

## 桃園市莊敬國民小學一百零四學年度健康促進學校實施計畫

### 壹、計畫摘要

健康的身心是一切活動的基礎。根據統計，百分之五十以上的健康問題，肇因於日常不良的生活習性。而學校是兒童最重要、最有效的學習園地，推動健康促進學校計畫，提高個人的健康意識，培養健康的生活習慣，讓「促進健康」取代過往的疾病預防觀念，因此，發展健康行動計畫的能力，饒富意義。

基於健康之重要性，本校除積極推動相關健康活動之宣導外，並著重「健康體位」、「視力保健」、「口腔衛生」等推動主題，其原因在於，健康體位部分：一百零三學年度上學期全校學生體重過輕及過重比率總計為 34.4%；一百零三學年度下學期則為 33.1%，學生體重過輕及過重比率雖在學校推展健康促進相關活動下已逐漸下降，然仍有努力的空間，因此仍須持續進行健康體位之推動，提升學生之體適能及維持適宜之體重。

視力保健部分：本校一百零三學年度上學期全校學生視力不良率為 48.2%，一百零三學年度下學期視力不良率為 51.4%，不良的比率仍偏高，親、師、生對於視力保健之正確觀念及落實行為之具體實踐亟待提升。

而在口腔衛生部分：本校一百零三學年度上學期全校學生齲齒率為 28.6%，一百零三學年度下學期全校學生齲齒率為 23.3%，不良的比率仍偏高，有待加強，親、師、生對於口腔衛生此健康議題一樣仍須努力改善。

本校並擬訂「傳染病防治」為推動之主題，探究其因素為傳染病的防治除了配合衛生單位疫苗的接種，平日校園環境衛生的維護，教導學生個人與家庭衛生習慣的養成，也是宣導的重點。其它如腸病毒、登革熱、肺結核等傳染病皆為本校致力宣導與改善的議題，故應建立通報網絡系統，能確實掌握傳染病的情況，以便因應策略。

依據一百零三學年度年度本校所填報傳染病監視通報之罹病率圖表，可知本校學生發燒之罹病率上學期為 0.95%，下學期為 0.98%，比例屬偏高，還需多注意加強宣導、努力改善。

本校的教師團隊年輕熱情，充滿蓬勃朝氣；學生活潑可愛，可塑性高；學校與社區互動密切；打造莊敬國小成為親師生共享的健康學校，讓學生把健康理念帶回家庭，影響家人養成健康習慣、進而逐步發展健康的社區，是本團隊的最終理想。

## 貳、依據

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

## 參、計畫目的

- 一、設置健康促進組織，有效推動健康議題。
- 二、瞭解學校健康環境，評估親師生健康需求。
- 三、擬定健康策略計畫，提供安全環境，健康服務。
- 四、發展健康課程教材，確立健康理念習慣。
- 五、培植親師生健康素養，建立優質健康生活。
- 六、推展社區民眾健康促進之觀念，形塑莊敬健康社區。

## 肆、實施對象

本校全體教職員工、學生、家長及社區民眾。

## 伍、計畫期程

自一〇四年八月一日起至一〇五年七月三十一日止

## 陸、需求評估

- 一、學校基本資料
  - (一) 班級數：一至六年級共 58 班
  - (二) 教職員工：100 人
  - (三) 全校學生數：1575 人
  - (四) 校址：桃園縣桃園市莊一街 107 號
  - (五) 電話：(03) 3020784
  - (六) 校園面積：19318 平方公尺

二、SWOT 分析

	優勢 S	劣勢 W	機會 O	威脅 T	行動策略 A
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校願景結合健促議題</li> <li>2. 學校中長程計畫具體列入</li> <li>3. 校務會議通過全力支持</li> <li>4. 健促委員會廣佈分工明確</li> <li>5. 能依需求評估訂定行動策略</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學區位於工商業區，社區推動困難</li> <li>2. 學生人數暴增，活動空間不足</li> <li>3. 學校自主管理機制不足</li> <li>4. 教師行動研究能力和意願待加強</li> <li>5. 推動經費籌措不易</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 政府決心全力推動二代健促</li> <li>2. 99 學年度健康促進學校特優</li> <li>3. 全校同心投入參與健促國際認證</li> <li>4. 家長普遍體認健康對學童重要性</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新興社區學生持續增加</li> <li>2. 家庭教育配合不易</li> <li>3. 弱勢學生支持配套不足</li> <li>4. 教師教學工作業務繁重</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合學校願景，落實中長程校務發展計畫</li> <li>2. 加強在職進修，強化教師行動研究能力</li> <li>3. 聘請專家學者，確實掌握健促精神方向</li> <li>4. 爭取社會資源挹注，擴大辦理層面</li> <li>5. 發展管理機制，落實學校本位管理</li> <li>6. 加強教育宣導，爭取家長支持配合</li> </ol>
	優勢 S	劣勢 W	機會 O	威脅 T	行動策略 A
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新設學校軟硬體設備充實</li> <li>2. 門禁管制嚴謹，校園安全無虞</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> <li>5. 廁所、飲用水及照明設備符合規定</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生人數眾多，活動空間不足</li> <li>2. 缺少學生活動中心，室內活動規劃不易</li> <li>3. 學校週邊道路交通流量過大，上下學交通安全考慮</li> <li>4. 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. 家長會組織健全，支持學校推展健促</li> <li>2. 學校整體規劃，預留發展空間和必要管線</li> <li>3. 新興社區，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> <li>3. 民意高漲，家長對學校設備標準需求日益升高</li> <li>4. 教學設備 E 化和健促議題的推動產生落差</li> <li>5. 學生活動空</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強校園安全宣導，管理和維護</li> <li>2. 普設校園安全監視系統，防範校園安全死角</li> <li>3. 強化緊急應變小組功能及防災演練</li> <li>4. 動員家長及志工共同參與校園綠化美化工作</li> <li>5. 聯繫轄區警察和社區民防</li> </ol>

