

臺南市安南區青草國民小學 112學年度健康促進學校實施計畫

壹、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

貳、計畫摘要：

本計畫旨在強化學校衛教功能，期許有效運用策略及透過活動，營造學校成為優質的生活、學習及工作場域，以增進全校教職員工生的身心健康。檢視以往的經驗與成果，視力保健、口腔保健、健康體位、菸檳防制、性教育（含愛滋病防治）及防制學生藥物濫用等議題之推動已趨常態；全民健保(含正確用藥)、安全教育及急救方面著墨較少，心理健康議題最為忽略。本學年度將持續進行學校之優劣條件分析、探討過去之執行成效，除持續既有成效外，亦同時強化其他議題之宣教。

112學年度計畫分三階段進行：

一、計畫訂定：由學校健康促進委員會組成健康促進工作團隊，審視、診斷學校教職員工生健康狀況，進行健康需求評估，就現有人力、物力及資源條件確立全校共同認定的目標及健康議題優先順序。

二、計畫實踐：工作團隊依各項議題所定目標及策略實施，提供充分的環境支持與服務，以增進師生產生健康行為並建立健康生活型態；評鑑之實施採過程評價與成效評價並重，期於計畫執行過程中適時回饋與修正，並進行成效評價來評估計畫實施之效果。

三、檢討與修正：針對計畫各層面方針，進行知識、情意與態度等面向之評估，並加以分析，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之效果，作為未來實施相關議題教育方案改進之依據。

參、背景說明：

一、學校背景與現況分析

本校位於台南市安南區，學區含括青草、砂崙二里，全校共有國小六班、幼兒園一班，學生數(含幼兒園)79人，教職員工(含臨聘人員)共22人，屬偏鄉小校。學區家長多半務農、漁業養殖或勞工階層，社經地位較低。近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，單親、外配及隔代教養的情形日益增加，兒童文化刺激、物質資源較貧乏，外食早餐人口眾多，且多偏好非營養健康取向之食材，顯示學童的生活及成長狀況頗值得關切。從本校學生健康體位資料看來，體位超重比率高於市平均，實乃亟須正視之問題。(表1)

【表1】

學年度	過輕	適中	過重	超重
107	7.6%	51.5%	19.7%	21.2%
108	6.0%	55.3%	14.6%	24%
109	5.33%	60%	12%	22.67%
110	6.2%	64.2%	11.1%	18.5%
111	9.15%	63.7%	10.3%	16.46%

而學生裸視不良的比率每年均在三成以上(表2)，低於市平均43.75%，雖然就醫複檢率均可達百分之百，但如何讓學生及其家庭正視「視力一去不復返」的嚴重問題，建立正確的用眼及護眼方式，減少現代化科技產品與用眼環境對視力的傷害，才是正道。

【表2】

學年度	108	109	110	111
全校裸視不良率	30%	41.3%	36.3%	41.45%
就醫複檢率	100%	100%	100%	100%

口腔保健方面，本校於106學年度銜命進行口腔保健議題之行動研究，發現牙齒保健根本之道在於養成正確的飲食習慣及潔牙行為，乃依研究結果修正校內

口腔保健之宣教策略，包括個人每日潔牙紀錄、不定期針對學生及其家庭之健康飲食習慣宣導、正確潔牙動作宣導、牙醫師進校園實施全校牙齒健檢及牙菌斑檢測……等，因此108學年度新生入學後未治療齲齒率有上升至58.06%，110學年度有46.15%，111學年度有43.4%須持續進行改善。。(表3)

【表3】

學年度	108	109	110	111
未治療齲齒率	58.06%	30.43%	46.15%	43.4%
就醫複檢率	100%	100%	100%	100%

同時研究發現，個人飲食習慣優劣除了影響牙齒保健外，也影響個人體位發展，戶外休閒運動生活則有助於個人體位健康，同時亦是視力保健的方法，可見此三議題具有相當密切的連動性，亦是本校設法強化的教育方針。

此外，根據調查本校學生家庭中親人有吸菸習慣者高達七成以上，有吃檳榔習慣者達五成以上，有喝酒習慣者約四成，可見菸、檳、酒等行為在本校學區內之普遍性，因此如何從國小開始讓學生瞭解吸菸、喝酒、嚼檳榔對身體的危害，並學習如何拒第一次的誘惑，就成為本校責無旁貸的艱鉅課題。整體而言，本校實有推動健康促進工作的急迫性，學生個人及家庭之健康狀況仍有待改善。

