

桃園市 107 學年度健康促進學校申請表

學校名稱	上湖國民小學	所屬鄉鎮市	楊梅區
學校地址	326 桃園市楊梅區上湖里上湖 2 路 88 號		
議題	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、全民健教育。		
補助經費	申請類別：（僅擇一選擇） <input checked="" type="checkbox"/> 種子學校：編列 5,000 元 <input type="checkbox"/> 協力學校：編列 10,000 元（ <input type="checkbox"/> 由各中心學校邀請 <input type="checkbox"/> 主動參與） （議題： <input type="checkbox"/> 視力 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 體位 <input type="checkbox"/> 菸檳 <input type="checkbox"/> 性教育 <input type="checkbox"/> 正確用藥）		
	※額外加選項目：（可複選） <input type="checkbox"/> 行動研究：可增列 5,000 元（ <input type="checkbox"/> 待輔導學校 <input type="checkbox"/> 自主參加學校） 1. 待輔導學校（106 年度學生健康數據不佳者）：應檢附改善計畫 2 自主參加學校：請檢附行動研究策略與成效摘要表 3. 將成果上傳至「健康促進學校行動研究專區」 （ http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/ ） <input type="checkbox"/> 「健康促進學校優良教學模組」觀課：可增列 5,000 元 1. 檢附課程安排及活動歷程等 2. 將成果報送教育部國教署教學模組競賽		
承辦人	姓名：羅秀梅	E-mail： s9203tw57@gmail.com	
	聯絡電話：03-4728925#113	傳真：03-4724624	

※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。

承辦人：護理師羅秀梅

單位主管：輔導主任徐詩媛

機關首長：上湖國小校長莊錦欣

桃園市上湖國民小學辦理 107 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言

健康自信、負責合作、感恩惜福快樂，～學校願景從健康開始～

本校願景為健康自信、負責合作、感恩惜福。基於「健康」要從小做起、向下紮根，本校自從參與健康促進學校開始，評估學生、教職員工、學校及社區的身心健康狀況，以推動健康促進學校相關議題，希望透過「健康促進學校」的理念，從健康知能的宣導、融入教學，透過生活教育養成良好的健康習慣，以做到改善學生健康，並以學校為社區的健康諮詢中心，將健康意識傳達到每個家庭、社區，並以「健康的客家庄」作為最終的願景，讓全校師生、家長、社區民眾都健康

本學年度健康促進以「整體學校衛生政策、菸害防治、健康體位（含健康飲食及健康體能）、視力保健、口腔衛生、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥教育、全民健保教育」等議題繼續推動；本校為地處偏鄉的客家小校，單親、隔代教養、外籍配偶子女、原住民等弱勢學生目前已佔總學生數 50% 以上，從每年小一新生齙齒嚴重即可得知學生缺乏健康的生活習慣，而社區家長的健康知能也普遍不足，更覺得學校有必要藉由積極的作法，提升親師生乃至於社區的整體健康，期望透過多元的活動及策略的介入，每位從上湖國小的學生都能有良好的健康生活型態並影響家人及社區，並提升社區民眾對學校的認同感，營造雙贏的學習環境。

二、計畫依據

- (一) 教育部 107 學年度健康促進學校計畫。
- (二) 桃園市政府教育局 107 年 8 月 24 日桃教體字第 1070069338 號
- (三) 本校 107 學年度校務會議決議案。

三、背景說明：

(一) 背景概述

本校位處於桃園市楊梅區與新竹縣湖口鄉交界的一個小村莊，是一所鄉村型學

校，一至六年級共有八班，另有幼兒園一班，學生數共 173 人(含幼兒園)，教職員工 25 人。學區家長除務農外，大多為勞工階級，社經地位較低落，忙於生計而無暇顧及家人健康，再加上單親及隔代教養、外配等弱勢家庭比例較高（本校為教育優先區），普遍缺乏健康生活型態的相關知識。例如：本校於 106 學年度經由學生健康檢查發現，一、四年級學童齲齒率為 83%，齲齒盛行率甚為嚴重，都是源於家庭健康照護功能不彰，使得孩子對自我健康的認知缺乏，並未在家中養成良好的健康習慣。

本校教師流動率低，且大多在本校服務多年，不論是教學專業知能與輔導知能都經驗豐富。目前學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、教育、環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面。然而，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，發展多元層面、策略、評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

