

# 新北市 113 學年度學校健康促進計畫書

113 年 8 月 30 日經學校衛生委員會議通過

113 年 9 月 4 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 113 年 08 月 01 日新北教衛環字第 11315012081 號函「新北市 113 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 57 人、幼兒園 14 人）共 71 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 112 學年視力惡化率達 6.75%，惡化情形嚴重，有鑑於學童視力保健問題關鍵在於減少近距離用眼、增加戶外活動時間，如何減少有害因子強化視力保健觀念，將正確觀念融入教育本體，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視力保健議題的認知，讓本校學童近視的問題找到有效的解決方式。

### 二、以 112 學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析：

107~112 學年度視力不良%統計表

	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下
一年級	12.50	22.20	7.70	15.40	7.10	14.30	22.20	22.22	45.45	54.55	0.00	0.00
二年級	33.30	66.70	33.30	33.30	20.0	15.40	15.38	15.38	22.22	44.44	54.54	63.63
三年級	10.00	10.00	60.00	60.00	40.00	55.60	21.43	21.43	7.69	15.38	33.33	44.44
四年級	70.00	70.00	11.10	22.20	60.00	66.70	44.44	44.44	16.67	15.38	15.38	16.67

五年級	40.00	40.00	66.70	90.00	12.50	12.50	60.00	60.00	42.86	50.00	15.38	23.08
六年級	60.00	40.00	40.00	50.00	90.00	88.90	12.50	25.00	60.00	60.00	50.00	57.14
全校	38.90	40.00	31.58	42.90	33.87	37.30	25.86	28.81	28.07	35.59	28.33	34.48
惡化%	13.32	8.00	9.06	9.32	8.74	3.64	2.83	0.35	-2.80	4.35	6.75	5.04
新北市 不良%	47.36		46.57		46.53		46.67		46.81		46.04	
全國不 良%	44.80		44.36		44.58		45.10		45.20		45.11	

**107~112 學年度待矯治齲齒%統計表**

	107 上	108 上	109 上	110 上	111 上	112 上
一年級	50.00	50.00	57.14	33.33	9.09	16.67
四年級	60.00	22.20	40.00	11.11	8.33	7.69
增減%	-20	-57.8	-43.30	-38.90	-41.67	-49.45
新北市小一齲齒	42.19	41.83	35.94	32.91	28.24	28.20
新北市小四齲齒	35.65	34.26	30.41	27.42	24.62	21.78
全國小一齲齒	42.12	40.54	37.87	35.29	33.10	31.65
全國小四齲齒	36.39	33.85	32.95	30.33	27.86	26.51

**107~112 學年度健康體位~體位過輕%統計表**

	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下
一年級	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
二年級	0	0	0	0	13.30	7.10	0	11.11	0	0	0	0
三年級	0	0	0	0	0	0	14.30	14.29	0	0	0	0
四年級	10.00	0	0	0	0	0	0	0	16.70	15.38	7.69	0
五年級	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15.38	15.38
六年級	10.00	10.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
國小 平均	3.60	1.80	0	0	3.20	1.60	3.40	5.17	3.50	3.33	5.00	3.45
新北市 國小	7.30		7.30		7.92		7.70		8.12		9.21	
全國 國小	7.87		8.01		8.86		8.55		9.17		10.30	

**107~112 學年度健康體位~體位適中%統計表**

	107 上	107	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下
一年級	70.00	70.00	92.90	92.90	85.70	85.70	100	88.89	81.80	83.33	83.33	83.33
二年級	33.30	33.30	80.00	70.00	80.00	71.40	84.60	76.92	100	100	81.82	81.82
三年級	60.00	60.00	20.00	20.00	70.00	70.00	57.10	57.14	76.90	76.92	100	100
四年級	50.00	60.00	66.70	66.70	20.00	33.30	66.70	66.67	58.30	61.54	61.54	66.67

五年級	50.00	60.00	55.60	50.00	75.00	75.00	20.00	20.00	71.40	75.00	61.54	61.54
六年級	50.00	50.00	50.00	40.00	60.00	66.70	75.00	62.50	20.00	40.00	62.50	71.43
國小 平均	53.60	57.70	66.70	62.10	71.00	70.50	70.70	65.52	71.90	75.00	73.33	75.86
新北市 國小	65.24		65.60		66.48		65.17		65.66		67.35	
全國 國小	64.51		64.72		65.55		64.25		64.38		65.79	

**107~112 學年度健康體位～體位過重%統計表**

	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下
一年級	10.00	10.00	0	0	0	0	0	0	9.10	0	16.67	16.67
二年級	16.70	16.70	0	10	0	14.30	7.70	7.69	0	0	0	0
三年級	20.00	10.00	0	0	0	0	14.30	14.29	7.70	0	0	0
四年級	10.00	10.00	0	0	0	0	0	0	8.30	0	7.69	8.33
五年級	30.00	10.00	11.10	10.00	0	0	0	0	0	0	7.69	7.69
六年級	20.00	10.00	20.00	30.00	10.00	11.10	0	12.50	0	0	12.50	0
國小 平均	17.90	10.60	5.30	8.60	1.60	4.90	5.20	6.90	5.30	0	6.67	5.17
新北市 國小	12.97		12.65		13.20		12.51		11.59		11.59	
全國 國小	12.86		12.36		12.90		12.39		11.43		11.43	

