

桃園市 104 學年度健康促進學校計畫申請表

|  |   |                                       |     |
|--|---|---------------------------------------|-----|
| 學校名稱   | 桃園市龜山區龜山國民學   | 所屬鄉鎮市                                 | 龜山區 |
| 學校地址   | 333 桃園縣龜山鄉萬壽路二段 933 巷 14 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）、正確用藥及 <u>全民健保</u> 。  |                                       |     |
| 補助經費<br>(僅擇一選擇)  | <input checked="" type="checkbox"/> 種子學校新臺幣 <u>10,000</u> 元<br><input type="checkbox"/> 重點學校新臺幣 <u>15,000</u> 元<br>(檢附改善計畫、行動研究策略與成效摘要表)  |                                       |     |
|  | ( <input type="checkbox"/> 菸害防制 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 視力保健<br><input type="checkbox"/> 性教育 <input type="checkbox"/> 正確用藥 <input type="checkbox"/> 全民健保 ) |                                       |     |
| 承辦人  | 姓名：黃薇靜  | E-mail：<br>weiching0910@pchome.com.tw |     |
|  | 聯絡電話：03-3203571   | 傳真：03-3505753                         |     |
| 學校過去辦理之經驗或績優事宜（請列舉）<br>97 學年度桃園縣午餐評鑑榮獲優等。<br>98 年度榮獲威廉波特少棒錦標賽亞軍。<br>98 學年度健康促進學校評鑑榮獲優等。<br>99 學年度桃園縣午餐評鑑榮獲甲等。<br>99 學年度健康促進學校評鑑榮獲甲等。<br>100 年度代表國家參加美國小馬聯盟野馬級世界少棒錦標賽榮獲冠軍。<br>101 年度第二屆體委盃全國獨輪車錦標賽團體賽 800 公尺接力競速第二名。<br>桃園縣 101 年度國民中小學獨輪車錦標賽團體賽花式競賽第二名。<br>101 年度鄉長盃獨輪車錦標賽團體花式競技第二名。<br>桃園縣 101 學年度學校午餐輔導訪視榮獲甲等。<br>102 年桃園縣中小學聯合運動會 1200 公尺接力 男生第六名 女生第七名。<br>102 年度桃園縣國中小田徑錦標賽 1200 公尺接力 男生第二名 女生第三名。<br>第 12 屆中正盃全國少年硬式棒球錦標賽 冠軍。<br>102 年度鄉長盃躲避球錦標賽國小女生組 冠軍。<br>102 年度會長盃躲避球錦標賽國小女生乙組 冠軍。 |   |                                       |     |

103 年龜山鄉運榮獲國小團體精神總錦標第一名。  
103 年龜山鄉運榮獲國小團體總成績男生組第一名。  
103 年龜山鄉運榮獲國小團體總成績女生組第一名。  
103 學年度健康促進學校評鑑榮獲甲等。  
2014 年第七屆亞洲少棒錦標賽 冠軍。  
2015 年臺中市金龍盃全國少棒菁英賽 亞軍。

辦理健康促進學校之潛能（請列舉）

1. 學校教職員團隊合作、教師專業能力佳、執行力強。
2. 家長會參與並全力支持學校活動。
3. 社區資源豐富，臨近衛生所、消防分隊等皆熱心配合學校活動之推行。

承辦人：

衛生組 黃薇靜

單位主管：

訓導處主任 呂天得

機關首長：

龜山國民小學 楊雅真  
校長

# 桃園市龜山區龜山國民小學辦理 104 學年度健康促進學校實施計畫

## 一、前言

本學年度以學校願景「健康、快樂、感恩、卓越」為基石，並以菸害防治、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、全民健保及安全急救教育、用藥安全及藥物濫用防治為主要議題，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，提升全校師生及社區健康的觀念與生活型態。

## 二、計畫依據

(一)、桃園市政府教育局 104 年 8 月 18 日桃教體字第 1040060632 號。

(二)、桃園市政府教育局 104 年 8 月 10 日桃教體字第 1040058527 號。

(三)、本校 104 學年度校務會議決議案。

## 三、背景說明

為了實踐龜山國小的學校願景「健康、快樂、感恩、卓越」，培養師生擁有健康知覺、技能和生活習慣。以學校為基點，結合社區資源，延續推動三無(建立無菸、無毒、無檳榔的校園環境)、二健(健康體位、健康五蔬果)、三愛(愛清潔、愛眼睛、愛口腔)的目標，使校園成為一個有益於學習、生活與工作的健康場所，進而促進社區成員的身體健康。首先，成立學校健康促進委員會，針對學校及社區健康問題進行討論分析，發展健康促進計畫，持續推行健康促進活動。再者，推行各議題相關活動：

