

# 臺南市學甲區學甲國民小學 112 學年度學校健康促進實施計畫

## 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

「健康一身，換得一生」有健康的身心靈，才能【『學』武修文，『甲』才拔萃】，因此本校長年以來極力推動健康促進等相關議題，以提供給師生一個健康的生活學習環境為目標。

本計畫的擬定旨在發展多元層面與統整性的教學活動，以增進親師生全人健康。首階段由推動小組研議確立推動目標及議題，扣緊學校願景「活力、健康、卓越、創新」，以塑造健康的學習環境為標的。議題選擇配合教育部推動健康促進學校政策，除了七大必選議題外，並以【健康體位】為主推議題。另外，為建立本校師生正確安全教育觀念，經校務會議評估學校整體健康環境需求，決議以【安全教育與急救】為自選議題。

本學年度計畫依據訂定之目標及議題，評估檢討 109-111 學年執行的成效，發展有效的計畫與策略。是故，本學年各項議題的推動將著力在提供充分的環境支持與健康服務，以增進親師生的健康行為，建立健康的生活型態。另一推動重點為將計畫融入正式課程，並結合社區人力資源，透過多元與活潑的方式，使健康促進議題融入日常生活。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

本校位處於城鄉交界，民風純樸，是一所中型學校，幼兒園至六年級共有 19 個班（含一班特教班），學生數約 420 人，教職員工約 50 人。學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較弱勢，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，本校單親家庭及隔代教養學童比例不低，學童之生活、學習與成長頗值得關切。因此本校健康促進計劃擬於培養、訓練學生「生活技巧」為導向，發展學生自我覺察與實踐之能力為目標。

(一) 學生問題分析：

1. 109-111 學年度視力狀況統計

	裸視視力不良	視力不良就醫 複檢率	矯正後不良率
109	48.4	90.56	9
110	47.7	89.47	7.5
111	49.4	95.92	12

2. 109-111 學年度口腔狀況統計

學年度	齙齒率	齙齒矯治率
109	32.54	90.2
110	41.73	89.7
111	27.13	85.7

3. 109-111 學年度體位狀況統計

學年度	超重	過重	適中	過輕
109	16.94	13.71	61.02	8.33
110	18.45	14.71	57.86	8.98
111	18.91	12.19	59.20	9.70

4. 109-111 學年度校園安全受傷狀況統計

學年度	每日受傷率	校外發生率	校內發生率			
			教室	遊樂場 (含操場)	走廊 樓梯	校園其 它地方
109	9.88	4.3	23.7	29.4	9.8	32.8
110	6.63	7.6	29.1	25.7	15.2	22.2
111	8.17	7	26.5	41.0	12.5	12.8

## 5. 本校 111 學年度三項指標與全國、全市比較

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%	50.7	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	裸視視力不良就醫複檢率	國小 90.17% 國中 82.30%	國小 96.28% 國中 93.75%	94	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" 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%	9	<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%	34.78 25	<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 96.77	<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%	5 65	<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%	12.96	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" 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%	58.99	<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 12.39% 國中 12.35%	國小 12.60% 國中 12.31%	10.58	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 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%	17.46	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

### (二) 在地化特色：家庭、學校、社區背景現況分析 (SWOTA)

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅性)	A (行動)
學校環境	1. 學校國小部 17 班，學生 380 人，教職員工 50 人，推動議題不算困難。	1. 學生家長以「農」、「工」、「商」居多，學歷不高，抽菸、嚼檳榔者不在少數。 2. 屬於鄉下學校，不容易與外界接觸。	1. 教師流動率不高，且具教學熱忱。 2. 學校行政政策與教學活動相輔相成。	1. 教師成員多居外地，要教師達成共識，需以時間換取空間。 2. 教師教學工作已有壓力，實施時可能遭到阻力。	1. 辦理社區相關衛生健康教育講座。 2. 正確健康觀念融入課程教學，強化學生健康知識。 3. 透過各種場合或活動，辦理健康促進的相關活動。
家庭環境	1. 本校單親、隔代教養、新住民家庭比率頗高，家庭類型多元。	1. 家長吸菸者人數不少，影響學生衛生觀念。 2. 家長與學生互動頻繁，但對於健康觀念仍普遍缺乏。	1. 本校學生無吸菸者。 2. 部分家長熱心參與學校活動。 3. 家長樂於帶學童到校運動。	1. 學生、家長衛生教育觀念需加強。 2. 家長以「農」、「工」、「商」居多，且多有吸菸習慣。	1. 結合學校與家長，建構學生健康生活環境。 2. 建立家長與學校良好關係。 3. 建立家長「健康保健」之正確觀念。

