

一、 計畫標題：

臺南市七股區昭明國民中學112學年度健康促進學校實施計畫

二、 計畫依據：

1. 學校衛生法

2. 臺南市112學年度健康促進學校實施計畫

三、 計畫摘要：

本校推動健康促進學校，旨在將各種健康促進議題配合學校願景【健康、惜福、多元、學習】做整體規劃，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進學校，以增進全校教職員工生的全人健康。111學年度健康促進計畫經由各項議題策略實施與親師生的努力，視力不良率較110學年度增加2.9%、就醫率達100%，齲齒率降低11.06%，體位過輕及體位適中率低於市平均值，體位過重高於市平均值1.21%，體重超重高於市平均值0.25%

112學年度經學校衛生委員會，進行學校健康促進之需求評估，配合教育部推動健康促進學校政策，以【視力保健、口腔衛生、菸檳害防制、健康體位、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病)及正向心理健康促進】為必選議題，並決議以【安全教育與急救】為自選議題；期望透過健康促進活動的推展與宣導，建立「學校、家庭、社區」合作互動模式，達成一個健康學校、健康社區之目標。

四、 背景說明：

(一)現況分析

- i. 本校位於臺南市七股區鄰近海邊學校，班級數共25班，學生數769人，校舍採節能減碳之建築，校園綠覆率80%，環境優美，另設有一座田徑場、兩座籃球場、一座排球場、一間游泳池及一間學生活動中心。
- ii. 學校社區附近有七股瀉湖，鹽山，及曾文溪口黑面琵鷺觀光景點，家長大部分接從事與海洋養殖與觀光等相關產業，因此學生接觸開放性水域機會較大。
- iii. 學校教職員工100%對學校推行活動配合度極高，與家長間互動狀況相當良好，校園氣氛極為融洽。
- iv. 學校教職員工對身體養生頗為重視，教職員(約30%)亦成立各種休閒運動團隊，如：籃球、桌球、排球、棒球，而相關基本健康常識概念仍須經由相關研習及活動獲取相關概念與知識。

(二)各議題推動脈絡

1. 視力保健議題脈絡與問題分析

項目	指標	本校	臺南市	全國	評值
視力保健	裸視視力不良率	69.6%	國中 71.53%	國中 73.10%	低於本市 低於全國標準
	視力不良就醫率	95.8%	國中 93.75%	國中 82.30%	高於本市及全國標準

本校裸視視力不良率雖較全國低但仍高於臺南市平均，但隨著智慧型手機、平板電腦等隨身資訊設備日益盛行，網路環境的依賴，及課後參加輔導，戶外活動時間減少，過度用眼學習時間過長，學生裸視視力不良率仍有逐年上升情形，因此學校仍需積極推動視力保健計畫，期能減緩視力不良率的快速上升。

2. 口腔保健議題脈絡與問題分析

項目	指標	本校	臺南市	全國	評值
口腔保健	未治療齲齒率	34.41%	國一 15.97%	國一 19.41%	高於於本市及全國標準
	齲齒複檢率	86%	國一 92.81%	國一 79.64%	低於本市 高於全國標準

本校國一學生未治療齲齒率高於本市及全國平均，但因學生喜歡吃零食與喝含糖飲料，吃完又沒立即漱口或刷牙習慣，常會導致齲齒發生。又因鄰近商家近年有增設飲料攤位以及炸物攤位，引響學生飲食習慣，導致8.9年級雖無數據顯示學生齲齒情況，但仍可發現齲齒人數有增多趨勢，因此學校仍需繼續推動正確口腔衛生習慣養成，並且讓家長對口腔衛生有更深入的認識，讓保護牙齒四部曲-【二要、二不】之衛生觀念能落實在家庭生活中

3. 健康體位議題脈絡與問題分析

項目	指標	本校	臺南市	全國	評值
健康體位	體位過輕率	7.28%	國中 7.84%	國中 8.00%	低於本市 及全國標準
	體位適中率	57.57%	國中 60.71%	國中 61.80%	低於本市 及全國標準
	體位過重率	14.80%	國中 12.31%	國中 12.35%	高於本市 及全國標準
	體位肥胖率	20.35%	國中 19.13%	國中 17.85%	高於本市 及全國標準

本校學童體位不良比率高於本市及全國標準，由於現今家長常無法幫學生準備早餐，而讓學童自行購買，不是吃太少或不吃，就是常會無法抗拒垃圾食物的誘惑，而攝食過多高油、高鹽、高糖的食物，而造成營養不均；且學童放學後有常需要參加課後輔導，課後學習時間長、靜態活動多，造成學生運動量不夠，導致全校體位不良比例仍達38.2%，所以教導學生正確飲食觀念，養成平時運動的習慣，實有其必要性與迫切性

