

# 桃園縣大溪鎮中興國民小學 101 學年度健康促進學校實施計畫

## 一、計畫摘要

健康狀態是影響學習及生活品質的重要因素，故學校在健康促進上扮演極重要的角色。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（黃松元，民 82）。青少年的未婚懷孕、愛滋病感染、藥物濫用、事故傷害、視力、口腔及營養等問題，日趨嚴重，另外還有如：學齡前兒童斜視、弱視問題，學生近視及高度近視罹患率高等問題。Green 等(1996)提出健康促進的生態模式，將健康視為個人與生態次系統(如：家庭、社區、文化、物質與社會環境)相互影響的結果。為促進健康學校，生態系統必須提供有利於健康及生活型態的經濟及社會條件，也必須提供訊息及生活技能使個人有能力作決定及採取維護健康的行為。因此推動學校健康營造，必須讓決策者及成員對社區健康營造的目的及原則有所共識——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，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。

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。本年度本校健康促進學校包含整體學校衛生政策、菸害防制、健康體位、視力保健、口腔衛生、正確用藥及性教育(含愛滋病防治)，其餘自選為傳染病防治一項，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「菸害防制」、「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」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效果。

## 二、依據（計畫所依據之公文或法源）

- （一）教育部 101 年度健康促進計畫
- （二）桃園縣政府教育局 101.08.08 桃教體字第 101036185 號函
- （三）本校 101 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 7 班，學生數共 139 人，教職員工 15 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。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、隔代教養學童及新移民子女的比例高達 33%，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

本校將藉由整體學校衛生政策來全力維護親師生及學校教職員工的健康，並將健康促進的概念深植於大家的心中。

對於「菸害防制」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的行為(學生和教師抽菸及吃檳榔比率為 0%)，原本就是個無菸的環境。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%。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 30%(101 年 3 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。

本校位處偏遠地區，學區家長大部分時間皆須汲汲於生計，導致學童大多數時間接是由電視陪伴長大，因此視力不佳的狀態比比皆是。因此，本校學生視力不良比率，男生 45.7%、女生 42.2%，全校 44% 偏高問題，急需經由各種視力保健的行為來增進學生的視力健康。

本校學生家長對於學生口腔衛生保健較為忽略，本校學童在齲齒、恆齒 DMFT、乳齒 DEFT 等方面偏高，歸咎其原因除醫療設備不足、家長較不重視、資源分配不均外，最主要乃學生的口腔保健知識的不足，未能建立正確的保健觀念所引起的。口腔保健的實施可分兩方面，一方面是事前的預防保健，另一方面是事後的醫療復健，在小學階段是灌輸學童口腔保健觀念的最佳時刻，也是習慣養成的黃金階段，希望本校能藉著這次口腔保健講習讓學童在口腔保健知識上建立正確觀念，並落實於日常生活中，減少學童齲齒盛行率。

本校位處偏遠地區，並未發生學生未婚懷孕的情形，但仍需提早宣導性教育知識，具備愛滋病防治相關概念，以避免青少年時期會有類似的狀況發生。

對於「正確用藥」認知行為的建立是相當重要的課題。本校未發

現學生有藥物濫用的行為，但在媒體報導中，青少年藥物濫用的情形日益增加，爰此，讓青少年擁有正確用藥的概念是不可漠視的課題，而從國小就教導學生認識毒品帶來的危害，身體力行，達到從校園與同儕間建立之正確用藥觀念並回饋至家庭及社會。

