

臺南市後壁區新東國民小學113學年度健康促進學校實施計畫

中華民國113年9月4日校務會議通過

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

世界衛生組織（WHO）於1995年起積極推動「健康促進學校計畫」，是以場所的角度為基礎，將學校視為一個學生成長過程中要花許多時間待在這裡的地方，並將健康促進學校的定義為「一所學校能持續的增強它的能力，成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所」。

本校依據WHO健康促進學校的概念，依據本校教職員工生現行問題分析與健康需求評估，以整體健康內涵為基礎，推動單元性活動與課程，利用晨間時間、課間活動及彈性課程時間進行認知、情意與技能等整合性教學，並加強推動與社區結合之伙伴關係，增進全校師生對於個人健康技能與健康服務之行動能力，讓學校師生在相關活動中，建立起正確及健康的健促知能，以健康促進學校為永續經營的目標。

本年度推動重點，必選議題包含視力保健、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等七項議題，並選擇「健康體位」為本學年度主推議題加強推動。同時配合生命教育及提升健康觀念，選定安全教育與急救為本學年度健康促進之自選議題。

三、背景說明：

(一) 學校現況：

本校位於台南市米倉後壁區，民風純樸，是一所偏遠小型學校，學區屬於人口數不多的農村地區，本校目前班級數為6班，學生數共89人，教職員工16人，校地面積有2.5公頃左右，且校園四周有著一望無際的農

田，不但學生平均個人所擁有的活動空間相當廣大，亦擁有可大量運動的鄉村田野。

學區內家長職業以農工為主，平時忙於工作，對於學童的衛生教育及飲食習慣容易忽略；加上社會變遷快速及家庭結構改變，新住民、單親及隔代教養的家庭比例偏高，造成部份學童家庭功能不彰，家長對於學童的保健工作並不重視，雖然學校在口腔保健、視力保健、健康體位等各項健康促進議題的宣導、教育和執行上投注不少心力，但因家庭方面無法配合和落實，因此每年在學童健康檢查時各項數據往往還是不理想。另外，學校配合董氏基金會推動健康吃快樂動已有一段時間，近兩年更配合教育局大力推動健康體適能與飲食教育計畫，在學校落實學生的規律運動與飲食教育，除了持續推動校內體適能活動和各項保健工作外，如何培養兒童正確健康促進觀念及飲食習慣，建構一個健康活力的校園，是本校所要追求的目標。

(二)健康問題分析與需求評估：

112學年本校學生健康資訊系統資料

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 45.11% 國中 72.28%	國小 43.88% 國中 70.01%	45.12%	☐ 達市平均以下 ☒ 高於市平均仍需 努力
	視力不良 就醫率	國小 91.68% 國中 84.27%	國小 96.12% 國中 95.49%	100%	☒ 達市平均以上 ☐ 低於市平均仍需 努力
	裸視視力 不良惡化 率	國小 6.61% 國中 3.24%	國小 7.08% 國中 2.38%	9.35%	☐ 達市平均以下 ☒ 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%	45.45% 41.67%	☐ 達市平均以下 ☒ 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%	100% 100%	☒ 達市平均以上 ☐ 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%	27.27% 66.67%	☒ 達市平均以上 ☐ 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%	10%	☒ 達市平均以下 ☐ 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%	58.75%	☐ 達市平均以上 ☒ 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%	11.25%	☒ 達市平均以下 ☐ 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%	☐ 達市平均以下 ☒ 高於市平均仍需努力

(1)視力保健：

學年度	裸視篩檢視力不良率	裸視篩檢視力不良就醫 複檢率
109	34.1 %	100 %
110	34.9 %	100 %
111	41.57	100%
112	45.12%	100%

由以上表顯示，109學年至110學年裸視視力不良率維持在大約34%左右，但111至112學年裸視視力不良率增加到45.12%，是否與學生課堂中平板的使用率增加有關將持續觀察。根據研究結果指出「長時間近距離用眼」是造成學童視力快速惡化的高風險因子，學校將持續加強視力保健觀念的落實，要求學童謹守護眼原則：每天戶外活動120分鐘以上、用眼30分鐘休息10分鐘、早睡早起並且充分休息、均衡飲食天天五蔬果，協助孩子遠離惡視力的威脅。

