

臺南市北門區錦湖國民小學 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
- (三)臺南市政府教育局 111 年 8 月 19 日南市教安(二)字第 1111048697 號函

二、計畫摘要

近年來健康議題逐漸為國人所重視。本校健康促進計畫，目的在強化學校衛生之功能，積極推動學校整體性衛生改造計畫，以期運用策略及透過活動，結合社會團體的力量一同努力，期望營造學校成為優異生活、學習與工作之健康場域，以增進全校學童、教職員工、社區家長的全人健康。

在 110 學年度中，我們針對各議題做了努力，在「視力保健」方面，學生裸視視力不良率為 30%，但學生視力不良複檢率達到了 100%。在「口腔保健」方面，全校學生齲齒率為 62.5%，但學生齲齒複檢率達到了 100%，每班皆推動飯後潔牙與含氟漱口水，並針對 9 歲前學童進行窩溝封填。在「健康體位」方面，學生體位適中比率為 56.7%，學生體位過輕比率為 3.3%，過重比率為 16.7%，學生體位超重(肥胖)比率為 26.67.3%，本校於 110 學年度推廣健康體位 85210。在「菸害防制」方面，辦理一場的防制宣導，參加的人數為 42 人。在「正確用藥」方面，辦理了 1 場的正确用藥宣導，參加人數為 31 人，遵醫囑服藥率為 90%。在「性教育」方面，辦理了一場的性教育暨愛滋宣導活動，參加人數為 13 人。在「安全教育與急救」方面，教職員工領有 CPR 證照率為 100%，學校亦辦理 AED 急救研習，學生每日平均受傷人數為 0.4 人。

然後健康促進計畫必須持續推動，充份落實，因此在 111 學年度中，本計畫分三階段進行，第一階段成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，診斷學校成員之健康狀況，統整健康有關的人力、物力及資源，以做為推行健康計畫需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題如下：必選議題：(1)「視力保健」，(2)「口腔保健」，(3)「健康體位」，(4)「菸檳防制」(5)「全民健保(含正確用藥)」，(6)「性教育(含愛滋病)」(7)正向心理健康。自選議題：「藥物濫用防制」為發展主軸。

第二階段為計畫實踐階段，依據訂定之目標及各議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境與支持服務，以增進學校成員產生健康行為認知並建立健康的生活品質。

第三階段則針對實施過程中，進行知識、情意與態度等面向的評估，在評估之後加以分析，作為未來實施相關議題教育方案改進之依據。

三、背景說明

(一) 概況說明

本校地處偏遠，錦湖里分散「渡仔頭」、「新渡仔頭」、「白米」、「北馬」四個聚落，社區人口外流嚴重，老年化現象明顯。學生單親、外配、隔代教養、中低收入戶比率高。村落內更無醫療診所的設置，且家長普遍有抽菸、喝酒、嚼食檳榔等現象。因此，學校在學生的照顧與健康促進的教育上更加顯得重要。期望透過各種議題的操作，能把影響力及於學校與社區家庭。

學校發展條件分析：

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅)
學校環境	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 學校推行健康操政策。 ◎ 學校無福利社 ◎ 學校推行喝開水運動。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 對教育處交辦考評工作絕對戮力完成，但學校的教師尚多兼辦行政業務，造成教學與行政工作兩頭忙碌。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 校方決定進行健康促進學校計畫。 ◎ 政府重視學生體能。 ◎ 臺南市健康護照的推廣。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 政策推行可能會出現反彈聲浪
健康教學	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 健康課程中有安排健康體能訓練與視力保健相關知識之傳授。 ◎ 課程中有教導健康均衡飲食重要性及攝食注意事項。 ◎ 將視力保健、健康飲食與體能融入其他學科結合進行教學或做置入性行銷。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 在融入式教學方面，對部分教師有產生困擾及壓力。 ◎ 課程設計上尚未有效地進行跨年級連貫式實施。 ◎ 於生活技能方面的課程設計部分較缺乏。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 學生能在固定的時間內獲得視力保健、健康飲食及健康體能之相關知識與技能 ◎ 發展班級特色運動，利用既有空間實施運動教學 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 健康與體育非入學考試科目，可能被忽視。
物質環境	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 校內未販賣零食及含高糖飲料。 ◎ 學校在課後開放操場供學生及社區民眾使用。 ◎ 教室內均設有飲水容器，方便學 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 學校附近有店家販賣不健康的食物。 ◎ 校園運動設施比例不足。 ◎ 光電球場尚待驗收，還未能使用，缺乏雨天運動場地 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 執行健康促進學校計畫所得經費預算之投入。 ◎ 可與北門衛生所合作，加強宣導。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 雨天無足夠空間與設施運動。 ◎ 學生喜歡食物型的獎勵，社區家長經常會以食物、飲料鼓勵學生。

