

新北市 109 學年度學校健康促進計畫書

109 年 08 月 28 日經校務會議通過

校名：新北市三重區修德國小

壹、依據：

- 一、新北市政府教育局 109 年 8 月 6 日新北教體衛字第 1091452927 號函「新北市 109 學年度學校健康促進計畫」辦理

貳、計畫目標

- 一、分析比較 103-108 學度健康檢查資料及相關問卷調查，以期了解學生各項狀況，了解學生健康需求。
- 二、擬定學校健康知識宣導活動及專題講座，加強學生、家長及教師印象融入生活中實施。
- 三、營造健康充滿活力的校園並與社區結合，以期提升視力、體位及口腔保健行為，能降低不良比率。
- 四、融入相關健康知能於課程領域教學，讓學生充分認知深化為內在行為。
- 五、預期目標：
 1. 期望健康體位適中率增加 1%
 2. 期望健康體位過胖率及過輕率降低 1%

參、背景現況分析：

一、學校地理位置

本校位於新北市西區，所在地為一住商混和區

二、基本資料概況（學生數、班級數、教職員、家長社經背景）

本校是一所中型學校，全校一至六年級共有 31 個普通班級，及 1 個特教班、1.5 個資源班，附設幼稚園 2 班，學生數共 757 人，教職員工 84 人。學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位普遍不高，弱勢學生佔全校 19.15%。

三、以 108 學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析：

103~108 學年度視力不良%統計表（國小適用）

	103 上	103 下	104 上	104 下	105 上	105 下	106 上	106 下	107 上	107 下	108 上	108 下
一年級	41.70%	32.80%	32.10%	32.10%	31.70%	43.70%	34.90%	29.50%	23%	33.8%	25.8%	36.3%
二年級	47.70%	46.80%	37.50%	37%	34.40%	49.60%	38.10%	38.60%	37%	41.7%	33.6%	41.6%
三年級	56.40%	57.90%	47.70%	55.80%	39.40%	50.40%	40.50%	47.30%	38.2%	49.6%	46.2%	51.9%
四年級	55%	55.60%	61.70%	60.20%	58.30%	65.40%	50%	56.30%	50.8%	50%	49.6%	52.6%
五年級	65.40%	63.20%	59.60%	65.30%	69.20%	69.20%	65.80%	69%	55.6%	59.7%	54.4%	59.5%
六年級	74.80%	72.30%	68.10%	73.80%	65.60%	71.50%	67.20%	70.10%	71.1%	74.8%	66.7%	69.9%
全校	58.40%	56.40%	52.30%	55.60%	50.60%	59%	50.60%	53.30%	46.8%	52.5%	49.5%	51.8%
新北市	49.65		48.79		48.43		47.95		47.36		46.57	
全國	46.97		46.05		45.77		45.44		44.79		44.35	
惡化%	+6.1	+5.9	+5.98	+7.16	+5.66	+11.14	+5.72	+0.6	+4.68	+7.02	+3.14	+8.14

103~108 學年度待矯治（新增）齲齒%統計表（國小適用）

	103 上	104 上	105 上	106 上	107 上	108 上
一年級	73.23%	57.35%	42.74%	51.82%	48.91%	48.44%
四年級	43.79%	42.28%	37.74%	33.33%	36.43%	35.77%
增減%		-18.33%	-22.26%	-39.9%	-20.92	-6.97

103~108 學年度健康體位~體位適中%統計表（各年級適用）

	103 上	103 下	104 上	104 下	105 上	105 下	106 上	106 下	107 上	107 下	108 上	108 下
一年級	70.1%	68.0%	68.9%	72.7%	63.0%	70.9%	67.3%	70.6%	71.4%	75%	70.2%	66.9%
二年級	60.5%	62.4%	66.4%	69.3%	68.9%	68.9%	63.0%	64.8%	70%	72.7%	68.8%	69.6%
三年級	61.5%	61.2%	56.7%	59.9%	66.1%	66.1%	65.9%	62.9%	56.1%	62.9%	65.1%	67.9%
四年級	57.0%	55.6%	56.7%	65.7%	51.0%	54.1%	58.6%	57.8%	74%	76%	56.6%	56.6%
五年級	57.9%	61.7%	53.6%	57.0%	56.7%	59.7%	52.2%	52.8%	56.5%	60.5%	50.8%	54.8%
六年級	56.7%	59.6%	60.7%	60.7%	58.3%	60.9%	59.3%	63.7%	53.8%	55%	61.0%	60.2%
國 小 平 均	60.2%	61.2%	60.7%	63.8%	60.4%	60.3%	60.9%	61.8%	60.7%	63.9%	62.0%	62.5%

