

# 桃園市 110 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	山豐國小	所屬行政區	平鎮區
學校地址	桃園市平鎮區中豐路山頂段 375 巷 45 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、 <u>正向心理健康促進</u> 。		
補助經費	申請類別： <input checked="" type="checkbox"/> 種子學校：編列 5,000 元 <input type="checkbox"/> 協力學校：編列 10,000 元( <input type="checkbox"/> 由各中心學校邀請 <input type="checkbox"/> 主動參與) (議題： <input type="checkbox"/> 視力 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 體位 <input type="checkbox"/> 菸癮 <input type="checkbox"/> 性教育 <input type="checkbox"/> 正確用藥)		
	※額外加選項目：(可複選) <input type="checkbox"/> 行動研究： <u>可增列 5,000 元</u> ( <input type="checkbox"/> 待輔導學校 <input type="checkbox"/> 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」 ( <a href="http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/">http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/</a> ) <input type="checkbox"/> 「健康促進學校優良教學模組」觀課： <u>可增列 5,000 元</u> 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：謝玉枝	E-mail： suj4812370@yahoo.com.tw	
	聯絡電話：4691784-312	傳真：4692060	
學校過去辦理之經驗或績優事宜（請列舉） 1、98 年度「幸福早餐，健康創意 DIY」績優學校。 2、98 年健康促進績優學校。 3、99 年健康促進績優學校。 4、100 年健康促進績優學校。 5、101 學年度健康促進績優學校。 6、102 學年度健康促進績優學校。 7、102 年登革熱防治考核獲得桃園縣排名前 30%。 8、103 學年度健康促進績優學校。 9、104 學年度健康促進優良學校。 10、105 學年度健康促進優良學校。			

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 11、106 學年度健康促進優良學校。          | 1 |
| 12、107 學年度健康促進優等學校。          |   |
| 13、108 學年度參加健康促進漫畫及海報比賽成績優異。 |   |
| 14、109 學年度參加健康促進漫畫及海報比賽成績優異。 |   |

辦理健康促進學校之潛能（請列舉）

一、團隊能力頗佳：

- 1、教師具備基本健康促進理念，有利於推動相關活動。
- 2、處室業務分工明確，容易建立良好合作氛圍，俾益計畫執行。

二、社區資源豐富：

- 1、社區家長及學校互動良好，能有效結合人力及物力資源積極推動。
- 2、位處平鎮市山仔頂商圈中心，可扮演有力的文化營造和健康促進者。
- 3、社區醫療診所林立，具豐沛健康促進諮詢資源。

**※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：

# 桃園市平鎮區山豐國民小學辦理 110 學年度健康促進學校實施計畫

## 一、前言：

本校自九十六學年度起成立健康促進委員會，加入「健康促進學校」行列，推動反菸拒檳、口腔衛生、正確用藥、視力保健及健康體位等議題，經由融入式的課程與教學，學校本位的宣導活動，整合性的行政支援，以及學校志工與社區資源的運用，健康議題普受關注，師生家長的知識態度已大為提昇，成效仍在持續提升中。未來新的一年，持續推動健康促進活動，期能將健康之概念更落實和深入。依據桃園市政府教育局 110 年度健康促進學校計畫，110 學年度必選健康議題為：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（含全民健保）、正向心理健康促進。自選議題：安全急救教育。針對以上議題將與學生相關的人事物納入，並以整體學校衛生政策新模式之六大範疇實施推廣，包括：學校衛生政策、健康服務、個人健康技能、學校物質環境、學校社會心理環境、社區關係等，除強化健康行為落實於家庭中外，也期許能夠以本校願景為目標，培育出有禮貌、健康成長、感恩惜福的好兒童。

## 二、計畫依據

- (一) 計畫依據：桃園市政府教育局 110 年 8 月 26 日桃教體字第 1100076327 號。
- (二) 本校 110 學年度校務會議決議案。

## 三、背景說明：

### (一) 學校背景概述

全校計有小學部 32 班，學生數 816 人。幼兒園 4 班 108 人，教職員工有 83 人。位於平鎮市山仔頂地區樞紐位置，雖有工業區，仍存有濃厚鄉土氣息。由於近年來社會變遷快速，家庭結構複雜化，本校有原住民學生、低收入戶子女學生人數、隔代教養、單（寄）親家庭學生人數、親子年齡差距過大、學生人數及新移民子女等，以上學生人數佔全校學生之比例高達 50% 以上，更由於家庭組成的特殊性，加上經濟興衰起伏的不確定性，學生家長職業多數是上班族，鎮日為生活而忙碌，部分家庭則疏於經營孩子的教育，呈現家庭教育功能不彰及教養方式不當的問題，更惶論對健康生活型態的重視，因此結合社區資源推動各項健康議題的教育、宣導，喚起家庭、社區對健康生活型態的重視，甚至親子共同參與健康促進議題活動，自然是刻不容緩的課題。

### (二) 學校特色

1. 學校地處車水馬龍的平鎮市山仔頂中豐路山頂段的巷弄內，鬧中取靜，望東邊則一片綠油油的農田，空氣清新舒適。校地寬廣，面積達 3.2 公頃，教

職員工生共計 924 人，平均每人可分得約 34.6 平方公尺的活動空間。校園環境中高度一層樓以上的樹木超過 200 棵，加上秀麗的景觀池，景色宜人；生態區及中低年級遊戲區，滿足孩子純真的幻思；教學區中庭的籃球場、躲避球場是孩子下課時最熱門的活動場所；佔地 1.7 公頃的大操場常是團隊活動、競技的重要場域；當然在校園中輕鬆自在的散步、欣賞校園美麗的風光，或運動一下，全憑山豐人自由的意願。在這樣充裕的環境活動空間條件，且說這是一種別人沒有的幸福吧！

2. 寓教於樂，除了既定課程的學習外，各項體育藝文競賽活動的設計規畫與運動校隊、社團的成立與學習，提供學生多元學習與展現自我的機會。在祥和與溫馨和樂的學校氣氛中，有益於師生身心健康發展。

3. 推動下課離開教室至戶外運動風氣。開放體育器材室各項運動器材包括籃球、躲避球、足球、羽毛球、乒乓球、安全性軟刺球、樂樂棒球、軟式棒球、扯鈴、跳繩、呼啦圈、軟式飛盤與毽子等，於下課時自由借用，下課時自動歸還，提高學生運動比率與形成學生愛運動的風氣。

