

桃園市復興區光華國民小學

辦理「108 學年度健康促進學校計畫」

壹、計畫緣起

一、健康促進學校發展沿革

國人的健康是國力的基礎，而這基礎必須從小紮根。

學校，是培育國家未來主人翁的重要場域，更是學生大部分時間生活的場所。身處在教育第一線的教育工作者，不僅僅背負著作育英才的責任，更負有為學生健康把關的重要使命。

自 1920 年開始，「學校健康服務」開始在世界推動，而世界衛生組織，更於 1995 年起，積極推行「健康促進學校計畫」，期盼「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。」我國教育部則是在 2001 年跟進，開始了「學校健康促進計畫」的推展。近年來，各校的推動越發完善。

本校配合政府政策，搭上了「健康促進學校」的列車，期盼在一步步踏實地努力中，幫助孩子擁有健康的身體、養成健康的習慣，以健康的身、心、靈，迎向未來的世界。

二、本校推動的歷史經驗

本校辦理健康促進學校計畫邁入第九年，除了積極推動各項議題，更結合部落特色規劃活動，提高親師生共同參與的意願。在九十七學年度—104 學年度參加桃園縣健康促進學校評鑑訪視，獲頒國小組特優學校、績優學校；其後，更榮獲教育部推動健康促進績優學校。未來將持續努力推動健康促進各項議題。

三、學校及社區人文特質概述

光華國小位處桃園市、宜蘭縣與新竹縣交界處，是全縣最偏遠的迷你小校。一年四季雲霧飄渺，風景秀麗、民風純樸，以生產高品質的水蜜桃而聞名，素有「山中城堡、白雲與蜜桃的故鄉」之美稱。

本校創立於民國 41 年，目前全校共有 7 班，含普通班 6 班、幼稚園 1 班，國小部學生共 20 人，家長均為泰雅族籍之原住民，以務農或打零工為生。

四、學校及社區健康情況概述

本校學區所屬部落以光華國小為中心，主要包括哈嘎灣前、後部落（又稱前、後光華）以及嘎拉賀部落（新興），海拔高度約 900 公尺到 1500 公尺，部落人口較少，山地開發狀況較為緩和，保留了許多原始的山林風貌，也提供豐富的自然環境與生態探索資源。部落居民生活單純，但家長普遍缺乏健康生活的相關知識，再加上部落距離城市遙遠，休閒刺激不足，助長吸煙酗酒與嚼食檳榔的機會，另外，由於謀生不易，導致家庭結構受破壞，單親及隔代教養學生眾多，而大部分家長忙於工作，常忽略學生口腔衛生、健康體位。

五、本計畫內容摘要

本計畫共推行七項健康促進議題，預定兩學期內交錯進行。議題的選擇，配合必選之七大議題，分別為「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」。除了期

盼能夠有助於本校教職員工生的全人健康發展，更希望推廣到學區部落居民，讓子無論在學校、家庭、甚至部落裡，都能享有健康的環境、落實健康的生活。

本校健康促進計畫各議題的推行，將透過多元的方式進行，例如宣導活動、專題報告、課程融入、影片欣賞、藝文創作、親子共學等方式，利用時機作班級、年段、混齡分組來進行；另外，各活動課程的設計，更將嘗試結合學區部落特色，善用部落資源，以增強部落居民的參與度。

貳、依據

- 一、依據教育部國民及學前教育署 108 年 7 月 2 日臺教國署學字第 1080071226 號函及本市 108 學年度健康促進學校實施計畫辦理。
- 二、本校 108 學年度校務會議決議案。

參、背景分析

一、背景概述：

本校位處於偏遠的桃園市復興區泰雅部落，隨處可見令人心曠神怡的自然景觀，目前全校僅 20 位小朋友，是一座迷你的山間城堡。在這樣的背景下推行健康促進學校計畫，一方面具有得天獨厚的優勢，另一方面卻也面臨著無形的挑戰。

計畫實行之初，由於學區部落人口稀少，家長普遍缺乏健康生活的相關知識，再加上部落距離城市遙遠，休閒刺激不足，助長吸煙酗酒與嚼食檳榔的機會，另外，由於謀生不易，導致家庭結構受破壞，單親及隔代教養學生眾多，而大部分家長忙於工作，常忽略學生口腔衛生及健康體位改善，都是推行上的困難。