整體學校衛生政策、菸害防制、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。

四、計畫期程：101年8月1日至102年7月31日

### 五、SWOT 分析

| 因素     | S (優勢)   | W (劣勢)  | O (機會點)   | T (威脅)   |
|--------|--|---|---|--|
| 學校衛生政策 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校願景、中長期計畫結合健康促進議題。</li> <li>2. 教師人力資源尚充足，且教師教學認真、親師互動佳，流動性少，校園氣氛融洽。</li> <li>2. 每週行政會議，各處室探討問題都能有縱、橫溝通。</li> <li>3. 學校團隊及家長會皆能支持學校推出衛生計畫，並協助辦理學校健康促進活動。</li> <li>4. 學校衛生委員會負責健康促進計畫的制定與推動。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校為九班學校，多數教師仍要兼辦與教學無關的行政工作等。</li> <li>2. 教師雖多數能配合健康促進活動計畫之推行，但僅止於配合之程度，較少能主動提出建言。</li> <li>3. 學校課程統整不落實，造成對議題作課程之規劃產生困難。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱心或認同健康促進計畫之同仁或家長發展夥伴關係</li> <li>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。</li> <li>3. 強化行政對教學整合互動機制。</li> <li>4. 配合各處室，合宜修正計畫案達到可行性與變通性。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 組織、制度及資源尚待整合。</li> <li>3. 學校其他議題之宣導有時會佔用學生健康促進活動之時間。</li> </ol> |
| 學校物質環境 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 門禁管制嚴謹，校園安全無虞。</li> <li>2. 器材設施採購能做安全考量且能定期檢查維修。</li> <li>3. 緊急應變及防災計畫完善。</li> <li>4. 廁所、飲用水及照明設備符合規定。</li> <li>5. 傳染病防治應變</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校園安全經費不足，警衛及保全設施不足</li> <li>2. 學校週邊道路交通車速快、流量大，上下學交通安全勸慮。</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長會組織健全，支持學校推展健促。</li> <li>2. 學區家長認同和支持學校。</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校園開放期間，人員管控不易。</li> <li>2. 新型流感和傳染病頻傳，考驗學校應變能力。</li> </ol>   |

| 因素        | S (優勢)   | W (劣勢)  | O (機會點)  | T (威脅)  |
|-----------|--|---|--|---|
|           | 計畫周延，防疫工作落實。   |   |  |   |
| 學校社會環境    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「教育儲蓄專戶」和「仁愛基金」提供經濟弱勢學生補助。</li> <li>2. 學校組織氣氛和諧，次級文化融洽，親師生相互尊重接納。</li> <li>3. 家長認同支持學校，熱心投入教育志工服務工作。</li> <li>4. 學生學行獎勵制度實施多年，成效良好。</li> </ol>                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長雙薪家庭較多，親子互動和親師溝通備受考驗。</li> <li>2. 弱勢學生健康議題較嚴重，支援系統仍嫌不足。</li> </ol>                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 服務學習蔚為風氣，學生志工願意投入服務行列。</li> <li>2. 創校多年，重大事故應變的配套措施運作圓融成熟。</li> <li>3. 學區內外籍新娘比例頗高，有助多元文化推展。</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 外配子女的特殊家庭文化和學習需求差異頗大。</li> <li>2. 家長自主意識和學校的教育訴求仍有落差。</li> </ol>  |
| 健康教育課程及活動 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能結合健促議題和學生需求，設計學校總體課程。</li> <li>2. 能依實際需求評估，以生活取向和問題導向推動健促議題。</li> <li>3. 擁有專業健康、體育師資，協助推動健促活動。</li> <li>4. 定期辦理健體領域觀摩教學，相互學習成長。</li> <li>5. 多元的健體活動性社團，提供學生探索學習發展機會。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新興教育議題眾多，在融入教學時容易產生排擠現象。</li> <li>2. 健體專長教師條件限制嚴格，晉用新進人員不易。</li> </ol>                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生健康議題受到重視，健促活動家長多能接受和鼓勵。</li> <li>2. 教師對健促議題的課程設計觀念和能力日漸提昇。</li> <li>3. 學校社團多元蓬勃發展，學生也能依興趣專長選擇參加。</li> <li>4. 學生對健促議題的學習動機強烈，學習興趣濃厚。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認知學習易教，技能、情意和生活實踐容易被忽略。</li> <li>2. 實證導向的證明數據，不易在短時間教學活動取得。</li> <li>3. 教師甄選競爭激烈，健體專長教師嚴重不足。</li> <li>4. 心理及社會層面健促議題不易設計，影響推動意願。</li> </ol> |
| 社區關係      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校開放校園，鼓勵更多民眾走入校園，支持學校</li> <li>2. 鄰近商家、社區、警方共同形成安全網絡。</li> <li>5. 鄰近學校健康環境相同，策略聯盟儼然成形。</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區農業活動頻繁，動員民眾參與健促活動不易</li> <li>3. 健促活動需配合家長作息時間，設計多有限制。</li> <li>4. 學校教育和家庭教育在健促</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校擁有縝密的家長志工團體，協助環保、圖書等業務。</li> <li>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。</li> <li>3. 經過學校的精心</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 義務性的家長志工流動大，不利傳承。</li> </ol>  |

