

# 臺南市南化區瑞峰國民小學 112 學年度健康促進學校實施計畫

經 112 年 8 月 30 日校務會議通過

## 壹、計畫依據：

臺南市政府教育局 112 年 8 月 18 日南市教安(二)字第 1121063489 號

## 貳、計畫目標：

- 一、針對 111 學年度學童健康資料結果，擬定 112 學年度健康促進學校實施計畫。
- 二、設定「健康體位」和「安全與急救教育」為本校重點議題，並持續努力與關注其他議題。
- 三、研討有效的健康促進計畫及策略，審視校園環境，提供充分的支持環境與服務，使學生能安全無虞，健康成長。
- 四、營造優質健康校園環境，開放戶外運動，啟發學生多元探索，落實身心健康。
- 五、議題融入教學，安排教育宣導講座，使師生有正確概念，習得素養。
- 六、學校教學活動結合在地特色，推展學校健康促進活動。

## 參、計畫摘要：

依據健康促進學校重視之議題，以及評估學校教職員工與學生目前所有的問題進行分析及健康需求，研訂學校衛生政策。政府衛生政策必選議題為「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」、「菸(檳)防制」、「全民健保(含正確用藥教育)」、「性教育」和「正向心理健康促進」等六大議題，藉由各項宣導活動及教學課程融入，搭配政策實施。

因本校位處特殊偏遠山區，在自選議題裡也持續加強學生「安全與急救教育」在課中配合領域教學，結合社區民眾，宣導健康促進的觀念、培養健康的好習慣，並加強日常生活中健康行為的執行力，以期達成強化優質的衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康

除了 109 學年所推動的 6 項必選議題之外，110 學年度增加了「正向心理健康促進」，111 學年度則以健康體位和視力保健為議題，進行推動。因本校位處特殊偏遠山區，在自選議題裡也持續加強學生「安全與急救教育」在課中配合領域教學，結合社區民眾，宣導健康促進的觀念、培養健康的好習慣，並加強日常生活中健康行為的執行力，以期達成強化優質的衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康。

## 肆、背景說明

### 一、學校及社區特色

本校遠處於臺南市最東、最高(學校海拔 235 公尺)偏遠山區，座落在南化水庫上源，全區為平均高度 1000 公尺的大烏山山脈綿互，是教育部核備「極偏」學校。學區內多條土石流潛勢溪流，安全教育與急救是學校的強化重點之一，除了對災害的認識，防範及學生體能的鍛鍊，是全體親師生必備的能力。

學區家長大部分以務農維生，年輕人口外移，單親、隔代教養、外配比率高達86%，家長普遍缺乏健康生活型態的相關知識。

## 二、學校人員基本資料

1. 教職員總數(含校長與主任)：共 14 人，其中男性 5 人，女性 9 人
2. 專任職員總數共 3 人、專任工友總數共 1 人、保全 1 人、廚工 1 人

## 三、學生基本資料部分

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	幼兒園	特教班	合計
班級數	1	1	1	1	1	0	1	0	6
學生數	1	3	1	4	3	0	2	0	14

## 四、依據109-111學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析

### 1. 視力保健

儘管本校位處於山區，有高山綠樹可以幫助學生遠離容易傷害視力的電子產品，但因為疫情關係，學生增加了許多使用電子產品的機會。學生的家中很少有適合身高的書桌，有些更無較適合防眩光的檯燈。本校家長大多因農忙關係，學生在家中寫功課與看書的姿勢有很少有家長會提醒，學生的用眼狀況仍需老師們的適時提醒和注意。由於裸視視力不良率增加，可藉由學生利用增加戶外活動和下課淨空率以讓學生達成規律用眼 3010 也維持學生健康體位。

109~111 視力檢查結果			
學年度	國小部全校 學生數	裸視視力不良	
		人數	百分比
109	12	4	33%
110	11	5	45.5%
111	12	5	41.7%

### 2. 口腔衛生

本校學生因居住在山區，距離最近的牙醫診所至少 35 公里，車程需要 40 分鐘以上，因此學生定期看牙醫的狀況不多，導致學生蛀牙的比率很高，但感謝奇美醫院定期至學校協助學生義診，齲齒的狀況改善不少。109 學年四年級學生雖然增加 50%，那是因為此年級生人數為一個，因此造就 100%。而 110 和 111 學年則沒有待矯治齲齒生。

