

# 臺南市鹽水區歡雅國民小學 112 學年度健康促進學校評選說明



	項目	指標/佐證資料參考
	第二項 領導力與歸屬感	2. 學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議提案討論通過(2%)。
<u>自評: 1%</u>	健康學校政策	2-2-1健康促進學校計畫(內容完整度、人力配置、核章等)(1%)

## 學 校 執 行 狀 況

1. 制定符合全校取向的健康促進學校計畫，並經校務會議通過。

佐證資料

2-2-1:112 學年度臺南市鹽水區歡雅國小健康促進學校計畫

# 臺南市鹽水區歡雅國民小學健康促進學校計畫書

壹、計畫名稱：臺南市鹽水區歡雅國小 112 學年度健康促進學校實施計畫

貳、依據：

- 一、學校衛生法第十九條規定辦理。
- 二、學生健康檢查實施辦法第八條第一項規定辦理。
- 三、本校健康促進工作計畫

參、計畫摘要：

本計畫分三階段進行，首先成立學校健康促進委員會，召開健康促進工作會議，進行促進健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題優先順序。第二階段配合教育部衛生政策推動「學校衛生與健康促進」為主題之政策推動，依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的物理環境支持與服務，期望經由「由下而上」的推展模式，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。第三階段進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之整體成效。

本校以健康促進學校六大工作範疇推動各項議題，經由需求評估後決定以「健康體位」為中心議題，希望能夠發揮學校教育的主導性並結合社區的資源，將健康概念由學校擴展至社區，共同營造「健康校園」，進而落實一個健康優質生活環境為願景。本計畫依據 WHO 健康促進學校的概念，依據學校教職員工生現行問題分析與健康需求評估，111 學年度推動相關計畫實施雖具體成效良好：111 學年度體位適中比例由原先 59.15% 上升至達 61.97%；體位過重減少 1.41% (18.31%-19.72%=-1.41%)；過輕者更減少達至 4.23%(8.45-12.68=-4.23%)，然而與臺南市 111 學年度的指標 62.69% 相比仍有距離。本年度重點將擺在健康體位議題，期能改變社區家長教養觀念。另配合 111 學年度一、四年級學童健康檢查結果，新生齲齒高達 38.46% 及體位過重肥胖比例與視力不良比率有偏高之趨勢，此一問題需要親師生一同努力，為自我健康打拚。實施方法為落實健康教育師生活技能與校園全面關懷同時並行的方式。

本校計畫以達到「以健康促進學校為永續經營」的目標。期待落實健康議題於學習過程及日常生活中，並培養成常模習慣，建立健全而多元完整的健康學習環境。接續推動安全教育與急救增進教職員工生對安全的警覺性與重視急救技術的學習。菸害防制教育，增進教職員工生對於二手菸與電子菸危害的健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能與行動能力，完成無菸校園與無菸家園的目標。推動正確用藥議題，指導學童學習正確用藥知識；能夠看清楚藥袋標示，依藥師指示服用藥物；並且能夠向家中成員宣導：不購買來路不明藥物、不聽信他人推薦等用藥準則。也能不濫用止痛藥、制酸劑等。對於健康體位與視力保健及口腔保健落實並實踐於日常生活。活動設計乃是基於 WHO 健康促進學校的六大範疇，以期達到以健康促進學校為永

續經營的目標。實施步驟為透過教師、學生、家長、社區人士共同對話、參與及執行的模式，群策群力合作，讓教職員工生及社區人士學會健康生活技能，人人擁有健康體位，學會急救技術，齲齒率與近視率下降；以經營一個健康的校園與社區，共創美好的未來。

## 肆、背景說明

### (一) 計畫緣起

健康狀態是影響學習及生活品質的重要因素，而學校在學生及教職員工的健康促進上則扮演極重要的角色，有效的學校健康促進計畫必須是廣泛而完整，才能涵蓋影響健康的諸多因素（黃松元，民 82）。國小學童的意外事故傷害、視力、口腔及營養等問題日趨嚴重，因此如何從小培養國民正確之衛生知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生，是學校教育應當努力的目標。目前校內實施分為視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防制、全民健保、性教育（含愛滋病）等六項必選議題，及市本議題正確用藥教育，自選議題以安全教育與急救項目共八項。透過本次計畫組織及相關課程融入與社區凝聚共識，整合及運用學校及社區的人物力資源，以增進個人及組織的能力來改善健康問題。期達學校師生與社區多面全人健康。

### (二)、本校現況 SWOT 分析：

#### ◎外部因素

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	A(行動)
學校環境	▲位於台 19 線上交通要道交通便利，四通八達。	▲距離市區較遠，學生出門須以公車為主。	▲地方人士與家長對於校園極為重視，協助爭取經費，改善學校環境設備。	▲學校四周道路狹窄車流量多，學生安全遭受威脅。	▲聯繫區公所、里長等社區人士進行交通號誌會勘，改善校門口三叉路口號誌。
	▲地方衛生局所鹽水區衛生所，聯繫支援方便。	▲距離市區較遠且鹽水區醫療院所不多，學生常需跨區就醫治療。	▲每年至校進行行動醫院為社區民眾健康把關減少健檢不便。	▲社區年長者大都為學童主要照顧者且偏好以民俗療法或中醫療法居多，觀念不易	▲藉由行動院結合相關醫療單位如：柳營奇美醫院、衛生福利部新

				改變。	營醫院、新營佑全診所進行社區健康觀念宣導
	<p>▲學校重建規劃完整環境舒適，各項軟硬體設施完整，綠色植栽多且校地廣闊。</p>	<p>▲校園環境廣大，而社區周邊死角比較多易遭外來民眾破壞校園物品。</p>	<p>▲派出所鄰近校園。 ▲公部門已經注意社區發展重要性加強社區建設。</p>	<p>▲外來人士非鄰近社區民眾不愛惜校園物品，校園物品維修不易令校園師生安全遭受威脅。</p>	<p>▲與歡雅派出所結合設置巡邏箱。 ▲結合社區商家，成為校園愛心商店提供學童緊急庇護。</p>
學校人力	<p>▲校園屬小型學校，且教師教學熱忱參與度高推動容易。</p>	<p>▲小校教職工兼任行政業務繁雜。</p>	<p>▲補齊編制行政人員主計與人事幹事等</p>	<p>▲評鑑行政業務多，令行政教師心理壓力大接任意願不高。</p>	<p>▲加強行政業務聯繫溝通。 ▲辦理文康活動紓壓</p>
家庭環境	<p>▲家長職業以商販及自耕農為主，學風純樸。</p>	<p>▲學區家長為農業及工商業為主，對健康議題較不重視。 ▲學生體位異常人數日趨增多</p>	<p>▲學校由公辦公營中央廚房午餐學校每日提供學童健康營養午餐。 ▲親師座談會出席家長人數多。</p>	<p>▲社區家庭中有人抽煙比率達六成。 ▲部分家長對飲食的烹煮方式沿襲舊有觀念很難鬆動。 ▲家長對養成學生不喝飲料習慣常無法拒絕孩子要求。</p>	<p>▲透過親師座談會與衛教宣導單，提升家長健康認知與重視。 ▲結合社區醫療資源聘請營養師至校宣導飲食重要性。</p>

