

# 桃園市桃園區會稽國民小學一一一學年度健康促進學校實施計畫

## 一、計畫緣起：

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。

會稽國小是都市邊陲的老校，學生文化素養及家長社經地位與鄰近學校稍有差異，但學生活潑可愛，可塑性極高；希望藉此專案活動，讓學校成為親、師、生共享的健康場所，學生把健康理念帶回家庭，影響家人養成健康習慣、進而發展為健康的社區。

鑑於學區內之家長生活忙碌，對學童要求偏重智能發展，相對在增進健康促進方面常有所忽略，加上學童提早接觸 3C 產品、高樓林立、綠化環境不足，影響學童視力健康；學校四週餐飲店、便利超商…等林立生活機能充足完善，學生雖然選擇性、便利性高，但也造成營養不均、口腔衛生、體位健康堪慮的隱憂；而本校校園空間有限，學生活動量又大，校園意外頻傳；因此本校多年來除了設有健全之健康促進委員會，負責評估全體教職員生之健康需求外，更考量現有之相關人力、物力、資源，極力推動健康促進活動。

因此本計畫除了延續推動 110 學年度之整體學校衛生政策、菸害防治、健康體位、視力保健、口腔衛生、性教育、正確用藥教育及安全教育議題外，並全面推動正向心理健康議題，依據正向心理健康量表之評估標準，發展學生自我悅納、人際關係、家庭和諧、情緒平衡、樂觀進取之能力，跨領域整合與推動心理健康活動，增進學生因應日常生活壓力，期能提升整體幸福感，以防患未然。以發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，也藉此期許全校師生擁有全人的健康，足以實現學校『健康成長、快樂學習』之願景，同心創造一個人文、精緻、活力、績效的繽紛會稽校園。

## 二、計劃依據

- (一) 教育部 111 年度健康促進學校計劃
- (二) 桃園市政府教育局 111 年 9 月 6 日桃教體字第 1110083404 號
- (三) 本校 111 學年度校務會議決議案

## 三、背景說明：

### 學校基本資料

- (一) 班級數：一至六年級共 34 班、特教班 2 班、學前特教班 1 班、資源班 1 班、幼兒園 3 班
- (二) 教職員工：96 人
- (三) 全校學生數：(國小)850 人、(幼兒園)83 人、(學前特教)7 人
- (四) 校址：桃園市桃園區春日路 1080 號
- (五) 電話：(03) 3252982
- (六) 校園面積：1.59 公頃

需求說明：

(一) 菸害防制

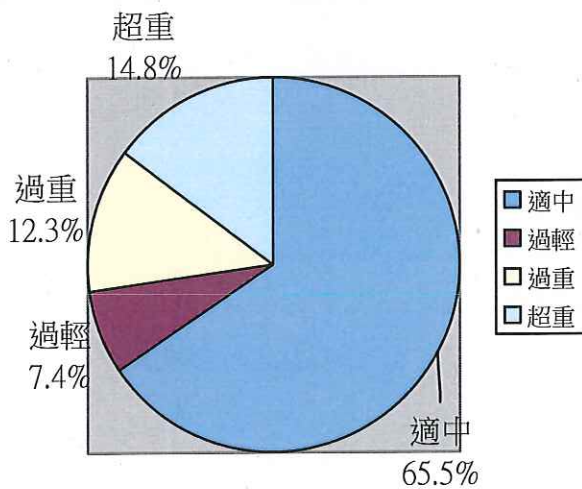
雖然本校全校師生之抽菸及嚼檳榔之比率皆為零，但依據『兒童及少年福利法』第 26 及 55 規定——兒童及少年不得吸菸、飲酒、嚼檳榔；父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人，違反規定情節嚴重者，處新台幣一萬元以上五萬元以下罰鍰；因此本校除了將菸害拒檳防制課程融入 4-6 年級健康課程中教學，並加強宣導及辦理相關藝文競賽活動，並設立菸害防治教育看板之環境佈置教育，希望將身心健康之概念深植於學童腦海中，並進而影響家人減少抽菸行為，希望提高無菸及拒檳家庭比率。

(二) 健康體位

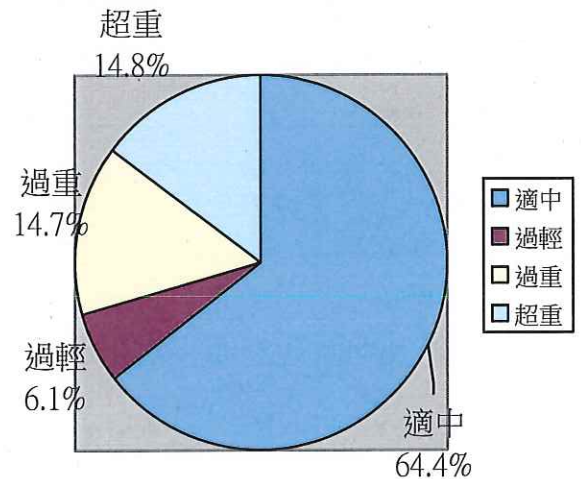
國人飲食習慣及家庭結構改變，伴隨著食物的選擇朝向精緻化、油脂化和高熱量攝取，醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙；體重過輕則會使抵抗力降低，容易感染疾病。因此維持理想體重應從小開始，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動，以促進全校師生健康，辦理健康促進體位活動，使師生及早得到好的健康照護及預防因體位不良引發的慢性疾病，進而期望能逐年降低體位過重及 BMI 指數。

\* 以下為本校 109-110 學年度體位不良及肥胖之比例圖

109 學年度



110 學年度



桃園市會稽國小 110 學年生長發育統計表

年級	男			女			男女平均		
	身高 A	體重 B	BMI (C)	身高 A	體重 B	BMI (C)	身高 A	體重 B	BMI (C)
一	122.47	24.75	16.40	120.95	24.06	16.30	121.71	24.41	16.35
二	127.63	29.07	17.70	126.75	27.61	17.10	127.19	28.34	17.40
三	133.78	33.44	18.50	134.29	32.01	17.60	134.04	32.73	18.05
四	139.75	37.48	19.00	140.19	36.55	18.40	139.97	37.02	18.70
五	145.20	43.14	20.20	144.63	38.43	18.20	144.91	40.79	19.20
六	153.26	48.55	20.40	150.82	44.52	19.40	152.04	46.54	19.90

