

臺南市北門區三慈國民小學 114 學年度健康促進學校計畫

114 年 9 月 3 日校務會議通過

一、 依據：

- (一) 學校衛生法第19條及其施行細則第14條
- (二) 臺南市 114 學年度健康促進學校實施計畫
- (三) 臺南市政府教育局南市 114 年 8 月 15 日南市教安(二)字第 1141157315 號函

二、 計畫摘要：

「健康百分百，人生才精采」，有健康的身心靈，才会有健康的人生，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)、及正向心理健康】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。本學年度計畫依據訂定之目標及議題，評估113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：正確用藥教育部份，學生能遵醫囑用藥比率高於95%；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及體位上仍有待加強。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。

三、 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15人，學生人數32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：

表1.111-113學年度裸視視力不良率

學年度/年級	111學年度		112學年度		113學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
一年級(%)	67%	67%	33%	33%	38%	38%

二年級(%)	43%	29%	56%	56%	25%	50%
三年級(%)	57%	57%	29%	36%	50%	33%
四年級(%)	50%	67%	71%	75%	38%	50%
五年級(%)	58%	58%	83%	83%	83%	67%
六年級(%)	60%	70%	50%	50%	71%	100%
全校平均值(%)	56.86%	58.82%	53.19%	55.1%	51.28%	57.14%
惡化率(%)		1.96%	-5.63%	1.91%	-3.82%	5.86%
臺南市國小市平均(%)	43.75		43.88		43.85	
全國國小平均值(%)	45.20		45.11		44.69	

表2.111-113學年度未治療齲齒率

學年度/年級	111學年度	112學年度	113學年度
一年級(%)	44%	67%	86%
四年級(%)	71%	57%	50%
全校平均(%)	35%	51%	53%
臺南市小一市平均(%)	30.10	27.61	25.32
臺南市小四市平均(%)	24.84	22.90	20.59
全國小一平均(%)	33.11	31.67	29.80
全國小四平均(%)	27.86	26.51	25.08

表3.111-113學年度體位過輕比率

學年度/年級	111學年度		112學年度		113學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
一年級(%)	0	0	0	0	0	0
二年級(%)	0	0	0	0	0	0
三年級(%)	14.29	14.29	14.29	0	0	0
四年級(%)	16.67	16.67	14.29	12.5	0	0
五年級(%)	0	0	16.67	16.67	16.67	16.67
六年級(%)	0	0	0	0	14.29	0
全校平均值(%)	3.92	3.92	6.38	4.08	5.13	2.86
臺南市國小市平均(%)	9.68		10.35		10.10	
全國國小平均值(%)	9.17		10.30		9.96	
臺南市國中市平均(%)	7.84		8.03		8.13	
全國國中平均值(%)	8.00		8.28		8.21	

表4. 111-113學年度體位適中比率

學年度/年級	111學年度		112學年度		113學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
一年級(%)	33.33	44.44	66.67	66.67	50	62.50
二年級(%)	57.14	42.86	55.56	55.56	75	50
三年級(%)	42.86	28.57	42.86	62.5	33.33	50
四年級(%)	50	50	42.86	50	50	33.33
五年級(%)	50	41.67	50	33.33	66.67	50
六年級(%)	50	50	50	50	57.14	42.86
全校平均值(%)	47.06	43.14	51.06	53.06	53.85	48.57
臺南市國小市平均(%)	62.69		64.39		64.95	
全國國小平均值(%)	64.38		65.79		66.37	
臺南市國中市平均(%)	60.71		62.01		62.30	
全國國中平均(%)	61.80		63.12		63.42	

表5. 111-113學年度體位過重比率

學年度/年級	111學年度		112學年度		113學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
一年級(%)	11.11	33.33	16.67	0	12.5	0
二年級(%)	28.57	28.57	22.22	22.22	25	50
三年級(%)	14.29	28.57	14.29	12.5	33.33	16.67
四年級(%)	0	0	14.29	12.5	25	50
五年級(%)	16.67	25	0	16.67	0	16.67
六年級(%)	20	10	16.67	8.33	14.29	28.57
全校平均值(%)	15.69	21.57	14.89	12.24	17.95	22.86
臺南市國小市平均(%)	12.60		11.69		11.70	
全國國小平均值(%)	12.39		11.43		11.40	
臺南市國中市平均(%)	12.31		12.07		11.92	
全國國中平均(%)	12.35		11.90		11.96	