| 因素          | S (優勢)   | W (劣勢)  | O (機會點)   | T (威脅)  |
|-------------|--|---|---|---|
|             |  | 議題訴求仍有落差。   | 設計，融合健康促進議題於親職教育日中。   |   |
| 健康服務        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完善的健康中心設施，提供全方位的身心照顧。</li> <li>2. 能關懷全校師生健康情形，提供相關健康服務。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>5. 定期辦理傳染病防制宣導，有效預防傳染病交叉感染。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 相關健促活動課程、議題，推動不易。</li> <li>2. 以7班的學校規模，健康中心護理人員必須兼職，工作負荷大。</li> </ol>                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2. 善用志工家長團體協助健康中心，提供健康服務。</li> <li>3. 結合社區資源，提供弱勢學生相關健康服務。</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 部分弱勢家庭對於學生的健康檢查結果，無法配合矯治。</li> </ol>   |
| 菸害及檳榔健康危害防治 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生人數少，宣導菸害及檳榔防治上，效果可以提升。</li> <li>2. 班級數少，宣導工作可以全校共同進行。</li> <li>3. 使用多元的宣傳方式，提升學生對菸害及檳榔危害的了解。</li> <li>4. 行政人員積極有效率，增進防治的效果。</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長社經地位較低，抽菸及吃檳榔的比例相當高。</li> <li>2. 學校弱勢學生比例高，影響宣導的效果。</li> <li>3. 家長多為國高中學歷，對於學校宣導的配合度低。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每年編列預算補充或改善健康促進之軟硬體設備。</li> <li>2. 學校經常利用各種親職教育機會來進行多元的宣導。</li> <li>3. 學校和附近商店合作，對於學生購買煙品的情形要多加注意。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放學後或假日校外人士進入校園活動時，經常會抽菸及吃檳榔，菸蒂亂丟，影響防治工作。</li> <li>2. 弱勢學生比例升高，影響防治工作的推行。</li> <li>3. 家長工作環境因素，影響檳榔與菸害防治工作。</li> </ol> |
| 健康體位        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行政團隊默契佳兼具經驗與活力。</li> <li>2. 本區位於偏遠地區，學童接觸速食高熱量食物機會</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 因學校每年評鑑相當多，教師兼行政工作壓力大，降低參與健康促進</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 國小教師逐年提高編制，可減輕行政負擔。</li> <li>2. 學校成立體重控制班，可以有效</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長工作繁忙，關心學生時間少，學生休閒活動多為看電視，導致</li> </ol>  |

