

臺南市將軍區鯤鯓國小 113 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 113 學年度健康促進學校實施計畫

二、 計畫摘要：

本校積極推動視力保健、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、藥物濫用防制等八項為本學年的推動議題。

112 學年主要推動口腔保健、健康體位議題，相較 111 學年與 112 學年的數據，111 學年一年級學童健康檢查之初檢齲齒率 71.43%，四年級學童之初檢齲齒率 33.33%；112 學年度一年級學童健康檢查之初檢齲齒率 55.56；四年級學童之初檢齲齒率 9.09%，顯示推動口腔保健執行策略有明顯成效；而視力保健議題宣導和下課淨空活動，獲得良好的成效，學生的裸視視力不良惡化率為-1.72%。。

健康體位方面，112 學年上學期體位適中率 61./82%下降至 58.18%，顯示仍須加強營養教育的宣導和體育活動的推行，以提升學童的運動意願和正確的進食方式。因此結合教育部健康促進計畫，以健康體位為主，結合安全教育與急救為輔，執行策略主要包括政策層面及教育層面，在政策層面主要修正學校相關衛生規定、強化組織，並和衛生單位配合落實健康理念，以建構健康的校園文化，促進健康生活之落實，在教育層面之策略主要為課程介入、衛生教育宣導及活動，建立正確的健康知識、養成良好的健康習慣，並提供充份的健康環境支持與服務，以增進全校師生、社區人士健康的觀念及增強健康行為，並建立良好的生活型態；此外時時評估推行成效及反應，適時修正計畫內容，達到健康促進的目的。

三、背景說明：

本校位處於臺南市將軍區的青鯤鯓，是一所位處偏遠的漁村小學，一至六年級共有 6 班，學生數共 54 人，教職員工 20 人。學區家長多以捕魚及漁產養殖、加工業為主，家長忙於生計對於學生的健康成長狀況無暇兼顧，再加上近年來科技發達，人人都有 3C 產品，因而學童僅在學校內有固定運動的習慣，假日及寒暑假在家中幾乎都在看電視、滑手機、玩線上遊戲等，因而體位適中率無法維持穩定，因此「健康體位」議題是本校推動的重點，需擬定相關實施策略，結合學校、家庭、社區整體力量，建構一個擁有健康促進的優質友善環境。

(一) 可參考「學生健康資訊系統」(<https://hs.nhu.edu.tw/>)之「學校回饋系統」統計數據，建立以學校為本位之「學生健康資訊管理系統」，並將資料加以處理、分析，藉以評估校本健康問題(可以具體數據及圖表呈現)，以作為未來評價指標計畫擬定策略的參考。

(下表供參)依 112 學年度學生健康資訊系統資料

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	裸視力不良率	國小 45.11% 國中 72.28%	國小 43.88% 國中 70.01%	45.5%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均 仍需努力
	視力就醫率	國小 91.68% 國中 84.27%	國小 96.12% 國中 95.49%	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均 仍需努力
	裸視力不良惡化率	國小 6.61% 國中 3.24%	國小 7.08% 國中 2.38%	-1.72%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均 仍需努力

口腔保健	未治療 齲齒率	小一 31.67% 小四 26.51% 國一 18.14%	小一 27.61% 小四 22.90% 國一 14.69%	小一 55.56% 小四 9.09%	<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 87.73% 小四 85.71% 國一 81.06%	小一 94.86% 小四 94.22% 國一 95.44%	小一 100% 小四 100%	<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 8.71% 小四 32.70% 國一 19.66%	小一 9.08% 小四 28.54% 國一 20.43%	小一 100% 小四 100%	<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 10.30% 國中 8.28%	國小 10.35% 國中 8.03%	7.27%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均 仍需努力
	體位適 中率	國小 65.79% 國中 63.13%	國小 64.39% 國中 62.01%	61.82%	<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 11.43% 國中 11.90%	國小 11.69% 國中 12.07%	10.91%	<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 12.48% 國中 16.69%	國小 13.57% 國中 17.90%	20%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均 仍需努力

裸視視力不良率-分年級

學年度 /年級	110 學年 度	111 學年度	112 學年度	112 與 111 同 一母群體比 較
一	27.3%	28.6	55.6%	
二	36.4%	36.4%	14.3%	-22.1
三	77.8%	45.5%	54.5%	+9
四	0%	77.8%	45.5%	-32.3
五	83.3%	25%	77.8%	+52.8
六	10%	83.3%	12.5%	-70.8

