

臺南市後壁區永安國民小學 112 學年度 健康促進學校實施計畫

一、計畫標題：

臺南市後壁區永安國民小學 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：

本計畫以「視力保健、口腔衛生、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)、安全教育與急救」為主要議題。

裸視視力不良率 111 學年下學期為 25.3%，顯示視力保健仍有努力的空間。本學期繼續推動規律用眼 3010 及相關視力保健活動，並加強宣導學生、家長視力保健的相關知能。

111 學年齶齒率部份，小一和小四合計比 110 學年增加，本學期則繼續執行含氟漱口及口腔保健相關知能宣導，並確實落實。

健康體位部份，本校 111 學年下學期學生體位適中比率為 66.27%，與上學期相比有略增；過重和超重比率合計 28.91%，比上學期略減；過輕比率 4.82%，與上學期相比有明顯減少的趨勢，因此學校在健康體位與飲食方面會持續宣導。

本校在菸(檳)防制部份，111 學年以宣導方式進行，學生亦無任何人抽菸，家長到校也無抽菸現象，初步達成成效，112 學年繼續以宣導方式進行。

全民健保議題實施，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。」等方向繼續努力。

性教育(含愛滋病防制)宣導本學期預計辦理兩場講座，一場對象為家長，

另一場對象為全校師生，內容加強生活技能的教導，例如：拒絕技巧、自我肯定、溝通能力等，進行的方式不僅單純講述，並包括討論或實際演練。

安全教育與急救部份，教職員領有 CPR 證照率是 100%，除定期辦理防災及逃生演練外，並進行水域安全宣導及高年級 CPR 及哈姆立克實作練習，111 學年暑假已有多位教職員完成 CPR 換照。

本計畫實施期程自 112 年 8 月起至 113 年 7 月止，分二階段進行，第一階段（112 年 8-12 月）成立學校健康促進委員會，診斷學校教職員工生之健康狀況、評估現有人力、物力資源及健康需求，確立學校健康促進目標及健康策略，並依據計畫目標及議題，發展適切的活動與課程。第二階段（113 年 1 月-112 年 7 月）提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員健康行為及健康的生活型態，進而提升健康品質。計畫實施中以過程評價回饋修正計畫，計畫實施後以成效評價評估計畫實施之效果。

實施方法為運用健康教育大單元教學與活動介入同時並行的方式，推動視力保健、口腔衛生、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）、安全教育與急救，增進教職員工生的健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能與行動能力。將相關議題落實於生活中，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體驗身體健康促進動，以經營一個健康的校園與社區，共創健康的未來。

四、背景說明：

本校地處臺南市後壁區偏遠地區，社區居民以農耕生活型態為主，民風純樸，是一所小學校，本校一至六年級共有 6 班，學生數共 87 人，教職員工 16 人。學區家長大部分屬於務農及勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健

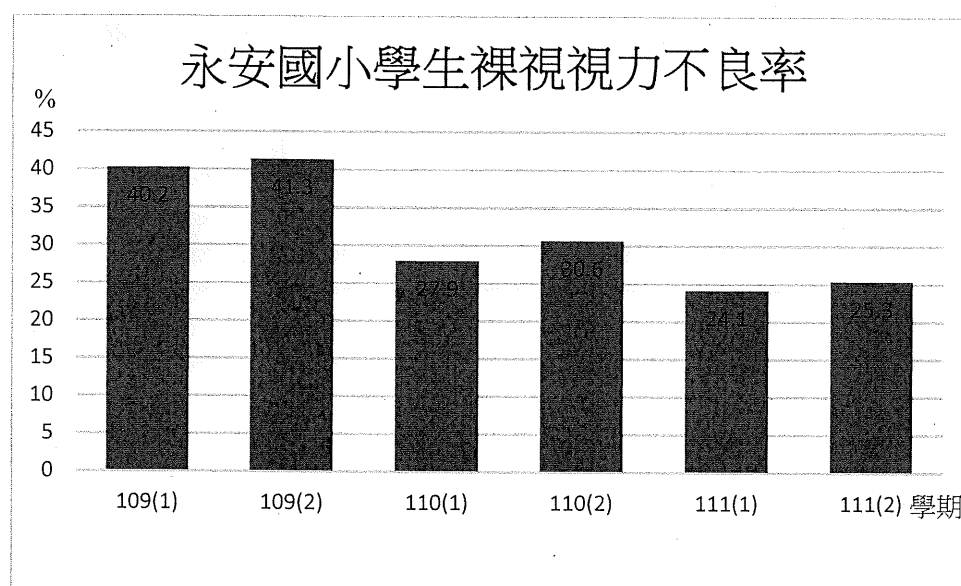
康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例逐漸增加，學童之生活、學習與成長頗值得關切。學校教師認同健康促進的理念，課程設計與活動實施貫徹能力佳，加上家長會成員全力支持學校教學的推動，因此健康促進之推行，成效可期。