	6. 傳染病防治應變計畫周延，防疫工作落實			間被壓縮，意外事故略多	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	<p>1. 學校設有資源班，提供學習弱勢學生學習服務</p> <p>2. 「教育儲蓄專戶」和「仁愛基金」提供經濟弱勢學生補助</p> <p>3. 學校組織氣氛和諧，次級文化融洽，親師生相互尊重接納</p> <p>4. 家長認同支持學校，熱心投入教育志工服務工作</p>	<p>1. 家長雙薪家庭較多，親子互動和親師溝通備受考驗</p> <p>2. 弱勢學生健康議題較嚴重，支援系統仍嫌不足</p> <p>3. 師資多元，但輔導和特教專業能力有待加強</p> <p>4. 社區對學校推動的健促活動仍存觀望態度</p> <p>5. 學區內國、高中學生放學後或假日長到校騷擾學生</p> <p>6. 「智育掛帥」仍存在於許多家長的意識形態中</p>	<p>1. 學校霸凌問題獲得重視，反霸凌成為學校校務重點工作</p> <p>2. 社會公益團體重視教育問題，社會資源較易爭取</p> <p>3. 服務學習蔚為風氣，更多的人力願意投入志工行列</p> <p>4. 創校多年，重大事故應變的配套措施運作圓融成熟</p>	<p>1. 新設學校，校園文化和校風傳承有待持續發展</p> <p>2. 特殊兒童個案和種類逐年增多，考驗學校特教能力</p> <p>3. 外配子女的特殊家庭文化和學習需求差異頗大</p> <p>4. 媒體和廠商的渲染，扭曲和模糊健促議題的訴求</p> <p>5. 學區內眾多安親班的經濟利益和管理方式不當</p> <p>6. 家長自主意識和學校的教育訴求仍有落差</p>	<p>1. 針對健促議題，設計更多元活動設計和獎勵措施</p> <p>2. 落實「認輔制度」，提供特殊個案需要的個別輔導。</p> <p>3. 加強教師增能研習，培養輔導和特教專業能力</p> <p>4. 辦理家長親職教育，爭取支持認同和協助</p> <p>5. 協調社區警力和人力，加強假日校園安全維護</p>
	優勢 S	劣勢 W	機會 O	威脅 T	行動策略 A
健康	1. 能結合健促議題和學生需求，設計學校總體課程	1. 新興教育議題眾多，在融入教學時容易產生排擠	1. 學生健康議題受到重視，健促活動家長多能接	1. 認知學習易教，技能、情意和生活實踐容易被忽	1. 整合學生問題和生活需求，設計學校本位課程

<p>教 育 課 程 及 活 動</p>	<p>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</p> <p>3. 擁有專任營養師和專業健康、體育師資，協助推動健促活動</p> <p>4. 定期辦理健體領域觀摩教學，相互學習成長</p> <p>5. 多元的健體活動性社團，提供學生探索學習發展機會</p> <p>6. 健全的健康服務團隊，針對不同需求提供支持性服務</p>	<p>現象。</p> <p>2. 家長安排的「認知」課後才藝班學習取代健促的學習活動</p> <p>3. 課程綱要的各領域學習時數，規範和僵化了學習內容</p> <p>4. 健體專長教師條件限制嚴格，晉用新進人員不易</p> <p>5. 健體課程設計在「本土化」和「在地化」方面亟待加強</p> <p>6. 社區的健康教育教學活動不易得到家長支持和配合</p>	<p>受和鼓勵</p> <p>2. 教師對健促議題的課程設計觀念和能力日漸提昇</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>4. 資訊科技發展迅速，教師觀摩學習方式多元活潑</p> <p>5. 學習能力指標明確，教學評鑑日益客觀和普遍</p> <p>6. 學生對健促議題的學習動機強烈，學習興趣濃厚</p>	<p>略</p> <p>2. 實證導向的證明數據，不易在短時間教學活動取得</p> <p>3. 教師甄選競爭激烈，健體專長教師嚴重不足</p> <p>4. 心理及社會層面健促議題不易設計，影響推動意願</p> <p>5. 學校健體領域的教學設施和活動空間仍嫌不足</p> <p>6. 教師對健促活動的團隊合作和課程省思待加強</p>	<p>2. 開設多元社團，鼓勵學生參與，激發學生潛能</p> <p>3. 爭取專家學者和輔導團協助，提昇健康教育品質</p> <p>4. 辦理增能導向教師在職進修，提昇健體教學知能</p> <p>5. 加強教學視導，落實健體教學的正常化和品質</p> <p>6. 重新檢視社區需求，設計在地化社區健體課程</p>
	<p>優勢 S</p>	<p>劣勢 W</p>	<p>機會 O</p>	<p>威脅 T</p>	<p>行動策略 A</p>
<p>社 區 關 係</p>	<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</p>	<p>1. 學生人數眾多，緊鄰道路交通量大，上下學安全堪慮</p> <p>2. 社區工商活動頻繁，動員民眾參與健促活動不易</p> <p>3. 健促活動需配合家長作息時間，設計</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>3. 經過學校的</p>	<p>1. 義務性的家長志工，流動性大，不利傳承</p> <p>2. 學校附近多為新興住宅區，家長對社區認同性相對性低</p> <p>3. 家長重視智育成績，對於校內的活動</p>	<p>1. 辦理志工培訓研習課程，提升志工服務知能</p> <p>2. 辦理「志工家長聯誼活動」，凝聚志工家長與學校情感</p> <p>3. 定期發行「莊敬」校刊，行銷及宣導學校</p>

