



桃園市
同德國民小學
106 學年度
健康促進學校實施計畫



桃園市同德國民小學 106 學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫緣起：

本校位於桃園縣桃園市中正藝文特區，民國 88 年以 36 班小班小校規劃，但因位於台北—桃園—新竹交通便利之處，近年因地利之便，移進許多外來人口，且大多是年輕上班族，因此人口密度越來越高，學區內與其他地區相較之下，家長平均年齡較低，知識水準及社經背景也普遍較高，觀念新穎多元，對子女教育高度關心，是個人文薈萃的地區；近年來本地區發展迅速，學區內大樓林立，學校幾乎被水泥叢林圍住，全校班級學生數居高不下，多年來一直維持在 60 班以上，近年因為少子化的趨勢，班級數有些微下滑的情形，106 學年度為 61 班（含特教班、資源班各一班）。

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 105 學年度之整體學校衛生政策、菸害及檳榔健康危害防治（預防性健康行為）、健康體位（含健康飲食及健康角色）、視力保健、口腔衛生、性教育（含愛滋病防治）之議題外，今年更推動正確用藥及全民健保議題。除此之外，另加入了自選議題——安全急救教育，以提高師生對生活安全之警覺，期能降低意外傷害的比率，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、績效的繽紛同德校園。

二、計畫依據

（一）桃園市政府教育局 106 年 8 月 14 日桃教體字第 1060062388 號

（二）本校 106 學年度校務會議決議案

三、背景說明：

（一）菸害防治

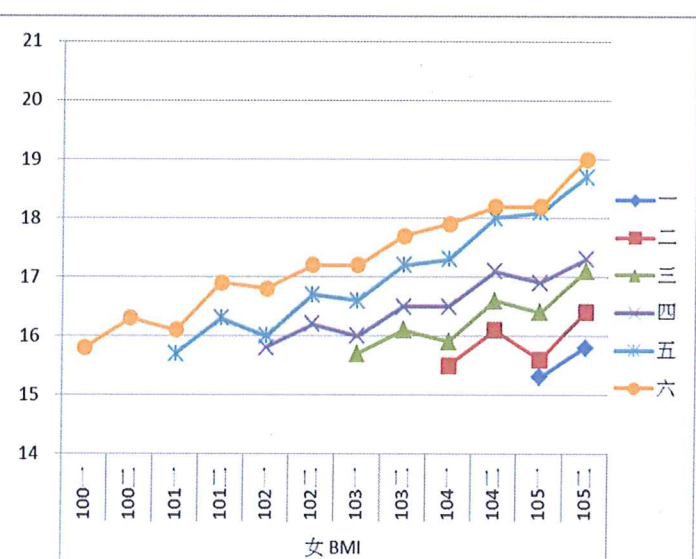
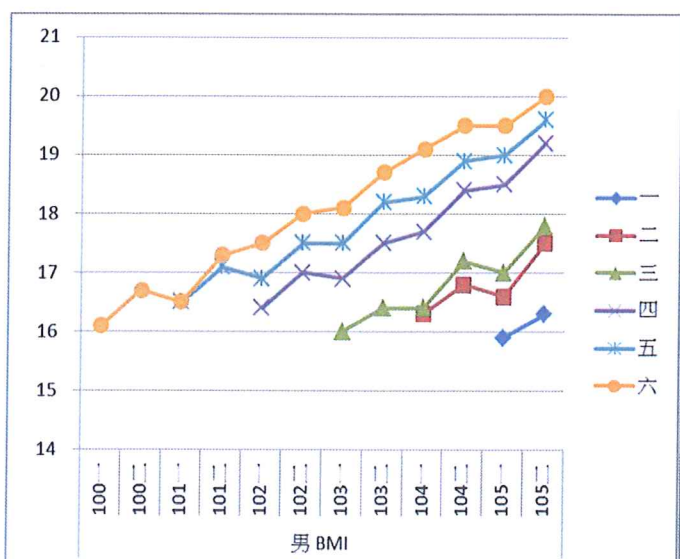
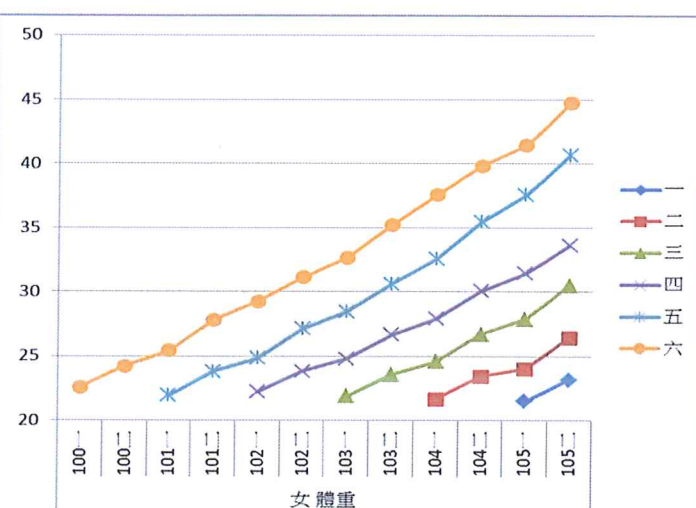
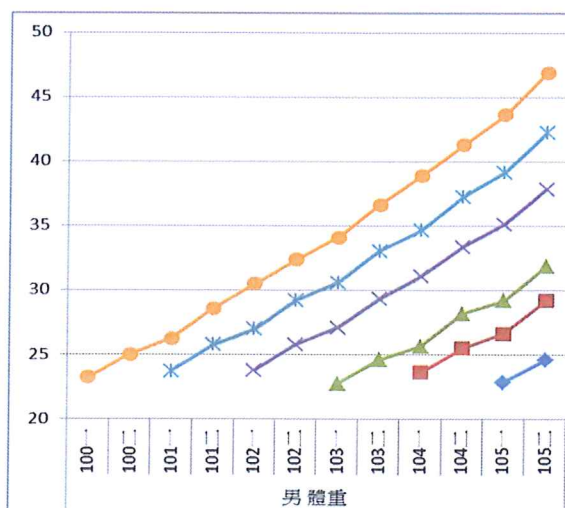
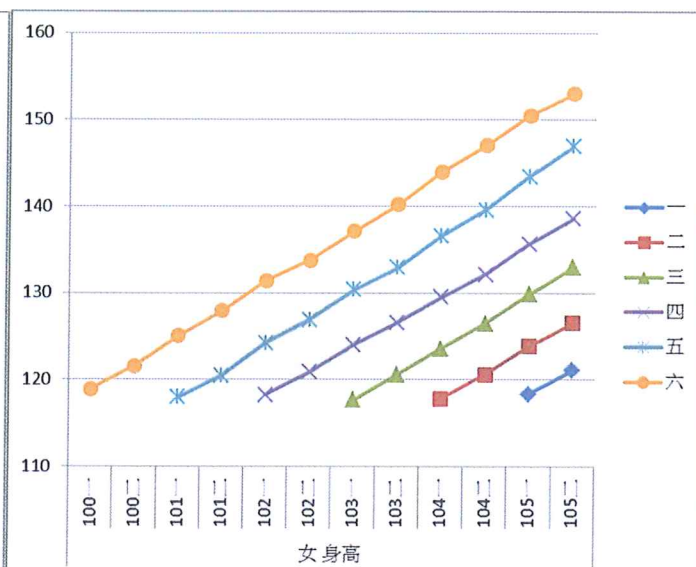
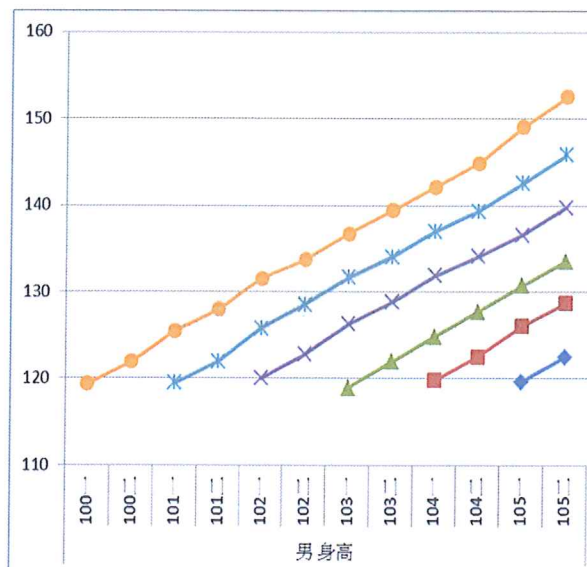
雖然本校全校師生之抽菸及嚼檳榔之比率皆為零，但依據『兒童及少年福利法』第 26 條及 55 條規定——兒童及少年不得吸菸、飲酒、嚼檳榔；父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人，違反規定情節嚴重者，處新台幣一萬元以上五萬元以下罰鍰；因此本校除了將菸害拒檳防治課程融入 4-6 年級健康課程中教學，並加強宣導及辦理相關藝文競賽活動，並設立菸害防治教育走廊之環境佈置教育，希望將身心健康之概念深植於學童腦海中，並進而影響家人減少抽菸行為，希望提高無菸及拒檳家庭比率。

（二）健康體位

國人飲食習慣及家庭結構改變，伴隨著食物的選擇傾向精緻化、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，辦理健康體位促進活動，使師生即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。本校100學年度學生體位過重及肥胖共486人，佔全校人數比率達23.7%；101學年度學生體位過重及肥胖共451人，佔全校人數比率達23.6%；102學年度學生體位過重及肥胖共440人，佔全校人數比率達23.57%；103學年度學生體位過重及肥胖共480人，佔全校人數比率達26.71%；104學年度學生體位過重及肥胖共456人，佔全校人數比率達25.9%；105學年度學生體位過重及肥胖共421人，佔全校人數比率達25.67%；顯示本校在推動健康體位方面，與前幾年相較，雖有微幅波動，趨勢上仍算持平，所以106學年度，針對一至六年級，除配合營養衛教宣導課程外，將持續追蹤學生個人體位、身高與該學年學生數值比較的變化，作為推動健康體位的重要依據。此外，提升教師健康促進教學能力及學生健康行為認知也是我們衷心希望落實的方向——於平時教學時致力推動健康體位宣導，呼籲學生平日不吃垃圾食物，多吃自然新鮮的食品；同時運用菜單審核制度，主食（飯）每週至少一次糙米飯或五穀雜糧飯，提供多種營養素及避免攝取過多的精緻澱粉；要求午餐廠商每週菜單油炸類食物以一次為原則，以蒸、滷、烤、紅燒、燜燉等少油的烹調方式；減少半成品食材的使用，並多使用新鮮的在地食材。

106學年，本校教師團隊除了延續近年的有氧舞蹈及鍛鍊核心肌群的聯誼運動社團以外，也為有特別需求的學童成立「減重班」，針對體重超重的學童，加強健康飲食與運動常識的認知指導，協助其養成規律的運動習慣，期能改善其體態，恢復其自信，改善其人際關係，同時也能增強其體適能，促進身心健康。