**107~112 學年度健康體位～體位肥胖%統計表**

	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下
一年級	20.00	20.00	7.10	7.10	14.30	14.30	0	0	9.10	16.67	0	0
二年級	50.00	50.00	20.00	20.00	6.70	7.10	7.70	15.38	0	0	18.18	18.18
三年級	20.00	30.00	80.00	80.00	30.00	30.00	14.30	14.29	15.40	15.38	0	0
四年級	30.00	30.00	33.30	33.30	80.00	66.70	33.30	33.33	16.70	23.08	23.08	25.00
五年級	20.00	30.00	33.30	40.00	25.00	25.00	80.00	80.00	28.60	25.00	15.38	15.38
六年級	20.00	30.00	30.00	30.00	30.00	22.20	25.00	25.00	80.00	60.00	25.00	28.57
國小 平均	25.00	30.30	28.10	29.30	24.20	23.00	20.70	22.41	19.30	21.67	15.00	15.52
新北市 國小	14.41		14.13		12.96		13.93		13.70		11.85	
全國 國小	14.68		14.41		13.23		14.29		14.06		12.48	

## 肆、112 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	<b>28.33%</b>	國小 46.04%	國小 45.11%	■符合全市全國指標以下
	視力不良惡化率	<b>6.75%</b>	國小 6.37%	國小 6.61%	■高於全市全國指標尚需努力
	視力不良複檢率	<b>100%</b>	國小 95.68%	國小 91.68%	■符合全市全國指標以上
口腔保健	學生初檢齲齒率 (一、四年級)	<b>16.67%</b>	國小 28.20%	國小 31.65%	■小一符合全市全國指標以下
		<b>7.69%</b>	國小 21.78%	國小 26.51%	■小四符合全市全國指標以下
	學生齲齒就醫矯治率 一、四年級	<b>100%</b>	國小 94.96%	國小 87.73%	■小一符合全市全國指標以上
		<b>100%</b>	國小 94.27%	國小 85.71%	■小四符合全市全國指標以上
	學生窩溝封填率 一、四年級	<b>66.67%</b>	小一 11.19%	小一 8.71%	■符合全市全國指標以上
		<b>92.31%</b>	小四 45.59%	小四 32.70%	■符合全市全國指標以上
健康體位	學生體位過輕率	<b>5.00%</b>	國小 9.21%	國小 10.30%	■符合全市全國指標以下
	學生體位適中率	<b>73.33%</b>	國小 67.35%	國小 65.79%	■符合全市全國指標以上
	學生體位過重率	<b>6.67%</b>	國小 11.59%	國小 11.43%	■符合全市全國指標以下
	學生體位肥胖率	<b>15.00%</b>	國小 11.85%	國小 12.48%	■高於全市全國指標尚需努力

## 伍、重點議題 SWOT 分析

依據本校112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28.33%，優於新北市46.04%與全國45.11%的平均值。

\*視力不良惡化率 6.75%均高於新北市 6.37%及全國 6.61%的平均值尚需努力。

## 2、齲齒統計：

\*四年級齲齒率，109 學年度入學之一年級齲齒率為 57.14%，升上四年級齲齒率已降為 7.69%，優於新北市 21.78%與全國 26.51%的平均值。

\*112 入學之一年級新生齲齒率為 16.67%，優於新北市 28.20%及全國 31.65%的平均值。

\*一年級窩溝封填 66.67%，優於新北市 11.19%及全國 8.71%的平均值。

\*四年級窩溝封填 92.31%，優於新北市 45.59%及全國 32.70%，將持續加強宣導，

提升窩溝率，維護口腔衛生。

### 3. 健康體位分析：

過輕5.00%優於新北市9.21%與全10.30%的平均值。

適中73.33%優於新北市67.35%與全國65.79%的平均值。

過重6.67%優於新北市11.59%與全國11.43%的平均值。

肥胖15.00%均高於新北市11.85%及全國12.48%平均值尚需努力。

### 4. 最後決定113學年度以視力保健為主議題、次議題為健康體位，傳染病防治為自選議題。

#### 主議題（視力保健）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）
<b>學校衛生政策</b>	1.校長非常重視學童健康，將視力保健列入本校主要議題有助於視力保健政策推動。 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，有助於視力保健政策推動。 3.每學期不定期排定戶外教育或宣導活動配合推行。 4.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。	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，不利於視力保健議題推動。	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，視力保健議題推動順暢。 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。	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知識略顯不足，視力保健政策推動不易。 2.部分學生家長不了解學校推行的視力保健政策，需多溝通宣導達成共識。
<b>學校物質環境</b>	1.學校軟硬體設備不定期更新，教室照明符合標準。 2.健康中心醫療器材完善，可提供優質的健康服務。 3.每班皆有班級球，運動設施齊全，足以提供課間活動	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。 2.使用電子媒體進行教學的比率較高，影響視力。	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。 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	1.學校附近較少運動場所，學生假日較少參加戶外活動。 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。 3.部份學生家中照明不足，影響視力。

