

# 桃園縣大溪鎮中興國民小學 97 學年度健康促進學校計畫書

## 一、計畫摘要

為符合世界健康潮流趨勢，服膺健康促進學校的概念，並奠定下一代一輩子健康之基礎，在教育部及本縣教育主管機關積極的推動下，本校擬定發展健康促進學校計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。本年度健康促進學校除部頒必選「主題菸害」、「檳榔健康危害防制」外，其餘自選為「健康體位」一項，擬定實施計畫並依三階段切實執行。

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。

第二階段則依據本校所訂定之「主題菸害」、「檳榔健康危害防制」、「健康體位」三項議題，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。

第三階段則依據擬定的計畫實施具體工作項目，並不斷進行過程評價，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。

## 二、依據（計畫所依據之公文或法源）

- (一)教育部九十七學年度促進學校計畫。
- (二)桃園縣政府 97 年府教體字第 0970383500 號函。
- (三)本校九十七學年度校務會議決議案。

## 三、背景說明及現況分析

世界衛生組織提出學校也應該成為健康生活環境，將健康促進之觀念帶入校園。健康狀態是影響學習及生活品質的重要因

素，而學校在學生及教職員工的健康促進上則扮演極重要的角色，有效的學校健康促進計畫必須是廣泛而完整，才能涵蓋影響健康的諸多因素。

本校位處於大溪鎮的郊區，是一所小型學校，一至六年級共有 10 班，學生數共 206 人，教職員工 21 人。學區家長大部分屬於農、工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭、隔代教養學童及親移民子女的比例高達 31.55%，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

對於「反菸拒檳」認知行為的建立是相當重要的課題。本校未發現學生及老師有抽菸或吃檳榔的行為(學生和教師會抽菸及吃檳榔比率為 0%)，原本就是個無菸拒檳的環境。但在本校的各班導師調查統計中，學生家庭中至少有一人抽菸者高達 80%，吃檳榔者占 30%。所以一旦舉辦活動學校開放及校園施工時，就會發現有些來賓、家長和工人煙不離手，雖明文規定校園為禁菸的公共場所，但當場宣導效力實在有限及困難。此時在校園內，幾乎隨處可見煙蒂在地。也使得原本無菸的校園，頓時暴露在二手菸的污染下。爰此，讓青少年遠離菸害是不可漠視的課題，創造無菸的環境，就會減少青少年吸菸行為之發生。而從國小就灌輸及認識菸品帶來的危害，身體力行並落實校園無菸環境，達到從校園與同儕間建立之反菸觀念並回饋至家庭及社會。

本校地處偏僻，學校周圍一公里範圍內，無任何小吃店及便利商店，但是除了學童的飲食習慣仍偏差外，學生喜歡吃速食食品也和都會區學童雷同，然而速食食品大多是屬於是高脂、高熱量及多糖的食品，導致本校學童體重稍重及過重比 29%(97 年 9

月健康檢查資料)。加上學生因課業關係，日常運動量減少，體能同狀況也日漸低落。因此擬定本計畫，舉辦健康相關教學及活動，以提升全校親、師、生、員工優質健康體態為重點工作。