	<p>▲教師每年接受緊急救護小組及 CPR 訓練。</p> <p>▲每年均辦理學生安全教育宣導。</p>	<p>▲學生活潑好動，對安全意識較缺乏，需隨時提醒。</p>	<p>▲學校與社區互動良好。</p> <p>▲扶輪社捐贈一台 AED 且學校通過 AED 安心場所認證</p>	<p>▲學童對事故傷害存有僥倖心態，認為事件不會發生。</p>	<p>▲透過衛教宣導單，提升家長與學童對安全認知與重視。</p> <p>▲定期辦理防災防震演練增強學童對意外天災應變能力。</p>
社區環境	<p>▲歡雅社區發展協會設有保健志工，定期於活動中心或至居家量測血壓。</p>	<p>▲欠缺正確健康觀念，認為疾病不會發生在自己身上。</p>	<p>▲與衛生所、醫院、消防局、社區發展協會合作，推動健康議題關係良好。</p>	<p>▲社區民眾對於健康宣導參與意願不高。</p>	<p>▲結合社區衛生機構與鄰近醫療院所，辦理健康醫療諮詢與衛生教育。</p>

◎內部因素

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	A(行動)
整體政策	<p>▲本校定期召開校務會議，對於「健康促進學校計畫」的制定與推動有專責單位負責</p>	<p>▲弱勢家庭以單親隔代教養等居多約(41.53%)，保健較難顧及。</p>	<p>▲教職員工共 20 人，行政教學系統相處融洽，具有衝勁，有助於學校衛生政策之推動</p>	<p>▲推動學校本位課與推動上級單位規定之活動於人力與時間上實難充分執行。</p>	<p>▲積極規劃學校衛生教育宣導活動與課程。</p>
物	<p>▲學校環境優雅，教</p>	<p>▲學校為開放式校園，各</p>	<p>▲總務處定期檢視各</p>	<p>▲因校園開放，各項</p>	<p>▲爭取各方補助款項</p>

<p>質 環 境</p>	<p>室之通風和採光均良好。 ▲爭取經費改善現有運動環境與設備，提供教職員生及社區民眾運動之良好場所。</p>	<p>項硬體設施管理不易，容易製造髒亂。 ▲學校現有體育器材老舊且不足，亟需補充與汰換。</p>	<p>項設施，並積極提報申請經費進行各項設施修繕，如： 燈具更換至遊戲器材整修經費。 ▲定期申請補助經費充實健康中心設備 ▲校內大禮堂整修完畢。</p>	<p>公共設施易遭破壞 ▲各項經費之核撥大多改為計畫型補助，各校爭取經費競爭激烈，取之不易。</p>	<p>，改善健康環境充實體育器材設備。</p>
<p>社 會 環 境</p>	<p>▲設置衛教宣導、營養衛生宣導專欄，並利用全校性週會進行各種健康促進之宣導及活動。 ▲本校為無菸校園，校區全面禁止吸菸 ▲校園內無供應販售零食及飲料。 ▲提供綠化優雅環境促進學童人際互動</p>	<p>▲傳統高齡農村社區家庭中有抽菸、吃檳榔者頗多，影響兒童健康甚劇。</p>	<p>▲運用社區醫療資源如：鹽水區衛生所等之協助，提供本校健康促進計劃專業諮詢及定期到校進行健康、營養、衛生、視力保健等宣導活動。</p>	<p>▲學童家長忙於生計，白天無法席各項宣導，對家長的衛教宣導、營養衛生宣導工作不易推行。</p>	<p>▲將親師座談會與班親會於夜間辦理，並宣導健康促進相關議題，讓家長了解健康的重要性。</p>

社區關係	▲學校與社區互動良好。	▲大部分家長忙於工作，平日無法參與學校活動。	▲學校與家長會及社區關係良好並熱心公益。	▲社區民眾缺乏健康資訊來源。	▲利用假日或夜間辦理相關講座與活動並遞健康資訊觀念
健康教學與活動	▲學校規畫相關健康課程活動，師生均能執行 ▲舉辦體育發表會提升學童體育興趣。	▲學生缺乏規律運動的習慣。 ▲學生學習態度被動，缺乏持續力。	▲每週一至四早上規劃學童晨跑與健康操運動。 ▲設有鼓獅隊與田徑隊及足球社團增強學生運動意願。	▲家長舊有觀念很難鬆動。 ▲上級規範推動活動多，學生學習時數飽和，以致於學生分身乏術。	▲運用宣導單張，提升家長健康認知與重視。 ▲利用朝會時間辦理全校宣導
健康服務	▲設有專任護理人員，提供各項健康教學資源及服務。 ▲學生各項健康資料建檔，並針對特殊個案追蹤管理。 ▲利用朝會及健促專欄，提供相關健康資訊。 ▲運用網站資訊傳達健康資訊	▲彈性課程時間有限，需融入之種類繁多，若貿然融入健促課程必排擠其他相關課程。	▲利用公部門之免費資源，提供相關健康服務。 ▲與衛生所合作，辦理行動醫院社區成人健康檢查活動。	▲衛生經費預算少，可運用之資源有限 ▲家長健康保健觀念有待加強，配合度不高。	▲利用週三研習及各種集會加強宣導健康衛生及矯治重要性。 ▲聘請專業醫師宣導衛生講座 ▲寒暑假請學童至鄰近醫療院進行口腔健檢。 ▲鼓勵教職員工參與行動醫院進行健康檢查。

(三) 推動健康議題之成效及待改善項目分析說明：

## 推動議題 1: 視力保健

### A. 111 學年度成效:

1. 107 至 111 學年學童視力不良盛行率、矯治率及臺南市指標(如:表一)可知 107-111 學年度連續 4 年皆遠低於臺南市指標。

### 2. B. 待改善項目:

1. 107-111 學年度視力不良盛行率對照表(如:表二):可知視力不良盛行率逐年上升。並隨年級增加其視力不良率也隨之上升。
2. 從健康行為問卷中(如表三)雖然經推動後視力保健行為部分有明顯改善然而仍有許多後測比前測還明顯不足如:規律用眼 3010 達成率、下課淨空率、視力保健行為正向心理健康指標-樂動等,於後測後詢問受施測學生,經調查學生表示第二學期課業較多且作業或需修改未完成前需留於教室內,外加施測後測期間該班學生有罹患流感或腸胃型感冒造成學生願意至戶外活動動力下降。

◎表一: 107 至 111 學年學童視力不良盛行率、矯治率及本市(臺南)指標:

學年度	107-1	107-2	108-1	108-2	109-1	109-2	110-1	110-2	111-1	111-2
盛行率%	34.94	36.14	36.11	36.11	39.13	39.13	42.03	42.03	34.94	36.14
矯治率%	100	93.10	93.10	83.33	93.10	100	100	100	93.10	100
本市指標	44.01%		44.11		44.05		44.16		43.75	

