

臺南市安南區土城高級中學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：

本校學生113學年度體位不良比率達37.81%，過輕5.75%，過重10.14%，肥胖21.92%，比較於113學年度不良比率為43.48%，有大幅度進步。再者，體位不良比率高於本市0.11%差距。因此，114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。

三、 背景說明：

背景成因及現況分析說明：

學校健康問題一直是教育領域中的一個重要課題，尤其現代社會生活方式改變，對學生的健康產生複雜而深遠的影響。學校辦理相關活動，期望這些努力能夠影響整體家庭乃至社區的風氣。

(一). 背景成因：

本校國高中學生總人數達393人，其中國中部147人，高中部246人，並有71名教職員工。就國中部學生而言，在健康問題方面，體位不良背景原因主要分為先天性遺傳因素和後天不良的生活習慣。除了學生自身因素，本校國中部學區地處西南沿海偏鄉，面臨著單親家庭、隔代教養及外籍配偶家庭比例偏高的現實。經濟弱勢學生數（低收11人、中低收15人及清寒47人）佔總人數的50%，這些學生的家長多數忙於工作，對子女的心理支持及健康生活習慣的培養有時難免疏忽，且家庭經濟偏弱勢，學區家長工作組成為在地製造業約25%，服務業約20%，自營商約18%，專職技術人員約12%，軍公教

約8%，農林漁牧業約7%，家管無業或退休約10%，白領階級僅佔不到五分之一，文化和價值觀的差異使得學生主要照護者的健康觀念不盡相同。

本校校內運動風氣盛行，舉行過不少運動相關的比賽，如測功儀競賽、運動會變裝趣味競賽、土城之星跳舞競賽等，自主成立的教職員運動社團如利用學校重訓室進行下班動茲動重訓社團、第八節課課後師生籃球運動等、為端午節成立的龍舟社團，教職員也很熱衷參與地方的運動盛事，如土城香路跑，古都國際萬人馬拉松，本校教職員與學生更是年年參加臺南市端午節龍舟競賽，獲得不錯的成績。

(二). 現況分析：針對學生健康問題，以下七點說明

1. 先天性遺傳因素

基因會影響基礎代謝率，對於體型的控制能力有一定的影響。遺傳的肥胖基因對於學生容易產生肥胖的影響，尤其是在營養攝取過量或運動量不足的情況下。

2. 飲食習慣

- (1) 學生飲用太多含糖飲料，喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水。含糖飲料中的糖分會轉化為脂肪，增加體重。
- (2) 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。高脂肪食物含有較高的熱量，攝入過多易引起肥胖。
- (3) 學生普遍快餐化、方便化飲食，營養不均衡，容易導致肥胖問題。
- (4) 假日不注意飲食及暴飲暴食，也會造成學生肥胖。
- (5) 蔬果攝取量低，飲食習慣偏差，無形中也影響學生飲食習慣。
- (6) 單親家庭及隔代教養的學生比例偏高，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，進而對學生飲食習慣產生負面影響。

3. 運動量不足

- (1) 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。
- (2) 缺乏運動會使代謝率降低，體重上升。

4. 學習壓力大

- (1) 學生經常熬夜、不按時吃飯等不良生活習慣，容易導致體重增加，體位不良。
- (2) 考試壓力、學業壓力以及家庭環境等因素，也可能對學生的飲食及運動產生影響，從而增加肥胖的風險。

5. 環境因素

- (1) 學校周邊環境缺乏公園或運動場所，使得學生缺乏運動場所。
- (2) 商家經常推出高熱量、高糖分的食品，誘惑學生選擇高卡路里的食品。
- (3) 網路、電視等媒體常常宣傳快速減重的方法，對學生產生錯誤的減重觀念，甚至使用不健康的方法去減重。

6. 心理因素

- (1) 有些學生在心理上遭受刺激、焦慮、憂鬱等，會因此產生過度進食的情況，導致體重過重。
- (2) 學生可能出現食慾不振的狀況，導致營養攝取不足，身體缺乏必要的營養素而容易讓體重過重。
- (3) 學生可能因為社交壓力或其他壓力而產生暴食的行為，這種行為會使身體攝取過多的熱量，增加體重。
- (4) 學生在情緒上受到刺激或挫折時，可能會產生過度進食的行為，導致體重過重。

7. 其他因素

- (1) 過度的藥物使用也可能對學生的體重產生影響。

(2) 年齡、性別、身高等生理因素也會對學生的體重產生影響。

綜觀上述因素，學生肥胖問題的成因多方面且複雜，涉及到家庭、學校、社會環境等方面的影響。例如，家庭中是否有肥胖家庭成員、是否存在飲食文化差異、家庭經濟水平等因素，都可能影響學生的飲食和運動習慣。此外，學生所屬的社會環境也可能對肥胖有影響，例如學校的健康教育程度、學生的社交圈子、社會文化對體型的觀念等都可能影響學生的飲食和運動習慣。因此，要有效地預防和治療學生的肥胖問題，需要從多方面進行，從飲食、運動、環境、心理等多方面著手，瞭解這些成因可以幫助我們更好地預防和管理學生肥胖問題，例如加強健康教育、改善學校營養飲食環境、提供多樣化的運動設施和活動等，以提高學生的健康意識和健康素養。

四、下列為本校推動各項健康議題之分析：

(一). 必選議題：

1.視力保健

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(%)	50.88	49.12	53.06	57.14	54.79	58.90
八年級(%)	58.90	58.90	44.07	46.55	56	57.14
九年級(%)	62.90	66.13	59.74	55.84	43.33	43.33
全校平均值(%)	57.81	58.33	52.97	53.26	51.37	53.30
惡化率(%)	-1.86	-1.09	-2.99	-2.82	1.10	-1.61
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	

