

臺南市立佳里區佳里國民中學 113 學年度學校健康促進實施計畫

一、計畫依據：

臺南市政府教育局 113 年 8 月 17 日南市教安(二)字第 1131150133 號

二、計畫摘要：

本計畫依據健康促進學校的概念，以及學校教職員工生現行問題分析與健康需求評估，本校今年著重在推展「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」、「菸檳防制」、「性教育（含愛滋病防治）」、「全民健保(含正確用藥)」、「正向心理健康促進」、「傳染病防治」等等健康促進議題。本校 112 學年度學生裸視不良人數比例為 68.39%，111 學年度學生裸視不良人數比例 70.41%，減少 2.02%，顯示去學年度的視力保健宣導努力稍有成效，新學年度可以繼續努力邁進；112 學年度齶齒複檢率 96.43%較 111 學年度 92.31%上升，是因受疫情結束後學生家長帶孩子就診有較高的意願，並且健康中心也持續努力衛生教育；本校 112 學年為體位適中率為 62.99%，111 學年比例為 59.9%，增加 3.09%，可見健康體位狀況有一定的改善；學生吸菸率僅 0.51，而吸菸學生參與戒菸率 100%，顯見落實菸檳防制的行動；112 學年度學生接納愛滋感染比率後測 88.7%較前測 73.7%提升，表示學生藉由性教育的瞭解對於愛滋病患者有更多的包容；112 學年度學生珍惜全民健保行為比率後測 69.9%較前測 60.6%提升。基於去年的努力，今年仍需繼續維護與加強教職員工生的健康。期望能透過教師、學生、家長、社區人士共同對話、參與及執行的模式，群策群力合作，以經營一個健康的校園與社區，共創美好的未來。

三、背景說明：

(一) 背景概述

本校位於台南市西側偏北之濱海地區，是一所大型學校，校地約 5.6 公頃，全校 39 班，學生數 979 人（含特教班），教職員工約 120 人。學區家長大部分屬於勞工階層，再加上近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例日愈升高，因而學童之生活、學習與成長備受關切。

有鑒於家長態度對學童之生活學習與成長影響之鉅，推展親職教育以達成健康促進乃成為本計畫之重要項目。其次在日益繁重的工作壓力下，如何讓教職員工適時舒壓以維護心理健康，亦是本計畫的重點，因為有健康快樂的老師才有健康快樂的學生。在學校健康問題漸趨多元與複雜之際，有必要整合學校與社區的人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

(二) 需求評估

本校共有 39 班，現有學生 979 人，教職員工約 120 人，由於人數相當多，健康促進的推動更顯得重要，因為師生能影響身邊的人員範圍就更廣，以下為近學年度的推動成效。

1、視力保健

項 目	111 學年度	112 學年度
學生裸視視力不良率	70.41%	68.39%
學生視力不良複檢率	90.34%	97.23%
規律用眼 3010 達成率	37.2%	38.1%
戶外活動 120 達成率	94%	96%
未就醫追蹤關懷達成率	97.2	99.1%

由上表可知本校學生視力不良複檢率自 112 學年度 97.23%較 111 學年度 90.34%增加約 6.89%，顯示去學年度的視力保健宣導有進步。在學生裸視的視力不良率減少 2.02%，顯示因為疫情結束後，減少遠距教學以及視力保健宣導有成效。在規率用眼的達成率有 38.1%，與 111 學年度 37.2%相比有些許進步，而在戶外活動 120 達成率為 96%，比去年進步 2%；最後，本校對於未就醫矯治的學生關懷達成率 99.1%，經過晤談關切孩子的狀況，發現原因主要是家長沒有意願帶孩子去看醫生，另外有些則是孩子認為近視本身無關緊要，沒有意願去診所。由於近年來影響視力最大的因素，為使用四電的頻率過高，因此推動四電少於 2 小時也列為今年度重點之一，學校會透過課程教學、講座宣導與家長通知單等方式，幫助孩子自我要求減少使用四電的時間。

