

桃園市龜山區福源國民小學辦理 111 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言：

本校 95 年起獲教育局補助辦理健康促進學校系列活動，並榮獲桃園縣 96、97、99、102、106、107 學年度國民中小學健康促進學校在地輔導團訪視複評優等學校。歷年來必選議題配合政策以菸害防制、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）及全民健保為主。本學年度自選議題依據公文以「正向心理健康促進」為主軸。

從小的健康和體能是成年的基礎，其重要性不容忽視，因此培養學生正確之營養知識、健康飲食、強健體能，進而養成一輩子之健康習慣，減少日後疾病及健康問題之發生，是學校教育應當努力的目標。另本校原住民、單親家庭及隔代教養學童比例達 30% 以上，學區家長大多屬於勞工階層，工作忙碌，普遍缺乏健康生活型態的相關知識；學校因此責無旁貸，更應擔負健康教育之大責。

本校目前的健康促進工作內容涵蓋健康教育、健康環境、健康飲食、健康體能、健康心理等等層面。本計畫乃發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，希望從生活教育上建立教職員工生良好的習慣，以增進全校全人健康，最終目標是營造一個涵蓋學校及社區的「健康共同體」。

二、計畫依據：

- (一) 教育部國教署 111 學年度健康促進學校計畫。
- (二) 桃園市政府教育局 111.9.6 桃教體字第 1110083404 號函。

三、背景說明：

(一) 本校環境簡介

本校位於桃園市龜山區兔坑里，地處偏郊，周圍有山丘環繞。早期的兔坑，磚窯林立，引來許多外地勞工在此就業、定居。本社區家長普遍從事勞工業居多，且多數為外來人口，家庭經濟收入並不豐富，為了養家活口，無暇兼顧家庭教育，亦無法提供子女良好的學習環境，更遑論注重孩子的健康教育；不過正因如此，學生普遍都喜歡到學校來學習。

雖然近年來受少子女化衝擊，學生人數逐年下降，但也因此校地使用上顯得充裕，更符合本校學生喜歡動態活動的特性—小班小校加上校園自然生態豐富，有助於師生紓壓、樂活。

四、SWOT 分析：

因素	S〈優勢〉	W〈劣勢〉	O〈機會點〉	T〈威脅點〉
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校教師熱忱、經驗豐富，平均年齡約 45 歲。 2. 學校環境優美、景色怡人。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師運動技能及教學能力尚待加強。 2. 學校鄰近山區，蚊蟲多，且夏季天氣悶熱。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校有部分老師喜歡利用課餘從事瑜珈、健走等休閒活動。 2. 學校行政人員具有健康促進學校的認知。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校無專業體育老師。 2. 學校各項活動行事繁雜，產生排擠作用。
菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康中心提供各項教學資源。 2. 本校學生無吸菸情形。 3. 志工爸媽們能支援學校活動，提供人力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學區家長社經地位不高，對健康議題不重視。 2. 教師雖多能配合本計畫之推行，但各項評鑑訪視給予教師負荷壓力大。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區家庭中有人抽菸比率達三成以上。 2. 配合各處室推行之活動，合宜修正計畫案，達到可行性與變通性。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生易受家長抽菸習慣影響。 2. 家長忙於生計，學生放學後較缺乏照顧管教。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校能提供學生足夠的運動場所。 2. 各項學生健康管理資訊化，能隨時掌握學生健康資料。 3. 生活、健體教師能將健康體位議題融入課程中。 4. 健康中心提供各項健康飲食參考資料。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生午餐時，會有偏食行為。 2. 教學時間受限，不利健康體位方案推動。 3. 弱勢或脆弱家庭日益增多，普遍缺乏健康飲食觀念。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 長期推動學生體重控制，師生較容易取得共識。 2. 本校持續推行各項體育活動，並成立各體育社團。 3. 親師座談會宣導健康促進學校內容，取得家長認同，邀請其提供各項支援。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分家長忙於生計，常讓子女外食。 2. 家長無法控管學生喝飲料，成效不彰。 3. 親師座談會出席的家長人數不多，重視健康教育的程度較薄弱。

