

桃園市平鎮區東安國民中學辦理 104 學年度健康促進學校實施計畫 目錄

壹、前言	Page. 2
貳、計畫目的	Page. 2
參、計畫依據	Page. 2
肆、背景說明	Page. 3
伍、SWOT 分析	Page. 4
陸、議題選定	Page. 15
柒、實施原則	Page. 15
捌、計畫內容及推動期程	Page. 15
玖、預定計度(以甘梯圖表示)	Page. 17
拾、人力配置	Page. 18
拾壹、預期效益	Page. 19
拾貳、定案程序	Page. 19

桃園市平鎮區東安國民中學 104 學年度健康促進學校實施計畫

壹、前言

1948年《世界衛生組織憲章》揭示：「健康是身體的、心理的及社會的達到完全安適狀態，而不僅是沒有疾病或身體虛弱而已。」顯見，教育部推行「健康促進學校」的最終目的是全面性奠定與創造個人及社會良善基礎。小至個人、大至國家，若擁有健康體魄與心靈為基石，面對今日台灣社會紛亂未定之氣氛，將更具備有積極穩固的實力來因應全球化的新挑戰。

104學年度桃園市教育局健促計畫著重「校本精神」，「校本精神」在本校的健促計畫已實行多年。本校自推動健康促進計畫以來，針對學區學生特殊狀況，自九十六學年度開始以「菸害防治」為實施校本重點議題，繼續推動健康促進計畫至今，效果顯著。本年度持續推動健促計畫的七項必選議題，並配合衛生局及教育局指定為「健康體位」重點學校，擬定且執行健康體位行動研究計畫。

「東安國中104學年度健康促進計畫」概分三階段：1. Plan：首先成立「學校健康促進工作團隊」，評估學校教職員生健康需求，對話及整合現有資源，訂定之目標及計畫；2. Do：結合各項活動與資源，落實校本建促計畫。並適時修正計畫及策略，確保計畫品質；3. See：詳實整理數據，作為進行檢討及後續計畫之調控依據。

貳、計畫目的

- (一) 宣導學校衛生政策，擬定教職員生的健康生活方向。
- (二) 研發健促融入課程，提升教職員生的健康生活知識。
- (三) 擴展健康促進層面，培養教職員生的健康促進技能。
- (四) 營造安心健康環境，穩固教職員生的健康生活情意。
- (五) 引入民間社區資源，強大教職員生的健康生活能量。

參、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。

肆、背景說明

一、學校地理位置及人文背景

桃園市立東安國民中學地處桃園市邊陲地帶，平鎮區、中壢區、八德區及大溪區四個行政區交會之處。學區已長達十年未有新建案，地區發展停滯，加上少子化衝擊，本校已逐漸轉型為中小型學校，目前七至九年級共有 23 班，教職員工 68 人(含代理教師)，學生共 627 人，其中單親及隔代教養比例達 23.29%，低收入戶比例達 4%。

學區家長職業多屬藍領階層，擁有抽菸及酗酒嗜好者佔相當比例，無暇顧及孩子課後活動，對於學童及自身健康議題較無概念，常以電腦、電視伴隨微波食物作為晚餐。實行「健康促進計畫」對於本校學生之意義鉅大，不但從養成健康身體，更建立健康觀念與知識，從而開創健康未來。

二、校內師生健康狀況及相關活動

在掌握健促七大議題之中，由於學區環境背景，近年本校抽菸學生比率約 4%。檢討歷年狀況，八年級之後轉入的吸菸學生居多，而本校憑藉多年來「菸害防治」經驗，積極掌握特定人士名單，目前學生吸菸有參與戒菸人數保持 100%。

除持續輔導抽菸學生之外，「健康體位」為本校新興關注議題。103 學年度體位不良學生比率為 38.52%，雖較前年度減少約 0.02%，但數據仍偏高。檢討學生體位不良問題，多由於自身健康飲食觀念不足、使用電腦電視太過頻繁。家長因工作性質而無暇顧及學生飲食狀況，導致學生自行購買高熱量食物當晚餐。針對此項議題，積極推動「減重班」持續追蹤學生腰圍及體重，並且定期與午餐廠商合作衛教宣導健康飲食觀念。此外，針對家長推行「親子共學」學習單及班親會講座等活動，期望藉由積極關注自己吃進身體的食物，進而社區飲食習慣。

東安國中 104 學年度期望透過學校力量，將「不完美，化作無限可能」。在貧乏的學區環境中，種下「健康自主管理」的種子，經由學校、社區、家長及學生共同悉心澆灌，使「健康促進計畫」之美麗花朵開滿學區，於學區中的每家每戶結實累累。

伍、健康議題 SWOT 分析

一、健康促進計畫六大範疇 SWOT 分析

範疇	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行政團隊及導師重視學生健康，持續配合推動建促計畫。 2. 衛教宣導活動豐富，包含跑馬燈宣導、講座、影展、舞蹈大賽及融入課程。 3. 學校校內合作社不供應零食及飲料。 4. 舉辦各項體育競賽，帶動運動風氣。 5. 追蹤未達健康標準學生，舉辦減重活動及牙齒清潔講座。 6. 體育師針對學生需求設計個別化課程。 7. 隨時關注學生心靈，立即介入輔導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生健康觀念不足，在校能配合各項健促活動，但回家後無人督導，容易故態復萌。(例：長時間使用電腦不運動、在便利商店解決三餐。) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少子化危機也是轉機，班級人數減少，學校實行健促政策能夠更積極掌握。 2. 本校體育班於校外比賽屢次榮獲佳績，成為社區國小學童有心投入體育領域的優良選擇，帶動學校運動風氣。 3. 健體教學正常化，健體教師對於課程專業度提高，著重課程研發。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學區單親及隔代教養比例達 23.29%，無暇顧及健康議題。尤其藍領階級家長，聯繫不易，相對較難配合學校健促政策。
健康教育與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各班設有體育股長、環保股長、衛生股長，協助推動健康促進學校活動。 2. 期初舉辦新生健康檢查，教師積極申請健康檢查補助。 3. 親職教育講座結合健康促進講座，建立家長正確知識。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校家長志工人數偏少且年齡偏長，今年度志工家長有 18 人，但工作內容主要為圖書館業務。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校學生性好活動，下課時間會自行至操場跑動打球。 2. 學生及教師重視榮譽，對於體育活動參與度高，且積極練習。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長對於學校活動參與度較低，運動會及班親會的出席率每班約是 20%。 2. 學區內多為農田及工業區，擁有抽菸、嚼食檳榔及喝酒習慣者較多，學生易有樣學樣。