2、口腔衛生

項目	111 學年度	112 學年度
學生齲齒率	8.84%	9.15
學生齲齒複檢率	92.31%	96.43
學生每日平均潔牙次數	2.12 次	2.23

由上表可知本校七年級學生齲齒率 112 學年 9.15%較 111 學年 8.84%增加 0.4%；學生齲齒複檢率 111 學年 92.31%較 112 學年 96.43%增加約 4.12%，因為疫情結束後家長帶學生就醫檢查醫院提高並有加強學生的口腔衛教，顯見口腔衛生有較大的成效；學生每日平均潔牙次數 112 學年 2.23 次較 111 學年 2.12 次有略為增加，代表在口腔清潔成效小有進步，然而學生表示午餐後潔牙的時間不足，也是推動的困難點。本學年期望透過親師生的宣導與溝通，以及安排各項口腔衛生保健講座，讓學生重視口腔衛生的觀念。推動口腔衛生後，最明顯有效提升的部份為學生齲齒複檢率。

3、健康體位

項 目	110 學年度	111 學年度	112 學年度
學生體位適中比率	61.9%	59.9%	62.99%
學生體位過輕比率	5.9%	5.9%	7.34%
學生體位過重比率	12.1%	13.09%	9.91%
學生體位超重(肥胖)比率	20.1%	21.11%	18.82%

由上表可知本校去學年度在健康體位的成效尚屬良好，學生均能建立良好的飲食習慣與持之以恆的運動習慣。112 學年度也積極宣導 85210 的重要性，學生體位適中比率從 112 學年度的 62.99%，比 111 學年度 59.9 增加 3.09%；過輕比率從 5.9%增加至 7.34%，增加 1.44%；過重比率從 13.09%減少到 9.91%，減少 3.18%，在學生體位超重的比率從 21.11%降低至 18.82%，減少 2.29%。總體而言，學校推動健康體位頗有成效，但在過輕比例還有努力空間。健康體位是本學年度重要議題，透過教育課程實施與講座宣導落實師生與家長健康的生活型態。

4、菸檳防制

本校部分家長有吸菸、嚼檳榔習慣，而社區隨時可見抽菸人士，加上常有廟會活動，學生在耳濡目染之下因好奇心驅使而嘗試吸菸或嚼檳榔，而國中生正處於青春期更容易因此迷失方向。因此菸檳防制在國中階段是非常重要的課程。112 學年度共舉辦了 3 場大型菸檳防制講座，學生對於菸檳防制觀念都有明顯增加。校內也針對吸菸習慣者進行戒菸教育課程，本校持續為孩子戒菸成功而努力。在新的學年度仍秉持無菸校園的理念，落實菸檳防制及宣導教育，讓學生和社區家長們確實瞭解吸菸對健康所帶來的影響，期望在教育及防制的過程中，藉由學生的影響，讓家庭、社區減少香菸之害，落實無菸校園的願景。

5、全民健保(含正確用藥)

我國自實施全民健康保險以來，提供了許多醫療服務，讓全民在醫療保健上獲得了許多照顧。如果國人從小擁有正確的健保概念，除有健全的身心之外，亦可減少醫療資源，同時也能重要資源提供給更需要的人民。因此，為使我國全民健保制度能永續發展，建立學生「珍惜健保、正確就醫、正確用藥、自助互助及照顧弱勢」等概念。另外正確用藥是一門重要的議題，遵循醫師處方正確的用藥可以幫助身體恢復健康，若不正確的用藥可能無法治療原先的病源，更造成身體上極大的負擔，而未服用完畢的藥品更可能造成下一次的濫用。112 學年度除了校內正確用藥教學與宣導之外，亦邀請佳里衛生所護理師至校舉辦正確用藥講座。在 112 學年度遵醫囑服藥率為 65.3%，比去年度 64.2%增加 1.1%，顯見推動正確用藥還有努力空間，期望本學年度持續努力推動之下，透過校園的環境佈置以及各式各樣的宣傳與融入教學課程中，讓學生能掌握正確用藥的觀念，並提高遵醫囑服藥率。

6、性教育（含愛滋病防治）

國中階段是學生進入青春期、身心迅速發展與轉變的關鍵時期，對自我認同、性別角色與人際關係產生高度關注與探索。若缺乏正確的性知識與自我保護觀念，容易受到媒體、網路或同儕間錯誤資訊的影響，進而產生性行為上的風險，包括意外懷孕、性病甚至愛滋病感染等健康危機。因此，學校有責任在學生尚未面對風險之前，透過系統化的性教育與愛滋病防治教學，協助其建立正確性知識、培養尊重與同理心，強化自我保護能力，提升健康素養。外，透過愛滋病教育，讓學生了解正確的傳染途徑與預防方法，破除對愛滋病的迷思與恐懼，避免歧視與排斥，進一步營造友善、尊重、多元的校園環境。性教育不僅是健康教育的一環，更是學生人際互動、品格發展與社會責任培養的重要基礎。國中推動性教育與愛滋病防治，對於學生的身心發展、社會適應及健康促進具有深遠的正面影響。因此本校以性教育與愛滋病防治為主推議題。

