桃園市立大有國民中學109學年度
健康促進學校實施計畫

壹、前言：

本校創校至今十餘載，全校教職員生千餘人，以「健康、活力、科技、進步」為學校發展願景，在促進師生「健康、活力」的願景下，配合健康促進學校計畫的擬定、發展、執行、評價、修正，透過各項議題的宣導、研習及教學，增進師生健康觀念、態度與行為，並期能推廣至家長、社區民眾，期能使師生、家長及社區民眾擁有更健康樂活的生活型態。

今年健康促進學校之必選議題包含菸害防制、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。

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號函。

（二） 桃園市政府教育局109學年度學校衛生委員會

（三） 桃園市立大有國民中學109學年度校務會議決議案

參、背景說明

大有國中91年籌備創校，92年招收第一屆學生，今年邁入第18年，本校學區住宅密集，學生大多步行上學，目前共有38個班級，學生數約1069人，校園環境相當優美，結合著本校「健康、活力、科技、進步」的創校願景，校內教學設備新穎，班班有電腦、單槍，為「資訊教育」特色認證學校，也積極發展心靈層次的藝文教育，更也是「藝術與人文教育」特色學校，本校行政團隊分工合作，對於計畫執行能力佳，教師年齡年輕化，除具有教學專業知能外，也多願意參與各式活動，加強己身能力，並

為教學活動與設計多做準備，普遍能夠善加利用教學資源。

本校已有多年辦理健康促進學校之經驗,並能將計畫與原本的學校衛生保健結合並行，進行完整規劃，期能永續經營，為學生健康把關與強化。

以下依各項必選議題分別討論：

在「**菸害防制**」議題：近幾年統計本校曾有吸菸記錄的學生均不到 1%，持續朝無菸校園努力。然自去年起發現學生有接觸電子菸的偶發行為,今年在菸害防制議題上將多加教育及宣導電子菸之危害，持續加強學生拒菸反菸知能與技巧。

在「**健康體位**」議題：本校合作社販賣之飲料均符合規定，並提供營養午餐,透過 108 學年度健康促進問卷可知學生目標運動量平均達成率 95.61%、學生理想蔬果量平均達成率 90.62%、學生每天吃早餐平均達成率 92.74%、學生多喝水目標平均達成率 95.92%，可知透過體位的衛教宣導及體控建議成效不錯。

根據本校 108 學年度上下學期體位適中比率，由 67.0%上升至 69.2%，符合健康體位之學生比率 65%以上。

針對體位不良（過重）的學生成立體位控制班，教導過重學生如何透過飲食、運動控制體重。更希望透過「大有國中師生體適能提昇實施計畫」，期望能增強體適能，提昇學生規律運動人口比率達 80% 以上,提昇教職員規律運動人口比率達 50% 以上。

在「**口腔衛生**」議題：分析 106、107、108 學年度齲齒就醫率，發現有下降趨勢，自 96.15%、93.98%降低至 91.89%，今年應多加著力於齲齒就醫部分加強宣導及追蹤，以提高複檢率。

在「**視力保健**」議題： 於 107 學年度列為待輔導學校，進行行動研究，發現雖然在視力保健的行為上，並無顯著改變，但知能方面有顯著差異。行動研究分為三個向度探討視力保健，分別為「控度防盲」、「戶外活動」、「間斷用眼」,在國中升學壓力下「間斷用眼」實行上困難度最高,所以本校將持續以「控度防盲」-落實視力不良矯治率，以及適度安排「戶外活動」以強化視力保健。108 學年度視力不良率為 76.05%仍高於全市國中平均

73.82%，將繼續進行行動研究，也持續加強視力保健衛教宣導，並辦理相關活動，如下課淨空、四電少於2，然本校為智慧教室示範學校，故單槍電腦使用頻繁，僅可盡量維持班級光線充足，提醒學生用眼休息，期能減緩近視增加速度。另外也將持續開設針對高度近視學生的*視力保健班*，持續追蹤其視力情況。

