

桃園市 106 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	興仁國民小學	所屬鄉鎮市	中壢區
學校地址	中壢區遠東路 210 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 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）		
	※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（105 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： 劉奕淦	E-mail： sres7064@mail.sres.tyc.edu.tw	
	聯絡電話：4355753*313	傳真：4355751	
學校過去辦理之經驗或績優事宜（請列舉） 辦理 104 學年度視力不良改善行動研究 辦理 104 學年度視力保健宣導 榮獲 105 學年度健康促進學校評鑑優良 辦理全校教職員工、學生及志工健檢 結合社區及社會資源辦理各種健康議題講座、持續推行無菸校園			
辦理健康促進學校之潛能（請列舉） 教職員年輕有活力，樂於付出與改變 學校鄰近署立桃園醫院與中壢長榮醫院，便於提供協助與諮商 學校鄰近元智大學，利於學生進行戶外活動 家長認同並支持學校，熱心投入志工服務			

※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：

桃園市興仁國民小學辦理 106 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言：

(一) 健康促進學校發展沿革

世界衛生組織 (WHO)，於 1995 年起，積極推動「健康促進學校計畫」(Health-promoting School Programs)，是以場所的角度 (setting approach) 為基礎，將學校視為一個學生成長過程中要花許多時間待在這裡的地方。因此其將健康促進學校的定義為「一所學校能持續的增強它的能力，成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所」(A school that is constantly strengthening its capacity as a healthy setting for living, learning and working)。行政院提出「健康台灣」的施政理念，即主張健康國民應重視健康的身、心、靈，來共創雙贏、安全且穩定的環境。2010 年後臺灣推動二代健促，所謂 2 代健促是指：

1. 與世界健促精神同步(Follow up the spirit trend of world health promoting school)，追求健康永續經營與改變成效。
2. 政府政策主導力強化介入(strong force of government policy)，擬訂年度重點(making the annual objectives)與施政方針。
3. 展現健康成效證據力(strong evidence of health effective)，建立實證式前後測之行動研究數據(action research data)。
4. 支持輔導體系強調橫向聯結(horizontal connection of support system)與跨組織體系資源整合(cross-organization integration of resources)。
5. 問題評估與成效評鑑同步，建立全國統一性指標(national unify Indicators)，可跨國比較。

(二) 目的

本年度以菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育 (含愛滋病防治)、正確用藥及全民健保教育等議題為學校推動議題，藉由各項靜態與動態的宣導方式，將健康促進之概念，深植學校教職員工生以及社區民眾心中，並藉由自我管理監測，將健康促進之行為與態度落實於生活中，以增進全校教職員工生的全人健康。

二、計畫依據：

- (一)教育部國民及學前教育署 106 年 7 月 17 日臺教國署學字第 1060077627 號函及 106 年 8 月 14 日桃教體字第 1060062388 號函辦理。
- (二)本校 106 學年度校務會議決議案。

三、背景說明：

本校位處於內壢火車站，鄰近元智大學，屬於中型學校，一年級至六年級共有 43 班（含 1 班資源班），學生數共 1146 人，教職員工 85 人。學區家長工作型態上班族作業員、飲食小吃等行業居多，外來勞工亦多（含外籍配偶、原住民），社經地位高低落差大，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。

根據本校 105 學年度一年級新生健康檢查結果，齲齒率為 43.55%，視力不良率為 16.7，顯見在社區家庭中，對於口腔衛生與視力保健知識與習慣方面皆有待加強。另根據本校針對學生體位調查結果，全體適中體位比例 64.00%，應擬定更積極之做法，達成改善目標。

近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童、原住民子女、外籍配偶子女等比例持續增加，學童居家之生活情況長乏人照顧與管理，回到家後較沒有長者的陪伴，在課程中安排一連串相關之教學活動，讓家長、學生及教職員工的緊密結合暨課程活動深化後，共同推動的促進健康行為，並確實落實於學校及家庭生活中。

