

臺南市下營區東興國民小學 111 學年度健康促進學校計畫

一、計畫依據：

(一)學校衛生法

(二)臺南市 111 學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫摘要

本學年度推動之必選議題有：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）及性教育（含愛滋病防治）、心理健康等七項。而正向心理健康促進為 110 學年度新增議題，學生的心理健康狀態攸關其健康品質與生活適應，也影響其專注力與學習能力，推動心理健康促進為重要的教育議題。此外，參酌數據發現 110 學年度之體位適中、過輕與超重與 109 學年度相比，減少與增加不少比例，衡量需改善程度、迫切性及盤點校內外各項資源後，111 學年度健康促進以「健康體位」為主推議題；本校自選議題為「安全教育及急救」，以上議題之推動方法是以符合六大範疇之活動實施，融入各領域教學與多元活動介入同時並行，用以增進教職員生對於健康議題的健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能與行動能力，將健康議題落實於日常生活，並透過教師、學生、家長、社區人士共同參與及執行，共同合作，讓教職員生及社區人士體認健康議題之重要性，並學會因應之知識技能，藉以經營一個健康的校園。

110 學年度本校推動健康促進成效有：健康相關宣導講座與實作共 8 場；並榮獲全市「健康體適能與飲食教育」第三名。

三、背景說明

(一)學校及社區特色

本校位處於臺南市下營區，是一所中型學校，學區家長大部分從事農業與勞工，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例逐年攀升。本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面。

學區家長有抽菸習慣，因此校園內外，常有抽菸後所遺留下的菸蒂，因此學校推廣無菸校園，希望營造一個無菸環境，讓學童有健康身心，並與全民健保相互連結，推廣到家庭與社區。

由於家長工作繁忙，學童早餐不外乎一杯紅茶或奶茶，外加漢堡或三明治，甚至空腹沒吃早餐就來學校，學童飲食習慣與營養均衡令人擔憂，同時也造成口腔衛生的問題。因此，擬定適切的計畫，有效的控制學童在健康體位、口腔衛生，是相當重要的一件事。

近來科技進步，學童對於手機或平板的使用時間大量增加，學童用眼過度，近視情況急遽升高，如何教導學童視力保健方面的相關知識與習慣養成，也是一個相關重要的議題。除上之外，學生的心理健康也是需要正視的議題，心理影響生理，對於學生專注力與學習力以及生活品質都有影響，因此，本學年度亦列入正向心理健康，並以「跨主題」方式與性教育議題連結。

(二)學校基本資料

教職員工共 44 人。

(三)學生基本資料

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	幼兒園	特教班	合計
班級數	3	3	3	3	3	2	2	1	20
學生數	67	72	80	72	73	46	46	9	465

(四)根據110學年度「學生健康資訊系統」之「學校回饋系統」統計數據，藉以評估校本健康問題，分析如下：

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
視力 保健	裸視視力不良率	45.10%	44.16%	34.7%	<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	91.68%	96.43%	94.89%	<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	7.8%	7.9%	8.52%	<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 35.29% 小四 30.33%	小一 33.78% 小四 27.68%	小一 40.28% 小四 32.43%	<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 87.85% 小四 85.59%	小一 95.03% 小四 93.57%	小一 96.55% 小四 95.83%	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
健康 體位	體位過輕率	8.55%	8.51%	10.13%	<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	64.25%	63.31%	62.56%	<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	12.90%	13.04%	12.56%	<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	14.29%	15.14%	14.57%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

