

# 臺南市立金城國民中學 112 學年度健康促進學校實施計畫

## 壹、摘要

本計畫著重以融入課程的方式執行，配合領域教學、結合社區家長及校本課程安排相關學習活動，宣導健康概念、培養健康習慣與技能，並強調日常生活中健康行為實踐力，以期達成下列目的：

- 一、營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。
- 二、充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。
- 三、強化優質的衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康。
- 四、發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。
- 五、結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策。

## 貳、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

## 參、背景說明：

### 一、背景概述

臺南市立金城國中屬於臺南市的中型學校，位處臺南市安平區，本校周邊環境新商業區、飲料店、炸雞攤販、超商四處散布，這樣的社區環境使得學生產生很大的引誘，下課後時常逗留超商或攤販，購買點心及飲料，在體位管理上較不易受到控制。而因青少年好奇心使然，夜市的不實廣告及口號，香菸與電子菸皆容易引發學生好奇與模仿，接觸後產生不良習慣，無形中對學生的生活健康造成影響，再加上香菸容易取得，因此「菸害防制」是本校的永久戰、持續戰！另外，國中正是處於青春期的過渡階段，因男女生在生理及心理發展的差異，造成女生較為早熟，對於男女的分際較為嚴謹，而男生的心理狀態仍處幼稚階段，常造成爭議。又因網路資訊流通便利，學生能輕易接收到不當資訊，造成思想、行為上的偏差。青少年次文化網路交友普遍、交通發達，卻因好奇心、自我保護意識不足，容易身陷性侵危機中，所以在國中階段的性教育知識教育更是刻不容緩。

本校有營養午餐的提供，也有體育班的設置，有營養師設計均衡的餐點，有強盛的體育團隊；但並不保證就能順理成章地擁有均衡飲食與健康體能，因為學生的飲食、運動習慣受到知能、家庭與媒體等因素影響甚鉅，所以我們要在既有的好條件下，更加努力！

## 二、學生健康問題分析

在 111 學年度各項健康議題執行情形如下：

### (一)健康體位

1. 學校員生消費合作社販售之食品符合衛生規定與健康飲食原則，抽查合格率：100%。
2. 學生體重過重率由原來 12.2%減少至 11.4%。
3. 學生體重適中比率由 62.7%增加至 63.60%，體重過輕率由原來 7.9%減少至 7.85%，本校學生健康體位尚標準。
4. 持續推行課間跑走活動，並宣導多喝白開水。

## (二)視力保健

1. 學生裸視視力不良率為 74.7%。
2. 學生視力就醫複檢率為 91.02%。
3. 綠化校園，增加綠色植栽，鼓勵學生下課離開教室進行跑走運動。

## (三)口腔保健

1. 學生齲齒率：111 學年度七年級齲齒率為 24.02%。
2. 學生齲齒複檢率：111 學年度七年級達 100%。
3. 入班宣導餐後潔牙的益處，以提高學生中午餐後潔牙活動的意願。

## (四)安全教育與急救

1. 教職員工領有 CPR 證照率達 91%。
2. 教職員工及學生能受到 AED/CPR 急救訓練。
3. 每年兩次國家防災日，確實模擬災害時的逃生演練。
4. 學生接受運動急救安全教育，了解運動傷害時的自我保護技巧。

## (五)菸檳防制

1. 本校電子菸查獲比率增加。
2. 每學年宣導活動 3 場。

## (六)全民健保(含正確用藥)

1. 每學年固定舉辦藥師到校宣導。
2. 將正確用藥融入寒暑假作業學習單中。

## (七)性教育(含愛滋病防治)

1. 將性教育議題融入寒假作業四格漫畫創作比賽中。
2. 將性教育議題融入課程教學。

本校現有學生 787 人，共有 31 班，依據本校健康檢查資料分析，學生健康問題依序為視力不良、齲齒、體位過重等。以下表格為本校 110、111 學年度學生健康檢查結果：

### (一)學生視力不良率問題

表 1-1

	110 學年度	111 學年度
學生視力不良率	76.5%	74.7%
學生視力矯治率	96.3%	91.02%

由表 1-1 可知本校 111 學年度視力罹患視力不良的機率由 76.5% 下降至 74.7%，青春期的孩子 3C 產品誘惑多加上升學課業壓力，學生視力保健問題仍需持續加強努力及宣導。

## (二)學生齲齒率問題

表 1-2

	110 學年度	111 學年度
學生齲齒率	24.7%	24.02%
學生齲齒矯治率	100%	100%

由表 1-2 可知本校學生學生罹患齲齒的機率下降；由此可見，學生對於重視口腔衛生的觀念有進步趨勢。在矯治率方面，我們仍要對家長加強宣導與溝通持續矯治，重視學童牙齒健康。

## (三)學生健康體位問題

表 1-3

	110 學年度	111 學年度
學生體位適中	62.7%	63.6%
學生體位過輕	7.9%	7.85%
學生體位過重	12.2%	11.04%
學生體位肥胖	17.2%	17.15%

由表 1-3 可知本校學生 111 學年度過重及肥胖比率合計佔 28.19%，比 110 學年度過重及肥胖比率 29.4% 下降 1.21%。因疫情緩解學生的戶外運動時間增加及運動習慣的養成，學生體位體重已下降。理想體重的維持應從小開始，建立良好的飲食習慣與持之以恆的運動是不二法門，藉由運動習慣的培養，可讓學生們維持良好的理想體重，進而落實健康的生活型態。

