

新北市 109 學年度學校健康促進計畫書

109 年 9 月 11 日校務會議通過

校名：新北市 新店區五峰國民中學

壹、依據：

- 一、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：

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

- 一、收集並分析現有的健康檢查資料、相關問卷調查統計及研究報告，以瞭解師生之健康體位狀況，並評估其健康的需求。
- 二、利用多元教育宣導、課程融入與班會議題討論等活動，使學生對健康概念有充分的認知，培養正確飲食觀念及運動習慣，且運用跨領域的知識和生活技能，進行多元化的策略性學習。
- 三、舉辦健康促進講座與宣導活動並透過健康知能之教育，增進師生對健康環境、健康飲食及健康體位的認同與重視，以建立正確健康觀念與習慣。
- 四、營造優質健康校園環境建立正確觀念，對高危險群學生進行個案管理與衛生教育宣導，藉由動態生活、均衡飲食，提昇學生體適能，逐年降低學生過輕及過重之比率以提升學生健康保健行為。
- 五、社區結盟、尋找社會團體資源辦理學校健康促進活動，讓全校親師生共同營造健康生活環境與習慣。

參、背景現況分析：

一、學校地理位置、基本資料概況（學生數、班級數、教職員、家長社經背景） 含弱勢學生%

本校創立於民國 44 年，創校至今六十餘年，位於新店區地處臺北盆地南緣，屬於新北市的都市型學校，校園緊鄰新店區行政中心，前門接連中興路主要幹道、鄰近高速公路及捷運商圈，交通便捷、生活機能便利，校地面積 1.9 公頃。109 學年度有普通班 39 班、資源班 2.33 班（學生人數為 17 人）、幼兒園 3 班（大、中班混齡 2 班；中、小班混齡 1 班；幼兒園學生人數為 87 人，含特殊生 6 位、中低收 1 位），學生總人數 897+幼兒 87 人共 984 人，編制內教職員工人數（含校

長、教練、懸缺代理教師 商借主任)共 121 人，教師多具有一定年資且流動率不高。

學區家長大部分為本地人，以商業及勞動業為主。學生家長社經地位為常態分佈，惟部分新住民及來自跨區偏鄉地區家長，社經地位落差大再加上近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學生比例高，單親家庭 17.07%(177 人)、隔代教養 2.12%(22 人)、寄親學生 0.66%(7 人)、新住民家庭 16.30%(169 人)、原住民 16.30%(169 人)、清寒家庭 16.30%(169 人)、身障家庭 16.30%(169 人)；即使少部分家長具有健康的相關知識，但由於家長忙於家計，家長對校務運作參與意願不高，仍有家長把親職教育、家庭教育推諉成教師責任情形，無法將健康知識落實於居家生活型態的實踐，故學童生活、學習、健康與成長都值得關切。另外，因父母多忙於生計，學童在家大多由長輩照顧，在提供孩子三餐、點心方面的健康知識也較為不足，非常容易出現所謂「隔代教養」的小孩。在本校健康資料中，體位過輕率、體位超重率 108 年高於全國及新北市標準以上：體位適中率低於全國及新北市標準以上，在對學生的健康來說，正確的飲食衛教宣導，使學童知道如何健康飲食，是健康體位管理目標的重點之一；此外升學教育制度下，學生參加課後校外補習班比例高，學生下課後戶外運動的空間與時間受限，實質影響本校學生之生活與健康。

健康的國民是國力展現的指標之一，更是國家永續發展的基礎。根據統計，百分之五十以上的健康問題，肇因於日常不良的生活習性。而學校是學生最重要、最有效的學習園地，推動健康促進學校計畫，提高個人的健康意識，培養健康的生活習慣，讓「促進健康」取代過往的疾病預防觀念，因此，發展健康行動計劃的能力，饒富意義。

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	69.3	75.6	73.4	75.5	70.6	74.3
八年級	69.3	76.6	77.4	79.2	77.3	80.9
九年級	77.1	81.2	81.1	81.8	81.5	81.8
全校	72.3	78	77.8	79.2	76.5	79
惡化%	2.7	5.1	9.95	4.4	4	4

108 學年度待矯治齙齒%統計表（國中適用）

	105 上	106 上	107 上	108 上
七年級	45.5	29.63	33.58	25.46

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	8.1	6.4	8.5	4.6	7.8	3.5	8.9	3.7	9.1	6.2	6.2	5.6
八年級	5.2	4.6	8.5	4.1	5.6	4.1	7.5	5	6.8	4.3	8.1	5.1
九年級	5.7	4.5	5.7	2.4	7.3	3.7	7.1	4.6	8.5	5.5	6.3	4.6
國中平均	6.2	5	7	3.6	6.9	3.8	7.8	4.5	8.1	5.3	6.7	5.1

