

桃園市 114 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	自強國中	所屬行政區	中壢區
補助經費	申請類別：		
	1. <input checked="" type="checkbox"/> 種子學校：每校編列 5,000 元（各校皆是）		
	2. <input type="checkbox"/> 潛力學校：教育部重點議題（每議題加編列 1 萬元整） 議題： <input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸(檳)害防制		
	3. <input type="checkbox"/> 協力學校：中心議題學校推薦（每議題加編列 1 萬元整） 議題： <input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸(檳)害防制 <input type="checkbox"/> 性教育(含愛滋病防治) <input type="checkbox"/> 全民健保（含正確用藥） <input type="checkbox"/> 正向心理健康促進		
承辦人	職稱：衛生組	聯絡電話(含分機)： 03-4553494 分機 314	
	姓名：王如意	E-mail： tc88141@tcjh.tyc.edu.tw	
<p>學校過去辦理之經驗或績優事宜（請列舉）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 榮獲 100 學年度「健康促進學校」輔導訪視評鑑甲等。 2. 榮獲 102 學年度「健康促進學校」輔導訪視評鑑甲等。 3. 榮獲 103 學年度「健康促進學校」輔導訪視評鑑甲等。 			

備註：

1. 本局將進行計畫審查，並考量教育部國教署及本局補助資源提供分項補助，經費保有刪減及核定補助經費之權利。
2. 請將計畫申請表、計畫及經費概算表(核章掃描)，於 114 年 9 月 1 日至 114 年 9 月 20 日期間上傳至「桃園市健康促進學校計畫輔導訪視平台」各校專區(網址:<https://hps.tyc.edu.tw>)。

承辦人：

單位主管：

機關首長：



桃園市 114 學年度健康促進學校計畫

補助經費概算表

一、學校名稱：自強國中						
二、申請類別：						
1. <input checked="" type="checkbox"/> 種子學校：編列 5,000 元						
2. <input type="checkbox"/> 潛力學校：教育部重點議題						
議題： <input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸(檳)害防制						
3. <input type="checkbox"/> 協力學校：中心議題學校推薦						
議題： <input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸(檳)害防制						
<input type="checkbox"/> 性教育(含愛滋病防治) <input type="checkbox"/> 全民健保(含正確用藥) <input type="checkbox"/> 正向心理健康促進						
三、經費編列：表格不足，請自行增列。						
項次	經費項目	單價(元)(A)	數量(B)	單位(C)	小計(D)=(A)*(B)	備註
1	外聘講師鐘點費	2000	2	時	4000	
2	內聘講師鐘點費	1000	1	時	1000	
3						
4						
總計(E)=(D)加總		5000				
核定總經費(由教育局填寫)						

備註：

- 1: 本案編列請參考「教育部補助及委辦計畫經費編列基準表」及經常門(如:講師鐘點費、學生獎品、文具紙張、印刷費等)項目。
2. 本局將進行計畫審查，並考量教育部國教署及本局補助資源提供分項補助，經費保有刪減及核定補助經費之權利。
- 3: 經費概算表(核章正本)1份，於 114 年 9 月 20 日(星期六)前寄送至「潛龍國小總務處王尚白組長收」(325 桃園市龍潭區中豐路 401 號)。
4. 如有編列講師鐘點費，請務必寫明「內聘或外聘」講師鐘點費；助理講師鐘點費「寫明編列需求之原因」；獎品務必寫明「學生獎品」並「單價不得超過 NT200 元」。

承辦人：

單位主管：

主計：

校長：



 18





桃園市自強國民中學辦理 114 學年度健康促進學校實施計畫

壹、計畫摘要

本計畫依照整體學校衛生政策涵括：菸害防治、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育(含愛滋病防治)、正確用藥(含全民健保)、正向心理健康促進等項為執行議題。希望藉由健康促進學校計畫的推動，凝聚「教育」投資在「健康」上，期待能顯著且長遠影響學校及社區成員的健康人生，並激發學校及社區成員對健康之重視，藉由學校及社區成員自我照顧知能的提昇，以期有效預防疾病，落實促進健康的行為。

謹依循健康促進學校七大範疇，實施各相關領域課程統整，並配合學校行事活動規劃，將各項議題，透過具體、實質的課程融入教學及學校行事活動等過程，培養學生重視健康的生活態度及學習解決健康問題的生活技能，增進校內教職員工生和社區成員，對整體學校衛生政策、菸害防治、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育、正確用藥、營養教育、正向心理健康促進等議題的認知，並緊密結合學校和社區成員，使家庭和社區廣泛參與促進健康的工作，共同營造優質的健康環境，落實健康生活。

