

# 桃園市 111 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	桃園市大溪國民小學	所屬行政區	大溪區
學校地址	桃園市大溪區登龍路 19 號		
議題	含菸(檳)害防制、健康體位、口腔保健、視力保健、性教育(含愛滋病防治)、全民健保(含正確用藥)教育、正向心理健康促進。		
補助經費	申請類別： <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 <input type="checkbox"/> 正向心理健康促進)		
	※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(110 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：邱逸群	E-mail： tf010101@teacher.dsps.tyc.edu.tw	
	聯絡電話：03 3882040#314	傳真：3874045	
學校過去辦理之經驗或績優事宜(請列舉) ※106 學年度健康促進學校訪視【優等】			
辦理健康促進學校之潛能(請列舉) 1. 本校由教育局補助興建之「新建多功能運動中心」營運至目前為止，提供全校師生及社區民眾、甚至擴及全市市民使用之運動場館，可培養學生及民眾運動風氣，藉由運動促進身心之健康發展，達成健康促進學校之目標。			

※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： 衛生組長 邱逸群    單位主管： 學務主任 林繼禧    機關首長： 大溪國民小學 校長 陶藝文

# 桃園市大溪國民小學辦理 111 學年度健康促進學校實施計畫

## 一、前言

健康促進學校 (Health Promoting School) 的概念最早在一九八六年時於日內瓦會議中提出，「健康促進學校」所謂健康的概念包括生理、社會及心理之健康，透過學校及社區來建構其全面之健康。而在不同學校有其不同的健康需求，健康促進學校即在透過學生、家長、教師及學校行政人員共同努力，發展新的方法改善並增進所有人的健康。一九九五年起世界衛生組織 (World Health Organization, WHO)，提出學校應該成為健康促進學校的生活環境，將健康促進的觀念帶入校園，於世界各國推展、建構健康促進學校。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。

本計畫目的在發展多元層面、多元策略與多元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，本年度選定菸害防制、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七大議題。並加選安全急救教育、傳染病防治等為本年度學校推動議題。

## 二、計畫依據

- (一) 教育部國民及學前教育署 110 年 8 月 19 日臺教國署學字第 1110105184 號函
- (二) 桃園市政府教育局 111 年 9 月 6 日桃教體字第 1110083404 號
- (三) 桃園市 111 學年度健康促進學校實施計畫
- (四) 本校 111 學年度校務會議決議案

## 三、背景說明

### (一) 在地化特色及學生健康狀況分析

本校位處於大溪老城區之學校，屬於中型學校，幼兒園至六年級共有 34 班 (含 3 班附屬幼兒園)，學生數共 853 人，教職員工 102 人。學區家長工作型態以在地從事家具木器製作、飲食小吃及豆類製品販售等行業居多，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。

### 3. 健康體位（含健康飲食、營養教育及健康體位）

配合市政府「天天安心食材」政策，本校營養午餐供應有機蔬菜一週3天，另外2天則採用產銷履歷蔬菜，午餐食材皆使用非基改食材，以實踐健康飲食的理念。更融入健體課程，讓學生學習均衡飲食的知能。並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市差異情形，擬定改進方案，提高適當體位學生比例。

### 4. 口腔衛生及視力保健

本校各班級安排12:15~12:20為學生餐後潔牙時間，並播放潔牙歌曲。在口腔檢查方面，牙醫師每學期主動到學校檢查學童口腔，並且給予口腔保健衛教。因此本校認為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。在視力保健方面，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。

5. 性教育（含愛滋病防治）方面與輔導室性別平等教育結合，規劃一至六年級宣導活動，包含影片觀賞、議題討論、戲劇觀賞及衛教宣導等活動，期能對性有更為健康及正確的觀念，讓身心成熟的性教育不僅內化在學生的行為中，更能影響家庭成員。

### 6. 正確用藥教育

邀請新生醫專師生及衛生所之資源與人力，協助到校宣導正確用藥觀念及辦理反毒宣導，並鼓勵學生家長、志工及社區民眾一同參與，養成正確用藥習慣。

### 7. 全民健保

利用教師晨會向老師宣導二代全民健保之精神特色、核心價值及改革重點，並成為種子教師，利用學校週四「主題教育日」及「班親會」時機，向學生及家長宣導二代健保之重要性。期盼能從小建立「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，因為健保資源是大家共同的財產，讓學生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

