

臺南市歸仁區歸南國民小學 113 學年度健康促進學校實施計畫

113 年 9 月 4 日經校務會議通過後實施

一、計畫標題：

臺南市歸仁區歸南國民小學 113 學年度健康促進學校實施計畫

二、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

(三) 臺南市政府教育局 113 年 8 月 21 日南市教安(二)字第 1131150133 號函。

三、計畫摘要：

學校是培養個人良好健康習慣與推廣健康活動最有效的場所，除了能提供完善的健康服務及健康環境外，更可藉由各種健康活動的實施，達到提昇健康知識、建立健康觀念及養成健康習慣的目的。

本校計畫旨在將廣泛層面的健康議題，選定目前最迫切並且最可行的健康議題，搭配學校在地特色，運用多元策略規劃並落實實施，以達到學校全體健康促進的目的。

去年推動健促計畫，辦理了數場的宣導活動，包含董氏基金會「健康吃、快樂動」宣導、口腔、視力保健宣導，高年級緊急傷病處理宣導等。

本校工作團隊依據教育部所發佈之共同議題，針對學校教職員工生之健康狀況、現有與健康相關的人力、物力、資源，以及健康之需求進行評估，進而確立共同認定的目標、發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質；此外亦將進行過程評價，以期適時修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之效果。

四、背景說明：

本校位處於城鄉交界，緊臨仁德工業區，是一所中型學校，一至六年級(含特教班)共有 27 班，學生數約 622 人，教職員工約 60 人。

學區家長大部分屬於勞工階層，單親家庭及隔代教養學童比例約為 14.7%。另外，部分家長面對工作與謀生的困頓，許多父母必須雙雙外出工作，形成嚴重的隔代教養問題；基於文化不利的弱勢，新住民無法傳承教育的使命，本校學童之生活、學習與成長頗值得關切。雖然家長對健康的知識有一定的認知，但普遍缺乏落實健康生活的行動。

本校 112 學年度學童健康比較分析表

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 45.11%	國小 43.88%	35.60%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需 努力
	視力不良 就醫率	國小 91.68%	國小 96.12%	93.33%	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需 努力
	裸視視力 不良惡化 率	國小 6.61%	國小 7.08%	9.34%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" 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%	小一 27.61% 小四 22.90%	43.43% 49.13%	<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%	小一 94.86% 小四 94.22%	97.73% 96.67%	<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%	小一 9.08% 小四 28.54%	11.00% 15.52%	<input checked="" type="checkbox"/> 小一達市平均以 上 <input checked="" type="checkbox"/> 小四低於市平均 仍需努力
健康 體位	體位過輕 率	國小 10.30%	國小 10.35%	11.16%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需 努力
	體位適中 率	國小 65.79%	國小 64.39%	64.94%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需 努力
	體位過重 率	國小 11.43%	國小 11.69%	11.01%	<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%	國小 13.57%	12.89%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需 努力

由 112 學年度學生健康資訊系統資料中可以得知：未治療齲齒率小一學生為 43.43%，小四學生為 49.13%，皆高於市平均。113 學年度本校辦理健康促進計畫提出主推議題為口腔保健，自選議題為安全教育與急救。

本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面。另外，學校與健康是息息相關，由於學生每天有一半以上的時間都待在學校，學校成為學生開始社會化的場所，以學生長時間暴露的環境，即「學校」為介入的場域著手，可從多元角度促進學童的健康。近年來，教育部與衛福部也開始推動健康促進學校，以學校為中心，探討其個別的校園健康議題，運用其獨特的校園（含家長）與鄰近社區資源，以內省的、由下而上的方式，去發掘校內的健康問題，並經由務實的討論，形成目標及解決問題的共識。更新的健康促進學校模式，學童的健康是需要靠學校健康服務、健康環境、與健康教育三個互相結合之外，尚須靠學校整體健康促進、體育教育、學校供膳、諮商輔導、以及學校工作人員健康促進才能臻於完整。

