

## 臺南市112學年度健康促進學校實施計畫撰寫參考格式

### 一、計畫標題：

臺南市關廟區關廟國民小學112學年度健康促進學校實施計畫

### 二、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

### 三、計畫摘要：

本計畫旨在發展整合型健康促進學校行動方案，以多元層面、多元策略的方針推動，增進教職員工生的全人健康為目標。學校健康促進之現況分析及需求評估，以學生健康資訊系統 web 版的統計資料進行資料收集與分析顯示。計劃分三階段進行，執行內容包括學校衛生政策、學校物質環境、社會環境、健康生活技能教學與行動、社區關係、健康服務等六大範疇。第一階段確立學校永續發展目標~「健康成長」，必選議題為「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」、「菸害檳榔防制」、「全民健保(含正確用藥)」、「性教育(含愛滋病)」。其次經由本校需求評估後決定以「安全教育與急救」為本校自選議題。第二階段則依據所訂之議題與目標，發展有效的策略及行動方案，希望經由「由下而上」的發展模式，提供充分的環境支持與健康服務，讓學校能建立更健康的環境，使學生在其中能更快樂地生活與學習。第三階段進行成效評價，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。

本校109學年度的執行成效，在視力保健議題上積極推行衛教宣導和遠眺休息活動，從106學年度平均視力不良率26.65%至108學年度平均視力不良率29.79%，有些微上升的狀態，但109學年度平均視力不良率25.7%有明顯下降，可見學校在推動活動上還是有些成效。在健康體位議題上除了宣導正確飲食及運動外，針對體位不佳學生舉辦健康體位班，106學年度學生體位不良的人數比例為32.85%至108學年度學生體位不良的人數比例為29.48%，109學年度學生體位不良的人數比例為30.34%(預估跟疫情有關，戶外活動減少)，可見學校在推動健康體位活動上還是有待加強。在口腔保健議題上，小一學童齲齒率從106年度健康檢查的31.48%降至108年度健康檢查的30.09%，但109年度健康檢查又飆升到42.86%。顯示學校在學童潔牙習慣及口腔

保健知識上的宣導有待加強。在菸害及檳榔健康危害防治工作成效上，已確實建立無菸害無檳榔環境。而在109學年的統計表得知，學生意外傷害次數隨著校園工程的完工，比106到107學年度降低很多，可見學校在推動校園安全上的宣導成效顯著。

本計畫除利用課餘時間宣導及活動外，並著重以融入課程的方式教導與執行，配合生活、健康與體育及社會等領域教學，結合社區、義工及家長資源，安排相關學習活動，宣導健康概念及知識，培養健康習慣與技能，進而實踐健康的生活。

#### 四、背景說明：

針對學校現況及議題需求評估陳述，說明議題推動的脈絡，含學校健康問題分析、在地化特色及推動議題重點。

##### (一)學校現況及在地化特色

本校位處於台南市關廟區，屬於鄉村中小型學校，全校一至六年級共有18及資源班1班，學生數共400人，教職員工46人。本學區由於工商業不發達，故經濟活動以農為主，農民以種植鳳梨及竹筍聞名。本校地理位置交通方便，位於中山高關廟交流道下，位於關廟區的中心位置。

本校學區家長多屬農工階層，母親為外配家庭不少。家長社經地位多屬中下階層，隔代教養情形也很普遍，家長大部分為在地農民或就職於工業區，工業區工廠大部分要求須輪班，導致家長在家陪伴學童一起成長的時間不多，學童放學後大多待在安親班，眼睛活動空間侷限且易疲勞，再加上學童接觸手機電腦頻繁，回家後又埋頭手機電玩，視力保健時為重要保健議題。由於家長大多無時間在家做飯，以至於在飲食習慣多為外食，高油高脂高糖情形普遍，加上家長對健康飲食觀念薄弱，學童不愛運動或運動量不足，以致學童肥胖情形日增。關廟社區家長菸酒、檳榔的飲食習慣不少，孩子的口腔保健觀念薄弱，在家確實執行飯後及睡前潔牙情形不佳，導致學童的齲齒率高。由於鄉間活動空間大，學童活潑、好動情形嚴重，意外傷害也容易發生。

