

# 宜蘭縣宜蘭國民小學九十七學年度健康促進學校計畫書

(97/07/01 至 98/06/31)

一、計畫摘要：推展**健康快樂、適性發展、關愛和諧**為首要願景，並於九十六學年度第二學期第二次校務會議通過與新加坡文園小學 BOON LAY GARDEN PRIMARY SCHOOL 締結姊妹校之議案並將之融入學校本位課程，以「**國際視野**」為學校第 4 個願景。

- 1、延續 96 學年度教育部指定為健康促進學校之榮譽。
- 2、秉持著「學校是一個能夠不斷地增強其成為有益於生活學習與工作的健康場所」所以繼續努力做下去。
- 3、續接本校九十年設校以來，將健康促進融入課程中，給予適性教育，並配合教育改革之理念與目標，落實全人教育，終身學習理念，培養健全的國民。

本年度健康促進重點項目：(97/05/22 依宜蘭縣教育處體健科公告)

- 1、**學生身體健康促進**(含身高、體重、身體活動、睡眠、體型意識及健康飲食)
- 2、**視力保健**

(一)、計畫之目的：

- 1、預防性健康行為的推展，學生身體健康促進(含身高、體重、身體活動、睡眠、體型意識及健康飲食)，培養體適能能量。
- 2、健康行為的推展，落實視力保健，減緩近視發生(不要發生或太早發生及延後近視的年齡)。
- 3、發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型計畫。
- 4、提升師生、家長會、教師會、及社區群體健康促進。

(二)、計畫實施方法：計畫分二階段進行：

第一階段：

- 1、成立學校健康促進委員會，評估現況及按期訂定健康促進目標及議題。
- 2、組成健康促進工作團隊，募集支援如家長或社區。
- 3、評估師生之健康狀況及健康之需求的優先順序。

第二階段：

- 1、依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫。

2、過程評價，適時回饋修正，依成效評價來評估實施成效。

3、健康促進計畫之執行策略包括：教育層面及政策層面。

(1)、教育層面：

◎運用之策略為課程介入、活動介入及媒體傳播，以增進成員之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，提升全人健康狀態。

(2)、政策層面：

◎主要為訂(修)定相關規定、強化組織，以增進支持性環境與空間及建構正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，促進健康生活之落實。

二、依據：

(一)、教育部補助地方政府辦理學校衛生與健康促進實施計畫。

(二)、教育部 97 年 5 月 20 日台體(二)字第 0970088155 號書函。

(三)、宜蘭縣政府 97 年 5 月 21 日府教體字第 0970066650 號函。

三、背景說明：

(一)、問題分析：

1、學生身體健康促進(含身高、體重、身體活動、睡眠、體型意識及健康飲食)：

(1)、九十六學年度本校體位判讀(單位人)

年級/性別		體位判讀				
		過輕	適中	過重	超重	合計
一	男	5	50	9	13	77
	女	5	44	10	3	62
	小計	10	94	19	16	139
二	男	10	48	15	11	84
	女	9	52	12	5	78
	小計	19	100	27	16	162
三	男	8	40	10	6	64
	女	14	50	7	3	74
	小計	22	90	17	9	138

四	男	6	35	16	19	76
	女	13	56	7	5	81
	小計	19	91	23	24	157
五	男	8	61	9	11	89
	女	17	48	6	5	76
	小計	25	109	15	16	165
六	男	10	32	14	14	70
	女	10	51	14	11	86
	小計	20	83	28	25	156
總計		115	567	129	106	917

(2)、九十六學年度全校有 6 名疑似身長遲緩孩童，已就醫追蹤中。

(3)、身高發育統計表：各取常模 50% 值和本校學童身高值。

年級	男（足歲中間值）		女（足歲中間值）		男女平均	
	宜小	取常模 50% 值	宜小	取常模 50% 值	宜小	取常模 50% 值
一	122.2	121	119.3	120	120.7	120.5
二	127.6	126	126.0	125	126.8	125.5
三	132.1	131	132.3	130	132.2	130.5
四	139.5	136	138.2	136	138.8	136
五	143.4	141	144.9	142.5	144.2	141.8
六	150.5	147	152.2	148.5	151.3	147.8

(4)、身高發育統計表：取常模 75%和本校學童身高值。

年級	男（足歲中間值）		女（足歲中間值）		男女平均	
	宜小	取常模 75%值	宜小	取常模 75%值	宜小	取常模 75%值
一	122.2	125	119.3	123	120.7	124
二	127.6	130	126.0	128.5	126.8	129.3
三	132.1	135	132.3	134	132.2	134.5
四	139.5	139.5	138.2	140.5	138.8	140
五	143.4	145	144.9	147	144.2	146
六	150.5	151.5	152.2	152.5	151.3	151.8

(5)、文獻探討及分析說明：本學持續推動游泳教學

- ◎體適能 (physical fitness) 是指身體的適應能力，好的適能，指的是人的心臟、血管、肺臟及肌肉組織等，均能發揮有效的功能，除能勝任工作及生活的負擔外，亦可享受休閒娛樂，更能應付突發的緊急事故，且能延緩老化，享受較佳的生命品質。
- ◎人體之生理構造即是為運動而設計，由更多的身體活動及適當的運動消耗，令身體經由規律的刺激，產生生理上的適應 (adaptation)，以達促進新陳代謝，獲更多的體能與精神。若能透過個人對身心健康的要求，進而達成人人運動，人人健康為

