

# 臺南市佳里區塭內國民小學

## 112 學年度健康促進學校實施計畫

113 年 3 月 11 日經校務會議通過

### 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實施計畫。
- (三) 臺南市政府教育局 112 年 8 月 17 日南市教安(二)字第 1121063489 號函。

### 二、計畫摘要

『健康促進學校』是全球趨勢，也是我國衛生署及教育部共同推動的重要政策。小學階段是人生中成長最快速的時期，是學習健康知識、建立健康態度行為、培養健康習慣的關鍵期。為了因應日益盛行的健康觀念，並結合本校現有的衛生環境與社區資源，112 學年度的整體學校衛生政策將延續過去的衛教工作，持續推動與運作。

本年度推動的議題包含視力保健、健康體位、口腔衛生、菸害防制、性教育(含愛滋病防治)、全民健保(含正確用藥)及正向心理健康促進等七項必選議題，其中「視力保健」為本校主推議題。由於本校每日受傷人數依然偏高，學生活潑好動，加上下課時間教室淨空，運動場上的受傷人數最多，因此自選議題為安全教育與急救。

希望透過健康促進的推動，增進全校教職員工、學生以及社區民眾的全人健康與衛生健康意識，營造一個健康促進的環境。

### 三、背景說明

#### (一) 學校基本資料：

表一 基本資料

縣市別	臺南市	校名	佳里區塭內國小
學校規模	國小 6 班 99 人，幼兒園 2 班 51 人		
學校地址	722 臺南市佳里區塭內里塭子內四十號		
學校電話	(06) 7891054#712	傳真	(06) 7892902
學校網址	<a href="https://www.wnes.tn.edu.tw/">https://www.wnes.tn.edu.tw/</a>		

表二 學校規模

	年級	班級數	學生數
班級數及學生人數	一年級	1	19
	二年級	1	15
	三年級	1	15
	四年級	1	18
	五年級	1	23
	六年級	1	9
	幼兒園	2	51
合計		8	150

表三 教職員資料

職務	校長	主任	主計	人事	組長	級任
人數	1	2	1	1	2	6
職務	科任	兼輔	護理師	幼兒園	幹事	廚工
人數	1	1	1	2	1	1

#### 四、現況分析

本校位處於城鄉交界，民風純樸，是一所小型學校，一至六年級共有 6 班，學生數共 100 人，教職員工約 17 人。學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較低落，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漸增加，學童之生活、學習與成長頗值得關切。因此本校健康促進計劃擬於培養學生「健康生活知能」、訓練學生「安全生活技巧」為導向，發展學生自我覺察與實踐之能力為目標。

表四 學校 SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅)
學校環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 學生人數 95 人，6 班，屬小型學校，推動容易。</li> <li>* 校園內無供應零食及飲料。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 位於郊區，交通不便利，資源取得不易</li> <li>* 學區醫療資源缺乏，健康照護系統連結不易。</li> <li>* 部分家長依靠販售香菸、檳榔及西式早餐維生。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 學校午餐由國中營養師調配健康飲食。</li> <li>* 家長會協助爭取經費，綠美化校園。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 現行政策推行生用平板</li> <li>* 學區有 7-11, 紅茶店，學生易購買零食及飲料。</li> </ul>
人口學特徵	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 家長職業以農業及上班族為主，學風純樸。</li> <li>* 教職員工多為本市人，熟悉社區生態，流動不高</li> <li>* 教職員平均年齡 48. 歲，正值狀年期教學經驗充足。</li> <li>* 家長會、家長志工全力支援，協助學校推動健康飲食</li> <li>* 教師每兩年接受緊急救護小組及 CPR 訓練。</li> <li>* 每學期均辦理學生安全急救教育宣導</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 學區家長農業及新住民居多，對健康議題不關心。</li> <li>* 學生視力不良人數日趨增多。</li> <li>* 學生體位異常人數日趨增多。</li> <li>* 學生午餐時，會有偏食行為。</li> <li>* 學生活潑好動，對安全意識較缺乏，需隨時提醒。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 部分學生度數年年增加，家長需常常帶小孩就診和配鏡，造成生活負擔，開始重視視力保健。</li> <li>* 教育局推動衛生工作評鑑、學生視力、體位、口腔衛生管理列為重點。</li> <li>* 長期推動學生健康促進師生較容易取得共識。</li> <li>* 教育局推動校園緊急救護小組訓練。</li> <li>* 醫療單位願意協助推動校園健康促進工作。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 親師座談會出席家長人數不多。</li> <li>* 有些班級無法找到班級愛心媽媽到校協助。</li> <li>* 家長對飲食的烹煮方式沿襲舊有觀念很難鬆動。</li> <li>* 家長對養成學生不喝飲料習慣常無法拒絕孩子要求。</li> <li>* 部分家長對事故傷害存有僥倖心態，認為事件不會發生。</li> </ul>