二、需求評估：

(一)學校衛生政策：

本校位處於偏遠的桃園市復興區泰雅部落山區，部落人口稀少，以光華國小為中心，前有光華部落，後有新興部落。學生家長主要以務農維生，普遍缺乏健康生活的相關知識：光華部落居民約 50%有吸煙習慣；33%有吃檳榔習慣；50%有喝酒習慣；而新興部落居民約 80%有吸煙習慣；50%有吃檳榔習慣；80%有喝酒習慣。

為避免學生返家受親友的影響，逐漸養成壞習慣，故本校實有必要進行相關的健康促進計劃。除了學校積極推動以外，由於宗教力量對部落社區影響深遠，故以學校為主，宗教為輔，兩種力量共同積極推動健康促進學校活動計畫，不僅讓學生自小養成正確健康生活習慣，更讓家長遠離菸酒、嚼食檳榔的環境。

(二)視力保健：

本校雖位於山林之間，隨處可見令人心曠神怡的自然景觀，但由於近年來國民電腦普遍發放於部落，電視機、3C 產品普及於各個家庭，學生用眼不當，視力逐漸出現問題。山區醫療資源十分匱乏，而學生家長又長期忙於農務，較疏忽孩子的視力問題，無法長期配合醫師做視力矯正的追蹤調查，導致學生視力大幅衰退。自 98 年度健康促進學校計畫，開始推動視力保健系列活動—「寵 eye 新視界」，全校生的視力不良比例已有下降。

為避免學生視力狀況持續衰退，本校持續進行相關的健康促進計劃。除了學校積極推動以外，更要推及部落家長，喚起家長對兒童視力保健的重視，以學校家庭相互配合，兩種力量共同積極推動學生視力保健，讓學生自小養成正確健康生活習慣。

(三)健康體位：

本校長期推動各項運動，並且針對 BMI 值未達標準的學生進行體重管理。

107 學年上學期 24 人，過輕 4.2% (1 人)，適中 62.5% (15 人)，過重 12.5% (3 人)，超重 20.8% (5 人)；107 學年度下本校學生 24 人，過輕佔 0% (人)，適中 62.5% (15 人)，過重 12.5% (3 人)，超重 25% (6 人)。

本校目前已無過輕學生，因此運用平日在校時間提供營養早餐給過輕學生，已達到成效。但值得注意超重學生卻也在逐步緩成長，本校還需多規畫學生健康飲食並培養運動習慣。

107 學年度本校學生 24 人，將配合健康促進學校計劃，持續追蹤學生體位，除了協助學生維持正常 BMI 值，更針對未達正常 BMI 值之學生個別指導，透過各類運動，以及家長的配合，期盼未來全校學生正常 BMI 值能提昇。

(四)口腔衛生：

本校推動貝氏刷牙法已行之有年，除了每天中午吃過午飯後的 12:35~12:40 為學生餐後潔牙時間外，每週四更一同使用含氟漱口水。此外，每班安排潔牙小天使登記潔牙狀況，讓潔牙達成率達 100%。

原因歸就於孩童返家後未能落實口腔保健，為此，健康中心更加把握實機，利用每學期辦理的家長大會、班親會和親職教育日宣導潔牙，期盼讓潔牙的好習慣深入家庭。在口腔檢查方面，復興區偉恩牙醫師每月一次到學校檢查學童口腔，巡迴醫療車每週四也會到部落進行巡診，期待部落家長的齲齒率也能隨著孩子一起降低，並養成飯後潔牙的好習慣。

三、SWOT 分析

以下從共同議題及自選議題作「SWOT」分析，作為發展本計劃之實施方針：

S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	A (行動)
共同議題				
整體學校衛生行政 1. 教師年輕有活力，且具有優秀校護與專業的扯鈴教練。 2. 行政能主動支援教學，氣氛融洽和諧。	1. 教師經驗較少。 2. 教師流動率高。 3. 編制員額較少，行政負擔沉重。	1. 教師年輕有勁，配合度高。 2. 教師都住校，行動力強。 3. 師生相處融洽，校務活動計劃推展順暢。	1. 教師流動率高。 2. 專任體育教師難聘。	1. 安排相關知能進修活動。 2. 成立部落教室能，帶動家長成長並協助校務推動。 3. 透過家長會幹

