

# 臺南市永康區五王國民小學 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

## 二、計畫摘要

本計畫旨在依學校願景『活力、健康、卓越、人文、創新』整體規劃，以融入課程的方式執行，配合領域教學、結合社區家長及校本課程安排相關學習活動，宣導健康概念、培養健康習慣與技能，並強調日常生活中健康行為實踐力，期發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進學校，以增進全校教職員工生的全人健康。

本學年度計畫依據訂定之目標及議題，評估 111 學年發展的成效，發展有效的計畫與策略。過去本校推動部份的議題成效雖於 111 學年度稍見成效，但於 111 學年度學生齲齒比例有上升的狀況發生。如：一年級齲齒比例由 50% 上升至 64%；四年級齲齒比例由 25% 上升至 46%，顯示出本校尚需持續推動健康促進計畫。

111 學年度評估後，訂定健康促進學校整體政策，全面推動之議題為：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，自選議題為傳染病防治。

本學年度將本計畫融入正式課程，並結合社區人力資源，透過多元與活潑的方式，使健康促進議題滲入日常生活，建立正確的健康態度。最後將執行過程與成果進行評價，以期回饋修正計畫，並進行實施成效評估，以利未來推動參考之依據，並建立永續的健康促進校園。

### 三、背景說明

本校位處於臺南市永康區，一至六年級共有37班，幼兒園4班，學生人數眾多，學區家長大部分屬於勞工階層，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，家庭結構改變，本校單親家庭、隔代教養、低收入戶子女、中低收入戶子女、新移民子女，學童比例逐漸增加，學童之生活、學習與成長環境頗值得關切。因此本校健康促進計劃擬於培養、訓練學生「健康生活技巧」為導向，發展學生自我覺察與實踐之能力，以建立學童身心健康。本校醫藥社區資源豐富，華安健保藥局、國光眼科診所、英堡牙醫診所等，又鄰近奇美醫院及榮民醫院，相關醫療資源豐富，若能善加運用，對於促進學童生理、心理健全成長將有莫大的助益。未來更希望突破瓶頸，將健康促進議題延伸至社區。

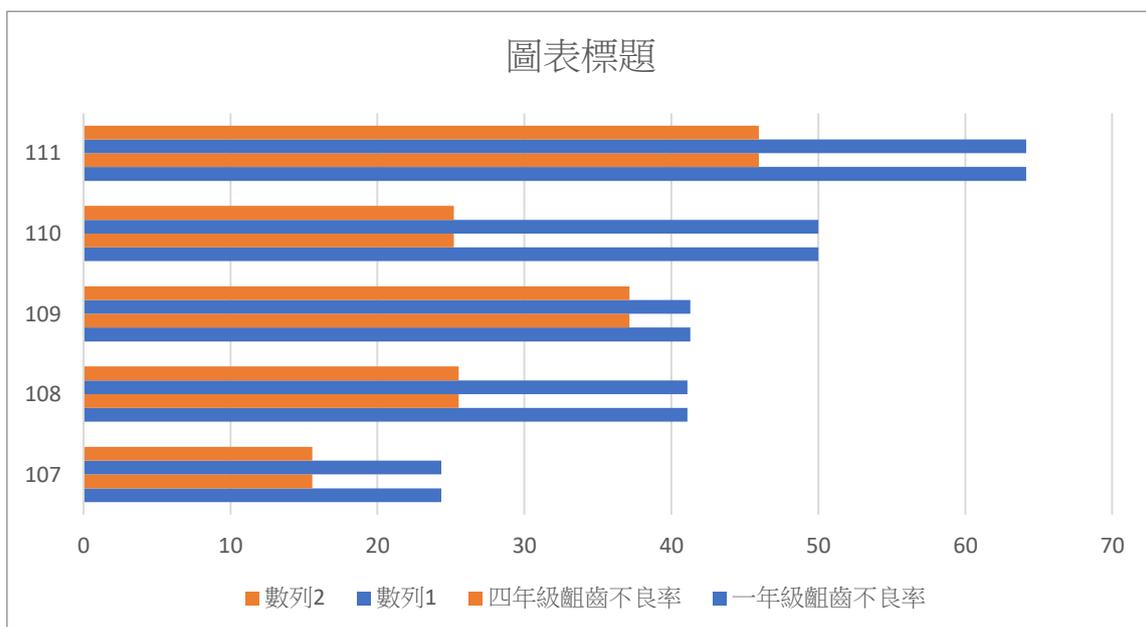
議題名稱	指標	臺南市平均值(國小)	本校	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率	45.20%	43.75%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
	視力不良就醫率	90.17%	96.28%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍須努力
口腔保健	學生初檢齲齒率	小一 33.11% 小四 27.86%	小一 30.10% 小四 24.84%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
	學生齲齒複檢率	小一 86.93% 小四 84.93%	小一 94.21% 小四 93.17%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍須努力

