

臺南市西港區後營國民小學 114 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 114 學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫摘要：

本校關於學校健康促進計畫之執行，主要包括教育層面及政策層面；教育層面運用之策略主要為課程融入、活動融入及文宣傳播，以增進學校成員之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。政策層面運用之策略主要為訂(修)定相關規定、制度，強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

「健康議題」的擇定：

本校 114 學年度以「健康體位」為主推議題，依學校特色發展適合學校經營的健康體位計畫，透過健康護照的紀錄，學生能自我監控健康歷程，以期能達到健康飲食，增進運動時間的目標。

本校 113 學年度健康促進執行成果如下：

議題名稱	指標	全國 平均值 (供參)	臺南市 平均值	本校(%)	達成指標情形
健康 體位	體位過輕率	國小 9.42%	國小 9.54%	國小 16.16%	<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 65.46%	國小 64.20%	國小 55.56%	<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 11.57%	國小 11.76%	國小 10.1%	<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 13.55%	國小 14.49%	國小 18.18%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

健康體位在各個指標皆未達標，因此，113 學年度本校健康促進計畫擬以健康飲食及培養學生運動興趣，發展多元運動能力等面向，促進學生落實健康的生活。

三、背景說明：

本校位處於臺南市西港區，是一所鄉下的小型學校，校園環境優美、空間寬廣，本校在 110 學年度進行操場及綜合球場的整修，目前皆已完工，因此學生有更完善的場地可以使用，包含操場、兩座綜合球場，一座大型遊樂器材區及活動中心。

全校一至六年級共有 7 班，學生數共 96 人，教職員工 26 人。學區家長主要以農、工為主，社經地位普遍不高，外籍配偶子女佔 17.6%，弱勢家庭也不少。由於家庭結構改變，多數家長忙於家計而疏於督導學童，部分家長甚至缺乏正確健康生活型態的相關知識，導致學生在健康體位及口腔保健等項目多數無法達到臺南市的平均值。有鑒於家長態度對學童之生活、學習與成長影響之鉅，本校目前推動的健康促進工作對象還涵蓋了家長，包含親職座談、利用「後營好兒童」向家長宣導健康新知、發放健康聯絡單等方式與家長積極溝通，對於學童的部分也推動各項計畫，加強學生健康觀念的認識並於日常生活中落實，讓健康的生活態度變成習慣。

議題名稱	指標	全國 平均值 (供參)	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 53.10%	國小 51.36%	國小 39.4%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下
	裸視視力不良就醫複檢率	國小 89.36%	國小 94.79%	國小 100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上
	裸視視力不良惡化率	國小 6.72%	國小 7.36%	國小 9.44%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下
口腔 保健	未治療齲齒率	國小 23.63%	國小 19.38%	小一33.33% 小四56.25%	<input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	齲齒複檢率	國小 85.88%	國小 93.76%	小一100% 小四100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上
	窩溝封填施作率	小一 9.34% 小四 35.22%	小一 8.28% 小四 25.00%	小一33.33% 小四50%	<input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
健康 體位	體位過輕率	國小 9.42%	國小 9.54%	國小 16.16%	<input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位適中率	國小 65.46%	國小 64.20%	國小 55.56%	<input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	體位過重率	國小 11.57%	國小 11.76%	國小 10.1%	<input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	國小 13.55%	國小 14.49%	國小 18.18%	<input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

上圖為 113 學年度學生健康資訊系統資料，學童小一剛入學齲齒率很高，顯示學童在家未落實餐後潔牙及定期就醫之習慣，但在小四時齲齒狀況就有改善，複檢率也達到 100%，表示在學校宣導之後，可促使家長更重視學生的健康問題；學生裸視視力不良惡化率高於市平均，可能是與學童平時在家打電玩、滑手機、上網玩遊戲、看電視等近距離的使用眼睛造成兒童過度使用眼力所致，所以應養成正確用眼習慣，落實「3010」、「戶外活動 120」；學童體位不佳的問題，主要來自營養攝取不均衡及食物選擇不當；由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷未臻成熟，在無法拒絕食物的誘惑下，學生常以速食當正餐，造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物，導致體重過重影響健康；而部分學童的偏食習慣則造成體重過輕的原因，未均衡飲食、活動量不夠及家長觀念偏差，亦造成體位不佳者增加。因此培養兒童正確的生活及飲食習慣，配合生活化的教育宣導，並影響其家人，以上議題應結合各項資源及利用親職教育持續向家長宣導。

