

# 桃園縣立瑞坪國民中學辦理「103 學年度桃園縣推動健康促進學校計畫」

## 一、計畫名稱：桃園縣楊梅市瑞坪國民中學一〇三學年度健康促進學校實施計畫

## 二、計畫摘要：

經由檢視學生身高、體重、體適能、視力等健康檢查資料，再行分析學校現有的狀況與特色、社區文化、家長背景，最後經本校健康促進委員會開會決議，必選議題為「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）」及「正確用藥教育及全民健保」，另外也推動安全急救教育及傳染病防治，以這些重要議題作為本校健康促進學校計畫的主題。

為使本計畫在規劃以及實行上能有效落實、改進，特別使用本縣教育核心方案，以 PDCA 品質提昇策略為控管機制循環管理：

【一】P(Plan 計畫)

【二】D(Do 執行)

【三】C(Check 檢查)

【四】A(Act 改善)

【五】B(Benchmarking 標竿學習)

詳細的擬定計畫之外，也務必在執行中不斷地檢查與改善，達到永續計畫的目標，成為學校及社區的一種健康文化，期望透過健康促進學校計畫的實施，增進本校老師、學生、甚至家長和社區民眾的身心健康、心靈成長：預估在「菸害與檳榔防治」方面，師生對抽煙、吃檳榔對人體的傷害皆有認知，從而拒絕菸害和檳榔，活動後測量數據能降低吸煙及吃檳榔比例到 0.4% 以下；在「健康體位」方面，由目前 BMI 正常值 55% 進步至 65%，並推動蔬食生活，健康每日步行運動，教師樂活社團；在「性教育(含愛滋病預防)」方面，加強宣導性病及性病防治，並讓學生瞭解兩性之間的相處、體諒…等知識，讓學生可以學會互相幫助、尊重；「正確用藥」，則是增加師生對藥物及毒品的相關知識，正確的使用藥品，促進身體的健康；「口腔衛生」及「視力保健」方面，則推動每日眼球運動，健康護眼操，午餐飯後刷牙以及保健相關講座；安全急救教育，辦理全校 CPR 研習，防災研習，避難演練與消防隊對學生的安全急救講座；「傳染病防治」，推動相關疾病的宣導、講座，定期清除環境中的滋生源。

## 三、計畫緣起：

本計畫旨在發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。有鑑於近年來，健康被國人日漸重視，無論是食、衣、住…等，都以健康為優先考量，學校對於學童一生的良好習慣、體能，有著莫大的影響，對於健康更應致力宣導、推廣，以建立正確的健康觀念、養成定時的運動習慣、培養強健的體魄。

本計畫分二階段進行，第一階段成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，先診斷

學校教職員工生之健康狀況、現有與健康有關的人力、物力及資源及進行健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。第二階段則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質；此外亦進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之成效。

有鑑於國中生處於青春期的發展階段，對於很多事物擁有好奇心、易受同儕間的影響、導致身心發展失衡，加上男女同學們有私下交往的情形，依照學校教育學生、健康促進的理念，今年度必選議題為「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）」及「正確用藥教育及全民健保」，期望能導正學生正確價值觀、建立良好健康觀念。而本校自選議題挑選「安全急救教育」與「傳染病防治」加強宣導防災與傳染病的講座，近年來天災頻仍，地震、水災、土石流…等，已經不再是電視新聞上的畫面，去年6月12日的大雨，本校後操場的池塘潰堤，也讓本校遭受小小的土石流災害，幸好是發生在半夜，要是發生在白天學生活動的時候，想必會造成一定的慌亂，所以今年特地挑選「安全急救教育」，希望可以讓學生培養出正確的避難知識和安全急救的技巧。

學校健康促進計畫之執行策略，主要包括教育層面及政策層面；教育層面運用策略主要為課程介入、活動介入及媒體傳播，以增進學校成員之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能、並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。政策層面運用之策略主要為訂（修）定相關規定、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健康之互動，以促進健康生活之落實。

## 背景說明及現況分析：

本校位於台一線道旁，中壢市、平鎮市、新竹縣邊陲接壤地帶，地理位置較為特殊。學區範圍屬都市邊緣工商發展區帶，外來人口漸增，社經狀況中等。學生來源以楊梅市轄下瑞坪里、瑞塘里為主，少數來自高榮里。校園規劃方面，本校為新設學校，本校師生在現任莊校長光明的帶領之下，對學校未來的發展充滿期待與希望。目前（一〇三學年度）有國中部七年級11班、八年級13班、九年級12班，共計36班，學生數共1008人。

