

臺南市白河區大竹國民小 112 學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫標題：

臺南市白河區大竹國民小學 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) 臺南市政府教育局 112 年 8 月 19 日南市教安(二)字第 1121048697 號函。

三、計畫摘要

本計畫旨在發展多元化及統整性的教學活動，以促進本校學童的身心健康為目標，進而拓展至教職員工、學生家庭與社區的全人健康為未來願景。

本計畫分三階段進行。第一階段首在強化組織與人力，成立健康促進推動小組、研議並確立學校永續發展目標～營造『健康正向』的優質校園。議題的選擇配合教育部推動健康促進學校政策，以「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）」及「正向心理健康」等七項為必選議題。其次，由於安全及急救教育為近年來相當重要的議題，本校決定以「安全及急救教育」為本校之自選議題。第二階段則依據所訂之議題與目標，發展有效的策略及行動方案，提供充分的環境支持與健康服務，使學生能健康成長且快樂學習，並將健康概念延伸至家庭與社區。第三階段進行成效評估，於過程中採取多次發展性成效評估，期能及時滾動式修正計畫，最後再進行總體成效評估，以作為爾後再次訂定相關計畫之參考。

本校在健康促進推動中近幾年來的觀察，發現學童體位不良率有偏高的趨勢，故本學年度將致力於提升親師生的健康飲食行為，培養學童運動的良好習慣，並建立優質正向的休閒生活模式，以營造『健康快樂，大家一起動一動』

的優質校園。

四、背景說明

本校位處臺南市白河區邊陲地帶，社區居民以農耕生活型態為主，大竹國小是社區唯一的文教中心，亦是社區大型活動的主要舉辦場所。全校一至六年級共有 6 班，學生數共 44 人，教職員工 18 人。學校教師認同健康促進的理念，課程設計與活動實施貫徹能力佳，加上家長會成員全力支持學校教學的推動，因此健康促進之推行，成效可期。

(一)針對學校、家庭及社區三方面進行 SWOT 現況分析：

因素	優勢	劣勢	機會	威脅	行動
學校方面	1. 地屬郊區空氣清新，活動空間充足。 2. 無空氣汙染及噪音干擾。	學生家長以「農」、「工」居多，工時較長。	1. 教師教學經驗豐富且具教學熱忱。 2. 學校行政重視全體員工身心靈健康的促進。	教師教學時間受多種宣導課程的擠壓，有教學進度壓力，推動健康促進議題時可能遭到阻力。	1. 辦理相關衛生健康教育講座。 2. 落實無菸害、拒嚼檳榔活動，強健體魄。 3. 推行「健康飲食」宣導及措施。
家庭方面	偏遠鄉下學校，學生家長環境單純外界誘因少。	部份家長忙於工作，忽略學生健康生活習慣的養成。	1. 本校學生無吸菸、嚼檳榔者。 2. 部分家長積極參與學校活動。	1. 學生、家長健康及衛生教育觀念需加強。	1. 結合學校與家長，建構學生健康生活環境。 2. 學校與家長建立良好關係。
社區方面	1. 白河衛生所提供衛教宣導服務。 2. 鄉下空氣品質佳，空間大，適合強健學生體魄。	1. 有明顯城鄉差距，資訊取得較不易。 2. 社區人士能提供學校資源者較少。	民風淳樸，學校教師在社區中具有影響力。透過教育有機會能提升家長及學生之健康觀念。	單親、隔代教養人數較多。	1. 辦理親子衛生教育講座，提升家庭教育及衛生觀念。 2. 建立社區健康飲食觀念，教育幼童正確衛生保健習慣。

(二)各議題說明：

本校 113 各項指標與全國、臺南市學生健康資訊系統資料比較：

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	國小 45.20% 國中 73.10%	國小 43.75% 國中 71.53%	36.59%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需 努力
	裸視視力不良就醫複 檢率	國小 90.17% 國中 82.30%	國小 96.28% 國中 93.75%	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需 努力
	裸視視力不良惡化率	國小 6.87% 國中 3.39%	國小 6.6% 國中 3%	-2.23%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 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% 國一 19.41%	小一 30.10% 小四 24.84% 國一 15.97%	小一 0% 小四 54.55%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需 努力
	齲齒複檢率	小一 86.93% 小四 84.93% 國一 79.64%	小一 94.21% 小四 93.17% 國一 92.81%	小一 100% 小四 100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需 努力
	窩溝封填施作率	小一 8.79% 小四 41.66% 國一 17.44%	小一 7.08% 小四 20.66% 國一 13.39%	小一 50% 小四 75%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需 努力
健康 體位	體位過輕率	國小 9.17% 國中 8.00%	國小 9.68% 國中 7.84%	4.88%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需 努力
	體位適中率	國小 64.38% 國中 61.80%	國小 62.69% 國中 60.71%	68.29%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需 努力
	體位過重率	國小 12.39% 國中 12.35%	國小 12.60% 國中 12.31%	4.88%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需 努力
	體位肥胖率	國小 14.06%	國小 15.03%	21.95%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下

		國中 17.85%	國中 19.13%		■高於市平均仍需 努力
--	--	--------------	--------------	--	----------------