本校針對學生整體健康狀況之評估，並依上學年度實施情形之檢討改進，除配合市府推動視力保健、口腔保健、健康體位、菸檳防制、性教育（含愛滋病防制）、全民健保(正確用藥)、正向心理健康等議題，而鑑於學生體位不良情形日益嚴重(超重體位16.46%)，比率超過全市平均值(15.03%)，本學年度乃以健康體位為主推議題。

【表4】111學年度學生健康資訊系統資料

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%	41.45%	<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	國小 90.17% 國中 82.30%	國小 96.28% 國中 93.75%	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	國小 6.87% 國中 3.39%	國小 6.6% 國中 3%	8.1%	<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 33.11% 小四 27.86% 國一 19.41%	小一 30.10% 小四 24.84% 國一 15.97%	小一 50% 小四 36.8%	<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 86.93% 小四 84.93% 國一 79.64%	小一 94.21% 小四 93.17% 國一 92.81%	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 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 93.94%	<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	國小 9.17% 國中 8.00%	國小 9.68% 國中 7.84%	9.15%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 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%	63.7%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 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%	10.3%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位超重率	國小 14.06% 國中 17.85%	國小 15.03% 國中 19.13%	16.46%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

二、本校 SWOT分析表:

	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校環境	1.地屬郊區，空氣清新，校地幅員充足，活動空間多元。 2.校園規劃完善，無死角和不安全區域。	1.位處偏遠，學區醫療資源較嫌貧乏。 2.學校衛生政策雖能獲家長會與志工的支持，但參與會議討論的出席率仍不高。	1.熱心或認同健康促進計畫之同仁或家長發展夥伴關係。 2.停辦合作社業務， 3.配合各處室，合宜修正計畫案，達到	1.教師對健康促進活動，因課業壓力與進度會顯得心有餘力不足。 2.學區家庭對於健康生活習性之養成困難。

	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
	3.多項健康促進議題在校內已漸呈常態生活習慣。	3.部分的衛生政策為學期中修正討論，造成課程統整上的困難。	可行性與變通性。 4.學校週邊無商店。	
人口特徵	1.民風純樸、汙染源較少，文明疾病較少。 2.學生多單純乖巧，樂觀開朗，言行溫馴有禮。 3.學校教職員人事調動較大，整體有身心年輕化趨勢。 4.學校團隊、家長會和志工媽媽多能支持並協助計畫之推動。	學生健康生活及健康飲食習慣養成比例偏低，易造成體位異常及視力、口腔健康保持不力。	學校教職員工素質高，服務態度熱忱。	1.單親、勞工家庭多，過度倚賴外食，易造成學生健康照顧有缺失。 2.學區家庭菸、檳、酒人口比例偏高，難營造有利於學生養成健康生活之家庭環境及社會環境。 3.各項新型傳染病層出不窮，嚴重威脅學生及家長健康。 4.家長對事故傷害多存僥倖，欠缺居安思危觀念。
教學活動資源	1.級任教師會將健康行為觀察融入課程，並協助學生飲食、潔牙行為紀錄及省視。 2.學生紀律佳，對於推行之健康活動皆能配合執行。 3.護理師與學童關係良好，學童學習意願高。 4.各班級設資訊設備尚稱充足。	1.教師多欠缺專業領域知能，經驗分享及傳承不易。 2.健促議題融入課程之教學設計不易。 3.實施全校性活動之設施與場所仍待補強。	1.每年有多項益於學生身心健康發展之活動。 2.以不影響學校正常作息為原則，設計之健康促進活動配合課程和行事曆。 3.每年學市自治幹部協助規畫並執行健康促進議題之相關活動，已漸成慣例。 4.爭取校外機關、社團(如董氏基金會等)進入校園辦理健促相關活動課程。	1.全民健保及正確用藥教育之教材取得較少。 2.家長對視力保健、健康體位及正確用藥之認知仍嫌不足。 3.未建立完整教學教案及資源共享平台。