四、計畫期程：97年8月1日至98年6月30日

#### 五、SWOT 分析

S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
1. 本校全體教職員工，均無吸菸及吃檳榔嗜好者，提供學生身教的好榜樣。 2. 本校學生品行單純，尊師重道，對於老師宣導事項均能謹記在心，目前尚無發現在校生有抽菸行為者。 3. 學校座落在純樸的鄉間，周圍無攤販、小吃店或便利商店，學生購買垃圾食物的機會降低。 4. 學區位在農作物豐富多元區域內，有廣大的安全區域提供孩童活動空間。 5. 校園寬廣，環境清幽。前後兩座運動場，學生擁有足夠的活動空間。 6. 學校提供優質新穎的教學媒體及設備，提供教師宣導教學的最佳利器。	1. 學區內家長多以工及務農居多，健康概念偏差，加上生活壓力大，抽菸及吃檳榔嗜好者眾。 2. 交通不便，較難與外界聯繫，年輕人口外移，隔代教養家庭日增，學生缺乏正確的健康飲食觀念及習慣。 3. 整個大環境的改變，導致單親家庭增加，家長忙於生計，疏於照顧孩子，學生健康飲食觀念及習慣堪慮。 4. 家長缺乏健康飲食觀念，忙於生計疏於照料孩子早餐，再加上學校無合作社，學生健康需要積極關心。	1. 整合校內外資源及相關活動，如反菸拒檳宣導及各項競賽、無菸廁所彩妝等。 2. 將健康促進概念融入課程計畫，並落實於各領域教學中。 3. 利用班親會或座談的方式，宣導本校健康議題，請家長和學生共同實踐健康促進計畫。	1. 家長偏重智育，衛生健康教育觀念需加強。 2. 學校規模小，人力不足，外部資源引進不易。 3. 經費有限，以致專科教室的教學設備和雨天運動場地的完整規劃皆難以實現，影響部分教學活動之實施。

## 五、計畫目的

- (一)將反菸拒檳的觀念融入各科教學中，增進學生反菸拒檳的知識與態度。
- (二)利用各種宣導，提高無菸無檳家庭的比率，請家長配合不在學生面前吸菸和吃檳榔。
- (三)結合社區力量，擴大反菸拒檳校園的範圍和意識。
- (四)將健康體位議題融入各科教學中，增進學生健康體位知識、態度及行為。
- (五)瞭解學校教職員工生的健康狀況及影響健康的相關因素。
- (六)指導學生能做均衡飲食，天天五蔬果。
- (七)評估學校教職員工生的健康需求，宣導健康運動 333 計畫。
- (八)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。

## 六、計畫內容

工作要項	實施內容	實施對象	實施時間	承辦單位
成立工作團隊	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 由校長召集各處室主任、組長、護理師、教師代表、家長會代表、學生代表成立委員會及推動工作團隊。</li><li>2. 研討本校需求，訂定實施計畫。並定期召開會議，檢討與修正實施項目。</li></ol>	委員會及 團隊成員	97.8.1   98.6.30	教導處

<p style="text-align: center;">健康促進主題融入領域課程</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各項活動安排於學校行事曆，課程安排做配合及調整。</li> <li>2. 將各項主題教學內容，編擬於健體領域教學計畫。</li> <li>3. 四至六年級推動游泳教學，並列入正式課程中。</li> <li>4. 鼓勵教師參用董氏基金會健康體位教學設計、配合課程與教學計畫。</li> <li>5. 健體、語文、藝文等領域課程及生活課程配合健康體位主題，讓全校學生進行相關議題之作文、繪畫教學及作品競賽。</li> </ol>	<p style="text-align: center;">全體師生</p>	<p style="text-align: center;">97.8.1   98.6.30</p>	<p style="text-align: center;">教務組、 健體、藝 文等領域 教師群</p>
<p style="text-align: center;">教育宣導活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訂定各項主題宣導，利用學生朝會時間加強宣導，督促學生養成良好的健康習慣。或邀請營養衛生專家蒞校宣導反菸拒檳及健康體位。</li> <li>2. 於班親會或親職教育日加強對家長宣導，健康促進概念。並聘請校護或校外專家蒞校演講。</li> <li>3. 設置學習專欄，佈置反菸拒檳、健康體適能及健康體位等宣導資料。</li> <li>4. 廁所反菸拒檳宣導佈置。</li> <li>5. 訂定每年 12 月為反菸拒檳宣導月，舉辦專題演說、學生藝文競賽（演說、作文、書法、繪畫...等）、認知測驗。</li> </ol>	<p style="text-align: center;">全校師生</p>	<p style="text-align: center;">97.9   98.6  97.9   97.12</p>	<p style="text-align: center;">訓導組 健康中心</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">訂定增進體適能的動作標準及運動處方</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分低、中、高年級，訂定搖呼拉圈、仰臥起坐、伏地挺身、開合跳、跳繩或慢跑等不同的動作標準來執行。</li> <li>2. 全校師生利用每日 08：30 至 08：40 做經常性加強學生體能訓練。</li> <li>3. 配合學校本位課程發展扯鈴特色，鼓勵學生善用課餘時間自我訓練技藝及體能。</li> <li>4. 升旗後或課間活動安排學生進行新式健康操，每週 3 次。</li> <li>5. 考量學生身體狀況，訂定不同體能運動處方。</li> <li>6. 成立「體重控制班」，降低體重過重兒童比率。</li> <li>7. 鼓勵教職員工課後養成運動習慣，並成立教師桌球社團及慢跑社團。</li> <li>8. 辦理「健康活力系列」瑜珈與有氧舞蹈等運動，提供教職員工、學生與社區民眾免費且專業的運動環境。</li> </ol>	<p style="text-align: center;">全校師生</p>	<p style="text-align: center;">97.9   98.6</p>	<p style="text-align: center;">訓導組 各班導師</p>
--	--	---	--	---