四、SWOT 分析

以下特別從地理環境、學校規模、硬體設施、學校師資，行政特性、學生、家長及社區等條件作「SWOT」的分析，作為發展本計畫之實施方針：

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
學校環境	1. 單純的鄉村環境，校園空間寬敞。 2. 全校教師針對口腔問題均相當重視。	1. 學校位於鄉間，交通不便，造成就醫、檢查、購買健康物品之不便。	1. 本校於本學年推動口腔衛生保健工作。	1. 本校學生大多數為單親、隔代教養和外籍配偶之子女，影響教學策略及親師互動。
硬體設施	1. 學校健康中心備用牙科診療臺。	1. 學校地處偏遠，無法請醫師長期固定至校為學童作檢查。	1. 商請怡仁醫院牙醫師至校為學童作檢查。	1. 沒有固定經費，可請醫師至校為學童作檢查。
師資條件	1. 資深教師多，經驗豐富。 2. 具有優秀護理師及行政團隊。行政能主動敏捷支援教學，行政倫理良好	1. 資深教師創新的意願不高，不易接受新的事物。 2. 近年有新血加入，配合度高。	1. 流動率低，計畫可持續推動。 2. 承辦人員年輕又有活力，教師們樂意配合推動健康促進活動。	1. 資深教師主觀意識強，可塑性低。

學生	1. 學生純真、活潑。 2. 鄉村樸實氣息濃厚。 3. 學生參與活動意願高。	1. 外籍配偶子女多，文化刺激稍嫌不足。 2. 衛生習慣不佳，口腔疾病嚴重。	1. 學習多元化。 2. 學童學習意願高。 3. 學生單純可塑性高。	1. 學習定力較弱，無法專心。
家長條件	1. 部分家長均純樸、且熱心校務。	1. 單親、隔代教養和外籍配偶家長多，家庭功能較弱。 2. 學生家長多為勞動階層，對學生的健康照顧相對不足。 3. 家長健康飲食和口腔保健觀念有待加強。	1. 親職教育日漸受到重視。 2. 親師互動增加。 3. 開放參與管道。 4. 辦理各項健康促進教育活動。	1. 外籍配偶家庭、單親家庭、隔代教養家庭比例逐年增加。 2. 家長社經地位較低，觀念溝通不易。 3. 家中衛生保健知識貧瘠。
社區環境	1. 志工成員熱心投入。	1. 缺乏系統架構和組織領導。 2. 少數人不易帶動群體。 3. 缺少正確觀念和方法。	1. 願意建立與學校之合作關係。 2. 與社區公益團體互動漸入佳境。	1. 參與動機偏重物質誘因。 2. 關心校務與介入校務不易釐清。

五、計畫內容與實施策略：

本校雖屬九班小校，教職員人數較少、人力單薄，但是辦理健康促進系列宣導活動不遺餘力，在健康促進各項議題都有顯著成果，讓學區家長更重視健康。

今年，本校依據現況以學校願景「**健康自信、負責合作、感恩惜福**」為指導方針，結合教育優先區發展學校跆拳道特色，融入性別平等教育、生命教育、家庭教育、親職教育等議題，並結合「上湖客家」的區域性特色，來發展一系列的活動。因此，106學年度我們再次以「**健康上湖客家榮光**」為主要目標，將**必選議題**「菸害防治、健康體位（含健康飲食及健康體能）、視力保健、口腔衛生、性教育、正確用藥教育、全民健保教育」，進行活動規劃，持續以上湖國小為社區的健康中心，來進行健康促進系列宣導與實踐活動

（一）計畫內容

1. 整體學校衛生政策方面：

本計畫分二階段進行，第一階段制定整體學校健康衛生政策，包括成立學校健康促進會、擬定健康促進學校實施計畫、組成健康促進工作團隊、評估學校支持環境、融入教學課程、健康促進宣導活動、社區健康促進合作、學校健康服務。健康政策的制定是為了讓師生明確知道本校一向推行的健康活動及課程所包含的政策及目的，讓老師更正確的去推行，讓學生更了解所學課程及活動的意義，讓家長及公眾人士對本校更認識，同時也提高各界的健康意識。

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，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質；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效果。

2. 菸害及檳榔健康危害防制方面（預防性健康行為）

提升對於菸害及檳榔健康危害防制的認知，運用健康與體育領域、彈性課程進行教學與活動同時並行的方式，推動菸害及檳榔健康危害防制教育，增進教職員工生對於菸品與檳榔危害的健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能與行動能力學會加以拒絕，以經營一個健康的校園與社區，共創美好的未來。

3. 健康體位（含健康飲食及健康體能）

106 學年度

體位情形	學生總人數	體位判讀			
		過輕	適中	過重	超重
105上學期	141	9.2%	58.2%	13.5%	19.1%
106上學期	142	9.2%	64.1%	12%	14.8%
預期目標	142	8%	66%	9%	14%
106下學期	142	7.8%	66.7%	8.5%	17.0%

