

## 臺中市月眉國民小學 102 學年度健康促進學校實施計畫

### 一、計畫摘要

本計畫之目標在增進全校教職員工、學生的健康，讓國小階段的學童學會關心自我健康，並且有能力把這樣的觀念向外推廣至家庭、社區乃至社會，發展學校對社區多元教育層面、端正社區風氣，以起帶頭作用。

「健康體位」面向的接觸能為學生打下活力體能的良好種子，正視自己的健康體態；「視力保健」層面提醒學生愛護靈魂之窗，減少長時間、近距離、用眼過度而造成無法回復的傷害；「反菸拒檳」更希望藉由對學生的宣導進而擴及家庭及社區對反菸拒檳的認知並在行動上有所反應；而「性教育」更是讓孩童從小學習對兩性互相尊重、體諒的情感層面衍生在行為舉止上的有禮表現，以期達到愛滋病防治；「正確用藥」議題對於國小學童更是有宣導的必要，對於懵懂無知的少年，透過宣導養成正確的用藥習慣，不只能保護自己，更可減少因濫用藥物所帶來不必要的傷害，亦能達到「全民健保」的目的；「口腔衛生」的正確觀念則必須從小紮根，本校持續全面推動口腔衛生保健之相關活動，使學童除了建立營養的知識外，更能落實到日常生活而成為習慣，使本校學童都能從小擁有正確的健康知識與價值觀。期勉藉由六大議題的接觸，能讓學生、學校、家庭以及社區達成「活動、健康、快樂」的終極目標。

本校於 102 學年度特別以「口腔衛生」作為本校推展之主要議題。

### 二、依據：

- (一) 學校衛生法第 11、19 條規定。
- (二) 本市 102 年健康促進學校實施計畫。
- (三) 臺中市月眉國小衛生委員會決議事項訂定之。

### 二、SWOT 分析報告：

#### (1) 口腔衛生 SWOT 分析

分析項目	優勢 S	劣勢 W	機會 O	威脅 T
學校環境	1. 學校訂有口腔衛生實施計畫。 2. 每學期一次牙齒檢查，以掌握學生健康狀況。 3. 牙醫師公會含氟漱口水實施計畫，定期配發漱口水。	1. 因午餐飯後小朋友急著玩樂，導致潔牙不確實。 2. 學生對牙痛較不敏感，對潔牙動機較缺乏，須常常提醒。	1. 教室前後均有洗手檯，硬體設備良好。 2. 教職員工重視學童健康。 3. 班級教師對潔牙的要求，影響到整體成效。	1. 潔牙用品的管理不善，可能影響潔牙成效。 2. 愈高年級自主性愈高，越不受約束。潔牙落實程度低。

家庭環境	1. 家長在治療牙齒花費高，配合度增高。	1. 隔代教養、單親及新住民配偶子女比率高，溝通不易。 2. 家長工作繁忙聯繫不易。 3. 部分家庭不重視，牙齒矯治配合度不高。	1. 家長與孩子一起了解並關心牙齒狀況。 2. 牙齒有問題要趕緊找醫生治療。	1. 學生家長口腔保健教育觀念待提升。
社區環境	1. 學校與衛生單位互動良好，定期舉辦各項健康促進活動。 2. 與牙醫師公會關係良好，尋求資源容易。	1. 便利商店及飲料店過多，學生飲食習慣不佳。 2. 課後安親班及才藝班不要求潔牙工作。	1. 結合社區健促商店，照護學生口腔健康。	1. 安親班、才藝班不受學校約束。

(2) 健康體位 SWOT 分析

分析項目	優勢 S	劣勢 W	機會 O	威脅 T
學校環境	<p>1. 健康中心協助體適能測量，並提供各項健康資源。</p> <p>2. 健體及綜合領域教師具有專業教學知能，共同規畫健康促進活動。</p> <p>3. 校內有跑道的運動場，是為教職員生及社區喜歡的運動場所。</p> <p>4. 午餐由本校廚房供應，校方要求每週油炸物不能超過兩次，每天要有綠色蔬菜。</p> <p>5. 每棟校舍每樓層都有飲水機，設備依飲用水設備管理條例辦理，皆有紀錄可查。並鼓</p>	<p>1. 學期健檢檢測結果發現全校學生體重超重比例佔 11.48%。體重過輕者佔 30.82%。</p> <p>2. 學生午餐食用的實際狀況（如吃的量與偏食問題）較難完全掌握。</p> <p>3. 學生對學校飲水機的水質信心度不夠。</p>	<p>1. 提供學生健康檢查並告知體位是否適當。</p> <p>2. 全校師生積極參與桌球、韻律舞蹈等社團活動。</p> <p>3. 與午餐食材供應商及區域營養師舉辦營養教育講座。</p> <p>4. 學校午餐每週提供營養師設計之菜單給各班。</p> <p>5. 學校不販賣含糖飲料及零食。</p> <p>6. 每年舉辦全校暨社區運動會。</p> <p>7. 每學年舉辦班際球賽。</p> <p>8. 每週有二節體育課，教學正常化。</p> <p>9. 善用校園環境，在天</p>	<p>1. 家長及學校教師經常會自費購買含糖飲料請小朋友喝，做為獎勵品。</p>

