

臺南市新營區土庫國民小學112學年度 健康促進學校實施計畫

經校務會議112年8月28日通過

一、計畫依據：

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：

有健康的身體，人生才是彩色的。但國內學童視力不良率、肥胖率及齲齒率卻是世界之最，所以本校希望藉由「健康促進學校」的推展，進而去引導學生如何關心自己的健康，以期在校園先養成健康的生活習慣，再將這股健康風氣推展至家庭及社區。本校110學年度健康情形和111學年度相比較：

1. 視力不良率由48.94%下降至45.8%，屬下降狀態；體位過重及肥胖比率由41.6%下降至38.8%，屬下降狀態；一年級齲齒發生率由80%下降至50%，屬下降狀態，四年級齲齒發生率由37.5%下降至28.50%，為下降狀態。由此可見111學年度健促行動策略在視力不良率、口腔衛生(齲齒)、健康體位是有效的。
2. 本校除了「視力保健」「健康體位」「口腔保健」、「性教育(含愛滋病防制)」「菸(含電子菸)檳防制」、「全民健保(含正確用藥)」及「正向心理健康促進」等7項為必選議題外；並以「安全教育與急救」為自選議題、「健康體位」列為主推議題(健康指標劣於市平均)。
3. 針對上述健康議題設計宣導活動、課程融入，結合社區資源，並進行網路前後測分析及學習單來評價，使健康促進議題融入日常生活，建立正確的健康態度；並找出學校問題所在，經健促小組討論後，再由全校教職員工共同執行，將執行過程與成果評價回饋修正計畫，以利未來推動健康議題參考之依據，並建立永續的健康校園。發展出多層面、多策略、多評價的學校健康促進計畫。
4. 現代人長久以來因工作、經濟、家庭或課業的壓力，對於自身的健康狀況及健康技能的養成有所忽略，「健康促進學校」的推展恰好能符合實際需要。我們希望能藉由此計畫，以學校團隊為基礎擴大推展，讓全校教職員工、學生能從關心自己的健康開始，進而去關心週遭親友們的健康，進而推廣到家庭、社區和社會，讓民眾的身心靈都能得到正確的健康態度，這樣我們的社會就有源源不絕的健康動能，大家都能享有健康快樂的生活品質。

三、背景說明：

《一》學校環境

1. 本校教職員工17人，班級數6班，學生數45人，屬新營郊區的小型學校，學區僅有一個里，學校、社區、家長是緊密的一體，地理環境位處新營區地東北角與後壁區為界，地形大致屬於平原地形，土質硬、滲透力弱、地下水位低，雖有嘉南大圳灌溉，但由於近年來經濟不佳，年輕一輩大都出外工作，造成學子流失嚴重，外來的文化刺激也相對的減少，家庭結構隨之改變，單親、外配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。
2. 家長對於健康的照顧與追求，多偏重於生病後之診斷、治療與復健，忽略了未發病前的健康照顧與發展，加上本校學童家長大多為農、工，健康常識與概念不足，雖校方長期透過各方面不斷努力，由宣導、有獎徵答到獎勵，總覺得可再深入化。111學年度透過學習單調查分析後，鎖定較不足的項目做為該學年度的活動主題，分別是「保齒活動」、「規律用眼遠眺120」及「健康飲食」。112學年度健康促進計畫將以活動

後分析之結果為基礎，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來訂之。

《二》視力狀況

視力保健一直是本校及本市的重要議題之一，就111學年度校內學生健康檢查及追蹤結果顯示，全校學童視力不良率為46.8%，是低於全臺南市51.4%(資料來源：教育部學生健康資訊系統)。這是學校長期推動下課遠眺休息，並搭配健促活動，結合非近距離用眼課程之成果。

