

桃園市 109 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	桃園市僑愛國小	所屬行政區	大溪區
學校地址	桃園市大溪區介壽路 214 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（含全民健保）教育。		
補助經費	申請類別：（ <u>僅擇一選擇</u> ） <input checked="" type="checkbox"/> 種子學校：編列 5,000 元 <input checked="" type="checkbox"/> 協力學校：編列 10,000 元（ <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 性教育 <input type="checkbox"/> 正確用藥）		
	※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(106 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」 (http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/) <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：張純純	E-mail： tf112111@m2.caes.tyc.edu.tw	
	聯絡電話：03-3801896 # 311	傳真：03-3906990	
學校過去辦理之經驗或績優事宜（請列舉） 108 學年度健康促進學校網路輔導訪視優等 108 學年度健康促進學校視力保健海報設計比賽中年級組第一名 108 學年度健康促進學校視力保健海報設計比賽高年級組第三名 108 年度桃園市能源教育海報比賽榮獲高年級組全市第一名 108 學年度桃園市健康促進學校—性教育（含愛滋病防治）」小書比賽榮獲三組比賽第二名 108 學年度綠色夥伴桃園市競賽第三名 107 學年度永續發展與環境教育網頁訪查績優 107 僑愛國小榮獲 107 年度全國綠色夥伴學校第五名 107 學年度綠色夥伴桃園市競賽第三名 107 學年度桃園市親子組創意繪本第一名 107 年度桃園市能源教育海報比賽榮獲全市第一名 107 學年度桃園市口腔衛生海報比賽榮獲中年級組第二名及高年級組佳作 107 學年度桃園市健康促進學校—性教育（含愛滋病防治）」小書比賽榮獲三組比賽第二名 107 學年度健康促進學校—口腔衛生議題創意海報佳作 107 年度口腔潔牙比賽優異獎			

107 年度榮獲桃園市學校優秀護理人員-蘇護理師
106 學年度綠色夥伴桃園市競賽第二名
106 僑愛國小榮獲 106 年度全國綠色夥伴學校第六名
106 學年度桃園市親子組創意繪本第一名
106 學年度桃園市口腔衛生海報比賽中年級組第二名
106 學年度桃園市口腔衛生海報比賽中高級組佳作
106 年度中小學永續發展與環境教育網頁訪查績優
106 學年度桃園市口腔潔牙比賽優勝
106 學年度桃園市神農小學堂創意隊呼第一名
106 學年度桃園市健康促進評鑑特優
105 口腔衛生行動劇榮獲全市第一名
105 學年度健康促進評鑑優等
105 年度中小學永續發展與環境教育網頁訪查績優
105 學年度綠色夥伴桃園市競賽第一名
105 僑愛國小榮獲 105 年度全國綠色夥伴學校第三名

辦理健康促進學校之潛能（請列舉）

一、行政團隊合作：

1. 本校行政團隊行政經驗豐富，承辦各項市級活動，績效良好。
2. 各處室相互合作，彼此支援，有利於推動健康促進學校相關活動。
3. 學校教師熱忱年輕有活力，能積極進修，願意協助與推動健康促進相關活動。
4. 本校設有專門的營養師，認真專業有能力，常舉辦師生及家長營養教育講座，提升教職員工生及家長之營養知能。並且能依據學校教職員工生的體位狀況，規畫與設計合適的午餐菜單，並協助學生健康體位的推動。
5. 本校護理師熱忱負責，能積極協助各項健康促進學校活動的推行，重視衛生教育成效優異：定期辦理師生健、檢、衛教宣導、營養教育及高年級個人衛生教育講座提升親師生健康生活素養及技能。

二、志工團隊：

1. 本校家長志工人數近 110 人，熱心參與及協助學校進行各項活動之推動。
2. 本校家長會對學校活動相當支持，每年固定編列經費及人力支援配合學校活動。

三、設置多元教學活動場地：本校有活動中心、生活訓練室、多功能教室、社區活動中心、桌球室等活動空間。

四、學校社團多元豐富，有跆拳道、柔道、足球隊、游泳課、直排輪、體育隊籃球社…等師生社團，晚上亦辦理數十種社團供社區民眾參加有有氧拳擊、太極拳、瑜珈…等，提供正當休閒娛樂，促進身心健康。

承辦人：

單位主管：

機關首長：

桃園市僑愛國民小學辦理

109 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言：

本計畫目的旨在根據教育部健康促進學校計畫，發展多元層面、策略及評價的整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。本計畫分三階段進行，第一階段在進行健康之需求評估，確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序，本年度選定之健康促進主題為學校整體衛生政策及菸害、檳榔健康危害防制、健康體位、視力保健及口腔衛生及教師健康體位並配合先前學生體位促進的主題推動。第二階段則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫。第三階段則進行本計畫之細部工作規劃及依據訂定之計畫，落實工作項目及內容之執行，進行過程與成效指標評量，並適時回饋修正計畫。最後再分析、研討本學年度學校師生及社區民眾健康狀況之資料等，進行下年度健康需求之評估。

二、計畫依據：

- (一)、桃園市政府教育局 109 年 8 月 14 日桃教體字第 1090072489 號。
- (二)、桃園市政府教育局 109 學年度學校衛生委員會。
- (三)、本校 109 學年度校務會議決議案。

三、背景說明：針對學生健康狀況分析、在地化特色及推動各項議題推動情形。

由於世界衛生組織的重視，健康促進成為世界各國之公共衛生風潮，而學校更應該將此觀念帶入校園，營造出健康的生活環境，因此我國自 93 學年度起推動健康促進學校計畫。健康狀態是影響學習及生活品質的重要因素，而學校在學生及教職員工的健康促進上則扮演極重要的角色。故本校亦自 94 學年度起加入健康促進學校行列。近年來我國青少年藥物濫用、事故傷害、視力及營養等問題日趨嚴重，如 93 年國中生吸菸行為調查顯示：青少年吸菸比率 27% (2002 年，台灣地區國民健康促進知識、態度與行為調查)；事故傷害為國人十大死因之第五位，又為青少年死因之首位 (2003 年，衛生統計資料。)；而兒童弱視、近視罹患率高且體適能檢測結果不理想，與鄰近及其他國家相較，亟待改善。因此如何從小培養國民正確之衛生知識，養成良好之健康安全行為，以減少日後傷病及健康問題之發生，是學校教育應當努力的目標。