7、正向心理

國中階段是學生身心發展的重要時期，處於青春期的他們面臨生理變化、課業壓力、人際關係挑戰與自我認同探索，因此特別需要正向心理措施來維持心理健康與提升適應力。課業壓力與競爭容易導致焦慮與挫折感，學校應提供正向學習環境，讓學生理解努力與學習過程同樣重要，而不僅僅是成績表現。其次，人際關係與同儕壓力在國中階段尤為明顯，學生容易因同儕比較或社群媒體影響而產生自卑感或孤立感。可透過生命教育講座、班級活動與輔導機制，幫助學生建立健康的社交技能與自信心。此外，自我認同與情緒管理是青春期學生的核心課題，透過正向心理議題，讓學生學習正向思考、壓力調適與情緒表達方式，培養心理韌性。

8. 傳染病防治

國民中學階段的學生正處於身心發展的重要時期，學校環境為群體生活空間，學生之間的頻繁接觸容易增加傳染病的擴散風險。因此需積極落實傳染病防治措施，以維護學生的健康與學習權益。首先，傳染病預防教育至關重要。透過健康教育課程、宣導活動或講座，讓學生了解基本的防疫知識，如正確洗手、戴口罩、維持社交距離與生病時應主動通報等。

其次，環境衛生管理需嚴格落實。學校應定期清潔與消毒教室、廁所與公共區域，確保通風良好，並提供足夠的洗手設備與消毒用品，以降低病菌傳播風險。此外，健康監測與通報機制不可忽視。建立健康回報與監控制度，鼓勵學生與家長主動通報病況，並與醫療單位合作，確保疑似病例能夠及時處理，避免校園內部爆發群聚感染

(三) SWOT 分析

項目	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
地理位置	學校位於市區附近，鄰近衛生所、佳里奇美醫院、派出所、各診所。	1. 學校人數多，仍有部分家長無法全面配合。 2. 鄰近黃昏市場，環境衛生受影響。	1. 臨近公園與圖書館方便搜集資料。 2. 附近醫院、診所；為生所可隨時諮詢與就醫。	1. 社區檳榔攤商家多，學生易取得香菸、檳榔。 2. 常有廟會活動，學生受菸檳影響。
學校衛生政策	1. 成立學校衛生委員會，每學期視需要召開會議。 2. 行政團隊橫、直向溝通良好，教師同仁都能支持與配合學校行政作為。	1. 本校為大型學校，待融入課程之議題亦頗多，與宣導工作在推行之時間有限。 2. 行政業務工作量大，推動時間有限。	1. 本區環境單純，多數家長願意協助健康促進議題。 2. 各班導師善利用電訪、班親會、聯絡簿等方式提醒家長協助子弟。	1. 單親與隔代教養比例逐年升高，部分長者對於教育無法支援。 2. 教師兼行政工作意願低，影響經驗傳承。
學校物質環境	1. 校園有優美的環境空間，有助於學生抒解身心壓力，促進身心健康。 2. 加強更新公佈欄與健康促進網等相關資訊。 3. 本校有AED緊急急救設備，可為患者緊急處置。	1. 部分學生在家中養成不良習慣，亦與同儕彼此交流錯誤價值觀，教師要在完全控管學生私下及課後行為方面，存有難度。	1. 為確保校園宣導與安全，以加強看板宣導。並陸續申請加裝監視器、照明燈設備。	1. 本校為開放性空間，校區面積廣大，民眾於假日或夜間來校時，亦破壞校園環境衛生。
學校社會環境	1. 全校教職員工處事和協，感情融洽，均能配合各項業務推展。 2. 校長積極執行校務，實際給予健康促進議題鼓勵。	1. 部分家長不重視自己子女衛生行為，而影響學生改善之決心。 2. 導師對部分同學課餘發生之行為，難以掌握與排除。	1. 利用班親會與親職教育座談，加強健康促進觀念之宣導。透過此宣導之影響力，共同推展相關知識理念。	1. 部分家長生計繁忙，無法實際參與座談。 2. 學區居民常有吸菸嚼檳情形，容易對學生形成不良之示範。
健康服務	1. 健康中心位於學校中心點，擁有齊全的醫療設備。 2. 健康中心提供教職員工生許多相關	1. 部份家長工作繁忙，無法針對學生健康問題利用假日至醫院進行檢查。 2. 單親及隔代教養	1. 舉辦多元教學與教育活動，提供師生與家長健康知識資訊。 2. 邀請專家學者到	1. 部份家長忽略健康重要性，造成推動健康促進困難。 2. 家庭經濟能力全面下降，造成家長帶