範疇	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
學校物質環境	<p>1. 校園建築優美，去年增設「東安星光舞台」及彩繪玻璃祠堂，人文氣息昂揚。</p> <p>2. 校門街道寬敞，交通方便，居民喜愛於校園周圍休憩聚會。</p> <p>2. 校園優美，鄰近平鎮市工業區。</p> <p>3. 校地充足，有完善的運動設施包括籃球場、網球場、室內體育館，學生的活動空間足夠。</p> <p>4. 設置有特教班、體育班及籌備中的美術班，多元學習風氣。</p>	<p>1. 平鎮區、中壢區、八德區及大溪區四個行政區交會之處，鄰近金陵路及平東路兩條主要幹道，交通繁忙，大貨車行駛比例高，校門口易發生車禍。</p> <p>2. 附近為農田及平鎮工業區，區內無旅遊勝地、大型賣場及社區營造組織，社區資源相對較少。</p> <p>3. 學校建築原為 48 班編制，現為 23 班，可用教室數量充足。</p>	<p>1. 位於八德市霄裡與平鎮市間交界，為客家文化重點發展區域，區內「尾陂子池」有文化景觀認證。</p> <p>2. 阿美族及泰雅移居此地比例多，原住民學生比例 17.59%，學區內設置有原住民聚會場所-「三安集會所」。</p>	<p>1. 學區內只有家醫科診所及小型藥局，無牙科、眼科診所，對於擁有齙齒及視力不良矯正需求之學童造成困難。</p> <p>2. 社區發展停滯，近十年無大型建案，學生來源銳減。</p> <p>3. 鄰近工業區，懸浮微粒高，空氣品質較差。</p> <p>4. 社區民眾環保意識較差，於學校內外聚會時，將垃圾直接留在校園。</p> <p>5. 學區內無公園及室外籃球場，使學生放假時較少從事室外體育活動。</p>
健康服務	<p>1. 健康中心急救護設備齊全，並每月定期檢查其功能。</p> <p>2. 學生健康檢查資料建檔管理完善，和愛診所是與本校合作最多的社區健康照顧機構。</p>	<p>1. 學區內無大醫院，如需更為詳細之檢查，必須送往壠新醫院就醫。</p>	<p>1. 衛生局所提供之衛生教育活動，協助學校宣導各種健康知識。</p> <p>2. 志工隊家長熱心積極參與服務。</p>	<p>1. 教師非專業人員，在健康專業領域認知有限。</p>

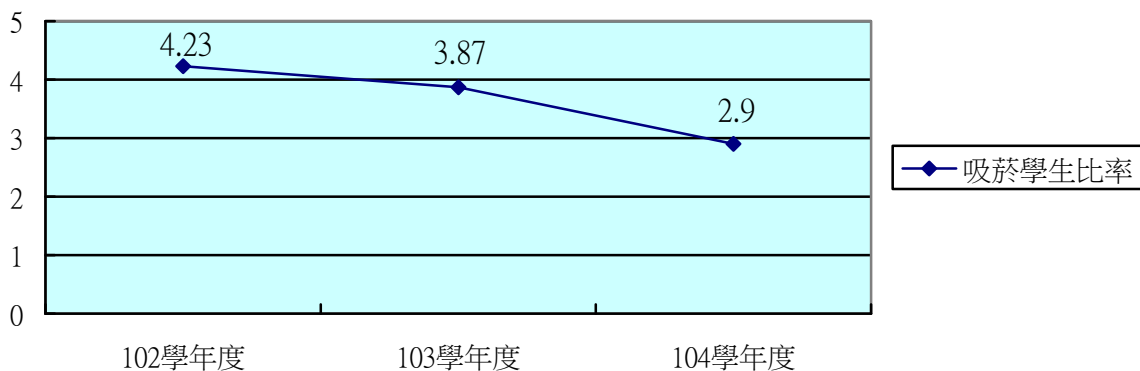
範疇	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
學校社會心理環境	<p>1. 本校已推動健康促進學校九年，對於健康促進學校運作模式已成形。學生及教師對於校內舉辦健康促進活動參與率高。</p> <p>2. 校訓為「整潔、愛物、禮貌、守時」，減少水電資源使用及資源回收為東安學生習以為常的生活習慣。</p> <p>3. 編制有六位體育專科教師(含兼課)及護理師一名，透過平日體育課程及健康維護，增進學生健康態度及知識。</p> <p>4. 定期安排心理師進駐(壢新醫院)，進行學生及教職員工的個別及團體輔導。</p>	<p>1. 教職員生對於無法顯而易見的情緒壓力，尚無接受醫療協助的觀念。尤其教師本身礙於身分認知，多傾向自行排解。</p>	<p>1. 十二年國教之推行，社會普遍認同多元智能發展，健體領域教學活動豐富多元化。</p> <p>2. 體適能納入畢業基本學分，促使學生對自我健康關注增加。</p>	<p>1. 本校家長以藍領為多，工作耗費勞力多，無心力關注學生身心發展。</p> <p>2. 「滑世代」學生過度依賴電腦及電視。飲食以方便為目的，多在便利商店、手搖杯及炸物店解決晚餐。</p> <p>3. 網路使用量高，易造成精神不佳及人際衝突。</p>
社區關係	<p>1. 家長會與學校的互動良好，各項會議及活動皆踴躍參加並提供協助。</p> <p>2. 里長熱誠服務區內環境協消毒各項衛生活動，並於運動會期間借用塑膠板凳。</p> <p>3. 社區媽媽舞蹈團於晨間協助撿垃圾。</p> <p>4. 與建安派出所聯繫密切，積極掌握學生及家長狀況。</p>	<p>1. 本校家長當中，母親非台灣出身比率為12.7%，各項追蹤矯治配合度較低。</p> <p>2. 學校周邊五百公尺內，有手搖飲料店四家、便利商店三家，假日時學校對面還有小型夜市，使學生容易造成糖份及熱量過高。</p>	<p>1. 社區藥師(佳仁藥局)到校進行講座，並提供醫藥諮詢。</p> <p>2. 積極參與社區活動，代表學校參加平鎮市藝術季-『平鎮新聲、舞蹀飛揚』，榮獲國中組第二名。</p>	<p>1. 學區緊鄰工業區，外地移入人口多，種族及國籍較複雜，學生在校外狀況較難掌握。</p> <p>2. 單親家庭、隔代教養偏高，家長忙於生計，參與的意願不高。</p>

