

# 臺南市柳營區新山國小112學年度健康促進學校實施計畫

## 一、計畫標題：

臺南市柳營區新山國民小學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17日南市教安(二)字第1121063489號函。

## 三、計畫摘要：

本計畫旨在發展多元策略及多元評價統整學校健康促進計畫，以增進全校教職員工學生的全人健康為目的。本計劃分三階段進行：

### 第一階段：

每年8月成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，強化組織與人力，依據學校教職員工生現行健康問題分析及健康需求評估進行議題的選擇，包含必選議題為視力保健、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)、正向心理健康促進等7項議題及自選議題為安全教育與急救。

### 第二階段：

依 SWOT 分析問題與健康需求，確立學校成員共同認定之目標及健康議題，以生活技能為導向之課程方式執行，結合社區資源及校本課程學習活動，融入學生實際的家庭生活中，結合健康促進學校六大範疇，宣導健康觀念、培養健康習慣及技能，並於日常生活中實踐健康行為，營造健康校園環境氛圍並提供健康服務，進而促進全校教職員工學生健康行為，營造健康幸福校園。

### 第三階段：

依據本校111學年度健康促進計畫實施後，本校111學年度具體成效評價結果如下：

(一)健康體位適中率54.17%，低於臺南市62.69%、過輕率10.42%，高於台南市9.68%、肥胖比率25%，高於臺南市15.03%。

(二)視力不良率111學年上學期14.58%下學期增加至25.5%，視力惡化比率增加11.17%。

(三)一、四年級齲齒率分別為33.33%及14.29%，高於臺南市小一30.10%、低於臺南市小四24.84%。

(四)教職員工領有 CPR 訓練證書110學年100%、111學年94%。

以上評價結果本學年需加強推動「健康體位議題」，以提升本校學童體位適中率；校園安全一直是本校執行重點之一，期望將校園意外傷害降至最低及最少，因此自選議題為「安全教育與急救」。

發展有效的策略及計畫，包含強化組織、課程介入、活動介入、媒體行銷及連結社區資源，以增進學校教職員工、學生家長及社區民眾的健康認知、態度及技能，進而改變其健康行為及生活習慣，以營造健康、安全、快樂之幸福校園。

#### 四、背景說明：

##### (一)背景分析

本校位處於臺南市柳營區旭山里，是一所偏遠小型學校，全校共有7班，國小6班，幼兒園1班，學生數共43人，教職員工17人。學區居民人口不多，低收入戶、單親、隔代教養、新移民子女學生人數佔27.7%，社區居民以務農及勞工階層為主，家庭結構多元、重組家庭、年輕人口外移，交通不便，家長謀生不易，且工作時間相對較長，對學童的管教方式較放任，平均而言，社經地位相對弱勢，家長對學童健康覺察、知識認知、教養態度、價值觀、行動力都較缺乏。

##### (二)健康促進學校六大範疇健康問題 SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
學校衛生政策	1. 組成學校健康促進委員會，推動健康體位政策並召開會議。 2. 校長支持及鼓勵健康促進學校計畫。 3. 每學期將健康促進學校計畫納入學校行事曆執行。 4. 每週行政會議，各處室互相溝通、合作探討解決問題。 5. 學校團隊、家長會及志工團接支持學校健康促進策略，	1. 學校課程緊湊，難以安排健康促進相關活動。 2. 健促學校活動計畫、策略及執行事宜，大多落在護理師一人身上。 3. 教師人數少，每位教師皆需兼任各項行政工作，業務繁重。 4. 教師雖然能配合各項教學活動，但較少能主動提出建議。	1. 設計健康促進相關活動配合原先學校擬定之課程、活動和行事曆，以不影響學校正常作息為原則。 2. 整合校內健康促進相關業務融入教學活動，以發展健康促進學校特色。 3. 配合各處室推行之活動，融入健康促進議題，適時修正計畫案，以達可行性及適切性。	1. 教師常疲於各項計畫活動和成果，任務繁雜，對健康促進活動心有餘而力不足。 2. 待整合組織、制度及資源。 3. 家長的教育理念不一，配合成效不佳。

	協助配合辦理健促相關活動。		4. 校內教師成員穩定且具教學熱忱，能與學校行政能密切連繫配合。 5. 部分家長能配合校方相關健康促進策略。	
<b>學校物質環境</b>	1. 主要校舍分前棟及後棟，教室通風及採光適宜，照明設備全面更換為LED燈。 2. 活動空間充足有風雨跑道、遊具區、籃球場及草皮區，利推動健康促進活動。 3. 於校園、班級教室、健康中心做學習情境布置。 4. 學校身高體重儀、視力儀、血壓計等醫療設備定期校正及維護。	1. 本校位於地震斷層帶，校舍限建僅能補強。 2. 學校排水溝結構狹小、未依地勢設計及樹根阻擋，逢超大豪雨或連續下雨後容易積水成災。 3. 假日開放校園，無人看守學校，校園環境曾遭人蓄意破壞。	1. 定期檢修風雨跑道、護具、遊具及清洗籃球場地面避免青苔濕滑。 2. 向教育局提出排水設施改善計畫，於112.11月起重建排水設施。	1. 學校周圍僅有柑仔店、一家早餐店選擇性少，店內提供高油脂高熱量食物。 2. 因附近多小吃店，家長周末假日常帶學生到速食餐廳外食。
<b>學校社會環境</b>	1. 整合新山國小獎勵制度，有效運用獎勵制度，鼓勵認真參與健促活動及校內各項活動的學生。 2. 營養午餐由中央廚房營養師開立菜單，每週一日蔬食日。 3. 教師每2年接受CPR訓練及換證。 4. 每年辦理防災演練及安全教育宣導。	1. 對於不配合的家長無強制力，無法改變其行為及認知。 2. 健康促進議題，除全校性活動，亦應班級經營配合。	1. 辦理多元親職教育講座，邀請家長共同合作健康促進。 2. 課後時間開放校園供居民運動休閒與社區家長維持良好關係。 3. 師生互動良好。 4. 每學期教師於期末課程分享，提供教學經驗。	1. 家長多以農業、服務業居多，工時長，周末假日常放任學生在家使用3C產品，或盡情食用零食、高糖鹽食物，而未給予限制。 2. 家長忙於生計，對學校舉辦健康促進活動與靜態講座參與意願不高。
<b>教學與活動</b>	1. 將健康宣導融入校本課程、健康與體育、閱讀、雙語教學內容及運動社團教學。 2. 辦理營養教育講座延伸教學學習單。 3. 推動閱讀計畫，並融入健康議題閱讀，延伸教學學習單結合	1. 學生無法將學習到的健康知識落實在生活中。 2. 部份教師在健康促進議題觀念仍不清楚。 3. 教師雖然能配合各項教學活動，但較少能主動提出建議。	1. 部分家長願意配合學校教學，在家中持續管理體重及健康飲食習慣的培養。 2. 運用早修時間、學生集會、課間時間、午餐時間進行健康議題相關宣導，將健康觀念融入校園生活作息中，養成健康運動	1. 部分家長對體位不良及其危害認知不佳，缺乏喝白開水及健康飲食觀念。 2. 部份教師在健康促進活動辦理配合度稍低。 3. 推行健康促進時學生動力缺缺，教師也難以身作則。

