



二、領導力與歸屬感:健康學校政策

2-2-1

學校制定符合全校取向的健康促進學校計畫

臺南市東山區東山國民中學114學年度健康促進學校計畫

一、 依據：

- (一) 學校衛生法第19條及其施行細則第14條
- (二) 臺南市114學年度辦理健康促進學校計畫

二、 計畫摘要：

本年度推動必選議題:視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防制、性教育(含愛滋教育)、全民健保(包含正確用藥)、正向心理健康。自選議題為安全教育及急救；校本主推議題為口腔保健。於上年度校本議題推動健康體位，實施校園內禁帶含糖飲料到校，鼓勵在校多喝白開水並給予獎勵活動，體位適中率64.71%高於市平均及全國平均；過重比率由12.25%下降至9.42%低於市平均及全國平均；肥胖比率18.75%提升至20%有努力空間。

其他議題如口腔衛生執行餐後潔牙，睡前潔牙比率均可達到80%，但齲齒比率由9.68%提升至15.15%高於市平均及全國平均，114學年會加入口腔巡迴車服務降低齲齒比率。

今年計劃以口腔保健為主推活動，今年度計畫將配合領域教學，融入課程加上家長與社區資源結合，讓健康及運動成為生活中日常。

三、 背景說明：

(一) 學校位於東山區，是非山非市小型學校，全校6個班94人，教職員工25人，學區家庭型態為單親家庭涵蓋隔代教養、新住民家庭及身心障子女為多數，家長多為農與勞工階層，社經地位不高，缺乏健康生活型態相關知識，無法協助學生養成良好生活習慣。

(二) 以113學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析：

學校辦理健康促進活動以來，用多元策略整合執行，多元評價以增進全校師生健康。利用健康資訊系統分析113學年學生健康問題：裸視視力不良平均62.94%低於市平均及全國平均，但惡化率9.6%較112學年2.38%增加7.22%、齲齒15.15%較112學年9.68%顯著提升，體位肥胖率20%(七年級高達28.79%)整體雖較112學年下降，但高於市平均及全國平均，故口腔是本校目前及未來需要持續及加強的重點工作。

表1. 111-113學年度裸視視力不良率

學年度/年級	111學年度		112學年度		113學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
七年級(%)	47.6	38.1	77.4	67.7	57.6	57.6
八年級(%)	59.3	64.3	42.9	42.9	77.4	77.4
九年級(%)	64	60	57.1	57.1	47.6	52.4
全校平均值(%)	57.5	55.4	61.3	57.5	62.4	63.5
惡化率(%)	1.53	4.13	-3.44	-1.19	2.38	9.60
臺南市國中市平均(%)	71.53		70.01		70.57	
全國國中平均(%)	73.10		72.26		71.84	

表2. 111-113學年度未治療齲齒率

學年度/年級	111學年度	112學年度	113學年度
七年級(%)	33.33	9.68	15.15
全校平均(%)	33.33	9.68	15.15
臺南市七年級平均(%)	15.97	14.69	12.00
全國七年級平均(%)	19.41	18.14	16.61

表3. 111-113學年度體位過輕比率

學年度/年級	111學年度		112學年度		113學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
七年級(%)	19.05	9.52	3.23	3.23	9.09	9.09
八年級(%)	7.41	0	9.52	4.76	3.23	3.23
九年級(%)	8	4	0	0	4.76	4.76
全校平均值(%)	10.96	4.05	3.75	2.5	5.88	5.88
臺南市國中市平均(%)	7.84		8.03		8.13	
全國國中平均(%)	8.00		8.28		8.21	

表4. 111-113學年度體位適中比率

學年度/年級	111學年度		112學年度		113學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
七年級(%)	47.62	61.9	58.06	67.74	51.52	54.55
八年級(%)	55.56	64.29	61.9	71.43	67.74	70.97
九年級(%)	52	60	67.86	67.86	76.19	76.19
全校平均值(%)	52.05	62.16	62.5	68.75	63.53	65.88
臺南市國中市平均(%)	60.71		62.01		62.30	
全國國中平均(%)	61.80		63.12		63.42	

表5. 111-113學年度體位過重比率

學年度/年級	111學年度		112學年度		113學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
七年級(%)	9.52	14.29	19.35	9.68	12.12	6.06
八年級(%)	11.11	7.14	14.29	14.29	9.68	12.9
九年級(%)	12	16	7.14	10.71	9.52	4.76
全校平均值(%)	10.96	12.16	13.75	11.25	10.59	8.24
臺南市國中市平均(%)	12.31		12.07		11.92	
全國國中平均(%)	12.35		11.90		11.96	