	使用，有助於每天身體活動一小時達成。		推廣登山休閒運動，親子戶外活動倍增有助於視力保健發展。	
<b>學校社會環境</b>	<p>1.規劃獎勵制度，鼓勵視力達到目標的學生。</p> <p>2.配合政府政策，提供弱勢學生免費配鏡活動。</p>	<p>1.弱勢家庭子女增多，需老師多惠予關懷。</p> <p>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。</p> <p>3.未能注重學童坐姿及握筆姿勢。</p>	<p>1.家長會結合學校制度，贊助經費，鼓勵學生參與班級及校際運動比賽、戶外教學活動。</p>	<p>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，不利於視力保健政策推動。</p> <p>2.3C 產品氾濫成為學童保姆，學生沉溺於手機平板，缺乏運動，導致體重、視力不良率上升。</p>
<b>健康生活技能教學及活動</b>	<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視力保健各類型活動，使健康促進推動之活動進行順利。</p> <p>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。</p>	<p>1.教職員工生對於視力保健的認識仍有持續增長空間，視力保健教學品質尚須加強。</p> <p>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。</p> <p>3.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，影響視力保健發育</p> <p>4.班級經營、教學活動、學生輔導工作量大增，教師較無法深入進行健康與體育活動。</p>	<p>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，視力保健知能提升。</p> <p>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。</p>	<p>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，導致視力保健持續攀升。</p> <p>2.生活技能之培養，需落實生活中，由家庭做起，以及家長支持與配合督促孩子實踐。</p> <p>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> <p>4.3C產品普及率高，學生居家使用頻率過高或時間過長，且家長未加以督促管理，進而影響學童視力及正常生活作息。</p>
<b>社區關係</b>	<p>1.家長日辦理相關健康宣導，家長們參</p>	<p>1.忙碌的雙親可能會造成學校與</p>	<p>1.志工與學校深度連結，組織家長會、家</p>	<p>1.隔代教養、弱勢家庭多，部分家長對健</p>



	<p>與熱絡，親師溝通良好。</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>3.利用學校網頁、公佈欄、跑馬燈，宣導推動視力保健議題訊息，可吸引家長與社區民眾的關注。</p>	<p>家長之間聯繫狀況不佳，造成在視力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，參與學校視力保健講座活動意願低，成效不顯，造成視力保健宣導推動不易。</p>	<p>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，視力保健政策推動順利。</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>康不重視，不熱衷於學校、社區活動，無法配合執行視力保健計畫，影響學童的視力。</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.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，無法配合視力保健問題。</p>
<b>健康服務</b>	<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，完成後續追蹤改善情形。</p> <p>2.分析統計檢查結果，了解學生視力不良狀況及追蹤改善情形。</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，對學童視力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> <p>3.部分家長在校巡迴醫師檢查後，會開散瞳劑使用，但如果藥水點完則不會持續點藥追蹤。</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）
<b>學校衛生政策</b>	<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</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</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</p>

	策推動。 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。	務，健康體位政策全面配合推動不易。		關注尚需加強，因此使得學生健康體位的不良率直線上升。 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。
<b>學校物質環境</b>	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。 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。	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。 2.學校各項經費不足使各項設備的維護常陷於窘境，缺乏較新的健康體位教具。	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。 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，親子戶外活動倍增有助於健康體位發展。	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。 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。
<b>學校社會環境</b>	1.學校辦理課後運動社團，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。
<b>健康生活技能教學及活動</b>	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	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	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	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



	<p>關健康體位各類型活動，使健康促進推動之活動進行順利。</p> <p>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。</p>	<p>動，無法將此教學模式有系統式實施，不利於健康素養培育。</p> <p>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。</p> <p>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，影響健康體位發育。</p> <p>5.因班級現都有冷氣，使得學生在下課時大都待在教室，影響身體活動量，不利於體位不良改善。</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>	<p>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。</p>	<p>師生可能較不注重，故難以推行健康促進活動。</p> <p>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>
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</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>

		顯，造成各項體位及飲食宣導推動不易。		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。
健康服務	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，而後追蹤改善情形。 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。	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。	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。	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。 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。

#### 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：視力保健      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  
☐正向心理健康促進    ☒傳染病防治    ☐菸檳防制

#### 柒之一、實施策略及內容：

##### 113 學年度擇定之主議題～(視力保健)

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，每半年定期召開會議。 2.每學期定期辦理視力健康宣導活動，加強學童保健知能-近視是疾病及遠視儲備觀念宣導。 3.向教師宣導使用電子化設備進行教學注意事項-積極推動課程安排-教室靜態課程 30 分鐘，戶外動	視力保健	輔導處	級任導師	113.9~ 114.6

	<p>態 10 分鐘。</p> <p>4.戶外活動時已和老師達成共識，提醒學生需戴帽，學校並購置每人一頂帽子。</p> <p>5.巡堂老師並將老師白板使用狀況列入巡堂重點(電子化設備規範)。</p> <p>6.規範手機及 3C 產品使用的管理辦法。</p> <p>7.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>8.鼓勵班級老師，每天一節戶外課，落實體育課及正式課程戶外化。</p> <p>9.配合寒暑假自主健康管理卡，請老師列入寒暑假作業，優良學生公開表揚。</p> <p>10.訂定 SH150 計畫，全校學生每天第二大節大下課至操場運動，鍛鍊健康體魄。</p> <p>11.推動學生下課走出教室，鼓勵學生「天天戶外運動120」，規律用眼3010活動。</p> <p>12.國小學生電子產品使用每天不超過1小時。</p> <p>13.班級個別推動視力保健的活動。</p> <p>14.鼓勵學生走路上下學，增加活動機會。</p> <p>15.低年級減少紙本抄寫。</p> <p><b>幼兒園</b></p> <p>16.幼兒園在進行戶外運動時，規定執行戴帽。</p> <p>17.建議幼兒園上下午各戶外活動 30 分鐘。</p>				
學校物質環境	<p>1.教學教材及健康中心視力保健宣導器材充足，並配合總務處定期申購，充實器具及教材教具(眼科道具製作)。</p>	視力保健	輔導處 總務處	級任導師	113.9~ 114.6

