

## 臺南市七股區樹林國民小學112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112學年度健康促進學校實施計畫
- (三)臺南市政府教育局112年8月17日南市教安(二)字第1121063489號函。

### 二、計畫摘要：

本計畫依據本校教職員工生現行問題進行規畫。本年度將推動視力保健、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等7項議題，其中仍以年度重點項目「健康體位」為推展重點。各項議題將透過融入課程教學、集會宣導、情境佈置、舉辦競賽活動等多元方式進行，期待親師生都能習得正確觀念、身體力行，營造健康的校園環境。

### 三、背景說明：

本校位於七股區，學區為單一村落，111學年度教職員工14人，學生29人，是典型偏鄉小校。學校周遭皆為田園，空氣清新，自然環境宜人。社區內居民多以農、工為業，商業活動不發達，店家甚少，社會環境單純。

(下表供參)依111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	裸視視力不良率	國小45.20%	國小43.75%	36.7%	<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	國小90.17%	國小96.28%	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	裸視視力不良惡化率	國小6.87%	國小6.6%	-19.5%	<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	小一33.11% 小四27.86%	小一30.10% 小四24.84%	小一75% 小四61.5%	<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	小一86.93% 小四84.93%	小一94.21% 小四93.17%	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	小一8.79%	小一7.08%	小一20%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上

	作率	小四41.66%	小四20.66%	小四40%	<input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
健康 體位	體位過輕率	國小9.17%	國小9.68%	國小3.03%	<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64.38%	國小62.69%	國小48.48%	<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12.39%	國小12.60%	國小18.18%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	國小14.06%	國小15.03%	國小30.30%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

(下表供參)

裸視視力不良率-分年級

學年度 年級	109學年度	110學年度	111學年度	111與110同 一母群體比 較
一年級	50%	0%	25%	
二年級	33%	25%	0%	-25%
三年級	67%	33.3%	33.33%	0%
四年級	50%	66.7%	30.77%	-35.93%
五年級	27%	100%	25%	75%
六年級	67%	54.6%	100%	-45.4%

以下，就本學年度各項議題的推展工作，做更進一步的背景與重點分析：

- (一) 視力保健：由於3C產品的普及，線上遊戲的吸引，造成學生視力不良的比率偏高。本議題宣導重點在於對學生及家長加強護眼觀念的宣導，並在課間強迫學生休息，到戶外運動同時接觸自然光，放鬆眼部肌肉。
- (二) 口腔保健：由於部分學生家中並未有良好的潔牙習慣，對於口腔保健沒有足夠重視，以致於入學前大多已有齲齒，因此除了在校做好潔牙宣導與落實於生活外，還須利用各種機會向家長進行衛教普及工作。
- (三) 健康體位：兒童肥胖是目前臺灣社會面臨到的一個嚴重健康問題，兒童過度肥胖，代表成年後極可能也過度肥胖，罹患心血管等慢性病的風險也高，若問題未獲改善，國家社會將面臨極可觀之醫療支出，個人生活品質亦受拖累。本校所處社區雖然餐飲業少，但學生肥胖比例仍高，鑑於問題影響深遠，且學生身體質量指數令人憂心，故以此議題做為推展之重心。
- (四) 菸(檳)防制：本校環境單純，近年未聽聞學生抽菸之情

事，但仍須進行反菸宣導以使學生理解菸害的危險，進而影響其已有菸癮的家長。除了在校園建立無菸環境外，也希望能夠擴大至學生家庭、社區。

- (五) 全民健保(含正確用藥)：近年全民健保所面臨的各種問題頗受關注，為使健保制度能永續經營、杜絕浪費，應讓學生自小即能建立正確觀念，珍惜醫療資源，使健保制度能永續經營。鑑於國人用藥習慣不良，正確用藥的觀念應從小建立，也須從家中做起，故宣導對象為亦為學生及家長，將利用各種方式進行衛教宣導，至少讓學生能具備「正確用藥五大核心能力」(看醫師說清楚、領藥問清楚、用藥清楚方法與時間、做身體的主人、與醫師藥師做朋友)。
- (六) 性教育(含愛滋病防治)：現代學童發育較早，須引導其具備正確的性觀念和態度，能愛惜自己身體，避免不正當性關係，同時也能防止愛滋病的侵襲。
- (七) 正向心理健康促進：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。
- (八) 安全教育與急救：安全教育範圍廣泛，大至激烈明顯的地震天災，小至容易造成意外傷害的隱微角落，都須培養學生從小建立安全觀念，警覺環境中的危險因素，並藉由練習來養成習慣，在面臨危險時能盡可能的自我保護。本校相當重視全國防災日的演練，希望學生能學習到正確的求生方法，另外在水域安全、運動安全、認識危險空間等也都不偏廢。

