

# 桃園市 111 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	崙坪國小	所屬行政區	觀音區
學校地址	桃園市觀音區崙坪里學府路 123 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 checked="" type="checkbox"/> 體位 <input type="checkbox"/> 菸檳 <input type="checkbox"/> 性教育 <input type="checkbox"/> 正確用藥 <input checked="" 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：徐文義	E-mail： wc520kimo@yahoo.com.tw	
	聯絡電話：4981286-310	傳真：4984003	
學校過去辦理之經驗或績優事宜(請列舉) 1. 菸害及檳榔健康防制、健康體位、視力保健、口腔衛生、性教育及正確用藥教育(101 年-109 年)，於 110 學年度增加正向心理健康促進。 2. 生活技能融入健康體位教學教材模組推廣及成效評價計畫(107-108 年)			
辦理健康促進學校之潛能(請列舉) 1. 本校推廣槌球社，每年參合理事長盃。 2. 本校推廣越野賽跑，每學期舉辦一次。 3. 本校於 103 學年度起實施 SH150 計畫，每日運用晨間、課間時間增加身體活動五十分鐘及於早自習各年級進行不同體育活動。			

**※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：

單位主管：

機關首長：

# 桃園市觀音區崙坪國民小學

## 111 學年度健康促進學校實施計畫

### 一、計畫摘要：

本計畫根據健康促進學校的概念，旨在強化學校衛生教育之功能，積極推動學校整體性衛生改造計畫，符膺世界衛生組織極力推展以學校為促進學生健康之重要啟蒙場所，以期運用策略及透過不同學習領域的教育活動，營造學校成為優異生活、學習與工作之健康場域，以增進全校學童及教職員工的全人健康。

本計畫分二階段進行，第一階段召開學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，診斷學校成員之健康狀況，分析學校健康需求與健康問題行為，統整健康有關的人力、物力及資源，凝聚共識，進而確立共同認定的目標。本年度必選議題包含菸（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（含正確用藥）教育、正向心理健康促進。

第二階段為計畫實踐階段，工作團隊依據所訂定之視力保健、健康體位、健康心靈……之目標及策略進行活動計畫之實施，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；此外適時研討回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之效果。

本計畫期望對本校教職員工生的全人健康有所精進，更擴及影響社區人士。學校健康促進之執行策略主要包括教育層面及政策層面；教育層面運用之策略主要為課程融入及活動引入，以增進學校師生及學生家長之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。政策層面之策略主要為訂定相關規定、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。

### 二、依據：

- (一)教育部國民及學前教育署 111 年 8 月 19 日臺教國署學字第 1110105184 號函及本市 111 學年度健康促進學校實施計畫辦理。
- (二)桃園市政府教育局 111 年 9 月 6 日桃教體字第 1110083404 號函辦理。
- (三)本校 111 學年度校務會議決議。

### 三、背景說明：

健康促進學校計畫是一項紮根性的計畫，如何從小培養學生正確的健康知識與技能，形塑健康的生活方式，減少疾病與健康問題的發生，是學校教育需努力的目標。

本校位於桃園市觀音區校地二點零公頃，全校共 9 班學生數 173 人，教職員工 29 人，學校周邊圍繞住家、稻田及埤塘，是一所鄉村型的小型學校。校園環境花木扶疏、景致宜人，是一所小而美的教育殿堂。學區家長大部分屬於農工商階層，經濟狀況差異很大，再加上近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例也高，在健康問題方面有時無法兼顧，因此期望透過學校健康促進計畫的擬定，從小落實學童健康行為。

**(一)在「視力保健」議題上：**

近年來，學生玩手遊、上網玩遊戲、滑手機、看電視…等近距離過度使用眼睛，使學生近視的比例有逐漸升高的趨勢。如附圖：

年度	110 學年度		111 學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期
全校視力不良率	40.7%	41.3%	37%	47.4%

如何愛護靈魂之窗，對於視力保健相關議題的推動，仍需持續執行，希望藉由持續的視力保健宣導，讓學生眼睛能有充分的休息養成孩童視力保健的習慣。使家長與師生的共同重視視力保健的課題。

**(二)在「口腔衛生」議題上：**

不良的飲食與衛生習慣，均會對牙齒造成極大的傷害。本校近幾年一、四年級實施口腔健康檢查學生齲齒率如下：

年度	109	110	111
一、四年級學生齲齒率	一年級：67.74% 四年級：78.57%	一年級：60.61% 四年級：53.85%	一年級：68.75% 四年級：45.45%

為強化口腔衛生保健，本校鼓勵孩童餐後潔牙，並於每週二進行含氟水漱口，並請任教健康教育課程之的教師及護理師教導孩子貝氏刷牙法，了解口腔衛生保健的知識，期望達到及早發現及早治療的功效。

**(三)在「健康體位」議題上：**

BMI 值為判斷健康體位的依據，全校每學年分別於上學期（9 月）與下學期（3 月）測量全校學生身高、體重，計算出每人的 BMI 值，以下為本校全校學生近幾年度 BMI 值變化情形：

