

宜蘭縣羅東鎮成功國民小學 105 學年度健康促進學校實施計劃

壹、計劃摘要

本計畫目的在發展多元評價的整合型學校健康促進計畫，延續承接健康促進之願景，以增進全校教職員工生的全人健康。計畫分三階段進行，第一階段強化組織與人力，並確立學校永續發展目標~「走進成功，邁向成功」，本學年度共有七大議題，分別為口腔保健、視力保健、正確用藥、健康體位、菸癮防制、性教育及二代健保。第二階段則依據所訂之議題與目標，發展有效的策略及行動方案，希望經由「由下而上」的展模式，提供充分的環境支持與健康服務，讓學校能建立更健康的環境，使學生能更快樂地生活與學習。第三階段進行成效評價，在過程中，進行過程評價以期能適時修正計劃，最後進行成效評價來評估計劃實施之整體成效。本計劃之現況分析及需求評估，以訪談、問卷調查及檢測等方式進行。計畫之執行策略主要包括教育及政策層面；教育層面運用之策略主要為課程介入、活動介入及媒體宣導，以增進學校成員知識、技能、情意三層面之健康內涵並建立良好之健康行為及生活習慣。政策層面運用之策略主要為訂（修）定相關規定、強化組織及加強學校社區之聯繫與合作，支持並落實培育校園健康文化，以營造健康生活氛圍。

貳、計劃說明

近年來隨著家庭結構、生活型態及社會環境的變遷，國小學生的健康問題與需求也日益改變，肥胖、氣喘、糖尿病、癲癇等慢性疾病日益增加，依據衛生署 104 年國人死因統計，其前十大死因分別為惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、糖尿病、意外事故、慢性下呼吸道疾病、高血壓疾病、第九名是慢性肝病及肝硬化、第十名是腎病，且因癌症死亡者占所有死亡總人數的 28.3%。其實這些死因大都和生活方式有絕大的關係，例如跌落、火災、交通事故等往往是某些習以為常或不以為意的行為所造成，這些雖是意外，但卻是可以事前加以預防的，至於惡性腫瘤和心臟疾病，除了遺傳因素之外，多與不健康的生活型態有關。『健康促進學校』不但是世界的趨勢，亦是我國衛生署及教育部共同推動的重要政策，2001 年教育部開始推動『學校健康促進計畫』起，衛生署亦跟進與教育部聯合簽署推動『學校健康促進計畫』，於 2003 年開始時在國中小、高中及大專選擇學校輔導試辦推行健康促進學校，宜蘭縣政府亦將建立幸福城市，全人健康列為重要施政目標。鑒於小學階段是人一生中生長最快速，學習健康知能、建立健康態度行為、培養健康習慣之關鍵期，學校肩負著奠定國民身心健康基礎的重責大任，為因應世界潮流與國際接軌並提昇本校校教職員工生之健康，希望藉由政府、學校、家長一起關注學生的健康，使學校成為學生、教職員工、家長和社區民眾獲得健康之場所，且經由學校教育培養學生正確之衛生知識及行為，將可減少日後疾病及健康問

題之發生。

參、學校現況分析

本校位處於羅東商業區是一所中大型學校，一至六年級含幼稚園共有 35 班，學生數共 709 人，教職員工 85 人。本校學生健康狀況評估，長期以來依序以齙齒、視力不良、體重過重，經學校師生多年的努力，目前本校口腔檢查追蹤矯治結果為 100%(小一)，97.016%(小四)；視力不良追蹤矯治率小一為 100%，小四為 99.03%；而健康檢查追蹤矯治的比率達 100%。學童體重超重與過輕的比率最近參年則呈現下降趨勢，體重超重較去年減少 0.4%；體重過輕則下降 0.15%，顯見學童的飲食習慣已有所改善。本校家長吸煙人口與學區內販賣檳榔的攤位雖無明確數字統計，以本校針對高年級一項「吸菸及檳榔」行為調查顯示 99.5%的人知道吸煙有害健康，家庭中有人抽菸比率佔 29.98%，學生認為抽菸是很酷表現佔 3.05%；曾經嘗試過吸煙的比率佔 0.05%，不知道未滿 18 歲不得吸煙佔 0.05%。有 98.8%的學生知道咀嚼檳榔會導致口腔癌，但家庭中有人咀嚼檳榔的比率佔 20.58%，因此如何將此知識藉由學生的參與推展至家庭中，結合課程與學區參與的方式共同推動健康觀念與落實於生活中。期望藉由擬訂本計畫，舉辦健康教學及活動，以提昇全校親師生員工優質健康生活為重點工作。

