

# 山上國小 112 學年度健康促進績優學校評選計畫

## 二、領導力與歸屬感：健康學校政策

2. 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過

### 2-2-1 健康促進學校計畫

以下檢附本校 111 學年度、112 學年度健康促進學校計畫：

## 臺南市山上區山上國民小學 111 學年度學校健康促進實施計畫

### 一、計畫依據：

(一) 學校衛生法

(二) 臺南市 111 學年度健康促進學校實施計畫

(三) 臺南市政府教育局 111 年 8 月 19 日南市教安(二)字第 1111048697 號

### 二、計畫摘要

站在「山上」可以看得更高更遠，不僅視野開闊還可望遠凝視，因此本校長年以來極力推動健康促進等相關議題，以提供給師生一個健康的生活學習環境為目標，近幾年執行下來，已逐見成效。本計畫的擬定旨在發展多元面相與統整性的主題教學活動，以增進親師生三方健康。第一階段由推動小組研議確立推動目標及議題，扣緊學校願景「童趣有夢、學力品質」，以塑造健康優質的學習環境為目標。議題選擇配合教育部推動健康促進學校政策，除了七大必選議題外，並以【健康體位】為主推議題。另外，為建立本校師生正確安全教育觀念，經校務會議評估學校整體健康環境需求，決議以【安全教育與急救】為自選議題。

本學年度計畫依據訂定之目標及議題，評估檢討 110 學年執行的成效，發展有效的計畫與策略。是故，本學年各項議題的推動將著力在提供充分的環境支持與健康服務，以增進親師生的健康行為，建立健康的生活型態。另一推動重點為將計畫融入正式課程，並結合社區人力資源，透過多元與活潑的方式，使健康促進議題融入日常生活。最後將執行過程與成果進行評價，以期回饋修正計畫，並進行實施成效評估，以利未來推動參考之依據，並建立永續的健康促進校園。

### 三、背景說明

山上區地理位置約在臺南市中心，北方有曾文溪流經，是鄉村型聚落，全區人口數為全市倒數第三。本校目前國小部學生 175 人，弱勢家庭學生數比例偏高，學生家庭社經地位及經濟能力均屬中下程度，家長以農業和工業為主，平日忙於農事或工廠輪班，因此無暇妥善照顧和關心孩子學習狀況，家庭功能不彰，孩子們普遍文化刺激薄弱，自信心不足。希望學校利用本計畫建構健康優質的校園，期待孩子從山上出發，透過由近而遠、由淺而深且聚焦的體驗式課程，來一趟深度的山上之旅，進而邁開步伐走向全臺南、全台灣，和世界順利接軌。

(一) 學生問題分析：

1. 108-110 學年度體位狀況統計

學年度	超重	過重	適中	過輕
108	17.5%	12.3%	66.9%	3.2%
109	18.8%	10%	68.1%	3.1%
110	14.49%	10.84%	67.47%	7.23%

2. 108-110 學年度校園安全受傷狀況統計

學年度	受傷人數	受傷最多地點	受傷最多種類	受傷最多部位
108	149	操場、活動中心	擦傷	下肢
109	189	操場、活動中心	擦傷	下肢
110	110	操場、活動中心	擦傷	下肢

3. 108-110 學年度安全急救演練狀況統計

學年度	學生參加防災演練比率	教職員參加演練比率
108	100%	100%
109	100%	100%
110	100%	100%

(二) 在地化特色：家庭、學校、社區背景現況分析 (SWOTA)

