

新北市 112 學年度學校健康促進計畫書

112 年 6 月 21 日學校衛生委員會通過

112 年 8 月 28 日經校務會議通過

校名：新北市立文山國民中學

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、依據新北市政府教育局 112 年 7 月 24 日新北教體衛字第 11214299581 號函及「新北市 112 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。學校位於小獅山下、碧潭橋對面，鄰近捷運站，不僅交通便利，也是依山傍水的好地方。校區分成兩部分落差約 8 公尺，分成上集合場及下操場，校內運動設施有一座 140 公尺操場，兩個籃球場，一座室內運動場（體育館），四棟教學用建築。
- 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：547 人
2. 班級數：26 班（普通班：24 班/特教班：2 班）
4. 教職員數：97 人
5. 家長社經背景：中等
6. 弱勢學生：低收入戶 8 人(4.81%)、中低收入 15 人(2.50%)、弱勢兒少

39 人(6.71%)、身心障礙 33 人(5.67%)。

三、以 111 學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析：

109~111 學年度視力不良%統計表（國中適用）

	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下
七年級	60.30	60.40	66.67	68.00	64.16	67.60
八年級	72.60	73.20	65.59	63.80	72.04	72.60
九年級	72.60	75.90	75.65	75.60	65.10	67.70
全校	68.58	69.90	69.40	69.20	67.15	69.30
惡化%	3.75	3.35	4.17	3.40	2.44	4.25
新北市不良%	76.69		76.51		75.66	
全國不良%	73.63		73.61		73.10	

109~111 學年度待矯治齲齒%統計表（國中適用）

	109 上	110 上	111 上
七年級	11.98	10.16	8.43
新北市	21.70	19.79	16.20
全國	22.75	21.41	19.41

106~111 學年度健康體位~體位過輕%統計表（國中適用）

	106 上	106 下	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下
七年級	8.2	4.5	9.0	8.9	9.8	6.1	6.3	4.2	4.35	3.30	5.20	3.39
八年級	7.1	4.9	6.8	4.5	9.3	7.2	9.3	5.1	6.38	4.81	4.80	4.28
九年級	8.8	5.7	8.0	7.6	5.4	4	10.1	8.2	6.60	5.08	8.80	6.70
國中平均	8.1	5.1	7.9	6.9	8	5.7	8.6	5.9	5.80	4.02	6.30	4.84
新北市國中	6.79		6.41		5.98		7.18		7.24		7.53	
全國國中	6.95		6.55		6.33		7.45		7.67		8.00	

106~111 學年度健康體位~體位適中%統計表（國中適用）

	106 上	106 下	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下
七年級	59.5	61.4	64.4	64.7	60.6	62.8	60.5	60.3	66.30	68.68	59.20	63.84
八年級	58.7	60.9	62.2	63.4	66	67.7	60.3	64.1	59.57	63.64	67.40	70.05

九年級	63.0	62.1	57.6	58.5	62.5	61.53	64.6	57.9	61.42	59.39	59.30	60.31
國中 平均	60.0	61.5	61.2	62.1	63	63.9	61.9	64.1	62.39	63.78	62.00	64.70
新北市 國中	63.56		62.86		62.36		62.79		61.17		62.20	
全國 國中	63.61		62.82		62.39		62.68		61.12		61.80	

106~111 學年度健康體位～體位過重%統計表（國中適用）

	106 上	106 下	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下
七年級	10.0	11.8	13.3	13.7	8.8	10.7	13.7	15.3	10.33	8.79	15.50	13.56
八年級	14.7	13.3	9.5	9.4	10.3	11.3	10.8	10.3	12.23	8.56	9.60	7.49
九年級	10.2	12.8	13.4	12.9	10.7	13.57	13.1	10.2	9.64	12.18	9.80	11.86
國中 平均	11.5	12.7	12.0	11.9	10	11.9	12.5	11.9	10.72	9.89	11.50	10.93
新北市 國中	12.80		13.04		13.31		12.74		13.17		12.63	
全國 國中	12.53		12.91		12.99		12.57		12.89		12.35	

106~111 學年度健康體位～體位肥胖%統計表（國中適用）

	106 上	106 下	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下
七年級	22.3	22.3	13.3	12.6	20.7	20.4	19.5	20.1	19.02	19.23	20.10	19.21
八年級	19.6	20.9	21.6	22.8	14.4	13.8	19.6	20.5	21.81	22.99	18.20	18.18
九年級	18.0	19.5	21.0	21.0	21.4	20.8	12.1	13.8	22.34	23.35	22.20	21.13
國中 平均	19.8	20.8	18.9	19.1	19	18.5	17.0	18.1	21.09	21.91	20.20	19.53
新北市 國中	16.85		17.69		18.35		17.29		18.43		17.64	
全國 國中	16.92		17.72		18.30		17.30		18.32		17.85	

