

# 臺南市善化區茄拔國民小學 109 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 109 學年度健康促進學校實施計畫

(三)臺南市政府教育局 109 年 8 月 14 日南市教安(二)字第 1090974007 號函

## 二、計畫摘要：

本計畫依據 WHO 健康促進學校的概念，依據學校現行問題分析與健康需求評估，本學年度研訂整體學校衛生健康政策推動重點為「視力保健」、「健康體位」、「口腔保健」、「全民健保(含正確用藥)」、「菸(檳)防制」及「性教育(含愛滋病防治)」，自選議題為「安全教育與急救議題」。實施步驟為透過教師、學生、家長、社區人士共同對話、參與及執行的模式，群策群力合作，讓學校的師生及社區人士體驗健康的好處，以經營一個健康的校園與社區，共創美好的未來。

本校在 108 學年度針對學生辦理宣導活動並辦理教師精進研習：訂定各項主題宣導週，於朝會加強宣導，並於學習走廊布置各主題宣導資料與海報，利用視訊系統播放相關影片或實況廣播宣導活動，教師與學生一起參加各類講座，課堂上延續議題討論，建立學生正確的價值觀。同時利用週三進行教師進修研習活動，並發調查表鼓勵家長、義工團及社區人士共同參與研習活動；雖致力於視力與口腔保健宣導工作，但是學童的視力不良率、齲齒率及體位仍不佳，推就其主因，應是家庭生活習慣及家長觀念態度所影響。因此學校特訂定健康促進計畫持續推動校內學生健康促進概念，並加強家長之衛生保健教育概念。

## 三、背景說明：

### (一)計畫緣起

學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位不高，抽菸、嚼檳榔、生病直接到藥房拿藥或喝藥酒習慣已久，再加上近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例高達 19%，因而學童之生活、學習與成長備受關切。故本年度健康促進學校工作計畫，將秉持綠色校園永續經營理念，致力於健促議題的推動和正確的態度，並推展親職教育以達成健康促進乃成為本計畫之重要項目。

### (二)學校現況分析

#### 1.性教育(含愛滋病防治)

根據衛生署疾病管制局 2019 年統計資料顯示:愛滋感染個案年齡在 5-14 歲比率為 0.11%，15-24 歲比率為 21.31%；而學生在 2019 年感染人類免疫缺乏病毒者有 133 人(7.58%)。另有調查發現，台灣 15 歲以下未成年學生已有超過 3 成 6 有過性經驗，故為維護學生健康權益及正確性行為觀念，本校續加強性教育(含愛滋病防治)議題宣導。

