

桃園縣 103 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	中原國民小學	所屬鄉鎮市	中壢市
學校地址	中壢市中北路 88 號		
議題	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。		
補助經費 （僅擇一選擇）	<input checked="" type="checkbox"/> 種子學校新臺幣 5,000 元 <input type="checkbox"/> 重點學校新臺幣 10,000 元 （檢附改善計畫、行動研究策略與成效摘要表） （ <input type="checkbox"/> 菸害防制 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 性教育 <input type="checkbox"/> 正確用藥 <input type="checkbox"/> 全民健保）		
承辦人	姓名：張瑋芷	E-mail：sb106@cyes.tyc.edu.tw	
	聯絡電話：4388200*314	傳真：4387680	
學校過去辦理之經驗或績優事宜（請列舉） ◎潔牙比賽優勝學校 ◎94 學年度健康照護活動試辦學校 ◎94 學年度健康促進學校試辦學校 ◎95 學年度健康促進學校試辦學校（優等） ◎96 學年度健康促進學校試辦學校（優等） ◎96 學年度電池回收競賽（桃園縣）優等 ◎96 學年度電池回收競賽（全國）優等 ◎97 學年健康促進學校（特優） ◎97 學年度電池回收競賽（全國）甲等 ◎98 學年健康促進學校（甲等） ◎99 學年健康促進學校（甲等） ◎100 學年健康促進學校（甲等）			
辦理健康促進學校之潛能（請列舉） 1. 行政團隊能力優秀，教師專業潛力深厚。 2. 整合健康促進議題，規劃學校特色課程。 3. 廣納家長社區資源，形塑開放校園文化。 4. 落實學生正向管教，建置友善校園環境。			

承辦人：

單位主管：

機關首長：

桃園縣中原國民小學辦理 103 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言

本校計畫的健康議題為：菸害防治、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）以及全民健保。以宣導、問卷調查、課程融入教學及檢測等方式進行。主要運用之策略為課程介入、活動介入，以及媒體傳播，目的在增進學校成員之健康認知、情意、技能與態度，進而提升身、心、靈之全人健康狀態。政策層面：主要在於訂定或修定相關規定、強化組織，以增進健康支持性環境與空間，並建構健康之校園文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實，達成健康促進學校之終極目標。

二、計畫依據

- (一)桃園縣政府教育局 103 年 8 月 29 日桃教體字第 1030060412 號函辦理。
- (二)教育部 103 年度健康促進計畫。

三、背景說明：

本校位於中原大學附近，是一所中大型學校，學生人數約有 1450 位。教職員工約有 100 人。學區家長大部分屬於白領階層，對孩子非常的關心。但由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移、外籍配偶人數增加、家庭結構改變，本校單親家庭、隔代教養學童及外籍配偶子女人數也增多，加上弱勢家庭學童人數有逐年增加的趨勢，因此學童之生活、學習與成長值得關切。

因校園周邊攤販林立，甜食飲料取得容易，故一直致力於餐後潔牙與營養教育的推動，希望親師生有良好的營養常識，擁有一口好牙，以及健康的身體。校內除了有廚房提供營養午餐，還有專業營養師為學生的健康和營養均衡把關。

現代多數家長為雙薪家庭，學區內安親班林立，放學後有大部分學生仍需要去安親班繼續上課，因此還有學校作業以外的課業練習，戶外活動時間少，加上媒體和電子產品普及，學童使用 3C 產品時間大量增加，家長疏於監督，造成學童近視比例增加且近視年齡下降，因此降低學童近視比例、挽救孩童視力，已是刻不容緩的課題。在菸害防治議題方面，因長期宣導，以及學區家長多能配合並以身作則，學童染上抽菸及檳榔的惡習為零，因此重點在於繼續宣導學童遠離接觸菸和檳榔，並進而影響家人和親友。但是學區附近組成複雜，因此在放學後及夜間在校內抽煙的人士製造的煙蒂對學校造成打掃的困擾，雖於校園內外張貼禁煙標誌，但成效不彰，希望能夠繼續推動營造無菸無檳的環境。

鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，希望能發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，更希望能透過縣府的分配，讓學校得以和鄰近診所或醫院相互配合，非全以學校之力

