

臺中市 102 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	追分國民小學	行政區	大肚區
學校地址	臺中市大肚區沙田路一段 364 號		
必選議題	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）、正確用藥及 <u>全民健保</u> （今年新增）。		
健康促進學校願景：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營造生理與心理安適的學校環境以促進健康 2. 提升整體校園的健康服務，達成各項健康指標。 3. 以學生為導向的參與教學方式，建立全人健康的理念並逐步落實健康生活型態。 4. 結合社區資源與社區建立合作網絡及夥伴關係。 		
健康促進學校特色：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理各項體能競賽活動及藝文活動擴大成效。 2. 建立校內健康促進教學模組，充實教學資源。 3. 結合社區資源辦理健康促進活動。 		
評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
學校衛生政策 12%	1-1-1 學校成立 <u>學校衛生委員會或推動小組</u> 並指派 <u>單位或專責人員</u> 負責健康促進相關業務。(6分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 6	
	1-1-2 學校訂定與主題契合之 <u>政策、計畫與措施</u> 。(6分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 6	
學校物質環境 18%	1-2-1 學校提供安全健康的校園環境，並定期實施環境衛生檢查。供應的膳食與飲水均符合衛生健康標準。(6分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 6	
	1-2-2 學校提供健康的學習環境(例如考量教室課桌椅數量與配置、通風、採光、照明、噪音等)。(6分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 6	
	1-2-3 學校營造永續校園(如進行資源分類回收循環、環保、節約能源等)。(6分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 6	
學校社會環境 12%	1-3-1 學校提供學生機會參與學校事務，共同制訂相關政策。(6分)	<input type="checkbox"/> 0 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 6	
	1-3-2 學校提供協助給予有特殊需求的教職員生。(6分)	<input type="checkbox"/> 0 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 6	

	分)		
社區關係 12%	1-4-1 學校與家長團體互動良好，並鼓勵與協助家長參與學校各項活動。(6分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 6	
	1-4-2 學校主動與其他學校或社區團體建立策略聯盟，運用社區資源，建立網絡，形成良好的社區夥伴互動關係。(6分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 6	
健康教學與活動 12%	1-5-1 學校落實正常教學，並具體辦理各項健康促進教學與研習活動，提升師生健康生活之知能與技能。(6分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 6	
	1-5-2 學校透過各領域融入教學，具體強化學生健康生活技能的培育。(6分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 6	
健康服務 24%	1-6-1 學校執行教職員生的身體健康檢查，並有效建檔、儲存與運用，並依檢查結果辦理體格缺點矯治或轉介服務。(6分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 6	
	1-6-2 學校照顧有特殊健康需求的學生(例如氣喘、心臟病、肢障等)。(6分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 6	
	1-6-3 學校有完善的傳染病管制、校園緊急傷病處理流程，並確實執行。(6分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 6	
	1-6-4 學校具體提升與落實健康中心的功能與工作。(6分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 6	
其他 (10%)	學校過去辦理之經驗或績優事宜(請列舉) 1.辦理健康教育劇場表演及無菸生活體驗，活化教學方式	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 5	
	辦理健康促進學校之潛能(請列舉) 1.與志工團體及社區醫療院所保持緊密聯繫，擴大宣導教育成效。	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 5	
合計(100%)		92	
承辦人	姓名：李嘉賢	E-mail： lee@cfps.tc.edu.tw	
	聯絡電話：04-26932604	傳真：04-26931060	
自評總分		複核總分	(由委員填寫)
訪視意見 (由委員填寫)			

承辦人：

單位主管：

校長：

臺中市大肚區追分國民小學 102 學年度健康促進計畫

一、計畫摘要

★必選議題：菸害防制、健康體位、視力保健、口腔衛生、性教育、正確用藥及二代健保

★自選議題：健康體位

(一) 本計畫以整體學校衛生政策「健康體位、口腔保健、視力保健、菸害防治、性教育、正確用藥、二代健保」為主要議題，配合自選議題「健康體位」，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全人健康。

(二) 說明：本計劃分三階段進行，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，評估學校現有與健康有關的人力、物力及資源並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。第三階段針對執行計畫的過程進行過程評價並適時回饋修正計畫，最後進行成效評價來評估計畫實施之整體成果。

二、依據

- (一) 教育部學生身體健康促進實施計畫
- (二) 臺中市 102 學年度健康促進學校實施辦法
- (三) 依據「學校衛生法施行細則」辦理
- (四) 本校 102 學年度學務工作計畫

三、背景說明

(一)現況分析

(1)、學校與社區關係分析

本校鄰近王田交流道，是介於城鄉之間的綜合型社區，學區內有少數商家，居民仍以勞工階級佔大多數，家長中許多有抽菸嚼檳榔的習慣。如何透過學校教育及社會教育營造一個良好無菸拒檳的環境，對於學童的身心健康具有相當大的影響。另外，國小時期更是身心發展重要階段，此時推廣無菸拒檳的教育，宣導菸毒及檳榔的危害，期望達到預防的功效，杜絕抽菸及嚼檳榔的習慣。

近年來，由於社區家庭的結構改變，家長疏於管教孩子的行為，造成學生使用電子產品的時間過長，且住家、學校附近綠地太少，學生眼睛無法充分得到休養，導致學生近視的比例明顯升高，隨著年齡的增長，視力惡化的情形更加嚴重。所以如何給予孩童在視力保健方面的相關知能與習慣的養成，延緩近視的時間，實為本校家長與師生迫切需要面對的課題。

學校周圍飲料店林立，上學或假日期間常看到學童拿著一杯含糖飲料，飲食習慣令人擔憂，另外學校活動空間明顯不足，也間接影響學生的運動習慣及方式。所以如何給孩子一個正確的飲食及運動觀念，學校扮演極重要的角色。