肆、111 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	67.15	國中 75.66%	國中 73.10%	☒ 符合全市全國指標以下 ☐ 高於全市全國指標尚需努力
	裸視視力不良惡化率	2.44	國中 2.35%	國中 3.39%	☐ 符合全市全國指標以下 ☒ 高於全市符合全國指標尚需努力
	視力不良複檢率	83.24	國中 91.31%	國中 82.30%	☐ 符合全市全國指標以上 ☒ 低於全市符合全國指標尚需努力
口腔保健	學生初檢齲齒率 七年級	8.43	國一 16.20%	國一 19.41%	☒ 符合全市全國指標以下 ☐ 高於全市全國指標尚需努力
	學生齲齒就醫矯治率 七年級	93.33	國一 89.22%	國一 78.30%	☒ 符合全市全國指標以上 ☐ 低於全市全國指標尚需努力
健康體位	學生體位過輕率	6.30	國中 7.53%	國中 8.00%	☒ 符合全市全國指標以下 ☐ 高於全市全國指標尚需努力
	學生體位適中率	62.00	國中 62.20%	國中 61.80%	☐ 符合全市全國指標以上 ☒ 低於全市符合全國指標尚需努力
	學生體位過重率	11.50	國中 12.63%	國中 12.35%	☒ 符合全市全國指標以下 ☐ 高於全市全國指標尚需努力
	學生體位肥胖率	20.20	國中 17.64%	國中 17.85%	☐ 符合全市全國指標以下 ☒ 高於全市全國指標尚需努力

伍、重點議題 SWOT 分析

依據本校 111 學年度學生健康檢查統計分析：

一、視力保健分析

- (一) 裸視視力不良率 67.15%，低於新北市 75.66%，符合全市全國指標以下。
- (二) 裸視視力不良惡化率 2.44%，高於新北市 2.35%，低於全國 3.39% 平均值，尚需努力。

二、齲齒分析：

- (一) 七年級齲齒率為 8.43%，優於新北市 16.20%，符合全市全國指標以下。
- (二) 七年級就醫矯治率為 93.33%，優於新北市 89.22%，符合全市全國

指標以上。

三、健康體位分析：

(一) 體位過輕率 6.30%，優於新北市 7.53%，符合全市全國指標以下。

(二) 體位適中率 62.00%，低於新北市 62.20%，高於全國 61.88% 平均值，尚需努力。

(三) 體位過重率 11.50%，優於新北市 12.63%，符合全市全國指標以下。

(四) 體位肥胖率 20.20%，高於全市 17.64%，高於全國 17.85% 平均值，尚需努力。

四、最後決定 112 學年度以健康體位為主議題，視力保健為次主議題。

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，可於校務會議通過本校健康促進計畫並落實推動執行。 2. 學校健康促進政策，能獲得教師的支持。	1. 學校為中型學校，人力較為不足。 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。	1. 重要政策制訂過程皆有家長代表參與討論。 2. 家長代表對於學校推展之健康促進政策，持正面肯定與支持的態度。	家長認知仍以學生智育學習為主，很少參與學校健康促進活動，影響健康政策推動成效。
學校物質環境	1. 學校備有籃球場，設備新穎，學生喜歡利用下課時間到操場、籃球場運動。 2. 硬體設備齊全，各類球場、體育用具、教室、飲水機一應	1. 校園為山坡地，雖設有操場，但容納學生量有限。 2. 校地小(1.66 公頃)腹地有教學活動空間受限。 3. 辦理活動很多，但活動的獎勵經費有限。	1. 學校位於小獅山旁，為提供民眾登山健行空間，設有登山步道，方便學校辦理登山健行活動。 2. 學校附近有新店市立圖書，健康促進圖書資源容易，方便學生學習。	1. 位於山區，容易因下雨影響運動情形。 2. 鄰近碧潭風景區，校園四周有販賣飲料高熱量食物的商店，學生上下學易購買食用導致體位健康持續惡化。 3. 位處交通要

	俱全，且定時維護保養，方便學生運動鍛鍊。	4. 父母忙於工作，三餐外食機會很多易造成營養不均，體位不良相對增多。	3. 臨新店市政中心捷運總站旁交通便利鬧區中的寧靜。 4. 鄰近獅頭山、文山農場、翡翠水庫，自然資源豐富。	沖，車多危險，走路上放學步道規劃較為困難。
學校社會環境	學校體育性社團多元，提升學生運動技能，擴展學生各項休閒興趣，學生戶外活動時間增加。	由於學生喜好，部分老師、家長仍會用含糖零食、飲料作為獎賞，造成學童體位健康的習慣不易養成。	社會團體捐贈學校球具及器材有利於學生進行各類運動學生戶外活動時間增加。	1. 本校弱勢學童比例偏高。約占學生總人數之 25%，不利學生體位控制。 2. 近來經濟較不景氣，家長會募款不易，對學校活動經費的援助較少。
健康生活技能教學及活動	1. 教師積極主動利用社群活動時間，增加增進健康體位的教學知識，與行政配合辦理體重不良學生的體位改善活動。 2. 健體領域教師與專兼任教練，願意投入健體教學活動。教學內容豐富，深受學生喜愛，增進學習效果。	1. 健康教育生活技能教學方式尚未普及化，健康素養導向教學尚需增能。 2. 導師工作繁重、難以督促學生落實執行，達成自主健康管理。	鄰近新店耕莘及新店慈濟醫院，會與醫院衛教單位聯繫，邀請相關醫護人員入校辦理教師及學生的健康促進講座。	1. 外來人口、外籍配偶逐漸增加，衛教觀念有待提升。 2. 3C 產品誘惑過高，相對減少了學生放學後進行戶外活動時間。