<p style="text-align: center;">加強學生體適能檢測</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理學生體適能檢測教師說明會，指導各項動作要領，確實進行學生體適能檢測工作。</li> <li>2. 符合體適能獎章標準者頒發金、銀、銅獎狀鼓勵。</li> <li>3. 統計各項檢測數據進行分析，並與上學年度檢測結果做比較，檢視師生體適能活動成效。</li> <li>4. 進行教職員工體適能檢測，並鼓勵養成健康運動333。</li> </ol>	<p style="text-align: center;">全校師生</p>	<p style="text-align: center;">97.9   98.6</p>	<p style="text-align: center;">訓導組 各班導師 健康中心</p>
<p style="text-align: center;">訂定增進健康飲食處方</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 製作文宣經常宣導營養早餐的重要性，並請導師經常檢視並紀錄學生早餐用餐狀況及注意營養是否均衡。</li> <li>2. 學校營養午餐由合格營養師設計均衡營養食譜。</li> <li>3. 製作班級均衡飲食紀錄表，將所有學生用餐狀況加以紀錄，表現良好者公開表揚。</li> <li>4. 辦理午餐營養教育測驗，班級成績優異者，公開表揚。</li> <li>5. 指導學生能認知並攝取一日五蔬果，並以五穀類為主食。</li> <li>6. 辦理學生「健康百分百小劇場」公開展演活動，寓教於樂強化健康飲食概念。</li> </ol>	<p style="text-align: center;">全校師生</p>	<p style="text-align: center;">97.9   98.6</p>	<p style="text-align: center;">訓導組 各班導師 午餐執秘</p>

學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強午餐外幫包商及廚房衛生監督與管理。</li> <li>2. 每日午餐均提供菜色、熱量及營養分析給各班並張貼公告於學校網頁。</li> <li>3. 學校於各處設置飲水機數台，並定期擦拭外表及更換濾心。</li> <li>4. 設置反菸拒檯及健康體位專欄櫥窗。</li> <li>5. 進行環境情境佈置，以反菸拒檯為主題，裝飾廁所。</li> </ol>	全校師生	97.9   98.6	訓導組 各班導師 資訊教師 午餐執秘
辦理健康促進教師	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 申請教育部 97 年度教師體適能活動，配合計畫進行教師體適能測驗，98 年度將繼續自行實施教師體適能檢測，以利教師持續掌控自身體適能狀況。</li> <li>2. 鼓勵教師利用休閒時間培養運動習慣，並成立教師桌球社團及慢跑社團，以增進快樂的健康生活。</li> </ol>	全體教職員工	97.9   98.6	訓導處 健康中心
舉辦各項體育競賽活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉辦學校及社區運動會。</li> <li>2. 舉辦新式健康操比賽。</li> <li>3. 舉辦扯鈴比賽。</li> <li>4. 舉辦新式躲避球賽。</li> <li>5. 舉辦拔河比賽。</li> <li>6. 舉辦大隊接力賽。</li> <li>7. 舉辦親子越野賽跑。</li> </ol>	全校師生	97.9   98.6	訓導組 各班導師