表6. 111-113學年度體位肥胖比率

學年度/年級	111學年度		112學年度		113學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
七年級(%)	23.81	14.29	19.35	19.35	27.27	30.3
八年級(%)	25.93	28.57	14.29	9.52	19.35	12.9
九年級(%)	28	20	25	21.43	9.52	14.29
全校平均值(%)	26.03	21.62	20	17.5	20	20
臺南市國中市平均(%)	19.13		17.90		17.66	
全國國中平均(%)	17.85		16.70		16.41	

表7. 依113學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	全國 平均值(%)	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	國中71.84	國中70.57	62.95	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	視力不良就醫率	國中85.55	國中92.19	98.15	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	裸視視力不良惡化率	國中3.81	國中4.79	5.99	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
口腔保健	未治療齲齒率	國一16.61	國一12.00	15.15	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	齲齒複檢率	國一79.39	國一86.24	100	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	窩溝封填施作率	國一22.74	國一19.60	0	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
健康體位	體位過輕率	國中8.21	國中8.13	5.88	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位適中率	國中63.42	國中62.30	64.71	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	體位過重率	國中11.96	國中11.92	9.42	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	國中16.41	國中17.66	20	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

(三)健康議題擇定

1. 視力保健

依據健康資訊系統統計資料分析，113學年八九年級視力不良率均提高，現執行下課教室淨空，並將校園戶外打掃活動調整為課間時間，讓學生眼睛能適度休息。此外，亦改善校教室照明設備，使上課照明符合閱讀需求。期間，利用班親會宣導，控管孩子在家使用3C 產品時間，若有有視力不良狀況，輔以醫療，定期追蹤檢查，以有效降低視力不良問題。

2. 口腔保健

本校自執行健康促進活動以來，推動全校師生餐後潔牙活動，並訂定班級獎勵辦法，113學年齲齒率較112學年提高，但齲齒複檢率均能達到100%，因處在養成習慣關鍵期，要建立並維持正確健康觀念，進而影響家人，遂持續推行潔牙活

動。班親會時，亦會加強潔牙觀念宣導，請家長協力督導睡前潔牙，及降低含糖飲料與零食之攝取頻率。

3. 健康體位

本校適中體位有64.71%，高於市平均及全國標準，肥胖體位比率20%，仍有加強空間。單親家庭又隔代教養、再加上工作忙碌沒有太多餘力照顧孩子生活，城鄉差距影響，常見飲食缺乏健康均衡概念。學校鄰近便利超商孩子放學後經過，買零食或炸雞排等高油高糖食物，家長觀念認為有吃就好，吃什麼是其次，長期下來，體位異常比率偏高，透過課程或在資源改變飲食觀念轉向健康，進而影響其行為。

此外，針對體位不佳學生進行個案管理追蹤，定期體位篩檢，以及每週固定天數下課運動，期望能以改善。

4. 菸癮防制

本校有吸菸習慣人數有3人，現階段孩子對於成癮物質尚未有能力辨別，常因好奇心驅使或同儕壓力及慫恿，不知如何拒絕，而開始使用，一旦習慣較難戒除，透過戒菸班課程，學習拒絕技巧及排解壓力方式，營造無菸環境。校園亦強調並落實禁菸規定，針對師生、入校民眾及施工廠商嚴加規範與宣導。

5. 全民健保(含正確用藥)

一種透過自助、互助制度，將全體國民納入健康保障，經統計有99.9%的國民皆已納入健保，112年社會大眾對健保制度之滿意度高達91.2%。學校定期與東山衛生所合作辦理全民健保、正確用藥宣導講座，讓學生了解藥物五大核心能力，藥物能治病也能致病，協助建立正確用藥觀念，以免傷害身體。台灣洗腎人口眾多，與藥物濫用有很大關係，期望透過宣導正確觀念，從小培養正確健保及用藥觀念。而今年度亦將「遵醫囑服藥」、「藥品標示要看清，詢問醫師最安心」、「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。

6. 性教育(含愛滋病防治)

國中階段處於青春期對性充滿好奇，學生除學校教育外，多從網路上獲得性知識，然而正確與否學生無法清楚辨識。因此，經由健體課程以正確心態學習兩性相處技巧(例如指導生活技能：拒絕技巧、自我肯定、溝通能力等)、性知識，了解自己與異性身心變化不同。學校定期與東山衛生所合作進行愛滋病防治宣導，加強學生對愛滋病正確認知，並接納愛滋患者。宣導搭配寫學習單及前後測、協助學生建立正確相關知能。

