

臺南市安南區學東國民小學 112 學年度健康促進學校實施計畫

壹、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

貳、計畫摘要：

本校歷年來結合各學習領域規畫許多健康促進宣導及教學活動，學生對於健康促進各大議題皆有相當程度的認知與積極正向的態度。近幾年更與董氏基金會合作，推動「健康吃快樂動」計畫，透過飲食的營養健康教育與體適能教育的推廣，搭配健康促進七大基本議題，確保國小階段兒童能健康的成長與發育。

每節下課老師都會要求學生多到戶外活動，落實下課教室淨空，降低學生視力不良率發生；學校在每間教室前面都裝設飲水機，學生都能自備水壺多喝白開水，減少喝飲料的機會，也能改善學生的齲齒率；每天下課做跳繩運動、每年的運動會除了辦理各種體能賽事外，也規劃讓學生到社區公園進行越野賽跑，再加上每週兩次的全校大跑步等活動，學生的體位適中率也正逐步改善與提升。當學生能展現健康的行為之後，相對的，學生在健康的認知與態度層面均能表現很正向，數據可由本校 111 年度的健康促進網路問卷表現結果得知，學生後測的答對比例明顯較前測為高。

本校為維護學童的健康體位，澈底在日常生活中執行「85210」，以建立學生良好且有益健康的行為為主要目標。112 學年度本校的健康促進學校實施計畫除了必選的七大議題：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（含愛滋病防制）、安全教育與急救，並以「健康體位」為主推議題，並以「安全教育」為

自選議題，期盼在學校努力的推動下，不僅能增進全校師生身心健康，也能進而擴及健康社區理念的展現。

參、背景說明：

一、學校現況：

本校位處於臺南市安南區，鄰近國姓橋與曾文溪河畔的一所偏鄉迷你小學。112學年度一至六年級共有六班，學生數共64人，教職員工15人，學區家長職業大部分屬勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上家庭組成結構改變，本校單親家庭、低收入戶、新移民家庭及隔代教養學童占比頗高，學生之生活、學習與成長頗值得關切。

由於本校多數的學生家長均從事勞力工作，平日多忙於賺錢養家，早上更無閒暇時間幫孩子準備營養健康的早餐；除了飲食失衡、體位不良之外，電腦及手機也成為學童生活中不可或缺的休閒娛樂工具，有些家庭更將手機當作陪伴孩子玩樂的最佳”保母”，長時間近距離的注視螢幕、躺在床上滑手機、或關燈後繼續玩線上遊戲，均是造成本校學生裸視視力不良發生的主要因素。

二、議題推動重點：

112學年度本校仍持續依照健促七大議題進行多元活動設計與宣導，以「健康體位」為主推議題，改善學生體位不良發生的主要因素，培養學生建立良好的健康體位方法。

三、健康促進學校執行情形：

1、111 學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	臺南市 平均值	本校(%)	達成指標情形
視力 保健	裸視視 力不不良 率	國小 43.75%	44.78	<input type="checkbox"/> 達市平均以 下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均 仍需努力
	裸視視 力就醫不 檢復率	國小 96.28%	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 力不不良 惡化率	國小 6.6%	0	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以 下 <input type="checkbox"/> 高於市平均 仍需努力
口腔 保健	未治療 齲齒率	國小 24.9%	20	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以 下 <input type="checkbox"/> 高於市平均 仍需努力
	齲齒復 檢率	國小 93.58%	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 填複檢 率	一年級 7.08%	12.5	<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 填複檢 率	四年級 20.66%	72.73	<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 9.68%	2.99	<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 62.69%	49.25	<input type="checkbox"/> 達市平均以 上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均 仍需努力
	體位過 重率	國小 12.6%	17.91	<input type="checkbox"/> 達市平均以 下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均 仍需努力
	體位肥 胖率	國小 15.03%	29.85	<input type="checkbox"/> 達市平均以 下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均 仍需努力

針對 111 學年度學生健康體位而言，體位適中比率為 49.25%，低於市平均比率仍有改善空間；體位過輕比率為 2.99%，比市平均為低、體位過重比率為 17.91%，比市平均為高、體位肥胖比率為 29.85%，亦比市平均為高。所有的數據均顯示本校 111 學年度學生