年度	全校總人數	過重+肥胖人數	過輕人數	正常人數
110 學年度	154	41	10	99

111 學年度	173	53	14	106
---------	-----	----	----	-----

由上表得知, 本校過重+肥胖人數與過輕學生百分比仍偏高, 造成體位不良的因素相當複雜, 除了遺傳基因之外就是生活習慣的問題; 飲食不均衡、多吃和少動都是造成體位不良的主因。由此可知學校推行健康促進學校雖然規劃了相關的課程和活動, 孩子的認知方面也確實增進了, 可是很明顯在日常生活的實踐方面仍嫌不足, 飲食習慣與自發性運動行為的再建立實是當務之急。

#### (四)在「菸害防制」議題上：

本校目前已成為無菸校園, 但有些學童家中長輩仍有抽菸習慣, 對於學生健康的危害與影響甚鉅。前幾年的宣導活動乃比較著重於本校學生的預防認知, 與請學生建議家人戒菸。政府已訂定相關法令與罰則禁菸, 對於拒菸工作的推展將更有實質的助益。未來如何更有效的結合社區與家庭, 讓家庭抽菸的成員改變抽菸的習慣, 建立無菸的乾淨校園環境, 建立無菸家庭拒吸二手菸的正確觀念; 減少二手菸對人體的危害, 則是本校下一階段工作推展的重點。

#### (五)在「檳榔防治」議題上：

本校問卷調查中仍有些學童家中長輩有吃檳榔之習慣, 對於學生影響甚鉅。前幾年的宣導活動乃比較著重於本校學生的預防認知, 並請學生勸導家人戒檳榔。未來如何更有效的結合社區與家庭, 讓家庭抽菸的成員改變嚼檳榔的習慣, 建立零檳榔的環境, 是下一階段工作推展的重點。

#### (六)在「正確用藥」議題上：

根據行政院衛生署統計, 臺灣地區目前每人每年平均就醫次數已躍升至 15 次, 門診每一處方平均所開藥品項高達 4.1 項, 而診所對病患施予注射比率亦超過 50%, 顯現我國重複就診及重複用藥現象甚為嚴重。希望透過課程設計與各項教學與宣導活動, 培養親師生正確用藥五大核心能力—1. 【說清楚】看病時, 能向醫師清楚表達自己的身體狀況。2. 【對明白】領藥時, 能仔細核對藥袋上的說明, 看清楚藥品標示。3. 【用正確】清楚用藥的方法、時間及注意事項。4. 【愛自己】做身體的主人, 不受誇大廣告的誘惑。5. 【交朋友】與醫師、藥師做朋友, 有問題時, 能懂得向醫師與藥師諮詢。

#### (七)在「性教育」議題上：

近年來, 國小學生的生理發展急遽, 部分學生在國小中年級已有性特徵的出現, 加上現在資訊發達, 色情網路媒體肆虐, 易傳達學生錯誤的性觀念, 導致學生在懵懂的狀況下, 做出危害自己或他人身心的行為。因此, 在國小階段倡導適切的性教育, 藉由性別平等教育、性侵害防治宣導、愛滋病防治宣導、來教導學生正確的兩性相處方式, 明瞭男女之間分際以及應有的尊重, 並能知道防性侵防

家暴等觀念及學會自我保護的技能，以保障學生身心之健康發展。

#### **(八)在「全民健保」議題上：**

健保過去面對多重挑戰，包括財務危機、醫療資訊不夠透明、民眾參與度不足及醫療資源浪費等，為此，藉由二代健保修法提出多項改革措施，包括財務平衡的收支連動機制、提升政府財務責任、加強照顧弱勢族群、揭露醫療品質資訊及病床數、公開財務報表，擴大民眾參與、落實人人有保的多元支付制度等改革，確保健保的永續經營。此外，更強化對弱勢族群及偏遠地區民眾的醫療照護服務內涵，也促成醫療院所公開醫療品質及財務報表資訊。透過二代健保的實施，以「提升品質、關懷弱勢、健保永續、國際標竿」為願景，持續提供全體國民健全的醫療服務，並落實「人人有保，就醫公平」的目標。

展望未來，全民健保必須在醫療資源有限的情況下，面對各方的需求，合理分配資源、提供周全的醫療服務與健康資訊，導正拿健保卡等於吃藥的偏狹觀念，從均衡的飲食改善才是最好的藥，以維護民眾的健康，提供國民更完善的健康照護服務，打破因病而貧、因貧而病的不幸循環，強化我國健康服務全方位的照護網絡。

本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康體位的推展、健康環境、社會環境、學校餐飲衛生與營養教育、教職員工健康促進及健康心理等層面。然而，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校、家庭與社區的組織人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的健康。讓學校能持續增強它的能力，成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所。

