

臺南市 106 學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫標題：臺南市善化區善化國民小學 106 學年度健康促進實施計畫

二、計畫依據：

臺南市政府教育局 106 年 8 月 23 日南市教安(二)字第 1060824776 號函

三、計畫摘要：

本計畫以永續經營概念來推動，依 105 學年度健康情形和 104 學年度相較下，視力不良率由 35.4% 下降至 34.10%，體位適中比率由 63% 上升至 66.2%，一年級齲齒發生率由 44% 上升至 50%，而四年級齲齒發生率卻由 50% 上升至 55.56%，平均齲齒率 52.51% 也是高於市指標的 29%；就 105 學年度上下學期相較，視力不良率略升至 37.3%，仍低於市平均；體位適中比率 68.6% 續維持上升，由此可見，除了口腔衛生議題外，105 學年度健促行動策略在各方面均有明顯成效，故續將齲齒問題定為本校主要健康問題。

除了「視力」「體位」「口腔」議題外，本校也針對「性教育」「菸害防制」「全民健保正確用藥」及自選議題「安全教育與急救」共七大議題，設計活動、課程融入，結合社區資源，並進行網路前後測分析及問卷調查來評價，105 學年度結果均呈進步，106 學年度續以培養、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來訂之。

四、背景說明：

《一》學校環境

學校為中小型，本學年度國小增設 1 班，班級數 17 班、特教 1 班、幼兒

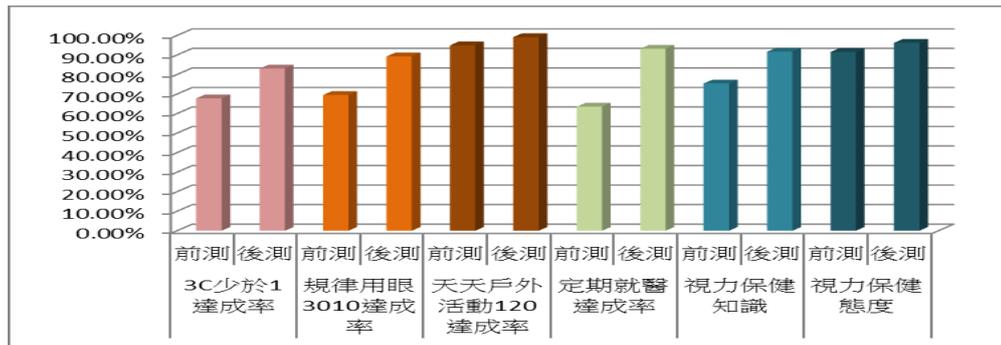
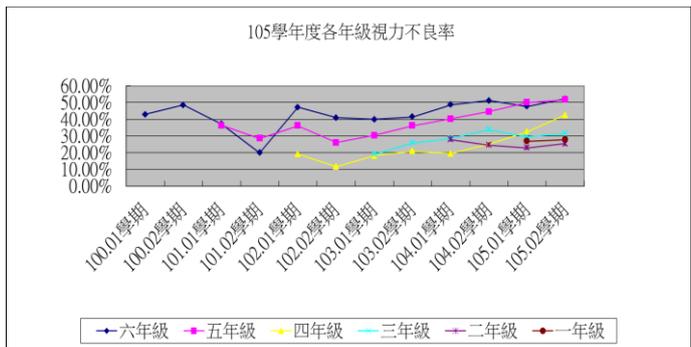
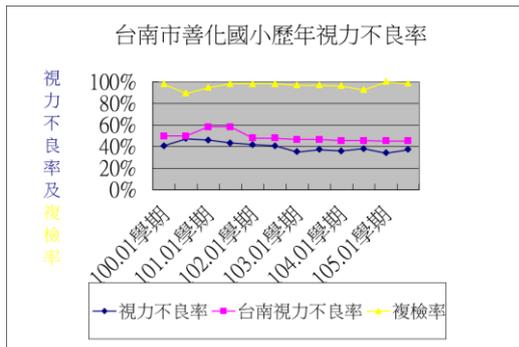
園 2 班，共 20 班，學生數約 429 人，教職員工數 51 人，設有球隊宿舍。因球隊設立，造成轉出入較頻繁，影響推動落實及數據呈現；家長型態則因南科帶動，社經地位較提昇，健康意識也較正向，但因如此，正常接送及準備飲食困難增加，經調查，只有少數在家準備早餐，另有五成學生課後參加安親班或補習班，然其安親班及補習班大多以課業之督導為主，較易忽略學生健康行為之建立。