在健康體位方面過重、肥胖比率過高，加強學生正確飲食之觀念及每日適當運動，透過全校跳繩與大跑步等各項體能活動的推動，持續追蹤改善全校學生體位不良的體位狀況。

肆、計畫內容

一、推動六大層面：

實施綱要	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. 召開健康促進學校工作小組會議，成立健康體位推行小組，依學校現況分析，擬訂具體可行之健康促進計畫。 2. 成立運動社團，辦理各項體育競賽及育樂營活動，增進校園運動風氣。 3. 學校設計有益健康促進標語，張貼於明顯處，以提醒學生。 4. 開放學校運動場等運動設施，以提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。 5. 公佈校園危險地圖、設置監視器及急救鈴，警衛巡視校園安全紀錄，維護師生安全。 6. 定期檢查各項校園設施並進行維護工作，減低學生傷害率，建構完善、安全的校園學習環境 7. 建立無菸、無毒校園環境，勸導學校附近販賣菸品商家不提供菸給未成年青少年。 8. 架設與維護「健康促進學校」專屬網頁，連	教導處 學務組	教導處 總務處 健康中心	112/08 113/06

	結本校宣導健康促進相關議題行動方案與推動經驗分享。			
二、健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理健康促進相關知能及技能研習活動，將健康促進相關議題融入教學，結合資訊課做自主健康管理。 2. 課程中教導學生護眼知識，減少在電視或電腦前的時間。 3. 課程中教導學生正確潔牙及牙齒保健相關知識，定期實施含氟漱口水活動。 4. 鼓勵學生在校多喝白開水，減少喝含糖飲料。 5. 辦理各項體育競賽，鼓勵學生養成規律運動習慣。 6. 辦理「校園反毒宣講」與「加強教師反毒知能」研習，宣導用藥安全。 7. 辦理「藥物濫用」闖關活動。 8. 辦理學生婦幼安全宣導。 	教導處 教務組 學務組	全校教師 健康中心	每學期持續
三、健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視力及口腔不良就診單回收率應達 95%。 2. 一～六年級身高、體重、視力、口腔檢查、統計、分析及追蹤。 3. 佈置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。 4. 成立教職員運動社團，鼓勵教職員培養規律 	教導處 學務組 健康中心	全校教師	每學期持續

	<p>運動習慣。</p> <p>5. 增進全校師生視力保健常識，並能確實落實於日常生活中。</p> <p>6. 設置正確用藥專欄，定期宣導各項用藥常識。</p> <p>7. 利用聯絡簿張貼菸、檳危害相關知識。</p>			
四、學校物質環境	<p>1. 設置教學農場種菜體驗，進而喜愛蔬果食物。(休耕期)</p> <p>2. 設置飲水機，鼓勵多喝水(設置7台)。</p> <p>3. 公佈欄佈置營養教育及健康體位宣導知識。</p> <p>4. 加強午餐供應及廚房衛生監督與管理。</p> <p>5. 各樓層均設置有飲水機，並定期更換濾心。</p> <p>6. 張貼均衡飲食觀念小短文於健康中心外牆。</p> <p>7. 每學期檢測教室內的照明及安排適當學生座椅。</p>	<p>教導處</p> <p>學務組</p>	<p>總務處</p> <p>健康中心</p> <p>全校教師</p>	<p>經常性</p>
五、校園社會環境	<p>1. 表揚健康促進表現優秀學生，鼓勵學生繼續保持。</p> <p>2. 透由榮譽制度鼓勵健康行為，爭取體位不良學生家長的配合與支持，協助達成改善學生健康體位的目標。</p> <p>3. 重視親師關係，加強家長健康的正確概念，讓家長成為支持的力量，獎勵體適能優異及體重降低的同學。</p>	<p>教導處</p> <p>學務組</p>	<p>總務處</p> <p>全校教師</p>	<p>經常性</p>
六、社區關係	<p>1. 親師座談會宣導健康飲食、視力及口腔保健的重要性，提供戒菸、戒檳資訊給有吸菸及嚼檳榔家長來 Hold 住我的健康。</p> <p>2. 校刊登載健康促進的相關文章，校園電子媒體包含學校跑馬燈、網頁等宣導，辦理親子路跑活動，邀請家長一同參與。</p> <p>3. 開放校園及辦理運動會，社區家長一同參與運動。</p>	<p>教導處</p> <p>學務組</p>	<p>總務處</p> <p>健康中心</p> <p>全校教師</p>	<p>經常性</p>

	<p>4. 定期發放衛教宣導單及健檢活動。</p> <p>5. 結合衛生單位和其他機構共同推動健康體位、視力與牙齒保健相關話劇及活動。</p> <p>6. 招募社區愛心商店，共同加入保護學童安全的行列。</p> <p>7. 志工社團，衛生單位及護專學生入班宣導相關健康促進議題活動。</p> <p>8. 結合運動會揪團運動，邀請社區家長參加親子大家跑活動。</p>			
--	--	--	--	--

