

# 臺南市後壁區樹人國民小學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

## 二、計畫摘要：

本校長期關注學生照護工作，在111學年度健康促進推動具體成效方面：健康體位、口腔衛生、視力保健此3項正常及不良率百分比雖有消長，但在健康體位的部分確有其成效，及其他的必選及自選議題各項宣導活動皆有數場次的辦理，其成效可從學生前、後測百分比看出。

本學年度本校健康促進計畫不僅就病後追蹤、複檢程序落實外，更持續在事前的健康生活概念的根植與健康生活技能的培養提升，藉由各項策略的落實進而減少推動健康行為的阻礙因子，強化健康行為有利因子。本計畫除菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保及性教育（含愛滋病防治）、正向心理健康促進等7項選議題，其中**健康體位**為主推議題；另擇定正確用藥教育、安全教育與急救共八項為本學年度學校推動議題，期望提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員產生健康行為及生活型態。

## 三、背景說明：

本校位於偏鄉，學生家庭多為低收、中低收、外配、單親或隔代教養，社經背景低落，家長或照顧者忙於生計或在觀念上的缺乏，也因此對學生健康以致對學童健康的照護工作較易忽略，也易忽略學生健康行為的建立。

本校雖致力於學童在校的健康行為建立，但由下表可發現，各項檢查數據視力保健、健康體位及口腔衛生不合格率偏高。

表一：樹人國小111學年度學生健康檢查統計表(111上—111下檢查數據)

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%	33.9%	■ 達市平均以下 □ 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%	■ 達市平均以上 □ 低於市平均仍需努力
	裸視視力不良惡化	國小6.87% 國中3.39%	國小6.6% 國中3%	11.34%	□ 達市平均以下 ■ 高於市平均仍

	率				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%	小一20% 小四41.67%	達市平均以下 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%	達市平均以上 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%	小一100% 小四58.33%	達市平均以上 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%	15.25%	達市平均以下 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%	67.8%	達市平均以上 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%	8.47%	達市平均以下 高於市平均仍 需努力
	體位肥胖率	國小14.06% 國中17.85%	國小15.03% 國中19.13%	8.47%	達市平均以下 高於市平均仍 需努力

表二、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	8.33%	0%	0%	
二	25%	25%	14.29%	+14.29
三	50%	16.67%	41.67%	+16.67
四	36.36%	41.67%	16.67%	+0
五	33.33%	36.36%	58.33%	+16.66
六	40%	33.33%	45.45%	+9.09

(二)健康議題擇定

1. 必選議題: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。
2. 自選議題:藥物濫用防制、安全教育與急救、環境保護教育、傳染病防治等4項內擇1項辦理。
3. 主推議題:必選議題為各校皆必須推動議題，另請評估校園健康問題，於健康指標劣於市平均之視力、口腔、體位中擇1項列為校本主要推動議題，訂定計畫依健康促進六大範疇加強推動；若無此情形，則可依學校評估結果，於必選議題中擇1項列為主推議題。
4. 正向心理健康促進議題業於110學年度列入新增議題，學生的

心理健康狀態攸關其健康品質與生活適應，也影響其專注力與學習能力，推動心理健康促進為重要的教育議題。為配合推動心理健康促進工作，各校可彈性採取「主題式」或「跨議題」的推動模式。

「主題式」：心理健康促進為獨立的議題主軸，以規劃、執行主題式的單一議題計畫與工作。

「跨議題」：心理健康促進與其他必自選議題進行連結、統整、轉化，規劃、執行跨議題的整合性計畫與工作。

## 五、計畫內容：

本計畫擬就整體學校重要議題政策包括，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)共六項議題進行相關學校衛生工作，以達成下列目的：

1. 營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。
2. 實施菸害與檳榔防制教育，期減低吸煙及嚼食檳榔家庭比例。
3. 充實學生健康管理知能，提高學生健康體位比例。
4. 落實口腔衛生觀念，養成良好潔牙習慣，降低齲齒比率。
5. 增強全校師生視力保健常識，落實護眼行為，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。
6. 對全民健保有正確的認知及珍惜健保資源。
7. 建立學生正確之性教育知識及了解愛滋病防治常識。
8. 建立學生正確用藥與毒品危害常識，而能有效應用於未來生活。
9. 培養學生安全活動之認知與行為，並熟悉急救技能。
10. 讓學校成員產生健康的行為與觀念，並建立健康的生活型態，影響家人及社區，進而提升學習及生活的環境，達成健康促進學校永續經營的目標。

