

桃園市笨港國民小學辦理 106 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言：

本校自九十五年三月初次成立「健康促進學校委員會」開始。第一階段經委員開會，評估本校學生、教職員身心狀況，並根據健康中心、健體領域教師所提供的資料後，診斷本校師生身心健康狀況，訂定本學年度的關注議題，希望能使身心狀況因計畫的推行獲得改善。

第二階段則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，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

第三階段進行成效評價，在過程中，不斷進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，最後進行成效評價來評估計劃實施之整體成效。學校健康促進學校計畫的執行層面包括學校衛生政策、健康教學與活動、學校物質環境、社會環境、健康服務、社區關係等六大層面，以增進師生及社區家長之健康知學、態度以建立良好健康行為及生活習慣。

二、計畫依據：

(一) 桃園市政府教育局 106 年 8 月 14 日桃教體字第 1060062388 號函辦理。

(二) 本校 106 學年度校務會議決議案

三、背景說明：

本校位於桃園市新屋區，是桃園市最南邊的偏遠小學，全校各年級只有一班，還有幼稚園一班，學生共有 74 人，教職員工 17 人。新屋區是個靠海的鄉鎮，大部份家長社經地位偏低，大多從事第一級產業活動，由於區內就業機會不多，有些家長選擇至外地工作，因此隔代教養和單親家庭的比率高，孩子的身心健康常因家長經濟壓力受忽視，再加上近幾年來外籍配偶子女逐年增加，外籍配偶在語言溝通上的障礙造成教養孩子方面的困難，所以學童的生活、學習及成長有賴學校教師持續性的關注，引導學生自發及主性進行「健康自主管理」持續讓健康的智能在學童心中萌芽滋長，進而透過身體力行，把健康的生活態度及習慣帶入家庭、社區中，是我們不會中斷的任務。

四、SWOT 分析：

	S 優勢	W 劣勢	O 機會	T 威脅	S 行動策略
菸 害 防 制	<p>1. 學校配合公共場所禁菸，全校老師皆無抽菸。</p> <p>2. 健康中心提供健康宣導及教學資源。</p> <p>3. 學生純樸，可以配合宣導活動。</p>	<p>假日、放學後校園開放及場地租借時，不易管控外人吸菸行徑。</p>	<p>1. 健康觀念逐漸落實，新一代孩子能了解菸品的危害。</p> <p>2. 健康促進計畫的申請，辦理相關活動，加強健康宣導。</p>	<p>1. 家長本身吸煙、嚼檳榔情形普遍，難以以身作則。</p> <p>2. 家長社經地位不高，皆為雙薪家庭，影響參與度。</p>	<p>1. 開學，結合友善校園週，辦理宣導活動。</p> <p>2. 辦理拒菸的硬筆字比賽。</p>
健 康 體 位	<p>1. 健康中心每學期都會體位測量，以追蹤進步情形。</p> <p>2. 本校有固定的合作午餐公司永得，午餐營養及熱量嚴格控管。</p>	<p>1. 科技發達，學生在家使用電視和電腦時間過多，忽略運動習慣。</p> <p>2. 部分隔代教養的學童，飲食習慣沒有受到控制，未能確實達到營養均衡。</p>	<p>1. 市內開辦營養早餐，提供弱勢家庭。</p> <p>2. 校園師生互動良好，學生在健康飲食方面有任何問題可向老師反應。</p>	<p>班級少、同科老師不多，工作負擔重，而忽略到運動的重要性。</p>	<p>1. 建立正確的獎勵觀念，儘量不以甜食做為獎勵品。</p> <p>2. 辦理校園馬拉松。</p>
口 腔 衛 生	<p>1. 桃園市牙醫師公會提供偏遠地區學校每月一次牙醫師免費到校義診。</p> <p>2. 鄰近大型醫療院所有署立桃園醫院新屋分院、楊梅天成醫院、怡</p>	<p>1. 家長因忙碌而忽略學生身心健康發展，齶齒的矯治回診率低。</p> <p>2. 部分家長的口腔衛生的衛教觀念未清楚正確。</p>	<p>1. 每週二進行含氟漱口水的潔牙。</p> <p>2. 每學期都會發送牙刷，鼓勵孩子在校飯後養成潔牙習慣。</p>	<p>1. 家長對於孩子的飲食較無太多干涉，孩子對於零食的攝取缺乏監督的人員。</p> <p>2. 孩子對於零食較缺乏自制力，需要他人規範，多加留意。</p>	<p>1. 加強孩子潔牙活動的</p> <p>2. 請導師協助確實落實含氟漱口水，登記在晨間檢查簿。</p> <p>3. 聘請外來講師辦理口腔宣導。</p>