4. 菸檳防治議題脈絡與問題分析

根據國民健康局的調查，目前國人在吸菸、嚼檳榔人口上雖有減少的現象，但是吸菸年齡層卻有下降的趨勢，菸害已成為危害青少年健康的隱憂。在本校的問卷調查中，大部分學生知道吸菸有害健康(100%)，而且也知道咀嚼檳榔會導致口腔癌(100%)，但學生進入國中青春期後往往因為交友或課業壓力等因素而有出現吸菸行為，也因新型態菸品誕生及取得容易，使得學生更容易被吸引，因此教導學童拒絕吸食各型態菸品，及正確的菸、檳危害知識教導給學童認識，將拒菸、拒檳的觀念深植於心，藉由學生的參與，進而推展至家庭中，進而能影響家長，共同推動無菸家庭與拒食檳榔的行為，並且落實於生活中

5. 全民健保議題脈絡與問題分析

為了建立學生全民健保資源有限，要善用醫療資源不浪費的概念，本校由健康科任教師融入課程教學，加強推動全民健保教育宣導，並配合進行正確用藥、藥物濫用及反毒宣導，藉以提升全體師生健康知能。

6. 性教育議題脈絡與問題分析

本校社區屬於農村型態社區，家長社經地位不高，這些家長平常忙於生計，對於孩子的教養及管束能力比較缺乏，因在家庭內無法獲得正確性的知識，青少年學童對於性的好奇藉由網路搜索及滿足，但卻得到不正確的知識，且網路已經成為青少年找男女朋友、求取性知識、獲得色情圖片的管道，從網路獲得的不正確性知識，嚴重混淆學童對於「性」的理解。在媒體報導中也可常見少女未婚懷孕生子、遭到性侵、性騷擾等事件發生，因此學校應教導學童從小建立正確性觀念，遇到性侵、性騷擾問題如何求助，積極建立一個真正的友善校園。

7. 正向心理健康促進議題脈絡及分析

隨著正向心理學的興起，當代教育工作人員不應該只是消極被動的等到學生有心理困擾與疾病後才給予治療；而是應該採取積極預防的作為，主動提升每個學生的正向社會情緒能力，讓學生在過去或現在的正負向經驗中找到他們的優勢，品味生命的美好，建立他們存在的能力以及面對挫折的復原力，最終促進學生的幸福感。

8. 安全與急救教育脈絡與問題分析

111年國人10大死因，事故傷害排名第6，學生在校活動佔大多數時間，校園中往往可能會發生意想不到之意外，因此校園環境安全便成為校方應加強重視之處，除了要將校園中可能發生安全危害的因素找出並改善之外，更重要的是教導學校教職員工及學生如何做好預防意外事故傷害的能力，減低生活上事故傷害發生的可能。因此希望透過學校急救與安全的教育，能減少學生意外事故的發生，並藉由急救常識之宣導，能提升學生及教職員工面對傷病之應變處理知能，另外，因本校所處位置鄰近海邊，且多數學生因家庭關係，有較大機會從事

相關水上工作，因此水域安全相關研習及融入至課程內教學為必要進行的項目，為確保學童能夠擁有水中自救能力，降低發生憾事之機會。

9. 依臺南市111學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	全國平均值 (供參)	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73.10%	國中71.53%	69.6%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	裸視視力 不良就醫 複檢率	國中82.30%	國中93.75%	95.8%	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
	裸視視力 不良惡化 率	國中3.39%	國中3%	4.87%	□達市平均以下 ■高於市平均仍需努力
口腔 保健	未治療齲 齒率	國一19.41%	國一15.97%	34.41%	□達市平均以下 ■高於市平均仍需努力
	齲齒複檢 率	國一79.64%	國一92.81%	86%	□達市平均以上 ■低於市平均仍需努力
健康 體位	體位過輕 率	國中8.00%	國中7.84%	7.28%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	體位適中 率	國中61.80%	國中60.71%	57.57%	□達市平均以上 ■低於市平均仍需努力
	體位過重 率	國中12.35%	國中12.31%	14.80%	□達市平均以下 ■高於市平均仍需努力
	體位肥胖 率	國中17.85%	國中19.13%	20.35%	□達市平均以下 ■高於市平均仍需努力

五、 計畫內容：

健康促進學校計畫為發展全校師生對於健康，能夠有更全面性、自發性、自主性，審視自我狀態，提升健康管理的一個管道，期望能有效增進全校師生健康促進觀念，共同營造健康安全家園，提升身心健康之發展。