目的。

◎運動可以稱的上是目前最經濟的一種預防醫學；愈來愈多的研究証實，高血壓、心肺血管疾病、糖尿病、肥胖症下背甚至癌症等，均與身體活動量不夠有關，故有運動不足症(hypokin-etic disease)一詞的產生。

◎世界衛生組織及美國運動醫學總會於 1994 年曾聯合發表「為健康而運動」，呼籲各國重視身體活動與健康促進的關係。

2、視力保健：重點目標為避免長時間近距離用眼過度。

(1)、重視學童視力保健行政與環境：

本校長期努力推展視力保健教育，並將之融入學校各科領域課程內容中，並且致力於學校健康行政環境的維護及對師生有益的健康環境。

(2)、落實學童視力保健教學與行為實踐：

全校教師長年致力於視力保健教學與健康行為的實踐如 96 學年度全校裸視視力不良率為 32%（宜蘭縣為 44.98%）雖低於宜蘭縣比率，但仍要繼續努力之處。

(3)、學童視力保健服務與矯治輔導：

本校健康檢查統計表中近視度數達大於 600 度及弱視學童有 10 名及一名視障學童，所以仍須加強矯治輔導且致力於學童不要發生或太早發生及延後近視的年齡，且近視度數勿加深，因眼睛病變之比率與嚴重度必定加劇。

(4)、推動家長與社區之配合：

97 學年度新生首度辦理遊學營，透過各種視力保健及體適能研習活動、加強宣導策略及家長踴躍到校造訪的機會。

(5)、加強宣導幼稚園視力保健：**預防重於治療**

嚴禁幼兒提早執筆寫字及增加非用眼過度活動、如外聘體能老師定期蒞校指導，落實幼兒視力保健教學與行為實踐，視力保健服務與矯治輔導過各種研習活動、宣導策略。

(6)、視力保健國際觀：吸取國際視力保健醫學知識，並評估是否  
可為適合校內學生推廣。

◎、宜蘭國民小學九十六學度學生裸視視力狀況：

(裸視視力不良率為 32%，)

年 級	裸視視力檢查人數															
	合計			兩眼 均達 0.9		裸視視力不良人數								合計		
						0.5 ~ 0.8		0.1 ~ 0.4		0.1 以 下						
	計	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	男	女		
一	139	77	62	59	51	11	5	7	6	0	0	29	18	11		
二	163	84	79	64	47	11	14	9	18	0	0	52	20	32		
三	138	64	74	40	42	3	11	21	21	0	0	56	24	32		
四	157	76	81	45	36	9	14	22	31	0	0	76	31	45		
五	166	90	76	49	36	10	7	31	33	0	0	81	41	40		
六	156	70	86	33	38	11	10	26	38	0	0	85	37	48		
計	919	461	458	290	250	55	61	116	147	0	0	379	171	208		

◎、宜蘭國小學生裸視視力歷年統計表：

學年度	檢查人數	裸視正常人數	視裸不正常人數	視裸不良率 %
96 全國	1738139	957850	780289	44.89
96 宜小	903	614	289	32.00
95 宜小	946	639	307	32.45
94 宜小	977	653	324	33.16
93 宜小	1046	683	361	34.58
92 宜小	1043	677	366	35.90
91 宜小	1044	640	404	38.70
90 宜小	1076	711	365	33.92
89 宜小	1046	717	329	31.45
88 宜小	1042	706	336	32.25
87 宜小	1004	725	279	27.79
86 宜小	1038	725	313	30.15

(二)、在地化特色及推動議題重點：

1、在地化特色：

- ◎本校創校至今已邁入第九十一年，目前班級數 39 班（含普通班 30 班、幼稚園 3 班、資優特教班 2 班、在家巡迴班 4 班），學生人數 1100 人，教職員工人數共 75 人，是一所中型學校。校地共 1.5047 公頃，相較之下比其他學校小，因此本校健康促進學校的推動更需著重於質的發展，並積極推展「健康快樂、適性發展、關愛和諧」的教育願景，九十七學年度加入「國際視野」為本校第四個願景。
- ◎本校較為特殊之處為校地所在並非與本校學區相鄰，而是為在鄰校中山國小的學區內，家長多數屬於公務員階層，對於學生教育方面甚為關心且對於課業有一定程度以上的要求。
- ◎本校發展重點以五育均衡發展，且以推廣音樂教育為特色，更將健康促進議題用創意性及流行性融入。
- ◎雖然學區內學生近年來受「少子化」影響人數逐年下降，但在招生上依舊維持一定水準。為了讓「有健康才有一切」的概念落實與實踐，特訂定本計畫。

