

# 桃園市霄裡國民小學辦理

## 110 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層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的健康；制定整體學校衛生政策，推展口腔衛生、視力保健、菸害防制、健康體位、性教育、正確用藥及全民健保工作，評估健康需求，建立妥適學校物質環境及社會環境，結合社區資源，維繫良好社區關係，透過健康教育教學與活動及健康服務之實施，引導學生及教職員工自主建立健康管理，共同營造健康校園。

本計畫分二階段進行，第一階段成立學校健康促進委員會，組成健康促進工作團隊，確立學校成員共同認定的目標。第二階段則依據所訂定之目標、範疇及議題，發展有效的策略及計畫，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，同時，由於本校 109 學年度健康體衛議題學童肥胖率

(18.53%) 高於縣市平均值 (12.86%)，因此本年度健促計畫更著重於落實健康體為的落實，並進行行動研究，以解決本校學童肥胖

率過高之情形。此外，在計畫執行時，亦進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價與考核，來評估計畫實施之效果。

## 二、計畫依據：

(一) 桃園市政府教育局 110 年 8 月 10 日桃教體字第 1100069858 號

(二) 本校 110 學年度校務會議決議案

## 三、背景說明：

「水水霄裡，活力小校，培養健康、快樂、有能力、有氣質的霄裡兒童」是本校的願景，為了達成此目標，健康的身心是首要的條件。本校位處於八德區的郊外，是一所小型學校，地理位置偏僻，一至六年級僅有 11 班，學生數共 232 人，教職員工 38 人。學生家長職業大多以務農或為勞工階層為主，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。因此，如何從小培養學生正確之衛生知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生，將是本校健康促進計畫需要努力的方向。

由下表可知，本校全體學生 109 學年度體衛統計表得知，學生體重適中者僅占 60.8%，一至六年級體位不良的人數比例為 37.3%(過輕

3.9%、過重 13.4%、超重 22.0%)，是個不容忽視的事實，顯見學童健康飲食與運動等相關健康管理有待加強。因此，我們將健康體位知識的宣導設為本校健康促進學校公作推行的重點之一，擬結合營養師的專業，為學生調配適宜的營養午餐，並加強午餐教育，引導學生建立正確的飲食習慣。

### 桃園市八德區霄裡國民小學 109 學年第 2 學期\_體位判讀結果

統計報表 (年級)

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
一	男	人數	1	25	3	1	30
		比率	3.3%	83.3%	10.0%	3.3%	100%
	女	人數	0	8	4	2	14
		比率	0.0%	57.1%	28.6%	14.3%	100%
	小計	人數	1	33	7	3	44
		比率	2.3%	75.0%	15.9%	6.8%	100%
二	男	人數	0	17	4	4	25
		比率	0.0%	68.0%	16.0%	16.0%	100%
	女	人數	2	11	3	4	20
		比率	10.0%	55.0%	15.0%	20.0%	100%
	小計	人數	2	28	7	8	45
		比率	4.4%	62.2%	15.6%	17.8%	100%
三	男	人數	0	8	0	8	16
		比率	0.0%	50.0%	0.0%	50.0%	100%
	女	人數	1	12	4	7	24
		比率	4.2%	50.0%	16.7%	29.2%	100%
	小計	人數	1	20	4	15	40
		比率	2.5%	50.0%	10.0%	37.5%	100%
四	男	人數	2	8	2	5	17

		比率	11.8%	47.1%	11.8%	29.4%	100%
	女	人數	0	9	1	4	14
		比率	0.0%	64.3%	7.1%	28.6%	100%
	小計	人數	2	17	3	9	31
		比率	6.5%	54.8%	9.7%	29.0%	100%
五	男	人數	2	7	1	4	14
		比率	14.3%	50.0%	7.1%	28.6%	100%
	女	人數	0	6	2	3	11
		比率	0.0%	54.5%	18.2%	27.3%	100%
	小計	人數	2	13	3	7	25
		比率	8.0%	52.0%	12.0%	28.0%	100%
六	男	人數	0	12	4	5	21
		比率	0.0%	57.1%	19.0%	23.8%	100%
	女	人數	1	18	3	4	26
		比率	3.8%	69.2%	11.5%	15.4%	100%
	小計	人數	1	30	7	9	47
		比率	2.1%	63.8%	14.9%	19.1%	100%
總計		人數	9	141	31	51	232
		比率	3.9%	60.8%	13.4%	22.0%	100%

#### 四、SWOT 分析：

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
菸害	學校配合公共場所禁菸，抽菸教職員很少，校區內已無人抽菸。 健康中心可提供健康宣導及教學資源。 在編劃課程總體計畫及行事曆時將健	部分家長仍有在校內抽煙的習慣。 附近國中生或不良青少年假日會到校園內抽菸。	鄰近龍岡國中及八德國中，可建立合作互惠關係。 家長會與志工隊密切配合。	學校附近有檳榔攤，有違健康政策。 家長對於反菸拒檳概念不清楚或採抗拒態度，因而配合意願較低。