	仁醫院等，可提供相關醫療資源。 3. 新屋衛生所支援度高，可提供本校相關議題的資源。				
視力保健	1. 教師教學認真、關心學生健康。 2. 學校綠色植物多，下課眼睛容易得到休息。	大部份家長社經地位偏低，較忽略孩子的閱讀習慣。	能夠結合自然課程，將綠色植物課程融合視力保健議題，加強學生多看綠色植物的觀念，達到眼球放鬆效果。	1. 對於學生視力的全程追蹤治療，家長可能出現因忙碌而無法讓孩子就醫。 2. 學童上放學後留置於教室、安親班時間過久，學童眼光停留在書本上的機會提高。	1. 推動輕鬆望遠活動期望改善用眼習慣。 2. 加強宣導，四電少二的觀念。
性教育 (含愛滋病防治)	1. 利用健康課程融入該議題。 2. 平常宣導性別相處的禮貌，	1. 國人對於性議題較為保守，不喜歡在公開場合討論。 2. 校內老師不多，教師工作負荷重，心理輔導師資人力不足。	1. 可與品格教育並行推展，藉以提昇整體兩性相處正當作為。 2. 落實認輔制度，達預防勝於治療功效。	1. 媒體無孔不入的報導或節目的不良引導與示範，恐引發學生盲目效尤。 2. 家長社經地位低者，不知如何進行親職性教育、性知識指導。	1. 辦理性別平等的宣導。 2. 辦理性別平等標語的競賽活動。
正確	學生單純樸實，對於教師的教導多能尊重。	家長的正確用藥觀念有基礎的概念，但是對於藥物的使用仍待加	教師皆具相關信念，認知到藥品正確使用及毒品遠離的重要性。	現在毒品的型態多元，包裝多製成卡通圖案，吸引孩童，旁人的大人需	利用多樣化衛生教育活動和把握種種家長聚會場合宣導

用藥教育		強。		要多加留意。	各種健康知識。
全民健保教育	台灣全民保險制度完善，讓台灣人民就醫較無負擔。	國人對於全民健保的觀念尚待加強宣導，避免資源不當利用。	將全民健保的觀念課程融入健康課，建立孩子全民健保的正確使用觀念。	許多人生病多會跑大醫院，無形中浪費了醫療資源，醫療資源的教育需要從小教導，避免更多的健保的資源浪費。	利用健康課，帶領學生正確認識全民健保的觀念。

五、計畫內容與實施策略：

健康議題	具體方法
無菸拒檳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合桃園市衛生局訂定無菸拒檳週(月)，強化宣導機制。 2. 請各班導師在班級親職日的時候，向家長傳遞無菸拒檳的健康概念。 3. 將無菸拒檳的觀念及活動融入各領領域中學習。 4. 平日生活加強宣導。 5. 舉辦拒菸的硬筆字比賽。
口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每天午餐飯後，督導孩子確實落實潔牙。 2. 牙醫每個月到校 2 次，為孩子進行牙齒塗氟、檢查與治療。 3. 持續推動每週二含氟水漱口活動，以降低蛀牙發生率。 4. 邀請牙醫師或衛生所專業人員加強口腔衛生教育宣導活動，讓家長與孩子都能更瞭解如何做好牙齒保健工作。 5. 健康飲食的觀念宣導，減少容易引起齲齒的不健康飲食的攝取。
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用通知單加強各項健檢複診率。 2. 利用課間時間推動輕鬆望遠活動期望改善用眼習慣。 3. 進行視力保健教育及宣導活動，讓家長與孩子都能更瞭解如何做好視力保健工作。 4. 藉由上級提供的相關健康學習網站進行宣導及闖關活動。 5. 加強宣導，四電少二的觀念。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實施健康體能 333 與 210 快活計畫，鼓勵師生每週至少運動三次、

	學生事務組長 蔡依潔	1. 研擬撰寫、督導計畫執行。 2. 籌劃健康促進學校工作之進行。 3. 執行各項健康促進學校工作。 4. 協助志工與學校之間的溝通合作。 5. 培養自治鄉長處理學生事件的能力。
	幼兒園主任 廖苡玟	督導健康促進學校(幼稚園部份)課程之推行
	護理師 劉淑貞	1. 協助購買健康促進相關用品。 2. 推動執行計畫方案。 3. 全校健康身體狀況及需求評估。 4. 協調聯絡講師，安排健康宣導講座。
研究人員	各級任導師 幼教導師	1. 負責該班健康促進指導與家長聯繫事宜。 2. 將健康促進學校議題融入各相關領域實施。 3. 將學生學習狀況，拍照記錄下來。
	健體領域教師	1. 學生體適能評估，教學活動策略設計及成效評估。 2. 協助網頁製作、健康觀察和活動推展。
	午餐秘書	1. 協助健康觀察和活動推展。 2. 結合學校營養衛生教育，宣導健康飲食。
	工友	負責學校設備維護、修繕，辦理活動時環境布置。
	家長會長	1. 整合社區各項資源，推展社區各項健康活動策略。 2. 協助志工、社區人士與學校之間的溝通合作。
	自治市長	辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位聯繫。

八、成效指標及預期效益：

1. 學生能夠從活動中，體會到運動的樂趣，進而提升自己的能力。
2. 學生能夠體驗到口腔保健的知識及技能，進而養成習慣，保健自己的口腔。
3. 親師生都能夠透過講座宣導，進而重視自己的健康議題。

九、評價方法或預期效益：應說明目標是否達成之評價方式，包括過程評價與結果評價。(可參考評分表之成效指標)

十、經費概算表。

桃園市 106 學年度健康促進學校計畫補助經費概算表

學校名稱:桃園市新屋區笨港國小

申請類別：(僅擇一選擇)

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)

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	講師鐘點費(外聘教師)	1600	節	2	3200
2	獎品(學生用)	100	份	18	1800
3					
4					
5					
總計					5000

承辦人：



單位主管：



主計：



校長：



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 106 年 9 月 15 日前連同計畫(紙本)1 式 2 份、概算表(正本)1 份逕送幸福國小彙辦。