(一) 口腔衛生議題

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
訂定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 成立學校衛生委員會，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策，並定期召開會議檢討改善。 健康促進計畫提請校務會議通過後實施 落實在校（早餐後、午餐後）餐後潔牙，並定期更新潔牙工具，維護口腔衛生。 訂定在校零含糖、零甜食辦法。 不以提供含糖飲料或甜食作為獎勵政策。 辦理學校性口腔衛教宣導活動 配合寒暑假辦理健康自主管理措施。 協調及整合處室相關之正向心理健康促進資源。 將正向心理健康促進相關工作、課程與活動排定於行事曆中。 	學務處	教務處 輔導室 總務處 班級導師	112.08 113.07
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 結合校本課程，將健康促進議題融入口腔保健課程，進而促進心理健康。 要培育學生健康生活技能，養成自主健康管理習慣、並融入家庭，全家一起來。 跨領域課程融入口腔健康議題。 落實餐後潔牙執行維護口腔衛生。 護理師潔牙技巧協同教學指導。 	教務處 學務處 健康中心	輔導室 總務處 班級導師 健體科任 全體教職員工	11208 113.07
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 落實學生牙齒檢查與統計分析。 口腔衛生異常學生列冊、提供通知單，落實轉診矯治。 高齲齒、口腔衛生不良學生列冊管理，提供相關衛教，並辦理個案管理、追蹤輔導。 	健康中心	教務處 學務處 輔導室	112.08 113.07

	<ol style="list-style-type: none"> 4. 指導學生定期洗牙。 5. 七年級辦理牙科檢查。 		總務處 班級導師	
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配置充足的水龍頭、洗手台。 2. 設置飲水機，定期濾心更換與水質檢測，並定期清洗水塔。 3. 校園內不販售含糖飲料、高油脂食品，餐飲符合規定。 4. 健康中心更新口腔保健設備，淘汰不適用設備。。 5. 教室設有潔牙工具置放空間，且通風良好。。 	總務處輔導室	學務處 教務處 健康中心 班級導師 全體教職員	112.08 113.07
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實三級輔導工作，營造友善的校園環境及對正向心理健康促進活動的支持及參與。 2. 制定健康生活守則，班級公約，結合獎勵制度、勉勵持續保持無齲齒、自主餐後潔牙等良好行為及寒暑假自主管理優良學生。 3. 輔導關懷活動。 4. 弱勢、就醫困難、未能就醫診療、有特殊需求學生適當協助與關懷。 5. 口腔保健議題情境佈置。 6. 鼓勵學生養成睡前刷牙好習慣。 	輔導室 學務處 健康中心	教務處 總務處 班級導師 健體科任 全體教職員工	112.08 113.07
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合聯絡簿、健康小叮嚀，提供家長口腔保健訊息。 2. 結合親師座談會、校慶運動會等，辦理健康促進講座與活動，邀請家長參與，建立親師溝通橋樑，並進而了解學生心理狀況。 3. 與社區牙科醫療院所結盟，提供學生口腔保健專業服務與牙科醫療。 4. 指導學生健康生活技能融入家庭，親子一起培育口腔保健自主健康管理習慣，促進家庭成員心理健康。 5. 利用學校網頁、川堂公佈欄、健康中心健康專區布告欄，宣導推動健康促進議題訊息。 6. 建立學校學區內社區口腔保健網絡。 (如:與學校附近周邊商店合作減少含糖飲料販售...) 	學務處輔導室	教務處 總務處 班級導師	112.08 113.07

	7. 運用衛生單位所提供的各項資源(如:手冊、單張、海報宣傳品...)辦理健康促進活動。			
--	--	--	--	--

(二) 健康體位議題

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
訂定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 成立學校衛生委員會，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。並成立健康促進委員會，定期召開會議。 成立多樣運動性社團，鼓勵學生參與。 在校喝足白開水政策。 提供營養健康美味午餐，制定每週一日蔬食日。 	學務處	教務處 輔導室 總務處 班級導師	112.08 113.07
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 結合校本課程，健康促進議題融入健康教育課程。 培育學生健康生活技能，養成自主健康管理習慣。 結合其他課程融入健康體位議題。 培育一人一運動習慣，每天自主運動一小時習慣。 午餐餐前五分鐘融入我的餐盤宣導。 	教務處 學務處 健康中心	輔導室 總務處 班級導師 健體科任 全體教職員工	11208 113.07
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 身高體重檢查與追蹤： <ol style="list-style-type: none"> 學生進行身高體重檢查。 將學生身高體重檢查結果(不良體位)通知家長。 辦理減重活動，從生活中落實體態正確觀念的養成。 體位異常學生列冊管理，提供相關衛教，並辦理個案管理、追蹤輔導。 體位異常學生家長知能輔導。 指導學生健康飲食、定期測量身高、體重、腰臀圍與體脂肪，每天自主運動一小時，做好體位自主健康管理與監控。 	健康中心	教務處 學務處 輔導室 總務處 班級導師	112.08 113.07
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 充足水龍頭、洗手台配置。 設置飲水機，定期濾心更換與水質檢測，並定期清洗水塔。 營養午餐供餐合約制定少油、少糖、少鹽飲食。 設計健康飲食，避免油炸、過油、勾芡、甜飲餐食。 	總務處 輔導室	學務處 教務處 健康中心 班級導師	112.08 113.07