由於本校緊鄰省道，並且鄰近中山高楊梅交流道、對外聯絡方便，交通便利。同時，最近幾年本社區迅速開發完成，移入人口漸多，以中青代為主，學區家長支持度很高，充滿青春活力，孕育許多資質優秀的學童，其父母極為關心其子女之教育。再加上本校教師年輕有活力，學歷高素質優秀，充滿教育熱忱與理想，不僅如此，學校積極配合縣府辦理的各項衛生宣導活動，也配合老師的需求辦理健康促進相關研習，例如：CPR研習、體適能研習、口腔、視力保健…等，在營養午餐、體育教學，皆績效卓著，更深化學童的健康概念，進而擁有健康體位，又由於教師推展融入各領域教學已具經驗，特別研商教師配合以多元活動的方式宣導，進而達到落實的效果。

由於本年度適逢H1N1新流感、腸病毒、登革熱肆虐、狂犬病預防，學校整體衛生政策重心放在學生的良好衛生習慣（勤洗手、生病要多休息、帶口罩…等）以及環境的整潔（全校消毒、登革熱宣導、配合楊梅市環境清潔活動），希望建立優質的學習環境外，學生也能從中養成重視個人保健與衛生習慣，並且重視個人「視力保健」與「口腔衛生」的健康。而上年度「反菸拒檳」的宣導仍

舊是本年度學校繼續力行的重點之一，本校在上年度的宣導成效下，使原有吸菸的學生已降低至0.9%以下，期望在本年度繼續宣導下，本校學生吸煙率可以降低到0.3%以下，甚至是不再有人抽菸。並針對食物營養的管控、持續的運動習慣方面，繼續推動「健康體位」，使學生擁有健康體能、健康的身體，才會有良好的學習成效。

本校103學年度健康促進學校的重點項目，除了共同必選議題為「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）」、「正確用藥教育及全民健保」外，本年度增加「安全急救教育」與「傳染病防治」兩項議題為力推的自選議題項目。本年度加強宣導「安全急救教育」，因為天災不斷的在我們的周遭發生，為了避免憾事發生，全校教職員工生有正確的避難知識和安全急救的技巧是必須的，也期望藉由學校的宣導，除了讓學生瞭解外、全校的教職員、師長們也能有正確態度、觀念及專業知能。

### 學校現況 SWOT 分析

因素	S (有利條件)	W (不利條件)	O (未來契機)	T (未來危機)
地理環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鄰近交流道，交通便利。</li> <li>2. 位於中壢市、平鎮市邊緣有市區之便與郊區之環境</li> <li>3. 連接中壢與新竹地區的必經之地。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 旁為省道，上下學時段易塞車。</li> <li>2. 學區內有特殊的檳榔攤文化。</li> <li>3. 校區周圍販賣飲品或菸品的商店多達10家以上。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 公車班次多，新建道路多，使交通更為便捷。</li> <li>2. 董氏基金會積極推動無菸環境空間。</li> <li>3. 本校有針對曾有過吸菸習慣或是家庭背景因素，有可能會有藥物濫用的同學加強宣導毒品濫用講座。</li> <li>4. 陶聲洋防癌基金會積極推動口腔衛生的反菸拒檳宣導活動。</li> <li>5. 縣政府加強校園食品規範並定期稽查。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校四周緊鄰公寓房子，發展過快學生素質無法掌握。</li> <li>2. 學區內便利商店林立，學生購買香菸時並未阻止，使學生容易取得菸品。</li> <li>3. 學區內的檳榔攤相當多且穿著暴露，易吸引學生前往購買。</li> <li>4. 學區內的飲料業者為吸引學生購買常用促銷或減價方式吸引學生購買。</li> </ol>
學校規模	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 屬小型學校，教師具備多元專長，人力資源豐富。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 師生兩天活動的空間較為不足。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 未受少子化影響，班級數逐年增加。</li> <li>2. 本校校園工程已完成，班級數增加，活動空間也會擴大，有助於運動的推行。</li> <li>3. 專用羽球場於今年完工，可以多推動師生羽球運動習慣與</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操場離教室過於遙遠，使得學生不喜歡在下課時至操場走動。</li> </ol>