	<p>2.購置手卷太陽眼罩，讓小朋友習慣戴墨鏡及班級購置計時器提醒3010。</p> <p>3.購置坐姿矯正器及握筆器，由低年級使用。</p> <p>4.對閃爍、昏暗的燈管，隨時維修、汰換以維持照光度及避免炫光。</p> <p>5.商請總務處協助營造充滿綠意的校園環境，讓學生下課時可以悠遊其中，定期修剪花木，避免影響照明。</p> <p>6.於校園顯目的地方，張貼各種視力保健文宣品及海報。</p> <p>7.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>8.教室及中庭皆有設置運動角，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.按身高調整課桌椅：每學期第一~第二週進行身高體重，總務處協助更換適合之課桌椅。</p> <p>10.測量教室第一排與前排距離 2 公尺以上，並註記標示，左右課桌椅離窗邊 1 公尺。</p> <p>11.燈光照明檢測在開學前後全面檢測教室照度，含科任教室、普通教室，課桌椅(500LUX)和黑板(750LUX)照度皆能全數達到標準，教室照度之均齊度就針對平均照度較差的教室進行燈管清潔、擦拭、汰換或移除教室布置的遮蔽物。</p> <p>12.桌面照度&gt;750LUX時，關掉幾盞燈，不要拉窗簾，善用自然光、少人工光。照度不是越亮越好，不可&gt;1000LU。</p> <p>13.使用不反光桌墊。</p>				
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

	<p>14.教室黑板上貼上使用電子白板的注意事項。</p> <p>15.裝置 3010 護眼軟體及電腦桌面背景呈現護眼守則。</p> <p>16.更換座位時間頻率和學生按身高排出座位的前後，座位左右調動。</p> <p>17.宣導書包不放椅背，可掛桌邊或放置物櫃。</p> <p>18.視力檢查時注意環境的陳設，並進行測光，注意光線合宜及注意背景的柔和來做施測。</p> <p>19.每學期進行儀器計正。</p> <p>20.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。</p> <p>21.復育螢活蟲的生長環境，讓學生有不一樣的體驗。</p> <p><b>幼兒園</b></p> <p>22.幼兒園環境檢核，定期量測教室內的光線照度、桌椅高度，並追蹤改善。</p>				
學校社會環境	<p>1.營造班級視力保健氛圍環境。</p> <p>2.訂定視力保健獎勵辦法，結合學校獎勵制度、勉勵持續保持良好視力、視力不良未惡化、戶外活動會戴帽等良好行為。</p> <p>3.制定全校性視力保健健康生活守則，包括班級公約，並落實推動，鼓勵學生能實踐健康的行為。</p> <p>4.導師及健體老師須實際以身作則在健促推動、視力改善及帶領戶外活動者，期末給予獎勵。</p> <p>5.教師自組運動性團體，自主參與各項運動練習，相互督促運動。</p> <p>6.辦理全校性闖關活動或藝文競賽，融入視力保健議題。</p> <p>7.推廣正式課程戶外化，如：能源教育、食農教育、童軍課程等。</p>	視力保健	教導處	級任導師	113.9~ 114.6

	<p>8.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>9.申請多元試探活動，帶領學生至戶外進行各類活動。</p> <p>10.提供活動中心供學生於雨天進行運動。</p> <p>11.推動課間運動競賽，鼓勵全校下課到戶外活動，並鼓勵學生戴墨鏡於太陽下運動。</p> <p>12.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>13.定期辦理親師生健康促進及員工文康活動，包括運動會及週三進修進行在地生態戶外教育。</p> <p>14.制定弱勢、就醫困難學生協助與關懷機制，並協助弱勢學生眼鏡補助申請。</p> <p>15.視力保健情境佈置，營造「視力保健」學習氛圍的環境佈置。</p> <p>16.推動校園內日常之多元化戶外活動之支持性的環境，包括動態社團、競賽活動。</p> <p>17.規劃假期活動-辦理暑假夏令營等動態活動。</p> <p>18.將視力保健議題納入班會討論，督促學生養成良好的用眼習慣。</p> <p>19.實施【下課走出教室】競賽活動：學校自治市長學生負責不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>20.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>21.生命體驗:結合融合教育與生命教育，透過特教體驗、無障礙</p>				
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--



	<p>體驗活動等(視力障礙)，讓學生對於殘障學生都能體諒與關懷。</p> <p><b>幼兒園</b></p> <p>22. 幼兒園-訂定獎勵辦法(龜山幣)。</p>				
<p><b>健康生活技能教學及活動</b></p>	<p>1.將視力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.積極推動課程安排-教室靜態課程 30 分鐘，戶外動態 10 分鐘，例如：數學課-戶外量測走廊有多長或自然課-水火箭製作、國語課-操場背唐詩等。</p> <p>3.跨領域課程融入視力保健議題：融入自然、童軍、環境教育等，活化跨領域課程設計。</p> <p>4.配合資訊課程:進行健康促進標語設計(運用 CANVA)。</p> <p>5.各類活動闖關活動加入健康促進闖關(視力/體位/營養/潔牙)。</p> <p>6.安排正式課程的戶外化，使學生能走出教室活動(包括課後照顧班、夜光天使班)。</p> <p>7.教師參加視力保健增能研習。</p> <p>8.課後作業加入動態作業。</p> <p>9.配合視力保健教學模組及利用晨會辦理視力保健宣導，加強學生視力保健正確認知。</p> <p>10.各年段舉辦體育競賽(跳繩檢測)及護眼闖關活動，增加學生戶外活動的時間。</p> <p>11.根據學生能力研擬體育性活動及闖關活動，讓學生走出戶外活動。</p> <p>12.導師每週定期檢閱學生「太陽日記卡」，達到標準給予獎勵與適當鼓勵。</p> <p>13.隨時指導學生保持正確坐姿，</p>	視力保健	<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>113.9~ 114.6</p>