7. 正向心理健康促進

2020年國人十大死因，青少年自殺率創24年新高，反映學習成就累積，背後隱藏學生社會適應情緒問題、加上社會家庭結構改變，大量網路訊息、人際關係，造成壓力、焦慮和心理問題發生率增加。學校要建立友善校園，營造良好學習環境，建立學生對學校歸屬感，輔導室每學期辦理心理健康成長講座，主動關懷學生，及早發現高關懷個案，進入二、三級預防。期望透過正向心理健康議題，培養學生面臨挑戰之抗壓性與情緒調節力，營造健康幸福校園，進而提升校園正向心理健康氛圍。

8. 安全教育及急救(自選議題)

近期南臺灣地震頻繁發生，加上東山區常在近期地震帶附近，期許學生重視安全教育的重要性，每年例行防震防災演練落實，讓地震來臨時能有效應對，加以防範。此外，畢業季後，許多學生溺水意外等憾事仍有所聞，加強水域安全宣導以及CPR急救等觀念的教導不容小覷，應融入課程及例行宣導，使學生更有安全危機意識，並懂得如何應變，保障自己。

四、計畫內容：

(一)必選議題:視力保健

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(涵蓋全校成員投入)	擬定視力保健計畫，定期召開會議進行評估與管理	教導處	輔導室 總務處	114.8-9月
(二)健康教學與活動	1辦理視力保健宣導 2視力保健議題融入健體領域課程 3使用多媒體教學不可全面關燈、學生要坐在明亮處	教導處		114.9月 -115.6月
(三)健康服務	2. 提供學生符合規定的燈光照度環境 3. 學期初各班依據健康檢查視力檢測後資料更換教室桌椅 4. 建置視力保健公佈欄 5. 每學期開學前完成教室照度檢測，對不亮燈管進行更換，改善照明設備 6. 制定教室白板、大電視使用規範 7. 學生座位與電子螢幕保持適當距離	總務處	教導處	114.8月 -115.6月

(四)學校物質環境	1. 推動下課教室淨空，中庭設置羽球網、羽球拍，下課運動 2. 利用課間時間進行打掃活動，眼睛獲得適度休息 3. 針對視力異常，未能完成就醫診療者，導師會議討論後，校方協助就醫	教導處		114.9月 -115.6月
(五)學校社會環境	1. 校園綠美化 2. 鼓勵學生下課至校園散步活動，護眼放鬆	教導處 總務處		114.8月 -115.6月
(六)社區關係	1. 與衛生所及眼科合作辦理視力保健講座或相關活動 2. 利用聯絡簿及班親會。請家長協助一起支持視力保健活動 3. 弱勢生尋找外部資源提供配鏡	教導處		114.8月 -115.6月

(二) 必選議題: 口腔保健

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(涵蓋全校成員投入)	擬定口腔保健計畫，定期召開會議進行評估與管理	教導處	輔導室 總務處	114.8-9月
(二)健康教學與活動	1. 利用健康課指導學生貝氏刷牙法及牙線使用 2. 口腔保健議題融入健體領域課程	教導處		114.9月 -115.6月
(三)健康服務	1. 提供足夠洗手台進行潔牙活動 2. 弱勢學生提供牙刷 3. 建置口腔衛生公佈欄 4. 校園含糖飲料限制一瓶入校，禁止老師以含糖飲料獎勵學生	教導處		114.9月 -115.6月
(四)學校物質環境	1. 午餐後時間播放刷牙歌，提醒餐後潔牙 2. 制定潔牙獎勵辦法，提高潔牙率 2. 針對弱勢、就醫困難者或有特殊需求者，提供牙科診所名單，協助尋求支援	教導處		114.9月 -115.6月
(五)學校社會環境	2. 利用班親會進行口腔保健宣導，親子一起養成健康習慣 3. 利用聯絡簿傳達口腔保健小叮嚀	教導處		114.9月 -115.6月
(六)社區關係	與醫護學校合作辦理口腔保健講座或相關活動	教導處		114.9月 -115.6月

