

臺南市111學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫標題：

臺南市安南區土城高級中學111學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫依據：

(一) 學校衛生法

(二) 臺南市110學年度健康促進學校實施計畫

三、計畫摘要：

本校學生110學年度體位不良比率達46.2%，過輕6.8%，過重12.9%，肥胖26.5%，比較於109學年度不良比率為49.2%，有顯著進步，但體位不良比率仍高於本市6.2%差距。因此，111學年度將繼續以「健康體位」為學校健康促進主推議題。希望透過一系列宣導及健康促進的推動，以期增進全校師生，將健康體位議題落實於日常生活中，也期許學生學習後能傳達正確的常識給家人，將健康訊息由校園發揮影響至鄰近社區，透過學校、家長、社區共同參與及執行的模式，讓教職員生及社區人士體認健康議題之重要性，並學會因應之知識技能，藉以經營一個健康的校園與社區。

四、背景說明：

本校位在臺南市安南區，含國中部及高中部，學生人數491人，教職員工67人。體位不良主要原因分為兩大類，第一類為先天性遺傳因素，基因會影響基礎代謝率。第二類為後天因素，不良的生活習慣。大部分體位不正正常的學生，或喜愛喝飲料，飲用太多含糖飲料，不喜歡喝白開水；或吃太多高脂肪的食物，喜歡吃油炸食物，不喜歡吃高纖維蔬菜水果，蔬果攝取量低。飲食習慣偏差，無形中也影響學生飲食習慣；運動量不足，運動設施的城鄉差異及電化資訊設備普及，讓學生課後大多沉迷於電視、電玩，運動量大幅減少。再者，本校單親家庭、隔代教養及外籍配偶家庭比例偏高，經濟弱勢學生數（低收、中低收及清寒）約占全校學生總數35%，家長時有忙於工作，而對子女的心理支持及健康生活習慣養成，有時不免疏忽。異國文化及世代價值觀差異，造成學生主要照護者健康觀念不彰。因此，如何培養學生正確健康的飲食觀念、良好的生活衛生保健習慣，對學生健康的維護相當重要，並期待其能進一步影響社區家庭風氣。

(一) 依110學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	全國平均值 (供參)	臺南市 平均值	本校(%)	達成指標情形
視力 保健	裸視視力不良率	國小45.10% 國中73.61%	國小44.16% 國中72.43%	67.5	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	裸視視力不良就醫複檢率	國小91.68% 國中84.40%	國小96.43% 國中94.91%	90.98	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力

	裸視視力不良惡化率	國小7.8% 國中4.26%	國小7.9% 國中4.34%	0.27	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
口腔保健	未治療齲齒率	小一35.29% 小四30.33% 國一21.41%	小一33.78% 小四27.68% 國一18.28%	13.43	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	齲齒複檢率	小一87.85% 小四85.59% 國一79.35%	小一95.03% 小四93.57% 國一89.43%	95	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
健康體位	體位過輕率	國小8.55% 國中7.67%	國小8.51% 國中7.52%	6.8	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	體位適中率	國小64.25% 國中61.12%	國小63.31% 國中60.01%	53.8	□達市平均以上 ■低於市平均仍需努力
	體位過重率	國小12.90% 國中12.89%	國小13.04% 國中13.02%	12.9	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	國小14.29% 國中18.32%	國小15.14% 國中19.46%	26.5	□達市平均以下 ■高於市平均仍需努力

五、計畫內容：

健康議題擇定

茲將各議題現況背景以文字說明或以圖表做分析：

1. 菸害防制

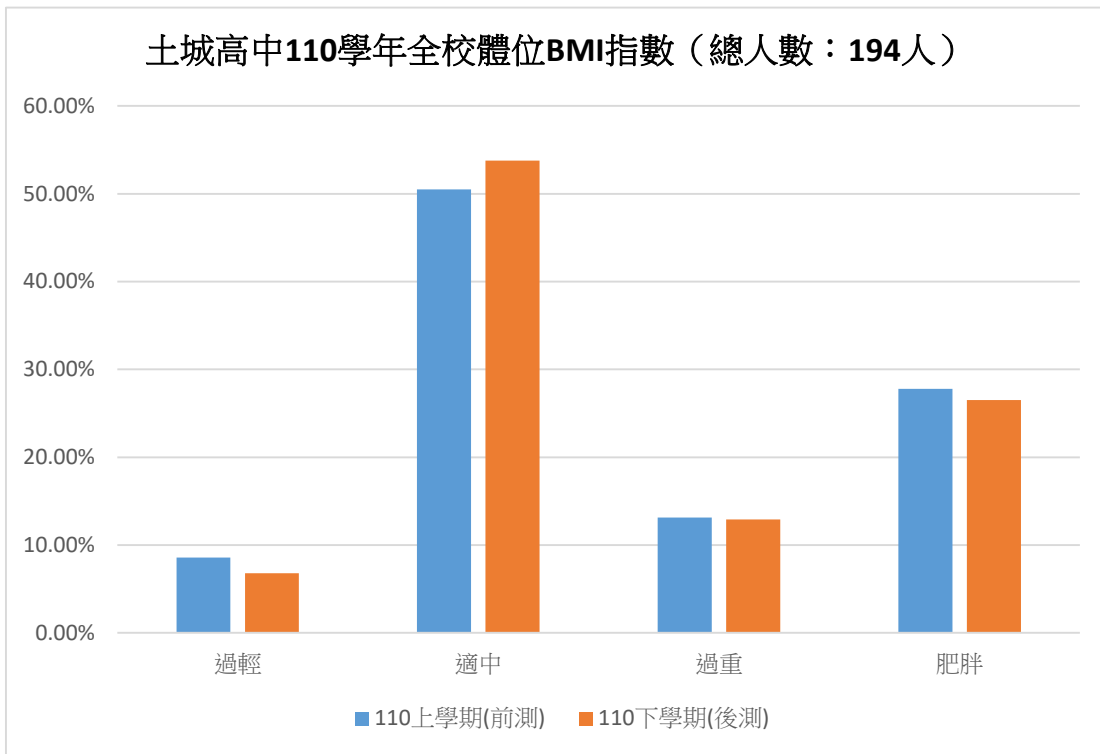
本校110學年發現有抽菸習慣或菸癮之學生有8人，教職員有0人，4位學生已經完成戒菸教育三小時；4位學生為初犯，因停課關係，尚未實施戒菸教育宣導，並已請導師持續關注其身心狀況，以利後續追蹤輔導。目前本校並無檢驗 CO 濃度的儀器，若未來經費狀況許可，擬採購用來增強師生杜絕菸害的決心。本校會朝無菸校園的方向努力，希望建立一個健康無菸害的校園環境。