4. 本校為社區中唯一提供大眾運動場所的單位，故學校與社區在生活上著實有密不可分的關係，對於整體社區健康生活方式，自然居於重要影響地位。

5. 本校志工媽媽們，配合學校親職教育日、運動會及社區民俗活動推動血壓、心跳與體重義務協助測量活動，喚醒家長與社區民眾隨時關心自己的健康情形。

### (三) 學生健康狀況分析

本校地理位置屬於城鄉交界點，學生家庭背景與學校特色如同以上所敘述，學生家長多數為生活而忙碌，部分家庭則疏於經營孩子的健康狀況，透過 108 學年度本校及桃園市一、四、七年級學生健康資訊系統，來了解本校學生健康狀況。

109 學年度健康促進學校計畫很重要的參考指數，學生健康狀況分析如下：

項目	全市平均值	本校平均值	備註
一年級裸視視力不良率	27.49%	46%	尚待加強
四年級裸視視力不良率	51.18%	53.5%	尚待加強
口腔衛生一年級初檢齲齒率	38.10%	28.5%	符合預期
口腔衛生四年級初檢齲齒率	36.86%	40.4%	努力改善
健康體位過輕	766%	3.4%	符合預期
健康體位適中	65.55%	62.9%	符合預期
健康體位過重	12.86%	14.6%	尚待加強
健康體位肥胖	13.93%	19.2%	努力改善

從以上學生健康狀況數據來看，口腔衛生新生部分及健康體位肥胖都高於全縣的平均值，應該是我們全校師生共同努力的目標，其餘持續保持並達成目標。

(四) 推動議題重點

議題	推動重點
菸害防制	1.定期辦理親子菸害防制講座。 2.菸害防制融入相關課程。
健康體位	1.增加辦理學生運動性社團及教師體能研習。 2.將健康體位肥胖列冊控管，定期辦理健康營養講座。 3.辦理全校健康大跑步計畫。
口腔衛生	1.加強對新生家長宣導及定期辦理親子口腔衛生講座。 2.設計教案融入課程，落實口腔衛生於生活中。 3.持續追蹤口腔衛生不合格學生，提升就醫矯治率。
視力保健	1.加強宣導 3010 護眼活動。 2.定期辦理親子視力保健講座。 3.推動師生每天 80 分鐘戶外活動，完成太陽任務學習單。 4.持續追蹤視力不合格學生，提升就醫矯治率。
性教育	1.加強辦理學生性教育宣導及性別平等體驗活動。 2.請專家學者進行專題演講。
正確用藥	1.辦理正確用藥教育宣導。 2.結合語文或藝文活動。
全民健保	1.加強辦理全民健保宣導，提升對家庭醫師的認知及避 健保資源的浪費。
正向心理健康促進	1.辦理正向心理健康教育宣導。 2.結合語文或藝文活動。
傳染病防治	1.定期辦理傳染病防治宣導。 2.辦理有獎徵答活動。

#### 四、SWOT 分析：

分析項目	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
學校衛生政策	<p>◎學校各項衛生教育活動計畫由衛生組及護理師共同規畫，學務處全力配合活動。</p> <p>◎每學期初、末召開校務會議及不定期之會議，各處室的都能有效溝通。</p> <p>◎教師機動性強、配合度夠。</p>	<p>◎雖教師能配合各項衛生教育活動的推行，但較少主動提出意見或改進的方法。</p> <p>◎親師溝通、班級經營教學專業知能等都亟需補強。</p>	<p>◎積極參與縣內各項評鑑，這可使健康中心衛生業務更成長。</p> <p>◎健康促進活動盡量配合學校擬訂的行事曆以不影響學校運作為原則。</p> <p>◎最近一年，從數次健康檢查數據，教師漸漸重視健康議題，也願意付諸行動。</p>	<p>◎學校衛生經費有限，多少會影響健康促進活動之辦理。</p> <p>◎政策推動多被視為「額外」工作負擔而不是「融入」的課程教育。</p>
健康服務	<p>◎健康中心急救護設備齊全，並每月定期檢查其功能</p> <p>◎護理師與學童互動良好，學童參與活動意願高。</p> <p>◎學生健康資料建檔管理落實</p> <p>◎衛生所與敏盛醫院是學校合作最多的社區健康照護機構。</p>	<p>◎缺乏地區醫院級以上醫療資源。</p> <p>◎隔代教養、單親家庭及外籍配偶家庭等弱勢家庭多，各項追蹤矯治之配合度較低。</p> <p>◎全校師生近八百人，校護只有一人，編制比率懸殊。</p>	<p>◎龍潭敏盛醫院為全校師生緊急傷病時第一優先之後送醫院外，必要時可以提供醫療諮詢等相關服務。</p> <p>◎衛生局衛生所提供免費之衛生教育活動，協助學校宣導各種健康知識。</p>	<p>◎家長仍偏重智育的成績，而忽略健康議題的重要性。</p>
個人健康技能	<p>◎規畫各項衛生教育相關活動，教師均能配合執</p>	<p>◎學生健康技能的養成，家庭配合情形低。</p>	<p>◎學校教師提供家庭健康資訊，以愛與關心為出</p>	<p>◎教師非專業人員，在落實上有困難。</p>

	<p>行。</p> <p>◎有關健康體育教師會向專業人員尋求支援與協助，或聯合教學。</p>		<p>發點，建立良善的親職關係。</p> <p>◎學生可塑性強，提供兒童多元課程或活動，以落實健康行為。</p>	
學校物質環境	<p>◎學校各項運動設施足夠，能滿足學生活動需求。</p> <p>◎飲水機設備負責定期維修。</p> <p>◎健康中心救護設備及其他硬體設備尚能滿足需求。</p>	<p>◎學校分配之財源，無法改善目前教室及辦公處所的採光問題。</p> <p>◎校舍欠缺完整性規畫，無法提供大型室內活動空間。</p>	<p>◎基於師生健康問題，尋求各級機關正視，補助經費改善。</p>	<p>◎校舍硬體受限使用年限，重新規畫困難度相當高。</p> <p>◎學校游泳課需搭車至鄰近泳池上課，隱藏潛在的危機。</p>
社區關係	<p>◎家長與學校的互動良好，家長會組織健全。</p> <p>◎家長會支持度高，相當信任學校。</p> <p>◎學區里長及志工樂於協助推動各項活動。</p> <p>◎社區民間社團主動提供弱勢學生及家庭相關經濟支援。</p> <p>◎社區診所醫師樂於接受學校邀請擔任健康講座講師，提供專業</p>	<p>◎隔代教養及單親家庭多，家長參與學校活動情形比率低，影響活動成效。</p>	<p>◎透過志工、家長會及社區專業醫師的協助與參與，可提高親師生對各項健康生活型態的重視與參與。</p> <p>◎教育活動透過里長辦公室的協助，可提高活動實質效益。</p>	<p>◎社區人士、家長或人民團體參與學校教育活動，可能非考量教育的實質目的，而造成學校運作上的困擾。</p> <p>◎部份家長因經濟因素，對學生健康追蹤不配合，甚至不諒解學校善意提醒。</p>