有鑒於近年來在販賣商大力促銷，大眾媒體的推波助瀾下，使得大家輕忽香菸及藥物濫用對青少年影響，再加上青少年的好奇心及爭取同儕認同，使得青少年吸菸、藥物濫用問題高居不下，應加強菸害防制宣導、提供醫療資源及諮詢之資訊、營造無菸健康空間；近年正確用藥與藥物濫用、全民健保議題受到注目，國人對醫療保健日漸重視，但對於各種藥物或健康食品的使用仍存有許多迷思與錯誤的觀念。學童在「用藥知識、經驗與效能」及「全民健保永續精神、珍惜健保資源觀念」仍需議題融入課程，並整合學校和社區資源加以宣導，導正正確就醫及用藥之行為與觀念。

近年來社會上青少年未婚懷孕，以及性病、愛滋病傳染之現況，本校擬藉由性教育(含愛滋病防制)的教育訓練，讓學童能獲得性教育(含愛滋病防制)正確觀念並了解性教育的重要性。學校更規劃在課程中配合實際社會案例的探討，讓學生在面對相關狀況發生時能有正確的判斷與因應作為。此外，也將性教育(含愛滋病防治)推廣至社區家長，讓校內的教職生及家長共同為學生的健康

安全把關，營造一個健康社區。小學階段是人一生中生長最快速，學習健康知能、建立健康態度行為、培養健康習慣之關鍵期，對於性教育(含愛滋病防治)，更應從小扎根，給予正確的觀念。

學校肩負著奠定國民身心健康基礎的重責大任，為因應世界潮流與國際接軌並提昇本校教職員生之健康，本校亦不例外，積極推動健康促進學校計劃，希望藉由政府、學校、家長一起關注學生的健康，使學校成為學生、教職員工、家長和社區民眾獲得健康之場所，且經由學校教育培養學生正確之衛生知識及行為，將可減少日後疾病及健康問題之發生。

四、計畫內容

(一)此計畫目的為：

1. 加強視力保健工作，延緩學童近視發生年齡，降低深度近視對個人健康的衝擊。
2. 落實口腔衛生保健工作，建立學童餐後潔牙習慣，提高齲齒矯治率。
3. 建立學生均衡健康飲食習慣及營養衛教知識，達成健康體位目標。
4. 建立無菸校園環境，實施藥物濫用防制宣導教育，建立學生健康行為。
5. 落實體適能教育與活動、健康操帶動，培養教職員工生規律運動習慣。
6. 全民健保，透過教育宣導及成效指標問卷讓學生對於全民健保議題有更進一步的了解與得到正確的觀念。
7. 性教育(含愛滋病防治)，本年度學校健康促進計畫在於培養、訓練學生以「生活技能」為導向，辦理性教育(含愛滋病防治)的健康教學活動並融入課程，並將生活技能融入健康與教學模組課程架構。
8. 建立學生健康檢查及傳染病監控資料，發揮早期預防、診斷、治療效果。
9. 關注小朋友心理健康問題，達到早期預防的效果。
10. 強化教職員工生安全教育認知與急救訓練知能，並組織相關因應處理小組，以防範未然並減少意外事故傷亡。
11. 推動健康安全的校園生活環境及安全飲用水，以達成校園「零意外」目標。