	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
行政資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校長和行政團隊重視健康服務計畫之推動，並力求落實各項計畫。 2. 健康中心鄰近各年級教室，其一般醫療設施、健康及急救教材與教具資源逐年補充改善。 3. 詳實的師生健檢數據資料，特殊疾病學生資料建立詳實。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各處組業務份量過度集中。 2. 偏鄉小校能夠運用的經費有限。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 爭取多元中央政府及民間經費辦理活動，提高學生參與動機。 2. 多項健康相關研習講座資訊供師生參與。 	<p>教改工作不斷增加，各上級單位欠缺交辦事項整合、成果共享的觀念與做法，致使學校各處組行政業務繁重。</p>
社區資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 相互關懷、信任和友愛的校風能獲社區家長的支持。 2. 與家長、社區溝通管道暢通。 3. 志工媽媽熱心參與，協助推動各項活動，配合度高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區醫療資源略不足，學區內無標準醫療院所，學區外則有衛生所和私人診所，距離最近的大型醫療機構有12.5公里。 2. 擁有健康相關知識、技術與經驗教師的較少。 3. 部份家長對菸、檳、酒的危害不重視。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與衛生所、地方醫療院所、消防隊等互動增多，有助健康議題之推動。 2. 結合家長會、志工團辦理親職講座或親子活動。 	<p>家長對學校舉辦健康促進活動靜態講座參與意願不高。</p>

肆、計畫內容：

本學年度健康促進議題之教育與活動，依WHO健康促進學校六大範疇所訂定，強調學校教育之本質，發展本學年度推展健康促進之計畫內涵，據以擬定策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

實施層面	實施項目	實施工作內容	承辦單位	協辦單位	實施日期
一 衛生政策	(一) 成立學校健康促進委員會	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整合學校與社區資源，規劃、審核及監督學校衛生政策。 2. 針對學校教職員工生之健康狀況、現有與健康有關人力、物力及資源進行初步需求評估。 3. 制定各項健康議題之推動策略。 	學務組	健康中心	112.08
	(二) 強化組織功能，整合人力資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組織健康促進學校工作小組。 2. 將各項活動併入學校行事曆，擬訂具體行動方案與工作時程表。 3. 定期檢視各項策略之缺失，以為未來之改進。 	教導處	學務組 健康中心	112.08

實施層面	實施項目	實施工作內容	承辦單位	協辦單位	實施日期
二 健康教學 與活動	(一) 提昇教師教學 知能	1. 辦理教師健康促進議題增能研習。 2. 運用教師晨會、學務組網站，提供健康知能。 3. 善用社群網路互相交流有關資訊。	教導處 教務組 資訊股	學務組	不定期 經常性
	(二) 視力保健教學 與活動	1. 利用新生家長座談、班親會、母親節宣導，加強家長視力保健知識。 2. 利用始業式、結業式或其他時機，針對學生進行正確用眼、護眼宣教。 3. 教師實施學生正確握筆與坐姿教學活動。	教導處 健康中心 學務組 教務組	健康中心 、各班級 健康中心 各班級	112. 09 不定期 112. 09
		4. 針對視力不良學生，進行焦點輔導座談，建立正確的視力保健知能，並輔導其接受矯治。	健康中心	各班級	112. 09
		(三) 健康體位教學 與活動	1. 辦理「健康體位」與「健康飲食生活習慣」宣導活動，充實學童正確的認知。 2. 配合各年級健康與體育課程，宣導健康飲食與健康體適能。 3. 運用家長座談、班親會、校慶或其他活動進行健康體位與飲食講座及相關競技活動。 4. 爭取經費辦理多元體育體驗活動課程供學生參與。 5. 鼓勵走路、單車通勤通學，養成健康的綠色生活方式。	健康中心 教務組 健康中心 學務組 學務組	學務組 各班級 學務組 教務組 總務處
	(四) 菸檳防制、口 腔保健、性教 育、全民健保 及正確用藥、 防制學生藥物 濫等教學與活 動	1. 運用晨間時間，請自治市幹部辦理菸害與檳榔防制團體宣導活動。 2. 配合辦理教師、學生防制藥物濫用與正確用藥知能研習。 3. 運用新生家長座談或其他活動，邀請護理師進行性教育講座。 4. 將全民健保議題融入健康教育教學活動中實施。 5. 將各項議題融入全校性藝文競賽或各特殊節慶活動中實施。	學務組 學務組 健康中心 教務組 教務組 學務組	健康中心 健康中心 健康中心 健康中心	112. 03 112. 09 經常性 113. 05 113. 04
		(五) 安全教育與急 救教學與活動	1. 參與教職員工 CPR研習，全面提升教職員工之急救能力。 2. 進行學校消防安全體檢，並實施安全教育宣導。 3. 結合國家防災日實施複合式防災演習。 4. 結合校慶及社區運動會時間，安排親師生闖關活動，宣導事故傷害與消防安全的觀念。 5. 辦理「小護士」安全與急救知能培訓班，做為校園與班級推廣的種子。	學務組 學務組 學務組 學務組 健康中心	健康中心 總務處 其他處組 其他處組
(六) 提昇學生體能 與運動技巧			1. 實施中、高年級游泳教學活動。 2. 規畫全校常態性晨跑活動。 3. 舉辦全校運動會及班級體育競賽如班際球賽、分級賽跑等。 3. 落實辦理學生體適能訓練與檢測活	學務組	體育

