

臺南市北門區三慈國民小學 110 學年度健康促進學校計畫

一、計畫標題：

臺南市北門區三慈國民小學 110 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 110 學年度健康促進學校實施計畫

(三) 臺南市政府教育局南市 110 年 8 月 24 日南市教安(二)字第 1101015238 號函

三、計畫摘要：

「健康百分百，人生才精采」，有健康的身心靈，才會有健康的人生，因此本校極力推動健康促進等相關議題。本計畫的擬定旨在發展多元層面與統整性的教學活動，以增進親師生全人健康。首階段由推動小組研議確立推動目標及議題，扣緊學校願景「健康、快樂、積極、卓越與關懷」，以塑造健康的學習環境為標的。議題選擇配合教育部推動健康促進學校政策，以【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)、心理健康】為必選議題。另外，因本校位於偏遠海濱地區，為建立本校師生正確安全教育觀念，經校務會議評估學校整體健康環境需求，決議以【安全教育與急救】為自選議題。110 學年度新增正向心理健康促進為議題，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。本學年度計畫依據訂定之目標及議題，評估109學年發展的成效，發展有效的計畫與策略，過去本校推動部份的議題

有更進一步成效，如：健康體位議題上，在本校護理師及教師努力推動下，學生體位適中率由57.10%提升至58.90%；正確用藥教育部份，學生能遵醫囑用藥比率比率90%；菸害防制推動方面，有吸菸嚼檳榔習慣學生人數維持0人；但是在視力保健議題上仍有待加強，因為視力不良的學童比率還是佔了42.9%。未來本校將著力在提供充分的環境支持與健康服務，以增進親師生的健康行為，建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

本學年度的另一推動重點為將本計畫融入正式課程，並結合社區人力資源，透過多元與活潑的方式，使健康促進議題滲入日常生活，建立正確的健康態度。最後將執行過程與成果進行評價，以期回饋修正計畫，並進行實施成效評估，以利未來推動參考之依據，並建立永續的健康促進校園。

四、背景說明：

本校位處於台南市偏遠海濱地區之六班小校，教職員工13人，學生人數51人。學區家長大部分屬於勞工與漁民，社經地位不高，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，家庭結構改變，學童之生活品質、學習與成長是我們應加強關切的重點。

綜合以上，本校宜整合學校與社區的組織人力與資源，採多元發展、多元評價策略，整合本校健康促進計畫，期望由學校傳遞給家人、社區，共同營造健康美好的生活品質。以下將針對本校學生健康資訊系統內各項分析數據來評估校本健康問題如下：

學校名稱		北門區三慈國民小學				
學校班級數		6	學生人數	51		
輔導內容		執行情形				
一	視力保健	項 目	107學年度 第1學期	108學年度 第1學期	109學年度 第1學期	
		全體裸視篩檢視力不良率	42%	48.3%	41.1%	
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	96.6%	100%	95.7%	
		視力不良定期就醫追蹤率	95.65%	100%	96.88	
		未就醫追蹤關懷達成率	100%	100%	100%	
二	口腔衛生	項 目	107學年度	108學年度	109學年度	
		學生齲齒率	小一：50% 小四：78%	小一：83% 小四：90%	小一：50% 小四：60%	
		學生齲齒複檢率	小一：100 % 小四：100 %	小一：100 % 小四：100%	小一：100 % 小四：67%	
		是否每日推動午餐餐後潔牙	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否；109學年度參與班級數：6			
		學生每日潔牙次數平均幾次	3			
三	健康體位	項 目	107學年度 第1學期	108學年度 第1學期	109學年度 第1學期	
		學生體位適中比率	44.9%	56.9%	57.1%	
		學生體位過輕比率	7.2%	5.2%	7.1%	
		學生體位過重比率	20.3%	13.8%	12.5%	
		學生體位肥胖比率	27.5%	24.1%	23.2%	
四	菸害防制	(一)有吸菸習慣學生人數： <u>0</u> 人 (二)有吸菸習慣學生參與戒菸人數： <u>0</u> 人 (三)辦理菸檳防制教育宣導活動：109 學年度 <u>2</u> 場，參加人數 <u>66</u> 人 (四)戒菸種子師資 <u>0</u> 人(指近年來接受國民健康署或衛生局辦理 6 小時以上訓練領有研習證明或時數者) (五)學生嚼食檳榔人數： <u>0</u> 人(指過去 30 天曾嚼食檳榔學生數)				
五	全民健保 (正確用藥)	(一)辦理全民健保(含正確用藥)教育宣導： 109 學年度 <u>1</u> 場，參加人數有 <u>66</u> 人 (二)遵醫囑服藥率： <u>100</u> % (三)學生家庭具有用藥諮詢電話比率： <u>50</u> %				
六	性教育	辦理性教育(含愛滋病防治)教育宣導或活動(指愛滋病防治、生理、安全性行為教育等，性別平等及兩性教育不列計) 109 學年度 <u>1</u> 場，參加人數 <u>66</u> 人				

