

# 桃園市大園區大園國民小學辦理 114 學年度健康促進學校實施計畫

## 一、緣起：

本校位於大園尖山遺址，擁有超過 120 年歷史，是一所規模宏大的學校。在這承先啟後的百年教育過程中，培養了眾多優秀人才。學校秉持著「溫馨、健康、創新、卓越」的願景，以健康促進計畫為核心，從多元角度規劃執行，共同創造「幸福校園、快樂共學」的健康新生活。

健康促進的核心宗旨是以溫馨的內涵提升師生的健康素養。學校擬定的健康促進計畫，透過各項活動的推行，以宣導、研習、教學等多元方式，增進師生的健康概念、態度與行為，並進一步推廣至學生家長和社區民眾，形成健康樂活氛圍的鐵三角。

健康促進共計七大議題，擬訂計畫分成三大階段實施：

第一階段：組成學校健康促進工作團隊，分析並了解學校亟需改善的健康問題，確定目標及健康議題的優先順序，提出具體建議方案。

第二階段：發展有效的策略與計畫，涵蓋健康促進學校的六大範疇（學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、健康教學與活動、健康服務）。透過相關活動的介入，促進師生之間的互動，提升教職員工和學生的健康觀念、知識與技能，進而鼓勵他們培養健康的生活模式，並增進家長和社區組織的支持與合作。透過聯結社區內外資源，共同參與與合作，以發揮更大的成效及影響力，達成全面健康的目標。

第三階段：依據所擬定的具體計畫內容實施，促使全校師生、社區民眾及學生家長養成健康行為，並願意維持健康的生活型態，進一步提升個人健康品質。此外，根據計畫的推行過程進行評量，並適時回饋與修正，透過成效評估來檢驗計畫實施的整體成果。

良好的生活型態是促進健康的基礎。孩子擁有健康的身心，便能快樂地面對各種學習挑戰；老師擁有健康的身心，便能樂在工作，並與學生形成幸福氛圍的正向循環；學生家長擁有健康的身心，能為孩子帶來正面影響；社區民眾擁有健康的身心，則能提供安全無虞的環境。此時，學校將扮演領頭羊的角色，發揮最大的影響力，定期提供相關健康資訊與學習機會，使「健康」知識深植人心，使「健康」技能得以養成，並使「健康」生活成為一種自然的生活方式。

為了使學校提供的「健康服務」更加廣泛和深入，進而影響社區中的每一個家庭，我們將學校視為一個「出發點」，藉由推動「健康促進」方案，不僅讓健康教育的成效體現在下一代的孩童身上，更希望能夠影響他們的親友及社區民眾。如此一來，學校在社區中的教育角色將更加具有意義。從基層學校開始，帶動學生的健康成長，讓社區看到實際的成果，為國家注入無限的希望。

## 二、依據：

- (一)桃園市政府教育局 114 年 8 月 13 日桃教體字第 1140077222 號。
- (二)桃園市政府教育局 114 學年度學校衛生委員會。
- (三)本校 114 學年度校務會議決議案。

### 三、背景說明：

本校位於大園市區，為地區的中心學校，擁有廣闊的校園腹地，植物種類繁多，生態資源豐富。學校鄰近國道二號交流道，交通十分便利；又因臨近桃園國際機場，使學生更能接觸國際化的視野。校園環境優美，教學設備先進，每個班級都配備了觸控屏幕。雖然本校已有百年歷史，但在具有前瞻性的行政推動及教師們的積極努力下，學校不斷與時俱進，持續進步。本校行政團隊合作默契，規劃能力卓越；教師群則具備專業知識，積極參與各項活動，持續提升教學能力。學校目前班級數共有普通班 65 班、天使班 1 班，學生 1686 人，教職員工 140 位。

由於學校鄰近傳統工業園區，多數家長的社經背景屬於勞動階級，且學區內多為雙薪家庭，這使得學童普遍缺乏正確的健康飲食習慣，也缺少適當的休閒活動管道，導致體位不良。此外，隨著大環境的持續惡化、社會價值觀的偏差及疫情的影響，家庭功能逐漸失調，單親家庭和隔代教養問題日益嚴重，家庭結構陷入失能狀態，學生的社經地位普遍較低，導致他們缺乏健康生活型態的相關知識。餐飲衛生、生理及心理健康管理已成為刻不容緩的重要課題。

