

臺南市東區東光國民小學 110 學年度健康促進學校實施計畫

壹、依據

- (一)學校衛生法。
- (二)臺南市 109 年度健康促進學校實施計畫。
- (三)臺南市政府教育局 110 年 8 月 24 日南市教安(二)字第 1101015238 號函。

貳、計畫摘要

本計畫旨在延續 109 學年度計畫執行成果，改善執行缺失，本校以教育推廣的方式，發展多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工的全人健康。

本校 109 學年度推動健康促進學校議題具體執行成效如下：

- (一) 視力保健：推動視力保健各項措施，視力不良就醫率 98.4%。
- (二) 口腔衛生：落實餐後潔牙及含氟漱口水使用，齲齒複檢率 100%。
- (三) 健康體位：體位適中比率達 68.5%。
- (四) 菸害防制：全校維持 0%吸菸人數。
- (五) 全民健保：了解全民健保資源有限，培養珍惜全民健保的態度。
- (六) 性教育(含愛滋病防治)：學會當身體的主人，了解愛滋病的發生與防治。
- (七) 用藥安全：與社區藥師做好朋友，建立正確用藥的觀念。
- (八) 安全教育與急救：學校教職員工 CPR 證照率 90%。

參、背景說明

一、現況分析

本校位於臺南市東區，學區位於住商混合區，為一都會型之大型學校，目前全校共 51 班，學生共 1231 人，學區內家長多為中產階級，社經地位普遍偏高，對於健康生活型態的相關知識較為充足。本校位置處於新建購物中心及住宅旁，交通壅塞、空氣污染及噪音、商店林立對於學生安全及生理影響是學校在推動健康議題時的隱憂。大部分的學生放學後由家長安排前往安親班、課後輔導班進行課後學習，學童回家後使用 3C 產品，也造成學童每日用眼時間過長，成為校內學童視力最大的殺手。學童課後至鄰近超商、冷飲店購買點心，過多的熱量及糖份攝取，也造成學童齲齒及體位過重，影響甚鉅。

為落實照顧每一位學生健康，因此以多元的方式推動融入型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生及社區的全人健康。本計畫以健康促進學校計畫必選議題為視力保健、口腔衛生、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)等六項，以及自選議題為安全教育與急救，以全體教職員工生為對象進行校園教育推廣。

二、情境分析

本校之 SWOT 分析，分為兩部分進行：

一、內部環境：包含學校規模、軟硬體設備、教師、學生、行政團隊等因素。

二、外部環境：包含地理環境、社區參與、地方資源、家長等因素。

內部環境		
因素	S 分析 (有利條件)	W 分析 (不利條件)
一、學校規模	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大型學校，各班級學生人數適中，適合班群教學。 2. 行政組織與教職員生互動良好。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學區外新興社區成立，人口逐漸移動，學生數隨之漸減。 2. 班級數逐漸減少，行政人員人力不足。 3. 幼兒園及一至六年級共有 51 班，學生數 1321 人，教職員工 114 人，班級數眾多，不易於管理。 4. 學校歷史悠久，傳統性強勢故有些活動並不好推行。
二、軟硬體設備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 班班有電腦，無線網路建置完成。 2. 教學資源中心、視聽教室設備佳。 3. 校園軟體設施(如圖書及視聽光碟)皆日益增加。加添學生使用資訊設備的機會。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 硬體設施由於本校為老舊學校，校園硬體設施有些老舊，下雨天常有漏水積水的問題。 2. 受限規劃項目及經費，硬體設備略嫌不足。
三、教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師群年輕、有活力，教學創新。 2. 教師教學認真負責，相處溫馨和諧。 3. 引進母語支援教師，充實閩南語、客語、原住民語教學。 4. 教師專長多元。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師兼任行政意願低落。 2. 部份教師缺乏研發課程教材之意願。 3. 少數教師班級經營待加強。
四、學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生個性純真、質樸，可塑性高。 2. 參加課後才藝學習意願高。 3. 學生學習態度佳。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生較欠缺感恩、惜福、關懷與服務的觀念。 2. 學生生活教育可再加強。
五、行政團隊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行政作業系統電腦化。 2. 行政人員積極服務並支援教學。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各類型專案會議過於頻繁。 2. 行政業務繁雜工作壓力重。 3. 各項評鑑繁複不易因應。