	<p>民眾走入校園，支持學校</p> <p>4. 鄰近商家、社區、警方、醫院共同形成安全網絡</p> <p>5. 鄰近學校健康環境相同，策略聯盟儼然成形</p> <p>6. 地方社團組織關心健促議題，熱心支持學校推展活動</p>	<p>多有限制</p> <p>4. 學校教育和家庭教育在健促議題訴求仍有落差</p> <p>5. 弱勢學生家長較不願意參加學校健促活動</p> <p>6. 學校對健促活動的宣導，缺乏多元管道</p>	<p>精心設計，融合健康促進議題於親職教育日中</p> <p>4. 結合E化網路、書面校刊通訊，全面促進社區參與</p> <p>5. 積極與社區內的健康飲食店形成聯盟關係</p> <p>6. 善用社會資源，全面啟動健康促進學校</p>	<p>列為次要選項</p>	<p>辦理健康促進成果</p> <p>4. 鼓勵家長、教職員參與「健康自主管理」，連結點、線、面邁向健康促進社區</p>
	優勢 S	劣勢 W	機會 O	威脅 T	行動策略 A
健康服務	<p>1. 完善的健康中心設施，提供全方位的身心照顧</p> <p>2. 能關懷全校師生健康情形，提供相關健康服務</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>5. 定期辦理傳染病防制宣導，有效預防</p>	<p>1. 全校師生眾多，相關健促活動課程、議題，推動不易</p> <p>2. 學校目前學生數已超載，師、生活活動空間明顯受限。</p> <p>3. 以 58 班的學校規模，健康中心護理人員數明顯不足，工作負荷大</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> <p>4. 教職員工自主意識高漲，健促議題推動觀念的溝通費力</p>	<p>1. 辦理教職員健康檢查，強化教職員對健康意識重視</p> <p>2. 辦理全校教職員 CPR 研習，培育事故傷害防制師資</p> <p>3. 辦理教職員工「石門水庫之旅」、「大溪老街人文休閒研習活動」</p>

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				
---	--	--	--	--

### 三、學校健康願景

- (一) 每個莊敬兒童，笑口常開、身體健康，每天快樂上學，有效學習，成為家庭、學校溫暖的小太陽。
- (二) 莊敬團隊親師成員，具健康理念，健康技能，享有優質健康生活。
- (三) 透過宣導及研習活動，讓莊敬社區家長正確飲食，遠離菸害、檳榔，形成社區健康生活圈。

### 四、本校已推動之議題：

#### (一) 實施學童健康檢查

已實施項目計有一身高體重檢查、視力檢查、一、四年級學童全身健康檢查、齲齒檢查、尿液篩檢等。

#### (二) 疾病及傷害防制之宣導

已實施項目計有一師生 CPR 急救研習課程、登革熱、腸病毒、正確洗手方式、正確潔牙方式指導、燒燙傷處理指導、事故傷害防制等。

#### (三) 衛生教育宣導

已實施項目計有一愛滋病與毒品防治、藥物濫用防治、菸害防治等宣導。

#### (四) 進行體適能檢測

已實施項目計有一身體質量指數、柔軟度、瞬發力、肌力、肌耐力、心肺耐力等。

#### (五) 推動營養午餐、早餐教育

已實施項目計有一用餐禮儀、天天五蔬果、六大類熱量與營養宣導、健康的飲食習慣、「說早安、吃早餐、樂學習」、「健康活，樂蔬果」、餐後潔牙及衛生指導等。

### 五、預定執行策略：

- (一) 整體學校衛生政策。

(二) 菸害及檳榔健康危害防制。

(三) 健康體位推動。

源由：學生體適能檢測通過率偏低；一百零三學年度上學期全校學生體重過輕及過重比率總計為 34.4%；一百零三學年度下學期則為 33.1%，學生體重過輕及過重比率雖在學校推展健康促進相關活動下，已逐漸改善，然仍有努力的空間，因此仍須持續進行健康體位之推動，以提升學生之體適能及維持適宜之體重。