	勵小朋友多喝水，少喝含糖飲料。		候及場地允許之下，多讓學生運動。	
家庭環境	1. 家長與老師能重視子女體位不良，主動保持聯繫，反應體位不良相關狀況，主動尋求改善方法。	1. 經過放長假後上體育課時發現學生體力變差身體不適人數明顯增加。 2. 有部分學童未能按時吃早餐，導致上午學習情況差。	1. 推動全校喝白開水運動鼓勵攜帶杯子到校，隨時補充流失的水分。 2. 鼓勵教職員師生及家長學童，每日運動 30 分鐘，每周達 210 分鐘，培養規律運動習慣。	1. 外食人口增加，家長無法提供健康的飲食習慣。
社區環境	1. 社區資源豐富及家長會非常支持學校建設及教育理念。 2. 社區居民到校運動風氣盛行。	1. 外食及速食普遍，三高的飲食增加體位的不正常。 2. 學生沒有規律運動的習慣。 3. 學生對均衡飲食觀念無法執行	1. 利用寒暑假舉辦各項親子育樂營。 2. 妥善掌握時機於親職教育日等場合，宣導各種健康體位知能。 3. 規畫健康促進計畫，結合社區資源，取得家長會認同，以利提供各項資源，協助辦理健康體位活動。 4. 利用親職教育日、校刊、電子佈告、學校網頁宣導年度健康體位活動。 5. 邀請醫院到校做骨密及血壓免費檢測。	1. 社區便利商店及餐飲業多，環境的誘因太大，學童吃到不健康食物的機會大增。

### (3) 視力保健 SWOT 分析

分析項目	優勢 S	劣勢 W	機會 O	威脅 T
學校環境	1. 健康中心與運動場、教室距離適當，醫療設施及緊	1. 學生閱讀姿勢不佳，100 學年度學期裸眼視力不良率為	1. 與家長會帶領學生假日到戶外健走。 2. 利用輔導室生命體驗	1. 部份教師對健康促進議題不感興趣，相關活動參

境	<p>急救護設備齊全。</p> <p>2. 各處室同仁聯繫協調良好。</p> <p>3. 教室之通風和採光均良好，照明設備在足夠之範圍。</p> <p>5. 每學期一次視力檢查，以掌握學生健康狀況。</p>	<p>36.1%，101 學年度裸眼視力不良率為 50.69%。數據高居不下。</p>	<p>活動舉辦盲人體驗活動，體驗眼睛的重要。</p> <p>3. 舉辦視力保健書法比賽。</p> <p>4. 每學期教室佈置開關視力保健專欄。</p> <p>5. 多次追蹤視力不良未矯治者，以電話訪談，深入了解問題協助改善。</p> <p>6. 協調總務處定期測量教室採光，並做成書面資料存檔。</p> <p>7. 校園綠化計畫。</p>	<p>與率偏低，配合度也不高。</p>
家庭環境	<p>1. 多數家長能重視子女視力保健問題，願意帶子女到合格眼科就診。</p> <p>2. 家長與老師關係良好主動與老師保持聯繫，反應視力保健相關狀況。</p>	<p>1. 隔代教養和單親兒童居多，造成各項體格缺點矯治之配合度低落。</p> <p>2. 因家長常忙於工作，視力不良矯治率偏低只有 1.14%。</p>	<p>1. 每學期測量視力後，發矯治通知單給家長，請家長務必帶學生到合格院所檢治，再將矯治單交回給護理師。</p> <p>2. 請家長在家督促孩子上網時間，並利用假日帶孩子多接觸青山綠水休閒活動。</p>	<p>1. 家長無法以身作則指導學生正確閱讀姿勢。</p> <p>2. 隔代教養情形增加，缺乏時間陪伴學童。</p> <p>3. 學童長時間上網、玩電玩及看電視時間未受到約束，導致視力不良率持續升高。</p>
社區環境	<p>1. 家長會的配合度高。</p> <p>2. 平常各醫療院所保持互動關係。</p> <p>3. 利用班親會或新生始業輔導向家長宣導衛生保健知識。</p>	<p>1. 假日學生常沉迷在社區網咖，少有戶外休閒活動。</p> <p>2. 社區綠地明顯不足。</p>	<p>1. 校方和社區醫院簽訂為合約醫院，除可作為全校師生緊急傷病時第一優先之後送醫院外，並可提供視力保健等相關醫療諮詢服務。</p>	<p>1. 社區網咖環境不佳，管理鬆散，且沒有威脅學生逗留及上網時間。</p>