全校學生體位過輕大幅下降，過重部分略有減輕，超重部份則是增加需努力改善。

透過營養午餐的供應，請各師督導學生做健康飲食，並推動每週一蔬食。學校加強健康體適能：早上 7:20-7:40 進行晨間健走、課間操活動、運動會、每學期的球類競賽及運動社團的推廣等，促進學童的健康體能。

本學年度針對體位異常學生擬定相關策略，期使兒童的健康體位能落實於正確飲食行為與適當體適能活動，並推動「85210」健康密碼使本校學童養成良好的生活習慣。

4. 視力保健

藉由提升校內教師視力保健相關知識與訓練，將具體視力保健計畫融入教學活動中，例如：避免近距離過度用眼過度之教學方法、依國民小學學生作業簿規格指導學生書寫等，養成學生用眼的上好習慣及行為。

於健康服務方面，每學期調查及評估學童之視力背景資料，新生入學一個月內進行亂點立體圖進行斜弱視篩檢，並將結果登陸於健康資訊系統，異

常者通知家長帶往合格眼科複檢，且提醒視力保健相關注意事項，並掌握接受眼科藥物治療之學童以實施個案管理及個別輔導。鼓勵學生下課時都能到戶外走動，看戶外綠色植物及往遠方的目標來放鬆眼球肌肉。學校健康促進之現況分析及需求評估，以訪談、問卷調查及檢測等方式進行。

B：裸眼視力不良人數(含戴鏡視力正常) A：分母中有診斷的人數				
年級	班	裸眼視力不良人數 B	就診人數 A	就診率 (A/B)
一	1	6	5	83%
二	1	5	5	100%
三	1	8	7	88%
四	1	8	8	100%
五	2	16	16	100%
六	2	19	18	95%
全校合計		62	59	95%

本校近視率與桃園市近視率及鄰近學校的比較：

行政區	裸視視力不良率	視力不良就醫率
楊梅區	46.88%	87.90%
桃園市	49.08%	91.08%
上湖國小	42.9%	95%

降低裸視視力不良率,提升視力不良就醫率。

5. 口腔衛生

口腔衛生是推動學校衛生重點工作之一，本校一、四年級106學年度齲齒率為82.9%，追蹤矯治為100%。學童齲齒盛行率高居不下是本校學童健康嚴重問題之一。

推行餐後潔牙活動，執行貝氏刷牙教學，實施口腔衛生保健認知與技能之學習。藉由一系列之認知、技能、行動強化等策略，期使學生學會口腔保健知識、養成餐後潔牙習慣、定期口腔檢查與追蹤矯治。利用社區醫療資源聘請怡仁醫院牙醫師到校義診，持續積極推動口腔衛生保健。

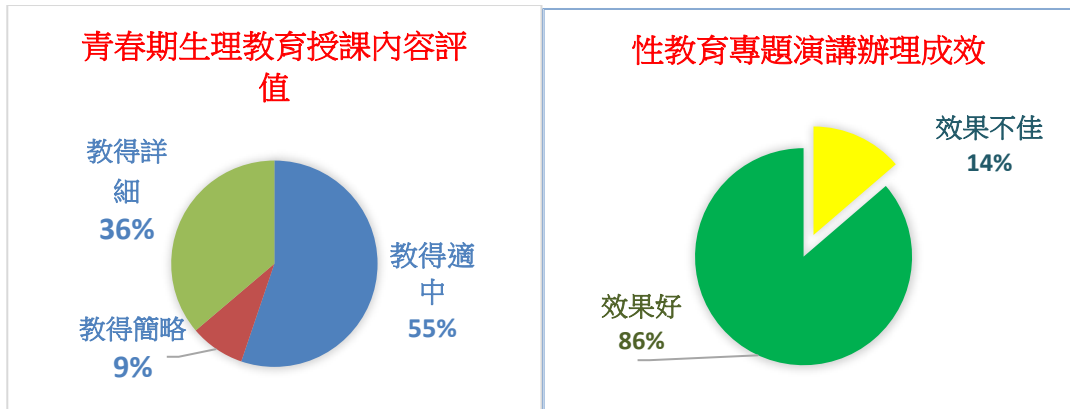
上湖國小106學年第1學期_口腔齲齒複檢結果統計

年級性別	人數	初檢齲齒人數	初檢齲齒%	齲齒未就醫人數	齲齒複檢正常人數	齲齒複檢異常人數	齲齒複檢%	
1	男	14	11	78.57%	0	0	11	100.0%
	女	9	8	88.89%	0	0	8	100.0%
	小計	23	19	82.61%	0	0	19	100.0%
4	男	9	7	87.5%	0	0	7	100.0%
	女	10	8	80.0%	0	0	8	100.0%
	小計	19	15	83.33%	0	0	15	100.0%
總計	42	34	82.93%	0	0	34	100.0%	