以下針對本校學校環境及各項議題進行現況分析（SWOTA）：

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O(機會點)	T(威脅性)	A (行動)
學校環境	學校含幼兒園及特教班共20班，學生429人，教職員工51人，屬於中小型規模，推動議題較易	1. 學生家長工作時間不易配合 2. 因設立球隊及招收住宿生屬於流動率高學校，落實不易	1. 教師服務年資多為10年以上者，教學經驗豐富 2. 南科進駐家長經濟地位健康意識提升	現推動議題成果多，教師教學工作已有壓力，實施時可能遭到阻力	結合社區資源辦理家長學生及教職員等相關衛生健康教育講座及活動

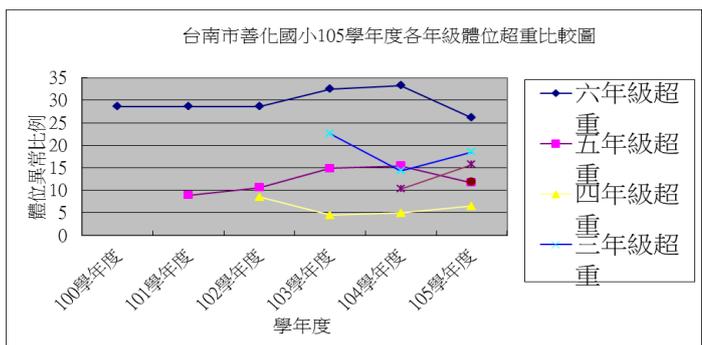
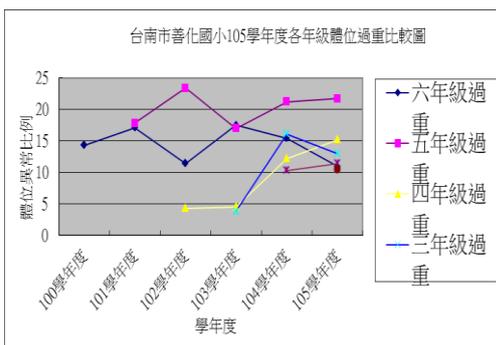
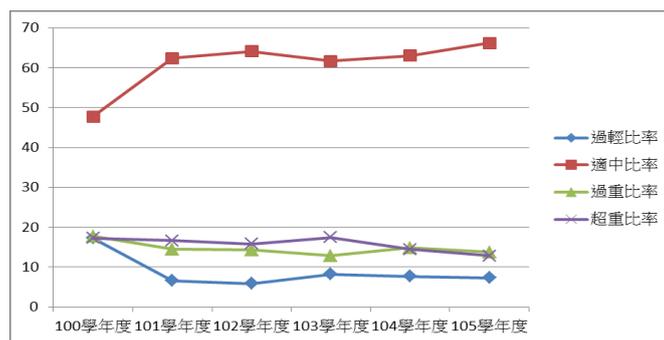
《二》視力狀況

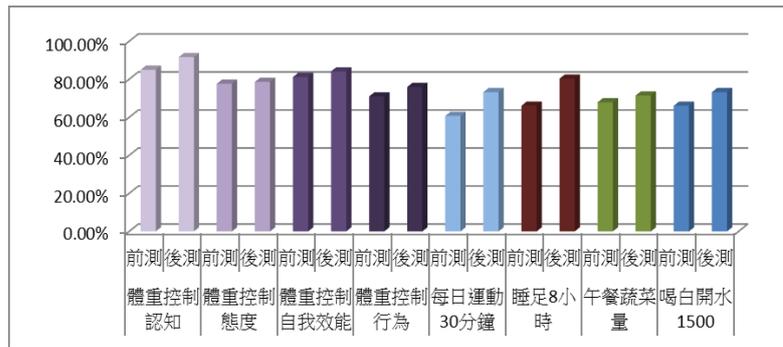
本校視力不良率呈逐年下降，且 105 學年度學童視力不良率為 **34.1%**，低於全臺南市的 **45.32%**（資料來源：教育部學生健康資訊系統），但於下學期視力不良率卻上升 3.2 個百分比至 37.3%，另，分別以各年級視力不良率來均為增加的，值得注意，故續積極推動 3010 戶外活動 120。