(一) 視力保健

裸視視力不良率 111 學年下學期為 25.3%，顯示視力保健仍需繼續努力。本學期繼續推動規律用眼 3010 及相關視力保健活動，並加強宣導學生、家長視力保健的相關知能。

永安國小學生裸視視力比較圖 (109-111 學年度)

學期	109(1)	109(2)	110(1)	110(2)	111(1)	111(2)
視力正常 (%)	59.8	58.7	72.1	69.4	75.9	74.7
視力不良 (%)	40.2	41.3	27.9	30.6	24.1	25.3

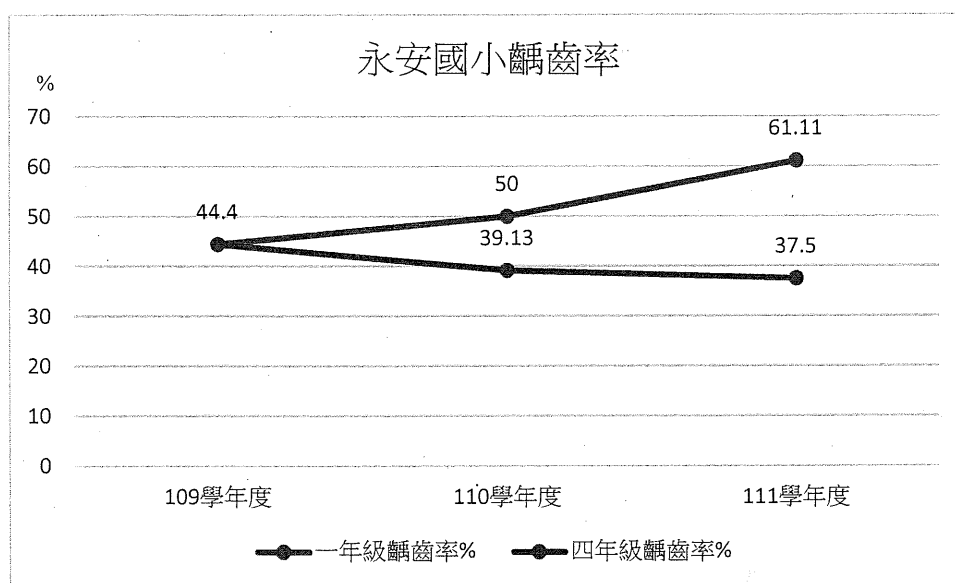


(二) 口腔衛生

111 學年小一齲齒率 61.11%、小四 37.5%。本學期繼續推廣含氟漱口水及牙齒保健相關知能宣導，並確實落實。

永安國小學生齲齒率比較圖 (108-111 學年度)