	<p>新山國小獎勵制度。</p> <p>4. 推動全校健康護照。</p> <p>5. 每學期期初訂定各項衛生保健教育相關議題，教師能配合執行課程。</p> <p>6. 健康課程教師每學年能修畢健康課程相關研習。</p>	<p>4. 學生需於課間訂正或完成課業，影響辦理健康促進活動及課間運動時間。</p>	<p>習慣。</p> <p>3. 學務處持續推動課間教室淨空、SH150戶外活動、體育健康促進班際對抗賽。</p> <p>4. 安排多元社團活動及課程，培養學生健康運動習慣。</p>	
<b>健康服務</b>	<p>1. 與台南市衛生局口腔巡迴車合作，每半年牙醫師入校進行幼兒園口腔檢查及塗氟、國小1-6年級口腔檢查及窩溝封填。</p> <p>2. 每學期測量學生身高、體重、視力、一四年級辨色力及立體圖，分析資料，不良者發放複查通知單，追蹤學生治療矯正情形。</p> <p>3. 一、四年級健檢結果，追蹤學生治療矯正情形。</p> <p>4. 針對慢性病及體位不良者進行個案管理。</p> <p>5. 教職員工定期量血壓，提供健康及就醫諮詢。</p>	<p>1. 新移民子女、單親、隔代教養健康觀念不同，欠缺家庭教育，疏於兒童日常生活照顧及督導，造成健康促進教育之推動與溝通有困難。</p> <p>2. 部份家長工作時間長，或不了解矯治的重要，矯治不良通知單回條之繳交，僅形式上簽名。</p>	<p>1. 利用多元新生座談會、班親會及親子活動，增加彼此溝通機會。</p> <p>2. 運用聯絡簿或社群網路群組向家長宣導健康訊息，加強與家長的聯繫。</p> <p>3. 學校寒暑假發放健康宣導單，提醒家長關心學生健康行為。</p> <p>4. 透過家長會長力量，強化家長與校方間的連結。</p> <p>5. 提供有需要的學生適當的諮詢與協助。</p>	<p>1. 無法有效監控學童在家飲食習慣與行為。</p> <p>2. 診所距離遠，學童就醫不便，造成家長常遲交眼科、齒科等複檢單。</p>
<b>社區環境</b>	<p>1. 規劃辦理校內各項活動時，邀請社區家長參與。</p> <p>2. 辦理親職講座融入健康促進議題，提升家長在家指導孩子知能與技巧。</p> <p>3. 拓展社區關懷站一起守護學生健康及安全。</p> <p>4. 公益團體及民間團體關懷偏鄉小校學生，易爭取資源，如補助早餐、補助</p>	<p>1. 有些健康行為較不佳之學童家長，不常參與相關活動，親職教育效果有限。</p> <p>2. 有明顯城鄉差距，健康資訊取得較不易。</p> <p>3. 診所距離遠，學童就醫不便，造成家長常遲交眼科、齒科等複檢單。</p>	<p>1. 家長樸實敦厚，透過教育或許能提升健康觀念。</p> <p>2. 常與柳營區衛生所、敏惠護理專科學校、社區藥師和柳營奇美醫院互動，協同辦理各項宣導活動及服務。</p> <p>3. 家長贈送運動球具組，供學校教學使用。</p>	<p>1. 鄰近柑仔店多販售零食、罐裝含糖飲料等高熱量食物。</p> <p>2. 課後社區服務機構(教會)多以甜食、含糖飲料作為獎勵，以致學生體位不好。</p>

乳品豆漿及獎學金。			
-----------	--	--	--

### (三)健康促進學校議題問題需求分析

#### 1. 必選議題

(1)視力保健：由本校學生健康資訊系統資料顯示111學年度全校視力不良率上學期14.58%下學期增加至25.5%，雖低於台南市平均值43.75%，但裸視視力不良惡化率達11.17%高於台南市平均值6.6%，且由表一109-1111年本校視力不良率資料顯示各年級有上升趨勢，眼睛乃靈魂之窗且視力不良引響學習需細心呵護，近年因電子產品使用氾濫，學童未建立良好用眼習慣，加上多數家庭單親、隔代教養，家庭管教常採放任方式，對視力保健常識認知不足。除了將視力保健融入健康與體育綜合活動及彈性課程中落實各項護眼活動，推動戶外活動戴帽護眼及下課教室淨空計劃、並將家長納入宣導對象，由家長配合協助督促學童在家的用眼習慣、正確使用3C 電子產品的原則是本年度的重點、假日時增加戶外活動、視力異常時定期追蹤矯治、治療，親師共同擔任學童視力保護的守護人，期待將規律用眼3010落實於日常生活中。

