

新北市 112 學年度學校健康促進計畫書

112 年 8 月 29 日經學校衛生委員會議通過

112 年 9 月 6 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 112 年 7 月 24 日新北教體字第 11214299581 號函「新北市 112 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、利用多元教育宣導、課程融入與班會議題討論等活動，使學生對健康概念有充分的認知，培養正確健康體位的認知，並能自我覺察。
- 三、透過健康知能之教育宣導與專題講座，強化師生對健康體位的認同，以建立正確飲食觀念與態度。
- 四、營造優質健康校園環境，建立正確健康體位意識，並藉由動態生活，降低學生視力惡化的情形。
- 五、凝聚社區力量，運用社區資源，共同營造健康生活。

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 61 人、幼兒園 21 人）共 82 人，編制內教職員工 15 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 70%，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。

世界衛生組織（WHO）指出兒童及青少年代表著未來，應確保其健康的成長及發展，以增進其未來人生的健康、教育程度及經濟參與。近幾年來社會進步迅速，經濟快速成長，導致民眾生活習慣大幅改變。國人飲食習慣大幅改變，不僅成年人，連兒童及青少年肥胖盛行率都有急遽上升之趨勢。新北市是都會化的城市，建築物密集、綠地少、活動空間亦相對較少，導致民眾運動的意願減低，學童也受父母生活型態的影響，運動量缺乏。除此之外，部分社經地位較低的家長缺乏健康飲食的觀念，學生的飲食習慣任由販賣商推波助瀾，高熱量、重口味的休閒飲食取代了低熱量、清淡的正常飲食，除了造成部分學童肥胖的問題，也造成身體器官的負擔。因此建立運動風氣、改善飲食觀念更是迫切的需求。本校對於健康體位宣導仍有很大的進步空間，將此觀念帶入家庭，讓學校教育與家庭教育能貫徹一致，以達到預防重於治療的目的。

二、以 111 學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析：

106~111 學年度視力不良%統計表

	106 上	106 下	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下
一年級	16.70	16.70	12.50	22.20	7.70	15.40	7.10	14.30	22.20	22.22	45.45	54.55
二年級	0	0	33.30	66.70	33.30	33.30	20.0	15.40	15.38	15.38	22.22	44.44
三年級	40.00	70.00	10.00	10.00	60.00	60.00	40.00	55.60	21.43	21.43	7.69	15.38
四年級	30.00	40.00	70.00	70.00	11.10	22.20	60.00	66.70	44.44	44.44	16.67	15.38
五年級	60.00	60.00	40.00	40.00	66.70	90.00	12.50	12.50	60.00	60.00	42.86	50.00
六年級	69.20	61.50	60.00	40.00	40.00	50.00	90.00	88.90	12.50	25.00	60.00	60.00
全校	39.00	44.10	38.90	40.00	31.58	42.90	33.87	37.30	25.86	28.81	28.07	35.59
惡化%	7.46	12.66	13.32	8.00	9.06	9.32	8.74	3.64	2.83	0.35	-2.80	4.35
新北市不良%	47.91		47.36		46.57		46.53		46.67		46.81	
全國不良%	45.44		44.79		44.35		44.57		45.10		45.20	

106~111 學年度待矯治齲齒%統計表

	106 上	107 上	108 上	109 上	110 上	111 上
一年級	83.30	50.00	50.00	57.14	33.33	9.09
四年級	50.00	60.00	22.20	40.00	11.11	8.33
增減%		-20	-57.8	-43.30	-38.90	-41.67
新北市小一齲齒	43.10	42.19	41.83	35.94	32.91	28.24
新北市小四齲齒	37.28	35.65	34.26	30.41	27.42	24.62
全國小一齲齒	44.17	42.16	40.52	37.92	35.29	33.11
全國小四齲齒	38.71	36.43	33.87	32.98	30.33	27.86

