

一、計畫標題：臺南市玉井區玉井國民小學 112 學年度健康促進學校  
實施計畫

二、計畫依據：中華民國 112 年 08 月 23 日發文字號：南市教安(二)  
字第 1121094330A 號

三、計畫摘要：

輔導內容		執行情形		
一	視力保健	項 目	110 學年度	111 學年度
		學生裸視視力不良率	45.7%	42%
		學生裸視視力不良增加率	7.72%	2.47%
		學生視力不良複檢率	96.47%	93.41%
二	口腔衛生	項 目	110 學年度	111 學年度
		學生齲齒率	小一：47.54 % 小四：25.4%	小一：32.43 % 小四：15.49%
		學生齲齒複檢率	小一：93.1 % 小四：100 %	小一：100% 小四：90.91%
		項 目	110 學年度	111 學年度
三	健康體位	學生體位適中比率	55.65%	55.78%
		學生體位過輕比率	4.84%	3.77%
		學生體位過重比率	14.25%	14.32%
		學生體位超重(肥胖)比率	25.26%	26.13%
		四	菸害防制	(一)曾經吸菸學生人數： <u>0</u> 人 (二)有吸菸習慣學生人數： <u>0</u> 人 (三)有吸菸習慣學生參與戒菸人數： <u>0</u> 人 (四)辦理菸害防制教育宣導活動： 110 學年度 <u>1</u> 場，參加人數有 <u>412</u> 人 111 學年度 <u>1</u> 場，參加人數有 <u>412</u> 人 (四)戒菸種子師資 <u>0</u> 人(指近年來接受國民健康局或衛生局辦理 6 小時以上訓練領有研習證明或時數者)

五	正確用藥	(一)辦理正確用藥教育宣導: 110 學年度 <u>1</u> 場, 參加人數有 <u>412</u> 人 111 學年度 <u>1</u> 場, 參加人數有 <u>412</u> 人 (二)遵醫囑服藥率: <u>      </u> %
六	性教育	(一)辦理性教育教育宣導或活動(指愛滋病防治、生理、安全性行為教育等, 性別平等及兩性教育不列計) 110 學年度 <u>1</u> 場, 參加人數有 <u>412</u> 人 111 學年度 <u>1</u> 場, 參加人數有 <u>412</u> 人
七	安全教育與急救	(一)教職員工領有 CPR 證照率: 110 學年度 <u>92</u> %, 111 學年度 <u>93</u> % (二)學生每日平均受傷人數:110 學年度 <u>12</u> 人/日 111 學年度 <u>13</u> 人/日

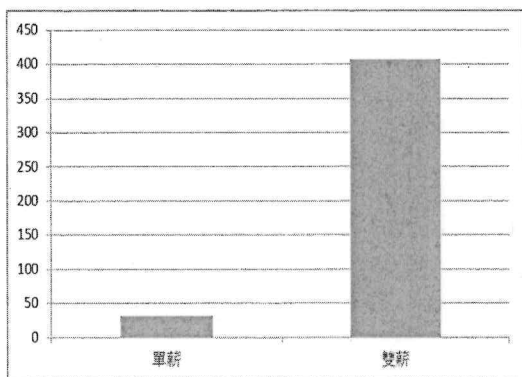
112 學年度健康促進政策的訂定仍是延續前一學年度的議題。採取的措施包括：配合玉井區衛生所實施宣導；加強校園巡察，以阻絕學生的不良健康行為；交叉比對學生期初期末的健康資料以進行瞭解；落實飯後清潔口腔及使用漱口水；持續調查並改善教室亮度，提升照明等措施；校方隨機性的進行教育宣導並運用健康教育單元教學與活動介入同時並行的方式，希望學生能將習得的健康觀念與行為應用及實踐於日常生活。