《三》健康體位

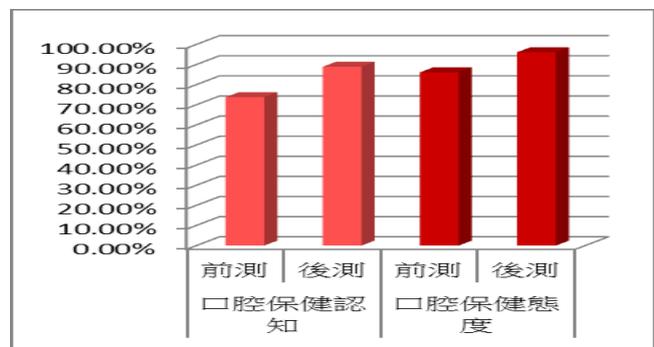
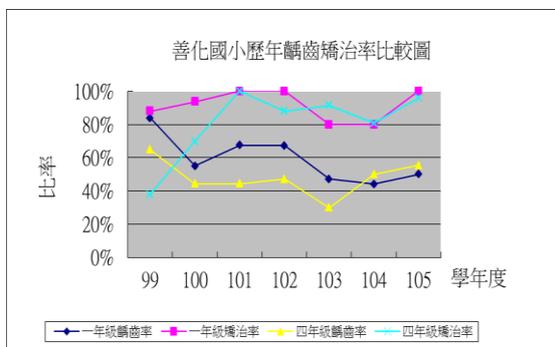
就學生體位狀況方面，本校 105 學年度體位適中比率 66.2%，較 104 學年度 63% 提升，至下學期續提升至 68%；若以各年級體位不良比率走向來看，比率較高及增加較明顯年級分別為中高年級，故將中高年級列為重點對象。





《四》口腔保健

學校長期針對不同年級推動相關議題課程，但齲齒率仍居高不下，且就105學年度一四年級學童齲齒檢查結果和104學年度相較發現，均為上升，故將齲齒問題定為本校主要健康問題，本學年度將續推動餐後潔牙及抽驗、執行每週含氟漱口水、正確潔牙的方法與觀念之教學融入，對象納入幼兒園，並結合地方醫療資源共同努力。

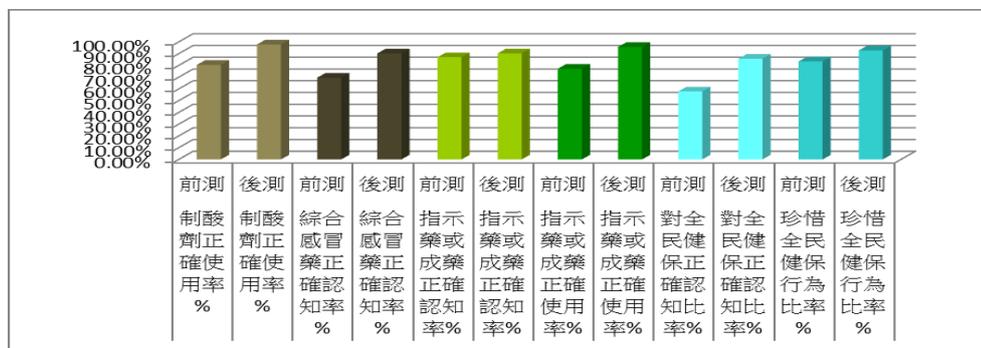


《五》菸害防制

目前本校雖無吸菸人數，但家人有吸菸習慣仍高達五成，藉由增進本校教職員生菸害及拒檳知能，並進一步將「無菸無檳，健康人生」的概念推廣至本校各個家庭家長中，達到無菸校園無菸家庭。在校園內除全面禁菸外，更於學校內張貼宣導文宣，並針對進入校園未遵守規定之民眾主動給予規勸，另不定期辦理相關競賽活動以及校園宣導單等方式，全校親師生一同進行拒菸反檳活動。