視力保健統計：

學年度	視力不良率	矯正後達標準		矯正後未達標準		未矯正	
111-1	45.8%	100%		0%		0%	
111-2	47.9%	100%		0%		0%	
學年度	視力保健知識 平均答對率	視力保健 態度達成 率	視力保健 行為	3C少於1 達成率	規律用 眼 3010 達成率	戶外活動 120 達成 率	下課淨 空率
111 前測	66.67%	85.71%	69.05%	71.43%	71.43%	57.14%	57.14%
111 後測	77.78%	85.57%	61.9%	57.14%	100%	42.86%	42.86%

《三》健康體位(依每學年上學期)

就學生體位狀況方面，本校體位適中比率由110學年度54.1%上升至111學年度55.1%，上升些微；體位不良比率之過輕比率由110學年度4.1%上升至111學年度6.1%；過重比率由110學年度18.7%下降升至111學年度18.27%，些微下降；肥胖比率由110學年度22.9%下降至111學年度20.4%，一樣些微下降。探究原因，是學校辦理體育活動及體位監測落實，而如何將正確飲食及規律運動更落實在家庭及日常生活中，成為重要的課題。

健康體位統計：

學年度 (全校)	過輕	適中	過重	肥胖	
111-1	6.1%	55.1%	18.27%	20.4%	
111-2	6.1%	57.1%	18.4%	18.4%	
學年度	學生睡眠時 數達成率	學生一日蔬菜 建議量達成率	學生飲水量 達成率	學生運動量 達成率	國小高年級學生每 日至少使用一次牙 線比率
111 前測	62.5%	37.5%	50%	25%	62.5%
111 後測	100%	75%	100%	62.5%	75%

《四》口腔衛生

在前後測分析中，學生的平均潔牙次數有明顯提升；110學年度一、四年級學童齲齒檢查結果和111學年度比較，學生齲齒發生率為110學年度一年級的80%下降至111學年度50%；110學年度四年級學生的齲齒率37.5%下降至111學年度28.5%，所以正確的潔牙包含刷牙方式、刷牙時機、牙線使用、含氟漱口水、牙菌斑檢測及牙醫巡迴檢查等都將繼續納入本學年度計畫當中。

口腔衛生統計：

學年度	未治療齲齒率				就醫率				
111學年度 一年級	50%				100%				
111學年度 四年級	28.5%				100%				
學年度	口腔保健態度正向率	口腔保健知識平均答對率	定期牙齒檢查達成率	午餐餐後潔牙比率	學生睡前潔牙比率	貝氏刷牙法使用率	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率	學生在學校兩餐間不吃零食比率	學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率
111 前測	100%	70%	62.5%	100%	100%	62.5%	62.5%	0%	25%
111 後測	100%	87.14%	100%	100%	100%	42.86%	100%	28.57%	14.29%

《五》菸(含電子菸)檳防制

目前本校雖無吸菸(含電子菸)及嚼檳榔學生，但家人有吸菸和嚼檳榔習慣比率甚高，藉由增進本校教職員生菸害及拒檳害知能，進一步將「無菸(含電子菸)無檳，健康人生」的概念推廣至各個家庭中，達到無菸(含電子菸)檳校園無菸(含電子菸)檳家庭。在校園內除全面禁菸(含電子菸)檳外，更在校內張貼宣導文宣，並辦理有獎徵答宣導、以及親師宣導單等方式，全校親師生一同進行拒菸(含電子菸)反檳活動。

菸(含電子菸)檳防制統計

學年度	曾經吸菸學生人數	有吸菸習慣學生人數	辦理菸害防制教育宣導活動(場)	辦理菸害防制教育宣導活動參加人數	戒菸種子師資
111	0	0	7	95	0
學年度	學生吸菸率	校園二手菸暴露率	吸菸學生參與戒菸率	學生嚼檳率	
111	0%	0%	0%	0%	

《六》全民健保(含正確用藥)

正當醫療使用可以治療疾病，若使用不當、誤用或濫用均會造成身心傷害。藥物濫用已是全球共通性的問題之一，故教導學生養成正確用藥觀念與實踐能力，是重要的教育工作，有了正確用藥觀念就能珍惜醫療資源，促使健保永續發展，達到「珍惜健保、正確就醫、正確用藥、」，本校學生於108學年度前後測全民健保和正確用藥有明顯改變。