有健康才有希望，身心靈的健康狀況是影響學習及生活品質的重要因素。學校健康教育目標應包括：1. 從小學習正確的衛生知識，養成良好的健康行為，以保持身體的健康；2. 建立安全、人性化、環保節能的校園環境，以維護全體師生的安全及健康。本計畫即基於上述理念，從環境營造、保健服務、個人行為、課程教學等層面做多元化的設計。希望藉由本計畫的執行，建構一個健康的學習樂園，適合學習、工作的樂園。

本校位處於大溪區桃大公路旁，交通繁重，是一所中大型學校，一至六年級共有 37 班(含五班特教班)，學生數共 793 人，教職員工有 88 人。學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較低，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，而且本地區原住民社群，外配子女多，原住民籍學生有 156 人佔所有學生數的 19%；外配子女學生人數 64 人，佔所有學生人數 8%，低收入戶學生有 56 位，佔所有學生數的 7%，身心障礙有手冊 31 位，沒手冊也 31 位，佔所有學生數的 7.7%，弱勢學童比例甚高，學童之生活、學習與成長的照護頗值得關切，對於反菸毒反檳榔認知行為的塑造也是相當重要課題。近年來，學生飲食習慣偏差，加上運動量減少，體能也日漸低落，於是 94 學年度參加健康促進學校計畫，推動「健康飲食與體能」議題；95

學年度推動「視力保健」議題；96學年度推動「口腔保健」議題，97學年度學校有專業營養師駐校，因此積極推動「健康體位」議題，對於全校師生家長進行營養教育、對全校師生之健康促進有相當大的幫助。本年度依教育處指示以整理學校衛生政策，檳榔暨菸害防治、健康體位、視力保健、口腔衛生為必選議題，另因隨著社會變遷，青少年濫用藥物，日益嚴重，且已逐漸蔓延至國中小階段。選定用藥安全及藥物濫用防治為本校自選議題。茲將主要推動議題依本校狀況作SWOT分析及評估，如下表。

三、 SWOT 分析：

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
校 生 衛 政	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校師生積極配合疾病管制局推動傳染防治工作，長期致力維護學生身體健康狀況。 2. 資訊設備充足，班班有電腦，資訊融入教學，效果良好。 3. 學生雖然來自不同族群，但純樸單純相處愉快。 4. 原住民學生多，體能狀態良好，學校有多樣體育性社團(足球隊、跆拳道隊、籃球社、直排輪社)，可以滿足學生好動個性，運動風氣良好。 5. 家長關心教育事務，對學生之未來抱持相當期待。 6. 家長會、志工服務隊組織運作正常，家長志工人數約 120 位。 7. 學校晚上辦理社區活動涵蓋範圍多元，多達 20 班，教學活潑實用，深受社區家長喜愛，每期報名參加人數多達數四百人。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校學區家長抽煙比例達 60%、學生 BMI 值不符標準達 33.2%，以及齶齒數比例 50.68% 的背景條件下，針對無菸拒檳、口腔衛生、健康體位等三個議題作規畫，希望能藉由本計畫之推動，達成增進全校教職員工生的全人健康，進而影響學生家庭，提升社區健康生活品質。 2. 原住民、單親、隔代教養，外配子女的學生比例偏高，部分家庭疏於照顧，衛教觀念不足，過度仰賴學校。 3. 學生普遍喜歡含糖飲料及高溫油炸炸雞薯條，常食用有礙健康。 4. 社區老化，年青人外流，有空閒擔任學校志工，年齡偏大，極需招募新血加入。 5. 弱勢家庭學生比例在桃園市排前三名，學校在教育及照顧負擔沉重。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由於學校弱勢學生比重偏高，政府相對提供給學校人力編制也較高，人力資源豐富。 2. 全校教職員工無人有嚼檳榔之行為。 3. 學校積極推動學生一人一運動計畫。 4. 本校為辦理營養午餐學校，並且有專業營養師駐校，提供營養均衡又美味。 5. 持續推行餐後潔牙運動，含氟漱口及個別指導如何做好口腔清潔維護。 5. 學校一年辦理全校學生兩次口腔齶齒檢查並嚴格追蹤複檢治療。 6. 邀請牙醫師到校辦理低年級學生窩溝封填，有效降低齶齒率。 7. 家長會願意支持學校各項教育活動，主動提供人力支援學校防疫工作及安全維護。 8. 定期舉辦親職教育日活動教育宣導機會多。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師平常之教學、活動繁雜、課外活動繁多，行政工作負擔重，常有分身乏術的感覺。 2. 部分教師班級，學生到醫院複檢率一向偏低，教師僅做有限配合計畫推動，主動投入性不足，拉低其他教師努力的成效。 3. 年青家長平日忙於工作，出席者大多為祖父祖母，宣教效果待提升。 4. 學校迫切需要跟家長在教養方面溝通的家長，常對孩子教養採放任態度，拒絕配合。 5. 家長抽煙、嚼檳榔比率高，家庭教育示範影響大。 6. 少子化後，過度寵溺學生，教師管教難度提高。 6. 眷村老年人口多，假日休閒活動機會有限，國小學生易受社區國中生誘惑，在外遊蕩滋生事端。
菸 害 及 檳 榔 危 害 健 康 防	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鄰近桃大公路、介壽路旁，交通方便，醫療院所若提供服務頗為方便。 2. 位於改建眷村旁， 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校位於交通要道上，路邊商店、檳榔攤頗多，原住民社區情形亦相同。 2. 原住民、單親、隔 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與衛生局、衛生所經常合辦多種衛生宣導活動，互動良好。 2. 本校志工與校方 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 路邊及原住民社區商店、檳榔攤多，家長有抽菸、吃檳榔習慣者頗多，容易對兒童產生誘惑及不