成效評估：實施本計畫後學生體重過輕及過重比率能下降至 30% 以下，學生體適能銅質標準之達成率能達到 9.3% 以上。

(四) 視力保健施行。

源由：本校一百零三學年度上學期全校學生視力不良率為 48.2%，一百零三學年度下學期視力不良率為 51.4%，雖然學校已努力宣導，但視力不良的比率仍偏高，親、師、生對於視力保健之正確觀念及落實行為之具體實踐亟待提升。

成效評估：實施本計畫後學生視力不良率能維持而不惡化。

(五) 口腔衛生施行。

源由：本校一百零三學年度上學期全校學生齲齒率為 28.6%，一百零三學年度下學期全校學生齲齒率為 23.3%，不良的比率已有下降的趨勢，親、師、生對於口腔衛生此健康議題，仍須努力，力求降低齲齒率。

成效評估：實施本計畫後學生齲齒率能降低且不惡化。

(六) 傳染病防治推動。

源由：103 年度本校所填報傳染病監視通報之罹病率圖表，可知本校學生發燒之罹病率為 0.98%，除了再加強宣導外，也需努力與家長溝通，落實「生病不上學」的理念。

成效評估：實施本計畫後能降低學生的發燒罹病率，並有效控制腸病毒等傳染病的疫情。

(七) 性教育(含愛滋病防治)推動。

源由：根據統計，新增加的愛滋病患中，身分為學生的病患比率有逐漸增加的現象；而且社會上性騷擾及性侵害案件層出不窮。由此可知，性教育有施行



之必要性，除了在學校教導學生性別平等及保護自己的觀念之外，更要懂得尊重別人！學校和老師更要積極和家長溝通，協助高年級學生以健康的心理迎接青春期。

成效評估：實施本計畫後能幫助學生保護自己，了解自己的身體，進而學會珍惜自己和尊重別人。

#### (八) 正確用藥教育推動。

源由：許多民衆因為聽信坊間偏方，服用未經政府核准的藥物，不僅未見預期效果，反而產生併發症，甚至損害腎臟功能，導致需要洗腎；可見非法藥物影響民眾健康甚鉅！

預期成效：積極進行正確用藥教育宣導，期使「正確用藥」成為學生和家長具備的生活素養，能拒絕服用或購買誇大的藥品或商品。

#### (九) 全民健康保險推動。

### 柒、計畫內容

#### 一、決定目標

##### (一) 成立學校衛生委員會

由教務、學務、總務、輔導各處主任，護理師、輔導人員、導師、家長及社區代表，致力推動學校各項健康促進活動。

##### (二) 現況分析及需求評估

1、莊敬國小於九十二學年度成立，社區家長對學校團隊期望甚高，期盼透過親師合作，打造一座社區中的理想學園，以培養優秀的學生；家長對學校活動十分關切，並能支持。

2、委員會運用問卷或座談會，了解學校親師生的意見；統合學校及社區各項人力、物力資源，紀錄建檔；並藉著訪談互動的過程，激發參與的意願。

3、學校成員期待健康促進計畫，有高度成效。

##### (三) 決定目標及健康議題

健康促進團隊依據學校健康促進之現況分析及需求、評估結果，提出防制菸酒檳榔、健康體位、視力保健、口腔衛生、性教育(含愛滋病防治)、正確用藥教育、全民健保、傳染病防治等健康議題之建議方案，委員會將針對各議題規劃研習活動，發展適宜之本位課程，設計健康活動宣導，充實師生家長之健康知識、落實健康生活踐履，

並持續評估學校成員健康需求及其影響因素，隨時修正施行計畫。

## 二、計畫內容

為增進學校成員產生健康行為，建立健康的生活型態，進而提升健康品質，主要執行策略包括教育層面及政策層面，茲說明如下：

### (一) 釐定政策：

修定相關規定，並強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更具體密切之互動，以促進健康生活之落實。

#### 1. 訂定規定

成立學校健康促進委員會，審定學校健康促進計畫。

#### 2. 強化組織

透過健康促進專業知能研習訓練，以提升工作團隊動力。

### (二) 教育層面

以課程發展、活動宣導及媒體傳播，增進學校成員之健康意識及良好習慣。

1、課程發展方面：由課發會進行統整規劃，將所健康議題融入相關之學校課程。

2、活動宣導方面：藉由多樣活潑的推廣活動及辦理研習訓練，增進學校成員之健康知能與行為，並增強師生互動關係及增進家長及社區等組織之支持與合作。

3、媒體傳播方面：運用本校發行之「莊敬兒童」電子報，廣為宣導健康資訊，並在學校網站建置健康平台訊息，分享健康知識，引發學校成員及家長關心熱度，並積極參與。

## 三、實施項目

### (一) 整體學校衛生政策

項次	工作項目	工作內容	實施時間	主辦/協辦單位	備註
一	訂定學校衛生政策	1. 學校成立健康促進委員會	104. 08	各處室/家長會	
		2. 制訂健康促進學校計畫	104. 08~105. 09	各處室/家長會	
		3. 邀請家長會與會，有系統並密切地結合社區健康促進活動	104. 08 ↓ 105. 06	各處室	
		4. 規劃健康議題融入教學		教務處/學務處	