表6. 111-113學年度體位肥胖比率

學年度/年級	111學年度		112學年度		113學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
一年級(%)	55.56	22.22	16.67	33.33	37.5	37.5
二年級(%)	14.29	28.57	22.22	22.22	0	0
三年級(%)	28.57	28.57	28.57	25	33.33	33.33
四年級(%)	33.33	33.33	28.57	25	25	16.67
五年級(%)	33.33	33.33	33.33	33.33	16.67	16.67
六年級(%)	30	40	33.33	41.67	14.29	28.57
全校平均值(%)	33.33	31.37	27.66	30.61	23.08	25.71
1臺南市國小市平均(%)	15.03		13.57		13.25	
全國國小平均值(%)	14.06		12.48		12.27	
臺南市國中市平均(%)	19.13		17.90		17.66	
全國國中平均(%)	17.85		16.70		16.41	

表7. 依113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44.69	國小43.85	51.38%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	視力不良就醫率	國小92.12	國小96.42	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6.72	國小7.36	5.76%	<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	小一29.80 小四25.08	小一25.32 小四20.59	小一12.5% 小四 0%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	齲齒複檢率	小一88.93 小四86.91	小一96.96 小四94.13	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
	窩溝封填施作率	小一9.34 小四35.22	小一8.28 小四25.00	小一50% 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
健康體位	體位過輕率	國小9.96	國小10.10	2.86%	<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66.37	國小64.95	48.57%	<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11.40	國小11.70	22.86%	<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12.27	國小13.25	25.71%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

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，114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114學年推動健康促進議題不僅著眼在本校學生，也希望能推廣到家庭，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。

四、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，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)健康教學 活動與服務	(三)學校物質環境	(四)學校社會環境	(五)社區關係
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。 4. 鼓勵教師將健康議題納入課程與教學。 5. 結合社區資辦理相關活動。 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. 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活動，善用課間活動，鼓勵學生多運動。 6. 定期進行學生視力檢查並追蹤輔導管理。 	<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。
口腔衛生		<ol style="list-style-type: none"> 1. 將口腔保健教育及餐後潔牙活動融入教學活動中。 2. 級任老師餐後叮嚀並督導學生實施潔牙。 3. 推廣貝氏刷牙及及潔牙小天使協助口腔衛生教育之推動。 4. 學童進行口 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建置口腔衛生教育專欄及教學情境。 2. 提供全校師生潔牙的環境設備與空間。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 表揚美齒小天使，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. 協助低矯治率之弱勢學童接受牙醫師治療。

		腔檢查並將檢查結果通知家長。 5. 推動含氟漱口水。			
健康體位	<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並結合社區資辦理相關活動。 6. 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. 執行運動SH150計畫。 2. 安排課間活動（每日時段10：10~10：30）實施運動。 3. 每週三、周五舉辦全校運動日。 4. 提出體位管理計畫，建置學生異常體位專案管理機制。 5. 定期辦理體適能檢測，鼓勵學童多運動。 6. 定期測量學生體位，並追蹤輔導管理。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建置健康體位教育專欄及教學情境。 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。 3. 提供全校師生運動的設施與空間。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理班際體育競賽，透過互助合作，達到健康體位的目標。 2. 每年固定辦理運動會，學生及家長共同參與體育活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請鄰近北門衛生所蒞校辦理宣講。 2. 舉辦健康促進親職教育講座，給家長健康體位的概念。 3. 邀請營養師蒞校進行營養教育宣導活動。
菸檳防制	<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. 鼓勵將健康議題納入課程與教學。 5. 結合社區資辦理相關活動。 6. 辦理健康檢查及後續追蹤矯治。 7. 舉辦親師座談，宣導「健康促進學校計劃」內涵。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學年實施菸檳防制融入課程教學。 2. 辦理拒吸二手菸教學活動。 3. 提供菸害及戒菸資訊，讓家長及學生可以遠離菸害。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園張貼禁菸（檳）標誌，建置無菸（檳）校園。 2. 禁放菸灰缸，營造無菸空間。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<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. 製作年曆宣導無菸家庭，給家長無菸的生活理念。
全民健保 (含正確用藥)		<ol style="list-style-type: none"> 1. 執行全民健保教育活動，並融入教學課程。 2. 執行正確用藥教育活動並結合藝術與人文辦理用藥教育比賽。 4. 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. 設置全民健保與正確用藥教育宣導專欄與網路學習環境。 	<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