四、SWOT 分析：

桃園市興仁國民小學健康促進現況 SWOT 分析

分析 項目	Strengths (優勢)	Weaknesses (劣勢)	Opportunities (機會)	Threats (威脅)
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校願景結合健促議題。 2. 校務會議經由全體教職員工通過並全力支持。 3. 健促委員分工明確。 4. 課程發展委員會詳細規劃健康促進課程發展方向。 5. 緊急應變及防災計畫完善。 6. 傳染病防治應變計畫周延，防疫工作落實。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學區位於工商業區，社區推動困難。 2. 學生人數多，活動空間不足。 3. 學生自主管理機制不足。 4. 推動經費籌措不易。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 政府決心全力推動二代健促。 2. 家長普遍體認健康對學童之重要性。 3. 政府推行幸福早餐計畫，幫助弱勢學童健康成長。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 弱勢學生支持配套不足。 2. 家庭教育配合不易。 3. 外食家庭較多，影響健康體位推行。 4. 電子產品盛行，影響視力健康推行
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校已推廣無菸校園多年，並擁有資源回收室。 2. 新設學校軟硬體設備充實。 3. 廁所、飲用水及照明設備符合規定。 4. 器材設施採購能做安全考量且能定期檢查維修。 5. 門禁管制嚴謹，校園安全無虞。 6. 推行校園綠美化。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生人數眾多，活動空間不足。 2. 缺少大型學生活動中心，室內活動規劃不易。 3. 校園安全經費不足，警衛及保全設施不足。 4. 新設幼兒園，擠壓學生活動空間。 5. 水電補助長年不足排擠學校資源分配。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校鄰近元智大學，可以商借場地辦理相關活動 2. 學校鄰近美樂地游泳池，便利學生及社區居民運動嗜好之培養。 3. 學校周邊有許多醫療院所，可便利師生與社區居民疾病診治及衛教諮詢。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校各項硬體設施容易遭受校外人士破壞，維護不易。 2. 民意高漲，家長對學校設備標準需求日益升高。 3. 學校週圍有許多網咖，引誘學生流連，不利健康。 4. 學校周邊油炸店、飲料店林立，誘使學童購買垃圾食品影響健康。

分析 項目	Strengths (優勢)	Weaknesses (劣勢)	Opportunities (機會)	Threats (威脅)
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校設有資源班，提供學習弱勢學生學習服務。 2. 「教育儲蓄專戶」和「仁愛基金」提供經濟弱勢學生補助。 3. 學校組織氣氛和諧，親師生相互尊重接納。 4. 家長認同支持學校，熱心投入教育志工服務工作。 5. 行政充分支援各項健康促進活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長雙薪家庭較多，親子互動和親師溝通備受考驗。 2. 弱勢學生健康議題較嚴重，支援系統仍嫌不足。 3. 師資多元，但輔導和特教專業能力有待加強。 4. 社區對學校推動的健促活動仍存觀望態度。 5. 學區內國、高中學生放學後或假日長到校騷擾學生。 6. 「智育掛帥」仍存在於許多家長的意識形態中。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校霸凌問題獲得重視，反霸凌成為學校校務重點工作。 2. 社會公益團體重視教育問題，社會資源較易爭取。 3. 服務學習蔚為風氣，更多的人力願意投入志工行列。 4. 學校新增設投籃機，代幣獎勵制度有助健促議題推動。 5. 創校多年，重大事故應變的配套措施運作圓融成熟。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新設學校，校園文化和校風傳承有待持續發展。 2. 特殊兒童個案和種類逐年增多，考驗學校特教能力。 3. 外配子女的特殊家庭文化和學習需求差異頗大。 4. 媒體和廠商的渲染，扭曲和模糊健促議題的訴求。 5. 學區內眾多安親班的經濟利益和管理方式不當。 6. 家長自主意識和學校的教育訴求仍有落差。

