

臺南市立歸仁國中 112 學年度

健康促進學校
實施計畫

臺南市立歸仁國民中學
112 學年度學校健康促進實施計畫

一、計畫依據：

臺南市政府教育局112年8月17日南市教安(二)字第1121063489號函。

二、計畫摘要：

本校對各項衛生健康工作積極推動，針對全校師生不同需求辦理健康活動及服務，包括教師瑜珈班、桌球班、羽球班、各式健康促進研習，成立羽球、桌球、巧固球、籃球、足球、龍獅、空手道社團，並積極培訓羽球、桌球、棒球、足球、巧固球等校隊，還有參與校外教師桌球賽、學生健康檢查等。本校將秉持「促進全校師生健康、活力、快樂」之目標，擬定學校健康促進計畫，讓全校師生都能擁有健康身心。本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋健康服務、健康教育、健康環境、餐飲衛生、教職員工健康促進、健康心理層面及全民健保等。

首要成立學校健康促進委員會，組成健康促進工作小組，針對本校師生健康狀況及問卷調查評估，選擇「安全教育與急救」為本校自選議題，並配合政策將「為視力保健、口腔保健、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)及正向心理健康促進」等7項議題作為必選議題，針對以上議題擬定動態及靜態課程活動。在「安全教育與急救」方面，舉辦各項宣導活動，包括每學期都辦理的「地震防災演練」，內容包括地震避難與逃生、消防器材的使用及CPR體驗練習，透過實際的體驗與練習，讓學生印象深刻；另外，還有交通糾察志工團(家長志工)每日上放學交通指揮、宣導騎自行車及乘坐家長機車務必戴安全帽、校園糾察隊巡邏與通報、童軍課程教導學生急救知識與技能、利用集會宣導自我防護觀念，強調運動前要做好熱身，避免在校園受傷熱區受傷，以及與社區警察局合作之聯巡並設立巡邏箱。在「視力保健、口腔保健、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)及正向心理健康促進」方面，重點加強師生活動身體，設置情境走廊，配合體適能檢測及健康低碳飲食的知能宣導，以期建立全校健康的生活型態。

以上議題也著重在課程教育上，以健體領域教學為主體，各科也融入相關課程，以增進學生之健康知覺、態度、價值觀、技能。同時進行過程評價，適時修正計畫，並針對表現進步之師生給予合宜的回饋或鼓勵。最後進行成效評價來評估計畫實施之成效。

三、背景說明：

(一) 本校環境：

本校位於台南市歸仁區交通便利，市集、商店林立區域，緊鄰歸仁仁壽宮和夜市，學區建案林立不斷，顯示逐年皆有遷入人口。本校目前班級數共 39 班，學生人數 1151 人，教職員工共 128 人，屬於中型學校。歸仁區相較於南市市區，仍保有鄉村風貌，家長以從事工、商、農工作為主。

學區位於歸仁熱鬧市集地段，商店、攤販、飲料店遍佈學校四周，另附近廟宇陣頭、網咖亦有部分學生出入，以上學區環境關係著學生的健康養成習慣。學校週邊商店、攤販、飲料店林立，網咖不設限，加上目前學生幾乎人手一機，平板、線上遊戲電動充斥。天天接觸 3C 產品，飲食不正常，使用電腦產品時間過長。以上環境、生活習慣和家庭功能息息相關，皆會影響學生的體位、視力、口腔等的健康問題。