(一)、菸害防治方面，藉由菸害防治教學，使學童認識菸檳的危害並身體力行，進而鼓勵家長少抽少嚼或戒除，並實施無菸無檳校園。

(二)、健康體位方面，列冊管理體重異常的學生，並成立健康活力班，以期學生能快樂享瘦。辦理健康飲食宣導活動，提昇師生健康體型意識，並結合校園體育競賽活動、暑期體育育樂營及體育類社團活動來推動師生達成健康體位。

- (三)、口腔保健方面，推動餐後潔牙及含氟漱口，透過正確潔牙技巧及良好的潔牙習慣，並配合學童白齒窩溝封填補助服務方案，以期降低學童的齲齒率。
- (四)、視力保健方面，定期對學生進行視力檢查並追蹤矯治；推行下課時間戶外活動；辦理視力保健宣導活動，加強學生對視力保健的認知；提供符合標準照度的教室燈光及符合學生身高的課桌椅等等。
- (五)、性教育(含愛滋病防治)方面，以影片及宣傳單強化學生正確觀念。
- (六)、正確用藥方面，以影片及宣傳單強化學生正確觀念，邀請藥師宣講活動。
- (七)、全民健保方面，以影片及宣傳單強化學生正確觀念。
- (八)、安全急救教育方面，推行游泳教學增進學生水中自救能力，辦理全校性防溺防災宣導教育、實施高年級心肺復甦術教學。
- (九)、藥物濫用防治方面，毒品戕害青年學子的問題日趨嚴重，雖然本校學生並無藥物濫用狀況，但為了防患於未然，避免青少年時期會有藥物濫用的狀況發生，以六年級為對象，實施藥物濫用防治教育。

#### 四、SWOT 分析

包含地理環境、健康服務、健康教學與活動、物質環境、社會環境、社區關係六大範疇。

| 議題                         | S(優勢)  | W(弱勢)                       | O(機會點)   | T(威脅點)  |
|----------------------------|--|-----------------------------|--|---|
| 一、<br>整體<br>學校<br>衛生<br>政策 | 1. 行政人員及教師都很重視健康促進議題，維持親、師、生、社區成員身心健康。<br>2. 健康中心建立學生完整健康資料，落實辦理學生健檢活動。<br>3. 設置健康促進專欄櫥窗。積極美化綠化校園、定期維修飲水設備，營造健康活潑的校園。<br>4. 護理師聯繫專屬醫院，為教職員工進行健康檢查。<br>5. 志工投入為校服 | 1. 健促各大議題融入教學中，教師對行動研究較不熱衷。 | 1. 組織學校、家長會及社會資源，成立整體學校衛生政策小組，形成健康支持網路。<br>2. 與鄰近衛生所保持密切聯繫，可提供衛教相關資源。<br>3. 社區醫療資源豐富，並願意提供專業諮詢。<br>4. 配合議題宣導舉辦藝文競賽活動，健康促進教學活動。 | 1. 社區家長職業多為經商或勞工，新移民與單親家庭有漸增現象，較難兼顧家庭經濟和衛生健康教育。 |

|          |  |   |  |   |
|----------|--|---|--|---|
|          | 務行列，提供人力的資源。   |   |  |   |
| 二、菸害檳榔防治 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合衛生局研發之互動式拒菸課程，四~六年級進行菸害防治教學。</li> <li>2. 於學校入口明顯處，張貼全面禁菸標誌。</li> <li>3. 學校尚無發現抽菸、吃檳榔行為之學生。</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有時訪客及校園施工的工人會有吸菸行為，須及時予以糾正。</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 衛生局提供生動活潑的互動式拒菸教材。</li> <li>2. 持續推動禁菸拒檳講座，認識菸品及檳榔的危害。</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長或同住家人抽菸、嚼檳榔，學生有吸入二手菸的危險。</li> <li>2. 本校學區有國中、高中職、大學，學生易受不良行為影響。</li> </ol>                        |
| 三、健康體位   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康飲食融入課程實施。</li> <li>2. 學期中及寒暑假均開設體育類社團活動。</li> <li>3. 學校健康中心護理師具專業知識背景，可隨時提供衛教諮詢。</li> <li>4. 健康中心提供完善健康服務，每學期為學生測量BMI，並通知家長。</li> <li>5. 配合教育部「100腰動動」，成立活力班，快樂運動、健康減重。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學童普遍喜愛油炸物，不慎就攝取過多的脂肪，造成營養不均衡。</li> <li>2. 龜山國小位於龜山鄉的市中心，街道商店林立，學生易購得營養、成分，含糖量並未標明之零食及飲料。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校網連結桃園縣政府衛生局「333健康享瘦站」，可供全校師生及家長參考，有利推行衛教工作。</li> <li>2. 營養師協助宣導兒童營養健康教育。</li> <li>3. 飲水設備定期檢修、更換濾心，提供安全的飲用水。</li> <li>4. 舉辦教師舞蹈研習課程。</li> <li>5. 辦理健康減重班與過重學生營養宣導。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生喜愛含糖飲料，校園常常可見含糖飲料罐。</li> <li>2. 家庭長久之飲食習慣不易改變，改善若不能得到家長支持配合，將使活動難以推展兒童營養教育。</li> </ol>            |
| 四、口腔衛生   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 疾病管制署提供含氟漱口水，每週一次使用，使學童牙齒多一層保護。</li> <li>2. 推行餐後潔牙活動，每天午餐後播放潔牙音樂，從12:30播放至12:40。</li> <li>3. 護理師於期初教導各班潔牙小天使，協助推展潔牙工</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從餐後潔牙觀察，學生雖有潔牙，少數未能徹底做好潔牙。</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在既有的牙齒保健課程下，持續推動貝氏刷牙法及使用牙線。</li> <li>2. 與長庚護理專科學校合作，進行牙齒保健宣導。</li> <li>3. 教育局提供河馬口腔教學模型一個及簡易牙刷30支，方便教學使用。</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區家長忙於工作，讓孩子帶早餐到學校吃，往往吃完早餐沒有立即刷牙。</li> <li>2. 社區家長大多為勞工階級或經營小本生意，工作忙碌，無督促孩子於家中進行晚餐後潔牙工作。</li> </ol> |

