

# 新北市五峰國民中學 105 學年度學校健康促進實施計畫

105.09.29.校務會議

## 壹、前言

本校為提升教職員工生健康概念，依新北市健康促進計畫為基礎，積極推動「五峰國中健康學校計畫」，期致力結合「運動」、「衛生保健」兩大工作方針，全面提升本校學生健康。期望透過學校行政端、教師、家長，提供學生正確健康知識、態度及技巧，以促進學生身心健康，並懂得自我健康管理，享受健康的人生生活。

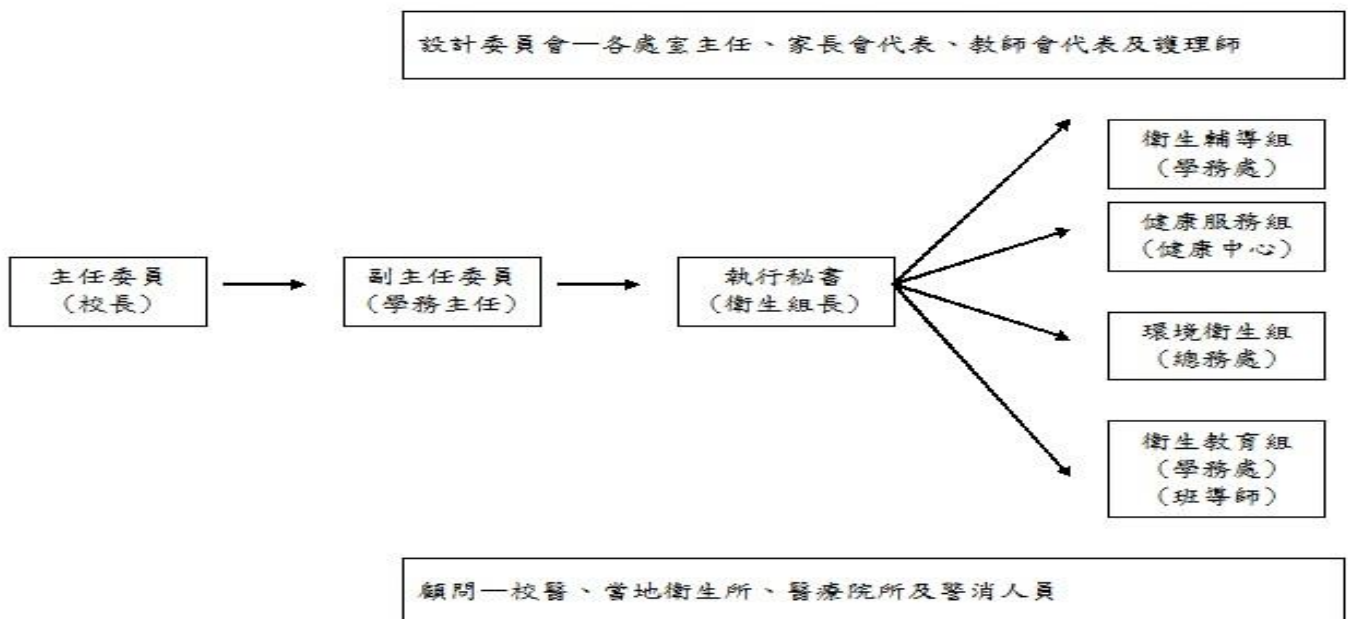
## 貳、計畫依據

- 一、學校衛生法。
- 二、教育部補助地方政府辦理學校健康促進實施辦法。
- 三、新北市學校健康促進計畫

## 參、計畫目的

- 一、落實學校行政端的功能，協助各組推動健康促進的諮詢服務。
- 二、強化健康促進學校網絡功能，協助本校各處室健康促進議題推動。
- 三、推動學校各項健康促進活動及落實自我檢核機制，以增進親師生健康品質。
- 四、落實二代健促實證研究精神，強調行動研究省思策略作為，持續改善學校健康問題。
- 五、強化健促學校與社區結盟，有效結合社區資源增進學校親師生健康。
- 六、透過各校健促計畫實施，養成學生健康自管理的習慣。

