

# 桃園市 111 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	五權國小	所屬行政區	大園區
學校地址	桃園市大園區中正東路二段 539 號		
議題	含菸(檳)害防制、健康體位、口腔保健、視力保健、性教育(含愛滋病防治)、全民健保(含 <u>正確用藥</u> )教育、正向心理健康促進。		
補助經費	申請類別： <input checked="" type="checkbox"/> 種子學校：編列 5,000 元 <input type="checkbox"/> 協力學校：編列 10,000 元( <input type="checkbox"/> 由各中心學校邀請 <input type="checkbox"/> 主動參與) (議題： <input type="checkbox"/> 視力 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 體位 <input type="checkbox"/> 菸檳 <input type="checkbox"/> 性教育 <input type="checkbox"/> 正確用藥 <input type="checkbox"/> 正向心理健康促進)		
	※額外加選項目：(可複選) <input type="checkbox"/> 行動研究：可增列 5,000 元( <input type="checkbox"/> 待輔導學校 <input type="checkbox"/> 自主參加學校) 1. 待輔導學校(109 學年度學生健康數據不佳者)：應檢附改善計畫 2. 自主參加學校：請檢附行動研究策略與成效摘要表 3. 將成果上傳至「健康促進學校行動研究專區」 ( <a href="http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/">http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/</a> ) <input type="checkbox"/> 「健康促進學校優良教學模組」觀課：可增列 5,000 元 1. 檢附課程安排及活動歷程等 2. 將成果報送教育部國教署教學模組競賽		
承辦人	姓名：楊牧軒	E-mail： dklife@ms.tyc.edu.tw	
	聯絡電話：03-3812803#312	傳真：03-3814238	
學校過去辦理之經驗或績優事宜(請列舉) 1. 96 學年度健康促進學校全縣甲等 2. 96 學年度矯治率達 95%以上績優學校 3. 96 學年度體適能甲等 4. 97 學年度午餐工作績優 5. 97 學年度健康促進在地輔導團訪視績優學校甲等 6. 97 學年度定點學校及防治病通報績效學校 7. 98 學年度通過特色認證：多元社團學校 8. 98 學年度永續發展與環境教育訪視績優學校 9. 99 學年度健康促進績優學校甲等 10. 100 學年度健康促進績優學校優等 11. 101 學年度健康促進績優學校優等 12. 103 學年度健康促進績優學校甲等			

- 13 103 學年度午餐訪視甲等
- 14 104 學年度經常性推展視力保健、餐後潔牙及含氟漱口水工作、績優躲避球運動發展學校、經常辦理生命教育、營養教育等、反菸拒檳宣導，推展課間活動及體適能檢測，辦理一、四年級健康檢查，教師健康檢查、學生安全教育及急救(CPR)教學。
- 15 105 學年度健康促進學校輔導訪視績優學校優良。
16. 107 學年度本校教職員安全急救(CPR)心肺復甦術認證比率認證比率提高至 70%以上；五六年級學生認證達 100%。

辦理健康促進學校之潛能（請列舉）

- 1、社區資源：社區、家長會、志工熱心參與，多方提供協助。
- 2、行政資源：大園區公所、五權社區發展協會、衛生所、早起會、躲避球後援會多方提供資源協助。
- 3、學校團隊：認真奉獻，對健康促進議題互有共識，願意積極配合推行。
- 4、校內體育組推動跑步計畫、一人一運動、健康中心推行性教育課程等，每年檢視校內健康環境，進行相關活動。

**※本局將進行計畫審查及分級補助（如：計畫優劣、策略運用、成效評價等），並考量教育部國教署補助經費，保有刪減及核定貴校補助經費之權利。**

承辦人：

衛生組 楊牧軒

單位主管：

學務主任 薛錫鴻

機關首長：

五權國民小學 校長 林文勝

# 桃園市五權國民小學辦理 111 學年度健康促進學校實施計畫

## 一、前言：

健康促進學校（Health Promoting School）的概念最早在一九八六年時於日內瓦會議中提出，「健康促進學校」所謂健康的概念包括生理、社會及心理之健康，透過學校及社區來建構其全面之健康。而在不同學校有不同的健康需求，健康促進學校即在透過學生、家長、教師及學校行政人員共同努力，發展新的方法改善並增進所有人的健康。健康促進學校是世界衛生組（WHO）於 1992 年引進校園的理念，我國則於 2001 年由教育部開始推動。健康促進學校希望能結合現有體系、組織、資源，尤其是教育與衛生兩大行政體系的結合，透過教師、學生、家長、社區的共同參與，建立「由下而上」的健康推展模式，打造一個健康與學習、生活與工作的大環境。