(2)口腔衛生保健：

學年度	未治療齲齒率	齲齒複檢率
109	小一25 %	小一 100 %
	小四11.76 %	小四 100 %
110	小一12.50%	小一 100 %
	小四28.57%	小四 100 %
111	小一25 %	小一 100 %
	小四31.25 %	小四 100 %

112	小一 45.45%	小一 100 %
	小四 41.67%	小四 100 %

因家庭方面無法配合和落實，因此學童口腔檢查時齲齒率往往偏高許多。學校持續性的介入口腔保健教育，提升學生口腔保健的認知、態度和行為，除了持續將口腔衛生保健列為本學年度健康促進的推動重點，並加強落實家庭的宣導和教育，共同做好學童的口腔保健。

(3)健康體位：

學年度	體位過輕	體位適中	體位過重	體位超重
109	10.1%	67.4%	7.9%	14.6%
110	2.3%	72.41%	10.34%	14.94%
111	8.99%	58.43%	16.85%	15.73%
112	10%	58.75%	11.25%	20%

109學年至110學年學生的體位適中率都達65%以上，但111及112學年體位適中率下降至59%左右，體位過重及超重比率總和也都高於31%，表示在健康體位部分尚有努力的空間，將持續加強健康體適能和正確飲食的觀念，鼓勵學生多運動，並針對體位不良的學生加以管控，以期這些學生早日達到健康體位的目標。

(4)菸檳防制：

學年度	有吸菸學生	有嚼檳檳學生
109	0 %	0 %
110	0 %	0 %
111	0 %	0 %
112	0 %	0 %

全校師生吸菸嚼檳榔比例為0%，但是部分學生家長仍有此習慣，為防止家庭對學童產生不良影響，持續推動對家長的菸檳防制宣導，透過菸檳防制相關教育宣導活動，期盼能從日常生活中讓民眾遠離菸檳的威脅，進而建立起健康幸福的生活。

(5)全民健保(含正確用藥)

為推動全民健康保險永續經營的教育理念，增進學生對全民健保的理解與認同，辦理健康促進活動，將全民健保之理念融入現有教學活動中。結合衛生所辦理宣導，透過宣導教育學生正確用藥的觀念，同時愛惜健保資源、適時就醫、不道聽塗說亂買成藥等。

(6) 性教育(含愛滋病防治)

辦理性教育與愛滋病防治相關議題之宣導，結合性別平等教育課程讓學生認識兩性的異同、身體的自我保護與界限等，進而能懂得自我保護，愛惜自己和他人，並且對愛滋病也能有更深入的了解和預防。

(7)正向心理健康促進

落實學校生命教育，預防發生校園自傷(殺)事件，同時配合教育局實施校園生活問卷，設計與生命教育及情緒教育有關之班級活動，並主動掌握高風險學生名單。加強教師正向管教及覺察學生情緒狀態之能力，強化與學生溝通互動技巧，針對有情緒困擾學生主動積極關心，並避免刺激學生情緒。加強宣導同儕間相互關懷，並落實三級輔導機制，針對特定對象主動家訪或電訪，長期追蹤及關懷。

(8)安全教育與急救

本校校地廣闊，學生活動空間充足，學校推廣下課時教室淨空，鼓勵學生到戶外進行體適能運動，學生到操場、球場、遊戲區等空間活動過程中難免會有意外受傷；另外，本校學區內之家長弱勢族群比例較高，部分學生放學後因乏人照顧而獨自在家或喜歡騎腳踏車遊玩，加上學校附近是嘉南大圳的支流和主流，因此學校每

年在防溺宣導與安全教育方面著墨很多，所以安全教育更顯重要。學校期待能教導學生認識生活週遭的危險因子，並能從小養成危機意識及危機處理的力，所以選定安全教育與急救為本校的自選議題。

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。

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，包括衛生政策、健康教學與活動、健康服務、物質環境、社會環境、社區關係六大層面，具體實施內容如下：