### (三) 口腔衛生

由於國民所得增加、生活水準提高，與國人對於口腔保健習慣不重視及所攝取的食物越趨於精緻化，導致學童攝取過多飲料及糖果，加上未做好口腔保健，以致於學童齲齒率一直居高不下；有鑑於此，衛生署積極推廣口腔保健工作，推展各種口腔保健，『國民口腔健康五年計劃』中也訂定了齲齒指標降為 2.3 顆的目標，希望經由學校教育宣導口腔保健觀念，教導正確刷牙方法，配合含氟漱口水實施，並辦理潔牙比賽，以養成學生良好的口腔衛生習慣，建立口腔保健觀念，進而達到預防齲齒的目的。學生健康檢查乃以一、四年級為對象：100 學年度一年級齲齒率為 50.38 %，103 學年度升上四年級後之齲齒率 46.27%，齲齒率降低 4.44%；101 學年度一年級齲齒率為 48.55 %，104 學年度升上四年級後之齲齒率 64.14%，齲齒率上升 15.59%；102 學年度一年級齲齒率為 45.63 %，105 學年度升上四年級後之齲齒率為 37.6%，齲齒率降低 8.03%；103 學年度一年級齲齒率為 46.96 %，106 學年度升上四年級後之齲齒率為 35.51%，齲齒率大幅降低 11.45%；104 學年度一年級齲齒率為 57.9 %，107 學年度升上四年級後之齲齒率 36.3%，齲齒率更是大大降低 21.6%；105 學年度一年級齲齒率為 46.96 %，108 學年度升上四年級後之齲齒率 37.39%，齲齒率降低了 9.57%。106 學年度一年級齲齒率為 44.29 %，109 學年度升上四年級後之齲齒率 36.3%，齲齒率降低了 7.99%。107 學年度一年級齲齒率為 61.07% ，110 學年度升上四年級後之齲齒率 21.53%，齲齒率竟大幅降低了 39.54%，我們期待在 111 學年度的齲齒率能有更大幅的改善。

### (四) 視力保健

由於資訊科技發展迅速，學童自幼接觸 3C 產品、加上都市綠化環境不足，影響學童視力健康，以下為本校學童近年來之近視率：

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
106 學年度	27.1%	43.5%	41.3%	49.6%	60.3%	67.1%
107 學年度	38.5%	41.9%	57.0%	59.0%	68.8%	65.4%
108 學年度	36.2%	46.7%	54.4%	67.0%	64.9%	71.9%
109 學年度	52.4%	49.0%	43.8%	56.9%	72.7%	65.0%
110 學年度	44.9%	52.2%	67.8%	65.5%	78.5%	76.6%
平均	39.82%	46.66 %	52.86%	59.6%	69.0%	69.2%

由上表發現學童從一年級到六年級之近視率每年平均上升速率為  $(69.3\% - 36.67\%) / 6 = 32.63\%$ ，速度相當驚人；雖無法讓已近視之比率降低，但期望能透過視力保健宣導、利用課間時間辦理護眼操活動、強化視力保健教育，加上定期檢查，早期發現、早期追蹤治療矯正，而有助於減緩每年近視率的平均上升率。

### (五) 性教育

近年來感染愛滋病，約每五個感染者中，一人是十五至廿四歲年輕人，其中有百分之二十是學生身分；根據家計中心統計，台灣 15 至 19 歲之未婚少女，每年有 5 萬人次走上墮胎之途，產下超過一萬名嬰兒。由於青少年階段是人生重要時期，此階段對於異性特別感到興趣，容易發展親密的關係，且想擺脫父母及學校的約束，尋求外界的刺激與同儕的歸屬認同感，加上好奇誘惑驅使下，性行為逐漸開放，對於性的無知又未做好各種避孕措施，自然延伸許多社會問題。本校社區家長經濟、知識水平高，但常忙於生計，疏於對子女的關心與照顧，且

青少年思想單純，情色的誘惑、家庭功能無法發揮等因素，學生極容易墮入網路陷阱，常發生令人遺憾的事（中輟、性侵害、未婚懷孕…等事件）。性觀念開放，青少年藉由網路輕易取得不正確的性知識，耳濡目染之下，其影響令人不敢想像，學校有必要針對相關事項，加強防治宣導。

#### (六) 正確用藥及全民健保:

##### 1. 正確用藥

鼓勵學生養成良好的生活習慣，培養學生尊重他人及關懷生命的態度。落實「藥物濫用防制」教育宣導，有效防制學生「藥物濫用防制」之惡習，以維護學生身心健康與健全成長，培育社會有用人才。提昇學生對「藥物濫用防制」的認知，導引學生身心發展，激發個人潛能，培養健全人格，期能降低國人「藥物濫用」比例。並教導學生正確的用藥觀念，期能避免不正當用藥觀念與降低健保資源的浪費。