治	<p>新建住宅區的生活品質較往日提升，學校周遭生活環境有顯著改善。</p> <p>3. 非上課時間，校園開放社區民眾使用，學校與社區互動良好。社區民眾參加學校大型活動情況相當踴躍。</p> <p>4. 絕大部分老師對本議題相當重視，希望能積極推動。</p> <p>5. 學校教職員工生無吃檳榔習慣，學校全面禁菸拒檳。</p> <p>6. 已參加過 95、96、97 學年度互動式拒菸課程，四、五年級學生對菸害有相當的瞭解。</p>	<p>代教養，外配子女的學生比例高，部分家庭疏於照顧，衛教觀念不足。</p> <p>3. 家庭中有抽菸、吃檳榔者頗多，家長觀念偏差，甚至認為抽菸吃檳榔是家庭社交行為影響兒童健康甚鉅。</p> <p>4. 導師工作繁重時間有限，有些教師認為推動的健康議題工作難收成效，不該歸責於教師。</p>	<p>合作密切，常常參與本校活動。</p> <p>3. 學校健康促進學校相關課程與研習已實施多年，相關技巧純熟。</p> <p>4. 各處室配合良好，有利於健康促進議題的推動。</p> <p>5. 繼續參加 99 學年度即推動的互動式拒菸課程，能有效增進教學效果。</p>	<p>良示範。</p> <p>2. 平日放學後及假日開放校園與運動場，部分社區民眾有抽菸、吃檳榔的習慣，管制不易。</p> <p>3. 學校辦理大型活動時，小部分社區民眾、家長及來賓可能無視於學校的宣導，仍然公開抽菸、吃檳榔，不聽勸誡。</p> <p>4. 小部分老師對健康議題不重視，容易產生應付的情形。</p>
健康體位	<p>1. 學校運動場開闊，運動設施充足，並於清晨、放學後及假日開放使用。</p> <p>2. 學區內有埔頂公園及數座社區運動球場及大溪地游泳，運動設施多。</p> <p>3. 學生朝會推動全校師生跑操常健身活動。</p> <p>4. 學校辦理運動性社團及各項運動比賽，增加學生運動機會。</p> <p>5. 本校足球隊、直排輪隊、籃球隊隊屢創佳績，足球隊並獲全國冠軍並成為傳統，為吸引學生運動的一大助力。</p>	<p>1. 家長因工作忙碌與學生接觸時間不多，缺乏親子共同運動的時間。</p> <p>2. 原住民、單親、隔代教養等學生比例高，部分家長對小孩的教養及健康問題不太重視。</p> <p>3. 學校經費有限，無法聘請醫師到校進行健康服務工作。</p> <p>4. 導師工作繁重時間有限，難全面監督學生運動。</p> <p>5. 少部分老師常有不准學生下課的情形。</p> <p>6. 學校推動晨間閱讀，以往利用該時段全校師生健走無法辦理，對師生而言少了運動健身的機會，是一遺憾。</p>	<p>1. 學校所辦理的活動多，可藉機向家長宣導及溝通。</p> <p>2. 大部分家長關心小孩的健康問題，願意配合改善。</p> <p>3. 學校推動下課教室淨空活動，鼓勵下課到戶外進行體能活動。</p> <p>4. 社區資源仍積極配和學校辦理體育活動，如出錢出力協助足球隊組訓。</p>	<p>1. 學生在家裡多長時間玩電腦遊戲及看電視，家長未能鼓勵孩子運動。</p> <p>2. 部分家長不願配合增進學生健康體位之措施。</p> <p>3. 推動措施之時程相當長，唯恐部分教師及學生缺乏耐力。</p>
視力	<p>1. 學校綠樹成蔭且</p>	<p>1. 家長因工作忙碌</p>	<p>1. 學校所辦理的活</p>	<p>1. 學生在家裡時，長</p>

保健	<p>鼓勵同學下課不待在教室，在遊戲中望遠凝視，使視野廣闊，對學生視力有幫助。</p> <p>2. 學區內有僑愛社區公園，埔頂公園及數座社區運動球場。</p> <p>3. 學生課桌椅均依身高狀況配發；各教室檢測照度足夠。</p> <p>4. 學校社團豐富又多元，多達二三十個，又積極辦理運動性社團及各動比賽，增加學生戶外活動的機會。</p>	<p>與學生接觸時間不多，對孩子視力問題的警覺性不夠。</p> <p>2. 原住民、單親、隔代教養等學生比例高，部分家長對小孩的視力問題不太重視。</p> <p>3. 學校經費有限，只進行一年級及四年級及健康檢查，無法做到全校學童例行檢查及健康服務工作。</p> <p>4. 導師長時間大量在教學上使用觸控式電子白板，對學生視力維護是一大隱憂。</p> <p>5. 少部分老師常有不准學生下課，要補作業的情形。</p> <p>6. 教師對於視力保健工作指導技巧仍不熟。</p>	<p>動多，可藉機向家長宣導及溝通。</p> <p>2. 大部分家長關心小孩的視力問題，願意配合改善。</p> <p>3. 大多數班級教師會安排或鼓勵學生於下課到戶外進行體能活動。</p>	<p>時間玩電腦遊戲及看電視，家長未盡監督之責。</p> <p>2. 學校視力檢查後追蹤複檢，經多次催促，回收比率約 91%。</p> <p>3. 部分家長不願配合增進學生視力之措施，如帶到醫院就診矯正。</p> <p>4. 推動措施之時程相當長，唯恐部分教師及學生缺乏耐性。</p>
口腔衛生	<p>1. 本校教師配合度極高，大多數都能協助推動。</p> <p>2. 一年兩次全校學生齲齒防治檢查，通知家長並追蹤治療結果。</p> <p>3. 邀請牙醫師到校協助辦理低年級白齒窩溝封填，透過與家長積極溝通，幾乎全部參與，對孩子牙齒維護幫助很大。</p> <p>4. 多年持續每周均進行含氟漱口，學生個別指導口腔清潔及每日刷牙。</p>	<p>1. 本校原住民、單親、隔代教養等學生比例高，部分家長無法配合帶學童到醫院治療，導致齲齒日漸嚴重。</p> <p>2. 特教班學生無法百分百實施含氟漱口及進行齒窩溝封劑。</p> <p>3. 學生喜歡選擇含糖飲料，又沒即時漱口，容易造成齲齒。</p>	<p>1. 本校學區社區更新案增多，新轉入學生家長社經地位較高，配合度較佳，社區資源漸增。</p> <p>2. 學校積極申請資源到校，雖然增加護理師很多工作負擔，但護理師配合度高，積極為學生健康爭取很多社會資源到校協助。</p>	<p>1. 健康檢查後追蹤複檢比率隨社會經濟狀況及家長工作是否穩定而變化。</p>
性教育(含)	<p>1. 本校「綜合活動領域」、「健康與體育領</p>	<p>1. 本校學區家庭有</p>	<p>1. 利用班親會、親職</p>	<p>1. 性資訊傳播媒介</p>