全民健保(含正確用藥)統計

學年度	辦理全民健保(含正確用藥)教育宣導(場)	辦理全民健保(含正確用藥)教育宣導參加人數(人)
111	1	62

學年度	遵醫囑服藥率	不過量使用止痛藥比率	使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	用藥認知	用藥行為	對全民健保正確認知比率	珍惜全民健保行為比率
111 前測	100.0%	100%	100%	84.29%	100%	50%	76.67%
111 後測	100%	91.67%	100%	94.05%	97.62%	90%	61.11%

《七》性教育（含愛滋病防治）

現今網路資訊發達，國小階段的學生已對性產生好奇；因錯誤性觀念加上毒品流竄更加速愛滋病毒的感染與擴散，年齡層也往下降，因此如何讓青少年獲得正確的性知識與觀念；且兩性能互相尊重和諧相處；並能有效降低愛滋病毒感染的發生率，這是極須執行的教育工作。

性教育與愛滋病統計

學年度	辦理性教育((含愛滋病防治)教育宣導或活動(場)	辦理性教育((含愛滋病防治)教育宣導或活動參加人數(人)
111	1	60

《八》正向心理健康促進

隨著正向心理學的興起，當代教育工作人員不應該只是消極被動的等到學生有心理困擾與疾病後才給予治療；而是應該採取積極預防的作為，主動提升每個學生的正向社會情緒能力，讓學生在過去或現在的正負向經驗中找到他們的優勢，品味生命的美好，建立他們存在的能力以及面對挫折的復原力，最終促進學生的幸福感。推動正向心理健康促進，是一種提升孩子幸福感與安適感的積極作為，讓孩子在社會互動、情緒管理、心理的安適、主觀的幸福感等等，都能獲得滿足，無畏無懼、喜歡上學，以促進孩子身心靈的健康與和諧融合發展。有鑒於青少年面對社會壓力過大，以及課業壓力過重、人際互動狀況不佳，造成行為偏差、精神疾病、自殺個案日趨嚴重，延續教育部推動輔導三級政策，希望能預防並及早發現及適應困難學生，培養孩子處遇能力，漸少負向因子的產生，並主動積極面對壓力，融入人群，培養解決生活上的生活技能(life skills)，以期身心靈的健全發展。

學年度	辦理正向心理教育宣導或活動(場)	辦理正向心理教育宣導或活動參加人數(人)
111	1	56

《九》安全教育與急救

有安全環境才能有好的學習，安全教育的範圍很廣泛，包含：遊樂設施安全、飲用水安全、交通安全、傷病處理、急救教育等等，本校安全教育重視課程融入，讓學生具備個人健康管理的能力；落實飲用水定期檢查與維修；並在國家防災日辦理防災教育演練，且舉辦教職員工消防編組演練及實際操作，另外與其他單位合作辦理相關急救講座；教職員工CPR合格率高達100%，本校學生受傷地點以（運動場）居多，但111學年度已有明顯改善；受傷種類仍以擦傷9人次數及裂割刺傷10人數居多，111學年度也有明顯改善。

安全教育與急救統計

學年度	教職員工領有 CPR 證照率	學生每日平均受傷人數 人/日
111	100%	1

111 學年度推行的議題大部分皆能達成預期目標，而視力、口腔保健的複檢率盼能繼續維持 100% 的成效；菸(含電子菸)檳教育也須由學校推廣到社區、家庭，減少學童暴露在二手菸的環境中，使學校成為一個有益生活、學習與工作的健康場所。此外為了讓健康議題從學校落實到家庭中，112 學年度將秉持永續經營的理念，除繼續致力於「視力保健」、「口腔保健」、「健康體位」、「菸(含電子菸)檳防制」、「民健保(含正確用藥)」、「性教育(含愛滋病防治)」、「安全教育與急救」、「正向心理健康促進」的推動。對於「**健康體位**」列為 112 學年度主推議題加強推動。並配合教學培養健康認知並促進內化，本學年度推動健康促進議題不僅著眼在學生，也希望能推廣到家庭，讓家長一起來關心，共同為孩童健康盡一份心力。