2、推動議題重點：

- ◎學生身體健康促進(含身高、體重、身體活動、睡眠、體型意識及健康飲食)
- ◎視力保健

四、成果指標：（本計畫所欲達成之具體指標）

- (一)、設定給予師生適性的體適能活動、重視視力之狀況及影響的相關因素，針對需加強及改進做通盤考量及調整。
- (二)、評估健康促進計畫目標及要完成之工作健康需求（包括需求的重要性、可行性、物力及人力相關資源等）。
- (三)、凝聚校方、社區、家長各方力量和資源，整合健康促進的需求，建立永續校園。
- (四)、發展有效的策略及計畫，如五年級學生於 97/10/03 起舉辦游



泳教學及開辦寒暑假各項體適能運動社團，並提供充分的環境支持與服務。

- (五)、促進成員產生健康體適能行為並建立健康的生活型態。
- (六)、課程中融入身體健康促進（體適能）及視力保健創意內容。
- (七)、利用課外活動時間及家庭聯絡時間，落實視力保健及適性體適能運動概念，如 96 學年度配合實施百萬人次體適能活動。
- (八)、校園綠美化，採光符合正常，視力不良矯正率達 100%。
- (九)、配合政策推動實踐「一人一團隊，一校一藝團」的理念，如已推展的桌球、弦樂團、鼓隊、跳舞、直排輪、游泳、籃球、羽毛球、扯鈴、踢毽子及樂樂棒、、、、等活動。
- (十)、繼續聘請午餐配合廠商之營養師，配合政策推動健康體位及健康飲食之校園宣導。
- (十一)、社區醫療機構協助本校健康促進計劃推展及合作，
  - ◎國立陽明大學附設醫院訂於九十七年度結核病防治校園宣導計劃，本校為社群醫療合作學校。
  - ◎員山榮民院訂於九十七年度視力保健校園宣導計劃，本校為社群醫療合作學校。

※計畫執行期間：97 年 7 月 1 日至 98 年 6 月 31 日

#### 五、計劃策略：

具體說明實施方法及步驟

本計劃分兩階段進行：

第一階段：

- (一)、成立學校健康促進委員會、組成健康促進工作團隊。
- (二)、現況分析及需求評估：

◎收集並分析現有的學校之相關資料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。

1、根據本校的SWOT分析：

因素	Strength 優勢	Weakness 弱勢	Opportunity 機會點	Threat 威脅
地理環境	<p>◎位居市區中心交通便利</p> <p>◎比鄰中山公園演藝廳及市立圖書館和火車站。</p>	<p>*周邊道路車流量大，活動範圍侷限在校內</p> <p>*方圓一公里內無體育場可供利用</p>	<p>◎特教中心可支援車輛</p> <p>◎家庭教育中心及教師研習中心可支援教室設備。</p>	<p>*比鄰中山國民小學</p>
學校規模	<p>◎校舍新建美侖美奐，常有國外學校如大陸或新加坡小學蒞校觀摩。</p>	<p>*校地受限於與其他單位共用，活動區域緊縮</p> <p>*班級數及學生數受少子化影響無法持續增多</p>	<p>◎後操場活動空間廣闊且有超過百米的直線PU跑道</p>	<p>*內操場活動空間不足</p> <p>*後操場與中山國小共用常有爭議</p>

<p style="text-align: center;">硬體設備</p>	<p>◎採購學生活動器材經費編列尚稱充足</p>	<p>*校舍規劃未設計器材專屬存放區</p> <p>*僅有學生活動中心，無體育館雨天上課地點不足。</p>	<p>◎校舍規劃委員會重新規劃現有場地以符合最大使用效益</p> <p>◎藉由已向上級申請內操場安全地墊翻修計畫重新規劃內操場整體學生活動空間(96年11月已先重建為水泥地及預定於97年7月重整為壓克力鋪面。)</p>	<p>*新購器材分多處存放相距遙遠管理不易</p> <p>*放置學生活動中心器材易遭破壞</p>
<p style="text-align: center;">教師資源</p>	<p>◎編制內教師年齡群年輕化、積極進取。</p> <p>◎教師運動風氣盛</p>	<p>*缺乏吸引專長教師帶隊環境及條件</p> <p>*無體育相關課系師資</p>	<p>◎遴選體育專長或相關科系新進教師</p> <p>◎建立完整教師參加體育團隊訓練制度</p>	<p>*進修風氣盛、無法長時間、定時訓練團隊</p>

行政人員	◎ 具有護理、主計、人事專業素養及背景 ◎ 具有高度服務熱誠	* 全校教職員工編制人員不足、教師兼行政人員情形普遍	◎ 因應任務適時調整個人行政工作及代課人員補充	* 上級單位經費有限無法讓使行政人員專責化
------	-----------------------------------	----------------------------	-------------------------	-----------------------

2、運用溝通及人際互動技巧：

- ◎ 訪談成員的意見，以了解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。並藉著互動的過程，激發他們參與的意願。

3、採抽樣問卷調查方式：

- ◎ 了解成員之健康行為與生活型態及其影響因素，並調查成員對健康環境、健康服務、校園社會文化品質的看法與需求。

(三)、決定目標及健康議題：

- ◎ 依據健康促進之現況分析及需求、評估結果、提出目標及健康議題之建議方案，然後提交學校健康促進委員會，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，選定議題及決定目標與策略的優先順序，並建立共識。