口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校定期辦理健康檢查，可及早發現學生口腔保健問題。 2. 健體領域課程融入貝氏刷牙法與牙線等正確牙齒保健觀念。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長普遍忙於工作，對子女之口腔保健習慣較缺乏指導。 2. 學區周圍欠缺牙醫診所，學生就診不便。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生透過教師的指導與關心，可以學到正確的牙齒保健觀念。 2. 學校每週一至週五有推行餐後潔牙活動，培養學生潔牙習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分家長並沒有盡到督促潔牙的責任。 2. 學校發給家長學生之牙齒就診通知，有些家長常沒空帶子女就診。
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康中心每學期均安排視力檢查，並通知家長附回條追蹤處理情形。 2. 校園綠色植物多，對本校學生眼睛有益。 3. 本校定期做教室黑板與課桌椅測光工作，以維護兒童視力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校積極推行閱讀與資訊教育，學生近距離使用眼睛的機會大增。 2. 學生對正確的視力保健習慣尚未完全養成。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理視力保健講座與各項活動，將視力保健觀念深植學生與家長心中。 2. 教師重視學生視力保健，各項活動均能配合執行。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 孩童認字過早，太早閱讀習字。 2. 課後家長疏於照顧，學生看電視、玩電腦及3C產品時間過長。
正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校可以提供學生正確用藥相關書籍。 2. 本校學生無藥物濫用情形。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校學區家長知識水準不高，較缺乏正確用藥知識。 2. 學校周圍缺乏可諮詢用藥方法之單位。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校定期舉辦正確用藥講座，可教導學生及家長正確用藥觀念。 2. 教師利用健體教學實施正確用藥觀念指導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生家長較不易取得相關正確用藥訊息。 2. 學校學區內並無藥局、衛生所。
性教	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校可以提供學生性教育相關書籍。 2. 健體領域課程 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校學區家長知識水準不高，較缺乏正確性教育觀念。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校校護定期為高年級學生實施性教育宣導講座。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生家長因工作在外，較無暇照顧及注意學生在性生理及

育	包含性教育之指導。	2. 學校周圍缺乏性教育諮詢之單位。	2. 學校教職員工定期透過性別平等教育研習增進知能。	心理之發展。 2. 學生對性的觀念常存在一些偏差概念。
全民健保	學區內家長及學生均擁有健保 IC 卡。	學校社區周圍醫療院所較缺乏，需至市區就醫。	學校已與大明醫院簽訂成為特約醫院，提供學子一次免掛號費。	家長平日工作繁忙，較無暇帶子女至醫療院所就醫診治。
正向心理健康促進	1. 學校可以提供學生正向心理相關學習資源。 2. 健體領域課程包含心理健康之指導。	1. 學校學區家長較對於正向心理健康之知識較缺乏。 2. 學校周圍缺乏心理諮詢之單位。	1. 學校定期舉辦正向心理講座，可教導學生及家長正確觀念。 2. 教師利用健體教學實施正向心理觀念指導。	1. 學生家長較不易取得相關資訊。
社區環境(家長)	里長及社區內社團對學校的教育事務相當熱心。	社區周遭環境缺乏系統規畫良好休閒去處。	福源山休閒步道就近提供親子休閒好去處。	家長大多從事勞動工作，無暇從事親子休閒活動。

五、計畫內容與實施策略：

學校健康促進計劃之執行包含六大層面，分別為學校衛生政策、健康教育與活動、學校物質環境、社會環境及社區關係、健康服務；在策略上則強化組織，以增進健康支持性環境與空間並運用課程介入、活動介入及社區行銷等方式，建構健康正向之校園文化，以增進親師生及社區之健康知覺、態度，並建立良好之健康行為及生活習慣，以促進健康生活之落實。