### 新北市五峰國民中學健康促進推動委員會組織



## 肆、組織要點

### 新北市立五峰國民中學 105 學年衛生暨健康促進委員會組織要點

一、依據：學校衛生法第五條訂定本要點。

二、目的：為促進全體教職員工及學生之衛生保健工作，特設置衛生暨健康促進委員會。(以下簡稱本會)

三、組織分工及任務：

(一)組織：由校長、家長會長、教師會長、各處室主任、教學組長、課活組長、生教組長、衛生組長、事務組長、輔導組長、資料組長、健體領域教師代表、各領域教師召集人、護理師、各年級級導師組成衛生暨健康促進委員會，校長為主任委員，學務主任兼任執行秘書，推展學校衛生暨健康促進業務，此組織每學期期初召開定期委員會議，必要時得召開臨時會議。

(二)任務：

1. 提供學校衛生暨健康促進政策及法規興革之意見。
2. 提供學校衛生暨健康促進工作及評鑑事項之意見。
3. 提供學校衛生暨健康促進教育與活動之規劃及研發事項之意見。
4. 提供學校健康保健服務之規劃及研發事項之意見。
5. 提供學校環境衛生管理之規劃及研發事項之意見。
6. 協調相關機關、團體推展學校衛生事項。
7. 其他推展學校衛生暨健康促進之諮詢事項。

(三)審議之事項：

1. 全學年度衛生暨健康促進實施計畫。
2. 校內重要健康教學及活動之規劃、輔導及推動事宜

四、他未盡事宜得依實際情形訂定或修改之。

五、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

六、其他未盡事宜得依實際情形訂定或修改之。

七、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

# 新北市立五峰國民中學健康促進推動委員會組織分工表

職稱	職責內容
主任委員 (校長)	1、綜理學校衛生工作。 2、核定學校衛生工作計畫，並領導實施。 3、籌措學校衛生經費，以充實各項衛生設備。 4、延聘學校衛生工作人員並督導之。 5、主持學校衛生委員會。 6、負責與校外有關機構之聯繫與合作事宜。
副主任委員 (學務主任)	1、協助校長籌組並負責學校衛生委員會有關工作。 2、促進社區各有關機構之聯繫與合作，辦理學校衛生工作。 3、推動學校健康教育及各項健康活動。
執行秘書 (衛生組長)	1、協助校長籌組並負責學校衛生委員會有關工作。 2、擬訂衛生保健工作計畫及有關報告。 3、協助護理人員實施學校保健工作。 4、辦理學校環境衛生及有關整潔活動。 5、協助健康教育教學及各項衛生活動。
健康服務組 (健康中心)	1、主持學校健康中心一切事務。 2、負責接洽、準備並協助健康檢查及缺點矯治工作，暨預防接種事宜。 3、擬訂計畫辦理師生各項健康檢查，並統計、分析檢查結果。 4、配合傳染性疾病流行季節，辦理各項衛生保健宣導。 5、預防事故傷害發生，加強急救知能宣導及急救技能培訓， 6、適時協助健康中心緊急救護功能。 7、配合健康促進主題更新健康資訊、定期辦理專題講座。 8、學生健康資料資訊化管理並定期更新。 9、健康中心急救器材維護與保養，保時最佳使用機能。各項藥材之消耗管理與記錄，定期統計與更新。 10、定期辦理健康促進業務之統計與分析，提出建議，適時檢討與改善。 11、負責聯繫校醫群與醫療院所、社區人士，共同辦理健康促進業務之推展。
環境衛生組 (總務處)	1、配合學校經費定期檢修，維護校園器材設備及環境安全 2、定期實施校園環境消毒，確保環境衛生，杜絕孳生源。 3、校園環境綠化美化。 4、定期檢測飲用水、維持標準教室採光。 5、操場、校園廣植草坪，減少風沙飛揚。 6、指導愛物惜物觀念，遇有破損立即修復。
衛生教育組 (教務處、導師)	1、配合學校經費充實衛生教學設備 2、著重將健康知能轉為健康行為，實行健康生活。 3、與生活課程、綜合、健康與體育、藝術與人文等領域相配合，宣導正確健康知能。 4、依行事曆辦理各項健康促進活動。
衛生輔導組 (輔導處)	1、定期辦理心理輔導活動研習。 2、辦理學生學業及生涯輔導。 3、緊急傷病事故學生及學生心理輔導。

