**桃園市109學年度健康促進學校計畫申請表**

附件8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 學校名稱 | 八德國中 | 所屬行政區 | | 八德區 |
| 學校地址 | 桃園市八德區興豐路321號 | | | |
| 議題 | 含菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥（含全民健保）教育。 | | | |
| 補助經費 | 申請類別 :  **■種子學校：編列 5,000元**  **□協力學校：編列10,000元(□由各中心學校邀請  □主動參與)**  　(議題：□視力 □口腔 □體位 □菸檳 □性教育 □正確用藥) | | | |
| ※額外加選項目：(可複選)  **□行動研究：可增列5,000元(□待輔導學校　　□自主參加學校)**    1.待輔導學校(107學年度學生健康數據不佳者)：應檢附改善計畫    2自主參加學校：請檢附行動研究策略與成效摘要表    3.將成果上傳至「健康促進學校行動研究專區」      (http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/)  **□「健康促進學校優良教學模組」觀課：可增列5,000元**    1.檢附課程安排及活動歷程等    2.將成果報送教育部國教署教學模組競賽 | | | |
| 承辦人 | 姓名： 范晴雯 | | E-mail：pt314@ptjh.tyc.edu.tw | |
| 聯絡電話：3685322#314 | | 傳真：3686085 | |
| 學校過去辦理之經驗或績優事宜（請列舉）  1. 106學年度辦理SH150、午餐訪視通過。  2. 107學年度辦理SH150、午餐訪視通過。  3. 108學年度辦理SH150、午餐訪視通過。 | | | | |
| 辦理健康促進學校之潛能（請列舉）  1.具備辦理相關研習之基礎  2.與衛生所建立良好的工作夥伴關係 | | | | |

**※本局將進行計畫審查及分級補助（如:計畫優劣、策略運用、成效評價等），並考量教育部國教署補助經費，保有刪減及核定貴校補助經費之權利。**

承辦人：               單位主管：              機關首長：

**桃園市八德國民中學辦理109學年度健康促進學校實施計畫**

一、前言：

    為增進學校成員產生健康行為，建立健康的生活型態，本校將藉由宣導各類健康觀念，促使全校教職員生共同培養健康型態的生活模式，進而提升學校成員的健康品質。

二、計畫依據：

     桃園市政府教育局109年8月14日桃教體字第1090072489號函。

三、背景說明：

（一）學校基本資料

1.班級數：七至九年級共40班。(含體育班、美術班、特教班)

2.教職員工：126人。

3.全校學生數：1033人。

（二）在地化特色

1.歷史沿革：八德區舊名「八塊厝」（下含小字莊頭、莊尾、稻埕頭、連城、舊城、公館、租倉、城外等八處，今八德市公所、[三元宮](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%85%AB%E5%BE%B7%E4%B8%89%E5%85%83%E5%AE%AE)一帶地區），相傳是[清](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%B8%85)[乾隆](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B9%BE%E9%9A%86)年間有[謝](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%AC%9D%E5%A7%93)、[蕭](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%95%AD%E5%A7%93)、[邱](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%82%B1%E5%A7%93)、[呂](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%91%82%E5%A7%93)、[賴](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%B3%B4%E5%A7%93)、[黃](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%BB%83%E5%A7%93)、[吳](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%90%B3%E5%A7%93)、[李姓](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%9D%8E%E5%A7%93)等八戶人家至此開墾，每姓各築一屋，因而得名。1920年改設「[八塊庄](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%85%AB%E5%A1%8A%E5%BA%84)」，劃歸[新竹州](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%96%B0%E7%AB%B9%E5%B7%9E)[桃園郡](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%A1%83%E5%9C%92%E9%83%A1)管轄。戰後改名[桃園縣](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%A1%83%E5%9C%92%E5%B8%82)八德鄉；1995年1月改制「八德市」，但商業活動主要聚集在[大湳](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%A7%E6%B9%B3_(%E6%A1%83%E5%9C%92%E5%B8%82))一帶。2014年12月25日桃園縣改制直轄市，八德市改制「八德區」。

2.地理特色：八德屬於桃園台地的一部分，桃園台地為古石門溪流出石門峽谷後，向西、西北及北方遷移所沖積的石門沖積扇，後經抬生而成。本台地東北以約一百公尺的台地崖鄰接林口台地，南接湖口台地，東南以大漢溪谷為鄰，桃園台地共有五個地形面，由老至新(高至低)依序可畫分為富岡面、楊梅面、大崙面、中壢面及桃園面，本校位於中壢面的範圍當中。各階面間均有5~20公尺不等的階崖。桃園台地的中壢面呈南、北走向，呈長條形夾於兩側的大崙面、楊梅面、湖口台地以及東側的桃園台地之間。最高點在南端靠近石門附近的三角林附近，約250公尺左右，然後向北及西北逐漸降低。台地表層為數公尺厚的紅土層及黃褐色的砂土層，土壤學者稱為紅棕色紅壤或黃棕色礫質紅壤，土壤層下方為礫石層。

