新北市114學年度學校健康促進計畫書

114年8月29日經學校衛生委員會議通過

校名：新北市鶯歌區鳳鳴國中

壹、依據：

一、學校衛生法第十九條規定辦理。

二、學生健康檢查實施辦法第八條第一項規定辦理。

三、新北市政府教育局114年07月23日新北教衛環字第11414727381號函「新北市114學年度學校健康促進計畫」辦理。

貳、計畫目標：

一、落實評估學校教職員工生之健康狀況和需求，提倡健康觀念，增加多元運動，使老師與學生能達到健康體育適能。

二、改善校園環境，水質安全檢測，使師生能用水無虞，在校8小時飲用白開水。

三、更新健康促進專欄營造健康促進環境氛圍。

四、辦理全校師生健康促進營養教育講習。

五、鼓勵師生運動，推動七年級健康操及晨間、課後自主運動;整理教師樂活空間，帶動全校師生運動風氣並融入健康體位概念。

六、成立健康體位營、針對全校體位不良的同學進行講座、分析學生資料、教導學生自我管理，以達到健康體位的目標。

七、實施傳染病宣導教育，議題融入教學，透過教學講座，使師生有正確概念。

參、背景現況分析：

一、學校地理位置

本校地處新北市西南邊陲地區、也同時是鶯歌區的邊陲地帶。

二、基本資料概況

1.今年114學年度普通班級數為18班，另有1班特教班；國中部學生人數共

433 人，幼兒園人數 60 人，教職員有 73 人。多數社區居民非鶯歌在地人，而是來自彰、雲、嘉三縣市的新移民。家長社經階層以勞動階層居多，工作型態為工時長且多是三班制或夜班制，因此對孩子生活與學習上的照料相對不足。

2. 本校 114 學年度弱勢學生佔 20.4%，家長忙於工作，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，所以如何建立學生健康生活的知能與態度，是學校生活教育的重點工作之一。

3. 由於 3C 產品盛行，許多學生放學後常使用智慧型手機和平板看影片、玩線上遊戲、逛社群媒體，甚至部分學生過度沉迷，加上使用時間過長、光線不佳等因素導致學生視力急速惡化。另外，近年推廣科技融入教學，課堂上教師使用電子白板、平板進行各項課程，也可能是視力不良率增加的原因之一，故本學年度將以「視力保健」作為本計畫的主議題。

4. 由於家長以雙薪家庭居多，照顧學生責任常委由長輩或安親班負責，再加上學校附近手搖飲料店、雞排炸雞店林立，學生即使在校喝白開水，吃營養午餐，出了校門仍常吃炸物、喝甜飲、晚餐以便當果腹，造成學生飲食控制不佳，過重及超重。學校多年來積極推動改善體位的種種措施,今年以「健康體位」做為本計畫次主議題，持續推動相關行動策略，能控制學生健康體位，以符合標準之 BMI 值，提供體位適中比率。

5. 本校向來採常態編班、按表操課，並且學生純樸、教師對學生不吝付出，除了課堂知識的傳授之外，對學生的生活學習更是全面關注，因此對於本學年度所要實施的健促相關議題融入課程實施，應可獲得教師的普遍認同，執行上也可預期會相當的落實。

6. 因疫情詭譎難測，加上自然環境劇變，各類傳染病的發生擴散快速，為了加強傳染病防治的觀念，本校將「傳染病防治」訂為自選議題。

三、以 113 學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析：

111～113 學年度視力不良%統計表（國中適用）

	111 上	111 下	112 上	112 下	113 上	113 下
七年級	72.81	72.20	69.42	77.70	79.71	84.17
八年級	77.19	77.39	72.56	78.00	75.81	79.03
九年級	68.80	68.55	78.63	84.30	80.17	81.03
全校	72.80	72.60	73.52	79.90	78.57	81.53
惡化%	2.68	-1.59	0.64	6.35	7.00	2.18
新北市不良%	75.67		74.74		74.41	
全國不良%	73.10		72.26		71.84	
新北市惡化%	2.35		2.64		3.43	
全國惡化%	3.39		3.21		3.81	

111～113 學年度待矯治齲齒%統計表（國中適用）

	111 上	112 上	113 上
七年級	7.89	10.66	2.13
新北市	16.20	15.18	11.05
全國	19.41	18.13	16.61

108～113 學年度健康體位～體位過輕%統計表（各年級適用）

體位四項：國高中只需呈現 111~113 三個學年數據即可

	111 上	111 下	112 上	112 下	113 上	113 下
七年級	6.10	3.48	5.74	5.74	8.51	7.75
八年級	14.80	14.66	11.11	5.08	8.00	5.60
九年級	11.90	8.00	16.95	15.52	10.34	6.90
國中平均	11.00	8.71	11.20	8.71	8.90	6.79
新北市國中	7.53		7.80		7.79	
全國國中	8.00		8.28		8.21	

108～113 學年度健康體位～體位適中%統計表（各年級適用）

	111 上	111 下	112 上	112 下	113 上	113 下

七年級	63.20	67.83	66.39	71.31	66.67	64.08
八年級	48.70	50.86	64.96	72.03	70.40	71.20
九年級	54.80	56.80	50.85	50	64.66	66.38
國中平均	55.50	55.50	60.78	64.61	67.28	67.10
新北市國中	62.20		63.74		64.21	
全國國中	61.80		63.12		63.42	

