

# 桃園縣新屋鄉笨港國小 101 學年度健康促進學校計畫書

## 壹、計畫摘要

本校自九十五年三月初次成立「健康促進學校委員會」開始，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畫實施之整體成效。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。

## 貳、計畫依據

(一) 教育部 101 年度健康促進計畫。

(二) 桃園縣政府 101 年 8 月 24 日桃教體字第 1010039156 號函辦理。

## 參、計畫背景

根據本校學童體位發展統計結果，一至六年級體位不良，超過或低於標準 BMI 值的人數比例為 38.1% (過輕 11.8% ，過重 10% ，超重 16.3% )，顯見學童健康飲食與運動等相關健康管理有待加強。

笨港國小學生 101 年 3 月身高體重體位表				
體位判讀				
體位	過輕	適中	過重	超重
人數	13	68	11	18
比例	11.8%	61.8%	10%	16.3%

上表顯示全校學生 BMI 值不符標準 (過重、稍輕或超重) 佔了約四成，因此希望藉由健康飲食及提倡運動風氣來改善。

本校位於鄉下海邊，親及隔代教養比率高 (25% ) 外籍配偶比例亦高 (25% ) 社區家長社經地位低，多數家長努力於家庭經濟狀況的改善，而容易忽略學生的基本健康需求。由於家長對於健康知識的認知嚴重不足，對於身體缺點矯治亦不重視，所以本校學生的視力不良罹患率及口腔齲齒率都偏高，根據 100 學年度齲齒率 (74.6% )、視力不

良率（30.78%）顯示學童及家長都需要學校更持續的提供資源與關心。

(1)

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
視力不良率	13%	5%	18.7%	50%	46%	52%

(2)

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
齙齒率	100%	88%	93.7%	83%	83.3%	80%

「無菸拒檳」議題經過持續的推廣，學生對於吸菸、嚼檳榔對身體的危害已有深切的認知，以漸能推廣至家庭、社區，因此亦是本年度持續關注的議題。

而這兩年觀察中、高年級學童，發現學童常有易怒及暴躁傾向等情緒 EQ 不佳的情形，且經導師及輔導教師反應學童的心理衛生教育必須加強，尤其是情緒的管控教育，因此仍訂定「心理健康促進」為本學年度自選議題。

#### 肆、現況分析：

(一) 本校位於桃園縣新屋鄉，是桃園縣最南邊的偏遠小學，全校各年級只有一班，還有幼稚園一班，學生共有 121 人，教職員工 17 人。新屋鄉是個靠海的鄉鎮，大部份家長社經地位偏低，大多從事第一級產業活動，由於鄉內就業機會不多，有些家長選擇至外地工作，因此隔代教養和單親家庭的比例高達 25%，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（32%）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。

(二) 本校家庭、學校、社區背景現況分析 (SWOT)

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
學校環境	1. 全校共有 6 班，1 班附設幼稚園，學生人數約 121 人。學校規模小，較易取得共識，推動較為容易。 2. 學校各班教室、視聽教室、圖書室、自然教室均有單槍投影設備，有利健康相關議題之教學。	1. 位處偏遠，資源取得不易，學生資訊較為封閉。 2. 所有老師須兼辦行政業務，加重負擔。	1. 教師平均年齡約 35 歲，均大學畢業，師資優良。 2. 資訊設備充足，有利於健康議題宣導影片或資訊融入教學的使用。 3. 藉此機會讓教師團隊了解健康重要性，推行更健康	1. 教師因課程緊湊、行政業務繁重，推行此案恐更加重教師負擔，造成推行之不利因素。 2. 學校規模小，人力不足，常因上級指定出席開會或研習而疲於奔命，難