103~108 學年度健康體位～體位過輕%統計表（各年級適用）

	103 上	103 下	104 上	104 下	105 上	105 下	106 上	106 下	107 上	107 下	108 上	108 下
一年級	4.7%	2.3%	1.5%	1.5%	8.7%	1.6%	8.2%	2.8%	4.3%	3.6%	4.0%	1.6%
二年級	7.6%	5.7%	7.8%	3.9%	8.3%	3.0%	14.2%	8.6%	9.1%	6.4%	10.9%	6.5%
三年級	10.4%	7.5%	10.8%	3.8%	6.3%	3.1%	6.1%	6.1%	15.9%	6.1%	9.4%	4.7%
四年級	7.9%	5.3%	10.8%	5.2%	10.8%	5.1%	8.6%	6.3%	8.7%	4.7%	12.5%	8.8%
五年級	11.5%	6.6%	7.9%	6.0%	9.7%	6.7%	8.8%	7.5%	9.7%	7.3%	9.5%	4.8%
六年級	9.4%	6.4%	8.7%	7.7%	9.3%	6.0%	9.6%	5.2%	8.1%	8.1%	8.1%	8.1%
國小平均	8.8%	5.8%	8.0%	4.9%	9.0%	4.5%	9.2%	6.2%	9.2%	6.1%	9.2%	5.8%

103~108 學年度健康體位～體位過重%統計表（各年級適用）

	103 上	103 下	104 上	104 下	105 上	105 下	106 上	106 下	107 上	107 下	108 上	108 下
一年級	7.9%	10.9%	15.2%	9.8%	16.5%	15.7%	12.7%	15.6%	13.6%	11.4%	13.7%	20.2%
二年級	18.5%	15.9%	10.9%	11.8%	11.4%	12.9%	11.8%	14.8%	10.9%	10%	13.8%	15.2%
三年級	14.8%	17.2%	17.2%	21.0%	14.2%	15.0%	12.9%	15.2%	14.4%	18.2%	16.0%	17%
四年級	17.9%	19.9%	17.2%	13.4%	21.0%	16.6%	15.6%	15.6%	11.8%	11.8%	19.1%	21.3%
五年級	11.5%	12.6%	19.9%	16.6%	17.2%	14.2%	18.2%	14.5%	14.5%	10.5%	11.1%	14.3%
六年級	15.3%	13.8%	12.0%	12.6%	14.6%	13.2%	13.3%	14.1%	15%	13.8%	8.9%	9.8%
國小平均	14.3%	14.9%	15.2%	14.3%	15.8%	14.4%	14.1%	15.0%	13.5%	12.7%	13.8%	16.3%

103~108 學年度健康體位～體位超重%統計表（各年級適用）

	103 上	103 下	104 上	104 下	105 上	105 下	106 上	106 下	107 上	107 下	108 上	108 下
一年級	17.3%	18.8%	14.4%	15.9%	11.8%	11.8%	11.8%	11.0%	10.7%	10%	12.1%	11.3%
二年級	13.4%	15.9%	14.8%	15.0%	11.4%	15.2%	11.0%	11.7%	10%	12%	6.5%	8.7%
三年級	13.3%	14.2%	15.3%	15.3%	13.4%	15.7%	15.2%	15.9%	13.6%	12.9%	9.4%	10.4%
四年級	17.2%	19.2%	15.3%	15.7%	17.2%	24.2%	17.2%	20.3%	21.3%	23.6%	11.8%	13.2%
五年級	19.1%	19.1%	18.5%	20.5%	16.4%	19.4%	20.8%	25.2%	19.4%	21.8%	28.6%	26.2%
六年級	18.7%	20.2%	18.6%	19.1%	17.9%	19.9%	17.8%	17.0%	23.1%	23.1%	22%	22%
國小平均	16.8%	18.1%	16.1%	17.0%	14.7%	17.9%	15.8%	17.0%	16.6%	17.3%	15.0%	15.3%

肆、108 學年度健康資訊系統資料

項目	指 標	本校	本市	全國	達成指標情形
視力 保健	裸視視力不良率	49.5%	國小 46.56%	國小 44.35%	☐ 符合全國指標以下 ☒ 高於全國指標尚需努力
	視力不良 複檢率	97.02%	國小 95.01%	國小 91.56%	☒ 符合全國指標以上 ☐ 低於全國指標尚需努力
口腔 保健	學生初檢齲 齒率〈一、 四年級〉	48.44% 35.77%	國小 41.85% 國小 34.27%	國小 40.52% 國小 33.81%	☐ 符合全國指標以下 ☒ 高於全國指標尚需努力
	學生齲齒就 醫矯治率 〈一、四年 級〉	98.39% 95.92%	國小 92.96% 國小 91.22%	國小 87.99% 國小 85.50%	☒ 符合全國指標以上 ☐ 低於全國指標尚需努力
健康 體位	學生體位 過輕率	7.50%	國小 7.30%	國小 8.01%	☒ 符合全國指標以下 ☐ 高於全國指標尚需努力
	學生體位 適中率	62.3%	國小 65.60%	國小 64.72%	☐ 符合全國指標以上 ☒ 低於全國指標尚需努力
	學生體位 過重率	15.05%	國小 12.97%	國小 12.86%	☐ 符合全國指標以下 ☒ 高於全國指標尚需努力
	學生體位 超重率	15.15%	國小 14.13%	國小 14.41%	☐ 符合全國指標以下 ☒ 高於全國指標尚需努力

