

# 臺南市善化區小新國民小學 112 學年度健康促進學校實施計畫

## ～『創造樂活新生活，打造良好新體態』之優質校園

### 壹、計畫依據：

- (一) 學校衛生法。
- (二) 臺南市112學年度健康促進學校實施計畫。

### 貳、計畫摘要

學校為推動健康促進之重要基地，計畫的推動能在疫情或狀況發生時，達到超前佈署之成效。本健康促進計畫由全校學生與教職員工及家長共同參與，增進教職員工生的全人健康為目標，執行SH150計畫，積極推動85210健康密碼、小新跳繩王、大跑步運動及各項衛生保健等活動，分三階段進行。第一階段強化組織與人力，成立健康促進推動小組、研議並確立學校永續發展目標，推動健康促進學校必選議題之六大議題，並選擇「**健康體位**」為本學年度主推議題加強推動。其次，有感於近年來自傷、傷人的社會案頻繁發生，評估校內環境與設備條件及學區內現有資源後決定以「**安全教育與急救**」為本校之自選議題。

第二階段:依據所訂之議題與目標，發展有效的策略及行動方案，提供充分的環境支持與健康服務，並將健康概念延伸到家庭與社區。第三階段:過程中依評估調整實施方式並於完成後進行總體成效評估已檢視是否達成成效。

本校111學年度健康促進計畫經親師生共同努力下，健康體位適中比率65.17%高於市平均值及全國平均值，因此，在未來將會持續著力於親師生之健康行為，加強「健康體位」觀念，培養學童健康的生活及建立每日運動的良好習慣，期盼親師生都能創造樂活新生活，打造良好新體態。

## 參、背景說明：

### 一、學校現況：

#### (一)、充滿變化之社區：

本校112年原本位處蓮潭里陽光電城(110年4月12日搬遷至蓮潭里校區，小新里校區拆除重建後，於112年10月完工後，小新與蓮潭中小學拆分為兩校)，搬回小新里後，學校位在科技業與農業交界的社區。109學年度16班，110學年度22班，111學年度又增加4班，是臺南市少數仍在增班之學校，112學度全校26班，兩校拆分後蓮潭中小學28班，小新成為6班小校，這幾年的小新國小，可說是充滿變化。此地區的家長原務農居多，目前多為科技業，對於學校推出的活動頗支持，配合度佳，因此在推動健促的教學或活動上家長是本校健促的後盾。

#### (二)、積極推行課間活動：

111學年度積極推動跳繩、跑步運動等，除以認證機制鼓勵孩子運動外，也安排各項競賽(如小新跳繩王、全校跳繩週等)讓學生以良性競爭及互動之方式達到健康促進之目標。雖然認真推動，但由於家長工作忙碌及照顧時間不固定，觀察孩子早餐內容多為含糖含油較高之餐點，造成健康體位控制之不易，故112學年度持續以「健康體位」為主推議題，並以SWOT分析可能會遭遇之困境及機會。

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校環境	1. 本校位於學區的中心位置，便利學生和社區民眾運動。 2. 校內有 200 公尺跑道的運動場，有利體育課教學與學生下課到操場活動。	1. 學校為小校，教職員每人需負擔之工作份量大，導師及體育團隊教師必須身兼行政工作，分身乏術。 2. 學校無風雨球場	1. 學校志工媽媽不少具有護理師背景，可以配合學校進行衛教宣導活動。 2. 每學期各年級都會辦理戶外的校外教學。 3. 放學後或假日會開放校園讓家長帶孩子到校運動。	1. 學校社區內有有數間早餐店，學生上學時從店家購買早餐，年幼的學童容易選購高熱量、高糖分的食物和飲料。
家庭環境	1. 學生願意參加學校舉辦的班親會、校慶活動的比例很高。 2. 大多數的家長都重視子女的健康問題。	1. 學校大多數家長都有工作，屬雙薪家庭，常常工作忙碌，對孩子的健康體位的執行力有未逮。 2. 大多數的學生放學後都送往安	1. 每學期初健康中心都會針對各班進行身高、體重、視力進行測量，並發通知單，讓家長瞭解	1. 家長常常因工作忙碌及外食，依據孩子意見挑選孩子喜歡吃的，長期形成挑食而無法達成均衡營養攝取。

		親班，從事戶外活動時間少。	學生的體位情形，再將回條繳回健康中心。 2. 利用班親會向家長進行各項健康體位的衛教宣導。	2. 多數家長對於孩子吃的東西都沒有約束，在健康飲食執行時無法全面把關。
學校衛生政策	1. 成立健康促進推動小組，負責校內健康促進計畫的規劃與推動。 2. 依照學生健康需求訂定健康議題並執行。 3. 辦理多項的運動競賽活動，培養學生運動習慣。	教師對於健康促進計畫之推行，配合度高，但較少提出相關建議。	1. 行政配合教學，擬定適宜的健康促進計畫。 2. 相關的健促活動，會結合學校行事辦理。	1. 教師在教學進度有壓力，再加上要配合教育不同政策調整教學，對健康促進活動則心有餘而力不足。 2. 健康促進的新興議題過多且重複性高，缺乏統整性，教師分身乏術。
教學與活動	1. 召開健康領域課程會議，討論在課程活動中，融入健促相關議題。 2. 成立多元的運動型社團，提供學生探學習發展的機會。 3. 舉辦運動會及班際體育競賽。	課程時間有限，健康議題融入課程深度與廣度受限，且健康議題眾多，難以兼顧。	1. 透過課程計畫撰寫時，各領域教師將健促議題融入各領域課程。 2. 申請衛生局「健康校園」計畫，提升學童規律運動率。 3. 利用升旗及課程時間向學生宣導健康體位知識。	1. 健康促進新興議題眾多，課程深入發展不易。 2. 家長普遍認為課業優先，所以下課後仍是讓學生到安親班或補習班，減少學生運動時間，對於健康體位的增進無暇處理。
健康服務	1. 學校有一位專業護理師，隨時可提供教職員、家長和學生健康相關知識及必要的協助。 2. 每學期學生健康檢查確實，有	學生對於自己健康問題無自覺且不知如何表達。	1. 善用全校學生聚集的場合，宣導各項健康促進的宣導。 2. 學校志工媽媽不少具有護理師背景，可以配合	1. 家長對於對學生的健康檢查結果，因忙碌而疏於配合矯治。 2. 部分家長的健康促進觀念及態度難以配合，造