第二階段：

為營造校園健康風氣與致力於健康促進學校工作，使全校師生能快樂的生活與學習，推動策略如下：

(一)、政策層面：

- ◎ 訂定相關規定與強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

1、訂定相關規定方面：

◎定期召開學校健康促進委員會，審定學校健康促進計畫，並依據計畫執行之所需，配合人力/物力資源之可行性及設備之可利用性，並有充足之經費，以提供更完善的健康環境與服務（輔導、諮商系統）。

2、強化組織方面：

◎藉由加強健康促進專業知能，以提升健康促進工作團隊、學生社團及家長志工之組織效能，增進成員的互動及學校組織與社區資源的聯結，並達到學校與家庭的健康促進同步化。

(二)、教育層面：

1、課程介入 2、活動介入 3、資訊傳播

◎以增進學校成員之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。

1、課程介入方面：由課程發展委員會進行統整規劃，將所選定之各項健康議題融入相關課程教學與評量。

(1)、九十七學年度將健康促進融入課程：

◎宜蘭國小 97 學年度三年級健康體位融入教學課程表（一）

單元名稱	教學內容	節數	科目
飲食與健康	飲食功能知多少 怎樣吃才健康 飲食習慣追蹤	3	健康與體育

玩球變化多	踢球樂 傳球樂 運球樂 玩球好方法	4	健康與體育
靈巧美猴王	槓上小玩家 箱上小精靈 創意走搭肩行	3	健康與體育
好友滿天下	有氣動一動 歡樂輕鬆跳	2	健康與體育

◎ 宜蘭國小九十七學年度四年級健康體位融入教學課程表

單元名稱	教學內容	節數分配	科目
吾愛吾家	1. 健康快樂一家人	1	健康與體育
	2. 向菸說不	2	
	3. 共享桌球樂	2	
飲食知多少	1. 走入食物金字塔	2	健康與體育
	2. 拜訪營養素	2	
	3. 飲食與健康活動	2	
躍動精靈	1. 控制自如	2	健康與體育
	2. 彈跳遊戲	2	
	3. 跳躍高手	2	
愛我自己	1. 寶貝我的牙	2	健康與體育
	2. 寶貝我的身體	2	
健康好體能	1. 增進體適能	3	健康與體育
	2. 舞出活力	2	
旋轉精靈	1. 棍上精靈	2	健康與體育
	2. 我的精靈轉起來	3	

# 九年一貫課程健康與體育領域教師專業成長團體

## 生活技能教學活動紀錄

教學對象	學校名稱	宜蘭國小	學生人數	32 人
	教學年級	高年級		
教學者	莊聖維	設計者	莊聖維	
教材內容	教科書版本	南一	總節數	5 節
	單元名稱	拒絕菸害		
	能力指標	5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害 5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔及成癮藥物的有效策略，並實踐於日常生活中。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係 2-2-2-3 能針對問題，提出自己意見或看法 4-2-7 利用藝術創作的方式，與他人搭配不同的角色分工，完成以圖式、歌唱、表演等方式所表現之團隊任務。		
	具體目標	1、能說出菸及二手菸對人體的危害。 2、能知道政府禁菸的規範。 3、能熟練拒絕菸害的技巧及爭取無煙生活空間的辦法。		
	教材來源	Flash 動畫： <a href="http://tc.bhp.doh.gov.tw/readsmoke/meterial/class.htm">http://tc.bhp.doh.gov.tw/readsmoke/meterial/class.htm</a>		



教 學 歷 程				
技能發展 階段/生活 技能應用	能力指 標	活動內容	教材	時 間
概念 與 技能 形成 自我 察覺         批判性 思考	7-2-5	<b>【活動一】香菸的背後</b> 1、教師詢問學生對於吸菸傷害、禁菸環境、政府政策及二手菸危害人體、菸品廣告的真實性…等是否具有初步的瞭解？ 2、教師發下問卷讓學生填寫問題。 3、學生分享發表。 4、教師在黑板上統計班級學生對菸害的瞭解及身處菸害環境的原因。	問卷	20
	5-2-4	<b>【活動二】揭開香菸的真面目</b> 1、教師請學生觀察香菸上的成分標示。 (1) <b>尼古丁</b> ：易讓人上癮的物質，產生心血管疾病。 (2) <b>煙焦油</b> ：易沾黏肺部組織，造成慢性的肺部病變。 (3) <b>一氧化碳</b> ：易阻礙氧氣與血紅素結合，造成體內缺氧。 (4) <b>其他化學物質</b> ：含多種致癌物質，易引發多種癌症，主要是肺癌。 2、學生透過動畫瞭解抽菸對身體的負面影響，發現抽菸不會像廣告一樣變成帥哥、美女。 (1) 頭部-頭髮早禿，記憶力減退。 (2) 口腔-口臭、齒黃、牙週病。 (3) 氣管-併發氣管或支氣管炎。 (4) 肺部-肺癌。	Flash 動 畫	20