網羅社區資源以增進中原國小全校教職員工生的全人健康。

四、SWOT 分析

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅性)	A (行動)
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> 1.全校共 54 班，學生總數為 1450 位，屬於中型學校規模，推動還算容易。 2.午餐廚房提供均衡營養的午餐。 3.健康中心學生健康檢查管理系統電腦化，各項檢查隨時可登載方便追蹤矯治。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.低年級半天在校潔牙，難以培養潔牙習慣。 2.社區住宅林立少有青山綠水，小朋友又用眼過度。 3.家長對於學童近視的矯治方式仍有大部分屬於回診後疏於追蹤治療。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.年輕老師居多，人力資源不虞匱乏。 2.學校政策引導教學相關活動。 3.教育部編列經費支援健康促進活動。 4.教師配合宣導意願高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師教學工作壓力大，只能利用綜合活動、彈性時間等實施。 2.學區內便利商店林立，學生易購買零食及含糖飲料。 3.除非政府專款補助，常受研習經費所限。 4.家長對於學童的早餐常給錢了事，沒有了解學生買了什麼。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.每天午餐後播放潔牙音樂，12:30~12:35 為全校潔牙時間。 2.每週二、四課間活動時間，落實眼球體操及健身操活動。 3.確實執行每週含氟水漱口活動。 4.訓練潔牙小天使在各班協助教師推行餐後潔牙。 5.積極推對高年級急救教學及中高年級實施反毒拒菸教材宣導。
家庭環境	<ol style="list-style-type: none"> 1.學區家長大部分屬於白領階層，對孩子非常的關心。 2.大多數家長 	<ol style="list-style-type: none"> 1.本校學生單親、隔代教養家庭比率提高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.本校學生吸菸者幾乎為零。 2.部分家長熱心參與學校活 	<ol style="list-style-type: none"> 1.學生與家長衛生保健教育、性知識觀念需加強。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.建立家長與學校良好關係，建構學生健康生活環境。 2.建立家長

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅性)	A (行動)
	<p>尊重學校辦學及教師專業自主權。</p> <p>3.愛心志工團對健康促進活動人力支援項目多。</p> <p>4.家長陪學生做牙齒矯治人數增加。</p>		動。	<p>2.小朋友在家中的生活習慣難以掌控。</p>	<p>「菸害防治、健康體位、視力保健、口腔保健、」及「性教育」之正確觀念。</p>
社區環境	<p>1.鄰近牙醫診所林立，提高家長帶學童去矯治的意願。</p> <p>2.衛生所願意提供衛生服務。</p> <p>3.鄰近醫院多，可就近取得資源。</p>	<p>1.附近攤販林立常製造垃圾，影響校園週邊環境。</p> <p>2.社區人士能提供學校資源者不算多。</p>	<p>1.社區民眾學歷普遍提高，透過教育或許能提升健康觀念。</p>	<p>1.單親、隔代教養子女人數增多，衛生教育觀念不足。</p>	<p>1.辦理親子衛生教育講座或親子日，提升家庭教育及衛生保健觀念</p>

五、計畫內容與實施策略：

辦理方向	項目	工作內容	辦理時間	參加對象	承辦單位
一、健康促進議題融入教學	視力保健	(一) 眼球體操	全年實施	全校師生	衛生組
		(二) 視力檢查	103.9-103.10	全校學生	衛生組
	口腔保健	(一) 餐後潔牙	全年實施	全校師生	衛生組
		(二) 含氟漱口水	全年實施	全校學生	衛生組
		(三) 口腔保健宣導	103年9月	全校師生	衛生組
	健康飲食與體位	(一) 課間健康操	全年實施	全校師生	體育組
		(二) 體位不良學生輔導	103.10-104.6	全校學生	衛生組 健康中心
		(三) 午餐滿意度調查	103.12-104.6	全校訂餐師生	營養師
		(四) 體育競賽	103.10-11	全校師生	體育組
		(五) 體適能檢測	全年實施	中高年級學生	體育組
	菸害防制	反毒拒菸宣導實施	全年實施	中高年級學生	生教組
	視力保健 口腔保健 傳染病防治 菸害防制 健康飲食與體位 性教育 正確用藥 全民健保	健康教育及相關課程	全年實施	全校師生	衛生組 教學組
		正確用藥研習	103.6	五年級	衛生組
		反毒宣導-毒品防治	103.10	五年級	生教組
		全民健保	全年實施	全校學生及家長	衛生組
		菸害防治宣導	103.10	四年級	生教組
		一氧化碳中毒防治宣導	103.11	五年級	生教組
		愛滋病防治	103.10	高年級學生	衛生組
		性教育宣導	104.6	六年級學生	衛生組
	二、學生學藝競賽	視力保健 口腔保健 傳染病防治 菸害防制	(一) 繪畫比賽	104.3	低年級學生
(二) 書法比賽			104.3	中高年級學生	教學組
健康飲食與體位 性教育 正確用藥		(三) 健康促進抽獎活動	全年實施	全校學生	衛生組 體育組

