

# 臺南市東山區吉貝耍國民小學 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：

本學年度健康促進學校計畫推動議題包含：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）及性教育（含愛滋病防治）、正向心理健康促進及藥物濫用防制議題。「視力保健」裸視視力不良率由 25.8% 上升至 41.4%，比率下降；「口腔保健」平均齲齒率由 44.44% 下降至 20%，雖然比率下降，不過依然低於市平均 25.51%，將持續加強口腔衛生保健宣導工作，並列為本校本學年度健康促進主推議題；「健康體位」適中率由 61.29%（110 年）下降至 51.72%。自選議題「藥物濫用防制」，近幾年新興毒品越來越多元，接觸毒品的年齡層也越來越往下，學生及教師都應具備相關的藥物濫用防制知能，避免誤觸毒品及藥物濫用。

## 三、背景說明：

以下就學校衛生政策以及所選議題來個別分析學校的境況與實施方向，以評估本校各項健康促進工作規劃，詳細 SWOT 分析參見表 1：

表 1 吉貝耍國小健康促進學校各議題之 SWOT 分析表

	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	歷年執行成效	
視力保健議題	1. 學校位於鄉村，綠樹草地，視野好。 2. 燈光照明設備充實。 3. 校園建築物棟距大，採光良好。 4. 校地學生數比適當，學生活動空間適宜。	1. 部分老師缺乏經驗未能落實學生閱讀姿勢指導。 2. 一年級學生在入學時已呈現視力不良情形。	1. 健康促進委員會成立，整合行政、志工及社區資源，有助於活動推展。 2. 師生有健康促進學校共識，共同營造健康友善的校園。	1. 學生下課後多至安親班補習。 2. 學生課後及假日長時間看電視用眼力，不愛戶外運動。	110 上	111 上
					裸視視力不良率	
					25.8%	41.4%
					視力不良就醫率	
	100%	100%				
口腔保健議題	1. 本校洗手臺及廁所清潔設備完善，足夠全校師生進行各項清潔工作。 2. 於走廊建置鏡子，讓學	1. 部分學生入學前齲齒情況即十分嚴重，且未能建立良好之衛生習慣。	1. 一至三年級學生，正值乳牙換牙期，適合於此時改正衛生習慣較差之學	1. 部分家長個人衛生習慣亦不良，未能建立良好楷模。 2. 學生飲食習慣不	110 上	111 上
					齲齒率	
					40%	50%
	齲齒複檢率					