分析 項目	Strengths (優勢)	Weaknesses (劣勢)	Opportunities (機會)	Threats (威脅)
健康促進課程與教學活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擁有專任健康與體育師資 4 名，協助推動健促活動。 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。 3. 能結合健促議題和學生需求，設計學校總體課程。 4. 定期辦理健體領域觀摩教學，相互學習成長。 5. 多元的健體活動性社團，提供學生探索學習發展機會。 6. 與新國民醫院合作，辦理性教育。 7. 與天晟醫院合作，辦理口腔與視力保健教育。 8. 與營養師合作，辦理健康飲食講座。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新興教育議題眾多，在融入教學時容易產生排擠現象。 2. 實證導向的證明數據，不易在短時間教學活動取得。 3. 課程綱要的各領域學習時數，規範和僵化了學習內容。 4. 教師對健促活動的團隊合作和課程省思待加強。 5. 健體課程設計在「本土化」和「在地化」方面亟待加強。 6. 認知學習易教，技能、情意和生活實踐容易被忽略。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生健康議題受到重視，健促活動家長多能接受和鼓勵。 2. 教師對健促議題的課程設計觀念和能力日漸提昇。 3. 學校社團多元蓬勃發展，學生也能依興趣專長選擇參加。 4. 資訊科技發展迅速，教師觀摩學習方式多元活潑。 5. 學習能力指標明確，教學評鑑日益客觀和普遍。 6. 學生對健促議題的學習動機強烈，學習興趣濃厚。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心理及社會層面健促議題不易設計，影響推動意願。 2. 社區的健康教育教學活動不易得到家長支持和配合。 3. 家長安排的課後才藝班學習取代健促的學習活動。

分析 項目	Strengths (優勢)	Weaknesses (劣勢)	Opportunities (機會)	Threats (威脅)
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長教育參與度高，願意參與學校校務運作。 2. 家庭少子化，重視子女健康議題，親子願意共同參與。 3. 學校開放校園，鼓勵更多民眾走入校園，支持學校。 4. 鄰近商家、社區、警方、醫院共同形成安全網絡。 5. 鄰近學校健康環境相同，策略聯盟儼然成形。 6. 地方社團組織關心健促議題，熱心支持學校推展活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 弱勢學生家長較不願意參加學校健促活動。 2. 社區工商活動頻繁，動員民眾參與健促活動不易。 3. 健促活動需配合家長作息時間，設計多有限制。 4. 學校教育和家庭教育在健促議題訴求仍有落差。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 當地里長為本校職工出身，全力支持推動各項業務。 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。 3. 經過學校的精心設計，融合健康促進議題於親職教育日中。 4. 結合 E 化網路、書面校刊通訊，全面促進社區參與。 5. 熱心的家長志工團體，協助環保、導護、圖書等業務。 6. 家長會長人脈廣闊，能提供各項協助。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 義務性的家長志工，流動性大，不利傳承。 2. 社區居民社經地位落差大，影響活動推行的一致性。 3. 家長重視智育成績，對於校內的活動列為次要選項。

分析 項目	Strengths (優勢)	Weaknesses (劣勢)	Opportunities (機會)	Threats (威脅)
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設置健康中心，提供教職員工生及時的身心照顧。 2. 辦理學生身體健康檢查，了解學生身體狀況。 3. 辦理教職員工健康檢查，提供衛教諮詢。 4. 無償提供學校場地，辦理社區成人健檢。 5. 開放校園，提供社區民眾運動休閒空間。 6. 能提供健康相關資訊予全校員生及社區民眾，關懷特殊需求學生。 7. 針對特殊疾病學生列冊管理，協助班級教師瞭解、協助學生。 8. 定期辦理傳染病防治宣導，有效預防傳染病交叉感染。 9. 辦理教職員工休閒育樂活動，促進身心健康。 10. 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校目前有 43 班，健康中心僅設護理師一名，工作負荷大。 2. 學校校地小，師、生活動空間明顯受限，學生易碰撞。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校鄰近署立桃園醫院與長榮醫院，可提供教職員工生及社區民眾做更進一步的醫療諮詢及照護。 2. 志工家長熱心協助健康中心，提供健康服務。 3. 學校周圍各科醫療診所眾多，可提供專業協助。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 非正確性之健康資訊充斥，造成社區民眾偏頗的健康概念。 2. 健康資訊管理系統資料的建置耗時費力。 3. 部分弱勢家庭對於學生的健康檢查結果，無法配合矯治。