為此，本計畫旨在與學校衛生保健工作相結合，充分利用校園人力資源，為學生的健康提供永續經營的保障，並強化健康管理。不僅要讓「健康的種子」在校園中處處開花，更要讓這股健康的氣息在社區中蔓延，造福更多家庭。

### 四、SWOT 分析：

在策畫健康促進學校各項議題計劃與執行策略之前，本校健康促進委員會依據六大範疇(包括學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、健康教育與活動和健康服務等)進行分析。

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
學校衛生政策	<ul style="list-style-type: none"><li>1.學校已成立健康促進委員會，專責規劃、推動及評估校內健康活動，確保活動的有效性與持續性。</li><li>2.教職員充滿熱忱，行政團隊全力支持教學工作，形成和諧的組織氛圍。</li><li>3.過獎勵辦法，激勵學生積極學習並掌握衛生保健知識。</li><li>4.每學期定期舉辦衛生保健宣導活動，提升師生的健康意識。</li><li>5.每學年舉辦健康促進藝文競賽，動員全校師生</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1.學校擁有廣大的校地和豐富的綠意，為社區居民提供了優良的運動和休閒場所。然而，這也帶來了環境衛生問題，一些運動的居民會隨手丟棄垃圾或瓶罐，影響了校園周邊的環境。</li><li>2.學生中吸菸和食用檳榔的比例為 0%，因此對於相關議題的關注度較低。</li><li>3.家長的工作較為繁忙，對於健康飲食概念不足，常常未能充分關注孩子的健康飲食，影響了孩子的健康</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1.學校活動結合衛生所、清潔隊及社區資源，充實人力、物力進行宣導。</li><li>2.家長會對學校支持度高，提供強力後援。</li><li>3.教育部對辦理衛生教育活動提供相關補助。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1.學校缺乏專任醫師諮詢服務。</li><li>2.社區居民對衛生保健等議題較不關切。</li><li>3.假日校園開放，常有校外人士於學校抽菸並亂丟菸蒂，造成校園髒亂。</li><li>4.學生家長及社區民眾，抽菸嚼食檳榔易對學生造成不良示範。</li><li>5.部分家長不注重學生口腔保健及視力，導致學生齲齒率及近視偏高，影響學童健康。</li></ul>

	及家長，共同推進健康促進的七大議題。	生活。		
學校物質環境	<p>1.校地面積廣大(約4.7公頃)，學生可活動範圍廣(約3.5公頃)。</p> <p>2.活動中心可供學生活動。</p> <p>3.學校自備午餐供應廚房，有專職營養師調配健康菜單，提供營養均衡的午餐。</p> <p>4.學生課後運動社團多，提供多元化學習活動(如籃球、羽球、桌球、跆拳道、直排輪、舞蹈等)。</p> <p>5.學校提供各項健身器材，讓師生在課暇時間彈性使用。</p> <p>6.學校設置充足大小便器及洗手台，並且定期檢測飲用水及照明設施。</p>	<p>1.全校62班，計1600人，學生人數相當多，健康促進相關統計不易進行與彙整。</p> <p>2.風雨操場的場地不大，如遇到雨天，孩子的活動空間銳減。</p> <p>3.經費補助有限，無法充分落實政策執行。</p>	<p>1.校園開放社區居民運動，隨疫情變化而做滾動式調整開放時間。</p> <p>2.自95年推展以來，校內抽菸教職員人數已降至0人，嚼檳榔人數減為0人，顯示大家已關注這一問題。</p>	<p>1.學校校門口100尺處的速食店，非常吸引學童，往往有家長以速食餐飲鼓勵學童，未能考量食品健康與均衡性。</p> <p>2.附近高熱量手搖飲料店林立，充滿誘惑。</p>
學校社會環境	<p>1.學校專業的輔導老師可供諮詢。</p> <p>2.教職員工踴躍參與文康活動。</p> <p>3.每週班級整潔秩序競賽。</p> <p>4.愛心志工團支援學校辦理健康促進活動。</p>	<p>1.家長工作繁忙，親子相處時間較少。</p> <p>2.家庭結構較為薄弱，導致家庭教育較難以落實。</p>	<p>1.熱心人士持續關心弱勢學童。</p> <p>2.熱心助學社區人士日增。</p> <p>3.學區有二間愛心商店，協助學校關懷學生安全。</p> <p>4.針對弱勢學生有提供早餐服務。</p>	<p>1.出入學校的家長及社區民眾，抽菸嚼食檳榔易對學生造成不良示範。</p>
社區關係	<p>1.臨近區農會、衛生所、清潔隊等衛教機構，協助宣導推展健康促進活動。</p> <p>2.與農會合作推展食農教育。</p> <p>3.與區公所合力防治校園紅火蟻。</p> <p>4.大園樂齡學習中心，辦理相關課</p>	1.學校週邊商店林立，手搖飲、速食店引誘大。	1.透過宣導或里長的協助，型塑學習型社區，加強與學校的連結，以落實健康促進觀念與習慣。	1.社區運動公設與空間不足，型塑健康的社區有難度。