	諮詢。			
--	-----	--	--	--

## 五、計畫內容與實施策略：

### (一) 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
	(七) 全民健保
自選議題	(一) 安全急救教育

### (二) 計畫目標

項次	議 題	細部目標
(一)	菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立學生正確健康觀念，預防將來染上菸癮，危害自己健康。</li> <li>2. 建立百分之百無菸害的乾淨校園，讓小朋友快樂健康的成長學習。</li> <li>3. 學校透過小朋友的協助宣導，有效降低家長抽菸的比率。</li> <li>4. 透過反菸害的宣傳，營造一個乾淨家庭及社區環境。</li> <li>5. 透過各種管道宣導，加強家長無菸拒檳的態度。</li> </ol>
(二)	健康體位	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實施營養教育，規劃健康飲食，減少過瘦過胖百分比人數。</li> <li>2. 建立學生健康飲食觀念，養成吃早餐習慣。</li> <li>3. 規劃多元運動社團及「一人一運動」計畫，培養興趣及運動習慣。</li> <li>4. 成立體重控制小團體，有效地減少過瘦過胖百分比人數。</li> <li>5. 辦理健康講座、醫師諮詢等活動，促進親師生及社區人士內化健康理念、產生健康行為，並建立</li> </ol>

		健康的生活型態，進而提升健康品質。
(三)	口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實施學期初學童口腔健康篩檢工作並追蹤初檢異常學童至醫院完成複檢與治療情形。</li> <li>2. 設計低、中、高不同年段口腔衛生課程，融入相關領域實施教學，強化口腔衛生議題的教學效果。</li> <li>3. 辦理多元口腔議題的教育宣導及多元口腔衛主題活動，提高學生口腔保健相關知能。</li> <li>4. 落實餐後潔牙及含氟漱口活動，培養良好衛生習慣，實質維護口腔健康，。</li> <li>4. 佈置口腔保健園地，張貼相關宣導傳單、海報、標語等，豐富學習情境。</li> <li>5. 舉辦口腔衛生議題藝文競賽活動，讓學生能表達對於口腔衛生的想法，藉以加深對於口腔衛生重要性的了解。</li> <li>6. 建置與地區牙科診所合作網絡，協助學生口腔齲齒的檢查及診治。</li> <li>7. 進行班親會親師對於學生口腔衛生保健的對話，共同推展口腔衛生保健工作。</li> <li>8. 辦理親師參與協助學生牙菌斑檢測活動，強化親職輔導孩童潔牙的效能。</li> </ol>
(四)	視力保健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依學生檢查結果分預防及矯治兩方面著手，以確保學生之視力健康。</li> <li>2. 針對視力不良學生，加強追蹤及矯治，以其早期發現早期治療，緩和高度近視的趨勢。</li> <li>3. 針對視力正常的學童，加強視力保健、望遠凝視及 3010 護眼的認知，以維持良好的視力保健習慣。</li> <li>4. 透過太陽任務學習單，減少學生在家庭中，看太多電視及電動遊戲，以免過度使用眼睛。</li> <li>5. 學校照明設備總體檢，改善照明設備，同時請家長注重家庭及安親班照明設備，避免過早罹患近視或加深近視。</li> </ol>
(五)	性教育	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 達到校園零性侵、零騷擾、零霸凌。</li> </ol>

	(含愛滋病防治)	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 學童能瞭解校園危險區域。</li> <li>3. 109學年度全校教師至少一小時兒少保護研習時數。</li> <li>4. 完整性知識的瞭解，包括①生理發展與保健。②自我保護。③異性交往。④節育與生育。</li> <li>5. 對愛滋病有較正確的瞭解，包括①傳染途徑。②如何和愛滋病患做朋友。</li> </ol>
(六)	正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有效推廣師生及家長用藥安全教育之知能。</li> <li>2. 明瞭健康照護的重要，維護健康的身心及生活。</li> <li>3. 建立「用藥安全」的觀念，養成學生正確用藥習慣，促進身心健康成長。</li> <li>4. 發展各領域用藥安全之相關教材，利於教師日後教學的推廣及應用。</li> </ol>
(七)	全民健保	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理全民健保教育宣導，增進師生對全民健保「提升品質、關懷弱勢、健保永續、國際標竿」的願景的了解，並強化就醫與用藥正確的觀念。</li> <li>2. 了解健保醫療資源的分配，落實為自身健康把關。</li> <li>3. 宣導有家庭醫師及正確就醫的概念。</li> <li>4. 讓學生成為健保小達人。</li> </ol>
(八)	正向心理健康促進	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理正向心理健康教育宣導，增進師生對正向心理健康的了解，與知道具備正向心理健康對個人的重要性。</li> </ol>
自選議題	安全急救教育	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定期教育宣導，增進師生對安全急救的認知。</li> <li>2. 具備危機概念，懂得求救的方法。</li> <li>3. 能具備CPR急救技能。</li> </ol>

### (三) 計畫內容

工作範	項目	實施內容
-----	----	------

時		
學校衛生政策層面	組織與政策	<p>菸害防制</p> <p>1. 組織：學校健康促進委員會。</p> <p>2. 政策：</p> <p>(1) 訂定無菸拒檳實施計畫。</p> <p>(2) 每日填寫無菸拒檳自主管理表。</p> <p>(3) 辦理教育宣導，提高學生對無菸拒檳的認知。</p> <p>(4) 將抗菸拒檳融入相關課程，增進學生無菸拒檳的態度。</p> <p>(5) 定期辦理親子講座，加強家長對無菸拒檳的態度。</p>
		<p>健康體位</p> <p>1. 組織：學校健康促進委員會。</p> <p>2. 政策：</p> <p>(1) 訂定健康體位實施計畫。</p> <p>(2) 增加運動性社團，引發學生活動的動機與機會。</p> <p>(3) 辦理教師體能研習。</p> <p>(4) 每週體適能自主訓練至少2次。</p>
		<p>口腔衛生</p> <p>1. 組織：學校健康促進委員會。</p> <p>2. 政策：</p> <p>(1) 訂定本校口腔衛生「餐後潔牙」實施計畫。</p> <p>(2) 訂定本校衛生保健工作計畫。</p> <p>(3) 全面推動餐後潔牙、含氟漱口水等工作。</p> <p>(4) 辦理教育宣導及有獎徵答活動，提升學生口腔衛生的技能。</p> <p>(5) 將口腔衛生融入各領域課程，提高學生對口腔衛生的認知。</p> <p>(6) 定期辦理親子講座，提高家長對口腔衛生的重要性。</p>
		<p>視力保健</p> <p>1. 組織：學校健康促進委員會。</p> <p>2. 政策：</p> <p>(1) 訂定本校加強學童視力保健實施計畫。</p> <p>(2) 邀請社區眼科醫師到校宣導及服務。</p> <p>(3) 加強宣導3010護眼活動。</p> <p>(4) 配合藝文或語文競賽，落實學生對視力保健的重要性。</p>
		<p>性教育</p> <p>1. 組織：性別平等教育委員會。</p> <p>2. 政策：</p> <p>(1) 訂定性別平等教育實施計劃。</p> <p>(2) 將性教育(含愛滋病防治)融入各領域課程，提升學生對性教育的認知。</p>

