

台南市新化區新化國小 103 學年度健康促進學校實施計畫

一、依據：

台南市政府教育局 103 年 8 月 8 日南市教安(二)字第 1030735754

號函

二、摘要

本校健康促進推動主題為「口腔衛生」，其具體作法為：

(一) 推動校牙醫計畫：聘請區內盧牙醫為校醫，除了為學生為學生檢查牙齒之外，並不定期在兒童朝會宣導口腔保健知識。

(二) 指導學生正確刷牙方式（貝氏刷牙法）以及牙線使用方式。

(三) 每周二實施含氟漱口水。

(四) 指導學生少吃甜食避免蛀牙。

(五) 成立口腔保健工作小組

另外本校推動「檳榔 A 計畫」，由健康老師、導師或相關師長進行教學。

在 102 年度本校健康促進推動具體成效說明如下表：

一	視力保健	項 目	102 學年度第 1 學期
		學生裸視視力不良率	45%
		學生裸視視力不良增加率	2%
		學生視力不良複檢率	100%
二	口腔衛生	項 目	102 學年度
		學生齲齒率	小一:43.38% 小四:36.36%
		學生齲齒複檢率	小一:100% 小四: 97.92%
		每日推動午餐餐後潔牙	102 學年度參與班級數:33
		學生每日潔牙次數平均幾次	2
三	健康體位	項 目	102 學年度第 1 學期
		學生體位適中比率	63%

		學生體位過輕比率	9%
		學生體位過重比率	13%
		學生體位超重(肥胖)比率	15%
四	菸害防制	(一)曾經吸菸學生人數：0 人 (二)有吸菸習慣學生人數：0 人 (三)有吸菸習慣學生參與戒菸人數：0 人 (四)辦理菸害防制教育宣導活動： 102 學年度 1 場，參加人數有 307 人 (五)戒菸種子師資 1 人(指近年來接受國民健康局或衛生局辦理 6 小時以上訓練領有研習證明或時數者)	
五	正確用藥	(一)辦理正確用藥教育宣導： 102 學年度 2 場，參加人數有 1200 人 (二)遵醫囑服藥率:91%	
六	性教育	(一) 辦理性教育教育宣導或活動(指愛滋病防治、生理、安全性行為教育等，性別平等及兩性教育不列計)102 學年度 2 場，參加人數有 1050 人	
七	安全教育與急救	(一)教職員工領有 CPR 證照率： 102 學年度 97 % (二)學生每日平均受傷人數： 102 學年度 7 人/日	

三、背景說明

本校是一所具有 117 年歷史的老校，位處於台南市新化區中心，為新化地區的中心學校，一至六年級共有 32 班，學生數共 868 人，教職員工 85 人。學生家長由教授至勞工分部各階層領域，對健康生活型態的認知觀念落差頗大，也相異於都市區域家長。

本校曾參與衛生署國健局發展「檳榔校園預防介入教育開發計畫」，與台灣師大衛教系進行檳榔防制教學的研究計畫。近年來推動期間團隊教師已建立良好的互動默契，學校教師也都認同健康促進的推行，加上家長會多位牙醫師成員全力協助教學的推動，因此拒菸與

檳榔健康危害防制成為學校推動的一項重點。

雖然學校不是位處在檳榔栽種高密度區域，國小學童亦不是嚼食檳榔的主要族群，但學生家長有嚼食檳榔、以及抽菸的情形。因此如何傳達學童知道嚼食檳榔和吸菸所要付出的代價，建立嚼食檳榔和吸菸的正確價值判斷，在日後面對社會上的影響與誘惑時能做出自己正確的選擇，是學校在進行口腔衛生的目的。期盼從建立學生正確健康觀念開始，減少將來嚼食檳榔和吸菸的人口比例。

本校學生健康狀況評估，長期以來依序以齲齒、視力不良、體能不足等三項問題較為嚴重，由於本校鄰近社區資源豐富，長期以來配合社區牙醫診所不間斷地宣導防制、檢查、治療，讓家長更加重視學生齲齒問題，也使本校在口腔衛生防制宣導上有傑出表現，也成為本校衛生保健特色之一。

