

# 新北市109學年度學校健康促進計畫書

109年8月28日經校務會議通過

校名：新北市文山區文山國中

壹、依據：新北市政府教育局109年8月6日新北教體衛字第1091452927號函「新北市109學年度學校健康促進計畫」辦理。

貳、計畫目標：

- 一、建立學生正確營養教育及均衡飲食知識，以利養成良好的飲食習慣。
- 二、指導學生認識運動的重要性與方法，並將其生活化且持之以恆。
- 三、鼓勵體位不佳者以均衡飲食及運動方式進行減重，並培養正確體型意識，學會對體重之自我監測管理，維持理想體重。
- 四、親師合作，協助學生培養「均衡飲食，規律運動」之習慣，以達體重控制之效。

參、背景現況分析：

一、學校地理位置：鄰近捷運新店站、碧潭風景區。

二、基本資料概況（學生數、班級數（含幼兒園）、教職員、家長社經背景）  
含弱勢學生%

1. 學生數：581人
2. 班級數：26班（普通班：24班/特教班：2班）
4. 教職員數：90人
5. 家長社經背景：中等
6. 弱勢學生：低收入戶：28人(4.81%)、中低收入：15人(2.58%)、弱勢兒少：39人(6.71%)、身心障礙：33人(5.67%)

三、以108學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析：

106~108學年度視力不良%統計表（國中適用）

	106上	106下	107上	107下	108上	108下
七年級	57	58.2	60	65.6	68.6	70.8
八年級	71.2	72.7	59.3	63.2	69.1	71.6
九年級	72.2	74.3	73.2	73.4	65.9	67.4
全校	67.3	68.9	64.4	67.5	67.8	69.9
惡化%	4.05	5.65	2.15	2.85	7.85	5.1

108學年度待矯治齶齒%統計表（國中適用）

	105上	106上	107上	108上
七年級	33.04	41.07	35.11	37.57

103~108學年度健康體位~體位過輕%統計表（各年級適用）

	103上	103下	104上	104下	105上	105下	106上	106下	107上	107下	108上	108下
七年級	7.1	4	7.3	3.5	9.3	3.1	8.2	4.5	9	8.9	9.8	6.1
八年級	5.4	3.3	7.7	3.7	8.4	4.9	7.1	4.9	6.8	4.5	9.3	7.2
九年級	7.1	5	6.3	3	7.5	5.7	8.8	5.7	8	7.6	5.4	4
國中平均	6.5	4.1	7.1	3.4	8.3	4.7	8.1	5.1	7.9	6.9	8	5.7

103~108學年度健康體位~體位適中%統計表（各年級適用）

	103上	103下	104上	104下	105上	105下	106上	106下	107上	107下	108上	108下
七年級	60.9	62.2	64.7	64.6	55.3	62.6	59.5	61.4	64.4	64.7	60.6	62.8
八年級	64	64.7	62.3	65.2	61.1	64.1	58.7	60.9	62.2	63.4	66	67.7
九年級	61.3	62.3	62.4	64.7	62.8	62.1	63	62.1	57.6	58.5	62.5	61.53
國中平均	62.1	63.1	63.1	64.8	60.2	62.9	60.6	61.5	61.2	62.1	63	63.9

103~108學年度健康體位~體位過重%統計表（各年級適用）

	103上	103下	104上	104下	105上	105下	106上	106下	107上	107下	108上	108下
七年級	14.8	14.2	9.8	13	12.4	9.3	10	11.8	13.3	13.7	8.8	10.7
八年級	13.8	14.5	11.7	12.1	12.6	11.6	14.7	13.3	9.5	9.4	10.3	11.3
九年級	13.9	14.3	13.4	12	12.5	14.2	10.2	12.8	13.4	12.9	10.7	13.57
國中平均	14.2	14.3	11.7	12.3	12.5	12	11.5	12.7	12	11.9	10	11.9

103~108學年度健康體位~體位超重%統計表（各年級適用）

	103上	103下	104上	104下	105上	105下	106上	106下	107上	107下	108上	108下
七年級	17.2	19.7	18.2	18.9	23	25.1	22.3	22.3	13.3	12.6	20.7	20.4
八年級	16.8	17.5	18.2	18.9	17.9	19.4	19.6	20.9	21.6	22.8	14.4	13.8
九年級	17.6	18.4	17.9	20.4	17.2	18	18	19.5	21	21	21.4	20.8
國中平均	17.2	18.5	18.1	19.4	19	20.4	19.8	20.8	18.9	19.1	19	18.5

肆、108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		國小46.57%	國小44.35%	■符合全國指標以下
		67.1	國中76.94%	國中73.63%	
			高中81.35%	高中83.12%	
	視力不良 複檢率	78.16	國小95.04%	國小91.59%	■低於全國指標尚需努力
			國中91.05%	國中84.05%	

