

# 桃園市立大有國民中學 111 學年度 健康促進學校實施計畫

## 壹、前言：

本校今年為創校20週年，將展開一系列以「健康、活力、科技、進步」學校願景的週年活動，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視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防制、正確用藥（含全民健保）教育、性教育（含愛滋病防治）、正向心理健康促進。

## 貳、計畫依據

- 一、教育部國民及學前教育署111年08月19日臺教國署學字第1110105184號函
- 二、111年7月20日本市「110年度學校衛生委員會」會議
- 三、桃園市政府教育局111年9月6日桃教體字第1110083404號
- 四、本校111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 20 年，本校學區住宅密集，學生大多步行上學，目前共有 39 個班級，學生數約 1067 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「視力保健」議題：本校延續前幾年行動研究成果，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。110 學年度視力不良率為 73.7%，已低於桃園市國中平均 74.1%，但仍略高於全國 73.6%，將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，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「口腔衛生」議題：齲齒就醫率由 109 學年度的 93.68% 持續上升至 110 學年度的 96.59%，優於全市 71.39%、全國 78.53%，111 學年度建議值為 92%，應可達成目標。

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，也符合「天天安心」策略，每週提供 3 有機 1 吉園圃非基改食物，110 年未曾進行問卷調查，但歷年來該議題分項達成率均能維持在目標值以上，將維持原作法持續努力。

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「菸（檳）害防制」議題：本校並無發現有嚼食檳榔成癮學生，近幾年統計本校曾有吸菸記錄的學生均不到 0.8%，低於全國統計，也持續朝無菸校園努力。然自 108 學年度起發現學生有接觸電子菸的偶發行為，前年比例驟升 1.12%，今年在菸害防制議題上將持續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「**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。因疫情之故，也趁機推廣健保快易通 APP 資訊，讓學生瞭解及善用資源。

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「**正向心理健康促進**」議題：台灣 10~24 歲年輕人，經診斷患有心理健康問題(包含憂鬱症、躁鬱症、焦慮症等)之盛行率為 11.62%，不得不重視之，去年(110 學年度)開始列為健促計畫議題之一。董氏基金會心理衛生中心(2018)對六都國、高中職生進行心理健康現況調查，也發現 23.9%的學生覺察自己的情緒起伏不定，13.3%的學生有明顯憂鬱情緒需尋求專業協助。期能透過學校心理健康促進的實務行動，例如講座宣導、諮商、心理測驗等，協助學生都能擁有正向心理健康。

## 肆、SWOT 分析

	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
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。	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、電子白板設備，燈光較暗。 3. 學生入學時視力不良比率高。	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。 3. 家長擔任眼科醫師，願意到校進行宣導。	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更大。

<p style="text-align: center;">口腔衛生</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康中心定期進行學生體檢，了解生長發育情形。</li> <li>2. 班班有洗手台，方便潔牙。</li> <li>3. 附近牙醫診所林立。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長及學生課業為重，生活習慣不受重視</li> <li>2. 教師有時以零食飲料做為獎賞，多是糖果或含糖飲料。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 偶像明星多以牙齒整齊漂亮為形象，讓學生爭相仿效。</li> <li>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。</li> <li>3. 口腔衛生保健宣導。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 學生放學後多需補習，在補習班難以潔牙。</li> </ol>
<p style="text-align: center;">健康體位</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自辦營養午餐</li> <li>2. 合作社販賣符合規定。</li> <li>3. 健康中心每學期進行體檢，了解生長發育情形。</li> <li>4. 體育課程推廣多項運動知能，並檢測學生體適能情形。</li> <li>5. 健體領域、綜合領域教師具有專業教學知能。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 早晚餐外食者多，且多為不當飲食。</li> <li>2. 教師有時以零食飲料做為獎賞，多是糖果或含糖飲料。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大有國中師生體適能提昇實施計畫</li> <li>2. 教職員工喜愛運動。</li> <li>3. 教育部推廣及規範校園運動類社團至少五個。</li> <li>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。</li> <li>5. 本校連續多年獲午餐評鑑特優。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校周圍餐車林立，環境衛生不良。</li> <li>2. 家長工作忙碌，不甚關心學生飲食。</li> <li>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。</li> </ol>
<p style="text-align: center;">菸害防制</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學年規劃菸害防制宣導。</li> <li>2. 掌握吸菸學生的名冊，定期追蹤了解情況。</li> <li>3. 結合健教教</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學務處的人力配置不足，無法全面遏止。</li> <li>2. 部分家長對於孩子放學後的行蹤無法確實掌控。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合新制菸害法，推動無菸校園</li> <li>2. 配合春暉教育計畫推展禁菸活動。</li> <li>3. 配合禮貌計劃</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 網路媒體不當模仿，影響學生價值觀判斷。</li> <li>2. 家庭功能失序，增加偏差行為發生機</li> </ol>