二、健康促進計畫桃園市七大必選議題 SWOT 分析

(一)菸害防治 SWOT 分析

範疇	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
菸害防治	1. 學校為全面「禁菸拒檳」區域，入校者禁菸率 100%。 2. 師生關係良好，能確實掌握抽菸學生及區域。 3. 教育宣導活動參與踴躍。	1. 部分學生國小階段即有吸菸習慣，上學期吸菸比率為 3.87%。	1. 有抽菸習慣之畢業生離校，新生未有抽菸習慣者。 2. 民眾及教職員生在校外發現抽菸學生，會主動電話通報。	1. 學區民眾吸菸飲酒者多，影響社區風氣。 2. 社區雜貨行陽奉陰違，私自販賣香菸給學生。

圖一：東安國中 102 至 104 學年度吸菸學生人數比較表



由圖一可知本校自 102 學年度學生吸菸比率 4.23%，而 103 學年度學生吸菸比率為 3.87%，吸菸學生減少約 0.36%。而本校目前(104 學年度)所掌握到學生吸菸比率為 2.90%，約為 18 名學生被發現有吸菸且接受戒菸教育。截至五月，吸菸比率較原先預設目標 2%稍高，但相較前兩年之狀況，本校學生吸菸狀況已大有改善。

本校推動戒菸教育由衛生組及生教組橫向配合為主力，由各界消息通報吸菸學生名單，透過菸測確定後，與學生約定戒菸期程，固定每日第二節大下課時間進行菸測。學生多半願意配合且確實減少吸菸人數，但針對特定屢勸不聽之學生，本學期向衛生局通報兩位學生逕行開罰，並且通報販售香菸給未成年學生的商家，利用公權力遏止危害下一代健康之行為。

(二)健康體位 SWOT 分析

範疇	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
健康體位	1. 學校衛生政策特別關注此項議題，推行多項活動，如：第二節下課跑步、運動會、舞蹈大賽、足壘球比賽、減重班等。 2. 護理師確實掌握學生 BMI 狀況，積極連絡家長。 3. 校地廣闊，運動空間充足。	1. 學生健康飲食觀念不足，喜好方便攜帶且重油重甜食物。	1. 體育班屢獲佳績，帶動體育風氣。 2. 本年度教職員編制(含代理)8%為體育教師，另有一位教師第二專長進修健教，教學資源豐富。	1. 附近社區無運動場，而晚間公園燈光昏暗，學生離校後無適當運動場所。 2. 學校周邊五百公尺內，有手搖飲料店四家、便利商店三家，假日時學校對面還有小型夜市，使學生容易造成糖份及熱量過高。