#### 四、背景說明：

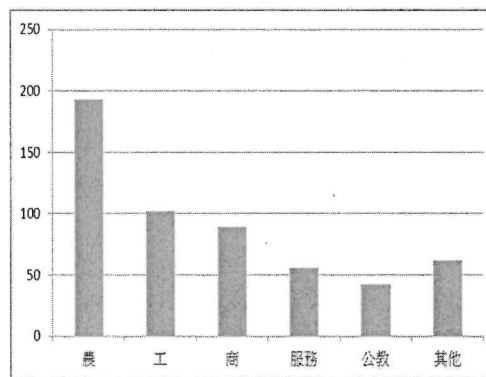
本校位處於偏遠地區，民風純樸，學區家長大部分屬於務農、勞工階層，工作繁忙，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例逐年升高，學童之生活、學習與成長頗值得關切。因此，本校健康促進計畫擬於培養、訓練學生「生活技巧」為導向，發展學生自我覺察與實踐之能力為目標。

而推動學校健康營造，必須讓決策者及成員對社區健康營造的目的及原則有所共識—學校健康營造是屬於社會生態模式的健康促進，不只是改變個人的行為及生活型態，更須創造支持健康的政治、社會、文化、經濟及物質環境；因此，推動學校健康營造必須透過組織及發展的過程，凝聚共識，整合及運用學校及社區的人物力資源，以增進個人及組織的能力來改善健康問題及促進健康的學校政策及計畫的產生。

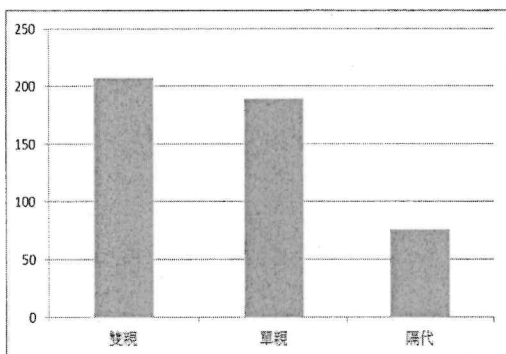
此外，有鑑於學生的健康促進與家庭是有所相關的，下表列出學生家長工作性質、家庭性質及教師參與研習與否等數據。



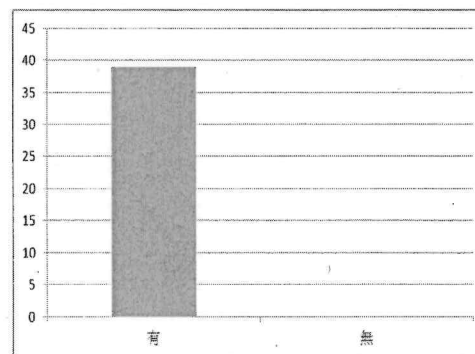
學生家長在外工作狀況長條圖



學生家長工作性質長條圖



學生家庭狀況長條圖



教師參加健康知能相關研習長條圖

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
(一) 訂定學校衛生政策	1. 定期行政會議，探討學校衛生政策優缺點。 2. 學校團隊、家長會和志工皆能支持學校推出衛生計畫，協助辦理學校健康促進活動。 3. 學校衛生委員會能負責健康促進計畫的制定與推動。 4. 健康促進學校推行多年已漸在學校形成共識。	衛生組	生教組
(二) 健康服務	1. 護理師與學童關係良好，學童學習意願尚高。 2. 健康中心一般醫療設施和緊急救護設備齊全。	健康中心	衛生組

	3. 校長和行政團隊重視健康服務計畫之推動。		
(三)健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鄰近地區有圖書館。</li> <li>2. 校內有一間圖書館、DOC 數位學習中心即能容納 40 位學生電腦教室。</li> <li>3. 教師能進行隨機教學、聯絡教學、縱橫交叉課程。</li> <li>4. 事先規畫之相關活動與需求，教師均能配合執行。</li> <li>5. 有關健康課程教師會向專業人員尋求支援與協助，或聯合教學。</li> </ol>	衛生組	教學組
(四)學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 午餐由廚房供應，經營養師檢查通過，校方要求每週油炸物不能超過兩次，每天要有綠色蔬菜，每週供應一次水果。</li> <li>2. 飲水機設備皆依飲用水設備管理條例辦理，並依規定保養。</li> <li>3. 洗手台 28 座，皆是使用自來水，無地下水。</li> <li>4. 廁所 11 間，男生小便斗 72 個，女用廁所 66 間。</li> </ol>	衛生組	總務處
(五)學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康中心隨時提供各項諮詢活動。</li> <li>2. 有關健康課程教師會向專業人員尋求支援與協助或聯合教學。</li> </ol>	健康中心	教學組
(六)社區關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長會尊重學校辦學及專業自主權。</li> <li>2. 志工能接受號召加入健康促進活動並提供人力支援。</li> <li>3. 衛生所願意配合支持相關活動。</li> </ol>	輔導室	衛生組