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	1. 召開學校健康促進委員會，分析現況及需求評估。 2. 擬定視力保健計畫。 3. 訂定平板使用規範。	1. 落實規律用眼3010，用眼30分鐘休息10分鐘。 2. 每日戶外2-3小時，3C小於1。 3. 推動戶外活動戴帽護眼措	1. 定期實施學生視力檢查，落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。 2. 規劃學童	1. 校園張貼視力保健議題宣導海報圖片及標語。 2. 定期教室照度檢測，確實改善教室照明設	1. 訂定各班級健康生活守則並適時給予學童獎勵。 2. 加強師生及家長正確視力保健觀念。	1. 結合衛生單位舉辦視力保健宣導或活動。 2. 與學區課後照顧及課輔機構合作推

	4. 規劃相關活動並納入行事曆。	施。 4. 規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫。 5. 鼓勵學生均衡飲食，並加強學生正確視力保健觀念。 6. 舉辦議題校內藝文比賽活動。	戶外教育，多接觸大自然。	備，並加強電子白板使用規範。 3. 依學童身高調整課桌椅高度。 4. 校園美化綠化。	3. 透過學校網站、校刊等管道宣導視力保健相關訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。	動視力保健工作。 3. 結合班親會、運動會等學校活動融入視力保健議題，邀請社區人士及家長共同參與。
口腔保健	1. 召開學校健康促進委員會，分析現況及需求評估。 2. 擬定口腔衛生保健計畫。 3. 推動餐後潔牙。 4. 規劃相關活動並納入行事曆。	1. 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。 2. 落實餐後潔牙，並搭配使用含氟量達1000ppm 以上之含氟牙膏。 3. 與家長協力督導睡前潔牙。 4. 牙線使用入班教學。 5. 降低含糖飲料與零食攝取頻率。	1. 定期實施學生口腔檢查，口腔不良者發通知單矯治及進行追蹤輔導。 2. 提供含氟漱口水，每週實施一次。 3. 推動幼兒塗氟及國小一二年級白齒窩溝封填策略。 4. 以牙菌斑顯示劑了解學童牙齒之	1. 安排牙醫師到校進行巡迴檢查與醫療，並追蹤矯正情形，以降低齲齒率。 2. 校園張貼口腔保健相關知識及宣導海報。 3. 家長配合準備學生潔牙工具。 4. 每日午餐後播放潔牙歌，全校師生一起潔	1. 訂定各班級健康生活守則並適時給予學童獎勵。 2. 落實口腔保健校園政策，並請教職員工以身作則，確實做好口腔保健。 3. 透過學校網站、校刊等管道宣導口腔保健相關訊息，讓親師生及社	1. 結合衛生單位舉辦口腔保健宣導或活動。 2. 結合班親會、運動會等學校活動融入口腔保健議題，邀請社區人士及家長共同參與。

		6. 舉辦議題校內藝文比賽活動。	清潔度。	牙。	區民眾更了解學校相關推動措施。	
健康體位	1. 召開學校健康促進委員會，分析現況及需求評估。 2. 擬定健康體位實施計畫，將健康體位列為健康促進主推議題。 3. 鼓勵多喝白開水政策，禁止校園含糖飲料，不以含糖飲料獎勵學生。 4. 擬定全校體適能及大跑活動計畫。	1. 持續與董氏基金會合作推動「健康吃、快樂動」飲食營養教育。 2. 推動健康體適能與飲食教育計畫，並落實SH150政策。 2. 持續推動健康體位五大核心能力培養並融入教學。 3. 針對體位不佳學生進行個案管理追蹤。 4. 舉辦議題校內藝文比賽活動。	1. 定期測量體重，異常體位學童造冊，發放通知單並進行個案管理。 2. 提供低油、低鹽營養午餐。 3. 每週蔬食日，提供師生更健康無負擔的飲食。	1. 校園張貼健康體位相關知識及宣導海報。 2. 校園裝設足夠的飲水機，提供充足的白開水。 3. 隨時補充添購體適能活動需要的器材。	1. 訂定各班級健康生活守則並適時給予學童獎勵。 2. 落實健康體位，師生一起來運動。 3. 透過學校網站、校刊等管道宣導健康體位相關訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。	1. 結合衛生單位舉辦健康體位宣導或活動。 2. 結合班親會、運動會等學校活動融入健康體位議題，邀請社區人士及家長共同參與。
菸檳防制	1. 召開學校健康促進委員會，分析現況及需求評估。 2. 擬定菸檳	1. 每學期辦理教職員工生菸檳危害宣導。 2. 加強電子菸危害認知教學。	1. 定期調查校內吸菸及嚼檳榔學生、家長及教職員工數。	1. 校園張貼菸檳防制相關知識及宣導海報。 2. 校園出入口及校園內	1. 訂定各班級健康生活守則並適時給予學童獎勵。 2. 透過學校	1. 結合衛生單位舉辦健康體位宣導或活動。 2. 結合班