#### (4) 正確用藥 SWOT 分析

分析項目	優勢 S	劣勢 W	機會 O	威脅 T
學校	<p>1. 主動與藥師公會聯繫，引進社區資源</p>	<p>1. 學生用藥的主導權依附在父母親身</p>	<p>1. 設置網路環境充足使用用藥的知</p>	<p>1. 隔代教養問題多，不願意配</p>

環境	到學校。	上，受家人影響用藥的習慣。	識，小朋友回家仍可上網查詢用藥安全。 2. 設置健促資源中心供師生運用。 3. 教職員工配合議題，重視學童健康。	合。
家庭環境	1. ，配合度增高。	1. 隔代教養、單親及新住民配偶子女比率高，溝通不易。 2. 家長工作繁忙聯繫不易。 3. 部分家庭功能不彰。	1. 家長與孩子一起了解並關心用藥狀況。 2. 身體有問題要趕緊找醫生治療，用藥有問題要問藥師。	1. 學生家長正確用藥的教育觀念待提升。
社區環境	1. 學校主動與藥局互動，定期舉辦到各藥局進行參觀活動。 2. 與藥師公會關係良好，尋求資源容易。	1. 社區藥局分布不均，用藥詢問方式以電話查詢為主。 2. 用藥安全宣導不夠，社區民眾看病仍會要求拿藥服用安心。	1. 結合社區健促藥局，照護學生用藥安全。 2. 藥局可設立藥物回收機制。	

(5) 反菸拒檳 SWOT 分析

分析項目	優勢 S	劣勢 W	機會 O	威脅 T
------	------	------	------	------



學校環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小學生抽菸及嚼檳榔人數少且老師具有專業智能，能適時的提供各項諮詢服務。</li> <li>2. 校長及各處室主任充分支持。</li> <li>3. 學校教職員無抽菸者。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生家長吸煙率仍有，對學生有不良影響。</li> <li>2. 學校演講宣導菸害防治效果有限，僅限於學校。</li> <li>3. 部分國中的學生菸癮漸趨嚴重，經常利用放學後，呼朋引伴一起在校園吸菸。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用行政或校務會議、導師會議、課發會向全校教職員工解釋健康促進計畫。</li> <li>2. 結合相關領域積極參與教師規畫健康促進活動設計課程。</li> <li>3. 辦理藝文競賽。</li> <li>4. 利用班親會向家長宣導。</li> <li>5. 充實學習資源。</li> <li>6. 辦理親職教育及家長、志工成長營。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小朋友課後若經常與抽菸的國中生接觸，難免沾上壞習慣。</li> <li>2. 嚴格的管制人員進出，造成他人反感與不便。</li> </ol>
家庭環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大多數學生的家庭結構是小家庭，家庭結構單純。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 六年級的學生正值青春叛逆期的學生因單親家庭、隔代教養及新移民日漸增，管教不易。</li> <li>2. 家庭中有家長會抽煙。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長認同且支持無菸家庭及無菸校園政策推行。</li> <li>2. 發現抽菸學生，立即通知家長，以求配合及早戒治。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長忙於家計，與子女相處時間受限，使得學生返家後缺乏適宜的管教，產生親子關係疏離、生活環境誘惑增加等問題。</li> <li>2. 家人經常在子女面前吸煙。</li> <li>3. 家長雖認同無菸家庭無菸校園政策，但在行為上無法配合。</li> </ol>
社區環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師與家長互動佳，於親職教育或校慶運動會等時間，配合社區宣導反菸拒檳的觀念。</li> <li>2. 與衛生所合作，請護理師到校舉辦反煙及藥物濫用防治宣導。</li> <li>3. 不定期利用週級會舉辦反菸及藥物濫用防治</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區商店及檳榔攤提供購買香煙的場所。</li> <li>2. 學生易受同儕壓力，或好奇心驅使嘗試吸菸。</li> <li>3. 家庭中有抽菸的成員。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 輔導學校附近商家，取得共識，宣達拒賣菸品給穿本校校服的學生。</li> <li>2. 不讓孩子接觸菸品，家長勿請小朋友購菸。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 法律雖明定店家不可賣菸給 18 歲以下青少年，但執行並未落實。</li> </ol>

宣導。			
-----	--	--	--

#### 四、背景說明：

##### 1、學校概況

本校位處於后里區，是一所中型學校，一至六年級共 14 班，學生數 314 人，教職員工 40 人。后里產業以花卉為主，但附近也有月眉育樂世界、月眉糖廠、澤民樹、張連昌薩克斯風博物館等觀光產業，另有豐興鋼鐵廠、正隆紙廠以及中科園區等工業環境。學區家長忙於工作，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。

近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，學童之生活、學習與成長頗值得關切。而家長較無時間陪伴孩童，對於日常生活及學業之照顧，大多送至安親班甚至任由學童自行外食及在家上網、看電視，也較不注重口腔衛生，導致健康生活型態的偏差。

