

新北市 114 學年度學校健康促進計畫書

114 年 9 月 1 日經學校衛生委員會議通過

114 年 9 月 3 日經校務會議通過

校名：新北市 新店區 龜山國民小學

壹、依據：

- 一、學校衛生法第十九條規定辦理。
- 二、學生健康檢查實施辦法第八條第一項規定辦理。
- 三、新北市政府教育局 114 年 07 月 23 日新北教衛環字第 11414727381 號函「新北市 114 學年度學校健康促進計畫」辦理。

貳、計畫目標：

- 一、收集並分析現有的健康檢查資料、相關問卷調查統計及研究報告，以瞭解師生之體位狀況，並評估其健康的需求。
- 二、推動全校學生之健康體位以及視力、口腔保健，並做好菸檳防制與落實正確用藥等習慣，藉由收集之數據，分析了解學生健康狀況，評估其健康需求。
- 三、培養與增進學生的體適能，建立規律的運動習慣，協助學生實踐健康促進之行動。
- 四、結合社區資源，推行學校健康促進活動，共同營造健康生活的環境。

參、背景現況分析：

一、學校地理位置、基本資料概況

本校創設於民國 49 年，創校至今六十餘年，龜山位於台北盆地的東南方，離台北市中心約 27 公里，是新店區最南端的一個村里，是都市中的鄉村學校。社區內多是原住民、隔代教養者、單親、新住民者暫居多。全校共有 6 班、幼稚園 1 班，學生人數（國小 54 人、幼兒園 12 人）共 66 人，編制內教職員工 18 人。家長對校務運作參與意願不高，仍有家長把親職教育、家庭教育推諉成教師責任情形，本校弱勢學童(含單親、隔代教養、新住民、低收入戶)佔全校學生人數 72%，家長普遍對健康議題不甚重視，使其學生學習受影響。而雙薪父母忙於工作，忽略學生學習情況，社經地位低落的家長，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，對於弱勢學童之身心健康、學習與成長頗值得關切。

本校 113 學年一年級齲齒率 37.50%，有鑑於學童口腔保健問題關鍵在於飲食過程及潔牙知識不足，家長認為乳牙並不重要，就算蛀了牙也認為反正乳牙會掉，蛀牙不治療沒關係，故如何減少有害因子強化口腔保健觀念，將正確觀念融入教育本體，並將口腔保健知能向下扎根，透過行政組織及教師專業自主之課程發展、整合學校與社區資源並有效地推動學校健康促進計劃，期望增進教職員工生和家長對口腔保健議題的認知，讓本校學童近口腔的問題找到有效的解決方式。

二、以 113 學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析：

108~113 學年度視力不良%統計表

	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下	113 上	113 下
一年級	7.70	15.40	7.10	14.30	22.20	22.22	45.45	54.55	0.00	0.00	37.50	25.00
二年級	33.30	33.30	20.0	15.40	15.38	15.38	22.22	44.44	54.54	63.63	0.00	0.00
三年級	60.00	60.00	40.00	55.60	21.43	21.43	7.69	15.38	33.33	44.44	54.55	61.53
四年級	11.10	22.20	60.00	66.70	44.44	44.44	16.67	15.38	15.38	16.67	33.33	55.56
五年級	66.70	90.00	12.50	12.50	60.00	60.00	42.86	50.00	15.38	23.08	16.67	16.67
六年級	40.00	50.00	90.00	88.90	12.50	25.00	60.00	60.00	50.00	57.14	30.77	30.77
全校	31.58	42.90	33.87	37.30	25.86	28.81	28.07	35.59	28.33	34.48	30.51	34.42
惡化%	9.06	9.32	8.74	3.64	2.83	0.35	-2.80	4.35	6.75	5.04	3.34	3.34
新北市 不良%	46.57		46.53		46.67		46.81		46.04		45.73	
全國不 良%	44.36		44.58		45.10		45.20		45.11		44.69	
新北市 惡化%	7.67		7.98		8.02		7.36		6.37		7.27	
全國 惡化%	7.43		7.77		7.80		6.87		6.61		6.72	

108~113 學年度待矯治齲齒%統計表

	108 上	109 上	110 上	111 上	112 上	113 上
一年級	50.00	57.14	33.33	9.09	16.67	37.50
四年級	22.20	40.00	11.11	8.33	7.69	11.11
增減%	-57.8	-43.30	-38.90	-41.67	-49.45	-22.22
新北市小一齲齒	41.83	35.94	32.91	28.24	28.20	23.24
新北市小四齲齒	34.26	30.41	27.42	24.62	21.78	18.17
全國小一齲齒	40.54	37.87	35.29	33.11	31.65	29.80
全國小四齲齒	33.85	32.95	30.33	27.86	26.51	25.08

108~113 學年度健康體位~體位過輕%統計表

	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下	113 上	113 下
一年級	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
二年級	0	0	13.30	7.10	0	11.11	0	0	0	0	0	0
三年級	0	0	0	0	14.30	14.29	0	0	0	0	0	0
四年級	0	0	0	0	0	0	16.70	15.38	7.69	0	11.11	0
五年級	0	0	0	0	0	0	0	0	15.38	15.38	0	0
六年級	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15.38	15.38
國小 平均	0	0	3.20	1.60	3.40	5.17	3.50	3.33	5.00	3.45	5.08	3.28

新北市 國小	7.30		7.92		7.70		8.12		9.21		8.93	
全國 國小	8.01		8.86		8.55		9.17		10.30		9.96	

108~113 學年度健康體位～體位適中％統計表

	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下	113 上	113 下
一年級	92.90	92.90	85.70	85.70	100	88.89	81.80	83.33	83.33	83.33	87.50	87.50
二年級	80.00	70.00	80.00	71.40	84.60	76.92	100	100	81.82	81.82	83.33	83.33
三年級	20.00	20.00	70.00	70.00	57.10	57.14	76.90	76.92	100	100	72.73	50.85
四年級	66.70	66.70	20.00	33.30	66.70	66.67	58.30	61.54	61.54	66.67	77.78	88.89
五年級	55.60	50.00	75.00	75.00	20.00	20.00	71.40	75.00	61.54	61.54	66.67	66.67
六年級	50.00	40.00	60.00	66.70	75.00	62.50	20.00	40.00	62.50	71.43	61.54	69.23
國小 平均	66.70	62.10	71.00	70.50	70.70	65.52	71.90	75.00	73.33	75.86	72.88	72.13
新北市 國小	65.60		66.48		65.17		65.66		67.35		68.04	
全國 國小	64.72		65.55		64.25		64.38		65.79		66.37	

108~113 學年度健康體位～體位過重％統計表

	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下	113 上	113 下
一年級	0	0	0	0	0	0	9.10	0	16.67	16.67	12.50	12.50
二年級	0	10	0	14.30	7.70	7.69	0	0	0	0	16.67	16.67
三年級	0	0	0	0	14.30	14.29	7.70	0	0	0	9.09	23.08
四年級	0	0	0	0	0	0	8.30	0	7.69	8.33	11.11	0
五年級	11.10	10.00	0	0	0	0	0	0	7.69	7.69	8.33	8.33
六年級	20.00	30.00	10.00	11.10	0	12.50	0	0	12.50	0	7.69	0
國小 平均	5.30	8.60	1.60	4.90	5.20	6.90	5.30	0	6.67	5.17	10.17	9.84
新北市 國小	12.97		12.65		13.20		12.51		11.59		11.30	
全國 國小	12.86		12.36		12.90		12.39		11.43		11.40	

108~113 學年度健康體位～體位肥胖％統計表

	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下	113 上	113 下
一年級	7.10	7.10	14.30	14.30	0	0	9.10	16.67	0	0	0	0
二年級	20.00	20.00	6.70	7.10	7.70	15.38	0	0	18.18	18.18	0	0
三年級	80.00	80.00	30.00	30.00	14.30	14.29	15.40	15.38	0	0	18.18	25.00
四年級	33.30	33.30	80.00	66.70	33.30	33.33	16.70	23.08	23.08	25.00	0	11.11
五年級	33.30	40.00	25.00	25.00	80.00	80.00	28.60	25.00	15.38	15.38	25.00	23.08
六年級	30.00	30.00	30.00	22.20	25.00	25.00	80.00	60.00	25.00	28.57	15.38	15.38
國小 平均	28.10	29.30	24.20	23.00	20.70	22.41	19.30	21.67	15.00	15.52	11.86	14.75
新北市 國小	14.13		12.96		13.93		13.70		11.85		11.73	
全國 國小	14.41		13.23		14.29		14.06		12.48		12.27	

肆、113 學年度健康資訊系統資料

項目	指 標	本校	新北市	全國	達成指標情形
視力 保健	裸視視力 不良率	30.51%	國小 45.73%	國小 44.69%	<div>■符合全市指標以下</div> <div>■符合全國指標以下</div>
	視力不良惡 化率	3.34%	國小 7.27%	國小 6.72%	<div>■符合全市指標以下</div> <div>■符合全國指標以下</div>
	視力不良 複檢率	100%	國小 95.92%	國小 92.12%	<div>■符合全市指標以下</div> <div>■符合全國指標以下</div>
口腔 保健	學生初檢齲 齒率 (一年級)	37.50%	國小 23.24%	國小 29.80%	<div>■高於全市指標尚需努力</div> <div>■高於全國指標尚需努力</div>
	學生初檢齲 齒率 (四年級)	11.11%	國小 18.17%	國小 25.08%	<div>■符合全市指標以下</div> <div>■符合全國指標以下</div>
	學生齲齒就 醫矯治率 (一年級)	100%	國小 95.58%	國小 88.93%	<div>■符合全市指標以下</div> <div>■符合全國指標以下</div>
	學生齲齒就 醫矯治率 (四年級)	100%	國小 93.74%	國小 86.91%	<div>■符合全市指標以下</div> <div>■符合全國指標以下</div>

	學生窩溝封填率 (一年級)	50.00%	小一 11.87%	小一 9.34%	■符合全市指標以下 ■符合全國指標以下
	學生窩溝封填率 (四年級)	100%	小四 49.00%	小四 35.22%	■符合全市指標以下 ■符合全國指標以下
健康體位	學生體位過輕率	5.08%	國小 8.93%	國小 9.96%	■符合全市指標以下 ■符合全國指標以下
	學生體位適中率	72.88%	國小 68.04%	國小 66.37%	■符合全市指標以上 ■符合全國指標以上
	學生體位過重率	10.17%	國小 11.30%	國小 11.40%	■符合全市指標以下 ■符合全國指標以下
	學生體位肥胖率	11.86%	國小 11.73%	國小 12.27%	■符合全國指標以下 ■高於全市指標尚需努力

伍、重點議題 SWOT 分析

依據本校113學年度學生健康檢查統計分析發現：

1、視力統計：

- *視力不良率30.51%，優於新北市45.73%與全國44.67%的平均值。
- *視力不良惡化率 3.34%，優於新北市 7.27%及全國 6.72%的平均值。

