

桃園市 110 學年度健康促進學校計畫補助經費概算表

學校名稱：仁和國小

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(內聘)	1000	小時	3	3000
2	講師鐘點費(外聘)	2000	小時	1	2000
3					
4					
5					
總計					5000

承辦人：

衛生組長 許美玲

單位主管：

學務處主任 鄧達鈞

主計：

會計室主任 沈麗華

校長：

仁和國民小學 蕭富陽 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。

請於 110 年 9 月 20 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。

桃園市 110 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	仁和國小	所屬行政區	大溪區
學校地址	33548 桃園市大溪區仁和二街 50 號		
議題	含菸害防制、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（含全民健保）教育、傳染病防治、正向心理健康促進。		
補助經費	申請類別：（僅擇一選擇） <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）		
	※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（107 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：許美玲	E-mail： mlin0442@mail.rhps.tyc.edu.tw	
	聯絡電話：03-3076626#312	傳真：03-3076628	
學校過去辦理之經驗或績優事宜（請列舉） 本校重視學生衛生及健康狀況，自 97 學年度第一年招生起，即開始執行健康促進學校之專案，學生各項健康活動融入於日常生活的教學與活動學習中，經歷年之計畫實施，學校整體衛生情況均有顯著提升。			
辦理健康促進學校之潛能（請列舉） 1. 本校活動規劃多元，在健康促進工作推展方面，學生自一年級開始即接觸健康促進概念，並從事許多健康促進相關活動。 2. 本校設備規劃完善新穎，適合推動各項健康及保健工作；教師學習熱忱高，且樂於推動各項健康促進工作。 3. 本校自設廚房並聘任營養師，能為全校師生及職員規劃營養餐食，掌握衛生環境，增進健康飲食概念，達到健康促進目標。			

※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 許美玲

單位主管：

學務處主任 鄧達鈞

機關首長：

仁和國民小學 蕭富陽 校長



桃園市仁和國民小學
RenHe elementary school

桃園市仁和國民小學

「快樂學習，從健康開始」~

110 學年度健康促進學校計畫書



中華民國 110 年 09 月 10 日

桃園市仁和國民小學辦理 110 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言

(一) 健康促進學校發展沿革

現代人生活作息不固定、工作壓力過大，在加上天氣冷熱極端變化，文明病也愈來愈多，因此健康生活的推行更是刻不容緩。所謂「快活計畫」、「慢活體驗」正可培養國人身心靈健康，隨著二十一世紀的來臨，產業的全球化與科技的數位化開始深刻影響人類的活動與作息，國小階段學生的健康、體能與群體活動的發展在今日益顯重要，「體力即國力」成為值得深思的課題。正因為如此，台灣開始努力打造「健康促進學校」，96年起教育部長也親自鼓吹「快活計畫」，希望培養新世紀富有競爭力的健康國民。

從全台灣來看，依據國教署統計處性別統計指標彙整總資料-學生，資料顯示，102至109學年度國小學生體位過重及肥胖比率從30.4%下降為26.82%，但國中小學生體位過輕，從6.9%攀升為7.97%，有微幅攀升現象，顯示持續推動體位過重及肥胖輔導成效，卻也浮現體位過輕學童人數逐年增加的問題。另外，根據109學年國民小學學生體位分佈百分比(一)過輕:桃園市7.66%、大溪區7.25%，本校:5.35%；(二)過重:桃園市12.86%、大溪區12.57%，本校:13.5%；(三)過重及肥胖:桃園市26.79%、大溪區27.28%，本校:26.7%。從本校的資料觀察，本校過重者13.5%，肥胖者13.2%(教育部學生健康資訊系統，2021)，過輕與過重比率雖較桃園市平均值低，但過重比率較大溪區平均值稍高，雖過重與肥胖比率占26.7%，比重較桃園市與大溪區平均值低，但整題來說比率仍偏高，因此本校學生體位狀況不算良好，希望朝著更提升的目標來推動與執行；再者，青少年吸菸、濫用藥物的年齡「向下延伸」；台灣孩子的體位和體能出現停滯、退步，甚至大幅落後鄰近的韓國、日本和中國大陸。就桃園市而言，學生花在電視、電腦、看書、補習的時間過多，養成每週規律運動的比率須提升，學生視力不良率隨年級而攀升，健康狀態同樣不夠理想。

所謂危機就是轉機，在這一股危機意識之下，「健康促進學校」的理念與作法，更值得我們教育工作者用心體會，付諸實踐。為了順應此一潮流趨勢，教育部規畫整體學校環境的健康促進推動計畫，希冀能從學校基礎教育出發，將健康的概念紮根於國民教育階段，並推動至社區、區域而至全國。故基於促進國民健康的理念，將成為我國國力提昇的一大指標。

(二) 本校推動之歷史經驗

本校自97年8月1日起開始招生，目前學生數達1080人，教師們秉持從小扎根的信念，持續推動反菸拒檳、口腔衛生、健康體位、正確用藥及傳染病防治等議題，將議題融入課程與教學當中，配合學校本位的宣導活動，再加上整合性的行政支援，以及學校志工與社區資源的運用，使得健康議題普受關注，師生的

知識、態度已大為提昇，逐年進行及深入學生生活，雖然尚未能有亮麗的成果，但在往年的摸索中建立了共識及確認推動方向，再檢討改進，再接再厲，結合教師團隊，新的一年將更能發揮團隊合作，推動將更落實和深入。

(三) 學校及社區人文特質概述

本校地處埔頂地區位處大溪區大漢溪西畔鄰近大溪交流道，西接桃園、中壢，南控龍潭、平鎮，為大溪對外之樞紐。校園鄰近新興社區為人口移入地區，人口組成除閩南與客家族群外，原住民及外籍新移民亦占有一定比例，故為一發展中之多元文化的新興社區。

家庭教養上除雙薪家庭外，單親、隔代教養、外籍等弱勢約佔 1/4 強，因經濟所需，較難兼顧生活習慣的養成，健康促進生活稍感不足。

(四) 學校及社區健康情況概述

班級數為普通班 36 班，學生數共 1080 人，教職員工約 97 人，教師普遍中生代有活力，師資多元各有專長，對於學校所推動各項教育活動配合度高。學區家長，多數家長均能認同學校，唯在活動參與及政策配合上未十分積極。全校志工人數目前約有 70 人，協助推動環境、圖書、輔導、班級和交通等工作，各健康促進的工作也加入志工的協助。如此，在校長的細心經營領導下，老師們追求教學的創新，行政推動環保、體育、藝能、資訊等全面而均衡的發展。

目前學生的家庭狀態，單親及隔代教養的情形日益增加，兒童文化刺激、物質資源較貧乏，外食早餐人口眾多，顯示學童的生活及成長狀況頗值得關切。從學生 109 學年度各項健康資料來看，本校學生的適中體位比率為 67.95%，適中比率較全市（65.55%）稍高，在過重及肥胖部份，本校 26.70%，稍優於全市的 26.79%，較去年進步但仍須努力；學生視力狀況部分，109 學年度視力不良率 50.09%，遠高於全市的 46.00%，需加強宣導及持續努力推廣。

其次，口腔保健方面，16.58% 的新生入學健檢查有齲齒的情形，較 108 學年度 46.32%，降低約 29.74%，故從小紮根推動口腔保健工作有其效果。此外，今年特殊嚴重傳染性肺炎之疫情影響生活與教學甚巨，影響所及不僅是患者個人之健康，更造成群眾健康之威脅，還有情緒及作息上的負面影響，整體而言，本校實有推動健康促進工作的急迫性，學生個人及家庭之健康狀況仍有待改善。