教學資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 級任教師會將健康體位飲食行為觀察與課程結合。</li> <li>* 有經驗教師願意提供經驗與突破困難方法。</li> <li>* 各班級設有資訊 e 化教學設備如電視、電腦、平板等設備。</li> <li>* 急救教材與教具資源取得容易。</li> <li>* 健體領域教師願意將各項健康議題融入課程中。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 九年一貫課程，教師需繳交各式教學檔案，對其他活動較無動力合作。</li> <li>* 聯繫不足導致融入課程教學設計不易。</li> <li>* 教師經驗分享及傳承不易。</li> <li>* 教師心理方面對推動事故傷害急救有排斥感，害怕承擔責任。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 課程發展委員會要求各科都需建立教師教學檔案。</li> <li>* 聘請校外講師到校，辦理教師各項進修，提供交流機會。</li> <li>* 急救教學活動列入高年級健體領域教學重點。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 家長對飲食的烹煮方式沿襲舊有觀念很難鬆動。</li> <li>* 安全行為之教材取得較少。</li> <li>* 家長對安全意識欠缺正確觀念，對戴安全帽宣導有怨言。</li> </ul>
行政資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 各項學生健康管理資訊化，能隨時掌握學生健康料。</li> <li>* 健康中心提供各項健康飲食教學參考資料。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 行政團隊與教師認知有落差。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 透過家長座談會宣導健康促進學校計劃，取得家長認同，並提供各項資源。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 教改工作不斷增加，各處室幾乎每年接受評鑑，行政工作繁重。</li> </ul>
社區資源運用	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 學區內衛生所協助學校環境衛生宣導及辦理各項講座。</li> <li>* 部分社區人士及家長會大力協助積極參與學校活動。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 欠缺正確飲食觀念，認為疾病不會發生在自己身上。</li> <li>* 有些家長對菸害暨檳榔防制不重視，且認為抽菸是個人在外行為，學校應以教學為主。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 與衛生所、醫院、消防局合作，推動健康議題關係良好。</li> <li>* 結合民間單位辦理校外靜態參觀。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 家長對學校舉辦健康促進活動靜態講座參與意願不高。</li> <li>* 學區附近商店與學校缺乏健康飲食之共識。</li> </ul>

由以上分析得知，本校積極推動健康促進活動，克服劣勢與威脅，以各種管道和課程，強化學生身心健康。

## 五、上(111)學年度推動「健康促進學校」議題之分析與檢討

本校於 111 學年度的發展議題為、「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」、「菸害防制」、「全民健保教育」、「性教育（含愛滋病防治）」、「正確用藥」，以及自選議題「安全教育急救」，以下則針對實施前與實施後的實施成效對照比較，以作為下次檢討改進、擬定策略的依據。

	項 目	109	110	111
		學年度	學年度	學年度
一 視 力 保 健	全體裸視篩檢視力不良率	36.9%	29.7%(上) 34.4%(下)	30.85%
	裸視篩檢視力不良就醫複檢率	95.7%	93.55%	95%
	視力不良定期就醫追蹤率	91 %	100%	90%
	規律用眼 3010 達成率	90 %	50%	60%
	戶外活動 120 達成率	90 %	60%	90
	未就醫追蹤關懷達成率	100%	100%	100%

### (一) 視力保健議題：

#### 視力保健分析：

本校學生視力不良率偏高。健康中心持續追蹤複診，並督促全校學生每日實施SH150及才藝展演活動，通過多元戶外活動降低近距離用眼時間，以維護學生視力。

過去三年視力檢查顯示視力不良率居高不下，主要原因包括：近距離用眼時間過長、戶外活動不足。學生課後照顧班、過多的測驗卷和閱讀、平板上課等加速視力惡化。家長無暇陪伴，學生長時間看電視、使用電腦和手機。

除了學校的視力保健活動，還需加強家長教育，促使學生與家長共同養成良好的生活習慣，促進健康。

### (二) 口腔保健議題

二	口 腔 衛 生	項 目	109 學年度	110 學年度	111 學年度
		學生齲齒率	小一：66.6 % 小四：62.5 %	小一：59 % 小四：30 %	小一：46.67 % 小四：56.52%
學生齲齒複檢率	小一：100 % 小四：100 %	小一：100% 小四：100 %	小一：100% 小四：100 %		
是否每日推動午餐餐後潔牙	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否；111 學年度參與班級數：6				
學生每日潔牙次數平均幾次	(111 學年度前測)：3 次				

督導學生使用 1000ppm 以上含 氟牙膏潔牙與睡前潔牙	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
協請家長督導學生睡前潔牙	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

#### 口腔保健議題分析：

對於口腔保健潔牙教育一直都落實的很徹底，孩子在校用完午餐之後，皆養成潔牙的好習慣，每個星期至少會做一次含氟漱口水，將持續推動食用過後必潔牙的好習慣，提供各班進行牙菌斑顯影劑檢驗，做問卷調查擴大辦理社區與家長講座，落實家庭徹底潔牙的好習慣。

### (三) 健康體位議題

三	健康體位	項目	109 學年度 第 1 學期	110 學年度 第 1 學期	111 學年度 第 1 學期
		學生體位適中比率	57.1%	59.5%	57.45%
學生體位過輕比率	8.6%	10.7%	8.51%		
學生體位過重比率	12.9%	13.1%	15.96%		
學生體位肥胖比率	21.4%	16.7%	18.09%		

#### 健康體位議題分析：

每學年的數字比較起來，過重的人數百分比直線攀升，體位適中部分，有明顯的人數減少，教師、家長對學童的飲食習慣要求度宜再加強，勿漠視或縱容；配合 SH150、戶外活動 120 政策，請導師提醒體位過重及肥胖之學生，下課時間走出教室運動，並少喝飲料多喝水，不以含糖飲料做為獎勵，午餐烹調方式少油炸並配合適度的運動，增加學童的活動力與體能，必能朝向健康體位邁進一大步。