批判性 思考	7-2-5	<p>(5) 心臟-心臟病。 (6) 肝-肝硬化。 (7) 皮膚-提早老化</p> <p>3、討論周遭有抽菸的人，是否有類似症狀？</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>1、導師說明「其他類別置入性行銷」的手法，上網搜尋與菸品相關之「置入性行銷」，並說明其手法。</p> <p>2、學生作市場調查，瞭解並統計菸的售價以及家中（朋友）抽菸者的買菸消費習慣，並做簡單的紀錄。</p>	學習單 (一)	25
	2-2-2-3	<p><b>【活動三】菸品廣告----置入式行銷</b></p> <p>1、將全班分成六組，討論內容如下： (1) 討論菸品「置入性行銷」手法的目的 (2) 菸品置入性行銷出現場景(或管道)、促銷對象、使用手法、預期效果。 (3) 菸品廣告出現的地方。 (4) 菸品置入性行銷對個人的影響力。</p> <p>2、分組上台分析行銷內容正確性。</p> <p><b>【活動四】菸與荷包大作戰</b></p> <p>1、先由學生作市場調查，瞭解菸的售價以及抽菸者的買菸消費習慣。</p> <p>2、列出想要購買的東西及價格，並計算大約抽菸多少天可以買一個你想要的東西。</p>		20
創造性思 考	2-2-2-3			15
	4-2-7			

		<p>3、全班共同討論。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>1、香菸知多少 Q&amp;A 問題搶答</p> <p>2、依「置入性行銷」概念製作反菸海報</p>	海報紙	
<p>概念 與 技能 演練 協商技能</p>	5-3-4	<p><b>【活動一】向菸害說不</b></p> <p>教師布題：</p> <p>情境一 <b>家庭</b>：家中老爸喜歡飯後一根菸，你會怎麼辦？</p> <p>a. 利用親情以健康為由，勸其減少數量。</p> <p>b. 建議移到特定區域，以免影響家人健康。</p> <p>c. 其他</p> <p>情境二 <b>餐廳</b>：家人到餐廳用餐，發現牆上貼著禁菸標誌，但有一桌客人仍在吸菸，你會怎麼做，才能避免吸入二手菸？</p> <p>a. 請餐廳負責人勸阻。</p> <p>b. 要求換座位。</p> <p>c. 若不聽勸，向衛生單位告發。</p> <p>d. 其他</p>		15
<p>拒絕技能</p>	5-3-4	<p><b>【活動二】拒菸----拒絕八法</b></p> <p>招式一：堅持拒絕法</p> <p>招式二：告知理由法</p> <p>招式三：自我解嘲法</p> <p>招式四：遠離現場法</p> <p>招式五：友誼勸服法</p> <p>招式六：轉移話題法</p>	Flash 動畫	15

		招式七：反說服法 招式八：反激將法		
概念 與 技能	5-3-4	<b>【活動二】反菸一二三</b> 1、主題三選一：拒菸、協助家人或朋友戒菸、創造無菸環境。 2、最佳導演 (1)請學生分成多組，設計不同生活情境，討論解決問題之道，並作角色扮演。 (2)依不同情境分組演示所教過技能，或小組示範討論出新的技能。 (3)討論各組表演之優缺點以及合理性。 3、小組進行反菸策略討論。 4、依「置入性行銷」概念製作戒菸、反菸海報或警語，張貼在家中的公共空間。 5. 鼓勵學生觀察並記錄實施成效。		40
維持				
自我管 理、監控 的技巧	2-2-2-3 4-2-7			
自我肯 定主張 技能	4-2-7		檢核表 海報紙	40
解決問 題				
		----第五節完----		

# 「透視菸品廣告」之學習單

\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_

親愛的同學們，你覺得戲劇節目中的吸菸鏡頭，都是配合劇情的需要而不可缺少的畫面嗎？其實啊，很多時候觀眾都是被廣告商的「置入性行銷」把戲耍的團團轉，還不知情呀！現在讓我們一起解開「置入性行銷」神秘面紗吧！

一、請寫下「置入式行銷」的意思為何？

二、請寫出你找到三項有關置入式行銷商品的範例：（包含出現場景或管道、促銷對象、使用手法、預期效果）

--	--	--

三、「置入式行銷」對你購買商品上的選擇產生了甚麼影響？

◎一年級視力保健及健康體位融入式教學課程表

名稱	教學內容	節數	所屬科目
健康視力加油站	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 養成規律用眼習慣</li> <li>2. 正確的選擇食物</li> <li>3. 定期視力檢查</li> </ol>	<p>1 節</p> <p>1 節</p>	健康與體育
健康身體真好	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用身體五官來感覺校園裡冬天的景象，及如何將體適能運動融入冬天的運動。</li> <li>2. 認識冬天常見的意外傷害，知道避免意外的發生及燒燙傷的（沖、脫、泡、蓋、送）緊急處理方法。</li> </ol>	<p>1 節</p> <p>1 節</p>	健康與體育
走向綠草地	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解學校綠草地和視力保健的相關性</li> <li>2. 給予殘障者如視障學童的障礙協助運動。</li> <li>3. 避免教室中的有害視力保健物品危害。</li> </ol>	<p>1 節</p> <p>1 節</p>	綜合活動

◎三年級視力保健及健康體位融入式教學課程表（二）

課程名稱	教學內容	節數分配	科目
一、健康身體靠自己	1、 挑戰自我 2、 寶貝我的牙齒 3、 控制自如 4、 健康體適能 5、 能屈能伸	2 節	健康與體育
二、打球樂無窮	1、 飛躍羚羊 2、 球感百分百 3、 觸感百分百	2 節	健康與體育
三、運動一起來	1、 體適能考驗 2、 信心大考驗 3、 超越障礙 4、 安全急救站 5、 安全偵查員	2 節	健康與體育