(二)教學策略：

1. 教學原則：

- (1)定時教學：配合早自習時間、彈性課程(議題宣導)及健康與體育課程時間內施教。
- (2)協同教學：採取單元教學活動方式進行之。

2. 配合其他七大學習領域課程及戶外教育。

(三) 實施作法與步驟：

編號	活動項目	實施內容	活動對象	實施日期
1	籌組學校健康促進委員會	設置健康促進委員會 16 人，共同策劃工作之推展。 主任委員：周國民校長 當然委員：楊珍俐主任、吳昭慧主任 社區委員：謝坤賢會長 醫療專業委員：盧育政藥師、李美貴護理師 委員：李姿葦師、黃淑菁師、陳秀萍師、林真如師、謝樺昇師、鄭雅蓉師、蔡佩伶師、吳志朋師、蔡靜怡師 委員兼執行秘書：李錦璋組長	全校 家長會 專業人士	整年度
2	建立學生個人健康檔案	1. 每學期實施學生健康檢查（身高、體重、視力、口腔、尿液、蟯蟲…等）、建立資料檔案並做適當矯治。 2. 生長遲滯學生…等體格缺點矯治。 3. 特殊疾病學生之建檔及照顧。 4. 傳染病管制及照護。	全校師生	整年度
3	實施各類衛教工作	1. 視力保健部份： (1) 宣導下課時間淨空教室，戶外活動戴帽護眼以降低近視發生率。 (2) 教室環境設施改善—課桌椅隨身高調整、教室桌面照度不低於 500LUX、黑板照度不低於 750LUX、黑板不反光。 (3) 提醒學生正確的使用 3C 產品，並且定時休息。 (4) 發下「學童視力保健教師檢核表」、「視力保健居家生活檢核表」隨時提醒宣導。 2. 口腔保健部分： (1) 1-6 年級定期口腔檢查、提高齲齒矯治率並做追蹤紀錄。 (2) 加強學童餐後潔牙活動宣導。 (3) 落實校園學生含氟漱口水活動。 (4) 規劃校內視力及口腔檢查結果建檔，並針對健檢結果不良學生進行轉介、矯治，及後續追蹤資料建立。 3. 健康體位：依學校特色，發展適合學校經營的健康體位計畫，利用晨會宣導、下課跑走活動，並重視多元社團發展，外聘老師將武術及律動融入教學。另外配合促進健康體位教育之五大核心能力：85110(每天睡滿八小時、天天五蔬果、四電少於一小時、天天運動 30 分、喝足白開水)，配合健康護照的執行，全校師生與行政團隊一起動起來，擬訂各項策略確實實施。	全校師生	整年度

		<ol style="list-style-type: none"> 4. 製作相關視力、口腔保健衛教單張，結合社區及家長資源，進行口腔及視力追蹤及矯治。 5. 建立無菸校園環境及舉辦菸害防制宣導活動。 6. 全民健保：全民健保在台灣已實施多年，為了解學童對於全民健保的想法及使用情況，透過教育宣導及成效指標問卷讓學生對於全民健保議題有更進一步的了解與得到正確的觀念。 7. 辦理性教育(含愛滋病防治)的健康教學活動並融入課程。 8. 正確用藥教育宣導教育活動。讓學生可以更清楚了解正確的用藥方式及用藥五大核心能力，本校將透過簡報及影片宣導或聘請校藥師到校演講及提供用藥諮詢，教育孩子正確的用藥方式，並將正確用藥觀念推廣至家庭。 9. 提供學生均衡營養之午餐，落實食材來源安全性，注重五大營養素的均衡，烹煮時少鹽、少油。 10. 利用朝會宣導：多喝白開水、早餐一定要吃、均衡飲食、健康體位等並張貼懸掛海報圖片宣導。 11. 利用朝會宣導安全教育。 12. 實施水域安全、防溺水宣導與六年級 CPR 教學，及教職員工 CPR 急救訓練。 13. 進行心理健康宣導。 		
4	健康教育課程及活動	<ol style="list-style-type: none"> 1 將相關議題融入「健康與體育」課程及相關學習領域中。 2. 以提昇教師健康與體育教學知能，培養學生正確運動概念。 3. 成立活動性社團，增進學生活動力。 4. 舉辦育樂營，寓教於樂，讓學生了解健康的重要與必要作為。 5. 辦理相關體驗活動，感同身受，維繫自身健康從小做起。 6. 配合教育局，三、四年級健康融入「健康吃、快樂動」的教學。 7. 將相關心理健康議題融入課程中學習。 	全校師生	整年度
5	舉辦各項競賽活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強化校園情境的佈置以增進學習效果。 2. 舉辦相關比賽，以提升學生體能、促進健康。 	全校師生	整年度