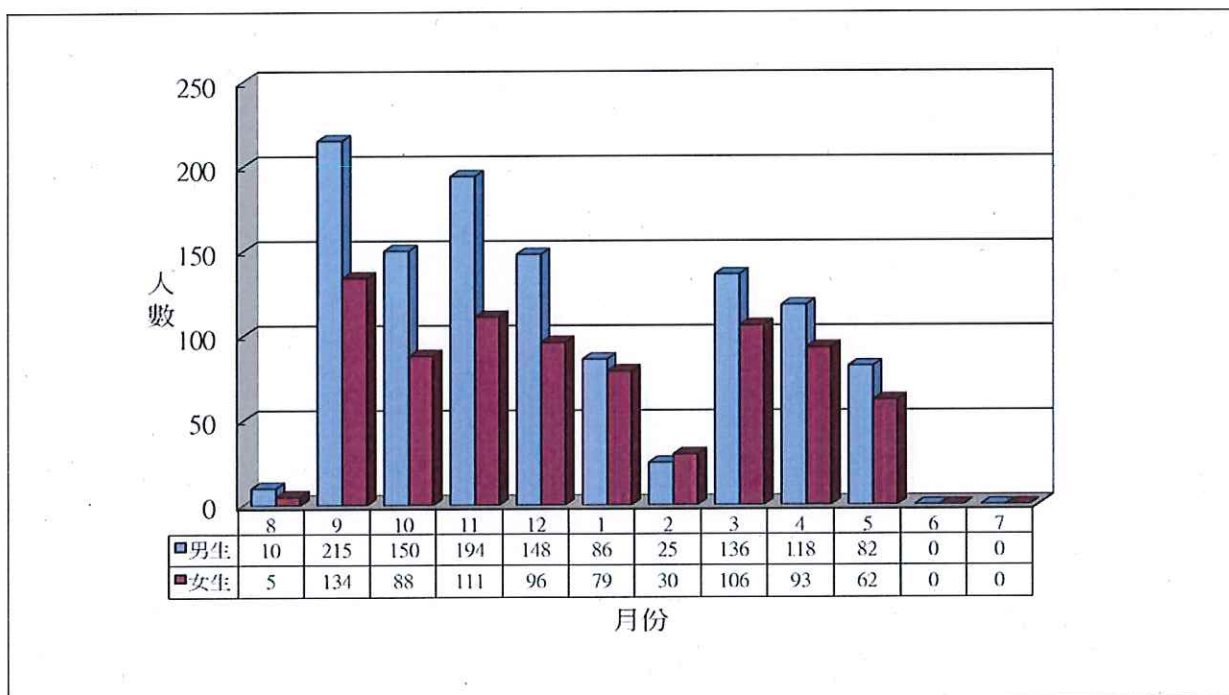
##### 2. 全民健保

經由課程教導學生認識全民健保相關事物上的權利與義務，並由生活中探究自己可達成的健康促進行為，藉由此讓學生能體認「全民健保永續經營」的重要性。

#### (七) 安全教育急救

本校位於市中心邊陲，班級學生數有逐漸下滑的趨勢，加上校園空間成口字形，學生活動量又大，校園意外頻傳，建立安全的校園生活環境是刻不容緩的，透過各項安全教育宣導、演練、藝文競賽，並辦理學生急救技能訓練課程，提高師生對於生活安全之警覺，以減少校園之意外發生，進而降低受傷人次或平均人次。

桃園市會稽國小 110 學年度學生傷病統計分析



#### (八) 正向心理健康

「心理健康」不僅是沒有異常行為與精神疾病，同時也意涵著個人在生理上、心理上、社會上，能保持和諧安寧之最佳狀況(WHO, 1985)。近年來天然災變、傳染疾病引發災難後之心理

衝擊，民眾對心理健康需求增加，發展初級預防已成為現今趨勢。依據正向心理健康量表之評估標準，發展學生自我悅納、人際關係、家庭和諧、情緒平衡、樂觀進取之能力，跨領域整合與推動心理健康活動，增進學生因應日常生活壓力，期能提升整體幸福感，以防患未然。

#### 四、針對議題就學校現有狀況進一步深入了解及分析 (SWOT)

議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (轉機)	T (威脅)
(一) 學校 整體 衛生 政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. e 化校園，有全校聯播影音設備，另班班有電腦、網路、單槍、投影設備、視聽器材、教學及行政業務均能提昇行政效率，掌握最新資訊與方法。</li> <li>2. 全校共 33 班，827 人。</li> <li>3. 結合各處室推行各項宣導活動，如海報、書法、漫畫、作文競賽、有獎徵答...，利用多元化宣導衛生教育活動，提高學生學習動機，並養成良好衛生習慣，更讓各項活動能互相整合。</li> <li>4. 親師互動佳，定期辦理全校及班級親師活動，宣導學校各項政策。</li> <li>5. 班級家長會組織運作良好，能適時提供學校各項行政及教學支援。</li> <li>6. 學校志工團隊素質齊、能力佳、配合度高。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全校由於家長背景複雜，各項調查與統計工作較困難，花費時間多。</li> <li>2. 由於校舍老舊，缺少適合各項推行工作之空間。</li> <li>3. 教師對健康促進議題之活動，會因課業上之壓力與進度而顯得心有餘而力不足。</li> <li>4. 家長自我意識高，對傳染病之相關政策觀念混淆，增加學校推動上之困擾。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校教職員工氣氛融洽且敬業又有創意，能接受教育改革的新觀念。</li> <li>2. 強化行政對教學整合互動之機制，整合各項活動及課程之發展，結合教師規畫健康促進活動於各領域課程。</li> <li>3. 利用家長座談會活動加強宣導"健康學校促進計劃"以爭取家長認同並協助執行。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師課程較為緊湊，又因學校的規模偏大，相較其他學校，行政業務量也大。</li> <li>2. 學校以九年一貫課程作為學生發展之目標，健康促進議題較容易受大家忽略，課程進度常會影響非主科之正常進度。</li> <li>3. 普遍上，家長均較偏重智育方面的表現，而易忽略學童在其它向度方面之發展。</li> <li>4. 家長隱匿病情，造成防疫漏洞。</li> <li>5. 學校無可避免之例行性大型活動或課程，易造成各類傳染病之群聚感染。</li> </ol>