2、齲齒統計：

- *四年級齲齒率，110 學年度入學之一年級齲齒率為 33.33%，升上四年級齲齒率已降為 11.11%，優於新北市 18.17%與全國 25.12%的平均值。
- *113 入學之一年級新生齲齒率為 37.50%，均高於新北 23.24%及全國 29.80%的平均值尚需努力。
- *一年級窩溝封填 50.00%，優於新北市 11.87%及全國 9.34%的平均值。
- *四年級窩溝封填 100%，優於新北市 49.00%及全國 35.22%。

3. 健康體位分析：

- 過輕5.08%優於新北市8.93%與全9.96%的平均值。
- 適中72.88%優於新北市68.04%與全國66.37%的平均值。
- 過重10.17%優於新北市11.30%與全國11.40%的平均值。
- 肥胖11.86%高於新北市11.73%平均值尚需努力，但優於全國12.27%平均值。

4. 最後決定114學年度以口腔保健為主議題、次議題為健康體位，傳染病防治為自選議題。

主議題（ 口腔保健 ）六大範疇進行 SWOT 分析

六大範疇	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.校長非常重視學童健康，將口腔保健列入本校主要議題有助於口腔保健政	1.部分教師因事務繁忙，容易忽視健康促進相關事務。 2.學校衛生政策之	1.家長會支持健康促進政策推動，積極參與學校衛生委員會議，口腔保健議題推	1.低收入及隔代教養、單親家庭學生人數占70%，部分家長對於相關的健康保健

	<p>策推動。</p> <p>2.成立學校衛生委員會，並定期召開會議，檢討工作辦理情形，商討改進策略及成果收集，彼此達成共識，有助於口腔保健政策推動。</p> <p>3.各項計劃中訂定具體之行動策略，讓教師能易於執行與推動，易於實施形成評量。</p> <p>4.推動午餐後督導式潔牙，齲齒率降低。</p>	<p>宣導並無強制力，較難全面改變親師生健康促進的行為及認知，不利於口腔保健議題推動。</p>	<p>動順暢。</p> <p>2.年輕的家長對於健康促進議題有良好觀念，願意配合學校相關政策。</p>	<p>知識略顯不足，口腔保健政策推動不易。</p> <p>2.部分學生家長不了解學校推行的口腔保健政策，需多溝通宣導達成共識。</p>
學校物質環境	<p>1.學生數少，在開學時新生可發下每人潔牙工具一組，利於餐後潔牙落實執行。</p> <p>2.學校無合作社、販賣機，降低學生飲食的引誘，維護口腔衛生。</p> <p>3.健康中心醫療器材完善，提供優質的健康服務，能提供口腔保健教學使用。</p> <p>4.持續優化校園軟硬體設施，建置完整舒適的潔牙環境。</p>	<p>1.弱勢家庭比例增加，學生比較優先購買其他物品，潔牙用品則常會忽略，導致齲齒持續攀升。</p>	<p>1.市府健促經費和家長會經費支持校園學生口腔保健，幫助健促計畫推動。</p> <p>2.牙醫師公會定期提供漱口水，供學生使用，降低齲齒率的發生。</p>	<p>1.學校外的飲食商店較少，大多於便利商店消費，則會選擇較不健康的甜食，故增加齲齒機會。</p>
學校社會環境	<p>1.規劃獎勵制度，鼓勵無齲齒達到目標的學生。</p> <p>2.校園師生互動良好，學生在口腔保健方面有任何問題可向老師反應。</p>	<p>1.弱勢家庭子女的親職化顯著會較差，故可能會影響學生各項的社會學習。</p> <p>2.校內部分老師會利用餅乾鼓勵學童，進而影響在口腔保健的成效。</p>	<p>1.家長會結合學校鼓勵制度提供學生正向口腔保健獎品。</p> <p>2.學生人數少，同儕互動機會少，在口腔保健推動較缺向心力。</p>	<p>1.隔代教養和單親家庭比率偏高，造成學生在返家後餐後潔牙執行面較低。</p> <p>2.多數學生放學即在學校進行補救教學及留夜光天使，吃完點心常沒有潔牙。</p> <p>3.家長對於學校各項</p>

				活動出席率低，對於口腔保健推動較困難。
健康生活技能教學及活動	<p>1. 各年級以班群為單位，教師彼此討論與協同教學，易於聯繫與凝聚教師情感，教學品質倍增。</p> <p>2. 老師們積極參與校內自行舉辦之有關口腔保健各類型活動，使健康促進推動之活動進行順利。</p>	<p>1. 身障類學生比例偏高，使學童學習認知有差異，教材準備無法適性教學。</p> <p>2. 學生未培養良好衛生習慣，吃完食物未能立即潔牙。</p> <p>3. 學生普遍仍會有每日食用零食、飲料的習慣，間接影響口腔衛生。</p> <p>4. 原住民學生普遍學習效能差，家庭環境經濟條件都較差，缺乏健康生活型態相關知能。</p>	<p>1. 多數家長能尊重教師，體會校方的用心，期待學生良善的溝通與親職教育講座將能協助建立家長正確的口腔保健健康生活技能培育。</p>	<p>1. 家長多忙於生計，且對於健康習慣的養成，未必有完整概念，無法堅持培養孩子健康習慣，影響實際推動口腔保健成效。</p> <p>2. 家長對口腔保健認知不足，需辦理親職講座宣導。</p> <p>3. 多數家長未落實親子口腔衛生教育習慣於居家日常生活中。</p>
社區關係	<p>1. 家長日辦理相關健康宣導，家長們參與熱絡，親師溝通良好。</p> <p>2. 利用學校網頁、公佈欄、跑馬燈，宣導推動口腔保健議題訊息，可吸引家長與社區民眾的關注。</p>	<p>1. 忙碌的雙親可能會造成學校與家長之間聯繫狀況不佳，造成在口腔的改善部分會有中斷進行的情形。</p> <p>2. 弱勢家庭比率佔偏高，家長忙於工作，參與學校口腔保健講座活動意願低，成效不顯，造成口腔保健宣導推動不易。</p>	<p>1. 志工與學校深度連結，組織家長會、家長志工社團，家長走入校園主動付出，可協助學校推展健促相關工作，口腔保健政策推動順利。</p> <p>2. 社區醫療資源、民間公益團體，熱心協助學校推動健康促進活動。</p>	<p>1. 隔代教養、弱勢家庭多，部分家長對健康不重視，不熱衷於學校、社區活動，無法配合執行口腔保健計畫，影響學童的牙齒。</p> <p>2. 家長忙於生計，白天無法出席各項宣導，對家長的衛教工作不易推行。</p> <p>3. 本區域經濟與文化的不利影響，導致居民的口腔衛生問題和營養不均衡問題日益嚴重，錯誤的衛生習慣一代傳一代，例如不刷牙或是多人共用一支牙刷等。</p>
健康服務	1. 每學年期初舉行	1. 弱勢學生比率逐	1. 衛生局巡迴車、慈	1. 多數家長衛生保健

	<p>學童健康檢查達成100%，記錄並建立完整健康資料，完成後續追蹤改善情形。</p> <p>2.分析統計檢查結果，了解學生齲齒及窩溝狀況及追蹤改善情形。</p> <p>3.學生數54人，易於潔牙技巧輔導，可針對齲齒較多的學生一對一指導。</p> <p>4.提供教職員有關口腔保健之健康諮詢，同步增強教職員在口腔保健的認知。</p>	<p>年提高，須花費較多心力在這類學生的指導，故常忽視追蹤學生口腔矯治後續的狀況。</p>	<p>善團體的檢查服務，願意為弱勢兒童從事複檢服務。</p>	<p>知識普遍缺乏，有健康上問題，鮮少主動至健康中心尋求協助，對學童口腔保健之追蹤缺少正確觀念與持續性。</p> <p>2.本校單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例高，造成各項缺點矯治之配合度低落。</p>
--	--	---	--------------------------------	---

次議題（健康體位）六大範疇進行SWOT分析

六大範疇	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	<p>1.校長非常重視學童健康，將健康體位列入本校次要議題有助於健康體位政策推動。</p> <p>2.成立學校衛生委員會，並定期召開會議，檢討工作辦理情形，商討改進策略及成果收集，彼此達成共識，有助於健康體位政策推動。</p>	<p>1.校內推行健促計畫主要還是以學務處為主，其他處室各有分工及事務，健康體位政策全面配合推動不易。</p>	<p>1.學校家長會對學校健康政策宣導持正面支持，有助於健康體位政策推動。</p>	<p>1.單親、隔代教養、新住民家庭占70%，家長參與學校活動不甚踴躍，對健康政策關注尚需加強，因此使得學生健康體位的不良率直線上升。</p> <p>2.學生家長或社區居民很少參與學校健康促進活動，形成單向推廣，影響健康體位政策執行。</p>
學校物質環境	<p>1.學校無合作社、販賣機，降低學生飲食的引誘，有助於在校園內飲食的控制。</p> <p>2.每班皆有班級球，運動設施齊全，足以提供課間活動使用，有助於每天身體活動一小時達成。</p>	<p>1.學校健體領域的教學設施和活動空間仍嫌不足，學生少了多元化的運動空間，不利於體位發育。</p> <p>2.學校各項經費不足使各項設備的維護常陷於窘境，缺</p>	<p>1.開放學校運動場等運動設施，以提供社區民眾運動環境，促進親子健康行為的動力。</p> <p>2.學校位處四面環山的偏鄉小校，除了校內體育運動設備外，可利用所在靠山位置推廣登山休閒運動，</p>	<p>1.學校外的飲食商店較少，大多於便利商店消費，因此較無法選擇健康、營養的食物，不利於身體發育。</p> <p>2.居家附近通路狹小，可供運動休閒場地貧乏，削弱戶外身體活動時間。</p>