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	1. 訂定學童年度視力保健計畫。 2. 按照實證導向的精神推動及落實保健工作。	教導處	健康中心	112.09

(二)健康服務	1. 一、四年級學生全數接受健康檢查。 2. 全校學生視力檢查固定每學期一次。	健康中心	學務組	112.09
(三)健康教學與活動	1. 落實「護眼120」的健康教學。 2. 每週實施學生遠眺視力保健操。 3. 宣導均衡飲食的重要。 4. 指導學生良好的生活作息。 5. 指導學生遠離4電產品。	學務組	各班導師 健康中心 午餐秘書	112.09- 113.06
(四)學校物質環境	1. 落實教室照度檢測，逐年更新教室照明系統並確保光線充足。 2. 依學生身高不定期調整學生課桌椅。	健康中心	總務處	112.09 113.02
(五)學校社會環境	1. 學校制訂班級的健康生活守則 2. 透過幸福儲蓄簿獎勵制度，鼓勵學生行為實踐。	學務組	各班導師	112.09
(六)社區關係	1. 請後壁區衛生所持續辦理視力保健宣導。 2. 強化親職及家庭教育，請家長關心。	教導處	健康中心	112.09- 113.06

#### 口腔衛生具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	1. 訂定口腔衛生計畫。 2. 按照實證導向的精神推動及落實。	教導處	健康中心	112.09
(二)健康服務	1. 邀請巡迴牙醫醫療服務計畫。	健康中心	學務組	112.09
(三)健康教學與活動	1. 指導學生正確刷牙方式以及牙線使用習慣。 2. 每週一實施含氟漱口水並登記於健康中心。 3. 指導學生少吃甜食避免蛀牙。	健康中心	學務組	112.09- 113.06
(四)學校物質環境	提供漱口水。	健康中心	學務組	112.09- 113.06

(五)學校社會環境	1. 學校制訂班級的健康生活守則。 2. 透過幸福儲蓄簿獎勵制度，鼓勵行為實踐。	學務組	各班導師	112.09
(六)社區關係	1. 聘請區內毛牙醫為巡迴牙醫，並為學生宣導相關知識。 2. 強化親職及家庭教育，請家長關心。	教導處	健康中心	112.09- 113.06

#### 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
(一)訂定學校衛生政策	1. 訂定健康體位控制計畫。	教導處	健康中心	112.09
(二)健康服務	1. 體位不佳進行個案管理，進行相關衛生教育。 2. 完成「致胖環境檢測」研擬行動方案	健康中心	學務組	112.09
(三)健康教學與活動	1. 成立體位控制班。 2. 落實營養教育，建立正確飲食。 3. 鼓勵學生參加課後社團，多運動。 4. 健康教育課程設計「健康操」相關活動，讓學生與社區相關議題或生活經驗相連結，將所學運用在生活中。	學務組	健康中心 教務組	112.09- 113.06
(四)學校物質環境	營造支持性的運動環境，處處能運動。 維護及定期檢查運動設施	學務組	總務處	112.09- 113.06
(五)學校社會環境	1. 禁止販賣含糖飲料 2. 推動每週蔬食日	教導處	健康中心 午餐秘書	112.09- 113.06
(六)社區關係	1. 與衛生單位結合加強親職教育。 2. 加強與週邊飲料店溝通，研擬雙贏策略。	教導處	健康中心	112.09- 113.06

### 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
(一)訂定學校衛生政策	1. 訂定校園菸檳防制計畫。	教導處	健康中心	112. 09
(二)健康服務	運用班親會等各種管道向家長宣導菸害防制。	健康中心	學務組	112. 09
(三)健康教學與活動	1. 營造無菸校園。 2. 結合健康領域課程進行教學。	學務組	健康中心 教務組	112. 09- 113. 06
(四)學校物質環境	校園張貼禁菸宣導	學務組	總務處	112. 09- 113. 06
(五)學校社會環境	辦理教職員工菸害防制相關活動。 校園全面禁菸	教導處	健康中心 午餐秘書	112. 09- 113. 06
(六)社區關係	1. 學校結合衛生單位辦理菸害防制活動。 2. 學校提供家長及社區成員「菸害防制」的宣導課程。	教導處	健康中心	112. 09- 113. 06