(五) 本計畫內容摘要

本校健康促進委員根據本年度學生各項健康資料，就學生整體健康狀況與全校相較為平均數以下之現狀，一致認為刻不容緩，必須群策群力，共同為打造健康的下一代而用心，因此於 98-109 學年度已進行「學校衛生政策」、「菸害及檳榔健康危害防治」、「健康體位」、「視力保健」及「口腔衛生」及「傳染病

防治」等議題，並已達到相當成效。在此策勵之下，本校預計於 110 學年度持續並深入推動「菸害及檳榔健康危害防治」及「傳染病防治」等議題使成效更卓著更深入學生生活，而特別針對逐漸惡化的「視力保健」、「口腔衛生」及「健康體位」做更強有力的宣導與執行。此外持續推動「正確用藥」、「全民健保」及「性教育」等議題，期望從小建立學童有正確用藥及正確性教育觀念，並養成珍惜健保醫療資源，減少浪費從自己做起之重要觀念。另，110 學年度也將「正向心理健康促進」議題納入計畫進行宣導及輔助，期望藉由心理輔導講座分享及實務引導使學生心裡更趨健康穩健。針對各項議題期望達到之預期成效如以下所列：

1. 菸害及檳榔健康危害防治(以下簡稱菸害防治)：

- (1). 建立無菸的乾淨校園環境。
- (2). 全校 70 %學生家庭簽署「無菸拒檳家庭」。
- (3). 落實教職員工及來賓不在學生面前抽菸，且校園內嚴格禁煙。

2. 健康體位議題：

- (1). 全校學生 BMI 值標準比例達到 60%。
- (2). 每天吃早餐人數達 90%。
- (3). 鼓勵學生每人提高每週運動 210 分鐘。
- (4). 學校廣設飲水機，全天候提供冰、溫、熱開水，鼓勵師生多喝開水。
- (5). 學生能正確選擇健康食品，減少食用三多(多醣、多鹽、多油)食品。
- (6). 成立健康體能班，有效地減少過瘦過胖百分比人數。

3. 視力保健議題：

- (1). 所有教室桌面照度不低於 500LUX，且燈光不閃爍；黑板照度不低於 500LUX，且黑板不反光。
- (2). 推行規律用眼 3010，並且推行大陽時間 120。
- (3). 降低視力不良學生比率及提昇視力不良學童追蹤矯治。

4. 口腔衛生議題：

- (1). 全校師生於午餐後均能進行潔牙工作
- (2). 一年級新生全面實施潔牙方式教學及請專家到校宣導口腔保健。
- (3). 鼓勵師生多喝開水。
- (4). 牙齒不合格率回診率達 92.03%。

5. 性教育：

- (1). 結合健體課程融入性教育課程教學。
- (2). 辦理學生性教育（愛滋病防治）宣導防治講座。

6. 正確用藥：

- (1). 辦理學生正確藥物使用宣導講座。
- (2). 結合健體課程融入正確用藥教育課程教學。

7. 全民健保：

- (1) 結合健體課程融入二代健保課程教學。
- (2) 辦理二代健保宣導講座。

8. 傳染病防治：

- (1). 落實於各洗手臺置放洗手乳或肥皂，達到 100% 清潔劑供應率。
- (2). 建立學生疾病請假、通報及緊急處理機制，並能達到每日學生出缺席狀況確實回報。
- (3). 落實每日勤洗手之防疫工作，全校學生每節上課前、用餐前及如廁後均能完成洗手清潔工作，杜絕各項疾病傳染。
- (4). 落實每日攜帶手帕及清洗之防疫工作。

9. 正向心理健康促進：

- (1). 落實每日出缺席登錄，掌握學生無故不到校的情形，並了解是否有心理層面的因素。
- (2). 協同輔導室辦理正向心裡之相關心理輔導講座課程與專輔諮詢。
- (3). 協同輔導室辦理重大事故發生後的創傷撫平輔導活動
- (4). 善用教材課程的引導強化學生心理素質

二、計畫依據：

- (1) 教育部國民及學前教育署 110 年 7 月 12 日臺教國署學字第 1100083315 號函
- (2) 桃園市 110 學年度健康促進學校實施計畫辦理
- (3) 桃園市政府教育局 110 年 8 月 26 日桃教體字第 1100076327 號
- (4) 本校 110 學年度校務會議決議案

三、背景說明：

(一) 背景概述及需求評估

本校依學生整體健康狀況之評估，並依據去年度實施情況之檢討改進，以「學校衛生政策」、「菸害及檳榔健康危害防治」、「健康體位」、「視力保健」、「口腔衛生」、「性教育」、「正確用藥」、「全民健保」、「傳染病防治」及「正向心理健康促進」等議題為主軸來規劃。以下依各議題之現況及實施背景分項說明：

1. 學校衛生政策：在學校整體政策方面，雖然學校有年輕化的師資，部分老師更專心致力於班級教學，普遍而言，老師對於各項政策推動多視為「額外」工作負擔而不是「融入」的課程教育。公共資源雖然充分，但與學校行政整合尚稱不足。故目前的首要工作，應是行政團隊加深健康促進學校知識與理念，並且與老師合作，在課程規劃時，共同將選擇的議題「融入」到相關領域的教學中，並且能研發教材，落實於教學，配合學校行事進行各處室業務的「統整」，然後大力推廣到學生、老師和家長當中，同時借助學校家長會、志工隊的幫忙，並積極尋求社區資源的配合，讓課程活動以及環境改造能有更多的動力，較少的阻力。
2. 菸害及檳榔健康危害防治：在防菸拒檳的方面，109 學年度，針對學生吸菸人數調查發現本校目前尚未發現有學生吸煙，而本校 109 學年度針對學生家長的調查發現，本校家長抽菸情形仍屬普遍，國小防菸拒檳的重點不只在於教導小學生菸害觀念、宣示不抽菸、不吃檳榔，而在於更進一步讓小朋友去影響自己的父母親人，將防

菸拒檳的理念帶到家庭，進而影響到社區。而在這之前，本畫預定先落實教職員工不在學校吸菸，也不在學生面前吸菸之後，則再求「無菸拒檳家庭」認同數的增加，同時希望降低抽菸家庭比例。

3. 健康體位：在健康體位方面，去年本校學生之正常體位人數比率平均約 67.95%，已達去年實施之預期成效，但過重及超重的學生比率（25.1%→26.7%），稍有上升趨勢，且比率偏高，故今年度仍持續加強學生健康體位之提升，希望更提升符合體位之學生比率，本校親師生須加倍努力，亦期望能透過擴大辦理各項體育活動及營養飲食宣導，以喚起學生與家長對於健康體位重視之共識。計本校上學年度學生人數為 1056 位學生，測量身高體重後，體位統計結果如下表 1，得知本校過重及超重的學生比率在各學年當中比例偏高，因此學生健康體位問題值得重視。

表 1 仁和國小 109 學年體位統計(含比率)

