臺南市白河區仙草實驗小學112學年度健康促進學校實施計畫

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

(三)臺南市政府教育局113年1月3日南市教安(二)字第11217405757號函

貳、 計畫摘要

本計畫旨在發展多元層面、多元策略之整合型學校健康促進計畫，配合教育部政策，推展健康促進學校計劃，營造健康學校環境，以增進全校教職員工生的全人健康。本校以教育宣導、課程融入生活技能及實作等多元策略，來推動本校的健康促進學校計畫。113年的主推議題為「健康體位」、「視力保健」、「口腔保健」等三項。評估本校 111 年健康促進學校議題執行成果: 裸視視力不良率24.5％，學生體位適中比率 70.7％，均達預期，但在肥胖比率仍偏高27.2 ％，因此選定「健康體位」為校本主要推動議題。本校學校位處枕頭山下環境，分校位處關子嶺，四周自然環境資源豐富，環顧四處皆是綠意盎然的學習環境，本校推動山野教育課程-阿里山、大凍山、雞籠山，及戶外教育方案紅葉公園紫斑蝶、林初埤木棉花道踏查等課程之推動，將「環境保護教育」融入課程中，期許學生能徜徉在大自然的環境裡快樂學習。

參、 背景說明

一、學校背景與在地化問題分析

本校包含仙草本校以及關嶺分校，仙草國小本校地理位置在白河往關子嶺的半山腰的小農村，為偏遠自由學區學校；而關嶺分校則位於關子嶺大凍山腳下，是知名的溫泉觀光區。因少子化衝擊，目前本分校一~六年級有 12 班，共計60名學生，幼兒園1班計15名學生，屬偏鄉迷你小校。

由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，有些單親家庭、隔代教養，及新住民子女家長對於健康體位的觀念認識不多，導致學童缺乏健康生活型態，他們的生活、學習、健康議題更值得關切。鄉間學童較活潑，家長平日忙於桶子雞店生意，較易忽略學童的健康相關議題，如健康知識的建立、健康行為的養成，以致無法落實健康生活型態的實踐。

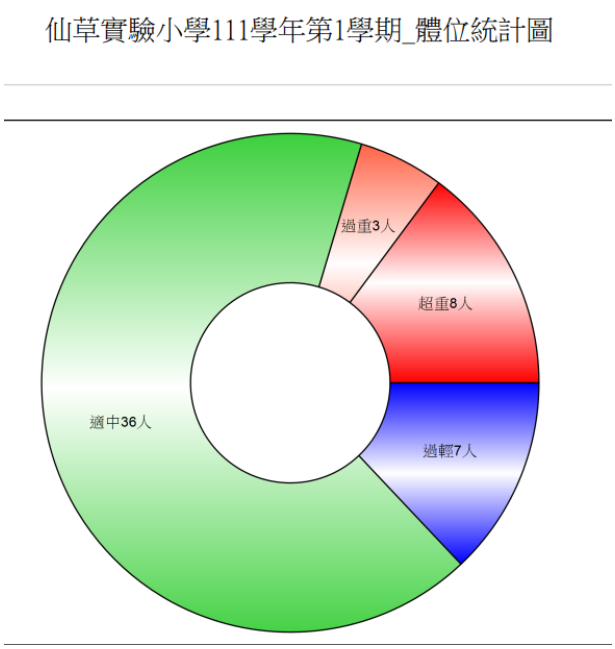
二、學校健康問題分析:

以下根據學生健康資訊系統及學生健康檢查指標的統計分析結果，歸納學校健康問題的分析：

（一）健康體位-

本校位處偏遠鄉村，村民對於健康體位的觀念認識不多，外地家長則工作忙碌，導致學童之生活、學習與成長遭到部分家長的忽視。110 學年度全校 BMI 值異常比例偏高為 33.3 %，而 111 學年度全校 BMI 值異常比例為 30.32 %（超重 17.02%，過重 7.5%或過輕 3.8%）。從文獻中得知，生活方式及飲食習慣若沒有積極改善，再加上未建立正確之飲食營養知識，體重過重的影響會增加心血管疾病、第二型糖尿病、睡眠呼吸中止症、某些癌症、退化性關節炎及其他疾病的發生，將大大影響學童的生長發育及學習成效，故學校大力向家長們宣導健康體位觀念，期許健康體位觀念受到家庭的重視，身心健全的養成從小做起，以達成健康學習之目標。