口腔衛生是學校衛生重點工作之一，多年來推動餐後潔牙活動，執行貝氏刷牙法的潔牙方式，實施口腔衛生保健認知與技能之學習，期使學生小學階段學會口腔保健知識、養成餐後潔牙習慣、定期口腔檢查與追蹤矯治，以擁有完整健康的牙齒為目標。

為增進青少年性健康，學校性教育的實施經研究證實不但是有效且具有相當高的預防經濟效益。隨著社會日趨開放多元，由於目前性教育專家之價值觀不同與理念差異、社會環境與媒體不當的報導加上學校課程未能完全落實，導致青少年性行為及相關問題逐年增加。國小高年級學童近年來早熟，預防工作更應落實，本校健促性教育宣導，配合輔導室兩性平等教育實施，引進志工媽媽與社區資源，輔導學童正確的性教育。

「藥物濫用」與「用藥安全」一直為媒體及民眾關注的健康問題。利用各種集會向學童宣導並與社區結合，推廣「正確用藥」的觀念。學童的健康行為是中、老年人健康行為的基礎，所以學生健康行為，不但可以瞭解健康問題之所在，而且也可以診斷中、老年人實踐健康行為之障礙。所以經由校園正確用藥教育推廣，不但能提昇學生日後用藥安全及自我照護行為力，進而能影響家長正確用藥之行為。

此外政府推行二代健保政策，以使健保政策永續經營，如何讓民眾了解健保資源有限，透過社區宣導及學校教育讓民眾能認識二代健保改革，支持健保政策並永續經營。

(2)、學校基本資料

本校校地 1.7 公頃，102 學年度有國小部 29 班，附設幼稚園 4 班，資源班 1 班，師、生人數約 930 人。

教師及行政人力資源統計

1. 教師總數(含校長與主任)：共 60 人
2. 專任職員總數共 4 人、工友總數共 2 人

學生班級人數統計

1. 班級數：普通班 29 班、資源班 1 班
 幼兒園 4 班

2.

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	幼稚班	合 計
班級數	4	4	5	5	5	6	4	33
學生數	112	119	116	128	118	157	120	870

(3)、學校現階段健康問題

健康資訊系統統計分析資料(以教育部公告 101 學年度檢查資料)

項目	指標	追分國小 平均數	臺中市	全國	評值
視力保健	裸視視力不良率	48.7	62.61	60.30	未超過指標
	學生視力不良就醫率	98.9	70.50	68.20	達成指標
	學生矯視視力不良率	21.4	9.20	8.79	達成指標
	學生視力不良複檢率	98.9	59.71	55.40	達成指標
口腔衛生	學生初檢齲齒率	69.45	43.82	43.75	超過指標
	學生齲齒複檢率	99.39	79.31	71.60	達成指標
健康體位	學生體位過輕率	16.0	20.17	19.99	未超過指標
	學生體位肥胖率	14.4	13.31	13.63	超過指標

正確用藥	有用藥諮詢電話比率	35.23	33.87	29.4	超過指標
	打過用藥諮詢電話比率	12.74	10.19		超過指標
	遵醫囑服藥率	63.21	61.50	41.6	超過指標
	學生勸阻親友、家人不買及不使用來路不明的藥品人次				
	教師勸阻親友、家人不買及不使用來路不明的藥品人次				
二代健保	知不知道何謂二代健保？				
	你會因二代健保增加保費嗎？				
	就診習慣會因改變二代健保而改變嗎？				

(二)依據健康資訊系統分析結果，歸納威脅本校學童健康問題的因素有：

(1) 兒童視力下降

雖裸視不良率較臺中市、全國學童來的低，但由於學童放學後參安親班或補習班比例增加，且閱讀習慣不當、過度看電視打電腦、家庭視力保健環境不佳等等因素，裸視不良率仍稍高。因此學校積極改善教室視力保健環境，確實宣導，請家長務必配合學校視力保健工作，期能降低視力不良率，並持續發展有效策略。

(2) 口腔保健

社區人口結構改變，勞動人口增加，便利商店、飲料店林立，學童取得甜食的機會大增，且耳濡目染易養成不良的飲食習慣，本校兒童齲齒比率過高，須提早進行防治。

(3) 體位呈 M 型化

社區雙薪父母比例高，學生放學後多參加安親班或補習加強課業，飲食不當加上運動時間不足，導致有 14% 學生體位過重、也有 16% 體位過輕，兒童體位呈 M 型。所以學校成立健康體位班，加強營養教育及用餐指導讓學生懂得挑選正確食物，養成健康飲食的習慣。

(4) 正確用藥

用藥觀念的不正確，導致藥物濫用的情形嚴重，隨著媒體及報章雜誌的誤

導及誇大，更惡化藥物濫用的情形，對學童健康造成嚴重的威脅，因此學校務必透過藥師蒞校宣導講演，海報壁報展示等方式導正錯誤觀念，讓師生及社區家長建立正確用藥觀念。

(5) 拒菸與防檳方面

以本校填報市府學童生活習慣資料來分析，「吸菸及檳榔」行為調查顯示100%的人知道吸菸有害健康，但仍有3人嘗試抽過菸，學生認為抽菸是很酷的表現。有99%以上的學生知道咀嚼檳榔會導致口腔癌，但家庭中仍有人咀嚼檳榔，因此如何將此知識藉由學生的參與推展至家庭中，未來將結合課程與學區參與的方式共同推動無菸家庭與拒食檳榔的行為落實於生活中。