五、計畫內容與實施策略：

（一）選定之計畫內容議題

本年度以菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥及全民健保等議題為學校推動議題。

（二）實施策略

1. 整體學校衛生政策方面

本計畫依階段進行，於 106 年 8 月制定整體學校健康衛生政策，包括成立學校健康促進會、擬定健康促進學校實施計畫、組成健康促進工作團隊、評估學校支持環境、融入教學課程、健康促進宣導活動、社區健康促進合作、學校健康服務。健康政策的制定是為了讓師生明確知道本校一向推行的健康活動及課程所包含的政策及目的，讓老師更正確的去推行，讓學生更了解所學課程及活動的意義，讓家長及公眾人士對本校更認識，同時也提高各界的健康意識。

106 年 9 月則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，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；此外亦進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之效果。

2. 菸害防制方面

運用健康教育大單元教學與活動同時並行的方式，推動菸害防制教育，增進教職員工生對於菸品危害健康的覺察、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，讓教職員工生及社區人士體驗菸害，並學會加以拒絕，以經營一個健康的校園與社區，共創美好的未來。

3. 健康體位方面

配合學校營養午餐每週實施一次無肉日，實踐健康飲食的習慣；融入健康與體育課程，學習均衡飲食的知能。利用親職教育及班親會時機宣導健康飲食觀念，讓學校與家長共同督導孩子的飲食。使學生習得健康飲食知、情、意等知能。調查統計全校學生體位概況，比較本校學生與全國及桃園縣差異情形，擬定改進方案，提高適當體位學生比例。加強宣導與推動每日運動 30 分鐘，維持健康與活力，設計自我運動管理記錄表，養成運動習慣。辦理體重控制班，由具備健康與體育專長教師帶領，幫助體位不良之學生回復健康體位。

4. 口腔衛生方面

本校 88 學年度開始推行口腔衛生保健，各班級安排 12:25~12:35 為學生餐後潔牙時間，並播放潔牙歌曲。在口腔檢查方面，除了確實推行在校潔牙工

作外，也希望藉此計劃能將餐後潔牙的觀念落實在家庭中。將口腔衛生保健議題融入健康領域進行教學，讓學童瞭解口腔衛生保健的重要性。

5. 視力保健方面

鼓勵學童利用下課時間離開教室走至戶外活動；健康中心定期安排班級進行視力測量，對於視力不良學童加以追蹤矯治；班級將視力保健議題融入健康領域進行教學，適時辦理視力保健藝文競賽活動讓學童瞭解視力保健的重要性；降低電子白板等資訊設備使用時間；辦理視力保健講座，增進學生及家長視力保健知識與態度。

6. 正確用藥方面

讓學生瞭解正確用藥的正確觀念，學會正確用藥的良好習慣。透過靜態、動態等多元宣導方式，提升學生與社區人員正確用藥觀念與知識。組隊參與神農小學堂競賽，藉由比賽，提高學生學習興趣。邀請藥師到校宣導正確用藥知識，並提供諮詢。

7. 性教育方面

配合性教育教學資訊網 <http://sexedu.moe.edu.tw/html/index.asp>，推動正確性態度與性知識，讓學生具備正確的性發展、生育健康、人際關係、親密關係、情感、身體意象及性別角色觀念與態度，發展成健康的全人，促進社會健康。