#### 四、計畫內容：

##### (一) 教學策略：

###### 1. 教學原則：

- (1) 定時教學：配合兒童朝會、導師時間、課間活動及課後輔導時間內施教。
- (2) 協同教學：採取單元教學活動方式進行之。

###### 2. 配合其他七大學習領域課程及課外活動教學。

##### (二) 實施方法與步驟

計劃項目	工作重點	參與人員	預期達成目標
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行全校學童視力篩檢與追蹤矯治，視力異常者請家長帶學生就醫複檢矯治，未就診者了解其原因。</li> <li>2. 視力保健議題融入教學。</li> <li>3. 宣導規律用眼 3010原則，指導學生自我管理，落實用眼30分鐘休息10分鐘的護眼策略。</li> <li>4. 宣導戶外遠眺120原則，鼓勵每日戶外活動累積達120分鐘，使學生多接觸自然光，並鬆弛眼部肌肉。</li> <li>5. 清查室內照明條件，不足者立即改善。</li> <li>6. 宣導教師適度使用電子白板、電子產品教學，以免學童眼睛疲累。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教職員工。</li> <li>2. 學生家長。</li> <li>3. 外部資源，如眼科醫師、視力義診單位等。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規律用眼 3010達成率達80%以上。</li> <li>2. 戶外遠眺120達成率達80%以上。</li> </ol>
口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉辦口腔保健宣導活動。</li> <li>2. 口腔保健議題融入教學。</li> <li>3. 每日午餐後潔牙活動，並搭配使用含氟量達1000ppm以上之含氟牙膏。</li> <li>4. 進行含氟漱口水活動。</li> <li>5. 持續性學生口腔健康管理及檢查與矯治紀整。</li> <li>6. 宣導學童喝足白開水不喝含糖飲料。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教職員工。</li> <li>2. 學生家長。</li> <li>3. 外部資源，如巡迴義診牙醫師等。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生午餐餐後潔牙比率達90%以上。</li> <li>2. 學生每日平均刷牙次數提高。</li> <li>3. 學生使用貝氏刷牙法比率達80%以上。</li> </ol>
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康體位議題融入教學。</li> <li>2. 宣導健康體位85210五大核心理念—睡滿8小時、天天5蔬果、四電少於2(小時)、活力210(天天運動30分)，及喝足白開水1500CC。</li> <li>3. 每週一、二進行全校課間</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教職員工。</li> <li>2. 學生家長。</li> <li>3. 外部資源如衛生所人員等。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學童體位過重和肥胖率降低0.1%以上。</li> <li>2. 全校體位適中比例提高。</li> </ol>

	<p>跑步活動；其他日各種球類活動等；每週三、週五晨間武術練習活動，週三獨輪車活動。</p> <p>4. 體育課正常教學內容多元化。</p> <p>5. 推展多元運動社團活動。</p> <p>6. 配合午餐活動宣導健康飲食觀念：用餐細嚼慢嚥，多吃蔬果，勿過量。</p> <p>7. 督促BMI值過高學童健康飲食及增加運動量。</p>		
菸(檳)防制	<p>1. 菸(檳)防治議題融入教學。</p> <p>2. 結合衛生所衛教活動，辦理拒菸抗檳宣導活動。</p> <p>3. 大門口及校園醒目處張貼無菸校園標誌。</p> <p>4. 利用班親會或家長到校場合，進行無菸校園宣導。</p>	<p>1. 教職員工。</p> <p>2. 學生家長。</p> <p>3. 社區民眾。</p> <p>4. 外部資源，如衛生所人員等。</p>	<p>1. 實施菸(檳)防制問卷：校園二手菸暴露率後測低於前測。</p>
全民健保(含正確用藥)	<p>1. 全民健保、正確用藥議題融入課程教學。</p> <p>2. 配合衛生單位或自行辦理正確用藥宣導活動，指導學生認識「正確用藥五大核心能力」。</p> <p>3. 引導學生了解健保永續經營的重要性，加強宣導「珍惜健保、正確就醫、正確用藥、自助互助及照顧弱勢」等觀念。</p> <p>4. 發放傳單由學生轉達家長，張貼海報，宣導用藥常識。</p>	<p>1. 教職員工。</p> <p>2. 學生家長。</p> <p>3. 外部資源，如衛生所人員或社區藥師等。</p>	<p>1. 實施全民健保(含正確用藥)問卷：對全民健保有正確認知比率後測高於前測。</p> <p>2. 珍惜全民健保行為比率後測高於前測。</p>

