

# 桃園市 111 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	大溪國中	所屬行政區	大溪區
學校地址	桃園市大溪區民權東路 210 號		
議題	含菸(檳)害防制、健康體位、口腔保健、視力保健、性教育(含愛滋病防治)、全民健保(含 <u>正確用藥</u> )教育、正向心理健康促進。		
補助經費	申請類別： <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 <input type="checkbox"/> 正向心理健康促進)		
	※額外加選項目：(可複選) <input type="checkbox"/> 行動研究： <u>可增列 5,000 元</u> ( <input type="checkbox"/> 待輔導學校 <input type="checkbox"/> 自主參加學校) 1. 待輔導學校(110 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」 ( <a href="http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/">http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/</a> ) <input type="checkbox"/> 「健康促進學校優良教學模組」觀課： <u>可增列 5,000 元</u> 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：莊景棠	E-mail： tf51t10213@dsjh.tyc.edu.tw	
	聯絡電話：3882024 分機 314	傳真：3871224	
學校過去辦理之經驗或績優事宜(請列舉) 1. 104 學年度健康促進計畫榮獲優良。 2. 103 學年度健康促進計畫榮獲甲等。 3. 101.102 學年度健康促進計畫榮獲優等。 4. 100 學年度健康促進計畫榮獲甲等。 5. 99 學年度健康促進計畫榮獲優等。 6. 97 學年度健康促進訪視評鑑榮獲甲等。 7. 96 學年度健康促進訪視評鑑榮獲甲等。 8. 95 年度與大溪鎮衛生所合作成立「校園戒菸班」。 9. 94 學年度與美華國小、中興國小、仁和國中共同加入「綠色學校策略聯盟」。 10. 訂定永續校園發展計畫，設立自然素材落葉堆肥區。 11. 辦理「教職員氣功」、「教職員慢跑」、「教職員健走研習」、「傳染病防治宣導」、「菸害防治宣導」、「藥物濫用防治宣導」、「性教育」、「營養講座」等多樣性活動。			

12. 每年辦理學生籃、排球比賽、越野賽跑、拔河比賽、羽桌球個人賽，以提升學生體適能，增進身心健康。
13. 106 學年度辦理樂跑溪中累積賽，鼓勵同學利用下課時間離開教室到戶外慢跑運動。
14. 108 學年度辦理樂跑溪中累積賽，鼓勵同學利用下課時間離開教室到戶外慢跑運動。
15. 108-110 年週會辦理「劉銘混障綜藝團」、「生命鬥士巡迴演講」。
16. 110 學年度辦理「街口溪步道實地探訪」，利用健走活動欣賞大自然，觀賞水岸步道及生態池富涵多元生物，傳遞保護自然生態資源及環境教育，創造優質學習及生活空間

**辦理健康促進學校之潛能（請列舉）**

1. 學校公園化、運動風氣盛：學校校地寬廣，校地面積大，總共 5.3126 公頃，學生活動空間大。擁有三座標準籃球場、兩座排球場、四座羽球場與四百公尺跑道，還有足以辦理足球比賽的草地操場。提供師生及社區民眾充裕之休憩及運動場所。
2. 師資齊全：五位專業健體老師、二位田徑教練、一位籃球教練及一位輕艇教練，師資優良、教學認真，推動體適能，促進師生身心健康不遺餘力。
3. 全體師生及社區家長均能凝聚共識，期能同心協力營造一個無菸拒檳的優質環境，並將「健康促進學校」設為永續的目標。本校將健康促進相關議題之工作計畫列入學校行事曆，同時每年辦理反菸、拒毒、環境、營養、性教育、傳染病防治、正確用藥及全民健保相關講座或宣導。
4. 統籌社區資源：每年積極爭取相關經費，辦理相關促進師生健康之活動。

**※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 莊景棠**

單位主管：**學務主任 張建雄**

機關首長：**長溪國民中學 陳雅玲**

# 桃園市大溪國民中學辦理 111 學年度健康促進學校實施計畫

## 一、前言：

本計畫旨在維護與促進學校全體師生之健康，養成健康的生活習慣。計畫由學校先行評估師生的健康需求，結合與運用各方資源，透過宣導、講座與活動的實施，引導師生了解、重視健康知識，並且身體力行，再藉由本身行為影響週遭之親人進而影響社區、社會，創造一個擁有健康、快樂氛圍的校園與社區環境。