在**性教育（含愛滋病防治）**議題：與輔導室合作每學年至少辦理 3 場次以上的宣導活動，教導學生瞭解性別平等、兩性相處…等，也透過愛滋病宣導影片觀看及問卷前、後測，瞭解學生對愛滋病防治知能的改變。

在「**正確用藥教育（含全民健保教育）**」議題：藉由健康促進學校各項宣導，有效推廣正確用藥教育。配合今年八年級健教課程，發展健康促進學校優良教學模組，及播放本校自製正確用藥影片，教導用藥五大核心能力，加強學生用藥及就醫觀念，根據108 學年度健康促進學校問卷資料可知，學生遵醫囑服藥率達91.38%，不過度使用止痛藥人數98.28%，用藥前看清說明人數93.10%，成效甚佳。

肆、SWOT 分析

	S（優勢）	W（劣勢）	O（機會）	T（威脅）
菸害防制	1.每學年規劃菸害防制宣導。 2.掌握吸菸學生的名冊，定期追蹤了解情況。 3.結合健教教學，演練菸害拒絕技巧。 4.強化禁菸境教，落實無菸校園。	1.學務處的人力配置不足，無法全面遏止。 2.部分家長對於孩子放學後的行蹤無法確實掌控。	1.配合新制菸害法，推動無菸校園 2.配合春暉教育計劃推展禁菸活動。 3.配合禮貌計劃活動--增強學生自我約束能力。 4.法治小劇場宣導活動。	1.媒體偶像模彷，影響學生價值觀判斷。 2.家庭功能失序，增加偏差行為發生機會。 3.香菸取得容易，學生抽菸可能性大增。

健康體位	1.自辦營養午餐 2.合作社販賣符合規定。 3.健康中心每學期進行體檢，了解生長發育情形。 4.體育課程推廣多項運動知能，並檢測學生體適能情形。 5.健體領域、綜合領域教師具有專業教學知能。	1.早晚餐外食者多，且多為不當飲食。 2.教師有時以零食飲料做為獎賞，多是糖果或含糖飲料。 3.國中女生因生長發育漸不喜歡身體活動的學生人數有增多情況。	1.大有國中師生體適能提昇實施計畫 2.教職員工喜愛運動。 3.教育部推廣及規範校園運動類社團至少五個。 4.校長重視學生體位配合午餐教育，及調整朝會時間以增進學生身體活動。 5.本校連續多年獲午餐評鑑特優。	1.學校周圍餐車林立，環境衛生不良。 2.家長工作忙碌，不甚關心學生飲食。 3.周圍運動公園常有人抽菸、聚眾鬧事，使得學生運動場所受限。
口腔衛生	1.健康中心定期進行學生體檢，了解生長發育情形。 2.班班有洗手台，方便潔牙。 3.附近牙醫診所林立。 4.桃園市提供學生健康檢查之學生可享有一次免掛號費口腔矯正檢查。	1.家長及學生課業為重，生活習慣不受重視 2.教師有時以零食飲料做為獎賞，多是糖果或含糖飲料。	1.偶像明星多以牙齒整齊漂亮為形象，讓學生爭相仿效。 2.鄰近國小潔牙教育落實，使其習慣養成，若配合本次計畫實施，使之持續。 3.口腔衛生保健宣導。	1.國中生注重形象，不喜歡在校使用牙線或刷牙，覺得不好意思。 2.學生放學後多需補習，在補習班難以潔牙。
視力保健	1.健康中心每學期進行學生健康檢查。 2.護理師關心學生視力，積極辦理高度近視之宣講與預	1.新設校區，周圍綠色植物較少，周圍大廈林立，視野受阻。 2.課堂大量使用使用單槍、電	1.鼓勵下課多望遠凝視。 2.下課時間配合節能減碳政策關燈，鼓勵學生到走廊、川堂活動。	1.資訊爆炸時代，學生用眼時間加長。 2.近年隱形眼鏡、變色片流行，對長時間用眼學童傷害