### (四) 菸害防制議題

四	菸檳防制	<p>(一)有吸菸習慣學生人數：<u>0</u>人</p> <p>(二)有吸菸習慣學生參與戒菸人數：<u>0</u>人</p> <p>(三)辦理菸檳防制教育宣導活動:111 學年度 <u>1</u>場，參加人數 <u>95</u>人</p> <p>(四)戒菸種子師資 <u>0</u>人(指近年來接受國民健康署或衛生局辦理 6 小時以上訓練領有研習證明或時數者)</p> <p>(五)學生嚼食檳榔人數：<u>0</u>人(指過去 30 天曾嚼食檳榔學生數)</p>
---	------	--

## 菸害防制議題分析：

本校111學年度辦有一場菸害防制教育宣導活動，目前學生無吸菸及嚼檳榔的行為。這說明在學生層面上，防治工作已經取得了一定的成果。雖然學生家中仍有家長吸菸及嚼檳榔的情況，但家長普遍不贊成孩子養成這些習慣。這表明家長在教育孩子方面是支持學校的防治工作的。然而，由於大人戒除這些習慣較為困難，可能需要進一步加強對家長的教育和支持。對學生進行正確知識與觀念的衛教，使他們能夠拒絕菸檳並影響家長，這是一個長期且持續的過程。如果學生能夠在家庭中傳遞這些正確的觀念，並且能看到家長行為的改變，則可以視為防治工作的另一項成果。

## (五)全民健保教育與正確用藥

指標項目	前測值	後測值	提升百分比	111 學年度目標值	111 學年度達成情形	112 學年度目標值
全民健保正確認知率	40 %	55%	15%	≥70%	未達成	≥70%
珍惜全民健保行為率	52.7%	72.2%	19.5%	≥80%	未達成	≥80%
遵醫囑服藥率	100%	100%	持平	≥80%	達成	≥80%
不過量使用止痛藥比率	91.6%	100%	8.4%	≥80%	達成	≥80%
使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率	100%	100%	持平	≥90%	達成	≥90%

## 全民健保教育與正確用藥議題分析：

從上表來看，111 學年本校實施全民健保教育成效不佳，尤其在全民健保正確認知率、珍惜全民健保行為率二項沒達到目標，要加強努力，所以今年繼續實施全民健保教育，加強對學生宣導珍惜全民健保，不要浪費以免日後真的生病卻無法使用，期許學生今年能達到 112 學年度目標值，除了持續利用教師晨會及升旗宣導正確用藥及珍惜醫療資源的重要性，也特別針對珍惜全民健保資源舉辦「塭內最佳主播」徵選，期望今年能全部達成各項指標的目標值並真正瞭解並落實全民健保與正確用藥。

## (六)性教育(含愛滋病防治)議題分析

學校性教育政策主要透過講座宣導推廣，參加人數從 110 學年度的 39 人增加到 111 學年度的 107 人，並將對象從高年級延伸到全校。除了性教育，也宣導性別平等教育及性霸凌防治。學生的性知識主要受到媒體影響，對於自我保護的知識仍有待加強。家長與學校師長的角色在性教育上的主動性與功能有待反省。學校能在衛生政策、健康教育課程、健康服務和社區關係方面融入性教育，提升性健康知能，預防性侵害和性騷擾。

## (七)正向心理健康議題分析

本校校內盤點現有資源結合正向心理健康促進，建立良好的校園、學習氣氛以及辦公環境，各處室也打破本位主義，積極橫向溝通、連結，互相協助，團結的氛圍瀰漫整個校園。

另從平時校內舉辦活動融入正向心理健康的元素，例如：開設多元社團，使學生發展多元興趣；積極推動教師增能計畫，引進資源並讓教師運用於課堂，使學生得到正向心理的策略；辦理親子活

動，提升親子間的情感。同時針對教師提供許多資源和活動計畫，以促進教師的心理健康，提供教師能夠會談、傾吐心聲的管道；聘請瑜珈老師到校授課，讓教師身心能紓壓放鬆，促進教師心理健康。在 112 學年度也持續上述政策。

## (八)安全教育分析

為學校每日受傷人次依然偏高，111 學年 達 6.98 人次/日，由於學生活潑好動，搭配倡導下課教室淨空，學校運動場上受傷事件頻傳。在學校內，學生每天有相當長的時間生活在校園裡，活動力強，然而安全意識卻不足。特別是在國小階段，學童活力充沛，下課時間常有追逐嬉戲，意外頻傳成為常態。校園內更有許多原先患有心臟病、腦瘤、氣喘等特殊疾病或肢體殘障者，使得校園事故傷害頻繁發生，校園危險無所不在。鑑於此，我們決定繼續將「安全教育及急救」選定為 112 學年度的自選議題。我們將透過開設相關課程或講座，強化學生對自身安全的認識和急救技能，以提高校園內的安全水準。

## 六、計畫內容

### 依健康議題擇定

- 1.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)、正向心理健康促進等 7 項。
- 2.自選議題:安全教育與急救。
- 3.主推議題:視力保健，評估校園健康問題，於健康指標劣於市平均之視力保健為校本主要推動議題。