貳、依據

一、桃園市政府教育局114年8月13日桃教體字第1140077222號函

二、桃園市114學年度健康促進學校實施計畫

參、背景說明

一、計畫緣起

本校是一所擁有 54 個班級(另含兩個附設幼兒園班級)，近 160 位教職員工(不含短期兼課教師)的中大規模學校。位居桃園市中壢工業區，鄰近工廠多，販售菸品商店及手搖飲料店林立，家長多屬勞工階層，雙薪家庭，部分需輪值夜班，忙於工作、弱勢學生總數約佔學生比例 1/3，家長及社區民眾部分有抽菸及嚼檳榔的習慣，對於健康生活型態的相關知識、行為與信念略顯缺乏，對於

健康醫療行為大多遷就經濟足夠與否，最後才有個人健康維護行為。

尤其近年來 3C 產品大舉入侵家庭生活，學區內家長工作忙碌，無暇多加注意孩子的 3C 產品的使用方式與時間，容易造成視力惡化與沉溺網路的現象，甚至網路成為孩子與色情的媒介，讓涉世未深的孩子偷嘗了禁果。而學生長期使用 3C 產品，且視力複診比例不高，導致惡性循環，造成本校學生裸視不良率居高不下，期待透過宣導教育方式，紮根視力保健觀念，並配合鄰近眼鏡行的配鏡優惠，鼓勵學生配戴足度鏡片。

此外，我國的全民健保制度已達到「全民納保、就醫方便」的目標，揚名國際，但在人口結構老化及民眾醫療需求的增加等因素下，健保醫療費用給付的成長，使得全民健保制度營運面臨重大挑戰。本校鄰近眷村，學校應以教育的立場協助孩子、家長及社區民眾，培養孩子提升其自我健康管理的能力，並在家庭及社區中發揮其倡議的功能，減少不當濫用的醫療浪費，以達醫療資源之最有效利用，這是學校健康促進在全民健保議題上所期待盡到的義務與責任，更期待透過孩子與家長互相提醒，並把此一節約資源的觀念推展到全社區，使全民健保此一福利永續經營。

近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，造成隔代教養，以及單親經濟弱勢家庭問題的學子，其生活、學習與成長頗值得關切。而本校有三分之一的學生來自弱勢家庭，越來越多的適應不良學生，長期處於低自尊低成就的學習狀態及生活中，除了利用各式集會場合進行正向心理健康促進心理教育與性教育宣導，由輔導室結合社會資源，協助辦理學生及家長 4Q 訓練營、家長親職講座，企圖能提升孩子克服困境、自我療癒之能力，使孩子面對種種的壓力與挫敗時能夠成為逆境中的生命鬥士。

近年來外食人口比例增加，且家長忙於工作無法確實掌握孩子放學後的飲食狀況，亦容易造成孩子體位及健康異常。一直以來，政府也十分重視學童的口腔衛生與視力保健，尤其含糖飲料的過度攝取、餐後漱口刷牙的比例低、與定期檢查牙齒的風氣不足都是造成，蛀牙比例過高的因素。

鑒於本校所處環境與氛圍，健康問題的多元與複雜，為能達到本校健康促進預期計畫，希望能爭取本案專款補助經費，健全校園組織，整合學校與社區

的組織人力與資源，提供充分的環境支持與服務，以增進學校及社區成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質，共同致力推動「學校--家庭--社區」健康營造模式。