五、計畫內容：

工作 範疇	實施內容	承辦人	協辦單位
學校 衛生 政策	召開學校衛生委員會，制定學校衛生政策	學務主任	教務處 總務處
	組織健康促進學校計畫推動小組	學務主任	教務處 總務處
	訂定健康促進學校計畫，擬訂活動方案與工作推動時程表，並將相關活動納入校務行事曆中	學務主任	教務處 總務處
	健康促進學校計畫說明，建立全校共識	學務主任	教務處 總務處
	訂定 4 月及 12 月為防菸拒檳宣導月	學務主任	教務處 總務處
	5 月份加強視力保健宣導	學務主任	教務處 總務處
	訂定 9 月為健康生活宣導及辦理藝文活動	學務主任	教務處 總務處
學校 衛生 政策	規劃健康促進學校相關的校內研習	學務主任	教務處 總務處
	擬定各項健康促進實施方案子計畫	學務主任	教務處 總務處
	組織考評小組	學務主任	教務處 總務處
	彙整計畫成果評鑑資料、簡報	學務主任	教、輔 總務處
健康 教育 課程 及 活	透過課程融入方式，加強宣導防菸拒檳的重要。	衛生組長	教務處 總務處
	提升教師教學知能（辦理教師健康促進知能融入課程研習、充實教師健康生活概念、辦理教師營養教育研習等活動）	教務主任	教務處 學務處
	舉辦防菸拒檳海報特展及認識菸毒講座並辦理有獎徵答活動。	衛生組長	教務處 總務處

動	聘請眼科醫師辦理教職員及家長視力保健講座	衛生組長	教務處 總務處
	辦理教職員及學生眼球運動及遠眺休息活動	護理師	教務處 總務處
	加強親職教育，落實學童家中視力保健工作	衛生組長	教務處 輔導室
	邀請營養師蒞校演講以加強健康飲食之宣導，並編排主題活動方式，提升學生學習興趣。	衛生組長	教務處 總務處
	邀請大專社團學生辦理健康育樂營。	生教組長	教務處 總務處
	辦理各項體適能活動與競賽	體育組長	教務處 總務處
	辦理健康體位體重控制講座	護理師	教務處
健康服務	提供眼球運動及望遠凝視 VCD	衛生組長	教務處
	徵集護眼小天使協助推動計畫	護理師	各班導師
	每學期定期視力檢查、發放通知單、回條、追蹤矯正情形	護理師	各班導師
	提升全校教職員工健康促進相關知能	衛生組長	教務處 總務處
	辦理教職員工、家長健康促進休閒活動	學務主任	教務處 總務處
	推行全校樂活運動	體育組長	教務處 總務處
	辦理班際及社區運動競賽	體育組長	教、輔 總務處
健康服務	提供健康促進資料及諮詢服務（含防菸拒檳、視力保健及健康體能）	護理師	教務處
	實施學生身體檢查，並對有異樣學生加以追蹤管制，以瞭解治療復健情形。	護理師	輔導室
	辦理緊急救護研習	護理師	體衛組長
	親職健康飲食指導	護理師	總務處
物	訂定菸害及檳榔防制辦法	學務主任	總務處

