

桃園市華勛國民小學辦理 104 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言：

健康促進學校結合現有體系、組織、資源，尤其是教育與衛生兩大行政體系，透過教師、學生、家長、社區的共同參與，建立健康推展模式，打造一個健康與學習、生活與工作的大環境。推動學校健康營造必須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。

本校之健康促進學校計畫以實踐健康行為、將健康議題融入課程、家庭能與學校衛生政策及活動接軌延續，並結合社區資源互惠互享為願景來進行規劃。創校迄今已二十二年，經歷任校長暨全體教職員工努力經營，奠定良好基礎。由於時空變遷，學校按學區環境，主客觀條件，在人力、物力可能範圍內，斟酌輕重緩急，積極充實軟硬體設備，營造優質學校文化，以強調人性關懷與尊重，期待在樂觀、感恩的學習環境中，創造一個共同願景與同步成長的學習中心。

以地理交通環境而言，本校座落於中壢市與內壢之交界地帶，家長以從事工商業居多，因父母忙於生計，較無暇關切子女的學業表現。此外，家長社經地位不高，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，本校單親家庭及隔代教養學童、新住民子女比例日益升高，學童之生活、學習與成長頗值得關切，更彰顯出學校健康促進教育功能的重要性。

本計畫旨在增進全校教職員工學生的全人健康。期望繼 103 年健康促進學校計畫已成立的學校健康促進團隊繼續運作改善本校師生健康。針對問題原因，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，故發展強化認知、精熟技能、付諸行動、與家庭接軌等策略，期望能在本健康促進計畫下建立正確的體重維護的觀念和實踐方法。

本計畫為華勛國小親師生在有系統、有組織的健康促進學校的重要政

策下，透過進康促進校園宣導月活動，讓親師生更能瞭解菸害及檳榔健康危害防制、健康體位、視力保健、口腔衛生、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥、全民健保與心肺復甦術（CPR）急救推廣的重要性，進而達成學校願景：健康、專業、盡心、溫馨、人文。本計畫的預期目的如下：

- (1) 凝聚學校健康促進的共識，建立共同的願景
- (2) 整合學校健康服務
- (3) 營造與佈置健康與安全的支持性的環境
- (4) 培養師生擁有健康知覺、技能和生活習慣。

二、計畫依據：

- (一) 桃園市政府教育局 104 年 8 月 10 日桃教體字第 1040058527 號
- (二) 桃園市政府教育局 104 年 8 月 18 日桃教體字第 1040060632 號
- (三) 本校 104 學年度校務會議決議案

三、背景說明：

(一) 學校基本資料

校名	桃園市中壢區華勛國民小學	
學校類型	智 類(大型25 班以上)	
校址	桃園市中壢區榮民南路205號	
電話	(03) 4661587 傳真 (03) 4366409	
校長	林芷婕	
教職員工	配置 校長1人、教師99人、職員6人、工友3人	
班級數	年 級	班級數
	一年級	9
	二年級	9
	三年級	9

	四年級	9
	五年級	9
	六年級	10
	朝陽班	1
	資源班	2
	幼兒園	1
	合計	59

(二) 家庭教育配合方面：

學校成員是由學生、教師及家長所組成，由於上述成員大部分來自社區，學校與社區的關係自然是密不可分，因此在推動健康促進學校的同時，對於學校成員和社區居民的健康情況必須做通盤考量。

本校家長以從事工商業居多，因父母忙於生計，無暇關切子女的學業及健康發展；另外，也因其社經地位不高及社區年輕人口外移，家庭結構改變，單親家庭及隔代教養學童、新住民子女比例日益升高，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，故推動健康議題相關宣導活動時，家長配合度不高。

(三) 本校學生健康狀況分析與推動議題重點：

在上述概念下，本校成立健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，全力為學校成員的健康把關，更致力於達成本校願景「溫馨、人文、盡心、健康、專業」。

100學年度參與視力保健行動研究，獲得相當的成效，101學年度至今視力保健宣導活動持續進行，除了對學生視力不良率進一步進行了解，也透過藝文競賽、宣導活動及課程融入等活動，讓學童具備正確用眼觀念與視力保健常識，家庭配合部分，盡可能利用親職活動，如新生家長座談、班親會等播放愛眼影片，借助家長力量降低學童近視率。口腔衛生工作方面：透過每週含氟漱口活動及推動餐後潔牙活動，逐步提升學生每日平均餐後潔牙次數。而在事故傷害防治上，除在校園設施上加註警告標語及定期維

護外，特別每學年舉辦教職員工及學生的心肺復甦術研習活動，建立基本的安全急救觀念；最後，在各項校園衛生工作及教育活動宣導上也是不遺餘力的推動，104學年度將和家長會及社區合作持續推動反菸拒檳、健康體位、口腔衛生、視力保健、正確用藥性教育（含愛滋病防治）、全民健保及心肺復甦術等八大議題，並加強辦理安全急救教育，今分述如下：