			高中54.41%	高中43.31%	
口腔保健	學生初檢齲齒率〈一、四、七、十年級〉		國小41.83%	國小40.56%	■高於全國指標尚需努力
			國小34.24%	國小33.84%	
		37.04	國中25.72%	國中24.80%	
			高中33.12%	高中27.42%	
口腔保健	學生齲齒就醫矯治率〈一、四、七、十年級〉		國小93.15%	國小88.32%	■低於全國指標尚需努力
			國小91.70%	國小85.98%	
		78.57	國中87.15%	國中79.48%	
			高中51.75%	高中37.34%	
健康體位	學生體位過輕率		國小7.30%	國小8.01%	■高於全國指標尚需努力
		8	國中5.98%	國中6.32%	
			高中8.85%	高中8.93%	
	學生體位適中率		國小65.60%	國小64.72%	■符合全國指標以上
		62.7	國中62.36%	國中62.39%	
			高中59.09%	高中60.08%	
	學生體位過重率		國小12.97%	國小12.86%	■符合全國指標以下
		10.3	國中13.30%	國中12.99%	
		高中13.46%	高中13.22%		
學生體位超重率		國小14.13%	國小14.41%	■高於全國指標尚需努力	
	19.7	國中18.35%	國中18.30%		
		高中18.59%	高中17.78%		

## 伍、重點議題 SWOT 分析

### 國中適用範例：

依據本校108學年度學生健康檢查統計分析發現：

1. 視力不良率67.1%，優於新北市76.94%與全國73.63%的平均值。
2. 齲齒分析上，七年級齲齒率為37.04%，均高於新北市25.72%與全國24.8%的平均值尚需努力。
3. 健康體位分析，過輕8%均高於新北市5.98%與全國6.32%的平均值。適中62.7%優於新北市62.36%與全國62.39%的平均值。過重10.3%優於新北市13.3%與全國12.99%的平均值。超重19.7%均高於全市18.35%及全國18.3%平均值亟需努力。
4. 最後決定109學年度以健康體位為重點議題。

## 重點議題～（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	<p>1. 大部分家長對校務及學校實施的衛生政策表示關心且支持，並與導師保持良好聯繫。</p> <p>2. 學校成立健康促進委員會，負責統籌規劃學校健康政策。</p> <p>3. 教職員接受衛生教育程度高。</p> <p>4. 執行健康促進計畫所得到的經費預算之投入。</p>	<p>1. 學校為中型學校，人力較為不足。</p> <p>2. 教師非衛生教育專業人員，在落實上有困難，故無法一貫作業達成目標。</p>	<p>1. 教育部教育處積極鼓勵各校辦理宣導，並提供各項資源。</p>	<p>1. 本校弱勢學童比例偏高。</p>
學校物質環境	<p>1. 學生可利用下課時間到操場、籃球場運動。</p>	<p>1. 校園四周有販賣飲料高熱量食物的商店。</p> <p>2. 家長、老師會以飲料食物做為獎勵。</p>	<p>1. 執行健康促進學校計畫所得到的經費預算之投入。</p>	<p>1. 家長對孩子的營養認知不夠明確。</p> <p>2. 學校附近之飲料店提供外送服務。</p> <p>3. 天氣狀況會影響運動。</p>

				4. 家庭因素使多數學生在家使用電視和電腦時間過多。
學校社會環境	<p>1. 位於碧潭風景區旁，依山臨水。</p> <p>2. 臨新店市政中心捷運總站旁交通便利鬧區中的寧靜。</p> <p>3. 鄰近獅頭山、文山農場、翡翠水庫，自然資源豐富。</p>	<p>1. 腹地有限，教學活動空間受限。</p> <p>2. 校地不平整，植草綠化困難。</p> <p>3. 活動、運動場所不足。</p>	<p>1. 資源獲得較便利對外聯繫十分方便。</p> <p>2. 風景古蹟是本位課程最佳資源。</p> <p>3. 近新店市立圖書，易取得資源，風景文化資源豐富。</p>	<p>1. 自然及人力資源缺乏。</p> <p>2. 學習步道規劃較為困難。</p> <p>3. 學區近山區，學生文化刺激弱。</p> <p>4. 山區學生通車時間長。</p>
健康生活技能教學及活動	<p>1. 結合校內課程，統整健康教育內容及活動。</p> <p>2. 晨間均安排健康生活重點指導。</p> <p>3. 教師具有專業教學知能，能為健康促進規畫之顧問。</p> <p>4. 教師會作隨機教學、聯絡教學、縱橫交叉課程。</p> <p>5. 有關健康課程教師會向專業人員尋求支援與協助，或</p>	<p>1. 部份教師對健康促進活動辦理配合度稍低，尚待溝通。</p> <p>2. 健康教育生活技能教學方式偏重智育教學，體驗教學尚未普及化。</p>	<p>1. 積極參與教務處課程開發，結合教師規畫健康促進活動於各領域課程。</p> <p>2. 落實學本位課程發展機制，實施健康教學。</p> <p>3. 學生可塑性強，提供兒童多元課程，實施適性教學，以達自我實現。</p> <p>4. 學校教師能積極參與有關生活</p>	<p>1. 家長認知仍以學生智育學習為主，健康促進活動非發展主流，支持受限制。</p> <p>2. 教師非衛生教育專業人員，在落實上有困難，故無法一貫作業達成目標。</p>