二、本校健康促進推動 SWOT 分析

範疇	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校 46 班(另有幼兒園兩班), 規模大。 2. 師資優, 人力不虞匱乏, 流動性低。 3. 位居交通要道, 生活機能便利。 4. 學區里長、家長會, 熱心校務, 能支持與協助學校健康促進活動。 5. 學校健康促進委員會能負責學校健康促進計畫的制定與推動。 6. 校長及行政團隊均非常重視學校健康促進計畫之推動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分教室學習區易受體育活動區干擾。 2. 教師對學校健康促進計畫, 尚屬萌芽階段, 需先致力於凝聚共識, 以尋求參與及配合。 3. 領域本位意識強, 各領域缺乏聯絡與協同。 4. 校內經費不足, 推行易受限制。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以學校既有之課程規畫及行事曆, 制定不影響原作息的學校健康促進計畫之教學與活動。 2. 先整合認同及熱心參與學校健康促進計畫教職員工或家長, 組織工作團隊發展夥伴關係, 影響層面加深加廣。 3. 行政同仁能力強, 可強化學校健康促進計畫教學活動的互動機制。 4. 各處室於行政會議中, 探討及修正合宜可行且具變通性的計畫案。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因升學及教學進度之雙重壓力, 影響教師對學校健康促進計畫的參與力與配合程度, 或心有餘而力不足, 產生觀望推拒。 2. 教師兼行政業務量日益繁複辛苦, 大型活動更增負擔; 跨處室活動橫向聯繫不易, 影響實施成效。 3. 學校組織、制度及資源更需相互整合。 4. 教職員工健康資料檔案不足。 5. 社區健康意識不足, 雖校內推行, 但學生放學後無法有效持續。
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擁有運動場、PU 跑道、體育館、風雨操場等運動設施, 全校教職員工生運動方便。 2. 設置充裕飲水機, 並定期由鄰近元智大學協助檢驗、紀錄, 提供學校安全用水。 3. 學生午餐由三家便當公司供應, 學校成立查核小組, 定期抽核, 並要求每天供應足量及綠色蔬菜, 每週供應水果。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園空間不足, 無法提供每位學生充裕的活動空間。高樓層與九年級教室大樓學生活動空間尤其不足。 2. 九年級教室展望校園綠地的機會不足。 3. 部分來校家長仍有抽煙習慣, 無法 100% 落實無菸校園。 4. 廁所隱匿性高、學生易聚集, 行不健康行為(抽食菸檯)。 5. 全校學生午餐食用量及食用狀況無法長期實際掌握, 對需體重控制學生實施輔導有困難。 6. 洗手台座不足, 影響健康行為的養成成效。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少子化減班, 校園空間與教室分配得以重新規劃, 有助於活動推展。 2. 校長帶領行政團隊積極努力爭取經費及支援, 改善老舊校舍, 賦予新用途。 3. 實施整潔、環保競賽評分, 營造永續校園。 4. 配合市府防疫政策, 落實校內個人衛生習慣之養成。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分老舊校舍建築設計不良, 欠缺整體性, 或使用缺乏便利性。 2. 周邊飲料店多, 不易落實健康飲食行為。 3. 周邊餐飲店提供外送服務, 造成學生不當飲食誘因。 4. 校門雖設有警衛輪值維安, 但部份家長及社區民眾未能愛護使用學校設施, 衛生與環保習慣再加強。
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 輔導室定期辦理親師座談會、親職教育活動及專題演講, 對與會家長, 提供各項諮詢, 增加家長與學校良性互動機會。 2. 教職員工相處融洽、校園氣氛和諧。 3. 教師工作認真, 各項宣導配合度高。 4. 每年競選自治市小市長, 提供學生參與、協助推動各項計畫與政策。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生衝動易怒, 輔導管教困難, 教師及學務人員施管負擔重。 2. 部分學生文化刺激不足, 學習意願低落。 3. 少數學生有中輟或逃學情況, 許多資訊難以宣達。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以獎勵代替處罰, 師生共同營造彼此尊重的友善校園, 提高學生與家長關心健康狀況。 2. 依循學生個人特質, 規劃活動式教學課程或教育活動, 提升學生參與率。 3. 圖書室溫暖開放, 教師引導學生善用學習環境。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單親、隔代教養、原住民家庭學生多, 家長參與校務比率低。 2. 學區內家長, 多為雙薪家庭, 且忙於工作, 部分需輪值夜班, 對於健康生活型態的相關知識與行為略顯缺乏。

二、本校健康促進推動 SWOT 分析~續

範疇	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康中心的一般醫療設施及緊急救護設施完備。 2. 每年定期舉辦教職員工身體健康檢查。 3. 學校護理師與學生及部分教師互動關係良好，有助於提升學校健康促進計畫活動學習及參與的意願。 4. 部分家長重視學生的健康狀態並願意配合校內政策。 5. 校長及各處室主任均能支持健康服務計畫的推動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隔代教養、單親家庭、原住民家庭學生，各項健檢缺點矯治、追蹤回報情形不佳。 2. 部分家長缺乏預防疾病、健康促進知能，健康生活型態不理想。 3. 學校衛生經費有限，無法支應其他額外的活動費用。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區醫療單位，可提供快速、便利的醫療支援及諮詢服務。 2. 利用各處室與家長聚會的多樣場合，融入健康促進教育活動，宣導相關健康議題並爭取家長共同參與及推動。 3. 衛生經費運用得宜。 4. 本校教職員工生運動風氣盛。多元的健康活動可提升學校教職員工生的參與動機。 5. 學校健康促進計畫可提升學校及社區成員的自我照護能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校規模大，唯校護編制僅一名，對學校健康促進計畫的支援推動困難。 2. 護理人員編制不足，難滿足全校教職員工生的需求。 3. 學校人數眾多，健康議題的調查及統計分析工作繁重。 4. 部份家長偏重智育成績，無暇關注、忽略學生身心健康的重要性，使學校健康促進計畫推行承受阻力。 5. 服務性質的社區醫療資源非常有限。 6. 各項班際競賽的經費來源有限。
學校健康教育課程與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請校內具有專業知能教師擔任學校健康促進計畫活動規劃的顧問。 2. 健康中心可提供教學及活動支援與諮詢。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師對健康促進計畫議題缺乏興趣，直接選擇放棄而不參與。 2. 教師對健康促進學校概念尚待加強，且未認同或形成共識。 3. 部分家長、教師對學校政策之配合度偏低。 4. 課程時間不足，無法多加宣導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 積極參與教務處課程發展委員會會議，整合領域教師共同規劃學校健康促進議題之課程與活動，提升融入各領域課程教學的可行性。 2. 落實學校本位健康教育課程，實施健康教學。 3. 辦理教師健康促進議題之專業研習進修，尋求更多認同。 4. 增強校內人際關係，加強行銷相關計畫與經驗。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師自主性高，健康促進相關議題之研習不一定會出席參與。 2. 非專業教師缺乏健康教育教學知能，實施之成果效益無法達到預定目標。 3. 學生可塑性高，學習動機有待加強。 4. 課程時間固定無法增減。
學校與社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過邀請與選舉活動，組織家長會，並鼓勵家長使用學校資源。 2. 家長會委員尊重學校辦學及專業自主權，並予支持與贊助。 3. 結合學區眼鏡行形成策略聯盟，延續正確用眼觀念叮嚀，以及提供優惠，增加足度鏡片的配戴的動機。 4. 本校地理環境交通便利，附近醫療院所多。署立桃園醫院、桃園市衛生局、中壢區衛生所也均鄰近本校。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部份家長為生計忙碌，無法關注學生學習及健康習慣之養成。 2. 家長視親子互動學習活動為負擔。 3. 學校及社區成員時間及人力資源配合度不夠。 4. 無菸家庭、不嚼檳榔家庭仍有改善空間。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區志工人數雖少，但服務熱忱高。 2. 行政人員積極尋求社會資源。 3. 號召家長志工加入學校健康促進計畫推行工作行列，擴充人力支援及影響層面。 4. 校園開放，提升家長關心及參與校務的機會。 5. 鼓勵並協助教職員工生參與社區活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙薪家庭多，家長即使參與校務意願高，但時間無法配合。 2. 缺乏健康行為的學生家長，不熱衷參與校務及活動，無法協助學生建立健康行為。 3. 家長本身有吸菸、嚼檳榔習慣、飲食型態亦不良。 4. 景氣不佳，資源匱乏，且取得不易。

