

臺南市南區市立南寧高級中學

114 學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫依據：

- (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：

本計畫旨在結合校內現有體系、組織、資源，將教育及衛生行政體系結合；讓學生、老師、家長及社區共同參與的整合型學校健康促進計畫，目的以增進全校教職員工生及家長、社區民眾的全人健康。

(一)本年度本校推動之健康議題

1. 視力保健
2. 口腔衛生
3. 健康體位
4. 菸檳防制 ★主議題
5. 全民健保(含正確用藥)
6. 性教育(含愛滋病)
7. 正向心理健康促進
8. 安全與急救方面

(二)上年度具體成果暨本年度推動方向：

本校 113 學年度辦理成果如下

1. 配合運動會，辦理營養教育及愛滋防治議題闖關活動。
2. 利用海報及旗幟，運用學校校網、FB、數位看板進行宣導。
3. 於班親會、親子活動、班級時間，利用衛教影片進行宣導。
4. 利用全校集會、班級健康測量時間、社團成果發表會、園遊會，進行宣導。
5. 辦理健康促進議題班級海報比賽及標語設計融入寒假作業。
6. 辦理健康體位、菸檳防制健康營。
7. 辦理各項戶外運動及班際球賽。
8. 辦理防災教育及消防演練、水域安全宣導。
9. 於健康、輔導、美術課程、進行相關主題課程。
10. 辦理 HPV 疫苗宣導、性剝削議題、月經平權講座及生命教育講座。
11. 結合南區衛生所、警察單位、中華醫事科技大學、台南大學資源，進行宣導。
12. 視力保健方面，學生視力不良就醫率達 95.45%，高於 95%；裸視視力不良惡化率國一升國二學生增 0.4%、國二升國三學生降 2%，皆低於 3%，達預期目標。
13. 口腔衛生方面，國一學生齲齒複檢率為 100%。
14. 健康體位方面，國二體重適中率從前一學年度 48.67% 提升至 62.39%，國三學生體重適中率維持。
15. 菸檳防制方面，菸害防制問卷後測，學生在菸害自我效能、態度，達預期目

標 90%以上，但菸害認知未達目標，仍須努力。

16. 性教育方面，性教育問卷後測，性知識正確率、性態度正向率達、性危險知覺比率在 85%以上，達預期目標，但接納愛滋感染者率未達目標，須再努力。
17. 安全與急救方面，健康中心每日平均受傷人數為 26.6 人/日，高於 112 學年，須再加強宣導；高一學生取得 CPR 訓練認證 100%，達預期目標；教師取得 CPR 認證率 82%，未達目標，會持續鼓勵老師參加。

本校本學年健康促進學校活動，將往以下方向繼續進行：

1. 學校政策:持續透過健康促進委員會、導師會議等討論相關活動及成果檢討
2. 健康教學與活動：持續與健體領域老師合作，進行相關健康課程與活動；結合學校班週會、大型活動時間辦理講座及宣導活動。
3. 健康服務：依據學校師生需求，持續運用多元方式提供健康資訊。
4. 學校物質與社會環境：持續爭取補助改善學校設備，及形塑友善的校園氛圍，建立健康的學習環境。
5. 社區關係:持續運用學校親師生生活動及結合警政單位、消防隊、衛生所、社區資源，對師生、家長、社區進行健康宣導。

三、背景說明：

(一)學校背景分析

本校位處於臺南市南區，屬於中小型學校，分國中部與高中部，目前共有 27 班，學生數約 744 人，教職員工約 80 人。本校單親、隔代教養、新住民、經濟弱勢家庭的學生比例偏高，加上因其他因素而家庭功能不佳的學生，有許多學生在健康知識的建立、健康行為的養成，無法從家庭獲得有效督促與滿足。而多數學生在健康、衛生、飲食方面的相關知識認知不足，生活習慣差，口腹欲望控制力薄弱，加上 3C 產品過度使用，易影響健康。因此，如何培養學生良好的生活與衛生習慣、增強健康飲食的認知，對學生健康的維護相當重要。