	系統的建置學生個人資料，並積極針對體位不良的學生追蹤。		學校進行衛教宣導活動。	成推動工作受阻或是成效不佳。
社區關係	1. 家長會全力支持學校健促活動。 2. 學校開放校園，讓社區民眾可以運動。 3. 學校家長志工配合健康體位推動的意願高。	社區內早餐店販賣高糖份、高油脂的食物及飲料店多。	1. 多利用學校健康促進網站、文宣資料宣導健康體位正確觀念。 2. 每年舉辦的活動、運動會有助於學校、家長、社區的連結。	1. 家長重視學業成績，對於健康體位的活動列為次要選擇。 2. 因學生家長越來越高是雙薪家庭，志工的招募越顯困難。

## 二、議題需求評估陳述：

### (一)、學生健康問題分析：

以下是本校111學年度推動健促之現況數據，根據背景分析及實施成果進行需求評估後而選定今年度健促之議題，並發展各項教學方案及策略。

議題名稱	指標	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	51.42	32.68	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	視力不良就醫率	95.31	99.54	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
口腔保健	學生初檢齲齒率	24.59	20.7	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	學生齲齒複檢率	93.58	100	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
健康體位	體位過輕率	9.17	13.66	□達市平均以下 ■高於市平均仍需努力
	體位適中率	62.14	65.17	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
	體位過重率	12.52	11.56	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	16.16	9.61	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力

#### 1. 視力保健：

本校近幾年在視力保健宣導及落實度有見成效，視力不良就醫率近幾年皆達100%，可見家長對孩子視力保健之重視，並定期帶孩子做視力檢查。另外，根據研究，年紀越輕近視，往後得到併發症或失明的機率越高。因學校位於LM區旁，家長從事科技業者日益增多，學生亦善於使用3C相關產品，因此對於親師生宜再加強視力保健觀念的落實，力求學童實踐「四電少於二」。

#### 2. 口腔衛生保健：

本校齲齒率20.7%，達市平均以下，且在導師及護理師的推動下，齲齒就醫率為100%。所以，今年度口腔保健除了持續落實國小學童的口腔保健、潔牙技巧、餐後潔牙及含氟漱口水的的使用外，對於幼兒園的學齡前孩子亦往下扎根，加強宣導及技巧指導，期能逐年降低齲齒率。

#### 3. 健康體位：

本校體位不良率高於市平均值項目為「體重過輕」，觀察學童到校才吃早餐者，早餐多為高油高糖，營養不均衡。雖然校園午餐推動「我的餐盤-營養比例」概念，但最重要的早餐需由家長把關，所以在推動健康體位觀念的同時，今年度本校將宣導健康早餐概念，並邀請家長一起為學童的健康把關，期能真正「培養樂活習慣、儲存未來健康」。

#### 4. 菸（檳）防制：

雖然校園附件因為新建案正在推動以及南科園區而有外勞會於假日到校運動，但因學校持續推動無菸校園，因此校園中罕有煙蒂。學校於學生晨會時會指導學生看到煙蒂之處理方式外，亦持續宣導菸檳防制議題。希望藉由學生之參與菸（檳）防制知能課程，共同推動無菸家庭與拒吸二手煙之行為。

#### 5. 全民健保（含正確用藥）

學校每年均會邀請相關單位到學校宣導正確用藥及珍惜健保資源之觀念。也會藉由動畫「閩小妹」活潑逗趣的內容，教導學生相關知能，讓正確用藥與全民健保的意義，落實於日常並影響家人。由於COVID-19的流行，造成許多人心的恐慌，坊間聽聞有人採買來路不明的補品對抗病毒，或搶購物資以防防疫潰堤。此時更需於課堂中融入正確的觀念及強調珍惜健保資源等相關議題。

## 6. 性教育與愛滋病防制：

除辦理「性教育與愛滋病防制」相關議題之宣導外，更於宣導時讓學生從認識身體的變化、兩性的異同、身體的自我保護與界線等，讓學生在轉大人的同時，能懂得自我保護，愛惜自己和他人。課程藉由活動、說故事、闖關等方式進行，雖是令人較難啟齒的性教育內容，但學生接受度高且樂於學習，學習後遇到困擾時，也能運用正確途徑尋求協助。

## 7. 安全教育與急救

近幾年的小新由於班級數增加，校園空間緊縮所以運動傷害人數相較於以前的小班小校，也增加許多。而學生容易造成運動傷害的前三個場所：運動場、教室及遊戲器材區域，也持續加強進行教育宣導，讓學童能將安全運動的觀念融入日常生活中，讓校園生活能更安全無慮。