	防制實施計畫，建立無菸檳校園。 3. 將禁止電子菸納入校規範。	3. 將菸檳危害融入課程單元。 3. 舉辦議題校內藝文比賽活動。	2. 對於吸菸和嚼檳榔的學生、家長及教職員工推動戒菸教育與戒菸檳轉介服務。	張貼嚴禁菸檳標示。 3. 穿堂擺放董氏基金會戒菸大使宣傳人形立牌。	網站、校刊等管道宣導菸檳防制相關訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。	親會、運動會等學校活動融入菸檳防制議題，邀請社區人士及家長共同參與。
全民健保 (含正確用藥)	1. 召開學校健康促進委員會，分析現況及需求評估。 2. 擬定全民健保(含正確用藥)實施計畫。	1. 增進全民健保正確認知，融入課程教學，強化珍惜健保資源及正確就醫的觀念。 2. 將正確用藥五大核心能力融入課程教學。 3. 舉辦議題校內藝文比賽活動。	1. 提供全民健保及正確用藥諮詢服務。 2. 善用校藥師與衛福部食藥署正確用藥資源，落實推動正確用藥教育。	1. 校園張貼全民健保及正確用藥相關知識及宣導海報。 2. 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. 訂定各班級健康生活守則並適時給予學童獎勵。 2. 透過學校網站、校刊等管道宣導全民健保(含正確用藥)相關訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。	1. 結合衛生單位舉辦全民健保(含正確用藥)宣導或活動。 2. 結合班親會、運動會等學校活動融入全民健保(含正確用藥)議題，邀請社區人士及家長共同參與。
性教育 (含	1. 召開學校健康促進委員會，分析	1. 落實性教育(含愛滋病防治)融入課程教	1. 護理師提供性教育及愛滋相關諮	1. 營造性別平等空間，給予全校師	1. 訂定各班級健康生活守則並適時	1. 結合衛生單位舉辦性教育

愛滋病防治)	現況及需求評估。 2. 擬定性教育及愛滋防治執行計畫。	學融入課程教學，指導生活技能 例如：拒絕技巧、自我肯定、溝通能力等。 2. 加強學生對愛滋病正確認知，並能接納愛滋患者。 3. 善用與宣導衛福部國健署建置「性福e學園」網站。	詢及輔導。 2. 指導四～六年級女學童衛生棉的使用方式及解說月經相關事宜；針對高年級學童進行性器官認識，讓學童能了解本身的構造及做好防護措施。	生彼此尊重的學習環境。 2. 校園張貼性教育(含愛滋病防治)相關知識及宣導海報。	給予學童獎勵。 2. 透過學校網站、校刊等管道宣導性教育(含愛滋病防治)相關訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。	(含愛滋病防治)宣導或活動。 2. 結合班親會、運動會等學校活動融入性教育(含愛滋病防治)議題，邀請社區人士及家長共同參與。
正向心理健康	1. 召開學校健康促進委員會，分析現況及需求評估。 2. 擬定心理健康促進策略，強化與其他健促議題的統整，健全身心健康發展。	1. 正向心理健康議題融入課程或相關活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。 2. 推動校園學生自我傷害防治教育宣導。 3. 辦理生命教育議題宣導。	1. 利用各項輔導及活動時機加強親師聯繫關懷學生。 2. 教師正向管教技巧及覺察學生情緒狀態之能力。 3. 配合校園生活問卷，主動掌握高風險學生名單。	1. 營造友善的學習空間，給予全校師生彼此尊重的學習環境。 2. 設置心理健康促進資訊專欄，張貼正向心理健康相關知識及宣導海報。	1. 訂定各班級健康生活守則並適時給予學童獎勵。 2. 透過學校網站、校刊等管道宣導正向心理健康相關訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。	1. 結合衛生單位舉辦正向心理健康宣導或活動。 2. 結合班親會、運動會等學校活動融入正向心理健康議題，邀請社區人士及家長共同參與。