1. 視力保健

裸視視力不良率 111 下學期(33.33%)比 111 上學期(36.60%)比人數百分比下降約 3.27%，比臺南市平均值 45.20%低，本校視力不良率降低，就診複檢率以維持 100%，將持續推動視力保健工作，並將利用親職日、學生朝會、電子跑馬燈、海報張貼、聯絡簿等管道向家長宣導視力保健相關常識。今年會繼續推動遠眺及相關視力保健活動，以降低裸視不良率為首要目標。

111 學年上下學期視力健查結果及就診率統計表

學年度		全校 學生數	裸視視力不良		就診複檢率	
			人數	百分比	人數	百分比
111	上學期	41	15	36.60%	15	100%
	下學期	41	14	33.33%	14	100%
比較			-1	-3.27		

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	75%	30.0%	50%	
二	18.2%	75%	20%	-10
三	14.3%	36.4%	50%	-25
四	0%	28.6%	45.5%	9.1
五	37.5%	0%	42.9%	+14.3
六	81.8%	25%	0%	0

2. 口腔衛生

齲齒率部份，110 學年小一(40.0%)和小四(28.57%)，111 學年度小一(0.00%)和小四(54.55%)。111 學年與 110 學年相比，一年級齲齒率降低了很多；然而小四卻上升了不少。但與台南市平均值相比，都高於平均，本校複檢率 100%，學校會持續做加強宣導不喝含糖飲料、餐和餐之間不吃零食、餐後潔牙及含氟漱口水等氟化物的使用，並鼓勵學生接受窩溝封填，定期看牙醫等保健牙齒。

110-111 齲齒率健查結果及就診率統計表

學年度	年級	未治療齲齒率		齲齒複檢率	
		人數	百分比	人數	百分比
110	小一	4	40.00%	4	100%
	小四	2	28.57%	2	100%
111	小一	0	00.00%	0	100%
	小四	6	54.55%	6	100%

3. 健康體位

健康體位部份，本校 111 學年下學期學生體位適中比率為 70.73%，比 110 學年下學期 62.22%增加了 8.51%，看出本校健康體位部分進步不少。調查其原因，臺灣在 109 下學年因新冠肺炎疫情關係全國學校停課在家線上學習，學生減少外出、運動量大幅降低，活動空間又侷限於家中，體重的成長空間就會大幅增加；疫情趨緩後，開始進行實體課程，學校也確實要求學生做到 SH150 以及十鼓、跳繩比賽等活動，讓學生有更多的運動機會。

111 學年度上下學期全校體位統計表

年級	111 上學期 BMI 統計				111 下學期 BMI 統計			
	體位判讀				體位判讀			
	過輕	適中	過重	超重	過輕	適中	過重	超重
一年級	0	5	0	1	0	5	0	1
二年級	1	6	1	1	1	8	0	1
三年級	1	3	0	0	1	3	0	0
四年級	0	5	2	5	0	5	1	5
五年級	0	5	0	2	0	5	1	1
六年級	0	3	0	0	0	3	0	0
總計	2	27	3	9	2	29	2	6
百分比	4.88%	65.85%	7.32%	21.95%	4.88%	70.73%	4.88%	19.51%

4. 菸害防制

經本校 111 年 12 月調查結果，本校學生家中有人吸菸的家庭比率超過 50%，而本校學生曾吸菸人數有 0 人。顯示宣導成效極佳，所以除了加強學生的菸害防制宣導外，更要結合社區的力量，來降低社區民眾吸煙人口。。尤其本校和白河衛生所合作辦理「無菸環境」，成效頗佳。

5. 全民健保及正確用藥

全民健保安排相關課程及宣導，今年學校將朝著「珍惜健保、正確就醫、正確用藥、自助互助及照顧弱勢等。」等方向努力。

去年學校安排一場宣導，由白河區公所的護理師到校進行全民健保(正確用藥)的宣導。平時則利用健康相關領域課程中進行教學給予正確的健康知識。

6. 性教育(含愛滋病防治)

性教育(含愛滋病防治)宣導於去年亦辦理兩場講座，並加強生活技能的教

導，例如：拒絕技巧、自我肯定、溝通能力等，進行的方式亦不僅單純講述，並包括討論或實際演練。

7. 正向心理健康

根據世界衛生組織(WHO)對於健康的概念：沒有心理健康，就沒有真正的健康，心理健康的問題不見得看得到，可是症狀是可以辨識的，本校在每學年都會加強宣導正向心理健康態度，例如：利用繪本引導性別友善、網路霸凌等，也設置心語信箱，提供學生可將心理的不舒服的話寫下來，預防勝於治療，協助學生處理課業減壓，提昇學生挫折容忍力及情緒管理之能力，落實校園學生心理健康。。

8. 安全及急救教育

本校針對 111 學年度容易造成運動傷害的前三個場所：風雨球場、普通教室及學校外，進行教育宣導，讓學童能將安全運動的觀念融入日常生活中並請家長也一同保護學童在校外的安全。

近年來環境變遷氣候異常各類天災頻傳，為讓防災避難意識向下扎根，並學習防災避難常識，希望將此知識藉由學生的參與推展至家庭與社區中，終將安全教育與急救理念落實於生活中，這也是本校自選議題的主要目標。