|                 |  |   |   |  |
|-----------------|--|---|---|--|
|                 | <p>作。</p> <p>3. 教師都認為口腔保健很重要，保健課程按期實施。</p> <p>4. 社區牙醫共有八家，學生就診方便。</p> <p>5. 與醫院合作，為一、四年級學生健康檢查，並追蹤矯治。</p>                              |   | <p>4. 國民健康署提供學童白齒窩溝封填補助服務方案，可有效低學童的齲齒率。</p>   |  |
| 五、視力保健          | <p>1. 學校積極綠美化環境，有利學生望遠凝視。</p> <p>2. 開學初偵測教室照明亮度，提供充足照明設備，隨時修繕閃爍的電燈。</p> <p>3. 低年級利用晨光時間進行愛眼健康操，保健視力。</p> <p>4. 每學期為學童檢查視力，並通知追蹤矯治。</p> | <p>1. 低年級學童放學後多數前往安親班，但安親班的照明恐不足；且3010護眼要求不易。</p> <p>2. 學生喜愛看電視或玩電腦等3C產品之遊戲，在家無法確實遵守用眼30分鐘休息10分鐘原則。</p> <p>3. 家長工作忙碌，陪孩子從事戶外活動的時間少。</p> | <p>1. 與長庚護理專科合作聯盟演出視力保健話劇，增強學童視力保健觀念。</p> <p>2. 每學年請眼科醫師協助辦理視力保健講座。</p> <p>3. 爭取眼科診所提供無力就醫學童免費就醫。</p> | <p>1. 二年級以下不接觸電腦，但家長無法嚴格把關，使學童埋下提早近視的危機。</p> <p>2. 3C產品日新月異，使學生接觸電腦的時間越來越久。</p> <p>3. 學校教學使用單槍投影設備時，必須關燈，學生處於燈光昏暗情況下，容易使眼睛疲倦，傷害視力。</p> |
| 六、性教育<br>(含愛滋病) | <p>1. 校內有「防疫研究社」等影片供教學使用。</p> <p>2. 教師會主動補充相關資料融入健康課教學。</p>  | <p>1. 少子化下學童養尊處優，挫折忍耐力弱，兩性正確觀念待建立。</p> <p>2. 家長忽略性教育之重要性。</p>   | <p>1. 邀請學區大專院校社團到校演出性教育相關主題話劇，增強學童性教育觀念。</p> <p>2. 衛生局提供宣傳單衛教宣導。</p>                                  | <p>1. 家長社經地位低者，不知如何進行親職性教育、性知識指導。</p>  |
| 七、正確用藥          | <p>1. 學校位於市區，診所藥局林立可提供多元諮詢。</p> <p>2. 網路提供豐富資源，例如：正確用藥互動資訊學習網。</p>   | <p>1. 家長因積久習慣忽略正確用藥的重要性。</p>  | <p>1. 社區聯盟，邀社區藥師到校對全校師生進行正確用藥宣導。</p>  | <p>1. 媒體、網路無孔不入錯誤的報導或節目，影響學童用藥健康。</p>  |
| 八、全民健保          | <p>1. 學校提供完善的教學設備可進行中央健保署所提供之影音文宣宣導。</p> <p>2. 學校有足夠空間</p>   | <p>1. 國民素質良莠不齊，不易形成共識。</p>  | <p>1. 周一與周三利用兩天不舉行兒童朝會時，全校進行室內影音廣播，加強學生認知全民健保。</p>  | <p>1. 低、中年級學生對於社會福利制度的認識有限。</p>  |

