

新北市109學年度學校健康促進計畫書

109年8月28日經校務會議通過

校名：新北市八里區八里國民中學

壹、依據：新北市政府教育局109年8月6日新北教體字第1091452927號函「新北市109學年度學校健康促進計畫」辦理。

貳、計畫目標：

- 一、收集並分析健康檢查、健促問卷的統計資料，以了解學生狀況，並評估其健康需求。
- 二、透過健康知能、教育宣導及講座，強化師生、家長對於健康促進的認同，以建立健康的生活型態，進而提升健康品質。
- 三、提供多元的教育宣導、課程融入生活技能為導向的學習活動，使學生對健康概念有充分的認知並能自我覺察。
- 四、讓學生擁有健康飲食的知識、態度和行為，並有養成規律的運動習慣，塑造健康的體位，增進全校學生達到標準 BMI 值的人數比例。
- 五、鼓勵體位不佳者以均衡飲食及運動方式進行體位管理，並培養正確體型意識，學會對體重之自我監測管理，維持理想體位。
- 六、凝聚學校對健康促進的共識及建立共同的願景，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。

參、背景現況分析：

一、學校地理位置

本校位於八里區，校區在觀音山北麓山腰、鄰近臺北港及淡水河口，校園座落於蓊綠的山林之中，依山傍海，遠離市囂，自然環境生態豐富。學區附近有國際商港臺北港和十三行博物館及挖子尾生態自然公園等景點，加上台64線快速道路及台61線西部濱海公路經過，因此學區內大型卡車及一般車輛出入頻繁，道路交通繁忙。

而本校因位於觀音山山腰無公車直達，大部分的學生需步行上學，增加學生戶外活動機會，且全校占地面積約二·九公頃，學生活動空間充足，唯無風雨操場設施，下雨天時活動範圍受限。

二、基本資料概況（學生數、班級數（含幼兒園）、教職員、家長社經背景）含弱勢學生 %

108學年度的班級數為七、八、九年級各五個班，加上兩個特教班，全校共十七個班，校內並未設立幼兒園。普通班人數321人、特教班人數15人，全校共336位學生，教職員工共計68位，其中15位為代理代課教師。

學生組成部分：原住民學生有36位，占7.7%；領有身心障礙手冊學生有20位，占6.0%。學區家長大部分職業以第一、二級產業為主，多屬勞動階層。家中領有低收入戶證明（34位）、中低收入戶證明（13位）或弱勢兒少證明（44位）的學生有91位，占27.1%；家長領有身心障礙手冊者有10位，占3.0%。其中主動申請幸福晨飽早餐補助的學生就有76位，占22.6%，可知本

校約有五分之一學生家庭經濟狀況不佳。再加上本校屬於單寄親家庭(81位)及隔代教養(10位)的學生有91位，占27.1%、新移民子女有49位，占14.6%，部分學生在家中可能缺乏健康生活型態的經驗，學生之生活、學習與成長頗值得關切。

三、以108學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析：

106~108學年度視力不良%統計表（國中適用）

	106上	106下	107上	107下	108上	108下
七年級	65.3%	59.7%	66.3%	66.3%	63.55%	67.92%
八年級	64.7%	61.7%	61.9%	65.87%	64.15%	69.81%
九年級	70%	70%	67.32%	65.36%	71.77%	70.96%
全校	66.8%	66.1%	65.3%	65.8%	66.97%	69.64%
惡化%	3.95%	2.7%	-0.39%	4.92%	3.86%	4.3%

108學年度待矯治齲齒%統計表（國中適用）

	105上	106上	107上	108上
七年級	34.39%	25.4%	46.6%	26.42%

103~108學年度健康體位~體位過輕%統計表（各年級適用）

	103上	103下	104上	104下	105上	105下	106上	106下	107上	107下	108上	108下
七年級	7.5%	3.1%	8.1%	2.5%	5.9%	3.3%	8.7%	1.6%	4%	2%	8.5%	2.9%
八年級	6.9%	3.7%	10%	1.3%	9.2%	2.5%	5.9%	2%	4.8%	2.4%	6.6%	4.7%
九年級	5.9%	2.4%	7.9%	2.6%	10.6%	3.1%	7.5%	3.7%	5.8%	2.6%	4.8%	1.6%
國中平均	6.8%	3.1%	8.6%	2.2%	8.6%	3%	7.3%	2.5%	5%	2.4%	6.4%	3.0%

103~108學年度健康體位~體位適中%統計表（各年級適用）

	103上	103下	104上	104下	105上	105下	106上	106下	107上	107下	108上	108下
七年級	54.7%	57.2%	66.5%	70.2%	58.2%	58.8%	62.1%	59.3%	54.5%	53.5%	51.9%	57.1%
八年級	58.7%	58%	56.3%	61.6%	65%	69.6%	58.8%	59.5%	62.7%	64.3%	50.9%	49.1%
九年級	61.6%	57.1%	56.6%	59.3%	56.3%	57.7%	66.5%	61.5%	57.8%	56.9%	66.1%	64.5%
國中平均	58.1%	57.4%	59.6%	63.5%	59.9%	63.2%	62.6%	61.7%	58.5%	58.4%	57.6%	57.3%