(三) 本校 SWOT 分析：

分析項目	優勢 S	劣勢 W	轉機 O	限制 T
學校衛生政策	<p>1. 本校位於王田交流道下，臨台一線，交通便利。</p> <p>2. 教師老中少三代均有，人力資源不虞匱乏。且教師教學認真、親師互動佳，教師相處融洽。</p> <p>3. 學校團隊及家長會和志工隊，皆能支持學校推動衛生計畫，並協助辦理學校健康促進活動。</p> <p>4. 學校衛生委員會能負責健康促進計畫的制定與推動。</p>	<p>1. 教師雖多數能配合健康促進活動計畫之推行，但態度處於被動，較不積極。</p> <p>2. 總班級數普通班 29 班幼稚園 4 班，學生數約有 870 人，佔地 17322 平方公尺，每位學生使用面積不足。</p>	<p>1. 與熱心或認同健康促進計畫之同仁或家長發展夥伴關係</p> <p>2. 設計之健康促進活動盡量配合原先學校擬訂之課程和行事曆以不影響學校正常作息為原則。</p> <p>3. 強化行政對教學整合互動機制。</p> <p>4. 多花時間向各處室說明健康促進活動計畫。</p>	<p>1. 教師對健康促進活動，因課業上壓力與進度會顯得心有餘而力不足。</p> <p>2. 組織、制度及資源尚待整合。</p>

			5. 配合各處室，合宜修正計畫案，達到可行性與變通性。	
健康服務	<p>1. 健康中心一般醫療設施和緊急救護設備齊全。</p> <p>2. 家長一般年齡輕，一般人口以國、高中畢業占多數，少數家長具有大學或研究所學歷，多數尚能重視學生健康狀態。</p> <p>3. 校長和學校團隊皆非常重視健康服務計畫之推動。</p> <p>4. 學生活潑有朝氣，對於推行之健康活動大都有興趣。</p> <p>5. 校護與學童關係良好，學童學習意願尚高。</p> <p>6. 本校與大里市仁愛醫院有合作關係。與大肚區衛生所亦密切合作。</p>	<p>1. 社區醫療資源較不足，只有診所兩家。</p> <p>2. 多數家長無預防疾病之觀念更無健康生活型態之理念。</p> <p>3. 隔代教養和單親兒童居多，造成各項體格缺點矯治之配合度較低。</p> <p>4. 衛生經費無特別編列預算。</p>	<p>1. 利用多樣化衛生教育活動和把握各種家長聚會場合宣導各種健康知識。</p> <p>2. 校長及各處室主任支持因此衛生經費之運用尚能自如。</p> <p>3. 規劃多元活動，提高學生參與動機。</p> <p>4. 提昇學童自我照顧能力之策略。</p>	<p>1. 大部份家長忽略健康重要性，注重學業成績，故較難推行健康促進活動。</p> <p>2. 本校學童肥胖者及過瘦者日漸增加，營養均衡理念單靠學校宣導難以落實，必須家庭確實配合。</p>
健康教育課程及活動	<p>1. 校內有一間佔 171 平方公尺，藏書豐富之圖書館和能容納四十位學生電腦教室二間。</p> <p>2. 教師具有專業教學知能，能為健康促進活動規畫之顧問。</p> <p>3. 教師會作隨機教</p>	<p>1. 教師對健康促進學校計畫執行力不足。</p> <p>2. 部份教師對健康促進活動辦理配合度稍低。</p> <p>3. 部分教師喜歡以碳酸飲料</p>	<p>1. 積極參與教務處課程開發，結合教師規畫健康促進活動於各領域課程。</p> <p>2. 落實學本位課程發展機制，實施健</p>	<p>1. 多數教師對參加健康促進相關研習意願不高，專業成長受限。</p> <p>2. 教師專業社群發展模式未建立，</p>

	<p>學、聯絡教學、縱橫交叉課程。</p> <p>4. 事先規畫之相關活動與需求，教師均能配合執行。</p> <p>5. 有關健康課程教師會向專業人員尋求支援與協助，或聯合教學。</p>	<p>作為獎勵學生的獎品，對健康飲食作不良示範。</p>	<p>康教學。</p> <p>3. 教師專業進修行銷健康促進計畫與經驗，求得認同後實施。</p> <p>4. 再增強校內同事間人際關係。</p> <p>5. 學生可塑性強，提供兒童多元課程，實施適性教學，以達自我實現。</p>	<p>健康促進相關教材研發缺乏。</p>
<p>學校 物質 環境</p>	<p>1. 本校主要校舍有三棟，一棟老舊教室，一棟八十四年完工，一棟九十八年剛完工。教室之通風和採光均良好，照明設備普遍在正常範圍。</p> <p>2. 午餐由學校自辦，校方要求每週油炸物不能超過兩次，每天要有綠色蔬菜，每週供應一次水果，食材廠商大都能配合。</p> <p>3. 校園內(含班級教室及辦公室)共安置飲水機設備 31 台，皆依飲用水設備管理條例辦理，有紀錄可查。</p> <p>4. 洗手台水龍頭分自來水與地下水，清掃及澆灑用地下水，漱口刷牙用自來水，兼</p>	<p>1. 本校冬季風沙很大，環境不易維持清潔。</p> <p>2. 校舍後方工廠林立，常會飄來陣陣臭味。</p> <p>3. 因學童午餐食用的種類或量是由學生自行取用(三菜一湯)，所以對於學生實際上食用狀況並不能掌握。</p> <p>4. 許多學生家長並未為孩子準備早餐，學生拿著錢買碳酸飲料當早餐。</p>	<p>1. 部分老舊校舍已改建，學校硬體環境改善。</p> <p>2. 興建多功能教室，可容納一個年級學生，作為宣導、表演、展覽用。</p>	<p>1. 學校經費有限，無法充分滿足師生的設備需求。</p> <p>2. 外配子女逐年增加比例、新生人數卻逐年降低，少子化衝擊日漸彰顯。</p>

