

臺中市西區忠孝國民小學 104 學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫摘要

本計畫主要在發展多元整合型的學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的身、心、靈全人健康。本年度除了延續 97 學年度，持續推動學校衛生政策、菸害及檳榔防制、視力保健、口腔保健、健康飲食、性教育、正確用藥、二代健保等基本議題外，又為因應腸病毒、登革熱、小黑蚊防治、新型 A 型流感、狂犬病、結核病、H7N9 禽流感、伊波拉病毒、諾羅病毒、麻疹、水痘、愛滋病等傳染病之校園防治措施，增列「傳染病防治」議題。由健康中心針對 104 學年度第一學期，學童健康檢查資料的分析得知，各年級學童視力不良比率一年級為 25.9%，二年級為 33%，三年級為 51.9%，四年級為 62%，五年級為 62.2%，六年級為 77.3%。與 103 學年度第二學期，學童健康檢查資料的分析得知，各年級學童視力不良比率一年級為 23.8%，二年級為 37.3%，三年級為 55%，四年級為 52.8%，五年級為 68%，六年級為 71.6%，視力不良比率除了一、四、六年級外均下降。顯示學校推展視力保健教育需全面參與，多管齊下，方能提升學生良好之視力保健衛生知能、態度、行為，降低視力不良指數、增加視力矯正率與學生自我保健效能，故 104 學年度以「視力保健」為推動主題。

本學年度（104）健康促進實施計畫，配合健康促進學校國際認證作業，在強化學校衛生保健的功能，積極推動學校整體規劃之衛生政策，使學校成為促進學生健康的重要啟蒙場所，符合各項國際認證指標之要求。期望運用策略及透過活動，營造學校成為優異生活、學習與工作之健康場域，以增進學童及教職員工的全人健康。

本計畫分成三個階段實施，第一階段組成學校健康促進工作團隊，透過 104 學年度學生檢查數據了解本校學童健康需求，並分析學校目前需改善的健康問題，選定的議題並決定目標。

第二階段發展有效的策略及計畫，範圍涵蓋健康促進學校六大層面（衛生政策、健康服務、健康教學與活動、物質環境、社會環境、社區關係），藉由相關活動的介入與實施，提升教、職、員、工、生健康觀念知識技能，進而願意培養健康的生活模式，配合家長及社區等組織之支持與合作，聯結社區內外之資源共同參與合作共識，以期更能發揮成效及影響力達到整體健康的目標。

第三階段依據所擬訂具體有效的內容實施，促使學校成員產生健康行為並願意建立健康的生活型態，進而提升健康品質，計畫進行過程評價以期適時回饋修正計畫，最後進行成效評價來評估計畫實施之整體成果。

二、依據

(一)臺中市 104 學年度健康促進學校實施辦法辦理。

(二)本校 104 學年度處室活動工作計畫。

三、背景說明

健康是影響學習與生活品質的重要因素，如何從小培養學生正確之衛生知識，養成健康的行為，形塑健康的生活方式，減少日後疾病與健康問題的發生，更是學校教育努力的目標。本校期望藉由推動學校健康促進計畫，透過行政組織及教師專業自主之課程發展，整合及運用學校及社區的人力、物力資源，以增進個人及組織的能力來改善及增進全校師生之菸害與檳榔防制、視力保健、健康體位、口腔保健、性教育與正確用藥觀念，並積極促進健康校園與健康社區的推動與實現。

1、學校與社區關係分析

本校位於臺中市西區三民路上，學區內有臺中市政府環保局、臺中地方法院、西區戶政事務所、臺中市政府地政局、中山地政事務所、臺中市政府交通局、西區派出所等機關林立，家長社經地位高，因此對學生課業成績極為注重，學生放學後補習課業繁重，影響學生活動及健康甚鉅。由健康中心調查統計一年級學童在視力矯正率方面為 93.59%、二年級學童在視力矯正率方面為 93.043%、三年級學童在視力矯正率方面為 81.212%、四年級學童在視力矯正率方面為 75.806%、五年級學童在視力矯正率方面為 83.043%，六年級學童在視力矯正率方面為 67.491%、希望能提升本校學生良好之視力保健衛生知能、態度、行為，降低視力不良指數、增加視力矯正率與學生自我保健效能。

本校學區內屬住宅與商業混合區，家長中許多有抽菸及部分有嚼檳榔的習慣。校園內常出現民眾抽菸及嚼檳榔所丟下的菸蒂及檳榔汁，不但造成校園髒亂，也讓小朋友在清潔打掃工作上相當的辛苦。因此推廣無菸校園，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。以期讓忠孝人都能擁有健康身心，成為 21 世紀的現代公民。

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，造成學生打電玩、上網玩遊戲、看電視等近距離使用眼睛的時間過長，且住家、學校附近大樓高聳，綠地稍嫌不足，學生眼睛無法充分得到休養，導致學生近視的比例明顯偏高，隨著年齡的增長，視力惡化的情形更加嚴重。本校 104 學年度健康促進學校議題，即是選定「視力保健」為推動重點。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。

學校周圍便利商店林立，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，而喝完飲料罐隨意的丟棄，造成學校環境的髒亂。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。因此本校針對體重過重或超重者，實施運動課程，與董氏基金會辦理為期 3 個月的「三樂小子健康俱樂部」，並和署立臺中醫院辦理營養衛教課程，期許本校的學生都能擁有「健康體位」。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，本校有配合實施校牙醫計畫，藉由健康中心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，並參加臺中市牙醫師公會每年舉辦之「口腔常識大會考」，藉由一系列之認知、技能、行動強化等策略，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，在 12 歲畢業時，還能擁有 24 顆健齒為目標。

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，本校定期舉辦健康促進「性教育及愛滋病防制」的宣導，邀請署立臺中醫院辦理的醫師及配合輔導室性別平等教育實施，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」及「二代健保」一直為媒體及民眾關注的健康問題，本校利用各種集會向學童宣導並與社區藥局結合，邀請藥師推廣「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，不但能提升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。

「香菸、檳榔、酒」的防制也是本校宣導的重點，本校配合署立臺中醫院的社區服務，邀請該院的個管師蒞校宣導，讓同學們瞭解香菸、檳榔、酒對人體的危害，進而影響家人，達到禁止吸菸、不吃檳榔、不酒駕的良好健康行為，及無菸的校園環境。

本校訂有「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」、「菸害防制」、「正確用藥」、「性教育」的實施計畫，透過計畫使得活動的推行更有方向。午餐部供應的膳食，均與優良供應廠商合作，經過營養師及午餐秘書的把關，使學生吃得安心。學校在每 3 個月定期水質檢測，且均符合規定，讓學生在飲水方面安全無虞。學生教室的課桌椅均依學生的身高來配置，教室的採光、照明定期檢測，讓學生獲得良好的學習環境。平時利用課堂上、兒童朝會宣導資源回收循環利用、節約能

源、重視環保議題。對於特殊教職員工生的需求，如氣喘、心臟病及肢障者，健康中心有建立檔案，並訂立校園緊急傷病處理程序，與社區醫院合作。本校有設置無障礙坡道及電梯，家長團體與學校互動良好，家長委員蒞校協助改造廁所，教育志工協助交通導護及資源回收、園藝美化及圖書借閱、課業輔導，營造友善校園的環境。對於傳染病管制，均依照傳染病處理程序，通報轄區衛生所。本校健康中心設備均符合規定，護理師具專業能力，務使每位學生都能在安全的環境下成長與學習。本校與署立臺中醫院及中西區衛生所經常合辦宣導活動，並邀請社區藥師蒞校座談。並在晨光時間實施體育活動，課間活動時間實施遠眺活動，讓學生擁有健康的體能及視力。對於教職員工生訂有定期健康檢查的計畫，並有建檔、儲存與運用，依檢查的結果辦理缺點矯治或轉介服務。學校健康營造是屬於社會生態模式的健康促進，不只是改變個人的行為及生活型態，更須創造支持健康的政治、社會、文化、經濟及物質環境；因此，透過組織及發展的過程，凝聚共識，整合及運用學校及社區的人物力資源，以增進個人及組織的能力來改善健康問題及促進健康的學校政策及計畫的產生。

因此如何藉由推動『健康促進學校』，培養學生正確之健康知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生，並進而營造『健康家庭』，是學校教育目前繼續努力的目標。

2、學校基本資料

本校校地 34591 平方公尺、104 學年度有國小部 71 班，智優班 4 班，資源班 1 班，幼兒園 7 班。學生數 1955 人，教職員工 161 人。

教師及行政人力資源統計

- (1) 教師總數(含校長與主任)：共 145 人
- (2) 專任職員總數共 10 人、工友總數共 6 人

學生班級人數統計

- (1) 班級數：普通班 71 班

(2)

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	合計
班級數	11	12	12	11	13	12	72
學生數	294	335	316	309	358	343	1955

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 102 學年度檢查資料)

