

臺南市西港區港東國民小學112學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫標題：

臺南市西港區港東國民小學112學年度健康促進學校實施計畫

二、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、計畫摘要：

本校112學年度健康促進除必選議題外，自選議題為「安全教育與急救」。將辦理相關活動，涵蓋：教職員工生 AED 及 CPR 訓練、游泳教學及水上安全教育、自身安全防護教育等…。

另依111學年本校學生健康檢查在健促議題成效方面與110學年度比較結果：

1. 視力保健：不良率下降2.35%、複檢率上升2.86%、惡化率下降1.72%。
2. 口腔保健：四年級未治療齲齒下降7.01%；複檢率皆為100%。
3. 健康體位：過輕率上升0.42%、過重率下降1.26%、超重率持平。

健康體位看似數據有所成長，與全市相較仍須努力。故選定健康體位為本學推動目標。

四、背景說明：

本校現有6班，學生數共124人，教職員工20人。學區位處於農業區，四周農田圍繞。家長大部分屬於藍領階級，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上出生率低，少子化影響大且近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，單親家庭及隔代教養學生人數逐年增加，部份家長對校務運作參與意願不高，仍有家長把親職教育、家庭教育推諉成教師責任情形。也因家庭教育功能不足，校方輔導行為及生活習慣略見偏差的同學，並驥將之影響其家人。

為改善學生體位不良，本校推行普及化運動、一人一運動、港東大跑步、「85210」健康成長密碼、軟式網球隊、舞獅隊、太鼓隊、扯鈴社團、籃球社團、樂樂棒球社團、游泳社團、健康促進雙語體育活動等…。其中軟式網球隊、舞獅隊、太鼓隊更是代表學校參賽，為校爭取不少榮譽。本校多元化活動特色，獲取家長及學生熱烈的回饋，學生能積極參與社團活動，提昇體適能以養成學生規律運動習慣，增加學習效率，促進發育成長，提升身心健康。