《十》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(含愛滋病防制)、正向心理健康促進等七項。
2. 自選議題:安全教育與急救。
3. 主推議題:本校**健康體位**於健康指標劣於市平均，故列為校本主要推動議題。
4. 正向心理健康促進議題：採跨議題方式，與各項目進行連結統整。

五、計畫內容：

一、計畫目標：

1. 增強全校師生視力保健常識，並能確實落實於日常生活中。
2. 建立學童養成餐後睡前潔牙習慣，降低齲齒罹患率。
3. 培養學生健康飲食與營養均衡的觀念，進而提昇學生對自我健康管理的認知；增進健康體位知能，並產生健康行為，建立健康的生活型態，培養出良好的健康生活習慣與規律的生活。
4. 建立反菸(含電子菸)拒檳、正確用藥的意識，使學生遠離誘惑，並能將正確觀念影響家人。
5. 落實學校藥物濫用防制教育宣導與輔導工作，並結合社區相關資源及專業醫療，有效防制學生藥物濫用，並培養「正確用藥」之態度，不濫用健保資源，養成「正確使用；正確節省」，達成「健康校園」之目標。
6. 確實做好「性教育與愛滋病防制」宣導，使學生有正確的觀念，防止愛滋病的感染率。
7. 注重學生「安全教育與急救」宣導和訓練，並落實各項防災演練，由做中學，培養自我保護之能力。
8. 利用班級親師會及教學成果發表會辦理家長健康促進議題增能訓練講座。
9. 推動「學校--家庭--社區」健康營造模式，強化國民健康生活知能。
10. 提升全校師生衛生保健常識並建立良好的健康行為。
11. 學校的課程中能加入健康促進議題有關之創意內容，以具體有效方法使校園成為健康的學習環境。
12. 辦理教職員工相關健康促進議題活動，增進教職員工健康概念及技能，養成教職員工身心靈健康與態度。

二、具體策略：

- (一)第一階段：強化組織與人力，確立議題

- 1、召開本校健康促進委員會：本校設置之學校健康促進委員會由校長擔任召集人，由教師、家長代表、學生代表組成，審核透過學校衛生委員會會議提出的各項學校衛生政策，針對學校教職員工生之健康狀況、健康有關人力、物力及資源進行初步評估，經與會人員討論後，決議推動本校健康促進學校計劃。
- 2、成立「學校衛生委員會」：成員由校長擔任主任委員，包含各處室主任、導師、護理師，使其功能更為健全。
- 3、現況分析與需求評估：分析學生現有健康資料，了解師生的身心狀況及學生的健康行為，進行教職員工生的需求評估。
- 4、確立健康議題：依據現況分析及需求評估，以必選議題為目標，加上自選議題「安全教育與急救」，作為本校健康促進學校計畫的主軸。

(二)第二階段：發展有效的策略及行動方案

- 1、行動方案包括健康促進學校六大層面政策、教育、服務、物質、社會及社區等六個面向，運用策略包含課程、活動、社區參與的方式以增進師生的健康知識、態度、技能，並能實踐健康行為，建立良好的生活型態，以達到全人健康的目標。

(三)第三階段：成效評價

- 1、在過程中，不斷進行過程評價以期能適時修正計畫，最後進行成效評價來評估計畫實施之整體成效。

三計畫進程：

1. 第一階段（112年08月～113年11月）：將健康促進的觀念推展至全校教職員工，讓校園團隊凝聚健康共識，具備指導學生推動健康促進學校的能力。
2. 第二階段（112年12月～113年01月）：將健康促進的觀念推展至全校學生，讓學生具備關心自己健康的能力、培養身體健康的技能，追求健康的體位。
3. 第三階段（113年02月～113年07月）：將健康促進的觀念推展至社區家長，讓社區家長能關心家人及周圍親友的健康，多多從事有益身心健康的親子活動。