伍、重點議題 SWOT 分析

依據本校 108 學年度學生健康檢查統計分析發現：

1. 視力不良率 49.50%：高於新北市 46.56%與全國 44.35%的平均值尚需努力。
2. 齲齒分析：105 學年度入學之一年級齲齒率為 42.74%，升上四年級齲齒率已降為 35.77%，但仍高於新北市 34.24%與全國 33.84%的平均值。108 入學之一年級新生齲齒率仍高達 48.44%，高於新北市 41.83%與全國 40.56%的平均值尚需努力。
3. 健康體位分析：過輕 7.5%高於新北市 7.30%，但低全國 8.01%的平均值。適中 62.30%高於新北市 65.60%與全國 64.72%的平均值。過重 15.05%高於新北市 12.97%與全國 12.86%的平均值。超重 15.15%高於全市 14.13%及全國 14.41%平均值。
4. 最後決定 109 學年度以健康體位為重點議題。

重點議題～（健康體位）六大範疇進行SWOT分析

	S 優勢（校內）	W 劣勢（校內）	O 機會（校外）	T 威脅（校外）
學校衛生政策	1. 成立跨處室「衛生委員會」推動健促議題，整合校內大型活動的方針，達事半功倍的教育效果。 2. 校長與全校教師重視學童達到健康體位的目標，積極規劃各種推廣活動，並落實於生活中。	1. 教職員退休、人事流動率大，行政兼職資歷到達歷年新低，健促衛生政策銜接傳承起步難。 2. 相關工作人員行政工作繁重，學校衛生行政人力不足，健康促進議題又多，實推動不易。 3. 因本年度碰到新冠肺炎疫情，不能群聚，造成許多活動無法推展。	家長手機使用普遍、參加親職講座或利用學校網站，有機會接觸健康促進相關的議題與培養適用的健促習慣與理念。	1. 弱勢身分的家庭及學生數比率不低，新住民學生人數增加，因文化不利和語言阻礙造成健促衛生政策溝通及宣導不易。 2. 健促經費補助款額度有限。
學校物質環境	1. 設有體育館、體操館、羽球館和桌球室，增加運動便利性。 2. 開放校園場館供民眾活動與社區團體和鄰近他校交流頻繁，良性互動裨益正向推廣健促活動。 3. 飲水設備充足，定期檢測水質。	1. 校舍整體規劃改建中，運動場不完整，大型體育競賽舉辦困難。 2. 校園開放時間出入人士複雜，校園環境與設施維護不易。 3. 本年度操場改建造成學生活動空間受限，許多活動無法進行。	1. 三重綜合運動場在步行可達的範圍，便於參加田徑比賽或進行訓練。 2. 近菜寮捷運站、衛生所、新北市立聯合醫院，健康相關問題諮詢便利。	1. 學校周邊車水馬龍，部分路段非無障礙騎樓。 2. 學校周遭早晚除了外丹功，老人參與運動社團外，里辦公室鮮少在公園綠地辦理年輕人運動。 3. 社區周邊時有吸菸者，部分餐店未具均衡營養、販賣含糖飲料與炸物，不易勸

				導成效較差。
學校社會環境	1. 本校為桌球、韻律體操和競技體操的三項體育重點學校。形成運動樂活的示範作用。 2. 學生熱愛運動例如：羽球籃球、樂樂棒球…，所以校方也增加各種運動社團課後班的成立，有利於健康風氣之養成。 3. 學校特別規畫低年級跳繩及中高年級課間操施作，給予完成同學獎勵與未達標學生追蹤輔導。	1. 學生有喜歡奔跑追逐的天性。但下課時間苦短，為怕上下樓梯浪費時間不想下操場，有不少孩子在走廊樓梯奔跑追逐嬉戲。不只沒達到效果，更造成危險。雖然有宣導但效果有限。 2. 校內部分老師會利用飲料、糖果、餅乾鼓勵學童，以致推廣效果打折扣。	1. 家長支持與肯定學校體育團隊各項表現。 2. 社區民眾及民間社團贊助弱勢學生及團隊相關活動經費，且有退休教師及志工願意協助訓練羽球、疊杯等活動及弱勢孩子激發運動潛能與培養專長。	1. 仍有不少家長存在著「勤有功戲無益」的想法，智育至上的觀念，只重視學業成績的高低。 2. 部分家長對於孩子在校內或在家的運動休閒不聞不問，影響學生的觀念與健促習慣。 3. 單親、隔代教養逐年增加，父母工作繁忙，學生仰賴3C 產品時間相對多。
健康生活技能教學及活動	1. 教師普遍具有進修的熱忱，能建立適用的健康促進觀念，願意配合健促計畫鼓勵學生達標。 2. 透過網路、手機 app、醫療院所和健身中心，親師生接觸健康生	1. 雖然於學校的大型集會、活動和課程中，導入健康生活技能的觀念，仍不保證課後能持續達標。 2. 對外申請活動有時限，易造成某個時期活動太多，干擾正常教	1. 社區民眾重視運動健康與習慣，三重綜合運動場、大同公園以校園每天早、晚都湧進運動的民眾。 2. 學校周邊的UBike 也都成為親子運動與促進親子關係的最佳媒介。	1. 學校重視與指導學生餐後潔牙、飲食教育、維持運動等健康知識與技能。回家後學生普遍打回原形！家長對孩子無法約束或堅持，造成健康生活技能實踐上的落差。