					<p>相關知能由學校延伸至家庭。</p> <p>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>
性教育 (含愛滋病)		<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。 5. 擬定性教育防制計劃。 	<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。
正向心理 健康促進		<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦體育活動及相關融入性教育活動。 2. 宣導相關心理健康訊息。 	<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. 提供教職員工教育之能研習。
安全教育 與急救		<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬訂並確實執行安全與急救教育活動，並融入教學課程。 2. 提供安全與急救教育觀念，並辦理複合式防災演練及宣導活動。 3. 透過聯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. 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. 結合班親會將安全與急救教育相關知能由學校延伸至家庭。

五、人力配置：

編制	職 稱	姓 名	職 掌
召集人	校長	郭詔維	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	洪夢祺	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	吳婉寧	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	楊丁源	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	王淑玲	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。
事務組	總務主任	李金航	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	呂玫娜	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	王淑玲	
	五教師	林致宏	
	六教師	謝怡伶	
	學生代表	侯妙純	
	學生代表	曾之琳	

七、 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。

八、 成效指標與預期效益：

議題名稱	114學年度計畫指標		本校114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6.5%以上。
	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80%
		下課淨空率	下課淨空率80%
		3C少於1達成率	3C少於1達成率80%
口腔保健	部頒指標	未治療齲齒率	未治療齲齒率下降1%
		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87%
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1%
		學生體位過重比率	學生體位超重及過重比率合計下降1%
		學生體位肥胖比率	學生體位超重及過重比率合計下降1%
	地方指標	學生飲水量達成率	飲水量達成率80%
		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80%
		學生一日蔬菜建議量達成率	飲水量達成率80%
全民健保(含正確用藥)	地方指標	遵醫囑服藥率	遵醫囑服藥率達95%
		不過量使用止痛藥比率	不過量使用止痛藥比率達95%
		使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	使用藥品前看清藥袋藥盒標示率達95%
		對全民健保正確認知比率	對全民健保正確認知比率達80%
		珍惜全民健保行為比率	珍惜全民健保行為比率達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90%
		學生參與檳榔防制教育比率	學生參與檳榔防制教育比率90%

		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85%
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90%
		性態度正向率	性態度正向率90%
		接納愛滋感染者比率	接納愛滋感染者比率90%
		性危險知覺比率	性危險知覺比率90%
正向 心理 健康 促進	中 央 指 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。	至少1場
		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%

表一

114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	

114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. 加強幼兒塗氟及國小6至12歲白齒窩溝封填策略。 8. 鼓勵食用氟碘鹽之宣導。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動本市各級學校學生健康體適能與飲食教育行動計畫。 2. 持續推動健康體位85110五大核心能力培養並融入課程教學。 3. 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。 4. 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追蹤。 5. 培養規律及正確的運動習慣。

	<ol style="list-style-type: none"> 6. 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。 7. 學校體位適中率低於市平均者，列為重點改善對象（以前一學年度數據為基準，作為下一學年度推動參據），體位適中率低於市平均學校，列為健康體位種子學校或比照校群推動健康體位議題；學校體位適中率高於市平均但低於全國平均者，列為自主管理改善對象，由學校擬定健康體位改善計畫據以推動。
<p>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>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. 透過相關集會向家長、學生、教職員工或社區人士進行愛滋病防治之衛教宣導。 5. 各級學校（國小高年級、國中、高中職）針對學校老師與行政人員每學期應安排至少2小時的愛滋教育課程，對學生安排至少1小時的愛滋教育時間。

<p>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，並將電子煙納入校規規範辦理。 4. 善用校內戒菸種子師資加強推動戒菸教育，未滿20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。
<p>正向心理健康促進</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 以五正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)四樂(樂動、樂活、樂食、樂眠)為主軸，協助學生健全身心健康發展，辦理校內各項健康促進學校活動、研習及會議時，請將正向心理健康促進議題結合宣導與推廣。 3. 加強推動正向心理健康議題，以培養學生面對挑戰的抗壓力、克服問題的勇毅力及處理情緒的調節力，提升學校正向心理健康氛圍，營造健康幸福校園。

承辦人：

教師兼學務組長 楊丁源

單位主管：

教師兼代教學主任 吳婉寧

校長

臺南市北門區三德國民小學校長 郭詔維