學區內家長大多屬於中產階級，社經地位較高，唯普遍缺乏健康生活型態的相關認知及活動。如：早餐多以購買早餐店餐食為主，且多購買同種類餐食，營養攝取不均衡；本校學生視力不良比率，男生 43.6%、女生 44.4%，全校 44% 偏高問題；學童不正確健康飲食習慣，造成體重過重過輕比率分別為 12.5% 及 4.35%。本校根據每學期定期的健康檢查資料，發現學童體重呈現兩極化現象，經探討學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當；因為兒童的營養知識和食物選擇的判斷未臻成熟，又無法拒絕食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物導致體重過重影響健康；而部分學生的偏食習慣易造成體重過輕學生人數遽增的原因，因此如何培養兒童正確飲食習慣，建構一個健康活力的校園，是本校健康促進議題選擇的主要目標。

本校地面積佔 2.7 公頃，學生活動空間大多在戶外，意外傷害地點以「操場」最多，其次依序為教室及遊戲場，受傷種類以擦傷居首，其次為裂割傷、碰挫傷、扭傷，表示學生從事運動或遊戲追逐時較容易跌倒受傷。因此如何將預防傷害，增進全校師生的安全意識及運動安全等概念結合課程，落實於生活當中。加強兒童的安全知識與動作、以提供基本動作訓練，減少運動傷害、辦理緊急傷害防護演練、標示遊戲器材使用法、訂定緊急傷病辦法、校園危機機制、辦理師生心肺復甦術、以及建構社區防護網是推動事故傷害防制的主要目標。本校自推動健康促進學校，資源整合與資源運用是本校在推動校園事故傷害防制的優勢，未來以建構安全的校園環境減少危險因子，並朝推動安全教育，培養師生的安全行為及急救技

能是本校自選議題的未來方向與目標。

肆、學校現況分析 (SWOT)

| | S (優勢) | W (劣勢) | O (機會點) | T (威脅點) |
|------|---|---|---|---|
| 學校環境 | <ul style="list-style-type: none"> * 位於市區，交通便利，資源取得容易 * 學區醫療資源豐富，健康照護系統連結容易。 * 學生人數約 709 人，屬中型學校，人力資源豐富。 * 學校午餐由團膳供應商的專業營養師設計菜單，由本校午餐工作推行委員會定期開會審核，並不定期進行團膳供應商訪視。 | <ul style="list-style-type: none"> * 老舊社區家長生活結構很難更改。 * 部分家長依靠販售香菸、檳榔維生。 * 開放校園，進出人員不易管制。 | <ul style="list-style-type: none"> * 家長會協助爭取經費，充實學校軟硬體設施。 * 96 年開始推動健康促進學校。 | <ul style="list-style-type: none"> * 學區檳榔攤位多，香菸、檳榔購買容易。 * 學區附近街道狹小、車流量大，交通複雜。 * 學區內便利商店紅茶店林立，學生易購買零食及飲料。 |
| 人口特徵 | <ul style="list-style-type: none"> * 家長以工商主，學風純樸。教職員工多為本地人，熟悉社區生態，流動性不高。 | <ul style="list-style-type: none"> * 學區家長為農業及工商業為主，對健康議題不重視。 | <ul style="list-style-type: none"> * 社區家庭中有人抽煙比率偏高。 | <ul style="list-style-type: none"> * 親師座談會出席家長人數不多。 * 有些班級缺乏志工媽媽到校協助。 |
| | <ul style="list-style-type: none"> * 教職員平均年齡 45 歲，正值青壯期教學經驗充足。 * 志工媽媽願意利用晨間時間，協助班級推動健康飲食 | <ul style="list-style-type: none"> * 學生體位異常人數日趨增多。 * 部分家長不重視學生午餐偏食行為。 * 部分老師認為健康飲食是家裡的事。 | <ul style="list-style-type: none"> * 教育局推動衛生工作評鑑、學生體位管理列為重點。 * 長期推動學生體重控制師生較容易取得共識。 | <ul style="list-style-type: none"> * 家長對飲食的烹煮方式沿襲舊有觀念很難鬆動。 * 家長對養成學生不喝飲料習慣常無法拒絕孩子要求。 |
| 教學 | <ul style="list-style-type: none"> * 教師每年接受緊急救護小組及 CPR 訓練。 * 每年均辦理學生安全教育宣導 | <ul style="list-style-type: none"> * 學生活潑好動，對安全意識較缺乏，需隨時提醒。 * 部分教師對事故傷害認知不足。 | <ul style="list-style-type: none"> * 教育局推動校園緊急救護小組訓練。 * 校護團體願意協助推動校園安全與急救工作。 | <ul style="list-style-type: none"> * 家長對事故傷害存有僥倖心態，認為事件不會發生。 * 家長代步工具多以機車為主，常多位孩子共乘一部機車。 |
| | <ul style="list-style-type: none"> * 級任教師會將健康飲食行為觀察與課程結合。 * 有經驗教師願意提 | <ul style="list-style-type: none"> * 聯繫不足導致融入課程教學設計不易， * 教師經驗分享及傳承不易。 | <ul style="list-style-type: none"> * 課程發展委員會要求各科都需建立教師教學檔案。 * 運用社區資源，辦 | <ul style="list-style-type: none"> * 家長對飲食的烹煮方式沿襲舊有觀念很難鬆動。 * 部分家長以從事小 |