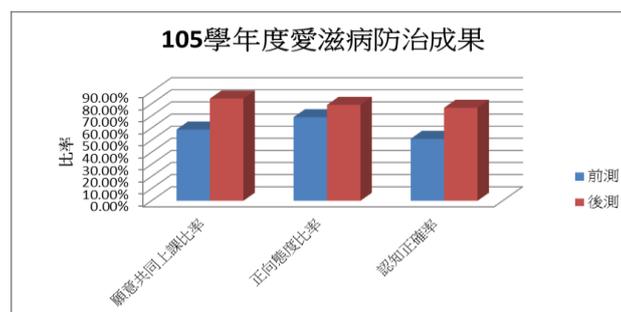
《六》全民健保及正確用藥

正當醫療使用可以治療疾病，反之使用不當、誤用或濫用均會造成身心傷害。藥物濫用目前已是全球共通性的問題之一，教導學生養成正確用藥觀念與實踐能力，本校視為一項重要的教育工作，有了正確用藥觀念珍惜醫療資源，就能促使我國健保永續發展，達到「珍惜健保、正確就醫、正確用藥、自助互助及照顧弱勢」，於 105 學年度成果前後測均有明顯改變。



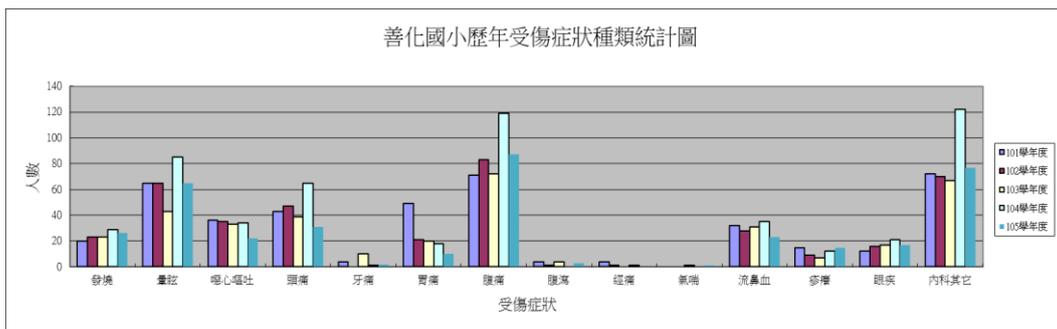
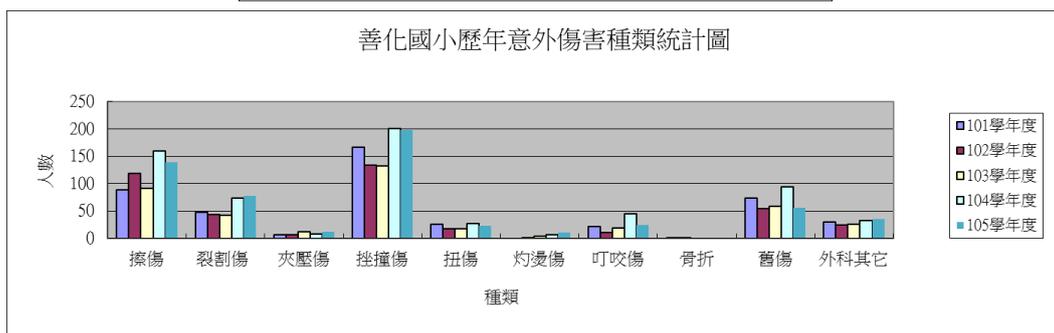
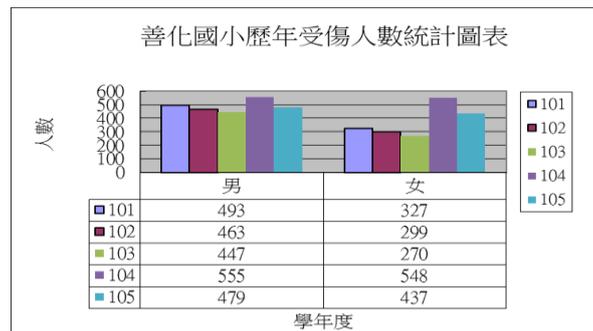
《七》性教育