策			<ol style="list-style-type: none"> 4. 社區家長相當尊重老師專業。 5. 家長願支持學校政策。 6. 原住民健康日漸受到重視。 7. 許多愛心醫師常上山義診。 		<p>部及擔任教會幹部之家長發揮影響力，帶動家長協助健康工作推動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 引進聖保祿醫院醫療巡迴服務進入部落。 5. 引進牙醫及專科醫師入校。 6. 將健康議題融入健康課程。
菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單純的偏遠原住民山區部落。 2. 部分家長所信奉宗教教義禁煙。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 距離城市遙遠，休閒刺激不足，將助長吸煙的機會。 2. 山區公共場所不多，無長時間處於禁菸場合的機會。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區家長相當尊重老師專業。 2. 家長均極力配合學校政策。 3. 菸害防治法通過。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無群體抗拒力量。 2. 抽菸者常處於眾人皆抽菸的環境，無規勸者。 3. 部分家長吸菸已成癮，難以戒除。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期辦理菸害防治宣導及相關文藝競賽。 2. 將菸害防治融入健康課程。 3. 針對全校教職員工生推動菸害防治法。 4. 舉辦反菸大使選拔，學生負責家庭宣導。
檳榔健康危害防治	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單純的偏遠原住民山區部落。 2. 部分家長所信奉宗教教義禁食檳榔。 	<p>離城市遙遠，休閒刺激不足，將助長嚼食檳榔的機會。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區家長相當尊重老師專業。 2. 家長均極力配合學校政策。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無群體抗拒力量。 2. 部分家長食用檳榔成癮，難以戒除。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期辦理檳榔防治宣導及相關文藝競賽。 2. 將檳榔健康危害防治融入健康課程。 3. 舉辦拒檳大使選拔，學生負責家庭宣導。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單純的偏遠原住民山區部落。 2. 學生每天上課下課均有充分的步行時間。 3. 家長每天務農，平時即培養健康體能。 4. 校園擁有標準籃球場。 5. 校內具備標準桌球設施。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 沒有操場。 2. 缺乏其他運動場所。 3. 缺乏專用體育教室。 4. 遊戲器材老舊，需上級補助。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區家長相當尊重老師專業。 2. 家長均極力配合學校政策。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長每天為工作忙碌，返家後不易督導學生繼續進行健康生活計畫。 2. 部分家長假日時未能提供孩童正常餐食，導致孩童營養攝取不足。 3. 部分家長習慣給予宵夜 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期辦理健康體位以及營養教育宣導及相關文藝競賽。 2. 學生每天步行上下學（學校至前光華約 2 公里，至新興約 5 公里） 3. 學生利用假日時協助家長務農，如：剪枝、施肥。 4. 安排課間活動，如：原住民健康操、扯鈴及球類