本校 112 學年健康促進相關數據分析如下：

視力保健方面，視力裸視不良率為 45.5%、小一未治療齲齒率 55.56%、體位肥胖率 20%，以上指標皆高於市平均；而體位適中率 61.82% 低於市平均。

視力不良就醫率 100%、視力不良惡化率 -1.72、體位過輕率 7.27%、體位過重率 10.91%，以上指標皆優於市平均

由以上數據顯示本校需重視小一新生口腔保健議題，新生由幼兒園入學階段未建立口腔保健的觀念，據瞭解多數家長對乳牙的清潔與保健並不太重視，認為乳牙會換牙為恆牙，因此口腔保健觀念與策略需向下延伸至幼兒園，透過宣導、融入課程教學、落實餐後及睡前潔牙，請家長共同合作，舉辦相關的健康教育講座，一起愛護孩子的口腔健康。

視力保健議題方面，其原因為學生在家看手機、平板，玩線上遊戲的時間較長，常聽學生提起假日父母不會限制上網的時間，所以學校需要提出因應的策略，將視力保健融入課程中，更重要的是要讓家長重視視力保健，與正確上網的觀念，需要有合理規定學生使用手機或是上網的時間，帶孩子多到戶外活動。

健康體位方面，體位適中率尚有努力的空間，而體位肥胖率明顯高於市平均，經觀察體位過重或超重的學生午餐飲食不均衡，嚴重偏食不愛吃蔬菜，與家長溝通無效，總是將青菜帶回家；有的學生則是食量較大，澱粉類及蛋白質類攝取量已超過該年齡之國民健康署建議攝取量，長期下來會攝取過多的熱量，因此本校長期推動大跑步計畫，培養學生運動的習慣，下課安排運動項目的活動，例如健康操，也成立健康體位班，針對過重及超重的學生安排客製化的運動課程，並搭配獎勵制度，引發學生的運動興趣，此外除了校內宣導健康飲食觀念以外，引進醫院等單位到校進行宣導。

(二)健康議題擇定

- 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。
- 自選議題：藥物濫用防制。
- 主推議題：健康體位、口腔保健。
- 正向心理健康促進議題：本校融入課程教學，並申請探索教育體驗計畫。

五、計畫內容：

(一)教學策略

- 教學原則
 - 定時教學：配合早自習時間及健康與體育領域課程學。
 - 配合其他學習領域及課外活動教學。

(二)實施重點與方向

議題 名稱	訂定學 校衛生 政策	健康教 學與活 動	健康 服務	學校 物質 環境	學校 社會 環境	社區 關係
視力 保健	擬定學童 視力保健 計畫納入 行事曆	1. 規劃班 級活動與 場地，推 動下課淨 空計畫。	1. 落實視 力異常個 案追蹤矯 治工作， 增加視力	落實教室 照度檢 測，確實 改善教室 照明設 備，並加	1. 落實規 律用眼 3010。 2. 3C小於 1。	1. 加強師 生及家長 正確視力 保健觀 念。

		2. 健康吃 快樂動課程	不良就醫率。 2. 家長、 社區居民 相關資訊	強教室智慧電視使用規範。	3. 戶外活動 120。	
口腔保健	制定禁帶 含糖飲料 與零食到 校規定	1. 舉辦口腔保健活動 2. 指導正確潔牙方法與觀念，加強口腔衛生認知及潔牙習慣養成 3. 高年級牙線教導與使用	1. 定期口腔檢查並追蹤輔導管理 2. 推動幼兒塗氟及國小一二年級白齒窩溝封填策略 3. 加強口腔複診與矯治追蹤	提供學生鏡子，潔牙時看著刷	1. 落實餐後潔牙，並搭配使用含氟量達 1000ppm 以上之含氟牙膏	1. 與家長協力督導睡前潔牙 2. 舉辦口腔保健親職教育講座
健康體位	1. 推動健康體適與飲食營養教育計畫 2. 持續與董氏基金會合作推動「健康吃快樂動」校園宣導計畫	1. 持續健康吃快樂動課程 2. 實施餐前五分鐘教育 3. 成立健康體位班	1. 加強學生正確體型意識的建立，定期實施體位篩檢，針對體位不佳學生進行個案管理	購買體育器材	鼓勵多喝白開水禁止校園含糖飲料與零食	1. 與社區家長結盟辦理營養親職講座，增進學生主要照護者正確體位意識
菸檳防制	制定菸害防制計畫	1. 加強戒菸戒檳教育 2. 加強電子煙危害	提供菸檳防制相關資訊	1. 教職員工生不抽菸愛護校園	落實校園禁菸規定，針對師、入校民眾施工	配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不