<p><b>(二)</b> <b>菸害防制</b></p>	<p>1. 全校師生吸菸吃檳榔比率為零，可望透過學生朝影響家庭方向再努力。</p> <p>2. 教育行政單位重視，大力推動菸害拒檳，教學資源及媒體豐富。</p> <p>3. 學生素質單純可塑性強，教育宣導接受度高。</p> <p>4. 教師學習意願高，努力參加相關研習，提高專業知能。</p>	<p>1. 學校活動多，影響教學進度及課間活動，進而影響成效。</p>	<p>1. 利用家長會及社區資源，提供家長相關教育研習的機會。</p> <p>2. 在校園門口及各處張貼禁菸標誌隨處提醒。</p>	<p>1. 鄰近有三所國中，中輟生之抽菸不當行為易造成引誘來源。</p> <p>2. 家庭抽菸嚼檳習慣難防患未然，對孩子接受教育宣導觀念上易產生混淆衝突。</p>
<p><b>(三)</b> <b>健康體位</b></p>	<p>1. 多樣化的社團組織，學童身心能有均衡發展的機會。</p> <p>2. 健康中心設有專職護理師，定期實施身高體重等測量，資料完整，隨時提供家長參考。</p> <p>3. 學校午餐由營養師設計均衡的食譜，兼顧孩子成長的需要。</p> <p>4. 辦理各項營養教育講座及活動，提供師生相關知識。</p>	<p>1. 室內體育空間不足，影響雨天之體能活動進行，僅能侷限於教室內，體能發展侷限於教室。</p> <p>2. 學童大多偏愛攝取高糖高熱量食物，飲食習慣不佳。</p>	<p>1. 開放校園及鄰近春日路，為社區民眾提供戶外運動的好去處，有助於學童及社區民眾提昇體能。</p> <p>2. 課後社團多為體育活動性質一如：直排輪社、足球社、羽球社、扯鈴涉及MV熱舞社，可增加學生的選擇機會，提高學習動機。</p> <p>3. 針對學校上一學年度未達適中體位的學生，進行晨間走跑運動，以讓學生恢復健康體位。</p> <p>4. 辦理教師羽球及走跑研習，並舉辦教師體位BMI指標評比，由教師以身作則，確保良好體位。</p>	<p>1. 大多家長習慣乘載學生上下學，造成學生的身體活動率降低。</p> <p>2. 地處工商地區，現代家庭外食比例多，學生體位健康把關不易。</p> <p>3. 家庭成人健康飲食觀念待提昇，習慣難以改變，影響學童選擇。</p>
<p><b>(四)</b> <b>口腔衛生</b></p>	<p>1. 班班發放含氟漱口水，每週執行，增強口腔保健效果。</p> <p>2. 每天中午飯後全校播放潔牙歌，提醒學童刷牙。</p>	<p>1. 中低年級學童使用餐點時間長(早餐)，喜愛甜食，無形中增加齲齒機率。</p> <p>2. 孩子常喝含糖飲料及偏食，影響牙齒骨骼</p>	<p>1. 本校與牙科診所互動良好，可定期到校為學生檢查。</p> <p>2. 加以宣導及教導學童正確的潔牙方式，並辦理校內潔牙</p>	<p>1. 社會大眾各式各樣之傳播媒體，讓學童對於垃圾食品難以抵抗誘惑。</p>

	3. 無合作社販賣零食飲料，在校時間無機會接觸甜食，減少齲齒機會。	成長。	比賽活動。	
(五) 視力 保健	1. 健康中心協同健康志工，定期為學童測量視力，資料完整；實施教室淨空，鼓勵學生下課務必離開教室，讓學童眼睛有放鬆之機會，有助於視力保健之提昇。 2. 極力爭取各項經費，加強環境的綠化美化工作，讓學童有更完善的學習環境。	1. 市中心區邊陲，綠化環境相對於學生數明顯不足。 2. 班級規模大，學生數多，校護只有一名，業務繁雜，服務學生品質難以提昇到更高境界。	1. 緊鄰春日路交通幹道，是方便提供學童及家長課後休閒放鬆場所的通道。	1. 因時代趨勢，學生使用 3C 產品情況較多，學生的近視率不易降低。
(六) 性教育	1. 教育行政單位重視，大力推動性教育(含愛滋病防治)，教學資源及媒體豐富。 2. 學生素質單純可塑性強，教育宣導接受度高。 3. 教師學習意願高，努力參加相關研習，提高專業知能。	1. 學校活動多，影響教學進度及受課間，進而影響成效。	1. 利用家長會及社區資源，提供家長相關教育研習的機會。 2. 在校園門口及各處張貼愛滋病防治標誌隨處提醒。	1. 鄰近有三所國中，中輟生之性教育不當行為易造成引誘來源。 2. 家庭性教育觀念難防患未然，對孩子接受教育宣導觀念易產生混淆衝突。
(七) 正確 用藥	1. 學生素質單純可塑性強，教育宣導接受度高。 2. 教師學習意願高，努力參加相關研習，提高專業知能。 3. 班級家長會組織運作良好，能適時提供學校各項行政及教學支援。	1. 班級規模大，正確用藥資源大部分須自籌。	1. 利用家長會及社區資源，提供家長相關教育研習的機會。	1. 家長較偏重學童在智育方面的表現，易忽略學童其它向度之發展。

<p>(八) 安全 急救 教育</p>	<p>1. 有專業證照教師比率高，70 人參與 109 學年度 CPR 專業認證，全數通過取得合格證照。 2. 學校團隊能互相支援，極力改善校園環境，減少安全死角，共同建立安全之校園。 3. 健康中心支援各項健康教學資源。</p>	<p>1. 班級學生數眾多，加上校園空間有限，學生活動量又大，易發生碰撞而致意外傷害比率增加。 2. 班級規模大，安全教育資源大部分須自籌。</p>	<p>1. 有熱心的志工醫護夥伴，協助推動健康促進學校之相關活動，隨時提供支援。 2. 各項活動結合於課程領域中融合教學。 3. 鄰近之醫療院所專業支援服務，並配合活動辦理相關課程。 4. 每學期辦理親職教育日及班親會，有暢通之宣導管道。 5. 學生緊急聯絡單建置完善。</p>	<p>1. 學區位居主要交通幹道，緊鄰交通熱區，上學途中家長接送比例高，交通複雜，對走路上學學童之安全較堪慮。</p>
<p>(九) 正向 心理 健康 促進</p>	<p>1. 定期辦理正向心理健康宣導，如家庭教育、性平教育。 2. 結合學校課程，強化學生間的互動交流。 3. 結合社區資源，辦理親子關係講座。 4. 建立校園三級輔導機制。 5. 校園情境布置，並設置小天使信箱與安心網頁。</p>	<p>1. 學校位處都會區，學生容易取得 3c 產品，減少與他人互動的時間。 2. 網路資訊量大，學生篩選能力不足。 3. 雙薪、單親、隔代教養家庭居多，家長陪伴孩子的時間少。 4. 學生數眾多，隱性族群不易被注意。</p>	<p>1. 申請適性化課程，以學生需求為依據，設計相關活動或課程。 2. 申請小團體輔導活動，以情緒教育為主題，網羅目標學生，增進學生互動。 3. 教師積極協助各項親子活動，建立溝通橋梁。</p>	<p>1. 親師生預防觀念不足，習慣出現問題再解決。 2. 家長工作忙碌，不易安排時間參與相關活動。</p>