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	62.9	57.2	60.3	65.5	68.1	59	62.6	54	57.1	65.6	64.9
八年級	64.6	66.5	65.4	66.3	59.4	60.2	68.7	70.5	62.7	65.5	55.7	57.5
九年級	65	64.1	65.4	65.9	66.1	65.5	61	58.1	69.1	67.9	63.5	63.2
國中平均	63.5	64.6	62.2	64.5	63.7	64.5	63	63.5	62.9	64.2	61.8	62.1

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	15.1	15.5	16.1	15.7	12.3	13.8	12	13.2	13.5	15.8	11.8	14.1
八年級	12	10.8	16.1	12.7	16.9	17	11.3	12	11.9	12.5	13.6	14.7
九年級	12.6	14.1	11.3	12.8	10.2	13.2	14.1	17.8	10.2	11.8	12.5	12.0
國中平均	13.1	13.4	13.3	13.6	13	14.6	12.6	14.6	11.7	13.1	12.8	13.5

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	16.8	15.2	18.3	19.4	14.5	14.6	20.1	20.4	23.4	20.9	16.4	15.4
八年級	18.2	18.2	18.3	16.9	18	18.7	12.5	12.5	18.6	17.7	22.7	22.7
九年級	16.7	17.3	17.5	18.9	16.4	17.5	17.7	19.5	12.2	14.8	17.7	20.2
國中平均	17.2	17	17.6	18.4	16.4	17.1	16.7	17.5	17.4	17.4	18.7	19.3

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	76.5%	國中 76.94%	國中 73.63%	☐ 符合全國指標以下 ☒ 高於全國指標尚需努力
	視力不良複檢率	98.08%	國中 91.05%	國中 84.05%	☒ 符合全國指標以上 ☐ 低於全國指標尚需努力
口腔保健	學生初檢齲齒率〈一、四、七、十年級〉	25.46%	國中 25.72%	國中 24.80%	☐ 符合全國指標以下 ☒ 高於全國指標尚需努力
	學生齲齒就醫矯治率	87.95%	國中 87.15%	國中 79.48%	☒ 符合全國指標以上 ☐ 低於全國指標尚需努力
健康體位	學生體位過輕率	6.7%	國中 5.98%	國中 6.32%	☐ 符合全國指標以下 ☒ 高於全國指標尚需努力
	學生體位適中率	61.8%	國中 62.36%	國中 62.39%	☐ 符合全國指標以上 ☒ 低於全國指標尚需努力

項目	指 標	本校	新北市	全國	達成指標情形
	學生體位 過重率	12.8%	國中 13.30%	國中 12.99%	☒ 符合全國指標以下 ☐ 高於全國指標尚需努力
	學生體位 超重率	18.7%	國中 18.35%	國中 18.30%	☐ 符合全國指標以下 ☒ 高於全國指標尚需努力

伍、重點議題 SWOT 分析

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 76.5%，優於新北市 76.94%但高於全國 73.63%的平均值尚需努力。
2. 齲齒分析上，七年級齲齒率為 25.46%，優於新北市 25.72%但高於全國 24.80%的平均值尚需努力。
3. 健康體位分析，過輕 6.7%均高於新北市 5.98%及全國 6.32%平均值。適中 61.8%均低於新北市 62.36%與全國 62.39%的平均值。過重 12.8%優於新北市 13.30%與全國 12.99%的平均值。超重 18.7%均高於新北市 18.35%及全國 18.30%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(含營養教育)）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. 成立健康促進委員會定期開會審訂政策宣導推行進度。 2. 學校健促計畫經過校務會議通過，凝聚共識。 3. 相關會議宣導健促議題(例如校務會議、行政會議、領域會議)。 4. 進行各項健康促進宣導活動(如健康體位、傳染病防制、口腔、視力保健等)，強化教職員工之健康促進知能。 5. 學校配合推動 3 章 1Q 政策食材溯源、有機蔬菜建立師生均衡飲食習慣	1. 國中課程多，時間運用較緊湊，衛生政策的施行容易被忽略。 2. 學校衛生委員會需強化橫向聯繫工作。 3. 校內多數老師，仍視健康促進是行政端的業務，參與的主動性較低。 4. 教育政策眾多，時間有限，無心力積極投入健康議題推展。 5. 學校活動多，教師要宣	1. 健促委員會成員包含家長代表，家長代表積極協助學校宣傳，提高家長對學校活動的認同度及參與度。 2. 家長會長參與期初及期末校務會議。 3. 鄰近慈濟醫院、耕莘醫院等醫療單位，可提供學校政策專業諮詢。 4. 新北市教育局補助經費協助推動各項健康促進政策。	1. 家長對於健康促進觀念及習慣尚待建立，家庭功能不彰，直接影響孩子的健康習慣，學校政策推展成效有限。 2. 單親、隔代教養、新住民家庭占 70%，家長參與學校活動不甚踴躍，對健康政策關注尚需加強。 3. 社區學生持續減少。