社區關係	學校行政人員與社區團體協會（碧潭老街商圈及光明街商圈）及各位里長關係良好，以利健促相關議題推動。	1. 學區屬於老舊社區，資源老舊且能提供的資源有限。 2. 家長多忙碌，參與校園活動意願不大影響健康體位宣導成效。	鄰近區公所、新店耕莘及新店慈濟醫院，醫療保健資源取得容易。	社區人士忙於工作，協助學校健康中心志工缺乏。
健康服務	本校護理人員經驗豐富，在一般的健康服務下有一定的品質。	1. 導師工作重，常忽視追蹤學生矯治狀況。 2. 本校配置護理人員1名，當辦理相關重大服務時，如健檢等大型健康服務時，若遭遇學生重大傷病的特殊情況，應付上會較困難。	本校地理位置鄰近新店耕莘醫院、慈濟醫院，如學生有需要加以檢查、轉介之情況，能迅速因應協助診療。	家長對於學童健康定期就醫的認同度不足，加上雙薪家庭多，孩子衛生保健、身體檢查就醫複診被排到後面的選項。

次主議題（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. 學校之衛生教育及健康促進措施，能獲得教師的支持。 2. 學校設有手機使用管理規則，原則禁止學生在校內時使用手機，減少學生使用眼睛看手機時間	1. 學校為中型學校，人力較為不足。 2. 行政教師非衛生教育專業人員，且流動率高，故無法達成目標。	1. 家長代表對於學校推展之健康促進政策，持正面肯定與支持的態度。 2. 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。 3. 學生家長大都願意配合學校	1. 學生家長或社區居民很少參與學校健康促進活動，形成單向推廣，推廣成效亦只達學生身上，難以追縱至課後階段。 2. 弱勢家庭比例增加，弱勢家長對學校衛生政策的配合度不高，推動不

			政策行事，故政策執行成效頗高。	易。
學校物質環境	1. 學生可利用下課時間到操場、籃球場運動，減少學生近距離用眼機會。 2. 硬體設備齊全，各類球場、體育用具、教室、飲水機一應俱全，且定時維護保養，方便學生運動鍛鍊，有助於學生視力維護。 3. 校園多處栽植綠色植物，有助於學生視力維護。	1. 校園為山坡地，校地小，雖設有操場，但容納學生量有限。 2. 本校綠地空間不足，無法提供所有學生下課戶外活動。 3. 室內上課大都均使用投影機，光線不足可能影響學生視力	學校位於小獅山旁，為提供民眾登山健行空間，設有登山步道，方便學校辦理登高望遠活動。	1. 近來經濟較不景氣，家長會募款不易，可能對學校活動經費的援助較少。 2. 位處交通要沖，車多危險，走路上放學步道規劃較為困難。 3. 校區位於山坡區，容易因下雨影響學生離開教室活動情形。
學校社會環境	學校努力宣導推動 SH150，已養成學童固定習慣，按時動態運動訓練，有助於視力維護。	1. 導師事務繁忙無法掌握每位學童視力狀況。 2. 追蹤視力不良學童輔導人力不足。	社會團體捐贈學校球具及器材有利於學生離開教室進行各類運動，減少近距離用眼時間	1. 部分家長工作忙碌無法注意學生在家用眼狀況，使用電腦時間太久。 2. 學生多雙薪家庭，父母忙於工作，常用手機和學生連絡，但無法效管制學生用手機時間。