	程，提升與社區的連結。			
健康教育與活動	1.事先規畫各項衛生教育相關活動，教師均能配合執行。 2.學校健康體育問題，教師尋求專業人員支援與協助，或聯合教學。 3.兩位專任校護，協助推動校內健康促進推行與宣導活動。	1.目前課程分散，亟需整合。	1.學校鄰近消防隊，可提供專業防溺宣導教學活動。 2.鄰近衛生所，可以提供學生不同面向的衛教宣導。	1.家長因為忙於工作且社經地位較低，給孩子正確的健康觀念也較薄弱。 2.3c 產品對孩子誘惑多，家長幾乎當作是獎勵性質，沒有正確使用概念。
健康服務	1.學校每學年辦理迎新活動、親師座談會及親職教育講座，宣導學校衛生政策。 2.辦理社區環保志工入校環境打掃，與社區發展協會、村里辦公室關係良好。	1.家長出席學校活動較不熱絡。 2.開放校園空間，容易造成校園治安與環境衛生問題。	1.鄰近大園派出所員警定期巡邏。 2.志工隊、愛心商店協助維護學童安全及支援學校各項活動。 3.衛生所不定期宣導健康衛生觀念及支援學校活動。	1.開放校園空間，門禁控管不易。 2.社區多元化發展，檳榔攤及小吃部易對學生造成不良影響。

## 五、計畫目標：

- (一)落實健康政策，凝聚校內人力資源，以建立健康觀念。
- (二)改善校園環境，營造優質溫馨氛圍，以促進健康成長。
- (三)發展健康政策，辦理多元運動競賽，以提升身心健康。
- (四)議題融入教學，辦理教育宣導講座，以熟習健康技能。
- (五)結合社區資源，凝聚各項議題共識，以強化健康理念。
- (六)辦理健康服務，分析管理健康資料，以增強自我管理。
- (七)親師生重視健康管理，以期形塑溫馨健康的校園環境。

## 六、計畫內容與實施策略：

### (一)計畫內容：

#### 1.菸害及檳榔防治：

- (1)建立學生正確健康觀念，預防將來染上菸癮和吃檳榔，危害自己健康。
- (2)建立無菸害零檳榔的乾淨校園，讓小朋友快樂健康的成長學習。
- (3)學校透過小朋友的協助宣導，有效降低家長抽菸及吃檳榔的比率。
- (4)透過反菸害及檳榔的宣傳，營造一個乾淨家庭及社區環境。

#### 2.健康體位

- (1) 實施營養教育，規劃健康飲食，減少過瘦過胖百分比人數。
- (2) 規劃多元運動社團及推展體適能提升活動，培養興趣及運動習慣。
- (3) 推動『85210』健康體位教育，養成良好的生活習慣，為健康而努力。
- (4) 辦理健康講座、醫師諮詢等活動，促進親師生及社區人士內化健康理念、產生健康行為，並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

### 3. 視力保健

- (1) 依學生檢查結果分預防及矯治兩方面著手，以確保學生之視力健康。
- (2) 針對視力不良學生，加強追蹤及矯治，以其早期發現早期治療，緩和高度近視的趨勢。
- (3) 針對視力正常的學童，加強視力保健、望遠凝視及視力保健操的認知，以維持良好的視力保健習慣。
- (4) 減少學生在家庭中，看太多電視及打電動遊戲，多到戶外做休閒活動，以免過度使用眼睛，出現視力衰退現象，造成各種眼睛疾病。
- (5) 學校照明設備總體檢，改善照明設備，同時也請家長注重家庭及安親班照明設備，避免過早罹患近視或加深近視。
- (6) 「規律用眼 3010」(近距離用眼每 30 分鐘休息 10 分鐘)。
- (7) 宣導視力保健，推行望遠凝視、護眼操。

### 4. 口腔衛生

- (1) 落實全校學生每日用餐後刷牙之習慣。
- (2) 每週固定實施含氟漱口水。
- (3) 定期檢查學生牙齒狀況，並通知狀況不佳之學童家長就醫檢查治療。
- (4) 宣導學童多喝開水。