	生取用。			
社 心 環 境	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 校園師生互動良好，學生有任何健康的問題會跟老師討論。 ◎ 學校有學生社團，增強學生運動觀念。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 營造整體健康風氣仍有待努力。 ◎ 部分學生無定期運動的習慣。 ◎ 學校的教師多兼辦行政業務，造成教學與行政工作兩頭忙碌無暇運動無法作為學生的表率。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 教師運用聯絡簿與家長溝通，讓家長重視孩子的視力、體能、飲食問題，培養學生健康之觀念。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 齙齒的矯治費用，可能造成家長的經濟負擔。 ◎ 健康飲食可能造成學生進食上的壓力。 ◎ 學生準備學力測驗等考試、訂正作業，壓縮運動時間。
健 康 服 務	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 學校每學期為學生做視力篩檢。 ◎ 央廚提供營養均衡的午餐。 ◎ 學校為學生定期檢測體適能。 ◎ 午餐外包廠商之營養師，定期做健康飲食的宣導。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 北門區診所較少。 ◎ 健康餐點之口味較不吸引學童。 ◎ 學童在家刷牙習慣及使用牙線需家庭配合。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 午餐外包廠商承諾提供營養可口之餐點。 ◎ 體適能檢測項目結合競賽，讓學童盡情發揮。 ◎ 口腔巡迴車到校服務。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 齙齒學生就診不便。
社 區 家 庭	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 社區週遭充滿綠美化之環境。 ◎ 社區民眾會到校園運動。 ◎ 里長配合度高 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 單親、隔代教養多，可能因照顧不周而忽略孩子的健康。 ◎ 社區高齡化，無運動團體。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 部分家長非常重視孩子的健康問題。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 附近有店家販賣不健康的食物。 ◎ 忙碌的雙親可能與學校的聯繫不佳。

