

臺南市中西區忠義國民小學 106 學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫標題：

臺南市中西區忠義國民小學 106 學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫依據：

臺南市政府教育局 106 年 8 月 23 日南市教安(二)字第 1060824776 號函

三、計畫摘要：

配合本學年度本市健促計畫，全面推動視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害拒檳防制、性教育、急救安全教育、心理健康與全民健保等健康促進議題，於寒暑假期間教師編寫教材將各項健康議題納入課程計畫，融入教學並列入學校行事曆落實執行。

105 學年度在視力保健執行上，全校視力不良率約為 38.9%(如圖一)，與 104 學年度比下降 2.85%。105 學年度齲齒經驗一年級約為 41.24%，四年級約為 24.17%，與 104 學年度比一年級上升 10.53%，而四年級則下降 4.96%。104 學年度健康體位不良人數約佔了 30.14%，體重適中為 69.86%，體位不良人數比與 103 學年度比有降低趨勢(如圖四)，體重適中人數比與 103 學年度比有增加趨勢，在安全教育與急救方面 10

年教職員工領有 CPR 證照率達 100%，受傷比率由上學期每日平均 6.51 人微升為下學期 6.54 人，將再加強安全教育，讓學生更懂得如何保護自己。

四、背景說明：

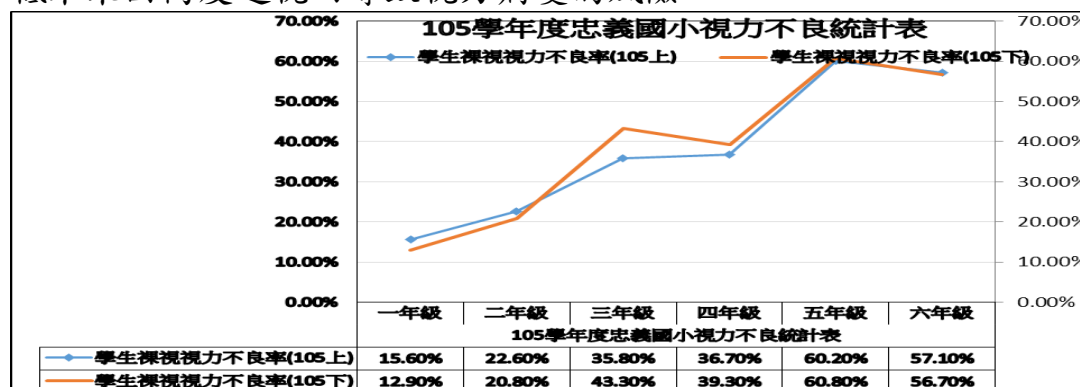
本校一至六年級班級數 30 班，幼稚園 3 班，全校學生數共 768 人，教職員工約 60 人，為一中型學校，位居市中心孔廟文化園區核心區，配合孔廟文化園區整體規劃，自 93 年元月開工至 95 年 4 月竣工，是一所與社區結合的無圍牆的開放小學，兼顧古蹟保存與都市發展的精緻友善學校，為自由學區。因家長社經地位差異大，健康生活形態之相關知識會有落差，加上目前社會變遷快速，家庭結構改變，單親家庭及隔代教養人數增加，對於養成良好健康促進概念與健康生活習慣有加強之必要性。秉持 103 學年度獲台南市健康促進學校特優等的精神與宗旨，繼續辦理健康促進學校，期待將健康促進之概念更加落實於日常生活中，成為師生、家長及社區民眾生活中最重要之一部分，建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