3.人文特色：本區居民以[閩籍](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%87%BA%E7%81%A3%E9%96%A9%E5%8D%97%E4%BA%BA)居多，亦有不少[馬祖](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A6%AC%E7%A5%96%E5%88%97%E5%B3%B6)人聚居，為台灣本島馬祖人最多的鄉鎮市，為馬祖人的新故鄉，八德區十八萬人口中，馬祖人就近兩萬人[[1]](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%85%AB%E5%BE%B7%E5%8D%80#cite_note-1)。而全國規模最大的[榮民](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%A6%AE%E6%B0%91)就養機構—[桃園榮民之家](https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E6%A1%83%E5%9C%92%E6%A6%AE%E6%B0%91%E4%B9%8B%E5%AE%B6&action=edit&redlink=1)亦位於本區，加上為數不少的[客家人](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%87%BA%E7%81%A3%E5%AE%A2%E5%AE%B6%E4%BA%BA)、[原住民](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%87%BA%E7%81%A3%E5%8E%9F%E4%BD%8F%E6%B0%91%E6%97%8F)及[外籍配偶](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%96%E7%B1%8D%E9%85%8D%E5%81%B6_(%E8%87%BA%E7%81%A3))，使八德區成為一個充滿多元文化色彩的城市。本校教師平均年齡層低，教學充滿愛心與活力；而社區的居民雖然有單親、隔代教養、原住民等等家庭功能較為弱勢的族群，且勞動階層較多，而家長們的天性開朗、且願意配合學校政策與活動，當學校辦理大型活動如：運動會以及親職教育日時，參與度也高。

　（三）學生健康狀況分析

　　僅從菸害防制、健康體位、視力保健、口腔衛生、正確用藥、性教育(含愛滋病防治)以及全民健保等方面進行分析，其內容如下：

1.菸害及檳榔健康危害防治：《菸害防制法》上路後，成年人吸菸率下降2％，但青少年吸菸率卻隨年齡層上升而倍增。本校有少數學生有抽菸之習慣，必須推廣菸害防制以降低抽菸比例。

2.健康體位：經調查，本校108學年度學生BMI 值適中比率僅有61%，學生們更需加強運動、飲食等健康知能，改善身體負荷，以減少代謝症候群，期盼新學年度能將學生BMI值適中比率提高到70%以上。

3.視力保健：經調查，本校107學年度學生裸視視力未達0.9學生高達67%。國人因閱讀時間過久或姿勢不良，引起視力不良比率節節高升，本年度將在週會時加強視力保健運動，以延緩視力度數增長。

4.口腔衛生：經調查，本校107學年度學生口腔檢查齲齒比率高達63.75%，將加強口腔保健宣導及午餐潔牙漱口運動，提高就醫率到90%以上，並且降低齲齒比率到60%以下。

5.用藥安全及藥物濫用防治：現今藥品取得容易，導致毒品氾濫並有逐漸入侵校園的趨勢，吸毒者的年齡層也逐漸下降。因此，除了委請專家對學生安排毒品系列講座，希望藉由宣導，讓毒品遠離校園。

6.宣導愛滋病預防：愛滋病 又稱「後天免疫缺乏症候群」（AIDS），是由「人類免疫缺乏病毒」(HIV，簡稱愛滋病毒)所引發的疾病，從1983年起變成流行病，蔓延世界各地，至今尚未找出徹底治療的方法及疫苗。這種疾病會破壞人類的免疫系統，使人體失去抵抗疾病的能力，導致病毒、細菌、黴菌、原蟲等外界的病原體可輕易侵入人體，而發生各種疾病，最後百疾俱發而無法救治。愛滋病的傳染途徑主要有(1)性行為傳染；(2)血液傳染；(3)母子垂直傳染。而主要的防治方式有：(1)安全的性行為，全程正確使用保險套；(2)單一性伴侶、拒絕性誘惑。(3)拒絕毒品，不與他人共用注射針具及注射稀釋液；(4)不與他人共用刮鬍刀，刺青、穿耳洞時應注意針具衛生；(5)懷孕婦女應做愛滋病毒篩檢。

7.全民健保宣導，讓同學們了解二代健保的特色與優點。

　（四）推動議題重點

　　依據本校健康促進委員會開會決議，推動議題重點及工作內分列如下：

1. 制訂學校衛生政策

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項次 |  | 工作內容 |
| 一 | 制訂學校衛生政策 | 1.學校成立健康促進委員會。 |
| 2.制訂健康促進學校計畫。 |
| 3.邀請家長會與會，有系統並密切地結合社區健康促進活動。 |
| 4.規劃健康議題融入教學。 |
| 5.支持並獎勵健康活動和行為。 |
| 6.定期開會評估檢討執行成效。 |
| 二 | 提昇學校教師健康保健知能 | 1.定期(每學年)辦理教師身體保健及宣導活動。 |
| 2.辦理教師提升健康知識之相關研習。 |
| 三 | 加強家長對健康促進工作的認識與配合 | 1.規畫並設計強化家長之保健知能相關教材。 |
| 2.辦理學生保健教育活動。 |
| 3.辦理菸害及檳榔健康危害防制、口腔保健活動宣導。 |
| 4.辦理家長親職教育座談。 |
| 四 | 辦理學生健康促進宣導活動 | 1.透過刊物，加強學生健康宣導。 |
| 2.透過平時教育宣導提醒家長和學生注意健康自主管理。 |
| 3.將健康保健資料載入網站，擴大宣導效果。 |
| 4.定期宣導衛生教育主題(毒品氾濫、菸害防制、口腔衛生、健康飲食、營養衛教、疾病防制、心理衛生)。 |
| 5.全校運動大會。 |
| 6.辦理菸害防治及正確用藥海報比賽。 |
| 7.鼓勵學生多騎腳踏車、多走路、少乘車並舉辦自行車考照加強學生上下學安通安全概念。 |
| 8.辦理學生體適能檢測、學生健康操活動，瘦瘦拳活動。 |
| 9.提高戶外教學活動比率、落實體育課及課外活動教學、鼓勵學生走到室外，接近大自然。 |
| 10.辦理教師體育活動競賽 |
| 11.全面落實環保碗筷，不再使用一次丟棄餐具。 |
| 12.校園資源回收運動 |
| 13.宣導全民健保 |
| 五 | 營造健康學習環境 | 1.洗手台全面放置肥皂或洗手乳 |
| 2.定期照度測量，改善教室照明、 黑板照明。 |
| 3.採用省能源、高效能照明燈具 |
| 4.定期檢查、加強維修學校硬體設備 |
| 5.適時標示校園施工處，以策安全 |
| 6.撲滅蚊蟲病媒蚊滋生源 |
| 7.充實更新學生課桌椅 |
| 8.廣設飲水機（鼓勵學生多喝水少喝飲料），定期檢驗水質。 |
| 9.安全舒適的運動空間 |
| 10.辦理校園綠化美化活動 |
| 11.辦理生活教育競賽 |
| 12.營造溫馨和諧的校園氣氛。(心理環境) |
| 13.提供足夠的活動空間 |
| 六 | 健康服務 | 1.學生健康檢查資料建檔與結果分析。 |
| 2.健康篩檢與追蹤輔導。 |
| 3.衛生健康知識宣導與諮詢。 |
| 七 | 健康融入式教學活動設計 | 1.辦理菸害防治及正確用藥競賽。 |
| 2.健康促進學校議題融入各科教學。 |
| 3.佈置班級學習園地及學習角張貼相關資訊。 |
| 八 | 健康融入式教學活動設計 | 1.辦理健康促進學藝競賽 |
| 2.健康飲食、營養衛生教育、運動融入各科教學。 |
| 3.事故傷害防治、安全教育融入各科教學。 |
| 4.心肺復甦術進行課程教學 |
| 5.資訊融入教學 |
| 6.佈置班級學習園地及學習角 |
| 7.體育教學活動 |