本學年度視力不良率與上學年度相較之下，增加2.71百分點。現今手

機、電腦、電視的普及，上網時間的增加、課業壓力等等因素，在在加速學生視力的惡化，因此推廣視力保健是本校114學年健康促進計畫中極為重要的議題。

2. 口腔保健

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(%)	9.26	6.82	8.22
全校平均(%)	9.26	6.82	8.22
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

本校在齲齒率有明顯的減少情形，而在齲齒複檢率情況相去不遠，將持續加強學生口腔衛生保健及正確潔牙技巧，並落實餐後潔牙。

3. 健康體位

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(%)	7.02	3.51	8.16	2.04	8.22	9.59
八年級(%)	8.22	5.48	5.08	6.90	4.0	2.04
九年級(%)	8.06	6.45	9.09	7.79	5.0	3.33
全校平均值(%)	7.81	5.21	7.57	5.98	6.01	5.49
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(%)	52.63	57.89	63.27	69.39	56.16	54.79
八年級(%)	49.32	50.68	64.41	58.62	70	65.31
九年級(%)	45.16	46.77	42.86	46.75	66.67	65
全校平均值 (%)	48.96	51.56	55.14	56.52	63.39	60.99
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(%)	14.04	14.04	6.12	8.16	15.07	13.70
八年級(%)	13.70	17.81	8.47	12.07	4.0	10.20
九年級(%)	17.74	17.74	19.48	15.58	6.67	8.33
全校平均值 (%)	15.10	16.67	12.43	12.50	9.29	10.99
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(%)	26.32	24.56	22.45	20.41	20.55	21.92
八年級(%)	28.77	26.03	22.03	22.41	22	22.45
九年級(%)	29.03	29.03	28.57	29.87	21.67	23.33
全校平均值(%)	28.13	26.56	24.86	25	21.31	22.53
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	

由上表顯示，本校在健康體位方面仍有很大的努力空間，由其是體重肥胖比率22.53%，雖然比去年25%，降低2.47%，仍高於市平均，因此今年將持續推動加強學生體能外，並預計辦理體位管理課程，於用餐時間加強餐前五分鐘的影片撥放，加強全校師生的營養教育，加強體重肥胖學生的管理。

4. 菸癮防制

本校長期推動無菸校園政策，113學年度與衛生所合作辦理戒菸宣導活動，並於校內實施菸害防制相關講座、課程及宣導活動，以增進學生對菸害健康風險之認知，培養正確拒菸態度與行為。然而，本校學生家庭背景多屬勞工階級，加以學區內宮廟密集、陣頭文化盛行，菸癮使用已成為部分次文化現象，對學生產生潛移默化之影響與誘因。因此，菸害防制工作具高度重要性與急迫性，亟需透過學校、家庭及社區共同合作，持續深化健康教育與預防宣導，以營造健康、無菸之校園環境。

5. 全民健保(含正確用藥)

全民健康保險自民國83年實施以來，已建立完善之醫療保險制度，目前國人納保率達99%，有效降低民眾因疾病而無力負擔醫療費用之問題，對提升國民健康與醫療可近性具有重要貢獻。然而，為避免醫療資源浪費及維持健保制度永續發展，培養民眾正確就醫與用藥觀念尤為重要。包括落實分級醫療制度、小病優先至社區診所就醫、

遵循醫師指示正確用藥，以及避免重複就醫與濫用藥物等，皆為現代公民應具備之基本健康素養。因此，加強全民健保與正確用藥教育，對提升國民健康知能及珍惜醫療資源具有重要意義。

6.性教育（含愛滋病防治）

近年來，愛滋病毒感染有年輕化趨勢，最年輕感染者甚至僅13歲，顯示青少年族群之性健康議題已不容忽視。隨著網路資訊普及，學生雖可快速取得各類性相關資訊，然而部分內容缺乏正確性與專業性，易導致錯誤性觀念與偏差認知，進而增加高風險性行為及感染愛滋病毒之可能性。此外，青少年正處於身心發展關鍵階段，若缺乏正確的性教育與健康識能，將難以建立適切的自我保護能力。故學校應積極推動正確性教育與愛滋防治宣導，內容涵蓋安全性行為、愛滋病傳播途徑、預防措施及尊重身體自主權等，以提升學生健康知能與風險辨識能力，降低感染風險，並培養正向、健康之性態度與行為。

7.正向心理健康促進

本校推動正向心理健康促進議題，採取「跨議題」整合模式，將心理健康促進與健康體位、菸檳防制、性教育、事故傷害防制及人際互動等健康促進議題相互連結，規劃多元且具整合性之教育活動與課程。國中階段學生正處於身心發展關鍵時期，除面臨課業壓力外，亦須因應人際關係、自我認同及情緒管理等挑戰，因此心理健康狀態對其生活適應、學習成效及整體健康具有重要影響。

本校透過課程融入、主題宣導、班級活動及團體輔導等方式，引導學生培養正向思考、情緒調適、壓力管理與問題解決能力，並提升自我覺察與同理關懷素養。此外，藉由結合健康促進相關議題，協助學生建立健康生活型態與正確價值觀，進而增進身心健康與社會適應能力。同時，透過教師關懷、親師合作及校園輔導資源整合，營造友善、支持與尊重之校園氛圍，以促進學生心理健康與全人發展，打造安全、健康且幸福之校園環境。