	<p>顧環保與衛生。</p> <p>5. 廁所 9 間，男生小便斗 48 個，女用廁所 41 間，有七間廁所男女生分開使用。</p> <p>6. 學生上下學皆有導護老師及愛心媽媽協助維護學生安全。</p> <p>7. 本校力行環保教育。</p>	<p>5. 本校校門有六個，且北面無圍牆，安全管理較困難。</p> <p>6. 缺乏大型室內活動場所，雨天時大型活動無法進行。</p>		
學校精神環境	<p>1. 本校舍有無障礙空間：包括電梯 2 座，殘障廁所四間、殘障坡道、導盲磚等。</p> <p>2. 輔導室設有諮詢室並辦理各項諮詢活動。</p> <p>3. 社區範圍之內有三間網咖和六間土地廟。</p> <p>4. 大多數學生的家庭結構是小家庭，少數屬核心家庭，有 88 人次為單親家庭。</p> <p>5. 親師互動佳，教師彼此相處融洽。</p>	<p>1. 學校緊臨台一省道旁，車流量大，噪音問題及上下學安全影響大。</p> <p>學校具備輔導、特教專長的教師人數不足。</p>	<p>1. 家長會支持校園種植大樹，不足美化校園，更能淨化空氣及降低噪音。</p> <p>2. 輔導室每年均安排教師認輔，協助行為偏差或特殊狀況的孩子。</p>	<p>1. 學校現有身心障礙學生 25 名，設置資源班一班作部分抽離特教服務。其餘時間融合安置普通班，幾乎每班均有安置特教生，教師須更有愛心、耐心經營班級。</p>
學校社區關係與合作	<p>1. 社區以農、工維生居多，少數公教人員。務農者主要農作物為稻米。</p> <p>2. 私立托兒所 1 所、公立托兒所無，安親班、補習班若干家。學區內無衛生所、無眼科診所，有內科診所兩家、牙科診所兩家、臨近彰化基督教</p>	<p>1. 家長教育程度以高中畢業居多，少數家長具有大學或研究所學歷。</p> <p>2. 隔代教養及單親家庭多，少有家長參與活動。</p> <p>3. 班級家長會</p>	<p>1. 藉由家長會協助辦理各項活動。</p> <p>2. 結合社區資源，充實學校人力、物力不足。</p> <p>3. 規畫健康促進計畫取得家長認</p>	<p>1. 家長來參與活動的皆是較關心且有正確健康觀念者，需要參加接受教育者反而未參加。</p> <p>2. 有些家長參與校務意願高，惟時</p>

	<p>醫院。</p> <p>3. 學校附近有三間便利商店，多間早餐店及小吃店。</p> <p>4. 家長會非常尊重學校辦學及專業自主權。</p> <p>5. 志工隊能接受號召加入健康促進活動並提供人力支援。</p>	<p>組織運作功能有加強空間。</p>	<p>同，並提供各項資源。</p> <p>4. 利用親師座談或新生座談會宣導年度健康促進計畫活動，請家長共同參與並協助孩子建立健康行為。</p> <p>5. 運用各種管道溝通健康促進觀念，鼓勵親師生共同參與健康促進計劃。</p>	<p>間無法配合。</p> <p>3. 單親家庭及外籍新娘子女家庭日漸增多。</p>
--	---	---------------------	--	--

四、計畫目的

- (一) 了解目前本校教職員及學生對於「菸害防制、健康體位、視力保健、口腔衛生、性教育、正確用藥、二代健保」實施之成效。
- (二) 讓學校學生、教職員工明白菸害及檳榔防制的重要，並身體力行，簽訂「無菸害、拒檳榔」友善校園條款，維持校園的清新乾淨。
- (三) 建構菸害及檳榔防制之教學檔案，落實兒童健康的生活觀念。
- (四) 加強學生營養飲食概念，養成良好的飲食習慣，達到控制體重的目標。
- (五) 教導學生正確的體型意識及理想體重對健康的重要，預防因肥胖、過瘦或心性厭食症所導致的各種疾病。
- (六) 藉由活動過程中教導學生相關健康知識，並能運用於生活中，培養規律的身體活動習慣。
- (七) 落實視力保健觀念，養成正確用眼及護眼運動習慣。
- (八) 增進學童口腔衛生保健知識，以建立口腔衛生保健觀念與態度。

- (九) 落實學生午餐餐後潔牙及含氟水漱口之推展工作。
- (十) 期使學童能擁有一口健康亮麗的好牙齒，以達到食物營養均衡的攝取。
- (十一) 建立師長與學生良好的健康夥伴關係及正確健康知識。
- (十二) 加強建立學生正確之兩性觀念與性教育。
- (十三) 藉由宣傳單及大型集會，向家長及社區民眾宣導正確用藥知識。
- (十四) 促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。

五、計畫內容

(一) 本校學生健康體位狀況分析(自選議題)

因家庭結構的改變，家長工作繁忙，單親家庭及隔代教養的學童比例偏高，學童之健康生活值得關切，本校 101 學年度學生 804 人，體位不良人數有 366 人，約佔總數的 45.5% (如下表)，比例頗高，學生的健康概念普遍不足，體適能尚需加強，教職員工亦需健康服務及健康諮詢，以提升生活和教學品質，本校有鑑於此，積極推動健康體位計畫，實在是刻不容緩。