防 治	康議題融入各領域教學。	學校工程施工時，在工程人員的管理上常有疏漏，造成學生的不良示範。		
健 康 體 位	健康中心定期量測學生身高體重，建立體位等資料，以及追蹤進步情形。本校午餐菜單由營養師設計，針對午餐營養及熱量嚴格控管。學校無合作社，由飲水機提供溫開水，減少學生飲用含糖飲料機會。鄰近設有埤塘公園，市政府並規劃有自行車道，增加民眾休閒運動空間。	家長忙於工作，學童多半上安親班、看電視，缺少戶外活動。家長大多在工廠就業，部分對學校活動參與意願不高。家長對於體位異常（過重）的孩子，未能意識或配合減重計畫。	教師對健康議題漸能重視，尤其在健康飲食能主動關心、熱心參與。年輕教師居多，可開設運動社團，供學生選擇。	學生下課後多至安親班補習，晚餐不正常。少數兒童未每天吃早餐。早餐店大多提供高油高熱量食物販賣。部分師長常以含糖飲料或糖果獎勵學生。
全 民 健 保	學生心智單純，接觸資訊機會多，可儘早給予正確的全民健保觀念，並能珍惜健保醫療資源，減少浪費從自己做起。	家中長輩仍有許多就醫迷思，在無形中浪費許多健保資源。許多家庭對全民健保缺乏正確的了解。	學生年齡層較低，給予正確的就醫觀念接受度高。	部分家長個人就醫習慣差，未能建立良好楷模。
口 腔 衛 生	本校洗手臺及廁所清潔設備完善，足夠全校師生進行各項清潔工作。午餐後固定廣播提醒各班進行潔牙。	部分學生入學前齲齒情況即十分嚴重，且未能建立良好之衛生習慣。學校未能完全掌握學生在家之潔牙情形。	本校學生為一至六年級，正值乳牙換牙期，適合於此時改正衛生習慣較差之學生，並使之維護其恆齒之健康。	部分家長個人衛生習慣亦不良，未能建立良好楷模。學生飲食習慣不佳，喜歡購買糖果或含糖飲料。

		少數班級未能徹底實施餐後潔牙。	家長普遍同意配合實施每週一次含氟漱口水。	
<b>視力保健</b>	學校位於郊區，校園內遍布綠色植栽，周邊為田野，視野良好。 燈光明明設備充實。 校園建築物棟距大，採光良好。 校地學生數比適當，學生活動空間適宜。	部分老師缺乏經驗未能落實學生閱讀姿勢指導。 一年級有部分學生在入學時已呈現視力不良情形。	健康促進委員會成立，整合行政、志工及社區資源，有助於活動推展。 師生有健康促進學校共識，共同營造健康友善的校園。	學生下課後多至安親班補習。 學生課後及假日長時間看電視及使用電腦，不愛戶外運動。
<b>性教育</b>	學生心智單純，可儘早給予正確的性教育觀念。	部分學生為弱勢家庭，單親、隔代教養…等比例高，家庭教育缺乏，使學生易接受到不正確性教育資訊。	學生年齡層較低，接受度高，可儘早給予正確的性教育觀念。 融入閱讀及健體教學，適時提醒及灌輸學生正確的性教育觀念。	家庭教育失衡，性教育觀念及人際關係複雜，是進行性教育的嚴重威脅。
<b>正確用藥</b>	學生年齡層較低，接觸環境及人際較單純。 學生學習著重快樂學習，課業壓力較小。	父母經濟壓力或工作忙碌無暇給予正確的醫藥治療，有亂服成藥之慮。 隔代教養對於藥物的使用較缺乏正確知識。	學生年齡層較低，給予正確的用藥觀念接受度高。 學生學習尚無壓力時，及時提醒及教導正確抒壓的方法，減少日後藥物濫用的情況。	校園開放，少數社區居民在圍牆邊飲酒吸煙，造成治安死角，容易招引不良份子的聚集。