健康體位	體位過輕率	9.17%	9.68%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
	體位適中率	64.38%	62.69%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
	體位過重率	12.39%	12.60%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
	體位肥胖率	14.06%	15.03%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力

在口腔衛生、視力保健、健康體位等議題，依據本校107~111年施測的結果來分析，可以清楚得知未來努力的方向，進而研擬相關策略與措施：

(一)、口腔衛生方面:

1.一、四年級齲齒不良率



根據以上資料，可明確看出，就 110~111 而言，一年級齲齒比例由 50%上升至 64.15%；四年級齲齒比例由 25.21%上升至 45.95%。本校學生對貝氏刷牙法仍須再加強推廣，期待有更多進步空間，午餐餐後潔牙、不吃零食與不喝含糖飲料的的比例仍低；推動口腔保健是學校衛生工作重點之一，除了持續配合國家政策辦理幼兒塗氟及國小一、二年級臼齒窩溝封填，每週一次含氟漱口水活動外，更需加強落實午餐餐後潔牙、使用貝氏刷牙法...等活動，加強宣導每日喝足白開水 1500cc，達成 0 含糖飲料之目標，降低齲齒機率。

2.為解決以上問題，擬定相關策略如下：

(1)於學期初請各班導師播放

\* 牙醫師公會全國聯合會影片 ( <https://reurl.cc/e616am> )

\*台南市健康促進學校網站 ( <https://hps.tn.edu.tw/> ) 首頁下方-台南市防疫小學堂專區，執行「校園防疫督導式潔牙」。

(2)在午餐後播放刷牙音樂、請班級導師引導學生做刷牙動作，搭配使用含氟量達 1000ppm 以上之含氟牙膏，並確認學童是否完成潔牙動作。

(3)持續推動每週一次含氟漱口水活動。

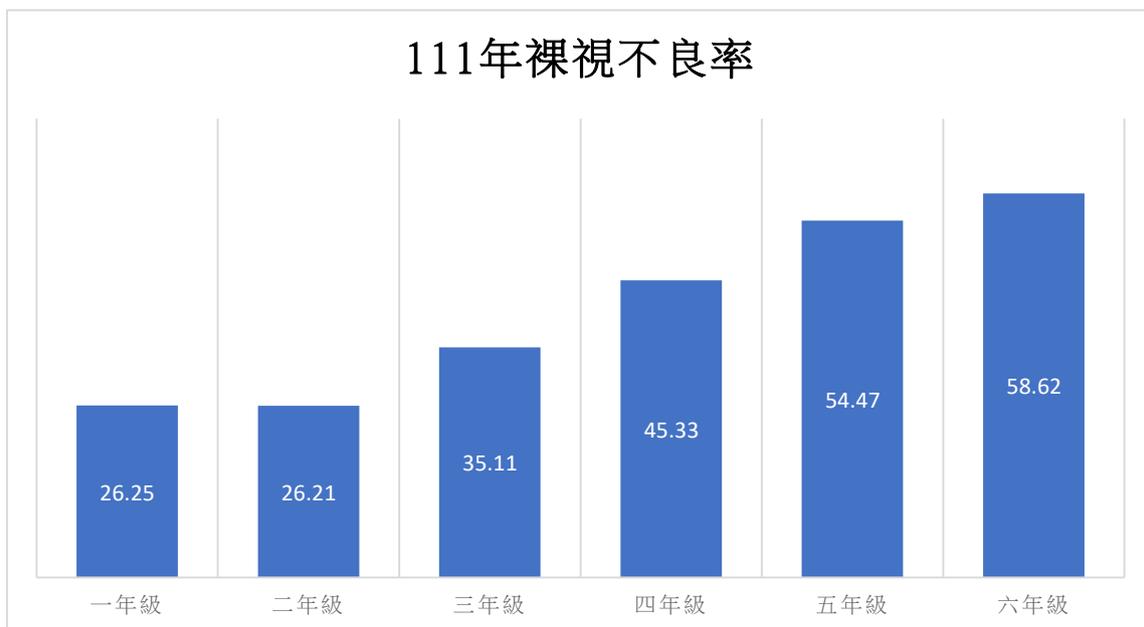
(4)校園加強宣導並與家長充分溝通，同時透過學生健康手冊提醒記錄每日潔牙3次 ( 起床後、午餐後、睡覺前 ) 及減少食用零食與含糖飲料。