(二). 自選議題：安全教育與急救

本校近年持續推動事故傷害防制教育，透過安全教育課程、宣導活動及校園安全措施，學生受傷與意外事件發生情形已有明顯改善，顯示師生安全意識逐漸提升。然而，校園內仍可能因活動環境、運動行為或安全觀念不足而發生意外，因此，持續強化安全教育、急救訓

練及緊急應變機制，仍為本校重要推動方向。

學生安全為學校與家長共同重視之議題，因此本校將持續加強校園安全教育，培養學生正確之安全觀念與自我保護能力。除平時於集會及相關課程中進行安全宣導外，每學期亦固定辦理交通安全宣導，提升學生交通安全知能與通學安全觀念，以降低事故發生風險。此外，學校每學期固定辦理防災演練，加強師生面對地震、火災等突發事件之應變能力。

在校園緊急傷病處理方面，本校將於校務會議中持續宣導「臺南市立土城高中校園緊急傷病處理實施要點」及緊急傷病處理流程圖，協助教職員工熟悉相關處理程序，以提升校園緊急事件處理效率與安全管理能力。

此外，為提升全校師生之急救知能，本校預計於114學年度下學期辦理高一新生急救教育訓練，並每兩年定期辦理教職員工急救教育研習，強化基本急救技能與傷害處理能力。未來將持續透過安全教育、危機預防及緊急應變措施之推動，營造安全、健康且友善之校園學習環境。

(三). SWOT 分析：

本校為推動健康促進學校針對學校條件及社區資源等作 SWOT 分析，期盼找出本校盲點，為推動健康促進學校營造有利的基礎，尋找社區資源，共同合作，營造出健康活力新風貌。

表7：SWOT 分析

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
學校環境	1.校地廣闊，每位學生可使用面積123.4平方公尺。 2.學校有籃球場、排球場、壘球場、射箭場、水上運動中心、操場城中館(室內運動場地：可打羽球、桌球、有重訓室)，學生活動空間大。	1.因學區社區老舊，人口外流，學生轉學者多。 2.地處偏僻，雖面大馬路，但周圍無住戶，皆是魚塢、農地，影響學生及鄉民到校運動的意願。	1.鄰近台江國家公園，有利發展學校本位課程。 2.校園周圍無商家，學生翹課意願低落。	1.地處偏僻，需搭乘公車回家的學生，班次少，不便學生上下學。

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
人口特徵	<p>1.全校班級數18班，為完全中學。國中部9班，高中部9班。</p> <p>2.學生天生樂觀，熱愛自由。</p> <p>3.教師群認真積極，對於學校推動各項工作配合度高。</p>	<p>1.出生率降低而造成學區學生來源減少，造成逐年減班。</p> <p>2.減班壓力揮之不去，每位人員的行政工作量增加，且課又太多，不容易深入推動健康促進工作。</p> <p>3.學校位處郊區，不易聘到優良師資兼課。</p> <p>4.學生對於健康促進的概念急待建立。</p>	<p>1.學生及行政人員對於健康促進議題活動接受度較高。</p> <p>2.教職員工運動風氣盛，師生常常一起運動。</p> <p>3.班級人數逐年降低，師生互動頻繁，學生更充分了解健康的重要。</p>	<p>1.隔代教養及外配家庭比例約40%及38%左右，家長對於各項親職活動之參加意願較不積極，家庭教育功能需要提升。</p> <p>2.班級數逐年縮減，影響業務持續推動。</p>
資源運用	<p>1.本校離地區醫院（安南醫院）較遠，約17分鐘車程，且學區附近有一家診所及牙醫診所，就醫不便。</p> <p>2.結合安南區衛生所辦理公共衛生宣導活動。</p> <p>3.敦請健康教育老師，進行入班營養教育宣導。</p>	<p>家長對於學生之健康，除非達到生病狀況，否則不易去運用資源。</p>	<p>衛生所離校近，常常至校衛教宣導。</p>	<p>家庭的電腦資源尚待提昇，影響在家時的資源運用。</p>
學校衛生政策	<p>1.學校組成健康促進委員會。</p> <p>2.每月召開主管會議，具溝通協調推廣效率。</p> <p>3.學校團隊能支援推展衛教計畫，並協助辦理相關健康促進業務活動。</p> <p>4.不定期舉行反毒戒菸宣導活動，制定無菸校園政策，吸菸同學列冊管理。</p> <p>5.學校積極推展體育活動：女壘校</p>	<p>1.教師兼行政易導致兩者難以兼顧。</p> <p>2.各處室需安排的活動很多，形成全校共同時間不足以各處室均分。</p> <p>3.教職員及家長會以速食或含糖飲料慰勞或獎勵學生。</p>	<p>1.擬訂詳實可行的衛生政策。</p> <p>2.強化行政教學機制之整合。</p> <p>3.透過學務處加強宣導反毒戒菸的行動力。</p> <p>4.設立學生健促小尖兵，推展校園健康促進相關活動。</p>	<p>1.學生健促小尖兵，可能影響學生上課。</p> <p>2.課程進度緊湊下，導致教職員工生參與活動的意願不高，影響成效。</p> <p>3.校內推行健康促進的組織大致以學務處為主，其他處室因各有業務工作，較不容易</p>

