

桃園市內海國民小學辦理 111 學年度健康促進學校實施計畫

111 年 8 月 30 日經校務會議通過

一、計畫依據：

- (一)教育部 111 年度健康促進學校計畫
- (二)111 年 7 月 12 日臺教國署學字第 1100083315 號函
- (三)桃園市教育局桃教體字第 1100076327 號
- (四)本校 111 學年度校務發展計畫

二、前言：

(一) 健康促進學校發展沿革

健康促進學校是世界衛生組（WHO）於 1992 年引進校園的理念，我國則於 2001 年由教育部開始推動，健康促進學校希望能結合現有體系、組織、資源，尤其是教育與衛生兩大行政體系的結合，透過教師、學生、家長、社區的共同參與，建立「由下而上」的健康推展模式，打造一個健康與學習、生活與工作的大環境。

(二) 本校推動的歷史經驗

本校以「整體學校衛生政策、健康體位、口腔衛生教育」為主要議題，發展多元層面、多元策略、多元評價之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。本計畫實施期程自 111 年 8 月 1 日起至 112 年 7 月 31 日止，二階段進行，第一階段（111 年 9 月）成立學校健康促進委員會，診斷學校教職員工生之健康狀況、評估現有人力、物力資源及健康需求，確立學校健康促進目標及健康策略，並依據計畫目標及議題，發展適切的活動與課程。第二階段（112 年 1 月-112 年 6 月）提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員健康行為及健康的生活型態，進而提升健康品質，並舉辦學生多元健康體驗學習活動，藝文競賽及網路有獎徵文、答題活動。整個計畫實施中以過程評價回饋修正計畫，計畫實施後以成效評價評估計畫實施之效果。

(三) 學校及社區人文特質概述

本校鄰近高速公路和機場，交通便利，腹地遼闊。生活環境單純，不

易受外界誘惑性情質樸，越區就讀學生少。教師年輕活潑有朝氣、觀念新，自我成長意願高。家長教育觀念偏向於交由學校處理，因而宜加強親職教育。並加強辦理學生多元活動，增加文化刺激。

(四) 學校及社區健康情況概述

本校地處海邊，毗鄰工業區，工業污染頻傳。學生平均使用的空間遠高於市區學校，學生個個愛運動，可藉寬闊校園鍛鍊強健體魄。開放校園與社區共享資源，藉由親職教育日辦理各項活動導正民眾觀念參與社區活動，強化學校與社區關係。

(五) 本計畫內容摘要

本計畫著重以融入課程的方式執行，配合領域教學、結合社區家長及校本課程安排相關學習活動，宣導健康安全概念、培養健康安全習慣與技能，並強調日常生活中健康安全行為實踐力，以期達成下列目的：

1. 營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。
2. 充實學生健康安全管理認知力，增進追求健康安全生活知能。
3. 強化優質的兩性教育諮詢，促進學校成員身心健康。
4. 發展健康促進課程與教學，提升教師健康安全專業知能。
5. 結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策。

三、背景說明：

(一) 背景概述

有健康才有希望，身心靈的健康狀況是影響學習及生活品質的重要因素。學校健康教育目標應包括：1.從小學習正確的衛生知識，養成良好的健康行為，以保持身體的健康；2.建立開朗豁達積極的人生觀，以維護心理的健康。本計畫即基於上述理念，從環境營造、保健服務、個人行為、課程教學等層面做多元化的設計。希望藉由本計畫的執行，建構一個健康的學習樂園，適合學習、工作的樂園。

本校位於桃園市偏北之濱海地區，是一所小型學校，學生數只有 65 人，教職員工 17 人。學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位不高，抽菸、嚼檳榔、喝保利達藥酒習慣已成，再加上近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例高，因而學童之生活、學習與成長備受關切。

(二) 需求評估

有鑒於家長態度對學童之生活、學習與成長影響甚大，推展親職教育以達成家長學生以及社區都能注重健康安全的生活乃成為本計畫之重要項目。其次在社會物質富裕，各種零食飲料充斥校園的衝擊下，學校加強注重健康體位及口腔衛生教育的推廣，從小培養孩子正確的運動保健、正確選擇營養飲食及口腔衛生保健觀念，以弭補家庭教育之不足，亦是本計畫的重點。在學校健康問題漸趨多元與複雜之際，有必要整合學校與社區的人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康安全。

因此本校決定 111 年度的計畫，以「健康體位」、「正確用藥」、「菸害防制」、「視力保健」、「口腔衛生」、「性教育(含愛滋病防治)」及「全民健保教育(含正確用藥)」、「心理健康促進」等議題為主軸來規劃。另搭配「安全急救教育」為自選議題。