肆、計畫期程：114年8月01日起至115年7月31日

一、第一階段：強化組織，確立目標

(一)、成立健康促進學校工作推動小組：

設立學校健康促進推動小組，成立健康促進工作團隊，由校長擔任計畫主持人，各處室主任為協同主持人，相關行政人員、領域召集人、家長會代表及學生代表等人為計畫研究員。

(二)、現況分析及需求評估：

依據健康中心學生健康檢查相關數據，及各班體適能測試成績，與定期舉辦教職員工健康檢查，以瞭解目前全體師生身心狀況。佐以查證相關研究資料，針對本校特有情況加以分析並尋求改善方法。

二、第二階段：發展策略，推動計畫

推動健康促進學校包括六個面向：學校衛生政策、健康教育課程、健康服務、學校物質環境、學校精神環境、學校社區環境。運用之策略包含課程融入、活動介入、社區參與等方式，增進全體師生健康知識、態度及技能，實踐健康的行為，建立良好的生活習慣。

三、第三階段：彙整資料，展現成果

根據計畫內容，推行健康促進學校各項工作，同時進行評估，適時修正計畫，以達成整體健康促進的成效，並於計畫施行完畢後彙整成果，報市府核備並做為下學年計畫修正考量。

伍、計畫內容

一、子計畫一：健康促進共同議題實施計畫(見附件一)。

陸、人力配置

一、工作推動小組：

由校長、各處室主任、相關組長、午餐祕書、護理師、級導師、學生自治市長、副市長，以及家長委員組成，成員人數共計 21 名。

二、任務分配：

本計畫職稱	姓名	本校所屬職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	秦秀媛	校長	綜理督導健康促進學校推行事宜。
計畫副主持人	曾聖峰	學務主任	召開相關會議，研擬健康促進學校計畫，籌畫健康促進學校工作事宜。
協同主持人	王如意	衛生組長	執行健康促進學校計畫，並推動整體學校衛生政策。
協同主持人	陳進明	教務主任	督導健康促進學校相關課程與教學規劃與推行。
協同主持人	范姜琳儀	總務主任	規劃健康促進學校之環境佈置以及硬體設備相關工作。
協同主持人	姜昆伶	輔導主任	協助辦理健康促進學校師生健康心理輔導活動。協助督導性教育宣導
協同主持人	范瑋婷	幼兒園主任	協助規劃幼兒園健康促進課程與家長宣導事宜
協同主持人	張馨芳	輔導組長	協助辦理健康促進學校師生健康心理輔導活動規劃性教育宣導，與高關懷小團體課程。
研究員	徐美玲	體育組長	協助辦理健康體位活動，體適能評估，活動設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究員	楊翰宇	生教組長	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，執行反菸拒檳。
研究員	李映秋	午餐祕書	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，執行營養教育子計畫推行。
研究員	盧炫秀 吳秋葵	學校護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合
研究員	孫璿皓	訓育組長	協助辦理學生活動以及班級與行政單位之聯繫，督導自治市組織協助推動健康促進活動。
研究員	廖珮晨	幹事	協助辦理學生活動及二手衣再利用。
研究員	七、九、八年級導師代表		協助辦理學生健康需求之評估及協助校內各項活動之推展。
研究員	張夏暖	資訊組長	協助建置健康促進學校專屬網頁以及進行維護
研究員	改選中	家長委員	協助各項活動之推展及整合人力資源，協助推展學校與社區健康服務及相關宣導活動。
研究員	改選中	自治市長	協助辦理學生活動及協助班級之聯繫。