項目	指標	本校 平均數	臺中市	全國	評值
----	----	-----------	-----	----	----

視力保健	裸視視力不良率	52.7%	51.28%	48.07%	超過臺中市指標
	學生視力不良就醫率	79.186%	83.19%	90.60%	未達成指標
口腔衛生	學生初檢齲齒率一年級	78.4%	50.44%	51.03%	超過指標
	學生初檢齲齒率四年級	71.88%	43.76%	45.19%	超過指標
	學生齲齒複檢率一年級	84.92%	89.29%	91.48%	未達成指標
	學生齲齒複檢率四年級	87.27%	88.08%	89.59%	未達成指標
健康體位	學生體位過輕率	9.23%	20.11%	19.80%	未超過指標
	學生體位過重率	12.67%	13.00%	13.08%	未超過臺中市及全國指標
	學生體位肥胖率	11.18%	12.88%	13.37%	未超過全國指標
	學生體位適中率	66.92%	54.01%	53.75%	達成指標
正確用藥	有用藥諮詢電話比率	35.40%	33.87%	29.4%	超過指標
	打過用藥諮詢電話比率	11.36%	10.19%		超過指標
	遵醫囑服藥率	65.47%	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	1710			
	教師勸阻親友、家人不買及不使用來路不明的藥品人次	125			
全民健保	知不知道何謂全民健保？	1045			
	你會因全民健保增加保費嗎？	964			
	就診習慣會因改變全民健保而改變嗎？	1932			

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

裸視不良率高的原因是由於學童放學後參加坊間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，所以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，本校兒童齲齒比率雖未超過指標，仍須提早進行防治。

(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 11.18% 學生體位超重、也有 9.23% 學生體位過輕，兒童體位呈 M 型。所以學校加強營養教育及用餐指導讓學生懂得挑選食物，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。本校 104 學年度也非常重視此議題，持續宣導親師生對使用藥物有正確的觀念，積極推動各項策略以提升學童及家人正確用藥五大核心能力及行銷「用藥百分百、就是藥做到：看、問、用、買、聽專業」，由於社區藥局的配合宣導，讓學童及家人對於藥物的使用能有進一步的瞭解。成效佳，104 學年度持續推廣。

(5) 拒菸與防檳方面

本校家長吸菸人口與學區內販賣檳榔的攤位雖無明確數字統計，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 1 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，未來將結合課程與社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。

(6) 性教育方面

本校對於性教育的實施是採處室合作模式，課程方面教師均以健康的態度教學，期待學生獲得正確的性知識，對於愛滋病防治工作，也落實宣導。但是有些家長的觀念偏差，或是學生接觸不正確的訊息，導致性知識的扭

曲，可能會有不良的後果。因此，如何將正確的知識讓學生瞭解，使其在態度上對於兩性的尊重，並透過宣導、文宣，教導父母如何處理、面對成長發育中的子女，將是未來推廣的重點。

4、學校發展條件分析(SWOT)

(1) 反菸拒檳 SWOT 分析

分析項目	優勢 S	劣勢 W	轉機 O	限制 T
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小學生抽菸及嚼檳榔人數少且老師具有專業知能，能適時的提供各項諮詢服務。 2. 校長及各處室主任充分支持。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校教職員工吸菸率仍有 1 % 左右，對學生稍有不良的影響。 2. 學校演講宣導菸害防治效果有限，僅限於學生。 3. 部分國中的學生菸癮漸趨嚴重，經常利用放學後，呼朋引伴一起在校園吸菸。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用行政或校務會議、學年會議、課發會向全校教職員工解釋健康促進計畫。 2. 結合相關領域積極參與教師規畫健康促進活動設計課程。 3. 辦理藝文競賽。 4. 專題演講。 5. 充實學習資源。 6. 辦理親職教育及家長、志工成長營。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小朋友課後若經常與抽菸的國中生接觸，難免沾上壞習慣。 2. 嚴格的管制人員進出，造成他人反感與不便。

<p>家庭環境</p>	<p>1. 大多數學生的家庭結構是小家庭，家庭結構單純。</p>	<p>1. 六年級的學生正值青春叛逆期，學生因單親家庭、隔代教養及新移民日漸增加，管教不易。 2. 家庭中有家長會抽菸。</p>	<p>1. 家長認同且支持無菸家庭及無菸校園政策推行。 2. 發現抽菸學生，立即通知家長，以求配合及早戒治。</p>	<p>1. 家長忙於家計，與子女相處時間受限，使得學生返家後缺乏適宜的管教，產生親子關係疏離、生活環境誘惑增加等問題。 2. 家人經常在子女面前吸菸。 3. 家長雖認同無菸家庭無菸校園政策，但在行為上無法配合。</p>
<p>社區環境</p>	<p>1. 老師與家長互動佳，於親職教育或校慶運動會等時間，配合社區宣導反菸拒檳的觀念。 2. 與衛生所合作，請護理師到校舉辦反菸及藥物濫用防治宣導。</p>	<p>1. 社區商店及檳榔攤提供購買香菸的場所。 2. 學生易受同儕壓力，或好奇心驅使嘗試吸菸。 3. 家長請小朋友購買香菸。</p>	<p>1. 輔導學校附近商家，取得共識，宣達拒賣菸品給穿本校校服的學生。 2. 不讓孩子接觸菸品，家長勿請小朋友購菸。</p>	<p>1. 法律雖明訂店家不可賣菸給18歲以下青少年，但執行並未落實。</p>

(2) 視力保健 SWOT 分析

<p>分析項目</p>	<p>優勢 S</p>	<p>劣勢 W</p>	<p>轉機 O</p>	<p>限制 T</p>
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

<p>學校環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康中心與運動場、教室距離適當，醫療設施及緊急救護設備齊全。 2. 各處室同仁聯繫協調良好。 3. 校護與學童關係良好，常隨機衛教保健宣導，學習意願及配合度高。 4. 教室之通風和採光均良好，照明設備在足夠之範圍。 5. 每學期一次視力檢查，以掌握學生健康狀況。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生閱讀姿勢不佳，104學年度裸眼視力不良率為 52.7%。數據偏高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教導學童望遠凝視及護眼操。 2. 與家長會帶領學生假日到戶外健走。 3. 利用輔導室生命體驗活動舉辦盲人體驗活動，體驗眼睛的重要。 4. 舉辦視力保健徵文比賽。 5. 每學期教室布置開關視力保健專欄。 6. 宣導 3010(上課 30 分鐘休息 10 分鐘)活動。 7. 多次追蹤視力不良未矯正者，以電話訪談，深入瞭解問題協助改善。 8. 協調總務處定期測量教室採光，並做成書面資料存檔。 9. 校園綠化計畫。 10. 實施天天戶外遠眺 120 活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部份教師對健康促進議題不感興趣，相關活動參與率偏低，配合度也不高。
-------------	--	--	--	--

<p>家庭環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多數家長能重視子女視力保健問題，願意帶子女到合格眼科就診。 2. 家長能主動關心子女閱讀姿勢，避免用眼過度。 3. 家長與老師關係良好主動與老師保持聯繫，反應視力保健相關狀況。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隔代教養和單親兒童多，造成各項體格缺點矯正之配合度低落。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期測量視力後，發矯正通知單給家長，請家長務必帶學生到合格院所檢治，再將矯正單交回給護理師。 2. 請家長在家督促孩子上網時間，並利用假日帶孩子多接觸青山綠水休閒活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長無法以身作則指導學生正確閱讀姿勢。 2. 隔代教養情形增加，缺乏時間陪伴學童。 3. 學童長時間上網、玩電玩及看電視時間未受到約束，導致視力不良率持續升高。
<p>社區環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新陽明眼科診所為本校視力保健之特約醫院。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 假日學生常沉迷在社區網咖，少有戶外休閒活動。 2. 社區綠地明顯不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校方和社區醫院簽訂為合約醫院，除可作為全校師生緊急傷病時第一優先之後送醫院外，並可提供視力保健等相關醫療諮詢服務。 2. 成立家長視力保健服務隊。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區網咖環境不佳，管理鬆散，且沒有限制學生逗留及上網時間。

(3) 健康體位 SWOT 分析

分析項目	優勢 S	劣勢 W	轉機 O	限制 T
學校	1. 健康中心協助體適能測量，	1. 學期健檢檢測結果發現全校	1. 提供學生健康檢查結果並告	1. 學校教師常會自費購買含糖

<p>環境</p>	<p>並提供各項健康資源。</p> <ol style="list-style-type: none"> 健體及綜合領域教師具有專業教學知能，共同規畫健康促進活動。 校內有 200 公尺跑道的運動場，是教職員工生及社區民眾喜歡的運動場所。 午餐為自辦方式，於校內設置廚房供應午餐，校方要求每週油炸物不能超過兩次，每天要有綠色蔬菜。 每棟校舍每個樓層都有飲水機，設備依飲用水設備管理條例辦理，皆有紀錄可查。並鼓勵小朋友多喝水，少喝含糖飲料。 	<p>學生體重肥胖比例 11.18%，體重過輕者佔 9.23%。</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生午餐食用的實際狀況（如吃的量與偏食問題）較難完全掌握。 學生對學校飲水機的水質信心度不夠。 	<p>知體位是否適當。</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師積極參與羽球、桌球、有氧舞蹈及瑜珈等社團活動。 與午餐供應商及社區醫院舉辦營養教育講座。 學校午餐每週提供營養師設計之菜單給各班。 學校不販賣含糖飲料及零食。 每年舉辦全校暨社區運動會。 每學年舉辦班際體育競賽。 每週有二節體育課，教學正常化。 善用校園環境，在天候及場地允許之下，多讓學生運動。 	<p>飲料請小朋友喝，做為獎勵品。</p>
<p>家庭環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 家長與老師能重視子女體位不良，主動保持聯繫，反應體位不良相關狀況，主動尋 	<ol style="list-style-type: none"> 經過放長假後上體育課時發現學生體力變差身體不適人數明顯增加。 三餐未能按 	<ol style="list-style-type: none"> 推動全校學生自己從家中帶白開水及杯子到校，不足部分再由飲水機補充。 	<ol style="list-style-type: none"> 外食人口增加，家長無法提供健康的飲食習慣。

