



新坡國小112學年度

期初校務會議

健康促進計畫報告

一、前言

健康促進計畫以營造溫馨和諧且健康安全校園環境，確保學生健康安全成長。

培養正確的飲食觀念及習慣

營造健康的校園環境

推動「學校-家庭-社區」
健康營造模式

充實正確的健康知識、技能

建立健康的生活形態



二、依據

(一)桃園市政府教育局112年8月28日桃教體字第1120083423號。

(二)桃園市112學年度健康促進學校實施計畫。

(三)本校112學年度校務會議決議案。

三、背景說明

(一)學區家長以農工階層居多。

(二)單親、外配及隔代教養比例日漸提高。

(三)學生外食機會多：甜食、飲料及油炸食品。

健康體位

口腔衛生

性教育

正向心理
健康促進

菸檳防制

視力保健

正確用藥

四、實施項目-健康體位

※學校衛生政策※

- 1.召開學校衛生委員會會議。
- 2.組織健康促進學校健康體位工作小組。
- 3.擬定健康體位教育宣導計畫。

※學校物質環境※

- 1.班班設置飲水機，定期更換濾心，水塔定期清洗。
- 2.提供午餐菜色、熱量及營養分析
- 3.設置午餐專欄，張貼飲食營養及飲食安全新知。
- 4.加強午餐廚房及供應商衛生督導及管理。
- 5.張貼健康體位藝文競賽作品。
- 6.購置足夠運動設施，提供安全運動環境。

※學校社會環境※

- 1.宣達健康體位相關資訊。
- 2.午餐專欄張貼營養健康相關資訊
- 3.辦理親子戶外活動，提供學生競賽機會。
- 4.組隊參加全市或社區體育競賽活動。

※社區關係※

- 1.班親會時宣導一日五蔬果重要性。
- 2.配合學校運動會邀請家長及社區民眾辦理體育活動。
- 3.辦理親職講座，增進家長及社區民眾健康知能。
- 4.配合衛生所健康體位會議，建立健康體位聯絡網。
- 5.家長參與協助健康體位工作。

四、實施項目-健康體位

※健康教學與活動※

1. 健康體位議題融入健康與體育領域課程。
2. 辦理健康體位教育宣導活動。
3. 辦理運動會及期末各項體育競賽活動。
4. 結合SH150計畫，課間活動實施健康操及慢跑活動。
5. 辦理體適能檢測。
6. 實施游泳教學。
7. 鼓勵學生多喝白開水，少喝含糖飲料。
8. 辦理營養教育宣導。
9. 辦理學校埤路跑。
10. 辦理書包減重檢測及宣導。
11. 利用學校各項活動對家長宣導健康飲食觀念。
12. 辦理教師健康與體育研習。
13. 辦理健康體位藝文競賽。

※健康服務※

1. 辦理健康體位宣導活動。
2. 辦理學生體重檢測並統計分析、建檔。
3. 教導學生計算BMI，認識健康體位。
4. 成立健走班，協助學生擬定體重控制計畫。

四、實施項目-菸檳防制

※學校衛生政策※

1. 召開學校衛生委員會會議。
2. 組織健康促進學校菸檳防制小組。
3. 訂定校園菸檳防制計畫。
4. 訂定菸檳防制教育宣導計畫。

※學校社會環境※

1. 全校師生進行我不吸菸不嚼檳榔宣言活動。
2. 配合觀音區衛生所推動無菸家庭。
3. 獎勵簽署無菸無檳家庭的學生。
4. 宣達菸檳防制相關資訊。

※學校物質環境※

1. 張貼菸檳防制海報、標語。
2. 建立無菸無檳校園環境。
3. 張貼禁菸禁檳標誌。
4. 推動校園周邊設立無菸人行道。
5. 張貼菸檳防制藝文競賽作品。

※社區關係※

1. 配合衛生局辦理學校埤戒菸戒檳健走活動。
2. 配合衛生局辦理四癌篩選活動。
3. 請附近商家拒賣菸品檳品給青少年。
4. 家長參與協助菸檳防制工作。

四、實施項目-菸害防制

※健康教學與活動※

1. 菸檳防制議題融入健康與體育領域課程。
2. 辦理菸檳防制宣導活動。
3. 辦理五合一教育宣導。
4. 利用學校各項活動對家長宣導拒菸拒檳觀念。
5. 辦理教師菸檳防制研習。
6. 辦理菸檳防制藝文競賽。