經由行政人員、班級導師學生家長與志工三方面的支援與配合，期待本校學生在健康行為與健康觀念上較前年更進步。

- (一) 學校衛生政策：透過學校健康促進委員會、專業對話之策略及廣納各方意見，訂定符合全體師生健康需求的學校衛生政策。
- (二) 學校健康服務：結合社區資源，建構綿密的健康網絡，提供全體師生完整妥適之健康服務。
- (三) 學校健康課程與活動：強化健康與體育領域教學，將「身心健康」理念融入各領域課程，積極發展學校體育教學，期能增加規律參與運動之人口，提升師生體適能，並透過各項活動之推展，提升教師工作樂趣及提升學生的學習的效果，發揮潛移默化、循序漸進之效能，以深植全體師生健康的概念與知識、技能與態度。
- (四) 學校健康環境：妥善的校園環境規劃，充實學校健康設備及器材，建設安全舒適的學習環境，以達成「無傷害、無菸、無毒、零事故」之校園環境。
- (五) 學校健康物質環境：塑造無障礙、支持性、關懷性的健康學習環境。
- (六) 健康社區關係：透過親師多元溝通模式，經常性與社區交流溝通，並結合學校與社區資

源，建構健康促進學校之綿密網絡。

## (七) 健康促進議題實施策略(細項)：

### 1.視力保健 (主推議題)

- (1) 綠美化校園：設計和實施校園綠化計畫，定期評估綠覆率。
- (2) 下課淨空制定並執行班級下課淨空規則。確保所有學生在下課時間離開教室進行戶外活動。
- (3) 端正姿勢指導開展專題講座和工作坊，教導正確的閱讀和寫字姿勢。教師在日常教學中強調正確姿勢的重要性。
- (4) 視力檢查安排專業醫療團隊每學期初為學生進行視力檢查。建立視力檢查記錄，並及時通知家長篩檢結果。定期跟進視力矯治情況，確保達到 90%的矯治率。
- (5) 在電腦教室和各班教室張貼電腦使用時間規範。教師在上電腦課時提醒學生遵守 30 分鐘使用 10 分鐘休息的規定。
- (6) 課桌椅和照度調整每學期初，由總務處檢查並更換不合身高的課桌椅。定期使用照度計測量教室照度，並進行必要的調整。
- (7) 視力保健宣導定期安排視力保健講座和宣導活動。利用校內廣播、公告欄、健康教育課等多種途徑進行宣導。
- (8) 聯絡鄰近醫療院所，安排專家來校進行視力保健講座。
- (9) 安排視力檢查和矯治服務。
- (10) 多元管道視力保健宣導在班親會上安排視力保健專題宣講。透過向親師發放視力保健宣傳資料。
- (11) 鼓勵教師參與視力保健培訓，設計護眼教學課程。
- (12) 利用學校網站資源，提供護眼課程教案和資源。
- (13) 定期檢查和評估護眼課程的實施效果。

### 2.口腔衛生 (必選議題)

- (1) 提供含氟漱口水與製發登記表，要求每班每週進行一次漱口水漱口活動，由導師監督，學期末繳回登記表審閱各班推動狀況。
- (2) 健體老師於學期初指導各班學生貝氏刷牙法、牙線使用等保健牙齒的器具與正確觀念。(利用口腔模型示範以增加教學效果)
- (3) 配合社區醫療資源，給予醫療建議，建立追蹤資料以降低學生齲齒率。
- (4) 嚴格督促導師協助追聰齲齒學生複檢，並落實飯後潔牙的工作，減少進食含糖食物的次數。
  - (5) 護理師提供各班進行牙菌斑顯影劑檢驗，讓學生了解口腔衛生的狀況，若檢驗結果不佳的學生予以衛教並追蹤輔導。
- (5) 鼓勵家長落實半年帶孩子檢查牙齒一次，有效改善學生牙科問題。
- (6) 推動幼生塗氟、窩溝封填計畫與課程，以提前預防齲齒。
- (7) 利用臺灣健康促進學校網站口腔保健課程融入教學以養成學生正確口腔衛生行為。
- (8) 提高學生午餐後及睡前搭配使用含氟率>1000ppm的牙膏潔牙比率達80%以上。
- (9) 結合健康護照落實學生在學校兩餐間不吃零食比率達80%以上。
- (10) 結合健康護照落實學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率達85%以上。

- (11)辦理氟化物的重要性(學生)、口腔保健講座(學生)、『快樂潔牙趣、窩溝封填防蛀牙』講座(家長)與睡前潔牙與降低齲齒率關係講座(家長)。

### 3.健康體位：(必選議題)

- (1)強化學校衛生委員會功能，落實學校的健康飲食推動計畫。
- (2)定期辦理學生健康檢查，發現各項體格缺點學生除列冊管理，並針對身體質量指數過高或低的學生實施營養教育，並針對個案學童家長辦理宣導及座談會，提供正確的營養教育與健康飲食資訊，結合家長與學校的力量，協助學生養成正確的飲食觀念與習慣。
- (3)透過「食育」課程、活動及多元評量方式，建構學生正確飲食觀念並融入班級經營概念，強調生活技能的實作鍛鍊。
- (4)制訂校園健康飲食的實施與管理要點，透過聯合供餐學校的營養師與午餐執秘，能夠依據相關規定提供營養均衡的食品與餐點。
- (5)制訂班級經營的健康生活手則或透過獎勵制度，鼓勵健康飲食行為實踐。
- (6)邀請社區相關團體或重要人士，參與健康促進學校活動，制訂和檢討發展健康促進學校的衛生政策，並透過多元化聯絡方式及健康專題座談會的辦理，推廣健康生活概念於社區之中。