因此本校健康促進計劃秉持著肩負學校與家庭教育的重要大任，擬於培養、訓練學生「生活技巧」為導向，為了莘莘學子，我們懷著最真誠的心，期望可以幫助學生發展自我覺察與實踐之能力，更將所有心力投資在這些缺乏優質環境薰陶的孩子身上，期待在孩子們的臉上看到未來的希望。

五、計畫內容：

(一)計畫目的

本計畫所要達成之目標及所要完成之工作：

- 1、 從小養成健康的觀念與知識，行程預防性的健康行為。
- 2、 建立拒菸檳的意識，使學生遠離誘惑，並能將正確的觀念影響家人。
- 3、 以具體有效方法使校園成為無菸拒檳且有益健康的學習環境。
- 4、 建立師生正確用藥觀念及落實正確用藥生活技能。
- 5、 推動健康體位五大核心能力(85210)，加強正確體意識，輔導過輕學生正確飲食的方法和觀念，使其逐漸達成體位適中的目標。
- 6、 維護全校師生視力健康，增強全校師生視力保健常識，並能確實落實於日常生活中，並能提早篩選出視力有問題之兒童，以提早治療。
- 7、 培養學童養成餐後、睡前潔牙習慣，降低齲齒罹患率並提高齲齒矯治率。
- 8、 推動「學校—家庭—社區」健康營造模式，強化國民健康生活知能。
- 9、 提升全校師生衛生保健常識並建立良好的健康行為。
- 10、 減少校園事故傷害的產生，讓學童擁有安全的學習環境。
- 11、 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」的概念，以利全民健保永續發展

(二)教學策略：

1. 教學原則：

(1)定時教學：配合早自習時間及健康與體育課程時間內施教。

(2)協同教學：採取單元教學活動方式進行之。

2. 配合其他六大學習領域課程及課外活動教學。

3. 結合提升體適能活動、生命教育、性別平等教育、防災防震教育、交通安全教育……等共同實施。

(三) 實施方法與步驟：

	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	1. 整合人力，審核及監督學校衛生政策。	學務處	衛生組	113/8
	2. 透過委員會進行需求評估，並能依照評估結果，制定各項衛生健康教育實施計劃。	學務處	衛生組	經常性
	3. 制定實施計劃並納入學校行事曆。	衛生組	健康中心	113/8
	4. 制定「學生緊急傷病處理辦法」。	健康中心	衛生組	113/8
	5. 加強校園美化綠化及生態教學環境。	事務組	衛生組	經常性
	6. 規劃並舉辦健康促進的宣導講座。	衛生組	健康中心	113/10~114/5
	7. 將健康議題納入課程與教學。	教務處	各班級任	經常性
	8. 級任教師加強學生日常生活中健康行為指導與心理輔導。	輔導室	各班級任	經常性
	9. 結合社區資源辦理相關活動。	衛生組	衛生組	經常性
	10. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。	健康中心	衛生組	113/10
	11. 舉辦家長親師座談，宣導「健康促進學校計劃」內涵。	輔導室	各班級任	113/9
(二)健康教學與活動	視力保健： 1. 正確的用眼習慣與知能融入教學。	教務處	各班級任	經常性
	2. 養成教職員工及學生端正的閱讀寫字姿勢。	健康中心	各班級任	經常性
	口腔衛生： 1. 融入健體領域，針對三、四年級加強口腔衛生教育。	教務處	各班級任	經常性