<p>四、飲食知多少 (健康體位)</p>	<p>1、走入食物金字塔 2、拜訪營養素 3、營養恰恰好 4、飲食與健康 5、運動與飲食 6、飲食功能知多少</p>	<p>2節</p>	<p>健康與體育</p>
<p>五、足下乾坤 (健康好體能)</p>	<p>1、規律運動好體力 2、踢毬樂趣多 3、控球高手 4、各個擊倒</p>	<p>2節</p>	<p>健康與體育</p>
<p>六、躍動精靈</p>	<p>1、骨骼與肌肉 2、控制自如 3、彈跳遊戲 4、跳躍高手</p>	<p>2節</p>	<p>健康與體育</p>



◎五年級視力保健及健康體位融入教學課程表（一）

課程名稱	教學內容	節數 分配	科目
一、健康安全防護網	1、戲水安全 2、隱形殺手~生活中的危機 3、安全關鍵~如何保護自己生理心理的安全	3節	健康與體育
二、健康歡樂大進級	1、趣味樂樂棒~培養團隊合作精神 2、甜蜜家庭相簿~促進家人之間的關懷合諧	2節	健康與體育
三、歡喜生活派 (健康體適能)	1、營養停看聽~了解各種營養素對人體的重要性及如何適當適量攝取	2節	健康與體育
四、健康運動我最行	1、桌球大車拼 2、龍騰虎躍 3、擺盪之間~~培養肢體協調度	3節	健康與體育

◎五年級視力保健及健康體位融入教學課程表（二）

課程名稱	教學內容	節數	所屬科目
營養均衡、健康滿分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、 認識六大類食物。</li> <li>2、 知道六大類食物含有不同的營養。</li> <li>3、 學習不偏食、樣樣都吃。</li> </ol>	3 節	健康與體育
多運動、多健康、長高高	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、 瞭解運動之前應有的準備。</li> <li>2、 學習運用不同跳的方式。</li> <li>3、 努力往上跳、快快長高。</li> </ol>	2 節	健康與體育
健康護牙小尖兵 -----潔牙行動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、 學習如何選把好牙刷。</li> <li>2、 知道什麼時候該刷牙。</li> <li>3、 學習正確的刷牙方式（貝氏刷牙法）。</li> </ol>	3 節	健康與體育
健康運動好方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、 瞭解運動之前的準備。</li> <li>2、 學習如何遵守遊戲規則。</li> <li>3、 學習如何保護自己不受傷。</li> <li>4、 學習處理小傷口。</li> </ol>	4 節	健康與體育

## 2、活動介入方面：

◎可藉由辦理師生、志工體適能檢測、學生社團推廣、新式健康操推廣、游泳教學訓練及聆聽專家演講的方式增進學校成員之健康知能與行為，並增強師生互動關係及增進家長、志工及社區等組織之支持與合作。

## 3、資訊傳播方面：

◎運用平面媒體，如：單張、海報宣導；及電子媒體，如：學校健康網站、資訊小記者等等以傳播各種健康資訊並引發學校成員及家長的關心及參與。

◎將議題、活動內容、負責單位列表如下列：

議題	活動內容	負責單位
一、 整體學校衛生政策	(一)、延續本校衛生委員會每年針對學生、教職員工健康定期舉辦研習，並能依具執行決議事項。 (二)、依學校特色選定師生體適能的議題，進行學校健康促進實施計畫制定與相關規則之修訂。 (三)、訂定每年一次為健康體適能教育宣導月。 (四)、實施尿液篩檢及輔導戒除工作，及早發現與治療。 (五)、訂定學生獎勵要點，鼓勵教師在相關課程規劃時納入健康體適能、視力保健、菸害及檳榔健康危害防制、愛滋病防制、校園傳染病防制及藥物濫用防制等強調個人健康習慣養成的議題。 (六)、在親師日及新生遊學營時懇請家長會代表，討論建議本校推動的建	學務處  各處室

	<p>康促進議題，有系統的結合社區健康資源（如衛生及社政單位）。</p> <p>(七)、學務處所屬單位的健康服務，能針對體適能的推廣及各項危害健康議題防制的需求來規劃；包括生理、心理、社會、情緒各個層面。</p> <p>(八)、每學期定期舉辦教師、家長、志工健康檢查（配合社區服務）。</p>	
<p>二、 營造安全校園環境</p>	<p>(一)、在健康促進委員會中討論校園安全體適能及健康體位的安全議題。</p> <p>(二)、落實校園設備及設施的管理。</p> <p>(三)、營造安全活動及運動環境。利用海報宣導、學校活動的安全評估和學校運動傷害人次記錄的分析。</p> <p>(四)、強化學生及教職員工安全觀念。</p> <p>(五)、提昇校園安危事件處理時效，建立校內、外事故傷害防制與緊急救護體系，落實校園安全。</p> <p>(六)、持續針對校園內應更新之老舊受損設備向上級提出建議改善方案。</p>	<p>學務處</p> <p>總務處</p> <p>健康中心</p> <p>總務處</p>
<p>三、 成立促進全體教職員工及學生之健康相關社團</p>	<p>(一)、鼓勵教職員工於課餘時間，多參與有益身心活動（如本校樂團、舞蹈團、鼓隊等演出）。</p> <p>(二)、提供健全訊息給全體教職員工，並作經驗交流。</p> <p>(三)、預計推動教職員工健康活動，如羽球、游泳、樂樂球、保齡球等，以促進身心健康。</p>	<p>學務處</p> <p>人事室</p> <p>學務處</p>