以下為本校 SWOT 分析

一、學生衛生政策			
S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
1. 定期召開健康促進委員會、導師會議討論相關健康促進活動。	本校行政人員需肩負國中、高中業務，各處室工作量大，要共同開會討論各議題，時間有限。	與南區衛生所、里長、警政單位及社區診所藥局、地方人士，保持良好關係，舉辦活動易獲得有利援助。	1. 近年來，行政人力異動率高，經驗傳承有限。 2. 學生數逐年減少
二、健康服務			
S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)

1. 學校護理師、輔導老師具服務熱忱，專業知識豐富，提供學生健康諮詢與輔導。 2. 健康中心提供衛生用品。	部分學生有健康需求，卻不積極尋求解決方法。	1. 結合重要集會或活動進行健康宣導 2. 引進家長或社區資源協助。	學生行為問題愈來愈多元，且接觸 3C 產品及網路容易，健康風險增加。
三、健康教學與活動			
S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
1. 本校健康授課老師具有熱忱，協助推動各項健康促進活動。 2. 輔導活動課老師設計多元課程。	專業證照的健康教師人數不足。	1. 圖書館資源豐富。 2. 輔導室可提供許多教材資源協助。 3. 善用網路平台資源	教師健康相關知能不足。
四、學校物質環境			
S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
1. 校園環境綠地多。 2. 有操場及多個球場，學生運動空間大 3. 教室設備多 4. 廁所數量充足。	相關用具、設備毀損，有時修復速度慢。	爭取經費補助及採購。	學校四周住家少，空地多，難以完全防護校園安全。
五、學校社會環境			
S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
1. 各處室教職員保持互助，關係和諧。 2. 專輔老師提供家長、學生、教師心理諮商。	部份家長不積極面對孩子問題，造成親師關係緊張。	家長與學校的溝通管道暢通，針對家長及師生問題，行政單位會積極協助處理。	學生的行為問題越來越多元，加上學生思想不成熟，易受同儕影響，而造成師生衝突。
六、社區關係			
S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
1. 與社區資源緊密聯繫，邀請衛生所、婦幼隊到校宣導。 2. 定期舉辦班親會、親職活動，增進親師交流。	中低、低收、單親、隔代教養、新住民配偶等學生比例不少，影響家長對學校活動參與度。	南寧文教基金會、萬年殿、萬皇宮、灣裡各里里長、及地方有力人士熱心協助學校活動。	家長對學校活動的參與度不夠踴躍。

(二)健康需求

1. 視力保健

本校 113 學年度學生近視比率為 60.4%，低於全市平均 70.57%，但學生整體近視比例仍偏高，因此期望透過持續的宣導，能防止近視學生視力再惡化及讓視力良好學生能持續維持。

南寧高中 111-113 學年度裸視視力不良率

項目	111 上視力不良率	112 上視力不良率	113 上視力不良率
國一學生	63.3%	61.1%	56.2%
國二學生	77.6%	67.3%	61.5%
國三學生	68.7%	72.4%	65.3%
本校	70.4%	67.2%	60.4%
全市	71.53%	70.01%	70.57%

2. 口腔衛生

本校 113 學年度國一新生未治療齲齒罹患率為 4.11%，遠低於全市的 12.00%，整體而言，國一新生口腔健康良好，但本校仍希望能持續宣導，讓學校師生建立正確的衛生習慣，保護牙齒健康不惡化。

南寧高中 113 學年度國一學生口腔衛生調查資料

項目	南寧	全市國中七年級平均
未治療齲齒率	4.11%	12.00%

3. 健康體位

本校 113 學年度學生體位適中率上學期為 62.09，低於台南市的平均值 62.30%，而本校下學期學生體位適中率雖有提升，但體位過重、超重學生比率上升。

體位不良會造成許多健康的問題，因此本校期望透過宣導活動及課程，增進學生的健康知識，促進學生養成良好的生活習慣，進而改善學生的體位，增進學生身體健康。

台南市 113 學年度上學期體位狀況統計表

項目	體位過輕率	體位適中率	體位過重率	體位超重率
百分比	8.13%	62.30%	11.92%	17.66%

113 學年度健康體位各項指數比較(單位%)