6	體適能教育 提倡規律運動 養成健康 儲蓄觀念	1. 每年實施學生體適能檢測並培養學生運動知能及促進運動習慣。 2. 每周2次升旗後，實施全校性晨跑活動。 3. 每周2次，於課間活動實施跑步、跳繩，促進身體健康。 4. 提倡教職員工課後運動休閒活動（跑步、游泳、籃球、網球、健走、騎腳踏車…等）。 5. 落實一人一運動的教育政策。	全校師生	整年度
7	建立健康安全 的校園環 境	1. 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。 2. 定期檢查各項校園設施並進行維護工作。 3. 建構完善、安全的校園學習環境，有效減少學生傷病人數。 4. 定期請洗水塔、檢驗水質，使飲水、用水安全無虞。 5. 建立無菸、無毒校園環境。	全校師生 社區民眾	整年度
8	營造並建立 校園良好的 社會環境	1. 建構學校良好的人際互動關係，塑造優質、和諧的校園文化。 2. 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境，以提昇教職員工心理的健康質量。 3. 提供有需要的學生適當的協助。	全校師生	整年度
9	建立「學 校一家 庭」良好 關係	1. 班級與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。 2. 學校與家庭建立友好的互動關係。 3. 鼓勵親子一同參與學校推動的健康活動。	全校師生 社區民眾	整年度
10	執行成果彙 整與檢討	1. 問卷統計分析並彙整成果照片。 2. 召開衛生委員會說明執行成效與推動困難或不足之處。 3. 學期末將成果上傳至網頁。	執行小組	期末

(四)、議題具體實施內容：

1. 視力保健議題：

實施大綱	具體實施內容
學校衛生政策	1. 將視力保健實施計畫納入每學期之行事曆中並落實執行。 2. 定期召開會議討論視力保健相關事宜。
健康教學與活動	1. 生活技能融入視力保健課程-3C 少於 1。 2. 課堂上減少使用電子白板時間。 3. 利用課程特質到戶外上課-戶外教育。

健康服務	<p>1. 教學健康環境與設備：</p> <p>(1)定期測量照明設備及照度：提出照度不足教室之改善措施。</p> <p>(2)配合身高進行課桌椅調整。</p> <p>(3)營造校園綠美化環境，樹木不定期修剪。</p> <p>(4)減少教室電視使用時間。</p> <p>(5)全校學童每日課間走出戶外從事動態活動，同時戴帽防曬護眼。</p> <p>(6)鼓勵參加多元社團活動：律動、武術、扯鈴等。</p> <p>2. 視力保健宣導：</p> <p>(1)每學年辦理視力保健宣導:規律用眼 3010、戶外活動 120、3C 小於 1、下課淨空教室及戶外活動戴帽護眼等。</p> <p>(2)佈置海報等視力教育的環境。</p> <p>(3)發給視力不良矯治單，就醫後請家長簽名收回條。</p> <p>(4)配合健康體位進行 85110 調查，了解學童用眼情形。</p> <p>(5)高度近視者進行額外護眼宣導。</p> <p>3. 篩檢與矯正：</p> <p>(1)每學期初測量視力, 不良者發給轉介單就醫。</p> <p>(2)矯治率分析、製作圖表，提供資源及協助。</p> <p>(3)視力檢查結果之就醫矯治追蹤輔導名單造冊。</p>
學校物質環境	<p>1. 張貼海報。</p> <p>2. 每學期教室照明檢測。</p> <p>3. 定期校園綠化美化。</p>
學校社會環境	舉辦親職教育宣導及班親會
社區關係	<p>1. 闖關活動</p> <p>2. 親子趣味競賽</p>

2. 口腔衛生議題：

實施大綱	具體實施內容
學校衛生政策	<p>1. 訂定口腔保健實施計畫。</p> <p>2. 訂定餐後潔牙實施辦法。</p>
健康教學與活動	<p>1. 口腔保健融入健康教學活動課程：</p> <p>教學活動(一):認識牙齒--培養學童自我覺察、解決問題及倡議技能之生活技能。</p> <p>教學活動(二):貝氏刷牙法與牙線使用--培養學童自我監控與管理之生活技能。</p> <p>教學活動(三):口腔疾病介紹--培養學童自我覺察、解決問題及設定目標之生活技能。</p> <p>2. 幼兒園口腔保健宣導及牙菌斑檢測。</p> <p>3. 高年級牙線教導與使用。</p>