#### **(九)正向心理健康促進**

隨著年紀增長，學生面臨到生命歷程的諸多轉變，其失落、孤寂及憂鬱也逐漸提升，健康需求除了生理性外也延伸到心理性，為提早預防學生心理健康危機之發生，降低日後其自殺（傷）之可能性是重要議題，因此，如何提升學生們的心理健康，是本校努力的方向，過去針對學生心理健康只運用海報式宣傳，無聘請心理師到校宣導，著重於心理健康與預防並進，改善心理健康提升生活品質，落實心理健康促進。

讓學生具備各項運動與身心健全的發展、實現個人運動與保健潛能、探索自我觀、肯定自我價值、有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越鼓勵青年學子走出戶外及養成良好的運動習慣，爰規劃水上冒險挑戰課程活動，增進學生身體及心理之健全素質。

### **四、計畫目的**

(一)瞭解學校教職員工生的健康狀況及影響健康的相關因素。

- (二)檢視學校的健康規劃，強化學校健康教育功能
- (三)建立良好的健康環境，營造學校、社區、家庭健康成長空間。
- (四)培養健康飲食及運動習慣，提升健康品質。
- (五)落實以全人教育為主體之教學，讓師生皆能在校園活動中深度品格學習，深刻感受生命教育之美，進而建立愛護自我、關懷社會與自然之人本情懷。
- (六)建立檢核評估，整合組織運作，確保各校師生心理健康衛生計畫與師資整備、課程執行成效及完備推動體系。

### 五、SWOT 分析：

分析 項目	Strengths (優勢)	Weaknesses (劣勢)	Opportunities (機會)	Threats (威脅)
地理 環境	地屬郊區生活機能健全，各項體育及活動設施完善。	體育及活動設施雖充足但有些器材年限已久。	未來可發展學習校際聯盟。	市區內車輛眾多，學童上下學交通安全需加強維護。
教師資 源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 服務熱忱、自我成長意願高、教學經驗豐富。</li> <li>2. 本校具健康與體育專長教師 1 人。</li> <li>3. 健康促進團隊中除具有健康專長、體育專長之教師外，亦包含具有環境教育專長、英語專長教師，以及級任教師與行政人員。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 近年新進教師多，須共同傳承引導。</li> <li>2. 地處偏遠，聘請專業教師研習不易。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 退休老師成為學校的人力資源。</li> <li>2. 學校本位進修符合教師需求。</li> <li>3. 本校正進行心理促進健康計畫、性別平等、健康飲食計畫、健康體能計畫，有系統的進行研習，提升教師的健康促進專業素養。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正式教師異動頻繁。</li> <li>2. 健康促進教師對資訊融入教學的需求日增，需要資訊專長人員加入，提供協助。</li> </ol>

<p>硬體設備</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校已推廣無菸校園，並擁有資源回收區。</li> <li>2. 學校鄰近有客家文化園區參訪便利。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教室老舊，空間狹小，採光較差。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校積極推動拒菸反毒宣導。</li> <li>2. 本校正進行心理促進健康計畫、性別平等、食物健康計畫、健康體能計畫。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校鄰近海岸，各項硬體設施容易受侵蝕，維護不易。</li> </ol>
<p>行政人員</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行政充分支援各項健康促進活動。</li> <li>2. 課程發展委員會詳細規劃健康促進課程發展方向。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分行政人員健康促進專業素養及經驗不足。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行政人員能以身作則並參與實際健康促進教學活動，更能切實支援教學。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行政業務繁重，導致健康促進專業成長不足。</li> </ol>
<p>學生狀況</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習機會多，活動多元。</li> <li>2. 本校學生對健康與體育領域的學習興趣高昂。</li> <li>3. 定期對全校師生做各種健康促進宣導。</li> <li>4. 學生體適能狀況良好。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生放學大多上安親班靜態學習多肥胖與視力問題嚴重。</li> <li>2. 學生體重偏高。</li> <li>3. 學生喜愛甜食冷飲。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習趨向卓越與多元，學習成效大。</li> <li>2. 學生學習慾望高</li> <li>3. 學生運動風氣盛，學校運動團隊屢獲佳績。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生在家飲食狀況難掌握，影響成效。</li> <li>2. 本校地處非山非市，部分學生接觸不良誘惑的機會較多。</li> <li>3. 孩子們普遍欠缺正確的健康促進知識。</li> <li>4. 校區四周飲料店、便利商店偏多，學生取得零食飲料容易。</li> </ol>
<p>無菸拒檳現況</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校教職員生均沒有人吃檳榔與抽菸。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區家長及長輩多抽菸吃檳榔習慣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生普遍認為抽煙吃檳榔，對於身體是有危害的。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長多會在學生或自己的孩子面前抽煙吃檳榔，對於學生有不良的影響。</li> </ol>