四、SWOT 分析：

	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
學校整體情勢	<ul style="list-style-type: none"> ● 校長重視健康議題推動。 ● 校長責任領導，處室相互支援。 ● 教師年輕化，較易接受新觀念作法。 ● 學校設備充足。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師年齡年輕化，教學經驗待補強。 ● 學生離市區較遠，家長忙碌，文化刺激少，健康知識除了學校辦理之外，較少機會參與。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 本校雖為偏遠學校，但軟硬體設施皆新穎，教師也都為新進教師，充滿活力。 ● 學校成立健康促進推行委員會，整合行政資源進行計畫擬定執行及教材的研發。 ● 教師重視健康議題，也願意付諸行動。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 父母忙碌，單親、隔代家庭多，教養不易。 ● 外籍配偶比率高，家長較不知如何與學校配合。 ● 學生學習態度依賴、被動。

五、計畫內容與實施策略：

本計畫內容涵蓋「健康體位」、「正確用藥」、「菸害防制」、「視力保健」、「口腔衛生」、「性教育(含愛滋病防治)」及「全民健保教育(含正確用藥)」、「心理健康促進」等議題，茲將計畫目標、實施方式與實施步驟詳述於下：

(一)計畫目標

1. 營造健康無煙拒檳的校園環境，讓學生健康安全的成長。
2. 強化優質的口腔衛生教育，充實學生口腔衛生保健認知力，增進追求健康安全生活知能，促進學生、家長及社區成員身心健康。
3. 強化優質的視力保健及健康體位教育，充實學生視力保健及健康體位認知力，增進追求健康生活知能，促進學生、家長及社區成員身心健康。
4. 發展健康安全急救課程與教學，提升親師生健康安全急救專業知能。
5. 辦理正確用藥和性教育相關課程，提升學生自我認識與保護能力。
6. 結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策。
7. 針對健康體位實施行動研究，定期追蹤學生健康數據。

(二)實施方式

議題	具體工作策略 (計畫內容與實施方式)		辦理時間	執行單位	配合計畫目標
整體學校衛生政策	成立委員會並訂定相關計畫章程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立學校健康促進委員會並確實運作。 2. 訂定並執行教職員工生健康行為獎勵辦法。 3. 提供溫暖安全的心理健康諮詢服務。 	成立之初 經常性	輔導室 輔導室 訓育組	目標一 目標一 目標三
	辦理相關進修研習課程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦營養教育專題演講 2. 舉辦口腔衛生專題演講 3. 鼓勵教師將健康議題納入課程與教學。 4. 辦理或遴選教師參加相關健康促進研習，以豐富教師衛生專業知能。 	經常性 經常性 經常性 經常性	訓育組 訓育組 教務組 教務組	目標五 目標三 目標四 目標一

	校園健康環境維護	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園開放社區使用及管理。 2. 校園禁菸拒檳宣導標語張貼。 3. 加強校園美綠化及生態教學環境。 4. 加強學生日常生活中健康行為指導與心理輔導。 5. 口腔衛生及齲齒防治海報及相關宣導。 	學期初 經常性 經常性 經常性 經常性	輔導室 輔導室 訓育組 訓育組 訓育組	目標六 目標四 目標一 目標三 目標二
	結合社區資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合社區資源辦理相關衛生活動。 2. 邀請家長參與並協助學校衛生工作。 3. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。 	經常性 經常性 經常性	輔導室 輔導室 訓育組	目標六
菸害及檳榔健康危害防制	訂定相關計畫章程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定並實施無菸害無檳榔校園計畫。 2. 明定禁止學生在校園內吸菸及嚼檳榔。 3. 配合禁菸節訂定每年六月為菸害防制教育宣導月。 	推動之初	輔導室	目標一
	辦理無菸拒檳相關活動及課程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請衛生機構到校辦理拒菸活動。 2. 辦理學生菸害防制藝文活動。 3. 配合本校口腔教育月宣導拒檳。 4. 拒菸拒檳課程融入領域教學。 	經常性 經常性 經常性 經常性	輔導室 訓育組 訓育組 訓育組	目標一
	校園健康環境維護	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園中張貼禁菸禁檳標誌。 2. 推動家長及來賓至校不吸菸不嚼檳榔運動。 	經常性 經常性	訓育組 訓育組	目標一 目標六
	結合社區資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合村里辦公室及社區發展協會共同辦理拒菸拒檳相關活動。 2. 結合親職教育活動宣導不吸菸不嚼檳榔運動。 	經常性 經常性	訓育組 輔導室	目標二
口腔衛生保健教育	訂定相關計畫章程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定兒童口腔衛生保健計畫。 2. <u>擬訂學童餐後潔牙計畫。</u> 3. <u>擬訂學童含氟漱口水實施計畫。</u> 4. <u>擬訂具體口腔衛生保健方法。</u> 	經常性 經常性 經常性	輔導室 訓育組 訓育組	目標二
	辦理口腔衛生保健相關活動及課程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請衛生機構到校辦理口腔衛生保健活動。 2. 辦理學生口腔衛生保健藝文活動。 3. 配合本校口腔教育月宣導拒煙拒檳活動。 4. 將口腔衛生保健課程融入領域教學。 	經常性 經常性 經常性	輔導室 訓育組 訓育組	目標二 目標一
	校園健康環境維護	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園中張貼口腔衛生保健標誌。 2. 各洗手台張貼正確刷牙的步驟。 3. 推動無零食無飲料校園。 	經常性 經常性 經常性	訓育組 訓育組 訓育組	目標二 目標二 目標一