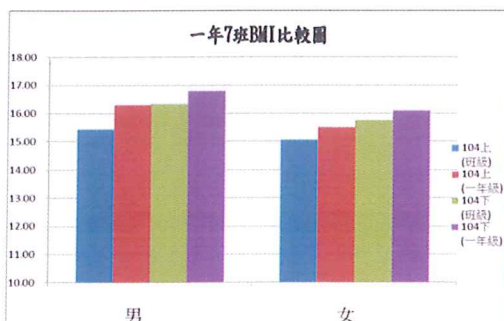
以下為本校 102-105 學年度全校學生身高、體重和 BMI 值趨勢圖表



104~105 學年度低年級學生身高、體重、BMI 與該學年數值比較圖

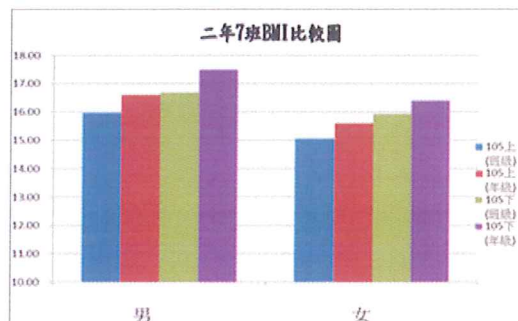
一年7班						104上						104下					
座號	姓名	性別	身高	體重	BMI	座號	姓名	性別	身高	體重	BMI	座號	姓名	性別	身高	體重	BMI
1	陳宇宸	男	121.0	28.1	19.2	12	李沛恩	女	117.6	20.7	15.0	12	李沛恩	女	117.6	20.7	15.0
2	林宇謙	男	113.7	20.6	15.9	13	邱思恩	女	119.9	24.4	17.0	13	邱思恩	女	119.9	24.4	17.0
3	陳建豪	男	126.4	19.4	14.3	14	邱思恩	女	112.8	18.0	14.1	14	邱思恩	女	112.8	18.0	14.1
4	洪紹哲	男	119.3	21.0	14.8	15	張思恩	女	121.3	22.7	15.4	15	張思恩	女	121.3	22.7	15.4
5	鄭鴻銘	男	127.7	27.5	16.9	16	林建豪	男	110.8	18.3	14.9	16	林建豪	男	110.8	18.3	14.9
6	王軒瑞	男	123.0	22.3	14.7	17	李思恩	女	109.3	18.3	15.3	17	李思恩	女	109.3	18.3	15.3
7	許鈞凱	男	113.0	18.5	14.5	18	吳鈞瑞	男	109.7	20.8	17.3	18	吳鈞瑞	男	109.7	20.8	17.3
8	李思恩	男	123.7	20.9	13.7	19	白鈞瑞	女	115.1	16.6	12.5	19	白鈞瑞	女	115.1	16.6	12.5
9	鄭鴻銘	男	120.8	21.8	14.9	20	林建豪	男	124.7	25.8	16.6	20	林建豪	男	124.7	25.8	16.6
10	廖柏宏	男	126.0	29.1	18.3	21	李思恩	女	120.4	19.8	13.7	21	李思恩	女	120.4	19.8	13.7
11	許家源	男	120.1	21.8	15.1	22	陳建豪	男	127.7	23.4	14.3	22	陳建豪	男	127.7	23.4	14.3
12	鄭鴻銘	男	115.8	20.2	15.1	23	陳建豪	男	115.8	20.3	15.1	23	陳建豪	男	115.8	20.3	15.1
13	鄭鴻銘	男	118.4	20.3	14.5	24	陳建豪	男	113.6	18.8	14.6	24	陳建豪	男	113.6	18.8	14.6
14	徐志強	男	105.4	15.8	14.2	25	陳建豪	男	116.2	20.6	15.0	25	陳建豪	男	116.2	20.6	15.0
男生平均			118.88	21.95	15.44	女生平均			117.85	21.65	15.50	男生平均			120.53	23.42	16.10
年級平均			119.41	23.60	16.30	年級平均			122.50	25.49	16.80	年級平均			119.41	23.60	16.30

104 學年度一年 7 班



二年7班						105上						105下					
座號	姓名	性別	身高	體重	BMI	座號	姓名	性別	身高	體重	BMI	座號	姓名	性別	身高	體重	BMI
1	陳宇宸	男	126.5	32.5	20.5	12	李沛恩	女	123.3	22.2	14.6	12	李沛恩	女	123.3	22.2	14.6
2	林宇謙	男	118.4	22.8	16.3	13	邱思恩	女	125.1	27.6	17.8	13	邱思恩	女	125.1	27.6	17.8
3	陳建豪	男	122.5	25.2	15.4	14	邱思恩	女	121.2	21.6	14.7	14	邱思恩	女	121.2	21.6	14.7
4	洪紹哲	男	124.5	25	14.8	15	張思恩	女	128.2	24.5	15.2	15	張思恩	女	128.2	24.5	15.2
5	鄭鴻銘	男	135.5	34	18.6	16	林建豪	男	116.6	19.7	14.5	16	林建豪	男	116.6	19.7	14.5
6	王軒瑞	男	128.5	23.5	14.2	17	李思恩	女	115.5	20.3	15.2	17	李思恩	女	115.5	20.3	15.2
7	許鈞凱	男	120.6	20.8	14.3	18	吳鈞瑞	男	116.6	24.2	17.8	18	吳鈞瑞	男	116.6	24.2	17.8
8	李思恩	男	131.2	25.9	15	19	白鈞瑞	女	121.8	19.1	12.4	19	白鈞瑞	女	121.8	19.1	12.4
9	鄭鴻銘	男	125.7	23.7	15	20	林建豪	男	131.1	27.7	16.1	20	林建豪	男	131.1	27.7	16.1
10	廖柏宏	男	134.6	37.1	20.5	21	李思恩	女	126.3	21.7	13.6	21	李思恩	女	126.3	21.7	13.6
11	許家源	男	126.1	24.6	15.4	22	陳建豪	男	134.2	24.4	13.5	22	陳建豪	男	134.2	24.4	13.5
12	鄭鴻銘	男	122.7	23.3	15.5	23	陳建豪	男	122.7	22.8	15.1	23	陳建豪	男	122.7	22.8	15.1
13	鄭鴻銘	男	127	22.4	13.9	24	陳建豪	男	119.7	21	14.7	24	陳建豪	男	119.7	21	14.7
14	徐志強	男	110.4	17.5	14.2	25	陳建豪	男	123.26	22.88	15.05	25	陳建豪	男	123.26	22.88	15.05
男生平均			125.38	25.32	15.97	女生平均			123.88	24.00	15.60	男生平均			126.54	26.43	16.40
年級平均			126.07	26.64	16.60	年級平均			128.69	29.20	17.50	年級平均			126.07	26.64	16.60

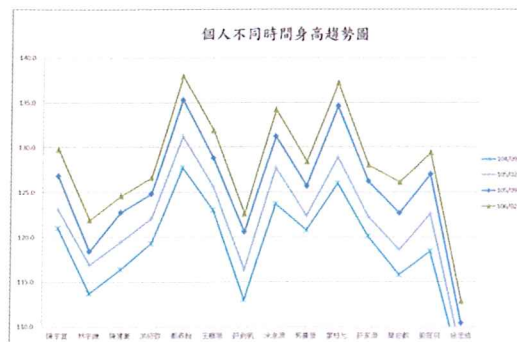
105 學年度二年 7 班

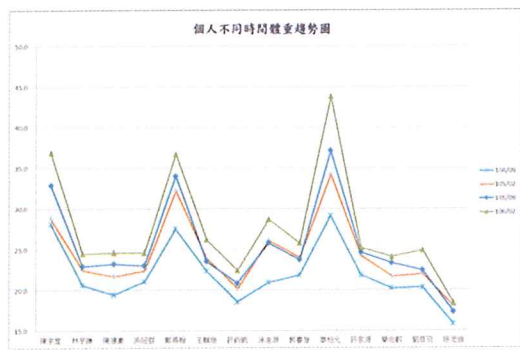


104 學年度一年 7 班上、下學期 BMI 比較圖

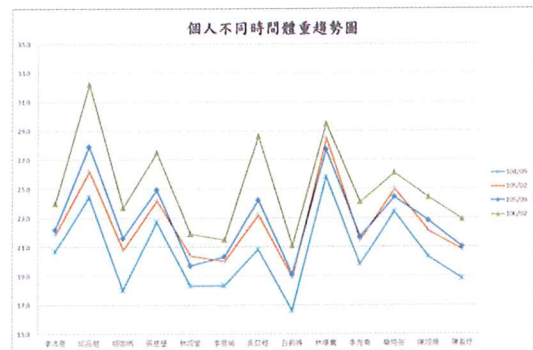
一年7班						10409						10502								
座號	姓名	性別	身高	學年身高	體重	學年體重	BMI	學年BMI	身高	學年身高	體重	學年體重	BMI	學年BMI	身高	學年身高	體重	學年體重	BMI	學年BMI
1	陳宇宸	男	121.0		28.1		19.2		121.0		28.1		19.2		121.0		28.1		19.2	
2	林宇謙	男	113.7		20.6		15.9		113.7		20.6		15.9		113.7		20.6		15.9	
3	陳建豪	男	115.4		19.4		14.3		115.5		21.7		13.2							
4	洪紹哲	男	119.3		21.0		14.8		122.1		22.4		15							
5	鄭鴻銘	男	127.7		27.5		16.9		134.2		27.9		15.7							
6	王軒瑞	男	123.0		22.3		14.7		125.6		23.9		15.2							
7	許鈞凱	男	113.0		18.5		14.5		116.4		20.2		14.9							
8	李思恩	男	123.7		20.9		13.7		127.7		26.1		16							
9	鄭鴻銘	男	120.8		21.8		14.9		122.4		24		15							
10	廖柏宏	男	126.0		29.1		18.3		126.9		34.2		20.4							
11	許家源	男	120.1		21.8		15.1		123.3		24.3		15.2							
12	鄭鴻銘	男	115.8		20.2		15.1		116.5		21.7		15.4							
13	鄭鴻銘	男	118.4		20.3		14.5		122.8		22		14.6							
14	徐志強	男	105.4		15.8		14.2		107.3		18		15.6							
平均			118.88	119.81	21.95	23.67	15.44	16.30	121.76	122.50	25.42	28.59	16.35	16.50						
15	李沛恩	女	117.6		20.7		15.0		119.6		21.9		15.2							
16	邱思恩	女	119.9		24.4		17.0		122.9		26.2		17.3							
17	邱思恩	女	112.8		18.0		14.1		115.5		20.4		14.1							
18	張思恩	女	121.3		22.7		15.4		124		24.2		15.7							
19	林建豪	男	110.8		18.3		14.9		111.8		20.4		15.0							
20	李思恩	女	109.3		18.3		15.3		112.7		20		15.2							
21	吳鈞瑞	男	109.7		20.8		17.3		112		23.2		15.7							
22	白鈞瑞	女	115.1		16.6		12.5		115.5		18.9		12.6							
23	林建豪	男	124.7		25.8		16.6		127.3		28.5		17.6							
24	李思恩	女	120.4		19.8		13.7		122		21.5		14.2							
25	陳建豪	男	127.7		23.4		14.3		133.5		25		14.7							
26	陳建豪	男	115.8		20.3		15.1		119.6		22.1		15							
27	陳建豪	男	113.6		18.8		14.6		116.6		20.8		14.6							
平均			116.82	117.55	21.55	23.64	15.06	15.90	121.03	120.80	25.24	28.03	15.75	16.30						

104 學年度一年 7 班

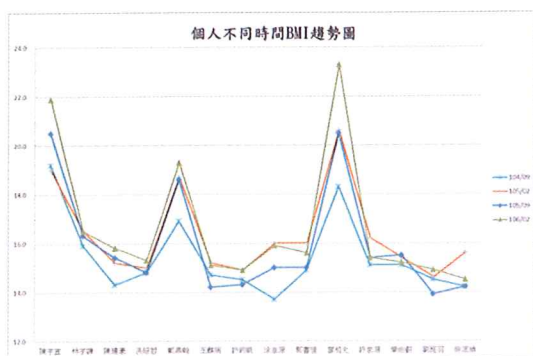




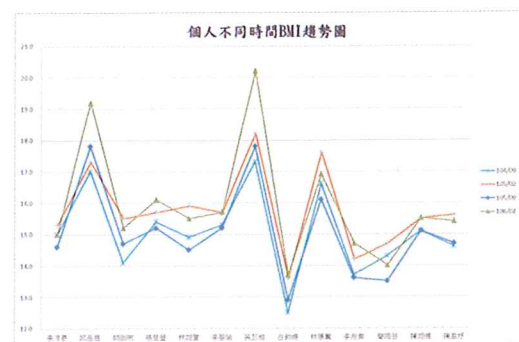
個人不同時間體重趨勢圖(低男)