年度	109 學年度	110 學年度	111 學年度
一年級齲齒率 (%)	44.4	50	61.11
四年級齲齒率 (%)	44.4	39.13	37.5

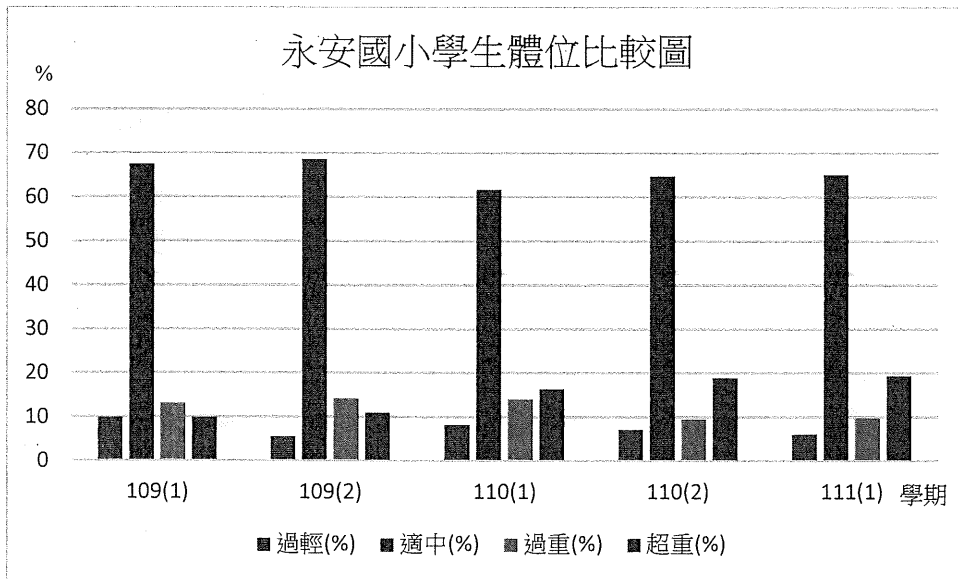


(三) 健康體位

健康體位部份，本校 111 學年下學期學生體位適中比率為 66.27%，與上學期相比有略增；過重和超重比率合計 28.91%，比上學期略減；過輕比率 4.82%，與上學期相比有明顯減少的趨勢，因此學校在健康體位與飲食方面會持續宣導。

永安國小學生體位比較圖(109-111 學年度)

學期	109(1)	109(2)	110(1)	110(2)	111(1)	111(2)
過輕(%)	9.8	5.43	8.14	7.06	6.02	4.82
適中(%)	67.4	68.57	61.63	64.71	65.06	66.27
過重(%)	13	14.13	13.95	9.41	9.64	8.43
超重(%)	9.8	10.87	16.28	18.82	19.28	20.48



(四) 菸癮防制

本校學生吸菸人數為 0 人，顯示校內宣導成效，但環境因素對於學生吸菸的影響大極大，因此除了加強學生的菸害防制宣導外，結合社區的力量，降低社區民眾吸煙人口更是重要目標。

(五) 全民健保(含正確用藥)及性教育(含愛滋病防治)

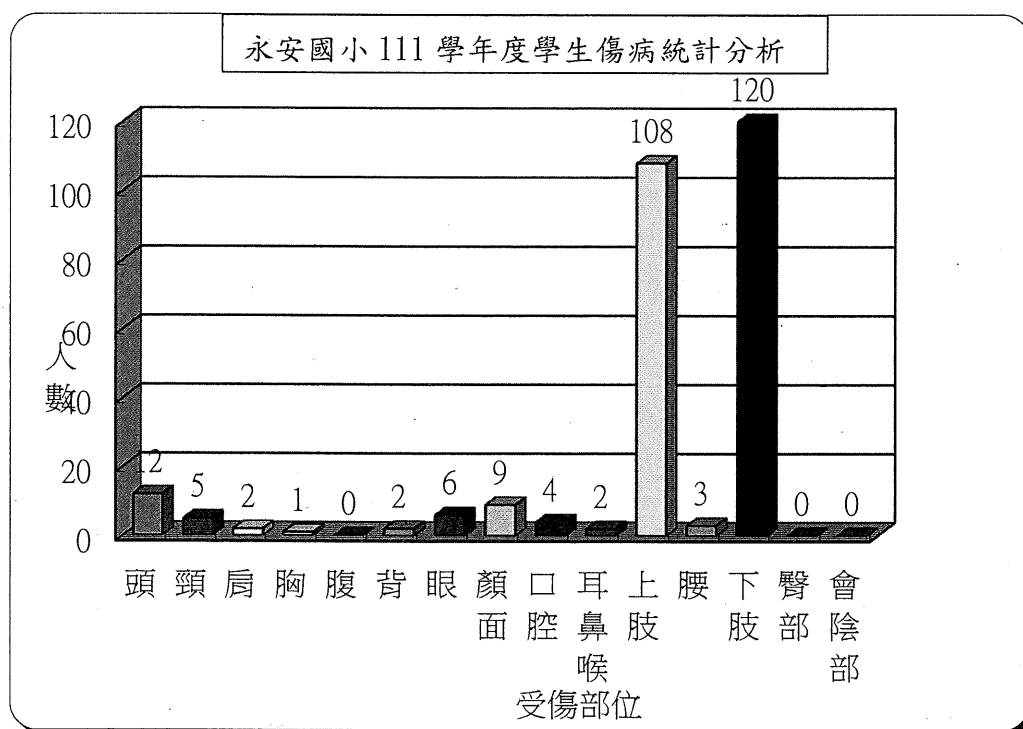
全民健保議題，本學期學校將朝著「珍惜健保、正確就醫、正確用藥、自助互助及照顧弱勢等。」等方向努力。

