

臺南市 113 學年度健康促進學校實施計畫撰寫參考格式

一、計畫標題：

臺南市○○區○○國民○學 113 學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫依據：

(一) 學校衛生法

(二) 臺南市 113 學年度健康促進學校實施計畫

三、計畫摘要：

250 字以內呈現學校主題及前一年度推動具體成效扼要說明。

四、背景說明：

針對學校現況及議題需求評估陳述，說明議題推動的脈絡，含學校健康問題分析、在地化特色及推動議題重點。

- (一) 可參考「學生健康資訊系統」(<https://hs.nhu.edu.tw/>)之「學校回饋系統」統計數據，建立以學校為本位之「學生健康資訊管理系統」，並將資料加以處理、分析，藉以評估校本健康問題(可以具體數據及圖表呈現)，以作為未來評價指標計畫擬定策略的參考。

(下表供參)依 112 學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	全國 平均值	臺南市 平均值	本校(%)	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率	國小 45.11% 國中 72.28%	國小 43.88% 國中 70.01%		<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	視力不良就醫率	國小 91.68% 國中 84.27%	國小 96.12% 國中 95.49%		<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	裸視視力不良惡化率	國小 6.61% 國中 3.24%	國小 7.08% 國中 2.38%		<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
口腔保健	未治療齲齒率	小一 31.67% 小四 26.51% 國一 18.14%	小一 27.61% 小四 22.90% 國一 14.69%		<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	齲齒複檢率	小一 87.73% 小四 85.71% 國一 81.06%	小一 94.86% 小四 94.22% 國一 95.44%		<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	窩溝封填施作率	小一 8.71% 小四 32.70% 國一 19.66%	小一 9.08% 小四 28.54% 國一 20.43%		<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
健康體位	體位過輕率	國小 10.30% 國中 8.28%	國小 10.35% 國中 8.03%		<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位適中率	國小 65.79% 國中 63.13%	國小 64.39% 國中 62.01%		<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	體位過重率	國小 11.43% 國中 11.90%	國小 11.69% 國中 12.07%		<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

體位肥胖率	國小 12.48% 國中 16.69%	國小 13.57% 國中 17.90%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
-------	------------------------	------------------------	---

(下表供參)

裸視視力不良率-分年級

學年度/年級	110 學年度	111 學年度	112 學年度	112 與 111 同一母群體比較
一	24.32%	25.09%	23.90%	
二	31.22%	32.15%	32.08%	+6.99
三	40.49%	40.54%	40.96%	+8.81
四	49.21%	49.46%	49.84%	+9.3
五	56.67%	57.89%	57.54%	+8.08
六	63.46%	62.97%	63.68%	+5.79

(二)健康議題擇定

1. 必選議題:視力保健、口腔保健、健康體位、菸檳防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、正向心理健康促進等7項。
2. 自選議題:藥物濫用防制、安全教育與急救、環境保護教育、傳染病防治等4項內擇1項辦理。
3. 主推議題:必選議題為各校皆必須推動議題，另請評估校園健康問題，於健康指標劣於市平均之視力、口腔、體位中擇1項列為校本主要推動議題，訂定計畫依健康促進六大範疇加強推動；若無此情形，則可依學校評估結果，於必選議題中擇1項列為主推議題。
4. 正向心理健康促進議題業於110學年度起列入新增議題，學生的心理健康狀態攸關其健康品質與生活適應，也影響其專注力與學習能力，推動心理健康促進為重要的教育議題。為配合推動心理健康促進工作，各校可彈性採取「主題式」或「跨議題」的推動模式。
 - 「主題式」:心理健康促進為獨立的議題主軸，以規劃、執行主題式的單一議題計畫與工作。
 - 「跨議題」:心理健康促進與其他必自選議題進行連結、統整、轉化，規劃、執行跨議題的整合性計畫與工作。

五、計畫內容:

具體說明達成指標之具體策略、作法或步驟(請條例說明學校推動事項)，執行策略需配合目標及預期效益，設計具體可行之執行方案，包括六大範疇(衛生政策、健康教學與活動、健康服務、物質環境、社會環境、社區關係)均應納入考量(可參考表一、二

格式)。

六、人力配置：

- (一)應具體寫出學校健康促進計畫人力配置與計畫工作職掌(加強橫向聯繫分工,教務、輔導、總務等處室均應納入)。
- (二)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)

七、預定進度：

應規劃出執行進度,並以甘梯圖或相關表格呈現。

八、評價方法：

說明目標是否達成之評價方法,具體可測量的工具,例如問卷、訪談、檢測等,評價類別得包括過程評價與結果評價。

九、成效指標與預期效益：

(下表供參)

議題名稱	113學年度計畫指標		本校113學年度預期效益
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	
		裸視視力不良惡化率	
		視力不良就醫率	
	地方指標	規律用眼3010達成率	
		戶外活動120達成率	
		下課淨空率	
		3C少於1達成率	
口腔保健	部頒指標	未治療齲齒率	
		齲齒複檢率	
		國小四年級學生窩溝封填施作率	
	地方指標	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率	
		學生睡前潔牙比率	
		學生在學校兩餐間不吃零食比率	
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	
		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	