			比賽，養成師生定時運動的好習慣。	
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教學設施及設備齊全。</li> <li>2. 家長熱心助學，學校志工參與度高。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 公共設施（停車場、垃圾場 …）不足，排水系統不良。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校園整體規劃，提供師生充足教學環境與設備。</li> <li>2. 提昇教師專業素養及資訊教學環境。</li> <li>3. 定期舉辦環境教育活動，增進教師專業素質。</li> <li>4. 體育老師年輕優秀，大力協助推動健康操及瘦瘦拳比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經費萎縮，硬體改善進度遲緩。</li> <li>2. 電腦及教學媒體數量多，增加維修管理工作。</li> </ol>
教師特質	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 資深、經驗豐富教師多，且各具專長。</li> <li>2. 教師流動率低，團體結構穩定</li> <li>3. 教師群組織成型，注重團隊合作精神。</li> <li>4. 教師平均年齡不大，大都有固定的運動習慣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分教師授課時數太多，工作負擔重。</li> <li>2. 部分教師保守、消極，排斥活動。</li> <li>3. 少數教師對健康促進學校活動不配合辦理，導致無法完全落實。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發揮教評會功能，甄選優秀教師。</li> <li>2. 實施員額總量管制，增加學校人員彈性運用。</li> <li>3. 每學期舉辦班親會且導師透過家庭聯絡簿、電話、家訪及到校面談方式有效將學校政策轉達並建立良好雙向溝通的機制。</li> <li>4. 導師班級經營良好且溝通管道暢通能配合活動執行，能協助各項回饋單填寫，正向支持承辦單位。</li> <li>5. 學務處每年均推動教師自強活動，報名參加如：橫渡日月潭、腳踏車環島…等活動，加強教師的感情聯繫與健康促進。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分成員成長動力不足，難適應時代潮流。</li> <li>2. 教師流動率低，無法適時補充專長老師。</li> <li>3. 學生課業沈重，導師不希望學生部份時間（如早自習、午休、彈性課程）抽離參加體重控制及體能訓練課程。</li> </ol>
行政組織	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 職務分層負責明確，行政人員具服務熱</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校行政人員業務量過度繁重。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強橫向溝通，提升組織人員互動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行政工作繁雜，壓力大，老師不願擔任行</li> </ol>

	<p>忱。</p> <p>2. 具專業及服務熱忱的老師支援行政工作。</p> <p>3. 志工、家長會協助校務工作。</p> <p>4. 行政人員支持並配合推行健康促進相關活動。</p> <p>5. 社區警察局給予學校相當大的支持並協助處理學生校外逗留的行為糾正。</p> <p>6. 社區衛生所主動提供師資來源增加學校推動活動時之選擇方向。</p>	<p>2. 因業務繁重，專業知識管理有待加強。</p> <p>3. 部分行政工作人員經驗不足。</p>	<p>2. 校務工作、系統化、電腦化。</p> <p>3. 聘用行政助理人員，減輕行政工作負擔。</p> <p>4. 教務處推行課程發展委員會，各科都要建立檔案及教師學習檔案。</p> <p>5. 課程發展委員會開會時間正常，教師參與情形踴躍，能落實學校政策。</p>	<p>政工作。</p> <p>2. 教師兼行政，異動頻率高，經驗不足，缺乏效率。</p> <p>3. 教師覺得學校行政常賦予過多額外工作及活動。</p> <p>4. 學校研習經費有限且預算固定，除非政府專款補助，否則較難深入執行且紙上談兵無法看出成效。</p>
<b>學生特性</b>	<p>1. 五育均衡發展，性情大多純樸。</p> <p>2. 學區屬鄉鎮市交界處學童文化背景多元。</p> <p>3. 為瑞塘國小學區</p>	<p>1. 部分學生文化刺激稍不足，不會主動積極參加校園活動。</p> <p>2. 隔代教養、新移民子女多，教學輔導須更用心。</p>	<p>1. 增加文化刺激，豐富學習管道。</p> <p>2. 新移民逐年增多，多元的文化融合。</p>	<p>1. 學生問題行為漸多元，輔導管教不易。</p> <p>2. 新移民子女逐年增多，產生學生適應問題。</p> <p>3. 單親、隔代教養、寄養學童增多</p>
<b>家長背景</b>	<p>1. 部分家長教育、社經地位高。</p> <p>2. 志工家長人數多，普遍關心校務發展。</p>	<p>1. 社經地位較低家庭趨多。</p> <p>2. 無力妥善教養子女家庭偏多。</p> <p>3. 新移民漸多生活適應產生問題。</p>	<p>1. 許多班級已成立班親會，充分利用家長資源。</p> <p>2. 建立親師生多元溝通管道，如網路。</p>	<p>1. 部份家長與教師互動不良，親師之間易生衝突。</p> <p>2. 部分家長過度參與，造成校務推展困擾。</p>
<b>社區特性</b>	<p>1. 學區中商業、工業、住宅混合社區，資源豐沛。</p> <p>2. 社區人士支持並能配合校務發展。</p>	<p>1. 外來人口多，難凝聚社區共識。</p> <p>2. 學校社區化、社區學校化活動推動較不易。</p>	<p>1. 型塑學習型社區及家庭。</p> <p>2. 社區資源可待開發。</p> <p>3. 社區家庭醫師多，能選擇的醫療單位機會多，可提供諮詢，能配合學校疾病預防及治療。</p>	<p>1. 校園開放，易衍生垃圾、校舍維護及安全問題。</p> <p>2. 社區中外勞人數漸多。</p>