#### 2.全民健保(含正確用藥)

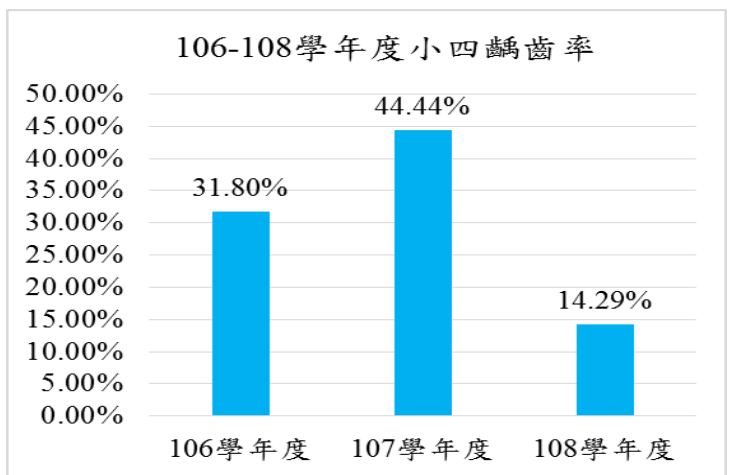
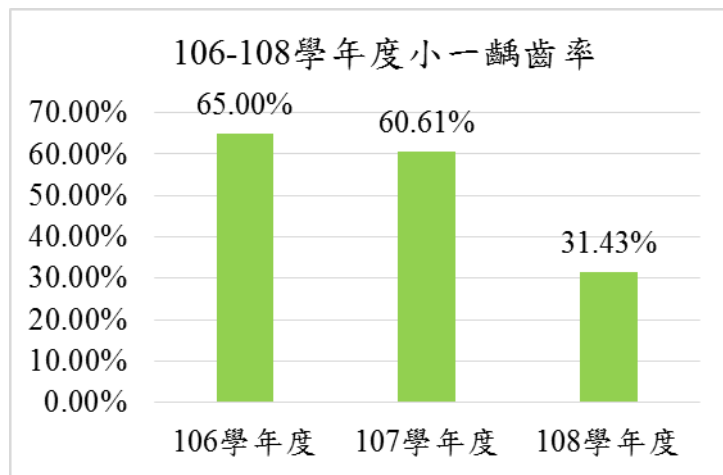
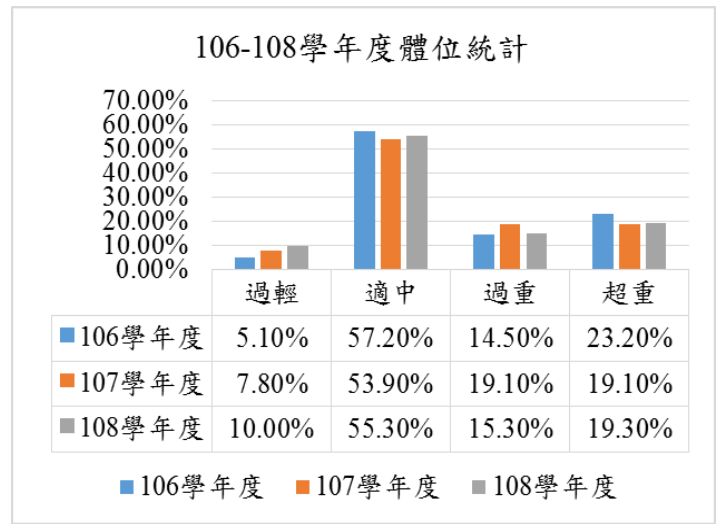
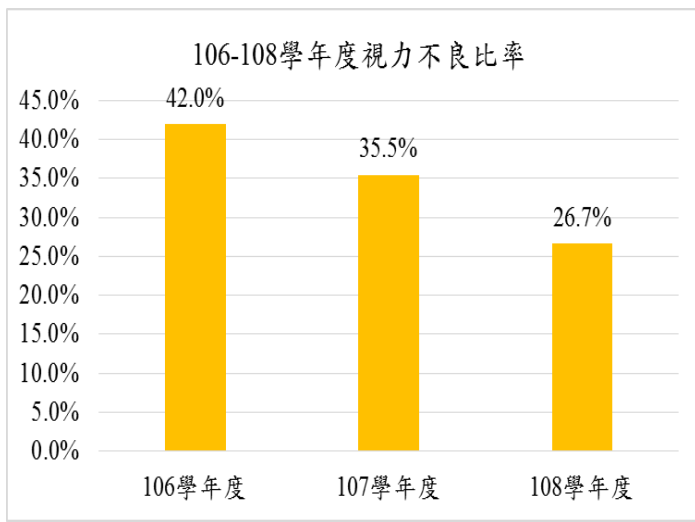
中央推動的全民健保制度為能永續發展，期許學校單位透過宣導及親職講座等活動將各種資訊讓學生、家長知悉明白，故本年度加強此議題的教育宣導。至於家長用藥觀念的不正確，導致藥物濫用的情形嚴重，隨著媒體及報章雜誌的誤導及誇大，更惡化藥物濫用的情形，對學童健康造成嚴重的威脅。故學校積極推動各項策略以提升學童及家長正確用藥五大核心能力及行銷用藥百分百、就是藥做到：看、問、用、買、聽專業。