近年COVID-19、環境變遷氣候異常各類天災頻傳等因素，為讓安全教育與急救理念向下扎根，學習相關常識，並希望將此知識藉由學生的參與推展至家庭與社區、落實於生活中，因此經討論後將安全教育與急救理念訂定為本校自選議題的主要目標。

## 肆、計畫內容

### 一、具體實施內容

健康促進工作團隊依據學校健康促進委員會所決定之目標及健康議題擬定學校健康促進計畫，並分為六大範疇：1. 學校衛生政策 2. 健康教學與活動 3. 健康服務 4. 學校物質環境 5. 學校社會環境 6. 社區關係。其規劃執行策略如下表：

#### (一)視力保健具體實施內容：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一) 訂定學校衛生政策	1. 召開學校健康促進委員會 (1) 整合人力，統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 (2) 擬訂視力保健計畫，成立推動小組並召開會議。 (3) 規劃各年段使用電子白板時間，以保護學童眼睛。 2. 強化組織 (1) 組織健康促進學校工作小組。 (2) 規劃「學生緊急傷病事件處理流程」。	教導處	總務處	112.08

<p><b>(二)健康教學與活動</b></p>	<p>1. 提升教師專業教學知能</p> <p>(1) 參加國教輔導團提升教師健康教育專業知能研習。</p> <p>(2) 辦理學校教職員工參與學校衛生相關的在職訓練或衛生保健業務之研習活動。</p> <p>(3) 將正確用眼習慣融入課程教學中，指導學生正確閱讀與寫字之姿勢。</p> <p>2. 研擬教學活動</p> <p>(1) 召開課程發展委員會研擬教學策略將視力保健議題融入課程中。</p> <p>(2) 排定視力保健議題宣導時程，進行親師生宣導、體驗等知識性活動。</p> <p>3. 落實 3010，下課時間鼓勵學童到戶外活動。</p> <p>4. 配合兒童節或校慶活動進行視力保健闖關或挑戰，以確保每位學童對視力保健的認知。</p> <p>5. 進行視力保健藝文競賽，如書法、作文、繪圖比賽。</p>	<p>教導處</p>	<p>總務處</p>	<p>112.09-113.07</p>
<p><b>(三)健康服務</b></p>	<p>1. 定期實施學生健康檢查，視力不良者發通知單矯治及進行追蹤輔導。</p> <p>2. 建立視力特殊疾病學生個人資料及關懷記錄。</p> <p>3. 規劃學童戶外教育，遠離三 C 產品多接觸大自然。</p> <p>4. 辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供視力保健各項宣導活動及健康促進諮詢服務。</p> <p>5. 規劃校園為永續友善校園，提供親師生綠能的校園，以活化視力保健。</p> <p>6. 提供均衡營養的午餐，保健學童之視力。</p>	<p>教導處</p>	<p>總務處</p>	<p>112.09-113.07</p>
<p><b>(四)物質環境</b></p>	<p>1. 提供友善的物質環境</p> <p>(1) 於公佈欄張貼視力保健議題海報、標語、宣導圖片。</p> <p>(2) 分發相關視力保健宣導品，使家長能了解視力保健之重要性。</p> <p>2. 提供恰當的照明系統及確保光線充足</p> <p>(1) 每學年定期檢測照明系統。</p> <p>(2) 適時更換管線。</p> <p>3. 每學期依學童身高調整課桌椅高度。</p> <p>4. 指導小一新生了解光線來源及檯燈放置位置。</p>	<p>教導處</p>	<p>總務處</p>	<p>112.09-113.07</p>
<p><b>(五)社會環境</b></p>	<p>1. 制訂班級健康生活守則</p> <p>(1) 制訂各班級健康生活守則並與學校獎勵制度結合，適時給予學童鼓勵。</p> <p>2. 運用科技傳播設備</p> <p>(1) 運用宣導活動以傳播視力保健資訊，並藉由議題回應的雙向互動，增進學校成員及家長的關心及參與。</p> <p>(2) 運用校刊或校網報載視力保健相關活動訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。</p> <p>3. 營造溫馨的校園</p> <p>(1) 推動友善校園，培養學生正確的學習態度與溝通方式。</p> <p>(2) 營造永續綠色校園環境，使社區大眾熱於親近學校，以學校為視力活化之起點。</p>	<p>教導處</p>	<p>總務處</p>	<p>112.09-113.07</p>

<p><b>(六)社區關係</b></p>	<p>1. 學校邀請社區相關人士或團體參與健康促進學校成果觀摩、媒體行銷、分享經驗</p> <p>(1) 制訂健康促進成果觀摩活動計畫。</p> <p>(2) 邀請社區相關人士到校參與健促成果。</p> <p>(3) 辦理視力保健相關活動於校網中公布。</p> <p>2. 結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動</p> <p>(1) 運用衛生單位所提供的各項資源（如：手冊、單張、海報宣傳品等）。</p> <p>(2) 配合衛生單位舉辦視力保健活動。</p> <p>3. 建立學校、家庭、社區溝通管道</p> <p>(1) 舉辦家長親師座談會，宣導「視力保健計畫」之內涵。</p> <p>(2) 舉辦親子體育活動，了解擁有健康視力的重要性。</p> <p>(3) 藉由導師或健康教師之教學，由學童將視力保健觀念從學校帶回社區，帶動家長、社區注重保健風氣。</p> <p>4. 走入社區</p> <p>(1) 結合社區關懷中心辦理活動時加入視力保健議題，使社區及學校都能成為健促促進者。</p> <p>(2) 張貼相關海報於社區鄰里活動中心，關懷社區民眾。</p>	<p>教導處</p>	<p>總務處</p>	<p>112.09-113.07</p>
-----------------------	--	------------	------------	----------------------