	求改善方法。	時，早上升旗集會時有學生體力不支情況。	2. 倡導一人一運動，鼓勵教職員工生及家長，培養規律運動習慣。	
社區環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區資源豐富，里長、民意代表及家長會非常支持學校建設及教育理念。 2. 社區居民到校運動風氣盛行。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 外食及速食普遍，三高的飲食增加體位的不正常。 2. 學生沒有規律運動的習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用寒暑假舉辦各項親子育樂營。 2. 妥善掌握時機於親職教育日等場合，宣導各種健康體位知能。 3. 規劃健康促進計畫，結合社區資源，取得家長會認同，以利提供各項資源，協助辦理健康體位活動。 4. 利用親職教育日、電子公告、學校網頁宣導年度健康體位活動。 5. 邀請臺中醫院或皓皓牙醫診所利用集會到校作健康服務及營養諮詢。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區便利商店多，餐飲業也多，環境的誘因太大，學童吃到不健康食物的機會大增。

(4) 口腔衛生 SWOT 分析

分析項	優勢 S	劣勢 W	轉機 O	限制 T
-----	------	------	------	------

目				
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校訂有口腔衛生實施計畫。 2. 牙醫師公會含氟漱口水實施計畫，定期配發漱口水。 3. 每班都有洗手臺，以利學生進行潔牙活動。 4. 每學期一次健康檢查，以掌握學生健康狀況。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分社團佔用午休時間練習，導致潔牙不確實。 2. 學生活潑、好動，對潔牙動機較缺乏，須常常提醒。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 硬體設備充足使用問題毋庸置疑。 2. 設置健促資源中心供師生運用。 3. 教職員工重視學童健康。 4. 班級教師對潔牙的要求，影響到整體成效。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 潔牙用品的管理不善，可能影響潔牙成效。 2. 愈高年級自主性愈高，越不受約束。潔牙落實程度低。
家庭環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長在治療牙齒花費高，配合度增高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隔代教養、單親及新住民配偶子女多，溝通不易。 2. 家長工作繁忙聯繫不易。 3. 部分家庭不重視，牙齒矯治配合度不高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長與孩子一起瞭解並關心牙齒的狀況。 2. 牙齒有問題要趕緊找醫生治療。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生家長口腔保健教育觀念待提升。
社區環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校與衛生單位互動良好，定期舉辦各項健康促進活動。 2. 與牙醫師公會關係良好，尋求資源容易。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 便利商店及飲料店過多，學生飲食習慣不佳。 2. 課後安親班及才藝班不要求潔牙工作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合社區健促商店，照護學生口腔健康。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 安親班、才藝班不受學校的約束。

(5) 性教育(含愛滋病防治)SWOT 分析

分析項目	優勢 S	劣勢 W	轉機 O	限制 T
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> 本校「綜合活動領域」、「健康與體育領域」教師熱心專業，協助指導性教育相關課程。 本校各班均配置固定單槍及投影設備，有利於性教育課程的進行。 輔導室例行於學期中舉辦生命教育體驗活動，融入性別平等課程，扎根穩健。 	<ol style="list-style-type: none"> 學生對於「性知識與性行為」的課程內容普遍抱持好奇、尷尬、自以為是的心態。 本校多為年輕教師，不論是教學專業知能與輔導知能都亟需補強。 	<ol style="list-style-type: none"> 利用班親會、親職講座提供家長性教育相關文章或講座。 輔導室對於有親密異性交往的學生以小團體方式進行性教育輔導，可增進健康交往並避免危險性行為的發生。 以健康促進計畫專款辦理相關活動來加強宣導，增強學生相關知能。 	<ol style="list-style-type: none"> 性資訊傳播媒介眾多，學生多於私下討論，若無吸收正確性觀念的學生，恐有躍躍欲試的擔憂。
家庭環境	<ol style="list-style-type: none"> 參加親職講座家長人數逐年攀升。 	<ol style="list-style-type: none"> 本校學區家長忙於工作，甚少主動與孩子討論「性」相關知識。 	<ol style="list-style-type: none"> 家長與孩子一起瞭解並關心孩子生理與心理狀況的變化。 	<ol style="list-style-type: none"> 學區外籍配偶人數日益增加，生育保健觀念亟待加強。
社區環境	<ol style="list-style-type: none"> 衛生所能主動提供相關衛教資訊宣導。 	<ol style="list-style-type: none"> 隔代教養、單親及新住民配偶子女多，溝通不易。 家長工作繁忙，無法確實掌握子女交網友問題及假日活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 配合健康促進議題邀請特定團體（ex:得勝者教育協會）辦理宣導，並融入社區衛生所及醫院資源。 	<ol style="list-style-type: none"> 經濟不景氣，多家公司裁員或採無薪假制度，影響家庭生計，家長只好至外地謀生，寄宿或隔代教養家庭案例增加。

(6) 正確用藥 SWOT 分析

分析	優勢 S	劣勢 W	轉機 O	限制 T
----	------	------	------	------

項目				
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> 本校「綜合活動領域」、「健康與體育領域」教師熱心專業，協助指導正確用藥相關課程。 本校各班均配置固定單槍及投影設備，有利於正確用藥課程的進行。 本校健康中心配置專業護理師。 主動與藥師公會聯繫，引進社區資源到學校。 	<ol style="list-style-type: none"> 學生對於「藥物使用」的課程內容普遍陌生。 本校學區家長忙於工作，較難有正確用藥知能傳授給孩子，甚至誤導孩子濫用藥物。 學生用藥的主導權依附在父母親身上，受家人影響用藥的習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 利用班親會、親職講座提供家長正確用藥相關文章或講座。 健康中心對於學生與教師能提供正確用藥的相關知能。 以健康促進計畫專款辦理演講活動來加強宣導，增強學生、家長相關認知。 設置網路環境充足使用用藥的知識，小朋友回家仍可上網查詢用藥安全。 設置健促資源中心網誌供師生運用，重視學童健康。 	<ol style="list-style-type: none"> 教師教學工作已有壓力，實施時可能遭到阻力。 學生、家長衛生教育觀念需加強。 同儕間容易相互影響。 家長與學生的藥物使用教育較為不足。 隔代教養問題多，不願意配合學校。
家庭環境	<ol style="list-style-type: none"> 參加親職講座家長人數逐年攀升。 配合度增高。 	<ol style="list-style-type: none"> 本校學區家長忙於工作，較難有正確用藥知能傳授給孩子，甚至誤導孩子濫用藥物。 隔代教養、單親及新住民配偶子女比率高，溝通不易。 	<ol style="list-style-type: none"> 家長熱心參與學校活動，透過教育或許能提升健康觀念和行為。 家長與孩子一起了解並關心用藥狀況。 身體有問題要趕緊找醫生治療，用藥有問題要問藥師。 	<ol style="list-style-type: none"> 家長多有吃成藥習慣，由來已久的生活習慣，非短時間可以更改。 學生家長正確用藥的教育觀念待提升。

		<ol style="list-style-type: none"> 3. 家長工作繁忙，聯繫不易。 4. 部份家庭功能不彰。 		
社區環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生所能主動提供相關衛教資訊宣導。 2. 學校主動與藥局互動，定期舉辦到各藥局進行參觀活動。 3. 與藥師公會關係良好，尋求資源容易。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隔代教養、單親及新住民配偶子女多，溝通不易。 2. 社區藥局分布不均，用藥詢問方式以電話查詢為主。 3. 用藥安全宣導不夠，社區民眾看病仍會要求拿藥服用安心。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合健康促進議題邀請特定團體辦理宣導，並融入社區衛生所及醫院資源。 2. 社區藥局願意協助學校，進行正確用藥教育。 3. 結合社區健促藥局，照護學生用藥安全。 4. 藥局可設立藥物回收機制。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單親、隔代教養子女人數多，正確用藥教育觀念不足。

四、計畫工作內容

(1) 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整合人力，審核及監督學校衛生政策。 2. 成立學校衛生委員會，並由衛生組長負責健康促進相關業務。 3. 組織健康促進學校工作小組、定期召開會議。 4. 制定本校菸害防制法。 5. 制定本校檳榔防制計畫。 6. 達成無菸校園率及校園二手菸暴露率為 0%。 	學務處 衛生組	各處室主任 健康中心	104.08
	強化組織與人力	<ol style="list-style-type: none"> 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. 布置衛生保健專欄。	衛生組	學務處	經常性
		2. 班級教室環境布置。	導師		104.09
		3. 校園明顯處張貼海報、禁菸標誌等。	衛生組	教務處	經常性
		4. 學校網站張貼菸害、檳榔防制相關	資訊組		經常性