六大範疇	S 優勢 (校內)	W 劣勢 (校內)	O 機會 (校外)	T 威脅 (校外)
		導、叮嚀事項眾多難以兼顧議題推動重點。		
學校物質環境	1. 操場體育設備今年拆建更新，增加活動安全及定期檢查。提供健全的設備及安全的器材。 2. 校園飲水機數量充足，每一樓層走廊設置飲水機，取用方便。 3. 總務處合作廠商全力配合供應充足的飲用水設備，定期維修飲水機。 4. 學校無合作社、販賣機，降低學生飲食上的誘因。 5. 每週一乳製品飲料，一週二次水果。	1. 學校位處山邊溼氣重，雨天無風雨操場可進行學生戶外活動。 2. 學校健體領域的教學設施和活動空間仍嫌不足。 3. 缺乏適切的大型集會場所進行公開式宣導及講座。 4. 學校尚未能夠針對少部 BMI 值過低/過高的學童設計菜單或提供建議菜單。 5. 學生上課使用電子資訊設備(電子白板、電腦、投影機)的次數與時間增加。 6. 學生早餐、晚餐較常外食。	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. 學校鄰近山邊，周邊山徑步道是極佳的戶外教學場域。 3. 鄰近學校後門的新店新建設運動中心，以及周邊學校游泳池等室內運動場館彌補校內運動設施的不足。 4. 鄰近有新店溪腳踏車道及陽光運動公園等戶外運動場所可供利用。 5. 鄰近公園及活動中心，有多元活動空間提供有效使用。	1. 部分學生居家環境運動空間不足。星期例假日大多以 3C 用品作為休閒。 2. 社區住宅密度太高，且不斷又有新建案，學區內大型綠地明顯減少，對於非校園週邊的家庭從事健康促進活動較不易。 3. 附近手搖杯飲料店、高熱量餐飲店或攤販眾多，親師生訂購或購買容易，不利健康體位習慣養成。 4. 上學、放學多由家長開車接送，減少走路運動。
學校社會	1. 弱勢學童有早午餐補助的機制。	1. 由於學生喜好，部分老	1. 家長志工參加還算踴躍，	1. 家庭因工作忙碌，養成健

六大範疇	S 優勢（校內）	W 劣勢（校內）	O 機會（校外）	T 威脅（校外）
環境	2. 師生對於各項健康指標項目不良的學生會給予鼓勵。 3. 對於班級推展健促成效優良的班級導師依法給予敘獎鼓勵。 4. 成立多元性運動社團，如足球社、直排輪社、童軍團，促進學生健康。 5. 學生對於體育十分喜愛。 6. 設立戶外或動態社團學習，透過外聘教練增加學生學習生活技能的機會。 7. 學校設有多元性運動型社團，提高學生運動動機，彌補家庭教育對於 8. 健康體位著力之不足。	師、家長仍會用含糖零食、飲料作為獎賞，造成學生體位健康的習慣不易養成。 2. 對於健康促進的推動，老師端對於教師責任的認同度有不同意見，有時校園健促氛圍及主動性養成不易。 3. 本校雖設有體育社團，但經費來源不易，無法像市區學校有多樣性的體育社團。	彌補人力不足。 2. 家長能配合學校不以含糖飲料及甜食作為獎勵品，鼓勵學習。 3. 家長會結合學校鼓勵制度提供學生獎勵品。 4. 原住民家庭多，對於體能訓練相對重視。	康飲食習慣不易。 2. 家長忙於工作，親子互動不足。 3. 隔代教養和單親家庭比率偏高，造成學生在返家後執行面較低，普遍缺乏健康飲食觀念。 4. 學生放學外食機率高，對於學生相關無急迫性慢性病不重視。 5. 部分家長對孩子偏食與運動偏少較不關心，造成體位過輕狀況產生。
健康生活技能教學及活動	1. 教師多元化的教學，結合教科書、網路資源與配合時事等..教學內容引起學生學習的興趣。 2. 健體領域教師與專業教練，願意投入健康教學活動，針對學生缺點可以加強教學指導。 3. 每年均申請辦理游泳比賽與自救能力教學，提升學生游泳運動的技能。 4. 辦理多項健康體位教學觀摩，讓教師增加其運	1. 教師配合各項健康促進教學課程，種類繁多，教學負擔大。 2. 每學期授課健康領域教師會有變動，無法將此教學模式有系統式持續實施與推動。 3. 逐年減班，教師員額不斷	1. 家長支持學校辦理各項運動樂活系列教學活動。 2. 家長非常尊重學校辦學及教師專業自主權。 3. 引入外部資源，例如董氏基金會「動吃動吃，運動150」講座，讓學校在政	1. 家庭較重視智育成績，欠缺健康體位、營養飲食及運動健身觀念仍須建立。 2. 新住民家庭比率逐增，衛教觀念及健康習慣知能有待提升。 3. 健康與體育並非正式考