	<p>3. 健康中心具備各項設備，有體重計、體脂計、牙醫診療台、口腔牙齒模型及各種掛圖海報等。</p> <p>4. 本校有風雨教室，師生擁有室內運動場所，運動不受天氣影響。</p> <p>5. 教師團隊認真有服務熱忱。</p>		<p>的生活，促進教師身心健康。</p>	<p>以取得共同討論健康議題之時間。</p>
家庭環境	<p>1. 民風淳樸，部分家長熱心支援教學。</p> <p>2. 本校外籍配偶家庭比例高，需要更多的宣導，提升相關的健康知識。</p>	<p>1. 家長社經地位不高，皆為雙薪家庭，影響參與度。</p> <p>2. 家長因忙碌而忽略學生身心健康發展。</p> <p>3. 家長學歷不高，觀念溝通不易。</p>	<p>1. 各班組成班親會，由熱心家長來推動。</p> <p>2. 家長參與親職教育日活動踴躍。</p>	<p>1. 家長偏重智育，衛生觀念及健康概念需加強。</p> <p>2. 家長本身吸煙、嚼檳榔情形普遍，難以以身作則。</p>
社區環境	<p>1. 桃園縣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. 鄰近大型醫療院所署立桃園醫院新屋分院、楊梅天成醫院、怡仁醫院等，可提供相關醫療資源。</p> <p>3. 新屋衛生所支援度高，可提供本校相關議題的資源。</p>	<p>1. 地處偏遠，交通較為不便，難以吸引資源投入。</p> <p>2. 偏遠小校經費不足，不易聘請相關專業人士蒞校指導。</p>	<p>1. 引進社區志工，以「社會服務時數」吸引志工投入。</p> <p>2. 社區醫療院所配合度佳，如有專案時可支援學校。</p>	<p>1. 外籍配偶逐年增加，衛教觀念不足。</p> <p>2. 學生家長口腔教育、健康飲食等觀念均待提升。</p>

#### 伍、計畫目的：

- (一) 將無菸拒檳議題融入各領域課程教學中，增進學童們對於菸害和檳榔危害的認知，並能向家人宣導。
- (二) 藉由各項體育活動提升師生健康體能，建立校園運動風氣。
- (三) 藉由各項健康服務與口腔保健、視力保健課程，降低學生齲齒率、視力不良發生率、正確的性教育及用藥概念。
- (四) 藉由促進心理健康的各項活動與教育宣導，讓教師、家長與孩子提昇壓力調適的能力，

培養親師生彼此相互尊重，建立自尊與自信。

(五) 藉由各項健康促進課程，提升親師生健康概念，營造永續健康和諧的校園及社區。

陸、執行策略：

健康議題	具體方法
無菸拒檳	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 配合桃園縣衛生局訂定無菸拒檳週(月)，強化宣導機制。</li><li>2. 利用學校辦理親職教育日活動，向家長傳遞無菸拒檳的健康概念。</li><li>3. 將無菸拒檳的觀念及活動融入各領領域中學習</li><li>4. 協同導師、村長、家長會、熱心的志工們針對特殊家庭予以溝通、輔導、化解歧見。</li></ol>
口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 每日填寫「潔牙運動綜合紀錄表」提醒孩子每日餐後潔牙得重要性。</li><li>2. 牙醫每學期到校 2 次，為孩子進行牙齒塗氟、檢查與治療。</li><li>3. 持續推動每週含氟水漱口活動，以降低蛀牙發生率。</li><li>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。</li><li>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。</li></ol>
視力保健	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 利用通知單加強各項健檢複診率。</li><li>2. 利用課間時間進行望遠凝視，讓睫狀肌鬆弛，避免近視的發生。</li><li>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牙齒保健工作。</li><li>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。</li></ol>
健康體位	<ol style="list-style-type: none"><li>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、每次 30 分鐘、心跳率達 130 下，進而提升至每週運動 210 分鐘。</li><li>2. 每週二次師生健康操時間，強化師生體能。</li><li>3. 每週二次晨間慢跑，強化師生肌耐力。</li><li>4. 期末辦理全校馬拉松大賽，從學校跑到海邊。</li><li>5. 定期舉辦班際籃球比賽、躲避球比賽，提升運動興趣。</li><li>6. 邀請營養師或衛生所人員到校進行健康飲食的講座宣導達到健康體位的目標。</li></ol>
性教育 (愛滋病防治)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 利用集會、班親會、家長座談會加強兩性平等教育觀念的宣導。</li><li>2. 將兩性平等教育內涵融入學校課程活動、藝文領域及體育競賽中。</li><li>3. 邀請專家學者或劇團到校演講或表演，提供親師生更專業的兩性教育知識及法規。</li><li>4. 利用性別教育繪本及讀報活動進行性別教育的認識。</li></ol>
正確用藥	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 利用通知單、集會、班親會、家長座談會加強正確用藥觀念的宣導。</li><li>2. 利用上級及衛生單位提供海報文宣進行有獎徵答等宣導活動。</li><li>3. 將正確用藥的網址與學校網頁連結進行宣導及互動學習。</li></ol>
心理健康	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 推動心理健康課程，讓孩子懂得藉由各種管道（閱讀、運動、看電影、聽音樂、才藝表演等）抒發壓抑的情緒。</li><li>2. 辦理心理健康親職教育活動，讓家長與孩子的溝通更順暢，減少親子</li></ol>