本計畫旨在發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，選定以整體學校衛生政策、菸害及檳榔健康危害防制（預防性健康行為）、健康體位（含健康飲食及健康體能）、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥（含全民健保）為本年度學校推動議題，並藉此增進全校教職員工學生的全人健康與衛生健康意識

## 二、計畫依據：

- (一)桃園市政府教育局 111 年 9 月 6 日桃桃教體字第 1110083404 號。
- (二)桃園市政府教育局 111 學年度學校衛生委員會。
- (三)本校 111 學年度校務會議決議案。

## 三、背景說明：

本校位處於大園區，鄰近中壢區與蘆竹區，國小班級數 16 班，國小學生數共 374 人，附設幼兒園班級數 2 班，學生人數 52 人，教職員工 44 人。交通便利，大竹交流道、高鐵青埔站、桃園機場捷運、桃園國際機場等重大設施都在學校附近。學區家長大部分屬於勞動與務農階層，社經地位較低，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，抽菸及吃檳榔的習慣根深蒂固，再加上由於近年來社會變遷快速，家庭結構改變，學生面對社會變遷，適應上產生困難。在家庭方面：單親家庭人口逐年上升，外配家庭子女適

應不良，父母管教不當或無力管教，及隔代教養等，造成許多偏差行為與不良營養衛生習慣。不但使個人健康品質深受戕害，也使國民醫療費用加重，故應透過學校指導學生解決問題與做決定之能力，培養學生實踐健康生活，落實健康服務與輔導措施，期有效遏止學生健康問題之發生與惡化。

需求評估：

#### 1. 菸害防治：

實施方法為運用健康與體育領域、彈性課程進行大單元教學與活動同時並行的方式，推動菸害及檳榔健康危害防制教育，增進教職員工生對於菸品與檳榔危害的健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能與行動能力，以減少遭受菸品與檳榔危害的人數。實施步驟為透過教師、學生、家長、社區人士共同對話、參與及執行的模式，群策群力合作，讓教職員工生及社區人士體驗菸害及檳榔的害處，並學會加以拒絕，以經營一個健康的校園與社區。

#### 2. 健康體位：

因都市化生活節奏較快，活動空間狹窄、坐式生活增加，如：打電動、看電視、上網及安親班人數(本校目前參加課後安親班人數約達 65%)都在增加中，身體活動的機會相對減少，緊張、焦慮與壓力增加，加上精緻化飲食，熱量攝取過剩，肥胖比率增加。

透過學校提供營養午餐，請導師協助學生做健康飲食。學校加強健康體適能、成立樂活班、晨跑、課間操活動、運動會、每學期的球類競賽及運動社團的推廣等，促進學童的健康體能。

#### 3. 口腔衛生

口腔衛生是教育部與衛生機關推動學校衛生重點工作之一，本校齲齒率高達 70%以上，學童齲齒盛行率偏高是本校學童健康嚴重問題之一。多年來推行餐後潔牙活動，實施口腔衛生保健認知與技能之學習，並安排餐後潔牙時間，辦理班級潔牙比賽，提高學生潔牙動機，並感謝牙醫師公會提供含氟漱口水，讓學生每週進行一次含氟漱口水活動，提升學生牙齒保健的重要性，推動在教室執行的貝氏刷牙、乾刷法的潔牙方式，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。

#### 4. 視力保健

本學區因家長工作繁忙且學生休閒活動多以室內活動(看電視、上網)



為主，加上居住環境漸以公寓大廈為主，學生平日接觸戶外休閒活動較少，再加上睡眠時間減少，導致學生視力矯正成效不彰，除定期辦理學生視力檢查及針對視力異常學生進行追蹤，亦進行視力保健宣導及望遠凝視活動，配合教育部 SH150 活動，增加學生戶外活動時間，並融合健康課程協助學生養成良好的生活習慣如何協助學生學會保養愛護雙眼，已是刻不容緩的議題。