◎表二:107-111 學年度視力不良盛行率對照表

年級	107 學年度		108 學年度		109 學年度		110 學年度		111 學年度	
一年級	50.00	37.5	7.69	7.69	25.00	25.00	25.00	25.00	30.77	38.46
二年級	40.00	40.00	50.00	62.50	7.69	7.69	37.50	25.00	16.67	33.33
三年級	23.08	30.77	40.00	40.00	62.50	62.50	15.38	7.69	25.00	25.00
四年級	20.00	26.67	23.08	23.08	40.00	53.33	62.50	62.50	23.08	7.69
五年級	31.58	27.78	40.00	46.67	30.77	23.08	66.67	73.33	62.50	50.00
六年級	43.75	43.75	47.37	42.11	53.33	46.67	30.77	38.46	86.67	86.67
全校	33.72	34.72	34.94	36.14	36.11	36.11	39.13	39.13	42.03	42.03

◎表三:111 學年度健康問卷前後測對照表

項目	111 學年度前測	111 學年後測	前後測對照
3C 少於 1 達成率	77.78%	77.78%	-
項目	111 學年度前測	111 學年後測	前後測對照

規律用眼 3010 達成率	88.89%	77.78%	-11.11%
天天戶外活動 120 達成率	77.78%	88.89%	+11.11%
下課淨空率	100%	88.89%	-11.11%
視力保健知識平均答對率	71.61%	77.78%	+6.03%
視力保健態度	84.44%	88.89%	+4.45%
視力保健行為	88.89%	85.19%	-3.7%
正向心理健康指標-正向情緒、成就感、樂觀	55.56%	88.89%	+33.33
正向心理健康指標-樂動	94.44 %	77.78%	-16.66
正向心理健康指標-樂活	55.56%	44.44%	-11.12

## ■推動議題 2: 口腔衛生

### A. 111 學年度成效:

1. 依據(表四、表五:106 至 111 學年學期一、四年級學童健康檢查齲齒盛行率與矯治率) 106 至 111 學年一四年級學童矯治維持於 100%，經 106-110 學年度推展結果齲齒率明顯下降如:由 106 學年一年級 61.54%與 110 學年度四年級同母群體相比下降至 28.57%
2. 推動之口腔保健計畫後由 111 學年度口腔保健前後測問卷(如表六)午餐餐後潔牙比率、學生睡前潔牙比率維持在 100%，表示學生願意且知道餐後潔牙與睡前潔牙的重要性。口腔保健知識平均答對率與學生午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)潔牙比率有明顯進步。

### B. 待改善項目:

1. 111 學年度四年級新生齲齒率盛行率(表五)中發現學童的齲齒率約 90.91%明顯偏高。
2. 111 學年度口腔保健前後測問卷(表六)可知學童對於貝氏刷牙法的認知與使用率前後測偏低僅 32.14%與學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率 42.86%。

◎表四:106 至 111 學年學期一年級學童健康檢查齲齒盛行率與矯治率

學年度	106-1	107-1	108-1	109-1	110-1	111-1
盛行率%	61.54	42.8	60	37.5	25	41.67
矯治率%	100	100	100	100	100	100

◎表五:103 至 108 學年學期四年級學童健康檢查齲齒盛行率與矯治率

學年度	106-1	107-1	108-1	109-1	110-1	111-1
盛行率%	31.58	30.77	27.27	46.67	28.57	90.91
矯治率%	100	100	100	100	100	100

◎表六:108 學年度口腔保健前後測問卷

項目	前測(%)	後測(%)
口腔保健態度正向率	100.00	97.62
口腔保健知識平均答對率	68.57	72.14
定期牙齒檢查達成率	92.86	71.43
午餐餐後潔牙比率	100.00	100.00
學生睡前潔牙比率	100.00	100.00
貝氏刷牙法使用率	32.14	32.14
學生午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)潔牙比率	64.29	85.71
學生在學校兩餐間不吃零食比率	35.71	71.43
學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	50.00	42.86
正向心理健康口腔保健-正向情緒	28.57	35.71
正向心理健康口腔保健-正向關係	21.43	21.43

### ■推動議題 3:健康體位

#### A. 111 學年度成效:

1. 由 108-111 學年度體位不良率曲線圖(圖一)與 108-111 學年度體位分佈圖(圖二)

可知 111 第一學期與 111 第二學期相比結果如下:

- (1) 學生體位適中由原本 59.15% 上升至 61.97%
- (2) 學生體位不良率由原本 40.85% 下降至 38.03%
- (3) 學生過輕從 12.68% 下降至 8.45%

2. 依據 111 學年度健康體位問卷前後測(表七)

- (1) 體重控制認知比率由原本 67.19% 上升至 98.44%
- (2) 學生睡眠時數達成率比率由原本 62.5% 上升至 75%

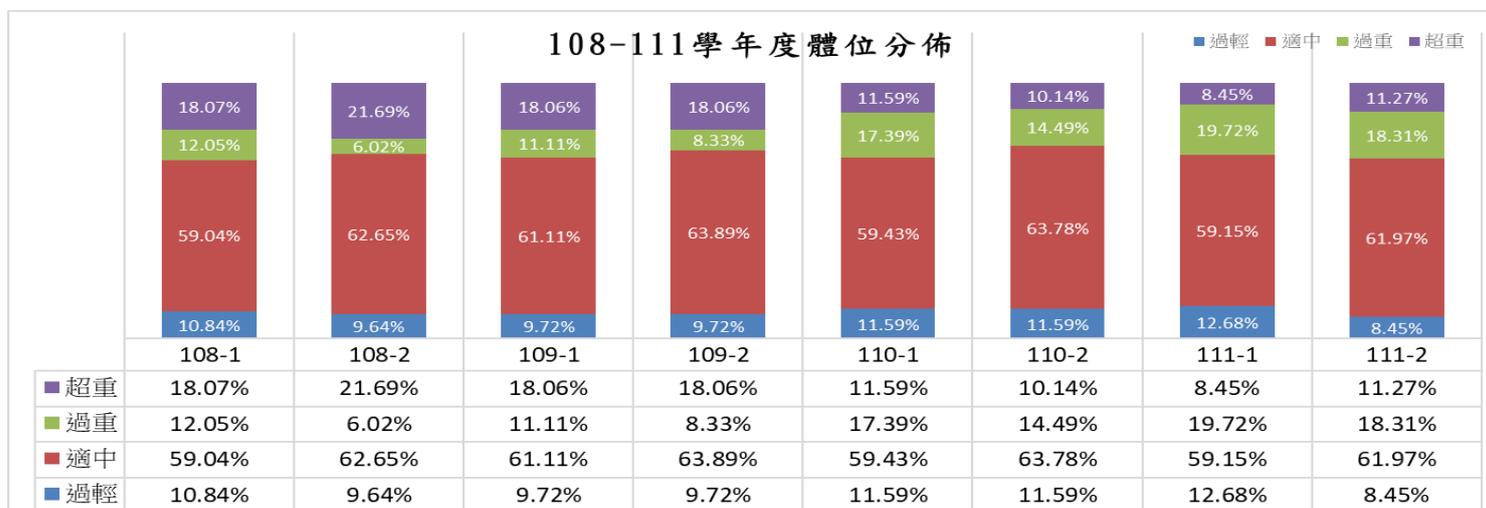
#### B. 待改善項目:

1. 學生一日蔬菜建議量達成率雖然有上升然而仍未達至 65%以上
2. 雖然推動健康體位計畫後全校體位不良率有明顯改善，然而依據「學生健康資訊系統」(<https://hs.nhu.edu.tw/>)回饋學校資料中 111 學年度鹽水區歡雅國小健康體位指標(如表八)全校體位不良平均指數指標遠遠高過全國平均數如:過輕 10%高於全國平均指標 8.81%、適中 64.29%全國指標為 63.6%、過重 14.29%全國指標則為 12.38%，由此可知「健康體位」議題應納入本校優先改善項目。