(五)健康議題擇定

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)、正向心理健康促進等 7 項。

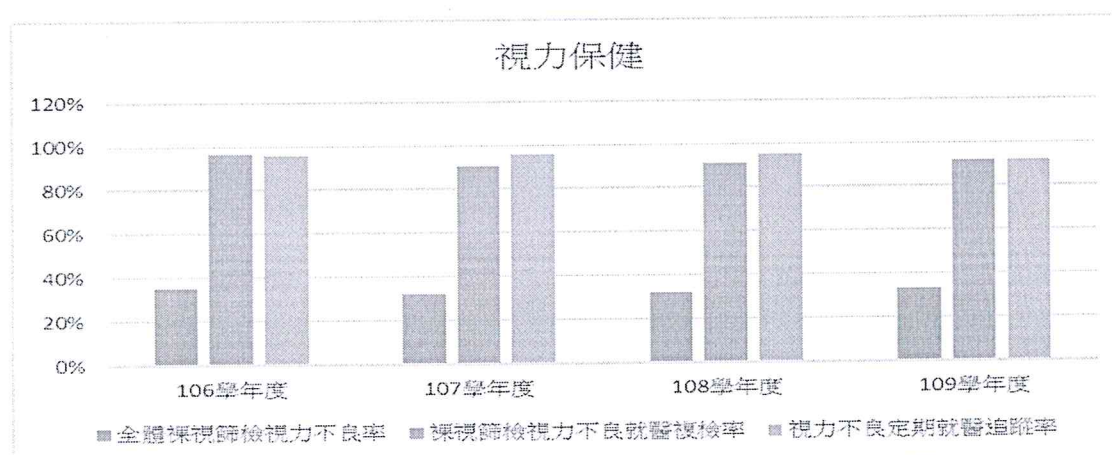
2. 自選議題：安全教育與急救

3. 主推議題：健康體位

(六)學校健康問題分析與推動議題重點

1. 學生裸視視力不良就醫複檢率、裸視視力不良惡化率沒有達到市平均

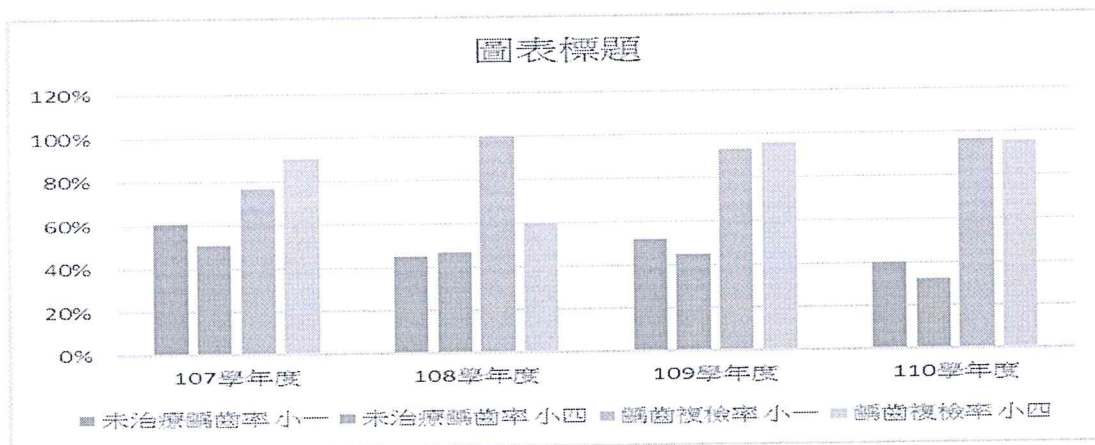
項目	107 學年度	108 學年度	109 學年度	110 學年度
裸視視力不良率	32.45%	32.1%	33.2%	34.7%
裸視視力不良就醫複檢率	90.6%	91.15%	92%	94.89%
裸視視力不良惡化率				8.52%



在視力保健方面，110 學年度第一學期學生總近視比率為 34.7%，而臺南市國小平均值為 43.96%，年級越高近視比率越高。教導學生如何預防近視，以及如何預防近視度數持續惡化等正確用眼行為及護眼觀念，為本校迫切急需推行之健康概念。