	聯合教學。		技能之授課之研習。	
社區關係	<p>1. 教師家長共同負責教學之責。</p> <p>2. 由學校自由發展、彈性大，結合地理區域性質，發展社區特色。</p> <p>3. 地方文化的推動管絃樂團常參與社區活動，互動良好。</p>	<p>1. 缺乏計畫與有系統的組織。</p> <p>2. 社區資源整合不易參與校務意願不高。</p>	<p>1. 可運用補校力量鼓勵社區參與鄉土文化社團，可協助學校彈性課程之教學。</p>	<p>1. 需再整體規劃整合力量規劃社區與學校的結合。</p> <p>2. 社區間有地方死角，影響治安，危及居民安全。</p>
健康服務	<p>1. 新店文化中心圖書館可提供完備資料鄉土教學資源易取得。</p> <p>2. 烏來、坪林自然資源豐富。</p>	<p>1. 缺乏主動性及積極性之聯繫。</p> <p>2. 地方意識薄弱，溝通協調配合性不高。</p>	<p>1. 生活環境具特色易推動鄉土教育。</p> <p>2. 重視鄉土教學地方資源濃厚，易推動地方文化特色。</p>	<p>1. 地方無主動服務學校提供文化資源。</p> <p>2. 人力、物力、財力須再整合。</p>

## 陸、健康促進學校議題：

### 一、重點議題（請自行勾選至少一項，以■標示之）

- (一) 國小：視力保健 口腔保健 健康體位(含營養教育)
- (二) 國中：視力保健 口腔保健 健康體位(含營養教育)
- (三) 高中：視力保健 口腔保健 健康體位(含營養教育)

### 二、自選議題：(請自行勾選至少一項，以■標示之)

- (一) 國小：全民健保(含正確用藥)性教育(含愛滋病防治) 藥物濫用防制  
安全急救教育 心理衛生 傳染病防治 菸檳防制
- (二) 國中：全民健保(含正確用藥)性教育(含愛滋病防治) 藥物濫用防制  
安全急救教育 心理衛生 傳染病防治 菸檳防制
- (三) 高中：全民健保(含正確用藥)性教育(含愛滋病防治) 藥物濫用防制

柒之一、實施策略及內容：

一、重點議題：(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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 執行各項衛生、保健工作，促進師生身心健康，以建構正向的健康校園文化。</li> <li>2. 學校行事曆安排各項健康議題教學活動，課程計畫安排配合調整。</li> <li>3. 建立學生之健康資料檔案，於計畫實施前後進行成效評價，並提出成果報告。</li> <li>4. 推行午餐均衡營養供膳。</li> </ol>	健康體位	衛生組		全年
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於本校網站首頁連結各健康議題等相關資訊。</li> <li>2. 利用學生朝會及跑馬燈加強宣導。</li> <li>3. 與學校所在地衛生所和消防局，以及鄰近醫療單位保持良好聯繫管道，以便協助學校衛生健康推展。</li> <li>4. 與社區販賣業者(全家新店站前店、7-11 碧潭、7-11 新店)結盟，簽署愛心服務站工作守則，共同為學生健康把關而努力。</li> <li>5. 與社區販賣業者簽署愛心服務站約定書之我們不販賣太甜的飲料給文中學生，共同為學生健康把關而努力。</li> </ol>	健康體位	衛生組		每年舉辦教育宣導
學校社會	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全體師生做好校園環境清潔</li> </ol>	健康體位	衛生組		全年

環境	<p>衛生的工作。</p> <p>2. 於校園內張貼各健康議題海報、標語，提供全校師生維護健康的好處。</p> <p>3. 提供明亮、開闊的學習及運動空間，汰換老舊之體育器材及進行校園環境整修。</p> <p>4. 監督合作社所販賣的食品，確保全校師生的安全及營養。</p> <p>5. 健康中心常設DIY身高測量器供學生測量。</p> <p>6. 定期進行校園全面消毒。</p>				
健康生活技能教學及活動	<p>1. 請學校健康教育老師多參加進修研習，增加本職學能。</p> <p>2. 規劃運動性質社團，並鼓勵參加。</p> <p>3. 辦理各項體育競賽（拔河比賽、籃球比賽等）從體育活動中提升健康，促進學生體能活動。</p> <p>4. 利用新生訓練、學生自習課進行健康議題相關衛生教育。</p>	健康體位	衛生組 體育組 健康教育 教師		全年 每學年辦 一次學生 拔河、大 隊接力、 籃球比賽 每年舉辦 一次教育 宣導
社區關係	<p>1. 與學校所在地衛生所和消防局，以及鄰近醫療單位保持良好聯繫管道，提供相關的健康服務及衛教宣導資源。</p> <p>2. 學校家長志工熱心公益，對學校活動的配合不遺餘力。</p> <p>3. 偕同各醫院辦理健康飲食宣導、用藥安全宣導等。</p> <p>4. 於家長日辦理各健康議題宣</p>	健康體位	衛生組		每年舉辦 一次教育 宣導



	導活動。				
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校健康中心提供全校師生各項諮詢管道及健康服務。</li> <li>2. 對全校師生及家長進行各項健康議題宣導。</li> <li>3. 每學期實施學生健康檢查（身高、體重、視力、口腔…等）、建立資料檔案。</li> <li>4. 學校健康中心定時追蹤學生體位、口腔、視力異常複診狀況，以及針對嚴重及高風險個案進行個案管理。</li> </ol>	健康體位	衛生組		全年