◎圖一:108-111 學年度體位不良率



◎圖二:108-111 學年度體位分佈圖



◎表七:111 學年度健康體位問卷前後測

項目	前測(%)	後測(%)
體重控制認知	67.19	98.44
體重控制態度	72.81	71.25
體重控制自我效能	65.36	67.14
體重控制行為	72.08	72.50
健康體位		

項目	學生睡眠時數達成率	學生每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	正向心理健康體位-正向情緒	正向心理健康體位-樂動	正向心理健康體位-樂食	正向心理健康體位-樂眠
前測	62.5	12.5	75	75	75	12.5	62.5	62.5	87.5
後測	75	37.5	62.5	62.5	62.5	50	75	75	75

◎表八：108 學年度鹽水區歡雅國小健康體位指標

111 學年度鹽水區歡雅國小健康體位指標					
項目	指標名稱	本校平均數	鹽水區平均數	臺南市平均數	全國平均數
健康體位	學生體位過輕比率%	10	8.14	9.17	8.81
	學生體位適中比率%	64.29	56.61	62.14	63.6
	學生體位過重比率%	14.29	13.65	12.52	12.38
	學生體位肥胖比率%	11.43	21.61	16.16	15.21

#### ■推動議題 4: 菸害與檳榔防制

##### A. 111 學年度成效:

1. 105 學年度曾有吸菸學生共 5 人，106-111 學年度吸菸學生人數維持 0 人。
2. 106-111 學年度吃檳榔的學生人數維持 0 人
3. 校園菸害與檳榔防制宣導共 2 場參與師生分別為 60 與 65 人總計參與人次為 125 人次，期涵蓋比率分別為 86.95%及 94.2%。
4. 與社區關懷據點結合進行社區菸害與檳榔防制宣導共 1 場參與家長與社區民眾分別為 61 人總計參與人次為 61 人次。
5. 結合社區醫療資源(臺南市衛生局、鹽水區衛生所)舉辦之行動醫院，參與口腔癌篩檢社區民眾共 205 人次。

##### B. 待改善項目:

1. 學童吸菸比例雖持續維持至 0 人然而其家中長輩中尤其是父執輩吸菸吃檳榔人口數偏高，外加學區內的社區檳榔攤或販售菸品店家不易遵守不販售菸品或檳榔給 18 歲以下學童，學童易從中獲取菸品與檳榔容易。
2. 學童易摩仿國中生或其他家人抽菸，認為抽菸是當大人的象徵。

## ■推動議題 5:性教育(含愛滋病防治)

### A. 111 學年度成效:

1. 校園性教育宣導如:生理教育 1 場、愛滋防治 1 場、性侵害與性關係 2 場衛教合計共 4 場  
參與師生分別為 52、56 人、69 人、57 人次參與人次為 234 人次。
2. 利用行動醫院進行社區愛滋防治，社區民眾共 205 人次
3. 112 年 05 月 15 日愛滋宣導後進行接納愛滋感染者比率調查為 100%

### B. 待改善項目:

1. 學區的民風保守對子女性教育鮮少主動說明，缺乏可諮詢資源。
2. 學童本性單純易信任且無防人之心，對於學童性自主的安全認知偏低。
3. 易受媒體不當宣導而有錯誤認知。

## ■推動議題 6:正確用藥與全民健保

### A. 111 學年度成效:

1. 由 111 學年度全民健保(含正確用藥)問卷前後測統計表(如表九)
  - (1) 遵醫囑服藥率由 93.33%上升至 100%
  - (2) 對用藥認知比率由 81.9%上升 89.52%
  - (3) 對全民健保正確認知比率比率由 45.33%上升 52%
2. 正確用藥宣導共 2 場參與師生分別為 58 與 63 人總計參與人次為 121 人次，期涵蓋比率分別為 84%及 91.3%。

### B. 待改善項目:

1. 不過量使用止痛藥比率比率僅 86.67%未達指標 90%以上
2. 珍惜全民健保行為比率比率 80%未達指標 75.56%以上

◎表九：111 學年度全民健保(含正確用藥)問卷前後測統計表

全民健保(含正確用藥)									
項目	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	正向心理健康全民健保-正向情緒	正向心理健康全民健保-正向關係
前測	93.33	100	100	81.9	97.14	45.33	80	73.33	93.33
後測	100	86.67	100	89.52	96.19	52	75.56	93.33	86.67

## ■自選議題:安全教育與急救

### A. 111 學年度成效:

1. 校內教職員工完成 CPR 訓練並持有證照率 100%

2. 護理師完成 EMT 初複訓練並持有證照率 100%。
3. 於每學期初進行 2 次以上校園防災防震演練。
4. 三至六年級學童共 44 人完成 CPR 訓練。

#### B. 待改善項目：

1. 部分家長不重視接送安全常讓學童無佩戴安全帽
2. 由 108-111 學年度學生每日平均受傷人數統計表(如:表十)可知，除 109 學年度因疫情而受傷人數有下滑，其餘學生受傷人數明顯上升且受傷地點第一名為校園走廊第二名則為校外家裡、受傷以擦撞傷為主。

◎表十：108-111 學年度學生每日平均受傷人數統計表

學生每日平均受傷人數			
108 學年度	109 學年度	110 學年度	111 學年度
5 人/日	4 人/日	6 人/日	8 人/日

透過上述口腔保健、視力保健、健康體位、菸害防制、性教育、正確用藥與全民健保、安全教育與急救等七項議題分析中，發現社區老化與傳統保守觀念，讓學童在這些議題當中居於弱勢，除了加強對學童的教育宣導外，如何讓學童將對的觀念帶入家庭，影響家庭改變觀念是一個重要的觀念，利用親職教育的機會讓家長了解對這些議題對學童的重要性也是在實施這些議題所不能忽略的。

#### 陸、計畫內容

##### ◆六大面向執行要點

- (一)學校衛生政策：評估學校師生的健康問題、社區需求、政策方向，訂定學校健康政策。
- (二)學校物質環境：校園內校舍建築、操場、各項設備器材等硬體設施的保養與安全維護，以及健康的飲食環境、無菸及無毒環境的營造。
- (三)學校社會環境：除提供知識學習外，教導學生如何與群體相處，從生活中培養自信，是需要調整學校作息，營造重視全人健康的學習環境，形成支持性社會網絡。
- (四)社區健康服務：結合社區醫療等資源，建構綿密健康網絡，提供全體師生完整的健康服務。
- (五)個人健康技能：強化各相關領域教學，透過各項推展活動，發揮潛移默化、循序漸進之效能，將個人健康促進良好習慣落實於生活實踐中。
- (六)健康服務提供：藉由健康觀察、調查、篩檢過程中，有效掌握師生健康狀況，進而採取最佳措施以協助獲得健康最佳狀態的一系列服務。