S W O T 分析

因素	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會點 (O)	威脅點 (T)
地理環境	學區家長對學校活動頗支持。 中大型學校學校資源及社區資源豐富。 環境幽美居民純樸。 校園空間寬敞、綠地地廣大	1. 大型學校意見多元，較難取得共識。 2. 學區家長較重視學生學業甚於健康的重視。	社區士紳近幾年支持學校活動較積極。	學區內便利商店、飲料店、小吃店林立，重要道路有多間檳榔攤設立。
學校規模	1. 中型學校 39 班 2. 學生人數約 1151 教職員人數 128。 3. 學校佔地約 5 公頃。	1. 早期主體校舍較為老舊，有壁癌油漆剝落、雨天積水問題。	1. 以往所辦活動大部分家長都報以正面評價。	1. 健康促進學校觀念因家長職業關係，接受度未明。
學校及學區狀況	菸毒害、檳榔防制及體適能，每年列入學校年度重要行事。 定期舉辦菸毒害檳榔危害常識測驗。 每學期舉行一次健康體位、牙齒健康檢查。 校內外環境全面實施戒菸拒嚼檳榔。 學校綠化面積高，附近平地多且無高大建物阻隔，推動健康保健工作得心應手。 家長非常尊重學校辦	教師對健康促進學校概念較不清楚，增添推動難度。 學生下課後眼球放鬆操，教師難以全程監督，無法達到 100% 的推動。 部分家長配合度較差，健康概念較不足，導致成效打折扣。 學區家長務農及從事勞動工作者較多，吸菸者眾，健康促進活動推行上，較無法給予學生指	學校課發會將健康促進學校列入健康與體育課程的重點項目。 資訊組正建製本校健康促進學校活動網頁，並做程式設計，將來學生健康檢查數據就可以電腦快速分析。 大部分教師對健康促進學校活動的支持度很高。	家長支持學校活動，但因工作、時間等關係，實際行動的人較少。 社區團體的加入及支援目前並不明朗，更待學校師生共同努力。

	學及教師專業自主權。教師具有專業教學知能，願為健康促進活動奉獻心力。志工熱心參與學校事務，增添健康保健工作推行利器。	導及鼓勵的動力。	學區內尋求社區團體及醫院醫師的支持，並結合文化里內定里辦公室，將學校活動透過里公佈欄公佈消息。	
資源運用	推動各項健康促進活動，教師配合度高，學生興趣濃厚。結合教務處做健康體位、菸害防制課程規劃。	部分教師對健康促進活動的概念不清楚，甚至會排斥。部分家長對健康不重視。	部分家長及志工願意協助菸毒防制、拒檳等健康促進活動。本校資訊設備齊全，教師實施心得可互通交流。	未來減班後，教師調動率大，健康促進教育經驗傳承恐有斷層。合作的醫師未來合作的意願動向較難掌握。

(二) 視力保健

- * 為推廣視力保健的重要，舉辦視力保健宣傳品比賽。
- * 發給各班預防近視的保健方法及對眼睛有幫助的食品宣傳單。
- * 利用登相關視力保健的重要訊息。

(三) 口腔衛生

- * 為推廣口腔衛生保健的重要，舉辦口腔衛生保健宣傳品比賽。
- * 利用公佈欄登相關口腔衛生的重要訊息，鼓勵學生午餐後進行潔牙。

(四) 健康體位

- * 推行走路上學與自行車上學活動，經由每天走路與騎腳踏車上學，讓學生可以輕鬆的活絡身體，培養健康的體能。
- * 學校定期對各年級辦理籃球田徑、體育競賽，鼓勵學生運動。

(五) 菸害防制

- * 加強學生「菸害防制」的宣導和戒菸教育，並且要加強家長的健康意識，並請抽菸教職員避免在校抽菸。
- * 期望藉由知識的傳遞、活動的參與，使學生能由自身做起拒抽菸及拒二手菸，並進而影響家中成員與社區民眾，共同推動無菸的校園優質環境。

(六) 全民健保(含正確用藥)

- * 利用健康教育課宣導全民健保正確觀念。
- * 利用班親會對家長宣導二代全民健保的資訊與理念。
- * 宣導正確用藥五大核心能力：說清楚、對明白、用正確、愛自己、交朋友。
- * 與社區藥局結盟，提供學生正確用藥諮詢，推廣正確用藥觀念。

(七) 性教育(含愛滋病防治)