	<p>生更容易注意自身的口腔衛生。</p> <p>3. 潔牙及口腔保健概念已規劃於各學年之課程中，並能落實實施，學生概念清晰。</p>	<p>2. 學校僅能掌握學生在校期間之學習狀況，對於學生在家之潔牙情形未能完全掌握。</p>	<p>生，並使之維護其恆齒之健康。</p> <p>2. 由學校供應含氟漱口水，能減輕家長及學童負擔。</p>	<p>佳，喜歡購買糖果或含糖飲料。</p>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>100%</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">四</td> <td colspan="2">齲齒率</td> </tr> <tr> <td>50%</td> <td>12.5%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">齲齒複檢率</td> </tr> <tr> <td>100%</td> <td>100%</td> </tr> </table>		100%	100%	四	齲齒率		50%	12.5%	齲齒複檢率		100%	100%									
	100%	100%																								
四	齲齒率																									
	50%	12.5%																								
	齲齒複檢率																									
	100%	100%																								
健康體位議題	<p>1. 健康中心定期量測學生身高體重，建立體位等資料，以進行追蹤。</p> <p>2. 午餐秘書針對午餐營養及熱量嚴格控管。</p> <p>3. 本校活動場本地多元選擇，不論晴天雨天，皆能運動。</p> <p>4. 教師熱愛運動，長期辦理多種運動社團，可供師生選擇。</p> <p>5. 學校不販售及提供任何含糖飲料，並鼓勵師生多喝開水。</p>	<p>1. 家長忙於工作，學童多半上安親班、看電視，缺少戶外活動，運動量不足。</p> <p>2. 家長大多在工廠就業，部分對校務運作參與意願不高，無法有效配合學校政策。</p> <p>3. 家長對於體位異常(過重)的孩子，缺乏危機意識，未能配合學校減重計畫。</p>	<p>1. 附近衛生單位及公益團體主動或獲邀支援健康宣導講座。</p> <p>2. 教師對健康議題漸能重視，尤其在健康飲食能主動關心、熱心參與。</p>	<p>1. 部分學生下課後多至安親班補習，晚餐不正常。</p> <p>2. 少數兒童未每天吃早餐。</p> <p>3. 早餐店參差不齊，販賣高油高熱量食物。</p> <p>4. 部學生放學後喜歡喝含糖飲料，不知節制。</p>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>110 上</td> <td>111 上</td> </tr> <tr> <td rowspan="7">全校</td> <td colspan="2">過輕率</td> </tr> <tr> <td>3.2%</td> <td>10.34%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">適中率</td> </tr> <tr> <td>61.29%</td> <td>51.72%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">過重率</td> </tr> <tr> <td>12.9%</td> <td>13.79%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">肥胖率</td> </tr> <tr> <td></td> <td>22.5%</td> <td>24.14%</td> </tr> </table>		110 上	111 上	全校	過輕率		3.2%	10.34%	適中率		61.29%	51.72%	過重率		12.9%	13.79%	肥胖率			22.5%	24.14%
		110 上	111 上																							
全校	過輕率																									
	3.2%	10.34%																								
	適中率																									
	61.29%	51.72%																								
	過重率																									
	12.9%	13.79%																								
	肥胖率																									
	22.5%	24.14%																								
菸(檳)防制議題	<p>1. 學校教師無嚼食檳榔之習慣。</p> <p>2. 成立各種社團，培養學生正當休閒娛樂活動。</p> <p>3. 定期宣導，教導學生正確觀念，遠離檳榔危害。</p>	<p>1. 社區家長嚼食檳榔人口眾多，容易產生負面影響。</p> <p>2. 社區西拉雅文化以檳榔米酒為祭拜阿立母主要祭品。</p>	<p>1. 學生秉性純樸，能遵從老師教導。</p> <p>2. 健康意識抬頭，將檳榔防制列為學校健康促進自選議題。</p>	<p>1. 社區家長嚼食檳榔習慣一時間無法改變，深怕學生受到影響。</p> <p>2. 檳榔取得容易，到處都有販賣檳榔的攤位。</p>	<p>1. 辦理菸害防治宣導。</p> <p>2. 校園張貼禁菸及拒檳標誌及海報。</p> <p>3. 舉辦檳榔及菸害防制講座及有獎徵答。</p> <p>4. 於校慶活動時利用遊戲讓家長知道抽菸及檳榔對身體所造成的傷害。</p>																					

<p><b>全民健保（含正確用藥）議題</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校長重視健康議題推動。</li> <li>2. 校長責任領導，處室相互支援。</li> <li>3. 教師年輕化，較易接受新觀念作法。</li> <li>4. 學校設備新穎。</li> <li>5. 志工樂於協助推動各項活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生離市區較遠，家長忙碌，文化刺激少。</li> <li>2. 家長容易受到藥品廣告影響而亂買藥、亂吃藥。</li> <li>3. 健康知識及正確用藥常識除了學校辦理之外，較少機會參與。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過本校成立之健康促進推行委員會，整合行政資源進行計畫擬定執行及教材的研發。</li> <li>2. 教師重視健康議題，也願意付諸行動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長忙碌，單親隔代家庭多，教養不易。</li> <li>2. 家長較不知如何與學校配合。</li> <li>3. 學校行政業務繁忙，政策推動易被教師視為「額外」負擔、而不是「融入」的課程教育。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉辦正確用藥宣導。</li> <li>2. 張貼海報宣導。</li> <li>3. 於校慶活動時利用遊戲讓家長知道用藥安全需注意事項。</li> </ol>
<p><b>性教育（含愛滋病防制）議題</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校非處市區中心，較不容易受到聲色場所。</li> <li>2. 部分學生較願意與老師討論相關觀念。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區家長性教育專業知識認知不足。</li> <li>2. 網路網路發達，家長未做網站篩選，以致學生容易接觸到錯誤的性觀念。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 近幾年家長對於學校性教育逐漸重視。</li> <li>2. 教師對於性教育極為重視，均會給於正確的教導及學習機會。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長忙碌，學生晚上還會在戶外遊蕩。</li> <li>2. 學生課後及假日使用手機及網路的機會高，容易接觸到一些錯誤性觀念。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校園張貼海報。</li> <li>2. 對高年級做網路交友及性教育宣導。</li> <li>3. 舉辦愛滋病防治講座。</li> <li>4. 於親職教育讓家長注意學生使用網路時瀏覽的網站。</li> </ol>
<p><b>正向心理健康促進議題</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校非處市區中心，學生課業壓力較小。</li> <li>2. 師生比例高，學生受到教師關照比例高。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區家長對於孩子正向心理健康認知不足。</li> <li>2. 父母忙碌，單親隔代家庭多，以致無法了解學生心理。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 近幾年家長對於正向心理健康層面認知逐漸提高。</li> <li>2. 學校學生人數少，學生有異常表現容易察覺。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長忙碌，晚上及假日未必花時間陪伴孩子。</li> <li>2. 網際網路發達，一些正向心理健康影響因素可來自於網路。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉辦生命教育或正向心理健康議題宣導。</li> <li>2. 於親職教育向家長宣導心情溫度計。</li> </ol>

