

# 龍潭國小 112 學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫標題：臺南市永康區龍潭國民小學 112 學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫依據：臺南市政府教育局 112 年 8 月 17 日教安(二)字第 1121063489 號

三、計畫摘要：

本計畫在接續上年度執行成效後，提出改善策略，從「生態、簡樸、減廢、節能」的原則出發，以多元層面、多元策略、多元評價的統整性的健康促進計畫策略，配合本校「感恩、活力、前瞻」之願景，發展出『活力、前瞻、健康“心”龍潭』的學校本位健康課程，全力推動「健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保、正確用藥、性教育(含愛滋病防治)、菸害防制、正向心理健康及安全教育與急救」之健康議題。透過營造龍潭優質的休憩、運動場所，以提高龍潭運動人口，建立「學校、家庭、社區」合作互動模式，達成健康學校、健康社區、健康縣市之目標。

本計畫著重以融入課程深入家庭生活的方式執行，配合領域教學、結合社區家長及校本課程安排相關學習活動，宣導健康概念、培養健康習慣與技能。歷年來，在下列目標：一、營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。二、充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。三、強化優質的衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康。四、發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。五、結合家長及社區資源網路，推動健康促進學校政策。已有一定的成效，希望新的一年，能更上一層樓。

四、背景說明：

本校是一所中型學校，全校 30 班，共有學生 737 人，教職員工 78 人。在健康議題方面，本校以全方位的推動理念，繼續致力於學生視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防制、全民健保、性教育(含愛滋病防治)及正確用藥、正向心理健康及安全教育與急救等議題的推動。

(一) 議題背景分析及推動重點

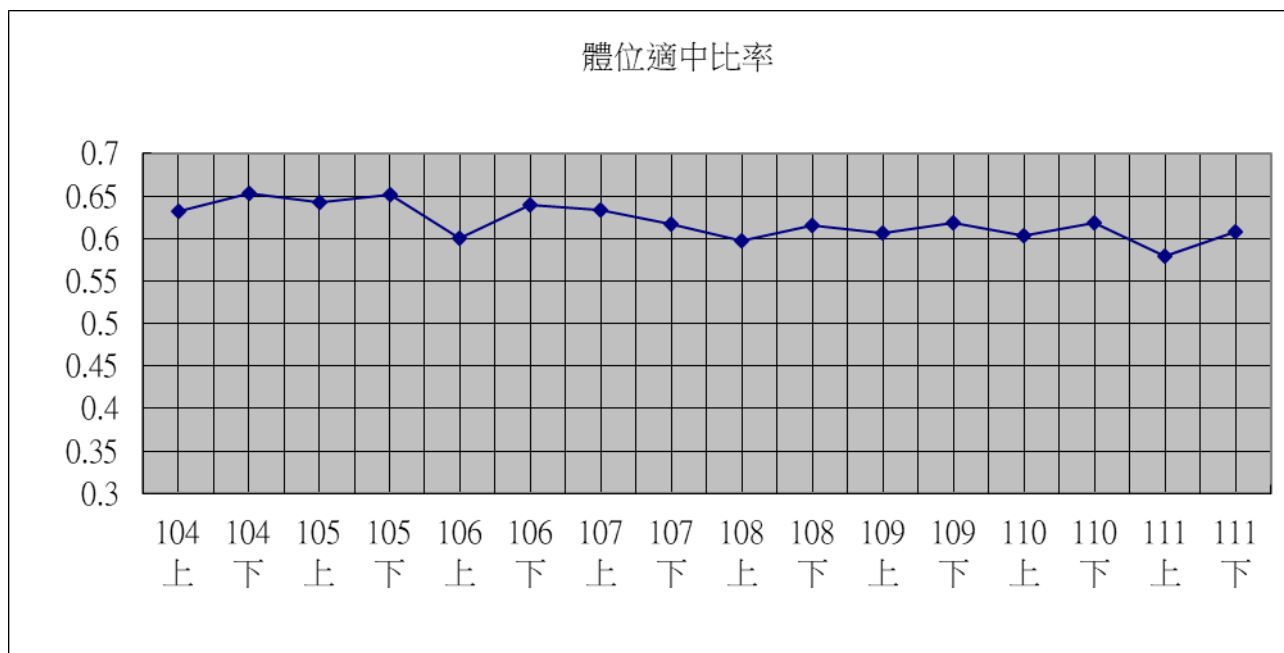
1. 健康體位現況分析及特點

隨著國人飲食習慣的改變，食物的選擇趨向精緻化、油脂化，導致熱量的攝取增加，國小學童體位不合格率有偏高現象。本校位處都會區邊緣地帶，多數家長在工業區上班生活忙碌，相對的外食人口眾多，往往造成飲食不均衡的現象，也因此容易攝取過高的熱量，體位未達健康的標準。

本校幾年來持續推動營養教育、提昇體適能及開設體控班，自 104 學年度上學期學生體位適中者達 63.2%，104 學年度下學期學生體位適中者達 65.3%，105 學年度上學期學生體位適中者達 64.2%，105 學年度下學期學生體位適中者達 65.1%，106 學年度上學期學生體位適中者達 60.0%，106 學年度下學期學生體位適中者達 64%，107 學年度上學期學生體位適中者達 63.4%，107 學年度下學期學生體位適中者達 61.7%，108 學年度上學期學生體位適中者達 59.7%，108 學年度下學期學生體位適中者達 61.6%，109 學年度上學期學生體位適中者達 60.7%，109 學年度下學期學生體位適中者達 61.8