- * 利用健康教育課程宣導正確的性教育(含愛滋防治)觀念。
- * 邀請衛生所或專家到校園宣導防治愛滋的正確觀念。
- * 推廣正確的性教育(含愛滋防治)觀念。

(八) 安全教育與急救

- * 週會邀請歸仁分局警官到校宣導交通安全的重要性。
- * 童軍課教授安全教育與急救。
- * 每學期初邀請消防隊到校舉行全校防災演練。
- * 健康教育課程融入 CPR，由學生親自體驗了解心肺復甦術的操作方式。
- * 與社區高中職教官、警察聯巡。
- * 糾察隊不定時巡視校園。
- * 校園設置巡邏箱。

綜合上述，本校實有必要整合學校與社區人力與資源發展「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(含愛滋病防制)及正向心理健康促進、安全教育與急救」等相關健康議題之健康促進計畫，期望由學校推動，進而由學生將資訊傳遞給家人、社區民眾。

四、計畫目的

- (一) 整合各處室人力及資源，發展有效的衛生政策及計畫，建立良好的物質環境與校園友善氛圍。
- (二) 透過規劃健康教育課程，融入各項健康議題，內化學生知能，進而自主執行各項健康活動。
- (三) 結合社區資源，辦理各項健促活動，並提供社區與本校師生健康諮詢服務。
- (四) 推動「菸害防制」、「健康體位」、「口腔衛生」、「視力保健」、「全民健保」、「性教育」、「正向心理」等七項必選議題，並加入臺南市自選議題為「安全教育與急救」議題。
- (五) 評估學校教職員工生之健康需求，提昇健康飲食及健康體態之觀念，以落實維持健康及建立自我健康形象及健康行為。
- (六) 透過專題講座、課程融入，給予學生正確的健康概念與知能，並以專案活動，強化學生自主執行健康活動，達到健康促進的目標。
- (七) 針對健康體位及健康飲食訂定合理且具教育意義之鼓勵辦法，並將健康體適能融入教學。
- (八) 藉由建立學生健促觀念，並結合教師、家長、社區資源，辦理家長健促講座，以進一步推廣、深化健康促進的內涵。

五、計畫內容：

六大範疇	主要內涵	項 目	負責單位
一、制訂學校衛生政策	(1) 成立衛生委員會	1. 定期召開衛生委員會會議。	學務處
		2. 評估師生健康狀況，決定健康議題—菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健與防制學生藥物濫用主題。	
	(2) 強化組織與人力	1. 組織健康促進小組。	學務處
		2. 制訂健康促進學校計畫。	
		3. 規劃實施內容及進行時間表。	
		4. 全校教職員工、學生、家長及社區人士共同參與。	家長會
二、健康教育課程及活動	(1) 教師健康知能促進及研擬	1. 辦理教師健康促進知能研習，著重健康主題的內涵及推展。	教務處
		2. 健體領域教師研擬體育活動教案設計，以供教師們運用教學。	
		3. 綜合活動領域教師研擬健康飲食之教案設計。	
		4. 其餘各科教學提供與健康議題相關之課程教案設計，融入教學活動，並於校慶活動展示各科融入教學成果。	
	(2) 視力保健	1. 舉辦視力保健宣傳品比賽。	學務處
		2. 落實教室照度檢測及強化電子白板使用規範。	
		3. 在集會宣導同學規律用眼 3010 及戶外活動 120。	
		4. 發給各班預防近視的保健方法及對眼睛有幫助的食物單張。	
		5. 舉辦戶外活動讓學生可接觸綠地達到視力保健。	
		6. 視力保健融入校慶化妝進場議題。	
	(3) 口腔衛生	1. 舉辦口腔衛生保健宣傳品比賽。	學務處
		2. 在佈告欄及學校顯眼處張貼宣導海報。	
		3. 在集會宣導同學注重口腔衛生。	
		4. 鼓勵學生午餐後進行潔牙。	
		5. 發給各班潔牙方法及各項宣導品	
		6. 口腔衛生融入校慶化妝進場議題。	
(4) 健康體位	1. 健康飲食演講宣導	校護學務處	
	2. 綜合活動課程指導學生食物熱量、營養分析，並擁有設計食譜的能力，進而能學會烹飪的技巧。		
	3. 宣導每天吃早餐、與拒絕含糖飲料。		
	4. 推動健康體位五大核心能力。		
	5. 每學年實施學生體適能測驗（柔軟度、肌肉適能、心肺適能）一次，並依檢測結果進行體能指導。		
	6. 健體課程指導各項球類運動。		
	7. 辦理全校運動會一次，含各項田徑賽。		
(5) 菸害防制	1. 每學期辦理菸害防治宣導週。	學務處	