有鑑於本校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。

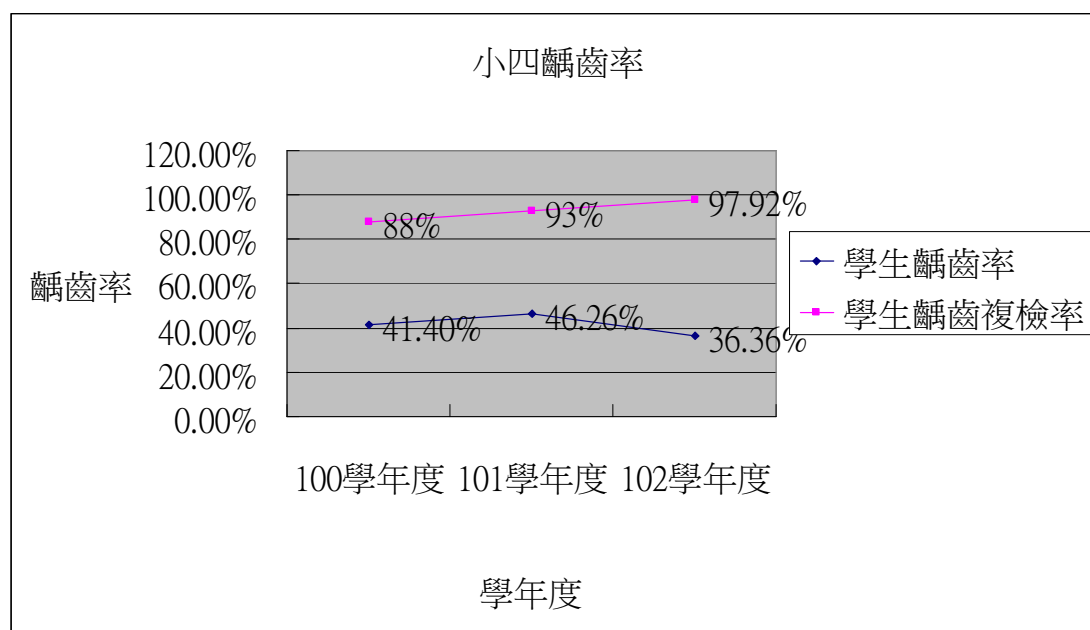
而部分學生的偏食習慣易造成體重過輕而影響學生體能狀況，無法勝任學校課業、享受休閒娛樂及應付突發狀況的能力。由於本校團隊眾多，歷年來已成立田徑隊、躲避球隊、拔河隊、啦啦隊、羽球隊、醒獅團，今年又新成立高爾夫球社團，每次代表學校比賽都為校爭取不少榮譽，另外還有週六社團活動，此為本校多元化活動特色，獲取家長熱烈的支持，因此鼓勵學生能積極參與社團活動，提昇體適能以養成學生規律運動習慣，增加學習效率，促進發育成長，提升身心健康，以減少學生涉足藥物濫用高危險場所。