另外，由於學童衛生習慣的偏差，小朋友往往容易忽略潔牙或是採用不當的潔牙方式，一天只刷兩次甚至只有一次，因此蛀牙比率持續升高，而就醫治療意願卻不高。

針對「齲齒防治」的課題特擬訂本計畫，並舉辦健康相關教學及活動，以提升全校親、師、生的優質健康身心，以達成全人健康的目標為重點工作。

##### 2、學校現階段健康問題

健康資訊系統統計分析資料(以教育部公告 101 學年度檢查資料)

項目	指標名稱	月眉國小 平均數	臺中市 平均數	全國 平均數	評值
視力保健	學生裸視視力不良率	33.53	62.61	60.30	未超過指標
	學生視力不良就醫率	50.89	70.50	68.20	未達成指標
	學生矯視視力不良率	1.14	9.20	8.79	達成指標

項目	指標名稱	月眉國小 平均數	臺中市 平均數	全國 平均數	評值
	學生視力不良複檢率	50.89	59.71	55.40	未超過指標
口腔 衛生	學生初檢齲齒率	15.59	43.82	43.75	未超過指標
	學生齲齒複檢率	100.00	79.31	71.60	達成指標
健康 體位	學生體位過輕比率	30.82	20.17	19.99	超過指標
	學生體位肥胖比率	11.48	13.31	13.63	未超過指標

#### (1) 視力保健

雖裸視不良率較臺中市、全國學童來的低，但由於學童放學後參加坊間安親班或補習班比例增加，且閱讀習慣不當、過度看電視打電腦、家庭視力保健環境不佳等等因素，裸視不良率仍偏高。且由於家長工作關係，視力不良複檢率偏低，因此學校積極改善教室視力保健環境，確實宣導，請家長務必配合學校視力保健工作，期能降低視力不良率，並持續發展有效策略。

#### (2) 口腔保健

近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，學童之生活、學習與成長頗值得關切。加上飲食習慣改變，學校附近便利商店、飲料店林立，學童取得甜食的機會大增，且家長較無時間陪伴孩童，對於日常生活及學業之照顧，大多送至安親班甚至任由學童自行外食及在家上網、看電視，易養成不良的飲食習慣，也較不注重口腔衛生，導致健康生活型態的偏差。

另外，由於學童衛生習慣的偏差，小朋友往往容易忽略潔牙或是採用不當的潔牙方式，一天只刷兩次甚至只有一次，因此蛀牙比率持續升高，而就醫治療意願卻不高。



針對「齲齒防治」的課題特擬訂本計畫，並舉辦健康相關教學及活動，以提升全校親、師、生的優質健康身心，以達成全人健康的目標為重點工作。

### (3) 體位呈 M 型化

社區雙薪父母比例高，學生放學後大多參加安親班或補習加強課業，或者由爺爺、奶奶代為照顧，飲食不當加上運動時間不足，導致有 11.48% 學生體位肥胖、也有 30.82% 體位過輕，兒童體位呈 M 型。所以學校加強營養教育及用餐指導讓學生懂得挑選食物，養成健康飲食的習慣，並成立體育性質社團，例如：桌球、躲避球、田徑等，鼓勵學生多運動，以期達到健康體位。

### (4) 正確用藥

用藥觀念的不正確，導致藥物濫用的情形嚴重，隨著媒體報章雜誌誇大誤導，始得藥物濫用的情形更加惡化，對學童身心靈健康造成嚴重的威脅。本校積極推動各項用藥策略以提升學童及青少年正確用藥五大核心能力及行銷「用藥百分百、就是藥做到：看、問、用、買、聽專業」。

### (5) 拒菸與防檳

本校家長吸菸人口與學區內販賣檳榔的攤位雖無明確數字統計，但大部分家庭中仍有人咀嚼檳榔抽菸，因此如何將此知識藉由學生的參與推展至家庭中，未來將結合課程與學區參與的方式共同推動無菸家庭與拒食檳榔的行為落實於生活中。

## 五、計畫目的

- (一) 促進 90% 學校成員產生正向健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。
- (二) 培養 80% 學生正確的潔牙觀念，建立口腔保健的良好習慣。
- (三) 促進親師餐後潔牙，落實預防齲齒保健教育。
- (四) 透過健康政策，發展健康教學行動方案，培養學生健康生活技能。
- (五) 提供師生完善健康服務，發揮健康中心功能。