(四)教學策略及計畫內容：

(一)視力保健具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
1. 訂定學校衛生政策	(1)召開學校健康促進委員會 A. 整合人力，統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 B. 擬訂視力保健計畫，成立推動小組並召開期初及期末會議。 C. 規劃各年段使用電子白板時間，以保護學童眼睛。 (2)強化組織 A. 組織健康促進學校工作小組。 B. 組織「校園緊急救護小組」。 (3)訂定獎勵辦法	教導處	學務組 健康中心	112.08
2. 健康服務	(1)定期實施學生健康檢查，視力不良者發通知單矯治及進行追蹤輔導。 (2)建立視力特殊疾病學生個人資料及關懷記錄。	教導處 總務處	學務組 健康	112.09- 113.07

	<p>(3)規劃學童戶外教育，遠離三C產品多接觸大自然。</p> <p>(4)辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供視力保健各項宣導活動及健康促進諮詢服務。</p> <p>(5)規劃校園為永續友善校園，提供親師生綠能的校園，以活化視力保健。</p> <p>(6)提供均衡營養的午餐，保健學童之視力。</p>		中心	
3. 健康教學與活動	<p>(1)研擬教學活動</p> <p>A. 召開課程發展委員會研擬教學策略將視力保健議題融入課程中。</p> <p>B. 排定視力保健議題宣導時程，進行親師生宣導、體驗等知識性活動。</p> <p>(2)落實3010，下課時間鼓勵學童到戶外活動。</p> <p>(3)配合兒童節或校慶活動進行視力保健闖關或挑戰，以確保每位學童對視力保健的認知。</p> <p>(4)配合臺南市健促網路問卷調查，進行三~六年級視力保健前後測，了解學童對於視力保健的認知情形及作為改善策略之依據。</p> <p>(5)進行視力保健藝文競賽，如書法、作文、繪圖比賽。</p>	教導處	教務組 健康中心	112.09- 113.07
4. 學校物質環境	<p>(1)提供友善的物質環境</p> <p>A. 於公佈欄張貼視力保健議題海報、標語、宣導圖片。</p> <p>B. 分發相關視力保健宣導品，使家長能了解視力保健之重要性。</p> <p>(2)提供恰當的照明系統及確保光線充足</p> <p>A. 每學年定期檢測照明系統。</p> <p>B. 適時更換管線。</p> <p>(3)每學期依學童身高調整課桌椅高度。</p> <p>(4)指導小一新生了解光線來源及檯燈放置位置。</p>	教導處 總務處	健康中心	112.09- 113.07
5. 學校社會環境	<p>1. 運用科技傳播設備</p> <p>A. 建立學校健康資訊站（如利用校網、LED跑馬燈）以傳播視力保健資訊，並藉由議題回應的雙向互動，增進學校成員及家長的關心及參與。</p> <p>2. 營造溫馨的校園</p> <p>A. 推動友善校園，培養學生正確的學習態度與溝通方式。</p> <p>B. 營造永續綠色校園環境，使社區大眾熱於親近學校，以學校為視力活化之起點。</p>	教導處	總務處 學務組	112.09- 113.07
6. 社區關係	<p>1. 結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動</p> <p>(1)運用衛生單位所提供的各項資源（如：手冊、單張、海報宣傳品...）。</p> <p>(2)配合衛生單位舉辦視力保健活動。</p> <p>2. 建立學校、家庭、社區溝通管道</p> <p>(1)舉辦家長親師座談會，宣導「視力保健計畫」之內涵。</p> <p>(2)舉辦親子體育活動，了解擁有健康視力的重要性。</p> <p>(3)運用「後囑教育」：由學童將視力保健觀念從學校帶回社區，帶動家長、社區注重保健風氣。</p>	教導處	教導處 總務處 學務組 家長會	112.08- 113.07