(二)、視力保健方面:

1.視力不良率

## 視

根據以上資料，可明確看出，就107~108學年度而言，本校學童健康檢查之視力不良比率由47%微上升至47.9%，然而在108~110學年度學童健康檢查結果比較，學童視力不良率逐年下降，由47.9%下降至32.2%，但在111學年度上升至39.57%，應與停課不停學有密切相關，配合線上教學，學生接觸3C產品時間變長。



另根據衛生福利部國民健康署調查，學童近視罹患率高且逐年上升且近視深度也呈增加趨勢。以歷年資料分析研判，未來學童近視率還會提高，度數亦會加深，對國民之健康衝擊更鉅。

本校 111 學年度上學期，裸視不良率一年級 26.25 % ；二年級 26.21 % ；三年級 35.11 % ；四年級 45.33 % ；五年級 54.47 % ；六年級 58.62 % 顯示有隨年級上升不良率升高之趨勢。

因為網路環境的依賴以及智慧型手機、平板電腦等隨身資訊設備日益盛行，造成學童長時間近距離用眼情況加劇，而本校學生在3C使用率偏高，加上課後參加安親輔導、才藝課多，戶外活動時間減少，加上學童可輕易取得3C產品，家長放任學童把玩等因素，因而造成以上結果。

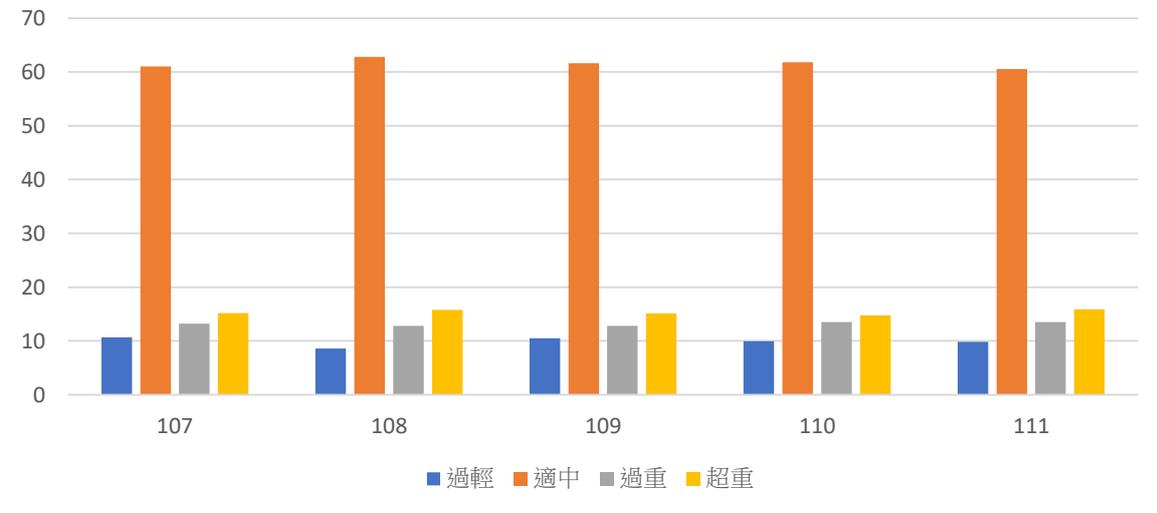
2、為解決以上問題，擬定相關策略如下：

- (1)落實SH150政策與教室淨空計畫，請級任老師協助要求學童在課餘時間走出戶外運動、進行遠眺護眼相關活動。
- (2)推動戶外活動戴帽護眼措施。
- (3)透過班親會向家長宣導，減少學童使用3C產品的時間。
- (4)落實教室照度檢測，並宣導加強電子白板使用規範。
- (5)校園加強落實視力異常個案追蹤矯治工作，並與家長充分溝通，增加視力不良就醫率。

(三)、健康體位方面

1.健康體位

圖表標題



在健康體位方面，依據本校體位統計資料顯示，就110~111學年度而言，本校學童健康體位適中比例由61.6%上升至63.58%、過重比例由12.8%上升至13.36%、而肥胖比例由15.1%下降至14.73%。