各項健康知識方面，除各年級健康課教授外，利用級會、會議、訓練、闖關等活動，加強全校師生對各項健康議題相關之能。

(一) 學生健康問題分析：以下以表格呈現與臺南市平均值做比較，再詳加分析。依

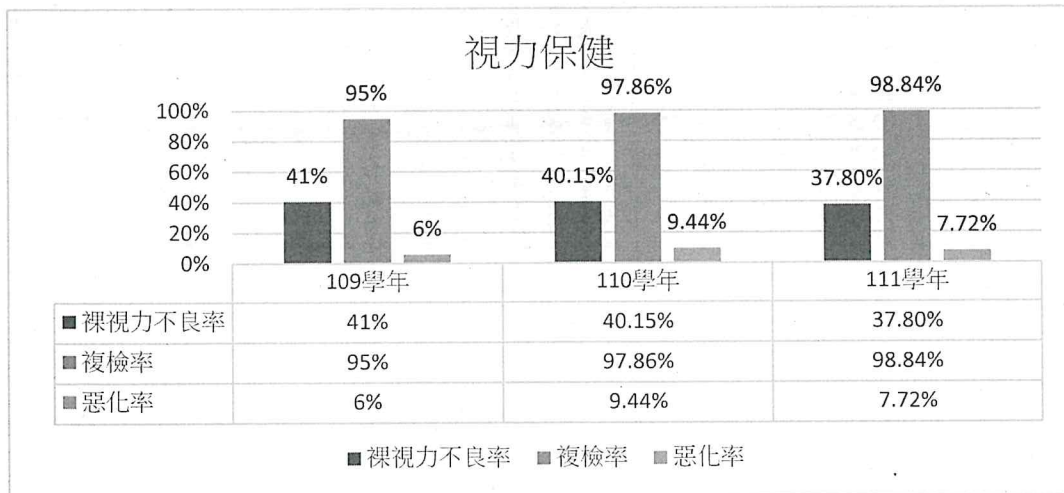
111學年度學生健康資訊系統資料

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	45.20%	43.75%	37.8%	達市平均以下
	裸視視力不良就醫複檢率	90.17%	96.28%	98.84%	達市平均以上
	裸視視力不良惡化率	6.87%	6.6%	7.72%	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%	小一30.10% 小四24.84%	小一25% 小四19.05%	達市平均以下
	齲齒複檢率	小一86.93% 小四84.93%	小一94.21% 小四93.17%	皆100%	達市平均以上
健康體位	體位過輕率	9.17%	9.68%	5.88%	達市平均以下
	體位適中率	64.38%	62.69%	58.4%	低於市平均 仍需努力
	體位過重率	12.39%	12.60%	15.13%	高於市平均 仍需努力
	體位肥胖率	14.06%	15.03%	20.59%	高於市平均 仍需努力

由上表得知，本校在103學年至111學年推廣之口腔保健成效優於市平均。健康體位議題仍須努力。

以下呈現本校109學年度、110學年度以及111學年度三年來視力不良、口腔保健及健康體位長條圖，再詳加分析：

- A. 下圖為視力保健中「裸視力不良率」、「裸視力不良率複檢率」（簡稱複檢率）、「裸視力不良惡化率」（簡稱惡化率）於109學年度、110學年度以及111學年度長條圖比較：

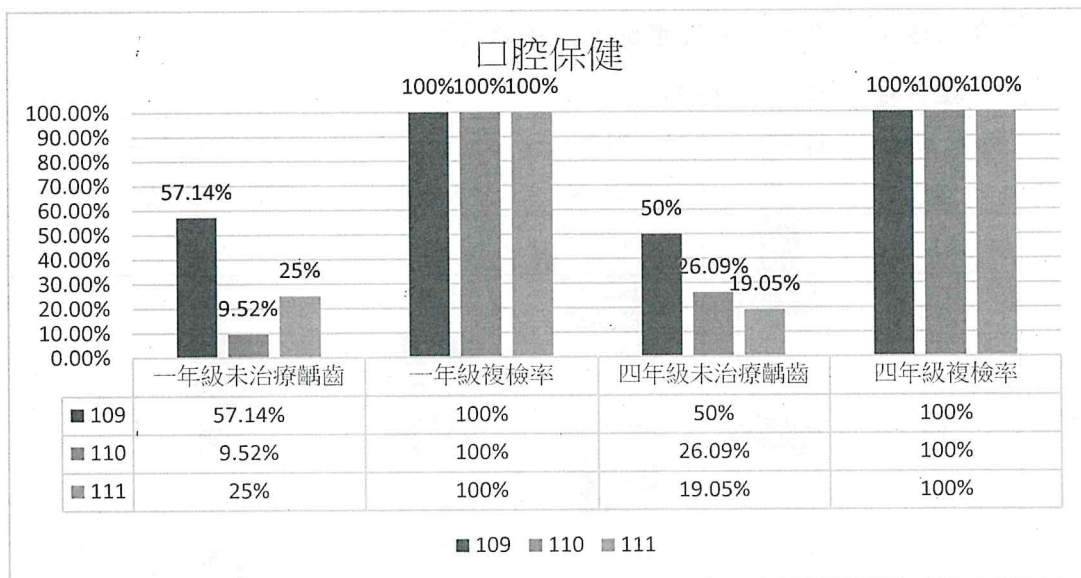


由上圖得知：

1. 全校裸視力不良率自109學年開始依次下降0.85%、2.35%。
2. 全校複檢率自109學年開始依次上升2.86%、0.98%。
3. 全校惡化率自109學年到110學年上升3.44%，110學年到111學年下降1.72%。