		<ol style="list-style-type: none"> 2. 辦理各項藝文活動（海報、作文比賽） 3. 於各項活動宣導加強菸害防制的正確觀念。 4. 落實校園禁菸規定與校園周邊無菸範圍，針對師生、入校民眾及施工廠商應嚴加規範與宣導。 		
	(6) 全民健保 (含正確用藥)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將全民健保正確觀念融入健康教育課程。 2. 辦理全民健保海報繪製比賽。 3. 邀請各方專家到校進行正確用藥宣導。 4. 與社區藥局結盟，提供學生正確用藥相關諮詢。 5. 辦理正確用藥海報繪製比賽。 6. 健體領域將正確用藥融入教學。 7. 正確用藥融入校慶化妝進場議題。 	學務處	
	(7) 性教育 (含愛滋病防治)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請各方專家到校進行性教育(含愛滋病防治)宣導。 2. 健體領域將性教育(含愛滋病防治)融入教學。 3. 性教育(含愛滋病防治)融入校慶化妝進場議題。 4. 邀請專家到校談愛滋防治議題。 5. 利用班親會對家長宣導愛滋防治正確觀念。 	學務處	
	(8)安全教育 與急救	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康教育課程教授學生各項安全課程與急救方法。 2. 安全教育融入校慶化妝進場議題。 3. 童軍課教授安全教育與急救。 4. 健康教育課程融入CPR，由學生實做了解心肺復甦術的重要。 5. 邀請歸仁分局警官到校宣導交通安全寄戴安全帽的重要性。 	學務處	
三、 健康服務	(1)視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理學生視力檢查，並提供改善建議。 2. 統計近視學生，建檔追蹤改善情況。 3. 衛生所護理人員到校視力保健諮詢。 4. 視力保健宣導之健康櫥窗。 	學務處 校護	
	(2)口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理學生口腔齲齒檢查，並提供改善建議。 2. 統計齲齒學生，建檔追蹤改善情況。 3. 口腔衛生宣導之健康櫥窗。 4. 健康中心提供正確刷牙方法的相關資訊 	校護	
	(3)健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理全校健康檢查服務，配合特殊疾病學生問題提供服務。 2. 定期實施體重檢查，並統計分析。 3. 篩選BMI >24之過重學生，成立「體重控制班」，協助學生擬定體重控制計畫，並配合健走活動。 4. 健康飲食知能前測與後測。 5. 不定時宣導健康衛教觀念，提供健康、營養資訊。 6. 開設教師瑜伽班，促進教師身體健康。 	校護 學務處	