實施大綱	具體實施內容	主辦單位/ 活動對象	工作時程
學校衛生政策	1. 成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊。	相關人員	112.08
	2. 透過委員會進行需求評估，並能依照評估結果，制定實施計劃。	學校健康促進委員會	112.08
	3. 組織「校園緊急救護小組」、建立「學生緊急傷病處理辦法」。	全校師生	112.08
	4. 實施各項衛教宣導工作： (1)提供學生均衡營養之午餐，並結合醫療院所聘請營養師到校舉行健康飲食宣導。 (2)辦理菸害防制宣導活動。 (3)辦理藥物濫用防制宣導教育活動。 (4)辦理全校親師生防災防震急救演練。 (5)辦理愛滋病防治宣導。 (6)辦理自殺防治宣導。 (7)辦理生理教育如：登月計畫等衛教宣導。 (8)辦理教職員健康促進研習。	全校師生	112.08 113.06
健康服務	1. 建立學生個人健康檔案： (1)每學期實施一、四年級學生健康檢查（身高、體重、視力、口腔、尿液、蟯蟲…等）、建立資料檔案並做適當矯治。 (2)特殊疾病學生之建檔及照護。 (3)傳染病管制及照護。 (4)學生一般傷病救護/重大傷病救護紀錄建檔。 (5)每寒暑假發放口腔檢查表讓學童進行口腔檢查，提高齲齒矯治率。 (6)申請口腔巡迴車進行窩溝封填與塗氟 (7)定期進行教職員工健康檢查	全校學生	112.08 113.06
健康教學與活動	1. 健康教育課程及活動： (1)將相關議題融入「健康與體育」課程及相關學習領域中。 (2)實施教師週三健康知能研習、以提昇教師健康知能，培養學生正確健康概念。 2. 體適能教育、提倡規律運動、養成健康儲蓄觀念： (1)每年實施四至六年級學童體適能檢測， (2)配合 SH150 計畫培養學生運動知能與養成規律運動習慣。	全校教師	112.08 113.06

健康教學與活動	<p>(3)辦理學校體育發表會與運動會活動。</p> <p>(4)推行每日師生晨跑運動。</p> <p>(5)推動「下課淨空」活動，鼓勵學生下課時間到戶外進行各項運動，如：羽球、籃球、跳繩等活動。</p> <p>(6)提倡教職員工課後運動休閒活動(羽球、健走等)。</p>	全校教師	112.08 113.06
學校物質環境	<p>1. 建立健康安全的校園環境：</p> <p>(1)開放學校運動場地等運動設施，以提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。</p> <p>(2)定期檢查各項校園設施並進行維護工作。</p> <p>(3)建構完善、安全的校園學習環境，確保學生安全。</p> <p>(4)建立無菸、無毒校園環境。</p> <p>(5)飲用水定期檢測，洗手台全面使用自來水，使用飲水、用水安全無虞。</p> <p>(6)定期課桌椅漂白水擦拭/每週一次。</p>	總務處/ 全校師生	112.08 113.06
社區關係	<p>社區關係建置</p> <p>(1)社區與校園設置監視系統以預防犯罪。</p> <p>(2)與社區民眾營造健康、環保、永續的校園環境，與社區共享健康舒適多元的校園如：放學後開放校園讓社區民眾使用操場運動。</p> <p>(3)與消防隊聯合辦理防火與一氧化碳宣導。</p> <p>(4)與轄區警察局派出所結合維護校園安全與辦理相關宣導</p>	教導處 總務處 社區民眾	112.08 113.06
學校社會環境	<p>1. 營造並建立校園良好的精神環境：</p> <p>(1)建立學校良好的人際互動關係，塑造優質、和諧的校園文化。</p> <p>(2)營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境，以提昇教職員工心理的健康質量。</p> <p>(3)提供有需要的師生適當的協助。</p> <p>(4)持續與社區團體合作如：雲水書坊增加童課外書籍閱讀。</p>	全校師生	112.08 113.06
	<p>2. 建立「學校-家庭-社區」良好關係：</p> <p>(1)藉由開學初舉辦的家長親師座談會，宣導「健康促進學校計劃」之精神和內涵。</p> <p>(2)學校與社區聯盟舉行相關性活動(如：母親節感恩活動、運動會等)</p>	全校老師 學生家長 社區居民	112.08 113.06

學校社會環境	(3)班級與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。 (4)學校與家庭建立友好的互動關係。 (5)安排全校師生認識家鄉產業系列活動。 (6)辦理家庭系列活動。	全校老師 學生家長 社區居民	112.08 113.06
	3. 學校志工與學生自治會長培養與票選 (1)藉由環保與導護學生志工的培養參與讓學童有服務的精神。 (2)學生模範生暨學生自治會長票選，其當選者參與校內活動。 (3)圖書志工媽媽每周一次協助校內圖書館的借書、還書等服務。	教導處	112.08 113.06
視力保健	1. 定期視力檢查並進行追蹤治療，以預防近視發生率。	全校師生	112.08 113.06
	2. 舉辦各項視力保健教育宣導： (1)視力保健宣導講座-外聘人員。 (2)宣導影片欣賞—提供各班宣導影片，利用彈性課程時間觀賞，並舉行有獎徵答。 (3)利用課間活動時間進行全校動態性活動如：跳繩、躲避球等。	全校師生	112.08 113.06
拒菸拒檳防制	1. 為菸害及檳榔防制舉辦各項教育宣導： (1)實施無菸拒檳防治教育前、後測並分析。 (2)菸害及檳榔防制教育宣導講座(計1場)。 (3)宣導影片欣賞。	全校師生	112.08 113.06
	2. 設置菸害及檳榔防制教育專區，張貼懸掛圖片海報、相關活動訊息及學生作品。	教導處/ 健康中心	112.08 113.06
	3. 校園中張貼禁菸告示。	健康中心	112.08 113.06
	4. 教師、員工、家長勿在校園抽煙及吃檳榔。	教師、員工、家長	112.08 113.06
	5. 與社區資源結合如:搭配衛生局(所)行動醫院加強民眾對於菸害及檳榔的危害	鹽水區衛生所/學校	112.08 113.06
口腔保健	1. 辦理口腔保健議題之藝文競賽與宣導。	教導處/ 健康中心	112.08 113.06
	2. 每天督導學生確實執行餐後潔牙及每週二含氟漱口水。	健康中心	112.08 113.06
	3. 於午餐時間播放潔牙歌。	教導處	112.08 113.06

	4. 利用班親會或社區相關活動，宣導口腔保健觀念與做法，提升家長配合度。	學務組/ 健康中心	112.08 113.06
	5. 申請口腔巡迴車進行一至六年級學童免費齒溝封劑防蛀。	學務組/ 健康中心	112.08 113.06
健康體位	1. 利用朝會時間排定主題進行各項健康體位概念宣導。	學務組/ 健康中心	112.08 113.06
	2. 於校園醒目之處，設立健康飲食體能宣導專欄。	學務組/ 健康中心	112.08 113.06
	3. 舉行成果發表會展示學生平時的體能，進而帶動學生持續運動的興趣。	全校師生	112.08 113.06
	4. 利用學生朝會進行晨間跑步	全校師生	112.08 113.06
性教育	1. 辦理性教育議題之宣導。	學務組/ 健康中心	112.08 113.06
	2. 性平教育入班宣導	全校師生	112.08 113.06
	2. 透過與台南市警察局共同辦理性侵害防治活動。	學務組	112.08 113.06
	3. 透過與社團合作宣導性教育與人身安全保護的活動。	學務組	112.08 113.06
正確用藥與全民健保	1. 辦理由藥安全議題之宣導。。	教導處	112.08 113.06
	2. 利用行動醫院與社區醫療院所合作宣導用藥安全的活動。	教導處	112.08 113.06
	3. 製作轄區友善用藥諮詢藥局，包含中西藥等	教導處	112.08 113.06
	4. 課程融入相關教學	學務組	112.08 113.06
安全教育與急救	1. 實施安全教育： (1)繪製學校安全地圖並加以宣導。 (2)訂定學校安全生活須知，並讓同學身體力行。 (3)配合晨會時間機會教育有關安全觀念。 (4)戶外教育依據教育部安全規定辦理。 (5)與社會公益團體或警察局辦理家暴防制與性侵害防制宣導。 (6)定期辦理防災救難演習活動。 (7)安排安全教育課程融入教學活動。	總務處 教導處	112.08 113.06