6. 性教育（含愛滋病防治）

性教育的首要目標就是讓學生能具備正確的知識、態度、價值觀和技能，並且在這個愛滋病陰影籠罩及性解構的世界中，當面對有關性和親密關係的問題時，懂得保護自己與他人，並能夠做出負責任的抉擇。

106 學年度性教育教學問卷調查



藉由一系列的專欄佈置、課程實施、藝文競賽與宣導活動辦理，在性教育部分，加強學生瞭解身體（含生理與心理）的成長變化，並學會照顧自己與尊重別人；加強學生認識愛滋病的成因與防治方法，有正向的認知及正向的態度。

7. 正確用藥

提升用藥安全的認知。重點，透過（專欄佈置）、課程實施（或融入）、藝文競賽與宣導（或設攤闖關）活動辦理，讓全校親師生擁有正確用藥五大核心能力：1. 清楚表達自己的身體狀況 2. 看清楚藥品標示 3. 清楚用藥方法與時間 4. 做身體的主人 5. 與醫師、藥師作朋友。

106 學年度問卷調查

問卷調查統計	題目	生病時我會按時吃藥	問卷調查統計	題目	吃藥前我會看藥袋上的名字及吃法
班級	人數	答對	班級	人數	答對
101	22	100%	101	22	100%
201	22	100%	201	22	91%
301	20	100%	301	20	90%
401	19	100%	401	19	89%
501	14	93%	501	14	93%
502	14	100%	502	14	93%
601	16	94%	601	16	100%
602	14	86%	602	14	79%
總計		97%	總計		92%

8. 全民健保

全民健康保險於 1995 年 3 月 1 日起開辦，只要是具有中華民國國籍而且在臺灣地區設有戶籍滿 4 個月的民眾，不論是居住在國內或國外，都是全民健康保險的保險對象，應該用正確的身分來參加健保，就可享有健保醫療照護的權利，同時也有按時繳納保險費的義務。

於家長座談會、家長委員會、親職教育日及校慶等時機，動態向社區家長及民眾宣導，另將全民健保文宣品張貼於學生聯絡簿，由學生帶回以達到全民宣導效果

106 學年度問卷調查

問卷調查統計	題目	全民健保是發揮自助互助精神,每人都要按時繳費	問卷調查統計	題目	珍惜全民健保,要避免重覆就醫或過度取藥
班級	人數	答對	班級	人數	答對
101	22	91%	101	22	68%
201	22	95%	201	22	91%
301	20	95%	301	20	100%
401	19	89%	401	19	95%
501	14	100%	501	14	100%
502	14	86%	502	14	93%
601	16	94%	601	16	100%
602	14	100%	602	14	100%
總計		94%	總計		93%

(二) 實施策略：

第一階段：

※創造學校的健康願景：

1、打造一個優質的健康學園，幫孩子圓一個健康的夢。

2、成立學校健康促進委員會、組成健康促進工作團隊：

將教導、總務之一級主管納入，並增列校護、導師代表、校內行政人員（教務、訓導）、家長代表，學生代表使學校健康促進委員會功能更為周全。

3、透過民主程序，成員彼此分享與努力：

藉由活動、實作、研習、會議中交換經驗和心得增進身心健康。

※落實師生健康需求評估：

1、宣傳觀念

訪談學校成員(教職員工生)的意見，以了解他們對學校健康促進現況之看法及滿意度並評估學校及社區的特性、可運用之人力、物力資源及經驗。並藉著訪談互動的過程，激發他們參與的意願。

2、sowt 分析

- (1) 收集並分析現有的健康檢查資料、相關的調查統計及研究報告，以了解學校成員之生理、心理及體適能健康狀況。
- (2) 採抽樣問卷調查方式廣泛了解學校成員之健康行為與生活型態及其影響因素並調查學校成員對學校健康環境、健康服務、校園社會文化品質的看法與需求。

3、確定議題

- (1) 根據議題的重要性、需求性及人物力資源之配合等各項評估指標，決定目標與策略的優先順序，並藉由互動過程建立共識。
- (2) 議題除必選議題為整體學校衛生政策、菸害及檳榔健康危害防制（預防性健康行為）、健康體位（含健康飲食及健康體能）、視力保健、口腔衛生、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥及全民健保，做為本年度學校推動議題。

