

台南市立新化國中 104 學年度

健康促進學校
實施計畫

台南市新化國中 104 學年度健康促進學校實施計畫

壹、計劃依據：臺南市政府教育局 104 年 8 月 27 日南市教安(二)字第 1040840277 號函

貳、計畫摘要：

本校對各項衛生健康工作積極推動，針對全校師生不同需求辦理健康活動及服務，包括教師瑜珈班及各式健康促進研習，學生羽球、桌球、田徑、籃球、樂樂棒球及拔河等比賽，也成立空手道、躲避球社團，還有教師身體檢查、學生健康檢查等。本校將秉持「促進全校師生健康、活力、快樂」之目標，擬定學校健康促進計畫，讓全校師生都能擁有健康身心。本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋健康服務、健康教育、健康環境、餐飲衛生、教職員工健康促進、健康心理層面及全民健保等。

首要成立學校健康促進委員會，組成健康促進工作小組，針對本校師生健康狀況及問卷調查評估，選擇「安全教育與急救」為本校自選議題，並配合政策將「視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防制、全民健保(含正確用藥)及性教育」作為必選議題，針對以上議題擬定動態及靜態活動。在「安全教育與急救」方面，舉辦各項宣導活動，包括每學期都辦理的「地震防災演練」，內容包括地震避難與逃生、消防器材的使用及 CPR 體驗練習，透過實際的體驗與練習，讓學生印象深刻；另外，還有交通糾察隊每日上放學交通指揮、宣導騎自行車及乘坐家長機車務必戴安全帽、校園糾察隊巡邏與通報、童軍課程教導學生急救知識與技能、利用集會宣導自我防護觀念，強調運動前要做好熱身，避免在校園受傷熱區受傷，以及與社區警察局合作之聯巡並設立巡邏箱。在「視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防制、全民健保及性教育」方面，重點加強師生活動身體，設置情境走廊，配合體適能檢測及健康低碳飲食的知能宣導，以期建立全校健康的生活型態。

以上議題也著重在課程教育上，以健體領域教學為主體，各科也融入相關課程，以增進學生之健康知覺、態度、價值觀、技能。同時進行過程評價，適時修正計畫，並針對表現進步之師生給予合宜的回饋或鼓勵。最後進行成效評價來評估計畫實施之成效。

貳、背景說明：

(一) 本校環境：

- * 本校位處台南市郊區，距離台南市東區約 12 公里的一個小鎮。七至九年級共有 36 班，學生數共 941 人，教職員 122 人，是一所中大型學校。學生家長大部分從事工、農業，其次才是商業和公教，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。
- * 本校單親家庭與隔代教養之學童比例達約 24%，學童之生活、學習與成長頗值得關切。
- * 本校教師皆富有教學熱誠，也願意積極參與和學習，因此擬定舉辦相關的研習，以提升教師有效教學與學生輔導的專業知能。

(二) 視力保健

- * 本校學生近視的比例約為 59.73%

- * 為推廣視力保健的重要，舉辦視力保健宣傳品比賽。
- * 發給各班預防近視的保健方法及對眼睛有幫助的食品宣傳單。
- * 利用小蟋蟀健康報刊登相關視力保健的重要訊息。

(三) 口腔衛生

- * 本校齲齒的人數比例約為 71.57%。
- * 為推廣口腔衛生保健的重要，舉辦口腔衛生保健宣傳品比賽。
- * 利用小蟋蟀健康報刊登相關口腔衛生的重要訊息，鼓勵學生午餐後進行潔牙。

(四) 健康體位

- * 體重過重學生比例 34.4% ，過輕學生 6.1% ，BMI 指數共 40.5% 過輕或過重。
- * 成立體重控制小隊，集中 BMI 值過重與過輕之學生進行體重控制計畫。
- * 飲食行為調查：依據上學年調查資料，學生三餐自理比例為 7 % ，沒吃早餐比例為 21 % ，不知注重飲食均衡的比例為 30% ，飯前不固定洗手的比例為 38% 。
- * 推行**走路上學與自行車上學活動**，經由每天走路與騎腳踏車上學，讓學生可以輕鬆的活絡身體，培養健康的體能。

(五) 菸害防制

- * 本校學生吸煙依據掌握之名單為 12 位，教職員抽煙共有 1 位，必須加強學生「菸害防制」的宣導和戒菸教育，並且要加強家長的健康意識，並請抽煙教職員避免在校抽煙。
- * 社區小雜貨店是學生容易購買到香菸的地方，經不記名的校園調查顯示：買過菸的學生在購買時店員**沒有阻止**未成年買菸行為的比例高達 80% 。
- * 期望藉由知識的傳遞、活動的參與，使學生能由自身做起拒抽菸及拒二手菸，並進而影響家中成員與社區民眾，共同推動無菸的校園優質環境。