# 新北市立五峰國民中學學校衛生委員會

姓名	本校所屬 單位及職稱	健促計畫之工作項目
羅珮瑜	校長	研擬並主持計畫，督導執行
朱祐緯	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
葉大慰	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
曹常昱	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
張瓊芳	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
劉月桃	衛生組長	計畫執行，推展健康服務，彙整報告撰寫
呂奕航	教學組長	督導計畫執行，並協助相關領域教學活動
魏嘉宏	體育組長	督導健康體位計畫執行，並協助體育相關教學活動及競賽
孫豫宗	資訊組長	健康促進學校網路網頁製作及維護和更新相關資訊
黃泰益	生教組長	督導計畫執行，並協助學生生活常規及拒菸
任倩儀	活動組長	協助各項活動之推展，及整合社團人力協助推展健康服務
張維倫	輔導組長	督導計畫執行，並協助自殺防治、性教育等相關議題
魏嘉宏	健康與體育 領域教師	體適能評估，健康飲食，性教育教學，活動策略設計及效果評價，並協助各項活動之推展
吳心芝	綜合領域 教師	健康生活，生命教育，活動策略設計及效果評價，及協助各項活動之推展
蕭念慈	藝術與人文 領域教師	協助各項活動之推展，建立心靈健康的生活和素養
蘇虹雯 李竹安	護理師	個人健康檔案建立，身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。
孫煥麗	家長會會長	社區及學校資源之協調整合
包榆婕	學生自治會長	學生活動及宣傳代表

# 新北市 105 學年度學校健康促進申請計畫書

校名：新北市新店區 五峰國民中學

## 壹、背景現況分析：

### 一、請以家庭、學校、社區面向進行 SWOT 分析

#### (一) 內部分析

因素	S (優勢)	W (劣勢)
學校規模	國中普通班 54 班，學生人數 1420 人；幼稚園 2 班，學生人數 58 人；全校教職員工 154 人。	1. 校地建築封閉狹小。(校地面積約 1.9 公頃。) 2. 學生人數眾多，活動空間不足。
硬體設備	1. 200 公尺操場跑道，籃球場 3 座，排球場 2 座。 2. 以現有地下室，做為其他室內運動之用。	1. 學生活動場地以三週時間輪流使用，但因沒有體育館，教學進度受天候影響頗大。 2. 運動器材使用率高，損壞率也高。
教師資源	1. 教師團隊和諧。 2. 學習意願高，向心力強，校內常舉辦各項研習。 3. 教師教學認真，樂於參加研習，提升相關知能。	班級人數眾多，教師課務繁重，教學壓力大。
行政人員	1. 堅守崗位，認真負責 2. 行政電腦化，各項施測量表快速建檔，可供參考	兼職行政人員多，更動率高，經驗無法累積。
學生	1. 單純活潑，可塑性高。 2. 多元化評量提供學生更寬廣的表現。	學校位於市區，外界誘惑多，各種資訊取得容易，辨別能力待提升。

#### (二) 外部分析

因素	O (機會點)	T (威脅點)
地理環境	1. 文化商區，易取得多元教學資源。 2. 交通便利，大型醫院及衛生所等機構，往返便捷。	1. 車流量大，噪音干擾嚴重。 2. 學校附近飲食店、流動攤販多，學生零食取得方便。
家長	1. 關心學校、樂於協助校務推動。	家長工作忙碌緊張，單親家庭、隔代教養逐漸增多，