(三) 必選議題: 健康體位

實施	具體實施內容	主辦	協辦	工作
----	--------	----	----	----

大綱		單位	單位	時程
(一)訂定學校衛生政策(涵蓋全校成員投入)	擬定健康體位計畫，定期召開會議進行評估與管理	教導處	輔導室 總務處	114.8-9月
(二)健康教學與活動	1.健康體位85210議題融入健體領域課程 2.利用彈性課程辦理健康飲食相關講座 3.針對體位不良學生開辦體控班 4.廣開運動性社團，增加運動時間	教導處		114.9月 -115.6月
(三)健康服務	1.營養午餐推行週一蔬食日 2.完成風雨球場興建，提供完善運動環境 3.飲水機開放冰開水，提高學生多喝白開水意願	總務處		114.9月 -115.6月
(四)學校物質環境	1.每學期定期做體適能檢測 2.舉辦班際體育競賽，推廣運動 3.針對體位不佳學生進行個案管理，定期檢測追蹤 4.校園含糖飲料限制一瓶帶入校，禁止老師以含糖飲料獎勵學生	教導處		114.9月 -115.6月
(五)學校社會環境	1.提供每日在校喝開水750CC獎勵活動 2.體位不佳學生個案管理有進步者給予獎勵	教導處		114.9月 -115.6月
(六)社區關係	1.與衛生所合作辦理保健康飲食講座或相關活動 2.利用班親會、校慶進行健康體位親子同樂活動	教導處		114.9月 -115.6月

(四) 必選議題：菸檳防制

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(涵蓋全校成員投入)	擬定菸檳防制計畫，定期召開會議進行評估與管理	教導處	輔導室 總務處	114.8-9月
(二)健康教學與活動	1.菸檳防制議題融入健體領域課程 2.利用彈性課程辦理健康飲食相關講座 3.針對吸菸高風險學生開辦輔導班，教導拒菸技巧 4.針對在校吸菸違規學生進行戒菸教育	教導處		114.9月 -115.6月
(三)健康服務	1.營造無菸檳的校園，營造健康的工作環境。	教導處	總務處	114.9月 -115.6月

	2.校園周邊為無菸範圍， 定時巡查			
(四)學校物質環境	1.學校人員及車輛進出之 所有出入口，張貼明「校 園全面禁菸標語」 2.辦理禁菸標語設計宣導 活動(運動會)	教導處	總務處	114.9月 -115.6月
(五)學校社會環境	1.於學校健促網站及班 親會提供家長菸害、檳 榔危害防制相關資訊。 2.菸檳危害海報宣導	教導處		114.9月 -115.6月
(六)社區關係	1.與衛生所合作實施戒菸教 育與菸檳防制宣導每學年1 場。 2.結盟愛心商店：與學校周 遭商店結盟愛心商店，不販 售菸品給青少年，共同加入 無菸社區營造活動。	教導處		114.9月 -115.6月

(五) 必選議題：全民健保(含正確用藥)

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(涵蓋全校成員投入)	擬定全民健保實施計畫，定期召開會議進行評估與管理	教導處	輔導室 總務處	114.8-9月
(二)健康教學與活動	1.全民健保醫療分級及正確用藥五大核心能力融入健體領域課程 2.與衛生所及社區藥師合作辦理相關宣導講座	教導處		114.9月 -115.6月
(三)健康服務	1.佈置全民健保、正確用藥教育宣傳專欄。	教導處		114.9月 -115.6月
(四)學校物質環境	1.學校網站提供全民健保相關資訊與連結。 2.提供社區藥師諮詢電話	教導處		114.9月 -115.6月
(五)學校社會環境	2.校園明顯處張貼健保、正確用藥相關海報	教導處		114.9月 -115.6月
(六)社區關係	1.與衛生所及社區醫院合作進行全民健保正確用藥宣導。 2.和社區藥局建立友善關係。	教導處		114.9月 -115.6月

(六) 必選議題：性教育(含愛滋病防治)

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(涵蓋全校成員投入)	擬定性教育實施計畫，定期召開會議進行評估與管理	教導處	輔導室 總務處	114.8-9月
(二)健康教學與活動	1.性教育與愛滋病防制融入健體領域課程教學 2.發展校本性教育與愛滋病教案	教導處		114.9月 -115.6月
(三)健康服務	1.與衛生所合作辦理相關宣導講座	教導處	健康中心	114.9月 -115.6月
(四)學校物質環境	1.佈置教室性教育與愛滋病防制教育宣傳專欄 2.校園佈告欄張貼愛滋病相關海報	教導處	健康中心	114.9月 -115.6月
(五)學校社會環境	1.利用班會討論性教育相關議題 2.結合鄰近社區醫院提供性教育與愛滋病防治的諮詢服務。	教導處	健康中心	114.9月 -115.6月
(六)社區關係	1.與衛生所及社區醫院合作進行性教育與愛滋病講座。 2.分享交流，將辦理性教育與愛滋病防治成果建置於相關網站中,提供社區民眾瀏覽	教導處		114.9月 -115.6月