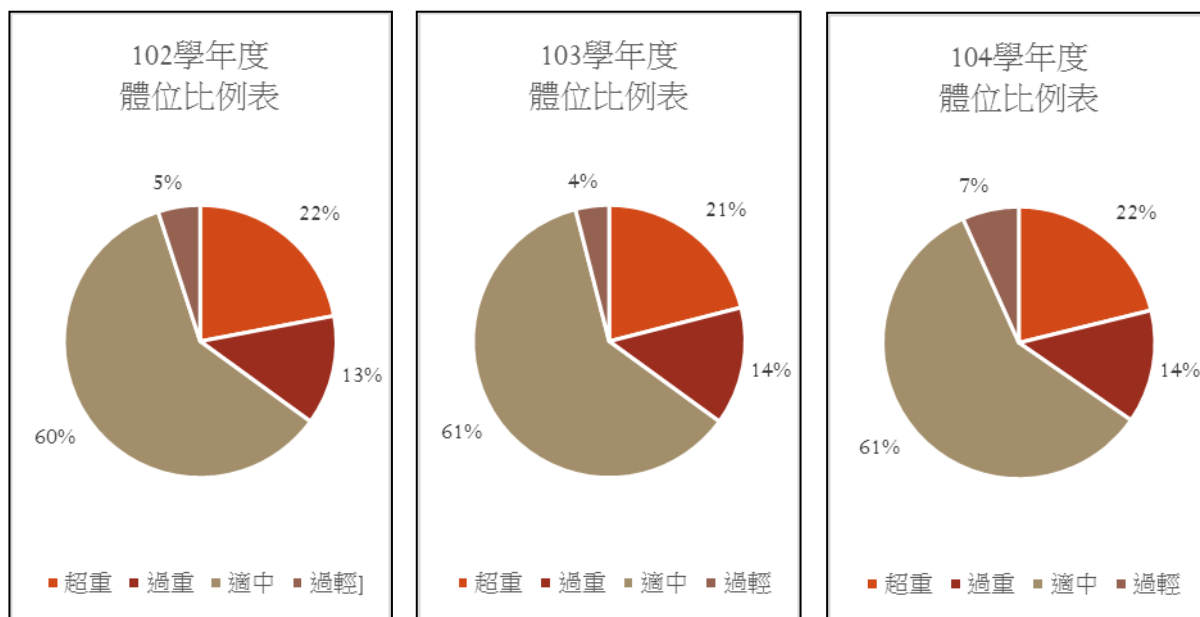
表一：102 至 104 學年度全校平均體重

學年度/學期	七年級男 平均體重	七年級女 平均體重	八年級男 平均體重	八年級女 平均體重	九年級男 平均體重	九年級女 平均體重
102 學年/上學期	52.7	49.3	57.7	49.9	61.0	53.4
102 學年/下學期	55.8	51.8	60.3	51.9	63.4	55.2
103 學年/上學期	50.5	48.7	58.5	51.8	61.2	51.9
103 學年/下學期	53.7	51.8	61.6	54.6	63.6	54.1
104 學年/上學期	53.21	48.22	56.35	52.14	63.00	54.41
104 學年/下學期	56.9	51.77	59.6	54.24	65.66	56.37

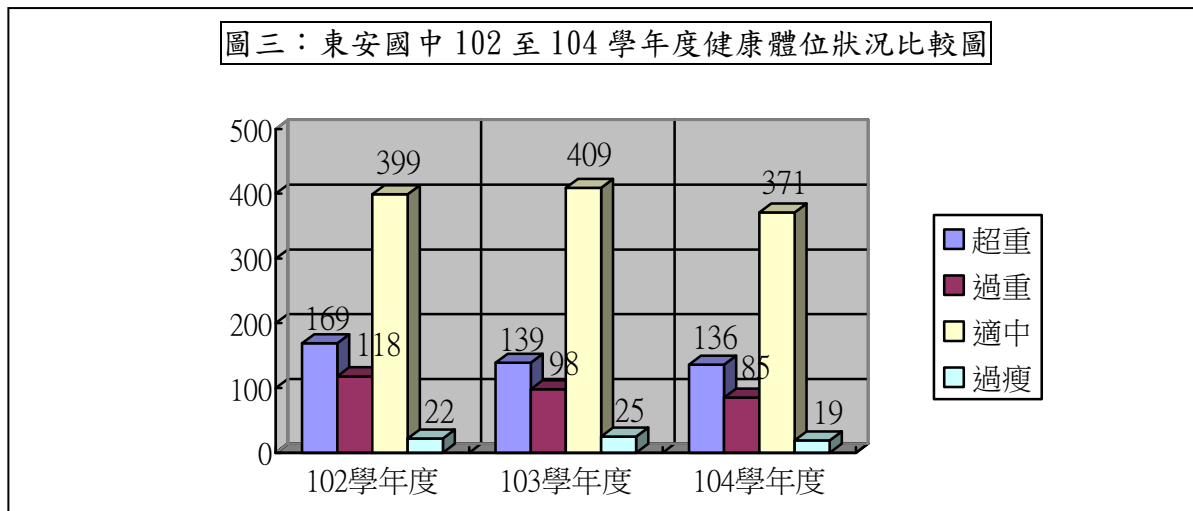
【圖例說明】■→今年九年級、■→今年八年級、■→今年七年級

本校自 102 學年度至 103 學年度之間，體重超重及過重學生比例變化量不大，體重適中學生呈緩慢增加之勢。顯見本校持續推動各項健康促進活動，對學生「健康體位」已有實質效果。唯需要注意體位過輕學生在 104 學年度有明顯增加，推究可能是入學新生體重過輕者較多，隨著學生生理自然成長，明年應有改善空間。

圖二：東安國中 102 至 104 學年度健康體位狀況比較圖



圖三：東安國中 102 至 104 學年度健康體位狀況比較圖

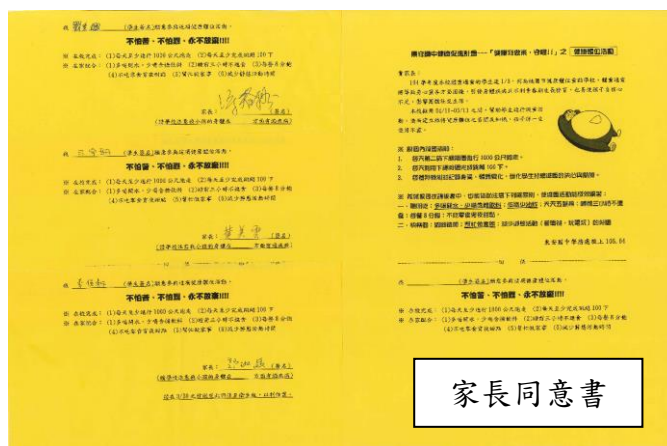


104 學年度，本校預計達成目標為增加體位適中人數比率 1%，按現有學生總人數計算，目標約為 388 名學生達到體重適中。104 學年度下學期體位適中人數為 371 人，約有 17 位同學需要加強控制體位，方可達成目標。故本校篩選 15 名超重及過重七年級新生(跨班級)進行「精實班」計劃，於下學期進行課間運動及親子共同學習，目標達成 50% 學生 BMI 值下降。