	防。 3.健體領域教師具有專業教學知能。 4.教室照度符合規範。	子白板設備，燈光較暗。 3.學生入學時視力不良比率高。	3.家長擔任眼科醫師，願意到校進行宣導。	更大。
性教育	1.本校綜合領域、健體領域教師熱心專業，可協助以主題式指導性教育相關課程。 2.資訊融入教學，教學設計活潑多元化，有利於性教育課程的進行。 3.輔導室生命教育體驗課程。 4.每學期辦理性別平等課程及議題宣導。 5.辦理法治小劇場宣導兩性教育、性騷擾等政令法規。 6.配合春暉專案-愛滋防治宣導	1.學生對性教育充滿好奇、疑問乃至於偏差的性觀念，加上社會風氣開放，媒體渲染，教學上需要花更多時間引導與糾正錯誤認知。 2.部分家長認為學生仍不需瞭解性知識，性教育教導尺度及討論空間受限。	1.利用班親會、親職講座提供家長性教育相關文章或講座。 2.整合社會時事於班週會時宣導，實施隨機「性教育」。 3.利用個別諮商或小團體方式進行性教育輔導，對於有親密異性交往的學生，可增進健康交往並避免危險性行為的發生。 4.近年性教育相關議題備受重視，正確訊息來源增加。	1.性資訊傳播媒介不良影響，學生易接收錯誤訊息而混淆性教育的內涵。 2.電影、偶像劇呈現一夜情、速食愛情等，恐讓學生仿效。 3.國中階段同儕影響甚大，可能產生盲從現象。
全民健保正確	1.健教老師師資充足，能設計並執行正確用藥、全民健保課程。 2.近年特別提倡，多媒體資源豐富。	1.青少年用藥行為深受長輩影響。 2.青少年就醫情形多視家長作為。	1.「正確用藥」、「全民健保」為近年來推廣之健促議題，網路資源豐富。 2.納入健促必選議題，以利加	1.成藥廣告多，增加使用可能性，養成錯誤用藥習慣。 2.台灣醫生用藥較多，民眾重複就診、重複用藥情況嚴

用藥			強宣導。 3.本校自製正確用藥影片。	重。 3.存有「貨比三家不吃虧」的想法，習慣多看幾家醫院。

伍、計畫內容與實施策略：

計畫項目	工作重點	參與人員
一、召開健康促進委員會（109 年 8 月）集思廣益分析學校健康需求與健康問題行為，凝聚共識，訂立目標及健康議題的優先順序。	1.分析學校現況與健康需求 2.擬定目標，選擇自訂議題，擬訂計畫 3.擬定菸害防制、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）教育之學校衛生策略。 4.安排健康促進學校計畫行事曆，融入本校常規、活動中。 5.將『健康促進學校』概念推展至全校教職員工生，邀請社區家長的持續參與與支持。	教職員工生/家長/社區資源人士
二、發展期間（109 年 8 月～110 年 5 月）：期望學生經由系列規劃的學習，引發學生對自我健康關注，並具備關心自我健康的能力與照顧身體健康的技能，以此能力永續經營自己的健康。	109 年 8 月： 1．新生訓練：衛生教育宣導。**（各項議題介紹）** 2．新生訓練：營養教育演講活動及午餐禮儀訓練。**（健康體位）** 3．新生訓練：性騷擾防治宣導。**（性教育）** 109 年 9 月： 1. 午餐藝文競賽。**（健康體位）** 2. 教室布置比賽：全校營養午餐專欄、八年級健康促進宣導、菸害防治宣導、正確用藥愛滋病防治宣導。並請各班製作一份全開海報紙大小的宣導海報。**（全議題）** 3．健教課程-七年級教導「健康青春向前行」**（健康體位）（性教育）**。八年級教導「歌詠青春合奏曲」**（性教育）**。九年級教導「邁向進康體位的人生」**（健康體位）** 4．利用健康檢查測量身高體重—計算 BMI、視力檢查。**（健康體位、視力保健）**	教職員工生/家長/社區資源人士

