

# 臺南市永康區大灣國民小學 107 學年度健康促進學校實施計畫

## 一、計畫依據：

臺南市政府教育局 107 年 8 月 9 日南市教安(二)字第 1070878918 號函

## 二、計畫摘要：

本學年度健康促進學校計畫必選議題為【視力保健】、【口腔衛生】、【健康體位】、【菸害防制】、【全民健保(含正確用藥)】及【性教育(含愛滋病)】等六項；自選議題為安全教育與急救、檳榔防制、防制學生藥物濫用、心理健康等四項。本校健康促進推動議題為「健康體位」，其實施策略如下，另外本學年度以【視力保健】為本校的自選議題。

- (一) 豎立健康飲食與運動風氣，修正飲食習慣與運動習慣。
- (二) 建置學校學生異常體位專案管理機制。
- (三) 加強營養午餐熱量控制及菜色的變換。
- (四) 組成健康促進工作團隊：籌劃督導健康促進學校之推行。
- (五) 現況分析及需求評估：了解學校學生之健康狀況與需求。
- (六) 決定目標及健康議題：規劃健康促進之活動課程。
- (七) 營造學生健康體位環境。
- (八) 營造學生健康體型意識價值觀。
- (九) 商請體育老師針對體重過重學生，加強體重控制觀念與行為指導。

## 三、背景說明

本校是一所具有 100 年歷史的老校，位處於臺南市永康區大灣商圈中，全校共有 66 班(含幼稚園及特教資源班)，學生數共 1714 人，教職員工 142 人。學生家長分部各階層領域，對健康生活型態的認知觀念落差頗大。再加上近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童及外配家庭比例逐漸增加，學童之生活、學習與成長之差異性頗值得關切。

### (一)視力保健

由於學生家長重視升學及環境變遷因素，使得學童視力不良比例逐漸攀升，學童的視力不良問題，主要以學生的近視最嚴重，歸因於長時間、近距離、用眼不當所致。由近年來視力測量結果分析顯示視力不良問題不

僅人數「多」，而且發生年齡亦越來越提早；根據研究指出發生近視年齡越小，近視惡化速度會越快，變為高度近視的比率也越高。因此若未能把握此黃金時期，將會造成終生視力障礙且無法矯治的情況。

本校之學童視力不良率超過 50%，視力不良率雖有改善但仍偏高之現象，原因在於班級 E 化設備與智慧型平板手機的普及，除了持續對家長孩子進行知識宣導外，更須從改變習慣及營造環境著手。

## (二)口腔衛生

根據國民健康局於民國 88 年到 90 年策劃及推行之全國 6-18 歲人口口腔健康調查，統計結果顯示，6 歲兒童乳牙蛀牙率高達 88.43%，而 12 歲兒童恆牙蛀牙率為 66.5%，平均有 3.31 顆蛀牙，可見蛀牙仍是國內兒童常見的口腔疾病。對抗蛀牙的方法除了消極地等到小孩牙痛時才就醫外，最好是能積極地預防兒童早期性蛀牙的發生，因此透過學校各種活動的推廣和進行，讓孩子擁有正確的口腔保健觀念並落實於日常生活之中。

本校經過前幾年健促活動的實施及每日推動午餐餐後潔牙後，齲齒率已有下降的趨勢，未來仍加強努力，讓學生能保有健康的牙齒。另綜觀學校社區環境手搖杯店家約有 16 間，學生喝含糖飲料過多應為齲齒率高的原因，故未來做法應以減少學生含糖飲料食用量降低著手。

## (三)健康體位

學校向來重視學生在校的營養午餐及體能活動，但學生之體位健康情形卻不佳，推論其可能原因，與學生在家飲食、生活作息有密切相關。

學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當，如前所言含糖飲料過多問題等等；由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷未臻成熟，又無法拒絕食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物導致體重過重影響健康；因此如何培養兒童正確飲食及正確健康運動習慣，配合生活化的教育宣導，建構一個「健康飲食，活力運動」的校園；除此並要求父母特別留意小孩是否多吃、少動，飲食不均衡，將健康的概念由學校擴展到家庭及社區中。

## (四)菸害防制

大多數人都認為，吸菸只會對自己健康帶來危害，不會對別人帶來影響，事實上二手菸是 A 級、頭號致癌原，尤其對兒童影響更大，研究發現暴露於二手菸的兒童，較未暴露於二手菸的兒童，增加 40% 為氣喘而苦的機會。現今抽菸年齡正逐年降低，其主因為受外在環境的影響及好奇使然，或是同儕及家人抽菸等環境因素影響。