(二)學校健康問題分析

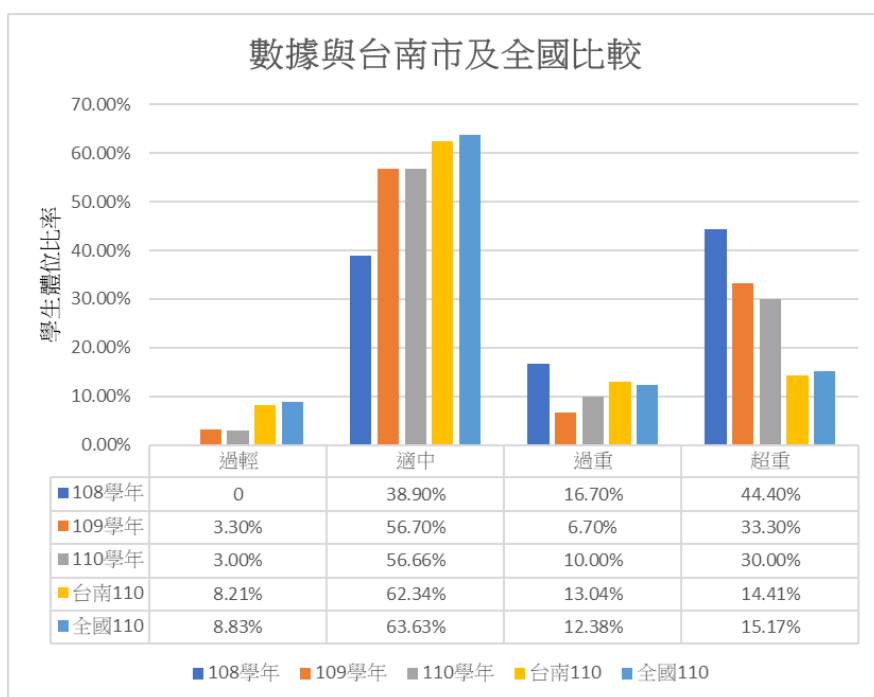
以下將針對各議題作分析說明：

110 學年度錦湖國小學生健康資訊系統資料				
項目	指標名稱	本縣市平均數	本校平均數	達成指標情形
體位	學生體位過輕比率	8.51%	3.33%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	學生體位適中比率	63.31%	53.33%	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力

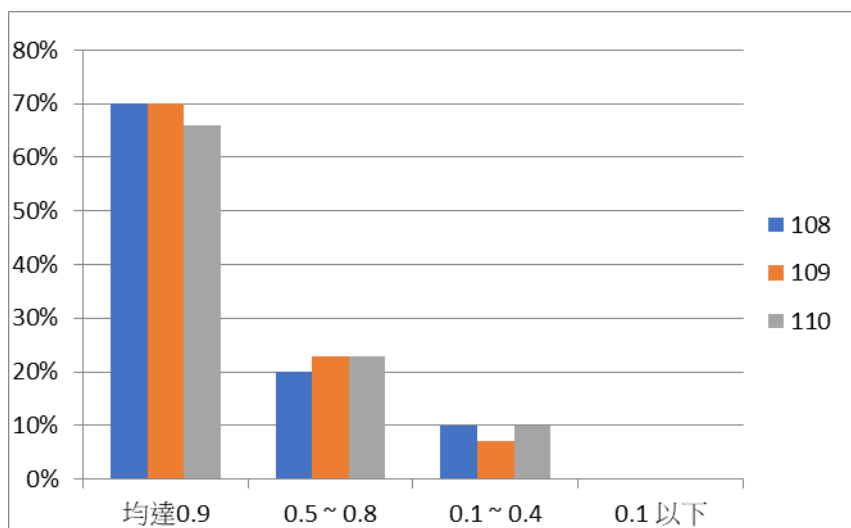
	學生體位過重比率	13.04%	16.67%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	學生體位肥胖比率	15.14%	26.67%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
視力	學生裸視視力不良率	44.16%	30%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	學生視力不良就醫率	96.43%	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	國小學生視力不良惡化率	7.79%	2%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
口腔	學生未治療齲齒率	小一 33.78% 小四 27.68%	小一 0% 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
	學生齲齒複檢率	小一 87.85% 小四 93.57%	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
	一年級窩溝封填施作率	5.19%	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	四年級窩溝封填施作率	13.94%	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力

1、健康體位：

根據本校 107 至 109 學年度的學童體位判讀資料顯示，本校學童體重適中比率皆接近 50%，雖然超重比率仍偏高。在 108 學年度中，體位適中的比率為 23%，為歷年最低，到 110 年度體位適中比率顯提高至 50%，超重比率也逐漸下降，但體重相對全市的平均數皆未達標準，相關的飲食教育及健康促進輔導工作仍要持續進行。