### 3.視力保健、口腔衛生、健康體位

依據本校 108 學年度健康檢查(表一)顯示:學生體位不良率皆高於台南市和全國比率。另由圖一亦發現：106-108 學年度小一齲齒率偏高，學生體位過重及肥胖者亦逐年增加。這令人憂心的數據亦讓全校親師生體認到這些議題的重要，故應該要配合學校各項計畫，促進全校師生的健康。

表一 108 學年度茄拔國小視力不良、口腔齲齒及健康體位的診斷分析

項目	本校	台南市	全國	達成指標情形
裸視視力不良率	26.8%	44.11%	44.35%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 視力不良率雖然低於台南市及全國，但為維護學童視力正常，故仍需持續推動此議題。
口腔齲齒率	小一 31.43% 小四 14.29%	小一 37.61% 小四 26.65%	小一 40.56% 小四 33.87%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 一四年級齲齒率雖低於台南市及全國，但其他年級則因沒有統一在校進行口腔檢查而無法了解學童齲齒情況。一年級新生入學後更應加強落實口腔保健，故需長期推動此議題。
超重(肥胖)	19.0%	15.59%	14.41%	<input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力 本校學童近幾年體重過重及超重皆高於台南市及全國，為改變學生體位問題，持續加強推動 85210 宣導體位健康觀念及方法。
過重	15.0%	13.33%	12.86%	
適中	56.2%	63.31%	64.72%	
過輕	9.8%	7.77%	8.01%	



圖一 106-108學年度視力不良、體位及齲齒率統計

由表二問卷結果顯示：體位之各項結果無明顯改善，新學年加強學生天天喝水1500c.c及第二節課間活動全校學童跳繩活動及減重班學童TABATA運動；另外利用班親會及學校各項活動時與家長溝通，請其在家監督學童用眼及活動時間。在視力保健方面：持續宣導下課走出教室讓眼睛放鬆。

表二 108學年度健康體位、視力保健問卷結果

問卷前後測	健康體位 MEAN (SD)值				視力保健 MEAN (SD)值							
	體重控制認知	體重控制態度	體重控制自我效能	體重控制行為	3C 少於1達成率	規律用眼3010達成率	天天戶外活動120達成率	下課淨空率	視力保健知識平均答對率	視力保健態度	視力保健行為	
前測	0.8417 (0.0591)	0.7280 (0.1964)	0.7867 (0.2288)	0.7200 (0.2455)	0.6364 (0.4924)	0.6515 (0.3776)	0.5909 (0.5032)	0.5909 (0.5032)	0.6773 (0.1343)	0.9546 (0.1171)	0.6420 (0.3604)	
後測	0.8600 (0.2998)	0.6760 (0.2477)	0.7311 (0.2838)	0.6667 (0.2818)	*0.9545 (0.2132)	*0.8030 (0.3027)	0.7727 (0.4289)	*0.8636 (0.3513)	0.9727 (0.0703)	0.9849 (0.0711)	*0.8523 (0.1915)	

註：\*表 P 值<.05

依表三顯示：學童定期牙齒檢查達成率偏低，雖與台南市口腔巡迴車配合執行小學一二年學童窩溝封填及口腔檢查服務，但其他年級則無故定牙醫師到校口檢，故定期檢查比率低。口腔衛生應往下扎根，從幼稚班介入。除牙醫師定期到校進行小學一、二年