項目	主要工作
六大層面	

<p>制訂學校衛生政策</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立學校健康促進推行委員會。 2. 建立檢核回饋機制，定期召開工作會議，掌控執行進度，健全組織功能與運作。訂定校內推展政策與策略 3. 依學生體位與飲食現況提出需求評估，擬定符合需求之健康促進實施計畫，據以推展學生體適能及營養教育。 4. 完整建立學生及教職員工健康資料檔案（如體適能、學生體重情形）。
<p>發展健康教育與活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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）及正確用藥、傳染防治等議題融入學校相關課程。 2. 辦理衛生教育藝文競賽。 3. 規劃一至六年級班際球類、班際接力競賽，促進學童體適能。 4. 多樣化課間活動（球類、跳繩、飛盤、健走等）與活動性家庭作業，養成學生每日運動習慣，學會運動技能。 5. 落實每週含氟漱口水實施與餐後潔牙活動。 6. 聘請學有專長體育學院學生教導孩子各項運動技能，讓孩子透過專家指導培養運動技能，培養運動興趣，進而養成運動習慣，促進學童體適能。 7. 依據健康體位與健康飲食營養標準設計學童營養午餐；辦理天天五蔬果飲食宣導活動；實施午餐教育藝文競賽，達成學童午餐營養效能。 8. 每週利用兒童朝會時間排定學童健康操運動時段，增加身體活動時間，養成規律運動習慣，增強健康體適能。 9. 辦理學校與社區運動大會。 10. 辦理教職員工健體領域研習活動。 11. 辦理健康體能校外教學活動，如登山、溯溪、健行等活動。 12. 辦理保險套使用方法講習，增加學生正確性知識。
<p>提供健康校園物質環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期檢測與維護校園用水安全。 2. 定期實施校園環境及運動設施安全檢查，加強公共區域、廁所環境衛生，促進校園環境美化綠化。 3. 每週進行登革熱防治，每個洗手臺放置肥皂學會正確洗手且勤洗手，確實維持環境衛生確保人人健康。 4. 確實執行垃圾不落地與資源回收，環保小局長及衛生隊員執行校園整潔與美化維護、評分工作，落實生活環保，營造優質校園環境，促進身心靈整體健康。 5. 加強綠化校園，鼓勵學生確實下課休息。

營造健康促進社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 凝聚學校健康促進共識，在有形、無形教育環境中形成健康概念、產生健康行為、建立健康生活形態，全面提升健康品質。 2. 透過各種健康促進活動與課程，全校教職員工生、志工及家長均能深刻感受到學校重視健康的決心與氛圍，並自願投入行動參與。 3. 成立學童體育健康社團（包括：街舞社、籃球社、跳繩社、跆拳道社團），提供動態活動機會提升學童體適能，厚植本校學童健康管理實力。 4. 辦理學生健康活動各項比賽（健康操、接力、跳繩等），鼓勵親師生由練習與比賽中，增進體適能。 5. 維護燈光照明設施，保護師生視力並建立安全環境。
建立完善健康服務系統	<ol style="list-style-type: none"> 1. 執行學生身體健康檢查，建立健康資料有效儲存與運用，並進行健康異常矯治追蹤，關心學生健康情形。 2. 特殊體質學童照護服務。 3. 利用校園佈告欄，刊登健康體位與飲食、視力、口腔保健相關文章與資訊。 4. 提供健康諮詢，輔導學童身心成長。
整合社區資源，建構支持環境，營造健康校園	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦健康講座，與社區和家長成為親密夥伴，體認到自己健康體重情形，並修正個人飲食習慣達到疾病預防與養身要領，進而打造健康社區和家園。 2. 結合學校、家庭、社區資源建構健康體位與健康飲食支持環境，共同推動健康議題，建立夥伴關係。 3. 學校公園化，開放校園鼓勵社區民眾到校運動。 4. 利用親職教育結合社區資源，辦理親師生福源山步道登山活動，讓親師生親近自然，培養正當休閒娛樂，促進親師生關係，提供親子共同運動機會。 5. 尋求鄰近社區銘傳大學及龜山區衛生所的人力及醫療資源成為「健康促進學校」支持的力量。 6. 結合社區志工資源辦理師生歲末祝福，透過感恩活動，讓全校師生身心靈有完善照護與提升。

（一）推動「健康促進學校」具體策略

1. 成立組織：學校健康促進委員會下設無菸拒檳、視力保健、健康體位等校園推行委員會工作小組。
2. 制定政策：訂定禁止吸菸嚼檳政策、校內生活用眼習慣準則、提升學生體能計畫等。