，110 學年度上學期學生體位適中者達 60.03%，110 學年度下學期學生體位適中者達 61.67%，111 學年度上學期學生體位適中者 58%，111 學年度下學期學生體位適中者 60.8%。雖然 111 學年度較上學年稍下降，可能是因為疫情關係，戴著口罩導致運動意願稍稍降低，但適中比例仍維持在一定水準，在健康體位議題執行上仍需努力。

龍潭國小體位適中折線圖



## 2. 口腔衛生本校現況分析及特點

本校長期推動口腔衛生保健工作，落實餐後潔牙及含氟漱口水的使用。但是，有關口腔衛生牙齒健檢的進行，只侷限於一、四年級，尚無全校性之統計資料。

目前本校一年級齲齒率從 99 到 111 學年度呈現下降趨勢，分別為 77.7%、73.7%、75%、53.4%、43.8%、37.1%、23.62%、40.96%、37.89%、39.16%、43.51%、30.95 及 34%；矯治率呈上升趨勢，但在 106 學年度則較差些。分別為 87.5%、95.9%、100%、100%、95.3%、95.65%、96.67%、97.06%、77.78%、80.36%、98.25%、97.44 及 100%。四年級齲齒率 99 到 111 學年度分別為 65.3%、60.1%、52.9%、49.5%、53.8%、38.6%、39.13%、28.87%、31.71%、20.66%、25.56%、23.66% 及 19%；矯治率為 92.0%、97.8%、98.6%、97.9%、98.2%、97.73%、100%、96.43%、74.36%、84%、100%、100% 及 100%（如下表）。雖然一年級的齲齒率仍偏高，但四年級齲齒率近幾年進步非常顯著，顯示在學校努力推動口腔衛生下，已有明顯成效。

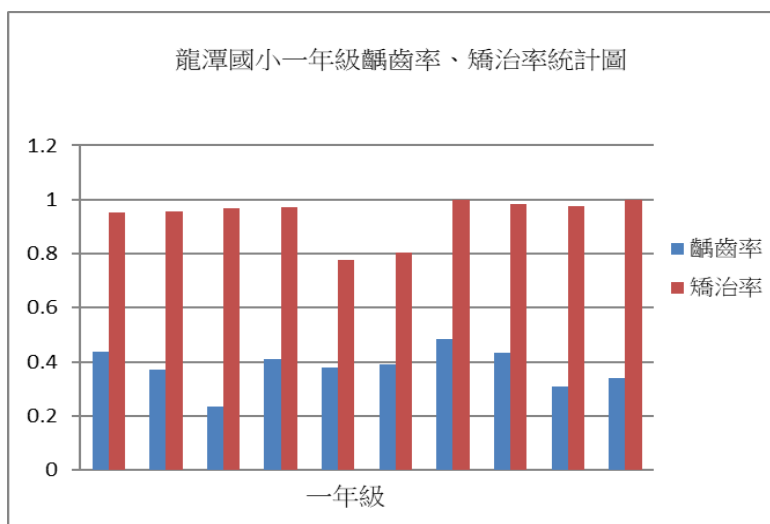
一年級學生齲齒率統計表

年度	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111
齲齒人數	81	46	43	46	30	34	36	56	62	57	39	44
總人數	108	86	98	124	127	83	95	143	128	131	126	129
齲齒率	0.75	0.535	0.4388	0.371	0.2362	0.40	0.3789	0.3916	0.4844	0.4351	0.3095	0.34
矯治人數	81	46	41	44	29	33	28	45	62	56	38	44
矯治率	1	1	0.9535	0.9565	0.9667	0.970	0.7778	0.8036	1	0.9825	0.9744	1

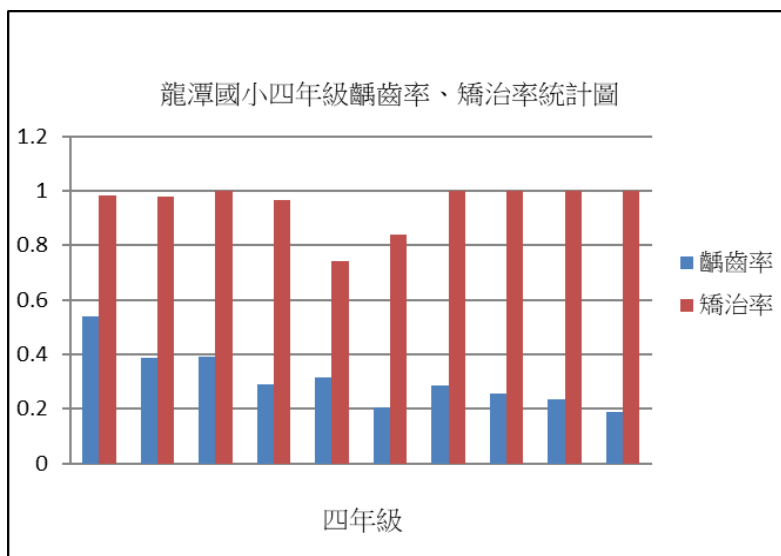
四年級學生齲齒率統計表

年度	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111
齲齒人數	73	49	56	44	36	28	39	25	22	23	31	23
總人數	138	99	104	114	92	97	123	121	77	90	131	121
齲齒率	0.529	0.495	0.5385	0.386	0.3913	0.28	0.3171	0.2066	0.2857	0.2556	0.2366	0.19
矯治人數	72	48	55	43	36	27	29	21	22	23	31	23
矯治率	0.986	0.98	0.9821	0.9773	1	0.96	0.7436	0.84	1	1	1	1

