

# 臺北市立北投區石牌國民小學 113 學年度健康促進學校實施計畫

## 一、依據：

- (一) 學校衛生法。
- (二) 教育部96年1月31日台體(二)字第0960010999C號令修正發布之「教育部補助辦理學校衛生保健活動審查原則」辦理。
- (三) 教育部112年5月23日臺教綜(五)字第1122100564號函修正之「校園菸害防制實施計畫」。
- (四) 臺北市政府教育局所轄高級中等以下學校禁用電子煙實施要點。
- (五) 臺北市高級中等以下學校菸害防制計畫。

## 二、計畫目的：

制定整體學校衛生政策，評估本校健康需求，結合學校資源，透過健康教育與活動及健康服務之實施，引導全校教職員工生自發性且自主性地建立健康管理。

## 三、具體目標：

### (一) 視力保健：

落實全校教職員生視力保健工作，減低學生近視惡化比率，也使教職員生能選擇符合自己視力保健方法及視力矯正方法，以達視力保健政策目標。

### (二) 健康體位：

辦理健康檢查，並藉由教學、宣導活動，舉辦營養講座，推動食農教育以及體適能，讓全校教職員生瞭解健康飲食與健康體能的重要性，並且能在日常生活中實踐，達成健康體位的目標。

### (三) 口腔保健：

培養學生正確的潔牙觀念，進行潔牙檢核，促進教職員生餐後潔牙，建立口腔保健的良好習慣，並落實預防齲齒塗氟保健教育，結合學校、家庭及社區共同推展口腔保健教育。

### (四) 菸／檳防制：

配合春暉專案計畫，設立菸／檳因應與輔導機制，預防及降低菸／檳害之發生，營造無菸／檳校園環境，以維護及促進教職員生健康，加強宣導菸檳防治，使得師生能獲得菸檳防治的相關知識、資源與生活技術；根據「臺北市高級中等以下學校菸害防制計畫」與「臺北市政府教育局所轄高級中等以下學校禁用電子煙實施要點」，本校教職員工與學生禁止攜帶、使用菸品與類煙品（含傳統紙煙、加熱式煙品、電子煙及其組合元件），且學校發現學生持有、攜帶或使用電子煙者，應授予學生三小時相關教育，並通知其法定代理人或監護人領回電子煙。

### (五) 性教育（含愛滋防治）：

為提升年輕族群性傳染病自我保護防治知能，加強校園性教育及性傳染病防治衛教宣導，發展性教育有關之教學媒體、宣導資料、融入進康教育課程，且提供充分資訊，讓各領域教學融入性教育之概念，包括性傳染病介紹。推廣月經教育，營造友善多元生理環境。

## (六) 全民健保：

宣導衛教單張及宣導專欄海報，讓全校學生可隨時獲取全民健保相關資訊，並於朝會集合時間及班週會時間加強宣導，建立正確就醫及健保概念。

## (七) 正向心理：

健康教育、綜合活動等課程正常授課。鼓勵「跨領域」教師融入生命教育、身體活動、正向情緒、成就感、樂觀、樂動、樂食、樂眠、正向關係、專業知能、人際溝通、領導能力、組織協調、合作能力、...等指標課程，推展豐富健康心理議題的學習活動和態度呈現，促進正向心理健康韌性和強韌度。

## 四、計畫內容

項次	推動策略	執行內容
一	制訂健康促進學校政策	<ol style="list-style-type: none"><li>成立學校健康促進委員會、組織健康促進學校工作小組並強化人力。</li><li>依學生體位與飲食現況提出需求評估，擬定適合學校之實施計畫並列入行事曆，據以推展學生體適能及營養教育。</li><li>建立學生之健康資料檔案，於計畫實施前後進行成效評價，並提出成果報告。</li><li>辦理或鼓勵教職員工參加相關研習透過多元管道引發教職員生關心健康體位及健康飲食議題。</li><li>教職員工加強學生意日常生活健康行為指導與心理輔導。</li><li>推動學生健康飲食，落實學校午餐食物內容及營養基準。</li><li>推動學生體適能「333再升級、210增活力、SH150」計畫。</li><li>課後辦理健康社團，寒暑假期間辦理健康營隊，鼓勵學生參與正當的休閒育樂活動。</li></ol>
二	發展健康教育與活動	<ol style="list-style-type: none"><li>由課程發展委員會進行課程統整規劃，鼓勵教師將健康議題納入課程教學及學校常規。</li><li>加強學生健康體型意識之宣導，教導學生媒體識讀的知能，判別不實資訊。</li><li>擬訂學生運動處方全面實施學生健康體適能及健康飲食護照。</li><li>增加學生身體活動時間營造並推動家庭、校園動態生活環境，以減少學生坐式生活型態。</li><li>推動教職員生每日運動及天天五蔬果的飲食習慣。</li><li>利用集會，加強健康體位和健康飲食理念與</li></ol>