	過輕	適中	過重	超重(肥胖)
人數	129	438	121	116
百分比	16. %	54.5%	15.1%	14.4%

(二)、實施期程：102 年 8 月 30 日至 103 年 6 月 30 日

(三)、實施對象：全校教職員、學生及家長

(四)、計畫內容

(1) 全校性活動

活動名稱	活動方式	時間	地點	備註
國民健康操	播放國民健康操音樂 做健康操	每星期一、四 10:00~10:20	操場	全校師生
健康向前走	搭配輕快音樂做全校性 健走或慢跑活動	低年級每週三上 午10:00~10:20 中年級每週二上 午10:00~10:20 高年級每週二、五 上午10:00~10: 20	操場	全校師生
拔河比賽	班際拔河比賽	102年12月	操場	全校
游泳賽	游泳趣味競賽	102年10月	中科游 泳池	四~六年 級
運動會	運動會各項競賽	暫定 103年3月29日	操場	全校
籃球賽	三VS三籃球賽	103年5月	風雨操 場	高年級

(2) 社團活動：本校有直排輪隊，棒球隊、巧固球隊、跆拳道隊、舞蹈隊、太鼓團、田徑隊等體育性社團，利用晨間或課後練習。

(3) 學童體位管制活動：篩選本校體位不良學生（BMI 值 27 以上超重，及 14 以下超輕），參加體位管制班，進行晨間慢跑及營養教育指導。

(4) 其他配合活動

1. 健康體位

實施綱要	實施項目	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施期程
(一) 學校衛生政策	召開健康促進工作小組會議	1. 整合人力，審核及監督學校衛生政策。	學務處	各處室主任 健康中心	102.08
		2. 組織健康促進學校工作小組、定期召開會議。			
		3. 請營養師及家長代表、午餐公司營養師等，針對 102 學年午餐菜單，以健康美味為前提。週一疏食日			
		4. 制定食物中毒演練應變計畫。			
強化組織與人力	1. 組織「健康體位工作小組」。	體育組	各處室主任	102.08	
	2. 擬訂提升體適能計畫及策略。				
(二) 校園物質環境	海報、宣導品張貼佈置	1. 佈置衛生保健專欄。	健康中心	學務處	經常性
		2. 班級教室、樓梯環境佈置。	各班導師		102.08
		3. 學校網站張貼健康促進相關資訊及教材、每日菜單及熱量、營養分析。	衛生組		經常性
		4. 各樓層設置飲水機、並定期清潔、更換濾心。	總務處		經常性
(三)	塑造和諧校園文化。	1. 設置優秀運動成績記錄，並獎勵落實運動者。	體育組		102.12

學校健康文化 (學校社會環境)		2. 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境。	輔導室	學務處	經常性	
	健康體位	1. 辦理家長親職講座。	輔導室		103. 03	
		2. 健康活力球類及運動比賽。	體育組		經常性	
		3. 舉辦壓力調適或學習拒絕技巧活動。	輔導室		103. 01	
(四) 社區關係	健康促進學校行銷活動	1. 積極參加社區活動 宣導健康促進學校	學務處	健康中心	經常性	
		2. 辦理學校暨社區「健康促進學校」主題運動會。	體育組	學務處	102. 11	
	建立學校-家庭-社區溝通管道	1. 舉辦家長親師座談會，宣導「健康促進學校計畫」內涵。	衛生組	學務處	102. 09	
		2. 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。	總務處		經常性	
		3. 於健促網站，刊載「身體健康中心促進」相關文章。	衛生組	學務處	經常性	
		4. 給家長一封信~推銷健康、活力校園。	衛生組	學務處	102. 10	
	健康體位宣導活動	1. 結合社區家長，宣導運動家庭概念。	學務處	家長會 愛心媽媽	102. 09	
		2. 拜訪社區商店，共同加入健康促進商店，販售健康商品。	衛生組	學務處	103. 01	
		3. 與衛生單位辦理體脂肪檢測、健康檢查、腰圍測量。	健康中心	學務處	102. 09	
	(五) 健康教育課程及活	提昇教師教學知能	1. 辦理「營養教育」教師知能研習。	健康中心	學務處	102. 12
			2. 辦理教師體適能活動	健康中心	學務處	經常性
		健康體位教學與活動	1. 利用彈性課程邀請專家蒞校演講，加強健康飲食知識宣導。	衛生組	健康中心	102. 09

動 (個人 健康 技能)		2. 將健康體位議題融入課程教學	教務處	任教老師	每學期
		3. 健康體位有獎徵答活動	衛生組	健康中心	102.01
		4. 鼓勵學生多喝白開水少喝含糖飲料	衛生組		經常性
		5. 每學年實施學生體適能檢測(前後測)並培養學生運動知能及促進運動習慣。	體育組	學務處	每學期
		6. 舉辦班級體育競賽。	體育組		每學期
		7. 提倡教職員工課後運動休閒活動(籃球、羽球、慢跑等)。	體育組		經常性
		8. 參與健康向前走健走慢跑操場活動。	體育組		經常性
		(六) 健康 服務	1. 健康資料 建檔與管理 2. 專業諮詢 服務	1. 體位測量前後測、並統計分析。	健康中心
2. 針對體位異常學童(過輕或過重),進行飲食指導,並通知學童家長。	健康中心			每學期初	
3. 珍愛自己-維持健康體位,加強五、六年級健康體位意識觀念,結合健體領域課程,持續關心及輔導教育。	衛生組			各班級任	102.09-103.06
4. 定期查核學校午餐供餐情形	衛生組				經常性

2. 反菸拒檳

實施 綱要	實施項目	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施期程
(一) 學校衛生 政策	召開健康促進工作小組會議	1. 整合人力,審核及監督學校衛生政策	學務處	各處主任 衛生組 健康中心	102.08
		2. 組織健康促進學校工作小組、定期召開會議			