## 六、計畫內容：

### (1) 口腔衛生

實施綱要	實施項目	實施方法	實施時間	執行單位
(一) 學校衛生政策	一、召開健康促進工作小組會議	1、整合人力，審核及監督學校衛生政策。 2、組織健康促進學校工作小組、定期召開會議。 3、制定視力保健、口腔衛生保健實施計畫。 4、擬訂具體行動方案與工作時程。	整學年	學務處
(二) 健康教育課程及活動	二、加強學生口腔衛生保健教育	1、張貼相關海報。 2、透過聯絡簿等相關途徑，請家長指導子女於餐後睡前潔牙，培養潔牙習慣。 3、鼓勵學生儘量少食精緻、含糖量高及黏性大之零食，食後應立即潔牙。 4、鼓勵老師實施潔牙以達身教示範作用。 5、口腔保健衛生宣導。	整學年	衛生組 教務處 教務處 教務處 衛生組
	三、推行餐後潔牙活動	1、充實、維護現有洗手臺設備，提供學生潔牙用水，必要時聯繫家長為子女準備用水與茶杯。 2、學校代購潔牙工具提供學生在校午餐後潔牙。 3、分發每位學生漱口杯置放牙刷。 4、每年三月、十月為牙菌斑檢查加強月。	整學年	總務處 衛生組 教務處 衛生組
	四、推行含氟漱口水計劃	1、每週二用餐潔牙後實施含氟漱口水活動。 2、請老師指導學生確實潔牙後再漱口。 3、每位學生每次 10 cc 漱口水。 4、漱口口令「上上、下下、左左、右右、再做一次」，時間一分鐘。 5、漱口後 30 分內不可進食與喝水。	整學年	衛生組 教務處 教務處 教務處 教務處
(三) 學校物質環境	五、口腔衛生闖關活動	1、配合兒童節進行口腔衛生闖關活動。	103.04	健康中心 衛生組 教務處
	六、口腔健康檢查	1、口腔檢查表分發及回收。 2、缺點須矯治者發通知單請家長協助就診。 3、統計學生齲齒率分析原因，以防治齲齒率。	102.09	健康中心
			103.02	健康中心
			102.10 103.04	家長 健康中心 衛生組
七、影片宣導	1、播放口腔衛生宣導影片。	102.09	衛生組	

	八、提供充足與完善的硬體設施	1、飲水機安全維護、水質檢測、水塔清洗。 2、各班提供放置潔牙用品位置。	定期 102.09	總務處 衛生組
(四) 健康 服務	九、口腔常識大會考	1、口腔常識宣導。 2、口腔常識大會考。	102.12	衛生組
	十、問卷調查	1、於第一學期中，實施四年級口腔問卷前測。實施介入活動後，於第二學期初，實施四年級口腔問卷後測。	102.11 103.03	衛生組
(五) 校園 社會 環境	十一、選拔潔牙小天使	1、由各班推選一位牙美潔白或齲齒率最低者為潔牙小天使，並於兒童朝會公開授獎表揚。	103.05	衛生組
	十二、藝文競賽	1、推動口腔衛生藝文比賽活動。	102.10	衛生組 教學組
(六) 社區 關係	十三、提供專業諮詢服務	1、邀請中山醫學大學口腔保衛隊到校協助口腔衛生宣教。	103.03	衛生組
		2、請熱心牙醫師到校協助辦理牙齒檢查。	103.03	衛生組

## (2) 健康體位

實施綱要	實施項目	實施方法	實施時間	執行單位
(一) 學校 衛生 政策	一、召開健康促進工作小組會議	1、整合人力，審核及監督學校衛生政策。 2、組織健康促進學校工作小組、定期召開會議。	102.08	學務處
(二) 健康 教育 課程 及活 動	二、規律運動	1、每日 15:40(最後一節)集合跳快樂操，跳操結束後，跑操場一圈及跳繩。 2、每日 10:10 播放洗手歌以及快樂操舞曲，讓學童自在活動作操。 3、每日早上 7:30 前到校的學生可自行參與晨跑活動。	整學年	學務處 生體組
	三、體育競賽	1、學期末舉辦體育競賽，低年級為民俗體育擇一；中年級為趣味競賽擇一；高年級為躲避球賽。	103.01 103.06	教務處 學務處 生體組
	四、加強學生營養衛生教育	1、將健康體位議題融入課程教學。 2、利用彈性課程邀請專家蒞校演講，加強健康飲食知識宣導。 3、鼓勵學生多喝白開水少喝含糖飲料。	每學期 102.09 經常性	教務處 衛生組 衛生組

(三) 學校 物質 環境	五、海報、宣導品等 媒體行銷	1、佈置衛生保健專欄。 2、班級教室、校園環境佈置。 3、學校網站張貼身體健康促進相關資訊及教材、每日菜單及熱量、營養分析。 4、各樓層設置飲水機、並定期清潔、更換濾心。	經常性 103.09 經常性  定期	健康中心 各班導師 衛生組  總務處
(四) 健康 服務	六、健康資料建檔與 管理	1、測量全校學生身高體重，協助學生瞭解自己的體位狀態。 針對體位異常學童(過輕或過重)，進行飲食指導，並通知學童家長。	每學期初	健康中心
(五) 校園 社會 環境	七、快樂操競賽	1、每年運動會前安排賽程，分數高者可加分至精神總錦標。	102.11	學務處
	八、表揚晨跑累積圈 數	1、表揚晨跑累積圈數達 200 圈者。	103.06	生體組
	九、成立體育性質社 團	1、成立躲避球、桌球、直排輪、慢跑、田徑等社團，提供學生培養多元運動興趣。	整學年	學務處 生體組
	十、跳繩比賽	1、每週四舉行比賽，累積優勝次數，十週頒獎一次。	整學年	學務處 生體組
(六) 社區 關係	十一、建立學校-家庭- 社區溝通管道	1、舉辦家長親師座談會，宣導「健康促進學校計畫」內涵。 2、於健促網站，刊載「身體健康健康中心 促進」相關文章。	102.09  經常性	衛生組  衛生組