本計畫分三階段進行，第一階段成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，先診斷學校教職員工生之健康狀況、評估現有與健康有關的軟、硬體資源設施設備，進而確立共同認定的目標及健康議題的優先順序。第二階段則依據所訂定之目標及議題，發展相關計畫及策略，並提供充分的環境支持與服務，以期促進學校成員培養健康行為習慣並建立健康的生活型態，提升健康品質；在過程中不定時進行過程評量，適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之效果。第三階段進行各項活動彙整、指標之評鑑與計畫修正，作為下一年度推動健康促進學校參考依據。希望經由本計畫的實施，培養健康生活的態度及習慣，並力行實踐，影響他人，成為「健康」人，共同建立一個「健康」的生活環境，達到快樂成長的生活境界。

自推動健康促進學校政策開始，學校即配合成立學校衛生委員會，規劃推動健康促進學校理念之目標、診視本校教職員工與學童之健康狀況與需求評估、運用社區醫療院所資源協助、以及結合教師、家長會與志工團隊的組織運作，透過多元互動的課程、活動與座談會等方式，達到改善之效果。希冀藉由認知觀念的改變，促成行為習慣的改善，減少吸菸、嚼檳榔與齲齒的發生率，增進香菸（電子菸）、檳榔戒斷率，齲齒與視力不良矯治率的提高與降低本校學童平均體重，達成健康校園與健康社區之目標。

## 二、計畫依據：

(一)教育部 111 年度健康促進計畫。

(二)桃園市政府教育局 111 年 8 月 19 日臺教國署學字第 1110105184 號函

(三)本校 111 學年度校務會議決議案。

## 三、背景說明：針對學生健康狀況分析、在地化特色及推動各項議題推動情形。

本校位處桃園市大溪區市郊的美華山下，與復興區比鄰而居，是一所中型學校，目前普通班共有 27 班（含體育班 3 班），另有特教 1 班、資源班 1 班，學生數共 685 人，其中原住民學生共 185 人，佔比例 27%，教職員工 96 人。學區家長大部分屬於務農或是勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。學校校園腹地廣大，隱蔽處多，偶爾會在學生廁所、學校較偏僻地帶發現菸蒂、檳榔渣。經調查發現，本校吸菸與嚼食檳榔之學生常肇因於學生的家庭成長背景因素，普遍對菸與檳榔之危害雖清楚但不在意。另外由於宮廟社團多，人口較雜，致少部分學生有染毒之憂慮。

近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭、外配子女、高齡父母及隔代教養同學比例日益升高，學生之生活、學習與成長頗值得關切。然而，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，發展整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的健康。尤其健康狀況是影響學習、工作及生活品質的重要因素。隨著家庭結構、生活型態及社會環境等因素的改變，我國的十大死因已由過去的急性傳染病，轉變為以慢性疾病為主。而這些死因大都和生活方式有絕大關係，即多為不健康的生活型態所造成。

學務處及輔導處在處理學生菸、檳違規事件及異性不當交往的輔導個

案中,深切體認懲處非杜絕違規之本,唯有透過學校衛生政策,課程教學、活動宣導並廣納社區資源及環境的支持,將自我健康管理深植於學生的日常生活中,使學生因了解而產生動機,願意為健康而改變行為,並將健康的觀念與行動推廣至家庭、社區乃至社會、國家。而教職員工更應以身作則,做好自我健康管理,有健康的身心,才有美滿的家庭,才能全心全意的指導學生,創造和諧安康的校園。

由下表可知,本校 110 學年度偏重學生比例佔 32.5%、過輕比例學生佔 4.82%,無論體重過輕或過重,都會影響青少年的成長發育。所以,讓學生擁有健康飲食的知識、態度和習慣,並指導他們如何適度的運動,使其有能力自我管控與調整,讓學生們自己能塑造一個更健康的體態,進而增進全校學生達到標準 BMI 值的人數比例。

