

桃園縣中原國民中小學辦理 102 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言

本計畫為多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康促進計畫，旨在增進全校教職員生之全人健康。

本計畫共分二階段進行。第一階段為「人員組成與目標擬定階段」，亦即成立學校健康促進委員會，組成健康促進工作團隊，以診斷學校教職員生之健康狀況、現有與健康有關的人力、物力及資源，並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。第二階段為「策略執行與評鑑階段」，指的是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，以增進學校成員之健康行為，進而養成健康的生活型態、提升健康品質；此外，除了進行形成性評鑑，以期適時回饋並修正計畫外，亦將進行總結性評鑑來檢視計畫實施之成效。

本計畫的健康議題為：菸害防治、健康體位、口腔衛生、視力保健、正確用藥、性教育（含愛滋病防治）以及全民健保。

學校健康促進之現況分析及需求評估部分，本校以訪談、問卷調查及檢測等方式進行。學校健康促進計畫之執行策略部分，則分為「教育層面」及「政策層面」。教育層面：主要運用之策略為課程介入、活動介入，以及媒體傳播，目的在增進學校成員之健康認知、情意、技能與態度，進而提升身、心、靈之全人健康狀態。政策層面：主要在於訂定或修定相關規定、強化組織，以增進健康支持性環境與空間，並建構健康之校園文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實，達成健康促進學校之終極目標。

二、計畫依據

(一) 教育部 102 年度健康促進計畫。

(二) 桃園縣政府教育局 102 年 8 月 16 日桃教體字第 1020048719 號函辦理。

三、背景說明：

一、背景概述

本校位處於中壢市區，是一所中大型學校，學生人數 1500 人左右，教職員工約 100 人。學區家長大部分屬於白領階層，對孩子非常的關心。但由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移、外籍配偶人數增加、家庭結構改變，本校單親家庭、隔代教養學童及外籍配偶子女人數也增多，加上弱勢家庭學童人數有逐年增加的趨勢，因此學童之生活、學習與成長值得關切。

本校從 90 年成立至今，因校園周邊攤販林立，甜食飲料販賣取得容易，故一直致力於餐後潔牙與營養教育的推動，希望親師生有良好的營養常識，擁有一口好牙，以及健康的身體。校內除了有廚房提供營養午餐，還

有專業營養師為學生的健康營養把關。資訊媒體的蓬勃發展與學區內高樓大廈林立，學生除學校課業以外，因多數家長為雙薪家庭，所以放學後有大部分學生課後仍需去安親班繼續上課，因此還有學校作業以外的課業練習，戶外活動時間幾乎沒有，加上媒體和電子產品快速更新及普及，學童上網時間大量增加，家長疏於監督，造成學童近視比例增加且近視年齡下降，所以降低學童近視比例、挽救孩童視力，已是刻不容緩的事。在菸害和檳榔預防性健康議題方面，因長期宣導，以及學區家長多能配合並以身作則，學童染上抽菸及檳榔的惡習幾乎是零，因此重點在於繼續教導學童不要去接觸菸和檳榔，進而可以影響自己周遭的人，但因為學區附近組成複雜，因此在放學後及夜間在校內抽煙的人士製造的垃圾對學校造成打掃的困擾，雖於校園內外張貼禁煙標誌，但成效不彰，希望能夠繼續推動營造無菸無檳的環境。

鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，希望能發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，更希望能透過縣府的分配，讓學校得以和鄰近診所或醫院相互配合，非全以學校之力網羅社區資源以增進中原國小全校教職員工生的全人健康。

二、需求評估：

(一)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。

(二)經由健康檢查資料統計顯示，目前本校101學年度學童齙齒率為60.41%，體重超重11.25%，過輕19.1%，近視比例60.8%。

(三)運用溝通及人際互動技巧訪談學校成員(教職員工生)的意見，以了解他們對學校健康促進現況之看法及滿意度並評估學校及社區的特性、可運用之人力、物力資源及經驗。並藉著訪談互動的過程，激發他們參與的意願。