健康生活技能 教學及活動	1. 結合校內課程，統整健康教育內容及活動。 2. 教師積極參與教務處課程開發，結合規畫健康促進活動於各領域課程，提升視力保健的教學品質。	1. 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，健康素養培育尚需強化。 2. 導師工作繁重、難以督促學生落實視力保健。	1. 將健康教學與活動擴展至校外教學活動，並結合學校環境教育戶外活動協同教學。 2. 家長可配合協助指導子女自主居家運動檢測，協助學生居家養成自主運動習慣。	家長認知仍以學生智育學習為主，健康促進活動支持受限制。
社區關係	學校行政人員與社區團體協會（碧潭老街商圈及光明街商圈）及各位里長關係良好，有利健促相關議題推動。	家長多忙碌，參與校園健促活動意願不大，導致學生回診率無法提高	1. 校友會提供各方面的資源，協助學校經營，推動校務。 2. 鄰近區公所、新店耕莘及新店慈濟醫院，教學資源充足，且保健資訊取得容易。	1. 近來經濟較不景氣，家長會募款不易，也可能對學校活動經費的援助較少。 2. 學區屬於老舊社區，資源老舊且能提供的資源有限。 3. 社區人士忙於工作，協助學校健康中心志工缺乏。
健康服務	1. 本校護理人員經驗豐富，在一般的健康服務下有一定的品質。 2. 本校每學期均實施健康檢查達成100%，健康追蹤用途之資料完整。 3. 建立學生健	1. 導師工作重，常忽視追蹤學生矯治狀況。 2. 本校配置護理人員1名，當辦理相關重大服務時，如健檢等大型健康服務時，若遭遇學生重大傷病的特殊情況，應付上會較有所考驗。	本校地理位置鄰近新店耕莘醫院、慈濟醫院，如學生有需要加以檢查、轉介之情況，能迅速診療。	家長對於學童健康定期就醫的認同度不足，加上雙薪家庭多，孩子衛生保健、身體檢查就醫矯治及複診易被排到後面的選項。

	康資料記錄 進行個案管 理追蹤達成 85%。			
--	---------------------------------	--	--	--

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)

(一) 國中：主議題：健康體位 次主議題：視力保健

☒健康體位(含營養教育) ☐性教育(含愛滋病防治) ☐菸檳防制

☐正向心理健康促進 ☒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：

112 學年度擇定之主議題～健康體位策略

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. 學校行事曆安排各項健康體位教學活動，課程計畫安排配合調整。 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。 4. 健康促進計畫提請校務會議通過後實施。 5. 利用全校朝會時間進行健康議題相關衛生宣導。 6. 結合 SH150，達成每天身體活動一小時(包括運動 30 分鐘)目標。 7. 訂定在校零含糖、零甜	健康體位	學務處	總務處 教務處 導師 專任教師 健康中心	112.9- 113.6

	食辦法。 8. 在校喝足白開水政策。 9. 不以含糖飲料、不提供甜食作為獎勵政策。 10. 辦理學校性健康體位衛教宣導活動。 11. 將心理健康促進相關工作、課程與活動排定於行事曆中執行。				
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. 合作社不販售含糖飲料、高油脂食品，餐飲符合規定。 6. 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。 7. 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。 8. 健康中心常設 DIY 身高體重測量器供學生測量。 9. 提供師生促進心理健康、安全的環境與設施，如：校園安全地圖、校園心靈花園、照明、緊急求助按鈴等。	健康體位	學務處	總務處 教務處 導師 專任教師 健康中心	112.9- 113.6
學校社會環境	1. 與體育組合辦國民體育日，提升校內運動風氣	健康體位	學務處	學務處 總務處	112.9-

	及培養師生運動興趣。 2. 落實三級輔導工作，營造友善的校園環境。 3. 制定健康生活守則，班級公約，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。 4. 弱勢、就醫困難、未吃早餐、有特殊需求學生適當協助與關懷。 5. 需輔導學生聯絡心理師、營養師之諮詢協助。 6. 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。 8. 成立運動社團，讓運動成為風氣。			教務處 導師 專任教師 健康中心	113.6
健康生活 技能教學 及活動	1. 結合校本課程，健康促進議題融入健康教育課程教學及產出健康體位教學教案。 2. 辦理教師進修健康體位健康素養增能研習。 3. 培育學生健康生活技能，養成自主健康管理習慣。 4. 跨領域課程融入健康體位議題。 5. 培育一人一運動習慣，每週自主運動一小時習慣。 6. 跨領域融入健康議題，進行身體意象教學，提升學生正向心理健康及學習省思。	健康體位	學務處	總務處 教務處 導師 專任教師 健康中心	112.9- 113.6

社區關係	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。 2. 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。 3. 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。 4. 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。 5. 將健康體位概念納入學校親師宣導的系統中。 6. 實施素養導向、融入生活技能、跨領域之心理健康促進教學，包括課室內教學與校園活動。 7. 與社區設立之補習班及安親班合作宣導，協助學生體位健康照護。	健康體位	學務處	總務處 教務處 導師 專任教師 健康中心	112. 9- 113. 6
健康服務	1. 本校健康中心提供全校師生各項諮詢管道及健康服務。 2. 針對體位不適中的學童，由衛生組健康中心調查及追蹤學生的飲食及運動習慣。 3. 每學期實施學生健康檢查（身高、體重、視力、口腔…等）、建立資	健康體位	學務處	總務處 教務處 導師 專任教師 健康中心	112. 9- 113. 6

	料檔案。 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。 5. 配合家長日、親師懇談日邀請家長參與心理健康促進親職活動，建立導師與家長溝通橋梁，了解學生心理健康狀況。				
--	--	--	--	--	--

