

臺南市立仁德國中 112 學年度  
健康促進學校實施計畫

承辦單位：學生事務處衛生組

承辦人：李宛育

# 壹、計畫標題

臺南市立仁德國民中學 112 學年度健康促進學校實施計畫

## 貳、計畫依據：

(一)學校衛生法

(二)臺南市 112 學年度健康促進學校實施計畫。

## 參、計畫摘要：

本校健康促進學校計畫經過多年努力，已略見成效，相較於先前裸視視力不良率由 74.1% 下降到 72.2%；新生齲齒率由 9.7% 下降到 8.11%，表示視力保健、口腔衛生、菸檳防制等觀念已逐步建立，本年度仍持續推動。其他方面的百分比雖未下降但也未增加太多，將持續推動以期學生在各方面健康觀念能更清楚。111 學年度各項議題進行多樣化課程與活動，成果如下：

(一)舉行專家講座，傳遞各項議題如視力保健、健康體位、性教育、正確用藥、菸檳防制等之正確觀念；(二)利用集會時間，進行各項議題宣導如口腔保健、視力保健、健康體位、菸檳防制、全民健保等；(三)結合班親會、校慶運動會、親子有獎徵答等活動向家長、社區民眾傳達各項健康促進概念；(四)透過相關影片欣賞及本校學生戲劇表演，激發學生對健康概念培養之積極意願。

縱上所述，112 學年度繼續推動視力保健、健康體位、口腔衛生、菸檳防制、全民健保（含正確用藥）、性教育（含愛滋病防治）、正向心理健康促進等議題，並選擇防治學生藥物濫用為自選議題。透過老師、學生、家長、社區的共同參與，建立「由下而上」的健康推展模式，打造健康的學習及生活環境。

## 肆、背景說明

### 一、在地化特色

仁德區共劃分為十八個里，大部分居民從事農、工、商為生，區內有一甲、保安、太乙三個工業區，居民生活忙碌大多需輪班，以致缺乏健康生活概念。且單親家庭、隔代教養家庭、外籍配偶子女家庭增多，僅能注意家庭經濟功能，無法兼顧健康的生活照顧，若將學生委由安親班、補習班照料，僅能顧及學生課業督導，無法兼顧學生健康行為及態度的建立。

### 二、問題分析

本校位於台南市南邊，全校共有 25 班（含特教班 3 班）學生數 614 人（含特教班 16 人），教職員工 70 人，屬中型學校，學區家長大部分屬勞工階層，社經地位不高，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，再加上家庭結構的改變，本校學生中約有 130 位學生的家庭屬低收或中低收入戶，等於五位學生中就有一位家庭經濟狀況不佳，學生之日常生活學習、健康行為及態度的建立、就醫行為等頗為值得關切，需經多元的學習課程與活動來澄清觀念及改善不良的行為習慣，將健康行為融入其生活技能中，自然成為生活的一部分。

## (一) 本校推動各項議題之分析：

### 1. 視力保健

項目	110 學年度	111 學年度
裸視視力不良率	74.9%	71.4%

本學年度視力不良率與上學年度相較減少了 3.5%，意味著本校推行視力保健已略有成效。但因現今手機、電腦、電視的普及，上網時間的增加、課業壓力等等因素，仍是造成學生視力不良的主因，因此推廣視力保健仍是本校 112 學年健康促進計畫中極為重要的議題。

### 2. 健康體位

項目	110 學年度	111 學年度
體位過輕比率	6.28%	7.45%
體位適中比率	60.14%	58.16%
體位過重比率	10.23%	14.01%
體位肥胖比率	23.34%	20.39%

由上表顯示，本校在健康體位方面仍有很大的努力空間，尤其是體位過重與肥胖比率仍高過全校人數三分之一，因此今年將持續推動加強學生體能外，並協助體重肥胖學生的健康管理。

### 3. 口腔衛生

項目	110 學年度	111 學年度
七年級齲齒率	10.88%	8.56%
七年級齲齒複檢率	85.71%	81.1%

本校在齲齒率有明顯的減少情形，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。而在齲齒複檢率情況與去年相比百分比下降許多，原因多半為上所提，此地區之家長較無法兼顧學生的健康生活。

### 4. 菸（檳）防制

111 學年度本校自辦菸害防制講座、課程等，並與衛生所合辦戒菸宣導，帶給親師生正確的菸害認知，並能具體執行無菸校園、無菸生活。然因本區家長多為勞工階級，加以本區內宮廟林立，陣頭文化盛行，菸檳流竄，成為次文化之一部份，對學生是極大的誘因和影響，因此菸害防制工作刻不容緩。