8. 全民健保方面

利用學生朝會、親職教育日、班親會與運動會，對教職員工生、家長及社區人士進行二代健保宣導，使其具備二代健保正確的認知與態度。

(1) 應訂定達成指標之具體可行的計畫內容（應包含菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥教育及全民健保教育）。

(2) 應條列說明推動事項，如：通過學校衛生委員會、建橫向組織網絡、結合相關單位、提供資源及修正相關規定、辦理增能活動、成立健康促進學校輔導團、推動健康促進學校六大範疇（詳如評分表之評價指標）及前後測成效評價報告（重點學校）辦理之規劃等。

(三) 計畫目標

1. 瞭解學校教職員工生的健康狀況及影響健康的相關因素。
2. 評估學校教職員工生的健康需求（包括需求的重要性、可行性、人力物力相關資源）。
3. 成立永續經營、自主規劃之健康促進健康委員會，推動學校健康營造。
4. 發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務。

5. 落實親師生防菸宣導，達到 100%無菸校園。
6. 推動口腔保健工作，降低學生齲齒率。
7. 增進學生視力保健知能、習慣，延緩視力不良發生年齡。
8. 發展學生體適能，課程融入營養教育，提升學生適中體位比例。
9. 推動學生性教育，了解自我身心發展，和諧性別關係。
10. 提升學生用藥安全教育，成為身體健康守護者。
11. 增進教職員工生二代健保知識，具備正確醫療態度。

六、預定進度：

自 106 年 8 月 1 日起至 107 年 7 月 31 日止。

實施綱要	具體策略	實施工作內容	實施日期	主辦/協辦單位
一 納入學校 衛生政策	成立學校健康 促進委員會	1. 組織學校健康促進委員會 2. 明列組織成員工作項目及內容 3. 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	106.9 每學期初、末 召開會議	學務處、家 長、學生教 師代表
二 健康促進 課程與教 學活動	(一) 擬定具 校本特色 HPS 課程 (二) 教學活 動	1. 將「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、全民健保」等融入領域課程 及學習活動中。 1. 結合社區家長行銷拒菸家庭概念。 2. 訂定每年 5 月與 10 月為菸害防制教 育宣導月。 3. 每年 5 月 31 日國際禁菸日結合社區 辦理校園拒菸政策。	106.8 106.9~107.6	學務處、全 校教師

<p style="text-align: center;">二</p> <p>健康促進 課程與教 學活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. 辦理無菸家庭宣示。 5. 自治市幹部利用朝會宣導健康促進校園主題。 6. 結合市立衛生所醫師、藥師及醫護人員，辦理拒菸及反毒品宣導。 7. 提供各班宣導影片，利用彈性課程時間觀賞。 8. 針對各項議題，舉辦才藝競賽，如作文、漫畫、壁報、著色、電腦繪圖、logo、警示標語及法律常識測驗等比賽。 9. 張貼懸掛圖片海報。 10. 辦理正確用藥有獎徵答活動。 11. 組隊參加神農小學堂活動，增進學生正確用藥知識 	106.8~107.6	<p>學務處</p> <p>訓育組</p> <p>健康中心</p> <p>區衛生所</p> <p>民間公益團體</p>
	<p>(三) 安全教育急救</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 安排安全教育急救課程 2. 實施高年級安全教育急救講座 3. 實地操練 CPR 的技巧 4. 辦理安全教育急救學藝競賽 5. 培育事故傷害防制種子，以推廣校園安全教育急救活動 	107.1	<p>衛生組</p> <p>健康中心</p> <p>學務處</p>
	<p>(四) 專題講座</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 安排正確用藥專題演講一場 2. 安排視力保健專題演講一場 3. 安排口腔保健專題演講一場 4. 安排愛滋病防治專題演講一場 5. 安排食品營養與安全講座一場 6. 安排菸害與檳榔防制專題演講一場 	106.9~ 107.5	<p>衛生組</p> <p>全校教師、 社區家長</p>