學校辦理菸害防制教育宣導活動，教導學生如何遠離菸的誘惑，杜絕青少年購買菸品管道則是現階段必須採取的步驟。現階段政府對於菸害防制的政策較以往明確，學校執行也容易取得執法的正確性。

#### (五)性教育(含愛滋病)

由於社會環境急速變化，在科技技術的發達之下，學童接觸網路的時間及技巧皆比以前提早，再加上雙薪結構家庭增多，父母親忙於事業疏於對學童的照顧，或隔代教養，祖父母幾乎無法約束或指導學童，高風險家庭增加，為性行為的提早提供因子。

兒童時期的性教育若能由家庭中開始是最好的結果，然而有許多父母無法坦然與兒童討論性問題，忽視或避免觸及相關主題。整合本校性別平等教育資源，落實性別平等教育內涵，建立無性別歧視教育環境，實現性別平等教育之願景。

因此，透過有計畫的學校課程實施性別平等教育及性騷擾及性侵害防治教育課程（含愛滋病），不僅可以讓學生學習正確的性知識，減少錯誤的性觀念，更可引導學生建立正確的性態度與適當的性行為，建立人身安全之校園環境。

#### (六)正確用藥教育

隨著經濟的高度發展，社會價值觀有了改變，「權」與「錢」成為人們競相追逐的目標，都市化造成社會解體，在高度分工下造成人際關係淡泊、疏離，人們容易產生寂寞與空虛的感覺，為填補精神層面的空洞，以使用違禁藥物滿足其幻想多采多姿世界的需求。此外藥物管制不周全，藥物取得容易，不良影劇的示範，直接、間接提供不良行為的方法，讓青少年仿效等等讓藥物的濫用情形更加嚴重。

由國外經驗顯示，防制教育以十二歲前實施成效最佳，倘於偏差行為產生之後，始施予宣導教育，不論在接受度或依從性上，將下降許多。建立紓緩壓力、情緒的正當方法，建立正確用藥觀念，教導孩童藥物濫用是非法的、有害的。本校目前並無發現學生有濫用藥物之情形，因而推展活動應建立在知識之宣導。

#### (七)安全教育與急救

學生在校園的安全是家長最重視的課題，依據教育部校園安全暨災害防救通報處理中心統計年度意外事件佔各級學校死亡事件的 53.8%。因此在自選議題方面，為了使學校成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所，故選訂「安全教育與急救」作為重點議題加以推廣。

依據本校健康中心統計，本校學生外傷人次資料統計顯示，受傷地點以「運動場」最多，其次依序為教室及走廊；受傷種類以挫撞傷居首，其

次為擦傷、裂割刺傷、扭傷，表示學生從事運動或遊戲追逐時較容易跌倒受傷。有鑑事故傷害事件已經直接威脅學生的身心健康，因此實行學校安全計畫是非常急迫的。希望藉由健康促進學校的規劃，推動安全教育與事故傷害防治教育乃至急救訓練，以增進全校師生對事故傷害之預防與緊急救護處理能力，落實校園急救教育與強化技能，期使校園事故傷害降至最低，以保障師生生命財產安全。

#### 四、計畫內容

- (一)第一階段：建構學校健康環境，將健康促進學校的觀念推展至全校教職員工，並具備指導學生推動健康促進學校的能力。
- (二)第二階段：將健康促進學校的觀念推展至全校學生，讓學生具備關心自己健康知識的能力及觀念。
- (三)第三階段：將健康促進的觀念推展至社區家長，讓社區家長能關心家人及週遭親友的健康狀況，並能積極從事健康行為。

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健康促進計畫。依 WHO 訂定健康促進學校的六大範疇：1. 學校衛生政策。2. 學校物質環境。3. 學校社會環境。4. 社區關係。5. 個人健康技能。6. 健康服務。規劃執行策略如下：

項目	實施工作內容	辦理單位	協辦單位	時間	預期達成目標
學校衛生	1. 整合人力，審核及監督學校衛生政策。	學務處	衛生組 健康中心	107/8	1. 凝聚健康促進學校推展共識。 2. 參與之教職員工能具備執行本計劃的能力。
	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 健康中心	經常性	
	3. 制定實施計劃並納入學校行事曆。	學務處	教務處	107/8	3. 能利用校園或社區可用資源，完成健康促進學校活動。 4. 提升社區民眾對學校的認同。
	4. 檢視「學生緊急傷病處理辦法」。	學務處	衛生組	107/8	
	5. 加強校園美化綠化及生態教學環境。	總務處	事務組	經常性	
	6. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。	學務處		107/9	