2. 健康體位

本校110學年上學期學生體位過輕比例為8.59%，適中比例為50.51%，過重比例為13.13%，超重比例為27.78%，下學期學生體位過輕比例為6.8%，適中比例為53.8%，過重比例為12.9%，超重比例為26.5%。今111學年度，擬以『健康體位』為學校健康促進推動主題。透過宣導及健康促進一連串的活動，以期增進全校師生，將健康議題落實於日常生活中，並透過學校、家長、社區，共同參與及執行的模式，讓教職員生及社區人士體認健康議題之重要性，並學會因應之知識技能，藉以經營一個健康的校園與社區。

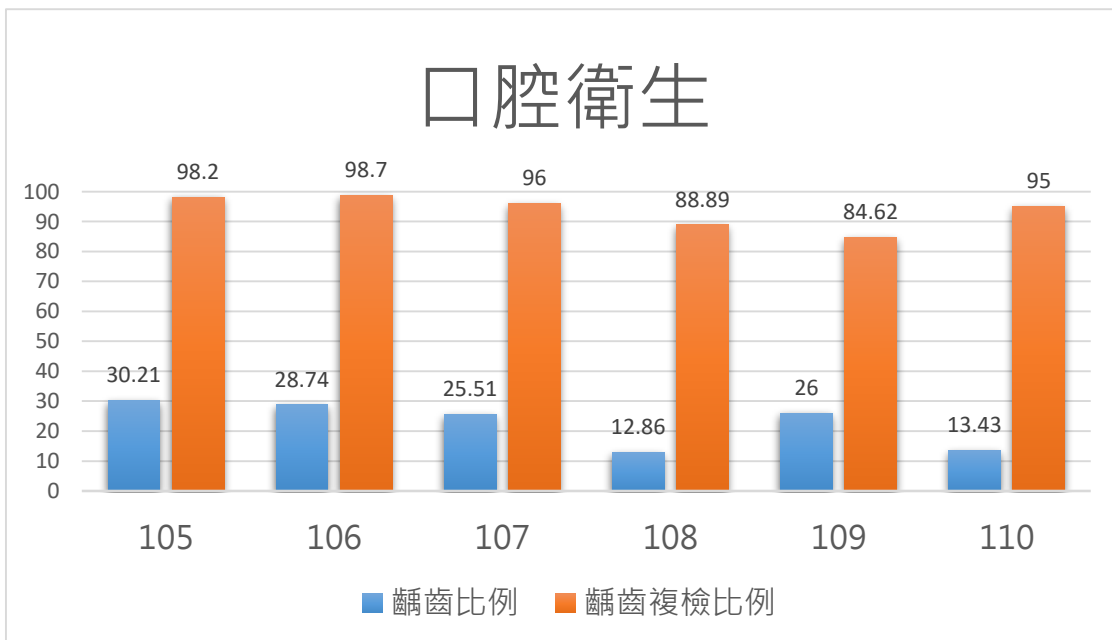
土城高中110學年全校體位 BMI 指數（總人數：194人）

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110上學期(前測)	8.59 %	50.51%	13.13%	27.78%
110下學期(後測)	6.8 %	53.8%	12.9%	26.5 %



3. 口腔衛生

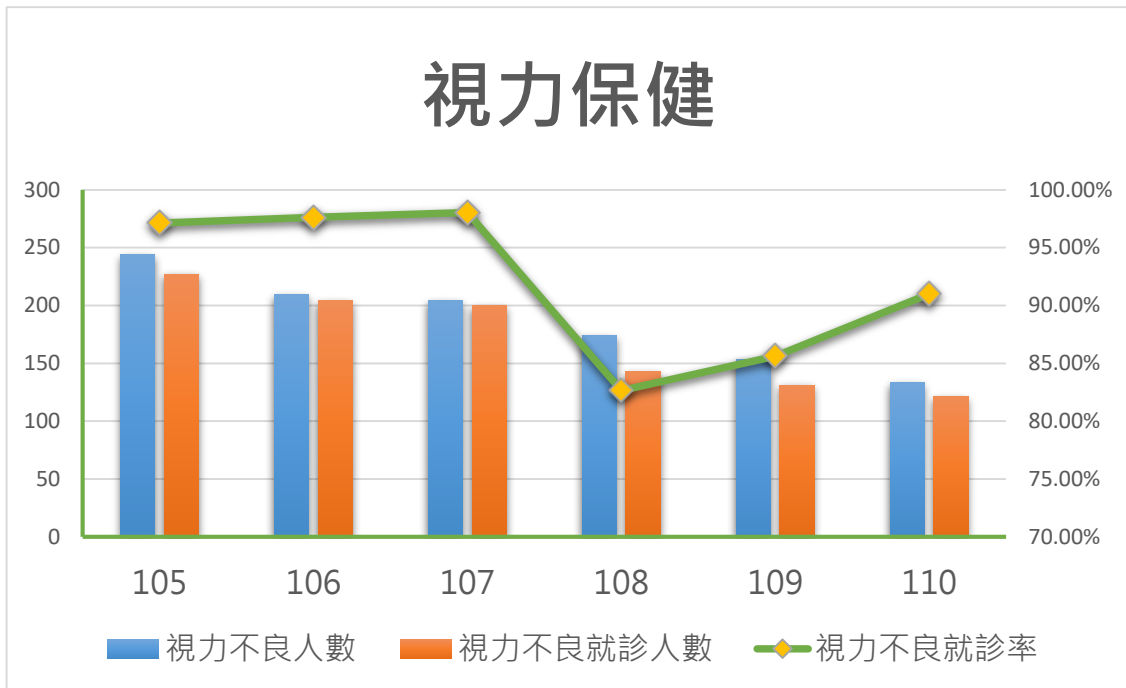
本校學生105年度齲齒比例為30.21%，106年度齲齒比例為28.74%，107年度齲齒比例為25.51%，齲齒複檢比例為96%，108年度齲齒比例為12.86%，齲齒複檢比例為88.89%，109年度齲齒比例為26%，齲齒複檢比例為84.62%，110年度齲齒比例為13.43%，齲齒複檢比例為95%，統計顯示本校齲齒複檢比逐年提升，102～110年均達到80%以上。



