

桃園縣中興國民小學辦理

102 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言

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菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育(含愛滋病防治)、正確用藥及全民健保，擬定實施計畫並依三階段切實執行。

第一階段持續召開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」、「口腔衛生」、「視力保健」、「性教育(含愛滋病防治)」、「正確用藥」及「全民健保」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、計畫依據

- (一) 教育部 102 年度健康促進計畫
- (二) 桃園縣政府教育局 102.08.30 桃教體字第 1020052235 號函
- (三) 本校 102 學年度校務會議決議案

三、背景說明：針對學生健康狀況分析、在地化特色及推動議題重點。

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 6 班，學生數共 121 人，教職員工 14 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 36%，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 31%(102 年 5 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%、女生 42%，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，本校一年級學童在齲齒、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，本校除藉本計畫辦理口腔保健宣導讓學童在口腔保健知識上建立正確觀念，並落實於日常生活外，將延伸關懷至社區托兒所，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。

自付少額費用即可享有完善的醫療服務是台灣全民健康保險制度最為世界所稱道的，此項特點讓全民無論貧富貴賤均可在患病時即時就醫，然在此同時卻也容易產生無病就醫或重複就醫等醫療資源濫用的問題，為降低醫療資源濫用、減少健保財政虧損問題，加強學生善用全民健保制度實為刻不容緩之事。學校希冀透過宣導與介紹，使學生從小即具有正確的全民健保相關概念，進而帶入家庭影響其他家人。

綜合而言，整體學校衛生政策結合本校「健康、快樂、創新、卓越」之願景，包括：菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育(含愛滋病防治)、正確用藥及全民健保等七大議題。

四、成果指標及預期效益

- (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。
- (十三) 邀請牙醫師蒞校篩檢，並督促家長共同關懷。
- (十四) 提昇學校老師及行政人員對視力保健相關知識。
- (十五) 強化家長對學生視力保健的認識與配合。
- (十六) 辦理學童視力保健宣導活動，增進學生對視力保健的重視。
- (十七) 提昇學校老師及行政人員對性教育相關知識的重視。
- (十八) 強化家長對正確用藥的認識。
- (十九) 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。
- (二十) 邀請健保局專業人員蒞校指導，增進學生對全民健保的觀念。
- (二十一) 提升學校老師及行政人員對於全民健保相關業務的了解。

五、計畫內容與實施策略：

工作要項	計畫內容與實施策略	實施對象	實施時間	承辦單位
成立工作團隊	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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	102.8.1 103.6.30	教導處
健康促進主題融入領域課程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各項活動安排於學校行事曆，課程安排做配合及調整。 2. 將各項主題教學內容，編擬於健體領域教學計畫。 3. 三至六年級推動游泳教學，並列入正式課程中。 4. 鼓勵教師設計健康體位教學，配合相關課程與教學計畫。 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。 	全體師生	102.8.1 103.6.30	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"> 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。 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。 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。 4. 廁所菸害防制宣導佈置。 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。 	全校師生	102.9 103.6	訓導組 健康中心

工作要項	計畫內容與實施策略	實施對象	實施時間	承辦單位
口腔保健議題	<ol style="list-style-type: none"> 1.進行學生口腔衛生檢查。 2.發口腔檢查結果通知單追蹤矯治。 3.統計學生口腔檢查結果。 4.推行含氟水漱口活動。 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。 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。 	全校師生	102.9 103.6	訓導組 健康中心
視力保健議題	<ol style="list-style-type: none"> 1.張貼視力保健各式的宣傳海報。 2.定期到教室測光值。 3.學生視力檢測及統計、通知。 4.進行視力保健測驗。 5.確實要求學生之正確坐姿。 6.進行視力保健有獎徵答。 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。 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。 	全校師生	102.9 103.6	訓導組 健康中心
性教育議題	<ol style="list-style-type: none"> 1.設置性教育學習專欄，布置性教育相關資料。 2.將性教育相關書籍、影片資料整理成性教育專櫃。 3.鼓勵教師設計健康體位教學，配合相關課程與教學計畫。 4.進行性教育及愛滋病防治有獎徵答。 	全校師生	102.9 103.6	訓導組 健康中心
正確用藥議題	<ol style="list-style-type: none"> 1.張貼各式的正確用藥宣傳海報。 2.對正確用藥進行宣導活動。 3.進行正確用藥戲劇表演宣導。 4.進行正確用藥影片宣導(逆子、破浪而出)。 	全校師生	102.9 103.6	訓導組 健康中心