112 學年仙草國民小學全校學生體位分佈圖：



（二）視力保健-

由於學童近視產生之後，其度數每年以百度飆升，將來變成高度近視的機會愈大，高度近視易引起併發症導致失明，為公眾重要之健康問題。近年來因資訊的發達，學童們幾乎每天都會使用到 3C 產品，加上家長工作繁忙、隔代教養，較少管制學生使用時間。

（三）口腔衛生-

在口腔衛生方面，學校午餐後有潔牙活動及每週二有含氟漱口水的實施，但學童在家飯後及睡前潔牙工作並沒有落實，且平時含糖飲料和零食取得容易，在健檢發現齲齒後，家長因為忙碌也很少帶去看牙醫，導致 111 學年齲齒複檢比例只有 86.5%，應持續加強家長的口腔衛生保健觀念，及多利用幼兒 6 歲前的健保塗氟服務，及宣導落實校外餐後、睡前正確刷牙及牙線使用的方法，並減少甜食是降低齲齒發生率及提升矯治率的不二法門。

（四）學生藥物防制-防制藥物濫用自我保護能力需加強

雖然本校 111 學年藥物濫用者及特定人員數為 0 人，但近年來因資訊發達，學童們幾乎每天都會使用到 3C 產品，如在網路交友結交到不好的朋友，接觸到毒品的機率可能大增，加上毒品集團利用在校學生販毒的新聞頻傳，所以將學生藥物濫用的防制教育融入學校中是非常重要的。

（五）菸害防制-拒菸教育應落實於社區家庭中

吸菸是健康重大的殺手，本校學童家人抽菸的比例偏高，又加上網路電子煙的宣傳，雖然本校教職員及學童無人吸菸，但二手菸及電子煙的危害對學童健康傷害更大，加上同儕關係，吸菸人口年齡不斷年輕化，所以菸害防制教育從小扎根宣導吸菸的壞處，使學生能由自身做起拒吸二手菸，並進而影響家中成員、感染社區民眾，共同推動無菸的家庭與校園優質環境。

（六）性教育-建立正確性教育觀念

因受社會觀念愈來愈開放及網際間社交軟體的快速發展，孩子的思想及行為有益發早熟的趨勢，讓孩子了解性健康的內涵包括生理、心理、病理等各個相關層面，在課程中融入性別平等的重大議題課程，建立孩子正確的性教育觀念、態度及行為，並強化愛滋病防治相關衛教宣導。

（七）正確用藥及全民健保概念須強化

教育部希望從小培養學童正確用藥觀念及對全民健保有正確認知，本校從學童「用藥知識、經驗與效能」方面著手，配合社區鄰近醫療資源，及校園校藥師的進駐，提升用藥五大能力，進而去影響每個學童家庭成員正確用藥之行為與觀念。全民健保是一種社會保險，其特色在供給方面必須是全民性、制度性、互助性、需求性；從民國 84 年健保實施，接著 102 年又開始新二代健保，可能造成許多民眾不甚瞭解，所以本校將「全民健保永續精神、珍惜健保資源觀念」融入課程，並整合學校和社區資源加以宣導，藉由學童習得知識，來導正家人的正確就醫觀念，並善用有限的醫療資源，才能讓健保制度永續長存，為全民提供完善的醫療品質。

三、本校主推議題擇定

112 學年的主推議題為「健康體位」、「視力保健」、「口腔保健」等三項。評估本校 111 年健康促進學校議題執行成果: 裸視視力不良率 23.9%,學生體位適中比率:74.2%，均達預期，但在肥胖比率仍偏高 24.5%，因此選定「健康體位」為本校主要推動議題。