		3. 制定本校菸害防制法。			
		4. 制定本校檳榔防制計畫。			
	強化組織與人力	1. 組織「校園拒菸無檳衛生工作小組」。			
		2. 擬訂具體行動方案與工作時程表。			
(二) 校園物質環境	海報、宣導品等媒體行銷	1. 佈置衛生保健專欄	健康中心	學務處 教務處	經常性
		2. 班級教室環境佈置	導師		102. 09
		3. 校園明顯處張貼海報、禁菸標誌等。	衛生組		經常性
		4. 學校網站張貼菸害、檳榔防制相關資訊。	資訊組		經常性
		5. 健康中心提供有關菸害、檳榔防制相關資訊	健康中心		經常性
(三) 學校健康文化 (學校社會環境)	塑造和諧校園文化。	1. 快樂助人體驗~身心殘障者之照顧體驗活動。	輔導室	學務處	102. 11
		2. 設立關懷信箱，營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境。	輔導室		經常性
	拒菸抗檳	3. 辦理家長親職講座。	輔導室	健康中心	102. 12
		4. 拒菸無檳海報比賽。	學務處		102. 12
		5. 舉辦壓力調適或學習拒絕技巧活動。	輔導室	學務處	經常性
(四) 社區關係	健康促進學校行銷活動	1. 積極參加社區活動宣導健康促進學校	學務處	健康中心	經常性
		2. 辦理學校暨社區「健康促進學校」主題運動會。	體育組	學務處	102. 11
	建立學校-家庭-社區溝通管	1. 舉辦家長親師座談會，宣導「健康促進學校計畫」內涵。	學務處	學務處	102. 09
		2. 於健促網站，刊載菸害、檳榔危害防制相關	衛生組	學務處	經常性

		文章。			
		3. 給家長一封信~推銷拒菸、無檳校園。	衛生組	學務處	102.10
	菸檳危害防制宣導活動	1. 拜訪社區商店，共同加入拒菸無檳行列，不販售菸及檳榔給青少年。	衛生組	學務處 里辦公室	102.09
		2. 建立無菸優良商店名單。	衛生組	學務處	102.09
(五) 健康教育課程及活動 (個人健康技能)	提昇教師教學知能	1. 辦理生活技能融入各科領域教學及營養教育研習。	學務處	教務處	102.12
	拒菸及拒檳教學與活動	1. 訂定健康促進主題活動，提升學生學習興趣。	學務處		102.08
		2. 將無菸及拒絕檳榔議題融入課程教學。	教務處		102.08
		3. 無菸及拒絕檳榔有獎徵答活動	學務處		102.12
		4. 辦理菸害暨檳榔危害學藝比賽	學務處		102.12
(六) 健康服務	菸檳危害防制宣導活動	1. 索取最新的吸菸與健康資訊，提供適切的無菸校園健康服務	健康中心		經常性
		2. 教職員工吸菸同仁，建立輔導機制，提供戒菸班資訊，鼓勵其參加。	健康中心	全體同仁	經常性
		3. 運動會結合社區，宣導無菸家庭概念。	體育組	學務處	102.11

3. 口腔、視力保健

實施綱要	實施項目	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施期程
(一) 學校衛生政策	召開健康促進工作小組會議	1. 整合人力，審核及監督學校衛生政策。	學務處	各處室主任 健康中心	102.08
		2. 組織健康促進學校工作小組、定期召開會議。			

		3. 制定視力保健、口腔衛生保健實施計畫。			
		4. 擬訂具體行動方案與工作時程。			
(二) 校園物質環境	提供充足與完善的硬體設施	1. 飲水機安全維護～水質檢測、水塔清洗。	總務處		定期
		2. 各班提供放置潔牙用品位置	級任老師	學務處	102.09
		3. 提供教師視力保健、口腔衛生教學教具	健康中心	衛生所	經常性
		4. 佈置視力口腔保健專欄。	健康中心		經常性
		5. 校園增加綠色植栽	總務處		經常性
(三) 學校健康文化 (學校社會環境)	營造溫馨校園環境	1. 獎勵學童頒發潔牙模範獎	衛生組		103.04
		2. 獎勵視力齶齒矯治完成學童。	衛生組		102.10
		3. 頒發熱心參與視力保健、口腔衛生愛心志工及家長	衛生組		103.05
(四) 社區關係	建立學校-家庭-社區溝通管道	1. 結合衛生單位辦理研習	學務處		103.03
		2. 家長協助班導師推動餐後潔牙	各班教師	學務處	102.10
		3. 於滿天星月刊，刊載視力保健、口腔衛生相關文章，提供社區家長閱讀了解。	輔導室		102.12
(五) 健康教育課程及活動 (個人健康技能)	提昇教師教學知能	1. 辦理「視力、口腔保健」教師研習。	衛生組		103.03
		2. 視力保健、口腔衛生融入各科領域教學。	教務處		經常性
	口腔衛生教學與活動	1. 實施含氟漱口水活動	健康中心		經常性
		2. 餐後潔牙	各班教師	衛生組	經常性
		3. 辦理視力口腔學藝比賽	衛生組		103.02

		4. 口腔衛生教材工具書導讀教學	各班教師		學期中
(六) 健康服務	1. 編組志工服務團隊 2. 健康資料建檔及管理	1. 佈置視力口腔衛生保健櫥窗	健康中心		經常性
		2. 尋求愛心志工協助推動計畫	輔導室		102. 09
		3. 視力口腔檢查及追蹤統計	健康中心		102. 09 103. 02
		4. 提供口腔衛生資料及諮詢服務	健康中心		經常性