1. 推動菸害及檳榔健康危害防治

|  |  |
| --- | --- |
| 項次 | 工作項目 |
| 一 | 各式集會場合積極宣導 |
| 二 | 舉辦「菸害防治及正確用藥」海報比賽 |
| 三 | 校園各角落張貼「禁菸」及「拒絕檳榔」宣傳文件 |
| 四 | 菸害及檳榔防制影片賞析 |
| 五 | 辦理戒菸教育 |
| 六 | 追蹤及記錄學生複查及矯治結果 |
| 七 | 宣導禁賣菸品給學生 |

1. 健康體位

|  |  |
| --- | --- |
| 項次 | 工作項目 |
| 一 | 身高體重檢查，併篩選BMI比率不適之學生 |
| 二 | 七年級實施全身健康檢查 |
| 三 | 教職員工健康檢查 |
| 四 | 健康體位融入教學活動 |
| 五 | 成立窈窕減重健康社 |
| 六 | 辦理家長宣導活動 |
| 七 | 健康五蔬果調查 |
| 八 | 健康飲食早餐菜單設計製作 |

1. 視力保健

|  |  |
| --- | --- |
| 項次 | 工作項目 |
| 一 | 視力保健教學活動 |
| 二 | 視力保健環境的營造 |
| 三 | 視力保健服務 |
| 四 | 家長與社區之推動 |

1. 口腔衛生

|  |  |
| --- | --- |
| 項次 | 工作項目 |
| 一 | 安排新生進行牙齒檢查矯正，再依據健檢報告結果轉知家長前往牙科進行複診。 |
| 二 | 融入建體領域，針對學生加強口腔衛生教育。例如：進行每日餐後潔牙活動，潔牙方法採貝氏刷牙法。 |

1. 用藥安全、濫用藥物防治及防疫宣導

|  |  |
| --- | --- |
| 項次 | 工作項目 |
| 一 | 推動防制學生藥物濫用暨校園安全研習 |
| 二 | 研請專家做反毒教育常識宣導 |
| 三 | 推動防疫宣導 |
| 四 | 腸病毒宣導 |

1. 全民健保宣導

|  |  |
| --- | --- |
| 項次 | 工作項目 |
| 一 | 全民健保宣導 |
| 二 | 全民健保認知測驗 |

8.性教育（含愛滋病防治）

|  |  |
| --- | --- |
| 項次 | 工作項目 |
| 一 | 推動性教育宣導 |
| 二 | 校園各角落張貼「性教育」宣傳文件 |

四、SWOT分析：

（一）學校環境SWOTA分析：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目 | 優勢（S） | 劣勢（W） | 機會（O） | 威脅（T） | 行動（A） |
| 學校環境 | 1.校園空間寬敞。  2.全校教師針對健康問題均相當重視。 | 1.健康中心，可供運用範圍受限制，相關設備不足。 | 1.本校於本學年推動健康自主管理工作。 | 1.本校學生15%為單親或隔代教養，影響教學策略及親師互動。 | 1.開放校園提供民眾休閒活動，協助校園安全維護。  2.結合社區建立健康校園與社區環境。  3.與衛生所建立醫療與衛教工作夥伴關係。 |

（二）家長特質SWOTA分析：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目 | 優勢（S） | 劣勢（W） | 機會（O） | 威脅（T） | 行動（A） |
| 家長特質 | 1.生性開朗、樂天。 | 1.單親、隔代教養、原住民家長多，家庭功能較弱。  2.學生家長多為勞動階層，對學生的健康照互相對不足。  3.衛生習慣不佳，養成教育未確實。  4.家長建康飲食、規律運動觀念有待加強。 | 1.結合衛生所及地方醫療資源，提供師生健全健康維護系統。  2.辦理各項健康促進教育活動。 | 1.醫療相關知識較缺乏。  2.家長忙碌，學生健康照顧不易。  3.家中衛生保健知識貧瘠。 | 1.藉由健康促進之相關研習，鼓勵家長參加，以建立家長與學校間關係更為融洽。  2.印發營養教育、防疫保健、健康自主管理之相關宣傳資料。 |