	<p>(8)每學期定期實施學校設備安檢。</p> <p>2. 實施急救訓練：</p> <p>(1)配合並參與教育局舉辦之教職員 CPR 急救訓練研習並取得證照。</p> <p>(2)配合防災救難演習活動並辦理傷患搬運演練。</p>		
--	---	--	--

### 捌、計畫目標（本計畫所要達成之目標及所要完成之工作）

- (一) 建立全校促進健康共識，在校務會議建立學校辦理方向與推動內容。
- (二) 蒐集彙整衛生保健相關資料，適時運用以推廣正確健康知識與技能。
- (三) 落實教訓輔三合一，建立健康安全的校園環境。加強校園巡視、身心關懷。
- (四) 提供學生及教職員接受檳榔及菸害教育的機會。
- (五) 在校園門口等明顯處張貼禁菸標誌，校園及週邊路面全面禁檳榔及菸，加強宣導檳榔及菸（二手菸、三手菸、電子菸）的危害。
- (六) 鼓勵相關學習領域教師研發菸害防制、檳榔危害、視力及口腔保健、健康體位、安全教育與急救、性教育之教材教具並訂定獎勵辦法。
- (七) 與社區相關團體共同營造校園及社區的菸害防制、視力及口腔保健、健康體位、性教育、安全教育與急救的環境。並宣導正確用藥常識，確保用藥安全。
- (八) 以校園服務（健康檢查）方式推動菸害防制、視力及口腔保健、安全教育與急救、健康體位、性教育、全民健保、正確用藥。
- (九) 舉辦專題宣導講座與闖關活動，並將菸害防制、檳榔危害、視力及口腔保健、安全教育與急救、健康體位、健康飲食、性教育知識融入教學活動中。
- (十) 學校的課程中能適時加入正確用藥、菸害防制、檳榔危害、視力及口腔保健、性教育(含愛滋病)有關之創意內容，推動全校性活動。
- (十一) 培養尊重關懷接納的氛圍下，使校園成為有益健康的學習環境。
- (十二) 結合社區的力量擴大菸害防制、檳榔危害、視力及口腔保健、性教育(含愛滋病)、安全教育與急救、健康體位的範圍和意識。
- (十三) 藉由學校網站及親職教育等宣導活動，向家長及社區民眾宣導正確健康促進知識與技能。
- (十四) 加強學生營養飲食概念，養成良好的飲食習慣，達到健康體位的目標。
- (十五) 促進學校成員產生健康行為，拒絕二手菸害並學習建立健康的生活型態。
- (十六) 增強全校師生視力保健常識，並能確實落實於日常生活中。

(十七) 建立學童養成餐後睡前潔牙習慣，降低齲齒罹患率並提高齲齒矯治率。

(十八) 推動「學校—家庭—社區」健康營造模式，強化國民健康生活知能。

(十九) 由教學活動提升全校師生衛生保健常識並實踐良好的健康行為做前後測驗實施評估學習成效。

(二十) 以「健康體位、安全教育與急救、菸害防制、全民健保、視力及口腔保健、正確用藥、性教育（含愛滋病）」為主軸，『健康促進學校』為永續經營的目標。

## 玖、實施方式與策略

### 〈一〉、教學策略：

#### 1. 教學原則：

(1) 定時教學：配合早自習時間及健康與體育課程時間內施教。

(2) 協同教學：採取單元教學活動方式進行之。

2. 配合其他六大學習領域課程及課外活動教學。

### 〈二〉、實施方法與步驟：

計劃項目	工作重點	參與人員	預期達成目標
整體學校健康促進政策	1. 籌組健康促進學校計劃推行小組。 2. 制定實施計劃並納入學校行事曆。 3. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。 4. 結合社區相關團體制定學校衛生政策。 5. 針對學校需求研擬健康教育課程與教學計劃。 6. 鼓勵教職員進修健康相關知能，並運用在教學中。	1. 健康促進學校計劃推行小組成員 2. 社區人士、教職員工及家長。	1. 凝聚健康促進學校推展共識。 2. 參與之教職員工能具備執行本計劃的能力。 3. 能利用校園或社區可用資源，完成健康促進學校活動，提昇社區健康意識。 4. 提升社區民眾對學校的認同感。 5. 提昇教職員落實健康促進知能之能力。
視力保健	1. 確實執行每日下課至戶外休息活動。	1. 健康促進學校計劃推行小組成員	1. 維持視力不良學童的人數及矯治率達 95%。

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 定期檢測並提供教職員工生符合規定的燈光照度。</li> <li>3. 依照學生身高安排合適的新型課桌椅。</li> <li>4. 落實用眼 120 原則，督促學童養成 3010 習慣。</li> <li>5. 辦理視障體驗，提醒學生愛惜眼睛的重要。</li> <li>6. 綠化校園環境，提供學生放鬆用眼壓力之優美環境。</li> <li>7. 每學期開學，測量學童身高，並據以提供學童適合之課桌椅。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2、社區人士。</li> <li>3、教職員工生及家長。</li> <li>4、社區民眾。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 增加學童的保健常識及養成良好的用眼習慣。</li> <li>4. 學童落實用眼 120 原則，以及 3010 原則。</li> <li>5、在校下課期間，保持教室淨空。</li> <li>6、教室燈光都能符合規定之照度。</li> <li>7、下課時間，學生都能到戶外活動。</li> </ol>
<p>口腔衛生</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行每日餐後潔牙及每週使用一次含氟漱口水。</li> <li>2. 每半年定期口腔檢查並追蹤輔導管理。</li> <li>3. 定期抽檢學生貝氏刷牙法熟練度（使用牙菌斑顯示劑）。</li> <li>4. 每學年協助健康檢查到校進行一、四年級健康檢查。</li> <li>5. 利用健康教育課程，指導學童熟練貝式刷牙法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康促進學校計劃推行小組成員。</li> <li>2. 社區醫療人員。</li> <li>3. 教職員工及家長。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 降低學童齲齒率 1%。</li> <li>2. 維持一四年級學童齲齒學童的矯治率達到 100%。</li> <li>3. 每日潔牙率達到平均 3 次。</li> <li>4. 增加學童的保健常識及養成良好的口腔衛生習慣。</li> <li>5. 學生能以正確的刷牙方式刷牙。</li> </ol>