於是加強學童健康飲食、保健觀念及健康生活習慣實為重要課題。在學校營造和諧、安全及健康的學習環境，培養孩子健康的知能及習慣下，使孩子能快樂學習、健康成長，進而增進家庭健康觀念，影響家裡的每一份子，達成全民健全的身心發展。

(一)健康問題分析

本校111學年度學生健康資訊系統資料如下。

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 45.20% 國中 73.10%	國小 43.75% 國中 71.53%	國小 32.84%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以 下 <input type="checkbox"/> 高於市平均 仍需努力
	裸視視 力不良 複 檢 率	國小 90.17% 國中 82.30%	國小 96.28% 國中 93.75%	國小 98.18%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以 上 <input type="checkbox"/> 低於市平均 仍需努力
	裸視視 力惡 化 率	國小6.87% 國中3.39%	國小6.6% 國中3%	國小1.96%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以 下 <input type="checkbox"/> 高於市平均 仍需努力
口腔保健	未治療 齲 齒 率	小一 33.11% 小四 27.86% 國一 19.41%	小一 30.10% 小四 24.84% 國一 15.97%	小一 47.37% 小四 43.10%	<input 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 86.93% 小四 84.93% 國一 79.64%	小一 94.21% 小四 93.17% 國一 92.81%	小一100% 小四100%	<input type="checkbox"/> 達市平均以 上 <input type="checkbox"/> 低於市平均 仍需努力
	窩溝封 填 率	小一8.79% 小四 41.66% 國一 17.44%	小一7.08% 小四 20.66% 國一 13.39%	小一6.90% 小四1.56%	<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9.17% 國中8.00%	國小9.68% 國中7.84%	國小8.06%	<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 64.38% 國中 61.80%	國小 62.69% 國中 60.71%	國小 65.67%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以 上 <input type="checkbox"/> 低於市平均 仍需努力
	體位過 重 率	國小 12.39% 國中 12.35%	國小 12.60% 國中 12.31%	國小9.55%	<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 14.06% 國中 17.85%	國小 15.03% 國中 19.13%	國小 16.72%	<input type="checkbox"/> 達市平均以 下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均 仍需努力

裸視視力不良率-分年級

學年度/ 年級	109 學年度	110 學年度	111 學年度	111與110同 一母群體比 較
一	10.70%	37.70%	19.30%	
二	20.30%	19.60%	30.20%	-7.50
三	21.30%	35.90%	25.00%	+5.40
四	42.20%	30.60%	37.50%	+1.60
五	37.00%	53.30%	32.30%	+1.70
六	38.50%	53.70%	53.30%	+0.00

## (二)健康議題擇定

1. 必選議題: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)、正向心理健康促進等7項。
2. 自選議題:安全教育與急救。
3. 主推議題:必選議題為各校皆必須推動議題，另請評估校園健康問題，於健康指標劣於市平均之視力、口腔、體位中擇1項列為校本主要推動議題，訂定計畫依健康促進六大範疇加強推動；若無此情形，則可依學校評估結果，於必選議題中擇1項列為主推議題。
4. 正向心理健康促進議題業於110學年度列入新增議題，學生的心理健康狀態攸關其健康品質與生活適應，也影響其專注力

與  
動  
題」

學習能力，推動心理健康促進為重要的教育議題。為配合推  
動  
題」  
心理健康促進工作，各校可彈性採取「主題式」或「跨議  
題」  
的推動模式。

「主題式」:心理健康促進為獨立的議題主軸，以規劃、執行  
主題式的單一議題計畫與工作。

「跨議題」:心理健康促進與其他必自選議題進行連結、統  
整、轉化，規劃、執行跨議題的整合性計畫與工  
作。

## 五、計畫內容:

具體說明達成指標之具體策略、作法或步驟(請條例說明學校  
推動事項),執行策略需配合目標及預期效益,設計具體可行之  
執行方案,包括六大範疇(衛生政策、健康教學與活動、健康服  
務、物質環境、社會環境、社區關係)均應納入考量(可參考表  
一、二格式)。