		乏較新的健康體位教具。	親子戶外活動倍增有助於健康體位發展。	
學校社會環境	1.學校辦理多元課後運動社團，深受學生喜歡，提升學生適中體位助益大。	1.弱勢家庭子女增多，需老師多惠予關懷。 2.教師忙於教學未能主動參加多元性社團活動，紓解身心壓力。 3.本校雖設有體育社團，但經費來源不易，無法像市區學校有多樣性的體育社團，學生身體活動受限。	1.家長會能配合學校健康體位議題提供獎勵經費推展活動，鼓勵學生，有助於體位改善。	1.隔代教養和單親家庭比率偏高，造成學生在返家後執行面較低，容易忽略學生潛在的健康問題，不利於健康體位政策推動。
健康生活技能教學及活動	1.各年級以班群為單位，教師彼此討論與協同教學，易於聯繫與凝聚教師情感，教學品質倍增。 2.老師們積極參與校內自行舉辦之有關健康體位各類型活動，使健康促進推動之活動進行順利。 3.老師自主發展戶外教育課程，孩子健康生活技能的訓練增進。	1.教職員工生對於健康體位的認識仍有持續增長空間，教學品質尚須加強。 2.每學期授課健康領域教師會有變動，無法將此教學模式有系統式實施，不利於健康素養培育。 3.教師埋首教學，疏於從事健康與體育類研習活動，對於新的飲食觀念較不清楚，影響教學深度。 4.教師因有時希望下課時再加強部分學生課業之要求，故未讓學生下課。 5.因班級現都有冷氣，使得學生在下課時大都待在教	1.將健康教學與活動擴展至校外活動，並結合學校環境教育等戶外活動與大自然結合，健康體位知能提升。 2.家長可配合協助指導子女自主居家運動檢測，協助學生居家養成自主運動習慣。	1.本校單親及隔代教養情形多，健康概念較不足，孩子回家靜態活動居多，導致體位不良持續攀升。 2.健康與體育並非正式考試科目，家長與師生可能較不注重，故難以推行健康促進活動。 3.大部份家長忽略健康重要性，未能以身作則，故難以推行健康促進活動。

		<p>室，影響身體活動量。</p> <p>6.學生對均衡飲食知識不足，習慣較難更改，經年累月形成的味覺慣性，對身心皆會造成負面影響。</p>		
社區關係	<p>1.家長日辦理相關健康宣導，家長們參與熱絡親師溝通良好，健康體位議題宣導成效佳。</p> <p>2.強化學校與社區互動，開放學校活動，社區民眾身體活動增加。</p>	<p>1.忙碌的雙親可能會造成學校與家長之間聯繫狀況不佳，造成在體位的改善部分會有中斷進行的情形。</p> <p>2.弱勢家庭比率佔偏高，家長忙於工作，參與學校健康體位講座活動意願低，參與座談會參與率低，成效不顯，造成各項體位及飲食宣導推動不易。</p>	<p>1.志工與學校深度連結，組織家長會、家長志工社團，家長走入校園主動付出，可協助學校推展健促相關工作，健康體位政策推動順利。</p>	<p>1.隔代教養、弱勢家庭多，部分家長對健康不重視，不熱衷於學校、社區活動，無法配合執行健康體位計畫，影響學童的體位。</p> <p>2.家長忙於生計，白天無法出席各項宣導，對家長的衛教宣導、營養衛生宣導工作不易推行。</p> <p>3.因學校地理位置屬於觀光區，家長例假日忙於工作賺錢，無暇帶孩子做適當休閒活動，造成學生大多傾向靜態活動，無法配合健康體位問題。</p>
健康服務	<p>1.每學年期初舉行學童健康檢查達成100%，記錄並建立完整健康資料並發給通知單，並追蹤改善情形。</p> <p>2.分析統計檢查結果，了解學生體位不良狀況及追蹤改善情形，學生體位不良逐步修正。</p>	<p>1.部分家長只應付回條之繳交易流於形式化，對於傳答之內容並無仔細閱讀而影響宣導成效。</p>	<p>1.衛生局巡迴車、慈善團體的檢查服務，願意為弱勢兒童從事複檢服務。</p>	<p>1.多數家長衛生保健知識普遍缺乏，有健康上問題，鮮少主動至健康中心尋求協助，只限於精神支柱，對學童健康體位之追蹤缺少正確觀念與持續性。</p> <p>2.本校單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例高，造成各項缺點矯治之配合度低落。</p>

陸、健康促進學校議題：

一、主議題：(請自行勾選至少一項，以■標示之)

- (一) 國小：主議題：口腔保健 次主議題：健康體位(含營養教育)
☐視力保健 ☒口腔保健 ☒健康體位(含營養教育) ☐全民健保含正確用藥

二、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
☒傳染病防治 ☐菸檳防制

柒之一、實施策略及內容：

114 學年度擇定之主議題～(口腔保健)

六大範疇	實施策略及內容	實施議題	主辦處室	協辦處室	實施時程
學校衛生 政策	1.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政策，並定期召開會議檢討改善。 2.健康促進計畫提請校務會議通過後實施。 3.訂定口腔保健計畫，整合現有資源著手推動口腔衛生工作(含氟漱口、餐後潔牙計畫、口腔保健實施計畫)。 4.每學期定期辦理口腔衛生健康宣導活動，加強學童保健知能。 5.落實在校(早餐後、午餐後)餐後潔牙，坐在位置上、看著鏡子、依照音樂指示依序潔牙，辦理督導式潔牙。 6.利用兒童朝會宣導口腔保健相關衛教。 7.訂定「含糖飲料，拒入校園」實施計畫，培養零含糖飲料的校園環境。 8.不以含糖飲料、不提供甜食作為獎勵政策。 9.潔牙與氟化物結合：使用>1000PPM牙膏潔牙，國小學生每週一次含氟漱口、漱口水、30分鐘內不漱口、不喝水、不進食，達成再礦化效果預防齲齒。 10.定期更新潔牙工具，維護口腔	口腔保健	輔導處	級任導師	114.9~ 115.6

	<p>衛生(期中考後全面更新潔牙工具)。</p> <p>11.配合寒暑假辦理健康自主管理措施。</p> <p>幼兒園</p> <p>12.幼兒園口腔保健扎根計畫，餐後由教保服務人員協助幼兒餐後潔牙。</p> <p>13.檢視幼兒的牙刷選擇及含氟牙膏濃度是否達到 1000ppm。</p> <p>14.推廣6歲兒童第一大白齒窩溝封填政策服務。</p>				
學校物質環境	<p>1.教學教材及健康中心口腔保健宣導器材充足，並配合總務處定期申購，充實器具及教材教具(運用健康促進經費購置立鏡、牙菌斑顯示劑、牙線、牙刷，新口腔時代工具書，牙齒模型等提供貝氏刷牙法教學使用)。</p> <p>2.開立有益口腔衛生營造之健康餐食(含幼兒園)。</p> <p>3.校園飲水機數量充足並定期保養維護，學生每人自備水壺，提倡每節下課喝水。</p> <p>4.學校無合作社，提倡零含糖飲料、無零食校園。</p> <p>4.班級皆有牙刷架擺放學生刷牙用具，並隨時保持整潔通風。</p> <p>5.學校洗手台設施充足且能正常供水。</p> <p>6.學期初發下各班學生刷牙立鏡，以提供學生使用。</p> <p>7.購買刷牙時間沙漏，可在睡前提醒足夠刷牙時間。</p> <p>8.針對已熟悉牙線者學生，每人發下一組牙線，可隨時使用。</p> <p>9.校門口及班級門口皆有標示禁止含糖飲料。</p> <p>10.班級電腦皆裝置潔牙歌，餐後</p>	口腔保健	輔導處 總務處	級任導師	114.9~ 115.6

	<p>定時播放刷牙歌。</p> <p>11.於校園顯目的地方，張貼各種口腔保健文宣品及海報。</p> <p>12.潔牙工具定期紫外線消毒。</p> <p>幼兒園</p> <p>13.附設幼兒園完備各項潔牙工具及教具與齒模。</p>				
學校社會環境	<p>1.口腔保健情境佈置，營造「口腔保健」學習氛圍的環境佈置。</p> <p>2.配合學校獎勵制度，融入自主健康管理，針對的孩童給予獎勵，針對落實潔牙運動、與護眼運動的孩童給予獎勵，創造友善的教育氣氛來學生參與及投入。</p> <p>3.公開獎勵口腔保健生活習慣優良學生，樹立良好學習典範(健齒學童頒發皓齒獎、齲齒預先矯治頒發擋牙獎)。</p> <p>4.制定健康生活守則，班級公約，結合獎勵制度、勉勵持續保持無齲齒、自主餐後潔牙等良好行為學生。</p> <p>5.佈置健康中心提供潔牙保健訊息營造潔牙風氣。</p> <p>6.舉辦睡前刷牙集點卡，培養睡前刷牙好習慣(養成自主管理的重要性)，集滿 10 次，可抽刮刮卡 1 張。</p> <p>7.於聯絡簿蓋上健康檢核表(包括刷牙、戶外運動、視力…等)，並於期中、期末各統計一次，累計最多次的給予獎勵。</p> <p>8.將口腔保健議題納入班會討論，督促學生養成良好的潔牙習慣。</p> <p>9.弱勢、就醫困難、未能就醫診療、有特殊需求學生適當協助與關懷。</p> <p>10.表揚口腔保健優良之學生及致</p>	口腔保健	教導處	級任導師	114.9~ 115.6

	<p>力於口腔保健工作之教師。</p> <p>11.辦理全校性闖關活動或藝文競賽，融入口腔保健議題。</p> <p>12.班級皆有牙菌斑顯示劑，每週四用一次檢視潔牙清潔度。</p> <p>幼兒園</p> <p>13.每學期由各班推選潔牙表現優異幼兒（潔牙好寶寶），並於全園活動時頒發獎狀表。</p>				
<p>健康生活技能教學及活動</p>	<p>1.將口腔保健議題融入教學活動，並將「生活技能」融入教案，並有完整的教學過程紀錄。</p> <p>2.跨領域課程融入口腔保健議題：融入自然、英文、數學等，活化跨領域課程設計。</p> <p>融入其他學習領域課程：</p> <p>(1)自然科學中說明牙齒成長的歷程，比較各種動物的牙齒功能。</p> <p>(2)社會科學中講述潔牙工具的發明過程等，加強口腔保健知識與技能的應用與實踐。</p> <p>(3)語文課程中指導學生發表自己的牙齒保護經驗，如拔牙記。</p> <p>(4)藝文課程製做小牙齒模型。</p> <p>(5)資訊課程:進行健康促進標語設計(運用 CANVA)。</p> <p>3.將口腔相關知識融入於健康領域課程，配合健康促進紮根課程，由護理師協助健康教師入班進行宣導及教學工作。</p> <p>4.辦理護牙經驗談，健齒學童在課堂報告保健牙齒經驗分享，藉由同儕經驗，提高學生口腔保健的信心。</p> <p>5.實施體驗教學，如在牙齒上塗抹牙菌斑顯示劑，讓學生體驗正確刷牙和使用牙線可以有效去除牙菌斑，達到保護牙齒的目的。</p> <p>6.進行口腔保健的常識測驗(設計</p>	<p>口腔保健</p>	<p>教導處 健康中心 訓育組</p>	<p>級任導師 及健體領域教師</p>	<p>114.9~ 115.6</p>