體位	過輕	適中	過重、超重
110 學年度 (732 人)	4.82%	62.67%	32.5%

#### 四、SWOT 分析：

##### (一) SWOT 分析

	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
學校衛生政策	1. 教職員學歷高,接受衛生教育度高。 2. 學校已成立學校衛生委員會,負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康促進政策。	1. 學校生活圈與商圈重疊,學生暴露於二手菸、檳、毒的環境機會多。 2. 少數家長對於健康觀念不足。	1. 部分學生家長具醫護背景。 2. 教育部及行政院衛生署積極辦理菸害防制教育宣導活動,提供教學資源。	1. 附近商店、娛樂場所有販售菸、檳榔之狀況。

健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學年均實施學生及教職員工健康檢查。</li> <li>2. 學校護理人員能提供師生戒菸諮詢及轉介服務。</li> <li>3. 對具特殊疾病之師生進行個案管理。</li> <li>4. 推動學生午餐團膳。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區醫療資源有限，以診所居多，大醫院距學校過遠。</li> <li>2. 部分家長無健康生活型態之理念。</li> <li>3. 隔代教養及單親因素，造成各項體格矯治較為困難。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可尋求健康服務例：董氏基金會等提供協助。</li> <li>2. 附近有數家診所，可提供健康諮詢及相關服務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區家庭單親或隔代教養人數較多；對於孩子的照顧及管教力不從心。</li> <li>2. 復興區原住民學生跨區就讀，車程遠，家長照顧困難。</li> </ol>
健康教學與活動	<p>學校教師課餘組織各類型之健康活動社團；教職員工運動風氣盛。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檳榔預防教學多為傳統講述配合圖片，學生感受不深。</li> <li>2. 學生對於教條式健康宣導活動反應冷淡。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分家長具有醫護背景者頗多，可邀請參與學校健康教育課程及活動。</li> <li>2. 上級單位提供補助，增購E化教學設備，鼓勵教師使用並實施多元教學。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 附近商店(雜貨店、檳榔攤)林立，菸品取得容易。</li> <li>2. 少數學生家長對於菸、酒、檳榔使用嚴重。</li> </ol>
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校腹地廣大、活動空間足。</li> <li>2. 綠地面積近一公頃。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學區廣且位處偏遠。</li> <li>2. 校舍建築老舊，常需維修。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供寬廣充足運動空間，充分支援教學活動。</li> <li>2. 人文與自然教材資源豐富。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分設備器材老舊，尚待資源挹注更新或修繕。</li> <li>2. 少部分來校運動民眾遺留垃圾，造成環境髒亂。</li> </ol>
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全校教職員工有愛心、有活力，氣氛和諧，工作士氣高。</li> <li>2. 學生個性純樸、視力、體力良好</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教職員多非本地人。</li> <li>2. 家長工作機會少、收入低，常需遠赴外地工作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教職員工均全心全意致力於教學或相關工作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生學習意願較為低落。</li> <li>2. 許多家長忙於工作，較無暇關心子女教育。</li> </ol>

社區關係	1. 成立家長志工服務隊。 2. 家長會非常關心學校辦學。 3. 義工媽媽參與學校活動熱絡。	1. 外來人口多，流動率高。 2. 部分家長忙於工作，與學校互動較少。 3. 隔代教養及單親家庭多。	1. 學校家長會運作良好，家長均願意參與。 2. 藉由熱心家長會協助辦理學校各項活動。	1. 社會脈動變化快速。 2. 學生家庭因素無法掌控。 3. 社區菸、酒、檳榔使用嚴重。
------	--	--	--	--

## (二)健康體能 SWOT 分析

優勢 (Strength)	劣勢 (weakness)	機會 (Opportunity)	威脅 (Threat)
1. 學校位於山邊，空氣清新，景色優美，交通順暢。 2. 學校校地面積大 5. 3126 公頃，學生活動空間大。 3. 擁有三座標準籃球場、兩座排球場、四座羽球場與四百公尺跑道。	1. 學區家長以勞工階層居多，但區內工作機會少，多至外地工作，督促孩子的機會減少。 2. 復興區原住民學生跨區就讀，車程遠，家長照顧困難，部分學生寄住或租屋在大溪街上，家長管教困難。	1. 校區原住民學生多，基本體適能良好。2. 學校運動代表隊與運動性社團頗多。 3. 教師養成運動習慣者比例高。 4. 校園開放，社區人士來學校運動者眾。	1. 家長較重視成績，可能忽略學生的體適能運動。 2. 雖有很多學生熱愛運動，但仍有許多學生未從事規律之運動。