實施層面	實施項目	實施工作內容	承辦單位	協辦單位	實施日期
		動。 4. 開設韻律、武術等課程，成立學生民俗體育等運動社團。			經常性
三 健康服務	(一) 疾病防治	1. 實施學生健康檢查、通報及矯治。 2. 特殊疾病學生列冊與防護管理。 3. 落實傳染病防制與通報管理措施。 4. 實施教職員工健康管理計劃。 5. 辦理教師身心健康諮詢服務。	健康中心 人事室	各班級 健康中心 學務組	經常性
	(二) 視力保健	1. 辦理全校視力篩檢服務。 2. 配合視力篩檢結果，發給家長視力檢查通知單，輔導至眼科醫師處進行複檢與治療。 3. 鼓勵班級多從事戶外教學活動，落實下課時間教室清空及第二節下課時間望遠凝視活動。 4. 加強宣導看電視距離三公呎(四大步)、打電腦距離70公分，並恪遵3010原則。	健康中心	學務組 學務組	經常性 112.09
			教務組	學務組	經常性
			教務組	學務組	經常性
	(三) 健康體位	1. 每學期辦理全校學生身高體重檢測，將檢查結果通知家長。 2. 於校園佈告欄及網站刊登健康相關訊息。 3. 不定期辦理營養教育宣導活動。	健康中心 學務組 健康中心	各班級 健康中心	112.09 經常性 經常性
	(四) 口腔衛生	1. 一、四年級配合健康檢查實施齶齒與口腔檢查，並進行矯治追蹤。 2. 每日午間用餐完畢後進行全校潔牙活動。 3. 每週二實施餐後含氟漱口水活動，進行口腔清潔與齶齒預防。 4. 實施每日潔牙紀錄。 5. 自治市幹部協助推展校園潔牙宣導活動。 6. 佈置口腔保健海報與系列宣導活動。	健康中心	學務組	112.10
各班級 各班級 各班級 學務組				經常性 經常性 經常性 不定期	
(五) 性教育以及安全教育與急救	1. 建立校園安全事故緊急聯絡網。 2. 健康中心並網站上設置專欄，不定期提供相關訊息，進行時事與防治宣導。 3. 辦理性教育衛生宣導。	學務組 健康中心 輔導室	輔導室 學務組	112.09 經常性 112.11	
四 物質環境	(一) 建立安全校園環境	1. 全面檢測教室照明光度，進行設備檢修，並依身高調整學生課桌椅高度。	總務處	各班級	經常性
		2. 設置校園安全地圖與逃生路線圖。	總務處	學務組	112.09
		3. 提供衛生無虞的飲用水，並定期進行飲水設備保養與水質檢驗。	總務處		經常性
		4. 不定期檢修校園環境，如教室門窗與修剪樹枝。	總務處		經常性
		5. 定期檢查及維修遊戲設施與運動器材。	學務組	總務處	經常性
		6. 建置校園監視與緊急通報系統，以作為防範與嚇阻之用。	總務處	教導處	經常性
		7. 建立確實可行之校園防災防救計畫。	學務組	總務處	經常性
		8. 校園中張貼警示標語，如禁菸與場地	學務組	學務組	經常性