| 因素   | S (優勢)  | W (劣勢)   | O (機會點)   | T (威脅)   |
|------|---|--|---|--|
|      | <p>少。</p> <p>3. 學校對於健康體位相當重視，經常舉辦各類型運動及比賽。</p> <p>4. 健康中心經常提供各項健康教學參考資料與相關諮詢。</p>   | <p>行政工作的意願。</p> <p>2. 擔任健康促進之老師本身兼任導師，導致推動相關業務之時間不足。</p> <p>3. 家長大多工作時間長，無力關心學生體位問題，降低宣導成效。</p>            | <p>的增加過重學生的運動量。</p> <p>3. 推動蔬食運動，可有效改善學生的體位問題。</p>  | <p>運動量不足。</p> <p>2. 行政人員因人力不足，業務繁多，對健康促進業務推動，有時無法完全兼顧。</p> <p>3. 家長對健康體位觀念不足，影響學生體位。</p>                                       |
| 視力保健 | <p>1. 行政人員素質高且負責任。</p> <p>2. 本校地處偏遠，大多地方皆為綠地，有益學生的視力。</p> <p>3. 教師老中青三代均有，校內相關人力資源充足。</p> <p>4. 家長對學校的視力保健相關工作配合度高，每年視力矯正效果高。</p> | <p>1. 家長工作繁忙，無力照顧學生視力問題，降低視力保健成果。</p> <p>2. 學生休閒活動多為看電視或上網，影響視力健康。</p> <p>3. 教師因課務繁忙，對於視力保健相關專業知識尚嫌不足。</p> | <p>1. 學校大力推動望遠凝視及視力保健操，以維護學生視力。</p> <p>2. 定期測量教室亮度，以維護學生視力健康。</p> <p>3. 全面更新學校燈具，增加教室照明度，以維護學生視力健康。</p> <p>4. 網路平台整合，可提供教師豐富教學資源。</p> | <p>1. 教師健康促進相關經驗及資訊之不足，影響推動工作之執行。</p> <p>2. 家長工作繁忙，學生休閒活動多為看電視，危害學生的視力健康。</p> <p>3. 家長工作繁忙，放假時經常無法帶領學生進行正常的休閒活動，影響學生的視力健康。</p> |
| 口腔衛生 | <p>1. 職員工多已在本校服務多年，熟悉社區生態，流動性不高，增加永續發展的條件。</p> <p>2. 圖書館利用效率高，學生可以容易的閱讀到口腔衛生相關的書籍。</p> <p>3. 學生人數少，老師在餐後潔牙部份可以做的較徹</p>            | <p>1. 多數家長口腔衛生之觀念更無健康生活和活型態之理念。</p> <p>2. 學校弱勢學生比例高，家長對於各項口腔衛生宣導的配合度較低。</p> <p>3. 學區家長對照顧孩子的營養觀不佳，影響</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. 定期邀請牙醫師到校幫學生進行口腔衛生宣導，強化學生的觀念。</p> <p>3. 舉辦各種活動來加強推動餐後潔</p>                            | <p>1. 學生為處偏遠地區，當地無牙科診所，影響學生的牙齒保健。</p> <p>2. 弱勢學生較難落實口腔衛生的保健工作。</p> <p>3. 因為家庭經濟能力全面下降造成家長帶學生定期進行牙</p>                          |

| 因素        | S (優勢)  | W (劣勢)   | O (機會點)  | T (威脅)  |
|-----------|---|--|--|---|
|           | 底。<br>4. 學生人數不多，可以針對每位學生口腔問題加以檢視。   | 牙齒的保健工作。   | 牙，以強化學生的口腔衛生。<br>4. 加強自治市的訓練，共同來堆動口腔衛生。  | 齒保健的意願下降。   |
| 性教育及愛滋病防治 | 1. 使用多元的宣傳方式，提升學生對性教育及愛滋病防治的了解。<br>2. 行政人員積極負責，具有活力。<br>3. 圖書館內設有性教育及愛滋防治書籍，學生能夠借閱到性教育相關的書籍。<br>4. 學生人數少，在推動相關宣導時能提高效果。 | 1. 學區家長工作忙碌，不重視孩子性教育。<br>2. 多數家長不願意也不知道該如何與孩子談性。<br>3. 本校單親家庭多，家長不知該如何與異性孩子談性。 | 1. 利用多樣化教育活動，並且把握各種聚會場合宣導健康知識。<br>2. 校內教師及校護能關注學生身體變化，並適時給予相關指導。<br>3. 校內教師通力合作，彼此協助指導，避免部分異性師生間教學不便的議題。 | 1. 家長工作繁忙，關心學生時間少，學生休閒活動多為看電視，導致性教育知識大多由電視節目中獲得。<br>2. 行政人員人力不足，業務繁多，在業務推動上，有時無法完全兼顧。 |
| 正確用藥      | 1. 學校經常利用親職教育的機會宣導正確用藥。<br>2. 學生人數少，在宣導防治上效果可以提高。<br>3. 透過行銷策略教育學生或藉由親師交流道等管道，將正確用藥的觀念帶到家庭及社區。                          | 1. 大多屬家長屬勞工階層，親師座談會出席家長人數不多，對健康議題也不重視。<br>2. 家長工作繁忙，對於藥物濫用防治觀念不重視。             | 1. 利用晨會說明，並舉辦活動，宣導正確用藥的防治。<br>2. 本校屬偏遠小學，機會及資源多，爭取經費，邀請專業講師到校宣導。<br>3. 學生人數少，能觀察各個學生的情形，避免藥物濫用機會。        | 1. 家長忙於生計，容易忽略學生動向。<br>2. 家長對正確用藥觀念不足，影響學生。   |