	<p>菸害及檳榔防制：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實施隨機教育。 2. 每學年實施菸害及檳榔防制課程宣導教學。 	衛生組 衛生組	各班級任 各班級任	經常性 114/5
	<p>健康體位：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每學年實施食品營養及健康體位課程教學。 	教務處	各班導師 營養師	經常性
	<p>全民健保(含正確用藥)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 結合課程將正確用藥概念加以推廣。 	教務處	各班導師	經常性
	<p>性教育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定5月為愛滋病防制教育宣導月。 2. 將性教育、愛滋病防治融入教學。 	衛生組 教務處	健康中心 各班導師	114/5 經常性
	<p>安全教育與急救：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 事故傷害防制融入教學領域。 3. 利用各科教學活動時，實施學生安全教育。 	教務處 生教組	各班級任 衛生組	經常性 經常性
(三)健康服務	<p>視力保健：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 定期進行教職員工生視力檢查並追蹤輔導管理。 	健康中心	衛生組	經常性
	<p>口腔衛生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 定期口腔檢查並追蹤輔導管理。 	健康中心	各班級任	113/10
	<p>健康體位：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依學生健檢結果，針對過輕、過重、肥胖學生進行輔導。 2. 對全校學生實施身高體重檢查。 3. 加強正確體型意識，輔導過輕學生正確飲食方法與觀念。 	健康中心 健康中心 衛生組	衛生組 衛生組 健康中心	經常性 113/9 114/3 經常性

	<p>安全教育與急救：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 建立事故傷害防制與緊急救護系統。 2. 高年級培訓保健小幫手，協助保健室的救護工作。 3. 學生傷病紀錄與統計分析。 4. 建置學生緊急傷病聯絡電話。 5. 提供有特殊需求學生適當協助。 	<p>健康中心</p> <p>健康中心</p> <p>健康中心</p> <p>健康中心</p> <p>輔導室</p>	<p>衛生組</p> <p>衛生組</p> <p>衛生組</p> <p>衛生組</p> <p>學務處</p>	<p>113/9</p> <p>113/9-113/10</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p>
(四)學校物質環境	<p>視力保健：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提供教職員工生符合規定的燈光照度。 2. 新型課桌椅對號入座。 	<p>事務組</p> <p>事務組</p>		<p>經常性</p> <p>經常性</p>
	<p>菸害及檳榔防制：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 校園中張貼禁菸禁檳標誌。 	<p>衛生組</p>	<p>衛生組</p>	<p>113/8</p>
	<p>安全教育與急救：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 定期檢查維修校園建築設備。 	<p>事務組</p>		<p>經常性</p>
(五)學校社會環境	<p>視力保健：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 確實執行遠眺休息活動。 2. 視力不良學童衛教。 	<p>衛生組</p> <p>健康中心</p>	<p>體育組</p> <p>各班級任</p>	<p>經常性</p> <p>113/10</p>
	<p>口腔衛生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。 2. 低年級宣導口腔衛生教育基本概念。 3. 中年級實施貝氏刷牙法及牙線之操作。 4. 辦理潔牙宣導及示範。 5. 進行前後測。 	<p>健康中心</p> <p>健康中心</p> <p>健康中心</p> <p>健康中心</p> <p>健康中心</p>	<p>各班級任</p> <p>各班級任</p> <p>各班級任</p> <p>各班級任</p> <p>各班級任</p>	<p>經常性</p> <p>113/9</p> <p>經常性</p> <p>114/5</p> <p>113/12</p>

	<p>菸害及檳榔防制：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理無菸家庭宣導。 2. 舉辦菸害防制宣導。 	<p>衛生組 健康中心</p>		<p>113/9 113/9</p>
	<p>健康體位：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加強學生喝白開水，不喝含糖飲料的概念。 2. 建立學生規律身體活動及健康飲食習慣。 3. 推動 85210 身體密碼，宣導家長也能在家中落實一睡滿 8 小時，天天 5 蔬果，四電少於 2 小時，天天運動 30 分及喝足白開水 1500CC。 4. 辦理班際競賽與體育會活動，提升學生運動動機，增加學生活動機會。 	<p>衛生組 體育組 衛生組 體育組</p>	<p>健康中心 衛生組 體育組 各班導師</p>	<p>經常性 經常性 經常性 113/12</p>
	<p>安全教育與急救：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遊戲器材及運動設施檢查及使用宣導。 2. 加強交通安全教育與管理措施。 3. 辦理防災、救生體驗與宣導活動。 4. 加強學生如何安全的使用遊戲器材。 5. 加強體育老師之急救概念。 	<p>事務組 生教組 生教組 生教組 體育組</p>	<p>體育組 體育組 體育老師</p>	<p>經常性 經常性 113/9 經常性 113/9</p>
(六)社區關係	<p>全民健保(含正確用藥)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行全民健保宣導「珍惜健保、正確就醫、正確用藥、自助互助及照顧弱勢」。 2. 與社區藥師結合，由藥師協助學校推廣正確用藥核心觀念。 	<p>健康中心 健康中心</p>	<p>衛生組 衛生組</p>	<p>114/3 114/3</p>

