

桃園市新坡國民小學

110 學年度健康促進學校實施計畫



中華民國 110 年 9 月

桃園市新坡國民小學 110 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言：

健康促進學校於 2001 年開始推動，希望透過學校社區的全體成員共同合作，為學生提供整體性與積極性的經驗和組織，以促進並維護學生的健康。世界衛生組織(WHO)於 2004 年時將「健康」定義為「生理、心理與社會達到和諧安適狀態」，由此，更顯示了個人心理健康的重要性。本校將健康促進七大議題融入各學年課程中宣導健康觀念，希望培養學生具備健康知能與習慣，並能落實在日常生活中。健康促進計畫配合學校願景以營造溫馨和諧且健康安全的校園環境為基礎，確保學生健康安全的成長；培養學生積極進取的態度，以落實良好的健康習慣；發揮教師專業素養，以提升師生自我健康管理的能力；主動參與社區健康活動，形塑健康快樂的生活。綜此，本計畫預定達成目標如下：

- (一)培養正確的飲食觀念，養成健康的飲食習慣。
- (二)營造健康的校園環境，促進身心健康。
- (三)充實正確的健康知識，發展良好的健康策略與技能。
- (四)建立健康的生活形態，提升健康品質。
- (五)推動「學校-家庭-社區」健康營造模式，強化健康生活知能。

二、計畫依據：

- (一)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。
- (二)桃園市政府教育局 110 年 8 月 26 日桃教體字第 1100076327 號函。
- (三)桃園市 110 學年度學校衛生委員會會議。
- (四)本校 110 學年度校務會議決議案。

三、背景說明：

本校位於觀音區，學區家長大部分屬於農工階層。近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭、外籍配偶及隔代教養比例日漸提高。部分家長

因工作關係無法照顧學童，只好委由年邁的祖父母或曾祖父母照顧。學生放學後大部分需安置在學校課後照顧班或校外安親班，導致學生外食機會變多。安親班附近便利商店、零食攤、冷飲店林立，學童容易取得甜食、飲料及油炸食品，因此導致學生不但無法攝取均衡營養，更容易產生體重超重的現象。由於多數家庭無法完全落實健康習慣，因此希望透過學校健康促進計畫，充實學生健康知能，提升學生健康生活。

本校健康促進學校計畫以「菸檳防制」、「健康體位」、「口腔衛生」、「視力保健」、「性教育(含愛滋病防治)」、「正確用藥教育(含全民健保教育)」與「正向心理健康促進」為議題，進行全面性、多元化的學校衛生工作，持續發展有效的策略及計畫，希望能增進學校教職員工正確的知識及行動力，進而影響社區家長、居民共同提升健康品質。以下依據各議題現況及實施背景分項說明：

(一)菸檳防制：

109學年度本校尚未發現有學生抽菸，而家長抽菸情形仍屬普遍。菸害防制的重點希望透過教育學習，不僅影響學生本身，也希望藉由學生影響家長及社區，能降低抽菸家庭的比例，建立健康的社區環境。

(二)健康體位：

109學年度本校正常體位學生人數比率約61.51%，但過重及超重的比率略有上升。健康體位的重點除了持續加強健康體位的提升之外，也希望透過營養教育及運動強化健康體適能，提高符合健康體位的比率。

(三)口腔衛生：

由於部分學生在入學前未養成潔牙的習慣，因此本校學生齲齒比率偏高。口腔衛生的重點在於建立學生良好的口腔衛生習慣，能落實餐後潔牙，希望能降低學生齲齒率，維持學生口腔健康。

(四)視力保健：

從歷年的視力檢查結果中發現本校學生視力不良情形日趨嚴重，因此，視力保健的重點希望從眼睛保健出發，期望學生能透過營養教育、正確用眼方式覺知視力保健的重要性，藉由視力保健宣導活動，學習到正確的視力保健知識。

(五)性教育：

社會不斷開放，學生的性教育更顯重要。擁有正確的性教育，才能幫助學生成為健全和負責任的人。性教育的重點在於培養正確的態度與價值觀，建立自尊和對自我的概念，期待透過反省、探討和澄清能讓學生掌握各種技巧學會與人溝通、建立關係。