(二)口腔保健具體實施內容具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
1. 訂定學校衛生政策	1. 召開學校健康促進委員會 (1)整合人力，統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 (2)擬訂口腔衛生保健計畫，成立推動小組並召開期初及期末會議。 2. 強化組織 (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. 訂定獎勵辦法	教導處	學務組 健康中心	112.08
2. 健康服務	1. 配合政策排定小一、小四每年定期健康檢查，口腔不良者發通知單矯治及進行追蹤輔導。 2. 建立口腔特殊疾病學生個人資料及關懷記錄。 3. 規劃學童戶外教育，促進學童心理健康知能。 4. 提供含氟漱口水，每週實施一次。 5. 配合政策提供中、低收入戶之學童白齒窩溝封填及塗氟資訊，並鼓勵家長帶學童進行治療。 6. 每半年發一次通知單請家長帶學童至牙科進行牙齒檢查，落實每半年檢查一次之保健工作。 7. 協助學童選用適合之牙刷，以利潔牙。	教導處 總務處	學務組 健康中心	112.09- 113.07
3. 健康教學與活動	1. 提升教師專業教學知能 (1)將口腔衛生保健融入課程教學中，指導學生正確知識及潔牙技巧。 2. 研擬教學活動 (1)召開課程發展委員會研擬教學策略將口腔衛生保健議題融入課程中。 (2)排定口腔衛生保健議題宣導時程，進行親師生宣導活動。 (3)針對口腔衛生不良者之學童進行技能指導，如：潔牙技巧、牙刷選用等注意事項說明。 3. 配合臺南市健促網路問卷調查，進行三~六年級口腔衛生保健前後測，了解學童對於口腔衛生保健的認知情形及作為改善策略之依據。	教導處	教務組 健康中心	112.09- 113.07
4. 學校物質環境	1. 提供友善的物質環境 (1)於公佈欄張貼口腔衛生保健議題海報、標語、宣導圖片。 (2)分發相關口腔衛生保健宣導品，使家長能了解口腔衛生保健之重要性。 2. 營造潔牙環境 (1)每日午餐後播放潔牙歌，全校師生一起潔牙。 (2)每班教室前依學童身高放置鏡子，以利學童刷牙。	教導處 總務處	健康中心	112.09- 113.07
5. 學校社會環境	1. 制訂班級健康生活守則 (1)制訂各班級健康生活守則並與學校獎勵制度結合，適時給予學童鼓勵。 2. 運用科技傳播設備 (1)建立學校健康資訊站（如利用校網、LED跑馬燈）以傳播口腔衛生保健資訊，並藉由議題回應的雙向互動，增進學校成員及家長的關心及參與。	教導處	總務處 學務組	112.09- 113.07

<p>6. 社區關係</p>	<p>1. 學校邀請社區相關人士或團體參與健康促進學校成果觀摩、媒體行銷、分享經驗 (1) 制訂健康促進成果觀摩活動計畫。 (2) 邀請社區相關人士到校參與健促成果。 2. 結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動 (1) 運用衛生單位所提供的各項資源(如：手冊、單張、海報宣傳品...)。 (2) 配合衛生單位舉辦口腔衛生保健活動。 3. 建立學校、家庭、社區溝通管道 (1) 舉辦家長親師座談會，宣導「口腔衛生健康計畫」之內涵。 4. 走入社區 (1) 結合社區關懷中心辦理活動時加入口腔衛生保健議題，使社區及學校都能成為健促促進者。 (2) 張貼相關海報於社區鄰里活動中心，關懷社區民眾。</p>	<p>教導處</p>	<p>教導處 總務處 學務組 家長會</p>	<p>112.08- 113.07</p>
-----------------------	---	------------	------------------------------------	---------------------------

(三)健康體位具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
<p>1. 訂定學校衛生政策</p>	<p>1. 召開學校健康促進委員會 (1) 整合人力，統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 (2) 擬訂健康體位計畫，成立推動小組並召開期初及期末會議。 (3) 制定「校園健康飲食及體位管理計畫」。 2. 強化組織 (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. 訂定獎勵辦法</p>	<p>教導處</p>	<p>學務組 健康中心</p>	<p>112.08</p>
<p>2. 健康服務</p>	<p>1. 定期實施學生健康檢查及體格缺點矯治、進行追蹤輔導。 2. 建立特殊疾病學生個人資料及關懷記錄。 3. 各項體格缺點學生列冊管理，進行相關衛生教育，告知家長，轉介至醫療院所，進行矯治追蹤，並研擬改善策略。 4. 規劃學童戶外教育，促進學童心理健康知能。 5. 培養教職員工及學生規律運動習慣，鼓勵教師根據體適能檢測參考值，推動課餘運動時間，並養成健康儲蓄觀念。 6. 提供均衡營養的午餐，少油、少鹽等健康飲食。 7. 推動「無糖校園」。</p>	<p>教導處 總務處</p>	<p>學務組 健康中心</p>	<p>112.09- 113.07</p>
<p>3. 健康教學與活動</p>	<p>1. 提升教師專業教學知能 (1) 將正確健康體位概念融入課程教學中，指導學童正確的認知及態度。 (2) 辦理及鼓勵教師參與「健康促進」體驗活動：參與健走活動、飛盤比賽、自強活動辦理登山等活動。 2. 研擬教學活動 (1) 召開課程發展委員會研擬教學策略將健康體位議題融入課程中。 (2) 排定健康體位議題宣導時程，進行親師生宣導活動。 (3) 落實 SH150活動，鼓勵學童課後至校園內活動。 (4) 每日晨間及課間排定課程，進行全校晨跑及體能活動</p>	<p>教導處</p>	<p>教務組 健康中心</p>	<p>112.09- 113.07</p>