	<p>Kahoot 題庫或 Canva AI)，藉由互動搶答來了解學生的學習狀況，全部答對的學生，還可以參加抽獎活動。</p> <p>7.固定週二午休舉辦牙線指導，由 5-6 年級技巧已熟練的潔牙小天使指導 3-4 年級的小天使。</p> <p>8.指導各班學生貝氏刷牙法及含氟漱口水。</p> <p>9.辦理全校潔牙小尖兵宣示及訓練培訓潔牙小天使，協助導師指導及落實學生餐後正確潔牙，針對刷牙技巧還不熟練之學生，個別至健康中心給予指導。</p> <p>10.一、二年級學生進行貝氏刷牙法教導，並於每周二中午驗收。</p> <p>11.辦理龜山午間新聞-口腔小小播音員。</p> <p>12.寒假作業中更有「我會學以致用」這一項，讓孩子回家教父母正確的潔牙知識。</p> <p>13.健康教學教師參加口腔保健相關研習每年至少 2 小時。</p> <p>14.配合各節慶活動，將健康促進議題融入，例如：兒童節活動、母親節活動、期末闖關活動等。比如：每天做一件特別的事情，完成任務就可以集點(如：與家人一起運動、刷牙)。</p> <p>15.規劃教師口腔保健教育講座。</p> <p>16.配合營養午餐推動均衡飲食行為，宣導六大類食物的攝取及垃圾食物的壞處。</p> <p>17.結合顧齒專車進行牙科診療的介紹及訪問醫師活動。</p> <p>18.規畫假期活動-設計假期作業，把健康議題融入一起設計學生生活常規，護眼、愛運動、顧齒、3 蔬 2 果、閱讀等，讓學生每天記錄自己有沒有做到。</p> <p>19.學期末進行貝氏刷牙技術考。</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>幼兒園</p> <p>20.幼兒園-培訓口腔保健種子教師，運用口腔保健繪本指導幼兒口腔衛生知能，幼兒園開始實施潔牙教育課程，讓口腔衛生教育從小紮根。</p> <p>21.幼兒園口腔保健宣導-貝氏刷牙法練習。</p>				
社區關係	<p>1.加強親師溝通，利用上、下學期家長日辦理口腔衛教宣導，加強親、師、生共同重視與落實正確潔牙。</p> <p>2.新生入學時發下相關轉達事項(口腔保健需知)，告知家長目前學校潔牙政策，請家長一起配合。</p> <p>3.配合學校運動會，辦理口腔保健闖關活動及健康促進議題之口號。</p> <p>4.健康大使到社區主動倡議—天天做到85110、視力—3010、120、口腔—餐後睡前要潔牙、不喝含糖飲料、多喝白開水。</p> <p>5.校長帶領健康大使到社區發展協會推廣健康倡議活動。</p> <p>6.里長及社區發展協會與學校合作倡議宣導口腔保健。</p> <p>7.每年新生入學舉辦新生闖關，宣導各項衛生知識。</p> <p>8.利用聯絡簿請家長共同檢核學童餐後潔牙及口腔衛生。</p> <p>9.建立學校學區內社區口腔保健網絡。</p> <p>10.與社區牙科醫療院所結盟(烏來口腔醫療站)，提供學童口腔保健專業服務與牙科醫療。</p> <p>11.每月佛光山雲水書車到校，並有志工媽媽說故事(有關吃甜食)。</p> <p>12.每週二早自習-志工媽媽說故事(配合健促主題)。</p>	口腔保健	輔導處	全體師生、家長、社區成員	114.9~115.6

	<p>13.寒暑假發下口腔保健需知請家長一起配合學校政策。</p> <p>14.學校網頁-設置健促網頁及保健單張，提供家長參考。</p> <p>15.利用家庭聯絡簿或發通知單與各項宣導小單，與家長聯繫學童口腔情形。</p> <p>16.透過聯絡簿、親師座談等機制，請家長協助學生相關健康之增能。</p> <p>17.利用多樣化衛生教育活動和把握各種家長聚會場合宣導各種健康知識。</p> <p>18.結合鄰近教育資源、衛生所配合辦理健康促進各項活動。</p> <p>19.發下牙醫師公會-「氟鹽代替食鹽」貼紙貼於聯絡簿。</p> <p>20.指導學生健康生活技能融入家庭，親子一起培育自主健康管理習慣，鼓勵家庭參與校園心理健康促進活動。</p> <p>21.班親會說明健康促進之議題，使家長瞭解口腔保健之重要性、學校執行內容及家長配合事項，同時關心家長，因齲齒導致的心理困擾及困境，並共同解決。</p> <p>22.將餐後及睡前潔牙登記表納入班級聯絡簿項目，提醒家長可配合協助學童完成潔牙。</p> <p>23.利用校門口電子跑馬燈，宣導各項健康促進相關訊息。</p> <p>24.安親課輔結盟-龜山國小的課後班、夜光天使班，主要為本校老師輪流擔任，鼓勵餐後潔牙。</p> <p>25.親子共同參與牙菌斑檢測--願意參與牙菌斑顯示劑-潔牙活動家庭，贈送一瓶顯示劑，並回傳潔牙改善狀況。</p> <p>26.調查家庭使用 1000ppm 含氟牙膏使用情形並將牙膏封面剪下貼</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>到學習單。</p> <p>27.已熟悉牙線者學生，發下一組牙線，可隨時使用，並將牙線觀念帶回和家人分享。</p> <p>28.寒暑假回傳潔牙影片、運動影片。</p> <p>29.結合社區醫療資源、民間公益團體、基金會，協助學校推動健康促進。</p> <p>30.擔任「新年健促闖關」關主，透過志工家長協助學生闖關任務。</p> <p>31.透過媒體行銷將視力保健觀念推廣到社區：活動訊息公告在學校臉書粉絲團、健促訊息公告在班級臉書、學校網路公告相關健促訊息、利用學校活動日張貼口腔保健海報。</p> <p>幼兒園-</p> <p>32.學區幼兒園結盟。一同強化餐後潔牙措施、點心設計、餐食提供。</p> <p>33.宣導家長居家烹調使用氟碘鹽預防齲齒。</p> <p>34.藉由塗氟健康活動，結合牙醫師到園進行口腔衛教宣導。</p> <p>35.同步向幼兒主要照護者推廣6歲兒童第一大白齒窩溝封填政策服務，並鼓勵家長協助幼童進行睡前潔牙。</p>				
健康服務	<p>1.由衛生局針對偏鄉學校提供顧齒專車讓有齲齒的學童可以免費接受治療(包括幼兒園)，並針對學生進行窩溝封填之施作嘉惠學子口腔保健。</p> <p>2.異常學生追蹤矯治暨統計及分析，給予列冊管理並供給相關知識和衛教。</p> <p>3.建立每位學生口腔矯治紀錄單</p>	口腔保健	健康中心	輔導處	114.9~ 115.6

	<p>(窩溝封填建檔及蛀牙填補狀況)。</p> <p>4.高齲齒、口腔衛生不良學生列冊管理，提供相關衛教指導，並辦理個案管理、追蹤輔導。</p> <p>5.高齲齒、口腔衛生不良學生家長知能輔導。</p> <p>6.評估後依需求開立轉診單並告知家長，視需要轉介鄰近醫療院所。</p> <p>7.口腔檢查結果通知家長，並收回回條登入列管。</p> <p>8.未能於規定時間內複檢或矯治學生，利用電話訪問家長，了解未就醫原因，並提供諮詢，且鼓勵家長早日帶學童就醫診治。</p> <p>9.掌握幼兒園直升國小學童的口腔狀況並在升小一暑假時先發下窩溝封填施作單。</p> <p>10.與護理師有約，二年級學童午餐後至健康中心精進潔牙技巧。</p> <p>11.辦理全校性師生牙齒檢查。</p> <p>12.提供教職員生口腔保健相關諮詢與異常轉介服務，並測量相關數據後做記錄且給予衛教，進行個案管理。</p> <p>13.暑假健康自主管理卡需知-額外說明整學年的體位、視力、齲齒變化給家長參考。</p> <p>14.設置牙齒緊急處置標準作業流程。</p> <p>15.健康中心設置常備之藥品或設備(如脫落牙齒的保存容器與藥劑及設備)。</p> <p>16.護理師口腔保健研習時數每年至少 2~4 小時。</p> <p>17..自製潔牙用具檢核表及牙菌斑顯示劑結果表，以提供家長參考。</p> <p>18.自製每日健康檢核印章。</p> <p>19.期末每位學生需至健康中心下</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>戰帖，挑戰牙菌斑及刷牙技巧。</p> <p>20.自製開學前的健康促進三折頁宣導單，提醒相關注意事項。</p> <p>21.落實 12 足歲前學童窩溝封填。</p> <p>幼兒園</p> <p>22.幼兒園幼生塗氟。</p> <p>23.檢視幼童潔牙工具使用的適切性-幼兒的牙刷選擇及含氟牙膏濃度是否達到 1000ppm。</p>				
--	---	--	--	--	--

柒之二、實施策略及內容：

114 學年度擇定之次主議題～（ 健康體位(含營養教育) ）

六大範疇	實施策略及內容	實施議題	主辦處室	協辦處室	實施時程
學校衛生政策	<p>1.成立學校衛生委員會，每半年定期召開會議。</p> <p>2.每學期定期辦理體位及營養宣導活動，加強學童保健知能。</p> <p>3.訂定「含糖飲料，拒入校園」實施計畫，培養零含糖飲料的校園環境。</p> <p>4.全校老師通過體育認證模組，讓體育活動更多元化及趣味性。</p> <p>5.利用兒童朝會宣導多吃蔬菜、喝足水、適當運動的觀念，由學生進行分享及宣導內容。</p> <p>6.訂定學生健康體位改善實施計畫及體適能改善計畫。</p> <p>7.訂定 SH150 計畫，針對各年段有不同的目標值，跑步、跳繩等或下雨天則安排活動中心進行有氧運動(師生一起動)，配合「運動存摺」，鼓勵學生自我檢核，並請導師予以認證。</p> <p>8.戶外活動會護眼(每位學生發下校帽、太陽眼鏡)。</p> <p>9.實施推廣喝水時機，鼓勵學生攜帶有刻度水壺，建議利用下課前或是上課前 3 分鐘，水份攝取採</p>	健康體位	輔導處	級任導師及健體領域教師	114.9~ 115.6