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅性)	A (行動)
學校環境	1. 學校國小部及幼兒園共 9 班，學生 175 人，教職員工 25 人，推動議題不算困難。	1. 學生家長以「農」、「工」、「商」居多，學歷不高，抽菸、嚼檳榔者不在少數。 2. 屬於鄉下學校，不容易與外界接觸。	1. 教師流動率不高，且具教學熱忱。 2. 學校行政政策與教學活動相輔相成。	1. 教師成員多居外地，要教師達成共識，需以時間換取空間。 2. 教師教學工作已有壓力，實施時可能遭到阻力。	1. 辦理社區相關衛生健康教育講座。 2. 正確健康觀念融入課程教學，強化學生健康知識。 3. 透過各種場合或活動，辦理健康促進的相關活動。
家庭環境	1. 本校單親、隔代教養、新住民家庭比率頗高，家庭類型多元。	1. 家長吸菸者人數不少，影響學生衛生觀念。 2. 家長與學生互動頻繁，但對於健康觀念仍普遍缺乏。	1. 本校學生無吸菸者。 2. 部分家長熱心參與學校活動。 3. 家長樂於帶學童到校運動。	1. 學生、家長衛生教育觀念需加強。 2. 家長以「農」、「工」、「商」居多，且多有吸菸習慣。	1. 結合學校與家長，建構學生健康生活環境。 2. 建立家長與學校良好關係。 3. 建立家長「健康保健」之正確觀念。
社區環境	1. 署立台南醫院新化分院與本校距離不遠，改善本學區民眾醫療品質。 2. 衛生所願意提供衛生服務。 3. 瑞興藥局為本校校友開設，建立健康促進策略聯盟相當容易。 4. 鄉下空間大，適合強健學生體魄。	1. 有明顯城鄉差距，資訊取得較不易。 2. 附近無太多能提供學校資源者。	1. 家長樸實敦厚，透過教育或許能提升健康觀念。	1. 單親、隔代教養、新住民人數多，健康衛生教育觀念不足。 2. 部分社區人士缺乏健康保健觀念，未改善家庭照明設備，也不願意帶子女複檢，以治療視力及口腔問題。	1. 辦理親職衛生教育講座，提升家庭教育及衛生觀念。 2. 加強健康保健觀念宣導與實作。 3. 建立社區健康飲食、視力保健、口腔保健，及正確用藥、健康體位等觀念，進而教育學童正確衛生保健習慣。

(三) 推動議題重點：

1. 主推議題：健康體位
2. 自選議題：安全教育與急救

本校 111 學年度健康促進學校工作計畫延續 110 學年度健康議題推動，同樣以「健康體位」

為主推議題，「安全教育與急救」為自選議題，秉持永續發展的理念，依據學校與社區特性持續推廣與精進，共同推動健康促進相關議題，不僅學生獲益，教師也擁有專業知能與教學熱忱，行政部門亦能配合營造運動氛圍，並配合教學培養健康認知並促進內化，但家庭教育若未能配合，學童的健康將不健全。故 111 學年推動健康促進議題不僅著眼在本校學生，也希望能推廣到家庭，請家長一起關心來關心健康議題，希望健康議題能成為學生帶著走的能力。

#### 四、計畫內容

##### (一) 計畫目標：

1. 師生養成健康的觀念與知識，形成預防性的健康行為。
2. 學生能將正確的健康觀念影響家人，形成有益健康的學習環境。
3. 透過健康知能、教育宣導與專題講座，強化師生、家長對健康促進的認同，以建立正確的健康觀念與態度。
4. 供多元的教育宣導、課程融入生活技能為導向之學習活動，使學生對健康概念有充分的認知，並能自我覺察。
5. 推動「學校-家庭-社區」健康營造模式，強化國民健康生活知能。
6. 營造優質健康校園環境，提升學生健康的保健行為，逐年降低學生口腔、體位、視力不良之比率。

##### (二) 具體實施方法與步驟：

###### 1. 主推議題：健康體位

- (1) 提出體位管理計畫，建置學生異常體位專案管理機制，成立「體能活力班」，定期至健康中心量測體重，以利追蹤輔導管理。
- (2) 辦理體適能檢測，並辦理運動相關活動，鼓勵學童多運動。
- (3) 建置學校健康體位教育佈置及教學情境。
- (4) 舉辦親職教育講座，給家長健康體位的概念。每年固定辦理運動會，學生及家長共同參與體育活動。
- (5) 實行飲食教育（如：餐前五分鐘），結合在地資源（如：區公所）辦理或參與食農教育活動，邀請衛生所到校做健康飲食宣導。

###### 2. 自選議題：安全與急救

- (1) 擬定本校安全與急救教育計畫
- (2) 透過聯絡簿或通訊軟體（如：LINE）提供學生及家長安全教育與急救相關資訊。
- (3) 確實執行安全與急救教育活動，並融入教學課程。

- (4) 舉辦安全與急救教育教育宣導活動。
- (5) 提供安全與急救教育觀念，並辦理複合式防災演練。
- (6) 將安全教育與急救之健康議題融入遊行，喚起安全教育之重要。
- (7) 與社區資源合作，提供教職員工生安全與急救教育相關知能研習。
- (8) 結合班親會或親職講座將安全與急救教育相關知能由學校延伸至家庭。