學校名稱		北門區三慈國民小學
七	安全教育與急救	(一)教職員工領有 CPR 證照率:109 學年度 <u>86.7</u> % (二)學生每日平均受傷人數:109 學年度__人/日

(一)109 學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	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 43.96%	41.07%	<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 96.10% 國中 92.73%	95.65%	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
口腔保健	未治療齲齒率	小一 34.23% 小四 27.23%	50% 30%	<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 94.94% 小四 93.12%	100% 100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
健康體位	體位過輕率	國小 8.93%	7.1%	<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 64.30%	57.1%	<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 12.65%	12.5%	<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 14.12%	23.2%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

(二)裸視視力不良率-分年級

目前年級		一	二	三	四	五	六	全校平均
107	上	35.7	36.4	40	22.2	62.5	52.9	42
	下	28.6	27.3	50	55.6	62.5	58.8	46.4
108	上	33.3	35.7	20	70	55.6	75	47.4
	下	33.3	42.9	30	70	55.6	75	50.9
109	上	12.5	33.3	35.7	30	77.8	55.6	41.1
	下	12.5	33.3	42.9	40	66.7	55.6	42.9

整體而言，「健康體位」輔導與追蹤需再加強，菸害教育防制也須由學校推廣到社區、家庭，以讓學童減少暴露在二手菸的環境中，另外，本校位於偏遠濱海地區，「安全教育與急救」、「環境保護教育」不容忽視，因此為使學校成為一個有益生活、學習與工作的健康場所，也為使健康議題從學校落實到家庭，110學年度健康促進學校工作計畫，將秉持永續經營的理念，依據學校與社區特性持續推廣與改進，繼續致力於視力保健、口腔衛生、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病)及「環境保護教育」等議題的推動。戮力推動健康促進相關議題後，不僅學生獲益，教師也擁有專業知能與教學熱忱，行政部門亦能配合營造綠美化校園，定期檢測教室採光，營造運動氛圍，鼓勵學童餐後潔牙，並配合教學培養健康認知並促進內化，但家庭教育若未能配合，學童的健康將不健全。故110學年推動健康促進議題不僅著眼在本校學生，也希望推廣到家庭，請家長一起關心來關心健康議題，希望健康議題能成為學生帶著走的能力。

五、計畫內容：

(一) 計畫目標：

- 1、養成健康的觀念與知識，形成預防性的健康行為。
- 2、建立反菸反檳、正確用藥的意識，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、正確用藥且有益健康的學習環境。
- 4、學校的課程中能加入健康促進議題有關之創意內容。
- 5、利用綜合活動時間推動以健康促進議題之全校性活動。
- 6、增強全校師生健康保健常識，並能確實落實於日常生活中，期使視力及口腔皆能接受複診與矯正。
- 7、培養學生健康飲食與營養均衡的觀念，並進而提昇學生對自我健康管理的認知。

- 8、增建健康體位知能，並產生健康行為，建立健康的生活型態，培養出良好的健康生活習慣與規律的生活。
- 9、辦理複合式防災演練，學生能參與急救訓練，在面臨災害能自我防衛或保護家人。
- 10、宣導全民健保-醫療資源善加利用觀念，確實恪守健保制度。
- 11、培養性教育自我保護觀念，遠離愛滋病病毒，擁有健康人生。
- 12、推動「學校--家庭--社區」健康營造模式，強化國民健康生活知能。
- 13、提升全校師生及家長衛生保健常識並建立良好的健康行為。