※健康服務※

1. 辦理菸檳防制宣導活動。
2. 配合衛生單位辦理無菸無檳家庭宣導活動。
3. 與戒菸戒檳治療機構合作，提供戒菸戒檳諮商與治療服務。

四、實施項目-口腔衛生

※學校衛生政策※

1. 召開學校衛生委員會會議。
2. 組織健康促進學校口腔衛生工作小組。
3. 擬定校園口腔衛生及含氟漱口水平實施計畫。
4. 訂定校園口腔衛生教育宣導計畫。

※學校物質環境※

1. 設置足夠的洗手台。
2. 張貼口腔衛生海報、標語。
3. 每日午餐後實施餐後潔牙。
4. 張貼口腔衛生藝文競賽作品。

※學校社會環境※

1. 辦理潔牙天使獎勵活動。
2. 宣達口腔衛生相關資訊。
3. 訓練潔牙小志工，協助各班潔牙及含氟漱口工作。
4. 獎勵按時繳回口腔矯治回收單學生。

※社區關係※

1. 利用班親會宣導口腔衛生的重要性。
2. 辦理親職講座，增進家長對口腔衛生的知能。
3. 配合里民活動，支援社區辦理口腔衛生保健講座。
4. 家長參與協助口腔衛生工作。

四、實施項目-口腔衛生

※健康教學與活動※

1. 口腔衛生議題融入健康與體育領域課程。
2. 辦理口腔衛生宣導活動。
3. 健康中心提供教材教具以利教學使用。
4. 以獎勵方式增加矯治通知單回收比率。
5. 聘請專業醫師至校演講並提供口腔衛生健康諮詢。
6. 結合衛生所辦理社區口腔衛生宣導教育活動。
7. 請家長協助督促學生於餐後及睡前刷牙。
8. 推廣正確潔牙方式及貝氏刷牙法。
9. 利用學校各項活動對家長宣導口腔衛生的觀念。
10. 進行餐後潔牙及含氟漱口。
11. 辦理教師口腔衛生研習。
12. 辦理口腔衛生藝文競賽。

※健康服務※

1. 辦理口腔衛生宣導活動。
2. 辦理口腔健檢並統計分析、建檔。
3. 結合社區牙醫診所，提供口腔衛生諮詢。

四、實施項目-視力保健

※學校衛生政策※

1. 召開學校衛生委員會會議。
2. 組織健康促進學校視力保健工作小組。
3. 擬定校園視力保健實施計畫。
4. 訂定校園視力保健教育宣導計畫

※學校物質環境※

1. 張貼視力保健海報、標語。
2. 定期檢視教室內燈光的亮度，更換合適的燈管。
3. 提供良好運動場所，宣導下課時教室淨空。
4. 張貼視力保健藝文競賽作品。

※學校社會環境※

1. 宣達視力保健相關資訊。
2. 獎勵按時繳回視力不良複檢單的學生。

※社區關係※

1. 利用班親會宣導視力保健的重要性。
2. 辦理親職講座，增進家長對視力保健的知能。
3. 利用校刊或親職通訊刊登視力保健相關文章。
4. 配合社區專題講座，宣導視力保健的重要性。
5. 家長參與協助視力保健工作。

四、實施項目-視力保健

※健康教學與活動※

1. 視力保健議題融入健康與體育領域課程。
2. 辦理視力保健宣導活動。
3. 推動3010教育宣導
4. 推動多元社團。
5. 舉辦戶外教育，讓學生接觸大自然。
6. 推動望遠凝視。
7. 定期視力檢查並追蹤矯治。
8. 利用學校各項活動對家長宣導視力保健的觀念。
9. 宣導下課教室淨空，讓眼睛充分休息。
10. 辦理教師視力保健研習。
11. 辦理視力保健藝文競賽。