### 議題選定

<p>必選議題</p>	<p>菸害防制 健康體位 口腔衛生 視力保健 性教育 全民健保(含正確用藥) 正向心理健康促進</p>
-------------	---

### 五、計畫內容與實施策略：

#### (一) 整體學校衛生政策方面：

1. 建立良善的健康環境，營造教、職、員、生、家長、民眾的健康學習空間。
2. 檢視學校健康政策，整合現有衛生教育資源，強化學校健康教育功能，提昇學生健康自主管理能力。
3. 融合學校本位課程，落實健康促進學校的理念。
4. 統合各項經費，規劃豐富的教學活動，建立優質的健康環境。
5. 結合社區人力、物力等社會資源，擴大影響層面，以提高實施效果，發揮最大效益。



## (二) 菸害防制方面:

1. 建立無菸的健康校園環境，提升教職員、學生、家長、民眾的健康。
2. 將無菸融入健體課程中教學，增進學生防菸的知識、態度。
3. 利用各種方式宣導，除了學童對菸說不外，更希望家長配合不在學生面前吸菸，給予下一代良好的身教。
4. 依法於校園門口等明顯處張貼禁菸標誌，校園全面禁菸，加強宣導吸菸的危害。
5. 參與行政院衛生福利部國民健康署「健康促進學校認證暨國際接軌計畫」建立實證導向之健康促進學校模式。

## (三) 健康體位(含健康飲食及健康角色)方面:

1. 培養師生正確健康的體位觀念與態度，並藉由合理動態的生活、均衡飲食促使師生養成規律且持續的健康體位行為，進而提升師生的體位健康。
2. 將健康飲食實用而生活化，讓學生得到正確觀念後，改變自己的飲食習慣，並進而影響家人。
3. 推動健康飲食行為及適當身體活動，並藉由競賽評比的方式提昇全校師生之健康體位，改善BMI值，使之趨於正常範圍。
4. 自104學年度起，本校營養午餐推行「天天安心」食材，三天有機蔬菜、一天產銷履歷蔬菜、豆類及玉米製品皆為非基改，以確保食的安全與健康。
5. 市府推動「學校午餐食材選用3章1Q在地食材」政策-主要食材為佔該道菜大部分的食材，應全部具3章1Q標章(示)。

## (四) 口腔衛生方面:

1. 宣導並教導學童認知口腔衛生之重要性，並能正確使用牙刷和牙線。
2. 養成潔牙護齒的良好衛生習慣，降低學童齲齒率。
3. 進行潔牙比賽，讓學童能確實練習並執行。

## (五) 視力保健方面:

1. 提供各種利於視力保健之環境、措施、教育活動，落實視力保健工作，改善學童視力，並建立學生正確視力保健觀念與態度。
2. 增進教師及家長視力保健知識。
3. 透過親師合作，促使學生養成規律且持續的視力保健行為。
4. 利用每天第二大節下課時間，進行全校性的學生律動，實施教室淨空，以讓學生的眼睛能得到適度的休息。

## (六) 性教育:

1. 結合輔導室生命教育志工，針對高年級以大團輔進行性教育(含愛滋病防治)宣導課程。
2. 全校播放愛知旅衛教影片宣導。

3. 性別教育融入課程。
4. 性別平等教育委員會落實推動活動。
5. 落實推動性別平等教育，協助學生建立性別平等概念。

#### (七) 正確用藥及全民健保：

1. 鼓勵學生養成良好的生活習慣，培養學生尊重他人及關懷生命的態度。
2. 落實「藥物濫用防制」教育宣導，有效防制學生「藥物濫用防制」之惡習，以維護學生身心健康與健全成長，培育社會有用人才。
3. 提昇學生對「藥物濫用防制」的認知，導引學生身心發展，激發個人潛能，培養健全人格，期能降低國人「藥物濫用」比例。
4. 教導學生正確的用藥觀念，期能避免不正當用藥觀念與降低健保資源的浪費。
5. 經由課程教導學生認識全民健保相關事物上的權利與義務，並由生活中探究自己可達成的健康促進行為，藉由此讓學生能體認「全民健保永續經營」的重要性。

#### (八) 安全急救教育方面：

1. 加強校園安全環境之改善，推動安全相關教育宣導，使危害減至最低程度，進而讓學童意外傷害比率不再年年升高。
2. 四、五、六年級學童 100% 接受急救教育學理課程訓練；六年級 98.7% 通過 CPR 技能課程訓練。
3. 109 學年度舉辦教職員工 CPR 研習，參與研習 70 人全數通過擁有 CPR 技術指導員資格。

#### (九) 用藥安全及藥物濫用防治方面：

1. 落實健康教育課程，提升學生對藥物濫用危害的認知。
2. 加強藥物濫用的宣導，培養學生健康且正確的用藥觀念。
3. 配合春暉專案，不定期針對可能有藥物濫用之學生進行尿液篩檢並提供學生諮詢與輔導。
4. 針對高關懷學生加強藥物教育或辦理個案輔導。

#### (十) 正向心理健康促進：

1. 於校內組織部分，成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作小組。
2. 聘請心理師到校內針對正向心理開講，確立師生對健康促進議題的目標及重要性的認識。
3. 以增進全校師生健康行為，建立健康的生活型態，提升健康品質為最終目標。

### 六、預定進度：

計畫期程：111 年 8 月 30 日至 112 年 7 月 31 日

計畫內容（本計畫分三階段，分列如下）

◎第一階段：強化組織與人力，確立目標及議題

### (一) 組成健康促進工作團隊

- 1、召開本校衛生委員會：由校長擔任主任委員，並由專業老師與家長代表共同組成。負責審核、通過學校行政會議提出之各項學校衛生政策，針對學校教職員工生之健康狀況、現有之人力物力及資源進行初步需求評估，決議本校健康促進計畫。
- 2、成立「學校健康促進推動小組」，在衛生委員會下設立本組，由校長擔任計畫主持人，成員包含各處室主任、各領域召集人、家長代表。