2、視力保健：

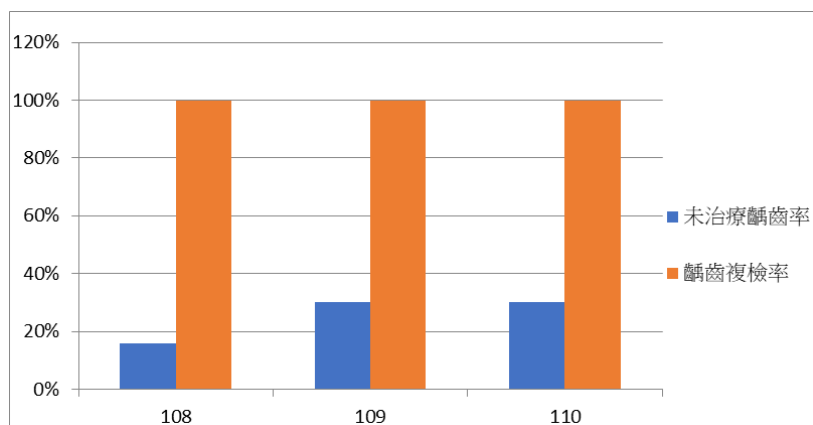


視視力不良率-分年級

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
一年級	0%	33.3%	0%	
二年級	25%	20%	66.7%	+46%
三年級	40%	25%	16.7%	-3.3%
四年級	25%	20%	57.1%	+35.1%
五年級	20%	25%	40%	+20%
六年級	60%	60%	25%	+40%

經由護理師的測量與統計，本校 108 學年度至 110 學年度學童裸視檢查視力正常率皆超過 70%。而視力不良的範圍則分佈在 0.5 至 0.8 之間。從數據發現高年級學生視力不良率常有加劇情形。110 學年度起，我們舉辦了「課間跳繩活動」，利用每二、四的下課進行全校師生的跳繩活動。另外，也針對眼力保健進行「四電少於二」宣導，鼓勵學生從飲食、作息活動中愛惜視力。更要求家長協助學生進行視力保健與自我檢視。期望能提高學生的視力合格率。

3、口腔衛生：



本校長期與北門鼎泰牙醫診所合作，每學年度會有二次的牙齒健檢活動。每學期會安排口腔保健巡迴車到校進行9歲以下窩溝封填。根據本校109學年、110學年齲齒率呈穩定持平。顯示學生在本校實施「飯後潔牙」、「含氟漱口」與定期複檢治療實施下，雖有成效。但因本校學童家庭大多為隔代、單親或外配家庭，所以家長較無法督促學童養成良好的口腔清潔習慣，致使學校在牙齒保健的工作中，扮演較重要之角色，校護也會定期至班級宣導正確潔牙，期望能降低學生齲齒比率。

四、推動議題重點

1. 必選議題：(1)「視力保健」，(2)「口腔保健」，(3)「健康體位」，(4)「菸檳防制」(5)「全民健保(含正確用藥)」，(6)「性教育(含愛滋病)」(7)正向心理健康。

2. 自選議題：「藥物濫用防制」

3. 主推議題：健康體位、藥物濫用防制

4. 正向心理健康促進

「跨議題」：心理健康促進與其他必自選議題進行連結、統整、轉化，規劃、執行跨議題的整合性計畫與工作。

計劃項目	工作重點	參與人員	預期目標
整體學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進學校計劃推行小組。 2. 制定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. 結合社區相關團體制定學校衛生政策。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士、教職員工及家長。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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感。
菸害防治	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合衛生單位辦理社區菸害防治宣導。 2. 訂定2月及10月為菸害及檳榔防制教育宣導月。 3. 每學年實施菸害及檳榔防制課程教學。 4. 實施隨機教育。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士、教職員工及家長。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營造健康清新的無菸校園環境。 2. 學會向二手菸說“不”的技巧。 3. 藉由活動推展，深入家庭營造健康新主張—我家不吸菸。 4. 促進學生、家長對口腔癌的了解。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦健康體位說明 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生及家長認識