## 五、計畫內容與實施策略：

### (一)計畫實施策略

六大層面	實施策略	實施進度	負責單位
一、學校衛生政策方面	1. 學校衛生委員會下設校園菸害防制工作小組，訂定校園健康促進計畫。	111.08	學務處 衛生組
	2. 明訂校園政策，並於學生朝會、校務會議等公開場合宣導。	111.08	學務處 衛生組
	3. 配合教育部與衛生局稽查，落實學校衛生法、兒童及少年福利法及菸害防治法等相關規定。	111.08	學務處 衛生組

	4. 給家長一封信：宣導學校健康實施計畫，並宣導家庭協助，爭取家長認同及參與。	111.09	學務處 生教組
	5. 辦理學生健康體位計畫。	全年度	學務處 健康中心
	6. 辦理健康相關健康講座	111.10~11	學務處
二、健康服務方面	1. 建立教職員工生健康資料。	111.10	健康中心
	2. 以校園服務（如志工團體、健康檢查）方式推動健康計畫。	111.10~11	學務處 生教組
	3. 提供健康諮詢服務，提高教職員工生參與意願。	全年度	健康中心
三、健康教學與活動	1. 全校體適能週	111.09	學務處 衛生組
	2. 利用健體領域教學時間灌輸學生對於傳染病之常識	111.10	學務處 衛生組
	3. 利用升旗時間，辦理相關宣導	111.11	生教組衛生組 健康中心
	4. 收集檳榔危害防制資料，並協同跨領域教師製作研發教材，如海報、網頁、短片等。	全年度	學務處 健體教師
	5. 辦理各類型健康活動，養成全校教職員生健康習慣以達健康體位。	全年度	學務處
四、學校物質環境	1. 貫徹校園禁菸規定，禁止教職員工生、訪客、家長、廠商及施工人員等在校園內吸菸。	全年度	學務處 總務處
	2. 在川堂設置健康相關宣導走廊，張貼衛生宣導資料、全民健保海報、菸害、檳榔防制海報、潔牙海報、視力保健海報、毒品危害海報、書法比賽優勝作品。	全年度	學務處
	3. 建置藝文走廊、利用多媒體衛教宣導，管道多元化。	全年度	學務處 教務處
	4. 健康中心佈告欄	全年度	學務處 健康中心



	5. 利用跑馬燈宣導健康政策。	全年度	學務處
五、學校社會環境	1. 營造一個無酒、無藥物的校園	全年度	各處室
	2. 提供教職員工生有關健康個別諮商與團體輔導。	全年度	輔導室
	3. 制訂健康生活公約，支持反菸、檳、毒，辦理拒菸、檳、毒及戒菸、檳、毒等活動。	全年度	學務處
	4. 利用課餘時間增加運動時間。	全年度	學務處
六、社區關係	結合家長會及志工，輔導學校周遭商店拒賣菸品及檳榔給學生。	全年度	學務處