### (二) 現況分析及需求評估

- 1、收集並分析現有的健康檢查資料、相關的調查統計及研究報告，以了解學校成員之生理、心理及體適能健康狀況。
- 2、採抽樣問卷調查方式廣泛了解學校成員之健康行為與生活型態及其影響因素並調查學校成員對學校健康環境、健康服務、校園社會文化品質的看法與需求。

### ◎第二階段：發展有效的策略及行動方案

行動方案包括健康促進學校六大範疇：政策、教育、服務、物質、社會、社區。運用策略包含課程融入、活動介入、社區參與的方式以增進師生的健康知識、態度、技能並能實踐健康行為，建立良好生活型態，以達全人健康的目標。

### ◎第三階段：具體實施工作內容

據所擬定的計畫推行具體工作內容，並在推行過程中，不斷進行過程評價以期能適時修正計畫，最後進行成效評價來評估計畫實施之整體成效。具體實施工作內容以表格方式呈現如下：

**議題：**「菸害防制」、「健康體位」、「口腔衛生」、「視力保健」、「性教育」、「全民健保」（含正確用藥）  
「正向心理健康促進」

行動範疇	實施內容	對象	實施日期
(一) 學校 衛生 政策	1. 召開學校衛生委員會	全校	111.08
	2. 成立學校健康促進推動小組並召開會議	全校	111.08
	3. 擬定各項健康促進保健工作計劃—— (1) 『教師自我生命保護健康研習』實施計劃 (2) 『教師意外傷害處理急救教育』實施計劃 (3) 『口腔教育』實施計劃 (4) 『午餐教育』實施計劃 (5) 『視力保健』實施計劃 (6) 『廁所比賽』實施辦法 (7) 『資源回收及垃圾處理』辦法 (8) 『廢電池、廢光碟回收』辦法 (9) 『環境教育』實施辦法 (10) 『登革熱防治』辦法 (11) 『緊急傷病處理』辦法 (12) 『學生 CPR 課程訓練』實施計劃 (13) 『書包減重』實施辦法 (14) 『學生愛滋反毒宣導』實施計劃 (15) 『推行 SH150 方案』實施計劃 (16) 『維持健康體位』實施辦法	全校	111.08
	4. 收集各項健康議題相關資料，執行各項保健工作計劃。		111.08~112.06
	5. 年度工作計劃執行總檢討。		112.06
(二) 健康促進 教學活動	1. 邀請領域教師將各保健工作及性別平等教育、家庭教育、生命教育、情感教育融入課程與宣導融入課程中教學。	全校	111.08
	2. 辦理教師意外傷害急救教育知能研習及正向心理健康促進宣導講座，學生 CPR 課程訓練。	全校	111.08~112.05
	3. 辦理學生口腔、視力、健康體位、防菸拒檳、安全教育、正確用藥等議題之藝文競賽及教育宣導。	全校學生	111.10~112.06
	4. 班級巡迴輔導活動、小團體活動。	全校學生	111.10~112.06
	5. 執行互動式拒菸課程。	四~六年級	111.08~111.11
	6. 提供各種口腔、視力、腸病毒、CPR...等健康相關議題知識之宣導短片，於導師時間觀賞。	全校	111.08~112.05
	7. 網頁建構並更新，藉由各項新知交流，增進網站導功效。	衛生組	111.10~112.06
(三) 健康服務	1. 進行健康飲食(體位)相關資料之前後測，以統計分析各項計劃瞭解工作計劃執行之成效。	全校	111.11~112.05
	2. 定期辦理學生身高體重檢查並統計分析、師生健康檢查、預防注射相關事宜，有完整之紀錄，並發通知向家長說明相關注意事項。	全校	111.08~111.12
	3. 辦理相關議題之衛教宣導工作及專題演講，使師生增進健康知能，重視身體保健及預防。	全校	111.10~112.04

行動範疇	實施內容	對象	實施日期
(三) 健康服務	4. 配合衛生、環境保護機構實施各項傳染病通報及防治工作。	全校	111.10-112.06
	5. 以運動增進健康，舉辦各種體育活動及競賽，增加身體心肺功能、降低BMI指數為身體做環保，為健康加油！	全校	111.10-112.06
	6. 辦理各項衛教議題有獎徵答，了解學生之認知，就認知率較低之題目加強宣導。	全校	111.11-112.06
(四) 學校 物質 環境	1. 衛生保健櫥窗布置，隨時更換張貼相關議題海報、標語、標誌或學生藝文競賽相關作品。	全校	經常性
	2. 檢測教室照明環境，淘汰照明度不足之設備並更新。	全校	111.11-111.12
	3. 健康中心提供相關議題之書籍及新聞。	全校	經常性
	4. 學校網站張貼相關教材與新聞。	全校	經常性
	5. 每日午餐均提供各班菜色、熱量及營養分析。	全校	經常性
	6. 響應市府”天天安心食材”活動，每周供應3天有機蔬菜。	全校	經常性
	7. 各樓層均設置有飲水機，並定期更換濾心。	全校	經常性
	8. 加強午餐供應商及廚房衛生監督與管理。	全校	經常性
	9. 製作各項防治宣導單，發給各班張貼、進行宣導。	全校	經常性
	10. 教室及廁所洗手台均放有香皂及宣導貼紙，供全校師生洗手。	全校	經常性
(五) 學校社會 心理環境	1. 設立學生申訴評議委會，嚴禁教師體罰，並隨時注意孩子的身心健康狀態，必要時給予輔導與協助。	全校	經常性
	2. 成立仁愛基金，對貧困有急難學童適時給予援助，建立友善校園。	家長	111.10-112.05
(六) 校園與社區	1. 辦理班親會活動，增進親師生互動。	家長	111.08
	2. 辦理家長相關議題之宣導或研習。	家長	111.10-112.05
	3. 於校刊或親職專欄中刊載各相關議題之文章。	全校	111.09-112.04
	4. 聘請社區醫師、衛教教師、義工等支援各類活動或講習。	家長及社區人士	111.09-112.06
	5. 於運動會和親職教育日中進行親子健康運動闖關活動。	家長及學生	111.10 和 112.03

