

臺南市將軍區鯤鯓國小111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111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。

本校前一年度的具體成效，在視力保健議題上積極推行衛教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率37.3%，視力矯視不良率也由2.2%提高至14%，已有明顯的進步。口腔保健方面，雖然重視口腔衛生教育，也有融入課程教學，在口腔保健問卷可看出提升了學童的口腔保健知識，養成正確的衛生習慣，但小四學童的齲齒率卻由33.33%上升至75%，顯示仍有很大的努力空間，希以透過多元的親師溝通，讓家長建立最後一道口腔防護，重視孩童的衛生教育。另在健康體位上，學生體位超重的比率由21.4%上升至24.5%，顯然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飲食觀念。

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。學區家長主要以捕魚及漁產養殖、加工為主，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110學年度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45.10% 國中73.61%	國小44.16% 國中72.43%	37.3%	達市平均以下 高於市平均仍需 努力
	裸視視力 不良就醫 複檢率	國小91.68% 國中84.40%	國小96.43% 國中94.91%	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7.8% 國中4.26%	國小7.9% 國中4.34%	7.7	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	小一35.29% 小四30.33% 國一21.41%	小一33.78% 小四27.68% 國一18.28%	小一 90.91% 小四75%	達市平均以下 高於市平均仍需 努力
	齲齒複檢 率	小一87.85% 小四85.59% 國一79.35%	小一95.03% 小四93.57% 國一89.43%	小一100% 小四100%	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8.55% 國中7.67%	國小8.51% 國中7.52%	7.27%	達市平均以下 高於市平均仍需 努力
	體位適中 率	國小64.25% 國中61.12%	國小63.31% 國中60.01%	62.73%	達市平均以上 低於市平均仍需 努力
	體位過重 率	國小12.90% 國中12.89%	國小13.04% 國中13.02%	5.46%	達市平均以下 高於市平均仍需 努力
	體位肥胖 率	國小14.29% 國中18.32%	國小15.14% 國中19.46%	24.55%	達市平均以下 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	108學年 度	109 學年度	110 學年度	110與109同一 母群體比較
一	27.75%	36.4%	27.3%	
二	6.25%	44.45%	40.95%	+4.55
三	75%	0%	72.25%	+27.8
四	10%	83.3%	6.25%	+6.25
五	45.85%	10%	83.3%	+0
六	42.9%	33.3%	10%	+0

本校110學年健康促進相關數據分析如下:視力不良率為37.3%、

就醫複檢率100%、視力不良惡化率7.7%，三項指標皆優於市平均；口腔保健方面，小一未治療齲齒率為90.91%、小四未治療齲齒率為75%，兩者皆明顯高於市平均；健康體位項目，體位過輕率為62.73%低於市平均，體位適中率為62.73%低於市平均，體位過重率5.46%低於市平均，體位肥胖率為24.55%，明顯高於市平均。

由以上數據顯示本校有將近四分之一的學生有近視的情形，推論其原因為學生在家看手機、平板，玩線上遊戲的時間較長，尤其是假日，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。

口腔保健方面，小一未治療齲齒率高達90%，表示一年級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，而小四的齲齒率高於市平均有部分原因為學生放學後會食用零食，也沒有睡前確實潔牙，導致齲齒率較高，因此本校會持續推動口腔保健議題，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，一起愛護孩子的牙齒。

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9.41%，經觀察體位過重或超重的學生午餐飲食不均衡，其中一位不吃蔬菜，即使多次提醒也是堅持不吃，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

1. 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。
2. 自選議題:藥物濫用防制。
3. 主推議題:健康體位
4. 正向心理健康促進議題:本校採取「主題式」的推動模式。

五、計畫內容：

(一)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領域課程學。

2. 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。 2. 健康吃快樂動課程	1. 落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。 2. 家長、社區居民相關資訊	落實教室照度檢測，確實改善教室照明設備，並加強教室智慧電視使用規範。	1. 落實規律用眼3010。 2. 3C小於1。 3. 戶外活動120。	1. 加強師生及家長正確視力保健觀念。
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	1. 持續健康吃快樂動課程	1. 加強學生正確體型意識的	購買體育器材	鼓勵多喝白開水禁止校園含	1. 與社區家長結盟辦理營養

	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	2. 實施餐前五分鐘教育 3. 成立健康體位班	建立，定期實施體位篩檢，針對體位不佳學生進行個案管理		糖飲料與零食	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. 加強電子煙危害認知教學並將電子菸納入校規規範辦理	提供菸檳防制相關資訊	1. 教職員工生不抽菸愛護校園 2. 張貼宣導海報	落實校園禁菸規定，針對師、入校民眾施工廠商應嚴加規範與宣導	配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸之規定
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源，實推動正確用藥教育
性教育(含愛滋病防治)	訂定性教育計畫	落實性教育(含愛滋病防治)融入	1. 宣導性教育知識 2. 每學年	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

		課程教學	護理師進行性教育課程			
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	在本計畫之工作項目
計畫主持人	方陽昇	校長	研擬並主持計畫,彙整報告撰寫
協同主持人	林彥名	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	林璦華	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	李昭容	輔導教師	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	林政偉	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	史玫萱	班級導師	健康促進計畫執行及成果蒐集
研究人員	林宜瑩	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

七、 預定進度：

月次 工作項目	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. 降低學生視力不良率，降至37%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90.91%降至85%以下，小四生75%降至70%以下。

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，由62.73%提高至65%以上。

2. 減少體位肥胖比率由24.55%降至22%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)

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：

教師兼學務組長 胡凱婷

主任：

德育主任 林彥名

校長：

臺南市將軍區經緯國民小學校長 方陽昇