## 柒之二、實施策略及內容：

### 二、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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成立健康促進學校委員會，定期召開健康促進學校委員會。</li> <li>2. 運用集會、親師座談及新生座談會宣導傳染病防治。</li> <li>3. 舉辦傳染病防治議題研習。</li> </ol>	傳染病防治	學務處	教務處 輔導處 總務處	學期初
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教學環境的防疫佈置： (1) 辦理校園整潔比賽及廁所、會客室…等設環境消毒檢核表定期檢查機制。(2) 張貼「傳染病防治、手部衛生等」海報及各種警示標語圖案。</li> <li>2. 設立健康促進教育相關教材教具與設備：(1) 圖書館備有相關書刊。(2) 將學生健康資料建檔與製作統計圖表，作為成效指標提供教學參考。</li> <li>3. 提供維護健康的物質環</li> </ol>	傳染病防治	學務處	教務處 輔導處 總務處	學期初

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
	境：(1) 每棟教學大樓設有飲水機，定期梭驗更換濾心與保養。(2) 提供班上環境消毒與教室空調的檢修維護等。				
學校社會環境	1. 辦理各項健康促進活動 傳染病防治 2. 教職員工生重視傳染病議題	傳染病防治	學務處	輔導處	經常性
健康生活技能教學及活動	1. 融入相關領域課程教學：傳染病防(1)利用期初課發會與健體領，進行健康促進融入式教學。(2) 舉辦各項健康促進常識測驗。 2. 主題宣導活動：(1) 利用學生週、朝會時間，宣導健康促進各項主題觀念。(2) 利用健康網站及學校跑馬燈，宣導健康生活觀念、鼓勵參加健康活動。(3) 辦理教職員與學生健康促進研習活動。3. 辦理校內傳染病防治衛教室導 4. 實施問卷調查：(1) 設計相關議題之問卷，了解學生健康素養。(2) 統計分析問卷，作為需求評估之依據與實施計畫之參考。	傳染病防治	學務處	教務處	經常性
社區關係	1. 利用校慶或家長日活動，辦理健康促進宣導，並頒給熱心協助推廣健康促進之家長、單位感謝狀。 2. 運用校安網絡，結合家長志工等，建立學生傳染病防治的學習環境。 3. 定期校園環境消毒	傳染病防治	學務處	教務處 輔導處 總務處	經常性
健康服務	1. 專題演講與宣導：(1) 聘請專業講師來校演講。(2) 利用親師座談、親職教育日宣導。(3) 運用跑	傳染病防治	學務處	教務處 輔導處 總務處	經常性

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
	<p>馬燈與電子看版宣導各項健康資訊。(4) 校網提供健康促進相關網站。</p> <p>2. 提供教職員工生與家長防疫諮詢，並安排教職員研習活動：(1) 舉辦校內教職員健康促進議題研習。(2) 鼓勵教師參加校外相關研習，增進健康促進之專業生口能與能力。</p> <p>3. 成立多樣化的宣導：  (1) 舉辦班際傳染病防治宣導文藝競賽。(2) 培養學生正確健康技能。  (3) 培養學生活技能，提升流是鼠疫苗與 HPV 疫苗接種率。</p> <p>4. 落實健康中心功能：  (1) 提供全校師生健康諮詢與服務。(2) 進行健康知能與技能宣導。(3) 充實健康中心緊急救護器材設備及定期維護。  (4) 對確診罹病學生，進行追蹤矯治個案管理並進行校園環境消毒。</p>				

### 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	黃美娟	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、籌措學校交通安全經費。 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	姜郁旋	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	林育慈	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	蕭偉智	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	邱文豪	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。

職稱	本職	姓名	任務執掌
			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	張亦妤	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）
輔導組 委員	輔導主任	趙慧芳	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	護理師	莊燕妮	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	廖信榮	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	賴蕙君 李佳盈 蕭啟仙	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。
社區組	志工代表	吳佳美	協助學校衛生工作之推動。
學生組	學生代表 自治市長	呂明臻	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)

編號	工作項目	109年					110年						
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1	召開學校衛生委員會議		●					●				●	
3	擬定及執行學年度學校健康促進計畫	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
4	健康促進計畫經校務會議通過		●	●									
5	問卷前測與後測分析			●	●					●	●		
6	資料分析檢討與改善			●	●					●	●		
7	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

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) 請填寫108學年度數據	學校自我預期成效評估 109學年度達成率以修正1%為 預期目標(務必填寫)
視力保健	<p>1、學生裸視篩檢視力不良率。 國中：108-1 67.8% 108-2 69.9%</p> <p>2、裸視篩檢視力不良惡化率。 國中：108-1 7.85% 108-2 5.1%</p> <p>3、視力不良學生複檢率。 國中：108-1 73.05% 108-2 75.41%</p> <p>4、定期就醫追蹤率。國中：12.34 %</p> <p>定期就醫追蹤=【定期就醫追蹤學生人數 / 視力異常學生人數】×100%</p> <p>學校發的複檢通知後，學生點完藥水，還會再回去就醫拿藥水回家點的人數：1，會規律點藥2，藥點完會主動回診的人數</p> <p>下列指標請填寫問卷執行後測成效</p> <p>5、規律用眼3010達成率。國中： 37.68%</p> <p>6、天天戶外活動120達成率。國中： 30.43%</p> <p>7、下課教室淨空率。(重點年級) 國中：73.91%</p> <p>8、3C 小於2小時達成率。國中： 26.09%</p> <p>9、高度近視個案管理率。 (任一眼：低年級&gt;300度者、小三以上&gt;500度者)。 國中：共28人/列管:28人/列管100%</p> <p>10、高危險群體個案管理率。 (小一100度、小二200度、小三以上&gt;300度者、每學</p>	<p>1、下降1% 109學年度達成率:68.9%</p> <p>2、惡化%：4.1%</p> <p>3、76.41%</p> <p>4、13.34%</p> <p>5、38.68%</p> <p>6、31.43%</p> <p>7、74.91%</p> <p>8、27.09%</p> <p>9、國中：共28人/列管:28人/列管100%</p>