這三年因疫情趨於緊張，造成奇美醫院來校義診可能視疫情狀況延後或取消。本校著重於宣導口腔保健觀念並與導師配合督促學生飯後刷牙和一個禮拜用一次含氟水漱口。

學年	109	110	111
一年級	25%	0%	0%
四年級	100%	無四年級生	0%

### 3. 健康體位

本校小學部學生數人數雖少，但過重比率雖然減少，但為了強化學生的體適並增加戶外活動和下課淨空率以讓學生達成規律用眼。健康體適能仍是本學年度努力的重點。學校會推行「運動遊高雄」活動，活動內容包含了跑步和條繩。每學期的期中後還會加碼以多元的方式與獎勵制度讓學生更積極運動，且鼓勵全校師生一起來運動。

學年	109	110	111
體位過輕	0%	0%	0%
體位適中	58.33%	72.73%	75%
體位過重	33.33%	18.18%	16.67%
體位超重	8.33%	9.09%	8.33%

### 4. 菸害防制

多數社區民眾及男性家長有抽菸習慣，為避免學生有樣學樣，拒菸的好習慣完全需賴學校來培養。本校除了利用班親會時向家長宣導除了吸菸者自身的健康外也妨害他人身體健康以強化菸害防制的成效。目前瑞峰國小全校師生均無人吸菸，正展現最佳樣態。

	吸菸人數	吸菸比率
109學年度	0%	0%
110學年度	0%	0%
111學年度	0%	0%

## 5. 正確用藥教育

本校家長已漸漸改掉感冒時讓小孩喝感冒糖漿的用藥習慣，但是其他更多好正確用藥的常識，利用班親會時持續分享給家長，強化家長和學生正確用藥習慣。

109~111 學年度參加校內正確用藥宣導教育人數				
	參加人數學生	參加人數教師	參加人數家長	參加比率
109 學年度	19	21	12	100%
110 學年度	14	21	11	100%
111 學年度	14	21	11	100%

## 6. 性教育

對於學生家長提供諮詢服務，護理師協助提升學生正確認知，以防感染愛滋病(含愛滋病防治)。利用班親會時持續分享給家長，培養學生和家長正確的兩性態度，建立兩性平等與尊重的互動模式。

108~109 學年度參加校內性教育含愛滋病宣導人數				
	參加人數學生	參加人數教師	參加人數家長	參加比率
109 學年度	19	21	12	100%
110 學年度	14	21	11	100%
111 學年度	14	21	11	100%

## 7. 安全教育與急救

學校因位於山上，所以較重視學生的安全急救。除了加強學校防震及急救相關常識指導和實務演練以外，每學期再特別外聘攀樹老師來上課，教小朋友在野外可以運用哪些器材自救。最近又再額外加入幾節溯溪課，讓學生除了有溯溪的基本知識以外，並模擬遇到不同危險狀況時如何自救。

## 8. 正向心理健康

為了增進學生心理健康，教師、學校和家長均扮演關鍵的角色。家長應和教師建立相互信任的關係，因此每學期初，學校老師透過家庭訪問來增進彼此互動關係外，也可以提升對學生認知和社會情緒教育。在教室內，重視教室管理，特別是情緒互動問題，以提高學生學習成效。如有心理健康問也會啟動輔導機制解決學生問題。

9. 依據 111 學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析：

依據 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 (供參)	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%	41.7%	<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%	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input 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%	18.75%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
口腔 保健	未治療齲齒率	小一 33.11% 小四 27.86% 國一 19.41%	小一 30.10% 小四 24.84% 國一 15.97%	0%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	齲齒複檢率	小一 86.93% 小四 84.93% 國一 79.64%	小一 94.21% 小四 93.17% 國一 92.81%	無需複檢	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	窩溝封填施作 率	小一 8.79% 小四 41.66% 國一 17.44%	小一 7.08% 小四 20.66% 國一 13.39%	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
健康 體位	體位過輕率	國小 9.17% 國中 8.00%	國小 9.68% 國中 7.84%	0%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位適中率	國小 64.38% 國中 61.80%	國小 62.69% 國中 60.71%	75%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	體位過重率	國小 12.39% 國中 12.35%	國小 12.60% 國中 12.31%	16.67%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	國小 14.06% 國中 17.85%	國小 15.03% 國中 19.13%	8.33%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