| | | | | |
|--------|---|--|---|---|
| 資源 | <p>供經驗與方法。</p> <p>*各班級設有資訊化教學設備如電視、電腦等設備。</p> <p>*急救教材與教具資源取得容易。</p> | <p>*有些老師對推動事故傷害防制內容不瞭解而有排斥感。</p> <p>*部份教師欠缺安全意識，認為事故傷害非教師應負之責任。</p> | <p>理教師各項進修，提供交流機會。</p> <p>*急救教學活動列入高年級健體領域教學重點。</p> | <p>吃業或開店為主，常營業至午夜，無法督促學生養成在家吃早餐習慣。</p> <p>*部份家長對安全意識、環保意識欠缺正確觀念，對騎機車戴安全帽、汽機車反怠速宣導有怨言。</p> |
| 行政資源 | <p>*行政團隊默契佳兼具經驗與活力。</p> <p>*各項學生健康管理資訊化，能隨時掌握學生健康料。</p> <p>*健康中心提供各項健康教學參考資料。</p> | <p>*行政工作常更換，不清楚法令，經驗不足。</p> <p>*行政團隊與教師認知有落差。</p> <p>*處室互動不足配合度待加強</p> | <p>*透過家長座談會宣導健康促進學校計劃，取得家長認同，並提供各項資源。</p> | <p>*教改工作不斷增加，各處室幾乎每年接受評鑑，行政工作繁重。</p> |
| 社區資源運用 | <p>*學區內醫院設有社區健康諮詢服務，定期舉行各項活動。</p> <p>*志工媽媽熱心參與，參加健康服務，協助推動各項活動。</p> <p>*各種資源多如、演藝廳、衛生所、寺廟、醫療院所。</p> <p>*健康中心設有志工媽媽照顧傷病學生。</p> | <p>*欠缺正確飲食觀念，認為疾病不會發生在自己身上。</p> <p>*社區家長活動以太極拳、元極舞、柔力球、義診等動態活動參與意願較高。</p> <p>*有些家長對於菸害暨檳榔防制不重視，且認為學校過度干涉，應以教學為主。</p> | <p>*與衛生所、醫院、消防局合作，推動健康議題關係良好。</p> <p>*與家長會合辦志工媽媽健康飲食成長團體訓練。</p> <p>*結合家長會辦理媽媽讀書會。</p> | <p>*家長對學校舉辦健康促進活動靜態講座參與意願不高。</p> <p>*學區附近商店與學校缺乏健康飲食之共識，且不易改變行為。</p> |

伍、實施依據

- 一、學校衛生法第十九條規定。
- 二、教育部國民及學前教育署 104 年 8 月 12 日臺教國署學字第 1040089023 號函。
- 三、依據 105 年 10 月 7 日宜蘭縣 105 學年度辦理學校健康促進實施計畫。

陸、計畫預期目標

一、學校衛生政策

- (一)建立永續經營的健康促進工作團隊，充分發揮溝通協調功能，運用有效策略推展計畫。
- (二)建立友善健康的學習環境，讓師生能夠安全無虞的學習。
- (三)促進教職員工生養成健康行為並建立健康生活型態，進而提升健康品質。