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) 請填寫108學年度數據	學校自我預期成效評估 109學年度達成率以修正1%為 預期目標(務必填寫)
	<p>期增加50度、角膜塑型、先天眼疾、曾眼科手術)。 國中：應列管73人 實際列管9人 列管12.3%</p> <p>11、未就醫追蹤關懷達成率。 國中：未就醫:48人/追蹤達成:48人/100%</p> <p>12、高度近視高危險群衛生教育宣導達成率。 國中：100%</p> <p>教育宣導：包括集中宣導、視力檢查前宣導提醒叮嚀都算</p>	<p>10、列管13.3%</p> <p>11、未就醫:48人/追蹤達成:48人/100%</p> <p>12、100%</p>
口腔保健	<p>1、學生未治療齲齒率。 國中：七年級 37.57%</p> <p>2、學生齲齒複檢診治率。國中：七年級 81.69%</p> <p>3、低年級第一大白齒窩溝封填施作率(國小填寫)。 國小：一年級 二年級</p> <p>4、學生午餐後搭配&gt;1000含氟牙膏潔牙率%。 國中：30.43%</p> <p>5、學生睡前潔牙率%。國中：100%</p> <p>6、高年級以上使用牙線潔牙率%。國中：65.22%</p> <p>7、在校不吃零食率%。國中：13.04%</p> <p>8、在校不喝含糖飲料率%。國中：26.09%</p> <p>9、含氟漱口水使用率(國小)</p> <p>10、學生早餐後潔牙率%。國中：無相關數據。</p> <p>11、學生午餐餐後潔牙率%。國中：無相關數據。</p> <p>12、學生使用貝氏刷牙法比率%國中：無相關數據。</p>	<p>1、七年級：36.57%</p> <p>2、七年級：82.69%</p> <p>3、免填</p> <p>4、31.43%</p> <p>5、100%</p> <p>6、66.22%</p> <p>7、14.04%</p> <p>8、27.09%</p> <p>9、免填</p> <p>10、50%</p> <p>11、50%</p> <p>12、50%</p>
健康體位	<p>1、體位過輕率。 國中：108-1 8% 108-2 5.7%</p> <p>2、體位適中率。 國中：108-1 63% 108-2 63.9%</p> <p>3、體位過重率。 國中：108-1 10% 108-2 11.9%</p> <p>4、體位超重率。 國中：108-1 19% 108-2 18.5%</p> <p>5、每天吃早餐達成率%。國中：無相關數據</p> <p>6、學生符合85210原則達成率(以下分述)：國小85110 (1) 學生每天睡足8小時達成率%。 國中：81.82%</p>	<p>1、5.2%</p> <p>2、64.9%</p> <p>3、11.4%</p> <p>4、18.0%</p> <p>5、50%</p> <p>6-1、82.82%</p>

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) 請填寫108學年度數據	學校自我預期成效評估 109學年度達成率以修正1%為 預期目標(務必填寫)
	(2) 學生每天午餐理想蔬菜量(1拳半)達成率%。 國中：81.82% (3) 每天3C產品使用時間少於2小時平均達成率%。 國中：26.09% (4) 學生目標運動量平均達成率%。(運動420/週) 國中：50% (5) 學生喝足白開水目標平均達成率% (每日喝足白開水、體重每公斤*30CC)。 國中：77.27% (6) 在校零含糖飲料%(與口腔保健第8點相同)。 國中：26.09%	6-2、82.82% 6-3、27.09% 6-4、51% 6-5、78.27% 6-6、27.09%
菸檳防制	1、學生吸菸率%(及吸菸學生人數)。 國中：4.35%/25.2人 【學生過去30天曾經吸菸人數】/【學生總人數】 ×100% 2、學生使用電子煙人數及使用率%。 國中：0人/0% 【學生過去30天曾經使用電子煙人數】/【學生總人數】 ×100% 3、辦理菸害教育宣導至少一場次。 國中：1場次 4、校園二手菸曝露率%。國中：4.35% 【過去7日在校時有人在面前吸菸的學生數】/【學生總人數】 ×100% 5、吸菸學生參與戒菸教育率%。國中：0% 【吸菸學生參與戒菸人數】/【吸菸學生人數】 ×100%，若0人吸菸~寫無學生吸菸 6、菸害衛教種子教師人數。國中：1人 7、辦理檳榔危害健康教育宣導至少一場次。 國中：1場次 8、嚼檳學生參與戒檳教育率%。國中：0% 【過去一年中，在學校曾經上過有關檳榔危害健康 課程人數】/【學生總人數】×100% 若0人嚼檳~寫無學生嚼食檳榔	1、0%/0人 2、0人/0% 3、1場次 4、0% 5、0人/0% 6、1人 7、1場次 8、無學生嚼食檳榔
全民健保 (含正確用藥)	1、對全民健保有正確認知比率。國中：50.91% 2、珍惜全民健保行為比率。國中：46.97% 3、遵醫囑服藥率。國中：93.48% 4、使用藥品前看清藥袋、藥盒標示%。 國中：96.27% 5、不過量使用止痛藥比率。國中：100%	1、51.91% 2、47.97% 3、94.48% 4、97.27% 5、100%