(二)口腔保健具體實施內容：

<p><b>實施大綱</b></p>	<p><b>具體實施內容</b></p>	<p><b>主辦單位</b></p>	<p><b>協辦單位</b></p>	<p><b>工作時程</b></p>
<p><b>(一) 訂定學校衛生政策</b></p>	<p>1. 召開學校健康促進委員會</p> <p>(1) 整合人力，統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。</p> <p>(2) 擬訂口腔衛生保健計畫，成立推動小組並召開期初及期末會議。</p> <p>2. 強化組織</p> <p>(1) 組織健康促進學校工作小組。</p> <p>(2) 規劃「學生緊急傷病事件處理流程」。</p>	<p>教導處</p>	<p>總務處</p>	<p>112.09</p>
<p><b>(二) 健康教學與活動</b></p>	<p>1. 提升教師專業教學知能</p> <p>(1) 參加國教輔導團提升教師健康教育專業知能研習。</p> <p>(2) 辦理學校教職員工參與學校衛生相關的在職訓練或衛生保健業務之研習活動。</p> <p>(3) 將口腔衛生保健融入課程教學中，指導學生正確知識及潔牙技巧。</p> <p>2. 研擬教學活動</p> <p>(1) 召開課程發展委員會研擬教學策略將口腔衛生保健議題融入課程中。</p> <p>(2) 排定口腔衛生保健議題宣導時程，進行親師生宣導活動。</p> <p>(3) 針對口腔衛生不良者之學童進行技能指導，如：潔牙技巧、牙刷選用等注意事項說明。</p> <p>3. 配合兒童節或校慶活動進行口腔衛生保健闖關或挑戰，以確保每位學童對口腔衛生保健的認知。</p> <p>4. 配合臺南市健促網路問卷調查，進行三~六年級口腔衛生保健前後測，了解學童對於口腔衛生保健的認知情形及作</p>	<p>教導處</p>	<p>總務處</p>	<p>112.09-113.07</p>



	<p>為改善策略之依據。</p> <p>5. 進行口腔衛生保健藝文競賽，如繪圖比賽。</p>			
<b>(三)健康服務</b>	<p>1. 配合政策排定小一、小四每年定期健康檢查，口腔不良者發通知單矯治及進行追蹤輔導。</p> <p>2. 建立口腔特殊疾病學生個人資料及關懷記錄。</p> <p>3. 辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供口腔保健各項宣導活動及健康促進諮詢服務。</p> <p>4. 規劃學童戶外教育，促進學童心理健康知能。</p> <p>5. 辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供健促各項宣導活動及健康促進諮詢服務。</p> <p>6. 提供含氟漱口水，每週實施一次。</p> <p>7. 配合政策提供中、低收入戶之學童白齒窩溝封填及塗氟資訊，並鼓勵家長帶學童進行治療。</p> <p>8. 每半年發一次通知單請家長帶學童至牙科進行牙齒檢查，落實每半年檢查一次之保健工作。</p> <p>9. 協助學童選用適合之牙刷，以利潔牙。</p>	教導處	總務處	112.09-113.07
<b>(四)物質環境</b>	<p>1. 提供友善的物質環境</p> <p>(1)於公佈欄張貼口腔衛生保健議題海報、標語、宣導圖片。</p> <p>(2)分發相關口腔衛生保健宣導品，使家長能了解口腔衛生保健之重要性。</p> <p>2. 營造潔牙環境</p> <p>(1)每日午餐後播放潔牙歌，全校師生一起潔牙。</p>	教導處	總務處	112.09-113.07
<b>(五)社會環境</b>	<p>1. 制訂班級健康生活守則</p> <p>(1)制訂各班級健康生活守則並適時給予學童鼓勵。</p> <p>2. 運用科技傳播設備</p> <p>(1)運用宣導活動以傳播口腔保健資訊，並藉由議題回應的雙向互動，增進學校成員及家長的關心及參與。</p> <p>(2)運用校刊或校網報載口腔保健相關活動訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。</p>	教導處	總務處	112.09-113.07
<b>(六)社區關係</b>	<p>1. 學校邀請社區相關人士或團體參與健康促進學校成果觀摩、媒體行銷、分享經驗</p> <p>(1)制訂健康促進成果觀摩活動計畫。</p> <p>(2)邀請社區相關人士到校參與健促成果。</p> <p>(3)辦理口腔衛生保健相關活動於校網刊登。</p> <p>2. 結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動</p> <p>(1)運用衛生單位所提供的各項資源(如：手冊、單張、海報宣傳品等)。</p> <p>(2)配合衛生單位舉辦口腔衛生保健活動。</p> <p>3. 建立學校、家庭、社區溝通管道</p> <p>(1)舉辦家長親師座談會，宣導「口腔衛生健康計畫」之內涵。</p> <p>(2)舉辦親子體育活動，了解擁有口腔衛生健康的重要性。</p> <p>(3)藉由導師或健康教師之教學，由學童將口腔保健觀念從學校帶回社區，帶動家長、社區注重保健風氣。</p>	教導處	總務處	112.09-113.07