柒、經費編列：經費概算表如附件二。

捌、本計畫經校務會議通過，陳請 校長核可後實施，修正時亦同。

子計畫一：健康促進共同議題實施計畫

壹、計畫目的

- 一、將健康促進共同議題融入各科課程教學，以增進學生相關知識、態度。
- 二、凝聚全校師生、家長及社區民眾願意，邁向無菸、無檳健康促進校園。
- 三、提升本校及社區成員對於性教育相關健康議題的專業知能。
- 四、透過多元宣導，鼓勵家長配合各項健康促進行為，包含口腔保健、視力保健和健康體位等項目，提升家庭之關注度。
- 五、建立正確用藥觀念，從教師推廣到學生，再推廣至家庭及社區。

貳、計畫期程：民國 114 年 8 月 01 日～民國 115 年 7 月 31 日。

參、計畫內容

- 一、學校衛生政策：成立學校健康促進工作小組，擬定工作紀錄表。
- 二、健康教學與活動：研發健康促進課程與推行六項必選議題之活動。
- 三、健康服務：健康中心彙整學生健康資料，各項常見疾病的認識與預防，定期辦理師生健檢。
- 四、學校物質環境：張貼健促標語與健促常識，提供休閒運動場地及設施。
- 五、學校社會環境：設置衛生股長、健康志工，負責健康促進之推行與聯繫。
- 六、社區關係：辦理親職講座、運動會、親職日推行相關社區活動，與鄰近醫療院所共同推動健康促進活動。

實施綱要	具 體 作 法	主辦單位	協辦單位	實施日期
(一) 學校 衛生 政策	1. 成立工作推動小組	校長	各處室主任	114.08
	2. 召開小組會議，擬定具體計畫			
	3. 列入學校行事曆			
	4. 擬定實施辦法與工作進度表	學務主任	衛生組長	
	5. 定期開會檢討成效並提出執行成果	校長	各處室主任	每個月
(二) 健康 教學 與 活動	1. 邀請各領域召集人參加課程發展委員會會議，討論、研發各科教師進行融入課程教學之教材教案	教務處	相關委員 相關教師	每學期 3 次
	2. 利用校園專區情境佈置，並定期編製宣導海報	衛生組	學生自治會	每月
	3. 實施全校教職員運動計畫	體育組	訓育組	全年
	4. 辦理「健康促進」相關講座、活動及競賽	輔導室 衛生組	健康中心	週會時間

(二) 健康 教學 與 活動	5. 邀請社區醫院醫護人員，針對學務處登錄違規吸菸學生，實施健康輔導	生教組	衛生組	114.11
	6. 配合校慶運動會辦理「健康促進」趣味競賽，及製作「健康促進」標語，於運動場宣傳	體育組 訓育組	家長會 衛生組	114.11
	7. 進行各班健康促進種子學員培訓	衛生組	健康中心	衛生股長 會議
	8. 配合輔導室親職教育日，辦理菸檳害防制視力保健等健康促進宣導活動	學務處	輔導室 家長會	115.04
	9. 推廣班級飯後「漱口潔牙」口腔保健活動	衛生組	各班導師	經常實施
(三) 健康 服務	1. 辦理全校學生身高、體重、視力測量，新生體檢	健康中心	衛生組	114.09
	2. 辦理教職員工生健康檢查	人事室	衛生組	114.11
	3. 健康中心提供全校教職員工生健康諮詢服務	健康中心	衛生組	每日實施
	4. 健康促進行為評估前、後測，做為評量指標之成效評估	衛生組	健康中心	期初期末
(四) 學校 物質 環境	1. 組訓學校糾察隊，協助督檢學生全面推行「不帶香菸及檳榔進入校園」活動	生教組	導師	每日實施
	2. 於校園明顯處張貼禁菸禁檳榔、健康促進相關海報及標語	生教組	衛生組	經常實施
	3. 將圖書室菸害及檳榔防制、健康促進等相關書籍歸納編列成冊，並通告家長、師生參考與借閱	圖書室	教務處	校務會議
	4. 提供全校教職員工生各項運動場地及設施	總務處	學務處	經常實施
	5. 營造無菸綠美化公廁空間	總務處	衛生組	經常實施
(五) 學校 社會 環境	1. 各班設置一名健康股長，負責健康促進活動之聯繫與宣導	健康中心	導師	開學日
	2. 午間時間播報健康促進議題新聞	訓育組	衛生組	每月實施
(六) 社區 關係	1. 於家長親職講座中進行健康心理促進及性教育之宣導	輔導室	學務處	不定期
	2. 於電子校刊，刊載各項推行活動與教育資訊	資訊組	衛生組	每學期
	3. 利用社團活動，寒暑假，進行社區環境清理服務，減少傳染病發生機率	衛生組	家長會	社團時間 寒暑假
	4. 建置並維護健康促進學校網站，提供學校與社區交流平台	衛生組	資訊組	經常實施
	5. 與眼鏡行結合策略聯盟，關心學生配戴足度眼鏡	學務主任	衛生組	全學年
	6. 輔導室與桃園市惠德文化教育協進會合辦4Q快樂成長班	惠德文化 教育協進會	輔導室	上學期四次 週六上午