	活技能的層面與深度都各有途徑。 3.	學。 3. 學生易受媒體影響，在營養、少糖零糖的執行上不易落實。	3. 家長認同孩子參加寒暑假育樂營體育性社團，鼓勵養成運動及健促習慣。	
社區關係	1. 學校適時透過校慶、運動會等機會邀請家長、社區人士參與推展全民運動理念。 2. 透過網路、手機 app、醫療院所和健身中心，親師生接觸健康生活技能的層面與深度都各有途徑。 3. 申請醫院、牙醫師、癌症基金會、靖娟教案、拒菸推廣團體等社區資源，活絡健康促進推動。 4. 舉辦家長日親職講座適時宣導健促議題，提升家長健康知識與技能。	1. 三重體育場為鄰近學校最大運動場館資源。本可多加運用，但校內同仁擔心學生前往的安全考量，以至運動會或體育課逃避運用此社區運動資源。	1. 家長會與志工隊成員熱心參與組織與服務，理解並支持校務發展，並且自組志工羽球及舞蹈等運動社團(群)。 2. 志工隊有資源回收及健康保健組，可進行環境及健康的宣導。	1. 社區周邊時有吸菸者，部分餐店未具均衡營養、販賣含糖飲料與炸物，不易勸導成效較差。 2. 家長日及校慶家長參與度最高，但常見家長的心態重在與班導師親師溝通，對於非正式考試科目的宣導活動與健促議題較不關心。

健康服務	1. 健康中心定期進行身高、體重、視力與頭蝨檢查與矯治輔導。為孩子健康進行基礎掃描與把關。 2. 學期初彙整學生健康狀況一覽表，提供導師與健體老師參考，提醒留意運動狀況與健康。 3. 定期測量體適能，辦一、四健檢與全校流感注射並落實假期視力/口腔檢查單。掌握健康動態。 4. 有鑑於體位過重的問題上學期起有規劃健康樂活班，體重過重的學生多運動。	1. 護理師與全校師生比例過高，雖有志工協助，但在執行平常的例行性業務及緊急傷病學生工作量過高，要再進行更積極的醫療服務與個案管理，常心有餘而力不足。	1. 志工隊協助處理健康服務事項。 2. 申請醫院、牙醫師、癌症基金會、靖娟教案、拒菸推廣團體的活絡健康促進服務。	1. 學校強力推展建促相關措施與處遇。包括假期視力/口腔檢查單，鼓勵天天運動三十分鐘，效果有限。 2. 若干學生家長對孩子健康資訊仍隱諱有所隱瞞，未能忠實告知學校學生健康狀況。例如：最近 pm2.5 情況嚴重，學生產生氣喘緊急送醫情形。
-------------	--	--	---	--

陸、健康促進學校議題：

一、必選議題：

- (一) 國小：☐視力保健 ☐口腔保健 ☒健康體位(含營養教育) ☐菸檳防制
- ☐全民健保(含正確用藥)

二、校本重點議題：(議題未達全國指標者，一律列入學校校本重點議題；已達者可於上述

必選議題中勾選一項，請以■標示之)

(一) 國小：☐視力保健 ☐口腔保健 ☒健康體位(含營養教育) ☐菸檳防制

☐全民健保(含正確用藥)

三、自選議題：(請自行勾選至少一項，以■標示之)

(一) 國小：☐性教育(含愛滋病防治) ☐藥物濫用防制 ☒安全急救教育 ☐心理衛生

☐傳染病防治

柒之一、實施策略及內容：

一、重點議題：(健康體位)

六大範疇	實施策略	內容	主辦處 室	協辦處室	實施時程
學校衛生 政策	1. 校務會議通過 109 年健促計畫。 2. 成立「衛生委員會」分層負責。 3. 舉辦教師朝會、學生朝會、家長日、新生家長說明會及開學休業典禮宣導。 4. 與陽光有約～鼓勵每天戶外活動 120 分鐘。 5. 推展「零時體育」，達成 SH150 目標，增進學生健康。 6. 訂定零含糖、零甜食辦法。 7. 落實「課間活動」，強化生活健康行為。 8. 鼓勵每天睡足 8 小時。 9. 正確飲食營養教育推廣。	1. 計畫將於本校第一次校務會議 08.28 提報通過。 2. 期初即成立委員會，並開會進行分層負責，期末召開檢討會議。 3. 在各個親師生聚會場所進行宣導。 4. 多辦理戶外活動及張貼宣導各社區政府單位辦理戶外活動，吸引學生往戶外走。 5. 鼓勵多利用閒暇時間到戶外運動並搭配運動認證榮譽獎勵制度實施。 6. 訂定校內零含糖、零甜食辦法，並公告周知一起來實行。 7. 每天課間活動中高年級為健康操，低年級為跳繩。 8. 宣導 85110，於課程中及集會時宣導強調睡眠重要性。 9. 每學期針對不同年級聘請外部專家對學生做	學務處 教務處	健康中心 家長會 志工隊 健體科任 班級導師 自治組織	109.8 109.8~ 110.6