因素	O (機會點)	T (威脅點)
	2. 定期辦理班親會，提供親師溝通管	親子相處時間相對減少，家庭教育功能無法彰顯。
社區參與	1. 熱心人士主動提供良好建議。 2. 公務人員多，社經地位高，有助與學校的溝通。	部份人士價值觀與校方有落差，容易對校方批評責難。

## 二、以 104 學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析：

(請 104 學年度健康資訊系統資料填寫)

項目	指 標	本校	本市	全國	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率		國小 49.65%	國小 46.97%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以下 <input type="checkbox"/> 高於全國指標尚需努力
		73.4	國中 76.86%	國中 72.70%	
			高中 83.43%	高中 82.11%	
	視力不良就醫率		國小 95.47%	國小 92.24%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以上 <input type="checkbox"/> 低於全國指標尚需努力
		94.793	國中 88.94%	國中 90.31%	
			高中 52.66%	高中 32.77%	
口腔保健	學生初檢齲齒率〈四、七、十年級〉		國小 43.76%	國小 43.37%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以下 <input type="checkbox"/> 高於全國指標尚需努力
		32.84	國中 35.04%	國中 32.81%	
			高中 40.40%	高中 24.92%	
	學生齲齒複檢率〈四、七、十年級〉		國小 93.83%	國小 90.69%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以上 <input type="checkbox"/> 低於全國指標尚需努力
		99.41	國中 89.81%	國中 89.18%	
			高中 55.02%	高中 32.49%	
健康體位	學生體位過輕率		國小 6.87%	國小 7.28%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以下 <input type="checkbox"/> 高於全國指標尚需努力
		5.3	國中 6.65%	國中 6.67%	
			高中 8.82%	高中 8.47%	
	學生體位過重及肥胖率		國小 29.84%	國小 29.23%	<input type="checkbox"/> 符合全國指標以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於全國指標尚需努力
		30.9	國中 29.28%	國中 28.94%	
			高中 29.34%	高中	
	學生體位適中率		國小 63.29%	國小 63.49%	<input type="checkbox"/> 符合全國指標以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於全國指標尚需努力
		63.8	國中 64.07%	國中 64.39%	
			高中 61.84%	高中	
			國中 64.07%	國中 64.39%	
			高中 61.84%	高中	

## 貳、健康促進學校議題：

### 一、必選議題：

國高中：☒性教育（含愛滋病防治）☒健康體位(含營養教育)☒口腔保健  
☒菸檳防制 ☒全民健保(含正確用藥)

二、校本重點議題：（議題未達全國指標者，一律列入學校校本重點議題；已達者可於上述必選議題中勾選一項，請以☒標示之）

國高中：☐性教育（含愛滋病防治）☒健康體位(含營養教育)☒口腔保健  
☐菸檳防制 ☐全民健保(含正確用藥)

三、自選議題：（請自行勾選至少一項，以☒標示之）

國高中：☐視力保健☒安全急救教育 ☒傳染病防治

### 參、實施策略及內容說明：

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。 2. 訂定禁示教職員工生在校園內吸食香菸及嚼食檳榔之政策 3. 擬定與執行提升學生體適能活動實施計畫。	菸檳防制 健康體位	學務處		105・9
學校社會環境	1. 規劃「健康專欄」宣導衛教訊息。 2. 張貼健康議題海報、漫畫、標語比賽優勝作品。 3. 辦理菸害防治檳榔危害、健康飲食、用藥安全各專題演講。 4. 成立多元的體育社團。 5. 成立「戒菸社團」，對吸菸學生進行教育輔導。 6. 辦理餐後潔牙與漱口活動。 7. 辦理教職員工心肺復甦術訓練	性教育 健康體位口腔保健 正確用藥 菸檳防制 傳染病防治	學務處	健康中心、課外活動組、生活教育組	105.9~ 106.7
學校物質環境	1. 學校提供方便使用之飲水機。 2. 定期檢修運動設施。 3. 提供各班健康議題宣導影片，利用彈性課程時間觀賞。	性教育 健康體位口腔保健 正確用藥	學務處	總務處	105・8~ 106.7