個人不同時間體重趨勢圖(低女)



個人不同時間 BMI 趨勢圖(低男)

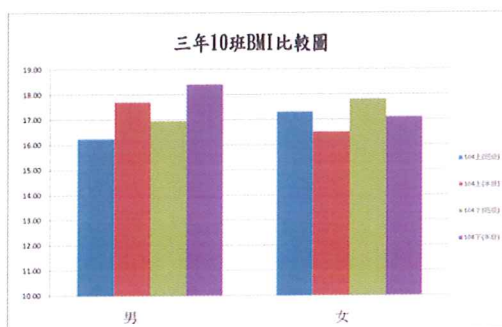


個人不同時間 BMI 趨勢圖(低女)

104~105 學年度中年級學生身高、體重、BMI 與該學年數值比較圖

赛季	姓名	性别	D04		D04下		名次	姓名	性别	D04上		D04下			
			身高	BMI	身高	BMI				身高	BMI	身高	BMI		
1	程建生	男	173.3	27.90	155.5	30.10	16.75	17	姚少平	男	125.70	21.85	127.40	23.40	
2	程建生	男	173.3	27.90	155.5	30.10	16.75	18	姚少平	男	124.00	22.82	16.40	33.50	
3	程建生	男	173.3	27.90	155.5	30.10	16.75	19	姚少平	男	129.30	25.22	152.30	26.90	
4	程建生	男	173.3	27.90	155.5	30.10	16.75	20	姚少平	男	135.5	27.80	20.60	38.70	
5	程建生	男	173.3	27.90	155.5	30.10	16.75	21	姚少平	男	138.60	29.60	22.10	44.90	
6	李树华	男	136.50	31.71	162.90	17.70	32.90	17.20	22	李树华	男	135.40	28.60	15.60	33.90
7	黄建生	男	144.50	36.40	148.90	34.90	37.70	18.20	23	黄建生	男	129.40	24.35	17.50	32.00
8	黄建生	男	142.40	36.40	154.90	32.90	36.70	24	黄建生	男	131.70	24.90	17.20	34.10	
9	李树华	男	136.50	31.70	162.90	17.50	32.90	25	李树华	男	131.30	25.70	14.90	33.50	
10	李树华	男	129.40	34.40	206.00	19.50	39.90	19.70	26	李树华	男	123.00	21.90	12.50	21.30
11	李树华	男	134.10	32.50	158.00	36.60	35.60	19.10	27	李树华	男	124.40	21.10	16.20	22.20
12	李树华	男	138.50	25.70	183.00	32.60	40.00	28	李树华	男	144.20	36.00	26.90	48.50	
13	李树华	男	129.20	25.80	155.00	37.10	27.20	29	李树华	男	131.64	30.60	17.30	33.42	
14	李树华	男	124.90	28.60	155.00	32.60	24.40	30	李树华	男	129.51	27.90	16.50	32.12	
15	李树华	男	122.40	21.20	155.00	32.70	25.00	31	李树华	男	125.80	28.10	17.60	32.50	
16	李树华	男	125.60	28.10	176.0	32.50	32.00	32	李树华	男	137.10	37.10	33.00	37.10	
17	李树华	男	131.81	28.26	16.24	33.61	33.63	33	李树华	男	131.81	28.26	16.24	33.61	
18	李树华	男	131.86	31.10	13.70	134.69	31.37	34	李树华	男	131.86	31.10	13.70	134.69	

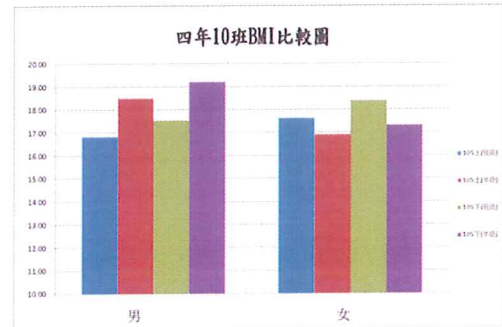
104 學年度三年 10 班



104 學年度三年 10 班上、下學期 BMI 比較圖

四年10班			10上			10下			四年10班			10上			10下		
准考证	姓名	性别	身高	BMI	BMI	身高	BMI	BMI	准考证	姓名	性别	身高	BMI	BMI	身高	BMI	BMI
1	陈泽宇	男	158.9	21.3	26.7	141.5	15.6	19.5	17	滕俊文	女	152.5	24.5	19.9	136	26.6	14.4
2	陈子豪	男	145.5	11.3	14.8	147.7	15.9	15.5	18	李俊豪	男	156.6	20.9	16.6	138.4	32.4	16.4
3	廖子恒	男	157.7	25.5	14.7	133	28.1	26.1	19	黄志军	女	146.6	27.6	15.2	137.6	31.2	16.5
4	李宇恒	男	142.5	7.4	16.9	145.6	16.8	17.4	20	尹佳琪	女	110.8	45.9	22.6	145.3	49.2	23.3
5	郭宇豪	男	142.6	2.9	14.3	147.7	11.4	15.1	21	程晓莹	女	144.7	4.7	23.4	147.5	52.1	23.9
6	李宇恒	男	148.4	17.4	18.6	144.1	16.6	16.6	22	左均琦	女	144.1	32.8	15.8	147	35.6	16.5
7	黄泽林	男	159	19.1	13.3	147.8	14.2	19.3	23	范晓怡	女	135	33.4	18.1	139.4	35.4	18.7
8	李宇恒	男	149.3	11.4	16.7	149.2	13.6	17.3	24	陈思敏	女	136.7	31.6	14.8	141.8	37.8	18.7
9	程宇豪	男	142.6	3.2	15.9	144.6	8.6	17.2	25	黄嘉琳	女	136.2	27.2	14.7	137.3	24.6	15.8
10	李宇恒	男	147.4	17.4	20.6	135.9	40.2	21.6	26	李坤	女	127.1	22.2	13.7	130	22.6	15.5
11	丁子豪	男	149.4	18.8	20	141.8	40.2	21.5	27	廖宇豪	女	129.1	22.2	13.3	131.4	23.9	13.8
12	李宇恒	男	135.8	27.8	15.1	137.6	24.7	15.7	28	林淑娟	女	151.7	6.4	27.5	155	69.3	24.8
13	廖子恒	男	139.3	25.5	16.6	138.5	34.2	17.8	29	李宇恒	男	137.8	34.25	17.62	140.56	37.16	18.38
14	廖子恒	男	153.3	25.8	15.2	131.8	27.6	15.9	30	女生平均		133.65	31.45	16.90	138.60	33.61	17.30
15	李宇恒	男	127.8	25.6	15.7	153.3	25.5	16.2									
16	廖子恒	男	131	22.6	19	132.6	32.2	16.3									
男生平均			137.31	31.96	16.82	139.78	34.32	17.53									
女生平均			136.59	31.12	18.30	139.76	33.87	19.20									

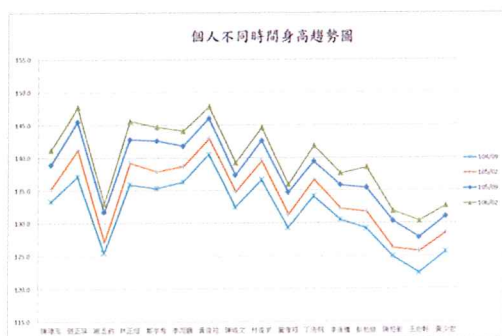
105 學年度四年 10 班



105 學年度四年 10 班上、下學期 BMI 比較圖

序号	姓名	性别	10409					10502				
			身高	体重	臂展	握力	BMI	身高	体重	臂展	握力	BMI
1	傅建强	男	183.8	29.9	15.7	115.3	30.5	16.7				
2	李健	男	173.7	29.2	15.5	140.2	31	15.5				
3	李金哲	男	175.5	24.0	13.7	137.2	24.0	13.7				
4	李冠臣	男	175.9	19.5	10.5	16.5	13.9	24.0				
5	纪宇强	男	184.8	26.7	14.6	127.9	29.7	15.6				
6	李四峰	男	186.3	31.1	16.2	128.7	33.8	18.1				
7	张俊华	男	170.5	16.4	9.3	147.9	19.7	10.5				
8	冯毅文	男	173.2	26.8	15.3	134.8	30.3	16.7				
9	林建忠	男	186.6	27.0	14.3	135.5	29.6	15.2				
10	黄健雄	男	129.3	20.6	14.5	141.4	23.9	13.5				
11	李博林	男	185.1	18.1	9.5	105.6	15.6	12.1				
12	李永峰	男	170.5	25.8	15.1	132.2	27.3	15.2				
13	李松岳	男	129.2	25.8	15.5	131.7	27.3	15.2				
14	李松岳	男	129.2	25.8	15.5	131.7	27.3	15.2				
15	王亚彬	男	182.2	39.2	15.5	125.7	25	13.8				
16	陈士忠	男	125.6	26.1	17.8	128.5	32.3	18.6				
平均			181.81	191.26	28.26	111.10	16.21	17.20	184.09	306.63	38.87	16.96
17	陈国江	男	181.2	22.2	14.1	141.4	23.9	13.5				
18	陈国江	男	181.2	22.2	14.1	141.4	23.9	13.5				
19	黄文强	男	129	25	18	133.1	26.9	15.4				
20	李浩男	男	126	38	21	131	28.9	15.9				
21	纪俊华	男	173.9	43.3	22	142.4	44.9	23.5				
22	李亚均	男	155	29	16	129.9	30.9	15.8				
23	李福江	男	129	29	18	137	25.5	15.2				
24	周建强	男	152	30	17	134.4	31.7	17.5				
25	李海强	男	173	26	15	125.2	28.5	14.9				
26	李博	男	173	21	14	121.5	21.3	13.6				
27	傅子强	男	121	21	14	126.4	22.2	13.9				
28	李松岳	男	129	27	16	140	24.9	15.8				
平均			184.66	129.51	30.69	127.90	16.50	18.21	132.13	322.75	38.99	17.91

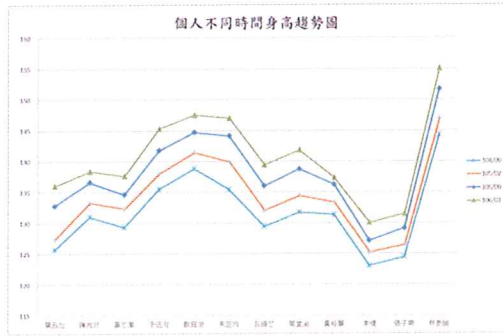
104 學年度三年 10 班



個人不同時間身高趨勢圖(中男)