依據上述各項分析，可歸納本校健康促進仍應改進的部分：

1. 學生視力普遍不良。
2. 齲齒率偏高。
3. 學生體位過重及肥胖率偏高。
4. 菸害防制仍須持續宣導。
5. 全民健保(含正確用藥)應定期宣導。
6. 性教育(愛滋病防治)應融入平時教學及宣導活動。

本校配合市府教育局必選議題：視力保健、健康體位、口腔衛生、菸害防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病)、正向心理健康促計等必選議題及自選議題安全教育與急救，融入在教學以及學校各項活動中，透過本計畫書之執行以及全體教職員工之努力，期能在健康促進方面有一積極做為，並確實改善全體教職員工生之健康。

## 肆、計畫內容與實施策略

主題	活動內容	活動對象	期程
學校衛生政策	1. 成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊。 2. 透過委員會進行需求評估，並能依照評估結果，制定實施計劃。 3. 組織「校園緊急救護小組」、建立「學生緊急傷病處理辦法」。	全校師生、社區	112.9-113.7

4. 實施各項衛教工作：
  - (1) 實施遠眺休息，以降低近視發生率。
  - (2) 定期口腔檢查，提高齲齒矯治率。
  - (3) 加強學童餐後潔牙活動。
  - (4) 建立無菸校園環境及舉辦菸害防制宣導活動。
  - (5) 藥物濫用防制宣導教育活動。
5. 建立學生個人健康檔案：
  - (1) 每學期實施學生健康檢查（身高、體重、視力、口腔、尿液…等）、建立資料檔案並做適當矯治。
  - (2) 生長遲滯學生…等體格缺點矯治。
  - (3) 特殊疾病學生之建檔及照顧。
  - (4) 傳染病管制及照護。
6. 健康教育課程及活動：
  - (1) 將相關議題融入「健康與體育」課程及相關學習領域中。
7. 建立健康安全的校園環境：
  - (1) 開放學校運動場等運動設施，以提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。
  - (2) 定期檢查各項校園設施並進行維護工作。
  - (3) 建構完善、安全的校園學習環境，以達到學生「無傷病」之目標。
  - (4) 飲水、用水安全無虞。
  - (5) 建立無菸、無毒校園環境。
  - (6) 社區與校園設置監視系統以預防犯罪。
  - (7) 營造健康、環保、永續的校園環境，與社區共享健康舒適多元的校園。
8. 體適能教育、提倡規律運動、養成健康儲蓄觀念：
  - (1) 每年實施學生體適能檢測並培養學生運動知能及促進運動習慣。
  - (2) 舉辦班級體育對抗賽，辦理學校校慶運動會。
  - (3) 課間活動時間實施全校健康操活動、跑走運動、體適能闖關活動，促進身體健康。
  - (4) 提倡教職員工課後運動休閒活動。
  - (5) 每學年實施教師體適能檢測。
  - (6) 鼓勵各班進行健康儲蓄活動。
9. 營造並建立校園良好的精神環境：
  - (1) 建立學校良好的人際互動關係，塑造優質、和諧的校園文化。
  - (2) 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境，以提昇教職員工心理的健康質量。
  - (3) 提供有需要的學生適當的協助。
10. 建立「學校一家庭」良好關係：

	<p>(1) 藉由開學初舉辦的家長親師座談會，宣導「健康促進學校計劃」之精神和內涵。</p> <p>(2) 班級與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。</p> <p>(3) 學校與家庭建立友好的互動關係。</p>		
菸害防制	<p>1. 透過委員會進行需求評估，並能依照評估結果，制定實施計劃教育行事曆。</p> <p>2. 訂定每年4月與10月為菸害防制教育宣導月。</p> <p>3. 辦理學生教育宣導演講。</p> <p>4. 加強環境佈置及充實教育教學設備。</p> <p>5. 與衛生所和家長會合作，輔導學校周遭商店拒賣菸品給學生。</p> <p>6. 輔導教師、員工、家長勿在校園抽菸。</p> <p>7. 舉辦各項教育宣導：</p> <p>(1) 舉辦才藝競賽，如作文、漫畫、壁報、法律常識測驗等比賽。</p> <p>(2) 辦理防菸宣導朝會演講活動。</p> <p>(3) 提供各班宣導影片，利用彈性課程時間觀賞。</p> <p>(4) 張貼懸掛圖片海報。</p> <p>(5) 成立戒除菸害小團體。</p> <p>(6) 親職座談會宣導。</p>	全校師生、家長、員工	112.9-113.7
健康體位	<p>1. 體適能教育、提倡規律運動、養成健康儲蓄觀念：</p> <p>(1) 每年實施學生體適能檢測並培養學生運動知能及促進運動習慣。</p> <p>(2) 舉辦班級體育對抗賽，辦理學校校慶運動會。</p> <p>(3) 金城快活計畫：課間活動時間實施全校健康操活動、跑走運動、體適能闖關活動，促進身體健康。</p> <p>(4) 測量學生體適能，統計金質、銀質、銅質獎人數，教導學生如何促進體適能。</p> <p>(5) 提倡教職員工課後運動休閒活動。</p> <p>(6) 實施教師體適能檢測。</p> <p>(7) 健康儲蓄活動：鼓勵各班進行健康儲蓄活動。</p> <p>(8) 第八節體能促進班（體適能班）。</p> <p>(9) 舉辦教師聯誼賽（羽球、慢壘賽）。</p> <p>2. 全校體位測量（前測）。</p> <p>3. 提供均衡營養之午餐：</p> <p>本校營養午餐由新南國小供應，有午餐執秘一名負責全校師生午餐及營養教育。學校午餐食物內容及營養基準，依據「學校午餐食物內容及營養基準」設計製備，衛生、安全、營養，符合均衡飲食原則。</p> <p>4. 舉辦各項營養宣導活動：</p> <p>(1) 營養櫥窗宣導。</p>	全校師生、特殊疾病學童及家長	112.9-113.7