			<p>(3) 請專家進行專題演講。</p> <p>(4) 進行性別平等教育系列宣導活動。</p>
學校衛生政策層面	組織與政策	正確用藥	<p>1. 組織：學校健康促進委員會。</p> <p>2. 政策：</p> <p>(1) 訂定用藥安全及藥物濫用防治實施計畫。</p> <p>(2) 將正確用藥教育融入各領域課程，提升正確用藥的認知。</p> <p>(3) 辦理學生用藥安全及藥物濫用防治研習。</p> <p>(4) 定期宣導正確用藥行為。</p>
		全民健保	<p>1. 組織：學校健康促進委員會。</p> <p>2. 政策：</p> <p>(1) 辦理全民健保教育講座，建立就醫及正確用藥觀念。</p> <p>(2) 辦理有獎徵答活動，增進學生全民健保的認知。</p>
		正向心理健康	<p>1. 組織：學校健康促進委員會。</p> <p>2. 政策：</p> <p>(1) 辦理正向心理健康教育講座，並建立了解具備正向心理健康促進的重要性。</p>
		傳染病防治	<p>1. 組織：學校健康促進委員會。</p> <p>2. 政策：</p> <p>(1) 訂定校園傳染病防治實施計畫。</p> <p>(2) 辦理傳染病教育宣導，提升對傳染病的認知。</p>
健康生活與技能層面	進修成長	教師	<p>1. 協同跨領域教師討論並善用菸害教材。</p> <p>2. 辦理教職員工活力律動及球類運動研習。</p> <p>3. 辦理教職員工性教育知能研習。</p> <p>4. 辦理教職員工教師健康專業能力研習。</p> <p>5. 辦理教職員工七大議題相關的影片欣賞。</p>
		學生	<p>1. 辦理無菸抗檳、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育、全民健保及正確用藥宣導講座。</p> <p>2. 辦理健康體位活動。</p> <p>3. 辦理口腔衛生、視力保健、無菸抗檳、傳染病防治的有獎徵答活動。</p> <p>4. 在親師交流道的校刊健康促進學校專欄裡，提供如何活出健康的訊息，增加知能的管道。</p>

	家長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理親子七大議題相關講座。</li> <li>2. 鼓勵家長參加學校體育性的活動。</li> <li>3. 鼓勵參與班親會及校外教學。</li> <li>4. 親師交流道加強宣導對七大議題的認知。</li> </ol>
課程設計		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程中融入菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育、正確用藥、全民健保及傳染病防治等議題知識。</li> <li>2. 善用各議題的媒體資源。</li> <li>3. 鼓勵教師自行設計七大議題教案或行動研究團隊。</li> </ol>
教學活動		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 融入相關課程，實施隨機教學。</li> <li>2. 舉辦正確用藥的認知測驗。</li> <li>3. 印製潔牙與運動登記表，方便學童紀錄、統計每月潔牙及運動次數。</li> <li>4. 辦理體育競賽（運動會、班際跳繩、躲避球…比賽）。</li> <li>5. 增加學生運動社團，提供學生運動之機會。</li> <li>6. 視力保健、口腔衛生、無菸拒檳與班級經營之生活指導。</li> </ol>
宣導活動		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期朝會與晨光時間，由體育組、生教組長及自治幹部進行健康體位、菸害防治-宣導；衛生組長及自治幹部進行正確用藥教育及全民健保、視力保健、口腔衛生宣導；輔導組長及自治幹部進行性別平等教育宣導。</li> <li>2. 分發正確用藥、健康體位、菸害防治宣導單張。</li> <li>3. 健康促進學校專欄宣導相關衛教知識。</li> <li>4. 運用平面與網路資訊推動家長及校外來賓禁菸運動。</li> <li>5. 校園廣播小尖兵，於用餐時間利用廣播系統宣導健康體位觀念。</li> <li>6. 學校網頁提供健康體位相關資訊。</li> </ol>
藝文競賽		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 菸害防制作文比賽。</li> <li>2. 口腔衛生、健康體位有獎徵答。</li> <li>3. 正確用藥及全民健保漫畫比賽。</li> <li>4. 視力保健、傳染病防治翰書法比賽。</li> </ol>
學校物質環境層	環境配合	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 充實文化走廊與健康促進專欄的資訊。</li> <li>2. 性教育、正確用藥及全民健保、菸害防制、視力保健、口腔衛生、健康體位資訊的張貼。</li> <li>3. 營養資訊及午餐熱量表的張貼。</li> <li>4. 校園明顯處張貼禁菸標誌。</li> <li>5. 校園內不設置菸灰缸。</li> </ol>