## 五、計畫內容與實施策略：

本計畫規畫之各項工作內容及實施方式如下表，執行時間由 110

年 8 月 1 至 111 年 7 月 31 日。

工作 範疇	實施內容	實施 月次	主辦 單位 (人 員)	協辦 單位 (人 員)
一、 學校 衛生 政策	1 成立健康促進工作小組	9 月	學務 主任	健促 業務
	2 召開健康促進學校小組會議	9 月	校長	學務 主任
	3 本校之健康需求評估	9 月	學務 主任	衛生 組
	1-4 擬定健康促進學校計畫	9 月	學務 主任	健促 業務
	5 各處室協助推動本計畫	10-6 月	健促 業務	護理 師
	6 組織考評小組	9 月	學務 主任	衛生 組
	1-7 彙整本計畫成果	5 月	健促 業務	護理 師
二、 學校 物 質 環 境	1 張貼「禁菸」標誌及禁嚼檳榔之標語	8-7 月	學務 主任	衛生 組
	充實學校健康中心設備	8-7 月	護理 師	總務 主任
	3 走廊設置健康標語	8-7 月	學務 主任	衛生 組
	每月定期檢查遊樂器材	8-7 月	體育 組	事務 業務
	2-5 不定期進行校園無菸自我檢核	8-7 月	訓導 組	護理 師
	每週進行校園登革熱自我檢核	8-7 月	健促 業務	衛生 組
	營造綠化教學環境	8-7 月	學務 主任	總務 主任

	加強廁所整潔、美化	8-7月	衛生組	打掃班級
	9 加強體育器材維護與管理	8-7月	體育組	事務業務
	2-10 營養資訊及午餐熱量表公告。	9-6月	午餐執秘	總務處
三、學校社會環境	3-1 頒發體適能優質獎狀	1月	學務主任	體育組長
	3-2 獎勵參與健康藝文活動表現優異學童	12-4月	學務主任	衛生組
	頒予通過體能認證之學童認證卡	1月	學務主任	體育組長
	頒發熱心推展健康促進之家長及志工感謝狀	5月	學務主任	總務主任
	3-5 表揚每月優質模範廁所	9-6月	學務主任	衛生組長
	3-7 六年級生刷洗營養午餐餐盤	6月	學務主任	級任導師
	表揚健康體位學生	6月	學務主任	體育組長
	辦理家長親職講座。	9-6月	學務主任	護理師
四、社區關係	4-1 每學期舉辦社區打掃	2-10月	學務主任	級任老師
	4-2 配合八德區衛生所辦理社區健康服務	未定	八德區衛生所	總務處
	3 校園與社區紅火蟻藥物噴灑	7月	學務主任	總務主任
	4 利用聯絡簿將各項宣導資訊傳遞給家長。	9-6月	各班導師	護理師
五、健康	舉辦「反菸拒檳」教學、宣導及學生藝文活動	12月	健促業務	護理師
	推展「體適能」活動	11月	體育組	學務處



教育課程及活動	四五年級學生 98%以上參加「游泳教學」	9-10月	體育組	學務處
	5-4 編排「視力保健」、「性教育」主題課程	3月	衛生組	學務處
	舉辦「營養教育宣導」及「午餐教學觀摩」	9-6月	午餐執秘	學務處
	5-6 每天餐後潔牙及每週實施含氟漱口水	9-6月	各班導師	護理師
	舉辦「健康體位」宣導	10-6月	健促業務	護理師
	舉辦「健康體位」學生藝文活動	10-6月	體衛組	學務處
	每週一兒童朝會後全校學生跳健康操、週二至週五第二節下課(課間活動時間)全校師生一同運動。	9-6月	訓導組	級任老師
	0 配合教育部政策，辦理「跑步大撲滿」活動	9-6月	體育組	訓導組
	5-11 舉辦「CPR 心肺復甦術」教師研習教學	9-6月	護理師	級任老師
	5-12 舉辦「心理衛生」學生講習、宣導及藝文活動。	12月	護理師	學務主任
	5-13 舉辦「反毒及藥物濫用教育」學生講習	1月	輔導業務	教導主任
	開設運動性社團	9月	體育組	訓導組
5-15 加強學生體位管理，開設健康減重班	10月	護理師	學務處	
六、健康服務	6-1 佈置衛生保健櫥窗	9-6月	衛生組	護理師
	6-2 徵求愛心志工媽媽協助推動計畫	9月	學務主任	志工隊
	全校教職員工胸腔、骨質、尿液及血液健檢	9-10月	學務主任	護理師
	6-4 愛心志工胸腔、骨質、尿液及血液健檢	9-10月	學務主任	護理師
	6-5 安排牙醫師到校進行學生口腔檢查	11月	學務主任	護理師

6-6 教導貝氏刷牙法	9 月	護理師	級任老師
6-7 舉辦一、四年級健康檢查	11 月	護理師	志工隊
輔導健康檢查異常之學生就醫並定期追蹤	11-1 月	護理師	級任老師
6-9 學生接種流感疫苗	11 月	護理師	志工隊
6-10 每學期測量學生的身高、體重，並建立學生個人檢查紀錄表	9-5 月	護理師	各班導師