六大範疇	S 優勢（校內）	W 劣勢（校內）	O 機會（校外）	T 威脅（校外）
	動與健康飲食知能。 5. 鼓勵教師主動參加健康促進議題增能研習與訓練。 6. 護理師主動尋求董氏基金會相關衛教資源，推展營養較育、健康體位講座，教導師生健康體位及飲食觀念。增進師生知能。 7. 進行SH150及升旗後全校大跑步活動；增進學生體適能，並鼓勵、獎勵投入跑步活動的學生。 8. 辦理多元班際體育競賽，營造校園運動風氣，培養師生運動習慣，進而提升師生健康體位。	減少，對於健康體位需加強的學生能夠長期協助的人手缺乏。 4. 學生對於健康行為的養成並不重視。 5. 由於家庭教育影響，學生多屬好動不專注，自主性強，但被動、愛玩，缺乏積極性，對於師長的教導往往無心依循或練習，健康生活技能難落實於生活面。 6. 健康教育教師增能研習無強制參加，教師專業度待加強。 7. 教師因有時希望下課時再加強部分學生課業之要求，故未讓學生下課。 8. 學生對均衡飲食知識不足，習慣較難更改。	策推動宣導上獲得助力。 4. 家長共同參與健康生活習慣技能培育。 5. 學校寒暑假作業健康自我管理單，家長簽名確認子女執行狀況。	試科目，家長與師生可能較不注重。 4. 大部份家長忽略健康重要性，未能以身作則，故難以推行健康促進活動。 5. 家長常購買含糖飲料讓孩子代替早餐乳製品。

六大範疇	S 優勢（校內）	W 劣勢（校內）	O 機會（校外）	T 威脅（校外）
社區關係	1. 結合鄰近醫院合作，到校辦理學生健康飲食及體重控制教學宣導。 2. 每學期家長日，規劃親師座談，並宣導健康體位等健促議題。 3. 利用親職講座日邀請家長、志工共同參與健康體位議題的講座。 4. 透過聯絡簿、家長日等，請家長協助學生健康促進。 5. 於校網上刊登相關疫情與健康訊息，提家長參考。 6. 學生相關健康問題，護理師、老師、家長溝通無礙。 7. 利用衛教單張、跑馬燈、親職講座、家長日、新生家長座談等方式對家長宣導健康促進議題。 8. 各處室規劃辦理校內各項活動時，邀請社區家長參與。	1. 家長忙於工作，家長日舉辦健康講座參與度較低。 2. 部分家長對於學校衛教宣導常常忽略不放心上，對於健促活動參與意願低。 3. 忙碌的雙親可能會造成學校與家長之間聯繫狀況不佳。	1. 家長與學校關係密切，老師與家長間創立 LINE 社群，能第一時間與家長溝通。 2. 志工與學校深度連結，組織家長會、家長志工社團，家長走入校園主動付出。 3. 大台北地區醫療院所學校多，資源豐富。 4. 民間 NGO 團體樂於到校推廣健促議題。	1. 隔代教養、弱勢家庭多，部分家長對健康不重視，不熱衷於學校、社區活動，亦欠缺人力、物力支援。 2. 放學後學生前往補習班，因配合家長期望，僅要求課業而較不注重學生健康飲食。 3. 因學校地理位置屬於觀光區，家長例假日忙於工作賺錢，無暇帶孩子做適當休閒活動。 4. 志工團隊年紀略長。
健康服務	1. 運用學生健康檢查資料系統化管理，隨時得知學生生長發育情形。 2. 實施定期健康檢查。 3. 針對體位不良學生，積極追蹤管理。 4. 提供教職員有關健康體位之健康諮詢。 5. 檢查結果統計分析，了解健康問題作為改進依據。 6. 體位異常學生異常學生	1. 各處組事務繁瑣，單憑衛生組及護理師之力成效有限。 2. 導師工作重，常忽視追蹤學生矯治狀況。 3. 國中主要為升學階段，各個科目都有	1. 社區志工熱心健康服務協助健康檢查執行。 2. 與衛生所、鄰近醫院、消防隊配合在校慶時辦理各項健檢及宣導活動。 3. 鄰近醫院、警	1. 部分家長未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。 2. 本校單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例高，造成各項

六大範疇	S 優勢（校內）	W 劣勢（校內）	O 機會（校外）	T 威脅（校外）
	列冊管理，提供相關衛教。 7. 具有護理師 2 名，提供健康諮詢及疾病預防衛教等服務。	既定上課進度，無其餘專門課程提供作健促相關宣導使用。	局、消防局等緊急服務單位，能第一時間進行處置。	缺點矯治之配合度低落。 3. 家長對學童健康定期就醫的認同度不足，雙薪家庭多，孩子衛生保健被排到後面的選項。 4. 部分家長對於複檢制度覺得是圖利醫療診所。

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

柒之一、實施策略及內容：

一、重點議題：(健康體位(含營養教育))

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. 成立健康促進委員會，制定健康促進主題計畫經校務會議通過，凝聚健康促進共識。 2. 從校務會議、課發會、領域會議、導師會議宣導衛生健康政策與衛教，並落實於課程與生活教育。 3. 每學期定期辦理體位及營養宣導活動，加強學童健康知能。 4. 向教師生及家長宣導「含糖飲料，拒入校園」，培養零零食、零含糖飲料政	健康體位	健康促進委員會 學務處	各班導師	