實施層面	實施項目	實施工作內容	承辦單位	協辦單位	實施日期
		使用規則。 9. 每年新生入學發給跳繩一條，鼓勵經常使用。	總務處		112.09
	(二) 建立健康飲食環境	1. 設計健康營養的午餐食譜。 2. 督導學校午餐廚房，確實做好環境清潔與衛生消毒工作。 3. 推動不吃三餐以外零食、不喝白開水以外飲料運動。	護理師 教導處	各班級	經常性
五 社會環境	(一) 塑造和諧校園文化	1. 學習同理心-身心障礙者的關懷與照顧、體驗活動。 2. 推廣「口說好話」活動，營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境。 3. 強調品德的重要性，辦理品學兼優模範兒童選拔活動。	輔導 輔導 學務組	特教 輔導	112.12 經常性 經常性
	(二) 建立學校良好人際關係	1. 從禮貌教育著手，型塑優質校園環境，建立師生良好的人際互動關係。 2. 安排小團體輔導課程，提供特殊需求學生適當協助。	學務組 輔導	輔導 健康中心	經常性
	(三) 營造溫馨校園環境	1. 辦理感恩小語徵集活動。 2. 辦理家長親職講座。 3. 關懷與叮嚀~健康中心提供緊急必需品之協助如吹風機、女性用品、針線、衣物等。	學務組 教導處 學務組	輔導 輔導 健康中心	113.04 經常性 經常性
六 社區關係	(一) 建立學校與社區間的互助系統	1. 招募社區愛心商店，共同加入保護學童安全的行列。 2. 配合衛生所，辦理健康體位環境檢視與營造工作。 3. 積極開放校園，提供社區民眾運動場所，營造活力環境。	學務組	健康中心 總務處	經常性 經常性 經常性
	(二) 建立學校-家庭-社區溝通管道	1. 舉辦家長親師座談會，宣導「健康促進學校計劃」內涵。 2. 運用網站資源，作為宣導與溝通的管道。 3. 運用學生聯絡簿~推銷無菸、拒檳、反毒校園、口腔保健、視力保健、正確用藥的重要性。 4. 運用校慶運動會期間，加強宣導健康促進議題，並設計親子活動項目，達成寓教於樂的目的。	教導處 學務組 學務組 學務組	輔導 資訊 健康中心 健康中心	經常性 經常性 經常性 112.11

伍、人力配置：

本校健康促進學校計畫小組之主要成員為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，各成員之職稱及工作項目如下：

112學年度推動健促學校組織表

職 稱	姓 名	所 屬 單 位 及 職 稱	在本計畫之工作項目
主任委員	曾文欽	校長	統籌、研擬、對健康促進學校相關事宜作決策並主持計畫，彙整報告撰寫。
副主任委員	莊永儒	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
副主任委員	許棋凱	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
總幹事	楊文隆	學務組長	1. 協助研究策劃，承辦計畫執行 2. 體適能評估，宣導活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫 3. 健康促進學校計畫執行成果彙整
副總幹事	陳美縈	教務組長	1. 協助研究策劃，承辦計畫執行 2. 規劃執行健康促進學校相關研習、教學活動設計
執行秘書	歐陽秋燕	護理師	1. 健康服務活動之進行，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 2. 協助各班相關教學活動之教材及運作
委員	吳宗勳	教師	1. 性教育(含愛滋病防制)議題相關教學活動之進行 2. 健康網路網頁製作及維護
委員	黃慧婷	教師	學生菸檳防制議題相關教學活動之進行
委員	吳碧真	教師	全民健保(正確用藥)議題相關教學活動之進行
委員	王子華	教師	1. 健康體位議題、天天五蔬果相關教學活動之進行 2. 協助體適能評估及宣導活動策略設計
委員	蘇秀宜	教師	視力保健議題相關教學活動之進行
委員	鄭淑華	教師	口腔衛生保健議題相關教學活動之進行
委員	陳潔玉	教師	防制學生藥物濫用議題相關教學活動之進行
顧問	安南醫院	社區代表	提供各項健促議題諮詢及活動協助
顧問	日新牙醫 吳天祝	社區代表	協助本校口腔衛生保健議題推動及行動研究諮詢

陸、預定進度：

執行項目 推動工作內容	預定執行月份 112學年度(月份)											
	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
1. 成立學校健康促進委員會	■											
2. 進行現況分析及需求評估	■	■										