#### 5. 性教育（含愛滋病防治）

由於現今資訊媒體發達，學生接收「性教育」管道多，但未必是正確的，恐怕對其身心造成不良影響，加上學生身體發育又有越來越早的趨勢，因此，正確的「性教育」對學童是重要的。希望藉由講座、戲劇觀賞…等的方式讓學生學會保護自己，培養正確的觀念。

#### 6. 正確用藥

台灣社會對於藥物的使用過於氾濫，成藥過於盛行也使家長對於藥物的使用也不夠謹慎，而學生生病時常常對吃藥有所畏懼，常常未能遵守醫囑來服藥。因此以推動健康促進學校為基礎，協助衛生署有效推廣師生及家長正確用藥教育之知能，有效推廣正確用藥教育。期盼以後不再使用來路不明的藥物，建立正確的服藥準則。

#### 7. 全民健保

台灣的全民健保乃是全世界公認做得最好的健康醫療保險，造福所有的人，尤其是弱勢族群與老年人來說更是一大福音，希望藉著互相幫助，互相照顧，大家都能得到健康的身體！所以全民健康保險精神就是集合群體之力量、解決民眾就醫經濟困難、照顧民眾健康、建立 3H (Help, Health, Happy) 即相互幫助、健康、快樂的社會，讓學生了解：健康是『1』，後面的『0』才有意義。

#### 8. 正向心理健康

人類為群體動物，依據奧地利個體心理學學者阿德勒所言：「人類所有的煩惱，都是人際關係的煩惱。」，人初逢人世，與人相互應對即會產生各式情緒，煩惱也隨之而生，連帶影響心理情況。現今人們面對生活中種種壓力，在對於自身心理調節無知狀況之下，更容易產生不當行為及相關社會案件。可見，如何帶領個體知曉正向心理的知能及重要性，是有其必要。聯合國教科文組織自 2002 年起開始在全球推動情緒教育相關計畫，可見國際間已將其視為重要議題。不論學童還是成人，皆

有其必要性去重視正向心理議題，與其在事發後予以心理輔導及治療，不如採取事前預防及教育，提倡正式心理健康的議題，帶動全人的發展。

#### 四、SWOT 分析：

議題	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅)
一、學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成立建康促進推動小組共同制定學校衛生政策。</li> <li>2. 校內有專業護理師及配合營養師作為專業諮詢對象</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校為15班中型學校，教師編制員額少，相關人員業務量多，不易深入推行</li> <li>2. 教師對於學校衛生政策推行，採自願配合，以減少教師負擔。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 針對當前相關衛生議題引起注意，教師願意協助學校衛生政策推行。</li> <li>2. 家長對學童健康的重視，可作為學生衛生政策推行的夥伴。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 15班中型學校的校內編制人員少，相關政策較無法落實，僅能部份推行。</li> <li>2. 部分學童因家庭弱勢，家長對健康議題較不重視。</li> </ol>
二、學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校園植栽茂盛，環境優美。</li> <li>2. 廁所、飲用水及照明設備符合規定。</li> <li>3. 器材設施採購能做安全考量且能定期檢查維修。</li> <li>4. 緊急應變及防災計畫完善。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校門前道路交通流量過大，上下學交通安全勘慮。</li> <li>2. 學校硬體設施較為老舊。</li> <li>3. 水電補助長年不足排擠學校資源分配。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生家長會組織健全，支持學校推展健促。</li> <li>2. 家長肯定、認同和積極支持學校的作法。</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. 家長對學校設備標準需求日益升高。</li> <li>3. 傳染病頻傳，考驗學校應變能力。</li> </ol>
三、學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校教職員人數少，較為熟悉，有問題能及時反應。</li> <li>2. 「教育儲蓄專戶」提供經濟弱勢學生補助。</li> <li>3. 家長認同支持學校，熱心投入教育志工服務工作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新住民家庭及家長雙薪家庭較多，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> <li>3. 專業輔導和特教專業能力人員不足。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學區內外籍配偶比例頗高，有助多元文化推展。</li> <li>2. 社會公益團體、私人或社區團體日益重視教育問題，社會資源較易爭取。</li> <li>3. 服務學習蔚為風氣，更多的人力願意投入志工行列</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>
四、健康教育	<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</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. 家長安排的「認知」課後才藝班學習取</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</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> </ol>

