

桃園市瑞原國民小學辦理 106 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言：

本計畫旨在發展多元的整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康，讓國小階段的學童學會關心自我健康，並且有能力把這樣的觀念向外推廣至家庭、社區乃至社會，發展學校對社區多元教育層面、端正社區風氣、以起帶頭作用。

本計畫分二階段進行，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，先診斷學校教職員工生之健康狀況、現有與健康有關的人力、物力及資源及進行健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。第二階段則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以培養學校成員健康概念進而產生健康行為並建立健康的生活型態，以提升健康品質；此外亦進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之整體成效。

二、計畫依據：桃教體字第1050060189號

三、背景說明：

(一) 本校位處於楊梅區的鄉下，週遭環境以農業為主，為楊梅區內唯一偏遠學校。全校一至六年級共有六班，學生數 66 人，另有幼兒園 1 班，幼兒園學生 27 人，屬於小型學校。教職員工 24 人，平均年齡約 38 歲。

(二) 學區家長部分，大都屬於勞工階層，工作忙碌，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上近年來因社會變遷快速，年輕人口外移，使家庭結構因而改變，本校弱勢學童比例高達 40%，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

(三) 雖然校園廣大，樹木扶疏，綠意盎然，大部分學生能快樂上學，學習壓力不重；可是視力不良學生人數仍偏多，兒童視力不良年齡有逐年下降現象，令人擔心！而齲齒罹患率不見降低，另外，四五年級女生發育人數已不少，應提早實施性教育課程。

(四) 家長是學校教師的合夥人，為養成學生良好用眼習慣、口腔保健及飲食衛生與營養，學校應積極辦理家長志工研習，讓本校家長志工了解視力保健及飲食衛生與營養的重要性，視力保健及飲食衛生與營養的正確觀念和作法。

四、SWOT 分析：

	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會點 (O)	威脅點 (T)	行動(A)
學校衛生政策	<p>1. 學區家長對學校活動皆給予支持，非常尊重學校辦學及教師專業自主權。</p> <p>2. 校園人數少，如同小家庭，訊息連絡快速，溝通順暢。</p> <p>3. 教師、行政人員、校護皆重視健康促進計畫之推動。</p> <p>4. 學生單純、上課認真，對宣導內容皆十分投入，成效佳。</p>	<p>1. 學區為偏鄉，學生普遍對自我期許較低，容易受到不良環境影響身心。</p> <p>2. 學校學生數少，辦理活動時學生較無充足同儕團體共同支持。</p> <p>3. 學區位於工商業區，社區推動困難。</p> <p>4. 教師行動研究能力及意願待加強。</p>	<p>1. 家長普遍關心孩童健康，體認健康對學童具重要性。</p> <p>2. 學校位於偏鄉，許多公益團體願意挹注人力和物力，補助進行宣導健康相關知能。</p> <p>3. 本學期教務組特別將綜合課安排在相同時間，可利用共同時間加強宣導。</p>	<p>1 弱勢學生支持配套不足。</p> <p>2 小校教職員不如大校多，教師教學及行政業務繁重。</p> <p>3. 因家長職業關係，健康觀念可能較為不足，實際行動的人也較少。</p> <p>4. 弱勢學童較多，對健康概念較缺乏。</p>	<p>1. 結合學校願景，落實中長程校務發展計畫。</p> <p>2. 成立學校健康促進委員會並組成健康促進工作團隊。</p> <p>3. 加強在職進修，強化教師行動研究能力。</p> <p>4. 聘請專家學者，確實掌握健促精神方向。</p> <p>5. 積極參加社會資源挹注之活動。</p> <p>6. 結合學校特色，落實學校本位管理。</p>
學校物質環境	<p>1. 校地大且完整平坦，有許多空間。</p> <p>2. 小型學校 6 班學生人數 66 人，活動推動較便利。</p> <p>2. 教職員人，人力尚充足。</p>	<p>1. 飲水機尚有班級損壞尚未修理。</p> <p>2. 過去有資源回收的制度，但未確實分類校園垃圾管理不良。</p> <p>3. 校地大，人數少，打掃</p>	<p>1. 已推動數年永續校園計畫。</p> <p>2. 本校廁所獲推動公廁綠美化掛牌。</p> <p>3. 校園設備更新、空間完整，可運用不</p>	<p>1. 學校行之有年的錯誤資源回收方式，欲改變需訂定明確制度，可能使老師較難適應。</p> <p>2. 學校設備仍有許多需要更新，飲水</p>	<p>1. 定期清潔辦公室及教室之飲水機。</p> <p>2. 檢查並健全保健室設備。</p> <p>3. 整理資源回收室，建立完整的回收制</p>