		資訊。			
		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等生命體驗活動。	輔導室	學務處	104.10 105.03
		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。			經常性
	拒菸抗檳	1. 辦理家長親職講座。	輔導室	健康中心	104.09
		2. 拒菸無檳海報比賽。	學務處	學務處	104.12
		3. 舉辦壓力調適或學習拒絕技巧活動。	輔導室		經常性
	(四) 社區關係	健康促進學校行銷活動	1. 積極參加社區活動行銷健康促進學校。	衛生組	健康中心
2. 辦理一百二十週年校慶學校暨社區「健康促進學校」主題運動會。			體育組	學務處	104.12
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。	輔導室	學務處	104.09
		2. 於健促網站，刊載菸害、檳榔危害防制相關文章。	衛生組		經常性

		3. 給家長的一封信~推銷拒菸、無檳健康活力校園。			104.10
	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	104.09
		2. 建立無菸優良商店名單。			104.09
(五) 健康教育課程及活動 (個人健康技能)	提升教師教學知能	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	104.12
	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	各班老師	104.08
		2. 將無菸及拒絕檳榔議題融入課程教學。	教務處		104.08
		3. 無菸及拒絕檳榔有獎徵答活動。	學務處		104.12
4. 辦理菸害暨檳榔危害等學藝比賽。	104.12				
(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。	衛生組		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. 運動會結合社區家長，行銷無菸家庭	體育組	學務處	104.12

		概念。			
--	--	-----	--	--	--

(2) 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。 2. 成立學校衛生委員會，並由衛生組長負責健康促進相關業務。 3. 組織健康促進學校工作小組、定期召開會議。 4. 請營養學專家及家長代表、營養師等，針對104學年度午餐菜單，以健康美味為前提，週三為蔬食日。 5. 制定食物中毒演練計畫。	學務處	各處室主任 衛生組	104.08
	強化組織與人力	1. 組織健康體位工作小組。 2. 擬訂提升體適能計畫及策略。	體育組	各處室主任	104.08
(二) 校園物質	海報、宣導品等媒體行銷	1. 布置衛生保健專欄。	衛生組	學務處	經常性
		2. 班級教室、樓梯環境布置。	各班導師		104.09

環境		3. 學校網站張貼身體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 營養師		經常性
		4. 各樓層設置飲水機、並定期清潔、更換濾芯。	總務處		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. 設置優活運動記錄，並獎勵落實運動者。	體育組	學務處	104.12
		2. 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境。	輔導室		經常性
	健康體位	1. 辦理家長親職講座。	輔導室		105.03
		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		經常性
	(四) 社區關係	健康促進學校行銷活動	1. 積極參加社區活動行銷健康促進學校。		學務處
2. 辦理一百二十週年校慶學校暨社區「健康促進學校」主題運動會。			體育組	學務處	104.12
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	104.09
		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. 於本校健康促進網站，刊載「促進身體健康及各種疾病防治」相關文章。	衛生組		經常性
		4. 給家長的一封信~推銷健康、活力校園。			104.10
		5. 與臺中醫院辦理教職員工減重班。			104.09
	健康體位宣導活動	1. 結合社區家長，行銷運動家庭概念。	學務處	家長會 愛心媽媽	104.09
		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		105.01
		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	104.12
(五) 健康教育課程及活動 (個人健康技能)	提升教師教學知能	1. 辦理營養教育教師知能研習。	健康中心	學務處	104.10
		2. 辦理教師體適能活動。			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	104.10
		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	105.01
4. 鼓勵學生多喝白開水少喝含糖飲料。	衛生組	經常性			
5. 每學年實施師生體適能檢測（前後測）並培養師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. 星期一學生升完旗後鼓勵學童跑操場活動。	體育組		經常性
		9. 鼓勵學生每天吃早餐。	衛生組		經常性
		10. 鼓勵學生每天睡足8小時。			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	學務處	每學期
		2. 針對體位異常學童（過輕或超重），進行飲食指導，並通知學童家長。			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，破除偶像崇拜、瘦即是美的觀念，結合健體領域課程，持續關心及輔導教育。	衛生組	各班級任	104.09-105.06
		4. 定期查核學校午餐供餐情形。	衛生組		經常性

(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	104.08
		2. 成立學校衛生委員會，並由衛生組長負責健康促進相關業務。			
		3. 組織健康促進學校工作小組、定期召開會議。			
		4. 制定視力保健、口腔衛生保健實施計畫。			
		5. 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	104.09
		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. 布置視力、口腔保健專欄。	衛生組		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. 獎勵學童頒發明眸皓齒獎。	衛生組		105.04
		2. 獎勵視力齙齒矯治完成學童。	衛生組		105.01
		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	輔導室	105.05

(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		105.03
		2. 家長協助班導師推動餐後潔牙(晨光時間)。	各班教師	學務處	104.10
		3. 提供視力保健、口腔衛生相關文章，讓社區家長閱讀了解。	衛生組		105.03
(五) 健康教育課程及活動 (個人健康技能)	提升教師教學知能	1. 辦理「視力、口腔保健」教師研習。	衛生組	學務處	105.03
		2. 視力保健、口腔衛生融入各科領域教學。	教務處	各班老師	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	學務處	經常性
		2. 學生餐後潔牙。	各班教師		經常性
		3. 辦理視力、口腔學藝比賽。	衛生組		104.12
		4. 口腔衛生教材工具書導讀教學。	各班教師		學期中
		5. 學生每天平均刷牙次數能達3次以上。			經常性
	視力保健教學與活動	1. 實施規律用眼3010活動。	各班教師	學務處	經常性
		2. 實施天天戶外遠眺120活動。			經常性
	(六) 健康服務	1. 編組志工服務團隊 2. 健康資料建	1. 布置視力、口腔衛生保健櫥窗。	健康中心	學務處

	檔及管理	2. 尋求愛心志工協助推動計畫。	輔導室	愛心志工	104.09
		3. 視力、口腔檢查及追蹤統計。	健康中心	學務處	104.09 105.02
		4. 提供口腔衛生資料及諮詢服務。	健康中心	校牙醫	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。	學務處	各處室主任	104.08
		2. 成立學校衛生委員會，並由衛生組長負責健康促進相關業務。			
		3. 組織「性別平等教育委員會」、定期召開會議。			
		4. 制定忠孝國小性侵害或性騷擾防制規定。			
(二) 校園物質環境	海報、宣導品等媒體行銷	1. 布置衛生保健專欄（性教育）。	衛生組	學務處	經常性
		2. 班級教室環境布置（性教育）。	各班教師		104.09
		3. 學校網站張貼性侵害	輔導組	衛生組	經常性

		或性騷擾防制相關資訊及教材。			
		4. 提供師親生有關性侵害或性騷擾防制相關資訊及書籍。	教務處		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. 建立性侵害或性騷擾申訴管道。	輔導室	人事室	104.09
		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	104.09
		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	學務處	104.09
	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	104.09
(五) 健康 教育 課程 及活 動 (個 人健 康技 能)	提升教師教學 知能	1. 辦理「性別平等教育」教師知能研習。	輔導室	學務處	105.03
		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。	學務處		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	104.10
		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

		3. 提升學生性知識正確率。			
		4. 提升學生性態度正向率。			
		5. 提升學生接納愛滋感染者比率。			
(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	104.12
		2. 認識青春期、生理期注意事項。			105.04
		3. 認識愛滋病及防治方法。			105.06
					105.04
					104.10

(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	召開健康促進工作小組會議	1. 組織104學年度學校衛生委員會。	學務處	教務處 衛生局 藥師公會	104.08
		2. 成立學校衛生委員會，並由衛生組長負責健康促進相關業務。			104.08
		3. 組織健康促進學校工作小組，定期召開會議。			104.08
		4. 擬訂正確用藥行動方案與工作時程表。	學務處	教務處 衛生局 藥師公會	104.09
		5. 制定「校園正確用藥教育」計畫。			104.09

(二) 校園 物質 環境	海報、宣導品 等媒體行銷	1. LED 跑馬燈宣導正確 用藥知能。	衛生組	健康中心	104.08
		2. 學校網頁提供正確用 藥相關訊息。			
		3. 健康中心提供相關正 確用藥有聲資料、宣 導手冊。			
		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. 校園網路平臺，進行 用藥安全宣導。	衛生組	學務處	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	衛生組	104.05
		3. 班級以議題「正確使 用藥物」為主題進行 討論。	各班教師		104.12
(四) 社區 關係	整合社區資源 及行銷	1. 參訪社區藥局。	全校學生	各班老師	104.11
		2. 與醫療院所、衛生單 位、進行策略聯盟。	學務處	社區藥局 中西區衛 生所	104.09
		3. 利用集會時，辦理家 長正確用藥教育宣導 活動。			104.09
		4. 加強正確用藥網誌內 容，提供平臺供各界 及師生參閱功能。	衛生組		104.10
		5. 配合正確用藥教育計	學務處	104.09	

		畫辦理全校性行銷活動。			
(五) 健康教育課程及活動 (個人健康技能)	提升教師教學知能	1. 辦理「正確用藥教育」教師知能研習。	學務處	全體教師	105.03
	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	各班老師	104.12
		2. 辦理「校園正確用藥教育」藝文比賽。	學務處		
		3. 提升學生遵醫囑服藥率。			
		4. 提升學生家庭具有用藥諮詢電話比率。			
5. 提升學生不過量使用止痛藥比率。	學務處	各班老師	經常性		
(六) 健康服務	提供專業諮詢服務	1. 蒐集用藥問題，請專業藥師解答。	健康中心	學務處 藥師公會	經常性
		2. 提供過期藥物處理方法及打擊不法藥物單張。			
		3. 提供正確用藥諮詢輔導專線。			104.10