質 環 境	張貼、蒐集、介紹、印（轉）發、陳列展示防菸拒檳有關資料，供師生及民眾閱覽	衛生組長	總務處
	各教室、辦公室張貼「禁菸」標誌	衛生組長	總務處
	張貼菸害、視力保健、健康體能相關海報與標語	衛生組長	總務處
	蒐集眼球運動及遠眺休息相關資料	衛生組長	教務處 總務處
	每班提供眼球運動提示影印張貼	衛生組長	教務處
	每班集訓兩名護眼小天使協助導師指導學童	護理師	教務處
	提供健康促進資料以供教室佈置	衛生組長	教務處
	定期進行校內花草樹木剪修	總務主任	學務處
	維護校內 PU 跑道，提供校內師生在安全舒適的環境中學習與活動	總務主任	總務處
	購買健康飲食繪本提供教師融入課程推展健康飲食觀念	衛生組長	教務處 總務處
	尋求家長會或地方企業支援相關經費	總務主任	教、學 輔導室
	每班具備影音視訊教學功能之設備	總務主任	教務處
	推動新式健康操，辦理教師研習與班際競賽、晨光時間等持續性活動	體育組長	訓育組長
	購買運動器材供師生加強體適能活動	體育組長	總務處
社 會 環 境	辦理「防菸拒檳」講座、海報特展及有獎徵答	衛生組長	衛生所
	建立健康資訊站，利用學校電子月刊、公佈欄及電子告示板傳播健康資訊，引發家長關心與參與。	衛生組長	總務處
	運用媒體刊載傳播學校健康促進活動相關訊息，讓社區民眾了解學校相關推動措施。	學務主任	教務處 輔導室
	協調市立醫院蒞校為教師辦理詳盡的健康檢查與說明。	學務主任	護理師

社會環境	獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生	學務主任	教務處
	推動友善校園，培養學生正確的學習態度與互動方式	學務主任	教務處 輔導室
社區關係	建立導護商店圈，防止學生購買菸品、檳榔	生教組長	衛生組長
	辦理愛心志工媽媽到校說故事	教務主任	教學組 義工團
	義工協助擔任新式健康操與跳繩比賽評審	學務主任	體、衛組 義工團
	辦理「健康飲食兒童講座」請營養師到校宣導	衛生組長	生教組長
	邀請衛生所人員到校辦理防菸拒檳活動	學務主任	衛生組長 護理師
	協助衛生單位辦理相關活動	學務主任	總務處 衛生組長 護理師
	熱心參與協助推動計畫的家長或社區人士頒發感謝狀	學務主任	教、輔 總務處
	辦理教學成果展，增強師生互動並增進家長及社區等組織之認同、支持與合作	教學組長	學、輔 總務處
辦理親子體育活動，將健康促進觀念由學校帶至社區	衛生組長	教、輔 總務處	

項次	日期	實施步驟	具體行動
一	112.09	調查評估	教師於課堂上進行調查，並輔以簡單的問卷進行初步的統計，先行了解本校學生對於健康促進議題的了解程度。
二	112.10 ↓ 112.12	宣導	1. 全校：進行闖關學習(配合學習單)，以實際的闖關學習行動，昭告全體師生健康促進議題。並透過宣導影片、海報，正確認識之重



			<p>要性。</p> <p>2. 中年級：透過劇本、表演創作，正確認識菸害、全民健保及視力保健等健康促進議題的重要。</p> <p>3. 高年級：透過網路、書籍資料……蒐集全民健保及安全教育等健康促進議題的相關資料，製作小書、海報、壁報……</p> <p>4. 玉井國小校刊：文宣教導正確觀念。</p>
三	113.01	宣示	從心出發，主動出擊！
四	113.01 ↓ 113.05	家庭社區行動	透過傳單進行家庭宣導，勸導家長戒煙及宣導安全教育及全民健保等相關常識。
五	113.06	後測調查 公開表彰	<p>1. 以簡單的問卷進行調查，以了解本校親師生對於健康促進議題的認知與態度是否改變。</p> <p>2. 於學生晨會邀請認證活動表現優異者，公開表揚，並頒發獎品、獎狀。</p> <p>3. 公佈於本校公佈欄，表彰成就。</p>