				極點心，導致孩童營養過剩，造成肥胖的狀況。	運動。 5. 針對 BMI 值未達正常之學生擬訂健康體位管理計畫。
視力保健	學校部落四面環山，有豐富自然環境。	大部分家長忙於工作，常忽略學生視力保健，無法配合醫師定期追蹤調查。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區家長相當尊重老師專業。 2. 家長均極力配合學校政策。 3. 原住民健康日漸受到重視。 4. 許多愛心醫師常上山義診。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長每天為工作忙碌，返家後不易督導學生繼續進行健康生活計畫。 2. 位處偏遠，能有定期檢查的機會。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期辦理視力保健宣導及相關文藝競賽。 2. 下課時帶領學生望遠凝視，讓眼睛休息。 3. 與家長溝通，使其了解視力保健之重要性，期盼配合追蹤學生視力狀況。
口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生長時間在有教師提醒的環境下，容易記得刷牙。 2. 本校推動口腔保健及潔牙紀錄等活動能確實督促孩童刷牙的習慣。 	位處偏遠，未能有定期檢查的機會。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區家長相當尊重老師專業。 2. 家長均極力配合學校政策。 3. 原住民健康日漸受到重視。 4. 許多愛心醫師常上山義診。 	兒童返家時，家庭衛生習慣不佳，未能提醒孩子刷牙。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期辦理口腔保健宣導及相關文藝競賽。 2. 引進牙科醫師定期到校替孩童檢查牙齒。 3. 本校護理師進入各班教導貝氏刷牙法。
性教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校定期舉辦性教育宣導。 2. 教師在課堂上能適時補充性教育知識。 3. 認識愛滋病與防制作法。 	家長對性教育不甚重視，導致孩童常有錯誤觀念產生。	社福單位日益重視性教育議題，訂其利用親職教育日及本校針對家長宣導性教育正確觀念。	部分家長有酗酒習慣，醉酒時常有不當言語產生，造成孩童性知識混亂。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期辦理性教育宣導活動。 2. 本校護理師進入班協助講解性教育。 3. 善用親職教育日安排性教育相關講座。
正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校部落四面環山，學生無法隨意取得藥品。 2. 學校定期有駐義診醫師到校。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校部落四面環山，學生無法隨意取得藥品，接觸藥品機會少。 2. 學生對藥品的認識與使用等觀念不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校部落四面環山，學生無法隨意取得藥品，大大降低濫用藥物機會。 2. 許多愛心醫師常上山義診，可藉此教育正確用藥觀念。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分家長缺乏正確用藥觀念，造成學生用藥觀念得混淆。 2. 學校部落四面環山，學生在戶外受傷的機會增加。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用健康課程介紹正確用藥觀念。 2. 定期辦理正確及安全用藥觀念之宣導。 3. 從培養學生個人良好的衛生習慣，進而導入正確的用藥觀念。

全民健保	1. 全校學生皆參與全民健保 2. 社區有固定醫療巡迴車	1. 距離醫療機構較遠。 2. 健保費用無法按時繳納。 3. 醫療資源較為缺乏。	1. 善用二代全民健保資源。 2. 保障弱勢，就醫免煩惱。	1. 健保費用影響家庭經濟。 2. 人口老化，就醫次數增加。	1. 推動維護健康教學議題。 2. 鼓勵參與全民健保的好處。
------	---------------------------------	------------------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

肆、計畫目的

一、認知：

- (一)能習得各項健康議題的基本知識。
- (二)能認識自己的身體，並學習相互尊重與包容。
- (三)能了解自我保護的方法以尋求協助的管道

二、技能：

- (一)能用正確的方法使用雙眼、保健口腔。
- (二)能養成望遠凝視、飯後刷牙的好習慣。
- (三)能維持良好體位，培養平時運動的好習慣。

三、情意：

- (一)能將所學推己及人，協助親朋好友維持身心的健康。
- (二)能擁有一顆柔軟的心，懂得尊重與包容別人。
- (三)能聆聽自己心中的想法，並且用正向的態度面對一切。

四、其他：

- (一)全校教職員工生皆不抽菸、不吃檳榔、少喝酒，建立無菸拒檳酒好環境。(二)BMI值未達標準之學生能有明顯進步。
- (三)帶動社區部落居民，為學童營造健康的成長環境。

伍、計畫期程

108年8月1日至109年7月31日。

陸、計畫內容

本計畫共推行七項健康促進議題，分別為必選議題共六項：「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)」。六項議題另分成**六大主軸**進行。

- 一、主軸一，將結合「菸害防治」以及「檳榔健康危害防治」議題，另考量部分落家長的酗酒問題，特加入「酒害防治」議題，此三者合併為《反菸拒檳酒》。
- 二、主軸二，以「健康體位」議題為主，持續推行《健康動一動》。
- 三、主軸三，以「口腔衛生」議題為主，持續推行《口腔保健》。