綜合上述：本校視力保健推廣稍有成效，唯惡化率部分仍可再加強。

B. 下圖為口腔保健中「未治療齲齒率」、「齲齒複檢率」（簡稱複檢率）於109學年度、110學年度以及111學年度長條圖比較：

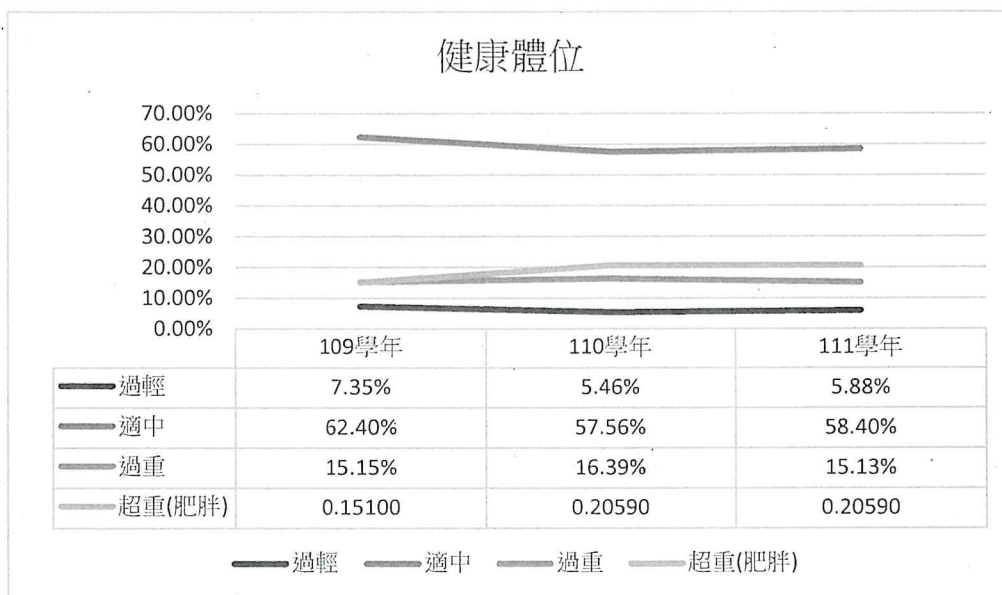


由上圖得知：

1. 本校一年學新生未治療齲齒比率未有一固定趨勢；四年級未治療齲齒從109學年開始依次下降23.09%、7.01%，顯著下降。
2. 本校一年級、四年級齲齒複檢率皆達100%。

綜合上述：本校於103學年度起配合牙醫到校服務，宣導口腔衛生、檢查及治療成效尚佳，從四年級未治療齲齒比率自109學年起逐年下降可見。

C. 口腔保健中「未治療齲齒率」、「齲齒複檢率」（簡稱複檢率）於109學年度、110學年度以及111學年度長條圖比較：



由上圖得知：

1. 本校過輕學童比率109學年至110學年下降1.89%；110學年至111學年上升0.42%。
2. 本校過重學童比率109學年至110學年上升1.24%；110學年至111學年下降1.26%。
3. 本校超重學童比率自109學年上升5.49%，110學年至111學年持平。

綜合上述：本校學童健康體位推動成效要加強。

D. 裸視視力不良率-分年級

學年度/年級	109學年度	110學年度	111學年度	111與110同一母群體比較
一	21%	19%	20%	
二	16.65%	30.95%	25%	+6%
三	39.15%	33.20%	45.25%	+14%
四	42.90%	42.65%	35.70%	+3%
五	65.65%	46.45%	50.00%	+7%
六	52.95%	78.70%	53.30%	+7%

由上圖得知：

1. 同一批學童隨著年紀增長，裸視視力不良比率逐年增加。
2. 高年級裸視視力不良率皆為全校最高。

(二)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：健康促進推動主題為「健康體位」。

4. 正向心理健康促進議題推動將以下述二種方式進行：
- 甲、「主題式」：心理健康促進為獨立的議題主軸，以規劃、執行主題式的單一議題計畫與工作。
- 乙、「跨議題」：心理健康促進與其他必自選議題進行連結、統整、轉化，規劃、執行跨議題的整合性計畫與工作。