(一) 教學策略：

1、教學原則：

(1) 定時教學：配合早自習時間及健康與體育課程時間內施教。

(2) 協同教學：採取單元教學活動方式進行之。

2、配合其他六大學習領域課程及課外活動教學。

(1) 視力保健具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
訂定學校衛生政策	擬定學童視力保健計畫。	衛生組		112.07- 112.09
健康服務	定期進行學童視力檢查並追蹤輔導管理。	護理師		112.07 113.06
健康教學與活動	1. 確實執行遠眺休息活動。 2. 養成學童端正的閱讀寫字姿勢。	衛生組	級任老師	112.07 113.06
學校物質環境	1. 提供學童、教職員工符合規定的燈光照度。 2. 新型課桌椅對號入座。	總務處		112.07- 112.09
學校社會環境	舉辦視力保健活動。	衛生組		112.10
社區關係	舉辦社團戶外活動。	衛生組		112.12

(2) 口腔衛生具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
訂定學校衛生政策	擬定學童口腔保健計畫	衛生組		112.07- 112.09

	劃。			
健康服務	定期進行學童空腔檢查並追蹤輔導管理。	護理師		112.07 113.06
健康教學與活動	1. 確實飯後潔牙。 2. 拒絕含糖飲料。	衛生組	級任老師	112.07 113.06
學校物質環境	提供充足刷牙環境。	總務處		112.08- 113.06
學校社會環境	申請牙醫師入校治療。	衛生組		112.08- 113.06
社區關係	減少訂飲料	衛生組		112.08- 113.06

### (3) 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
訂定學校衛生政策	1. 辦理全校運動會。 2. 寒、暑假體育營。 3. 成立體重控制班，實施體位不良學生健康飲食與運動指導。 4. 成立運動社團，培養學童規律運動習慣。 5. 辦理各項班級團體球類運動。 6. 成立健康飲食烹飪班，指導正	衛生組	總務處 生教組	112.07 113.06

	確營養的認知及烹調技巧。			
健康服務	1. 定期測量並分析學生體重情形。 2. 調查並鼓勵學生養成吃早餐的習慣。	護理師	級任老師	112.09 113.03
健康教學與活動	1. 制定新器材管理辦法，並定期檢查維護，提高學校器材使用效率及壽命。 2. 佈置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。	總務處	午餐執秘	112.07 113.06
學校物質環境	1. 運動及體適能表現優良給予公開表揚增加學生榮譽感。 2. 鼓勵學生利用早晨樂活時間多運動。	衛生組		112.07 113.06
社區關係	推動晨間慢跑樂活，並結合學校與社區辦理慢跑活動。	學務處	衛生組 健康中心	112.07 113.06

(4) 菸檳防制具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
------	--------	------	------	------

訂定學校衛生政策	擬定與推動菸害防制政策。	衛生組	健康中心	112.07-112.09
健康服務	培訓校園菸害防制人員。	學務處	衛生組	112.07-112.09
健康教學與活動	1. 推廣菸害防制教材及教。 2. 辦理菸害防制宣導活動。 3. 反菸拒檳藝文活動。	學務處	護理師	112.07-113.06
學校物質環境	美綠化校園，營造並規劃無菸毒、拒檳榔的清靜環境。	總務處	衛生組	112.07-113.06
學校社會環境	營造無菸環境策略及戒菸教育策略。	總務處	衛生組	112.07-113.06
社區關係	與家長會、社區里長合作，輔導學校周遭商店拒賣菸品及檳榔給學生。	生教組	衛生組	112.07-113.06

(5) 全民健保(含正確用藥)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
訂定學校衛生政策	擬定策略計畫。	衛生組	健康中心	112.07-112.09
健康服務	利用健促網站資料加強	資訊組	護理師	112.10



	學生健保觀念。			
健康教學與活動	各年段健康課程加入正確使用全民健保資源的觀念。	教學組	護理師	112.08-112.12
學校物質環境	提供正確用藥互動學習網站讓老師進行融入領域教學。	資訊組	衛生組	112.09-113.06
學校社會環境	以中、高年級為對象，進行全民健保觀念宣導。	衛生組	健康中心	112.10
社區關係	利用班親會或其他集會辦理用藥安全宣導活動。	學務處	衛生組	112.09

(6) 性教育具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
訂定學校衛生政策	針對中、高年級辦理性教育宣導活動。	衛生組	健康中心	112.09
健康服務	健康中心提供學生正確的性知識。	衛生組	健康中心	113.03
健康教學與活動	1. 利用一些時事進行隨機教育。 2. 利用彈性或學校領域	教學組	衛生組	112.09-113.06