	健康服務訊息。	比率高，無法給予學生正確觀念，有時也無法管教學生。	校進行講座，並提供師生諮詢機會。	學生就診意願低落。
項目	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
健康教育課程與活動	1. 健康教育課程融入許多議題，以增強學生對健康促進之正確認知。 2. 舉辦健康促進標語海報競賽與健康促進主播主播短片製作競賽。藉由活動與展示成果促進學生正確觀念。	1. 健康教育課程所包含範圍議題太廣，且授課時數不多，造成每項重要議題宣導有限，將造成課程壓力。	1. 學生投入於活動競賽，透過分工合作也增加許多健康促進觀念。 2. 善用網路資源教學，學生接受程度頗高，提高學習意願。	1. 社區家長忙於工作，教育責任大多須委由學校負責；在健康促進議題的推展上亦復如是，一旦離開校園，學生不易從家庭端獲得較正確之健康促進觀念。
社區關係	1. 利用班親會宣導健康促進知識，家長反應踴躍。 2. 學校附近有衛生所、奇美醫院可供諮詢服務。	因開放校園空間予社區使用，部分民眾於校區吸菸、亂丟菸蒂，影響環境整潔及觀感。	1. 透過本校所結盟的愛心服務站，共同推動與宣導。 2. 透過家長會力量，結合社區參與本校重要活動。	部分外賓來校運動的過程中，依舊攜帶菸檳至校，仍需長期宣導。

綜合以上背景說明，如學生未能擁有健康促進相關知能，不但使個人健康品質深受戕害，也使國民醫療費用加重，故應透過學校培養學生實踐健康生活，落實健康服務與輔導措施，期有效遏止學生健康問題之發生與惡化。因此，學校健康教育目標應包括：1、從小學習正確的衛生知識，養成良好的健康行為，以保持身體的健康；2、建立開朗豁達積極的人生觀，以維護心理的健康。本計畫即基於上述理念，從環境營造、保健服務、個人行為、課程教學等層面做多元化的設計。希望藉由本計畫的執行，建構一個健康的學習樂園，適合學習、工作的樂園。

為促進個人健康，生態系統必須提供有利於健康及生活型態的經濟及社會條件，也必須提供訊息及生活技能使個人有能力作決定及採取維護健康的行為。因此推動健康促進學校，必須讓學校教職員工及社區民眾有所共識—學校健康營造不只是改變個人的健康行為及生活型態，更須創造支持健康的政治、社會、文化、經濟及物質環境；因此，推動學校健康營造必須透過組織發展過程，凝聚共識，整合及運用學校及社區的人力物力資源，以增進個人及組織的能力改善健康問題，並促進學校制定健康政策及健康計畫。

本校健康促進學校計畫以「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」、「菸檳防制」、「性教育（含愛滋病防治）」、「全民健保(含正確用藥)」、「正向心理健康促進」為主要議題，自選議題則選定以「傳染病防治」為自選議題，配合 WHO 健康促進學校的六大範疇進行全面性、多元化的學校衛生工作，期望以達成下列目的：

- 1、營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。
- 2、充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。
- 3、強化優質的衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康。
- 4、發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。
- 5、結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策。