伍、健康議題擇定

一、必選議題:視力保健、口腔保健、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、  
性教育(含愛滋病防治)心理健康等 7 項。

二、自選議題:安全教育與急救

主推議題:

依據上述111學年度本校和市區健康資訊系統資料進行校內問題分析。由於裸視視力不良惡化率增加，為了讓學生達成規律用眼，除了增加戶外活動和下課淨空率以外，還會適時宣導並請老師們時時提醒和注意。另外，體位過重率較市平均高，將禁止校園含糖飲料與零食，且推動校園運動計畫。因此本校決定112學年度以健康體位和視力保健為重點議題。

### 三、六大範疇及主議題（健康體位）進行SWOT分析

	優勢 S	劣勢 W	機會 O	威脅 T
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 推廣課間活動及利用下課時間運動，養成學生下課到戶外運動的好習慣。</li> <li>2. 每學期均會將營養教育融入教學、宣導中。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小型學校行政、導師身兼數職，學校事務與政策推動難以兼得。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 研擬健康促進計畫鼓勵師生參與。</li> <li>2. 部分學生住宿，可以由課後老師或住宿生輔導員督促學生三餐飲食或學生有機會運動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康體位目標的達成有時間限制，健康體位的達成非一蹴可幾。</li> <li>2. 學生原生家庭影響健康體位因素複雜，部分學生飲食相對不均衡。</li> <li>3. 放學後或假日，部分學生仍無法養成運動習慣。</li> </ol>
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校雖為小校，但人數也相對少，操場及活動空間夠充足。</li> <li>2. 午餐廚房設備完善，蔬果食材供應正常。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校位於山上，各項醫療及健康體位資源不如市區充足。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過家長會及地方仕紳、民代，可爭取較多經費補助與修繕經費</li> <li>2. 健保配合玉皇宮管理委員會，將捐贈本校整套牙醫整察設備，可解決學生就醫不便，促進牙齒健康。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校不大，又在山上，較無機會新增不同設備。</li> </ol>
學	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供最新健康資</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校體育時數</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 近來有許多慈</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分家長為負擔</li> </ol>

校 社 會 環 境	<p>訊公布於學校公布欄、跑馬燈及刊登於學校校網中。</p> <p>2. 學校不定期周三皆有街舞活動，全校學生皆有參與。</p> <p>3. 學校提供運動遊台南，並提出獎勵制度，讓學生下課跑步和跳繩。</p>	<p>僅兩節課，較缺乏經指導的健康體育環境。</p> <p>2. 小型學校行政、導師身兼數職，佈達事項繁多，無法一一檢視其宣導成效。</p>	<p>善公益團體陸續到校關心孩子，可提供給孩子多元學習和體驗的機會。</p>	<p>家計，忙於工作，無法對於學生體位問題有較多的時間去關注。</p>
健 康 教 育 課 程 及 活 動	<p>1. 增加戶外教學體驗課程，不再單調枯坐於教室內學習。</p> <p>2. 學校會有不定期的攀樹課等戶外課程。</p>	<p>1. 融入各議題事項繁多，加上有教學進度壓力，壓縮教學空間。</p> <p>2. 因學校對外交通的路程甚遠，師生參加校外各項運動比賽，耗時甚多，影響孩子參加意願。</p>	<p>1. 鼓勵學童自己放學落實時時運動、和注意三餐均衡的概念。</p>	<p>1. 學校健康領域的教學設施和活動空間仍然不足。</p> <p>2. 教育政策規範龐雜，活動過多，學生學習時數飽和，以致學生分身乏術。</p>
社 區	<p>1. 提供學校家長、志工伙伴、社區</p>	<p>1. 部分家長工作繁忙無法參加</p>	<p>1. 每年舉辦運動會及親職教育日，</p>	<p>1. 社區無大型醫療院所及大學，資</p>