肆、計畫評價指標

一、評價指標：

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
學校 衛生 政策 4分	1-1-1 健康促進學校計畫成員涵蓋不同處室的成員(包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等),並依照需求評估,制定一套實施方案且納入整個學校的校務發展計畫或藍圖中,且經由校務會議表決通過。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-1-2 學校衛生委員會(或類似委員會)設置及運作情形,能成立學校衛生委員會,依健康促進學校工作內容,負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
學校 物質 環境 4分	1-2-1 按規定設置足夠的大小便器及洗手設備並維持清潔。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-2-2 訂定飲用水設備及照明系統管理辦法,定期維護飲用水衛生。(如:定期清洗水塔、水池及飲水機水質檢驗、 <u>照明設備檢核紀錄</u> 等)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
學校 社會 環境 6分	1-3-1 學校制訂班級的健康生活守則或透過獎勵制度,鼓勵健康行為實踐。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-3-2 辦理教職員工健康促進相關活動。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-3-3 學校應擬定重大事件因應計畫,如:處理教職員工生之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件。(2分)		
社區 關係 4分	1-4-1 學校每學年積極舉辦可讓家庭參與的健康促進活動。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-4-2 學校結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動。(如:健康體位、無菸(檳)校園、口腔保健、視力保健、性教育、正確用藥等議題)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
健康 教學 與 活動 4分	1-5-1 健康教育課程設計以生活技能為導向,並運用多元化和以學生為中心的健康教學策略和活動形式來推行健康教育。健康教育授課教師應建置個人教學檔案(含教案、教材及學習單等)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-5-2 依據課程規定安排健康教育課程上課時數,各年級每週至少一節課,及健康相關課程教師應每2學年至少參加學校衛生相關研習18小時專業在職進修。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
健康 服務 8分	1-6-1 提供健康檢查,檢查前有對學生做教育性說明,並通知家長。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-6-2 學校照顧有特殊健康需求的學生(例如氣喘、心臟病、肢障、高度近視等)建置個案管理,並分別擬定生活照護要點,持續關懷,掌握病情做成紀錄。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-6-3 學校有完善的傳染病管制、校園緊急傷病處理流程,並	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
	確實執行。(2分)		
	1-6-4 學生接受健康檢查完成率達100%。(2分) (達100%為2分、95.0-99.9為1分、低於95為0分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	合計 (30分)		