(六) 全民健保(含正確用藥)

- * 利用健康教育課宣導全民健保正確觀念。
- * 利用班親會對家長宣導二代全民健保的資訊與理念。
- * 宣導正確用藥五大核心能力：說清楚、對明白、用正確、愛自己、交朋友。
- * 與社區藥局結盟，提供學生正確用藥諮詢，推廣正確用藥觀念。

(七) 性教育

- * 利用健康教育課課程宣導正確的性教育觀念。
- * 邀請衛生所或專家到校園宣導防治愛滋的正確觀念。
- * 推廣正確的性教育觀念，辦理性教育海報比賽。

(八) 安全教育與急救

- * 週會邀請新化分局警官到校宣導交通安全寄戴安全帽的重要性。
- * 童軍課教授安全教育與急救。
- * 每學期初邀請消防隊到校舉行全校防災演練。
- * 健康教育課程融入 CPR，由學生親自體驗了解心肺復甦術的操作方式。
- * 與社區高中職教官、警察聯巡。

- * 糾察隊不定時巡視校園。
- * 校園設置巡邏箱。

參、計畫內容：

六大範疇	主要內涵	項 目	負責單位
一、制訂學校衛生政策	(1) 成立衛生委員會	1. 定期召開衛生委員會會議。	學務處
		2. 評估師生健康狀況，決定健康議題—菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健與防制學生藥物濫用主題。	
	(2) 強化組織與人力	1. 組織健康促進小組。	學務處
		2. 制訂健康促進學校計畫。	
	3. 規劃實施內容及進行時間表。		
		4. 全校教職員工、學生、家長及社區人士共同參與。	家長會
二、健康教育課程及活動	(1) 教師健康知能促進及研擬	1. 辦理教師健康促進知能研習，著重健康主題的內涵及推展。	教務處
		2. 健體領域教師研擬體育活動教案設計，以供教師們運用教學。	
		3. 綜合活動領域教師研擬健康飲食之教案設計。	
		4. 其餘各科教學提供與健康議題相關之課程教案設計，融入教學活動，並於校慶活動展示各科融入教學成果。	
	(2) 視力保健	1. 舉辦視力保健宣傳品比賽。	學務處
		2. 在佈告欄及學校顯眼處張貼宣導海報。	
		3. 在集會宣導同學多眺望遠方綠地並注重視力保健。	
		4. 發給各班預防近視的保健方法及對眼睛有幫助的食品宣傳單。	
		5. 舉辦戶外活動讓學生可接觸綠地達到視力保健。	
		6. 視力保健融入校慶化妝進場議題。	
	(3) 口腔衛生	1. 舉辦口腔衛生保健宣傳品比賽。	學務處
		2. 在佈告欄及學校顯眼處張貼宣導海報。	
		3. 在集會宣導同學注重口腔衛生。	
		4. 鼓勵學生午餐後進行潔牙。	
		5. 發給各班潔牙方法及各項宣導品	
		6. 口腔衛生融入校慶化妝進場議題。	
(4) 健康體位	1. 健康飲食演講宣導	校護學務處	
	2. 綜合活動課程指導學生食物熱量、營養分析，並擁有設計食譜的能力，進而能學會烹飪的技巧。		
	3. 宣導每天吃早餐、飯前洗手、飯後潔牙漱口的重要性。		
	4. 舉辦班級健身操比賽，讓學生在整齊劃一的音樂中活動身體。		
	5. 每學年實施學生體適能測驗（柔軟度、肌肉適能、心肺適能）一次，並依檢測結果進行體能指導。		
	6. 健體課程指導各項球類運動。		