外部環境		
因素	O 分析 (機會)	T 分析 (威脅)
六、 地理 環境	<ol style="list-style-type: none"> 本校位於臺南市東區，鄰近後甲國中。周圍為新建住宅區，學校對面興建購物中心及新住宅區。社區合作及醫療資源充足。 學校四周新建多戶住宅，預計將引進更多學生入學就讀。 	<ol style="list-style-type: none"> 學校對面為新興購物中心，人潮車流繁忙，車輛進出所引起的塵砂及噪音會影響學生的上課品質。 學區內便利商店、飲料店林立，學生易購買零食、飲料、香菸、檳榔。 校園對面為新建購物中心，人潮車流繁忙，噪音、空氣皆影響學童健康。
七、 社區 參與	<ol style="list-style-type: none"> 社區組織積極參與學校活動。 社區士紳、社教單位協助校務推展，發揮共生共好的社區意識。 退休教師、家長義務擔任學校志工，提供師生教學與生活品質保障。 	<ol style="list-style-type: none"> 社區人士對學校期許高，形成教師壓力。 校園開放社區民眾使用，設施常因不當使用而受損。 住戶常抱怨學校音樂或活動音量過大，與社區住戶的互動宜再加強。
八、 地方 資源	<ol style="list-style-type: none"> 社區緊鄰文教、社教機構及商圈。 周圍新建住宅完工後，能運用之社區資源將增加。 	<ol style="list-style-type: none"> 目前學校學區內人口逐年減少。 社區與學校互動頻率較少，要多爭取社區認同及社會資源的挹入。
九、 家長	<ol style="list-style-type: none"> 親師溝通管道暢通。 家長會組織健全。 學生家長多為中產階級，社經地位及教育水準皆高，對學校較易奉獻心力。辦理各項講座多能從家長中尋找資源。 	<ol style="list-style-type: none"> 部分家長忽略家庭教育的重要性。 家長過度期望，有時會影響老師教學。 學區內學童家長經濟落差大。

二、健康問題分析

(一) 視力保健

由於學生家庭大都屬於雙薪家庭，因此大部分的學生放學後都會由家長安排前往安親班、課輔班進行課後學習，這也造成了學校周圍安親、補習班林立的情形，每日過長的用眼時間使學生近視的比例明顯居高不下，108 學年度第一學期學生裸視視力不良率(39.6%)與 109 學年度裸視視力不良率(40.7%)均保持逐漸趨緩，110 學年度將持續透過視力保健宣導及護眼操、輕鬆遠眺的實施，落實「3010」策略，藉助家長及社區的力量，讓孩子更落實視力保健的行為於居家及生活中，降低學童裸視視力不良率。

項 目	107 學年度 第 1 學期	108 學年度 第 1 學期	109 學年度 第 1 學期
學生裸視視力不良率	40.5%	39.6%	40.7
學生裸視視力不良增加率	-0.2%	-0.9%	1.1
學生視力不良複檢率	96.51%	95.9%	98.4

(二) 口腔衛生

本校 109 學年度學生口腔檢查統計，小一學生齲齒率佔 15.18%，小四學生齲齒率佔 20.93%，齲齒比率比 108 學年度（小一學生齲齒率佔 18.4%，小四學生齲齒率佔 20.4%）顯著下降，家長也大多願意配合複檢，109 學年度小一學生複檢率 100%，小四學生複檢率 100%。110 學年本校將持續加強家長及學生之口腔保健觀念，除落實餐後潔牙、指導學生正確潔牙方式，並積極輔導學生進行矯治。

項 目	107 學年度	108 學年度	109 學年度
學生齲齒率	小一: 20.25% 小四: 17.52 %	小一: 18.4% 小四: 20.4 %	小一: 15.18% 小四: 20.93 %
學生齲齒複檢率	小一: 97.92 % 小四: 100 %	小一: 100 % 小四: 100 %	小一: 100 % 小四: 100 %

(三) 健康體位：

本校學生家庭大都屬於雙薪家庭，上學時間常看到學童帶拿著三明治、漢堡及奶茶，或簡單速食當早餐，甚至空腹。而學校附近超商及飲料店林立，學生有自主應用的零用錢，放學時常看到學生購買點心及飲料，影響晚餐進食，這些外力因素影響學生的營養及飲食習慣，實在令人擔憂。109 學年度本校學童體重過重比例 12.5%；超重比例 12.2%，過輕比例 6.7%，全校體位不良學生有 31.5%，呈現逐年緩降。學童的健康狀態是影響學習及生活品質的重要因素，所以落實學生自主健康管理來改善體位不良，建立正確飲食及運動習慣為目標。

項 目	107 學年度 第 1 學期	108 學年度 第 1 學期	109 學年度 第 1 學期
學生體位適中比率	64.5%	67%	68.5%
學生體位過輕比率	8.1%	7.4%	6.7%