二、健康教育課程及活動

- (一)學生對無菸及拒絕檳榔認知率達 95% 以上。
- (二)預防事故傷害認知率達 95% 以上
- (三)能清楚認識健康飲食的達 95% 以上
- (四)能養成潔牙習慣達 95%以上。
- (五)六年級學生畢業前能參加游泳教學達 80% 以上

三、健康服務

- (一)能自我學習拒煙、拒檳行為 90% 以上。
- (二)降低每月事故傷害率至少 3% 以上
- (三)學生均衡飲食習慣能從「偶爾」增加到「經常」至少 85% 以上
- (四)體位在全國標準值的人數能由目前 62.26% 增加至 80% 以上。
- (五)學生對事故傷害自我照護技巧達 85% 以上。
- (六)建立四、五、六年級學生體適能常模
- (七)降低齲齒率。
- (八)接納愛滋感染者比率達 83%以上。
- (九)學生家庭具有用藥諮詢電話比率達 90%以上。

四、學校物質環境

- (一)建立永續經營團隊，提供師生的支持與服務
- (二)建立成功國小無菸、無毒及安全健康的校園環境

五、學校健康文化

- (一)建立學校良好人際關係。
- (二)建立相互關懷、信任和友愛的環境。
- (三)為有特殊需要的學生提供適當的協助。
- (四)營造彼此尊重的環境。

六、社區關係

- (一)建立學校與家庭的合作管道
- (二)參與無菸家庭的比率能達 75% 以上
- (三)建構學校、家庭、社區資源的網絡

柒、計劃內容

一、具體策略

- (一) 第一階段：強化組織與人力，確立目標及議題

1、 召開本校學校衛生委員會：本校原設置之學校衛生委員會由校長擔任主任委員，專家學

者與社區資源代表組成，審核透過學校行政會議提出的各項學校衛生政策，針對學校教職員工生之健康狀況、現有與健康有關人力、物力及資源進行初步需求評估，經與會人員充分討論，達成共識，決議推動本校健康促進學校計劃。

- 2、成立「學校健康促進推動小組」：由校長擔任計劃主持人，包含各處室主任、各領域召集人、社區代表、家長代表，使其功能更為健全。
- 3、現況分析與需求評估：分析學生現有健康資料，了解師生的身心狀況，並以抽樣調查方式，了解學生的健康行為，並查證相關文獻，進行教職員工生的需求評估。
- 4、確立目標及健康議題依據現況分析及需求評估，以確立健康校園為主要目標，配合口腔保健議題，作為本校健康促進學校計劃的主軸。

(二)第二階段：發展有效的策略及行動方案。行動方案包括健康促進學校六大範疇政策、教育、服務、物質、社會及社區等六個面向，運用策略包含課程介入、活動介入、社區參與的方式以增進師生的健康知識、態度、技能，並能實踐健康行為，建立良好的生活型態，以達到全人健康的目標。

(三)第三階段：成效評價，在計畫實施進行過程評價以期能適時修正計劃，最後以成效評價評核計劃實施的整體成效。

二、實施內容

| 實施綱要 | 實施項目 | 實施工作內容 | 主辦單位 | 協辦單位 | 實施期程 |
|-------------|-------------|-----------------------|------|------|--------|
| (一) 學校衛生政策 | 召開學校健康促進委員會 | 1. 組織健康促進學校工作小組 | 學務處 | 衛生組 | 105.08 |
| | | 2. 擬訂具體行動方案與工作時程表。 | 學務處 | 各處室 | 105.08 |
| (二) 健康教學與活動 | 提昇教師教學知能 | 1. 辦理教師週三健康與體育知能研習 | 教務處 | 體育組 | 105.10 |
| | | 2. 辦理教師研習~「健康議題融入課程」。 | 教務處 | 學務處 | 105.10 |
| | | 3. 舉辦「健康與體育」領域研討會。 | 教務處 | 學務處 | 105.09 |
| | | 4. 辦理生活技能融入各科領域教學研習 | 學務處 | 衛生組 | 經常 |
| | 拒菸及拒檳教學與活動 | 1. 利用學校集會辦理師生健康知識宣導 | 學務處 | 衛生組 | 經常 |
| | | 2. 訂定健康促進主題活動，提升學習興趣。 | 學務處 | 各班級任 | 105.10 |
| | | 3. 將無菸及拒絕檳榔議題融入課程教學 | 學務處 | 各班級任 | 105.10 |
| | | 4. 高年級抗菸拒檳教學活動 | 學務處 | 各班級任 | 105.10 |
| | 正確用藥 | 1. 結合健康領域課程，融入正確用藥議題 | 學務處 | 健體教師 | 經常性 |
| | | 2. 結合校園情境布置、懸掛宣導海報，推 | 學務處 | 衛生組 | 經常性 |