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) 請填寫108學年度數據	學校自我預期成效評估 109學年度達成率以修正1%為 預期目標(務必填寫)
性教育 (含愛滋病防治)	1、性知識正確率%。國中：78.18% 2、性態度正向率%。國中：74.77% 3、接納愛滋感染者比率%。國中：80% 4、危險知覺比率%。國中：69.55% 5、拒絕性行為效能比率%。國中：76.97% 6、負責任的性行為：請參考附件(高中職填寫)	1、79.18% 2、75.77% 3、81% 4、70.55% 5、77.97% 6、免填
藥物濫用 防制	1、辦理藥物濫用防制宣導至少1場次。國中：1場次	1、1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。國中：59.09% 2、教職員參加CPR+AED教育訓練課程比率。國中：36.6% 3、成立急救(衛生)隊培訓學生人數。國中：10人 4、辦理學校職業安全工作宣導場次。國中：1場次 5、學校通過AED安心場所認證最近日期：無	1、60.09% 2、50% 3、15人 4、1場次 5、無
心理健康	1、辦理心理健康宣導場次。國中：1場次 2、辦理自殺防治宣導場次。國中：1場次 3、辦理性別平等宣導場次。國中：1場次 4、辦理防制霸凌宣導場次。國中：1場次	1、1場次 2、1場次 3、1場次 4、1場次
傳染病 防治	1、辦理傳染病防治宣導至少1場次。國中：1場次 2、每週執行漂白水環境消毒一次：100%。	1、1場次 2、100%



拾壹、經費概算表：(表格請自行延伸)

項目	單位	單價	數量	金額	說明(用途)
外聘講師鐘點費	時	2,000	1	2,000	辦理訓練、研討活動之授課鐘點費
獎品	式	3,700	1	3,700	有獎徵答、比賽獎品、商品禮券等
雜支	式	300	1	300	文具等(以不超過總額之5%為限)
合計					6,000

承辦人：            護理師：            單位主管：            主計：            校長：

## 附件一

一、計畫格式文字字型為標楷體、14號大小，行距為固定行高、22pt、上下左右各2cm。

### 二、計畫經費編列

1. 一般學校：6,000元(已納入校內109年度預算，請自行參閱貴校預算書)。
2. 總召集學校及議題中心學校：新臺幣(以下同)6萬元(109年8-12月：2萬元、110年1-7月：3萬4,000元、6,000元納入年度預算)。
3. 示範學校：5萬元(109年8-12月：2萬元、110年1-7月：2萬4,000元、6,000元納入年度預算)。
4. 校群增能工作坊學校：2萬元(109年8-12月：4,000元、110年1-7月：1萬元、6,000元納入年度預算)。
5. 補助項目：請參考支用項目說明，不足款及其他項目由學校自籌。
6. 109學年度各議題宣導講座或活動至少各1場次。

### 三、109學年度全市學校成效預期具體指標

#### (一) 部訂指標項目

議題	指標名稱	預期成效	定義	收集方式及工具
視力保健	全體裸視視力不良率	下降1%	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 裸視篩檢受檢學生：係指能接受視力篩檢者。</li> <li>2. 裸視篩檢視力不良學生：係指裸視篩檢結果，受檢學生的裸眼視力任一眼<math>\leq 0.8</math>者。</li> <li>3. 全體裸視視力不良率 = <math>\frac{\text{裸視篩檢視力不良學生數}}{\text{裸視篩檢受檢學生數}} \times 100\%</math></li> </ol>	學校以E字視力表進行視力篩檢之結果。教育部學生健康資訊管理系統資料。每學期需進行篩檢一次
	裸視篩檢視力不良惡化率	下降1%	裸視篩檢視力不良惡化率 = 『本年度二至六年級個別之裸視視力不良率』分別減去『上年度一至五年級之裸視視力不良率』之平均數	同上
	裸視篩檢視力不良就醫複檢率(簡稱複檢率)	增加1%	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 裸視篩檢視力不良就醫複檢學生：係指裸視篩檢視力不良學生至眼科醫師處複檢者。</li> <li>2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率 = <math>\frac{\text{裸視篩檢視力不良有就醫複檢的學生人數}}{\text{裸視篩檢視力不良學生人數}} \times 100\%</math>。</li> </ol>	資料搜集工具為「裸視篩檢視力不良就醫通知單」。學生取得寒暑假就醫紀錄或是學校視力檢查前後一個月之就醫紀錄可做為複診紀錄。
	定期就醫追蹤率	增加1%	定期就醫追蹤 = $\frac{\text{定期就醫追蹤學生人數}}{\text{視力異常學生人數}} \times 100\%$	學校衛生護理人員輔導定期回診矯治狀況，統計時需當學期至少完成一次就醫追蹤。
口腔保健	學生未治療齲齒率	下降1%	一、四、七年級【受檢學生未治療齲齒人數】 / 【受檢人數】 $\times 100\%$	健檢資料
	學生複檢齲齒診治率	增加1%	一、四、七年級【至合格牙科醫療院所就診的學生人數】 / 【經口腔診斷檢查結果為齲齒的學生人數】 $\times 100\%$	學校調查