年級 / 性別	體位判讀					合計	
	過輕	適中	過重	超重	合計		
一	男	人數	2	69	8	15	94
		比率	2.1%	73.4%	8.5%	16.0%	100%
	女	人數	3	86	15	9	93
		比率	3.2%	71.0%	16.1%	9.7%	100%
小計	人數	5	135	23	24	187	
	比率	2.7%	72.3%	12.3%	12.8%	100%	
二	男	人數	4	76	15	5	100
		比率	4.0%	76.0%	15.0%	5.0%	100%
	女	人數	9	65	8	7	89
		比率	10.1%	73.0%	9.0%	7.9%	100%
小計	人數	13	141	23	12	189	
	比率	6.9%	74.6%	12.2%	6.3%	100%	
三	男	人數	5	53	14	9	81
		比率	6.2%	65.4%	17.3%	11.1%	100%
	女	人數	9	72	18	5	104
		比率	8.7%	69.2%	17.3%	4.8%	100%
小計	人數	14	125	32	14	185	
	比率	7.6%	67.6%	17.3%	7.6%	100%	
四	男	人數	4	64	5	15	78
		比率	5.1%	69.2%	6.4%	19.2%	100%
	女	人數	12	59	8	13	92
		比率	13.0%	64.1%	8.7%	14.1%	100%
小計	人數	16	113	13	28	170	
	比率	9.4%	66.5%	7.6%	16.5%	100%	
五	男	人數	5	57	13	23	98
		比率	5.1%	58.2%	13.3%	23.5%	100%
	女	人數	5	43	6	14	68
		比率	7.4%	63.2%	8.8%	20.6%	100%
小計	人數	10	100	19	37	166	
	比率	6.0%	60.2%	11.4%	22.3%	100%	
六	男	人數	8	48	13	14	81
		比率	7.4%	59.3%	16.0%	17.3%	100%
	女	人數	6	53	10	9	78
		比率	7.7%	67.9%	12.8%	11.5%	100%
小計	人數	12	101	23	23	159	
	比率	7.5%	63.5%	14.5%	14.5%	100%	
總計	人數	70	715	133	138	1056	
	比率	6.6%	67.7%	12.6%	13.1%	100%	

年級 / 性別	體位判讀					合計	
	過輕	適中	過重	超重	合計		
一	男	人數	1	70	13	11	95
		比率	1.1%	73.7%	13.7%	11.6%	100%
	女	人數	1	69	12	10	92
		比率	1.1%	75.0%	13.0%	10.9%	100%
小計	人數	2	139	25	21	187	
	比率	1.1%	74.3%	13.4%	11.2%	100%	
二	男	人數	3	70	19	6	98
		比率	3.1%	71.4%	19.4%	6.1%	100%
	女	人數	4	64	12	8	88
		比率	4.5%	72.7%	13.6%	9.1%	100%
小計	人數	7	134	31	14	186	
	比率	3.8%	72.0%	16.7%	7.5%	100%	
三	男	人數	2	56	13	10	81
		比率	2.5%	69.1%	16.0%	12.3%	100%
	女	人數	6	72	19	7	104
		比率	5.8%	69.2%	18.3%	6.7%	100%
小計	人數	8	128	32	17	185	
	比率	4.3%	69.2%	17.3%	9.2%	100%	
四	男	人數	2	54	5	16	77
		比率	2.6%	70.1%	6.5%	20.8%	100%
	女	人數	6	58	14	12	92
		比率	8.7%	63.0%	15.2%	13.0%	100%
小計	人數	10	112	19	28	169	
	比率	5.9%	66.3%	11.2%	16.6%	100%	
五	男	人數	4	56	16	23	99
		比率	4.0%	56.0%	16.2%	23.2%	100%
	女	人數	5	45	6	14	70
		比率	7.1%	64.3%	8.6%	20.0%	100%
小計	人數	9	101	22	37	169	
	比率	5.3%	59.8%	13.0%	21.9%	100%	
六	男	人數	2	52	14	13	81
		比率	2.5%	64.2%	17.3%	16.0%	100%
	女	人數	5	54	9	10	78
		比率	6.4%	69.2%	11.5%	12.8%	100%
小計	人數	7	106	23	23	159	
	比率	4.4%	66.7%	14.5%	14.5%	100%	
總計	人數	43	720	152	140	1055	
	比率	4.1%	68.2%	14.4%	13.3%	100%	

4. 視力保健議題：在視力保健方面，從本校 98-109 學年度學生視力檢查結果中，發覺本校學童視力惡化情形日趨嚴重，因此希望藉著視力保健活動的宣導及落實望遠凝視，注重營養、留意用眼習慣、充分休息，延緩視力惡化，本校雖然校園寬闊，學生活動空間大，四周有許多綠地，但是抵擋不住視力的逐年惡化，根據 109 學年學生視力檢查結果，發現視力惡化嚴重，故視力保健工作重要性在 110 學年度亦是刻不容緩。

5. 口腔衛生議題：在口腔保健上，由於本校學生正值乳牙換牙時期，部分學生由於過去未能養成潔牙或漱口之習慣，以致乳牙之齲齒情況嚴重，若能在此時及早建立學生良好之口腔保健習慣，養成每日用餐完後均能落實潔牙工作，預期將能使學生齲齒率下降，並維持學童恆齒之健康。
6. 性教育：在性教育上，有鑑於兩性關係的開放，學生性觀念普及，因而從小於小學階段即需進行性教育課程教學，從小給予學生正確兩性及性教育觀念以避免疾病的戕害。
7. 正確用藥：在正確用藥上，規劃藥物的認識及正確使用宣導，並於課堂教學中強化認知與拒絕的技巧與勇氣。
8. 全民健保：規劃從全民健保的基本精神、核心價值、就醫迷思加強宣導，並於課堂教學中，針對一般民眾對就醫之迷思著眼，期待從小強化學童珍惜健保醫療資源，減少浪費從自己做起之觀念。
9. 傳染病防治議題：有鑒於近年來各種傳染病疫情時有所聞，如腸病毒、流感、肺結核、登革熱、狂犬病等，造成民眾生命財產極大之損失，學校也時因傳染病之擴散，造成課程延宕、師生學習權益受影響之情形，因此積極推動各項傳染病之防治工作確實為各級學校首要之衛生保健工作。本校為新設校之學校，101 學年度學生設至已完成全學年段，若能於此時推動落實各項傳染病之宣導防疫工作，自小培養學童良好之生活習慣，隨時能注意自身之健康狀況，其成效將事半功倍；同時若能建立完整之校園防疫機制，建立學生疾病通報防治制度，更能使學校教學正常化，學生學習也能規律化，因此於 98 學年度以來，本校自選之議題為傳染病防治，期能建立學校完善制度，養成學生良好習慣，提昇社區環境品質，亦於每學年度健康促進委員會持續關注此項議題。
11. 正向心理健康促進：

有鑑於校園及社區安全防護，當學生遇到重大災難時，自身或周遭同儕的心理感受即是我們需要特別關懷與扶助的，本校今年暑假期間即遇到學生因車禍受到嚴重傷害，故同儕的心理撫慰甚為重要，隨即協同輔導室辦理正向心理之輔導講座課程與專輔諮詢期能在創傷之後藉由輔導活動促進學生的心理健康。