項目	體位過輕率		體位適中率		體位過重率		體位超重率	
	113 年 上學期	113 年 下學期	113 年 上學期	113 年 下學期	113 年 上學期	113 年 下學期	113 年 上學期	113 年 下學期
國一	6.16%	2.05%	58.90%	62.33%	15.07%	16.44%	19.86%	19.18%

國二	8.55%	5.13%	62.39%	62.39%	14.53%	18.80%	14.53%	13.68%
國三	4.95%	2.97%	66.34%	66.34%	13.86%	11.88%	14.85%	18.81%
全校	6.59%	3.30%	62.09%	63.46%	14.56%	15.93%	16.76%	17.31%

4. 菸檳防制(主議題)

本校 113 學年度校園內未發現學生吸菸、吃檳榔的行為，但已知有少數學生因好奇而接觸電子煙。為降低菸檳對本校師生的危害，本校擬加強菸品危害的宣導，讓師生認知菸品對自己與他人健康影響，進而拒菸、戒菸，建立無菸的美好生活環境。

5. 全民健保（含正確用藥）

全民健保是一個具有「自助、互助」精神及危險共同分擔功能之社會保險制度，而全民健保的永續，關係著你我的健康，因此應持續讓師生認識健保的精神，並體會資源有限的觀念，進而懂得珍惜健保資源，不浪費。

而國人因用藥錯誤而損及健康，或重複就醫浪費醫療資源是台灣常見的醫療問題，因此期望透過持續宣導，讓師生了解正確用藥，保護自我健康，同時減少健保資源浪費。

6. 性教育(含愛滋病防治)

性教育的內容包含了性青春期生理變化、愛滋病及性病防治、性別交往正確步驟、喜歡與愛的分別、身體界線、性騷擾、性侵害、多元性別、安全性行為（保險套）、網路色情、婚前性行為……等面向，影響層面廣大，所以應持續透過活動與課程，加強學生對「性」的正確認知及相關生活技能，避免發生危險情境。

7. 正向心理健康促進

學生的心理健康狀態攸關其健康品質、生活適應、人際關係，也影響其專注力與學習能力，所以學校希望能透過多元活動，協助學生學習面對壓力、舒緩壓力，保持健康心理。

8. 安全教育與急救訓練

生活中的意外，往往發生的很突然，若能及早預防及準備，可降低意外發生造成的傷害程度。而本校 113 學年度每日平均受傷人數為 26 人，高於 112 學年度 17 人，學校希望能透過宣導及安全與救護的訓練，降低學生受傷害的機率，讓學校師生在意外發生時，能做好安全防護措施，能具有適當救護的應變能力，來保護自我及他人健康。

四、計畫內容：

(一)視力保健

實施大綱	具體實施內容	辦理單位
學校衛生政策	召開健康促進委員會，擬訂視力保健實施策略	學務處
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合健康課程進行視力保健教學及宣導「規律用眼 3010」，「戶外活動 120」，「3C 小於 1」行動原則。 2. 利用集會時間辦理相關宣導。 3. 利用戶外課程、朝會時間鼓勵學生進行望遠活動。 4. 規劃多元化社團及定期辦理戶外教學活動，增加學生進行戶外活動的時間。 	學務處 教務處 健康中心
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期辦理視力測量，視力檢查異常的學生，以書面通知家長。 2. 落實追蹤視力異常學生的複查及矯治狀況。 3. 設置健康專欄提供視力保健資訊。 	健康中心
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教室裝設足夠且護眼的照明設備。 2. 教室裝設窗簾，避免陽光照射影響學生視力。 3. 做好校園環境美化與綠化，增加學生放鬆眼睛空間。 	總務處
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理視力保健班級海報競賽，張貼文宣海報，強化師生對視力保健的重視。 2. 結合學校重要活動，辦理視力保健宣導。 	學務處 健康中心
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用班親會、親子活動等學校活動進行視力保健宣導，與家長共同協助孩子維持視力健康。 2. 結合南區衛生所，進行宣導活動。 	學務處 輔導室 健康中心