	<p>(2) 午餐簡訊宣導。</p> <p>(3) 利用朝會宣導：多喝白開水、早餐一定要吃、均衡飲食、健康體位等。</p> <p>(4) 張貼懸掛海報圖片。</p> <p>(5) 親職座談會宣導。</p> <p>5. 健康教育課程及活動：</p> <p>(1) 利用午餐時間飲食指導。</p> <p>(2) 針對體位異常學童（過輕或過重），進行個別飲食指導，及飲食選擇指導。</p> <p>(3) 配合課程，進行飲食教育。</p> <p>6. 營養諮詢：</p> <p>由保健中心轉介特殊飲食或疾病學童及家長，例如：糖尿病童、血脂異常學童、肥胖……等，進行營養諮詢及追蹤。</p> <p>7. 健康檢查測量身高體重—計算 BMI。</p>		
視力保健	<p>1. 視力檢測。</p> <p>2. 舉辦宣導活動：</p> <p>(1) 視力保健專題演講。</p> <p>(2) 親職座談會宣導。</p> <p>(3) 張貼懸掛海報圖片。</p> <p>3. 眼部疾病與預防課程。</p> <p>4. 推行眼部按摩操。</p> <p>5. 追蹤治療。</p>	全校師生、 家長	112.9-113.7
口腔衛生	<p>1. 實施健康檢查。</p> <p>2. 追蹤治療。</p> <p>3. 口腔衛生教學。</p> <p>4. 舉辦宣導活動：</p> <p>(1) 口腔衛生宣導、推廣潔牙活動。</p> <p>(2) 張貼懸掛海報圖片。</p> <p>(3) 親職座談會宣導。</p>	全校師生、 家長	112.9-113.7
全民健保	<p>1. 融入體建領域課程。</p> <p>2. 舉辦宣導活動：</p> <p>(1) 全民健保知識教學。</p> <p>(2) 親職座談會宣導。</p> <p>(3) 張貼懸掛海報圖片。</p> <p>3. 建立社區健康維護網絡。</p>	全校師生、 家長	112.9-113.7

性教育	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 相關性教育融入教學課程。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 「男女大不同」教學。</li> </ol> </li> <li>2. 舉辦宣導活動。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 性教育及愛滋病防治宣導。</li> <li>(2) 張貼懸掛海報圖片。</li> <li>(3) 親職座談會宣導。</li> </ol> </li> </ol>	全校師生、 家長	112.9-113.7
正確用藥 與學生藥 物濫用防 制	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 融入健體、社會領域課程。</li> <li>2. 不定期尿液篩檢。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 針對少數行為異常同學進行尿液篩檢。</li> </ol> </li> <li>3. 舉辦宣導活動。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 防制學生藥物濫用宣導活動。</li> <li>(2) 張貼懸掛海報圖片。</li> <li>(3) 親職座談會宣導。</li> </ol> </li> <li>4. 建立社區健康維護網絡。</li> </ol>	全校師生、 家長	112.9-113.7
安全教育 與急救	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立事故傷害防制與緊急救護體系。</li> <li>2. 遊戲器材暨運動設施檢查及使用宣導。</li> <li>3. 定期檢查維修校園建築設備。</li> <li>4. 學生 CPR 教學、教職員工 CPR 訓練。</li> <li>5. 安全教育與急救融入領域教學。</li> <li>6. 加強交通安全教育與管理措施。</li> <li>7. 實施游泳教學加強自救能力。</li> <li>8. 提升體適能預防或減輕意外事故傷害。</li> <li>9. 辦理教職員及學生防災訓練。</li> </ol>	全校師生、 家長	112.9-113.7
正向心理 健康促進	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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. 俟中央指標定案滾動調整。</li> </ol>	全校師生、 家長	112.9-113.7

#### 伍、人力配置

編號	計畫職稱	工作項目	負責人
1.	計畫主持人	主持計畫，領導計畫之推動	蔡 昌校長
2.	協同主持人	研擬規劃及宣導本年度健康促進相關活動	學務主任朱 芳
3.	協同主持人	督導健康促進議題融入教學，納入課程計畫	教務主任李 先
4.	協同主持人	充實設備，營造健康校園環境	總務主任陳 陞
5.	協同主持人	辦理親職教育日、親師座談，向社區宣導計畫內容	輔導主任邱 人
6.	協同主持人	協助辦理教職員工健康促進活動	人事主任王 雅
7.	協同主持人	協助辦理活動經費支出及核銷	會計主任黃 觀
8.	執行委員	辦理教室布置比賽、境教布置、海報標語宣傳，配合融入健康促進議題	活動組長何 展