四年10班			10509						10502					
序号	姓名	性別	身高	裸身身高	體重	裸身體重	BMI	裸身BMI	身高	裸身身高	體重	裸身體重	BMI	裸身BMI
1	陳志志	男	138.9	137.3	32.3	16.7	140.2	21.6	140.2	21.6	16.9			
2	李俊宇	男	146.5	145.8	31.8	14.8	147.7	14.7	147.7	14.7	15.5			
3	廖宇軒	男	139.7	135.5	14.7	13.3	140.1	13.3	140.1	13.3	14.1			
4	林冠輝	男	141.8	141.4	16.9	14.9	145.6	15.6	145.6	15.6	17.4			
5	鄭宇浩	男	142.6	139	19	14.3	148.7	14.4	148.7	14.4	16			
6	李軒麟	男	145.8	144.8	17.4	15.6	149.1	15.6	149.1	15.6	17.5			
7	黃偉倫	男	145	141	19.3	16.3	147.8	14.3	147.8	14.3	16.3			
8	陳銘文	男	137.3	134.1	13.1	10.7	139.2	13.6	139.2	13.6	11.3			
9	林宇宇	男	142.6	124	22.4	15.9	145.6	15.9	145.6	15.9	18.7			
10	李宇軒	男	134.7	127.4	20.6	15.9	145.9	15.9	145.9	15.9	21.8			
11	丁源輝	男	139.4	138.8	20	14.6	140.5	14.5	140.5	14.5	15.5			
12	李永強	男	135.8	134.8	18.1	13.1	137.6	12.9	137.6	12.9	15.7			
13	鄧宇浩	男	135.4	131.5	15.6	10.6	135.5	10.5	134.5	10.5	13.8			
14	陳宇軒	男	133.3	126.8	15.2	10.2	131.8	10.2	131.8	10.2	11.7			
15	岑浩倫	男	137.8	126.6	14.7	13.3	133.3	13.3	133.3	13.3	15.8			
16	黃宇軒	男	131.1	126	19	12.6	132.6	12.6	132.6	12.6	13.3			
平均			137.71	136.99	31.96	15.51	16.82	15.98	139.78	139.76	34.92	16.87	17.63	
17	陳宇軒	男	142.3	141.5	24.5	13.9	145.6	13.9	145.6	13.9	14.4			
18	陳宇軒	男	137.3	135.5	16.5	14.5	139.7	14.5	139.7	14.5	15.8			
19	黃冠宇	男	144.6	134.6	27.6	18.1	137.6	17.1	137.6	17.1	16.5			
20	李宇軒	男	141.8	140.8	22.6	14.3	145.3	14.3	145.3	14.3	16.3			
21	鄭宇軒	男	144.7	141	14	12.4	147.5	12.4	147.5	12.4	13.9			
22	李宇軒	男	144.1	133.8	15.8	15.8	144.7	15.6	144.7	15.6	16.5			
23	呂韻文	女	135	124	11.1	11.1	139.1	11.4	139.1	11.4	11.8			
24	陳宇軒	男	139.7	124.6	14.6	14.6	141.8	14.8	141.8	14.8	15.8			
25	岑永強	男	126.2	122.2	14.7	11.7	117.3	11.7	117.3	11.7	12.6			
26	李曉	女	131.7	127.2	13.7	13.7	130.3	13.3	130.3	13.3	14.5			
27	張宇軒	女	129.1	122.2	13.3	13.3	131.4	13.4	131.4	13.4	13.8			
28	林宇軒	男	151.2	134	15.5	15.5	157.8	15.8	157.8	15.8	24.4			
平均			138.66	136.91	31.45	17.67	16.99	15.99	138.69	138.69	33.61	17.68	17.75	

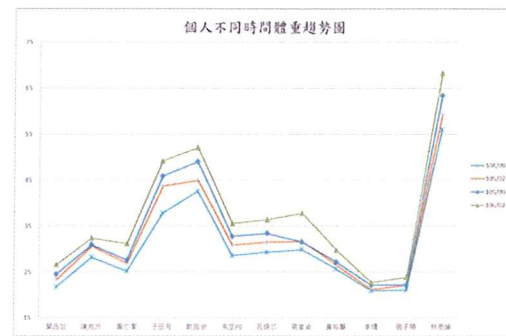
105 學年度四年 10 班



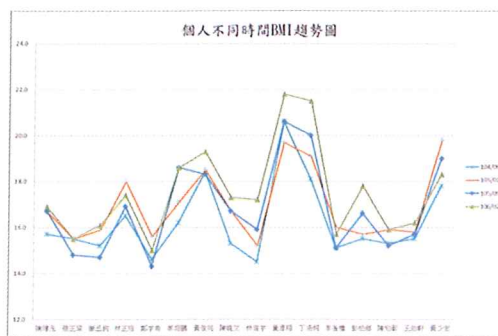
個人不同時間身高趨勢圖(中女)



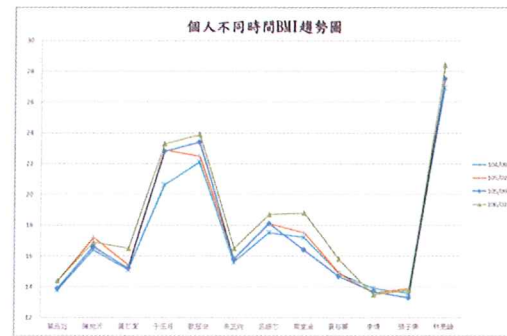
個人不同時間體重趨勢圖(中男)



個人不同時間體重趨勢圖(中女)



個人不同時間 BMI 趨勢圖(中男)



個人不同時間 BMI 趨勢圖(中女)

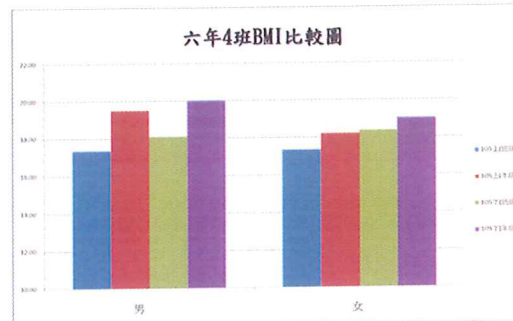
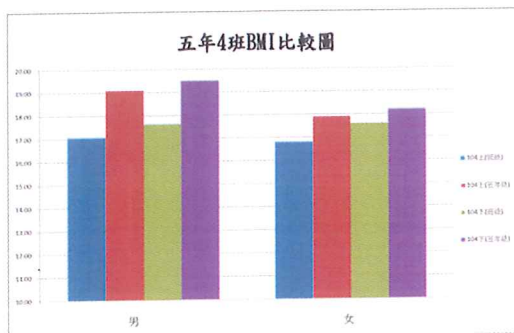
104~105 學年度高年級學生身高、體重、BMI 與該學年數值比較圖

五年4班				104上				104下				五年4班				104上				104下				
座號	姓名	性別	身高	體重	BMI	座號	姓名	性別	身高	體重	BMI	座號	姓名	性別	身高	體重	BMI	座號	姓名	性別	身高	體重	BMI	
1	曾日森	男	150.70	54.50	24.00	155.6	60.2	25.50	17	陳冠軒	女	144.20	34.00	16.20	145.2	37.9	17.30	1	曾日森	男	150.70	54.50	24.00	
2	羅清輝	男	147.80	52.00	23.60	153.9	37	15.60	18	陳瑞均	女	150.20	54.60	24.10	162.2	56.9	21.60	2	羅清輝	男	147.80	52.00	23.60	
3	許智雄	男	148.10	47.20	21.50	148.5	47.5	21.30	19	林佳涵	女	139.20	31.40	16.20	142.5	31.5	15.60	3	許智雄	男	148.10	47.20	21.50	
4	王明倫	男	140.40	32.20	16.60	142.5	37.2	18.20	20	羅性涵	女	145.30	31.00	14.20	158.7	49.6	19.70	4	王明倫	男	140.40	32.20	16.60	
5	卓亞鈴	男	147.10	31.50	14.60	151.1	33	14.50	21	陳冠維	女	156.50	47.10	19.20	158.7	49.6	19.70	5	卓亞鈴	男	147.10	31.50	14.60	
6	羅冠誌	男	133.40	29.50	16.60	135.1	31.7	17.40	22	徐宇凱	女	135.60	28.20	15.30	139.3	32.2	16.60	6	羅冠誌	男	133.40	29.50	16.60	
7	林冠宇	男	136.30	35.20	18.90	139.2	36	18.60	23	楊正龍	女	124.40	21.30	13.30	126.4	23	14.40	7	林冠宇	男	136.30	35.20	18.90	
8	劉正賢	男	153.60	51.40	21.80	156.9	51.8	21.00	24	蔡允凱	女	141.70	29.80	14.80	145.1	33.1	15.70	8	劉正賢	男	153.60	51.40	21.80	
9	吳柏廷	男	135.60	28.00	15.50	135.1	30.4	15.90	25	林國華	女	136.50	29.10	15.50	137	33	17.60	9	吳柏廷	男	135.60	28.00	15.50	
10	王品超	男	143.60	32.80	15.90	145	35.3	16.90	26	陳曉達	女	139.50	34.60	17.70	140.6	35.2	17.80	10	王品超	男	143.60	32.80	15.90	
11	陳學廷	男	135.20	27.20	14.90	136.7	28.7	15.40	27	陳孝孝	女	144.80	36.90	17.60	147.5	43.1	19.70	11	陳學廷	男	135.20	27.20	14.90	
12	陳宇涵	男	130.50	30.10	17.70	133.3	32.1	18.10	28	陳思璇	女	149.20	42.50	19.30	151.3	45.3	19.80	12	陳宇涵	男	130.50	30.10	17.70	
13	徐曉正	男	129.30	25.20	15.10	131.6	26.5	15.30	女生平均				143.16	35.07	16.80	145.6	37.9	17.59	13	徐曉正	男	129.30	25.20	15.10
14	羅冠誌	男	135.30	27.20	15.10	137.4	29	15.40	年級平均				143.98	37.56	17.90	147.03	39.81	18.20	14	羅冠誌	男	135.30	27.20	15.10
15	陳冠宇	男	131.70	29.00	16.30	133.7	30.3	17.00																
16	謝冠宇	男	126.60	20.90	13.00	125.6	26.7	16.10																
男生平均				139.08	33.49	17.05	141.66	35.84	17.63															
年級平均				142.08	38.91	19.10	144.85	41.25	19.50															