## 六、計畫目的

- (一) 菸害防制的觀念融入各科教學，增進學生菸害防制的知識與態度。
- (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，擴大菸害防制校園的範圍和意識。
- (四) 健康體位議題融入各科教學，增進學生知識、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。
- (九) 增進教師及家長、學生口腔保健知識，建立口腔保健態度。
- (十) 透過親師合作，促使學生養成規律且持續的口腔保健行為。
- (十一) 倡導學生攝取保持牙齒健康的飲食。
- (十二) 推廣氟化物使用於牙齒保健。
- (十二) 提昇學校老師及行政人員對視力保健相關知識
- (十三) 強化家長對學生視力保健的認識與配合
- (十四) 辦理學童視力保健宣導活動，增進學生對視力保健的重視
- (十五) 提昇學校老師及行政人員對性教育相關知識的重視
- (十六) 強化家長對正確用藥的認識
- (十七) 藉由宣導活動來強化學童對性教育的了解，並藉由相關宣導強化學童對愛滋病防治的觀念，進而降低發生的機會。

## 七、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 | 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。<br>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。 | 委員會及團隊成員 | 101.8.1<br> <br>102.6.30 | 教導處  |

| 工作要項         | 實施內容   | 實施對象 | 實施時間                     | 承辦單位            |
|--------------|--|------|--------------------------|-----------------|
| 健康促進主題融入領域課程 | <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. 三至六年級推動游泳教學，並列入正式課程中。</li> <li>4. 鼓勵教師設計健康體位教學，配合相關課程與教學計畫。</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>  | 全體師生 | 101.8.1<br> <br>102.6.30 | 教務組、健體、藝文等領域教師群 |
| 菸害防制教育宣導活動   | <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，並邀請營養衛生專家蒞校宣導菸害防制。</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，佈置菸害防制、健康體適能及健康體位等宣導資料。</li> <li>4. 廁所菸害防制宣導佈置。</li> <li>5. 訂定每年 12 月為菸害防制宣導月，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> | 全校師生 | 101.9<br> <br>102.6      | 訓導組健康中心         |
| 口腔保健議題       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行學生口腔衛生檢查。</li> <li>2. 發口腔檢查結果通知單追蹤矯治。</li> <li>3. 統計學生口腔檢查結果。</li> <li>4. 推行含氟水漱口活動。</li> <li>5. 推行貝氏刷牙法、推行牙線使用，並請牙醫師到校指導學生潔牙及牙齒保健方法。</li> <li>6. 訂定每年 3 月為視力保健宣導月，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>   | 全校師生 | 101.9<br> <br>102.6      | 訓導組健康中心         |

| 工作要項            | 實施內容  | 實施對象 | 實施時間                | 承辦單位        |
|-----------------|---|------|---------------------|-------------|
| 視力保健議題          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.張貼視力保健各式的宣傳海報</li> <li>2.定期到教室測光值</li> <li>3.學生視力檢測及統計、通知</li> <li>4.進行視力保健測驗</li> <li>5.確實要求學生之正確坐姿</li> <li>6.進行視力保健有獎徵答</li> <li>7.推行學生集體凝望運動，並請眼科醫師到校進行視力保健演講。</li> <li>8.訂定每年4月為視力保健宣導月，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>                       | 全校師生 | 101.9<br> <br>102.6 | 訓導組<br>健康中心 |
| 性教育議題           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.設置性教育學習專欄，布置性教育相關資料</li> <li>2.將性教育相關書籍、影片資料整理成性教育專櫃</li> <li>3.鼓勵教師設計健康體位教學，配合相關課程與教學計畫</li> <li>4.進行性教育及愛滋病防治有獎徵答</li> </ol>   | 全校師生 | 101.9<br> <br>102.6 | 訓導組<br>健康中心 |
| 正確用藥議題          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.張貼各式的正確用藥宣傳海報</li> <li>2.對正確用藥進行宣導活動</li> <li>3.進行正確用藥戲劇表演宣導</li> <li>4.進行正確用藥影片宣導(逆子、破浪而出)</li> </ol>   | 全校師生 | 101.9<br> <br>102.6 | 訓導組<br>健康中心 |
| 訂定體適能的動作標準及運動處方 | <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. 週四成立「體位控制班」，降低體重</li> </ol> | 全校師生 | 101.9<br> <br>102.6 | 訓導組<br>各班導師 |