三 健康服務	(一) 落實師生健康管理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立學生個人口腔及視力健康檔案 2. 每學期實施學生健康檢查 3. 特殊疾病學生管理 4. 傳染病管制及照護及管理 5. 實施教職員工健康檢查 6. 學生健康評估 7. 正確用藥宣導活動 	106.8~107.6	健康中心 各班級任
	(二) 增進學生體適能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立個人體適能資料 2. 實施體適能檢測(4~6年級) 3. 推動體適能「SH150」計畫 4. 辦理健康體位講座課程。 5. 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 	106.8~107.6 107.3~107.5	體育組 衛生組 級任老師
四 學校物質環境	建立健康安全 的校園環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開放校園，提供民眾運動場所，促進健康行為動力 2. 定期安檢校內各項設施及維護 3. 加強災害管理 4. 推行環境保護計畫。 5. 建立無菸校園環境，張貼學生自行製作標語、海報及文章 	106.8~107.6	總務處 衛生組
五 校園社會環境	營造校園良好 社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立友善校園，塑造優雅合諧的校園文化 2. 營造相互尊重、關懷、信任和友誼的環境，提升師生心理的健康質量 3. 為特殊學生積極提供支持與協助 	106.8~107.6	輔導室 學務處

<p>六</p> <p>建立社區良好關係</p>	<p>建立學校、家庭、社區生命共同體</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦親師座談，宣導「健康促進學校計畫」意義與內涵 2. 建立親師生健康安全網絡 3. 分享健康促進資訊與諮詢 	<p>每學期</p> <p>106.8~107.6</p>	<p>輔導室</p> <p>教務處</p> <p>學務處</p> <p>社區人士</p> <p>醫療諮詢</p>
<p>七</p> <p>健康飲食</p>	<p>(一) 午餐管理</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 督導及檢覈安全均衡營養之午餐供應 2. 每月進行菜單審核 3. 每月進行午餐意見調查 4. 定期與不定期進行午餐公司抽檢 5. 進行午餐營養與衛生教育 	<p>106.8~107.6</p>	<p>衛生組</p> <p>午餐執行秘書</p>
	<p>(二) 營造健康飲食風氣</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合班親會規劃健康飲食體驗活動 2. 鼓勵家長協助帶動健康飲食風氣 3. 建立師生健康優質飲食觀念，落實均衡飲食是自己的責任 4. 推動每週一次蔬食餐，建立健康飲食觀念。 5. 辦理健康飲食講座一場。 	<p>106.8~107.6</p>	<p>教務處</p> <p>學務處</p>
	<p>(三) 矯正偏差飲食行為</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 宣導遠離垃圾食品，不吃不良食品 2. 推行健康飲用白開水。 3. 執行飲食自我管理。 	<p>106.8~107.6</p>	<p>教務處</p> <p>學務處</p>

工作項目	月 份											
	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	
1.組成健康促進工作團隊	■											
2.進行現況分析及需求評估	■											
3.決定目標及健康議題	■											
4.擬定學校健康促進計畫	■											
5.編製教材及教學媒體使用	■	■	■									
6.建立健康網站與維護	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
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										■	■	