		<p>知識宣導。</p> <p>7. 每週安排晨光健康體適能活動。</p> <p>8. 舉辦各項班際體育競賽，增進學生體適能，養成運動習慣，強化學生健康意識。</p> <p>9. 於學期結束，暑假開始前，鼓勵學生能在暑假期間維持健康飲食及運動習慣以達成健康體位標準。</p> <p>10. 鼓勵學生上網參與相關健康促進網站活動。</p>
三	提供健康之校園環境	<p>1. 透過校園食材登錄平臺由供餐團膳廠商提供健康午餐。並以午餐網站宣導健康飲食營養午餐:<a href="http://affairs.kh.edu.tw/3254">http://affairs.kh.edu.tw/3254</a></p> <p>2. 提供安全的校園環境及適當的衛生設備，並定期飲用水質檢測及保養，維護校園用水安全。</p> <p>3. 學校維持環境健康，並符合國家傳染預防的法令及消毒的標準。</p> <p>4. 推行生活環保，執行垃圾分類，教職員工生全面參與維護校園整潔與美、綠化學校環境。</p> <p>5. 課餘時間開放學校運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康體位的行動力。</p> <p>6. 於校區可用之公告空間，張貼健康體位及營養教育之宣導海報。</p>
四	營造學校社會環境	<p>1. 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 學校成員願意產生健康行為、建立健康的生活形態，進而提升健康的品質。</p> <p>4. 藉由學校健康促進委員會及工作小組的運作，網羅健康有關之機構、團體，建立互惠合作關係，以期有效聯結社區內外之資源。</p> <p>5. 與北護與陽明口衛隊合作，進行社區宣導課程。</p> <p>6. 教師尊重學生個人特質，提供協助予有特殊需求的學生，落實健康體位與健康飲食指導，改善相關問題。</p>
五	建立完善之健康服務	<p>1. 提供溫暖安全的心理、生理健康諮詢服務。</p> <p>2. 建立學生個人健康檔案，每學期實施學生健康檢查及後續追蹤矯治。</p> <p>3. 學校提供健康性社團及健康訊息，鼓勵並協助教職員工生參與。</p> <p>4. 辦理班際、校際健康相關靜態或動態活動，宣導健康體位與健康飲食相關議題。</p> <p>5. 於校網和校園佈告等刊登相關健康體位與健康飲食之文章或資訊。</p> <p>6. 透過聯絡簿、親師座談等機制，請家長協助學生力行在家健康體位與健康飲食之自我管理。</p>

六	結合社區共同營造健康校園	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合學校、家庭、社區資源建構健康體位與健康飲食的支持環境，共同推動健康議題。</li> <li>2. 建立學校、家庭、社區推動健康體位與健康飲食的夥伴關係（學校與社區結盟）。</li> <li>3. 鼓勵教師與家長以身作則；邀請校長、家長會長或義工家長團團長鼓動風潮，建立健康體位角色典範，引領健康體位風潮。</li> <li>4. 健康體位與均衡飲食觀念的宣導與推廣，鼓勵社區推動健康飲食環境，推動食品營養或份量標示。</li> <li>5. 積極開放校園，以無菸校園推動計畫提供社區民眾運動場所，規劃具社區特性之動態生活環境。</li> <li>6. 鼓勵並協助家長參與與主題契合之活動及社區服務。</li> <li>7. 利用班級親師座談會，宣導「健康體位與健康飲食」之精神內涵</li> </ol>
---	--------------	---

## 五、計畫預期成效

1. 培養學生健康體位之正確觀念，並提升學生健康體位知識與技能，期能將本校學生體位不合標準者，總人數改善比率達5%以上；並鼓勵個別學生之BMI值能逐年改善。
2. 灌輸學生健康飲食之正確觀念、知識與技能，養成學生健康飲食的習慣。
3. 藉由健康體位與健康飲食的倡導，養成學生規律的活動，正確的體型意識並增進身體自主及性別平等之觀念。
4. 提升整體校園的健康服務，從學生健康資料建立、健康異常矯治追蹤，透過社區醫療資源提供到校服務等，掌握學生健康資料並做統計與分析，促使家長更重視學生健康。
5. 增進學校與社區關係，藉由與社區結盟，舉辦體育表演會或運動社團、鼓勵健康餐飲店設立、家長們協助改善學生飲食等，讓更多家長和社會團體支持學校推動健康政策。
6. 養成教職員工生「自我健康管理」之知能與行為，進而建立健康的生活型態。