| | | | | | |
|-----------------|--------------|----------------------------------|-------------|------|---------|
| | | 動學生重視正確用藥之議題。 | | | |
| | 性教育 | 1. 邀請並配合衛生單位等機構至校辦理性教育及愛滋病等宣導活動。 | 學務處 | 衛生組 | 105. 10 |
| | | 2. 加強家庭暴力、性侵害、性騷擾及兒少保護事件之宣導。 | 學務處 | 衛生組 | 經常性 |
| | 全民健保 | 1. 結合健康領域課程，融入全民健保議題 | 教務處 | 健體教師 | 經常性 |
| (三) 健康服務 | 提昇學生體能與運動技巧 | 1. 學生朝會及課間時間實施一人一運動。 | 學務處 | 各班級任 | 經常性 |
| | | 2. 舉辦全校運動會及班級體育競賽。 | 體育組 | 各學年 | 106. 05 |
| | | 3. 暑期體育育樂營 | 活動組 | 體育組 | 106. 07 |
| | | 4. 成立學生運動社團 | 體育組 | 外聘教練 | 經常 |
| | | 5. 學校本位課程發展~班級特色活動 | 教務處 | 各班級任 | 經常 |
| | 健康飲食 | 1. 透過健康議題將均衡飲食融入生活教育 | 學務處 | 各班級任 | 105. 09 |
| | | 2. 實施全年級「晨光故事」時間 | 教務處 | 校園志工 | 105. 09 |
| | | 3. 辦理「均衡飲食」宣導 | 總務處 | 各學年 | 105. 09 |
| | | 4. 創意「健康小語」活動 | 學務處 | 輔導室 | 105. 09 |
| | 事故傷害防制 | 1. 辦理防火、救災演練與宣導 | 生教組 | 警察局 | 105. 10 |
| | | 2. 編撰事故傷害防制教育課程設計 | 教務處 | 各學年 | 105. 09 |
| | | 3. 學生救生技能訓練~實施游泳教學 | 體育組 | 健體教師 | 105. 09 |
| | | 4. 指導學生交通安全，如認識交通標誌 | 學務處 | 生教組 | 105. 09 |
| | | 5. 運動及遊戲安全指導 | 學務處 | 各班級任 | 105. 09 |
| | | 6. 利用各科教學活動時，實施安全教育 | 教務處 | 各班級任 | 105. 10 |
| | | 7. 急救教學示範與演練~「CPR 急救教育」 | 學務處 | 各班級任 | 105. 10 |
| | | 8. 事故施害防制藝文配合活動 | 學務處 | 生教組 | 105. 10 |
| | 落實師生健康管理 | 1. 實施學生健康檢查及齲齒檢查 | 衛生組 健康中心 | 各班級任 | 每學期 |
| | | 2. 特殊疾病學生檔案管理 | | | |
| | | 3. 預防傳染病宣導及照護。 | | | |
| 4. 實施教職員工健康管理計劃 | | 學務處 | 人事室 | | |
| 視力保健 | 1. 每學期定期視力檢查 | 健康中心 | 各班級任 | 每學期 | |
| | 2. 視力保健學生活動 | | | | |
| 口腔 | 1. 餐後潔牙指導與實施 | 健康中心 | 各班級任 | 每學期 | |