(二)具體策略：

1. 籌組健康促進計劃推動小組，暢達溝通管道，凝聚共識確立目標。
2. 健康促進議題融入課程教學，透過協同教學，專材專用。
3. 營造友善與健康的學習環境，充實軟硬體設備。
4. 舉辦教師增能研習活動，結合e化教學，提升相關教學知能。
5. 舉辦多元及課外活動教學，讓健康促進議題更為活潑、生動。
6. 建置網絡平台，促進教學資源共享。
7. 定期檢討改進，落實回饋機制，滿足親師生健康需求。
8. 整合校內外資源，共構健促服務網。

(三)具體實施方法與步驟：

實施大綱議題名稱	(一)訂定學校政策	(二)健康服務	(三)健康教學與活動	(四)學校物質環境	(五)學校社會環境	(六)社區關係
1. 視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組委員會，進行需求評估，制定各項衛生健康教育實施計劃。 2. 擬訂實施計劃並納入學校行事曆。 3. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期進行學生視力檢查並追蹤輔導管理。 2. 定期進行學校硬體空間照明度測量。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 執行班級運動日戶外活動。 2. 視力保健衛教宣導。 3. 正確用眼習慣與知能融入教學。 4. 辦理多元戶外活動及愛眼課程。 5. 配合SH150活 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供教職員工生符合規定的燈光照度。 2. 營造綠意盎然空間，提供戶外活動環境。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理親子闖關活動及趣味競賽，增加戶外活動時間與親子互動的機會。 2. 表揚視力優良學童，鼓勵同儕效法與學習。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請鄰近北門衛生所蒞校辦理宣講或闖關活動。 2. 運用社區資源，協助視力不良弱勢學童視力複檢。

	<p>4. 鼓勵教師將健康議題納入課程與教學。</p> <p>5. 結合社區資源辦理相關活動。</p>		<p>動，善用課間活動，鼓勵學生多運動。</p>			
2. 口腔衛生	<p>6. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。</p> <p>7. 舉辦家長親師座談，宣導「健康促進學校計劃」內涵。</p>	<p>1. 培訓貝氏刷牙種子教師及潔牙小天使協助口腔衛生教育之推動。</p> <p>2. 學童進行口腔檢查並將檢查結果通知家長。</p> <p>3. 推動含氟漱口水。</p>	<p>1. 將口腔保健教育及餐後潔牙活動融入教學活動中。</p> <p>2. 級任老師餐後叮嚀並督導學生實施潔牙。</p>	<p>1. 建置口腔衛生教育專欄及教學情境。</p> <p>2. 提供全校師生潔牙的環境設備與空間。</p>	<p>1. 辦理親子闖關活動及趣味競賽，增長家長及學生的潔牙知識。</p> <p>2. 表揚美齒小天使，鼓勵同儕效法與學習。</p>	<p>1. 邀請鄰近北門衛生所蒞校辦理宣講或闖關活動。</p> <p>2. 協助低矯治率之弱勢學童接受牙醫師治療。</p>
3. 健康體位	<p>1. 籌組委員會，進行需求評估，制定各項衛生健康教育實施計劃。</p> <p>2. 擬訂實施計劃並納入學校行事曆。</p> <p>3. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。</p> <p>4. 鼓勵教師將健康議題納入課程與教學。</p> <p>5. 結合社區資源辦理相關活動。</p> <p>6. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。</p> <p>7. 舉辦家長親師座談，宣導「健康促進學校計劃」內涵。</p>	<p>1. 提出體位管理計畫，建置學生異常體位專案管理機制。</p> <p>2. 定期辦理體適能檢測，鼓勵學童多運動。</p> <p>3. 定期測量學生體位，並追蹤輔導管理。</p>	<p>1. 執行教育部333計畫，每週至少運動3天（次）每次至少30分鐘，每次心跳率約每分鐘130次。</p> <p>2. 安排課間活動（每日時段10：10～10：30）實施運動。</p> <p>3. 每週四舉辦一次班級運動日。</p> <p>4. 參與全國性天天五蔬果支票活動。</p>	<p>1. 建置健康體位教育專欄及教學情境。</p> <p>2. 每週擬定一日為蔬食日，師生共同食用營養午餐，培養均衡飲食習慣。</p> <p>3. 提供全校師生運動的設施與空間。</p>	<p>1. 辦理班際體育競賽，透過互助合作，達到健康體位的目標。</p> <p>2. 每年固定辦理運動會，學生及家長共同參與體育活動。</p>	<p>1. 邀請鄰近北門衛生所蒞校辦理宣講或闖關活動。</p> <p>2. 舉辦健康促進親職教育講座，給家長健康體位的概念。</p> <p>3. 邀請營養師蒞校進行營養教育宣導活動。</p>
4. 菸檳防制	<p>6. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。</p> <p>7. 舉辦家長親師座談，宣導「健康促進學校計劃」內涵。</p>	<p>1. 成立戒菸班，提供學生及家長戒菸的場所及管道。</p> <p>2. 提供菸害及戒菸資訊，讓家長及學生可以遠離菸害。</p>	<p>1. 每學年實施菸檳防制融入課程教學。</p> <p>2. 辦理拒吸二手菸教學活動。</p>	<p>1. 校園張貼禁菸(檳)標誌，建置無菸(檳)校園。</p> <p>2. 禁放菸灰缸，營造無菸空間。</p>	<p>1. 結合運動會，將拒菸(檳)之健康議題融入遊行，以行銷「無菸(檳)家庭」計畫。</p>	<p>1. 邀請鄰近北門衛生所蒞校辦理宣講或闖關活動。</p> <p>2. 製作年曆宣導無菸家庭，給家長無菸的生活理念。</p>