(七)必選議題：正向心理健康促進

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(涵蓋全校成員投入)	擬定正向心理健康促進計畫，定期召開會議進行評估與管理	教導處	輔導室 總務處	114.8-9月
(二)健康教學與活動	1.正向心理健康議題融入健體領域課程及輔導課 2.結合輔導室辦理心理健康宣導活動 3.提升教師心理健康議題知能	教導處	輔導室	114.9月 -115.6月
(三)健康服務	1.佈置心理健康議題教室宣傳專欄 2.校園佈告欄張貼心理健康相關海報 3.輔導室及健康中心提供相關影音媒體及文宣資源	教導處	輔導室 健康中心	114.8月 -115.6月
(四)學校物質環境	1.利用集會宣導心理健康相關議題			114.9月

	2. 請學生運動會時做心理健康相關議題創意進場	教導處		-115.6月
(五)學校社會環境	利用集會宣導心理健康相關議題	教導處		114.9月 -115.6月
(六)社區關係	班親會與家長宣導五正四樂，推廣心理健康議題	教導處		114.9月 -115.6月

(八) 自選議題：安全教育與急救

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(涵蓋全校成員投入)	擬定安全教育與急救實施計畫，定期召開會議進行評估與管理	教導處	輔導室 總務處	114.8-9月
(二)健康教學與活動	1. 安全教育與急救融入健體領域課程教學 2. 利用時事議題探討進行教學	教導處		114.9月 -115.6月
(三)健康服務	1. 佈置安全教育與急救教育宣傳專欄	教導處		114.9月 -115.6月
(四)學校物質環境	1. 利用班會討論安全教育與急救相關議題 2. 結合鄰近社區消防隊提供安全教育與急救的諮詢服務。 3. 辦理安全教育與急救教育四格漫畫比賽	教導處		114.9月 -115.6月
(五)學校社會環境	1. 班會課探討	教導處		114.9月

	安全教育議題，引導學生進行活動時之注意事項。			-115.6 月
(六)社區關係	1. 與衛生所及社區消防隊合作進行安全教育與急救講座。 2. 分享交流，將辦理安全教育與急救成果建置於相關網站中, 提供社區民眾瀏覽。	教導處	總務處	114.9 月 -115.6 月

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	蔡惠婷	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	陳文斌	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	王冠傑	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	陳靜怡	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	洪郁晴	訓導組長	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
研究人員	許芮綺	護理師	身體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整合
研究人員	張超翔	教務組長	協助整合各領域撰寫相關教學教案，並融入教學
研究人員	林美珍	一年級導師代表	協助推動相關議題活動並融入教學
研究人員	曾信彰	二年級導師代表	協助推動相關議題活動並融入教學
研究人員	許峻川	三年級導師代表	協助推動相關議題活動並融入教學

協助辦理	吳欣倍	家長代表	協助辦理社區及家長宣導活動
協助辦理	劉啟唐	學生代表	協助辦理學生宣導活動
協助辦理	黃玉蓮	衛生所護理師	協助辦理社區、家長及學生宣導活動

六、人力配置：

113年至114年(月份)/工作項目	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1. 成立學校建康促進會	—————										
2. 成立健康促進工作團隊	—————										
3. 進行現況分析及需求評估	—————										
4. 辦理宣示活動		—————									
5. 成效評量前測，編製教材及教學媒材		—————									
6. 擬定過程成效評量工具			—————								
7. 過程評量			—————								
8. 成效評價後測						—————					
9. 資料分析						—————					
10. 報告撰寫								—————			
11. 經費核結										—————	

七、 評價方法：

(一) 形成性評價

1. 每學期召開學校衛生員會，檢討菸檳防制、健康體位、口腔保健、視力保健、全民健保、性教育、正向心理健康、安全教育及急救等健康促進議題是否落實於生活教育，並做成會議記錄以為改進之依據。
2. 經由學生在學校行事曆時間檢討健康促進議題有關問題，提供學校改進建議。
3. 留存辦理活動照片或其他成果（學習單、繪圖、佈告欄、相關軟硬體設施改變、或成立之規範及組織）、活動心得（從活動中得到的看法或感受）等。