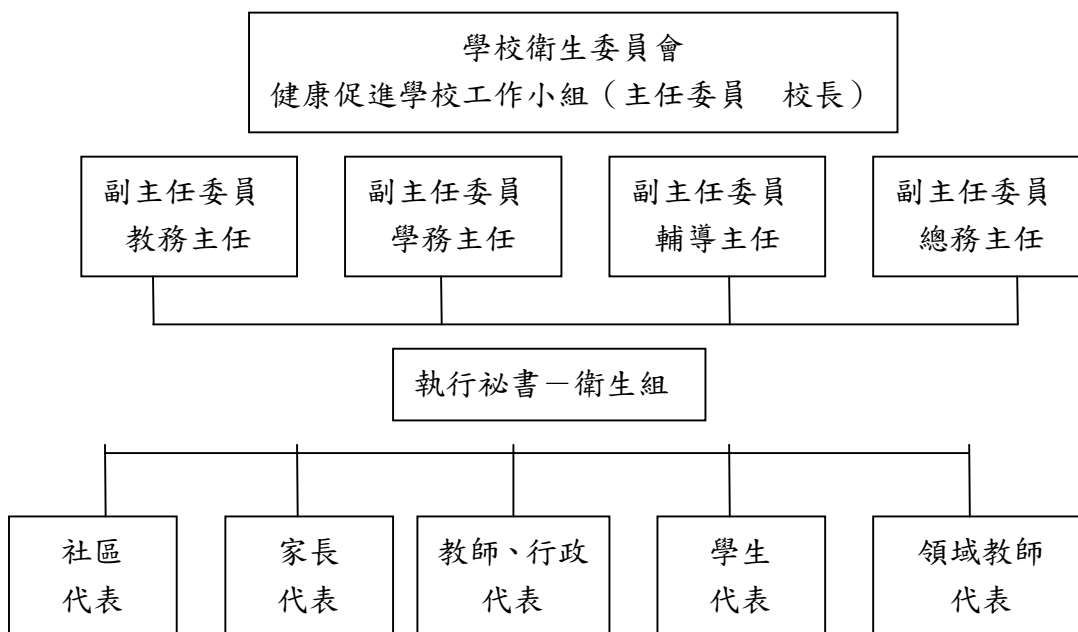
| | | | | | |
|--|--------------------------------|--|------|--------|------------------|
| | 保健 | 2. 口腔保健指導 | | 衛生組 | |
| | | 3. 潔牙小天使選拔與訓練 | | | |
| | 菸 害 及 檳 榔 防 制 宣 導 活 動 | 1. 結合社區家長，行銷無菸家庭概念 | 衛生組 | 生教組 | 105.10 |
| | | 2. 訂定菸害及檳榔防制宣導月 | 衛生組 | 健康中心 | 105.10 |
| | | 3. 健康促進護照~拒菸拒檳活動 | 生教組 | 健康中心 | 105.10 |
| | 健 康 飲 食，活 力 運 動 | 1. 加強午餐供應廠商的監督與管理 | 衛生組 | 各班級任 | 經常 |
| | | 2. 推行全校喝白開水運動 | 學務處 | 各班級任 | 經常 |
| | | 3. 協助家長建立學生健康飲食習慣 | 健康中心 | 低年級 | 經常 |
| | | 4. 推動健康飲食學生活動 | 學務處 | 各班級任 | 經常 |
| | | 5. 增進師生體適能，實施體適能檢測 | 體育組 | 各班級 | 105.09 106.05 |
| | 事 故 傷 害 防 制 | 1. 校園緊急傷病救護小組訓練 | 學務處 | 健康中心 | 105.09 |
| | | 2. 繪製緊急處理流程圖並懸掛 | 學務處 | 健康中心 | 105.09 |
| | | 3. 學生健康狀況及傷病調查與統計 | 健康中心 | 各班級任 | 105.01 |
| | | 4. 建置學生緊急傷病聯絡電話 | 學務處 | 健康中心 | 105.09 |
| | | 5. 學生傷病紀錄與統計分析 | 健康中心 | 健康中心 | 每月 |
| 6. 宣導各種傳染病及傷病的認識。 | | 學務處 | 健康中心 | 105.09 | |
| 7. 辦理教職員、學生 CPR 訓練 | | 衛生組 | 健康中心 | 105.09 | |
| 8. 訂定全校運動時間，宣導「健康 333」。 | | 體育組 | 各學年 | 105.09 | |
| 9. 上下學的交通安全組成導護老師、志工協助注意學童的安全，規劃家長接送區。 | | 學務處 | 生教組 | 105.09 | |
| 10. 健康促進護照~事故傷害防制宣導活動 | | 學務處 | 各班級任 | 105.09 | |
| (四) 學 校 物 質 環 境 | 健 康 飲 食 環 境 | 1. 加強午餐供應廠商的監督與管理 | 午餐秘書 | | 經常 |
| | | 2. 員生社無販售碳酸飲料，並注意製造日期。保存期限及合乎衛生標準的食物飲品 | 合作社 | 衛生組 | 經常 |
| | | 3. 設置均衡飲食圖片展示區 | 衛生組 | 健康中心 | 105.04 |
| | | 4. 班級教室健康飲食專欄佈置 | 學務處 | 各班級任 | 105.04 |
| | 建 立 安 全 校 園 環 境 | 1. 飲水安全維護~中央飲水設備水質檢驗 | 總務處 | 各班級任 | 每月 |
| | | 2. 定期檢修校園設備如教室門窗、電燈 | 總務處 | 各班級任 | 經常 |
| | | 3. 定期檢查及維修遊戲器材。 | 總務處 | 學務處 | 經常 |
| | | 4. 建制交通安全標誌區~走廊穿堂 | 學務處 | 生教組 | 105.10 |