級窩溝封填、幼兒園塗氟外，另執行「口腔衛生教育介入策略:認識牙齒、口腔疾病介紹、貝氏刷牙法教學及牙線使用」教案教學並落實在校餐後潔牙，目標齲齒矯治率達100%。

表三 108學年度口腔衛生問卷結果

問卷前後測	口腔衛生 MEAN (SD)值								
	口腔保健態度正向率	口腔保健知識平均答對率	定期牙齒檢查達成率	午餐餐後潔牙比率	學生睡前潔牙比率	貝氏刷牙法使用率	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率	學生在學校兩餐間不吃零食比率	學生在學間兩餐間不喝含糖飲料比率
前測	0.9318 (0.1578)	0.8000 (0.1309)	0.2273 (0.4289)	0.9545 (0.2132)	1.0000 (0.0000)	0.7273 (0.4558)	0.6364 (0.4924)	0.1364 (0.3513)	0.5455 (0.5096)
後測	0.9318 (0.2338)	0.9000 (0.2182)	*0.5455 (0.5096)	0.9091 (0.2942)	0.9545 (0.2132)	0.8182 (0.3948)	0.8182 (0.3948)	*0.6818 (0.4767)	0.6818 (0.4767)

表四問卷結果顯示:在全民健保及正確用藥方面，在衛生教育介入後，學童後測皆有進步。

表四 108學年度全民健保(含正確用藥)問卷結果

問卷前後測	全民健保(含正確用藥) MEAN (SD)值						
	用藥認知	用藥行為	遵醫囑服藥率	不過量使用止痛藥比率	使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	對全民健保正確認知比率	珍惜全民健保行為比率
前測	0.8701 (0.1072)	0.9545 (0.0923)	1.0000 (0.0000)	0.8182 (0.3948)	1.0000 (0.0000)	0.4545 (0.2154)	0.8182 (0.2462)
後測	*0.9416 (0.0952)	0.9935 (0.0305)	1.0000 (0.0000)	*1.0000 (0.0000)	1.0000 (0.0000)	0.8545 (0.1870)	0.8182 (0.2237)

#### 4.菸(檳)防制

目前全校學童無吸菸的情形，但家長吸菸的人數不少，期望經過學校加強宣導以後，由孩子影響週遭之親人進而影響社區創造一個真正無菸、毒，無檳榔的健康環境。希望建立尊重自己生命，尊重他人健康的生活環境。

#### 5.安全教育與急救議題(自選議題)

108 學年度傷病總人次為 772 人，相較 107 學年度總人次 530 人增加 242 人次，學童在校意外傷害仍以擦傷居多，校園處處都可能是危險場地；除加強宣導注意遊戲安全外，也要時時提醒孩子在走廊不能奔跑。針對學生在校意外傷害頻率較高者另外通知班級老師留意。學童每天在校時間 8 小時，因此為了同時為保障全體教職員工生在校的安全，降低學生遭受意外傷害的發生率，本計劃結合「校園內外安全」課程融入、「校園防災」實際演練、「教職員工生 CPR+AED 急救訓練」之能力提昇，讓教職員工生了解事故傷害造成的害處，並學會如何運用急救知識及急救技巧。營造安全活動環境，落實運動設施管理，建立事故傷害防制與緊急救護體系，以經營一個健康安全的校園。

#### 四、計畫內容：

健康促進工作團隊依據健康議題及工作目標擬定學校健康促進計畫，依六大層面執行策略說明如下：

實施大綱	具體實施策略	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.籌組學校健康委員會。</li> <li>2.制定實施計劃並納入學校行事曆。</li> <li>3.規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。</li> <li>4.結合社區相關團體制定學校衛生政策。</li> </ol>	教導處 健康中心	總務處	109/08-110/7
(二)健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.學生的健康資料資訊化並建檔完整，於規定內成上傳。</li> <li>2.學期初測量學生身高體重與視力，各項缺點學生皆能列冊管理，能分析其原因並研議改善策略。</li> <li>3.每年一四年級健康檢查皆能對學生及導師做行前教育，並給家長說明通知書。</li> <li>4.罹患特殊疾病的學生皆能造冊，並與相關導師進行衛教輔導。</li> <li>5.辦理教職員工健康促進相關活動。</li> <li>6.規劃並設置健康促進公布欄，強化宣導功能。</li> </ol>	教導處 健康中心	總務處	109/09-110/7
(三)健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.依據課程計畫安排健康教育課程上課時數，並運用多元化活動來推行健康教育。</li> <li>2.109 學年度必選議題為全民健保(含正確用藥)、菸(檳)防治、口腔衛生、視力保健、健康體位、性教育(含愛滋病)、自選議題為安全教育與急救議題，將這些議題融入教學，讓學生養成健康的行為與習慣。</li> <li>3.每年安排一次校外教學。</li> <li>4.健康教育授課老師參與專業在職進修，每兩學年至少參加學校衛生相關研習18小時。</li> <li>5.每天利用十點十分至十點半進行課間活動，推動跳繩運動，提升體適能，培養學生運動的好習慣。</li> <li>6.持續與董式基金會合作推動「健康吃快樂動」飲食教育。</li> </ol>	教導處	健康中心	109/08-110/7
(四)學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.實施建築物及設備、設施之安全檢查，並加以維護並詳填檢核表及紀錄。</li> <li>2.上學期間設立門禁，每週校長及相關處</li> </ol>	總務處	健康中心 教導處	109/08-110/7