表 1 105 學年度台南市忠義國小視力不良、口腔齲齒及健康體位的診斷分析

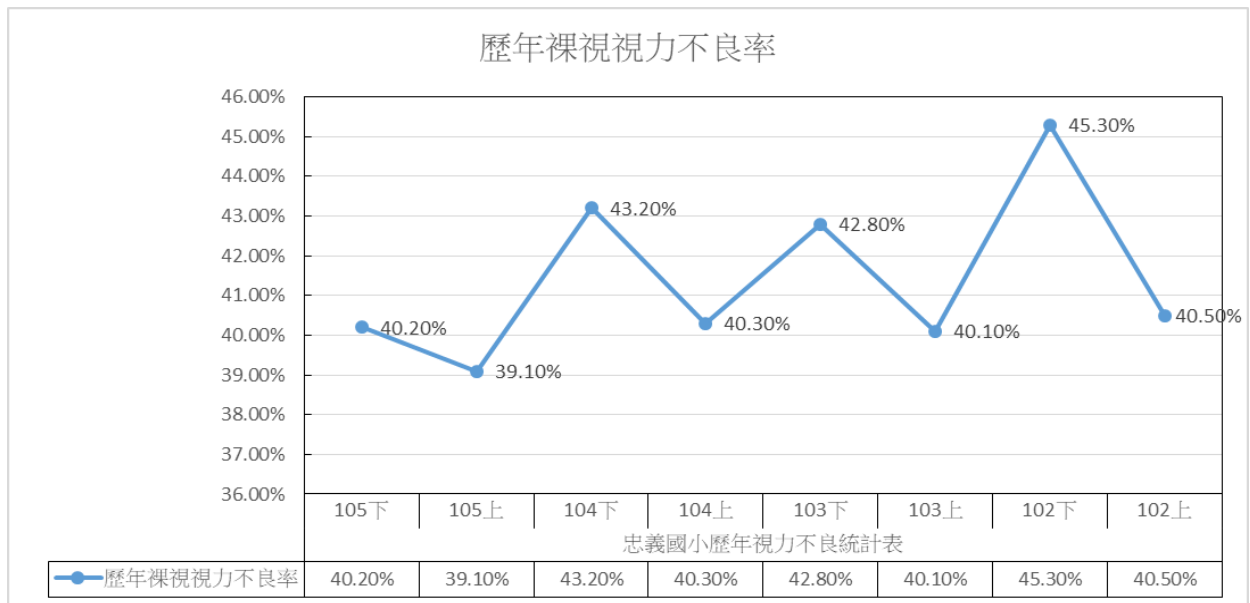
項目	本 校	臺南市	全國	推動原因
視力不良	38.9%	45.32%	45.77 %	學生視力不良率較 104 學年度下降 2.85%，但低於全市及全國，105 學年度繼續推動，使視力不良率能再下降。
口腔齲齒率	一年級 41.24%	一年級 39.86%	一年級 47.43%	學生齲齒率較 104 學年度一年級上升 10.53%，但低於全國，而四年級則下降 4.96%，且低於全市及全國，繼續加強飯後漱口潔牙，並持續推動口腔教育。
	四年級 24.17%	四年級 32.25%	四年級 41.63%	
超重(肥胖)	13.4%	13.57%	12.82%	本學年度體位不良學生相較於台南市及全國都是偏低，唯超重(肥胖)稍高於全國，顯見長期推動此議題—以結合「降低含糖飲料攝取、多喝白開水、少坐多動」等活動已達到成效，針對超重(肥胖)的學生將繼續推動 85210 計畫，已達降低體重為目標。持續利用兒童朝會宣導來改變學生飲食生活習慣，養成多蔬多果多運動，並繼續掌握全校之超重及過重學生。
過重	10.8%	12.86%	12.57%	
適中	68.4%	52.54%	53.11%	
過輕	7.3%	21.24%	22.21%	

(一)【必選議題】視力保健議題：

視力保健一直是學校衛生的工作重點之一，因此從 102 學年度四年來(如圖二)，視力不良率每年雖有微幅起伏，與 102 學年度仍是大幅降低。由於本校學生課後參加才藝班與安親班的比例高，用眼時間相對增長，對於學生視力保健造成威脅。105 學年度視力檢查不良率中(如圖一) 下學期與上學期相較，以三年級視力不良率幅度增加最大，四年級次之，五年級微幅上揚，究其原因三、五年級因為跳升一個階段，課業變多，為了應付更多的功課，除了在校上課，放學後還去安親班，用眼時間變長之故。一、二年級持續下降，顯見低年級各班老師推廣正確用眼、且低年級學生認真照老師的模式來護眼，因此成效卓著，六年級微幅下降，代表已適應學校的上課模式，也更知如何護眼。本學年度將持續推廣視力保健宣導及相關研習，並透過影片知道近視可能造成失明，養成學生正確的用眼觀念及健康行為，落實於日常生活中，持續於視力保健宣導及融入教學健康用眼行為養成策略下，積極作為與安親班業者溝通，共同努力推動期望能有效使視力不良率降低 1%，且視力不良矯治率能持續達成 100%，同時能延緩近視度數，降低未來因高度近視而導致視力病變的風險。