	<p>3. 配合校慶活動進行健康體位闖關或挑戰，以確保每位學童對健康體位重要性的認知。</p> <p>4. 配合臺南市健促網路問卷調查，進行三~六年級健康體位前後測，了解學童對於健康體位的認知情形及作為改善策略之依據。</p> <p>5. 於每年校慶時辦理親師生運動會，邀請家長及社區共同參與。</p>			
4. 學校物質環境	<p>1. 提供友善的物質環境</p> <p>(1) 於公佈欄張貼健康體位議題海報、標語、宣導圖片。</p> <p>(2) 分發相關健康體位宣導品，使家長能了解健康體位之重要性。</p> <p>2. 建立均衡飲食氛圍</p> <p>(1) 全校師生一起用餐，培養學童均衡飲食的習慣。</p> <p>(2) 每週一校內蔬食日，鼓勵學童多食用蔬菜。</p>	<p>教導處</p> <p>總務處</p>	<p>健康</p> <p>中心</p>	<p>112.09-</p> <p>113.07</p>
5. 學校社會環境	<p>1. 制訂班級健康生活守則</p> <p>(1) 制訂各班級健康生活守則並與學校獎勵制度結合，適時給予學童鼓勵。</p> <p>2. 運用科技傳播設備</p> <p>(1) 建立學校健康資訊站（如利用校網、LED 跑馬燈）以傳播健康體位資訊，並藉由議題回應的雙向互動，增進學校成員及家長的關心及參與。</p> <p>3. 建立教職員工生彼此支持和關懷制度</p> <p>(1) 制訂教職員工福利互助辦法。</p> <p>(2) 制訂教育儲蓄戶實施辦法</p> <p>5. 營造溫馨的校園</p> <p>(1) 推動友善校園，培養學生正確的學習態度與溝通方式。</p>	<p>教導處</p>	<p>總務處</p> <p>學務組</p>	<p>112.09-</p> <p>113.07</p>
6. 社區關係	<p>1. 結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動</p> <p>(1) 運用衛生單位所提供的各項資源（如：手冊、單張、海報宣傳品...）。</p> <p>2. 建立學校、家庭、社區溝通管道</p> <p>(1) 舉辦家長親師座談會，宣導「健康體位計畫」之內涵。</p> <p>(2) 舉辦親子體育活動，了解擁有健康體位的重要性。</p> <p>(3) 開放學校公共空間，提供社區民眾運動、休閒的環境，促進健康行為的動力。</p> <p>3. 走入社區</p> <p>(1) 結合社區關懷中心辦理活動時加入健康體位議題，使社區及學校都能成為健促進者。</p> <p>(2) 張貼相關海報於社區鄰里活動中心，關懷社區民眾。</p>	<p>教導處</p>	<p>教導處</p> <p>總務處</p> <p>學務組</p> <p>家長會</p>	<p>112.08-</p> <p>113.07</p>

(四)菸檳防制具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
1. 訂定學校衛生政策	<p>1. 召開學校健康促進委員會</p> <p>(1) 整合人力，統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。</p> <p>(2) 擬訂菸檳防制計畫，成立推動小組並召開期初及期末會議。</p>	<p>教導處</p>	<p>學務組</p> <p>健康中心</p>	<p>112.08</p>
2. 健康服務	<p>1. 提供親師生戒菸之相關訊息。</p>	<p>教導處</p> <p>總務處</p>	<p>學務組</p> <p>健康</p>	<p>112.09-</p> <p>113.07</p>

			中心	
3. 健康教學與活動	1. 研擬教學活動 (1)召開課發會研擬教學策略將菸檳防制議題融入課程中。 (2)排定各項議題宣導時程，進行親師生宣導活動。 2. 配合臺南市健促網路問卷調查，進行三～六年級菸害防制前後測，了解學童對於菸檳防制的認知情形及作為改善策略之依據。	教導處	教務組 健康 中心	112.09- 113.07
4. 學校物質環境	1. 提供友善的物質環境 (1)於公佈欄張貼菸檳防制議題海報、標語、宣導圖片。 (2)於校門口張貼禁菸檳標誌，確保全校為無菸檳校園。	教導處 總務處	健康 中心	112.09- 113.07
5. 學校社會環境	1. 運用科技傳播設備 (1)建立學校健康資訊站(如利用校網、LED跑馬燈)以傳播健康資訊，並藉由議題回應的雙向互動，增進學校成員及家長的關心及參與。	教導處	總務處 學務組	112.09- 113.07
6. 社區關係	1. 辦理菸檳防制相關活動時於「臺南市校園藝文活動新聞」即時刊登。 2. 結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動 (1)運用衛生單位所提供的各項資源(如：手冊、單張、海報宣傳品...) (2)配合衛生單位舉辦菸檳防制講座。 3. 建立學校、家庭、社區溝通管道 (1)舉辦家長親師座談會，宣導「菸檳防制計畫」之內涵。 4. 走入社區 (1)結合社區關懷中心辦理活動時加入菸檳防制議題，使社區及學校都能成為健促促進者。 (2)張貼菸檳防制相關海報於社區鄰里活動中心，關懷社區民眾。	教導處	教導處 總務處 學務組 家長會	112.08- 113.07

(五)全民健保(含正確用藥)具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
1. 訂定學校衛生政策	1. 召開學校健康促進委員會 (1)整合人力，統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 (2)擬訂全民健保(含正確用藥)計畫，成立推動小組並召開期初及期末會議。	教導處	學務組 健康 中心	112.08
2. 健康服務	1. 辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供全民健保(含正確用藥)各項宣導活動及健康促進諮詢服務。 2. 指導學童不用之藥物處理方式。	教導處 總務處	學務組 健康 中心	112.09- 113.07
3. 健康教學與活動	1. 研擬教學活動 (1)召開課程發展委員會研擬教學策略將全民健保(含正確用藥)議題融入課程中。 (2)排定全民健保(含正確用藥)議題宣導時程，進行親師生宣導活動。 2. 配合臺南市健促網路問卷調查，進行六年級全民健保(含正確用藥)前後測，了解學童對於全民健保(含正確用藥)的認知情形及作為改善策略之依據。	教導處	教務組 健康 中心	112.09- 113.07