1. 反菸拒檳：持續將桃園縣衛生局互動式拒菸及戒菸教材納入四、五、六年級課程教學，達到拒菸成效，亦於廁所美化活動納入此議題，使學生擁有不吸菸、不吃檳榔及拒菸、拒檳的態度來愛護自己及他人身體；104學年度將該議題融入學校藝文競賽、語文競賽及辦理全校師生健康檢查；社區方面，也配合中壢市衛生所104年辦理之社區居民健康檢查活動，除了告訴民眾時時檢視自身健康狀況，也宣導反菸、檳上身觀念；環境布置方面，本校執行於校門口、校園中較為明顯處及廁所佈置並張貼禁菸禁嚼檳榔標誌，對於無菸校園的維護及宣導具有一定的成效，如此不僅能夠有效減少吸菸與吃檳榔比率，也能使下一代生活在無菸的環境下散發健康活力。
2. 健康體位：由歐美先進國家之發展經驗得知，生活方式及飲食習慣若沒有積極改善，再加上未建立正確之飲食營養知識，則肥胖、心血管疾病等罹患率勢必升高，為求國人身體之健康，體重控制應為重要的學校衛生政策，在104學年度持續開設「健康運動寶寶班」，協助體重異常的學童建立體重控制常模，以正確的飲食習慣及規律運動來改善體位異常的情況，也邀請團膳公司聘任之營養師到校為各學年開辦營養講座，提供學校師生良好的飲食觀念，進而帶入家庭；體能活動部分，104學年度將於九月訂定「國民體育日」及十一月進行全校「學生體適能檢測」，全面推動體育活動及辦理十餘個體能性社團活動，如校慶、三對三籃賽、健康操比賽、棒球、足球、直排輪、太鼓社團等等來推展校園運動風氣，讓孩子養成固定運動習慣；本校學生103學年度上學期體位不良556人，佔全體37.5%，而第二學期體位不良546人，佔

全體36.8%，學生體位有些微改善，表示健康促進學校系列活動對於提升學生參與運動的興趣頗有助益及成效；積極推行「無力支付午餐」方案，協助體重過輕之弱勢孩童能正常發育，103學年度體重過輕已由原先上學期6.7%降至3.4%，可見有相當成效。另外，於104學年度也積極辦理「書包減重」觀念的宣達及每學期至少兩次的書包抽驗，時時提醒家長與學童書包重量勿超過1/8體重，以達到骨骼正常成長目的。

3. 口腔衛生：透過每週含氟漱口活動及推動餐後潔牙活動，逐步提升學生每日平均餐後潔牙次數，本校未治療齲齒率已由101學年度的75.76%降至64.6%，可見以上活動有效改善兒童口腔衛康，但相較桃園市平均數50.41%與全國平均數41.36%，仍有很大差距，未來期望透過衛生教育的落實，達到世界衛生組織所期許「在2010年，50%以上的兒童沒有齲齒、12歲以下兒童齲齒指數2顆以下」之目標；另外，本校今年配合政策，將推動「小一新生白齒填封」宣導，期待能降低學童齲齒率。
4. 視力保健：近視是台灣地區學生一項嚴重的健康問題，由於近視發生年齡的降低，可能產生高度近視及隨之而來的視網膜剝離以至失明等問題，已經不可忽視，故如何降低學童近視的罹患率及延遲近視發生的年齡一直是健康促進學校必須努力的目標。衛生署國民健康局於95年委託台大醫院調查「台灣地區國小學童屈光狀況之流行病學」研究結果發現：95年度全國調查研究初步結果與前幾次調查結果比較，國小近視盛行率以往逐年增加的趨勢已顯著減緩，其中1995、2000、2006年國小一年級盛行率依序為12%、20.4%、19.6%，國小六年級盛行率55%、60.6%、61.8%（衛生署，2007）。本校學童視力檢查結果分析，103學年度上學期視力不良佔全體47.2%，而下學期視力不良佔全體51.6%，雖低於桃園市平均數57.10%與全國平均數56.43%，但視力不良率有上升現象，仍應持續宣導與關注，104學年度將更盡力利用課間活動時間及講座宣達學童3010口號（用眼三十分鐘，休息十分鐘），並多從事戶外活動，盡可能達到每天120分鐘，以降低視力不良率至

50%以下。

5. 性教育（含愛滋病防治）：性教育是一種「人格教育」，也是一種「愛的教育」，本質上，性教育是一個生命對另一個生命的影響。因此，在本議題上，除了將正確觀念融入健康教育課程中，於104學年度辦理「青春啟航」一系列性教育講座、衛生所衛教推廣教師、專輔教師入班指導及辦理性別平等藝文競賽，其生命教育持續進行，創造互相尊重平權無歧見環境；
6. 正確用藥：將正確用藥知識，如清楚表達自己的身體狀況、看清楚藥品標示、清楚用藥方法、時間、做身體的主人、生病找醫師、用藥找藥師等等廣泛地融入各種領域的教學課程，加強正確用藥校園環境佈置，運用LED跑馬燈進行用藥安全宣導，落實相關議題；104學年將配合「反毒講座」課程，對教師進行正確用藥及毒品知識教育訓練以灌注在教學課程；針對五年級學生進行正確用藥宣導，邀請藥師辦理用藥知識的講座，並組隊參加神農小學堂正確用藥擂台賽，建立學生用藥的正確觀念。
7. 全民健保：配合中壢區衛生所到校辦理104年里民健康檢查，並宣達全民健保觀念予里民；學校方面也將全民二代健保知識融入健康教育課程及活動，校園加強全民健保校園環境佈置，運用LED跑馬燈進行全民健保宣導，落實二代全民健保相關議題。
8. 心肺復甦術（CPR）急救推廣：本校為一千六百人左右大校，急需提升學校教職員工及學生之事故傷害防治知能，培育事故傷害防治師資，於急難發生時進行初步急救，爭取黃金時間，故規劃104學年度心肺復甦術（CPR）教職員工及學生急救推廣，本學期預計要達到教職100%取得證照；五年級學生必需完成知能教育及筆試通過，六年級生必需完成知能教育、筆試及實務操作。