108～113學年度健康體位～體位過重%統計表（各年級適用）

	111上	111下	112上	112下	113上	113下
七年級	16.70	13.04	14.75	10.66	8.51	11.97
八年級	11.30	12.07	9.40	8.47	9.60	9.60
九年級	11.90	11.20	8.47	12.07	11.21	12.93
國中平均	13.20	12.08	10.92	10.39	9.69	11.49
新北市國中	12.63		12.13		12.20	
全國國中	12.35		11.90		11.96	

108～113學年度健康體位～體位肥胖%統計表（各年級適用）

	111上	111下	112上	112下	113上	113下
七年級	14.00	15.65	13.11	12.30	16.31	16.20
八年級	25.20	22.41	14.53	14.41	12.00	13.60
九年級	21.40	24.00	23.73	22.41	13.79	13.79
國中平均	20.30	20.79	17.09	16.29	14.14	14.62
新北市國中	17.64		16.32		15.80	
全國國中	17.85		16.70		16.41	

肆、113學年度健康資訊系統資料

項目	指　標	本校	新北市	全國	達成指標情形

視力保健	裸視視力不良率	78.57	國中 74.41	國中 71.84	□高於全市指標尚需努力 □高於全國指標尚需努力
	視力不良惡化率	7.00	國中 3.43	國中 3.81	□高於全市指標尚需努力 □高於全國指標尚需努力
	視力不良複檢率	94.85	國中 92.88	國中 85.55	□符合全市指標以上 □符合全國指標以上
口腔保健	學生初檢齲齒率〈七年級〉	2.13	國一 11.05	國一 16.61	□符合全市指標以下 □符合全國指標以下
	學生齲齒就醫矯治率〈七年級〉	100	國一 91.60	國一 79.39	□符合全市指標以上 □符合全國指標以上

健康體位	學生體位過輕率	8.90	國中 7.79	國中 8.21	□高於全市指標尚需努力 □高於全國指標尚需努力
	學生體位適中率	67.28	國中 64.21	國中 63.42	□符合全市指標以上 □符合全國指標以上
	學生體位過重率	9.69	國中 12.20	國中 11.96	□符合全市指標以下 □符合全國指標以下
	學生體位肥胖率	14.14	國中 15.80	國中 16.41	□符合全市指標以下 □符合全國指標以下

伍、重點議題 SWOT 分析

依據本校 113 學年度學生健康檢查統計分析:

1、 視力不良率 78.57%，劣於新北市 74.41%，劣於全國 71.84%的平均值尚需努力。

2、 視力不良惡化率 7%，劣於新北市 3.43%，劣於全國 3.81%的平均值尚需努力。

3、 齲齒分析上，七年級齲齒率為 2.13%，優於新北市 11.05%，優於全國 16.61%的平均值尚需努力。

4、 健康體位分析:

過輕 8.9%，劣於新北市 7.79%，劣於全國 8.21%的平均值尚需努力。

適中 67.28%，優於新北市 64.21%，優於全國 63.42%的平均值尚需努力。

過重 9.69%，優於新北市 12.20%，優於全國 11.96%的平均值尚需努力。

肥胖 14.14%，優於全市 15.80%，優於全國 16.41%平均值尚需努力。

5、 最後決定 114 學年度以視力保健為主議題，健康體位為次主議題，傳染病防治為自選議題。

主議題（視力保健）六大範疇進行 SWOT 分析

六大範疇	S 優勢（校內）	W 劣勢（校內）	O 機會（校外）	T 威脅（校外）
學校衛生政策	1. 學校衛生委員會，定期召開會議。並有多位經驗豐富的老師共同研討彼此達成共識，有利於視力保健政策推動。 2. 結合學校健體 SH150，每天在校運動時間明顯提升。	1. 多數老師，仍視健康促進是行政端的業務，參與的主動性較低，視力保健政策推動受阻。 2. 活動眾多，健促議題宣導不易深入落實。	1. 家長會組織健全，熱心協助健促議題推廣，有利於視力保健政策推動。	1. 3C 產品過於氾濫，常未落實 3010 中斷近距離用眼，造成難以推動視力保健政策。
學校物質環境	1. 電腦螢幕、電子白板設備定期檢查、汰	1. 人數眾多，除了體育課外，其他科目	1. 學校附近有親子公園，可以提供課餘活動空間，親子	1. 外圍新大樓不斷增建，高樓林立，阻礙視野。

	換，維護適當用眼環境。 2.設置戶外運動場地，籃球場、躲避球場、排球場、操場等，增加戶外活動預防近視。	若設計室外課程，很難有足夠戶外空間上課。 2.班班有冷氣，教師及學生下樓活動意願低，影響每天戶外活動120達成率。	戶外活動增加。	2.學校為開放式校園，硬體設施維持不易。
學校社會環境	1.師生結合獎勵制度，樂於參與視力保健各項活動，有助於自主健康管理培育。 2.活動性社團多，可滿足學生活動量，亦可中斷近距離用眼。	1.部分教師利用下課時間進行學童課業補救，無法中斷用眼時間。 2.多數學生放學後有額外的安排，會影響學校課後健促活動的參與。	1.大部分家長願意讓孩童參與體能性運動，親子互動佳。 2.家長會結合學校鼓勵制度，提供正向發展獎勵，學生參與度高，自主健康管理提升。	1.環境的變遷，單親及隔代教養問題增多，親子疏離不利於溝通。 2.家長為雙薪家庭，學生下課後需到安親班接受課輔，戶外活動時間不足。
健康生活技能教學及活動	1.召開課發會，領域研究會，將視力保健議題融入教學活動，設計	1.沉迷3C產品、又有課業壓力，導致睡眠不足，戶外活動時間不	1.文宣與學生參與活動的熱情，改變家長對子女與自身視力保健的觀	1.家長未督促子女落實親子愛眼於居家日常生活中，導致視力不良增