	教學時間進行教學。			
--	-----------	--	--	--

(7) 安全教育與急救具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
訂定學校衛生政策	1. 安全教育觀念宣導。 2. 學習各種急救技巧。 3. 遊戲安全教育。 4. 加強學生日常生活安全行為指導。 5. 實施自行車考照。	生教組	衛生組	112.08- 112.12
健康服務	1. 邀請消防隊做消防安全體驗及安全教育宣導。 2. 建立學校教職員工生之個人緊急聯絡網。 3. 健康中心發揮衛教功能，學校廚房提供安全衛生之營養午餐。	學務處	衛生組	112.09- 113.06
健康教學與活動	1. 實施水上救生安全教育宣導並實地操作。 2. 實施游泳教學。	衛生組		112.09- 112.10

學校物質環境	1. 定期校園遊戲設施及運動設施安全檢查。 2. 建置校園監視系統，達到安全無死角。 3. 提供適當的衛生飲用水設備，並定期水質檢測及保養。	總務處		112.08- 113.06
學校社會環境	營造安全的教育環境。	總務處		112.09- 113.06

#### 六、人力配置：

職 稱	姓 名	工 作 內 容
校 長	呂 志 忠	綜理及督導本校推展健康促進工作一切有關事宜
學 務 主 任	林 信 吉	計畫策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
教 務 主 任	翁 靖 芝	1. 安排全校健康促進教學教育活動 2. 隨時提供有關健康促進知識的優良網站
總 務 主 任	歐 明 津	規劃運動的硬體設備
輔 導 主 任	王 裕 文	1. 適時輔導學生心理與身體健康 2. 提供學生正確健康知識
衛 生 組 長	廖 婉 菁	1. 辦理健康促進計畫決議事項及上級交辦事項。 2. 辦理健康促進等相關事宜。 3. 協助計畫執行及成果彙整與報告撰寫。
事 務 組 長	郭 士 豪	規劃與核銷相關健康活動經費。
體 育 組 長	吳 國 平	辦理健康促進各項競賽活動。
生 教 組 長	陳 志 誠	規劃健康促進相關活動宣導。

各班導師以及學年 主 任		協助健康促進各項活動之推展。
擔任健康教育老師		健康教育教師協助辦理健康教育及提供有益學生健康之相關訊息，提供健康促進相關輔導及宣導。
護 理 師	蔡 淑 芬	1. 辦理健康促進宣傳工作。 2. 提供健康促進相關資料。 3. 學生身體健康狀況及需求評估。 4. 協助計畫執行及成果彙整與報告撰寫。
社 區 代 表	安定牙醫	協助口腔保健防制議題推動。
社 區 代 表	眼科醫師	協助視力保健議題推動。
社 區 代 表	家 醫 科	協助社區人力整合、推展健康促進活動。
顧 問	衛生所主 任	協助社區人力整合、推展健康促進活動

七、 預定進度：

份 工作項目	112年					113年						備 註
	8 月	9 月	1 0 月	1 1 月	1 2 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	
1. 成立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. 擬定學校健康促進計畫												
6. 擬定課程計畫												
7. 建立健康網站與維護												
8. 擬定過程成效評量工具												
9. 成效評量前測												
10. 執行健康促進計畫												

11. 過程評量													
12. 成效評價後測													
13. 資料分析													
14. 報告撰寫													

#### 八、 評價方法：

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

##### (一) 過程評量：

藉由評價過程來提升學校組織改善健康問題的能力，強調評價與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，包括個人、組織、社區、政策等各層面的分析，根據這些過程評價的質性及量性資料與建議，可提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。

- 1、行政和政策因素：包括教育方面(課程、活動、訓練的規劃與執行)、政策方面(相關規定的修訂定、組織結構與配置)。
- 2、組織因素：包括師生互動、社團、志工等組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作功能。
- 3、資源因素：包括人力物力資源可近性、經費編列、設備可利用性。

##### (二) 成效評量：

包括影響評價及結果評價，影響評價是指評價較短期立即的計畫成效，而結果評價是指評價較長遠或最終的效果。

- 1、健康狀況：包括生理指標(如體位、齶齒、視力、血壓、血液尿液及各項生理學檢查項目)、心理指標(如問題解決及決策力、家庭及人際關係、個人自信及勝任力、學習適應力、情緒適應力)、體適能指標(身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力)。
- 2、行為與生活型態：包括預防性健康行為(如預防接種、健康檢查)、增進健康行為(如運動、均衡飲食、防曬、壓力管理)、危害健康行為(如吸菸、酒精和藥物濫用、暴力行為)。
- 3、環境因素：包括健康環境(如校園污染防治、景觀規劃、健康餐飲供應)、健康服務(如建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統)、校園社會文化(如凝聚力、和諧性、認同感)。
- 4、個人因素：包括健康覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能。