<b>藥物濫用防制議題</b>	1. 學生數少，教師可以有較多心思在每位學生身上。 2. 學校非處市區中心，學生接收的事務較少。	1. 父母忙碌，單親隔代家庭多，無法專注照顧，以致學生容易疏於照顧。 2. 學生對於新興毒品的敏感度不足，易受到特殊物品的吸引。	1. 學校藥物濫用防制資源充足及並完善 2. 教師對於學生及家庭防毒極為重視，與家長建立良好的溝通管道。	1. 家長忙碌，學生放學後及寒暑假白天常在社區遊蕩。 2. 學校非處市中心，社區寒暑假亦有遊客，對生對於陌生人的警覺性待加強。	1. 舉辦藥物濫用防制議題宣導。 2. 校園張貼海報。 3. 舉辦藥物濫用防制講座。 4. 進行校園反毒入班宣導。
-----------------	---	---	---	--	--

**表 2 吉貝耍國小學生健康狀況分析表**

項目	107 學年度 第一學期	108 學年度 第一學期	109 學年度 第一學期	110 學年度 第一學期	111 學年度 第一學期
學生裸視 視力不良 率	(12/33) 36.4%	(9/29) 31.4%	(10/29) 34.5%	(8/31) 25.8%	(12/29) 41.4%
學生視力 不良就醫 率	(27/33) 83.3%	(8/9) 88.9%	(10/10) 100%	(8/8) 100%	(12/12) 100%
學生初檢 齲齒率	小一：33.3% 小四：100%	小一：50% 小四：25%	小一：33.3% 小四：80%	小一：40% 小四：50%	小一：50% 小四：12.5%
平均學生 初檢齲齒 率	(3/7) 42.86%	(5/12) 41.67%	(6/11) 54.55%	(4/9) 44.44%	(2/10) 20%
學生齲齒 複檢率	小一：100% 小四：100%	小一：50% 小四：100%	小一：50% 小四：100%	小一：100% 小四：100%	小一：100% 小四：100%
學生體位 過輕率	(1/33) 3%	(3/29) 10.3%	(2/29) 6.9%	(1/31) 3.2%	(3/29) 10.34%
學生體位 適中率	(21/33) 63.6%	(16/29) 55.2%	(21/29) 72.4%	(19/31) 61.29%	(15/29) 51.72%
學生體位 過重率	(4/33) 12.1%	(3/29) 10.3%	(1/29) 3.4%	(4/31) 12.9%	(4/29) 13.79%
學生體位 肥胖率	(7/33) 21.2%	(7/29) 24.1%	(5/29) 17.2%	(7/31) 22.58%	(7/29) 24.14%

由以上表 1 本校之「健康促進學校各議題之 SWOT 分析表」、表 2「學生健康問題分析表」及表 2 中所示，依據本校學生整體健康狀況之評估及 112 學年度實施情況之檢討改進，以視力保健、口腔保健、健康體位、菸（檳）防制、全民健保（正確用藥）、性教育（含愛滋病防制）、正向心理健康促進議題及藥物濫用防制議題等議題為主軸來規劃。在各議題上，都有顯著的成效。口腔保健方面齲齒率皆有下降，不過齲齒率依然低於市平均，須持續保持；就醫及複

檢率都可以達到百分之百，代表家長配合學校，也會重視學生的健康問題。在健康體位方面，學生未養成規律運動的運動習慣，再加上飲食不均衡，導致體位適中的比率也跟著下降。在菸（檳）防制，學生雖然沒有出現吸菸及嚼檳榔的情狀，但有超過一半比例的學生家庭有吸菸或嚼檳榔，因此還需要多跟家長宣導二手菸、三手菸及檳榔的傷害。在正確用藥（含全民健保）方面，有請東山區衛生所入校宣導，健體教師也於健康課安排相關課程，讓學生建立較好的用藥觀念及全民健保的觀念。性教育（含愛滋病防制）方面，除了健體教師於健康課安排相關課程外，護理師另外進行衛生棉和保險套的相關課程。正向心理健康促進議題則是透過實體及線上的方式，與家長進行相關的內容宣導。學校今年選定議題為藥物濫用防制，加強重點為如何保護自己不接觸到毒品，以及萬一不小心接觸到時，如何進行求救及後續處理，將傷害降至最低。