二、成效指標

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
視力保健			
2-1-1 裸視篩檢視力不良就醫複檢率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【裸視篩檢至合格眼科診所就醫複檢學生數】= B【裸視篩檢結果為視力不良的學生數】= 裸視篩檢視力不良就醫複檢率=	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-1-2 學生視力保健行動平均達成率 $=A \div B \times 100\%$ (3分)	A【達到近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼30分鐘，休息10分鐘視力保健行動目標之學生數】= B【受調查人數】= 學生視力保健行動平均達成率=	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-1-3 下課淨空率 $=A \div B \times 100\%$ (2分)	A【每節下課有90%以上的學童至教室外的班級數】= B【施測班級數】= 下課淨空率=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-1-4 學生戶外活動120達成率 $=A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天戶外活動(含戶外授課)累計2小時之學生數】= B【受調查人數】= 學生戶外活動120達成率=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
口腔衛生			
2-2-1 學生複診齲齒診治率 $=A \div B \times 100\%$ (3分)	A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】= B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】= 學生複診齲齒診治率=	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-2-2 推動午餐潔牙活動 (1分)		<input type="checkbox"/> 1 (有) <input type="checkbox"/> 0 (無)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-2-3 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000PPM)潔牙學生數】 = B【學生總人數】 = 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率 =	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-2-4 學生睡前潔牙比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【睡前潔牙學生數】 = B【學生總人數】 = 學生睡前潔牙比率 =	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-2-5 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【學生在學校兩餐間不喝含糖飲料學生數】 = B【學生總人數】 = 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率 =	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-2-6 學生每日至少使用一次牙線比率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【每日至少使用一次牙線學生數(國小高年級或國高中)】 = B【受調查人數】 = 學生每日至少使用一次牙線比率 =	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
健康體位			
2-3-1 學生體位適中(正常)比率 = $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【學生體位適中人數】 = B【學生總人數】 = 學生體位適中(正常)比率 =	<input type="checkbox"/> 3 (60%以上) <input type="checkbox"/> 2 (55-59.99%) <input type="checkbox"/> 1 (54%以下)	
2-3-2 學生體位不良比率 = $A \div B \times 100\%$	A【學生體位瘦、過瘦、過重及肥胖人數】 = B【學生總人數】 = 學生體位不良比率 =		
2-3-3 學生目標運動量平均達成率 = $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【達到每周累積 210 分鐘運動量目標之學生數】 = B【學生總人數】 = 學生目標運動量平均達成率 =	<input type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input type="checkbox"/> 2 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
2-3-4 學生理想蔬果量平均達成率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天五蔬果目標之學生數】 = B【學生總人數】 = 學生理想蔬果量平均達成率 =	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-3-5 學生每天吃早餐平均達成率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天吃早餐目標之學生數】 = B【學生總人數】 = 學生每天吃早餐平均達成率 =	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-3-6 學生多喝水目標平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天多喝水(1500c.c)目標之學生數】 = B【學生總人數】 = 學生多喝水目標平均達成率=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
菸害防制			
	係指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數。		
2-4-1 學生吸菸率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【學生吸菸人數】 = B【學生總人數】 = 學生吸菸率=	<input type="checkbox"/> 2 (0%) <input type="checkbox"/> 1 (0.1~1%) <input type="checkbox"/> 0 (1%以上)	
2-4-2 學生參與菸害教育率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【曾經上過有關菸害防制教育課程學生數】 = B【學生總人數】 = 學生參與菸害教育率=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-4-3 吸菸學生參與戒菸教育率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【吸菸學生參與戒菸教育人數】 = B【吸菸學生人數】 = 吸菸學生參與戒菸教育率=	<input type="checkbox"/> 2 (100%或吸菸率為0%者) <input type="checkbox"/> 1 (96-99%) <input type="checkbox"/> 0 (95%以下)	
2-4-4 學生電子煙使用率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【過去 30 日曾經使用電子煙學生數】 = B【學生總人數】 = 學生電子煙使用率	<input type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
2-4-5 校園二手菸暴露率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【過去 7 日校園內有人在面前吸菸學生數】 = B【學生總人數】 = 校園二手菸暴露率=	<input type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
檳榔防制			
2-5-1 學生嚼檳榔人數	係指過去 30 天內曾經嚼檳榔學生數=		
2-5-2 學生嚼檳榔率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數】 = B【學生總人數】 = 學生嚼檳榔率=	<input type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
2-5-3 學生參與檳榔教育率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【曾經上過有關檳榔防制教育課程學生數】 = B【學生總人數】 = 學生參與檳榔教育率=	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
正確用藥教育			

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-6-1 遵醫囑服藥率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【遵醫囑服藥人數】 B【受調查人數】 遵醫囑服藥率=	<input type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-2 不過量使用止痛藥比率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【不過量使用止痛藥人數】 B【受調查人數】 不過量使用止痛藥比率=	<input type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-3 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【使用藥品前看清藥袋、藥盒標示人數】 B【受調查人數】 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 =	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
2-6-4 學生參與正確用藥教育率比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【曾經上過有關正確用藥教育課程學生數】 B【學生總人數】 學生參與正確用藥教育率=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
性教育(含愛滋病防治)			
2-7-1 學生性教育課程參與率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【曾經上過有關性教育(含愛滋病防制)課程學生數】 B【學生總人數】 學生性教育課程參與率=	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-7-2 宣導活動 (1分)	推動以生活技能為主之性教育(含愛滋病防治)場次	<input type="checkbox"/> 1 (1場以上) <input type="checkbox"/> 0	
全民健保教育			
2-8-1 宣導活動 (1分)	推動宣導活動場次	<input type="checkbox"/> 1 (1場以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-8-2 學生參與全民健保教育率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【曾經上過有關全民健保教育課程學生數】 = B【學生總人數】 = 學生參與全民健保教育率=	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
合計 (52分)			
正向心理健康促進			
心理健康 正確知識率	1. 焦慮症心理疾病會伴隨著肌肉緊繃、容易疲累等身體症狀 2. 心情低落、生活失去興趣或愉悅感的情形持續二週以上未改善，就要尋求專業醫療協助 3. 憂鬱症是心理疾病，並不會影響正常的食慾和睡眠狀況 4. 如果有心理疾病或情緒困擾，需至身心科或	對、不對、不知道	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
	精神科就診		
心理健康 <u>正向態度率</u>	1. 我覺得無論學業成績如何，每個人都是有價值的 2. 我覺得要改善精神疾病的問題，尋求精神醫療專業協助是首要的選擇 3. 我覺得生活周圍中有精神疾病患者是讓人感到害怕的 4. 我覺得患有精神疾病是一件令人羞恥的事 5. 我覺得精神疾病患者都具有自傷或傷害他人的危險性	非常不同意、不同意、同意、非常同意 依序為 1~4 分	
心理健康 <u>自我效能率</u>	1. 我會勇敢面對生活中的壓力和問題，不逃避 完全沒把握、有少許把握、有一半把握、很有把握、完全有把握 2. 當面對需要抉擇的時候，我會根據自己的意願做決定 3. 即使遇到問題或阻礙的時候，我還是會努力達成目標，不輕易放棄 4. 我知道如何搜尋精神疾病相關資訊(例如：家醫科、網路、朋友) 5. 遇到情緒上的問題時，我會尋求學校輔導老師的協助(心理專家/精神科醫生) 6. 如果我的朋友遇到情緒問題時，我會鼓勵他/她尋求學校輔導老師或專業人員的協助(心理專家/精神科醫生) 7. 為了改善心理健康，我會維持規律運動、良好睡眠、均衡飲食等健康行為 8. 為了改善心理健康，我會與朋友討論我遇到的問題	完全沒把握(0%)、有少許把握(25%)、有一半把握(50%)、很有把握(75%)、完全有把握(100%) 依序為 1~5 分	
健康生活品質指標	1. 你覺得很健康、身體很好嗎？ <input type="checkbox"/> (1)一點也不 <input type="checkbox"/> (2)有一點 <input type="checkbox"/> (3)尚可 <input type="checkbox"/> (4)經常是 <input type="checkbox"/> (5)絕對是 2. 你覺得精力充沛嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是 3. 你感到難過嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是 4. 你感到寂寞嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時		