4. 視力保健

本校自105學年起視力不良就醫率一直都是八成以上，顯示家長對孩童視力保健的實際作為有提升積極度。

視力統計	視力不良人數	視力不良就診人數	視力不良就診率
105	244	227	97.13 %
106	209	204	97.61 %
107	204	200	98.03 %
108	174	143	82.66 %
109	153	131	85.62 %
110	133	121	90.98 %



5.全民健保

平時可利用升旗集會、班會時間、電子看板及跑馬燈宣導，已於111年度上半年辦理高一健康管理與疾病預防講座及國一辦理健康體位宣導時，融入全民健保的概念與議題。此外，利用111年度下半年辦理高一性教育宣導時，融入全民健保的概念與議題。

※何謂全民健保？

「全民健康保險」是以全體國民為保障對象，全民互相幫忙的健康保險制度，參加保險的每一個人，只要按時繳納保險費，當生病的時候，就可以得到適當的醫療照顧，以保障身心健康喔！

認識衛生福利部中央健康保險署網站 <http://www.nhi.gov.tw/>

健保卡申請與註冊

[如何申辦健保卡](#)[健保卡註冊](#)[公布欄](#)[問難集](#)[健保卡資料下載區](#)

如何申辦健保卡

[第一次申請健保卡](#)[更換、補發健保卡](#)[費用及繳納方式](#)[健保卡表單](#)[外籍人士健保卡首發查檢系統](#)[健保卡相片上傳平台](#)

更新日期：108-03-21



● 健保卡的意義與功能

一、健保卡是什麼？

健保卡是保險對象的就醫憑證，列印於卡片上的相片即為醫療院所核對身分的重要依據。健保署表示，為提升民眾就醫的便利性，籲請民眾申請新的健保卡或因健保卡遺失、毀損等因素換補發卡時，提供足資辨識本人相貌的相片列印於健保卡，以便利醫療院所核對身分，同時避免冒用健保身分就醫等情事。至於新生嬰兒或因特殊情形難以提供相片而申請無相片健保卡者，只要出示身分證明文件(如身分證、未領有身分證者以戶口名簿或戶籍謄本代替、駕照或居留證等)供醫療院所核對身分，即可以健保身分就醫，不會因為無相片健保卡而影響就醫權益。

二、健保卡的功能：

健保「卡」方便，網路服務一卡通。健保署自即日起可利用「健保卡+密碼」註冊完成後，在「個人健保網路服務作業」申辦健保卡及查詢健保投退保明細，提供民眾更多元便利的服務管道。

健保署前已提供民眾在官網「健保卡網路服務註冊」後取得密碼，民眾只要準備好健保卡及讀卡機，就可利用健保署提供的各項網路服務，線上申辦各項健

保業務。健保卡除了可下載查詢就醫資訊、用藥狀況、個人未繳保費查詢與繳費以及申辦符合第六類投保身分者加保、轉出、停保、復保等功能。另增加查詢本人及依附其投保眷屬的健保加退保明細，可即時掌握個人及眷屬投保狀態。

健保署繼各地聯絡辦公室提供在地申辦領卡外，再推出更便捷的申辦管道，由保險對象利用健保卡就可以網路方式申辦本人及相關眷屬健保卡換補發，同時完成線上繳交製卡工本費，提供無法臨櫃申辦的民眾更多元的選擇。

全民健康保險開辦至今20年，健保署持續不斷改革創新，研發利用科技發展便民服務，健保署規劃將於近期內推出行動化服務，如果已經完成健保卡註冊的民眾，後續只要在官網申請註冊行動裝置，即可隨時隨地利用手持裝置申辦各項健保業務，期使民眾享受方便、安全、貼心的智慧生活服務。

- 認識您的健保卡

一、卡片正面

外觀除了有您的姓名、身分證號及出生日期外，在於健保卡除可加印您個人相片；卡片上並嵌有一張 IC 晶片，IC 晶片內規劃有「個人基本資料」、「健保資料」、「醫療專區」及「衛生行政專區」等四種不同類別資料存放區段，可透過讀卡機進行「讀」、「寫」功能，卡片下角則有卡片流水號。

二、卡片背面

在健保卡背面印有注意事項，除了提醒您就醫及遺失卡片之處理等事項外，並印有詢問專線號碼：0800-030-598，提供您免費諮詢健保相關事項。

三、卡片內容

在健保卡上所嵌的 IC 晶片內規劃有「個人基本資料」、「健保資料」、「醫療專區」及「衛生行政專區」等四種不同類別資料存放區段。

6.性教育(含愛滋病防治)

本校位於台南市邊陲地區，家長及學生對於愛滋病防治及性教育這方面的觀念較為薄弱，加上安南區愛滋病患例有與日俱增的趨勢，所以對於異性交往正確心態、愛滋病及常見性病防治、安全性行為（保險套）、拒絕網路色情...等有必要加強宣導。擬於年度性別平等教育推行委員會議將性教育(含愛滋病防治)，列入宣導計劃實施。