		宣導，並於課堂上隨時指導。			
學校物質環境	1. 充實與善用運動及遊戲設施，提升體適能。 2. 營養午餐供餐合約制定少油、少糖、少鹽飲食。 3. 使用有洞菜勺盛取食物。 4. 提供充足飲水設備。 5. 教室設置洗手台。 6. 提供充足體育器材。	1. 利用會議大家共同討論設施需求並增設。 2. 會同總務處於制定合約時要求達到少油、少糖、少鹽。 3. 要求廠商提供有洞菜勺避免食用過多湯汁增加熱量並指導學生概念。 4. 會同總務處檢視相關需求並補足及定期檢測。 5. 充足洗手台使用量便於推廣健康習慣。 6. 利用會議大家共同討論器材需求並添購。	總務處 學務處	委員會成員 健康中心 班級導師	109.8~110.6
學校社會環境	1. 作業中增加體能活動並給予達標者獎勵。 2. 開設學生動態社團鼓勵參與。 3. 舉辦「健促海報」競賽。 4. 辦理「班級體育」競賽。 5. 辦理健康體位有獎徵答活動。 6. 健康體位宣導情境布置，營造重視氛圍。 7. 成立教師健康社群讓教師更健康。	1. 結合課程、作業，加強運動，並配合獎勵增強其動力。 2. 偕同體育組於課後多開辦動態性社團並鼓勵學生參加。 3. 辦理各項健促宣導海報競賽藉由比賽加深概念。 4. 偕同體育組每學期辦理各年級體育競賽，凝聚班級健康促進意識。 5. 於兒童朝會辦理有獎徵答寓教於樂。 6. 於學校穿堂貼張貼宣導海報並發給班級宣導海報張貼於教室。 7. 身教重於言教，成立教師健康社群，讓老師成為學生模仿對象。	學務處 教務處	健康中心 健體科任 班級導師 志工隊 自治組織	109.8~110.6
健康生活技能教學及活動	1. 配合體育課程辦理體適能加強訓練，對前測測驗結果體位不佳的學生，進行補救教學與後測。 2. 培育一人一運動習慣。	1. 結合課程、健體老師，根據前測數據體位不佳的學生進行補救。 2. 每年級選定一運動技能，並能每天持續運	學務處 教務處	健康中心 健體科任 班級導師	109.8~110.6

	3. 每日於課間活動時間實施健康操。 4. 鼓勵教師參與健康體位增能研習。 5. 舉辦寒暑假育樂營。 6. 申請醫院、癌症基金會、靖娟教案、~社區團體的服務。 7. 學生自治組織定期健促宣導。 8. 舉辦親職講座宣導。 9. 辦理三四五六年級學生健康體位相關講座與有獎徵答。 10. 請營養師開設營養教育講座。 11. 開設低年級學生體重過重及超重學生之晨間減重活動班。 12. 學生朝會辦理跳繩魔王闖關活動。	動，於期末驗收成果。 3. 課間活動中高年級為健康操，低年級為跳繩。 4. 公告各項健康體位增能研習並鼓勵老師參加。 5. 每年寒暑假會同體育組規劃各項育樂營，鼓勵養成運動及健促習慣。 6. 利用各項外部資源引進專家學者辦理營養教育宣導。舉辦三年級小樂活健康講座、四年級營養教育講座。 7. 訓練自治組織學生訂定每月健促宣導主題並於兒童朝會時實施。 8. 每學期辦理親職講座適時宣導。 9. 利用各項外部資源引進專家學者辦理健促講座並利用獎勵增加誘因。 10. 偕同午餐團膳公司營養師來校進行宣導。 11. 針對低年級體位超重及過重學生，聘請外部專長老師辦理週一及四晨間活動舞蹈時間，除發放衛教單，並調查其參加意願。活動期間每月量測身高體重，如有進步則給予獎勵，無進步者則予以追蹤改變策略。 12. 每周兒童朝會聘請一神秘嘉賓來當跳繩關主，並抽測各班級學生一名來和關主挑戰；如超越關主則予以獎品鼓勵。			
社區關係	1. 結合聯絡簿進行健康小叮嚀。 2. 辦理「學校社區聯合運動會」，邀請家長、社區	1. 針對每月不同主題結合聯絡簿小貼進行宣導。 2. 利用運動會或體育競賽進行親師生一起來來	學務處 輔導處	教務處 輔導處 總務處 健康中心 家長會	109.8~110.6