性教育(含愛滋病)宣導預計辦理兩場講座，一場對象為家長另一場對象為全校師生，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。

(六) 安全與急救教育

安全教育與急救部份，教職員領有 CPR 證照率是 100%，除定期辦理防災及逃生演練外，並進行水上安全宣導及高年級 CPR 及哈姆立克實作練習，111 學年暑假已有多位教職員完成 CPR 換照。

111 學年度在校受傷人數仍然偏高，需要繼續加強校園安全教育。



(七) 正向心理健康：進行宣導活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。

五、計畫內容：

(一) 計畫目的：

1. 學校的課程中能加入口腔、視力有關之創意內容。
2. 利用彈性活動時間推動以身體健康促進防制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，期使除斜弱視學童外，所有配鏡後之矯正視力均達 0.5 以上。
4. 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率。
5. 推展各項口腔潔牙活動，定期追蹤學生口腔保健
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. 加強師生安全用藥及反毒觀念，遠離毒品的侵害。
8. 加強安全教育與急救之宣導，並教導學生如何保護自己避免危險，以及簡易急救的方式。
9. 教導學生對性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全校彈性活動教學。

(三) 實施方法與步驟：

議題名稱	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	1. 擬定學童視力保健計劃。 2. 按照實證導向的精神推動及檢討。	1. 推動戶外活動戴帽護眼措施。 2. 指導學生遠離 3C 產品。 3. 宣導均衡飲食的重要。	1. 全校學生每學期固定接受視力檢查。 2. 一、四年級學生全數接受健康檢查。	1. 落實教室照度檢測，確實改善教室照明設備。 2. 加強電子白板使用規範宣導。	1. 規劃班級與場地 2. 推動教室下課淨空計畫。	1. 與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。
口腔保健	1. 擬定學童口腔保健計劃。 2. 按照實證導向的精神推動及檢討。	1. 進行每日餐後潔牙(含氟牙膏及牙線使用)。 2. 進行每週二含氟漱口水活動。	1. 定期口腔檢查並追蹤輔導管理。 2. 一、四年級學生全數接受健康檢查。	1. 提供漱口水。	1. 向家長宣導窩溝封填。 2. 宣導在校兩餐間不吃零食。	1. 強化家庭與親職教育，請家長關心。
健康體位	1. 擬定健康體位計畫。	1. 與董氏基金會合作推動「健康吃、快樂動」飲食營養教育。 2. 培養正確且規律的睡眠及運動習慣。	1. 每學期進行身高、體重的量測。 2. 定期實施體位篩檢，針對體位不佳的學生進行個案管理。	1. 營造支持性的運動環境。 2. 維護及定期檢查運動設施。	1. 鼓勵多喝白開水，禁止校園販售含糖飲料。 2. 推動每週蔬食日。	1. 與社區家長結盟辦理營養教育親職講座，增進學生主要照顧者正確體為意識。
菸檳防治	1. 配合配合菸(檳)防制政令擬定宣導	1. 針對師生舉辦菸(檳)防制宣導。	1. 配合菸(檳)防制政令於網站上宣	1. 推動無菸(檳)校園。	1. 廣貼禁煙貼紙，宣導公共場所不吸	1. 將最新菸(檳)防制相關政令宣導給

	計畫。		導。		菸。	家長及社區居民。
全民健保 (含正確用藥)	1. 擬定全民健保宣導計畫。	1. 配合法務部廉政誠信課程。	1. 辦理全民健保(含正確用藥)宣導。	1. 辦理全民健保(含正確用藥)的藝文競賽。	1. 藉由全民健保(含正確用藥)宣導講座提升營造正確健保觀念。	1. 於校慶日或運動會等場合，進行全民健保(含正確用藥)家長宣導。
性教育 (含愛滋病防治)	1. 擬定性教育(含愛滋病防治)宣導計畫。	1. 課程中融入學生具備相關的生活能力如拒絕技巧、自我肯定、溝通能力等。	1. 辦理性教育(含愛滋病防治)宣導。	1. 辦理性教育(含愛滋病防治)的藝文競賽。	1. 藉由性教育(含愛滋病防治)宣導講座提升營造正確性教育(含愛滋病防治)觀念。	1. 於校慶日或運動會等場合，進行性教育(含愛滋病防治)家長宣導。
自選議題 (安全教育與急救)	1. 擬定安全教育與急救宣導計畫。	1. 舉辦學生安全教育與急救宣導講座。 2. 護理師帶領高年級學生實際操作CPR和AED。	1. 舉辦教職員工生安全教育與急救講座	1. 加強校園安全檢查提供安全校園環境	1. 利用學生朝會宣導校園危險處。	1. 透過不同形式的宣導，讓學生了解基本的自我保護及急救並進而將觀念帶回家中。