#### 四、計畫依據：

- (一) 教育部一〇三學年度健康促進計畫。
- (二) 桃園縣政府 103.8.18 桃教體字第 1030057066 號函。
- (三) 本校一〇三學年度校務會議決議案。

#### 五、計畫目標：(精簡、含認知、情意、技能)

- (一) 建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊，規劃學校健康促進政策及環境。
- (二) 發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務。
- (三) 落實正確的個人衛生習慣、保健觀念，多洗手、刷牙。
- (四) 維持並且愛護環境的整齊與清潔，讓傳染病、登革熱不流行，並結合志工、環保小尖兵服務制度。
- (五) 瞭解並養成學校教職員、學生、家長正確的健康飲食需求與觀念。並且擁有正確的營養判斷與運動概念，並在午餐推行蔬食運動，讓身體更健康。
- (六) 落實校園無菸環境、並推廣至家庭中。
- (七) 瞭解菸品、檳榔、毒品…等危害身體的不良影響，並確實能夠拒絕、甚至規勸他人、建立健康、快樂的生活態度，提昇健康品質。
- (八) 落實並建立正確的兩性關係並結合健康與體育課程及活動，使學生懂得尊重與保護自己。
- (九) 建立學校與社區夥伴關係，社區資源互惠互享的功能。
- (十) 讓全校教職員工生有正確的避難知識和安全急救的技巧。
- (十一) 全校教職員工生均具有正確用藥常識及對於全民健保有所認知。

#### 六、議題選定

##### 必選議題：

- (一) 菸害防制
- (二) 健康體位
- (三) 口腔衛生
- (四) 視力保健
- (五) 性教育(含愛滋病防治)
- (六) 正確用藥教育及全民健保

##### 自選議題：

- (一) 安全急救教育
- (二) 傳染病防治

## 七、計畫內容與實施：

期程	內容
初期	<p>(一) 發揮學校健康促進委員工作團隊功能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康促進委員會：將本校校長、教務、學務、總務、輔導之一級主管納入，形成學校行政方面的共識，並利用各一級主管的力量，來培養學校健康飲食的社會環境，同時增列校護、導師代表、學生代表、家長代表及社區代表，使健康促進工作團隊的功能更周全。</li> <li>2. 健康促進工作團隊：健康促進工作團隊隸屬學校健康促進委員會，成員包括校內健體領域教師、行政人員、學生社團代表及家長志工代表。健康促進工作團隊負有規劃及執行的功能，能廣徵學校成員的健康需求，發展健康促進計畫及執行各項活動。</li> </ol> <p>(二) 現況分析及需求評估</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 運用溝通及人際互動技巧訪談學校成員(教職員工生)的意見，以了解他們對學校健康促進現況之看法及滿意度並評估學校及社區的特性、可運用之人力、物力資源及經驗。並藉著訪談互動的過程，激發他們參與的意願。</li> <li>3. 調查學校成員對學校健康環境、健康服務、校園社會文化品質的看法與需求。</li> </ol> <p>(三) 決定目標及健康議題</p> <p>健康促進團隊在各共同與自選議題上，將依據學校健康促進之現況分析及需求、評估結果、提出目標及健康議題之建議方案，然後提交學校健康促進委員會，根據議題的重要性、需求性及人、物力資源之配合等各項評估指標，選定有勝算、可行的議題及決定目標與策略的優先順序，並藉由互動過程建立共識。</p>