柒之二、實施策略及內容：

112 學年度擇定之次主議題～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。 *戶外活動防近視每天戶外活動 120 *定期就醫來防盲 *3010 眼安康，遵守用眼 3010 原則 *宣導兒少近視病，近視是疾病觀念宣導落實，並說明視力遠視度數儲備，預防近視觀念 *規範手機及 3C 產品使用的管理辦法 2. 鼓勵走路上下學。 3. 戶外活動會護眼。 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。 6. 辦理戶外活動動態課程。 7. 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。 8. 建立學生之健康資料檔案，於計畫實施前後進行成效評價。	視力保健	學務處	總務處 教務處 導師 專任教師 健康中心	112.9- 113.6

	9. 『規律用眼 3010』、 『天天戶外活動 120』 活動、『3C 少於 2』及 『下課教室淨空』。 10. 確實將心理健康促進相 關工作、課程與活動排 定於行事曆中。				
學校物質 環境	1. 每學期照度檢測一次。 1) 桌面>500LUX 2) 粉板(黑板)>750LUX 3) 不以白板代替黑板教 學 4) 桌面需檢測 9 點、黑 板 7 點、請適度關幾盞 燈 2. 第一排課桌前沿離黑板 2 公尺、左右 1 公尺不安 排座位，並定期更換座 位。 3. 每學期依身高調整課桌 椅。 4. 桌面照度>750LUX 時，請 關掉幾盞燈，不要拉窗 簾。善用自然光、少人 工光。 5. 使用不反光桌墊。 6. 每學年進行教室桌面及 黑板採光測量，並適時 更換燈管照明及燈罩角 度。 7. 校園多處種植綠色植物 植栽。 8. 教室於電腦或螢幕旁張 貼用眼三十分鐘休息十 分鐘的警示標語。	視力保健	學務處	總務處 教務處 導師 專任教師 健康中心	112.9- 113.6
學校社會 環境	1. 結合學校獎勵制度、勉勵 持續視力保持良好、視力 不良未惡化、戶外活動會 戴帽等良好行為。 2. 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。 3. 弱勢、就醫困難、配鏡困 難學生協助與關懷。 4. 視力保健情境佈置，營造	視力保健	學務處	總務處 教務處 導師 專任教師 健康中心	112.9- 113.6

	「視力保健」學習氛圍的環境佈置。 5. 推動校園內日常之多元化戶外活動之支持性的環境，包括動態社團、競賽活動設置健康促進視力保健宣導專欄。				
健康生活技能教學及活動	1. 結合校本課程，健康促進議題融入健康教育課程教學。 2. 要培育學生健康素養，養成自主健康管理習慣、並融入家庭，全家一起來。 3. 視力保健議題有融入跨領域課程的學習活動。 4. 邀請專家辦理教職員視力保健增能講座。 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. 眼睛離桌面要 >35公分。	視力保健	學務處	總務處 教務處 導師 專任教師 健康中心	112. 9- 113. 6
社區關係	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，邀請家長參與提升視力保健知能。 3. 開放校園鼓勵社區民眾運動。 4. 與學校所在地衛生所以及鄰近醫療單位保持良好聯繫管道，提供相關的視力檢查服務及衛教宣導資源。 5. 給家長的一封信，說明學校教學與推動活動之	視力保健	學務處	總務處 教務處 導師 專任教師 健康中心	112. 9- 113. 6

	現況，需要協助配合的項目，提供建議事項。 6. 與社區設立之補習班及安親班合作宣導視力保健方法，協助保護學生視力健康。				
健康服務	1. 每學期視力檢查一次（成果需呈現儀器、環境、距離、技巧）。 2. 視力異常學生列冊、提供轉介通知、落實轉診矯治。 3. 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. 指導正確點藥、藥品點完或點藥有不適、請回診。 7. 初發生視力不良學生優先掌握及輔導。 8. 本校健康中心提供全校師生視力檢查諮詢管道及服務。 9. 辦理視力保健教師研習。 10. 護理師提供教職員工生視力保健健康服與諮詢。	視力保健	學務處	總務處 教務處 導師 專任教師 健康中心	112. 9- 113. 6

柒之三、實施策略及內容：

112 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、推動及檢討學校的健康政策。 2. 成立健康促進學校委員會，定期召開會議。 3. 辦理校內傳染病防治衛教宣導。 4. 利用學生朝會時間，辦理季節流行性傳染病宣導及預防。	傳染病防治	學務處	總務處 教務處 導師 專任教師 健康中心	112. 9- 113. 6