分析 項目	Strengths (優勢)	Weaknesses (劣勢)	Opportunities (機會)	Threats (威脅)
行政人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行政充分支援各項健康促進活動。</li> <li>2. 課程發展委員會詳細規劃健康促進課程發展方向。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分行政人員健康促進專業素養及經驗不足。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行政人員能以身作則並參與實際健康促進教學活動，更能切實支援教學。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行政業務繁重，導致健康促進專業成長不足。</li> </ol>
學生狀況	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校學生對健康與體育領域的學習興趣高昂。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生體適能狀況不佳。</li> <li>2. 學生缺乏自信心。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生學習慾望高。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 孩子們普遍欠缺正確的健康促進知識。</li> </ol>
家長配合	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長能尊重教師專業的領導。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對於學生在健康促進的表現較不重視。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉辦班親會及親職教育日活動，並推動親師合作。</li> <li>2. 提供家長多元的溝通管道。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單親、外配家庭及隔代教養比例偏高。</li> <li>2. 少數原住民家庭家長疏忽學生健康</li> </ol>
社區資源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區與學校資源共享。</li> <li>2. 社區資源豐富，教師善加利用，可提昇健康促進教學成效。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區居民對公眾事務參與動力不足，欠缺積極主動性。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區學校化，學校社區化，提昇社會教育的功能。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區對於學校事務較不關心，難以凝聚健康共識。</li> </ol>
硬體設備	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校已推廣無菸校園，並擁有資源回收場。</li> <li>2. 學校鄰近有中正公園、古道林立及和平、中山老街，校外教學參訪便利。</li> <li>3. 學校為教育部活化空間百大學校，擁有鄉土教室，另規劃並建置校外教學網。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 北大樓教室老舊，空間狹小，各班級裝設遮陽窗簾，採光稍差。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 牙醫師到校為學生免費檢查牙齒，並教導正確的口腔保健知識。</li> <li>2. 對於家境清寒及低收入戶學童，牙醫師安排時間免費為學生檢查。</li> <li>3. 申請教育部國教經費補助本校增購新式器材設備。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校位於老城區中心，在例假日時，各項硬體設施容易遭受校外人士破壞，維護不易。</li> </ol>

分析 項目	Strengths (優勢)	Weaknesses (劣勢)	Opportunities (機會)	Threats (威脅)
視力保健	1. 定期視力檢查。 2. 教室照度充足。 3. 學校環境開闊優美。	1. 學生閱讀姿勢不正確，用眼時間過長。	1. 學區附近有不錯醫療資源可供諮詢及辦理衛教。 2. 運用課間活動時間進行護眼操活動	1. 弱勢學生視力不良無法得到較即時矯治。
性教育(愛滋病防治)	1. 性教育(愛滋病防治)受到學校重視，定期辦理性教育宣導。	1. 偏差性教育觀念仍待改進。	1. 凝聚親師共識，協助家長建立健康性教育觀念。 2. 邀請新生醫校師生到校辦理性教育及愛滋病防治宣導活動。	
正確用藥	1. 學校持續宣導及機會教育，協助學生建立正確用藥觀念。	1. 部份親師未能重視此議題。	1. 結合衛生所、新生醫專或地方藥師，協助學校辦理正確用藥教育。	1. 少數家長會隨意購買成藥或廣告藥品，造成不良示範。
全民健保	1. 運用種子教師宣導及機會教育時機，建立學生正確看待二代全民健保功能及特色。	1. 議題過於繁雜，學生無法充分吸收，教師宣導亦顯困難，家長亦不甚了解相關內容。	1. 結合衛生所及健保局人力，簡化宣導內容，協助學校進行親師生宣導活動。	1. 向家長宣導時間難以掌握安排。
正向心理健康促進				
安全急救教育	1. 大力推廣師生具備CPR證照，合格率達98%以上。	1. 家長CPR急救能力尚待推廣。	1. 結合消防隊、衛生所、護校(專)到校宣導安全教育，指導急救技能。 2. 朝會時間進行水域安全及正確親水觀念宣導。	1. 學校鄰近水域，擔心學生發生戲水意外。

	<p>鼓勵健康行為實踐</p> <p>2. 辦理教職員工健康促進相關活動</p> <p>3. 學校應擬定重大事件因應計畫</p>	<p>4. 辦理教職員工文康活動</p> <p>5. 透過晶幣系統累積點數，鼓勵學生養成良好健康行為</p>		
建立社區良好關係	<p>1. 積極舉辦可讓家庭參與的健康促進活動</p> <p>2. 學校結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動</p>	<p>1. 舉辦親師座談，宣導「健康促進學校計畫」意義與內涵</p> <p>2. 建立親師生健康安全網絡</p> <p>3. 分享健康促進資訊與諮詢</p> <p>4. 走入社區繪製健康促進創意點子</p> <p>5. 和衛生所及新生醫專合作，到校辦理各項健康促進宣導活動</p>	<p>每學期</p> <p>111.8~112.7</p>	<p>輔導室</p> <p>教務處</p> <p>學務處</p> <p>家長會</p> <p>社區人士</p> <p>醫療諮詢</p>
健康教學與活動	1. 擬定具校本特色 HPS 課程	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、安全急救教育及傳染病防治」等議題融入領域課程及學習活動中	111.8	教務處 全校教師
	2. 安全急救教育	<p>1. 安排安全教育急救課程</p> <p>2. 實施高年級安全教育急救講座</p> <p>3. 實地操練 CPR 的技巧</p> <p>4. 辦理安全教育急救學藝競賽</p> <p>5. 培育事故傷害防制種子，以推廣校園安全教育急救活動</p>	112.4	學務處 健康中心 自治市學生
	3. 專題講座	<p>1. 安排親職性教育專題演講</p> <p>2. 邀請專家學者到校舉辦健康與體育教師知能研習</p> <p>3. 安排健保局人員到校宣導二代健保</p>	<p>112.4</p> <p>112.5</p> <p>112.3</p>	教務處 全校教師、社區家長、志工
	4. 教學活動：拒菸、各項議題宣導	<p>1. 結合社區家長行銷拒菸家庭概念</p> <p>2. 訂定每年 5 月與 10 月為菸害防治教育宣導月</p> <p>3. 每年 5 月 31 日世界禁菸日結合社區辦理校園拒菸政策</p> <p>4. 辦理無菸家庭宣示</p> <p>5. 成立志工宣導隊：招募成立校園健康大使，協助宣導觀念與衛生所和家長</p>	111.9~112.7	學務處 輔導室 健康中心 家長會 自治市學生 區衛生所 民間公益團體