#### 四、計畫內容：

##### （一）行動方案：

根據學校的現況分析，規劃以下之行動方案，並依此行動方案實施執行各項工作：

##### 1. 成立健康促進組織與團隊：

成立「吉貝耍國小健康促進委員會」，負責決策與監督工作。並成立「吉貝耍國小健康促進工作小組」，負責協調、執行、評量與修正工作。

##### 2. 推廣理念建立共識：

(1). 行政及教師方面：充分掌握健康促進委員會議，以及校務、行政、教師、課程、領域等會議時間，同時利用研習進修、小組團隊、網站建置、校刊通訊等方式宣揚理念，並招募各學年「種子教師」協助推廣。

(2). 學生方面：利用學生朝會宣導、種子教師教學觀摩、學校網站與通訊、櫥窗海報佈置等方式進行。

(3). 志工方面：招募種子志工，舉辦研習，成立健康小組，委託志工幫忙調查、統計及相關推廣工作。

(4). 家長會：家長會代表參與健康促進會議，負責健康促進學校家長方面之宣導及溝通，協助各項活動之推展及整合社區人力。

##### 3. 統整行政業務：

(1). 將各處室原有業務，整合在每年度的健康促進學校計畫之下。將計畫列為學校健康及衛生政策的最高位階。

(2). 校長統籌調度資源人力之運用；各處組分別辦理相關活動；教務處負責議題融入發展課程；訓導處負責管控進度、彙整成果；總務處負責善用經費，改善環境。

(3). 各議題教育及活動推展以不影響行政單位原有分工為原則。

##### 4. 教育推展與宣導：

(1). 兼顧活動、課程及宣導三層面。

(2). 利用綜合領域或彈性課程時間推動全校性主題活動。

(3). 舉辦藝文競賽、宣導短劇。

(4). 舉辦教師及志工家長研習。

(5). 排定兩堂課作議題教學。

(6). 訂定每年5月為「健康促進宣導月」。

(7). 善用文化走廊、海報比賽、校刊通訊，建置健康網站或部落格。

##### 5. 整合家長、社區及公共資源

(1). 成立學校「健康促進志工小組」。

(2). 家長會長及志工隊長密切配合，協助「健康月」的活動規劃。

(3). 志工隊協助推廣「無菸家庭」的簽署活動。

(4). 邀請衛生所及醫療、公益團體到校作無菸及健康體位等宣導。

##### （二）推動原則：

1. 建立師生共識
2. 統整行政業務
3. 融入領域教學
4. 提供支持環境
5. 發起志工參與
6. 結合社區力量
7. 尋求公共資源。

(三)具體工作內容及實施方式：本計畫規畫之各項工作內容及實施方式參閱表3。

表3 健康促進學校具體實施內容明細

具體實施內容		主辦單位 (人員)	協辦單位 (人員)	實施時間
<b>一、學校衛生政策</b>				
1	召開學校健康促進委員會	校長	教導處	112.9
2	核定健康促進學校計畫	委員會	教導處	112.9
3	成立學校健康促進工作小組	校長	教導處	112.9
4	各處組根據健康促進學校計畫，將各自原本業務整合在計畫之下，發展為完整的學校衛生政策，並訂定各議題實施計畫及工作時程表。	教導處	學務組	112.9
5	校務會議宣達學校健康促進理念與政策。	校長	教導處	112.9
6	透過新生家長座談會及親師座談會、家長會宣達學校健康促進理念與政策。	校長	教導處	112.9
7	擬定學生緊急傷病處理辦法，並依規定實施各項工作	學務組	健康中心	112.9
8	成立菸害防制工作小組，制定實施計劃。	教導處	學務組	112.9
<b>二、健康教育課程及活動</b>				
1	排定兩節議題融入教學時間。	教導處	教務組	112.9~ 113.6
2	鼓勵班級導師及科任教師研發「融入」各領域教學的相關議題教案	教導處	教務組	112.9~ 113.6
3	推動 85210 五大核心能力培養並融入教學。	學務組	級任導師	112.9~ 113.6
4	鼓勵學生多喝白開水，禁止校園含糖飲料。	學務組	級任導師	112.9~ 113.6
5	推動「健康吃 快樂動」校園宣導計畫	學務組	健體老師	112.9~ 113.6
6	配合健康體適能與飲食營養教育計畫	午餐執秘	學務組	112.9~ 113.6
7	加強學生正確體型意識的建立，並期實施體位篩檢，針對體位不佳學生進行個案管理。	健康中心	學務組	112.9
8	規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫	教導處	健康中心	112.9
9	落實規律用眼 3010、戶外活動 120 及 3C 小於 1	學務組	健康中心	112.9~ 113.6