表一、109-1111年本校視力不良率(單位%)

學年度/ 年級	109 (上)	109 (下)	110 (上)	110 (下)	111 (上)	111 (下)	111與 110同 一母群 體比較
一	0%	14.3%	0%	0%	0%	22.2%	
二	0%	14.3%	0%	14.3%	0%	12.5%	+12.5
三	20%	20%	14.3%	14.3%	14.3%	14.3%	+14.3
四	33.33%	33.33%	20%	20%	14.3%	14.3%	+0
五	33.3%	44.4%	50%	33.3%	30%	30%	+10
六	42.9%	42.9%	44.4%	44.4%	33.3%	66.7%	+16.7
全校	21.7%	28.3%	21.3%	21.3	14.9%	25.5%	
視力不良 複檢率	100%	100%	100%	100%	100%	100%	

(2)口腔衛生：由111年健康檢查資料顯示本校一、四年級學童齲齒率分別為33.33%及14.29%，高於臺南市小一30.10%、低於臺南市小四24.84%，以資料得知一年級新生齲齒率偏高，於國小階段的口腔保健教育首重觀念建立，先從認知教育著手，進而培養正確態度，而達到行為的塑型，一方面也讓家長體認其重要性，才能密切配合。因此提早於學齡前期即介

入，讓家長與老師協調合作，對學童口腔保健行為習慣能齊一教導，才能有整體保健功效，除了將口腔保健融入健康與體育綜合活動及彈性課程中落實各項護齒保健活動、餐前衛生教育持續推動餐後潔牙、每週二使用含氟漱口水、牙醫師入校宣導、美術課辦理口腔繪畫比賽、親師會辦理座談會宣導牙齒保健的重要，並結合衛生局每半年口腔巡迴車牙醫師入校為幼兒園口腔檢查、塗氟及一至六年級口腔檢查、窩溝封填、將其口檢結果貼於聯絡簿和家長溝通反映學童牙齒問題及提供鄰近牙科診所資訊協助就醫，期望減少學童的齲齒率及完成齲齒複檢。

表二、109-111學年一年級、四年級齲齒率統計表(單位%)

年度/年級	109學年度	110學年度	111學年度
一年級	85.71%	50%	33.33%
四年級	33.33%	40%	14.29%
齲齒複檢率	100%	100%	100%

(3)健康體位：經由學生健康資訊系統資料顯示本校111學年第一學期體位過輕率10.42%、適中率54.17%、過重率10.42%、肥胖率25%，第二學期體位過輕率降低6.25%、適中率增加6.25%、過重率增加2.08%、肥胖率下降2.08%，經過111學年度健康體位改善措施介入，整體表現略有進步，但體位適中率仍低於臺南市62.69%、肥胖率高於臺南市15.03%，因此本學年持續推動「健康吃、快樂動」飲食教育、不帶含糖飲料及糖果入校、不以糖飲料及糖果獎勵學生、課間樂活、健康操、大跑步計畫及健康護照結合新山國小獎勵計畫，並針對體位不良學童包括體位過輕、體位過重及肥胖學童紀錄實際飲食內容，針對飲食內容給予健康飲食建議，提升學童對運動的喜好與習慣，持續推行樂樂動動班，進行趣味運動，並增加學生運動頻次，將家長納入宣導對象，每週測量體重，定期將學童的體位變化記錄於聯絡簿讓家長了解學童體位控制情形，並邀請營養師到校指導教職員工生、家長及社區民眾健康飲食的選擇，親師共同為學童的體位把關。

表三、109-111年全校體位統計表(單位%)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
109(上)	6.52%	52.17%	17.39%	23.91%
109(下)	2.17%	56.52%	8.70%	32.61%
110(上)	8.33%	52.08%	4.17%	35.42%
110(下)	4.17%	58.33%	6.25%	31.25%

111(上)	10.42%	54.17%	10.42%	25%
111(下)	4.17%	60.42%	12.5%	22.92%

(4)菸檳防制：本校學生無吸菸及嚼檳榔，依據「學校衛生法」第二十四條規定：「高級中等以下學校，應全面禁菸」，學校為一個有益於生活學習與工作的場所，由校長帶領學校自主營造無菸無毒及拒檳校園，齊力以具體行動支持無菸害的學習環境。除了將菸檳防制融入健康與體育綜合活動及彈性課程中落實各項菸檳防制活動，本年度繼續辦理各項菸檳防制的宣導並結合美術課辦理無菸檳校園寫生，從小建立學生拒絕菸檳的觀念，遠離菸檳的誘惑，並推展至家庭能提醒家人戒菸戒檳，親師會辦理座談會宣導菸檳防治的重要並提供戒菸專線諮詢服務，保護學生免於長期暴露在二手菸或二手菸的危害當中。針對教職員工加強對菸檳防制的認知，達到對身體的防護。

(5)全民健保(含正確用藥)：健保是全民互惠的制度，全民應了解健保資源有限，應當善用而不浪費。而國小階段是行為養成時期，經由校園正確用藥教育推廣，教導學生建立正確用藥常識及自我照顧行為能力，並將所學傳達至家人，以維護家人健康，達到珍惜健保資源，讓健保資源永續發展。結合社區藥師到校宣導正確用藥及衛生所衛教宣導，透過前後測問卷調查學童對於健保正確認知、珍惜健保資源認知、遵醫囑服藥認知及正確用藥認知等有明顯提高。

表四、109-111 學年度全民健保及正確用藥問卷分析(單位%)