議題	指標名稱	預期成效	定義	收集方式及工具
	低年級學生第一大白齒窩溝封填施作率（國小）	增加1%	低年級已達第一大白齒施作標準之學童『有施作第一大白齒窩溝封填人數』 / 『符合標準學生人數』 X100%	健檢資料
健康體位	學生體位過輕率	下降0.5%	【體位過輕學生數】 / 【受檢人數】 x100%	健檢資料 （可配合健康自主管理網七小福問卷，配合醫師追蹤需求，每學年追蹤2-3次）
	學生體位適中率	增加1.0%	【體位適中學生數】 / 【受檢人數】 x100%	
	學生體位過重率	下降0.5%	【體位過重學生數】 / 【受檢人數】 x100%	
	學生體位超重率	下降0.5%	【體位超重學生數】 / 【受檢人數】 x100%	
菸檳防制	無菸校園率	100%	無菸校園：指校內全面禁菸，不論教職員工生或是家長、廠商、社區民眾，進入校園皆不可吸菸。 無菸校園率：【無菸校園數】 / 【學校總數】 x100%	全市調查，國小、國中、高中職分別計算
	無檳校園率	100%	無檳校園：指校內全面禁檳，不論教職員工生或是家長、廠商、社區民眾，進入校園皆不可嚼食檳榔。 無檳校園率：【無檳校園數】 / 【學校總數】 x100%	

## （二）地方特色指標項目

議題	指標名稱	預期成效	定義	收集方式	收集工具
視力保健	規律用眼3010達成率（國中小）	增加1%	【本學年度參與護眼行動之教學活動並能實踐規律用眼(3010)人數】 / 【全校總人數】 x100%	1.設計「太陽日記卡」貼在聯絡簿上每天自行記錄一週用眼與戶外活動行為，由學生自填，導師和家長查核真實性並指導計分。 2.學校須設計對應之宣導活動及督促、獎勵措施。 3.融入教學計畫及生活教育常規作息中加以宣導。 4.以抽樣對象之記錄結果做前後測比較。	1.太陽日記卡，計算方式詳見使用說明。 2.訪視委員現場查核
	天天戶外活動120（國中、小）	增加1%	【本學年度每天戶外活動（每節下課走出去+課程戶外化+課後戶外活動）時間	1.發動班級導師指導學生以班級自治方式互相提醒護眼行	太陽日記卡

議題	指標名稱	預期成效	定義	收集方式	收集工具
			達到 120分鐘之人數】/【學生總人數】×100%	動。 2.設計「太陽日記卡」貼在聯絡簿上每天自行記錄一週用眼與戶外活動行為，由學生自填，導師和家長查核真實性並指導計分。	
	下課淨空率	增加1%	1.課間下課時間落實下課教室淨空，鼓勵學童戶外活動，如雨天也可鼓勵至走廊玄關，減少近距離用眼，增加戶外活動時間，防護事項如上。 2.【每節下課教室有90%以上的學童至教室外的班級數】/【行動研究班級數】×100%	教師於下課時間，鼓勵學童至教室外活動，並可關門關燈節能減碳，建議戶外活動場所輪值教師於觀察學童活動情形，並以注意事項予以輔導。	1.太陽日記卡，計算方式詳見使用說明。 2.訪視委員現場查核
	3C 小於1達成率~國小 3C 小於2達成率~國中 高中職	增加1%	根據衛生福利部國民健康署建議3C產品加註警語行政指導原則：未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時。	以太陽日記卡的下方兩題問題請家長協助學童作答。	太陽日記卡，計算方式詳見使用說明。
	高度近視個案管理達成率	增加1%	【高度近視接受管理之學生數】/【全校近視高度近視學生總人數】×100%	藉由視力不良複診單回條醫師診診斷為近視，並註明屈光度數之資料。	視力不良複診單、個案管理資料
	高危險群體個案管理達成率	增加1%	【高危險群接受管理之學生數】/【全校近視高危險群學生總人數】×100%		
	未就醫追蹤關懷達成率	增加1%	【指導未就醫之視力不良學生數】/【視力不良未就醫學生總人數】×100%	未繳回複診單或是逕自非眼科醫師確診的複診單為分母。接受高度近視影片或相關衛生教育單張宣導之學生為分子。	學校指導紀錄
	高危險群衛生教育宣導達成率	增加1%	每學期應針對長效散瞳劑與角膜塑型片使用之學童或家長進行至少一次衛生教育宣導	1.衛生教育宣導應以學童或家長為主。 2.必要時應針對學校老師進行近視控制與治療之教育需求。	學校活動紀錄
口腔保	學生午餐餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙	增加1%	【學生午餐餐後潔牙人數】/【學生總人數】	新北市健促網路問卷系統填答	新北市健促網路問卷系統口

