

健康零距離·青力永續行—打造學生自主、社區共融、永續創新的

健康校園

本校以「健康零距離·青力永續行」為健康促進推動主軸，結合健康促進學校理念及 SDGs 永續發展目標，透過健康議題融入課程、學生自主倡議、健康領導培育、社區夥伴協力及青銀共學等多元策略，建構兼具健康素養、公民責任與永續實踐之校園文化。推動過程中，以學生為行動主體，從校園出發連結家庭與社區，積極落實菸檳防制、健康體位、心理健康、友善校園及社區健康促進等議題，發展具在地特色之創新行動方案，展現學生自主參與、同儕影響及社區共好的健康促進成效。近年榮獲臺南市健康促進學校前後測成效評價佳作及全國健康促進學校成果發表優等，充分展現本校健康促進教育之創新性、系統性、永續性與卓越成果。

佐證資料

臺南市114學年度健康促進學校前後測成效評價成果報告評選

績優學校名單

名次	學校	議題	題目
第 1 名	大竹國小	全民健保	國小學生運用數位 AI 進行全民健保(含正確用藥)倡議之行動研究
第 2 名	大潭國小	口腔保健	多元口腔保健行動策略介入成效探討-以臺南市歸仁區大潭國民小學四年級學生為例
第 2 名	岸內國小	視力保健	「視界亮晶晶護眼計畫」視力保健教育實施成效
第 3 名	大橋國中	性教育 (含愛滋病防治)	魔鏡唱真話，書籤傳力量-「性教育媒體素養」創新課程行動方案
第 3 名	延平國中	菸檳防制	「教學無界，防制無礙」：跨領域、跨特教、跨社區的菸檳防制創新實踐
第 3 名	安業國小	健康體位	增加課間活動對體位控制之成效分析-以安業國小為例
佳作	佳里國中	性教育 (含愛滋病防治)	健康促進策略對國中學生性知識及性態度之影響
佳作	延平國小	口腔保健	口腔保健教育推廣成效探討—以臺南市延平國小中年級學生為例
佳作	海佃國中	菸檳防制	「反菸拒檳健康成金」-菸檳防制多元教學策略實施成效
佳作	土城高中	菸檳防制	「菸檳斷捨離，健康零距離」校園菸檳防制倡議策略實施成效

本校積極推動健康促進學校計畫，結合校園菸檳防制教育，辦理「菸檳斷捨離，健康零距離」倡議活動，透過課程融入、宣導推廣及學生參與行動方案，強化健康識能與拒菸拒檳能力，榮獲臺南市 114 學年度健康促進學校前後測成效評價成果報告評選~佳作，展現本校健康促進推動之具體成效。

114學年度 全國高級中等以下學校健康促進學校計畫成果發表



前後測成效評價

臺南市土城高中



「菸檳斷捨離，健康零距離」校園菸檳防制倡議策略實施成效
陳憶緻教師、涂世一教師

一、背景與目的

土城高中位於臺南市安南區沿海地區，學生家庭結構多元，部分來自單親、隔代教養及經濟弱勢家庭。加上學區宮廟文化盛行，部分社區成員有吸菸及嚼檳榔習慣，學生易受環境影響而增加接觸菸檳機會，本校透過健康教育、校園宣導及社區合作，提升學生對於菸害與檳榔危害的認知，培養拒絕誘惑能力，並營造無菸無檳的健康校園環境。

二、特色及策略

- (一)凝聚行政、教師及家長共識，共同推動菸檳防制工作。
- (二)由校狗Kulo擔任反菸拒檳大使，提升學生參與意願。
- (三)成立「無菸檳環保小尖兵」，巡查並維護校園環境。
- (四)結合宮廟及社區活動進行宣導，擴大健康影響力。
- (五)辦理海報設計、體育競賽等多元活動，深化健康觀念。

三、推動成果

- (一)提升學生對於菸害與檳榔危害的認知及拒絕能力。
- (二)強化學生健康行動力，建立正向健康生活態度。
- (三)提升家長與社區民眾對於菸檳危害的重視。
- (四)建立學校、家庭與社區共同參與的菸檳防制網絡。

四、得獎感言

感謝全校師生、家長及社區夥伴共同投入菸檳防制工作，也感謝校狗Kulo成為健康宣導的重要夥伴。未來將持續結合學校、家庭與社區力量，為學生打造健康、友善的成長環境。



校犬Kulo互動宣導，提升學生反菸拒檳意識



辦理健康教育課程，強化菸檳危害認知



結合龍舟活動，推廣健康無菸生活



親師共同研習，提升健康教育專業能力



師生深入社區，倡議無菸無檳環境



校犬Kulo代言宣導，深化健康促進理念

本校推動「菸檳斷捨離，健康零距離」校園菸檳防制倡議策略，透過課程融入、健康宣導、同儕倡議及校園支持環境營造等多元行動方案，提升學生拒菸拒檳意識與健康行為。推動成果榮獲 114 學年度全國高級中等以下學校健康促進學校計畫成果發表優等，展現本校健康促進教育之創新特色與卓越成效。



結合在地宮廟文化與社區資源，辦理反菸拒檳健康宣導活動，由學生主動擔任健康小尖兵，向民眾推廣遠離菸、酒、檳榔之健康觀念。透過校園與社區共同參與模式，擴大健康促進影響力，展現本校菸檳防制教育之特色成果。



本校結合健康促進與 SDGs 永續發展目標，推動學生青年倡議行動，鼓勵學生關注環境永續與文化傳承議題。學生團隊以「黑琵牌永續概念推廣」榮獲第一名、「臺江傳統技藝的保存與推廣」榮獲第二名，展現學生自主學習、公共參與及倡議實踐能力，為本校健康促進特色成果之一。



本校鼓勵學生自主學習與公共參與，學生團隊以融合教育為主題進行青年倡議行動，透過訪談師生及相關人員，深入了解融合教育議題，並將探究成果製作成校園宣導海報，於校園各角落展示。雖未晉級複賽，但學生秉持熱忱持續推動倡議行動，展現關懷、多元尊重及社會參與精神。此活動培養學生自主學習、溝通表達及問題探究能力，為本校健康促進與友善校園推動之特色成果。



本校以各班衛生股長為核心組成健康促進小尖兵團隊，培養學生健康領導力與自主行動能力；另結合校狗 Kulo 擔任健康代言大使，透過創意宣導、校園巡禮及健康議題推廣活動，拉近學生與健康促進議題的距離，形塑具特色之健康校園文化。



透過龍舟隊訓練及路跑活動推展規律運動習慣，培養學生體適能、團隊合作及自我挑戰精神。教師共同參與並支持學生運動發展，營造健康活力校園文化，展現健康體位促進與身體活動推動成果。



辦理「青銀共學健康促進活動」，帶領學生走入社區陪伴長輩，透過歡樂歌唱、健康闖關及虱目魚拓印購物袋 DIY 等多元活動，促進世代交流與情感連結。學生在互動過程中學習關懷與尊重長者，提升同理心及人際溝通能力；長輩則透過參與活動增進社會參與及心理健康。藉由學校與社區資源合作，營造友善共融環境，展現健康促進學校推動「身心健康、社區連結及代間共融」之特色成果。