	活潑創新教案，教學效果倍增。	夠。 2.教師心態被動，不願額外多付出心力於健康促進活動的推廣，健康素養培育待加強。	念，能配合學校教學融入家庭生活經驗中。	加。 2.本身沒有正確的視力保健行為與觀念，很難做好身教，甚至本身就是不良示範，影響子女護眼習慣養成。
社區關係	1.學校重大慶典，邀請家長及社區共同參與體驗健康促進活動，增進健康促進議題交流提升知能。	1.家長忙碌，講座參與率偏低，影響視力保健宣導成效。 2.家長忙碌、親師溝通聯繫常受限，不利於健促推展。	1.家長會、志工與學校關係良好，能協助學校連結外部資源，有助於視力保健推動。	1.家長工作忙碌較無法參與校方相關活動，視力保健資訊傳遞效果不佳。 2.多數學生參加安親班，靜態活動比例偏高，未能落實中斷用眼，視力不良率居高不下。
健康服務	1.護理師經驗豐富，能妥善完成學生各項健康服務，視力檢查完成	1.學生近視比率日益增加，學生人數眾多，導師及護理師工作負擔	1.家長重視子女健康，接獲視力不良通知可立即前往眼科完成複診矯	1.部分家長只應付學校須交回條未依醫師指示持續點藥並追蹤，導致視力不良持續

	100%。 2.針對高度視力及高危險群學生進行個案管理，持續追蹤個案視力狀況達成100%。	日益加重。	治。	惡化。。 2.學區內無任何眼科診所，不便於學生眼科檢查。

次主議題（健康體位）六大範疇進行 SWOT 分析

六大範疇	S 優勢（校內）	W 劣勢（校內）	O 機會（校外）	T 威脅（校外）
學校衛生政策	1.全校教職員重視學生健康，於學校衛生委員會會議通過本校健康體位計畫可順利執行。	1.新進教師對於各項健康促進計畫，不甚了解，無法確實執行健康體位政策。 2.教師自主意識高，對於非教學工作有自己的想法，常會選擇性的參加，不會全面落實。不利於健康體位政策推動 3.學校活動多，健促計畫仍多只靠學務處推動。健康體位政策推動受阻	1.大部分家長及社區民眾願意支持學校推動健康促進議題相關政策理念，健康體位計畫可順利執行。	1.單親家庭及隔代教養家庭比率高，家長參與學校健康政策意願較低，不利於健康體位政策推動。 2.大部份家長忙於生計，對校務較不關心，不利於健康體位政策推動。

學校物質環境	1.校內有地板教室、跑步機、桌球室等多間室內體育教室，可供學生雨天時運動。有助於每天身體活動一小時達成。	1.學校雖有風雨操場，但遮蔽率不佳，雨勢較大時場地仍會濕滑，不利運動。 2.人數眾多，除了體育課外，其他科目若設計室外課程，很難有足夠戶外空間上課。	1.社區里長及社區民眾願意提供學校推動健康運動空間，以利親子身體活動時間增加。	1.社區蓋捷運，戶外活動空氣品質不佳，影響學生戶外運動的機會。 2.學校位處大卡車通行之處，且路邊並沒有人行道，學生走路上下學常有安全疑慮，不是可以放鬆散步的地方。
學校社會環境	1.課後有籃球隊、技擊隊、跆拳道隊，增加學生活動時間。 2.許多教師會在放學後到球場打球跑步，間接帶動學生運動風氣。	1.班班有冷氣，教師及學生下樓活動意願低，影響每天戶外活動達成率。	1.家長願意積極配合學校健康運動獎勵辦法，鼓勵子女達成。	1.本校新住民比率高，新住民家長語言不通，且忙於工作，對子女輔導關心尚需加強。 2.弱勢家庭因工作忙碌，不易養成健康飲食習慣。
健康生活技能教學及活動	1.健體教師主動參與健促相關研習，秉持	1.健康教育教師流動率高，對於學校的健	1.家長支持學校教學活動。 2.家長願意參加學校舉辦健	1.新住民家庭比率逐增，衛教觀念及健康習慣知能有待

	專業精神，課程正常化，無借課情況，教學品質提升。	康促進教學活動無法持續教學與推動，整體教學成效不易掌握。	康運動與飲食課程，協助落實在家推動。 3.民間社團配合支援運動社團講師經費，邀請專業講師蒞校指導，提升師生健康體位知能。	提升。 2.學生家長運動休閒教育、健康飲食觀念待提升。
社區關係	1.學校各處室主任與社區發展協會及里辦公室關係良好，健康體位計畫可順利執行。	1.本校新住民比率高，新住民家長語言不通，且忙於工作，參與學校健康體位講座活動意願低，無法從家庭方根本改善學生體位。 2.不少家長雙薪家庭忙於家計，無法參與學校活動多，健康體位宣導成效打折，親師聯繫尚需加強。	1.家長及社區人士樂意協助學校健康促進業務推動。健康體位計畫可順利執行。 2.與國小家長會和志工保持良好互動關係，才能融入社區文化。 4.家長會積極參與協助學校健康促進活動，使健康體位計畫可順利執行。	1.家長多為上班族，擔任志工意願不高，健康促進相關活動，亦欠缺人力、物力支援。 2.放學後學生前往補習，因配合家長期望，僅要求課業而較不注重學生健康飲食。
健康服務	1.護理師定期	1.護理師僅1	1.鶯歌衛生	1.部分家長未