六、預定進度：

日期	活動名稱	參加對象	負責單位 (人員)	目的
103.8	清洗水塔	外聘工人	總務主任	提供學生安全用水提高潔牙率。
103.8	校園消毒	外聘工人	總務主任	降低病媒蚊孳生。
103.9	陳報健康促進學校計畫呈教育局	健康促進小組	訓導主任	審核健康促進學校計畫。
103.10	健康促進學校活動流程說明會	全校教職員工 家長代表	衛生組	1. 說明計畫流程及各單位工作職掌。 2. 減少教師擔心，提高參與度。 3. 以溝通增加配合度。
103.9-104.6	口腔、視力保健衛生宣導月、衛生櫥窗、跑馬燈、聯絡簿、學生朝會	全校師生	衛生組 健康中心	推動口腔保健衛生動靜態活動訊息。
103.9-104.6	餐後潔牙	全校學生	健康中心	降低齲齒率。
103.9-104.6	含氟漱口水	全校學生	各班教室	降低齲齒率。
103.11	健康檢查	一、四年級學生	健康中心	1. 了解教職員工生健康情形。 2. 定期矯治追蹤。
103.9-104.6	愛眼、護牙、教師健康檢查、健康及營養教育研習	教職員工、家長、志工	健康中心 輔導室	1. 增強衛生保健新知。 2. 藉由參與體認，轉化教導學生。 3. 教導貝氏刷牙法。
103.10 103.12	拒菸反毒宣導	五年級學生	訓導主任 衛生組長 五年級老師	增強學生拒菸反毒知識、態度。
103.11	愛滋病防治宣導	六年級學生	衛生組	宣導愛滋病防治知識、認識愛滋病傳染方式。
103.11	營養教育宣導	四年級學生	營養師	如何吃才能吃的營養並兼顧環保。

103.12	健康促進小組會議	訓導主任、衛生組長、護理師、營養師、家長代表	訓導主任	1.計畫執行進度。 2.討論執行問題與解決方法。 3.其他臨時交辦事項。
104.3	健康促進小組會議	訓導主任、衛生組長、護理師、營養師、家長代表	訓導主任	1.計畫執行進度。 2.檢討執行問題與解決方法。
104.6	性教育宣導	六年級學生	衛生組	認識「性」與兩性關係。
104.6	彙整計畫成果	各處室提供資料	健康中心 訓導處 衛生組	1.完成健康促進自評表。 2.彙整資料。 3.專案經費核銷。

甘梯圖

次	月	第1月	第2月	第3月	第4月	第5月	第6月	第7月	第8月
工作項目									
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				■	■				