	5. 利用學生朝會與健康課時間，持續宣導學生正確洗手觀念，與正確洗手技巧。 6. 規定教職員工學生入校要先酒精消毒及量測體溫，每日校內教室及公共場所消毒一次，並用餐及喝飲料時使用隔板》。 7. 防疫期間學生入校戴口罩、量測體溫、肥皂洗手後再進教室。				
學校物質環境	1. 充足水龍頭、洗手台配置。 2. 學校各處洗手台皆供應肥皂，並請各負責清潔班級學生巡查各班掃區之各洗手台情況以進行補充。 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，供資源回收場學生使用。 5. 校園提倡綠化美化植栽、定期清掃維護環境衛生。 6. 每天 1 次漂白水教室及分組教室及專科教室室內環境消毒作業。 7. 每棟教學大樓設有飲水機，定期梭驗更換濾心與保養。 8. 充實健康中心緊急救護器材設備及定期維護。 9. 購置足夠數量防疫用酒精及漂白水、水桶、手套及香皂，供應全校師生使用。 10. 國中教室空氣流通，門窗不緊閉；冷氣開啟時留 15 公分以上縫隙。	傳染病防治	學務處	總務處 教務處 導師 專任教師 健康中心	112.9-113.6
學校社會環境	1. 教學環境的防疫佈置： (1)辦理校園各班整潔評比及廁所、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	傳染病防治	學務處	總務處 教務處 導師 專任教師 健康中心	112.9-113.6

	警示標語圖案。 2. 給予弱勢、特殊需求、常發生傷病國中學生適當協助與關懷。 3. 結合學校班級榮譽競賽制度、鼓勵班級進行防疫相關工作及每日消毒紀錄登記，提升學生自主健康管理。				
健康生活 技能教學 及活動	1. 結合校本課程，健康促進議題融入健康教育課程。 2. 邀請衛生機構、專家學者到校辦理防治教育。 3. 結合跨領域課程融入健康議題。 4. 安排教師進修傳染病防治增能研習。 5. 於健康教育課程時，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。 6. 健康課時間，教導學生正確洗手七步驟，並請學生多加練習。 7. 實問卷調查：設計相關議題之問卷，了解學生健康素養。 8. 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	總務處 教務處 導師 專任教師 健康中心	112.9- 113.6
社區關係	1. 結合聯絡簿、健康小叮嚀學生家長注意預防傳染病。 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. 邀請專家辦理傳染病預防健康議題增能講座。 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. 安親班、補習班結盟，協助健康照護。	傳染病 防治	學務處	總務處 教務處 導師 專任教師 健康中心	112.9- 113.6

	6. 邀請家長一起參與傳染病防治措施，親子一起培育自主健康管理習慣。 7. 利用學校網頁、川堂公佈欄、跑馬燈，宣導推動傳染病議題訊息。 8. 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。 9. 於校門口跑馬燈中輸入「新冠肺炎預防宣導」相關訊息。				
健康服務	1. 針對傳染性疾病學生定期追蹤其病況，進行追蹤個案管理並持續關注病童的身體狀況。 2. 隨時監測疫情，提供及時訊息加以防治。 3. 於罹患傳染病教職員進行關心與追蹤痊癒情形。 4. 對感染傳染病學生班級進行追蹤與消毒，避免疫情擴大。 5. 落實健康中心功能： (1)提供全校師生健康諮詢與服務。 (2)提供教職員工生與家長防疫諮詢，提升流感疫苗與 HPV 疫苗接種率。 6. 依規定對學生感染傳染病進行通報及追蹤管理事宜	傳染病防治	學務處	總務處 教務處 導師 專任教師 健康中心	112.9-113.6

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。

副主任 委員	學務主任	陳俐臻	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	郭周蓉	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	李宜佳	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	吳欣倫	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	營養師 (中正國小)	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	吳慧敏	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。
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	七、八、九年級級導師	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	家長會長	陳琬玲	協助學校衛生工作之實施及促進家庭學校間之合作關係。
	志工代表	何秋蓮	協助學校衛生工作之推動。
學生組	學生代表 自治市長	學生代表 自治市長	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