辦理教育講座及研習	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請中華民國青年展望會進行「反菸拒檳」防制劇場展演活動。</li> <li>2. 聘請專業團體進行各項主題展演活動。</li> <li>3. 利用週三進修時間辦理相關主題的教師研習活動。</li> <li>4. 提供資訊，鼓勵教師參加校外健康促進教育研習。</li> </ol>	全校師生	97.9   98.6	教務組
辦理親職教育及家長、志工成長活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用學校社區運動會及各項家長集會時機，進行各項宣導活動。</li> <li>2. 透過親職教育日辦理相關活動。</li> <li>3. 於校刊內容刊登健康體適能、健康體位等資訊。</li> <li>4. 辦理家長反菸拒檳及健康體位為主題的專題演講。</li> <li>5. 利用家長集會活動宣導反菸拒檳之觀念，至少能做到不在孩子面前，抽菸及吃檳榔。</li> </ol>	全校家長及志工	97.9   98.6	訓導組
結合社區資源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與家長會、社區里長合作，輔導學校週遭商家拒賣菸品及檳榔給學生。</li> <li>2. 加強溫馨安全導護站的聯繫工作，以便觀察學生行為表現。</li> <li>3. 參與社區永續發展改造活動，擴大學校推動健康促進之功效。</li> </ol>	家長會及社區人士	97.9   98.6	訓導組

## 七、計畫預期成效

(一)凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景。全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍。

(二)持續維持全校教職員工百分之百不吸菸吃檳榔的不良行為。

- (三)家長在學生面前吸菸吃檳榔的比率降低，來賓、家長到校都不再有吸菸、嚼檳榔的行為。
- (四)結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係，以深化增廣親師生之正確健康資訊。
- (五)學校藉由辦理各項研習、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習慣。
- (六)全校師生養成每日運動的習慣，80%的教師能利用課餘參加學校組織的運動社團。以增加個人體能上精進及培養良好的運動習慣，並持之以恆。
- (七)全體教師不以含糖飲料、零食或糖果當做獎品。百分之八十以上的學生能做到均衡飲食，少吃垃圾食物。
- (七)全體學生能以行動制止家中長輩不在孩童面前抽菸、吃檳榔。還同遵行運動 333 政策，百分之七十以上學生能做到運動 333。體重過重比重由百分之三十一降至百分之廿五。
- (八)四至六年級學生體適能檢測成果與上學年比較，在身體質量指數方面達到適中人數比例、柔軟度方面達到優良人數比例及獲得獎章人數比例均提升百分之三以上；在瞬發力、肌耐力、心肺耐力方面達到優良人數比例均提升百分之五以上。

八、預定進度（以甘梯圖表示）

月次 工作項目	97 年 8 月	97 年 9 月	97 年 10 月	97 年 11 月	97 年 12 月	98 年 1 月	98 年 2 月	98 年 3 月	98 年 4 月	98 年 5 月	98 年 6 月	98 年 7 月
1.成立學校健康 促進委員會	■	■										
2.組成健康促進 工作團隊	■	■										

3.進行現況分析及需求評估	■	■																		
4.決定目標及健康議題	■	■																		
5.擬定學校健康促進計畫	■	■	■	■																
6.編製教材及教學媒體					■	■	■													
7.建立健康網站與維護	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8.擬定過程成效評量工具				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
9.成效評量前測										■	■									
10.執行健康促進計畫		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
11.過程評量														■	■	■	■	■	■	■
12.成效評價後測																			■	■
13.資料分析																				■
14.報告撰寫																				■

## 九、人力配置

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	李彥霖	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫。
協同主持人	賴信良	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
協同主持人	許家碩	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
協同主持人	劉安道	訓導組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。

協同主持人	黃世賢	教務組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
研究人員	邱淑華	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	賴東舜	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	李彥明	藝術與人文領域教師	健康網路網頁製作及維護。
研究人員	卜秀梅	校護	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	蕭家祥 (家長會長)	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	沈詩翰 (自治市長)	學生社團代表	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。

## 十、評價指標

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化資料與建議，可提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。

