

桃園市 108 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	中平國民小學	所屬鄉鎮市	中壢區
學校地址	桃園市中壢區雙福路 12 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。		
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（105 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：黃孟如	E-mail： outemem1119@yahoo.com	
	聯絡電話：03-4902025 #320	傳真：03-4907551	
學校過去辦理之經驗或績優事宜（請列舉） 一、辦理 96 學年度健康促進學校獲甲等。 二、辦理 98 學年度健康促進學校獲特優。 三、辦理 99 學年度健康促進學校獲優等。 四、辦理 100 學年度健康促進學校獲特優。 五、辦理 101~103 學年度健康促進學校獲甲等。 六、為市府重點補助棒球運動發展學校。 七、連續六年為客語生活學校。 八、成立電子白板、創造力教育、品格教育等團隊。 九、連續四年榮獲教育部活化空間特優及通過桃園縣本土、語文、資訊教育三項特色認證。 十、向日葵教學團隊榮獲教育部 101 教學卓越金質獎。 十一、榮獲教育部 103 年教育部空間美學暨發展特色學校標竿獎（連續 2 年）。			

- 十二、榮獲國際網界博覽會白金獎。
- 十三、2013 年本校棒球隊獲得威廉波特少棒標賽亞太區冠軍。
- 十四、2016 年本校棒球隊獲得威廉波特少棒標賽亞太區亞軍。
- 十五、榮獲「2014IEYI 臺灣參加世界青少年發明展選拔暨展覽會」銀牌獎
- 十六、通過桃園市環境保護局「環境教育八大領域發展中心遴選計畫」，榮獲為「文化保存領域發展中心」

辦理健康促進學校之潛能（請列舉）

- 一、菸害、檳榔健康危害防治及視力保健、口腔衛生、營養教育、性教育、正確用藥、永續環境教育工作每年列入學校年度重要行事。
- 二、近年來師生參加各項競賽獲得優異成績，例如：
 1. 中壢區語文競賽團體第三名佳績、客語競賽成績優等、國樂團參加 107 年桃園市國樂室內絲竹樂優等、桃園市第 59 屆科學展覽第一名，另外本校教學團隊參加 2013 全國創新經營、創意教學獎榮獲 1 標竿、2 特優、1 優等、1 甲等、105 年全國中小學客家藝文競賽北區初賽國小中年級組客語歌唱表演類榮獲特優，前進全國賽。
 2. 本校棒球隊奪得 103 年謝國城盃少棒賽亞軍、取得第二十屆原棒協關懷盃全國三級棒球邀請賽冠軍、獲 105 學年度國小棒球運動聯賽硬式組全國亞軍、獲 105 學年度第一屆桃園盃少棒暨青少棒比賽榮獲亞軍、獲 2016 中山熊貓盃少年棒球錦標賽冠軍、獲 107 學年度全國棒球聯賽硬式組第五名、參加 102 年中壢市長盃國小田徑錦標賽獲國小男生組田徑總錦標第二名、2012 代表桃園縣參加第 30 屆世界少年軟式棒球錦標賽獲全國第二名、直排輪隊獲第十屆中壢市市長盃溜冰錦標賽國小組團體總錦標亞軍、五年級體育班參加中壢市 102 年國中小田徑錦標賽獲男子組團體第六名、本校直排輪隊參加 104 年第 25 屆會長盃全國溜冰錦標賽成績優異、參加 106 年第 14 屆總統盃全國溜冰錦標賽獲得佳績、獲桃園市 108 年理事長盃溜冰賽榮獲團體第三名。
 3. 參加教育部 101 年整合空間資源與發展特色學校榮獲特優。
 4. 榮獲 100 學年度童課後照顧服務訪視績優學校。
 5. 校長榮獲 102 年度教育部校長領導卓越獎！
 6. 參加「2014 桃園客家祭桐花舞蹈大賽」榮獲殿軍。
 7. 桃園縣 103 年中小學發明展五件作品榮獲三件甲等，兩件佳作佳績。
 8. 五年五班榮獲心三美班級表揚。
- 三、成立多元發展性社團（棒球、舞蹈、直排輪、跆拳道、科學社、珠心算、籃球、桌球、扯鈴、書法、布馬舞、國樂團等），啟發學生多元智能，學生踴躍投稿優學日報、小桃子與國語日報。教師和學生有運動社團及體能護照。
- 四、本校家長非常支持校內各項措施，目前志工共約 100 人，協助各項校務進行，如：圖書館管理、交通指揮、晨光時間說故事、晨光品格教育、資源回收環保工作、學校清潔日、饒平布馬製作、特教班服務等，相當熱心。