〈二〉、六大層面作法及步驟（含各項議題）：

實施大綱	實施項目	具體實施內容	主辦單位	工作時程
(一) 訂定學校 衛生政策	衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進學校計畫推行小組及衛生委員會 2. 制定實施計畫並規畫舉辦健康促進學校的研習課程，納入行事曆。 3. 將社區及衛生單位結合學校衛生政策。 	教導處 健康中心	112/08

	人力組織	1. 組織健康促進學校工作小組及衛生委員會	教導處	112/09
(二) 健康服務	視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定幼兒園及國小學童視力保健計畫 2. 每學年定期檢測國小及幼兒園學童視力。 3. 將視力不良學生列入個案追蹤輔導管理 4. 執行遠眺休息，達到120活動及下課教室淨空。 5. 不定期視力保健宣導 6. 編印保眼學習單，搭配健體課程實施 7. 舉辦校外教學活動，接近大自然，遠眺青山綠水。 	教導處 學務組 健康中心 幼兒園	112/09 至 113/06

健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定國小學童健康體位計畫 2. 每學期定期測量身高體重BMI。 3. 針對體位不良學生定期測量體重及BMI，並將結果通知家長 4. 利用課間活動時間推動運動，養成規律運動習慣。 5. 辦理學童體重控制與減重（週三健身操、慢跑）。 6. 推動「運動210」 7. 鼓勵學生多喝白開水 8. 不定期健康飲食宣導 9. 搭配健體課程完成「健康飲食學習單」 	教導處 學務組 健康中心	112/09 至 113/06
口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定國小學童口腔保健計畫 2. 進行每日早餐和午餐後潔牙活動 3. 每週二含氟漱口水及低年級每週四牙菌斑檢測活動。 4. 追蹤牙齒矯治回條，提高矯治率 5. 幼兒園執行潔牙活動 6. 推廣窩溝封填，協助家長 	教導處 學務組 健康中心 幼兒園 各班級任	112/09 至 113/06

	<p>就醫</p> <p>7. 每月統計餐後潔牙完成率及潔牙次數，並將結果放置健促網。</p> <p>8. 不定期口腔保健宣導</p> <p>9. 搭配健體課程完成「口腔保健學習單」</p>		
菸(含電子菸)害防制	<p>1. 張貼宣傳品宣導</p> <p>2. 提供菸(含電子菸)害及戒菸(含電子菸)資訊於健康中心衛教園地</p> <p>3. 不定期菸(含電子菸)害防制宣導</p> <p>4. 搭配健體課程完成「菸(含電子菸)害防制學習單」</p> <p>5. 利用各項集會加強社區宣導</p> <p>6. 辦理家長志工「菸(含電子菸)害防制」教育訓練</p>	<p>教導處 學務組 健康中心</p>	<p>112/09 至 113/06</p>
檳榔防制	<p>1. 辦理無檳榔宣導</p> <p>2. 利用各項集會加強社區宣導</p>	<p>教導處 學務組 健康中心</p>	<p>112/09 至 113/06</p>

性教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供個人衛生用品以備不時之需。 2. 提供諮商輔導管道 3. 不定期性教育及愛滋病防治宣導 	教導處 學務組 健康中心	112/09 至 113/06
正向心理健康促進	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理各項健康促進活動 2. 宣導健康促進議題 	教導處 學務組 健康中心	112/09 至 113/06
全民健保及正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用校內健促網、張貼宣傳品宣導。 2. 不定期宣導， 3. 搭配健體課程完成「全民健保及正確用藥學習單」 	教導處 學務組 健康中心	112/09 至 113/06
安全教育與急救	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立緊急傷病處理流程。 2. 建置學生特殊疾病名冊及緊急傷病聯絡電話。 3. 每學年統計分析傷病原因，建議改善方案呈校務會議討論。 5. 不定期實施宣導 6. 各項災害演練 7. 結合相關單位實施學生CPR教學 8. 搭配健體課程完成「安全教 	教導處 學務組 各班級任 健康中心	112/09 至 113/06