面		<ol style="list-style-type: none"> <li>6. 增加健康的休閒活動場所。</li> <li>7. 提供適當照明。</li> <li>8. 慎選課桌椅。</li> <li>9. 善用電子媒體。</li> <li>10. 校園綠美化。</li> </ol>
學校社會心理環境層面	輔導措施	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供吸菸教職員工及學生戒菸教育、輔導方法或建立轉介機制。</li> <li>2. 每學期初建立BMI值，調查結果後書面通知家長飲食習慣改善及增加運動量。</li> <li>3. 口腔、視力矯治的追蹤輔導。</li> <li>4. 落實高風險家庭的輔導機制。</li> </ol>
	保健服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供正確用藥或拒菸抗癮的諮詢服務。</li> <li>2. 提供相關醫療單位轉介接受診治。</li> <li>3. 舉辦教職員工身體健康檢查。</li> <li>4. 提供教職員工健康體位相關資料及訊息。</li> <li>5. 視力檢查、健康檢查、牙齒檢查等結果的處理與資料應用：判讀篩檢結果、通知家長、就醫複查、統計資料。</li> </ol>
社區關係層面	親職教育	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學年親職教育日、班親會、運動會、新生家長座談會等活動，宣導正確用藥、健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保、性教育、無菸拒癮、傳染病防治的重要性。將正確的認知觀念經由座談會方式傳遞給家長。</li> <li>2. 辦理相關研習活動，親子共同成長。</li> <li>3. 張貼相關衛教海報宣導。</li> </ol>
	社區網絡	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校與社區相關團體共同營造無菸環境。-勸導學校附近販賣菸品商家不提供菸品及檳榔給未成年青少年。（請里長與家長會家長委員等地方仕紳共同打擊危害青少年的商店）</li> <li>2. 邀請並配合衛生機構至校辦理健康體位宣導。</li> <li>3. 邀請公益團體至校辦理女性衛生護理宣導。</li> <li>4. 走訪社區，參訪社區藥局，請藥劑師指導正確用藥觀念。</li> <li>5. 邀請學校營養午餐廠商派營養師至校協助宣導活動。</li> <li>6. 鼓勵社區人士善用學校場地進行活動。</li> </ol>
社會層	獎勵辦	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 獎勵推廣績優人員(包含教職員、學生、家長)。</li> <li>2. 公開表揚健康體位習慣良好及從未請病假之身體健康的學生。</li> </ol>

面	法	
	成 果	1.彙整相關資料。 2.召開健康促進學校工作小組會議，檢討得失，評估成效。

#### (四) 實施策略

##### 1. 推動原則

- (1) 建立師生共識
- (2) 統整行政業務
- (3) 融入領域教學
- (4) 提供支持環境
- (5) 發起志工參與
- (6) 結合社區力量
- (7) 尋求公共資源。

##### 2. 實施方法與步驟

- (1) 召開學校健康促進委員會，討論本校健康促進計畫內容、工作分配，及工作進度與執行。
- (2) 透過學校健康促進委員會進行健康促進學校的需求評估，並依照評估結果，製定本校正確用藥及全民健保、健康體位、口腔衛生、視力保健、菸害防制、性教育（含愛滋病防制）及安全急救教育實施計畫及制訂健康體位健康生活教育實施計畫。
- (3) 加強教師的在職教育及學生的學習教育相關活動：
  - A. 結合教師研習活動，增進教師相關的學養知能。
  - B. 每學年辦理正確用藥、全民健保、視力保健、口腔衛生、菸害防制、健康飲食健康生活教育、性教育、傳染病防治相關宣導及融入課程教學。
  - C. 舉辦正確用藥、全民健保、視力保健、口腔衛生、菸害防治及健康飲食健康生活、性教育相關才藝競賽，如語文競賽、標語、藝文活動、常識測驗即有獎徵答等活動。
  - D. 學生自治幹部培訓，協助推動各項性教育、正確用藥、全民健保、視力保健、口腔衛生、菸害防制及健康飲食健康生活計畫。
  - E. 營造無菸環境，舉辦廁所整潔及綠化美化比賽，提供師生無菸且整潔美觀的如廁環境。
  - F. 辦理教職員健康體位教育知能研習
  - G. 實施師生健康體位常識、口腔衛生、正確用藥問卷調查。
  - H. 培訓校園健康小達人，於用餐時間利用廣播系統宣導相關健康議題常識。
  - I. 辦理班際體育競賽。
  - J. 推行師生休閒運動，養成運動習慣。
  - K. 增加體育性社團，提供學生運動機會，培養學生對運動的興趣。
  - L. 推行學生體適能檢測，促進健康。



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											
15. 成果分享及檢討											

## 七、健康促進學校人力配置

(一) 組織：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。

(二) 工作職掌表

計畫職稱	姓名	所屬單位及職稱	工作項目
計畫主持人	徐衍正	校長	綜理健康促進學校推行督導事宜。
協同主持人	王馨辰	學務主任	召開相關會議，研擬健康促進學校計畫，籌畫健康促進學校工作之推行。辦理健康促進學校師生教育輔導活動。
協同主持人	林柏君	教務主任	督導健康促進學校相關課程方面之規劃與推行。

協同主持人	林欣怡	總務主任	規劃健康促進學校之硬體設備相關工作。
協同主持人	謝玉枝	衛生組長	執行健康促進學校計畫，並推動整體學校衛生政策。
協同主持人	張文芳	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。
協同主持人	戴美惠	訓育組長	心理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聯繫，執行反菸。
協同主持人	李秋興	體育組長	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，執行健康體位。
協同主持人	余采叡	教學組長	心理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聯繫
研究人員	黃榮杰	資訊組長	網頁製作及維護
研究人員	廖嘉蓁 楊婷鈞 楊麗萍 熊家梅 郭瑞玲 潘麗蘭	學年主任	協助各項活動之推展及整合人力資源，協助推展學校與社區健康服務及相關宣導活動。
研究人員	莊國欽	家長代表	協助各項活動之推展及整合人力資源，協助推展學校與社區健康服務及相關宣導活動。
研究人員	彭士益	社區里民代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
研究人員	陳宗佑	學生自治市長	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫

### (三) 工作任務

實施內容		主辦單位 (人員)	協辦單位 (人員)	完成日期
學校衛生政策層面				
1	召開學校健康促進委員會	校長	學務主任	八月
2	核定山豐國小健康促進學校計畫	校長	學務主任	八月~九月
3	訂定正確用藥及全民健保教育實施計畫	校長	學務主任	九月
4	訂定校園菸害防制實施計畫	學務主任	衛生組	十月

5	訂定校園傳染病防治實施計畫	學務主任	衛生組	十月
6	訂定性別平等教育實施計畫	輔導主任	輔導組	九月
7	訂定健康體位實施計畫	體育組	衛生組	九月
8	訂定學生體育社團計畫	體育組	體育組	九月
9	訂定視力保健實施計畫	衛生組	護理師	九月
10	訂定口腔衛生實施計畫	衛生組	護理師	九月
健康生活與技能層面				
1	辦理學生正確用藥、菸害防制講座	學務主任	衛生組	十一月
2	舉辦學生健康體位宣導，加強學生對健康體位及健康飲食的認識	衛生組	護理師	九月 十一月
3	學校成員做到每日運動	體育組	生教組	每日
4	學生運動社團的招生	訓育組	體育組	九月
5	實施游泳教學	健體老師	體育組	九月~五月
6	配合午餐教育辦理學生營養宣導，推廣「說早安，吃早餐，樂學習」及「天天五蔬果」運動	午餐執秘	衛生組	十月、四月
7	用藥安全及藥物濫用防治宣導	學務主任	衛生組	十月
8	性教育與愛滋病防治宣導活動	護理師	衛生組	九、十一月
9	性別平等講座---兩性交往、性別平等與互動	輔導主任	輔導組	十二月
10	「菸害防制」、「健康體位」、「視力保健」以及「口腔衛生」融入課程教學觀摩	教務主任	教學組	十一月、三月
11	辦理學校傳染病防治宣導	學務處	衛生組	經常性