	5．持續辦理教職員工健體領域研習活動（如羽球、瑜珈、體控課程等）。**（健康體位）** 109 年 10 月： 1．七年級新生健檢。（健康體位、視力保健、口腔衛生、全民健保） 2．親師座談向家長宣導學校健康促進學校重點與家長配合事項。**（各議題）** 3．八年級啦啦隊比賽。**（健康體位）** 4．利用體育課程進行體適能檢測，並進行宣導。**（健康體位）** 5．健教課程：七年級「健康青春向前行」**（健康體位）（性教育）**。八年級「歌詠青春合奏曲」、「遠離迷惑迎向健康」**（性教育）**。九年級「邁向健康體位的人生」**（健康體位）**。 6．班級營養衛生巡迴宣導。**（健康體位）** 7．高度近視團體、減重班團體衛教介入**。（視力保健、健康體位）** 109 年 11 月： 1. 健教課程-七年級「青春營養秘笈」**（健康體位）**。八年級「遠離迷惑迎向健康」**（性教育）**。 2. 辦理學校社區聯合運動大會。**（健康體位）** 3. 午餐教育參觀活動。**（健康體位）** 4．建立並妥善保管抽菸、嚼檳榔或有藥物濫用情況的學生名冊。**（菸害防制、正確用藥）** 5．性平教育宣導演講。**（性教育）** 6．七年級籃球投準、八年級班際籃球賽。**（健康體位）** 109 年 12 月： 1．愛滋關懷日。**（性教育）** 2．輔導活動課-七年級教導身體界線。**（性教育）** 3．健教課程-七年級「青春營養秘笈」**（健康體位）**。八年級「健康飲食生活家」**（健康體位）**。九年級「飲食消費新趨勢」**（健康體位）**。 4．春暉專案—反菸、反毒作文比賽。**（菸害防制）**	

	110 年 1～2 月： 1．規劃寒假活動，如羽球育樂營、籃球育樂營、啦啦舞育樂營。**（健康體位）** 110 年 3 月： 1. 健康檢查測量身高體重、視力檢查。**（健康體位、視力保健）** 2. 健康中心宣導眼睛及口腔保健要點及生活技巧。**（視力保健、口腔衛生）** 3. 健教課程-七年級「為青春開一扇窗」**（菸害防制）**。 4. 體育課程：運動男女、男生女生配（運動與性別、合作玩球）。**（健康體位、性教育）** 5. 辦理三對三籃球賽。**（健康體位）** 110 年 4 月： 1. 辦理七、八年級班際桌球、羽球賽。**（健康體位）** 2. 辦理健康促進有獎徵答活動。**（全議題）** 3. 健教課程-七年級「醫療消費面面觀」**（正確用藥、全民健保）**。 4. 測量學生體適能，統計金質、銀質、銅質獎人數，教導學生如何促進體適能。**（健康體位）** 5. 親職教育日結合社區醫療機構或診所進行社區人士及家長健康檢測活動。**（健康體位、正確用藥、全民健保）** 110 年 5-6 月： 1．進行成果後測。 2．HPS 計畫檢討及修改以利永續發展。 3．HPS 成果製作。	