<p>5. 全民健保(含正確用藥)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組委員會，進行需求評估，制定各項衛生健康教育實施計劃。 2. 擬訂實施計劃並納入學校行事曆。 3. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。 4. 鼓勵教師將健康議題納入課程與教學。 5. 結合社區資源辦理相關活動。 6. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。 7. 舉辦家長親師座談，宣導「健康促進學校計劃」內涵。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定全民健保教育計劃。 2. 提供學生及家長全民健康相關資訊及標章，以選擇有健保特約的醫院或藥局。 3. 擬定正確用藥教育計畫計劃。 4. 提供每個家庭藥師諮詢電話，提供藥物使用諮詢管道。 5. 提供藥物檢收資訊，鼓勵家長進行藥物回收。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確實執行全民健保教育活動，並融入教學課程。 2. 帶領學生到健保藥局參訪。 3. 確實執行正確用藥教育活動，並融入教學課程。 4. 帶領學童至社區藥局進行參訪，並進行闖關體驗活動。 5. 結合藝術與人文辦理正確用藥教育徵圖比賽。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設置全民健保與正確用藥教育宣導專欄與網路學習環境。 2. 設計模擬藥局，提供教學情境。 3. 設置藥物檢收站，提供檢收服務。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合教學成果發表，提供全民健保與正確用藥觀念，並辦理闖關活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與社區資源合作，提供教職員工全民健保與正確用藥相關知能研習。 2. 舉辦健康促進講座，讓全民健保與正確用藥相關知能由學校延伸至家庭。 3. 邀請社區資源蒞校舉辦全民健保與正確用藥教育宣導活動。
<p>6. 性教育(含愛滋病)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定性教育防制計劃。 2. 設置性教育諮詢服務，給予學童詢問的管道。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確實執行性教育與愛滋病防制教育活動，並融入教學課程。 2. 舉辦性教育與愛滋病防制教育宣導活動。 3. 提供性教育-自我保護觀念，與實際演練課程。 4. 結合藝術與人文辦理愛滋病防治徵圖比賽。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設置性教育宣導專欄與網路學習環境。 2. 營造性別平等空間，給予全校師生彼此尊重的學習環境。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合運動會，將性教育之健康議題融入遊行，提倡尊重其他性別的權利。 2. 配合成果發表會，演出與性教育相關的戲劇。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與社區資源合作，提供教職員工性教育相關知能研習。 2. 辦理親職教育，將性教育相關知能由學校延伸至家庭。 3. 結合社區資源辦理愛滋病防治宣講活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與社區資源合作，提供教職員工性教育相關知能研習。 2. 辦理親職教育，將性教育相關知能由學校延伸至家庭。 3. 結合社區資源辦理愛滋病防治宣講活動。
<p>7. 正向心理健康促</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 宣導相關証項心理健康訊息。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦體育活動及相關融入性教育活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 美化校園環境，種植綠化植物，給予視覺舒適感。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合學校大型活動，提倡心理健康教育。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用社區資源，協助相關活動舉辦級宣導。 2. 提供教職員 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用社區資源，協助相關活動舉辦級宣導。 2. 提供教職員