及家長關係	民眾等相關健康促進課程資訊與議題宣導。	<p>健康體位活動。</p> <p>2. 學校教育及家庭實際生活在健康議題生活上仍有落差。</p> <p>3. 平時為求便利，家長和學生未能落實均衡飲食的規範。</p>	<p>有助於學校家長之間的連結。</p> <p>2. 利用校刊及學校網站，促進社區參與健康體位相關活動。</p>	源不足及諮詢管道仍須努力拓展。
健康服務	<p>1. 每學期進行身高、體重之量測，隨時掌握學童健康狀況。</p> <p>2. 學生各項健康資料建檔，並針對特殊個案追蹤管理。</p>	<p>1. 師生數越來越多，相關體能活動課程、議題推動不易。</p> <p>2. 學校校舍空間不足，師生活動空間受限。</p>	<p>1. 有系統的建立學生健康資訊資料，作為推展健康體位正常化的依據。</p> <p>2. 結合校外專業醫療團隊提供指導諮詢以利政策持續在正確的軌道上。</p>	<p>1. 因學校在山上，難有校外專業醫療團隊提供指導諮詢以利政策持續在正確的軌道上</p> <p>2. 部分弱勢家庭對學生健康體位健查結果，消極配合矯治。</p>

## 陸、計畫內容：

### 第一階段

#### (一)成立學校健康促進推行委員會、組成健康促進工作團隊：

本校原有之衛生委員會具有決策、協調及聯繫等多項功能，現提高層級將校長和教導與總務之一級主管納入，並增列導師與家長代表，使衛生委員會轉化為學校健康促進委員會則其功能更為周全。

#### (二)現況分析及需求評估：

1. 收集現有的健康檢查資料、相關的統計數據及研究報告，並進一步分析學校師生之生理、心理及體適能等健康狀況。
2. 健康促進工作團隊負有規劃及執行的功能，並運用溝通及人際技巧訪談學校成



員的意見，了解他們對現況的看法及評估學校及社區特性，可運用之社區資源及經驗。

### (三) 決定計劃目標及健康議題

1. 依據學校健康促進現況分析及學校成員之評估意見，提出目標及執行健康議題之方案。
2. 根據議題的重要性、需求性，及社區環境資源評估各項指標，選定議題及執行策略，並藉由溝通討論的過程，建立共識。

## 第二階段

### (一) 行政面：

1. 訂定相關法規機制，建立健康促進委員會，根據本校的 SWOTS 分析，規劃健康促進計畫，改善學生及社區健康體位問題與安全教育急救知能，並審定之。
2. 發揮課程領導機制，凝聚教職員工共識，繼續共同為「健康促進」的目標而努力。
3. 定期開會檢討，以評估過程中之執行成效。

### (二) 教學面：

1. 課程融入：由課程發展委員會進行課程統籌規劃，將選定之健康促進相關議題融入課程教學及評量。
2. 活動推廣：可藉由護眼運動、運動遊高雄(跑步和跳繩)、健康飲食講座、健康體能學習步道、菸害防制與安全教育和急救推廣活動、學生足球賽、及辦理健康促進研習的方式增進學校成員之健康知能與行為，並增強師生互動關係及增進家長及社區等組織之支持與合作。
3. 資訊宣傳：運用平面及電子媒體，傳播健康資訊，以引起學校成員、家長、甚至是社區民眾的關心及參與。

## 第三階段

健康促進計畫實施後，最後進行成效評價來評估計劃實施之整體成效。

## 柒、實施策略、方法及步驟

實施層面	實施項目	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	備註
一、制定學校衛生政策	(一) 召開學校衛生委員會與健康促進推行委員會	1. 整合人力，審核及監督學校衛生政策。	教導處	學務組 健康中心	
		2. 制訂「校園拒菸、拒檳榔活動實施計畫」。	教導處	學務組	

