

桃園市武漢國民中學辦理 109 學年度健康促進學校實施計畫

壹、前言

一、健康促進發展沿革：

世界衛生組織(WHO)於 2005 年起，積極推動「健康促進計畫」，將健康促進學校定義為：「一所學校能持續的增強它的能力，使學校能成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所」。身心健康狀態影響學習與生活甚劇，而學校是學生與教職員工主要的生活場所，推廣全面且完整的學校健促計畫，建構健康正向的校園文化，促進師生健康生活的落實與提升生活品質。

二、本校推動的歷史經驗：

本校成立「健康促進委員會」，自 94 年起辦理健康促進學校計畫，健促活動列入每學期工作事項以落實執行，並將健康促進七大議題「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、全民健保議題」納入課程計畫，融入教學，讓師生瞭解議題之觀念及重要性，以期能將其落實於生活中，從 100 學年度開始持續推動安全急救教育之主題。102 學年度起推動健康體位課程，並在 104 學年度開設七年級健康體位社團，搭配期初護理師測量學生的身高體重，計算每個學生的 BMI 值，依其結果挑選社團學生，由衛生組長帶領社團學生從事健康活動，如：跳繩、慢跑等，漸有成效，因此 108 學年度繼續開辦健康活力社，鼓勵 BMI 高的同學運動，控制飲食。

三、學校及社區人文特質概述：

本校於 93 學年度設校，現有班級數為 19 班。校區距離龍潭鄉市區約 3.5 公里，屬城鄉交界處，學區家長大部分從事第二級產業，多屬勞工階層並忙於工作，單親、隔代教養、外配子女、及原住民學生的比例偏高，達全校學生約百分之二十以上。因此，學生生活、學習及成長方面、能仰賴家長關注和協助的部分偏低，造成本校學生健康體位狀況屢年表現欠佳，也因此更需要學校加倍的關心和協助。

四、學校及社區健康情況概述：

(一)學校與社區結合：

為讓健康促進概念更加落實，需整合學校與社區資源並組織人力，打造策略聯盟共同推動健康促進計畫。本校在 105、106、107、及 108 學年度與龍潭區衛生所合辦「四癌篩檢」、「流感疫苗」等健促活動，今年 109 學年度也將繼續合辦 HPV 疫苗注射。提供學校場地方便民眾參與健促並培訓校內學生擔任志工協助活動進行，期能提升社區居民、校內學生及家長對健康的重視，進而提升民眾健康品質。

(二)校內師生健康與體育性相關活動：

本校排課方面，七八九年級每週皆設有兩堂體育課，教務處更致力推行課程的

正常教學。學務處訓育組在 109 學年上學期共開設了 17 個學生社團(七年級 6 個班開設了 8 個社團，當中與體育運動項目有關的社團有 4 個；八年級 7 個班開設了 9 個社團當中與體育運動項目有關的社團有 5 個)，比例上皆達半數或以上，對於學生在培養運動習慣與興趣而言，有很大的助益。與體育相關的社團名稱如下表：

七年級	八年級
籃球社	籃球社
圍棋社	羽球社
健康體適能社	圍棋社
直排輪社	西式划船社
	直排輪社

另外相關運動競賽活動也多元，除每學年必定舉辦的校慶運動會之外，尚有班級性運動競賽如：排球比賽、拔河比賽、籃球比賽等。109 學年亦有於暑假期間規畫七年級新生的游泳課程。展現全校多樣的運動活動，讓學生能在潛移默化中熱愛運動。

五、本計劃內容摘要：

本計畫旨在發展多元面向、多元策略與多元評量的整合型學校健康促進計畫，以提升全校學生與教職員工的身心健康。實施內容與課程教學結合，並配合本校品格教育及閱讀教育推展各項活動。

本計畫分三階段進行：

第一階段：召開學校健康促進委員會，透過健康檢查發現全校學生與教職員工的健康狀況、針對現有人力、物力及資源進行需求評估，進而確立學校成員共同目標及健康議題的優先順序。

第二階段：根據所訂定之目標及議題，發展有效的策略和子計畫，並提供充分的環境支持與服務，促進學校成員從事健康行動的意願並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

第三階段：進行過程評價，適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之效果。學校健康促進之現況分析及需求評估，以訪談、問卷及檢測等方式進行。學校健康促進計畫的執行策略包含教育層面及政策層面；教育層面：課程介入、活動介入及媒體傳播等方式，以增進學校成員之健康知識、技能、態度與價值觀，以期建立良好的健康行為及生活習慣，提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。政策層面：訂(修)定相關規定、強化組織，以增進健康支持性環境及建構健康正向之校園文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，並透過閱讀及網路等方式，增進健康知能與品味，實現健康生活。

貳、計畫依據

- 一、桃園市政府教育局 109 年 8 月 14 日桃教體字第 1090072489 號
- 二、本校 109 學年度校務會議決議案。

參、背景說明

一、學校基本資料:

- (一)班級數：19 班
- (二)教職員工：67 人
- (三)全校學生數：491 人
- (四)校址：桃園市龍潭區武中路 227 號
- (五)電話：(03) 4806468
- (六)校園面積：5.5 公頃

本校的學區組成較其他學校弱勢，單親、隔代教養、外配子女及原住民學生的比例偏高，達全校學生百分比達 20% 以上。家長平日於工作，容易疏忽學生健康狀態或關心度不高，導致學生健康觀念不足，故希望建立學生的健康觀念，更使全校教職員工及家長能深刻感受到學校重視健康的氣氛，營造健康校園與社區。

二、學校健康問題分析

(一)視力保健

根據本校健康中心統計，近三學年視力檢查結果如下：

項目	105 學年 第一學期	105 學年 第二學期	106 學年 第一學期	106 學年 第二學期	107 年 第一學期	107 學年 第二學期
全體學生 裸視視力 不良率	62.7%	67.4%	63.8%	68.2%	66.1%	68.5%
裸視視力 不良就醫 複檢率	96.5%	95%	92.5%	92.7%	90.7%	92.8