### (3) 視力保健

實施 綱要	實施項目	實施方法	實施時間	執行單位
(一) 學校 衛生 政策	一、召開健康促進工 作小組會議	1、整合人力，審核及監督學校衛生政策。 2、制定視力保健實施計畫。 3、擬訂具體行動方案與工作時程。	102.09	學務處
(二) 健康 教育 課程 及活 動	二、規律運動	1、藉由規律運動，減少學生長時間近距離的用眼情形。 2、每日 15:40(最後一節)集合跳快樂操，跳操結束後，跑操場一圈及跳繩。 3、每日 10:10 播放洗手歌以及快樂操舞曲，讓學童自在活動作操。 4、每日早上 7:30 前到校的學生可自行參與晨跑活動。	整學年	學務處 生體組

(三) 學校 物質 環境	三、提供充足與完善的硬體設施	1、校園內多種植綠色植物。 2、佈置視力保健專欄。	經常性 經常性	總務處 健康中心
(四) 健康 服務	四、健康資料建檔及管理	1、視力檢查及追蹤統計。 2、指導學生正確握筆及寫字姿勢。	102.09 103.02 經常性	健康中心  各班導師
(五) 校園 社會 環境	五、快樂操競賽	1、每年運動會前安排賽程，分數高者可加分至精神總錦標。	102.11	教務處 學務處 生體組
	六、體育競賽	1、學期末舉辦體育競賽，低年級為民俗體育擇一；中年級為趣味競賽擇一；高年級為躲避球賽。	103.01 103.06	教務處 學務處 生體組 健康中心
	七、成立體育性質社團	1、成立躲避球、桌球、直排輪、慢跑、田徑等社團，提供學生抒壓，促進視力保健。	整學年	學務處 生體組
	八、跳繩比賽	1、每週四舉行比賽，累積優勝次數，十週頒獎一次。	整學年	學務處 生體組
(六) 社區 關係	九、建立學校-家庭-社區溝通管道	3、於月眉輔導園地，刊載視力保健相關文章，提供社區家長閱讀了解。	102.12	輔導室

#### (4) 性教育

實施綱要	實施項目	實施方法	實施時間	執行單位
(一) 學校 衛生 政策	一、成立「性別平等教育委員會」	1、組織「性別平等教育委員會」、定期召開會議。	102.08	輔導室
		2、制定國小性侵害或性騷擾防治規定。	102.08	輔導室
(二) 健康 教育 課程 及活	二、提昇教師教學知能	1、辦理「性別平等教育」教師知能研習。	102.12	輔導室

動	三、性教育教學	1、確實落實健康教育課程。 2、將性教育(含愛滋病防治)議題融入課程教學。 3、利用彈性課程邀請專家蒞校演講，加強全校健康知識宣導。	經常性 103.03	教務處 健康中心
	四、增加兩性互動活動	1、每年運動會前安排賽程，分數高者可加分至精神總錦標。 2、學期末舉辦體育競賽，低年級為民俗體育擇一；中年級為趣味競賽擇一；高年級為躲避球賽。	102.11 103.01 103.06	教務處 學務處 生體組 教務處 學務處 生體組 健康中心
(三) 學校 物質 環境	五、海報、宣導品等 媒體行銷	1、佈置性教育相關專欄。 2、學校網站張貼性侵害或性騷擾防治相關資訊及教材。	經常性 經常性	健康中心 衛生組
(四) 健康 服務	六、性教育(含愛滋病 防治) 宣導活動	1、認識青春期、生理期注意事項。 2、教導自我保護、預防性騷擾、性侵方法。 3、認識愛滋病及防治方法。	103.04 102.11 103.05	健康中心 健康中心 健康中心
(五) 校園 社會 環境	七、塑造和諧校園文 化	1、建立性侵害或性騷擾申訴管道。	102.08	輔導室
	八、規律運動	1、藉由規律運動，促進學生生理、心理健康發展。 2、每日 15:40(最後一節)集合跳快樂操，跳操結束後，跑操場一圈及跳繩。 3、每日 10:10 播放洗手歌以及快樂操舞曲，讓學童自在活動作操。 4、每日早上 7:30 前到校的學生可自行參與晨跑活動。	整學年	學務處 生體組
(六) 社區 關係	九、建立學校-家庭- 社區溝通管道	1、於健促網站，刊載性侵害或性騷擾相關文章。	102.09	衛生組
	十、性侵害或性騷擾 防制宣導活動	1、拜訪社區商店，共同加入愛心導護商店，一起保護學童。	102.09	學務處