### 5. 性教育(含愛滋病防治)

- (1) 凝聚學校教職員工生健康促進的共識，利於宣導教育之推行。
- (2) 善用地方與社區資源(衛生局、衛生所、藥師公會、鄰近醫療院所、得勝者協會等)建立合作網絡及夥伴關係，共同創造健康生活環境。
- (3) 落實「性別平等教育法」第 17 條規定，每學期實施 4 小時之性別教育課程，培養同學正確的性觀念。
- (4) 全體同學對性教育及愛滋病防治認知測驗正確率進步幅度。

### 6. 全民健保(含正確用藥)

- (1) 將全民健保融入相關課程中。
- (2) 辦理全民健保教育藝文競賽。
- (3) 宣導全民健保教育政策。
- (4) 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。
- (5) 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。
- (6) 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活演練有效的拒絕策略。

### 7. 正向心理健康促進

- (1) 宣導正向心理健康重要性，以建立正確知識，培養正向態度。
- (2) 專任輔導老師就正向心理課程進行入班宣導教學、就特殊困擾學生提供輔導協助並利用兒童朝會進行全校性宣講。

## (二) 實施策略:

綱要	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作期程
學校衛生	1.召開健康促進委員會會議。	學務處	各處室	114. 08
	2.訂定『健康促進』目標與活動時程表。	學務處	各處室	114. 08
	3.校務會議宣達學校健康促進理念與政策。	學務處	學務處	114. 09

綱要	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作期程
政策	4.透過新生家長座談會及親師座談會、家長會，宣達學校健康促進理念與政策。	學務處	各處室	114.08
	5.組織「校園危機處理小組」，建立「學生緊急傷病處理流程辦法」，依標準化作業流程緊急處置。	學務處	健康中心	114.09
學校物質環境	1.加強午餐供應商及廚房衛生監督與管理。	午餐中心	總務處	114.09~115.06
	2.各樓層均設有飲水機，並定期更換濾心。	總務處	事務組	每個月
	3.運動設施定期檢查，確保使用上的安全。	總務處	事務組	每個月
	4.運動器材定期汰舊換新。	總務處	事務組	每學期
	5.健康櫥窗張貼防菸防檳、健康飲食、性別平等海報、新聞、文宣訊息。	學務處	健體領域	經常
	6.鼓勵學童多喝開水，不喝含糖飲料。	學務處	全體教師	經常
學校社會環境	1.教職員及學生有機會參與制訂學校衛生政策。	學務處	全體教師	經常
	2.參與各項議題活動，頒獎鼓勵優秀學生。	學務處	全體教師	114.09~115.06
社區關係	1.將學生健康促進七大議題藝文競賽之相關創作，刊登於公布欄中並獎勵。	學務處	全體師生	114.10~115.06
	2.提供菸、檳榔危害人體之影音資料，助益減菸減檳的推行。	學務處	健康中心	114.09~115.06
	3.拜訪社區商店，嚴格執行不販售菸及檳榔給青少年之法規。	學務處	家長會	114.09~115.06
	4.開放學校設施，提供運動器材，加強家長運動的風氣。	總務處	學務處	114.09~115.06
	5.每學期舉辦體育競賽。	體育組	家長會	114.10~115.06
健康課程及活動	1.無菸拒檳、健康體位融入國語、資訊、藝文、健體及自然等相關課程。	教務處	全體教師	114.09~115.05
	2.辦理『健康促進活動』教師研習成長活動	教務處	全體教師	114.09~115.05
	3.推行菸害防制、潔牙、含氟漱口水以及健康操等活動。	學務處	全體教師 護理師	經常
	4.成立田徑、羽球、躲避球、跆拳道、國標舞、足球、籃球、直排輪等多元社團。	學務處	社團老師	社團時間
	5.辦理健康飲食、營養教育宣導活動。	學務處	午餐中心	114.09~115.06
	6.舉辦體育競賽活動。	體育組	全體教師 家長會	114.10~115.05