學生體位過重比率	13.7%	12.5%	12.5%
學生體位超重(肥胖)比率	13.7%	13%	12.2%

(四) 菸(檳)防制：

學區周圍商店林立，常見民眾購買香菸及吸煙，對於學童的身心健康具有相當大的影響。因此建立無菸校園，營造一個良好無菸的環境，並透過持續的反菸宣導，除了校園內的全面禁菸外，也透過社區的力量宣導菸害防制，期待能在 100%無菸校園之後，更能將無菸觀念帶入社區及家庭，創造無菸家庭的目標。

(五) 全民健保(含正確用藥)

本校以教育宣導及社區資源的方式，使學生及家長皆能了解全民健保的特色，並明白全民健保資源有限，看病不一定要拿藥，過期沒吃完的藥要妥善處理，正視用藥安全問題，共同推動正確用藥觀念，培養珍惜全民健保的態度。

(六) 性教育 (含愛滋病防治)：

本校配合衛生所宣導活動及社區資源並融入健康領域課程，使學生了解自己的身體，學會當自己身體的主人，並了解愛滋病的發生與防治。

(七) 安全教育與急救

本校位置交通繁忙，透過交通安全教育讓孩子提早建立正確知識，也能帶動家長重視交通安全問題。而學校地小人稠，學童每日 (35/日)常有受傷、跌倒..事故，透過安全教育的宣導，讓孩子養成愛護身體保護他人的觀念。在教師方面則鼓勵參與 CPR 急救訓練 (109 學年度本校教師 90%領有證照) 及研習，達到助己救人之目標。

肆、計畫內容

一、推動六大層面

實施大綱	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	<ol style="list-style-type: none"> 1.定期召開學校健康促進委員會，成員涵蓋各處室成員、教師代表、家長代表、志工團、學生代表...等。 2.制訂實施計畫，納入學校行事曆及教學計畫，並經校務會議通過後實施。 3.依110學年度健康促進計畫之必選及自選議題，落實推動並定期召開委員會議，檢討學校的健康政策。 4.依計畫編列相關預算，推動健康促進系列教學與活動。 5.將健康促進的觀念推展至社區家長，讓社區民眾不僅關心家人親友的健康，也能積極從事健康行為。 	學務處	教務處 總務處 輔導室 健康中心 午餐廚房 家長會 班級導師	110/08 - 111/06
(二) 健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1.學生在校身體不適或意外受傷，提供立即照護及聯絡家長並給予居家關懷。 2.建立全校學生緊急聯絡事故卡檔案，瞭解學生身體特殊疾病及傷病意外處置醫院。 3.提供健康檢查，檢查前對學生做教育性說明，並通知家長。 4.學生接受健康檢查完成率達100%。 5.學生的健康紀錄檔案都以「健康資訊管理系統」作資訊化管理且紀錄清楚、完整，並注意隱私性。 6.每學期定期測量全校學生之身高體重及視力，各項體格缺點學生皆能列冊管理，進行相關衛生教育，並能告知家長，轉介至醫療院所，進行矯治追蹤工作，且有紀錄可查，未能進行矯治追蹤工作，能分析其原因並研議改善策略。 7.造冊管理罹患特殊疾病學生，並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情。 8.依據「傳染病防治法」訂立校園傳染病防治辦法，有明確的實施流程及管理策略，以監控和因應流行病的發生。 	健康中心	學務處 班級導師	每學期持續
(三) 健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1.推動全校健康習慣活動，護眼操、晨間晨跑、乾式刷牙、洗手操....，帶動全體師生落實健康行為。 	學務處	健康中心 教務處	每學期持續