四、主軸四，以「視力保健」議題為主，持續推行《視力保健》。

五、主軸五，以「性福宅急便」議題為主，持續推行《性教育》。

六、主軸六，以「正確用藥-健康寶寶」議題為主，持續推行《正確用藥》。

(一) 主軸一：《反菸拒檳酒》

※本主軸細分為五大實施步驟：

項次	實施內容	具體行動	與六大層面關係
1	問卷調查	設計問卷進行初步調查，以了解全校親師生對菸品與檳榔的基本常識與態度，以利日後的活動進行與追蹤。	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 社區關係
2	宣導與有獎徵答	1. 由訓導組對全校親師生進行反菸拒檳的宣導活動，並搭配有獎徵答，習得正確觀念。 2. 舉辦反菸拒檳大使選拔，並由大使協助訓導組辦理宣關宣導活動。 3. 針對全校師生，進行影片賞析與心得分享，再搭配學習單，加深反菸拒檳的認知與態度。 4. 學習態度與學習單優秀者將得到榮譽黃金水蜜桃一顆。	<input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動 <input checked="" type="checkbox"/> 教學活動 <input checked="" type="checkbox"/> 社會環境
3	環境教育	1. 於全校各出入口張貼反菸拒檳酒標語。 2. 於校園中廊佈置反菸拒檳走廊，進行反菸拒檳酒之環境佈置。	<input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動 <input checked="" type="checkbox"/> 情境教育
4	建立無菸拒檳酒家庭，以及無菸拒檳酒環境	1. 將所習得的知識影響親朋，實際上去幫助光華成為真正的無菸拒檳酒的健康環境。 2. 先調查有吸菸、嚼檳榔、喝酒的家長平均一週抽菸吃檳榔的數量。 3. 學生於放學後登記今天家長抽（嚼/喝）了多少，一週後計算，若一週後低於平均值者加一分。 4. 一個月超過 20 分者，給予榮譽徽章，並加榮譽愛心蘋果一顆。 5. 若家庭均無抽菸、無嚼檳榔、無酗酒者，直接給予榮譽榜蘋果五顆，並頒發「無菸家庭」海報一張張貼於家門。	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 社區關係 <input checked="" type="checkbox"/> 社會環境

項次	實施內容	具體行動	與六大層面關係
		6. 從第 1 月~第 5 月，每個月底由訓導組核章，5 個月核滿 5 個章者，即通過本主軸認證，頒發「無菸拒檳酒小英雄」獎狀，予以獎勵。	
5	公開表揚	1. 完成者紀錄的學生佩帶「我是推動無菸拒檳小尖兵」徽章，並於朝會時表揚。 2. 於學期末總結，最高分者給予獎狀。	<input checked="" type="checkbox"/> 社會環境

(二) 主軸三：《健康動一動》

※本主軸細分為八大步驟：

項次	實施內容	具體行動	與六大層面關係
1	每天晨光時間後	每天利用晨光時間後，全校實施跑校園 5 分鐘活動。	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動
2	週二課間活動	由自治區帶領全校師生跳原住民健康操 15 分鐘。	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動
3	週四課間活動： 自治區時間	由自治會規劃整學年體育遊戲，如：扯鈴、球類、跳繩、呼拉圈或趣味遊戲，於課間活動舉行。 (以月份分配：羽球活動、籃球、躲避球活動…等)	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動 <input checked="" type="checkbox"/> 物質環境
4	週三下午	針對未達 BMI 標準(過重/超重)之學生，設計多元減重課程，包括跑步機訓練、部落慢跑、自行車練習、跳繩、呼拉圈練習等活動。也歡迎 BMI 值標準之學生一同參與。	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動
5	社團時間	由專業教師訓練全校學生扯鈴技術，進而組成扯鈴校隊，不僅參加比賽，更培養一技之長。	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動
6	點心時間	針對未達 BMI 標準(過輕)之學生補充營養食品。	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動

項次	實施內容	具體行動	與六大層面關係
7	體適能檢測	依照體適能檢測指標定期施測。	<input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動
8	公開表揚	學期後 BMI 值達標準者，頒發「體能高手」證書	<input checked="" type="checkbox"/> 物質環境