|          |   |  |   |   |
|----------|---|--|---|---|
|          | 可張貼全民健保相關訊息進行宣導。  |  | 2. 健康教育課程中將中央健保署宣導簡報檔列入教學課程。  |   |
| 九、安全急救教育 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上下學時間有交通隊及導護老師及志工指揮交通。</li> <li>2. 學生上學時間，校園封閉，警衛以識別証及通行證管制人員進出，以提升校園安全。</li> <li>3. 開學初進行校園全面消防安全檢查。</li> <li>4. 高年級實施CPR學理課程及急救訓練。</li> <li>5. 辦理教師CPR研習及認證。</li> <li>6. 定期防災防震宣導。</li> <li>7. 設置校園安全地圖。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生學習急救教育後較少練習機會，故不易牢記。</li> <li>2. 校園於市中心，放學後偶有國、高中生爬牆進入遊玩、打球，校園安全巡視工作執行困難。</li> </ol> | 1. 製發離校單，非放學時間，學童憑離校單出校門。   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長臨時有事要進校園，在上課時間無法進入，難免抱怨，或與警衛爭吵。</li> <li>2. 放置校園的滅火器，有時會被拿起來噴灑破壞，降低消防功能。</li> </ol> |
| 十、藥物濫用防治 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高年級實施反毒教育宣導講座。</li> <li>2. 辦理反毒相關藝文活動。</li> <li>3. 反毒影片教學。</li> </ol>   |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 申請反毒宣講團為六年級學生進行藥物濫用防治宣導。</li> <li>2. 運用反毒教育宣導影片及學習單，強化學生防制藥物濫用的觀念。</li> </ol> |   |

### 五、計畫內容與實施策略：

| 議題       | 具體策略          |   | 主辦        | 協辦   | 執行  |
|----------|---------------|---|-----------|------|-----|
| 一、整體學校衛生 | 1. 整體學校衛生政策小組 | 邀請學校(校長、主任、健體領域老師、校護、行政人員等)、社區、專家學者共同成立整體學校衛生政策小組，強化組織功能，協調合作能力，評估學校的健康問題，確實執行運作。 | 楊校長<br>雅真 | 各處主任 | 全學年 |



|                                  |             |  |  |                      |        |
|----------------------------------|-------------|--|--|----------------------|--------|
| 政策                               | 2. 融入教學活動   | 依學習領域擬教學計畫表將必選議題和自選議題融入教學活動中，並將學習成果呈現於媒體傳播。  | 教學組長<br>蔡汶蓁                              | 健體老師<br>綜合老師<br>班級導師 | 全學年    |
|                                  | 3. 健康促進講座   | 舉辦健康促進講座，讓師生家長會了解學校健康議題及健康促進的目的。   | 衛生組長<br>黃薇靜                              | 生教組長<br>翁振元          | 105.9  |
|                                  | 4. 合作聯盟     | 與社會中致力於各大議題推動的專業團體或個人建立合作聯盟，協助老師推動衛生健康政策。如：鄉公所、董氏基金會、國立體育大學、銘傳大學、醫療院所、志工、鄰近學校等。  | 衛生組長<br>黃薇靜                              | 訓導主任<br>呂天得          | 105.10 |
|                                  | 5. 媒體傳播     | 設置健康促進網頁及提供各議題的衛教知識；布置健康促進櫥窗，傳播健康資訊，引發學校師生及家長的關心與參與。   | 衛生組長<br>黃薇靜<br>資訊組長<br>簡全瑩               | 班級導師                 | 全學年    |
|                                  | 6. 建立學生健康資料 | 建立學生之健康資料檔案，並於實施前後進行成效評估、並做追蹤、轉介、矯治。   | 護理師<br>李昭華                               | 班級導師                 | 全學年    |
| 二、<br>菸害<br>檳榔<br>健康<br>危害<br>防治 | 1. 互動式拒菸課程  | 四~六年級實施衛生局研發之互動式拒菸課程。落實教學目標，了解菸害防治法、菸的成分、菸品對人體的傷害、學會拒菸的小技巧等等，並請健體老師針對教材設計測驗題目實施測驗，以了解學生認知程度。   | 衛生組長<br>黃薇靜                              | 四~六年級<br>健體老師        | 全學年    |
|                                  | 2. 向菸檳說NO   | 設計衛教單，發給六年級學生，請學生將健康知識帶入家庭及社區，對抽菸吃檳榔的親友，友善的告知菸品檳榔的不良影響。  | 衛生組長<br>黃薇靜                              | 六年級<br>教學群           | 105.03 |
| 三、<br>健康<br>體位                   | 1. 健康飲食宣導   | ①體位評估：健康中心每學期評估學生 BMI 是否介於該年齡、性別之合理範圍，體位異常學童列冊管理。<br>②兒童飲食生活調查表：進行前測了解分析學生過重超重的原因。<br>③營養教育：由營養師在兒童朝會協助實施正確飲食相關衛教，協助孩子健康成長。<br>④行動支持：持續不斷給予改善之學生鼓勵、支持。 | 護理師<br>李昭華<br>午餐執秘<br>戴芸如<br>衛生組長<br>黃薇靜 | 營養師                  | 全學年    |