生 政 策	<p>7. 鼓勵教師將健康議題納入課程與教學。</p> <p>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。</p> <p>9. 結合社區資辦理相關活動。</p> <p>10. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。</p> <p>11. 舉辦家長親師座談，宣導「健康促進學校計劃」內涵。</p> <p>12. 配合校慶進行健促宣導。</p> <p>13. 進行健康議題前後測，建立學校資料，剖析學校問題。</p>	<p>教務處</p> <p>輔導室</p> <p>學務處</p> <p>學務處</p> <p>輔導室</p> <p>學務處</p> <p>學務處</p>	<p>各班級任</p> <p>各班級任</p> <p>健康中心</p> <p>健康中心</p> <p>學務處</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>經常性</p> <p>經常性</p> <p>107/12</p> <p>107/9</p> <p>108/4</p> <p>107/10</p> <p>108/6</p>	
視 力 保 健	<p>1. 檢視學童視力保健計劃。</p> <p>2. 確實執行遠眺休息活動。</p> <p>3. 舉辦視力保健有獎徵答。</p> <p>4. 每學期實施視力檢查並統計分析，對視力不良學生矯治與追蹤。</p> <p>5. 正確的用眼習慣與知能融入教學。</p> <p>6. 提供教職員工生符合規定的燈光照度。</p> <p>7. 養成教職員工生端正的閱讀寫字姿勢。</p> <p>8. 定期進行教職員工生視力檢查並追蹤輔導管理。</p> <p>9. 新型課桌椅對號入座。</p> <p>10. 妥善管控電子白板使用時間。</p> <p>11. 提供親師生相關視力保健常識資訊。</p> <p>12. 進行教室測光監控。</p>	<p>健康中心</p> <p>學務處</p> <p>學務處</p> <p>健康中心</p> <p>教務處</p> <p>總務處</p> <p>健康中心</p> <p>健康中心</p> <p>總務處</p> <p>教務處</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>事務組</p> <p>各班老師</p> <p>衛生組</p> <p>健康中心</p> <p>各班老師</p>	<p>108/8</p> <p>經常性</p> <p>108/4</p> <p>107/10</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>107/12</p>	<p>1. 降低學童視力不良罹患率。</p> <p>2. 提高視力不良學童的矯治率為97%。</p> <p>3. 增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。</p>
口 腔 衛 生	<p>1. 融入健體領域，針對中年級學生加強口腔衛生教育。</p> <p>2. 進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。</p> <p>3. 由牙醫師到校作口腔檢查，結果異常者追蹤就醫情形。</p> <p>4. 舉辦口腔保健親職教育活動。</p> <p>5. 低年級宣導口腔衛生教育基本概</p>	<p>教務處</p> <p>健康中心</p> <p>健康中心</p> <p>學務處</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>衛生組</p>	<p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>107/10</p> <p>107/11</p> <p>經常性</p>	<p>1. 降低學童齲齒率。</p> <p>2. 提高齲齒學童的矯治率為85%以上。</p> <p>3. 增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。</p>