(三)健康體位具體實施內容：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一) 訂定學校衛生政策	1. 召開學校健康促進委員會 (1) 整合人力，統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 (2) 擬訂健康體位計畫，成立推動小組並召開期初及期末會議。 (3) 制定「校園健康飲食及體位管理計畫」。 2. 強化組織 (1) 組織健康促進學校工作小組。 (2) 規劃「學生緊急傷病事件處理流程」。	教導處	總務處	112.09-113.07
(二) 健康教學與活動	1. 提升教師專業教學知能 (1) 參加國教輔導團提升教師健康教育專業知能研習。 (2) 辦理學校教職員工參與學校衛生相關的在職訓練或衛生保健業務之研習活動。 (3) 將正確健康體位概念融入課程教學中，指導學童正確的認知及態度。 (4) 辦理及鼓勵教師參與「健康促進」體驗活動：參與健走活動、跳繩比賽、自強活動辦理戶外健走等活動。 2. 研擬教學活動 (1) 召開課程發展委員會研擬教學策略將健康體位議題融入課程中。 (2) 排定健康體位議題宣導時程，進行親師生宣導活動。 (3) 落實 SH150 活動，鼓勵學童課後至校園內活動。 (4) 每日晨間及課間排定課程，進行全校晨跑及體能活動。 3. 配合兒童節或校慶活動進行健康體位闖關或挑戰，以確保每位學童對健康體位重要性的認知。 4. 配合臺南市健促網路問卷調查，進行三~六年級健康體位前後測，了解學童對於健康體位的認知情形及作為改善策略之依據。 5. 進行康體位藝文競賽，如書法、作文、繪圖比賽。 6. 於每年校慶時辦理親師生運動會，邀請家長及社區共同參與。	教導處	總務處	112.09-113.07
(三) 健康服務	1. 定期實施學生健康檢查及體格缺點矯治、進行追蹤輔導。 2. 建立特殊疾病學生個人資料及關懷記錄。 3. 各項體格缺點學生列冊管理，進行相關衛生教育，告知家長，轉介至醫療院所，進行矯治追蹤，並研擬改善策略。 4. 規劃學童戶外教育，促進學童心理健康知能。 5. 辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供健康體位各項宣導活動及健康促進諮詢服務。 6. 培養教職員工及學生規律運動習慣，鼓勵教師根據體適能檢測參考值，推動課餘運動時間，並養成健康儲蓄觀念。 7. 實施教職員工健康管理。 8. 規劃教職員利用課餘戶外踏查，聯絡情誼及提升心理健康知能。	教導處	總務處	112.09-113.07

	<p>9. 提供均衡營養的午餐，少油、少鹽等健康飲食。</p> <p>10. 推動「無糖校園」。</p>			
<b>(四)物質環境</b>	<p>1. 提供友善的物質環境</p> <p>(1)於公佈欄張貼健康體位議題海報、標語、宣導圖片。</p> <p>(2)分發相關健康體位宣導品，使家長能了解健康體位之重要性。</p> <p>2. 建立均衡飲食氛圍</p> <p>(1)全校師生一起用餐，培養學童均衡飲食的習慣。</p> <p>(2)每週一為校內蔬食日，鼓勵學童多食用蔬菜。</p> <p>3. 供給乾淨之白開水</p> <p>(1)班級均有RO逆滲透開水或有飲水機提供飲水。</p>	教導處	總務處	112.09-113.07
<b>(五)社會環境</b>	<p>1. 制訂班級健康生活守則</p> <p>(1)制訂各班級健康生活守則並與學校獎勵制度結合，適時給予學童鼓勵。</p> <p>2. 招募體育志工</p> <p>(1)公開招募家長擔任體育志工，一起為健康促進努力。</p> <p>(2)提供學校適宜的場所提供志工家長訓練。</p> <p>3. 運用科技傳播設備</p> <p>(1)運用宣導活動以傳播口腔保健資訊，並藉由議題回應的雙向互動，增進學校成員及家長的關心及參與。</p> <p>(2)運用校刊或校網報載口腔保健相關活動訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。</p> <p>4. 建立教職員工生彼此支持和關懷制度</p> <p>(1)制訂教職員工福利互助辦法。</p> <p>(2)制訂教育儲蓄戶實施辦法</p> <p>5. 營造溫馨的校園</p> <p>(1)推動友善校園，培養學生正確的學習態度與溝通方式。</p>	教導處	總務處	112.09-113.07
<b>(六)社區關係</b>	<p>1. 學校邀請社區相關人士或團體參與健康促進學校成果觀摩、媒體行銷、分享經驗</p> <p>(1)制訂健康促進成果觀摩活動計畫。</p> <p>(2)邀請社區相關人士到校參與健康促進成果。</p> <p>(3)辦理健康體位相關活動於校網中刊登。</p> <p>2. 結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動</p> <p>(1)運用衛生單位所提供的各項資源(如：手冊、單張、海報宣傳品等)。</p> <p>(3)配合衛生單位舉辦健康促進活動(如：縣市健康體重計畫、血壓量測、血糖檢測等)。</p> <p>3. 建立學校、家庭、社區溝通管道</p> <p>(1)舉辦家長親師座談會，宣導「健康體位計畫」之內涵。</p> <p>(2)舉辦親子體育活動，了解擁有健康體位的重要性。</p> <p>(3)藉由導師或健康教師之教學，由學童將健康體位觀念從學校帶回社區，帶動家長、社區注重保健風氣。</p> <p>(4)開放學校公共空間，提供社區民眾運動、休閒的環境，促進健康行為的動力。</p>	教導處	總務處	112.09-113.07