	<p>2.健康教育課程以生活技能為導向，運用多元化及以學生為中心的形式來推行健康教育。</p> <p>3.健康教育授課教師參與專業在職進修，每二年至少參加健康相關研習達18小時。</p> <p>4.辦理教師週三進修及家長宣導活動，提昇教師及家長健康與衛生知能。</p> <p>5.110學年度必選議題視力保健、口腔衛生、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、正向心理健康促進等七項，以及自選議題安全教育與急救，融入各種教學，培養學生健康的行為習慣。</p> <p>6.針對各項健康議題，鼓勵教師設計教案，精進教學。</p>		班級導師	
(四)學校物質環境	<p>1.定期實施建築物及設備的安全檢查並加以維護。</p> <p>2.加強校園環境管理，設立門禁、訪客登記維護校園安全。</p> <p>3.訂立飲用水設備管理辦法，並定期清洗水塔、水池及飲用水質檢驗。</p> <p>4.依教育部規定設置足夠的便器，並維持清潔。</p> <p>5.定期修剪花木、水溝疏通及水溝紗網檢修，巡視易積水地區，防治病媒蚊叢生。</p> <p>6.每學期初測量教室燈光照度，並做紀錄。提供足夠的照明，確保光線充足。</p> <p>7.建立學校安全地圖，提供教職員工生瞭解災難發生時避難路線。</p> <p>8.加強午餐廚房食品衛生管理。</p> <p>9.加強合作社販賣食品之衛生及營養熱量檢視。</p>	總務處	健康中心 學務處 午餐廚房 合作社 班級導師	經常性
(五)學校社會環境	<p>1.推動友善校園，進行校園反霸凌工作推動。</p> <p>2.班級制訂健康生活守則，鼓勵健康行為的實踐。</p> <p>3.成立教職員工運動社團，提倡運動風氣，促進健康。</p> <p>4.建立教職員工生彼此支持和關懷制度，辦理相互關懷及關愛生命等活動，並給予重大傷病事件與長期病假之師生關懷。</p> <p>5.擬定重大事件因應計畫，處理教職員工生之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件並給予心裡輔導協助。</p> <p>6.爭取社會資源，照顧弱勢族群，協助特殊需要學生。</p>	學務處	輔導室 班級導師 人事室 健康中心 家長會	經常性

	7.成立志工團，鼓勵志工參與學校活動，提供志工訓練，提昇志工專業成長。	學務處		
(六)社區關係	<p>1.配合學校大型活動（校慶運動會、班親會、園遊會...），辦理健康促進相關活動，鼓勵家長、志工及社區人士參與。</p> <p>2.與周邊愛心商店合作，建立學區內安全維護網絡（導護站、緊急救護）及支持網絡（社區藥師藥物諮詢、商家不販賣菸品及檳榔給未成年青少年）。</p> <p>3.放學後開放操場及球場提供社區民眾運動，促進健康行為。</p> <p>4.結合衛生單位辦理健康促進宣導視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防制、性教育(含愛滋病)等。</p> <p>5.邀請南區健保局及東區消防隊宣導全民健保(含正確用藥)以及安全教育與急救訓練專業知識。</p>	學務處	<p>教務處</p> <p>輔導室</p> <p>總務處</p> <p>健康中心</p> <p>家長會</p> <p>班級導師</p>	經常性

二、推動健康議題策略

工作範疇	項目	實施內容	
(一)學校衛生政策	組織與政策	1.視力保健	<p>1.組織：學校健康促進委員會。</p> <p>2.政策：</p> <p>(1) 訂定本校加強學童視力保健實施計畫。</p> <p>(2) 落實每週三次護眼操及輕鬆遠眺活動。</p> <p>(3) 落實「3010」策略。</p> <p>(4) 建立學童定期視力檢查追蹤記錄卡。</p> <p>(5) 加強學生執筆姿勢及用眼習慣的指導。</p>
		2.口腔衛生	<p>1.組織：學校健康促進委員會。</p> <p>2.政策：</p> <p>(1) 訂定本校口腔衛生實施計畫。</p> <p>(2) 全面推動乾式刷牙、餐後潔牙、含氟漱口水等工作。</p> <p>(3) 建立學童定期口腔檢查追蹤記錄卡習慣。</p> <p>(4) 宣導小一新生白齒窩溝封填計畫。</p>