肆、計畫內容：

(一)計畫目的：

1、學校課程中能加入口腔、視力及健康體位有關之創意內容。
2、利用彈性活動時間推動以健康促進為主題之全校性活動。
3、增強全校師生視力保健常識，並能確實落實於日常生活中，所有配鏡後之矯正視力均達 0.8 以上。
4、建立學童養成餐後、睡前潔牙習慣，並配合牙醫校園巡迴活動提升一、二年級新生臼齒窩溝封填完成率，及幼兒園孩童塗氟率，降低齲齒罹患率。
5、加強師生正確安全用藥觀念。
6、菸害防制宣導,讓學生瞭解吸菸的壞處及目前政府正在積極推動的相關法令。
7、加強學生藥物濫用宣導，並教導學生如何拒絕毒品誘惑，遠離毒品的侵害。
8、全民健保相關規定宣導，讓師生瞭解目前政府正在積極推動的相關法令。
9、教導學生對性別平等教育的認識並加強愛滋病防治宣導。
10、促進學校成員產生健康促進共識、從事健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

(二)教學策略：

1.教學原則：

(1)定時教學：配合導師時間及健康與體育課程時間採生活技能方式施教。
(2)協同教學：配合 112 年總體課程，採取核心素養教學活動方式進行之。
(3)專題講座：採取專題演講教學活動方式配合各項活動進行之。
(4)融入式教學：配合各學習領域課程及課外活動教學。
(5)親子共學：利用親職座談機會加強各項議題推動宣導。

2.配合其他六大學習領域課程及全校彈性活動教學。

(三)實施方法與步驟：

第一階段：強化組織與人力，確立目標及議題

1. 成立「學校健康促進推動小組」
2. 現況分析與需求評估
3. 確立目標及健康議題

第二階段：發展有效的策略及行動方案

第三階段：成效評價，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。

各項議題具體實施內容：

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.籌組視力保健推行小組，並定期召開會議 2.制訂視力保健實施計劃並納入學校行事曆 3.將視力保健相關課程融入健康課程規劃	1.每學期實施學生視力篩檢及建檔，針對裸視不良學生做複檢矯治追蹤 2.針對高度近視與高危險群學生進行造冊及個案管理 3.班親會或新生家長會舉辦健康促進衛教宣導 4.督促視力不良學生定期就醫，控度防盲	1.將視力保健教學融入健康與體育課程中 2.全校確實執行下課 10 分鐘戶外活動，達到天天戶外活動 120 分鐘。 3.全校推動用眼 3010 活動 4.舉辦視力保健藝文競賽活動	1.定期檢測教室燈光照度,提供教職員生符合規定燈光照度 2.正確提供新型課桌椅對號入座 3.落實「國教數訂定之電子化設備進行教學注意事項」 4.公佈欄展示相關議題之海報文宣	1.養成教職員工生端正的閱讀寫字姿勢	1.透過聯絡簿發給「家長的一封信」-eye 的叮嚀 2.印製相關視力宣導資料給課後輔導機構 3.邀約白河林眼科醫師進行視力保健宣導
口腔衛生	1.籌組口腔衛生推行小組，並定期召開會議 2.制訂口腔衛生實施計劃並納入學校行事曆 3.將口腔衛生相關課程融入健康課程規劃	1.配合衛生局口腔巡迴車服務，每學期進行塗氟及窩溝封填服務，提高一、二年級新生『白齒窩溝封填』執行率，及幼兒園塗氟率。 2. 配合衛生局口腔巡迴車服務，進行全校口腔檢查	1.全校進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動 2.將口腔衛生教學融入健康與體育課程中 3.結合育樂營進行口腔保健教學活動	1.洗手台設備符合規定。 2.學校免費提供每位學童廠商捐贈之牙刷、含氟牙膏 3.每學期配合含氟漱口水計畫,發放衛教單張貼紙,並張貼於聯絡簿。	1.每班選出潔牙小天使，進行餐後潔牙登錄，學期末頒發榮譽卷 1 張 2.健康促計海報、標語展示	1.於運動會、班親會舉辦口腔保健親職教育活動 2.設計每月「校外餐後潔牙檢核表」,請家長檢核後簽署 3.配合衛生局口腔巡迴車服務，邀請到校牙醫