一年級學生齲齒率統計圖



四年級學生齲齒率統計圖



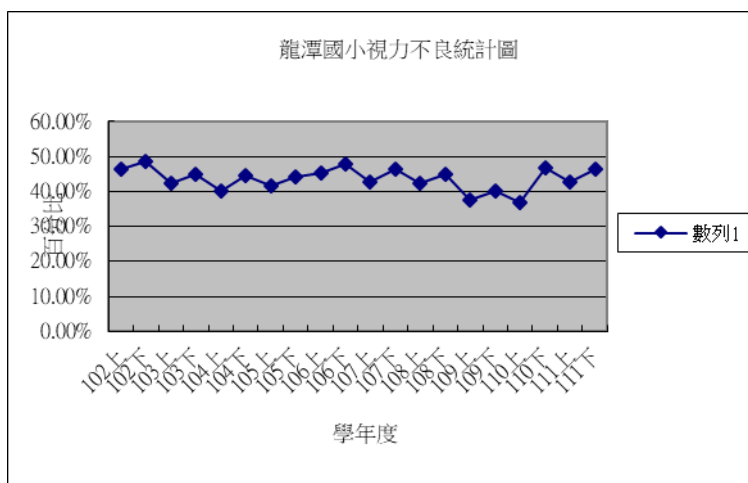
### 3. 視力保健現況及特點

隨著社會環境的變遷，我國學生近視的比率已經高居全世界第一，本校的學生也不例外，101 學年度上學期 46.7%，下學期視力不良學生 48.3%，102 學年上學期近視學生比率為 46.40%，下學期近視學生比率為 48.40%，103 學年上學期近視學生比率為 42.51%，下學期近視學生比率為 44.76%，104 學年上學期近視學生比率為 40.15%，下學期近視學生比率為 44.37%，105 學年上學期近視學生比率為 41.5%，下學期近視學生比率為 44.2%，106 學年上學期近視學生比率為 45.3%，下學期近視學生比率為 47.7%，107 學年上學期近視學生比率為 42.8%，下學期近視學生比率為 46.5%，108 學年上學期近視學生比率為 42.2%，下學期近視學生比率為 44.7%，109 學年上學期近視學生比率為 37.7%，下學期近視學生比率為 40.08%，110 學年上學期近視學生比率為 36.9%，下學期近視學生比率為 46.8%，至 111 學年上學期近視學生比率為 42.8%，下學期近視學生比率為 46.5%。

本校家長多為勞工階級，對孩子關心呈現兩極現象，有一類型是平時多忙於工作，鮮少與孩子互動，放學之後，放任孩子在家中看電視、玩電腦，有一類型是關心孩子的家長，又有學業成績高於一切的迷思，「學力高於眼力」，安排太密集的補習活動，孩子的眼睛得不到休息，所以學生近視的比例日漸增高。近兩年因疫情影響，學生居家線上學習，大量使用 3C 產品，也會影響視力，所以仍需努力控制。

龍潭國小視力不良人數統計表

	全校人數	不良人數	百分比
102 上	640	298	46.40%
102 下	644	312	48.45%
103 上	628	267	42.52%
103 下	630	282	44.76%
104 上	655	263	40.15%
104 下	658	292	44.38%
105 上	636	264	41.51%
105 下	636	281	44.18%
106 上	620	281	45.32%
106 下	620	296	47.74%
107 上	656	281	42.84%
107 下	656	305	46.49%
108 上	672	284	42.26%
108 下	672	301	44.79%
109 上	676	255	37.70%
109 下	681	273	40.08%
110 上	688	254	36.90%
110 下	681	319	46.80%



111 上	712	305	42.80%
111 下	712	331	46.50%

#### 4. 正確用藥及學生藥物濫用防制現況分析

校園正確用藥安全的教育已行之有年，但國人的用藥行為和習慣仍有改善的空間。根據健保局統計，每年健保藥品支出占健保醫療總支出的 1/4，洗腎排名第一，遵醫囑服藥率低，將近一半以上的藥被浪費。民眾常發生的錯誤用藥行為：根據財團法人國範文教基金會 97 年調查學生及老師，用藥知識來自非專業人員及場所有電視(44.1%)、收音機，(8.6%)、報紙(29.3%)、親友(31.4%)、網路(24.0%)，98 年調查教師藥品，取得來自非專業場所，包括電視購物(7.2%)、廣播電台(2.4%)、親友贈送(13.3%)、網路購物(4.8%)、其他(3.6%)。

本校學生、教職員工目前並無藥物濫用的個案。且由健促網路問卷測驗結果得知，本校六年級生家庭遵醫囑服藥率為 97.96%、使用藥品前看清藥袋藥盒標示率也達 100%。因此，持續透過教育教導小朋友了解正確用藥，讓小朋友不但自己能具備正確用藥知識，也能進而能影響家長是很重要的。

#### 5. 全民健保

全民健保已行之有年，但國人的就醫及領用藥行為和習慣仍有改善的空間。根據健保局統計，每年健保藥品支出占健保醫療總支出的 1/4，洗腎排名第一，遵醫囑服藥率低，將近一半以上的藥被浪費。所以希望透過全民健保議題的宣導，讓師生及社區民眾了解珍惜醫療資源的重要，並能建立就醫分級制度的觀念。

#### 6. 性教育(含愛滋病防治)現況分析

現代父母常因工作忙碌，在面對青春孩子時，常不知如何有效的引導，以及相關的性知識如何去啟齒教育。因此，學校對小朋友性教育的指導更顯重要。

本校雖然每年都會定期辦理生理衛生講座，但是，小朋友還是有許多的問題無法一下子釐清，更需要持續推動加強「性教育」，為小朋友解決疑惑。本校鄰近社區衛生資源豐富，例如：永康市衛生所、奇美醫院、成大醫院等，這些社區資源對於學校加強推動「性教育」有相當的加乘效果。