	<p>會。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 建立過重與過輕學生名冊，並進行輔導。 3. 體育課教學正常化。 4. 提倡正確運動觀念，並鼓勵單車運動。 5. 提倡健康飲食， 	<p>推行小組成員。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 社區資源人士。 3. 教職員工及家長。 4. 社區民眾。 	<p>健康體位概念。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 促進社區運動風氣。 3. 建立學生正確運動觀念。 4. 養成學生運動習慣。
口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期實施牙齒檢查。 2. 追蹤學生複檢情形。 3. 持續進行飯後潔牙、含氟漱口活動。 4. 配合校慶活動邀請牙醫師進行社區牙齒健檢活動。 5. 減少含糖飲料的食用。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士。(牙醫師) 3. 教職員工及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 降低學童齲齒率。 2. 提高齲齒學童的矯治率。 3. 增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。 4. 鼓勵參加民眾獲得健康知能。
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定學童視力保健計劃。 2. 確實執行望遠凝視活動。 3. 舉辦視力保健活動 4. 提供教符合規定的燈光明度。 5. 養成學童端正的閱讀寫字姿勢。 6. 定期進行學童視力檢查並追蹤輔導管理。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 1. 社區資源人士。 2. 教職員工及家長。 3. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 降低學童視力不良罹患率。 2. 提高視力不良學童的矯治率。 3. 增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。
全民健保	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理全民健保宣導會。 2. 了解二代保費的實施需求。 3. 辦理相關有獎徵答活動。 4. 融入健康課程領域辦理。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士。 3. 教職員工及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增加師、生、民眾對全民健保的認識。
性教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行前測與後測活 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升學生對性教育

	<p>動，進行性教育辦理性教育、防愛滋宣導。</p> <p>2. 辦理相關學藝競賽。</p> <p>3. 訂定本校4月份為性侵害防治宣導月，培養學生對性的自我防範力。</p>	<p>推行小組成員。</p> <p>2. 社區資源人士。</p> <p>3. 教職員工及家長。</p> <p>4. 社區民眾。</p>	<p>的認知，從而自我防範護。</p> <p>2. 增加學生、家長對愛滋病的認識，培養正確健康的身心。</p>
正確用藥	<p>1. 邀請藥師到校，結合家長辦理正確用藥課程宣導。</p> <p>2. 聯合駐校藥師，提供專業用藥諮詢服務。</p> <p>3. 配合紫錐花運動，持續進行反毒宣導。</p> <p>4. 辦理相關學藝競賽。</p>	<p>1. 健康促進學校計劃推行小組成員。</p> <p>2. 社區資源人士。</p> <p>3. 教職員工及家長。</p> <p>4. 社區民眾。</p>	<p>1. 了解用藥五大核心概念。</p> <p>2. 培養正確用藥態度。</p>
正向心理健康促進	<p>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。</p> <p>2. 俟中央指標定案滾動調整。</p>	<p>1. 健康促進學校計劃推行小組成員。</p> <p>2. 社區資源人士。</p> <p>3. 教職員工及家長。</p> <p>4. 社區民眾。</p>	<p>1. 學生能用正向樂觀態度面對學習。</p> <p>2. 預防校園自傷、自殺事件。</p> <p>3. 建立友善校園環境。</p>
安全教育與急救	<p>1. 訂定本校3月份與9月份為安全教育月。</p> <p>2. 持續進行防災演練與急救練習。</p> <p>3. 配合學校家族課程，進行校園安全指導。</p> <p>4. 持續檢修學校運動設施，打造安全校園。</p>	<p>1. 健康促進學校計劃推行小組成員。</p> <p>2. 社區資源人士。</p> <p>3. 教職員工及家長。</p> <p>4. 社區民眾。</p>	<p>1. 降低學生運動遊戲傷害之比率。</p> <p>2. 指導學生正確的活動方式。</p> <p>3. 打造安全校園</p>

五、計畫目的

- (一) 成立健康促進工作小組，召開定期會議，決議執行健康政策。
- (二) 評估學校教職員工生的健康需求，鼓勵自我健康管理。
- (四) 利用彈性或綜合活動時間推動全校性健康宣導活動。
- (五) 利用課間活動力行護眼操與望遠凝視活動。

- (六) 學校的課程中能加入相關健康議題內容並融入教學。
- (七) 學校定期維護更換照明設施保護學童視力。
- (八) 學校定期檢查視力，並通知家長、回條追蹤並實施視力保健親職教育，期使護眼活動觀念內化為生活行動中。
- (九) 學校午餐秘書提供健康專業之營養午餐菜單。
- (十) 學校辦理營養教育宣導講座、體重控制班等有健康觀念之活動。
- (十一) 以本計劃為主軸，「健康促進」為永續經營的目標，期能促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。