	<p>室主任巡堂及巡視校園安全。</p> <p>3.定期清洗水塔及飲水機水質檢驗以維護飲用水安全。</p> <p>4.提供充足的燈光照明設備，並定期檢查或更換。</p> <p>5.維持廁所清潔並定期檢查紀錄。</p> <p>6.落實腸病毒、登革熱、流感等傳染病防治應變計畫之實施，以維護師生之健康，並加強通報之功能。</p> <p>7.建立防災計畫並加強師生演練。</p>			
<b>(五)學校社會環境</b>	<p>1.規劃第一週為友善校園週，推動反霸凌、反毒、反黑，營造友善校園環境。</p> <p>2.擬定學校危機處理辦法及實施流程，並放置於校務工作計畫手冊供教職員參考。</p> <p>3.積極爭取社區資源，強化健促計畫之推動。</p> <p>4.每間教室皆提供飲水機，鼓勵學生喝白開水，養成健康行為。</p>	教導處	總務處	109/08-110/7
<b>(六)社區關係</b>	<p>1.每年至少規畫二場健康促進的活動供家長參加。</p> <p>2.辦理運動會，聯合社區居民一起參加。</p> <p>3.結合在地醫療院所辦理健康促進活動並參與學校的活動。</p> <p>4.導護志工協助學童每天上下學的安全，學區內共有七個愛心商店，共同關心與維護學童的安全。</p> <p>5.駐校藥師到校宣導正確用藥的健康觀念。</p>	學務處	總務處 健康中心	109/08-110/7

各議題具體實施步驟及目標如下表：

計劃項目	工作重點	參與人員	預期達成目標
整體學校衛生政策	<p>1.籌組健康促進學校計劃推行小組。</p> <p>2.制定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.結合社區相關團體制定學校衛生政策。</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、教職員工及家長。</p>	<p>1.凝聚健康促進學校推展共識。</p> <p>2.參與之教職員工能具備執行本計劃的能力。</p> <p>3.能利用校園或社區可用資源，完成健康促進學校活動。</p> <p>4.提升社區民眾對學校的認同感。</p>