9.	執行委員	統籌規劃健康促進之課程融入教學，指導學生生活技能，養成健康生活習慣	教學組長吳慶 健體領域教師
10.	執行委員	宣導與執行健康促進計畫，辦理健康服務活動	衛生組長黃宇
11.	執行委員	執行衛教宣導工作，追蹤矯治個案照護	護理師王雪
12.	執行委員	辦理各項體育競賽及體適能評估	體育組長林齡
13.	執行委員	建立學生良好風氣及指導學生注意校園環境安全	生教組長黃芬
14.	執行委員	心理健康狀況及需求評估	輔導組長蘇玉
15.	執行委員	健康促進學校網頁之維護	資訊組長蘇賢
16.	執行委員	提供及採購健康促進計畫所需之軟硬體設備	事務組長林晉
17.	執行委員	協助各項活動推廣與人力支援健康服務	志工家長團長邱雄
18.	執行委員	健康促進學校家長之宣導及溝通	家長會長石萍
19.	執行委員	協助班級與行政單位之聯繫	學生代表陳穎

陸、預定進度

日期 工作項目	112.8   112.9	112. 10	112. 11	112. 12	113.1	113.1   113.4	113.5	113.6	113.7
瞭解健康促進學校理念 與他校執行情況	— —								
成立學校健康促進委員會		— —							
進行現況分析及需求評估	— —	— —							
決定目標及健康議題		— —							
擬定學校健康促進計畫		— —							
編製教材及教學媒體			— —	— —					
進行宣導活動			— —	— —	— —				
建立健康網站與維護					— —				
擬定過程成效評量工具				— —	— —	— —			
成效評量前測				— —					
執行健康促進計畫				— —	— —	— —	— —	— —	



過程評量				—	—	—	—		
成效評價後測								—	
資料分析								—	
報告撰寫								—	
檢討									—

### 柒、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前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

#### 一、過程評量：

##### (一) 衛生政策

實施綱要	具體實施內容	執行成度自評				
		5	4	3	2	1
衛生政策	成立健康促進委員會	5	4	3	2	1
	確立健康促進學校計畫、步驟與相關措施	5	4	3	2	1
	校長、教職員工、學生、家長、社區回饋	5	4	3	2	1
	各處室溝通協商，確定細節與措施	5	4	3	2	1
健康教育課程及相關活動	健康促進計畫推動流程說明會	5	4	3	2	1
	辦理教師研習	5	4	3	2	1
	衛生教育、政策宣導（配合健體課程）	5	4	3	2	1
	相關藝文活動競賽	5	4	3	2	1
	佈置學習走廊	5	4	3	2	1
	結合教室佈置，辦理健康促進專欄競賽	5	4	3	2	1
健康服務	流感人數調查	5	4	3	2	1
	每半年全校學生視力、體重檢查	5	4	3	2	1
	特殊疾病學生之資料建檔及照顧	5	4	3	2	1
物質環境	流感盛行期間提供消毒水消毒	5	4	3	2	1
	各樓層提供洗手台、水龍頭、肥皂供應洗滌與潔牙	5	4	3	2	1
社會環境	表現優良學生，頒予獎狀，並予以敘獎，且公佈於榮譽榜上	5	4	3	2	1
	照顧弱勢學童，給予必要的特殊協助	5	4	3	2	1
	溫馨的教學環境及良好的師生互動	5	4	3	2	1
	獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生	5	4	3	2	1
社區關係	於班親會、家長委員大會中，爭取家長認同與支持	5	4	3	2	1
	家長協助班級老師推動餐後潔牙	5	4	3	2	1

(二) 菸害防制

實施綱要	具體實施內容	執行成度自評				
		5	4	3	2	1
衛生政策	成立健康促進委員會	5	4	3	2	1
	確立健康促進學校計畫、步驟與相關措施	5	4	3	2	1
	校長、教職員工、學生、家長、社區回饋	5	4	3	2	1
	各處室溝通協商，確定細節與措施。	5	4	3	2	1
健康教育課程及 相關活動	健康促進計畫推動流程說明會	5	4	3	2	1
	辦理教師研習	5	4	3	2	1
	反菸拒檳宣導（配合健體課程）	5	4	3	2	1
	相關藝文活動競賽	5	4	3	2	1
	反菸拒檳行動活動。	5	4	3	2	1
	佈置學習走廊	5	4	3	2	1
健康服務	結合教室佈置，辦理健康促進專欄競賽。	5	4	3	2	1
健康服務	問卷調查與評估	5	4	3	2	1
	各處室不提供菸灰缸	5	4	3	2	1
物質環境	設置海報、貼標語，宣導校內禁止抽菸、嚼檳榔	5	4	3	2	1
	公佈欄張貼無菸拒檳海報	5	4	3	2	1
	表現優良學生，頒予獎狀，並予以敘獎，且公佈於榮譽榜上	5	4	3	2	1
社會環境	獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生	5	4	3	2	1
	於班親會、家長委員大會中，爭取家長認同與支持	5	4	3	2	1
社區關係	協助家長減量或改善	5	4	3	2	1