第二階段：

※發展行動計畫：

- 1、依據議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務。
- 2、擬定學校健康促進計畫，及執行策略，主要包括如下：
 - (1) 依據計畫執行，協調各單位訂定相關規定，以提供更完善的健康環境（如 校園健康學習步道、健康餐飲供應、布置健康飲食專欄、成立健康教學資源中心）與健康服務（如建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統）。
 - (2) 透過健康促進專業知能訓練，提升健康促進工作團隊之效能。
 - (3) 課程融入方面：在課程計畫編寫時，將所選定之健康議題融入綜合活動之課程教學與學習評量。
 - (4) 活動練習方面：在教師進修中，藉由推廣活動及辦理訓練的方式增進學校成員及社區之健康知能與行為。
 - (5) 媒體傳播方面：運用平面媒體（如通知單）及電子媒體（如健康網站、校園廣播、校門口公佈欄）等等以傳播健康資訊並引發學校成員及家長的關心及參與。
- 3、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成效。

(三) 落實實施計畫：

六大範疇	實施要點	實施內容	實施時間	主辦單位	協辦單位
壹、學校衛生	一、強化學校健康促進委員會的功能	1. 由校長主持，每週三教師晨會隨時檢討，研議本校需求，訂定與修訂實施計畫。 2. 透過討論、專業對話提升團隊的專業知能與行動能	107/09 ↓ 108/06	校長	教導處

生 政 策		力。			
	二、全校教職員工生健康資料檔案管理與運用	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期與醫療院所合作進行師生健康檢查，掌握師生健康狀況。 2. 將師生健康資料進行統計分析，做為學校推動衛生保健的參考。 3. 追蹤並記錄各班學生病假情形，建立本校傳染病好發期之常模。 	107/09 ↓ 108/06	學務組	護理師
	三、明訂緊急傷病處理流程及傳染病管制流程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 經校務會議通過並進行教師實作研習，使教師充分掌握流程，使全校師生獲得健康照護上的最大保障。 	107/09	學務處	護理師
貳、 健康教學及活動	一、融入學習領域課程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 融入各領域教學，培養健康與營養的相關知能之觀念。 2. 舉辦健康藝文競賽活動。 如 繪畫、書法、作文、相聲競賽等。 3. 配合健體教學，發展跳繩(低年級)、飛盤(中年級)和 樂樂棒球(高年級)，並於平時生活中，利用下課時於戶外進行。 4. 執行「國小親子互動式拒菸及戒菸教材」。 	107/09 ↓ 108/06	教務組	全體教師
	二、主題宣導活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每週選出潔牙冠軍(牙菌斑檢測競賽)，並於朝會時公開獎勵。 2. 發揮學生自治市功能，指導自治市長進行宣導。 3. 結合「每月品格」進行心靈健康宣導。 4. 結合親職教育日活動，透過各班設計以健康促進為主題，進行親子趣味活動。 5. 每日播放潔牙歌，以鼓勵學童按時潔牙。 	107/09 ↓ 108/06	學務組	護理師

	三、校內各項體育競賽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理校內「健康操」觀摩競賽，並邀請家長共襄盛舉。 2. 辦理校內班際田徑、趣味競賽。 	<p>107/11 ↓ 108/01</p>	學務組	全體教師
	四、安排教師進修活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理校內教職員研習課程與成長團體。 2. 鼓勵教師參加校外研習。 3. 提供輔導網絡與相關資訊給教職員參考。 	<p>107/09 ↓ 108/06</p>	教務組	全體教師
參、健康服務	一、專題講座	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合社區醫療資源共同辦理「健康促進」相關活動與宣導。 2. 針對各年段學生進行「兒童安全與急救」講座。 3. 結合志工成長活動，舉辦「兒童健康照護」研討。 	<p>107/09 ↓ 108/06</p>	學務組	護理師
	二、實施師生健康檢查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與醫療院所合作進行師生健康檢查，掌握師生健康狀況。 2. 安排學童進行健康檢查與矯治追蹤及統計。 3. 每週牙菌斑檢測、評比、頒獎與潔牙指導。 	<p>107/09 ↓ 108/06</p>	學務組	護理師
	三、成立多樣化的社團	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合教育優先區發展學校跆拳道特色，每週五實施全校師生有氧跆拳道健康操。 2. 辦理課後直排輪與跆拳道社團，增進體能訓練。 3. 每週四第一節為全校綜合課，辦理校內社團。 4. 成立教師課後羽球社團紓解教師工作壓力、促進教師健康。 	<p>107/09 ↓ 108/06</p>	教務組	學務組
	四、營養衛生教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合午餐教育實施營養教育專題講座。 2. 教師每日進行午餐指導，落實營養均衡。 	<p>107/11</p>	總務處	午餐秘書
	五、發揮健康中心功能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設計健康議題問卷與進行統計分析。 2. 提供健康促進議題資料及諮詢服務。 3. 提供傷病教職員工生居家 	<p>107/09 ↓ 108/06</p>	學務組	護理師