4. 性教育

實施綱要	實施項目	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施期程
(一) 學校衛生政策	成立「性別平等教育委員會」	1. 整合人力，審核及監督學校衛生政策。	輔導室	各處室主任	102. 08
		2. 組織「性別平等教育委員會」、定期召開會議。			
		制定追分國小性侵害或性騷擾防治規定。			
(二) 校園物質環境	海報、宣導品等媒體行銷	1. 佈置衛生保健專欄(性教育)。	健康中心		經常性
		2. 班級教室環境佈置(性教育)。	各班教師		102. 09
		3. 學校網站張貼性侵害或性騷擾防治相關資訊及教材。	資訊組	衛生組	經常性
		4. 提供師親生有關性侵害或性騷擾防治相關資訊及書籍。	教務處	衛生組	經常性
(三)學校健康文化(學校社會環	塑造和諧校園文化	1. 建立性侵害或性騷擾申訴管道。	輔導室	人事室	102. 09
		2. 設立關懷信箱，營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境。		學務處	102. 09

境)		3. 舉辦壓力調適或學習拒絕技巧活動			經常性
(四) 社區關係	建立學校-家庭-社區溝通管道	1. 於健促網站，刊載性侵害或性騷擾相關文章。	衛生組		102. 09
	性侵害或性騷擾防制宣導活動	1. 拜訪社區商店，共同加入保護學童愛心活動。	學務處	家長會	102. 09
(五) 健康教育課程及活動 (個人健康技能)	提昇教師教學知能	1. 辦理「性別平等教育」教師知能研習。	輔導室		103. 03
		2. 鼓勵教師參加性侵害或性騷擾事件調查專業人員初階、進階研習	教務處		每學期
	性教育教學與活動	1. 利用彈性課程邀請專家蒞校演講，加強全校健康知識宣導。	輔導室	健康中心	103. 04
		2. 將性教育(含愛滋病防治)議題融入課程教學。	教務處	各班教師	經常性
(六) 健康服務	性教育(含愛滋病防治)宣導活動	1. 教導自我保護、預防性騷擾、性侵方法。	輔導室	健康中心 衛生組 衛生所	102. 11
		2. 認識青春期、生理期注意事項			103. 04
		3. 認識愛滋病及防治方法			103. 05

5. 正確用藥

實施綱要	實施項目	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施期程
(一)學校衛生政策	正確用藥教育中心工作團隊	1. 組織健康促進學校工作小組、定期召開會議。	學務處	衛生局 藥師公會	102. 08
		2. 召開正確用藥教育中心學校、種子學校、健促策略聯盟共識會議			102. 08
		3. 制定「校園正確用藥教育」計畫。			102. 09
		4. 進行正確用藥資料蒐集與分析。			102. 09

(二) 校園物 質環境	海報、宣導品 等媒體宣導	1. 佈置正確用藥教育專欄。	衛生組	健康中心	102. 08
		2. 五大核心能力海報牆。			
		3. 製作有關用藥安全之宣導品			
		4. 提供五大核心能力及藥師諮詢電話資訊			
(三) 學校健 康文化 (學校 社會環 境)	塑造和諧校 園文化	1. 校園網路平台、校刊，進行用藥安全宣導。	健康中心		經常性
		2. 獎勵配合宣導正確用藥學童、教職員工及家長。	學務處		103. 05
		3. 班級以議題「打擊不法藥物作法」為主題進行討論。	各班教師		102. 12
(四) 社區關 係	整合社區資 源及宣導	1. 參訪社區藥局	五年級	各班老師	102. 11
		2. 與醫療院所、衛生單位、進行策略聯盟。	學務處		102. 09
		3. 利用集會時，辦理家長正確用藥教育宣導			102. 09
		4. 加強藥學知識，提供社群網站平台供各界及師生參閱功能。	資訊組		102. 10
		5. 配合正確用藥教育計畫辦理全國性行銷活動。	學務處		103.
(五)健 康教育 課程及 活動 (個人 健康技 能)	提昇教師教 學知能	1. 辦理「正確用藥教育」教師知能研習。	學務處	全體教師	103. 03
	正確用藥教 育教學與活 動	1. 將正確用藥教育融入課程教學	教務處		經常性
		2. 辦理「校園正確用藥教育」藝文比賽(繪畫)	學務處		103. 03
		3. 辦理推動校園正確用藥教育成果發表(教學觀摩)與分享活動	學務處		103. 06
(六)	提供專業諮	1. 蒐集用藥問題，請專業藥師解答。	健康中心	學務處	經常性

務	詢服務	2. 提供過期藥物處理方法及打擊不法藥物單張	藥師公會	
		3. 提供正確用藥諮詢輔導專線。		102.10
		4. 辦理藥師到校服務。		102.11

6. 二代健保

實施綱要	實施項目	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施期程
(一) 學校衛生政策	二代健保教育工作團隊	1. 組織健康促進學校(二代健保)工作小組、定期召開會議。	學務處	衛生所 藥師公會	102.08
		2. 召開二代健保教育會議			102.08
		3. 制定「校園二代健保教育」計畫。			102.09
		4. 進行二代健保資料蒐集與分析。			102.09
(二) 校園物質環境	二代健保海報、宣導品等媒體行銷	1. 二代健保教育結合社區闖關活動。	學務處	健康中心	102.08-10 3.06
		2. 二代健保海報牆。			
		3. 製作有關二代健保之宣導品			
(三) 學校健康文化(學校社會環境)	塑造和諧校園文化	1. 校園網路平台、校刊，進行二代健保宣導。	健康中心		經常性
		2. 獎勵配合宣導二代健保學童、教職員工及家長。	學務處		103.05
		3. 班級以議題「二代健保」為主題進行討論。	各班教師		102.12
(四) 社區關係	整合社區資源及行銷	1. 參訪社區藥局	四年級	各班老師	102.11
		2. 與醫療院所、衛生單位、進行策略聯盟。	學務處		102.09-10 3.06