103~108學年度健康體位~體位過重%統計表（各年級適用）

	103上	103下	104上	104下	105上	105下	106上	106下	107上	107下	108上	108下
七年級	14.5%	13.2%	14.3%	15.5%	11.8%	14.4%	11%	15.3%	12.9%	14.9%	14.2%	11.3%
八年級	12.2%	12.8%	8.1%	9.4%	16.6%	14.9%	19%	15.7%	15.9%	13.5%	13.2%	17.9%
九年級	9.4%	13.5%	12.7%	13.2%	10%	11.9%	13%	16.1%	15.6%	15.7%	8.1%	11.3%
國中平均	12%	13.2%	11.8%	12.8%	12.8%	13.7%	14.5%	15.8%	15%	14.7%	11.2%	13.4%

103~108學年度健康體位~體位超重%統計表（各年級適用）

	103上	103下	104上	104下	105上	105下	106上	106下	107上	107下	108上	108下
七年級	23.3%	26.4%	11.2%	11.8%	24.2%	23.5%	17.5%	18.5%	28.7%	29.7%	25.5%	28.3%
八年級	22.2%	25.5%	25.6%	27.7%	9.2%	13%	16.3%	22.9%	16.7%	19.8%	29.2%	28.3%
九年級	24.1%	27.1%	22.8%	24.9%	23.1%	23.9%	13%	18.6%	20.8%	24.8%	21%	22.6%
國中平均	23.2%	26.3%	20%	21.6%	18.7%	20.1%	15.5%	20.1%	21.5%	24.5%	24.8%	26.2%

肆、108學年度健康資訊系統資料

項目	指 標	本校	新北市	全國	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率				☒ 符合全國指標以下 ☐ 高於全國指標尚需努力
		66.97	國中76.94%	國中73.63%	
	視力不良複檢率				☒ 符合全國指標以上 ☐ 低於全國指標尚需努力
		99.10	國中91.05%	國中84.05%	
口腔保健	學生初檢齲齒率〈一、四、七、十年級〉				☐ 符合全國指標以下 ☒ 高於全國指標尚需努力
		26.42	國中25.72%	國中24.80%	
	學生齲齒就醫矯治率〈一、四、七、十年級〉				☒ 符合全國指標以上 ☐ 低於全國指標尚需努力
		96.43	國中87.15%	國中79.48%	
健康體位	學生體位過輕率				☐ 符合全國指標以下 ☒ 高於全國指標尚需努力
		6.4	國中5.98%	國中6.32%	
	學生體位適中率				☐ 符合全國指標以上 ☒ 低於全國指標尚需努力
		57.6	國中62.36%	國中62.39%	
	學生體位過重率				☒ 符合全國指標以下 ☐ 高於全國指標尚需努力
		11.2	國中13.30%	國中12.99%	
	學生體位超重率				☐ 符合全國指標以下 ☒ 高於全國指標尚需努力
		24.8	國中18.35%	國中18.30%	

伍、重點議題 SWOT 分析

根據本校108學年健康資訊系統資料與全國及本市指標相較，視力不良率66.97%均低於新北市76.94%與全國73.63%的平均值，但惡化率為4.3%，尚需努力。在口腔保健議題之齲齒率分析，齲齒率為26.42%，均高於新北市25.72%與全國24.80%的平均值，亦尚需努力。有關學生健康體位分析，過輕率6.4%均高於新北市5.98%與全國6.32%的平均值；適中率57.6%均低於新北市62.36%與全國62.39%的平均值；過重率11.2%均優於新北市13.30%與全國12.99%的平均值；超重率24.8%都高於全市18.35%及全國18.30%的平均值，可知本校學生在健康體位部分不良率偏高，故健康體位是本校現階段需加強的項目。因此，選定「健康體位」為本校109學年度的重點推動議題，而以口腔保健為輔議題，視力保健為自選議題。

重點議題～（健康體位(含營養教育)）六大範疇進行 SWOT 分析

六大範疇	S 優勢（校內）	W 劣勢（校內）	O 機會（校外）	T 威脅（校外）
學校衛生政策	1.成立健康促進委員會及推動工作團隊。 2.學校健促計畫經過校務會議通過，凝聚共識。 3.積極推動各項健康政策，使教師具有健康促進基本概念。	1.各處室業務繁重，較無法全力配合推動。 2.因應全校推廣政策，導師工作負荷量大。	1.家長會支持並配合本校健康促進推動政策，派員參加各項會議，提供必要協助及支援。	1.學校政策如何落實在家庭與社區層面，實為需克服的困境。 2.部分家長工作忙碌，對於學校衛生政策推動較無法配合、協助。
學校物質環境	1.自然生態豐富，校園綠意盎然。 2.校區位於半山腰，學生需走路上放學，增加活動量。 3.學生活動空間足夠。 4.學校設有自立午餐，有專職營養師，設計菜單，供應健康飲食並推動營養教育。 5.學校無設立合作社、販賣機，販售零食、飲料。 6.飲水設備充足，定期檢測水質。 7.學校設有樂活教室，提供健身運動器材。	1.校地廣大，巡視人力有限，設備維護較不易。 2.缺乏風雨操場，如遇雨天時，學生活動與集合空間有限。 3.洗手設備較不足，如洗手台、水龍頭。 4.全校廁所整修工程，影響學生的活動空間及廁所使用。	1.志工協助修剪植栽，維護校園綠美化。 2.學校設有文教基金會，地方人士、機關代表願意贊助、支持學校活動及設備。	1.學校周邊早餐店兼賣零食、飲料、雞排，對學生誘惑力大、取得容易，學生不易選擇健康飲食。 2.學生外食機會多，多數店家販售食物屬多鹽多油多糖，不利學生健康。 3.社區周邊較少提供健康飲食的商店，學生較無從選擇。 4.社區部分籃球場、公園聚集人員較複雜，影響學生課後