月次	111年 8、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	■										
1. 決定目標及健康議題	■										
2. 擬定學校健康促進計畫	■										
3. 編製教材及教學媒體	■	■									
4. 建立健康網站與維護		■	■	■	■						
5. 擬定過程成效評量工具		■	■								
8. 成效評量前測	■	■									
9. 執行健康促進計畫		■	■	■	■						
10. 過程評量			■	■	■						
11. 成效評價後測								■			
12. 資料分析								■	■		
13. 報告撰寫、網頁									■	■	

七、健康促進學校人力配置(組織與任務)：

計畫職稱	職稱	姓名	職掌
計畫主持人	校長	鄭家興	主持計畫、研究策劃及行政協調事宜
協同主持人	學務主任	黃宥嘉	各項活動研究策劃、督導計劃執行及行政協調事宜
協同主持人	教務主任	唐蓉芳	相關教學課程之研究策劃及行政協調事宜
協同主持人	輔導主任	黃連興	學生行為輔導及親職教育工作相關之研究策畫及行政協調事宜
協同主持人	總務主任	廖正輝	總務相關工作之研究策畫及行政協調事宜
協同主持人	主計主任	張蘭玉	經費相關工作之研究策畫及行政協調事宜
協同主持人 兼執行秘書	衛生組長	邱郁玲	執行整體計劃、彙整撰寫報告、網頁製作、行政協調事宜。
研究人員	教學組長	駱冠廷	活動策略設計及效果評價
研究人員	體育組長	卓亦彬	體適能評估、活動策略設計及效果評價
研究人員	資訊組長	陳豎元	提供網路軟體
研究人員	生教組長	賴尚慈	社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	訓育組長	吳靜怡	協助研究策畫、活動操作事宜
研究人員	校護	陳冠如	彙整報告撰寫與身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評估
研究人員	家長會長	簡長稜	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康促進
研究人員	各學年 主任	一年級:楊玉枝 二年級:詹宥臻 三年級:陳智璋 四年級:賴慧玲 五年級:陳宥蓉 六年級:于學侃	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康促進
研究人員	各領域 召集人	語文領域:賴慧玲 數學領域:詹宥臻 英文領域:賴冠霖 自然領域:黃宥嘉 綜合領域:陳敏燕 健體領域:卓亦彬 社會領域:張衍翔 藝文領域:姚利民	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康促進
參與人員	學生代表	自治小市長:黃筱甯	

## 八、成果指標及預期效益：

### (一)學校整體衛生政策

1. 提昇學生生活及教育機能、營造更安全健康環境及社區永續發展。
2. 建立以學生為主體，且經由學生參與及身體力行的教育環境，讓學生能真正落實在未來的生活之中。
3. 建立健康安全無虞的學習環境。
4. 強化自我調適的知能，培養情緒管理能力，以有效紓解工作壓力，維護全校教職員工健康，健全師生的身心靈。
5. 充實全校師生健康知能，培養師生及社區民眾正確的健康生活習慣。
6. 促使學校成員能自我了解身心健康狀況及其影響因素，進而培養自我調適、自我提升的終身學習觀。

### (二)菸害防制：

1. 全校師生願意持續防菸，宣誓持續不吸菸比率達 100%。
2. 學生願意拒絕任何人給予之菸，會向菸說”不”。
3. 100%無菸校園，師生及來賓到校都不再有吸菸行為。

### (三)健康體位

1. 全體親師生能體認健康體適能與健康飲食之重要性。
2. 體重過重同學比例能降低；BMI 數值能趨向正常範圍。
3. 親師生養成固定從事體適能活動及注重飲食之均衡及健康之良好習慣。
4. 養成健康飲食習慣，達成健康體位目的。
5. 全校教職員工生對健康飲食的觀念能有正確認識。  
(如多攝取蔬菜水果，少吃多油多鹽食品和實行健康 85210 的理念)

### (四)口腔衛生

1. 學童能具有正確口腔衛生習慣，及全面增強口腔衛生常識。
2. 學校與家庭能互相配合，並響應政府政策，落實口腔衛生教育之宣導與實行。

### (五)視力保健

1. 學生能了解視力正常的重要性，並養成愛護眼睛的健康習慣。
2. 學校能確實檢測教室照明、課桌椅依身高調整並維修改善以營造優質學習環境。

### (六)性教育：

1. 結合輔導室輔導老師，針對高年級以大團輔進行性教育(含愛滋病防治)宣導課程。
2. 全校播放愛知旅衛教影片宣導。
3. 性別教育融入課程。
4. 性別平等教育委員會落實推動活動。
5. 落實推動性別平等教育，協助學生建立性別平等概念。



### (七) 正確用藥及全民健保：

1. 有效推廣師生及家長用藥安全教育之知能。
2. 明瞭健康照護的重要，維護健康的身心及生活。
3. 建立「用藥安全」的觀念，養成學生正確用藥習慣，促進身心健康成長。
4. 發展各領域用藥安全之相關教材，利於教師日後教學的推廣及應用。
5. 辦理全民健保教育宣導，增進師生對全民健保「提升品質、關懷弱勢、健保永續、國際標竿」的願景的了解，並強化就醫與用藥正確的觀念。

### (八) 安全急救教育方面：

1. 加強校園安全環境之改善，推動安全相關教育宣導，使危害減至最低程度，進而讓學童意外傷害比率不再年年升高。
2. 四、五、六年級學童 100% 接受急救教育課程之訓練；六年級 98.7% 通過 CPR 技能課程訓練。
3. 109 學年度舉辦教職員工 CPR 研習，參與研習 70 人全數通過，擁有 CPR 技術指導員資格。

### (九) 用藥安全及藥物濫用防治方面：

1. 落實健康教育課程，提升學生對藥物濫用危害的認知。
2. 加強藥物濫用的宣導，培養學生健康且正確的用藥觀念。
3. 配合春暉專案，不定期針對可能有藥物濫用之學生進行尿液篩檢並提供學生諮詢與輔導。
4. 針對高關懷學生加強藥物教育或辦理個案輔導。

### (十) 正向心理健康促進：

1. 於校內組織部分，成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作小組。
2. 舉辦教師研習，確立師生對健康促進議題的目標及重要性的認識。
3. 以增進全校師生健康行為，建立健康的生活型態，提升健康品質為最終目標。

