

、臺南市柳營區太康國民小學 112 學年度健康促進學校實施計畫

一、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 17 日南市教安(二)字第 1121063489 號函

二、計畫摘要：

身心靈的健康狀況是影響個人學習及未來生活質量的重要因素，因此在學童成長學習階段納入健康促進議題提升學童對自我健康的關注與自主管理是一項很重要且對未來影響深遠的事。本校 112 學年度主推議題為**健康體位**，**必選議題**為**視力保健**、**口腔保健**、**菸檳防制**、**全民健保(含正確用藥教育)**、**性教育(含愛滋病)**、**正向心理健康促進**，**自選議題**為「**安全教育與急救**」，依據表一 111 學年度推動成效狀況相較上一個學年而言，一、四年級齲齒率和視力不良率雖高於本市平均，但體位過重及超重比率仍居高不下尚待努力，因此 112 學年度仍以健康體位為本校主推議題。

表一上一年度本校推動具體成效：

議 題 別		表一 111 學年度各議題推動具體成效分析--成效簡述	
必 選 議 題	視力保健	與前一學年比較	視力不良率：42.3% → 43.8% 矯治率：96.67% → 96.88%
	口腔保健	與前一學年比較	1 年級齲齒率：45.45% → 37.5%；矯治率達 100% → 100% 4 年級齲齒率：20% → 46.67%；矯治率達 100% → 100%
	健康體位	與前一學年比較	健康體位狀況：過輕 8.45% → 5.48%； 過重 14.08% → 13.7%； 超重 19.72% → 17.81%
	菸害防制	吸菸行為：	學生 0%、教職員 0%。
	性教育 (含愛滋)	辦理性教育(含愛滋病防治)教育宣導或活動：	111 學年度 <u>3</u> 場， 參加人數有 <u>144</u> 人
	全民健保 (正確用藥)		1. 遵醫囑服藥率 100% 2. 不過量使用止痛藥比率 100% 3. 使用藥品前看清藥袋藥盒標示率 100 %
自選	安全與急救	平均每日受傷人次	2.42 人

三、背景說明

本校位於臺南市柳營區西側，北與東山區，南與六甲區，西與新營區為鄰，原本為典型的農村小學，近年來基層建設的推展，聯外系統除原有鄉道、綠色隧道外並鄰近一號省道新營外環道旁，加上本村陸續有柳營奇美醫院的設立、柳營工業區、太康有機農場等開發案，又因緊鄰新營區，居民漸漸由農業轉往工商服務類發展，家長經濟背景提升不少。

表二 111 學年度太康國小各項健康促進議題成效與全市平均值比較表

議題名稱	指標	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	43.75%	43.8%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	視力不良就醫率	96.28%	96.88%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
口腔保健	未治療齲齒率	小一 30.10% 小四 24.84%	小一 37.5% 小四 46.67%	<input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力 <input type="checkbox"/> 達市平均以下
	齲齒複檢率	小一 94.21% 小四 93.17%	小一 100% 小四 100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
健康體位	體位過輕率	9.68%	5.48%	<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	62.69%	63.01%	<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	12.60%	13.70%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	15.03%	17.81%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

(一) 學生問題分析與需求評估

1. 視力問題：根據衛生福利部調查，學童近視罹患率高且逐年上升；本校 111 學年度全校平均視力不良率 43.8%，雖較全市平均數差不多，但眼睛乃靈魂之窗必須悉心呵護，從小建立良好用眼習慣才能保障視力健康，因此落實規律用眼 3010 及戶外活動 120，下課淨空仍是視力保健的推動重點。

2. 口腔問題：本校本學年學童齲齒率小一 37.5%小四 46.67%，相較於上學年小一齲齒率 45.45%顯下降，而小四上學年 20%上升 26.67%但小一齲齒率目前仍較全市齲齒率平均值高，本校地處偏遠，針對此問題已納入衛生局口腔巡迴車進校，為幼兒塗氟為低年級實施窩溝封填，以目前逐年改善的趨勢，除了配合巡迴車入校入園外，積極引