項目	全民健保				正確用藥			
	對全民健保正確認知率		珍惜全民健保行為率		正確用藥認知率		正確用藥行為率	
年度	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
109	82.8%	91.4%	80.9%	100%	100%	100%	95.9%	97.9%
110	42.2%	100%	62.9%	96.3%	79.3%	100%	96.8%	100%
111	60%	100%	77.7%	100%	88.1%	100%	97.6%	100%

(6)性教育(含愛滋防治)：隨著社會開放、媒體報導及網路盛行，學童對性問題既好奇又無正確觀念，導致青少年婚前性行為、未婚懷孕、墮胎及相關問題逐年增加。因此對於矯正錯誤性知識，加強尊重兩性關係成為重要的議題，結合關愛基金會進行全校師生的校園愛滋防治宣導課程，並針對中高年級每年辦理1-2次性教育課程，增進學童對性健康教育及愛滋的認知，以達到自我保護、尊重他人及正確性教育觀念。

(7)正向心理健康：沒有心理健康，就沒有真正的健康，忽視孩童的身心狀況會導致成年後的不良後果，如：吸菸、酗酒、使用毒品等，身體健康與心理健康之間會互相影響，學生的心理健康狀況與他們的思考、感受、互動、行為和學習方式息息相關。因此結合健康體位中的健康吃快樂動的活動，每週一~五推動課間樂活跑步、跳繩、樂樂動動班、我的餐盤操、創意健康操及多樣化社團巧固球、扯鈴等運動紓壓享受一個輕鬆快樂時段。邀請社區醫療院所、衛生所到校宣導心理健康課程並邀請家長及社區民眾參與。

## 2. 自選議題：安全教育與急救

由中央大學地球科學院院長蔡義本所做的調查，本校位於地震斷層帶100公尺內，限建校舍僅能補強，同時加強防震教育實為重要。根據本校健康中心傷病資料統計，111學年度全校學生意外傷害合計181件，依據111年傷病統計資料顯示本校學童傷病發生地點為遊戲器材區居多，受傷部位以下肢最多，受傷種類以擦挫撞傷為主，因此安全教育與急救議題是本校關切的議題。

因本校位處丘陵地，學校建築物依地形地勢興建，高低落差較大，學生活動時跌倒機率提高，有鑑於安全校園環境是學習的基礎，因此要時時提醒學童下課時及於走廊及和川堂活動時避免追逐奔跑，定期檢視校園環境及遊戲設備，隨時汰舊換新及維護，定期辦理安全防護教育宣導，並制定緊急傷病處理辦法及流程，以減少意外事件的發生。同時掌握學校教職員工生身體健康狀況，對於有特殊疾病或慢性病的教職員工生要造冊管理，追蹤其就醫診治情形，定期舉辦教職員工生急救訓練課程，定期更新及維護健康中心急救設備，建立社區醫療資源網絡，以防患緊急事件發生。

表五、109-111學年度意外傷病統計(單位件數)

年度	109學年	110學年	111年
傷病件數	154	156	181

## 3. 主推議題：健康體位

依111學年度學生健康資訊系統資料(表一)發現，健康體位議題四項指標中，本校三項指標皆未達台南市平均值，仍需多加努力及改善，故選定「健康體位」為本校112學年度健康促進學校主推議題。

表六、111學年度學生健康資訊系統資料

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%	14.58%	<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	96.28%	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	6.6%	11.17%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" 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%	小一33.33% 小四14.29%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	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"/> 低於市平均仍需努力
	窩溝封填施作率	小一7.08% 小四20.66%	小一71.43% 小四71.42%	<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	9.68%	10.42%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位適中率	62.69%	54.17%	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	體位過重率	12.60%	10.42%	<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	15.03%	25%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

## 五、計畫內容

### (一)六大層面工作內容規劃

實施大綱	實施工作內容與方法	主辦單位	協辦單位	工作時程
訂定學校衛生政策	1. 成立學校健康促進委員會，規劃、施行及檢討健康促進推動情。 2. 每年檢討修正「新山國小校園緊急傷病處理實施辦法」。 3. 制定健康促進學校實施計畫，納入學校行事曆。 4. 健康促進計畫成員涵蓋各處室，支援健康促進的實施。 5. 制定健康促進獎勵措施結合全校性新山國小品德之星獎勵制度實施計畫。	教導處	學務組 健康中心	11208 - 11209

學校物質與社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定期檢測飲水設備及清洗水塔。</li> <li>2. 定期測量教室環境光源。</li> <li>3. 定期檢測遊樂及運動設備。</li> <li>4. 央廚營養師開立菜單，提供均衡營養之午餐，午餐溫度監測及留樣。</li> <li>5. 規劃校園 SH150運動地圖。</li> <li>6. 制定各班級健康生活守則。</li> <li>7. 教室及校園公佈欄張貼健康促進海報。</li> <li>8. 網站、社群媒體刊登健康促進文章</li> <li>9. 運用聯絡簿宣導健康生活好習慣資訊。</li> </ol>	教導處 總務處 教導處	學務組 健康中心 一至六年級導師	11209 - 11306
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校園開放給社區民眾運動。</li> <li>2. 辦理健康促進相關親職講座2次。</li> <li>3. 利用學校校慶運動會、成果發表會暨母親節慶祝大會，邀請家長及社區民眾參加。</li> <li>4. 結合轄區柳營奇美醫院、敏惠護專、柳營區衛生所、社區藥師、警察局婦幼隊及相關單位辦理衛教宣導課程，邀請家長及社區民眾參加。</li> </ol>	教導處	學務組 健康中心 家長會 志工團	11209 - 11206
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 八項議題融入健康與體育教學。</li> <li>2. 融入綜合校本活動教學。</li> <li>3. 利用彈性學習時間加強宣導各項健康議題。</li> <li>4. 辦理健康促進班際運動競賽。</li> <li>5. 辦理專題演講，視力保健、口腔衛生、健康體位、心理衛生、藥物濫用、全民健保(正確用藥)、性教育(愛滋病防治)。</li> <li>6. 推動 BOOK 達人(布可星球)閱讀實施計畫，並融入健康議題閱讀，延伸教學學習單結合新山國小品德之星獎勵制度。</li> <li>7. 辦理各項競賽活動，如書法健康標語、健促繪畫比賽等文藝競賽。</li> </ol>	教導處	學務組 健康中心 一至六年級導師	11209 - 11306
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學年辦理學生健康檢查，並於檢查前召開健檢說明會發放檢查通知書。</li> <li>2. 教職員工填寫健康紀錄表，定期量血壓，提供健康及就醫諮詢。</li> <li>3. 定期健康檢查後，針對檢查異常學生及教職員工造冊，發放家長通知書及矯正單並追蹤學生及教職員工追蹤矯治情形。</li> <li>4. 針對學校特殊疾病學童及教職員工造冊追</li> </ol>	教導處	學務組 健康中心	11209 - 11306

