

臺南市西港國小111學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫標題：

臺南市西港區西港國民小學111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111學年度健康促進學校實施計畫

三、計畫摘要：

臺南市西港國小於110學年度在視力保健上視力不良率高達48.28%高於臺南市平均44.16%甚高，視力惡化的比率也高達11.02%，也是遠遠高於市平均；口腔保健中的未治療齲齒率一年級的45.61%也遠高於市平均的33.78%，在四年級方面則略低於市平均約0.2%；在健康體位上，體位適中率略低於市平均約0.27%，本校體位主要在體位肥胖部分較高。

這些數據顯示，本校在健康體位議題上是比較有成果，齲齒率高的狀況主要來自於低年級新生，視力保健似乎是本校上學年度較為弱勢的一塊，因此本校111學年度再度將視力保健列為主推議題，來嘗試扭轉這樣的劣勢，也期許能改善學童視力不良。

四、背景說明：

本校位處於城鄉交界，民風純樸，是一所中型學校，一至六年級共有26班，學生數共約591人，教職員工約50人。學區家長平日忙於工作，對於學生的健康無法有身教及言教的示範指導效用。

(一) 本校110學年度各項議題數據表與數據分析

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	45.10%	44.16%	48.28%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
	視力不良就醫率	91.68%	96.43%	95.49%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力

	裸視視力不良惡化率	7.8%	7.9%	11.02%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
口腔保健	未治療齲齒率	一年級 35.29% 四年級 30.33%	一年級 33.78% 四年級 27.68%	一年級 45.61% 四年級 27.47%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
	齲齒複檢率	一年級 87.85% 四年級 85.59%	一年級 95.03% 四年級 93.57	一年級 96.15% 四年級 92.00%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
健康體位	體位過輕率	8.55%	8.51%	7.61%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
	體位適中率	64.25%	63.31%	63.04%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
	體位過重率	12.90%	13.04%	12.50%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力
	體位肥胖率	14.29%	15.14%	16.85%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍須努力

裸視視力不良率-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	35.11%	25.00%	31.03%	
二	35.48%	42.71%	42.05%	+17.05
三	48.24%	46.24%	55.21%	+12.5
四		51.76%	48.94%	+6.23
五	65.88%		60.47%	+8.71
六	71.88%	69.77%		

本校於110學年度健康促進相關數據分析如下：

1. 視力：視力不良率為48.28%，相較於臺南市平均值高了4.12%，視力不良就醫率上本校低於臺南市平均0.94%，在視力不良惡化率上高達11.02%，高於市平均約3%。
2. 健康體位：110學年度體位過輕率低於臺南市平均0.9%、體位適中低於市平均0.27%、體位過重低於市平均約0.5%、體位肥胖高於市平均1.7%。
3. 口腔保健：口腔齲齒率110學年度一年級部分為45.61%，與臺南市平均相

比高出 11.83%、四年級則是低於臺南市平均 0.21%。在齶齒複檢率上一年級高於市平均 1.12%、四年級則低於市平均 1.57%。

依據上述資料統計發現，在各項的健康議題上，在視力保健項目以及一年級齶齒率與臺南市平均之落差相較於其他議題相對較大，本校學生視力不良率為 48.53%，幾乎有接近一半的人有近視的跡象。口腔保健發現西港國小一年級齶齒比率遠高於臺南市平均，一年級由幼兒園入學，尚未接受學校相關之口腔保健資訊，顯示附近幼兒園在口腔保健領域的推廣是有進步的空間，如能將口腔保健相關訊息推廣至附設幼兒園以及學區內私立幼兒園，口腔保健相關知識能向下扎根，在未來應能有效降低小一新生之齶齒率。

因此本校在議題推動上將於此兩項議題上加強，並將視力保健項目訂為主推議題，期許能夠改善相關健康問題。

(二) 健康議題擇定

1. 必選議題：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)、心理健康等 7 項。
2. 自選議題：安全教育與急救。
3. 主推議題：視力保健。
4. 本校 111 學年度新增議題「心理健康」採主題式規劃，以「生命教育」為主題，邀請輔導室、專輔師共同規畫並執行。