	<p>3. 學校佔地約 3 公頃，每位學生平均獲得 85 坪的活動空間。</p> <p>4. 班級皆設有飲水機。</p> <p>5. 廁所設備良善並有每日清潔。</p> <p>6. 體育器材室器材多樣。</p>	<p>人力嚴重不足。</p> <p>4. 體育器材室欠缺管理，學生借用困難。</p>	<p>同空間辦理活動。</p> <p>4. 學校志工熱心，增加人力。</p> <p>5. 學校為教育部核定之偏鄉學校，可獲較多資源補助。</p>	<p>機及健康中心之設備可能為較後之排序。</p> <p>3. 醫院離學校遠，協助之資源較少。</p> <p>4. 新型流感和傳染病頻傳，考驗學校應變能力。</p>	<p>度，各班落實回收。</p> <p>4. 整理佈告欄，設立健康專欄，定期更新健康資訊。</p> <p>5. 鼓勵學生借用，進行體育活動。</p>
<p>學校社會環境</p>	<p>1. 學校社團活動多元，重視體育社團。</p> <p>2. 「教育儲蓄專戶」、「仁愛基金」、「兒童福利聯盟」提供經濟弱勢學生補助。</p> <p>3. 宣導空間足夠，專欄、跑馬燈皆健全。</p> <p>4. 學校教師重視孩子心理健康，願意細心輔導。</p> <p>5. 學校已設立 94 年，校園文化較穩定，學生數少，容易關懷。</p>	<p>1. 教師對健康促進學校概念較不清楚，增添推動難度。</p> <p>2. 每逢天氣變化大時或流感期間，罹患感冒人數達 10 於人</p> <p>3. E 化設備較不足。</p> <p>4. 家長雙薪家庭較多，部分為單親，親子互動和親師溝通備受考驗。</p> <p>5. 社區對學校推動的健康促活動仍存觀望態度。</p> <p>6. 學生許多為外配子女，需較多溝通</p>	<p>1. 本學期建立學生獎勵制度，加入健康體適能之標準，使學生養成健康之習慣。</p> <p>2. 學校課發會將健康促進學校列入健康與體育課程的重點項目。</p> <p>3. 科技化時代，善用網路、學校網站，學生能及時更新健康資訊。</p> <p>4. 學校特色鮮明，可妥善將客家生活特色融入健康議題。</p>	<p>1. 社區團體的加入及支援不多，更待學校師生共同努力。</p> <p>2. 外配子女的特殊家庭文化和學習需求差異頗大。</p> <p>3. 媒體和廠商的渲染，扭曲和模糊健促議題的訴求。</p>	<p>1. 菸毒害、檳榔防制及視力、牙齒保健工作每年列入學校年度重要行事。</p> <p>2. 落實獎勵制度，鼓勵學生維持健康。</p> <p>3. 請校護協助補充健康資訊，每月定期上傳至校網。</p> <p>4. 善用朝會時間，向教師、學生宣導健康議題。</p> <p>5. 公告欄中介紹客家文化中良好生活習慣。</p>