健康體位計畫-七年級「精實班」

(一) 成立過程：

篩選 15 名超重及過重七年級新生(跨班級)進行「精實班」計劃。提供家長健康飲食指南，並確實要求家長簽署同意書，承諾關心學生課外飲食。遵守健康飲食指南，不要讓孩子自行購買高熱量食品，以達到親師生共學之目的。



家長同意書

(二) 目前推動方式：

1. 每日大下課 15 分鐘晨跑活動，在操場慢跑或跳繩。
2. 白開水運動：提供乾淨的飲用水，員生社不提供零食及碳酸飲料。
3. 學校營養午餐經由營養師調配，每週三實施「無肉日」響應環保健康概念。
4. 每週五健康促進議題宣導：由東安之星廣播節目宣導健康促進。
5. 同學間相互監督，不食用油炸食品及微波食品充做晚餐。



第二節大下課 課間慢跑



社區景觀步道慢跑



第二節大下課 跳繩運動



健康體適能

(三) 成效及期望：

透過推動「精實班」，15位同學中有9位達成BMI值下降，換句話說，有60%學生在一個月內成功降低BMI值，成效值得肯定。短時間內成效斐然，本校將持續監督學生運動及飲食情況，期望105學年度能夠達成15位同學皆體位合格。

表二：「精實班」前後測統計表

	學生姓名	前測體重	前測身高	前測 BMI 值	後測體重	後測身高	後測 BMI 值
1	仲○	96.8	169.9	33.5	99.6	171.6	34.2
2	姜○祥	88.3	160.4	34.3	91.6	162.7	34.6
3	許○鴻	74.2	163.5	27.8	71.7	164.8	26.4
4	郭○齊	61.5	165.9	22.3	62.7	166.6	22.5
5	黃○程	64.9	146	30.4	63.8	148.1	29
6	藍○杰	83.2	158.4	33.2	82.3	158.9	32.5
7	廖○如	57.6	162	21.9	59.1	163.6	22
8	林○昀	60.4	152.9	25.8	60.4	155.1	25.1
9	徐○瑄	57.5	157.1	23.3	57.5	158.1	23.0
10	張○欣	56.4	151.3	24.6	57	151.7	24.7
11	張○婕	77.6	153.2	33.1	80.3	153.9	33.9
12	陳○怡	63.8	160.8	24.7	64.4	161.6	24.6
13	劉○嫻	55.4	156.2	22.7	55.5	156.6	22.6
14	呂○銘	116.3	172.1	39.3	115.8	173.1	38.6
15	廖○翌	91.5	163	34.4	90	165	33.1

(三)視力保健 SWOT 分析

範疇	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
視力保健	1. 學生活潑好動，每天戶外活動時間累計兩小時人數達87.2%。 2. 護理師積極連絡家長，至眼科復檢。 3. 校地遼闊，綠色植物多，利眼睛放鬆。	1. 國中課業繁重，考試或作業會耽誤下課時間。 2. 家長對於視力保健認知不足，經常帶學生至眼鏡行複檢。	1. 學生年齡層介於孩童及青少年，視力狀況漸趨穩定。	1. 學區內只有家醫科診所及小型藥局，無眼科診所，對於擁有視力不良矯正需求之學童造成困難。

表三：102 至 104 學年度視力保健矯治統計表

102 學年度	視力不良人數	矯治人數(含戴鏡)	矯治率
七年級小計	147	132	89.796%
八年級小計	158	147	93.038%
九年級小計	162	154	95.062%
全校合計	467	433	92.719%
103 學年度	視力不良人數	矯治人數(含戴鏡)	矯治率
七年級小計	135	59	43.704%
八年級小計	181	85	46.961%
九年級小計	175	80	45.714%
全校合計	491	224	45.621%
104 學年度	視力不良人數	矯治人數(含戴鏡)	矯治率
七年級小計	120	101	84.167%
八年級小計	149	112	75.168%
九年級小計	192	151	78.646%
全校合計	461	364	78.959%

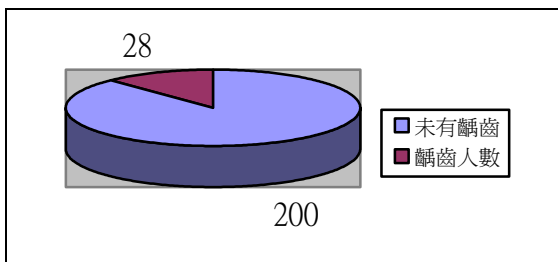
國中生視力變化起伏相對較小，但本校歷年來矯正數據起伏不定，推測起因於前後任護理師交接轉換期，與各班導師溝通及通知單掌握狀況尚不穩。本年度目標希望七升八、八升九的學生視力不良人數能維持在起伏 3%，103 學年度學生視力不良矯治率為 45%，期望本年度能增進家長對學生健康議題之重視，以期未來矯治率能提高至 50%。

本校今年度視力保健矯治率，由上表黃色部分可見，103 學年度的 45.621% 大幅提高為 78.959%。可見經歷新任護理師一整年度的重整及努力，本校在視力保健矯治率方面大有進展。下年度目標為增進與各班導師之間聯繫，持續提高矯治率為 80%。