#### 7. 安全教育與急救現況分析

本校屬中型規模學校，小朋友能活動的空間充足，下課時，小朋友喜歡到操場、籃球場、遊戲區等空間活動，在遊戲過程中常因追逐或推擠而導致意外受傷頻傳，另外，本校學區內之家長弱勢族群比例較高，學生放學後常因乏人照顧而獨自在家或喜歡騎腳踏車到校遊玩，所以安全教育更顯重要。

#### 8. 菸害防制現況分析及特點

根據國民健康局的調查，目前國人在吸菸人口上雖有減少的現象，但是吸菸年齡層

卻有下降的趨勢，菸害已成為危害青少年健康的隱憂，。而本校自九十二年度開始，即參與無菸校園計畫，積極推動無菸校園，以塑造一個乾淨健康的環境，並協助小朋友建立拒菸的能力。

經過持續的努力推動無菸與無檳校園，本校學生目前並無抽菸與嚼檳榔的個案，教職員工亦無人有抽菸與嚼檳榔的習慣。但仍需不斷的透過教育教導小朋友了解菸害及嚼檳榔對身體造成的威脅，也將拒菸、拒檳的觀念深植於心。近幾年，本校每年邀請衛生所護理師到校進行菸檳防治講座，並且發戒菸同意單鼓勵家長接受戒菸諮詢。讓小朋友不但自己能拒菸拒檳，也能進而能影響家長來戒菸、戒檳榔。

## 9. 正向心理健康現況分析

世界衛生組織(2019)指出，自殺是15-19歲青年的主要死因之一。根據衛福部統計，青少年族群(15~24歲)自殺死亡率連續20年攀升，2020年有239人輕生；自殺通報逐年增加，從2016年4368人，至2020年已上升至10659人次。學生自殺原因以「憂鬱症及其他精神疾病」為最高(41.3%)、「感情因素」(30.2%)及「學校適應」(20.9%)，顯示精神健康以及情感人際關係是最大影響因素。

越來越多的研究顯示，學生的心理健康與學業表現會相互影響，良好的心理健康可能帶來更卓越的教育、職業成就、較高的生活滿意度與高質量的人際關係，而學生的心理狀態和身體問題也互有關聯，例如不正常的體位可能也會造成學生情緒上的困擾等。本校109學年度高關懷學生有6人，110學年度有7人，輔導室積極辦理小團體輔導或個別諮商進行心理輔導。除了少數個別關懷，學校也積極營造友善、正向的校園氛圍，提升學生的心理健康。

## 五、計畫內容：

### (一)、實施策略

#### 1.健康體位

- (1) 推行85210策略：睡眠8小時、天天5蔬果、每週運動210分鐘、四電少於二、每天喝足1500cc白開水。
- (2) 透過課程及學校營養午餐菜色的規畫，加強營養教育，協助小朋友了解健康飲食的概念。
- (3) 透過體育活動的安排及體育課程的落實，配合教育局健康體適能與飲食教育的政策，持續實施營養教育及增進學生的體適能。
- (4) 規畫活力班，協助及指導小朋友進行減重計畫。
- (5) 結合衛生所資源，邀請護理師進行健康體位講座。

#### 2.口腔衛生

- (1) 透過課程規畫，強化小朋友口腔衛生觀念，以及正確的潔牙技巧。
- (2) 每週使用一次漱口水。
- (3) 持續推動餐後潔牙，進行紀錄，並指導學童使用超過1000PPM的含氟牙膏。

- (4) 推展全校性督導式潔牙使用貝氏刷牙法刷牙。
- (5) 加強宣導新生窩溝封填。
- (6) 提供學區內牙醫診所資訊以及口腔衛教諮詢。

### 3.視力保健

- (1) 加強學校綠美化，推動學校公園化，使小朋友及社區人士樂於親近校園，避免過度集中於室內的活動。
- (2) 融入課程及保健宣導的規畫，協助小朋友了解愛眼保眼的重要，以及如何珍愛自己的靈魂之窗。
- (3) 規畫多元社團發展，安排多元的活動，以增加小朋友戶外活動的機會。
- (4) 推動下課淨空，宣導戴帽防曬護眼措施。
- (5) 養成用眼 30 分鐘休息 10 分鐘之習慣。
- (6) 總務處於學期初檢測教室照明度。
- (7) 班級導師指導學生正確的執筆姿勢。
- (8) 鼓勵學生每天戶外活動應達 2 小時。

### 4.正確用藥及學生藥物濫用防制

- (1) 配合衛生所辦理社區健檢。
- (2) 利用親職教育日、班親會、家長大會宣導正確用藥觀念。
- (3) 融入課程領域教學。
- (4) 邀請社區藥師進行正確用藥講座。

### 5.全民健保

- (1) 配合健保局辦理宣導勿濫用醫療資源。
- (2) 利用親職教育日、班親會、家長大會宣導正確觀念。
- (3) 融入課程領域教學。
- (4) 邀請特約藥師進行全民健保講座。

### 6.性教育(含愛滋病防治)

- (1) 針對五、六年級男女生一同實施生理衛生教育。
- (2) 融入領域教學。
- (3) 結合衛生所資源，邀請護理師進行性教育講座。
- (4) 張貼相關文宣海報進行宣導。

### 7.安全教育與急救

- (1) 加強學生對安全教育的了解，使學生為自身安全而不去危險場域或進行危險活動。
- (2) 加強維護校園秩序、改善校園環境，維護校園安全。
- (3) 將安全教育與急救融入各相關課程，增加學生安全常識。