			全體教職員	
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 落實三級輔導工作，營造友善校園環境。 鼓勵學生參加運動型社團並且辦理體育球類相關活動。 (1)七年級：班際跳繩賽 (2)八年級：班際樂樂棒球賽 (3)九年級：健康排球競賽 弱勢、就醫困難、未吃早餐、有特殊需求學生適當協助與關懷。(如早餐、午餐補助) 辦理運動會以田徑項目及大隊接力為主要比賽內容。 	輔導室 學務處 健康中心	教務處 總務處 班級導師 健體科主任 全體教職員工	112.08 113.07
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 結合家長會及校友會，協助推廣各項活動。 透過各項宣導品及問卷讓家長也能熟悉各式健康技能。 加強親師溝通，利用上、下學期家長日辦理健康促進議題衛教宣導，加強親、師、生共同重視與落實。 配合臨近社區發展委員會，辦理相關健康促進議題之活動如：園遊會、路跑、親子健走等。 	學務處 輔導室	教務處 總務處 班級導師	112.08 113.07

(三) 全民健保含(正確用藥)議題

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
訂定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 成立學校衛生委員會，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 依照不同主題式宣導周，向學生宣導重點主題。 辦理學校性健康促進議題衛教宣導活動，並利用「正確用藥宣導周」宣導:全民健保。 積極推動健康促進計畫，由具有專業教學知能之健體領域教師配合宣導活動。 	學務處	教務處 輔導室 總務處 班級導師	112.08 113.07
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 結合健康促進人力(如衛生局、藥師公會、醫院藥劑師、相關科系教授等)，到校協助辦理各項教師及學生講座。 結合各領域課程，健康促進議題融入健康教育課程。 指導學生認識全民健保：對全民健保有正確認知比率、珍惜全民健保行為比率。 指導學生正確用藥：遵醫囑服藥率、不過量使用止痛藥比率、使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率。 	教務處 學務處 健康中心	輔導室 總務處 班級導師 健體科主任 全體教職員工	112.08 113.07

	5. 透過課程，使學生了解正確用藥的重要性，並進行反思。			
健康服務	1. 提供全民健保與正確用藥諮詢。 2. 特殊疾病學生列冊管理，提供相關衛教。	健康中心	教務處 學務處 輔導室 總務處 班級導師	112.08 113.07
學校物質環境	1. 學校提供充足之衛生設備，如洗手台、水龍頭、廁所等。 2. 學校健康促進專欄張貼全民健保、正確用藥相關海報。 3. 校地充足，提供標準運動場，學生的活動空間足夠。	總務處 輔導室	學務處 教務處 健康中心 班級導師 全體教職員	112.08 113.07
學校社會環境	1. 制定健康生活守則，班級公約。 2. 結合獎勵制度、舉辦健康促進議題相關學藝、體能競賽。 3. 照顧低收入及低成就學生，提供各類獎助學金，鼓勵師生關懷校園弱勢族群。 4. 全民健保與正確用藥校園情境佈置。	輔導室 學務處 健康中心	教務處 總務處 班級導師 健體科主任 全體教職員工	112.08 113.07
社區關係	1. 結合聯絡簿、健康小叮嚀。 2. 結合親師座談會，邀請家長參與健促活動並鼓勵孩子參與。 3. 邀請專家辦理家長健康議題增能講座。 4. 利用學校網頁、川堂公佈欄、跑馬燈，宣導推動健康促進議題訊息。	學務處 輔導室	教務處 總務處 班級導師	112.08 113.07

(四) 視力保健議題

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
訂定學校衛生政策	1. 成立學校衛生委員會，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 2. 透過委員會進行需求評估，並依照評估結果，制定實施計畫。	學務處	教務處 輔導室	112.08 113.07

	<ol style="list-style-type: none"> 戶外活動防近視：每天戶外活動(累積)120分鐘。 宣導兒少近視病，近視是疾病觀念宣導落實。 宣導視力遠視度數儲備，預防近視觀念。 落實執行教育部「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」。 訂定教室平板設備及使用規範，規定校園內禁用手機。 		總務處 班級導師	
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 愛眼離3C：配合資訊課程教導使用3C產品時的護眼知識。 提供教師視力保健宣導資料，以強化學生視力保健的正確觀念。 將視力保健議題融入課程。 鼓勵教師走出戶外進行課程教學。 指導學生學會正確的用眼習慣、正確坐姿、閱讀、書寫及握筆姿勢、眼睛離桌面要>35公分。 將視力保健健康促進議題融入健康教育課程。 培育學生健康素養，養成自主健康管理習慣，並融入家庭，全家一起來。 	教務處 學務處 健康中心	輔導室 總務處 班級導師 健體科 任全體教職員工	11208 113.07
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 定期舉辦學生視力檢查，建立健檢檔案。 視力未達0.9之學生以書面通知家長，並做追蹤記錄。 關懷且輔導接受眼科藥物治療之學生。 關懷且輔導配戴眼鏡矯治視力之學生。 高度近視及高危險群個案管理。 指導正確用眼及點藥方式。 將檢查不良結果進行統計分析，作為後續改善之依據。 	健康中心	教務處 學務處 輔導室 總務處 班級導師	112.08 113.07
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 更換教室燈具並檢查照度。 教室第1排課桌椅距離黑板1.5公尺。 增進學生課間活動空間。 開學前根據學生身高進行課桌椅調整、適度調整座位。 適度修剪樹木，保持最佳採光。 	總務處 輔導室	學務處 教務處 健康中心 班級導師 全體教職員	112.08 113.07
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 落實三級輔導工作，營造友善校園環境。 配合學校獎勵制度，針對落實健康促進的學生給予獎勵。 	輔導室 學務處	教務處 總務處 班級導師	112.08 113.07