(三) 健康體位

實施綱要	具體實施內容	執行成度自評				
		5	4	3	2	1
衛生政策	成立健康促進委員會	5	4	3	2	1
	確立健康促進學校計畫、步驟與相關措施	5	4	3	2	1
	校長、教職員工、學生、家長、社區回饋	5	4	3	2	1
	各處室溝通協商，確定細節與措施。	5	4	3	2	1
健康教育課程及活動	健康促進計畫推動流程說明會	5	4	3	2	1
	辦理教師研習	5	4	3	2	1
	體適能宣導	5	4	3	2	1
	體適能行動認證活動	5	4	3	2	1
	佈置學習走廊	5	4	3	2	1
	結合教室佈置，辦理健康促進專欄競賽	5	4	3	2	1
健康服務	跑走活動	5	4	3	2	1
	提供教職員工運動機會（羽球）	5	4	3	2	1
	免費提供教職員工體適能檢測	5	4	3	2	1
	暑假體育營	5	4	3	2	1

	辦理活動性社團	5	4	3	2	1
	辦理全校運動會	5	4	3	2	1
	健康體適能概念之建立	5	4	3	2	1
	辦理各項班級團體球類運動	5	4	3	2	1
	辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治	5	4	3	2	1
物質環境	辦公室及走廊，全天提供安全用水	5	4	3	2	1
	各樓層提供洗手台水龍頭供應洗滌與潔牙	5	4	3	2	1
	學校擁有多樣性之體育設施，供教職員工生良好之運動場地	5	4	3	2	1
社會環境	表現優良學生，頒予獎狀，並予以敘獎，且公佈於榮譽榜上	5	4	3	2	1
	實施獎勵辦法	5	4	3	2	1
	獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生	5	4	3	2	1
社區關係	與區域醫院合作，建立健康夥伴關係，辦理全校新生例行健檢	5	4	3	2	1
	於班親會、家長委員大會中，爭取家長認同與支持	5	4	3	2	1

#### (四) 口腔衛生

實施綱要	具體實施內容	執行成度自評				
衛生政策	成立健康促進委員會	5	4	3	2	1
	確立健康促進學校計畫、步驟與相關措施	5	4	3	2	1
	校長、教職員工、學生、家長、社區回饋	5	4	3	2	1
	各處室溝通協商，確定細節與措施。	5	4	3	2	1
健康教育課程及活動	健康促進計畫推動流程說明會	5	4	3	2	1
	辦理教師研習	5	4	3	2	1
	衛生教育、政策宣導（配合健康教育課程）	5	4	3	2	1
	相關藝文活動競賽	5	4	3	2	1
	口腔衛生活動	5	4	3	2	1
	佈置學習走廊	5	4	3	2	1
	結合教室佈置，辦理健康促進專欄競賽	5	4	3	2	1
健康服務	七年級學生口腔衛生檢查	5	4	3	2	1
	發口腔檢查結果通知單追蹤矯治	5	4	3	2	1
	統計學生齲齒盛行率、矯治率、DMF 指數	5	4	3	2	1
	推行午餐後潔牙活動	5	4	3	2	1
物質環境	辦公室及走廊，全天提供安全用水	5	4	3	2	1
	各樓層提供洗手台水龍頭供應洗滌與潔牙	5	4	3	2	1
社會環境	表現優良學生，頒予獎狀，並予以敘獎，且公佈於榮譽榜上	5	4	3	2	1
	獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生	5	4	3	2	1

社區關係	與區域醫院合作，建立健康夥伴關係，辦理全校新生例行健檢	5	4	3	2	1
	於班親會、家長委員大會中，爭取家長認同與支持	5	4	3	2	1
	家長協助班級老師推動餐後潔牙	5	4	3	2	1

(五) 視力保健

實施綱要	具體實施內容	執行成度自評				
衛生政策	成立健康促進委員會	5	4	3	2	1
	確立健康促進學校計畫、步驟與相關措施	5	4	3	2	1
	校長、教職員工、學生、家長、社區回饋	5	4	3	2	1
	各處室溝通協商，確定細節與措施	5	4	3	2	1
健康教育課程及相關活動	健康促進計畫推動流程說明會	5	4	3	2	1
	辦理教師研習	5	4	3	2	1
	衛生教育、政策宣導（配合健康教育課程）	5	4	3	2	1
	相關藝文活動競賽	5	4	3	2	1
	視力保健活動	5	4	3	2	1
	佈置學習走廊	5	4	3	2	1
	結合教室佈置，辦理健康促進專欄競賽	5	4	3	2	1
健康服務	全校學生視力檢查	5	4	3	2	1
	發視力檢查結果通知單追蹤矯治	5	4	3	2	1
物質環境	大量種植綠色植物	5	4	3	2	1
	改善教室照明	5	4	3	2	1
社會環境	獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生	5	4	3	2	1
社區關係	於班親會、家長委員大會中，爭取家長認同與支持	5	4	3	2	1
	家長協助班級老師推動愛視活動	5	4	3	2	1