		<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>4. 推動每月一次蔬食餐，一週三天有機蔬菜建立健康飲食觀念</li> <li>5. 辦理健康飲食講座一場</li> </ol>		<p>輔導室 家長會</p>
	<p>3. 矯正偏差飲食行為</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 宣導遠離垃圾食品，不吃不良食品</li> <li>2. 推行健康飲用白開水</li> <li>3. 執行飲食自我管理</li> <li>4. 推行『在家吃早餐』運動</li> <li>5. 申請『愛心早餐』給弱勢學生</li> </ol>	<p>111.8~112.6</p>	<p>教務處 學務處 家長會 自治市學生</p>

七、健康促進學校人力配置

111 學年度學校健康促進委員職稱及工作內容

職稱	現職	姓名	工作內容	備註
召集人	校長	陶藝文	綜理健康促進學校推行督導事宜	
副召集人	教務主任	徐雪芳	督導健康促進學校課程之推行	
	學務主任	林繼禧	籌畫健康促進學校工作之推行	
	總務主任	曾清憲	社區及學校資源之協調整合	
	輔導主任	沈得中	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	盧福順	負責健康促進學校課程之安排	
	訓育組長	舒韋元	負責健康促進學校活動之宣導與推行	
	生教組長	王邵華	負責健康促進學校活動之宣導與推行	
	體育組長	鄭正興	負責健康促進學校運動課程之推行	
	衛生組長	邱逸群	策訂健康促進學校執行計畫並推動實施	
	會計主任	林鈺芳	負責健康促進學經費之管控	
	人事主任	黃美雯	負責健康促進學表現優良功獎之發布	
	護理師	吳淑貞	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	
	營養師	許怡婷	兼任午餐執秘，負責營養午餐供應及健康飲食規畫	
委員	一年級代表	鍾郁如	1. 負責該年段教師協調、學生指導與家長聯繫事宜 2. 協助執行健康促進學校健康體能活動及各項宣導活動	
	二年級代表	梁菊芳		
	三年級代表	吳宸緯		
	四年級代表	李宏謙		
	五年級代表	鄧亦敦		
	六年級代表	吳淑君		
	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	彭世豪	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	邱靖善	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	黃淑君	負責健康促進學校家長及學生之宣導及指導		



工生及家長滿意度。

5. 各項活動皆有詳細的實施計畫並能達成預期目標，並將各項活動成果做成紀錄或建檔。

## (二) 結果評價

1. 學生具備保護眼睛的觀念並提昇視力不良矯治率達 90% 以上；學生戶外活動平均達成率 90% 以上。
2. 結合綠色學校指標，校園遍植有益視力綠色植物，維護學童視力健康。
3. 學生能養成正確潔牙觀念並降低齲齒率並提升齲齒就醫率達 90% 以上。
4. 提高學生每周的運動量，讓學生健康體位 BMI 值能趨於正常範圍。
5. 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。
6. 學生自治組織發揮成效，負責執行和宣導工作，不吸菸的學生能達到 100%，建立無菸校園。
7. 結合衛生所及社區組織共同推動檳榔防制宣導，降低家長嚼食檳榔率。
8. 辦理各項宣導，讓學生具有預防性健康行為之知能（如拒菸、拒檳、愛滋防治、正確用藥）。
9. 培養學生具備全民健保重要概念，不浪費醫療資源。
10. 高年級學生 CPR 通過率達 97% 以上。

## (三) 預期效益

### 1. 學校整體衛生政策願景：

營造一個健康良善、卓越創新、熱愛家鄉的健康校園，並透過各項教學、宣導活動，培養師生擁有健康知能，皆能健康生活與成長。

### 2. 視力保健：

提升兒童建立護眼能力及正確視力檢查及就醫觀念；視力不良學生之矯治率能達 90% 以上，視力保健行動平均達成率 86% 以上，戶外活動平均達成率 90% 以上。

### 3. 口腔衛生：

學生能養成正確潔牙觀念並降低齲齒率並提升齲齒就醫率達 90% 以上；學生能執行餐後潔牙行為，每日平均刷牙次數 3 次以上。

十、經費概算表。詳見附件之經費概算表。

十一、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：



學務主任：



校長：