四、計畫內容：

實施大綱	六大議題的具體實施內容	執行單位	工作時程
學校衛生政策	1. 成立健康促進學校計畫推行小組。	校長、各處室、 推動小組成員	113.08
	2. 召開小組會議，擬定具體計畫。		
	3. 列入學校行事曆。	學務處	
	4. 研擬實施辦法與工作進度表。	學務處 衛生組	
	5. 不定期開會檢討成效並提出執行成果。	校長、各處室	不定期開會
學校物質環境	1. 校園門外圍牆設置健康促進看板。	學務處	113.09
	2. 學校設置健康促進佈告欄，提供健康訊息。	學務處、總務處	經常性
	3. 學校跑馬燈與海報宣傳健康促進議題。	學務處、教務處	經常性
	4. 將健康促進相關議題融入班級教室佈置中，強化情境佈置。	學務處	113.09- 114.11
	5. 綠美化環境，擴展視野。	總務處	經常性
	6. 教室照明設備使用及檢修維護。	總務處	經常性
	7. 加強飲用水設施管理與保養，學校各據點設置飲水機，學生養成喝白開水習慣。	總務處	定期檢查
	8. 提供全校教職員工生各項運動場地及設施。	學務處、總務處	經常性
學校社	1. 給家長的一封信，提供健康促進的正確觀念。	學務處、導師	持續性
	2. 各班導師鼓勵學生參與健康促進相關活動。	學務處、導師	經常性
	3. 校刊刊登健康促進相關資訊。	學務處、輔導室	114.04-

會 環 境	4. 辦理晨飽計畫，讓每個學生都有早餐吃。	學務處衛生組	持續性
	5. 教職員工生彼此支持和關懷。給予重大傷病或長期病假之師生精神鼓勵。	全校	持續性
	6. 爭取社區與社會人士資源，照顧弱勢族群，協助特殊需要的學生。	總務處、學務處 輔導室	持續性
健 康 服 務	1. 強化健康中心功能，提供全校教職員工生健康諮詢服務。	健康中心	持續性
	2. 辦理全校學生身高、體重、視力測量、新生體檢。提供健康檢查前對學生做教育宣導，針對各項檢查異常者，給予衛教並告知家長，轉介至醫療院所，進行矯治追蹤工作。	衛生組、 健康中心	定期辦理
	3. 針對罹患特殊疾病學生造冊管理，並分別擬定生活照護要點，持續給予關懷。	健康中心	113.09-
	4. 辦理體控班與戒菸班課程。	衛生組	113.10-
	5. 辦理教職員工生健康促進相關活動。	人事室、學務處	定期辦理
	6. 利用各班電腦撥放健促相關議題宣導影片。	學務處	持續性
健 康 教 育 課 程 與 活 動	1. 在課程發展委員會會議上，請協助各領域進行健康促進融入課程教學。	教務處、學務處	113.09-
	2. 辦理健康促進標語海報與主播主播短片製作競賽。	學務處	114.02-
	3. 辦理健康促進講座。	學務處、輔導室	113.9-
	4. 辦理學生進行「下課教室淨空」視力保健活動。	學務處衛生組	113.09-
	5. 辦理學生飯後「自主漱口潔牙」口腔保健活動。	學務處衛生組	113.09-
	6. 辦理交通安全教育與地震防災演練。	學務處生教組	113.09-
	7. 配合紫錐花運動活動	學務處生教組	113.09-
社 區 關 係	1. 邀請社區人士一起討論學校衛生政策和健康促進計畫會議。	總務處、學務處	113.09-
	2. 結合社區藥師，到校諮詢服務。	學務處衛生組	113.09-
	3. 結合消防人員進行急救安全教育。	總務處	113.09-
	4. 結合班親會，邀請家長參與健康促進相關活動。	總務處、輔導室	113.09-
	5. 結合社區資源如衛生所、診所辦理健促講座。	學務處衛生組	113.09-

五、推動策略

(一)、視力保健推動策略

1. 校園內公布欄與校外圍牆設置健康促進看板，提供視力保健訊息。

2. 學校設置健康促進電子佈告欄，提供視力保健訊息。
3. 學校跑馬燈與海報宣傳視力保健議題。
4. 將視力保健議題融入主播短片與標語海報競賽中，強化情境佈置。
5. 每周固定時間與次數進行教室淨空視力保健活動。
6. 舉辦視力保健相關講習，提供師生正確的視力保健觀念。
7. 健康教育課程融入視力保健議題，提升學生視力保健觀念。
8. 在朝會時間宣導視力保健的重要性。
9. 運用儀器測量班級亮度以確保教室光線足夠。

(二)、口腔衛生推動策略

1. 校園內公布欄與校外圍牆設置口腔衛生看板，提供口腔衛生訊息。
2. 學校設置健康促進電子佈告欄，提供口腔保健訊息。
3. 學校跑馬燈與海報宣傳口腔衛生議題。
4. 將口腔衛生相關議題融入主播短片與標語海報競賽中，強化情境佈置。
5. 每周固定時間與次數進行口腔潔牙。
6. 舉辦口腔衛生相關講習，提供師生正確的口腔衛生觀念。
7. 健康教育課程融入口腔衛生議題，提升學生口腔衛生觀念。
8. 在朝會時間宣導口腔衛生的重要性。