(六)正確用藥教育：

正確用藥的重點在於為自己的健康把關，培養正確用藥核心能力，堅持用藥原則，能與醫師或藥師當朋友，以獲得正確的用藥資訊。希望藉由此計畫，提升學生正確用藥知能，減少不當用藥的情形，並能降低健保資源的浪費。

(七)正向心理健康促進：

每個人都能有他自己可以做得很熱切且成功的事，如果人人可以找到自己的價值定位，發掘自己的人生價值與生命意義，便能對生命有更大的掌握與發揮。期許藉由建立正向心理健康，能增進學生的自我認同，發掘自我價值並投入對社會有貢獻的事，重新建構生命的意義。

四、SWOT 分析：

本校健康促進學校計畫以推動健康促進議題為主軸，以下就各議題分析學校的現況：

議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
菸檳防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校全面禁菸，禁菸政策容易推動。 2. 健康中心可以提供宣導資源。 3. 教師和學生能配合教育宣導活動。 4. 菸檳防制議題融入教學。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學區內部分家長有抽煙、吃檳榔習慣。 2. 校園開放時間，部分國高中學生會在校內抽菸。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鄰近觀音高中，可以建立夥伴關係。 2. 家長會與志工能主動關心配合學校教育。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長對於菸檳防制觀念較弱，配合意願較低。 2. 社區中容易買到菸品。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校運動場地可以發展多元活動。 2. 辦理課後社團活動，提供多元選擇。 3. 午餐自辦，配置營養師及午餐秘書把關午餐品質及營養。 4. 健康中心定期測量學生身高、體重，建置學生體位資料，並定期追蹤。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長較疏忽健康體位概念與管理。 2. 校外便利商店、手搖飲店多，學生購買零食、飲料頻率高。 3. 本校未有足夠的室內教學場地。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師重視健康體位議題，落實程度高。 2. 開辦愛心早餐，提供弱勢學生營養早餐。 3. 學校附近學校埤建置完工，增加民眾休閒活動空間。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少數學生未每天吃早餐。 2. 學生愛喝含糖飲料。 3. 肥胖學生不愛運動。 4. 家長工作忙碌，學生外食機會多。
口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 洗手台設備充足，方便進行口腔清潔。 2. 辦理學童口腔衛生檢查，建置學生口腔衛生資料，並定期追蹤。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無法掌握學生在家的潔牙情形。 2. 部分學生入學前已有口腔問題，衛生習慣較難建立。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 爭取外部資源協辦口腔衛生相關活動。 2. 推廣餐後潔牙及含氟漱口，建立正確的口腔衛生觀念。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長對於口腔衛生觀念不足。 2. 學區內只有一間牙醫診所，就診不方便。

議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園寬廣，綠色樹木多，視野遼闊。 2. 學校運動場地多，活動空間充足。 3. 教室採用合格照明設備。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長對於學生看電視、線上遊戲、使用手機較無法管制。 2. 學生寫字、閱讀姿勢不正確。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推行 SH150 及教室淨空運動，增加學生到戶外活動機會。 2. 教師重視視力保健議題，有助於活動推展。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長對於視力保健知識不足。 2. 3C 產品充斥，學生用眼時間太長。 3. 學區內未有合格眼科，視力矯困難。
性教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 性教育議題融入教學。 2. 輔導教師進行性教育及性別平等教育課程，增進學生知能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生受媒體影響，容易接收錯誤訊息。 2. 家長較少與學生談論正確的性教育。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發展以兒童為本位的性教育。 2. 爭取外部資源協辦性教育相關活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 外界誘惑大，家庭教育失衡，情感教育失調。 2. 缺乏尊重與理解。
正確用藥教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區資源中心可以提供宣導資源。 2. 正確用藥議題融入教學。 3. 學區內醫療院所，可以提供學生及家長諮詢。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分家長生病不看醫生，自行購買成藥，影響健康。 2. 家長對藥物使用缺少正確觀念。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合社區辦理家長正確用藥宣導。 2. 辦理正確用藥相關活動，強化正確用藥知能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長缺乏正確用藥正確觀念。 2. 不實藥物廣告充斥，影響用藥選擇。
正向心理健康促進	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正向心理健康議題融入教學。 2. 輔導教師進行正向心理健康教育課程，增進學生知能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長對於生活幸福感滿意度不高。 2. 學生普遍不快樂、人際關係較弱。 3. 學生缺乏自我認同感。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合親職教育日辦理家長正向心理健康宣導。 2. 辦理正向心理健康相關活動，提升正向心理健康知能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長經濟收入不高，無法營造幸福生活。 2. 學生對未來生活充滿不確定性，情緒掌控差。