進						工教育之能研習。
8. 安全教育與急救		<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定安全與急救教育計畫。 2. 透過連絡簿或班親會提供學生及家長安全教育與急救相關資訊。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確實執行安全與急救教育活動，並融入教學課程。 2. 舉辦安全與急救教育教育宣導活動。 3. 提供安全與急救教育觀念，並辦理複合式防災演練。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設置安全與急救教育宣導專欄與網路學習環境。 2. 建置防災校園，提供防災物資與配備。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合運動會，將安全教育與急救之健康議題融入遊行，喚起安全教育之重要。 2. 培訓安全小志工，協助安全教育與急救教育之推動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與社區資源合作，提供教職員工生安全與急救教育相關知能研習。 2. 結合班親會或親職講座將安全與急救教育相關知能由學校延伸至家庭。

六、人力配置：

編制	職 稱	姓 名	職 掌
召集人	校長	劉協成	統籌並對健康促進學校相關事宜作決策。
副召集人	家長會長	林東邦	協助推展健康促進學校計畫工作，並喚起家長對健康之重視，進而擴大至社區。
執行秘書	教導主任	曾恩慈	1. 研究策劃，督導健康促進學校計畫執行，並協助行政協調。 2. 協調各項執行達成預期指標或進度。
活動組	學務組長	洪乙瑄	1. 負責支持性環境之營造及佈置 2. 舉辦健康促進學校相關活動 3. 健康促進相關活動的推行與運作
教學組	教務組長	方慈珮	負責推動健康議題融入各領域教學
資訊組	網管人員	林致宏	健康促進學校網頁製作及維護
服務組	護理師	賴素美	1. 提供學生、家長、教職員工相關健康諮詢。 2. 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價 3. 負責策劃健康促進學校計畫之推動，協調各項執行及達成預期指標或進度。 4. 計畫對內、對外之聯絡窗口。
庶務組	總務主任	柯淑惠	1. 協助活動會場開放、音響及空調。 2. 負責活動所需物品之採購及經費核銷。 3. 社區及學校資源之協調聯繫。
支援組	一教師	林映秀	1. 學生之心理輔導、協助及追蹤。 2. 協助班級學生健康促進學校活動之進行及事宜。
	二教師	胡菘容	
	三教師	林珮華	
	四教師	楊淑晴	
	五教師	王淑玲	
	六教師	林致宏	
	學生代表	林曉彤	
	學生代表	邱子容	

七、 預定進度：

月次 工作項目	110年 7月	110年 8月	110年 9月	110年 10月	110年 11-12月	111年 1-2月	111年 3-4月	111年 5月	111年 6月
1. 召開學校健康促進委員會	■								
2. 進行現況分析及需求評估	■								
3. 決定實施目標及健康議題		■							
4. 擬定過程成效評價工具			■						
5. 健康促進議題前測			■						
6. 擬定健康促進學校計畫			■	■					
7. 編製教材及教學媒體			■	■	■	■	■	■	■
8. 建置與維護健康促進網站				■	■				
9. 執行健康促進計畫		■	■	■	■	■	■	■	■
10. 過程評量					■	■	■		
11. 成效評價(後側)							■	■	
12. 資料分析							■	■	
13. 成果報告撰寫									■

八、 評價方法：

1. 過程評價

- (1) 設計問卷調查全校教職員工、學生及家長對健康促進議題及健康校園願景的認同程度，並評估學校環境的生理與心理安適性，以促進全體師生健康。
- (2) 結合社區資源與地區醫院建立合作網絡及夥伴關係，成立學校與社區醫院聯絡平台，定期宣教，達成身心健康之目標。
- (3) 定期舉辦各健促議題動、靜態比賽，藉以檢視學生學習成效。
- (4) 實施健康促進學校認知前測，以了解本校師生對健康促進議題的