課程及活動	<p>議題。</p> <p>3. 多元的健體活動性社團，提供學生探索學習發展機會。</p>	<p>代健促的學習活動。</p> <p>3. 社區的健康教育教學活動不易得到家長支持和配合。</p>	<p>力日漸提昇。</p> <p>3. 學校社團多元蓬勃發展，學生也能依興趣專長選擇參加。</p>	<p>3. 教師對健促活動的團隊合作和課程省思待加強。</p>
五、社區關係	<p>1. 家長教育參與意識高漲，願意參與學校校務運作。</p> <p>2. 家庭少子化，重視子女健康議題，親子願意共同參與。</p> <p>3. 學校開放校園，鼓勵更多民眾走入校園，支持學校。</p> <p>4. 地方社團組織關心健促議題，熱心支持學校推展活動。</p>	<p>1. 緊鄰道路交通量大，上下學安全堪慮。</p> <p>2. 弱勢學生家長較沒意願參加學校健促活動。</p> <p>3. 健促活動需配合家長作息時間，設計多有限制。</p> <p>4. 學校對健促活動的宣導，缺乏多元管道。</p>	<p>1. 學校擁有縝密的家長志工團體，協助導護、圖書等業務。</p> <p>2. 融合健康促進議題於親職教育日中。</p> <p>3. 善用社會資源，全面啟動健康促進學校。</p>	<p>1. 義務性的家長志工，流動性大，不利傳承。</p> <p>2. 家長對社區認同度較低。</p> <p>3. 家長重視智育成績，對於校內的活動列為次要選項。</p>
六、健康服務	<p>1. 學校具專業護理師，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。</p> <p>2. 國小一、四年級定期健康檢查，可掌握學生健康狀況。</p> <p>3. 針對特殊疾病學生列冊管理，協助班級教師瞭解、協助學生。</p>	<p>1. 擁有健康相關知識與經驗之社區民眾及家長較少。</p>	<p>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。</p> <p>2. 善用志工家長團體協助健康中心，提供健康服務。</p> <p>3. 結合社區資源，提供弱勢學生相關健康服務。</p>	<p>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。</p> <p>2. 部分弱勢家庭對於學生的健康檢查結果，無法配合矯治。</p> <p>3. 健康資訊管理系統資料的建置耗時費力。</p>

### 五、計畫內容與實施策略：

1. 以整體學校衛生政策、健康體能、健康飲食、菸害及檳榔危害防制、口腔衛生、視力保健、全民健保及安全教育急救等議題為範圍。除共同議題外，因學生在校意外傷害事件比率較高，以安全教育急救為自選議題。
2. 以多元活動、課程及座談、專題演講、宣導、辦理藝文活動、有獎徵答及實作等方式辦理，提升學校整體健康政策的落實。
3. 工作內容/進度：



工作 範疇	實施內容	完成 日期	主辦單位 (人員)	協辦單位 (人員)
一、 學校 衛生 政策	1. 召開校務會議	111.9	校長	學務處 教務處 總務處 輔導室
	2. 召開學校衛生委員會	111.8	校長	衛生組
	3. 學校衛生委員會提出健康體位(含健康飲食暨健康體能、安全教育急救)計畫	111.9	學務主任	衛生組 護理師
	4. 召開健康促進學校小組會議	111.9	學務主任	衛生組 護理師
	5. 健康促進學校計畫陳報教育局	111.9	學務主任	衛生組 護理師
	6. 尋求各處室協助推動本計畫	111.10	學務主任	學務處 總務處
	7. 組織考評小組	112.4	學務主任	學務處 總務處
	8. 彙整本計畫成果報告資料、看版、簡報	112.6	學務主任	衛生組 護理師
二、 健康 教育 與 活動	1. 設計簡報介紹政策給師生、家長了解推動流程	111.9	學務主任	健康中心
	2. 健康議題(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)、正確用藥教育及全民健保教育)專題座談及教育宣導	111.9 - 112.6	學務處	學務處 衛生組 護理師
	3. 融入各科課程教學	111.9 - 112.5	學務處	全體教師
	4. 春暉工作宣導	111.10 -112.6	學務處	訓育組 護理師
	5. 健康指導手冊製作研討座談	112.6	學務處	全體同仁
	6. 專家諮詢輔導	111.11	輔導室 教務處	教學組 衛生組 護理師
	7. 健康議題教學	111.9 - 112.6	學務處	全體教師
	8. 教職員工健康體能促進研習	111.9 - 112.5	衛生組 護理師	教學組