	<p>並時時提醒學生閱讀、寫作時，保持良好距離(至少 35 公分)。</p> <p>14.製作距離 35 公分之卡片，發下給 1~2 年級學生，從低年級則培養正確坐姿好習慣。</p> <p>15.電腦前製作一張小張的電腦使用使用之注意事項。</p> <p>16.每班皆公布一張電子白板之使用規範在黑板上，並提醒多媒體教學時不全面關燈。</p> <p>17.於校園設置常見植物水果解說牌，讓學生多走出教室。</p> <p>18.列入寒暑假作業，紀錄太陽日記卡，讓家長及學生了解自己的用眼情形，天天戶外活動 120 分鐘。</p> <p>19.課間活動時間，檢視各班做操、運動情形，增加戶外活動時間。</p> <p>20.配合週二故事媽媽說故事時間，運用和視力相關繪本。</p> <p>21.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>22.每學期測量視力時，再次指導視力保健之重要性，並備有無度數之眼鏡，製作黃斑病變或視網膜病變及白內障之視覺影像之眼鏡，讓學生體驗。</p> <p>23.隨時注意學生上課坐姿、閱讀、書寫及握筆姿勢，並隨時給予提醒。</p> <p>24.能隨時自我監控閱讀距離是否合宜。</p> <p><b>幼兒園</b></p> <p>25.至幼兒園講解視力保健課程，運用卡通圖卡引導找出視力不良</p>				
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

	<p>之行為。</p> <p>26.宣導幼兒不執筆。</p>				
社區關係	<p>1.加強親師溝通，利用上、下學期家長日辦理視力衛教宣導，加強親、師、生共同重視視力保健的重要並加強並參與動機。</p> <p>2.新生入學時發下相關轉達事項(視力保健需知)，告知家長目前學校視力政策，請家長一起配合。</p> <p>3.配合學校運動會，辦理視力保健闖關活動-知識問答篇，找出海報中視力不良的行為有哪些。</p> <p>4.校網建置視力保健專區讓師生及家長了解重要性及配合。</p> <p>5.利用家庭聯絡簿或發通知單與每兩週健康小叮嚀，與家長聯繫學童視力情形，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>6.辦理假日及寒暑假體育競賽、營隊，提供學生正當休閒活動，增加戶外活動機會。</p> <p>7.宣導遠視儲備的觀念，若有不足就注意加強戶外活動，減少近距離用眼。</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(有關視力保健)。</p> <p>10.寒暑假發放健康宣導單，提醒學生及家長共同來維護視力、愛護眼睛。</p> <p>11.回家作業建議配合動態功課，落實戶外 120。用眼時，要注意周遭環境的照明，姿勢和持續時間。</p> <p>12.配合「我愛運動-天天 120~太陽日記卡」記錄單，鼓勵學生在家</p>	視力保健	輔導處	全體師生、家長、社區成員	113.9~114.6

	<p>自我檢核，並請家長予以認證。</p> <p>13.新北市驗光公會提供弱勢學生免費配戴。</p> <p>14.台北市立聯合醫院團隊到校向學生進行視力檢查及定檢前的視力宣導。</p> <p>15.新北市驗光公會到校進行視力宣導。</p> <p>16.安親課輔結盟-龜山國小的課後班、夜光天使班，老師皆為本校老師，故隨時注意學生用眼狀況並會至操場運動。</p> <p>17.假日親子戶外活動推動。</p> <p>18.開放校園鼓勵社區民眾運動。</p> <p>19.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>20.聯絡簿貼上學校的親子 3C 公約於聯絡簿，讓小朋友和家長一起相應活動，並推行使用計時器。</p> <p>21.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>22.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>23.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視力保健海報。</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.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。</p>				
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

	<p>26.透過 Line 和家長溝通學生視力退步的原因及改善措施。</p> <p><b>幼兒園-</b></p> <p>27.結合社區資源給予家長正確視力保健觀念。</p> <p>28.辦理親師座談會，提升教保人員和家長對 3C 產品造成幼兒視力的傷害，並採取積極作為。</p> <p>29.設計護眼的親子活動：請家長學習放下平板和手機，鼓勵家長帶孩子到戶外活動。</p>				
健康服務	<p>1.由衛生局針對偏鄉學校提供視力檢查及護眼護照之安排。針對醫生建議開藥需點散瞳者，會統計報表並定追蹤，且會和家長和學生衛教注意事項。</p> <p>2.異常學生追蹤矯治暨統計及分析，並列冊管理及供給相關知識和衛教(包括高度近視個案及高關懷群個案)。</p> <p>3.發下各項視力不良單張，製作低中高年級視力正常保健須知及較上學期退步視力保健須知、低年級初次近視保健單張、中高年級高度近視保健單張等。</p> <p>4.高度遠視及高度散光列入追蹤名單，散光者注意有無近視及弱視、遮眼等。</p> <p>5.統計遠視儲備人數。</p> <p>6.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>7.佈置健康中心提供視力保健訊息營造視力保健之重要性。</p> <p>8.新生斜弱視檢查，並電話聯繫追蹤矯治情形。</p> <p>9.持續追蹤視力不良的學生，並加強其護眼認知。</p>	視力保健	健康中心	輔導處	113.9~ 114.6