		7. 上網公告每日營養午餐食譜熱量分析，提供營養資訊。	
	(4) 菸害防制	1. 進行學生菸害、防治教育前測、後測、統計，並進行分析。 2. 實施戒煙教育輔導，進行反菸教育。	校護 學務處
	(5) 全民健保 (含正確用藥)	1. 學務處設立全民健保相關議題諮詢服務。 2. 不定時提供全民健保相關最新資訊。 3. 學校健康中心護理師，可提供學生正確用藥方面問題的諮詢。 4. 學校佈告欄張貼有正確用藥海報，宣導正確用藥觀念。 5. 與社區藥局結盟，提供學生正確用藥相關諮詢。	學務處
	(6) 性教育 (含愛滋病防治)	1. 學校輔導室設有數位專門輔導教師，可提供學生性教育(含愛滋病防治)方面問題的諮詢。 2. 輔導室設有性教育(含愛滋病防治)問題專線。	
	(7) 安全教育 與急救	1. 週會定期宣導校園隱密角落讓學生能注意安全。 2. 童軍課教授安全教育與急救。 3. 每學期初邀請消防隊到校舉行全校防災演練。 4. 學校成立交通糾察隊維護交通安全。 5. 定期舉辦教師 CPR 急救訓練。	輔導處 學務處
四、 物質環境	(1) 健康潔牙 及健康視 力環境	1. 洗手台充足寬敞，可供學生潔牙漱口。 2. 校園綠地覆蓋率高，可供學生遠眺，保健視力。 3. 健康中心基礎設備及資源完整，有專門校護可供基本諮詢。 4. 校園公佈欄張貼潔牙及視力保健海報與資訊。	學務處
	(2) 健康體能 環境	1. 健康中心設備齊全，功能健全。 2. 注重校園環境安全。 3. 體育器材設備齊全，定時維護。	校護 總務處
	(3) 無菸校園	1. 設置情境走廊，張貼主題相關海報、標語。 2. 公佈欄張貼反菸活動競賽作品成果。 3. 定期清除校園煙蒂活動。 4. 全校各角落張貼反菸標示。 5. 請全校教職員及校外人士進入校園後確實遵守無菸行為。	學務處 全校
	(4) 健康飲食 環境	1. 加強午餐廚房衛生環境管理。 2. 飲用水定期檢驗，更換濾心。 3. 蓄水塔定期清洗。 4. 合作社不提供高糖、高脂之食物。	午餐值秘 總務處 合作社理事會
	(5) 健康全 民健保環	1. 教室布置有全民健保資訊專區。 2. 不定時利用校園跑馬燈提供全民健保相關最新資訊。	學務處

	境與健康用藥環境	3. 課程融入正確用藥的觀念與宣導，給予學生正確用藥觀念。	
		4. 學校內不提供內服藥物，以免學生濫用。	
		5. 健康中心外用藥均符合品質與期限的管制。	
	(6)健康的性教育(含愛滋病防治)環境	1. 輔導室設有專門諮商室。	輔導處 訓導處
		2. 輔導室設有專門諮商老師。	
	(7)健康的安全教育與急救環境	1. 本校消防設備及各項設施均符合安全規定。	總務處
		2. 校園糾察校內巡邏	學務處
3. 與社區高中職教官、警察進行聯巡並在校園設立巡邏箱			
4. 三間午餐廠商各項設備均符合衛生與安全。		營養師	
五、社會環境	(1) 和諧校園文化	1. 對肥胖的學生，施以關愛，不要用批評或嫌棄的口氣。	輔導室
		2. 對抽煙之學生施以關愛輔導。	
	(2) 積極給予獎勵	1. 配合健康體位活動學生，累積優良成果者，記嘉獎一次。	學務處
		2. 戒煙班、體重控制班學生，有進步者記嘉獎。	
		3. 辦理正確用藥海報繪製比賽，參加者給予記嘉獎一次。	
		4. 挑選自願社區服務小志工檢拾清理垃圾，記嘉獎一次。	
	5. 選拔具有責任感與工作效率之學生成立「環保小義工」，定期清潔校園環境，記嘉獎一次。		
6. 鼓勵參與本計畫之教師、學生及家長、社區人士。	總務處		
六、社區關係	* 建立學校與社區的溝通管道	1. 結合歸仁衛生所，宣導菸害防制，播放菸害宣導短片。	學務處
		2. 邀請社區醫師或藥師支援辦理健康議題講座。	
		3. 社區服務小志工進入社區清理社區環境。	
		4. 結合社區愛心商店，宣導不販售香菸給青少年。	
		5. 與社區資源結合，舉辦安全教育與防災宣導。	
		6. 舉辦親師座談會，提升家長戒菸反毒及健康飲食的重要性。	
		7. 舉辦社區演奏，增進校園與社區的良好互動。	教務處