※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：

衛生黃孟如

單位主管：

學務主任陳筑廷

機關首長：

中平國小劉雲傑
校長劉雲傑

桃園市中平國民小學辦理 108 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言：

本計畫為結合本校固有之衛生保健工作與健體工作，整合全校之健康單元活動，從正式課程及其他相關配套活動，針對本校教職員工生與社區民眾之需求狀況及可行面向進行改善，實施增進全人健康的活動。本計畫係依據本校教職員工生現行問題分析與健康需求評估而擬定：

1. 本校位在中壢市區邊緣地帶，學生多數源自中壢、楊梅及平鎮，人口組成複雜，校內亦有眾多國際兒童村、單親、隔代教養、寄養及新移民家庭之學生，學生數近 1430 人，推動健康議題有迫切的需要。
2. 本校多數家長社經地位較低，經濟狀況不佳，無暇亦無力關注於學童之日常生活衛生及健康狀況，每年度健康檢查完後所發下之矯治通知單，弱勢學生回收率及矯治率未盡理想。
3. 家長因社區環境和工作關係，有吸菸與嚼檳榔之習慣。除此之外，本校家長大多忙於工作，忽略培養學生的健康飲食習慣，因此反菸、口腔衛生和健康體位之議題有其必要性，再加上本校過去曾推動實施「明日教室」一段時日，視力保健也成為必然挑戰的議題。

針對上述狀況，以整體健康內涵為基礎，以單元性活動、課程介入及利用晨光時間、課間活動時間進行認知、情意與技能等整合性教學。實施方法為運用健康教育大單元教學與活動介入的方式同時並行，並加強推動與社區結合之伙伴關係，增進教職員工生對於個人健康技能與健康服務之行動能力。活動設計乃是基於 WHO 健康促進學校的六大範疇，以期達到以健康促進學校為永續經營的目標。實施步驟為透過教師、學生、家長、社區人士共同對話、參與及執行的模式，群策群力合作，讓教職員工生及家長、社區人士共同訂定、執行學校衛生政策，改善學生行為，並請社區民眾參與學校的宣導活動，以營造一個健康的校園與社區，共創美好的未來。

二、計畫依據：

- (一) 教育部國民及學前教育署國 108 年 7 月 2 日臺教國署學字第 1080071226 號函。
- (二) 桃園市政府教育局 108 年 8 月 12 日桃教體字第 1080069409 號函。
- (三) 本校 108 學年度校務會議決議案。

三、背景說明：

本校位於一一四號縣道旁，中壢市、平鎮市、楊梅鎮邊陲接壤地帶，地理位置較為特殊。學區範圍屬都市邊緣工商發展區帶，外來人口漸增，社經狀況中等。學生來源以楊梅鎮轄新榮里、高榮里、雙榮里為主，約佔二分之一，平鎮市轄佔四分之一強，

中壢市轄佔四分之一弱。另有國際兒童村、高關懷學生共約二十七人左右，以不遷戶籍方式就讀本校，於輔導工作上需倍加用心。校園規劃方面，校長積極爭取經費，陸續改善校舍、教學軟硬體設施，提供師生完善的教學與學習環境。目前有普通班 50 班、體育班 2 班，特教班 1 班，共計 53 班，學生數約有 1430 人。

本校緊鄰省道，且鄰近北一高交流道、快速道路交流道，交通便利對外聯絡方便。同時，最近幾年本社區開發迅速，移入人口漸多，以中青代為主，學區家長支持度很高，充滿青春活力，孕育許多資質優秀的學童，其父母極為關心其子女之教育。再加上本校教師年輕有活力，學歷高素質優秀，充滿教育熱忱與理想。不僅如此，學校積極配合市府辦理的各項衛生宣導活動，也配合老師的需求辦理健康促進相關研習，例如：綠活圖社區踏查、師生健康檢查、教師與志工 CPR 研習、環境教育研習等。在環境教育、體育教學方面皆績效卓著，為更加深化學童的健康概念，進而擁有健康體位，又由於教師推展融入各領域教學已具經驗，特別研商教師，配合以多元活動的方式達到宣導進而落實的效果。108 年度推動菸害檳榔健康危害防治、口腔衛生、視力保健、健康體位（含健康飲食及健康體能）、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥及全民健保等必選議題，期透過健康促進計畫的推行，藉此提升教師及家長健康促進方面之專業知能及正確態度。