	<p>(四) 、結合人事室辦理教師自強活動，加強辦理校際間及家長、志工、教師之間運動及休閒活動交流機會。</p> <p>(五) 、成立各種體育性及休閒活動類之學生團隊，如游泳隊、田徑隊、樂樂棒球隊……等，增加學生課餘活動的機會。</p>	<p>學務處</p> <p>學務處</p>
四、 推動健康電子報	<p>(一) 、搜集有關健康資訊，提供參考。</p> <p>(二) 、鼓勵班級小朋友蒐集相關健康訊息，發行健康報，宣導各項衛生措施及政策。</p> <p>(三) 、為防患未然，協助各項傳染病之預防與防制工作。</p>	<p>教務處</p> <p>資訊組</p> <p>導師、家長</p> <p>志工</p> <p>健康中心</p>
五、 推動新式健康操	<p>(一) 、體育課教學時，任課老師教導同學新式健康操（如 96 學年度的百萬學生人次體適能）。</p> <p>(二) 、逐步推動於每日運動習慣。</p>	<p>體育科任導師</p>
六、 推動校園環境衛生	<p>(一) 、落實垃圾分類，作好資源回收工作（詳細規定開放時間及種類）。</p> <p>(二) 、成立學生環保小尖兵，協助校園環境檢查維護工作（96 學年度開始配合日常生活檢核辦法執行）</p> <p>(三) 、推動全校分配所有班級做整潔教育。</p> <p>(四) 、傳染病發生期間進行公共區域及班級隨時消毒。</p>	<p>衛生組</p> <p>衛生組</p> <p>導師</p> <p>衛生組</p> <p>總務處</p>

<p>七、 成立班級小護士團隊及糾察隊和環境保護小尖兵</p>	<p>(一)、成立班級小護士團隊，協助處理導師於突發狀況時支援，以達到「自救救人」的學習目標。</p> <p>(二)、每週二集訓小護士學習護理常識及簡易急救觀念藉由技術操作及練習獲得正確理念。</p> <p>(三)、成立班級小護士團隊，協助處理導師於突發狀況時支援，以達到「自救救人」的學習目標。</p> <p>(四)、每年指導學生 CPR 救護技術。</p> <p>(五)、集訓小尖兵學習環保常識，並將節能減碳觀念藉由技術操作及練習獲得正確理念並學習。</p> <p>(六)、糾察隊團隊協助學校自治規律管理及協助勸導低年級違規</p>	<p>學務處</p>
-------------------------------------	--	------------

六、計畫預期成效：

◎具體說明達成指標之具體策略、作法及步驟：

- (一)、達成教職員工/全校學生/家長/志工/社區家長能了解視力保健及健康體位之健康促進的基本概念與理論。
- (二)、協助教職員工/全校學生/家長/志工/社區家長確實理解視力保健及健康體位之健康促進計畫之原理與應用。
- (三)、盡量使教職員工/全校學生/家長/志工/社區家長能明瞭視力保健及健康體位之健康促進計畫之細則與措施。
- (四)、協助第一線推動的教師能夠清楚運用視力保健及健康體位之健康促進學校的概念與生活技巧於平日教學活
- (五)、藉由視力保健及健康體位之計畫活動的推展，凝聚參與成員對健康促進的重視，並達成成員共同建立的願景。
- (六)、讓全體參與視力保健及健康體位計畫的成員身心健康。

七、 預計進度：(以甘梯圖表示)

月次 工作項目	第 7 8 月	第 9 月	第 10 月	第 11 月	第 12 月	第 1 2 月	第 3 月	第 4 月	第 5 月	第 6 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. 建立健康網站與維護		■								
5. 擬定過程成效評量工具		■								
6. 決定目標及健康議題		■								
7. 擬定學校健康促進計畫				■						
8. 編製教材及教學媒體					■					
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										



八、人力配置：（一）、健康促進委員之職稱及工作項目：

職稱	姓名	單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	陳銘珍	校長	研擬並主持視力保健及健康體位之計畫
顧問	劉建宏	家長會會長	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
協同主持人	林東慶	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	江仲凱	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	毛淑芳	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	洪呈周	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	林嘉倩	教學組長	教學課目與時數調整與評價
研究人員	李燦輝	研究組長	融入式課程規劃設計，安排週三進修研習，活動策略設計及效果評價
研究人員	莊聖維	衛生組長	衛生區域規劃，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	陳忠雄	體育組長	師生體適能評估，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	潘昊元	生教組長	學生健康習慣宣導，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	李佳卉	活動組長	辦理學生社團，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	林育立	資訊組長	資訊小記者招募與培訓，健康促進網頁設計與更新，活動策略設計
研究人員	林嵩峰	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	李惠君	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
顧問其他民間團體代表	楊佩芬 陳柏瑞 徐金山 林秀錦	家長會顧問 家長會副會長 消防局局長 宜蘭市衛生所 陽明醫院	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