五、計畫內容與實施策略：

(一)菸檳防制

1. 菸檳防制議題融入教學，增進學生菸檳防制知能。
2. 利用各種方式宣導菸檳防制的觀念。
3. 張貼禁菸標誌，建立無菸的健康校園。

(二)健康體位

1. 培養正確的健康觀念，提升健康體位。
2. 加強營養教育宣導，落實健康飲食生活。
3. 推動健康飲食行為，改善身體健康。

(三)口腔衛生

1. 宣導正確的口腔衛生觀念，養成潔牙的衛生習慣。
2. 培養正確的口腔衛生方法並能落實在生活中。
3. 落實餐後潔牙及含氟漱口。

(四)視力保健

1. 落實視力保健工作，建立視力保健觀念。
2. 加強視力保健知能，養成正確的視力保健態度。
3. 推廣視力保健活動，培養護眼好習慣。

(五)性教育(含愛滋病防治)

1. 性教育議題融入教學，增進學生性教育知識。
2. 辦理性教育議題宣導，建立正確性教育觀念。
3. 建立兩性平等校園，落實兩性和諧。

(六)正確用藥教育(含全民健保教育)

1. 建立正確的用藥觀念，了解全民健保精神。
2. 培養正確的用藥習慣，提升正確用藥知能。
3. 了解正確用藥核心能力，避免藥物濫用。

(七)正向心理健康促進

1. 了解正向心理觀念，建構美好生活幸福感受。
2. 能友善待人，建立支持的人際關係。
3. 能安心看待當下意念，掌握情緒平穩度。
4. 能認同自我價值，覺知生命有意義感。

六、預定進度：

本計畫實施期程自 110 年 8 月至 111 年 7 月止，計畫實施階段如下：

(一)第一階段：組織運作

1. 組織學校健康促進委員會，由校長擔任主任委員，委員由教師與家長代表共同組成。
2. 學校健康促進委員會負責研訂及審核各項學校衛生政策及推動本校健康促進計畫。

(二)第二階段：發展策略

學校健康促進計畫具體實施工作內容包括健康促進的六大範疇：政策、教育、服務、物質、社會及社區等，而運用的策略則以課程融入、活動宣導及社區參與的方式進行。

(三)第三階段：自我檢核與過程評量

根據計畫推行具體工作，在執行過程中，不斷進行過程評量以修正計畫，最後進行成效評量，評估計畫的整體成效，本計畫具體實施內容如下：

具體實施內容		辦理時間	承辦單位
一、學校衛生政策			
菸檳防制	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工作小組。 3. 擬定學校菸檳防制教育計畫。 4. 訂定學校菸檳防制教育宣導計畫。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
健康體位	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. 擬定學校健康體位教育實施計畫。 4. 訂定學校健康體位教育宣導計畫。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
口腔衛生	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. 擬定學校口腔衛生教育實施計畫。 4. 訂定學校口腔衛生教育宣導計畫。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
視力保健	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. 擬定學校視力保健教育實施計畫。 4. 訂定學校視力保健教育宣導計畫。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
性教育	1. 召開學校衛生委員會會議。 2. 組織健康促進學校性教育工作小組。 3. 組織學校性平委員會。 4. 擬定學校性教育實施計畫。 5. 訂定學校性教育宣導計畫。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
正確用藥教育	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. 擬定學校正確用藥實施計畫。 4. 訂定學校正確用藥宣導計畫。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處

具體實施內容		辦理時間	承辦單位
正向心理健康促進	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。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
二、學校物質環境			
菸檳防制	1. 張貼菸檳防制海報、標語。 2. 建立無菸校園環境。 3. 張貼禁菸標誌。 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。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
健康體位	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。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
口腔衛生	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。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
視力保健	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。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
性教育	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。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處