| 工作要項       | 實施內容  | 實施對象 | 實施時間                | 承辦單位                |
|------------|---|------|---------------------|---------------------|
|            | <p>過重兒童比率。</p> <p>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。</p> <p>8. 辦理「健康活力系列」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。</p> <p>9. 舉辦學生馬拉松競賽及籃球、躲避球等相關競賽，強化學生的體適能。</p>  |      |                     |                     |
| 加強學生體適能檢測  | <p>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。</p> <p>2. 符合體適能獎章標準者頒發金、銀、銅獎狀鼓勵。</p> <p>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。</p> <p>4. 進行教職員工體適能檢測，並鼓勵養成健康運動 333。</p>  | 全校師生 | 101.9<br> <br>102.6 | 訓導組<br>各班導師<br>健康中心 |
| 訂定增進健康飲食處方 | <p>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。</p> <p>2. 學校營養午餐由合格營養師設計均衡營養食譜。</p> <p>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。</p> <p>4. 辦理午餐營養教育測驗，班級成績優異者，公開表揚。</p> <p>5. 指導學生能認知並攝取一日五蔬果，並以五穀類為主食。</p> <p>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。</p> | 全校師生 | 101.9<br> <br>102.6 | 訓導組<br>各班導師<br>午餐執秘 |
| 學校物質環境     | <p>1. 加強午餐外幫包商及廚房衛生監督與管理。</p> <p>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</p>   | 全校師生 | 101.9<br> <br>102.6 |                     |

| 工作要項                           | 實施內容  | 實施對象    | 實施時間                | 承辦單位                        |
|--------------------------------|---|---------|---------------------|-----------------------------|
|                                | <p>頁。</p> <p>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。</p> <p>4. 設置菸害防制及健康體位專欄櫥窗。</p> <p>5. 進行環境情境佈置，以菸害防制為主題，裝飾廁所。</p> <p>6. 設置牙齒及視力保健專欄，宣導貝氏刷牙法及遠望凝視法</p> <p>7. 對傳染病盛行時節進行相關的防護與預防消毒工作。</p> |         |                     | 訓導組<br>各班導師<br>資訊教師<br>午餐執秘 |
| 辦理健康促進教師                       | <p>1. 實施教師體適能檢測，以利教師持續掌控自身體適能狀況。</p> <p>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。</p>  | 全體教職員工  | 101.9<br> <br>102.6 | 訓導處<br>健康中心                 |
| 舉辦各項體育競賽活動                     | <p>1. 舉辦學校及社區運動會。</p> <p>2. 舉辦新式健康操比賽。</p> <p>3. 舉辦扯鈴比賽。</p> <p>4. 舉辦新式躲避球賽。</p> <p>5. 舉辦拔河比賽。</p> <p>6. 舉辦大隊接力賽。</p> <p>7. 舉辦親子越野賽跑。</p>   | 全校師生    | 101.9<br> <br>102.6 | 訓導組<br>各班導師                 |
| 辦理教育講座及研習                      | <p>1. 於學生朝會請自治市宣導健康促進相關活動。</p> <p>2. 聘請專業醫護團體到校進行健康促進相關活動。</p> <p>3. 利用週三進修時間辦理相關主題的教師研習活動。</p> <p>4. 提供資訊，鼓勵教師參加校外健康促進教育研習。</p>  | 全校師生    | 101.9<br> <br>102.6 | 教務組                         |
| 工育辦<br>成長及家長、親<br>活動家長、職教<br>志 | <p>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。</p> <p>2. 透過親職教育日辦理相關活動。</p> <p>3. 於校刊內容刊登健康體適能、健康體位等資訊。</p>   | 全校家長及志工 | 101.9<br> <br>102.6 | 訓導組                         |

| 工作要項   | 實施內容   | 實施對象     | 實施時間                | 承辦單位 |
|--------|--|----------|---------------------|------|
|        | 4. 辦理家長菸害防制及健康體位為主題的專題演講。<br>5. 利用家長集會活動宣導菸害防制之觀念，至少能做到不在孩子面前，抽菸及吃檳榔。                              |          |                     |      |
| 結合社區資源 | 1. 與家長會、社區里長合作，輔導學校週遭商家拒賣菸品給學生。<br>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。<br>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。 | 家長會及社區人士 | 101.9<br> <br>101.6 | 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，百分之八十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。
- (八)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。