106~111 學年度健康體位~體位過輕%統計表

	106 上	106 下	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下
一年級	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
二年級	0	0	0	0	0	0	13.30	7.10	0	11.11	0	0
三年級	10.00	10.00	0	0	0	0	0	0	14.30	14.29	0	0
四年級	10.00	0	10.00	0	0	0	0	0	0	0	16.70	15.38
五年級	10.00	10.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
六年級	0	0	10.00	10.00	0	0	0	0	0	0	0	0
國小平均	3.40	8.20	3.60	1.80	0	0	3.20	1.60	3.40	5.17	3.50	3.33
新北市國小	7.58		7.30		7.30		7.92		7.70		8.12	
全國國小	8.16		7.87		8.01		8.86		8.55		9.17	

106～111 學年度健康體位～體位適中％統計表

	106 上	106 下	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下
一年級	33.30	33.30	70.00	70.00	92.90	92.90	85.70	85.70	100	88.89	81.80	83.33
二年級	60.00	60.00	33.30	33.30	80.00	70.00	80.00	71.40	84.60	76.92	100	100
三年級	60.00	60.00	60.00	60.00	20.00	20.00	70.00	70.00	57.10	57.14	76.90	76.92
四年級	50.00	60.00	50.00	60.00	66.70	66.70	20.00	33.30	66.70	66.67	58.30	61.54
五年級	50.00	50.00	50.00	60.00	55.60	50.00	75.00	75.00	20.00	20.00	71.40	75.00
六年級	61.50	69.20	50.00	50.00	50.00	40.00	60.00	66.70	75.00	62.50	20.00	40.00
國小 平均	57.60	58.50	53.60	57.70	66.70	62.10	71.00	70.50	70.70	65.52	71.90	75.00
新北市 國小	64.68		65.24		65.60		66.48		65.17		65.66	
全國 國小	64.11		64.51		64.72		65.55		64.25		64.38	

106～110 學年度健康體位～體位過重％統計表

	106 上	106 下	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下
一年級	16.70	33.30	10.00	10.00	0	0	0	0	0	0	9.10	0
二年級	30.00	30.00	16.70	16.70	0	10	0	14.30	7.70	7.69	0	0
三年級	10.00	10.00	20.00	10.00	0	0	0	0	14.30	14.29	7.70	0
四年級	20.00	20.00	10.00	10.00	0	0	0	0	0	0	8.30	0
五年級	30.00	30.00	30.00	10.00	11.10	10.00	0	0	0	0	0	0
六年級	3.10	7.70	20.00	10.00	20.00	30.00	10.00	11.10	0	12.50	0	0
國小 平均	20.30	13.10	17.90	10.60	5.30	8.60	1.60	4.90	5.20	6.90	5.30	0
新北市 國小	13.13		13.05		12.97		12.64		13.20		12.51	
全國 國小	13.02		12.95		12.86		12.36		12.90		12.39	

106～111 學年度健康體位～體位肥胖％統計表

	106 上	106 下	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下
一年級	50.00	33.30	20.00	20.00	7.10	7.10	14.30	14.30	0	0	9.10	16.67
二年級	10.00	10.00	50.00	50.00	20.00	20.00	6.70	7.10	7.70	15.38	0	0
三年級	20.00	20.00	20.00	30.00	80.00	80.00	30.00	30.00	14.30	14.29	15.40	15.38
四年級	20.00	20.00	30.00	30.00	33.30	33.30	80.00	66.70	33.30	33.33	16.70	23.08
五年級	10.00	0	20.00	30.00	33.30	40.00	25.00	25.00	80.00	80.00	28.60	25.00
六年級	15.40	23.10	20.00	30.00	30.00	30.00	30.00	22.20	25.00	25.00	80.00	60.00
國小 平均	18.60	20.20	25.00	30.30	28.10	29.30	24.20	23.00	20.70	22.41	19.30	21.67
新北市 國小	14.62		14.41		14.13		12.96		13.93		13.70	
全國 國小	14.71		14.68		14.41		13.23		14.29		14.06	