		3.追蹤餐後潔牙及含氟漱口水執行率較低之學生 4.統計與分析學生口腔就醫矯治情形				師進行全校師生口腔衛教宣導活動
健康體位	1.籌組健康體位推行小組，並定期召開會議 2.制訂健康體位實施計劃並納入學校行事曆 3.將健康體位相關課程融入健康課程規劃 4.制定每週一為午餐蔬食日	1.每學期實施學生健康檢查（身高、體重）、建檔並做矯治追蹤 2.聘請營養師進行營養教育活動 3.每月針對體位不佳學生進行體重測量及飲食指導 4.張貼健康體位、正確飲食相關宣傳海報	1.推動健康吃、快樂動計畫，於健康課程中融入營養教育、體重控制課程 2.舉辦全校性體育競賽活動 2.週一課間活動進行健康操；週四進行跳繩活動；週五進行體適能訓練 3.搭配112健康體適能計畫---推動「健康護照」，鼓勵學生跑步運動 4. 週二、三課間活動加強體位不佳學生體適能活動。	1.學校不提供含糖飲料 2.每班提供飲水機，每年水塔定期檢測和清洗 3.學校網站及公佈欄張貼午餐菜單及營養資訊 4.運動設施定期維護，體育器材完備	1.成立運動類型之社團：樂樂棒球社、排球社及獨輪車社 2.4-6 年級學生全面實施體適能檢測，並對表現優異同學給予獎勵 3.推動下課教室淨空活動	1.體位不良學生給予家長通知單， 2.舉辦學校暨社區運動會並辦理健康促進相關主題宣導 3.進行2天1夜山野教育活動 4.結合社區資源，參加「白河區國小畢業生攀登大凍山活動」 5.與社區合作，推動在地食農活動
菸檳防制	1.籌組菸害防制推行小組，並定期召開會議 2.制訂菸害防制實施計劃並納入學校行事曆	1.針對全校師生舉辦菸害防制相關法規宣導 2.配合菸害防制政令於網站上宣導 3.結合白河區衛生所菸害防制校園宣導活動	1.舉辦拒菸反檳相關藝文競賽 2.將菸檳防制議題融入課程教學	1.學校大門及校園明顯處張貼校園禁菸標誌或布條	1.營造無菸校園，勸導教師、員工、家長及到校運動人士勿在校園抽菸	1結合社區愛心商店，共同加入拒菸行列，不販售菸給未成年 2.提供戒菸資訊給有吸菸家長

全民健保（正確用藥）	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組 2. 制定「校園全民健保（正確用藥）宣導」計畫	1. 提供親師生全民健康（正確用藥）相關諮詢及訊息	1. 利用晨會辦理「全民健保」（正確用藥）宣導活動 2. 高年級健康課程融入全民保健（正確用藥）議題。	1. 佈置全民健保教育專欄	1. 學校網路公布全民健保相關疑問查詢資訊	1. 協助弱勢學生健保鎖卡解決
性教育（愛滋病防治）	1. 籌組性教育推行小組，並定期召開會議 2. 制訂性教育實施計劃並納入學校行事曆 3. 制定校園性侵害或性騷擾防治規定	1. 建立性侵害或性騷擾申訴管道 2. 提供親師生性教育（含愛滋病防治）相關資料與訊息	1. 將性教育、兩性平等融入課程中教學 2. 利用彈性課進行性教育、愛滋病防治宣導	1. 學校網站張貼性侵害或性騷擾防治相關資訊及教材 2. 校園地圖標示危險區域，避免逗留	1設立「愛的信箱」，營造彼此尊重、關懷、信任和友愛的環境	1. 於班親會辦理家長「愛滋病防治」說明會 2. 結合社區愛心商店，共同加入保護學童愛心活動
學生藥物濫用防制	1. 籌組健康促進計畫小組，並定期召開會議 2. 制定「藥物濫用防制」計畫	1. 提供藥物濫用防制文宣品	1. 結合校外會資源聘請教官到校宣導藥物濫用防制 2. 班級進行藥物濫用防制影片欣賞	1. 學校公佈欄張貼反毒宣導海報	1. 學校網路公布藥物濫用防制相關資訊 2. 舉辦反毒知識大考驗，勝利者公開進行頒獎	1. 結合白河警察局辦理反毒宣導
環境保護教育	1. 籌組健康促進計畫小組，並定期召開會議 2. 搭配校本課程相關的環境保護教育計畫	1. 提供環境保護教育相關資料	1. 將環境保護教育搭配戶外教育及校本課程內容融入彈性課程教學 2. 培育學生擔任紫斑蝶小小解說員。	1. 推行環境保護計畫，執行垃圾減量、分類及落葉推肥。 2. 校園內種植紫斑蝶棲息植物	1. 學校網路公布環境保護教育相關資訊	1. 結合社區資源-紫斑蝶協會，進行、「紫斑蝶」等戶外教學活動