愛滋防治)	<p>域」教師熱心專業，可協助以主題式指導『性教育』相關課程。</p> <p>2. 輔導室例行進行2小時生命教育體驗活動及安排每學年至少4小時性別平等、兩性交往及性教育課程，系統安排，扎根穩健。</p>	<p>群，原住民，外配家庭，及隔代教養家庭、工產業，家長知識水平不高，不會主動實施正確性教育，加上多數父母皆忙於工作，甚少與孩子討論「性」相關知識。</p> <p>2. 學生對於「性知識與性行為」的課堂教育內容普遍存有好奇、尷尬，甚至自以為是的接觸心態，教師以課程介入需先挑戰並糾正學生的偏差性觀念。</p>	<p>長性教育相關文章或講座。</p> <p>2. 整合社會時事於班週會時宣導，實施隨機「性教育」。</p> <p>3. 以小團體方式進行性教育輔導，對於有親密異性交往的學生，可增進健康交往並避免危險性行為的發生。</p> <p>4. 本校執行『毒品防制』試辦計畫，社區人力資源及經費挹注。</p>	<p>路尤其無遠弗屆，難以設防篩選，學生多於私下討論，易接收錯誤訊息而混淆性教育內涵。</p> <p>2. 學生對於性行為僅能虛擬想像，若無吸收正確性觀念的學生，恐有躍躍欲試的擔憂。</p>
用安及物用治 藥全藥濫防	<p>1. 學生年紀小，社會化不深，生活相對單純，教師將拒毒教育，融入課程宣導，從小扎根易收成效。</p> <p>2. 學校社團多元且豐富化，可以滿足同學好動的天性，培養正當休閒習慣。</p> <p>3. 學校積極尋求外援，解決弱勢或文化不利同學各種早午餐及註冊費資助管道及免費接受課後照顧班及各項社團成長團體，形成同學支持性團體。</p>	<p>1. 大人因工作忙碌，工作壓力大，親子關係薄弱。</p> <p>2. 隨著社會變遷，青少年濫用藥物，日益嚴重，且已逐漸蔓延至國中小階段。</p> <p>3. 甚至有學生因為無知同時濫用兩種以上藥物，導致身心腎衰竭，枉送年輕生命。</p> <p>4. 缺乏專業且有實務經驗指導人員。</p>	<p>1. 老師責無旁貸，應配合教學光碟，充分瞭解毒品使用各種症狀及各種毒品對身心危害情形，使學生充分了解，進而不為其所害。</p> <p>2. 多鼓勵學生參加正當休閒活動，避免涉足不正當場所，以減少接觸毒品機會。</p>	<p>1. 由於社會變遷加劇，新興毒品種類越來越多，銷售管道及手法不斷翻新，加上年新人喜歡追求刺激，以及好奇心影響，青少年濫用藥物情況日漸嚴重。</p>
全健教育 民保	<p>1. 學區鄰近桃園區及八德區、桃園醫院，長庚醫療及地方醫療資源豐富。支援系統連結容易。</p>	<p>1. 社區弱勢家庭很多，有些家長觀念無法溝通，且未有能力執行親職，所以學校要將保健觀念從學校推廣至社區，常常因需要建立正確觀念的家長減少與會，而有困難。</p>	<p>1、利用現行政府推廣的有關政策與社區相關單位聯繫配合。</p> <p>2、爭取學區內各項醫療資源協助學校推展衛生保健。</p> <p>3、與民間機構合辦健康促進宣導工作。</p>	<p>1. 學校所宣導的活動，社區家長配合度有限，無法掌握實際實行確實性。</p> <p>2. 社區人民自我保健觀念不甚理想，無法擴大大學校教育成效。</p>

--	--	--	--	--

五、計畫內容與實施策略：

本計畫分三階段進行，第一階段由學校衛生委員會及健康促進工作團隊，以資料分析、訪談、研討等方式進行健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。第二階段則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫。運用之策略主要為課程介入、活動介入及媒體宣導，以增進學校成員知識、技能、情意三層面之健康內涵並建立良好之健康行為及生活習慣，另外訂定相關規定、強化組織，以支持並落實培育校園健康文化，以促進健康生活之落實。第三階段則由學校衛生委員會及健康促進工作團隊，進行本計畫之細部工作規劃及依據訂定之計畫，落實工作項目及內容之執行，並提供充分的環境支持與服務。實施時不斷進行過程評鑑，適時回饋修正計畫，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。最後再分析、研討本學年度學校師生及社區民眾健康狀況之資料等，進行下年度健康需求之評估。

