

臺北市文山區實踐國民小學健康促進實施計畫

113年8月28日校務會議通過

壹、依據：

- 一、依據教育部國民及學前教育署函辦理。
- 二、學務處年度工作計畫。

貳、目的：

本計畫擬就依教育部規定健康促進「自選議題」中，視力保健、口腔保健、健康體位、全民健保(正確用藥)、菸檳防制、性教育(愛滋病防治)及正向心理健康促進等擇一進行。並依本校學生須改善之健康問題及臺北市健康促進學校指定議題，列為本校核心推動議題，擬定學校本位健康促進計畫以達成下列目的：

- 一、發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以具體有效方法使校園成為有益健康的學習環境。
- 二、建立親師生口腔保健正確觀念及行為，並落實於生活中。
- 三、評估親師生之健康狀況及需求，提昇健康飲食及健康體能之觀念，以落實健康行為及建立自我健康形象。
- 四、建立親師生視力保健正確觀念及行為，並落實於生活中。
- 五、讓孩子瞭解菸對身心的危害，讓孩子能夠藉由正當休閒活動，遠離菸的誘惑。
- 六、建立學生正確的性觀念及知識，讓孩子能夠擁有健康的身心。
- 七、建立親師生正確的用藥觀念及行為，並落實於生活中。
- 八、建立親師生使用全民健保正確觀念及行為，讓全民健保永續守護國民健康。
- 九、凝聚社區力量，運用社區之資源，共同營造健康生活。

參、實施策略：

計畫執行工作項目依本校健康促進核心議題-口腔保健、視力保健、健康體位與全民健保為主體，及性教育(含愛滋病防治)、正向心理健康促進，安全急救教育由政策法規、健康教學、物質環境、社會心環境、健康服務、以及社區家庭六大層面著手。

實施項目	內 容	實施期程
學校衛生政策	1. 成立學校健康促進計畫並確實運作	定期性
	2. 提供安全健康的物質環境	經常性
	3. 全面禁菸拒檳的校園環境	經常性
	4. 提供充足洗手及廁所設施	經常性
	5. 增設與檢修學習設備	經常性
	6. 加強校園綠美化及生態教學環境。	經常性
	7. 提供健康衛生的午餐	經常性

	<p>11. 加強午餐供應商督導與管理，訂定蔬食日、雜糧飯、每星期油炸類食物不超過 2 次，減少鹽醬料的用量，及增加鈣質的攝取量，注意餐飲衛生，提供健康飲養衛生的午餐</p> <p>12. 指導學生午餐均衡飲食午餐吃 3/4 碗蔬菜、用餐禮儀、用餐衛生、餐後潔牙</p> <p>13. 提供師生安全飲用水鼓勵學生多喝開水</p>	<p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p>
口腔保健	<p>1. 口腔保健教學</p> <p>2. 貝氏刷牙法牙線使用教導</p> <p>3. 一至六年級口腔檢查，通知齲齒學生接受治療</p> <p>4. 實施餐後潔牙(早餐及午餐)</p> <p>5. 每週二實施含氟漱口</p> <p>6. 辦理牙醫師到校醫療</p> <p>7. 辦理一年級牙齒塗氟服務</p>	<p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>定期性</p> <p>經常性</p> <p>定期性</p> <p>定期性</p> <p>定期性</p>
視力保健	<p>1. 規劃視力保健教學課程</p> <p>2. 落實體育課程</p> <p>3. 實施課間運動每天運動達 30 分鐘</p> <p>4. 定期進行視力篩檢，新生以亂點立體圖進行斜弱視篩檢</p> <p>5. 視力檢查結果通知家長，視力不良者接受眼科醫師複查矯治</p> <p>6. 輔導視力不良學童進行矯治</p> <p>7. 關懷輔導接受眼科治療之學生</p> <p>8. 提供保健諮詢與資料</p> <p>9. 依學童身高調整課桌椅</p> <p>10. 教室桌面及黑板採光測量提供足夠照明及照明設施</p> <p>11. 校園亮化及綠化美化環境</p> <p>12. 獎勵視力保健良好及視力完成矯治學生</p> <p>13. 學校日家長宣導</p>	<p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>定期性</p> <p>定期性</p> <p>113. 2-114. 6</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>定期性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>定期性</p>
菸檳害防制	<p>1. 校園全面禁菸拒檳，無菸無檳校園</p> <p>2. 菸害拒檳防制教育宣導</p> <p>3. 拒菸拒檳課程教學</p> <p>4. 加強反毒教育並充實菸害及檳榔防制資料</p> <p>5. 辦理家長菸檳防制宣導</p> <p>6. 推動家長及來賓至校不吸菸嚼檳榔運動</p> <p>7. 校園中張貼禁菸禁檳標誌</p>	<p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>定期性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p>