### 8.菸害防制

- (1) 加強學生對菸害的了解，使學生為自身健康而不去碰觸菸品。

- (2) 推展學校社團活動，養成學生健康休閒活動的習慣，避免因好奇而嘗試菸品。
- (3) 透過親子日、社區活動，以及學生對家長的影響力，共同減少家長及社區吸菸的人口。
- (4) 結合衛生所資源，邀請護理師進行菸害防制講座。

#### 9. 正向心理健康

- (1) 營造友善校園環境，宣導反毒、反霸凌。
- (2) 定期檢修遊戲器材，提供孩童安全的遊戲場所。
- (3) 辦理運動會、英語闖關、慶祝兒童節等活動，提升學生快樂情緒。
- (4) 開辦多元豐富的課後社團，提供學生成長的學習環境。

(二)、依據六大範疇訂定執行方法，詳細內容如表列：

議題名稱		實施工作內容	主辦	協辦	實施期程
(一) 訂定學校衛生政策	學校衛生政策	1. 定期召開學校健康促進委員會，組成健康促進工作團隊運作。	學務處	教務處	112.8-113.7
		2. 透過委員會進行需求評估，並能依照評估結果，制定各項健康促進學校相關實施計畫	學務處	教務處	112.8
		3. 建立健康促進學校願景及建立教職員共識，並在校務會議中提案通過學校健康促進計畫。	學務處	教務處	112.8
		4. 與社區發展協會理事長、社區里長，評估學校執行健康促進計畫，社區可以提供的人力、及物力支援。	學務處	家長委員會、里辦公室	112.8-113.7
		5. 將健康促進的觀念推展至社區家長，讓社區家長能關心家人及週遭親友的健康狀況，並能積極從事健康行為。	學務處	家長會、班級導師	112.8-113.7
	菸害防制	1. 訂定菸害及檳榔防制年度推動計畫。	生教組	健康中心	112.8
		2. 規劃辦理「菸害及檳榔防制」健康促進學校相關說明。	生教組	健康中心	112.8
	健康體位	1. 召開行政會議，討論學校健康體位推動計畫。	衛生組	健康中心	112.8
		2. 規劃活力班及課間跳繩活動。	衛生組	健康中心體育組	112.9
		3. 規劃體適能與健康護照計畫	體育組	衛生組	112.9
	視力保健	1. 訂定視力保健的行事曆	衛生組	健康中心	112.8
		2. 將視力保健的相關課程內容加入學校課程規劃	課研組	學年主任	112.8
		3. 加強學生執筆姿勢及用眼習慣的指導。	班級導師	健康中心	112.9
	口腔衛生	1. 召開行政會議，評估學校健康問題現況與需求	健康中心	教務處	112.8
		2. 將口腔衛生的相關課程內容加入學校課程規劃	課研組	衛生組	112.8
		3. 宣導小一新生白齒窩溝封填計畫。	健康中心	學務處	112.9
	性教育	1. 配合全校性閱讀活動，推動相關書籍的閱讀討論。	輔導室	健康中心	112.9
		2. 規劃辦理「性教育」健康促進學校相關說明，並列入行事曆。	輔導室	教務處	112.8
	正確用藥	1. 召開行政會議，評估正確用藥問題現況與需求，正確用藥為本校推動健康議題之一。	學務處	各處室	112.8



	2. 將正確用藥相關課程內容加入學校課程規劃	學務處	教務處	112.8	
全民健保	1. 將全民健保的觀念推展至社區家長，讓社區家長能了解全民健保的重要性，並能審慎善用，不浪費醫療資源。	學務處	家長會、班級導師	112.8-113.7	
正向心理健康	1. 學校性活動結合正向心理健康議題列入行事曆	學務處	各處室	112.8-113.7	
安全教育與急救	1. 訂定安全教育與急救推動計畫。	衛生組	生教組	112.8	
(二) 健康教學與活動	提昇教師教學知能	1. 透過學年會議討論，將健康議題融入相關領域課程，納入教學計畫，並依課程計畫落實實施。	教務處	教學組	112.9
		2. 規劃教職員工周三進修研習課程	教務處	人事室	112.9-113.7
		3. 利用校務會議、擴大行政會議及教師晨會宣導健康促進學校相關理念。	教務處	學務處	112.8-113.7
	菸害防制	1. 辦理菸害及檳榔防制宣導。	學務處	生教組	112.10
	健康體位	1. 辦理餐前五分鐘營養教育	體育組	導師	112.9-113.6
		2. 辦理健康體位講座	衛生組	衛生組	112.9-113.6
		3. 辦理班際體育競賽。	體育組	導師	112.9-113.6
		5. 建置健康促進網頁專區	衛生組	體育組	112.9-113.6
		6. 辦理課間”跳跳好健康”活動	學務處	教師	112.9-113.6
		1. 教導正確的執筆寫字姿勢及閱讀姿勢，並要求學生注意讀書寫字看電視打電腦應保持適當距離，每30分鐘休息10分鐘	衛生組	體育組	112.9-113.6
	視力保健	2. 下課時教室淨空，學生至戶外做跳繩、球類等活動	班級導師	健康中心	112.9-113.6
		3. 教導學生能均衡飲食，不挑食。學校午餐規劃食譜注意對視力有幫助	衛生組	健康中心	112.9-113.6
		1. 落實推動飯後潔牙。	衛生組	學務處	112.9-113.6
口腔衛生	2. 每週二全校使用含氟漱口水。	衛生組	健康中心	112.9-113.6	
	3. 配合健康檢查，牙醫師到校為學童篩檢牙齒。	衛生組	健康中心	112.9-113.6	
	1. 辦理性侵害防治影片欣賞及討論。	衛生組	健康中心	112.9-113.6	
性教	2. 配合親職日，辦理社區家長性教育講座—如何和孩子談心說性，增進家長對子女性教育的能力。	輔導室	班級導師	112.10	