	<ol style="list-style-type: none"> 3. 辦理校慶運動會及競賽活動，及三對三籃球比賽。 4. 協助弱勢家庭的學生就醫扶助，取得相關資源。 5. 定期更新視力保健議題宣導海報布置，營造視力保健之學習氛圍的環境佈置。 6. 鼓勵班級制定健康生活守則，並落實推動學生實踐健康生活。 7. 規劃開設運動性社團及球隊，減少用眼時數，鼓勵師生共同養成運動好習慣 	健康中心	健體科 任全體教職員工	
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過各項宣導品讓家長也能熟悉健康技能。 2. 加強親師溝通，利用上、下學期親師座談日辦理健康促進議題衛教宣導，加強親、師、生共同重視與落實。配合各項刊物宣導健康促進相關議題。 3. 結合地區醫院社區健康中心，向家長辦理健康促進相關活動。 4. 利用學校公佈欄、學校網站，對外宣導視力保健資訊。 5. 製發衛教宣導之聯絡簿小貼，邀請家長一同注意學生視力保健、均衡飲食與健康。 	學務處輔導室	教務處 總務處 班級導師	112.08 113.07

(五) 菸害(檳榔)防制議題

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
訂定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立學校衛生委員會，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策，並定期召開會議。 2. 辦理健康促進議題衛教宣導活動，透過「週會」宣導：菸檳防制議題。 3. 明定禁止學生在校園內外吸菸（含電子煙）及嚼食檳榔，並於校園中張貼禁菸禁檳標誌。 4. 推廣各項運動，提供正確的身體健康概念，遠離菸檳誘惑。 5. 延請講師講解菸檳（電子菸）危害，讓學生分辨廣告用語，而非自身需求。 6. 教導學生選用適當方式紓解壓力，不使用菸檳紓解壓力宣導。 	學務處	教務處 輔導室 總務處 班級導師	112.08 113.07
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 抽班級進行健康促進網路問卷調查--菸檳防制問卷調查前後測。 2. 透過健康與體育課時，教導學生進行菸害防制的教學，強化學生拒絕菸品知識及技能。 3. 融合健康課課程，結合生命教育，繪製「菸檳防治」相關議題創作與學習單，辦理全校展覽。 	教務處學務處	輔導室 總務處 班級導師	11208 113.07

	<ol style="list-style-type: none"> 辦理全校師生「電子菸危害」增能講座。 培養學生分辨菸檳廣告用語，指導拒絕技巧，拒絕誘惑購買。 	健康中心	健體科任全體教職員工	
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 落實學生健康檢查之牙齒檢查、口腔黏膜篩檢吸菸、嚼檳學生列冊管理。 學務處掌握吸菸及嚼食檳榔學生的名冊，並定期追蹤了解情況，提供相關衛教，並辦理個案管理、追蹤輔導，提供正向方法紓壓。結合生命教育議題，讓學生回家勸戒家人朋友戒菸。 	健康中心	教務處 學務處 輔導室 總務處 班級導師	112.08 113.07
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 強化禁菸環境教育，落實無菸校園。 提供場地，展示禁菸檳學生作品。 	總務處輔導室	學務處 教務處 健康中心 班級導師 全體教職員工	112.08 113.07
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 各班利用導師時間，討論反菸拒檳之相關議題，制訂健康生活公約，支持校內反菸拒檳活動。 落實學校零體罰，正向管教的班級經營與師生互動關係，結合獎勵制度，鼓勵學生互相關懷合作。 辦理各項班際運動競賽，提倡正當休閒活動，使學生遠離菸檳殘害 辦理教室布置競賽，將「菸檳防制」觀念融入各班生活環境中。 提供樂動、樂觀、樂食、樂眠觀念，拒絕菸檳誘惑。 學校專業輔導老師及社工人員積極投入心理衛生講座及宣導。 輔導室對弱勢、有特殊需求學生適當協助與關懷。 無菸檳校園情境佈置校園中張貼禁菸禁檳標誌～包含電子煙 	輔導室 學務處 健康中心	教務處 總務處 班級導師 健體科任 全體教職員工	112.08 113.07
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 將「菸檳防制」等相關刊物文宣、訊息，貼於聯絡簿上，向學生及家長宣導正確觀念。 	學務處	教務處	112.08 113.07