總之，本校希望透過健康促進學校的推動，並藉由課程教學、講座宣導及網路資源等平台，加以延續深化相關議題的健康知識及技能。引導本校教職員工生都能有正確的健康知識與價值觀。並期待將來能以學校為健康促進的核心，發揮學校每一成員的影響力，透過親子共學，推廣至家庭、社區，影響社區民眾皆能夠具備正確的健康觀念與生活習慣。

四、SWOT 分析：

以下將從健康促進學校的六大範疇，分析華勛國小健康促進學校SWOTA，以期順利推動健康促進學校的各項事務：

	優勢 S	劣勢 W	機會 O	威脅 T	行動策略 A
學校衛生政策	1. 學校願景結合健促議題 2. 學校中長程計畫具體列入 3. 校務會議通過全力支持 4. 健促委員會廣佈分工明確 5. 能依需求評估訂定行動策略	1. 學區位於工商商業區，社區推動困難 2. 學生人數眾多，活動空間不足 3. 學校自主管理機制不足 4. 教師行動研究能力和意願待加強 5. 推動經費籌措不易	1. 政府決心全力推動二代健促 2. 本校參與視力保健行動計畫 3. 家長普遍體認健康對學童重要性	1. 新興社區學生持續增加 2. 家庭教育配合不易 3. 弱勢學生支持配套不足 4. 教師教學工作業務繁重	1. 結合學校願景，落實中長程校務發展計畫 2. 加強在職進修，強化教師行動研究能力 3. 聘請專家學者，確實掌握健促精神方向 4. 爭取社會資源挹注，擴大辦理層面 5. 發展管理機制，落實學校本位管理 6. 加強教育宣導，爭取家長支持配合
	優勢 S	劣勢 W	機會 O	威脅 T	行動策略 A
學	1. 新設學校軟硬體設備充	1. 學生人數眾多，活動空間	1. 已獲縣府專案補助，興建	1. 鄰近學校設施完善，績效	1. 加強校園安全宣導，管理

校 物 質 環 境	實 2. 門禁管制嚴謹，校園安全無虞 3. 器材設施採購能做安全考量且能定期檢查維修 4. 緊急應變及防災計畫完善 5. 廁所、飲用水及照明設備符合規定 6. 傳染病防治應變計畫周延，防疫工作落實	不足 2. 缺少大型學生活動中心，室內活動規劃不易 3. 新設學校，校園綠化美化尚待加強 4. 校園安全經費不足，警衛及保全設施不足 5. 學校週邊道路交通流量過大，上下學交通安全勘慮 6. 水電補助長年不足排擠學校資源分配	學生活動中心 2. 學區位處龜山蘆竹兩鄉交界，可獲較多資源補助 3. 家長會組織健全，支持學校推展健促	良好。 2. 校園開放期間，人員管控不易 3. 新型流感和傳染病頻傳，考驗學校應變能力 4. 民意高漲，家長對學校設備標準需求日益升高 5. 教學設備E化和健促議題的推動產生落差 6. 學生活動空間被壓縮，意外事故略多	和維護 2. 普設校園安全監視系統，防範校園安全死角 3. 強化緊急應變小組功能及防災演練 4. 動員家長及志工共同參與校園綠化美化工作 5. 聯繫轄區警察和社區民防系統，增加校安維護人力 6. 爭取家長會及社會資源協助紓解經費不足窘境
	優勢 S	劣勢 W	機會 O	威脅 T	行動策略 A
學 校 社 會 環 境	1. 學校設有資源班，提供學習弱勢學生學習服務 2. 「教育儲蓄專戶」和「仁愛基金」提供經濟弱勢學生補助 3. 學校組織氣氛和諧，次級文化融洽，親師生相互尊重接納 4. 家長認同支持學校，熱心	1. 家長雙薪家庭較多，親子互動和親師溝通備受考驗 2. 弱勢學生健康議題較嚴重，支援系統仍嫌不足 3. 師資多元，但輔導和特教專業能力有待加強 4. 社區對學校推動的健促活動仍存觀	1. 學校霸凌問題獲得重視，反霸凌成為學校校務重點工作 2. 社會公益團體重視教育問題，社會資源較易爭取 3. 服務學習蔚為風氣，更多的人力願意投入志工行列 4. 學區內外籍新娘比例頗	1. 新設學校，校園文化和校風傳承有待持續發展 2. 特殊兒童個案和種類逐年增多，考驗學校特教能力 3. 外配子女的特殊家庭文化和學習需求差異頗大 4. 媒體和廠商的渲染，扭曲和模糊健促	1. 增設特教班，提供特殊兒童支持性服務 2. 針對健促議題，設計更多元活動設計和獎勵措施 3. 落實「認輔制度」，提供特殊個案需要的個別輔導。 4. 加強教師增能研習，培養輔導和特教專業能力