		4. 辦理藥師到校服務。			104.11
--	--	--------------	--	--	--------

(6) 全民健保

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	全民健保教育工作團隊	1. 組織健康促進學校(全民健保)工作小組、定期召開會議。	學務處	衛生局 藥師公會	104.08
		2. 成立學校衛生委員會，並由衛生組長負責健康促進相關業務。			104.08
		3. 召開全民健保教育會議			104.08
		4. 制定「校園全民健保教育」計畫。			104.09
		5. 進行全民健保資料蒐集與分析。			104.09
(二) 校園物質環境	全民健保海報、宣導品等媒體行銷	1. 全民健保教育結合社區闖關活動。	學務處	健康中心	104.08-105.06
		2. 全民健保海報張貼。			
		3. 製作有關全民健保之宣導品			
		4. 提供全民健保藥師諮詢電話資訊			
(三) 學校健康	塑造和諧校園文化	1. 校園網路平臺、校刊，進行全民健保	健康中心	學務處	經常性

康文化 (學校 社會環 境)		宣導。			
		2. 獎勵配合宣導全民 健保學童、教職員 工及家長。	學務處	衛生組	105.05
		3. 班級以議題「全民 健保」為主題進行 討論。	各班教師	學務處	104.12
(四) 社區關 係	整合社區資 源及行銷	1. 參訪社區藥局	全校學生	各班老師	104.11
		2. 與醫療院所、衛生 單位、進行策略聯 盟。	學務處	社區藥局 中西區衛 生所	104.09- 105.06
		3. 利用社區運動會、 新生座談會，辦理 家長全民健保宣導			104.09- 105.11
		4. 加強全民健保資訊 瞭解，提供平臺供 各界及師生參閱功 能。	資訊組		105.05
		5. 配合全民健保教育 計畫辦理行銷活 動。	學務處		104.08- 105.06
(五)健 康教育 課程及 活動 (個人 健康技 能)	提升教師教 學知能	1. 辦理「全民健保教 育」教師知能研 習。	學務處	全體教師	104.10
	全民健保教 育教學與活 動	1. 將全民健保教育融 入課程教學	教務處	各班老師	經常性
		2. 辦理「校園全民健 保教育」藝文比賽 (繪畫)	學務處		105.03

		3. 辦理推動校園全民健保教育成果發表(教學觀摩)與分享活動		衛生組	105.06
(六) 健康服務	提供專業諮詢服務	1. 蒐集全民健保問題，請專業藥師解答。	健康中心	學務處 藥師公會	經常性
		2. 提供全民健保教育單張			
		3. 提供全民健保諮詢輔導專線。			104.08-105.06
		4. 辦理藥師到校服務。			104.10

五、預期效果

(1) 反菸拒檳

1. 學生對拒菸、無檳認知率達 100% 。
2. 教職員工願意拒菸抗檳，宣示不再吸菸、嚼檳榔的比率達 99% 以上。
3. 營造彼此尊重的環境，不再吸二手菸。
4. 家長願意參與無菸、無檳家庭的比率能達 90% 以上。
5. 家長不在學生面前吸菸、嚼檳榔比率達 95% 以上。
6. 教職員工吸菸、嚼檳榔率低於 1%、學生吸菸、嚼檳榔率 0% 。
7. 每學年度校內辦理小志工及相關人員研習，至少一場次。
8. 無菸校園率達 100% 。
9. 校園二手菸暴露率 0%。
10. 學生吸菸率 0%。
11. 無檳校園率達 100% 。
12. 學生嚼食檳榔率 0%。

(2) 健康體位

1. 將健康篩檢結果全面建置於教育部委託南華大學健康檢查資料庫比率 100% 。
2. 學生體位不良率降低至26% 以下(過輕比率<4% ， 超重比率<12%，適中比率>65%)。
3. 學生體適能檢測達98% 以上。
4. 加強學童游泳技能。
5. 輔導學生落實自我身體健康管理：落實每日運動習慣，配合教育部「快活計畫」，其中對於每週累積150分鐘身體活動量學生數60%以上。
6. 每天喝白開水1500C.C者達70%以上。
7. 四年級以上學生體適能達中等以上通過率>50%以上。
8. 學童健康篩檢達 99% 以上。
9. 異常個案就醫矯治比率達 97% 以上。
10. 每天吃早餐平均達成率99%以上。
11. 睡足8小時平均達成率97%以上。
12. 學生不喝含糖飲料平均達成率98%以上。

(3) 口腔、視力保健

1. 視力保健、口腔衛生知識認知率達 95% 以上。
2. 視力不良率低於 47% 、就醫矯正率達 93% 以上，矯正視力不良率低於 4%以下。
3. 全校餐後潔牙率達 85% 以上。
4. 全校齲齒率下降 5% 、齲齒就醫矯治率達 98% 以上。
5. 規律用眼 3010 平均達成率 97%以上。
6. 天天戶外遠眺 120 平均達成率 97%以上。
7. 學生每天平均刷牙次數達 3 次以上者平均達成率 98%以上。

(4) 性教育

1. 學童性教育(含愛滋病防治)宣導活動至少1場次以上。
2. 教師參與「性別平等教育」知能研習率達 90% 以上。
3. 學生性知識正確率平均達成率 95%以上。

4. 學生性態度正向率平均達成率 95%以上。

5. 學生接納愛滋感染者比率 97%以上。

(5) 正確用藥

1. 安排拜訪社區藥局學生數>50%以上。

2. 家庭聯絡簿有可諮詢的藥師電話比率達100%。

3. 學生具備正確用藥五大核心能力知識比率達 85% 以上。

4. 社區藥師配合學校辦理正確用藥(或全民健保)活動宣導至少 2 場次。

5. 學生家庭具有用藥諮詢電話比率> 20% 以上。

6. 學生遵醫囑服藥率> 75% 以上。

7. 學生不過量使用止痛藥比率 95%以上。

(6) 全民健保

1. 安排社區藥師宣導全民健保學生數 >30%以上。

2. 家庭聯絡簿有全民健保可諮詢的電話比率達 100%。

3. 學童具備全民健保知識比率達 90%以上。

4. 社區藥師配合學校二代健保教育活動宣導至少 2 場次。

六、配合視力保健中心學校，本校為種子學校，協助推動健康促進學校業務，執行行動研究。

七、執行進度

下表為本校計畫執行進度之甘梯圖

工作項目 \ 月次	八月	九月	十月	十一月	十二月	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月
1. 成立學校健康促進委員會	█											
2. 組成健康促進工作團隊	█											
3. 進行現狀分析與需求評估	█											
4. 決定目標與健康議題	█											
5. 擬訂學校健康促進計畫	█											
6. 編製教材及教學媒體		█										
7. 建立健康促進網站與維護				█								
8. 執行健康促進計畫		█										
9. 過程評量			█									
10. 成效評量										█		

八、本計畫經校內行政會議通過後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務主任：

校長：

附件一

臺中市西區忠孝國民小學 104 學年度健康促進學校委員

職 稱	工 作 內 容
校 長	綜理全校衛生保健有關事宜
家長會長	支援全校衛生保健有關事宜
學務主任	負責全校衛生保健策劃及推動、審核各項衛生保健報表和考核
教務主任	負責全校衛生保健推動及衛生保健活動時間協調
總務主任	負責全校衛生保健物品驗收、維護設備
會計主任	負責全校衛生保健經費預估及審核
出 納	負責全校衛生保健經費支付
訓育組長	負責全校衛生保健推動、辦理活動、攝影照相
資訊組長	負責全校衛生保健推動、資訊宣導
衛生組長	負責全校衛生保健推動、宣導、研擬計畫、執行
教學組長	負責全校衛生保健推動、藝文競賽
體育組長	負責全校衛生保健推動、協助辦理活動
事務組長	負責全校衛生保健推動、衛生保健採購
文書組長	負責全校衛生保健推動、會議記錄
護理師	負責全校衛生保健推動、宣導、衛生保健檢查、衛生保健統計
所有科任	負責協助全校衛生保健推動、成果彙編
一年級導師	負責協助全校衛生保健推動、宣導
二年級導師	負責協助全校衛生保健推動、宣導
三年級導師	負責協助全校衛生保健推動、宣導
四年級導師	負責協助全校衛生保健推動、宣導
五年級導師	負責協助全校衛生保健推動、宣導
六年級導師	負責協助全校衛生保健推動、宣導
健康與體育 領域教師	1. 體適能評估 2. 活動策略設計及效果評價 3. 社區及學校資源之協調聯繫
輔導組長 教學組長	1. 心理健康狀況及需求評估 2. 活動策略設計及效果評價 3. 社區及學校資源之協調聯繫
午餐執秘	負責協助全校飲食衛生保健推動、宣導
學生代表	負責協助全校衛生保健推動、宣導