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
	策，並宣導不以含糖食物作為獎勵品。 5. 訂定學生健康體位實施計畫。 6. 學校配合推動 3 章 1Q 政策食材溯源、有機蔬菜建立師生均衡飲食習慣。 7. 規劃戶外教育活動課程使學生走向大自然，促進身心健康。 8. 體育組持續推動執行運動 SH150，讓學生養成規律運動的習慣，進而提升到對健康的重視。 9. 每周升旗後結束，執行全校師生大跑步。 10. 幼兒園健康體位扎根計畫。			健體教師 衛生組 健康中心	109.9~ 110.6
學校物質環境	1. 健康中心依「各級學校健康中心設施基準」設置，且設備管理妥善。 2. 總務處協助營造充滿綠意的校園環境並定期修剪花木，讓學生下課時可以悠遊其中。 3. 各樓層皆設置飲水機，定期濾心更換與水質檢測，並定期清洗水塔。並維護機器，讓學童能有安心飲水來源，達成每日充足飲水的目標。 4. 於校園顯目的地方，張貼各類飲食宣導及相關海報。 5. 結合學校營養午餐，增加蔬果的提供，改用漏洞湯勺，嚴格控管學生去盛湯汁。 6. 每月校內召開午餐會	健康體位	健康促進 委員會 總務處	體育組 衛生組 健康中心 午餐秘書	109.9~ 110.6

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
	議，監控審核菜單，健康從飲食把關，確認午餐食品相關衛生營養事宜，營養午餐供餐合約制定少油、少糖、少鹽飲食。 7. 定期保養補充體育器材、運動場維護，提升體育課教學品質，確保學生活動安全。 8. 配合教育局的健康中心設備更新，淘汰不適用設備。 9. 綜合大樓設有飛輪教室、韻律教室、跑步機、桌球設備的建置，提供學生或教職員工運用。 10. 開放體位測量器材供學生自我監控記錄使用。 11. 校園綠美化與校園植物牌的設立校園食農教育。 12. 校門工程修繕：新跑馬燈假設。				
學校社會環境	1. 落實三級輔導工作，營造友善校園環境。 2. 配合學校獎勵制度，融入自主健康管理，針對的孩童給予獎勵。 3. 有達成目標設定、自主健康管理者，提供獎勵。 4. 辦理全校性健康促進運動樂活系列活動，包括運動會及週四社團(班會)進行在地生態戶外教育。 5. 提供多元社團機參與，規劃符合師生興趣且有益身心的多元運動社團課程與活動，並提供學生參與。	健康體位	健康促進委員會 教務處	各班導師 健體教師 體育組	109.9~ 110.6

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
	6. 利用各種管道，宣導教師勿以含糖飲料當學生獎勵，並逐步減少讓學生帶零食方式辦理的慶生、同樂會等。 7. 訂定獎勵辦法，鼓勵學生與班級落實，並以健促議題之生活用品作為獎勵。 8. 透過公開集會表揚體位適中或改善者，並邀請學生分享改善心得與策略。 9. 弱勢、就醫困難、未吃早餐、有特殊需求學生適當協助與關懷 10. 成立教師健康社團，聯絡同仁情誼			衛生組 健康中心	
健康生活技能教學及活動	1. 規劃以生活技能取向的健康議題教學，如健康體位主題融入各領域教學活動。 2. 學校運用多元化、具創意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。 3. 學會計算個人身體質量指數，了解垃圾食物對身體的危害並學會拒絕垃圾食物等生活技能。 4. 規劃運動 SH150 教學活動，如平日慢跑、健走、跳繩等可協助學生養成運動習慣。 5. 營養教育及「85210」健康密碼的藝文天地：培養學生對自身健康飲食的關注及舉辦健康飲食相關標語設計學藝活動，並將相關技能落實於班級經營與常規，從生活落實	健康體位	健康促進委員會 教導處	各班導師 健體老師 課活組 健康中心	109.9~ 110.6

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
	個人技能。 6. 辦理戶外及校外教學。 7. 以現有課程，搭配「健康飲食」教學模組，讓學生能有更多正確知識的學習。 8. 舉辦學生「游泳教學與自救能力教學」。 9. 利用學校菜圃進行「食農教育」及園藝 DIY 活動。 10. 學生攜帶水壺，每天喝足白開水。 11. 成立運動社團及體育班。				
社區關係	1. 結合校慶社區運動會，宣導健康體位計畫，增強師生、家長及社區互動、認同、支持與合作。 2. 辦理家長親職講座，邀請醫師、營養師及運動家，親身說明維護健康體位之身體保健、營養飲食、健身運動等方法。 3. 利用家庭聯絡簿或發通知單與各項宣導小單，與家長聯繫學童體位情形。 4. 家長日、新生座談會辦理健康體位宣導加強親師溝通。 5. 利用多樣化衛生教育活動和把握各種家長聚會場合宣導各種健康知識。 6. 利用學校公佈欄、學校網站、川堂公佈欄及跑馬燈，宣導健康體位資訊。 7. 配合健康體位 85110 政策推行活動，結合社區醫療資源，辦理運動育樂營。 8. 開放校園鼓勵社區民眾運動。 9. 結合社區醫療資源-耕莘	健康體位	健康促進委員會輔導處	全體師生、家長、社區成員健康中心	109.9~110.6