統計結果顯示，就醫複檢率皆維持在 90% 以上，3C 產品的盛行，導致學生使用電子產品的時間過長、戶外時間不足，期待透過學校與家長共同關心、努力，一同來維護武漢孩子的視力，避免問題惡化。

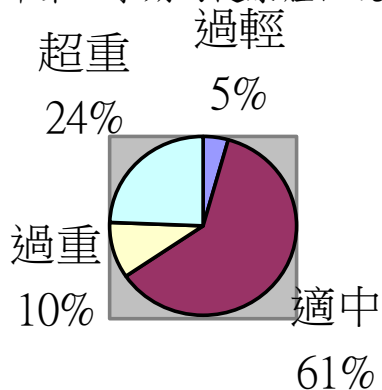
(二)口腔衛生

本校 106 學年度口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數為 155 人，口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數 21，學生齲齒就醫率為 13.55%。本校健康中心每年均委託大型醫院至本校，幫助學生作齲齒檢查，並將需齲齒矯正的學生歸檔，發通知書給家長，請家長帶孩子至醫療院所進行齲齒矯正，但因父母工作忙碌、隔代教養等家庭因素，延誤或沒有進行齲齒矯正，致使本校齲齒矯正率有偏低的情況。針對齲齒矯正率偏低的問題，本校已於 107 學年度提出「提升健檢矯治率獎勵辦法」，

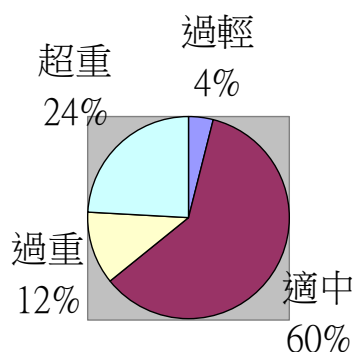
並由學校-導師-家長三方聯繫，共同注意孩子的口腔保健衛生，更於108學年度從健康促進學校「口腔衛生待輔導學校」名單中除名。

(三)健康體位

以下為108學年第一學期的健康體位統計圖



以下為108學年第二學期的健康體位統計圖



由上兩圖可知，本校適中比率雖然有達60%，但超重加上過重比率也有34%~36%，說明全校高達三分之一以上為過重和超重！因此學校擬定健康體位改善計畫，希望在家長、學校、學生三方配合下，能讓學生更加健康。

再來依據本校健康中心統計，近四學年學生體位檢查結果如下：

項目	105學年 第一學期	105學年 第二學期	106學年 第一學期	106學年 第二學期	107學年 第一學期	107學年 第二學期	108學年 第一學期	108學年 第二學期
體位適中比率	62.4%	64%	62.4%	63.3%	61.8%	63.9%	61%	60.5%
體位過輕比率	7.6%	4%	8.9%	6.1%	5.6%	3.7%	4.5%	3.8%
體位過重比率	13.8%	13%	11%	11.4%	11.4%	9.2%	10.4%	11.7%
體位超重比率	16.2%	19%	17.7%	19.2%	21.2%	23.2%	24.1%	24.1%

本校近年逐步充實各項健康檢查設備，與優良之醫院合作提供本校師生優質醫療檢查和服務，並提供健康檢查之數據，作為家長與學生至醫療體系診斷時的參考，同時制定本校之「追蹤矯治獎勵辦法」，以期能促使本校學生之體位皆達正常發展範圍。

近四個學年全校體位評值未達適中的學生比例仍略高，加上有學生於升旗時暈倒或因身體不適送至健康中心，發現學生常因沒吃早餐造成體力不支的情形，顯示學生營養攝取不均衡、食物選擇不當、缺乏持續規律運動行為等相關健康管理有待加強，除了將相關健康體位知能融入各領域教學，並培養學生養成從健康飲食做起，到日常生活中養成良好的運動習慣，以期達成擁有健康自主管理的能力。並且推廣「85210」口訣，8-睡滿8小時-良好生活作息、5-天天五蔬果：鼓勵學生多吃蔬菜、水果；2-四電少於二：每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話不超過2小時；1-天天運動30分，養成每天累積30分鐘的運動習慣，一週累積210分鐘的運動量；0-喝足白開水：每天喝1500-2000CC的白開水，並且少喝含糖飲料等健康促進活動，讓學生養成良好的健康習慣。

(四)菸害防制

依據衛生福利部國民健康署，父母親與好友等重要他人吸菸的情形，顯著影響青少年是否吸菸，有百分之五十二的青少年，在過去一星期內曾暴露於家庭二手菸，而曾暴露於家庭以外的二手菸比率也高達百分之六十二點九；父母親及多數好友吸菸者目前的吸菸率也都較高。由以上各項要點可知，若家庭成員有吸菸及咀嚼檳榔的惡習，學生易不自覺的也染上此惡習，有鑑於家長態度與習慣，對青少年影響甚鉅，因此透過親職教育講座加強宣導，提醒家長身為孩子的重要他人應告知並教育青少年吸菸與咀嚼檳榔行為對身體的危害、遠離菸檳的誘惑，避免對青少年身心發展造成嚴重傷害。

故本校將依據《菸害防制法》，持續落實無菸校園，將從法律及健康層面加強菸害防制教育，培養學生守法的好品格及健康的體魄，給自己、家人及他人一個健康的環境。

(五)性教育(含愛滋病防治)

青少年需建立正確健康的兩性關係，學習尊重、保護自己與他人，故本校擬透過日常課程、與舉辦專家講座宣導，使學生學習正確的性知識，提升學生性教育及愛滋病與性傳染病防治相關知能及面對安全性行為有自我保護之措施，以免受到色情媒體的負面影響，降低性傳染病發生的風險與懷孕率，促進青少年的性健康。