另外學校落實全校師生全民健保及性教育(含愛滋病防治)知

能，利用集會、會議、訓練等活動，加強全校師生全民健保及性教育（含愛滋病防治）相關知能。

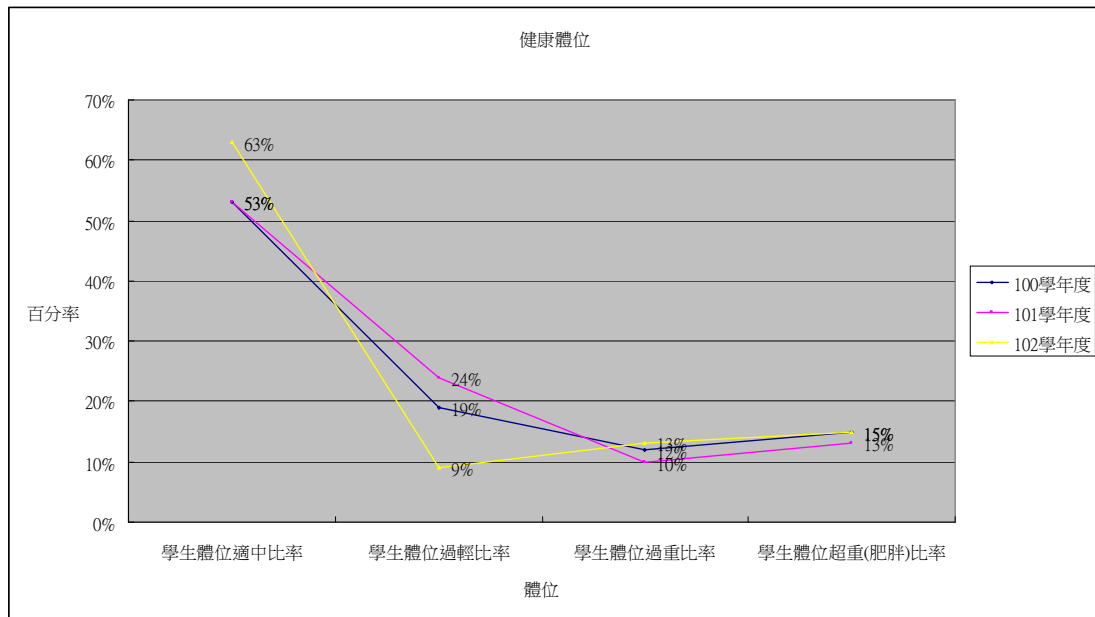
以下先呈現三年來的齲齒率、健康體位以及視力保健的曲線圖或長條圖，再詳加分析：

圖一：齲齒率曲線圖



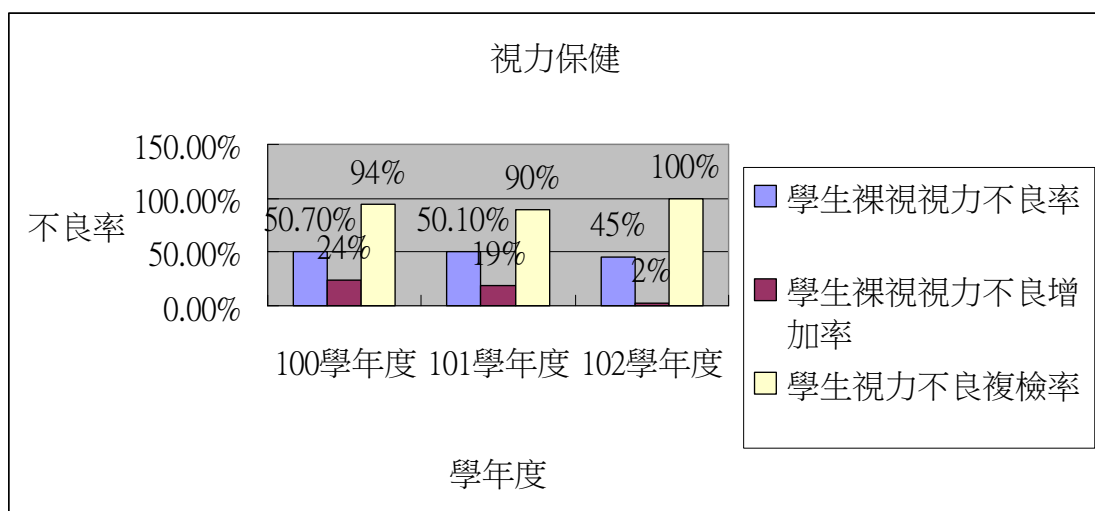
由上圖得知，102 學年度學生齲齒率比前兩年降低，為 36.36%，而學生齲齒複檢率高達 97.92%，遠超過前兩年的複檢率。

圖二：健康體位曲線圖



由上圖得知，102 學年度學生體位適中比例較前兩年增高，為 63 %；學生體位過輕比例較前兩年降低，為 9%；學生體位過重比例較前兩年升高，為 13%；學生體位超重比例與 101 學年度一樣，同為 15%。

圖三：健康體位曲線圖



由上圖得知，102 學年度學生裸視視力不良率較前兩年降低，為 45%；學生裸視力不良率增加率較前兩年降低，為 2%；學生視力不良複檢率高達 100%。

所以齲齒及視力保健的推動策略良好而有用，健康體位方面則待加強。

四、計畫內容

為加強學生身體健康，所以本學年度本校推動健促的計畫內容如下：

實施大綱	訂定學校衛生政策	健康服務	健康教學與活動	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
視力保健	1. 訂定視力保健計畫 2. 按照實證導向的精神推動及落實	1. 一、四學生應全數接受健康檢查。 2. 全校學生視力檢查每學期一次。	1. 設計「護眼 120」、「3010」的健康教學教材設計 2. 教導學生視力保健操。 3. 宣導均衡飲食。 4. 指導學生良好的生活作息，每天睡足八小時。 5. 指導學生遠離三電（電腦、電視、手機）。	提供恰當的照明系統及確保光線充足。	1. 學校制訂班級的健康生活守則或 2. 透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。	請衛生所辦理視力保健宣導