	人士參與。 3. 辦理兒童節闖關，增強學童健康體位相關知能。 4. 舉辦家長日親職講座適時宣導健康體位議題。 5. 引進外部學者辦理健康識讀教學。	運動，推展全民運動理念。 3. 利用兒童節辦理闖關活動，從問答中增強學生健康意識及知能。 4. 利用每學期家長日活動，除專家演講外，並利用宣導單及PPT來進行宣導。 5. 結合社區學者研究進行健康議題探討並予以分析。		志工隊 健體科任 班級導師	
健康服務	1. 定期測量體適能。 2. 鼓勵學生於課間活動時間練習跳繩，改進肥胖學生不良體位。 3. 體位異常學生異常學生列冊管理。 4. 指導學生健康飲食。 5. 每天自主運動一小時，做好體位自主健康管理與監控。 6. 落實假期健康自主管理單的實施	1. 實施每學期身高體重及體適能檢測，並予以建檔追蹤。 2. 新生入學每人發給一副跳繩並鼓勵於課間多跳繩，從小奠基。 3. 提供相關衛教，給予課餘改善生活型態策略建議、在校增加戶外活動時間、課間活動之課間操確實實施，並追蹤其執並辦理個案管理，追蹤輔導。並予以適時獎勵以增加成效。 4. 針對每天午餐請導師協助定時定量並多蔬果，養成良好健康飲食習慣。 5. 利用運動認證卡獎勵制度，鼓勵學生多運動。 6. 每年寒暑假發給學生健康自主管理單，結合家長及老師監督、學校於朝會中給予達標學生獎勵的策略，督促小孩於假期中仍須維持健康生活型態。	輔導處 學務處	健康中心 志工隊 健體科任 班級導師	109.9~110.6

柒之二、實施策略及內容：

二、自選議題：(急救安全教育)

六大範疇	實施策略	內容	主辦處 室	協辦處 室	實施時 程
學校衛生 政策	1. 校務會議通過 109 年健促計畫。 2. 成立「衛生委員會」分層負責。 3. 舉辦教師朝會、學生朝會、家長日、新生家長說明會及開學休業典禮宣導。 4. 組織學生衛生隊。 5. 邀請專家辦理教職員 CPR 及 AED 研習訓練。	1. 計畫將於本校第一次校務會議 08.28 提報通過。 2. 期初即成立委員會，並開會進行分層負責，期末召開檢討會議。 3. 在各個親師生聚會場所進行宣導。 4. 於學期初招募熱心服務負責任之 6 年級學生，除安全巡邏外並做宣導。 5. 每年 5 月固定聘請消防隊進行 CPR 及 AED 訓練。	學務處 總務處	健康中心 班級導師	109.8- 110.6
學校物質 環境	1. 校園標示清楚明顯，營造安全環境。 2. 健康中心設置 AED 裝備。 3. 配合教育局經費設備更新。	1. 偕同總務處探勘校園各個角落，並作明確標示及警語。 2. 於健康中心設置 AED 裝備，並按規定檢驗。 3. 隨時檢視並造冊列管，設備如有老舊及不堪使用之情事，立即更新。	學務處 總務處	健康中心 班級導師	109.8- 110.6
學校社會 環境	1. 訂定安全生活守則並落實推動，鼓勵學生實施安全行為。 2. 危險行為學生之輔導協助。 3. 學校環境安全措施落實。	1. 偕同生教組訂定校園生活守則，並不斷宣導安全行為。 2. 偕同生教組及輔導室針對危險行為學生之輔導協助，矯正其行為。 3. 確實維護校園安全並定期巡視。	學務處 總務處	健康中心 導師 自治組織	109.8- 110.6

健康生活技能教學及活動	1. 利用健康教育課程推廣安全教育。 2. 舉辦 AED 增能教學。 3. 規劃「心肺復甦術」訓練，充實教師急救技能。 4. 辦理水域安全宣導。 5. 舉辦防震防災研習及演練。	1. 健體老師於上課時推廣安全教育，知道如何簡單自救及受傷處理方式。 2. 聘請消防隊或專長教師進行 CPR 及 AED 教學。 3. 每年 5 月固定聘請消防隊進行 CPR 及 AED 訓練。 4. 協同生教組每學期進行全校水域安全宣導。 5. 協同生教組每學期進行全校防震防災研習及演練。	學務處 教務處 總務處	健康中心 導師 自治組織	109.8- 110.6
社區關係	1. 規劃消防局安全急救宣導、遊覽車逃生演練與地震車體驗。 2. 舉辦家長日親職講座宣導安全議題。 3. 成立志工安全急救團隊服務。 4. 邀請專家舉辦水域安全講座。	1. 協同生教組聘請消防隊每學期進行全校防震防災研習及演練。 2. 舉辦家長日親職講座適時宣導安全議題。 3. 邀請志工配合護理師擔任校內安全急救工作，以照應學生安全需要。 4. 協同生教組邀請專家每學期進行全校水域安全宣導。	學務處 總務處 輔導處	健康中心 志工隊	109.8- 110.6
健康服務	1. 辦理學生衛生隊訓練與服務。 2. 增強學生及老師 AED 和 CPR 實際操作技能。 3. 假期生活安全意識加強宣導。 4. 學生安全知識知能輔導。	1. 於學期初招募熱心服務負責任之 6 年級學生，除安全巡邏外並做宣導。 2. 聘請消防隊或專長教師進行 CPR 及 AED 教學。 3. 學期結束前進行全校假期生活安全意識加強宣導。 4. 結合課程及戶外活動時，予以適時宣導以深植安全意識概念及知能。	學務處 教務處	健康中心 班級導師	109.8- 110.6