肆、111 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	28.07%	國小 46.81%	國小 45.20%	■符合全市全國指標以下
	視力不良惡 化率	-2.80%	國小 7.36%	國小 6.87%	■符合全市全國指標以下
	視力不良 複檢率	100%	國小 94.80%	國小 90.17%	■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)	9.09%	國小 28.24%	國小 33.11%	■小一符合全市全國指標以下
		8.33%	國小 24.62%	國小 27.86%	■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	100%	國小 93.59%	國小 86.93%	■都符合全市全國指標以下
		100%	國小 91.86%	國小 84.93%	
	學生窩溝封 填率 一、四年級	31.25%	小一 9.65%	小一 8.79%	■符合全市全國指標以上
		92.86%	小四 35.54%	小四 41.66%	■符合全市全國指標以上
健康 體位	學生體位 過輕率	3.50%	國小 8.12%	國小 9.17%	■符合全市全國指標以下
	學生體位 適中率	71.90%	國小 65.66%	國小 64.38%	■符合全市全國指標以上
	學生體位 過重率	5.30%	國小 12.51%	國小 12.39%	■符合全市全國指標以下

	學生體位 肥胖率	19.30%	國小 13.70%	國小 14.06%	■高於全市全國指標尚需努力
--	-------------	---------------	-----------	-----------	---------------

伍、重點議題 SWOT 分析

依據本校111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28.07%，優於新北市46.81%與全國45.20%的平均值。

*視力不良惡化率-2.80%，優於新北市 7.36%與全國 6.87%的平均值。

2、齲齒統計：

*四年級齲齒率，108 學年度入學之一年級齲齒率為 50%，升上四年級齲齒率已降為 8.33%，優於新北市 24.62%與全國 27.86%的平均值。

*111 入學之一年級新生齲齒率為 9.09%，優於新北市 28.24%及全國 33.11%的平均值。

*一年級窩溝封填 31.25%，優於新北市 9.65%及全國 8.79%的平均值。

*四年級窩溝封填 92.86%，優於新北市 35.54%及全國 41.66%，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3.50%優於新北市8.12%與全國9.17%的平均值。

適中71.90%優於新北市65.66%與全國64.38%的平均值。

過重5.30%優於新北市12.51%與全國12.39%的平均值。

肥胖19.30%均高於新北市13.70%及全國14.06%平均值尚需努力。

4. 最後決定112學年度以健康體位主議題，傳染病防治為自選議題。

主議題（ 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	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。 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。	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。	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。	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。 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。
學校物質環境	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。	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	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	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

	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。	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。	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。	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。
學校社會環境	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。
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，影響健康體位	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>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>		
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，而後追蹤改善情形。</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，部分鄰近診所醫師，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</p>

			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：健康體位

☐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 ☐菸癮防制

柒之一、實施策略及內容：

112 學年度擇定之主議題～（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	1.成立學校衛生委員會，每半年定期召開會議。 2.每學期定期辦理體位及營養宣導活動，加強學童保健知能。 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。 3.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。 4.訂定學生健康體位實施計畫。 5.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。 6.戶外活動會護眼（戴帽、太陽眼鏡）。 7.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。 8.宣導禁止用零食或飲料當鼓勵獎勵品。 9.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。 10.將課程移至戶外，株蔥之種植及各項蔬菜植物種植活動。	健康體位	輔導處	級任導師及健體領域教師	112.9~ 113.6

	<p>11.鼓勵學生走路上下學，增加活動機會。</p> <p>12.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>13.假日及寒暑假期間，落實健康自主管理等政策。</p> <p>14.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>15.靜態晨間與課間活動改成動態運動(籃球或跑步)。</p> <p>16.學校午餐每週一日無肉日，推動蔬食豆蛋飲食。</p> <p>17.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>幼兒園-</p> <p>18.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>19.幼兒園不提供含糖飲料、不以零食當成酬賞。</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。</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，並張貼菜單各班和學校網站。</p> <p>6.每週提供水果及牛奶，增加蔬菜</p>	健康體位	輔導處 總務處	級任導師 及健體領域教師	112.9~ 113.6

	<p>攝取量，鼓勵食用應有的午餐份量，以改變原有的飲食習慣。</p> <p>7.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>8.健康中心裝置單腔設備，隨時可進行教學。</p> <p>9.校門口及班級門口皆有標示禁止含糖飲料。</p> <p>10.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>11.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>12.校園地磚定期防滑清理。</p> <p>13.活動中心有桌球設備的建置，提供學生或教職員工運用。</p> <p>14.飲水機旁皆有喝水標語的提醒，提醒每節下課喝3口水。</p> <p>15.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>16.持續進行各項硬體設施規劃與改善管理。</p> <p>17.校區旁設有童軍營地，定時會進行相關童軍活動。</p> <p>18.身高體重計每年進行校正並有記錄。</p> <p>19.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>20.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</p>	健康體位	教導處 輔導處	級任導師	112.9~ 113.6