## 九、評價考核：

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

#### 1. 行政和政策因素：

##### (1) 教育方面

- ① 於每學期初訂定課程研習，並於全校共同時間作健康促進教育宣導。
- ② 透過課發會及領域教師研習會議中，將整體學校衛生政策、菸害及檳榔防治、視力保健、健康體位(飲食)、安全急救教育等議題融入課程計畫的編寫。

##### (2) 政策方面

- ① 成立學校健康促進委員會，並於訂定法令政策於學校實施。
- ② 定期召開學校健康促進會議，確實檢討執行進度及成效。

#### 2. 組織因素：

- (1) 家長志工與社區代表及學生自治會、學生社團定期聚會，發揮創意，檢討活動執行成果。
- (2) 各處室利用專任會報、導師會報、主管會報及擴大行政會報時，加強檢討並編定改善時程，管控執行缺失。

3. 資源因素：

(1) 包括人力/物力資源

透過健康促進委員會讓參予的教職員能夠清楚自己的工作內容。

(2) 可近性、經費編列

透過編列的經費，有效能與效率的使用在健康促進計劃上。

(3) 設備可利用性。

利用學校既有軟硬體設施，提供給健康促進的使用者。

(二) 成效評量

以下評價項目將附上過程記錄的各項資料，如執行計畫中的照片、會議紀錄、實施辦法等；1. 評分標準說明：

評分標準	說明
1	完成 0~25%
2	完成 26~49%
3	完成 50~69%
4	完成 70~89%
5	完成 90%以上

項 目	評分標準
<b>一、學校衛生政策</b>	
1. 召開學校衛生委員會	5 4 3 2 1
2. 成立學校健康促進推動小組並召開會議	5 4 3 2 1
3. 擬定各項健康促進保作計劃	5 4 3 2 1
4. 收集各項健康議題相關資料，執行各項保健工作計劃	5 4 3 2 1
5. 年度工作計劃執行總檢討	5 4 3 2 1
得分小計	
<b>二、健康教學活動</b>	
1. 邀請領域教師將各健康議題融入課程中教學	5 4 3 2 1
2. 辦理教師意外傷害急救教育知能研習	5 4 3 2 1
3. 辦理教師自我生命保護健康講座	5 4 3 2 1
4. 辦理學生 CPR 知識課程及技能訓練	5 4 3 2 1
5. 辦理學生口腔、視力、腸病毒、安全教育、正確用藥等議題之藝文競賽及教育宣導。	5 4 3 2 1
6. 執行互動式拒菸及戒菸課程	5 4 3 2 1
7. 辦理六年級自殺防治宣導	5 4 3 2 1

8. 提供各種口腔、性教育、視力、健康飲食、腸病毒、CPR...等健康相關議題知識之宣導短片，於導師時間觀賞。	5	4	3	2	1
得分小計					
<b>三、健康服務</b>					
1. 進行健康飲食(體位)相關資料之前後測，以統計分析各項計劃瞭解工作計劃執行之成效。	5	4	3	2	1
2. 定期辦理學生身高體重檢查並統計分析、師生健康檢查、預防注射相關事宜，有完整之紀錄，並發通知向家長說明相關注意事項。	5	4	3	2	1
3. 學校辦理各項衛教宣導工作及專題演講，使師生增進健康知能，重視身體保健及預防。	5	4	3	2	1
4. 配合衛生、環境保護機構實施各項傳染病通報及防治工作。	5	4	3	2	1
5. 以運動增進健康，舉辦各種體育活動及競賽，增加身體心肺功能、降低BMI指數為身體做環保，為健康加油。	5	4	3	2	1
6. 辦理各項衛教議題有獎徵答，了解學生之認知，就認知率較低之題目加強宣導。	5	4	3	2	1
7. 學校網站張貼相關教材與新聞。	5	4	3	2	1
得分小計					
<b>四、學校物質環境</b>					
1. 衛生保健櫥窗布置，隨時更換張貼相關議題海報、標語、標誌或學生藝文競賽相關作品。	5	4	3	2	1
2. 檢測教室照明環境，淘汰照明度不足之設備並更新	5	4	3	2	1
3. 健康中心提供相關議題之書籍及新聞。	5	4	3	2	1
4. 學校網站張貼相關教材與新聞。	5	4	3	2	1
5. 每日午餐均提供各班菜色、熱量及營養分析。	5	4	3	2	1
6. 各樓層均設置有飲水機，並定期更換濾心。	5	4	3	2	1
7. 加強午餐供應商及廚房衛生監督與管理	5	4	3	2	1
8. 製作各項防治宣導單，發給各班張貼、進行宣導。	5	4	3	2	1
9. 教室及廁所洗手台均放有香皂及宣導貼紙，供全校師生洗手。	5	4	3	2	1
得分小計					
<b>五. 學校社會心理環境</b>					
1. 成立仁愛基金，對貧困有急難學童適時給予援助，建立友善校園。	5	4	3	2	1
2. 設立學生申訴評議委會，嚴禁教師體罰，並隨時注意孩子的身心健康狀態，必要時給予輔導與協助。	5	4	3	2	1
得分小計					
<b>六. 校園與社區</b>					

1. 辦理家長相關議題之宣導或研習。	5	4	3	2	1
2. 於校刊或親職專欄中刊載各相關議題之文章。	5	4	3	2	1
3. 聘請社區醫師、衛教師、義工支援各類活動或講習。	5	4	3	2	1
4. 於運動會和親職教育日中進行親子健康運動闖關活動。	5	4	3	2	1
得分小計					

十、經費概算表

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價
1	外聘講師鐘點費	1000	元/時	1	1000
2	內聘講師鐘點費	320	元/節	11	3520
3	學生健康體位競賽獎品	80	元/個	6	480
總計					5000

十一. 本計劃經校務會議通過，陳請校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

單位主管：

敬會各處室：

主計主任：

校長：

衛生組長 邱郁玲

學務處主任 黃宥嘉

教務處主任 唐蓉芳

會計室主任 張蘭玉

會稽國小校長 鄭家興

總務處主任 廖正輝

輔導室主任 黃連興