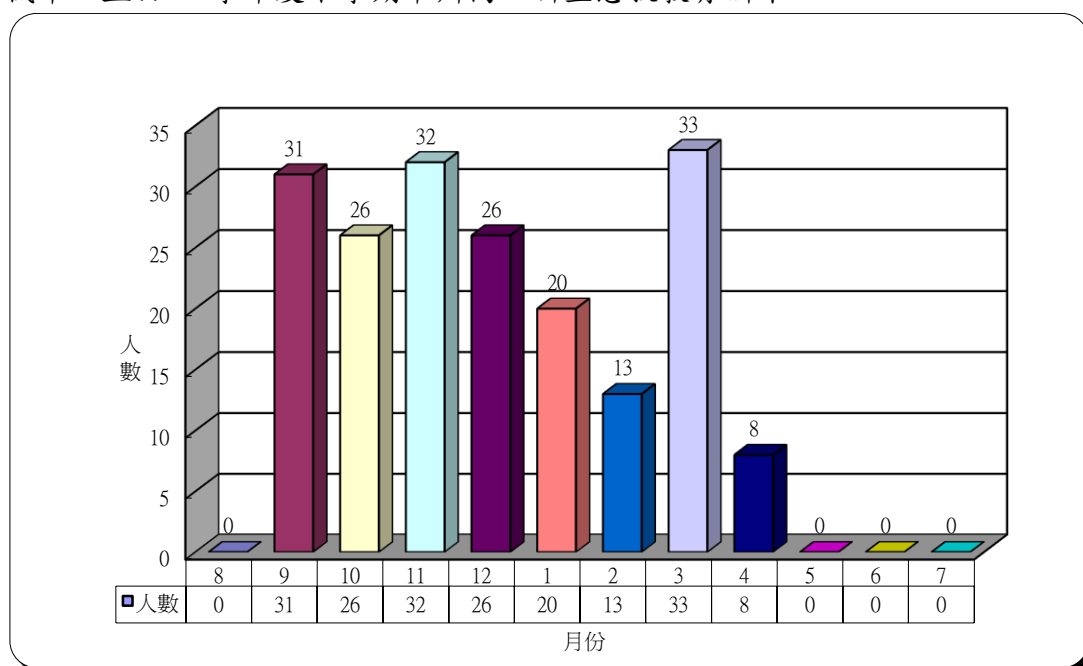
7.正確用藥

國人至今仍有太多對藥物的錯誤觀念，認為藥是「有病治病，無病補身」，「藥愈貴，療效愈大」，或「上醫院就要求打針」等許多不正確的用藥文化，加上各種傳播媒體及誇大不實廣告的誤導，有一些人常有自我診斷、隨意購買成藥服用的習慣，而導致誤用藥物的意外情況發生，此實非國人之福。因此須對學生加強宣導正確用藥的觀念，進而影響其家人、家庭，以促進國人健康為福。

8.安全教育與急救

學生在校園的安全是家長最重視的課題，要降低師生發生事故傷害及做好傷害處理，預防教育的宣導、急救教育的訓練、緊急危機處理的訓練，以及救護體系的支援都扮演重要角色。本校將加強師生安全教育及師生傷害處理觀念，並擬定

重大意外發生時之緊急方並處理流程圖，於集會時加強宣導，降低學生受傷害的機率。並於111學年度下學期舉辦高一新生急救教育訓練。



臺南市立土城高中110學年學生傷病統計分析

五、計畫內容：

表一、健康體位具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一) 訂定學校衛生政策	1.擬定健康促進學校工作計畫，並定期召開會議	學務處		111年8-9月
	2.成立「健康促進學校委員會」及工作執行小組，以利計畫推動。	學務處		111年10月
	3.建立學生之健康資料檔案管理，並於計畫實施前後進行。	學務處		111年9月 112年2月
	4.透過線上問卷，了解學生、家庭飲食與運動習慣的概況，並進行前後測成效評價分析	學務處		111年12-1月 112年3-4月
	5.健康體位計畫成果報告彙整與撰寫。	學務處		112年5-6月
(二) 健康教學與活動	1.擬定學校本位課程，將健康體位及健康飲食融入教學課程及學校日常生活教育之中。	教務處		111學年度
	2.結合健康與體育課程及社會領域課程，教導學生確觀念，促使學生充分明瞭健康體位與營養的重	教務處		111學年度

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
	要，及有效體重控制之方法。			
	3.辦理健康體位學藝競賽或海報設計競賽活動。	學務處		112年3-4月
	4.持續加強辦理運動類型社團。	學務處		111學年度
	5.於學期中落實體適能宣導與檢測，練習並檢測學生柔軟力（坐姿體前彎）、瞬發力（立定跳遠）、肌肉肌能（一分鐘屈膝仰臥起坐）、心肺適能（800/1600公尺跑走），推廣執行體適能333，建立學生儲蓄自己健康的概念。	學務處		111年10-12月
(三)健康服務	1.進行學生身高、體重測量，並將體位檢查結果，通知家長，並進行相關衛生教育。	學務處 健康中心		111年9月 112年2月
	2.提供健康體位諮詢服務。	學務處 健康中心		111年9月 112年2月
	3.落實推動下課後，班級跳繩活動。	導師		111學年度
	4.辦理校慶運動會，校際球賽運動。	學務處		111年11月 112年5月
(四)學校物質環境	1.於學校公布欄或教室進行環境佈置，蒐集健康體位、健康營養等相關資訊與知識，公告宣導，加強學生健康體型的認知及體重控制意識之宣導，並教導學生辨識誇大不實廣告。	學務處		111學年度
	2.提供足夠飲水環境設施及安全品質。	總務處		111學年度
	3.合作社販賣符合學生營養需求與衛生署認證之食品，為學生飲食安全把	合作社		111學年度

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
	關。			
	4.提供運動場地及健身設施免費使用。	總務處		111學年度
(五)學校社會環境	1.落實健康校園政策，鼓勵教職員工生，養成每日運動及天天五蔬果的飲食習慣。	學務處		111學年度
	2.倡導走路或騎腳踏車上下學之觀念並，加以落實。	學務處		111學年度
(六)社區關係	1.與社區衛生所辦理健康體位或健康飲食講座，共同落實校園健康促進工作。	學務處		111學年度
	2.請家長配合學校健康飲食教育，並指導學生定期自我檢測，吃出健康。	學務處		111學年度

表二、

議題名稱	訂定學校衛生政策	健康教學與活動	健康服務	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
視力保健	成立組織：成立「健康促進委員會」及執行小組。	擬定校本課程，將視力保健融入教學及日常生活之中。	定期進行教職員工生視力檢查並追蹤輔導。	1.依學生身高分配新桌椅。 2.以LED燈管替換舊式燈管，提高室內照明度。	1.跟老師下課時間讓學生從事戶外活動。 2.鼓勵戶外活動，每日兩小時。 3.舉辦視力保健講座。	邀請衛生所人員蒞校視力保健講座。
口腔保健	成立組織：成立「健康促進委員會」及執行小組。	擬定校本課程，將口腔保健融入教學及日常生活。	鼓勵師生定期進行口腔檢查並追蹤輔導。	逐步推動餐後每日刷牙。	將口腔保健觀念融入師生親談會。	邀請衛生所人員蒞校口腔保健講座。