	<p>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、自然生態繪本社、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。～社會</p> <p>11.規畫假期活動-辦理暑假夏令營等動態活動。</p> <p>12.營造運動風氣氛圍環境-兒童節活動：繩來之比-跳繩比賽及我是神射手-投籃比賽、羽球比賽(師生活動競賽)。</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.申請關懷弱勢兒童國產乳品供</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>應，早午餐的補助計畫。</p> <p>17.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>18.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>19.營造學生友善的運動氛圍，教師陪同學生一起運動。</p> <p>20.於小一開學典禮贈送新生新生跳繩，向家長及學生宣達學校重視運動的理念。</p> <p>21.獎勵假日親子活動。</p> <p>22.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>23.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>24.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>25.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>26.各班推動運動樂活小天使。</p> <p>27.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>28.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>29.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>30.為弱勢家庭的學生辦理健康關懷活動。</p> <p>31.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>32.建置播音系統-我的餐盤(台語版)、洗手及潔牙提醒及</p>				
--	--	--	--	--	--

	<p>課間活動音樂剪輯。</p> <p>33.辦理課後運動班。</p> <p>幼兒園</p> <p>34.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>健康生活技能教學及活動</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. 將健康體位及飲食議題融入校本課程主軸：「龜山好食在」、「藝起 探索趣」、「社團活動」、「龜山三項」並編寫課程計畫。</p> <p>3.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、養蜂過程及收成。</p> <p>4.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>5.跨領域課程融入健康體位(營養教育)議題：融入自然、生活領域、家庭教育等，活化跨領域課程設計。</p> <p>6.融入英文領域教學-讓我們再去農場學英文、異國飲食介紹、台北市搭雙層巴士學英文。</p> <p>7.配合資訊課程:進行健康促進標語設計(運用非常好色軟體)。</p> <p>8.製作學校自己種植蔬菜的生產履歷、蔬菜 QR code 製作。</p> <p>9.賣場體驗紀錄零食熱量，製作熱量調查表比較。</p> <p>10.體位過胖的班級，在班級經營加入體位控管項目說明。</p> <p>11.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>12.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>13.教師參加健康體位增能研習。</p>	<p>健康體位</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>112.9~ 113.6</p>

	<p>14.課後作業加入動態作業。</p> <p>15.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>16.運用學校水果的廚餘-製作柚子皮或橘子皮清潔劑。</p> <p>17.運用 Kahoot 設計健促題目給學生搶答，增加趣味性。</p> <p>18.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>19.鼓勵師生喝足白開水的推動策略。</p> <p>20.減重經驗談，藉由同儕經驗，提高學生運動的信心。</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>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> <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>	健康體位	輔導處	全體師生、家長、社區成員	112.9~ 113.6

	<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：「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，各年級選出 1 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活動食物尋寶大冒險--龜山農遊來體驗及教會育樂營。</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</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>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.與家長連線培育學生健康生活技能，養成自主健康管理習慣、並融入家庭，全家一起來。</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.家庭聯絡簿中的生活小記記錄下對於健康體位(營養教育)課程中學習到的心得與感想。</p> <p>25.挑戰太陽任務暑期作業單太陽任務單(家長回饋)。</p> <p>26.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>27.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>28.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>29.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>30.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>31.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>32.擔任「新年健促闖關」關主，透過志工家長協助學生闖關任</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>務。</p> <p>33.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>34.安親課輔結盟-龜山國小的夜光天使班，五點半前在學校活動(課後到操場打籃球)，五點半後則由合作伙伴龜山教會接手，學生晚餐也可吃的很健康。</p> <p>35.課後照顧班-提供運動機會，老師帶領一起運動。</p> <p>36.課後社團活動-提供健康餐點(保久乳或豆漿)。</p> <p>37.112 學年度開設舞蹈社團，增加學童課後活動量。</p> <p>幼兒園</p> <p>38.幼兒園家長參與親子校外教學及社區踏查等活動。</p> <p>39.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.成立健康體位班，加強其飲食及健康體能訓練，並列入體位不良學生個案管理。</p> <p>6.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>7.配合特殊疾病學生的問題提供服務(一人一本)。</p> <p>8.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>9.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	112.9~ 113.6