12	舉辦健康議題各項藝文比賽	教學組	衛生組	十一月
13	辦理教師體育性活動	體育組	衛生組	週三進修
14	加強學生體適能活動：全校實施晨跑	體育組	班級老師	九月~六月
15	辦理新生家長視力保健宣導講座	護理師	衛生組	八月
16	辦理望遠凝視及戶外活動(每天 30 分鐘)	護理師	班級老師	九月~六月
17	推展含氟漱口水活動，養成學童口腔保健之習慣	護理師	班級老師	每週四
18	推展「餐後潔牙」活動	衛生組	護理師	每日
19	辦理校園傳染病防治教育宣導。	護理師	衛生組	九月~六月
20	辦理七大議題相關親子講座	學務主任	衛生組	十月、三月
21	辦理全民健保教育宣導	學務主任	衛生組	十一月、四月
健康服務層面				
1	實施學生健康檢查及體格缺點矯治，檢查結果能列冊管理追蹤，並進行相關衛生教育。	護理師	各班級任	經常性
2	特殊疾病學生管理。	護理師	衛生組	經常性
3	學生每學年進行視力身高體重測量，輸入及統計檢查結果至健康資訊管理系統。	護理師	各班級任	經常性
4	備有社區醫療院所名稱、地址、電話、門診時間表等資料提供教職員工生參閱、諮詢。	護理師	衛生組	經常性
5	定期公佈午餐菜單及營養分析於學校布告欄或網站上，給全校親師生參考。	午餐執秘	資訊組	每週

6	實施全校學生 BMI 值體位測量（相當於全校「健康體位」狀況前測）	護理師	各班級任	九月
7	提供吸菸教職員工及學生戒菸教育、輔導方法或建立轉介機制	輔導室	護理師	十月
8	提供正確用藥、拒菸或戒菸的諮詢服務	護理師	衛生所	十一月
9	轉介至相關醫療單位接受診治	護理師	衛生所	十一月
10	實施教職員工健康檢查。	衛生組	護理師	一月
學校物質環境層面				
1	增加健康的休閒活動場所	總務主任	體育組	十二月
2	校園明顯處張貼禁菸標誌	學務主任	衛生組	九月
3	各樓層飲水機定期維護，更換濾芯。	事務組	工友	定期保養
4	充實文化走廊與健康促進專欄的資訊	衛生組	體育組	每月初
5	體育組資訊區，張貼體育資訊	體育組	訓育組	不定期
6	依學生身高正確的使用課桌椅。	事務組	各班級任	九月
7	改善各教室照明	事務組	工友	經常性
8	改善校園綠美化	事務組	工友	經常性
學校社會心理環境層面				
1	針對全校教職員工、學生、家長「菸害防制」、「健康體位」、「視力保健」、「口腔衛生」文宣	學務主任	衛生組	經常性

2	建置健康促進學校網站或部落格，提供健康促進活動報導消息資訊，以及「菸害防制」、「健康體位」、「視力保健」、「口腔衛生」及「性教育」、「正確用藥及全民健保」資訊	學務主任	資訊組	經常性
3	全校配合規勸、告知所有到校家長、來賓、工人等，全面禁止抽菸	學務主任	全校師生	經常性
社區關係層面				
1	召募健康志工，成立「山豐健康志工小組」	志工隊	學務主任	九月
2	邀請衛生單位到校宣導，加強學生對各項健康議題的認識	護理師	衛生組	五月
3	結合大型醫療機構辦理相關活動	護理師	衛生組	十一月 四月
4	邀請並配合衛生機構與專業公會至校辦理正確用藥及全民健保宣導活動	學務主任	衛生組	十二月
5	邀請有能力的社區家長到校指導老師及學生各式運動	學務主任	體育組	四月
6	推動「無菸拒檳家庭」	衛生組	護理師	三月
7	採取多元化聯絡方式，維持家長與學校間之溝通管道暢通。	輔導室	學務處	經常性

## 八、成果指標及預期效益

- (一) 營造健康清新的無菸校園環境，同時擴大至社區家長，並願意落實於家庭中。
- (二) 舉辦親職教育講座，宣導健康促進觀念，提昇家長知能，落實監督輔導孩子之責任。
- (三) 舉辦體重控制之營養諮詢講座，建立師生正確之飲食習慣與行為。
- (四) 結合社區、社會資源，發揮學校社教功能。與地方社衛生機關密切配合，積極

- 爭取補助經費，充實教學設備，改善學習環境。
- (五) 落實師生健康服務，定期體適能檢測、各項健康檢查，缺點矯治之追蹤與輔導能達到 85% 以上。
- (六) 師生健康資料能妥善管理，並統計分析，提供學校衛生政策做參考與改進的依據。
- (七) 提升全校學生體位正常百分比達到 70% 以上，且大部分學生願意認真參與，並進而養成良好的健康行為。

## 九、評價方法

### (一) 評鑑方式

配合計畫執行進行歷程評鑑及成效評量，並於計畫執行前後，收集資料以利評估計畫成效，茲說明如下：

#### 1. 歷程評鑑

- (1) 定期召開學校衛生委員會會議，檢討學校整體衛生政策及健康促進各議題執行之成效與缺失，並做成紀錄，以作為改進或修正之依據。
- (2) 統計分析前後測問卷，了解影響健康的因素，作為擬定實施計畫之參考。
- (3) 鼓勵師生隨時提供寶貴意見與建議，讓教學與活動能更有效的進行。
- (4) 各項活動計畫周詳，具體可行，能達預期目標，並將成果紀錄存檔。

#### 2. 成效評鑑

- (1) 結合營養午餐，辦理各項營養教育，提昇師生之營養知識與健康行為，使師生均能培養正確的營養教育觀念。
- (2) 課程與教學納入反菸內容，營造優質的校園環境，並將其影響擴及社區。
- (3) 落實健康中心功能，定期辦理學生 BMI 值檢測，資料之統計分析與追蹤輔導，109 學年度正常體位學生百分比能達到 70% 以上。
- (4) 實施體適能檢測，規劃各項活動，使 85% 的學生能建立有效的運動行為與習慣。
- (5) 結合社區辦理各項健康促進宣導活動，建立友善的夥伴關係。