	投入教育志工服務工作	望態度 5. 學區內國中學生放學後或假日常到校與在校生接觸 6. 「智育掛帥」仍存在於許多家長的意識形態中	高，有助多元文化推展	議題的訴求 5. 學區內眾多安親班的經濟利益和管理方式不當 6. 家長自主意識和學校的教育訴求仍有落差	5. 辦理家長親職教育，爭取支持認同和協助 6. 協調社區警力和人力，加強假日校園安全維護
	優勢 S	劣勢 W	機會 O	威脅 T	行動策略 A
健康教育課程及活動	<ol style="list-style-type: none"> 能結合健促議題和學生需求，設計學校總體課程 能依實際需求評估，以生活取向和問題導向推動健促議題 辦理健體領域觀摩教學，相互學習成長 多元的健體活動性社團，提供學生探索學習發展機會 健全的健康服務團隊，針對不同需求提供支持性服務 	<ol style="list-style-type: none"> 新興教育議題眾多，在融入教學時容易產生排擠現象。 家長安排的「認知」課後才藝班學習取代健促的學習活動 課程綱要的各領域學習時數，規範和僵化了學習內容 健體專長教師條件限制嚴格，晉用新進人員不易 健體課程設計在「本土化」和「在地化」方面亟待加強 社區的健康教育教學活動不易得到 	<ol style="list-style-type: none"> 學生健康議題受到重視，健促活動家長多能接受和鼓勵 教師對健促議題的課程設計觀念和能力日漸提昇 學校社團多元蓬勃發展，學生也能依興趣專長選擇參加 資訊科技發展迅速，教師觀摩學習方式多元活潑 學習能力指標明確，教學評鑑日益客觀和普遍 學生對健促議題的學習動機強烈，學習興趣濃厚 	<ol style="list-style-type: none"> 認知學習易教，技能、情意和生活實踐容易被忽略 實證導向的證明數據，不易在短時間教學活動取得 教師甄選競爭激烈，健體專長教師嚴重不足 心理及社會層面健促議題不易設計，影響推動意願 學校健體領域的教學設施和活動空間仍嫌不足 教師對健促活動的團隊合作和課程省思待加強 	<ol style="list-style-type: none"> 整合學生問題和生活需求，設計學校本位課程 開設多元社團，鼓勵學生參與，激發學生潛能 爭取專家學者和輔導團協助，提昇健康教育品質 辦理增能導向教師在職進修，提昇健體教學知能 加強教學視導，落實健體教學的正常化和品質 重新檢視社區需求，設計在地化社區健體課程

		家長支持和配合			
	優勢 S	劣勢 W	機會 O	威脅 T	行動策略 A
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長教育參與意識高漲，願意參與學校校務運作 2. 家庭少子化，重視子女健康議題，親子願意共同參與 3. 學校開放校園，鼓勵更多民眾走入校園，支持學校 4. 鄰近商家、社區、警方、醫院共同形成安全網絡 5. 鄰近學校健康環境相同，策略聯盟儼然成形 6. 地方社團組織關心健促議題，熱心支持學校推展活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生人數眾多，緊鄰道路交通量大，上下學安全堪慮 2. 社區工商活動頻繁，動員民眾參與健促活動不易 3. 健促活動需配合家長作息時間，設計多有限制 4. 學校教育和家庭教育在健促議題訴求仍有落差 5. 弱勢學生家長較不願意參加學校健促活動 6. 學校對健促活動的宣導，缺乏多元管道 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校擁有縝密的家長志工團體，協助環保、導護、圖書等業務 2. 每年舉辦的親職教育日、運動會有助於學校、家長、社區的連結 3. 經過學校的精心設計，融合健康促進議題於親職教育日中 4. 結合 E 化網路、書面校刊通訊，全面促進社區參與 5. 積極與社區內的健康飲食店形成聯盟關係 6. 善用社會資源，全面啟動健康促進學校 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 義務性的家長志工，流動性大，不利傳承 2. 學校附近多為新興住宅區，家長對社區認同性相對性低 3. 家長重視智育成績，對於校內的活動列為次要選項 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理志工培訓研習課程，提升志工服務知能 2. 辦理志工家長活動，凝聚志工家長與學校情感 3. 定期發行華勛通訊，行銷及宣導學校辦理健康促進成果 5. 鼓勵家長、教職員參與「健康自管理」，連結點、線、面邁向健康促進社區
	優勢 S	劣勢 W	機會 O	威脅 T	行動策略 A
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 完善的健康中心設施，提供全方位的身心照顧 2. 能關懷全校師生健康情 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校師生眾多，相關健促活動課程、議題，推動不易 2. 學校目前學生數已超 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有系統的建置健康資訊管理系統資料，作為推動健促議題的依據 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校除了正式的護理人員，相關代理人的護理知能待加強 2. 部分弱勢家 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理教職員健康檢查，強化教職員對健康意識重視 2. 辦理全校教