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
	<p>隊、射箭校隊、輕艇校隊、划船校隊等。</p> <p>6.訂有體適能促進計畫。</p> <p>7.本校設有午餐秘書，推行每週五蔬食日，並配合市府在地食材選購。</p>			全力配合推動。
健康教學與活動	<p>1.每年舉辦班際體育競賽（排球、籃球、樂樂棒及大隊接力）及趣味競賽（射箭、測功儀）。</p> <p>2.每年請衛生所到校進行衛教宣導，並請安南醫院入校，進行健康檢查。</p> <p>3.開設多元運動社團，籃球、排球、壘球、射箭、划船運動性社團，讓學生參加，增加其運動機會。</p> <p>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。</p>	<p>1.健康教育課程幾乎由體育老師擔任，不利教學正常化。</p> <p>2.偏鄉學生文化刺激較為不足，學習意願較為低落。</p>	<p>1.本校校長重視學生健康保健，常常利用朝會不斷提點學生，教導學生健康的觀念，並帶頭參與體育競賽。</p>	<p>運動競爭激烈可能導致部分學生因無法達到預期成績，而產生挫折感，而影響其對健康活動的積極參與。</p>
健康服務	<p>1.編置專業護理師及運動傷害防護員一位，對學校有高度認同感。</p> <p>2.學校設置一間健康中心及防護室，基本設備齊全。分別位於學校的行政大樓的1及2樓。</p> <p>3.每學期學生健康檢查確實，資料完</p>	<p>1.學生家長常常對學生疏於管教，而使得學生容易染上不良的衛生習慣。</p> <p>2.部分學生因家庭因素，家長不容易配合學生持續追蹤改善不良情形。</p>	<p>上級主管機關對於學校健康促進業務，態度積極並要求有成果。</p>	<p>1.上級機關對於健康促進經費補助有限，不易大規模及持續推動。</p> <p>2.家長對於健康促進的概念急需建立。</p>

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
	<p>整並積極針對不良狀況學生追蹤。</p> <p>4.校護處理外傷，防護員處理運動傷害及運動防護。</p>			
社區關係	<p>1.學校與鄰近社區互為合作夥伴，共同合作推動健康促進計畫。如：施打流感疫苗、HPV 疫苗、新生健康檢查...</p> <p>2.衛生所護理師到校進行健促議題衛教宣導。</p> <p>3.附近社區民眾主動熱心，常給予學校學生校外生活之現況反應。</p> <p>4.志工媽媽樂於參與學校活動。</p>	<p>1.單親隔代教養易形成忽略學生健康問題。</p> <p>2.社經地位不高，宮廟林立，陣頭文化盛行，菸檳流竄，成為次文化。</p> <p>3.部分家庭功能失衡，子女管教力不從心。</p> <p>4.多數家長仍關心升學，對於健康促進關心較少。</p>	<p>1.與衛生所等社區單位合作舉辦教育衛生活動。</p> <p>2.善用聯絡簿、班親會、十二年國教宣導等家長參與機會，提高家長對孩子健康問題重視程度。</p> <p>3.加強與社區互動，增加社區宣導機會。</p> <p>4.邀請志工媽媽參與健康促進活動。</p>	<p>1.部分家長對於健促進觀念較薄弱。</p> <p>2.多數家長支持學校作法，因時間有限，無法實際協助行動。</p> <p>3.家長雖認同無菸、反毒、反檳校園，但行為上未必以身作則。</p> <p>4.下課後學生多至安親班、補習班上課，晚餐不正常。</p> <p>5.早餐店高油炸食物多，熱量油量多。</p>

表8.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	國小44.69 國中71.84	國小43.85 國中70.57	52.33	<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	國小92.12 國中85.55	國小96.42 國中92.19	90.57	<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	國小6.72 國中3.81	國小7.36 國中4.79	1.10	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需

	率				努力
口腔 保健	未治療齲齒率	小一29.80 小四25.08 國一16.61	小一25.32 小四20.59 國一12.00	9.33	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	齲齒複檢率	小一88.93 小四86.91 國一79.39	小一96.96 小四94.13 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	小一9.34 小四35.22 國一22.74	小一8.28 小四25.00 國一19.60	1.56	<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	國小9.96 國中8.21	國小10.10 國中8.13	5.75	<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	國小66.37 國中63.42	國小64.95 國中62.30	62.19	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	體位過重率	國小11.40 國中11.96	國小11.70 國中11.92	10.14	<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	國小12.27 國中16.41	國小13.25 國中17.66	21.92	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

(四). 主推議題：健康體位

本校依據學生健康檢查及校園健康現況分析結果，發現學生體位不良問題與生活型態、家庭背景及環境因素具有高度關聯性，因此將「健康體位」列為學校健康促進主推議題。

首先，本校位處西南沿海偏鄉地區，單親家庭、隔代教養及外籍配偶家庭比例偏高，且經濟弱勢學生約占國中部學生半數，部分家長因工作繁忙或健康知能不足，較難落實學生飲食管理與健康生活習慣培養，進而影響學生健康行為與體位狀況。

其次，學生普遍存在含糖飲料攝取過量、偏好高油脂及高熱量食

物、蔬果攝取不足及飲食不均衡等情形，加上課後沉迷3C產品、運動量不足及作息不正常等問題，容易造成過重、肥胖或營養失衡。此外，學習壓力、心理因素及社會媒體錯誤減重資訊，也可能影響學生身心健康與體位發展。

雖然本校校內運動風氣盛行，長期推動多元運動活動與競賽，教職員及學生亦積極參與各項體育活動，但學生健康體位問題仍需持續關注與改善。因此，本校將透過健康飲食教育、規律運動推廣、健康生活習慣養成及正向心理支持等多元策略，提升學生健康知能與自主管理能力，並結合家庭與社區共同參與，營造健康支持環境，以降低學生體位不良比率，促進學生身心均衡發展，打造健康校園。

五、計畫內容：

表9、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		114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		114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		114年9月 115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		114年12-1月 115年3-4月
	5.健康體位計畫成果報告彙整與撰寫。	學務處		115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		114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要，及有效體重控制之方法。	教務處		114學年度
	3.辦理健康體位學藝競賽	學務處		115年3-4月