	育	3.張貼校園危險地圖，並進行小朋友安全教育。	輔導室	家長會	112.10
		1. 利用親子教育日宣導正確用藥觀念。	生教組	輔導室	112.10
	正確用藥	2. 提供正確用藥宣導相關網頁。	輔導室	學務處	112.12
		1.利用親子教育日宣導全民健保議題。	衛生組	學務處	113.5
	全民健保	2.辦理全民健保宣導講座。	各班導師	健康中心	112.12
		1.開學辦理友善校園、反霸凌宣導。	衛生組	學務處	113.5
	正向心理健康	2.辦理親職教育講座	生教組	學務處	112.9-
		3.班級辦理強化班級經營之相關活動	輔導室	學務處	113.6
		1.辦理防火、防災等宣導活動。	班級導師	學務處	
	安全教育與急救	2. 將安全教育與急救議題融入教學。	生教組	學務處	112.9- 113.7
		3.利用各科教學活動時，實施學生安全教育。(運動及遊戲安全、交通安全等)	各班導師	健康中心	112.9- 113.7
		1. 向市府申請經費整建籃球場及周邊設施，加強夜間照明。	各班導師	學務處	112.9- 113.6
(三) 學校物質環境	設置優美安全的校園環境	2. 開放學校運動場、禮堂等運動設施，並定期檢查安全措施。	總務處	事務組	112.8
		4 配合永續校園，綠校園計畫，增加學校綠地面積範圍。	總務處	衛生組	112.8- 113.6
		5. 校園環境整理，樹木定期修剪，營造整齊乾淨的校園，鼓勵學生下課多到校園活動。	總務處	事務組	持續進行
		6. 逐年更新全校遊戲器材，並定期做好安檢工作。	總務處	事務組	持續進行
		7. 定期檢查校園維修校園建築設備。	總務處	事務組	112.9- 113.7
	菸害防制	1. 張貼禁菸標誌，禁止師生、訪客、家長、社區人士於校園內抽菸。	總務處	事務組	112.9
		2. 配合校慶於校園內張貼菸害及檳榔防制藝文競賽得獎作品，達宣導效果。	總務處	事務組	已張貼
		3. 建議家長會以跳繩、毬子、籃球等運動器材作為兒童節禮物。	總務處	事務組	112.12
	口腔衛生	1. 提供足夠水龍頭供學生飯後潔牙。	家長會	學務處	113.2
		2. 提供紫外線消毒燈，可定期消毒潔牙用具。	總務處	事務組	112.8- 113.6
	健康體位	1. 公布每日營養食譜，並進行營養素之介紹。	學務處	衛生組 健康中心	112.9
		2. 校園內增置活動及夜間照明區，提供小朋友及社區運動。	學務處	午餐執秘	112.8- 113.6
		3. 提供安全空間環境供學生跳繩等運動。	總務處	事務組	已增置
		4. 學校提供足夠的健康與體育領域教具。	總務處	事務組	已增置
		5. 學校提供足夠、乾淨的飲水設備，供學生飲用白開水。	體育組	事務組	112.8- 113.6
	1. 佈置視力保健看板加強宣導。	事務組	導師	112.8- 113.6	

	視力保健	2. 家中貧困無力支付配鏡所需費用者，由家長會或教育儲蓄戶支付	衛生組	健康中心	已張貼
		1. 社區與校園設置監視系統以預防犯罪。	學務處	家長會	已施行
	性教育	2. 消除學校陰暗角落，避免治安死角。	總務處	事務組	112.8
		3. 加強學生糾察隊的組訓及巡邏。	總務處	學務處	112.8
	正確用藥	1. 電子佈告欄宣導正確用藥標語與知識。	學務處	生教組	112.9
		2. 配合校慶於校園內張貼正確用藥海報及相關文宣，達宣導效果。	總務處	衛生組	112.11
	全民健保	1. 電子佈告欄宣導全民健保觀念與知識。	衛生組	健康中心	112.12
		1. 修訂校園安全地圖，確保校園生活安全。	衛生組	學務處	112.9
	正向心理健康	2. 維護、維修校園環境設施，減少校園意外。	總務處	事務組	112.9
		1. 了解校園意外可能發生的地點，積極改善環境並提醒小朋友。			
安全教育與急救	2. 各班張貼校園危險地圖。	學務處	總務處	112.9-113.7	
	3. 校園防火救災管理。	班級導師	總務處	112.10	
	4. 定期維護飲用水衛生。	總務處	學務處	112.9-113.7	
	1. 配合十二月『感恩關懷月』愛心教養院到校活動	總務處	學務處	112.9-113.7	
(四) 學校社會環境	學校整體政策	2. 配合本校大愛媽媽說故事活動，指導學生口說好話，身行好事等心靈環保運動	學務處	輔導室	112.12
		1. 成立多元社團，鼓勵小朋友從事正當休閒活動。	輔導室	生教組	112.9-113.6
	菸害防制	2. 打掃校園周邊並撿拾菸蒂。	學務處	衛生組	112.9-113.6
		1. 進行體適能檢測及宣導。	學務處	生教組	112.12
	健康體位	2. 學校制訂班級的健康生活守則及獎勵制度。	體育組	體育授課教師	112.9-113.6
		1. 各班張貼愛眼護目海報並向全班宣導內容	學務處	輔導室	112.9-113.6
	視力保健	2. 視力異常者能在一個月內持通知單到合格眼科接受進一步檢查。	衛生組	班級導師	112.9
		張貼口腔衛生宣導海報，鼓勵學童勤刷牙，使用牙線、漱口水	學務處	家長會	112.10
	口腔衛生	1. 2. 每天中午飯後要求執行潔牙行為並做成記錄。	健康中心	家長會	112.9
		3. 配合課程內容加強口腔衛生知識的灌輸	健康中心	班級導師	112.9-113.6
		1. 關懷小朋友，以期早日發現性侵害對象，早日予以協助治療與轉介輔導。	健康中心	班級導師	112.9
	性教育	2. 故事媽媽晨繪本教學，培養孩子相互尊重，健全人格發展，促進兩性相互尊重了解，健康快樂成長。	輔導室	學務處	112.9
		3. 透過班級輔導活動，引導小朋友認識自我，培養兩性相互尊重。	輔導室	教務處	112.9-113.6