	結合社區資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合村里辦公室及社區發展協會共同辦理口腔衛生保健相關活動。 2. 聘請社區牙醫師定期到校為學生檢查牙齒。 	經常性 經常性	訓育組 訓育組	目標六
視力保健、健康體位教育、全民健保(正確用藥)	訂定相關計畫章程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定學童視力保健實施計畫。 2. 擬定學童健康體位教育實施計畫。 3. 營造學生健康體位環境。 4. 營造學生健康體型意識價值觀。 	經常性 經常性 經常性	輔導室 訓育組 訓育組	目標四
	辦理視力保健、健康體位、正確用藥相關活動及課程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強學童視力保健、健康體位、正確用藥教育。 2. 全校學童在每學期開學做一次視力檢查。 3. 推動學生健康飲食，強化學生身體活動，推動走路上下學方案。 4. 辦理學生視力保健、健康體位、正確用藥教育健藝文活動。 5. 配合本校宣導視力保健、健康體位、正確用藥活動。 6. 將視力保健、健康體位、正確用藥融入課程領域教學。 	經常性 經常性 經常性	輔導室 訓育組 訓育組	目標四 目標七
	校園健康環境維護	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強化學童視力保健的讀書環境。 2. 依學童身高調整課桌椅。 3. 加強家庭及課後輔導機構視力保健工作。 4. 推動無零食無飲料校園。 	經常性 經常性 經常性	訓育組 訓育組 訓育組	目標四 目標七
	結合社區資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合村里辦公室及社區發展協會共同辦理視力保健、健康體位相關活動。 2. 邀請社教單位及鄉衛生所免費到校宣導辦理視力保健、健康體位保健活動。 3. 透過多元管道，辦理正確體型意識、正確體重控制方法等校園活動，以消除體位歧視。 4. 學校舉辦假日與寒暑假運動體驗營，鼓勵家長建立親子動態生活時間，推展全家參與之動態生活。 	經常性 經常性 經常性	訓育組 訓育組 訓育組	目標六

性教育(愛滋病防治)、心理健康促進、安全急救教育	訂定相關計畫章程	1. 擬定學童性教育實施計畫。 2. 擬定學童安全急救教育實施計畫。 3. 營造學生安全生心理環境。 4. 營造學生安全生心理及正確性教育觀念。	經常性 經常性 經常性	訓育組 訓育組 訓育組	目標四 目標五
	辦理性教育、安全急救相關活動及課程	1. 加強學童正確性教育觀念。 2. 加強學童正確安全急救觀念。 3. 辦理學生性教育、安全急救教育藝文活動。 4. 配合本校宣導性教育、安全急救活動。 5. 將性教育、安全急救融入課程領域教學。 6. 校護協助指導安全急救觀念。	經常性 經常性 經常性 經常性 經常性	輔導室 訓育組 訓育組 訓育組	目標四 目標五
	校園健康環境維護	1. 強化學童安全舒適的生心理環境。 2. 透過兒童朝會與彈性課程時間加強宣導正確性觀念與自我保護安全急救教育。	經常性 經常性 經常性	輔導室 訓育組 訓育組	目標四 目標五
	結合社區資源	1. 結合村里辦公室及社區發展協會共同辦理性教育、安全急救相關活動。 2. 邀請社教單位及鄉衛生所免費到校宣導辦理性教育、安全急救活動。 3. 透過多元管道，辦理正確性教育及安全急救方法等校園活動。	經常性 經常性 經常性	輔導室 訓育組 訓育組	目標六