(二)口腔衛生

實施大綱	具體實施內容	辦理單位
學校衛生政策	召開健康促進委員會，擬訂口腔衛生實施策略	學務處
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合健康課程進行口腔衛生活動，讓學生了解正確潔牙的方法；餐後要潔牙及使用含氟量達 1000pm 以上的牙膏。 2. 利用集會時間辦理相關宣導。 	學務處 教務處 健康中心
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於國一、高一健檢後，提供學生健康資訊，並追蹤學生複檢狀況。 2. 設置健康專欄提供口腔衛生資訊。 	健康中心
學校物質環境	設置足夠的洗手台，提供學生充足的潔牙空間。	總務處

學校社會環境	1. 張貼健康文宣海報，強化師生對牙齒保健的重視。 2. 結合學校重要活動，辦理口腔衛生宣導。	學務處 健康中心
社區關係	1. 利用班親會、親子活動等進行口腔衛生宣導，與家長共同協助孩子維持牙齒健康。 2. 結合南區衛生所，進行宣導活動。	學務處 輔導室 健康中心

(三)健康體位

實施大綱	具體實施內容	辦理單位
學校衛生政策	召開健康促進委員會，擬訂健康體位實施策略	學務處
健康教學與活動	1. 配合健康課程，建立學生健康體位知識，並融入健康體位 85210 五大核心能力培養。 2. 利用集會時間及學期初健康測量時間辦理相關宣導。 3. 新生訓練時由本校營養師講解健康飲食觀念。 4. 利用早自習、午餐等時間播放健康飲食影片。 5. 規劃多元運動性社團，舉辦班級運動競賽，增加學生運動機會。	學務處 教務處 健康中心
健康服務	1. 設置健康專欄提供健康體位資訊。 2. 每學期辦理學生身高、體重測量，依據學生之身高、體重計算出 BMI 值。 3. 針對 BMI 超出的學生成立體控班，進行飲食課程與體能活動。	健康中心
學校物質環境	1. 設置充足的運動空間。 2. 提供師生充足且完善的運動設施及器材。 3. 開放學校操場、球場，讓學校師生及社區居民運動。 4. 設置足夠的飲水機設備，定期清洗水塔、檢驗飲水機水質、更換濾芯，維護師生飲用水安全衛生。	總務處
學校社會環境	1. 張貼健康文宣海報，強化師生健康體位及健康飲食的觀念，營造健康氛圍。 2. 結合學校重要活動，辦理健康體位宣導。	學務處 健康中心
社區關係	利用班親會、親子活動等學校活動進行健康體位及健康飲食宣導，維護學校師生與家長的健康。	學務處 輔導室 健康中心

(四)菸檳防制

實施大綱	具體實施內容	辦理單位
學校衛生政策	召開健康促進委員會，擬訂菸檳防制實施策略	學務處
健康教學與活動	1. 配合健康課程進行菸檳危害教學活動。 2. 利用集會時間辦理相關宣導。	學務處 教務處 健康中心
健康服務	1. 設置健康專欄提供菸檳防制資訊。 2. 提供戒菸相關訊息，針對吸菸學生辦理戒菸教育。	健康中心 學務處
學校物質環境	校園重要出入口張貼禁止吸菸標示、標語。	總務處
學校社會環境	1. 訂定及宣導校園吸菸規範，落實校園全面禁止吸菸。 2. 加強校園巡視，取締校內吸菸行為。 3. 張貼健康文宣海報，強化師生對菸檳防制的重視。 4. 結合學校重要活動，辦理菸檳防治宣導，營造無菸校園健康環境。	學務處 健康中心
社區關係	1. 利用班親會、親子活動等學校活動進行菸檳防制宣導，維護學校師生與家長的健康。 2. 邀請校園附近商家共同營造無菸環境。 3. 結合南區衛生所，進行宣導活動。	學務處 輔導室 健康中心

(五)全民健保(含正確用藥)