圖一



圖二

(二)【必選議題】口腔衛生議題：

由圖 3 看得出 105 學年度較 104 學年度小一及小四初檢齲齒率是下降的。105 學年度每日潔牙抽樣平均有 4.13 次以上，餐後潔牙比率平均有 70.21%，小一時的齲齒率雖高達四成，但進到小學後透過口腔檢查及口腔保健知識的學習，到小四齲齒率就大幅降低了，本年度將持續實施潔牙含氟漱口水及餐後潔牙，持續宣導此議題，繼續將口腔保健知識灌輸進學生腦海裡，建立良好之口腔保健概念與態度，並能有健康行為產生，提升學生餐後潔牙之習慣為 4.2 次以上並達到 75%，齲齒率能再減低 1% 為目標，齲齒複檢率，持續能達成 100%。

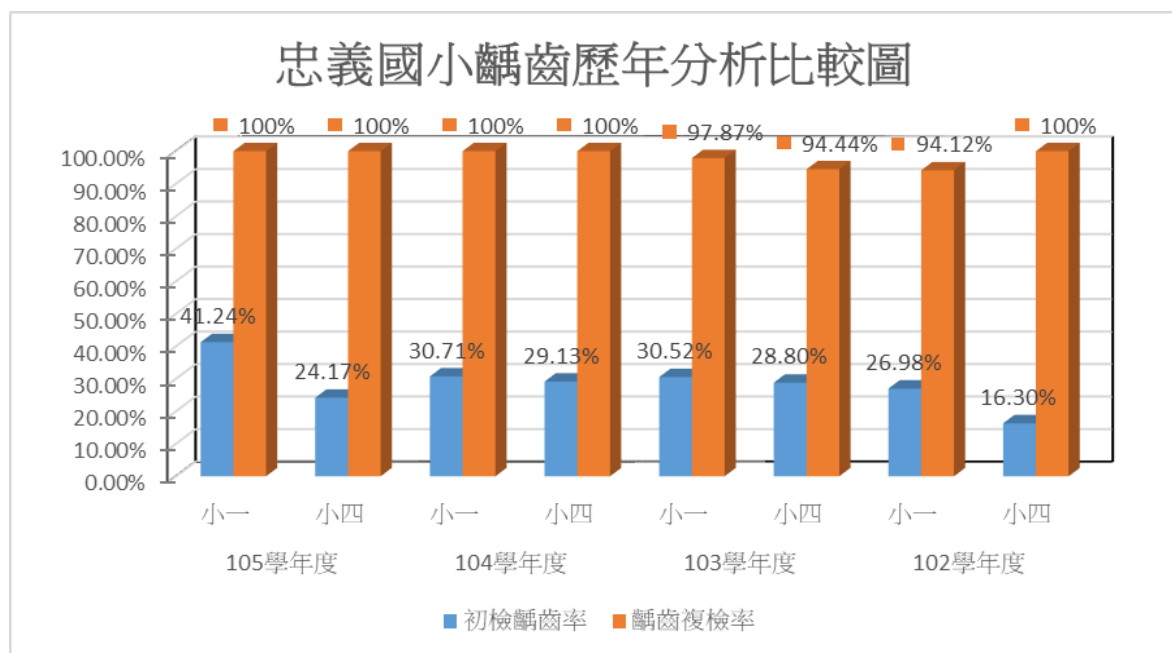


圖 3

(三)【必選議題---主推議題】健康體位議題：

本校 105 學年度第二學期體位統計表分析，學童體位不良如圖 4（肥胖 13.4%+體重過重 10.8%+體重過輕 7.3%）人數約佔了 31.5%，體重適中為 68.4%，仍顯示部分學童對營養知識及食物選擇的判斷力有待改進，欠缺拒絕垃圾食物誘惑的能力，導致過胖而影響身體健康，第二學期係寒假返校，因冬天吃多動少，體重增加致過重學童比例微幅上升，因此將**健康飲食及健康體位議題**融入課程，並養成勤於運動、不偏食的好習慣，本學年度希望將體位適中率能提升 1.5%以上（約 70%）、過重率及超重率降低 1%、過輕率降低 0.5%，為工作目標，加強減重班的辦理，透過運動與飲食指導，期望使過重學童能有效控制體重。