	縱並將學生資料書面告知給導師及科任教師，隨時注意身體狀況。 5. 將慢性病個案納入個案管理。			
--	---	--	--	--

## (二)健康議題實施策略與方法

### 1. 視力保健

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
訂定學校衛生政策	1. 擬定視力保健計畫。	健康中心	112.9
	2. 制定下課淨空教室政策，鼓勵學生走出教師活動。	班級導師	112.9
	3. 制定課後照護班視力保健計畫。	健康中心	112.10
	4. 與社區照護機構加恩屋合作視力保健宣導。	健康中心	112.9
	5. 電子白板使用規範，符合3010原則。	總務處	112.9
學校物質與社會環境	1. 期初學生測量身高，依身高配合新型桌椅尺碼入座，依視力檢測結果調整座位。	總務處	112.9
	2. 校園綠美化。	班級導師	全學年
	3. 定期檢查教室採光照度，汰舊及增加照明燈具。	總務處	112.8 113.1
	4. 網站、社群媒體刊登視力保健文章。	學務組	全學年
	5. 張貼視力保健海報。	健康中心	全學年
	6. 運用聯絡簿宣導	健康中心	全學年
社區關係	1. 班親會辦理視力保健宣導加強師生及家長正確視力保健觀念。	健康中心	112.9
	2. 辦理視力保健專題講座，增進全校師生及家長對視力保健認知。	學務組	112.11
健康教學與活動	1. 視力保健融入健康與體育綜合活動及彈性課程中。	教務組	全學年
	2. 落實體育課及課外活動教學。	任課老師	全學年
	3. 落實規律用眼3010原則。	任課老師	全學年
	4. 推動下課淨空教室計畫，配發各班級球具，如足球、籃球及羽毛球，鼓勵學童下課教室淨空戶外運動 SH150。	學務組	全學年
	5. 端正閱讀及寫字姿勢。	任課老師	全學年
	6. 護理師向學生宣導愛護眼睛知識。	健康中心	112.9 112.2
	7. 結合美術課辦理視力保健繪畫比賽。	健康中心	112.12

健康服務	1. 充實健康中心設備，視力檢查儀之維護及更新。	健康中心	112.8
	2. 每學期一個月內視力檢查，異常者發放視力異常複檢通知單，追蹤視力矯治情形。	健康中心	112.9
	3. 高度近視學童納入個案管理	健康中心	全學年

## 2. 口腔保健

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
訂定學校衛生政策	1. 擬定口腔保健執行計畫。	健康中心	112.9
	2. 充實口腔衛生教育教材。	教務組	112.9
	3. 校務會議決議不以含糖飲料及糖果獎勵學生政策、學生不帶含糖飲料及糖果入校。	教導處	112.8
學校物質與社會環境	1. 午間播放餐後潔牙歌，全校師生進行潔牙。	學務組	全學年
	2. 潔牙用具能妥善擺放於教室內固定位置。	各班導師	全學年
	3. 網站、社群媒體刊登口腔保健文章	學務組	全學年
	4. 張貼口腔保健海報。	健康中心	全學年
	5. 運用聯絡簿宣導。	健康中心	全學年
社區關係	1. 班親會辦理口腔保健宣導加強師生及家長正確口腔保健觀念。	健康中心	112.9
	2. 邀請社區醫療院所牙科醫師校宣導口腔保健。	健康中心	112.11 112.5
健康教學與活動	1. 定期利用朝會、晨會宣導口腔衛生保健。	健康中心	112.9
	2. 辦理低年級口腔衛生保健宣導	健康中心	112.9
	3. 中年級貝氏刷牙法及牙線操作融入課程。	任課老師	全學年
	4. 落實不以含糖飲料獎勵學生。	任課老師	全學年
	5. 結合美術課辦理口腔保健繪畫比賽	健康中心	112.12
健康服務	1. 落實餐後潔牙活動，並搭配使用含氟量達1000PPM以上之含氟牙膏。	各班導師	全學年
	2. 每週二含氟漱口水實施並記錄，追蹤施行狀況。	各班導師	全學年
	3. 每半年辦理幼兒園塗氟及國小一~六年級學童口腔檢查及白齒窩溝封填，發放口腔異常通知單。	健康中心	112.11 113.5
	4. 追蹤口腔異常學童複診及矯治治療情形。	各班導師	全學年