五、計畫內容：

實施大綱	訂定學校衛生政策	健康服務	健康教學與活動	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
視力保健	1. 擬定學童視力保健計畫。 2. 按照實證導向的精神推動及落實。 3. 辦理教師視力保健專業之能研習。	1. 定期進行學生視力檢查，並追蹤輔導。 2. 全校學生視力檢查每學期一次。	1. 課堂中注意學生端正的閱讀寫字姿勢。 2. 教導學生視力保健操。 3. 宣導均衡飲食。 4. 宣導85210健康成長密碼 5. 宣導用眼正確觀念。	1. 爭取經費改善教室燈光照度。 2. 新型課桌椅對號入座。 3. 綠美化學校。	1. 學校制訂班級的健康生活守則或 2. 透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。	1. 利用親職座談時間提醒家長關注，家中光照充足，注意學生學習姿勢、睡眠充足。 2. 請衛生所辦理視力保健宣導。
口腔衛生	1. 辦理口腔保健活動。 2. 按照實證導向的精神推動及落實 3. 辦理教師口腔衛生教育專業知能研習。	1. 定期口腔檢查並追蹤輔導管理。 2. 推行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口活動。 3. 推行潔牙小天使活動。	1. 加強口腔衛生教育宣導及課程實施：貝氏刷牙法、牙線及含氟漱口水使用。 2. 落實餐後潔牙並作成記錄。 3. 在校內籌組潔牙小天使。	提供適當的衛生設施與安全用水。	1. 牙科醫師到校協助學生齲齒治療、窩溝封填。 2. 透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。	1. 聘請陳輝仁牙醫為校牙醫，並為學生宣導。 2. 請家長準備學生潔牙用具。 3. 聯絡簿上記錄家中潔牙情形、張貼宣導貼紙。

<p>健康體位(主推議題)</p>	<p>1. 將飲食課程相關議題融入「健康與體育」課程。 2. 宣導成長密碼85210。</p>	<p>1. 針對體位異常學生進行個別飲食指導、每月量測體重。 2. 量測體適能，並參考體適能網站給予運動處方建議。</p>	<p>1. 每年實施學生體適能檢測並培養學生運動知能及促進運動習慣。 2. 指導學生均衡飲食。 3. 鼓勵學生參加運動性社團。 4. 每週三升旗後實施港東大跑步及利用課間時間進行普及化運動-跳繩。 5. 推動戒糖涼計畫，鼓勵學生少喝含糖飲料多喝水。 7. 推動二、三年級「健康吃·快樂動」飲食營養教育 8. 推行一人一運動。</p>	<p>1. 提倡喝白開水及少喝含糖飲料，學校教職員工能以身作則。 2. 學校不供應含糖飲料。 3. 學校午餐菜色依規定調配少油炸類烹調。</p>	<p>1. 結合營養師到校學生飲食衛教宣導及學校午餐營養指導 2. 配合學校運動會辦理闖關活動。 3. 結合健康護照，鼓勵有確實完成運動者。</p>	<p>1. 每學期提供家長學生體位情形及飲食衛教單張。 2. 社區舉辦路跑、健行活動轉知家長與學生參與。</p>
<p>菸害防制</p>	<p>舉辦菸害與檳榔防制的作文及畫畫比賽。</p>	<p>1. 善用各種管道向家長宣導菸害(含電子菸)防制 2. 提供菸害防制法及罰則相關資訊。</p>	<p>1. 營造無菸校園。 2. 請衛生所到校宣導。 3. 於運動會的闖關活動中設計相關議題的關卡宣導。 4. 將「菸害防制」議題融入各領域課程教學。</p>	<p>1. 張貼禁菸標誌於校園明顯易見處。 2. 張貼菸害衛教海報。</p>	<p>辦理教職員工生菸害教育防治宣導活動。</p>	<p>1. 結合衛生所辦理菸害防制(含電子菸)活動。 2. 透過班親會、親職教育活動及運動會邀請家長共同參與菸害防治教育議題。</p>