本年度亦針對中高年級加強學童健康體適能的表現，落實於**健體課程**中。

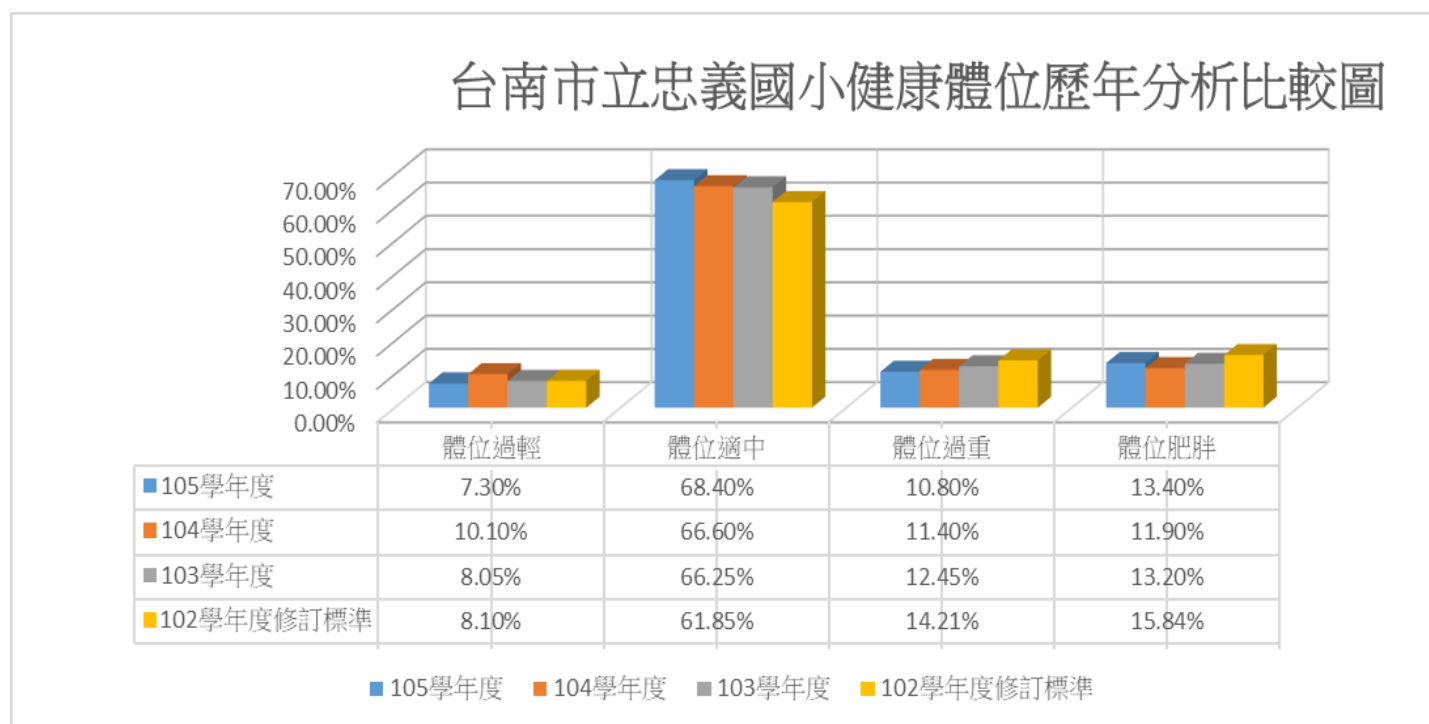


圖 4

（四）【必選議題】菸(檳)防制議題：

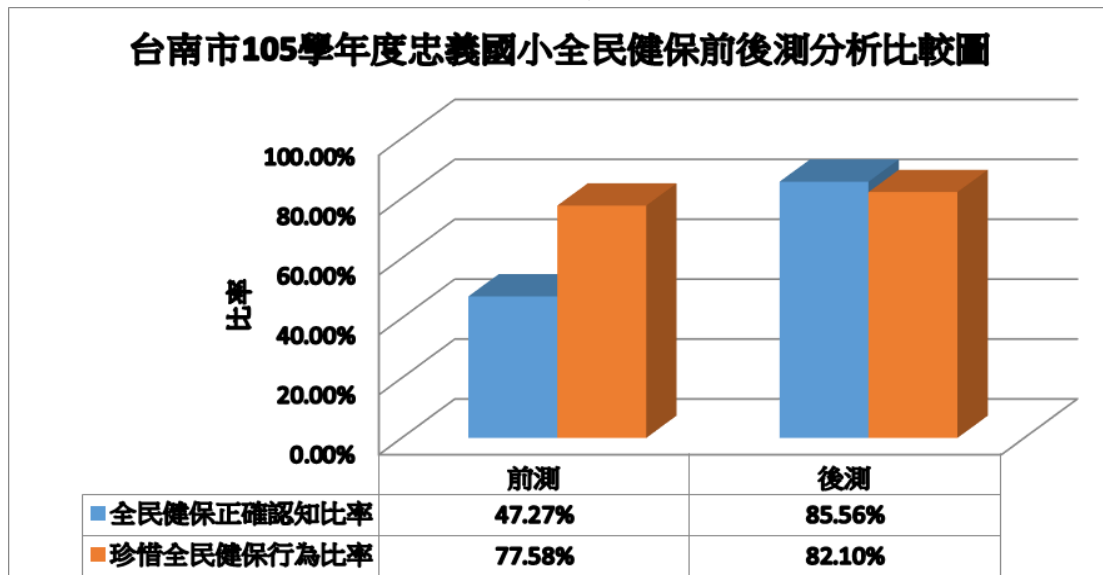
目前全校學童無吸菸及嚼檳榔的情形，但假日時本校為開放校園，部分社區民眾及家長進入校園會抽菸。為了防患未然，使未來之主人翁能拒絕誘惑，並提醒社區民眾及家長進到校園不抽菸，創造一個真正無菸檳之健康環境，本年度配合菸害防制新法繼續執行衛教宣導，提高學童反菸認知率，吸菸人數 0 人，教師及民眾、家長進入校園吸菸為 0 人。老師將無菸害拒絕檳榔融入健體相關課程中，期望由孩子影響週遭之親人進而影響社區、社會，創造一個尊重自己生命，尊重他人的健康環境。

（五）【必選議題】全民健保議題(含正確用藥)

此是較新議題，在 105 學年對全民健保正確認知比率前測為 47.27%、後測為 85.56%，珍惜全民健保行為比率前測為 77.58%、後測為 82.10%(如圖 5)，仍有進

步的空間。將再加強學生對全民健保認知，並融入課程教學提高珍視健保的觀念與行為。

在「用藥安全」方面，讓學生了解藥物「交互作用」的風險，知道不能藥物濫用，教導對正確用藥的認知，從小有正確的用藥觀念，將能提升自我照護及照顧家人的能力，才能真正有效安全的降低社會成本。



圖五

（六）【必選議題】性教育（含愛滋病防制）議題

性教育議題融入健康課程與教學及親職教育講座及兒童朝會宣導，適時提供正確的性知識，養成學童健康的性態度與價值觀，發展良好的兩性關係與溝通技巧，學會尊重與彼此合作，並建立負責任的觀念與行為，期望學生能成為適應現代社會的新男性或新女性。此外，因醫療科技的日新月異，目前對愛滋病可以有效預防，指導學童對愛滋病的認識與防疫，了解與關懷，並增加愛滋病之認知率。

（七）【自選議題】安全教育與急救議題