學校衛生法令	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期皆依照排定時程進行學童健康檢查。</li> <li>2. 兒童預防接種紀錄填寫完整</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 冬季風勢強盛，校園周遭整潔維持不易。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校廚房自辦午餐，並經專業營養師審核，兼顧健康與美味讓學生吃的快樂又健康。</li> <li>2. 桃園市清潔稽查大隊定期協助清除垃圾。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長工作繁忙，對於學童飲食管理較難兼顧。</li> </ol>
家長配合	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長與學校溝通管道通暢。</li> <li>2. 家長對學校事務能充分支持及配合。</li> <li>3. 家長能尊重教師專業的領導。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長多數忙於工作，三餐大部分外食。</li> <li>2. 對於學生在健康促進的表現較不重視。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長會、志工團隊發展空間大，在開展人力資源。</li> <li>2. 成立班親會，推動親師合作。開放家長參與校務及多元溝通管道。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家庭子女接送、連絡不易。</li> <li>2. 單親家庭及隔代教養比例漸高。</li> <li>3. 新住民子女比例高。</li> </ol>
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 優良校風能獲社區家長的支持。</li> <li>2. 與家長、社區溝通管道暢通。</li> <li>3. 社區與學校資源共享。</li> <li>4. 社區資源豐富，教師善加利用，可提昇健康促進教學成效。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 擁有健康相關知識、技術與經驗家長志工較少。</li> <li>2. 社區居民對公眾事務參與動力不足，欠缺積極主動性。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 開發運用社區各項資源。</li> <li>2. 社區學校化，學校社區化，提昇社會教育的功能。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 住家與校方互動較少些。</li> </ol>

## 六、計畫內容

第一階段：

1. 成立健康促進委員會：

- (1) 由校長擔任主任委員，教導主任擔任副主委，家長會長擔任首席顧問，與其他行政人員及護士、教師及社區資源代表共同組成。
- (2) 透過本校健康促進委員會進行現況分級及調查，評估需求。
- (3) 配合議題決定實施目標及策略。

## 第二階段：

1. 政策層面：引領孩子多元學習、健康快樂、良好品德，結合學校願景規劃。
  - (1) 研定相關規定：召開學校健康促進委員會，研商學校健康促進計畫，並依據計畫期程，提供人力物力，臻於更完善的健康環境。
  - (2) 強化組織機能：藉由工作團隊、人力配置、工作分工、專責運作，提昇行政服務品質聯結社區資源建立和諧健康的校園文化。
2. 教育層面：運用課程教學及學校活動，使親、師、生各方面更健康。
  - (1) 課程設計：由課程發展委員會進行統整規劃，將選定之健康議題融入相關課程，進行教學與學習評量。
  - (2) 學校行事安排：調整學校行事，並規劃上下午較長時間的課間活動，推動有效健康體能活動。
  - (3) 活動推展：藉由推展各式健康活動(包含本校特色-路跑活動及 SH150 計畫)，分析及記錄，增進師生健康知能與行為，增強親、師、生互動關係與家長及社區對學校的支持與合作。
  - (4) 媒體傳播：透過學校各管道(網站、廣播、海報文宣等)引導學校成員及家長的關心及參與。
  - (5) 結合社區機構辦理促進健康活動宣導。
3. 課程：辦理教師、社區民眾如何促進健康系列講座。

本計畫三階段之工作內容、參與人員及預期達成目標分述如下表：

項目	工作內容	參與人員	預期達成目標
第一階段	1. 成立健康(衛生)促進委員會。 2. 訂定整體學校衛生計畫。 3. 將學校研習健康促進及活動項目納入行事曆。 4. 擬定本校健康促進學校推行項目。	校長、各處室主任、學務、教學、組長、護理師、教師代表、家長代表、社區人士	1. 蒐集與統計現有資料，如缺席人數、體適能檢測、近視人數、運動紀錄、健康紀錄…等。供作推展活動參考指標。 2. 透過會議討論，凝聚健康促進學校推展共識。 3. 能運用並統整校園或社區人力與物力資源，規畫促進健康活動計畫。
第二	執行健康促進學校推行項目 1. 推展心理健康與衛生保健研習：全	健康促進委員會成員、全體	1. 藉由活動提升親師生之體能健康，養成良

階段	<p>校教職員學生健康、體育觀念推廣。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 加強藥物濫用防治觀念，實施親、師、生宣導活動。</li> <li>3. 實施菸害與檳榔防治教育。</li> <li>4. 辦理體重控制活動：辦理促進健康體適能活動、加強運動傷害宣導。</li> <li>5. 建立憂鬱及自我傷害防治機制及各項體驗活動等。</li> <li>6. 辦理健康飲食、視力保健等宣導活動。</li> <li>7. 辦理班際藝文競賽活動。</li> <li>8. 推動成立多元運動社團。</li> <li>9. 體適能活動推展與動態評量。</li> <li>10. 結合社區資源舉辦促進健康活動。</li> <li>11. 辦理各學年班際運動競賽。</li> <li>12. 於學校網頁或校園佈告等刊登健康相關之文章或資訊。</li> <li>13. 充實健康促進相關之硬體設施。</li> <li>14. 全面實施禁菸措施。</li> <li>15. 十月舉辦學校暨社區運動會。</li> <li>16. 實施課間活動、提升師生體適能。</li> <li>17. 辦理體適能檢測。</li> <li>18. 適時辦理並組隊參加各項校外競賽活動。</li> </ol>	教職員工生、學生家長、社區人士	<p>好的運動習慣與興趣。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 降低師生病假缺席率。</li> <li>3. 增進親師生關係更為融洽。</li> </ol>
第三階段	檢討本校實施成果，作為修正計畫之參考	健康促進委員會成員、全體教職員工生、家長、社區人士	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成質與量的活動成果報告</li> <li>2. 建立最佳健康促進模式。</li> </ol>