三、 健康服務		7. 七年級推展樂樂棒球、八年級推展 5 對 5 籃球、九年級推展羽毛球團體賽，分年級推展持續性運動，並辦理年級性比賽。	
		8. 辦理全校運動會一次，含各項田徑賽。	
	(5)菸害防制	1. 定 11、12 週為菸害防治宣導週。	學務處
		2. 辦理各項藝文活動（海報、作文比賽）	
		3. 班會主題討論，加強菸害防制的正確觀念。	
		4. 舉辦健康議題—反菸演講宣導。	
	(6)全民健保 (含正確用藥)	1. 將全民健保正確觀念融入健康教育課程。	學務處
		2. 辦理全民健保海報繪製比賽。	
		3. 邀請各方專家到校進行正確用藥宣導。	
		4. 與社區藥局結盟，提供學生正確用藥相關諮詢。	
		5. 辦理正確用藥海報繪製比賽。	
		6. 健體領域將正確用藥融入教學。	
		7. 正確用藥融入校慶化妝進場議題。	
	(7)性教育	1. 邀請各方專家到校進行性教育宣導。	學務處
		2. 健體領域將性教育融入教學。	
	3. 性教育融入校慶化妝進場議題。		
	4. 邀請專家到校談愛滋防治議題。		
	5. 利用班親會對家長宣導愛滋防治正確觀念。		
(8)安全教育 與急救	1. 健康教育課程教授學生各項安全課程與急救方法。	學務處	
	2. 安全教育融入校慶化妝進場議題。		
	3. 童軍課教授安全教育與急救。		
	4. 健康教育課程融入 CPR，由學生實做了解心肺復甦術的重要。		
	5. 邀請新化分局警官到校宣導交通安全寄戴安全帽的重要性。		
(1)視力保健	1. 辦理學生視力檢查，並提供改善建議。	學務處 校護	
	2. 統計近視學生，建檔追蹤改善情況。		
	3. 衛生所護理人員到校視力保健諮詢。		
	4. 視力保健宣導之健康櫥窗。		
(2)口腔衛生	1. 辦理學生口腔齲齒檢查，並提供改善建議。	校護	
	2. 統計齲齒學生，建檔追蹤改善情況。		
	3. 口腔衛生宣導之健康櫥窗。		
	4. 健康中心提供正確刷牙方法的相關資訊		
(3)健康體位	1. 辦理全校健康檢查服務，配合特殊疾病學生問題提供服務。	校護 學務處	
	2. 定期實施體重檢查，並統計分析。		

		3. 篩選 BMI > 24 之過重學生，成立「體重控制班」，協助學生擬定體重控制計畫，並配合健走活動。		
		4. 健康飲食知能前測與後測。		
		5. 不定時宣導健康衛教觀念，提供健康、營養資訊。		
		6. 開設教師瑜珈班，促進教師身體健康。		
		7. 上網公告每日營養午餐食譜熱量分析，提供營養資訊。		
	(4) 菸害防制	1. 進行學生菸害、防治教育前測、後測、統計，並進行分析。 2. 實施戒煙教育輔導，進行反菸教育。	校護 學務處	
	(5) 全民健保 (含正確用藥)	1. 學務處設立全民健保相關議題諮詢服務。 2. 不定時提供全民健保相關最新資訊。 3. 學校健康中心護理師，可提供學生正確用藥方面問題的諮詢。 4. 學校佈告欄張貼有正確用藥海報，宣導正確用藥觀念。 5. 與社區藥局結盟，提供學生正確用藥相關諮詢。	學務處	
	(6) 性教育	1. 學校輔導室設有數位專門輔導教師，可提供學生性教育方面問題的諮詢。 2. 輔導室設有性教育問題專線。	輔導處 學務處	
	(7) 安全教育 與急救	1. 週會定期宣導校園隱密角落讓學生能注意安全。 2. 童軍課教授安全教育與急救。 3. 每學期初邀請消防隊到校舉行全校防災演練。 4. 學校成立交通糾察隊維護交通安全。 5. 定期舉辦教師 CPR 急救訓練。		
	四、物質環境	(1) 健康潔牙 及健康視力環境	1. 洗手台充足寬敞，可供學生潔牙漱口。 2. 校園綠地覆蓋率高，可供學生遠眺，保健視力。 3. 健康中心基礎設備及資源完整，有專門校護可供基本諮詢。 4. 校園公佈欄張貼潔牙及視力保健海報與資訊。	學務處
		(2) 健康體能 環境	1. 健康中心設備齊全，功能健全。	保健室
			2. 注重校園環境安全。	總務處
			3. 體育器材設備齊全，定時維護。	
		(3) 無菸校園	1. 設置情境走廊，張貼主題相關海報、標語。 2. 公佈欄張貼反菸活動競賽作品成果。 3. 定期清除校園煙蒂活動。 4. 全校各角落張貼反菸標示。 5. 請全校教職員及校外人士進入校園後確實遵守無菸行為。	學務處 全校
(4) 健康飲食 環境			1. 加強午餐廚房衛生環境管理。	午餐秘書
			2. 飲用水定期檢驗，更換濾心。	總務處
			3. 蓄水塔定期清洗。	