### 3. 健康體位

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
訂定學校衛生政策	1. 將健康體位列為健康促進主推議題。	健康促進委員會	112.9
	2. 校務會議決議不以含糖飲料及糖果獎勵學生政策。	教導處	112.8
	3. 優化 SH150 方案推動計畫，獎勵制度「運動卓越班」，持續每日運動30分鐘以上。全校學生課間跑步、跳繩運動時間(09:10-09:25、10:05-10:25)，每週二10:05-10:25樂活跳繩、每週三樂樂動班、每週四我的餐盤操、每週五創意健康操。	學務組 健康中心	全學年
	4. 學校推廣85210檢康生活密碼，各班級利用班會，討論健康體位之相關議題，制訂各班級健康生活守則結合學校「品德之星」獎勵計畫，鼓勵學生實踐健康體位行為。	學務組 健康中心	全學年
	5. 組成教職員運動社團，制定運動性社團推動計畫，含獎勵制度，鼓勵教職員實踐健康體位行為。	學務組 健康中心	112.11- 113.6
	6. 透過健康體位議題問卷調查，了解學生、家庭對體位不良的認知及健康行為執行概況，並進行「前後測成效評價」分析。	學務組	112.12- 113.6
學校物質與社會環境	1. 公告校務會議決議禁止攜帶含糖飲料及糖果入校園，不以含糖飲料及糖果獎勵學生政策。	學務組	全學年
	2. 定期維護學校運動設施，遊戲場鋪面改善維護。	學務組	全學年
	3. 定期清洗水塔及飲水機檢驗，提供乾淨安全飲用水。	總務處	112.8、 每季水質 檢驗
	4. 學校健康促進專欄張貼健康飲食、吃蔬菜好處多、規律運動、喝白開水及體位控制相關海報或宣導單張，營造健康宣導環境。	健康中心	全學年
	5. 重新製作健康生活密碼85210看板張貼及運動會時展覽，營造健康宣導環境。	健康中心	全學年
	6. 增設鳥巢鞦韆，讓戶外活動多樣化。	總務處	112.11- 112.12
	7. 重新建置學校排水設施，並移除校內水泥紅磚障礙物設施，增加學生活動空間及雨	總務處	112.11- 113.1

	天活動安全性。		
	8. 製作新山國小戰勝「炸雞排」、戰勝「甜甜圈」健走步道及熱量消耗對照表，結合「新山品德之星」獎勵計畫，鼓勵家長及學生於假日及寒暑假使用。	學務組 健康中心	112.10- 113.6
	9. 開放校園提供學生家長及社區民眾運動空間。	總務處	全學年
社區 關係	1. 製作85210宣導單，增進學生、家長對於健康行為的認知。	學務組	112.9
	2. 利用班親會宣導健康體位增進家長正確體位意識。	學務組 健康中心	112.9、 113.2
	3. 親職講座宣導幸福校園、快樂共學五正四樂。	學務組 健康中心	112.9
	4. 邀請社區早餐店商家合作，提供營養健康早餐組合。	學務組	全學年
	5. 邀請社區服務機構(加恩書屋教會)合作，推廣健康生活密碼85210及我的餐盤，增加身體活動的機會及提供健康餐點。	學務組	全學年
	6. 請家長配合學校教育，禁止學生攜帶含糖飲料及糖果入校。	學務組	全學年
	7. 辦理新山國小暨社區聯合運動發表會	學務組	112.12
	8. 辦理健康體位「均衡飲食」健康吃講座，並邀請家長及社區民眾參加。	健康中心	113.3.28
健康 教學 與活 動	1. 推動餐前教育及我的餐盤。	教務組 健康中心	全學年
	2. 成立多元社團，如巧固球、扯鈴等鼓勵學生參與	教務組 學務組	全學年
	3. 開發生活技能飲食教案融入課程-飲食聰明選、在地食材洋菇	教務組 健康中心	112.10- 113.6
	4. 辦理各項體適能活動及課間樂活活動(例如扯鈴、創意健康操、我的餐盤操、跑步及跳繩、健走、巧固球)	學務組 體育老師 導師	111.10- 112.6
	5. 辦理校內班際跳繩競賽。	學務組 健康中心	112.12
	6. 辦理及參加校內外競賽(例如巧固球賽、扯鈴賽、跳繩、大隊接力、親子運動競賽)	學務組	112.11- 113.6
	7. 結合Book達人(布可星球)閱讀計畫，閱讀有關健康相關書籍，並完成「樂動、樂活、樂食、樂眠健康促進悅讀」學習單。	教務組 健康中心	112.11- 113.6
	8. 辦理「營造健康生活」宣導，提升教師知能及健康體位概念。	教務組	113.4.17
健康	1. 健康中心提供教職員生健康體位諮詢服務。	健康中心	全學年

服務	2. 定期測量學生身高體重。	健康中心	112.9、 113.2
	3. 分發體位測量結果通知單，將結果通知家長，體位測量結果不良者列冊管理追蹤，並進行相關衛生教育。	健康中心	112.9、 113.3
	4. 落實體位不良學生每週量體重。	健康中心 導師	全學年
	5. 成立樂樂動動班(全校師生皆可參加)，多樣化課間動一動課程並進行飲食紀錄提供個別化飲食建議。	學務組 健康中心	全學年

#### 4. 菸檳防治

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
訂定學校衛生政策	1. 實施無菸檳校園計畫。	健康中心	112.9
	2. 落實校園不吸菸及嚼檳榔政策。	總務處	全學年
	3. 配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸之規定。	學務組	全學年
學校物質環境	1. 校園內及入口張貼禁菸、檳標示。	總務處	全學年
	2. 校園擺放董氏基金會戒菸大使宣傳人形立牌及布條。	學務組	全學年
	3. 校園公佈欄張貼菸檳防治海報及文宣。	健康中心	全學年
學校社會環境	1. 網站、社群媒體刊登戒菸戒檳文章。	健康中心	全學年
	2. 張貼菸檳防治海報。	健康中心	全學年
	3. 結合親子運動會辦理拒菸打卡活動。	健康中心	112.12
社區關係	1. 利用班親會宣導菸檳危害及電子菸危害，增進家長正確菸檳危害的意識。	健康中心	112.9
	2. 邀請衛生所到校宣導菸檳防治並邀請家長及社區民眾參與。	健康中心	113.3
健康教學與活動	1. 各學年融入課程領域，加強菸檳防治教育。	教務組	全學年
	2. 辦理無菸檳校園寫生比賽。	健康中心	113.3
健康服務	1. 定期調查校內吸菸及嚼檳榔學生、家長及教職員工數。	健康中心	113.2
	2. 針對吸菸和嚼檳榔的學生家長及教職員工推動戒菸教育與戒菸檳轉介服務。	健康中心	113.2