導學童自主管理及養成良好口腔衛生習慣是未來本項議題的推動重點。

4. **健康體位**：111 學年度健康體位狀況與前一學年比較過輕 8.45%→5.48%；過重 14.08%→13.70%；超重 19.72%→17.81%，過重比率、超重比率有改善，以 111 學年度體控班的成果來看，上學期體位獲改善佔 63%，因新冠肺炎(COVID-19)疫情影響下，減少戶外活動機會，體位狀況總是在缺少運動後突飛猛進，並無法持續或維持，歸咎可能的原因乃本校單親、隔代教養弱勢家庭比例偏高，對於學童管教較常採放任政策，教養認知也較無法與時俱進，有鑒於此本學年除了持續加強學童健康飲食的概念，結合下課教室淨空，推廣帶動運動風氣之外，將藉由平日裡良好的親師互動或利用親師座談時間，提供健康飲食與運動資訊，提升家長教養知能，另外針對體位不良學童成立體控班，每月檢測體位，讓學童有努力的方向與目標，然後導入自主管理獎勵辦法提升學童的意願，期盼太康的學童各個活潑輕盈又健康。

表三 109-111 學年度太康國小學生體位統計表

歷年體位比較表(單位%)					
學年度	過輕	適中	過重	超重	過重+超重
109	3.8	61.5	20.5	14.1	34.6
110	8.45	57.75	14.08	19.72	33.8
111	5.48	63.01	13.70	17.81	31.51

4. **菸害防制**：為了使學校成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所，本校本學期繼續著重菸害防制的宣導，加強孩子對於菸害防制的法規認識，以及對身體的危害。根據本校調查：教職員工以及學生目前無人吸菸。眾所皆知從小建立正確的觀念十分重要，如果於孩童時期即知曉菸品對健康的影響，未來則可望能避免菸品對自我健康的毒害。甚至能藉由孩童將正確觀念帶入影響整個家庭，而使菸害防治的推動更為有效。

表四 各學年太康國小教職員工生吸菸比率比較表

項 目 \ 學 年 度	109		110		111	
	人數	比率(%)	人數	比率(%)	人數	比率(%)
曾經吸菸學生	0	0	0	0	0	0
有吸菸習慣學生	0	0	0	0	0	0
教職員工吸菸	0	0	0	0	0	0

5. **性教育(含愛滋)**：隨著社會日趨開放多元，目前社會環境與媒體不當的報導，導致青少年性行為及相關問題逐年增加。因此，如何有效運用相關資源，增進學生對性教育與愛滋的認知，融入自我保護的生活技能，是非常重要的事情。111 學年度辦理性教育(含愛滋病防治)教育宣導：共 3 場，參加人次有 144 人，宣導成效良好。

6. **全民健保(含正確用藥)**：健保是一種全民互助的制度，故全民應當了解健保資源有限要善用不浪費。而國小階段是行為養成的初期，是建立正確健康行為模式的關鍵期，經由校園正確用藥教育推廣，教導學生能認識用藥常識，加強其生病時或有人提供藥物時，能運用所學的知識，正確的買藥、用藥，以預防傷害；更能將所習得的正確用藥知識傳達給家人，以維護家人的健康；不但能提昇學生日後用藥安全及自我照護行為能力，進而能影響家長正確用藥之行為。

7. **安全與急救**：小學是教育實施與紮根的場所，唯有安全的校園，師生才能致力於教與學。而如何維護校園安全，不僅需要靠安全教育與演練，更需要有預見危機的能力。有鑑於安全是學習的基礎，安全與急救教育近年來都是本校健康促進的自選議題，依據本校事故傷害統計，學童 111 學年度平均每日受傷人數:2.42 人，顯示宣導成效尚須再繼續努力。

表五 109-111 學年度平均每日受傷人數比較

項目	109	110	111
平均每日受傷人數	3.67	2.25	2.42

(二) 學校健康環境 SWOT 分析與健康促進行動策略

分析項目	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	限制(T)	行動(A)
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總班級數 6 班小校人數不多有利於全校性活動之推展 2. 學校推動各項社團活動廣納學童及高年級游泳課程，增加學生活動量 3. 校長對於健康促進議題支持，帶領學童練習並參與教育局體育競賽 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以學生比例而言，學校校地大，整理不易。 2. 小校學生數少共 71 人，雖利於推展全校性活動，但由於各項教學活動眾多易造成擠壓效應 3. 教室重建學生暫置組合屋學習空間受限 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校內教師年輕具有教學熱忱 2. 開放校園，提供民眾運動，有利於運動風氣在校園及社區形成 3. 透過獎勵制度，讓學生主動參與健康促進議題活動，效果更佳 4. 利用彈性課程時間進行各項健康促進活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各班都有特殊兒童需額外輔導，教師教學工作壓力大，實施健促議題恐因壓縮上課時間而受阻 2. 老師會利用下課或午休時間，請學生留在教室訂正功課 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過朝會或彈性課辦理各項健康議題宣導或講座 2. 融入健康課善用校內資源導入生活技能做規劃加強健促各項議題宣導 3. 各班制定健康生活守則，導入獎勵制度，制訂班規 4. 對於需缺點矯正生造冊，提供導師資料並個別衛教，督促學生養成良好飲食及運動習慣。