	4. 洗手台皆備有香皂。 5. 平均每二班有一洗手設備。	菸檳防制 傳染病防治			
健康生活 技能教學 及活動	1. 將健康議題納入健體領域及綜合活動課程。 2. 舉辦禁菸拒檳、健康飲食漫畫比賽 3. 結合正確用藥中心資源、正確用藥互動數位資訊網學習網教材宣導。 5. 利用班會時間放映有關禁菸拒檳及性教育宣導影片。 6. 健康教育課程介入 性教育:7.8.9 年級 健康體位:7.8.9 年級 口腔保健:7 年級 正確用藥:9 年級 菸檳防制:8 年級 傳染病防治: 7.8.9 年級	性教育 健康體位口腔 保健 正確用藥 菸檳防制 傳染病防治	學務處	輔導處教務處	105.9~ 106.7
社區關係	1. 結合社區愛心商店，不販售菸品、檳榔給青少年。 2. 舉辦親師座談會、親職講座，提升家長健康認知。 3. 每學年舉辦全校性的運動會及各類運動競賽，社區家長共同參加。 4. 協助衛生局辦理子宮頸癌預防接種，並宣導子宮頸癌防治觀念。 5. 清晨及傍晚開放校園，提供社區民眾運動場所。	性教育 健康體位口腔 保健 正確用藥 菸檳防制 傳染病防治	學務處	輔導處 總務處	105.8~ 106.7
健康服務	1. 辦理學校健康檢查服務。 2. 擬定健檢後續矯治計畫。 3. 提供健康諮詢服務。 4. 提供無菸安全健康場所。	健康體位口腔 保健 性教育	健康中心	輔導處	105.8~ 106.7

肆、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)	預期成效自我評估
健康體位	1. 體位過輕率。 2. 體位肥胖率。 3. 體位適中率。 4. 體位過重率。 5. 每天吃早餐達成率。 6. 學生符合 85210 原則達成率(以下分述): (1) 學生每天睡飽 8 小時達成率。 (2) 學生每天午餐理想蔬菜量(1 拳半)達成率。 (3) 每天四電使用時間少於 2 小時目標平均達成率。 (4) 學生目標運動量平均達成率。 (5) 學生多喝水目標平均達成率(每日喝水 1500CC. 或體重每公斤*30CC)。 	1. 體位過輕率 6.65% 2. 體位肥胖率學生比率下降 0.5%達 29.9%。 3. 體位適中學生比率提升 1%達 64.4%以上。 4. 體位過重率 13.1% 5. (1) 學生符合每天睡飽 8 小時達成率 80%以上。 (2) 學生符合每天午餐理想蔬菜量(1 份半)達成率 90%以上。 (3) 學生符合每天四電少於 2 小時達成率 50%以上。 (4) 學生達到每週運動 210 分鐘比率達 80%以上。 (5) 學生每日喝水 1500c. c. 達成率 75%以上。 
視力保健	1. 學生裸視視力不良率。 2. 視力不良學生就醫複檢率。 3. 定期就醫追蹤率。 4. 規律用眼 3010 達成率。 5. 天天戶外活動或遠眺 120 達成率。 6. 高危險群體個案管理率。 7. 未就醫追蹤關懷達成率。 8. 高危險群衛生教育宣導達成率。 	1. 本校裸視視力不良率為 72.7%。 2. 本校視力不良就醫率為 94.264%。 3. 定期就醫追蹤率達 90%以上 4. 預期規律用眼 3010 達成率 80%以上。 5. 預期天天戶外活動或遠眺 120 達成率 100%。 6. 高危險群體個案管理率 100%。 7. 未就醫追蹤關懷達成率 