		3. 訂定「學生視力保健宣導活動實施辦法」。		健康中心	
	(二) 強化組織與人力	1. 組織健康促進學校工作小組。	教導處	學務組	
		2. 組織「視力保健、拒菸」推動小組。	教導處	各班	
		3. 擬訂具體行動方案與工作時程表。			
二、健康教學與活動	拒菸及視力保健教學與活動	1. 邀請衛生所蒞校演講，加強全校健康知識宣導。	學務組	衛生所人員	
		2. 辦理視力保健教育宣導活動。	學務組	各班	
		3. 將無菸議題融入課程教學。	學務組	各班	
	(三) 提昇學生體能與運動技巧	1. 利用運動遊台南讓學生達到每天跳繩和跑步	學務組	各班	
		2. 舉辦全校足球賽	教導處	學務組	
		3. 辦理學生體適能活動。	學務組		
		4. 學生不定時禮拜三有街舞	教導處	學務組	
		5. 學校本位課程發展~班級特色活動。	教導處	各班	
	三、健康服務	(一) 落實師生健康管理	1. 實施學生健康檢查及視力不良矯治。	健康中心	各班
4. 實施教職員工健康管理計劃。			人事室	健康中心	
5. 辦理教師身心健康諮詢服務。			人事室	健康中心	
(二) 視力保健		1. 實施遠眺休息及 3310 護眼行動。	學務組	各班	
		2. 辦理視力保健宣導	學務組	各班	
(三) 口腔保健		1. 低年級餐後潔牙指導與實施。	健康中心	各班	
		3. 宣導飯後刷牙的重要	學務組	各班	
(四) 菸害防制宣導活動		1. 宣導菸害防制	教導處	學務組	
		2. 維持校園無菸環境。	學務處	各班	
		3. 訂定菸害防制宣導月。			
		4. 校園中豎立禁止吸菸告示。			
(五) 健康飲食環境		1. 加強早中晚三餐供應廠商的監督與管理。	總務處	三餐秘書	
		2. 與社區商店協議減少販售碳酸飲料，並注意製造日期及保存期限。	總務處	關山商店店長	
		3. 設置均衡飲食圖片展示區。	總務處	三餐秘書	

		4. 健康飲食專欄佈置。	總務處	三餐秘書	
四、學校物質環境	(一) 建立安全校園環境	1. 教室照明設備檢修，學生課桌椅高度調整。	總務處	各班	
		2. 飲水安全維護~中央飲水設備水質檢驗。	總務處	工友	
		3. 定期檢修校園設備如教室門窗、環境設備。	總務處	工友	
		4. 定期檢查及維修遊戲器材。	總務處	工友	
		5. 加強校園環境與門禁管理。	總務處	工友	
		6. 校園防火救災管理。	總務處	工友	
		7. 推行環境保護計劃，執行垃圾分類。	總務處	工友	
六、社區關係	(一) 健康促進學校行銷活動	1. 關愛自己~鼓勵社區家長參加社區義診健康篩檢活動。	學務處	各班	
	(二) 建立學校-家庭-社區溝通管道	1. 舉辦家長親師座談會，宣導「健康促進學校計劃」內涵。	校長	學務處	
		2. 發送家長相關健康促進宣導資料。	輔導老師	健康中心	

### 捌、人力配置：

#### 112 學年度瑞峰國小健康促進學校衛生委員會

計畫職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	王怡仁	校長	由校長定期召開各處室會議進行橫向聯繫與工作分配且進行工作進度報告
協同主持人	何進春	教導主任	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學習資源之協調聯繫
協同主持人	吳心潔	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	邱慧如	教務組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	陳諄穎	學務組長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
研究人員	蔡蕎婷	一甲導師	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫
研究人員	黃郁芳	二甲導師	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫
研究人員	盧詩婷	三甲導師	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫
研究人員	林倪衣	四甲導師	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫

研究人員	高博琳	五甲導師	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫
研究人員	方美惠	護理師	協助學期進行身高、體重之量測，隨時掌握學童健康狀況。並將學生各項健康資料建檔，並針對特殊個案追蹤管理。
研究人員	張玥騰	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

## 玖、 評價方法：

配合計畫執行來進行過程評量，並基於行動研究精神，於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

### (一) 過程評量

項目	內容	過程評量			
		做到80%	做到60%	做到40%	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
	6. 邀請大專院校社團辦理健康促進營隊	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
菸害防制	1. 各式集會場合積極宣導	5	4	3	2
	2. 擬定鼓勵學生確實下課休息及討論正確防菸活動。	5	4	3	2
	3. 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
	4. 辦理防菸海報特展及講座、有獎徵答	5	4	3	2
	5. 透過課程融入方式加強宣導防菸拒檳的重要	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力行遠眺休息的活動。	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	1. 建立導護愛心商店圈，防止學生購買菸品	5	4	3	2
	2. 尋求愛心志工媽媽協助推動計畫	5	4	3	2