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
	醫院-提供醫療優待卷				
健康服務	1. 充實健康中心設備，發揮健康中心的功用。 2. 建立完整的學生的健康記錄並能提供健康諮詢與叮嚀服務。 3. 結合身高體重測量，鼓勵學生關注健康體位 BMI 值，並通知家長，了解學生生長發育情形。 4. 針對體位異常個案，進行個案管理，密切與家長聯繫，必要時，尋求醫生診斷與治療。 5. 學生健康體位相關宣導活動。 6. 佈置健康中心提供健康飲食訊息，營造健康體位之重要性。 7. 隨時提供健康諮詢的服務。 8. 體位統計表製作分析提供檢討與改善。 9. 定期健康檢查、登錄學生資料庫、篩檢結果通知家長。 10. 體重個管每次體位成效 (BMI 變化)，於學期末提供給家長參考並提醒注意事項。	健康體位	健康促進委員會輔導處	全體師生、家長、社區成員健康中心	109.9~110.6

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	1. 成立學校健康促進委員會，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。成立健康促進委員會，並定期召開會議。	傳染病防治	健康促進委員會	學務處 教務處 總務處 全體師生 健康中心	109.9~110.6

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
	2. 開學前、學期中不定期召開防疫會議。 3. 因應新冠肺炎疫情配合政府政策採取入校前後門量體溫(紅外線熱像儀)、班級每日二次體溫測量單張填寫留存紙本記錄體溫表。 4. 依政策宣導室內戴口罩(保持安全社交距離)。 5. 利用全校性朝會時間進行季節流行性傳染病宣導及預防。				
學校物質環境	1. 定期清理水塔，進行飲用水品質之監測及維護。 2. 充足洗手台、水龍頭與洗手設備，不定期提供肥皂、洗手乳、漂白水。 3. 校園提倡綠化美化植栽、定期清掃維護環境衛生 4. 時檢查學校有無積水容器，並確實落實「巡、倒、清、刷」四步驟，防治登革熱。 5. 各班配發漂白水，定期進行每週至少一次班級漂白水消毒。 6. 維持室內良好的通風狀態。 7. 張貼洗手五步驟、防疫小常識等海報於校園。	傳染病防治	健康促進委員會 總務處	學務處 教務處 全體師生 健康中心	109.9~ 110.6
學校社會環境	1. 因應新冠肺炎疫情健康中心設置更動，將內科外科處理區向外延伸做區隔，避免發生交互傳染機會。 2. 設置發燒體溫複測區(單獨帳篷區)。	傳染病防治	健康促進委員會 總務處	學務處 教務處 全體師生 健康中心	109.9~ 110.6

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
	3. 提供各行政辦公室、班級防疫包(額溫槍一支、酒精噴瓶一個、每日體溫登記版夾)。 4. 配合新北市教育局出門前量體溫(生病不上學)，針對弱勢、有特殊需求學生提供腋下電子體溫計。 5. 提供新冠肺炎相關護貝單張，張貼班級教室公布欄。				
健康生活技能教學及活動	1. 傳染病防治議題融入健康課程。 2. 邀請衛生機構、專家學者到校辦理防治教育。 3. 安排教師進修傳染病防治增能研習 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. 增進學生健康生活知識，指導正確傳染病防治技能健康課時間，教導學生正確洗手七步驟，並實際帶領學生至洗手槽逐一練習。 6. 注意個人健康自主管理 7. 瞭解肥皂洗手時機—吃東西前、如廁後、看病前後、擤鼻涕後、回家後、玩遊戲後...等 8. 宣導勿共食勿共飲，公筷母匙，均衡飲食，充足睡眠，少去公共場所及人群聚集...等。 9. 注意呼吸道衛生與咳嗽禮節， 如有上呼吸道症	傳染病防治	健康促進委員會 學務處	總務處 教務處 全體師生 健康中心	109.9~ 110.6