	<p>學，演練菸害拒絕技巧。</p> <p>4.強化禁菸境教，落實無菸校園。</p>		<p>活動--增強學生自我約束能力。</p> <p>4.法治小劇場宣導活動。</p>	<p>會。</p> <p>3.香菸取得容易，學生抽菸可能性大增。</p>
全民健保正確用藥	<p>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。</p> <p>2.近年特別提倡，多媒體資源豐富。</p>	<p>1.青少年用藥行為深受長輩影響。</p> <p>2.青少年就醫情形多視家長作為。</p>	<p>1.「正確用藥」、「全民健保」，網路資源豐富。</p> <p>2.納入健促必選議題，以利加強宣導。</p> <p>3.本校自製正確用藥影片。</p>	<p>1.成藥廣告多，增加使用可能性，養成錯誤用藥習慣。</p> <p>2.台灣醫生用藥較多，民眾重複就診、重複用藥情況嚴重。</p>
性教育	<p>1.本校綜合領域、健體領域教師可協助主題式性教育相關課程。</p> <p>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。</p> <p>3.輔導室生命教育體驗課程。</p> <p>4.每學期辦理性別平等課程及議題宣導。</p> <p>5.辦理法治小劇場宣導兩性教育、性騷擾等政令法規。</p> <p>6.配合春暉專案-愛滋防治宣導</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1.利用班親會、親職講座提供家長性教育相關文章或講座。</p> <p>2.整合社會時事於班週會時宣導，實施隨機「性教育」。</p> <p>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。</p> <p>4.近年性教育相關議題備受重視，正確訊息來源增加。</p>	<p>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。</p> <p>2.電影、偶像劇呈現一夜情、速食愛情等，恐讓學生仿效。</p> <p>3.國中階段同儕影響甚大，可能產生盲從現象。</p>

<b>正向 心理 健康 促進</b>	1. 輔導室提供各種協助，如小團體、個別諮商輔導，也辦理多樣化宣導活動及講座。	1. 學生正值青春風暴，不見得願意透露心理狀況。	1. 鄰近學校一些心理健康診所願意提供諮詢管道。	1. 家長傳統觀念覺得小孩指示逃避，不願接受孩子有心理問題需要協助。
	2. 輔導老師專業授課。	2. 升學壓力造成心理負擔更加劇。	2. 志工家長願意接受講習訓練，協助學生輔導工作。	2. 就醫用藥擔心影響身體健康而抗拒。
	3. 專輔、兼輔、特教老師專業協助。	3. 心理壓力變化很快，有時無法第一時間覺察及協助。		

## 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（111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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分析學校現況與健康需求</li> <li>2. 擬定目標，選擇自訂議題，擬訂計畫</li> <li>3. 擬定視力保健、口腔衛生、健康體位、菸（檳）害防制、正確用藥（全民健保）教育、性教育（含愛滋病防治）、正向心理健康促進之學校衛生策略。</li> <li>4. 安排健康促進學校計畫行事曆，融入本校常規、活動中。</li> <li>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。</li> </ol>	教職員工生/家長/社區資源人士
二、發展期間（111年8月~111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。	<p>111年8月：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新生訓練：衛生教育宣導。（<b>各項議題介紹</b>）</li> <li>2. 新生訓練：營養教育演講活動及午餐禮儀訓練。（<b>健康體位</b>）</li> <li>3. 新生訓練：性騷擾防治宣導。（<b>性教育</b>）</li> </ol> <p>111年9月：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 午餐藝文競賽。（<b>健康體位</b>）</li> <li>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。（<b>全議題</b>）</li> </ol>	教職員工生/家長/社區資源人士

3. 健教課程-七年級教導「健康加油讚」(視力保健、口腔衛生)。八年級教導「愛，這件事」(性教育)。九年級教導「體型由我塑」(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)
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)
6. 七年級新生健檢。(健康體位、視力保健、口腔衛生)
7. 親師座談：宣導學校健康促進學校重點、防疫及家長配合事項。(全議題)

#### 111 年 10 月：

1. 利用體育課程進行體適能檢測，並進行宣導。(健康體位)
2. 健教課程：七年級教導「青春事件簿」(性教育)。八年級「愛，這件事」(性教育)、「一生醫世」(正確用藥)。九年級「邁向健康體位的人生」(健康體位)。
3. 班級營養衛生巡迴宣導。(健康體位)
4. 高度近視團體、減重班團體衛教介入。(視力保健、健康體位)
5. 20 週年校慶暨社區聯合運動會各項預賽及表演練習。(健康體位)