### 4.菸害防制：(必選議題)

- (1)增進學生對於菸品危害的認知。
- (2)增進學生拒菸的保護因素。
- (3)持續維持本校學生零吸菸率。
- (4)提高教職員生戒菸意願與戒/減菸率。
- (5)結合社區的力量擴大無菸校園的範圍和拒菸意識。
- (6)聘請專家學者進行專題演講宣導，以提昇老師、家長與學生正確的藥物防制觀念。
- (7)制訂和檢討發展健康促進學校的衛生政策，並透過多元化聯絡方式及健康專題座談會的辦理，推廣健康生活概念於社區之中。

### 5、全民健保、性教育暨愛滋病防治：(必選議題)

- (1)在學校衛生政策方面，能落實性別平等教育法與性侵害犯罪防治等相關法規規定，訂定合理
- (2)且具教育意義之處置和管理辦法。
- (3)在健康服務方面，提昇學生正確的性知識、性態度，性傳染疾病預防觀念，並能預防、早期
- (4)發現性侵害個案。
- (5)在健康教育課程及活動方面，能適時融入性教育有關之創意教學與活動，提昇性健康知能。
- (6)在學校物質環境方面，能提供發展學校本位的性教育教材。
- (7)在學校社會環境方面，能在尊重關懷接納的氛圍下，建立和諧共處的關係，使校園成為有益
- (8)健康的學習環境。
- (9)在社區關係方面，能結合社區的力量，共同辦理性教育活動，提昇家長社區民眾的參

與率。

- (10) 配合政府政策，利用公開場合如班親會、家長代表大會（或委員會）、教師晨會、學生朝會、親職講座等，宣導全民健保之精神與意義，提供家長與社區里民正確的全民健保觀念。

#### 6、正確用藥部分：（必選議題）

- (1) 充實學生正確用藥計畫推行所需之軟硬體設備與教學器材。
- (2) 營造健康校園環境，提高學生正確的藥物用藥觀念與知能，並深化至每個家庭當中。
- (3) 結合社會資源辦理教師及學生「反毒教育」宣導-如大學（或專科）之相關科系，邀請專業人士（如藥劑師）到校進行正確用藥演講，或舉辦相關活動，提高學生學習興趣與建立正確觀念。

#### 7、正向心理健康：（必選議題）

- (1) 辦理教師正向心理健康增能研習。
- (2) 辦理性別平等教育入班宣導。
- (3) 辦理自殺防治宣導。
- (4) 辦理網路安全宣導。
- (5) 辦理親職講座鼓勵建立和維持良好的家庭和社會關係。
- (6) 推廣參與社區活動和志願服務，增強社會連結。
- (7) 組織親子參與的活動，如運動會、手工藝課，增強家庭連結。
- (8) 開設多元社團，使學生發展多元興趣
- (9) 參與112年度臺南市健康促進學校『正向心理健康促進』議題實施計畫-子計畫六-正向心理--健康探索體驗」

#### 8、急救安全

- (1) 安全教育議題融入課程教學。
- (2) 訂立防災教育週，辦理複合式防災演習及相關教學活動。
- (3) 教職員工接受CPR訓練。
- (4) 進行水域安全宣導及實施游泳教學。
- (5) 宣導校園內活動安全規範
- (6) 各種遊戲與運動器材依規定進行安全檢視，並設說明牌指導正確使用。
- (7) 指導學童認識校園危險地圖及安全空間。
- (8) 訂立本校緊急傷病處理流程並向師生進行宣導。

#### (八)、教學實施：

1. 定時教學：配合晨會、早自習時間及健康與體育課程時間內施教。
2. 協同教學：採取年段協同、大單元教學活動方式進行之。
3. 融入教學：配合其他六大學習領域課程及課外活動教學。

#### (九)、實施方法與步驟：

實施 綱要	實施項目	實施工作內容	主辦單 位	協辦單 位	實施 期程
----------	------	--------	----------	----------	----------

(一)制定學校衛生政策	召開學校健康促進委員會	1. 整合人力，審核及監督學校衛生政策 2. 制訂「學生緊急傷病處理辦法」。 3. 制定校園傳染病管制模式 4. 校園安全教育實施計畫	教導處	總務處 教導處 健康中心	112/08
	強化組織與人力	1. 組織健康促進學校工作小組 2. 組織「校園緊急救護小組」。 3. 擬訂具體行動方案與工作時程表。	教導處	健康中心	112/09
(二)健康教學與活動	提昇教師教學知能	1. 辦理教師週三健康與體育知能研習	教導處		112/09
		2. 辦理教師教學知能研習~「健康議題融入課程」。	教導處	健康中心	112/10
		3. 舉辦「健康與體育」課程教學觀摩會。	教導處		112/11
		4. 辦理生活技能融入各科領域教學研習	教導處	健康中心	112/11
	口腔保健生活教學活動	1. 推動幼生塗氟、窩溝封填計畫與課程，以提前預防齲齒。	教導處	各班導師	112/11
		2. 利用臺灣健康促進學校網站口腔保健課程融入教學以養成學生正確口腔衛生行為。	教導處	各班導師	經常性
		3. 健體老師於學期初指導各班學生貝氏刷牙法、牙線使用等保健牙齒的器具與正確觀念。	教導處	健體老師	經常性
		4. 相關學藝競賽(口腔保健繪畫比賽)	教導處	健康中心	112/11-112/12
視力保健生活教學活動	1. 辦理家長或教師視力保健增能研習會。	教導處	健康中心	113/4	