	<ol style="list-style-type: none"> 2. 加強親師溝通於親師座談活動，邀家長參與菸檳防制資訊宣導。 3. 校門口、校園走廊及公布欄等明顯處張貼禁菸標誌、拒菸檳宣導標語、海報及宣導資料，營造無菸檳校園空間。 4. 協助辦理社區慢跑運動，推廣拒菸檳宣導，推動家長、志工及來賓到校不吸菸（含電子煙）不嚼檳榔運動。 5. 結合附近商家，補習班，協助拒菸檳運動。 	輔導室	總務處 班級導師	
--	---	-----	-------------	--

(六) 性教育(愛滋防治)議題

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
訂定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立學校衛生委員會，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 2. 定期召開學校衛生委員會會議，隨著針對議健促議題做滾動式修正調整。 3. 建立「校園危機處理機制」、「學生緊急傷病處理流程」。 4. 規劃性教育活動行事曆，以提升「性態度正向率」及「關懷包容愛滋感染者率」為目標進行宣導，完成問卷分析及成果報告。 5. 學生朝會辦理學校性健康促進議題衛教宣導活動。 6. 確實將心理健康促進相關工作、課程與活動排定於行事曆中。 	學務處	教務處 輔導室 總務處 班級導師	112.08 113.07
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進議題融入健康教育課程。 2. 辦理教師專業知能研習，以提昇教師知能。 3. 培育學生健康生活技能，指導拒絕技巧，感染愛滋危險知覺比率、拒絕性行為效能比率及負責任的性行為。 4. 辦理「性教育、性別平等」宣導、講座、等活動，培養學生正確觀念。 5. 安排教師進修性別平等、預防愛滋增能研習。 6. 結合校園生命教育、性平、人權等教育議題，運用多元化的教育策略和活動形式，辦理心理健康促進相關校園活動(講座、闖關活動、藝文競賽等)。 	教務處 學務處 健康中心	輔導室 總務處 班級導師 健體科 全體教職員工	11208 113.07
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 需協助學生列冊諮詢管理，提供相關衛教，並辦理個案管理、追蹤輔導。 2. 協助友善校園工作與三級輔導制度工作，心理疾病與高關懷學生、協助訪談與輔導，適時關懷。 	健康中心	教務處	112.08 113.07

			學務處 輔導室 總務處 班級導師	
學校 物質 環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園提倡綠化美化植栽。 2. 校地充足，提供標準體育館及戶外球場，學生的活動空間足夠。 3. 足水龍頭、洗手台旁配置設置飲水機，定期濾心更換與水質檢測，並定期清洗水塔。 4. 提供安全環境、穿堂海報標示校園危險區域。校園設置監視系統，以預防犯罪。 5. 提供師生促進心理健康、安全的環境與設施，如：校園安全地圖、校園心靈花園、照明、緊急求助按鈴等。 6. 配合教育處的健康中心設備更新，淘汰不適用設備。 7. 運用健康促進經費購置工具書、教具，提供健康教學活動使用。 	總務處 輔導室	學務處 教務處 健康中心 班級導師 全體 教職員	112.08 113.07
學校 社會 環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實三級輔導工作，營造友善的校園環境。訂定「關懷愛滋」教育宣導月。 2. 制定健康生活守則，班級公約，結合獎勵制度、勉勵學生。 3. 學校專業輔導老師及社工員積極宣導。結合輔導活動課程，進行性別平等活動。 4. 給予弱勢、有特殊需求學生適當協助與關懷。 5. 落實學校零體罰、正向管教的班級經營與師生互動關係，結合獎勵制度，鼓勵學生相互關懷、合作。 6. 進行性別平等、預防愛滋校園情境佈置。 	輔導室 學務處 健康中心	教務處 總務處 班級導師 健體 科任 全體 教職員工	112.08 113.07
社區 關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合聯絡簿、健康小叮嚀增進親師溝通。 2. 組織家長會與親師座談會，建立親師生良好的溝通管道。 3. 結合家長日、親師懇談日、運動會等，辦理健康促進活動，邀請家長參與辦理性教育親職講 	學務處	教務處	112.08 113.07

	<p>座；並請家長參與心理健康促進親職活動，建立導師與家長溝通橋梁，了解學生心理健康狀況。</p> <p>4. 結合社區醫療資源、民間公益團體、大專院校建交合作，協助學校推動健康促進議題。</p> <p>5. 指導學生健康生活技能融入家庭，親子一起培育自主健康管理習慣。</p> <p>6. 利用學校網頁、川堂公佈欄、跑馬燈，宣導推動健康促進議題訊息。</p>	輔導室	總務處 班級導師	
--	--	-----	-------------	--