六、計畫內容

實施大綱	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. 召開健康促進輔導推廣計畫會議、擬定計畫。 2. 召開學校衛生委員會會議 3. 召開健康促專家諮詢會議 4. 擬定健康促進行動方案與工作時程表。	學務組	校內教職員工、社區資源人士、教職員工及家長	111.08~112.6
(二) 健康教學與活動	1. 設計教學模組，將健康促進議題融入教學活動。 2. 辦健康促進親職教育講座。 3. 課程中教導學生不良健康習慣所造成之後遺症。 4. 辦理健康促進各項宣導活動及學藝競賽(例如：舉辦有氧運動及健康路跑活動；結合兒童節辦理健康促進闖關活動；辦理健康飲食體位有獎徵答) 5. 鼓勵學生落實 85210。 6. 體育課教學正常化。 7. 每週二、四課間進行跳繩活動。	教導處	教職員工師、家長	經常性
				111.09
				經常性
				經常性
				經常性
				經常性
(三) 健康服務	6. 期初全校學童測量身高體重及視力。 7. 建立體位及視力不良、齲齒	健康促進學校計劃推行小組		經常性

	<p>學生名冊，以通知單告知家長。</p> <p>8. 開放校園場地，提供社區及親師生課後運動。</p> <p>9. 提倡正確運動觀念，並鼓勵養成運動習慣。</p> <p>10. 結合董氏基金會提倡健康飲食。</p>			
(四)學校物質環境	<p>1. 學校不提供含糖飲料及零食當獎勵。</p> <p>2. 有足夠飲用水提供學生飲用。</p> <p>3. 每週午餐公告菜色、熱量及營養分析給各班。</p> <p>4. 張貼健康觀念創作圖文於學校文化走廊。</p> <p>5. 打造溫馨友善校園環境，強化健康體位優質場域。</p>	健康促進學校計劃推行小組		經常性
(五)學校社會環境	<p>1. 辦理教職員工健康促進相關活動</p> <p>2. 開辦親師生健康促進相關活動</p> <p>3. 開辦動態多元課後社團及學校團隊。</p> <p>4. 推廣健康護照。</p> <p>5. 每學期結束選拔健康楷模獎並頒獎狀。</p>	健康促進學校計劃推行小組		經常性
(六)社區關係	<p>1. 新生入學時辦理健康體位親職教育講座。</p> <p>2. 親師座談會宣導「健康促進」的重要性。</p> <p>3. 佈告欄「健康促進」的相關文章、海報。</p> <p>4. 邀請社區民眾參與各項健康促進宣導及活動。</p>	健康促進學校計劃推行小組		經常性

七、人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，各成員之職稱及工作項目如下表：

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	周志強	校長	學校健康促進委員會之總召集人，負責召集各委員開會，並對政策作出決策。
副主任委員	王瑞興	教導主任	召集教師團隊，將健促議題融入課程當中，並協助行政協調。
副主任委員	黃俊富	總務主任	負責管理相關活動之經費以及相關硬體設施採購及維護。
執行秘書	鄭琬尹	學務組長	辦理相關健康促進活動，領導健康促進工作團隊之運作，社區及學校資源之協調聯繫。
執行秘書	周雅雲	教務組長	協助學生參與健康活動心理建設，健康促進學校教育之輔導業務及文宣推展。
委員	吳建祥	班導師	提供活動設計及執行意見。
委員	張簡素貞	班導師	提供活動設計及執行意見。
委員	朱俐蓉	班導師	提供活動設計及執行意見。
委員	洪順和	班導師	提供活動設計及執行意見。
委員	楊曉潔	班導師	提供活動設計及執行意見。
委員	陳旻圻	出納	健康促進學校教育經費管理及核銷
委員	陳濡	科任	提供活動設計及執行意見。
委員	許靜宜	護理師	身體健康狀況及需求評估、資料蒐集、各項活動之推展、視力保健工作之執行
顧問	謝忠廷	營養師	學校午餐供應、健康飲食觀念之研究與推動。
顧問	郭獻正	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力、協助推展健康服務。