	<p>4. 走入社區</p> <p>(1) 結合社區關懷中心辦理活動時加入健康體位議題，使社區及學校都能成為健促促進者。</p> <p>(2) 張貼相關海報於社區鄰里活動中心，關懷社區民眾。</p>			
--	---	--	--	--

(四)菸害防制具體實施內容：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	<p>1. 召開學校健康促進委員會</p> <p>(1) 整合人力，統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。</p> <p>(2) 擬訂菸害防制計畫，成立推動小組並召開期初及期末會議。</p>	教導處	總務處	112. 09
(二)健康教學與活動	<p>1. 提升教師專業教學知能</p> <p>(1) 參加國教輔導團提升教師健康教育專業知能研習。</p> <p>(2) 辦理教師「健康議題融入課程」教學知能研習。</p> <p>2. 研擬教學活動</p> <p>(1) 召開課發會研擬教學策略將菸害防制議題融入課程中。</p> <p>(2) 排定各項議題宣導時程，進行親師生宣導活動。</p> <p>3. 進行菸害防制藝文競賽，如書法、作文、繪圖比賽。</p>	教導處	總務處	112. 09-113. 07
(三)健康服務	<p>1. 提供親師生戒菸之相關訊息。</p> <p>2. 辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供菸害防制各項宣導活動及健康促進諮詢服務。</p>	教導處	總務處	112. 09-113. 07
(四)物質環境	<p>1. 提供友善的物質環境</p> <p>(1) 於公佈欄張貼菸害防制議題海報、標語、宣導圖片。</p> <p>(2) 於校門口張貼禁菸標誌，確保全校為無菸校園。</p>	教導處	總務處	112. 09-113. 07
(五)社會環境	<p>1. 運用科技傳播設備</p> <p>(1) 建立學校網頁以傳播健康資訊，並藉由議題回應的雙向互動，增進學校成員及家長的關心及參與。</p> <p>(2) 運用校網報載菸害防制相關活動訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。</p>	教導處	總務處	112. 09-113. 07
(六)社區關係	<p>1. 辦理菸害防制相關活動時於校網中刊登。</p> <p>2. 結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動</p> <p>(1) 運用衛生單位所提供的各項資源(如：手冊、單張、海報宣傳品等)。</p> <p>(2) 配合衛生單位舉辦菸害防制講座。</p> <p>3. 建立學校、家庭、社區溝通管道</p> <p>(1) 舉辦家長親師座談會，宣導「菸害防制計畫」之內涵。</p> <p>(2) 藉由導師或健康教師之教學，由學童將菸害防制觀念從學校帶回社區，帶動社區注重保健風氣。</p> <p>4. 走入社區</p> <p>(1) 結合社區關懷中心辦理活動時加入菸害防制議題，使社區及學校都能成為健促促進者。</p> <p>(2) 張貼菸害防制相關海報於社區鄰里活動中心，關懷社區民眾。</p>	教導處	總務處	112. 09-113. 07

(五)全民健保(含正確用藥)具體實施內容：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	1. 召開學校健康促進委員會 (1) 整合人力，統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 (2) 擬訂全民健保(含正確用藥)計畫，成立推動小組並召開期初及期末會議。	教導處	總務處	112.09-113.07
(二)健康教學與活動	1. 提升教師專業教學知能 (1) 參加國教輔導團提升教師健康教育專業知能研習。 (2) 辦理教師「健康議題融入課程」教學知能研習。 2. 研擬教學活動 (1) 召開課程發展委員會研擬教學策略將全民健保(含正確用藥)議題融入課程中。 (2) 排定全民健保(含正確用藥)議題宣導時程，進行親師生宣導活動。 3. 進行全民健保(含正確用藥)藝文競賽，如書法、作文、繪圖比賽。	教導處	總務處	112.09-113.07
(三)健康服務	1. 辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供全民健保(含正確用藥)各項宣導活動及健康促進諮詢服務。 2. 指導學童不用之藥物處理方式。	教導處	總務處	112.09-113.07
(四)物質環境	1. 提供友善的物質環境 (1) 於公佈欄張貼全民健保(含正確用藥)議題海報、標語、宣導圖片。 (2) 分發相關全民健保(含正確用藥)宣導品，使家長能了解全民健保(含正確用藥)之重要性。	教導處	總務處	112.09-113.07
(五)社會環境	1. 運用科技傳播設備 (1) 建立學校網頁以傳播健康資訊，並藉由議題回應的雙向互動，增進學校成員及家長的關心及參與。 (2) 運用校網報載學校全民健保(含正確用藥)相關活動訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。	教導處	總務處	112.09-113.07
(六)社區關係	1. 結合衛生單位與地方團體辦理全民健保(含正確用藥)活動 (1) 運用衛生單位所提供的各項資源(如：手冊、單張、海報宣傳品等)。 (3) 配合衛生單位舉辦全民健保(含正確用藥)活動。 2. 建立學校、家庭、社區溝通管道 (1) 舉辦家長親師座談會，宣導「全民健保(含正確用藥)計畫」之內涵。 (2) 藉由導師或健康教師之教學，由學童將全民健保(含正確用藥)觀念從學校帶回社區，帶動社區注重風氣。 3. 走入社區 (1) 結合社區關懷中心辦理活動時加入全民健保(含正確用藥)議題，使社區及學校都能成為健促促進者。 (2) 張貼相關海報於社區鄰里活動中心，關懷社區民眾。	教導處	總務處	112.09-113.07

(六)性教育(含愛滋病)具體實施內容:

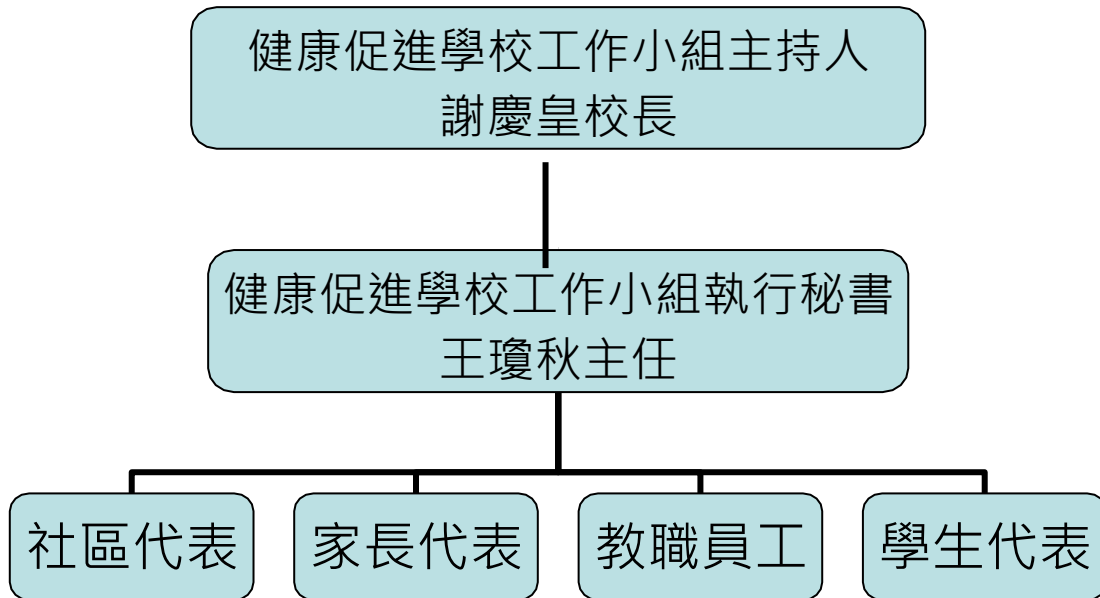
實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一) 訂定學校衛生政策	1. 召開學校健康促進委員會 (1) 整合人力，統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 (2) 擬訂性教育(含愛滋病)計畫，成立推動小組並召開期初及期末會議。	教導處	總務處	112.09-113.07
(二) 健康教學與活動	1. 提升教師專業教學知能。 (1) 參加國教輔導團提升教師健康教育專業知能研習。辦理教師「健康議題融入課程」教學知能研習。 2. 研擬教學活動 (1) 召開課程發展委員會研擬教學策略將性教育(含愛滋病)議題融入課程中。 (2) 排定性教育(含愛滋病)議題宣導時程，進行親師生宣導活動。 (3) 由護理師進行性教育宣導，指導四~六年級女學童衛生棉的使用方式及解說月經相關事宜；針對高年級學童進行性器官認識，讓學童能了解本身的構造及做好防護措施。	教導處	總務處	112.09-113.07
(三) 健康服務	1. 辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供性教育(含愛滋病)各項宣導活動及健康促進諮詢服務。	教導處	總務處	112.09-113.07
(四) 物質環境	1. 提供友善的物質環境 (1) 於公佈欄張貼性教育(含愛滋病)議題海報、標語、宣導圖片。 (2) 分發相關性教育(含愛滋病)宣導品，使家長能了解性教育(含愛滋病)之重要性。	教導處	總務處	112.09-113.07
(五) 社會環境	1. 運用科技傳播設備 (1) 建立學校網頁以傳播健康資訊，並藉由議題回應的雙向互動，增進學校成員及家長的關心及參與。 (2) 運用校網報載學校性教育(含愛滋病)相關活動訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。	教導處	總務處	112.09-113.07
(六) 社區關係	1. 結合衛生單位與地方團體辦理性教育(含愛滋病)活動 (1) 運用衛生單位所提供的各項資源(如：手冊、單張、海報宣傳品...) (3) 配合衛生單位舉辦性教育(含愛滋病)活動。 2. 建立學校、家庭、社區溝通管道 (1) 舉辦家長親師座談會，宣導「性教育(含愛滋病)計畫」之內涵。 (2) 藉由導師或健康教師之教學，由學童將性教育(含愛滋病)觀念從學校帶回社區，帶動社區注重風氣。 3. 走入社區 (1) 結合社區關懷中心辦理活動時加入性教育(含愛滋病)議題，使社區及學校都能成為健促促進者。 (2) 張貼相關海報於社區鄰里活動中心，關懷社區民眾。	教導處	總務處	112.09-113.07