4. 學校物質環境	1. 提供友善的物質環境 (1)於公佈欄張貼全民健保(含正確用藥)議題海報、標語、宣導圖片。 (2)分發相關全民健保(含正確用藥)宣導品,使家長能了解全民健保(含正確用藥)之重要性。	教導處 總務處	健康 中心	112.09- 113.07
5. 學校社會環境	1. 運用科技傳播設備 (1)建立學校健康資訊站(如利用校網、LED跑馬燈)以傳播健康資訊,並藉由議題回應的雙向互動,增進學校成員及家長的關心及參與。	教導處	總務處 學務組	112.09- 113.07
6. 社區關係	1. 結合衛生單位與地方團體辦理全民健保(含正確用藥)活動 (1)運用衛生單位所提供的各項資源(如:手冊、單張、海報宣傳品...) (2)配合衛生單位舉辦全民健保(含正確用藥)活動。 2. 建立學校、家庭、社區溝通管道 (1)舉辦家長親師座談會,宣導「全民健保(含正確用藥)計畫」之內涵。 3. 走入社區 (1)結合社區關懷中心辦理活動時加入全民健保(含正確用藥)議題,使社區及學校都能成為健促促進者。 (2)張貼相關海報於社區鄰里活動中心,關懷社區民眾。	教導處	教導處 總務處 學務組 家長會	112.08- 113.07

(六)性教育(含愛滋病防治)具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
1. 訂定學校衛生政策	1. 召開學校健康促進委員會 (1)整合人力,統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 (2)擬訂性教育(含愛滋病)計畫,成立推動小組並召開期初及期末會議。	教導處	學務組 健康 中心	112.08
2. 健康服務	1. 於校親日或運動會等場合,進行性教育(含愛滋病防治)家長宣導。	教導處 總務處	學務組 健康 中心	112.09- 113.07
3. 健康教學與活動	1. 提升教師專業教學知能: (1)辦理性教育(含愛滋病防治)宣導。 (2)將性教育(含愛滋病防治)融入教學。 2. 研擬教學活動 (1)召開課程發展委員會研擬教學策略將性教育(含愛滋病)議題融入課程中。 (2)排定性教育(含愛滋病)議題宣導時程,進行親師生宣導活動。 (3)指導四~六年級女學童衛生棉的使用方式及解說月經相關事宜;針對高年級學童進行性器官認識,讓學童能了解本身的構造及做好防護措施。	教導處	教務組 健康 中心	112.09- 113.07
4. 學校物質環境	1. 提供友善的物質環境 (1)於公佈欄張貼性教育(含愛滋病)議題海報、標語、宣導圖片。 (2)分發相關性教育(含愛滋病)宣導品,使家長能了解性教育(含愛滋病)之重要性。	教導處 總務處	健康 中心	112.09- 113.07

5. 學校社會環境	1. 運用科技傳播設備 (1) 建立學校健康資訊站 (如利用校網、LED 跑馬燈) 以傳播健康資訊, 並藉由議題回應的雙向互動, 增進學校成員及家長的關心及參與。	教導處	總務處 學務組	112. 09- 113. 07
6. 社區關係	1. 結合衛生單位與地方團體辦理性教育(含愛滋病)活動 (1) 運用衛生單位所提供的各項資源 (如: 手冊、單張、海報宣傳品...)。 (3) 配合衛生單位舉辦性教育(含愛滋病)活動。 2. 建立學校、家庭、社區溝通管道 (1) 舉辦家長親師座談會, 宣導「性教育(含愛滋病)計畫」之內涵。 3. 走入社區 (1) 結合社區關懷中心辦理活動時加入性教育(含愛滋病)議題, 使社區及學校都能成為健促促進者。 (2) 張貼相關海報於社區鄰里活動中心, 關懷社區民眾。	教導處	教導處 總務處 學務組 家長會	112. 08- 113. 07