		3. 利用社區運動會、新生座談會，辦理家長二代健保宣導			102.09-10 2.11	
		4. 加強二代健保我知道Facebook粉絲團，提供平台供各界及師生參閱功能。	資訊組		103.05	
		5. 配合二代健保教育計畫辦理行銷活動。	學務處		102.08- 103.06	
(五) 健康教育課程及活動 (個人健康技能)	提昇教師教學知能	1. 辦理「二代健保教育」教師知能研習。	學務處	全體教師	102.10	
	二代健保教育教學與活動	1. 將二代健保教育融入課程教學	教務處		經常性	
		2. 辦理「校園二代健保教育」藝文比賽(繪畫)	學務處		103.03	
(六) 健康服務	提供專業諮詢服務	1. 蒐集二代健保問題，請專業藥師解答。	健康中心	學務處 藥師公會	經常性	
		2. 提供二代健保教育單張				
		3. 提供二代健保諮詢輔導專線。				102.08-10 3.06
		4. 辦理藥師到校服務。				102.10

(五)、預期成效

(1) 營造一個生理與心理安適的學校環境以促進健康：

生理部分～易適應且安全的校園建築、設施，使學生容易於學校環境中適應並且強調學校中教師與學生的互動與參與關係。

心理部分～對於學校的看法、感受與社會的連結，以及學校中的溝通型態與衝突的管理。

(2) 真正地由學生參與並且發展其行動能力。以學生為導向的參與教學方式，引

發學生的潛能及見解，建立全人健康的理念並逐步落實健康生活型態。

- (3) 提升整體校園的健康服務，建立學生健康資料庫、健康異常矯治追蹤，加強特殊學生健康行為及心理輔導。
- (4) 結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係。
- (5) 落實菸害防制、健康體位、視力保健、口腔衛生、性教育、正確用藥及二代健保之實施成效。

六、計畫預期績效

(一) 減少體位不良學童比例

1. 協助學生建立健康飲食習慣，體位改善率(過輕及過重)達80%以上。
2. 午餐營養教育參加率達95%。
3. 成立多項運動社團，增進學童體適能，檢測比率達90%。

(二) 建立無菸拒檳校園

1. 校門口張貼禁煙標誌。
2. 營造100%無菸拒檳的校園環境，讓學生健康安全的成長。

(三) 延緩近視惡化比例

1. 望遠凝視執行率100%，多進行眼球運動，預防近視發生。
2. 學生對視力保健預防之認知率達90%。
3. 視力不良學童之矯治率90%。

(四) 降低齲齒發生率

1. 舉辦餐前、用餐、餐後衛生指導。
2. 每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動執行率100%。

(五) 性教育方面

1. 學生能有性教育常識與知識。
2. 辦理愛滋病防治常識與知識講座每年至少2次。
3. 親師生在日常生活中能有正確性別平等的觀念。

(六) 正確用藥方面

1. 親師生能有正確用藥方面之常識與知識。

(七) 二代健保

- 1、安排社區藥師宣導二代健保學生數 >20%。
- 2、家庭聯絡簿有二代健保可諮詢的電話比率達 100%。
- 3、學童具備二代健保知識比率達 80%以上。
- 4、社區藥師配合學校二代健保教育活動宣導至少 1 次。

(八) 透過學校健康政策訂定、健康服務、健康教學與活動、校園物質、精神環境之規劃，善用社區資源藉以建構學校健康的優質環境，進而促進全體師生身心健康。

七、預定進度（以甘梯圖表示）

工作項目	月 次											
	102	102	102	102	102	103	103	103	103	103	103	
	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	
	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	
1. 擬定計畫並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									■			
12. 資料分析									■			
13. 報告撰寫										■		

八、組織健康促進學校推行小組，進行計畫分工，訂定成員執掌。

追分國小健康促進學校推行委員會

小組職稱	學校職稱	工作執掌
召集人	校長	主持計畫、研究策畫執行、及行政協調事宜
副召集人	教務主任	執行策劃、督導計畫執行，協助課程發展，協助行政協調
	學務主任	落實計畫協調執行，彙整報告撰寫，協助行政協調
	總務主任	經費審查核銷，建構健康環境
	輔導主任	籌畫健康相關輔導工作
	會計主任	負責健康經費之管控
執行委員	教學組長	教學策略設計及課程融入成效評價
	衛生組長	策定健康執行計畫並推動實施
	體育組長	體適能評估，運動社團建立
	生教組長	執行承辦學生健康生活之習慣
	訓育組長	活動策略設計及效果評價
	資訊組長	健康網路網頁製作及維護
	輔導組長	籌畫兩性教育之相關工作
	護理師	執行計畫，身體健康狀況及需求評估
委員	健體教師代表	配合計畫融入課程之教學
	教師代表	負責健康觀念及行為之指導及家長之聯繫
	家長會長	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

九、經費：如經費概算表（如下表），由經費相關項下支付。

臺中市大肚區追分國小 102 學年度辦理健康促進學校計畫經費概算表

項目	數量	單價	金額	備註
資料費	1 式	1100	1100	
獎品	100 份	50	5000	
茶水	120 人次	10	1200	
雜支	1 式	200	200	
合計			7500	

十、獎勵：

（一）體位不良學生有改善者（超重 → 過重，過重 → 適中，過輕 → 適中）
須給獎狀鼓勵。

（二）藝文競賽成績優異者，須給獎狀鼓勵。

十一、本計畫經 102 學年度校務會議通過後經校長核可後實施，修正時亦同。