3.健康體位	<p>1.組織：學校健康促進委員會。</p> <p>2.政策：</p> <p>(1) 訂定健康體位實施計畫。</p> <p>(2) 增加運動性社團，引發學生活動的動機與機會，並鼓勵參與。</p> <p>(3) 辦理教師運動社團，促進教職員工身心健康。</p> <p>(4) 針對體位不良學童，開設營養健康班，聘請營養師擔任學童食物營養及減重的諮詢管道。</p> <p>(5) 將班級體育競賽列入學校推動重點</p> <p>(6) 落實「85210」策略。</p>
4.菸(檳)防制	<p>1.組織：學校健康促進委員會。</p> <p>2.政策：</p> <p>(1) 訂定教職員工及學生在校園內禁菸政策。</p> <p>(2) 100%教職員工及學生能公開承諾並遵守在校園之禁菸政策，辦理校園教職員工生菸害防制聯署簽名活動。</p>
5.全民健保(含正確用藥)	<p>1.組織：學校健康促進委員會。</p> <p>2.政策：</p> <p>(1) 利用網站及公布欄進行二代全民健保之宣導。</p> <p>(2) 邀請南區健保局宣導設攤將二代健保推廣到社區。</p> <p>(3) 將正確用藥教育融入各領域課程。</p> <p>(4) 辦理教師用藥安全防治研習、宣導。</p> <p>(5) 邀請社區藥師到校，宣導正確用藥行為。</p> <p>(6) 將全民健保觀念推展至社區家長，讓家長了解全民健保的重要性，審慎善用，珍惜醫療資源。</p>
6.性教育(含愛滋病防治)	<p>1.組織：性別平等教育委員會。</p> <p>2.政策：</p> <p>(1) 訂定性別平等教育實施計畫。</p> <p>(2) 將性教育(含愛滋病防治)融入各領域課程。</p> <p>(3) 請專家進行性別議題專題演講。</p> <p>(4) 建立校園性侵害性騷擾性霸凌通報管道及校園危險地圖。</p> <p>(5) 進行性別平等教育系列宣導活動。</p> <p>(6) 辦理校內性別平等教育、性教育教案比賽。</p>
7.正向心理健康促進	<p>1.組織：學校健康促進委員會。</p> <p>2.政策：</p> <p>(1) 訂定正向心理健康促進實施計畫。</p> <p>(2) 辦理師、生正向心理健康講座。</p> <p>(3) 利用教師晨會及學生朝會宣導正向心理健康觀念。</p>
8.安全教育與急救	<p>1.組織：學校健康促進委員會。</p> <p>2.政策：</p> <p>(1) 訂定地震避難掩護演練防災教育計畫。</p> <p>(2) 實施高年級 AED 及 CPR 訓練</p> <p>(3) 全校教職員定期參與 CPR 急救訓練，並取得證書。</p>

進 修 成 長	教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵教師設計健康促進相關議題融入教學教案。 2. 鼓勵教職員工下班後參與運動社團。 3. 每學期辦理健康促進相關議題教師研習。 4. 辦理教職員工教師健康專業能力研習。
	學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合衛生所辦理健康促進相關宣導活動。 2. 邀請社區或民間團體辦理健康相關講座。 3. 鼓勵學生點閱學校網頁提供健康及衛教的訊息，增加知能的管道。 4. 鼓勵學生參與健康促進議題比賽（繪畫、徵文、微電影）。
	家長	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過班親會或學校大型活動宣導健康促進相關知能。 2. 辦理健康議題親職教育講座。 3. 建立無菸家庭。 4. 定期發下健康議題聯絡簿貼條，提昇家長健康知能。
(二) 健 康 教 學 與 活 動	課 程 設 計	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程中融入視力保健、口腔衛生、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、正向心理健康促進以及安全教育與急救等議題知識。 2. 鼓勵教師設計健康議題課程，增加教學課程豐富性，並加入各議題的媒體資源。
	教 學 活 動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教導正確執筆寫字姿勢及閱讀姿勢，要求學生用眼 30 分鐘要休息 10 分鐘。 2. 實施每週三次眼睛操及輕鬆遠眺活動。 3. 鼓勵學生使用視力檢核表，檢視日常用眼習慣。 4. 教導學生均衡飲食、不挑食，有助視力保健。 5. 落實推動飯後潔牙。 6. 每週二全校含氟漱口使用。 7. 落實視力保健、口腔衛生與健康相關之生活指導。 8. 辦理營養教育講座。 9. 辦理體育競賽（全校運動會、班際樂樂棒球比賽、樂樂足球比賽）。 10. 增加學生運動社團（田徑賽、籃球），提供學生運動之機會。 11. 教學單元活動增加促進學生體能的活動。 12. 辦理菸害防制宣導。 13. 辦理全民健保宣導。 14. 邀請社區藥師到校，宣導正確用藥行為。 15. 邀請專業講師為中年級學生講述生理發育及護理常識。 16. 繪製校園危險地圖，進行安全教育。 17. 高年級學生 AED 及 CPR 急救訓練。 18. 童軍課程教授簡易急救及包紮課程。 19. 辦理防火防災等宣導活動。 20. 融入課程，實施隨機教學。 21. 利用導師時間、彈性時間或健體課程時間進行各議題的教學。 22. 中高年級健康議題認知問卷填答。 23. 利用各科教學活動時，實施學生安全教育。(運動及遊戲安全、交通安全等)