		5. 健康服務涵蓋生理、心理、社會、情緒等各層面		各處室	
		6. 提供支持健康生活的物質及社會環境		各處室	
		7. 支持並獎勵健康活動和行為		各處室	
		8. 定期評估檢討執行成效		各處室/家長會	
項次	工作項目	工作內容	實施時間	主辦/協辦單位	備註
二	提昇學校教師健康保健知能	1. 定期(每學期)辦理教師身體保健及檢測教師體適能活動	104.08	學務處/健康中心	
		2. 辦理教師對慢性疾病(高血壓、心臟病、糖尿病)預防講座	↓ 105.06	學務處/健康中心	
		3. 定期(每年)辦理師生 CPR 急救訓練及健康中心器材使用方法之研習	每年辦理一次	衛生組/健康中心	
		4. 辦理師生社區生態巡禮之旅活動	經常性辦理	學務處/教務處	
		5. 辦理教師提升體適能之相關研習。	經常性辦理	學務處/教務處	
三	加強家長對健康促進工作的認識與配合	1. 規畫並設計強化家長之視力保健知能相關教材	經常性辦理	學務處/輔導室	
		2. 指導家長有效使用居家照明設備	經常性辦理	總務處/家長會	
		3. 辦理新生學童家長視力保健、口腔衛生教育活動	104.09	健康中心/家長會	
		4. 辦理預防流行性疾病(腸病毒、紅眼症、新流感等)保健活動	經常性辦理	學務處/健康中心	
		5. 辦理健康體位、菸害、嚼檳榔、愛滋病防制以及毒品活動、全民健保宣導	經常性辦理	學務處/教務處	

		6. 辦理家長親職教育座談	104.09	輔導室/家長會	
		7. 召開家長會		總務處/學務處	
		8. 家長資源回收工作之宣導		經常性辦理	學務處/總務處
四	辦理學生健康促進宣導活動 辦理學生健康促進宣導活動	1. 透過刊物，加強學童健康宣導	經常性辦理	教務處/學務處/健康中心	
		2. 透過平時教育宣導提醒家長和學童注意保健視力	經常性辦理	健康中心/家長會	
		3. 將健康保健資料載入網站，擴大宣導效果	經常性辦理	教務處資訊組	
		4. 定期宣導衛生教育主題(毒品防制、菸害防制、口腔衛生、健康飲食、營養衛教、疾病防制、心理衛生、全民健保)	104.09 ↓ 105.06	教務處/學務處	
		5. 辦理如何情緒管理宣導	經常性辦理	輔導室/學務處	
		6. 營造多元的健康保健宣導	104.09 ↓ 105.06	教務處/學務處	
五	健康促進活動	1. 辦理學生體適能檢測、學生健康操韻律活動	經常性辦理	學務處/教務處	
		2. 提高戶外教學活動比率。落實體育課及課外活動教學。鼓勵學童走至室外，接近大自然。	經常性辦理	教務處/學務處	
		3. 全校運動大會	104.10	教務處/學務處	
		4. 辦理用藥安全作文比賽	104.12	教務處/學務處	
		5. 辦理菸害防制書法比賽	104.12	學務處體育組	
		6. 校園廢乾電池暨資源回收運動	經常性辦理	學務處衛生組	
		7. 教師體適能檢測	每年6月及12月各一次	學務處體育組	
六	健康服務	1. 學生健康檢查資料建檔與結果分析	經常性辦理	健康中心/家長會	
		2. 健康篩檢(頭蝨、齲齒、尿	經常性辦理	健康中心/家長	

		液、寄生蟲)與追蹤輔導		會	
		3. 衛生健康知識宣導與諮詢	經常性辦理	健康中心/家長會	
		4. 特殊體質學童建檔,通知家長並週知有關人員輔導追蹤	經常性辦理	健康中心/家長會	
		5. 上課異常(嗜睡、注意力渙散)學生的檢測	經常性辦理	學務處/健康中心	
		6. 傳染病防治,對校內傳染病個案妥善處理並確實辦理通報	經常性辦理	學務處/健康中心	
七	營造健康學習環境	1. 定期照度測量,改善教室照明、黑板照明	104.08	總務處	
		2. 採用省能源、高效能照明燈具	經常性辦理	總務處	
		3. 定期檢查、加強維修學校硬體設備	經常性辦理	總務處	
		4. 適時標示校園施工處,以策安全	經常性辦理	總務處	
		5. 撲殺蚊蟲病媒蚊孳生源	經常性辦理	總務處/學務處	
		6. 充實更新學生課桌椅	104.09	總務處	
		7. 協助學校飲用水檢查	經常性辦理	總務處	
		8. 安全舒適的運動空間	經常性辦理	總務處/學務處	
		9. 辦理校園綠化美化活動	經常性辦理	總務處/學務處	
		10. 辦理生活教育競賽	經常性辦理	學務處	
		11. 營造溫馨和諧的校園氣氛。(心理環境)	經常性辦理	輔導室	
		12. 體育校隊的培育與發展	經常性辦理	學務處體育組	
八	健康融入式教學活動設計	1. 辦理健康學藝競賽	105.04	衛生組	
		2. 健康飲食及營養衛生教育融入各領域教學	經常性辦理	教學組	
		3. 事故傷害防治、安全教育融入各領域教學	經常性辦理	學務處/各班導師	
		4. 佈置班級學習園地及學習	經常性辦理	教學組	