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
	或海報設計競賽活動。			
	4.持續加強辦理運動類型社團。	學務處		114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		114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		114年9月 115年2月
	2.提供健康體位諮詢服務。	學務處 健康中心		114年9月 115年2月
	3.落實推動下課後，班級跳繩活動。	導師		114學年度
	4.辦理校慶運動會，校際球賽運動。	學務處		114年11月 115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		114學年度
	2.提供足夠飲水環境設施及安全品質。	總務處		114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，為學生飲食安全把關。	合作社		114學年度
	4.提供運動場地及健身設	總務處		114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
	施免費使用。			
(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		114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		114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		114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		114學年度

視力保健、健康體位、口腔衛生、菸（檳）防制、性教育（含愛滋病防治）、全民健保（含正確用藥）等議題，並選擇安全教育與急救為自選議題。

表10、健康促進議題具體實施內容

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「健康促進學校委員會」及工作小組。	擬定學校本位課程，將視力保健融入教學課程及學校日常生活之中。	定期進行教職員工生視力檢查並追蹤輔導管理。	1.依學生身高分配新型課桌椅。 2.以LED燈管替換舊式燈管，提高室內照明度。	1.跟老師宣導下課時間讓學生從事室外活動。 2.鼓勵每日戶外活動兩小時。 3.舉辦視力保健講座。	邀請衛生所人員蒞校舉辦視力保健講座。
口腔保健	成立組織：成立「健康促進學校委員會」及工作小組。	擬定學校本位課程，將口腔保健融入教學課程及學校日常生活	鼓勵師生，進行定期口腔檢查並追蹤輔導管理。	逐步推動每日餐後潔牙活動。	將口腔保健觀念融入親師座談會。	邀請衛生所人員蒞校舉辦口腔保健講座。

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
		教育之中。				
健康體位	<p>1.成立組織：成立促進學校健康委員會及工作小組。</p> <p>2.訂定計畫：依據學生體位與飲食現況提出需求評估，擬定本校實施計畫並列入行事曆，推展適能營養教育。</p> <p>3.請「健康促進學校委員會」對114學年度營養菜單進行審核，並訂定每週一為蔬食日。</p> <p>4.成效評價。</p>	<p>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生日常生活教育之中。</p> <p>2.結合體育課程及社會領域課程，教導學生確觀念，促使學生充分瞭健康體位與營養的重，及有效體重控制之方法。</p> <p>3.社團活動：持續加強辦理運動類型社團。成立跆拳道、流行舞蹈、射箭隊、童軍、籃球、排球、桌球、壘球社。</p>	<p>※於學期中落實體適能宣導與檢測：</p> <p>1.檢測師生身體質量指數並建立紀錄，定時追蹤。</p> <p>2.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），建立自己健康的概念。</p> <p>3.提供師生健康飲食學習資料，並指定學期自我檢測，吃出健康。</p> <p>4.推行中國教育部體育署『體適能跑步大撲滿』及SH150(在課程外，每週運動150分鐘)。</p>	<p>※加強學生健康體型的認知及體重控制之意識宣導：</p> <p>1.利用公佈欄或教室佈置，蒐集健康體位、健康營養均衡飲食相關知識，公告宣導，教導學生辨識誇大不實廣告。</p> <p>2.鼓勵學生在校多喝水，少喝含糖飲料。</p> <p>3.走路（或騎車）上下學：倡導走路（或騎車）上下學之觀念並加以落實。</p> <p>4.合作社會販賣符合學生營養需求之食品，為學生飲水安全把關。</p>	<p>※透過多元管道引發師生親心健體位相關議題：</p> <p>1.擬定相關班會討論，提供師生腦力激盪討論平台。</p> <p>※精緻體育課之及內涵</p> <p>1.漸進式強化學生心肺功能及耐力</p> <p>2.將各項宣導觀念(例：愛滋病、結核病)融入課程中，給學生正確觀念。</p>	<p>邀請衛生所人員蒞校舉辦健康體位講座。</p>
菸檳防制	辦理菸害防制講座。	將菸害防制相關概念融入各	成立戒菸小團體，改正學生習慣。	1.於校內電子看板、跑馬	辦理「無菸校園」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
		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。	置比賽、壁報比賽。	抽菸學生至衛生所，接受戒菸輔導與講習。 2. 邀請衛生所蒞校舉辦菸檳榔防制講座。
全民健保(含正確用藥)	由校長擔任計畫主持人，訂定校園正確用藥教育計畫，並由校務會議將計畫中目的及方針告知全體教職員工，藉由全體教職員工合作。	1. 將正確用藥教育議題，配合領域教學，融入課程。依行事曆辦理正確用藥教育議題宣導。 2. 融入健康教育課程。	提供學生、教職員工用藥問題諮詢，並實施過期、剩藥回收。	1. 於公佈欄提供「全民健保(含正確用藥)」相關資訊，讓全校師生對於全民健保(含正確用藥)有基本的認識。 2. 在學校網站行銷正確用藥概念。	辦理正確用藥議題教室佈置活動。	1. 邀請衛生所人員蒞校舉辦全民健保講座 2. 與校藥師合作辦理宣導講座，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」 2. 落實性別平等教育法與性侵害犯罪防治法等相關法規規定。	※提供發展學校本位的教材教法。 1. 將生活技巧課程融入性教育相關健康議題教學 2. 將兩性平等議	1. 提昇青少年正確性知識、性態度與性行為，預防愛滋病及子宮頸癌觀念。 2. 預防及早期發現性	繪製校園危險地區，加強宣導與巡視。	1. 提昇青少年正確性知識、性態度與性行為，預防愛滋病及子宮頸癌觀念。	1. 邀請衛生所人員蒞校舉辦性教育講座 2. 運用社會行