#### 九、 成效指標與預期效益：

- (一) 達成學校健康促進的共識及建立健康校園的願景。
- (二) 營造並提供適應且安全的校園建築、設施,使學生在健康促進活動推動下,達成健康促進的教學目標。
- (三) 使健康知能發展出健康的行為能力,並落實於日常生活中。
- (四) 結合社區、義工及家長,建立良好夥伴關係,共同推動健康促進相關議題活動。
- (五) 平均視力不良率低於45%。
- (六) 持續對視力不良學生追蹤照護,提高複檢率達95%以上。
- (七) 學童體位不佳的比率低於37%。
- (八) 一、四年級健康檢查齲齒率低於28%,齲齒複檢率達90%以上。
- (九) 學生在校餐後潔牙率達85%以上。
- (十) 學生事故傷害率比上學年降低2% 以上。
- (十一) 學生對視力保健認知率達85%以上。
- (十二) 學生對口腔衛生認知率達85%以上。
- (十三) 學生對全民健保認知率達85% 以上。
- (十四) 學生對健康體位認知率達85% 以上。
- (十五) 學生對正確用藥認知率達85%以上。
- (十六) 學生在校餐後潔牙率達80%以上。
- (十七) 學校教職員工具急救證(CPR 證照)達90%以上比例。

表三

112學年度健康促進學校計畫撰寫自我檢核表

校名： 國民 學

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	V	

		任、組長、校護、學生與家長代表等)		
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	計畫經校務會議提案討論通過並列入會議紀錄(計畫須核章)		v	

### 112學年度健康促進議題推動重點參考

議題名稱	推動重點
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 落實規律用眼3010。</li> <li>2. 戶外活動120。</li> <li>3. 3C小於1。</li> <li>4. 推動戶外活動戴帽護眼措施。</li> <li>5. 規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫。</li> <li>6. 落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。</li> <li>7. 落實教室照度檢測，確實改善教室照明設備，並加強電子白板使用規範。</li> <li>8. 加強師生及家長正確視力保健觀念。</li> <li>9. 與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。</li> </ol>
口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指導正確潔牙方法與觀念，加強口腔衛生認知及潔牙習慣養成。</li> <li>2. 落實餐後潔牙，並搭配使用含氟量達1000ppm以上之含氟牙膏。</li> <li>3. 與家長協力督導睡前潔牙。</li> <li>4. 高年級牙線教導與使用。</li> <li>5. 加強口腔複診與矯治追蹤。</li> <li>6. 降低含糖飲料與零食攝取頻率。</li> <li>7. 加強幼兒塗氟及國小6至12歲白齒窩溝封填策略。</li> </ol>

	8. 鼓勵食用碘鹽之宣導。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 持續推動健康體位85110五大核心能力培養並融入課程教學。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>5. 培養規律及正確的運動習慣。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
全民健保 (含正確用藥)	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
性教育 (含愛滋病防治)	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 鼓勵教師發展性教育(含愛滋病防治)</li> </ol>



	<p>教案、教學模組。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 加強學生對愛滋病正確認知，並能接納愛滋患者。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
菸檳防制	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>5. 配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸之規定。</li> <li>6. 每學年至少應辦理1次以教職員工、學生、家長為對象的拒菸活動。</li> </ol>
正向心理 健康促進	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>

### 112學年度健康促進學校計畫指標參考

議題名稱	指標名稱		112學年度預期績效指標
視力保健	部頒指標	裸視篩檢視力不良率	降低0.2%以上
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	達95%以上
		視力不良惡化率	國小6%以下 國中3%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25%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	提升1%以上
		學生體位適中比率	降低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	學生吸菸率	2.5%以下

	方 指 標	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	7%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%

十、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

主任：

校長：

代理教師兼  
代理衛生組長  
廖婉菁

教師兼  
學務主任  
林信吉

教師兼  
學務主任  
林信吉

代