編 號	月份 年度	112 年					113 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：

必 選 議 題																			
推動議題	成效指標說明				學校自我預期成效評估														
視力保健	1. 學生裸視篩檢視力不良率。 國中：111-1 69.4% 111-2 69.2%				1、國中：68.2%														
	2. 裸視篩檢視力不良惡化率。 國中：111-1 4.17% 111-2 3.4%				2、國中：2.4%														
	3. 視力不良學生複檢率。 國中：111-1 84.87% 111-2 64.27%				3、國中： 85.87%														
	4. 定期就醫追蹤率。國中：22.30%				4、國中：23.30%														
	下列請填問卷執行後測成效																		
	5. 規律用眼 3010 達成率。國中：39.01%				5、國中： 40.01%														
	6. 天天戶外活動 120 達成率。 國中：31.91%				6、國中： 32.91%														
	7. 下課教室淨空率。(大校重點年級) 國中：48.94%				7、國中： 49.94%														
	8. 3C 小於 2 小時達成率。 國中：27.66%				8、國中： 28.66%														
	9. 高度近視個案管理率。				9、國中：共 33 人/列管														
	<table><tr><td>年級/人數</td><td>七</td><td>八</td><td>九</td><td>合計</td></tr><tr><td>111-1</td><td>15</td><td>16</td><td>23</td><td>54</td></tr><tr><td>111-2</td><td>17</td><td>16</td><td>26</td><td>59</td></tr></table>				年級/人數	七	八	九	合計	111-1	15	16	23	54	111-2	17	16	26	59
年級/人數	七	八	九	合計															
111-1	15	16	23	54															
111-2	17	16	26	59															
國中：共 29 人/列管 27 人/列管 100%																			
10. 高危險群體個案管理率。				10、國中：應列管 107 人/															
<table><tr><td>年級/人數</td><td>七</td><td>八</td><td>九</td><td>合計</td></tr><tr><td>111-1</td><td>52</td><td>44</td><td>61</td><td>157</td></tr><tr><td>111-2</td><td>57</td><td>50</td><td>68</td><td>175</td></tr></table>				年級/人數	七	八	九	合計	111-1	52	44	61	157	111-2	57	50	68	175	實際列管 33 人/
年級/人數	七	八	九	合計															
111-1	52	44	61	157															
111-2	57	50	68	175															
國中：應列管 175 人/實際列管 29 人/列管 33.7%																			
11. 未就醫追蹤關懷達成率。				列管 30.8%															
				11、國中：未就醫 69 人/追															
				蹤達成 69 人/ 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>111-1</td><td>6</td><td>17</td><td>36</td><td>59</td></tr><tr><td>111-2</td><td>26</td><td>43</td><td>70</td><td>139</td></tr></table> 國中：未就醫 139 人/追蹤達成 139 人/ 100% 未就醫 44 人/追蹤達成 44 人/ 100% 12. 高度近視高危險群衛生教育宣導達成率。 國中：100 %	年級/人數	七	八	九	合計	111-1	6	17	36	59	111-2	26	43	70	139	12、國中：100%
年級/人數	七	八	九	合計													
111-1	6	17	36	59													
111-2	26	43	70	139													
口腔保健	1. 學生未治療齲齒率。 國中：七年級 10.16% 2. 學生齲齒複檢診治率。 國中：七年級 89.47% 3. 學生午餐後搭配>1000 含氟牙膏潔牙率%。 國中：36.17% 4. 學生睡前潔牙率%。國中：93.62% 5. 高年級以上每日至少使用一次牙線潔牙率%。 國中：59.57% 6. 在校不吃零食率%。國中：40.43% 7. 在校不喝含糖飲料率%。國中：38.30% 8. 學生早餐後潔牙率%。國中：110 無數據。 9. 學生午餐餐後潔牙率%。國中：110 無數據。 10. 學生使用貝氏刷牙法比率% 國中：110 無數據。 11. 高齲齒個案管理% 高齲齒：3.12 顆列管。 個案管理：(應列管 52 人，先列管齲齒問題較嚴重之學生 23 人) <table><tr><th>年級/人數</th><th>七</th><th>八</th><th>九</th><th>合計</th></tr><tr><td>110-1</td><td>5</td><td>3</td><td>15</td><td>23</td></tr><tr><td>110-2</td><td>5</td><td>3</td><td>15</td><td>23</td></tr></table> 國中：23 人/52 人=50%	年級/人數	七	八	九	合計	110-1	5	3	15	23	110-2	5	3	15	23	1、國中：七年級 9.16% 2、國中：七年級 90.47% 3、國中：37.17% 4、國中：94.62% 5、國中：60.57% 6、國中：41.43% 7、國中：39.30% 8、國中：30% 9、國中：30% 10、國中：70% 11、國中： 國中：8 人/10 人= 80% (七、八年級應列管 10 人，已列管齲齒問題較嚴重之學生 8 人)
年級/人數	七	八	九	合計													
110-1	5	3	15	23													
110-2	5	3	15	23													
健康體位	1. 體位過輕率。 國中：111-1 5.80% 111-2 4.02% 2. 體位適中率。 國中：111-1 62.39% 111-2 63.78%	1、國中：3.02% 2、國中：64.78%															

	3. 體位過重率。 國中：111-1 10.72% 111-2 9.89% 4. 體位肥胖率。 國中：111-1 21.09% 111-2 21.91% 5. 每天吃早餐達成率。國中：110 無資料 6. 學生符合 85210 原則達成率： （1）學生每天睡足 8 小時達成率％。 國中：66.67% （2）學生每天午餐理想蔬菜量（1 拳半）達成率％。 國中：51.28% （3）每天 3C 產品使用時間少於 2 小時平均達成率％。 國中：27.66% （4）學生每天累積 60 分鐘身體活動量達成率％。 國中：38.46% （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：69.23% （6）在校零含糖飲料％（與口腔保健第 8 點相同）。 國中：無數據資料 （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>111-1</td><td>35</td><td>41</td><td>44</td><td>120</td></tr><tr><td>111-2</td><td>35</td><td>43</td><td>46</td><td>124</td></tr></table> 國中：124 人/124 人= 100%	年級/人數	七	八	九	合計	111-1	35	41	44	120	111-2	35	43	46	124	3、國中：8.89% 4、國中：20.09% 5、國中：70% 6-1、國中：67.67% 6-2、國中：52.28% 6-3、國中：28.66% 6-4、國中：39.46% 6-5、國中：70.23% 6-6、國中：30% 6-7、 國中：78 人/78 人= 100%
年級/人數	七	八	九	合計													
111-1	35	41	44	120													
111-2	35	43	46	124													
菸檳防制	1. 學生紙菸吸菸率％（及吸菸學生人數）。 國中：1.6%/9 人 2. 學生使用電子煙人數及使用率％。 國中：3.43%/16 人 3. 辦理菸害教育宣導至少一場次。 國中：1 場 4. 校園二手菸曝露率％。 國中：0% 5. 吸菸學生參與戒菸教育率％ 國中：77%。	1、國中：0.6%/8 人 2、國中：2.43%/15 人 3、國中：1 場 4、國中：0% 5、國中：78%															