實施大綱	訂定學校衛生政策	健康服務	健康教學與活動	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
口腔衛生	1. 訂定口腔衛生計畫 2. 按照實證導向的精神推動及落實	1. 校牙醫計畫	1. 指導學生正確刷牙方式以及牙線使用。 2. 每周二實施含氟漱口水。 3. 指導學生少吃甜食避免蛀牙。 4. 在校內籌組小護士。	提供適當的衛生設施與安全用水。	1. 學校制訂班級的健康生活守則或 2. 透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。	聘請區內盧牙醫為校牙醫，並為學生宣導
健康體位	1. 訂定健康體位計畫	各項體格缺點學生皆能列冊管理，進行相關衛生教育，並能告知家長，轉介至醫療院所，進行矯治追蹤工作，且有紀錄可查，未能進行矯治追蹤工作，且改善策略。	1. 成立健康體位班。 2. 指導學生均衡飲食。 3. 鼓勵學生參加晨間社團，多運動。 4. 指導學生每天睡足 8 小時。 5. 健康教育課程設計「健康體位」相關課程，讓學生與社區相關議題或生活經驗相連結，將所學運用在生活中。	提供適當的衛生設施與安全用水。	1. 辦理教職員工健康促進相關活動 2. 學校結合衛生所辦理健康體位活動。	1. 學校舉辦可讓家庭參與的健康促進活動 2. 學校結合衛生所辦理健康體位活動。

實施大綱	訂定學校衛生政策	健康服務	健康教學與活動	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
菸害防制	1. 訂定菸害防制計畫	運用各種管道向家長宣導菸害防制	1. 營造無菸校園。 2. 請衛生所到校宣導。 3. 結合彈性課、藝術與人文課程，或綜合課讓學生寫作或畫畫「菸害防制」。 4. 學校提供家長及社區成員「菸害防制」的課程。	學生不抽菸並愛護校園設施	辦理教職員工菸害防制相關活動	學校結合衛生所辦理菸害防制活動
全民健保		運用各種管道向家長宣導全民健保	1. 宣導全民健保知識。 2. 請學生愛惜健保，不浪費醫療資源。		辦理教職員工全民健保相關活動	學校結合衛生所辦理全民健保活動
性教育	1. 訂定 ^定 性 ^育 計畫	運用各種管道向家長宣導性教育。	1. 宣導性教育知識。		辦理教職員工性教育相關活動	學校結合衛生所辦理性教育活動
正確用藥	1. 訂定正確用藥計畫	運用各種管道向家長宣導正確用藥	1. 聘請區內「仁愛之家」的藥師擔任校藥師。 2. 全校師生可諮詢正確用藥。		辦理教職員工正確用藥相關活動	學校請藥師辦理正確用藥活動。
檳榔防制	1. 訂定檳榔防制計畫	運用各種管道向家長宣導檳榔防制	1. 依「檳榔 A 計畫」教案上課。		辦理教職員工檳榔防制相關活動	學校結合衛生所辦理檳榔防制活動

四、人力配置

由於推動健促工作繁重，所以本校健康促進計畫的人力配置與計畫工作職掌如下：

職 稱	姓 名	工 作 內 容	備 註
校 長	鄭天來	綜理及督導本校推展健康促進工作一切有關事宜	
學務主任	呂秀雄	1. 計畫執行、推動 2. 辦理教師健康促進相關知能研習	
教導主任	郭昇欣	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	
總務主任	黃春雄	規劃運動的硬體設備	
輔導主任	李豐全	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	
衛生組長	林佩瑩	1. 辦理健康促進計畫決議事項及上級交辦事項。 2. 辦理健康促進等相關事宜。 3. 負責並發送宣導品。	
體育組長	張博勝	規劃相關健康活動與競賽	
生教組長	郭政宏	1. 辦理健康促進各項競賽活動	
資訊組長	鄭竣庭	健康網路網頁製作及維護	
各班導師以及學年主 任		1. 協助健康促進各項活動之推展	
護 理 師	蔡惠菁	1. 辦理健康促進宣傳工作 2. 提供健康促進相關資料	