	9. 健康指導手冊編製	111. 11	學務處	教學組 衛生組 護理師
	10. 教職員工健康體能促進活動	111. 9 - 112. 6	學務處	護理師 全體同仁
	11. 兒童健康體能訓練活動	111. 9 - 112. 6	體育組	各班級
	12. 全校藝文競賽	111. 11- 111. 12	教學組	全體教師
	13. 辦理運動型課後社團活動	111. 9 - 112. 6	體育組	家長會
	14. 指導田徑隊參加區賽、市賽	111. 9- 112. 6	體育組	各班級
	15. 指導參加區、市、全國等躲避球賽	111. 10 - 112. 5	體育組	各班級
	16. 健康飲食及用餐禮儀訓練	111. 10 - 112. 3	午餐祕書	全體教師
	17. 辦理創傷急救藥物認識	112. 1	健康中心	衛生組 愛心志工
	18. 辦理 CPR 心肺復甦術研習	112. 3	健康中心	衛生組 六年級學生
	19. 生命教育、生活教育、安全教育融入 課程教學	111. 9 - 112. 6	輔導室	課發會 全校教師
	20. 運動安全教育宣導	111. 9 - 112. 6	體育組	健康中心 全校教師
	21. 認識校園環境安全	111. 9- 112. 6	學務處	全校教師
三、 健康 服務	1. 佈置反菸拒檳健康體能健康飲食宣導 櫥窗	111. 9- 112. 6	衛生組	護理師
	2. 尋求愛心志工媽媽協助推動計畫	111. 9	學務主任 護理師	護理師 志工
	3. 招募/集訓健康服務小志工	111. 9	護理師	衛生組
	4. 全校學生身高、體重、視力檢查	111. 9	護理師	全體教師
	5. 發放/回收健康檢查通知單	111. 9- 111. 10	護理師	全體教師
	6. 一、四年級健康檢查	111. 9	護理師	全體教師
	7. 教職員工及愛心志工家長健康檢查	111. 12	護理師	全體同仁 志工

	8. 全校體適能檢測	112.4 - 112.5	體育組	各班級
	9 學生流感疫苗注射	111.10	護理師	各班級
	10. 輸入及統計健康檢查資料	111.9 - 112.5	護理師	各班級
	11. 提供反菸拒檳、健康體位、口腔衛生、視力保健相關資料及諮詢服務	111.9 - 112.6	護理師	衛生組
	12. 建立、維護健康促進學校網頁	111.9 - 112.6	資訊老師	衛生組 護理師
四、 學校 物 質 環 境	1. 布置反菸拒健康體能健康飲食宣導櫥窗。	111.9	護理師	總務處 衛生組
	2. 提供教師健康飲食教學教具(宣導掛圖、吸煙防制模型)	111.9	衛生組	教學組 護理師
	3. 尋求學生家長會協助支援經費	111.9	校長	學生家長會
	4. 定期清洗、消毒水塔及飲水管線	111.8 - 112.7	總務主任	事務組
	5. 校園定期進行噴藥消毒	111.8 - 112.7	總務主任	總務處
	6. 改善運動設施、設立器材使用說明	111.9	總務主任	總務處
	7. 美化綠化校園、強化無障礙空間及人性化設施	111.8	總務主任	總務處
五、 學校 社 會 心 理 環 境	1. 獎勵明顯增減 BMI%指數學童	111.9 - 112.6	衛生組	護理師
	2. 頒發好學生榮譽卡/獎狀			護理師
	3. 獎勵熱心參與協助之學生、志工及家長		學務主任	護理師
	4. 營造安全學習的環境		學務主任	全體同仁
六、 社 區 關 係	1. 舉辦新生家長座談會配合相關議題宣導	111.9	輔導室	教務處 總務處 學務處
	2. 舉辦里校聯合運動大會	111.10	學務主任	教務處 總務處 學務處 輔導室 全體同仁