六年4班				105上				105下				六年4班				105上				105下				
座號	姓名	性別	身高	體重	BMI	座號	姓名	性別	身高	體重	BMI	座號	姓名	性別	身高	體重	BMI	座號	姓名	性別	身高	體重	BMI	
1	曾日森	男	159.2	63.1	24.9	164.3	69.1	25.6	17	陳瑞軒	女	152.2	38.4	16.6	153.7	41.9	17.7	1	曾日森	男	159.2	63.1	24.9	
2	羅清輝	男	162.6	39.2	14.3	167.8	45.1	16	18	陳瑞均	女	164.5	55.4	21.6	165.3	61	23.1	2	羅清輝	男	162.6	39.2	14.3	
3	許智雄	男	155.1	51.1	21.2	160.9	58.2	22.5	19	林佳涵	女	147.1	33.4	15.4	149.6	36.2	16.2	3	許智雄	男	155.1	51.1	21.2	
4	王明倫	男	145.5	35.8	16.9	149.3	41.7	18.7	20	羅性涵	女	152.2	34.7	15	155.1	39.1	16.3	4	王明倫	男	145.5	35.8	16.9	
5	卓亞鈴	男	153.2	33.7	14.4	155.6	35.3	14.6	21	陳冠維	女	162.6	49.8	18.3	163.6	52.5	19.6	5	卓亞鈴	男	153.2	33.7	14.4	
6	羅冠誌	男	139.2	32.1	16.6	141.8	34.7	17.3	22	徐宇凱	女	145.3	33.5	15.9	149.8	37.7	16.8	6	羅冠誌	男	139.2	32.1	16.6	
7	林冠宇	男	142.9	40.2	19.7	146.9	42.2	19.6	23	楊正龍	女	131.1	24.4	14.2	134.2	27.3	15.2	7	林冠宇	男	142.9	40.2	19.7	
8	劉正賢	男	163	54.7	20.6	168.7	56.8	20	24	蔡允凱	女	149	33	14.9	150.8	37.1	16.3	8	劉正賢	男	163	54.7	20.6	
9	吳柏廷	男	141.3	30.7	15.4	143.3	33	16.1	25	林國華	女	140.9	36.3	18.3	143.8	40.2	19.4	9	吳柏廷	男	141.3	30.7	15.4	
10	王品超	男	149.2	36.1	16.2	150.8	39.1	17.2	26	陳曉達	女	146.4	41.4	19.3	150.4	45.1	19.9	10	王品超	男	149.2	36.1	16.2	
11	陳學廷	男	141.8	30.5	15.2	145.9	33.3	15.6	27	陳孝孝	女	152.8	42.2	18.1	156.3	46.8	19.2	11	陳學廷	男	141.8	30.5	15.2	
12	陳宇涵	男	136.9	35.4	18.9	138.8	39.4	20.5	28	陳思璇	女	157.3	48.7	19.7	160	52.2	20.4	12	陳宇涵	男	136.9	35.4	18.9	
13	徐曉正	男	136	27.1	14.7	138.7	29.8	15.5	女生平均				150.12	39.52	17.32	152.7	43.3	18.34	13	徐曉正	男	136	27.1	14.7
14	羅冠誌	男	141.4	29.5	14.8	143	32.3	15.8	年級平均				150.48	41.43	18.20	153.02	44.71	19.00	14	羅冠誌	男	141.4	29.5	14.8
15	陳冠宇	男	135.4	31.8	16.6	141.2	34.4	17.3																
16	謝冠宇	男	131.5	28.5	16.4	133.3	30.3	17.1																
男生平均			146.09	37.47	17.33	149.39	40.92	18.09																
年級平均			149.03	43.59	19.50	152.50	46.88	20.00																

104 學年度五年 4 班

105 學年度六年 4 班



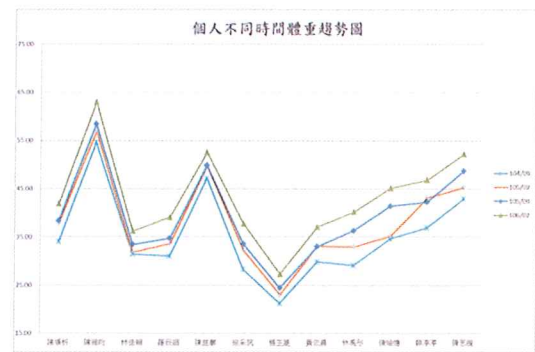
104 學年度五年 4 班上、下學期 BMI 比較圖

105 學年度六年 4 班上、下學期 BMI 比較圖

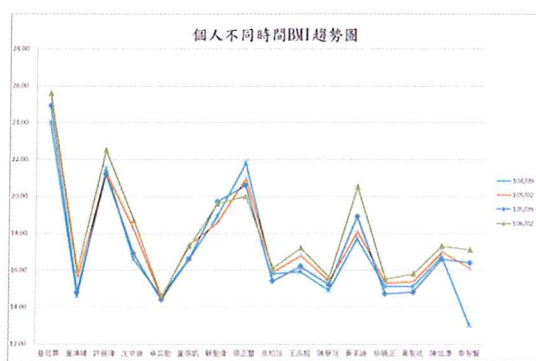
五年4班								104/09								105/02								
座號	姓名	性別	身高	學年身高	體重	學年體重	BMI	學年BMI	座號	姓名	性別	身高	學年身高	體重	學年體重	BMI	學年BMI	座號	姓名	性別	身高	學年身高	體重	學年體重
1	曾日森	男	150.30	54.50	24.00	155.6	60.2	25.50	17	陳瑞軒	女	144.20	34.00	16.20	145.2	37.9	17.30	1	曾日森	男	150.30	54.50	24.00	
2	羅清輝	男	147.80	52.00	23.60	153.9	37	15.60	18	陳瑞均	女	150.20	54.60	24.10	162.2	56.9	21.60	2	羅清輝	男	147.80	52.00	23.60	
3	許智雄	男	148.10	47.20	21.50	148.5	47.5	21.30	19	林佳涵	女	139.20	31.40	16.20	142.5	31.5	15.60	3	許智雄	男	148.10	47.20	21.50	
4	王明倫	男	140.40	32.20	16.60	142.5	37.2	18.20	20	羅性涵	女	145.30	31.00	14.20	158.7	49.6	19.70	4	王明倫	男	140.40	32.20	16.60	
5	卓亞鈴	男	147.10	31.50	14.60	151.1	33	14.50	21	陳冠維	女	156.50	47.10	19.20	158.7	49.6	19.70	5	卓亞鈴	男	147.10	31.50	14.60	
6	羅冠誌	男	133.40	29.50	16.60	135.1	31.7	17.40	22	徐宇凱	女	135.60	28.20	15.30	139.3	32.2	16.60	6	羅冠誌	男	133.40	29.50	16.60	
7	林冠宇	男	136.30	35.20	18.90	139.2	36	18.60	23	楊正龍	女	124.40	21.30	13.30	126.4	23	14.40	7	林冠宇	男	136.30	35.20	18.90	
8	劉正賢	男	153.60	51.40	21.80	156.9	51.8	21.00	24	蔡允凱	女	141.70	29.80	14.80	145.1	33.1	15.70	8	劉正賢	男	153.60	51.40	21.80	
9	吳柏廷	男	135.60	28.00	15.50	135.1	30.4	15.90	25	林國華	女	136.50	29.10	15.50	137	33	17.60	9	吳柏廷	男	135.60	28.00	15.50	
10	王品超	男	143.60	32.80	15.90	145	35.3	16.90	26	陳曉達	女	139.50	34.60	17.70	140.6	35.2	17.80	10	王品超	男	143.60	32.80	15.90	
11	陳學廷	男	135.20	27.20	14.90	136.7	28.7	15.40	27	陳孝孝	女	144.80	36.90	17.60	147.5	43.1	19.70	11	陳學廷	男	135.20	27.20	14.90	
12	陳宇涵	男	130.50	30.10	17.70	133.3	32.1	18.10	28	陳思璇	女	149.20	42.50	19.30	151.3	45.3	19.80	12	陳宇涵	男	130.50	30.10	17.70	
13	徐曉正	男	129.30	25.20	15.10	131.6	26.5	15.30	女生平均				143.16	35.07	16.80	145.6	37.9	17.59	13	徐曉正	男	129.30	25.20	15.10
14	羅冠誌	男	135.30	27.20	15.10	137.4	29	15.40	年級平均				143.98	37.56	17.90	147.03	39.81	18.20	14	羅冠誌	男	135.30	27.20	15.10
15	陳冠宇	男	131.70	29.00	16.30	133.7																		
16	黃哲賢	男	126.60	20.90	13.00	128.6	26.7	16.10																
平均								139.05	142.08	33.59	35.91	17.05	19.13	165.65	36.85	35.83	41.25	17.63	19.50					
17	陳瑞軒	女	144.20	34.00	16.20	145.2	37.9	17.30	1	陳瑞軒	女	144.20	34.00	16.20	145.2	37.9	17.30	1	陳瑞軒	女	144.20	34.00	16.20	
18	陳瑞均	女	150.20	54.60	24.10	162.2	56.9	21.60	2	陳瑞均	女	150.20	54.60	24.10	162.2	56.9	21.60	2	陳瑞均	女	150.20	54.60	24.10	
19	林佳涵	女	139.20	31.40	16.20	142.5	31.5	15.60	3	林佳涵	女	139.20	31.40	16.20	142.5	31.5	15.60	3	林佳涵	女	139.20	31.40	16.20	
20	羅性涵	女	145.30	31.00	14.20	158.7	49.6	19.70	4	羅性涵	女	145.30	31.00	14.20	158.7	49.6	19.70	4	羅性涵	女	145.30	31.00	14.20	
21	陳冠維	女	156.50	47.10	19.20	158.7	49.6	19.70	5	陳冠維	女	156.50	47.10	19.20	158.7	49.6	19.70	5	陳冠維	女	156.50	47.10	19.20	
22	徐宇凱	女	135.60	28.20	15.30	139.3	32.2	16.60	6	徐宇凱	女	135.60	28.20	15.30	139.3	32.2	16.60	6	徐宇凱	女	135.60	28.20	15.30	
23	楊正龍	女	124.40	21.30	13.30	126.4	23	14.40	7	楊正龍	女	124.40	21.30	13.30	126.4	23	14.40	7	楊正龍	女	124.40	21.30	13.30	
24	蔡允凱	女	141.70	29.80	14.80	145.1	33.1	15.70	8	蔡允凱	女	141.70	29.80	14.80	145.1	33.1	15.70	8	蔡允凱	女	141.70	29.80	14.80	
25	林國華	女	136.50	29.10	15.50	137	33	17.60	9	林國華	女	136.50	29.10	15.50	137	33	17.60	9	林國華	女	136.50	29.10	15.50	
26	陳曉達	女	139.50	34.60	17.70	140.6	35.2	17.80	10	陳曉達	女	139.50	34.60	17.70	140.6	35.2	17.80	10	陳曉達	女	139.50	34.60	17.70	
27	陳孝孝	女	144.80	36.90	17.60	147.5	43.1	19.70	11	陳孝孝	女	144.80	36.90	17.60	147.5	43.1	19.70	11	陳孝孝	女	144.80	36.90	17.60	
28	陳思璇	女	149.20	42.50	19.30	151.3	45.3	19.80	12	陳思璇	女	149.20	42.50	19.30	151.3	45.3	19.80	12	陳思璇	女	149.20	42.50	19.30	
29	陳冠宇	男	131.70	29.00	16.30	133.7			13	陳冠宇	男	131.70	29.00	16.30	133.7			13	陳冠宇	男	131.70	29.00	16.30	
30	陳冠宇	男	144.16	34.98	35.07	37.56	16.80	17.90	14	陳冠宇	男	144.16	34.98	35.07	37.56	16.80	17.90	14	陳冠宇	男	144.16	34.98	35.07	



個人不同時間體重趨勢圖(高男)



個人不同時間體重趨勢圖(高女)



個人不同時間 BMI 趨勢圖(高男)



個人不同時間 BMI 趨勢圖(高女)

(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，加上未做好口腔清潔，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，推展各種口腔保健計劃，『國民口腔健康五年計劃』中也訂定了齲齒數降為 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，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。

本校學生健康檢查乃以一、四年級為對象：

100 學年度一年級齲齒就醫率為 96.58%，103 學年度升上四年級後之齲齒就醫率 95%；
101 學年度一年級齲齒就醫率為 93.33%，104 學年度升上四年級後之齲齒就醫率 97.35%；
102 學年度一年級齲齒就醫率為 98.39%，105 學年度升上四年級後之齲齒就醫率 84.78%；
103 學年度一年級齲齒就醫率為 98.64%，希望 106 學年度升上四年級後之齲齒就醫率仍能維持在高水準。

(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，以下為本校學童視力不良率：

	102 學年 上學期	102 學年 下學期	103 學年 上學期	103 學年 下學期	104 學年 上學期	104 學年 下學期	105 學年 上學期	105 學年 下學期	年級 平均
一年級	51.50%	42.20%	28.60%	25.70%	32.9%	28.8%	26.2%	18.3%	31.78%
二年級	44.20%	38.90%	45.70%	52.00%	34.0%	42.3%	36.6%	26.7%	40.05%
三年級	56.10%	53.10%	46.00%	47.20%	55.8%	64.0%	45.4%	35.1%	50.34%
四年級	72.30%	67.40%	51.90%	56.50%	57.0%	60.6%	54.1%	47.9%	58.46%
五年級	76.40%	73.90%	67.70%	67.20%	64.9%	74.3%	59.6%	46.7%	66.34%
六年級	77.80%	78.40%	77.70%	77.30%	69.0%	76.7%	71.1%	62.3%	73.79%
全校 平均	63.05%	58.98%	53.60%	55.10%	53.1%	58.8%	50.0%	40.7%	54.17%