(七) 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
訂定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 成立學校衛生委員會，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 定期召開學校衛生委員會會議，隨著針對議健促議題做滾動式修正調整。 規劃及執行正向心理衛生健康促進工作政策。 	學務處	教務處 輔導室 總務處 班級導師	112.08 113.07
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 課程中融入正向心理健康促進相關知識。 正向心理健康促進相關課程設計。 設計正向心理健康促進相關配套教材。 正向心理健康促進之學習指導。 運用教材教導正向心理健康促進相關資源。 正向心理健康促進，隨時關愛、檢核學生。 正向心理健康促進影片欣賞。 	教務處 學務處 健康中心	輔導室 總務處 班級導師 健體科任 全體教職員工	11208 113.07
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 關懷並輔導常有端倪的學生。 關注有端倪之學生並造冊列管，視情況介入輔導，轉介專業醫師治療。 提供親師生正向心理健康促進相關資料及訊息。 	健康中心	教務處 學務處 輔導室 總務處 班級導師	112.08 113.07
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 利用朝會時間，進行正向心理健康促進教育宣導專題演講。 於健康櫥窗展示關於正向心理健康促進宣導海報、刊物、海報。 學校於網頁及刊物提供正向心理健康促進相關資訊。 	總務處 輔導室	學務處 教務處 健康中心 班級導師 全體教職員	112.08 113.07

學校社會環境	邀請相關專業師資至校協助宣導活動。	輔導室 學務處 健康中心	教務處 總務處 班級導師 健體科任 全體教職員工	112.08 113.07
社區關係	舉辦正向心理健康促進社區宣導。	學務處 輔導室	教務處 總務處 班級導師	112.08 113.07

(八)安全教育與急救(自選議題)

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
訂定學校衛生政策	1. 設立安全教育與急救工作小組。 2. 訂定安全教育與急救預防計畫。 3. 篩檢、複檢及矯治因應計畫。	學務處	教務處 輔導室 總務處 班級導師	112.08 113.07
健康教學與活動	1. 課程中融入安全教育與急救常識。 2. 配合綜合領域課程設計防災海報。 3. 規畫觀摩水域安全教學活動。 4. 運用多元化教材教導安全教育與急救習慣。 5. 安全教育與急救影片欣賞	教務處 學務處 健康中心	輔導室 總務處 班級導師 健體科任 全體教職員工	11208 113.07
健康服務	1. 定期舉行安全教育與急救(CPR)研習，並發給證書。 2. 提供親師生安全教育與急救相關資料及訊息。	健康中心	教務處 學務處 輔導室 總務處 班級導師	112.08 113.07
學校物質環境	1. 每學期，進行安全教育與急救教育宣導專題演講。 2. 於川堂展示關於安全教育與急救防治宣導海報、刊物、海報。 3. 學校於網頁及刊物提供安全教育與急救相關資訊。	總務處 輔導室	學務處 教務處 健康中心 班級導師 全體教職員	112.08 113.07
學校社會環境	1. 配合七股衛生所至校協助宣導活動及辦理 CPR 訓練。 2. 成立安全教育與急救防治家長義工組織。	輔導室 學務處	教務處 總務處 班級導師 健體科任	112.08 113.07

		健康中心	全體教職員工	
社區關係	舉辦安全教育與急救社區宣導。	學務處 輔導室	教務處 總務處 班級導師	112.08 113.07

六、 人力配置：學校衛生委員會組織表

職稱	本職	姓名	任務執掌
主任委員	校長	李婷	<ol style="list-style-type: none"> 綜理學校衛生教育方針，領導及推動衛生保健計畫。 擬定各項活動策略及其設備事項。 籌措學校交通安全經費。 主持「衛生委員會」，負責代表學校與校外有關機構建立夥伴關係。
社區組	家長會長	黃秀婷	協助學校衛生工作之實施及促進家庭學校間之合作關係。
副主任委員	學務主任	周俊宏	秉承校長之命，規劃辦理學校衛生保健並推動相關業務。
教學組委員	教務主任	王嘉宏	各項健康促進議題融入多元課程教學，培育學生健康知能。
執行秘書	體衛組長	謝一銘	<ol style="list-style-type: none"> 執行委員會決議事項。 執行主任委員、副主任委員交辦事項。 辦理學校環境衛生及有關整潔活動。 協助健康教育教學及各項衛生活動。 訂定校園緊急傷病處理相關規定，並協助增進師生急救知能。 辦理各項衛生教育競賽及活動。 協助改善及指導學校午餐、營養教育事宜。 其他有關衛生保健事項。
設備組委員	總務主任	吳萬隆	<ol style="list-style-type: none"> 學校內外衛生環境的佈置與整理。 衛生環境之建置-協助保持校園內之環境衛生與安全（環境消毒、飲用水管理等）。 提供完善的健康教學器材管理。 教具室衛生保健教學資料補充與管理。 指揮技工友隨時維護保持校園內之環境衛生與安全。

4	健康促進計畫經校務會議通過	●											
5	問卷前測與後測分析			●	●					●	●		
6	資料分析檢討與改善			●	●					●	●		
7	行動研究成果報告												●