1.整體衛生政策：實施的過程中，針對計畫之課程、活動、訓

練的規劃與執行，另訂政策重修訂定，組織結構與配置，以問卷方式作為評量修正之依據。

- 2.組織關係評量：不定期辦理無菸拒檳及健康體位推動小組座談會，根據執行成效來檢討並集思廣益研擬更有效益之實施方式。有效提升組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作功能。
- 3.資源配置評估：定期召開健康促進委員會，討論人力、物力資源的配置，經費編列、設備可利用性，並尋求社區相關資源及有效開發。

(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：健康中心辦理學生及教師BMI身體質量指數檢測，體育組實施教師及學生體適能檢測(肌耐力、柔軟度、瞬發力、心肺適能等)確保實施成效。
- 2.行為與生活型態：根據一般菸害防治、檳榔防治辦法實施家庭及學生及教職員工抽菸、吃檳榔不良行為問卷調查及宣導。在教學上，以融入課程之方式，深化學生抽菸及吃檳榔之不良行為宣導。並在公開集會或親職教育活動中對親、師、生進行相關宣導。其目的包括。

(1)預防性健康行為：從小灌輸反菸拒檳概念，長大後能拒

絕菸品及檳榔的誘惑。

(2)增進健康行為：鼓勵家長最好能直接戒菸及戒檳榔，否則

也不要再在學童面前抽菸或吃檳榔。鼓勵

孩童能均衡飲食並培養運動的習慣。

(3)降低危害健康行為：將菸害及檳榔的危害身體健康的影響

納入課程來教學，營造一個無菸害及

無檳榔的校園及社區環境。

### 3.環境因素：

(1)營造健康環境，建立無菸無檳的校園，佈置反菸拒檳的教學環境。

(2)定期實施健康檢查，提供優質的健康服務，建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統。

(3)校園社會文化，對於反菸拒檳及健康體位，有凝聚力、認同感、及配合度。

4.個人因素：利用單元教學之評量方式評估，使學生能有健康覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能，以問卷調查、訪談或觀察方式，評估教師及社區家長相關知能，共同反菸拒檳榔。

## 十一、經費編列

單位：元

項 目	單位	單價	數量	金 額	說 明
印刷費	式	2,500	1	2,500	印製教學及研習資料、問卷及成果冊
資料費	式	6,400	1	6,400	碳粉匣、紙張、文具等費用及磁片、光碟片、電腦資料處理費

鐘點費	時	1,600	6	9,600	辦理訓練、研討活動之授課鐘點費
獎品	份	50	105	5,250	辦理各項比賽活動獎品
雜支	式	1,250	1	1,250	
合計				25,000	

承辦人

劉安道

教務組長

黃世賢

校護

卜秀梅

教導主任

賴信良

總務主任

許家碩

主計

卜秀梅

校長

李彥霖

## 一、計畫緣起

- (一)健康促進學校發展沿革
- (二)本校推動的歷史經驗
- (三)學校及社區人文特質概述
- (四)學校及社區健康情況
- (五)本計畫內容摘要

## 二、計畫依據

- (一)教育部九十七學年度促進學校計畫。
- (二)桃園縣政府 97 年府教體字第 0970383500 號函。
- (三)本校九十七學年度校務會議決議案。

## 三、背景資料

- (一)背景概述
- (二)需求評估(量化數字)
- (三)SWOT 分析

## 四、計畫目的

- (一)精簡條列
- (二)含認知、技能、情意、行為實踐、社區結合

## 五、計畫期程：97.8.1 - 98.6.30

## 六、計畫內容

- (一)涵六大範疇
- (二)具體可行
- (三)彰顯議題特色

## 七、組織及任務

- (一)表列分工職掌
- (二)具體描述工作任務
- (三)詳列職稱姓名
- (四)架構周延普及

## 八、經費預算：25,000~30,000

## 九、預定進度

- (一)用甘梯圖呈現



(二)配合計畫期程

(三)階段工作具體明確

十、預期成效

(一)成果預估

(二)展望期許

(三)未來計畫

十一、評鑑方式

(一)方式

(二)指標