		角			
		5. 適應體育教學活動	經常性辦理	體育組	
九	緊急救護	1. 建構校園緊急事故救護網	經常性辦理	總務處/學務處	
		2. 定期教師急救訓練	經常性辦理	衛生組/ 健康中心	
		3. 重大傷病的處理與追蹤記錄	經常性辦理	健康中心	
		4. 意外傷害事故統計，並加強改善學校安全措施	經常性辦理	健康中心/ 學務處	
		5. 野外求生急救常識宣導 (融入課程)	經常性辦理	教務處/學務處	
十	其他活動	1. 營養午餐食品器材衛生工作之管理	經常性辦理	總務處/午餐秘書	
		2. 校園安全人員進出管制	經常性辦理	總務處	
		3. 校園偶發事件之處理	經常性辦理	學務處/總務處	
		4. 學校衛生業務之推行	經常性辦理	衛生組	
		5. 宣導生態保育觀念	經常性辦理	學務處/教務處	

(二) 推動菸害防治及檳榔健康危害防制

項次	工作項目	實施對象	實施時間	負責單位	備註
一	各式集會場合積極宣導	全校師生	104.09 ↓ 105.06	學務處	
二	舉辦「菸害及檳榔健康危害防制」藝文競賽	全校學生	105.04	教務處 學務處	
三	校園各角落張貼「禁菸」及「拒絕檳榔」宣傳文件	全體 親師生	104.08 ↓ 104.09	學務處 總務處	

四	戒菸戒檳榔宣導講座	全校師生	104.09	學務處	
五	菸害及檳榔防制影片賞析及讀後感發表	全校師生	104.12 ↓ 105.01	學務處	

(三) 推動健康體位(含健康飲食及健康體能)

宣導口號：運動 333 活力 210 健康百分百

(鼓勵學童每天運動 30 分鐘，一周運動累計 210 分鐘，每次運動後心跳達到每分鐘 130 下，養成規律運動的好習慣。)

項次	工作項目	實施對象	實施時間	負責單位	備註
一	各式集會場合積極宣導	全校師生	經常辦理	學務處	
二	辦理體適能講座	本校教師、家長及志工	104.12	學務處	
三	全校性的運動會參加比賽人員佔全校學生之比例超過 50%	全校師生、家長及志工	104.10	學務處	
四	辦理期末體育競賽活動	全校師生	105.01 105.06	學務處	
五	每週實施課間健康操	全校師生	每週一二四	學務處	
六	推展一人一運動一跳繩	全校學生	經常性辦理	學務處	
七	實施體適能檢測(坐姿體前彎、屈膝仰臥起坐、800公尺跑走、立定跳遠等)	全校師生	104.09 ↓ 105.06	學務處	
八	本校有排球、田徑、躲避球、籃球、跆拳道、扯鈴、桌球、流行舞蹈、足球等社團。	全校師生	104.09 ↓ 105.06	學務處	
十	辦理「健康活，樂蔬果」	全校師生	104.09	學務處	

	健康飲食教育宣導及講座		↓ 105.06		
九	體重控制班	過輕、 過重學生	105.03 ↓ 105.05	學務處	

(四) 視力保健施行

宣導口號：好眼睛，看得清，沒眼鏡，一身輕！

項次	工作項目	實施對象	實施時間	負責單位	備註
一	各式集會場合積極宣導	全校師生	104.09 ↓ 104.11	學務處	
二	舉辦「保護眼睛」藝文競賽	全校學生	105.04	教務處 學務處	
三	望遠凝視活動	全校師生	經常性辦理	健康中心 學務處	
四	成立「護眼小天使」，協助推廣業務	全校學生	經常性辦理	健康中心 衛生組	
五	辦理全校學生視力檢查，並追蹤治療情形	全校學生	經常性辦理	健康中心 各班導師	

(五) 口腔衛教施行

宣導口號：1224 潔牙刷刷刷！

(每天至少刷牙兩次，學生在畢業時，還能擁有 24 顆健齒為目標)

項次	工作項目	實施對象	實施時間	負責單位	備註
一	各式集會場合積極宣導	全校師生	104.09 ↓ 105.06	學務處	
二	舉辦「促進口腔衛生」藝文競賽	全校學生	105.04	教務處 學務處	



三	推廣餐後潔牙及每週含氟漱口水使用	全校師生	經常性辦理	健康中心 學務處	
四	成立「潔牙小天使」，協助推廣業務	全校學生	經常性辦理	健康中心 衛生組	
五	辦理全校學生口腔檢查，並追蹤治療情形	全校學生	經常性辦理	健康中心 各班導師	