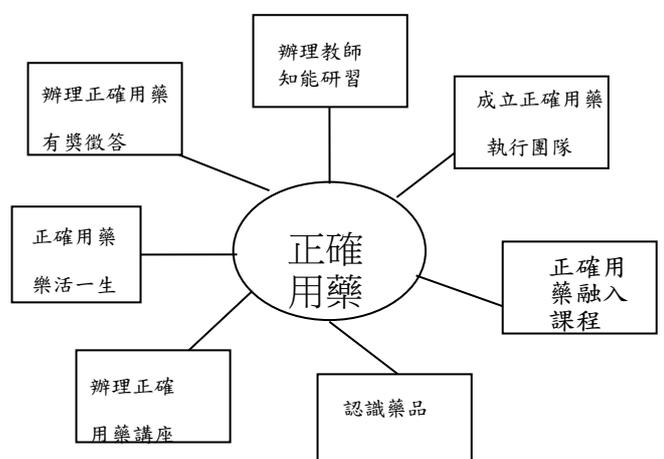
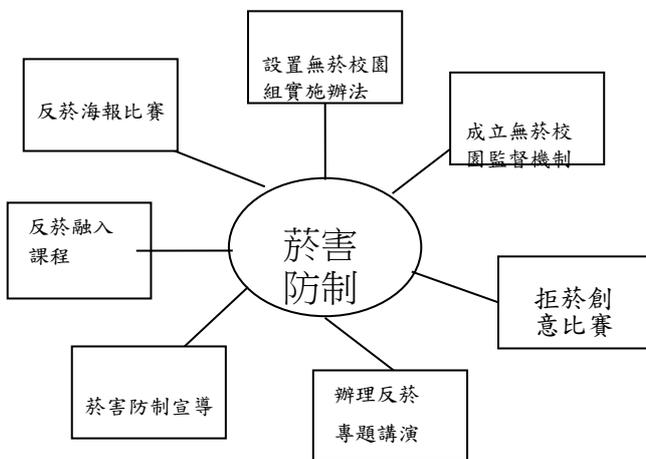
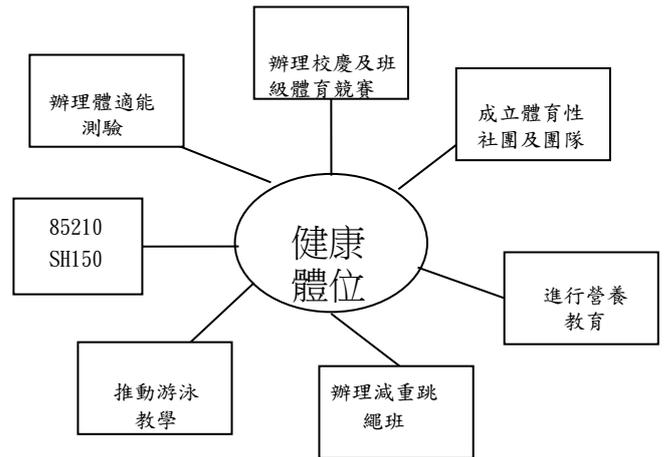
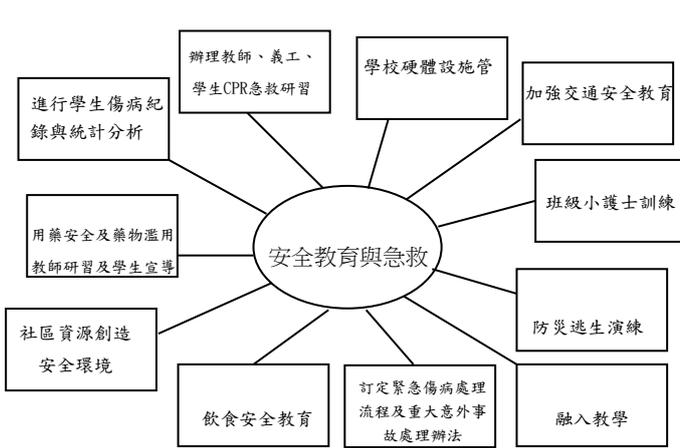
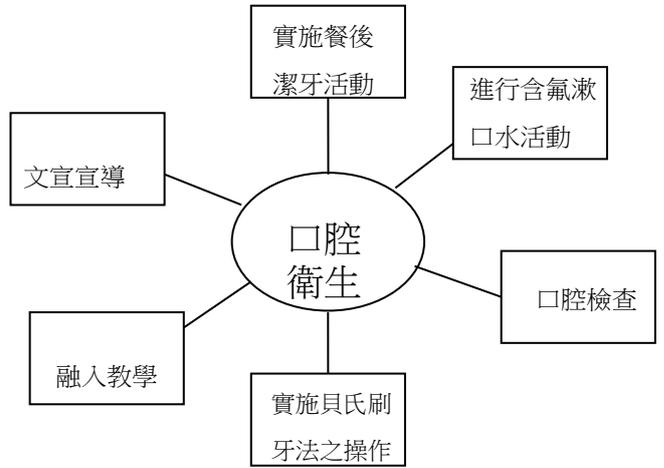
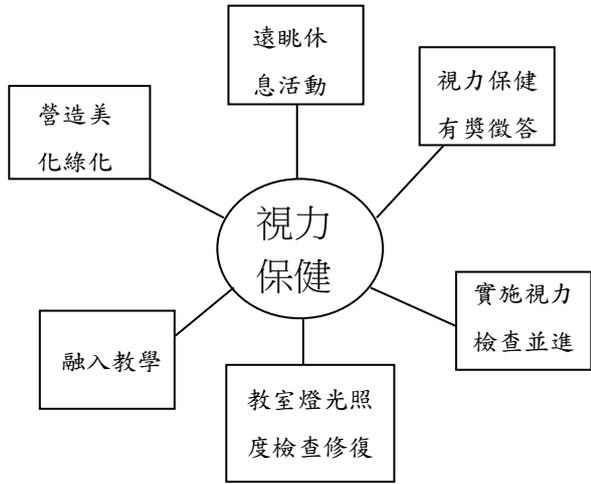
榔 防 制	4. 依法於校園門口等明顯處張貼禁菸標誌，禁止學生、教職員工、外賓在校內吸菸。 5. 打擊菸害、拒絕檳榔九宮格趣味活動。	學務處 學務處	總務處 衛生組	107/8 108/4	
健 康 體 位	1. 辦理教師週三健康與體育知能研習活動。 2. 辦理教師教學知能研習~「健康議題融入課程」。 3. 每週學生朝會實施健身操或晨跑運動。 4. 舉辦田徑錦標賽及班級體育競賽 5. 成立至少 5 個學生運動社團 6. 創意「健康小語」標語活動 7. 加強午餐供應廠商的監督與管理 8. 增進學生體適能，實施體適能檢測 9. 推動學生健康體位「85210」、「SH150」計劃 10. 員生社禁止販售碳酸飲料，並注意製造日期，保存期限及合乎校園食品飲料。 11. 減重班行動計畫。 12. 實施全校營養教育。 13. 進行親師生正確健康體位資訊宣導。	教務處 教務處 學務處 學務處 學務處 學務處 學務處 學務處 學務處 學務處 學務處 學務處 學務處	學務處 體育組 體育組 體育組 衛生組 午餐執秘 體育組 體育組 合作社 營養師 營養師 健康中心	107/9 108/3 經常性 107/12 經常性 108/3 每日 107/11 經常性 每日 108/3 107/10 經常性	1. 學生健康體位適中人數達 60%以上。 2. 提升學生體適能 3. 達成一人一技能
性 教 育 及 愛 滋 病 防 制	1. 辦理教師教學知能研習~「性教育議題融入課程」。 2. 辦理學生生理、心理衛生講座。 3. 建立性教育諮詢管道。 4. 利用親職教育活動推廣與行銷衛生知識與性侵害防治宣導活動。 5. 針對高年級學生進行性教育及認識愛滋病常識測驗。	輔導室 輔導室 輔導室 輔導室 輔導室	教務處 健康中心 健康中心 健康中心 健康中心	107/11 108/5 經常性 107/8 108/3	
正 確 用 藥	1. 辦理教師正確用藥教學知能研習。 2. 辦理學生正確使用藥物的觀念，認識毒品及拒絕毒品的危害宣導。 3. 舉辦「正確用藥及拒用毒品」海	學務處 學務處 學務處	健康中心 生教組 生教組	108/5 108/4 108/4	