視力保健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.擬定學童視力保健計劃。</li> <li>2.定期進行學生視力檢查並追蹤輔導管理。</li> <li>3.落實規律用眼 3010。</li> <li>4.戶外活動 120 及 3C 小於 1。</li> <li>4.舉辦視力保健活動。</li> <li>5.每學期教室照度檢測，改善教室照明設備，提供學生符合規定的燈光照度。</li> <li>6.養成學生端正的閱讀寫字姿勢。</li> <li>7.規劃班級活動與場地，推動教室下課淨空。</li> <li>8.新型課桌椅對號入座。</li> <li>9.志工媽媽說故事活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.健康促進學校計劃推行小組成員。</li> <li>2.社區資源人士。</li> <li>3.教職員工及家長。</li> <li>4.社區民眾。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.降低學童視力不良罹患率。</li> <li>2.提高視力不良學童的矯治率。</li> <li>3.增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。</li> </ol>
口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.舉辦口腔保健活動。</li> <li>2.進行在校每日餐後潔牙，並搭配使用含氟量達 1000ppm 以上之含氟牙膏及每週二含氟漱口水活動。</li> <li>3.推動幼兒塗氟及國小一二年級白齒窩溝封填策略。</li> <li>4.定期口腔檢查並追蹤輔導管理。</li> <li>5.在校推行學生喝白開水及降低含糖飲料攝取頻率。</li> <li>6.高年級學童牙線教導與使用。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.健康促進學校計劃推行小組成員。</li> <li>2.社區資源人士。</li> <li>3.教職員工及家長。</li> <li>4.社區民眾。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.降低學童齲齒率。</li> <li>2.提高齲齒學童的矯治率。</li> <li>3.增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。</li> <li>4.參與民眾獲得健康知能。</li> </ol>
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.鼓勵學生養成吃早餐的習慣。</li> <li>2.加強午餐營養教育。</li> <li>3.持續與董氏基金會合作推動「健康吃、快樂動」飲食營養教育並融入領域教學。</li> <li>4.佈置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。</li> <li>5.持續推動健康體位 85210 核心能力及集點卡活動。</li> <li>6.辦理學童及家長健康飲食講座。</li> <li>7.定期測量並分析學生體重情形。</li> <li>8.實施體位不良學生健康飲食與運動指導。</li> <li>9.培養學童規律運動習慣。</li> <li>10.在校推行學生喝白開水活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.健康促進學校計劃推行小組成員。</li> <li>2.社區資源人士。</li> <li>3.教職員工及家長。</li> <li>4.社區民眾。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.增加學童的保健常識及養成良好的飲食習慣。</li> <li>2.參與家長獲得健康知能。</li> <li>3.讓學生能有效的控制體重。</li> <li>4.讓學生養成良好的運動習慣。</li> </ol>

	<p>11.體位不良學生推動「樂活水寶貝」活動。</p> <p>12.推行每天課間活動時間「跳繩活動」。</p> <p>13.志工媽媽說故事活動</p> <p>14.社團活動的實施,提供學童多元的運動機會。</p>		
菸(檳)防治	<p>1.擬定並實施無菸害校園計畫。</p> <p>2.明定禁止學生在校園內吸菸(電子菸)與吃檳榔。</p> <p>3.配合禁菸節訂定每年六月為菸害防制教育宣導月。</p> <p>4.邀請衛生機構到校辦理拒菸活動。</p> <p>5.推動家長及來賓至校不吸菸(電子菸)、不吃檳榔運動。</p> <p>6.辦理家長及職員工菸害防制研習。</p> <p>7.校園中張貼禁菸標誌。</p> <p>8.拒菸(檳)課程融入領域教學。</p>	<p>1.健康促進學校計畫推行小組成員。</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.增加學童的保健常識。</p> <p>2.養成良好的衛生習慣。</p> <p>3.透過宣導,減少家長抽菸(吃檳榔)的次數。</p> <p>4.建立無菸(檳)的乾淨校園環境。</p>
全民健保(含正確用藥)	<p>1.利用親職講座及宣導活動加強家長對全民健保有正確認知。</p> <p>2.利用健體課程融入全民健保議題。</p> <p>3.辦理相關的學藝競賽活動。</p> <p>4.利用各項主管會議加強宣導。</p> <p>5.結合駐校藥師辦理相關宣導。</p> <p>6.利用課程或校內活動加強學生用藥安全的認知。</p> <p>7.加強用藥安全的環境佈置。</p> <p>8.辦理學藝競賽提升正確用藥觀念。</p>	<p>1.健康促進學校計畫推行小組成員。</p> <p>2.社區資源人士。</p> <p>4.教職員工及家長。</p> <p>5.社區民眾。</p>	<p>1.增進家長和學生對全民健保的正確認知。</p> <p>2.增加學童的正確用藥常識及養成良好的用藥習慣。</p> <p>3.參與民眾獲得健康知能。</p>
性教育(含愛滋病防治)	<p>1.利用親職講座及宣導活動加強家長在愛滋病防治上有正確認知。</p> <p>2.辦理性教育(含愛滋病防治)的健康教學活動並融入課程,並將拒絕技巧、自我覺察、自我肯定及自我監控與管理等生活技能融入健康教學模組課程。</p>	<p>1.健康促進學校計畫推行小組成員。</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.增加學生正確的性教育和性別平等之觀念和態度</p> <p>2.提升家長對愛滋病防治的正確認知。</p>