(三)、健康體位推動策略

1. 校園內公布欄與校外圍牆設置健康體位看板，提供健康體位訊息。
2. 學校設置健康體位電子佈告欄，提供健康體位相關訊息。
3. 學校跑馬燈與海報宣傳健康體位議題。
4. 將健康體位相關議題融入主播短片與標語海報競賽中，強化情境佈置。
5. 規劃師生每周運動時間要達到 210 分鐘以上。
6. 舉辦健康體位相關講習，提供師生正確的健康體位觀念。
7. 健康教育課程融入健康體位議題，提升學生健康體位觀念。
8. 在朝會時間宣導健康體位的重要性。
9. 開設體重控制社團，協助體位不佳的學生回復健康體位。
10. 結合健康自我管理網，協助學生自我管理健康體位。

(四)、菸檳防制推動策略

1. 校園內公布欄與校外圍牆設置菸檳防制看板，提供菸檳防制訊息。
2. 學校設置菸檳防制電子佈告欄，提供菸檳防制相關訊息。
3. 學校跑馬燈與海報宣傳菸檳防制議題。

4. 將菸檳防制相關議題融入主播短片與標語海報競賽中，強化情境佈置。
5. 舉辦菸檳防制相關講習，提供師生正確的菸檳防制觀念。
6. 健康教育課程融入菸檳防制議題，提升學生菸檳防制觀念。
7. 在朝會時間宣導菸檳防制的重要性。
8. 開設戒菸班協助有菸癮的學生進行戒菸教育。

(五)、全民健保(含正確用藥)推動策略

1. 校園內公布欄與校外圍牆設置全民健保看板，提供全民健保相關訊息。
2. 學校設置全民健保電子佈告欄，提供全民健保相關訊息。
3. 學校跑馬燈與海報宣傳全民健保議題。
4. 將全民健保相關議題融入主播短片與標語海報競賽中，強化情境佈置。
5. 舉辦全民健保相關講習，提供師生正確使用全民健保的觀念。
6. 健康教育與公民課程融入全民健保議題，提升學生全民健保觀念。
7. 在朝會時間宣導全民健保的重要性。

(六)、性教育(含愛滋病防治)推動策略

1. 校園內公布欄與校外圍牆設置性教育看板，提供性教育保健訊息。
2. 學校設置性教育電子佈告欄，提供性教育相關訊息。
3. 學校跑馬燈與海報宣傳性教育議題。
4. 將性教育相關議題融入主播短片與標語海報競賽中，強化情境佈置。
5. 舉辦性教育相關講習，提供師生正確使用性教育的觀念。
6. 健康教育融入性教育議題，提升學生正確的性教育觀念。
7. 在朝會時間宣導性教育的重要性。
8. 辦理性教育與愛滋病防治創意海報競賽與歌曲競賽。
9. 辦理懷孕負重體驗活動

(七)、正向心理健康促進策略

1. 建立正向文化與校園氛圍，營造溫馨校園環境。
2. 在課程中融入正向心理健康促進相關內容，讓學生學習如何面對挑戰。
3. 辦理多元社團活動，培養學生認識自我與增強人際互動的能力。
4. 提供生命教育講座，提供學生正向心理能量，並能獲得啟發。
5. 配合各種節慶辦理校園活動，鼓勵學生參與互動並建構支持性校園氛圍。
6. 提供專業輔導教師諮商晤談，讓有需求的學生獲得系統性的心理支持。

(八)、傳染病防治策略

1. 建立「傳染病通報系統」，讓導師與學生回報疾病狀況，掌握學校疫情狀態。

2. 訂定定期清潔與消毒計畫，確保教室、廁所、圖書館、操場等公共區域的衛生安全。
3. 透過課程、宣導影片、海報或晨會宣導，強調正確洗手、佩戴口罩及咳嗽禮節的重要性。
4. 備妥防疫物資與應變計畫，備妥口罩、酒精、肥皂等防疫用品，確保全校師生隨時可使用。
5. 加強通風與空氣品質管理，若班級出現群聚現象，則冷氣暫停使用，門窗全部打開。
6. 定期與衛生機構合作，安排醫護人員進校進行健康檢查、疫苗接種與傳染病防治宣導活動。