六、人力配置：

職別	成員	職責
主任委員	校長—黃峻宏	<ul style="list-style-type: none"> ●總理學校健康促進工作 ●核定並領導衛生工作計劃及實施 ●主持學校衛生委員會
副主任委員	學務主任—何文鈞	<ul style="list-style-type: none"> ●協助主任委員之工作 ●聯繫地方社區機構辦理之工作
執行秘書	衛生組長—洪麒雙	<ul style="list-style-type: none"> ●執行並監督所有工作進程 ●統整各處室工作成果
設計委員	家長會長—待改選 教務主任—吳倖瑱 學務主任—何文鈞 輔導主任—邱翊瑄 總務主任—黃斌斌	<ul style="list-style-type: none"> ●討論並計劃學校健康議題工作內容 ●協助相關活動之進行。
顧問 健康服務組	台南市政府衛生局、 教育局、歸仁區衛生所 衛生組—洪麒雙 護理師—陳敬涵 體育組—陳俊騰	<ul style="list-style-type: none"> ●提供健康相關資訊 ●以專業知識提供意見 ●辦理學生健康檢查、統計分析 ●學生健康資料建檔管理 ●學生體適能之增進
衛生教學組	教學組—陳招宏 訓育組—連婉茜 護理師—陳敬涵 健體領域教師	<ul style="list-style-type: none"> ●辦理健康教育課程教案設計 ●推動各科融入教學 ●辦理健康教育活動
物質環境組	庶務組—李惠容 設備組—陳龍星 衛生組—洪麒雙 生教組—粘淑鈴	<ul style="list-style-type: none"> ●提供健康安全環境 ●提供適當的衛生設施與安全用水 ●提供完善的學習環境 ●建立健康的飲食環境 ●建立無菸、無毒校園
精神環境組	輔導組—許馨麟 護理師—陳敬涵 級導師—胡雅玲、 林音蕙、黃仕賢	<ul style="list-style-type: none"> ●建立學校良好人際關係 ●建立相互關懷、信任和有愛的環境 ●為有特殊需要的學生提供適當的協助 ●營造彼此尊重的環境
社區關係組	輔導室、衛生組、 護理師	<ul style="list-style-type: none"> ●成立家長義工團 ●與家庭的聯繫與合作 ●學校與社區的聯繫與合作

七、預定進度

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	113 年 7月
1. 組成學校衛生工作團隊	■											
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. 建立健康網站與維護	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
6. 擬定過程成效評量工具		■										
7. 成效評量前測		■										
8. 執行健康促進計畫		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
9. 過程評量		■	■	■	■	■	■	■	■			
10. 成效評價後測										■	■	
11. 資料分析										■	■	
12. 報告撰寫											■	

八、評價指標

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

(一) 過程評量：

- 1、每學期召開學校衛生委員會，檢討各議題的得失，並作成會議記錄以為改進之依據。
- 2、期初召開健康促進委員會將本學年度健康促進學校議題、活動內容充分檢討，獲得共識。
- 3、經由老師、學生、家長會檢討相關問題，提供學校改進建議。健康資訊學生、教師最需要可聘任專家學者專題報告。
- 4、辦理活動照片成果、活動心得等。
- 5、利用導師會報時間、班會活動調查徵詢導師、學生意見以為健康促進活動改善之依據。