		時間。			
健康教育課程及活動	<p>1. 推動各項健康促進活動，教師配合度高，學生興趣濃厚。</p> <p>2. 結合輔導室健康體位、傳染病預防等課程規劃。</p> <p>3. 本校往年有利用健康促進學校活動網頁宣導健康促進觀念與作法。</p> <p>4. 為口腔衛生重點學校，經費為 20000 元，可用於改善學校健康觀念、尋求醫療服務及宣導活動。</p>	<p>1. 部分教師對健康促進活動的概念不清楚。</p> <p>2. 學生齲齒率較高，為口腔衛生重點學校。</p> <p>3. 部分教師以餅乾類做為獎勵，使孩童容易蛀牙。</p>	<p>1. 部分家長願意協助健康飲食、潔牙、傳染病預防等健康促進活動。</p> <p>2. 善用網絡資源，利用相關影片提升健康促進相關概念。</p> <p>3. 低、中年級中午飯後皆有貝氏刷牙法之影片教學，學生每日練習正確刷牙習慣。</p>	<p>1. 位置偏遠沒有牙醫師能服務。</p> <p>2. 高年級未持續練習正確刷牙。</p>	<p>1. 每天學生營養午餐餐後潔牙工作確實執行。</p> <p>2. 定期舉辦七大項必選議題宣導活動。</p> <p>3. 每學期聘請護理師教導學生正確刷牙時機及姿勢</p> <p>4. 透過午餐教育、午餐觀摩、進食指導、考核，養成健康飲食習慣。</p> <p>5. 於潔牙宣導後，舉辦潔牙比賽。</p>
社區關係	<p>1. 志工團隊系統健全，團員緊密，給學校許多支援。</p> <p>2. 與瑞原國中鄰近，可善用國中資源，並做資料連線。</p> <p>3. 鄰近有上湖派出所。</p>	<p>1. 附近有便利商店，學生放學容易到店購買零食，導致晚餐食慾不佳。</p> <p>2. 學校位於鐵路旁，附近為工業區，道路交通量大，上下學安全堪慮。</p> <p>3. 社區工商活動頻繁，動員民眾參與健</p>	<p>1. 瑞源國中提供教練人力，每周兩次帶領本校田徑活動。</p> <p>2. 每年舉辦的親職教育日、運動會有助於學校、家長、社區的連結。</p>	<p>1. 本校較多外籍配偶，並且工作繁忙，家長參與學校活動意願較低。</p> <p>2. 志工團年紀偏高，年輕父母普遍要工作。</p>	<p>1. 舉辦運動會或學校日活動邀請地區醫院或衛生所，到校做社區服務。</p> <p>2. 請志工協助孩子打掃，範圍較大的打掃區域，請志工幫忙。</p>

		促活動不易。			<ul style="list-style-type: none"> 3. 運動會、祖父母節活動，提供與健康相關的獎品。 4. 邀請不同文化的家長來學校烹飪健康美食。
健康服務	<ul style="list-style-type: none"> 1. 每學期舉行一次健康體位檢查 2. 校內外環境全面實施戒菸拒嚼檳榔。 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 家長帶學生回診率低，難以追蹤健康情形。 2. 大眾運輸不發達，火車經過不停，學校周圍較無大型醫院、診所也較少。 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 醫院願意提供獎品鼓勵回診學童。 2. 有系統的建置健康資訊管理系統資料，作為推動健促議題的依據。 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 學校除了正式的護理人員，相關代理人的護理知能待加強。 2. 部分弱勢家庭對於學生的健康檢查結果，無法配合。 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 極力邀請楊梅區之醫療體系至學校進行健康檢查。 2. 根據檢查結果，積極追蹤學生複檢情形。 3. 體適能檢測後，立即做體位分析。 4. 以獎勵制度鼓勵學生回診追蹤。

五、計畫內容與實施策略：

(一) 計畫內容

工作要項	實施內容	實施時間	承辦單位	六大層面
一、成立學校健康促進委員會並組成健康促進工作團隊	<ul style="list-style-type: none"> 1. 由校長召集各處室主任、組長、護理師、體育老師、教師代表、家長會代表、志工代表共同成立學校健康促進委員會。 2. 召開學校健康促進委員會，討論本校健康促進計畫內容、工作分配，及工作進度與執行。 3. 研討本校需求，訂定實施計畫。 4. 並定期召開會議，檢討與修正實施項 	105年9月	輔導室	學校衛生政策

	目。			
二、進行現況分析及需求評估	透過學校健康促進委員會進行健康進學校的需求評估，並依照評估結果，製定本校健康促進活動需求項目。	105年8月、9月	輔導室	學校衛生政策
三、決定目標及健康議題	整體學校衛生政策、含菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥及全民健保，	105年9月	輔導室	學校衛生政策
四、擬定學校健康促進計畫	製定本校七大議題教育計畫，另辦理口腔衛生行動研究	105年8~10月	輔導室	學校衛生政策
五、編製教材及教學媒體	1. 每學期舉行含菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥及全民健保宣導 2. 規劃學習課程及熟練教學方法。	105年8月 ~ 106年1月	輔導室 健體領域教師群	個人健康技能健康教學