	<p>10.隨時提供家長視力保健健康諮詢的服務。</p> <p>11.學期初進行學生視力篩檢，並在檢查後 1 個月內通知家長篩檢結果，並登錄學生視力初、複檢資料庫，及不定期實施視力保健親職教育。</p> <p>12.發下點藥需知及注意事項。</p> <p>13.針對有點藥的學生進行追蹤拿藥情形，並提供正確點藥輔導與諮詢。</p> <p>14.針對視力不良之學童，給予正確用眼之距離尺，時時刻刻提醒自己用眼距離。</p> <p>15.提供教職員生視力保健相關諮詢服務，並測量相關數據後做記錄且給予衛教，進行個案管理。</p> <p>16.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>17.調查幼兒園直升國小學童的視力、體位、口腔狀況。</p> <p><b>幼兒園</b></p> <p>18.幼兒園每學期對幼兒視力做檢查，並做紀錄及分析幼兒視力檢查結果提出保健策略。並通知及教導家長持續追蹤檢查與矯正結果。</p>				
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

## 柒之二、實施策略及內容：

### 113 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>	健康體位	輔導處	級任導師及健體領域教師	113.9~ 114.6



	<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(戴帽、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.鼓勵學生走路上下學，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.舉辦全校曬書日活動，請各班老師帶學生至班級外閱讀。</p> <p>16.靜態晨間與課間活動改成動態運動(籃球或跑步)。</p> <p>17.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>18.辦理體適能檢測。</p>				
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

	<p>19.建立正確健康體位及飲食習慣，以降低因體形導致之身體心像不滿。</p> <p>20.鼓勵師生運動後及午餐提供優質蛋白質。</p> <p><b>幼兒園-</b></p> <p>21.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>22.幼兒園不提供含糖飲料、不以零食當成酬賞。</p> <p>23.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>				
<b>學校物質環境</b>	<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-登階踏板、長跳繩。</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> <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、認識地方小吃及認識季節性食材。</p> <p>7.112 學年新增-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</p>	健康體位	輔導處 總務處	級任導師 及健體領域教師	113.9~ 114.6

	<p>膳食纖維攝取。</p> <p>8.教室皆有設置運動角，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><b>幼兒園</b></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	1.擬定學生及教職員獎勵辦法。	健康體位	教導處	級任導師	113.9~

<p><b>環境</b></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.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>5.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>6.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>7.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>8.特色社團活動：角力社、舞蹈社、直排輪、籃球社。</p> <p>9.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>10.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>11.規畫假期活動-辦理暑假夏令營等動態活動。</p> <p>12.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>13.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>		輔導處		114.6
------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----	--	-------

	<p>14.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>15.申請關懷弱勢兒童國產乳品供應，早午餐的補助計畫。</p> <p>16.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>17.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>18.營造學生友善的運動氛圍，教師陪同學生一起運動。</p> <p>19.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>20.獎勵假日親子活動。</p> <p>21.實施【下課走出教室】競賽活動：學校自治市長學生負責不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>22.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>23.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>24.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>25.各班推動運動樂活小天使。</p> <p>26.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>27.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>28.推行教師健康社團，成立登</p>				
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

	<p>山、健走、非洲鼓及羽球等社團。</p> <p>29.為弱勢家庭的學生辦理健康關懷活動。</p> <p>30.營造鼓勵、接納與友善對待體位不良師生的校園氛圍。</p> <p><b>幼兒園</b></p> <p>31.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>				
<p><b>健康生活技能教學及活動</b></p>	<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.製作學校自己種植蔬菜的生產履歷、蔬菜 QR code 製作。</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)。</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>	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	113.9~ 114.6



	<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.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及老師的評語。</p> <p>15.運用學校水果的廚餘-製作柚子皮或橘子皮清潔劑。</p> <p>16.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>17.鼓勵師生喝足白開水及吃蔬菜的推動策略。</p> <p>18.減重經驗談，藉由同儕經驗，提高學生運動的信心。</p> <p>19.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>20.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>21.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><b>幼兒園-</b></p> <p>22.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>23.了解幼兒動作能力，將健康體能活動融入教學中。</p> <p>24.幼兒園課程設計-「認識我的餐盤」、「認識水果」、「種植及認識</p>				
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

	蔬菜」。				
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> <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.與社區店家建立良好夥伴關係(全家便利商店)。</p> <p>14.結合外埠資源辦理相關活動：</p>	健康體位	輔導處	全體師生、家長、社區成員	113.9~ 114.6

	<p>「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>15.用健康行動迎接兒童節，選出 2 位健康體位大使，讓孩子走入社區出任務，主動向社區長輩倡議健康觀念及行為。</p> <p>16.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>17.寒暑假大學社團至本校辦理夏令營活動。</p> <p>18.開放校園鼓勵社區民眾運動。</p> <p>19.參加周邊社區活動-非洲鼓表演及龜山醒獅團社區踩街。</p> <p>20.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>21.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>22.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>23.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>24.食物銀行協會-定期捐贈蔬果或魚給學校，讓師生都能吃到新鮮的食材(每週都由家長會長幫忙載運到學校)。</p> <p>25.供應健康蔬果：新店勝吉水果商行-每月捐贈一次水果，讓小朋</p>				
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