(二) 成效評量：包括影響評估及結果評估，影響評估是指評估較短期立即的計畫成效，結果評估是指評估較長遠或最終的效果。

- 1、積極開發健康促進學校融入教學模式，為了評價課程推動成效，在計畫實施前，對一、二年級學生進行前測，學期末進行後測。
教學內容包括各項體適能、急救技能、菸害防制、檳榔防制、健康體位、用藥安全、全民健保，描述計畫執行前後的學生對於吸菸與嚼食檳榔的健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能、行動能力的具體變化，如進行量性問卷的前後測，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。
- 2、期初由健康檢查中篩檢出體重過胖、過輕的學生，定期追蹤並成立體控班於每月月底測量BMI值，以檢驗成功率。並且進行量性問卷的前後測，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。
- 3、學期末運用班會時間調查學生對於這一年學校健康環境提供尚有何意見，作為下學年改善，或訂定下一個健康促進學學議題之依據。

九、計畫預期成效：

(一) 整體計畫目標

- 1、了解影響全校師生、家長及社區人士的健康因素，提出改善之道。
- 2、透過溝通、協調，發展有效的策略及計畫。
- 3、教師、學生、家長產生健康行為，建立健康生活型態。

(二) 視力保健

- 1、學生近視人數的比例能夠保持穩定不增加。
- 2、學生在課餘時間能夠至少一至兩分鐘望遠凝視的比例達到 80%以上。
- 3、學生知道何種飲食對眼睛有幫助的學生人數比例達到 90%以上。
- 4、課程能融入視力保健的課題。

(三) 口腔衛生

- 1、學校師生在飯後進行潔牙或漱口的比例能達到 80%以上。
- 2、學生齲齒人數的比例能保持穩定不增加。
- 3、學生能夠確實知道潔牙方法的人數能達到 95%以上。
- 4、課程或活動能融入口腔衛生的課題。

(四) 健康體位

- 1、全校學生皆進行體適能測驗，BMI 指數不適中比率降至 40%以下。
- 2、全校健康體位知能測驗達 70% 合格。
- 3、全校學生每週運動 3 次以上比率達 90%
- 4、全校師生午餐前均能洗手。
- 5、學生吃早餐的人數比率提高為 85% 以上。
- 6、飲食健康知識前後測能提升 10% 以上。
- 7、課程或活動能融入健康體位的課題。

(五) 菸害防制

- 1、學校教職員皆願意遵守校園無菸行為。
- 2、學生願意拒絕任何人給予之菸品。
- 3、到校來賓 100% 遵守無菸校園。
- 4、課程或活動能融入菸害防制的課題。

(六) 全民健保與正確用藥

- 1、親師生對全民健保有更深的了解與認同，並對這樣政策有更多的支持。
- 2、課程或活動能融入正確用藥的課題。
- 3、學生皆能知道正確用藥的觀念。
- 4、學生能知道不亂買藥、不亂服成藥的的知識。
- 5、學生能知道正確用藥五大核心能力：
說清楚、對明白、用正確、愛自己、交朋友。

(七) 性教育(含愛滋病防治)

- 1、學生皆能知道應尊重異性，不隨便碰觸異性。
- 2、學生能知道愛滋病的傳染方式與預防方法等各方面性教育的知識。
- 3、課程或活動能融入性教育(含愛滋病防治)的課題。

(八) 安全教育與急救

- 1、學生都能知道防災演練逃生路線及必要防護措施。
- 2、學生能注意自身安全，避免前往校園死角。
- 3、營養午餐能充分注意設備與食物之潔淨，避免發生食物汙染之危險。
- 4、課程或活動能融入安全教育與急救的課題。

十、本計劃經校務會議提案通過後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼衛生組長 洪麒雙

衛生組長：

教師兼衛生組長 洪麒雙

學務主任：

教師兼代學務主任 何文鈞

校長：

吳家增

敬會：教務處

教師兼教務主任 吳倅瑱

輔導室

教師兼輔導主任 邱翊瑄

總務處

教師兼代總務主任 黃斌斌

會計室

會計室主任 黃毓茹