七、健康促進學校人力配置：

職稱	現職	姓名	工作內容	備註
召集人	校 長	吳玉琦	綜理健康促進學校推行督導事宜。	
副召集人	教務主任	王馨逢	督導健康促進學校課程之推行	
	學務主任	范嘉玲	籌畫健康促進學校工作之推行	
	總務主任	陳美滿	社區及學校資源之協調整合	
	輔導主任	邱利昌	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	謝宜岑	負責健康促進學校課程之安排	
	訓育組長	李黃寶	負責健康促進學校活動之宣導與推行	
	生教組長	賴韻如	負責健康促進學校活動之宣導與推行	
	體育組長	劉彥良	負責健康促進學校運動課程之推行	
	衛生組長	劉奕淦	策訂健康促進學校執行計畫並推動實施	
	主計主任	劉淑慧	負責健康促進學經費之管控	
	護 理 師	吳采翎	策訂並推動健康飲食計畫設計健康食譜，負責學生定期測量體重及追蹤矯正	
委	六年級代表	余雅惠	負責該年段教師協調、學生指導與家長聯繫事宜 協助執行健康促進學校健康體能活動及宣導活動	
	五年級代表	張琇媚		
	四年級代表	薛菀菁		
	三年級代表	李佳穎		
	二年級代表	范淑琴		
	一年級代表	王瑀菲		
員	健體老師	任課教師	協助健康促進學校健康體能活動之推行	
	家長會會長	易仁澤	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	于子涵	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	
	教學志工隊	邱玉華	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：

- (一) 設立成立學校健康促進委員會，組成健康促進工作團隊，定期開會檢討及學校衛生政策，以利落實學校衛生政策及計畫。
- (二) 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。
- (三) 學校結合家長會營造一個生理與心理安適的無菸學校環境。
- (四) 降低學生齲齒率，提高齲齒矯治率。
- (五) 延緩視力不良發生年齡。
- (六) 學生了解自我身心發展，和諧性別關係，尊重個體差異。
- (七) 提升學生用藥安全教育，成為身體健康守護者。
- (八) 教師在課程規劃時納入健康議題，進行融入教學，深耕學生正確健康理念。
- (九) 結合社區資源，建置健康促進合作網絡及夥伴關係，以強化增廣家長、老師暨學生之正確健康資訊。
- (十) 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。
- (十一) 四至六年級學生體適能檢測成果與上學年度比較：在身體質量指數方面達到「適中」人數比例、柔軟度方面達到「優良」人數比例及獲得獎章人數比例均提昇 5% 以上；在瞬發力、肌耐力、心肺耐力方面達到「優良」人數比例均提昇 10% 以上。
- (十二) 最後二個月全校學生達成體適能運動習慣者比例在 65% 以上。

九、評價方法或預期效益：

興仁國小健康促進推行成效評鑑表如附件一。

(一) 過程評價：

1. 修訂意見。
2. 成立之規範及組織。
3. 課程研擬、各項會議、宣導活動、教師研習及教學活動照片。
4. 心得（從活動中得到的看法或感受）等。
5. 學習單。
6. 量化資料(舉辦場次、人數、參與率)。
7. 相關軟硬體設施使用情形。
8. 教職員工生及家長滿意度及幫助程度評價。

9. 課程評價。
10. 參與式學習紀錄。
11. 省思及軼事紀錄。

(二) 衝擊評價：

1. 前後測問卷（實施學校學生在計畫所定健康議題的執行前後的健康覺察、自覺、知識、態度、做決定、價值觀、生活技能、行為改變、行動或社會改變的具體變化進行量性問卷的前後測。
2. 質性訪談、敘事性紀錄。
3. 長期行為觀察紀錄。
4. 社區改變紀錄。

(三) 結果評價：

1. 成立學校衛生委員會，針對學生、教職員的健康定期開會討論並做成決議，且依據決議執行。
2. 永續進行學校健康促進學校的需求評估，並能依照評估結果，修定實施計畫。
3. 課程規畫納入『拒菸、健康體位、視力保健、口腔衛生、性教育（含愛滋病預防）、正確用藥、全民健保』議題。
4. 邀請家長會或社區相關團體，制訂和檢討發展健康促進學校的衛生計畫，有系統的結合參與社區健康推展工作。
5. 建立無菸優質校園環境。
6. 學生自治組織發揮成效，負責執行和宣導工作，建立無菸校園。
7. 結合中壢市衛生所、警察局及民間公益團體共同推動校園及社區菸害及檳榔健康危害防制。
8. 結合綠色學校指標，遍植有益視力綠色植物，維護學童視力健康。
9. 鼓勵學生進行戶外活動，使視力不良增加率低於4%。
10. 確實紀錄、追蹤及獎勵學生及教職員工運動習慣，以期達到每週運動3天，每次運動30分鐘，每次運動後心跳須達到每分鐘130下。