本校為一所無圍牆的開放小學，兼顧校園安全與校園開放。因此校園安全教育列為首要工作，除了設置監視系統、保全系統，並組成校園社區安全守護隊守護校園安全，定期宣導安全教育，融入各領域教學，使全校師生能居安思危，隨時提高警覺，強化緊急自我應變能力，成立危機處理小組，全校教職員工受有 CPR 之訓練，領有 CPR 證照率達 100%，六年級學生於畢業前亦接受 CPR 認證課程，以建立更完整之安全教育體系。105 年受傷人數共 2135 人如下表，上學期每日平均 4.89 人，下學期每日平均 17.15 人，下學期受傷人數大幅增加，將再加強安全教育，讓學生更懂得保護自己，目標是每日平均降為 6.3 人。

五、計畫內容：

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衛生與健康促進計畫，執行策略。說明如下：

議題名稱	活動內容	執行單位	實施日期	六大層面
學校衛生政策	1. 成立學校衛生健康促進計畫工作推動小組，組成跨處室團隊，結合社區相關團體，每月定期開會，落實推動執行。	全校教師 學生代表 家長代表 社區代表 社區	106/8-107/7	訂定學校衛生政策
	2. 依 106 學年度七項議題的內涵擬定具體可行目標與實施策略。	家長 各處室	106/8-107/7	
	3. 整合學校內外及社區之人力、物力資源，共同推動健康促進議題		106/8-107/7	社區關係
	4. 強化健康中心功能，落實執行健康服務	健康中心	106/8-107/7	健康服務
	5. 將學校衛生與健康促進計劃項目納入學校行事曆及教學計畫，確實執行。	教務處 學務處 總務處 健康中心	106/8-107/7	訂定學校衛生政策 健康服務
	6. 建立相互關懷、彼此信任、友愛、良好人際互動的和諧環境。			
	7. 建置『學校衛生與健康促進網頁』建立各議題的相關資訊，供師生、家長及社區民眾參考	學務處 資訊組 健康中心	106/8-107/7	
	8. 安排週三教師進修，外聘專業講師來校演講健康議題，以達增能目的	學務處 教務處 健康中心	106/8-107/7	健康教學與活動
	9. 將健康議題納入課程計畫教學活動中			
	10. 提供適當的衛生設施，安全用水，無菸無毒校園，營造安全舒適優質的學習環境	總務處	106/8-107/7	學校物質環境