## 七、實施策略：

### (一)、評價指標實施策略

	實施要點	實施內容	實施時間	主辦單位	協辦單位
學校衛生行政	1. 強化學校衛生委員會之功能	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 由校長主持，定期召開會議，研討本校需求，訂定具體可行之實施計畫，隨時檢討與修正實施項目。</li> <li>(2) 透過討論與分享提昇健康促進工</li> </ol>	111.09 ~ 112.06	輔導室	教導處、課發會

策		作團隊之健康專業知能與行動能力。			
	2. 全校教職員工生健康資料檔案之管理與運用	(1)健康中心定期進行身高、體重與視力之測量。 (2)定期與醫療院所合作實施師生之健康檢查，檢查後之個人資料需保密。 (3)將全校師生健康狀況作出統計分析，可作為學校推動衛生保健工作之參考與改進方針。	111.09 ~ 112.06	輔導室	教導處
	3. 問卷調查	(1)設計相關議題之問卷，了解學生與家庭之現況，作為需求評估之依據與參考。(家人吸菸或嚼檳榔之現況、早餐的內容與食用的情形、刷牙的習慣、用眼的習慣等) (2)鼓勵家長簽署無菸、無檳榔家庭之約定書，並真正落實者給予頒獎鼓勵。 (3)問卷回收後，作出統計分析，請老師配合學校活動加強親師溝通與學生輔導。	111.09 ~ 11206	輔導室	各班導師
學校物質環境	1. 優質校園之佈置	(1)定期檢測與保養各項運動遊樂設施。 (2)提供健康的學習環境(課桌椅調整、通風、採光、噪音防治...等) (3)飲用水、化糞池、照明設備管理 (4)落實無菸、無檳及無毒之校園。	111.09 ~ 112.06	輔導室	總務處
	2. 學校整體環境清潔之維護與綠美化	(1)分配班級打掃區域，共負全校環境整潔衛生之責。 (2)規劃校園環境之綠美化與布置，以達境教之功能。 (3)營造永續校園環境(垃圾分類、資源回收、節約能源等)	111.09 ~ 112.06	輔導室	總務處
	3. 增購健康促進教育相關教材教具與設備	(1)購置健康促進教育叢書、教材及其他相關教學媒體，充分支援教師教學。 (2)購置充足體育器材供學生使用。	111.09 ~ 112.06	輔導室	總務處
	4. 學校營養午餐	(1)每天食譜經專業營養師之計算與規劃。 (2)廚房環境清潔烹煮流程符合衛生	111.09 ~ 112.06	總務處	教導處

		標準。 (3)推廣含糖飲料、垃圾食物禁入校園。			
學校社會環境	1. 制定班級健康守則	(1)制定班級健康守則	111.09 ~ 112.06	輔導室	各班導師
	2. 舉辦促進相關活動	(1)安排教師參與健康促進相關活動	111.09 ~ 112.06	輔導室	
	3. 建立友善校園	(1)設立學生申訴評議委員會，保障學生申訴的權利。 (2)嚴禁教師體罰，辦理教師研習，提昇教師輔導管教之能力。 (3)落實自治區組織之功能，培訓自治區幹部之能力。 (4)對於有急難需求之師生，提供緊急之救助。 (5)隨時觀察注意孩子的身心健康狀態，必要時得立即給予輔導與協助。	111.09 ~ 112.06	輔導室	教導處、總務處
社區關係	1. 建立社區夥伴關係	(1)鼓勵教職員工生參與社區活動與事務。 (2)課餘時間開放校園，提供社區民眾休閒運動的場所。 (3)學校與社區資源共享，建立友善的夥伴關係。 (4)落實家長會支援學校的功能，協助學校推動各項校內外活動。 (5)拜訪社區商家，擔任本校愛心導護站，提供學生更安全的照顧。	111.09 ~ 112.06	總務處	教導處、輔導室
健康教學與活動	1. 融入學習領域課程	(1)各班與各領域老師針對主題設計相關課程或活動。 (2)宣導健康的真正含義：健康的環境、健康的身體、健康的心靈三合一的重要性。	111.09 ~ 112.06	教導處	各班導師
	2. 營養衛生教育	(1)結合營養午餐，落實用餐禮儀、飯前洗手、不偏食、餐後潔牙等營養衛生教育。 (2)定期公開表揚能確實於日常生活中實踐，而表現優異的學生。	111.09 ~ 112.06	教導處	各班導師
	3. 主題宣導	(1)利用兒童朝會時，宣導健康體	111.09	輔導室	教導處、