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
	3.訂定合理且具教育意義之處置和管理辦法。	題融入輔導室之『成長小團體』中辦理。 3.依領域課程融入健康議題 4.利用週會或健康教育放映有關性教育宣導影片	侵害個案。 3.健康中心提供性教育海報、單張、剪報等衛生教育之宣導。		2.預防及早期發現性侵害個案。 3.在尊重關懷的氛圍下，建立和諧的關係，使校園成為有益健康的學習環境。	銷策略與結合社區的力量，共同辦理性教育活動，提昇家長社區民眾的參與率，擴大性教育與愛滋病防治的範圍和意識。
正向心理健康促進	成立組織：成立「健康促進委員會」及執行小組。	擬定學校本位課程，將正向心理健康融入教學課程及學校日常生活中。	辦理有關生命教育講座及研習。	張貼各種愛護動物標語及海報。	1.推動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.成立狗GO社團，藉由愛護動物，推廣生命教育。	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，明確訂立任務執掌及流程圖表。	將安全教育與急救融入各科教學之中，以達到教育目的。(學	1.辦理有關「安全教育與急救」講座。(如校園食物中毒研習、	設立各種安全教育張貼急救標語。	1.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

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
		校健康課程設計)	防災演練、防溺講座、CPR 與 AED 安全教育與急救講座			練，以防患於未然。

六、人力配置：

表11 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	黃郁茜	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	戴美倫	國中部主任	綜理促進健康之課務活動，協助行政協調
協同主持人	楊敦州	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	劉祐霖	體育組長	執行承辦促進健康體適能相關活動
副總幹事	孫佳宏	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	吳侖芳 郭姝欣	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	謝又安	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
活動宣傳組	游貞維	藝文領域教師	協助承辦促進健康活動之美術宣傳及美術指導
教師推廣組	汪雪憬	教師代表	協助連絡本校教職員工積極參與促進健康相關活動

職稱	姓名	學校單位 職稱	主要工作項目
飲食教育組	吳美枝	合作社經理	執行承辦促進健康飲食教育，相關活動
健康推廣組	林淑華	學校護理師	執行承辦追蹤全校教職員工生之健康情形及慢性病相關防治之宣導活動
社區推廣組	劉昆坪	家長會長	執行承辦促進健康相關活動及社區宣導
健康促進社團 組	(推選)	三年級學生 代表	協助促進健康相關活動之種子學生訓練、成果展及宣導
健康促進社團 組	(推選)	二年級學生 代表	協助促進健康相關活動之種子學生訓練、成果展及宣導
健康促進社團 組	(推選)	一年級學生 代表	協助促進健康相關活動之種子學生訓練、成果展及宣導

七、 預定進度：

1. 健康促進整體計劃：

月次 工作項目	114/ 8	114/ 9	114/ 10	114/ 11	114/ 12	115/ 1	115/ 2	115/ 3	115/ 4	115/ 5	115/ 6
1.組成工作團隊並擬定學校健康促進計畫，列入行事曆	■										
2.進行現況分析及需求評估	■										
3.新生健康檢查，追蹤矯正治療		■									
4.利用各種全校性活動講健康議題融入宣導			■								
5.檢討實施過程並評估成效										■	
6.經費核結並報告撰寫										■	

2. 重點學生藥物濫用防制：

月次 工作項目	114/ 8	114/ 9	114/ 10	114/ 11	114/ 12	115/ 1	115/ 2	115/ 3	115/ 4	115/ 5	115/ 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	■										

月次	114/8	114/9	114/10	114/11	114/12	115/1	115/2	115/3	115/4	115/5	115/6
工作項目											
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：

評鑑項目		自評分數				
一、訂定學校衛生政策		5	4	3	2	1
1.召集學校健康促進委員會議						
2.組成健康促進工作團隊						
3.進行現況分析及需求評估						
4.決定目標及健康議題						
5.擬定工作實施計畫						
(1) 擬訂視力保健實施計畫						
(2) 擬訂健康體位實施計畫						
(3) 擬訂加強體適能位實施計畫						
(4) 擬訂口腔衛生實施計畫						
(5) 訂定菸害防制計畫						
(6) 訂定無菸校實施計畫						
(7) 訂定正確用藥實施計畫						
(8) 訂定性教育及愛滋病防治實施計畫						
(9) 擬定安全教育與急救實施計畫						
6.組成工作小組						
二、健康服務		5	4	3	2	1
視力保健	1.上下學期視力健康檢查。					
	2.視力檢查與統計分析並通知家長複診。					
健康體位	1.上下學期身高體重檢查					