六、人力配置

計畫職稱	姓名	單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	李月華	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	涂雅卿	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	劉又仁	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	徐佑璋	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	白晏榕	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	陳彥廷	衛生組長	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。 撰寫研究成果報告
研計人員	呂佩珊	訓育組長	學生活動策略設計及效果評價
研究人員	薛文揚	生教組長	學生生活教育活動策略設計及效果評價
研究人員	陳知興	體育組長	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	黃靜瑜	教學組長	協調健康促進議題之融入教學與回饋
研究人員	黃國璋	資訊組長	健康網路網頁製作及維護
研究人員	王榆茶	輔導組長	輔導活動策略設計及效果評價。校刊刊登健康促進相關資訊。
研究人員	林依璇	事務組長	校園環境設施營造與維護

研究人員	健康與體育領域教師	健康與體育領域教師	議題融入課程教學、實施、回饋，指導學生健康技能與習慣養成。
研究人員	謝依玲	營養師	各項衛教宣導、午餐營養及需求評估、資料建檔管理
研究人員	楊雅慧	校護	各項衛教宣導、身體健康狀況及需求評估、資料建檔管理、學生視力、口腔檢查等矯治追蹤個案照護
研究人員	陳宏璋	教師代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
研究人員	莊詠茗	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	蔡建正	校藥師	提供正確用藥諮詢與服務
研究人員	王秀琴	社區代表	配合、支援學校活動並推展至社區

七、預定進度：

工作項目	日期												
	113年8月	113年9月	113年10月	113年11月	113年12月	114年1月	114年2月	114年3月	114年4月	114年5月	114年6月	114年7月	
1. 組成健康促進推動小組	■												
2. 進行現況分析及需求評估	■	■											
3. 決定目標及健康促進議題			■	■									
4. 擬定學校健康促進計畫					■								
5. 建立健康促進網站與維護	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
6. 擬定過程成效評量工具					■								
7. 進行成效評量前測					■								
8. 執行健康促進計畫	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
9. 檢視過程評量						■	■	■	■				
10. 進行成效評量後測										■			
11. 進行資料分析										■	■		

- 2、學生裸視視力不良降低至 1%以上。
- 3、辦理視力保健教學與宣導活動後，加強教職員工生與家長視力保健專業知能與行為。

(二) 口腔衛生

- 1、學生齲齒複檢率由提升至 95%以上。
- 2、學生每日平均潔牙次數提升至 2.3 次。
- 3、增進教職員工生正確的口腔衛生觀念及飲食態度，了解食後潔牙及定期檢查的重要性，以及了解各項口腔疾病的預防。

(三) 健康體位

- 1、全校學生適中體位比率由提高至 63%，學生體位過重比率由降至 9%，學生體位超重比率降至 18%，體位過輕比率由降至 6%。
- 2、辦理晨飽計劃，讓每位學生養成吃早餐習慣。

(四) 菸檳防制

- 1、實施菸檳危害健康防制教育，其認知率達 90%以上。
- 2、學生將菸檳防制的觀念帶回家庭，進而影響有吸菸習慣的家長戒除，結合社區共創無菸檳之學校健康環境。

(五) 全民健保(含正確用藥)

- 1、提升教職員工生擁有全民健保與正確用藥相關知識，並營造安全之學校環境。
- 2、珍惜全民健保行為比率達 69%以上。
- 3、遵醫囑服藥率提升至 70%以上。

(六) 性教育 (含愛滋病防治)

- 1、學生對性行為的態度及認知，能有理性、正確的態度，並且性知識與性態度正確率能達到 95%的目標。
- 2、學生對兩性生理、知識能充分了解，懂得運用於生活技能，建立正確的性教育與愛滋病防治觀念，並且接納愛滋病患者的比例能達到 85%。

(七) 正向心理健康促進


1. 學生心理健康正向情緒達 80%。

2. 學生心理健康正向關係率達 80%。
3. 學生心理健康正向成就比率達 70%。

(八) 傳染病防治

1. 學生傳染病通報比率達 100%。
2. 學生能有正確的傳染病預防措施以及消毒措施，並且能做到自我防護與保護他人。

承辦人： 單位主管： 校長：

敬會 教務處：

輔導室：

總務處：