	間的衝突。 3. 營造溫馨舒適的晤談空間，讓孩子感受輔導諮詢是便利、舒適的。 4. 對於高關懷學生電訪或家訪，定期晤談對話，必要時進行轉介服務。
--	--

### 柒、計畫內容：

第一階段是本校之「健康促進委員會」，以校長為當然召集人。本校正式人員編制僅十六人，故全體成員一律納入本組織，並邀請學生自治鄉長和家長會長參與。因應成員有限，所有有關健康議題均由本委員會統籌辦理，不另成立衛生教育推廣委員會。組織如下表：

**桃園縣新屋鄉笨港國民小學健康促進委員會組織表**

職 稱	職稱	工作項目
主任委員	校長	1. 主持計畫，研究策劃執行及行政協調事宜。 2. 協助培訓自治鄉長處理學生事務的能力。
協同主持人	教導主任	1. 研擬撰寫、督導計畫執行。 2. 彙整報告，撰寫行動研究。
	總務主任	1. 社區與學校資源協調。 2. 教具購置支援和健康網站管理。 3. 經費核銷。
	幹事兼辦人事	負責健康促進人力之規劃和差假諮詢。
	主計	負責健康促進學校經費控管。
	教務組長	1. 督導健康促進學校課程之推行。 2. 彙整教師設計之課程成果。
	訓導組長	1. 籌劃健康促進學校工作之進行。 2. 執行各項健康促進學校工作。 3. 協助志工與學校之間的溝通合作。 4. 培養自治鄉長處理學生事件的能力。
	幼稚園園長	督導健康促進學校(幼稚園部份)課程之推行
	護理師	1. 協助撰寫計畫及研究成果。 2. 推動執行計畫方案。 3. 全校健康身體狀況及需求評估。 4. 協調衛生單位、和其他社會團體與學校的合作。
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
	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。
自治鄉長	辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位聯繫。

第二階段為工作內容的規劃：

實施綱要	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	實施期程
(一) 制定學校 衛生政策	1. 召開學校衛生促進委員會會議	校長	教導處	101.9-10
	2. 組織101學年度健康議題工作小組			
	3. 訂定101學年度健康議題活動時程表			
(二) 健康 教學 與活 動	1. 請各班級教師進行健康議題課程融入設計	教務組	訓導組	101.9-10
	2. 週三辦理教師心理衛生及性別教育研習	訓導組	教務組	學期中
	3. 辦理健康飲食教學觀摩會	午餐秘書	教務組	學期中
	4. 辦理學生健康飲食教育宣導	午餐秘書	訓導組	學期中
	5. 辦理視力保健教育宣導	訓導組	健康中心	學期中
	6. 辦理學生無菸拒檳教育宣導	訓導組	健康中心	學期中
	7. 辦理學生口腔保健教育宣導	訓導組	健康中心	學期中
	8. 辦理親師生心理衛生、性教育及正確用藥宣 導	訓導組	輔導老師	學期中
	9. 每週二、五師生朝會跑操場	訓導組	班級老師	經常性
	10. 每週一、四辦理師生健康操	訓導組	班級老師	經常性
	11. 鼓勵學生在校多喝開水，少喝含糖飲料	訓導組	健康中心	經常性
	12. 期末辦理全校馬拉松比賽	訓導組	健康中心	學期末
	13. 每日潔牙歌及「潔牙、運動綜合紀錄表」	訓導組	健康中心	經常性
	14. 每週含氟漱口水漱口	各班導師	健康中心	經常性
	15. 每日望遠凝視	各班導師	健康中心	經常性
(三) 健康 服務	1. 定期辦理學生健康檢查，瞭解學生體位，適 時調整衛生宣導策略。	健康中心	訓導組	經常性
	2. 辦理學生體適能檢測。	健體教師	訓導組	學期末
	3. 辦理牙醫義診及宣導活動。	健康中心	訓導組	學期中
	4. 健康中心各項健康諮詢服務。	健康中心	訓導組	學期中
	5. 輔導室心理諮商室與完善轉介服務。	輔導老師	訓導組	學期中
(四) 學校 物質 環境	1. 佈置衛生保健櫥窗。	健康中心	訓導組	經常性
	2. 於校園中張貼海報、標語、禁菸標誌等。	健康中心	訓導組	經常性
	3. 健康中心提供有關無菸拒檳、健康體位、視 力保健、口腔衛生、健康飲食、正確用藥、性 別教育、心理衛生等書籍海報。	健康中心	訓導組	經常性