	4.性侵、性騷通報，建立輔導機制。	輔導室	認輔老師	112.9
	1. 配合衛生所辦理社區健檢。	學務處	輔導室	112.9-113.6
正確用藥	2. 配合校慶於校園內張貼正確用藥海報及相關文宣，達宣導效果。	保健中心	保健中心	112.
	1. 配合衛生所辦理社區健檢。	總務室	保健中心	112.4
全民健保	1.開設校內團隊及課後社團，提供學生多元活動	保健中心	保健中心	112.
正向心理健康	2.辦理生命教育周，讓學生能學習尊重與關懷。	學務處	總務處	112.9-
	3.訂定榮譽制度，並公開表揚。	輔導室	學務處	113.6
	4.成立糾察隊，讓學生體會服務的意義。	輔導室	學務處	
	1.提供有特殊需求的學生適當的協助。	生教組	學務處	
安全教育與急救	2.制定班級經營的健康生活守則。	各班導師	學務處	112.9-113.6
	1.充實健康中心軟硬體的設備—電腦音響冰箱及溫馨的空間	各班導師	學務處	112.9-113.6
整體學校政策	2.發展與顧問醫師永大診所曾燦雄醫師及社區診所的長期服務關係，請醫生赴校做健康檢查與說明	總務處	健康中心	112.9
	3.健康中心成為龍潭健康訊息交流站—提供教師健檢、體適能檢測及健康諮詢服務	健康中心	學務處	持續
	4.辦理教師健康促進休閒活動	健康中心	衛生組	持續
	5.『龍潭小護士』的培訓	衛生組	學務處	112.10
	1.有關於害及檳榔防制相關「Q&A」宣導。	健康中心	學務處	112.9
菸害防制	2.結合運動會、班親會，辦理家長戒煙門診宣導。	衛生組	健康中心	112.12
	1.測量身高、體重，並予以分析，讓小朋友了解自己的體位狀況。	衛生組	健康中心	112.12
健康體位	2.研擬體位不良學生相關改善計畫與實施。	健康中心	班級導師	112.9-112.2
	1.每學期全校學生實施視力篩檢新生增加篩檢立體圖及色盲	衛生組	健康中心	112.9
視力保健	2.教導有配鏡的學生如何正確配戴保護鏡片	健康中心	家長會	112.9
	1.到各班教導正確的貝氏刷牙法及口腔衛生宣導	健康中心	班級導師	112.9
口腔衛生	2.對牙齒篩檢異常者發通知單一個月內到牙科治療	健康中心	家長會	112.9
	1.與家庭教育中心人員合作提供諮詢服務	健康中心	牙科醫院	112.9
性教育	2.遇有疑似性侵個案，結合社區奇美、衛生所、社工、心理師等介入處遇。	輔導室	健康中心	持續
	1.結合運動會、班親會，辦理家長正確用藥宣導。	輔導室	健康中心	持續
正確用藥	2.發展與社區診所特約藥師江宗林的長期服務關係，請醫生赴校做正確用藥與說明。	健康中心	健康中心	持續
	1.結合運動會、班親會，辦理家長全民健保宣導。	健康中心	健康中心	持續
全民健保	1.暢通校安通報、性平事件通報，提供促進健康服務與輔導資源。	健康中心	健康中心	持續
正向心理健康	1.建置學生緊急聯絡電話。	輔導室	學務處	持續