現今網路資訊發達，性的各類正反面訊息充斥於學生周遭，因錯誤之性觀念加上毒品流串更加速愛滋病毒的感染與擴散，導致愛滋病感染的個案數成長率不斷增加，目前通報感染者仍為冰山一角，因此讓青少年儘早得正確的性知識與觀念，不但，兩性能互相尊重和諧相處，還能有效降低愛滋病毒感染的發生率，這也是極須執行的教育工作。就 105 學年度愛滋病防治宣導前後測分析，不論接納、態度及認知均有明顯增加。



《八》安全教育與急救

提供安全環境才能有好的學習，包含：遊樂設施安全飲用水安全、交通安全、傷病處理、急救教育等等，本校安全教育重視課程設計及融入，讓學生內化，發展自發性個人健康管理的能力；長期以來落實飲用水定期檢查與維修，並在國家防災日辦理防災教育演習，且與消防局配合宣導及實際操作，另外與衛生所等其他單位合作辦理相關衛教講座；每年六年級學生及教職員工均需通過CPR訓練，就本校歷年受傷統計圖表來看，105學年度受傷人數有明顯下降，受傷地點仍以運動場為居多；受傷種類(挫撞傷)及症狀(腹痛)居多項目不變但人數均有下降，顯示推動成果佳，所以加強正確使用場所、保持距離及良好飲食習慣續為本學年度重點。



五、計畫內容：

〈一〉、具體策略、作法及步驟：

實施大綱	實施項目	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	衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進學校計畫推行小組。 2. 制定實施計畫並納入學校行事曆。 3. 配合本計畫擬定各項議題子計畫。 4. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程及相關活動。 5. 結合社區及衛生單位學校衛生政策。 	學務處	教務處 總務處 幼兒園	106/08
	人力組織	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組織健康促進學校工作小組。 2. 擬訂具體行動方案與工作時程表。 3. 健體教師相關研習時數符合規定。 	學務處	體育組 衛生組 健康中心	106/09
(二) 健康服務	視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學年定期檢測國小及幼兒園學童、教職員視力。 2. 檢測新生立體感及色感。 3. 將視力明顯變化學童列入個案追蹤輔導管理。 4. 播放音樂確實執行遠眺休息，達到戶外活動 120 及下課教室淨空。 5. 協助新型課桌椅對號入座。 6. 於公共閱讀區設置閱讀尺。 	學務處	生教組 衛生組 健康中心 幼兒園	106/09 至 107/06
	健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期定期測量身高體重 BMI。 2. 協助篩檢生長遲緩學童。 3. 針對體位不良學生定期測量體重及 BMI，並將結果通知家長。 	學務處	體育組 衛生組 健康中心 幼兒園 各班級任	106/09 至 107/06

	<ol style="list-style-type: none"> 4. 利用晨間時間推動一班一運動，養成規律運動習慣。 5. 推動『SH150』，達到運動 210。 6. 提供足夠白開水，推動 85210。 7. 學童午餐指導。 			
口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。 2. 給予個別指導協助班級潔牙工作。 3. 幼兒園及特教班均執行餐後潔牙。 4. 尋找駐校牙醫定期口腔檢查，並由校方追蹤輔導管理。 5. 推廣窩溝封填，協助家長就醫。 6. 每月統計餐後潔牙完成率及潔牙次數，並將結果放置健促網。 	學務處	生教組 衛生組 健康中心 幼兒園 各班級任	106/09 至 107/06
菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用校內健促網、跑馬燈，並張貼宣傳品宣導。 2. 提供菸害及戒菸資訊於衛教專區。 	學務處	生教組 衛生組 健康中心	106/09 至 107/06
性教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供衛生個人學用品以備不時之需。 2. 提供諮商輔導管道。 	學務處 輔導處	生教組 衛生組 健康中心	106/09 至 107/06
全民健保及正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用佈告欄、跑馬燈公告相關資訊。 2. 聘請校藥師與全校師生認識，定時宣導，並提供師生用藥諮詢服務管道。 3. 於校內健促網提供相關資訊連結。 	學務處	衛生組 生教組 健康中心	106/09 至 107/06
安全教育與急救	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立緊急傷病處理流程。 2. 建置學生特殊疾病名冊及緊急傷病聯絡電話。 3. 處理各種傷病給予照護。 4. 每學年統計分析傷病，並分析原 	學務處	生教組 衛生組 健康中心	106/09 至 107/06