3. 舉辦親職教育活動	112.9 - 112.6	輔導主任	教務處 總務處 學務處 全體同仁
5. 協調派出所、社區巡守隊加強巡邏防制菸毒檳榔活動	111.8 - 112.7	學務主任	派出所 巡守隊

#### 4. 「健康促進學校活動」實施內容一覽表

主題	活動課程	活動內容	課程重點	評價	負責人
一、菸害防治	專題教育 宣導	運用兒童朝會及教師夕會進行相關議題宣導	以整體學校衛生政策、菸害及檳榔危害防制等議題為範圍。	1. 心得（從活動中得到的看法或感受） 2. 照片 3. 學習單 4. 行為觀察紀錄	護理師 訓育組
	健康議題 教學	1. 融入日常教學活動 2. 相關議題常識測驗	以整體學校衛生政策、菸害及檳榔危害防制、等議題為範圍。	1. 照片 2. 心得（從活動中得到的看法或感受）等。 3. 學習單 4. 相關軟硬體設施使用情形 5. 長期行為觀察紀錄 6. 省思及軼事紀錄	訓育組 健康中心 各班級
	親職教育	講座、配合相關議題進行環境布置	安排反菸拒檳宣導為主	1. 照片 2. 量化資料(舉辦場次、人數、參與率) 3. 家長滿意度及幫助程度評價	輔導室 總務處 學生家長會 志工
二、健康體位	專題座談	專題座談宣導 時程內辦理1場次	整體學校健康政策、健康體能、健康飲食、體重控制等議題為範圍的教育講座。	心得	護理師及外聘人員
	專題教育 宣導	運用兒童朝會、自治市活動進行相關議題宣導	整體學校健康政策、健康體能、健康飲食、體重控制等議題為範圍。	1. 心得 2. 照片 3. 學習單 4. 行為觀察紀錄	護理師 衛生組

	班級教學	1. 融入日常教學活動 2. 相關議題常識測驗	整體學校健康政策、健康體能、健康飲食、體重控制等議題為範圍。	1. 照片 2. 心得 3. 學習單 4. 相關軟硬體設施使用情形 5. 長期行為觀察紀錄	學務組 健康中心 各班級
	健康體能促進教師活動	瑜珈有氧舞蹈 Zumba 有氧舞蹈	健康體能訓練	1. 教職員工滿意度及幫助程度評價 2. 量化資料(舉辦場次、人數、參與率)	健康中心 教務組 志工 社區人士
	健康體能訓練活動	1. 跳繩動作示範。 2. 全校性跑步/比賽。 3. 朝會結束操場跑走活動。 4. 體重過重學童有氧運動習慣養成，降低 BMI 比值。	健康體能訓練課程	1. 活動前測 2. 經訓練活動練習後進行後測 3. 參與式學習紀錄 4. 省思及軼事紀錄 5. 長期行為觀察紀錄 6. 計時、計次比賽	體育組 健康中心 各班級
三、 口腔衛生	學生健康檢查	一、四年級健康檢查	配合醫院進行學童健康檢查	1. 活動照片 2. 健康紀錄表	護理師 衛生組
	含氟漱口水	各班含氟漱口水活動	每週一日進行含氟漱口水活動	1. 活動照片 2. 統計表	護理師 衛生組
	潔牙活動	餐後潔牙活動	鼓勵學童餐後潔牙	1. 潔牙統計表 2. 照片	護理師 衛生組
四、 視力保健	視力檢查	每學期辦理視力檢查	檢查學童視力狀況	1. 健康紀錄表 2. 統計表 3. 活動照片	護理師 各班級
	望遠凝視	利用兒童朝會或課間時間進行學童望遠凝視	協助學生調整視線距離	1. 活動照片 2. 資料	護理師 衛生組 各班級
	戶外活動	利用課間時間進行健康操及戶外活動	協助學生調整視線距離	1. 活動照片 2. 資料	護理師 衛生組 各班級