		探視及照護諮詢。 4. 指導早上7:20-7:40晨間健走活動。 5. 成立「健康體位」班。每週四8:00-8:30韻律活動。			
	六、加強行動面的執行	1. 結合學務組宣導學生獎勵辦法。 2. 頒發熱心參與計畫的愛心志工及家長感謝狀。 3. 藝文競賽績優班級頒發獎狀。	107/09 ↓ 108/06	教務組	教務組
肆、學校物質環境	一、校園環境	1. 綠美化校園，營造並規劃無毒、拒檳榔的清靜環境。 2. 每週進行一次教室內消毒工作，每月清掃水溝與消毒。 3. 進行照明及課桌椅檢測。 4. 充足洗手台設備，以利潔牙、洗手練習順暢。	107/09 ↓ 108/06	教務組	總務處
	二、教學情境佈置	1. 健康櫥窗由健康中心負責定期展出健康促進文宣。 2. 充實健康促進教學資源。 3. 依據各班教學單元進行佈置。	107/09 ↓ 108/06	學務組	護理師
	三、學校營養午餐	1. 請午餐公司依據全校師生健康狀況，調配營養飲食。	107/09 ↓ 108/06	總務處 hhhh	午餐秘書
	四、充實健康與體育相關教材、教具設備	1. 充實各項體育器材。 2. 增置「用藥安全」相關繪本、教材。 3. 提供口腔衛生教學用物(鏡子、牙刷、牙線與牙菌斑顯示劑)。	107/09 ↓ 108/06	教務組	總務處
伍、學校社會環境	一、建立友善校園	1. 結合親職教育日活動，進行健康促進系列表演活動，讓家長對學童健康議題有更多的認識。 2. 結合班親會及家庭教育，進行親職健康促進講座，建立家長正確照護觀念，並與學校配合執行健康行	107/09 ↓ 108/06	教務組	學務組

8.辦理教師健康促進專業成長										
9.成立教師健康社團										
10.辦理親職教育及家長、志工成長營										
11.建立輔導資源網絡與轉介機制										
12.擬(修)訂過程成效評量工具										
13.成效評量前測										
14.過程評量										
15.成效評價後測										
16.資料分析、報告撰寫										

七、健康促進學校人力配置：

「團結就是力量」，活動的成敗與執行的延續性，端賴學校健康促進委員會及工作團隊之成員的共同努力，特別是小學學校的各個成員必須認同此計劃並分工合作，活動才能完滿順利，以下是本計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，共計10名。各成員之職稱及工作項目見下表。

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	莊錦欣	校長	研擬主持計畫，並督導協助計畫之執行
研究人員	張碧玲	教導主任	研究策劃，彙整報告撰寫，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	孫惟鳴	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	徐詩媛	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	李昱瑩	學務組長	研究策劃，協助計畫執行及行政協調

研究人員	宋鴻煤	健康與體育領域教師	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	張純芳	綜合領域教師	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
研究人員	吳時瑞	資訊教師	健康網路網頁製作及維護
研究人員	羅秀梅	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
研究人員	李金珍	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
研究人員	黃秉澤	學生代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫

八、成效指標及預期效益：

(一) 計畫目標

1. 以學校願景「健康自信、負責合作、感恩惜福」為核心，推展健康促進學校各項宣導活動。
2. 將健康議題融入教學與各項活動，加強學童、家長之健康意識與知能。
3. 學校能落實成為健康校園，並促進健康社區之推行。
4. 使師生、志工、家長擁有正確用藥、性教育的健康知覺、技能和生活習慣，期能健康生活、快樂成長。
5. 根植無菸拒檳的觀念，融入各教學領域，落實於日常生活之中。
6. 持續落實潔牙、牙菌斑篩檢、牙線使用教學，加強牙齒保健
7. 持續推行戶外活動，加強視力保健並逐步降低體位不良率。
8. 使師生、社區家庭成員瞭解二代健保的內容及相關規定。
9. 使師生、社區家庭成員認同並願意支持二代健保。