<p>社區環境</p>	<p>1. 佳里奇美醫院與本區距離不遠，改善本學區民眾醫療品質。 2. 衛生所願意提供衛生服務。 3. 生祥藥局為本校校友開設，建立健康促進策略聯盟相當容易。 4. 鄉下空間大，適合強健學生體魄。</p>	<p>1. 有明顯城鄉差距，資訊取得較不易。 2. 附近無太多能提供學校資源者。</p>	<p>1. 家長樸實敦厚，透過教育或許能提升健康觀念。</p>	<p>1. 單親、隔代教養、新住民人數多，健康衛生教育觀念不足。 2. 部分社區人士缺乏健康保健觀念，未改善家庭照明設備，也不願意帶子女複檢，以治療視力及口腔問題。</p>	<p>1. 辦理親職衛生教育講座，提升家庭教育及衛生觀念。 2. 加強健康保健觀念宣導與實作。 3. 建立社區健康飲食、視力、口腔保健，及正確用藥、健康體位等觀念，進而教育學童正確衛生保健習慣。</p>
-------------	--	--	---------------------------------	--	---

### (三) 推動議題重點：

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)及正向心理健康促進等七項。
2. 自選議題:安全教育與急救。
3. 主推議題: 以『健康體位』為主推議題。

112 學年度健康促進學校工作計畫，將秉持永續經營的理念，依據學校與社區特性持續推廣與改進，合力推動健康促進相關議題後，不僅學生獲益，教師也擁有專業知能與教學熱忱，行政部門亦能配合營造綠美化校園，定期檢測教室採光，營造運動氛圍，鼓勵學童餐後潔牙，並配合教學培養健康認知並促進內化，但家庭教育若未能配合，學童的健康將不健全。故 112 學年推動健康促進議題不僅著眼在本校學生，也希望能推廣到家庭，請家長一起關心來關心健康議題，希望健康議題能成為學生帶著走的能力。

## 四、計畫內容

### (一) 計畫目標：

- 1、師生養成健康的觀念與知識，形成預防性的健康行為。
- 2、學生能將正確的健康觀念影響家人，形成有益健康的學習環境。
- 3、透過健康知能、教育宣導與專題講座，強化師生、家長對健康促進的認同，以建立正確的健康觀念與態度。
- 4、供多元的教育宣導、課程融入生活技能為導向之學習活動，使學生對