|                |                |   |                            |                           |        |
|----------------|----------------|---|----------------------------|---------------------------|--------|
|                | 2. 運動好fun<br>心 | ①晨間運動:利用朝會結束,由老師帶領學生運動,增加體適能。<br>②健康操:利用課間活動及體育課跳瘦瘦操,增加體適能。<br>③體適能檢測:依照體適能檢測指標定期施測。<br>④舞動青春:配合運動會學年一起來跳舞。<br>⑤鼓勵學生參加體育性比賽,讓學生展現平時所學。<br>⑥班際競賽:三對三籃球賽、賽跑、拔河等等班際競賽。<br>⑦運動性社團:運動性社團多元化,鼓勵學生多多加參與。 | 體育組長<br>翁宏裕                | 全校                        | 全學年    |
|                | 3. 健康 Eat 起來   | 健康飲食講座:「倡導三低拒絕三高」、「天天五蔬果」,透過講座宣導吃得美味、吃得營養、吃得健康。   | 衛生組長<br>黃薇靜                | 護理師<br>李昭華                | 105.01 |
|                | 4. 書包減重        | 定期實施書包減重宣導及進行班級施測工作。  | 衛生組長<br>黃薇靜                | 自治市                       | 全學年    |
|                | 5. 健康飲水        | 充實改善飲水設備,定期更換濾心並檢測水質,倡導多喝白開水。   | 事務組長<br>陳智能<br>衛生組長<br>黃薇靜 | 各班級老師                     | 全學年    |
| 四、<br>口腔<br>衛生 | 1. 提升牙齒保健知能    | 聘請醫師為教師、家長辦理牙齒保健講座。   | 護理師<br>李昭華                 | 中年級<br>教學群                | 105.12 |
|                | 2. 追根究柢        | 前測、調查、訪問了解學生齲齒的原因,加強宣導並發通知書請家長配合指導。   | 衛生組長<br>黃薇靜                | 中年級<br>教學群                | 105.11 |
|                | 3. 潔牙小天使       | 訓練潔牙小天使,協助推動中午餐後潔牙。   | 護理師<br>李昭華                 | 潔牙小天使                     | 全學年    |
|                | 4. 貝氏刷牙法       | 利用健康與體育課程教導貝氏刷牙法,學生徹底學會貝氏刷牙法,提升刷牙品質。  | 健體老師                       | 護理師<br>李昭華<br>衛生組長<br>黃薇靜 | 全學年    |
|                | 5. 含氟漱口        | 每周二使用含氟漱口水。   | 護理師<br>李昭華                 | 衛生組長<br>黃薇靜               | 全學年    |
|                | 6. 戲劇演出        | 與長庚護專合作,透過戲劇宣導牙齒保健的重要,並配合牙齒保健藝文競賽,以增強其保健觀念。   | 衛生組長<br>黃薇靜                | 護理師<br>李昭華<br>中年級<br>教學群  | 105.11 |