一、菸害防制

（一）學校衛生政策

1.明訂校園菸害防制政策，並加以宣導。

2.表揚無菸校園、無菸家庭。

（二）健康服務

1.評估高危險群，進行輔導規勸，減少同儕不良影響。

2.辦理戒菸小團體，進行戒菸教育及追蹤觀察。

（三）健康教學與活動

1.利用健教課進行菸害防制教學及拒絕技巧。

2.辦理菸害防制宣導活動。

（四）學校物質環境

1.環境布置無菸校園標誌。

2.配合健促海報比賽，張貼優秀作品。

（五）學校社會環境

1.營造無菸校園的共識。

（六）社區關係

1.請家長會及社區里長協助宣傳。

2.與附近商店進行溝通、結盟，約定不販賣菸品給穿著校服之學生。

二、健康體位

（一）學校衛生政策

1.強化學校衛生委員會及健康促進學校工作小組功能。

2.積極宣導學校衛生政策及學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法，加強校園食品管理。

3.開放場地及訂定合宜的作息時間，方便教職員工生的健康體能活動。

4.辦理大有國中師生體適能提昇實施計畫。

（二）健康服務

1.辦理健康檢查，測量BMI，將個人健檢資料通知家長，並追蹤矯治名單。

2.辦理體適能檢測，以利教職員工生健康體能的自我評量。

3.提供健康體能保健諮詢，強化學生體格缺點矯治。

4.強化衛生組及健康中心對學生健康問題及意外傷病的處理。

（三）健康教學與活動

1.健體領域教學應符合健體能力指標，並鼓勵學生落實於生活中。

2.辦理全校教職員工和學生的健康競賽、趣味競賽，如：運動會、健康操、啦啦隊拔河比賽、球類競賽。

3.健康教育課程及家政課程中教導均衡飲食及吃早餐的重要性。

4.辦理均衡飲食活動宣導及測驗。

（四）學校物質環境

1.注意營養午餐打菜衛生及用餐環境整潔。

2.定期檢驗學校飲用水衛生

3.合作社依規定販賣食品、飲品

4.張貼宣導海報及標語。

5.各班教室裝置

6.落實遊戲器材及運動設施管理，規劃健康體能活動的環境及時間。

（五）學校社會環境

1.獎勵辦理教職員工參與健康體能的活動。
2.於大有青年、有心園宣導均衡飲食的重要性。
3.辦理午餐衛生、均衡飲食的演講活動。

（六）社區關係

1.利用社區資源，如辦理虎頭山登山健走、南崁溪步道自行車行活動。
2.透過校園網路與社區媒體宣導，協助發布學校與社區間的健康體能促進活動的訊息，如運動會，邀請社區民眾參與。
3.適度開放校園運動設施，鼓勵學生家長或社區民眾至校園運動。