捌、學校衛生委員會組織表

職稱	本職	姓名	任務執掌
主任委員	校長	陳俊生	1、綜理學校衛生教育方針，領導及推動衛生保健計畫。 2、核定各項活動策略及其設備事項。 3、籌措學校交通安全經費。 4、主持「衛生委員會」，負責代表學校與校外有關機構建立夥伴關係。
社區組	家長會長	林國三	協助學校衛生工作之實施及促進家庭學校間之合作關係。
副主任委員	學務主任	侯懿真	秉承校長之命，規劃辦理學校衛生保健並推動相關業務。
教學組委員	教務主任	曾翠虹	各項健康促進議題融入多元課程教學，培育學生健康知能。
執行秘書	環教組長	林宗慧	1、執行委員會決議事項。 2、執行主任委員、副主任委員交辦事項。 3、辦理學校環境衛生及有關整潔活動。 4、協助健康教育教學及各項衛生活動。 5、訂定校園緊急傷病處理相關規定，並協助增進師生急救知能。 6、辦理各項衛生教育競賽及活動。 7、協助改善及指導學校午餐、營養教育事宜。 8、其他有關衛生保健事項。
設備組委員	總務主任	陳銘稻	1、學校內外衛生環境的佈置與整理。 2、衛生環境之建置-協助保持校園內之環境衛生與安全（環境消毒、飲用水管理等）。 3、提供完善的健康教學器材管理。 4、教具室衛生保健教學資料補充與管理。 5、指揮技工友隨時維護保持校園內之環境衛生與安全。 6、學校環境衛生及有關整潔活動器材之準備（如洗手設備、衛生器材的維護及修繕……等）。
輔導組委員	輔導主任	鄭根坪	1、聯絡社區資源，促進學校衛生保健工作之推展。 2、提供完善的家長後勤支援，俾利各項工作推動。 3、學生衛生教育學習成就及生理、心理輔導暨轉介。
醫護組委員	護理師	曾于瑄	1、負責學校健康中心一切事務。 2、擬訂健康中心工作計畫並執行與考評。 3、妥善處理教職員生緊急傷病，並做成記錄備查與運用。 4、負責接洽、準備並協助健康檢查及缺點矯治等工作。 5、對於慢性病學生應加強管理與照護。

			6、配合衛生行政單位辦理全校教職員生預防接種事宜。 7、配合防疫單位辦理學校傳染病防治及管理事宜。 8、定期測量學生身高、體重、視力等工作。 9、運用社區資源，促進學校衛生保健工作之推展。 10、負責管理健康中心各項記錄並統計、分析與運用。 11、協助推展學校健康教育、急救教育及各項衛生活動。 12、協助辦理學校衛生委員會有關工作。 13、其他學校衛生保健相關事宜。
教育組 委員	健體科任	張世宜 鄭根坪 郭曉嵐 林裕國	1、負責健康教育教學，增進學生健康教育之知能、情意與技能，培育健康生活技能、使學生、家長實踐健康生活。 2、負責體育教學，了解與增進學生的體適能、培養運動的技巧。
	班級導師	一到六年級 導師共 31 位	1、落實執行學校衛生委員會所訂定之計畫。 2、協助學校醫護人員實施學生保健工作。 3、實施健康觀察，如發現學生有健康問題，應與學校護理人員、學生家長，或其他有關人員聯繫。 4、講授健康教育，隨時指導學生，使學生實踐健康生活。 5、協助保持教室內環境衛生及良好師生關係。 6、推動學校健康教育及各項健康活動。 7、聯繫家長明瞭學校衛生工作之實施及促進家庭學校間之合作關係。
社區組	志工隊長	王麗華	協調志工人力資源，協助學校衛生工作之推動。
學生組	自治組織 環保小局長	鄭凱芸	1、協助推動健促議題，落實自主健康管理、實踐健康生活。 2、利用網路監測 PM2.5 數值，每日掛旗提醒戶外活動留意空氣品質。

玖、執行干梯圖：

[illegible]

拾、執行成效評估：〈加網底為部訂指標〉

必 選 議 題		
推動議題	108 成效指標說明	學校自我預期成效評估達成率
視力保健	1. 學生裸視篩檢視力不良率 108-1 49.5% 108-2 51.8% 2. 裸視篩檢視力不良惡化率 108-1 8.82% 108-2 7.60% 3. 視力不良學生複檢率 108-1 97.67% 108-2 83.94% 4. 定期就醫追蹤率 90%。 5. 規律用眼 3010 達成率 49.69%。 6. 天天戶外活動 120 達成率 60.38%。 7. 下課教室淨空率 71.70%。 8. 3C 小於 1 小時達成率 60.38%。 9. 高度近視>500 度個案管理率 100%。 國小：共 14 人/列管 14 人/列管 100% 10. 高危險群體個案管理率 70%。(小一 100 度、小二 200 度、小三以上>300 度者)。 小一 100 度 10 人、小二 200 度 8 人、小三以上>300 度 68 人 應列管 86 人/實際列管 86 人/列管 100% 11. 未就醫追蹤關懷達成率 100%。 國小：未就醫 8 人/追蹤達成 8 人/ 100% 12. 高度近視高危險群衛生教育宣導達成率 90%。	1、下降 1%為 50.8% 2、下降 1%為 7.50% 3、上升 1%為 84.94% 4、增加 1%為 91% 5、增加 1%為 50.69% 6、增加 1%為 61.38% 7、增加 1%為 72.70% 8、增加 1%為 61.38% 9、100% 10、列管 86 人/實際列管 86 人/列管 100% 11、100% 12、增加 1%為 91%
口腔保健	1. 學生未治療齲齒率。 國小：一年級 48.44% 四年級 35.77% 2. 學生齲齒複檢診治率。 國小：一年級 98.39% 四年級 95.92% 3. 低年級第一大白齒窩溝封填施作率 (國小填寫)。	1、下降 1%為 35.43% 2、提升 1%為 99.39%(一) 提升 1%為 96.92%(四) 3、提升 1%為 21.31%(一)