(七)安全教育與急救具體實施內容：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一) 訂定學校衛生政策	1. 召開學校健康促進委員會 (1)整合人力，統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 (2)擬訂安全教育與急救計畫，成立推動小組並召開期初及期末會議。	教導處	總務處	112.09-113.07
(二) 健康教學與活動	1. 提升教師專業教學知能 (1)參加國教輔導團提升教師健康教育專業知能研習。 (2)辦理教師「健康議題融入課程」教學知能研習。 2. 研擬教學活動 (1) 召開課程發展委員會研擬教學策略將安全教育與急救議題融入課程中，如遊戲器材的使用教學、各式球類及運動教學。 (2) 排定安全教育與急救議題宣導時程，進行親師生宣導活動，包括：安全地圖解說、水域安全宣導、洗手歌教唱、如何減低及預防運動傷害、交通安全教育宣導等。 3. 提供安全教育與急救觀念 (1) 邀請後壁消防隊到校指導學童防災、CPR 實作教學。 (2) 實施游泳教學。	教導處	總務處	112.09-113.07
(三) 健康服務	1. 辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供安全教育與急救各項宣導活動及健康促進諮詢服務。 2. 利用週三晨活動進行簡易包紮指導，可於兒童節時進行包紮闖關活動，讓學童確實學會簡易包紮方法。	教導處	總務處	112.09-113.07
(四) 物質環境	1. 提供友善的物質環境 (1)於公佈欄張貼安全教育與急救題海報、標語、宣導圖片。 (2)分發相關安全教育與急救宣導品，使家長能了解安全教育與急救之重要性 2. 建立安全校園環境 (1)總務處定期檢查、維修、保養遊戲器材。 (2)製作校園安全地圖，讓學童了解何處是安全場域。 3. 提供安全清潔的衛生設施 (1)學校便器合乎師生數比例。 (2)制訂便器及洗手臺維護辦法。 (3)排定便器及洗手臺清洗輪值人員並留下記錄。 4. 制訂飲用水管理辦法 (1)飲水機水質定期檢驗。 (2)飲水機定期檢驗記錄表。	教導處	總務處	112.09-113.07
(五) 社會環境	1. 運用科技傳播設備 (1) 建立學校網頁以傳播健康資訊，並藉由議題回應的雙向互動，增進學校成員及家長的關心及參與。 (2) 運用校網報載學校安全教育與急救相關活動訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。	教導處	總務處	112.09-113.07
(六) 社區關係	1. 結合衛生單位與地方團體辦理安全教育與急救活動。 (1) 運用衛生單位所提供的各項資源(例如：手冊、宣導品等)	教導處	總務處	112.09-113.07

(2) 配合衛生單位舉辦安全教育與急救活動。			
2. 建立學校、家庭、社區溝通管道。 舉辦家長親師座談會，宣導「安全教育與急救」之內涵。			

伍、人力配置：



二、人員配置與工作內容

計畫職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	謝慶皇	校長	研擬並主持計畫，督導計畫執行
執行秘書	王瓊秋	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調、負責計畫執行
執行人員	黃靜慧	總務主任	協助規劃校園安全地圖，協助師生安全教育推廣及防災演練。
執行人員	陳奕萍	學務組長	規劃健康教學與活動、體適能推動，辦理相關宣導、競賽。
執行人員	邱怡禎	教務組長	協助教師健康教學與活動相關事項，提升教師相關知能。
執行人員	鄭東益	體衛組長	協助規劃體育衛生活動、
執行人員	蔡佳娟	護理師暨 午餐執秘	1. 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，協助安全教育推廣。 2. 結合營養教育，協助師生正確營養觀念，為健康飲食把關。
執行人員	吳佳擘	學年主任	協助一年級健康促進活動資料蒐集、各項活動之推展。
執行人員	黃美菊	學年主任	協助二年級健康促進活動資料蒐集、各項活動之推展。
執行人員	陳美雲	學年主任	協助三年級健康促進活動資料蒐集、各項活動之推展。
執行人員	郭錦鳳	學年主任	協助四年級健康促進活動資料蒐集、各項活動之推展。
執行人員	詹雅惠	學年主任	協助五年級健康促進活動資料蒐集、各項活動之推展。
執行人員	楊芷茵	學年主任	協助六年級健康促進活動資料蒐集、各項活動之推展。
執行人員	陳冠名	健康課教師	協助健康促進教學及各項活動之推展。
執行人員	黃亞筑	幼兒園主任	協助幼兒園規劃健康促進教學及各項活動之推展。
執行人員	劉君儀	家長代表	協助結合社區資源，推展健康促進活動。
執行人員	曾冠翰	學生代表	進行健促相關活動，並協助結果之回饋。
執行人員	謝東諺	學生代表	進行健促相關活動，並協助結果之回饋。





## 柒、評價方法

配合計畫執行進行過程評價與結果評價，並收集計畫執行之前、後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

### 一、過程評價：

- (一)根據學童每學期之視力、口腔、體位等測量資料，進行健促工作會議檢討，並根據檢討資料作為修正、調整之依據，修正宣導活動方式，以及教學活動設計或教學策略。
- (二)利用新生訓練、班親會及運動會時進行健促增能與宣導，並利用隨機訪談進行回饋意見調查，以調整整體或個別之實施策略。
- (三)於校慶或兒童節時進行闖關活動，以檢視學童健康技能及知識之成長。

### 二、結果評價

持續對視力保健、口腔衛生健康推動之落實，對於菸害防制、全民健保、性教育（含愛滋病防制）、正確用藥及安全教育與急救等議題亦整合學校行政機制與各界教學資源，持續落實與推動。

## 捌、預期效益：

- 一、維持學生正常體位，協助學生建立健康飲食習慣。
- 二、落實無菸校園，執行率達100%。
- 三、教職員生午餐餐後潔牙執行率達90%，使用含氟漱口水比率達100%。
- 四、結合社區資源辦理健康促進教育相關議題宣導活動每年兩場。
- 五、辦理全校防災教育、防災宣導、各類遊戲器材正確使用方式每學期至少一場。
- 六、提升教職員CPR急救能力，具有CPR證照比率達100%。

## 玖、實施期程：中華民國112年8月1日至113年7月31日

## 拾、本計畫經校務會議公布及通過後實施，修正時亦同。

小新國小健康促進小組簽章：

護理師：

學務組長：

教務組長：

教導主任：

總務主任：

校長：