報比賽。

4. 融入課程教學活動。

教務處

107/9



## 五、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	朱國聖	校長	研擬並主持計畫
協同主持人	許為翔	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	王南傑	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	呂貞燁	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	許錢彬	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	汪傳焜	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	李國賓	體育組長 推動領域教師	各項活動之主導推動、活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合、體適能評估。
研究人員	吳珠芸	衛生組長 推動領域教師	各項活動之主導推動、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	毛譯萱	護理師	各項活動之推展、資料蒐集、口腔衛生、視力保健工作執行
研究人員	馮淑峰	護理師	各項活動之推展、資料蒐集、口腔衛生、視力保健工作執行
研究人員	林晏緹	營養師	相關午餐營養、體味健康教育之推動
研究人員	張宜睿	教學組長	相關融入教學之推動
研究人員	廖映如	推動領域學年教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	謝亞儒	推動領域學年教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	陳明志	推動領域學年教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	翁麗鵬	推動領域學年教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展
研究人員	王雅俞	推動領域學年教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項





凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景，全校教職員工生及家長都能感受到學校重視健康的態度，願意投入健康促進行為。

- (一) 無菸校園加強宣導以提升民眾自主管理觀念。
- (二) 六年級學生畢業前取得CPR認證達100%。
- (三) 教職員工CPR執照率100%。
- (四) 降低每月的事務傷害率至少2%以上。
- (五) 視力不良率控制在50%以下。
- (六) 教職員工生可做到午餐餐後潔牙運動執行率維持90% 以上。
- (七) 學生健康體位適中人數達65%以上。(體位)

九、本計畫經校務會議審議通過，陳請校長核定後公告實施，修正時亦同