(六)正確用藥

由於現今藥品取得容易，且毒品氾濫問題逐漸入侵校園，吸毒者的年齡層也逐年下降，故本校今年將繼續舉辦用藥安全及藥物濫用防治，除對一般學生宣導正確用藥與用藥安全觀念外，也針對高風險學生辦理藥物濫用防治之一、二、三級防治。

(七)全民健保教育

為讓本校師生能瞭解健保制度的精神與意義，共同珍惜醫療資源與深植自我健康管理意識的重要，因此、擬藉由：融入日常課程、舉辦講座宣導、與播放影片宣導等方式，提升師生對於全民健保之認識、瞭解，進而認同健保理念，養成愛惜醫療資源之觀念。

肆、SWOT 分析

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
整體政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每年訂定健康促進學校計畫，持續推行。 2. 每月舉行導師會報進行溝通交流，利於健促相關業務推行。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校活動多，過多的計畫內容會讓教師分身乏術，無法確實推行相關計畫。 2. 學校學習課程繁忙及學生日程緊湊，不易有充足時間推動健康促進活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各項健促計畫皆訂定具體行動策略，使教師執行與推動時有所依據。 2. 本校教師對於健康促進議題皆認為有其推動的重要性。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭教育與學校推動健促議題配合不易。 2. 對於弱勢學生支持配套有待加強。 3. 教師教學與行政業務繁重。
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康中心提供各項健康教育資源諮詢與健康服務。 2. 針對特殊疾病學生列冊管理，讓教師能了解並給予學生幫助。 3. 辦理教職員工休閒育樂活動，促進身心健康。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分家長忙於工作，會忽略孩子的健康檢查結果，未能依通知書帶孩子進行複檢與矯治。 2. 龍潭地區冬季風強多雨，本校目前活動中心尚在建置中，無法提供較為安全良好的運動場所。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合新生醫專與午餐廠商營養師辦理健康專題講座或課程。 2. 建置健康管理資訊系統，為健康促進議題推動的依據。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分弱勢家長對於學生健康檢查結果，無法配合矯治。 2. 健康資訊管理系統資料的建置耗時費力。
健康教學	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依實際需求評估，以生活取向和問題導向來推動健促議題。 2. 擁有專業健康及體育師資協助推動健促教學活動。 3. 與健康促進相關課程與議題活動融入各領域教 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因教師個人對健康教育重視的面向不同，而對健康教學與活動參與程度，也因人而異。 2. 教師班務與課務繁忙，且學生人數眾多，各項調查與統計工作較為耗時費力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師對健促議題的課程設計能力與觀念日漸提升。 2. 資訊科技的發達，使教師在課程設計與教學上更多元且活潑。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師因課程進度壓力，較只能著重知識面與技能面，對於情意面的感知較無時間安排。 2. 實證導向的證明數據，不易在短時間教學活動取得。

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
	學。			
物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校目前20班，學生525人，綠地廣大，活動空間充裕。 2. 班級及專科教室E化完整。 3. 器材設施採購能以安全為考量並定期檢查維修。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園內有電塔，成為健康隱憂。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學設備使用率佳。 2. 學校持續規劃購買設備，提升教學品質。 3. 校園綠地尚可因應教學做規劃。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設備器材易因學生使用不慎，造成損壞。 2. 校內經費排定有優先順序，無緊急性或還堪用的器材汰換率低，較無法提升健促品質。
社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校設有資源班，為弱勢學生提供學習幫助與生活支持。 2. 設有「教育儲蓄專戶」補助經濟弱勢學生，使期能有更完善的生活照顧。 3. 鄰近武漢派出所、武漢國小、804醫院等，健康資源充足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校距離龍潭市區較遠。 2. 學校附近社區往桃園區及中壢區公車班次較少，大眾運輸較為不便。 3. 學校對外聯絡道路，多為小巷弄，成為上下學隱憂。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區環境較為單純純樸。 2. 鄰近武漢國小，有利教學資源銜接整合。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單親、隔代教養家庭、原住民家庭比例高，且家長對於孩童的健康觀念有待加強。 2. 學區內宮廟有八家將，對少數學生有不良影響。 3. 學區內網咖對部分學生產生誘惑。
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 非上課時間，操場開放社區民眾使用，提供社區居民運動空間，鼓勵民眾多運動。 2. 與鄰近商家、社區、警方、醫院形成安全網絡。 3. 學校與社區互動良好，里長與社區居民對於學校活動均給予支持與支援。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校人力、物力有限，與社區合作關係易心有餘力不足。 2. 學校教育與家庭教育在健促議題訴求仍有落差。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每年舉辦的親職教育日、運動會有助於學校、家長、社區的連結。 2. 出借場地，辦理社區文教活動，增進公共關係。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生與家長對於視力、口腔保健教育、健康飲食觀念有待升。 2. 社區資源較不充裕，使社區能提供的幫助面向有限。