六、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	林靜儀	校長	研擬並主持計畫，督導計畫執行
協同主持人	林莊富	學務主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助學校行政資源之協調聯繫
協同主持人	曾恩慈	教務主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助行政協調，彙整報告撰寫
協同主持人	蔡政群	總務主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助社區及學校資源之協調聯繫
協同主持人	余淑娟	輔導主任	研究策畫，督導計畫執行，並協助社區及學生關懷之協調聯繫
研究人員	許維芝	衛生組長	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繫
研究人員	李逸航	生教組長	生教活動策略設計及效果評價
研究人員	李佳翰	體育組長	體育活動策略設計及效果評價
研究人員	林淑娟	資訊組長	健康網路網頁製作及維護
研究人員	方靖月	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	李岩岩	家長會長	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	鄭仔庭	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聯繫

七、預定進度：(以甘梯圖表示)

月次	第1月	第2月	第3月	第4月	第5月	第6月	第7月	第8月	第9月	第10月	第11月	第12月
工作項目												
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. 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																				

八、評價方法

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

(一) 過程評量：

1、整體學校衛生政策；

- (1) 成立學校衛生委員會。
- (2) 進行學校物質環境、社會環境改善計劃。
- (3) 教師能在課程中納入健康議題。
- (4) 配合特殊疾病學生的問題提供服務。
- (5) 建立校內緊急救護體系及應變措施。
- (6) 辦理教職員工及社區民眾急救訓練。

2、菸害防制方面：

- (1) 訂定禁止學生及教職員工在校園內吸菸、嚼檳榔的政策。
- (2) 進行菸害防治教育。
- (3) 依法在校園門口等明顯處張貼禁菸標誌，校園全面禁菸。

3、健康體位方面：

- (1) 每學年實施四到六年級學生體適能（身體組成、肌力與肌耐力、柔軟度、心肺耐力）至少檢測一次，並依結果進行體能指導，執行提升學生體能計劃。
- (2) 每學年舉辦全校性運動會。
- (3) 實施晨間或課間健身運動。
- (4) 學校不主動提供含糖飲料及零食。
- (5) 每學期測量學生的身高體重，並通知過輕及過重學童家長。
- (6) 推廣跳繩運動，且舉辦跳繩比賽。

4、正確用藥方面：

- (1) 舉辦正確用藥講座。
- (2) 適時介紹駐校藥師給全校師生及家長知道，並建立用藥諮詢管道。
- (3) 辦理正確用藥宣導。

5、口腔衛生方面：

- (1) 每學年舉辦一次以上的口腔保健親子宣導。
- (2) 每學年舉辦一次以上的口腔保健宣導活動。
- (3) 執行每日餐後潔牙及每週含氟漱口水使用並記錄。
- (4) 一、四年級於學生全身健康檢查時進行口腔檢查，並於一個星期內通知家長檢查結果，異常者矯治追蹤，矯治率達90%以上。

6、視力保健方面：

- (1) 每學期檢查視力並登錄於健康檢查紀錄表之「視力狀況欄」。
- (2) 新生辨色力及色盲篩檢,異常並登錄於健康檢查紀錄簿。
- (3) 發給視力不良學生就醫矯治通知單,矯治率達93%以上。