執行策略說明如下：

實施綱要	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作期程
學校衛生政策	1. 召開學校衛生委員會	校長	各處室主任	103.09
	2. 召開健康促進學校委員會	校長	各處室主任	103.09
	3. 組織健康促進學校工作團隊	校長	各處室主任	103.09
	4. 擬定健康體位、視力保健、口腔衛生行動方案與工作時程表	學務處 健康中心	各處室主任	103.08
	5. 訂定反菸拒檳計畫與活動比賽。	學務處 生教組	健康中心	103.09
	6. 訂定定期消毒、清理環境活動	學務處	健康中心	103.08
	7. 訂定登革熱防治活動	學務處	健康中心	103.08
健康教育課程及活動	1、邀請領域教師進行反菸拒檳課程融入。	學務處	課發會	103.09~10
	2、進行各班廁所綠美化的佈置。	學務處	各班導師	103.09~10
	3、進行登革熱防治宣導的學習單比賽。	學務處 健康中心	各班導師	103.10
	4、與衛生所辦理反菸拒檳影片宣導與學習單比賽。	學務處 健康中心	衛生所 各班導師	103.11
	5、辦理七年級各班反菸拒檳海報比賽	學務處	學務處	103.11
	6、針對篩選的部份學生進行藥物濫用「反毒」課程宣導	學務處 生教組	學務處	103.11
	7、依據學生健康檢查項目，統計視力保健、口腔衛生、健康體位的宣導重點與追蹤對象。	學務處 健康中心	衛生所 各班導師	103.10~11
	8、與衛生所辦理健康體位專題演講與學習單競賽。	學務處	健康中心	103.11
	9、針對視力保健、口腔衛生議題對學生進行追蹤與宣導	學務處	健康中心	103.12
	10、行藥物濫用「毒品防治」宣導與四格漫畫比賽。	學務處 生教組 健康中心	各班導師	104.02~03

中期



	11、邀請講師進行性教育「兩性與愛滋病」宣導。	學務處	學務處	104.04
	12、進行各班「性教育」宣導書籤比賽。	學務處 健康中心	學務處	104.04
	13、配合親職教育日辦理健康促進學校登革熱、反菸拒檳、健康體位、毒品防治、性教育宣導學生成果展	學務處	輔導室 健康中心	104.04
	14、課程中教導學生正確飲食習慣	教務處	健體領域教師	依進度實施
	15、鼓勵學生多喝白開水少喝含糖飲料	健康中心	學務處	依進度實施
	16、辦理師生體育競賽及活動	學務處	各處室主任 健康中心	依進度實施
健康服務	1、提供衛生所戒菸資訊並鼓勵教職員及家長參加	健康中心	教師會 家長會	103.10
	2、定期實施學生體適能檢測並統計分析	健康中心 學務處	健體領域教師	103.12
	3、成立體重控制班協助學生擬定體重控制計畫	健康中心 學務處	健康中心	103.10-104.6
學校物質環境	1. 佈置衛生保健櫥窗，提供菸及檳榔危害、健康飲食、性教育、毒品防治等資訊	健康中心	學務處	經常性
	2. 於校園明顯處張貼海報、標語、禁菸標誌等	學務處	健康中心	經常性
	3. 於學校網站張貼菸害及檳榔防制相關新聞及教材	學務處	健康中心	經常性
	4. 健康中心提供親師有關於菸害及檳榔防制相關書籍	健康中心	學務處	經常性
	5. 加強午餐供應商及廚房衛生監督及管理	午餐秘書	家長會	經常性
	6. 每日午餐均提供菜色、熱量及營養分析給各班並公告於學校網站	午餐秘書	家長會	經常性
	7. 加強宣導蔬食概念及推動每週蔬食一天，身體更輕鬆的	午餐秘書	家長會	經常性