<p>安全教育與急救(自選議題)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組織「校園安全救護小組」、建立「學生緊急傷病處理辦法」。 2. 辦理教職員工生 AED、CPR 急救訓練。 3. 每學期防震、防災逃生演練。 4. 訂定遊戲規則加強宣導與執行。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高年級學童教導 CPR、哈姆立克法技術。 2. 辦理學童簡易事故處理。 3. 指導學童如何自我照顧傷口避免感染。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校外游泳教學融入溺水時緊急處理措施。 2. 水上活動安全宣導。 3. 教導各項急救基本理論概念。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 廁所安裝警鈴。 2. 公告兒童遊戲場安全守則及校外人士使用本校設施之注意事項。 3. 尖銳轉角加裝防撞護條。 4. 設置完善監視系統及保全系統，並請轄區警員定期巡邏，以維校園安全。 5. 定期實施安全檢核。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理防災教育演習。 2. 校內施工期間加強車輛及人員進出安全管理。 	<p>公告校園開放時間及社區民眾配合事項。</p>
----------------------	--	---	---	--	---	---------------------------

<p>全民健保(含正確用藥)</p>	<p>1. 增加學校師生對健保知識的提升。 2. 辦理教師正確用藥專業知識研習。</p>	<p>1. 善用各種管道向家長宣導全民健保。 2. 調查校內學生加入健保情形。 3. 指導學生用藥5原則：看問用買聽。</p>	<p>1. 宣導全民健保知識。 2. 請學生愛惜健保，不浪費醫療資源。 3. 將「全民健保」、「正確用藥」議題融入各領域課程教學。</p>	<p>1. 張貼全民健保海報。 2. 張貼正確用藥宣傳海報供師生、家長及社區人士了解。 3. 學校跑馬燈顯示宣導標語</p>	<p>1. 結合教育或衛生單位，辦理學生全民健保(正確用藥)宣導的相關活動。 2. 將健保訊息掛於學校網站提供師生及家長瀏覽。</p>	<p>1. 透過班親會、親職教育活動向家長宣導全民健保(正確用藥)。 2. 未加保家庭了解原因並提供資源。</p>
<p>性教育暨愛滋防治</p>	<p>1. 配合『性別平等教育法』規定，每學期應實施性別平等教育相關課程或活動至少四小時。 2. 擬定危機處理辦法及實施流程，處理學生之暴力、受虐、性侵害、等重大事件因應計畫。 3. 辦理相關進修研習</p>	<p>1. 提供教學用衛生用品。 2. 生理期衛生指導。 3. 個別性教育指導。</p>	<p>1. 宣導性教育知識。 2. 健康教育課程設計「性教育暨愛滋防治」相關教案，讓學生與社區相關議題或生活經驗相連結，將所學運用在生活中。</p>	<p>1. 張貼愛滋病及性教育相關內容海報供來校家長及師生了解。</p>	<p>1. 結合社會資源宣導愛滋病防治及安全性行為。</p>	<p>1. 學校結合衛生所辦理性教育活動。 2. 利用親職座談關心學童生長發育問題。</p>

菸檳防制	1. 舉辦菸檳防制的作文及繪畫比賽。	1. 提供菸害防制法及罰則相關資訊。	1. 於運動會的闖關活動中設計相關議題的關卡宣導。 2. 將「菸害防制」議題融入各領域課程教學。	1. 張貼禁菸標誌於校園明顯易見處。 2. 張貼菸害衛教海報。	1. 結合衛生單位，在早自修時間辦理學生菸害教育防治的宣導活動。	1. 透過班親會、親職教育活動及運動會邀請家長共同參與菸害防治教育議題。
正向心理健康促進	1. 訂定正向心理健康促進	1. 運用各種管道向家長宣導正向心理健康促進。	1. 聘請專業人士到校宣導。 2. 融入健康課程教學。 3. 善用資源，提供多元教材。 4. 實施設科主題教學，跨領域統整的心理健康促進教學，融入健康生活技能。 5. 心理健康促進校園活動，提供多元的學習任務。	1. 張貼正向心理健康促進相關內容海報供來校家長及師生了解。 2. 能提供安全的學習環境，發揮心理健康促進境教功能。	1. 辦理教職員工正向心理健康促進相關活動。 2. 尊重關懷接納的氛圍下，建立和諧人際互動關係，使校園成為有益健康的學習環境，以提升健康生活幸福感。	1. 連結其他議題辦理宣導。 2. 協助學生覺察健康心理的發展，提供促進健康的服務、輔導與資源。