議題	指標名稱	預期成效	定義	收集方式	收集工具
健	比率				腔保健問卷
	學生睡前潔牙比率	增加1%	【睡前潔牙之學生數】/【學生總人數】×100%		
	國小高年級以上學生每日至少使用一次牙線比率	增加1%	【國小高年級以上學生每天使用至少一次牙線之學生數】/【國小高年級以上學生總人數】×100%		
	學生在校不吃零食比率	增加1%	【學生在學校不吃零食之學生數】/【學生總人數】×100%		
	學生在校不喝含糖飲料比率	增加1%	【學生在學校不喝含糖飲料之學生數】/【學生總人數】×100%		
	學生每日平均刷牙次數	3次以上	【學生每日刷牙次數總數】/【學生總人數】		
	學生使用貝氏刷牙法比率	增加1%	【學生使用貝氏刷牙法刷牙人數】/【學生總人數】		
健康體位	學生喝足白開水目標平均達成率	增加1%	【達到每天多喝水(每天喝足體重*30cc 的白開水)目標之學生數】/【學生總人數】×100%	1.一、二年級：運用快樂長高變聰明魔法集點卡每天登錄一次，三個月養成習慣後，每週登錄一次，或計畫前後（避開考試週）追蹤一次。 2.三年級以上：運用健康自主管理網七小福及新北市健促網路問卷系統。	1.快樂長高變聰明魔法集點卡 2.可配合健康自主管理網七小福進行追蹤
	學生睡足8小時比率	增加1%	【達到每天睡足8小時目標之學生數】/【學生總人數】×100%		
	學生目標運動量平均達成率	增加1%	一般學生： 【達到每週累積 420分鐘運動量目標之學生數】/【學生總人數】×100% 過重、肥胖學生： 【達到每週累積 420 分鐘運動量目標之學生數】/【學生總人數】×100%		
	學生在校午餐理想蔬菜量（1拳半）達成率	增加1%	【達到每天在校午餐蔬菜一拳半目標之學生數】/【學生總人數】×100%		
	學生限制看銀幕久坐時間目標平均達成率：國小3C 每天少於1小時、國高中職3C 每	增加1%	【達到每天國小3C 每天少於1小時、國高中職3C 每天少於2小時目標之學生數】/【學生總人數】×100%		

議題	指標名稱	預期成效	定義	收集方式	收集工具
	天少於2小時				
	學生每天吃早餐達成率	增加1%	【達到每天吃早餐目標之學生數】/【學生總人數】×100%		
菸檳防制	學生吸菸率	下降至0%	【學生過去30天曾經吸菸人數】/【學生總人數】×100%	新北市健促網路問卷系統填答	新北市健促網路問卷系統菸檳害防制問卷
	學生電子煙使用率	下降至0%	【學生過去30天曾經使用電子煙人數】/【學生總人數】×100%	新北市健促網路問卷系統填答	
	校園二手菸暴露率	下降至0%	【過去7日在校時有人在面前吸菸的學生數】/【學生總人數】×100%		
	吸菸學生參與戒菸率	100%	參與戒菸：指「吸菸學生」曾參加學校戒菸班、戒菸輔導，或參加校外醫療院所、衛生單位辦理之戒菸教育活動（含戒菸班、戒菸專線、戒菸門診、戒菸網站等） 【吸菸學生參與戒菸人數】/【吸菸學生人數】×100%	學校調查	
	學生嚼食檳榔率	下降至0%	【學生過去30天曾經嚼食檳榔人數】/【學生總人數】×100%	委請班級導師使用協助調查班級嚼檳狀況，並由學校彙整後，填寫全校嚼檳情形統計表。	1.學校嚼檳調查表。 2.全校嚼檳情形統計表。 3.HPS檳榔防制問卷
全民健保	對全民健保有正確認知比率	增加1%	【平均每人答對題數】/【總題數(5題)】*100%	新北市健促網路問卷系統填答	全民健保問卷
	珍惜全民健保行為比率	增加1%	【回答「經常」或「總是」珍惜健保行為的人數】/【學生總人數】*100%		
性教育（含愛滋	性知識正確率	增加1%	【性知識滿分的學生人數】/【受測學生總人數】×100%	新北市健促網路問卷系統填答	新北市健促網路問卷系統性教育問卷
	性態度正向率	增加1%	【性態度總平均達3.5之人數】/【受測學生總人數】×100%		
	接納愛滋感染者比率	增加1%	以選擇「我願意和感染愛滋病毒的人一起上學」中「同意+非常同意」者		

議題	指標名稱	預期成效	定義	收集方式	收集工具
病防治教育)	危險知覺比率	增加1%	【勾選「同意」與「非常同意」的人數】/【受測學生總人數】×100%		
	拒絕性行為效能比率	增加1%	【勾選「100%能做到」的人數】/【受測學生總人數】×100%		
	負責任的性行為 (高中職)	增加1%	延後第一次性行為發生時間(高中職):【曾發生性行為者第一次發生性行為時年齡平均值】		
		增加1%	增加性行為過程中防護措施使用次數(高中職):【曾發生性行為者在發生性行為時,每次全程正確使用保險套人數】/【曾發生性行為人數】×100%		
正確用藥	遵醫囑服藥率	增加1%	【遵醫囑服藥人數】/【學生總人數】×100%	新北市健促網路問卷系統填答	新北市健促網路問卷系統正確用藥問卷
	不過量使用止痛藥比率	增加1%	【不過量使用止痛藥人數】/【學生總人數】×100%		
	使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率	增加1%	【使用藥品前看清藥袋、藥盒標示人數】/【學生總人數】×100%		