(六) 全民健保

實施綱要	具體實施內容	執行程度自評				
衛生政策	成立健康促進委員會	5	4	3	2	1
	確立健康促進學校計畫、步驟與相關措施	5	4	3	2	1
	校長、教職員工、學生、家長、社區回饋	5	4	3	2	1
	各處室溝通協商，確定細節與措施	5	4	3	2	1
體健相關活動	健康促進計畫推動流程說明會	5	4	3	2	1
	全民健保政策宣導、衛生教育（配合體健課程）	5	4	3	2	1
	佈置學習走廊	5	4	3	2	1
	結合教室佈置，辦理健康促進專欄競賽	5	4	3	2	1
健康服務	全民健保相關問題諮詢	5	4	3	2	1
物質環境	設置海報、貼標語，宣導活動	5	4	3	2	1
社會環境	照顧弱勢學童，給予必要的特殊協助	5	4	3	2	1

社區關係	結合衛生單位共同推動全民健保活動	5	4	3	2	1
------	------------------	---	---	---	---	---

(七) 性教育 (含愛滋病防治)

實施綱要	具體實施內容	執行成度自評				
衛生政策	成立健康促進委員會	5	4	3	2	1
	確立健康促進學校計畫、步驟與相關措施	5	4	3	2	1
	校長、教職員工、學生、家長、社區回饋	5	4	3	2	1
	各處室溝通協商，確定細節與措施	5	4	3	2	1
健康教育課程及相關活動	健康促進計畫推動流程說明會	5	4	3	2	1
	辦理教師研習	5	4	3	2	1
	性教育、政策宣導 (配合健康教育課程)	5	4	3	2	1
	佈置學習走廊	5	4	3	2	1
	結合教室佈置，辦理健康促進專欄競賽	5	4	3	2	1
健康服務	性教育相關問題諮詢	5	4	3	2	1
	健康專欄宣導愛滋病防治資訊	5	4	3	2	1
物質環境	設置海報、貼標語，宣導藥物濫用防治活動	5	4	3	2	1
	公佈欄張貼物濫用防治海報	5	4	3	2	1
社會環境	發展學校志工隊協助校務推展	5	4	3	2	1
社區關係	於班親會、家長委員大會中，爭取家長認同與支持	5	4	3	2	1
	結合衛生單位和其他機構共同推動愛滋病防治活動	5	4	3	2	1

(八) 正確用藥與學生藥物濫用防制

實施綱要	具體實施內容	執行程度自評				
衛生政策	成立健康促進委員會	5	4	3	2	1
	確立健康促進學校計畫、步驟與相關措施	5	4	3	2	1
	校長、教職員工、學生、家長、社區回饋	5	4	3	2	1
	各處室溝通協商，確定細節與措施。	5	4	3	2	1
體健、社會課程及相關活動	健康促進計畫推動流程說明會	5	4	3	2	1
	辦理教師研習	5	4	3	2	1
	藥物濫用防制宣導 (配合體健、社會課程)	5	4	3	2	1
	佈置學習走廊	5	4	3	2	1
	結合教室佈置，辦理健康促進專欄競賽。	5	4	3	2	1
健康服務	健康專欄宣導用藥與學生藥物濫用防制資訊	5	4	3	2	1
物質環境	不定期尿液篩檢	5	4	3	2	1
	設置海報、貼標語，宣導藥物濫用防制活動	5	4	3	2	1
	公佈欄張貼物濫用防制海報	5	4	3	2	1
社會環境	發展學校志工隊協助校務推展	5	4	3	2	1
	獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生	5	4	3	2	1

社區關係	於班親會、家長委員大會中，爭取家長認同與支持	5	4	3	2	1
	結合衛生單位和其他機構共同推動藥物濫用防制活動	5	4	3	2	1

(九) 安全教育與急救

實施綱要	具體實施內容	執行程度自評				
衛生政策	成立健康促進委員會	5	4	3	2	1
	確立健康促進學校計畫、步驟與相關措施	5	4	3	2	1
	校長、教職員工、學生、家長、社區回饋	5	4	3	2	1
	各處室溝通協商，確定細節與措施	5	4	3	2	1
體健相關活動	健康促進計畫推動流程說明會	5	4	3	2	1
	安全教育與急救宣導（配合健體課程）	5	4	3	2	1
	佈置學習走廊	5	4	3	2	1
	結合教室佈置，辦理健康促進專欄競賽	5	4	3	2	1
健康服務	安全教育與急救相關問題諮詢	5	4	3	2	1
	建置完善的校園緊急傷患處理流程	5	4	3	2	1
	健康中心各項藥物與設備的補充與更新	5	4	3	2	1
	健康中心提供即時傷痛服務與追蹤	5	4	3	2	1
物質環境	定期檢查校園設備以預防意外事故	5	4	3	2	1
	設置海報、貼標語，宣導安全教育與急救活動	5	4	3	2	1
	公佈欄張貼安全教育與急救海報	5	4	3	2	1
	提供安全的遊戲及運動環境	5	4	3	2	1
社會環境	發展學校志工隊協助校務推展	5	4	3	2	1
	行政支援教學，展現組織運作功能	5	4	3	2	1
社區關係	學校提供社區居民活動場所	5	4	3	2	1
	學校參與社區文化活動	5	4	3	2	1
	運用社區資源協助推動健康活動	5	4	3	2	1