四、SWOT 分析：

學校現況 SWOT 分析

因素	S (有利條件)	W (不利條件)	O (未來契機)	T (未來危機)
地理環境	1. 鄰近交流道，交通便利。 2. 連接中壢與新屋地區的必經之地。 3. 景觀規劃：和風庭園、水黃皮樂園、蝴蝶園、開心農園、茄苳樂園，以及饒平文化館、客家風情磁磚拼貼，突顯學校豐富環境景觀特色。	1. 學生人數眾多，其活動空間不足。 2. 學校週邊道路車流量大，上下學交通安全堪慮，且噪音量大。	1. 公車班次多，新建東西向道路使交通更為便捷。 2. 學校後方有戶外農園，可推廣有機蔬食。 3. 位於中央大學、電研所、棒球場、眾多灌溉埤塘、麒麟步道附近，校外教學資源豐富。	1. 學校四周緊鄰公寓住宅及馬路發展空間不易。 2. 校門前馬路寬度不足，易造成交通阻塞。
學校規模	1. 屬中型學校，教師具備多元專長，人力資源豐	1. 校地規模低於教育部標準，師生活動的空間	1. 不受少子化影響，附近新建社區欲就讀學生數逐	1. 現有團體活動空間不足。 2. 政府財政萎縮，徵

模	富。	不足。 2. 中型學校，貫徹理念及動員人力稍嫌不易。	年增加，但在控管下仍能持平。 2. 重新規劃校園動線後，使舊校舍也有截然不同新風貌。	收校地困難。 3. 校舍重建鑑定未通過，老舊校舍修繕工程不斷。
教學資源	1. 現有校舍尚可供使用。 2. 教學設施及設備齊全。 3. 家長熱心助學，學校志工參與度高。	1. 校舍老舊，修繕經費龐大。 2. 公共設施(停車場、垃圾場...)不足，排水系統不良。	1. 校園整體規劃，提供師生充足教學環境與設備。 2. 參與教育部、市府特色學校的推動與認證，同步提昇教師專業素養及資訊教學環境。	1. 多棟校舍老舊維修需要龐大經費，且原施工設計欠佳，使維修更難。 2. 電腦及電子白板教學媒體數量多，增加維修管理工作。
教師特質	1. 資深、經驗豐富教師多，且各具專長。 2. 教師流動率低，團體結構穩定 3. 教師群組織成型，注重團隊合作精神。	1. 學校活動稍多，教師工作負擔重。 2. 少數教師保守，排斥活動。 3. 教育改革引發教師退休潮。	1. 發揮教評會功能，甄選優秀教師。 2. 資深教師退休，促使教師年齡年輕化。 3. 實施員額總量管制，增加學校人員彈性運用。	1. 教育政策多變，常令學校難以應變。 2. 部分成員成長動力不足，難適應時代潮流。 3. 學生人數居高不下，教師負擔大，推動課程不易。
行政組織	1. 職務分層負責明確，行政人員具服務熱忱。 2. 具專業及服務熱忱的老師支援行政工作。 3. 志工協助校務工作。	1. 學校行政人員業務量過度繁重。 2. 因業務繁重，專業知識管理有待加強。 3. 部分行政工作人員經驗不足。	1. 加強橫向溝通，提升組織人員互動。 2. 校務工作系統化、電腦化。 3. 聘用行政助理人員，減輕行政工作負擔。	1. 行政工作繁雜，壓力大，老師不願擔任行政工作。 2. 教師兼行政，異動頻率快，經驗不足，缺乏效率。 3. 教師覺得學校行政常賦予過多額外工作及活動。
學生特性	1. 五育均衡發展性情純樸。 2. 學區屬鄉鎮市交界處，學童文化背景多元。 3. 為中央大學教職員及電信研	1. 部分學生文化刺激不足，且缺乏參與校園活動興趣。 2. 國際兒童村兒童、隔代教養、新移民子女多	1. 增加文化刺激，豐富學習管道。 2. 新移民逐年增多，多元的文化融合。	1. 單親、隔代教養、寄養學童增多。 2. 新移民子女逐年增多，產生學習適應問題。 3. 學生問題及偏差行為多元，輔導管

	究所人員子女學區。	，教學輔導須更用心。		教不易。
家長背景	1. 部分家長教育程度及社經地位高。 2. 志工家長人數多，普遍關心校務發展。	1. 社經地位低之家庭偏多。 2. 失能家庭偏多。 3. 新移民人數漸多，造成生活及學習適應問題。	1. 班級均已成立班親會，充分利用家長資源。 2. 建立親師生多元溝通管道，如班網、Line 群組。	1. 部份家長與教師互動不良，親師之間易生衝突。 2. 部分家長過度參與，造成校務推展困擾。
社區特性	1. 學區為中商業、工業、住宅混合社區，並有新興重劃區，資源豐沛。 2. 社區人士支持並能配合校務發展。	1. 外來人口多，難凝聚社區共識。 2. 學校社區化、社區學校化活動推動不易。	1. 型塑學習型社區及家庭。 2. 社區資源可待開發。	1. 校園開放，易衍生垃圾、校舍維護及安全問題。 2. 社區中外勞人數漸多。