六、 人力配置：

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，各成員之職稱及工作項目見下表。

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	林書漢	校長	綜理及督導本校推展健康促進工作一切有關事宜。
指導人員	督學	北門區督學	全程指導、諮詢、輔導
協同主持人	鄭雅云	教導主任兼網管	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調；健康網路網頁製作及維護。
協同主持人	王淑君	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調；指揮補充人力隨時維護保持校園內之環境衛生與安全。
協同主持人	吳麗鈴	教學組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。

協同主持人	李依恩	學務組長	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助健康教育教學及各項衛生活動。 2. 訂定校園緊急傷病處理相關規定，並協助增進師生急救知能。 3. 辦理各項體育相關活動、競賽。 	
研究人員	許瑞純	護理師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 負責學校健康中心一切事務。 2. 妥善處理教職員生緊急傷病，並做成記錄備查與運用。 3. 負責接洽、準備並協助健康檢查及缺點矯治等工作。 4. 配合衛生行政單位辦理全校教職員生預防接種事宜。 5. 定期測量學生身高、體重、視力等工作。 6. 運用社區資源，促進學校衛生保健工作之推展。 7. 協助推展學校健康教育、急救教育及各項衛生活動。 	
研究人員	邱惠玲	導師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助學校醫護人員實施學生保健工作。 2. 實施健康觀察，如發現學生有健康問題，應與學校護理人員、學生家長，或其他有關人員聯繫。 3. 講授健康教育，隨時指導學生，使學生實踐健康生活。 4. 協助保持教室內環境衛生及良好師生關係。 5. 推動學校健康教育及各項健康活動。 6. 聯繫家長明瞭學校衛生工作之實施及促進家庭學校間之合作關係。 7. 協辦各項推動事宜。 	
研究人員	張鈞惠	導師		
研究人員	陳筱俞	導師		
研究人員	張亞薰	導師		
研究人員	蘇庭妤	導師		
研究人員	洪美惠	導師		
研究人員	莊雅雯	科任老師		
研究人員	洪許瑤雯	幹事		協助各項計畫之執行。
研究人員	家長會長	家長代表		協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務。
	學生志工隊長	學生代表	協助宣導。	

七、 預定進度：

月次	年度	112年					113年						
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1. 定期召開學校健康促進委員會		■											
2. 組成健康促進工作團隊		■											
3. 進行現況分析及需求評估		■											
4. 決定目標及健康議題		■											
5. 擬定學校健康促進計畫		■											
6. 編製教材及教學媒體			■	■									
7. 建立健康網站與維護			■	■	■								
8. 擬定過程成效評量工具				■	■	■							
9. 成效評量前測							■	■					
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：

配合計畫執行進行過程評量，並於計畫執行前、後收集前後測資料實施成效評量以評估計畫成效，茲說明如下。

(一)過程評量

1. 目的：

- (1)提升學校組織暨學生處理健康問題能力。
- (2)根據過程評價的質性描述及量化資料，提供重要訊息，以助於計畫的研擬、執行及修正。

2. 範圍：

- (1)個人層面：包括健康知識、態度、健康生活技能（前測與後測問卷）。
- (2)組織層面：包括師生互動、親師互動、志工等組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作功能。
- (3)社區層面：包括、人力、物力、財力資源、設備之可利用性。
- (4)政策層面：包括課程與教學的規畫與執行、組織結構與配置。

(二) 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)學生學會基本救命術及水上自救
- (4)學生能養成固定運動習慣
- (5)異常矯治率的提昇