|                |              |   |                            |                          |                       |
|----------------|--------------|---|----------------------------|--------------------------|-----------------------|
|                | 7. 潔牙快樂多     | 餐後快樂潔牙，配合貝氏刷牙法播放潔牙歌，學生輕鬆、快樂、徹底的刷牙。  | 自治市                        | 衛生組長<br>黃薇靜              | 全學年                   |
| 五、<br>視力<br>保健 | 1. 定期視力檢查與追蹤 | 護理師每學期定期對全校學生進行視力檢查，並與家長保持聯繫，持續追蹤矯治輔導視力異常學童，掌握治療關鍵期。                        | 護理師<br>李昭華                 | 各班級老師                    | 105.09<br>105.03      |
|                | 2. 亮不亮有關係    | 開學初偵測教室照明亮度，提供充足燈光使有良好的學習環境，並隨時更換閃爍的燈光，努力提供健康的環境。                           | 總務主任<br>蔡琮炫                | 事務組長<br>陳智能              | 全學年                   |
|                | 3. 課桌椅對號入座   | 依學生身高調整課桌椅，並檢視課桌椅使用之正確性。  | 衛生組長<br>黃薇靜<br>事務組長<br>陳智能 | 各班級老師                    | 全學年                   |
|                | 4. eye 健康操   | 兒童朝會結束，配合「運動好 fun 心」活動，以班級或學年為單位，帶領學生跳「eye 健康操」，運動的同時，讓眼睛好好休息，持續增強視力保健的重要性。 | 體育組長<br>翁宏裕                | 低年級<br>教學群               | 全學年                   |
|                | 5. 望遠凝視      | 每天第一節下課時間，由播音同學放柔和音樂，鼓勵學生到校園散步「望遠凝視」，達到身心靈的放鬆。                              | 自治市                        | 各班級老師                    | 全學年                   |
|                | 6. 端正保 eye   | 教師及家長時時提醒學童端正姿勢保護眼睛。如寫字、握筆、閱讀、看電視、打電腦……等)                                   | 衛生組長<br>黃薇靜                | 各學年<br>教師群               | 全學年                   |
|                | 7. 3010 愛眼守則 | 持續宣導 3010 愛眼守則：操作電腦 30 分鐘休息 10 分鐘。  | 衛生組長<br>黃薇靜                | 各學年<br>教師群               | 105.12                |
|                | 8. 愛眼不可不知    | 辦理視力保健講座，邀請眼科醫師指導學童愛眼不可不知的秘訣。   | 衛生組長<br>黃薇靜                | 護理師<br>李昭華<br>低年級<br>教學群 | 105.04                |
|                | 9. 愛眼小博士     | 將愛眼小博士小遊戲發給各班，讓學童可在遊戲中了解保護眼睛的各種方法。也鼓勵學童帶回去和家人一起玩，促進學校人員、學生、家庭、社區人員的健康。      | 衛生組長<br>黃薇靜                | 低年級<br>教學群               | 105.10<br>↓<br>105.05 |

|                 |               |  |                            |                            |           |
|-----------------|---------------|--|----------------------------|----------------------------|-----------|
| 六、性教育<br>(含愛滋病) | 1. 性別平等教育     | 定期召開性別平等委員會，實施性別平等教育，落實性別平等。   | 輔導主任<br>孫亦昀<br>輔導教師<br>林香吟 | 輔導組長<br>施杏枝                | 105.11    |
|                 | 2. 「性教育」防治    | ①「性教育」防治專題演講社區醫師支援講師。<br>②播放校內製作的「性教育」宣導短片。                                      | 衛生組長<br>黃薇靜                | 高年級<br>教學群                 | 105.04    |
|                 | 3. 愛滋病防治影片宣導  | 高年級利用健康與體育課進行愛滋病防治影片宣導。  | 衛生組長<br>黃薇靜                | 高年級<br>教學群                 | 105.05    |
| 七、正確用藥          | 1. 正確用藥五核心    | ①全校發放正確用藥衛教單。<br>②健康促進櫥窗布置正確用藥宣導。  | 衛生組長<br>黃薇靜                | 各班級<br>導師                  | 105.10    |
|                 | 2. 正確用藥講座     | 1. 邀請藥師到校辦理「正確用藥」講座。   | 衛生組長<br>黃薇靜                | 高年級<br>教學群                 | 105.05    |
| 八、全民健保          | 1. 「全民健保」講座   | 1. 於親師座談會宣導「全民健保」的重要性。<br>2. 於親職通訊，刊載「全民健保」的相關文章。                                | 衛生組長<br>黃薇靜                | 輔導主任<br>孫亦昀                | 105.12    |
|                 | 2. 全民運動       | 1. 開放校園提供社區民眾運動休閒，提供社區民眾舒展身心、聯絡情感。   | 總務主任<br>蔡琮炫                | 體育組長<br>翁宏裕                | 全學年       |
| 九、安全急救教育        | 1. 防災宣導       | ①消防隊和生教組共同合作在兒童朝會的時間辦理防災宣導，教育學生火災及溺水時的應變方法。<br>②定期實施逃生演練。<br>③設置校園安全地圖，下課巡視校園安全。 | 楊校長<br>雅真                  | 生教組長<br>翁振元                | 全學年       |
|                 | 2. 反霸凌宣導      | ①利用兒童朝會宣導反霸凌。<br>②實施法治教育。  | 生教組長<br>翁振元<br>訓育組長<br>曾菟鈴 |                            | 105.09-10 |
|                 | 3. 心肺復甦術      | 每年定期對五年級實施 CPR 學理課程，六年級實施 CPR 檢測。  | 護理師<br>李昭華                 | 生教組長<br>翁振元<br>衛生組長<br>黃薇靜 | 105.03    |
| 十、藥物濫用防治        | 1. 防治藥物濫用漫畫比賽 | 辦理健康促進相關藝文競賽，增強學生正確用藥觀念。   | 訓育組長<br>曾菟鈴                | 衛生組長<br>黃薇靜                | 105.04    |
|                 | 2. 反毒宣導講座     | 反毒宣講團到校指導學生反毒教育。   | 衛生組長<br>黃薇靜                | 生教組長<br>翁振元                | 105.09    |
|                 | 3. 反毒影片欣賞     | 運用反毒教育宣導影片「逆子」、「破浪而出」供各班借用欣賞。  | 衛生組長<br>黃薇靜                | 生教組長<br>翁振元                | 105.10    |