健康 體位	部頒 指標	學生體位過輕比率	
		學生體位適中比率	
		學生體位過重比率	
		學生體位肥胖比率	
	地方 指標	學生飲水量達成率	
		學生睡眠時數達成率	
		學生運動量達成率	
		學生一日蔬菜建議量達成率	
全民 健保 (含 正確 用 藥)	地方 指標	遵醫囑服藥率	
		不過量使用止痛藥比率	
		使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	
		對全民健保正確認知比率	
		珍惜全民健保行為比率	
菸檳 防制	部頒 指標	無菸校園率	
		無檳校園率	
	地方 指標	學生吸菸率	
		學生嚼檳率	
		學生電子煙使用率	
		學生參與菸害防制教育比率	
		學生參與檳榔防制教育比率	
		校園二手菸暴露率	
		吸菸學生參與戒菸教育比率	
嚼檳學生參與戒檳教育比率			
性教 育 (含 愛滋)	地方 指標	性知識正確率	
		性態度正向率	
		接納愛滋感染者比率	

病防治)		性危險知覺比率	
正向 心理 健康 促進	地方 指標	至少辦理1場結合生命教育、正向 心理健康議題課程或相關宣導活 動，鼓勵學生用正向樂觀態度面 對學習。	
		心理健康正確知識率	
		心理健康正向態度率	
		心理健康自我效能比率	

十、計畫格式採 A4 大小直式橫書，以不超過 15 頁為原則。

十一、上述計畫架構供參，學校可自行酌情調整或增刪。

表一、○○○○(議題)具體實施內容

實施 大綱	具體實施內容	主辦 單位	協辦 單位	工作 時程
(一)訂定學校 衛生政策 (涵蓋全校 成員投入)				
(二)健康教學 與活動				
(三)健康服務				
(四)學校物質 環境				
(五)學校社會 環境				
(六)社區關係				

表二、

議題 名稱	訂定學校 衛生政策 (涵蓋全校 成員投入)	健康教學 與活動	健康 服務	學校 物質 環境	學校 社會 環境	社區 關係
視力保健						
口腔保健						
健康體位						

菸檳防制						
全民健保(含正確用藥)						
性教育(含愛滋病防治)						
正向心理健康促進						
自選議題(○○議題)						

表三

113 學年度健康促進學校計畫撰寫自我檢核表

校名： 國民 學

編號	項目		自我檢核有無 (請勾選)	
			有	無
一	計畫依據			
二	計畫摘要			
三	背景說明	學校健康問題分析		
		在地化問題		
		推動議題重點		
四	計畫內容	具體實施策略、作法或步驟		
五	人力配置	人力配置與工作職掌		
		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)		
六	預定進度	甘梯圖或相關表格呈現		
七	評價方法			
八	預期效益(預定績效指標)			
九	計畫經校務會議提案討論通過並列入會議紀錄(計畫須核章)			

113 學年度健康促進議題推動重點參考

議題名稱	推動重點
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實規律用眼 3010。 2. 戶外活動 120。 3. 3C 小於 1。 4. 推動戶外活動戴帽護眼措施。 5. 規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫。 6. 落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。 7. 落實教室照度檢測，確實改善教室照明設備，並加強電子白板使用規範。 8. 加強師生及家長正確視力保健觀念。 9. 與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。
口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指導正確潔牙方法與觀念，加強口腔衛生認知及潔牙習慣養成。 2. 落實餐後潔牙，並搭配使用含氟量達 1000ppm 以上之含氟牙膏。 3. 與家長協力督導睡前潔牙。 4. 高年級牙線教導與使用。 5. 加強口腔複診與矯治追蹤。 6. 降低含糖飲料與零食攝取頻率。 7. 加強幼兒塗氟及國小 6 至 12 歲白齒窩溝封填策略。 8. 鼓勵食用氟碘鹽之宣導。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動本市各級學校學生健康體適能與飲食教育行動計畫。 2. 持續推動健康體位 85210 五大核心能力培養並融入課程教學。 3. 鼓勵多喝白開水，禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。 4. 加強學生正確體型意識的建立，定期實施體位篩檢，針對體位不佳學生進行個案管理追蹤。 5. 培養規律及正確的運動習慣。 6. 與社區家長結盟辦理營養親職講座，增進學生主要照