由上表發現學童從一年級到六年級之近視率歷年平均上升速率為 $(73.79-31.78)/6=7.00\%$ 速度相當驚人；慶幸 105 學年已有改善，雖無法讓已近視之比率大幅降低，但期望能透過視力保健宣導、辦理視力保健藝文競賽、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(含愛滋病防治)

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，自然衍生許多社會問題。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，學生極容易墮入網絡陷阱，而發生令人遺憾的事（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

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「藥物濫用防治」教育宣導，有效防治學生「藥物濫用防治」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「藥物濫用防治」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。

（七）全民健保

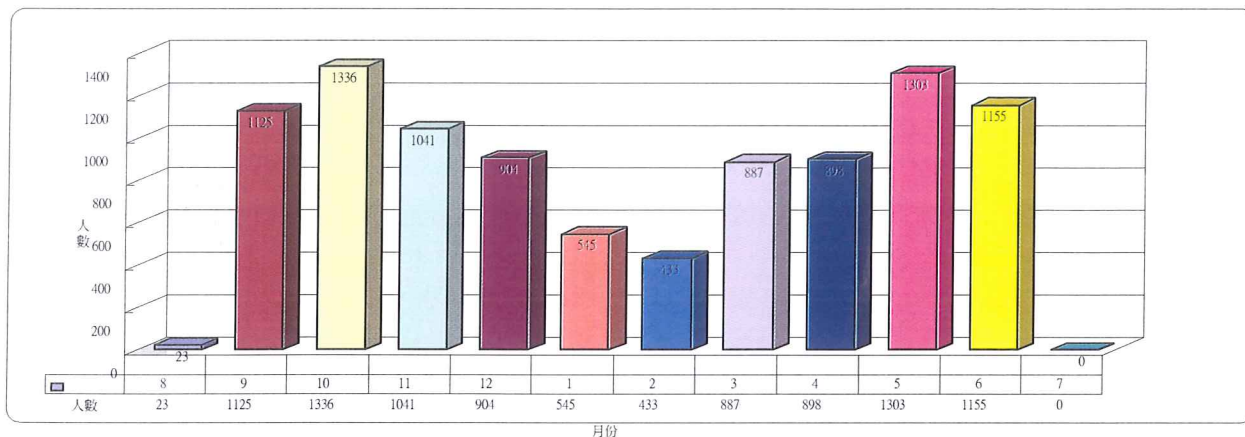
鼓勵學生平日重視預防保健，養成正確用藥常識，不輕信偏方，做好個人的健康管理，擁有健康體位，充滿元氣注重均衡飲食與適量運動。繼而推廣至家庭建立「有病先到診所看，需要住院、手術或急診，才到醫院」的觀念，絕對不做不必要的檢查，不到處逛醫院、不囤積藥物，才是真正為節約健保資源盡一份心力。並教導學生健保資源是大家共同的財產，應充分瞭解自己的健保就醫權益及義務，珍惜共同的健保資源，減少不必要的醫療資源浪費，健保制度才能走得長長久久。

（八）安全教育急救

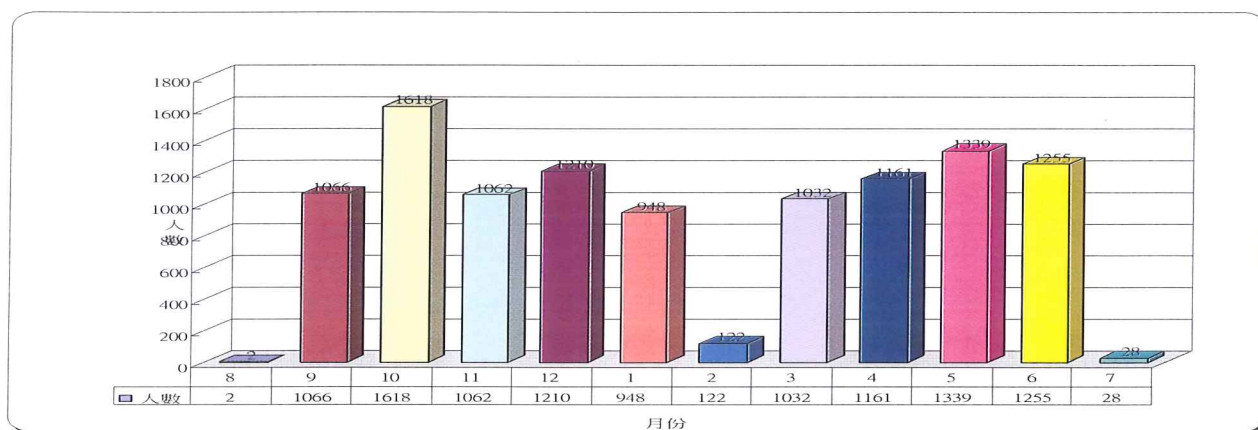
本校位於市中心，班級學生數已超過規劃之理想人數，加上校園空間有限，學生活動量又大，校園意外頻傳，建立安全的校園生活環境是刻不容緩的，透過各項安全教育宣導、演練、藝文競賽，並辦理學生急救技能訓練課程，提高師生對於生活安全之警覺，以減少校園之意外發生，進而降低受傷人次與平均人次。

※ 以下為本校 102-105 學年度受傷之總人次

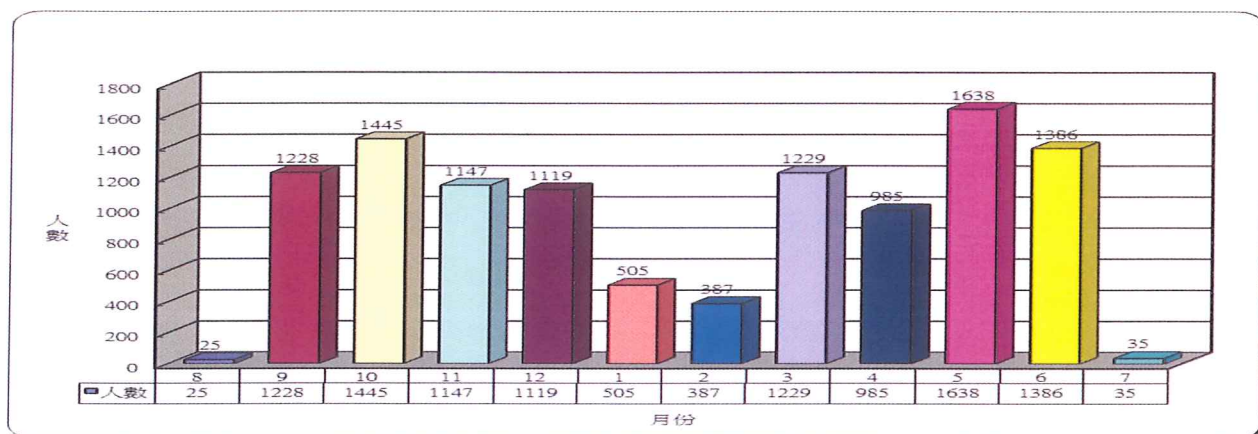
同德國小 102 學年學生傷病統計分析---共 9650 人次



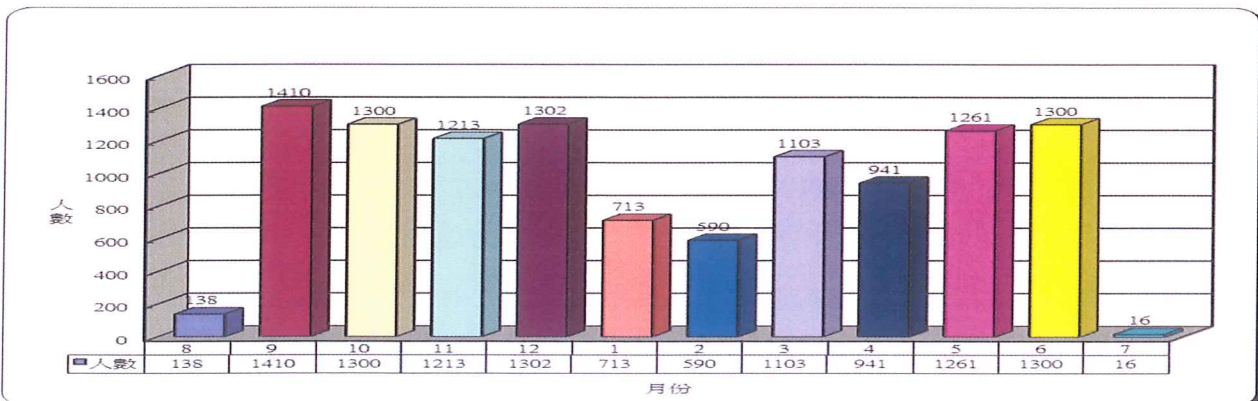
同德國小 103 學年學生傷病統計分析---共 10843 人次



同德國小 104 學年學生傷病統計分析---共 11129 人次



同德國小 105 學年學生傷病統計分析---共 11287 人次



《分析》—

1. 傷病人數最多的月份依次為 9 月份(1410)), 12 月份(1302), 10 月份和 6 月份(1300), 5 月份(1261), 11 月份(1213), 3 月份(1103), 均超過千人, 且有上升趨勢, 亟待改善。
2. 傷病人數: 男生 6379 人, 女生 4908 人。意外傷害發生人數: 7885 人次, 舊傷在校換藥處理: 666 次, 生病引起身體不適症狀人數: 3316 人次。
3. 受傷發生地點: 操場 2732 起, 其次為班級教室 1543 起, 走廊 674 起, 意外傷害以挫撞傷 3462 人次最多。
4. 疾病症狀最多為: 腹痛 (881), 眩暈 (697), 頭痛 (580)。

原因多為:(1)早上沒胃口不吃或來不及吃早餐, 來不及上廁所, 到校又不肯於學校蹲廁所, 或於餐後未適度休息即作打球、跑步劇烈運動引起腸胃蠕動不適及頭痛。

(2)未吃早餐, 朝會時血糖降低引起眩暈。

5. 本學年有 12 次因學生跌倒, 手腳挫撞傷, 懷疑有骨折, 聯絡家長評估其緊急處理時效性後, 由校方送醫, 家長到院會合處理或由家長接送就醫。
6. 綜合上述傷病原因多為可避免及改善, 如: 注意活動安全降低意外傷害發生, 改善飲食衛生及生活習慣以減少疾病症狀不適等。

《改善對策》—

1. 為了減低意外傷害發生的頻率, 安排糾察隊員在下課時在校園各處巡邏, 隨時糾舉、指正正在走廊或樓梯間奔跑的同學。
2. 在校舍樓梯的梯級側邊, 貼上「上下樓梯, 請放慢腳步, 勿奔跑。」的英文警語, 提醒同學注意行的禮儀, 同時也能複習常用英文語句, 一舉兩得。
3. 在易發生碰撞或絆倒的轉角處, 特別擺上「禁止奔跑」的小型警示牌, 提醒同學注意行的安全。
4. 當有意外發生時, 適時在兒童朝會進行溫馨的叮嚀與提醒; 同時, 也利用兒童朝會宣導在家用過早餐再上學, 不僅精力飽滿, 也減少塑膠餐具或紙容器的使用。
5. 請各班導師利用班親會或親職日向學生家長宣導: 讓子女養成早睡早起的習慣, 儘量在家吃過早餐再上學, 容易進入較佳的學習狀態。
6. 定期對校內所有遊樂設施進行安檢與維護, 若有損壞, 立即拉起警示圍籬, 禁止學童使用, 並進行修復。待檢修完成, 安全無虞才再度開放使用, 以避免意外發生。
7. 本學年以「將傷病人次降低至 11000 人次以下」, 作為全校師生共同努力的目標。