	<p>6. 班親會宣導口腔衛生重要性以及指導原則。</p> <p>7. 提供學童足夠洗手臺、大面鏡子，方便學童餐後潔牙。</p>		
健康體位	<p>1. 每學年實施健康體位生活習慣課程教學。</p> <p>2. 利用健康時事宣導。</p> <p>2. 推行跳繩活動，鼓勵學生養成規律運動習慣。</p> <p>3. 建立體育課教學正常化，定期舉辦親師體育活動，鼓勵家長與孩子一起運動。</p> <p>4. 利用班親會時間辦理家長健康飲食教育。</p> <p>5. 全面推行課間跑步與跳繩活動與體育競賽。</p> <p>6. 每學期測量學生體適能。</p> <p>7. 提供球具，讓學生隨時運動。</p> <p>8. 提供安全飲用水，鼓勵學生多喝白開水。</p> <p>9. 提供健康安全足量之午餐，降低學生午後吃零食止餓的機會。</p>	<p>1. 健康促進學校計劃推行小組成員。</p> <p>2. 社區資源人士、教職員工及家長。</p>	<p>1. 增加學童的保健常識及養成良好的健康飲食習慣。</p> <p>2. 學童天天運動時間達30分鐘比率達100%。</p> <p>3. 參與家長與民眾獲得健康知能。</p> <p>4. 藉由活動推展，深入家庭營造健康新主張—健康生活化，生活健康化。</p> <p>5. 增進學童與家長對飲食、運動與健康的了解。</p> <p>6. 體位過重與超重比率下降0.5%。</p> <p>7. 天天飲用白開水達1500c. c. 比率達到85%。</p> <p>8. 天天五蔬果之比率達到85%。</p> <p>9. 每天睡滿8小時之比率上升1%。</p>

<p>性教育(含愛滋病)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合家庭教育課程，學習拒絕性騷技巧。培養學生尊重異性，並以正面態度看待兩性交往。</li> <li>2. 結合資訊教育，指導學生正確的上網習慣；並且能夠分辨不當的網路謠言。</li> <li>3. 正向看待生理發展與變化能以正確的態度面對青春期。</li> <li>4. 指導高年級學生青春期的生理變化與生理用品使用方法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康促進學校計劃推行小組成員。</li> <li>2. 社區資源人士。</li> <li>3. 教職員工及家長、</li> <li>4. 社區民眾。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學前學後測驗有進步。</li> <li>2. 增加學童對性的了解與正確態度。</li> <li>2. 拒絕網路色情的危害。</li> <li>4. 學童能以正確的態度看待身體的變化。</li> <li>5. 學童能正確理解生理變化的意義。並能說出身體器官的名稱與功用。</li> <li>6. 學童不會取笑他人的生理或發育情況。</li> </ol>
<p>安全教育與急救</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心肺復甦術急救教育技術教學。</li> <li>2. 地震火災安全演練活動。</li> <li>3. 遊戲器材安全教育宣導實地教育勘查活動。</li> <li>4. 水域場域安全教育。</li> <li>5. 上下車、緊急逃生路線安全教育。</li> <li>6. 熟悉學校緊急傷病處理流程；發現校園有陌生人出入，能馬上通知老師。</li> <li>7. 發現流浪犬貓進入校</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康促進學校計劃推行小組成員。</li> <li>2. 社區資源人士、</li> <li>3. 教職員工及家長。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增進急救安全 CPR 技術及格率。</li> <li>2. 引發每年有意願練習 CPR 技術的興趣。</li> <li>3. 面對危難急救時不慌張害怕。並且可以自我照護。</li> <li>4. 能夠熟悉地震逃生流程，並熟悉社區的緊急避難場所。</li> <li>5. 配合國家防災日，實施臨時抽考，測驗學童臨機應變能力與 CPR 之熟練度。</li> </ol>

	<p>時，能夠立即通知師長，與之嬉戲、接觸。</p> <p>8. 與校外資源結合，辦理急救安全活動，使學生更深刻瞭解自我保護的方法。</p> <p>9. 學習自我保護觀念與自我救助技巧。養成不涉險、不逞強的心態。</p>		
正確用藥	<p>1. 教師參與研習。</p> <p>2. 朝會宣導與發家長通知單宣導。</p> <p>3. 班級佈告欄張貼海報宣導。</p> <p>4. 班級教學，讓學生了解藥袋，熟悉用藥安全常識與正確用藥。</p>	<p>1. 健康促進學校計劃推行小組成員</p> <p>2. 社區資源人士、</p> <p>3. 教職員工及家長。</p>	<p>1. 認識止痛藥與制酸劑的使用時機與方式，能夠在醫師或藥師指示下正確服用。</p> <p>2. 家長用藥認知的提升。</p> <p>3. 學生能讀懂藥袋標示；能清楚交代自身病況。</p>
全民健保	<p>1. 利用前後測問卷，瞭解學生對全民健保議題的認知程度；並據以設計教學課程，提昇學生對全民健保的認識，進而珍惜健保資源。</p> <p>2. 利用班親會等時間向家長、民眾宣導全民健保內容，提昇家長、民眾對健保的認識，培養其正確的就醫觀念與用藥</p>	<p>1. 健康促進學校計劃推行小組成員</p> <p>2. 社區資源人士、</p> <p>3. 教職員工及家長。</p>	<p>1. 體認全民健保的特色，培養珍惜全民健保的態度。</p> <p>2. 認同全民健保資源有限的觀念，以培養正確就醫與正確用藥之態度。</p> <p>3. 讓學生體認全民健保的價值，進而珍惜全民健保。</p> <p>4. 能根據自己的生病情</p>

	<p>態度。</p> <p>3. 由校內師長向學生宣導健保的好處，提醒學生不要浪費健保資源。</p>		<p>況而選擇正確的醫療方式，且依照醫生所開立的處方進行取藥。</p>
<p>菸害防制 含電子菸</p>	<p>1. 菸害防制衛生教育宣導講座：與衛生所結盟。配合班親會宣導反菸拒檳</p> <p>2. 與商家約定不提供菸品給未滿 18 歲者。</p> <p>3. 完成校園無菸化；積極推動無菸家園。出入口張貼禁菸標示。並積極宣導校園無菸通道。</p> <p>4. 與總務處合作，要求工程單位配合無菸校園活動，在校內不吸食香菸。</p>	<p>1. 健康促進學校計劃推行小組成員。</p> <p>2. 社區資源人士</p> <p>3. 教職員工及家長。</p>	<p>1. 勸導家人不吸菸。</p> <p>2. 懂得拒絕二手菸害。</p> <p>3. 認識三手菸的危害。</p> <p>4. 認識電子菸的危害。</p>
<p>學校物質 環境</p>	<p>1. 提供師生安全的飲用水</p> <p>2. 飲用水都經過檢測。每學期清洗水塔一次。飲用水定期更換濾心。</p> <p>4. 校園綠美化，綠覆率 7 成以上；僱工定期維護。</p> <p>5. 建置完備之防疫設備。口罩、洗手設備供全校使用。</p> <p>5. 定期檢測教室燈具照</p>	<p>1. 健康促進學校計劃推行小組成員。</p> <p>2. 總務處</p>	<p>1. 飲用水能通過定期安全檢測，並定期更換濾心。</p> <p>2. 教室燈具符合環保規定，且照度符合學生學習。</p> <p>3. 教室置物空間足夠學生使用。</p> <p>4. 營養師菜單設計能符合師生需求。</p> <p>5. 遊戲器材符合安全標</p>