伍、計畫內容與實施策略

議題	具體實施內容	辦理單位
視力保健	<p>一、衛生政策</p> <p>依據學校衛生法第十一條及 109 學年度健康促進學校實施計畫擬訂視力保健相關實施活動。</p>	學務處
	<p>二、健康服務</p> <p>(一)每學期定期辦理視力檢查，檢查異常的同學發放書面通知單告知家長，請家長帶孩子去眼科複檢與治療。</p> <p>(二)統計並分析全校視力檢查結果，落實追蹤異常學生的複檢及矯治狀況，以避免其視力狀況惡化。</p> <p>(三)設置健康櫥窗提供視力保健相關資訊。</p>	健康中心
	<p>三、健康教學與活動</p> <p>(一)利用相關課程進行視力保健議題融入及宣導「3010原則」。</p> <p>(二)鼓勵教師參與視力保健研習，並將相關知能與技能落實於教學中。</p> <p>(三)利用升旗或週會等集會時間進行視力保健相關宣導。</p> <p>(四)規劃多元社團，增加學生從事戶外活動的時間與機會，以維護視力健康。</p> <p>(五)定期辦理戶外教學活動，增加學生接觸大自然的機會。</p>	學務處 教務處 健康中心 各領域教師
	<p>四、學校物質環境</p> <p>(一)依學生身高選用合適之課桌椅。</p> <p>(二)教室裝設足夠且護眼的照明設備，桌面亮度不低於 350LUX，黑板照明度不低於 500LUX。</p> <p>(三)教室皆裝設窗簾，避免黑板受陽光直射而產生反光。</p> <p>(四)校園內栽種充足的綠色植物、花木，做好校園環境美化與綠化。</p>	學務處 總務處
	<p>五、學校社會環境</p> <p>(一)鼓勵教室內擺放綠色盆栽，綠化教室並保護學生的視力。</p> <p>(二)請教師在日常生活中提醒學生視力保健的重要性。</p>	班級導師
	<p>六、社區關係</p> <p>(一)透過發放通知單等方式，請家長共同協助孩子維持視力健康。</p> <p>(二)眼鏡公司願意提供較弱勢同學視力矯治上之優惠。</p>	學務處 家長
口腔衛生	<p>一、衛生政策</p> <p>依據學校衛生法第十一條及109學年度健康促進學校計畫擬定口腔保健教育相關實施活動。</p>	學務處
	<p>二、健康服務</p> <p>(一)辦理學生齶齒檢查並發放檢查結果通知，請家長帶孩子</p>	學務處 健康中心

	<p>去牙科複檢與治療。</p> <p>(二)統計並分析全校齲齒檢查結果，並建檔追蹤改善情況。</p> <p>(三)設置健康櫥窗提供口腔衛生保健與正確刷牙方法等相關資訊。</p>	
	<p>三、健康教學與活動</p> <p>(一)透過相關課程進行口腔衛生教學及宣導。</p> <p>(二)利用全校性集會時間進行口衛宣導。</p> <p>(三)推動全校餐後潔牙活動，落實口腔保健。</p> <p>(四)鼓勵教師參與視口腔保健研習，並將相關知能與技能落實於教學中。</p>	<p>學務處 教務處 健康中心 各領域教師</p>
	<p>四、學校物質環境</p> <p>設置充足的洗手台，提供師生足夠的潔牙空間。</p>	<p>總務處</p>
	<p>五、社區關係</p> <p>(一)邀請並配合衛生單位至校辦理營養與口腔衛生健康講座。</p> <p>(二)透過親職教育等親師活動時間，提醒學生家長注意孩子的口腔衛生及齲齒矯治。</p>	<p>學務處 健康中心</p>
健康體位	<p>一、衛生政策</p> <p>依據學校衛生法第十一條及109學年度健康促進學校計畫擬訂健康體位相關實施活動。</p>	<p>學務處</p>
	<p>二、健康服務</p> <p>(一)定期測量身高體重，提供學生健康指導。</p> <p>(二)設置足夠飲水設備，鼓勵學生多喝開水、少喝含糖飲料。</p> <p>(三)設置健康櫥窗提供健康體位、健康飲食相關資訊。</p> <p>(四)與午餐廠商營養師合作，提供營養教育。</p> <p>(五)鼓勵教師參與健康體位研習，並將相關知能與技能落實於教學中。</p>	<p>學務處 健康中心</p>
	<p>三、健康教學與活動</p> <p>(一)各領域將相關課程進行健康體位及健康飲食教學融入。</p> <p>(二)與體育教師合作辦理體適能檢測活動。</p> <p>(三)透過升旗時間或週會時間，進行健康操運動，提升學生體能，培養運動氛圍。</p> <p>(四)規劃多元運動性社團，讓學生有多樣選擇，增加運動時間與機會。</p>	<p>學務處 教務處 總務處 健康中心 各領域教師</p>
	<p>四、學校物質環境</p> <p>(一)上學前與放學後開放學校運動場，讓學生與教職員工皆能享受運動的樂趣。</p> <p>(二)定期參觀午餐供應廠商廚房環境，為午餐環境衛生與營養把關，讓學校學生與教職員工吃的安心且營養均衡。</p>	<p>學務處 總務處</p>

	(三)定期清洗水塔、檢驗飲水機水質與更換濾芯，維護飲用水安全衛生。 (四)運動設施定期檢修，提供安全的運動場所。	
	五、學校社會環境 提供環境支持與服務，以增進學校成員健康行為及健康生活型態，進而提升健康品質。	學務處 教務處 健康中心 全體教職員工
	六、社區關係 每日皆有開放校園時間，提供社區民眾使用本校運動設施，打造運動社區。	學務處 總務處
菸 害 防 制	一、衛生政策 依據教育部校園菸害防制實施計畫、本校春暉專案實施計畫及109學年度健康促進學校實施計畫擬定本校菸害防制實施活動。	學務處
	二、健康服務 (一)提供戒菸相關訊息，針對吸菸學生辦理戒菸教育。 (二)設置或連結菸害防制相關資源網站。 (三)設置健康櫥窗提供菸害防制資訊。	學務處 健康中心
	三、健康教學與活動 (一)透過相關課程進行菸害防治議題與宣導融入教學。 (二)辦理教師菸害防制教育研習與學生菸害防治宣導活動。	學務處 教務處 健康中心 各領域教師
	四、學校物質環境 (一)設置無菸校園標誌、海報與標語，營造無菸害校園環境。 (二)加強校園安全巡邏，嚴禁校內吸菸行為。	學務處 總務處
	五、學校社會環境 (一)推動家長、來賓及工程人員到校不吸菸，落實校園全面禁止吸菸。 (二)提供環境支持與服務，以增進學校教職員工生健康行為及健康的生活型態，進而提升健康品質。	學務處 總務處 全體教職員
	六、社區關係 結合社區資源，邀請校園周邊社區團體與商家一同來為社區孩童健康把關，不販賣菸給未滿18歲之青少年。	學務處
正 確 用 藥	一、衛生政策 依據109學年度健康促進學校實施計畫擬定全民健保及正確用藥教育推廣活動。	學務處
	二、健康服務 (一)宣導正確用藥相關訊息，提供師生正確用藥觀念。 (二)健康中心提供正確用藥相關諮詢。	學務處 健康中心