	活動			
校園社區環境	1. 熱心參與健康促進計畫之家長，頒發感謝狀	學務處	家長會	學期末
	2. 參與健康促進宣導比賽的學生，優秀作品給予嘉獎、獎狀等鼓勵。	學務處	健康中心	學期末
社區關係	1. 於瑞坪公告欄簡訊中設立健康促進專欄，提供相關文章。	健康中心	學務處	經常性
	2. 拜訪社區商店，共同加入無菸拒檳行列，不販售菸及檳榔給青少年	學務處	家長會 巡守隊	103.10
	3. 辦理無菸拒檳家長研習	健康中心	家長會 午餐營養師	104.3
長期	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立良好個人衛生習慣、保健觀念、勤洗手、重衛生。</li> <li>2. 密切關心、追蹤有抽菸嗜好的學生狀況。</li> <li>3. 持續辦理環境的消毒與清潔、美化。</li> <li>4. 落實無菸校園、拒檳、反毒觀念，以期營造無菸拒檳的校園環境。</li> <li>5. 推動正確男女性別尊重與保護自我的宣導，由班週會、升旗不定時宣導。</li> <li>6. 使學生具備慎選食物及有效運動的基本技能且經由定期健康檢查使師生更加了解自身健康情形。</li> <li>7. 保持健康運動與均衡飲食。</li> <li>8. 讓全校教職員工生有正確的避難知識和安全急救的技巧。</li> <li>9. 具有正確用藥常識及對於全民健保有所認知。</li> </ol>			

## 八、組織分工：

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	莊光明	校長	研擬並主持計畫，分派各項議題負責單位
協同主持人	黃寒楨	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並主導課程融入及行政協調
協同主持人	賴京鈺	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並主導活動推展及行政協調
協同主持人	葉進安	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並主導社區溝通及協助行政協調
協同主持人	楊震秋	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並主導場地規劃及協助行政協調
研究人員	宋豐倫	教學組長	健康促進課程主軸設計及評鑑，並協助各領域協調
研究人員	吳惠瑀	訓育組長	活動策劃及執行，並協助班級協調
研究人員	羅仲廷	生教組長	生活教育政策策劃及執行，並協助班級協調
研究人員	陳彥齊	衛生組長	研究策劃並彙整報告撰寫，並協助行政協調
研究人員	溫文鵬	體育組長	體適能評估，活動策略設計及效果評價
研究人員	吳昌雯	資訊組長	健康網路網頁製作及維護
研究人員	徐慈婷	輔導組長	家長及社區聯繫策劃及執行
研究人員	梁景秋	事務組長	社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	課發會委員	課發會委員	健康促進課程主軸設計及評鑑並協助領域內教師協調
研究人員	曾淑敏	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	各年級導師	級導師	健康促進課程需求評估及執行並協助年級內教師協調
研究人員	家長代表	家長代表	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務。

## 九、工作期程

自 103 年 8 月 1 日起至 104 年 7 月 31 日

預定進度：(以甘梯圖表示)

月份 工作項目	八 月	九 月	十 月	十一 月	十二 月	一 月	二 月	三 月	四 月	五 月	六 月	七 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. 擬定過程成效評量工具			■	■								
8. 成效評量前測			■	■								
9. 執行健康促進計畫			■	■	■	■						
10. 過程評量				■	■	■						
12. 成效評價後測							■	■				

13. 資料分析												
14. 報告撰寫												

## 十、經費需求：

經費需求概算表如附件一。

## 十一、評鑑考核：

	項 目	做 到 81 % 以 上	做 到 61   80 %	做 到 41   60 %	做 到 20   40 %	做 到 20 % 以 下
學校衛生 政策	1. 召開學校衛生委員會	5	4	3	2	1
	2. 召開健康促進學校委員會	5	4	3	2	1
	3. 組織健康促進學校工作團隊	5	4	3	2	1
	4. 擬定健康體位行動方案與工作時程表	5	4	3	2	1
	5. 訂定無菸拒檳計畫	5	4	3	2	1
	6. 訂定每年特定月份為無煙拒檳宣導月	5	4	3	2	1
健康教育 課程及活 動	1. 邀請領域教師進行無菸拒檳課程融入	5	4	3	2	1
	2. 與衛生所辦理無菸拒檳及健康體位專題演講	5	4	3	2	1
		5	4	3	2	1
	4. 辦理無菸拒檳班際藝文活動	5	4	3	2	1
	5. 配合親職教育日辦理健康促進學校無菸拒檳、健康體位宣導及成果展	5	4	3	2	1
	6. 於週會時間辦理一日五蔬果專題演講	5	4	3	2	1
	7. 課程中教導學生正確飲食習慣	5	4	3	2	1
	8. 鼓勵學生多喝白開水少喝含糖飲料	5	4	3	2	1
	9. 辦理師生體育競賽及活動	5	4	3	2	1