		育與急救學習單」 9. 每學期舉行校園安園教育宣導及遊戲器材使用說明會		
(三)健康教學與活動	視力保健	1. 配合學校活動辦理相關活動 2. 教導正確用眼習慣遠眺120。 3. 養成學生端正的閱讀寫字姿勢及規律用眼3010 4. 推動正確閱讀與寫字姿勢。 5. 融入各科教學。 6. 不定期舉辦校外教學 7. 舉辦視力保健親職教育宣導。 8. 辦理幼兒園視力檢測	教導處 學務組 教務組 各班級任 健康中心	112/09 至 113/06
	健康體位	1. 配合學校活動辦理相關活動 2. 邀請專家學者辦理「均衡飲食」健康講座。 3. 發展社團：如鼓隊、獅隊、竹馬陣等。 4. 定期舉辦班際體育競賽、親子運動會等。 5. 課程融入推動運動好處。 6. 加強體位肥胖學生體重控制管理 7. 舉辦健康飲食親職教育宣導。	教導處 學務組 教務組 健康中心	112/09 至 113/06

口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各年級推動餐後貝氏刷牙法及牙線使用。 2. 舉辦口腔保健宣導活動。 3. 舉辦口腔保健親職教育宣導。 4. 針對幼兒園進行潔牙活動。 	教導處 學務組 教務組 各班級任 健康中心 幼兒園	112/09 至 113/06
菸(含電子菸)害防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用集會時間宣導「菸(含電子菸)害防制」。 2. 張貼相關宣傳單。 3. 將無菸(含電子菸)議題融入課程教學。 	教導處 學務組 教務組 各班級任 健康中心	112/09 至 113/06
性教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 針對不同年段學童進行「性教育及愛滋病防治」宣導活動。 2. 教學課程融入兩性議題，學習互相尊重與以正確態度面對成長的喜悅。 	教導處 學務組 教務組 各班級任 健康中心	112/09 至 113/06
全民健保及正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用集會時間宣導正確用藥及珍惜醫療資源的重要性。 2. 讓學生瞭解健保永續經營及互助精神。 3. 結合課程讓學生從中了解如何珍惜醫療資源。 	教導處 學務組 教務組 各班級任 健康中心	112/09 至 113/06
正向心理健康促進	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用集會時間宣導正向心理健康的重要性。 2. 推廣正向心理 	教導處 學務組 教務組 各班級任	112/09 至 113/06

		學健康議題， 培養學生面對 挑戰抗壓性。	健康中心	
	安全教育與急救	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期期初辦理「安全教育與急救」宣導。 2. 辦理教師增能研習，及安全觀念急救技能融入領域教學研習。 3. 辦理學生CPR教學，意外傷害處理常識與包紮流程。 4. 配合國家防災日辦理防災演習。 5. 辦理消防演練及防震教育。 6. 實施游泳教學及游泳檢測。 7. 針對騎自行車上學學生，實施路考及測驗 8. 將「安全教育與急救」融入各科教學。 	教導處 學務組 教務組 各班級任 健康中心	112/09 至 113/06

<p>(四)學校 物質環境</p>	<p>提供校園健康安全環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期檢測提供教職員工生符合規定的燈光照度。 2. 購買新型課桌椅滿足對號入座需求。 3. 校內健康議題環境佈置。(健康中心公告欄) 5. 提供足夠洗手台以利完成餐後潔牙。 6. 設置足夠飲水機，並定期更換濾心及檢驗。 7. 每學期水塔定期清洗。 8. 出入口張貼禁菸標誌，全面無菸校園。 9. 定期檢查校內各項設施並進行維護。 	<p>總務處 護理師</p>	<p>112/09 至 113/06</p>
<p>(五)學校 社會環境</p>	<p>塑造友善校園</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營造彼此尊重、互相關懷、信任及友愛的學習環境。 2. 健康中心提供緊急必需品之協助，如吹風機、衛生用品、針線及衣物等 	<p>教導處 學務組 健康中心</p>	<p>112/09 至113/09</p>