		因，建議改善方案，呈校務會議討論。			
(三) 健康 教學 與活 動	視力 保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教導正確用眼習慣遠眺 120。 2. 養成學生端正的閱讀寫字姿勢及規律用眼 3010。 3. 舉辦視力保健學藝競賽及相關活動。 4. 幼兒園不執筆寫字，多以動態及戶外活動為主。 5. 推動正確閱讀寫字姿勢。 6. 融入教學。 	教務處 學務處	教學組 衛生組 各班級任 幼兒園	106/09 至 107/06
	健康 體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合學校活動辦理相關活動。 2. 邀請專家學者針對學生家長辦理「均衡飲食」健康講座。 3. 發展動態社團，如桌球社、棒球隊、田徑隊、熱舞社及國術社。 4. 定期舉辦體育週比賽活動、游泳教學、親職運動會。 5. 課程融入推動運動好處。 6. 校園內不得以含糖飲料獎勵學生。 	教務處 學務處	教學組 生教組 體育組 衛生組	106/09 至 107/06
	口腔 保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依年級推動貝氏刷牙法及牙線使用。 2. 舉辦口腔保健相關活動及學藝競賽。 3. 舉辦口腔保健親職教育活動。 4. 針對幼兒園進行口腔健康教育。 5. 不定時抽驗潔牙情形。 	教務處 學務處	教學組 生教組 衛生組 健康中心 幼兒園	106/09 至 107/06
	菸害 防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用教師晨會及升旗宣導「二手菸」「三手菸」及「電子菸」的影響。 	教務處 學務處	教學組 生教組 衛生組	106/09 至 107/06

	<ol style="list-style-type: none"> 針對教職員工生及家長舉辦反菸愛家相關活動。 辦理相關活動及學藝競賽。 將無菸議題融入課程教學，強化學生反菸拒檳意識與技能。 實施隨機教育。 			
性教育	<ol style="list-style-type: none"> 針對不同年段學童進行不同主題活動(低年級-我的家庭；中年級-青春期的變化；高年級-促進兩性平等)。 讓學生了解性騷擾的定義，遇到性騷擾時如何尋求協助。 學習如何保護自己，培養危機處理的能力避免性侵害的發生。 教導正確男女交友觀念、性教育及了解愛滋病相關資訊。 進行愛滋病前後測。 教學課程融入兩性議題，學習互相尊重與以正確態度面對成長的喜悅。 	教務處 學務處 輔導處	教學組 生教組 衛生組 健康中心	106/09 至 107/06
全民健保及正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 利用教師晨會及升旗宣導正確用藥及珍惜醫療資源的重要性。 讓學生瞭解健保永續經營及互助精神。 辦理相關活動及學藝競賽。 結合課程讓學生從中了解如何珍惜醫療資源。 實施隨機教育。 	教務處 學務處	教學組 生教組 衛生組	106/09 至 107/06
安全教育	<ol style="list-style-type: none"> 訂定5月及9月為安全教育與急救 	教務處 學務處	教學組 生教組	106/09 至