具體實施內容		辦理時間	承辦單位
正確用藥教育	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
正向心理健康促進	<ol style="list-style-type: none"> 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. 利用跑馬燈宣導正向心理健康的觀念。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
三、學校社會環境			
菸檳防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校師生進行我不吸菸宣言活動。 2. 配合觀音區衛生所宣導推動無菸家庭。 3. 獎勵簽署無菸家庭的學生。 4. 宣達菸檳防制相關資訊。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 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的學生。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
性教育	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處

具體實施內容		辦理時間	承辦單位
正確用藥教育	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
正向心理健康促進	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用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。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
四、社區關係			
菸檳防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合衛生局辦理學校埤戒菸健走活動。 2. 配合衛生局辦理四癌篩選活動。 3. 請附近商家拒賣菸品給青少年。 4. 家長參與協助菸檳防制工作。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於班親會時宣導一日五蔬果的重要性。 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。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處

具體實施內容		辦理時間	承辦單位
性教育	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
正確用藥教育	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
正向心理健康促進	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用親職通訊刊登正向心理健康相關文章。 2. 利用學校各項活動對家長宣導正向心理健康的觀念。 3. 配合專業機構辦理正向心理健康活動。 4. 利用班親會宣導正向心理健康的重要性。 5. 家長參與協助正向心理健康工作。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
五、健康教學與活動			
菸檳防制	<ol style="list-style-type: none"> 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觀念。 5. 辦理教師菸檳防制研習。 6. 辦理菸檳防制藝文競賽。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處

具體實施內容		辦理時間	承辦單位
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 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。 14. 開設體育性社團。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處

具體實施內容		辦理時間	承辦單位
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
性教育	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
正確用藥教育	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處

具體實施內容		辦理時間	承辦單位
正向心理健康促進	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。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
六、健康服務			
菸檳防制	1. 辦理菸檳防制宣導活動。 2. 配合衛生單位辦理無菸家庭宣導活動。 3. 與戒菸治療機構合作，提供戒菸諮商與治療服務。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
健康體位	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。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
口腔衛生	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。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
視力保健	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。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
性教育	1. 辦理性教育宣導活動。 2. 結合專業機構，提供性教育諮詢。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處
正確用藥教育	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。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處

具體實施內容		辦理時間	承辦單位
正向心理健康促進	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。	110.9 111.6	教務處 學務處 輔導室 總務處

七、健康促進學校人力配置：

新坡國小健康促進學校委員會

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	李鎮吉	研擬計畫，彙整報告撰寫，並協助行政協調。
	教務主任	劉得坤	策劃健康促進教學活動，並協助行政協調。
	總務主任	賴順浩	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	陳美蘭	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	廖偉良	辦理藥物濫用宣導活動。
	訓育組長	吳栢宗	辦理健康促進學校議題活動。
	輔導組長	李燕如	辦理兩性藝文活動及宣導。
	輔導教師	張曉彤	協助兩性平等教學、性教育教學及宣導。
	營養師	許淑惠	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	張佩瑜	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。

計畫職稱	職稱	姓名	工作項目
委員	學年主任	丁慶瑜 游士賢 李憲智 施佩君 黎玉琴 李鳳怡	協助健康促進各項教學活動之推展與協調。
	家長會長	李晨湘	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	賴蕙軒	協助辦理學生健康促進宣導活動。

八、成效指標及預期效益：

(一)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。

(二)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. 在學校兩餐之間不喝含糖飲料人數比率達到 81%。

(三)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%。

(四)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%。

(五)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。

(六)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%。

(七)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%。

九、評價方法或預期效益：

配合計畫執行進行過程評量，並於計畫執行後檢視執行情形進行成效評量，以了解執行成效。茲說明如下：

(一)過程評量：

1. 定期召開健康促進學校委員會會議，檢討學校衛生政策及健康促進學校議題執行情形，做為改進的依據。
2. 針對學生先備知識進行前測，以了解學生基本能力，做為計畫規劃之參考。
3. 執行過程中，依據訪談、問卷、檢測結果等方式進行相關檢討。本校具體實施內容說明如下：