(六) 傳染病防治推動

宣導傳染病防治的辦法，讓教師、學生、家長三方面能確實了解學校對於傳染病的實施流程及管理策略。

項次	工作項目	實施對象	實施時間	負責單位	備註
一	各式集會場合積極宣導	全校師生	104.09 ↓ 105.06	學務處	
二	公佈傳染病相關知識於健康櫥窗和學校網站	全校師生	經常性辦理	健康中心	
三	訂立校園傳染病防制辦法	全校師生	104.09	學務處	
四	舉辦傳染病防治有獎徵答。	全校學生	經常性辦理	衛生組	
五	定期修整花木、清理排水溝、清除容器積水。	校園	經常性辦理	總務處	
六	放置肥皂，宣導洗手概念。	校園、 全校師生	經常性辦理	學務處	

(七) 性教育(含愛滋病防治)推動

項次	工作項目	實施對象	實施時間	負責單位	備註
一	各式集會場合積極宣導	全校師生	104.09 ↓ 105.06	學務處	
二	舉辦「性別平等教育」藝文競賽	全校學生	104.12	教務處 學務處	
三	校園公佈欄張貼「愛滋病	全體	104.08	學務處	

	防治」及「拒絕性騷擾」 宣傳文件	親師生	↓ 104.09	總務處	
四	愛滋病暨毒品防治衛教宣 導講座	全校師生	105.05	學務處	
五	性教育影片賞析及讀後感 發表	全校師生	105.05	學務處	

#### (八) 正確用藥教育推動

對於誇大的藥物或商品，堅守「五不」原則：不聽別人推薦的藥物、不相信神奇療效的藥物、不買地攤或夜市賣的藥物、不吃別人送的藥物、不推薦藥物給別人。

項次	工作項目	實施對象	實施時間	負責單位	備註
一	各式集會場合積極宣導	全校師生	104.09 ↓ 105.06	學務處	
二	舉辦「用藥安全」作文比 賽	全校學生	104.12	教務處 學務處	
三	校園公佈欄張貼「正確用 藥教育」宣傳文件	全體 親師生	104.08 ↓ 104.09	學務處 總務處	
四	運用正確用藥宣導單張， 透過聯絡簿轉知家長	全校師生	104.10	學務處	
五	正確用藥教育影片賞析及 讀後感發表	全校師生	105.05	學務處	

#### (九) 全民健保教育推動

一	各式集會場合積極宣導	全校師生	104.09 ↓ 105.06	學務處	
---	------------	------	-----------------------	-----	--

二	舉辦「全民健保」宣導藝文競賽	全校學生	105.04	教務處 學務處	
---	----------------	------	--------	------------	--

## 捌、計畫預期成效

- 一、建立健康願景，型塑校園健康氛圍，共同為追求健康而努力。
- 二、提供安全的校園環境，師生校園生活怡然自適。
- 三、建立心理健康諮詢服務，協助學生健康學習，快樂成長。
- 四、健康課程融入校本課程中，學生健康促進知能獲得提升。
- 五、親師生建立正確健康理念，養成良好的健康習慣，促進有效健康發展。
- 六、學校結合社區資源，建立健康合作網絡及夥伴關係營造健康活力社區。

## 玖、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，並根據這些過程評價的質性及量性資料與建議，可提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。

- 1、每學期召開二次（期初及期末）學校衛生委員會，檢討各議題的得失，並作成會議記錄以為改進之依據。
- 2、重視師生互動、社團、志工等組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作功能。學校師生參與率達到 90% 以上，學校志工參與率達到 50% 以上
- 3、評量人、物力資源及經費編列的實際運用成效。經費之執行成效達到 90% 以上。

(二) 成效評量：

- 1.健康狀況：學生之生理狀況良好、心理如問題解決及決策力、家庭及人際關係、個人自信及勝任力、學習適應力、情緒適應力能增強、體適能指標（身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力）能增進。

2.行為與生活型態：能知道預防重於治療、增進健康行為（如運動、均衡飲食、壓力管理）、減少危害健康行為（如吸菸、酒精和藥物濫用、暴力行為）。

3.環境因素：能創造健康環境、接受健康服務、營造健康校園社會文化。

4.個人因素：增進健康覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能。

### （三）量化指標：

#### 議題一：菸害及檳榔健康危害防治

- 1.多人參與連署抗菸拒檳活動。
- 2.建立無菸無檳校園。
- 3.減少遭受菸品與檳榔危害的人數。

#### 議題二：健康體位

- 1.95% 學生達成一人一運動一跳繩之基本能力指標。
- 2.三至六年級游泳教學達到檢測通過率 50% 目標。
- 3.體位不良之師生減少 5%。
- 4.降低學生體重過重及肥胖整體盛行率至 22%，及降低學生體重過輕整體盛行率至 15.5%

#### 議題三：視力保健

- 1.全校學生視力不良率努力降至 48%。
- 2.視力檢測不良之通知單，學生進行矯正後，通知單繳回率達 85%。
- 3.學生進行望遠凝視活動達 80%。
- 4.減緩學童近視上升趨勢，國小一年級不高於 25%；國小六年級不高於 50%。