議題名稱	訂定學校衛生政策	健康教學活動	健康服務	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
		教育之中。				
健康體位	<p>1. 成立「健康促進委員會」及執行小組。訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>2. 訂定學生飲食現需，校畫行以生及</p> <p>3. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>4. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>5. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>6. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>7. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>8. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>9. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>10. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>11. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>12. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>13. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>14. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>15. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>16. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>17. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>18. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>19. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>20. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>21. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>22. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>23. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>24. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>25. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>26. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>27. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>28. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>29. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>30. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>31. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>32. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>33. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>34. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>35. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>36. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>37. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>38. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>39. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>40. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>41. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>42. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>43. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>44. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>45. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>46. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>47. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>48. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>49. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>50. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>51. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>52. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>53. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>54. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>55. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>56. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>57. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>58. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>59. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>60. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>61. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>62. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>63. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>64. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>65. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>66. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>67. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>68. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>69. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>70. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>71. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>72. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>73. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>74. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>75. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>76. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>77. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>78. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>79. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>80. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>81. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>82. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>83. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>84. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>85. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>86. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>87. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>88. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>89. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>90. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>91. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>92. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>93. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>94. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>95. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>96. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>97. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>98. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>99. 訂定依據現需，校畫行以生及</p> <p>100. 訂定依據現需，校畫行以生及</p>	<p>1. 擬定本校課程，將健康及飲食融入課程及日常教育中。</p> <p>2. 結合體育及社會領域，學觀促生健康與的，效控方法</p> <p>3. 社團：加理類社。成拳流、射、隊、箭、童、籃、球、排、桌、球、壘、球、社。</p>	<p>於學期中能</p> <p>※落實與檢</p> <p>1. 測師生指</p> <p>身體質量紀</p> <p>數並建立時</p> <p>錄，定追</p> <p>蹤。</p> <p>2. 練習並檢</p> <p>測學生柔體</p> <p>力（坐姿、瞬</p> <p>前彎）（立定</p> <p>發力）（肌一</p> <p>跳遠）（仰</p> <p>肉肌能（膝</p> <p>分鐘屈坐）</p> <p>臥起肺適能</p> <p>心（800/1600</p> <p>公尺跑）</p> <p>走）</p> <p>學生儲蓄的概</p> <p>己健康</p> <p>3. 提供師生學</p> <p>健康飲食，並定</p> <p>習資料，學生檢</p> <p>指導自我健</p> <p>測，吃出健</p> <p>康。</p> <p>4. 推行國中育</p> <p>教育部體適能</p> <p>『體適能大撲</p> <p>滿』計劃，</p> <p>及SH150(在</p> <p>課程外，每</p> <p>週運動150</p> <p>分鐘)。</p>	<p>加強學體知</p> <p>控之</p> <p>公</p> <p>教</p> <p>環</p> <p>，</p> <p>健</p> <p>、</p> <p>養</p> <p>、</p> <p>食</p> <p>相</p> <p>，</p> <p>宣</p> <p>告</p> <p>，</p> <p>宣</p> <p>導</p> <p>，</p> <p>教</p> <p>導</p> <p>學</p> <p>生</p> <p>大</p> <p>不</p> <p>實</p> <p>。學</p> <p>多</p> <p>喝</p> <p>白</p> <p>開</p> <p>水</p> <p>，</p> <p>少</p> <p>飲</p> <p>糖</p> <p>飲</p> <p>料。</p> <p>3. 走</p> <p>路</p> <p>（</p> <p>或</p> <p>騎</p> <p>）</p> <p>上</p> <p>下</p> <p>導</p> <p>（</p> <p>或</p> <p>上</p> <p>）</p> <p>觀</p> <p>以</p> <p>加</p> <p>以</p> <p>。社</p> <p>符</p> <p>合</p> <p>營</p> <p>養</p> <p>與</p> <p>認</p> <p>證</p> <p>，</p> <p>飲</p> <p>把</p> <p>安</p> <p>全</p> <p>關</p>	<p>※透過管</p> <p>元引發生</p> <p>親關健</p> <p>心健</p> <p>康位</p> <p>議題</p> <p>1. 擬</p> <p>相</p> <p>關</p> <p>會</p> <p>議</p> <p>提</p> <p>生</p> <p>激</p> <p>論</p> <p>平</p> <p>。精</p> <p>緻</p> <p>課</p> <p>之</p> <p>及</p> <p>進</p> <p>式</p> <p>學</p> <p>生</p> <p>功</p> <p>能</p> <p>力</p> <p>各</p> <p>專</p> <p>宣</p> <p>導</p> <p>（</p> <p>例</p> <p>：滋</p> <p>病</p> <p>核</p> <p>融</p> <p>入</p> <p>中</p> <p>學</p> <p>觀</p> <p>正</p> <p>念</p>	<p>邀請衛生</p> <p>所蒞校健</p> <p>生員舉辦</p> <p>健康講座</p>
菸檳防制	辦理菸害防制講座。	將菸害防制概念	成立戒菸小組，改訂學生習慣。	1. 於校內電子看板、跑馬	辦理「無菸」校園教室佈	1. 不定期抽檢(查)，並轉介

議題名稱	訂定學校衛生政策	健康教學與活動	健康服務	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
		融入各學科教學之中。		燈刊登菸害防制宣 導標語，並於校內各處綁上戒菸、拒吸二手菸之宣 導布條。 2.設立各種禁煙及檳榔有害健康標語。	置壁 賽比。 報比。	抽菸學 生至安 區衛 生所， 接受戒 菸輔導 與講習。 2.請所 衛生蒞 人員蒞 校舉辦 菸防 制座講。
全民健保(含正確用藥)	由校長擔任校務，訂定校園衛生政策，並由校務會議及全體教職員工共同擬定。由校長訂定校園衛生政策，並由校務會議及全體教職員工共同擬定。	1.將正確用藥教育領域，依課程融入。2.融入健康教育課程。	提供學生、用藥諮詢，並回收過期藥品。	1.於公佈欄提供「全民健保(含正確用藥)」資訊，讓全校師生對於全民健保(含正確用藥)有基本的認識。 2.在學校行銷正確用藥概念。	辦理正確用藥教室活動。	1.邀請衛生所蒞校舉辦全民健保講座。 2.與校藥師合作辦理宣講座，使學生對全民健保有更深刻的認知。 3.辦理參訪社區藥局活動。
性教育(含愛滋病防治)	1.成立「性別平等教育委員會」落實性別平等教育。 2.落實平等教育法與犯罪防治法。	※提供發展本校本校教材。1.將生活技巧課程融入性教育相關議題。	1.提昇青少年正確性知識、性態度、性行為預防及子宮頸癌觀念。 2.預防及早發現性侵害個案。 3.健康中心提供性教育	繪製校園危險區，加強巡視。	1.提昇青少年正確性知識、性態度、性行為預防及子宮頸癌觀念。	1.邀請衛生所蒞校舉辦性教育講座。 2.運用社會行銷策略