六大範疇	S 優勢 (校內)	W 劣勢 (校內)	O 機會 (校外)	T 威脅 (校外)
學校社會環境	1. 學校持續推動反霸凌及友善校園工作。 2. 結合學校獎勵制度，鼓勵學生正向發展，進行健康體位自主管理。 3. 學校鼓勵學生參與各項體育活動，開設多項運動性社團，增加學生運動機會，營造運動氛圍。 4. 學校擁有多項運動校隊，且成績表現不俗，有利帶動校園運動風氣。 5. 每年辦理運動會及各項班際體育競賽，鼓勵班級自主運動。	1. 部分老師會利用飲料、糖果、餅乾當成學生的獎勵品，易造成學生攝取過多熱量。 2. 教師因課程緊湊，班務、行政業務繁重，易忽視運動與健康的重要性。	1. 臺北港補助學校經費，有利學校申請、辦理各項運動及樂活計畫。 2. 家長會結合學校鼓勵制度，提供本校學生代表學校參加校外比賽正向發展獎勵。 3. 八里區龜馬山紫皇天乙真慶宮提供獎助學金，協助維護學生健康生活。	使用安全。 1. 因學生家長以勞動階層為主，忙於生計，與學生接觸時間不多，故家庭對於健康行為的支持及督促效果不彰。
健康生活技能教學及活動	1. 健康與體育領域課程由科任老師擔任，有利教學正常化。 2. 健教老師設計發展健康體位教學模組，進行健康生活技能教學。 3. 暑假辦理游泳教學，提升學生游泳運動技能。 4. 每年辦理學生體適能檢測，上傳至教育部體適能網站，並教導學生自行上網參閱。	1. 部分教師因課務緊湊，對於健康促進概念較無時間融入課堂教學。 2. 學生偏愛飲料、零食，過重和超重者比例較高，部分學生有為苗條形象，少吃正餐的現象。 3. 學生沉迷 3C 產品及網路遊戲，易有久坐、睡眠不足問題。 4. 學生行動力不足，不易實踐正確健康體位生活技能。 5. 部分學生需用下課時間補寫、訂正作業，活動時間較少。	1. 利用互動式課程建立家長與學生正確健康態度與習慣 2. 部分家長願意配合學校教學融入家庭生活經驗。	1. 社區成員對於本校健促活動參與意願低，無法將健康生活落實於日常生活中。

六大範疇	S 優勢 (校內)	W 劣勢 (校內)	O 機會 (校外)	T 威脅 (校外)
社區關係	1. 利用校際活動開放期間，邀請家長共同參與健康促進相關議題的衛教宣導及有獎徵答活動，以推廣正確觀念以培養正確的健康生活習慣。 2. 不定期提供相關健康促進訊息張貼於聯絡簿邀請家長進行親子共讀以建立健康生活習慣。	1. 社區成員對本校健促相關議題活動、講座的參與度較低。	1. 八里療養院及衛生所可提供本校健促議題相關資源。 2. 熱心社區人士、志工們積極配合學校所推展的健康促進事務。	1. 部份家長忙於生計，對於學校舉辦的相關活動較難參與。 2. 社區商家配合學校健促教學及活動意願低，難以共同建立學生健康行為。
健康服務	1. 本校配有一名護理師，設置一間專用健康中心，基本設備齊全。 2. 定期辦理學生健康檢查，並加強視力、齲齒、體位異常管理及追蹤。	1. 師生人數眾多，護理師工作繁重，無法兼顧健促宣導講座及各項事業務工作。	1. 服務志工具具有熱忱能夠協助健康中心業務並提供相關健康服務。 2. 結合衛生局提供醫療服務轉介學校學生取得疾病預防及矯治資源。 3. 本校屬偏遠學校，享有衛生局多項健康巡迴服務，以維護學生健康。	1. 新移民、隔代教養及單親家庭學生居多造成各項體格缺點，且家長無健康生活型態觀念，因此矯治配合度較低。

陸、健康促進學校議題：

一、重點議題（請自行勾選至少一項，以■標示之）

（二）國中：☐視力保健 ☒口腔保健 ☒健康體位(含營養教育)

二、自選議題：（請自行勾選至少一項，以■標示之）

（二）國中：☐全民健保(含正確用藥)☐性教育(含愛滋病防治) ☐藥物濫用防制
☐安全急救教育 ☐心理衛生 ☒傳染病防治 ☐菸癮防制

柒之一、實施策略及內容：

一、重點議題：(健康體位(含營養教育))

六大範疇	實施策略及內容	實施議題	主辦處室	協辦處室	實施時程
學校衛生政策	1. 落實健康促進委員會運作。 2. 定期召開會議並做成記錄。 3. 利用校務會議進行健康促進計畫說明，凝聚全校教職員工共識。 4. 制定、推動在校喝足白開水及課前喝水、午餐將菜吃光光政策。 5. 集會時間加強宣導健康體位及「85210」觀念，提高學生落實相關活動意願。 6. 運用行政會報與導師時間，強化教師們對健康體位及健促活動的積極度，提高向班上同學宣導之效，集眾人之力建立健康的校園環境。 7. 結合 SH150，達成每天運動一小時目標。 8. 宣導教師、家長不以含糖飲料、不提供甜食作為獎勵的政策。	健促各項議題 健康體位	學務處	委員會及團隊成員	全學年
學校物質環境	1. 建構校園安全，營造健康安全環境，通過安心場所認證，並標示張貼校園危險區域圖。 2. 檢視校內健康中心設備，充實健康資源環境。 3. 加強巡視校園環境及設備安全，時常檢修維護，提供學生安全的活動空間。 4. 定期清洗、消毒水塔，確保全校用水安全。 5. 各樓層均設飲水機，並定期水質檢測、更換濾心，並在飲水機上張貼每天喝足白開水的標語。 6. 營養午餐供餐合約制定少油、少糖、少鹽飲食，並由營養師設計健康飲食，減少油炸、勾芡餐食。 7. 每月公布午餐菜單，宣導食品營養、食品衛生相關常識，讓師生知道每日菜單中食物所含的營養素及份量。 8. 使用有洞菜勺盛取食物，避免食用過多湯汁增加熱量。 9. 加強食材供應商及廚房衛生監督與管理。	健康體位	學務處	總務處	全學年