(六)社區關係	建立學校、家庭、社區和諧關係	1. 開放學校運動空間提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。 2. 結合相關單位共同推動健促。	總務處 教導處 健康中心	112/09 至113/08
---------	----------------	--	--------------------	-------------------

六、人力配置：

計畫職稱	本校所屬單位及職稱	姓名	在本計畫之工作項目
召集人	校長	洪○凱	統籌並對健康促進學校相關事宜作決策。
副召集人	家長會長	林○翰	協助推展健康促進學校計畫工作並喚起家長對健康之重視，進而擴大至社區。
執行秘書	教導主任	陳○蓓	研究策劃，督導健康促進學校計畫執行，並協助行政協調。
活動組	學務組長	郝○莉	1. 負責支持性環境之營造及佈置。 2. 舉辦健康促進學校相關活動。 3. 健康促進相關活動的推行與運作。
	護理師	簡○鳳	
教學組	教務組長	周○萱	負責推動健康議題融入各領域教學。
資訊組	網管	洪○宏	健康網路網頁製作及維護。
服務組	護理師	簡○鳳	1. 提供學生、家長、教職員工相關健康諮詢。 2. 身體健康狀況及需求評估、活動策略設計及效果評價。 3. 負責策劃健康促進學校計畫之推動、協調各項執行及達成預期指標或進度。
庶務組	總務主任	許○瑜	1. 協助活動會場開放、音響及空調。 2. 負責活動所需物品之採購。 3. 社區及學校資源之協調聯繫。
	主計主任	楊○雲	各項經費審查核銷。
輔導組	各班導師	尤○華 郭○敏 洪○宏 郝○莉 吳○憲 曾○琇	1. 學生之心理輔導、協助及追蹤。 2. 指導班級學生健康促進學校活動之進行及事宜。

學生代表	六年甲班	林○錠	協助班級與行政單位之聯繫及各項活動之推展
------	------	-----	----------------------

七、預定進度：教學執行內容及進度

月份 工作項目	112年 6月	112年 7月	112年 8月	112年 9月	112年 10月	112年 11月	112年 12月	113年 1月	113年 2月	113年 3月	113年 4月	113年 5月	113年 6月
1. 成立學校健康促進委員會			*	*									
2. 組成衛生委員會			*	*									
3. 進行現況分析 (依據110學年度成果分析)			*										
4. 決定目標及健康議題			*	*									
5. 擬定學校健康促進計畫			*	*									
6. 擬定課程計畫 (編入課程總體計畫)	*												
7. 擬定過程成效評量工具				*	*								
8. 成效評價前測					*	*							
9. 執行健康促進計畫				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
10. 過程評量				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
11. 成效評價後測												*	
12. 資料分析													*
13. 成效檢討													*

八、評價方法：

配合計畫執行來進行過程評量，於計畫執行前後收集前後測資料，及過程訪談與意見反應，以評估計畫成效，茲說明如下：

一、過程評價：

藉由過程評價來提升學校組織改善健康問題的能力，評價與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切連結，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. 行政因素：每學期召開學校衛生委員會，包括教育方面（課程、活動、宣導的規劃與執行）、政策方面（組織結構與配置），檢討學生身體健康教育得失。
2. 組織因素：包括師生互動、社團、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. 從辦理活動之成果及活動心得，評價與修正下學年度健康促進計畫之內容。