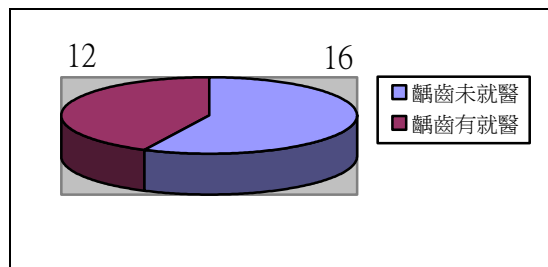
(四)口腔衛生 SWOT 分析

範疇	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
口腔衛生	1. 校園洗手台充足。 2. 護理師確實掌握學生齲齒檢查狀況，積極連絡家長復檢，及舉辦齲齒講座。 3. 牙齒保健講座。 4. 學校員生社未販賣零食及碳酸飲料。	1. 學生健康飲食認知不足，放學後喜歡吃甜食喝飲料。 2. 家長未確實監督學生清潔牙齒，且惰於帶學生至牙科複檢。	1. 健促經費可用於添購漱口水及牙刷組，增加在校牙齒保健措施。 2. 本校導師待生如母，願意請假帶學生前往牙科做檢查。	1. 學區內只有家醫科診所及小型藥局，無牙科診所，對於齲齒學生之矯正造成困難。

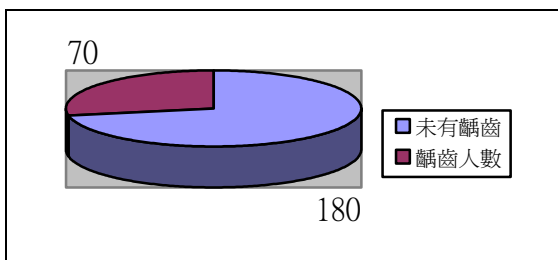
圖四：103 學年度新生齲齒狀況分析圖



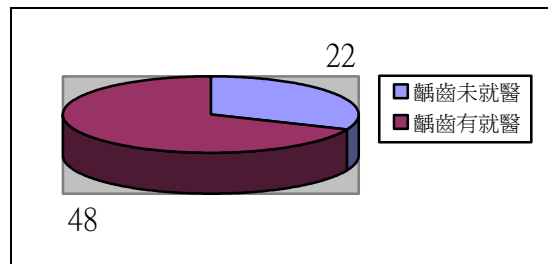
圖五：103 學年度七年級齲齒就醫狀況分析



圖六：104 學年度新生齲齒狀況分析圖



圖七：104 學年度七年級齲齒就醫狀況分析



分析數據，103 學年度本校新生齲齒人數比率為 14%，而 104 學年度則增加為 38.88%。新生入學健檢結果為國小六年生活之累積，國中端能做到的是積極追蹤及養成餐後潔牙的良好習慣。

本校護理師及各班導師持續追蹤七年級新生矯治狀況頗有成效，103 學年度就醫率為 42.85%，而 104 則提升為 68.57%，大幅提升約 25%。此外，推動餐後潔牙習慣也是本年度計畫之一，每日中午用餐之後，鼓勵學生排隊潔牙，期望健康牙齒當作禮物送給每一位東安學生。

(五)性教育(含愛滋病防治)SWOT 分析

範疇	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
性教育	<p>1. 師生關係佳，且確實落實認輔制度，掌握學生交往狀況。</p> <p>2. 經常宣導性教育。</p> <p>3. 融入健教課程。</p>	<p>1. 礙於社會風俗，家長鮮少談論此議題。</p> <p>2. 健康教育及兩性關係課程比例偏低，教師較難真正融入課程。</p>	<p>1. 學生談戀愛比例增加，可事先進行正確的性教育，預防勝於治療。</p>	<p>1. 網路發達，易扭曲學生的性觀念。</p> <p>2. 本校家長無暇管理學生動態，易造成學生提前且錯誤認識性。</p>

(六)正確用藥 SWOT 分析

範疇	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
正確用藥	<p>1. 專業護理師積極掌握學生疾病及用藥狀況，主動關懷後續病情。</p> <p>2. 導師用心關懷學生，確認學生按時用藥狀況。</p> <p>3. 每學期針對特定人員進行自願性尿液篩檢，掌握不正確用藥名單。</p>	<p>1. 無確實證據，校方無法進行尿檢。</p> <p>2. 一般學生對於正確用藥的重要性較無概念。</p>	<p>1. 本學期社區藥師-許佳仁，蒞校舉辦正確用藥講座，讓正確觀念帶出學校進入社區。</p>	<p>1. 大眾傳播及網路發達遍布，易扭曲學生的正確用藥觀念。</p> <p>2. 社區中不良份子主動提供不良藥物，對學生產生威脅。</p>

(七)全民健保 SWOT 分析

範疇	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
全民健保	<p>1. 融入公民及健教課程，提升學生全民健保知識，進而影響家長對健保之珍惜。</p>	<p>1. 學生對於全民健保整體概念較有距離感，缺乏興趣。</p>	<p>1. 政府透過媒體大幅宣導，使民眾對健保產生相當印象。</p>	<p>1. 民眾對健保認知不足，導致濫用。</p>

陸、議題選定

必選議題	整體學校衛生政策
	菸害防治
	健康體位
	視力保健
	口腔衛生
	性教育(含愛滋病防治)
	正確用藥
	全民健保

柒、實施原則

- 一、針對東安國中師生健康狀況，建立校本特色計畫。
- 二、統整東安國中行政體系，達成最佳效率及效能。
- 三、融入課程教學，達成認知情意技能全方面提升。
- 四、結合社區及公共資源，擴大健促計畫影響力。

捌、計畫內容與推動期程 (自 104.08.01 起至 105.07.31 止)