## 六、人力資源配置

本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如下：

職稱	所屬單位職稱	執掌內容
召集人	校長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康促進計劃總指揮</li> <li>2. 監督、考核健康促進實施成效</li> <li>3. 獎勵推動本計畫績優教師</li> </ol>
總幹事	學務主任	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協調整合各部門健促工作</li> <li>2. 獎勵班級及熱心服務學生</li> </ol>

執行秘 書	衛生組長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規劃並執行健康促進計劃</li> <li>2. 督導並維護校園衛生整潔</li> <li>3. 宣導護眼、潔牙、營養教育等衛教觀念</li> <li>4. 監督用餐衛生安全</li> <li>5. 推展人口教育政策</li> <li>6. 策動環保義工參與社區清掃活動</li> <li>7. 彙整本計畫成果報告資料、簡報</li> <li>8. 辦理各項宣導講座</li> <li>9. 協助學校健康飲食的實施</li> <li>10. 協助全校教職員工、學生午餐訂購事宜</li> </ol>
健康服 務小組	衛生組長  健康中心	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 執掌教職員生健康管理</li> <li>2. 策劃教職員生 CPR訓練</li> <li>3. 彙整學生視力、齲齒、體位資料</li> <li>4. 宣導護眼、潔牙、傳染病防治等衛教觀念</li> <li>5. 辦理一年級心電圖</li> <li>6. 規劃並執行一、四年級學生健康檢查</li> <li>7. 處理教職員生緊急傷病狀況</li> <li>8. 列管追蹤學生特殊疾病情形</li> <li>9. 辦理月經教育，友善多元生理用品環境</li> <li>10. 辦理流感、COVID-19疫苗接種工作</li> <li>11. 辦理尿液篩檢與蟓蟲檢查</li> <li>12. 口腔檢查與一年級塗氟</li> </ol>
健康環 境小組	總務主任  事務組長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 執行永續學校環境管理</li> <li>2. 依規定招標 並依契約處理午餐相關事宜</li> <li>3. 實施校園節能減碳措施</li> <li>4. 檢核學校教室照明設備達標準照度</li> <li>5. 建立學校防災應變機制</li> <li>6. 維護校園硬體環境安全</li> <li>7. 定期進行校園環境消毒</li> <li>8. 定期維修校園飲水機，維護飲水安全</li> <li>9. 推展校園綠化美化工作</li> </ol>
健康暨 課程活 動小組	教務主任	協助環境教育與健康促進教學推展工作 (包括相關教學計畫擬定、教材蒐集 )，督導各學習領域推展環境教育與健康促進融入課程
	輔導主任	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促進教職員生心理衛生</li> <li>2. 督導家長成長團體</li> </ol>
	教學組長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 推展健康促進議題融入教學活動</li> <li>2. 辦理以健康促進為題之國語文競賽</li> </ol>
	設備組長	指導實驗室安全衛生教育
	資訊組長	資訊方面支援及技術指導

體育組長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促進教職員生體適能進步</li> <li>2. 執行學生體適能檢測</li> <li>3. 辦理體育競賽活動</li> <li>4. 推展晨光時間跑步活動計畫 (SHE150)</li> <li>5. 安排學生游泳課程</li> <li>6. 利用學校日宣達體適能重要性</li> <li>7. 推廣學生運動社團</li> </ol>
生教組長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 推動菸／檳、愛滋及毒品防制教育</li> <li>2. <b>授予持有、攜帶或使用電子煙之學生三小時相關教育，並通知其法定代理人或監護人領回電子煙</b></li> </ol>
輔導組長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 推行教職員生心理衛生工作</li> <li>2. 辦理性別平等教育宣導</li> <li>3. 辦理親子講座</li> </ol>
健體領域老師	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 執行健康教育及體育教學活動</li> <li>2. 協助體育競賽活動辦理</li> </ol>
教師會長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成立並帶動教師健康促進社團</li> <li>2. 舉辦教職員工體育活動</li> </ol>
各學年主任	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助學校宣導及執行各項相關活動與檢核</li> <li>2. 協助執行班級健康規劃</li> </ol>
家長會長	支援本計畫各項活動的推行

九、本計畫經校務會議通過後實施，修正時亦同。