### 全民健保具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	規劃全民健保宣導	教導處	健康中心	112. 09
(二)健康服務	運用各種管道向家長宣導全民健保。 轉知各項公文訊息	健康中心	學務組	113. 09
(三)健康教學與活動	1. 宣導全民健保知識。 2. 融入各領域教學指導學生愛惜健保，不浪費醫療資源。	學務組	健康中心 教務組	112. 09- 113. 06
(四)學校物質環境	配合張貼海報及電子看板	學務組	總務處	112. 09- 113. 06

(五)學校社會環境	配合張貼海報及電子看版	教導處	健康中心 午餐秘書	112.09- 113.06
(六)社區關係	學校結合衛生所辦理全民健保活動。	教導處	健康中心	112.09- 113.06

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
(一)訂定學校衛生政策	規劃性教育(含愛滋病防治)宣導	教導處	健康中心	112.09
(二)健康服務	舉辦性教育(含愛滋病防治)親職教育講座活動。	健康中心	學務組	112.09
(三)健康教學與活動	融入教學性教育知識或利用彈性課程進行指導。	學務組	健康中心 教務組	112.09- 113.06
(四)學校物質環境	成立健康議題專書櫃	學務組	教務組	112.09- 113.06
(五)學校社會環境	營造健康校園氛圍	教導處	健康中心	112.09- 113.06
(六)社區關係	學校結合衛生所辦理性教育宣導。	教導處	健康中心	112.09- 113.06

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
(一)訂定學校衛生政策	規劃正確用藥宣導。	教導處	健康中心	112.09
(二)健康服務	運用各種管道向家長宣導正確用藥。	健康中心	學務組	112.09
(三)健康教學與活動	融入教康健育課程，有正確用藥觀念。	學務組	健康中心 教務組	112.09- 113.06
(四)學校物質環境	落實藥品管理	學務組	教務組	112.09- 113.06

(五)學校社會環境	營造健康校園	教導處	健康中心	112.09-113.06
(六)社區關係	辦理親職教育 配合校慶活動宣導	教導處	健康中心	112.09-113.06

安全教育(議題)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
(一)訂定學校衛生政策	1. 訂定校內安全事故緊急處理流程。 2. 建立事故傷害防制與急救護體系。	教導處	健康中心	112.09
(二)健康服務	辦理教師急救知能研習。	健康中心	學務組	112.09
(三)健康教學與活動	1. 防災教育融入相關領域教學。 2. 加強交通安全教育與管理措施。 3. 加強水域安全宣導與實施游泳教學自救能力。	學務組	健康中心	112.09-113.06
(四)學校物質環境	1. 營造健康安全的校園環境。 2. 持續遊戲器材暨運動設施檢查及使用安全宣導。 3. 每年3月定期消防安全檢查、每半年校園建築物安全檢查、每3個月進行飲用水檢查、每月檢查校內遊樂器材設施。	學務組	總務處	112.09-113.06
(五)學校社會環境	每學期辦理教職員及學生緊急防災訓練。	教導處	健康中心	112.09-113.06
(六)社區關係	1. 辦理家長及社區民眾CPR研	教導處	健康中心	112.09-113.06