由於現今家長因工作無法為學生準備早餐,因此學童自行購買的結果不是吃太少、不吃,就是常無法抗拒垃圾食物的誘惑，造成攝取過多高油、高鹽、高糖，以致營養不均；且學童靜態活動多加上運動量不足，因此全校體位不良仍有改善空間。

2. 健康體位為本學年度主推議題，為解決以上問題，擬定相關策略如下：

- (1)確實執行SH150政策、教室淨空、樂活運動計畫。
- (2)持續與董氏基金會合作推動「健康吃 快樂動」校園宣導計畫。
- (3)持續推動健康體位85210五大核心能力培養並融入教學。
- (4)鼓勵多喝白開水，達成0含糖飲料之目標
- (5)提供家長相關營養諮詢。

(四) 菸檳防制需落實於家庭生活

1-1反菸--大部分學生知道吸菸有害健康，但在家庭環境中長輩有吸菸行為的耳濡目染下，

可能會增加未來抽菸的危機。因此希望持續將正確的菸危害知識教導給學童認識，

將拒菸的觀念深植於心，藉由學生的參與進而推展至家庭中，因而能影響家長，共同推動無菸家庭，並且落實於生活中。

1-2拒檳—大部分學生知道檳榔樹不利環境，而嚼食檳榔有害健康，甚至有罹患口腔癌之風險，

而亂吐檳榔汁會破壞環境。但在家庭環境中長輩嚼食檳榔的理由很多，因此希望持

續將正確的知識教導給學童，藉由學生的參與進而推展至家庭中，因而能影響家

長，共同維護健康與環境。

2、為解決以上問題，擬定相關策略如下：

(1)落實菸檳防制教育，強化學生反菸拒檳意識與技能。

(2)落實校園禁菸拒檳規定，針對師生、入校民眾及施工廠商應嚴加規範與宣導。

(3)配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸之規定。

#### (五)全民健保概念與正確用藥觀念待加強

全民健康保險是在自助互助、共同分擔風險的基本原則下以全體國民為保障對象，讓每一位參加保險的國民於發生生育、疾病、傷害事故時都能得到完善的醫療照顧。但全民健保實施多年來，優點是國人都享有妥善的醫療照護，但也有大多數人未分級就醫造成國家醫療費用急遽上升，導致健保的財務吃緊國家財政負擔加重，甚至影響國人的醫療品質。因此學校在推行健康促進概念時，也應將全民健保的正確觀念帶給學生及家長了解，也讓如此完善美好的社會福利制度能永續經營。

台灣民眾約有十分之一其吃藥動機是為了強身、補身(于淑，1994)，認為用中藥可以「有病治病，沒病強身」，況且西藥等化學藥品副作用較大(許惠娥，1988)。唯利是圖的不肖商

人，更利用民眾喜歡把藥品當食品吃，把食品當藥品補的心理，為防止民眾在使用藥品時遭受不當的危害，國內外專家學者均認為以用藥知識教育大家是最有效的方法。在學校附近也常見民眾為換取贈品集合聽傳統賣藥說明而被說服購買未經認證有效的藥品，甚有家長未經就醫直接到藥局購買藥品給小朋友服用或是服用上一次就醫未用完的藥品。所以正確用藥的教育推廣--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，不但可以提升學生日後用藥安全及自我照護能力，進而能影響家長正確用藥之行為。

#### (六) 建立正確性觀念

近年來有越來越多的性別問題一直浮現在媒體上，不論是正面的性別平等，還是負面的性侵案件、桃色陷阱。但當這類新聞議題成為大家茶餘飯後閒聊話題的同時，我們卻忽略了我們的兒童也正在一點一滴地吸收這類不知道正不正確的性別觀念。事實上性教育包括「性別教育」、「性別平等教育」等許多議題。多數父母皆願意傾授孩子一般的知識與常識，但只要一提及「性」知識及言語，就希望由學校老師代為教導，但當孩子懂事後，又礙於難以啟齒，無法正確給予子女健康的性觀念。專家們也指出，早一點開始實施性教育，可讓孩子提早認識自己的身體與隱私，更有助於保護自身安全。如果性別教育能及早透過家中父母以及學校教師以正確且開放的觀念與態度，在孩子性啟蒙階段彼此討論，並解答相關疑惑，對孩子人格成長與心態建立方面，勢必有很大助益，甚至可減少孩子往後所面臨的諸多問題。性別教育在今日的教育中，已成了不可忽視之一環，學校和家庭絕對有義務要扮演溝通及幫助青少年走向正確性別關係的角色。