### 5. 全民健保（含正確用藥）

全民健保自民國八十三年開辦至今，擁有一套完善的醫療保險制度，99%的國人均參加健保，但為了避免醫療資源的浪費，正確就醫與用藥習慣的養成更顯重要，小病到合格的社區診所，遵照醫囑用藥，不浪費醫療資源、不濫用藥物等，都是現代公民應具備的基本健康知識。

## 6. 性教育（含愛滋病防治）

台灣於1984年12月發現首例愛滋病個案至今2018年7月底止，台灣愛滋病感染者已達37085人，其中十五歲至二十四歲感染者已累計8869人。近年來網路發達，學生由網路獲得錯誤的性知識及性教育，出現嚴重的性認知錯誤或甚至感染愛滋病，所以正確的性教育及降低感染愛滋風險的自我保護教學是迫切且重要。此外，面對愛滋病患者，我們應接納與關懷，讓他們能更積極面對療程，降低愛滋病黑數與傳染風險。

## 7. 安全教育與急救

111學年度傷病的統計中，健康中心登記有2553人次，上肢受傷者有607人，下肢受傷者有515人，頭部受傷者有41人。相較110學年度，受傷人數有明顯下降。因此，112學年度推動事故傷害防制已有成效。但如何預防傷害，增進全校師生的安全意識及提學生傷病總數降低升運動的安全等概念，仍是推動事故傷害防制的主要目標。此外建立安全制度及推動安全教育，培養師生安全行為及急救技能亦是本校的方向與目標。

### （二）、健康議題擇定

112學年度繼續推動視力保健、口腔衛生、健康體位、菸（檳）防制、全民健保（含正確用藥）、性教育（含愛滋病防治）、正向心理健康促進等議題，並選擇防治學生藥物濫用為自選議題。

本校112學年度選定健康體位推動主推議題，並期透過知識的提升、情意的深化與技能的應用等三方面各項細項活動的實施，進而達到開啟孩子多元的潛能，創造孩子差異性的價值，期使學生熱愛生命、勇於築夢、歡喜樂活，擁有迎向未來的自信感與學習興趣。

## 伍、計畫內容

### 一、具體策略

（一）第一階段：強化組織與人力，確立目標及議題

1、召開本校學校健康促進委員會：本校原設置之學校健康促進委員會由校長擔任主任委員，專家學者與社區資源代表組成，審核透過學校行政會議提出的各項學校衛生政策，針對學校教職員工生之健康狀況、現有與健康有關人力、物力及資源進行初步進行初步需求評估，經與會人員充分討論需，經與會人員充分討論，達成共識。

2、成立「學校健康促進推動小組」在學校衛生委員會下成立學校健康促進推動小組，組成健康促進工作團隊，成員由校長擔任計劃主持人，包含各處室主任、各領域召集人、社區代表、家長代表，使其功能更為健全。

3、現況分析與需求評估：分析學生現有健康資料，了解師生的身心狀況，並以抽樣調查方式，了解學生的健康行為，並查證相關文獻，進行教職員工生的需求評估。

（二）第二階段：發展有效的策略及行動方案。行動方案包括健康促進學校六大範疇政策、教育、服務、物質、社會及社區等六個面向，運用策略包含課程介入、活動介入、社區參與的方式以增進師生的健康知識、態度、技能，並能實踐健康行為，建立良好的生活型態，以達到全人健康的目標。

（三）第三階段：成效評價，在過程中，不斷進行過程評價以期能適時修正計劃，最後進行成效評價來評估計劃實施之整體成效。

### 二、實施內容

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）、正向心理健康促進等議題，並選擇防治學生藥物濫用為自選議題。

健康促進議題具體實施內容

實施大綱	訂定學校衛生政策	健康服務	健康教學與活動	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
視力保健	1. 擬訂視力保健實施計畫。	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。	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。	1. 提供符合規定的燈光照明 2. 教室燈源穩定，燈光不閃爍。 3. 視力保健宣導櫥窗設置。 4. 校園綠美化，鼓勵學生進行望遠凝視活動。	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。	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. 擬訂健康體位實施計畫。 2. 擬訂加強體適能位實施計畫。	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、五升旗後於操場慢	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. 合作社禁止販售碳酸	1. 每月營養午餐上網公告並至發給各班。 2. 飲水機定期更換濾性及檢測水質控制。 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。	1. 辦理健康體位專題演講。 2. 健康促進網站提供健康體位好站連結。 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。	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。