(十) 正向心理健康促進

實施綱要	具體實施內容	執行程度自評				
衛生政策	成立健康促進委員會	5	4	3	2	1
	確立健康促進學校計畫、步驟與相關措施	5	4	3	2	1
	校長、教職員工、學生、家長、社區回饋	5	4	3	2	1
	各處室溝通協商，確定細節與措施。	5	4	3	2	1
體健、輔導課程及相關活動	健康促進計畫推動流程說明會	5	4	3	2	1
	辦理教師研習	5	4	3	2	1
	心理健康促進宣導（配合體健、輔導課程）	5	4	3	2	1
	佈置學習走廊	5	4	3	2	1
	結合教室佈置，辦理健康促進專欄競賽。	5	4	3	2	1

健康服務	健康專欄宣導心理健康促進資訊	5	4	3	2	1
物質環境	公佈欄張貼心理健康促進宣導海報	5	4	3	2	1
社會環境	行政支援教學，展現組織運作功能	5	4	3	2	1
社區關係	運用社區資源協助推動健康活動	5	4	3	2	1

## 二、成效評量：

### (一) 衛生政策

實施綱要	檢核項目	預期達成目標	執行成效自評				
健康狀況	了解我們的牙齒	七年級由負責健康檢查之醫院檢查牙齒	5	4	3	2	1
	了解我們的視力	每半年全校學生進行視力檢查	5	4	3	2	1
行為與生活型態	衛生教育宣導活動	(1) 學務處利用朝會宣導衛生教育活動。	5	4	3	2	1
		(2) 利用週朝會，宣導正確之衛生知識。	5	4	3	2	1
環境因素	設置學習走廊	利用中廊公告欄，以相關知識、海報、標語、漫畫、書法、徵文佈置學習走廊	5	4	3	2	1

### (二) 菸害防制

實施綱要	檢核項目	預期達成目標	執行成效自評				
行為與生活型態	反菸拒檳宣導活動	(1) 學務處利用朝會宣導反菸拒檳活動。	5	4	3	2	1
		(2) 利用週會，聘請專家到校演講。	5	4	3	2	1
環境因素	反菸拒檳藝文活動	辦理反菸拒檳海報設計、標語、漫畫、書法、徵文活動。	5	4	3	2	1
	設置學習走廊	利用中廊公告欄，以相關知識、海報、標語、漫畫、書法、徵文佈置學習走廊	5	4	3	2	1

### (三) 健康體位

實施綱要	檢核項目	預期達成目標	執行成效自評				
健康狀況	配合健康體適能護照，進行相關各項體適檢測	利用體育課，進行體適能檢測與訓練，如坐姿體前彎、立定跳遠、中長距離檢測、仰臥起坐等	5	4	3	2	1
行為與生活型態	實施營養教育、午餐	(1) 落實午餐教育	5	4	3	2	1

	教育宣導活動	(2)製作午餐教育專欄，公佈午餐菜單，及健康飲食相關資訊	5	4	3	2	1
		(3)利用新生入學輔導、朝會與週會，辦理營養講座、午餐教育宣導活動	5	4	3	2	1
環境因素	辦理各項班級團體球類運動	七年級為足壘球賽、八年級為三對三籃球賽、九年級為羽球	5	4	3	2	1
	跑走活動	(1)利用下課時間，辦理全校同學跑走活動	5	4	3	2	1
	寒、暑假體育營	辦理寒、暑期射箭、游泳、田徑、棒球等體育育樂營提升運動技能	5	4	3	2	1
	提供健康服務，了解身體狀況	(1)與區域醫院合作，建立健康夥伴關係，辦理全校新生例行健檢	5	4	3	2	1
		(2)鼓勵教職員工例行健檢	5	4	3	2	1
		(3)依據健檢結果，給予師生最適切建議，並確實追蹤	5	4	3	2	1
	建立全校師生健康資料庫	(1)為師生建立健康紀錄卡	5	4	3	2	1
		(2)建立特殊疾病名冊，提供教師相關資料，有利了解並掌握學生健康狀況	5	4	3	2	1
建立社區健康維護網絡	與附近醫院建立夥伴關係，隨時支援本校意外事故受傷學生	5	4	3	2	1	
辦理全校運動會	全校運動會項目多元化、趣味化	5	4	3	2	1	
個人因素	健康體適能概念之建立	由體育老師於課堂上說明健康體適能的概念及實施方式	5	4	3	2	1

#### (四) 口腔衛生

實施綱要	檢核項目	預期達成目標	執行成效自評				
健康狀況	了解我們的牙齒	七年級由負責健康檢查之醫院檢查牙齒	5	4	3	2	1
行為與生活型態	口腔衛生宣導活動 潔牙活動	(1)學務處利用朝會宣導衛生教育活動。	5	4	3	2	1
		(2)利用週朝會，宣導正確之衛生知識。	5	4	3	2	1
環境因素	設置學習走廊	利用中廊公告欄，以相關知識、海報、標語、漫畫、書法、徵文佈置學習走廊	5	4	3	2	1



(五) 視力保健

實施綱要	檢核項目	預期達成目標	執行成效自評				
			5	4	3	2	1
健康狀況	了解我們的視力	每半年全校學生進行視力檢查	5	4	3	2	1
行為與生活型態	視力保健宣導活動	(1)學務處利用朝會宣導衛生教育活動	5	4	3	2	1
		(2)利用週朝會，宣導正確之衛生知識	5	4	3	2	1
環境因素	設置學習走廊	利用中廊公告欄，以相關知識、海報、標語、漫畫、書法、徵文佈置學習走廊	5	4	3	2	1