擔任健康教育老師	健康教育教師協助辦理健康教育及提供有益學生健康之相關訊息，提供健康促進相關輔導及宣導。	
家長代表	林保杉	
學生代表	何宇浩、廖涓晴	

六、預定進度

計劃項目	實施工作內容	辦理單位	協辦單位	辦理時間	預期達成目標
整體學校衛生政策	1. 成立並召開學校健康促進委員會，分析現況及需求評估，決定目標及健康議題，訂定學校健康促進計畫。並依據計畫執行之所需，協調各單位執行。	學務處	教務處 輔導室 總務處	103/9	1. 凝聚健康促進學校推展共識。
	2. 建立健康促進學校願景及建立教職員共識。	學務處	教務處 輔導室 總務處	103/9	2. 參與之教職員工能具備執行本計劃的能力。
	3. 訂定每年5月與12月為菸害及檳榔防制教育宣導月	教務處	各班級任	103/9	3. 能利用校園或社區可用資源，完成健康促進學校活動。
	4. 配合健康促進學校議題，規劃相關活動並納入校務工作手冊行事曆。	教務處	各班級任	103/9	4. 提升社區民眾對學校的認同。
	5. 規劃健康促進學校相關的校內研習課程，如健康飲食、CPR 急	學務處	健康中心 體衛組 各班級任 生教組	經常性 103/10	

	救研習、生命教育、藥物濫用等。 6. 訂定校園菸與檳榔防制的相關規範。 7. 將菸害與檳榔防制的相關課程內容加入學校課程規劃。	學務處 教務處	健康中心 健康中心 各班級任	103/9 經常性 103/9	
視力保健	1. 擬定學童視力保健計劃。 2. 確實執行望遠凝視或3010活動。 3. 視力不良學童團體衛教。 4. 正確的用眼習慣與知能融入教學。 5. 提供教職員工生符合規定的燈光照度。 6. 養成教職員工生端正的閱讀寫字姿勢。 7. 定期進行教職員工生視力檢查並追蹤輔導管理。 8. 依學生之身高體重調動低中高年級搬課桌椅。	健康中心 學務處 健康中心 教務處 健康中心 健康中心 總務處	教務處 學務處 各班級任 各年級老師 各班級任 各班級任 各班老師 衛生組	103/9 經常性 104/4 104/11 經常性 經常性 經常性 經常性	1. 降低學童視力不良罹患率。 2. 持續提高視力不良學童的矯治率為。 3. 增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。
口腔衛生	1. 融入健體領域，針對四年級加強口腔衛生教育。 2. 進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。 3. 定期口腔檢查並追蹤輔導管理。 4. 舉辦口腔保健親職教育活動。 5. 低年級宣導口腔衛	教務處 健康中心 健康中心 學務處 健康中心	各班級任 各班級任 健康中心 生教組 各班級任 衛生組 低年級級任	經常性 經常性 103/10 103/11 經常性	1. 降低學童齲齒率。 2. 持續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. 參與民眾獲得健康知能。