六大範疇	實施策略及內容	實施議題	主辦處室	協辦處室	實施時程
	10. 班級教室布置競賽以「健康體位」為主題，將「85210」觀念融入各班生活環境中。 11. 於健康中心外設置公布欄，張貼展示健康促進相關議題海報與訊息。	健促各項議題			109.10
學校社會環境	1. 辦理友善校園週，持續推動校園反霸凌工作、設立反霸凌信箱。 2. 落實身體特殊疾病不適運動學生普查及輔導。 3. 各班利用班會課，討論健康體位之相關議題，制訂健康生活公約，支持校內健康促進活動。 4. 提倡教職員工課後運動休閒活動及辦理相關競賽，建立教師運動風氣。 5. 建立弱勢、有特殊需求學生名單，不定時關懷學生吃早餐情況，適時給予協助申請補助。 6. 結合輔導室設置關懷信箱，加強行為偏差學生輔導，營造友善關懷溫暖的校園環境。	健康體位	學務處	輔導處	全學年
健康生活技能教學及活動	1. 結合校本課程，健康促進議題融入健康教育課程。 2. 安排教師進修健康體位增能研習。 3. 要培育學生健康生活技能，養成自主健康管理習慣。 4. 結合其他課程融入健康體位議題。 5. 辦理各項班際運動競賽，提倡正當休閒活動，給予學生運動動力。 6. 舉辦「健康體位」藝文競賽—配合國語文競賽活動辦理。 7. 舉辦「健康體位 85210」海報比賽、創意標語競賽。 8. 結合校內營養師辦理營養教育講座。 9. 對全校學生進行健康促進網路問卷調查前後測。 10. 辦理體位不良學生「健康 DIY 控重集點趣」的體位自主管理活動，讓學生每週量體重，自我監控體重變化，並適時給予指導。	健康體位	學務處	教務處	全學年 109.10、 110.04 110.03- 06

六大範疇	實施策略及內容	實施議題	主辦處室	協辦處室	實施時程
	11.辦理全校教職員「健康 DIY 控重集點趣」體位自主管理活動，讓教職員每週量體重，自我監控體重變化，並鼓勵運動。 12.校慶時，於健康中心張貼健康體位宣傳海報，並進行有獎徵答及體脂量測，推廣健康體位觀念。 13.與體育組合作，舉辦 SH150 相關活動，增加學生運動時間。 14.辦理學務處「好品德 真健康」聯合闖關活動，融入「健康體位」議題。 15.利用時間向補校學生進行健康體位宣導，建立補校學生健康觀念，實踐健康生活。			補校	110.03-06 109.12 110.04
社區關係	1. 於家長日及運動會等活動，辦理健康促進宣導活動，邀請家長參與。 2. 結合聯絡簿，發放「健康體位」等衛教小單張，請學生貼於聯絡簿上，向學生及家長宣導正確觀念。 3. 學校設置健康促進網頁，提供及充實健康促進相關資訊，連結健康體位、菸害防制教育、傳染病防治等資源網站以供查詢。～社區。 4. 「給家長的一封信」說明學校健康促進實施計畫，並宣導健康體位觀念，爭取家長認同及參與。 5. 指導學生健康生活技能融入家庭，親子一起培養自主健康管理習慣。 6. 利用學校穿堂公布欄、跑馬燈，宣導推動健康促進議題訊息。 7. 假日開放校園供民眾運動，建立社區良好互動。	健康體位 健康各項議題	學務處	輔導處 教務處 總務處	全學年
健康服務	1. 每學期進行學生健康檢查並進行統計分析及檢查結果異常矯治。 2. 定期實施學生體適能檢測。 3. 體位異常學生列冊管理，提供相關衛教資訊，	健康體位	學務處		全學年

六大範疇	實施策略及內容	實施議題	主辦處室	協辦處室	實施時程
	並辦理個案管理、追蹤輔導。 4. 開設健康體位班，指導學生健康飲食、帶領學生從事各項體能活動，並每週一次定期量測身高、體重進行體位監控。 5. 於校慶運動會設置體脂肪量測站，讓同學及家長了解自己的身體質量，並根據數據給予衛教服務。				109.09-12 109.12
六大範疇	實施策略及內容	實施議題	主辦處室	協辦處室	實施時程
學校衛生政策	1. 學校設置健康促進網頁，提供及充實健康促進相關資訊，連結健康體位、口腔衛生、傳染病防治等資源網站以供查詢。 2. 制定午餐後潔牙計畫，推動午餐後潔牙工作，給予獎勵提高各班午餐後潔牙率。 3. 將口腔定期檢查列入暑假作業，鼓勵學生定期進行口腔健康檢查。 4. 新生報到時發放口腔保健衛教單，鼓勵新生於暑假時進行齲齒治療，並於開學給予獎勵，列為常規事項。 5. 提醒學生定期更新潔牙工具，維護口腔衛生。 6. 宣導教師、家長不以含糖飲料、不提供甜食作為獎勵的政策。 7. 週會辦理全校性口腔衛教宣導活動。	口腔保健	學務處	教務處	全學年 110.06 110.06
學校物質環境	1. 張貼展示口腔保健議題的海報與資訊。 2. 各樓層均設飲水機，並定期水質檢測、更換濾心，且定期清洗水塔。 3. 提供軟毛牙刷，讓學生在潔牙時能使用正確牙刷來提高潔牙效能。 4. 在洗手台處張貼潔牙標語，提醒學生餐後進行潔牙工作。 5. 學校沒有設置合作社，也沒有設置販賣機販售含糖飲料。 6. 運用健康促進經費購置立鏡、牙菌斑顯示劑、牙線、牙刷及牙齒模型等提供貝氏刷牙法教學	口腔保健	學務處	總務處	全學年