#### 六、人力配置：

職 稱	現 職	姓 名	職 責	備 註
召集人	校 長	李信達	綜理健康促進學校推行督導事宜。	
副召集人	學務主任	劉育瑄	督導健康促進學校課程之推行。	
	教務主任	劉瑞華		
	總務主任	邱瓊樺	社區及學校資源之協調整合。	
	輔導主任	黃依言		
執行委員	教學組長	曾昱淇	負責健康促進學校課程之安排。	
	生教組長	黃鈞傳	負責健康促進學校活動之宣導與推行。	
	體衛組長	丁建順	負責健康促進學校活動之宣導與推行。	
	體衛組長	丁建順	負責健康促進學校活動之宣導與推行。	
	主 計	黃翊涼	負責健康促進學經費之管控。	



測													
10.執行健康促進計畫													
11.過程評量													
12.成效評價後測													
13.資料分析													
14.報告撰寫													

#### 八、評價方法：

配合計畫執行來進行評量，茲分過程評量和結果評量說明如下：

##### (一) 過程評量

項目	內容	過程評量			
		做到 80% 以上	做到 60% 以上	做到 40% 以上	做到 20% 以下
學校 衛生 政策	1. 召開健康促進學校委員會議	5	4	3	2
	2. 健康生活環境營造	5	4	3	2
	3. 健康促進專欄配合電子月刊定期 出刊	5	4	3	2
	4. 議題融入健康課程	5	4	3	2
	5. 辦理體適能檢測及各類體育競賽	5	4	3	2
學 校 衛 生 政 策	6. 邀請大專院校社團辦理健康魔法 營	5	4	3	2
	7. 妥善運用社區各項資源協助推廣 健康業務	5	4	3	2
菸 害 防 治	1. 各式集會場合積極宣導	5	4	3	2
	2. 校園各角落張貼「禁菸」宣導資 料供師生及民眾閱覽	5	4	3	2
	3. 辦理菸害防治海報特展及講座、 有獎徵答	5	4	3	2
	4. 透過課程融入方式加強宣導菸害	5	4	3	2

	防治的重要				
	5. 建立導護愛心商店圈，防止學生購買菸品	5	4	3	2
視力保健	1. 辦理視力保健活動及推行護眼操的方法	5	4	3	2
	2. 擬定鼓勵學生確實下課休息及進行戶外活動。	5	4	3	2
	3. 每學期檢測教室桌面及黑板照明	5	4	3	2
	4. 每學期進行視力篩檢工作、並追蹤輔導	5	4	3	2
	5. 辦理家長和教職員工視力保健宣導座談會	5	4	3	2
健康飲食 健康體位	1. 尋求愛心志工媽媽協助推動計畫	5	4	3	2
	2. 辦理「健康飲食」親職講座	5	4	3	2
	3. 辦理新生午餐禮儀指導	5	4	3	2
	4. 辦理教職員工、家長健康促進休閒活動	5	4	3	2
	5. 設計健康飲食課程融入健體課實施教學	5	4	3	2
	6. 辦理班際體育競賽	5	4	3	2
	7. 規劃每日課間健康操活動的實施辦法	5	4	3	2
	8. 辦理不良體位學生健康講座	5	4	3	2
口腔保健	1. 透過課程融入方式加強宣導口腔保健(包含知識、行為和態度)的重要	5	4	3	2
	2. 每年度一、四年級進行口腔檢查工作、並追蹤輔導	5	4	3	2
	3. 利用寒假期間發下口腔追蹤回診單，進行全校性的口腔檢查	5	4	3	2
	4. 請各班導師協助加強要求齶齒學童的就醫回診率	5	4	3	2
安全教育	1. 配合教學及宣導，建立學生正確的急救觀念	5	4	3	2

與 急救	2. 降低學生在校園的意外事故發生之機率	5	4	3	2
	3. 舉辦教師及學生安全教育與急救知能研習	5	4	3	2
	4. 請消防局到校宣導安全教育，藉以習得正確觀念。	5	4	3	2
全民 健保	1. 辦理「全民健保」親職講座	5	4	3	2
	2. 透過課程融入方式讓學童認識「全民健保」	5	4	3	2
	3. 知道正確使用「全民健保」的觀念	5	4	3	2

(二) 結果評量：藉由評價過程來提升學校組織改善健康問題的能力，強調評價與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，包括個人、組織、社區、政策等各層面的分析，根據這些過程評價的質性及量性資料與建議，可提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。