	2. 輔導學童執筆時依教育部規定之執筆圖姿勢，寫字時身體與頭頸部能保持自然端正、不歪斜。	健康中心		經常性
	3. 輔導學童保持正確閱讀姿勢，其閱讀寫字時眼睛和課本之距離在 35 公分以上。	導師		經常性
	4. 視力保健課間活動—丟飛盤 紙飛機 投籃競賽	教導處		經常性
	5. 落實下課淨空教室-實施多元戶外活動。	各班導師		經常性
	6. 4. 相關視力保健闖關活動	教導處	健康中心	113/03-113/05
拒菸及拒檳榔和性教育（含愛滋病）、防制學生藥物濫用教學活動	1. 利用學校彈性課程邀請專家蒞校演講，加強全校健康知識宣導	教導處	健康中心	112/11
	2. 訂定健康促進主題活動，提升學生學習興趣。	教導處	各班級任	112/12 113/04
	3. 將無菸及拒絕檳榔議題融入課程教學	教導處	各班級任	每學期
	4. 無菸及拒絕檳榔有獎徵答活動	教導處	各班級任	113/04
	5. 辦理防制藥物濫用海報設計比賽	教導處	健康中心	112/11
	6. 辦理教師教學知能研習~「性教育議題融入課程」。	教務處		112/11
	7. 辦理「性教育」課程宣導	教務處		112/12
	8. 辦理「防制藥物濫用融入」各科領域教學研習	教務處		113/03
	9. 利用學校彈性課程邀請專家蒞校演講，加強性教育知識宣導	教務處		112/10

(二)健康		11. 利用國民健康局幸福 e 學園網站宣導 12. 111 年 9 月 17 日前完成性平教育入班宣導	教導處 教導處	健康中心 各班導師	經常性 112/10
	提昇學生體能與運動技巧	1. 每週三實施學生健身操運動。	教導處	各班級任	112/09-113/06
		2. 舉辦全校運動會及班級體育競賽如樂樂棒球、新式健身操、新式躲避球賽等。	教導處		112/09-/12
		3. 103 週年校慶暨社區聯合運動會活動	教導處	家長會及志工	112/12/11
		4. 成立學生運動社團(田徑隊、扯鈴 舞蹈 太鼓)	教導處		112/09-113/06
		5. 學校本位課程發展~班級特色活動	教務處	各班級任	每學期
	健康飲食	1. 透過健康議題將均衡飲食融入生活教育中	教務處	各班級任	112/09-12
		2. 辦理班親會「健康飲食文化講座」	教導處	全校	112/10
	安全教育與急救	1. 辦理防火、救災演練與宣導	總務處		112/09
		2. 補充教材~防災教育繪本購買	總務處	各班級任	112/11-12
		3. 學生救生技能訓練~童軍社團實施急救教學	教導處	高年級任	112/11-- 113/06
		4. 指導學生交通安全，如認識各種交通標誌、行走、乘車安全	教導處		112/09
		5. 運動及遊戲安全指導，體育課時教師應有保護學生的安全措施	教導處	各班級任	112/09-12
		6. 利用各科教學活動時，實施學生安全教育急救教學示範與演練	教導處	各班級任	112/09-12
	全民健保	1. 利用教師晨會及升旗宣	健康中	健康中	112/09

教學與活動	與正確用藥	導正確用藥及珍惜醫療資源的重要性。	心	心	
		2. 讓學生瞭解健保永續經營及互助精神。	教導處	健康中心	112/11
		3. 利用校內健促網、跑馬燈宣導。	教導處		112/11-113/05
		4. 聘請校藥師與全校師生認識，以提供師生用藥諮詢服務管道，並到校宣導。	教導處		113/03
		5. 針對珍惜全民健保資源舉辦「塭內最佳主播」徵選。	教務處	健康中心	113/02-06
(三)健康服務	落實師生健康管理	1. 實施學生健康檢查及體格缺點矯治。	健康中心	各班級任	每學期
		2. 特殊疾病學生管理			
		3. 傳染病管制及照護。			
	視力保健	1. 健康中心定期量測視力	教導處 教導處	各班級任	112/09-10
		2. 視力不良學童追蹤與轉介			
	口腔保健	1. 餐後潔牙指導與實施	健康中心	各班級任 教導處	每學期
		2. 口腔保健指導			
		3. 提供含氟漱口水與製發登記表，要求每班每週進行一次漱口水漱口活動，由導師監督，學期末繳回登記表審閱各班推動狀況。	健康中心	各班級任 教導處	112/09-113/06
		4. 提供各班進行牙菌斑顯影劑檢驗，讓學生了解口腔衛生的狀況，若檢驗結果不佳的學生予以衛教並追蹤輔導。	健康中心	各班級任	112/09-113/06