(三) 主軸三：《口腔保健》

※本主軸細分為五大步驟：

項次	實施內容	具體行動	與六大層面關係
1	問卷調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設計問卷進行初步調查，以了解家長與學生在家實施潔牙的情形，以利日後的活動進行與追蹤。 2. 並調查家長是否有利用學校提供之資源做潔牙。 	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 社區關係
2	健檢與宣導	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每月邀請偉恩牙醫對全校學生進行健檢，每學期兩次對全校親師生進行口腔保健宣導。 2. 於家長大會以及親職教育時間宣導口腔保健，並以家庭為單位，舉辦親子潔牙比賽。 3. 請偉恩牙醫至部落為部落家長做牙齒健檢。 	<input checked="" type="checkbox"/> 健康服務 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動 <input checked="" type="checkbox"/> 社區關係
3	舉辦口腔保健常識測驗	以潔牙保健為主題，在校內舉辦常識測驗，成績優秀者將得到榮譽愛心蘋果一顆。	<input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動 <input checked="" type="checkbox"/> 學校政策
4	身體力行	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各班發放潔牙用具，各樓層配備洗手台水龍頭供應洗滌。 2. 由校護負責指導，各班老師協助學生習得「貝氏刷牙法」，學習正確刷牙法可獲二個認證章。 3. 高年級桌長協助指導中低年級同學正確的刷牙法。 4. 每天飯後刷牙並使用牙線（回家亦身體力行），一天累計一分，一個月超過 20 分以上者，給予榮譽徽章以及榮譽愛心蘋果一顆。 5. 每個月底由訓導組核章，核滿 5 個認證章者， 	<input checked="" type="checkbox"/> 物質環境 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康服務 <input checked="" type="checkbox"/> 社會環境

項次	實施內容	具體行動	與六大層面關係
		即通過本主軸認證，頒發「絕世好 teeth」證書，予以獎勵。 6. 於學期中舉辦校內潔牙比賽，以及親職教育日辦理以家庭為單位之潔牙比賽，並經牙醫師治療後，齲齒率下降，優勝者頒發徽章及愛心蘋果一顆。	<input checked="" type="checkbox"/> 社區關係
5	公開表揚	1. 期末於朝會表揚並公佈於網站及公布欄。 2. 優勝者頒發「絕世好 teeth」徽章。	<input checked="" type="checkbox"/> 社會環境

(四) 主軸四：《視力保健》

※本主軸細分為五大實施步驟：

項次	實施內容	具體行動	與六大層面關係
1	問卷調查	1. 設計問卷進行初步調查，以了解家長與學生在家實施用眼情形，以利日後的活動進行與追蹤。 2. 並調查家長是否有配合學校之叮嚀，提醒孩子正確用眼方法。	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 社區關係
2	健檢與宣導	1. 邀請眼科醫生對全校學生進行健檢。 2. 由校護每學期一次對全校親師生進行視力保健宣導。 3. 於家長大會以及親職教育時間宣導視力保健。 4. 舉辦視力保健宣導海報及標與競賽。	<input checked="" type="checkbox"/> 健康服務 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動 <input checked="" type="checkbox"/> 社區關係
3	舉辦視力保健常識測驗	以視力保健為主題，在校內舉辦常識測驗，成績優秀者將得到榮譽愛心蘋果一顆。	<input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動 <input checked="" type="checkbox"/> 學校政策
4	身體力行	1. 於每天放學集合時間，由校護與導護老師帶領小朋友做眼球運動。 2. 於每天第二節下課時間，以各班為單位，帶領學生到操場作實施戶外活動，並搭配柔和的音樂，達到身心靈的放鬆。	<input checked="" type="checkbox"/> 物質環境 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康服務 <input checked="" type="checkbox"/> 社會環境

項次	實施內容	具體行動	與六大層面關係
		3. 由各班導師對各班進行正確「讀寫姿勢」之教學，並且嚴格在教室內要求。 4. 於親職教育日舉辦「泰雅神射手」比賽，親師生一同參與，優勝者頒發禮物。 5. 請家長配合帶領視力不良學生矯正視力，完成者可加 2 個章鼓勵。	<input checked="" type="checkbox"/> 社區關係
5	公開表揚	1. 期末於朝會表揚並公佈於網站及公布欄。 2. 優勝者頒發「視力保健」徽章。	<input checked="" type="checkbox"/> 社會環境