四、SWOT 分析：

以下從學校衛生政策以及所選議題來個別分析學校的境況與實施方向，以評估本校各項健康促進工作規畫，詳細 SWOT 分析參見表 2：

表 2 健康促進學校各議題之 SWOT 分析

	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
菸害防治	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校配合公共場所禁菸，抽菸老師不多。 2. 健康中心可提供健康宣導及教學資源。 3. 學生活潑喜愛表現，可以配合教育宣導活動。 4. 在編劃課程總體計畫及行事曆時將健康議題融入各領域教學。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分賓客仍有在校內抽煙的習慣。 2. 附近國中生或不良青少年假日會到校園內抽菸。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鄰近仁和國中，可建立合作互惠關係。 2. 家長會與志工隊密切配合。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校鄰近大溪交流道，附近檳榔攤林立，有違健康政策。 2. 家長對於防菸拒檳概念不清楚或採抗拒態度，因而配合意願較低落。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康中心定期量測學生身高體重，建立體位等資料，以及追蹤進步情形 2. 本校設有午餐秘書，針對午餐營養及熱量嚴格控管。 3. 本校活動場地多元選擇，不論晴雨皆能運動。 4. 教師年輕，熱愛運動，長期辦理多種運動社團，可供師生選擇。 5. 學校無福利社，不販售及提供任何含糖飲料。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長忙於工作，學童多半上安親班、看電視，缺少戶外活動。 2. 家長大多在工廠就業，部分對校務運作參與意願不高。 3. 家長對於體位異常（過重）的孩子，未能意識或配合減重計畫。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鄰近新設社區運動公園，增加民眾休閒運動。 2. 附近衛生單位及公益團體主動或獲邀支援健康宣導講座。 3. 教師對健康議題漸能重視，尤其在健康飲食能主動關心、熱心參與。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生下課後多至安親班補習，晚餐不正常。 2. 少數兒童未每天吃早餐。 3. 早餐店參差不齊，販賣高油高熱量食物。 4. 部分師長喜歡以含糖飲料或糖果獎勵學生。
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校位於市郊，綠樹遠山，視野好。 2. 燈光照明設備充實。 3. 校園建築物棟距大，採光良好。 4. 校地學生數比適當，學生活動空間適宜。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分老師缺乏經驗未能落實學生閱讀姿勢指導。 2. 一年級學生在入學時已呈現視力不良情形。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進委員會成立，整合行政、志工及社區資源，有助於活動推展。 2. 師生有健康促進學校共識，共同營造健康友善的校園。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生下課後多至安親班補習。 2. 學生課後及假日長時間看電視及使用電腦，不愛戶外運動。
口	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校洗手臺及廁所清潔設備完善，足夠全校師生進 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分學生入學前齶齒情況即十分嚴重，且未能建立 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校學生為一至六年級，正值乳牙換牙期，適合於此 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分家長個人衛生習慣亦不良，未能建立良好楷模。

	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
腔 衛 生	<p>行各項清潔工作</p> <p>2. 潔牙及口腔保健概念已規劃於各學年之課程中，並能落實實施，學生概念清晰。</p>	<p>良好之衛生習慣。</p> <p>2. 學校僅能掌握學生在校期間之學習狀況，對於學生在家之潔牙情形未能完全掌握</p>	<p>時改正衛生習慣較差之學生，並使之維護其恆齒之健康。</p> <p>2. 由學校供應含氟漱口水，能減輕家長及學童負擔</p>	<p>2. 學生飲食習慣不佳，喜歡購買糖果或含糖飲料。</p>
性 教 育	<p>1. 學生心智單純，接觸資訊機會多，可儘早給予正確的性教育觀念。</p>	<p>1. 部分學生為弱勢家庭，單親、隔代教養…等比例高，家庭教育缺乏，使學生易接受到不正確性教育資訊。</p>	<p>1. 學生年齡層較低，接受度高，可儘早給予正確的性教育觀念。</p> <p>2. 融入閱讀及健體教學，適時提醒及灌輸學生正確的性教育觀念。</p>	<p>1. 家庭教育失衡，性教育觀念及人際關係複雜，是進行性教育的嚴重威脅。</p>
正 確 用 藥	<p>1. 學生年齡層較低，接觸環境及人際較單純。</p> <p>2. 學生學習著重快樂學習，課業壓力較小。</p>	<p>1. 父母經濟壓力或工作忙碌無暇給予正確的醫藥治療，有亂服成藥之慮。</p> <p>2. 隔代教養對於藥物的使用較缺乏正確知識。</p>	<p>1. 學生年齡層較低，給予正確的用藥觀念接受度高。</p> <p>2. 學生學習尚無壓力時，及時提醒及教導正確抒壓的方法，減少日後藥物濫用的危險。</p>	<p>1. 校園開放，少數社區居民在圍牆邊飲酒吸煙，造成治安死角，容易招引不良份子的聚集。</p>
全 民 健 保	<p>1. 學生心智單純，接觸資訊機會多，可儘早給予正確的全民健保觀念，並能珍惜健保醫療資源，減少浪費從自己做起。</p>	<p>1. 家中長輩仍有許多就醫迷思，在無形中浪費許多健保資源。</p> <p>2. 許多家庭對全民健保缺乏正確的了解。</p>	<p>1. 學生年齡層較低，給予正確的就醫觀念接受度高。</p> <p>2. 學生學習尚無壓力時，及時提醒及教導全民健保精神，減少健保資源濫用的危險。</p>	<p>1. 部分家長個人就醫習慣不佳，未能建立良好楷模。</p>
傳 染 病 防 治	<p>1. 本校學生總人數僅1080餘人，活動空間與學生人數比大，較不易產生學生群聚感染。</p> <p>2. 學校非處市區中心，疾病傳染途徑及感染機率較低。</p>	<p>1. 部分學生居家環境差，衛生狀況有待改善。</p> <p>2. 部分學童衛生習慣欠佳，家長對於傳染病防治較無概念。</p>	<p>1. 本校校園規劃佳，各項衛生保健設備，如肥皂、清潔用品均有助於學生衛生習慣之改善。</p> <p>2. 教師對於學生健康狀況極為重視，若有傳染病擴散之疑慮教師均能積極處理。</p>	<p>1. 社區居民之家居衛生狀況參差不齊，部分家長在學校圍牆邊種植蔬菜，有造成蚊蟲滋生之疑慮。</p> <p>2. 近來時有新興傳染病疫情之發生，學校現有防疫工作未必能確實有效防治。</p>

	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
正向心理健康促進	1. 班級數屬中型學校有正式編制的專業心理輔導老師。 2. 專輔老師每學期皆進行入班教學，強化學生的正向心理健康。	1. 部分學生因家庭或環境的不友善容易有負面想法及作為。 2. 鄰近大馬路車速較快，危險伴隨左右。	1. 能充分協同輔導室專輔教師資源強化學生對於狀況發生時的正向心理健康。 2. 以實例進行引導更能貼近學生與經驗，印象及效果更為深刻。	1. 家庭及環境影響巨大，若無法持續效果容易無法彰顯。

五、計畫內容與實施策略：

(一) 行動方案：

根據學校的現況分析，規劃以下之行動方案，並依此行動方案實施執行各項工作：

1. 成立健康促進組織與團隊：成立「仁和國小健康促進委員會」，負責決策與監督工作。並成立「仁和國小健康促進工作小組」，負責協調、執行、評量與修正工作。

2. 推廣理念建立共識：

(1). 行政及教師方面：充分掌握健康促進委員會議，以及校務、行政、教師、課程、領域等會議時間，同時利用研習進修、小組團隊、網站建置、校刊通訊等方式宣揚理念，並召募各學年「種子教師」協助推廣。

(2). 學生方面：利用學生朝會宣導、種子教師教學觀摩、學校網站與通訊、櫥窗海報佈置等方式進行。

(3). 志工方面：召募種子志工，舉辦研習，成立健康小組，委託志工幫忙調查、統計及相關推廣工作。

(4). 家長會：家長會代表參與健康促進會議，負責健康促進學校家長方面之宣導及溝通，協助各項活動之推展及整合社區人力。

3. 統整行政業務：

(1). 將各處室原有業務，整合在每年度的健康促進學校計畫之下。將計畫列為學校健康及衛生政策的最高位階。

(2). 校長統籌調度資源人力之運用；各處組分別辦理相關活動；教務處負責議題融入、發展課程；訓導處負責管控進度、彙整成果；總務處負責善用經費，改善環境。

(3). 各議題教育及活動推展以不影響行政單位原有分工為原則，如表 3。

表 3 各議題教育及活動推展負責單位

融入 課程	菸害 防治	健康 體位	口腔 保健	視力 保健	性教育	正確 用藥	全民 健保	傳染病 防治	正向 心理 健康 促進
教學組	衛生組 生教組	衛生組 體育組 護理師 營養師	衛生組 護理師	衛生組 護理師	生教組 衛生組	生教組 衛生組	衛生組 生教組	衛生組 護理師	衛生組 輔導組 專輔教 師