### (七) 正向心理健康促進

建立友善校園，加強實施學生情感、人權、法治、品德、生命、資訊倫理素養及性別平等教育宣導，強調尊重、關懷、同理、包容、安全、參與等涵義。本學年度宣導首要重點主題為「友善校園無界限—陪你勇敢，不再旁觀」，營造校園正向的學習風氣，維護學生安全的學習生活。

鼓勵學生培養興趣、習得技能，發展良好人際關係，當面臨生活上或學習上之困境時，讓學生了解校內校外可支援的管道，而能夠安心生活、快樂學習。

### (八) 傳染病防治— 主推議題

為維護校園師生健康，開學前完成校園環境清理消毒及防疫整備。開學後持續進行校園環境整理。在防疫整備部分，防疫物資清點及發放至班級備用，持續宣導量體溫、勤洗手、戴口罩、午餐使用隔板用餐等，有疑似確診症狀，能確實告知並就醫及隔離。在登革熱防治部分，持續加強校園環境整理，並進行室內室外水蓋覆鐵網及防治投藥，清除各式廢容器、垃圾，尤其在下雨後加強環境整頓與孳生源清除、落實「巡、倒、清、刷」，以降低病媒蚊密度、廁所清掃後工具間掃具確實放妥、水桶倒放以及提醒師生若長時間在戶外運動，能穿著淺色長袖衣褲，並使用政府機關核可的防蚊藥劑。在腸病毒防治部分，由於腸病毒的傳染力極強，因此透過宣導衛生保健，可有效降低感染的機會。持續讓師生及家長了解腸病毒的預防方法：

- 1.勤洗手--落實洗手五步驟、搓手七字訣，養成良好的個人衛生習慣。
- 2.均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
- 3.生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
- 4.注意居家環境的衛

生清潔及通風。5.流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。

學校為人口密集機構，在校園中流感、腸病毒、病毒性腸胃炎等傳染病病毒極易透過學生的密切交流，傳播至家庭及社區，因此加強宣導落實健康自我管理、生病不上課、勤洗手、注意個人呼吸道咳嗽禮節，以防範病毒傳播及群聚感染。

#### 四、計畫目的

本計畫所要達成之目標及所要完成之工作：

- 1、從小養成健康的觀念與知識，形成預防性的健康行為。
- 2、建立反菸、反毒、拒檳的意識，使學生遠離誘惑，並能將正確的觀念影響家人。
- 3、以具體有效方法使校園成為無菸無毒且有益健康的學習環境。
- 4、推動以菸害及藥物濫用防制為主題之全校性活動。
- 5、增強全校師生視力保健常識，並能確實落實於日常生活中，期使除了斜視、弱視學童外，所有配鏡後之矯正視力均達 0.5 以上。
- 6、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正率。
- 7、營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。
- 8、推動「學校--家庭—社區」健康營造模式，強化國民健康生活知能。
- 9、提升學生對健康體位的認知，使其了解健康體位對健康的威脅，以提高學習動機。
- 10、提升學童對健保的認知，了解健保的功用，培養珍惜健保資源的觀念。

11、灌輸學生正確健康的兩性關係及性觀念，提高學生自我保護與尊重他人的認知。

12、提升全校師生衛生保健常識並建立良好的健康行為。

13、營造校園正向的學習風氣—彼此尊重、互相關懷、反霸凌，鼓勵學生用正向樂觀態度面對，維護學生安心的學習生活。

## 五、計畫內容

### (一) 視力保健、口腔衛生議題

實施綱要	實施工作內容	實施日期
學校衛生 政策	1.籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	112.08
	2.制定視力保健、口腔衛生保健實施計畫。	112.09
校園物質 環境	1.提供教室符合規定的燈光照明。	經常性
	2.提供符合學生身高的新型課桌椅型號。	經常性
	3.校園持續綠美化。	經常性
	4.各班教室提供放置潔牙用具設備。	經常性
	5.提供足夠洗手台設備。	經常性
學校社會 環境	1.塑造友善校園文化建立健康快樂的校園環境。	經常性
	2.每天播放潔牙歌，提醒餐後潔牙。	經常性
	3.鼓勵視力不良、齲齒矯治完成的學生。	112.10
社區關係	1.利用家長座談會宣導視力保健口腔衛生之重點。	112.09
	2.定期至牙醫院所及眼科院所接受檢查與治療。	112.10
	3.利用聯絡簿，請家長協助督促學童正確用眼及口腔衛生習慣。	112.09 ~113.06
	4.宣導視力保健及口腔衛生相關訊息。	經常性
	5.結合兒童節闖關活動辦理視力保健、口腔衛生宣導活動。	113.04
健康教育	1.視力保健口腔衛生議題融入各科領域教學及課外教學。	經常性
	2.配合電子白板使用原則(盡量隔節使用，且需符合 85210)	經常性