(五) 健康服務

安全 教育 與 急 救	2. 上下學的交通安排導護老師及志工協助，注意小朋友的安全。	各班導師	學務處	112. 9	
	3. 宣導疾病安全-認識傳染病。	生教組	學務處	持續	
	1. 藉由教學成果展、親子運動會、親子音樂會增強師生互動關係及增進家長及社區組織之支持與合作。	健康中心	衛生組	112. 9- 113. 6	
(六) 社 區 關 係	學校 整 體 政 策	2. 建立學校健康資訊站，運用校刊專欄海報及電子媒體（校園健康網站、校園廣播、電子告示版）雙向互動傳播健康資訊引起學校及家長關心。	學務處	教務處	112. 12
		3. 社區志工進入校園協助資源回收。	衛生組	資訊組長	112. 9
		1. 結合永康市衛生所辦理菸害防制的相關宣導。	總務處	輔導室	112. 9
	菸 害 防 制	2. 無菸校園的宣導。	健康中心	衛生所	112. 9
		1. 運動會中邀請社區參與觀摩及學習。	衛生組	健康中心	112. 10
	健 康 體 位	2. 與衛生所配合掛置運動消耗熱量大幅海報	學務處	衛生組	112. 12
		1. 鼓勵家長下課或假日將學生帶到校園散步或運動並放鬆眼睛	學務處	衛生組	持續
	視 力 保 健	2. 利用學校親子日，辦理社區愛眼宣導	生教組	輔導室	持續
		3. 與課輔班合作，推動愛眼護眼的具體作法。	衛生組	輔導室	112. 12
		4. 配合文雄眼鏡配鏡活動	衛生組	學務處	112. 8- 113. 7
	口 腔 衛 生	1. 每學年請區域種子牙醫師到校宣導口腔衛生觀念。	衛生組	學務處	112. 9
		2. 學童能自備刷牙用具一套放在學校，有困難者由家長會協助。	健康中心	學務處	112. 9
		3. 家長協助學童落實睡前潔牙。	健康中心	家長會	112. 9
	性 教 育	1. 與龍潭社區巡守隊合作，加強夜間及假日巡邏	健康中心	衛生組	持續
		2. 利用班親會，辦理性教育(含愛滋防治)宣導。	學務處	家長會	持續
		3. 邀請衛生所辦理性教育(含愛滋病防治)講座。	學務處	衛生組	112. 9
	正 確 用 藥	1. 結合永康市衛生所辦理正確用藥防制的相關宣導。	衛生組	學務處	112. 9
		2. 利用班親會，辦理正確用藥宣導。	健康中心	衛生所	112. 9~ 113. 5
	全 民 健 保	1. 配合衛生所行動醫院到校辦理健檢活動，給予場地設備等支援及宣導。	學務處	衛生組	112. 9
		1. 結合衛生所，辦理性教育、菸害防制等促進健康講座。	健康中心	學務處	113. 02 -06
	正 向 心 理 健 康	2. 結合法鼓山香草教學，提升品德力。	衛生組	健康中心	112. 9~ 113. 5
		1. 結合消防隊，進入校園對師生進行防火、防災、急救等宣導。	輔導室	教務處	
	安 全 教 育 與 急 救		學務處	總務處	112. 10

## 六、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	吳婉媚	校長	綜理相關業務
協同主持人	蔡明宏	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，彙整報告撰寫
協同主持人	謝汝青	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	許泰林	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	龔元鳳	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
社區代表	邱紹菁	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
執行秘書	黃玉琪	衛生組長 推動領域教師	計畫擬定與推動、活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合，彙整報告撰寫。
研究人員	涂聖方	體育組長 推動領域教師	各項活動之主導推動、活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合、體適能評估。
研究人員	蔡弼仲	生教組長 推動領域教師	各項活動之主導推動、活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。
研究人員	何聰錦	校護	各項活動之推展、資料蒐集、口腔衛生工作執行
研究人員	林于楨	午餐執行秘書 推動領域教師	督導學校午餐供應，健康飲食觀念推動與執行。
研究人員	陳啟文	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	黃逸婷	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展資料蒐集、健康網路網頁製作及維護
研究人員	蔡宓純	推動領域教師	相關教學工作執行、教案評選活動之推展
研究人員	李佳茵	推動領域教師	相關教學工作執行、協助教案評選活動之推展
學生代表	楊喬斌	學生代表	協助學校健促活動之宣導
學生代表	戴士勳	學生代表	協助學校健促活動之宣導

### 七、預定進度（以甘梯圖表示）

工作項目	月 次										
	112.8	112.9	112.10	112.11	112.12	113.3	113.4	113.5	113.6	113.7	
1.組成健康促進工作團隊											
2.進行現況分析及需求評估											
3.決定目標及健康議題											
4.擬定學校健康促進計畫											
5.編製教材及教學媒體											
6.建立健康網站與維護											
7.擬定過程成效評量工具											
8.成效評量前測											
9.執行健康促進計畫											
10.過程評量											

11.成效評價後測										
12.資料分析										
13 報告撰寫										

## 八、評價方法與指標

### (一) 健康體位：

透過身高、體重的測量，分析達到適中體位的學生人數百分比。

### (二) 視力保健：

視力測量正常學生人數百分比及矯正視力不良率統計。

### (三) 口腔衛生：

1.牙齒健康檢查學生齲齒顆數統計及矯治率統計。

2.餐後潔牙紀錄表

## 九、預期效益

### (一) 整體健康促進學校總目標

1.學校的課程中加入與健康議題有關之創意內容，並落實到生活中，從小培養學童正確的概念。

2.擬具學校健康促進的共識及建立共同的願景，全校教職員工生及家長都能感受到學校重視健康的態度，積極投入健康促進活動。

3.學校師生能每天運動 30 分鐘，重視自己的身體健康。

### (二) 各議題目標

1.菸害防制：

※全校學生無吸菸。

2.健康體位：

※全校正常體位的學生人數百分比達 61% 以上。

3.視力保健：

※全校視力不良率下降到 46% 以下。

4.口腔衛生：

※牙齒健康檢查學生齲齒率及矯治率計，一年級齲齒率下降至 40% 以下，四年級維持在 30% 以下。矯治率能達到 100%。

5.性教育：

※能尊重自己和別人。

6.全民健保

※全校學生及家長均能有正確就醫及用藥觀念、習慣與行為，不浪費醫療資源。

7.正確用藥及學生藥物濫用防制：

※全校學生能認識藥袋及養成生病看醫生且聽從醫生指示用藥習慣、能對不實媒體藥品廣告進行思考判斷。

8. 安全教育與急救

※學生在校意外受傷之人數逐年降低。

9. 正向心理健康

※健康促進網路問卷，正向心理健康在口腔衛生、視力保健、健康體位之表現比率提升。

承辦人：



學務主任：



校長