務	形，提供相關健康服務 3. 能提供健康相關資訊予全校師生、教職員，關懷特殊需求學生 4. 針對特殊疾病學生列冊管理，協助班級教師瞭解、協助學生 5. 定期辦理傳染病防制宣導，有效預防傳染病交叉感染 6. 辦理教職員工休閒育樂活動，促進身心健康	載，師、生活動空間明顯受限。 3. 以 60 班的學校規模，健康中心護理人員數明顯不足，工作負荷大	2. 善用志工家長團體協助健康中心，提供健康服務 3. 結合社區資源，提供弱勢學生相關健康服務	庭對於學生的健康檢查結果，無法配合矯治 3. 健康資訊管理系統資料的建置耗時費力 4. 教職員工自主意識高漲，健促議題推動觀念的溝通費力	職員 CPR 研習，培育事故傷害防制師資 3. 結合衛生所資源，厚實學校支援健康服務資源 4. 辦理教職員工參訪、研習活動 5. 結合社區資源，辦理社區居民健康檢查
---	---	--	--	--	---

五、計畫內容與實施策略：

(一) 104 學年度實施策略及預期目標：

依照上述本校健康議題背景概述及SWOTA分析，104學年度需要極力推展的有八項議題，整理歸納實施策略、預期目標及需求評估如下表：

議題	實施策略	預期目標	需求資源評估
反菸拒檳	☆目前本校於校門口、校園中較為明顯處及廁所均佈置並張貼禁菸禁嚼檳榔標誌，對於無菸校園的維護及宣導具有一定的成效。 ☆依據桃園縣衛生局	☆能夠有效減少吸菸與吃檳榔比率，也能使下一代生活在無菸的環境下散發健康活力。 ☆校園出現煙蒂率降低。	☆建置網路教材平台。 ☆校園布置 ☆中壢市衛生局 ☆教務處配合於語文競賽融入議題。 ☆辦理健康促進學校藝文競賽

議題	實施策略	預期目標	需求資源評估
	<p>互動式拒菸及戒菸教材納入四、五、六年級課程教學。</p> <p>☆每學年度辦理全校師生健康檢查。</p> <p>☆配合中壢市衛生局辦理社區居民健康檢查活動。</p> <p>☆辦理學童廁所美化—反菸拒檳活動加強宣導。</p> <p>☆辦理健康促進學校藝文競賽及語文競賽融入議題。</p>		<p>☆有獎徵答活動</p>
<p>健康體位</p>	<p>☆學期初針對全校一千五百位學童進行健康檢查，篩選體重異常學生，成立「健康運動寶寶班」給予健康飲食觀念及體能訓練。</p> <p>☆進行全校學生體適能檢測。</p> <p>☆實施一系列體育活動，提倡體育活動如三對三籃賽、健康操及至少成立五個課後體育社團。</p> <p>☆配合團膳營養師開立午餐菜單及邀請其利用各學年綜合課辦理營養健康體位講座。</p> <p>☆每學年需配合健體教材實施該議題融入。</p> <p>☆辦理「書包減重」</p>	<p>☆期待「健康運動寶寶班」給予之觀念和體能訓練及「無力支付午餐」政策協助體重過輕之弱勢孩童能正常發育，能提升本校體位適中比例，將非正常體位學童比例降低至 35% 以下。</p> <p>☆運動習慣的養成能控制體重。</p> <p>☆時時提醒家長與學童書包重量勿超過 1/8 體重，以達到骨骼正常成長目的。</p>	<p>☆建置網路教材平台。</p> <p>☆校園布置</p> <p>☆本校團膳公司聘任之營養師。</p> <p>☆添購相關運動器材。</p> <p>☆辦理體育相關活動，提升休閒運動風氣。</p> <p>☆成立健康體位促進班</p> <p>☆加強衛生隊「書包減重」知能及檢測技巧</p> <p>☆有獎徵答活動</p> <p>☆「無力支付午餐」方案</p> <p>☆「國民體育日」相關活動</p>