健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實齶齒矯治。 2. 落實學童在學校餐後潔牙、每週一次含氟漱口水使用並登記。 3. 辦理牙菌斑檢測，了解學童潔牙情形。 4. 通知家長學童在校口腔檢查結果。 5. 口腔檢查結果及齶齒複檢結果統計。
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 足夠的洗手台設施供學童使用。 2. 使用自來水並定期清洗水塔。 3. 張貼口腔保健海報。
學校社會環境	學校舉辦親職教育提供家長潔牙生活技能。
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與社區牙醫診所結合：辦理每學期一次之口腔檢查，加強學童齶齒矯治工作。 2. 向家長宣導國小一二年級白齒窩溝封填策略。 3. 利用親職教育機會，宣導口腔保健知識。

3. 健康體位議題：

實施大綱	具體實施內容
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將健康體位納入學校行事曆並排定「85110」主題。 <ul style="list-style-type: none"> 8：天天睡滿八小時 5：天天都要五蔬果 1：使用電子用品不超過一小時 1：每一天要運動三十分以上 0：零含糖垃圾飲料食物，喝足白開水 1500cc 2. 訂定擁有健康體位的運動方法。 3. 營養午餐開辦每週一日蔬食。 4. 鼓勵多喝白開水、禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設計以生活技能取向及學生為中心的健康教學教材-四電少於一（電腦、電視、電玩和電話，要盡量減少使用的時間，螢幕使用時間最好每天少於一小時）。 2. 營養教育(培養學生目標設定、自我監控與自我覺察能力等生活技能)。 3. 配合教育局，持續推動三、四年級健康課融入「健康吃、快樂動」的教學。 4. 健康護照的實施，讓學生自我監測健康狀況。 5. 提供及設計各項學習單及檢核表供學童使用。 6. 戶外教育。

健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學年辦理衛教宣導： <ol style="list-style-type: none"> (1)體位不佳學童個案管理。 (2)健康飲食宣導:營養師到校營養講座。 2. 張貼海報、紅布條等體控教育的環境。 3. 利用班親會、親職講座宣導健康體位重要性。 4. 利用聯絡簿與家長保持雙向聯繫，督促學童良好生活作息習慣，家長簽名後收回條。 5. 體位不良統計與分析。 6. 體重過重、超重者，每週固定時間運動及量體重。 7. 督促每日體能運動並紀錄： <ol style="list-style-type: none"> (1)利用每天第二節下課時間 30 分鐘跑走。 (2)配合學校課間活動及體育課時間進行體適能檢測。
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 張貼海報及宣導布條。 2. 二個班級一台飲水機。鼓勵學生多喝水，一日在校喝水 1500c. c。 3. 飲用水維護。
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理校內體育競賽。 2. 學校社團活動的推展。包含武術、律動及扯鈴等。
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 班親會宣導學校現況。 2. 結合衛生單位及醫院資源加強推動健康體位-健康促進講座。 3. 親職教育講座

4. 菸(檳)防制議題：

實施大綱	具體實施內容
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定菸害防制實施計畫。 2. 推動 100%無菸校園。
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 菸害防制議題融入課程教學。 2. 各項拒絕技巧之說明與實際應用。 3. 加強電子菸危害認知教學。
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與衛生所合作辦理菸害及檳榔防制議題衛教宣導：吸菸對人體的危害、知識、法規、如何拒菸等。 2. 每學年師生吸菸狀況調查分析。
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動無菸校園拒菸環境：校園張貼禁菸標誌(含法規)及標語、海報、戒菸人形立牌、布條等宣導。 2. 校園全面禁菸及嚼檳榔。
學校社會環境	辦理親職教育宣導:利用親師座談會及親職活動中宣導菸害檳榔防制議題。
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦親子菸害闖關活動及趣味競賽。 2. 藉由學童在校習得菸害及檳榔知識，帶回家庭中勸導家人不吸菸。 3. 提供轄區衛生所及醫療院所戒菸門診及諮詢服務。 4. 與社區商店合作，勿賣菸給未成年學童。

5. 全民健保(含正確用藥)議題：

實施大綱	具體實施內容
學校衛生政策	將全民健保(含正確用藥)議題納入行事曆。
健康教學與活動	1. 將全民健保議題融入課程教學。 2. 教師反毒知能研習
健康服務	1. 辦理全民健保議題宣導 2. 每學年舉辦正確用藥教育議題宣導，提高學童用藥知識及用藥經驗與效能。 3. 正確用藥問卷調查與分析。 4. 利用聯絡簿宣導「遵醫囑服藥」、「藥品標示要看清，詢問藥師最安心」、「藥品分三級」及「正確使用止痛藥」。
學校物質環境	張貼正確用藥海報
學校社會環境	班親會宣導全民健保(含正確用藥)重要性。
社區關係	舉辦親職教育宣導活動。