議題名稱	訂定學校衛生政策	健康教學活動	健康服務	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
	3.訂定合理且具教育意義之管理處置辦法。	2.將兩性平等議題融入『長成團』中。辦理領域課程融入健康議題。4.利用週健康放映相關性教育影片	海報、單張衛生教育等之宣導。		2.預防早期性個及發現侵害。3.在尊懷的、建諧的、和處關係下立共關係使成為健康學習的環境。	與結合的社區力量，共同辦理性教育活動，提升家長與社區的參與率，擴大性教育防治的範圍和意識。
正向心理健康促進	成立「健康促進小組」。	擬定學位課程，向健康促進課程及日常之	辦理有關生命教育及研習。	張貼各種動物海報。	1.推動正向心理課程或活動，學用正向態度對學習。2.成立GO社團，愛護動物，推廣教育。	邀請衛生所人員蒞校舉辦正向心理健康促進講座
自選議題 (安全教育與急救議題)	成立緊急傷病小組，明確訂立任務及流程圖表。	將安全教育與急救融入各科學教之中，以達到教	1.辦理有關「安全急救」講座。(如校園食物中毒研習、防災演練、防溺講座、CPR與	設立各種安全教育與急救標語。	1. 2.向全校師生宣導安全教育與急救相關知能。	邀請消防局來校為全校教職員生辦理CPR急救訓練，以

議題名稱	訂定學校衛生政策	健康教學與活動	健康服務	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
		育目的。 (學校健康課程設計)	AED 安全教育與急救講座			防患於未然。

六、 人力配置：

台南市立土城高中健康促進學校推行委員會暨組織成員執掌：

職 稱	姓名	學校單位 職 稱	主要工作項目
計畫主持人	陳仲卿	校 長	策畫督導本校健康促進相關業務之推行
協同主持人	王楨樺	家長會長	策劃督導相關業務之推行，協助家長協調
協同主持人	林柏宏	教務主任	綜理促進健康之課務活動，協助行政協調
協同主持人	戴美倫	輔導主任	綜理促進健康之學生輔導，協助行政協調，加強社區參與
協同主持人	陳熾竹	總務主任	綜理促進健康相關活動後勤支援，協助行政協調
協同主持人 兼總幹事	張世宗	學務主任	綜理促進健康之師生相關活動，協助行政協調
副總幹事	陳憶緻	衛生組長	執行承辦促進健康生活習慣相關活動
副總幹事	戴延諭	體育組長	執行承辦促進健康體適能相關活動
副總幹事	梁家綺	生輔組長	執行承辦學生健康生活行為、習慣之輔導
副總幹事	張仕芳	訓育組長	協助健康促進社團之成立、訓練及成果展
課務組	吳侑芳 陳寶妃	教學組長 試務組長	執行承辦健康議題融入教學相關課程，統計資料分析
體育教育組	陳馨怡	健體領域召集人	推廣執行健康與體育教學，協同相關體育教師共同建立師生體適能護照
資訊組	涂世一	資訊組長	協助健康促進網路平台之建構

月次 工作項目	111/ 8	111/ 9	111/ 10	111/ 11	111/ 12	112/ 1	112/ 2	112/ 3	112/ 4	112/ 5	112/ 6
擬定學年宣導活動列入行事曆	■										
舉辦學生藥物濫用防制相關座談教師場及學生場	■	■	■								
結合班級佈置融入學生藥物濫用防制議題宣導。		■	■	■	■						
學生藥物濫用防制教育推廣活動：班親會、運動會、班際球賽、社團成果展			■	■	■	■	■	■	■	■	■
配合辦理問卷前後測調查		■	■	■							
成果報告撰寫										■	■

八、 評價方法：

檢核項目	檢核操作定義	評分標準
學校成立健康促進學校工作小組，針對學生、教職員的健康定期開會討論並做成決議，且能依據決議執行	<input type="checkbox"/> 成立健康促進學校工作小組。 <input type="checkbox"/> 定期召開會議並儲存會議資料。 <input type="checkbox"/> 工作小組有學生參與成立。 <input type="checkbox"/> 確實執行工作小組決議的事項。	符合4項者為『優』(4分) 符合3項者為『佳』(3分) 符合2項者為『可』(2分) 符合1項者為『差』(1分)
學校能進行本身健康促進學校的需求評估，並能依照評估結果，制定實施計畫	<input type="checkbox"/> 以客觀觀點進行學校需求評估。 <input type="checkbox"/> 按照學校需求決定健康議題。 <input type="checkbox"/> 依照健康議題訂制實施計畫。 <input type="checkbox"/> 組成跨處室團隊，確實推動執行。	符合4項者為『優』(4分) 符合3項者為『佳』(3分) 符合2項者為『可』(2分) 符合1項者為『差』(1分)
學校健康服務能針對學生健康需求規劃，包括：生理、心理、社會、情緒各層面	<input type="checkbox"/> 辦理學校健康檢查服務。 <input type="checkbox"/> 擬訂健檢後續矯治計畫。 <input type="checkbox"/> 針對教職員工生健康問題提供矯治及諮詢服務。 <input type="checkbox"/> 配合特殊疾病學生的問題提供服務。	符合4項者為『優』(4分) 符合3項者為『佳』(3分) 符合2項者為『可』(2分) 符合1項者為『差』(1分)
調查並鼓勵學生每天吃早餐	<input type="checkbox"/> 調查學生沒吃早餐、午餐的人數。 <input type="checkbox"/> 訂定鼓勵學生吃健康飲食的辦法。 <input type="checkbox"/> 舉辦宣導全校性健康飲食有益	符合4項者為『優』(4分) 符合3項者為『佳』(3分) 符合2項者為『可』(2分) 符合1項者為『差』(1分)