議題	實施策略	預期目標	需求資源評估
	<p>觀念的宣達及每學期至少兩次的書包抽驗。</p> <p>☆積極推行「無力支付午餐」方案。</p>		
口腔衛生	<p>☆學期初針對全校學童進行口腔檢查。</p> <p>☆學童在校期間，每天實施餐前洗手及餐後潔牙活動，每週實施氟水漱口。</p> <p>☆配合健體健體教材於課內實施貝氏刷牙法教學及相關口腔衛生知識。</p> <p>☆本校 104 學年配合政策，將推動「小一新生白齒填封」活動。</p> <p>☆辦理營養衛生保健講座。</p>	<p>☆逐步降低全校學童未治療齲齒率至 55% 以下。</p> <p>☆師生能時時注意自己的口腔衛生，降低齲齒率及防治傳染疾病。</p> <p>☆「小一新生白齒填封」活動的推展，期待從一年級開始能大幅降低蛀牙產生。</p> <p>☆期待保健講座能讓孩子瞭解哪些食物有助或有害牙齒生長健康，平時能多食用或避免。</p>	<p>☆建置網路教材平台。</p> <p>☆邀請牙科醫師到校指導孩子維護口腔衛生。</p> <p>☆辦理有獎徵答活動。</p> <p>☆校園布置</p>
視力保健	<p>☆學期初針對全校學童進行視力檢查。</p> <p>☆辦理營養衛生保健講座。</p> <p>☆每學年需配合健體教材實施該議題融入。</p> <p>☆課間推動健康操活動，中斷短距用眼。</p> <p>☆推廣望遠凝視。</p> <p>☆鼓吹每天 120 分鐘戶外活動</p>	<p>☆逐步降低全校學童近視率至 50% 以下</p> <p>☆期待保健講座能讓孩子瞭解哪些食物有助眼睛健康，平時能多食用。</p> <p>☆孩子能具備愛護眼睛態度並時時牢記 3010 口號（用眼三十分鐘，休息十分鐘）</p> <p>☆體育活動及走出戶外，能分泌多巴胺，以降低近視率至 50% 以下。</p>	<p>☆邀請眼科醫師到校指導孩子視力保健常識。</p> <p>☆辦理營養衛生保健講座。</p> <p>☆課間健康操活動</p> <p>☆建置網路教材平台。</p> <p>☆校園布置</p> <p>☆有獎徵答活動</p>

議題	實施策略	預期目標	需求資源評估
性教育 (含愛滋病防治)	<ul style="list-style-type: none"> ☆校長對全校教職員工進行性教育(含愛滋病防治)宣導及教學活動分享。 ☆每學年需配合健體教材實施該議題融入。 ☆辦理五年級學生成長的喜悅及衛生所性別平等宣導講座。 ☆針對六年級學生施行性教育(含愛滋病防治)教育及宣導每學期至少一次。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆期待該議題的融入及相關活動的辦理，孩子能對性別多一份尊重及包容。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆建置網路教材平台。 ☆「青春啟航」性教育專業人員 ☆輔導室專輔教師 ☆衛生所衛教人員 ☆校園布置
正確用藥	<ul style="list-style-type: none"> ☆加強正確用藥校園環境佈置，運用LED跑馬燈進行用藥安全宣導及張貼正確用藥海報標語 ☆將該議題重要知識：正確用藥、清楚表達自己的身體狀況、看清楚藥品標示、清楚用藥方法、時間、做身體的主人、生病找醫師、用藥找藥師等等融入教學課程；高年級於資訊課配合教育部104年紫錐花運動「反毒健康小學堂」做線上有獎徵答活動。 ☆104學年將配合「反毒宣導講座」，融 	<ul style="list-style-type: none"> ☆對教師進行正確用藥及毒品知識教育訓練以灌注在教學。 ☆孩子藉由這些活動，對用藥的安全及知識層面能提升。 ☆教育部104年紫錐花運動「反毒健康小學堂」，期能達到100%參與。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆建立網路教材平台。 ☆校園布置及LED跑馬燈 ☆有獎徵答活動 ☆教育部104年紫錐花運動「反毒健康小學堂」 ☆「反毒講座」研習課程。 ☆「正確用藥」講座 ☆「神農小學堂」正確用藥擂台賽

議題	實施策略	預期目標	需求資源評估
	入該議題。 ☆邀請藥師對五年級學生進行「正確用藥」講座宣導。 ☆組隊參加「神農小學堂」正確用藥擂台賽，建立學生用藥的正確觀念。		
全民健保	☆每學年需配合健體教材實施該議題融入。 ☆張貼全民健保海報標語及運用 LED 跑馬燈。 ☆配合衛生所里民健檢服務對社區宣達全民健保知識。	☆孩子能關心全民健保並對相關議題有進一步瞭解。	☆建置網路教材平台。 ☆校園布置及 LED 跑馬燈 ☆有獎徵答活動
心肺復甦術 (CPR)	☆規劃 104 學年度心肺復甦術 (CPR) 教職員工及學生急救推廣，本學期預計要達到教職 100% 取得證照；五年級學生必需完成知能教育及筆試通過，六年級生必需完成知能教育、筆試及實務操作。	☆本學期預計要達到教職 100% 取得證照；五年級學生必需完成知能教育及筆試通過，六年級生必需完成知能教育、筆試及實務操作。	☆紅十字總會

(二) 104 學年具體實施期程：

本計畫分兩階段進行，第一階段組成健康促進工作團隊，先診斷學校教職員工現有與健康有關的人力、物力及資源及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；此外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，實施內容如下表：