全民健保 (含正確 用藥)	1. 用全民健保教學模組教案進行全民健保之健康教學 2. 加強全民健保宣導 3. 學校日、親職教育日向家長作宣導 4. 結合社區辦理相關健康促進活動 5. 高年級安全用藥宣導、安全用藥課程教學 6. 安全用藥五大核心能力及正確使用健保宣導	經常性 經常性 定期性 經常性 經常性 經常性
性教育	1. 訂定性別平等教育與性侵害及性騷擾防制實施計畫 2. 落實性別平等教育法與制訂校園性侵害及性騷擾防治處理及通報流程，並加以宣導 3. 課程教學：認識自己喜愛自己尊重別人、青春期的身心變化、兩性的人際關係及社會協調等 4. 兩性教育宣導、性別平等、防性侵性騷擾、兒少保護、防霸凌宣導 5. 性知識及身體器官保健諮詢 6. 愛滋病防治宣導	經常性 經常性 經常性 經常性 經常性 經常性

肆、 成效指標：

議題	113 學年度成效指標
視力保健	1. 裸視篩檢視力不良率國小達 45.86% 以下。 2. 裸視篩檢視力不良惡化率達 7% 以下。 3. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 90% 以上。 4. 定期就醫追蹤率達 50% 以上。 5. 規律用眼 3010 達成率達 80% 以上。 6. 戶外活動 120 達成率達 85% 以上。
口腔保健	1. 未治療齲齒率達 50% 以下。 2. 複檢齲齒診治率達 95% 以上。 3. 第一大白齒窩溝封填施作率達 4% 以上。 4. 午餐餐後潔牙比率達 93% 以上。 5. 每日平均刷牙次數達 2 次。

議題	113 學年度成效指標
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生體位適中比率達 66.9% 以上。 2. 學生體位肥胖比率達 12.2% 以下。 3. 學生體位過重比率達 12.5% 以下。 4. 學生體位過輕比率達 9% 以下。 5. 學生睡足 8 小時比率達 85% 以上。 6. 學生天天五蔬果(3 蔬 2 果)達成率達 60% 以上。 7. 學生每週至少運動 210 分鐘達成率達 88% 以上。 8. 學生每日喝水 1500c. c. 達成率達 82% 以上。 9. 學生每天吃早餐達成率達 95% 以上。
性教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 性知識正確率達 88% 以上。 2. 接納愛滋感染者比率達 80% 以上。
菸檳防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無菸、無檳校園率達 100%。 2. 學生正確認知率達 90% 以上。 3. 吸菸學生參與戒菸教育率達 99% 以上。 4. 嚼檳學生參與戒檳教育率達 98% 以上。 5. 校園二手菸暴露率達 0%。
全民 健保 (含正確用藥)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對全民健保有正確認知比率達 83% 以上。 2. 珍惜全民健保行為比率達 84% 以上。
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 遵醫囑服藥率達 95% 以上。 2. 學生家庭具有用藥諮詢電話比率達 71% 以上。 3. 不過量使用止痛藥比率達 90% 以上。

伍、預期進度表：如下

工作項目 \ 月份	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1. 組成健康促進工作團隊	■	■										
2. 進行現況分析及需求評估	■	■										
3. 決定目標及健康議題		■	■									
4. 擬定學校健康促進計畫		■	■									
5. 編製教材及教學媒體		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
6. 建立健康網站與維護		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
7. 擬定過程成效評量工具	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8. 成效評量前測					■							
9. 執行健康促進計畫	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
10. 過程評量		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
11. 成效評價後測								■	■			

陸、工作小組成員及職掌：

職 稱	職 掌	備註
校 長	督導健康促進計畫事宜	
學務主任	統籌健康促進計畫事宜	
教務主任	協助各項健康促進學校工作	
輔導主任	協助各項健康促進學校工作	
總務主任	營造學校健康物質環境	
衛生組長	執行、協調本計畫相關事宜。	
護 理 師	協助衛生組辦理本健康促進計畫相關業務及衛教宣導	
體育組長	籌辦健康促進學校體育活動事宜	
教學組長	策畫行動研究及健康促進教學課程訂定與推動、督導健康教案設計與融入教學	
學輔代表	落實健促概念推廣與教學	
導 師	推動、督導學生健康活動與融入健康教學	
家長會長	推動家長對健康促進學校的了解支持	

會計主任	協助健促經費籌措與核銷	
學生代表	提供學生建議	
諮詢顧問	提供健康促進各議題諮詢與資源	

柒、預期成效：

- 一、建立永續經營之健康促進學校政策。
- 二、建立無菸拒檳校園-營造無菸拒檳的校園環境，讓學生健康安全的成長。
- 三、營造身心安適校園-安全的校園建築設施，合理的溝通型態與衝突管理。
- 四、營造校園安全環境-加強成員安全觀念行為與防護措施，減少意外事故。
- 五、維持學生正常體位-協助學生建立健康飲食習慣，維持體位的正常發展。
- 六、建立全人健康理念-充實學生自我健康管理認知力，落實健康生活型態。
- 七、培養學生正確性知識-利用生活技能融入課程教學，培養學生帶走的能力。
- 八、培養學生正確的全民健保醫療觀念，能更有效利用醫療資源，加強自我保健觀念，建立健康生活，能提高生活品質。
- 九、發展社區夥伴關係結合社區人力物力等各種資源，建立互信合作夥伴關係。

捌、本計劃經校務會議通過後實施，修正時亦同。

玖、經費：由本校相關經費支應。

衛生組長：

學務主任：

校長：