三、口腔衛生

（一）學校衛生政策

1.推動飯後潔牙活動。
2.合作社不販賣含糖飲料。

（二）健康服務

1.依規定辦理新生體檢-牙科檢查及矯正追蹤。
2.利用聯絡簿溝通提醒家長。
3.觀察及教導學生正確潔牙方式。

（三）健康教學與活動

1.利用健教課進行牙齒構造、口腔衛生保健教學。
2.教導潔牙技巧。

（四）學校物質環境

1.環境布置、提醒標誌
2.充實牙齒模型、口腔衛生清潔教學器材

（五）學校社會環境

1.午餐後播放音樂提醒學生潔牙。

（六）社區關係

1.與附近牙科診所結盟，宣導牙齒保健的重要性，定期提醒就診者半年檢查一次。

四、視力保健

（一）學校衛生政策

1.推動 3010 活動。
2.每學期進行健康檢查。
3.因本校為視力保健輔導學校，將盡快進行七年級新生視力檢查，以瞭解視力不良情況，調整介入之衛教活動量。

（二）健康服務

1.依據學校衛生法辦理視力檢查及矯正追蹤。

2.利用聯絡簿或衛教文宣，轉知家長如角膜塑型片、四電少於 2 等護眼（減緩度數增加）技巧。

3.**針對已知的高度近視學生，定期追蹤視力情況，特別是九年級，因其視力不良率明顯較往年同年級學生高，期能減緩其度數增加情況。**

（三）健康教學與活動

1.利用健教課進行眼睛構造、視力保健教學。

2.建立良好習慣，培養健康休閒活動，推行四電少於 2 活動。

3.辦理視力保健宣導活動。

（四）學校物質環境

1.環境布置、提醒標誌

2.充實視力保健教學器材

3.綠化學校校園、充實並保養照明設備

4.課桌椅管理，避免距離黑板太遠或位置不當

5.檢測各班單槍亮度是否足夠，避免造成眼睛更大負擔。

（五）學校社會環境

1.鼓勵學生下課離開教室稍事休息，望遠凝視。

（六）社區關係

1.與附近眼科診所溝通，宣導保護眼睛重要性，販賣隱形眼鏡時多加以說明長時間配戴對眼睛的影響。

五、性教育（含愛滋病防治）

（一）學校衛生政策

1.組織學校性別平等委員會，並依規定運作。

2.加強宣導性教育相關議題，落實健康促進學校計畫。

（二）健康服務

1.評估高危險群，進行輔導規勸，減少同儕不良影響。

2.成立諮商團體或個別諮詢服務。

3.利用親職教育日、親師訪談等進行親師溝通與教育。

（三）健康教學與活動

1.利用健教課進行性教育教學。

2.利用輔導活動課進行性教育教學。