	生教育基本概念。 6. 中年級實施貝氏刷牙法及牙線之操作。 7. 潔牙小天使選拔與訓練。 8. 在校內籌組小護士。	健康中心 健康中心 學務處	中年級級任 衛生組 中年級級任	經常性 經常性 104/5 103/9	
菸 害 及 檳 榔 防 制	1. 實施無菸害、檳榔校園計畫。 2. 訂定5月及12月為菸害及檳榔防制教育宣導月。 3. 結合社區運動會，將拒菸拒檳之健康議題融入化裝遊行行銷「無菸拒檳家庭」計畫 4. 辦理無菸家庭宣導活動。 5. 給家長的信~建立無菸校園 6. 每學年實施菸害及檳榔防制課程教學。 7. 實施隨機教學。 8. 校園中張貼禁菸禁檳標誌。 9. 舉辦菸害及檳榔防制親職教育活動。 10. 實施「檳榔A計畫」教學	學務處 學務處 學務處 學務處 學務處 教務處 教務處 總務處 健康中心 健康老師	生教組 生教組 健康中心 衛生組 體育組 生教組 健康中心 健康中心 各班導師 各班老師 衛生組 資訊組 健康中心	103/9 103/12 104/5 103/12 103/12 103/12 103/10 經常性 經常性 經常性 104/5 經常性	1. 營造健康的工作環境 2. 會向二手菸說“不”。 3. 藉由活動推展，深入家庭營造健康新主張—我家不吸菸。 4. 對口腔癌的了解。
學 生 健 康	1. 遊戲器材及運動設施檢查及使用宣導。 2. 舉辦全校運動會及班級體育競賽如田徑賽、新式拔河賽、新式躲避球賽等。 3. 實施游泳教學，六年級畢業時合格率可達	學務處 學務處 教務處 學務處	事務組 生教組 體育組 各班級任 體育組 各班級任 體育組	103/9 103/12	1. 建立永續經營團隊，提供師生的支持與服務 2. 建立安全健康的學習環境 3. 學生對事故傷害自我照護

體 位	80%。		各班老師		技巧達 85% 以上。
	4. 推動一人一技能：藉由熱絡的社團參與，培養學生體育、音樂、語文等各項技能。	學務處	健康中心 全校老師	103/9	4. 持續讓六年級學生畢業前能取得游泳及格率達 50%以上
	5. 辦理教師家長會健康促進休閒活動。	學務處	教務處	104/4	
	6. 辦理教師運動社團的成立，如羽球社、瑜珈班。	學務處	各班老師 體育組	103/9	
	7. 開放學校運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。	體育組	事務組	經常性	
	8. 舉辦親子體育活動，將健康促進觀念由學校帶回社區。	學務處	健康中心 體育組	103/12	
正 確 用 藥	1. 全校師生正確用藥及藥物濫用宣導	學務處	生教組 衛生組	103/9	正確用藥及藥物濫用認知檢測，提高正確認知率達 90% 以上
	2. 充實教師正確用藥及藥物濫用知能	學務處	生教組 衛生組	104/2	
	3. 正確用藥及藥物濫用及認知檢測	學務處	生教組 衛生組	103/9	
	4. 對「特定人員」尿液篩檢	學務處	健康中心	104/2	
	5. 負責巡察學生校外活動情形，避免涉足不當場所	學務處	生教組	104/5	
	6. 請「仁愛之家」的藥師至校園宣教	學務處	生教組 衛生組	不定期	
性 教	1. 全校師生正確性教育宣導	學務處	衛生組	103/12	正確性教育與愛滋防治提高學生正確認知
	2. 正確性教育（含愛滋病）	學務處	衛生組		

育 (愛 滋 病 防 治)	認知檢測 3. 結合衛生單位共同辦理以學生為主體之性教育宣導 4. 舉辦有獎徵答、競賽活動等，藉以提升學生之性教育基本素養。	學務處	健康中心	104/2	率達 90% 以上
		學務處	衛生組	104/1	
全 民 健 保	1. 充實全校師生全民健保知識	學務處	衛生組	103/10	提高學生全民健保知識
	2. 全民健保認知檢測	學務處	衛生組	103/12	
	3. 全校師生健保卡使用狀況調查	學務處	衛生組	104/2	

七、評價方法：

本計畫的評價方式可用「檢測」、「問卷」、「研習的意見回饋單」、「調查表」等方式來評價目標是否達成。

八、預期效益

- (一) 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。
- (二) 營造一個易適應且安全的新校園建築、設施，使學生樂於學校環境中學習。
- (三) 學生具備菸與檳榔的基本認識，提升學生對拒菸拒檳認知能達 90%。

- (四) 降低學生齲齒率至 40%以下，提高齲齒矯治率至 98%以上。
- (五) 降低學生視力不良率由 45%降至 44%，維持視力不良矯治率由 100%。。
- (六) 全校學生養成 85210 健康好習慣。
- (七) 六年級畢業前自行游泳 25 公尺，可達 52%以上。
- (八) 全校教職員工 CPR 護照可達 98%。
- (九) 學生身體質量指數正常者可達 66%以上；學生體位過輕比率，降至 8%；學生體位過重比率，降至 12%；學生體位超重(肥胖)比率，降至 14%。

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。