	<p>用有刻度的杯子，一次喝 100cc。</p> <p>10.宣導禁止用零食或飲料當鼓勵獎勵品。</p> <p>11.實施每節下課時間進行教室淨空，讓學生走出教室或遠離課本。</p> <p>12.鼓勵學生走路上學，增加活動機會。</p> <p>13.於教師晨會宣導，提醒老師以身作則，並彈性調整教學內容，落實課間運動、均衡飲食等推動策略。</p> <p>14.假日及寒暑假期間，落實健康自主管理等政策。</p> <p>15.靜態晨間與課間活動改成動態運動(籃球或跑步)。</p> <p>16.學校午餐改為一週 2 次水果、1 次豆漿或保久乳飲品，二週 1 次蔬食等頻率，並在菜單呈現油炸、甜湯等的次數。</p> <p>17.辦理體適能檢測。</p> <p>18.鼓勵師生運動後及午餐提供優質蛋白質。</p> <p>幼兒園-</p> <p>19.幼兒園健康體位扎根計畫，每日結合主題課程進行 30 分鐘以上的出汗性大肌肉運動，並鼓勵幼兒多飲用開水。</p> <p>20.幼兒園不提供含糖飲料、不以零食當成酬賞。</p> <p>21.幼兒園課後留園幼生會安排戶外活動，讓小朋友增加運動量。</p>				
學校物質環境	<p>1.教學教材及健康中心器材充足，並配合總務處定期申購，充實運動器材與教學用具、營養教育等教具，健康體位教學設備更新-計步器/登階踏板/彈跳床/平衡木。</p> <p>2.總務處協助營造充滿綠意的校園環境並定期修剪花木，讓學生下課時可以悠遊其中。</p>	健康體位	輔導處 總務處	級任導師 及健體領域教師	114.9~ 115.6

	<p>3.結合學校營養午餐，增加蔬果的提供，改用漏洞湯勺，嚴格控管學生去盛湯汁。</p> <p>4.召開午餐會議，監控審核菜單，健康從飲食把關，確認午餐食品相關衛生營養事宜並注意午餐青菜剩食量。</p> <p>5.午餐由午餐秘書設計並由跨校之營養師協助監控均衡的飲食，每日菜單查詢可至新北校園通查詢。</p> <p>6.設計特色菜單、認識地方小吃及季節性食材。</p> <p>7.每週提供2次水果及1次牛奶或豆漿，增加學生纖維素攝取，促進消化健康。每週提供2-3次五穀雜糧飯，增加學生膳食纖維攝取。</p> <p>8.教室及走廊皆有設置運動角，有擺設跳繩、呼拉圈、籃球、旋風球吸引學生下課出去玩。</p> <p>9.健康中心裝置單腔設備，隨時可進行教學。</p> <p>10.校門口及班級門口皆有標示禁止含糖飲料。</p> <p>11.飲水機數量充足，定時檢驗校園用水(定期更換濾心)-設置飲用水管理辦法；每三個月水質檢測、每半年清洗水塔一次。</p> <p>12.製作校園安全地圖，規劃學生行走動線及運動場所，廁所提供符合標準的衛生設備。</p> <p>13.校園地磚定期防滑清理。</p> <p>14.活動中心有桌球設備及健身設備的建置，提供學生或教職員工運用。</p> <p>15.飲水機旁皆有喝水標語的提醒，提醒每節下課喝三口水。</p> <p>16.增加校園可食地景的食農教育面積，提升孩子踏出戶外動一動，貼近觀察的意願，並復育螢</p>				
--	--	--	--	--	--

	<p>活蟲的生長環境，讓學生有不一樣的體驗。</p> <p>17.由導師協助指導學生午餐，確保學生午餐份量及營養均衡。</p> <p>18.校區旁設有童軍營地，定時會進行相關童軍活動。</p> <p>19.身高體重計每年進行校正並有記錄。</p> <p>20.設有中央廚房，提供營養均衡之午餐，有益學生在安全飲食下的心理健康環境。</p> <p>幼兒園</p> <p>21.幼兒園定期檢視餐點符合幼兒健康需求。</p>				
學校社會環境	<p>1.擬定學生及教職員獎勵辦法。</p> <p>2.辦理親師生、家長會健康促進相關活動。</p> <p>3.制定獎勵措施鼓舞師生士氣，結合輔導處之獎勵制度，讓班級老師運用獎勵制度，養成學生視力保健及走出戶外活動的習慣，將班級獎勵制度與行政獎勵措施結合，共同推動健康飲食工作。</p> <p>4.製作榮譽牌，增加歸屬感和榮譽感。</p> <p>5.辦理健康體位—「學生體位不良—揪團甩油比賽活動」-BMI 下降體位成效頒獎。</p> <p>6.推動多元化戶外活動，如：課間活動、健康操、走讀社區、舉辦運動會及新年、聖誕闖關活動等。</p> <p>7.於校園顯目的地方，張貼各類飲食宣導及相關海報，營造健康體位氛圍。</p> <p>8.推廣正式課程戶外化，如：生態園行動學習、食農教育課程、童軍課程等。</p> <p>9.特色社團活動：角力社、舞蹈社、直排輪、籃球社。</p>	健康體位	教導處 輔導處	級任導師	114.9~ 115.6

	<p>10.於聯絡簿蓋上健康檢核表(包括刷牙、戶外運動、視力...等)，並於期中、期末各統計一次，累計最多次的給予獎勵。</p> <p>11.實施舉辦青光吃光光活動、健康餐盤著色比賽、蔬菜宣傳大使-午餐小小播音員活動、跳繩運動競賽、投籃比賽、羽球比賽、翻糖新生活-四格漫畫等。</p> <p>12.規畫假期活動-辦理暑假夏令營等動態活動。</p> <p>13.根據學生能力研擬體育性活動(自行車活動、健康操、MV 舞蹈、有氧運動、跳繩、非洲舞蹈、原住民舞蹈)，讓學生走出戶外活動。</p> <p>14.將健康體位議題納入班會討論，督促學生養成良好的運動習慣。</p> <p>15.制定健康生活守則、班級公約，結合獎勵制度，勉勵持續保持無齲齒、自主餐後潔牙及運動好小子等良好行為學生。</p> <p>16.健康大使-各班倡議零含糖飲料及零食。</p> <p>17.申請關懷弱勢兒童國產乳品供應，早午餐的補助計畫。</p> <p>18.學校與商家推動「幸福保衛戰」、「夜光天使」，讓孩子在晚餐或緊急時刻仍有餐點可食用。</p> <p>19.營造健康飲食的環境氛圍，教師陪同學生一起多吃蔬菜、不吃甜食及含糖飲料。</p> <p>20.營造學生友善的運動氛圍，教師陪同學生一起運動。</p> <p>21.於小一開學典禮贈送新生跳繩，向家長及學生宣達學校重視運動的理念。</p> <p>22.獎勵假日親子活動。</p> <p>23.實施【下課走出教室】競賽活動：學校自治市長學生負責不</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>定時查核下課淨空狀況，並以班級為比賽，每月統計班級淨空堂數最多數者，頒發團體獎。</p> <p>24.成立稚齡童軍及狼寶寶-每月進行一次團集會活動，進行相關體能競賽活動。</p> <p>25.教室黑板皆貼上「上課前喝 3 口水」提醒標語，並有喝水股長，以提同學喝水。</p> <p>26.以牛奶、茶葉蛋取代含糖飲料，作為獎勵學生的飲品。各活動改以手工低糖餅乾+堅果為獎品。</p> <p>27.多元體能舞台展現自信-非洲鼓舞、體能展現；太鼓舞動、鼓靈精怪；舞獅展技、體位活現；童軍旗舞、展現活力；龜山籃球、鼓動全場。</p> <p>28.建置播音系統-我的餐盤(台語版)、洗手、潔牙及課間活動音樂剪輯。</p> <p>29.蔬菜宣傳大使-午餐小小播音員活動-介紹食物的營養成分，養成不偏食的好習慣。</p> <p>30.結合獎勵制度-獎品:小米手環/跳繩/有刻度水壺(健促經費)。</p> <p>31.黃金比例 321 餐墊及健康飲食生活好習慣墊板放在桌上，以利隨時提醒。</p> <p>32.推行教師健康社團，成立登山、健走、非洲鼓及羽球等社團。</p> <p>33.為弱勢家庭的學生辦理健康關懷活動。</p> <p>34.營造鼓勵、接納與友善對待體位不良師生的校園氛圍。</p> <p>幼兒園</p> <p>35.幼兒園-訂定獎勵辦法(龜山幣)，鼓勵幼生在體能及青菜吃光光的落實。</p>				
--	--	--	--	--	--

健康生活技能教學及活動	<p>1.將健康體位、營養教育議題融入教學活動，進行全面正確的觀念。並將「生活技能」融入教案。</p> <p>2.食農教育-食農教師專業社群、植物蔬菜成長、認識香蕉花修剪、香蕉套袋等。</p> <p>3.課程移至大自然：耕耘開心農場、魚菜共生、春耕活動、戶外寫生，提升學校師生有關健康飲食及食物栽種之知能與素養。</p> <p>4.跨領域課程融入健康體位(營養教育)議題：融入自然、童軍、環境教育等，活化跨領域課程設計。</p> <p>5.融入英文領域教學-讓我們再去農場學英文、我的餐盤及 85110。</p> <p>6.配合資訊課程:進行健康促進標語設計(運用 CANVA)。</p> <p>7.融入食農教育動手做-學生製作自己所種植蔬菜的生產履歷、蔬菜 QR code 及運用學校水果的廚餘-製作柚子皮或橘子皮清潔劑。</p> <p>耕耘開心農場-提升學校師生有關健康飲食及食物栽種之知能與素養，配合資訊學習吧-分享整個採收到烹煮。</p> <p>8.賣場體驗紀錄零食熱量，製作熱量調查表比較。</p> <p>9.體位過胖的班級，在班級經營加入體位控管項目說明。</p> <p>10.各類活動闖關活動加入健康促進闖關(視力/體位/營養/潔牙)，期末體育競賽並由師生組隊，可以增進師生情誼。</p> <p>11.安排課程的戶外化，使學生能走出教室活動(包括課後照顧班-學習原住民舞蹈/社區土地公踏查/端午節立蛋/綜合課-非洲舞)。</p> <p>12.教師參加健康體位增能研習。</p> <p>13.課後作業加入動態作業。</p> <p>14.規劃健康促進寒暑假作業，進</p>	健康體位	教導處 健康中心 訓育組	級任導師 及健體領域教師	114.9~ 115.6

	<p>行親子共學、共同檢視家庭飲食。</p> <p>15.製做健康促進寒暑假作業，進行親子共學、共同檢視家庭飲食。</p> <p>16.鼓勵師生喝足白開水及吃蔬菜的推動策略。</p> <p>17.減重經驗談，藉由同儕經驗，提高學生運動的信心。</p> <p>18.持續推行校園飲食教育，融入「營養健康」、「環境生態」、「農業生產」、「政治經濟」、「勞動權益」、「社區參與」、「飲食文化」、「地方創生」等面向。</p> <p>19.菜園實習及單盆課程-中年級配合自然領域進行單盆種植課程。</p> <p>20.飲食安全-持續配合「三章一Q」政策及飲食生活教育、健康飲食、膳食製作及食農教育四大面向，並規畫相關教育活動，了解食物來源。</p> <p>幼兒園-</p> <p>21.附設幼兒園-融入課程健康活動，例如主題月介紹健康飲食或口腔、視力保健。主題月皆會配合戶外寫生或植物的種植，每天皆有大肌肉活動，各項闖關融入體位及健康飲食的進行。</p> <p>22.了解幼兒動作能力，將健康體能活動融入教學中。</p> <p>23.幼兒園課程設計-「認識我的餐盤」、「認識水果」、「種植及認識蔬菜」。</p>				
社區關係	<p>1.新生入學時辦理健康體位親職教育講座。</p> <p>2.親師座談會宣導健康飲食健康體位的重要性。</p> <p>3.寒暑假發下健康體位需知請家長一起配合學校體位政策。</p>	健康體位	輔導處	全體師生、家長、社區成員	114.9~ 115.6