二、推動健康議題策略：

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	<p>1. 訂定視力保健計畫。</p> <p>2. 定期開會評估檢討執行成效。</p>	<p>1. 視力保健融入健康教育課程。</p> <p>2. 設計「護眼 120」、「3010」護眼活動。</p> <p>2. 教師提醒學生下課教室淨空，到戶外活動。</p> <p>3. 宣導均衡飲食的重要性。</p>	<p>1. 一、四年級學生接受健康檢查。</p> <p>2. 定期追蹤視力矯治完成的學生與統計。</p> <p>3. 提醒家長確實帶視力待矯正的孩子到眼科醫院完成複檢</p>	<p>1. 定期檢查照明系統及確保光線充足</p> <p>2. 校園內種植多樣綠色植栽。</p> <p>3. 校園公佈欄張貼視力保健海報。</p>	<p>1. 各班或各年級制訂班級健康生活守則。</p> <p>2. 搭配榮譽制度，鼓勵落實健康生活。</p>	<p>1. 與社區醫療機構合作辦理視力保健宣導。</p> <p>2. 結合社區辦理視力宣導講座或活動。</p>
口腔保健	<p>1. 訂定口腔保健計畫。</p> <p>2. 定期開會評估檢討執行成效。</p>	<p>1. 健康課指導學生正確貝氏刷牙法及使用牙線。</p> <p>2. 口腔衛生融入健</p>	<p>1. 進行口腔健康檢查及追蹤學生齲齒複檢完成率統計。</p> <p>2. 辦理口腔衛教宣導活動。</p>	<p>1. 各班教室與各處室前均裝設洗手台與飲水機。</p> <p>2. 定期檢</p>	<p>1. 各班或各年級制訂班級健康生活守則。</p> <p>2. 搭配榮譽制度，鼓</p>	<p>1. 與社區醫療診所合作辦理口腔保健宣導。</p> <p>2. 結合社區辦理口</p>

		康教育課程。		查與維護校園飲水機，確保飲用水安全。 3. 學校公佈欄張貼口腔保健宣導海報。	勵落實健康生活。 3. 落實餐後潔牙且在每週二含進行氟漱口。4. 鼓勵學生每半年自主至牙醫診所檢查牙齒健康並能及時矯治。	腔衛教講座。
健康體位	1. 訂定健康體位計畫。 2. 定期開會評估檢討執行成效。	1. 推動全校跳健康操與大跑步活動。 2. 與董氏基金會合作指導學生均衡飲食。 3. 鼓勵學生參加課後運動社團。 4. 鼓勵學生自備水壺多喝白開水。	1. 定期健康檢查量測學生體重。 2. 加強體位不良學生「85210」宣導，並張貼通知單於聯絡簿上請家長多留意孩子健康。 3. 成立課後運動社團，鼓勵學生參加，養成學生每日規律運動習慣。	1. 鼓勵學生多食用學校營養午餐，透過營養師的菜單設計，健康飲食更周全。 2. 定期檢查與維護校園飲水機，確保飲用水安全。 3. 鼓勵學生下課多到戶外運動或使用遊戲運動器材設施。	1. 校長帶領全校師生參與健康促進增能相關活動。 2. 透過榮譽制度，鼓勵落實健康生活。	1. 學校與社區聯合舉辦親子健康促進活動。 2. 學校結合衛生所辦理健康體位活動。
菸檳防制	1. 訂定菸害檳榔防制計畫。 2. 定期開會評估檢	1. 校園圍牆外與學校公佈欄張貼禁菸檳海報營造無菸校園。 2. 與社區	1. 健康中心布告欄佈置菸檳防制專欄。 2. 配合健康中心進行防治菸檳宣導活動。	1. 維護校園整潔，打掃時看到隨地丟棄的菸蒂或檳榔渣	1. 校長帶領參加教職員工菸檳防制相關宣導活動。 2. 邀請社區衛生醫	1. 利用班親日或運動會與社區聯合辦理禁菸檳防制宣導。 2. 落實家

	討執行成效。	醫療機構合作到校宣導。 3. 結合課程設計融入「菸檳防制」。		要用掃具掃乾淨。 2. 校園中張貼禁菸檳標語與違規罰則。	療機構到校辦理拒菸檳宣導活動。	長與訪客到校不吸菸、不嚼食檳榔。
全民健保 (含正確用藥)	1. 訂定全民健保(含正確用藥)計畫。 2. 定期開會評估檢討執行成效。	1. 結合健康課程加強全民健保(含正確用藥)知識。 2. 持續宣導珍惜健保醫療資源。	1. 宣導全民健保及正確用藥的重要性。 2. 運用多元管道向家長宣導全民健保。	1. 學校公佈欄張貼全民健保(含正確用藥)宣導海報。	1. 提供學生全民健保相關訊息。 2. 校長帶領參加教職員工全民健保相關宣導活動。	1. 聯合社區辦理全民健保(含正確用藥)宣導活動。 2. 邀請社區藥師到校為學生宣導全民健保(含正確用藥)活動。
性教育(害愛滋病防治)	1. 訂定性教育(含愛滋病防治)計畫。 2. 定期開會評估檢討執行成效。	1. 利用全校集會宣導性教育知識。 2. 延伸健康課程教材，設計「性教育暨愛滋防治」相關教案。 3. 性教育課程融入各領域課程。	1. 健康中心公佈欄佈置性教育(含愛滋病防治)專欄。 2. 配合健康中心進行性教育宣導活動。	1. 學校公佈欄張貼校園安全地圖，加強校園危險地點宣導。 2. 學校廁所裝設警鈴，維護校園安全。	1. 校長帶領參加辦理教職員工性教育相關活動。	1. 聯合社區辦理性教育(含愛滋病防治)宣導活動。