3.利用問卷或小卡瞭解學生對於性教育的需求，以適當方式介入與教育。

4.辦理性教育宣導活動。

（四）學校物質環境

1.海報宣導

2.充實教學設備

（五）學校社會環境

1.結合社區資源推動防治工作

2.配合世界愛滋日宣導關懷與尊重，配合影片宣導進行前後測。

3.營造兩性平權、互相尊重的氣氛。

（六）社區關係

1.尋求相關單位資源，結合各方宣導力量。

2.與衛生局、所、家庭暴力防治中心等結盟，辦理相關宣導。

六、正確用藥教育（含全民健保教育）

（一）學校衛生政策

1.加強宣導正確用藥、全民健保相關議題，落實健康促進學校計畫。

（二）健康服務

1.主動關懷需長期用藥師生。

2.透過健康檢查，提供醫療矯治服務。

（三）健康教學與活動

1.利用健教課進行正確用藥教學。

2.辦理正確用藥演講（含藥物濫用防治）宣導

（四）學校物質環境

1.海報宣導

2.充實教學設備

（五）學校社會環境

1. 結合社區資源（鄰近診所）進行正確用藥、全民健保宣導工作

（六）社區關係

1.認識社區藥局。

2.與衛生局、所結盟，辦理相關宣導。

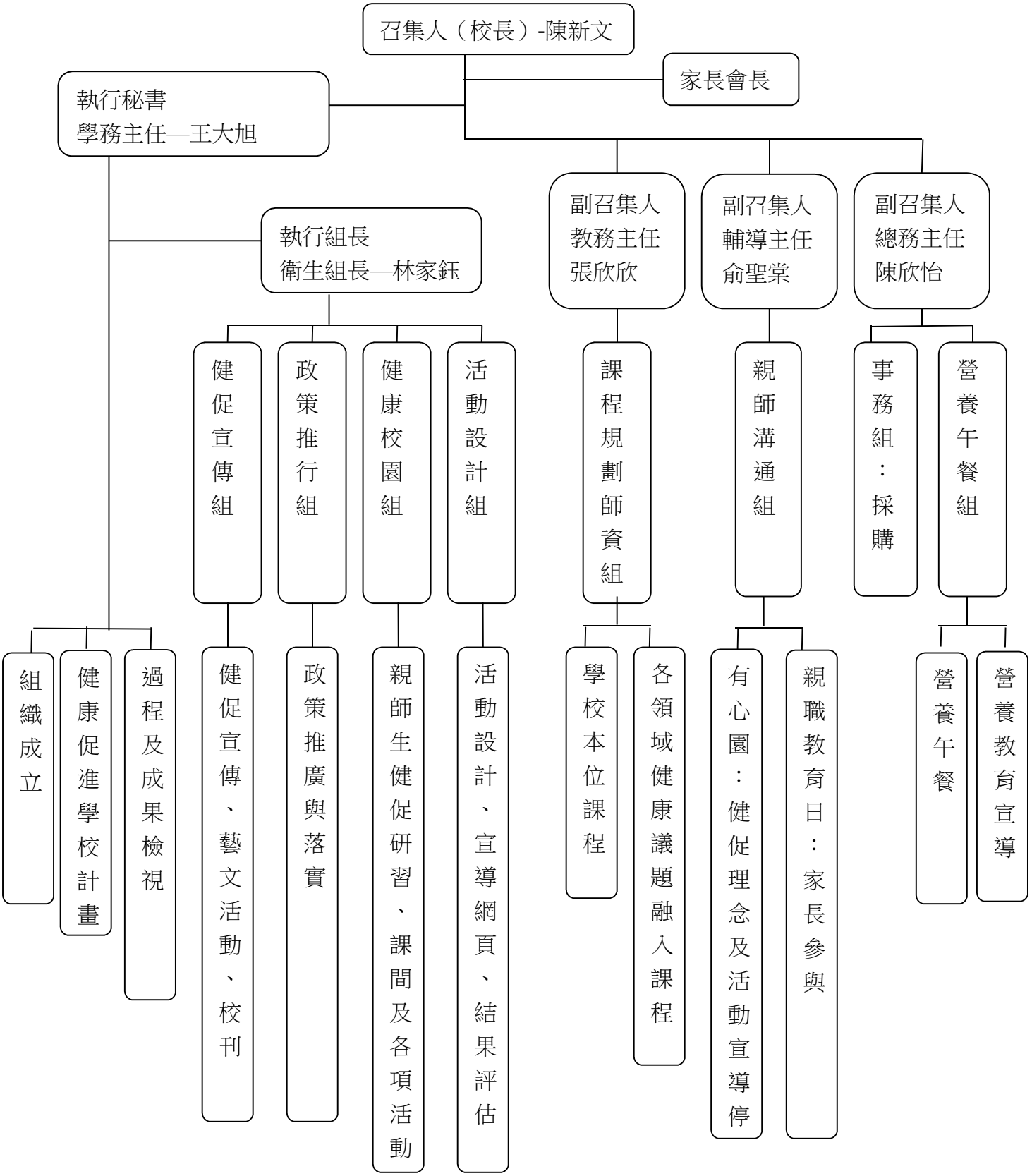
陸、預定進度：109.08–110.06

月　次 工作項目	109年8月	109年8-9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5-6月
1.瞭解健康促進學校理念及蒐集現況	▬									
2.召開學校健康促進委員會		▬								
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 進行宣導活動			▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬
8.擬定過程成效評量工具			▬	▬				▬	▬	
9.執行健康促進計畫			▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	
10.過程評量			▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	
11.成效評價後測										▬
12.資料分析										▬
13.報告撰寫										▬