	<p>4.學校網頁-設置健促網頁及健康飲食單張，提供家長參考。</p> <p>5.結合聯絡簿、健康小叮嚀(健康校園四不宣言)。</p> <p>6.利用家庭聯絡簿或發通知單與每兩週健康小叮嚀，與家長聯繫學童體位情形，並將身高體重視力結果上下學期做比較，有退步者則用紅筆註明。</p> <p>7.辦理假日及寒暑假體育競賽、營隊，提供學生正當休閒活動，提昇學生體適能。</p> <p>8.利用多樣化衛生教育活動和把握各種家長聚會場合宣導各種健康知識。</p> <p>9.每月佛光山雲水書車到校，並有志工媽媽說故事(有關健康及營養)。</p> <p>10.引進志工人力資源：每學期照坤志工團隊合作進行-針對發展遲緩學生安排一系列運動活動。</p> <p>11.舉辦志工研習，聯繫感情及健康體位增能，校長並帶領志工登山運動，培養志工運動習慣。</p> <p>12.舉辦校慶暨社區聯合運動會，邀請家長、社區人士參與社區醫療資源結盟，展現多元學習成果，推廣環境教育及健康飲食之概念，促進親師間的和諧溝通與交流。</p> <p>13.里長及社區發展協會與學校合作倡議活動的重要性，每週辦理有氧課程，鼓勵民眾多運動，養成運動習慣。</p> <p>14.校長帶領健康大使到社區發展協會推廣健康倡議活動---用行動擁抱健康～和阿公阿嬤一起寫春聯，並倡議過年時的健康飲食之概念。</p> <p>15.利用校園 APP 和家長告知學生</p>				
--	--	--	--	--	--

	<p>的體適能結果及返家需加強的運動，聯絡簿動態作業-針對學生體適能測驗較弱的項目增加訓練。</p> <p>16.運動會時，老師編詞編曲85110，學生開心的用歌曲來表達學校對健康的重視</p> <p>17.與社區店家建立良好夥伴關係(全家便利商店)。</p> <p>18.結合外埠資源辦理相關活動：「台灣癌症基金會-水果探險隊繪本」、「小樂活講座」、「蔬菜 579 講座」、「學童成長曲線管理提昇推廣計畫活動」。</p> <p>19.連結社區資源或機構推動健康體位活動-龜山里籃球鬥牛賽或參與龜山童軍營地-親子觀星會等。</p> <p>20.寒暑假大學社團至本校辦理夏令營活動。</p> <p>21.開放校園鼓勵社區民眾運動。</p> <p>22.參加周邊社區活動-非洲鼓表演及龜山醒獅團社區踩街。</p> <p>23.透過媒體行銷將健康體位觀念推廣到社區：活動訊息公告在學校臉書粉絲團、健促訊息公告在班級臉書、學校網路公告相關健促訊息、利用學校活動日張貼營養教育海報。</p> <p>24.將運動納入假日、寒暑假作業，鼓勵親子共學，家長一同參與健康生活習慣的檢討與認證，包含家長給予的回饋，養成自主健康管理習慣。</p> <p>25.透過 Line 親師即時溝通增加健康促進績效、透過 Line 和家長溝通學生早餐含糖飲料部份。</p> <p>26.提醒家長配合並於家庭聯絡簿檢核學童行為並簽名落實學生健康行為。</p> <p>27.家長日辦理親職講座，並有來</p>				
--	--	--	--	--	--

	<p>參與活動的家長皆有雞蛋一盒，刺激家長來上課的動機。</p> <p>28.運動會活動辦理校園減糖簽署活動，大家一起相應減糖運動。</p> <p>29.體位成效(BMI 每次變化曲線圖)並請家長一起拒絕含糖飲料。</p> <p>30.家長會長-每週五晨間教導籃球-龜山雙語灌籃高手及家長志工入班指導跳舞。</p> <p>31.辦理假日及寒暑假體育競賽、營隊，提供學生正當休閒活動，提昇學生體適能。</p> <p>32.食在健康-親子共學做料理親子動手做料理-學生栽種的蔬菜採收後帶回家和家人分享，並分享烹煮料理方式。</p> <p>33.班親會說明健康促進之議題，使家長瞭解健康體位之重要性、學校執行內容及家長配合事項，同時關心學生，因體位導致的心理困擾及困境，並共同解決。</p> <p>34.聯絡簿貼上學校自製版的健康宣言讓小朋友和家長一起相應活動。</p> <p>35.擔任「新年健促闖關」關主，透過志工家長協助學生闖關任務。</p> <p>36.於運動會時，救護站結合健康促進，提供身高體重、血壓、腰圍等量測及衛教服務。</p> <p>37.安親課輔結盟-龜山國小的夜光天使班，六點半前在學校活動(課後到操場打籃球)，學生晚餐也可吃的很健康。</p> <p>38.課後照顧班-提供運動機會，老師帶領一起運動。</p> <p>39.課後社團活動-提供健康餐點(保久乳或豆漿)。</p> <p>40.利用校慶公開表揚社區積極參</p>				
--	--	--	--	--	--

	<p>與健康體位活動之各界人士。</p> <p>幼兒園</p> <p>41.幼兒園家長參與親子校外教學及社區踏查等活動。</p> <p>42.幼兒家長志工-每週帶領幼童做瑜珈運動。</p>				
健康服務	<p>1.健康體位結果通知家長，並收回回條登入列管。</p> <p>2.隨時提供師生家長健康諮詢的服務。</p> <p>3.體位統計表製作分析提供檢討與改善。</p> <p>4.定期健康檢查、登錄學生資料庫、篩檢結果通知家長(含幼兒園)。</p> <p>5.體位不良者，檢核身高是否成長不足，睡眠是否充足，飲食內容是否適當，白開水喝足否，運動時間是否達標，運動後是否補充優質蛋白質。</p> <p>6.成立健康體位活力班，進行諮詢、輔導、教育及轉介等措施，並列入體位不良學生個案管理。活力班學生個管紀錄、身高、體重、BMI、體脂肪、血壓等量測。</p> <p>7.體位過輕者則提供含糖豆漿、牛奶、優酪乳等、薏仁漿有營養與糖份的飲品。</p> <p>8.體重個管每次體位成效(BMI 每次變化曲線圖)，於學期末提供給家長參考並提醒注意事項。</p> <p>9.配合特殊疾病學生的問題提供服務(一人一本)。</p> <p>10.提供教職員生健康體位相關諮詢服務，並測量相關數據後做記錄且給予衛教，進行個案管理。</p> <p>11.教導教職員工運動對體重控制</p>	健康體位	健康中心	輔導處	114.9~ 115.6

	<p>之重要性，並指導運動動作，確保運動安全。</p> <p>12.寒暑假健康自主管理卡修改為以體位運動為主項目，比如:跳繩、仰臥起坐、登階運動等的達成或增加戶外運動 120 及運動大富翁。</p> <p>13.暑假健康自主管理卡需知-額外說明學生體位、視力、齲齒學年的變化給家長參考。</p> <p>14.體位不良學生之家長知能輔導。</p> <p>15.每天自主運動一小時，做好體位自主健康管理與監控。</p> <p>16.調查幼兒園直升國小學童的視力、體位、口腔狀況。</p> <p>17.健康體位高關懷個案管理方式，個別輔導，建構「正向心理」機制，提升自信心。</p>				
--	--	--	--	--	--

柒之三、實施策略及內容：

114學年度擇定之自選議題～（ 傳染病防治 ）

六大範疇	實施策略及內容	實施議題	主辦處室	協辦處室	實施時程
學校衛生政策	<p>1.訂定傳染病防治實施流程。</p> <p>2.每週二訂為校園消毒日，並訂定「教室環境消毒標準作業流程」。</p> <p>3.落實傳染病的通報及校安通報。</p> <p>4.傳染病宣導，加強生病不上學的觀念。</p> <p>5.落實三級防護及健康五原則。</p> <p>6.遵守個人衛生禮節，以及勤用肥皂洗手，以保持手部清潔。</p> <p>7.午餐管理-打餐學童或老師，請記得配口罩及髮帽。</p> <p>8.利用兒童朝會辦理傳染病防治宣導，加強學生正確認知。</p> <p>9.強化衛生教育宣導：加強勤洗手、呼吸道衛生與咳嗽禮節，保持個人衛生習慣（如：打噴嚏、咳嗽需掩住口、鼻，擤鼻涕後要</p>	傳染病防治	輔導處	級任導師	114.9~ 115.6

	<p>洗手)及妥善處理口鼻分泌物等，及儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所等衛生教育宣導，並落實執行。</p> <p>10.兒童朝會進行防疫跳起來的活動(配合洗手及體位)。</p> <p>11.疫情發生時依據傳染病防治流程辦理防疫措施。</p> <p>幼兒園-</p> <p>12.運用不同階段的發展及繪本分享強化衛生教育宣導。</p> <p>13.每天早上進班前進行喉嚨的檢查。</p> <p>14.訂定環境清潔及消毒計畫，定時執行環境消毒。</p> <p>15.幼生固定教室座位並採梅花座午休時，並採頭、腳錯開方式，無法維持防疫距離應配戴口罩午睡。</p> <p>16.定時輔導幼兒將寢具帶回清洗、曝曬或烘乾。</p>				
學校物質環境	<p>1.洗手台皆有張貼洗手步驟及洗手時機。</p> <p>2.洗手肥皂不定期補充。</p> <p>3.於校園顯目的地方，張貼各類傳染病相關海報。</p> <p>4.口罩及相關消毒用品完備。</p> <p>5.教室門口皆有張貼進教室洗手的標語。</p> <p>6.每班黑板皆貼有相關防疫小提醒。</p> <p>7.每月物資盤點(洗手用品、消毒用品、口罩等、額溫槍等)。</p> <p>8.充足水龍頭、洗手台配置。</p> <p>9.定期清理校園水溝與巡視是否有積水的盆子(瓶子)，並確實落實「巡、倒、清、刷」四步驟，防治登革熱。</p> <p>10.提供防蚊液，供學生使用。</p>	傳染病防治	輔導處 總務處	級任導師	114.9~ 115.6