※健康服務※

1. 辦理視力保健宣導活動。
2. 辦理學生視力檢查並統計分析、建檔。
3. 結合社區眼科診所，提供視力保健諮詢。

四、實施項目-性教育

※學校衛生政策※

1. 召開學校衛生委員會會議。
2. 組織性教育工作小組。
3. 組織性平委員會。
4. 訂定性教育宣導計畫。

※學校物質環境※

1. 張貼性教育海報、標語。
2. 購置性教育相關書籍、媒體。
3. 張貼性教育藝文競賽作品。

※學校社會環境※

1. 輔導教師提供性教育諮詢。
2. 結合市府社工輔導機構，形成性教育輔導網絡。
3. 設置輔導信箱提供學生諮詢。

※社區關係※

1. 結合志工說故事，將性教育融入故事內容。
2. 辦理親職講座，增進家長對性教育相關知能。
3. 將性教育議題列入親職講座。
4. 利用班親會宣導性教育。
5. 家長參與協助性教育工作。

四、實施項目-性教育

※健康教學與活動※

1. 性教育議題融入綜合活動課程。
2. 辦理性教育宣導活動。
3. 辦理兩性教育講座。
4. 辦理性教育藝文活動。
5. 專任輔導教師進行性教育及愛滋病防治課程教學。
6. 校園張貼愛滋病防治宣傳海報。
7. 辦理愛滋病防治教師研習。
8. 配合衛生單位辦理愛滋病防治教育宣導。
9. 辦理教師性教育研習。
10. 辦理性教育藝文競賽。

※健康服務※

1. 辦理性教育宣導活動。
2. 結合專業機構，提供性教育諮詢。

四、實施項目-正確用藥

※學校衛生政策※

1. 召開學校衛生委員會會議。
2. 組織健康促進學校正確用藥工作小組。
3. 訂定校園正確用藥宣導計畫。

※學校社會環境※

1. 利用親職通訊宣導正確用藥觀念。
2. 宣達正確用藥相關資訊。
3. 透過學校文宣及跑馬燈，宣導正確用藥的觀念。
4. 宣達全民健保相關資訊。
5. 透過學校文宣及跑馬燈，宣導全民健保的觀念。

※學校物質環境※

1. 設置正確用藥專欄，提供正確用藥資訊。
2. 利用跑馬燈宣導正確用藥的觀念
3. 張貼正確用藥藝文競賽作品。

※社區關係※

1. 利用校刊或親職通訊刊登正確用藥相關文章。
2. 利用學校各項活動對家長宣導正確用藥的觀念。
3. 配合衛生局辦理學校埤健走、向毒品說不活動。
4. 利用班親會宣導正確用藥的重要性。
5. 家長參與協助正確用藥工作。

四、實施項目-正確用藥

※健康教學與活動※

1. 正確用藥議題融入健康與體育領域課程。
2. 邀請專業藥師到校進行安全用藥宣導。
3. 設立正確用藥專區，提供用藥安全的知識。
4. 舉辦正確用藥宣導活動。
5. 辦理正確用藥藝文比賽。
6. 認識毒品，向毒品說不。
7. 利用學校各項活動對家長宣導正確用藥的觀念。
8. 辦理教師正確用藥研習。
9. 辦理五合一反毒宣導活動。
10. 辦理教師正確用藥研習。
11. 辦理正確用藥藝文競賽。

※健康服務※

1. 辦理正確用藥宣導活動。
2. 結合社區藥局，提供正確用藥諮詢。

四、實施項目-正向心理健康促進

※學校衛生政策※

1. 召開學校衛生委員會會議。
2. 組織健康促進學校正向心理健康工作小組。
3. 擬定學校正向心理健康實施計畫。
4. 訂定學校正向心理健康宣導計畫。

※學校物質環境※

1. 張貼正向心理健康教育海報、標語。
2. 購置正向心理健康相關書籍、媒體。
3. 張貼正向心理健康藝文競賽作品。
4. 設置正向心理健康專欄，提供正向心理健康資訊。
5. 跑馬燈宣導正向心理健康的觀念。

※學校社會環境※

1. 親職通訊宣導正向心理健康觀念。
2. 宣達正向心理健康相關資訊。
3. 透過學校文宣及跑馬燈，宣導正向心理健康的觀念。
4. 設置輔導信箱提供學生諮詢。
5. 結合市府社工輔導機構，形成心理輔導網絡。