	11. 營造並建立校園良好的精神環境： (1) 建立學校良好的人際互動關係，塑造優質、和諧的校園文化。 (2) 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境，以提昇教職員工心理的健康質量。 (3) 提供有需要的學生適當的協助。 12. 建立「學校—家庭」良好關係： (1) 藉由開學初舉辦的家長親師座談會，宣導「學校衛生與健康促進計畫」之精神和內涵。 (2) 班級與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。 (3) 學校與家庭建立友好的互動關係。	輔導室 人事室	106/8-107/7	學校社會環境 健康服務 訂定學校衛生政策
視 力 保 健	1. 落實規律用眼3010及戶外活動120。 2. 規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫。 3. 整理及統計矯治回條，了解學生就診狀況，期提高矯治率為100%。 4. 健康中心主動催促及協助了解未就診原因，並鼓勵家長早日帶學生至合格的眼科診所接受複檢與矯治。 5. 持續追蹤高度近視學童。 6. 落實教室照度檢測及強化電子白板使用規範。 7. 與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。	健康中心 全校師生 社區民眾 全體教職 員工生	106/8-107/7	學校社會環境 健康服務 學校物質環境 社區關係
	8. 張貼視力保健宣導海報於醒目處，加強宣導。 9. 辦理兒童朝會宣導。	學務處 全校師生 健康中心	106/9-107/10	健康教學與活動 學校物質環境
	10. 融入各學年主題教學，設計有關視力保健之教學與活動。 11. 舉行視力保健藝文活動。	教務處	106/8-107/7	健康教學與活動 訂定學校衛生政策
	12. 結合全校性辦理親師座談時間宣導。	輔導室 學務處	106/8-9	社區關係

口腔衛生	1. 結合社區牙科診所辦理 106 年度全校學童口腔檢查	學務處 健康中心	106/11	社區關係
	2. 整理及統計矯治回條，了解學生就診狀況，以提高學生之矯治率。 3. 對於未矯治的學生，健康中心利用電話訪問家長，了解未就診原因，並催促及協助家長早日帶學生至合格的牙醫診所接受複檢與矯治。	健康中心		健康服務
	4. 利用教師晨會由護理師教會教師正確刷牙及牙線使用方法，藉由班會、視訊朝會播放口腔保健影帶及實際操作，教導全體師生正確刷牙及牙線使用方法，並融入教學。 5. 舉行口腔保健藝文活動。 6. 張貼口腔保健宣導海報於醒目處，加強宣導。	學務處 1. 全體教職員工生、社區民眾。 2. 全校師生 3 健康中心	106/9~107/5	健康教學與活動 訂定學校衛生政策 學校物質環境
	7. 各班老師帶領於每天午餐後進行潔牙。 8. 全校每週一次實施含氟漱口水漱口。 9. 每班設置潔牙用具架。 10. 與家長協力督導睡前潔牙。 11. 加強口腔衛生認知及潔牙習慣養成向下延伸至幼兒園。	全校師生 健康中心	106/8-107/7	社區關係
健康體位	1. 召開健體領域小組會議，編排體育課程內容，正常教學。 2. 成立田徑隊、躲避球、樂樂棒球、劍道、羽球、舞蹈等運動社團，鼓勵學生課後參加，強化健康休閒、提升體能。 3. 每週二、五升旗後實施師生健身操運動。 4. 每週一、三晨間 8:00-8:35 時間實施師生晨跑。 5. 推動一人一運動，定期安排班際，校際體育競賽，提升體適能 6. 鼓勵師生下課時走出戶外做活動。	教務處 學務處	106/8-107/7	訂定學校衛生政策 學校社會環境