二、成效評價：

1. 健康狀況：包括生理指標（如體位、齲齒、視力、血壓、血液尿液及各項生化理學檢查項目）、心理指標（如問題解決及決策力、家庭及人際關係、個人自信及勝任力、學習適應力、情緒適應力）、體適能指標（身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力）。
2. 行為與生活型態：包括預防性健康行為（如預防接種、健康檢查）、增進健康行為（如運動、均衡飲食、壓力管理）、危害健康行為（如吸菸(含電子菸)、酒精和藥物濫用、暴力行為）。
3. 環境因素：包括健康環境（如校園污染防治、景觀規劃、健康餐飲供應）、健康服務（如建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統）、校園社會文化（如凝聚力、和諧性、認同感）。
4. 個人因素：包括健康覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能。
5. 結合社區資源及家長會共同營造優質之學校環境。

九、預期效益：

一、總目標

1. 教導學生健康體位正確觀念，並培養學生健康體位與健康飲食知識與技能，降低本校學生體重過重率。
2. 提升整體校園的健康服務，從學生健康資料建立、健康異常矯治追蹤，掌握學生健康資料，作為施政參考及提昇家長對學生健康之重視。
3. 增進學校與社區關係，藉由與社區結盟舉辦運動會、辦理親職教育，讓更多家長支持學校推動健康政策。
4. 養成教職員工生「自我照顧」之健康知能與健康行為，進而建立健康的生活形態。
5. 營造一個生理與心理安適的學校環境以促進健康，提供安全的校園築、設施，使學生容易於學校環境中適應並與教師的互動良好。
6. 將健康促進概念落實於教學與課程，融入在生活經驗當中。
7. 讓家長能經由健康講座學習保健、養生及正確用藥觀念。

二、單項議題目標

（一）視力保健

1. 維持學童視力不良率39%。
2. 維持視力不良學童的矯治率100%(111學年度下學期是100%)。
3. 遠眺休息120執行率達100%(111學年度下學期是100%)。
4. 每日課間活動望遠凝視執行率達100%。
5. 落實學童的保健觀念養成良好的用眼習慣。

（二）口腔保健

1. 維持一年級學童齲齒率至30%以下，四年級學童齲齒率至30%以下。
2. 維持齲齒學童的矯治率100%(111學年度一年級學童為100%，四年級為100%)。
3. 增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。
4. 維持幼兒園及國小部學生餐後潔牙率100%(110學年度是100%)。

5. 維持低年級學生牙菌斑檢測率100%(111學年度是100%)。

(三) 體位管理

1. 增加學童的正確觀及養成規律的運動習慣。
2. 參與師生、民眾獲得健康知能。
3. 體位適中比率提升至70%。
4. 本校學生肥胖率能下降至28%。

(四) 性教育

1. 知道青春期男女的身心靈變化和保健方式。
2. 認識性騷擾的定義，知道如何處理性騷擾及不當個騷擾者。
3. 保護自己避免性侵害。
4. 提升師生對愛滋病的認識，進而有正確的自我保護概念。

(五) 全民健保與正確用藥

1. 師生對正確用藥可達進一步了解並可將正確用藥資訊及知識傳達至家中成員。
2. 繼續外聘藥師至校宣導。
3. 師生獲得正確就醫、珍惜健保知能。

(六) 菸(含電子菸)檳防制

1. 減少學童暴露在二手菸環境及具備拒檳態度。
2. 參與菸(含電子菸)檳防制民眾能獲得健康知能。
3. 校園達到無菸(含電子菸)檳環境。
4. 教職員零吸菸率及零嚼檳率。

(七) 正向心理健康促進

1. 提升孩子幸福感與安適感。
2. 希望能預防並及早發現及適應困難學生，培養孩子處遇能力，融入人群。
3. 培養解決生活上的生活技能(life skills)，以期身心靈的健全發展。

(八) 安全教育與急救

1. 營造健康的工作環境。
2. 定期檢查並紀錄。
3. 受傷人數低於1人/日(111學年度平均1人/日)。
4. 高年級學生通過CPR測驗100%。

十、本計畫經健康促進學校推行小組訂定後，經校務會議同意後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼學務組長 郝莉莉

教導主任：

教師兼教導主任 陳珮蓓

校長：

上庫國小校長 洪傳凱