	(三)設置健康櫥窗宣導正確用藥觀念。	
	<p>三、健康教學與活動</p> <p>(一)透過相關課程進行正確用藥議題與宣導融入教學，建立學生「珍惜健保、合理就醫、正確用藥、自助互助及照顧弱勢」的觀念，並將之帶回家中、傳遞給家人。</p> <p>(二)成立春暉小組輔導藥物濫用學生。</p> <p>(三)辦理學生反毒及正確用藥宣導活動。</p>	學務處 教務處 輔導室 健康中心 各領域教師
	<p>四、學校物質環境</p> <p>(一)利用跑馬燈及張貼海報進行正確用藥相關宣導。</p> <p>(二)健康中心不提供內服藥物，避免學生濫用。</p> <p>(三)健康中心外用藥皆符合品質與期限管制。</p> <p>(四)設置健康櫥窗張貼反毒海報及防制藥物濫用標語。</p>	學務處 總務處 健康中心
	<p>五、學校社會環境</p> <p>透過親職教育等親師活動時間，宣導正確用藥知識，提醒學生與家長合理就醫、正確用藥觀念。</p>	學務處 輔導室 健康中心 各班導師
性 教 育 (含 愛 滋 病 防 治)	<p>一、衛生政策</p> <p>依據109學年度健康促進學校實施計畫擬定性教育相關實施活動。</p>	學務處
	<p>二、健康服務</p> <p>(一)成立性別平等委員會，提供暢通的申訴管道。</p> <p>(二)設置健康櫥窗提供性教育及愛滋病防治相關資訊。</p> <p>(三)健康中心與輔導室提供相關諮詢服務。</p>	學務處 輔導室 健康中心
	<p>三、健康教學與活動</p> <p>(一)透過相關課程進行性教育議題與宣導融入教學。</p> <p>(二)落實健康教育課程教學正常化。</p> <p>(三)辦理教師性教育增能研習。</p> <p>(四)與輔導室合作辦理學生性教育宣導活動。</p>	學務處 輔導室 健康中心 各領域教師
	<p>四、學校物質環境</p> <p>校園設置監視器，減少可能引起性平事件之死角。</p>	學務處 總務處
	<p>五、學校社會環境</p> <p>建立友善校園，尊重多元性別與性向的學校成員，給予平等的對待、支持。</p>	學務處 輔導室 全體教職員
	<p>六、社區關係</p> <p>(一)結合臨近醫療單位資源進行相關宣導。</p> <p>(二)與轄區派出所保持良好聯繫並進行校外聯巡，減少學生出入不正當或不適當場所。</p>	學務處

全民 健 保 教 育	一、衛生政策 依據109學年度健康促進學校實施計畫擬定全民健保議題推廣活動。	學務處
	二、健康服務 (一)宣導全民健保相關訊息，提供全民健保正確觀念。 (二)設置健康櫥窗宣導全民健保理念，養成師生愛惜醫療資源觀念。	學務處 健康中心
	三、健康教學與活動 (一)透過相關課程進行全民健保議題之宣導融入教學，建立學生對於全民健保之認識、瞭解，進而認同健保理念，養成愛惜醫療資源的觀念，並將之帶回家中、傳遞給家人。 (二)辦理全民健保議題宣導活動。	學務處 教務處 輔導室 健康中心 各領域教師
	四、學校物質環境 (一)利用跑馬燈及張貼海報進行全民健保相關宣導。 (二)設置健康櫥窗張貼全民健保相關宣導。 (三)利用全校公播設備，播放全民健保宣導影片，建立師生對於全民健保之認識、瞭解。	學務處 總務處 健康中心
	五、學校社會環境 透過親職教育等親師活動時間，宣導全民健保知識，提升學生與家長對於全民健保之瞭解，並進而認同健保理念，養成愛惜醫療資源的觀念。	學務處 輔導室 健康中心 各班導師

陸、預定進度

工作 項目	月次	109 年 8 月	109 年 9 月	109 年 10 月	109 年 11 月	109 年 12 月	110 年 1-2 月	110 年 3 月	110 年 4 月	110 年 5 月	110 年 6 月
一、召開學校健康促進委員會		■									
二、組成健康促進工作團隊		■									
三、進行現況分析及需求評估		■	■								
四、決定健康議題設定目標		■	■								

五、擬定學校健康促進計畫										
六、制定過程評量工具										
七、成效評量前測										
八、執行活動課程或議題										
九、建立健康網站與維護										
十、過程評量										
十一、成效評價後測										
十二、分析相關資料										
十三、彙整報告										