(二)、實施方法與具體步驟：

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. 訂定學童年度視力保健計畫。 2. 按照實證導向的精神推動及落實保健工作。	1. 一、四年級學生全數接受健康檢查。 2. 全校學生視力檢查固定每學期一次。	1. 落實「護眼120」的健康教學。 2. 每週實施學生遠眺視力保健操。 3. 宣導均衡飲食的重要。 4. 指導學生良好的生活作息。 5. 指導學生遠離4電產品。	1. 落實教室照度檢測，逐年更新教室照明系統並確保光線充足。 2. 依學生身高不定期調整學生課桌椅。	1. 學校制訂班級的健康生活守則 2. 透過幸福儲蓄簿獎勵制度，鼓勵學生行為實踐。	1. 請後壁區衛生所持續辦理視力保健宣導。 2. 強化親職及家庭教育，請家長關心。
口腔衛生	1. 訂定口腔衛生計畫。 2. 按照實證導向的精神推動及落實。	1. 維持巡迴牙醫醫療服務計畫。	1. 指導學生正確刷牙方式以及牙線使用習慣。 2. 每週一實施含氟漱口水並登記於健康中心。 3. 指導學生少吃甜食避免蛀牙。	提供漱口水。	1. 學校制訂班級的健康生活守則。 2. 透過幸福儲蓄簿獎勵制度，鼓勵行為實踐。	1. 聘請區內毛牙醫為巡迴牙醫，並為學生宣導相關知識。 2. 強化親職及家庭教育，請家長關心。
健康體位	1. 訂定健康體位控制計畫。	1. 體位不佳進行個案管理，進行相關衛生教育。 2. 完成「致胖環境檢測」研擬行動方案	1. 成立體位控制班。 2. 落實營養教育，建立正確飲食。 3. 鼓勵學生參加課後社團，多運動。 4. 健康教育課程設計「健康操」相關活動，讓學生與社區相關議題或生活經驗相連結，將所學運用在生活中。	營造支持性的運動環境，處處能運動。維護及定期檢查運動設施	1. 禁止販賣含糖飲料 2. 推動每週蔬食日	1. 與衛生單位結合加強親職教育。 2. 加強與週邊飲料店溝通，研擬雙贏策略。
菸害防制	1. 訂定校園菸害防制計畫。	運用班親會等各種管道向家長宣導	1. 營造無菸校園。 2. 結合健康領	校園張貼禁菸宣導	辦理教職員工菸害防制相關	1. 學校結合衛生單位辦理菸

		菸害防制。	域課程進行教學。		活動。 校園全面禁菸	害防制活動。 2. 學校提供家長及社區成員「菸害防制」的宣導課程。
全民健保	規劃全民健保宣導	運用各種管道向家長宣導全民健保。 轉知各項公文訊息	1. 宣導全民健保知識。 2. 融入各領域教學指導學生愛惜健保，不浪費醫療資源。	配合張貼海報及電子看版	學校結合衛生所辦理全民健保活動。	學校結合衛生所辦理全民健保活動。
性教育 (含愛滋病防治)	規劃性教育(含愛滋病防治)宣導	舉辦性教育(含愛滋病防治)親職教育講座活動。	融入教學性教育知識或利用彈性課程進行指導。	成立健康議題專書櫃	營造健康校園氛圍	學校結合衛生所辦理性教育宣導。
正確用藥	規劃正確用藥宣導週。	運用各種管道向家長宣導正確用藥。	融入教康健育課程，有正確用藥觀念。	落實藥品管理	營造健康校園	辦理親職教育 配合校慶活動宣導
安全教育急救	1. 訂定校內安全事故緊急處理流程。 2. 建立事故傷害防制與緊急救護體系。	辦理教師急救知能研習。	1. 防災教育融入相關領域教學。 2. 加強交通安全教育與管理措施。 3. 加強水域安全宣導與實施游泳教學自救能力。	1. 營造健康安全的校園環境。 2. 持續遊戲器材暨運動設施檢查及使用安全宣導。 3. 每年3月定期消防安全檢查、每半年校園建築物安全檢查、每3個月進行飲用水檢查、每	每學期辦理教職員及學生緊急防災訓練。	1. 辦理家長及社區民眾CPR研習。

				月檢查校內遊樂器材設施。		
--	--	--	--	--------------	--	--

## 六、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	黃世忠	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫。
協同主持人	葉婉如	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	花誌陽	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。 心理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聯繫。
研究人員	林書妤	學務組長	親職教育活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，健康網路網頁製作及維護。
研究人員	曾秋婷	教務組長	融入各領域教學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	施信白	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。
研究人員	鄭佳音	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	王淳華	教師代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫。
研究人員	高毓涵	教師代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫。
研究人員	翁順源	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。
顧問	蔡瑞頌	專任醫師	提供專業醫療知識諮詢與指導學校健康促進相關之措施，擔任本校健康講座之講師。

## 七、預定進度：

月次	110	110	111	111	111	111	111	111
	9-10	11-12	1	2	3	4	5	6
工作項目	月	月	月	月	月	月	月	月

1.成立學校健康促進委員會								
2.組成健康促進工作團隊								
3.進行現況分析及需求評估								
4.決定目標及健康議題								
5.擬定學校健康促進計畫								
6.編製教材及教學媒體								
7.建立健康網站與維護								
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								