宣 導 活 動	<ol style="list-style-type: none"> 1.每學期排定視力保健、口腔衛生、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)以及安全教育與急救宣導。 2.分發健康相關宣導單張及家庭聯絡簿貼條。 3.健康促進學校專欄宣導相關衛教知識。 4.運用學校網頁及電子告示板向家長及社區民眾宣導健康訊息及提供免費下載電子資源。 5.利用教師晨會及學生朝會宣導健康觀念。 6.利用教師晨會及學生朝會宣導正向心理健康觀念。 7.利用班親會及大型活動宣導健康促進議題並邀請社區加入。 8.宣導一年級國小學童白齒窩溝封填補助服務方案，轉知家長知悉，善加利用。
藝 文 競 賽	<ol style="list-style-type: none"> 1.每學期結合校內學藝競賽融入健康促進議題。 2.性教育及正確用藥標語創作及書籤製作比賽。 3.健康促進議題闖關活動。 4.保健常識有獎徵答。 5.鼓勵學生參與臺南市健康促進相關學藝競賽。 6.辦理快閃音樂會暨有獎徵答健康促進議題宣導。
(三) 學 校 物 質 環 境	<ol style="list-style-type: none"> 1.開放學校運動場、東光館等運動設施，定期檢查安全措施。 2.校園環境整理，樹木定期修剪，營造整齊乾淨的校園，鼓勵學生下課走出教室多運動。 3.種植樹木盆栽，並定期修剪，校園綠美化。 4.定期檢修校園遊樂器材。 5. 每學期初定期檢驗環境採光及隨時維修班級內照明設備。 6. 家境貧困無力支付配鏡費用的學生，由教育儲蓄戶支付。 7. 學校提供飲用水設備，定期維護飲用水衛生(定期清洗水塔、每三個月大腸桿菌檢驗及落實飲水機水質檢驗)。 8. 公布每月學童午餐菜單，並分析營養素。 9. 提供營養均衡及衛生安全的午餐，並提供餐點熱量資訊。 10. 校園全面禁菸。 11. 於校慶運動會時張貼健康議題學藝競賽得獎作品，達宣導效果。 12. 玄關跑馬燈宣導全民健保觀念與知識。 13. 校園裝設監視系統以預防犯罪。 14. 消除陰暗角落，避免治安死角。 15. 加強學生服務隊的組訓及巡邏。 16. 禁止貓狗進入校園，定期巡檢校園水溝防止病媒蚊滋生。 17. 提供適合學生高度的課桌椅。 18. 設有門禁管理，家長進出皆須登記換證，學生離校必須有持有離校證明書。 19. 張貼校園危險地圖。 20. 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(含愛滋病防治)以及安全教育與急救健康資訊的張貼。

<p>(四) 學校 社會 環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.班級自訂健康生活守則並公布於班級中。請老師指導學生健康行為實踐於生活中。 2.學校辦理生活秩序整潔教育競賽，鼓勵學生維護班級及校園衛生。 3.推動友善校園活動，建立友善校園（反霸凌、反黑、反毒）。 4.辦理健康體位班，提供體位不良學生正確飲食觀念及運動處方。 5.推動禮貌及微笑運動，打造一個有禮和善校園，促進全體職員生心理健康。 6.視力檢查異常的學生一個月內持通知單到合格眼科複檢。 7.每天餐後潔牙並做成紀錄。 8.鼓勵學生勤刷牙、使用牙線、漱口水。 9.進行體適能檢測及宣導。 10.成立多元社團，鼓勵學生從事正當休閒活動。 11.實施晨間「品德教育-學生有品教學」，培養互相尊重，健全人格發展，促進兩性了解，健康快樂成長。 12.提供有特殊需求的學生適當的協助。
<p>(五) 健 康 服 務</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.辦理學生健康檢查，檢查前有對學生作教育性說明並通知家長，並收回家長同意書 2.健康檢查判讀篩檢結果、通知家長、就醫複查、統計資料與應用，並持續追蹤複檢情形。 3.在校意外受傷發下通知，請家長注意居家護理。 4.隨時監控學生健康狀況，如有異狀立即通知家長並通報相關單位。 5.每位學生皆有緊急聯絡卡，瞭解學童特殊病史及就醫狀況。 6.建立特殊疾病學生名冊，並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情有紀錄可查 7.提供教職員工健康衛教諮詢，並提供所需資料及建議。並留有紀錄。 8.每學期全校學生視力篩檢，新生增加篩檢立體圖及色盲。 9.建立學童定期牙齒健康檢查習慣（配合本校口腔檢查紀錄表），並追蹤治療情況。 10.實施餐後潔牙，提供含氟漱口水，並做成記錄。 11.進班教導貝氏刷牙法及牙線使用法。 12.規劃課間活動搭配 SH150，宣導運動重要性。 13.為杜絕傳染病，定期大掃除、消毒並留有消毒紀錄。 14.依規定實施預防接種，做好隔離措施。 15.建置學生緊急聯絡電話。