六大範疇	具體實施內容	日期	主辦單位	成效指標
學校衛生政策	1. 提出 104 學年度健康促進學校計劃	104/09	衛生組	成立健康促進委員會並正常運作
	2. 健康促進學校計劃呈報	104/09	衛生組	
	3. 召開健康促進小組會議	104/09	校長	
	4. 彙整成果、簡報	105/05	衛生組 護理師	
健康教學與活動	1. 備課時「反菸拒檳」、「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」、「性教育（含愛滋病防治）」、「正確用藥」、「全民健保」及「心肺復甦術（CPR）急救推廣」等議題融入課程。	經常性	各領域教師	1. 學生能夠說出香菸及檳榔對身體的危害，並對其說 NO！ 2. 打造無菸校園 3. 學校成員能夠瞭解健康體位的重要性並積極建立良好的生活習慣。 4. 學校成員能夠養成良好的視力保健及口腔衛生習慣。 5. 學校成員能夠明瞭傳染病的防治方式及確實執行。 6. 學校成員能夠留意環境安全，並且具備基本救命術。
	2. 拍攝活動宣傳照。	不定期	衛生組	
	3. 舉辦「反菸拒檳」、「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」、「性教育（含愛滋病防治）」、「正確用藥」、「全民健保」及「心肺復甦術（CPR）急救推廣」議題等宣導活動。	經常性	衛生組	
	4. 辦理全校學生健康檢查（視力、口腔、體位等）。	104/09	護理師	
	5. 推動運動社團成立	104/09	體育組	
	7. 辦理體育表演會	105/05	體育組	
	8. 辦理全校學生體適能測驗	104/11	體育組	
	9. 鼓勵多喝水、3010 愛眼、	經常性	衛生組	
	10. 充實相關課程中有關正確用藥教育	不定期	衛生組	
	健康服務	1. 學生每學期初進行一次健康檢查。	開學	
2. 小一新生白齒填封活動。		開學	護理師	

	3. 檢查結果通知家長，體位異常者能加以列冊追蹤輔導。	104/9	護理師	<p>達到理想 BMI 值。</p> <p>3. 全校非正常體位學童比例降低至 35% 以下。</p> <p>4. 全校學童視力正常比例提升至 50% 以上。</p> <p>5. 全校學童齲齒盛行率至 55% 以下。</p> <p>6. 完成全校學童疫苗接種。</p>
	4. 成立體重控制班，每週進行運動、飲食控制及檢測。	經常性	護理師	
	5. 進行檢傷及護理工作	經常性	護理師	
	6. 學童送醫聯絡及運送	不定期	護理師 衛生組	
	7. 每月進行傷病統計及分析	經常性	護理師	
	8. 備有醫療院所名稱、地址、電話時間表等資料提供學校成員參閱。	經常性	護理師	
	9. 全校師生健康諮詢服務。	不定期	護理師	
	9. 反菸拒檳教育實施。	不定期	衛生組	
	10. 後測統計及分析。	經常性	護理師	
物質環境	1. 建置健康櫥窗。	經常性	衛生組	<p>1. 校園不再出現煙蒂。</p> <p>2. 維護校園環境安全。</p> <p>3. 提供學校成員及社區居民相關健康資訊。</p>
	2. 定期維護飲用水衛生。	經常性	總務處	
	3. 水龍頭足夠，能正常供水。	經常性	總務處	
	4. 學生在學校備有水壺或水杯。	經常性	各班 導師	
	5. 校園設施巡檢。	經常性	總務處	
	6. 愛心導護站認證	104/9	生教組	
	7. 禁菸標示	經常性	總務處	
	8. 設置圖表及宣導海報張貼	經常性	護理師 衛生組	
	9. 學校健康促進網頁建置及維護	經常性	資訊組 衛生組	
學校社會環境	1 班級確實鼓勵多喝水。	經常性	各班 導師	<p>提高學生參與健康促進活動的興趣。</p>
	2. 獎勵體位控制優異學童	經常性	各班 導師	
	3. 頒發通過心肺復甦術測驗的學員合格證書。	經常性	衛生組	
	4. 熱心參與義工給予感謝狀	學期末	生教組	

社區 關係	1. 辦理親師座談會，宣導「健康促進學校計劃」的內涵。	不定期	衛生組 護理師	得到家長及社區 對健康促進學校 的支持。
	2. 配合學校舉辦健康促進活動，請家長或社區民眾參與。	不定期	學務處	
	3. 採取多元化聯絡方式，維持家長與學校間之溝通管道暢通。	經常性	各班 導師	

六、預定進度：

實施期程於 104 年 8 月 1 日起至 105 年 7 月 31 日止，以下以甘梯圖呈現本

校健康促進工作進度：

工作項目	年份 月份												
	104年 8月	104年 9月	104年 10月	104年 11月	104年 12月	105年 1月	105年 2月	105年 3月	105年 4月	105年 5月	105年 6月	105年 7月	
1. 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												

七、健康促進學校人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，計 19 名，各成員之職稱及工作項目見下表：