2. 學生未治療齲齒率和齲齒複檢率不及市平均

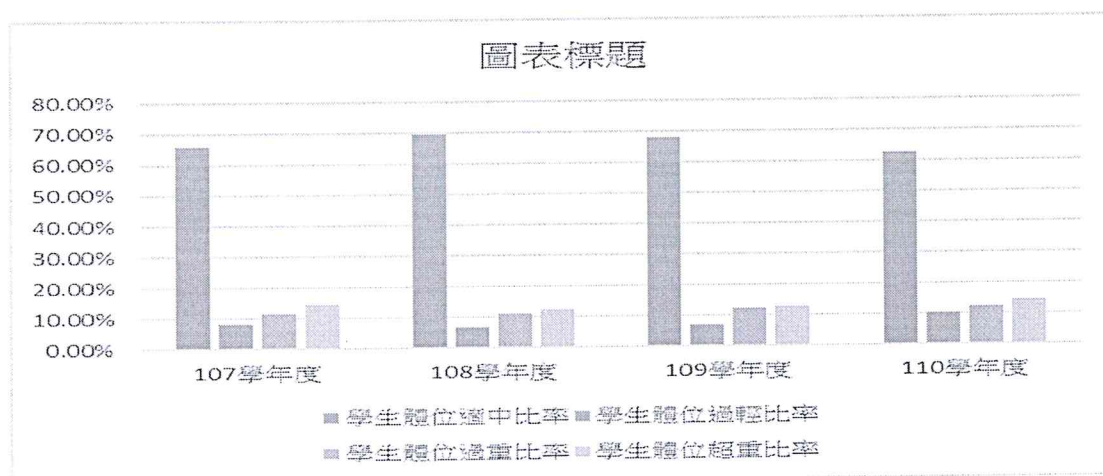
項目	年級	107 學年度	108 學年度	109 學年度	110 學年度
未治療齲齒率	小一	61%	45.15%	51.81%	40.28%
	小四	50.85%	46.94%	44.44%	32.43%
齲齒複檢率	小一	76.6%	100%	93.02%	96.55%
	小四	90.48%	60%	95.65%	95.83%



在口腔衛生方面，學生齲齒率，小一達 40.28%，小四達 32.43%，高於臺南市國小平均值，所以必須家長跟教師協調合作，對學童口腔保健行為習慣能齊一教導，才能收整體保健功效。

3. 學生體重過輕偏高

項目	107 學年度	108 學年度	109 學年度	110 學年度
學生體位適中比率	66.05%	69.7%	67.81%	62.56%
學生體位過輕比率	8%	6.7%	7.12%	10.3%
學生體位過重比率	11.6%	11%	12.4%	12.56%
學生體位超重比率	14.35%	12.6%	12.66%	14.57%



此外，本校學生過重及超重比例約 27%，優於臺南市平均值，但這樣的統計結果實值得全校師生和家長來重視，如何讓孩童生均衡飲食發展，並透過運動來加強學童的正常體位，正是我們努力的方向之一。

(七)學校發展情境的 SWOTA 分析

項目	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	A (可能行動)
地理環境	位於鄉村離市中心較偏遠，空氣清新噪音少，校園環境優美。	未在大馬路旁，被農會超市擋住了，一般外地人不知學校在那兒	新大樓的建設，和前庭中庭的美化綠化，是個學習的好環境	地點偏僻，交通較為不便利。	加強綠色校園規畫，讓學校如公園，人人都想來
學校規模	全校共有 20 班。	學區只有三村，基本學生數怕日後會減少。	逐漸落實小班教學精神，實施學校本位課程。	青壯年人口外流嚴重，導致學童可能會逐年減少。	發展精緻農業，讓年輕人口回流，學生數可逐年增加。
硬體設備	有新教學大樓之建設，且校園廣闊，學生活動空間大。	各班之多媒體教學設備能嫌不足	努力向市府爭取經費，充實各項教學設備。		爭取經費增設各班教室之軟硬體設備。
教學資源	教師有活力，資訊快速取得方便，行政充分支援。	各教室之軟硬體不足，教具缺乏更新。	教師進修意願強。配合課程適時補充之。	教師兼辦行政工作多，無法全心投入教學準備。	家長捐資興學，整合社區資源，支援教師教學。
行政人員	隨時吸收新資訊，支援服務、落實轉型領導。	無專職行政人員，教師須兼辦非專業之行政工作。	具專業精神與服務熱忱	各項活動評鑑太多，影響行政與教學效能	鼓勵支持教師教學工作，以提昇工作效率。
學生	天真活潑、純樸善良。	成就動機較低。文化刺激不足。校外活動參與少。	可塑性高，老師的愛心與耐心可望提昇學習動機。	單親家庭多，家庭功能失衡，易受外界誘惑。	加強生活教育、民主法治、生命教育，提昇自制能力
家長	信任學校辦學。配合老師教學。	過於重視紙筆測驗，缺乏教育的正確認知。	舉辦親職教育，加強教育動態宣導溝通。	欠缺子女輔導管教知能，影響正確的價值判斷。	辦理多元親職教育活動，增進親師互動，共同合作成長。
社區參與	社區及家長對學校很有向心力。	教育專業認知不足，觀念待建立。	加強教師家庭訪視，訂定愛心服務隊成長計劃。	參與校務會逐漸增多，但憂心無法嚴守角色分際。	走入社區，尊重、傾聽與家長建立夥伴關係，凝聚生命共同體理念。
地方資源	自然鄉土文化豐富，能配合學校需求。	欠缺社區文化傳承人才，公共圖書館藏書量太少。	實施學校本位課程，增進學生對家鄉文化的了解。	追求資訊科技時，將與傳統文化的保存有衝突。	整合社區資源與鄰近學校交流合作，達資源共享。
其他	學校氣氛和諧，大家願意投入承諾。	經費短缺，人力有限，辦理各項活動受限。	增加教師互動與家長參與機會	學習型組織的校園文化，仍未建立。	加強同事專業互享與家長建立教育共識，共創雙贏