### (二) 評價指標

桃園市山豐國小推行健康促進學校計畫成效檢核表

評價指標	評分				
<b>一、制定學校衛生政策</b>					
1. 成立學校健康委員會，訂定健康促進學校工作內容，並負責統籌規劃、推動及檢討學校健康政策。	5	4	3	2	1
2. 擬定「健康促進教育」推動方案與工作時程表。	5	4	3	2	1
3. 將健康促進計畫納入整個學校的校務發展計畫中，成為學校特色。	5	4	3	2	1
<b>二、學校物質環境</b>					
1. 建構安全永續的校園環境	5	4	3	2	1

2. 充實健康促進教學活動設備與器材，建置健康促進教學環境。	5	4	3	2	1
3. 加強午餐供應之環境衛生監督與管理。	5	4	3	2	1
三、學校社會環境					
1. 學生能參與學校校務決策，共同制訂相關政策。	5	4	3	2	1
2. 學校能提供並滿足特殊師生需求。	5	4	3	2	1
3. 營造溫馨的校園環境。	5	4	3	2	1
四、社區關係					
1. 學校能與家長團體互動良好，並鼓勵與協助家長參與學校各項活動。	5	4	3	2	1
2. 能運用社區資源建立網絡，形成良好的夥伴關係。	5	4	3	2	1
五、健康教學與活動					
1. 能提供專業資訊，提昇教師專業知能。	5	4	3	2	1
2. 有豐富多元的教學課程及主題宣導活動。	5	4	3	2	1
3. 辦理校內各項體育競賽與活動。	5	4	3	2	1
六、健康服務					
1. 能舉辦專題講座與活動。	5	4	3	2	1
2. 能落實師生健康管理。	5	4	3	2	1
3. 能提供師生健康飲食環境。	5	4	3	2	1

◎ 做到 20%以下圈選 1, 做到 40%以下圈選 2, 做到 60%以下圈選 3, 做到 80%以下圈選 4, 做到 81%以上圈選 5。

附件一

桃園市山豐國小健康促進學校計畫問卷【學生版】

小朋友大家好：

這是一份關於「健康促進問題調查」的問卷，目的在了解你們平常健康相關的問題，請仔細看過題目，依照你的實際情況回答，填答時不要和其他同學討論，也不需要寫姓名，不認識的字詞可以問師長或家長，問卷內容絕對保密，請放心作答。

山豐國小學務處 敬啟

一、基本資料

年級：一年級 二年級 三年級 四年級 五年級 六年級

性別：男 女

二、請依下列各面向問題，依序作答：

(一) 反菸拒檳

題目	答題選項	
1. 與我同住的家人有吸菸？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
2. 過去一星期在「校內」我有接觸到二手菸？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
3. 過去一星期在「家中」我有接觸到二手菸？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
4. 最近的 30 天之中，我曾因為好奇而吸菸？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
5. 我曾勸導別人不要吸菸？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
6. 我知道吸二手菸也會危害健康？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
7. 我會拒絕朋友邀吸菸？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會
8. 最近的 30 天之中，我曾因為好奇而吃檳榔？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會

二、口腔衛生

題目	答題選項	
1. 我的牙齒有蛀牙的情形？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
2. 我有去牙醫診所治療齲齒？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
3. 我每日餐後有潔牙？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
4. 最近半年至一年，我有做一次以上的牙齒檢查？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
5. 我有定期使用含氟漱口水？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
6. 我會使用牙線清潔牙齒連接縫？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
7. 我有經常檢查牙刷習慣，當刷毛散開時立即更換？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
8. 我會每年定期到牙科診所洗牙？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會
9. 我會注意攝取均衡飲食，少吃甜食減少蛀牙？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會

三、健康體位

題目	答題選項	
----	------	--

1. 我的 BMI 值屬於正常範圍？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
2. 我的 BMI 值屬於過輕範圍？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
3. 我的 BMI 值屬於過重或超重範圍？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
4. 我每天運動 30 分鐘以上	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
5. 我每天有吃五種以上蔬菜或水果類食物？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
6. 我每天都有吃早餐？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
7. 我每天睡眠達 8 小時以上？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
8. 我會多喝白開水，少喝含糖飲料？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會
9. 我每天看電視、玩電動、打電腦時間不超過 2 小時？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
10. 我每週累積運動時數達 210 分？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無

#### 四、視力保健

題目	答題選項	
1. 我裸視的視力未達 0.9？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
2. 我有去眼科診所矯治我的視力？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
3. 每次視力檢查結果我都有告訴家長？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
4. 我有做到用眼 30 分鐘休息 10 分鐘？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
5. 我讀書寫字會保持 35 公分以上距離？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會
6. 我會留意讀書寫字時桌燈及室內光線充足？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會
7. 我每天戶外活動的時間累計達 2 小時？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
8. 我不想近視，所以會關心視力保健？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否

#### 五、正確用藥

題目	答題選項	
1. 我的家人知道用藥諮詢（藥師）的電話？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
2. 我或家人曾經撥打用藥諮詢的電話？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
3. 我的家人會依照醫生開的處方箋領藥？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
4. 我會按照醫生指示服用藥物？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
5. 我知道亂服用藥物，會造成身體負擔？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
6. 我的家人有服用藥物成癮的情形？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無

#### 六、全民健保

題目	答題選項	
1. 我知道健保諮詢服務專線為 0800-030-598。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
2. 我會珍惜醫療資源，不迷信大醫院？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會
3. 我知道「輕病看門診，重病看急診」的觀念。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 不是
4. 我們家有固定看診的家庭醫師或診所？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
5. 我會儘量避免參與有礙健康安全之活動？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
6. 我知道重複就診是浪費醫療資源的行為？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否

【小朋友問卷到此結束囉！謝謝您的作答！】

## 附件二

### 桃園市山豐國小健康促進學校計畫問卷【家長版】

親愛的家長，您好：

這是一份關於「健康促進問題調查」的問卷，目的在了解您平常健康相關的問題，請仔細看過題目，依照你的實際情況回答，不需填寫姓名，內容絕對保密，請你放心作答。(凡學生家長皆可填寫，不限父母親本人)