※社區關係※

1. 親職通訊刊登正向心理健康文章。
2. 利用學校各項活動對家長宣導正向心理健康的觀念。
3. 專業機構辦理正向心理健康活動。
4. 班親會宣導正向心理健康重要性。
5. 家長參與協助正向心理健康工作。

四、實施項目-正向心理健康促進

※健康教學與活動※

1. 正向心理健康議題融入綜合活動課程。
2. 辦理正向心理健康宣導活動。
3. 辦理正向心理健康講座。
4. 辦理正向心理健康藝文活動。
5. 專任輔導教師進行正向心理健康課程教學。
6. 校園張貼正向心理健康宣傳海報。
7. 辦理正向心理健康教師研習。
8. 配合專業機構辦理正向心理健康教育宣導。

※健康服務※

1. 辦理正向心理健康宣導活動。
2. 結合專業機構，提供正向心理健康諮詢。

六、人力配置

計畫職稱	職稱	姓名	工作項目
主任委員	校長	陳瑞蘭	綜理健康促進學校業務。
副主任委員	學務主任	江鎮村	研擬計畫，彙整報告撰寫，並協助行政協調。
	教務主任	賴順浩	策劃健康促進教學活動，並協助行政協調。
	總務主任	劉得坤	策劃健康環境與硬體計畫執行。
	輔導主任	吳亦杰	策劃學生心理輔導活動計畫。
委員	衛生組長	王婷怡	計畫草擬、執行宣導與推動。
	體育組長	陳守隆	評估師生體適能，並策劃體適能相關活動。
	生教組長	卓淑惠	辦理藥物濫用宣導活動。
	訓育組長	黃瓊雯	辦理健康促進學校議題活動。
	輔導組長	陳美蘭	辦理兩性藝文活動及宣導。
	輔導教師	陳嫻婷	協助兩性平等教學、性教育教學及宣導。
	營養師	呂湘蘋	提供營養教育諮詢及辦理營養教育宣導。
	護理師	鍾佩芳	提供師生身體健康檢查服務。
	教學組長	李燕如	協助健康促進學校議題之教學課程活動。
	資訊組長	張尊欣	協助建置健康促進學校網頁。
	事務組長	莊錦森	協助提供健康物質環境。

六、人力配置

計畫職稱	職稱	姓名	工作項目
委員	學年主任	楊麗巧 徐碧佳 李品洋 陳盈璇 吳栢宗 胡瑋凌	協助健康促進各項教學活動之推展與協調。
	家長會長	郭禮義	協助各項活動之推展及整合社區人力。
	志工隊長	楊阿幼	協助推展健康促進活動。
	自治市長	林佳鎭	協助辦理學生健康促進宣導活動。

七、預期成效

※健康體位※

1. 目標運動量人數比率達到90%。
2. 每天吃早餐人數達到95%。
3. 理想蔬果量人數比率達到90%。
4. 多喝水人數比率達到91%。
5. 學校兩餐間不喝含糖飲料人數比率達到81%

※口腔衛生※

1. 每天至少使用一次牙線人數比率達到50%。
2. 齲齒就醫人數比率達到92%。
3. 午餐餐後潔牙人數比率達到90%。
4. 睡前潔牙人數比率達到96%。

※菸檳防制※

1. 建立無菸的校園環境。
2. 無菸家庭達60%。
3. 學生零抽菸。
4. 學生零嚼檳榔

※視力保健※

1. 視力不良矯治人數比率達到93%。
2. 視力保健行動人數比率達到90%。
3. 戶外活動人數比率達到92%。
4. 下課淨空率人數比率達到94%。

七、預期成效

※性教育(含愛滋病防治)※

1. 每學期完成1~2次性教育(含愛滋病防治)宣導。
2. 性教育融入課程。
3. 建立兩性平等友善校園。

※正確用藥教育(含全民健保教育)※

1. 每學期完成1~2次正確用藥教育(含全民健保教育)宣導。
2. 遵照醫囑服藥人數比率達96%。
3. 學生家庭利用用藥諮詢比率達80%。

※正向心理健康※

1. 心理健康正確知識率達90%。
2. 心理健康正向態度率達90%。
3. 心理健康自我效能率達85%。

一切為學生

為一切學生

為學生一切

一同營造
健康安全的
校園環境