(七) 正向心理健康具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
1. 訂定學校衛生政策	1. 召開學校健康促進委員會 (1) 整合人力, 統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 (2) 擬訂正向心理健康計畫, 成立推動小組並召開期初及期末會議。	教導處	學務組 健康中心	112. 08
2. 健康服務	1. 辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供正向心理健康各項宣導活動及健康促進諮詢服務。	教導處 總務處	學務組 健康中心	112. 09- 113. 07
3. 健康教學與活動	1. 提升教師專業教學知能 (1) 參加國教輔導團提升教師健康教育專業知能研習。 (2) 辦理教師「健康議題融入課程」教學知能研習。 2. 研擬教學活動 (1) 召開課程發展委員會研擬教學策略將正向心理健康議題融入課程中。 (2) 排定正向心理健康議題宣導時程, 進行親師生宣導活動。	教導處	教務組 健康中心	112. 09- 113. 07
4. 學校物質環境	1. 提供友善的物質環境 (1) 於公佈欄張貼正向心理健康議題海報、標語、宣導圖片。 (2) 分發相關正向心理健康宣導品, 使家長能了解正向心理健康之重要性。	教導處 總務處	健康中心	112. 09- 113. 07
5. 學校社會環境	1. 運用科技傳播設備 (1) 建立學校健康資訊站 (如利用校網、LED 跑馬燈) 以傳播健康資訊, 並藉由議題回應的雙向互動, 增進學校成員及家長的關心及參與。 (2) 運用校網宣導正向心理健康性教育相關活動訊息, 讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。	教導處	總務處 學務組	112. 09- 113. 07
6. 社區關係	1. 結合衛生單位與地方團體辦理正向心理健康教育活動 (1) 運用衛生單位所提供的各項資源 (如: 手冊、單張、海報宣傳品...)。 (3) 配合衛生單位舉辦正向心理健康教育活動。 2. 建立學校、家庭、社區溝通管道	教導處	教導處 總務處 學務組	112. 08- 113. 07

	(1)舉辦家長親師座談會，宣導正向心理健康之內涵。 3. 走入社區 (1)結合社區關懷中心辦理活動時加入正向心理健康議題，使社區及學校都能成為健促促進者。 (2)張貼相關海報於社區鄰里活動中心，關懷社區民眾。		家長會	
--	---	--	-----	--

(八)安全教育與急救具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
1. 訂定學校衛生政策	1. 召開學校健康促進委員會 (1)整合人力，統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 (2)擬訂安全教育與急救計畫，成立推動小組並召開期初及期末會議。	教導處	學務組 健康中心	112.08
2. 健康服務	1. 辦理親師生(含退休教師)及社區人士提供安全教育與急救各項宣導活動及健康促進諮詢服務。 2. 利用週三晨活動進行簡易包紮指導，於兒童節時進行包紮闖關活動，讓學童確實學會簡易包紮方法。	教導處 總務處	學務組 健康中心	112.09- 113.07
3. 健康教學與活動	1. 研擬教學活動 (1)召開課程發展委員會研擬教學策略將安全教育與急救議題融入課程中，如遊戲器材的使用教學、各式球類及運動教學。 (2)排定安全教育與急救議題宣導時程，進行親師生宣導活動，包括：安全地圖解說、水域安全宣導、洗手歌教唱、如何減低及預防運動傷害、交通安全教育宣導等。 3. 提供安全教育與急救觀念 (1)邀請白河消防隊到校指導學童防災觀念教學。 (2)實施游泳教學。	教導處	教務組 健康中心	112.09- 113.07
4. 學校物質環境	1. 提供友善的物質環境 (1)於公佈欄張貼安全教育與急救題海報、標語、宣導圖片。 (2)分發相關安全教育與急救宣導品，使家長能了解安全教育與急救之重要性 2. 建立安全校園環境 (1)總務處定期檢查、維修、保養遊戲器材。 (2)製作校園安全地圖，讓學童了解何處是安全場域。 3. 提供安全清潔的衛生設施 (1)學校便器合乎師生數比例。 (2)制訂便器及洗手臺維護辦法。 (3)排定便器及洗手臺清洗輪值人員並留下記錄。 4. 制訂飲用水管理辦法 (1)飲水機水質定期檢驗。 (2)飲水機定期檢驗記錄表。	教導處 總務處	健康中心	112.09- 113.07
5. 學校社會環境	1. 運用科技傳播設備 (1)建立學校健康資訊站(如利用校網、LED跑馬燈)以傳播健康資訊，並藉由議題回應的雙向互動，增進學校成員及家長的關心及參與。	教導處	總務處 學務組	112.09- 113.07
6. 社區關係	1. 結合衛生單位與地方團體辦理安全教育與急救活動 (1)運用衛生單位所提供的各項資源(如：手冊、單張、海報宣傳品...) (3)配合衛生單位舉辦安全教育與急救活動。 2. 建立學校、家庭、社區溝通管道	教導處	教導處 總務處 學務組	112.08- 113.07

	<p>(1)舉辦家長親師座談會，宣導「安全教育與急救計畫」之內涵。</p> <p>3. 走入社區</p> <p>(1)結合社區關懷中心辦理活動時加入安全教育與急救議題，使社區及學校都能成為健促促進者。</p> <p>(2)張貼相關海報於社區鄰里活動中心，關懷社區民眾。</p>		家長會	
--	--	--	-----	--

五、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	吳錦梅	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	賴富美	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	翁巧芬	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	林志勇	家長會代表	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務
研究人員	陳國禎	里長兼社區理事長	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務
研究人員	趙卿妤	學務組長 推動領域教師	各項活動之主導推動、活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合、體適能評估。
研究人員	吳鈞洋	教務組長 推動領域教師	各項活動之主導推動、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	王昭敏	校護 午餐執行秘書	各項活動之推展、資料蒐集、健康體位(飲食)工作執行、督導學校午餐供應、健康飲食觀念推動與執行。
研究人員	郭雅鈞	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	林妙芳	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	李麗鳳	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	鄭惠倫	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	謝育麟	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展