## 五、人力配置

編制	職 稱	職 掌
召集人	校長	統籌並對健康促進學校相關事宜作決策
副召集人	家長會長	協助推展健康促進學校計畫工作，並喚起家長對健康之重視，進而擴大至社區
執行秘書	教導主任	研究策劃，督導健康促進學校計畫執行，並協助行政協調
活動組	學務組長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協調各項執行達成預期指標或進度</li> <li>2. 舉辦健康促進學校相關活動</li> <li>3. 負責策劃健康促進學校計畫之推動，協調各項執行及達成預期指標或進度。</li> <li>4. 計畫對內、對外之聯絡窗口</li> </ol>
教學組	教學組長	負責推動健康議題融入各領域教學
資訊組	事務組長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康促進學校網頁製作及維護</li> <li>2. 負責活動所需物品之採購及經費核銷</li> </ol>
服務組	護理師	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供學生、家長、教職員工相關健康諮詢</li> <li>2. 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價</li> </ol>
支援組	一年級教師	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生之健康教學、協助及追蹤</li> <li>2. 協助指導班級學生健康促進學校活動之進行及事宜</li> </ol>
	二年級教師	
	三年級教師	
	四年級教師	
	五年級教師	
	六年級教師	
	幼兒園教師	
	特教班教師	
學生代表	六年級	協助辦理並評估相關活動



## 七、成果指標與評價方法

### (一) 成果指標

議題名稱	成果指標暨達成比率
健康體位	1. 全校學生體位適中率上升至少 0.5%。 2. 體適能填報率達 100%，提高體適能檢測通過率。
安全教育與急救	1. 每學期安全與急救教育複合型防災演練至少 2 次。 2. 教職員工參加 CPR 急救訓練人數比率達 100%。

### (二) 成果評價

1. 學年結束進行總檢討，並輔以親師生的深度訪談，蒐集質性資料以確實評估計畫成效。
2. 根據質量化的實施成效，作為未來健康促進學校推動之擬定方向。

## 八、未來展望

### (一) 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景

1. 運用學校管理策略，制定學校衛生政策。
2. 全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍。

### (二) 營造生理與心理安適的學校環境以促進健康

1. 生理的環境—包含易適應且安全的校園建築、設施，使學生容易於學校環境中適應並且強調學校中教師與學生的互動與參與關係。
2. 心理的環境—包含對於學校的看法、感受與社會的連結，以及學校中的溝通型態與衝突的管理。

### (三) 激發全校師生參與並且發展其行動能力

1. 實施各項衛教工作，培養學生成為「青春及活力滿分」的青年。
2. 舉辦各項競賽活動，寓教於樂，提升師生健康概念。

### (四) 結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係。

1. 引進家長及社區義工之資源，建立健康「學校—家庭—社區」良好互動關係。
2. 建立學校成為社區中「健康促進」的資訊交換平台，運用親職教育、家庭教育傳遞健康概

念。

(五) 將健康促進概念落實於教學與課程，融入在生活經驗當中

1. 設計健康與體育教學活動，強化學校本位健康課程。
2. 加強師生體適能教育及檢測，建立並實施健康護照，提倡規律運動，使師生養成健康生活的習慣。

承辦人員：

教師兼  
學務組長 鄭晴玲

單位主管：

教師兼  
教學主任 田雅芳

校長：

臺南市山上區  
山上國民小學校長 蘇耿義



# 臺南市山上國小112學年度健康促進視力保健議題實施計畫

## 一、計畫依據：

- (一) 學校衛生法
- (二) 臺南市112學年度健康促進學校計畫

## 二、學校現況：

山上區舊稱「山仔頂」，前身「山上鄉」，地理位置位於臺南市中心偏南，北臨大內區、東鄰玉井區、西鄰善化區及新市區、南接新化區、左鎮區北方，屬鄉村型聚落。近年來，因臺南科技園區蓬勃發展，本校學生數持續增加，自109學年度學生人數159人，至目前112學年度學生人數184人。

山上區目前無眼科診所開業，學生看診眼科須到鄰近的善化區、新市區、新化區或市區就診，以下為本校近三年（109-111學年）學生視力檢查數據：

### ● 依111學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	全國平均值	臺南市平均值	本校(%)	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率	國小45.20% 國中73.10%	國小43.75% 國中71.53%	26.97%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	裸視視力不良就醫複檢率	國小90.17% 國中82.30%	國小96.28% 國中93.75%	93.75%	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	裸視視力不良惡化率	國小6.87% 國中3.39%	國小6.6% 國中3%	5.16%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

### ● 109-111學年度本校裸視視力不良率（分年級）

目前年級		一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	校平均(%)
109學年度	上學期	10.71%	17.86%	33.33%	34.78%	45.83%	61.29%	34.13%
	下學期	14.29%	21.43%	36.36%	34.78%	58.33%	67.74%	38.92%
110學年度	上學期	9.09%	17.86%	25%	39.39%	30.43%	58.33%	28.99%
	下學期	9.09%	14.29%	25%	39.39%	39.13%	62.5%	30.18%
111學年度	上學期	12.12%	6.06%	17.86%	28.57%	30.3%	34.78%	20.79%
	下學期	15.15%	9.09%	21.43%	39.29%	39.39%	43.78%	26.97%
112學年度	上學期	16.7%	18.8%	9.1%	15.4%	37%	36.4%	22.1%
	下學期	23.3%	15.6%	15.2%	23.1%	37%	33.3%	24.3%