分析項目	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	限制(T)	行動(A)
社區系統	<p>1. 社區關係良好志工媽媽多熱心參與。</p> <p>2. 鄰近奇美醫院、敏惠護理專科學校、衛生所、仁德牙醫在社區資源利用上有可近性。</p> <p>3. 校內聯合性活動家長參與度高</p>	<p>1. 地處偏遠城鄉差距大資訊取得不易</p> <p>2. 就業機會少，人口外移，社區老化民眾多務農，智識偏低</p>	<p>1. 偏鄉家長個性敦厚，透過教育可能提高健康知能</p> <p>2. 校長與社區互動好，積極配合社區邀請帶隊參與活動，藉由練習頻率增加活動量也提高</p> <p>4. 每年參與衛生所舉辦「致胖環境共識會議」，與區長、各機關學校、社區民眾共同提出策略，以改善肥胖問題</p>	<p>1. 周邊醫療資源除了大型醫院外，一般診所較遠，就醫等待時間較久，選擇性較少</p> <p>2. 學生早餐選擇性少，常進食過量食物</p>	<p>1. 結合社區醫療資源辦理各項健促主題之講座</p> <p>2. 張貼健康促進各議題海報，讓蒞臨本校的社區家長民眾參閱，提升對健康的認知</p>

分析項目	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	限制(T)	行動(A)
家庭環境	<p>1. 學生家長參加學校活動意願高。</p>	<p>1. 本校單親、隔代教養弱勢家庭比例偏高，教養認知較無法與時俱進。</p>	<p>1. 部分家長放學後會帶學童到校運動，可提高學童運動習慣。</p> <p>2. 對於健康問題偏差學生，老師會透過聯絡簿或主動電話聯繫家長，家長通常願意配合督促學生改進</p>	<p>1. 學生、家長衛生教育觀念需加強。</p> <p>2. 部分家長因經濟照顧人力因素，較忽略學童健康生活習慣的建立</p>	<p>1. 利用親師座談會做各項健康議題宣導建立家長「健康保健」之正確觀念</p> <p>2. 持續透過聯絡簿與家長溝通，提供健康資訊，讓家長多關心小孩健康。</p>

四、計畫內容：

(一).計畫目標：

1. 提供學童關於健康的知識，養成良好的健康行為。
2. 提倡並帶動正向優質的休閒生活，提升健康生活的視野，使學生遠離菸害毒品的誘惑並能將正確的觀念帶回家庭影響家人。
3. 促進家長與學童共學，一起成長，提升健康預防觀念，期使視力及口腔異常學童都能接受複診與矯正。
4. 提高學童健康飲食、營養均衡與健康體位的重要性認知，並落實於生活。
5. 辦理複合式防災演練，高年級學生參與急救訓練，提高自我防衛與救護的能力。
6. 宣導正確用藥與善用醫療資源讓身體健康，健保也能永續經營。
7. 性教育-自我保護，遠離愛滋病病毒，擁有健康人生，破解愛滋病的迷失，接納愛滋感染者。

(二).具體策略：

實施大綱	訂定學校衛生政策	健康教學與活動	健康服務	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
視力保健	<p>1.成立並召開學校衛生委員會，暢通溝通管道達成共識，以確立目標，訂定工作內容。</p> <p>2.健康教育課程設計以生活技能為導向制定宣導策略。</p> <p>3.營造友善健康的校園環境，充實健康設備。</p> <p>4.融入各項課程多元化或課外活動，讓教學活動更生動有趣。</p> <p>5.善用e化網絡軟體例如FB，結合健康資訊</p>	<p>1.辦理視力保健衛生教育：利用親師座談會及親職教育機會向師生及家長宣導視力保健重要性。</p> <p>2.視力保健融入各項課程</p> <p>3.推動課程戶外化，辦理主題戶外教學及各項參訪活動</p>	<p>1.檢查儀器檢測、測光、課桌椅型號調整，並養成學童端正的閱讀寫字姿勢</p> <p>2.篩檢與追蹤管理：視力篩檢異常者發不良通知並造冊，追蹤就醫狀況</p>	<p>1.貫徹正常教學鼓勵戶外活動：1.教師推廣「天天戶外活動120」及「規律用眼3010」，推動每節下課教室淨空鼓勵學童走出戶外</p> <p>2.課程戶外化</p> <p>3.校園綠美化創造對視力友善的環境</p>	<p>1.表揚視力優良學童，鼓勵同儕效法與學習。</p>	<p>1.辦理親子趣味競賽，增加戶外活動時間與親子互動的機會。</p>
口腔衛生	<p>1.推行餐後潔牙與含氟漱口使用，並做成紀錄，積極追蹤實行狀況。</p> <p>2.將餐後潔牙活動列入學生生活教育，隨機抽查是否攜帶及正確使用潔牙用具。</p> <p>3.辦理口腔衛</p>	<p>1.篩檢與追蹤管理：口腔篩檢異常者發不良通知並造冊，追蹤就醫狀況</p> <p>2.辦理口腔衛生不良</p>	<p>1.開學後每位學生自備潔牙工具(牙刷、漱口杯)妥善擺置於教室內之固定位置，並保持整潔及乾燥。</p> <p>2.午間播放「餐後潔牙歌」，全校進行餐後潔牙。</p>	<p>1.於課堂中公開表揚有至牙醫診所複診之學生，並鼓勵未複檢之學生儘速受檢。</p>	<p>1.參加衛生局與牙醫師公會共同辦理的口腔巡迴車業務，執行幼兒園每半年塗氟與低年級白齒窩溝封填</p>	