	<p>明。</p> <p>6. 午餐符合學生營養需求，少油、少鹽、少糖。</p> <p>7. 提供學生安全的運動環境，遊戲器材定期檢修。</p> <p>8. 教室通風良好，光線充足。</p> <p>9. 定期清理水溝積淤，減少病菌及病媒蚊孳生。</p> <p>10. 定期巡視積水沉井、樹洞等處，降低病媒蚊發生機會。</p>		<p>準，場地無凹凸不平。</p> <p>6. 校園全面綠美化，配合藝文教育，進行校園公共藝術。</p> <p>7. 學校提供充足之防疫用品，達到安全健康之學習環境。</p>
學校社會環境	<p>1. 營造無菸校園，學校師長都不抽菸。</p> <p>2. 營造運動風氣、暑期游泳育樂營。</p> <p>3. 配合健康教育課程，提倡用眼教育及口腔保健教育</p> <p>4. 每學期針對餐後潔牙表現優良班級，給予獎勵。</p> <p>5. 不帶含糖飲料到校，自備水杯飲用白開水，營造天天多喝水的校園氣氛。</p> <p>6. 定期巡視校園環境，提供學生安心安全的學習空間</p>	1. 健康促進學校計劃推行小組成員	<p>1. 師生每日運動量達到 30 分鐘。</p> <p>2. 師生每日力行用眼 120 原則。</p> <p>3. 游泳能力通過 2 級人數達到 80%。</p> <p>4. 師生午餐餐後潔牙率達 95%。</p> <p>5. 加強校園安全巡視；陌生人入校能第一時間進行瞭解與身份辨識。</p> <p>6. 家長能在指定區域停車，不隨便進入教學區域。</p>

健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規劃一、四年級健康檢查工作計畫。</li> <li>2. 完備健康中心器材，充實防疫設備。</li> <li>3. 定期學童視力檢查、身高體重測量。造冊追蹤。</li> <li>4. 建立特殊疾病學生資料，定期追蹤輔導。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康促進學校計畫推行小組成員</li> <li>2. 健康中心</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生熟悉健康中心器材使用及急救流程。</li> <li>2. 掌握校內體位異常及特殊疾病學生資料</li> </ol>
------	---	--	---

拾、預定進度（以甘梯圖表示）

月次 工作項目	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	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

月次 工作項目	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
11. 過程評量											
12. 成效評 價後測											
13. 資料分析											
14. 報告撰寫											

### 拾壹、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，計 16 名。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	戴淑娟	校長	主持計畫。
協同主持人	康韶真	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，彙整報告活動策略設計及效果評估。
協同主持人	謝昀晏	總務主任	經費審查核銷，建構健康環境。
委員	翁拱鵬	學務組長	活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，落實計畫執行。
委員	鄧傑澤	教務組長	教學策略設計及課程融入成效評估。
委員	劉憶慧	護理師	身體健康狀況及需求評估，配合執行活動及成效資料彙整，社區及學校資源之協調整合。
委員	廖娟菁 郭雅玲 林姿妙 洪慧芳 李俊昇 林怡函	各班導師 科任教師 幼兒園主任	協助執行活動教學策略設計及課程融入
委員	李俊昇	資訊組長	配合執行活動及成效資料彙整，社區及學校資源之協調整合，健促網頁製作及維護。
委員	林育志	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。

委員	許永紳	學生代表	協助各項活動之推展
委員	黃品耀	鹽水區衛生所所長	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務。

## 拾貳、評價方法與指標：

評量本計畫實施成效之評價指標如下：

- (一)凝聚學校健康促進的共識及建立健康校園的願景：全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的目標。
- (二)營造一個生理與心理安適的學校環境以促進健康：提供易適應且安全的校園建築、設施，使學生容易於學校環境中適應並與教師的互動良好。
- (三)教職員工生共同參與並且發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。
- (四)結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係。
- (五)結合社區資源及家長會共同營造身體健康促進習慣之校園環境。

### 〈六〉結果評價方法：

1. 能提升對傳染病、菸害防治、視力保健及口腔保健、全民健保相關知識的認知。
2. 結合社區資源及家長會共同營造健康之學校環境。
3. 學童視力不良矯治率能維持 95%。
4. 教職員工生可做到午餐餐後潔牙運動執行率達 95%。
5. 營造身體健康促進快樂的學習環境。
6. 教職員工 CPR 及格比率達到 100%。
7. 一四年級學生齲齒矯治率達到 100%以上。
8. 學生體位不良比率降至 39%以下。
9. 學生使用 3C 產品時間與頻率能夠降低。
10. 學生能夠理解愛護眼睛的重要性，並能適時的讓眼睛休息，多去外面走走。

## 九、計畫預期效益

1. 全校視力不良率下降至 36%以下，用眼 120 比率達 90%，視力矯治率達 100%。
2. 全校下課班級淨空率達到 90%(下課班級均淨空節次/總下課節次)。
3. 全校齲齒率下降至 40%以下，矯治率達 95%。
4. 校內教職員無吸菸比率及無菸校園達成率達 100%。
5. 學生體位不良比率降至 39%以下。

6. 校園傷病率下降 1%。
7. 教職員工學習 CPR 通過比率達到 100%。
8. 午餐餐後潔牙運動執行率達 100% ，學生達到平均每日 3 次潔牙目標。
9. 全校 SH150 達成率提升到 85%。

**拾壹、經費編列：**

相關經費由校務發展經費支用

護理師：  


學務組長： 導主任： 校長：

教務組長： 總務主任：

## 臺南市歡雅國民小學 112 學年度教職員健康促進活動計畫

一、依據：本校 112 學年度校務會議決議辦理。

二、目的：

- (一) 透過健康促進活動推廣、結合社區資源，進行教職員健身活動。
- (二) 展現學校健康促進特色，彰顯多元化的教師增能。
- (三) 藉由活動提升教職員運動興趣，凝聚師生對學校的向心力。
- (四) 透過各項健促活動強化教職員體適能，接近鄉土環境，落實視力保健。

三、參加人員：(約 20 人)

- (一) 歡雅國小全校教職員

四、辦理時間：

112 年 8 月 1 日-113 年 7 月 31 日

五、健康促進活動內容：

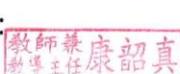
項目	內容
視力保健	1、規律用眼 3010 2、數位教學請注意自身及學生視力保健。 3、參加提升正確視力保健知能研習
口腔保健	1、進食後或睡前以軟毛牙刷清洗口腔，並使用含氟牙膏。 2、每日至少使用牙線或牙尖刷一次。牙刷。 3、參加提升正確口腔衛生保健知能研習。
健康體適能	1、每日攝取 1500-2000cc 的白開水。 2、每日健康步行 5000 步。 3、均衡飲食、減少含糖飲料。 4、參加提升體適能知能研習。

六、工作分配：

組別	工作內容	負責人員
行政活動組	1. 規劃相關計畫。 2. 安排相關研習。	教導處
參與人員	全體教職員皆參與，自行記錄每日成就。	教職員
醫護組	1、協助健康諮詢。	護理師

七、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

教導主任：

校長：