#### 111 年 11 月：

1. 健教課程-七年級「青春事件簿」(性教育)。八年級、「一生醫世」(正確用藥)。
2. 20 週年校慶暨社區聯合運動會。(健康體位)
3. 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)
4. 性平教育宣導演講。(性教育)
5. 七年級籃球投準、八年級班際籃球賽。(健康體位)

111年12月：

1. 愛滋關懷日。(性教育)
2. 輔導活動課-七年級心理健康。(正向心理健康)
3. 健教課程-七年級「健康食行力」(健康體位)。八年級「癮爆新觀點」(正確用藥)。九年級「心情點播站」(正向心理健康)。
4. 春暉專案—反菸、反毒作文比賽。(菸害防制)

112年1~2月：

1. 健教課程-七年級「健康食行力」(健康體位)。八年級「癮爆新觀點」(正確用藥)。九年級「心情點播站」(正向心理健康)。
2. 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)

112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「癮形大危機」(菸害防制、檳榔防制)。

112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「癮形大危機」(菸害防制、檳榔防制)。
4. 親職教育日進行健促宣導。(全議題)

112年5-6月：

1. 健教課程-九年級「健康人生鬥陣行」(性教育、正向心理健康促進)。
2. 三對三籃球賽、九年級班際排球賽。(健康體位)
3. 進行成果後測。
4. HPS計畫檢討及修改以利永續發展。
5. HPS成果製作。

# 一、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。

## (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，轉知家長如戶外活動 120、3010、角膜塑型片、四電少於 2 等護眼（減緩度數增加）技巧。

## (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、電子白板亮度是否足夠，避免造成眼睛更大負擔。

## (五) 學校社會環境

1. 鼓勵學生下課教室淨空。

## (六) 社區關係

1. 與附近眼科診所溝通，宣導保護眼睛重要性。
2. 視力不良就醫時進行衛教，並配合醫囑。

# 二、口腔衛生

## (一) 學校衛生政策

1. 推動午餐後潔牙活動。
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。
  - 2.牙科診所協助衛教新生健檢齲齒就醫率。

### 三、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工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、拔河比賽、各項球類競賽。
  - 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.營養午餐配合「天天安心」政策，並且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.辦理午餐衛生、均衡飲食的宣導活動。

(六) 社區關係

1.利用社區資源，如辦理虎頭山、南崁溪步道、桃林鐵路步道、大有梯田等校園周圍環境。

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。

## 四、菸 ( 檳 ) 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。

## 五、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。

## 六、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。

## 七、正向心理健康促進

### (一) 學校衛生政策

1. 支持及參與心理健康促進工作的推動
2. 確保學校成員都有平等的參與心理健康促進工作決策及獲得學校資源

### (二) 健康服務

1. 評估心理壓力高危險群，提供諮詢服務。
2. 專輔、兼輔及社工師協助介入。
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. 教師在心理健康促進課程與活動中扮演適當的角色，有充分的準備。
2. 利用輔導活動課、健康教育課瞭解學生心理健康狀態，及教導抒壓技巧。