飲食及健康體位	3. 辦理「健康飲食」親職講座	5	4	3	2
	5. 辦理教職員工、家長健康促進休閒活動	5	4	3	2
	6. 設計健康飲食課程融入健體課實施教學	5	4	3	2
	7. 規劃每週課間健康操活動的實施辦法	5	4	3	2
	8. 辦理體重過輕學生運動處方食量增加訓練班	5	4	3	2
口腔衛生	1. 各式集會場合積極宣導	5	4	3	2
	2. 擬定鼓勵學生確實早餐後用漱口藥水漱口及午晚餐睡前潔牙。	5	4	3	2
	3. 校園各角落張貼「口腔衛生」宣導資料供師生及民眾閱覽	5	4	3	2
	4. 每半年請義診的牙醫師到校檢查學生的牙齒，治療學生的齲齒後並塗上常效型的氟	5	4	3	2
	5. 透過課程融入方式加強宣導口腔衛生的重要	5	4	3	2
安全教育與急救	1. 各式集會場合積極宣導	5	4	3	2
	2. 請消防局到校急救演練提昇安全意識	5	4	3	2
	3. 校園各角落張貼「安全教育與急救」宣導資料供師生及民眾閱覽	5	4	3	2
	4. 辦理安全教育與急救講座與有獎徵答	5	4	3	2
	5. 透過課程融入方式加強宣導安全教育與急救的重要	5	4	3	2
性教育	1. 各式集會場合積極宣導	5	4	3	2
	2. 請護理師宣導正確觀念	5	4	3	2
	3. 透過課程融入方式加強宣導安全教育與急救的重要	5	4	3	2
	4. 影片宣導	5	4	3	2
	5. 辦理性教育講座與有獎徵答	5	4	3	2
全民健保	1. 各式集會場合積極宣導	5	4	3	2
	2. 請護理師宣導正確觀念	5	4	3	2
	3. 透過課程融入方式加強宣導全民健保的重要	5	4	3	2
正確用藥	1. 各式集會場合積極宣導	5	4	3	2
	2. 請護理師宣導正確觀念	5	4	3	2
	3. 透過課程融入方式加強宣導正確用藥的重要	5	4	3	2

(二) 成效評量：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，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：

- (1) 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。
- (2) 與鄰近醫療處所建立網路，善用其醫療資源。
- (3) 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：

- (1) 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。
- (2) 能提供支持健康生活的物質及社會環境。
- (3) 教職員工自我健康管理人數能達90%。
- (4) 與社區發展協會配合，促進各項健康促進工作之進行。

### 3、學童的健康促進：

- (1) 拒菸
  - a. 全校學生知道如何拒絕檳榔與吸煙的誘惑，融入綜合領域之課堂即席演練中。
  - b. 校園內無學童抽菸行為。
  - c. 學童組織小志工執行無菸無檳校園。
- (2) 視力保健
  - a. 提高視力不良學童的矯治比率到達100%。
  - 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1.0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。
- (3) 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，期使學生降低肥胖率和過重率。
  - b. 學生運動量達60%以上
- (4) 口腔衛生
  - a. 有正確口腔衛生的觀念及潔牙的好習慣，期使學生罹患齲齒的顆數降低。
  - b. 養成良好的潔牙習慣，提高擁有一口好牙學生人數。
- (5) 正確用藥  
能有正確用藥的智能，闖關成功人數比率達百分百。
- (6) 安全教育與急救  
能有正確安全教育與急救智能，有獎徵答得獎人數比率達百分百。
- (7) 性教育  
能有正確用藥的智能，並轉知家長及社區民眾。
- (8) 全民健保  
家長對全民健保有正確的觀念和了解。

### 壹拾、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校園環境。

2、學生具備菸害的基本知識，能知道抽菸對身體的危害的人數達百分百。

(三) 視力保健

1、落實學童遠眺休息行為，養成 3310 護眼好習慣。

2、將視力保健融入課程，提升學童的相關知識進而內化為良好的行為習慣。

(四) 全體師生健康飲食及健康體能計畫

1、有正確健康飲食的觀念及養成健康飲食習慣，期使學生健康體位人數比率達百分百。

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 3%以上。

(五) 口腔衛生

能有正確口腔衛生的觀念及潔牙的好習慣，期使學生的齲齒顆數增加數為零。

(六) 安全教育與急救

能有正確安全教育與急救觀念，試卷答對率能達90%。

(七) 性教育

能有正確用藥的智能，並轉知家長及社區民眾。

(八) 全民健保

社區民眾均對全民健保有正確的觀念和了解。

(九) 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。

壹拾壹、 本計畫陳請校長核可後實施，修正亦同。

承辦人：

教師兼  
學務組長 陳諄穎

教導主任：

教師兼  
教導主任 何進春

校長：

王怡仁

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

...

...

...