(四)採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。

四、成果指標及預期效益

一、提供學校教職員工生及家長的健康促進知識，增強健康促進的行為及態度。

二、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、物力及人力相關資源等）。

三、建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊。

四、結合社區資源發展有效的策略，提供充分的環境支持與服務。

五、促進學校教職員工生及家長產生健康行為，並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

五、計畫內容與實施策略：

辦理方向	項目	工作內容	辦理時間	參加對象	承辦單位
一、健康促進議題融入教學	視力保健	(一) 眼球體操	全年實施	全校師生	衛生組
		(二) 視力檢查	102.8-103.6	全校學生	衛生組
	口腔保健	(一) 餐後潔牙	全年實施	全校師生	衛生組
		(二) 含氟漱口水	全年實施	全校學生	衛生組
		(三) 口腔保健宣導	103 年 1 月	全校師生	衛生組
	健康飲食與體位	(一) 課間健康操	全年實施	全校師生	體育組
		(二) 體位不良學生輔導	102.11-103.6	體重超重學生	衛生組 健康中心
		(三) 午餐滿意度調查	102.12-103.6	全校訂餐師生	午餐秘書
		(四) 體育競賽	102.10-11	全校師生	體育組
		(五) 體適能檢測	全年實施	中高年級學生	體育組
	菸害防制	拒菸戒菸教材實施	全年實施	中高年級學生	衛生組
	視力保健 口腔保健 傳染病防治 菸害防制 健康飲食與體位性教育 正確用藥 全民健保	健康教育及相關課程	全年實施	全校師生	衛生組 教學組
		正確用藥研習	102.9	六年級	衛生組
		反毒宣導-毒品防治	102.10	五年級	生教組
		全民健保	全年實施	全校學生及家長	衛生組
		菸害防治宣導	102.11	四年級	生教組
		一氧化碳中毒防治宣導	102.11	五年級	生教組
二、學生學藝競賽	視力保健 口腔保健 傳染病防治 菸害防制 健康飲食與體位性教育 正確用藥	(一) 繪畫比賽	102.3	低年級學生	訓育組
		(二) 書法比賽	103.3	中高年級學生	教學組
		(三) 健康促進有獎徵答	102.12	高年級學生	衛生組 生教組
		(四) 愛滋病防治	103.6	高年級學生	衛生組

六、預定進度：

日期	活動名稱	參加對象	負責單位 (人員)	目的
102.8	清洗水塔	外聘工人	總務主任	提供學生安全用水提高潔牙率
102.8	校園消毒	外聘工人	總務主任	降低病媒蚊孳生
102.9	陳報健康促進學校計畫呈教育局	健康促進小組	訓導主任	審核健康促進學校計畫
102.9	健康促進學校活動流程說明會	全校教職員工 家長代表	衛生組	1. 說明計畫流程及各單位工作職掌。 2. 減少教師擔心，提高參與度。 3. 以溝通增加配合度
102.9	口腔、視力保健衛生宣導月衛生櫥窗、跑馬燈、聯絡簿	全校師生	衛生組 健康中心	推動口腔保健衛生動靜態活動訊息
102.8-103.6	餐後潔牙	全校學生	健康中心	降低齲齒率
102.8-103.6	含氟漱口水	全校學生	各班教室	降低齲齒率
102.11	健康檢查	一、四年級學生	健康中心	1.了解教職員工生健康情形 2.定期矯治追蹤
102.8-103.6	愛眼、護牙、預防性健康研習	教職員工、家長、志工	健康中心 輔導室	1.增強衛生保健新知 2.藉由參與體認，轉化教導學生。 3.教導貝氏刷牙法
102.12	拒菸教學觀摩	四.五.六年級學生	教務主任 訓導主任 衛生組長 四、五、六年級老師	增強學生拒菸保健知識、態度
102.12	健康促進小組會議	訓導主任、衛生組長、護理師、愛心志工代表	訓導主任	1.計畫執行進度。 2.討論執行問題與解決方法。 3.其他臨時交辦事項

103.3	健康促進小組會議	訓導主任、衛生組長、護理師、家長代表	訓導主任	1.計畫執行進度。 2.檢討執行問題與解決方法。
103.4	彙整計畫成果	各處室提供資料	健康中心 訓導處 衛生組	1.訂定考評表，健康促進小學先自評。 2.彙整資料 3.專案經費核銷

甘梯圖

工作項目	第1月	第2月	第3月	第4月	第5月	第6月	第7月	第8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			■	■				

七、健康促進學校人力配置

工作範疇	實施內容	完成月份	主辦單位(人員)	協辦單位(人員)
一、學校衛生政策	學校衛生委員會提出健康促進學校計畫	9	衛生組	護理師
	主持學校衛生委員會	9	校長	護理師
	尋求各處室協助推動本計畫	9	訓導主任	護理師
	健康促進學校計畫陳報教育局	9	衛生組	護理師
	組織考評小組	10	衛生組	教務處
	召開健康促進學校小組會議	12	訓導主任	衛生組
	彙整本計畫成果報告資料、看版、簡報	4	衛生組	訓導主任
來自教師、家長、學生、校長、社區成員的回饋	5	護理師	教師、學生	