藉本次健康促進-視力保健計畫推動，目標建構健康、優質、活力的校園。109學年度至111學年度，本校健康促進議題推動以「健康體位」為主，自112學年度，因獲選為臺南市健康促進視力保健種子學校，轉「視力保健」為主要健康議題推動。

### 三、計畫內容與策略：

六大範疇	計畫內容、策略	工作團隊
訂定學校衛生政策	1. 召開學校健康促進委員會擬定計畫	教導處
	2. 組織本校視力保健推動小組	教導處
	3. 擬定視力保健具體推動策略，創造適合本校特色。	教導處
	4. 將「視力保健」納入校務推動計畫	教導處 總務處
	5. 結合家長會、志工會議推動「視力保健」健康議題	教導處 總務處
物質環境	1. 學校設置樂活運動站	教導處
	2. 教室及安親班照明亮度檢測	總務處
	3. 教室投影螢幕與學生座位距離量測	總務處
健康教學活動	1. 鼓勵學生至戶外運動(SH150)	教導處
	2. 學校舉辦多元戶外活動	教導處
	3. 各班推動飲食教育 (餐前五分鐘、食農教育)	教導處
	4. 視障體驗	教導處
	5. 申請健康促進校園巡迴宣導活動 (113年3月1日週五上午8:00~8:50)、邀請中華醫事科技大學視光系教授到校協助師生視力保健增能(113年3月15日週五上午8:30~9:20)	教導處
	6. 視力不良學生輔導機制	教導處
	7. 其他愛護眼睛策略推動 (85210)	教導處
健康服務	1. 實施全校師生健康檢查	教導處
	2. 提供視力保健健康諮詢	教導處
	3. 協助視力不良學生複檢	教導處
	4. 擬定視力惡化預防策略	教導處
	5. 推行午餐剩食率降低、均衡飲食	教導處
社會環境	1. 開放校園場地，供社區民眾運動	總務處
	2. 邀請社區人士及家長參加健康促進活動	教導處
	3. 營造友善氛圍，推動獎勵制度	教導處
	4. 開辦運動社團、組織體育團隊	教導處
社區關係	1. 親師座談會宣導「視力保健」、「健康飲食」的重要性	教導處
	2. 邀請社區民眾參與學校視力保健宣導及活動	教導處
	3. 結合大專院校資源，至本校協助辦理視力保健相關活動	教導處

	4. 與當地農民共辦「食農教育」體驗活動	教導處
	5. 到山上區當地機構參加相關戶外展演活動	教導處

#### 四、計畫人力配置：

編制	職 稱	職 掌
召集人	校長	統籌並對健康促進學校相關事宜作決策
副召集人	家長會長	協助推展健康促進學校計畫工作，並喚起家長對健康之重視，進而擴大至社區
執行秘書	教導主任	研究策劃，督導健康促進學校計畫執行，協助行政協調
活動組	學務組長	1. 各項執行達成預期指標或進度 2. 舉辦健康促進學校相關活動 3. 辦理有關健康促進之各項宣導
教學組	教學組長	負責推動健康議題融入各領域教學
總務組	事務組長	負責活動所需物品之採購及經費核銷
資訊組	網管	健康促進學校網頁製作及維護
服務組	護理師	1. 提供學生、家長、教職員工相關健康諮詢 2. 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價 3. 負責策劃健康促進學校計畫之推動，協調各項執行及達成預期指標或進度 4. 計畫對內、對外之聯絡窗口
教師代表	一年級	1. 學生之健康教學、協助及追蹤 2. 協助指導班級學生健康促進學校活動之進行及事宜
	二年級	
	三年級	
	四年級	
	五年級	
	六年級	
	幼兒園	
	特殊教育	
學生代表	六年級	協助辦理並評估相關活動

#### 五、經費來源：

112學年度健康促進學校計畫相關經費項下支應。

六、預期效益：

- (一) 學生裸視視力不良率下降1%。
- (二) 學生近距離用眼30分鐘休息10分鐘達成率達80%以上。
- (三) 學生戶外活動120分鐘達成率達75%以上。
- (四) 進行健康服務個案管理，針對高度近視或高危險對象進行個案管理比率達100%。
- (五) 每半年到眼科定期就醫複檢比率達95%。

七、本計畫經 校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼  
學務組長 鄭晴玲

教導主任：

教師兼  
教導主任 田雅芳

校長：

臺南市山上區  
山上國民小學校長 蘇耿義