工作 範疇	實施內容	實施 時間	主辦單位 (人員)	協辦單位 (人員)
一、 學校 衛生 政策	(一)組成「健康促進委員會」	104.09.	學務處	健康促進委員會
	(二)統計分析實施成效，擬定今年度方向與目標。	104.09.	學務處	健康促進委員會
	(三)召開「健康促進小組會議」，擬定各項執行計畫及時程。	104.09.	學務處	健康促進委員會
	(四)各處室橫向溝通，協調職責及資源共享。	104.09.	學務處	健康促進委員會
	(五)確認傳染病、緊急傷病、校園安全事件處理流程及各處室職責。	104.09.	學務處	健康促進委員會
	(六)掌握特定學生名單，包含特殊疾病、吸菸及不當用藥習慣者。	104.09.	學務處	護理師、衛生組、生教組
二、 健康 教學 與活 動	(一)新生訓練舉辦「口腔衛生講座」及「節能宣導」	104.09.	學務處	護理師、衛生組
	(二)推行「東安星光、迎向陽光」課間教室外活動	104.09.	學務處	訓育組
	(三)「登革熱防治宣導」及全校清理積水容器	104.09.	學務處	衛生組、事務組、各班導師
	(四)空氣汙染宣導及懸浮微粒課程融入健教教學	104.10.	學務處	衛生組、健教師
	(五)健康飲食觀念投稿校刊「戀戀東安」，並於班親會發放給教職員生及家長。	104.10.	學務處	輔導室、各班導師

	(六)「健康促進」班際拔河比賽	104.11.	學務處	體育組、各班導師
	(七)校慶運動會	104.11.	學務處	體育組、各班導師
	(八)「健康促進」創意舞蹈大賽	104.12.	學務處	體育組、各班導師
	(十)「健康促進」融入國語文競賽	104.12.	教務處	學務處
	(十一)外聘檢察官入校進行「反毒宣導」	105.01.	學務處	各班導師、生教組
	(十二)週會「性侵害宣導講座」	105.02.	學務處	各班導師、護理師
	(十三)週會「生命教育講座」	105.02.	輔導室	學務處、各班導師
	(十四)「健康促進」英語文競賽	105.03.	教務處	學務處
	(十五)「健康促進」班際躲避球賽	105.04.	學務處	體育組、各班導師
	(十六)「東安節能週」	105.05.	學務處	衛生組
	(十七)外聘社區藥師入校進行「正確用藥」宣導	105.06.	學務處	衛生組
三、 健康 服務	(一)於中庭設置「健康我作東，安啦!」專欄，布置衛教議題海報。	104.09.	衛生組	學務處
	(二)新生健康檢查及全校學生口腔視力體重檢查，統計分析資料。	104.10.	護理師	學務處
	(三)追蹤齙齒、視力不良複檢狀況	104.11.	護理師	各班導師
	(四)追蹤並分析體位不良學生成因，提供運動計畫	104.11.	護理師	衛生組、體育組
	(五)針對齙齒學生進行講座，提供漱口水及刷具組	104.11.	衛生組	學務處
	(六)提供專業衛教諮詢服務	全年	護理師	學務處
四、 學校 物質 環境	(一)增設監視器並隨時確認校園安全	104.09.	事務組	總務處
	(二)檢測教室投影機明亮度	104.09.	設備組	教務處
	(三)健康中心設備按規定更新及維護	104.09.	護理師	學務處
	(四)定期檢查並維持校園設施狀況	全年	事務組	全校師生
	(五)定期清洗水塔及景觀水池	全年	事務組	全校師生
	(六)偏僻易發生意外區域設置封鎖線	全年	事務組	總務處、工友
	(七)每日清掃三次，維護校園清潔。	全年	學務處	全校師生
	(八)提供參與健促計畫表現優良學生獎勵	全年	衛生組	學務處
五、 學校 社會 心理 環境	(一)落實零體罰政策，維繫師生信賴緊密關係。	全年	學務處	生教組、全校師生
	(二)校園嚴禁喧嘩，建立安定感。	全年	學務處	全校師生
	(三)舉辦各項體育競賽，營造榮譽感及運動風氣。	全年	體育組	學務處
	(四)營造無菸拒檳、反霸凌、性別平等之校園環境	全年	學務處	全校師生
	(五)維護東安校訓「安全、校譽」，營造榮譽感。	全年	學務處	全校師生
六、 社區 關係	(一)班親會提供健康飲食觀念知識	104.09.	輔導室	學務處
	(二)運動會鼓勵社區舞蹈表演及家長參與比賽	104.11.	體育組	學務處
	(三)電話家訪關心學生複檢狀況	104.12.	護理師	各班導師
	(四)社區藥師入校宣導用藥安全	105.06.	衛生組	學務處
	(五)清潔隊協助清除枯枝及消毒	全年	衛生組	學務處
	(六)社區互助：學生協助清潔街道。	全年	衛生組	學務處

玖、預定進度（以甘梯圖表示）

工作項目 \ 月份	八月	九月	十月	十一月	十二月	元月	二月	三月	四月	五月
成立學校健康促進委員會	■									
組成健康促進工作團隊	■									
進行現況分析及需求評估	■									
決定目標及健康議題	■	■								
擬定學校健康促進計畫	■	■								
編製教材及教學媒體		■	■	■	■	■				
擬定過程成效評量工具		■	■	■	■	■				
成效評量前測			■							
執行健康促進計畫		■	■	■	■	■	■	■	■	■
過程評量		■	■	■	■	■	■	■	■	■
成效評價後測									■	■
資料分析									■	■
報告撰寫		■	■	■	■	■	■	■	■	■