(五) 主軸五：《“性”福宅即便》

※本主軸細分為五大步驟：

項次	實施內容	具體行動	與六大層面關係
1	問卷調查	1. 設計問卷進行初步調查，以了解家長與學生對性教育議題的了解程度，以利日後的活動進行與追蹤。 2. 調查學童是否了解自己的身體。	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動
2	全校宣導	定期針對全校教職員工生辦理宣導活動，透過繪本分享、影片欣賞、情境話劇演出等多元方式，帶領孩子認識自己、了解自己、珍惜自己、保護自己，更進一步尊重他人。	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動
3	融入班級課程	將性教育議題融入相關課程，並邀請本校護理師，以專業的角度，帶領各年級作適合該年紀更深入的宣導活動。	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動 <input checked="" type="checkbox"/> 物質環境
4	親師進修	善用與家長溝通的時機，例如親師座談會、家長大會、親職教育日等，邀請社福單位辦理性教育相關講座，讓家長習得正確教育子女的觀念及方法。	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動 <input checked="" type="checkbox"/> 社區關係
5	問卷調查	設計問卷進行後測，以了解家長與學生在經過一連串教育活動後，對性教育議題的了解程度，以利日後活動檢討及修正的參考。	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程

項次	實施內容	具體行動	與六大層面關係及活動
----	------	------	------------

(六) 主軸六：《正確用藥》

項次	實施內容	具體行動	與六大層面關係
1	問卷調查	設計問卷進行初步調查，以了解家長與學生對正確用藥議題的了解程度，以利日後的活動進行與追蹤。	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動
2	宣導活動	定期針對全校教職員工生辦理宣導活動，透過電子文宣分享、影片欣賞、新聞事件等多元方式，帶領孩子認識藥物使用的重要性、了解正確服用藥物的方法以達到自我保護。	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動
3	融入班級課程	將用藥議題融入相關課程，並邀請本校護理師，本區衛生所護士以專業的角度，帶領各年級作適合該年紀更深入的宣導活動。	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動 <input checked="" type="checkbox"/> 物質環境
4	頒發證書	通過用藥安全認證實施辦法，讓學生在經過一連串藥物宣導活動後，擁有正確使用藥物的知識、技能，並可以運用在實際生活之中，經由學校認證後頒發證書。	<input checked="" type="checkbox"/> 學校政策 <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育課程及活動

柒、組織及任務

因本校屬於偏遠小校編制，全校學生 20 位，教職員工 20 位，課務及行政業務繁重，故編制如下的配置規劃：

職稱	現職	姓名	職責	備註
召集人	校長	李中正	綜理健康促進學校推行 <u>督導</u> 事宜。	
副召集人	輔導主任	雷震邦	督導及籌畫健康促進學校計劃之推行事宜。	
	教導主任	格夏黑玳	督導及籌畫健康促進學校計劃之推行事宜。	

職稱	現職	姓名	職責	備註
	總務主任	潘隆麟	督導健康促進學校課程及活動相關用具之購置及家長之聯繫。	1. 視力保健及宣導相關用具採購。 2. 清潔用品的供應。 3. 定期清洗水塔。 4. 家長社區聯繫。
執行委員	輔導組長	劉韋伶	負責規畫健康促進學校課程之推行與實施。	1. 輔助自治會規劃課間活動。 2. 計畫之執行與推動。 3. 擬定獎勵辦法與認證制度。 4. 原住民健康操之訓練與帶領。
	教務組長	游凱芸	1. 環境佈置活動規畫。 2. 宣導議題融入課程教學。	請各班導師協辦。
	健康中心	官漱玉	負責健康促進學校課程之推行及定期追蹤學生健康狀況。	1. 眼球運動訓練。 2. 醫師聯絡。 3. 辦理視力保健宣導活動。
	高年級代表	蔡玟霖	負責協助課程之推行	1. 協助宣導活動進行。 2. 環境佈置。 3. 有獎徵答活動配合。
	中年級代表	徐孟微		
	低年級代表	李蓉芝		
	健康領域代表	吳書樓	協助健康促進活動之推行。	1. 搭配各活動。 2. 測量師生體適能。
	家長會會長	卓逸帆	負責健康促進學校家長之宣導及溝通。	家長之聯繫與溝通。