附件一：興仁國小健康促進推行成效評鑑表

<p>評價指標</p>	<p>做到 20%以下圈選 1, 做到 40%以下圈選 2, 做到 60%以下圈選 3, 做到 80%以下圈選 4, 做到 81%以上圈選 5。</p>
<p>一、學校衛生政策</p>	
<p>1. 將健康促進計畫納入整個學校的校務發展計畫中,成為學校特色。</p>	<p>5 4 3 2 1</p>
<p>2. 成立學校健康委員會,訂定健康促進學校工作內容,並負責統籌規劃、推動及檢討學校健康政策。</p>	<p>5 4 3 2 1</p>
<p>3. 擬定「健康促進教育」推動方案與工作時程表。</p>	<p>5 4 3 2 1</p>
<p>得分小計</p>	
<p>二、健康服務</p>	
<p>1. 學生每學期進行一次體位檢查,檢查結果能列冊管理追蹤,並進行相關衛生教育。</p>	<p>5 4 3 2 1</p>
<p>2. 鼓勵過重,過輕及肥胖者學生參與體重控制班。</p>	<p>5 4 3 2 1</p>
<p>3. 辦理師生健康檢查及推動後續就醫治療。學生的健康紀錄檔都以「健康資訊管理系統」作資訊化管理。</p>	<p>5 4 3 2 1</p>
<p>得分小計</p>	
<p>三、健康教育課程及活動</p>	
<p>1. 將健康促進議題及整體學校衛生政策納入課程,融入教學活動中。</p>	<p>5 4 3 2 1</p>
<p>2. 辦理教職員工反菸拒檳、健康體位及健康飲食等健康促進議題知能研習。</p>	<p>5 4 3 2 1</p>
<p>3. 依不同年級學生的需要來推行健康教育,讓各年級的學生對每個主題都能獲得充分的瞭解。</p>	<p>5 4 3 2 1</p>
<p>4. 充分運用校內刊物與網路公告,隨時提供最新健康資訊分享。</p>	<p>5 4 3 2 1</p>

得分小計					
四、學校物質環境					
1. 充實健康促進教學活動設備與器材，建置健康促進教學環境。	5	4	3	2	1
2. 加強午餐供應及餐具放置之環境衛生監督與管理。	5	4	3	2	1
3. 定期召開健康促進工作會報，並且對全校師生進行午餐滿意度問卷調查。	5	4	3	2	1
4. 設立健康促進專屬網頁並成立健康促進步道進行境教。	5	4	3	2	1
得分小計					
五、學校精神環境					
1. 積極營造友善校園，增進師生身心健康。	5	4	3	2	1
2. 加強適應欠佳學童之生活輔導與學習輔導。	5	4	3	2	1
3. 推動多元化教學活動，提供學童表現舞台與增進身心靈健康。	5	4	3	2	1
得分小計					
六、社區關係					
1. 結合社區辦理各項健康促進宣導活動，建立友善之夥伴關係。	5	4	3	2	1
2. 辦理班親會、親職教育等活動將健康促進議題納入宣導題綱中，積極推廣家長健康教育。	5	4	3	2	1
3. 邀請家長志工至校協助監督改善午餐營養及衛生	5	4	3	2	1
得分小計					
總分					

十、經費概算表。

桃園市 106 學年度健康促進學校計畫補助經費概算表

學校名稱：桃園市中壢區興仁國民小學

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	獎品	50 元	份	50	2,500 元
2	圖畫紙	500 元	式	1	500 元
3	文具用品	2,200 元	式	1	2,000 元
4					
5					
總計					5,000

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 106 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。