10	指導正確潔牙法與觀念，加強口腔衛生認知及潔牙習慣養成。	健康中心	級任老師	112.9~113.6
11	餐後潔牙，並搭配使用含氟量達 1000ppm 以上之含氟牙膏。	健康中心	級任老師	112.9~113.6
12	落實菸癮防制教育，強化學生反菸拒癮意識與技能。	健康中心	健體老師	112.10
13	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。	教導處	健康中心	112.11
14	落實性教育(含愛滋病防治)融入課程教學，指導生活技能。	健康中心	健體老師	112.9~113.6
<b>三、健康服務</b>				
1	定期公佈午餐菜色、熱量及營養分析於學校看版或網站上，給全校親師生參考。	午餐執秘	健康中心	112.9~113.6
2	實施全校學生 BMI 值體位測量(相當於全校「健康體位」狀況前測)	健康中心	級任老師	112.10
3	實施全校學生 BMI 值體位測量(相當於全校「健康體位」狀況後測)，目標：體位適中比率增加 0.2%。	健康中心	級任老師	113.5
4	學生運動量提高。目標：達 60%以上。	學務組	級任老師	113.5
5	確實推動教育部之「SH150」方案。	學務組	級任老師	112.9~113.6
6	落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。	健康中心	級任老師	112.9
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。	健康中心	級任老師	112.9~113.6
8	利用週三教師進修時間，辦理健康促進議題研習，增加相關知能。	教導處	學務組	112.9~113.6
9	與社區舉辦健康促進議題講座，增進學生相關知能	健康中心	社區衛生單位	112.9~113.6
10	配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸知規定	健康中心	級任老師	112.9~113.6
<b>四、學校物質環境</b>				
1	建置反菸、健康飲食、健康體能等健康促進教育叢書及其他相關教學媒體。	教導處	學務組	112.9~113.6
2	文化走廊配合健康議題宣導及比賽，不定時更換文宣、佈置。	學務組	教導處	112.9~113.6
3	於校園適當地點佈置禁菸標誌。	學務組	總務處	112.9~113.6
4	飲水機定期維護，更換濾芯。	總務處	雇工	112.9~113.6
5	配合親職教育日，佈置健康體位及無菸文宣、學生藝文競賽作品。	學務組	教導處	112.9~113.6
6	依學生身高正確的使用課桌椅。	總務處	級任教師	112.9~113.6
7	改善各教室照明	總務處	雇工	112.9~113.6
8	改善校園綠美化	總務處	雇工	112.9~113.6

9	視力保健佈置	級任老師	健康中心	112.9~ 113.6
10	校園遊戲器材定期保養維修	總務處	雇工	112.9~ 113.6
11	愛惜學校公物，正確使用運動器材	總務處	級任老師	112.9~ 113.6
<b>五、學校社會環境</b>				
1	針對全校教職員工、學生、家長進行健康促進議題等宣導。	教導處	學務組	112.9~ 113.6
2	網站刊登健康促進活動報導消息，以及健康促進議題資訊。	學務組	網管教師	112.9~ 113.6
3	落實校園禁菸規定，針對師生、入校民眾及施工廠商嚴加規範與宣導。	教導處	全校師生	112.9~ 113.6
4	推行多元社團活動，培養學生正常休閒活動。	教導處	學務組	112.9~ 113.6
<b>六、社區關係</b>				
1	邀請衛生單位到校宣導並辦理體驗活動，加強學生健康促進議題的認識。	教導處	健康中心	113.03
2	配合校慶運動會，舉辦創意進場，向家長來賓宣導相關健康促進議題。	教導處	學務組	112.12
3	推動無菸校園率，預期目標：達100%。	總務處	學務組	112.9~ 113.6
4	結合醫療資源，協助加強正確用藥及正向心理健康。	教導處	健康中心	112.12

## 五、人力配置：

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作小組之成員。委員會的任務為訂定政策方向、核定計畫內容、規劃任務分配、評鑑實施成果等。小組的任務為執行計畫、管控時程、修正方向、支援協調等。