伍、人力配置

一計畫職稱	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	李志軒	校長	研擬並主持計畫
協同主持人	洪琪琇	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	蔡和憲	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	張淑雲	學務組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
執行人員	羅佳妮	輔導老師	協助計畫實行，提供相關輔導協助。
執行人員	黃淑惠	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
執行人員	李郁真	護理師與午餐執秘	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
執行人員	徐登基	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
執行人員	賴嘉娥	教師代表	相關教學工作執行、資料收集各項活動之推展
執行人員	葉秣汝	學生代表	協助計畫執行、執行過程與結果回饋及修正意見。

陸、 評價方法：

配合本計畫實施過程評價，並於計畫施行前、後施行以評估成效，並使用檢核表同時進行評量，作結果評價。

〈一〉過程評價

1. 每學期召開學校衛生委員會，檢討健康體位促進防治得失，及視力保健、口腔保健是否落實於生活教育實踐於日常生活中，以做為改進之依據。

2. 經由老師、學生班會檢討相關問題，提供學校改進建議。

3. 辦理活動照片或其他成果、活動心得等。

〈二〉結果評價:利用問卷、訪談進行，配合健康促進學校網路線上問卷。

1、健康體位分析：包括各項生理指標（體位、身高、體重、BMI 等），心理指標（包含升學讀書壓力、問題解決與壓力釋放情形），體適能指標（肌肉適能、柔軟度、心肺耐力等）。

2、生活形態評量：包括預防健康行為（健康檢查、口腔衛生、視力保健）、增進健康行為（如運動、飲食）、危害健康行為（如抽煙、藥物等）。

3、環境因素：包括健康環境（如校園綠美化、校園安全維護）、健康服務（建立完整的預防、檢查、追蹤、矯治、輔導系統）、校園社會健康理念（如認同感、和諧性）。

4、個人認知：包括健康意識、體育知能、性知識、價值觀念等。

柒、計畫預期效益

（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。健康促進學校能實踐民主化、參與式及透明化的學校管理策略。

（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） 結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係，結合愛心服務站，拒賣菸、酒、檳榔等危害學童之物品，讓校園吸菸率為 0%。

（四） 學生健康指標提升，全校學童適中體位比率能提升至 76%。，全校學童體位過輕比率能降低，全校學童體位過重及超重比率也能緩慢下降。

（五） 每星期一及星期五升旗時全校學生能進行望遠凝視及護眼操，並落實下課 10 分鐘戶外活動，讓教室淨空，學生養成每天規律進行運動的習慣。

（六） 全校學生大部分達到三餐餐後潔牙及睡前之良好習慣，全校 100%的學生能每週進行含氟水漱口一次；午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)潔牙比率達 75%以上；一、二年級學生臼齒窩溝封填完成

率達 90%；學生在學校兩餐間不吃零食和不喝含糖飲料比率能達75%以上。

（七） 透過性別平等教育融入健體課程中，提升性教育和性別平等知識正確率達 90%。

（八） 提升師生對全民健保及正確用藥五大核心能力有正確認知比率到90%；提升師生珍惜全民健保行為比率到 80%。

（九） 提升師生及藥物濫用防制知識正確率達 90%，並應用於生活中，且能將正確用藥核心及藥物濫用觀念推廣至家庭及社區。

（十）建立無菸毒校園環境，傷病率下降，建立無菸毒校園環境。

捌、本計劃經校務會議提案討論通過，並列入會議記錄，校長核定後實施,修改時亦同。

承辦人：護理師李郁真、學務組長:張淑雲

教導主任：洪琪琇　　校長：李志軒