	統計分析檢查結果，以了解學生體位狀況，作為改進依據。 2. 體位不良學生有建立檔案管理及轉介達成 100%。	位人力，遇差假時，難以找到具專業背景之代理人，服務品質不易維持。	所、醫療院所，能夠提供醫療服務與諮詢。	能重 視健康體位問題、無法配合學生持續追蹤改善不良體位情形。

陸、健康促進學校議題：

一、主議題：(請自行勾選至少一項，以■標示之)

國中: 主議題：視力保健　　次主議題：健康體位

■健康體位(含營養教育) □性教育（含愛滋病防治）□ 菸檳防制

■視力保健 □口腔保健

二、自選議題：(請自行勾選至少一項，以■標示之)

(二) 國中：□全民健保(含正確用藥) □藥物濫用防制

□安全急救教育　　■傳染病防治

柒之一、實施策略及內容：

114 學年度擇定之主議題~ (視力保健)

六大範疇	實施策略及內容	實施議題	主辦處室	協辦處室	實施時程
學校衛生政策	1、健康宣導教育部視力保健重要政策。 (1)戶外活動防近視每天	視力保健	學務處健康中心	健康中心	全學年

	戶外活動 120。 (2)定期就醫來防盲。 (3)3010 眼安康，遵守用眼 3010 原則（中斷近距離用眼）。 (4)宣導兒少近視病，近視是疾病觀念宣導落實。 (5)宣導遠視度數儲備，預防近視觀念。 (6)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」 (7)規範手機及 3C 產品使用的管理辦法 (8)鼓勵走路上下學。 2、推動晨間戶外活動、課間健康操。 3、戶外活動會護眼（戴帽、太陽眼鏡） 4、落實下課關燈、淨空教室、師生至戶外活動。 5、結合 SH150，鼓勵戶外活動、四格球運動方式。 6、幼兒園上下午各戶外活動 30 分鐘（含出汗性大肌肉活動 30 分鐘）。 7、國中以上學生電子產品使用每天不超過 2 小時。		幼兒園		

	8、除體育課程，辦理正式課程戶外化。 9、加強宣導正確用眼：於校園友善雙週報宣導用眼原則、正確使用 3C 產品方法、戶外活動護眼。				
學校物質環境	1、校園綠美化、營造適合戶外活動的環境(含幼兒園)。 2、以視力保健為目的，學校設置特殊的設備設施：如放大書本、視障生協助閱讀器材。 3、每學期照度檢測一次。 (1)不以白板教學代替粉板（黑板） (2)桌面需檢測 9 點、各點加乘平均>500LUX (3)粉板（黑板）需檢測 7 點、各點加乘平均>750LUX 4、第一排課桌前沿離黑板(或銀幕)2 公尺、左右窗邊 1 公尺不安排座位。 5、定期更換座位。 6、每學期依身高調整課桌椅（桌椅色柱顏色要一致）	視力保健	總務處 幼兒園	健康中心	全學年

	7、桌面照度>750LUX時，適度關掉幾盞燈，不要拉窗簾。善用自然光、少人工光。 8、使用不反光桌墊。 9、桌面照度不是越亮越好，不可>1000LUX(含幼兒園)。				
	1、訂定視力保健獎勵辦法。 2、結合學校獎勵制度、勉勵持續視力保持良				
學校社會環境	好、視力不良未惡化、戶外活動會戴帽等良好行為。 弱勢、就醫困難、配鏡困難學生協助與關懷(含幼兒園)。 3、制定全校性視力保健健康生活守則，包括班級公約，並落實推動，鼓勵學生能實踐健康的行為。 4、弱勢、就醫困難、配鏡困難學生協助與關懷。 5、視力保健情境布置，營造「視力保健」學習氛圍的環境布置(含幼兒園)。 6、推動校園內日常之多元化戶外活動之支持性的環境，包括動態社	視力保健	學務處 幼兒園	健康中心	全學年

	團、競賽活動。 7、成立教師健康社團，聯絡同仁情誼。				
健康生活技能教學及活動	1、健康教育課程產出視力保健教學教案、教學過程、學生學習省思、健康素養展現成果，培育學生健康素養，養成自主健康管理習慣。 2.融入家庭，結合健康促進輔導網～3C 公約，全家一起來。 3.健康促進融入各領域教學： (1)課後作業要有動態活動。 (2)融入國數英輔童等各科課程，引導師生討論。 4、邀請專家辦理教職員視力保增能講座。 5、多媒體教學不可全面關燈、學生要坐在明亮處。 6、指導學生正確坐姿、閱讀、書寫及握筆姿勢。 7、群組教學座位方向不向陽。 8、書包不要置放椅子上。 9、幼兒園不執筆寫字。 10、眼睛離桌面要 >35 公分。	視力保健	教務處 幼兒園	各班導師	全學年

	1、結合聯絡簿、健康小叮嚀，不定期提供視力保健訊息，讓家長了解護眼的必要及重要。 2、結合家長日、親師懇談日、社區運動會等，辦理健康促進活動，邀請家長參與提升視力保健知能。 3、邀請專家辦理家長視力保健增能講座。 4、結合社區醫療資源、				
社區關係	民間公益團體、基金會、大專院校協助學校推動健康促進。 5、假日親子戶外活動推動(含幼兒園)。 6、開放校園鼓勵社區民眾運動。 7.邀請安親班（課後輔導或課後安親）/補習班共同參與視力保健推動策略，協助健康照護。 8、科醫師結盟。 9、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。	視力保健	學務處 總務處 幼兒園	各班導師	全學年
健康服務	1、每學期視力檢查一次(含幼兒園)。 2、視力異常學生列冊、提供轉介通知、落實轉診矯治。	視力保健	學務處 健康中心	各班導師	全學年