	<p>之重要性，並指導運動動作，確保運動安全。</p> <p>10.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>11.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>12.健康中心外-張貼相關數據讓學生看。</p> <p>13.體位不良學生之家長知能輔導。</p> <p>14.每天自主運動一小時，做好體位自主健康管理與監控。</p> <p>15.調查幼兒園直升國小學童的視力、體位、口腔狀況。</p> <p>16.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：

112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.訂定因應嚴重特殊傳染性肺炎持續營運計畫，每星期定期召開會議。</p> <p>3. 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>4.落實傳染病的通報及校安通報。</p> <p>5.傳染病宣導，加強生病不上學的觀念。</p> <p>6.落實三級防護及健康五原則。</p> <p>7.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>8.午餐管理-打餐學童或老師，請記得配戴口罩及髮帽，用餐時午餐隔板的使用及消毒。</p> <p>9.體溫異常管理-製作耳溫複檢</p>	傳染病防治	輔導處	級任導師	112.9~ 113.6

	<p>表、發燒學生症狀紀錄及 TOCC 調查，以利體溫異常之掌握與追蹤。</p> <p>10.確認全校/班級復課相關措施規劃。</p> <p>11.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>12.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>13.兒童朝會進行防疫跳起來的活動(配合洗手及體位)。</p> <p>14.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>15.運用不同階段的發展及繪本分享強化衛生教育宣導。</p> <p>16.每天早上進班前進行喉嚨的檢查。</p> <p>17.訂定環境清潔及消毒計畫，定時執行環境清。</p> <p>18.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>19.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.洗手肥皂會不定期補充，並請自治市環保局的學生每周一至校園各洗手台進行補充。</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</p>	傳染病防治	輔導處 總務處	級任導師	112.9~ 113.6

	<p>醒。</p> <p>7.每月物資盤點(洗手用品、消毒用品、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.每週進行紫外線環境消毒。</p> <p>幼兒園-</p> <p>17.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>18.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</p>	傳染病防治	教導處	級任導師	112.9~ 113.6

	<p>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>幼兒園-</p> <p>7.幼兒園進行防疫好寶寶獎勵(龜山幣)。</p> <p>8.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.幼兒園-口罩繪本的製作。</p> <p>3.製作隨身洗手皂。</p> <p>4.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>5.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>6.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>	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	112.9~ 113.6
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。</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.製作上學前體溫單，提醒家長進</p>	傳染病防治	輔導處	全體師生、家長、社區成員	112.9~ 113.6

	<p>行量測。</p> <p>7.傳染病流行期，發下該疾病衛教單張貼聯絡簿。</p> <p>8.衛生所入校查核預防腸病毒整備工作。</p> <p>9.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>10.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>11.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>12.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>13.於校門口跑馬燈中輸入「登革熱宣導」相關訊息。</p> <p>14.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>15.安親課輔結盟-龜山教會夜光天使班，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檢表、流感群聚事件防治措施執行確認表、因應嚴重特殊傳染性肺炎防疫管理指引學校及幼兒園自我查檢表。</p> <p>6.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</p>	傳染病防治	健康中心	輔導處	112.9~ 113.6

	及預防性照顧。				
--	---------	--	--	--	--

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	李正琳	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	張凱勛	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	黃俊傑	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	謝芝穎	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	戴彰佑	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。

職稱	本職	姓名	任務執掌
	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 李婉茹 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。 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	任雯琦	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	李駿	協助學校衛生工作之推動。
學生組	學生代表 自治市長	林侑駿	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	112 年					113 年						
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1	召開衛生委員會會議		●				●		●			●	
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	執行健康體位計畫		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
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