六、預定進度：執行進度，以甘梯圖表示，如下。

執行時間	110 年 8 月	110 年 9 月	110 年 10 月	110 年 11 月	110 年 12 月	111 年 1 月	111 年 2 月	111 年 3 月	111 年 4 月	111 年 5 月	111 年 6 月
工作項目											
成立學校健康促進委員會	■	■									
組成健康促進工作團隊	■	■									
進行現況分析及需求評估	■	■									
決定目標及健康議題	■	■									
擬定學校健康促進計畫	■	■									
編製教材及教學媒體		■	■								
建立健康網站與維護		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
擬定過程成效評量工具		■	■								
成效評量前測			■	■							
執行計畫內容			■	■	■	■	■	■	■	■	■
1. 過程評量			■	■	■	■	■	■	■	■	
2. 成效評價後測										■	■
3. 資料分析										■	■
4. 撰寫成果報告										■	■

七、健康促進學校人力配置：

計畫職稱	姓名	本校職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	古艷麗	校長	主持、督導計畫。
協同主持人	陳玲芝	教務主任	研究策劃，協助計畫執行，行政協調。
協同主持人	李士豪	學務主任	研究策劃，協助計畫執行，行政協調。
協同主持人	邵玉蓮	輔導主任	研究策劃，協助計畫執行，行政協調。
協同主持人	李靜如	總務主任	研究策劃，協助計畫執行，行政協調。
協同主持人	曾美玲	體育組長	計畫撰寫與執行，健康網路網頁製作及維護。
研究人員	袁志雄	衛生組長	協助計畫執行，行政協調。
研究人員	張千穗	護理師	學生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，執行各項衛生教育宣導活動。
研究人員	曾美玲	體育組	體適能評估，健康體位等各項活動策略設計及執行，社區及學校資源協調聯繫
研究人員	林旻潔	輔導教師	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	洪紫萱	教學組長	活動策略設計，社區及學校資源之協調聯繫。
研究人員	管峻賢	健體領域教師	教學策略設計及課程融入成效評價

	王寶偵		
研究人員	何順炫	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	黎晶晶	午餐秘書	營養午餐品質監控與營養控制，協助營養教育之宣導與午餐教育指導。
研究人員	曾麗娟	老師代表	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
研究人員	蔡沂廷	學生自治市代表	協助評估學生需求與活動，協助班級與行政單位之聯繫。

#### 八、成效指標及預期效益：

本計畫預計達成以下各項成果：

- (一) 確實召開健康促進委員會，規劃健康促進教育的方向，同時審核並督導學校健康計畫的實施。
- (二) 各處組能夠依據健康促進學校計畫，發展、整合與本身業務相關的各項衛生、體育、輔導等各項計畫。
- (三) 持續改善學校軟硬體環境，提供一個維護健康，促進體能的校園環境。
- (四) 徵求外界支援以成立健康志工小組，配合或支援學校健康促進教育及活動。
- (五) 結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係。

九、評價方法或預期效益：針對各項議題，本計畫預計達成以下效益：

(一) 菸害防治議題：

1. 建立無菸害的乾淨校園環境。
2. 落實教職員工及來賓不在學生面前抽菸。

(二) 健康體位議題：

1. 持續全校學生 BMI 值標準，體位適中(正常)比率達 80%。
2. 幫助 80%體重過重學生成功進行健康減重計畫。
3. 每天吃早餐人數達 90%。

(三) 視力保健議題：

1. 所有教室桌面照度不低於 500LUX，且燈光不閃爍；黑板照度不低於 500LUX，且黑板不反光。
2. 達到下課時間至少讓 90%學童離開教室走至室外。
3. 持續視力不良學童追蹤複檢率。
4. 推行 3010 活動及太陽時間 120。

(四) 口腔衛生議題：

1. 建立學童正確的口腔衛生觀念，及飲食態度。
2. 學童餐後潔牙比率達 90%以上
3. 學生口腔篩檢率、複查率、矯治率均達 95%以上。

4. 學生能正確運用貝氏刷牙法潔牙者達 90% 以上。

5. 提高每星期學童完成含氟漱口比率達 98% 以上。

(五) 性教育議題：

1. 建立兩性平等的友善校園。

2. 每學期完成至少一次性教育宣導或課程教學，幫助學生建立正確性教育觀念。

(六) 正確用藥議題：

1. 建立無毒的乾淨校園。

2. 每學期完成至少一次正確用藥教育或藥物濫用宣導。

3. 至少 50% 學生能瞭解正確用藥之重要。

(七) 全民健保議題：

1. 至少 50% 學生能瞭解全民健保之重要。

2. 至少 50% 學生能破除就醫迷思，有珍惜醫療資源，減少浪費從自己做起之觀念。

十、本計畫陳請校長核可，經校務會議通過後實施，修正時亦同。

承辦人：

單位主管：

校長

。