## 八、 評價方法：

### (一)、過程評價：

1. 每學期定期召開健康促進委員會，檢討各項議題是否落實於生活教育實踐於日常生活，並做成會議記錄做為改進之依據。
2. 經由教學回饋單、學生訪談記錄表與家長親職教育講座問卷回饋單等，提供學校改進建議。
3. 辦理活動成果展（照片、海報、學習單）與活動心得（從活動中得到的看法或感受）等。

(二)、成效評價：採取前後測及回覆示教方式進行檢核

1. 能提升對菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保及性教育(含愛滋病防治)、正確用藥與安全教育與急救，共八項議題之宣導網頁，以提昇親師生對於健康促進相關知識的認知。
2. 落實無菸、無檳榔校園，執行率達100%
3. 建立學生良好的常態性的運動習慣，希望期末時學生健康體位之比率能提至50% 以上。
4. 教職員工生可做到午餐餐後潔牙運動執行率達100%。
5. 視力不良矯治率能提升至100%。
6. 辦理全校性教育(含愛滋病防治與全民健保議題)相關宣導活動每年2場。
7. 配合地方法院辦理司法小志工活動，宣導正確用藥活動每年至少2場。
8. 辦理綜合性全校防災教育每年2場。
9. 學校傷病人數由目前0.3人/日降低至0.2人/日，結合社區資源及家長共同營造健康快樂的學習環境，辦相關親職講座至少2場。

九、 指標與預期效益：

(一)、整體健康促進學校總目標方面：

1. 建立學校—家庭—社區健康營造模式：

結合社區資源；結合校內外及家長會成立「推動學生健康促進委員會」，協助推動學校衛生健康工作。

(二) 提供健康服務，提升健康品質：

1. 推動學校口腔衛生教育，透過學生，逐步深入社區及家庭，加速我國國民保健工作推展，提升國民生活品質，實現長壽又健康的樂利生活。
2. 學生健康管理系統建立，除可測知學生之健康狀況，早期發現缺點及疾病並謀早期矯治之外，可養成重視預防保健之觀念與行為，提供學生適性發展，間接有效降低醫療成本負擔。

(三) 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景：

1. 關於學校的發展目標、與共同的價值，將經由學校逐漸所形成的環境氣氛中為大家所認可並產生共識。全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍。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皆安適的學校環境、建築與設施，使學生容易於此學校環境中適應，並且強調學校中教師與學生的互動與參與關

係。

3. 以學生為導向的參與教學方式，引發學生的潛能及見解，真正地由學生參與並且發展其行動能力，建立全人健康的理念並逐步落實健康生活型態。

議題名稱	112學年度計畫指標		本校112學年度預期效益	
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	比例可降低	
		裸視篩檢視力不良惡化率	比例可降低	
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	繼續保持100%	
	地方指標	規律用眼3010達成率	降低視力不良率	
		戶外活動120達成率	降低視力不良率	
		下課淨空率	降低視力不良率	
		3C少於1達成率	降低視力不良率	
口腔保健	部頒指標	未治療齲齒率	小四的比例可以降到市平均以下	
		齲齒複檢率	保持100%	
		國小四年級學生窩溝封填施作率	比例可增加	
	地方指標	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率	維持100%	
		學生睡前潔牙比率	比例增加	
		學生在學校兩餐間不吃零食比率	比例增加	
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	比例增加	
		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	比例增加	
	健康體位	部頒指標	學生體位過輕比率	比例降低
			學生體位適中比率	比例增加
學生體位過重比率			比例降低	
學生體位肥胖比率			比例降低	
地方		學生飲水量達成率	比例增加	

	指標	學生睡眠時數達成率	比例增加
		學生運動量達成率	比例增加
		學生一日蔬菜建議量達成率	比例增加
全民健保 (含正確用藥)	地方指標	遵醫囑服藥率	比例增加
		不過量使用止痛藥比率	比例增加
		使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	比例增加
		對全民健保正確認知比率	比例增加
		珍惜全民健保行為比率	比例增加
菸檳防制	部頒指標	無菸校園率	比例增加
		無檳校園率	比例增加
	地方指標	學生吸菸率	比例增加
		學生嚼檳率	比例增加
		學生電子煙使用率	比例增加
		學生參與菸害防制教育比率	比例增加
		學生參與檳榔防制教育比率	比例增加
		校園二手菸暴露率	比例增加
		吸菸學生參與戒菸教育比率	比例增加
		嚼檳學生參與戒檳教育比率	比例增加
性教育 (含愛滋病防治)	地方指標	性知識正確率	比例增加
		性態度正向率	比例增加
		接納愛滋感染者比率	比例增加
		性危險知覺比率	比例增加
正向心理健康促進	地方指標	至少辦理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。	配合辦理
		心理健康正確知識率	比例增加
		心理健康正向態度率	比例增加