(八) 針對必選及自選議題就學校現有狀況進一步深入了解及分析 (SWOT)

六大範疇	議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (轉機)	T (威脅)	A 行動策略
一學校衛生政策	菸害防治	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。	1. 全校由於學校規模大，各項調查與統計工作較困難，花費時間多。	1. 本校自民國 87 年創校至今，校齡年輕、教職員平均年齡 40 歲左右，年輕有活力、敬業有創意，能接受教育改革的新觀念。	1. 教師課程較緊湊，因學校規模大，行政業務量大。	1. 結合學校願景，落實中長程校務發展計畫。
	健康體位	2. 由於規模過大，校內各類專科教室大部挪為普通教室，缺少適合各項推行工作之空間。	2. 由於規模過大，校內各類專科教室大部挪為普通教室，缺少適合各項推行工作之空間。	2. 強化行政對教學整合互動機制，整合各項活動及課程發展，結合教師規畫健康促進活動於各領域課程。	2. 學校以九年一貫課程為學生發展目標，健康促進較容易受忽略，課程進度常會影響非主科之正常進度。	2. 加強在職進修，強化教師行動研究能力。
	口腔衛生	1. 全校共 61 班，共 1596 人，為智類大型學校。	3. 教師對健康促進活動，因課業上壓力與進度會顯得心有餘而力不足。	2. 強化行政對教學整合互動機制，整合各項活動及課程發展，結合教師規畫健康促進活動於各領域課程。	3. 家長較偏重智育，易忽略學童其它向度之發展。	3. 聘請專家學者，確實掌握健促精神方向。
	視力保健	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。	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。	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。	4. 家長隱匿病情，造成防疫漏洞。	4. 爭取社會資源挹注，擴大辦理層面。
	性教育(含愛滋病防治)	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。			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。	5. 發展管理機制，落實學校本位管理。
	正確用藥	5. 班級家長會組織運作良好，能適時提供				6. 加強教育宣導，爭取家長支持配合。
	全民健保					
	安全急救					

六大範疇	議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (轉機)	T (威脅)	A 行動策略
二學校物質環境	菸害防治	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。	1. 本校總班級數61班, 學生1596人, 佔地18990平方公尺, 18990/3.30579約5745坪, 每位學生使用面積不到3坪, 活動空間非常有限, 各年段常需協調時段進行協同教學。	1. 家長會組織健全, 支持學校推展健促。 2. 學校整體規劃, 預留發展空間和必要管線。 3. 社區、家長認同和支持學校。	1. 鄰近有二所國中, 中輟生之抽菸不當行為易造成引誘來源。 2. 家庭抽菸嚼檳習慣難以防犯未然, 對孩子接受教育宣導觀念上易產生混淆衝突。 3. 校園開放期間, 人員管控不易。 4. 新型流感和傳染病頻傳, 考驗學校應變能力。 5. 民意高漲, 家長對學校設備標準需求日益升高。 6. 學生活動空間被壓縮, 意外事故略多。	1. 加強校園安全宣導, 管理和維護。 2. 普設校園安全監視系統, 防範校園安全死角。 3. 強化緊急應變小組功能及防災演練。 4. 動員家長及志工共同參與校園綠化美化工作。 5. 聯繫轄區警察及成立愛心導護站系統, 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。
	健康體位	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。	2. 未規劃室內體育空間, 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。			
	口腔衛生	3. 學校軟硬體設備充實。 4. 門禁管制嚴謹, 校園安全無虞。	3. 學生人數眾多, 活動空間不足。			
	視力保健	5. 器材設施採購能做安全考量且能定期檢查維修。	4. 缺少大型學生活動中心, 室內活動規劃不易。			
	性教育(含愛滋病防治)	6. 緊急應變及防災計畫完善。	5. 都市型學校, 校園綠化美化尚待加強。			
	正確用藥	7. 廁所、飲用水及照明設備符合規定。	6. 市中心區, 綠化境相對於學生數明顯不足。			
	全民健保	8. 傳染病防治應變計畫周延, 防疫工作落實。	7. 校園, 安全經費不足, 警衛及保全設施不足。			
	安全急救	9. 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。	8. 學校週邊道路交通流量過大, 上下學交通安全勘慮。 9. 水電補助長年不足排擠學校資源分配。			

六大範疇	議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (轉機)	T (威脅)	A 行動策略
三學校社會環境	菸害防治	1. 多樣化的社團組織，學生身心有均衡發展的機會。	1. 家長雙薪家庭較多，親子互動和親師溝通備受考驗。	1. 開放校園及鄰近藝文特區，為社區民眾提共戶外運動好去處，有助於學童及社區民眾提昇體能。	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。	1. 增設特教班，提供特殊兒童支持性服務。
	健康體位	2. 學校午餐由營養師設計均衡的食譜，兼顧孩子成長的需要。	2. 弱勢學生健康議題較嚴重，支援系統仍嫌不足。	2. 課後社團多為體育活動性質—如：直排輪社、巧固球社、籃球社，可增加學生的選擇機會，提高學習動機。	2. 地處商業藝文特區，現代家庭外食比例多，學生體位健康把關不易。	2. 針對健促議題，設計更多元活動設計和獎勵措施。
	口腔衛生	3. 辦理各項營養教育講座及活動，提供師生相關知識。	3. 師資多元，但輔導和特教專業能力有待加強。	3. 因家長生活水平較高，學生使用3C產品情況較多，學生的近視率不易降低。	3. 家庭成人健康飲食觀念待提昇，慣難以改變，影響學童選擇。	3. 落實「認輔制度」，提供特殊個案需要的個別輔導。
	視力保健	4. 學校設有輔導組，提供學習弱勢學生學習服務。	4. 社區對學校推動的健促活動仍存觀望態度。	4. 社會公益團體重視教育問題，社會資源較易爭取。	4. 年輕學校，校園文化和校風傳承有待持續發展。	4. 加強教師增能研習，培養輔導和特教專業能力。
	性教育（含愛滋病防治）	5. 「教育儲蓄專戶」和「仁愛基金」提供經濟弱勢學生補助。	5. 學區內國、高中學生放學後或假日長到校騷擾學生。	5. 服務學習蔚為風氣，更多的人力願意投入志行列。	5. 特殊兒童個案和種類逐年增多，考驗學校特教能力。	5. 辦理家長親職教育，爭取支持認同和協助。
	正確用藥	6. 學校組織氣氛和諧，次級文化融洽，親師生相互尊重接納。	6. 「智育掛帥」仍存在於許多家長的意識形態中。	6. 創校多年，重大事故應變的配套措施運作圓融成熟。	6. 外配子女的特殊家庭文化和學習需求差異頗大。	6. 協調鄰里長，強化警民務，加強假日校園安全維護。
	全民健保	7. 家長認同支持學校，熱心投入教育志工服務工作。	7. 班級規模大，正確用藥資源大部分須自籌。		7. 媒體和廠商的渲染，扭曲和模糊健促議題的訴求。	
	安全急救	8. 「同德榮譽制度」績優學生獎勵制度實施多年成效良好。			8. 學區內眾多安親班的經濟利益和管理方式不當。	
					9. 家長自主意識和學校的教育訴求仍有落差。	

六大範疇	議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (轉機)	T (威脅)	A 行動策略
四社區關係	菸害防治	1. 家長教育參與意識高漲，願意參與學校校務運作。	1. 學生人數眾多，緊鄰道路交通量大，上下學安全堪慮。	1. 緊鄰藝文特區，可提供學童及家長課後休閒放鬆場所。	1. 義務性的家長志工，流動性大，不利傳承。	1. 辦理志工培訓研習課程，提升志工服務知能。
	健康體位	2. 家庭少子化，重視子女健康議題，親子願意共同參與。	2. 社區工商活動頻繁，動員民眾參與健促活動不易。	2. 學校擁有縝密的家長志工團體，協助醫護、交通、輔導、圖書等業務。	2. 學校附近多為新興住宅區，家長對社區認同性相對性低。	2. 辦理志工家長旅遊，凝聚志工家長與學校情感。
	口腔衛生	3. 學校開放校園，鼓勵更多民眾走入校園，支持學校。	3. 健促活動需配合家長作息時間，設計多有限制。	3. 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. 家長重視智育成績，對於校內的活動列為次要選項。	3. 結合親職教育日辦理永續校園跳蚤市場愛地球活動。
	視力保健	4. 鄰近商家、社區、警方共同形成愛心導護站安全網絡。	4. 學校教育和家庭教育在健促議題訴求仍有落差。	4. 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. 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。	4. 定期發行「同德通訊」期刊及「童心同德」校刊，行銷及宣導學校辦理健康促進成果。
	性教育 (含愛滋病防治)	5. 地方社團組織關心健促議題，熱心支持學校推展活動。	5. 弱勢學生家長較不願意參加學校健促活動。	5. 結合 E 化網路、書面校刊通訊，全面促進社區參與。		5. 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
	正確用藥	6. 班班每週執行，增強口腔保健效果。	6. 學校對健促活動的宣導，缺乏多元管道。	6. 積極與社區內的健康飲食店形成聯盟關係。		
	全民健保	7. 每天中午飯後全校播放潔牙歌，提醒學童刷牙。	7. 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。	7. 善用社會資源，全面啟動健康促進學校。		
	安全教育急救	8. 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。	8. 孩子常喝含糖飲料及偏食，影響牙齒骨骼成長。	8. 家長會有牙醫背景之委員，可無條件提供諮詢及安排相關檢查。		
		9. 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。		9. 利用家長會及社區資源，提供家長相關教育研習的機會。		

六大範疇	議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (轉機)	T (威脅)	A 行動策略
五健康教學與活動	菸害防治	1. 學生素質單純可塑性強,教育宣導接受度高。	1. 學校活動多,影響教學進度及受課間,進而影響成效。	1. 學生健康議題受到重視,健促活動家長多能接受和鼓勵。	1. 認知學習易教,技能、情意和生活實踐容易被忽略。	1. 整合學生問題和生活需求,設計學校本位課程
	健康體位	2. 教師學習意願高,努力參加相關研習,提高專業知能。	2. 新興教育議題眾多,在融入教學時容易產生排擠現象。	2. 教師對健促議題的課程設計觀念和能力日漸提昇。	2. 實證導向的證明數據,不易在短時間教學活動取得。	2. 開設多元社團,鼓勵學生參與,激發學生潛能。
	口腔衛生	3. 能結合健促議題和學生需求,設計學校總體課程	3. 家長安排的「認知」課後才藝班學習取代健促的學習活動。	3. 學校社團多元蓬勃發展,學生也能依興趣專長選擇參加。	3. 教師甄選競爭激烈,健體專長教師嚴重不足。	3. 辦理增能導向教師在職進修,提昇健體教學知能。
	視力保健	4. 能依實際需求評估,以生活取向和問題導向推動健促議題	4. 課程綱要的各領域學習時數,規範和僵化了學習內容。	4. 資訊科技發展迅速,教師觀摩學習方式多元活潑。	4. 心理及社會層面健促議題不易設計,影響推動意願。	4. 加強教學視導,落實健體教學的正常化和品質。
	性教育(含愛滋病防治)	5. 健體專長教師條件限制嚴格,晉用新進人員不易。	5. 課程綱要的各領域學習時數,規範和僵化了學習內容。	5. 學習能力指標明確,教學評鑑日益客觀和普遍。	5. 學校健體領域的教學設施和活動空間仍嫌不足。	5. 辦理增能導向教師在職進修,提昇健體教學知能。
	正確用藥	6. 健體課程設計在「本土化」和「在地化」方面亟待加強。	6. 健體課程設計在「本土化」和「在地化」方面亟待加強。	6. 學生對健促議題的學習動機強烈,學習興趣濃厚。	6. 教師對健促活動的團隊合作和課程省思待加強。	6. 教師對健促活動的團隊合作和課程省思待加強。
	全民健保	7. 多元的健體活動性社團,提供學生探索學習發展機會	7. 社區的健康教育教學活動不易得到家長支持和配合。		7. 家長較偏重智育,易忽略學童其它向度之發展。	
	安全教育急救	9. 每學年規劃推動 CPR 學理與技術課程,教師擁有 CPR 合格證照比率高。				