（三）學校政策SWOTA分析：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目 | 優勢（S） | 劣勢（W） | 機會（O） | 威脅（T） | 行動（A） |
| 學校政策 | 1.成立學校健康促進委員會。  2.依學生需求及社區資源訂定有效學校健康政策。 | 1.學校資源有限，無法充足配合學校各項衛生政策執行。 | 1.參與辦理健康進學校推行，擬定詳實可行之衛生政策。  2.整合各項健康促進教學與活動，減少額外人力、物力與時間等資源需求。 | 1.正式課程擁擠，各項專案活動多，教師工作負荷重。  2.時間資源不足。 | 1.實施主題融入式教學。  2.運用晨間活動及學生集會時間，辦理各項宣導。 |

（四）教學與活動SWOTA分析：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目 | 優勢（S） | 劣勢（W） | 機會（O） | 威脅（T） | 行動（A） |
| 教學與活動 | 1.定期召開健康與體育教學研究會。  2.適時辦理各項健康講座。  3.將健康促進學校議題融入課程中。 | 1.教師健康促進專業知識待充實。 | 1.參與健康促進學校計畫。  2.加強健康與體育教育教學研究。  3.設計活潑宣導活動。 | 1.人力資源不足。  2.教學活動規劃與設計專業知能欠缺。 | 1.實施主題融入式教學。  2.運用晨間活動及學生集會時間，辦理各項宣導。  3.鼓勵教師專業進修，推展相關教學活動。 |

（五）社區資源SWOTA分析：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目 | 優勢（S） | 劣勢（W） | 機會（O） | 威脅（T） | 行動（A） |
| 社區資源 | 1.家長會人力、物力支援學校活動。  2.衛生所支援學校活動。 | 1.社區缺乏成長機構與相關學習組織，文化刺激少，可供結合之資源欠缺。 | 1.學校為家長提供多元參與之機會。 | 1.社區資源不穩定，難以進行中長程規劃。 | 1.以學校為出發點，引進市區社會資源，豐實社區資源提供學生多元學習素材。  2.結合社區衛生資源，辦理相關健康醫療諮詢。 |

五、計畫內容與實施策略：

    本校多年來的健康促進規劃由學務處主導，並以衛生組長擔任專責人員，負責推動健康促進服務相關活動，將原本一直推動的菸害防制、口腔衛生、視力保健、等等持續辦理，也將健康體位、正確用藥以及性教育等納入計畫中辦理相關活動，也因應腸病毒、登革熱或是已經絕跡已久的狂犬病等等流行疾病的產生，將傳染病的防治也納入健康促進的重要工作中。民國一零四年九月本校學校健康促進委員會經由開會決議各類健康促進議題、計畫內容及實施策略，其過程如下：

（一）議題選定

議題選定分為成立學校衛生教育暨健康促進委員會、現況分析及需求評估、決定目標與健康議題。

1.成立學校衛生教育暨健康促進委員會

由教務、學務、總務、輔導各處主任為主，護理師、導師、家長會為輔，彼此間共同致力推動學校各項健康促進活動。

2.現況分析與需求評估

(1)委員會取得先備資料後，進行專業需求分析，了解學校親師生的意見；統合學校及社區各項人力、物力資源，並藉著訪談互動的過程，激發參與的意願。

（2）收集並分析現有的健康檢查資料、相關的調查統計及研究報告，以了解學校成員之生理、心理及體適能健康狀況。

（3）學校成員期待健康促進計畫之執行能發揮高度成效：本校家長及社區民眾嚼檳榔人數眾多，口腔保健問題嚴重，故持續推動口腔衛生與菸害檳榔防治宣導。本學年健康促進學校之自選議題，訂定口腔衛生為議題，是以達到健康促進學校之成果。

3.決定目標與健康議題

健康促進團隊依據學校健康促進之現況分析及需求、評估結果，在菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、正確用藥、性教育（含愛滋病宣導）等健康議題方案持續推動。委員會將針對各議題規劃研習宣導活動，發展適宜之本位課程，設計健康活動宣導，充實師生家長之健康知識、落實健康生活實踐，並持續評估學校成員健康需求及其影響因素，隨時修正施行計畫。

　（二）計畫內容

為增進學校成員產生健康行為，建立健康的生活型態，進而提升健康品質，主要執行策略包括教育層面及政策層面，茲說明如下：

1.政策層面

(1) 釐定政策：修定相關規定，並強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更具體密切之互動，以促進健康生活之落實。

(2) 規範訂定與執行：

A.重組學校健康促進委員會，審定學校健康促進計畫。

B.由校長主持學校委員會，召開定期會議決議執行健康政策。

(3) 組織強化與運作

A.透過健康促進專業知能研習訓練，以提升工作團隊動力。

B.建置家長會及社區合作之機制，輔導學生重視營養均衡、口腔保健工作，加強齲齒的治癒率、重視視力保健、落實菸害檳榔防治，兼顧安全的環境與行為並推動健康自主管理。

2.教育層面

以課程發展、活動宣導及媒體傳播，增進學校成員之健康意識及良好習慣。

(1)課程發展方面：

課發會進行統整規劃，融合整體發展方案，依據選定之健康議題融入相關之學校課程。

(2)活動宣導方面：

A.藉由多樣活潑的推廣活動及辦理研習訓練，增進學校成員之健康知能與行為。

B.增加師生互動關係及增進家長及社區等組織之支持與合作。

C.由學務處、教務處辦理各項健康促進藝文競賽暨文宣活動。

D.午餐教育持續推動。

E.提供正確口腔保健之觀念與知能。

F.利用朝會、文宣等加強防疫宣導。

　（三）實施策略：

以下僅針對制訂學校衛生政策、推動菸害及檳榔健康危害防治、健康體位、視力保健、性教育、口腔衛生、用藥安全及藥物濫用防治和防疫宣導等層面訂定實施策略，其他項目(如工作內容、實施時間、主辦單位和協辦單位等等)則分列如下：