二 健 康 教 育 課 程 及 活 動	各年級融入不同健康主題於各學科教學行事曆中。	9	教學組	教務處
	教師 CPR 研習	9	衛生組	訓導處
	中年級營養教育教學觀摩	10	午餐秘書	教務處
	週六多元智能社團活動	10	訓育組	訓導處
	高年級 CPR 急救教育課程實施	3	衛生組	護理師
	衛生保健話劇宣導 (配合長庚護理學院到校實習)	12	護理師	衛生組
	中、高年級拒菸戒菸教材課程實施	4	衛生組	教師
	三、四、五年級游泳教學	9	體育組	訓導處
	週三健康促進保健研習	4	衛生組	教務處
	輔導體位不良學生計畫實施	10	衛生組	護理師
	教師健康體位研習	10	體育組	訓導處
三 、 健 康 服 務	訓練各班潔牙小天使，協助推行餐後潔牙活動	9	護理師	愛心媽媽
	推行含氟水漱口活動	9	護理師	牙醫師
	提供各種傳染病資訊並積極防治	9	護理師	級任老師
	每年辦理教職員工健康檢查並提供諮商管道	11	護理師	衛生組
	對學生健康檢查結果進行分析，並積極追蹤矯治	12	護理師	保健室義工
四 、 物 質 環 境	各班裝置潔牙用具架及置物櫃	8	事務組	總務處
	定期清洗水塔，提供安全用水	8	總務處	事務組
	安全的上下學通道	8	總務處	事務組
	校園樂音代替噪音	8	訓育組	訓導處
	各樓層廁所提供洗手台水龍頭、香皂供應洗滌	8	總務處	事務組
	各教室提供飲水機供應師生飲用水	8	總務處	事務組
	每學期定期消毒校園環境，營造乾淨校園	8	總務處	事務組
五 精 神 環 境	實施笑臉打招呼的禮貌運動，營造好品格環境	8	訓導處	生教組
	佈置各領域櫥窗提供健康的知識及心靈的成長	9	教務處	教師
	配合訓導處獎勵辦法實施榮譽卡及三項競賽制度	9	訓導處	生教組
	熱心參與協助推動計畫的家長頒發感謝狀	6	訓導處	訓育組
	獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生	6	訓導處	訓育組

八、經費概算表 單位：元

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價
1	學生健康體位自主管理 講師費	260	時	30	7800
2	比賽獎品費	40	份	25	1000
3	印刷費	10	份	35	350
4	文具紙張	10	張	35	350
5	雜支	500	式	1	500
總計					10000

經費來源：縣府補助款 5,000 元，不足款 5000 元由學校應付代收款下「資源回收款」支出。

九、評價方法：

本計畫共分二階段進行。第一階段為「人員組成與目標擬定階段」，亦即成立學校健康促進委員會，組成健康促進工作團隊，以診斷學校教職員生之健康狀況、現有與健康有關的人力、物力及資源，並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。第二階段為「策略執行與評鑑階段」，指的是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，以增進學校成員之健康行為，進而養成健康的生活型態、提升健康品質；此外，除了進行形成性評鑑，以期適時回饋並修正計畫外，亦將進行總結性評鑑來檢視計畫實施之成效。茲將二階段之工作內容、實施方法及進行步驟分述如下：

一、第一階段—人員組成與目標擬定階段

現況分析及需求評估

- (一)收集各項健康檢查資料、作成相關的調查統計圖表及研究報告，資料建檔並存，必要時專檔專案處理。
- (二)分析各項健康檢查資料、相關的調查統計及研究報告，了解學校成員之健康行為與生活型態及其影響因素。
- (三)訪談學校成員(教職員工生)的意見，評估學校健康環境、健康服務、執行措施是否適切。
- (四)依分析資料、訪談意見、評估結果，執行實施計畫內容，並隨時加以檢討、改進。

二、第二階段—策略執行與評鑑階段

健康促進工作團隊依據學校健康促進委員會所決定之目標及健康議題擬定學校健康促進計畫，其執行策略主要包括教育層面及政策層面，茲說明如下：

(一)政策層面

運用之策略主要為訂（修）定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，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

- 1.訂（修）定相關規定方面：召開學校健康促進委員會，審定學校健康促進計畫，並依據計畫執行之所需，協調各單位修訂定相關規定，以增進人力/物力資源之可近性及設備之可利用性，並有充足之經費，以提供更完善的健康環境（如校園污染防治、景觀規劃、健康餐飲供應）與健康服務（如建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統）。
- 2.強化組織方面：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、學生社團及家長志工之組織效能，增進各行政組織之運作功能、協調合作能力、組織與成員的互動及學校組織與社區資源的聯結，期能提升行政服務品質及建立和諧健康的校園社會文化。

(二)教育層面

運用之策略主要為課程融入、活動融入及媒體傳播，以增進學校成員之健康知覺、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。

- 1.課程教學方面：由課程發展委員會進行統整規劃，將所選定之健康議題融入相關之課程教學與學習評量。
- 2.活動發展方面：藉由推廣活動及辦理訓練的方式增進學校成員之健康知能與行為，並增強師生互動關係及增進家長及社區等組織之支持與合作。
- 3.資訊融入方面：運用平面媒體（如單張、海報、校訊、小冊）及電子媒體（如健康網站、校園廣播、電子告示板）等等以傳播健康資訊並引發學校成員及家長的關心及參與。

承辦人：

單位主管：

機關首長：