五、計畫內容與實施策略：

(一)計畫目標

計畫範疇	細部目標
(一) 菸害防制	1. 將反菸拒菸融入教學，強化學童反菸拒菸之知識和態度 2. 從小建立反菸拒菸的意識，使學童遠離誘惑，並能將正確觀念影響家人。 3. 促使家長願意做到不在學童面前吸菸。 4. 提高無菸家庭的比率，建立無菸學校及社區環境。 5. 結合社區家長力量，擴大無菸、校園的範圍和意識。
(二) 健康體位	1. 健康飲食議題融入各科教學中，增進學童健康飲食知識、態度和行為。 2. 指導學童做到「多喝水」、「不偏食」、「天天五蔬果」，並以五穀類為主食。 3. 指導學童天天吃早餐，並提高在家用早餐之比率。 4. 鼓勵師生天天運動好習慣，提高全校師生體適能。
(三) 口腔衛生	1. 增進學生口腔保健知識，建立正確牙齒保健概念與態度。 2. 提升學生潔牙率。 3. 養成潔牙習慣，降低齲齒率，並提升齲齒矯治率。 4. 增進社區民眾及家長口腔衛生保健知識。
(四) 視力保健	1. 培養師生擁有健康眼睛知覺、技能和生活習慣，期能健康

	<p>生活快樂成長。</p> <p>2. 藉著鼓勵學生離開教室至「戶外」活動，養成學生經常眺望遠方及閉眼或轉動眼球的習慣，避免長時間用眼，以維持良好視力或降低學生不良視力。</p> <p>3. 減低近視學生度數增加的速率及避免學生在國小階段產生近視。</p> <p>4. 將視力保健融入各科課程教學中，增進學生視力保健的知識、態度。</p>
(五) 性教育 (愛滋病防治)	<p>1. 明瞭愛滋病不只是疾病問題、社會問題，也是世界的問題。</p> <p>2. 了解愛滋病的傳染途徑。</p> <p>3. 認識愛滋病對於人體的影響與傷害。</p> <p>4. 了解 HIV 與 AIDS 的差異。</p> <p>5. 認識愛滋病的預防方法。</p> <p>6. 了解關懷對於愛滋病感染者與患者的重要性。</p>
(六) 正確用藥	<p>1. 宣導正確用藥觀念，並能將正確觀念影響家人。</p> <p>2. 認識正確用藥的五大核心能力。</p> <p>3. 提升用藥安全知識。</p> <p>4. 維護親師生健康。</p>
(七) 全民健保	<p>1. 宣導全民健保的精神、特色。</p> <p>2. 了解二代健保改革的價值和重點</p>
(八) 傳染病防治	<p>1. 維護師生健康，並避免疫情藉由校園集體感染而擴大流行。</p> <p>2. 加強防疫教育，並將防疫知識融入課程教學。</p> <p>3. 了解登革熱、腸病毒、狂犬病，並知道預防方法。</p>

(二) 計畫實施內容與策略

實施綱要	具體實施內容	工作期程
學校衛生政策	1. 召開學校健康促進委員會會議	108.9
	2. 成立健康促進推動工作小組	108.9
	3. 定期召開健康促進委員會會議，做縱向及橫向聯繫，順利推展工作	108.9
	4. 訂定各項健康議題宣導月	108.9
	5. 訂定健康促進菸害防治、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育、正確用藥、全民健保等議題推動方案與工作時程表	108.9~109.7