六大範疇	實施策略及內容	實施議題	主辦處室	協辦處室	實施時程
	使用。 7. 提供安全校園環境、並於穿堂張貼海報標示校園危險區域。				
學校社會環境	1. 落實三級輔導工作，營造友善的校園環境。 2. 制定健康生活守則、班級公約，結合獎勵制度勉勵持續保持無齲齒、自主餐後潔牙等良好行遍的學生。 3. 針對弱勢、就醫困難、有特殊需求學生適當協助與關懷，申請新北市口腔巡迴保健車給予提供服務。	口腔保健	學務處	輔導處	全學年
健康生活技能教學及活動	1. 護理師利用時間至七年級各班教導貝氏刷牙法及牙線使用，並進行口腔衛教宣導。 2. 將口腔衛生及健康體位議題融入教學活動課程中，以進行課堂教學。 3. 舉辦口腔保健標語比賽。 4. 培育各班衛生股長成為潔牙小天使，協助推動各班餐後潔牙工作，提醒同學進行潔牙。	口腔保健	學務處	教務處	109.09 110.04
社區關係	1. 於家長日及運動會等活動，辦理健康促進宣導活動，邀請家長參與。 2. 結合聯絡簿，發放「口腔保健」等衛教小單張，請學生貼於聯絡簿上，向學生及家長宣導正確觀念。 3. 建置學校健康促進網頁，蒐集健康促進資料、教材，提供讓教師運用、讓家長及社區民眾了解學校推動相關措施。 4. 利用學校網頁、川堂跑馬燈，宣導推動健康促進議題訊息。 5. 結合社區醫療資源、大專院校建交合作，協助學校推動健康促進。 6. 指導學生將健康生活技能融入家庭，如餐後潔牙，親子一起培育自主健康管理習慣。	口腔保健	學務處	輔導處 教務處	全學年
健康服務	1. 定期檢查各班餐後潔牙成效，潔牙率不足的班級給予督促進行改善 2. 口腔衛生異常學生落實轉診矯治。	口腔保健	學務處		全學年

六大範疇	實施策略及內容	實施議題	主辦處室	協辦處室	實施時程
	3. 高齲齒、口腔衛生不良學生列冊管理，提供相關衛教，並追蹤輔導。 4. 結合衛生局偏遠學校口腔巡迴保健車到校診療服務，執行部分學生口腔檢查、齲齒填補。				

柒之二、實施策略及內容：

二、自選議題：(視力保健、傳染病防治)

六大範疇	實施策略及內容	實施議題	主辦處室	協辦處室	實施時程
學校衛生政策	1. 制定校園視力保健政策，如「定期就醫來防盲」、「戶外活動防近視」、「每天戶外活動120」，強化師生視力保健能力。 2. 制定校內電子載具使用規範及管理辦法。 3. 推動並鼓勵學生走路上下學政策，增加學生戶外活動機會。 4. 落實下課關燈、淨空教室、師生至戶外活動策略。 5. 結合 SH150，增加學生的戶外活動時間。 6. 推動戶外活動戴帽護眼政策。 7. 邀請專家辦理師生視力保健增能講座。	視力保健	學務處		全學年
學校物質環境	1. 每學期檢測教室桌面及黑板照明，並針對缺點進行改善。 2. 實施班級第一排課桌前沿離黑板2公尺。 3. 於校園內張貼視力保健相關海報、標語。 4. 營造校園適合戶外活動的安全環境及提供活動器材，如跳繩、球類。 5. 實施班級窗邊左右一公尺不安排座位及定期更換座位。	視力保健	總務處	學務處 教務處	全學年
學校社會環境	1. 提供獎勵措施增強學生健康行為，如持續視力保持良好、視力不良定期就診、戶外活動會戴帽等良好行為。 2. 各班利用班會課，討論視力保健之相關議題，制訂健康生活公約，並落實推動，鼓勵學生能實踐健康的行為。 3. 制定弱勢、就醫困難學生協助與關懷的辦法。	視力保健	學務處		全學年