(六) 社 區 關 係	親 職 教 育	<ol style="list-style-type: none"> 1.結合親職教育日將健康促進相關議題經由座談會、闖關活動、海報宣導、電子媒體多元方式方式傳遞給家長。 2.班級家長會活動宣導視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病)以及安全教育與急救的重要性。 3.辦理健康相關研習活動，親子共同成長。
	社 區 網 絡	<ol style="list-style-type: none"> 1.學校與社區相關團體共同營造無菸拒檳環境。-勸導學校附近販賣菸品商家不提供菸品及檳榔給未成年青少年。(請里長與家長會家長委員等地方仕紳共同打擊危害青少年的商店)。 2.邀請並配合衛生機構至校辦理健康體位宣導。 3.邀請公益團體至校辦理女性衛生護理宣導。 4.邀請藥師指導正確用藥觀念。 5.邀請社區醫院或診所至校協助宣導健康活動。 6.鼓勵社區人士借用學校場地辦理健康相關活動。 7.參與社區致胖環境評估共識會，共同推動健康社區。

三、計畫目的

- (一) 配合九年一貫課程及十二年國民基本教育課程綱要之實施，將口腔衛生、視力保健、健康體位等各項健康議題融入課程中實施。
- (二) 增進學生視力保健知識，建立正確視力保健概念與態度，減低近視率、提高近視矯治率。
- (三) 培養學生正確的潔牙觀念，建立口腔保健的良好習慣；加強宣導並結合學校、家庭及社區共同推展口腔保健教育。
- (四) 辦理學藝競賽、講座及宣導活動，從活動中增進學校成員健康知識，促進正向心理健康，並能產生健康行為，建立健康的生活型態，進而提升健康生活品質。
- (五) 建立學校自主、永續經營、良好社區關係之健康促進組織與團隊。
- (六) 發展有效的策略及計畫，促使每位教職員生都能自我健康管理將健康概念落實於日常生活中。

伍、人力配置

計畫職稱	本校所屬單位及職稱	姓名	在本計畫之工作項目
計畫主持人	校長	林義順	綜理健康促進學校推行督導事宜，主持計畫，彙整報告校內核定。
協同主持人	教務主任	林珣川	督導健康促進學校課程方面之推行。
協同主持人	學務主任	李鎮宇	籌畫健康促進學校工作之推行，並協助行政協調，彙整報告撰寫。
協同主持人	總務主任	詹董水	規劃健康促進學校之物質環境設備相關工作。
協同主持人	輔導主任	謝秉諺	協助辦理健康促進學校師生教育輔導活動。
協同主持人	會計主任	張漢伯	負責健康促進學校經費之管控。
協同主持人	家長會會長	陳鑫龍	負責健康促進學校家長方面之宣導及溝通，協助各項活動之推展及整合社區人力。
執行人員	衛生組長	劉時斌	策定健康促進學校執行計畫並推動實施。
執行人員	體育組長	沈依嬋	體適能評估及整合社團人力協助推展健康服務。
執行人員	生活教育組長	謝文惠	協助健康促進學校活動之推行。
執行人員	資訊組長	戴心禹	健康網路網頁製作及維護。
執行人員	營養師	黃硯廷	午餐教育實施及食品營養督導
執行人員	護理師	張純綺	負責學生身體健康狀況及需求評估，資料蒐集，各項健康促進議題活動之推展，及保健工作之執行。
執行人員	課程研發組長	褚蓓蓓	研究策劃並邀請相關課程領域之教師將六大議題融入學生課程之中，設計符合在地化之校本課程。
執行人員	志工團代表	朱鳳怡	協助各項活動之推展及家長志工隊人力協助推展健康服務。
執行人員	一年級學年主任	周昀萱	推動健康促進學校相關工作並協助指導學生、社區聯繫。
執行人員	二年級學年主任	李昱瑱	推動健康促進學校相關工作並協助指導學生、社區聯繫。
執行人員	三年級學年主任	許玉鈴	推動健康促進學校相關工作並協助指導學生、社區聯繫。
執行人員	四年級學年主任	吳怡慧	推動健康促進學校相關工作並協助指導學生、社區聯繫。
執行人員	五年級學年主任	謝溫仁	推動健康促進學校相關工作並協助指導學生、社區聯繫。
執行人員	六年級學年主任	陳虹君	推動健康促進學校相關工作並協助指導學生、社區聯繫。
學生代表	學生自治幹部(學生小市長)	李祐任	協助辦理學生需求評估與活動支援。