(九)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三以上。

(十)提升學生對視力保健的重視，增加學生正常視力的比例，百分之三以上。

(十一)藉由牙醫師到校宣導正確刷牙法，及自治市進行相關宣導及藝文競賽，達到降低學生的齲齒率 3% 以上。

(十二)藉由宣導提升學生對性教育的認識，阻絕未婚懷孕及愛滋病發生的機會。

#### 八、預定進度 (以甘梯圖表示)

| 月次<br>工作項目    | 101<br>年<br>8<br>月 | 101<br>年<br>9<br>月 | 101<br>年<br>10<br>月 | 101<br>年<br>11<br>月 | 101<br>年<br>12<br>月 | 102<br>年<br>1<br>月 | 102<br>年<br>2<br>月 | 102<br>年<br>3<br>月 | 102<br>年<br>4<br>月 | 102<br>年<br>5<br>月 | 102<br>年<br>6<br>月 | 102<br>年<br>7<br>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 | 許家碩           | 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 | 古明倉           | 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 | 林筱勻           | 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  | 巫嘉恬           | 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  | 石逸眉           | 衛生老師      | 學校各類環境衛生之宣導及防護工作，社區及學校資源之協調聯繫。        |
| 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  | 陳碧峰<br>(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  | 葉依庭<br>(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.菸害防制：根據一般菸害防治辦法實施家庭及學生及教職員工抽菸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：從小灌輸菸害防制概念，長大後能拒絕菸品的誘惑。
- (2)增進健康行為：鼓勵家長最好能直接戒菸，否則也不要再在學童面前抽菸。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：將香菸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。
- (4)營造健康環境，建立無菸校園，佈置菸害防制的教學環境。

### 3.視力保健

- (1)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。
- (2)是否確實將視力保健的議題深耕於學生的心中，並有效降低學生近視比例。

4.口腔衛生：利用單元教學之評量方式評估，使學生能有效提升口腔衛生的健康知識，並讓學生能主動進行口腔保健工作，將口腔保健納入課程來教學，營造一個注重口腔衛生的校園及社區環境。。

5.性教育及愛滋病防治：將性教育相關知識納入課程來教學，營造一個健康的校園及社區環境。

6.正確用藥：將正確用藥習慣確實落實於每一位學生身上，並有效的防阻藥物濫用的機會。

## 十一、101 年中興國小健康促進學校實施檢核表

| 實施項目        | 預計事項              | 打勾                | 執行人  |
|-------------|-------------------|-------------------|------|
| 整體學校衛生政策    | 1. 成立學校健康促進委員會    |                   | 教導主任 |
|             | 2. 撰寫健康促進學校計畫     |                   |      |
|             | 3. 撰寫 SWOT 分析     |                   |      |
|             | 4. 成立健康促進學校工作團隊   |                   |      |
|             | 5. 定期舉行推動健康促進學校會議 |                   |      |
| 菸害及檳榔健康危害防治 | 1. 擬定菸害防制防治計畫     |                   | 教導主任 |
|             | 2. 執行菸害防制教育宣導     |                   |      |
|             | 3. 舉行菸害防制學藝競賽     |                   |      |
|             | 4. 發放菸害防制學習單      |                   |      |
|             | 5. 舉行菸害防制測驗及抽獎    |                   |      |
|             | 6. 張貼及佈置菸害防制的標語   |                   |      |
|             | 7. 推動菸害防制週活動      |                   |      |
|             | 8. 家中抽煙及吃檳榔調查表    |                   |      |
|             | 9. 張貼各式的宣傳海報      |                   |      |
|             | 10. 推行廁所菸害防制佈置    |                   |      |
| 健康體位        | 體育                | 1. 收集定期運動紀錄表      | 體育老師 |
|             |                   | 2. 進行學生及教職員工體適能檢測 |      |
|             |                   | 3. 推動游泳教學         |      |
|             |                   | 4. 訓練田徑隊          |      |
|             |                   | 5. 舉辦學生各類的體育活動及比賽 |      |
|             |                   | 6. 張貼各式的宣傳海報      |      |
|             |                   | 7. 舉辦學校及社區運動會。    |      |
|             |                   | 8. 舉辦新式健康操比賽。     |      |
|             |                   | 9. 舉辦學校扯鈴比賽。      |      |
|             |                   | 10. 舉辦新式躲避球賽。     |      |
|             |                   | 11. 舉辦拔河比賽。       |      |
|             |                   | 12. 舉辦大隊接力賽。      |      |
|             |                   | 11. 舉辦親子越野賽跑      |      |
|             |                   | 12. 成立減重班         |      |
| 午餐          | 午餐                | 1. 請營養師到校宣導       | 午餐執秘 |
|             |                   | 2. 親師宣導健康促進概念     |      |
|             |                   | 3. 張貼各式的宣傳海報      |      |
|             |                   | 4. 午餐營養教育測驗       |      |
|             |                   | 5. 設置午餐推行委員會      |      |
|             |                   | 6. 撰寫營養食譜         |      |
|             |                   | 7. 宣導早餐用餐營養       |      |