八、預定進度（以甘梯圖表示）

月份 工作項目	111年 8月	111年 9月	111年 10月	111年 11月	111年 12月	112年 1月	112年 2月	112年 3月	112年 4月	112年 5月	112年 6月
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. 擬定過程成效評量工具				■	■						
8. 成效評價前測				■	■	■					
9. 執行健康促進計畫				■	■	■	■	■	■	■	
10. 過程評量				■	■	■	■	■	■	■	
11. 成效評價後測								■	■	■	
12. 資料分析									■	■	■
13. 成效檢討										■	■

九、評價指標與預期效益

配合計畫執行來進行評量，茲分形成性評量和成效評量說明如下：

(一) 形成性評量

1. 每學期召開學校衛生員會，檢討心理健康輔導成效，及視力保健、口腔保健、菸害防治、健康體位是否落實於生活教育實踐於日常生活，並做成會議記錄以為改進之依據。
2. 經由問卷調查心理健康講座及輔導成效，學校提出改進方式。
3. 辦理活動照片或其他成果（學習單、影片、相關軟硬體設施改變、或成立之規範及組織）、活動心得（學生感受）等。

(二)成效評量：藉由評價過程來提升學校組織改善健康問題的能力，強調評價與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，包括個人、組織、社區、政策等各層面的分析，根據這些過程評價的質性及量性資料與建議，可提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。

1、社區的健康促進網絡：

- (1)、邀請衛生所、社區執業醫生等專家至校演說相關議題。
- (2)、與鄰近醫療處所建立網路，善用其醫療資源。
- (3)、獎勵推動本計畫之熱心服務學生、優良教師、家長及社區人士，營造友善校園氛圍。

2、教職員工的健康促進：

- (1)、能結合家長與社區相關團體成立學校衛生促進委員會規畫學校健康政策。
- (2)、能提供支持健康生活的物質及社會環境。

3、學童的健康促進：

- (1)、能知道菸及檳榔對人體的危害。
- (2)、學童能了解視力保健的重要，並確實落實於日常生活中
- (3)、有正確健康飲食的觀念及健康飲食的習慣，養成良好的運動習慣增進學童體適能。
- (4)、學童能了解口腔保健的重要，並確實落實於日常生活中。
- (5)、學童能了解正確用藥的重要，並確實落實於日常生活中。
- (6)、學童能了解正確的兩性互動的方式，並確實落實於日常生活中。
- (7)、學童能了解安全生活的重要，並確實落實於日常生活中。

4. 利用問卷前測、後測，了解實施成效並進行修正。

十、計畫預期成效

(一) 行政與組織

- 1、學校健康促進工作小組能確立議題及目標，建立共同願景。
- 2、全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍，並努力配合推行。

(二) 111 學年度健康促進學校計畫指標與預期效益

議題名稱	指標名稱		111 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 80%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 90% 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 90% 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 70% 以上
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達 70% 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	提升 1% 以上
		學生體位肥胖比率	降低 1% 以上
		學生體位過重比率	降低 1% 以上
		學生體位過輕比率	降低 1% 以上
	地方指標	學生飲水量達成率	達 80% 以上
		學生睡眠時數達成率	達 80% 以上
		學生運動量達成率	達 75% 以上
		學生一日蔬菜建議量達成率	達 70% 以上
全民健保(含正確用藥)	地方指標	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
		對全民健保正確認知比率	達 80% 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 100%		
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 80% 以上
正向心理	地方	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

健康促進	指標	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%

承辦人：

教師兼
學務組長 鄭琬尹

教導主任：

教師兼
教導主任 王瑞興

校長：

錦湖國小
校長 周志強

111 學年度健康促進學校計畫撰寫自我檢核表

校名：臺南市錦湖國民小學

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