	2.體位檢查與統計分析並通知家長複診					
	3.午餐時間進行飲食指導					
	4.開設體控班，進行體重控制					
	5.規律運動每週三、四的健康操活動。 每週二、五升旗後得繞操 場跑步運動					
	6.舉辦全校性運動大會級班暨體育競賽，如籃球賽等					
口腔衛生	1.七年級學生口腔健檢					
	2.七年級學生口腔健檢與統計分析並通知家長複診					
	3.高齲齒率學生個別輔導					
	4.進行每日餐後潔牙活動					
菸(檳)防制	1.調查教職員吸菸人數，並提供衛生所或醫院戒菸訊息					
	2.發放「菸害防制」相關資訊，建立正確健康觀念					
	3.組訓「司法小志工」推行「反菸反毒」相關宣導活動					
全民健保(含正確用藥)	1.提醒病假學生就亦並遵循醫囑，部過量使用止痛藥或自行服用成藥					
	2.發放「菸害防制」相關資訊，建立正確健康觀念。關資訊，建立正確健康觀念。					
性教育(含愛滋病防治)	1.落實校安通報					
	2.建立性騷擾防治與緊急處理體系					
	3.提供性侵害個案學生個別輔導或建立轉介機制					
安全教育與急救	1.消防演練與防震教育					
	2.配合國家防災日辦理防災演習					
	3.健康中心提供傷並緊急處理					
	4.建立各班特殊疾病名冊，提供體育任課教師及導師注意					
	5.轉介緊急傷病學生安置相關醫療單位接受診治					
三、健康教學與活動		5	4	3	2	1
視力保健	1.配合課程進行視力保健融入教學					
	2.朝會時間進行視力保健宣導					

	3.辦理「有愛無礙」視障體驗營					
健康體位	1.配合課程進行正確體位融入教學					
	2.朝會時間進行喝白開水及少糖飲料宣導					
	3.開辦學生運動性社團					
	4.正確體位「85210」宣導					
	5.增強體適能納入體育教學					
	6.班級公布欄健康飲食專欄佈置					
口腔衛生	1.配合課程進行口腔保健融入教學					
	2.安排護理師為七年級學生講解貝式刷牙法，以建立正確刷牙習慣					
	3.朝會時間進行口腔衛生宣導					
菸癮防制	1.配合課程進行菸害防制融入教學					
	2.朝會時間進行菸害防制宣導					
	3.舉辦反菸毒海報比賽。					
	4.司法小志工參與禁菸稽查活動					
全民健保 (含正確用藥)	1.配合課程進行健保與正確用藥融入教學					
	2.正確用藥教育創意標語競賽					
	3.朝會時間進行正確用藥、善用健保醫療資源宣導					
性教育(含愛滋病防治)	1.配合課程進行性教育融入教學。					
	2.朝會時間進行愛滋病防治宣導					
	3.結合輔導處辦理班會時間探討兩性關係，網路交友陷阱					
安全教育與急救	1.配合課程進行安全教育與急救融入教學。					
	2.新生訓練時進行交通安全教育宣導					
	3.朝會時間進行游泳安全宣導					
	4.學生 CPR 教學課程					
四. 學校物質環境		5	4	3	2	1
視力保健	1.提供符合規定的燈光照明					
	2.確定教室燈源穩定燈光不閃爍					
	3.視力保健宣導廚窗設置					
	4.綠美化校園，鼓勵學生進行望遠凝視活動					
健康體位	1.每月營養午餐上網公告並至發給各班					
	2.飲水機定期更換濾心及檢測水質控制					

	3.加強營養午餐監督					
	4.校園健康步道、操場、PU 跑道及運動器材維護					
	5.合作社禁止販售碳酸飲料並注意期限及合乎衛生標準的食物飲料					
口腔衛生	1.洗手台之裝置，確定每班級學生均有各班洗手檯方便午餐後潔牙					
	2.公佈欄張貼飯後潔牙標誌					
	3.午餐後播放潔牙歌，建立學生午餐後潔牙習慣					
菸(檳)防制	1.校園明顯及轉角處張貼禁止吸菸標誌					
	2.自購 CO 測試儀，吸菸同學列冊管理					
	3.反菸毒櫥窗設置					
全民健保(含正確用藥)	1.學校跑馬燈宣導正確用藥及珍惜全民健保相關資訊					
	2.校園玄關張貼珍惜健保資源海報。					
性教育(含愛滋病防治)	1.張貼愛滋病防治海報，建立校園正確性觀念					
	2.學校跑馬燈宣導愛滋病防治相關資訊					
	3.圖書館性教育相關書及充實					
安全教育與急救	1.學校設施器材等保養確實安全可用					
	2.飲用水塔定期清洗及水質檢測					
	3.各年級校外教學車輛安全督察					
五. 學校社會環境		5	4	3	2	1
視力保健	1.與眼科診所合作辦理視力保健專題演講。					
	2.健康促進網站提供視力保健好站連結					
健康體位	1.辦理健康體位專題演講					
	2.健康促進網站提供位好站連結					
	3.與衛生所合作製作熱量標示牌，增加學生消耗熱量之途徑					
口腔衛生	1.辦理口腔保健專題演講。					
	2.健康促進網站提供口腔保健好站連結					
菸(檳)防治	1.與胸腔病院合作提供戒菸門診茲運					
	2.邀請衛生所進行菸害防治講座					
	3.健康促進網站提供菸害防制好站連結					
全民健保	1.健康促進網站提供社區用藥諮詢及健保局好站連結					

(含正確用藥)	2.提供本校藥師名單供教職員工生用藥諮詢對象					
性教育(含愛滋病防治)	1.健康促進網站提供性教育好站連結					
	2.邀請婦產科醫師進行性教育及愛滋病防治講座					
安全教育與急救	1.健康促進網站公告緊急傷病處理辦法					
	2.健康促進網站提供游泳安全連結					
六. 社區關係		5	4	3	2	1
視力保健	1.與中華醫事科技大學衛生所合作提供視力保健之衛教					
健康體位	1.班親會時活動宣導「健康體位、健康飲食」					
	2.配合每年運動會，設計親子趣味競賽，增加體能運動					
	3.與衛生所合作辦理「體控班」					
口腔衛生	1.將口腔保健議題融入運動會運動員進場，加強社區民眾口腔保健之概念。					
	2.尋求社區資源如敏惠醫專牙體科建立口腔保健合作網絡。					
菸(檳)防制	1.邀請敏惠醫護管理專科學校學生進行菸害防制話劇表演。					
	2.家庭成員吸菸習性問卷調查					
	3.班親會宣導家庭禁菸重要性					
	4.勸導學校附近商家勿販售菸品給予學生					
全民健保(含正確用藥)	1.邀請社區藥師蒞校宣導用藥認知					
	2.班親會播出「我家藥健康」得獎作品，宣導正確用藥重要性。					
性教育(含愛滋病防治)	1.結合衛生所或張老師共同宣導「愛滋病防治」					
	2.與社區心理衛生中心合作邀請社工心理師介入性侵害個案學生的處理與輔導。					
安全教育與急救	1.與臺南市政府消防局合作進行本校教職員工 CPR 研習					