綱要	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作期程
健康服務	7. 辦理高年級正確用藥、性別平等及全民健保，中年級健康體位、拒菸反檳、低年級口腔衛生、視力保健著色繪畫等藝文活動。	學務處	全體教師	114.09~115.05
	8. 辦理健康促進七大議題宣導活動。	學務處	健康中心 衛生所	114.09~115.06
	9. 辦理健康促進七大議題融入課程。	教務處	全體教師	114.09~115.06
健康服務	1. 衛生教育 (1)每天上午第二節下課健康操活動。 (2)一、四年級實施健康檢查。 (3)每天實施餐後潔牙工作。 (4)每週二含氟漱口水。 (5)實施傳染病防治宣導及監控。 (6)設計午餐健康飲食。	體育組 健康中心 午餐秘書 營養師 衛生組	全體教師	114.08~115.06
	2. 教職員工健康檢查。	人事室	全體教師	114.08~115.07
	3. 定期實施學生身高體重及視力、口腔檢查並統計分析，研討因應措施。	健康中心	全體老師	每學期兩次
	4. 一、四年級健康檢查及全校流感注射。	健康中心	全體老師	114.10
	5. 培養學童養成定期運動的習慣。	學務處	全體老師	每天至少30分鐘
	6. 校園提供各式健康遊樂器材，學生有多樣的運動種類。	體育組	總務處	每天
	7. 提供拒菸與檳榔或戒菸與檳榔諮詢服務。	健康中心	全體教師	經常性
	8. 對中高年級學生進行健康教育、性教育講座宣導。	健康中心	全體教師	經常性
	9. 推動減菸拒檳榔活動，請家長參加減菸拒檳活動	學務處	家長會	經常性
	10. 實施性別教育、正向心理及小團體輔導。	輔導室	全體教師	經常性

七、預定進度：自 114.08.01 起至 115.07.31 止

7. 成效檢討彙整									

## 八、人力配置：

桃園市大園國小 114 學年度健康促進推行(學校衛生)委員會組織表

職稱	現 職	姓名	工作職掌	協辦單位或資源
召集人	校 長	劉燕霏	1. 綜理健康促進學校推行督導事宜，整合資源，統籌與協調。 2. 核定各項推動策略及其設備事項。	學務處
副召集人	教務處	王詠盈	1. 協助健康促進學校課程發展及各項議題教學活動。 2. 辦理語文競賽。	1. 導師 2. 相關教師
	總務處	呂琬倩	1. 健康促進學校之硬體設備相關工作。 2. 社區及學校資源之協調整合，建構健康無虞的校園物質環境。	學務處
	輔導室	蘇志千	1. 心理健康狀態及需求評估。	全體師生
執行秘書	學務處	彭煜宸	1. 規劃辦理健康促進學校推動相關業務策畫及督導。 2. 協調各項活動、管控進度及各組間溝通協調與支援。	1. 各處室 2. 導師 3. 相關老師
執行組長	衛生組長	蔡惠英	擬定健康促進實施計畫、執行以及成效檢討與彙整。	1. 各處室 2. 相關老師
執行委員	護理師	張佩欣 洪翊書	1. 負責學生健康資料之建立與追蹤。 2. 健康檢查、期初(身高、體重)等測量。 3. 提供親師生健康諮詢指導。	1. 導師 2. 相關老師 3. 志工
	營養師	黃小珍	1. 健康促進相關活動之推展與宣導。 2. 營養教育、健康飲食指導。 3. 推動落實口腔潔牙。	全體師生
	體育組長	謝秉翰	1. 規劃與推動全校體育競賽活動。 2. 體適能檢測、效果評估。	1. 教職員工 2. 家長會 3. 導師
	教學組長	李珊伶	1. 健康促進學校議題融入課程安排與教學。 2. 健康促進學校教師研習。	1. 學務處 2. 全校教師
	事務組長	許宗宸	1. 健康促進學校環境設備的購置與支援。 2. 健康促進學校環境整備量測與修繕。	學務處
	輔導組長	梁美鳳	1. 健康促進學校心理健康工作之推行。 2. 性別教育宣導活動。 3. 辦理新生迎新、親師座談會。	1. 輔導教師 2. 導師 3. 其他教師
	會計處	周佩祺	健康促進學校經費之管控。	學務處
	人事處	蔡美筠	1. 教職員工健康檢查 2. 教職員工文康活動。	1. 全體教師 2. 學務處

職稱	現 職	姓名	工作職掌	協辦單位或資源
	學年主任	巫淑芳 蕭金慧 楊欣雅 林建彰 孫芳梅 范曉霖	1. 協助宣導健康促進課程融入與健康促進活動的完成。 2. 與家長建立優質的溝通橋樑。	1. 導師 2. 學生家長
		張政順	健康促進學校活動家長之宣導與溝通。	1. 學務處 2. 家長會
	志工隊長	游吾和	健康促進學校志工之宣導與溝通。	1. 志工 2. 社區民眾
	自治市長	吳妍妍	協助辦理學生需求評估與活動及班級與行政單位之聯繫。	學務處