五、性教育(愛滋病防治)	專題座談	專題座談宣導	性教育知識。	心得	護理師 衛生組
	專題影片講座	影片欣賞	愛滋病宣導。	1. 心得 2. 學習單	護理師 衛生組
六、正確用藥(全民健保)	專題教育宣導	利用教師夕會及兒童朝會，推動宣導「用藥安全及藥物濫用防治」教育的重要性	教導學生用藥健康的常識。	1. 活動照片 2. 資料	護理師 衛生組 各班級
	用藥藝文競賽	相關用藥安全議題	使學生熟悉用藥健康常識。	1. 活動照片 2. 資料	護理師 衛生組 各班級
	專題教育宣導	利用教師夕會及兒童朝會，推動宣導「全民健保」教育的重要性	教導學生全民健保的常識。	1. 活動照片 2. 資料	護理師 衛生組 各班級
七、正向心理健康促進	專題宣導	運用教師夕會及兒童晨光時間，播放心理健康教育的議題影片	推動全校師生及職員之健康心理知能。	1. 活動照片 2. 資料	衛生組 輔導室
	專題研習	邀請專家學者分享健康心理議題，以研習形式帶動校內健康心理風氣	進一步推動教職員心理健康之理解及知曉如何有效調節自我心理情形。	1. 活動照片 2. 資料	衛生組 教學組 輔導室
	課室教學	於健康教育及生活課程進行健康心理課程	由健康教育教師及生活教師進行正向心理議題學習教育，配合校內專輔老師入班宣導以其答更佳成效。	1. 活動照片 2. 資料 3. 課堂紙本成果或檢測	衛生組 輔導室 各班老師
八、安全	安全急救教學	CPR 教學	指導四到六年級安全急救教學，另外六年級學生實地操作緊急救護課程	1. 活動照片 2. 學生統計表 3. 學生通過合格證書	護理師 衛生組 志工



急救「自選議題」	急救安全教育宣導	採用年段教學融入各科教學活動	創傷包紮及藥品認識	有獎徵答	護理師 衛生組 志工
	安全教育活動	專家研討諮詢	居家環境安全研討	1. 照片 2. 滿意度及幫助程度 評價 3. 量化資料(舉辦場 次、人數、參與率)	學生家長會 巡守隊
	兒童藝文競賽	以演說、書法、舞蹈、 作文、美術創作等型式進行	公共環境安全、居家 環境安全等議題為範圍。	1. 照片 2. 學生作品展示	衛生組 教學組 各班級

六、預定進度：應規劃出執行進度，並以甘梯圖表示。

	111 年 8 月	111 年 9 月	111 年 10 月	111 年 11 月	111 年 12 月	112 年 1 月	112 年 2 月	112 年 3 月	112 年 4 月	112 年 5 月	112 年 6 月	112 年 7 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												

### 七、健康促進學校人力配置：

學校健康促進委員會及工作團隊之成員，各成員之職稱及工作項目見下表。

職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	本計畫之工作項目
召集人	林文勝	校長	綜理健康促進學校推行督導事宜。
副召集人	薛錫鴻	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
副召集人	田明智	教務主任	健康促進學校相關課程推行之督導
副召集人	劉佳惠	輔導主任	協助辦理健康促進學校師生教育活動。
副召集人	盧美文	總務主任	規劃健康促進學校之硬體設備相關工作。
副召集人	陳慧珊	幼兒園主任	規劃健康促進學校之硬體設備相關工作。
副召集人	許庭芸	會計主任	負責健康促進學校經費之管控。
副召集人	邱顯忠	學生家長會會長	負責健康促進學校家長方面之宣導及溝通，協助各項活動之推展及整合社區人力。
執行委員	楊牧軒	衛生組長	策劃健康促進學校執行計畫並推動實施。
執行委員	何順生	教學組長 (文宣資料彙整處理)	負責健康促進學校相關課程之推行；健康網路網頁製作及維護
執行委員	賴曉君	護理師	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