安全 教育 與 急 救	1. 擬定安全教育與急救相關執行計畫及處理流程。	1. 安全教育與急救融入各相關課程，增加學生安全常識。	1. 每學期統計傷病數量、種類並分析原因及擬定改善計畫。	1. 建構安全的校園環境。	1. 訂定各班級健康生活守則並適時給予學童獎勵。	1. 結合衛生單位舉辦安全教育與急救宣導或活動。
	2. 成立安全教育與防災應變小組。	2. 辦理各項安全教育與防溺宣導活動。	2. 列冊掌握特殊疾病、傷病學童及教職員工名單，有狀況立即處理。	2. 校園張貼避難路線圖及校園安全地圖提醒學童避開危險。	2. 透過學校網站、校刊等管道宣導安全教育與急救相關訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。	2. 結合班親會、運動會等學校活動融入安全教育與急救議題，邀請社區人士及家長共同參與。
	3. 制定緊急傷病處理流程。	3. 辦理全校防災教育演練。	3. 辦理教師CPR訓練課程與協助證照取得	3. 定期查核校園環境及遊戲器材安全檢查。	3. 建立校園緊急聯絡系統及醫療支援網。	
		4. 結合消防隊辦理安全急救研習。		4. 定期更新維護健康中心安全急救設備。		

五、人力配置：

計畫職稱	姓名	單位職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	林秋美	校長	研究策劃並主持計畫，及督導計畫之進行。
協同主持人	毛詩渝	教導主任	規畫健康教學與活動之相關事項。
協同主持人	李嘉麟	總務主任	配合計畫之推動及執行，社區、家長會及學校資源之協調整合。
執行人員	林棋雄	學務組長	研擬計劃，計畫執行督導，活動策略設計及效果評價。

執行人員	陳世芬	教務組長	配合計畫之推動及執行，學校資源之協調整合。
執行人員	王慧燕	護理師	辦理身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。
執行人員	李柏泓	教師	協助辦理班級學生需求評估及各項健康促進活動之推展。
執行人員	邱紫綸	教師	協助辦理班級學生需求評估及各項健康促進活動之推展。
執行人員	王家芸	教師	協助辦理班級學生需求評估及各項健康促進活動之推展。
執行人員	楊絢任	教師	協助辦理班級學生需求評估及各項健康促進活動之推展。
執行人員	洪莉雅	教師	協助辦理班級學生需求評估及各項健康促進活動之推展。
執行人員	陳韻如	教師	協助辦理班級學生需求評估及各項健康促進活動之推展。
執行人員	潘欣儀	教師	協助辦理班級學生需求評估及各項健康促進活動之推展。
學生代表	張珈瑄	學生	協助學校健康促進活動之宣導。
學生代表	黃造煒	學生	協助學校健康促進活動之宣導。
家長代表	周憲良	家長會代表	結合家長及社區資源，協助推展健康服務及各項活動之推動。
協助單位	後壁區衛生所		協助辦理相關議題的宣導及講座。
協助單位	後壁區消防隊		協助辦理防災及安全教育宣導及演練。

六、預定進度：

	113 8 月	113 9 月	113 10 月	113 11 月	113 12 月	114 1 月	114 2 月	114 3 月	114 4 月	114 5 月	114 6 月	114 7 月
1. 成立學校健康促進 委員會組織	■											
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. 依六大層面擬定實 施方案及實施內容		■	■	■	■							
6. 編製教材及教學媒 體		■	■	■	■							
7. 成立健康網站與維 護	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8. 擬定過程成效評量 工具		■	■	■	■							
9. 成效評量前測		■	■									
10. 執行健康促進計畫	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
11. 過程評量				■	■	■	■	■	■	■	■	
12. 成效評價後測								■	■	■	■	■
13. 資料分析								■	■	■	■	■
14. 報告撰寫										■	■	■
15. 成果分享											■	■

七、評價方法：

(一) 過程評量：

1. 行政和政策因素：

(1)教育方面

- a. 對於健康促進教育之課程、活動、訓練事先規劃。
- b. 健康促進教育之課程、活動、訓練執行率達90% 以上。

(2)政策方面

- a. 將健康促進教育要素列入校務發展計畫之中。
- b. 將健康促進教育要素列入校規之中。
- c. 將健康促進教育要素列入學校行事曆之中。

2. 組織因素：

- (1)推行健康促進教育強調師生互動。
- (2)鼓勵成立師生健康社團。
- (3)加強志工等組織之社會支持與參與。
- (4)增進行政人員之行政配合。
- (5)健全組織運作功能。