	心理健康自我效能比率	比例增加
--	------------	------

表一、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
(一) 訂定學校衛生政策(涵蓋全校成員投入)	1. 訂定學童年度視力保健計畫。 2. 按照實證導向的精神推動及落實保健工作。	教導處	健康中心	112.09
(二) 健康教學與活動	1. 落實「護眼120」的健康教學。 2. 每週實施學生遠眺視力保健操。 3. 宣導均衡飲食的重要。 4. 指導學生良好的生活作息。 5. 指導學生遠離4電產品。	學務組	各班導師 健康中心 午餐秘書	112.09- 113.06
(三) 健康服務	1. 一、四年級學生全數接受健康檢查。 2. 全校學生視力檢查固定每學期一次。	健康中心	學務組	112.09
(四) 學校物質環境	1. 落實教室照度檢測，逐年更新教室照明系統並確保光線充足。 2. 依學生身高不定期調整學生課桌椅。	健康中心	總務處	112.09 113.02
(五) 學校社會環境	1. 學校制訂班級的健康生活守則 2. 透過幸福儲蓄簿獎勵制度，鼓勵學生行為實踐。	學務組	各班導師	112.09
(六) 社區關係	1. 請後壁區衛生所持續辦理視力保健宣導。 2. 強化親職及家庭教育，請家長關心。	教導處	健康中心	112.09- 113.06

表二、口腔衛生具體實施內容

議題名稱	訂定學校衛生政策(涵蓋全校成員投入)	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. 訂定學童年度視力保健計畫。	1. 落實「護眼120」的健康教	1. 一、四年級學生全數接受	1. 落實教室照度檢測，逐	1. 學校制訂班級的健康生活	1. 請後壁區衛生所持續辦理



	2. 按照實證精神， 導向推動保健工作。	學。 2. 每週實施學生遠眺視力保健操。 3. 宣導均衡飲食的重要。 4. 指導學生良好的生活作息。 5. 指導學生遠離4電產品。	健康檢查。 2. 全校視查每一學生學力固學次。	年更新教室照明系統並確保光線充足。 2. 依學高期學桌生不調整生椅。	守則 2. 透過儲獎、幸福簿制、勵行為。 2. 幸蓄勵度勵行踐。	視力保 健宣 導。化及教請關 2. 強職家庭，請 親家育家長。 心。
<b>口腔保健</b>	1. 訂定口腔衛生計畫。 2. 按照實證精神， 導向推動。	1. 指導學生正確刷牙方式及牙線使用習慣。 2. 每週一實施含氣漱口水並登記於健康中心。 3. 指導學生少吃甜食避免蛀牙。	1. 邀請牙醫巡迴醫療服務。	提供漱口水。	1. 學校制訂班級的健康生活守則。 2. 透過儲獎、幸福簿制、勵行為。 2. 幸蓄勵度勵行踐。	1. 聘請區內毛牙醫為巡迴牙醫，並為學生相關知識。 2. 強化及教請關心。
<b>健康體位</b>	1. 訂定健康體位控制計畫。	1. 成立體位控制班。 2. 落實營養教育，建立正確飲食。 3. 鼓勵學生參加課後社團，多運動。 4. 健康教育課程設計「健康操」相關活動，讓學生與社	1. 體位不佳進行個案管理，進行相關衛生教育。 2. 完成「致胖環境檢測」研擬行動方案	營造支持性的運動環境，處處能運動。 維護及定期檢查運動設施	1. 禁止販賣含糖飲料 2. 推動每週蔬食日	1. 與衛生單位結合加強親職教育。 2. 加強與週邊飲料店溝通，研擬雙贏策略。