六、預定進度：

月次 工作項目	111年	111年	111年	111年	112年	112年	112年	112年	112年	112年
	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
1. 成立學校健康促進委員會	■									
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	■	■	■	■						

月次 工作項目	111年 9月	111年 10月	111年 11月	111年 12月	112年 1月	112年 2月	112年 3月	112年 4月	112年 5月	112年 6月
5. 執行學校健康促進計畫										
6. 報告撰寫										

七、健康促進學校人力配置：

桃園市大園區內海國民小學健康促進小組組織表

計畫職稱	單位職稱	執	掌
召集人	校長 陳怡璇	綜理計畫推行監督事宜	
執行秘書	輔導主任 吳玫玢	整體工作籌畫推行	
執行秘書	教務主任 簡慧瑜	整體工作籌畫推行	
副召集人	總務主任 謝銘誌	協助相關課程之推行	
委員	訓育組長 蕭詩蓓	負責活動之宣導與協助推行	
委員	教學組長 陳新慧	負責推動衛生教育活動	
委員	護理師 許惠棋	負責測量學生資料與彙整	
委員	高年級代表 吳玫瑗	負責年段老師之宣導與溝通	
委員	中年級代表 陳冠樺	負責年段老師之宣導與溝通	
委員	低年級代表 許伊禎	負責年段老師之宣導與溝通	
委員	家長會長 許佩慈	負責社區、家長之宣導與溝通	
委員	自治市小市長 管元瑄	負責學生之宣導與溝通	

八、成效指標及預期效益：

(一) 成果評估

1. 建立「無菸拒檳」及「無毒」校園：營造無菸拒檳及拒毒的校園環境，目標達到在校園內教職員工 100%無人吸菸嚼食檳榔及拒絕毒品危害，學生在無菸拒檳及拒毒的健康常識認知上達到 95%通過率。
2. 營造「健康、快樂」的身心安適校園：安全的校園建築，各種學生遊戲活動設施合格率達 100%，每個月定期檢修，並做成檢修紀錄。
3. 營造優質「口腔衛生」、「視力保健」及「健康體位」校園：加強全體教職員工生 100%口腔衛生、健康體位及視力保健正確認知觀念，學童齲齒防治率、視力保健矯正率達 90%。

(二) 展望期許

1. 建立社區家長正當衛生保健觀念：透過親職教育活動宣導「口腔衛生」、「視力保健」及「健康體位」正確概念，加強親師生合作，發揮最大效益。
2. 發展社區夥伴關係：結合社區人力物力資源，建立合作網絡與夥伴關係。

(三) 未來計畫

1. 提昇家長正確認知：協助社區家長建立健康的口腔衛生保健、無菸拒檳及拒毒觀念，期望家長普遍認知可達 80%以上。
2. 建置健康促進網頁資訊：建置健康促進網頁，提供學校成員及社區居民健康資訊，定期更新網頁內容，提供家長健康保健資訊。

九、評價方法：

(一) 方式

本健康促進計畫依世界衛生組織所列六大範疇進行評核，每一範疇又分為一般項目及自選主題項目。目的在於根據過程評價的質性描述及量化資料，提供重要訊息，以助於計畫的研擬、執行及修正，並提升學校組織改善個人及全體健康問題能力。

(二) 指標

◆ 過程評價：

1. 計畫修訂意見與回饋。

透過召開健康促進委員會，進行行政、社區、家長、自治市協商，以徵詢、修訂計畫，以獲得最大支持。

2. 成立之規範及組織。
3. 活動量化資料(舉辦場次、人數、參與率)

◆ 成果評價：

1. 計畫前後量化檢測

- A. 體位改變的具體變化進行量化統計。
- B. 「無菸拒檳」及「無毒」等健康認知前後檢測。

2.口腔保健方面：

A. 以班級潔牙記錄與家庭聯絡簿，檢視學童落實潔牙行為。

B. 潔牙技能抽測：檢視教師教學成效

3.家長、社區人士、老師、學童：質性訪談、敘事性紀錄

在計畫前後，健康覺察、自覺、知識、態度、做決定、價值觀、生活技能、行為改變。

4.健康行為觀察紀錄。

十、定案程序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：

單位主管：

主計：

機關首長：

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：

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	健康促進等八大議題之師生研習(內聘講師)	1,000	時	2	2,000
2	學生營養教育講座(內聘講師)	1,000	時	1	1,000
3	資料印刷費	1,000	式	1	1,000
4	學生活動獎品	50	份	20	1,000
總計					5,000

承辦人：

單位主管：

主計：

校長：

備註：以上經費實報實銷。

十一、定案程序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：

單位主管：

主計：

機關首長：