(六) 全民健保

實施綱要	檢核項目	預期達成目標	執行成效自評				
			5	4	3	2	1
行為與生活型態	全民健保宣導活動	(1)學務處利用朝會宣導衛生教育活動	5	4	3	2	1
		(2)利用週朝會，宣導正確之衛生知識	5	4	3	2	1
環境因素	設置學習走廊	利用中廊公告欄，以相關知識、海報、標語、漫畫、書法、徵文佈置學習走廊	5	4	3	2	1

(七) 性教育 (含愛滋病防治)

實施綱要	檢核項目	預期達成目標	執行成效自評				
			5	4	3	2	1
行為與生活型態	性教育、愛滋病防治宣導活動	(1)學務處利用朝會宣導衛生教育活動。	5	4	3	2	1
		(2)利用週朝會，宣導正確之衛生知識。	5	4	3	2	1
環境因素	設置學習走廊	利用中廊公告欄，以相關知識、海報、標語、漫畫、書法、徵文佈置學習走廊	5	4	3	2	1

(八) 正確用藥與學生藥物濫用防制

實施綱要	檢核項目	預期達成目標	執行成效自評				
			5	4	3	2	1
行為與生活型態	藥物濫用防治宣導活動	(1)學務處利用週朝會宣導藥物濫用防治活動。	5	4	3	2	1
		(2)利用週會，聘請專家到校演講。	5	4	3	2	1
環境因素	藥物濫用防治藝文活動	辦理藥物濫用防治海報設計、標語、漫畫、書法、徵文活動。	5	4	3	2	1

	設置學習走廊	利用中廊公告欄，以相關知識、海報、標語、漫畫、書法、徵文佈置學習走廊	5	4	3	2	1
--	--------	------------------------------------	---	---	---	---	---

(九) 安全教育與急救

實施綱要	檢核項目	預期達成目標	執行成效自評				
行為與生活型態	安全教育與急救 宣導活動	(1) 學務處利用朝會宣導衛生教育活動。	5	4	3	2	1
		(2) 利用週朝會，宣導正確之衛生知識。	5	4	3	2	1
環境因素	設置學習走廊	利用中廊公告欄，以相關知識、海報、標語、漫畫、書法、徵文佈置學習走廊	5	4	3	2	1
	水中自救教學	利用游泳課教授相關課程	5	4	3	2	1
	CPR 教學	利用健康課教授相關課程	5	4	3	2	1

(十) 正向心理健康促進

實施綱要	檢核項目	預期達成目標	執行成效自評				
行為與生活型態	性教育、 愛滋病防治宣導活動	(1) 學務處利用朝會宣導衛生教育活動。	5	4	3	2	1
		(2) 利用週朝會，宣導正確之衛生知識。	5	4	3	2	1
環境因素	設置學習走廊	利用中廊公告欄，以相關知識、海報、標語、漫畫、書法、徵文佈置學習走廊	5	4	3	2	1

捌、預計成效

一、學校衛生

- (一) 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景，全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍。
- (二) 以學生為導向的參與教學方式，引發學生的潛能及見解，建立全人健康的理念並逐步落實健康生活型態。
- (三) 結合社區資源與地方社區人員，建立合作網絡及夥伴關係。

二、菸害防制

- (一) 學校教職員工生及家長來賓不帶香菸，檳榔入校園之成效達 100%。
- (二) 學校教職員工生及家長來賓入校後，不吸菸、嚼檳榔行為達 100%。
- (三) 結合社區資源及家長會共同營造一無菸拒檳之學校環境。

三、健康體位

- (一) 每學年實施體適能檢測，檢測的學生人數達 98% 以上。
- (二) 降低全校學生體位過重及肥胖比率 0.1% 以上。
- (三) 降低全校學生體位過輕比率 0.1% 以上。
- (四) 學生體位適中比率提升 0.2% 以上。

四、口腔衛生

- (一) 推動餐後潔牙活動，落實學生餐後潔牙習慣，提升學生每日潔牙 3 次為目標。
- (二) 每日登錄潔牙次數於登記表上學生達 75%。

五、視力保健

- (一) 學生視力不良矯治率保持 90% 以上。
- (二) 鼓勵學生利用下課時間進行「遠眺休息」。
- (三) 定期檢修教室內燈管及照度測量。

六、全民健保(含正確用藥)

- (一) 遵醫囑服藥率達 90% 以上。
- (二) 使用藥品前看清藥袋藥盒標示率達 90% 以上。

七、性教育(愛滋病防治)

- (一) 性知識正確率達 83% 以上。
- (二) 性態度正向率達 75% 以上。
- (三) 接納愛滋感染者比率達 75% 以上。
- (四) 性危險知覺比率達 65% 以上。

八、安全教育與急救

- (一) 全校教職員工通過 CPR 檢定並取得證照合格率達 98%。
- (二) 利用健康教育課進行八年級 AED/CPR 教學。

玖、經費概算表

項次	項目	年度預算	經費來源
1	112 年度校慶活動	20000	家長會經費
2	112 年度校園環境美化、清潔費	25000	收支對列

拾、本計畫經校務會議通過後實施，修正時亦同。

承辦人

教師兼衛生組長黃瓊宇

主任

教師兼學生事務主任朱瓊芳

校長

臺南市立金城國民中學校長蔡明昌