	與急救	<p>宣導月，並於該月實施安全教育與急救課程教學。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 辦理教師增能研習，及安全觀念急救技能融入領域教學研習。 3. 辦理 CPR研習-急救教學示範與演練、意外傷害處理常識與包紮流程。 4. 配合國家防災日辦理防災演習。 5. 辦理消防演練及防震教育。 6. 針對騎自行車上學學生，實施路考及測驗。 7. 實施隨機教育。 		衛生組 健康中心 各班級任	107/06
(四) 學校 物質 環境	提供校園健康安全環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期測測提供教職員工生符合規定的燈光照度。 2. 購買新型課桌椅滿足對號入座需求。 3. 校內禁販含糖飲料。 4. 校內情境佈置。 5. 提供足夠洗手台以利完成餐後潔牙。 6. 設置足夠飲水機，並飲用水定期更換濾心及檢驗。 7. 水塔定期清洗。 8. 針對民眾及廠商嚴加規範，出入口張貼禁菸標誌，全面無菸校園。 9. 建立巡視校園機制，定期環境消毒。 10. 定期檢查校內各項設施並進行維護。 11. 教室一律採用 T5 燈具。 	總務處 學務處	事務組 衛生組	106/09 至 107/06
(五) 學校	塑造友善	<ol style="list-style-type: none"> 1. 快樂助人體驗—身心障礙體驗。 	學務處	生教組 輔導教師	106/09 至

社會環境	校園	<ol style="list-style-type: none"> 2. 營造彼此尊重、互相關懷、信任及友愛的學習環境。 3. 健康中心提供緊急必需品之協助，如吹風機、衛生用品、針線及衣物等。 4. 配合衛生局規劃校園周邊無菸範圍 		健康中心	107/06
(六) 社區關係	建立學校家庭社區和諧關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開放學校運動空間提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。 2. 新生時給予家長一封信，讓家長瞭解健促內容。 3. 結合衛生、消防、醫療單位及教育單位共同推動達及成效。 4. 與學區課輔機構合作推動視力保健工作。 5. 與社區家長聯盟組織志工團，辦理相關親職講座，並協助推展相關活動，增進照顧者正確意識及態度。 6. 開放學校『沒有角學堂』藝術空間與社大合作，做為社區講習空間。 	總務處 學務處	事務組 體衛組 輔導教師 健康中心	106/09 至 107/06

六、人力配置：

計畫職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	黃莉雯	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	陳宏茂	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調

協同主持人	謝和成	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	蘇義翔	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	劉家祺	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
成員	鄭至傑	生教組長	協助辦理學生需求評估與輔導活動，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
成員	李友榮	體育組長	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
成員	吳慧聆	衛生組長	心理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聯繫
成員	王俊博	資訊組長	健康網路網頁製作及維護
成員	吳天馨	事務組長	協助物質環境維護，活動策略設計及效果評價
成員	張嘉玲	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
成員	程賢良	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
成員	吳信忠	教師代表	協助辦理學生需求評估與教學活動，及協助級務與行政單位之聯繫
成員	李瑞峰	學生代表	協助各項活動之推展，並提供意見及需求。

八、評價方法：

配合計畫執行進行過程評量，利用過程訪談、問卷與前後測等方式，於計畫執行前後收集資料，以評估計畫成效，茲說明如下：

一、過程評價：

藉由訪談、意見反應評價過程，來提升學校組織改善健康問題的能力，強調評價與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，包括個人、組織、社區、政策等各層面的分析。

1. 行政和政策因素：包括教學方面（課程、活動、訓練的規劃與執行）、政策方面（相關規定的修訂定、組織結構與配置）。
2. 組織因素：包括師生互動、社團、志工等組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作功能。
3. 資源因素：包括人力/物力資源可近性、經費編列、設備可利用性。

二、成效評價：

藉由問卷與前後測等方式評價結果成效，包括短期及較長遠或最終的效果。

1. 健康狀況：包括生理指標（如體位、齶齒、視力、血液尿液及各項生理學檢查項目）、心理指標（如問題解決及決策力、家庭及人際關係、個人自信及勝任力、學習適應力、情緒適應力）、體適能指標（身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力）。
2. 行為與生活型態：包括預防性健康行為（如預防接種、健康檢查）、增