健康教育與活動		1. 各相關領域進行菸害防治、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育、正確用藥、全民健保課程融入教學 2. 辦理學生壓力紓解體育競賽 3. 辦理教師壓力紓解體能健康活動 4. 辦理永續校園導覽解說員活動	108.9~109.6 108.10~108.6 108.11~109.5 109.3~109.6
	菸害防治	1. 由教務處，邀請領域教師（藝文課、健體課、語文教師）進行無菸課程融入 2. 利用綜合課程及健體課播放菸害防制相關的宣導影片 3. 辦理菸癮防治宣導講座，邀請校外人士經驗分享 4. 鼓勵家長簽署協助配合戒菸與不在孩子面前吸菸意願書 5. 配合新生家長座談會，舉辦健康促進學校「菸害防治」宣導講座	108.10~109.2 108.10~109.4 108.11 108.9
	健康飲食	1. 利用辦理低中高年級講座宣導營養知識 2. 針對體位異常學童（過輕過重）進行個別飲食指導 3. 進行教師家長及學童正確健康飲食講座 4. 宣導喝白開水的好處，少喝含糖飲料 5. 舉辦食農教育，學生體驗種菜過程，進行健康飲食活動（學習單）	108.10~109.1 108.11~109.6 108.10~109.6
	健康體位	1. 宣導體適能重要性 2. 全校學生體適能檢測 3. 檢測結果分析與加強 4. 體適能納入體育課程中 5. 定期舉辦教師球類活動比賽 6. 辦理過重及過輕學生體重控制健康促進講座 7. 鼓勵學生利用課餘時間參與戶外社團 8. 增設「極速飛輪電力公司」，結合運動及能源教育 9. 推廣戶外活動，開關水黃皮、榕樹、茄苳樂園 9. 辦理多場戶外活動教學，訓練學生各項體適能	108.10~109.6 108.10~109.6 108.11~109.4 108.9~109.6 108.9~109.01
	口腔衛生	1. 聘請牙科醫師講授口腔保健知識講座 2. 訂定口腔保健宣導週~加強宣導 3. 舉辦學生口腔保健藝文活動（繪畫） 4. 張貼學生口腔保健宣傳海報 5. 全校學生口腔保健宣導，並融入課程 6. 實施學生每日潔牙紀錄並給予表現優異之金點獎卡	108.11 109.2 109.3 108.11 108.11~109.6 108.8~109.6

視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推行視力保健 3010、下課離開教室、戶外活動等重點 2. 配合新生家長座談會，舉辦健康促進學校「視力保健」宣導講座 3. 邀請學校護理師辦理講座宣導視力保健 4. 辦理視力保健藝文比賽〈海報設計〉 5. 班級經營將維護健康的議題，融入生活常規中落實 6. 暑(寒)假印製「自主管理實踐卡」落實護眼戶外 120、3010 及 3C 少於二 7. 減少單槍(電子白板)教學時間 8. 利用綜合課程及健體課播放視力保健相關的宣導影片 	<p>108.9~109.6 108.9 108.10 109.3 108.9~109.6 108.1 108.10~109.1 108.10~109.1</p>
性教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理愛滋病防治講座(高年級) 2. 利用綜合課程及健體課播放性教育的宣導影片或上健康久久網站實施融入教學 3. 舉辦性教育小書製作競賽 	<p>108.9 108.10~109.6 108.9~109.2</p>
正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用衛生署、教育部體育司網站衛教宣導影片融入教學 2. 舉辦藥師到校服務宣導「正確用藥」講座 3. 參加神農小學堂競賽 4. 利用綜合課程及健體課播放正確用藥相關的宣導影片或上健康久久網站實施融入教學 	<p>108.9~109.6 108.9 108.10 108.10~109.4</p>
全民健保	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合親職日，向家長宣導全民健保相關影片 2. 衛生福利部中央健康保險署網站宣導影片融入教學 3. 舉辦宣導講座與有獎徵答活動 4. 利用中平采風提供師生家長「全民健保」創辦精神，建立正確使用健保觀念 	<p>108.9 108.9~109.6 109.1</p>
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合親職日，向家長宣導拒吸二手菸觀念 2. 張貼菸害文宣，加強對家長的宣導 3. 學校健康促進網頁及櫥窗衛教宣導 	<p>108.9 108.10~109.5 108.9~109.6</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期實施學生體重檢查與統計分析，並通知體位不適中學生家長，宣導體位適中的重要性 2. 利用中平采風及講座提供師生家長「健康飲食或正確運動相關文宣」，建立正確衛生健康觀念 	<p>108.9~109.5 108.9~109.6</p>