<p>性教育 (含愛滋病防治)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 性教育、愛滋病防治等議題融入課程教學。</li> <li>2. 針對高年級學生進行性教育，由校護進行教學，引導學生對青春期的生理變化具有正確態度。</li> <li>3. 搭配世界愛滋病日與反毒教育，進行愛滋病防治宣導。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教職員工。</li> <li>2. 學生家長。</li> <li>3. 外部資源，如衛生所人員等。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實施性教育問卷：性知識正確率後測高於前測。</li> <li>2. 性態度正向率後測高於前測。</li> <li>3. 接納愛滋感染者比率後測高於前測。</li> </ol>
<p>正向心理 健康促進</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理教師增能研習。</li> <li>2. 辦理性別平等教育入班宣導。</li> <li>3. 辦理自殺防治宣導。</li> <li>4. 辦理網路安全宣導。</li> <li>5. 實施健康促進護照。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康促進學校計劃推行小組成員。</li> <li>2. 教職員工及家長。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教職員工需參與師增能研習。</li> <li>2. 學生每日平均受傷人數低於110學年度。</li> <li>3. 學生在防災演練中能依模擬情境做出正確反應。</li> </ol>
<p>安全教育 與急救</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 安全教育議題融入課程教學。</li> <li>2. 訂立防災教育週，辦理複合式防災演習及相關教學活動。</li> <li>3. 教職員工接受CPR訓練。</li> <li>4. 進行水域安全宣導及實施游泳教學。</li> <li>5. 宣導校園內活動安全規範；各種遊戲與運動器材依規定進行安全檢視，並設說明牌指導正確使用。</li> <li>6. 指導學童認識校園危險地圖及安全空間。</li> <li>7. 訂立本校緊急傷病處理流程並向師生進行宣導。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康促進學校計劃推行小組成員。</li> <li>2. 教職員工及家長。</li> <li>3. 外部資源，如衛生所、警察及消防隊等單位。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通過CPR檢定取得一年期證照。</li> <li>2. 學生每日平均受傷人數低於110學年度。</li> <li>3. 學生在防災演練中能依模擬情境做出正確反應。</li> </ol>

五、人力配置：

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	戴良全	校長	研擬並主持計畫，彙整報告
協同主持人	姜宏尚	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	施睿綦	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	吳秉樵	健康與體育領域教師	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。
研究人員	楊易霖	學務組長	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
研究人員	陳秀梅	資訊教師	健康網路網頁製作及維護
研究人員	鄭玉芳	校護	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
研究人員	湯博仁	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
研究人員	方慈珮	教師代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之

六、預定進度：

教學執行內容及進度

	111	111	111	111	111	112	112	112	112	112	112	112
	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年
	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月

1. 成立學校衛生委員會													
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. 蒐集教材及教學媒體													
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													
14. 計畫檢討													

## 七、評價方法：

- (一) 視力保健：自行設計「護眼行動每日檢核表」，由導師與家長督促學生詳加紀錄，學年結束前進行統計，檢核「規律用眼3010」與「戶外遠眺120」達成率。
- (二) 口腔保健：期末實施「口腔保健問卷」，檢核「學生午餐餐後潔牙比率」與「學生使用貝氏刷牙法比率」。另外「學生每日平均刷牙次數」相關題目進行前後測，以檢核數據變化。



- (三) 健康體位：由保健中心測量學童體重，自行設計「健康行動紀錄」檢核健康體位85210五大核心理念；學年結束前測量全校學童體重，計算體位適中比例。
- (四) 菸(檳)防制：實施菸(檳)防制問卷進行前後測，檢視「校園二手菸暴露率」。
- (五) 全民健保(含正確用藥)：使用「全民健保問卷」和「正確用藥問卷」進行前後測，檢測學生「對全民健保有正確認知比率」、「珍惜全民健保行為比率」、「遵醫囑服藥率」、「不過量使用止痛藥比率」及「學生家庭具有用藥諮詢電話比率」。
- (六) 性教育(含愛滋病防制)：使用「性教育問卷」進行前後測，檢視「性知識正確率」、「性態度正向率」與「接納愛滋感染者比率」。
- (七) 正向心理健康促進：完成相關的宣導活動，並落實健康護照。
- (八) 安全教育與急救：教職員工參加 CPR 檢定；參與游泳教學學生參加游泳能力檢測；依健康中心學生健康紀錄計算「學生每日平均受傷人數」；觀察在防災演練中臨場表現。

#### 八、成效指標與預期效益：

- (一) 視力保健：「規律用眼3010」與「戶外遠眺120」達成率皆達80%以上。
- (二) 口腔保健：「學生午餐餐後潔牙比率」應達90%以上；「學生每日平均刷牙次數」提高；「學生使用貝氏刷牙法比率」應達80%以上。
- (三) 健康體位：學童體位過重和肥胖率降低0.1%；全校體位適中提升。
- (四) 菸(檳)防制：「校園二手菸暴露率」結果應後測低於前測，即學生接觸菸害環境比率應降低。
- (五) 全民健保(含正確用藥)「遵醫囑服藥率」、「不過量使用止痛藥比率」及「學生家庭具有用藥諮詢電話比率」結果皆應後測高於前測，即學生對正確用藥的知識與行為有所改善。學生對「全民健保有正確認知比率」、「珍惜全民健保行為比率」結果皆應後測高於前測，即學生在使用健保資源方面的行為、態度上皆有正向的提升。
- (六) 性教育(含愛滋病防治)：學生對「性知識正確率」、「性態

度正向率」與「接納愛滋感染者比率」結果皆應後測高於前測，即學生性教育與對待愛滋患者等方面的行為、態度上皆有正向的提升。

- (七) 正向心理健康促進：學生正向心理與健康促進皆有正向的提升。
- (八) 安全教育與急救：教職員工能通過 CPR 檢定取得一年期證照；參與游泳教學學生能通過游泳能力檢測一級以上，具備基本的水中自救能力；與110學年度相較，學生每日平均受傷人數降低；學生能在防災演練中做出適當反應。