	<p>11.校園提倡綠化美化植栽、定期清掃維護環境衛生。</p> <p>12.校內集會場所，如圖書館、體育館、會議室及特殊教室等密閉空間，保持室內通風(包含氣窗)；開冷氣教室應於教室，對角處各開啟一扇窗，每扇至少開啟 15 公分，並加強使用前、後消毒工作。</p> <p>13.學校實施室內外體育課程教學，應保持防疫足夠之社交距離，做好防疫措施。</p> <p>14.維持安全社交距離(室外 1 公尺、室內 1.5 公尺)，如無法維持，應配戴口罩，故教室課桌椅保持距離。</p> <p>15.保持環境清潔，每日例行清潔經常接觸的表面(如桌面、門把、電腦鍵盤、水龍頭把手、飲水機按鈕等)。</p> <p>16.每天進行紫外線環境消毒。</p> <p>17.總務處定期清洗水塔，進行飲水機設備維護。</p> <p>18.每學期進行環境噴灑消毒。</p> <p>幼兒園-</p> <p>19.預先設置適當隔離或安置空間，並確認環境之空氣流通狀態。</p> <p>20.以稀釋漂白水完成場所空間及相關用具(如麥克風、桌椅等)清潔、消毒作業。</p>				
學校社會環境	<p>1.每班由導師推派一名健促小天使，負責協助相關健促的推動。</p> <p>2.制訂班級健康守則，內容包括洗手步驟。</p> <p>3.配合時節做各種傳染病的知識宣導，如剪報、張貼海報、朝會報告等加深全體師生的危機意識，時時加以預防免於被感染。</p> <p>4.啟動提供學生輔導關懷資源，必要時由專業輔導人員安排安心輔</p>	傳染病防治	教導處	級任導師	114.9~115.6

	<p>導。</p> <p>5.結合獎勵制度、鼓勵班級獎勵制度及班級生活公約提升學生自主健康管理。</p> <p>6.隨時啟動學生居家照護關懷。</p> <p>7.傳染病防治校園情境布置。</p> <p>幼兒園-</p> <p>8.幼兒園進行防疫好寶寶獎勵(龜山幣)。</p> <p>9.掌握所有教職員及幼生之旅遊史、確診病例接觸史，並填寫健康關懷問卷。</p>				
健康生活技能教學及活動	<p>1.融入「課程教學」教案：大家來洗手-洗手步驟及時機的教學(學習單)。</p> <p>2.教導師生正確配戴口罩方式並實際演練。</p> <p>3.辦理教育訓練，使全體人員了解疫情發展現況，並重申相關感染管制措施，並落實執行。</p> <p>4.健康教育課程，要培育學生健康素養，指導防疫知能，養成自主健康管理習慣、並融入家庭，全家一起來。</p> <p>5.健康課時間，教導學生正確洗手七步驟，並實際帶領學生至洗手台逐一練習。</p>	傳染病防治	教導處 健康中心 訓育組	級任導師 及健體領域教師	114.9~ 115.6
社區關係	<p>1.加強親師溝通，利用上、下學期家長日辦理傳染病宣導。學校與家長之密切合作，多聯繫，使家長充分明瞭各項預防傳染病的措施。</p> <p>2.新生入學時發下相關轉達事項(傳染病需知)。</p> <p>3.校網不定時將最新相關新知公告，讓師生及家長了解重要性及配合。</p>	傳染病防治	輔導處	全體師生、家長、社區成員	114.9~ 115.6

	<p>4.張貼相關傳染病海報在校園各角落。</p> <p>5.開學時發下傳染病相關注意事項給家長參考。</p> <p>6.傳染病流行期，發下該疾病衛教單張貼聯絡簿。</p> <p>7.衛生所入校查核預防腸病毒整備工作及洗手稽核。</p> <p>8.請家長主動關心子女身體健康，如出現發燒應通知學校，以利監測班上學生健康狀況，並應在家健康自主管理。</p> <p>9.邀請家長一起參與防治措施，指導學生健康生活技能融入家庭，親子一起培育自主健康管理習慣。</p> <p>10.利用學校網頁、川堂公佈欄、跑馬燈，宣導推動健康促進議題訊息。</p> <p>11.鄰里定期實施消毒工作，並於夏季時間每周巡、倒、清、刷，有效預防登革熱。</p> <p>12.於校門口跑馬燈中輸入「登革熱宣導」相關訊息。</p> <p>13.在幼兒園公布欄、網頁、LINE等預先公告復課後防疫通知，提醒家長及幼生落實「生病不到園上課」及園內出現傳染病個案之停課規定。</p> <p>14.安親課輔結盟-夜光天使班，學校會不定時提供相關防疫物資及宣導，落實環境消毒。</p>				
健康服務	<p>1.掌握學生請假原因並做記錄，了解是否有群聚的發生。</p> <p>2.傳染病通報並電話聯絡家長相關注意事項及返校時間點。</p> <p>3.流感疫苗注射及預防注射追蹤。</p> <p>4.開學檢查指甲及有無頭蝨情形。</p> <p>5.隨時查核表-校園腸病毒防治自我檢查表及流感疫情作為現況查</p>	傳染病防治	健康中心	輔導處	114.9~ 115.6

	<p>檢表、流感群聚事件防治措施執行確認表。</p> <p>6.執行一、四年級學童健康檢查。</p> <p>7.製作常見傳染病及停課天數，放置班群記事本，可隨時參考。</p> <p>8.充分掌握學生健康資料，對有特殊體質或疾病史之幼學生加強觀察及預防性照顧。</p> <p>9.注意每位學生身體狀況，隨時提醒戴口罩、勤洗手，培養正確的健康習慣，做好自我健康管理。</p> <p>10.學生健康資料-健康檢查及缺點矯治追蹤紀錄、每日傷病紀錄、預防接種紀錄、傳染病防治紀錄、宿疾調查紀錄、團體保險申請案紀錄、事故傷害紀錄、各項健康促進活動紀錄(如視力保健、口腔保健、體重控制)。</p>				
--	---	--	--	--	--

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	陳紹賓	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	陳力綺	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	曾瓊瑤	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	戴彰佑	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	衛生組長	呂葦鈞	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。

職稱	本職	姓名	任務執掌
設備組 委員	總務主任	董正傑	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）。
	營養師	跨校營養師 武林國小 李曼瑄	1、膳食營養規劃與監督。 2、健康飲食教育規劃與執行。
輔導組 委員	輔導主任	曾瓊瑤	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	專業背景 人員	未聘請	1、健康促進議題輔導。 2、協助診療與諮詢。 3、健康促進議題健康教學講座宣導。
	護理師	曾千芝	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	健康科任	黃薇倫	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。
	班級導師	黃亭涵 李炫蒼 林士晶 林柏城 吳相誼 施沛如	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。

職稱	本職	姓名	任務執掌
			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。
	幼兒園主任	廖惠玲	綜理幼兒園健康促進之措施。(包括健康教育、健康管理與照護)
社區組	志工代表	李佳琳	協助學校衛生工作之推動。
學生組	學生代表 自治市長	陳郁婷	協助推動健促議題，落實自主健康管理、實踐健康生活。

玖、策略執行干梯圖

編 號	月份 工作項目	114 年					115 年						
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1	召開學校衛生委員會議		●					●				●	
2	擬定及執行學年度學校健康促進計畫	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
3	健康促進計畫經校務會議通過		●										
4	健康促進議題融入教學活動		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
5	進行健康促進前、後測，以確實了解學童行為之成果			●	●					●	●		
6	執行口腔保健計畫		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
7	過程評估		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
8	資料分析及召開成果檢討會議			●	●					●	●		
9	成果報告撰寫												●

拾、執行成效評估：〈加網底為部訂指標〉

必 選 議 題		
推動議題	成效指標說明（成效指標計算公式如附件一） 請填寫 113 學年度數據	學校自我預期成效評估 * 114 學年度達成率以修正 1% 為預期目標 * 學生數<50 人的學校，以改善一人之%為預期成效值，不是 1%
視力保健	1.學生裸視篩檢視力不良率。 113-1:30.51%、113-2:34.42% 2.裸視篩檢視力不良惡化率。	1. 29.51% 2. 2.34%

	<p>113-1:3.34%、113-2:3.34%</p> <p>3.視力不良學生複檢率。</p> <p>113-1:100%、113-2: 100%</p> <p>4.定期就醫追蹤率。</p> <p>113-1: 7/18-38.89%、113-2: 8/21-38.09%</p> <p>下列請填寫問卷執行後測成效</p> <p>5.規律用眼 3010 達成率 66.67%。</p> <p>6.天天戶外活動 120 達成率 88.89%。</p> <p>7.下課教室淨空率 100%。(重點年級-全校)</p> <p>8.3C 小於 1 小時達成率 66.67%。</p> <p>9.高度近視個案管理率。</p> <p>(任一眼：低年級≥300 度者、小三以上≥500 度)</p> <table><tr><th>年級/ 人數</th><th>一</th><th>二</th><th>三</th><th>四</th><th>五</th><th>六</th><th>合計</th></tr><tr><td>113-1</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>1</td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>113-2</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>1</td><td>1</td><td>2</td></tr></table> <p>國小：共 2 人/列 2 人/列管 100%</p> <p>10.高危險群體個案管理率。</p> <p>(小一 100 度、小二 200 度、小三以上>300 度者、每學期增加 50 度、角膜塑型、先天眼疾、曾眼科手術)。</p> <table><tr><th>年級/ 人數</th><th>一</th><th>二</th><th>三</th><th>四</th><th>五</th><th>六</th><th>合計</th></tr><tr><td>113-1</td><td>1</td><td>0</td><td>2</td><td>2</td><td>0</td><td>2</td><td>7</td></tr><tr><td>113-2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>4</td><td>0</td><td>1</td><td>7</td></tr></table> <p>國小：應列管 7 人/實際列管 7 人/列管 100%。</p> <p>11.未就醫追蹤關懷達成率。</p> <table><tr><th>年級/ 人數</th><th>一</th><th>二</th><th>三</th><th>四</th><th>五</th><th>六</th><th>合計</th></tr><tr><td>113-1</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>113-2</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> <p>國小：未就醫 0 人/追蹤達成 0 人/ 100%</p> <p>12.高度近視高危險群衛生教育宣導達成率 100%。</p>	年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計	113-1	0	0	0	0	1	1	2	113-2	0	0	0	0	1	1	2	年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計	113-1	1	0	2	2	0	2	7	113-2	1	0	1	4	0	1	7	年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計	113-1	0	0	0	0	0	0	0	113-2	0	0	0	0	0	0	0	<p>3. 100%</p> <p>4. 40%</p> <p>5. 67.67%</p> <p>6. 90%</p> <p>7. 100%</p> <p>8. 67.67%</p> <p>9. 國小：共 1 人/列管 1 人/ 列管 100%</p> <p>10.應列管 6 人/實際列管 6 人/ 列管 100%</p> <p>11. 未就醫 0 人</p> <p>12. 100%</p>
年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計																																																																			
113-1	0	0	0	0	1	1	2																																																																			
113-2	0	0	0	0	1	1	2																																																																			
年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計																																																																			
113-1	1	0	2	2	0	2	7																																																																			
113-2	1	0	1	4	0	1	7																																																																			
年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計																																																																			
113-1	0	0	0	0	0	0	0																																																																			
113-2	0	0	0	0	0	0	0																																																																			
口腔保健	<p>1.學生未治療齲齒率。</p> <p>一年級 37.50%、四年級 11.11%</p> <p>國小：110 入學小一齲齒 33.33%</p> <p>111 入學小一齲齒 9.09%</p> <p>114 小一人數：7</p> <p>114 小二人數：8</p> <p>114 小四人數：13</p> <p>2.學生齲齒複檢診治率。</p>	<p>1. 一年級 36.50%、四年級 10.11%</p>																																																																								