附件二

臺中市西區忠孝國民小學 104 學年度學校衛生委員會暨健康促進工作團隊成員之職稱及工作項目

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	許玲玲	校長	研擬並主持計畫，社區及學校資源之協調整合
顧問	徐火旺	家長會會長	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務
顧問	陳麗容	教育志工隊隊長	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務
執行秘書	紀孟春	衛生組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	李郁儒	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助教學活動與健康議題之融合
協同主持人	洪淑慧	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	俞昱晴	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助社區及學校資源之協調整合
協同主持人	黃志偉	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助社區及學校資源之協調整合
協同主持人	施明秀	教學組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助教學活動與健康議題之融合
協同主持人	溫山明	體育組長 兼健體領域召集人	研究策劃，督導計畫執行，並協助教學活動與健康議題之融合
協同主持人	葉鎂鳳	輔導組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助教學活動與健康議題之融合
研究人員	蔡佳惠	一年級學年主任	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	張忻怡	二年級學年主任	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	房世昕	三年級學年主任	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	朱柏叡	四年級學年主任	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	洪育慈	五年級學年主任	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	李金雀	六年級學年主任	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	楊婷惠	一年級導師	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	王韻淑	二年級導師	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	蕭遠美	三年級導師	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	周孟臻	四年級導師	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	林姿慧	五年級導師	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	蔡惠茹	六年級導師	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	陳貞蓉	訓育組長	菸害、檳榔防治，活動策略設計及評價社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	李妍慧	生教組長	菸害、檳榔防治，活動策略設計及評價社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	李育宗	資訊組長	學校網頁「健康促進專區」製作及維護
研究人員	陳秀敏	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計效果評價，各項議題健康服務之提供
研究人員	蕭明月	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計效果評價，各項議題健康服務之提供
研究人員	朱怡芊	午餐執秘	飲食營養，活動策略設計及評價社區及學校資源之協調聯繫
學生代表	吳庭萱	五年九班	提供學生觀點及建議，並協助各項活動的推動
學生代表	賴瑞宗	六年二班	提供學生觀點及建議，並協助各項活動的推動

臺中市西區忠孝國民小學視力保健計畫

壹、依據：

- 一、依據教育部公布「加強學童視力保健計畫」辦理。
- 二、依本校健康中心年度護理工作計畫辦理。

貳、目標：

- 一、本計畫依教育部規定，為加強學童視力保健成效，落實學童視力保健工作。
- 二、為維護學童視力健康，及早發現視力不良，加強追蹤及矯治，緩和高度近視的趨勢。
- 三、平時加強視力保健，望遠凝視及視力保健操認知，以維持良好的視力保健習慣。

參、實施對象：全校教職員工及學生，並能擴展到家長，進而到整個學校社區。

肆、實施內容：

項目	活動內容	承辦單位	暫定時間
學童視力保健行政與環境	召開視力保健工作小組會議。	學務處	學期初
	訂定視力實施計畫並確實執行，排定各項工作分層負責人員。		學期初
	辦理校內教師視力保健研習會。		配合校務時間另定
	舉辦學童視力保健教學觀摩會。		配合校務時間另定
	舉辦視力保健相關學藝活動，如：演講、作文、書法、繪畫等學藝競賽。	學務處、教務處、級任老師	配合教務時間另定
	新型課桌椅正確調整與使用。	總務處	學期初
	校園美化綠化。		全學年
	燈光照明檢查。	健康中心	開學前
健全學童視力保健教學與行	推動視力保健工作熱心義工、愛心工作隊、班親會家長。 避免近距離過度用眼之教學方法，提供級任老師參考資料。	學務處	學期初
	週一晨間視力保健宣導及有獎徵答	學務處	全學年 配合校務
	修繕教室採光、調整課桌椅配置，營造良好學習環境。	總務處	學期初
	收集視力保健宣導資料，如愛眼護照、手冊、讀	健康中心	全學年

	物、統計表等。		
	級任導師指導學童閱讀、寫字姿勢要端正，且保持眼睛和課本、簿本之距離在三十五公分以上。	級任老師	全學年
	指導學童下課時間，離開教室走至室外。		全學年
	善用時間實施集體望遠凝視活動。		第二堂課間活動
	操作電腦能遵守3010原則，眼睛與螢幕距離七十至九十公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	級任老師、電腦教師	全學年
	提高戶外教學活動比例。	級任老師	全學年
	獎勵視力保健習慣優良及學期檢查視力未惡化之學生。	學務處	學期末
學童視力保健服務與矯治輔導	定期檢查學童視力。	健康中心	學期初
	新生入學一個月內，以亂點立體圖進行斜弱視篩檢，並詳加記錄。		學期初
	視力檢查結果通知家長，要求帶往眼科醫師處複檢，並將結果帶回學校，詳加記錄追蹤。		學期初
	辦理視力不良親師座談會。		每學期視力檢查後
	學童視力篩檢與矯治結果製成報告書或圖表。		學期初
	學童視力篩檢與矯治結果，提交校務會議討論，並提出因應計畫。		學期末
	對接受眼科藥物治療中的學生多加關懷並加以輔導。 對於配戴眼鏡的學生，多給予關懷。		級任老師
與家長社區配合	舉辦家長、班親會、愛心工作隊、社區民眾等視力保健宣導座談會。	健康中心、級任導師	配合校務時間另定
	利用家庭聯絡簿或發通知單，與家長聯繫學童視力保健情形。		視力檢查完後
	利用班親會，辦理視力保健教學活動，並加強宣導正確的觀念。		配合校務時間另定
	聯繫相關機構辦理學校社區視力保健研習活動，鼓勵社區民眾、家長參加。		

伍、實施獎勵辦法：教職員工成果考核有實際優良成績表現者，由人事室辦理敘獎

鼓勵。

陸、其他：若有未定事項或因應臨時需要，得依實際需要規定。

柒、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務主任：

校長：

臺中市西區忠孝國小口腔保健課程實施計畫

壹、前言及分析

齲齒是目前威脅國內學童口腔健康最嚴重的問題，學齡期階段是齲齒的高潮期。國人由於長久以來對於口腔保健習慣不重視，且近年來國內經濟發達，國民所得增加，生活水準提高，國人所攝取的食物越趨於精緻，兒童攝取含糖份高的飲料及糖果量增加，因此學童齲齒盛行率仍高居不下。根據行政院生署疫情報導，民國79年臺灣地區12歲兒童平均恆牙齲齒指數(DMFT)高達5顆，其盛行率為92%，6-7歲兒童乳牙齲齒指數為7.4顆，盛行率達95%，已屬於世界衛生組織衡量齲齒狀況分類中之「嚴重」級。有鑑於此，衛生署積極推廣口腔保健工作，且結合牙醫界、教育行政單位及社會力量，推展各種口腔保健計畫，並且加強辦理國小及幼稚園學童的口腔保健教育，經由學校教育的管道，宣導口腔保健知識，透過學校老師教導口腔保健觀念，期使學童及早獲得正確的保健資訊，並產生良好的口腔保健習慣，以降低學童齲齒的發生率。經過各界的努力，根據調查資料顯示，我國十二歲兒童之齲齒指數89年為3.31顆，齲齒盛行率為66.5%，治療率為54.3%；92年為齲齒指數為2.74顆，齲齒盛行率為69.3%，相較於往年已有明顯的進步，且已提前達到衛生署預定2010年降為2顆以下的目標。

臺灣學童齲齒情形還是偏高，有效預防齲齒及提高齲齒治癒情形仍為當務之急。以本校而言，101學年度健康中心之口腔檢查資料顯示：一年級齲齒盛行率為85.99%；而至四年級再次接受健康檢查時齲齒罹患率為80.3%，齲齒罹患率有下降。本校有鑑學童發生齲齒必須忍受疼痛、引起腸胃道的疾病，因而阻礙學習；且會延續影響成年牙齒健康，對學童健康影響相深遠，不可忽視。因此希望藉由健康促進學校的規劃，推動口腔保健教育計畫，期使學童及早獲得正確的保健資訊，並產生良好的口腔保健習慣，以降低學童齲齒的發生率。

貳. 依據：

- 一、教育部 95.5.11 日台體(二)字第 0950060034C 號函辦理
- 二、教育部學校衛生施行細則第十四條第二款辦理。

參. SWOT 分析

因素	優勢	弱勢	機會點	威脅點
一、學校環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生人數約 1955人，71班 (不含幼兒園)，師生配合，推動容易。 2. 洗手臺設備，每層樓皆有洗手臺，每座約有2~4個水龍頭，目前約有544座水龍頭供應全校師生約2300人使用，每個水龍頭約5人使用。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在各班教室前面的水龍頭設置不均，學生需分佈各水龍頭無法監控學生是否真的潔牙。 2. 學童未使用牙膏覺得不舒服不習慣使用乾刷牙 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長會支援經費，更新洗手臺設備。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學區內便利商店林立，學生易購買零食或飲料。 2. 商品未標明糖量成份。
二、學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 已成立學校衛生委員會，且每學期至少召開一次會議，每個月召開行政會報兩次進行溝通協調 2. 訂定護牙計畫，建立教職員工生共識，促進計畫工作督導及執行。 3. 組內業務劃分清楚，且實際授權分工。 4. 對各項活動進行安排 5. 健康中心每學期彙整口腔調查統計資料。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校衛生委員會功能待加強。 2. 相關人員對學校衛生工作認識不夠。 3. 一、四年級之口腔檢查資料顯示：一年級齲齒盛行率為 85.99%；四年級齲齒盛行率 80.3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校衛生法的施行及修正機會。 2. 教育部對辦理衛生教育活動提供各種補助。 	