1. 學校整體衛生政策

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項次 | 實施策略 | 詳細工作內容 | 實施時間 | 主辦單位 | 協辦單位 |
| 一 | 制訂學校衛生政策 | 1.學校成立健康促進委員會。 | 108.08 | 學務處 | 各處室/家長會 |
| 2.制訂健康促進學校計畫。 | 108.08 | 學務處 | 各處室/家長會 |
| 3.邀請家長會與會，有系統並密切地結合社區健康促進活動。 | 108.08  ↓  109.07 | 各處室 |  |
| 4.規劃健康議題融入教學。 | 教務處 |  |
| 5.支持並獎勵健康活動和行為。 | 各處室 |  |
| 6.定期開會評估檢討執行成效。 | 學務處 | 各處室/家長會 |
| 二 | 提昇學校教師健康保健知能 | 1.定期(每學年)辦理教師身體保健及宣導活動。 | 108.08  ↓  109.07 | 學務處 |  |
| 2.辦理教師提升健康知識之相關研習。 | 經常性辦理 | 教務處 |  |
| 三 | 加強家長對健康促進工作的認識與配合 | 1.規畫並設計強化家長之保健知能相關教材。 | 經常性辦理 | 學務處/ 輔導室 | 家長會/醫師 |
| 2.辦理學生保健教育活動。 | 108.09 | 學務處 | 營養師 |
| 3.辦理菸害及檳榔健康危害防制、口腔保健活動宣導。 | 經常性辦理 | 學務處 | 教務處 |
| 4.辦理家長親職教育座談。 | 108.09 | 輔導室 | 家長會 |
| 四 | 辦理學生健康促進宣導活動 | 1.透過刊物，加強學生健康宣導。 | 經常性辦理 | 教務處/ 學務處 |  |
| 2.透過平時教育宣導提醒家長和學生注意健康自主管理。 | 經常性辦理 | 學務處 |  |
| 3.將健康保健資料載入網站，擴大宣導效果。 | 經常性辦理 | 教務處 |  |
| 4.定期宣導衛生教育主題(毒品氾濫、菸害防制、口腔衛生、健康飲食、營養衛教、疾病防制、心理衛生)。 | 108.08  ↓  109.07 | 教務處/ 學務處 |  |
| 5.全校運動大會。 | 108.11 | 學務處 | 各處室/家長會/社區人士 |
| 6.辦理菸害防治及正確用藥海報比賽。 | 108.09 | 學務處 |  |
| 7.鼓勵學生多騎腳踏車、多走    路、少乘車並舉辦自行車考    照，加強學生上下學安通安    全概念。 | 經常性辦理 | 學務處 |  |
| 8.辦理學生體適能檢測、學生健    康操活動，瘦瘦拳活動。 | 經常性辦理 | 學務處 | 體育教師/護理師 |
| 9.提高戶外教學活動比率、落實    體育課及課外活動教學、鼓勵    學生走到室外，接近大自然。 | 經常性辦理 | 教務處/  學務處 | 家長 |
| 10.辦理教師體育活動競賽 | 每學期 | 教師會 | 體育組 |
| 11.全面落實環保碗筷，不再使  用一次丟棄餐具。 | 全年 | 學務處 |  |
| 12.校園資源回收運動 | 經常性辦理 | 學務處 |  |
| 13.宣導全民健保 | 經常性辦理 | 學務處 |  |
| 五 | 營造健康學習環境 | 1.洗手台全面放置肥皂或洗手乳 | 經常性辦理 | 訓導處 |  |
| 2.定期照度測量，改善教室照  明、 黑板照明。 | 經常性辦理 | 總務處 |  |
| 3.採用省能源、高效能照明燈具 | 經常性辦理 | 總務處 |  |
| 4.定期檢查、加強維修學校硬體設備 | 經常性辦理 | 總務處 | 各處室 |
| 5.適時標示校園施工處，以策安全 | 經常性辦理 | 總務處 | 各處室 |
| 6.撲滅蚊蟲病媒蚊滋生源 | 經常性辦理 | 總務處 | 學務處 |
| 7.充實更新學生課桌椅 | 經常性辦理 | 總務處 | 各班導師 |
| 8.廣設飲水機（鼓勵學生多喝水少喝飲料），定期檢驗水質。 | 經常性辦理 | 總務處 | 各班導師 |
| 9.安全舒適的運動空間 | 經常性辦理 | 總務處 | 學務處 |
| 10.辦理校園綠化美化活動 | 經常性辦理 | 總務處 | 學務處 |
| 11.辦理生活教育競賽 | 經常性辦理 | 學務處 | 各班導師 |
| 12.營造溫馨和諧的校園氣氛。(心理環境) | 經常性辦理 | 各處室 | 各班導師 |
| 13.提供足夠的活動空間 | 經常性辦理 | 總務處 | 縣府、民意代表 |
| 六 | 健康服務 | 1.學生健康檢查資料建檔與結果分析。 | 經常性辦理 | 學務處 |  |
| 2.健康篩檢與追蹤輔導。 | 經常性辦理 | 學務處 |  |
| 3.衛生健康知識宣導與諮詢。 | 經常性辦理 | 學務處 |  |
| 七 | 健康融入式教學活動設計 | 1.辦理菸害防治及正確用藥競賽。 | 108.09 | 學務處 |  |
| 2.健康促進學校議題融入各科教學。 | 經常性辦理 | 教務處 | 健體領域小組 |
| 3.佈置班級學習園地及學習角張貼相關資訊。 | 經常性辦理 | 學務處/ 教務處 |  |
| 八 | 健康融入式教學活動設計 | 1.辦理健康促進學藝競賽 | 經常性辦理 | 學務處 | 各班導師 |
| 2.健康飲食、營養衛生教育、運動融入各科教學。 | 經常性辦理 | 教務處 | 健體領域小組 |
| 3.事故傷害防治、安全教育融入各科教學。 | 經常性辦理 | 教務處 | 健體領域 /學務處/各班導師 |
| 4.心肺復甦術進行課程教學 | 108.08 | 學務處 | 教務處/各班導師 |
| 5.資訊融入教學 | 經常性辦理 | 教務處 | 電腦教師 |
| 6.佈置班級學習園地及學習角 | 經常性辦理 | 教務處 | 各班導師 |
| 7.體育教學活動 | 經常性辦理 | 體育組 | 體育教師 |