	7. 組隊參加臺南市中小聯運及各項運動競賽。 8. 教職員工成立單車健身俱樂部(教春鐵騎隊)利用週三及假日騎車健身。 9. 鼓勵教職員工及社區家長參加體適能運動及推動每日萬步走活動。 10. 專案管理體位不良學生健康飲食衛教與體能訓練。 11. 從小一開始推行飲用白開水，每天1500CC。 12. 禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。 13. 持續推動健康體位 85210 五大核心能力培養並融入教學。	全校師生 學務處 健康中心	106/8-107/7	健康教學與活動
	14. 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。	輔導室 學務處	106/11	社區關係
菸(檳)防制	1. 訂定菸(檳)防制教育宣導月(12月)。 2. 落實菸檳防制教育，強化學生反菸拒檳意識與技能。 3. 加強電子煙危害認知教學，如有查獲個案，請協助追查來源。 4. 於學生朝會時辦理有獎徵答活動	學務處 健康中心	106/12	訂定學校衛生政策 健康教學與活動
	5. 結合社區永華里辦公室、中西區衛生所共同辦理舉辦菸害防制宣導。 6. 邀請社區相關團體共同營造校園及社區的無菸環境。	永華里辦公室 學務處 健康中心	106/11	社區關係
	7. 聘請專家蒞校進行專題演講(教師、學生及社區人士研習)	學務處 健康中心	106/11	
	8. 加強環境佈置及充實教學設備。 9. 開放校園提供休閒運動之場所。 10. 配合衛生局規劃校園周邊無菸範圍。 11. 落實校園禁菸規定，針對師生、入校民眾及施工廠商應嚴加規範與宣導。	總務處 學務處	106/8-107/7	學校物質環境 社區關係
	12. 宣導教師、員工、家長勿在校園抽煙及吃檳榔。	人事室	106/8-107/7	學校社會環境

	13. 舉辦各項教育宣導： 舉辦才藝競賽，如作文、書法、壁報、電腦繪圖、警示標語及法律常識測驗等比賽。 (1) 提供各班宣導影片，利用彈性課程時間觀賞。 (2) 張貼懸掛圖片海報。	教務處 學務處 健康中心	106/8-107/7	訂定學校衛生政策 健康教學與活動 學校物質環境
性教育 (含愛滋病防制)	1. 男女生廁所分別設置，並時時達可用、整潔之標準。	總務處	106/08	學校物質環境
	2. 辦理高年級生理衛生講座宣導。 3. 培養學生兩性溝通技巧、認識異性。 4. 辦理兒童朝會宣導。 5. 加強學生對愛滋病正確認知，並能接納愛滋患者。	學務處 健康中心	106/8-107/7	訂定學校衛生政策 學校社會環境
	6. 落實性教育(含愛滋病防治)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)，進行的方式不僅單純講述，還應包括討論或實際演練。	教務處	106/8-107/7	健康教學與活動
	7. 鼓勵教師發展性教育(含愛滋病防治)教案、教學模組。			
全民健保 (含正確用藥)	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、正確就醫、自助互助及照顧弱勢的觀念。 2. 將正確用藥五大核心能力融入課程教學，並與社區家長結盟共同推動。	教務處	106/8-107/7	
	3. 善用校藥師與「正確用藥互動數位資訊學習網」資源，落實推動正確用藥教育。 4. 將正確使用止痛藥、制酸劑合理使用及綜合感冒藥正確使用納入推動重點。	健康中心	106/12	學校社會環境 社區關係

安全 教育 與 急救	1. 依據校園安全管理計畫內容分配於各處室依規定定期進行檢核。 2. 設置完善監視系統及保全系統。 3. 公告兒童遊戲場安全守則及校外人士使用本校設施之注意事項。 4. 尖銳轉角加裝防撞護條。 5. 校園施工區域架設防護圍籬。 6. 每月學生傷病統計，於學生朝會、教師晨會宣導。 7. 重大傷病列冊管理。 8. 定期辦理教職員工急救訓練及換證。	總務處 健康中心	106/8-107/7	學校物質環境 健康服務 學校社會環境
	9. 落實友善校園，反霸凌，培養學生挫折容忍力。 10. 引進社區導護志工，協助上下學交通指揮。 11. 設立社區導護商店，協助學童安全維護。 12. 與轄區消防隊、警政、社教機構、社區診所形成夥伴關係，不定期進行安全與災害宣導。 13. 定期進行全校性防火防災演練，培養逃生能力。 14. 進行學生急救基礎訓練，培養學生基本急救、應變能力。	學務處	106/8-107/7	學校社會環境 社區關係 健康教學與活動