	<p>護者正確體位意識。</p> <p>7. 學校體位適中率低於市平均者，列為重點改善對象(以前一學年度數據為基準，作為下一學年度推動參據)，體位適中率低於市平均學校，列為健康體位種子學校或比照校群推動健康體位議題；學校體位適中率高於市平均但低於全國平均者，列為自主管理改善對象，由學校擬定健康體位改善計畫據以推動。</p>
全民健保 (含正確用藥)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進全民健保正確認知，融入課程教學，強化珍惜健保資源、正確就醫、自助互助及照顧弱勢的觀念，推廣家庭醫師理念，避免越級就醫，以珍惜急診資源。 2. 善用校藥師與衛福部食藥署正確用藥資源，落實推動正確用藥教育。 3. 將正確用藥五大核心能力融入課程教學，並與社區家長結盟共同推動。 4. 將「遵醫囑服藥」、「藥品標示要看清，詢問藥師最安心」、「藥品分三級-正確使用處方籤、指示藥與成藥」、「正確使用止痛藥」納入推動重點。
性教育 (含愛滋病防治)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實性教育(含愛滋病防治)融入課程教學，指導生活技能(例如：拒絕技巧、自我肯定、溝通能力等)，進行的方式不僅單純講述，還應包括討論或實際演練。 2. 鼓勵教師發展性教育(含愛滋病防治)教案、教學模組。 3. 加強學生對愛滋病正確認知，並能接納愛滋患者。 4. 透過相關集會向家長、學生、教職員工或社區人士進行愛滋病防治之衛教宣導。 5. 各級學校(國小高年級、國中、高中職)針對學校老師與行政人員每學期應安排至少2小時的愛滋教育課程，對學生安排至少1小時的愛滋教育時間。
菸檳防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實菸檳防制教育，強化學生反菸拒檳意識與技能，針對吸菸或嚼食檳榔學生加強戒菸戒檳教育。 2. 落實校園禁菸規定，針對師生、入校民眾及施工廠商應嚴加規範與宣導。 3. 加強電子煙危害認知教學，如有查獲個案，請協助追查來源，並將電子煙納入校規規範辦理。 4. 善用校內戒菸種子師資加強推動戒菸教育，未滿20

	<p>歲吸菸學生，應令其接受戒菸教育 2 小時。</p> <p>5. 配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸之規定。</p> <p>6. 每學年至少應辦理 1 次以教職員工、學生、家長為對象的拒菸活動。</p>
正向心理健康促進	<p>1. 各校至少辦理 1 場結合生命教育、正向心理健康議題課程或相關宣導活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。</p> <p>2. 以五正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)四樂(樂動、樂活、樂食、樂眠)為主軸，協助學生健全身心健康發展，辦理校內各項健康促進學校活動、研習及會議時，請將正向心理健康促進議題結合宣導與推廣。</p> <p>3. 加強推動正向心理健康議題，以培養學生面對挑戰的抗壓力、克服問題的勇毅力及處理情緒的調節力，提升學校正向心理健康氛圍，營造健康幸福校園。</p>

113 學年度健康促進學校計畫指標參考

議題名稱	指標名稱	113 學年度預期績效指標	
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	降低 0.2%以上
		視力不良就醫率	達 95%以上
		裸視視力不良惡化率	國小 6%以下 國中 3%以下
	地方指標	規律用眼 3010 達成率	達 80%以上
		戶外活動 120 達成率	達 80%以上
		3C 少於 1 達成率	達 80%以上
口腔保健	部頒指標	學生未治療齲齒率	降低 1%以上
		學生齲齒複檢率	達 95%以上
		四年級學生窩溝封填施作率	提升 1%以上或達 25%以上
	地方指標	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)潔牙比率	達 90%以上
		學生睡前潔牙比率	達 90%以上
		學生在學校兩餐間不吃零食比率	達 80%以上

		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達 80%以上
		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	達 87%以上
健康體位	部頒指標	學生體位過輕比率	提升 1%以上
		學生體位適中比率	降低 1%以上
		學生體位過重比率	降低 1%以上
		學生體位肥胖比率	降低 1%以上
	地方指標	學生飲水量達成率	達 80%以上
		學生睡眠時數達成率	達 80%以上
		學生運動量達成率	達 80%以上
		學生一日蔬菜建議量達成率	達 80%以上
全民健保(含正確用藥)	地方指標	遵醫囑服藥率	達 95%以上
		不過量使用止痛藥比率	達 95%以上
		使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	達 95%以上
		對全民健保正確認知比率	達 80%以上
		珍惜全民健保行為比率	達 80%以上
菸檳防制	部頒指標	無菸校園率	達 100%
		無檳校園率	達 100%
	地方指標	學生吸菸率	2.5%以下
		學生嚼檳率	1.4%以下
		學生電子煙使用率	1.3%以下
		學生參與菸害防制教育比率	達 90%以上
		學生參與檳榔防制教育比率	達 90%以上
		校園二手菸暴露率	7%以下
		吸菸學生參與戒菸教育率	達 100%
		嚼檳學生參與戒檳教育比率	達 80%以上
性教育(含愛滋病防治)	地方指標	性知識正確率	達 85%以上
		性態度正向率	達 80%以上
		接納愛滋感染者比率	達 85%以上
		性危險知覺比率	達 80%以上
正向心理健康促進	地方指標	至少辦理 1 場結合生命教育、正向心理健康議題課程或相關宣導活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。	場次
		心理健康正確知識率	後測較前測提升 5%
		心理健康正向態度率	後測較前測提升 5%
		心理健康自我效能比率	後測較前測提升 5%