山豐國小學務處 敬啟

#### 一、基本資料

年齡：20~30 歲 30~40 歲 40~50 歲 50~60 歲 60 歲以上

性別：男 女

二、請依下列各面向問題，依序作答：

#### (一) 反菸拒檳

題目	答題選項	
1. 我自己有吸菸的習慣？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
2. 我的家人也有吸菸的習慣？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
3. 過去一星期在「家中」我有接觸到二手菸？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
4. 我知道吸菸會危害健康？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
5. 我曾勸導別人不要吸菸。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
6. 我知道吸二手菸也會危害健康？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
7. 我會拒絕朋友邀吸菸？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
8. 我自己有吃檳榔的習慣？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無

#### 二、口腔衛生

題目	答題選項	
1. 我的牙齒有蛀牙的情形？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
2. 我有去牙醫診所治療齲齒？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
3. 我每日餐後有潔牙？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
4. 最近半年至一年，我有做一次以上的牙齒檢查？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
5. 我會每年定期到牙科診所洗牙？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
6. 我會使用牙線清潔牙齒連接縫？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
7. 我有經常檢查牙刷習慣，當刷毛散開時立即更換？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
8. 我會注意攝取均衡飲食，少吃甜食減少蛀牙？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會

### 三、健康體位

題目	答題選項	
1. 我的 BMI 值屬於正常範圍？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
2. 我的 BMI 值屬於過輕範圍？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
3. 我的 BMI 值屬於過重或超重範圍？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
4. 我每天運動 30 分鐘以上	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
5. 我每天有吃五種以上蔬菜或水果類食物？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
6. 我每天都有吃早餐？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
7. 我每天睡眠達 8 小時以上？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
8. 我會多喝白開水，少喝含糖飲料？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會
9. 我每天看電視、玩電動、打電腦時間不超過 2 小時？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
10. 我有吃宵夜的習慣？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無

### 四、視力保健

題目	答題選項	
1. 我裸視的視力未達 0.9？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
2. 我有去眼科診所矯治我的視力？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
3. 我會留意室內光線是否充足？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
4. 我有做到用眼 30 分鐘休息 10 分鐘？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
5. 我閱讀或寫字時，會保持保持 35 公分以上距離？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會
6. 我會留意孩子是否趴著或躺著看書，並給予糾正？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會
7. 我擔心孩子會近視，所以會關心視力保健？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否

### 五、正確用藥

題目	答題選項	
1. 我知道用藥諮詢（藥師）的電話？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
2. 我曾經撥打用藥諮詢的電話？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
3. 我會依照醫生開的處方箋領藥？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會
4. 我會按照醫生指示服用藥物？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會
5. 我知道亂服用藥物，會造成身體負擔？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
6. 我有服用藥物成癮的情形？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無

### 六、全民健保

題目	答題選項	
1. 我知道健保諮詢服務專線為 0800-030-598。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
2. 我會珍惜醫療資源，不迷信大醫院？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會
3. 我知道「輕病看門診，重病看急診」的觀念。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 不是
4. 我們家有固定看診的家庭醫師或診所？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
5. 我會儘量避免參與有礙健康安全之活動？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否

6. 我知道重複就診是浪費醫療資源的行為？  是  否

---

【問卷到此結束囉！謝謝您的作答！】

附件三

桃園市山豐國小健康促進學校計畫問卷【教職員版】

親愛的老師，您好：

這是一份關於「健康促進問題調查」的問卷，目的在了解您平常健康相關的問題，請仔細看過題目，依照你的實際情況回答，不需填寫姓名，內容絕對保密，請你放心作答。

山豐國小學務處 敬啟

一、基本資料

年齡：20~30 歲 30~40 歲 40~50 歲 50~60 歲 60 歲以上

性別：男 女

職務：導師 行政人員 科任 幹事職員

二、請依下列各面向問題，依序作答：

(一) 菸害防制

題目	答題選項	
1. 我自己有吸菸的習慣？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
2. 我的家人也有吸菸的習慣？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
3. 過去一星期在「家中」我有接觸到二手菸？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
4. 我知道吸菸會危害健康？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
5. 我曾勸導別人不要吸菸。	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
6. 我知道吸二手菸也會危害健康？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
7. 我會拒絕朋友邀吸菸？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會

二、口腔衛生

題目	答題選項	
1. 我的牙齒有蛀牙的情形？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
2. 我有去牙醫診所治療齲齒？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
3. 我每日餐後有潔牙？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
4. 最近半年至一年，我有做一次以上的牙齒檢查？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
5. 我會每年定期到牙科診所洗牙？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
6. 我會使用牙線清潔牙齒連接縫？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
7. 我有經常檢查牙刷習慣，當刷毛散開時立即更換？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
8. 我會注意攝取均衡飲食，少吃甜食減少蛀牙？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會

### 三、健康體位

題目	答題選項	
1. 我的 BMI 值屬於正常範圍？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
2. 我的 BMI 值屬於過輕範圍？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
3. 我的 BMI 值屬於過重或超重範圍？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
4. 我每天運動 30 分鐘以上	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
5. 我每天有吃五種以上蔬菜或水果類食物？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
6. 我每天都有吃早餐？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
7. 我每天睡眠達 8 小時以上？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
8. 我會多喝白開水，少喝含糖飲料？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會
9. 我每天看電視、玩電動、打電腦時間不超過 2 小時？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
10. 我有吃宵夜的習慣？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無

### 四、視力保健

題目	答題選項	
1. 我裸視的視力未達 0.9？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
2. 我有去眼科診所矯治我的視力？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
3. 我會留意室內光線是否充足？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
4. 我有做到用眼 30 分鐘休息 10 分鐘？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
5. 我閱讀或寫字時，會保持保持 35 公分以上距離？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會
6. 我會留意自己或孩子是否趴著或躺著看書，並給予糾正？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會
7. 我覺得擔自己或孩子近視，所以會關心視力保健？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否

### 五、正確用藥

題目	答題選項	
1. 我知道正確用藥的重要性？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
2. 生病時我會依照醫生開的處方箋領藥服用？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
3. 我會依照醫生指示服用藥物？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
4. 我的家人會依照醫生指示服用藥物？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
5. 我知道亂服用藥物，會造成身體負擔？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
6. 我自己有服用藥物成癮的情形？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
6. 我的家人有服用藥物成癮的情形？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無

### 六、全民健保

題目	答題選項	
1. 我知道健保諮詢服務專線為 0800-030-598。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
2. 我會珍惜醫療資源，不迷信大醫院？	<input type="checkbox"/> 會	<input type="checkbox"/> 不會
3. 我知道「輕病看門診，重病看急診」的觀念。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 不是
4. 我們家有固定看診的家庭醫師或診所？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
5. 我會儘量避免參與有礙健康安全之活動？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
6. 我知道重複就診是浪費醫療資源的行為？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否

【問卷到此結束囉！謝謝您的作答！】