拾、人力配置

一、成立「健康促進推動委員會」，組織成員及職責如下：

職稱	現職	姓名	職責	備註
召集人	校長	陳思嘉	綜理健康促進學校推行督導事宜，統籌調度資源。	
副召集人	學務主任	羅金喜	主擬健康促進學校計畫、協調各項活動、管控進度、彙整成果	
	教務主任	王派健	督導健康促進學校課程發展及教學成效	
	總務主任	廖建智	經費審查核銷，建構健康的校園物質環境	
	輔導主任	李志賢	加強學生輔導，建構健康的學校社會環境	
	會計主任	馮美珠	負責健康促進學校經費之管控	
	人事主任	羅智偉	負責健康促進學校之人力規劃	
執行委員	衛生組長	張祐慈	擬定、執行並檢視評量關於健促議題之各項活動	
	訓育組長	郭金龍	負責人員意向調查及編立班級	
	體育組長	張巧均	擬定、執行並檢視評量關於健康體位議題，及體適能、體育發展之各項教學與活動	
	生教組長	張天昱	負責健康促進學校活動推行與宣導	
	護理師	李紫晴	紀錄、分析、監控歷年學生健康狀況資料，提供各種衛生保健知識，配合及主導部分健康促進議題的計畫	
	午餐執秘	廖建智	配合健康促進計畫，管控午餐營養及熱量指數，推行營養教育，增進標準體位學生人數	
	教學組長	梁榮彰	檢視評量健康議題融入教學之執行狀況	
	資訊組長	林意晨	建置健康促進網站及維護	
	事務組長	陳薇榕	負責健康促進學校教具教材等之購置	
	輔導組長	唐台健	辦理心理健康促進相關活動	
	家長會會長	樊友文	負責健康促進學校家長之宣導及溝通	
	志工隊隊長	邱素玉	協助健康促進學校家長之宣導及溝通	
	七年級教師代表	楊舒逸	協調師生配合學校政策推行及服務，負責學年健康促進指導與家長聯絡事宜。	
	八年級教師代表	許雅琪		
	九年級教師代表	林秀甘		
健體老師	江筱慧	實施健康議題融入教學，配合計畫指導學生健康運動及生活型態。		

拾壹、預期效益

一、學校衛生政策

- (一) 落實學校衛生政策，塑造全校健康促進氣氛及建立共同願景。
- (二) 各處室橫向溝通工作職責，協調配合健康促進計畫工作內容。
- (三) 確立緊急傷病及傳染疾病處理流程及原則，落實追蹤輔導系統。
- (四) 掌握特殊需求及特定人士的學生名單，進行個案輔導轉介工作。

二、健康促進推行預期成效

- (一) 學校學生吸菸比率保持 2%以下。
- (二) 體位適中學生比率保持 61.9%，人數維持在 388 人左右。
- (三) 學生視力不良矯治率及齲齒就醫率提高至 50%。
- (四) 學生性教育後測測驗合格率 95%。
- (五) 學生正確用藥後測測驗合格率 95%。
- (六) 繼續保持學生零不當用藥比率。

三、落實師生健康服務

- (一) 衛生組定期更新佈置中庭「健康我作東，安啦！」衛教訊息。
- (二) 健體教師落實體適能檢測，針對不良項目調整體育課程。

四、營造健康促進校園環境

- (一) 教職員工進入校園不抽菸不吃檳榔的比率達 100%。
- (二) 社區民眾及廠商進入校園不抽菸不吃檳榔的比率達 100%。
- (三) 校園設施損壞當天即時通報，危險區域進行封鎖。

拾貳、定案程序

本計畫經校務會議通過並陳請校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務主任：

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：桃園市立東安國民中學

申請類別：種子學校 重點學校

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價	說明
業務費	印刷費	3300	一支	2	6600	印刷所需之雷射碳粉匣
	講師鐘點費	1600	一式	3	4800	外聘講師
	文具紙張費	700	一式	1	700	活動所需之文具及紙張
其他	行政管理費	1000	一式	1	1000	辦理健促業務所支付之水電費、電話費及設備維護費
	獎品 (潔牙組)	50	一組	20	1000	辦理潔牙講座之獎勵品
	獎品 (跳繩)	60	一件	15	900	辦理減重班之獎勵品
總計					15000	

承辦人：

單位主管：

主計：

校長：

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。

桃園市 104 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	桃園市立東安國中	所屬鄉鎮市	平鎮區
學校地址	桃園市平鎮區平東路 168 號		
議題	含菸害防治、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥及 <u>全民健保</u> 。		
補助經費 (僅擇一選擇)	<input type="checkbox"/> 種子學校：新臺幣 <u>10,000 元</u> <input checked="" type="checkbox"/> 重點(行動研究)學校：新臺幣 <u>15,000 元</u> (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 checked="" type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 視力保健 <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：張祐慈	E-mail：dana131331@gmail.com	
	聯絡電話：03-4601407#31	傳真：03-4602755	
學校過去辦理之經驗或績優事宜 一、 96 學年度獲得健康促進優等學校 二、 曾獲環保績優學校之電池回收績優校學及公廁績優績優學校			
辦理健康促進學校之潛能 一、溫暖積極的東安團隊 1. 行政團隊合作密切、教職員工氣氛融洽，組織氣氛優良利於推動計畫。 2. 導師專業經驗豐富，師生關係良好，願意協助推動細化。 3. 教師進修意願高，積極參加各項校外比賽獲獎無數。 4. 歷年家長會正向支持校務，熱心助學、態度積極。 5. 志工組織健全，積極主動協助學校發展。 6. 民意代表、社區社團和學校互動良好，主動提供各項支援。 二、多元豐富的資訊管道 1. 本校校刊「戀戀東安」每學年發行四次，宣導各項計畫內容。 2. 校園門面展示跑馬燈及海報，穿堂設置健促資訊專欄。 3. 健促資源網站設置，助於師生及家長取得即時資訊。 三、健全廣闊的硬體設備 1. 全校 23 班，校園寬廣，環境優美，學生活動空間充足。 2. 電腦資訊設備充裕，符合教師教學、學生學習需求。			

承辦人：

單位主管：

機關首長：