7、全民健保方面：

- (1) 能對全校師生及家長宣導全民健保的精神。
- (2) 將全民健保融入教學。

8、性教育(含愛滋病防治)

- (1) 對家長進行愛滋病及反毒宣導。
- (2) 對高年級進行性教育及愛滋病防治教育宣導。

9、安全與急救教育

- (1) 發放班級救護箱。
- (2) 第一學期開學後於活動中心進行「校園常見意外傷害及疾病之緊急處理及注意事項」之宣導。
- (3) 高年級培訓保健小幫手,協助保健室的救護工作。

(二) 成效評量：包括影響評價及結果評價,影響評價是指評價較短期立即的計畫成效,而結果評價是指評價較長遠或最終的效果。

1、整體學校衛生政策：

- (1) 每個月檢查並記錄校園遊戲設施及運動設施安全。
- (2) 學校教職員工通過急救訓練比率達90%以上。

2、菸害及檳榔健康危害防制方面：

- (1) 100%學生及教職員工能公開承諾並遵守在校園中禁止吸煙及嚼檳榔。

3、健康體位方面：

- (1) 體重過重及過輕者的比率維持或下降。
- (2) 一到六年級學生健康體位高危險群篩選率 100%。
- (3) 體重高危險群學生接受減重輔導率 95%。

4、全民健保(含正確用藥)方面：

- (1) 融入健康與體育領域教學,讓學生建立正確就醫觀念及珍惜醫療資源。
- (2) 一學年至少辦理 1 場次全民健保宣導活動。
- (3) 一學年至少辦理 1 場次用藥安全宣導活動。
- (4) 讓學生認知正確用藥五大核心能力內容,並展現於觀念及行為之改變,提昇用藥安全及自我照護行為能力。

5、口腔保健方面：

- (1) 一、四年級口腔篩檢完成率100%。
- (2) 篩檢異常追蹤完成率90%以上。
- (3) 齲齒個案接受治療比率90%以上。

7、視力保健方面：

- (1) 每學期檢查視力並登錄於健康檢查紀錄卡之「視力狀況欄」
- (2) 新生立體感及辨色力篩檢,檢查結果填寫在健康檢查紀錄卡達成率100%，異常就醫率100%。
- (3) 視力篩檢後異常者每年一次就醫矯治率達90%。
初次篩檢異常者就醫矯治率達95%。

8. 性教育方面：

- (1) 一學年至少辦理 1 場性教育宣導活動。
- (2) 藉由教育宣導推動心理衛生業務，針對各班級學生，提供專業性教育及心理知識。

9、安全與急救教育方面：

- (1) 教職員工領有CPR證照率可達90%。
- (2) 學生每日平均受傷人數可降至12人/日。

九、預期效益

- (一) 學生視力不良就醫率由 112 年的 93.33%提高至 93.5%。
- (二) 學生未治療齲齒率由 112 年的一年級 43.43%降低至 43.3%、四年級 49.13%降低至 49%。
- (三) 經由推廣跳繩活動和比賽使得過重及超重學生的 BMI 可以維持或下降。
- (四) 體重過輕的學生比率由 11.16%降至 11%。
- (五) 中年級學生使用貝氏刷牙法操作率達 90%以上。
- (六) 學生可做到午餐餐後潔牙運動執行率達 90%以上。
- (七) 建立學校成員的健康觀念，產生共同的價值，體認菸害防治、健康體位、口腔衛生、視力保健、正確用藥、安全教育與急救的重要，並能影響家人，健全社區健康的生活習慣。

十、經費來源:臺南市政府補助

本計畫經校務會議通過，呈校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人

教師兼
衛生組長
許維芝

學務主任

教師兼
學務主任
林莊富

教務主任

教師兼
教務主任
曾恩慈

校長

歸南國民小學
校長
林靜儀

護理師

護理師
方靖月

輔導主任

教師兼
輔導主任
余淑娟

總務主任

教師兼
總務主任
蔡政群