九、 成效指標與預期效益：

- (一)學校衛生政策：定期召開健康促進學校委員會，組織「校園緊急救護小組」學校人員都能知曉「學生緊急傷病處理辦法」，並配合執行。
- (二)學校－社區關係：班級與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。學校與家庭建立友好的互動關係，結合社區資源（衛生所、消防隊…），引進社區人力協助學校健康促進議題推動7. 安全教育急救：教職員工 CPR 持照率達90%。六年級畢業前游泳能力達2級以上，可達55%以上。
- (三)單項議題目標：
 1. 健康體位：養成跑步及跳繩習慣，定期實施體適能檢測。希望學生體位適中率能由55.46%提高到57%、體位過重比率由15.97%降至14%。
 2. 視力保健：學生視力不良率由現行37.8%降到36.5%。

3. 口腔衛生：教職員工生可做到午餐餐後潔牙運動執行率達100%；一、四年級未治療齲齒率，下降2%。
4. 菸害與檳榔防制：營造無菸校園、拒絕二手菸、無霸凌、擁有乾淨清新健康快樂的學習環境。
5. 全民健保(含正確用藥)：提高學生全民健保、正確用藥知識。
6. 性教育(含愛滋病防治)：學童藉由認識自己身體，能尊重自己及他人，彼此和諧相處，校園無性平、性騷擾事件發生。
7. 安全教育急救：教職員工 CPR 持照率達90%。六年級畢業前游泳能力達2級以上，可達55%以上。

(四)112學年度健康促進學校計畫預期績效指標：

議題名稱	112學年度計畫指標		本校112學年度預期效益
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	降低0.2%以上
		裸視篩檢視力不良惡化率	達95%以上
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	達99%以上
	地方指標	規律用眼3010達成率	達75%以上
		戶外活動120達成率	達80%以上
		下課淨空率	達85%以上
		3C少於1達成率	達76%以上
口腔保健	部頒指標	未治療齲齒率	降低0.1以上
		齲齒複檢率	達95%以上
		國小四年級學生窩溝封填施作率	提升1%以上或達60%以上
	地方指標	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率	達90%以上
		學生睡前潔牙比率	達90%以上
		學生在學校兩餐間不吃零食比率	達60%以上
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達65%以上
		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	達50%以上

健康體位	部頒指標	學生體位過輕比率	降低0.1%以上
		學生體位適中比率	提升2%以上
		學生體位過重比率	降低1%以上
		學生體位肥胖比率	降低1%以上
	地方指標	學生飲水量達成率	達75%以上
		學生睡眠時數達成率	達75%以上
		學生運動量達成率	達75%以上
		學生一日蔬菜建議量達成率	達65%以上
全民健保(含正確用藥)	地方指標	遵醫囑服藥率	達95%以上
		不過量使用止痛藥比率	達95%以上
		使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	達95%以上
		對全民健保正確認知比率	達70%以上
		珍惜全民健保行為比率	達80%以上
菸檳防制	部頒指標	無菸校園率	達100%
		無檳校園率	達100%
	地方指標	學生吸菸率	1%以下
		學生嚼檳率	1%以下
		學生電子煙使用率	1%以下
		學生參與菸害防制教育比率	達90%以上
		學生參與檳榔防制教育比率	達90%以上
		校園二手菸暴露率	達7%以下
		吸菸學生參與戒菸教育比率	達90%以上
嚼檳學生參與戒檳教育比率	達90%以上		
性教育(含愛滋病防治)	地方指標	性知識正確率	達85%以上
		性態度正向率	達80%以上
		接納愛滋感染者比率	達85%以上
		性危險知覺比率	達70%以上

正向 心理 健康 促進	地方 指標	至少辦理1場結合生命教育、正向心理健康議題課程或相關宣導活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。	1場
		心理健康正確知識率	後測較前測提升3%
		心理健康正向態度率	後測較前測提升3%
		心理健康自我效能比率	後測較前測提升3%

承辦人：

主任：

校長：

教師兼學務組長 李依恩

教師兼代課主任 鄭雅云

臺南市西港區林書漢
港東國民小學校長