	<p>共享，促進親師溝通與及時互動。</p> <p>6. 定期檢討改進，落實回饋機制，滿足親師生健康需求。</p> <p>7. 結合並善用社區資源，共構健促服務網。</p>	<p>生保健教育並利用親師座談會、聯絡簿等向家長宣導，藉以提高知能及改變觀念與行為、請家長督促學童確實餐後潔牙</p> <p>4. 口腔衛生保健宣導融入課程</p>	<p>學童消滅牙菌斑計劃訓練學童掌握潔牙技巧</p>	<p>3. 善用校內佈告欄、網頁等資源提供健康資訊</p>		
健康體位	<p>8. 辦理與社區民眾或家長的參與式活動或親職講座，促進家長與學童一起成長。</p>	<p>1. 融入各項課程或升旗時間辦理營養教育活動宣導</p> <p>2. 辦理多元課程及活動提升學童對運動的興趣例如成立社團、每週全校慢跑活動等等</p> <p>3. 利用親師座談會或與家長接觸的各項集會，宣導健康體位健康飲食的重要性，落實健康生活</p> <p>4. 成立體控班</p>	<p>1. 體位不良學童列冊管理，並成立體控班，加強健康體位的認知。</p> <p>2. 定期辦理體適能檢測，鼓勵學童多運動。</p> <p>3. 定期測量學生體重，並追蹤輔導管理。</p>	<p>1. 營養午餐：遵守三低二高原則，低鹽低糖低油高纖高鈣；食材以提供健康的生鮮蔬果魚蛋肉類為主，黃豆製品採非基因改造；每週四蔬食日，平日菜單都經過營養師給予意見。</p>	<p>1. 辦理各年段運動會讓學童與家長共同參與</p> <p>2. 依據健康體位學生獎勵辦法，公開表揚體位獲得改善的學童</p>	<p>1. 參與社區或衛生所辦理的各種活動</p>
菸害檳榔防制		<p>1. 利用親師座談機會，對家長進行菸害衛教宣導</p> <p>2. 融入各項活動及課程，讓學童體驗各種</p>	<p>1. 吸菸學生個案，送交輔導室輔導並持續追蹤</p>	<p>1. 校園張貼禁菸標誌、營造無菸校園環境：親師以身作則、告知訪客及工程人員配合遵</p>	<p>1. 參與社區活動</p> <p>2. 多元社團成果於社區成果發表會展現，讓學</p>	<p>1. 結合衛生所或奇美醫院醫療資源辦理菸害防治宣導</p>