	口腔衛生	1. 遴聘牙醫師到校進行牙齒篩檢並填發檢查結果通知單致家長，於1月底和5月底前完成回收 2. 追蹤齙齒學生就醫矯治回條單 3. 統計、分析各班檢查結果，並將結果呈報校長及相關人員 4. 訓練潔牙小天使宣導刷牙與牙線潔牙。	108.10~109.1 108.11~109.1 108.10
	視力保健	1. 學校健康促進網頁及櫥窗衛教宣導 2. 提供視力保健資料及諮詢服務 3. 全校學生視力檢查 4. 一、四年級健康檢查 5. 追蹤視力不良矯治及回收 6. 輸入及統計視力資料	108.10~109.6 108.9~109.6 108.9 108.10 108.11~109.5 108.10~109.3
	性教育	1. 配合親職日，邀鄰近醫院到校進行健康諮詢服務 2. 學校健康促進網頁及櫥窗衛教宣導	108.10 108.9~109.6
	正確用藥	1. 學校健康促進網頁及櫥窗衛教宣導 2. 鼓勵至學校附近藥局將藥品回收活動 3. 利用學校健康促進網頁或電子看板提供相關資訊之宣導	108.9~109.6 108.11~109.5 108.9~109.6
	全民健保	1. 利用學校健康促進網頁或電子看板提供相關資訊之宣導 2. 聯絡簿不定期貼宣導單張	108.9~109.6
學校物質環境		1. 加強校園綠美化、營造綠色永續生態校園空間 2. 佈置健康促進保健櫥窗 3. 於學校健康促進網頁張貼相關健康促進相關新聞及教材 4. 健康中心提供親師生健康促進相關書籍及測量儀器 5. 學校提供有益親師生健康促進相關設備及場地供利用 6. 學校刊物開闢健康促進專欄，提供親師生健康促進資訊交流	108.8~109.7
	菸害防治	1. 佈置衛生保健櫥窗(內容包含菸癮的危害) 2. 於學校網站張貼菸害防制相關新聞及教材 3. 健康中心提供師親生有關於菸害防制相關書籍	108.9~109.7
	健康體位	1. 加強午餐營養及廚房衛生監督 2. 學校合作社不提供零食及含糖飲料 3. 各樓層飲水機定期更換濾心並定期檢測水質 4. 每月菜單(含營養熱量分析)張貼各班公佈欄及網頁 5. 推動飯前洗手、飯後刷牙運動	108.9~109.6

	口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每天中午 12:25~12:30 播放潔牙歌曲實施潔牙活動 2. 班級前或旁邊都有洗手台供洗滌潔牙 3. 提供含氟漱口水於每週二餐後實施口腔保健活動 	108.9~109.6
	視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期檢查教室燈光亮度 2. 配合學生身高安排課桌椅 3. 選購材質適當、字體大小適中不傷視力之用書及作業簿 4. 教室佈置配合課程張貼視力保健文宣資料 5. 午餐食材設計增加視力保健食材比例 	108.9~109.7
	性教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於學校健康促進網頁張貼相關新聞及教材 2. 健康中心提供親師生相關書籍與諮詢 3. 學校檔案資料庫建置性教育教學 PPT 檔 	108.9~109.6
	正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校檔案資料庫建置用藥安全教學 PPT 檔 2. 教室佈置配合張貼用藥安全文宣資料 3. 跑馬燈宣導 	108.9~109.6
	全民健保	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校檔案資料庫建置健全健保教學 PPT 檔 2. 跑馬燈宣導 	108.9~109.6
學校社會環境		<ol style="list-style-type: none"> 1. 各班成功達成各階段性的健康促進相關活動目標的學生，由導師核發中平金點 2. 配合並親自參與學校辦理的各項親子健康促進相關活動的親子，學生核發中平金點，集滿 1 點數可至中平國小數位榮譽積分系統登記兌換公告之獎品 	108.9~109.6
	菸害防治	網頁及校園張貼「菸害之防制相關文宣」，響應菸害防制新法之施行	108.9~109.6
	健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體重過輕或過重學童，控制成功符合標準體位者，可發給中平金點給予鼓勵 2. 利用班親會或座談會時，向家長宣導健康體位工作 3. 透過聯絡簿等相關途徑，請家長指導子女養成多運動、多喝水、營養均衡等良好習慣 4. 頒發體位適中、無齲齒、視力良好「健康寶寶」獎狀 	108.9~109.6

口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用班親會或座談會時，向家長宣導口腔保健工作 2. 透過聯絡簿等相關途徑，請家長指導子女養成餐後、睡前潔牙習慣 3. 餐後潔牙優良之學生，由導師核予中平金點 4. 頒發體位適中、無齲齒、視力良好「健康寶寶」獎狀 	108.9~109.6 109.01
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過班級導師與家長之聯繫提高學生視力不良矯治率 2. 積極配合推動之教師和學生給予獎勵 3. 頒發體位適中、無齲齒、視力良好「健康寶寶」獎狀 	108.9~109.6 109.01
性教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過中平采風強化親師生觀念 2. 網頁及校園張貼「愛滋病防制相關文宣」 	108.9~109.6
正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用班親會或親職日建立家長正確觀念 2. 積極配合推動之教師和學生給予獎勵 	108.9~109.6
全民健保	<ol style="list-style-type: none"> 1. 網頁及校園張貼「全民健保、永續經營」「全民健保、世代傳承」…等正確觀念 	108.9~109.6
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理各項社區親子身心健康促進相關研習或活動 2. 與社區醫院合作辦理各項親師生健康促進講座及相關活動 3. 與衛生局及衛生所密切結合辦理各項健康促進活動，並尋求其協助支援 4. 結合家長會、志工團體和社區里長，輔導社區內之商店禁賣菸品給未成年之青少年 5. 將各項健康促進主題納入班親會、社區運動會和親職教育日中 6. 邀請社區家長、志工與學童一起參與學校資源回收日活動 	108.9~109.6