		害認知教學並將電子菸納入校規規範辦理		2. 張貼宣導海報	廠商應嚴加規範與宣導	得抽菸之規定
全民健保 (含正確用藥)	將「遵醫囑服藥」、「藥品標示要看清，詢問藥師最安心」、「藥品分三級-正確使用處方籤、指示藥與成藥」、「正確使用止痛藥」納入推動重點	1. 增進全民健保正確認知，融入課程教學 2. 將正確用藥五大核心能力融入課程教學	提供全民健保與正確用藥相關資訊	張貼宣導海報	辦理教職員工全民健保相關活動	善用校藥師與福部食藥署正確用藥資訊，推動正確用藥教育
性教育 (含愛滋防治)	訂定性教育計畫	落實性教育(含愛滋病防治)融入課程教學	1. 宣導性教育知識 2. 每學年護理師進行性教育課程	張貼性教育(含愛滋病防治)海報	辦理教職員工性教育相關活動	結合衛生所辦理性教育活動
正向心理健康促進	針對特定學生制定個案計畫	1. 各領域融入正向心理健康課程 2. 積極申請正向心理健康計畫	提供正向心理健康議題資訊	張貼正向心理健康議題海報	辦理正向心理健康相關活動	結合相關單位辦理正向心理健康活動

藥物濫用防制	制定藥物濫用防制計畫	1. 各領域融入藥物濫用防制課程 2. 藥物濫用防制宣導	提供藥物濫用防制議題資訊	張貼藥物濫用防制議題海報	辦理藥物濫用防制相關活動	結合奇美醫院、派出所等單位辦理藥物濫用防制活動

六、人力配置：

(一)應具體寫出學校健康促進計畫人力配置與計畫工作職掌（加強橫向聯繫分工，教務、輔導、總務等處室均應納入）。

(二)健康促進學校計畫成員涵蓋不同處室的成員(包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等)

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	黃向秀	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	劉耿江	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	周美秀	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	林琪華	教務組長	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫
研究人員	胡凱婷	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，健康網路網頁製作及維護
研究人員	劉耿江	兼輔教師	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
研究人員	陳毓婷	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
研究人員	陳柏升	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助
研究人員	李怡璇	班級導師	健康促進計畫執行及成果蒐集
研究人員	邱承恩	班級導師	健康促進計畫執行及成果蒐集
研究人員	王秀玲	班級導師	健康促進計畫執行及成果蒐集
研究人員	曾柏嘉	班級導師	健康促進計畫執行及成果蒐集
研究人員	徐丞鉉	班級導師	健康促進計畫執行及成果蒐集

研究人員	施昭宏	班級導師	健康促進計畫執行及成果蒐集
研究人員	史政萱	班級導師	健康促進計畫執行及成果蒐集

七、預定進度：

工作項目 月次	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月
1. 成立學校健康促進工作小組											
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. 成效評價前測											
8. 執行健康促進計畫											
9. 過程評量											
10. 成效評價後測											
11. 資料分析											
12. 報告撰寫											

八、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)：

透過課堂進行實作評量，了解學生是否具備相關常識。

(七) 正向心理健康：辦理正向心理健康活動，透過學生心得報告，從中了解學生是否建立正向心理。

(八) 藥物濫用防制：透過課程問答與學習單評量學生是否具備相關知識。

九、 成效指標與預期效益：

(一) 視力保健

1. 降低學生裸視視力不良率，降至 45.5%以下。
2. 注重學生視力不良複檢，複檢率保持 100%。
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，小一生降至 55.56%以下，小四生維持齲齒率 9.09%左右。
2. 注重學生齲齒複檢，複檢率保持 100%。
3. 增加學生口腔保健知識，並養成定期檢查牙齒習慣、餐後及睡前潔牙習慣。

(三) 健康體位

1. 提高學童健康體位適中率，超過 61.82%。
2. 減少體位肥胖比率，降至 20%以下。
3. 養成每日晨跑與下課運動的習慣，增進學生體適能，使學生通過體適能檢定率達 58%以上，游泳檢測能力達 50%。

(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數比率降至 60%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. 不論男女學生都要學會正確使用衛生棉的方法，了解生理期的身

心狀態。

3. 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

1. 建立全校教職員工生正向心理健康觀念。。
2. 每學年至少舉辦一場正向心理健康相關的戶外教育活動。

(八) 藥物濫用防制

1. 每學期結合相關單位辦理宣導講座。
2. 議題融入課程教學。

承辦人：

主任：

校長：