六大範疇	實施策略及內容	實施議題	主辦處室	協辦處室	實施時程
	4. 針對未能就醫診療學生之協助及關懷。				
健康生活技能教學及活動	1. 視力保健議題融入健康教育課程。 2. 宣導使用多媒體教學不全面關燈，且學生要坐在明亮處。 3. 宣導書包不要置放椅子上，指導學生正確坐姿、閱讀、書寫姿勢。 4. 鼓勵班級導師定期更換學生座位。 5. 校慶時，於健康中心張貼視力保健宣傳海報，並進行有獎徵答，推廣視力保健康觀念。 6. 與體育組合作，舉辦 SH150 相關活動，增加學生戶外活動時間。 7. 辦理戶外活動動態課程。 8. 要培育學生健康素養，養成自主健康管理習慣、並融入家庭，全家一起來。	視力保健	學務處	教務處 總務處	全學年
社區關係	1. 結合聯絡簿，發放「視力保健」、「傳染病防治」等衛教小單張，請學生貼於聯絡簿上，向學生及家長宣導正確觀念。 2. 結合家長日、學校運動會等，辦理健康促進活動，邀請家長參與提升視力保健知能。 3. 假日開放校園供民眾運動，建立社區良好互動。 4. 結合社區醫療資源、大專院校協助學校推動健康促進活動。	視力保健	學務處	輔導處 總務處	全學年
健康服務	1. 每學期進行學生健康檢查並進行統計分析。 2. 視力異常學生落實轉診矯治。 3. 視力不良學生落實遵醫囑矯治。 4. 高度近視、高關懷學生個案管理、追蹤輔導和學生家長知能輔導。 5. 教職員工視力保健諮詢。	視力保健	學務處		全學年

六大範疇	實施策略及內容	實施議題	主辦處室	協辦處室	實施時程
學校衛生政策	1. 訂定校園傳染病防治辦法，杜絕校園傳染病，師生一起防疫。	傳染病防治	學務處	教務處 輔導處	全學年

	- 訂立班級病例通報及防疫機制，杜絕傳染病蔓延。 - 訂定學校新冠肺炎防疫計畫，並召開防疫小組會議。 - 利用集會時間進行新冠肺炎防治宣導，並持續宣導正確洗手觀念及技巧。			總務處	
學校物質環境	- 於校園洗手檯、廁所出入口張貼正確洗手的標示。 - 增購防治傳染病之衛生用品材料。 - 班級教室定期進行消毒，預防傳染病發生。 - 校園定期進行環境消毒噴藥，防治登革熱及傳染病散播。 - 進行校園綠美化工作，定期樹枝修剪及雜草清除。	傳染病防治	學務處	總務處	全學 年
學校社會環境	提供獎勵措施增強學生健康行為，如班級定期消毒工作。	傳染病防治	學務處		全學 年
健康生活技能 教學及活動	- 辦理全校師生各項傳染病防疫宣導。 - 培育學生健康生活技能，指導正確洗手技巧、咳嗽禮節及口罩戴脫方式，養成自主健康管理習慣。 - 發放體溫量測登記表，培養學生上學前量測體溫習慣，監控自己身體健康狀況，並落實發燒在家休息，不上學。 - 安排教師進修傳染病防治增能研習。	傳染病防治	學務處		全學 年
社區關係	- 結合聯絡簿，發放「視力保健」、「傳染病防治」、「新冠肺炎防治」等衛教小單張，請學生貼於聯絡簿上，向學生及家長宣導正確觀念。 - 於校網首頁設置新冠肺炎疫情消息專區，宣導新冠肺炎防治相關訊息。 - 於校門口跑馬燈中輸入「新冠肺炎」防治宣導相關訊息。	傳染病防治	學務處		全學 年
健康服務	- 辦理疫苗預防接種服務。 - 於健康中心外佈置保健公布欄健康議題及傳染病防治宣導櫥窗。 - 罹患傳染病之師生疾病追蹤及疫情調查，並進行相關衛教。 - 隨時監測新冠肺炎疫情，提供及時訊息加以防治因應。	傳染病防治	學務處	教務處	全學 年

	5. 提供班級教室紫外燈消毒服務，避免班級群體性傳染等後續問題。				
	6. 掌握全校教職員工生旅遊史及每日出缺席狀況，以因應新冠肺炎防治所需疫調資料。				

捌、學校衛生委員會組織表

職稱	本職	姓名	任務執掌
主任委員	校長	林真真	1、綜理學校衛生教育方針，領導及推動衛生保健計畫。 2、核定各項活動策略及其設備事項。 3、籌措學校交通安全經費。 4、主持「衛生委員會」，負責代表學校與校外有關機構建立夥伴關係。
社區組	家長會長	張家群	協助學校衛生工作之實施及促進家庭學校間之合作關係。
副主任委員	學務主任	陳俊傑	秉承校長之命，規劃辦理學校衛生保健並推動相關業務。
教學組委員	教務主任	謝宜霖	各項健康促進議題融入多元課程教學，培育學生健康知能。
執行秘書	衛生組長	曾英惠	1、執行委員會決議事項。 2、執行主任委員、副主任委員交辦事項。 3、辦理學校環境衛生及有關整潔活動。 4、協助健康教育教學及各項衛生活動。 5、訂定校園緊急傷病處理相關規定，並協助增進師生急救知能。 6、辦理各項衛生教育競賽及活動。 7、協助改善及指導學校午餐、營養教育事宜。 8、其他有關衛生保健事項。
設備組委員	總務主任	賴國根	1、學校內外衛生環境的佈置與整理。
	營養師	謝藝竹	2、衛生環境之建置-協助保持校園內之環境衛生與安全（環境消毒、飲用水管理等）。 3、提供完善的健康教學器材管理。 4、教具室衛生保健教學資料補充與管理。 5、指揮技工友隨時維護保持校園內之環境衛生與安全。 6、學校環境衛生及有關整潔活動器材之準備（如洗手設備、衛生器材的維護及修繕...等）
輔導組委員	輔導主任	黃菁慧	1、聯絡社區資源，促進學校衛生保健工作之推展。 2、提供完善的家長後勤支援，俾利各項工作推動。 3、學生衛生教育學習成就及生理、心理輔導暨轉介。
醫護組委員	護理師	李秀宜	1、負責學校健康中心一切事務。 2、擬訂健康中心工作計畫並執行與考評。 3、妥善處理教職員工生緊急傷病，並做成記錄備查與運用。 4、負責接洽、準備並協助健康檢查及缺點矯治等工作。 5、對於慢性病學生應加強管理與照護。 6、配合衛生行政單位辦理全校教職員工生預防接種事宜。