認知程度，以做為推動之依據。

2. 成果評價

- (1)學年結束進行總後測，並輔以親師生的深度訪談，蒐集質性資料以確實評估計畫成效。
- (2)根據質量化的實施成效，作為未來健康促進學校推動之擬定方向。

九、 成效指標與預期效益：

議題名稱	110學年度計畫指標		本校110學年度預期效益
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	裸視視力不良比率下降0.2%。
		裸視篩檢視力不良惡化率	視力不良惡化率下降達2%以上。
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	裸視篩檢視力不良就醫複檢率達90%
	地方指標	規律用眼3010達成率	規律用眼3010有80%達成率
		戶外活動120達成率	戶外活動120達成率70%
		下課淨空率	下課淨空率70%
		3C少於1達成率	3C少於1達成率70%
口腔保健	部頒指標	未治療齲齒率	未治療齲齒率下降2%
		齲齒複檢率	齲齒複檢率達95%
		國小四年級學生窩溝封填施作率	窩溝封填施作率90%
	地方指標	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率	午餐後搭配含氟牙膏100%

		學生睡前潔牙比率	學生睡前潔牙比率達100%
		學生在學校兩餐間不吃零食比率	兩餐間不吃零食比率達80%
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	兩餐間不喝含糖飲料比率達80%
		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	每日至少使用一次牙線比率80%
健康體位	部頒指標	學生體位過輕比率	過輕比率下降1%
		學生體位適中比率	學生體位正常率能上升0.2%
		學生體位過重比率	學生體位超重及過重比率合計下降3%
		學生體位肥胖比率	學生體位超重及過重比率合計下降3%
	地方指標	學生飲水量達成率	飲水量達成率90%
		學生睡眠時數達成率	睡眠時數達成率90%
		學生運動量達成率	運動量達成率70%
		學生一日蔬菜建議量達成率	飲水量達成率70%
全民健保(含正確用藥)	地方指標	「遵醫囑服藥率」後測達90%	「遵醫囑服藥率」後測達90%
		「不過量使用止痛藥比率」後測達90%	「不過量使用止痛藥比率」後測達90%
		「使用藥品前看清藥袋藥盒標示率」後測達90%	「使用藥品前看清藥袋藥盒標示率」後測達90%
		「對全民健保正確認知比率」後測達70%	「對全民健保正確認知比率」後測達70%
		「珍惜全民健保行為比率」後測達成率提升5%或計畫指標達80%	「珍惜全民健保行為比率」後測達成率提升5%或計畫指標達80%
菸檳防制	部頒指標	無菸校園率	無菸校園率100%
		無檳校園率	無檳校園率100%
	地方指標	學生吸菸率	學生吸菸率0%
		學生嚼檳率	學生嚼檳率0%
		學生電子煙使用率	學生電子煙使用率0%
		學生參與菸害防制教育比率	學生參與菸害防制教育比率80%
學生參與檳榔防制教育比率	學生參與檳榔防制教育比率80%		

		校園二手菸暴露率	校園二手菸暴露率0%
		吸菸學生參與戒菸教育比率	吸菸學生參與戒菸教育比率80%
		嚼檳學生參與戒檳教育比率	嚼檳學生參與戒檳教育比率80%
性教育 (含愛滋 病防治)	地方 指標	性知識正確率	性知識正確率100%
		性態度正向率	性態度正向率100%
		接納愛滋感染者比率	接納愛滋感染者比率100%
		性危險知覺比率	性危險知覺比率100%
正向 心理 健康 促進	俟中 央指 標定 案滾 動調 整。	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，鼓勵學生用正向樂觀態度面 對學習。	鼓勵學生用正向樂觀態度面 對學習。
		心理健康正確知識率	心理健康正確知識率100%
		心理健康正向態度率	心理健康正向態度率100%
		心理健康自我效能比率	心理健康自我效能比率100%

表一

110 學年度健康促進學校計畫撰寫自我檢核表

校名:三慈國民小學

編號	項目		自我檢核有無 (請勾選)	
			有	無
一	計畫依據		v	
二	計畫摘要		v	
三	背景說明	學校健康問題分析	v	
		在地化問題	v	
		推動議題重點	v	
四	計畫內容	具體實施策略、作法或步驟	v	
五	人力配置	人力配置與工作職掌	v	
		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)	v	
六	預定進度	甘梯圖或相關表格呈現	V	
七	評價方法		v	
八	預期效益(預定績效指標)		v	
九	計畫經校務會議提案討論通過並列入會議紀錄(計畫須核章)		v	