3. 資源因素：

- (1)考量人力、物力資源可近性，統整運用。
- (2)經費編列力求合理，符合專款專用原則。
- (3)檢視學校現有設備，充分發揮可利用性。

(二) 成效評量：

1. 健康狀況：

- (1)生理指標：將裸眼視力不良率降低。
- (2)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、情緒適應力均能符合標準。
- (3)體適能指標：身體質量指數(BMI)適中比率能提高到75%以上。

2. 行為與生活型態：

(1)預防健康行為：定時進行預防接種健康檢查。

(2)增進健康行為：鼓勵學生養成運動、均衡飲食、防曬、壓力管理等良好習慣。

(3)減少危害健康行為：減少如吸菸、酒精、暴力行為等不良習慣。

3. 環境因素：

(1)建構健康校園環境：

a. 加強校園污染防治。

b. 規劃校園景觀。

c. 供應健康餐飲。

(2)健康服務：建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統。

(3)校園社會文化：提升師生的凝聚力、和諧性以及對學校的認同感。

4. 個人因素：提升師生健康覺知、知識、態度、價值觀及健康生活技能。

八、預期效益與成效指標：

(一)整體總目標：

1. 凝聚學校健康促進的共識及建立健康校園的願景：全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的目標。健康促進學校能實踐民主化、參與式及透明化的學校管理策略。

2. 營造一個生理與心理安適的學校環境以促進健康：提供易適應且安全的校園建築、設施，使學生容易於學校環境中適應並與教師的互動良好。

3. 教職員工生共同參與並且發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。

4. 健康資訊站提供最新的健康議題給學生思考討論，提供管道鼓勵學生參與發表，引發學生的潛能及見解，讓更多學生願意主動關心健康議題。
5. 結合社區資源與地方社區單位建立合作網絡及夥伴關係，共同營造健康安全之校園環境。
6. 透過教學教導學生各項議題技能並活用於日常生活中。

(二) 單項議題目標：

議題名稱	112學年度計畫指標		本校113學年度預期效益
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	降低 0.2%以上
		視力不良就醫率	達 95%以上
		裸視視力不良惡化率	6%以下
	地方指標	規律用眼 3010 達成率	達 80%以上
		戶外活動 120 達成率	達 80%以上
		3C 少於 1 達成率	達 80%以上
		下課淨空率	達 90%以上
口腔保健	部頒指標	學生未治療齲齒率	降低 1%以上
		學生齲齒複檢率	達 95%以上
		四年級學生窩溝封填施作率	提升 1%以上或達 25%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90%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 80%以上

		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達 80%以上
		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	達 85%以上
健康體位	部頒 指標	學生體位過輕比率	降低1%以上
		學生體位適中比率	提升1%以上
		學生體位過重比率	降低1%以上
		學生體位肥胖比率	降低1%以上
	地方 指標	學生飲水量達成率	達80%以上
		學生睡眠時數達成率	達80%以上
		學生運動量達成率	達80%以上
		學生一日蔬菜建議量達成率	達80%以上
全民健保 (含正確用藥)	地方 指標	遵醫囑服藥率後測達	達95%以上
		不過量使用止痛藥比率	達95%以上
		使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	達95%以上
		對全民健保 正確認知比率	達80%以上
		珍惜全民健保行為比率	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 95%以上
		學生參與檳榔防制教育比率	達 95%以上
		校園二手菸暴露率	0%

性教育(含 愛滋病防 治)	地方 指標	性知識正確率	達90%以上
		性態度正向率	達90%以上
正向心理 健康促進		至少辦理1場結合生命教育、 正向心理健康議題課程或相 關宣導活動	至少一場
		心理健康正確知識率	後測較前測提 升5%
		心理健康正向態度率	後測較前測提 升5%
		心理健康自我效能比率	後測較前測提 升5%

承辦人：教師兼學務組長 林棋雄

主任：教師兼教導主任 毛詩渝

校長：林秋美