## 5. 全民健保(含正確用藥)

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
訂定學校衛生政策	1. 擬定全民健保(含正確用藥)執行計畫，健康促進活動排入校務行事曆，討論與解決相關執行問題。	健康中心	112.9
學校物質環境	1. 跑馬燈宣導正確用藥須知。 2. 張貼正確用藥及認識全民健保海報。	總務處 健康中心	全學年
學校社會環境	1. 網站、社群媒體刊登全民健保(含正確用藥)資訊。 2. 教室及校園公佈欄張貼用藥安全海報。 3. 運用聯絡簿宣導。	健康中心 健康中心 健康中心	全學年 全學年 全學年
社區關係	1. 利用班親會辦理全民健保、正確用藥、正確就醫、珍惜健保資源宣導。 2. 邀請社區藥師到校宣導學生藥物濫用防制、全民健保及正確用藥，教導學生如何正確用藥，培養學生正確思考。	健康中心 學務組	112.9 112.10
健康教學與活動	1. 正確用藥及珍愛全民健保生活技能融入健康教學。 2. 將正確用藥五大核心能力融入課程教學。	教務組	112.11 112.12
健康服務	1. 建立歷年學生健康檢查結果表，了解學生健康狀態改變。 2. 健康中心提供全民健保正確用藥諮詢服務，如學生視力、齲齒、代謝症候群就醫後用藥，結合疾病管制局政策入校施打流感疫苗，教職員工生就醫科別及注意事項、成人健康檢查。	健康中心 健康中心	全學年 112.10

## 6. 性教育(含愛滋病防治)

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
訂定學校衛生政策	1. 擬定各年級性教育及愛滋防治執行計畫，以提升學生正確性知識、性態度以及性傳染病預防觀念，並能預防、早期發現性侵害個案。	健康中心	112.9
學校物質環境	1. 鼓勵相關學習領域教師研發性教育之教材教法與教具	教務組	全學年
學校社會	1. 張貼性教育及愛滋相關資訊提供社區民	健康中心	全學年

環境	眾及家長閱讀。		
	2. 網站、社群媒體刊登性教育及愛滋相關文章。	健康中心	全學年
社區關係	1. 邀請社區醫療院所、衛生所到校宣導性教育及愛滋病並邀請家長及社區民眾參與。	健康中心	113.1
健康教學與活動	1. 依年級將性教育及愛滋融入健體課程。	教務組	全學年
	2. 鼓勵教師發展性教育(含愛滋病防治)教案及教學模組。	教務組	全學年
	3. 護理師定期辦理性健康教育及愛滋新通知。	健康中心	113.4
健康服務	1. 護理師提供性教育及愛滋相關諮詢及輔導。	健康中心	全學年
	2. 健康中心備有多元生理期用品，供全校師生領用，並適時指導多元生理用品使用方式。	健康中心	全學年
	3. 提供性侵害個案學生個別輔導或建立轉介機制。	輔導老師	全學年

## 7. 正向心理健康

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
訂定學校衛生政策	1. 將正向心理健康促進納入學校行事曆並訂定執行計畫。	健康中心	學期初
學校物質環境	1. 鼓勵相關學習領域教師研發正向心理健康之教材與教具。	教務組	全學年
學校社會環境	1. 張貼幸福校園快樂共學快樂牌：樂動、樂活、樂食、樂眠。	健康中心	全學年
	2. 網站、社群媒體刊登正向健康心理相關文章。	健康中心	全學年
社區關係	1. 利用班親會辦理幸福校園快樂共學宣導。	健康中心	112.9
	2. 結合學術單位、社區醫療院所、衛生所到、家庭教育中心等資源，提供校園豐富心理健康資訊。	健康中心	113.6
	3. 邀請「紅鼻子鵲寶公益劇團與樂思劇團」正向情緒教育馬戲團到校，運用戲劇與藝術力量讓孩子感受愛、陪伴、幸福常在。	教導處	113年1月

健康教學與活動	1. 依領域課程融入，將生活技巧課程融入心理健康相關健康議題教學。	教導處	全學年
	2. 樂動：一~五推動課間樂活跑步、跳繩、樂樂動動班、我的餐盤操、創意健康操及多樣化社團巧固球、扯鈴等運動紓壓享受一個輕鬆快樂時段。	教務處	全學年
	3. 樂活：辦理多樣化直笛、書法、手作社團，閱讀課程。	學務處	全學年
	4. 樂食：運用董氏基金會健康吃快樂動，進行健康飲食課程。	健康中心	全學年
	5. 樂眠：宣導每天睡滿8小時的好處。	健康中心	全學年
健康服務	1. 提供師生正向心理健康促進相關資料及訊息。	健康中心	全學年
	2. 適時給予心理輔導。	輔導老師	全學年

## 8. 安全教育與急救

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
訂定學校衛生政策	1. 成立安全教育與防災推動小組。	總務處 健康中心	112.9
	2. 擬定安全教育與急救相關執行計畫及處理流程。		
學校物質環境	1. 定期更新維護健康中心安全急救設備。	健康中心	112.9
	2. 定期遊戲器材安全檢查及查核校園環境。	總務處	112.9
	3. 配合大型活動辦理防災知識主題結合英語配對遊戲。	教導組	112.11
學校社會環境	1. 繪製防災地圖。	總務處	112.9
	2. 張貼防災避難路線圖	總務處	112.10
	3. 校務會議說明緊急事件處理流程及工作職責。	健康中心	112.8
	4. 各班級及健康中心佈告欄張貼緊急事件處理流程	健康中心	112.8
社區關係	1. 結合社區相關資源(醫院、衛生所、消防隊、警察局等)安全防護教育宣導。	學務組	112.11
健康教學與活動	1. 辦理教職員工生安全防護教育宣導。	總務處	112.9
	2. 辦理防災避難演練。	總務處	112.9-112.11
	3. 教職員工生定期參與急救教育訓練。	健康中心	113.1