	3、提醒視力不良學生落實遵醫囑矯治。 4、高度近視、高關懷學生個案管理、追蹤輔導。 5、高度近視、高關懷學生家長知能輔導。 6、提醒學生藥品點完要回診。 7、指導學生正確點藥、點藥有不適、請回診。 8、初發生視力不良學生優先掌握，改變用眼習慣，期待儘早回復至正常視力。 9、教職員工生視力保健諮詢、關懷、輔導。				

柒之二、實施策略及內容：

114學年度擇定之次主議題~（健康體位）

六大範疇	實施策略及內容	實施議題	主辦處室	協辦處室	實施時程
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，並定期召開會議檢討改善。 2、結合SH150，達成每天身體運動一小時目標。 3、在校喝足白開水政	健康體位	學務處	學務處 輔導處 總務處 幼兒園 班導師	全學年

	策。 4、制定在校午餐將菜吃光光政策。 5、不以含糖飲料、不提供甜食作為獎勵政策。 6 辦理學校性健康體位衛教宣導活動，達成85210。 7、幼兒園上下午各戶外活動30 分鐘（含出汗性大肌肉活動30 分鐘） 9.鼓勵運動後增加優質蛋白質攝取。				
學校物質環境	1、充足水龍頭、洗手台配置。 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、營養午餐供餐合約制定少油、少糖、少鹽飲食。 4、使用有洞菜勺盛取食物，避免食用過多湯汁增加熱量。 5、設計健康飲食，避免油炸、過油、勾芡、甜飲餐食。 6、合作社不販售含糖飲料、高油脂食品，餐飲	健康體位	總務處 學務處	各班導師	全學年

	符合規定。 7、配合教育局的健康中心設備更新，淘汰不適用健康檢查設備。 8、運用健康促進經費購置運動器材，提供健康教學使用。 9、健康檢查身高體重器材定期校正避免量測誤差。				
學校社會環境	1、營造友善的健康體位、健康飲食校園環境。 2、師生運動結合獎勵制度、勉勵持續保持體位適中、自主健康管理等良好行為學生 3、弱勢、就醫困難、未吃早餐、有特殊需求學生適當協助與關懷。(含幼兒園) 4、健康體位、健康飲食情境佈置。(含幼兒園) 5、成立學生健康性動態社團，提供學生參與學校健康管理。 7、辦理體育競賽，鼓勵學生自主運動。(含幼兒園)	健康體位	學務處 總務處	各班導師	全學年
健康生活技能教學及活動	1、健康教育課程產出，培育學生健康素養，養成自主健康管理習慣。	健康體位	學務處 總務處 輔導處	健康中心	全學年

	2、跨領域課程融入健康體位議題 3、辦理教師進修健康體位增能研習(含幼兒園) 4、培育一人一運動習慣，每天自主運動習慣		幼兒園	各班導師	
	1、結合聯絡簿、健康小叮嚀。 2、結合家長日、親師懇談日、社區運動會等，辦理健康促進活動，邀請家長參與(含幼兒園)。 3、邀請專家辦理家長健康議題增能講座。 4、結合社區醫療資源、民間公益團體、基金會、大專院校建交合作，協助學校推動健康促進。 5、親子健康體位活動推動，親子健康餐食活動(含幼兒園)。 6、開放校園鼓勵社區民眾運動。 7、補習班、課後照護結盟，協助健康照護。 8、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。 9、利用學校網頁、川堂				
社區關係		健康體位	輔導處 總務處 學務處	各班導師	全學年

	公佈欄、跑馬燈，宣導推動健康促進議題訊息。 9、建立學校學區內社區網絡（商家結盟），避免提供含糖飲料與甜食維護體位健康。				
健康服務	1、每學期健康檢查、統計分析。 2、體位異常學生列冊管理。定期量測、提供相關衛教，並辦理個案管理、追蹤輔導。 3、體位異常學生家長知能輔導。 4、指導學生健康飲食，每週一次定期測量身高、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。 5、教職員健康體位諮詢與服務。	健康體位	健康中心	各班導師	全學年

柒之三、實施策略及內容：

114學年度擇定之自選議題~傳染病防治

六大範疇	實施策略及內容	實施議題	主辦處室	協辦處室	實施時程
學校衛生政策	1、成立學校衛生委員會，負責統籌規劃、推	傳染病防治	學務處 幼兒園	各班導師	全學年

	動及檢討學校的健康政策。 2、根據常發生的傳染疾病，確認宣導傳染病之議題，以利預防策略之擬定。 3、利用全校性朝會時間進行季節流行性傳染病宣導及預防。 4、利用大屏及友善校園雙週報進行宣導(含幼兒園)。				
	5、建立「校園傳染病及學生緊急傷病處理」標準流程(含幼兒園)。				
學校物質環境	1、充足水龍頭、洗手台配置(含幼兒園)。 2、學校各處洗手台皆供應肥皂，並請小志工定期至校園各洗手台進行補充。 3、定期清理校園水溝與巡視是否有積水的盆子(瓶子)，並確實落實「巡、倒、清、刷」四步驟，防治登革熱。 4、提供防蚊液，供學生使用(含幼兒園)。 5、校園提倡綠化美化植栽、定期清掃維護環境衛生。 6、每週一次漂白水環境	傳染病防治	學務處 總務處 幼兒園	各班導師	全學年