## (二) 計畫實施策略業務執掌

菸害防治工作策略及實施方式	協助者	執行者
1. 菸害防治教職員工課程研習。 2. 菸害防治健康環境建立及評估。 3. 菸害防治海報宣導、輔導轉介機制、簽名活動、獎勵辦法、學校健康服務、晨間指導。 4. 菸害防治融入健康促進學校文宣、菸害防治宣導學習單。 5. 菸害防治學習步道、繪畫比賽、海報競賽。 6. 菸害防治學年講習、教案應用實例宣導。 7. 菸害防治校園禁菸宣導、標誌張貼。 8. 菸害防治網路資源、網頁製作、多媒體剪輯處理及宣導手冊製作。 9. 菸害防治資源手冊、教案設計及媒體競賽參考手冊、學年手冊等推廣宣導。	衛生局 衛生所           HPS 網站	1-1 教學組、衛生組、健康中心 2-1 總務處 3-1 學務處、班級導師  4-1 輔導室、學務處、健康中心  5-1 學務處、衛生組  6-1 學務處、衛生組  7-1 學務處 8-1 學務處、衛生組  9-1 教務處
口腔衛生保健促進工作策略及實施方式	協助者	執行者
1. 口腔衛生保健促進全校師生宣導講座。 2. 口腔衛生保健促進教職員工研習。 3. 口腔衛生保健促進環境建立及評估。 4. 口腔衛生保健促進海報宣導、輔導轉介機制、獎勵辦法、學校健康服務、晨間指導。 5. 口腔衛生保健促進宣導學習單。 6. 口腔衛生保健促進學習步道、繪畫比賽、海報競賽。 7. 口腔衛生保健促進學年講習、教案應用實例宣導。	社區醫療院所          HPS 網站	1-1 教學組、衛生組 2-1 教學組、衛生組、健康中心 3-1 總務處 4-1 班級導師  5-1 學務處、健康中心  6-1 教務處、衛生組  7-1 教務處、衛生組  8-1 資訊組、衛生組

<p>8. 口腔衛生保健促進網路資源、網頁製作、多媒體剪輯處理及宣導手冊製作。</p> <p>9. 口腔衛生保健促進資源手冊、教案設計及媒體競賽參考手冊、學年手冊等推廣宣導。</p>		<p>9-1 教務處</p>
<p>健康體位促進工作策略及實施方式</p>	<p>協助者</p>	<p>執行者</p>
<p>1. 健康體位環境建立及評估。</p> <p>2. 健康體位海報宣導、輔導轉介機制、簽名活動、獎勵辦法、學校健康服務、晨間指導。</p> <p>3. 健康體位議題融入健康促進學校文宣。</p> <p>4. 健康體位網路資源、網頁製作、多媒體剪輯處理及宣導手冊製作。</p> <p>5. 健康體位資源手冊、教案設計及媒體競賽參考手冊、學年手冊等推廣宣導。</p>	<p>衛生所</p> <p>HPS 網站</p> <p>社區醫療院所</p>	<p>1-1 總務處</p> <p>2-1 班級導師</p> <p>3-1 輔導室、學務處、健康中心</p> <p>4-1 資訊組、衛生組</p> <p>5-1 教務處</p>
<p>視力保健促進工作策略及實施方式</p>	<p>協助者</p>	<p>執行者</p>
<p>1. 視力保健全校師生宣導講座。</p> <p>2. 視力保健教職員工研習。</p> <p>3. 視力保健促進環境建立及評估。</p> <p>4. 視力保健促進海報宣導、輔導轉介機制、獎勵辦法、學校健康服務、晨間指導。</p> <p>5. 視力保健促進宣導學習單。</p> <p>6. 視力保健促進學習步道、繪畫比賽、海報競賽。</p> <p>7. 視力保健促進學年講習、教案應用實例宣導。</p> <p>8. 視力保健促進網路資源、網頁製作、多媒體剪輯處理及宣導手冊製作。</p> <p>9. 視力保健促進資源手冊、教案設計及媒體競賽參考手冊、學年手冊等推廣宣導。</p>	<p>社區醫療院所</p> <p>HPS 網站</p>	<p>1-1 教學組、衛生組</p> <p>2-1 教學組、衛生組、健康中心</p> <p>3-1 總務處</p> <p>4-1 班級導師</p> <p>5-1 學務處、健康中心</p> <p>6-1 教務處、衛生組</p> <p>7-1 教務處、衛生組</p> <p>8-1 資訊組、衛生組</p> <p>9-1 教務處</p>
<p>性教育(含愛滋防治)工作策略及實施方式</p>	<p>協助者</p>	<p>執行者</p>
<p>1. 性教育師生宣導講座。</p> <p>2. 性教育(含愛滋防治)教職員工研習。</p> <p>3. 性教育(含愛滋防治)環境建立及評估。</p> <p>4. 性教育(含愛滋防治)海報宣導、輔導轉介機制、獎勵辦法、學校健康服務、晨間指導。</p> <p>5. 性教育(含愛滋防治)宣導學習單。</p> <p>6. 性教育(含愛滋防治)學年講習、教案應用實例宣導。</p> <p>7. 性教育(含愛滋防治)網路資源、網頁製作、多媒體剪輯處理及宣導手冊製作。</p>	<p>社區醫療院所</p> <p>HPS 網站</p>	<p>1-1 教學組、衛生組</p> <p>2-1 教學組、衛生組、健康中心</p> <p>3-1 總務處</p> <p>4-1 班級導師</p> <p>5-1 學務處、健康中心 輔導室</p> <p>6-1 教務處、衛生組 班級導師</p> <p>7-1 教務處、衛生組</p>
<p>正確用藥教育工作策略及實施方式</p>	<p>協助者</p>	<p>執行者</p>