柒、健康促進學校人力配置

計畫職稱	單位職稱	姓名	工作項目
計畫主持人	校長	鍾啟哲	擔任計畫召集人，負責督導計畫之工作執行並評鑑執行成效。
協同主持人	訓導主任	鄧曉如	擔任計畫副召集人，研究策劃督導計畫執行，掌控工作執行進度並評鑑執行成效。
協同主持人	教務主任	詹嘉玉	執行策劃，協助課程發展及協助行政協調並評鑑執行成效。
協同主持人	總務主任	林智遠	經費審查，建構健康環境，協調社區及學校資源之聯繫並評鑑執行成效。
協同主持人	輔導主任	呂芝青	執行策劃及協助行政協調。
協同主持人	會計主任	林珠蘭	負責辦理計畫推行所需之經費控管。
研究人員	衛生組長	羅培文	研究策劃及彙整報告撰寫事宜。
研究人員	校護	張賢玉	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區與學校資源之協調整合。

研究人員	生教組長	張雅婷	辦理正確用藥相關之藥物濫用防治，高風險學生之尿液篩檢及追蹤關懷及相關宣導工作。
研究人員	資訊組長	賴昭安	健康促進學校網站製作及維護。
研究人員	教學組長	張君怡	規劃辦理校園健康議題融入課程規劃與收集。
研究人員	體育組長	黃瑪璫	體適能評估，活動策略設計及效果評估。
研究人員	設備組長	吳嘉盛	課程進行之軟硬體設備提供與維護。
研究人員	輔導組長	李幸怡	性別教育、性教育、愛滋病防治宣導與輔導。
研究人員	事務組長	邱奕良	健康促進業務相關採購事宜。
研究人員	各教學領域	各領域教師	負責執行辦理健康促進教育融入各領域教學活動。
研究人員	導師	各班導師	確實執行學校各項推行工作，聯繫家長明瞭學校工作之實施以促進家庭與學校之合作關係，實施健康課程，協助維護校園整潔，及身體力行，作為健康好榜樣。
研究人員	家長會長	李夏蘭	協助各項活動之推展、整合社區人力，推動家長和社區之參與。
研究人員	學生代表	各班環保小尖兵	協助辦理學生需求評估與健促各項活動並協助班級與行政單位聯繫。
協助人員	衛生所 804 醫院	院所內人員	支援健康業務推行之相關事宜。
協助人員	學生家庭	學生家長	關心並參與健康促進相關宣導及活動，並能了解與配合相關衛生教育事宜。
協助人員	社區	居民	協助健康業務推展相關事宜。

捌、成效指標及預期效益

一、整體計畫目標

(一)成立學校健康促進委員會，定期召開委員會，審定並執行學校健康促進計畫。

透過健康促進專業知能研習訓練，提升工作團隊知能。

(二)將七大健康議題經由設計與統整以課程發展、活動宣導及媒體傳播等，落實於日常生活中，增進學校全體之健康意識及良好習慣，進而影響家庭與社區，使每個個體皆能重視健康並具有個人健康自主管理的能力

二、七大健康議題預期效益如下：

1. 視力保健

- (1)學生近視人數比率能維持穩定不增加。
- (2)提升裸視視力不良矯治率。
- (3)學生能夠了解並遵循「規律用眼 3010 原則」。
- (4)學生能夠了解視力保健的重要，並養成良好的生活習慣。

2. 口腔衛生

- (1)學生齲齒人數比例能維持穩定不增加。
- (2)提升學生齲齒矯治率。
- (3)增加學生口腔衛生保健常識並養成良好的生活習慣。

3. 健康體位

- (1)學生健康體位適中人數比率增加。
- (2)全校學生參加體適能檢測達 98 %以上。
- (3)養成學生定時運動與健康飲食的習慣。

4. 菸害防制

- (1)落實禁菸校園的理念，教職員工及來賓 100%遵守無菸校園。
- (2)學生能了解菸癮的危害，並能勇於說「不」。

5. 正確用藥

- (1)對正確用藥有正確的認知。
- (2)了解正確使用醫療資源的重要性，並珍惜醫療資源。
- (3)了解毒品危害及相關法律常識。

6. 性教育(含愛滋病防治)

- (1)了解性別平等觀念，尊重多元性別與性傾向。
- (2)擁有正確的性知識，且有正向的性態度。
- (3)認識愛滋病的傳染方式與預防方法，並接納愛滋病患者。

7. 全民健保教育

- (1)提升師生對於全民健保之認識、瞭解。
- (2)認同健保理念，養成愛惜醫療資源之觀念。

玖、評價方法或預期效益

*針對健康七大主題，預期成效能達 80%

健康促進議題（一）--視力保健	做到 81% 以上	做到 61% 80%	做到 41% 60%	做到 21% 40%	做到 20% 以下
目標一、建立學校衛生政策					
1. 召開學校健康促進委員會	5	4	3	2	1
2. 擬定視力保健相關實施活動	5	4	3	2	1
目標二、執行健康服務					
1. 辦理定期視力檢查，統計與分析了解視力保健狀況	5	4	3	2	1
2. 提醒學生注意自己的視力變化	5	4	3	2	1
3. 與家長聯繫提醒視力複檢的重要性	5	4	3	2	1
4. 鼓勵教師及家長指導學生閱讀寫字姿勢良好	5	4	3	2	1
5. 進行視力保健問卷調查	5	4	3	2	1
6. 設置健康櫥窗提供視力保健相關資訊	5	4	3	2	1
目標三、融入健康與教學活動					
1. 視力保健融入領域教學	5	4	3	2	1
2. 舉辦視力保健相關宣導與講座	5	4	3	2	1
3. 提倡「3010 原則」，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘	5	4	3	2	1
4. 規劃多元社團，增加學生從事戶外活動的時間與機會	5	4	3	2	1
5. 定期辦理戶外教學活動，增加學生接觸大自然的機會	5	4	3	2	1
目標四、建置學校物質環境					
1. 依學生身高選用合適的課桌椅	5	4	3	2	1
2. 教室裝設足夠且護眼的照明設備	5	4	3	2	1
3. 教室裝設窗簾，避免黑板受陽光直射而產生反光	5	4	3	2	1
4. 校園栽種充足的綠色植物、花木，做好校園環境美化與綠化	5	4	3	2	1
目標五、建立學校社會環境					
1. 鼓勵教室內擺放綠色盆栽，綠化教室並保護學生視力	5	4	3	2	1
2. 教師在日常生活中提醒學生視力保健的重要性	5	4	3	2	1
目標六、運用社區關係					
1. 透過發放通知單等方式，請家長共同協助孩子維持視力健康。	5	4	3	2	1
2. 眼鏡公司願意提供較弱勢同學視力矯治上之優惠	5	4	3	2	1
總分					