13. 資料分析												
14. 撰寫成果報告												

七、健康促進學校人力配置：

項次	職務	職稱	姓名	工作分配
1	計畫主持人	校長	薛淑芬	主持會議及推動整個計畫之進行。
2	協同主持人	輔導主任	王盈中	督導計畫執行，研究策劃，並協助整體成果資料之彙整。
3	協同主持人	教導主任	郭梨玉	督導計畫執行，策畫健康促進議題融入課程相關推動工作。
4	協同主持人	總務主任	黃輝文	督導計畫執行，並協助經費核銷相關工作。
5	行動團隊成員	教務組長	高昇慶	負責健康促進議題融入課程相關推動工作。
6	行動團隊成員	學務組長	葉慈惠	心理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聯繫。
7	行動團隊成員	健體領域教師	吳俊宜	健康促進學校網頁設計及管理維護。
8	行動團隊成員	健體領域教師	蘇順鑫	體適能評估，推動籃、桌、排球運動，及進行成果評價。

9	行動團隊成員	護理師	林惠鈴	身體健康狀況及需求評估，推動健康體位實際工作及效果評價。
10	行動團隊成員	家長代表	彭文勇	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務。
11	行動團隊成員	專家代表	夏德仁	負責健康服務推展相關諮詢服務。
12	行動團隊成員	志工代表	吳虹儀	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務。
13	行動團隊成員	學生代表	吳汶錡	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。

八、成效指標及預期效益：

- (一) 落實師生健康服務，各項健康檢查缺點矯治之追蹤與輔導達到 80% 以上。
- (二) 辦理各項教職員工生及家長的動靜態研習、活動，積極鼓勵全校參與，透過溝通分享，增進和諧的親師生關係。
- (三) 透過孩子力量影響家長，逐步建立一個少菸甚至無菸的健康社區。
- (四) 營造校園健康防護網，提升師生教學與學習意願，培養學生自我健康管理能力。
- (五) 加強教職員工對於健康的全面概念，引導學生建立正確健康觀念，進而推廣至家庭與社區，建立合作網絡及夥伴關係。

九、評價方法或預期效益：

(一) 過程評量

1. 每學期召開健康體育促進委員會議，檢討各議題的得失，並將會議紀錄作為改進之依據。
2. 由老師設計課程學習單、實施教學，提出教學成效回饋單，供學校改進。
3. 依據學校需求評估與 SWOT 分析，診斷各項活動、議題的思考點。
4. 辦理活動照片成果（學習單、各項競賽…）、活動心得報告等。

5. 建置充實健康促進學校網絡，建立各項活動資料，以達健康體位宣導事項。

(二) 結果評量

1. 開發健康促進學校教學模式，為了評價課程推動成效，在計畫實施前，對學生進行前測，學期末進行後測。測驗學生前後對於吸菸與嚼食檳榔的健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能、行動能力的具體變化之提昇，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。
2. 學期中設計各種體能活動，由全校學生體適能及身高、體重等統計資料開始，再做成期中及期末等階段性健康體位比較統計表及曲線圖表。
3. 學生養成禁菸及禁嚼檳榔、餐後潔牙預防性健康行為，鼓勵家長能共同防止菸害，並長期將口腔保健、菸害及檳榔的危害身體健康的影響納入課程來教學。
4. 透過孩童與家長的契約，期能降低家長吸菸、吃檳榔人口比率。
5. 營造一個健康意識的教育氛圍、動態生活和健康飲食習慣，以改變學生的生活型態，提升健康品質校園環境。

十、經費概算表。

桃園市 111 學年度健康促進學校計畫補助經費概算表

學校名稱：桃園市龜山區福源國民小學

申請類別：

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

正向心理健康促進)

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	健康促進宣導用品	50	式	20	1000
2	學生獎勵品	50	份	20	1000
3	口罩	150	盒	20	3000
總計					

承辦人：

輔導室主任 王盈中

單位主管：

輔導室主任 王盈中

主計：

會計室主任 于麗琴

校長：

福源國民小學校長 薛淑芬

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 111 年 9 月 23 日前連同計畫(紙本)1 式 2 份、概算表(正本)1 份逕送潛龍國小彙辦。