工作要項	計畫內容與實施策略	實施對象	實施時間	承辦單位
全民健保	<ol style="list-style-type: none"> 1. 張貼全民健保政策的相關資料。 2. 舉辦專題演說，聘請健保局專家蒞校演講。 3. 於班親會或親職教育日加強對家長宣導，健全全民健保概念。 4. 健體領域課程及生活課程配合全民健保主題，設計相關配合的課程進行全民健保有獎徵答。 	全校師生	102.9 103.6	訓導組 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"> 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。 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。 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。 4. 升旗後或課間活動安排學生進行新式健康操，每週 3 次。 5. 考量學生身體狀況，訂定不同體能運動處方。 6. 週四成立「體位控制班」，降低體重過重兒童比率。 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。 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。 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。 	全校師生	102.9 103.6	訓導組 各班導師

工作要項	計畫內容與實施策略	實施對象	實施時間	承辦單位
加強學生體適能檢測	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 符合體適能獎章標準者頒發金、銀、銅獎狀鼓勵。 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。 4. 進行教職員工體適能檢測，並鼓勵養成健康運動 333。 	全校師生	102.9 103.6	訓導組 各班導師 健康中心
訂定增進健康飲食處方	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 學校營養午餐由合格營養師設計均衡營養食譜。 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。 4. 辦理午餐營養教育測驗，班級成績優異者，公開表揚。 5. 指導學生能認知並攝取一日五蔬果，並以五穀類為主食。 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。 	全校師生	102.9 103.6	訓導組 各班導師 午餐執秘

工作要項	計畫內容與實施策略	實施對象	實施時間	承辦單位
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強午餐外幫包商及廚房衛生監督與管理。 2. 每日午餐均提供菜色、熱量及營養分析給各班並張貼公告於學校網頁。 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。 4. 設置菸害防制及健康體位專欄櫥窗。 5. 進行環境情境佈置，以菸害防制為主題，裝飾廁所。 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。 7. 對傳染病盛行時節進行相關的防護與預防消毒工作。 	全校師生	102.9 103.6	訓導組 各班導師 資訊教師 午餐執秘
辦理健康促進教師	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 	全體教職員工	102.9 103.6	訓導處 健康中心
舉辦各項體育競賽活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦學校及社區運動會。 2. 舉辦新式健康操比賽。 3. 舉辦扯鈴比賽。 4. 舉辦新式躲避球賽。 5. 舉辦拔河比賽。 6. 舉辦大隊接力賽。 7. 舉辦親子越野賽跑。 	全校師生	102.9 103.6	訓導組 各班導師

工作要項	計畫內容與實施策略	實施對象	實施時間	承辦單位
辦理教育講座及研習	1. 於學生朝會請自治市宣導健康促進相關活動。 2. 聘請專業醫護團體到校進行健康促進相關活動。 3. 利用週三進修時間辦理相關主題的教師研習活動。 4. 提供資訊，鼓勵教師參加校外健康促進教育研習。	全校師生	102.9 103.6	教務組
辦理親職教育及家長、志工成長活動	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。 2. 透過親職教育日辦理相關活動。 3. 於校刊內容刊登健康體適能、健康體位等資訊。 4. 辦理家長菸害防制及健康體位為主題的專題演講。 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。	全校家長及志工	102.9 103.6	訓導組
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。 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。 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	102.9 103.6	訓導組

六、預定進度：應規劃出執行進度，並以甘梯圖表示。

月次 工作項目	102年8月	102年9月	102年10月	102年11月	102年12月	103年1月	103年2月	103年3月	103年4月	103年5月	103年6月	103年7月
1. 持續召開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																				■	■

七、健康促進學校人力配置

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	黃世賢	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	林宛蓁	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	林筱勻	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	許美文	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	鄭建議 (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	黃亭安 (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。

八、經費概算表

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	3,200	1	3,200	健康促進相關的書籍、教材、教具
資料費	式	4,500	1	4,500	碳粉匣、紙張、文具等費用及光碟片、電腦資料處理費
獎 品	份	50	100	5,000	辦理各項相關活動獎品
雜 支	式	700	1	700	
合 計				15,000	

九、評價方法：

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)過程評價

- 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)結果評價

- 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。

7.全民健保：將正確的健保知識深根於學生及其家庭，以達提升醫療品質，照顧弱勢的目的。

桃園縣 102 學年度健康促進學校 補助經費概算表

學校名稱: 中興國民小學

申請類別：種子學校 行動研究 重點學校

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價
1	印刷費	1,600	式	1	1,600
2	教材教具費	3,200	式	1	3,200
3	資料費	4,500	式	1	4,500
4	獎品	50	份	100	5,000
5	雜支	700	式	1	700
總計					15,000

承辦人:

單位主管:

主計:

校長:

備註:

1. 本案編列請以經常門(如: 講師鐘點費、業務費、文具紙張、印刷費等)為主。
2. 請於 102 年 9 月 10 日前連同計畫(紙本)1 式 2 份、概算表 1 份逕送幸福國小彙辦。