	消毒作業。 7、保持室內通風良好，下課期間適度通風換氣，避免二氧化碳濃度過高。視使用狀況，每月一次清洗與消毒冷氣濾網。				
	1、鼓勵班級獎勵制度及班級生活公約提升學生自主健康管理。				
學校社會環境	2、制定健康生活守則，班級公約 3、結合獎勵制度、鼓勵班級獎勵制度及班級生活公約提升學生自主健康管理。 4、弱勢、有特殊需求學生適當協助與關懷(含幼兒園)。 5、傳染病防治情境佈置。	傳染病防治	學務處 幼兒園	各班導師	全學年
健康生活技能教學及活動	1、健康教育課程，要培育學生健康素養，指導防疫知能，養成自主健康管理習慣，並融入家庭，全家一起來。 2、結合跨領域課程融入健康議題。 3. 安排教師進修傳染病防治增能研習。	傳染病防治	學務處 教務處 幼兒園	各班導師	全學年

	4、於健康課時，融入各季節可能會流行的傳染疾病，由學生組成小組自尋運用網路蒐集資料，並完成報告與宣導。 5、落實洗手七步驟「內、外、夾、弓、大、立、腕」。				
	1、結合聯絡簿、健康小叮嚀。				
社區關係	2、結合家長日、親師懇談日、社區運動會等，辦理健康促進活動，邀請家長參與進行傳染病防治宣導。 3、結合社區醫療資源、民間公益團體、基金會、大專院校建交合作，協助學校推動健康促進。 4、利用學校網頁、川堂公佈欄極大屏、友善校園雙週報，宣導推動健康促進議題訊息。 5、鄰里定期實施消毒工作，並於夏季時間每周巡、倒、清、刷，有效預防登革熱(含幼兒園)。 6、於校門口跑馬燈中輸入「登革熱宣導」相關	傳染病防治	學務處 總務處	健康中心 各班導師	全學年

	訊息。 7、與補習班結盟，參與進行傳染病防治。				
健康服務	1、針對傳染性疾病學生定期追蹤其病況，並持續關注其身體狀況。 2、針對感染傳染病學生的班級持續做追蹤與消毒工作，避免班級群體性傳染等後續問題。 3、預防接種安排與照護。 4、隨時監測疫情，提供及時訊息加以防治。	傳染病防治	健康中心	各班導師	全學年

捌、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	林世慶	1、綜理學校衛生教育方針，領導及推動衛生保健計畫。 2、核定各項活動策略及其設備事項。 3、籌措學校健康促進經費。 4、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	林彥彰	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	周漢蓓	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	黃鼎凱	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	衛生組長	陳泯融	1、執行委員會決議事項。 2、執行主任委員、副主任委員交辦事項。 3、辦理學校環境衛生及有關整潔活動。 4、協助健康教育教學及各項衛生活動。 5、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。 6、辦理各項衛生教育競賽及活動。 7、協助改善及指導學校午餐、營養教育事宜。 8、其他有關衛生保健事項。
設備組委員	總務主任	王心怡	1、學校內外衛生環境的佈置與整理。 2、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）。 3、提供完善的健康教學器材管理。 4、教具室衛生保健教學資料補充與管理。 5、指揮技工友隨時維護保持校園內之環境衛生與安全。 6、學校環境衛生及有關整潔活動器材之準備（如洗手設備、衛生器材的維護及修繕…等）。
	營養師	洪慧真	1、膳食營養規劃與監督。 2、健康飲食教育規劃與執行。
輔導組委員	輔導主任	陳曉涵	1、聯絡社區資源，促進學校衛生保健工作之推展。 2、提供完善的家長後勤支援，俾利各項工作推動。 3、學生衛生教育學習成就及生理、心理輔導暨轉介。
醫護組委員	專業背景人員	未聘請	1、健康促進議題輔導。 2、協助診療與諮詢。

			3、健康促進議題健康教學講座宣導。
	護理師	馬湘珉	1、負責學校健康中心一切事務。 2、擬訂健康中心工作計畫並執行與考評。 3、妥善處理教職員生緊急傷病，並做成記錄備查與運用。 4、負責接洽、準備並協助健康檢查及缺點矯治等工作。 5、對於慢性病學生應加強管理與照護。 6、配合衛生行政單位辦理全校教職員生預防接種事宜。 7、配合防疫單位辦理學校傳染病防治及管理事宜。 8、定期測量學生身高、體重、視力等工作。 9、運用社區資源，促進學校衛生保健工作之推展。 10、負責管理健康中心各項記錄並統計、分析與運用。 11、協助推展學校健康教育、急救教育及各項衛生活動。 12、協助辦理學校衛生委員會有關工作。 13、其他學校衛生保健相關事宜。
教育組委員	健康科任	黃韻如	負責健康教育教學，增進學生健康教育之知能、情意與技能，培育健康生活技能、使學生、家長實踐健康生活。
	班級導師	7-林佑信 8-陳雯菁 9-江文言	1、落實執行學校衛生委員會所訂定之計畫。 2、協助學校醫護人員實施學生保健工作。 3、實施健康觀察，如發現學生有健康問題，應與學校護理人員、學生家長，或其他有關人員聯繫。 4、講授健康教育，隨時指導學生，使學生實踐健康生活。