4. 教育推展與宣導：

- (1). 兼顧活動、課程及宣導三層面。
- (2). 利用綜合領域或彈性課程時間推動全校性主題活動。
- (3). 舉辦藝文競賽、宣導短劇。
- (4). 舉辦教師及志工家長研習。
- (5). 透過課發會決議上下學期各排定兩堂課作議題教學。
- (6). 不定期於每月辦理「健康促進」宣導活動。
- (7). 善用文化走廊、海報比賽、校刊通訊，建置健康網站或部落格。

5. 整合家長、社區及公共資源

- (1). 成立學校「健康促進志工小組」。
- (2). 家長會長及志工隊長密切配合，協助「健康促進」的活動規劃。
- (3). 志工隊協助推廣「無菸拒槓家庭」的簽署活動。
- (4). 邀請衛生所及醫療、公益團體到校作無菸拒槓及健康體位等宣導。

(二)推動原則：

1. 建立師生共識
2. 統整行政業務
3. 融入領域教學
4. 提供支持環境
5. 發起志工參與
6. 結合社區力量
7. 尋求公共資源。

(三)具體工作內容及實施方式：

本計畫規畫之各項工作內容及實施方式參閱表 4。

表 4 健康促進學校具體實施內容明細

具體實施內容	主辦單位 (人員)	協辦單位 (人員)	實施時間
一、學校衛生政策			

1	召開學校健康促進委員會	校長	各處室主任	110.9
2	核定仁和國小健康促進學校計畫	委員會	各處室主任	110.9
3	成立學校健康促進工作小組	校長	各處室主任	110.9
4	各處組根據健康促進學校計畫，將各自原本業務整合在計畫之下，發展為完整的學校衛生政策，並訂定各議題實施計畫及工作時程表。	各處室主任	各處室組長	110.9
5	校務會議宣達學校健康促進理念與政策。	校長	學務主任	110.9
6	透過新生家長座談會及親師座談會、家長會宣達學校健康促進理念與政策。	校長	各處室主任	110.9
7	擬定學生緊急傷病處理辦法，並依規定實施各項工作	衛生組	健康中心	110.9

二、健康教育課程及活動

1	經由課程發展會議，排定上下學期各兩節議題融入教學時間。	教務主任	教學組	110.9~ 111.6
2	鼓勵班級導師及科任教師研發「融入」各領域教學的相關議題教案。	教務主任	教學組	110.9~ 111.6
3	配合教育局最新政策，鼓勵學生利用每節下課運動5分鐘，一天30分鐘的目標。	體育組	各班導師	110.9~ 111.6
4	加強學生心肺能力：邀請健體老師配合，每週一次，體育課前十分鐘進行耐力跑訓練。	體育組	健體老師	110.9~ 111.6
5	配合午餐教育辦理學生營養宣導，推廣「早餐要吃體力好」及「天天五蔬果」運動。	營養師	衛生組	110.9~ 111.6
6	成立學生健康體位班，增加學生運動量，提升學生體能及健康體位人數。	體育組	衛生組	110.11~ 111.5
7	辦理學生視力保健宣導講座	健康中心	衛生組	111.2
8	望遠凝視活動	衛生組	健康中心	110.9~ 111.6
9	餐後潔牙	健康中心	級任老師	110.9~ 111.6
10	每週固定實施含氟漱口水	健康中心	級任老師	110.9~ 111.6
11	專輔教師入班輔導活動	衛生組 輔導組	專輔老師	110.9~ 111.6

三、健康服務

1	定期公佈午餐菜色、熱量及營養分析於學校看版或網站上，給全校親師生參考。	營養師	衛生組	110.9~ 111.6
---	-------------------------------------	-----	-----	-----------------

2	實施全校學生 BMI 值體位測量(相當於全校「健康體位」狀況前測)	健康中心	級任老師	110.10
3	「每天吃早餐」人數統計。目標：95%學生達成。	營養師	衛生組	111.5
4	每學期定期舉行學童視力檢查，並發給通知單；檢查結果作成統計表，藉以了解學校學生視力不良狀況及追蹤矯治情形。	健康中心	級任老師	111.5
5	指導各班學生視力保健護眼操。訓練視力保健小天使，協助班級實施視力保健護眼操及望遠凝視。	健康中心	級任老師	110.9~ 111.6
6	利用週三教師進修時間，鼓勵參加視力保健相關研習，增加有關知能。	教務主任	教學組	110.9~ 111.6
7	結合社區醫療院所，提供視力保健諮詢，共同推動兒童視力保健。	健康中心	社區衛生單位	111.4
8	造冊列管，聯繫家長帶至眼科醫師處檢查	健康中心	衛生組	111.10
9	落實班級平日定時消毒工作，若有疫情發生之班級，則加強進行消毒工作。	健康中心	衛生組	110.9~ 111.6
四、學校物質環境				
1	購置反菸拒檯、健康飲食、健康體能等健康促進教育叢書及其他相關教學媒體。	教學組	衛生組	110.9~ 111.6
2	文化走廊、午餐廚房及健康中心佈告欄，統整為健康促進專區，規劃整年度的佈置主題，同時配合健康議題宣導及比賽，不定時更換文宣、佈置。	衛生組	教務處	110.9~ 111.6
3	於校園適當地點佈置禁菸標誌。	總務處	事務組	110.9~ 111.6
4	各樓層飲水機定期維護，更換濾芯。	總務處	事務組	110.9~ 111.6
5	配合親職教育日，佈置健康體位及無菸拒檯文宣、學生藝文競賽作品。	衛生組	教學組	110.9~ 111.6
6	依學生身高正確的使用課桌椅。	總務處	各級任教師	110.9~ 111.6
7	改善各教室照明	總務處	事務組	110.9~ 111.6
8	改善校園綠美化	總務處	事務組	110.9~ 111.6
9	視力保健佈置	級任老師	健康中心	110.9~ 110.6
10	於各洗手臺放置肥皂或洗手乳，並不定時補充更新	健康中心	衛生組	110.9~ 111.6

11	於校門口放置消毒水，供來賓及訪客消毒使用	健康中心	值勤警衛	110.9~ 111.6
五、學校社會環境				
1	針對全校教職員工、學生、家長發放「無菸拒檯」、「健康體位」、「視力保健」、「全民健保」文宣。	衛生組	級任老師	111.10
2	網站刊登健康促進活動報導消息，以及「無菸拒檯」、「健康體位」、「視力保健」資訊。	衛生組	資訊組	110.9~ 111.6
3	全校配合，規勸、告知所有到校家長、來賓、工人等，全面禁止抽菸。	各處組	全校師生	110.9~ 111.6
六、社區關係				
1	邀請衛生單位到校宣導並辦理體驗活動，加強學生對菸害的危害認識。	衛生組	訓育組	111.4
2	配合新生入學、親職教育日，舉辦健康及菸害防治宣導，向家長來賓宣導。	訓育組	衛生組	111.4
3	推動「無菸家庭」合約簽署活動，預期目標：全校70%家庭簽署。	衛生組	健康中心	110.11