**表 4 吉貝耍國小健康促進委員會組織表**

計畫職稱	姓名	本校所屬單位 及職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	林志宏	校長	綜理並主持計畫，整合資源，統籌調度
副主任委員	林云莉	教導主任	主擬健康促進學校計畫、協調各項活動、 管控進度、彙整成果撰寫報告。
副主任委員	劉育菁	總務主任	經費審查核銷，建構健康的校園物質環境。
委員	張漳益	學務組長	擬定、執行並檢視評量關於各項議題之各項 宣導活動。
委員	林姿妤	教務組長	檢視評量健康議題融入教學之執行狀況。
委員	葉秀玲	教師兼網管	健康促進網頁製作及維護



委員	羅玉珍	護理師	紀錄、分析、監控歷年學生健康狀況資料，提供各種衛生保健知識，配合及主導部分健康促進議題的計畫。
委員	王麗菊	家長代表	社區及學校資源之協調聯繫。協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務。
委員	程恩淳	學生代表	協助辦理學生需求溝通與活動，並協助學生與行政單位之聯繫。
委員	陳彩香	社區理事長	社區及學校資源之協調聯繫。協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務。
委員	張鐘伍	青山藥局	社區及學校資源之協調聯繫。協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

六、預定進度：本校各項工作之進度表如表 5

表 5 工作進度甘梯圖

工作項目	111 年					112 年					
	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1. 召開學校衛生委員會		■									
2. 成立健康促進工作團隊	■	■									
3. 召開健康促進工作小會議	■				■		■				■
4. 進行現況分析及需求評估	■										
5. 決定目標及議題	■										
6. 核定計畫	■										
7. 擬定過程成效評量工具	■	■	■	■	■						
8. 編製教材	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
9. 成效評量前測			■	■	■						
10. 建立健康網站				■	■	■	■	■	■		
11. 執行計畫		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
12. 過程評量		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
13. 成效評價後測									■	■	■
14. 資料分析								■	■	■	

## 七、評價方法：

## (一) 過程評量：

運用檢核表由健康促進工作小組，在計畫實施過程中，依數據、成果、訪談、問卷等各種方式，隨時自我檢視「具體工作內容」的六大層面，並進行相關檢討，如表 6 所示：

表 6 具體實施內容一覽表

具體實施內容		做到 81%以上 5 分	做到 61—80% 4 分	做到 41—60% 3 分	做到 21—40% 2 分	做到 20%以下 1 分
<b>一、學校衛生政策</b>						
1	召開學校健康促進委員會	5	4	3	2	1
2	核定健康促進學校計畫	5	4	3	2	1
3	成立學校健康促進工作小組	5	4	3	2	1
4	各處組根據健康促進學校計畫，將各自原本業務整合在計畫之下，發展為完整的學校衛生政策，並訂定各議題實施計畫及工作時程表。	5	4	3	2	1
5	校務會議宣達學校健康促進理念與政策。	5	4	3	2	1
6	透過新生家長座談會及親師座談會、家長會宣達學校健康促進理念與政策。	5	4	3	2	1
7	擬定學生緊急傷病處理辦法，並依規定實施各項工作	5	4	3	2	1
8	成立菸害防制工作小組，制定實施計畫。	5	4	3	2	1
<b>二、健康教育課程及活動</b>						
1	排定兩節議題融入教學時間。	5	4	3	2	1
2	鼓勵班級導師及科任教師研發「融入」各領域教學的相關議題教案	5	4	3	2	1
3	推動 85210 五大核心能力培養並融入教學。	5	4	3	2	1
4	鼓勵學生多喝白開水，禁止校園含糖飲料。	5	4	3	2	1
5	推動「健康吃 快樂動」校園宣導計畫	5	4	3	2	1
6	配合健康體適能與飲食營養教育計畫	5	4	3	2	1
7	加強學生正確體型意識的建立，並期實施體位篩檢，針對體位不佳學生進行個案管理。	5	4	3	2	1
8	規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫	5	4	3	2	1