	3.加強學生對愛滋病的正確認知。		
安全教育與急救(自選議題)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.制訂學生緊急傷病處理辦法及流程和學生心肺復甦術課程計畫。</li> <li>2.建立事故傷害防制與緊急救護體系。</li> <li>3.建置校園安全空間-設有保全系統、夜間照明、廁所緊急求救鈴、定期水質檢測及水塔清洗、消防安檢、建置安全校園空間、校園消毒、遊戲器材維護管理及電路檢修、遊戲危險區域加裝防撞條、廁所加裝安全鈴及殘障坡道等設施...等。</li> <li>4.遊戲器材及體育設施定期維護。</li> <li>5.辦理事故傷害防制宣導。</li> <li>6.教職員工生傷病統計調查分析。</li> <li>7.辦理學生 CPR 急救教育研習。</li> <li>8.全校教職員工參與暑期教育局舉辦之 CPR 複訓及哈姆立克法研習。</li> <li>9.水域安全教育宣導。</li> <li>10.各項傳染病防治及衛教宣導:學童傷病處理、友善校園、司法小志工--反毒、反罷凌；青少年犯罪預防、防災、防震...等宣導及活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.健康促進學校計畫推行小組成員。</li> <li>2.社區資源人士。</li> <li>3.教職員工及家長。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.佈置安全的學校生活環境。</li> <li>2.提高師生對於生活安全的警覺。</li> <li>3.幫助學生發展一種新環境分析判斷的能力。</li> </ol>

### 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	何麗玉	校長	研擬並主持計畫推動，各行政部門橫向聯繫
協同主持人	林柏州	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	薛志彬	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
執行人員	陳曉貞	學務組長	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
執行人員	王淑萍	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與健康網路網頁製作及維護
執行人員	胡玲毓	教師代表	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
執行人員		各班健體領域老師	健促議題融入教學與學藝競賽活動指導

執行人員	家長會長 洪商騰	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
執行人員	林柏寶	高年級學生代表	協助辦理學生參與宣導健康促進等相關活動

## 六、預定進度：

工作項目	月 份											
	109年 8月	109年 9月	109年 10月	109年 11月	109年 12月	110年 1月	110年 2月	110年 3月	110年 4月	110年 5月	110年 6-7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.建立健康網站與維護		■	■	■	■							
8.擬定過程成效評量工具			■	■								
9.成效評量前測				■								
10.執行健康促進計畫			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
11.過程評量					■	■	■	■	■	■	■	■
12.成效評價後測								■	■	■	■	■
13.資料分析								■	■	■	■	■
14.報告撰寫								■	■	■	■	■