	國小：一年級 20.31% 二年級 30.51% 4. 學生午餐後搭配>1000 含氟牙膏潔牙率 20.93%。 5. 學生睡前潔牙率 93.02%。 6. 高年級以上使用牙線潔牙率 62.79%。 7. 在校不吃零食率 55.81%。 8. 在校不喝含糖飲料率 51.16%。 9. 含氟漱口水使用率 93%。 10. 學生早餐後潔牙率 60%。 11. 學生午餐餐後潔牙率 80%。 12. 學生使用貝氏刷牙法比率 60%。	提升 1%為 31.51%(四) 4、提升 1%為 21.93% 5、提升 1%為 94.02% 6、提升 1%為 63.79% 7、提升 1%為 56.81% 8、提升 1%為 52.16% 9、提升 1%為 94% 10、提升 1%為 61% 11、提升 1%為 81% 12、提升 1%為 61%
健康體位	1. 體位過輕率%。 108-1 9.2% 108-2 5.8% 2. 體位適中率 60.5%。 108-1 62.0% 108-2 62.5% 3. 體位過重率 30.2%。 108-1 13.8% 108-2 16.3% 4. 體位超重率 30.2%。 108-1 15.0% 108-2 15.3% 5. 每天吃早餐達成率 95%。 6. 學生符合 85110 原則達成率（以下分述）： （1）學生每天睡足 8 小時達成率 86.79%。 （2）學生每天午餐理想蔬菜量(1 拳半)達成率 86.97%。 （3）每天四電使用時間少於 2 小時(國小 1 小時) 目標平均達成率 60.38%。 （4）學生目標運動量平均達成率 67.92%。(運動 210/週) （5）學生多喝水目標平均達成率 77.36%（每日喝足白開水、體重每公斤*30CC）。 （6）在校零含糖飲料 51.16%（可與口腔保健第 8.9 點相同）。	1、下降 1%為 6.5% 2、提升 1%為 63.25% 3、下降 1%為 14.05% 4、下降 1%為 14.15% 5、提升 1%為 96% 6-1、提升 1%為 87.79% 6-2、提升 1%為 86.97% 6-3、提升 1%為 61.38% 6-4、提升 1%為 68.92% 6-5、提升 1%為 78.36% 6-6、提升 1%為 51.16%
菸檳防制	1. 學生吸菸率 0%(及吸菸學生人數)。 2. 學生使用電子煙人數及使用率 0%。 3. 學生參與菸害教育率 100%。	1、0%(人數：0 人) 2、0%(人數：0 人) 3、100%

	4. 校園二手菸曝露率 0%。 5. 吸菸學生參與戒菸教育率 0 人。 6. 菸害衛教種子教師人數 2 人。 7. 學生參與檳害教育率 100%。 8. 嚼檳學生參與戒檳教育率 0 人。	4. 0 5、0 6、2 7、100% 8、0
全民健保	1. 對全民健保有正確認知比率 53.95%。 2. 珍惜全民健保行為比率 64.34%。	1、提升 1%為 54.95% 2、提升 1%為 65.34%
(含正確用藥)	3. 遵醫囑服藥率 82.56%。 4. 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示 81.4%。 5. 不過量使用止痛藥比率 79.07%。	1、提升 1%為 83.56% 2、提升 1%為 82.4% 3、提升 1%為 80.07%
自 選 議 題		
推動議題	成效指標	預期成效自我評估
安全急救教育	1. 國小五年級以上學生參加 CPR+AED 教育訓練課程比率 39.53%。 2. 教職員具有 CPR 證照比率 95%。 3. 成立急救(衛生)隊培訓 100%。 4. 辦理學校職業安全工作宣導場次 2。 5. 學校通過 AED 安心場所認證最近日期。	1、提升 1%為 40.53% 2、提升 1%為 96% 3、100% 4、2 5、108.06.06-111.6.6

拾壹、經費概算表：

項目	單位	單價	數量	金額	說明(用途)
學生帽子	頂	70	105	7350	一年級新生每人一頂，鼓勵戶外活動時戴帽子護眼。
教師鐘點費	節	450	27	12150	聘請減重班老師教學之鐘點費
雜支		500	1	500	相關雜支支出
合計	20000 元整				

承辦人：

護理師：

單位主管：

主計：

校長：

環教組 龔林宗慧

護理師 曾于瑄

學務主任 侯懿真

會計主任 王舒鈺

校長 陳俊生