健康服務	1. 進行無菸拒檳問卷調查	5	4	3	2	1
	2. 提供有意願參予無菸拒檳計畫前測及後測	5	4	3	2	1
	3. 提供衛生所戒菸資訊並鼓勵教職員及家長參加	5	4	3	2	1
	4. 定期實施學生體適能檢測並統計分析	5	4	3	2	1
	5. 成立體重控制班協助學生擬定體重控制計畫	5	4	3	2	1
學校物質環境	1. 佈置衛生保健櫥窗，提供菸及檳榔危害，及健康飲食等資訊	5	4	3	2	1
	2. 於校園明顯處張貼海報、標語、禁菸標誌等	5	4	3	2	1
	3. 於學校網站張貼菸害及檳榔防制相關新聞及教材	5	4	3	2	1
	4. 健康中心提供親師有關菸害及檳榔防制相關書籍	5	4	3	2	1
	5. 加強午餐供應商及廚房衛生監督及管理	5	4	3	2	1
	6. 每日午餐均提供菜色、熱量及營養分析給各班並公告於學校網站	5	4	3	2	1
校園社區環境	1. 熱心參與無菸拒檳或健康飲食計畫之家長，頒發感謝狀	5	4	3	2	1
	2. 確實做到無菸拒檳者或健康體位之學生，生活榮譽卡記 15 次優點	5	4	3	2	1
社區關係	1. 於瑞坪公告欄簡訊中設立健康促進專欄，提供相關文章。	5	4	3	2	1
	2. 拜訪社區商店，共同加入無菸拒檳行列，不販售菸及檳榔給青少年	5	4	3	2	1
	3. 辦理無菸拒檳家長研習	5	4	3	2	1

## 十二、預期效益

- (一) 教職員工願意反菸拒檳，宣示不再吸菸嚼檳榔的比例達 100%。
- (二) 100% 無菸無檳校園，教職員工、來賓到校都不再有吸煙嚼檳榔之行為。
- (三) 家長願意不在學生面前吸菸之比例達 55%。
- (四) 家長願意不在學生面前嚼檳榔之比例達 55%。
- (五) 學生會拒絕任何人給予之菸、檳榔、毒品。
- (六) 學生間懂得男女有別、尊重對方。
- (七) 經由本校健康促進委員會與相關處室、老師會商後，確認本案以多元活動方式辦理，以

九年一貫課程精神融入課程，並列入年度行事曆，形成學校特色。全校師生與社區家長藉由講師的講解、學生的演出，對有關各項健康議題的了解與觀念的建立，有實質的效益，預期能達成促進學校師生健康的成效。

(八) 全校教職員工生有正確的避難知識和安全急救的技巧。

(九) 口腔衛生及視力保健均有明顯的進步。

### 十三、定案程序

本計畫經校長同意、陳縣府核備、報教育部核准後實施，修正時亦同。

附件一

## 瑞坪國中 103 學年健康促進經費概算表

(一) 依據: 桃園縣政府 102.8.18 桃教體字第 1030057066 號函。

(二) 經費編列細項如下表

項 目	數量	單價	金 額	說 明
印刷費	1	3,500	3,500	印製教學及傳播資料、問卷及成果報告
文具、紙張	1	3,000	3,000	油墨、紙張、文具等費用
電腦處理費	1	500	500	磁片、光碟片、電腦資料處理費
講師鐘點費	1	1,600	1,600	辦理訓練、研討活動之授課鐘點費
交通費	0	0	0	1.核實支付(依國內出差旅費報支要點規定辦理) 2.受邀人員服務單位距離前往地點 30 公里以內者，不得支領。 3.不得重覆支領。
裁判費	0	0	0	辦理各項運動及藝文競賽裁判費
場地佈置	1	1,000	1,000	海報紙張、繪圖筆等材料
誤餐費	0	0	0	
獎品	0	0	0	辦理學生競賽獎勵用
雜支(佔上列項目總和 5%以內)	1	400	400	
合計			10,000	

備註：以上經費於合理的範圍內請准予流用，若有不足將由學校方面自籌規劃。

承辦人：

單位主管：

會計主任：

機關首長：