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
	<p><input type="checkbox"/> (4) 經常 <input type="checkbox"/> (5) 總是</p> <p>5. 你有足夠的時間給自己嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> (1) 從不 <input type="checkbox"/> (2) 很少 <input type="checkbox"/> (3) 有時</p> <p><input type="checkbox"/> (4) 經常 <input type="checkbox"/> (5) 總是</p> <p>6. 你能在空閒時間做自己想做的事情嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> (1) 從不 <input type="checkbox"/> (2) 很少 <input type="checkbox"/> (3) 有時</p> <p><input type="checkbox"/> (4) 經常 <input type="checkbox"/> (5) 總是</p> <p>7. 你的父母或主要照顧者有公平地對待你嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> (1) 從不 <input type="checkbox"/> (2) 很少 <input type="checkbox"/> (3) 有時</p> <p><input type="checkbox"/> (4) 經常 <input type="checkbox"/> (5) 總是</p> <p>8. 你有時間和朋友在一起嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> (1) 從不 <input type="checkbox"/> (2) 很少 <input type="checkbox"/> (3) 有時</p> <p><input type="checkbox"/> (4) 經常 <input type="checkbox"/> (5) 總是</p> <p>9. 你在學校過得愉快嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> (1) 從不 <input type="checkbox"/> (2) 很少 <input type="checkbox"/> (3) 有時</p> <p><input type="checkbox"/> (4) 經常 <input type="checkbox"/> (5) 總是</p> <p>10. 你在學校學習能夠專心嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> (1) 從不 <input type="checkbox"/> (2) 很少 <input type="checkbox"/> (3) 有時</p> <p><input type="checkbox"/> (4) 經常 <input type="checkbox"/> (5) 總是</p>		
正向心理健康指標	<p>1. 我經常感到輕鬆愉快而且心情很好</p> <p>2. 整體來說，我對我的生活感到滿意</p> <p>3. 一般來說，我是個有自信心的人</p> <p>4. 我覺得我具備處理生活及其困難的能力</p> <p>5. 我是一個心平氣和且個性冷靜的人</p>	非常不符合、不符合、符合、非常符合 依序為 1~4 分	

※各議題問卷及工具可逕至「臺灣健康促進學校輔導網絡」<http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/> 下載使用。

伍、計畫預期成效

- 一、學校教職員工生及家長入校後，100% 不出現吸菸、嚼檳榔的行為。
- 二、全校學生體位過輕率、超重率，於下學期分別降至 6%、15% 以下。
- 三、學生裸視視力不良率低於全市公立學校（國小）平均值 5% 以上。
- 四、提高學生視力矯治率到 55% 以上。

陸、預定進度(含每月健康促進重點推動議題)

項目	114年8月	114年9月	114年10月	114年11月	114年12月	115年1月	115年2月	115年3月	115年4月	115年5月	115年6月	115年7月
1.成立學校健促委員會	■	■										
2.組成健康促進團隊	■	■										
3.進行現況分析及需求評估	■	■										
4.決定目標及健康議題	■	■										
5.擬定學校健促計畫	■	■										
6.編製教材及教學媒體	■	■	■	■	■							
7.建立健康網站與維護	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8.擬定成效評量工具			■	■	■							
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							■	■	■	■		
每月重點推動議題	登革熱	菸害防制	健康心理	健康體位	視力保健	健康飲水	口腔保健	正確用藥	性教育	全民健保	中署防治	登革熱