#### 議題四：口腔衛生

- 1.全校學生都能按時潔牙、漱口。
- 2.95% 學生能在 25-30 分完成進餐，並做好餐前餐後衛生。
- 3.全校學生齲齒率能控制在 36% 以下。

#### 議題五：傳染病

- 1.全校學生平時能養成洗手、維持個人衛生的好習慣。
- 2.全校學生發燒罹病率能降低到3%以下。
- 3.降低腸病毒等傳染病感染人數。

4.積極和家長溝通，落實「生病不上學」的理念。

議題七：性教育(含愛滋病防治)

1. 低年級學生了解身體重要部位不能隨意讓別人碰觸。
2. 中年級學生了解男生和女生身體上的差異，尊重和自己不同的性別。
3. 高年級學生了解愛滋病的主要發生原因為「不安全性行為」和「共用針頭施打毒品」，認識遠離愛滋病的方法，進而學習珍惜和保護自己！
4. 中、高年級學生了解正常社交行為不會傳染愛滋病，尊重愛滋病帶原者的權益。

議題八：正確用藥教育

1. 95%學生了解正確用藥「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」的五不原則。
2. 95%學生了解毒品對身體的危害，能拒絕毒品，不好奇嘗試。
3. 正確用藥教育宣導單張的家長簽名回條回收率達80%。

議題九：全民健保教育

1. 了解全民健保的意涵及重要性。
2. 了解小病看診所、大病才醫院
3. 不濫用醫療資源。

拾、預定進度（以甘梯圖表示）

月次 工作項目	104 年 08 月	104 年 09 月	104 年 10 月	104 年 11 月	104 年 12 月	105 年 01 月	105 年 02 月	105 年 03 月	105 年 04 月	105 年 05 月	105 年 06 月	105 年 07 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. 成效評量後測													
13. 資料分析													
14. 報告撰寫													

## 拾壹、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 16 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
總策劃	陳裕豐	校長	研擬並主持計畫
計畫主持人	馬紀楨	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，彙整報告撰寫
協同主持人	許惠玲	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	邱素香	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	游象昌	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	黃文正	衛生組長	健康議題預防宣導，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	李清龍	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
研究人員	許爾倫	資訊組長	健康網路網頁製作及維護
研究人員	王秋萍	教學組長	健康議題融入課程之規劃與收集
研究人員	胡絢如	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
研究人員	賴思婕	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	黃真宜	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	曾子凡	自治小市長	協助各項健康宣導活動之推展
健康諮詢顧問	蔡明仁	特約牙醫師	口腔衛生保健及醫療諮詢，協助各項活動及健康服務業務之推展
健康諮詢顧問	莊敏玲	午餐營養師	解決學生營養不良之問題，並為學生調整正確飲食習慣，讓學生養成正確飲食習慣。
健康諮詢顧問	汪美岑	舞蹈老師	為過重或過胖學生提供減重計畫，並指導學生練習。

桃園市 104 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	桃園市桃園區莊敬國民小學	所屬鄉鎮市	桃園市
學校地址	桃園市莊一街 107 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 <u>全民健保</u> 。		
補助經費 (僅擇一選擇)	<input checked="" type="checkbox"/> 種子學校新臺幣 10,000 元 <input type="checkbox"/> 重點學校新臺幣 15,000 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"/> <u>全民健保</u> )		
承辦人	姓名：黃文正	E-mail：huangwc123@gmail.com	
	聯絡電話：(03)3020784 轉 312	傳真：(03)3022953	
學校過去辦理之經驗或績優事宜（請列舉） 100 學年度永續校園與環境教育績優學校 101 學年度桃園市公所自辦公廁評鑑考核成績—特優 101 學年度健康促進績優學校甲等 102 學年度桃園市公所自辦公廁評鑑考核成績—優等 103 學年度永續校園暨環境教育優等 103 學年度健康促進評鑑甲等 103 學年度午餐評鑑特優			
辦理健康促進學校之潛能（請列舉） 結合社區特色、發揮教師專業，讓全校親、師、生都能夠在學校推動健康促進的優質環境中快樂成長，促進身心健康。學校志工熱心參與，提供助力並推展社區活動。 學校同仁積極參與及申請各項團隊計畫頗具成效，與本案有關者如：運動人口倍增計畫、兒童健康護照、綠色生活地圖辦理、積極參與衛生所「無菸公園」活動。			

承辦人：

單位主管：

機關首長：



# 桃園市 104 學年度健康促進學校 補助經費概算表

學校名稱:桃園市莊敬國小

申請類別：種子學校 重點學校

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價
1	講師鐘點費(外聘)	1600	時	3	4800
2	文具、紙張	3000	式	1	3000
3	印刷費	2000	式	1	2000
4	獎品(獎勵對象-學生)	30	份	100	3000
5	場地佈置費	2000	式	1	2000
6	雜支	700	式	1	700
總計					15500
申請補助 10,000 元，不足部分由本校自籌					

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、文具紙張、印刷費等)為主。
2. 種子學校補助經費以「1萬元」編列，重點學校補助經費以新台幣「15,000元」編列。
3. 請於 104年11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。