菸害及檳榔防制宣導活動	5. 提高學生午餐後及睡前搭配使用含氟率>1000ppm的牙膏潔牙比率達80%以上。	健康中心	各班級任	112/09-113/06
	6. 結合健康護照落實學生在學校兩餐間不吃零食比率達80%以上。	教導處	各班級任	112/09-113/06
	7. 結合健康護照落實學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率達85%以上。	教導處	各班級任	112/09-113/06
	1. 結合社區家長，行銷無菸家庭概念	教導處		112/10
	2. 訂定菸害及檳榔防制宣導月	教導處	健康中心	113/04
	3. 兒童節系列~拒菸拒檳健促闖關活動	教導處	各班級任	113/04
	健康體位，飲食，活力運動	1. 加強午餐供應廠商的監督與管理	午餐執祕	各班級任
2. 推行 85210 運動		教導處	各班級任	112/09-12 113/03-06
3. 協助家長建立學生飲食習慣~我的成長與飲食紀錄		健康中心	低年級級任	112/09-12
4. 兒童節系列~健康飲食徵答活動		教導處	各班級任	112/04
5. 增進學生體適能，實施體適能檢測		教導處	各班級任	112/09-12 113/03-06
6. 推動學生體適能「SHE150」計劃		教導處	各班級任	112/09-12 113/03-06
安全教育與急救	1. 校園緊急傷病救護小組訓練	教導處	健康中心	112/09-12
	2. 繪製緊急處理流程圖並懸掛	教導處	健康中心	112/09-12
	3. 學生健康狀況調查與統計	健康中心	各班級任	112/09 113/03

(四)學校 物質環境	健康體位，飲食環境	4. 建置學生緊急傷病聯絡電話	教導處	健康中心	112/09
		5. 學生傷病紀錄與統計分析	健康中心		每月
		6. 宣導疾病安全~認識各種傳染病，各種傷病的急救方法。	教導處	健康中心	112/09-12 113/03-06
		7. 辦理教職員、學生 CPR 訓練	訓導處	健康中心	112/09-12
		8. 上下學的交通安全組成--導護老師及警衛協助注意學童的安全，規劃家長接送區。	學務組		112/09-12 113/03-06
		1. 加強午餐供應與運送人員的監督與管理	午餐執 祕		經常性
		2. 口腔與視力保健議題 情境布置	教導處	健康中心	經常性
		3. 禁止使用碳酸飲料，並注意製造日期，保存期限及合乎衛生標準的食物飲料	教導處		經常性
	4. 設置均衡飲食圖片展示區	教導處	健康中心	112/09	
	5. 班級教室健康飲食專欄佈置	教導處	各班級 任	112/03-06	
	建立安全校園環境	1. 飲水安全維護~飲水設備水質檢驗	總務處		每個月
		2. 定期檢修校園設備如教室門窗、環境設備	總務處		經常性
		3 定期檢查及維修遊戲器材。	總務處	學務組	經常性
		4. 建制交通安全標誌區~通學步道規劃	總務處		112/09
		5. 加強校園環境與門禁管理	總務處		經常性

(五)校園社會環境	塑造和諧校園文化。	6. 校園防火救災管理。	總務處	各班級 任	經常性
		7. 推行環境保護計劃，執行垃圾分類	學務組		經常性
		8. 校園中豎立禁止吸菸告示。	總務處		經常性
		9. 建置校園安全環境告示~運動遊戲安全準則	總務處		學務組
	建立學校良好人際互動關係	1. 快樂助人體驗~身心殘障者之照顧	教導處		112/12
		2. 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境。	教導處		經常性
		3. 愛護校園活動~尋找校園安全地圖	教導處		經常性
	口腔保健議題	4. 提供有特殊需求學生適當協助。	教導處		經常性
		5. 辦理家長親職講座	教導處		112/9
營造溫馨校園環境	6. 關懷與叮嚀~健康中心提供緊急必需品之協助如吹風機、女性用品、針線、衣物等	健康中心		經常性	
(六) 社區關係	健康促進學校行銷活動	1. 組隊參加台南市健康促進學校行銷	教導處	健康中心	112/12
		2. 辦理大文國小跨校學生交流參訪活動	教導處	學務組	112/12
		3. 關愛自己~辦理社區家長健康篩檢	健康中心	佳里衛生所	113/03
	建立學校-家庭-社區溝通管道	1. 開放學校運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。	總務處		經常
		2. 舉辦家長親師座談會，宣導「健康促進學校計劃」內涵。	教導處	學務組	112/09
		4. 給家長一封信~推銷無菸校園	教導處	健康中心	112/09

菸害及檳榔防制宣導活動	1. 結合社區家長，行銷無菸家庭概念	教導處		112/11
	2. 辦理無菸家庭宣示活動	教導處	龍安及蚶寮社區發展協會	112/12
安全教育與急救	1. 利用親師座談會，提醒家長注意學生安全之維護。	教務處	學務組	112/09
	2. 宣導家庭中存有危險物品，如利刀、打火機、消毒用品，應妥善放置。	教務處	學務組	112/09
	3. 宣導家長接送小孩請勿共乘機車	教導處		經常性
	4. 傳染病防制宣導~子女如患有傳染性疾病，未痊癒前，應在家休養。	教導處	健康中心	經常
	5. 洽請警察機關在校內設置巡邏箱，加強學校巡邏查察，以維護校園安寧。	教導處		經常
	6. 校門口洽請派出所劃分重點拖吊區，以維護上下學交通安全	教導處		經常
	7. 結合社區醫療機構建立校園救護網	教導處	健康中心	每學期
營造健康體位飲食風氣	1. 鼓勵家長協助帶動學校健康飲食風氣	午餐主辦		經常
	2. 結合家長會拜訪社區商店宣導健康飲食	教導處	健康中心	112/11