9	落實規律用眼 3010、戶外活動 120 及 3C 小於 1	5	4	3	2	1
10	指導正確潔牙法與觀念，加強口腔衛生認知及潔牙習慣養成。	5	4	3	2	1
11	餐後潔牙，並搭配使用含氟量達 1000ppm 以上之含氟牙膏。	5	4	3	2	1
12	落實菸癮防制教育，強化學生反菸拒癮意識與技能。	5	4	3	2	1
13	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。	5	4	3	2	1
14	落實性教育(含愛滋病防治)融入課程教學，指導生活技能。	5	4	3	2	1
<b>三、健康服務</b>						
1	定期公佈午餐菜色、熱量及營養分析於學校看版或網站上，給全校親師生參考。	5	4	3	2	1
2	實施全校學生 BMI 值體位測量（相當於全校「健康體位」狀況前測）	5	4	3	2	1
3	實施全校學生 BMI 值體位測量（相當於全校「健康體位」狀況後測），目標：體位適中比率增加 0.2%。	5	4	3	2	1
4	學生運動量提高。目標：達 60%以上。	5	4	3	2	1
5	確實推動教育部之「SH150」方案。	5	4	3	2	1
6	落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。	5	4	3	2	1
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。	5	4	3	2	1
8	利用週三教師進修時間，辦理健康促進議題研習，增加相關知能。	5	4	3	2	1
9	與社區舉辦健康促進議題講座，增進學生相關知能	5	4	3	2	1
10	配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸知規定	5	4	3	2	1
<b>四、學校物質環境</b>						
1	建置反菸、健康飲食、健康體能等健康促進教育叢書及其他相關教學媒體。	5	4	3	2	1
2	文化走廊配合健康議題宣導及比賽，不定時更換文宣、佈置。	5	4	3	2	1
3	於校園適當地點佈置禁菸標誌。	5	4	3	2	1
4	飲水機定期維護，更換濾芯。	5	4	3	2	1
5	配合親職教育日，佈置健康體位及無菸文宣、學生藝文競賽作品。	5	4	3	2	1
6	依學生身高正確的使用課桌椅。	5	4	3	2	1
7	改善各教室照明	5	4	3	2	1
8	改善校園綠美化	5	4	3	2	1
9	視力保健佈置	5	4	3	2	1

10	校園遊戲器材定期保養維修	5	4	3	2	1
11	愛惜學校公物，正確使用運動器材	5	4	3	2	1
<b>五、學校社會環境</b>						
1	針對全校教職員工、學生、家長進行健康促進議題等宣導。	5	4	3	2	1
2	網站刊登健康促進活動報導消息，以及健康促進議題資訊。	5	4	3	2	1
3	落實校園禁菸規定，針對師生、入校民眾及施工廠商嚴加規範與宣導。	5	4	3	2	1
4	推行多元社團活動，培養學生正常休閒活動。	5	4	3	2	1
<b>六、社區關係</b>						
1	邀請衛生單位到校宣導並辦理體驗活動，加強學生健康促進議題的認識。	5	4	3	2	1
2	配合校慶運動會，舉辦創意進場，向家長來賓宣導相關健康促進議題。	5	4	3	2	1
3	推動無菸校園率，預期目標：達100%。	5	4	3	2	1
4	結合醫療資源，協助加強正確用藥及正向心理健康。	5	4	3	2	1

## (二) 成效評量：

利用問卷、訪談、測驗、實作等收集師生在視力保健、口腔保健、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、「性教育(含愛滋病防制)」、「正向心理健康促進」及「藥物濫用防制」認知情形及實踐情形，由前後測比對，最後加以檢討。並作為未來計劃制定之參考。成效評量檢核表如表7。

表7 執行成效方式及工具

	項目	方式	工具	備註
1	學生使用電腦、閱讀或近距離用眼30分鐘應休息10分鐘。	推動3010活動	問卷	
2	所有教室桌面照度不低於500LUX，黑板照度不低於750LUX，且光源穩定均勻、不閃爍、不反光。	健康中心實際測光	紀錄表	
3	能達到下課淨空，每天確實讓90%學童戶外活動達2小時。	班級老師溝通	問卷	
4	視力不良學生列冊追蹤管理，持續關懷及追蹤輔導。	健康中心檢測	紀錄表	
5	以身高配課桌椅型號，讓學生選坐合適課桌椅。	班級老師溝通	紀錄表	
6	每日午餐餐後後潔牙，搭配含氟牙膏(含氟量1000ppm以上)。	潔牙小天使登記表	登記表	
7	全校學生實施含氟漱口水。	潔牙小天使登記表	登記表	
8	請家長督導孩子確實餐後潔牙與晚上睡前潔牙。	班級老師溝通	聯絡簿	