		100%。 8. 高危險群衛生教育宣導達成率 100%。
口腔保健	1. 學生初檢齲齒率。 2. 學生齲齒矯治率。 3. 學生午餐餐後潔牙率。 4. 學生每天平均刷牙次數。 5. 學生使用貝氏刷牙法比率。	1. 學生初檢齲齒率 37.29%以下。 2. 學生齲齒矯治率 94.03%以上。 3. 上課日期間，每日推動午餐餐後潔牙平均執行率 80%以上。 4. 預期學生每天平均刷牙次數達 3 次以上。 5. 預期學生使用貝氏刷牙法比率達 90%以上。 6. 將口腔衛生保健教育融入健康教育課程，以提升口腔保健知能降低齲齒率。 7. 定期利用週會時間宣導潔牙保健衛生。
正確用藥	1. 遵醫囑服藥率。 2. 學生家庭具有用藥諮詢電話比率。 3. 不過量使用制酸劑比率。	1. 遵醫囑服藥率達 70%以上。 2. 學生家庭具有用藥諮詢電話比率 55%以上。 3. 不過量使用止痛藥比率達 80%以上
菸檳防制	1. 無菸校園率。 2. 校園二手菸曝露率。 3. 學生吸菸率。 4. 吸菸學生參與戒菸率。 5. 菸害衛教種子教師人數。 6. 無檳校園率。 7. 學生嚼食檳榔率。	1. 維持無菸校園率 100%。 2. 校園二手菸曝露率 0%。 3. 學生吸菸率降低至 6%以下。 4. 吸菸學生參與戒菸率達 95%。 5. 校內至少 1 名教師接受過菸害衛教種子訓練。 6. 無檳校園達成率達 100%。 7. 學生嚼食檳榔率 0%。
性教育（含愛滋病防治）	1. 接納愛滋感染者比率。 2. 青少年拒絕婚前性行為發生率（國高中）。 3. 採取安全性行為率（高中）。	接納愛滋感染者比率達 75%以上。
自 選 議 題（表格不足自行延伸）		

推動議題	成效指標	預期成效自我評估
安全急救教育	1. 教職員具有 CPR 證照比率。	全校教職員具有 CPR 證照比例預期達 80%
傳染病防治	1. 辦理傳染病防治宣導至少 1 場次。	辦理傳染病防治宣導 1 場次

### 三、105 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
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】×100%	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)
	學生體位肥胖率	下降 0.5 %	【體位肥胖學生數】/【受檢人數】×100%	健檢資料(可配合健康自主管理網七小福問卷,每學年追蹤 2-3 次)
視力 保健	全體裸視視力不良率	下降 1%	1. 裸視篩檢受檢學生:係指能接受視力篩檢者。 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 $\leq 0.8$ 者。 3. 全體裸視視力不良率=【裸視篩檢視力不良學生數/裸視篩檢受檢學生數】×100%	1. 學校以 E 字視力表進行視力篩檢之結果。 2. 教育部學生健康資訊管理系統資料。
	裸視篩檢視力不良就醫複檢率(簡稱複檢率)	達 95%	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。 2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率=【裸視篩檢視力不良有就醫複檢的學生人數/裸視篩檢視力不良學生人數】×100%。	1. 資料搜集工具為「裸視篩檢視力不良就醫通知單」。 2. 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	達 85%	【定期就醫追蹤學生人數/視力異常學生人數】×100 %	學校衛生護理人員輔導定期回診追蹤矯治狀況,統計時需當學期至少完成一次就醫追蹤。
口腔 保健	學生初檢齲齒率	下降 3%	【經口腔診斷檢查結果為齲齒的學生人數】/【受檢人數】×100%	健檢資料
	學生齲齒複檢率	達 95%	【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】×100%	學校調查
菸檳	無菸校園率	100%	無菸校園:指校內全面禁菸,	全市調查,國小、

防制			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】×100%	國中、高中職分別 計算
	無檳校園率 (本市為高 嶺檳縣市 為必選議 題)	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】×100%	全市調查，國小、 國中、高中職分別 計算