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 111 學年度數據	學校自我預期成效評估 * 112 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	<div>1.學生裸視篩檢視力不良率。 111-1:28.07%、111-2:35.59%</div> <div>2.裸視篩檢視力不良惡化率。 111-1:-2.80%、111-2:4.35%</div> <div>3.視力不良學生複檢率。 111-1:100%、111-2: 100%</div> <div>4.定期就醫追蹤率。 111-1: 9/14-64.3%、111-2: 9/15-60%</div> <div>下列請填寫問卷執行後測成效</div> <div>5.規律用眼 3010 達成率 71.43%。</div> <div>6.天天戶外活動 120 達成率 78.57%。</div> <div>7.下課教室淨空率 85.71%。（重點年級-全校）</div> <div>8.3C 小於 1 小時達成率 64.29%。</div> <div>9.高度近視個案管理率。 （任一眼：低年級≥300 度者、小三以上≥500 度）</div> <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>111-1</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>1</td><td>1</td></tr><tr><td>111-2</td><td>0</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>1(轉 入生)</td><td>1</td><td>3</td></tr></table> <div>國小：共 3 人/列 3 人/列管 100%</div> <div>10.高危險群體個案管理率。 （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）。</div>	年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計	111-1	0	0	0	0	0	1	1	111-2	0	0	1	0	1(轉 入生)	1	3	1. 24%。 2. 0% 3. 100% 4. 65.3% 5. 73% 6. 79.57% 7. 86.71% 8. 87% 9. 國小：共 2 人/列管 2 人/ 列管 100% 10.應列管 7 人/實際列管 7 人/ 列管 100%
年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計																			
111-1	0	0	0	0	0	1	1																			
111-2	0	0	1	0	1(轉 入生)	1	3																			

	<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>111-1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>3</td><td>0</td><td>7</td></tr><tr><td>111-2</td><td>3</td><td>2</td><td>0</td><td>1</td><td>1</td><td>0</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>111-1</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>111-2</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	111-1	1	1	1	1	3	0	7	111-2	3	2	0	1	1	0	7	年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計	111-1	0	0	0	0	0	0	0	111-2	0	0	0	0	0	0	0	<p>11. 未就醫 0 人</p> <p>12. 100%</p>
年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計																																											
111-1	1	1	1	1	3	0	7																																											
111-2	3	2	0	1	1	0	7																																											
年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計																																											
111-1	0	0	0	0	0	0	0																																											
111-2	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 9.09%、四年級 8.33%</p> <p>國小：109 入學小一齲齒 57.14%</p> <p>112 小一人數：6</p> <p>112 小二人數：12</p> <p>112 小四人數：13</p> <p>2.學生齲齒複檢診治率。</p> <p>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。</p> <p>一年級 31.25% 二年級 88.89% 四年級 92.86%</p> <p>4.學生午餐後搭配>1000 含氟牙膏潔牙率 75%。</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 62.50%。</p> <p>7.在校不吃零食率 37.50%。</p> <p>8.在校不喝含糖飲料率 50%。</p> <p>9.含氟漱口水使用率 97.33%。</p> <p>10.學生早餐後潔牙率 80%。</p> <p>11.學生午餐餐後潔牙率 99.53%。</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% 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>111-1</td><td>1</td><td>4</td><td>5</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>13</td></tr><tr><td>111-2</td><td>2 (轉入 生 1 位 齲齒)</td><td>4</td><td>3</td><td>2 (轉入 生 1 位 齲齒)</td><td>0</td><td>0</td><td>11</td></tr></table> <p>國小：11 人/ 11 人= 100 %</p>	年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計	111-1	1	4	5	1	1	1	13	111-2	2 (轉入 生 1 位 齲齒)	4	3	2 (轉入 生 1 位 齲齒)	0	0	11	<p>1.一年級 8.09%、四年級 7.33%</p> <p>2.一年級 100%、四年級 100%</p> <p>3.一年級 B：33%、 二年級 B：90% 四年級 B：93.86%</p> <p>4.85%</p> <p>5.100%</p> <p>6.70%</p> <p>7.60%</p> <p>8.60%</p> <p>9.98.33%</p> <p>10.85%</p> <p>11.100%</p> <p>12.100%</p> <p>13.國小：11 人/ 11 人= 100 %</p>																								
年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計																																											
111-1	1	4	5	1	1	1	13																																											
111-2	2 (轉入 生 1 位 齲齒)	4	3	2 (轉入 生 1 位 齲齒)	0	0	11																																											