玖、預定進度

時程	第一月	第二月	第三月	第四月	第五月	第六月	第七月	第八月	第九月	第十月
內容										
主軸一問卷調查										

時程 內容	第一 月	第二 月	第三 月	第四 月	第五 月	第六 月	第七 月	第八 月	第九 月	第十 月
主軸一宣導與有獎徵答			—————							
主軸一環境佈置			—————							
主軸一推己及人	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————
主軸一公開表揚					—————					—————
主軸二問卷調查	—————									—————
主軸二健檢與宣導	—————					—————		—————		
主軸二舉辦視力保健常識測驗									—————	
主軸二身體力行	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————
主軸二公開表揚					—————					—————
主軸三體能高手	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————
主軸三公開表揚					—————					—————
主軸四問卷調查	—————									—————
主軸四健檢與宣導			—————	—————						
主軸四舉辦口腔保健常識測驗	—————					—————				
主軸四身體力行	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————
主軸四公開表揚					—————					—————
主軸五問卷調查	—————									—————
主軸五宣導活動	—————					—————				
主軸五融入課程	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————	—————
主軸五實習課程			—————					—————		
主軸五頒發證書										—————
主軸六問卷調查	—————									

時程 內容	第一 月	第二 月	第三 月	第四 月	第五 月	第六 月	第七 月	第八 月	第九 月	第十 月
主軸六宣導活動										
主軸六融入班級課程										
主軸六頒發證書										
主軸七問卷調查										
主軸七宣導活動										
主軸七融入班級課程										
主軸七頒發證書										

拾、經費概算（如附件一）

拾壹、預期成效

項次	主軸	預期成效	評估工具或方法
1	反菸拒檳酒	<ol style="list-style-type: none"> 能習得無菸拒檳酒的基本知識。 全校教職師生能不抽菸、不吃檳榔、少喝酒，建立無菸拒檳酒好環境。 能將所學推己及人，協助親朋每天至少減抽一根、少嚼一粒、少喝一杯。 	<ol style="list-style-type: none"> 問卷調查。 認證制度達成率預定85%~90%。 有獎徵答及學習單完成度100%。 環境佈置配合度90%。
2	健康動一動	維持良好體位，培養平時運動的好習慣，進而內化成良好的健康生活型態。	<ol style="list-style-type: none"> 每週師生實施率100%。 BMI值未達標準之學生能有明顯進步。
3	口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> 能習得口腔衛生的重要知識。 能習得正確的貝式刷牙法。 	<ol style="list-style-type: none"> 問卷調查。 刷牙認證全校達成率

項次	主軸	預期成效	評估工具或方法
		3. 能養成飯後刷牙漱口的好習慣。 4. 能將所學推己及人，協助親朋建立飯後刷牙的好習慣。	預定 95%~100%。 3. 齲齒率下降至 50%。 4. 社區家長使用貝氏刷牙率達 80%~90%。
4	視力保健	1. 能習得視力保健的知識與正確的用眼方法。 2. 能養成望遠凝視的好習慣。 3. 能將所學推己及人，協助親朋建立健康用眼的好習慣。	1. 視力認證全校達成率預定 95%~100%。 2. 控制年近視度數增加速率為 25~50 度之間。 3. 矯正率達 80%~90%。
5	性福宅即便	1. 能夠認真參與宣導活動，並且完成各項活動作業。 2. 能認識自己、了解自己、珍惜自己、保護自己，更進一步尊重他人。	1. 問卷調查。 2. 宣導活動學習單。 3. 分享與討論。
6	正確用藥	1. 親師生皆能具備正確用藥核心能力，並展現於觀念及行為之改變。 2. 藉由實作建立正確用藥教育之有效模式，並朝向全面普及推動。 3. 師生瞭解全民健保的功能及好處。 4. 能鼓勵家人共同參與全民健康保險	1. 問卷調查。 2. 宣導活動學習單。 3. 分享與討論。

拾貳、評鑑考核

一、方式

(一)過程評量

1. 課程及活動的規劃與執行。
2. 健康促進委員會的運作狀況。
3. 人力、物力支援度，如：社區配合度、行政人員支持度以及社會資源。

(二)成效評量

1. 全校師生的體適能狀況，依照體適能檢測指標定期施測。
2. 以 BMI 值、戒菸率以及拒嚼檳榔率，重建家庭、學校健康教學環境以及校園運動文化提昇。
3. 藉以榮譽榜制度來看全校師生的健康認知與價值觀，並以前後測問卷實施學校學生在計畫所定健康議題的執行前後的健康覺察、自覺、知識、態度、做決定、價值觀、生活技能、行為改變。
4. 以質性訪談及敘事記錄，來做學生長期行為觀察紀錄及社區改變記錄。

拾參、本實施計畫經陳請校長核可後，由校務會議通過後公布實施，修正時亦

同。*