進健康行為（如運動、均衡飲食、壓力管理）、危害健康行為（如吸菸、酒精和藥物濫用、暴力行為）。

3. 環境因素：包括健康環境（如校園污染防治、環境規劃）、健康服務（如建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統）、校園社會文化（如凝聚力、和諧性、認同感）。
4. 個人因素：包括健康覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能。

九、預期效益：

健促不再只是觀念宣導，而是將觀念導入引發行為改變。希望藉由此計劃以學校團隊為基礎擴大推展，學校的教職員工也皆能蒙受其利，享有健康的觀念與生活。

一、總目標

1. 教導學生健康正確觀念，進而降低社會成本支出。
2. 藉由健康意識養成，增進身體自主及性別平等之觀念。
3. 提升整體校園的健康服務，從學生健康資料建立、健康異常矯治追蹤，掌握學生健康資料，作為推動參考及提昇家長對學生健康之重視。
4. 增進學校與社區關係，藉由與社區結盟，舉辦運動會或遊學活動、辦理運動社團、鼓勵健康餐飲店設立等，讓更多家長和社會團體支持學校推動健康政策。
5. 養成教職員工生「自我照顧」之健康知能與健康行為，進而建立健康的生活形態。

6. 達成健康促進學校目標，提供學生一個安全、健康和促進學習的環境，
而且提供給學校教職員一個安全和健康的工作環境。

二、單項議題目標

(一) 視力保健

1. 維持學童視力不良罹患率至 40% 以下。
2. 維持視力不良學童的矯治率至 90% 以上(105 學年度下學期 99.23%)。
3. 提高視力持續追蹤率至 8 成以上(105 學年度約 7 成)。
4. 維持遠眺休息 120 執行率達 9 成以上(105 學年度後測 99.15%)。
5. 提高規律用眼 3010 達成率達 9 成以上(105 學年度後測 89.27%)。
6. 落實學童的保健觀念養成良好的用眼習慣。

(二) 口腔保健

1. 降低一年級學童未治療齲齒率至 50% 以下，四年級至 40% 以下。
2. 提高齲齒學童的矯治率至 100% (105 學年度一年級學童為 100%，四年級為 96%)。
3. 增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。
4. 餐後潔牙率至 100%(105 學年度 99.42%)。
5. 參與家長民眾獲得健康知能。

(三) 體位管理

1. 增加學童的正確觀及養成規律的運動習慣 SH150。
2. 教職員工生獲得健康知能，產生健康行為並建立健康的生活型態，進

而提升健康品質。

3. 維持體位適中比率至 65~69%(105 學年度 66.2%)。
4. 維持過輕比率至 9%以下(105 學年度 7.3%)。
5. 降低過重比率至 13%以下(105 學年度 13.7%)。
6. 喝白開水 1500 達成率及午餐蔬菜量達成率達 80.00%。

(四) 性教育

1. 知道青春期男女的身心靈變化和保健方式。
2. 認識性騷擾的定義，知道如何處理性騷擾及不當個騷擾者。
3. 保護自己避免性侵害。
4. 提升學校師生對愛滋病的認識，後測知識題平均分數可達 90 分。

(五) 全民健保與正確用藥

1. 學校師生對正確用藥可達進一步了解並可將正確用藥資訊及知識傳達至家中成員。
2. 珍惜健保行為率及健保正確認知率達90%。
3. 教職員工生獲得正確就醫及正確用藥率達90%。

(六) 菸害防制

1. 降低家長吸菸率至 5 成以下(現約 5 成)。
2. 減少學童暴露在二手菸機會。
3. 參與民眾獲得健康知能。
4. 校園達到無菸環境。

5. 教職員維持零吸菸率。

(七) 安全教育與急救

1. 營造健康的工作環境。

2. 完成定期檢查並紀錄。

3. 受傷人數續低於 4 人/日(105 學年度平均 4.65 人/日)。

4. 高年級學生及教職員工通過 CPR 測驗 100%。

十、本計畫經健康促進學校推行小組討論定訂後，交由校務會議同意後實施，

修正補充時亦同。

承辦人：

教師兼
衛生組長 吳慧聆

學務主任：

教師兼
學務主任 陳宏茂

校長：

善化國小
校長 黃莉雯