七、健康促進學校人力配置

工作範疇	實施內容	完成月份	主辦單位(人員)	協辦單位(人員)
一	學校衛生委員會提出健康促進學校計畫	9	衛生組	護理師

學校衛生政策	主持學校衛生委員會	9	校長	護理師
	尋求各處室協助推動本計畫	9	訓導主任	護理師
	健康促進學校計畫陳報教育局	9	衛生組	護理師
	組織考評小組	9	衛生組	教務處
	召開健康促進學校小組會議	10	訓導主任	衛生組
	彙整本計畫成果報告資料	6	衛生組	訓導主任
	來自教師、家長、學生、校長、社區成員的回饋	5	護理師	教師、學生
二健康教育課程及活動	各年級融入健康主題於各學科教學行事曆中	9	教學組	教務處
	教師 CPR 研習	10	衛生組	訓導處
	中年級營養教育	11	營養師	訓導處
	週六多元智能社團活動	10	訓育組	訓導處
	高年級 CPR 急救教育課程實施	3	衛生組	護理師
	高年級拒菸反毒課程實施	10	生教組	教師、學生
	三、四、五年級游泳教學	9	體育組	訓導處
	週三健康促進保健研習	12	營養師	訓導處
	輔導體位不良學生計畫實施	10	衛生組	護理師
	教師健康體位研習	5	體育組	訓導處
	訓練各班潔牙小天使，協助推行餐後潔牙活動	9	護理師	級任老師
三、健康服務	推行含氟水漱口活動	9	護理師	級任老師
	提供各種傳染病資訊並積極防治	9	護理師	級任老師
	每年辦理教職員工健康檢查並提供諮商管道	10	護理師	衛生組
	對學生健康檢查結果進行分析，並積極追蹤矯治	11	護理師	級任老師
	提供各班潔牙用具	9	營養師	訓導處
四、物質環境	定期清洗水塔，提供安全用水	8	總務處	事務組
	安全的上下學通道	8	總務處	事務組
	校園樂音代替噪音	8	訓育組	訓導處
	各樓層廁所提供洗手台水龍頭、香皂供應洗滌	8	總務處	事務組
	各教室提供飲水機供應師生飲用水	8	總務處	事務組
	每學期定期消毒校園環境，營造乾淨校園	8	總務處	事務組
	實施笑臉打招呼的禮貌運動，營造好品格環境	8	訓導處	生教組
五精神環境	佈置各領域櫥窗提供健康的知識及心靈的成長	9	教務處	教師
	配合訓導處獎勵辦法實三項競賽制度	9	訓導處	生教組
	熱心參與協助推動計畫的家長頒發感謝狀	6	訓導處	訓育組
	獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生	6	訓導處	訓育組

八、成果指標及預期效益：以 5 年為期程。

(一) 視力保健：

- 1.逐年降低學生視力不良率，期望在 5 年內能降至 90%以下。
- 2.學生戶外活動累計 2 小時平均達成率提高至 80%以上。

(二) 口腔衛生：

- 1.學生齲齒就醫率達到 95%以上。

(三) 健康體位：

- 1.102 學年度學生體位適中比率為 65%，期望達到 70%以上。
- 2.學生目標運動量平均達成率能提高至 80%以上。

九、評價方法或預期效益：

(一) 學校衛生政策：

- 1.訂定健康促進計畫，修正健康體位班計畫改為全校學生實施健康護照，配合體育組 SH150 實施辦法，推動相關活動。

(二) 學校物質環境：

- 1.定期實施飲水機水質檢測與營養午餐農藥檢測，把關學生飲食安全。
- 2.定期檢測學生學習環境。
- 3.設有學生衛生糾察隊組織，協助資源回收工作。

(三) 健康教學與活動：

- 1.落實正常體育教學，辦理各項研習與體育活動，提升師生健康知能與技能。
- 2.將健康知識融入教學，除健康課以外，另開設研習及宣導強化親師生健康知識。

(四) 健康服務：

- 1.執行教職員生的健康檢查，並落實紀錄與追蹤，並提供輔導轉介服務。
- 2.照顧有特殊需求的學生，將教室配置在距離健康中心最近的位置，提供及時的照護。
- 3.訂定校園緊急傷病處理流程，並經校務會議通過實施。
- 4.落實健康中心功能，學生傷病處理確實記錄，並持續追蹤學生健康情況。

十、經費概算表。

桃園縣 103 學年度健康促進學校 補助經費概算表

學校名稱：中原國民小學

申請類別：種子學校 重點學校(僅擇一選擇)

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價
1	文具	30	份	140	4200
2	紙張	20	張	30	600
3	印刷費	200	張	1	200
4					
5					
總計					5000

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. 種子學校補助經費以新台幣 5,000 元編列，重點學校補助經費以新台幣 1 萬元編列。
3. 請於 103 年 9 月 10 日前連同計畫(紙本)1 式 1 份、概算表 1 份逕送幸福國小彙辦。