課程及活動	原則)	
	3.進行每日餐後潔牙及每週四含氟漱口水活動。	經常性
	4.落實下課離開教室(教室淨空)遠眺。	經常性
	5.督促學童養成端正的閱讀寫字姿勢。	經常性
健康服務	1.張貼視力保健、口腔衛生相關宣傳海報。	經常性
	2.辦理視力及口腔檢查，並辦理缺點繳治追蹤。	112.10~ 113.06
	3.各項視力、口腔檢查結果資料統計分析。	112.08
	4.提供視力保健、口腔衛生相關資料及諮詢服務。	經常性

(二) 健康體位議題

實施綱要	實施工作內容	實施日期
學校衛生 政策	1.籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	112.08
	2.制定提升健康體能實施計畫及策略。	112.09
	3.營養師設計營養健康美味午餐食譜，制定每週一日蔬食日。	經常性
	4.成立運動社團。	112.09
	5.全校學生推動健康手冊培養學生養成良好飲食及運動習慣。	112.09 ~113.06
	6.鼓勵學生多喝白開水。	經常性
校園物質 環境	1.學校不提供含糖飲料。	經常性
	2.飲水機、水塔定期檢測和清洗。	每三個月
	3.學校網站張貼午餐菜單及各種營養資訊。	經常性
	4.運動設施定期維護，充實體育器材設備。	每個月
學校社會 環境	1.塑造友善校園文化，建立健康快樂的校園環境。	經常性
	2.與他校辦理體育活動友誼賽。	112.10

	3.落實特殊疾病學童調查，對有運動限制學生給予協助與輔導。	112.09
	4.4-6年級學生全面實施體適能檢測，並檢測不通過學生進行輔導。	112.11
	5.開設多元運動課程及社團，如直排輪社、武術課程、羽球、高爾夫球、籃球...等。	經常性
社區關係	1.舉辦家長座談會宣導健康體位之正確觀念。	112.09
	2.放學期間開放學校運動場地，提供社區民眾友善的運動環境。	經常性
	3.體位不良學生給予家長通知單，提醒家長注意學童體位狀態。	112.10
	4.辦理兒童節闖關活動並辦理健康體位相關主題宣導。	113.04
健康教育 課程及活動	1.健康體位議題融入課程教學。	經常性
	2.體育課教學正常化。	經常性
	3.進行營養教育宣導。	經常性
	4.每學期舉辦各項班際及全校性體育競賽。	每學期
	5.每星期三升旗後全校慢跑運動或健身操活動。	經常性
	6.鼓勵教職員生課後留校進行運動休閒活動(羽球...)。	經常性
	7.鼓勵多喝開水代替飲料活動。	經常性
健康服務	1.學生體位測量，並作統計分析。	每學期

	2.張貼健康體位、正確飲食相關宣傳海報。	經常性
	3.體位異常學童進行飲食指導。	經常性
	4.定期檢驗午餐食材及午餐供應中心設備衛生。	經常性

(三) 菸檳防制議題

實施綱要	實施工作內容	實施日期
學校衛生	1.籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	112.08
政策	2.制訂菸檳防制實施計劃。	112.09
校園物質	1.學校大門及校園明顯處張貼禁菸標誌。	經常性
環境	2.學校大門放置反菸宣導旗幟。	112.09
	3.無菸校園營造。	經常性
學校社會 環境	1.結合社區愛心商店,共同加入拒菸行列,不販售菸給青少年。	經常性
	1.結合兒童節闖關活動辦理反菸拒檳宣導活動。	112.04
	2.利用聯絡簿張貼菸、檳危害相關知識。	112.08
社區關係	3.提供戒菸資訊給有吸菸家長。	經常性
	4.結合品德教育,進入社區打掃,清除菸蒂及檳榔渣,還給社區一個乾淨無菸、無檳的家園。	112.09
健康教育	1.菸害防制議題融入課程教學。	經常性
課程及活動	2.辦理菸害防制宣導活動。	經常性
健康服務	1.鼓勵學校吸菸老師參加戒菸活動,並給予支持,幫助提供戒菸資源。	經常性
	2.張貼菸害防制相關宣傳海報。	經常性