6. 性教育(含愛滋病防治)議題：

實施大綱	具體實施內容
學校衛生政策	訂定性教育(含愛滋病防治)實施計畫。
健康教育課程及活動	1. 辦理性教育(含愛滋病防治)的健康教學活動並融入課程。 第一單元:我的身體地圖 第二單元:認識愛滋病關懷愛滋病毒感染者 第三單元:套不套-有關係 2. 每學年辦理性教育含愛滋病防治議題宣導： (1)高年級性教育含愛滋病宣導 (2)中年級性教育含愛滋病宣導
健康服務	1. 提供親師生性教育含愛滋病防治醫療資源及諮詢協助。 2. 利用聯絡簿向家長宣導愛滋傳染途徑及預防方法等知識。
學校物質環境	張貼愛滋病防治海報。
學校社會環境	1. 宣導性守ABC，保險套使用。 2. 辦理相互關懷及關愛生命活動。
社區關係	1. 利用班親會向家長宣導愛滋防治議題。 2. 邀請衛生所人員或專業人員到校宣導。

7. 正向心理健康促進

實施大綱	具體實施內容
學校衛生政策	將正向心理健康促進議題納入行事曆。
健康教育課程及活動	1. 辦理正向心理健康促進教學活動並融入課程。 2. 每學年辦理正向心理健康促進相關議題宣導。
健康服務	1. 提供親師生正向心理健康促進資源及諮詢協助。 2. 利用聯絡簿向家長宣導正向心理健康相關知識。
學校物質環境	張貼正向心理健康促進相關海報。

學校社會環境	1. 宣導正向心理健康促進相關議題。 2. 辦理關愛生命相關活動。
社區關係	1. 利用班親會向家長宣導正向心理健康促進議題。 2. 於校網中提供正向心理健康促進相關宣導網站。。

8. 安全教育與急救議題(自選議題)：

實施大綱	具體實施內容
學校衛生政策	1. 將安全教育與急救議題納入學校行事曆。 2. 落實學生緊急傷病處理辦法及流程。 3. 防災計畫。
健康教學與活動	1. 安全教育及急救議題融入課程教學。 2. 防災防震實際演練。 3. 校園常見傷病介紹與處理衛教(簡單包紮與傷口處理)。
健康服務	1. 辦理事故傷害防制宣導。 2. 教職員工生傷病統計調查分析。 3. 教職員工定期 CPR 複訓且領有 CPR 證照率達 95%。 4. 水域安全教育宣導。 5. 交通安全教育宣導 6. 各項傳染病防治及衛教宣導。
學校物質環境	1. 建置校園安全空間-校園地圖、監視器、夜間探照燈、防撞護條、廁所加裝安全鈴及殘障坡道等設施。 2. 教學設施、遊戲器材、體育設施及高處樹枝定期檢視維護。
學校社會環境	辦理親職教育宣導：利用親師座談會及親職活動中宣導安全教育議題。
社區關係	結合社區或消防局辦理防災訓練。

五、人力配置：

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	周國民	校長	研擬並主持計畫推動，各行政部門的橫向、縱向連繫
協同主持人	楊珍俐	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	吳昭慧	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
執行人員	李錦璋	學務組長	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	李姿葦	教務組長	融入健康教學與活動，教學設計與教學活動進行
執行人員	楊珍俐	網管教師	健康促進網頁架構製作及維護
執行人員	謝樺昇	午餐執秘	協助計畫執行

執行人員	黃淑菁	教師代表	協助計畫執行
執行人員	陳秀萍	教師代表	協助計畫執行
執行人員	林真如	教師老師	協助計畫執行
執行人員	鄭雅蓉	教師代表	協助計畫執行
執行人員	蔡佩伶	教師代表	協助計畫執行
執行人員	吳志朋	教師代表	協助計畫執行
執行人員	蔡靜怡	教師代表	協助計畫執行
執行人員	李美貴	護理師	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
執行人員	陳子豪	學生代表	提供健促相關活動內容需求
諮詢人員	謝坤賢	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
諮詢人員	盧育政	專業藥師	專業諮詢服務