	<p>一年級 100%、四年級 100%</p> <p>3.低年級第一大臼齒窩溝封填施作率。</p> <p>一年級 50.00% 二年級 79.12% 四年級 100%</p> <p>4.學生午餐後搭配>1000 含氟牙膏潔牙率 100%。</p> <p>5.學生睡前潔牙率 100%。</p> <p>6.高年級以上每日至少使用一次牙線潔牙率 84%。</p> <p>7.在校不吃零食率 83.33%。</p> <p>8.在校不喝含糖飲料率 83.33%。</p> <p>9.含氟漱口水使用率 100%。</p> <p>10.學生早餐後潔牙率 91.67%。</p> <p>11.學生午餐餐後潔牙率 100%。</p> <p>12.學生使用貝氏刷牙法比率 100%。</p> <p>13.高齲齒個案管理%</p> <p>高齲齒：依照各年級平均齲齒數收案。</p> <table><tr><th>年級/ 人數</th><th>一</th><th>二</th><th>三</th><th>四</th><th>五</th><th>六</th><th>合計</th></tr><tr><td>113-1</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>1</td><td>3</td><td>0</td><td>11</td></tr><tr><td>113-2</td><td>1</td><td>1</td><td>0</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>3</td></tr></table> <p>國小：3 人/ 3 人= 100 %</p> <p>■一年級 8 人，有 1 人齲齒，齲齒顆數共 6 顆，6/1=6(6 顆收案)</p> <p>■二年級 6 人，有 1 人齲齒，齲齒顆數共 4 顆，4/1=4.4(4 顆收案)</p> <p>■三年級 12 人，0 人齲齒</p> <p>■四年級 9 人，0 人齲齒</p> <p>■五年級 12 人，有 1 人齲齒，齲齒顆數共 3 顆，3/1=3(3 顆收案)</p> <p>■六年級 13 人，0 人齲齒</p>	年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計	113-1	3	2	1	1	3	0	11	113-2	1	1	0	0	1	0	3	<p>2.一年級 100%、四年級 100%</p> <p>3.一年級 B：60%、 二年級 B：81% 四年級 B：100%</p> <p>4.100%</p> <p>5.100%</p> <p>6.85%</p> <p>7.85%</p> <p>8.85%</p> <p>9.100%</p> <p>10.93%</p> <p>11.100%</p> <p>12.100%</p> <p>13.國小：3 人/ 3 人= 100 %</p>
年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計																			
113-1	3	2	1	1	3	0	11																			
113-2	1	1	0	0	1	0	3																			
健康體位	<p>1.體位過輕率 113-1:5.08%、113-2:3.28%。</p> <p>2.體位適中率 113-1:72.88%、113-2:72.13%。</p> <p>3.體位過重率 113-1:10.17%、113-2: 9.84%。</p> <p>4.體位肥胖率 113-1:11.86%、113-2:14.75%。</p> <p>5.每天吃早餐達成率 100%。</p> <p>6.學生符合 85110 原則達成率（以下分述）：</p> <p>（1）學生每天睡足 8 小時達成率 100%。</p> <p>（2）學生每天午餐理想蔬菜量（1 拳半）達成率 100%。</p> <p>（3）每天 3C 產品使用時間少於 1 小時平均達成率 66.67 %。</p>	<p>1. 2.28%</p> <p>2. 73.88%</p> <p>3. 8.84%</p> <p>4. 10.86%</p> <p>5.100%</p> <p>6.</p> <p>（1）100%</p> <p>（2）100%</p> <p>（3）67.67%</p>																								

	<p>(4) 學生每天累積 60 分鐘身體活動量達成率%。 (420 分/週) 88.89%。</p> <p>(5) 學生喝足白開水目標平均達成率 100% (每日喝足白開水、體重每公*30CC)。</p> <p>(6) 在校零含糖飲料 83.33% (與口腔保健第 8 點相同)</p> <p>(7) 體位不良個案管理%</p> <table><tr><td>年級/ 人數</td><td>一</td><td>二</td><td>三</td><td>四</td><td>五</td><td>六</td><td>合計</td></tr><tr><td>113-1</td><td>1</td><td>1</td><td>3</td><td>2</td><td>4</td><td>5</td><td>16</td></tr><tr><td>113-2</td><td>1</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td><td>4</td><td>4</td><td>17</td></tr></table> <p>國小：17 人/ 17 人= 100 %</p>	年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計	113-1	1	1	3	2	4	5	16	113-2	1	1	6	1	4	4	17	<p>(4) 90%</p> <p>(5) 100%</p> <p>(6) 85%</p> <p>(7) 國小：13 人/ 13 人= 100%</p>
年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計																			
113-1	1	1	3	2	4	5	16																			
113-2	1	1	6	1	4	4	17																			
菸檳防制	<p>1.學生吸菸率(及吸菸學生人數)0%/0人 。</p> <p>2.學生使用電子煙人數及使用率 0 人/0 % 。</p> <p>3.辦理菸害教育宣導：二場次。</p> <p>4.校園二手菸曝露率：0%。</p> <p>5.吸菸學生參與戒菸教育率%：無學生吸菸。</p> <p>6.菸檳入班衛教種子師資培訓人數：2人。</p> <p>7.學生嚼食檳榔率：0%/0人。</p> <p>8.辦理檳榔危害健康教育宣導。一場次。</p> <p>9.嚼檳學生參與戒檳教育率%：無學生嚼食檳榔。</p>	<p>1.0%/0 人</p> <p>2.0 人/0 %</p> <p>3.二場次</p> <p>4.0%</p> <p>5.無學生吸菸</p> <p>6.2 人</p> <p>7.0%/0人</p> <p>8..一場次</p> <p>9.無學生嚼食檳榔</p>																								
全民健保 (含正確用藥)	<p>1.對全民健保有正確認知比率100%。</p> <p>2.珍惜全民健保行為比率85.42%。</p> <p>3.正確使用分級醫療66.67%。</p> <p>4.避免重複就醫100%。</p> <p>5.避免過度取藥 100%。</p> <p>6.向家人朋友說明全民健保的優點75%。</p> <p>7.正確使用急診醫療(國高中)。</p> <p>8.提醒家人朋友珍惜健保行為(國高中)。</p> <p>9 遵醫囑服藥率 95.83%。</p> <p>10.使用藥品前看清藥袋、藥盒標示97.62%。</p> <p>11.不過量使用止痛藥比率91.67%。</p> <p>12.特殊疾病個案管理比率。</p> <p>應管理人數：8 實際管理人數：8 管理 100%</p> <table><tr><td>年級/ 人數</td><td>一</td><td>二</td><td>三</td><td>四</td><td>五</td><td>六</td><td>合計</td></tr><tr><td>113-1</td><td>2</td><td>0</td><td>2</td><td>1</td><td>2</td><td>1</td><td>8</td></tr><tr><td>113-2</td><td>2</td><td>0</td><td>2</td><td>1</td><td>2</td><td>1</td><td>8</td></tr></table>	年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計	113-1	2	0	2	1	2	1	8	113-2	2	0	2	1	2	1	8	<p>1. 100%</p> <p>2. 86.42%</p> <p>3. 70%</p> <p>4. 100%</p> <p>5. 100%</p> <p>6. 76%</p> <p>7. (國高中)</p> <p>8. (國高中)</p> <p>9.96.83%</p> <p>10.98.62%</p> <p>11.93%</p> <p>12.應管理人數：7 人 實際管理人數：7 人 管理 100%</p>
年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計																			
113-1	2	0	2	1	2	1	8																			
113-2	2	0	2	1	2	1	8																			
性教育(含愛滋病防治)	<p>1.性知識正確率94.05%。</p> <p>2.性態度正向率83.70%。</p> <p>3.接納愛滋感染者比率90%。</p>	<p>1.95.05%</p> <p>2.84.70%</p> <p>3.91%</p>																								

	4.危險知覺比率36.67%。 5.拒絕性行為效能比率 100%。	4.40% 5.100%
藥物濫用 防制	1.辦理藥物濫用防制宣導：二場次。	1.二場次
安全教育 與急救	1.國小五年級以上學生參加 CPR+AED 教育訓練課程比率 100%。 2.教職員參加 CPR+AED 教育訓練課程比率 86.4%。 3.成立急救（衛生）隊培訓學生人數3人。 4.辦理學校職業安全工作宣導：一場次。 5.學校通過 AED 安心場所認證 認證日期：113年4月14日 有效日期：115年4月14日	1.100% 2.87.4% 3.3 人 4.一場次 5.有效日期 115 年 4 月 14 日
正向心理 健康促進	1.辦理正向心理健康促進宣導：一場次。 2.辦理自殺防治宣導：一場次。 3.辦理性別平等宣導：一場次。 4.辦理防制霸凌宣導：二場次。 5.辦理 EQ 情緒教育宣導：一場次。 6.正向心理健康指標89%。 7.五正效能指標 93.83%。 8.四樂行為指數 6.6 天	1.一場次 2.一場次 3.一場次 4.二場次 5.一場次 6.90% 7.94.83% 8.7天
傳染病 防治	1.辦理傳染病防治宣導：二場次。 2.每週執行漂白水環境消毒一次：100%。	1.二場次 2.100%

拾壹、經費概算表：

項目	單位	單價	數量	金額	說明(用途)
衛教宣導文宣品(三折頁、運動集點卡及海報)	批	30000	1	30000	辦理各議題相關宣導活動
獎品	批	12100	1	12100	宣導、有獎徵答活動等獎品
牙菌斑顯示劑	瓶	500	7	3500	
牙膏	個	20	100	2000	
牙線(24 入)	組	600	3	1800	
黑色大號掛籃	個	150	4	600	
合計				50000	

承辦人：

護理師：

單位主管：

主計：

校長：

護理師曾千芝

護理師曾千芝

教師兼曾瓊瑤
輔導主任

會計室陳秉謙
主任

龜山國民小學陳紹賓
校長

教師兼呂葦鈞
訓育組長