		區相關議題或生活經驗相連結，將所學運用在生活中。				
<b>菸癮防制</b>	1. 訂定校園菸癮防制計畫。	1. 營造無菸校園。 2. 結合健康領域課程進行教學。	運用班親會等各種管道向家長宣導菸害防制。	校園張貼禁菸宣導	辦理教職員工菸害防制相關活動。校園全面禁菸	1. 學校結合衛生單位辦理菸害防制活動。 2. 學校提供家長及社區成員「菸害防制」的宣導課程。
<b>全民健保(含正確用藥)</b>	規劃全民健保宣導	1. 宣導全民健保知識。 2. 融入各領域教學指導學生愛惜健保，不浪費醫療資源。	運用各種管道向家長宣導全民健保。轉知各項公文訊息	配合張貼海報及電子看版	配合張貼海報及電子看版	學校結合衛生所辦理全民健保活動。
<b>性教育(含愛滋病防治)</b>	規劃性教育(含愛滋病防治)宣導	融入教學性教育知識或利用彈性課程進行指導。	舉辦性教育(含愛滋病防治)親職教育講座活動。	成立健康議題專書櫃	營造健康校園氛圍	學校結合衛生所辦理性教育宣導。
<b>正向心理健康促進</b>	規劃正向心理健康教育宣導	融入教學正向心理健康教育知識或利用彈性課程進行指	舉辦正向心理健康教育親職教育講座活	配合張貼海報及宣導標語。	配合張貼海報及宣導標語。	營造健康校園氛圍

		導。	動。			
自選議題 (藥物濫用議題)	規劃正確用藥宣導。	融入教康健育課程，有正確用藥觀念。	運用各種管道向家長宣導正確用藥。	落實藥品管理	營造健康校園	辦理親職教育配合校慶活動宣導

表三

112學年度健康促進學校計畫撰寫自我檢核表

校名： 樹人國民小學

編號	項目		自我檢核有無 (請勾選)	
			有	無
一	計畫依據		✓	
二	計畫摘要		✓	
三	背景說明	學校健康問題分析	✓	
		在地化問題	✓	
		推動議題重點	✓	
四	計畫內容	具體實施策略、作法或步驟	✓	
五	人力配置	人力配置與工作職掌	✓	
		成員涵蓋不同處室的成員(包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等)	✓	
六	預定進度	甘梯圖或相關表格呈現	✓	
七	評價方法		✓	
八	預期效益(預定績效指標)		✓	
九	計畫經校務會議提案討論通過並列入會議紀錄(計畫須核章)			

## 112學年度健康促進議題推動重點參考

議題名稱	推動重點
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 落實規律用眼3010。</li> <li>2. 戶外活動120。</li> <li>3. 3C 小於1。</li> <li>4. 推動戶外活動戴帽護眼措施。</li> <li>5. 規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫。</li> <li>6. 落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。</li> <li>7. 落實教室照度檢測，確實改善教室照明設備，並加強電子白板使用規範。</li> <li>8. 加強師生及家長正確視力保健觀念。</li> <li>9. 與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。</li> </ol>
口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指導正確潔牙方法與觀念，加強口腔衛生認知及潔牙習慣養成。</li> <li>2. 落實餐後潔牙，並搭配使用含氟量達1000ppm 以上之含氟牙膏。</li> <li>3. 與家長協力督導睡前潔牙。</li> <li>4. 高年級牙線教導與使用。</li> <li>5. 加強口腔複診與矯治追蹤。</li> <li>6. 降低含糖飲料與零食攝取頻率。</li> <li>7. 加強幼兒塗氟及國小6至12歲白齒窩溝封填策略。</li> <li>8. 鼓勵食用氟碘鹽之宣導。</li> </ol>
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 推動本市各級學校學生健康體適能與飲食教育行動計畫。</li> <li>2. 持續推動健康體位85110五大核心能力培養並融入課程教學。</li> <li>3. 鼓勵多喝白開水，禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。</li> <li>4. 加強學生正確體型意識的建立，定期實施體位篩檢，針對體位不佳學生進行個案管理追蹤。</li> <li>5. 培養規律及正確的運動習慣。</li> <li>6. 與社區家長結盟辦理營養親職講座，增進學生主要照</li> </ol>