職稱	本職	姓名	任務執掌
			7、配合防疫單位辦理學校傳染病防治及管理事宜。 8、定期測量學生身高、體重、視力等工作。 9、運用社區資源，促進學校衛生保健工作之推展。 10、負責管理健康中心各項記錄並統計、分析與運用。 11、協助推展學校健康教育、急救教育及各項衛生活動。 12、協助辦理學校衛生委員會有關工作。 13、其他學校衛生保健相關事宜。
教育組 委員	健康科任	陳怡伶	負責健康教育教學，增進學生健康教育之知能、情意與技能，培育健康生活技能、使學生、家長實踐健康生活。
	班級導師	李靜怡 黃庭舒 郭芊欏	1、落實執行學校衛生委員會所訂定之計畫。 2、協助學校醫護人員實施學生保健工作。 3、實施健康觀察，如發現學生有健康問題，應與學校護理人員、學生家長，或其他有關人員聯繫。 4、講授健康教育，隨時指導學生，使學生實踐健康生活。 5、協助保持教室內環境衛生及良好師生關係。 6、推動學校健康教育及各項健康活動。 7、聯繫家長明瞭學校衛生工作之實施及促進家庭學校間之合作關係。
社區組	志工代表	謝春花	協助學校衛生工作之推動。
學生組	學生代表 自治市長	張嘉涵	協助推動健促議題，落實自主健康管理、實踐健康生活。

玖、策略執行干梯圖(其他執行項目請自行延伸)

編號	工作項目	109年					110年						
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1	召開學校衛生委員會議		●					●				●	
3	擬定及執行學年度學校健康促進計畫	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
4	健康促進計畫經校務會議通過		●	●									
5	問卷前測與後測分析			●	●					●	●		
6	健康促進網站資料充實及維護		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
7	舉辦健康促進議題宣導講座		●	●					●	●			
8	成立健康體位班		●	●	●	●			●	●	●	●	
9	全校師生健康體位自主管理								●	●	●	●	
10	健康促進藝文競賽			●						●			
11	健康促進闖關活動									●			

12	建立體位不良、視力不良關懷名單		●					●					
13	班級消毒工作		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
14	資料分析檢討與改善			●	●					●	●		
15	行動研究成果報告												●

拾、執行成效評估：〈加網底為部訂指標〉

必選議題		
推動議題	成效指標說明 (成效指標計算公式如附件一) 請填寫108學年度數據	學校自我預期成效評估 109學年度達成率以修正1%為預期目標(務必填寫)
視力保健	1、學生裸視篩檢視力不良率。 國中：108-1：66.97% 108-2：69.64% 2、裸視篩檢視力不良惡化率。 國中：108-1：3.86% 108-2：4.3% 3、視力不良學生複檢率。 國中：108-1：99.1% 108-2：97.01% 4、定期就醫追蹤率。國中：3.1% (全校225視力不良，有7人能主動回診) 下列指標請填寫問卷執行後測成效 5、規律用眼3010達成率。國中：39.1% 6、天天戶外活動120達成率。國中：35.7% 7、下課教室淨空率。(重點年級) 國中：51% 8、3C小於1小時達成率。(國小填寫) 3C小於2小時達成率。(國中高中職填寫) 國中：30% 9、高度近視個案管理率。 (任一眼：低年級>300度者、小三以上>500度者)。 國中：共34人/列管34人/列管100% 10、高危險群體個案管理率。 (小一100度、小二200度、小三以上>300度者、每學期增加50度、角膜塑型、先天眼疾、曾眼科手術)。 國中：應列管 157 人/實際列管 157 人/列管100% 11、未就醫追蹤關懷達成率。 國中：未就醫2人/追蹤達成2人/100% 12、高度近視高危險群衛生教育宣導達成率。國中：100%	1、國中：68.64% 2、國中：3.3% 3、國中：98%以上 4、國中：5% 5、國中：41% 6、國中：36.7% 7、國中：52% 8、國中：31% 9、國中： 共19人/列管19人/ 列管100% 10、國中： 應列管107人/ 實際列管107人/ 列管100% 11、國中：未就醫2人/ 追蹤達成2人/100% 12、國中：100%
口腔保健	1、學生未治療齲齒率。國中：七年級：26.42% 2、學生齲齒複檢診治率。國中：七年級：96.43%	1、國中： 七年級：25.42% 2、國中： 七年級：97.43%