(1)透過演講及文宣，讓學生對健康促進有更深一層的認識，並體會不良的健康習慣對身體將產生不良的影響。進而改變不良的生活型態，建立良好的運動習慣及正確的飲食觀念。

(2)透過課程設計和活動進行，提升學生對健康知能的認知，並能重視衛生保健並透過適度運動、健康的飲食習慣，營造健康快樂身心狀態。

(3)設立健康促進網站，提供足夠資訊並鼓勵同學能上網學習，在平時沒有老師教學之下，也能獲的相關的知識。

(4)學校結合社區資源，發展學校社區化，帶動整體親師生合作，建立健康合作網絡及夥伴關係營造健康活力社區。

2.推動菸害及檳榔健康危害防治

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項次 | 工作項目 | 實施對象 | 實施時間 | 主辦單位 | 協辦單位 |
| 一 | 各式集會場合積極宣導 | 全校師生 | 108.09-  109.06 | 學務處 | 各班導師 |
| 二 | 舉辦「菸害防治及正確用藥」海報比賽 | 八年級 | 108.09 | 學務處 | 八年級導師 |
| 三 | 校園各角落張貼「禁菸」及「拒絕檳榔」宣傳文件 | 全體親師生 | 108.09-  109.06 | 學務處 | 總務處 |
| 四 | 菸害及檳榔防制影片賞析 | 全校師生 | 經常性辦理 | 學務處 | 教務處/各班導師 |
| 五 | 辦理戒菸教育 | 吸菸同學 | 經常性辦理 | 學務處 | 健體、戒菸教育種子教師 |
| 六 | 追蹤及記錄學生複查及矯治結果 | 吸菸同學 | 經常性辦理 | 學務處 | 各班導師 |
| 七 | 宣導禁賣菸品給學生 | 社區店家 | 108.09-  109.06 | 學務處 | 總務處/家長會 |

（1）將無菸拒檳融入各科課程教學中，增進學生防菸拒檳的知識、態度。

（2）透過課程技能的訓練讓學生學會防菸拒檳的技巧。

（3）降低學校師生的吸菸比例。

（4）利用各種宣導，請家長配合不在學生面前吸菸和嚼食檳榔，提高無菸無檳家庭的比例。

3.健康體位

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次 | 工作項目 | 實施對象 | 實施時間 | 主辦單位 | 協辦單位 |
| 一 | 身高體重檢查，併篩選BMI比率不適之學生 | 全校師生 | 108.09-  109.02 | 學務處 | 護理師/體育教師 |
| 二 | 七年級實施全身健康檢查 | 七年級 | 108.09.10 | 學務處 | 中美醫院/七年級導師 |
| 三 | 教職員工健康檢查 | 教職員工 | 108.11.22 | 學務處 | 國泰醫院/全校教職員工 |
| 四 | 健康體位融入教學活動 | 全校師生 | 108.08-  109.07 | 學務處/  教務處 | 健體教師/綜合領域教師 |
| 五 | 成立窈窕減重健康社 | 過重學生 | 108.08-  109.07 | 學務處 | 各班導師 |
| 六 | 辦理家長宣導活動 | 學生家長 | 經常性辦理 | 學務處 | 家長會 |
| 七 | 健康五蔬果調查 | 全校親師生 | 經常性辦理 | 學務處 | 教務處/家長會 |
| 八 | 健康飲食早餐菜單設計製作 | 全校親師生 | 經常性辦理 | 教務處 | 家政教師 |