## 九、評價方法：

### (一)六大範疇

評 價 項 目	
學校衛生政策	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。  2. 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。
	1. 按規定設置足夠的大小便器及洗手設備並維持清潔。  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）
學校社會環境	1. 學校制訂班级的健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。  2. 辦理教職員工健康促進相關活動。  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。
社區關係	1. 學校每學年積極舉辦可讓家庭參與的健康促進活動。  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）
健康教學與活動	1. 健康教育課程設計以生活技能為導向，並運用多元化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）  2. 依據課程規定安排健康教育課程上課時數，各級每週至少一節課，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。
健康服務	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。  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。  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。

4. 學生接受健康檢查完成率達 100%。

## 二) 七大議題

評價項目	
視力保健	1. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達到 92%以上。
	2. 學生視力保健行動（3010）平均建成率達到 92%以上。
	3. 下課淨空率速到 87%以上。
	4. 學生戶外活動 120 達成率達到 87%以上。
口腔衛生	1. 學生複診齲齒診治率達到 92%以上。
	2. 推動午餐潔牙活動
	3. 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率達到 87%以上。
	4. 学生睡前潔牙比率達到 87%以上。
	5. 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率達到 76%以上。
	6. 高年級學生每日至少使用一次牙線比率達到 76%以上。
健康體位	1. 學生體位適中比率達到 60%以上
	2. 學生目標運動量每周 210 分鐘平均達成率達到 87%以上。
	3. 學生理想蔬果量每日五蔬果平均達成率達到 87%以上。
	4. 學生每天吃早餐平均達成率速到 87%以上。
	5. 學生多喝水目標 1500CC 平均達成率達到 87%以上。
菸(檳)害防制	1. 學生吸菸率 0%。
	2. 學生參與菸害教育率速到 90%以上。
	3. 吸菸學生參與戒養教育率達到 100%，或吸菸率達到 0%。
	4. 學生電子菸使用率達到 0%。
	5. 校園二手菸暴露率達到 0%。
	6. 學生嚼檳榔率 0%。
	7. 學生參與檳榔教育率達到 80%以上。
全民健保 (含正確用藥)	1. 遵醫囑服藥率達到 91%以上。
	2. 不過量使用止痛藥比率達到 91%以上。
	3. 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率達到 91%以上。
	4. 學生參與正確用藥教育率達到 91%以上。
	5. 推動宣等活動場次 2 場次以上。
	6. 學生參與全民健保教育率達到 80%以上。
性教育 (含愛滋防治)	1. 學生性教育課程參與率達到 80%以上。
	2. 辦理以生活技能為主之性教育宣導活動 2 場次以上。
正向心理健康促進	1. 每學年推動宣導活動場次 2 場次以上。
	2. 學生參與正向心理健康促進率達到 80%以上。

## **十、預期效益**

### **(一) 凝聚學校健康促進的共同的願景**

全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍，鼓勵及培養教主動參與校園健康管理，將校園建立成一個「由下而上」的學習型組織。

### **(二) 营造生理與心理溫馨的學校環境**

建構安全的校園建築、設施，使學生容易適應於學校環境；營造自動學習的環境，將七大健康議題觀念及行為融入日常中。

### **(三) 結合現有體系、組織、資源**

鼓勵家長、老師、學生、社區參與各項健康活動，建立合作網絡及夥伴關係，以共同營造健康的環境氛圍。

### **(四) 與社區結盟**

結合公益團體、社區志工、專業人才走入校園，協助學校推廣健康促進相關活動，讓健康活動更為深化與實踐。

### **(五) 提升師生健康技能**

- 1.透過健康教育課程教學進行菸害及檳榔防制、健康體位、安全急救教學課程。
- 2.邀請專家進行菸害及檳榔防制、健康體位、安全急救教育辦理相關研習活動、學生訓練課程。
- 3.透過專任輔導教師、諮商心理師宣導，覺察自身情緒並正向看待自身情緒。

## **十一、經費概算表**

(一)經費來源：教育部及桃園市政府補助、不足款項由學校相關經費項下支應。

(二)預算額度：新臺幣伍仟元整，如<附件一>經費概算表。

## **十二、附則**

本計劃陳請校長核可後，經校務會議通過後實施，修正時亦

承辦人：

教務主任：

校 長：

學務主任：

總務主任：

輔導主任：