六、預定進度：

表 6 工作進度甘梯圖

月次 工作項目	110 年8 月	110 年9 月	110 年10 月	110 年11 月	110 年12 月	111 年1 月	111 年2 月	111 年3 月	111 年4 月	111 年5 月	111 年6 月
1. 召集學校健康促進委員會議	■	■									
2. 組成健康促進工作團隊	■	■									
3. 進行現況分析及需求評估		■	■								
4. 決定目標及健康議題		■	■								
5. 擬定學校健康促進計畫		■	■	■							
6. 編製教材及教學媒體			■	■	■						
7. 更新健康網站資與維護				■	■	■					

月次 工作項目	110 年8 月	110 年9 月	110 年10 月	110 年11 月	110 年12 月	111 年1 月	111 年2 月	111 年3 月	111 年4 月	111 年5 月	111 年6 月
8. 擬定過程成效 評量工具			■	■							
9. 成效評量前測					■						
10. 執行健康促 進計畫					■	■	■	■	■	■	
11. 過程評量					■	■	■	■	■		
12. 成效評價後測								■	■	■	■
13. 資料分析										■	■
14. 報告撰寫										■	■

七、健康促進學校人力配置：

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作小組之成員。委員會的任務為訂定政策方向、核定計畫內容、規劃任務分配、評鑑實施成果等。小組的任務為執行計畫、管控時程、修正方向、支援協調等。

表 5 仁和國小健康促進委員會組織表

職 稱	現 職	職 責
主任委員	校 長 蕭富陽	綜理健康促進學校推行督導事宜，整合資源，統籌調度。
副主任委員	學務主任 鄧達鈞	主擬健康促進學校計畫、協調各項活動、管控進度、彙整成果。
	教務主任 林裕峯	督導健康促進相關教學計畫及網頁建構與維護事宜。
	總務主任 姜依官	經費審查核銷，建構健康的校園物質環境。
	輔導主任 邱靖琿	綜理學生受到菸害及檳榔等戕害時適時給予心靈輔助。

委 員	教學組長 俞玟君	檢視評量健康議題融入教學之執行狀況。
	資訊組長 李青蓉	健康網路網頁製作及維護，健康訊息的網路刊登。
	衛生組長 許美玲	擬定、執行並檢視評量關於各項議題之各項宣導活動。
	體育組長 韓光榮	健康體位議題之運動項目規劃與執行。
	護理師 袁儷文	紀錄、分析、監控歷年學生健康狀況資料，提供各種衛生保健知識，配合及主導部分健康促進議題的計畫。
	營養師 邱書敏	配合健康促進計畫，管控午餐營養及熱量指數，推行營養教育，增進標準體位學生人數。
	1~6年級學年代表 一年級：王美惠 二年級：藍淑琪 三年級：劉金菱 四年級：倪浩航 五年級：吳浩銘 六年級：蕭涵之	落實各項議題之教學及指導工作，掌握班級學生健康狀況及各向度之發展情形。
	健體領域教師	實施健康議題融入教學，配合計畫指導學生健康運動及生活形態，隨時反映教學問題。
	家長會會長	運用家長資源，協助對校外家長之理念宣導，以及校內學童健康促進教育之推動。
志工隊長	協助配合推展計畫內的各項活動。	
顧問	學區內民意代表、里長 社區發展協會	協助經費申請，引進外在資源。

八、成效指標及預期效益：

(一) 成果預估：

本計畫預計達成以下數項之成果：

1. 確實召開仁和國小健康促進委員會，規劃健康促進教育的方向，同時審核並督導學校健康計畫的實施。
2. 各處組能夠依據仁和健康促進學校計畫，發展、整合與本身業務相關的各項衛生、保健、體育、輔導等各項計畫。

3. 持續改善學校軟硬體環境，提供一個維護健康，促進體能的校園環境。
4. 徵求外界支援以成立健康志工小組，配合或支援學校健康促進教育及活動。
5. 結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係。

6. 菸害防治議題：

- 建立無菸害的乾淨校園環境。
- 抽菸的家長比率，能減少 3%~5%。
- 全校 70 %學生家庭簽署「無菸家庭」。
- 落實教職員工及來賓不在學生面前抽菸。

7. 健康體位議題：

- 全校學生 BMI 值標準比例達到 60%
- 每天吃早餐人數達 90%。
- 學校全面禁售零食及含糖飲料。
- 辦理全校性體育活動

8. 視力保健議題：

- 所有教室桌面照度不低於 500LUX，且燈光不閃爍；黑板照度不低於 500LUX，且黑板不反光。
- 能達到下課時間確實讓 95%學童離開教室走至室外。
- 降低視力不良學生比率。
- 追蹤矯治視力不良學童。
- 推行 3010 活動及太陽時間 120。

9. 口腔衛生：

- 全校學生於每週固定時間實施含氟漱口水。
- 每日午餐後潔牙。
- 追蹤罹患齲齒之學童，並發給宣導單鼓勵就醫以改善狀況。

10. 性教育：

- 建立兩性平等的友善校園。
- 每學期完成一-二次性教育宣導或課程教學。
- 瞭解正確性教育觀念。

11. 正確用藥：

- 建立無毒的乾淨校園。
- 每學期完成一-二次正確用藥教育宣導或課程教學。
- 學生能瞭解正確用藥之重要。
- 學習保護自己，勇敢說不。

12. 全民健保：

- 學生能瞭解全民健保之重要。
- 學生能破除就醫迷思，有珍惜醫療資源，減少浪費從自己做起之觀念。

13. 傳染病防治：

- 全校學生做到上下學及上課前確實洗手。
- 全校各班級進行定期消毒工作。
- 全校學生達成每日自主測量體溫
- 90%學生能認識常見之傳染疾病之症狀及防治方法。
- 每學期完成一-二次傳染病教育宣導或課程教學。

14. 正向心理健康促進

- 以正向樂觀用語進行相互對話。
- 能體認自身的壓力及探索來源。
- 能面對自身心理情緒。
- 遇到事情能積極尋求心理協助。

(二) 中長期規劃及未來計畫：

依據本計畫今年之預期成效及學生健康發展情形，未來將持續執行各項工作至，各年度之中長期規劃各工作成效如表 7。

表 7 短中長期規畫表

長期計畫 (即將實施)		
中期計畫 (已實施)		110 學年度
短期計畫 (已實施)	103-109 學年度	
99-102 學年度		
議題	反菸拒檳	

預計成效	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校 30% 學生家庭簽署「無菸拒檳家庭」。 2. 抽菸家長 50% 不在學生面前抽菸。 3. 校園週邊 200 公尺內商店約定「不賣菸檳榔給 18 歲以下青少年」。 4. 減少抽菸吃檳榔的家長比率 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校 65% 學生家庭簽署「無菸拒檳家庭」。 2. 抽菸家長 60% 不在學生面前抽菸。 3. 校園週邊 200 公尺內商店嚴守「公共場所禁菸」規定，防止兒童、青少年抽菸。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校 70% 學生家庭簽署「無菸拒檳家庭」。 2. 抽菸家長 70% 不在學生面前抽菸。 3. 與校園週邊 200 公尺內商店達成聯盟，規勸並通報本校兒童抽菸情事。
議題	健康體位		
預計成效	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校學生 BMI 值標準比例達到 50%。 2. 「210」活動人數達 50%。 3. 每天吃早餐人數達 80%。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校學生 BMI 值標準比例達到 55%。 2. 「210」活動人數達 60%。 3. 每天吃早餐人數達 85%。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校學生 BMI 值標準比例達到 60%。 2. 「210」活動人數達 65%。 3. 每天吃早餐人數達 90%。
選擇議題	視力保健		
預計成效	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校學生能每日進行望遠凝視活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推行 3010 活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生近視率降低 0.5%。
議題	口腔衛生		
預計成效	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校含氟漱口水之實施達 90% 2. 午餐後潔牙人數比率達 90% 3. 患齲齒之人數比率下降 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校含氟漱口水之實施達 91% 2. 午餐後潔牙人數比率達 93% 3. 患齲齒之人數比率下降 1.5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校含氟漱口水之實施達 92% 2. 午餐後潔牙人數比率達 95% 3. 患齲齒之人數比率下降 52%
議題	性教育		
預計成效	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依年段之別進行兩性教育 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依年段之別進行兩性教育 2. 學生兩性平等觀念達 85% 3. 結合課程校學進行兩性平權及性教育 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依年段之別進行兩性教育 2. 學生兩性平等觀念達 90% 3. 高年級學生自我保護觀念及正確性教