<p>三、健康服務</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期定期舉行學童口腔檢查，記錄並建立完整健康資料。 2. 發給矯治通知單，追蹤矯治情形。 3. 統計分析檢查結果，藉以了解學校學生口腔不良狀況及追蹤矯治情形。 4. 多數導師配合度高使活動進行順利。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生人力少學生人數多負荷量太大。 2. 受限於健康中心的硬體設備與空間之限，健康服務上有影響。 3. 少數家長願意加入志工，協助各項活動之推動。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 少數家長願意配合讓學生追蹤治療意願並不高。
<p>四、健康教學與活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理護牙計畫 2. 融入健康與體育課程教學，設計有關口腔保健之教學與活動。 3. 辦理校內研習，增強口腔保健新知。 4. 辦理口腔保健教學，潔牙比賽等增強學生口腔保健知識、態度、技能。 5. 配合學生健康課程，指導貝氏刷牙法使用。 7. 利用刊物宣導口腔保健。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康課程有些仍不被重視。 2. 有計畫性的推動口腔衛生計畫，還需讓全校師生有時間養成習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生所願意至學校義務進行口腔衛生教育活動。 	
<p>五、物質環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供安全、方便的飲水設備。 2. 總務處定期維修及檢驗。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少數家長無法配合定期更換新牙刷之觀念。 		

六、社會環境	1. 各處室教職員工保持合作和諧。 2. 愛心志工團對健康促進活動協助人力支援甚多。 3. 愛心媽媽、志工與教職員工和諧相處如同一家人。	1. 人力不足及家長的重視程度不同影響矯治通知單的回收率。 2. 教師工作繁忙，會因情緒而影響氣氛。		
七、社區關係	1. 辦理口腔保健研習。 2. 轉發口腔檢查。 3. 熱心牙醫師支援專題。 4. 結合社區醫療院所，提供口腔保健諮詢，共同推動兒童口腔保健活動。	1. 人力不足，辦活動較吃力。 2. 家長出席有時不踴躍。 3. 經費較不足。	1. 結合衛生所作宣導。	

肆、計畫目標

- (一) 每學期含氟漱口水全校執行率能達95%。
- (二) 增進學生口腔保健的知識，維護口腔健康，提高健齒率。
- (三) 學生能執行餐後潔牙行為，每個月皆能達90%以上。
- (四) 定期口腔檢查，加強追蹤及矯治提高齲齒填補率。

伍、計畫內容與實施方法

實施項目	實施方法	實施時間	執行單位
一、成立口腔保健工作小組	合併於學校衛生委員會內組成	104.9	學務處

二、強化口腔保健教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依學習領域擬教學計畫表將口腔保健教育及餐後潔牙活動融入教學活動中。 2. 各班落實貝氏刷牙法 3. 辦理口腔保健學藝競賽。 4. 針對家長設計活動指導學生正確潔牙習慣。 5. 公佈欄張貼口腔衛生保健之海報。 6. 辦理口腔保健有獎徵答活動(含教材規劃)。 7. 辦理親職教育講座宣導口腔保健重要性。 8. 配合口腔檢查訂定口腔衛生教育宣導月。 9. 定期進行口腔保健宣導活動。 	<p>104. 9</p> <p>104. 12</p> <p>105. 3</p> <p>105. 3</p> <p>105. 3</p> <p>105. 3</p> <p>104. 12</p> <p>105. 3</p>	<p>教務處</p> <p>學務處</p> <p>健康中心</p>
三、執行口腔保健生活	<ol style="list-style-type: none"> 1. 應用學生家庭聯絡簿督促學生落實口腔保健工作。 2. 利用餐後潔牙紀錄表登錄並督促學童養成餐後潔牙習慣。 3. 每週二執行含氟水漱口活動。 4. 應用口腔檢查通知單暨矯治單之活動鼓勵學生每學期執行口腔檢查。 	<p>104. 9~105. 6</p> <p>常態</p> <p>常態</p> <p>104. 9~105. 6</p>	<p>教務處</p> <p>健康中心</p> <p>班級導師</p>
四、口腔保健環境的營造	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行餐後潔牙活動。 2. 健康專欄張貼潔牙海報及正確的口腔知識。 	<p>常態</p>	<p>教務處</p> <p>學務處</p>
五、口腔保健服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學年在校進行口腔保健成果驗收衛教。 2. 口腔檢查結果通知家長，收回回條並列管。 3. 協助口腔檢查不合格之學童接受口腔專科醫師複查診治，並將其診治結果登錄。 4. 未能於規定時間內複檢或矯治學生，利用電話訪問家長，瞭解未就醫原因，並提供諮詢，且鼓勵家長早日帶學童就醫診治。 5. 統計分析全校口腔檢查結果，並製成報告呈報校長及相關人員與單位，製成圖表公告於健康中心網站供家長學生參考。 6. 擬定潔牙競賽辦法，獎勵學童在校期間。能建立起良好口腔保健生活習慣。 7. 各班級衛生股長負責協助潔牙用品之檢視及潔牙執行率之登錄。 8. 接受牙科矯正治療之學童給予列冊管理並供給相關知識和衛教。 	<p>期末前一月</p> <p>104. 9</p> <p>104. 10</p> <p>104. 11</p> <p>104. 12</p> <p>104. 9</p> <p>常態</p> <p>常態</p>	<p>健康中心</p>
六、家長與社區之推動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦口腔保健宣導時邀約家長參加。 2. 結合家長組成學童口腔保健義工組織，辦理各項活動。 	<p>104. 8</p> <p>104. 9-105. 6</p>	<p>學務處</p> <p>健康中心</p>

陸、口腔保健工作小組成員及其工作職責如下：

分工稱謂	負責人 (原任職務)	職 掌	備註
召集人	許玲玲校長	主持工作小組會議，綜理本計劃之推動事宜。	
教育委員	李郁儒 教務主任	負責口腔保健聯絡課程科目之策劃，教師口腔保健研習，並督導教案之製作、觀摩和推行。	
執行委員	紀孟春 衛生組長	承召集人之命，策訂口腔保健執行計畫，並推動實施之。	
護理委員	陳秀敏、蕭明 月護理師	負責本計劃之口腔保健服務項目的執行及各種資料彙整和活動記錄表填報。	
總務委員	余昱晴 總務主任	負責口腔保健生活營造的項目規畫及學生牙科檢查用品之採購。	
輔導委員	黃志偉 輔導主任	負責聯繫家長與社區配合學校口腔保健工作之推展。	
會計委員	謝明玉 會計主任	負責專案經費之管制與資料整理。對口腔保健所需一般經費之支援。	
教師委員	各班導師	負責設計將口腔保健知識融入於各項領域課程，並聯繫各級任老師推動口腔保健工作。	
家長代表	義工家長團隊	向家長宣導口腔保健之重要，並反應家長意見及學生口腔保健情形。	

柒、預期績效：

1. 學童能養成潔牙的好習慣，並落實於日常生活中。
 2. 教職員工生及社區家長能了解口腔保健的知識，並對齲齒防治有新認識。
 3. 校園能營造出口腔保健之支持性的環境。
- 本計畫經校長核准後公佈實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

臺中市西區忠孝國民小學推動健康體位實施計畫

一、依據：

教育部「推動中小學健康體位五年計畫」辦理。

二、現況分析：

因國人飲食習慣及家庭結構的改變，伴隨著食物的選擇趨向精緻化、油脂化和高熱量攝取及家長工作繁忙、單親家庭及隔代教養的學生比例偏高，突顯學生之健康是值得大家關切的。有鑑於兒童的體位和體能是成年的基礎，其重要性不容忽視。醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。因此維持理想體重應從小開始，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動。

三、目標：

- (一)建立學生對體重控制之正確知識，培養正確體重控制之觀念與行為；以實踐健康之生活。
- (二)建置學校學生體位監測系統及追蹤管理專案。
- (三)降低體重過重學生比率，促使學生維持健康體位。
- (四)協助學生設定其行為改變計畫，透過分析自己的飲食與運動習慣；以達到有效之體重控制。
- (五)提升學生、家長、教師健康體位知能。

四、實施對象：本校全體學生。

五、計畫期程：一〇四年九月至一〇五年六月。

六、實施策略：

- (一)豎立健康飲食與運動風氣，修正飲食習慣與運動習慣。
- (二)建置學校學生異常體位專案管理機制。
- (三)加強午餐供應廠商的監督與管理。
- (四)組成健康促進工作團隊：籌劃督導健康促進學校之推行。
- (五)現況分析及需求評估：了解學校學生之健康狀況與需求。

- (六) 決定目標及健康議題：規劃健康促進之活動課程。
- (七) 營造學生健康體位環境。
- (八) 營造學生健康體型意識價值觀。
- (九) 商請體育老師針對體重過重學生，加強體重控制觀念與行為指導。