(二) 預期效益

活動項目	工作重點	預定實施日期	參與人員	預期達成成效
------	------	--------	------	--------

制定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立健康促進學校計畫工作推動小組組成跨處室團隊結合社區相關團體推動執行。 2. 依實際需求評估決定健康議題。 3. 將健康促進學校的活動項目納入校務計畫執行。 4. 提供適當衛生設施，無菸毒、檳害校園，營造安全舒適優質的學習環境。 5. 學校與家庭、學校與社區緊密聯繫與合作。 6. 健康議題納入課程計畫教學活動。 7. 健康中心落實執行校內、社區健康服務。 	<p>107.09</p> <p>107.08</p> <p>107.08</p> <p>107.08</p> <p>108.07</p> <p>107.08</p> <p>108.07</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計畫推行小組成員 2. 社區、資源人士、全校教職員工 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能凝聚健康促進學校推展共識。 2. 參與之教職員工能具備執行本計畫的基本智能。 3. 職員工生主動參與校園健康管理培養教學。 4. 能促進教職員工生、家庭和社區人員的健康。 5. 培養教職員工生規律運動習慣，提升健康體能
健康教育課程及活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分發健康議題宣導文宣。 2. 教學觀摩。 3. 各領域老師將健康議題之信念融入課程。 4. 校園大門口及各樓層設置禁菸拒檳榔標誌。 5. 教職員工宣導、研習。 6. 對親師生宣導二代健保並融入課程教學 	<p>107.08</p> <p>108.07</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計畫推行小組成員、全體教職員工、學生 2. 全校學生家長 3. 全校老師 4. 學校校區 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進個人了解健康議題的重要性。 2. 期能由各家庭開始，進而伸展至鄰里社區。 3. 能落實教育學生。 4. 落實全面宣導。
辦理專題演講	聘請專家蒞校進行專題演講	<p>107.08</p> <p>108.06</p>	全體教職師生	了解正確法令政策及培養正確拒絕菸品檳榔之概念及行為。
辦理學生宣導活動	配合自治市長活動配合才藝表演，利用升旗集會與數位電台宣導	<p>107.08</p> <p>108.07</p> <p>經常性</p>	全校師生	以寓教於樂之方式加深學生觀念

鼓勵老師參與研習進修	辦理「健康促進」研習	107.08 108.08 經常性	全體教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進教師了解健康促進學校的精神與內涵。 2. 活用生活技能於教學中。 3. 做好健康管理增進身心健康。
建立親師「健康促進議題」良好觀念	<ol style="list-style-type: none"> 1.藉由班親會、親職教育活動宣導「健康促進」之精神、內涵、本校實際作為以及家庭配合實施的健康行為實踐。 2.班級與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。 3.配合體育發表會做家長及社區人士宣導。 	107.09 108.07 經常性	<ol style="list-style-type: none"> 1.訓導處人員、家長會幹事、各班導師。 2.輔導室、各班導師、家長。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 班級與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。 2. 學校與家庭建立友好的互動關係。
辦理體育競賽活動	辦理各學年年級班際暨健康促進體育競賽	107.11	訓導處、體育組、	藉由體育競賽的宣導，增進學生對於菸毒、檳害造成身心健康的認知，並減少吸煙、嚼檳榔的誘惑，為身體做環保，為健康加油。
應用資源共享機會加強宣導	<ol style="list-style-type: none"> 1.開放操場、運動場第供社區居民使用。 2.課餘時間開放校園及設施，提供社區民眾運動及集會使用。 	107.08 108.07 經常性	總務處	增加運動健康人口，養成運動習慣，拒絕煙毒、檳害。

1. **建立健康新願景**：學校健康促進委員會能實踐民主化、參與式及透明化的學校管理策略。凝聚學校健康促進的共識及建立共同的理念使全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校健康的氛圍。
2. **營造健康的友善環境**：友善的校園氣氛，同仁間的良好互動，親師良善的溝通管道，是促成健康活動的起步；所以，需強化組織成員對學校的看法、感受與社會的连接，學習學校中的溝通與衝突的管理。
3. **落實學生參與擴大影響成面**：建立無菸害、拒檳榔與維持良好的口腔衛生習慣的學習環境，讓學生在養成教育的過程中，建立根深蒂固的健康知識進而影響週遭的親人，使無菸拒檳和良好的口腔衛生習慣之行為，深耕學生正確的健康理念。
4. **結合社區資源**：結合社區資源，建置健康促進合作網絡及夥伴關係，以強化增廣親、師、生之正確健康資訊。
5. **多樣化的學習效能**：學校藉由辦理各項動、靜態研習、活動，鼓勵師生共同參與，以活化學生正確健康知能，期能建構終身受用的健康生活。