			育知識認知率達 90% 以上
議題	正確用藥		
預計成效	1. 透過課程教學進行藥物的認識及正確使用	1. 結合課程教學進行藥物的認識及正確使用 2. 學生正確用藥達成率 90%以上	1. 結合課程教學進行藥物的認識及正確使用 2. 學生正確用藥達成率 95%以上
議題	全民健保		
預計成效	1. 透過課程教學進行全民健保的認識	1. 結合課程教學進行全民健保的認識與了解 2. 學生健保認識率達成率 85%以上	1. 結合課程教學進行全民健保的認識與了解 2. 學生健保認識率達成率 90%以上
議題	傳染病防治		
預計成效	1. 全校學生做到上下學及上課前確實洗手。 2. 全校學生達成每日自主量測體溫 3. 80%學生能認識常見之傳染疾病之症狀及防治方法。	1. 80%學生能認識常見之傳染疾病之症狀及防治方法。 2. 班級傳染病群聚感染每月不超過一件	1. 85%全校學生能認識常見之傳染疾病之症狀及防治方法。 1. 班級傳染病群聚感染零發生
	正向心理健康促進		
預計成效	輔導室結合課程教學(尚未結合健康促進實施)	輔導室結合課程教學(尚未結合健康促進實施)	1. 70%學生能正視自身壓力來源。 2. 80%學生能認識精神疾病的概念。 3. 60%學生能勇敢面對自身的負面情緒且解決它。

九、評價方法或預期效益：

(一) 過程評量：

運用檢核表由健康促進工作小組，在計畫實施過程中，依數據、成果、訪談、問卷等各種方式，隨時自我檢視「健康促進評價指標」的六大層面，並進行相關檢討，如表 8 所示：

表 8 具體實施內容一覽表

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
學校 衛生 政策 4分	1-1-1 健康促進學校計畫成員涵蓋不同處室的成員(包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等)，並依照需求評估，制定一套實施方案且納入整個學校的校務發展計畫或藍圖中，且經由校務會議表決通過。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-1-2 學校衛生委員會(或類似委員會)設置及運作情形，能成立學校衛生委員會，依健康促進學校工作內容，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
學校 物質 環境 4分	1-2-1 按規定設置足夠的大小便器及洗手設備並維持清潔。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-2-2 訂定飲用水設備及照明系統管理辦法，定期維護飲用水衛生。(如：定期清洗水塔、水池及飲水機水質檢驗、 <u>照明設備檢核紀錄</u> 等)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
學校 社會 環境 6分	1-3-1 學校制訂班級的健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-3-2 辦理教職員工健康促進相關活動。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-3-3 學校應擬定重大事件因應計畫，如：處理教職員工生之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件。(2分)		
社區 關係 4分	1-4-1 學校每學年積極舉辦可讓家庭參與的健康促進活動。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-4-2 學校結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動。(如：健康體位、無菸(檳)校園、口腔保健、視力保健、性教育、正確用藥等議題)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
健康 教學 與 活動 4分	1-5-1 健康教育課程設計以生活技能為導向，並運用多元化和以學生為中心的健康教學策略和活動形式來推行健康教育。健康教育授課教師應建置個人教學檔案(含教案、教材及學習單等)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-5-2 依據課程規定安排健康教育課程上課時數，各年級每週至少一節課，及健康相關課程教師應每2學年至少參加學校衛生相關研習18小時專業在職進修。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
健康 服務	1-6-1 提供健康檢查，檢查前有對學生做教育性說明，並通知家長。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
8分	1-6-2 學校照顧有特殊健康需求的學生(例如氣喘、心臟病、肢障、高度近視等)建置個案管理， <u>並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情做成紀錄。</u> (2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-6-3 學校有完善的傳染病管制、校園緊急傷病處理流程， <u>並確實執行。</u> (2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-6-4 學生接受健康檢查完成率達 100%。(2分) (達 100%為 2 分、95.0~99.9 為 1 分、低於 95 為 0 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
合計 (30 分)			

(二) 成效評量：

利用問卷、訪談、測驗、實作等收集師生在反菸拒檳、視力保健及安全教育認知情形及實踐情形，由前後測比對，最後加以檢討並作為未來參考。成效評量檢核表如表 9。

表 9 成效評量檢核表

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
視力保健			
2-1-1 <u>裸視篩檢視力不良就醫複檢率</u> = $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【 <u>裸視篩檢至合格眼科診所就醫複檢學生數</u> 】= B【 <u>裸視篩檢結果為視力不良的學生數</u> 】= <u>裸視篩檢視力不良就醫複檢率</u> =	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-1-2 學生視力保健行動平均達成率 $=A \div B \times 100\%$ (3分)	A【 <u>達到近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘視力保健行動目標之學生數</u> 】= B【 <u>受調查人數</u> 】= <u>學生視力保健行動平均達成率</u> =	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-1-3 <u>下課淨空率</u> $= A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>每節下課有 90%以上的學童至教室外的班級數</u> 】= B【 <u>施測班級數</u> 】= <u>下課淨空率</u> =	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-1-4 學生戶外活動 <u>120 達成率</u> $=A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>達到每天戶外活動(含戶外授課)累計 2 小時之學生數</u> 】= B【 <u>受調查人數</u> 】= <u>學生戶外活動 120 達成率</u> =	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
口腔衛生			