檢核項目	檢核操作定義	評分標準
	健康的活動。 <input type="checkbox"/> 分析學校師生健康飲食行為問題及提出改善策略。	
提供經營營養師設計菜單之學校午餐，或經衛生局認證的健康盒餐	<input type="checkbox"/> 有完善健康飲食規畫策略。 <input type="checkbox"/> 提供經營營養師設計菜單之學校午餐，或經衛生局認證的健康盒餐。 <input type="checkbox"/> 每日午餐均提供菜色、熱湯及營養成份分析之菜單設計。 <input type="checkbox"/> 提供每日之菜單設計給學生、家長和教師參考。	符合4項者為『優』(4分) 符合3項者為『佳』(3分) 符合2項者為『可』(2分) 符合1項者為『差』(1分)
提供乾淨衛生的環境供學生及教職員用餐	<input type="checkbox"/> 學生及教職員用餐的環境清潔衛生。 <input type="checkbox"/> 配菜人員均有戴帽、戴手套及口罩。 <input type="checkbox"/> 煮食人員具餐飲合格證書。 <input type="checkbox"/> 煮食人員具體檢合格證明。	符合4項者為『優』(4分) 符合3項者為『佳』(3分) 符合2項者為『可』(2分) 符合1項者為『差』(1分)
提供學生健康飲食或體重控制計畫	<input type="checkbox"/> 定期測量學生體重，並分析學生體重情形(例如：身體質量指數)。 <input type="checkbox"/> 通知學生體重是否適當(過輕、稍輕、適當、稍重、過重.....)。 <input type="checkbox"/> 分析學生體重及飲食狀況。 <input type="checkbox"/> 擬有學生健康飲食或體重控制計畫並執行。	符合4項者為『優』(4分) 符合3項者為『佳』(3分) 符合2項者為『可』(2分) 符合1項者為『差』(1分)
每學期年實施學生體能檢測一次，並依檢測結果，實施提升學生體能措施	<input type="checkbox"/> 每學年實施全校學生體能「身體組成」檢測至一次 <input type="checkbox"/> 每學年實施全校學生體能「肌力與肌耐力」檢至少一次 <input type="checkbox"/> 每學年實施全校學生體能「柔軟度」檢測至少一次 <input type="checkbox"/> 每學年實施全校學生體能「心肺耐力」檢測至一次 <input type="checkbox"/> 每學年依全校學生體能檢測結果進行體能指導至少一次 <input type="checkbox"/> 擬定與執行提升學生體能措施或計畫提升學生體能措施之效果評估 <input type="checkbox"/> 學生參與提升自身體能活動之比例超過50%	符合7-8項者為『優』(4分) 符合5-6項者為『佳』(3分) 符合3-4項者為『可』(2分) 符合1-2項者為『差』(1分)

檢核項目	檢核操作定義	評分標準
每學期年舉辦全校性的運動會一次，各類運動競賽三次，鼓勵學生（和家長）共同參加	<input type="checkbox"/> 每學期年舉辦全校性的運動會一次 <input type="checkbox"/> 全校性的運動會參加人員包含教職員工生及家長 <input type="checkbox"/> 全校性的運動會參加比賽人員佔全校學生之比例超過50% <input type="checkbox"/> 每學年舉辦各類運動競賽(含團體競賽與個人競賽)六次以上 <input type="checkbox"/> 各類運動競賽參加人員包含教職員工生及家長 <input type="checkbox"/> 各類運動競賽參加比賽人員佔全校學生之比例超過25% <input type="checkbox"/> 設計學生和家長共同參與的運動，並推廣之 <input type="checkbox"/> 制定親子共同從事運動的獎勵辦法	符合7-8項者為『優』（4分） 符合5-6項者為『佳』（3分） 符合3-4項者為『可』（2分） 符合1-2項者為『差』（1分）
體育課程能強調不同運動技能的發展(如跑步、跳躍、游泳、舞蹈、球類運動等)，如成立各種運動社團或輔導具備優異運動潛能的學生	<input type="checkbox"/> 各年級體育課程該學年安排項目超過4種以上不同類型的運動項目 <input type="checkbox"/> 全校體育課程至少須有田徑、游泳、舞蹈、球類運動、國術、民俗體育、體操、休閒體育等四種以上類別 <input type="checkbox"/> 學校能制定學校體育特色課程，融於體育課程中讓所有學生至少習得一項運動技能，並完成檢測驗證 <input type="checkbox"/> 計畫輔導具備優異運動潛能的學生，並執行之	符合4項者為『優』（4分） 符合3項者為『佳』（3分） 符合2項者為『可』（2分） 符合1項者為『差』（1分）
依法於校園門口等明顯處張貼禁菸標誌，校園全面禁菸，加強宣導吸菸的危害	<input type="checkbox"/> 於校園中較為明顯處張貼禁菸標誌 <input type="checkbox"/> 辦理學生菸害防制的相關活動 <input type="checkbox"/> 推動家長及校外來賓至校不吸菸運動 <input type="checkbox"/> 學校自訂相關菸害管理辦法	符合4項者為『優』（4分） 符合3項者為『佳』（3分） 符合2項者為『可』（2分） 符合1項者為『差』（1分）

九、 成效指標與預期效益：

A. 整體健康促進學校總目標：

1. 提升全體師生對健康體態的正確認知及體態控制意願，降低過輕或過重學生比例。
2. 提升全體師生對體適能之認知及增進肌耐力、柔軟度、心肺耐力。
3. 提升親師生對於愛滋病防治的正確觀念及防治管道的了解，以及學生對於性教育相關概念的認知。

B. 單項議題目標：

- 1.菸害防制方面：有吸菸習慣師生持續列管，人數持續降低。
- 2.健康體位方面：降低全校(或分年級)學生體位 BMI 指數過輕及超重比率，提升適中比例。
 - (1)教導學生健康體位正確觀念，並培養學生健康體位與健康飲食知識與技能，降低本校學生體重過重或過輕之盛行率。
 - (2)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。
 - (3)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，提昇家長對學生健康之重視。
 - (4)增進學校與社區關係，藉由與社區、民間企業結盟，藉由宣導請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。
 - (5)養成學生「自我照顧」之健康知能與健康行為，進而建立健康的生活形態。
 - (6)達成健康促進學校目標，提供學生一個安全、健康和促進學習的環境，而且提供給學校教職員一個安全和健康的工作環境。
- 3.口腔衛生方面：努力追蹤學生家庭狀況，提升學生齲齒複檢率達到將近90%。推動飯後「自主漱口潔牙」活動，落實學生飯後潔牙習慣，提升學生每日潔牙三次為目標。
- 4.視力保健方面：維持學生視力不良就醫率80%以上，鼓勵學生利用下課時間進行「遠眺休息」。定期檢修教室內燈管及提供符合規定之燈光照明。
- 5.全民健保方面：希望師生做好自我健康管理，明確掌控特殊傷病學生名單，加強「預防勝於治療」觀念，以期珍惜健保醫療資源，健康中心傷病統計人數呈現負成長。
- 6.性教育(含愛滋病防治)方面：宣導講座、發展教材使學習成效達到100%。
- 7.正確用藥方面：宣導講座、融入教學執行率達100%。與生輔組合作，加強追蹤疑似藥物濫用學生，並列案記錄、輔導，希望師生遵醫囑服藥率達90%以上。
- 8.安全與急救方面：宣導講座、融入教學執行率達100%，健康中心傷病統計呈現負成長。

議題名稱	111學年度計畫指標		本校111學年度預期效益
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	降低0.2%以上
		裸視篩檢視力不良惡化率	達95%以上