1. 社區的健康促進網絡：

- a. 定期邀請警察局、衛生所、社區執業醫生等專家至校演說相關議題。
- b. 與鄰近醫療處所建立網路，善用其醫療資源。
- c. 獎勵推動本計劃之熱心服務學生、優良教師、家長及社區人士，營造友善校園氛圍。

2. 教職員工的健康促進：

- a. 能結合家長與社區相關團體成立學校衛生促進委員會規畫學校健康政策。
- b. 能提供支持健康生活的物質及社會環境。
- c. 教職員工自我健康管理人數能達 60%。
- d. 推動家長義工組織，協助各項健康促進工作之進行。

3. 學童的健康促進：

- a. 菸害防治——能知道菸對人體的危害，試卷答對率能達 90%
- b. 全校學生知道如何拒絕吸煙的誘惑，融入綜合領域之課堂即席演練中。
- c. 學童組織小志工執行無菸害校園的工作。

4. 視力保健
  - a. 提高視力不良學童的轉介、矯治比率到達 70%。
  - b. 除斜弱視外，屈光不正所致之視力不良學童，矯正後視力均能達 0.5 以上。
  - c. 學童能了解視力保健的重要，並確實落實於日常生活中。
5. 健康飲食及健康體適能計畫
  - a. 有正確健康飲食的觀念及健康飲食的習慣，期使學生健康體位能提高至 60%。
  - b. 養成良好的運動習慣增進學童體適能，期使學生通過教育部體適能金銀銅質獎章人數增加 1% 以上。
6. 口腔保健
  - a. 提高齶齒不良學童的轉介、矯治比率到達 70%。
  - b. 指導學生建立口腔保健觀念及態度，培養餐後潔牙技能及習慣，維護口腔衛生，促進健康生活。
  - c. 學童能了解口腔保健的重要，並確實落實於日常生活中。
7. 安全教育與急救
  - a. 消防隊員到校宣導安全教育，藉以瞭解安全的重要性。
  - b. 對於校園內易發生意外之場所有所認識。
  - c. 學童能知道急救的重要與常識，並確實落實於日常生活中。
8. 全民健保
  - a. 學童能知道全民健保的相關知識，並瞭解它對我們生活的貢獻度。
  - b. 透過學生間接向家長宣導勿浪費健保資源。

#### 九、預期效益：

##### (一) 行政與組織

1. 學校健康促進工作小組能確立議題及目標，建立共同願景。
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，並努力配合推行。

##### (二) 菸害防制

1. 社區及家長會能共同參與營造出無菸害之校園環境
2. 學生具備菸害防制的基本知識，能知道抽菸對身體的危害達 90%

(三) 視力保健

1. 落實學童眼球運動及遠眺休息行為，有效降低視力減退比例至 40%。
2. 將視力保健融入課程，提升學童的相關知能進而內化為良好的行為習慣。

(四) 學童與教職員健康飲食及健康體能計畫

1. 能有正確健康飲食的觀念及養成健康飲食的習慣，期使學生體位適中比率能由 59.7%提高為 60.5%。
2. 能學習正確的運動技巧。
3. 養成良好的運動習慣，增進學童與教職員體適能，期使學生通過教育部體適能金、銀、銅質獎章人數增加 1%以上。

(五) 口腔保健

1. 將口腔保健融入課程，提升學童的相關知能進而內化為良好的行為習慣。
2. 透過良好習慣的養成，期使學童齶齒不良率可降至 60%以下。

(六) 安全教育與急救

1. 能於日常生活中與「危險」保持距離，以策「安全」。
2. 能認識急救的技巧。

(七) 全民健保

1. 能認識全民健保。
2. 能向家人宣導全民健保的正確使用方式。

(八) 建立學校、家庭與社區的友善同盟關係，共同守護孩童的健康。

十、本計畫經健康促進委員會討論修訂，經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

主任：

校長：

教師兼  
體衛組長 丁建順

教師兼代  
學務主任 育瑄

臺南市玉井區  
玉井國民小學校長 李信達