			5、協助保持教室內環境衛生及良好師生關係。 6、推動學校健康教育及各項健康活動。 7、聯繫家長明瞭學校衛生工作之實施及促進家庭學校間之合作關係。
	幼兒園主任	蔡佩蓉	綜理幼兒園健康促進之措施（包括健康教育、健康管理與照護）。
社區組	志工代表	王莉芬	協助學校衛生工作之推動。
學生組	學生代表	林友駁	協助推動健促議題，落實自主健康管理、實踐健康生活。

玖、策略執行干梯圖(其他執行項目請自行延伸)

	月份　　年度	114 年					115 年						
編號	工作項目	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1	召開學校衛生委員會議	●						●				●	
2	擬定及執行學年度學校健康促進計畫	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
3	健康促進計畫經校務會議通過		●	●									
4	問卷前測與後測分析			●	●					●	●		
5	資料分析檢討與改善			●	●					●	●		
6	行動研究成果報告												●

拾、執行成效評估：〈加網底為部訂指標〉

國中小、完全中學學校請分別列出各不同年制之預期成效

數據應與 113 學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析之數據一致。

必　　選　　議　　題		
推動議題	成效指標說明（成效指標計算公式如附件一） 請寫上 113 學年度數據	學校自我預期成效評估 ＊ 114 學年度達成率以修正 1%為預期目標

<table>
<tr><td></td><td></td><td>＊ 學生數<50 人的學校，以改善一人之%為預期成效值，不是 1%</td></tr>
<tr><td>視力保健</td><td>1. 學生裸視篩檢視力不良率。
國中：113-1：78.57%　113-2：81.53%
2. 裸視篩檢視力不良惡化率。
國中：113-1：7.00%　113-2：2.18%
3. 視力不良學生複檢率。
國中：113-1：94.95%　113-2：91.35：
4. 定期就醫追蹤率：52.00%

下列請填問卷執行後測成效
5. 規律用眼 3010 達成率：27.90%
6. 天天戶外活動 120 達成率：39.53%
7. 下課教室淨空率：60.46%
8. 3C 小於 2 小時達成率：18.60%
9. 高度近視個案管理率。
(任一眼：低年級≧300 度者、小三以上≧500 度者)。
<table><tr><td>年級/人數</td><td>七</td><td>八</td><td>九</td><td>合計</td></tr><tr><td>113-1</td><td>16</td><td>12</td><td>19</td><td>47</td></tr><tr><td>113-2</td><td>16</td><td>10</td><td>21</td><td>47</td></tr></table>國中：共 47 人/列管 47 人/列管 100%

10. 高危險群體個案管理率。
(小一 100 度、小二 200 度、小三以上>300 度者、每學期增加 50 度、角膜塑型、先天眼疾、曾眼科手術)。
<table><tr><td>年級/人數</td><td>七</td><td>八</td><td>九</td><td>合計</td></tr><tr><td>113-1</td><td>41</td><td>43</td><td>55</td><td>139</td></tr><tr><td>113-2</td><td>44</td><td>36</td><td>52</td><td>132</td></tr></table>國中：應列管 132 人/實際列管 132 人/列管 100%</td><td>1、77.57%
2、6.00%
3、95.95%
4、53.00%
5、28.90%
6、40.53%
7、61.46%
8、19.60%
9、共 26 人/列管 26 人/列管 100%
10、應列管 80 人/實際列管 80 人/列管 100%</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>11. 未就醫追蹤關懷達成率。
<table><tr><td>年級/人數</td><td>七</td><td>八</td><td>九</td><td>合計</td></tr><tr><td>113-1</td><td>10</td><td>4</td><td>1</td><td>15</td></tr><tr><td>113-2</td><td>13</td><td>12</td><td>2</td><td>27</td></tr></table>國中：未就醫 15 人/追蹤達成 15 人/100%

12. 高度近視高危險群衛生教育宣導達成率：100%</td><td>11、未就醫 25 人/追蹤達成 25 人/100%

12、100%</td></tr>
<tr><td>口腔保健</td><td>1. 學生未治療齲齒率：2.13%
114 國一人數：166
2. 學生齲齒複檢診治率：100%
3. 學生午餐後搭配>1000 含氟牙膏潔牙率：53.49%。
5. 學生睡前潔牙率：100%。
6. 高年級以上每日至少使用一次牙線潔牙率：100%。
7. 在校不吃零食率：18.60%
8. 在校不喝含糖飲料率：23.26%
10. 學生早餐後潔牙率：53.49%
11. 學生午餐餐後潔牙率：76.74%
12. 學生使用貝氏刷牙法比率：44.19%
13. 高齲齒個案管理%
高齲齒：2 顆列管。
個案管理：
<table><tr><td>年級/人數</td><td>七</td><td>八</td><td>九</td><td>合計</td></tr><tr><td>113-1</td><td>1</td><td>1</td><td>2</td><td>4</td></tr><tr><td>113-2</td><td>1</td><td>1</td><td>2</td><td>4</td></tr></table>國中：4 人/4 人=100%</td><td>1、1.13%

2、100%
3. 54.49%
5、100%
6、100%
7、19.60%
8、24.26%
10、54.49%
11、77.74%
12、45.19%
13、國中：2 人/2 人=100%</td></tr>
<tr><td>健康體位</td><td>1. 體位過輕率。
國中：113-1：8.90% 113-2：6.79%
2. 體位適中率。
國中：113-1：67.28% 113-2：67.10%
3. 體位過重率。
國中：113-1：9.69% 113-2：11.49%
4. 體位肥胖率。</td><td>1、5.79%