	一年級 12 人，有 2 人齲齒，齲齒顆數共 3 顆，3/2=1.5 四年級 13 人，有 2 人齲齒，齲齒顆數共 9 顆，9/2=4.5																									
健康體位	<div>1.體位過輕率 111-1:3.50%、111-2:3.33%。</div> <div>2.體位適中率 111-1:71.90%、111-2:75.00%。</div> <div>3.體位過重率 111-1:5.30%、111-2: 0%。</div> <div>4.體位肥胖率 111-1:19.30%、111-2:21.67%。</div> <div>5.每天吃早餐達成率 90%。</div> <div>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 92.86%。 （2）學生每天午餐理想蔬菜量（1 拳半）達成率 78.57%。 （3）每天 3C 產品使用時間少於 1 小時平均達成率 64.29%。 （4）學生每天累積 60 分鐘身體活動量達成率%。 （420 分/週）71.43%。 （5）學生喝足白開水目標平均達成率 92.86% （每日喝足白開水、體重每公*30CC）。 （6）在校零含糖飲料 50%（與口腔保健第 8 點相同） （7）體位不良個案管理%</div> <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>111-1</td><td>2</td><td>0</td><td>3</td><td>5</td><td>2</td><td>4</td><td>16</td></tr><tr><td>111-2</td><td>2</td><td>0</td><td>3</td><td>5</td><td>2</td><td>3</td><td>15</td></tr></table> <div>國小：15 人/ 15 人= 100 %</div>	年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計	111-1	2	0	3	5	2	4	16	111-2	2	0	3	5	2	3	15	1.2.33% 2. 76% 3. 0% 4. 18.30% 5.91% 6. （1）93.86% （2）85% （3）66% （4）80% （5）93.86% （6）60% （7）國小：12 人/ 12 人= 100%
年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計																			
111-1	2	0	3	5	2	4	16																			
111-2	2	0	3	5	2	3	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：一場次 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 % 3.一場次 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80%。 2.珍惜全民健保行為比率86.67%。 3.正確使用分級醫療40%。 4.避免重複就醫80%。 5.避免過度取藥 80%。 6.向家人朋友說明全民健保的優點20%。 7.正確使用急診醫療。（國高中用） 8.提醒家人朋友珍惜健保行為。（國高中用） 9 遵醫囑服藥率 75%。 10.使用藥品前看清藥袋、藥盒標示87.50%。 11.不過量使用止痛藥比率75%。	1. 81% 2. 88% 3. 60% 4. 85% 5. 85% 6. 50% 7. （國高中用） 8. （國高中用） 9.76% 10.88.50% 11.76%																								

	12.特殊疾病個案管理比率。 應管理人數：8 實際管理人數：8 管理 100%								12.應管理人數：7 人 實際管理人數：7 人 管理 100%
	年級/ 人數	一	二	三	四	五	六	合計	
	111-1	0	1	2	1	2	1	7	
	111-2	1	1	2	1	2	1	8	
性教育(含 愛滋病防 治)	1.性知識正確率94.29%。 2.性態度正向率87.56%。 3.接納愛滋感染者比率82%。 4.危險知覺比率40%。 5.拒絕性行為效能比率 96%。								1.95.29% 2.88.56% 3.83% 4.41% 5.97%
藥物濫用 防制	1.辦理藥物濫用防制宣導：一場次。								1.一場次
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 80%。 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：110年4月14日 有效日期：113年4月14日								1.100% 2.85% 3.3 人 4.一場次 5.有效日期 113 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74%。 7.五正效能指標 77.75%。 8.四樂行為指數 5.7。								1.一場次 2.一場次 3.一場次 4.二場次 5.一場次 6.75% 7.78.75% 8.6.7
傳染病 防治	1.辦理傳染病防治宣導：三場次。 2.每週執行漂白水環境消毒一次：100%。								1.三場次 2.100%

拾壹、經費概算表：

項目	單位	單價	數量	金額	說明(用途)
有氧階梯踏板	個	399	15	5985	衛教宣導:消耗性器材教材教具
衛教宣導器材	批	6000	1	6000	辦理各議題相關宣導活動
獎品	批	8015	1	8015	宣導、有獎徵答活動等獎品
合計	20000				

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
校長李正琳

教師兼謝芝穎
訓育組長