陸、預定進度

臺南市東區東光國民小學 110 學年度學校健康促進實施計畫預定進度

月次 工作項目	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月
1.成立學校健康促進委員會	◎	◎									
2.組成健康促進工作團隊	◎	◎									
3.進行現況分析及需求評估	◎	◎									
4.決定目標及健康議題	◎	◎									
5.擬定學校健康促進計畫	◎	◎									
6.編製教材及教學媒體			◎	◎							
7.建立健康網站與維護		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
8.成效評價前測				◎							
9.執行健康促進計畫		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
10.過程評量						◎	◎	◎	◎	◎	
11.成效評價後測									◎	◎	
12.資料分析										◎	◎
13.報告撰寫											◎

柒、評價方法

(一) 視力保健：

視力檢測學生不良率及複檢率統計。

(二) 口腔衛生：

牙齒健康檢查學生齲齒率及複檢率統計。

(三) 健康體位：

1. 透過身高、體重的測量，分析學生體位適中率。

2. 增進學生體適能，提高體適能檢定獎章率。

(四) 菸(檳)防制：

1. 透過菸害防制常識測驗，了解學生是否具備相關常識。

2. 以問卷的方式，調查了解家長對菸害的認知，以及戒菸的意願。
- (五) 全民健保(含正確用藥)：
 1. 透過課堂進行常識測驗，了解學生是否具備相關常識。
 2. 以問卷方式，調查了解家長對正確就醫、不浪費醫療資源的了解。
- (六) 性教育(含愛滋病防治)：

透過課堂進行常識測驗，了解學生是否具備相關常識。
- (七) 正向心理健康促進：
 1. 辦理專家講座提昇師生正向心理健康知能。
 2. 運用晨會、朝會宣導，促進正向心理健康表現。
- (八) 安全教育與急救：
 1. 降低學生每日受傷平均人數。
 2. 學校教職員工 CPR 證照率提升。

捌、預期效益

一、總目標

- (一) 推展健康促進，提升教、職、員、生之健康觀念與生活品質。
- (二) 透過教師專業成長研習活動，提升教師健康促進學校之專業知能。
- (三) 透過議題融入學生生活實踐，促進身心健康，養成學生健康生活的好習慣。
- (四) 結合社區及家長資源，以具體行動支持與參與，擴展健康促進學校推廣效益。

二、單項議題目標

(一) 視力保健

1. 降低學生視力不良率，降至40%以下。
2. 注重學生視力不良複檢，複檢率保持達95%以上。
3. 結合家庭教育，減少學生用眼時間過度，建立正確用眼習慣。

(二) 口腔衛生

1. 降低學生齲齒率，小一生15.18%降至13%以下，小四生20.93%降至18%以下。
2. 注重學生齲齒複檢，複檢率持續達95%以上。
3. 增加學生口腔保健知識，並養成定期檢查牙齒習慣。

(三) 健康體位

1. 提高學童健康體位適中率，由68.5%提高至70%以上。
2. 減少體重過重學生比率，體重過重學生比率由12.5%降至10%以下，體重超重學生比率由13.7%降至13%以下。

- 3.養成良好運動習慣，增進學生體適能，使學生通過體適能檢定金、銀、銅質獎章人數達50%。通過游泳檢測能力達50%以上。

(四) 菸(檳)防制

1. 菸害防制常識測驗平均成績達85分以上
2. 家中有抽菸人口的學生家長數比率降至50%以下。

(五) 全民健保(含正確用藥)

學生及家長了解全民健保的特色，明白全民健保資源有限，培養珍惜全民健保的態度。

(六) 性教育(含愛滋病防治)

1. 學生了解男女身體的不同，學會當身體的主人，並了解愛滋病的發生與防治。
2. 結合家庭教育，增加親子溝通互動時間，父母能貼近孩子內心，關心生理及心理發展。

(七) 正向心理健康促進

1. 提升師、生正向心理健康知能。
2. 運用教師晨會及學生朝會宣導正向心理健康觀念，增進正向心理健康表現。

(八) 安全教育與急救

1. 建立全校教職員工生防災避難知識及落實地震、火災、海嘯逃難演練。
2. 降低學生每日平均受傷人數由35人降至30以下，提升學生急救知識及技能演練。
3. 學校教職員工領有CPR證照率提升至90%以上。

玖、本計畫奉核後經校務會議審議通過實施，修正時亦同。