四、計畫內容：

議題名稱	訂定學校衛生政策	健康教學與活動	健康服務	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定各年級電子白板教學使用時數。 2. 每學期測量教室光源。 3. 訂定教室不留人政策。 4. 各班將相關訂於班級公約。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各年級健體課進行教學。 2. 健康護照內含有相關衛教內容。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期定期測量視力。 2. 視力異常發放複檢單。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 汰換不合規定之燈具。 2. 定期修剪樹枝，保持教室光線。 3. 教室黏尺內學座位。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 廣設運動社團，鼓勵學生走出戶外。 2. 實施晨夕跑計畫。 3. 佈告欄張貼視力保健知識。 4. 實施課下運動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請西港衛生所到校宣導。 2. 健康護照 3C 時數並簽章。 3. 視力檢查複發。 4. 家長簽章。

<p>口腔保健</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定每日常潔後與漱水。獎勵含氟牙膏。 2. 訂定每日常潔後與漱水。獎勵含氟牙膏。 3. 訂定每日常潔後與漱水。獎勵含氟牙膏。 	<p>各年級健體課學。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期牙齒檢查。 2. 每學期牙齒檢查。 	<p>提供飲水機。提供學生飲用。</p>	<p>實施獎勵措施。不採用零糖食。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期到學校為學生牙齒檢查。 2. 每學期到學校為學生牙齒檢查。
<p>健康體位</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定全日晨跑。 2. 訂定全日晨跑。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各年級健體課。 2. 各年級健體課。 3. 各年級健體課。 	<p>每學期定期測量。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飲水機。 2. 飲水機。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動晨跑。 2. 推動晨跑。 3. 推動晨跑。 4. 推動晨跑。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康記錄。 2. 健康記錄。 3. 健康記錄。 4. 健康記錄。
<p>菸檳防制</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定校園及其週圍。 2. 訂定校園及其週圍。 	<p>各年級健體課學。</p>	<p>學生吸菸、吃檳情行調查。</p>	<p>校園入口張貼禁菸檳警語。</p>	<p>校規納入菸檳使用。</p>	<p>邀請西港衛生所到校宣導。</p>
<p>全民健保(含正確用藥)</p>	<p>訂定每年邀請藥師宣導時間。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各年級健體課。 2. 各年級健體課。 3. 各年級健體課。 	<p>護理師提供相關諮詢服務。</p>	<p>提供飲水機。提供師生用藥時搭配。</p>	<p>相關宣導品。相關宣導品。</p>	<p>邀請社區藥局到校宣導。</p>
<p>性教育(含愛滋病防治)</p>	<p>訂定每年宣導時間。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各年級健體課。 2. 各年級健體課。 	<p>辦理性平宣導。</p>	<p>營造性別友善環境，使善性別友善廁所。</p>	<p>相關宣導品。相關宣導品。</p>	<p>申請校外團體入校宣導。</p>
<p>正向心理健康促進</p>	<p>訂定其宣導日期、時間。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理學生宣導。 2. 辦理學生宣導。 	<p>專輔師提供相關諮詢服務。</p>	<p>輔導室外正向心理健康相關佈置。</p>	<p>輔導室放置學生信箱。</p>	<p>為有需要之學生申請校外輔導。</p>

安全教與急育救	1. 規劃校園逃生安全路線。每年演練日期。 2.	1. 辦理全校避難演練。各年級健體課進行教學。 2.	新生由家長贈送防災頭套。	校園危險地區修整。	校園辦公室懸掛校園安全地圖。	1. 消防隊進校進行宣導與作防供填寫。 2. 卡長。
---------	-----------------------------	-------------------------------	--------------	-----------	----------------	-------------------------------

六、人力配置：

計畫職稱	姓名	所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	郭國成	校長	綜理及督導本校推展健康促進工作一切有關事宜。
協同主持人	徐士敦	學務主任	1. 計畫執行、推動 2. 辦理教師健康促進相關知能研習
協同主持人	王昱元	教務主任	1. 安排全校健康促進教學教育活動 2. 隨時提供有關健康促進知識的優良網站
協同主持人	林鶴原	總務主任	更新或汰換不良的硬體設備。
協同主持人	蘇蕙芳	輔導主任	1. 適時輔導學生心理與身體健康 2. 提供學生正確健康知識
協同組長	曾琬琿	教學組長	辦理健促融入學藝競賽。
協同組長	張銘倫	體衛組長	1. 規劃相關健康活動與體育競賽。 2. 辦理健康促進計畫決議事項。 3. 辦理健康促進等相關事宜。
協同組長	吳家綺	活動組長	辦理逃生演練事宜。
協同組長	顏瑋呈	生教組長	性別相關宣導辦理。
協同組長	張芸榕	專輔師	辦理心理健康宣導與小團輔課程。
護理人員	周玉蓉	護理師	1. 辦理健康促進宣傳工作 2. 提供健康促進相關資料 3. 教室光源檢測