	4. 加強午餐供應商及廚房衛生監督與管理。	午餐秘書	總務處	經常性
	5. 佈置午餐櫥窗，宣導均衡飲食。	午餐秘書	總務處	經常性
	6. 完善置物櫃，請學生攜帶環保杯，到校喝白開水。	總務處	訓導組	經常性
(五) 校園 社會 環境	1. 親職日健康促進學校各項議題有獎徵答。	訓導組	教導處	學期中
	2. 選拔健康生活小天使給予獎品獎狀獎勵。	訓導組	總務處	學期末
	3. 辦理期末抽獎活動獎勵持之以恆完成「潔牙、運動綜合紀錄表」的學童。	教導處	總務處	學期末
(六) 社區 關係	1. 辦理健康議題之家長研習。	教導處	健康中心	學期中
	2. 於親職教育專刊，刊載有關無菸拒檳、健康體位、視力保健、口腔衛生、健康飲食、心理衛生、性別教育、正確用藥相關文章。	健康中心	訓導組	學期中
	3. 於班親會宣導各項健康議題對孩子的重要性。	教導處	健康中心	學期中
	4. 拜訪社區商店，共同加入無菸拒檳行列，不販售煙及檳榔給學生。	教導處 校長	家長會	學期中

#### 捌、預期成效：

- (一) 體重過重學童比例從 26.3% 降為 22%。
- (二) 視力不良率與齲齒率不再增加。
- (三) 全校教師不以含糖飲料、零食或糖果當做獎勵品。
- (四) 全校師生在午餐吃飯前都能洗手，飯後能刷牙漱口，每週一次含氟漱口水。
- (五) 建立無菸害無檳榔校園：營造無菸害無檳榔的校園環境。
- (六) 配合永續環保節能減碳及健康促進學校計畫，每週一天輕食無肉日。
- (七) 學校能成為帶動社區推展健康促進的領導者：讓參與活動的社區民眾能藉此了解更多正確的健康觀念與知識，同時也能將營造健康學校的理念，應用在社區健康營造上。

#### 玖、評量指標：

配合計畫執行過程中進行評量，並於計畫執行前、後進行資料調查與蒐集，以了解實施成效，並依據本校所擬定之自評檢核表評估計畫成效，並進行相關檢討。

過程評量：

1. 全校總動員師生共同參與，家長社區配合。
2. 配合學校本位課程，依計畫執行。
3. 善用經費及社區資源，讓宣導達到防治的成效。

拾、預定進度

工作項目	101 年 8 月	101 年 9 月	101 年 10 月	101 年 11 月	101 年 12 月	101 年 1 月	101 年 2 月	101 年 3 月	101 年 4 月	101 年 5 月	101 年 6 月	101 年 7 月
1. 組成健康促進工作團隊	————											
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			————									
5. 編製教材及教學媒體				————								
6. 建立健康網站與維護								————				
7. 擬定過程成效評量工具							————					
8. 成效評量前測		————										
9. 執行健康促進計畫			————									
10. 過程評量			————									
11. 成效評價後測										————		
12. 資料分析										————		
13. 報告撰寫										————		



拾壹、經費編列：總計新台幣壹萬叁仟捌佰元整

單位：元

項 目	單位	單價	數量	金 額	說 明
印刷費	份	20	100	2000	印製教學或製作宣導品、問卷及成果報告
文具、紙張	式	2000	1	2000	油墨、紙張、文具等費用
鐘點費	時	1600	2	3200	辦理訓練、研討活動之授課鐘點費
場地佈置	式	1000	1	1000	辦理活動相關佈置用品
獎品	份	50	60	3000	獎勵表現優異學生
雜支（佔上列 項目總和 5%以 內）	式	600	1	600	茶水費、光碟片…等
合計				11800	本經費不足部分由學校相關經費項下支 應。

承辦人：

單位主管：

總務主任：

主計：

校長：