六、預定進度：（以甘梯圖表示）

月次 工作項目	114年 8-9月	114年 10月	114年 11月	114年 12月	115年 1-2月	115年 3月	115年 4月	115年 5月	115年 6月
1. 成立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	——								
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								——	

月次 工作項目	114年 8-9月	114年 10月	114年 11月	114年 12月	115年 1-2月	115年 3月	115年 4月	115年 5月	115年 6月
12. 資料分析								—	
13. 報告撰寫									—

七、評價方法：

配合計畫執行過程中進評量，並於計畫執行前、後進行資料調查與蒐集，以瞭解實施成效，並依據本校所擬定之自評檢核表評估計畫成效，並進行相關檢討。茲說明如下：

(一) 形成性評量

每學期召開學校衛生委員會，檢討各項衛生教育得失，視力保健、口腔保健、反菸拒檳、學生健康體位、性教育、正確用藥以及校園安全與急救等觀念是否落實於生活教育實踐於日常生活，並做成會議記錄以為改進之依據。經由各班學生討論視力保健、口腔保健、反菸拒檳、學生健康體位、性教育、校園安全與急救等相關問題，提供學校改進建議。學期末將各項活動照片、學習單及心得等確實紀錄並製作成果，以為持續健康促進教學活動辦理之依據參考。

(二) 成效評量

採用「臺灣健康促進學校」之輔導網路所提供之各項評量問卷來蒐集相關資料：

1. 個人健康狀況與矯治指標：

- (1) 口腔衛生：降低學生未治療齲齒發生率，指導高年級正確使用牙線，提昇學生餐後潔牙比率達 95%。
- (2) 視力保健：裸眼視力不良惡化率由 9.44% 降至 7%
- (3) 健康體位指標：身體質量指數(BMI)適中比率能從現行 55.56% 提高到 58%。

2. 養成學童良好生活習慣：

- (1) 預防性健康行為：配合衛生所及醫院進行預防接種與一、四年級健康檢查。
- (2) 促進健康活動：鼓勵學生養成規律運動、均衡飲食、四電少於一等良好習慣。
- (3) 減少危害健康行為：減少如吸菸、嚼檳榔、酒精和藥物濫用、霸凌等不良行為。

3. 整體校園環境：

- (1) 建構健康校園環境：校園綠美化、無障礙空間、保全設定、監控系統、緊急服務鈴等。
- (2) 健康服務：健康中心建立完整的篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統。
- (3) 校園社區化：鼓勵教職員工與社區人士培養良好的互動，促進交流。

4. 個人健康行為養成：培養與個人健康相關知識、態度、價值、生活技能等。

八、預期效益：

實施大綱	健康促進學校
衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設立學校健康促進委員會，完成學校健康促進實施計畫，以利推動學校衛生政策。 2. 緊急傷病迅速處理及照護。

健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確實執行身高、體重、視力、口腔、尿液、蟯蟲…等資料建檔並做適當矯治。 2. 建立生長遲滯學生…等體格缺點矯治。 3. 特殊疾病學生之建檔及照顧。 4. 傳染病管制及照護。 5. 學生健康諮詢服務。
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視力保健、下課淨空及戴帽護眼可降低近視發生率。 2. 學童餐後潔牙、定期口腔檢查、可提高齲齒矯治率。 3. 建立無菸、無毒校園環境。 4. 避免藥物濫用。 5. 提供學生均衡營養之午餐及營養衛教知識。 6. 提昇教師體育知能，培養學生正確運動概念及行為。 7. 推廣藝文活動以增進學習效能。 8. 培養教職員工生規律運動習慣。 9. 身心健康美，培養身心健康概念。
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 追求校園「零事故」、學生「無傷病」之目標。 2. 飲水、用水安全無虞。 3. 建立無菸、無毒校園環境。 4. 提供完善的學習環境。 5. 提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 塑造優質、和諧的校園文化。 2. 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境。 3. 提昇教職員工心理的健康質量。 4. 提供有需要的學生適當的協助。
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 班級與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。 2. 學校與家庭建立友好的互動關係。 3. 強化國民健康生活知能及活動。

於 114.9.3 校務會議通過

承辦人

主任

校長