| 實施項目         | 預計事項   | 打勾 | 執行人  |
|--------------|--|----|------|
|              | 8. 午餐監督之加強                                   |    |      |
| 視力保健<br>(護士) | 1. 張貼各式的宣傳海報                                 |    | 護士   |
|              | 2. 測光值                                       |    |      |
|              | 3. 學生視力檢測及統計、通知                              |    |      |
|              | 4. 視力保健之宣導                                   |    |      |
|              | 5. 視力保健測驗                                    |    |      |
|              | 6. 學生坐姿之要求                                   |    |      |
|              | 7. 視力保健有獎徵答                                  |    |      |
|              | 8. 推行學生集體凝望運動                                |    |      |
| 口腔衛生<br>(護士) | 1. 口腔保健請牙醫師到校為學生作齲齒檢查                        |    | 護士   |
|              | 2. 請牙醫師到校作口腔保健宣導(老師及學生)並教導老師貝氏刷牙法及香菸檳榔對健康之危害 |    |      |
|              | 3. 自治市到各班推行貝氏刷牙法                             |    |      |
|              | 4. 收集潔牙紀錄表                                   |    |      |
|              | 5. 口腔衛生戲劇宣導                                  |    |      |
|              | 6. 輸入及提供學生口腔資料                               |    |      |
|              | 7. 健康齒學生頒發皓齒獎                                |    |      |
|              | 8. 張貼各式的宣傳海報                                 |    |      |
| 性教育          | 1. 張貼各式的宣傳海報                                 |    | 訓導   |
|              | 2. 愛滋病防治測驗                                   |    |      |
|              | 3. 戲劇宣導                                      |    |      |
|              | 4. 講師到校進行學生及老師宣導                             |    |      |
|              | 5. 張貼各式的宣傳海報                                 |    |      |
| 正確用藥         | 1. 廁所藥物濫用防治張貼宣導                              |    | 訓導   |
|              | 2. 藥物濫用防治測驗                                  |    |      |
|              | 3. 戲劇宣導                                      |    |      |
|              | 4. 講師到校進行學生及老師宣導                             |    |      |
|              | 5. 張貼各式的宣傳海報                                 |    |      |
| 網頁製作         |  |    | 資訊老師 |

## 十二、經費編列

單位：元

| 項目    | 單位 | 單價    | 數量 | 金額    | 說明               |
|-------|----|-------|----|-------|------------------|
| 印刷費   | 式  | 1,600 | 1  | 1,600 | 印製教學及研習資料、問卷及成果冊 |
| 教材教具費 | 式  | 300   | 20 | 6,000 | 健康促進相關的書籍、教材、教具  |

|     |   |       |     |        |                             |
|-----|---|-------|-----|--------|-----------------------------|
| 資料費 | 式 | 4,450 | 1   | 4,450  | 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 | 4   | 6,400  | 辦理宣導、研討活動之授課鐘點費             |
| 獎品  | 份 | 50    | 100 | 5,000  | 辦理各項相關活動獎品                  |
| 雜支  | 式 | 750   | 1   | 750    |                             |
| 合計  |   |       |     | 24,200 |                             |

承辦人

教導主任

主計

校長

教務組長

總務主任

校護