		跑。 6. 舉辦全校性運動大會級班暨體育競賽，如籃球賽等。	飲料並注意期限及合乎衛生標準的食物飲料。 7. 班級公布欄健康飲食專欄佈置。			
口腔衛生	1. 擬訂口腔衛生實施計畫。	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。	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。	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. 建立學生午餐後潔牙習慣。	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。	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. 訂定菸害防制計畫。 2. 訂定無菸校實施計畫。	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	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. 學生參與禁菸稽查活動。	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。	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。	1 邀請中華醫事科技大學護理科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. 訂定正確用藥實施計畫。	1. 提醒病假學生就亦並遵循醫囑，部過量使用止痛藥或自	1. 配合課程進行健保與正確用藥融入教學。 2. 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。	1. 健康促進網站提供社區用藥諮詢及健保局好站連結。	1. 邀請社區藥師蒞校宣導用藥認知。 2. 班親會播

		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。	教育創意標語競。 3. 朝會時間進行正確用藥、善用健保醫療資源宣導。	2. 校園玄關張貼珍惜健保資源海報。	2. 提供本校藥師名單供教職員工生用藥諮詢對象。	出「正確用藥小主播比賽」得獎作品，宣導正確用藥重要性。
性教育 (含愛滋病防治)	1. 訂定性教育及愛滋病防治實施計畫。	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。	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，網路交友支陷阱。	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。	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。	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。
防治學生藥物濫用	1. 規劃相關配套措施。 2. 舉辦反毒相關活動。 3. 充實反毒教育相關資源。	1. 邀請專家學者至本校演講。 2. 邀請警察局分局或派出所人員至本校演講。 3. 不定期舉辦教師反毒知能研習活動。 4. 結合社區之社區反毒服務。 5. 舉辦各項校園體育與藝文活動。	1. 加強反毒教育親師生宣導。 2. 帶領學生參訪反毒展。 3. 帶領學生參訪中正大學防制藥物教育中心。 4. 請各領域召集人在各領域教學時加入所需之資料。	1. 製作家庭反毒卡並張貼於聯絡簿。 2. 於班親會場張貼新興藥物一覽表。 3. 青春探索體驗活動。	1. 邀請地方觀護人至本校反毒劇場演出。 2. 學生組腳踏車隊治黃金海岸淨灘。 3. 培訓學生志工團隊至國小說故事。 4. 結合社區發展，辦理反毒展覽。	結合以下各單位資源 1. 臺南市警察局仁德分駐所。 2. 國立成功大學教育研究所。 3. 家扶基金會家扶中心。 4. 中正大學防制藥物教育中心。
正向心理 健康促進	擬訂正向心理健康	1. 安排「正向健康心	1. 配合課程進行正向心	1. 學校跑馬燈宣導正向	1. 辦理正向心理健康促	1. 班親會時活動宣導

促進實施計畫。	理促進」問卷前測評估調查，建立推行前實證基礎資料	2. 學校環境設施佈置，提供更優質的健康心理學習空間	理健康促進融入各科教學。 2. 正向心理健康促進創意標語競。 3. 朝會時間進行正向心理健康促進宣導。	心理健康促進相關資訊。 2. 校園玄關張貼珍惜正向心理健康促進資源海報。	進專題演講。 2. 正向心理健康促進網站提供健康體位好站連結。	「正向心理健康促進」 2. 配合每年運動會，設計親子趣味競賽，增加親子正向心理健康促進。
---------	--------------------------	----------------------------	---	---	------------------------------------	---