健康促進議題（二）--口腔衛生	做 到 81 % 以 上	做 到 61 80 %	做 到 41 60 %	做 到 21 40 %	做 到 20 % 以 下
目標一、建立學校衛生政策					
1. 召開學校健康促進委員會	5	4	3	2	1
2. 擬定口腔保健教育觀實施活動	5	4	3	2	1
目標二、執行健康服務					
1. 辦理新生健康檢查、分析了解口腔衛生狀況	5	4	3	2	1
2. 與家長聯繫提醒齲齒複檢的重要性並追蹤矯治結果	5	4	3	2	1
3. 進行口腔衛生問卷調查	5	4	3	2	1
4. 設置健康櫥窗提供口腔衛生保健與正確潔牙方法等相關資訊	5	4	3	2	1
目標三、融入健康與教學活動					
1. 口腔衛生融入領域教學	5	4	3	2	1
2. 舉辦口腔衛生宣導	5	4	3	2	1
目標四、建置學校物質環境					
1. 設置充足的洗手台，提供師生足夠的潔牙空間	5	4	3	2	1
目標五、運用社區關係					
1. 邀請並配合衛生單位至校辦理營養與口腔衛生健康講座	5	4	3	2	1
總分					

健康促進議題（三）--健康體位	做 到 81 % 以 上	做 到 61 80 %	做 到 41 60 %	做 到 21 40 %	做 到 20 % 以 下
目標一、建立學校衛生政策					
1. 召開學校健康促進委員會	5	4	3	2	1
2. 擬定健康體位相關實施活動	5	4	3	2	1
3. 訂定並宣導健康體位自主管理政策	5	4	3	2	1
目標二、提供健康服務					
1. 定期測量身高體重，提供飲食諮詢與體重管理相關資訊，協助學生進行體位控制管理	5	4	3	2	1
2. 辦理學生營養教育及體適能活動	5	4	3	2	1
3. 進行飲食現況問卷調查	5	4	3	2	1
4. 廣設飲水機，定期進行水質檢測，鼓勵學生自備環保杯，鼓勵學生多喝水，減少含糖飲料與碳酸飲料之攝取	5	4	3	2	1

5. 進行外訂餐盒廠商督導與考核	5	4	3	2	1
6. 午餐飲食熱量查核，避免提供過多熱量、半成品及甜點冰品	5	4	3	2	1
7. 設置健康櫥窗提供健康體位、健康飲食相關資訊	5	4	3	2	1
8. 辦理教師健康檢查	5	4	3	2	1
9. 辦理教師體適能研習—八段錦	5	4	3	2	1
目標三、融入健康與教學活動					
1. 健康體位及健康飲食觀念融入領域教學	5	4	3	2	1
2. 結合體適能測量讓學生了解自我體適能現況	5	4	3	2	1
3. 蔬果飲食之創意菜單之製作	5	4	3	2	1
4. 辦理學生體適能運動社團	5	4	3	2	1
5. 升旗或週會進行新式健康操運動	5	4	3	2	1
6. 上下學期分別辦理新式健康操及各式球類比賽	5	4	3	2	1
7. 規劃學生多元性運動社團	5	4	3	2	1
目標四、建置學校物質環境					
1. 上學前與放學後開放校運動場	5	4	3	2	1
2. 定期參觀午餐供應廠商廚房環境	5	4	3	2	1
3. 定期清洗水塔、檢測飲水機品質與更換濾心	5	4	3	2	1
4. 建立校園安全舒適運動空間，定期及加強硬體設備檢修	5	4	3	2	1
5. 於學校網頁張貼營養教育與運動體適能貼相關訊息及資料	5	4	3	2	1
目標五、建立校園社會環境					
1. 健康中心提供健康諮詢與資訊	5	4	3	2	1
目標六、運用社區關係					
1. 邀請並配合衛生機關至校辦理營養健康講座	5	4	3	2	1
2. 提供社區居民眾運動空間，建立校園運動風氣	5	4	3	2	1
總分					

健康促進議題（四）--菸害防制	做	做	做	做	做
	到	到	到	到	到
	81	61	41	21	20
	%				%
	以	80	60	40	以
	上	%	%	%	下
目標一、建立學校衛生政策					
1. 召開學校健康促進委員會	5	4	3	2	1
2. 訂定校園無菸政策	5	4	3	2	1
3. 擬定本校菸害防制實施活動	5	4	3	2	1
4. 100%教職員工能公開承諾並遵守在校園禁菸政策	5	4	3	2	1
目標二、提供健促服務					
1. 提供戒菸相關訊息，辦理戒菸活動	5	4	3	2	1
2. 以問卷調查學生及其家庭抽菸情形	5	4	3	2	1