- (一) 建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊，發展有效的策略及計畫並提供充分的環境支持與服務。
- (二) 所有教職員工及學生均能公開承諾並遵守校園禁止吸煙及嚼食檳榔政策。
- (三) 利用各種宣導活動建立無菸無檳家庭的比例各在 50% 以上。(目前抽菸家庭占 60%)
- (四) 維持本校學童正常體位比率不低於 70%。(目前體位正常占 66.8%)
- (五) 學生平均每日潔牙數能達到 3.5 次以上。(目前每日潔牙 3.3 次)
- (六) 減緩學童近視上升趨勢，(109 年 9 月國小一年級不高於 29%(108.9 一年級近視 31%)；國小六年級不高於 56%(108.9 六年級近視 58%。)
- (七) 提高視力不良學童複檢及矯治比例，由目前 92% 提升至 95% 以上。
- (八) 促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。
- (九) 讓所有同學了解如何正確用藥及了解濫用藥物所帶來影響，進而拒絕接觸毒品所帶來的危害。

六、預定進度：應規劃出執行進度，並以甘梯圖表示。

實施時程： 109.08.01-110.07.31

工作要項	實施內容	實施對象	實施時間	承辦單位
成立學校衛生委員會及教育推展工作團隊	1. 由校長召集各處室主任、組長、營養師、護理師、體育老師、教師代表、家長會代表、志工團代表、學生代表成立委員會及推動工作團隊。	委員會及團隊成員	109 年 8 月至 110 年 10 月	學務處
	2. 研討本校需求，訂定實施計畫。並定期召開會議，檢討與修正實施項目，並針對學校環境的安全維護，提出具體的建議及做法。	委員會及團隊成員	109 年 9 月至 110 年 11 月	學務處
規畫學校衛生政策；落實健康服務工作	1. 修訂學校衛生相關規定與強化組織，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。	全校教職員工	109 年 8 月至 110 年 6 月	委員會及團隊成員
	2. 定期召開學校健康促進委員會，審視學校健康促進計畫，並依據計畫執行。	全校師生	109 年 8 月至 110 年 6 月	委員會及團隊成員

	3. 增進人力、物力資源及設備之利用，並運用充足之經費，以提供更完善的健康環境。	全校師生	109年9月至110年6月	委員會及團隊成員
	4. 透過健康促進專業知能及人際溝通技巧與領導能力訓練，以提升健康促進工作團隊及家長志工之組織效能。	全校師生	109年9月至110年6月	委員會、團隊成員及志工隊
	5. 結合負責學生午餐業務人員及營養師，推動各項每日食材檢驗，推動營養教育及衛生教育工作。	全校師生	109年9月至110年6月	午餐推動委員會
	6. 定期進行學生健康檢查服務，建立資料以便後續追蹤，落實餐後潔牙、特殊學生照護及傳染病防治等工作。	全校師生	109年9月至110年6月	護理師
	7. 將各項主題教學內容，融入於健體、藝文領域及生活課程等教學計畫，如互動式拒菸教育融入課程。	全校學生	109年9月至110年6月	健體及藝文領域教師
	8. 整合健體、生活、藝文、綜合等領域課程及生活教育課程配合「菸害及檳榔健康危害防治」、「健康體位」、「視力保健」、「口腔衛生」、主題相關教學宣導及藝文競賽。	全校學生	109年4月	健體、生活、藝文、綜合等領域課程教師
	9. 參加桃園縣互動式菸害防治教育計畫，融入健體、綜合領域課程實施。	四、五、六年級學生	109年8月至110年6月	四、五、六年級學生任課教師
教育宣導活動	1. 設置學習走廊，布置營養教育，「健康體位」及「菸害檳榔防制教育宣導」等圖片。	全校師生	109年8月至110年6月	學務處
	2. 結合小鎮長自治內閣，利用視訊公播系統，播放相關影片及使用廣播系統進行各項宣導活動。	全校師生	109年9月至110年6月	學務處
	3. 訂定各項主題宣導周，及健康促進學校宣導月，辦理全校學習單，有獎徵答，學藝競賽，宣導各必選議題及選定議題。	全校師生	109年4月	學務處
辦理「菸害及檳榔健康危害防治」、「健康體位」、「視力	1. 聘請大專院校，積極申請社會專業團體進行各項主題展演活動。	全校師生	109年10月至110年6月	學務處
	2. 參加互動式菸害防治教育計畫研習。	四、五、六年級任課教師	109年1月至110年6月	教務處