健康概念有充分的認知，並能自我覺察。

5、推動「學校—家庭—社區」健康營造模式，強化國民健康生活知能。

6、營造優質健康校園環境，提升學生健康的保健行為，逐年降低學生口腔、體位、視力不良之比率。

## (二)具體實施方法與步驟：

實施大綱 議題名稱	(一)訂定學校政策	(二)健康服務	(三)健康教學與活動	(四)學校物質環境	(五)學校社會環境	(六)社區關係
視力保健	1. 籌組委員會，進行需求評估，制定各項衛生健康教育實施計劃。 2. 擬訂實施計劃並納入學校行事曆。 3. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。	1. 定期進行學生視力檢查並追蹤輔導管理。 2. 定期進行學校硬體空間照明度測量。	1. 視力保健衛教宣導。 2. 正確用眼習慣與知能融入教學。 3. 辦理多元戶外活動及愛眼課程。 4. 配合 SH150 活動，善用課間活動，鼓勵學生多運動。	1. 提供教職員工生符合規定的燈光照度。 2. 營造綠意盎然空間，提供戶外活動環境。	1. 利用運動會，辦理親子闖關活動及趣味競賽，增加戶外活動時間與親子互動的機會。 2. 表揚 6 年級視力優良學童，鼓勵同儕效法與學習。	1. 邀請學甲衛生所、鄰近佳里奇美醫院蒞校辦理宣講或闖關活動。 2. 運用社區資源，協助視力不良弱勢學童視力複檢。
口腔衛生	4. 鼓勵教師將健康議題納入課程與教學。 5. 結合社區資辦理相關活動。 6. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。 7. 舉辦家長親師座談，宣導「健康促進學校計劃」內涵。	1. 一四年級學童進行口腔檢查並將檢查結果通知家長。 2. 推動含氟漱口水。 3. 配合醫療單位，提供窩溝封填服務	1. 將口腔保健教育及餐後潔牙活動融入教學活動中。 2. 級任老師餐後叮嚀並督導學生實施潔牙。	1. 建置口腔衛生教育專欄及教學情境。 2. 提供全校師生潔牙的環境設備與空間。	1. 表揚飯後潔牙優良學生，鼓勵同儕效法與學習。 2. 飯後播放潔牙歌曲，提醒學生飯後潔牙	1. 邀請學甲衛生所、鄰近佳里奇美醫院蒞校辦理宣講或闖關活動。 2. 協助低矯治率之弱勢學童接受牙醫師治療。
健康體位		1. 提出體位管理計畫，建置學生異常體位專案管理機制。 2. 定期辦理體適能檢測，鼓勵學童多運動。 3. 定期測量學生體位，追蹤輔導管理。	1. 執行教育部 333 計畫。 2. 安排晨間課間活動實施健康操與慢跑活動。 3. 設置運動社團，鼓勵學生運動。	1. 建置健康體位教育專欄及教學情境。 2. 每月實施 2 次餐前五分鐘，培養均衡飲食習慣。 3. 提供全校師生運動的設施與空間。	1. 辦理班際體育競賽，透過互助合作，達到健康體位的目標。 2. 每年固定辦理運動會，學生及家長共同參與體育活動。	1. 舉辦健康促進親職教育活動，給家長健康體位的概念。 2. 邀請奇美醫院營養師蒞校進行營養教育宣導活動。

菸檳防制		1. 提供菸檳及戒菸檳資訊，讓家長及學生可以遠離菸檳。	1. 每學年實施菸檳防制融入課程教學。 2. 辦理拒吸二手菸教學活動。	1. 校園張貼禁菸檳標誌建置無菸檳校園。 2. 禁放菸灰缸，營造無菸空間。	1. 結合運動會，將拒菸檳之健康議題融入活動。	1. 邀請鄰近甲衛生所、佳里奇美醫院蒞校辦理宣講或闖關活動。 2. 宣導無菸檳家庭，給家長無菸檳的生活理念。
全民健保(含正確用藥教育)		1. 提供學生及家長全民健康相關資訊及標章，以選擇有健保特約的醫院或藥局。 2. 提供每戶家庭藥師資諮詢電話，提供藥物使用諮詢管道。	1. 確實執行全民健保教育活動，並融入教學課程。 2. 結合藝術與人文辦理健康促進議題比賽。	1. 設置全民健保宣導專欄與網路學習環境。 2. 設置正確用藥教育宣導專欄與網路學習環境。	1. 提供全民健保正確使用觀念，並辦理闖關活動。 2. 結合教學成果發表，提供正確用藥觀念。 3. 教師課堂傳達正確用藥的理念。	1. 與社區資源合作，提供教職員工全民健保相關知能研習。 2. 邀請社區資源蒞校舉辦正確用藥教育宣導活動。
性教育		1. 提供正確訊息供學生及家長知悉 2. 設置性教育諮詢服務給予學童詢問的管道。	1. 確實執行性教育與愛滋病防制教育活動，並融入教學課程。 2. 舉辦性教育與愛滋病防制教育宣導活動。	1. 設置性教育宣導專欄與網路學習環境。 2. 營造性別平等空間，給予全校師生彼此尊重的學習環境。	1. 結合運動會，將性教育之健康議題融入活動，提倡尊重其他性別的權利。 2. 配合期末教學成果發表會，演出相關的戲劇。	1. 與社區資源合作，提供教職員工性教育相關知能研習。 2. 辦理親職教育，將性教育相關知能融入活動。
正向心理		1. 設置輔導信箱，給予學童情緒諮詢服務的管道。 2. 提供相關管道，提供教職員生能夠會談、傾吐心聲的管道	1. 積極推動教師增能計畫，引進資源並讓教師運用於課堂，使學生得到正向心理的策略	1. 設置正向心理宣導專欄與網路學習環境。 2. 營造和諧、愉悅學習空間，給予全校師生彼此尊重的學習環境。	1. 針對不同屬性學生課業，訂定不同獎勵基準，給予達標的學生公開表揚。 2. 整潔秩序比賽及社團活動等，融入正向心理健康的元素	1. 與社區資源合作，提供教職員工性教育相關知能研習。 2. 與社區合作，舉辦戶外或體能活動，提供社區民眾情緒、壓力抒發管道