9		口腔檢查追蹤列管，加強複診與矯治追蹤。	通知就醫回條	回條	
10		減少學生在校兩餐間不吃零食及不喝含糖飲料。	問卷調查	問卷	
11	健康體位議題	加強推動睡滿八小時、天天五蔬果、螢幕觀看時間少於二小時、天天運動大於1小時及喝足白開水1500CC	推動 85210	問卷	
12		全校學生 BMI 值標準比例提升 0.2%。	健康中心檢測	紀錄表	
13		於課間活動時間，每週一、三慢跑，每週五跳繩	推動「SH150」活動	紀錄表	
14		於下課時間跑步，向班級導師登記圈數，累積里程數	推動 跑步大撲滿活動	紀錄表	
15		全校學生每天運動量達 60%以上。	問卷調查	問卷	
16	菸 (檳) 防制 議題	推動校園周遭無菸環境營造。	張貼無煙校園貼紙	貼紙	
17		落實校園全面禁止抽菸(含訪客與工程施工人員)。	簽署宣誓同意書	同意書	
18		加強校園菸害防制宣導	講座	簡報	
19		無菸校園率達 100%。	宣導	問卷	
20		減少抽菸的家長比率。	問卷調查	問卷	
21	(含正確用藥) 全民健保 議題	親師生均能清楚了解藥物對身體健康的影響	宣導品	海報	
22		親師生均能知道正確用藥的重要性	講座	簡報	
23		親師生均能建立全民健保正確認知	講座	簡報	
24	(含愛滋病防制) 性教育 議題	親師生均能清楚了解愛滋正確認知自及我保護的知能	宣導品	海報	
25		推動學生具有生活技能的課程(含拒絕技巧、自我肯定、溝通能力等)	講座	簡報	
26	正向心理 健康 議題	辦理「生命教育、正向心理健康議題」 宣導活動	講座	簡報	
27	藥物 防制 議題	進行校園反毒守門員入班宣導	宣導	簡報	
28		辦理「藥物濫用防制」講座	講座	簡報	

## 八、預期效益：

### (一) 成果預估：

本計畫預計達成以下數項之成果：

1. 確實召開健康促進委員會，規劃健康促進教育的方向，審核並督導學校健康計畫的實施。
2. 各處組能夠依據健康促進學校計畫，發展、整合與本身業務相關的各項衛生、保健、體育、輔導等各項計畫。
3. 持續改善學校硬體軟體環境，提供一個維護健康，促進體能的校園環境。
4. 尋求外界支援以成立健康志工小組，配合或支援學校健康促進教育及活動。
5. 結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係。
6. 視力保健議題：
  - 學生使用電腦、閱讀或近距離用眼 30 分鐘應休息 10 分鐘。
  - 所有教室桌面照度不低於 500LUX，黑板照度不低於 750LUX，且光源穩定均勻、不閃爍、不反光。
  - 能達到下課淨空，每天確實讓 90% 學童戶外活動達 2 小時。
  - 視力不良學生列冊追蹤管理，持續關懷及追蹤輔導。
  - 以身高配課桌椅型號，讓學生選坐合適課桌椅。
7. 口腔保健議題：
  - 每日午餐餐後後潔牙，搭配含氟牙膏（含氟量 1000ppm 以上）及含氟漱口水。
  - 請家長督導孩子確實餐後潔牙及晚上睡前潔牙。
  - 口腔檢查追蹤列管，加強複診與矯治追蹤。
  - 減少學生在校兩餐間不吃零食及不喝含糖飲料。
8. 健康體位議題：
  - 加強推動睡滿八小時、天天五蔬果、螢幕觀看時間少於二小時、天天運動大於 1 小時及喝足白開水 1500CC。
  - 全校學生 BMI 值標準比例增加 0.2%。
  - 於課間活動時間，每週一、三慢跑，每週五跳繩。
  - 於下課時間跑步，向班級導師登記圈數，累積里程數。
  - 每天運動人數達 60% 以上。
9. 菸（檳）防制議題：
  - 推動校園周遭無菸環境營造。
  - 落實校園全面禁止抽菸（含訪客與工程施工人員）。
  - 加強校園菸害防制宣導，無菸校園率達 100%。
  - 減少抽菸的家長比率。
10. 全民健保（含正確用藥）議題：
  - 親師生均能清楚了解藥物對身體健康的影響。
  - 親師生均能知道正確用藥的重要性。
  - 親師生均能建立全民健保正確觀念。
11. 性教育（含愛滋病防制）議題：
  - 親師生均能清楚了解愛滋正確認知自及我保護的知能。
  - 推動學生具有生活技能的課程（含拒絕技巧、自我肯定、溝通能力等）。
12. 正向心理健康促進議題：
  - 辦理「生命教育、正向心理健康議題」宣導活動。
13. 藥物濫用防制議題：
  - 進行校園反毒守門員入班宣導。
  - 辦理「藥物濫用防制」講座。

九、本案經校長同意並經校務會議通過後實施，修正時亦同；如有未盡事宜，悉依相關法規辦理。

承辦人：

教師兼  
學務組長張漳益

教導主任：

教師兼  
代理教導主任林云莉

校長：

吉貝要國小  
校長林志宏