<p>安全教育 與急救</p>	<p>1. 擬訂並確實執行安全與急救教育活動，並融入教學課程。 2. 提供安全與急救教育觀念，並辦理複合式防災演練及宣導活動。 3. 透過聯絡簿或班親會提供學生及家長安全教育與急救相關資訊。</p>	<p>1. 設置安全與急救教育宣導專欄與網路學習環境。 2. 建置防災校園，提供防災物資與配備。</p>	<p>1. 結合運動會，將安全教育與急救之健康議題融入遊行，喚起安全教育之重要。 2. 培訓安全小志工，協助安全教育與急救教育之推動。</p>	<p>1. 與社區資源合作，提供教職員工生安全與急救教育相關知能研習。 2. 結合班親會將安全與急救教育相關知能由學校延伸至家庭。</p>	<p>1. 校長帶領參加辦理教職員工安全及急救教育相關活動。</p>	<p>1. 聯合社區辦理安全及急救教育宣導活動。</p>
---------------------	---	--	---	---	------------------------------------	------------------------------

3. 進行現況分析及需求評估								
4. 決定目標與健康議題								
5. 擬定學校健康促進計畫								
6. 成效評量前測								
7. 執行健康促進計畫								
8. 架設與維護健康促進網站								
9. 過程評量								
10. 成效評量後測								
11. 資料分析								
12. 報告撰寫								

柒、評價方法：

1. 過程評價：依照臺南市健康促進學校檢核表，自評語檢核執行狀況。
2. 結果評價：參考臺灣健康促進學校h網頁，利用執行每學年度的健康促進學校六大議題問卷，進行議題前測分析，並於活動結束後進行後測檢驗，比較前後測差異，探討實施成效。

捌、預期效益：

1. 視力保健

建立學生正確用眼觀念，減少使用3C產品，減緩學生度數增加之情形。預期目標為全體裸視篩檢視力不良率由44.78%下降至42.63%，裸視篩檢視力不良就醫複檢率維持100%，視力不良定期就醫追蹤率亦維持100%。

2. 口腔衛生

持續推動學生餐後潔牙，鼓勵學生多參加使用含氟漱口水，減少齲齒率發生。預

期目標為一年級學生齲齒率由94%下降至93%、四年級齲齒率由98%下降至96%。

3. 健康體位

協助學生建立健康的飲食習慣，維持適中體位、均衡發展。預期目標為全校學生體位過重比率由17.9%下降至16.46%，體位肥胖比率由29.85%下降至28.16%。

4. 菸檳防制

營造全面禁菸檳的校園環境，張貼戒菸檳宣導通知單於學生聯絡簿上，鼓勵有吸菸習慣或嚼食檳榔的家長，能為了自己與孩子健康，戒除不良的生活習慣。預期目標為減少家長或訪客吸菸及嚼食檳榔進入校園。

5. 全民健保(含正確用藥)

加強宣導珍惜健保、正確就醫、正確用藥、自助互助及照顧弱勢等觀念，提升學生對於全民健保正確認知率及珍惜使用的表現行為。協助學生正確用藥，並將用藥五大核心能力融入健康課程，邀請社區藥師，推廣正確用藥，避免藥物濫用及資源浪費。

6. 性教育(含愛滋病防治)

建立性別平等、友善的校園環境。透過多元宣導活動讓學生了解愛滋病成因，指導學生生活技能，加強推廣性別教育，建立學生安全觀念，營造健全的救護體系，減少校園意外事故的發生。

7. 安全與急救教育

推行安全與急救教育，維護良好、安全的學習環境，傷病人數下降。

玖、本計畫經校務會議審議通過，陳請校長核定後公告實施，修正時亦同。

承辦人

教師兼學務組長 劉建忠

單位主管

教師兼學務主任 蔡英潔

校長

校長 陳楨柏