執行項目 推動工作內容	預定執行月份 112學年度(月份)												
	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
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、教案及教學媒體	■	■											
6. 建置與維護健康資源中心	■	■	■										
7. 擬定過程與成效評價工具		■	■										
8. 成效評價前測		■											
9. 執行健康促進計畫(專業知能訓練)		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
10. 執行健康促進計畫(環境建置)		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
11. 執行健康促進計畫(校園安全事故傷害防制)		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
12. 執行健康促進計畫(課程教學)		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
13. 過程評量	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
14. 成效評價後測											■	■	■
15. 資料分析											■	■	■
16. 報告撰寫											■	■	■
17. 經費核結											■	■	■

柒、評價方法：

計畫執行的評價方法，包含過程評量與成效評量，並依據本校需求，訂定合理可行之指標，茲說明如下：

一、過程評量：

- (一) 依據學校需求評估與 SWOT分析，診斷校內各議題的問題。
- (二) 不定期召開計畫檢討與修訂會議，由行政人員、教師、社區人士、學生等相關人員，提出新政策或改進建議。
- (三) 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。
- (四) 彙整活動成果：研習成效、活動照片、學習單、志工運作、相關軟硬體設施改善、成立之規範組織或活動心得等。

二、成效評量：

(一) 健康狀況：

生理指標

1. 全校視力不良學生複診率能達到 95%以上。
2. 除斜弱視外，屈光不正所致之視力不良學童，矯正後視力均能達0.8以上。
3. 全校裸視視力不良減緩比率能達 2%以上。
4. 全校學童過重或超重比率改善 5%以上，過輕比率改 3%以上。

心理指標

1. 教師、家長與學生能更加重視視力保健的重要性。
2. 家庭對禁菸、拒檳榔的觀念，能有尊重他人的想法。
3. 親師生對於健康飲食、戶外活動持積極改善態度，培養直接、有效的口腔保健、視力保健、健康體位生活行為習性。
4. 親師生對於用藥安全與藥物濫用防制的觀念，能改變原先錯誤的認知，並建立正確態度。
5. 學生能以平常心和尊重的態度，來面對性知識的習得。

(二) 行為與生活型態：

1. 學生能在日常生活中，落實視力保健的行為，例如：適時開關教室照明、保持正確閱讀和書寫姿勢、能減少看電視或電腦時間，並在30分鐘用眼後，能休息 10分鐘、以及進行遠眺活動等。

2. 學生每日用餐後，能進行口腔清潔活動，並有正確的口腔保健知能。
3. 學生能落實健康體位五大核心指標：每天喝足白開水 1500cc、每天睡足 8 小時、每天課後看電視、玩電動、打電腦、用電話時間低於 2 小時、天天五蔬果和天天運動 30 分鐘。
4. 學生能允諾禁菸及禁嚼檳榔，並能以適當的方法拒吸二手菸。
5. 校園中能完全杜絕藥物濫用的行為，共能將用藥安全的知能推廣到社區與家庭。
6. 學生能有校園安全預防的觀念，並減少校園意外發生的比率。
7. 學生了解全民健保的成立精神。

(三) 環境因素：

1. 能全面檢視校園環境，減少並改善環境中的致病因子。
2. 設施建置能將健康促進列入考量因素，例如：飲水機、校園意外安全防護措施、教室照明設施、安全且便利的運動設施以及廚房衛生改善等。
3. 營造健康、環保、永續的校園環境，與社區共享健康舒適多元的校園。

(四) 個人因素：教師、家長、學童及社區人員，能有健康知能、態度與價值觀、能關注健康議題、提升自我健康體適能，共同營造一個促進健康的身心環境。

捌、預期效益：

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	降低 0.2% 以上
		裸視篩檢視力不良惡化率	國小 6% 以下
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	達 95% 以上
	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

		下 課 淨 空 率	達 90%以上	
		3 C 少 於 1 達 成 率	達 80%以上	
口腔 保健	部頒 指標	未 治 療 齲 齒 率	降低 1%以上	
		齲 齒 複 檢 率	達 95%以上	
		國小四年級學生窩溝封填施作率	提升 1%以上或達 25%以上	
	地方 指標	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過 1 0 0 0 p p m) 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 80%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	
	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比率	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。	1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%

承辦人：

教師兼學務組長 楊文隆

主任：

教師兼教導主任 莊永儒

校長：

臺南市安平區青草國民小學校長 曾文欽