實施大綱	具體實施內容	辦理單位
學校衛生政策	召開健康促進委員會，擬訂全民健保(含正確用藥)推廣策略	學務處
健康教學與活動	1. 配合健康課程進行全民健保(含正確用藥)教學活動，建立學生珍惜健保、合理就醫、正確用藥等的觀念。 2. 利用集會時間辦理相關宣導。 3. 辦理藥物濫用、正確用藥班級海報比賽。	學務處 教務處 健康中心
健康服務	1. 設置健康專欄張貼全民健保(含正確用藥)資訊。 2. 建立特定人員名冊及辦理尿篩工作。	健康中心 學務處
學校物質環境	張貼反毒、防治藥物濫用、正確用藥標語及海報。	學務處
學校社會環境	1. 張貼健康文宣海報，營造珍惜健保、正確用藥的健康氛圍。 2. 結合學校重要活動，辦理反毒、全民健保(含正確用藥)宣導。	學務處 健康中心

社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用班親會、親子活動等學校活動進行全民健保（含正確用藥）宣導，維護學校師生與家長的健康。 2. 邀請警政單位、衛生所、社區藥師到校辦理宣導。 	學務處 輔導室 健康中心
------	--	--------------------

(六)性教育(含愛滋病防治)

實施大綱	具體實施內容	辦理單位
學校衛生政策	召開健康促進委員會，擬訂性教育(含愛滋病防治)實施策略。	學務處
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合健康及輔導課程進行教學活動，建立學生正確的性知識、態度及相關生活技能。 2. 利用集會時間辦理相關宣導。 	學務處 輔導室 教務處 健康中心
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立性別平等委員會，提供暢通的申訴管道 2. 健康中心提供性教育及愛滋病相關知識之諮詢服務，輔導室提供心理諮商輔導。 3. 落實校園性騷擾、性侵害防制三級輔導、青少年懷孕輔導工作。 4. 建立需健康關懷之學生名單。 5. 設置健康專欄，提供性教育資訊。 6. 健康中心提供學生衛生用品。 	學務處 輔導室 健康中心
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建置校園死角地圖，在危險角落安裝監視器。 2. 校門口警衛管控人員進出，行政人員定時巡視校園，維護校園安全。 3. 設置充足廁所數量，廁所內設置緊急求救鈴。 4. 健康中心提供學生衛生用品。 5. 輔導室設置諮商室，增購諮商輔導所需相關教材與設備。 	學務處 總務處
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 張貼性教育資訊及海報、標語作品等，營造尊重多元性別及友善校園環境。 2. 提供性教育相關文宣，置於班親會手冊。 	學務處 輔導室 健康中心
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合運動會、班親會或園遊會等學校活動辦理性教育議題相關宣導活動，增進師生及家長性教育(含愛滋防治)的知能。 2. 結合警政單位、衛生所、社區資源辦理宣導活動。 	學務處 輔導室 健康中心

(七)正向心理健康促進

實施大綱	具體實施內容	辦理單位
學校衛生政策	召開健康促進委員會，擬訂正向心理健康促進實施策略。	學務處
健康教學與活動	1. 配合健康及輔導課程進行促進心理健康教學活動。 2. 利用集會時間辦理相關宣導。 3. 辦理多元活動，讓學校師生紓解、調適身心的管道。	學務處 教務處 輔導室 健康中心
健康服務	1. 健康中心建立罹患或曾罹患特殊疾病學生名單，提供健康關懷服務，並通知導師及任課老師以維護學生健康。 2. 輔導室建立需高關懷輔導名單。 3. 輔導老師提供師生、家長諮商輔導。	健康中心 輔導室
學校物質環境	1. 建置校園死角地圖，並裝設監視器；校門口警衛管控人員進出，行政人員定時巡視校園，建立校園安全空間。 2. 輔導室設置舒適的諮商室。	學務處 總務處 輔導室
學校社會環境	辦理友善校園宣導、生命教育宣導，建立友善校園環境。	學務處 輔導室
社區關係	1. 透過教師節敬師活動、母親節活動、運動會、班親會或園遊會等學校活動辦理，增進學生同儕、師生及親子良好的互動。 2. 結合衛生所、社區資源辦理各項活動。	學務處 輔導室 健康中心