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正確用藥教育全校師生宣導講座。</li> <li>2. 正確用藥教育教職員工研習。</li> <li>3. 正確用藥教育環境建立及評估。</li> <li>4. 正確用藥教育海報宣導、輔導轉介機制、獎勵辦法、學校健康服務、晨間指導。</li> <li>5. 正確用藥教育宣導學習單。</li> <li>6. 正確用藥教育學年講習、教案應用實例宣導。</li> <li>7. 正確用藥教育網路資源、網頁製作、多媒體剪輯處理及宣導手冊製作。</li> </ol>	社區醫療院所  HPS 網站	1-1 教學組、衛生組 2-1 教學組、衛生組、健康中心 3-1 總務處 4-1 班級導師  5-1 學務處、健康中心  6-1 教務處、衛生組 7-1 教務處、衛生組
全民健保工作策略及實施方式	協助者	執行者
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全民健保教育全校師生宣導講座。</li> <li>2. 全民健保教育教職員工研習。</li> <li>3. 全民健保環境建立及評估。</li> <li>4. 全民健保教育海報宣導、晨間指導。</li> <li>5. 全民健保教育宣導學習單。</li> <li>6. 全民健保教育學年講習、教案應用實例宣導。</li> <li>7. 全民健保教育網路資源、網頁製作、多媒體剪輯處理及宣導手冊製作。</li> </ol>	社區醫療院所  HPS 網站	1-1 教學組、衛生組 2-1 教學組、衛生組、健康中心 3-1 總務處 4-1 班級導師 5-1 學務處、健康中心 輔導室 6-1 教務處、衛生組 班級導師

六、預定進度：應規劃出執行進度，並以甘梯圖表示。

月次 工作項目	111年8月	111年9月	111年10月	112年1月	112年2月	112年3月	112年4月	112年5月	112年6月	112年7月
1. 成立學校健康促進委員會	█									
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. 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. 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：

(一) 大溪國中 110 學年度健康促進委員會組織職掌表

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	陳雅玲	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	張建雄	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	張致信	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	陳秋梅	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	游家興	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
執行秘書	莊景棠	衛生組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
委員	胡夢凡	體育組長	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
委員	溫美玲	訓育組長	研究策劃，督導計畫執行，並協

			助行政協調，活動策劃及場地協調規劃
委員	李婉慈	生教組長	菸害防治計畫執行、督導，活動策劃及推廣。
委員	蘇慧姍	健康與體育領域教師	心理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
委員	徐郁雯	事務組長	協助活動相關設備、器材購買，場地佈置等
委員	林嘉容	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整合
委員	林進賢	家長會長	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

#### 八、成效指標及預期效益：

- (一)全面落實將無菸拒檳概念融入課程中。
- (二)全校教職員工拒菸比率達百分之百。
- (三)提昇師生對吸菸、嚼檳榔危害身體健康正確認知，透過無菸環境的營造，使學生達成拒菸拒檳意識。
- (四)學生能養成餐後有效潔牙、使用牙線、含氟漱口水使用之習慣。
- (五)本校學生視力矯正達 94.89% 以上。
- (六)本校學生 BMI 標準達 62.87% 以上。
- (七)邀請衛生所(局)人員、醫師、相關專家協助本計畫推行，達到結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係的目標。
- (八)使全校教職員工生都能藉由完成每周 333 體能活動，進而達成健康體能 85210。
- (九)培養全校教職員工生一人一運動的運動基本技能，養成終身運動的習慣，達到健康到老，快樂一輩子。
- (十)使全校教職員工生落實「規律用眼 3010」、「天天戶外活動 120」，可減少近視發生，且提升體能、增加學生免疫力及體力；結束活動進教室前，應以「濕、搓、沖、捧、擦」正確洗手步驟及「內、外、夾、弓、大、立、腕」洗手口訣，做好手部清潔落實個人防疫。
- (十一)辦理「街口溪步道實地探訪」，利用健走活動欣賞大自然，觀賞水岸步道及生態池富涵多元生物，傳遞保護自然生態資源及環境教育，創造優質學習及生活空間。