	<p>友可以吃到營養新鮮的水果。</p> <p>26.每個月社區翁奶奶送雞蛋，讓小朋友們都能攝取充足的蛋白質。</p> <p>27.家長日辦理親職講座，並有來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與健康體位活動之各界人士。</p> <p><b>幼兒園</b></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>				
<b>健康服務</b>	<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</p>	健康體位	健康中心	輔導處	113.9~ 114.6

	<p>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.健康中心外-張貼相關數據讓學生看。</p> <p>15.體位不良學生之家長知能輔導。</p> <p>16.每天自主運動一小時，做好體位自主健康管理與監控。</p> <p>17.調查幼兒園直升國小學童的視力、體位、口腔狀況。</p> <p>18.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：

#### 113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</p>	傳染病防治	輔導處	級任導師	113.9~114.6



	<p>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><b>幼兒園-</b></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</p>	傳染病防治	輔導處 總務處	級任導師	113.9~ 114.6

	<p>用品、口罩等、額溫槍、快篩試劑等)。</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> <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><b>幼兒園-</b></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	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。	傳染病防治	教導處	級任導師	113.9~114.6

	<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><b>幼兒園-</b></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>				
<p><b>健康生活技能教學及活動</b></p>	<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槽逐一練習。</p>	<p>傳染病防治</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>113.9~ 114.6</p>

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。</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> <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.在幼兒園公佈欄、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>	傳染病防治	輔導處	全體師生、家長、社區成員	113.9~114.6
------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	-----	--------------	-------------

健康服務	1.掌握學生請假原因並做記錄，了解是否有群聚的發生。 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。 3.流感疫苗注射及預防注射追蹤。 4.開學檢查指甲及有無頭蝨情形。 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檢表、流感群聚事件防治措施執行確認表。 6.執行一、四年級學童健康檢查、全校流感疫苗注射。 7.製作常見傳染病及停課天數，放置班群記事本。 8.充分掌握幼兒健康資料，對有特殊體質或疾病史之幼兒加強觀察及預防性照顧。	傳染病防治	健康中心	輔導處	113.9~ 114.6
------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	------	-----	-----------------

#### 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	田梅沁	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	訓育組長	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	謝芝穎	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	謝芝穎	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	朱婕瑜	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	113 年					114 年						
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1	召開衛生委員會議		●				●		●			●	
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	執行視力保健計畫		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
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 112 學年度數據	學校自我預期成效評估 * 113 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。 112-1:28.33%、112-2:34.48% 2.裸視篩檢視力不良惡化率。	1. 27% 2. 5%

	<p>112-1:6.75%、112-2:5.04%</p> <p>3.視力不良學生複檢率。</p> <p>112-1:100%、112-2: 100%</p> <p>4.定期就醫追蹤率。</p> <p>112-1: 7/13-53.85%、112-2: 8/14-57.14%</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 83.33%。</p> <p>7.下課教室淨空率 91.67%。(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>112-1</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>112-2</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>1</td><td>0</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&gt;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>112-1</td><td>0</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>3</td><td>1</td><td>7</td></tr><tr><td>112-2</td><td>0</td><td>1</td><td>3 (含角 塑 1 位)</td><td>0</td><td>1</td><td>1</td><td>6</td></tr></table> <p>國小：應列管 6 人/實際列管 6 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>112-1</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>112-2</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	112-1	0	0	0	1	0	1	2	112-2	0	0	0	1	0	1	2	年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計	112-1	0	2	1	0	3	1	7	112-2	0	1	3 (含角 塑 1 位)	0	1	1	6	年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計	112-1	0	0	0	0	0	0	0	112-2	0	0	0	0	0	0	0	<p>3. 100%</p> <p>4. 59%</p> <p>5. 67.67%</p> <p>6. 84.33%</p> <p>7. 92.67%</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 5 人/實際列管 5 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																																																																			
112-1	0	0	0	1	0	1	2																																																																			
112-2	0	0	0	1	0	1	2																																																																			
年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計																																																																			
112-1	0	2	1	0	3	1	7																																																																			
112-2	0	1	3 (含角 塑 1 位)	0	1	1	6																																																																			
年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計																																																																			
112-1	0	0	0	0	0	0	0																																																																			
112-2	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 16.67%、四年級 7.69%</p> <p>國小：109 入學小一齲齒 57.14%</p> <p>110 入學小一齲齒 33.33%</p> <p>113 小一人數：6</p>	<p>1.一年級 15.67%、四年級 6.69%</p>																																																																								