研究人員	李鈺昕	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。
學生代表	蕭文慈	五甲班長	協助資料蒐集、各項活動之推展。
學生代表	莊姵涵	六甲班長	協助資料蒐集、各項活動之推展。

六、預定進度（以甘梯圖表示）教學執行內容及進度

《 實施期程：112.8~113.7 》

月次 工作項目	112年					113年						
	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
1. 組成健康促進工作團隊	■											
2. 進行現況分析及需求評估	■											
3. 決定目標及健康議題	■											
4. 擬定學校健康促進計畫	■											

5. 擬定過程成效評量工具	■											
6. 編製教材及教學媒體		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
7. 建立健康網站與維護		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8. 成效評量前測				■	■							
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. 報告撰寫												

七、評價方法：

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

(一) 過程評量：

1. 每學期召開學校衛生委員會，檢討各議題的得失，並作成會議記錄以為改進之依據。
2. 經由老師、學生檢討相關問題，提供學校改進建議。
3. 依據學校需求評估與 SWOTA 分析，診斷校內各議題的問題。
4. 辦理活動照片成果（學習單、相關軟硬體設施改善等）、活動心得(從活動中得到的看法與感受)等。

(二) 成效評量：

開發健康促進學校教學模式：為了評價課程推動成效，在計畫實施前，對三年級以上學生進行前測，學期末進行後測，學年結束再進行後後測。教學內容包括視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防制，全民健保及正確用藥、性教育(含愛滋病防治)、心理健康及安全及急救教育等，描述計畫執行前後的學生對於各議題的認知、健康覺察、態度、價值觀、生活技能、行動能力的具體變化等，除進行量性問卷的前後測，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。

期初由健康檢查中篩檢出需要輔導的學生，定期追蹤。算出學童健康體位不良率多少，全校實施多元化的晨光活動、追蹤學生的 BMI 值、培養個人的運

動習慣，並且進行量性問卷的前後測，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。

八、成效指標與預期成效

（一）制定學校衛生政策方面

1. 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。
2. 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。
3. 結合社區資源與地方社區單位建立合作網絡及夥伴關係。

（二）健康教學與活動方面

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。

（三）健康服務方面

（1）視力保健

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，使裸視視力不良率下降 6%。
2. 學生視力不良複檢率繼續維持 100%。
3. 規律用眼 3010 及戶外活動 120 達成率能達到 80%。
4. 下課淨空率達 85%以上。
5. 3C 少於 1 達成率達 75%以上

（2）口腔保健

1. 建立學童養成餐後睡前潔牙習慣，齲齒率部份，113 學年比 112 學年下降，今年預計降低 10%。
2. 齲齒複檢率去年小一為 100%，小四為 100%，今年預計小一和小四皆持續保持達到 100%。
3. 天天餐後潔牙比率應達到 100%；每日潔牙次數為 3 次。

4. 學生在學校兩餐間不吃零食比率達 80%

(3) 健康體位

1. 使全校學生健康體位優良者從提升到 10% 以上。
2. 學生每天運動 30 分鐘比率達到 90%。
3. 學生一日蔬菜建議量達成率 60%

(4) 菸檳防制

1. 學生抽菸人口保持在 0 人，並增加民眾菸害認知程度。
2. 達到無菸校園率 100%，提升親師生對無菸環境的認識及共創無菸環境的動力。

(5) 全民健保(含正確用藥)

1. 培養學生正確用藥知能及習慣，並進而成為正確用藥推廣小尖兵，影響家人及社區民眾。
2. 遵醫囑服藥率能達到 100%。

(6) 性教育(含愛滋病防治)

1. 提高全校師生及社區民眾對性及愛滋病的認識，並使學生能具備相關的生活能力如拒絕技巧、自我肯定、溝通能力等；社區民眾能進行安全的性行為。
2. 接納愛滋感染者比率能達到 80%。

(7) 正向心理健康

1. 帶領學生學習面對求學、人際、健康等方面的壓力調適與預防學生自傷。
2. 極推展學生心理健康議題促進方案，建立自我認同並提昇自尊。
3. 讓學生實際從事服務行動協助學生處理課業減壓，提昇學生挫折容忍力及情緒管理之能力，落實校園學生心理健康。

(8) 安全及急救教育

1. 提升教師專業教學知能

(1) 辦理教師「健康議題融入課程」教學知能研習。

2. 研擬教學活動

- (1)召開課程發展委員會研擬教學策略將安全教育與急救議題融入課程中，如遊戲器材的使用教學、各式球類及運動教學。
 - (2)排定安全教育與急救議題宣導時程，進行親師生宣導活動，包括：安全地圖解說、水域安全宣導、洗手歌教唱、如何減低及預防運動傷害、交通安全教育宣導等。
3. 提供安全教育與急救觀念
- (1)邀請白河消防隊到校指導學童防災觀念教學。
 - (2)實施游泳教學。

九、本計畫經校務會議決議後陳請 校長核可後實施

學務組長：

教師兼
學務組長 趙卿好

護理師：

王昭敏
執行秘書

教導主任：

教師兼
教導主任 賴富美

校長：

臺南市白河區
大竹國民小學校長 吳錦梅