必選議題		
推動議題	成效指標說明 (成效指標計算公式如附件一) 請填寫108學年度數據	學校自我預期成效評估 109學年度達成率以修正1%為預期目標(務必填寫)
	3、低年級第一大臼齒窩溝封填施作率(國小填寫)。 4、學生午餐後搭配>1000含氟牙膏潔牙率%。國中：44.9% 5、學生睡前潔牙率%。國中：86.7% 6、高年級以上使用牙線潔牙率%。國中：46% 7、在校不吃零食率%。國中：53.1% 8、在校不喝含糖飲料率%。國中：45% 9、含氟漱口水使用率(國小) 10、學生早餐後潔牙率%。國中：43% 11、學生午餐餐後潔牙率%。國中：98.5% 12、學生使用貝氏刷牙法比率%。國中：58%	3、 4、國中：46% 5、國中：87.7% 6、國中：47% 7、國中：54.1% 8、國中：46% 9、 10、國中：44% 11、國中：99.5% 12、國中：59%
健康體位	1、體位過輕率。國中：108-1：6.4% 108-2：3% 2、體位適中率。國中：108-1：57.6% 108-2：57.4% 3、體位過重率。國中：108-1：11.2% 108-2：13.4% 4、體位超重率。國中：108-1：24.8% 108-2：26.2% 5、每天吃早餐達成率%。國中：83.4% 6、學生符合85210原則達成率(以下分述)： (1) 學生每天睡足8小時達成率%。國中：59.2% (2) 學生每天午餐理想蔬菜量(1拳半)達成率%。 國中：58.3% (3) 每天3C產品使用時間少於2小時平均達成率%。 國中：30% (4) 學生目標運動量平均達成率%。(運動420/週) 國中：54.8% (5) 學生喝足白開水目標平均達成率% (每日喝足白開水、體重每公斤*30CC)。國中：68.2% (6) 在校零含糖飲料%(與口腔保健第8點相同)。 國中：45%	1、國中：2.5% 2、國中：58.9% 3、國中：12.9% 4、國中：25.2% 5、國中：84.4% 6-1、國中：60.2% 6-2、國中：59.3% 6-3、國中：31% 6-4、國中：55.8% 6-5、國中：69.2% 6-6、國中：46%
菸檳防制	1、學生吸菸率%(及吸菸學生人數)。國中：4.46%/15人 2、學生使用電子煙人數及使用率%。國中：7人/2.08% 3、辦理菸害教育宣導至少一場次。國中：5場次 4、校園二手菸曝露率%。國中：5.73% 5、吸菸學生參與戒菸教育率%。國中：73.33% 6、菸害衛教種子教師人數。國中：2人 7、辦理檳榔危害健康教育宣導至少一場次。國中：5場次 8、嚼檳學生參與戒檳教育率%。國中：22%(9人嚼檳)	1、國中：3.5%/11人 2、國中：5人/1.6% 3、國中：2場 4、國中：4.73% 5、國中：75% 6、國中：3人 7、國中：2場次 8、國中：50%(5人嚼檳)
全民健保(含正確用藥)	1、對全民健保有正確認知比率。國中：45.8% 2、珍惜全民健保行為比率。國中：48.3% 3、遵醫囑服藥率。國中：88.5% 4、使用藥品前看清藥袋、藥盒標示%。國中：85.3%	1、國中：46.8% 2、國中：49.3% 3、國中：89.5% 4、國中：86.3%

必選議題		
推動議題	成效指標說明 (成效指標計算公式如附件一) 請填寫108學年度數據	學校自我預期成效評估 109學年度達成率以修正1%為預期目標(務必填寫)
	5、不過量使用止痛藥比率。國中：81%	5、國中：82%
性教育 (含愛滋病防治)	1、性知識正確率%。國中：74.6% 2、性態度正向率%。國中：72.9% 3、接納愛滋感染者比率%。國中：74.4% 4、危險知覺比率%。國中：65.3% 5、拒絕性行為效能比率%。國中：80.3% 6、負責任的性行為：請參考附件(高中職填寫) (1)延後第一次性行為發生時間。 (2)增加性行為過程中防護措施使用次數。	1、國中：75.6% 2、國中：73.9% 3、國中：75.4% 4、國中：66.3% 5、國中：81.3% (高中職) 6-1 6-2
藥物濫用防制	1、辦理藥物濫用防制宣導至少1場次。國中：2場次	1、國中：2場次
安全教育與急救	1、國小五年級以上學生參加 CPR+AED 教育訓練課程比率。國中：55.7% 2、教職員參加 CPR+AED 教育訓練課程比率。國中：71% 3、成立急救(衛生)隊培訓學生人數。國中：3人 4、辦理學校職業安全工作宣導場次。國中：2場次 5、學校通過 AED 安心場所認證最近日期。 (有效年月日) 107.10.06 (有效年月日：110.10.06)	1、國中：60% 2、國中：75% 3、國中：5人 4、國中：2場次 5、(有效年月日) 110.10.06
心理健康	1、辦理心理健康宣導場次。國中：1場次 2、辦理自殺防治宣導場次。國中：15場次(入班宣導) 3、辦理性別平等宣導場次。國中：2場次 4、辦理防制霸凌宣導場次。國中：2場次	1、國中：場次 2、國中：1場次 3、國中：1場次 4、國中：2場次
傳染病防治	1、辦理傳染病防治宣導至少1場次。國中：2場次 2、每週執行漂白水環境消毒一次%。國中：100%	1、國中：2場次 2、國中：100%

拾壹、經費概算表：(表格請自行延伸)

項目	單位	單價	數量	金額	說明(用途)
獎品	式	1,000	1	1,000	各類競賽活動、有獎徵答用禮券、禮品
印刷費	式	700	1	700	紙張等
衛教宣導之消耗性器材	式	3,000	1	3,000	牙刷、健康餐盤、牙菌斑顯示劑等教材教具
佈置費	式	1,000	1	1,000	貼紙、宣導海報
雜支	式	300	1	300	郵資、文具等
合計	6,000				

承辦人：

護理師：

單位主管：

主計：

校長：

組長曾英惠

0907
1435

護理師李秀宜

0907
1439

學務陳俊傑

0907
1530

會計室江雅

0907
1540

校長林真真

0908
0810