活動	<p>位、健康飲食、口腔衛生、視力保健、正確用藥及反菸拒檳的重要性。</p> <p>(2)教導處隨時提供健康促進之最新資訊，讓老師作為與孩子分享的教材。</p> <p>(3)於健康中心外設立健康促進專欄，定期張貼各項宣導資料與健康資訊。</p> <p>(4)落實教學正常化，並且下課時間鼓勵孩子到戶外進行活動。</p> <p>(5)舉辦藝文比賽活動，將作品張貼佈置於美勞教室及外面佈告欄。</p>	<p>～</p> <p>112.06</p>		各班導師
4. 體育競賽與活動	<p>(1)學校與社區聯合校慶運動會。</p> <p>(2)越野賽跑。</p> <p>(3)望忘年會。</p>	<p>111.09</p> <p>～</p> <p>112.06</p>	輔導室	各班導師
5. 安排教師進修活動	<p>(1)安排健康促進相關議題之校內週三研習活動，促使老師了解健康促進之重要性與迫切性，並能融入課程中教學。</p> <p>(2)鼓勵教師多多參與相關研習，以增進自身相關之專業知能與能力。</p>	<p>111.09</p> <p>～</p> <p>112.06</p>	輔導室	各班導師
6. 加強行動面的執行	<p>(1)兒童朝會時，確實實施晨間體適能活動。</p> <p>(2)下課時，學生遠離教室到戶外活動。</p> <p>(3)辦理減重諮詢營養教育。指導孩子熱量攝取的節制與持續適度的運動。</p>	<p>111.09</p> <p>～</p> <p>112.06</p>	輔導室	各班導師
7. 成立多樣化的社團	<p>(1)每週三早上實施 SH150，提倡正當的休閒活動。</p> <p>(2)開辦羽球社。</p> <p>(3)成立槌球隊，強化孩子運動喜好。</p> <p>(4)期末舉辦育樂營與社團之動靜態成果發表。</p> <p>(5)篩選田徑隊學生，每天早上練習。</p>	<p>111.09</p> <p>～</p> <p>112.06</p>	輔導室	各班導師
健康服務	<p>1. 專題講座</p> <p>(1)邀請心理師到校講習與指導，並針對心理健康促進主軸，對師生傳授正確的觀念。</p> <p>(2)邀請本校營養午餐供應廠商之營</p>	<p>111.09</p> <p>～</p> <p>112.06</p>	輔導室	教導處、各班導師

	<p>養師為師生講授正確與健康的飲食觀念。</p> <p>(3)辦理親職教育講座，建立家庭正確之健康觀念與行為。</p> <p>(4)透過校內刊物及網頁，適時向家長宣導各項健康資訊。</p> <p>(5)利用班親會、親師座談、家庭訪問或親職教育日等宣導健康促進觀念與行動。</p>			
2. 實施師生健康檢查	<p>(1)定期為全校學生量測身高、體重、視力等，並統計分析、追蹤矯治情形（辦理體格缺點矯治或轉介服務）。</p> <p>(2)建立全校學生緊急傷病聯絡資料，並妥為保存與運用。</p> <p>(3)結合醫療院所資源，辦理教職員工之健康檢查，讓老師了解自己健康狀況，能發揮早期發現，早期治療之效。</p> <p>(4)對於有特殊健康需求的學生，列冊管理，必要時給予充分的支持、照顧與諮詢。</p>	111.09 ~ 112.06	輔導室、 健康中心	
3. 落實健康中心的功能	<p>(1)提供全校師生健康諮詢與服務。</p> <p>(2)讓孩子了解健康中心所提供的服務有哪些，必要時懂得尋求協助。</p>	111.09 ~ 112.06	輔導室、 健康中心	各班導師
4. 明訂緊急傷病處理流程與傳染病管制流程	<p>經校務會議充分討論通過，教師應確實了解與掌握相關規定與流程，讓全校師生在健康照護上能獲得最大的保障。</p>	111.09 ~ 112.06	輔導室	

## (二)、成效指標實施策略

議題名稱	實施方式	具體內容
視力保健	<p>1. 教育宣導</p> <p>2. 環境布建及改善</p> <p>3. 護眼行動</p>	<p>(1)申請校外資源及講師，運用集會時間加強宣導強化視力保健觀念。</p> <p>(2)定期檢視教室內光線及光源，隨時改善。</p> <p>(3)結合校園情境布置、懸掛視力保健宣導海報。</p> <p>(4)加強學生「護眼」行動。</p> <p>(4)配合行事曆或寒暑假作業，辦理藝文競賽。</p> <p>(5)鼓勵學生下課走出教室運動。</p>