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
	狀（咳嗽、流鼻水、喉嚨痛...等）戴口罩。 10.發燒不上學，配合中央防疫政策，必要時實施體溫監測。 11.辦理各項傳染病防治相關宣導活動。 12.善用衛服部疾病管制署之多媒體、海報、手冊等資源融入課程及宣導活動。				
社區關係	1. 結合迎新活動、家長日、親師懇談日、社區運動會等，宣導相關傳染病防治議題。 2. 結合社區醫療資源、民間公益團體、基金會，協助學校推動健康促進。 3. 利用學校網頁、川堂公佈欄、跑馬燈，宣導推動傳染病防治訊息。 4. 於聯絡簿上黏貼傳染病防治小叮嚀，加強家長健康促觀念。 5. 邀請家長一起參與防治措施，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 6. 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。 7. 配合社區發展協會志工維護社區環境清潔。	傳染病防治	健康促進 委員會 學務處	總務處 教務處 全體師生 家長 健康中心	109.9~ 110.6
健康服務	1. 若校內有出現需通報之傳染病師生個案，依照新北市學傳系統通報。 2. 針對通報之師生個案予以衛教並持續關注身體	傳染病防治	健康促進 委員會 學務處	健康中心 總務處 教務處	109.9~ 110.6

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
	狀況。 3. 已建置本校校內一致性校園傳染病通報系統流程單張，及群聚時向長官報告之書面流程。 4. 提供家長及教職員工生諮詢，健康中心維持溝通管道，以便完善解決問題。			全體師生 家長	

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	呂治中	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	蔣世傑	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	葉大慰	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	梁禮昇	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	簡幼嵐	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	曹常昱	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	陳德謙	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	護理師	李竹安	1、負責學校健康中心一切事務。

職稱	本職	姓名	任務執掌
委員		傅于真	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	詹榮惠	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	黃于書 侯凱棠 李素貞	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	張雅婷	1、協助幼兒園健康管理之工作。 2、協助推展學校各項健康促進的推動 2、落實執行學校衛生委員會所訂定之計畫。 3、期初、期末測量幼兒園學生身高、體重、視力等工作。 4、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。 5、邀請醫師入園塗氟，檢查幼兒口腔事務 6.2 歲專班教師協助幼兒潔牙。
社區組	志工代表	林彥旭	協助學校衛生工作之推動。
學生組	學生代表 自治市長	廖文甄	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		●					●				●	
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	家長日辦理健促衛教宣導		●					●				
5	健康檢查(含身高體重視力檢查)		●	●			●					
6	健康體位及營養宣導				●	●	●	●				
7	健康運動推廣訓練	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
8	體適能檢測			●	●			●	●			
9	運動項目競賽			●	●	●					●	
10	健促問卷前測與後測分析			●	●				●	●		
11	資料分析檢討與改善			●	●				●	●		
12	健促成果彙整與報告										●	●

拾、執行成效評估：〈加網底為部訂指標〉

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	1、學生裸視篩檢視力不良率。 國中：108-1 76.5 108-2 79				1、國中：78														
	2、裸視篩檢視力不良惡化率。 國中：108-1 4 108-2 4				2、惡化%：國中：3														
	3、視力不良學生複檢率。 國中：108-1 98.08 108-2 58				3、國中： 99.08														
	4、定期就醫追蹤率。國中：29.7 下列指標請填寫問卷執行後測成效				4、國中：30.7														
	5、規律用眼 3010 達成率。國中：74.07				5、國中：75.07														
	6、天天戶外活動 120 達成率。國中：63.89				6、國中：64.89														
	7、下課教室淨空率。(重點年級) 國中：72.22				7、國中：73.22														
	8、3C 小於 2 小時達成率。(國中高中職填寫)：63.89				8、國中：64.89														
	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)。				9、國中：共 65 人/列管 65 人/列管 100%														
	<table><tr><td>年級</td><td>七</td><td>八</td><td>九</td><td>合計(人)</td></tr><tr><td>上學期</td><td>46</td><td>30</td><td>71</td><td>147</td></tr><tr><td>下學期</td><td>36</td><td>29</td><td>41</td><td>106</td></tr></table> 108-1 共 147 人/列管，列管 100% 108-2 共 106 人/列管，列管 100%				年級	七	八	九	合計(人)	上學期	46	30	71	147	下學期	36	29	41	106
年級	七	八	九	合計(人)															
上學期	46	30	71	147															
下學期	36	29	41	106															
10、高危險群體個案管理率。																			

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)
	年級	七	八	九	合計(人)	
	上學期	46	30	73	149	
	下學期	37	29	41	107	
	(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)。 ※每學期增加 50 度未列管 108-1 共 149 人/列管，列管 100% 108-2 共 107 人/列管，列管 100% 11、未就醫追蹤關懷達成率。 國中：未就醫 14 人/追蹤達成 14 人/100 % 12、高度近視高危險群衛生教育宣導達成率。 108-1 100% 108-2 100%					11、 國中：未就醫 6 人/追蹤達成 6 人/100 % 12、國中：100%
口腔保健	1、學生未治療齲齒率。 國中：七年級：25.46 2、學生齲齒複檢診治率。 國中：七年級：87.95 4、學生午餐後搭配>1000 含氟牙膏潔牙率%。 國中：63.89 5、學生睡前潔牙率%。國中：97.22 6、高年級以上使用牙線潔牙率%。國中：86.11 7、在校不吃零食率%。國中：41.67 8、在校不喝含糖飲料率%。國中：55.32 10、學生早餐後潔牙率%。國中：53.2 11、學生午餐餐後潔牙率%。國中：51.2 12、學生使用貝氏刷牙法比率%。國中：54.9					1、國中：七年級：24.46 2、國中：七年級：88.95 4、國中：64.89 5、國中：98.22 6、國中：87.11 7、國中：42.67 8、國中：56.32 10、國中：54.2 11、國中：52.2 12、國中：55.9
健康體位	1、體位過輕率。 國中：108-1 6.7 108-2 5.1 2、體位適中率。 國中：108-1 61.8 108-2 62.1 3、體位過重率。 國中：108-1 12.8 108-2 13.5 4、體位超重率。 國中：108-1 18.7 108-2 19.3 5、每天吃早餐達成率 66.4%。 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%。					1、國中：5.7 2、國中：62.8 3、國中：11.8 4、國中：17.7 5、國中：67.4 6-1、國中：57