六、預定進度：應規劃出執行進度，並以甘梯圖表示。

本計畫期程自 108 年 8 月 1 日起至 109 年 7 月 31 日止。

預定進度：

月次 工作項目	108 年 8 月	108 年 9 月	108 年 10 月	108 年 11 月	108 年 12 月	109 年 1 月	109 年 2 月	109 年 3 月	109 年 4 月	109 年 5 月	109 年 6 月
1. 成立學校健康促進委員會並組成健康促進工作團隊	■										
2. 進行現況分析及需求評估	■										
3. 擬定學校健康促進計畫		■									
4. 進行體位分析、管理(前中後測)		■	■	■	■	■			■		
5. 編製教材及教學媒體			■	■	■						
6. 進行健康宣導相關活動			■	■	■	■	■	■	■	■	
7. 建立健康網站與維護			■	■	■	■	■	■	■	■	
8. 擬定過程成效評量工具			■	■	■						
9. 成效評量前測			■	■							
10. 過程評量					■	■	■	■	■	■	
11. 成效評量後測					■	■	■	■	■	■	
12. 資料分析						■	■	■	■	■	
13. 報告撰寫										■	■

七、健康促進學校人力配置：

本計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，計 18 名。各成員之職稱及工作項目如下表：

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	工作項目
計畫主持人	劉雲傑	校長	主持計畫，彙整報告校內核定

協同主持人	羅唐泰	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
	陳筑蕙	學務主任	研究策劃，彙整報告撰寫，督導計畫執行，並社區及學校資源之協調聯繫
	林依潔	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
	林志龍	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
執行委員	黃孟如	衛生組長	口腔衛生、視力保健、正確用藥、傳染病防治、菸害防治及全民健保工作之推動及聯繫
	林芷琦 董彥伶	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
	張志傑	訓育組長	學生自治幹部訓練
	陳佳宜	生教組長	學生日常生活機會教育實施
	黃立中	體育組長	體適能評估，活動策略設計及效果評價，及整合社團人力協助推展健康服務
	簡明峻	資訊組長	健康網路網頁製作及維護
	徐佳琳	健康與體育領域代表	協助於健康課堂中落實七大議題宣導課程，並配合指導學生參加相關文藝競賽
	全體教職員工	中平國小	推動健康促進學校相關工作並協助指導學生、社區聯繫
	吳淑敏	午餐執秘	負責辦理學校午餐各項業務、推展健康飲食相關教育宣導
	本校無營養師	營養師	協助健康飲食、營養教育宣導
	楊秉勳	家長會長	協助各項活動之推展及整合家長社區人力協助推展健康服務
	吳玉珍	志工團長	協助各項活動之推展及整合志工人力協助推展健康服務
張佳琪	學生自治市市長	協助辦理學生需求評估與活動宣導，及協助班級與行政單位的聯繫	

八、成效指標及預期效益：

議題	預計達成目標
(一) 菸害防制	1. 學生願意拒絕任何人的菸與檳榔。

	<ol style="list-style-type: none"> 2. 教職員工及來賓到校皆不再吸菸及嚼檳榔。 3. 家長願意簽署無菸無檳家庭比率達 20%。
(二) 健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 60%的學童一週內喝含糖飲料的次數少於 6 次。 2. 80%的學童一週至少運動 5 次，每次 20 分鐘。 3. 學童健康檢查 BMI 指數達標準值的比率提升至 70%。 4. 願意以「爬樓梯」代替「搭電梯」的學童百分比提升 10%。
(三) 口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教職員工生可做到午餐餐後潔牙運動執行率達 90%。 2. 60%學生一天潔牙三次以上。 3. 降低學生齲齒率，並提升學生齲齒矯治率。 4. 提升口腔保健相關知識的認知。 5. 增加學生的保健常識及養成良好的衛生習慣。
(四) 視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增加視力有問題學童的轉介及矯治率。 2. 減緩視力不良惡化程度。 3. 落實校園視力保健教育，融入日常生活中，進而養成良好的生活習慣。 4. 能提升對視力保健相關知識的認知。
(五) 性教育 (愛滋病防治)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 達到校園零性侵、零騷擾、零霸凌。 2. 學童能了解校園危險區域。 3. 108 學年度全校教師至少參與一小時兒少保護研習時數。 4. 完整性知識的了解，包括①生理發展與保健②自我保護③異性純潔交往④節育與生育。 5. 對愛滋病有正確的了解，包括①傳染途徑②如何和愛滋病患做朋友。
(六) 正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 宣導正確用藥觀念，並能將正確觀念影響家人。 2. 明瞭健康照護的重要，維護健康的身心及生活。 3. 建立用藥安全的觀念，養成學生正確用藥習慣，促進身心健康成長。 4. 維護親師生健康。
(七) 全民健保	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能認識健保卡基本資料及其用途。 2. 學生能了解政府推行全民健保的目的地及好處。 3. 學童能自行透過網路合作學習的方式，搜尋有關全民健保的相關資料。
(八) 傳染病防治	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學童能自我管理，並做到生病不上學，避免校園集體感染。 2. 加強防疫教育，並將防疫知識融入課程教學。 3. 學生能了解登革熱、腸病毒、狂犬病，並知道正確預防方法。