健康服務	1. 掌握特殊疾病、傷病學童及教職員工，有狀況立即處理。	健康中心	全學年
	2. 每學期統計傷病數量、種類並分析原因及擬定改善計畫。	健康中心	全學年
	3. 定期更新社區醫療資源。	健康中心	全學年

## 六、人力配置：

計畫職稱	姓名	本校職稱	工作內容
計畫主持人	徐 賢	校 長	研擬並主持計畫，督導健康促進學校計畫執行。
協同主持人	賴 甄	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	葉 山	總務主任	1. 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。 2. 全校安全教育災防演練執行。
顧問	吳 龍	家長代表	協助健康促進活動之推展及整合社區人力協助健康服務。
執行人員	彭 芬	教務組長	1. 推動健康課程教案設計並融入各領域教學。 2. 協助行政協調。
執行人員	黃 評	學務組長 輔導老師	1. 辦理教師健康促進相關知能研習。 2. 規劃相關健康活動與競賽。 3. 社區及學校資源之協調及聯繫
執行人員	楊 如	護 理 師	1. 健康狀況及需求評估，策劃健康促進學校計畫，協調各項執行及達成預期指標或進度。 2. 提供學生、教職員工、家長相關健康諮詢。 3. 活動策略設計及效果評價。 4. 計畫對內、對外之聯絡窗口。
執行人員	張 財	資訊老師	健康網路網頁製作及維護。
執行人員	陳 仙 林 熹 郭 菲 王 文 何 瑋 賴 嘉	各班導師	班級各領域之教學融入課程，協助計畫執行與回饋。
執行人員	洪 謙 李 芬	幼兒園主任 幼兒園教保	幼兒園各領域之教學融入課程，協助計畫執行與回饋。

		員	
參與人員	張 瑄	學生代表	協助辦理學生參與健康促進等相關活動。

### 七、預定進度：

年度 月份	112年					113年						
	08月	09月	10月	11月	12月	01月	02月	03月	04月	05月	06月	07月
工作項目												
1. 召開健康促進學校委員會	■						■				■	
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. 編製教材及教學媒體		■	■	■	■							
6. 建置及維護健康促進網站		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
7. 擬定過程成效評價工具			■	■								
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. 總成效評價										■	■	
14. 成效檢討與撰寫報告												■

### 八、評價方法：

配合計畫執行進行過程評量與成效評量，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) 過程評價

1. 訂定相關規定方面:定期召開學校教康促進委員會，檢討健康促進學校計畫，並完成會議記錄以做為改進及成效追蹤之依據。
2. 課程介入方面:由課程發展委員會進行統整規劃，將所選定之健康議題融入相關之課程教學與學習評量。

3. 活動介入方面：辦理各項活動、宣導，將其照片、學習單、成立之規範及組織、新增計畫、活動心得、相關軟硬體設施改變…等成果，製作成檔案或成果展示。

(二) 結果評價

1. 計畫施行前進行各健康議題前測、活動後進行後測，如進行量性問卷的前、後測，同時進行質性訪談，運用健康手冊85210紀錄表及教案閱讀延伸學習單、心得單，以評估計畫執行成效。
2. 視力保健、口腔保健、健康體位評價，可由期初、期末的健康檢查資料取得不良率、追蹤異常複檢率來檢視推動成效。
4. 根據實施成效，做為未來健康促進學校推動之擬定方向。

九、成效指標與預期效益：

議題名稱	預期達成指標
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 視力不良率由維持14.58%</li> <li>2. 視力不良就醫複檢率達95%以上</li> <li>3. 辦理1場視力保健宣導場次。</li> </ol>
口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一年級齲齒率由33.33%下降至32%、四年級齲齒率維持14.29%。</li> <li>2. 一年級齲齒複檢率達100%、四年級齲齒複檢率達100%。</li> <li>3. 四年級窩溝封填施作率維持71.42%。</li> <li>4. 學生午餐後潔牙比率達90%以上。</li> <li>5. 辦理2場牙醫師入校口腔檢查、幼兒園塗氟、1-6年級窩溝封填及口腔保健宣導。</li> </ol>
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生體位過輕比率由10.42%下降至8.42%</li> <li>2. 學生體位適中比率由54.17%上升至58.17%</li> <li>3. 學生體位過重比率由10.42%下降8.42%</li> <li>4. 學生體位肥胖比率由25%下降23%</li> </ol>
菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 無菸、檳校園率維持100%</li> <li>2. 學生吸菸率、嚼檳率維持0%</li> </ol>
全民健保 (含正確用	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生對於全民健保正確認知率90%</li> <li>2. 學生正確用藥遵從醫囑服藥率達90%</li> </ol>

藥)	3. 辦理1場正確用藥及全民健保宣導場次。
性教育(含愛滋病防治)	1. 對愛滋病防治及正確性觀念認知達80%以上。 2. 辦理1場師生性教育(含愛滋病防治)宣導。
正向心理健康	1. 結合 BOOK 達人閱讀計畫，悅讀學習單分享樂動、樂活、樂食、樂眠，全校學生完成率達100%。 2. 辦理1場結合生命教育、正向心理健康議題課程或相關宣導活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。
安全教育與急救	1. 教職員工CPR持照率達95%以上。 2. 平均每日受傷人次減少0.5%。 3. 完成災防建置及防災演練。

十、本計畫經學校健康促進委員會提案，校務會議決議，校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

護理師楊燕如

學務組長：

教師兼學務組長黃詩評

教務主任：

教師兼代理教學主任賴怡甄

校長：

新山國小校長徐至賢