	6. 菸檳入班衛教種子師資培訓人數。 國中：1 人 7. 學生嚼食檳榔率%（及嚼食檳榔學生人數）。 國中：0%/0 人 8. 辦理檳榔危害健康教育宣導至少一場次。 國中：無學生嚼食檳榔 9. 嚼檳學生參與戒檳教育率%。 國中：0%	6、國中：1 人 7、國中：0%/0 人 8、國中： 無學生嚼食檳榔 9、國中： 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：49.23% 2. 珍惜全民健保行為比率。 國中：41.88% 3. 正確使用分級醫療。 國中：111 無數據 4. 避免重複就醫。 國中：111 無數據 5. 避免過度取藥。 國中：111 無數據 6. 向家人朋友說明全民健保的優點。 國中：111 無數據 7. 正確使用急診醫療。(國高中用) 國中：111 無數據 8. 提醒家人朋友珍惜健保行為。(國高中用) 國中：111 無數據 9. 遵醫囑服藥率。 國中：90.24% 10. 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示%。 國中：88.93% 11. 不過量使用止痛藥比率。 國中：86.68% 12. 特殊疾病個案管理比率。 <table><tr><td>年級/人數</td><td>七</td><td>八</td><td>九</td><td>合計</td></tr><tr><td>111-1</td><td>2</td><td>5</td><td>2</td><td>9</td></tr></table>	年級/人數	七	八	九	合計	111-1	2	5	2	9	1、國中： 50.23% 2、國中： 42.88% 3、國中：70% 4、國中：70% 5. 國中：70% 6. 國中：70% 7. 國中：70% 8. 國中：70% 9. 國中：91.24% 10. 國中：90% 11. 國中：87.68% 12. 國中： 應管理人數：7 實際管理人數：7 管理 100%。
年級/人數	七	八	九	合計								
111-1	2	5	2	9								

	111-2	2	5	2	9	
	國中：應管理人數：9 實際管理人數：9 管理 100%					
性教育(含 愛滋病防 治)	1. 性知識正確率%。 國中：80.26% 2. 性態度正向率%。 國中：88.21% 3. 接納愛滋感染者比率%。 國中：75.38% 4. 危險知覺比率%。 國中：72.56% 5. 拒絕性行為效能比率%。 國中：82.22%					1、國中：81.26% 2、國中：89.21% 3、國中：76.38% 4、國中：73.56% 5、國中：83.22%
藥物濫用 防制	1. 辦理藥物濫用防制宣導至少 1 場次。 國中：2 場					1、國中：2 場
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：76.92% 2. 教職員參加 CPR+AED 教育訓練課程比率。 國中：100% 3. 成立急救（衛生）隊培訓學生人數。 國中：0 人 4. 辦理學校職業安全工作宣導場次。 國中：0 場次 5. 學校通過 AED 安心場所認證。未取得					1、國中：77.92% 2、國中：100% 3、國中：0 人 4、國中：0 場次 5、未取得
正向心理 健康促進	1. 辦理正向心理健康促進宣導場次。 國中：110 無資料 2. 辦理自殺防治宣導場次。 國中：1 場 3. 辦理性別平等宣導場次。 國中：5 場 4. 辦理防制霸凌宣導場次。 國中：1 場 5. 辦理 EQ 情緒教育宣導場次。					1、國中：111 無資料 2、國中：1 場 3、國中：5 場 4、國中：1 場 5、國中：6 場

	國中：6 場 6. 心理健康知識率%。 國中：82.05% 7. 心理健康正向態度率%。 國中：92.31% 8. 心理健康自我效能率%。 國中：71.11% 9. 健康生活品質指標平均%。 國中：75.26% 10. 正向心理健康指標平均%。 國中：82.05%	6. 國中：83.05% 7. 國中：92.31% 8. 國中：72.11% 9. 國中：76.26% 10. 國中：83.05%
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。 國中：100%	1、國中：1 場次 2、國中：100%

拾壹、經費概算表：

項目	單位	單價(元)	數量	金額(元)	說明(用途)
教師鐘點費 (內聘)	時	450	13	5,850	辦理健康活力班之教師授課鐘點費
雜支	式	150	1	150	文具等(以不超過總額之5%為限)。
合計	6,000 元				

承辦人：

護理師：

單位主管：

主計：

校長：