	4. 檢查追蹤 5. 家庭宣導	(6)定期辦理視力檢查，並加強後續之矯治追蹤。 (7)利用校刊、家長會議或親職講座，提醒家長矯治追蹤視力的重要性。
口腔衛生	1. 教育宣導 2. 環境布建 3. 潔牙行動 4. 檢查追蹤 5. 家庭宣導	(1)申請校外資源及講師，運用集會時間加強宣導強化口腔衛生觀念。 (2)結合校園情境布置、懸掛口腔保健宣導海報。 (3)規劃餐後潔牙及含氟漱口水活動，加強學生「口腔保健」實際行動。 (4)配合行事曆或寒暑假作業，辦理藝文競賽。 (5)申請校外牙醫師，協助辦理塗氟活動。 (6)鼓勵孩子牙齒定檢，並加強後續之矯治追蹤。 (7)利用校刊、家長會議或親職講座，提醒家長口腔保健及定期追蹤的重要性。
健康體位	1. 教育宣導 2. 環境布建 3. 健康體位行動 4. 檢查追蹤 5. 家庭宣導	(1)申請校外資源及講師，運用集會時間加強宣導強化健康體位的觀念。 (2)增購體育器材，滿足學生使用。 (3)定期檢視遊具，更新設施強化遊具安全。 (4)規劃 SH150活動、成立體育社團、田徑隊，加強學生「健康體位」實際行動。 (5)以槌球為校本課程，鼓勵孩子學習。 (6)申請校外經費，辦理律動及羽球課程。 (7)辦理營養講座，強調”食”的健康。 (8)針對體位不良學生，加強管理及管控。 (9)利用校刊、家長會議或親職講座，提醒家長健康體位的重要性。
菸害防制	1. 教育宣導 2. 環境布建 3. 菸害防制行動 4. 追蹤調查 5. 家庭宣導	(1)申請校外資源及講師，運用集會時間加強宣導菸害防制觀念。 (2)結合校園情境布置、懸掛菸害防制宣導海報。 (3)運用集會時間宣誓拒菸，加強學生菸害認知。 (4)配合行事曆或寒暑假作業，辦理藝文競賽。 (5)定期問卷調查，加強後續追蹤及矯治。 (7)利用校刊、家長會議或親職講座，提醒家長菸害防制重要性。
檳榔防治	1. 教育宣導 2. 環境布建 3. 檳榔防治行動 4. 追蹤調查 5. 家庭宣導	(1)申請校外資源及講師，運用集會時間加強宣導檳榔防治觀念。 (2)結合校園情境布置、懸掛檳榔防治宣導海報。 (3)運用集會時間宣誓拒檳榔，加強學生檳榔防治。 (4)配合行事曆或寒暑假作業，辦理藝文競賽。 (5)定期問卷調查，加強後續追蹤及矯治。 (7)利用校刊、家長會議或親職講座，提醒家長檳榔防治重要性。

<p>正確用藥教育</p>	<p>1. 教育宣導 2. 環境布建 3. 正確用藥教育行動 4. 追蹤調查 5. 家庭宣導</p>	<p>(1)申請校外資源及講師，運用集會時間加強正確用藥教育觀念。 (2)結合校園情境布置、懸掛正確用藥宣導海報。 (3)申請藥師到校指導學生正確用藥觀念。 (4)結合健體課程宣導正確用藥觀念 (4)配合行事曆或寒暑假作業，辦理藝文競賽。 (5)定期問卷調查，加強後續追蹤及矯治。 (7)利用校刊、家長會議或親職講座，提醒家長正確用藥教育重要性。</p>
<p>性教育含愛滋病防治</p>	<p>1. 教育宣導 2. 環境布建 3. 性教育活動 4. 檢查追蹤 5. 家庭宣導</p>	<p>(1)申請校外資源及講師，運用集會時間加強宣導性教育及性別平等觀念。 (2)結合校園情境布置、懸掛性教育宣導海報。 (3)規劃多樣化性平課程活動如戲劇、講座、宣示，加強學生「性教育」認知。 (4)配合行事曆或寒暑假作業，辦理藝文競賽。 (5)申請校外團體，協助性教育辦理。 (6)定期問卷調查，加強後續追蹤及矯治。 (7)利用校刊、家長會議或親職講座，宣導性教育含愛滋病防治觀念。</p>
<p>全民健保教育</p>	<p>1. 教育宣導 2. 環境布建 3. 全民健保教育行動 4. 追蹤調查 5. 家庭宣導</p>	<p>(1)申請校外資源及講師，運用集會時間加強全民健保教育觀念。 (2)結合校園情境布置、懸掛全民健保教育宣導海報。 (3)申請講師到校指導學生全民健保教育觀念。 (4)結合健體課程宣導全民健保教育觀念 (4)配合行事曆或寒暑假作業，辦理藝文競賽。 (5)定期問卷調查，加強後續追蹤及矯治。 (7)利用校刊、家長會議或親職講座，提醒家長全民健保教育重要性。</p>
<p>正向心理健康促進</p>	<p>1. 教育宣導 2. 環境布建 3. 家庭宣導</p>	<p>(1)聘請心理師，運用集會時間加強正向心理講康觀念。 (2)結合校園情境布置、懸掛宣導海報。 (3)結合健體課程宣導教育觀念 (4)配合行事曆或寒暑假作業，辦理藝文競賽。 (5)利用校刊、家長會議或親職講座，提醒家長正向心理健康重要性。</p>