十、成效指標與預期效益：

(一).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. 二、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。

(二).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。
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 100%，提升至 114 年度之 100%。持續推動午餐後潔牙習慣養成。
4. 視力保健方面：維持學生視力不良就醫率 100%。
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。

十一、本計畫呈校長核准後實施，修正時亦同。

承辦：教師兼衛生保健組長 **陳憶緻**

學校護理師：
護理師林淑華

學務主任：
教師兼學生事務主任張世宗

教務主任：
教師兼教務主任林柏宏

輔導主任：
教師兼輔導主任黃鈺茜

圖書館主任：
教師兼圖書館主任蕭欣怡

總務主任：
教師兼總務主任楊敦州

秘書：
教師兼秘書黃慰華

國中部主任：
教師兼國中部主任吳美倫

校長：
校長陳仲卿

114學年度健康促進學校計畫指標

議題名稱	指標名稱		114學年度預期績效指標
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	降低0.2%以上
		視力不良就醫率	達95%以上
		裸視視力不良惡化率	國小6.5%以下 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
		3C少於1達成率	達80%以上
		下課淨空率	達90%以上
口腔保健	部頒指標	學生未治療齲齒率	降低1%以上
		學生齲齒複檢率	達95%以上
		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	遵醫囑服藥率	達95%以上
		不過量使用止痛藥比率	達95%以上
		使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	達95%以上
		對全民健保正確認知比率	達80%以上
		珍惜全民健保行為比率	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。	場次
		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%

114學年度健康促進學校計畫撰寫自我檢核表

校名：臺南市立土城高中

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	V	

		與家長代表等)		
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	

114學年度健康促進議題推動重點

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. 推動下課教室淨空計畫，鼓勵學生走出教室到走廊或戶外活動(可規劃班級活動與場地)。 5. 推動戶外活動戴帽護眼措施。 6. 落實視力異常個案追蹤矯治工作，定期就醫控度防盲。 7. 對篩檢異常學生，應列冊追蹤管理，以防成為高度近視(500度)，並請對高度近視及高危險個案(小一大於100度、小二大於200度、各年級近視大於300度或每學期增加大於50度)學生建立高關懷名冊，進行個案管理持續定期追蹤輔導。 8. 每班第一排座位(桌子前緣)與黑板/電子螢幕距離至少2公尺。 9. 落實教室照度檢測，確實改善教室照明設備，並注意電子白板使用規範。 10. 加強師生及家長正確視力保健觀念。 11. 與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。 12. 請向親師生宣導遠視儲備觀念，學童保持一定程度的遠視，等眼球發展較成熟，近視的度數較不會快速增加，國小低年級及幼兒園遠視儲備至少100度以上，

議題名稱	推動重點
	中高年級遠視儲備至少50度以上，較能抵抗近視發生。
口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指導正確潔牙方法與觀念，加強口腔保健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. 高年級使用牙線(四年級進行牙線教學)。 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. 加強幼兒塗氟及國小6至12歲臼齒窩溝封填策略。 8. 鼓勵食用氟碘鹽之宣導。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動本市各級學校學生健康體適能與飲食教育行動計畫。 2. 加強推動健康體位85210五大核心能力-睡滿八小時、天天五蔬果、久坐及螢幕注視時間少於2小時、天天運動大於1小時及喝足白開水-體重*30cc (零含糖飲料)並融入課程教學。 3. 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。 4. 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追蹤。 5. 培養規律及正確的運動習慣。 6. 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。 7. 學校體位適中率低於市平均者，列為重點改善對象(以前一學年度數據為基準，作為下一學年度推動參據)，體位適中率低於市平均學校，列為健康體位種子學校或比照校群推動健康體位議題；學校體位適中率高於市平均但低於全國平均者，列為自主管理改善對象，由學校擬定健康體位改善計畫據以推動。

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. 透過相關集會向家長、學生、教職員工或社區人士進行愛滋病防治之衛教宣導。 5. 各級學校（國小高年級、國中、高中職）針對學校老師與行政人員每學期應安排至少2小時的愛滋教育課程，對學生安排至少1小時的愛滋教育時間。
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，並將電子煙納入校規規範辦理。 4. 善用校內戒菸種子師資加強推動戒菸教育，未滿20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

議題名稱	推動重點
	象的拒菸活動。
正向心理健 康促進	<p>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。</p> <p>2.以五正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)四樂(樂動、樂活、樂食、樂眠)為主軸，協助學生健全身心健康發展，辦理校內各項健康促進學校活動、研習及會議時，請將正向心理健康促進議題結合宣導與推廣。</p> <p>3.加強推動正向心理健康議題，以培養學生面對挑戰的抗壓力、克服問題的勇毅力及處理情緒的調節力，提升學校正向心理健康氛圍，營造健康幸福校園。</p>