			4. 測量學生各項健促數據
本校教師	教師	學年主任	計畫執行與學生指導
家長代表	黃宗煜	家長會長	計畫協助辦理人員
學生代表	王珮嘉	自治市長	反映計畫實施狀況

七、 預定進度：

執行項目		預定執行月份										進度 達成 (√)				
編號	推動內容	111 年					112 年									
		08	09	10	11	12	01	02	03	04	05		06	07		
1	成立學校衛生委員會	■														
2	擬定及執行學年度學校健康促進計畫		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
3	健康促進計畫經校務會議通過	■														
4	問卷前測與後測分析				■								■			

八、 評價方法：

〈一〉 過程評量

1. 每學期召開學校衛生委員會，檢討各議題的得失，並作成會議記錄以為改進之依據。
2. 經由老師、學生檢討相關問題，提供學校改進建議。
3. 依據學校需求評估與分析，診斷校內各議題的問題。
4. 辦理活動照片成果（學習單中的回饋、相關軟硬體設施改善）、活動心得（從活動中得到的看法與感受）等。

〈二〉 成效評量

1. 健康促進議題融入學校教學，為了評價課程推動成效，針對一議題在計畫實施前後測。

2. 期初由健康檢查中篩檢出需要矯正的學生，定期追蹤。全校實施視力檢查、課間活動教室不留人、遠眺休息，並且統計資料分析。

九、預期效益：

議題名稱	111 學年度計畫指標		本校 111 學年度預期效益
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	降低至 48%。
		裸視篩檢視力不良惡化率	降低至 8%以下。
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	達到 97%。
	地方指標	規律用眼 3010 達成率	達 70%以上。
		戶外活動 120 達成率	達 70%以上。
		下課淨空率	達 80%以上。
		3C少於 1 達成率	達 60%以上。
口腔保健	部頒指標	未治療齲齒率	一年級降低至 45%、四年級降低至 27%。
		齲齒複檢率	一年級提升至 98%、四年級提升至 95%。
		國小四年級學生窩溝封填施作率	達 38%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 60%以上
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達 50%以上。
		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	達 50%以上。
		學生體位過輕比率	降低至 7.5%。
健康體位	部頒指標	學生體位適中比率	提升至 64%
		學生體位過重比率	降低至 12.3%
		學生體位肥胖比率	降低至 15%。
		學生飲水量達成率	達 70%。
	地方指標	學生睡眠時數達成率	達 60%。
		學生運動量達成率	達 80%。
		學生一日蔬菜建議量達成率	達 65%。

全民健保(含正確用藥)	地方指標	「遵醫囑服藥率」後測達 90%	達 95%。
		「不過量使用止痛藥比率」後測達 90%	達 95%。
		「使用藥品前看清藥袋藥盒標示率」後測達 90%	達 97%。
		「對全民健保正確認知比率」後測達 70%	53%提升至 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%	70%提升至 80%。
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	0%
		學生嚼檳率	0%
		學生電子煙使用率	0%
		學生參與菸害防制教育比率	90%以上
		學生參與檳榔防制教育比率	90%以上
		校園二手菸暴露率	0%
吸菸學生參與戒菸教育比率	0%		
嚼檳學生參與戒檳教育比率	0%		
性教育(含愛滋病防治)	地方指標	性知識正確率	70%
		性態度正向率	75%
		接納愛滋感染者比率	80%
		性危險知覺比率	70%
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。	每學期辦理一場
		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%

十、本計畫陳請校長核定後以及校務會議提案討論後公布實施，如有未盡事宜得隨時修正公布之。

承辦：

教師兼
職衛組長張銘倫

學務主任：

教師兼
學生事務處主任徐士敦

校長：

西港國小
校長郭國成