六、預定進度：自 104 年 8 月 1 日至 105 年 7 月 31 日止。

| 月次<br>工作項目     | 104<br>年<br>8<br>月 | 104<br>年<br>9<br>月 | 104<br>年<br>10<br>月 | 104<br>年<br>11<br>月 | 104<br>年<br>12<br>月 | 105<br>年<br>1<br>月 | 105<br>年<br>2<br>月 | 105<br>年<br>3<br>月 | 105<br>年<br>4<br>月 | 105<br>年<br>5<br>月 | 105<br>年<br>6<br>月 | 105<br>年<br>7<br>月 |
|----------------|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1. 定期召開學校衛生委員會 |                    | —————              |                     |                     |                     |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |
| 2. 進行現況分析及需求評估 | —————              |                    |                     |                     |                     |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |
| 3. 決定目標及健康議題   | —————              |                    |                     |                     |                     |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |
| 4. 擬定學校健康促進計畫  | —————              |                    |                     |                     |                     |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |
| 5. 擬定過程成效評量工具  |                    |                    | —————               |                     |                     |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |
| 6. 成效評量前測      |                    |                    | —————               |                     |                     |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |
| 7. 編製教材及教學媒體   |                    |                    |                     | —————               |                     |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |
| 8. 建立健康網站與維護   |                    |                    |                     |                     |                     |                    | —————              |                    |                    |                    |                    |                    |
| 9. 執行健康促進計畫    |                    |                    |                     | —————               |                     |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |
| 10. 過程評量       |                    |                    |                     |                     | —————               |                    |                    |                    |                    |                    |                    |                    |
| 11. 成效評量後測     |                    |                    |                     |                     |                     |                    |                    | —————              |                    |                    |                    |                    |
| 12. 資料分析       |                    |                    |                     |                     |                     |                    |                    |                    | —————              |                    |                    |                    |
| 13. 報告撰寫       |                    |                    |                     |                     |                     |                    |                    |                    |                    | —————              |                    |                    |

## 七、健康促進學校人力配置

桃園市龜山區龜山國民小學學校整體衛生委員會（健康促進推動小組）組織表

| 職務    | 姓名  | 單位職稱                  | 任務                              |
|-------|-----|-----------------------|---------------------------------|
| 計畫主持人 | 楊雅真 | 校 長                   | 綜理健康促進活動有關事項。                   |
| 協同主持人 | 呂天得 | 訓導主任                  | 協調籌畫健康促進相關工作，並彙整成果報告。           |
| 協同主持人 | 孫樹弘 | 教務主任                  | 督導協調健康促進相關之教學活動。                |
| 協同主持人 | 蔡琮炫 | 總務主任                  | 規劃健康促進活動之相關硬體總務工作。              |
| 協同主持人 | 孫亦昀 | 輔導主任                  | 執行健康促進活動之教育心理情緒輔導工作。            |
| 研究人員  | 黃薇靜 | 衛生組長                  | 撰寫健康促進計畫、執行健康促進工作、彙整成果報告。       |
| 研究人員  | 李昭華 | 校護理師                  | 建立學生健康資料及健康需求評估，整合社區及學校資源。      |
| 研究人員  | 翁宏裕 | 體育組長                  | 執行健康體能之各項活動。                    |
| 研究人員  | 曾菀鈴 | 訓育組長                  | 執行宣導健康促進相關活動及藝文競賽。              |
| 研究人員  | 翁振元 | 生教組長                  | 執行宣導健康促進相關事項。                   |
| 研究人員  | 蔡汶蓁 | 教學組長                  | 執行健康促進議題融入課程安排，彙整議題教學成果。        |
| 研究人員  | 簡全瑩 | 資訊組長                  | 協助建立健康促進網頁。                     |
| 研究人員  | 陳智能 | 事務組長                  | 執行健康促進活動之相關事務工作。                |
| 研究人員  | 李政達 | 專業教練                  | 協助辦理健康體能之各項活動。                  |
|       | 干易哲 |                       |                                 |
| 研究人員  | 陳瓊玲 | 學年主任<br>(教師代表)        | 執行健康促進議題之教學，協助提供各議題等教學成果、照片或演出。 |
|       | 蔡秀君 |                       |                                 |
|       | 李文玲 |                       |                                 |
|       | 侶同傑 |                       |                                 |
|       | 黃憲雄 |                       |                                 |
|       | 胡玉婷 |                       |                                 |
| 研究人員  | 黃思豪 | 家長會代表                 | 整合家長及社區資源協助各項活動之推動。             |
| 研究人員  | 唐桂英 | 志工隊代表                 | 整合家長及社區資源協助各項活動之推動。             |
| 研究人員  | 張雅涵 | 自治市長<br>副市長<br>(學生代表) | 協助辦理學生活動及協助班級之聯繫。               |
|       | 宋齊峰 |                       |                                 |
|       | 鐘沛恩 |                       |                                 |