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)
	國中：56 (2) 學生每天午餐理想蔬菜量(1 拳半) 達成率%。 國中：65.42 (3) 每天 3C 產品使用時間少於 2 小時平均達成率%。 國中：63.89 (4) 學生目標運動量平均達成率%。(運動 420/週) 國中：72 (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：72 (6) 在校零含糖飲料%(與口腔保健第 8 點相同)。 國中：55.32	6-2、國中：66.42 6-3、國中：64.89 6-4、國中：73 6-5、國中：73 6-6、國中：56.32
菸檳防制	1、學生吸菸率%(及吸菸學生人數)。 國中：0 %/0 人 2、學生使用電子煙人數及使用率 0 人/0 % 國中：0 人/0 % 3、辦理菸害教育宣導至少一場次 國中：13 場次 4、校園二手菸曝露率 0 %。 5、吸菸學生參與戒菸教育率%。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：13 場次 8、嚼檳學生參與戒檳教育率%。 國中：無學生嚼食檳榔	1、國中：0 %/0 人 2、國中：0 人/0 % 3、國中：13 場次 4、國中：0 % 5、國中：無學生吸菸 6、國中：1 人 7、國中：2 場次 8、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：86.4 2、珍惜全民健保行為比率。 國中：68 3、遵醫囑服藥率。 國中：91.43 4、使用藥品前看清藥袋、藥盒標示%。 國中：94.29 5、不過量使用止痛藥比率。 國中：82.86	1、國中：87.4 2、國中：69 3、國中：92.43 4、國中：95.29 5、國中：83.86

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：97.2 2、性態度正向率%。 國中：78.47 3、接納愛滋感染者比率%。 國中：81.07 4、危險知覺比率%。 國中：65.2 4、拒絕性行為效能比率%。 國中：40.54%	1、國中：98.2 2、國中：79.47 3、國中：82.07 4、國中：66.2 5、國中：41.54%
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：94.12 2、教職員參加 CPR+AED 教育訓練課程比率。 國中：82 3、成立急救(衛生)隊培訓學生人數。 國中：15 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 安心場所認證最近日期。 (有效年月日) 107.11.06 來函通過	1、國中：95.1 2、國中：83 3、國中：15 人 4、國中：1 場次 5、有效年月日：110.11.05
心理健康	1、辦理心理健康宣導場次。 國中：3 場次 2、辦理自殺防治宣導場次。 國中：4 場次 3、辦理性別平等宣導場次。 國中：5 場次 4、辦理防制霸凌宣導場次。 國中：2 場次	1、國中：2 場次 2、國中：2 場次 3、國中：2 場次 4、國中：2 場次

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、教職員參加 CPR+AED 教育訓練課程比率。 國中：82 3、成立急救(衛生)隊培訓學生人數。 國中：15 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 安心場所認證最近日期。 (有效年月日) 107.11.06 來函通過	2、國中：82 3、國中：15 人 4、國中：1 場次 5、有效年月日：110.11.05
心理健康	1、辦理心理健康宣導場次。 國中：3 場次 2、辦理自殺防治宣導場次。 國中：4 場次 3、辦理性別平等宣導場次。 國中：5 場次 4、辦理防制霸凌宣導場次。 國中：2 場次	1、國中：2 場次 2、國中：2 場次 3、國中：2 場次 4、國中：2 場次
傳染病防治	1、辦理傳染病防治宣導至少 1 場次。 國中：4 2、每週執行漂白水環境消毒一次%。 國中：95	1、國中：2 場次 2、國中：96% (新冠肺炎疫情期間已加強 宣導漂白水消毒執行之重要性， 但依舊是有無法落實之班級， 再次加強落實執行之觀念)。

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)
獎品	式	4000	1	4000	競賽獎勵
教材費	式	1700	1	1700	衛教宣導計畫耗材
雜支	式	300	1	300	辦理健促宣導活動用
合計	6000 元整				

承辦人：

護理師：

單位主管：

主計：

校長：

教師兼簡幼嵐
衛生保健組長

護理師李竹安

教師兼葉大慰
學務主任

會計室羅文汝
主任

校長呂治中