六、執行健康促進計畫	<p>3. 加強教師的在職教育及學生的學習教育：</p> <p>(1) 結合教師研習活動，增進教師相關的學養知能。</p> <p>(2) 每學年辦理含菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥、全民健保及安全教育急救育專題演講及課程教學一至二場。</p> <p>(3) 隨時於各領域課程中實施機會教育（如菸害、口腔衛生、性教育等），以擴大成效。</p> <p>(4) 善用學校網站，提供相關的資訊，並利教師運用校園網路進行線上教學及宣導。</p> <p>(5) 利用健康中心之衛生教育專欄，提供正確的知識與常識。</p> <p>(6) 利用學校日等活動，宣導口腔衛生，傳達給家長正確口腔衛生觀念，希望能夠結合家庭教育的功能，共同進行防治的工作。</p> <p>4. 舉辦各項菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥、全民健保及安全教育急救育活動：</p> <p>(1) 藉由健康走廊張貼菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥、全民健保及安全教育急救育活動。</p> <p>(2) 善用衛生單位海報和教材，進行教學及觀念深化。</p> <p>5. 善用校園教育志工，協助教育宣導工作。</p> <p>6. 輔導全校師生及員工應關心個人健康，定期健康檢查，以瞭解個人近期健康狀況。</p> <p>7. 持續推動餐後潔牙工作，並定期使用含氟漱口水。</p> <p>8. 結合社區資源，邀請口腔衛生和婦產科專科醫師，蒞校進行義診及衛教</p> <p>9. 成立體重控制班，落實健康體位。</p> <p>10. 針對弱勢家庭協助帶領小孩進行齲齒治療。</p> <p>11. 成立健康體位班，讓學校健康體位達80%</p> <p>12. 將跑步累計圈數列入榮譽制度。</p>	105年9月 ~ 106年6月	輔導室 總務處	學校社會環境 健康服務 個人健康技能 學校社會環境
			輔導室	學校社會環境 健康服務 個人健康技能 學校社會環境 校護

七、建立與維護健康促進學校網站	1. 擬定過程成效評量工具並實施成效評量前測、過程評量、成效評量後測。 2. 實施課程及活動，透過網站公佈施作內容。 3. 利用測驗卷的方式實施常識前測；透過活動做客觀的過程評量；根據實施後的數據及學生活動後的成果，評估學生的成效評量。	105年3月 ~ 106年6月	輔導室	學校衛生政策 學校社會環境 健康服務 個人健康技能 學校社會環境
八、資料分析	1. 研究結果系統化、數據化。	105年2月 ~ 106年6月	學務組長	學校衛生政策
九、報告撰寫並發表	1. 撰寫研究結果及健康促進活動成果發表及改進之道。	105年2月 ~ 106年6月	輔導室	學校衛生政策

六、預定進度：

七、健康促進學校人力配置：

八、成效指標及預期效益：

九、評價方法或預期效益：應說明目標是否達成之評價方式，包括過程評價與結果評價。(可參考評分表之成效指標)

十、經費概算表。

桃園市 106 學年度健康促進學校計畫補助經費概算表

學校名稱：

申請類別：（僅擇一選擇）

種子學校：編列 5,000 元

協力學校：編列 10,000 元（由各中心學校邀請 主動參與）

（議題：視力 口腔 體位 菸檳 性教育 正確用藥）

額外加選項目：（可複選）

行動研究：可增列 5,000 元（待輔導學校 自主參加學校）

「健康促進學校優良教學模組」觀課：可增列 5,000 元

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價
1	內聘講師鐘點費	800	時	8	6400
2	學生潔牙比賽獎品	60	份	50	3000
3	宣導製做用文具紙張	600	組	1	600
4					
5					
總計					10000

承辦人：

單位主管：

主計：

校長：

備註：

1. 本案編列請參考「教育部補助及委辦計畫經費編列基準表」及經常門（如：講師鐘點費、學生獎品、文具紙張、印刷費等）項目。
2. 本局將進行計畫審查及分級補助（如：計畫優劣、策略運用、成效評價等），並考量教育部國教署補助經費，保有刪減及核定貴校補助經費之權利。
3. 請於 106 年 9 月 15 日前連同計畫（紙本）1 式 2 份、概算表（正本）1 份逕送幸福國小彙辦。