安全教育與急救		1. 擬定安全與急救教育計畫。 2. 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。	1. 確實執行安全與急救教育活動，並融入教學課程。 2. 舉辦安全與急救教育教育宣導活動。 3. 提供安全與急救教育觀念，並辦理複合式防災演練。	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。	1. 結合運動會，將安全教育與急救之健康議題融入，喚起安全教育之重要。 2. 培訓導護兒童，協助校園安全教育與急救教育之推動。	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. 結合班親會或親職講座將安全與急救教育相關知能由學校延伸至家庭。
---------	--	--	--	--	--	--

## 五、人力配置

編制	職稱	姓名	職掌
召集人	校長	陳敏男	統籌並對健康促進學校相關事宜作決策。
副召集人	家長會長	郭佳霖	協助推展健康促進學校計畫工作，並喚起家長對健康之重視，進而擴大至社區。
執行秘書	學務主任	李琬蓉	1. 研究策劃，督導健康促進學校計畫執行，並協助行政協調。 2. 協調各項執行達成預期指標或進度。
活動組	體衛組長 生教組長	吳幼灯 許展昌	1. 負責支持性環境之營造及佈置 2. 舉辦健康促進學校相關活動 3. 健康促進相關活動的推行與運作
教學組	教務主任 教學組長	陳瑞欣 李致淵	1. 負責推動健康議題融入各領域教學 2. 健促各議題課程安排、協調
資訊組	資訊組長	陳俊廷	健康促進學校網頁製作及維護
服務組	護理師	白秀玉	1. 提供學生、家長、教職員工相關健康諮詢。 2. 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價 3. 負責策劃健康促進學校計畫之推動，協調各項執行及達成預期指標或進度。 4. 計畫對內、對外之聯絡窗口。

編制	職 稱	姓名	職 掌
庶務組	總務主任 事務組長	陳玲琴 李賀璞	1. 協助活動會場開放、音響及空調。 2. 負責活動所需物品之採購及經費核銷。 3. 社區及學校資源之協調聯繫。
教學組	一年級教師	陳美卿	1. 學生之健康教學、協助及追蹤。 2. 協助指導班級學生健康促進學校活動之進行及事宜。
	二年級教師	吳育惠	
	三年級教師	陳怡秀	
	四年級教師	蔡佩倫	
	五年級教師	袁佳禾	
	六年級教師	周婉琪	
	幼兒園教師	李文婷	
	特教班教師	洪榕徽	

## 六、預定進度

月 次 工作項目	112年	112年	112年	112年	112年	113年	113年	113年	113年
	7月	8月	9月	10月	11-12月	1-2月	3-4月	5月	6月
1. 籌組健促委員會	■								
2. 進行現況分析及需求評估	■	■							
3. 決定實施目標及健康議題		■	■						
4. 擬定過程成效評價工具			■	■					
5. 健康促進議題前測				■	■				
6. 擬定健康促進學校計畫			■	■	■				
7. 編製教材及教學媒體			■	■	■	■	■	■	■
8. 建置與維護健康促進網站				■	■	■			
9. 執行健康促進計畫			■	■	■	■	■	■	■
10. 過程評量						■	■	■	
11. 成效評價(後測)								■	■