保健」、「口腔衛生」、「教師健康體位」、「正確用藥及藥物濫用防治研習」、「性教育(含愛滋防治)」、「教師及學生全民健保教育」教育講座與研習	3. 用週三進修時間辦理與健康體位「菸害及檳榔健康危害防治」、「健康體位」、「視力保健」、「口腔衛生」、「教師健康體位」、主題的教師研習活動。	全校教師	109年11月至110年6月	學務處
	4. 提供資訊，鼓勵教師參加校外健康促進教育研習。	衛生組	109年12月至110年6月	學務處
	5. 提供教師相關主題的教學資料及媒體並指導進行實作。	全校教師	109年11月至110年6月	學務處 護理師
營造健康安全的校園環境	1. 持續開放學校運動場地，提供社區民眾增進健康行為之動力。如元極舞社團，土風舞社團，媽媽讀書會。	社區人士 全校師生	109年8月至110年6月	總務處
	2. 定期檢查與維護校園飲水、運動設施，維護師生及社區民眾安全。	社區人士 全校師生	109年8月至110年6月	總務處
	3. 全校保全，增置校園及校門圍牆監視系統，以預防犯罪。	社區人士 全校師生	109年8月至110年6月	總務處
	4. 結合健康、環保、永續校園觀念進行校園改造及綠美化工作。	社區人士 全校師生	109年8月至110年6月	總務處
	5. 訂定新式課桌椅管理辦法，定期實施燈光照度之檢測。	全校師生	109年9月至110年6月	總務處
	6. 校園明顯處張貼海報、標語、禁菸標誌等。	社區人士 全校師生	109年8月至110年6月	學務處
	7. 營養師設計少油，少糖，少鹽，高纖菜單，之學校午餐，並定時公告每人平均使用量，及提倡每周至少一次蔬果餐	全校師生	109年8月至110年6月	午餐推動委員會
	8. 嚴格要求合作社不提供含糖飲料及零食，並請家長配合學校政策。	全校師生	109年8月至110年6月	全校師生
辦理「健康體位」、「視力保健」、「口腔衛生」、「教師健康體位」正確用藥及藥物濫用防治研習」、「性教育(含愛滋防治)」、「教師及學生全民健保教育」等健康促	1. 擬定健康體位實施計畫並推動，鼓勵體位異常學生多運動並建立其正確飲食觀念。	全校師生	109年8月至110年6月	學務處 各班導師
	2. 持續推動優活計畫，於升旗後及課間活動安排全校學生做新式健康操，並鼓勵學生善用課餘時間自我訓練體能或參加學校運動性社團，養成長期運動的習慣。	全校師生	109年8月至110年6月	學務處 各班導師
	3. 加強辦理學生體適能檢測教師說明會，指導各項動作要領，確實進行檢測工作。	全校師生	109年11月	學務處及健體領域教師

進活動。	4. 要求教師加強宣導配合潔牙小天使督促, 落實餐後潔牙並每天記錄統計。	全校師生及家長	109年8月至110年6月	學務處、各班導師及健體領域教師
	5. 持續辦理足球、游泳、直排輪、羽球、跆拳道等運動性社團, 鼓勵所有教師、學生及家長, 利用時間培養運動休閒興趣。	全校師生及家長	109年8月至110年6月	學務處
	6. 下課或課間活動時間全體學生走出教室, 從事健康促進活動(如體適能活動, 優活計畫, 望遠凝視等), 並請老師準時下課, 鼓勵學生走到室外。	全校學生	109年8月至110年6月	全體教師
	7. 推動體333運動, 參加人員涵蓋體位正常學生, 每次約有兩百位同學持續參加運動行列。	全校學生	109年8月至110年6月	學務處
	8. 持續辦理含氟漱口水活動及每年全校學童口腔衛生檢查, 發檢驗結果通知家長並追蹤到院治療結果。	全校學生	109年8月至110年6月	學務處
	9. 添購羽球、足球、籃球、躲避球、呼拉圈等運動器材, 鼓勵學生到戶外活動。	全校師生	109年9月至110年6月	學務處
	10. 舉辦各項體育活動, 如: 學校及社區運動會、班際足球及籃球比賽、持續辦理游泳教學, 續推直排輪社團, 跆拳道社團, 熱舞社團, 並鼓勵鼓勵各學年配合體育教學自行舉辦班際體育競賽。	全校師生	109年8月至110年6月	學務處 各班導師 健體領域教師
	11. 組織教師體育性社團: 教師羽毛球隊、桌球社、腳踏車社。	參與運動性社團教師	109年8月至110年6月	學務處
辦理親職教育及家長、志工成長活動	1. 利用學校社區運動會及各項家長集會時機, 進行各項宣導活動。如發放視力保健檢核表	全校家長及志工	109年8月至110年6月	學務處
	2. 透過親職教育日辦理「菸害及檳榔健康危害防治」、「健康體位」、「視力保健」、「口腔衛生」等相關宣導活動。	全校學生及家長	110年4月	輔導室
	3. 校刊及輔導專刊刊登健康促進學校相關議題資訊。	全校學生及家長	110年4月	輔導室

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：

計畫之主要人力為學校衛生委員會及工作團隊之成員，計 21 名。各成員之

職稱及工作項目見下表。

職 稱	現 職	姓 名	職 責	備 註
召集人	校 長	張志瑋	綜理健康促進學校推行督導事宜。	
副召集人	教務主任	張淑卿	督導健康促進學校課程之推行	
	訓導主任	劉 萁	籌畫健康促進學校工作之推行	
	總務主任	王惠萱	社區及學校資源之協調整合	
	輔導主任	王振傑	協助辦理學校師生教育活動及家長宣導	
執行委員	教學組長	游淑芳	負責健康促進學校課程之安排	
	訓育組長	曾美玲	負責健康促進學校活動之宣導與推行	
	生教組長	楊巽弼	負責健康促進安全及生活教育宣導與推行	
	體育組長	陳文宜	負責健康促進學校運動課程之推行	
	衛生組長	張純純	策訂健康促進學校執行計畫並推動實施	
	營養師	侯金杏	負責健康促進學校營養衛生工作之推行	

	護理師	蘇凡格	策訂並推動視力保健，負責學生之視力檢查與追蹤及提供健康諮詢。	
委員	六年級代表	蕭雯靜	負責該年段教師協調、學生指導與家長聯繫事宜	
	五年級代表	黃秀惠		
	四年級代表	孫后全		
	三年級代表	游淑芬		
	二年級代表	王玉蘭		
	一年級代表	黃美容		
	家長會會長	王勝儀	負責健康促進學校家長之宣導、溝通及整合社區人力協助推展健康服務	
	自治市市長	陳 豫	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	
	志工隊隊長	牟顯平	負責健康促進學校家長及學生之宣導及指導	