| | | | | | |
|----------------------|----------------------|------------------------------------|------------------|--------|--------|
| | | 5. 加強校園環境與門禁管理 | 總務處 | 學務處 | 經常 |
| | | 6. 校園防火救災管理。 | 總務處 | 學務處 | 經常 |
| | | 7. 推行環境保護計劃，執行垃圾分類 | 衛生組 | 各班級 | 經常 |
| | | 8. 校園中豎立禁止吸菸告示。 | 總務處 | 各班級 | 經常 |
| | | 9. 建置校園安全告示~運動遊戲安全準則 | 總務處 | 學務處 | 經常 |
| | | 10. 推動友善校園反霸凌宣導活動 | 學務處 | 各班級 | 105.09 |
| (五) 校園社會環境 | 塑造和諧校園文化。 | 1. 快樂助人體驗活動 | 輔導處 | 各班級 | 105.09 |
| | | 2. 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境~慈濟媽媽的大愛活動。 | 輔導處 | 各班級 | 105.09 |
| | 建立學校良好人際互動關係 | 1. 愛護校園活動 | 輔導處 | 各班級 | 經常 |
| | | 2. 提供有特殊需求學生適當協助。 | 輔導處 | 家長會 | 經常 |
| | | 3. 增進生活技能 | 輔導處 | 教務處 | 經常 |
| | 營造溫馨校園環境 | 1. 感恩活動 | 輔導處 | 學務處 | 105.09 |
| | | 2. 辦理家長親職講座 | 輔導處 | 家長會 | 經常 |
| | | 3. 布置健康促進相關宣導海報 | 學務處 | 衛生組 | 105.09 |
| | | 4. 關懷與叮嚀~校方提供緊急必需品之協助如吹風機、愛心傘等。 | 學務處 | 健康中心 | 經常 |
| | (六) 社區關係 | 健康促進學校行銷活動 | 1. 參加宜蘭縣健康促進學校行銷 | 學務處 | 健康中心 |
| 2. 辦理縣內健康促進學校參訪活動 | | | 教務處 | 學務處 | 106.05 |
| 3. 關愛自己~辦理社區家長健康諮詢服務 | | | 健康中心 | 社區醫院 | 106.03 |
| 建立學校-家庭-社區溝通管道 | | 1. 開放學校運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。 | 總務處 | 學務處 | 經常 |
| | | 2. 舉辦家長親師座談會，宣導健促觀念 | 學務處 | 家長會 | 定期 |
| | | 3. 發行健康促進學校-學務月刊 | 教務處 | 衛生組 | 定期 |
| | | 4. 給家長一封信~健康促進行銷 | 學務處 | 健康中心 | 定期 |
| 菸害及檳榔防制宣導活動 | | 1. 結合社區家長，行銷抗菸拒檳健康觀念 | 生教組 | 衛生組 | 105.09 |
| | | 2. 辦理無菸家庭調查 | 衛生組 | 社區資源 | 105.09 |
| | | 3. 嚼食檳榔親師調查 | 高年級 | 健康中心 | 105.09 |
| 事故傷害防制 | 1. 利用親師座談會，宣導家長安全教育。 | 教務處 | 學務處 | 105.09 | |
| | 2. 宣導家長接送小孩請勿共乘機車 | 學務處 | 生教組 | 經常 | |
| | 3. 警察機關於校內設置巡邏箱，加強學校 | 學務處 | 生教組 | 經常 | |

| | | | | | |
|--|----------|----------------------|-----|------|-----|
| | | 巡邏查察，以維護校園安寧。 | | | |
| | | 4. 校區洽請交通隊加強違規車輛拖吊 | 學務處 | 生教組 | 經常 |
| | | 5. 結合社區醫療機構建立校園救護網 | 學務處 | 健康中心 | 每學期 |
| | 營造健康飲食風氣 | 1. 鼓勵家長協助帶動學校健康飲食風氣 | 學務處 | 家長會 | 經常 |
| | | 2. 結合家長會拜訪社區商店宣導健康飲食 | 學務處 | 家長會 | 經常 |