(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
健康 體位	學生體位 適中比率 比率	至少 提升 1 %	依據衛生署兒童、青少年適中定義的說明 【體位適中的學生人數】/【受檢人數】×100%	健檢資料	可配合健康自主管理網七小福問卷進行追蹤
	學生體位 過重比率	至少 下降 0.5%	依據衛生署兒童、青少年適中定義的說明 【體位過重的學生人數】/【受檢人數】×100%	健檢資料	可配合健康自主管理網七小福問卷進行追蹤
	學生睡足 8 小時比 率	80%	【達到每天睡足 8 小時目標之學生數】/【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
	學生在校午餐 理想蔬菜量（1 拳半）達成率	85%	【達到每天在校午餐蔬菜一份半目標之學生數】/【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
	學生目標 運動量平	80%	一般學生： 【達到每週累積	1.一、二年級：運用快樂長高變聰明魔法集點卡	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

	均達成率		210 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%	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。	福進行追蹤 <a href="http://www.ym.edu.tw/active/aid">www.ym.edu.tw/active/aid</a> 進行追蹤
	學生限制看銀幕久坐時間目標平均達成率：四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於2 小時	55%	【達到每天四電少於二目標之學生數】/【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
	學生多喝水目標平均達成率	75%	【達到每天多喝水(每天喝足1500 c.c.或體重*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
	學生每天吃早餐達成率	90%	【達到每天吃早餐目標之學生數】/【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
視力保健	規律用眼3010 達成率（國中小）	95%	【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】×100%	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	太陽日記卡

				<p>之宣導活動及督促、獎勵措施。</p> <p>3. 融入教學計畫及生活教育常規作息中加以宣導。</p> <p>4. 以抽樣對象之記錄結果做前後測比較。</p>	
	天天戶外活動或遠眺120（國中小）	95%	<p>【本學年度每天戶外活動遠眺（每節下課走出去+課程戶外化+課後戶外活動）時間達到120分鐘之人數】/【學生總人數】<math>\times 100\%</math></p>	<p>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動。</p> <p>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。</p>	太陽日記卡
	高危險群體個案管理達成率	85%	<p>【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】<math>\times 100\%</math></p>	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
	未就醫追蹤關懷達成率	85%	<p>【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】<math>\times 100\%</math></p>	<p>1. 未繳回複診單或是逕自非眼科醫師確診的複診單為分母。</p> <p>2. 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。</p>	學校指導紀錄
	高危險群衛生教育宣導達成率	85%	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	<p>1. 衛生教育宣導應以學童或家長為主。</p> <p>2. 必要時應針對學校老師進行近視控制與治療之教育需導。</p>	學校活動紀錄
口腔保健	學生午餐餐後潔牙比率	85%	【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腔保健問卷
	學生每日平均刷牙次數	4次以上	【學生每日刷牙次數總數】/【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腔保健問卷
	學生使用貝氏刷牙法比率	80%	【學生使用貝氏刷牙法刷牙人數】/【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腔保健問卷
菸檳防制	學生吸菸率	下降0.5%	【學生過去30天曾經吸菸人數】/【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菸害防制問卷

			×100%		
	校園二手菸暴露率	10%以下	【過去7日在校時有人在面前吸菸的學生數】/【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害防制問卷
	吸菸學生參與戒菸率	90%以上	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	低於2%以下	【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
正確用藥	遵醫囑服藥率	65%以上	【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
	學生家庭具有用藥諮詢電話比率	50%以上	【有藥師諮詢電話人數】/【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
	不過量使用制酸劑比率	75%以上	【不過量使用制酸劑人數】/【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
性教育〈含愛滋病防治教育〉	接納愛滋感染者比率	80%以上	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	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

青少年拒絕婚前性行為發生率（國高中）	80%以上		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
採取安全性行為率（高中）	80%以上		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

伍、經費概算表：詳附件

陸、本計畫經校務會議通過後實施，修正時亦同。

新北市立五峰國中 105 年經費概算

編號	項目	單位	數量	單價	總價	備註
1	獎品	張	20	100	2000	競賽獎勵
2	場地佈置	張			700	
3	雜支	個			300	文具
4	衛教宣導	個			3000	實行計畫之耗材
合計：6000 元整						

承辦人：

單位主管：

會計主任：

校長：