月次	112年 7月	112年 8月	112年 9月	112年 10月	112年 11-12月	113年 1-2月	113年 3-4月	113年 5月	113年 6月
工作項目									
12. 資料分析								——	
13. 成果報告撰寫									——

## 七、成果指標與評價方法

### (一) 成果指標

議題名稱	成果指標暨達成比率
視力保健	1. 裸視視力不良比率降低至 41%。 2. 視力不良矯治率達 92% 以上。
口腔衛生	1. 一、四年級齲齒率降低至 44%。 2. 齲齒矯治率達 93% 以上。 3. 學童每日實施午餐後潔牙每週累計可達 3 次以上。
健康體位	1. 學生體位超重下降至 15%，過重比率合計下降至 14%；過輕比率下降至 6%，學生體位正常率能上升至 65%。 2. 體適能檢測達標準的比率達 65%。
菸害防制	1. 學生吸菸率維持 0%； 2. 菸害防制宣導場次每學年達 2 場以上。
性教育 (含愛滋病防治)	1. 親師生性教育(含愛滋病防治)宣導場次達 2 場以上。 2. 高年級融入性教育教學活動每學年至少 1 次以上。
全民健保 (含正確用藥)	1. 學生認知比率達 86% 以上及支持率達 86%。 家長認知比率達 80% 以上及支持率達 80%。 2. 親師生全民健保宣導場次達 2 場以上。 3. 學生遵醫囑正確用藥比率達 75% 以上。 4. 辦理學生、社區正確用藥宣導每學年至少 1 次。
正向心理	1. 教師相關增能研習每學年至少 1 次。 2. 正向心理元素融入相關活動每學期至少 2 次以上

安全教育與急救	1. 每學期安全與急救教育複合型防災演練至少 2 次。 2. 教職員工與六年級學童參加 CPR 急救訓練人數比率 95% 以上。
---------	---

## (二) 評價方法

### 1. 過程評價

- (1) 結合社區資源與地區醫院建立合作網絡及夥伴關係，成立學校與社區醫院聯絡平台，定期宣教，達成身心健康之目標。
- (2) 定期舉辦各健促議題動、靜態比賽，藉以檢視學生學習成效。
- (3) 實施健康促進學校認知前後測，以了解本校學生對健康促進議題的認知程度，以做為推動之依據。

### 2. 成果評價

- (1) 學年結束進行總檢討，並輔以親師生的深度訪談，蒐集質性資料以確實評估計畫成效。
- (2) 根據質量化的實施成效，作為未來健康促進學校推動之擬定方向。

## 八、預期效益

### (一) 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景

1. 運用民主化、參與式及透明化的學校管理策略，制定學校衛生政策。
2. 營造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。

### (二) 營造一個生理與心理安適的學校環境以促進健康

1. 生理的環境—包含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且強調學校中教師與學生的互動與參與關係。
2. 心理的環境—包含對於學校的看法、感受與社會的連結，以及學校中的溝通型態與衝突的管理。

### (三) 激發全校師生參與並且發展其行動能力

1. 切實實施各項衛教工作，培養學生成為「明眸、口氣青春以及活力滿分」的青少年。
2. 舉辦各項競賽活動，寓教於樂，提升師生健康概念。

(四)結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係。

1.引進家長及社區義工之資源，建立健康「學校—家庭—社區」良好互動關係。

2.建立學校成為社區中「健康促進」的資訊交換平台，運用親職教育、家庭教育傳遞健康概念。

(五) 將健康促進概念落實於教學與課程，融入在生活經驗當中

1.設計健康與體育教學活動，強化學校本位健康課程。

2.加強師生體適能教育及檢測，建立體適能護照，提倡規律運動，使師生養成「能運動、肯運動、願運動」的習慣。

承辦人員：

單位主管：

校長：