九、評價方法或預期效益：應說明目標是否達成之評價方式，包括過程評價與結果評價。（可參考評分表之成效指標）

（一）過程評量：

1. 行政因素：

- （1）學校進行本身健康促進學校的需求評估，並能依照評估結果，制定計劃。
- （2）學校成立學校衛生委員會，針對學校健康議題的推動情況定期開會討論。

2. 組織因素：

- （1）學校邀請家長會或相關團體，共同制定和檢討推展健康促進學校的衛生政策，有系統的結合參與社區健康。
- （2）邀請社區相關團體共同營造校園及社區的健康無障礙環境。
- （3）結合教育或衛生單位辦理學校健康促進相關活動。
- （4）由學生組織負責執行和建立健康、快樂的校園。

3. 資源因素：

- （1）學校能提供支持健康生活的物質、心理及社會環境。
- （2）學校獎勵或支持學生及教職員工的健康活動和行為。
- （3）校內有教師具備熱忱及意願，或成立志工團隊協助推動健康促進學校工作。
- （4）鼓勵相關學習領域教師研發促進健康、快樂學習之教材教具。
- （5）鼓勵學生健康成長、快樂學習。

（二）成效評量：

（1）健康狀況：

- 1、學校健康服務能針對學生健康需求規劃，包括生理、心理、社會、情緒各層面。
- 2、每學年實施學生體適能檢測二次，並依檢測結果實施提昇學生體能措施。
- 3、依規定進行學生體位、口腔、視力檢查，並在檢查後一個月內通知家

長篩檢結果，追蹤並登錄資料。

(2) 行為與生活型態：

- 1、學校健康服務能針對學生健康需求規劃，包括生理、心理、社會、情緒各層面。
- 2、健體課程能融入菸害、檳榔、毒害等各種影響身體的後果（如提供照片或短片），並且極力宣傳反菸拒檳口號，讓學生養成說不的習慣。
- 3、將潔牙、視力保健觀念融入課程中，實施於日常生活中。
- 4、培養終身運動項目，養成終身運動習慣。

(3) 環境因素：

- 1、邀請社區相關團體共同營造校園及社區無菸環境。
- 2、提供乾淨、衛生、健康的環境供學生及教職員專心學習與教學。
- 3、每學年舉辦全校性的拔河比賽、運動會、籃球競賽，羽、桌球個人賽，全校社區越野賽跑。

(4) 個人因素：

- 1、懂得拒絕及防止菸害及毒品干擾。
- 2、養成吃東西後刷牙或漱口，多凝望遠方綠色植物。
- 3、能多運動讓自己身體健康。
- 4、能喜歡自己愛護自己，並進而推己及人及家庭、社區。

十、經費概算表。

項目	單價	數量	小計	說明
講師鐘點費 (外聘講師)	2,000	1.5 小時	3,000元	依規定給予
健促比賽獎品(禮券)	100	20	2000元	
總計			5,000元	

4



# 桃園市 111 學年度健康促進學校計畫補助經費概算表

學校名稱:大溪國中

申請類別：

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

正向心理健康促進)

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	2,000	小時	1.5	3,000
2	健促比賽獎品(禮券)	100	張	20	2,000
3					
4					
5					
總計 5,000 元					

承辦人：

單位主管：

主計：

校長：

衛生組長 莊景棠

學務主任 張建雄

會計室主任 謝麗娟

大溪國民中學 校長 陳雅玲

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。
3. 請於 111 年 9 月 23 日前連同計畫(紙本)1 式 2 份、概算表(正本)1 份逕送潛龍國小彙辦。