六、人力配置：

計畫職稱	姓 名	本校所屬單位及職稱	工作項目
計畫主持人	蔡東峰	校 長	主持計畫，督導計畫執行
協同主持人	王元政	學務主任	研擬實施計畫，督導計畫執行，彙整撰寫成果報告，結合社區家長並協助推展各項活動行政協調
協同主持人	吳雅芬	教務主任	督導健康議題融入課程教學，納入課程計畫
協同主持人	陳瓊豐	總務主任	充實設備，營造安全友善、溫馨舒適的教學環境
協同主持人	賴靜瑤	輔導主任	結合家長會議、親職講座，加強宣導計畫精神與內涵，並協助社會環境行政協調
執行委員	黃瓊慧	衛生組長	各項學校衛生與健康促進計畫，宣導與活動執行，並協助行政協調
執行委員	陳采吟 蔡佩倫	教學組長 健康與體育 領域教師	體能適當評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
執行委員	蔡榮華	生教組長	心理健康狀況及需要評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
執行委員	廖恩綺	綜合領域教師	議題融入課程教學、實施、回饋，指導學生健康技能與習慣養成。
執行委員	鄭智尹	資訊組長	學校衛生與健康促進學校網頁製作及維護
執行委員	薛心淇	護理師	各項衛教宣導、身體健康狀況及需求評估、資料建檔管理、學生視力、口腔檢查等矯治追蹤個案照護等
執行委員	吳詒昕	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
執行委員	黃文龍	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
執行委員	吳昕柔	忠義市自治市團隊	協助辦理學生需要評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫

七、預定進度：

[illegible]

評價方法：

1. 過程評價：

根據會議記錄、活動紀錄單、活動成果報告，提出優缺點及建議事項，做為實施策略調整之參考。

2. 結果評價

以問卷及實施前後測統計表、學習單等進行評值各項活動執行效益及成果。

針對未達成或難以實施之策略，探索原因，做為下一年度改善之策略。

八、 預期效益：

1. 學生養成良好運動習慣，每周運動 3 次以上，每次持續 30 分鐘，至少三個月以上。
2. 了解正確的潔牙方法、牙線使用方式，以及了解各項口腔疾病的預防，學童初檢齲齒率一年級能從 41.24% 降到 36.24%，四年級能從 24.17% 降到 21.17%，齲齒就醫比率持續達成 100%。建立學童餐後、睡前潔牙習慣，其執行次數能達到一天 4.2 次以上且達到 71%。
3. 學校學生健康體位不良率統計值，能從 31.5% 降至 30.5%，降一個百分點。
4. 學校學生視力不良率統計值，能從 38.9% 降至 37.9%，降一個百分點。
5. 全民健保議題方面，全民健保正確認知比率能從 85.56% 提升至 87.56%，提升二個百分點，珍惜全民健保行為比率能從 82.10% 提升至 84.10%，提升二個百分點。

承辦人：

教師兼
衛生組長 黃瓊慧

主任：

教師兼
衛生組長 王元政

校長：

校長 蔡東峰

評價方法：

1. 過程評價：

根據會議記錄、活動紀錄單、活動成果報告，提出優缺點及建議事項，做為實施策略調整之參考。

2. 結果評價

以問卷及實施前後測統計表、學習單等進行評值各項活動執行效益及成果。

針對未達成或難以實施之策略，探索原因，做為下一年度改善之策略。

八、 預期效益：

1. 學生養成良好運動習慣，每周運動 3 次以上，每次持續 30 分鐘，至少三個月以上。
2. 了解正確的潔牙方法、牙線使用方式，以及了解各項口腔疾病的預防，學童初檢齲齒率一年級能從 41.24%降到 36.24%，四年級能從 24.17%降到 21.17%，齲齒就醫比率持續達成 100%。建立學童餐後、睡前潔牙習慣，其執行次數能達到一天 4.2 次以上且達到 71%。
3. 學校學生健康體位不良率統計值，能從 31.5%降至 30.5%，降一個百分點。
4. 學校學生視力不良率統計值，能從 38.9%降至 37.9%，降一個百分點。
5. 全民健保議題方面，全民健保正確認知比率能從 85.56%提升至 87.56%，提升二個百分點，珍惜全民健保行為比率能從 82.10%提升至 84.10%，提升二個百分點。

承辦人：

主任：

校長：