(四) 全民健保暨正確用藥議題

實施綱要	實施工作內容	實施日期
學校衛生 政策	1.籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	112.08
	2.進行全民健保、正確用藥觀念資料蒐集與分析。	112.10
校園物質 環境	1.張貼正確用藥宣導標語、強化二代健保學校機制。	經常性
學校社會 環境	1.學校網路公布全民健保暨正確用藥查詢資訊平台。	經常性
社區關係	1.校園跑馬燈宣導全民健保宣導標語；	經常性
	2.邀請駐校藥師到校宣導正確用藥觀念。	113.04
	3.結合兒童節闖關活動辦理全民健保暨正確用藥宣導活動。	113.04
健康教育 課程及活動	1.全民健保暨正確用藥議題融入課程教學。	經常性
	2.正確用藥五大核心能力融入課程教學。	經常性
健康服務	1.提供全民健保暨正確用藥相關諮詢輔導專線。	經常性

(五) 性教育議題(含愛滋病)

實施綱要	實施工作內容	實施日期
學校衛 生政策	1.籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	112.08
	2.組織「性別平等教育委員會」定期召開會議。	112.09

	3.辦理性教育與愛滋病相關宣導與研習，增進教師、家長及民眾知能。	經常性
校園物質環境	1.張貼相關海報及標語。	經常性
學校社會環境	2.設立關懷信箱，營造彼此尊重、關懷、信任和友愛的環境。	經常性
社區關係	1.不定期進行相關議題宣導。	經常性
	2.結合社區愛心商店，共同加入保護學童愛心活動。	經常性
	3.結合兒童節闖關活動辦理正確性教育宣導活動。	113.04
健康教育課程及活動	1.將性教育(含愛滋病防治)議題融入課程教學。	經常性

(六) 正向心理健康促進

實施綱要	實施工作內容	實施日期
學校衛生 政策	1.籌組健康促進學校計劃工作推行小組。	112.08
	2.制定校園防疫政策。	112.08
	3.加強教職員、學生防疫及衛生保健觀念。	經常性
校園物質 環境	1.確實完成校園環境清理消毒及防疫整備。	112.08
	2.定期檢查、維護校園周遭環境。	經常性
	3.請環保局、回收廠商定期配合清理垃圾及回收物。	經常性
學校社會 環境	1.建構溫馨、接納、安全的校園環境。	經常性
社區關係	1.結合社區醫療機構，建立校園健康防護網。	經常性
	2.結合兒童節闖關活動辦理宣導活動。	113.04
健康教育課 程及活動	1.配合全校集會加強宣導。	113.06
	2.衛生保健融入領域教學。	經常性
	3.利用各科教學活動時配合實施。	經常性

## 六、人力配置

計畫職稱	職 稱	姓 名	在本計畫之工作項目
計畫主持人	校長	周脈贊	主持計畫研擬，並督導計畫執行。
協同主持人	學務主任	李菀蓓	彙整報告撰寫，督導宣導活動計畫執行，並協助行政

			協調。
協同主持人	教務主任	楊舜淳	研究策劃,督導課程融入計畫執行,並協助行政協調。
協同主持人	總務主任	蔡秀芬	研究策劃,督導設施改善計畫執行,並協助行政協調。
協同主持人	輔導主任	陳泓銘	研究策劃,督導親師協同計畫執行,並協助行政協調。
執行人員	衛生組長	黃盈瑜	校園環境及需求評估,活動策略設計及效果評價,社區及學校資源之協調聯繫。
執行人員	生教組長	任樹同	校園安全及需求評估,活動策略設計及效果評價。家長會及學校資源之協調聯繫。。
執行人員	資訊組長	吳孟璋	健康網路網頁製作及維護。
執行人員	護理師	蔡例玟	師生身體健康狀況及需求評估,提供健康資訊,配合各項活動並協助執行。
執行人員	體育組長	張書瑋	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。
執行人員	午餐執行秘書	陳泓翔	評估學生午餐熱量攝取建議,進行營養教育相關活動宣導。
顧問	家長代表	王志誠	協助各項活動之推展及整合社團人力,協助推展健康服務。
協助推動 執行人員	學年主任	吳寶燕	協助執行各項健康促進活動,指導學生確實落實、並與教師、家長進行溝通協調。