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-2-1 學生複診齲齒診治率 =A÷B×100% (3分)	A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】= B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】= 學生複診齲齒診治率=	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-2-2 推動午餐潔牙活動 (1分)		<input type="checkbox"/> 1 (有) <input type="checkbox"/> 0 (無)	
2-2-3 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率 =A÷B×100% (2分)	A【午餐後搭配含氟牙膏(超過1000PPM)潔牙學生數】= B【學生總人數】= 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-2-4 學生睡前潔牙比率= A÷B×100% (2分)	A【睡前潔牙學生數】= B【學生總人數】= 學生睡前潔牙比率=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-2-5 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率= A÷B×100% (1分)	A【學生在學校兩餐間不喝含糖飲料學生數】= B【學生總人數】= 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率=	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-2-6 學生每日至少使用一次牙線比率 =A÷B×100% (1分)	A【每日至少使用一次牙線學生數(國小高年級或國高中)】= B【受調查人數】= 學生每日至少使用一次牙線比率=	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
健康體位			
2-3-1 學生體位適中(正常)比率= A÷B×100% (3分)	A【學生體位適中人數】= B【學生總人數】= 學生體位適中(正常)比率=	<input type="checkbox"/> 3 (60%以上) <input type="checkbox"/> 2 (55-59.99%) <input type="checkbox"/> 1 (54%以下)	
2-3-2 學生體位不良比率= A÷B×100%	A【學生體位瘦、過瘦、過重及肥胖人數】= B【學生總人數】= 學生體位不良比率=		
2-3-3 學生目標運動量平均達成率= A÷B×100% (3分)	A【達到每周累積210分鐘運動量目標之學生數】= B【學生總人數】= 學生目標運動量平均達成率=	<input type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input type="checkbox"/> 2 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-3-4 學生理想蔬果量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天五蔬果目標之學生數】= B【學生總人數】= 學生理想蔬果量平均達成率=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-3-5 學生每天吃早餐平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天吃早餐目標之學生數】= B【學生總人數】= 學生每天吃早餐平均達成率=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-3-6 學生多喝水目標平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天多喝水(1500c.c)目標之學生數】= B【學生總人數】= 學生多喝水目標平均達成率=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
菸害防制			
	係指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數。		
2-4-1 學生吸菸率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【學生吸菸人數】= B【學生總人數】= 學生吸菸率=	<input type="checkbox"/> 2 (0%) <input type="checkbox"/> 1 (0.1-1%) <input type="checkbox"/> 0 (1%以上)	
2-4-2 學生參與菸害教育率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【曾經上過有關菸害防制教育課程學生數】= B【學生總人數】= 學生參與菸害教育率=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-4-3 吸菸學生參與戒菸教育率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【吸菸學生參與戒菸教育人數】= B【吸菸學生人數】= 吸菸學生參與戒菸教育率=	<input type="checkbox"/> 2 (100%或吸菸率為0%者) <input type="checkbox"/> 1 (96-99%) <input type="checkbox"/> 0 (95%以下)	
2-4-4 學生電子煙使用率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【過去 30 日曾經使用電子煙學生數】= B【學生總人數】= 學生電子煙使用率	<input type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
2-4-5 校園二手菸暴露率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【過去 7 日校園內有人在面前吸菸學生數】= B【學生總人數】= 校園二手菸暴露率=	<input type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
檳榔防制			
2-5-1 學生嚼檳榔人數	係指過去 30 天內曾經嚼檳榔學生數=		

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-5-2 學生嚼檳榔率 A÷B×100% (1分)	A【學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數】 = B【學生總人數】 = 學生嚼檳榔率=	<input type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
2-5-3 學生參與檳榔教育率= A÷B×100% (1分)	A【曾經上過有關檳榔防制教育課程學生數】 = B【學生總人數】 = 學生參與檳榔教育率=	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
正確用藥教育			
2-6-1 遵醫囑服藥率 = A÷B×100% (1分)	A【遵醫囑服藥人數】 B【受調查人數】 遵醫囑服藥率=	<input type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-2 不過量使用止痛藥比率 = A÷B×100% (1分)	A【不過量使用止痛藥人數】 B【受調查人數】 不過量使用止痛藥比率=	<input type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-3 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 = A÷B×100% (2分)	A【使用藥品前看清藥袋、藥盒標示人數】 B【受調查人數】 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 =	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
2-6-4 學生參與正確用藥教育率比率 = A÷B×100% (2分)	A【曾經上過有關正確用藥教育課程學生數】 B【學生總人數】 學生參與正確用藥教育率=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
性教育(含愛滋病防治)			
2-7-1 學生性教育課程參與率= A÷B×100% (1分)	A【曾經上過有關性教育(含愛滋病防制)課程學生數】 B【學生總人數】 學生性教育課程參與率=	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-7-2 宣導活動 (1分)	推動以生活技能為主之性教育(含愛滋病防治)場次	<input type="checkbox"/> 1 (1場以上) <input type="checkbox"/> 0	
全民健保教育			
2-8-1 宣導活動 (1分)	推動宣導活動場次	<input type="checkbox"/> 1 (1場以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-8-2 學生參與全民健保教育率= A÷B×100% (1分)	A【曾經上過有關全民健保教育課程學生數】 = B【學生總人數】 = 學生參與全民健保教育率=	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
合計 (52 分)			
正向心理健康促進			
心理健康 <u>正確知識率</u>	1. 焦慮症心理疾病會伴隨著肌肉緊繃、容易疲累等身體症狀 2. 心情低落、生活失去興趣或愉悅感的情形持續二週以上未改善，就要尋求專業醫療協助 3. 憂鬱症是心理疾病，並不會影響正常的食慾和睡眠狀況 4. 如果有心理疾病或情緒困擾，需至身心科或精神科就診	對、不對、不知道	
心理健康 <u>正向態度率</u>	1. 我覺得無論學業成績如何，每個人都是有價值的 2. 我覺得要改善精神疾病的問題，尋求精神醫療專業協助是首要的選擇 3. 我覺得生活周圍中有精神疾病患者是讓人感到害怕的 4. 我覺得患有精神疾病是一件令人羞恥的事 5. 我覺得精神疾病患者都具有自傷或傷害他人的危險性	非常不同意、不同意、同意、非常同意 依序為 1~4 分	
心理健康 <u>自我效能率</u>	1. 我會勇敢面對生活中的壓力和問題，不逃避。完全沒把握、有少許把握、有一半把握、很有把握、完全有把握 2. 當面對需要抉擇的時候，我會根據自己的意願做決定 3. 即使遇到問題或阻礙的時候，我還是會努力達成目標，不輕易放棄 4. 我知道如何搜尋精神疾病相關資訊(例如：家醫科、網路、朋友) 5. 遇到情緒上的問題時，我會尋求學校輔導老師的協助(心理專家/精神科醫生) 6. 如果我的朋友遇到情緒問題時，我會鼓勵他/她尋求學校輔導老師或專業人員的協助(心理專家/精神科醫生) 7. 為了改善心理健康，我會維持規律運動、良好睡眠、均衡飲食等健康行為 8. 為了改善心理健康，我會與朋友討論我遇	完全沒把握(0%)、有少許把握(25%)、有一半把握(50%)、很有把握(75%)、完全有把握(100%) 依序為 1~5 分	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
<p>健康生活品質指標</p>	<p>到的問題</p> <p>1. 你覺得很健康、身體很好嗎？ <input type="checkbox"/> (1)一點也不 <input type="checkbox"/> (2)有一點 <input type="checkbox"/> (3)尚可 <input type="checkbox"/> (4)經常是 <input type="checkbox"/> (5)絕對是</p> <p>2. 你覺得精力充沛嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>3. 你感到難過嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>4. 你感到寂寞嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>5. 你有足夠的時間給自己嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>6. 你能在空閒時間做自己想做的事情嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>7. 你的父母或主要照顧者有公平地對待你嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>8. 你有時間和朋友在一起嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>9. 你在學校過得愉快嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>10. 你在學校學習能夠專心嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p>		
	<p>正向心理健康指標</p>	<p>1. 我經常感到輕鬆愉快而且心情很好</p> <p>2. 整體來說，我對我的生活感到滿意</p> <p>3. 一般來說，我是個有自信心的人</p> <p>4. 我覺得我具備處理生活及其困難的能力</p> <p>5. 我是一個心平氣和且個性冷靜的人</p>	<p>非常不符合、不符合、符合、非常符合 依序為 1~4 分</p>

十二、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：

衛生組 許美玲

學務主任：

學務處 鄧達鈞
主任

會計主任：

會計室 沈麗華
主任

校長：

仁和國民小學 蕭富陽
校長

教務主任：

教務處 林裕峯
主任

總務主任：

總務處 姜依官
主任

輔導主任：

輔導室 邱靖琄
主任