推動學校健康營造，必須讓決策者及成員對社區健康營造的目的及原則有所共識—學校健康營造是屬於社會生態模式的健康促進，不只是改變個人的行為及生活型態，更須創造支持健康的政治、社會、文化、經濟及物質環境；因此，本校推動學校健康營造乃結合社區各機關（如衛生所等）和家長會，凝聚共識，整合及運用學校及社區的人物力資源，來改善學生和社區家長之健康問題。

四、計畫內容

- (一)第一階段：建構學校健康環境，將健康促進學校的觀念推展至全校教職員工，並具備指導學生推動健康促進學校的能力。
- (二)第二階段：將健康促進學校的觀念推展至全校學生，讓學生具備關心自己健康體能的能力。
- (三)第三階段：將健康促進的觀念推展至社區家長，讓社區家長能關心家人及週遭親友的健康狀況，並能積極從事健康行為。

健康促進工作團隊依據學校健康促進委員會所決定之目標及健康議題擬定學校健康促進計畫。依 WHO 訂定健康促進學校的六大範疇：1. 學校衛生政策。2. 學校物質環境。3. 學校社會環境。4. 社區關係。5. 個人健康技能。6. 健康服務。其規劃執行之策略與具體策略如下：

實施大綱	實施項目	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	工作時程	預期效益
訂定學校衛生政策	整體學校健康促進政策	1. 整合人力，審核及監督學校衛生政策。 2. 委員會進行需求評估，並依照評估結果，制定各項議題推動實施計劃。 3. 制定實施計劃並納入學校行事曆。 4. 制定「學生緊急傷病處理辦法」。 5. 加強校園美化綠化及生態教學環境。 6. 舉辦健康促進學校的教師增能研習課程。 7. 各教師配合將健康議題納入課程與教學。	學務處	生教組 健康中心	111/08	1. 凝聚健康促進學校推展共識。 2. 參與之教職員工能具備執行本計劃的能力。 3. 能利用校園或社區可用資源，完成健康促進學校活動。 4. 提升社區民眾對學校的認同。

		8. 級任教師加強學生日常生活中健康行為指導。 9. 辦理相關學藝競賽 10. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。 11. 健康促進家長宣導。				
健康服務	學生健康管理	1. 落實全校身高、體重、視力、口腔檢查之分析、統計和追蹤。 2. 提升視力、口腔之複檢率 3. 體格缺點學生皆能列冊管理，進行矯治追蹤工作，能分析其原因並研議改善策略。 4. 罹患特殊疾病學生能造冊管理。	學務處	健康中心	111/09	1. 建構健全功能之健康中心 2. 協助積極推動健康促進學校，時時接受新知、參與研習充實職能
健康教學與活動	提昇教師教學知能	1. 辦理教師週三健康與體育知能研習活動 2. 辦理生活技能融入各科領域教學研習	教務處 學務處	體衛組 健康中心	111/10	1. 提昇教師健康促進各項知能
	菸檳防制	1. 利用學校彈性課程邀請專家蒞校演講，加強全校健康知識宣導 2. 將無菸議題融入課程教學。 3. 校園中張貼禁菸標誌。	學務處	健康中心	111/12 112/05	1. 營造健康的工作環境 2. 會向二手菸說“不”。 3. 藉由活動推展，深入家庭營造健康新主張—我家不吸菸。
	健康體位	1. 推動營養教育，並將營養教育融入課程教學中 2. 建立規律運動習慣，推動體適能「333」計畫 3. 舉辦社區運動會健康體位趣味活動及班際體育競賽如樂樂棒球、新式健身操、跳繩等。	學務處	生教組 健康中心	經常性	1. 增加身體活動時間、增強體適能以符合健康體位。 2. 營養衛生教育、體適能活動輔導學生養成正確飲食運動習慣。 3. 學生正確體型意識，實踐健康生活。
	口腔衛生	1. 舉辦口腔保健議題宣導並融入課程教學中	健康	各班	經常	1. 學生正確的潔牙觀念，建立口腔保健的良好習慣。