	<p>113 小二人數：6 113 小四人數：9</p> <p>2.學生齲齒複檢診治率。 一年級 100%、四年級 100%</p> <p>3.低年級第一大白齒窩溝封填施作率。 一年級 66.67% 二年級 61.36% 四年級 92.31%</p> <p>4.學生午餐後搭配&gt;1000 含氟牙膏潔牙率 100%。 5.學生睡前潔牙率 100%。 6.高年級以上每日至少使用一次牙線潔牙率 84%。 7.在校不吃零食率 37.50%。 8.在校不喝含糖飲料率 37.50%。 9.含氟漱口水使用率 100%。 10.學生早餐後潔牙率 100%。 11.學生午餐餐後潔牙率 100%。 12.學生使用貝氏刷牙法比率 100%。 13.高齲齒個案管理% 高齲齒：4 顆列管。</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>112-1</td><td>1</td><td>0</td><td>2</td><td>1</td><td>2</td><td>0</td><td>6</td></tr><tr><td>112-2</td><td>1</td><td>0</td><td>2</td><td>1</td><td>2</td><td>0</td><td>6</td></tr></table> <p>國小：6 人/ 6 人= 100 % 一年級 6 人，有 1 人齲齒，齲齒顆數共 5 顆，5/1=5 四年級 13 人，有 1 人齲齒，齲齒顆數共 4 顆，4/1=4</p>	年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計	112-1	1	0	2	1	2	0	6	112-2	1	0	2	1	2	0	6	<p>2.一年級 100%、四年級 100%</p> <p>3.一年級 B：68%、 二年級 B：65% 四年級 B：93.31%</p> <p>4.100% 5.100% 6.85% 7.40% 8.40% 9.100% 10.100% 11.100% 12.100% 13.國小：6 人/ 6 人= 100 %</p>
年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計																			
112-1	1	0	2	1	2	0	6																			
112-2	1	0	2	1	2	0	6																			
健康體位	<p>1.體位過輕率 112-1:5.00%、112-2:3.45%。 2.體位適中率 112-1:73.33%、112-2:75.86%。 3.體位過重率 112-1:6.67%、112-2: 5.17%。 4.體位肥胖率 112-1:15.00%、112-2:15.52%。 5.每天吃早餐達成率 90%。 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 91.67%。 （2）學生每天午餐理想蔬菜量（1 拳半）達成率 100%。 （3）每天 3C 產品使用時間少於 1 小時平均達成率 66.67%。 （4）學生每天累積 60 分鐘身體活動量達成率%。 （420 分/週）91.67%。 （5）學生喝足白開水目標平均達成率 91.67% （每日喝足白開水、體重每公*30CC）。 （6）在校零含糖飲料 37.50%（與口腔保健第 8 點相同） （7）體位不良個案管理%</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></table>	年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計	<p>1. 2.45% 2. 76.86% 3. 4.17% 4. 14.00% 5.91% 6. （1）92.67% （2）100% （3）67.67% （4）92.67% （5）92.67% （6）40% （7）國小：13 人/ 13 人= 100%</p>																
年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計																			

	<table><tr><td>人數</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>112-1</td><td>1</td><td>2</td><td>0</td><td>5</td><td>5</td><td>3</td><td>16</td></tr><tr><td>112-2</td><td>0</td><td>2</td><td>0</td><td>5</td><td>5</td><td>2</td><td>15</td></tr></table> <p>國小：15 人/ 15 人= 100 %</p>	人數								112-1	1	2	0	5	5	3	16	112-2	0	2	0	5	5	2	15	
人數																										
112-1	1	2	0	5	5	3	16																			
112-2	0	2	0	5	5	2	15																			
菸檳防制	1.學生吸菸率(及吸菸學生人數)0%/0人 。 2.學生使用電子煙人數及使用率 0 人/0 % 。 3.辦理菸害教育宣導：二場次。 4.校園二手菸曝露率：0%。 5.吸菸學生參與戒菸教育率%：無學生吸菸。 6.菸檳入班衛教種子師資培訓人數：2人。 7.學生嚼食檳榔率：0%/0人。 8.辦理檳榔危害健康教育宣導。一場次。 9.嚼檳學生參與戒檳教育率%：無學生嚼食檳榔。	1.0%/0 人 2.0 人/0 % 3.二場次 4.0% 5.無學生吸菸 6.2 人 7.0%/0人 8..一場次 9.無學生嚼食檳榔																								
全民健保 (含正確用藥)	1.對全民健保有正確認知比率87.5%。 2.珍惜全民健保行為比率85.52%。 3.正確使用分級醫療87.5%。 4.避免重複就醫100%。 5.避免過度取藥 62.5%。 6.向家人朋友說明全民健保的優點87.5%。 7.正確使用急診醫療87.5%。 8.提醒家人朋友珍惜健保行為 87.5%。 9 遵醫囑服藥率 100%。 10.使用藥品前看清藥袋、藥盒標示100%。 11.不過量使用止痛藥比率100%。 12.特殊疾病個案管理比率。 應管理人數：6 實際管理人數：6 管理 100% <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>112-1</td><td>0</td><td>2</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>6</td></tr><tr><td>112-2</td><td>0</td><td>2</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>6</td></tr></table>	年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計	112-1	0	2	1	1	1	1	6	112-2	0	2	1	1	1	1	6	1. 88.5% 2. 86.52% 3. 88.5% 4. 100% 5. 63.5% 6. 88.5% 7.88.5% 8.88.5% 9.100% 10.100% 11.100% 12.應管理人數：5 人 實際管理人數：5 人 管理 100%
年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計																			
112-1	0	2	1	1	1	1	6																			
112-2	0	2	1	1	1	1	6																			
性教育(含愛滋病防治)	1.性知識正確率94.64%。 2.性態度正向率80.56%。 3.接納愛滋感染者比率97.5%。 4.危險知覺比率25%。 5.拒絕性行為效能比率 95%。	1.95.64% 2.81.56% 3.98.5% 4.26% 5.96%																								
藥物濫用防制	1.辦理藥物濫用防制宣導：二場次。	1.二場次																								

	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	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87.69%。 7.五正效能指標 93.23%。 8.四樂行為指數 6.4 天	1.一場次 2.一場次 3.一場次 4.二場次 5.一場次 6.88.69% 7.94.23% 8.6.5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)
衛教宣導器材	批	6000	1	6000	辦理各議題相關 宣導活動
獎品	批	8500	1	8500	宣導、有獎徵答活 動等獎品
寫字坐姿矯正器	個	350	10	3500	
握筆器	個	100	20	2000	
太陽眼鏡	付	300	100	30000	
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

龜山國民小學陳紹賓  
校長

教師兼呂華鈞  
訓育組長