110 學年度健康促進議題推動重點參考

議題名稱	推動重點
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實規律用眼 3010。 2. 戶外活動 120。 3. 3C 小於 1。 4. 推動戶外活動戴帽護眼措施。 5. 規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫。 6. 落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。 7. 落實教室照度檢測，確實改善教室照明設備，並加強電子白板使用規範。 8. 加強師生及家長正確視力保健觀念。 9. 與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。
口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> 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. 高年級牙線教導與使用。 5. 加強口腔複診與矯治追蹤。 6. 降低含糖飲料與零食攝取頻率。 7. 推動幼兒塗氟及國小一二年級白齒窩溝封填策略。 8. 鼓勵食用氟碘鹽之宣導。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動健康體適能與飲食營養教育計畫 2. 國小持續與董氏基金會合作推動「健康吃 快樂動」校園宣導計畫。 3. 持續推動健康體位 85210 五大核心能力培養並融入教學。 4. 鼓勵多喝白開水禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。 5. 加強學生正確體型意識的建立，定期實施體位篩檢，針對體位不佳學生進行個案管理。 6. 培養規律及正確的運動習慣。 7. 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。

110 學年度健康促進議題推動重點參考

議題名稱	推動重點
<p style="text-align: center;">全民健保 (含正確用藥)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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，推廣家庭醫師理念，避免越級就醫，以珍惜急診資源。 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。 3. 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。 4. 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。
<p style="text-align: center;">性教育 (含愛滋病防治)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 鼓勵教師發展性教育(含愛滋病防治)教案、教學模組。 3. 加強學生對愛滋病正確認知，並能接納愛滋患者。 4. 請善用與宣導衛福部國健署建置「性福 e 學園」網站(https://young.hpa.gov.tw/index/)。
<p style="text-align: center;">菸檳防制</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實菸檳防制教育，強化學生反菸拒檳意識與技能，針對吸菸或嚼食檳榔學生加強戒菸戒檳教育。 2. 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。 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，並將電子菸納入校規規範辦理。 4. 善用校內戒菸種子師資加強推動戒菸教育，未滿 18 歲吸菸學生，應令其接受戒菸教育 2 小時。 5. 配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸之規定。 6. 每學年至少應辦理 1 次以教職員工、學生、家長為對象的拒菸活動。

正向心理健康促進	<ol style="list-style-type: none"> 各校至少辦理 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，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。 俟中央指標定案滾動調整。
----------	---

110 學年度健康促進學校計畫指標參考

議題名稱	指標名稱	110 學年度預期績效指標	
視力保健	部頒指標	裸視篩檢視力不良率	降低 0.2%以上
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	達 95%以上
		視力不良惡化率	國小 8%以下 國中 4.5%以下
	地方指標	規律用眼 3010 達成率	達 75%以上
		戶外活動 120 達成率	達 80%以上
		3C 少於 1 達成率	達 76%以上
		下課淨空率	達 85%以上
口腔保健	部頒指標	學生未治療齲齒率	降低 0.1%以上
		學生複檢齲齒診治率	達 95%以上
		四年級學生窩溝封填施作率	提升 1%以上或達 15%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 80%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 60%以上
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達 65%以上
		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	達 70%以上
	健康體位	部頒指標	學生體位適中比率
學生體位肥胖比率			降低 0.1%以上
學生體位過重比率			降低 0.1%以上
學生體位過輕比率			降低 0.1%以上
地方指標		學生飲水量達成率	達 70%以上
		學生睡眠時數達成率	達 75%以上
		學生運動量達成率	達 60%以上
		學生一日蔬菜建議量達成率	達 60%以上
全民健保(含正確用)	地方指	遵醫囑服藥率	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

藥)	標	對全民健保正確認知比率	達 70% 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	2.5% 以下
		學生嚼檳率	1.5% 以下
		學生電子煙使用率	1.5% 以下
		學生參與菸害防制教育比率	達 90% 以上
		學生參與檳榔防制教育比率	達 90% 以上
		校園二手菸暴露率	7% 以下
		吸菸學生參與戒菸教育率	達 90% 以上
嚼檳學生參與戒檳教育比率	達 80% 以上		
性教育 (含愛滋 病防治)	地方 指標	性知識正確率	達 85% 以上
		性態度正向率	達 80% 以上
		接納愛滋感染者比率	達 85% 以上
		性危險知覺比率	達 70% 以上
正向心 理健康 促進	地方 指標	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，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。	場次
		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%