委員	符家華	營養師 (午餐委外辦理廠商)	研究評估擬訂合宜之營養午餐菜單，並針對師生營養攝取狀況及需求，協助進行營養衛生教育宣導
委員	黃蕙玲	輔導組長	辦理校內心理健康議題宣導及輔導，引導學童心理調節。
委員	蔡欣怡	教師代表	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，活動之執行。
委員	王慈婷	教師代表	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，活動之執行。
委員	郭育成	教師代表	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，活動之執行。
委員	王倩茹	教師代表	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，活動之執行。
委員	李宛蓉	教師代表	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，活動之執行。
委員	徐興權	教師代表暨體育組長	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，活動之執行。
委員	林春愛	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
委員	暫缺	學生代表 (自治市市長)	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
委員	盧怡伶	護理師 (大園區衛生所)	協助營養衛生保健與性別教育宣導

#### 八、成效指標及預期效益：

- (一) 營造 100%完全無菸拒檳的學校優質環境。
- (二) 加強師生健康飲食，配合提升學生體適能計畫、瑜珈有氧舞蹈、新式健康操及課間體育活動，達到良好的體重控制，師生體位過重、過輕學生比率能降低 3%。

- (三) 透過含氟漱口水及正確潔牙方式宣導，降低全校學童齲齒發生率 2 % 以上。
- (四) 協助學生培養健康休閒活動，避免過度依賴電視與電腦，使全校視力不良率降低 2 % 以上。
- (五) 增進全校師生正確用藥的常識，進而影響家長並擴及社區。
- (六) 教育學生學會保護自己，培養正確的性別觀念及尊重。
- (七) 落實全民健保精神及目的，讓親師都能了解與實踐相互幫助的重要性、讓自己有健康的身體、進而讓社區營造幸福、快樂的健康環境。
- (八) 推動校內教職員及學童正向心理健康議題，帶動正向學習環境風氣，提倡事前預防之教育及知能學習。
- (九) 落實親師生安全教育，希望學校環境安全達 100%，並從四年級健康課開始宣導緊急救護教學相關知識，以及讓六年級學生實際操作 CPR 心肺復甦術練習，期望學生緊急救護課程認證可達 100%通過。

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)

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
學校衛生政策	1-1-1 健康促進學校計畫成員涵蓋不同處室的成員(包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等)，並依照需求評估，制定一套實施方案且納入整個學校的校務發展計畫或藍圖中，且經由校務會議表決通過。 (2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
4分	1-1-2 學校衛生委員會(或類似委員會)設置及運作情形,能成立學校衛生委員會,依健康促進學校工作內容,負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
學校 物質 環境 4分	1-2-1 按規定設置足夠的大小便器及洗手設備並維持清潔。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-2-2 訂定飲用水設備及 <b>照明系統</b> 管理辦法,定期維護飲用水衛生。(如:定期清洗水塔、水池及飲水機水質檢驗、 <b>照明設備檢核紀錄</b> 等)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
學校 社會 環境 6分	1-3-1 學校制訂班級的健康生活守則或透過獎勵制度,鼓勵健康行為實踐。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-3-2 辦理教職員工健康促進相關活動。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-3-3 學校應擬定重大事件因應計畫,如:處理教職員工生之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
社區 關係 4分	1-4-1 學校積極舉辦可讓家庭參與的健康促進活動。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-4-2 學校結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動。(如:健康體位、無菸(檳)校園、口腔保健、視力保健、性教育、正確用藥等議題)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
健康 教學 與 活動 4分	1-5-1 健康教育課程設計以生活技能為導向,並運用多元化和以學生為中心的健康教學策略和活動形式來推行健康教育。健康教育授課教師應建置個人教學檔案(含教案、教材及學習單等)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-5-2 依據課程規定安排健康教育課程上課時數,各年級每週至少一節課,及健康相關課程教師應每2學年至少參加學校衛生相關研習18小時專業在職進修。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
健康 服務 8分	1-6-1 提供健康檢查,檢查前有對學生做教育性說明,並通知家長。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-6-2 學校照顧有特殊健康需求的學生(例如氣喘、心臟病、肢障、高度近視等)建置個案管理, <b>並分別擬定生活照護要點,持續關懷,掌握病情做成紀錄</b> 。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-6-3 學校有完善的傳染病管制、校園緊急傷病處理流程,並確實執行。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-6-4 學生接受健康檢查完成率達100%。(2分) (達100%為2分、95.0~99.9為1分、低於95為0分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
合計(30分)		分	



十、本計畫由 111 學年度校務會議通過，陳請校長後核可實施，修正時亦同。

十一、經費概算表。