## 陸、人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，各成員之職稱及工作項目如表列：

計畫職稱	本校所屬職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	校長	綜理健康促進學校推行督導事宜，整合資源，統籌調度。
協同主持人	教務主任	計畫健康促進融入教學事宜。
協同主持人	總務/會計主任	採購健康促進物品事宜/經費審查核銷，建構健康的校園物質環境。
協同主持人	學務主任	綜理督導推動本校健康促進事宜。
協同主持人	輔導主任	協同辦理性別議題相關活動，並提供學生心理健康相關資訊。
協助計畫執行者	體育衛生組長	研究策劃，撰寫計畫、資料彙整及統整報告。 學生運動生理研究、推行健康與體育活動，加強體適能計畫執行。
協助計畫執行者	午餐執行秘書	配合健康促進計畫，推行營養教育與均衡飲食。
協助計畫執行者	教學組長	協助健康促進融入教學事宜。
協助計畫執行者	學生活動組長	研究策劃，並協助行政協調。
協助計畫執行者	健體領域教師	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
協助計畫執行者	各班導師	協助學校推行健康促進相關活動、學生健康生活習慣的養成。
協助計畫執行者	資訊組長	健康網站網頁製作及維護。
協助計畫執行者	護理師	身體健康狀況及需求評估及效果評價，社區及學校資源之協調整合，規劃學校健康促進相關政策與活動統計、分析教職員生之健康狀況，列管特殊疾病個案，提供各種衛生保健知識與健康諮詢。



協助計畫執行者	家長代表/ 志工團長	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務。
協助計畫執行者	學生社團代表	協助學生需求評估與活動及協助班級與行政聯繫。
協助計畫執行者	衛生保健志工	協助學生需求評估與活動及協助班級與行政聯繫。

## 柒、預定進度（以甘梯圖表示）

月次 工作項目	112 年 8 月	112 年 9 月	112 年 10 月	112 年 11 月	112 年 12 月	113 年 1 月	113 年 2 月	113 年 3 月	113 年 4 月	113 年 5 月	113 年 6 月
1. 召集學校健康促進委員會	■										
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		■									
6. 組成工作小組		■									
7. 辦理各項宣導			■	■	■	■	■	■	■	■	■
8. 舉辦健促議題之親職增能教育			■	■	■		■	■	■	■	■
9. 辦理各項藝文活動			■	■	■		■	■	■	■	■
10. 邀請社區資源參與本校保健工作			■	■	■			■	■	■	■
11. 辦理專題演講				■	■			■	■		
12. 健促議題融入健教課程		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
13. 檢視健促議題之校園物理環境		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

14. 成效評估													
15. 工作檢討													
16. 資料彙整填報													

## 捌、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)	訂定無菸校園實施計畫					
(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)	擬定防制學生藥物濫用實施計畫					
(10)	擬定正向心理健康促進實施計畫					
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發放檢查結果予全體家長，且通知視力不良學生複檢事宜。					
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發放檢查結果予全體家長，且通知體位不良學生相關注意事項。					
	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、五升旗後於操場跑步運動					
	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，不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。					
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					
防制學生藥 物濫用	1. 邀請專家學者至本校演講。					
	2. 邀請警察局分局或派出所人員至本校演講。					
	3. 不定期舉辦教師反毒知能研習活動。					
	4. 結合社區之社區反毒服務。					
	5. 舉辦各項校園體育與藝文活動。					
正向心理健 康促進	1. 辦理結合生命教育、正向心理健康議題相關宣導活動					
	2. 不定期舉辦正向心理知能研習活動。					
	3. 結合社區之社區正向心理服務。					
	4. 舉辦各項校園體育與藝文活動推動正向心理。					
<b>三、健康教學與活動</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
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					
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「多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. 請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					
菸檳防制	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	1. 配合課程進行健保與正確用藥融入教學					

(含正確用藥)	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					
防制學生藥物濫用	1. 加強反毒教育親師生宣導。					
	2. 帶領學生參訪反毒展。					
	3. 帶領學生參訪中正大學防制藥物教育中心。					
	4. 請各領域召集人在各領域教學時加入反毒相關所需之資料。					
正向心理健康促進	1. 配合課程進行正向心理健康促進融入教學					
	2. 朝會時間進行正向心理健康促進防制宣導					
	3. 舉辦正向心理健康促進海報比賽。					
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. 視力保健宣導櫥窗設置					
	4. 校園綠美化，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籍充實					
防制學生藥物濫用	1. 製作家庭反毒卡並張貼於聯絡簿。					
	2. 於班親會場張貼新興藥物一覽表。					
	3. 青春探索體驗活動。					