3. 提供菸害防制資訊與諮詢服務	5	4	3	2	1
目標三、融入健康與教學活動					
1. 反菸課程融入領域教學	5	4	3	2	1
2. 邀請衛生機關到校辦理拒菸活動	5	4	3	2	1
3. 於日常生活中宣導反菸的觀念	5	4	3	2	1
目標四、設置學校物質環境					
1. 設置無菸校園標誌、海報與標語	5	4	3	2	1
2. 加強校園安全巡邏，嚴禁校內吸菸行為	5	4	3	2	1
3. 於學校網頁張貼菸害防制相關訊息及資料	5	4	3	2	1
目標五、建立校園社會環境					
1. 推動到校家長及來賓在校園內不吸菸運動	5	4	3	2	1
目標六、運用社區關係					
1. 於聯絡簿中放入有關菸害防制相關文章	5	4	3	2	1
2. 與家長、社區及里長合作，請社區商店加入無菸拒檳行列，不販售菸及檳榔給青少年。	5	4	3	2	1
總分					

健康促進議題（五）--正確用藥	做	做	做	做	做
	到	到	到	到	到
	81	61	41	21	20
	%				%
	以	80	60	40	以
	上	%	%	%	下
目標一、建立學校衛生政策					
1. 召開健康促進委員會	5	4	3	2	1
2. 擬定全民健保及正確用藥教育推廣活動	5	4	3	2	1
目標二、執行健康服務					
1. 提供用藥健康知識宣導與諮詢	5	4	3	2	1
2. 健康中心主動關懷特別須服藥的學生	5	4	3	2	1
3. 若發現學生有藥物濫用之情形將轉介專業機構予以輔導	5	4	3	2	1
4. 提供家長二代健保資訊，並宣導其重要性	5	4	3	2	1
目標三、融入健康與教學活動					
1. 用藥安全與全民健保融入領域教學	5	4	3	2	1
2. 成立春暉小組輔導藥物濫用學生	5	4	3	2	1
3. 宣導珍惜醫療資源	5	4	3	2	1
目標四、設置學校物質環境					
1. 健康中心主動關懷特別須服藥的學生	5	4	3	2	1
2. 健康中心不提供內服藥物，避免學生濫用					
3. 健康中心外用藥皆符合品質與期限管制					
4. 利用跑馬燈及張貼海報進行全民健保及正確用藥相關宣導	5	4	3	2	1

5. 若發現學生有藥物濫用之情形將轉介專業機構予以輔導	5	4	3	2	1
目標五、建立校園社會環境					
1. 建立學校教職員工及學生健康緊急聯絡網	5	4	3	2	1
2. 提升師生對藥物敏銳度，若發現異狀立即處理或尋求協助	5	4	3	2	1
目標六、運用社區關係					
1. 結合社區資源衛生機關，如專業人士(少年隊、校外會、警察局)至校辦理相關講座	5	4	3	2	1
總分					

健康促進議題(六) -- 性教育(含愛滋病防治)	做 到 81 % 以 上	做 到 61 80 %	做 到 41 60 %	做 到 21 40 %	做 到 20 % 以 下
目標一、建立學校衛生政策					
1. 召開健康促進委員會	5	4	3	2	1
2. 擬定性教育相關實施活動	5	4	3	2	1
目標二、執行健康服務					
1. 成立性別平等委員會，提供暢通的申訴管道	5	4	3	2	1
2. 提供性教育及愛滋病防治相關資訊	5	4	3	2	1
3. 健康中心與輔導室提供諮詢服務	5	4	3	2	1
4. 若發現學生有特別之情形將轉介專業機構予以輔導	5	4	3	2	1
目標三、融入健康與教學活動					
1. 性別平等與性教育融入領域教學	5	4	3	2	1
2. 落實健康教育課程教學正常化	5	4	3	2	1
3. 課程中提醒網路交友的危險與注意事項	5	4	3	2	1
4. 輔導室舉辦高風險學生小團體輔導課程	5	4	3	2	1
目標四、設置學校物質環境					
1. 校園設置監視器，減少可能引起性平事件死角	5	4	3	2	1
目標五、建立校園社會環境					
1. 營造尊重多元性別與性向的學習環境	5	4	3	2	1
目標六、運用社區關係					
1. 學校與社區民眾、家長多方合作，關心孩子的日常生活，期能及時制止偏差行為	5	4	3	2	1
2. 結合社區資源，邀請衛生所、消防隊、警察局到校宣導	5	4	3	2	1
總分					

健康促進議題（七）--全民健保教育	做到 81% 以上	做到 61% 80%	做到 41% 60%	做到 21% 40%	做到 20% 以下
目標一、建立學校衛生政策					
1. 召開健康促進委員會	5	4	3	2	1
2. 擬定全民健保教育推廣活動	5	4	3	2	1
目標二、執行健康服務					
1. 提供全民健保教育宣導	5	4	3	2	1
2. 健康中心及導師主動關懷目前無健保的學生	5	4	3	2	1
3. 若發現學生目前無健保情形，引進校外資源予以協助	5	4	3	2	1
4. 提供家長二代健保資訊，並宣導其重要性	5	4	3	2	1
目標三、融入健康與教學活動					
1. 全民健保融入領域教學	5	4	3	2	1
2. 張貼及播放全民健保教育宣導標語及影片	5	4	3	2	1
3. 宣導珍惜醫療資源	5	4	3	2	1
目標四、設置學校物質環境					
1. 健康中心主動關懷特別無健保身分的學生	5	4	3	2	1
2. 利用跑馬燈及張貼海報進行全民健保宣導	5	4	3	2	1
3. 若發現學生目前無健保情形，引進校外資源予以協助	5	4	3	2	1
目標五、建立校園社會環境					
1. 建立學校教職員工及學生健康緊急聯絡網	5	4	3	2	1
2. 提升師生認同健保理念，養成愛惜醫療資源之觀念。	5	4	3	2	1
目標六、運用社區關係					
1. 結合社區資源衛生機關，如專業人士(衛生所、健保局)至校辦理相關講座	5	4	3	2	1
總分					

拾、經費概算表：詳見附件一補助經費概算表。

拾壹、定案程序：本計畫經 校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：羅培文

單位主管：鄧曉如

機關首長：鐘啟哲