計畫職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	林芷婕	校長	研擬並主持計畫執行檢討與修正並指導彙整報告撰寫檢討會議
協同人員	蘇政仁	家長會長	協助各項活動之推展及整合社區人力環境佈置等協助推展健康促進議題推展服務
協同主持人	張心潔	教務主任	研究健康促進學校教材、師資、課程等策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	陳文基	訓導主任	研究健康促進學校主題實施辦法執行宣導等策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	錢善盈	總務主任	研究健康促進學校整體環境規劃及硬體維護等策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	林榮財	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	黃子晏	衛生組長	執行整體計畫辦法並協調統整各項活動之推展活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫及報告、撰寫健康網頁維護
研究人員	黃曾胤	事務組長	校園健康安全環境評估，協助社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	張彙新	生教組長	校園健康安全環境評估，禁菸拒檳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	賴瑞珣	訓育組長	健康促進學校相關藝文競賽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	江美娟	體育組長	健康體能、體位控制等活動及學生健康體能評估、運動會、減重競走營計畫執行等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	陳春蓮	午餐祕書	健康飲食觀念宣導等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	一~六年級學年主任	級任教師	健康促進學校主題內容教學活動執行及相關進修、建議等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	王佩瑜	護理師	健康服務體檢並建立特殊疾病名單、健康狀況統計等身體及心理健康狀況及需求評估，活動策略設計效果評價，社區及學校資源之協調整合
協助人員	104 學年華勳衛生隊	學生	計 22 名，協助校園衛生消毒清掃及中低年級學生宣導活動協助。

八、成果指標及預期效益

以下將從本計畫的成果預估、展望期許及未來計畫三方面來審視本計畫。

(一) 成果預估：

1. 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。
2. 營造一個生理與心理安適的學校環境以促進健康：也就是使得學校成員容易在學校環境中適應，並且強調學校中師生的互動參與關係；另外學校成員也更易於在心理上認同學校並且感受與社會的連結，對於學校的溝通型態與衝突的管理也能夠接受。
3. 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。

(二) 展望期許：

1. 結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係，共同營造一個反菸拒檳的學校環境。
2. 只有具備正確的理想體重觀念，個人才能在均衡的飲食攝取及規律的運動習慣之下，譜出幸福的人生圓舞曲，社會也能夠經由個人的實踐過程中得到高品質人力素質。
3. 引導學生重視視力保健及口腔衛生，並且身體力行在生活中實踐。
4. 讓學生認識許多隱藏在生活周遭及校園中傳染病病源，並且做好相關防範措施。

(三) 未來計畫：

1. 持續推動健康促進學校中的健康體位，以養成良好的健康飲食及運動習慣，整合品格教育中的有恆、欣賞及智慧等特質，並且藉此擴大到其他健康促進學校議題，使得學校成員對於健康促進在生活上有更進一步的體認及實踐。
2. 反菸拒檳校園的推動，未來更可以結合社區的力量，發揮社區營造的力量，真正打造出優質健康的社區環境。

九、評價方法或預期效益：應說明目標是否達成之評價方式，包括過程評價與結果評價。(可參考評分表之成效指標)

指標			執行成果		
過程 評量	行政 措施	實施 教育	健康議題融入課程	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到	
			健康促進特色活動	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到	
			辦理健康促進教師研習	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到	
	政策 執行	設立健康促進推行組織	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
		擬定健康促進活動辦法	<input type="checkbox"/> 有達到		

成效評量	組織結構	學校		<input type="checkbox"/> 未達到		
			會同所有處室通力合作	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
			鼓勵教師配合	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
		鼓勵學生支持參與	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到			
		校外資源	增進社區參與	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
			歡迎志工加入	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
			爭取外界資源	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
		妥善運用資源	人力資源	鼓勵教師發揮專業知識	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到	
				爭取相關專長人才加入	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到	
	經費運用		爭取外界經費資助	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
			妥善運用執行經費	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
	設備運用		妥善利用相關器材	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
	師生健康狀況	生理指標	確實執視力檢查	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
			確實執行口腔檢查	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
			確實執行身高體重檢查	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
確實執行健康檢查			<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到			
心理指標		鼓勵學生抗拒外界誘惑	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到			
體適能指標		增強學生心肺及肌耐力	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到			
改進師生		預防性	落實健康檢查，注重師生健康	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		

行為與生活型態		輔導高危險群學生	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
		增加急救知能減少意外傷害	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
	減少危害健康行為	成立體重控制班	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
		實施正確用藥教學	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
	健康校園	改善校園環境	校內：永續校園	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到	
			校外：社區營造	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到	
		完善師生健康服務	建立預防篩檢、追蹤、治療、輔導、諮商及轉介機制	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到	
		建立和善的校園文化	建立無菸校園	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到	
凝聚師生拒菸反檳榔共識			<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
改進個人知識		增進師生健康知覺	增進視力保健常識	<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到	
	增加口腔衛生知識		<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
	建立健康體位觀念		<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
	增進性別平等概念		<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
	增進正確用藥概念		<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
	增進全民健保概念		<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		
	增進師生 CPR 急救知能常識		<input type="checkbox"/> 有達到 <input type="checkbox"/> 未達到		

十、經費來源及經費概算表：

由縣府104學年度推動健康促進學校計畫補助經費支出，不足經費由學校相關經費或自籌經費勻支。

單位：元

項次	項目	說明	單價	數量	複價
1	文具紙張	油墨、紙張、光碟、文具等	4800	1	4800
2	獎品	各項活動獎品	60	80	4800
3	雜支	佔以上項目總和 5%以內	400	1	400
4					
5		總計			10000

十一、本計畫陳情校長核可，經校務會議通過後實施，修正時亦同。

承辦人

教務主任

訓導主任

總務主任

輔導主任

人事主任

會計主任