(二) 結果評價

1. 相關知識問卷檢測：

健康教育課隨堂收回學生上課學習單，對菸檳防制、健康體位、口腔保健、視力保健、全民健保、性教育、正向心理健康、安全教育及急救等相關知識通過率能達90%以上。

2. 宣導及講座執行：

(1)每學年菸檳防制、健康體位、口腔保健、視力保健、全民健保、性教育(含愛滋)、心理健康、藥物濫用與防制等宣導講座至少舉辦 1 場次，執行率 100%。

(2)每學期利用班親會、校慶活動社區民眾及家長入校進行菸檳防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保、性教育、正向心理健康、安全教育及急救等相關宣導至少 1 次，執行率100%

八、 成效指標與預期效益：

(下表供參)

議題名稱	114學年度計畫指標		本校114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
		裸視視力不良惡化率	達95%以上
		視力不良就醫率	國中4%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80%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30%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80%以上

		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達80%以上
		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	達87%以上
健康體位	部頒指標	學生體位過輕比率	降低1%以上
		學生體位適中比率	提升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80%以上
		學生一日蔬菜建議量達成率	達80%以上
全民健保(含正確用藥)	地方指標	對全民健保正確認知比率	達95%以上
		珍惜全民健保行為比率	達95%以上
		遵醫囑服藥率	達95%以上
		不過量使用止痛藥比率	達80%以上
		使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	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	2.3%以下
		學生嚼檳率	1.4%以下
		學生電子煙使用率	1.3%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	6%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	地方	性知識正確率	達85%以上

育 (含 愛滋 病防 治)	指標	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。	場次至少1場
		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%

表二、

議題名稱	訂定學校衛生政策(涵蓋全校成員投入)	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	每學期辦理視力檢查，訂定護眼時段	護眼知識融入課程	校內視力檢查，嚴重者轉介醫療	教室採照眼、黑板反光改善	教師提醒，宣講姿勢，正向宣導	與眼科合作
口腔保健	落實學生每日午餐後刷牙	潔牙教學，潔牙宣導	提醒學期，定塗氟，口腔檢查	提供潔牙場域	倡導少飲糖、少飲潔牙者，表者給予鼓勵	與衛生所合作
健康體位	訂定「健康體位促進計畫」	綜合課程搭配健康飲食課程、減糖挑戰	BMI 檢測以及過重、過輕個案追蹤	餐點經營養師評估	班級運動互相鼓勵	提供運動，活絡社區運動
菸檳防制	校規明訂全面禁菸檳(無菸校園)	防治講座、海報比賽	吸菸學介服務	設立無菸標語與環境	同儕拒絕菸檳文化	與衛生所無菸檳校園
全民健保(含正確用藥)	例行宣導文宣及海報	融入課程，教導正確用藥	提供校園諮詢	設立健保相關資訊公布欄	宣導正確就醫與用藥文宣	與衛生所無菸檳校園宣講
性教育(含愛滋病防治)	性教育推動宣導	融入健康課程，辦理愛滋病防治宣導	輔導室提供諮詢	提供性別友善廁所	鼓勵尊重多元健康關係	與衛生所辦理性教育講座與

性教育(含愛滋病防治)	性教育推動宣導	融入健康課程，辦理愛滋病防治	輔導室保提供密諮詢	提供友善廁所	鼓勵尊重多元健康關係	與衛生所合作辦理性教育講座與宣
正向心理健康促進	建立校園心理健康政策(搭配輔導)	壓力調適、情緒教育課程	輔導室及諮商資源輔助	安靜角落、舒壓空間	鼓勵同儕支持、避免霸凌	與社區衛生中心生連
自選議題(安全教育及急救議題)	宣導校園安全與急救指引	辦理急救、CPR、地震防災演練	校園設置急救箱，教師定期CPR訓練研習	校園提供緊急指示、AED設備	建立安全互助文化	與消防局衛生局合作辦理急救訓練

表三

114學年度健康促進學校計畫撰寫自我檢核表

校名：台南市立東山國民中學

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	V	V	
		V	V	
		V	V	
四	計畫內容	V	V	
五	人力配置	V	V	
		V	V	
六	預定進度	V	V	
七	評價方法		V	
八	預期效益(預定績效指標)		V	

九	計畫請經校務會議提案討論通過並列入會議紀錄(計畫須核章)	V	
---	------------------------------	---	--

訓導組長

教師兼
訓導組長 洪郁晴

教導主任

教師兼
教導主任 陳文斌

校長

臺南市立東山
國民中學校長 蔡惠婷