柒、人力配置

工作項目	主辦單位/職稱	協辦單位或資源
1.成立健康促進委員會	校長	學務處
2.性別平等委員會	校長	輔導室
3.法令宣導、校規宣導、執行與獎賞	學務處	導師
4.建立本校健康促進學校網站與維護	學務處	教務處
5.宣傳本校本年度健康促進學校的議題	學務處	全校
6.利用聯絡本宣導健康促進學校	學務處	導師
7.教室布置比賽、境教布置、海報宣傳	學務處	導師
8.辦理國語文競賽	教務處	語文領域教師
9.辦理議題前測與後測	健體領域教師	導師
10.九年級校外畢旅活動、八年級隔宿露營活動、七年級校外教學	學務處	總務處、家長會、志工隊
11.營養教育演講活動及午餐禮儀訓練、營養午餐參觀活動	總務處	學校午餐小組
12.健康檢查及七年級新生健檢	健康中心	導師、體育老師
13.測量、訓練並協助學生鍛鍊體適能	健體領域教師	
14.辦理各類別宣導演講及活動	學務處	衛生局、春暉專案或相關單位
15.各項議題教學活動	教務處	健體領域教師 輔導活動領域教師 導師 其他教師
16.辦理親職教育日、親師座談	輔導室	導師
17.辦理愛滋日關懷活動	學務處	輔導室
18.辦理教職員工研習活動	教務處	學務處
19.辦理各項體育競賽（如健康操、啦啦隊、學校社區聯合運動大會、籃球賽、桌球賽、羽球賽）	學務處	全校教職員工、家長會、志工隊
20.有心園宣導政策、計畫及成果展現	輔導室	教職員工生
21.大有青年宣導政策、計畫及成果展現	學務處	教職員工生
22.健康促進學校成果製作	學務處	教務、輔導、總務
23.健康促進學校計畫檢討及修改，以利永續經營	校長	各處室

109 學年度健康促進學校工作小組



捌、成效指標及預期效益

（一）藉由護眼活動及視力保健宣導，期能將低學生近視人數或減少近視度數增加的速度及度數。

（二）藉由飯後潔牙活動宣導及口腔衛生保健宣導，期能延續學生潔牙習慣，養成良好潔牙習慣。

（三）養成良好且規律的飲食習慣及運動習慣，學會多項運動技能且鍛鍊良好的體適能，減少營養不良及過重（包含肥胖）的學生比率，期望本年度***學生體位不良率持續維持低於 35%，體位適中高於 65%***，幫助建立良好體態。

（四）學會拒絕成癮物質的誘惑，戒除成癮物質的濫用，期能達成**無菸校園**。

（五）透過健教課程教導及健促宣導，期能達成正確用藥知能並認識瞭解全民健保。

（六）推動以生活技能為主之性教育相關宣導活動至少 2 **場次以上**，性教育測驗（愛滋病防治）**後測知能較前測知能有明顯進步，測驗 80 分以上學生達 90%**。

議題	指標	預期目標
視力保健	**視力不良學生就醫及矯正率**	92%
	3010 達成率	92%
	戶外活動達成率	92%
	下課淨空率	50%
口腔衛生	**牙科檢查異常學生就醫及矯正率**	92%
	每天至少使用一次牙線	80%
	午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率	60%
	睡前潔牙比率	95%
健康體位	目標運動量平均達成率	90%
	每天五蔬果目標平均達成率	90%
	每日吃早餐平均達成率	96%
	多喝水目標平均達成率	90%
	在校兩餐間不喝含糖飲料	90%
反菸拒檳	吸菸率	0.1%以下
	電子菸使用率	0.5%以下

(本校無嚼食檳榔師生)	二手菸暴露率	3%以下
	吸菸學生參與戒菸率	100%
正確用藥	遵醫囑服藥率	92%
	不過度使用止痛藥達成率	92%
	用藥前看清說明達成率	92%
全民健保	辦理全民健保宣導活動	1 場
性教育	生活技能為主之性教育相關宣導	2 場

玖、經費編列

項　目	單價	單位	數量	金額	備註
影印紙	80	包	5	400	健促宣導單張、問卷、學習單...等影印
有獎徵答獎品	80	個	50	4,000	有獎徵答學生獎品
海報紙	10	張	80	800	宣導及健康促進海報比賽用紙
內聘講師鐘點費	800	時	6	4,800	高度近視學生群、體重控制班學生群衛教宣導講師費，內聘講師鐘點費 800 元/時
合計				10,000	

拾、本計畫經校務會議通過，陳請校長核可後實施，修正時亦同。

組長　　單位主管　　校長