九、評價方法或預期效益：

檢核項目	檢核操作定義	評分標準	自評分數	說明
學校成立健康促進學校工作小組，針對學生、教職員的健康定期開會討論並做成決議，且能依據決議執行	<ul style="list-style-type: none"> ● 成立健康促進學校工作小組。 ● 定期召開會議並留存會議資料。 ● 工作小組有學生參與成立。 ● 確實執行工作小組決議的事項。 	符合 4 項者為『優』(4 分) 符合 3 項者為『良』(3 分) 符合 2 項者為『可』(2 分) 符合 1 項者為『差』(1 分)		
學校能進行本身健康促進學校的需求評估，並能依照評估結果，制定實施計畫	<ul style="list-style-type: none"> ● 以客觀觀點進行學校需求評估。 ● 按照學校需求決定健康議題。 ● 依照健康議題訂立實施計畫。 ● 組成跨處室團隊，確實推動執行。 	符合 4 項者為『優』(4 分) 符合 3 項者為『良』(3 分) 符合 2 項者為『可』(2 分) 符合 1 項者為『差』(1 分)		
學校能提供支持健康生活的物質及社會環境	<ul style="list-style-type: none"> ● 評估學校的物質環境。 ● 評估學校的社會環境。 ● 評估社會及物質環境能否支持學校的健康需求。 ● 進行改善計畫並且執行。 	符合 4 項者為『優』(4 分) 符合 3 項者為『良』(3 分) 符合 2 項者為『可』(2 分) 符合 1 項者為『差』(1 分)		
學校能鼓勵教師在課程規劃裡納入健康議題	<ul style="list-style-type: none"> ● 學校教師獲得獎勵的相關紀錄。 ● 將健康議題納入學校本位課程、課程計畫、教學活動。 ● 學校教師於日常進行健康指導。 ● 教師實施健康議題課程相關紀錄 	符合 4 項者為『優』(4 分) 符合 3 項者為『良』(3 分) 符合 2 項者為『可』(2 分) 符合 1 項者為『差』(1 分)		
學校獎勵或支持學生及教職員的	<ul style="list-style-type: none"> ● 進行師生健康觀察並留存紀錄。 	符合 4 項者為『優』(4 分) 符合 3 項者為『良』(3 分)		

健康活動和行為	<ul style="list-style-type: none"> ● 進行學生健康問題諮商與輔導，並留存記錄。 ● 訂定教職員工生健康行為獎勵辦法。 ● 每學年獲得獎勵的人次與紀錄。 	<p>符合 2 項者為『可』(2 分) 符合 1 項者為『差』(1 分)</p>		
學校邀請家長會或社區相關團體，制訂和檢討發展健康促進學校的衛生政策，有系統的結合參與社區健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 家長會參與學校衛生保健工作。 ● 邀請校外具公信力團體到校推廣衛生保健工作。 ● 能尋求社區資源並且配合辦理相關活動。 ● 邀請專家學者擔任顧問、諮商等工作。 ● 建立有系統、分工的合作模式。 	<p>符合 4-5 項以上者為『優』(4 分) 符合 3 項者為『良』(3 分) 符合 2 項者為『可』(2 分) 符合 1 項者為『差』(1 分)</p>		
學校健康服務能針對學生健康需求來規劃，包括：生理、心理、社會、情緒各層面	<ul style="list-style-type: none"> ● 辦理學校健康檢查服務。 ● 擬訂健檢後續矯治計畫。 ● 針對教職員工生健康問題提供矯治及諮詢服務。 ● 配合特殊疾病學生的問題提供服務。 	<p>符合 4 項者為『優』(4 分) 符合 3 項者為『良』(3 分) 符合 2 項者為『可』(2 分) 符合 1 項者為『差』(1 分)</p>		
◎自訂檢核項目				
總分				

十、經費概算表。