七、實施要點：

- (一) 豎立健康飲食與運動風氣，修正飲食習慣與運動習慣。
 1. 每週一利用升旗集會時間進行健康操之活動。
 2. 測量學生身高、體重，計算其身體質量指數，篩選肥胖、體重過重個案。
 3. 建立肥胖個案管理專案，實施飲食狀況、身體活動情形之前測、後測等調查。
 4. 實施運動以及飲食指導，培養運動習慣及良好的飲食習慣。
- (二) 加強學生健康體型意識之宣導。
- (三) 以推行均衡飲食及營養教育為主要議題，設計相關主題活動，以增進學生營養知識、態度及行為。
- (四) 學校成立健康休閒性運動社團，鼓勵學生參與。
- (五) 配合現有教育、課程、聯絡簿、親師座談等機制，提醒學生家長落實動態生活及健康飲食。
- (六) 辦理社區與學校親子動態系列活動，推動健康飲食環境，建構健康的社區。

項目	計畫項目	實施期程	備註
1	成立學生體位管制工作小組	開學前	衛生組、健康中心、體育組
2	擬定實施計畫	開學前	依健康體位議題擬定計畫
3	定期體位檢查	全年度	1. 辦理教職員健檢 2. 學生健康檢查
4	通知檢查結果異常之學生家長	檢查後二星期內	發出異常通知書告知家長須追蹤治療
5	建置異常體位管理專案	上學期	健康中心
6	推動健康飲食宣導活動	全年度	不定期舉辦健康講座
7	定期查核學校午餐供餐情形	全年度	午餐考核小組隨時監督供餐

			內容
8	創新健康飲食教育活動	全年度	衛生組
9	營造學生健康體位環境	全年度	體育組、衛生組
10	提昇學生健康體型意識價值觀	全年度	體育組、衛生組
11	統計及陳報檢查結果於教育局	下學期 開學後 二星期 內	衛生組
12	結合校園體育活動推動健康體位活動	全年度	舉辦學校運動大會鼓勵學生參與運動
13	成果檢討暨獎勵	下學期 學期結 束前一 個月	對於協助承辦之教職員及志工予以獎勵

八、本計畫陳校長核定後實施，修改時亦同。

承辦人：

學務主任：

校長：

臺中市西區忠孝國民小學性教育實施計畫

一、依據：本校學務處業務辦理。

二、實施對象：本校 1-6 年級學生。

三、問題解析：

近年來兩性關係日漸開放，青少年學生對兩性教育的需求日漸升高。因此，學校課程針對學童施以廣泛性教育教學，從認識兩性生理與心理，異性交往，認識婚姻等，進而增加學生對兩性關係之認知，並建構學生正確的健康概念及行為。

四、計劃目標：

- 1、學生對兩性生理、心理的知識能充分了解。
- 2、學生對異性的交往問題願意向教師請教。
- 3、學生對性行為的態度及認知，能有理性、正確的態度。

五、計劃內容：

- 1、張貼宣傳海報於中廊。
- 2、辦理專題宣導活動。

六、本辦法經校務會議通過，校長公布後實施，修正時亦同。

臺中市西區忠孝國民小學校園正確用藥計畫

壹、計畫緣起

為落實校園正確用藥教育，使學生有正確的用藥觀念，了解正確用藥教育五大核心，整合衛教資源，讓學生將正確用藥的觀念帶回家中，以提高年長者的重視，進而減少偽禁不實藥物的購買和服用。再依常見用藥問題融為活化的教材，納為課程或學校宣導重點，以讓正確用藥教育能加速推動與紮根，進而提升其正確用藥知能。

貳、計畫目標：

- 一、以推動健康促進學校為基礎，有效推廣師生及家長正確用藥教育之知能。培養正確用藥教育五大核心能力，以導正親師生之觀念及行為。
- 二、培訓本校工作人員，建立用藥安全教育的教學與推廣團隊。發展校園正確用藥教育之教材、策略及模式，以作為全面推動之基礎。
- 三、發表校園正確用藥教育之推動成果，以提昇全面參與實施之動機及能力。
- 四、結合家長導入社區整體資源與社區資源，廣邀社區專業人才，共同參與學校發展，營造健康社區化學校。

參、運作內容：

- 一、校長、教務主任、學務人員參加中心學校共識會議。
- 二、課程融入：蒐集正確用藥教育相關教案、文宣、簡報，提供教育活動使用健康教育、綜合領域、表演藝術等課程融入教學活動。
- 三、專題演講：邀請藥師到校做全校性正確用藥專題演講。
- 四、衛教走廊：辦理正確用藥海報展示及情境教育布置。
- 五、教育訓練：辦理教師正確用藥五大核心能力培訓。
- 六、運用本校網頁及LED電子看板宣導正確用藥教育各項活動，擴大宣導效益。
- 七、辦理「用藥習慣大調查」活動：帶領小記者訪問社區藥局之藥師，調查社區民眾各種不正確的用藥習慣，舉辦「”藥”你知道」活動。
- 八、計畫完成後與中心學校共同辦理成果發表，以專題演講、推動實務、教學心得分享、綜合座談……等方式進行將經驗分享各校。

肆、學校配合資源：

- 一、結合健康促進學校：本市各級學校均為健康促進學校，平日辦理各項健康促進學校活動、研習及會議，能夠將正確用藥教育結合健康促進學校活動中宣導推廣。
- 二、社區資源：中區「正確用藥教育資源中心」中國醫藥大學附設醫院。
- 三、家長資源：結合本校家長會資源，提供學校推廣正確用藥相關協助。

伍、預期效應：

- 一、透過正確用藥教育，提昇學生用藥安全及自我照護行為能力。

- 二、落實推動安全觀念，有效推廣師生及家長正確用藥正確用藥的態度與方法。
- 三、結合本市正確用藥學校，共同推動校園正確用藥教育增進本市各級學校師生健康。
- 四、運用本校相關媒體報導「正確用藥觀念」，讓社區民眾更能注意正確用藥安全，提昇健康的生活品質。
- 五、透過正確用藥教育，結合社區資源與地方社區建立合作網絡。

陸、本計畫經 校長核准後實施，修正時亦同。

臺中市西區忠孝國民小學 104 年度菸害防制實施計畫

壹、依據：

- 一、教育部 99 年 6 月 18 日台體(二)字第 0990094605 號函、99 年 7 月 2 日府教體字第 0990803415 號函辦理。
- 二、菸害防制法第 13 條、學校衛生法第 24 條：「高級中等以下學校，應全面禁菸；並不得供售菸、酒、檳榔及其他有害身心健康之物質。」
- 三、菸害防制法第 15 條：「於禁菸場所吸菸者，政府機關主管、公營事業、各場所負責人或從業人員應予勸阻；在場人士並得予勸阻。」
- 四、菸害防制法第 17 條：「各機關學校應積極辦理菸害防制教育及宣導。」
- 五、菸害防制法第 23 條：「違反第十一條第一項規定者，應接受戒菸教育。」
- 六、學校衛生法第 19 條：「學校應加強辦理健康促進及建立健康生活行為等活動。」

貳、目的：

為維護全體教職員工及學生之心健康，遠離菸品造成健康危害及環境污染，落實菸害防制，制定本校「無菸校園」實施辦法。

參、對象：全體教職員工生。

肆、工作組織

- 一、推動小組：由校長、學務主任、輔導主任、衛生組長、生教組長共同組成。
- 二、執行小組：由全體教職員工共同組成。

伍、辦法：

一、環境設施：加強學生校園無菸環境布置

1. 本校校園內全面禁菸，並於校門口設置明顯告示，請蒞校來賓配合，一律熄菸。
2. 於各辦公室、會議室、廁所等場所張貼禁菸標誌，布置無菸校園教育相關法令、圖片等。

二、防制宣導：

1. 每學期配合各種相關課程及集會場合持續宣導，宣導反菸、拒菸的觀念，以及本校菸害取締查察輔導的相關措施。
2. 利用春暉宣導，實施防治菸害藝文競賽等活動，加強菸害防制宣導。
3. 衛生組每學期舉辦乙次「拒菸反毒」活動。
4. 配合體育組每學期舉辦乙次拒菸球類競賽。
5. 每學期舉辦乙次菸害專題演講，邀請專家蒞校實施宣導。
6. 利用兒童朝會時間宣導菸害防制。
7. 配合學校重大活動(如校慶、運動會)懸掛拒菸布條及標語旗幟實施宣導。
8. 配合5月31日世界禁菸日及6月3日禁菸節，擴大舉辦菸害防治宣導活動。
9. 利用家長會、親師座談會宣導無菸無檳榔社區觀念。
10. 與家長會合作，輔導學校週邊商店拒賣香菸及檳榔給學生。

三、清查杜絕：

1. 加強學生安全檢查，杜絕學生攜帶菸品進入校園。
2. 加強校園巡視，學務處及各樓層各科教師須排表，輪流巡查校園內學生可能吸菸之場所。
3. 查獲學生帶菸、吸菸行為，依校規處分，並通知家長協助輔導。
4. 對於吸菸學生，造冊管理，定期實施約談或參與戒菸教育團體，必要時轉介到相關單位接受勒戒。

四、戒治輔導：

1. 學生被查獲抽菸時，須接受戒菸教育。
2. 結合衛生所、健康中心及輔導室資源，提供學生戒菸輔導諮詢。
3. 鼓勵吸菸學生參加各衛生所舉辦之戒菸班及醫療院所開設之戒菸門診。

陸、獎勵：協助推行菸害防制工作有功學生，依學生獎懲規定予以獎勵。

柒、本實施計畫經校長核定後公布實施，修正時亦同。