八、 評價方法：

(一) 過程評價

1. 每學期召開健康促進工作會報，檢討健康促進活動策略成效，各議題是否落實於課程領域教學，並做成會議記錄以為改進之依據。
2. 經由問卷調查各議題推動成效，提出改進方式。
3. 製作活動紀錄表，紀錄活動時間的控制、參與人數及反應熱列程度。
4. 拍攝照片，做為過程評價依據。
5. 每單元活動後請學生填寫活動過程評量表或學習單，了解學生對活動的滿意度及瞭解度。

(二) 結果評價:經由學校各項健康促進議題策略的施行，藉由各項問卷、訪談、行為觀察、檢測等，了解計畫執行前後教職員生對於危害健康知識、態度、行為能力的具體變化。

1. 健康狀況：

- (1) 生理指標：(透過行為觀察記錄) 菸、毒行為、體位、坐姿。
- (2) 心理指標：(透過行為觀察記錄) 教職員生能對自身健康關心與注重，進一步達成健康人生、健康心理。
- (3) 體適能指標：(身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力)前後體適能檢測實施結果對照。

2. 行為與生活型態：

- (1) 預防性健康行為：(透過檢查記錄、行為觀察記錄及訪談) 定期接受口腔、視力、身體等健康檢查、接受輔導就醫矯治。
- (2) 增進健康行為：(透過行為觀察記錄及前後測問卷) 定時運動210、均衡飲食、充足睡眠8小時、規律用眼310、每日平均潔牙3次。
- (3) 危害健康行為：(前後測問卷) 遠離菸害毒品、長期喝含糖飲料、不吃早餐、不吃蔬果。

3. 環境因素：

- (1) 健康環境：(透過觀察記錄) 校園美化綠化、充足燈源照明、配配合身高之課桌椅、健康餐飲供應、無菸校園環境、校園安全環境規劃。
- (2) 健康服務：(透過行為觀察記錄及質性訪談) 成立健康輔導諮商處所(健康中心、輔導教師、營養師)，建立完整的預防、篩檢追蹤、矯治和輔導系

- 統。提供健康相關訊息(健康促進網、公布欄、校網公告、班級教室布置)。
- (3) 校園社會文化：(透過行為觀察記錄) 建立優質校園文化，如閱讀、藝文等，進而提昇學生正常之生活型態，運用各種師生會議提倡健康促進觀念並凝聚共識。
4. 個人因素：(透過觀察記錄及相片呈現) 利用各項宣導、課程及活動，從日常生活中建立個人的健康知覺、知識、態度、價值觀與健康生活技能。

九、 成效指標與預期效益：

- 1 建立校內對於健康促進有良好共識，於教學活動及增能計畫皆能積極參予，營造健康校園氛圍。
- 2 營造出一座能讓全校師生心理及生理皆能安穩舒適的校園環境，將校園舒適安全及師生心理健康為最重要指標，不只生理上能健康，心理也能在學校環境內得到良好的發展。
- 3 全校教職員工、教師、學生能共同參與並發展出良好健康促進行為能力，融入生活內，落實於日常生活中。
- 4 游泳課程能讓學生於昭明國中畢業時擁有游完25M 游泳能力。
- 5 單項議題成效
 - 5.1 視力保健
 - 1、視力保健知識認知率達85%以上。
 - 2、視力不良率低於70%、矯治率達90%以上，矯正視力不良率低於3%。
 - 5.2 口腔衛生
 - 1、口腔衛生知識認知率達90%以上。
 - 2、全校餐後潔牙率達80%以上。
 - 3、七年級齲齒率維持5-6%、齲齒矯治率達90%以上。
 - 5.3 健康體位
 - 1、學童健康篩檢達95%以上。
 - 2、異常個案就醫矯治比率達95%以上。
 - 3、學生體適能檢測達95%。
 - 4、加強學童游泳技能。
 - 5、降低體重過重率3%。
 - 6、降低體重肥胖率3%。
 - 5.4 菸檳害防制
 - 1、學生對拒菸認知率達100% 以上。
 - 2、教職員工吸菸低於10%、學生吸菸率低於2%。
 - 3、每學年度校內辦理「菸害防制」研習，至少一場。
 - 5.5 全民健保(含正確用藥)
 - 1、安排拜訪社區藥局學生數超過10%以上。
 - 2、學童具備正確用藥五大核心能力知識比率達80%以上。
 - 3、每學年度社區藥師配合學校活動宣導至少1次。
 - 5.6 性教育(含愛滋病防治)

- 1、學童性教育(含愛滋病防治)宣導至少1次以上。
 - 2、教師參與「性別平等教育」知能研習率達80%以上。
- 5.7 正向心理健康促進
- 1、學生習得心理健康正確知識。
 - 2、學生培養出心理健康的正向態度。
 - 3、學生能夠評量自身心理健康，並知悉有需要時的相關輔導協助資源。
- 5.8 安全教育與急救
- 1、學童具備正確安全教育與急救知識比率達80%以上。
 - 2、每學期配合學校活動宣導至少2次。
 - 3、每學年一場水域安全講座

承辦人：

學務主任：

校長：