九、評價方法或預期效益：

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

(一)過程評量：藉由評價過程來提升學校組織改善健康問題的能力，強調評價與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，包括個人、組織、社區、政策等各層面的分析，根據這些過程評價的質性及量性資料與建議，可提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。

1、行政和政策因素：包括教育方面（課程、活動、訓練的規劃與執行）、政策方面（相關規定的修訂定、組織結構與配置）。

2、組織因素：包括師生互動、社團、志工等組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作功能。

3、資源因素：包括人力/物力資源可近性、經費編列、設備可利用性。

(二)成效評量：包括影響評價及結果評價，影響評價是指評價較短期立即的計畫成效，而結果評價是指評價較長遠或最終的效果。

1、健康狀況：包括生理指標（如體位、齶齒、視力、血壓、血液尿液及各項生理學檢查項目）、心理指標（如問題解決及決策力、家庭及人際關係、個人自信及勝任力、學習適應力、情緒適應力）、體適能指標（身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力）。

2、行為與生活型態：包括拒菸防癮（如預防接種、健康檢查）、增進健康行為（如運動、健康行為、防曬、壓力管理）、危害健康行為（如吸菸、酒精和藥物濫用、暴力行為）。

3、環境因素：包括健康環境（如校園污染防治、景觀規劃、健康餐飲供應）、健康服務（如建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統）、校園社會文化（如凝聚力、和諧性、認同感）。

個人因素：包括健康覺知、知識、態度、價值觀、健康個人健康技能。

評價指標

檢核項目	檢核操作定義	評分標準	檢核點	得分
學校成立健康促進團隊，針對學生、教職員的健康定期開會討論並做成決議，且能依據決議執行。	1. 成立學校健康促進團隊。 2. 定期召開會議並留存會議資料。 3. 團隊有學生參與成立。	每項2分， 全部做到6分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

檢核項目	檢核操作定義	評分標準	檢核點	得分
學校能提供支持健康生活的物質及社會環境。	1. 評估學校的物質環境。 2. 評估學校的社會環境。 3. 進行改善計畫並且執行。	每項2分，全部做到6分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
學校能鼓勵教師在課程規劃納入健康議題。	1. 訂定鼓勵教師從事健康行為的獎勵辦法。 2. 將健康議題納入學校本位課程、課程計畫、教學活動。 3. 學校教師於日常進行健康指導。	每項2分，全部做到6分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
學校獎勵或支持學生及教職員的健康活動和行為。	1. 進行師生健康觀察並留存紀錄。 2. 進行學生健康問題諮商與輔導，並留存記錄。 3. 教職員工生健康行為獎勵辦法。	每項2分，全部做到6分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
學校健康服務能針對學生健康需求來規劃，包括：生理、心理、社會、情緒。	1. 辦理學校健康檢查服務。 2. 擬訂健檢後續矯治計畫。 3. 配合特殊疾病學生的問題提供服務。	每項2分，全部做到6分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
學生餐後潔牙、視力保健、健康體位宣導與政策執行	1. 訂定學生口腔衛生、視力保健、健康體位之政策。 2. 100%學生能符合餐後潔牙、視力保健、健康體位之標準。	每項2分，全部做到4分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

檢核項目	檢核操作定義	評分標準	檢核點	得分
將健康促進學校相關議題融入現有的衛生健康教育相關課程中。	1. 提供學生潔牙環境與時間。 2. 提供檢查口腔、視力、體位服務並提供複診機制。 3. 辦理學生潔牙、視力保健、健康體位之相關活動 4. 實施學生口腔衛生、視力保健、健康體位相關課程及指導。	每項2分，全部做到8分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
安排並鼓勵學生參加校內或校外口腔衛生、視力保健活動，如海報、徵文競賽等。	1. 設計以學校為本位的口腔衛生、視力保健、健康體位課程。 2. 協同跨領域教師研發教材。	每項2分，全部做到4分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

十、經費概算表。

桃園市 107 學年度健康促進學校計畫補助經費概算表

學校名稱：楊梅區上湖國民小學

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	體位班講師鐘點費	260 元	1 節課	11	2,860
2	牙線(潔牙教學.學生獎品)	40 元	1 盒	40	1,600
3	問卷.衛教單影印費	0.4 元	1 張	1350	540
總計 5,000 元					5,000

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。

請 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。