六大範疇	議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (轉機)	T (威脅)	A 行動策略
六健康服務	菸害防治	1. 健康中心設有專職校護，定期實施身高體重等測量，數據資料完整，隨時提供家長參考。	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。	1. 鄰近有二所國中，中輟生之性教育不當行為易造成引誘來源。	1. 辦理教職員健康檢查，強化教職員對健康意識重視。
	健康體位	2. 健康中心支援各項健康教育資源。	2. 學童大多偏愛攝取高糖高熱量食物，飲食習慣不佳。	2. 在校園門口及各處張貼愛滋病防治標誌隨處提醒。	2. 家庭性教育觀念難以防犯未然，對孩子接受教育宣導觀念上易產生混淆衝突。	2. 辦理全校教職員 CPR 研習，培育事故傷害防治師資。
	口腔衛生	3. 健康中心協同志工醫護組，定期為學童測量視力，資料完整；各班導師鼓勵學童利用下課時間進行戶外活動，讓學童眼睛有放鬆之機會，有助於視力保健之提昇。	3. 班級規模大，學生數多，校護只有一名，(編制應是2名)，業務繁雜，服務學生品質難以提昇到更高境界。	3. 有熱心或認同學校的志工醫護夥伴，協助推動健康促進學校相關活動，隨時提供必要支援。	3. 學區位居市中心，緊鄰藝文特區，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。	3. 結合社區資源，厚實學校支援健康服務資源
	視力保健	4. 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。	4. 班級學生數已超過規劃之理想人數，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。	4. 各項活動結合於課程領域中融合教學。		4. 辦理教職員工「八德埤塘生態公園」研習活動。
	性教育(含愛滋防治)	5. 健全的健康服務團隊，針對不同需求提供支持性服務。	5. 班級規模大，安全教育資源大部分須自籌。	5. 鄰近之醫療院所專業支援服務，並配合活動辦理相關課程。		5. 結合班級家長會組織，能適時提供學校各項行政及教學支援。
	正確用藥			6. 每學期辦理親職教育日及班親會，有暢通之宣導管道。		
	全民健保					
	安全教育急救					

四、計畫期程：106 年 08 月 01 日至 107 年 07 月 31 日

五、計畫目的

(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) 菸害防治方面：

1. 建立無菸的健康校園環境，提升教職員生、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，除了學童對於說不外，更希望家長配合不在學生面前吸煙菸，給予一代良好的身教。
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. 以行動研究模式參與行政院衛生署國民健康局「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. 培養學童正確健康的體位觀念與態度，並藉由合理動態的生活、均衡飲食促使學生養成規律且持續的健康體位行為，進而提升學生的體位健康。
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，提昇全校師生之健康體位，改善BMI值，使之趨於正常範圍。

(四) 口腔衛生方面：

1. 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。

(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。

(六) 性教育（含愛滋病防治）：

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：

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「藥物濫用防治」教育宣導，有效防制學生「藥物濫用防治」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「藥物濫用防治」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。

(八) 全民健保：

1. 推動全民健保觀念由校園推廣至家庭，配合政令宣導利用家庭聯絡簿讓家長檢核。
2. 結合社區資源與長庚科技大學護理系合作，到校對學生及老師進行全民健保暨用藥安全話劇宣導並辦理有獎徵答，提昇學生明瞭健康照護的重要，養成正確用藥、不濫用藥物的好習慣及良好正確的就醫行為，以減少過度浪費醫療資源及不當就醫的行為。
3. 落實全民健保相關政令宣導，加強親師生及社區民眾對「人人有保」、「收支連動，財務平衡」的觀念。
4. 加強以社會集體力量分擔醫療風險的觀念，推廣不論貧富都可以參加，平等獲得醫療服務。

(九) 安全教育急救方面：

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. 五、六年級學童 100%接受急救教育課程之訓練；六年級 100%通過 CPR 技能課程訓練。
3. 教師擁有 CPR 技術指導員資格之比例能高於 105 學年度。

七、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：

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：

必選議題：「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)」

自選議題：「安全教育急救」

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	106.08.28
	2. 成立學校健康促進推動小組並召開會議。	全校	106.08.28
	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)『H1N1 新流感防疫』計劃 (4)『H7N9 新流感防疫』計劃 (5)『狂犬病防疫』計劃 (6)『口腔教育』實施計劃 (7)『午餐教育』實施計劃 (8)『視力保健』實施計劃 (9)『資源回收及垃圾處理』辦法 (10)『廢電池、廢光碟回收』辦法 (11)『環境教育』實施辦法 (12)『登革熱防治』辦法 (13)『緊急傷病處理』辦法 (14)『學生 CPR 課程訓練』實施計劃 (15)『教職員工暨志工 CPR 課程訓練』計劃 (16)『書包減重』實施辦法 (17)『學生愛滋反毒宣導』實施計劃	全校	106.09.
	4. 收集各項健康議題相關資料，執行各項保健工作計劃。	全校	106.09~107.06
	5. 年度工作計劃執行總檢討。	全校	107.06
(二) 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	經常性
	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. 響應縣府”健康活，樂蔬果”活動，執行午餐每月一餐蔬食活動。	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張，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，供全校師生正確洗手。	全校	經常性
	11. 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。	全校	經常性

行動範疇	實施內容	對象	實施日期
(三) 學校社會環境	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. 辦理家長相關議題之宣導或研習。	家長	106.10-107.05
(四) 健康教育課程及活動	1. 邀請領域教師將各保健工作融入課程中教學。	全校	106.09
	2. 辦理教師意外傷害急救教育知能研習及自我生命保護研習，學生 CPR 課程訓練。	全校	106.09~107.05
	3. 辦理學生菸害防治、口腔、視力、健康體位、防菸拒檳、安全教育、正確用藥、全民健保等議題之藝文競賽及教育宣導。	全校學生	106.10-107.05
	4. 執行互動式拒菸課程。	四~六年級	106.10-106.12
	5. 辦理五年級學生性教育暨愛滋病宣導。	五年級	106.11-106.12
	6. 提供各種口腔、視力、腸病毒、CPR、用藥安全、全民健保…等健康相關議題知識之宣導短片，於導師時間觀賞。	全校	106.09-107.05
	7. 網頁建構並更新，藉由各項新知交流，增進網站宣導功效。	衛生組	106.09-107.05
(五) 社區關係	1. 於校刊或親職專欄中刊載各相關議題之文章。	全校	106.09-107.05
	2. 聘請社區醫師、衛教師、義工支援各類活動或講習。	家長及社區人士	106.09-107.06
(六) 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	106.11-107.05
	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	106.09~107.03
	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	106.09-107.04
	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	106.09-107.06
	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	106.10-107.06
	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	106.11-107.06

八、計畫預期成效

(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建康生活習慣。
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) 菸害防治：

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. 並養成健康飲食習慣，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)

(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（含愛滋病防治）：

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：

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「藥物濫用防治」教育宣導，有效防制學生「藥物濫用防治」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「藥物濫用防治」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。

(八)全民健保：

1. 推動全民健保觀念由校園推廣至家庭，配合政令宣導利用家庭聯絡簿讓家長檢核。
2. 提昇學生明瞭健康照護的重要，養成正確用藥、不濫用藥物的好習慣及良好正確的就醫行為，以減少過度浪費醫療資源及不當就醫的行為。
3. 落實全民健保相關政令宣導，加強親師生及社區民眾對「人人有保」、「收支連動，財務平衡」的觀念。
4. 加強以社會集體力量分擔醫療風險的觀念，推廣不論貧富都可以參加，平等獲得醫療服務。

(九)安全急救教育：

1. 校園意外傷害之比率能不再持續升高；
2. 五、六年級學童 100%接受急救教育課程之訓練；六年級 100%通過 CPR 技能課程訓練。
3. 教師擁有 CPR 技術指導員資格之比例能高於 104 學年度。
4. 教師具備面對一般意外傷害時之處理能力。

九、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

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
一、學校衛生政策	
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	
二、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。	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張，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	
三、學校社會環境	
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員會, 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					
四、健康教育課程及活動					
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、全民健保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. 辦理五年級性教育暨愛滋病宣導。	5	4	3	2	1
8. 提供各種口腔、性教育(含愛滋病防治)、視力、健康飲食、腸病毒、CPR、正確用藥…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					
五. 社區關係					
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
得分小計					
六、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。	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					

十、預定進度

月份 工作項目	104 年 8 月	104 年 9 月	104 年 10 月	104 年 11 月	104 年 12 月	105 年 1 月	105 年 2 月	105 年 3 月	105 年 4 月	105 年 5 月	105 年 6 月	105 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												
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. 成效評價後測												
13. 資料分析												
14. 報告撰寫、網頁												
15. 成果展示與檢討分析改進												

十一、人力配置

計畫職稱	職稱	姓名	職掌
計畫主持人	校長	王朝貞	主持計畫、研究策劃及行政協調事宜
協同主持人	學務主任	楊秀全	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	金壽梅	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	張艷芬	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	劉美娜	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	鄭雅云	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	許金珠	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	邱子寧	活動策略設計及效果評價
研究人員	體育組長	涂琨煒	體適能評估、活動策略設計及效果評價
研究人員	資訊組長	林景堯	提供網路軟體
研究人員	生教組長	吳燕萍	社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	訓育組長	游淑娟	協助研究策畫、活動操作事宜
研究人員	護理師	林慧娟	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	劉權耀	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：林玉純 二年級：張翠莉 三年級：范郁敏 四年級：方以禾 五年級：林春錦 六年級：程伊昉	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：郝中慧 數學領域：侯印家 自然領域：文爾雅 綜合領域：侯怡均 健體領域：蔡志嘉 社會領域：黃瓊瑩 藝文領域：白景文 特教領域：蔣璧如	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：邱奕凱	

十二、經費編列

單位：元

項 目	單位	單價	數量	金額	說 明
健康講座鐘點費	小時	1600	3	4800	辦理教職員工訓練、研討活動之授課鐘點費
電腦處理費	式	2000	1	2000	光碟片、各式列印紙、印表機碳粉…
活動材料費	式	2000	1	2000	壁報紙、圖畫紙、文宣…
場地佈置費	式	1000	1	1000	辦理各場次佈置費用
活動印刷費	式	4500	1	4500	印製活動資料、問卷及成果報告、油墨、紙張、海報、文具等費用
獎品	式	50	100	5000	辦理相關活動、競賽之獎品 (獎勵對象為學生)
雜支	式	700	1	700	茶水費…等
合計	新台幣 貳萬元 整				

註 1: 以上經費不足部分由學校自籌經費支出。

十三. 本計畫經校務會議通過，陳請校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

衛生組長 許金珠

單位主管：

學務處主任 楊秀全

會計主任：

會計室主任 鄭雅云

校長：

同德國民小學 校長 王朝貞