協助推動 執行人員	學年主任	蔡孟樺	協助執行各項健康促進活動，指導學生確實落實、並與教師、家長進行溝通協調。
協助推動 執行人員	學年主任	翁欣如	協助執行各項健康促進活動，指導學生確實落實、並與教師、家長進行溝通協調。
協助推動 執行人員	學年主任	沈美慧	協助執行各項健康促進活動，指導學生確實落實、並與教師、家長進行溝通協調。
協助推動 執行人員	學年主任	方毓熙	協助執行各項健康促進活動，指導學生確實落實、並與教師、家長進行溝通協調。
協助推動 執行人員	學年主任	顏呈芸	協助執行各項健康促進活動，指導學生確實落實、並與教師、家長進行溝通協調。
健康小天使	學生代表	王仰文	協助健康促進推動小助手，參與協助各項健康宣導教育活動。

### 七、預定進度 (以甘梯圖表示) 計畫期程 112.08.01至113.07.31

月次 工作項目	112 年	112 年	112 年	113 年	113 年	113 年	113 年
	8 月	9-10 月	11-12 月	1-2 月	3-4 月	5-6 月	7 月
1. 召開學校健康促進委員會	■						
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	■						

月次 工作項目	112 年	112 年	112 年	113 年	113 年	113 年	113 年	
	8 月	9-10 月	11-12 月	1-2 月	3-4 月	5-6 月	7 月	
5.編製教材及教學媒體		—————			—————			
6.建置與維護健康網站		—————						
7.擬定過程成效評價工具	—————							
8.成效評價前測		—————						
9.執行健康促進計畫		—————						
10.過程評量		—————						
11.成效評價							—————	
12.資料分析							—————	

## 八、評價方法：

### (一) 過程評價

- 1、每學期檢討健康促進活動策略成效，各議題是否落實於課程領域教學，並作為改進之依據。
- 2、經由問卷調查各議題推動成效，提出改進方式。
- 3、辦理活動照片或其他成果學習單、戲劇腳本、相關軟硬體設施改變、或成立之規範及組織)、活動心得(從活動中得到的看法或感受)等分享。

### (二) 結果評價：經由學校各項健康促進議題策略的施行，藉由各項問卷、訪談、行為觀察、

檢測等，了解計畫執行前後教職員生對於危害健康知識、態度、行為能力的具體變化。

#### 1、健康狀況：

(1)生理指標：( 透過行為觀察記錄 ) 菸、檳、毒行為、體位、坐姿。

(2)心理指標：( 透過行為觀察記錄 ) 教職員生能對自身健康關心與注重，進一步達成健康人生、健康心理。

(3)體適能指標：(身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力)前後體適能檢測實施結果對照。

## 2、行為與生活型態：

(1)預防性健康行為：( 透過檢查記錄、行為觀察記錄及訪談 ) 定期接受口腔、視力、身體等健康檢查、接受輔導就醫矯治。

(2)增進健康行為：( 透過行為觀察記錄及前後測問卷 ) 定時運動SH150、均衡飲食、充足睡眠8小時、規律用眼3010、教室淨空、戶外遠眺、推動貝氏潔牙。

(3)危害健康行為：( 前後測問卷 ) 接觸菸害毒品、長期喝含糖飲料、不吃早餐、不吃蔬果。

## 3、環境因素：

(1)健康環境：( 透過觀察記錄 ) 校園美化綠化、充足燈源照明、配合身高之課桌椅、健康餐飲供應、無菸校園環境、校園安全環境規劃。

(2)健康服務：( 透過行為觀察記錄及質性訪談 ) 成立健康輔導諮商處所 ( 健康中心、輔導教師、營養師 )，建立完整的預防、篩檢追蹤、矯治和輔導系統。提供健康相關訊息(健康促進網、公布欄、校網公告、班級教室布置)。

(3)校園社會文化：( 透過行為觀察記錄 ) 建立優質校園文化，如閱讀、藝文等，進而提昇學生正常之生活型態，運用各種師生會議提倡健康促進觀念並凝聚共識。

4、個人因素：（透過觀察記錄及相片呈現）利用各項宣導、課程及活動，從日常生活中建立個人的健康知覺、知識、態度、價值觀與健康生活技能。

## 九、預期效益：

1、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、參與及透明化的學校管理策略。

2、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。

3、有效發展多元創意健促課程。

4、結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係，成立愛心商店，拒賣菸、酒、檳榔等危害學童之物品。

5、結合社區資源及家長會共同營造身心健康之校園無毒環境。

6、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。

十、本計畫經校務會議決議後核定後實施，修正時亦同。