	<p>護者正確體位意識。</p> <p>7. 學校體位適中率低於市平均者，列為重點改善對象（以前一學年度數據為基準，作為下一學年度推動參據），體位適中率低於市平均學校，列為健康體位種子學校或比照校群推動健康體位議題；學校體位適中率高於市平均但低於全國平均者，列為自主管理改善對象，由學校擬定健康體位改善計畫據以推動。</p>
全民健保 (含正確用藥)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增進全民健保正確認知，融入課程教學，強化珍惜健保資源、正確就醫、自助互助及照顧弱勢的觀念，推廣家庭醫師理念，避免越級就醫，以珍惜急診資源。</li> <li>2. 善用校藥師與衛福部食藥署正確用藥資源，落實推動正確用藥教育。</li> <li>3. 將正確用藥五大核心能力融入課程教學，並與社區家長結盟共同推動。</li> <li>4. 將「遵醫囑服藥」、「藥品標示要看清，詢問藥師最安心」、「藥品分三級-正確使用處方籤、指示藥與成藥」、「正確使用止痛藥」納入推動重點。</li> </ol>
性教育 (含愛滋病防治)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 落實性教育(含愛滋病防治)融入課程教學，指導生活技能(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，還應包括討論或實際演練。</li> <li>2. 鼓勵教師發展性教育(含愛滋病防治)教案、教學模組。</li> <li>3. 加強學生對愛滋病正確認知，並能接納愛滋患者。</li> <li>4. 透過相關集會向家長、學生、教職員工或社區人士進行愛滋病防治之衛教宣導。</li> <li>5. 各級學校（國小高年級、國中、高中職）針對學校老師與行政人員每學期應安排至少2小時的愛滋教育課程，對學生安排至少1小時的愛滋教育時間。</li> </ol>
菸檳防制	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 落實菸檳防制教育，強化學生反菸拒檳意識與技能，針對吸菸或嚼食檳榔學生加強戒菸戒檳教育。</li> <li>2. 落實校園禁菸規定，針對師生、入校民眾及施工廠商應嚴加規範與宣導。</li> <li>3. 加強電子煙危害認知教學，如有查獲個案，請協助追</li> </ol>

	<p>查來源，並將電子煙納入校規規範辦理。</p> <p>4. 善用校內戒菸種子師資加強推動戒菸教育，未滿20歲吸菸學生，應令其接受戒菸教育2小時。</p> <p>5. 配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸之規定。</p> <p>6. 每學年至少應辦理1次以教職員工、學生、家長為對象的拒菸活動。</p>
正向心理健康促進	<p>1. 各校至少辦理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。</p> <p>2. 以五正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)四樂(樂動、樂活、樂食、樂眠)為主軸，協助學生健全身心健康發展，辦理校內各項健康促進學校活動、研習及會議時，請將正向心理健康促進議題結合宣導與推廣。</p> <p>3. 加強推動正向心理健康議題，以培養學生面對挑戰的抗壓力、克服問題的勇毅力及處理情緒的調節力，提升學校正向心理健康氛圍，營造健康幸福校園。</p>

### 112學年度健康促進學校計畫指標參考

議題名稱	指標名稱	112學年度預期績效指標	
視力保健	部頒指標	裸視篩檢視力不良率	降低0.2%以上
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	達95%以上
		視力不良惡化率	國小6%以下 國中3%以下
	地方指標	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
口腔保健	部頒指標	學生未治療齲齒率	降低1%以上
		學生齲齒複檢率	達95%以上
		四年級學生窩溝封填施作率	提升1%以上或達25%以上
	地方	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	

	指標	學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達80%以上
	指標	國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	達87%以上
健康體位	部頒指標	學生體位過輕比率	提升1%以上
		學生體位適中比率	降低1%以上
		學生體位過重比率	降低1%以上
		學生體位肥胖比率	降低1%以上
	地方指標	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
全民健保(含正確用藥)	地方指標	遵醫囑服藥率	達95%以上
		不過量使用止痛藥比率	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
菸檳防制	部頒指標	無菸校園率	達100%
		無檳校園率	達100%
	地方指標	學生吸菸率	2.5%以下
		學生嚼檳率	1.4%以下
		學生電子煙使用率	1.3%以下
		學生參與菸害防制教育比率	達90%以上
		學生參與檳榔防制教育比率	達90%以上
		校園二手菸暴露率	7%以下
吸菸學生參與戒菸教育率	達100%		
嚼檳學生參與戒檳教育比率	達80%以上		
性教育(含愛滋病防治)	地方指標	性知識正確率	達85%以上
		性態度正向率	達80%以上
		接納愛滋感染者比率	達85%以上
		性危險知覺比率	達80%以上
正向心理健康促進	地方指標	至少辦理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。	場次
		心理健康正確知識率	後測較前測提升5%
		心理健康正向態度率	後測較前測提升5%
		心理健康自我效能比率	後測較前測提升5%