## 七、人力配置

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	方陽昇	校長	研擬並主持計畫
協同主持人	李廷宜	教導主任	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	顏雪如	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	黃宇男	健康與體育領域教師	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	周琬儒	學務組長	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫健康網路網頁製作及維護
研究人員	李幸容	護理師	身體健康狀況及需求評估，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	賴冠伶	教師代表	協助辦理師生需求評估與活動協助級務與行政單位之聯繫
研究人員	黃梵寧	學生代表	協助學生需求評估與活動
顧問	黃安南	社區代表	協助辦理社區需求評估與活動協助社區與行政單位之聯繫
顧問	蘇錦慧	護理師	協助辦理學校需求評估與活動

## 八、預定進度

月次 工作項目	112年												113年					
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6			
1. 召開學校衛生委員會						—												
2. 成立健康促進工作團隊							—											
3. 召開健康促進工作小會議							—											
4. 進行現況分析及需求評估				—	—													
5. 決定目標及議題						—												
6. 核定計畫							—											
7. 擬定過程成效評量工具							—											



(3) 檢視學校現有設備，充分發揮可利用性。

### (三) 成效評量

包括影響評價及結果評價，影響評價是指評價較短期立即的計畫成效，而結果評價是指評價較長遠或最終的效果。

#### 1. 影響評價：

(1) 學生健康指標 (齲齒、視力、健康檢查統計與分析)

(2) 健康服務 (建立完整的健康管理系統如篩檢、追蹤、矯治、輔導、及疾病轉介系統)

#### 2. 結果評價：

(1) 學生執行健康的行為 (自我健康管理如做好口腔衛生、養成正確用眼習慣)

(2) 營造健康環境 (綠、美化校園)

(3) 學生能養成固定運動習慣

(4) 異常矯治率的提昇

## 十、預期效益

### (一) 在視力保健方面

1、期望學生及早習得正確用眼及護眼之知識，以避免過早罹患近視。

2、100%學生瞭解「遠眺凝視」之重要性及正確做法，並願意每天實施。

3、全校學生視力不良矯治率能維持 100%。

4、下課時間淨空教室，讓學生到教室外活動能達成 100%。

### (二) 在口腔保健方面

1、增進學生口腔保健知識，並將口腔保健知識落實於日常生活中。

2、各班進行之含氟漱口水活動參加學生比率達 100%。

3、新生學生齲齒人數比率由 59%降低至 50%以下。

4、全校學生齲齒矯正人數比率維持 100%。

5、全校學生齲齒複檢率維持 100%。

6、配合社區醫療資源，給予醫療建議，建立追蹤資料以降低學生齲齒率。

7、嚴格督促導師協助追聰齲齒學生複檢，並落實飯後潔牙的工作，減少進食含糖食物的次數。

8、提高學生午餐後及睡前搭配使用含氟率>1000ppm的牙膏潔牙比率達80%以上。

9、結合健康護照落實學生在學校兩餐間不吃零食比率達80%以上。

10、結合健康護照落實學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率達85%以上。

### (三) 在菸害防治方面

1. 具體落實菸害防治教育宣導結合闖關活動，務使學生能夠正確認識菸品的危害。

2. 透過學校政策之執行，嚴格執行無菸校園政策。

3、提高教職員工戒菸意願與戒/減菸率 (100%)。

4、結合社區的力量擴大無菸校園的範圍和拒菸意識。

5、引導學生關懷親人健康之訴求，將反菸理念帶回家中，規勸家長戒煙；提供衛生所辦理戒菸門診期程。

### (四) 在健康體位方面

1、增進全校師生對於「健康飲食」相關知能的認識檢測通過率達 90%。

2、95%以上師生具備正確的均衡飲食觀念與飲食習慣。

3、每日調查學生未吃早餐人數，教師確實發放衛教單給家長以找出未吃早餐之原因。

4、學生能每天吃早餐人數達由 90%提昇至 95%。

5、學生能在家裡吃早餐人數達由 60%提昇至 80%。

6. 學生知道並選擇有益均衡的早餐飲食人數達由 85%提昇至 90%。
7. 學生體位適中比率提高至 70%；體位過輕比率降低至 0；體重過重及超重者均能下降至 20%以下。

(五)在性教育、愛滋病防治教育方面

1. 3-6 年級學生能認識自己之身體器官及其功能。
2. 五六年級女學生能正確處理自己生理期衛生。
3. 學生們能懂得兩性相處之道，並學習尊重異性。
4. 學生能認識男女性器官之差異所帶來身體外觀之改變，學習尊重異性。

(六)在全民健保方面

1. 配合政府政策，利用公開場合如班親會、家長代表大會、教師晨會、學生朝會、親職講座等，宣導全民健保之精神與意義，讓親、師、生瞭解全民健保資源有限，要善用資源不浪費。
2. 學生能瞭解全民健保為何需部份負擔。
3. 認識二代健保，全民更好。

(七)在正確用藥方面

1. 學生具備用藥五大核心能力
2. 能清楚表達自己體身體狀況
3. 會看清藥品標示
4. 清楚用藥方法
5. 做身體主人，間持「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」五大原則。

(八)安全教育與急救：

1. 校園內之教學設施與遊樂器材於每學期初期末做定期檢修。
2. 全校教職員工接受 CPR 複訓比率 100%。
3. 全校學生每學年度均須接受相關安全急救教育課程（含活動及講座）至少 1 節課。

## 十一、本計畫經校務會議提案討論通過後實施。

承辦人



主任



校長