(二)、健康促進學校工作團隊推行小組：

職稱	姓名	單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	陳銘珍	校長	研擬並主持計畫
顧問	劉建宏	家長會會長	協助各項活動之推展及整合社團人力推展
協同主持人	林東慶	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	江仲凱	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	毛淑芳	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	洪呈周	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	林嘉倩	教學組長	教學課目與時數調整與評價
研究人員	李燦輝	研究組長	融入式課程規劃設計，安排週三進修研習，活動策略設計及效果評價
研究人員	莊聖維	衛生組長	衛生區域規劃，社區及學校資源之協調聯繫

研究人員	陳忠雄	體育組長	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎師生體適能評估</li> <li>◎整合師生體適能資料級評估成效</li> <li>◎活動策略設計及效果評價</li> <li>◎社區及學校體育教育資源之協調聯繫</li> </ul>
研究人員	潘顯元	生教組長	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎學生健康習慣宣導</li> <li>◎活動策略設計及效果評價</li> <li>◎社區及學校生活教育資源之協調聯繫</li> </ul>
研究人員	李佳卉	活動組長	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎辦理學生社團</li> <li>◎活動策略設計及效果評價</li> <li>◎社區及學校活動教育資源之協調聯繫</li> </ul>
研究人員	林育立	資訊組長	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎資訊學生招募與培訓</li> <li>◎健康促進網頁設計與更新</li> <li>◎活動策略設計</li> </ul>
研究人員	林嵩峰	健康與體育領域教師	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎體適能評估</li> <li>◎活動策略設計及效果評價</li> <li>◎社區及學校衛生教育資源之協調聯繫</li> </ul>
研究人員	李惠君	護理師	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎學生身體健康狀況及需求評估</li> <li>◎教職員身體健康狀況及需求評估</li> <li>◎活動策略設計及評價</li> <li>◎社區及學校護理教育資源之協調整合</li> <li>◎其它需協助事項</li> </ul>

## 九、評價指標：

包括過程評量和結果評量

### (一)、過程評量：

#### 1、行政和政策因素：

- (1) 定期召開學校健康促進會議，檢討視力保健及健康體位之計畫能執行的進度及成效。
- (2) 透過學校課發會及領域教師研習會議中，將師生視力保健及健康體位之體適能、健康飲食、健康體位等議題融入課程計畫的編寫，並按時提交。

#### 2、組織因素：

- (1) 志工及教師社團定期聚會，發揮創意，檢討各項活動執行成果。
- (2) 除了學校健康促進會議外，各處室利用處務會議、導師會報、行政會議及擴大行政會議時，加強檢討並編定改善時程，嚴格管控執行缺失。

### (二)、結果評量：

- 1、 師生健康狀況：包括生理指標：血壓指標、體適能指標（身體質量指數、肌肉適能、心肺耐力）。
- 2、 視力保健行為與生活型態：學生用眼行為與生活型態包括預防性視力健康檢查、增進健康行為（如長期持續保持正當用眼習慣、均衡飲食、情緒及壓力管理）、危害健康行為（如長時間近距離用眼過度、偏食、熬夜打電腦、常在照度不足環境下用眼）。
- 3、 環境因素：包括健康環境、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）。
- 4、 個人因素：包括對健康促進的知識、態度、價值觀、健康生活技能。

## 十、經費概算：共計新台幣貳萬貳仟元整

補助：新台幣貳萬零仟元整

自籌編列：新台幣零萬貳仟元整

### (一)、依縣府補助金額擇項辦理：（單位元）

項 目	單 位	數 量	單 價	金 額	說 明
教材編輯	份	1	4000	4000	編輯教材、媒體設計(磁片、光碟片、資料處理費)
印刷費	式	1	4000	4000	印製教學及傳播資料、問卷及成果報告
文具、紙張	式	1	1000	1000	油墨、碳粉、紙張、文具等費用
鐘點費 外聘	時	2	1600	3200	1. 辦理訓練、研討活動之授課鐘點費 2. 請依「軍公教人員兼職交通費及講座鐘點費支給規定」辦理
鐘點費 內聘	時	2	800	1600	1. 辦理訓練、研討活動之授課鐘點費 2. 請依「軍公教人員兼職交通費及講座鐘點費支給規定」辦理
場地佈置	次	1	1000	1000	各項研習佈置
誤餐費及 茶水費	人	50	60	3000	工作人員誤餐費
獎品	人	40	30	1200	獎勵推展成效有功之師生
雜支	式	1	1000	1000	照片、資料彙整存參…等
合計				20000	請准予各項目間勻支

附註：雜支(佔上列項目總和5%以內)

◎本校自編經費：(單位元)

項 目	單 位	數 量	單 價	金 額	說 明
雜支	式	1	2000	2000	教學及活動學習資料、成果報告

十一、本計劃經校務會議通過後，經校長核宣布實施，修正後亦同。

護理師：

衛生組長：

學務主任：

校長：