八、成效指標及預期效益：

桃園市大溪區僑愛國小健康促進學校活動實施成果檢核表

實施項目	預計事項	執行完請打勾	執行人	若未執行請說明原因並提改進策略
學校衛生政策	1. 強化學校健康促進委員會、健康促進工作團隊等組織持續運作		學務主任	
	2. 擬定健康促進學校短期計畫書		學務主任	
	3. 召開健康促進學校委員會會議		校長	
	4. 健康促進學校計畫陳報教育局		衛生組	
	5. 建置健康促進學校評鑑機制		學務主任	
	6. 召開健康促進學校委員會會議及評鑑活動成果		校長	
	7. 修訂健康促進學校計畫書		學務主任	
	8. 彙整本計畫成果報告資料		衛生組	
菸害及檳榔健康危害防	1. 創意課程徵選：將菸害防治議題融入相關領域課程，教師編寫教學設計及實施教學，經觀摩老師評甲等以上者給予獎狀、獎品鼓勵。		教學組	
	2. 實施教師菸害防治知能研習、以提昇教師菸害防治知能，培養學生正確菸害防治概念。		學務主任	

治	3. 擬定菸害、檳榔防制教育宣導實施計畫		衛生組		
	4. 創意話劇腳本徵選：菸害、檳榔防制議題話劇腳本及表演獲評為甲等者給予獎狀、獎品鼓勵。		衛生組		
	5. 營造無菸校園，勸導教師、員工、家長及到校運動人士勿在校園抽煙吃檳榔。		生教組		
	6. 設置學習專欄，佈置反菸拒檳宣導資料。		生教組		
	7. 配合親職教育日及班親會宣導菸害及檳榔防治暨口腔衛生保健。		生教組		
	8. 圖書館設置菸害及檳榔防制叢書專櫃，以方便師生借閱。		生教組		
	9. 標示本校為禁菸場所。		生教組		
	健康 體位	1. 鼓勵學生吃營養早餐，鼓勵家長作親子早餐。		衛生組	
		2. 學校營養午餐食譜經由營養師設計並作營養分析，公佈學校網站。		午餐秘書	
3. 學校不販賣含糖飲料。			沒有合作社		
4. 將健康飲食融入課程規劃及教學。			教學組		
5. 養成學生帶手帕衛生紙的衛生習慣。			導師		
6. 邀請營養教育專家到校演講。			營養師		
7. 實施學生體適能檢測分析並培養師生運動知能及運動習慣			體育組		
8. 本校教職員工生飲用白開水，不喝高糖分之飲料。			衛生組		
9. 組織「校園緊急救護小組」、建立「學生緊急傷病處理辦法」。			學務主任		
10. 每學期實施學生健康檢查(身高、體重、視力、口腔、尿液、蟯蟲…等)、建立資料檔案並做適當矯治。			健康中心		
11. 建立個人健康檔案，對於生長遲滯等體格缺點矯治、特殊疾病學生之照顧及傳染病管制及照護。			健康中心		
12. 辦理教職員工健康檢查，規劃健康生活型態。			健康中心		
13. 提供教職員工計步器，協助教職員工健康自我管理，邁向每天健走一萬步的目標。			衛生組		

14. 四、五、六年級將游泳課納入「健康與體育」領域課程實施。		教學組	
15. 倡導動態作業，將 210 活力旺列入回家功課，並請家長協助簽名認證。		體育組	
16. 整學期全班師生參加 210 活動未曾間斷，頒發獎狀以資鼓勵。		體育組	
17. 舉辦健康知能有獎徵答活動。		學務主任	
18. 辦理學生體適能檢測教師說明會，指導各項動作要領，確實進行學生體適能檢測工作。		體育組	
19. 符合體適能獎章標準者頒發金、銀、銅獎狀鼓勵。		體育組	
20. 統計各項檢測數據進行分析，並與上學年度檢測結果做比較，檢視師生體適能活動成效。		體育組	
21. 舉辦學校及社區運動會。		體育組	
22. 舉辦新式健康操比賽。		體育組	
23. 舉辦新式躲避球賽		體育組	
24. 舉辦大隊接力賽。		體育組	
25. 舉辦親子賽跑。		體育組	
26. 通過游泳技能檢測發給證書。		體育組	
27. 保健中心提供特殊飲食或疾病學童之家長諮詢，例如：糖尿病童、血脂異常學童、肥胖學童等，進行營養諮詢及追蹤。		健康中心	
28. 設置「健康促進學校網頁」：建立各議題的相關資訊，教育師生、家長與社區民眾。		資訊組	
29. 全面設置飲水機，每三個月定期檢驗飲用水，確保用飲用水安全。		體育組	
30. 中廊設置健康學習加油站，提供師生健康知能相關報導及訊息。		體育組	
31. 將榕樹下規劃為兒童遊戲區，如跳繩、踢毽子、呼拉圈等並提供器具。		體育組	
32. 全校師生於課間時間運動 15 分鐘，分別實施健康操、舞蹈、跳繩等活動。		體育組	

	33. 鼓勵本校老師，於放學後，依興趣參與社團活動（籃球、羽球、桌球），最少活動 30 分鐘、心跳脈搏達到每分鐘 130 次。		訓育組	
	34. 辦理各種健康社團活動提升學生對健康運動之興趣。		體育組	
	35. 舉辦健康操或律動比賽，獲評為優等者給予獎狀、獎品鼓勵。		體育組	
	36. 開放學校運動場等運動設施，以提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。		總務處	
	37. 結合本校志工定期辦理活動，培養社區居民儲蓄健康概念。		家長會	
	38. 辦理家長志工體育社團活動。		家長會	
	39. 整合社區人力、設備、文化等資源，協助推展健康促進活動。		家長會	
視力 保健	1. 張貼視力保健各式的宣傳海報。		衛生組	
	2. 定期到教室測光值。		護理師	
	3. 學生視力檢測及統計、通知。		護理師	
	4. 進行視力保健測驗。		護理師	
	5. 確實要求學生之正確坐姿。		護理師	
	6. 進行視力保健有獎徵答。		護理師	
	7. 推行學生集體凝望運動，並請眼科醫師到校進行視力保健演講。		護理師	
口腔 衛生	1. 聘請學者專家演講提升教師健康知能。		學務主任	
	2. 邀請醫師進行學生口腔衛生檢查。		護理師	
	3. 發口腔檢查結果通知單追蹤矯治。		護理師	
	4. 統計學生口腔檢查結果。		護理師	
	5. 推行含氟水漱口活動。		護理師	
	6. 推行貝氏刷牙法、推行牙線使用，並請牙醫師到校指導學生潔牙及牙齒保健方法。		護理師	
性教 育及 愛滋	1. 設置性教育學習專欄，布置性教育相關資料。		衛生組	
	2. 將性教育相關書籍、影片資料整理成性教育專櫃。		衛生組	