### 健康促進學校社區協辦單位

| 單位       | 職稱   | 協助事項               |
|----------|------|--------------------|
| 本校營養午餐廠商 | 營養師  | 協助規劃營養課程並授課。       |
| 敏盛醫院     | 醫療團隊 | 到校進行健康檢查。          |
| 德怡藥局     | 藥師   | 提供正確用藥諮詢及辦理正確用藥講座。 |
| 桃園大學眼科診所 | 醫師   | 提供眼科醫療諮詢及辦理視力保健講座。 |
| 光明眼科診所   | 醫師   | 提供無力就醫學童免費就醫。      |
| 消防局龜山分隊  | 消防員  | 到校舉辦急救相關課程。        |

### 八、成果指標

| 六大範疇     | 項目                      | 做到81%以上 | 做到61-80% | 做到41-60% | 做到21-40% | 做到20%以下 |
|----------|-------------------------|---------|----------|----------|----------|---------|
| 一、學校衛生政策 | 1. 成立整體學校衛生組織並定期召開檢討。   | 5       | 4        | 3        | 2        | 1       |
|          | 2. 了解學校自己的健康問題。         | 5       | 4        | 3        | 2        | 1       |
|          | 3. 訂定三無、二健、三愛的健康政策。     | 5       | 4        | 3        | 2        | 1       |
|          | 4. 了解社區需求，促進學生、家庭、社區健康。 | 5       | 4        | 3        | 2        | 1       |
| 二、學校物質環境 | 1. 學校積極營造綠化優質環境         | 5       | 4        | 3        | 2        | 1       |
|          | 2. 環境定期消毒，水塔定期清理。。      | 5       | 4        | 3        | 2        | 1       |
|          | 3. 每學期測燈光照明亮度，隨時修繕閃爍電燈。 | 5       | 4        | 3        | 2        | 1       |
|          | 4. 按身高定期調整、更換課桌椅。       | 5       | 4        | 3        | 2        | 1       |
|          | 5. 改善教學環境及運動設施。         | 5       | 4        | 3        | 2        | 1       |
|          | 6. 針對學童所需營養設計午餐菜色。      | 5       | 4        | 3        | 2        | 1       |

### 九、預期效益：

- (一) 檢視學校衛生工作推行成效並逐年改善學校設備及衛生環境。
- (二) 營造健康清新的無菸、無毒校園環境，85% 以上的家長願意簽署無菸、無檳榔家庭約定書，並願意落實於家庭中。
- (三) 藉由健康促進網頁、布置健康促進櫥窗，傳播資訊引發學校師生及家長

的關心參與。

(四) 學生齲齒追蹤矯治率達 95%以上。

(五) 學生視力不良率追蹤矯治達 95% 以上。

(六) 學生會維護自己的健康，向二手菸說「不」。

(七) 六年級學生實施心肺復甦術，及格率達 95% 以上。

十、本計畫陳校長核可，經校務會議通過後實施，修正時亦同。

承辦人：

衛生組  
黃薇靜

訓導主任：

訓導處  
主任 呂天得

校長：

龜山國民小學  
楊雅真  
校長



# 桃園市 104 學年度健康促進學校 補助經費概算表

學校名稱: 桃園市龜山區龜山國民小學

申請類別：種子學校 重點學校(僅擇一選擇)

| 項次  | 經費項目      | 單價   | 單位 | 數量   | 總價   |
|---|-----------|------|----|------|------|
| 1   | 衛教宣傳單     | 2    | 張  | 1300 | 2600 |
| 2   | 講師鐘點費【外聘】 | 1600 | 節  | 3    | 4800 |
| 3   | 海報印製費     | 350  | 式  | 3    | 1050 |
| 4   | 文具紙張      | 1800 | 式  | 1    | 1800 |
| 5   | 獎品        | 30   | 份  | 100  | 3000 |
| 6   | 雜支        | 600  | 式  | 1    | 600  |
| <b>總計 13850 元整【市府補助 10000 元；不足款由校方自籌】</b> |           |      |    |      |      |

承辦人:

衛生組長黃薇靜

單位主管:

訓導處主任呂天得

主計:

會計室主任謝炎昇

校長

龜山國民小學楊雅真

備註:

1. 本案編列請以經常門(如:講師鐘點費、文具紙張、印刷費等)為主。
2. 種子學校補助經費以「1萬元」編列，重點學校補助經費以新台幣「15,000元」編列。
3. 請於 104年11月10日前連同計畫(紙本)1式1份、概算表1份逕送幸福國小彙辦。