正向心理健康促進	1. 製作正向心理健康促進宣傳張貼於聯絡簿。					
	2. 於班親會場張貼新正向心理健康促進一覽表。					
	3. 學校跑馬燈宣導愛滋病防治相關資訊					
五. 學校社會環境		5	4	3	2	1
視力保健	1. 與專科大學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. 與專科大學合作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. 與專科大學合作辦理口腔衛生專題演講					
	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諮詢					
	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 (正確用藥)	1. 健康促進網站提供社區用藥諮詢及健保局好站連結					
	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. 與專科大學合作辦理性教育及愛滋病防治講座					
防制學生藥 物濫用	1. 邀請地方觀護人至本校反毒劇場演出。					
	2. 學生組腳踏車隊治黃金海岸淨灘。					
	3. 培訓學生志工團隊至國小說故事。					
	4. 結合社區發展，辦理反毒展覽。					
正向心理健康促進	1. 與專科大學合作辦理正向心理健康促進專題演講					
	2. 健康促進網站提供正向心理健康促進好站連結					
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					
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. 邀請中華醫事科技大學護理科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	1. 邀請社區藥師蒞校宣導用藥認知					

(含正確用藥)	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。						
防制學生藥物濫用	1. 臺南市警局仁德分駐所。						
	2. 國立成功大學教育研究所。						
	3. 家扶基金會家扶中心。						
	4. 中正大學防制藥物教育中心。						
正向心理健康促進	1. 班親會時活動宣導「以五正、四樂正向心理健康促進議題						
	2. 結合衛生所或張老師共同宣導「正向心理健康促進」						
	3. 配合每年運動會，設計親子趣味競賽，增加正向心理健康促進運動						

## 九、預期效益

### 一、總目標

- (一) 教導學生健康體位正確觀念，並培養學生健康體位與健康飲食知識與技能，提升本校學生體重適中比率。
- (二) 藉由健康體位與健康飲食的倡導，養成學生規律的活動，具有正確的體型意識並增進身體自主及性別平等之觀念。
- (三) 提升整體校園的健康服務，從學生健康資料建立、健康異常矯治追蹤，透過社區醫療資源提供到校服務等，掌握學生健康資料並納入性別統計與分析，作為施政參考及提昇家長對學生健康之重視。
- (四) 達成健康促進學校目標，提供學生一個安全、健康和促進學習的環境，而且提供給學校教職員一個安全和健康的工作環境。

### 二、單項議題目標

#### (一) 視力保健

1. 學生視力不良率降低 0.2% 以上。
2. 鼓勵學生利用下課時間進行「遠眺休息」。
3. 定期檢修教室內燈管及提供符合規定之燈光照明。

#### (二) 健康體位

1. 體位適中比由 58.2% 提升至 62%。
2. 全校學生體位過重及肥胖比率由 34.7% 降至 32%。
3. 全校學生體位過輕由 7.0% 降至 6.0%。

#### (三) 口腔衛生

1. 推動飯後「自主漱口潔牙」活動，落實學生飯後潔牙習慣，提升學生每日潔牙三次為目標。

2. 90%學生能夠每日登錄潔牙次數於家庭聯絡簿。

3. 七年級齲齒複檢率提升至 99 %。

#### **(四) 菸(檳)防制**

1. 社區及家長會能共同參與營造出無菸之校園環境。

2. 學生具備菸害的基本知識，能知道抽菸對身體的危害。

3. 學校教職員工生及家長來賓入校後，不吸菸、不嚼檳榔。

#### **(五) 正確用藥(含全民健保)**

1. 營造健康安全的校園環境，讓學生健康成長。

2. 增進學生正確用藥與防制學生藥物濫用的基本常識達 90%以上。

3. 增進教師正確用藥與防制學生藥物濫用的基本能力。

4. 提高師生與家長有正確全民健保的認識。

#### **(六) 性教育(含愛滋病防治)**

1. 提高學生性知識正確率，引導學生對自我身心生長發育的探索與瞭解。

2. 增進學生性態度正向率，以健康的角度去學習。

3. 落實不與人共用個人衛生用品等行為，運用生活技能能力，執行健康行為。

4. 讓師生與家長認識愛滋病感染的途徑，且了解愛滋病預防的方法，進而培養對愛滋病感染者的同理與關懷。

#### **(六) 正向心理健康促進**

1. 心理健康正確知識率後測較前測提升 5%

2. 心理健康正向態度率後測較前測提升 5%

3. 心理健康自我效能比率後測較前測提升 5%

#### **(七) 防制學生藥物濫用**

1. 增進親師對毒品危害及防治知識的了解。

2. 充實毒品防治及健康校園的相關教育資源。

3. 完善學生藥物濫用個案之發現、處理及追蹤輔導流程。

4. 鼓勵學生拒絕毒品並養成健康生活習慣。

5. 營造具有地區特色之「拒毒健康校園」。