2、68.10%

3、10.49%</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>國中：113-1：14.14%　113-2：14.62%
5. 每天吃早餐達成率：84.78%
6.學生符合 85210 原則達成率（以下分述）：
（1）學生每天睡足 8 小時達成率：65.22%
（2）學生每天午餐理想蔬菜量（1 拳半）達成率：82.61%
（3）每天 3C 產品使用時間少於 2 小時平均達成率：18.60%
（4）學生每天累積 60 分鐘身體活動量達成率：54.35%
（5）學生喝足白開水目標平均達成率：69.57%
（6）在校零含糖飲料：23.25%
(7)體位不良個案管理%
<table><tr><td>年級/人數</td><td>七</td><td>八</td><td>九</td><td>合計</td></tr><tr><td>113-1</td><td>52</td><td>36</td><td>41</td><td>129</td></tr><tr><td>113-2</td><td>54</td><td>35</td><td>39</td><td>128</td></tr></table>國中：129 人/129 人=100%</td><td>4、13.62%
5、85.78%
6-1、66.22%
6-2、83.61%
6-3、19.60%
6-4、55.35%
6-5、70.57%
6-6、24.25%
6-7、
國中：88 人/88 人=100%</td></tr>
<tr><td>菸檳防制</td><td>1. 學生紙菸吸菸率：8.70%/33 人
2. 學生使用電子煙人數及使用率：16 人/4.35%。
3. 辦理菸害教育宣導至少一場次：一場次
4. 校園二手菸曝露率：15.22%
5. 吸菸學生參與戒菸教育率：100%。
6. 菸檳入班衛教種子師資培訓人數：1 人
7. 學生嚼食檳榔率%(及嚼食檳榔學生人數)：2.17%/8 人
8. 辦理檳榔危害健康教育宣導至少一場次：一場次
9. 嚼檳學生參與戒檳教育率：100%</td><td>1、0%/0 人
2、0 人/0%
3、一場次
4、0%
5、100%
6、1 人
7、0 人
8、一場次
9、100%</td></tr>
</table>

<table>
<tr>
<td>全民健保
(含正確用藥)</td>
<td>1. 對全民健保有正確認知比率：49.13%
2. 珍惜全民健保行為比率：55.80%
3. 正確使用分級醫療：32.61%
4. 避免重複就醫：82.61%
5. 避免過度取藥：65.22%
6. 向家人朋友說明全民健保的優點：28.26%
7. 正確使用急診醫療：80.43%
8. 提醒家人朋友珍惜健保行為：45.65%
9. 遵醫囑服藥率：82.56%
10. 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示：81.73%
11. 不過量使用止痛藥比率：72.09%
12. 特殊疾病個案管理比率：
應管理人數：146　實際管理人數：146　管理：100%
<table><tr><th>年級/人數</th><th>七</th><th>八</th><th>九</th><th>合計</th></tr><tr><td>113-1</td><td>51</td><td>41</td><td>54</td><td>146</td></tr><tr><td>113-2</td><td>51</td><td>41</td><td>54</td><td>146</td></tr></table></td>
<td>1、50.13%
2、56.80%
3、33.61%
4、83.61%
5. 66.22%
6. 29.26%
7. 81.43%
8. 46.65%
9. 83.56%
10. 82.73%
11. 73.09%
12.
應管理人數：92 人
實際管理人數：92 人
管理：100%</td>
</tr>
</table>

性教育（含愛滋病防治）	1. 性知識正確率：69.48% 2. 性態度正向率：74.39% 3. 接納愛滋感染者比率：75.08% 4. 危險知覺比率：67.14% 5. 拒絕性行為效能比率：81.90%	1、69.48% 2、74.39% 3、76.08% 4、68.14% 5、82.90%
藥物濫用防制	1. 辦理藥物濫用防制宣導至少1場次。	1、一場次
安全教育與急救	1. 國小五年級以上學生參加CPR+AED教育訓練課程比率：97.78% 2. 教職員參加CPR+AED教育訓練課程比率：76% 3. 成立急救（衛生）隊培訓學生人數：3人 4. 辦理學校職業安全工作宣導場次：一場次 5. 學校通過AED安心場所認證。 認證日期：114年9月9日 有效日期：116年9月9日	1、97.78% 2、77% 3、3人 4、一場次 5、有效日期： 116年9月9日
正向心理健康促進	1. 辦理正向心理健康促進宣導場次：一場次 2. 辦理自殺防治宣導場次：一場次 3. 辦理性別平等宣導場次：一場次 4. 辦理防制霸凌宣導場次：一場次 5. 辦理EQ情緒教育宣導場次：一場次 6. 正向心理健康指標:72.09% 7. 五正效能指數:73.78% 8. 四樂行為指數:4.88天	1、一場次 2、一場次 3、一場次 4、一場次 5、一場次 6. 73.09% 7. 74.78% 8. 5.88天
傳染病防治	1. 辦理傳染病防治宣導至少1場次：一場次 2. 每週執行漂白水環境消毒一次：100%	1、一場次 2、100%

拾壹、經費概算表：

項目	單位	單價	數量	金額	說明(用途)
講師鐘點費	節	2000	1	2000	外聘一節
印刷費	式	1000	1	1000	問卷、學習單、海報
教材	式	1000	1	1000	
獎品	式	700	1	700	
清潔用品	式	1000	1	1000	肥皂、漂白水
雜支	式	300	1	300	
合計	6000				

承辦人：　　護理師：　　單位主管：　　主計：　　校長：

教師兼衛生組長陳泯融　護理師馬湘珉　教師兼學務主任周漢蓓　會計室主任葛立凱　校長林世慶