(5) 正確用藥

實施綱要	實施項目	實施方法	實施時間	執行單位
(一) 學校衛生政策	一、正確用藥教育中心工作團隊	1、組織健康促進學校工作小組、定期召開會議。	102.08	學務處
		2、進行正確用藥資料蒐集與分析。 3、擬訂具體行動方案與工作時程。	102.09	衛生組
(二) 健康教育課程及活動	二、提昇教師教學知能	1、辦理「正確用藥教育」教師知能研習。	103.03	學務處
	三、正確用藥教育教學與活動	1、將正確用藥(含全民健保)教育融入課程教學。	經常性	教務處
	四、促進身體健康減少用藥	1、每年運動會前安排賽程，分數高者可加分至精神總錦標。 2、學期末舉辦體育競賽，低年級為民俗體育擇一；中年級為趣味競賽擇一；高年級為躲避球賽。	102.11 103.01 103.06	教務處 學務處 生體組 教務處 學務處 生體組 健康中心
(三) 學校物質環境	五、海報、宣導品等媒體行銷	1、佈置正確用藥教育專欄。	102.09	衛生組
(四) 健康服務	六、提供專業諮詢服務	1、提供過期藥物處理方法及打擊不法藥物單張。	經常性	健康中心
		2、提供正確用藥諮詢輔導專線。	102.11	健康中心
(五) 校園社會環境	七、塑造和諧校園文化	1、校園網路平臺、校刊，進行用藥安全及全民健保宣導。	經常性	健康中心
	八、規律運動	1、藉由規律運動，促進學生生理、心理健康發展。 2、每日 15:40(最後一節)集合跳快樂操，跳操結束後，跑操場一圈及跳繩。 3、每日 10:10 播放洗手歌以及快樂操舞曲，讓學童自在活動作操。 4、每日早上 7:30 前到校的學生可自行參與晨跑活動。	整學年	學務處 生體組
(六) 社區關係	九、整合社區資源及行銷	1、參訪社區藥局。 2、利用集會時，辦理家長正確用藥及全民健保教育宣導。	102.11 102.11	學務處 學務處

(6) 菸害防制

實施 綱要	實施項目	實施方法	實施時間	執行單位
(一) 學校 衛生 政策	一、召開健康促進工作小組會議	1、整合人力，審核及監督學校衛生政策。 2、制定視力保健實施計畫。 3、擬訂具體行動方案與工作時程。	102.09	學務處
(二) 健康 教育 課程 及 活動	二、拒菸及拒檳教學與活動	1、訂定健康促進主題活動，提升學生學習興趣。 2、將無菸及拒絕檳榔議題融入課程教學。 3、辦理菸害暨檳榔危害學藝比賽。	102.08 102.08 102.12	學務處 教務處 學務處
	三、提昇教師教學知能	1、辦理生活技能融入各科領域教學及營養教育研習。	102.11	教務處
	四、快樂操競賽	1、每年運動會前安排賽程，分數高者可加分至精神總錦標。	102.11	教務處 學務處 生體組
	五、體育競賽	1、學期末舉辦體育競賽，低年級為民俗體育擇一；中年級為趣味競賽擇一；高年級為躲避球賽。	103.01 103.06	教務處 學務處 生體組 健康中心
	六、跳繩比賽	1、每週四舉行比賽，累積優勝次數，十週頒獎一次。	整學年	學務處 生體組
	(三) 學校 物質 環境	六、海報、宣導品等媒體行銷	1、佈置衛生保健專欄。 2、班級教室環境佈置。 3、校園明顯處張貼海報、禁菸標誌等。	經常性 102.09 經常性
(四) 健康 服務	七、菸檳危害防制宣導活動	1、與衛生所合作，請護理師到校舉辦反煙及藥物濫用防治宣導。 2、索取最新的吸菸與健康資訊，提供適切的無菸校園健康服務。	經常性 經常性	健康中心 衛生組
(五) 校園 社會 環境	八、拒菸抗檳	1、辦理家長親職講座。 2、拒菸無檳海報比賽。	102.12 102.12	輔導室 學務處
	九、規律運動	1、藉由規律運動，促進學生生理、心理健康發展。 2、每日 15:40(最後一節)集合跳快樂操，跳操結束後，跑操場一圈及跳繩。 3、每日 10:10 播放洗手歌以及快樂操舞曲，讓學童自在活動作操。 4、每日早上 7:30 前到校的學生可自行參與晨跑活動。	整學年	學務處 生體組