健康服務		<ol style="list-style-type: none"> 2. 進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。 3. 定期口腔檢查並追蹤輔導管理 4. 舉辦運動會暨社區口腔保健宣導活動。 5. 學童進行口腔檢查並將檢查結果通知家長 	中心	級任 體衛 組	性	<ol style="list-style-type: none"> 2. 親師生餐後潔牙，落實預防齲齒保健教育。 3. 宣導並結合學校、家庭及社區共同推展口腔保健教育。
	視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定學童視力保健計劃。 2. 舉辦視力保健活動 3. 提供教職員工生符合規定的燈光照度。 4. 養成教職員工生端正的閱讀寫字姿勢。 5. 定期進行教職員工生視力檢查並追蹤輔導管理。 6. 新型課桌椅。 	健康 中心	各班 級任 體衛 組	經常 性	<ol style="list-style-type: none"> 1. 降低學童視力不良罹患率。 2. 提高視力不良學童的矯治率。 3. 增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。
	全民健保（正確用藥）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康教育老師進行全民健保認知教學。 2. 藥師進行宣導。 3. 利用晨會配合全民健保議題進行宣導 4. 融入宣導活動於教學實施中。 5. 針對防治各項工作，實施藥物方面篩檢與管制。 	學務 處	健體 老師	111/ 12 112/ 03	1. 提升學生對全民健保的認識
	性教育（含愛滋病防治）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 護理師協同健康教育老師到班級進行性教育宣導。 2. 利用晨會配合性教育議題進行宣導 	健康 中心	各班 級任 體衛 組	111/ 09	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升學生對性教育的認識 2. 讓學生了解愛滋病傳染途徑及如何防制。
	安全教育與急救	<ol style="list-style-type: none"> 1. CPR 研習—急救教學示範與演練 2. 遊戲器材安全使用說明 3. 遊覽車乘車安全 	學務 處 總務	各班 級任 健康	111/ 09	<ol style="list-style-type: none"> 1. 降低意外事故發生率。 2. 增加學童的各種安全常識。 3. 參與民眾能配合

健康服務		<ol style="list-style-type: none"> 消防演練及防震教育 意外傷害處理與包紮及緊急傷並處理流程 建置學生緊急傷病聯絡電話 實施學生求生救生技能訓練—落實水中自救教學，提昇本校學生游泳技能。 水域安全宣導。 	處	中心		<p>學校安全措施並關心學生安全問題。</p> <ol style="list-style-type: none"> 傷害緊急處理能順利進行。 增加學童的傷口處理常識。 增加學童的安全教育常識及養成自我安全防護習慣。
學校物質環境	健康飲食環境	<ol style="list-style-type: none"> 加強午餐供應廠商的監督與管理 宣導不喝含糖飲料，並注意製造日期，保存期限及合乎衛生標準的食物飲料 班級教室健康飲食專欄佈置 	總務處 學務處	各級任 營養師	經常性	<ol style="list-style-type: none"> 學生不喝含糖飲料。 增加對飲食的認知。
	建立安全校園環境	<ol style="list-style-type: none"> 飲水安全維護~中央飲水設備水質檢驗 定期檢修校園設備如教室門窗、環境設備及維修遊戲器材 定期舉行防災演練 推行環境保護計劃，執行垃圾分類 禁止吸菸告示 定期檢測教室內的照度 傳染病防治應變計畫(如：腸病毒、登革熱、流感...) 	總務處	學務處 生教組 健康中心	經常性	建立一個安全而且友善的校園環境
學校社會環境	塑造和諧校園文化	<ol style="list-style-type: none"> 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境 關懷與叮嚀 實施反霸凌週(或友善校園週)活動 制訂班級的健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐 	輔導	各級任 健康中心	經常性	營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境