病防治	3. 鼓勵教師設計健康體位教學，配合相關課程與教學計畫。		衛生組	
	4. 進行性教育及愛滋病防治有獎徵答。		衛生組	
	5. 邀請專家到校進行教師研習，增進教師在性教育及愛滋病防治相關知能。		衛生組	
	6. 利用親職教育機會向家長宣導相關知能，和家長攜手關心孩子。		衛生組	
正確用藥	1. 張貼各式的正確用藥宣傳海報。		衛生組	
	2. 對正確用藥進行宣導活動。		衛生組	
	3. 進行正確用藥戲劇表演宣導		衛生組	
	4. 進行正確用藥影片宣導(逆子、破浪而出)。		衛生組	
全民健保	1. 張貼各式的全民健保宣傳海報。		衛生組	
	2. 利用各種親職教育機會宣導全民健保正確觀念。		衛生組	
	3. 進行全民健保大安劇場表演宣導。		衛生組	
	4. 結合健康課程積極宣導全民健保正確觀念。		衛生組	

預期效益：

- (一) 學校衛生委員會能實踐民主化、參與式及透明化的學校管理策略。凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景：全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍。
- (二) 所有教職員工及學生 100% 公開承諾並遵守校園禁止吸煙及嚼食檳榔政策。學校結合家長會營造一個生理安全與心理安適的無菸拒檳健康環境。
- (三) 無菸無檳家庭比例各在 50% 以上。(目前抽菸家庭占 60%)
- (四) 教師在課程規劃時納入健康議題，並進行融入教學，深耕學生「均衡飲食，與規律運動」、「常保口腔衛生與視力健康」的技能與習慣，達成率在 70 % 以上。
- (五) 全校體位正常學生的平均比例不低於 54% 以上及學年度結束前正常體位學生比例能提升 3% 以上。(目前體位異常占 49%)
- (六) 學生平均每日潔牙數能達到 3.5 次以上。(目前每日潔牙 3.3 次)
- (七) 減緩學童近視上升趨勢，(110 年 6 月國小一年級不高於 32%(目前 31%)；國小六年級不高於 59%(目前 58%)。
- (八) 提高視力不良學童複檢及矯治比例，提升至 95% 以上。(目前是 92%)
- (九) 學校藉由辦理各項動、靜態研習、活動，鼓勵師生共同參與，以活化學生正確健康知能，期能建構終身受用的健康生活。
- (十) 學生能具體說出如何正確用藥及知道濫用藥品對身心的危害。
- (十一) 學生能說明何謂全民健民與其相關重要訊息及所產生成效及面對的問題。

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)

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，由學校衛生委員會及健康促進工作團隊討論訂定本計畫成效評估指標表，本表項目概要說明如下：

- (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，強調評價與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，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。評量方式如下：
- 1、每學期召開學校衛生委員會議，討論各議題的得失，並做成會議紀錄以為改進之依據。
 - 2、參考教育部各項議題工作推展之檢核表，經由學校衛生委員會議討論修正，如附件一~三，實施過程中依其指標項目檢視執行工作情形，以適時回饋修正計畫。
 - 3、經由教師學年會議、學生反映意見檢討相關活動之問題，提供學校改進之建議。
 - 4、依據學校需求評估與 SWOT 分析，診斷校內各議題執行的問題。
- (二) **成效評量**：包括影響評價及結果評價，影響評價是指評價較短期立即的計畫成效，而結果評價是指評價較長遠或最終的效果。評量方式如下：
- 1、由健康中心進行前後次的視力檢查、身高體重檢查及體適能檢測結果比較分析。
 - 2、學生、教職員工及家長抽菸、吃檳榔比例調查之進步情形；無菸無檳家庭的的比例之情形。
 - 3、各項議題認知能力之前後測驗及健康行為檢核紀錄表統計結果。
 - 4、進行教師與學生的訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。
 - 5、辦理各項活動成果照片、作品、活動心得、文件資料之分析。

十、經費概算表

桃園市 109 學年度健康促進學校計畫補助經費概算表

學校名稱:桃園市僑愛國小

申請類別：(僅擇一選擇)

■種子學校：編列 5,000 元

■協力學校：編列 10,000 元(由各中心學校邀請 主動參與)

(議題：視力 口腔 體位 菸檳 性教育 正確用藥)

額外加選項目：(可複選)

行動研究：可增列 5,000 元 (待輔導學校 自主參加學校)

「健康促進學校優良教學模組」觀課：可增列 5,000 元

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價
1	健促宣導獎品(學生)	100	份	40	4000
2	文具紙張護貝紙等	1000	批	1	1000
3	性教育議題講座-講師	2000	時	2	4000
4	性教育繪本(10 本書本明細 見附件)	1	式	10	3863
5	性教育宣導獎品(學生)	100	份	20	2000
6	雜支	137	式	1	137
總計					15000

承辦人：

單位主管：

主計：

校長：

備註：

1. 本案編列請參考「教育部補助及委辦計畫經費編列基準表」及經常門(如:講師鐘點費、學生獎品、文具紙張、印刷費等)項目。
2. 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。
3. 請於 109 年 9 月 15 日前連同計畫(紙本)1 式 2 份、概算表(正本)1 份逕送幸福國小彙辦。