## 七、評價方法：

### (一)過程評價：

1.組成健康促進委員會，訂定健康促進委員組織架構和人力配置，健康促進委員會定期召

開會議共同檢討議題的得失，以為改進之依據。

2.在行政和校務會議中提出討論，邀請全校教師和教職員等共同討論相關問題，提供學校改進建議。

3.建置健康促進網站，提供資訊平台，將學校健促發展資料、照片等上傳，並連結相關健促網站做經驗分享。

## (二)結果評價

將執行計畫進行前後測分析，呈現實施成效。並針對未達成或難以實施進行檢討並做為下一年度改善之策略。

### 1.健康狀況：

(1)生理指標：透過行為觀察記錄菸、毒行為、體位、坐姿。

(2)心理指標：透過行為觀察記錄教職員生能對自身健康關心與注重，進一步達成健康人生、健康心理。

(3)體適能指標：(身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力)前後體適能檢測實施結果對照。

### 2.行為與生活型態：

(1)預防性健康行為：(透過檢查記錄、行為觀察記錄及訪談)定期接受口腔、視力、身體等健康檢查、接受輔導就醫矯治。

(2)增進健康行為：(透過行為觀察記錄及前後測問卷)定時運動 210、均衡飲食、充足睡眠 8 小時、規律用眼 310、每日平均潔牙 3 次。

(3)危害健康行為：(前後測問卷)遠離菸害毒品、長期喝含糖飲料不吃早餐、不吃蔬果。

### 3.環境因素：

(1)健康環境：(透過觀察記錄)校園美化綠化、充足燈源照明、配合身高之課桌椅、健康餐飲供應、無菸校園環境、校園安全環規劃。

(2)健康服務：(透過行為觀察記錄及質性訪談)成立健康輔導諮商處所(健康中心)，建立完整的預防、篩檢追蹤、矯治和輔導系統。提供健康相關訊息(健康促進網、公布欄、校網公告、班級教室布置)。

(3)校園社會文化：建立優質校園文化，如閱讀、藝文等，進而提昇學生正常之生活型態，運用各種師生會議提倡健康促進觀念並凝聚共識。

### 4.個人因素：

透過觀察記錄及相片呈現、利用各項宣導、課程及活動，從日常生活中建立個人的健康知覺、知識、態度、價值觀與健康生活技能。

## 八、預期效益：

### (一)學校整體效益

1.凝聚學校健康促進的共識及建立健康校園的願景：全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的目標。

- 2.建立無菸無檳的乾淨校園環境。
- 3.校園意外事故發生率持續降低，並營造一個生理與心理安適的學校環境以促進健康：提供易適應且安全的校園建築、設施，使學生容易於學校環境中適應並與教師的互動良好。
- 4.教職員工生共同參與並且發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。
- 5.結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係，成立提升健康或運動性社團，營造社區與學校整體的健康環境。

(二)各議題預期效益

議題	預期效益
1.視力保健議題	1-1 立體感檢測異常學生，就醫複檢率達 100%。 1-2 裸眼視力不良率不增加 5%；視力不良學生就醫複檢率達 95%。 1-3 下課時會離開教室到戶外活動人數達 85%。
2.口腔保健議題	2-1 全校餐後潔牙率達 85%。 2-2 一、四年級口腔檢查齲齒矯治率達 95%。 2-3 口腔衛生知識認知正確率達 85%。 2-4 學生在學校兩餐間不吃零食比率達 60%。
3.健康體位議題	3-1 體適能檢測合格率能達 50%。 3-2 學生游泳檢測通過率達 80%。 3-3 學生飲水量達成率達 60%以上。 3-4 學生超重(肥胖)比率降低 3%。
4.全民健保議題 (含正確用藥)	4-1 結合駐校藥師辦理正確用藥宣導相關活動至少 1 場。 4-2 學生遵醫囑服藥率達 90%以上。 4-3 對全民健保正確認知達 70%。 4-4 辦理全民健保宣導相關活動至少 1 場。
5.性教育議題 (含愛滋病防治)	5-1 性知識正確率達 90%以上。 5-2 接納愛滋感染者比率達 80%以上。 5-3 辦理宣導相關活動至少 1 場。
6.菸(檳)防制議題	6-1 學生及教職員工對於香菸(檳榔)危害認知率達 90%以上。 6-2 學生吸菸率 0%，吃檳榔率 0%，無菸檳校園率達 100%。 6-3 別人拿菸(檳榔)請你時，會勇於拒絕率達 100%以上。 6-4 如果家人或身邊的朋友在你面前吸菸，會請他熄菸並勸他別再吸菸。

九、計畫經校務會議提案核可後實施，並列入會議紀錄，修正時亦同。

承辦人：

學務組長：

教導主任：

校長：