		不同生活經驗 享受健康生活 拒絕菸害。		守	童擁有學 習趣味， 喜歡多樣 學習，擁 抱健康生 活	
全民健 保(含 正確用 藥)		1. 全民健保含 正確用藥議 題融入課程 2. 利用親師座 談會，向家 長宣導正確 用藥觀念	提供學生及家 長全民 健保及 用藥安 全相關 資訊的 諮詢服 務	1. 校園張貼 用藥安全資 訊，提供社區 民眾家長閱 讀，提升對用 藥與健保的 認知	1. 運用聯 絡簿帶回 用藥安全 資訊與健 保資源	1. 柳營奇 美醫院衛 教宣導： 全民健保 與正確用 藥
性教育 (含愛 滋)		1. 性教育含愛 滋病防治議題 融入課程 2. 提供性教育 -自我保護觀 念	學校健康促進 網站提 供親師 生性教 育含愛 滋病防 治醫療 資源	校園張貼相 關資訊，提供 社區民眾家 長閱讀	教學成果 發表會辦 理活動- 提倡安全 自我保護 與尊重其 他性別的 概念	與社區醫 療院所建 立合作關 係辦理宣 導如柳營 奇美醫院
自選議 題-安 全與急 救		1. 推廣校內教 職員對安全與 急救認知 2. 各項安全教 育宣導與演練 例如遊戲器材 使用安全及施 工中校園環境 使用安全宣導 等 3. 融入生活指 標，平日加強 宣導	1. 掌握校 內學童 受傷情 形:每月 製作意 外傷害 統計 表，依據 易受傷 地點及 受傷部 位統 計、各年 級發生 頻率比 較，提出	1. 提供學童 安全的校園 環境:定期修 繕並製作校 園危險地 圖，提醒學童 避開危險 2. 健康中心 器材更新與 維護，藥品定 期更新 3. 檢視校園 危險器材、環 境，以及危險 角落的調查 與改善	1. 單張海 報公布欄 張貼提供 家長學童 參考 2. 消防責 任編組與 演練 3. 校內人 車分道， 動線規劃 4. 緊急聯 絡系統的 設置	與社區單 位建立合 作關係， 辦理各項 宣導例如 柳營奇美- 心肺復甦 術教育宣 導與回覆 示教

			改善建議 2.落實緊急傷病處理流程			
--	--	--	----------------------	--	--	--

(二) 學校健康環境 SWOT 分析與健康促進行動策略五、人力配置：

編制	職稱	姓名	職掌
召集人	校長	魏稚恩	統籌健康促進相關事宜。
副召集人	教導主任	劉桂綿	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
庶務組	總務主任	謝旭明	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調 協助活動會場開放、音響及空調。
執行秘書	學務組長	李忠儒	整合健康促進學校計畫的繕寫與執行。 策劃健康促進學校計畫之推動 協調各項執行達成預期指標或進度。 活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
教學組	教務組長	謝妃華	負責推動健康議題融入各領域教學
服務組(1)	護理師	李濕曇	1. 提供教職員工生及家長相關健康諮詢。 2. 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價 3. 協調各項執行及達成預期指標或進度。
服務組(2)	家長	李芷瑩	整合社團人力協助推展健康服務並喚起社區家長對健康之重視。
	學生	李詠晴	協助健康促進計畫的各項活動推展
資訊組	網管人員	謝旭明	健康促進學校網頁製作及維護
輔導組	導師 科任	劉韋伶 蔡亞蓓 李柏霖 黃東興 黃美惠 沈佳霖 謝妃雅	1. 學生之心理輔導、協助及追蹤。 2. 指導班級學生健康促進活動之進行及事宜。

六、預定進度：

月 工作項目	112 8月	112 9月	112 10月	112 11月	112 12月	113 1月	113 2月	113 3月	113 4月	113 5月
召開健康促進委員會										
現況分析及需求評估										
確立健康議題及目標										
擬訂成效評價工具										
健康促進議題前測										
擬定健康促進學校計畫										
執行健康促進計畫										
成效評量										
成果報告撰寫										
健康促進網頁維護										

七、評價方法

1. 過程評價

(1) 實施健康促進各議題認知前測，以了解本校學童對各議題的認知狀況，以做為推動之依據

(2) 結合社區資源與地區醫院建立合作關係，定期宣導，達成身心健康之目標。

2. 結果評價

(1) 學年結束進行各議題後測，以評估計畫成效。

(2) 根據實施成效，作為未來健康促進學校推動之擬定方向。

八、預期效益

各項議題名稱	預期達成指標
視力保健	1. 裸視視力不良率下降 0.2% 2. 視力不良就醫率 95%以上
口腔保健	1. 學生未治療齲齒率下降 0.1%以上 2. 學生複檢齲齒診治率達 95% 以上
健康體位	1. 學生體位適中率提升 1%以上 2. 學生體位過重、超重比率下降 1%以上 3. 學生體位過輕比率下降 1%以上
菸害防制	師生吸菸率維持 0% 無菸校園率達 100%
性教育(含愛滋)	性知識正確率達 85%以上 接納愛滋病患者比率達 85%以上
全民健保(含正確用藥)	遵醫囑比率達 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 80%以上 珍惜全民健保行為比率達 80%以上
安全與急救	平均每日受傷人次不大於 2 人/日

承辦人：

教師兼學務組長 **李忠儒**

教導主任：

教師兼教導主任 **劉桂綿**

校長：

大康國小校長 **魏稚恩**