(六) 社區 關係	十、健康促進學校行銷活動	1、積極參加社區活動行銷健康促進學校。	經常性	學務處
	十一、建立學校-家庭-社區溝通管道	1、舉辦家長親師座談會，宣導「健康促進學校計畫」內涵。 2、於健促網站，刊載菸害、檳榔危害防制相關文章。 3、給家長一封信~推銷拒菸、無菸、無檳榔校園。	102.09 經常性 102.09	學務處 衛生組 衛生組

(7) 二代健保

實施綱要	實施項目	實施方法	實施時間	執行單位
(一) 學校 衛生 政策	一、二代健保教育團隊	1、成立建康促進二代健保團隊並定期召開會議。 2、制定二代保健實施計畫。 3、蒐集具體資料並規劃行動方案與工作時程。	102.09	學務處
(二) 健康 教育 課程 及 活動	二、二代健保教學與活動	1、訂定二代健保主題活動，提升學生對二代健保認知。 2、將二代健保議題融入課程教學。 3、辦理二代健保學藝比賽。	102.08 102.08 102.12	學務處 教務處 學務處
	三、提昇教師教學知能	1、辦理二代健保教育研習。	102.11	教務處
(三) 學校 物質 環境	四、海報、宣導品等媒體行銷	1、提供二代健保藥諮詢資料。 2、以二代健保主題融入班級教室環境佈置。 3、於校園明顯處張貼相關貼海報。	經常性 102.09 經常性	健康中心 各班導師 衛生組
(四) 健康 服務	五、二代健保宣導活動	1、與衛生所合作，請社區藥師到校宣導。 2、蒐集二代健保相關問題，請專業人員解答。 3、提供二代健保宣導單張。	經常性 經常性	健康中心 衛生組
		4、藉由校學網路平台、校刊及學跑馬燈進行宣導	經常性	學務處
(五) 校園 社會 環境	六、二代健保	1、辦理家長親職講座。 2、二代健保海報比賽。	102.12 102.12	輔導室 學務處
	七、整合社區資源與行銷	1、融合課程計畫至社區藥局參訪。 2、與鄰近醫療單位及衛生單位進行聯盟。 3、利用新生座談會、班親會及社區運動大會辦理二代健保宣導活動。	整學年	教務處 學務處 學務處



## 八、人力配置

計畫職稱	姓名	所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
召集人	陸朝炳	校 長	總召集會議及督導小組任務之推行
副召集人	尤宗傑	家長會長	協助召集會議及督導小組任務之推行
總幹事	劉色珍	學務主任	策劃及推動健康促進學校活動
執行秘書	王貝倩	衛生組長	策劃及辦理相關健康促進學校活動
研究人員	張素娟	總務主任	校園健康促進學校環境、設備規劃與執行
研究人員	梁鈞閔	生活體育組長	校園健康促進學校教育之輔導業務
研究人員	吳素華	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價
研究人員	高瓊月	會計主任	校園健康促進學校教育經費管理及核銷
研究人員	吳國業	學年主任	校園健康促進學校教育融入教學
研究人員	官佩慧	學年主任	校園健康促進學校教育融入教學
研究人員	陳淑玲	學年主任	校園健康促進學校教育融入教學
研究人員	楊千瑩	學年主任	校園健康促進學校教育融入教學
研究人員	連美惠	學年主任	校園健康促進學校教育融入教學
研究人員	楊秀停	學年主任	校園健康促進學校教育融入教學

## 九、計畫預期成效

### (一)視力保健

- 1、口腔衛生知識認知率達 80%以上。
- 2、全校餐後潔牙率達 80%以上。
- 3、一、四年級齲齒率下降 5%、齲齒矯治率達 95%以上。

### (二)健康體位

- 1、學生體位過輕及肥胖比率下降5%
- 2、學生體適能檢測達 95%以上。
- 3、加強學童游泳技能。
- 4、輔導學生落實自我身體健康管理：落實每日運動習慣，配合健康操活動。
- 5、鼓勵學童下課至室外活動。
- 6、鼓勵每天喝白開水1500C.C。

### (三)口腔保健

- 1、視力保健知識認知率達 80%以上。
- 2、視力不良率下降 5%、視力矯治率達 80%以上。

### (四)性教育

- 1、辦理學童性教育(含愛滋病防治)宣導至少1次以上。
- 2、教師參與「性別平等教育」知能研習率達 80%以上。

### (五)正確用藥

- 1、學童具備正確用藥五大核心能力知識比率達 85%以上。
- 2、安排拜訪社區藥局至少1次家庭聯絡簿有可諮詢的藥師電話比率。
- 3、辦理社區藥師至學校宣導至少 1 次。

### (六)菸檳害防制

- 1、學童具備菸檳防治知識比率達 80%以上。
- 2、辦理相關活動宣導至少 1 次。

### (七)二代健保

- 1、學童具備二代健保知識比率達 80%以上。
- 2、辦理社區藥師至校宣導二代健保活動至少1次。
- 3、家庭聯絡簿有二代健保可諮詢的電話。



十、本計劃經學校衛生委員會核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務主任：

校長：