## 八、計畫預期效益：

預期能建立學校健康促進的共識，使全校學生、教職員工、家長、社區民眾，深刻感受議題的訴求與健康的身心。

### (一)、學生方面：



7. 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											

## 十、人力配置

計畫職稱	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	校長	研擬並主持計畫
副主委	輔導室主任	執行策劃
副主委	教導處主任	社區及學校資源之協調聯繫
副主委	總務處主任	經費審查核銷、健康網路網頁製作及維護
總幹事	學務組長	落實計畫協調執行，會整報告撰寫
首席顧問	家長會長	協助推展，整合家長團人力及提供社會資源協助
顧問	里長	督導計畫執行，並協助行政協調
委員	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	體育教師代表	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
委員	各班導師	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價
委員	自治市市長	了解學生需求與提供建議

## 十一、評鑑

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。

(一)、過程評量：

1. 每學期召開會議，檢討議題的得失，並作成會議記錄以為改進之依據。
2. 經由班級、學生自治市檢討相關問題，提供學校改進建議。
3. 依據學校需求評估與 SWOT 分析，診斷校內各議題的問題。
4. 辦理活動照片成果（學習單、宣導活動資料…）、活動心得（從活動中得到的看法與感受）等。

(二)、成效評量：

包括影響評價及結果評價，除了短期的立即成效外，也希望達成較遠及最終的效果。

1. 健康狀況：透過 BMI 指數、體適能、路跑等前後測資料，以便分析及了解其差異性。
2. 環境與行為：計畫執行前後的學生及家庭對於吸菸與嚼食檳榔的認知及態度、行動能力的改變，以評估計畫成效。
3. 個人因素：作健康概念問卷，並且進行量性問卷的前後測，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。

**十二、本計畫經校務會議通過，陳請 校長核可後實施，修正時亦同。**

## 桃園市觀音區崙坪國民小學健康體位採取具體策略及改善措施

### 壹、依據：

桃園市政府教育局 111 年 9 月 6 日桃教體字第 1110083404 號函。

### 貳、現況分析：

111 學年度全校 173 人做身高、體重測量，其中共有 53 位同學之身體質量數超過標準值，14 位同學低於標準值，身體質量數在標準範圍內的共有 106 人。希望透過此一計畫能有效的改善學生的身體質量數，讓學童養成健康均衡的飲食及運動習慣，擁有強健的體魄。

### 參、計畫目標：

- 一、提升學童、家長、教師健康知能。
- 二、建立學童體位監測系統及追蹤未達標準之個案管理。
- 三、減重目標全校總公斤數：20 公斤。
- 四、全校體位異常 BMI 值比率下降 2%。

### 肆、實施對象：

身體質量數指標不在標準範圍內，且屬於過輕及過重之極端比例範圍，共 54 人。

伍、計畫期程：自民國 111 年 9 月~112 年 6 月(今年 9 月進行前測，隔年 6 月底 做後測)。

### 陸、實施要點：

- 一、建置專門個案輔導機制。
  - (一)測量學生身高、體重，計算其身體質量指數，篩選肥胖、體重過重、體重過輕、消瘦之學童個案。
  - (二)建立肥胖、消瘦個案管理專案，實施飲食狀況、身體活動情形之前測、後測等調查。
  - (三)實施運動以及飲食指導，培養運動習慣及良好的飲食習慣。
  - (四)針對病理性體位異常個案(肥胖、消瘦個案合併慢性病家族史或血液檢測異常者)，應輔導協助轉介至專業醫療院所。
- 二、加強學生健康體型意識之宣導。
- 三、以推行均衡飲食及營養教育為主要議題，設計相關主題活動，來增進學

童營養知識、態度及行為。

四、配合現有教育、聯絡簿、親師座談等機制，提醒學生落實動態生活、健康飲食，協助家長輔導學生在家飲食與運動計畫。

柒、實施策略：

項目	具體內容
資料收集、體位現況檢測、紀錄	1. 篩選學生健檢資料、針對體重過輕或過重學童，列管追蹤。 2. 每週五於健康中心測量當週之體重身高及計算BMI 指數。
教育宣導	1. 健康體位教育宣導晨會、週會宣導、定時廣播。 2. 融入健體領域教學。 3. 健康飲食衛教、飲食教育影片分享及指導。
體能運動	1. 每週上午 7：40 於操場進行晨跑。 2. 配合學校課間活動時間進行體能運動。 3. 鼓勵學生步行上學 4. 鼓勵每日跳繩、小快步、健走等。 5. 教導學生在家進行每天跳繩等運動。
營養教育	1. 健康飲食控制、教育宣導、講座。 2. 營養評估及諮詢。
輔導個案	針對個案體位及個別差異，給予個別性指導及諮詢
獎勵	1. 體重減少 1 公斤/每月以上者，榮譽卡五張。 2. BMI 異常率減少最多之前五名，頒發獎品。
檢討實施成效	監測執行成效，檢討缺失及改善策略
呈報實施結果	製作成果提出報告