捌、人力配置

一、組織架構



二、人員配置與工作內容

| 計畫職稱 | 職稱 | 在本計畫之工作項目 |
|-------|------|-----------------|
| 計畫主持人 | 校長 | 主持計畫及督導執行情形， |
| 協同主持人 | 家長代表 | 協助研究策劃督導並彙整報告撰寫 |
| 協同主持人 | 學務主任 | 同上 |
| 協同主持人 | 教務主任 | 同上 |
| 協同主持人 | 總務主任 | 同上 |
| 協同主持人 | 輔導主任 | 同上 |
| 協同主持人 | 衛教組長 | 同上 |

| | | |
|------|------------------------------|-----------------------------------|
| 研究人員 | 體育組長 | 體適能評估及健康活動之執行策劃 |
| 研究人員 | 午餐秘書 | 健康飲食研究，策略之實施 |
| 研究人員 | 校護 | 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區醫療資源之協調 |
| 教學人員 | 學年代表 領域代表 各班導師 健體教師 | 協助各項教學活動之推展 |

玖、105 學年度預定進度

| 工作項目 | 月 份 | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------|--------|---------|---------|---------|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--|
| | 7、8 月 | 9 月 | 10 月 | 11 月 | 12 月 | 106 年 1月 | 2 月 | 3 月 | 4 月 | 5 月 | 6 月 | 7 月 | |
| 1.學校健康促進委員會議 | ■ | | | | | | | | | | | | |
| 2.現況分析及需求評估 | ■ | ■ | | | | | | | | | | | |
| 3.決定目標及健康議題 | | ■ | | | | | | | | | | | |
| 4.擬定學校健康促進計畫 | | | ■ | | | | | | | | | | |
| 6.編製教材及部落格維護 | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | |
| 7.擬定過程成效評量工具 | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| 8.成效評量前測 | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| 9.執行健康促進計畫 | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | |
| 10.過程評量 | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | |
| 11.成效評價後測 | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| 12.資料分析及報告撰寫 | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | |

拾、評鑑指標

配合計畫進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估成效，茲說明如下：

一、過程評量：藉由評鑑過程來提升學校組織改善健康問題的能力，強調評鑑與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，包括個人、組織、社區、政策等各層面的分析，根據質性及量性資料與建議，可提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。

(一) 行政和政策因素：包括教育方面（課程、活動、訓練的規劃與執行）、政策方面（相關規定的修訂定、組織結構與配置）。

(二) 組織因素：包括師生互動、社團、志工等組織支持、行政配合、組織運作功能。

(三) 資源因素：包括人力/物力資源可近性、經費編列、設備可利用性。

二、成效評量：

(一) 健康狀況：

- 1、生理指標（包括體位、齶齒、視力、血壓、尿液及各項健康檢查項目）篩檢率 100%，並能做好追蹤輔導工作。
- 2、心理指標（包括問題解決及決策力、家庭及人際關係、個人自信及勝任力、學習與情緒適應力等）透過觀察、測驗與多元化評量以進行評估，並作適當轉介與安置等輔導策略。
- 3、每學期辦理全體教職員工體適能施測（包括身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力），了解全校成員體能狀況並分析提供輔導策略。

(二) 行為與生活型態：

- 1、每學期初辦理預防接種、健康檢等查工作，並進行後續追蹤輔導。
- 2、透過教學與教育宣導，增進學童運動、均衡飲食與壓力管理等健康行為。
- 3、透過課程規劃與設計，提昇學童自我健康管理行為，確實杜絕校園吸菸、嚼食編良、濫用藥物酒精等危害健康行為。

(三) 環境因素：

- 1、定期檢測校園環境包括軟硬體設施、校園景觀美綠化及健康午餐等健康服務。
- 2、與社區資源結合建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統。
- 3、透過課程與活動設計，凝聚全校成員對健康校園文化之共識與認同。

(四) 個人因素：包括健康覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能等。

拾壹、經費來源：

由「教育部健康促進學校實施計畫」專款專用，及本校相關經費項下支應。

拾貳、本實施計畫經校長核定後公布實施，修正時亦同。

承辦人：劉若瑜 學務主任：高介仁 主(會)計：謝懿真 校長：賴尚義