		3.擬定重大事件因應計畫 (如:處理教職員工生之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件)				
社區關係	建立學校-家庭-社區溝通	1. 開放學校運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。 2. 給家長一封信~推銷無菸校園 4. 學區周邊環境有友善安全輔助措施(如：通學步道、愛心家長、交通服務隊...) 5. 結合衛生單位所提供的各項資源 6. 配合衛生單位舉辦健康促進活動讓學生家長或社區家庭成員參與	總務處	學務處 生教組	經常性	增進與社區的溝通

五、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	陳○強	校長	研擬並主持計畫
協同主持人	楊○雅	學務主任	研究策劃督導計畫執行，協助行政協調
協同主持人	馮○昌	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	林○娟	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	林○融	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
研究人員	顏○男	體育衛生組長 推動領域教師	各項活動之主導推動、活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合、體適能評估。
研究人員	姜○如	生活教育組長 推動領域教師	各項活動之主導推動、活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。
研究人員	陳○蓉	護理師	各項活動之推展、資料蒐集、口腔衛生工作執行
研究人員	馮○萍	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	洪○貞	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展

研究人員	林○妮	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	陳○吟	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	孫○慧	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	張○中	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	姜○筑	學生代表	協助各項活動之推展及健康服務
顧問	衛生所 李○綦	社區代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

六、預定進度 (以甘梯圖表示)

月次	111年 8月	111年 9、10月	111年 11、12月	112年 1、2月	112年 3月	112年 4月	112年 5月	112年 6、7月
1. 組成健康促進工作團隊	■							
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. 建立健康網站與維護			■	■				
7. 擬定過程成效評量工具			■	■				
8. 成效評量前測					■			
9. 執行健康促進計畫					■	■	■	■
10. 過程評量					■	■	■	■
11. 成效評價後測								■

12. 資料分析								
13. 報告撰寫								

七、成效指標與預期效益：

議題名稱	111 學年度計畫指標		本校 111 學年度預期效益
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	降低 0.1%以上
		裸視篩檢視力不良惡化率	低於 8%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 75%以上
		戶外活動 120 達成率	達 80%以上
		下課淨空率	達 80%以上
		3C少於 1 達成率	達 60%以上
口腔保健	部頒指標	未治療齲齒率	低於 40%
		齲齒複檢率	達 95%以上
		國小四年級學生窩溝封填施作率	達 60%以上
	地方指標	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)潔牙比率	達 80%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 65%以上
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達 65%以上
		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	達 80%以上
健康體位	部頒指標	學生體位過輕比率	提升 0.2%以上
		學生體位適中比率	降低 0.2%以上
		學生體位過重比率	降低 0.1%以上

		學生體位肥胖比率	降低 0.1%以上
	地方 指標	學生飲水量達成率	達 70%以上
		學生睡眠時數達成率	達 60%以上
		學生運動量達成率	達 60%以上
		學生一日蔬菜建議量達成率	達 60%以上
全民 健保 (含 正確 用藥)	地方 指標	「遵醫囑服藥率」後測達 90%	達 90%以上
		「不過量使用止痛藥比率」後測 達 90%	達 90%以上
		「使用藥品前看清藥袋藥盒標示 率」後測達 90%	達 90%以上
		「對全民健保正確認知比率」後 測達 70%	達 70%以上
		「珍惜全民健保行為比率」後測 達成率提升 5%或計畫指標達 80%	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	0%
		學生嚼檳率	0%
		學生電子煙使用率	0%
		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	0%
		吸菸學生參與戒菸教育比率	0%
嚼檳學生參與戒檳教育比率	0%		
性教 育 (含 愛滋 病防 治)	地方 指標	性知識正確率	達 80%以上
		性態度正向率	達 80%以上
		接納愛滋感染者比率	達 80%以上
		性危險知覺比率	達 80%以上
正向	地	至少辦理 1 場結合生命教育、正	1 場次

心理 健康 促進	方 指 標	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。	
		心理健康正確知識率	達 80%以上
		心理健康正向態度率	達 80%以上
		心理健康自我效能比率	達 80%以上

八、本計劃陳校長核可後，報府送審通過後施行之，修正時亦同。

承辦人： 顏瑞男

學務主任： 楊超雅

校長： 陳志強