（1）健康體位議題融入各科教學中，以增進學生健康知識、態度及行為。

（2）提升學生每天運動、每次至少三十分鐘的人口數。

（3）BMI 值異常比例逐年下降。

（4）開辦「窈窕減重健康社」降低體重過重同學比例。

（5）學生有能力早餐動手做，營養健康由自己把關。

4.視力保健

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 項次 | 工作項目 | 實 施 方 法 | 實施時間 | 執行單位 |
| 一 | 視力保健  教學活動 | 1.將視力保健活動納入學校校務計畫，並訂定執行計畫。  2.將視力保健教學融入於各項領域課程。  3.指導學生視力保健電腦操作原則及電腦的使用  4.辦理戶外教學活動與競賽。  5.落實體育課及課外活動教學。 | 108.08-  109.06 | 教務處主辦  學務處協辦 |
| 二 | 視力保健環境的營造 | 1.執行校園植樹綠化活動的計畫。  2.指導學生依視力保健電腦操作原則使用電腦。  3.老師輔導學生依身高選用合適之課桌椅並依學生身高採購課桌椅型號套數。  4.輔導學生保持正確閱讀姿勢，其閱讀寫字時眼    睛和課本之距離在35 公分以上  5.指導學生閱讀、看電視、或打電腦時不超過四    十分鐘以上。 | 108.08-  109.06 | 總務處/教務處/學務處/各班導師 |
| 三 | 視力保健服務 | 1. 班級規劃執行集體遠望凝視的實施方法  2. 視力檢查結果通知家長並收回條。  3. 視力不良學生接受眼科專科醫師複查診治。  4. 新生開學後一個月內進行斜弱視篩檢工作，異     常學生通知家長並協助就醫診治。  5. 輔導、鼓勵視力不良學生進行矯治。 | 108.08-  109.06 | 學務處/健康中心/各班導師 |
| 四 | 家長與社區之推動 | 1. 聯繫家長規範學生在家看電視、打電玩或電腦   時，每三十至四十分鐘休息十分鐘。  2.（通知單）轉知家長發現子女有瞇眼、斜視、 視力異常等 | 108.08-  109.06 | 學務處/各班導師 |

（1）增強全校師生視力保健常識，並能確實落實於日常生活中，期使除斜、弱視學生外，所有配鏡後之矯正視力均達0.5 以上。

（2）學生視力不良複診率達90﹪以上。

 5.口腔衛生

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 工作項目 | 實施對象 | 實施時間 | 主辦單位 | 協辦單位 |
| 1.辦理一年級新生健康檢查項目其中之一牙齒檢查矯正。健檢報告轉知家長前往牙科進行。融入建體領域，針對學生加強口腔衛生教育。  2. 進行每日餐後潔牙活動，潔牙方法採貝氏刷牙法 | 全校親師生 | 108.09-  109.06 | 學務處 | 護理師 |

（1）口腔衛生保健議題融入各科教學中，以增進學生健康知識、態度及行為。

（2）增進學生餐後潔牙執行率，以降低學生齲齒率。

（3）學生使用貝氏刷牙法操作率達85%以上

（4）教職員工生可做到午餐餐後潔牙運動執行率達90﹪以上

6.用藥安全、藥物濫用防治和防疫宣導

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項次 | 工作項目 | 實施對象 | 實施時間 | 主辦單位 | 協辦單位 |
| 一 | 推動防制學生藥物濫用暨校園安全研習 | 全校教職員 | 107.11 | 學務處 | 教務處 |
| 二 | 研請專家做反毒教育常識宣導 | 全校親師生 | 107.09-12 | 學務處 | 教務處 |
| 三 | 推動防疫宣導 | 新生 | 107.08 | 學務處 |  |
| 四 | 腸病毒宣導 | 全校親師生 | 經常性辦理 | 學務處 | 教務處 |
| 五 | 正確用藥常識測驗 | 全校學生 | 107.08-09 | 學務處 | 教務處 |

（1）落實藥物濫用防制三級預防措施，有效杜絕有害藥物入侵校園，確保學生身心健康，以達健康校園之目標。

（2）舉辦「藥物濫用防制」認知檢測，訂定獎勵辦法，提高正確認知率達90﹪以上，對於答錯率較高之題目，應加強宣教導正。

（3）生活中的防疫觀念強化，且認知測驗中，答題正確率能達90%。

7.全民健保宣導

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項次 | 工作項目 | 實施對象 | 實施時間 | 主辦單位 | 協辦單位 |
| 一 | 全民健保宣導 | 全校教職員 | 經常性辦理 | 學務處 | 教務處 |
| 二 | 全民健保認知測驗 | 全校教職員 | 經常性辦理 | 學務處 |  |

（1）全民健保宣導。

（2）舉辦「全民健保」認知檢測，訂定獎勵辦法，提高正確認知率達90﹪以上，

    對於答錯率較高之題目，應加強宣教導正。

8.性教育（含愛滋病防治）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項次 | 工作項目 | 實施對象 | 實施時間 | 主辦單位 | 協辦單位 |
| 一 | 推動性教育宣導 | 全校教職員 | 經常性辦理 | 學務處 | 教務處 |
| 二 | 校園各角落張貼「性教育」宣傳文件 | 全體親師生 | 經常性辦理 | 學務處 | 總務處 |

（1）進行性教育宣導。

（2）舉辦「性教育」認知檢測，訂定獎勵辦法，提高正確認知率達90﹪以上，對於答錯率較高之題目，應加強宣教導正。

六、預定進度：應規劃出執行進度，並以甘梯圖表示。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時  間https://docs.google.com/drawings/u/0/d/sZDIyPFfiZZ04OzSGGGADcA/image?w=1&h=1&rev=1&ac=1&parent=16do80v4OS45pvxz-Hr1wA2-kTl07y8bEhttps://docs.google.com/drawings/u/0/d/s0KHGzNSeME_jIfrL-49cKQ/image?w=1&h=1&rev=1&ac=1&parent=16do80v4OS45pvxz-Hr1wA2-kTl07y8bE  工作項目 | 108年  8月 | 108年9月 | 108年10月 | 108年11月 | 108年12月 | 109年1月 | 109年2月 | 109年3月 | 109年4月 | 109年5月 | 109年6月 | 109年7月 |
| 1.成立學校健康促進委員會 | ■ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.組成健康促進工作團隊 | ■ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.進行現況分析及需求評估 | ■ | ■ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.決定目標及健康議題 | ■ | ■ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.擬定學校健康促進計畫 | ■ | ■ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.編製教材及教學媒體 |  | ■ | ■ | ■ | ■ |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.建立健康網站與維護 |  |  |  | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |  |
| 8.擬定過程成效評量工具 |  | ■ | ■ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.成效評量前測 |  | ■ | ■ | ■ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.執行健康促進計畫 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 11.過程評量 |  | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |  |
| 12.成效評價後測 |  |  |  |  |  |  |  | ■ | ■ | ■ | ■ |  |
| 13.資料分析 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ■ | ■ | ■ |
| 14.報告撰寫 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ■ | ■ | ■ |