六、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	周明毅	校長	研擬並主持計畫
協同主持人	陳俊吉	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	陳薇	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	呂敏華	學務組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	杜艾珉	一年級學年代表	統籌學年健康促進教學之規劃與活動之執行與家長聯繫相關事宜。
研究人員	莊淑靜	二年級學年代表	統籌學年健康促進教學之規劃與活動之執行與家長聯繫相關事宜。
研究人員	連苡安	三年級學年代表	統籌學年健康促進教學之規劃與活動之執行與家長聯繫相關事宜。
研究人員	王瓊淑	四年級學年代表	統籌學年健康促進教學之規劃與活動之執行與家長聯繫相關事宜。
研究人員	陳盈憲	五年級學年代表	統籌學年健康促進教學之規劃與活動之執行與家長聯繫相關事宜。
研究人員	張藝齡	六年級學年代表	統籌學年健康促進教學之規劃與活動之執行與家長聯繫相關事宜。
研究人員	蔡蕙珊 林于婷	健體領域教師	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
研究人員	張淑華	護理師	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
研究人員	賴承麟	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
研究人員	周盛敏	自治小市長	協助兒童朝會宣導與下課時間宣導、班級與行政單位之聯繫。

七、預定進度：

<div style="text-align: center;"> / </div>	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	113 6 月	113 7 月
1. 成立學校健康促進 委員會組織	████████											
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. 依六大層面擬定實 施方案及實施內容		████████										
6. 編製教材及教學媒 體		████████										
7. 成立健康網站與維 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		████████										
11. 過程評量				████████								
12. 成效評價後測							████████					
13. 資料分析							████████					
14. 報告撰寫											████████	
15. 成果分享											████████	

八、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 SWOT 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：

1. 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，請三年級以上學生到健康促進網路問卷系統(<http://www.openhealth.com.tw/>)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、菸檳防制，全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、安全教育與急救等，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，亦進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。
2. 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。

九、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) 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單位建立合作網絡及夥伴關係。
- (五) 增強全校師生視力保健常識，並能確實落實於日常生活中，期使視力不良率降低 0.2%以上，裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 95%以上，規律用眼 3010 達成率達 80%以上，戶外活動 120 達成率達 80%以上，3C 少於 1 達成率達 80%以上，下課淨空率達 90%以上。
- (六) 建立學童養成餐後睡前潔牙習慣，希望今年學生未治療齲齒率降低 1%以上，學生複檢齲齒診治率達 95%以上，四年級學生窩溝封填施作率提升 1%以上，學生午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)潔牙比率達 90%以上，學生睡前潔牙比率達 90%以上，學生在學校兩餐間不吃零食比率達 80%以上，學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率達 85%以上，國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率達 87%以上。
- (七) 期許全校學生學生體位適中比率提升 1%以上，學生體位肥胖比率降低 1%以上，學生體位過重比率降低 1%以上，學生體位過輕比率降低 1%以上，學生飲水量達成率達 80%以上，學生睡眠時數達成率達 80%以上，學生運動量達成率達 80%以上，學生一日蔬菜建議量達成率達 80%以上。
- (八) 維持無菸檳校園，學生抽菸(檳)人口保持在 0 人，並增加民眾對菸(檳)認知的程度。
- (九) 提高全校師生及社區民眾對健保的認識，在遵醫囑服藥率、不過量使用止痛藥比率、使用藥品前看清藥袋藥盒標示率、對全民健保正確認知比率、珍惜全民健保行為比率上達 80%以上。
- (十) 提高全校師生及社區民眾對性及愛滋病的認識，使性知識正確率、性態度正向率、接納愛滋感染者比率、性危險知覺比率達 85%以上。
- (十一) 降低學童傷病的人次，提高遭遇意外事故的應變能力，使受傷害人次降低 5%。

(十二) 於學期初進行各議題前測，學期末進行後測，預期各議題後測結果皆比前測結果在認知度及健康覺察度上進步 10%，生活技能、行動能力的具體變化能進步 10%。

十、本計劃經校長核定後實施, 修改時亦同。

承辦人：

教師兼
學務組長 呂敏華

護理師：

護理師 張淑華

教導主任：

教師兼
教導主任 陳俊吉

校長：

永安國小
校長 周明毅