### (四) 學校物質環境

1. 學校創造與支持有益於心理健康促進的安全環境
2. 鼓勵學生妥善使用學校心理健康促進相關設施

### (五) 學校社會環境

1. 創造關懷、信任與友善的教育氣氛來鼓勵學生參與及投入
2. 重視心理健康及師生的社會需求

### (六) 社區關係

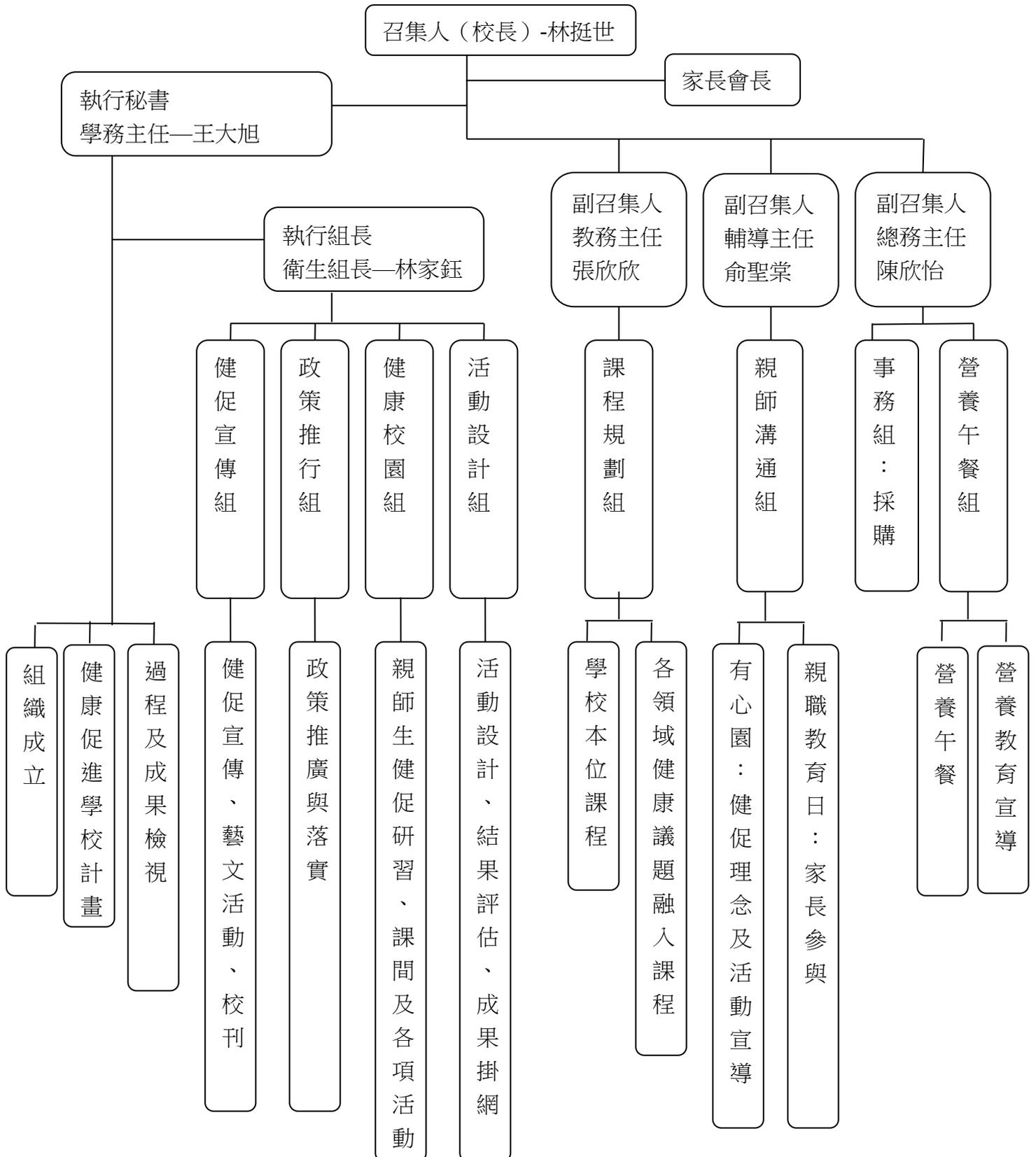
1. 尋求相關單位資源，結合各方宣導力量。
2. 向鄰近心理診所尋求資源協助。



## 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（線上）	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（如學校社區聯合運動大會、籃球賽、桌球賽、羽球賽、排球賽）	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

# 111 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，減少近視度數增加的速度及度數，視力不良率低於 74%。
- (二) 藉由餐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，因 109 學年度曾使用電子菸學生比率高達 1.12%，今年目標設定降至 0.8%以下。
- (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%。
- (七) 正向心理健康促進採個別問卷測量，在知識正答率達八成，並辦理 1 場次宣導活動。

議題	指標	111 學年度預期目標
視力保健	視力不良學生就醫及矯正率	93%
	3010 達成率	90%
	戶外活動達成率	92%
	下課淨空率	92%
口腔衛生	牙科檢查異常學生就醫及矯正率	92%
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	95%
	多喝水目標平均達成率	91%
	在校兩餐間不喝含糖飲料	90%
反菸拒檳 (本校無嚼食檳榔師生)	吸菸率	0.2%以下
	電子菸使用率	0.8%以下
	二手菸暴露率	1%以下

	吸菸學生參與戒菸率	100%
正確用藥	遵醫囑服藥率	96%
	不過度使用止痛藥達成率	96%
	用藥前看清說明達成率	96%
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
正向心理	正向心理宣導	1場

## 玖、經費編列

項 目	單價	單位	數量	金 額	備 註
有獎徵答獎品	80	個	30	2,400	有獎徵答學生獎品
海報紙	10	張	20	200	宣導及健康促進海報比賽用紙
內聘講師鐘點費	800	時	3	2,400	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				5,000	

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