七、健康促進學校人力配置：

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員。各成員之職稱及工作項目見下表。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 計畫職稱 | 姓名 | 本校所屬單位及職稱 | 在本計畫之工作項目 |
| 計畫主持人 | 林永河 | 校長 | 督導主持計畫執行。 |
| 社區代表 | 王文達 | 家長會長 | 協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務。 |
| 計劃召集人 | 洪偉新 | 學務主任 | 研擬策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。 |
| 執行秘書 | 范晴雯 | 衛生組長 | 計畫執行，並協助行政協調，彙整報告撰寫。 |
| 協同主持人 | 吳俞嫺 | 教務主任 | 協同計畫執行，並協助行政協調。 |
| 協同主持人 | 陳仲村 | 總務主任 | 協同計畫執行，並協助行政協調。 |
| 協同主持人 | 劉志華 | 輔導主任 | 協同計畫執行，並協助行政協調。 |
| 研究人員 | 蕭立和 | 訓育組長 | 規劃課程、活動與執行。 |
| 研究人員 | 林其昌 | 體育組長 | 體能適當評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。 |
| 研究人員 | 簡家將 | 生教組長 | 協助規劃課程、活動與執行。 |
| 研究人員 | 黃子玲 | 補校組長 | 協助規劃課程、活動與執行。  健康網路網頁製作及維護。 |
| 研究人員 | 張若梅 | 教學組長 | 協助規劃課程、活動與執行。 |
| 研究人員 | 吳建興 | 資訊組長 | 協助健康促進學校網頁製作及維護。 |
| 研究人員 | 翁嘉斌 | 設備組長 | 課程進行之軟硬體設備提供 |
| 研究人員 | 陳貞華 | 校護 | 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。 |
| 研究人員 | 健體、綜合、自然、社會領域教師 | 全體教師 | 課程設計、宣導與推動 |
| 協助人員 | 李如傑 | 事務組長 | 協助課程、活動與執行。 |
| 學生代表 | 葉丞恩 | 自治市市長 | 協助學校推動計畫。 |
| 學生代表 | 各班班長  各班衛生股長 | 各班班長  各班衛生股長 | 協助學校推動計畫。 |
| 委員 | 家長會顧問 | 榮譽會長 | 協助推動社區健康促進活動 |

八、成效指標及預期效益：

1. 學校衛生委員會能實踐民主化、參與式及透明化的學校管理策略。凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景：全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍。
2. 建立健康願景，型塑校園健康氛圍，共同為追求健康而努力。
3. 提供安全的校園環境，師生校園生活怡然自適。
4. 建立心理健康諮詢服務，協助學生健康學習，快樂成長。
5. 健康課程融入校本課程中，學生健康促進知能獲得提升。
6. 親師生建立正確的健康理念，養成良好的健康習慣；促進親師生有效的健康發展。
7. 結合社區資源，建置健康促進合作網絡及夥伴關係，以強化增廣親、師、生之正確健康資訊。

九、評價方法或預期效益：應說明目標是否達成之評價方式，包括過程評價與結果評價。(可參考評分表之成效指標)

（一）過程評價

1. 定期召開健康促進委員會，檢討計畫得失，並做成會議紀錄以為改進之依據。
2. 蒐集辦理活動照片或其他成果（學習單、戲劇腳本、相關軟硬體設施改變、或成立之規範及組織）、活動心得（從活動中得到的看法或感受）、學習單等。
3. 藉由活動計畫、活動進度表、單元活動教材、照片、心得、活動成果等進行評估及改進。
4. 實施活動回饋問卷調查，以學生參與人數及滿意度調查等項了解活動設計與執行之成效。

（二）結果評價

1. 於各種的學習單，能達到75％以上的答對率。
2. 在後測中，學生比前測平均多答對一題以上。

十、經費概算表如附件。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **桃園市109學年度健康促進學校計畫補助經費概算表** | | | | | |
| 學校名稱：桃園市立八德國中 | | | |  |  |
| 申請類別 :  ■種子學校：編列 5,000元  □協力學校：編列10,000元(□由各中心學校邀請  □主動參與)  　(議題：□視力 　□口腔　 □體位　 □菸檳　 □性教育　 □正確用藥) | | | | | |
| 額外加選項目：(可複選)  □行動研究：可增列5,000元 (□待輔導學校　　□自主參加學校)  □「健康促進學校優良教學模組」觀課：可增列5,000元 | | | | | |
| 項次 | 經費項目 | 單價 | 單位 | 數量 | 總價 |
| 1 | 講師費(外聘專家學者) | 1600 | 時 | 1 | 1600 |
| 2 | 印刷費(影印卡) | 500 | 式 | 3 | 1500 |
| 3 | 文具 | 700 | 批 | 1 | 900 |
| 4 | 學生獎品(活動獎品) | 100 | 組 | 10 | 1000 |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 總計 | | | | | 5000 |
|  |  |  |  |  |  |
| 承辦人: | 單位主管: |  | 主計: |  | 校長: |
|  | | | | | |

備註:

1. 本案編列請參考「教育部補助及委辦計畫經費編列基準表」及經常門（如:講師鐘點費、學生獎品、文具紙張、印刷費等）項目。
2. **本局將進行計畫審查及分級補助（如:計畫優劣、策略運用、成效評價等），並考量教育部國教署補助經費，保有刪減及核定貴校補助經費之權利。**
3. 請於109年9月15日前連同計畫(紙本)1式2份、概算表(正本)1份逕送幸福國小彙辦。