(八)安全教育與急救訓練

實施大綱	具體實施內容	辦理單位
學校衛生政策	1. 召開健康促進委員會，擬訂安全教育與急救實施策略。 2. 成立「校園危機處理小組」，建立「學生緊急傷病處理流程辦法」。	學務處 健康中心
健康教學與活動	1. 配合健康課程進行安全教育與急救教學活動。 2. 辦理高一學生CPR訓練。 3. 辦理定期防震防災演練。 4. 辦理水域安全宣導。 5. 加強交通安全教育與宣導。	學務處 教務處 健康中心
健康服務	1. 健康中心提供傷病緊急處理及護理諮詢。 2. 建立罹患或曾罹患特殊疾病學生名單，提供健康關懷服務，並通知導師及任課老師以維護學生健康。	健康中心 輔導室

	3. 輔導室提供心理諮商輔導	
學校物質環境	1. 建置校園死角地圖，並裝設監視器；校門口警衛管控人員進出，行政人員定時巡視校園，維護校園安全。 2. 健康中心提供充足的救護設備。 3. 定期檢查維修學校各項設施及器材。 4. 設置 AED 設備。	學務處 總務處 健康中心
學校社會環境	1. 推動友善校園宣導，營造友善校園環境。 2. 利用集會及海報辦理各種安全宣導，建立安全校園環境。 3. 護理師及教師參與急救訓練。	學務處 健康中心
社區關係	1. 結合消防局、衛生所、社區資源等辦理急救訓練、安全訓練、逃生演練活動。 2. 與消防局、衛生所及鄰近醫療院所建立合作網絡及夥伴關係，完備緊急傷病之後送支援。	學務處 健康中心

五、人力配置：

名稱	姓名	學校職稱	工作項目
主任委員	蘇宗立	校長	綜理本計劃，主持工作小組會議
執行秘書	蔡佳穎	學務主任	協助主任委員辦理相關事項規劃及協調
總幹事	林慧珍	衛保組長	負責本計劃之工作協、推動與評估
委員	王秋萍	教務主任	協助本計劃之有關教學活動及協調事宜
委員	許孟怡	總務主任	協助本計劃活動場地、設備相關事宜
委員	黃敬婷	輔導主任	協助本計劃之心理健康宣導、輔導工作
委員	杜幸娥	會計主任	協助本計劃之相關經費運用事宜
委員	洪鈺婷	體育組長	協助本計劃之體育指導、體能評估等協助
委員	蘇建祥	訓育組長	協助本計劃工作之推動與執行
委員	李冠宏	國中部主任	協助本計劃有關議題融入教學活動推動及比賽
委員	夏德瑛	護理師	協助本計畫工作之推動與執行
委員	鄭淑姿	營養師	協助健康飲食宣導
委員	賴祥宇	生輔組長	協助本計畫工作之推動與執行
委員	呂彩雲	午餐執秘	協助健康飲食宣導
委員	黃琇嫻	幹事	協助獎狀印製、資料收集分發、資料彙整打字
委員	杜文芳	家長代表	協助本計畫工作之推動與執行
委員	杜明輝	社區代表	協助本計畫工作之推動與執行

七、預定進度：

月次 工作項目	114 年 8 月	114 年 9 月	114 年 10 月	114 年 11 月	114 年 12 月	115 年 1 月	115 年 2 月	115 年 3 月	115 年 4 月	115 年 5 月	115 年 6 月	115 年 7 月
1. 持續召開健康 促進委員會												
2. 進行現況分析 及需求評估												
3. 決定目標及健 康議題												
4. 擬定學校健康 促進計畫												
5. 編製教材及教 學媒體												
6. 建置與維護健 康網站												
7. 擬定過程成效 評價工具												
8. 執行健康促進 計畫												
9. 成效評價												
10. 資料分析												
11. 報告撰寫												