		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	國中4.5%以下	
	地方 指標	規律用眼3010達成率	達80%以上	
		戶外活動120達成率	達80%以上	
		下課淨空率	達76%以上	
		3C少於1達成率	達90%以上	
口腔 保健	部頒 指標	未治療齲齒率	降低0.1%以上	
		齲齒複檢率	達95%以上	
		國小四年級學生窩溝封填施作率	提升1%以上或達15%以上	
	地方 指標	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率	達90%以上	
		學生睡前潔牙比率	達90%以上	
		學生在學校兩餐間不吃零食比率	達70%以上	
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達70%以上	
		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	達70%以上	
	健康 體位	部頒 指標	學生體位過輕比率	提升1%以上
			學生體位適中比率	降低1%以上
學生體位過重比率			降低1%以上	
學生體位肥胖比率			降低1%以上	
地方 指標		學生飲水量達成率	達80%以上	
		學生睡眠時數達成率	達80%以上	
		學生運動量達成率	達75%以上	
		學生一日蔬菜建議量達成率	達70%以上	
全民 健保 (含 正確 用 藥)	地方 指標	「遵醫囑服藥率」後測達90%	達95%以上	
		「不過量使用止痛藥比率」後測達90%	達95%以上	
		「使用藥品前看清藥袋藥盒標示率」後測達90%	達95%以上	
		「對全民健保正確認知比率」後測達70%	達80%以上	
		「珍惜全民健保行為比率」後測達成率提升5%或計畫指標達80%	達80%以上	

菸檳防制	部頒指標	無菸校園率	達100%
		無檳校園率	達100%
	地方指標	學生吸菸率	2.5%以下
		學生嚼檳率	1.5%以下
		學生電子煙使用率	1.5%以下
		學生參與菸害防制教育比率	達90%以上
		學生參與檳榔防制教育比率	達90%以上
		校園二手菸暴露率	7%以下
		吸菸學生參與戒菸教育比率	達100%
嚼檳學生參與戒檳教育比率	達80%以上		
性教育 (含愛滋病防治)	地方指標	性知識正確率	達85%以上
		性態度正向率	達80%以上
		接納愛滋感染者比率	達85%以上
		性危險知覺比率	達80%以上
正向心理健康促進	地方指標	至少辦理1場結合生命教育、正向心理健康議題課程或相關宣導活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。	
		心理健康正確知識率	後測較前測提升5%
		心理健康正向態度率	後測較前測提升5%
		心理健康自我效能比率	後測較前測提升5%

十、本計畫呈校長核准後實施，修正時亦同。

111學年度健康促進學校計畫撰寫自我檢核表

校名：臺南市立土城高級中學

編號	項目		自我檢核有無 (請勾選)	
			有	無
一	計畫依據		V	
二	計畫摘要		V	
三	背景說明	學校健康問題分析	V	
		在地化問題	V	
		推動議題重點	V	
四	計畫內容	具體實施策略、作法或步驟	V	
五	人力配置	人力配置與工作職掌	V	
		成員涵蓋不同處室的成員(包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等)	V	
六	預定進度	甘梯圖或相關表格呈現	V	
七	評價方法		V	
八	預期效益(預定績效指標)		V	
九	計畫經校務會議提案討論通過並列入會議紀錄(計畫須核章)		V	

111學年度健康促進議題推動重點參考

議題名稱	推動重點
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實規律用眼3010。 2. 戶外活動120。 3. 3C小於1。 4. 推動戶外活動戴帽護眼措施。 5. 規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫。 6. 落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。 7. 落實教室照度檢測，確實改善教室照明設備，並加強電子白板使用規範。

	<ol style="list-style-type: none"> 8. 加強師生及家長正確視力保健觀念。 9. 與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。
口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指導正確潔牙方法與觀念，加強口腔衛生認知及潔牙習慣養成。 2. 落實餐後潔牙，並搭配使用含氟量達1000ppm以上之含氟牙膏。 3. 與家長協力督導睡前潔牙。 4. 高年級牙線教導與使用。 5. 加強口腔複診與矯治追蹤。 6. 降低含糖飲料與零食攝取頻率。 7. 推動幼兒塗氟及國小一二年級白齒窩溝封填策略。 8. 鼓勵食用氟碘鹽之宣導。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動健康體適能與飲食營養教育計畫 2. 國小持續與董氏基金會合作推動「健康吃快樂動」校園宣導計畫。 3. 持續推動健康體位85210五大核心能力培養並融入教學。 4. 鼓勵多喝白開水禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。 5. 加強學生正確體型意識的建立，定期實施體位篩檢，針對體位不佳學生進行個案管理。 6. 培養規律及正確的運動習慣。 7. 與社區家長結盟辦理營養親職講座，增進學生主要照護者正確體位意識。

111學年度健康促進議題推動重點參考

議題名稱	推動重點
全民健保(含正確用藥)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進全民健保正確認知，融入課程教學，強化珍惜健保資源、正確就醫、自助互助及照顧弱勢的觀念，推廣家庭醫師理念，避免越級就醫，以珍惜急診資源。 2. 善用校藥師與衛福部食藥署正確用藥資源，落實推動正確用藥教育。 3. 將正確用藥五大核心能力融入課程教學，並與社區家長結盟共同推動。 4. 將「遵醫囑服藥」、「藥品標示要看清，詢問藥師最安心」、「藥品分三級-正確使用處方籤、指示藥與成藥」、「正確使用止痛藥」納入推動重點。
性教育 (含愛滋病防治)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實性教育(含愛滋病防治)融入課程教學，指導生活技能(例如：拒絕技巧、自我肯定、溝通能力等)，進行的方式不僅單純講述，還應包括討論或實際演練。 2. 鼓勵教師發展性教育(含愛滋病防治)教案、教學模組。 3. 加強學生對愛滋病正確認知，並能接納愛滋患者。 4. 請善用與宣導衛福部國健署建置「性福e學園」網站(https://young.hpa.gov.tw/index/)。
菸檳防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實菸檳防制教育，強化學生反菸拒檳意識與技能，針對吸菸或嚼食檳榔學生加強戒菸戒檳教育。 2. 落實校園禁菸規定，針對師生、入校民眾及施工廠商應嚴加規範與宣導。 3. 加強電子煙危害認知教學，如有查獲個案，請協助追查來源，並將電子菸納入校規規範辦理。 4. 善用校內戒菸種子師資加強推動戒菸教育，未滿18歲吸菸學生，應令其接受戒菸教育2小時。 5. 配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸之規定。 6. 每學年至少應辦理1次以教職員工、學生、家長為對象的拒菸活動。
正向心理健康促進	<ol style="list-style-type: none"> 1.各校至少辦理1場結合生命教育、正向心理健康議題課程或相關宣導活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。 2.俟中央指標定案滾動調整。