評分標準	說明
1	達到 20%以下
2	達到 21~40%
3	達到 41~60%
4	達到 61~80%
5	達到 81%以上

具體實施內容		評分標準
學校衛生政策	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。	5 4 3 2 1
	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。	5 4 3 2 1
學校物質環境	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。	5 4 3 2 1
	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、照明設備檢核紀錄等)	5 4 3 2 1

具體實施內容		評分標準
學校 社會 環境	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。	5 4 3 2 1
	1-3-2 辦理教職員工健康促進相關活動。	5 4 3 2 1
	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。	5 4 3 2 1
社區 關係	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。	5 4 3 2 1
	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)	5 4 3 2 1
健康 教學 與 活動	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)	5 4 3 2 1
	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。	5 4 3 2 1
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。	5 4 3 2 1
	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，並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情做成紀錄。	5 4 3 2 1
	1-6-3 學校有完善的傳染病管制、校園緊急傷病處理流程，並確實執行。	5 4 3 2 1
	1-6-4 學生接受健康檢查完成率達 100%。	5 4 3 2 1

(二)成效評量：

計畫結束，依據訪談、問卷、檢測結果等方式進行後測，以了解計畫實施成效。若未達成效，則進行成效探討，以了解行為、知識、態度的改變程度，做為計畫修正的依據。具體實施內容說明如下：

評分標準	說明
1	達到 20%以下
2	達到 21~40%
3	達到 41~60%
4	達到 61~80%
5	達到 81%以上

具體實施內容		評分標準
視力保健	2-1-1 裸視篩檢視力不良就醫複檢率	5 4 3 2 1
	2-1-2 學生視力保健行動平均達成率	5 4 3 2 1
	2-1-3 下課淨空率	5 4 3 2 1
	2-1-4 學生戶外活動 120 達成率	5 4 3 2 1
口腔衛生	2-2-1 學生複診齲齒診治率	5 4 3 2 1
	2-2-2 推動午餐潔牙活動	5 4 3 2 1
	2-2-3 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率	5 4 3 2 1
	2-2-4 學生睡前潔牙比率	5 4 3 2 1
	2-2-5 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	5 4 3 2 1
	2-2-6 學生每日至少使用一次牙線比率	5 4 3 2 1
健康體位	2-3-1 學生體位適中(正常)比率	5 4 3 2 1
	2-3-2 學生體位不良比率	5 4 3 2 1
	2-3-3 學生目標運動量平均達成率	5 4 3 2 1
	2-3-4 學生理想蔬果量平均達成率	5 4 3 2 1
	2-3-5 學生每天吃早餐平均達成率	5 4 3 2 1

具體實施內容		評分標準
	2-3-6 學生多喝水目標平均達成率	5 4 3 2 1
菸害防制	2-4-1 學生吸菸率	5 4 3 2 1
	2-4-2 學生參與菸害教育率	5 4 3 2 1
	2-4-3 吸菸學生參與戒菸教育率	5 4 3 2 1
	2-4-4 學生電子煙使用率	5 4 3 2 1
	2-4-5 校園二手菸暴露率	5 4 3 2 1
檳榔防制	2-5-1 學生嚼檳榔人數	5 4 3 2 1
	2-5-2 學生嚼檳榔率	5 4 3 2 1
	2-5-3 學生參與檳榔教育率	5 4 3 2 1
正確用藥教育	2-6-1 遵醫囑服藥率	5 4 3 2 1
	2-6-2 不過量使用止痛藥比率	5 4 3 2 1
	2-6-3 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率	5 4 3 2 1
	2-6-4 學生參與正確用藥教育率比率	5 4 3 2 1
性教育	2-7-1 學生性教育課程參與率	5 4 3 2 1
	2-7-2 宣導活動	5 4 3 2 1
全民健保教育	2-8-1 宣導活動	5 4 3 2 1
	2-8-2 學生參與全民健保教育率	5 4 3 2 1

具體實施內容		評分標準
正向 心理 健康 促進	1. 心理健康正確知識率	5 4 3 2 1
	2. 心理健康正向態度率	5 4 3 2 1
	3. 心理健康自我效能率	5 4 3 2 1

十、經費來源：由學校相關經費項下支應。

十一、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：

學務主任：

校長：