重要健康促進活動時間表

預定活動	時間	活動內容	所需物品
健康飲食宣導	114/8/19-21	營養師向新生/全校講解健康飲食、有機蔬食供應、產銷履歷、每周1日無肉日的宣導。	PowerPoint
正確用藥宣導	114年9月	張貼海報或播放衛教影片宣導	
菸檳宣導	114年8月 -115年7月	在校園張貼禁菸標誌。 藉集會場合宣導反菸拒檳、相關法律規定、戒菸方法與優點。	禁菸標誌海報及貼紙
健促議題海報比賽	114年9月 115年2月	辦理健康議題班級海報比賽	海報紙
健康體位、視力保健宣導	114年9月 115年2月	健康中心於開學初進行各年段身高、體重、視力測量時，說明BMI值、腰圍值的意義、視力保健的方法。	海報
安全教育與急救宣導	114年9月 115年3月	藉防災演練後的集合宣導安全及急救宣導。	
口腔衛生宣導	114年11月	於國一健檢前後，搭配課程或衛教影片宣導如何保護牙齒。	
護眼宣導	114年12月 115年3-5月	辦理運動會、班際球賽。	
體適能宣導	114年10月	藉朝會講述體適能對身體體力及升學的重要，呼籲提高體適能的重視。	發放體適能手冊
性教育、愛滋防治宣導	114年11-12月	辦理講座或利用海報、衛教影片宣導，讓師生了解性教育及愛滋病防治相關課題。	海報張貼 集會宣講
健康促進議題宣導	114年12月	結合運動會辦理健康議題相關闖關活動或海報宣導	海報、獎品
健康營	115年4月	培養學生正確飲食及正確健康運動習慣，配合生活化的教育宣導，建構一個「健康飲食，活力運動」的校園。	海報、簡報
急救訓練	115年4月	辦理高一急救訓練CPR研習。	海報張貼 集會宣講
生命教育活動	114年10-11月	學生透過特教宣導活動，感受健康的重要性及建立對他人同理與關懷。	獎品

八、評價方法

(一)過程評價

1. 定期召開健康促進委員會、導師會報，檢討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. 經由學生班會或師生座談會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、戲劇腳本、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. 健康議題宣導、講座的執行率
2. 學期初學生視力檢查視力不良惡化率、視力複檢率數據結果
3. 學生齲齒複檢率數據結果
4. 學期初學生健康檢查健康體位適中率數據分析
5. 台南市健康促進菸檳防制危害問卷前後測結果分析、校園吸菸及嚼檳榔事件次數
6. 台南市健康促進性教育問卷前後測結果分析
8. 學生每日平均受傷人數、高一學生取得 CPR 訓練認證率、教師取得 CPR 認證率。

九、預期效益：

(一)凝聚學校健康促進的共識及建立健康校園的願景：

全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的目標。健康促進學校能實踐民主化、參與式及透明化的學校管理策略。

(二)營造一個生理與心理安適的學校環境以促進健康：

提供易適應且安全的校園建築、設施，使學生容易於學校環境中適應並與教師的互動良好。

(三)教職員工生共同參與並且發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。

(四)結合社區資源及家長會共同營造無菸拒檳之校園環境。

(五)預期效益量化數據

1. 議題宣導、講座執行率：

(1) 每學年各健康促進議題之相關宣導活動(如衛教影片、海報宣導、講座等)，至少舉辦 1 次，執行率 100%。

(2) 每學年配合大型集會活動進行健康促進相關議題宣導至少 1 次，執行率 100%。

2. 視力保健

(1) 國一升國二學生、國二升國三學生視力不良惡化率低於 3%。

(2) 學生裸視視力不良就醫率能達 95% 以上。

3. 口腔衛生

國一學生齲齒複檢率能高於 95% 以上。

國二、國三學生體位適中率比上一學年度提升。

5. 菸檳防制方面

(1) 校園無學生吸菸、嚼檳榔事件

(2) 台南市健康促進問卷後測學生在菸害自我效能、態度、菸害認知進步且均達於 90% 以上。

6. 性教育(含愛滋病防治)

台南市健康促進問卷後測，性知識正確率、性態度正向率達、接納愛滋感染率達、性危險知覺比率均達 85% 以上。

7. 正向心理健康促進

至少辦理 1 場結合生命教育、正向心理健康議題相關課程及宣導活動。

8. 安全與急救方面，

(1) 健康中心每日平均受傷人數低於前一學年。(113 學年為 26.6 人/日)

(2) 高一學生取得 CPR 訓練認證達 100%

(3) 教師取得 CPR 認證率達 90% 以上。

承辦組長：

教師兼
衛生組長 林慧珍

主任：

教師兼
主任 蔡佳穎

校長：

臺南市立南學
高級中學校長 蘇宗立