		4. 合作社不提供高醣、高脂之食物。	合作社理事會	
	(5)健康全民健保環境與健康用藥環境	1. 教室布置有全民健保資訊專區。 2. 不定時利用校園跑馬燈提供全民健保相關最新資訊。 3. 課程融入正確用藥的觀念與宣導，給予學生正確用藥觀念。 4. 學校內不提供內服藥物，以免學生濫用。 5. 健康中心外用藥均符合品質與期限的管制。	學務處	
	(6)健康的性教育環境	1. 輔導室設有專門諮商室。 2. 輔導室設有專門諮商老師。	輔導處 訓導處	
	(7)健康的 安全教育 與急救環境	1. 本校消防設備及各項設施均符合安全規定。 2. 校園糾察校內巡邏 3. 與社區高中職教官、警察進行聯巡並在校園設立巡邏箱 4. 廚房各項設備均符合衛生與安全。	總務處 學務處 營養師	
五、 社會環境	(1) 和諧 校園文化	1. 對肥胖的學生，施以關愛，不要用批評或嫌棄的口氣。 2. 對抽煙之學生施以關愛輔導。	輔導室	
	(2) 積極給予獎勵	1. 配合健康體位活動學生，累積優良成果者，記嘉獎一次。 2. 戒煙班、體重控制班學生，有進步者記嘉獎。 3. 辦理正確用藥海報繪製比賽，參加者給予記嘉獎一次。 4. 挑選自願社區服務小志工檢拾清理垃圾，記嘉獎一次。 5. 選拔具有責任感與工作效率之學生成立「環保小義工」，定期清潔校園環境，記嘉獎一次。	學務處	
		6. 獎勵參與本計畫之教師、學生及家長、社區人士。	總務處	
		* 建立學校與社區的溝通管道	1. 結合新化衛生所，宣導菸害防制，播放菸害宣導短片。 2. 邀請社區醫師或藥師支援辦理健康議題講座。 3. 社區服務小志工進入社區清理社區環境。 4. 結合社區愛心商店，宣導不販售香菸給青少年。 5. 與社區資源結合，舉辦安全教育與防災宣導。 6. 舉辦親師座談會，提升家長戒煙反毒及健康飲食的重要性。	學務處
			7. 舉辦社區演奏，增進校園與社區的良好互動。	教務處
			六、 社區關係	

肆、人力配置：

職別	成員	職責
主任委員	校長－韓國華	<ul style="list-style-type: none"> ●總理學校健康促進工作 ●核定並領導衛生工作計劃及實施 ●主持學校衛生委員會
副主任委員	學務主任－葉乃菁	<ul style="list-style-type: none"> ●協助主任委員之工作 ●聯繫地方社區機構辦理之工作
執行秘書	衛生組長－林惠琇	<ul style="list-style-type: none"> ●執行並監督所有工作進程 ●統整各處室工作成果
設計委員	家長會長－劉豐正 教務主任－吳松林 學務主任－葉乃菁 輔導主任－蔡孟鴻 總務主任－楊長春	<ul style="list-style-type: none"> ●討論並計劃學校健康議題工作內容 ●協助相關活動之進行。
顧問 健康服務組	台南市政府衛生局、 教育局、新化區衛生所 衛生組－林惠琇 護理師－林懿慧 體育組－張武進	<ul style="list-style-type: none"> ●提供健康相關資訊 ●以專業知識提供意見 ●辦理學生健康檢查、統計分析 ●學生健康資料建檔管理 ●學生體適能之增進
衛生教學組	教學組－黃新富 訓育組－吳碧芸 護理師－林懿慧 健體領域教師	<ul style="list-style-type: none"> ●辦理健康教育課程教案設計 ●推動各科融入教學 ●辦理健康教育活動
物質環境組	庶務組－蘇煥元 設備組－楊仕熙 衛生組－林惠琇 生教組－卓德明	<ul style="list-style-type: none"> ●提供健康安全環境 ●提供適當的衛生設施與安全用水 ●提供完善的學習環境 ●建立健康的飲食環境 ●建立無菸、無毒校園
精神環境組	輔導組－洪素蕙 護理師－林懿慧 級導師－王慧萍、謝季涵、林淑惠	<ul style="list-style-type: none"> ●建立學校良好人際關係 ●建立相互關懷、信任和有愛的環境 ●為有特殊需要的學生提供適當的協助 ●營造彼此尊重的環境
社區關係組	輔導室、衛生組、 護理師	<ul style="list-style-type: none"> ●成立家長義工團 ●與家庭的聯繫與合作 ●學校與社區的聯繫與合作

伍、預定進度甘特圖

月次 工作項目	第 1 月	第 2 月	第 3 月	第 4 月	第 5 月	第 6 月	第 7 月	第 8 月
1. 組成健康促進工作團隊	■							
2. 進行現況分析及需求評估	■	■						
3. 決定目標及健康議題		■						
4. 擬定學校健康促進計畫		■	■					
5. 編製教材及教學媒體			■	■				
6. 建立健康網站與維護			■	■	■			
7. 擬定過程成效評量工具			■	■				
8. 成效評量前測				■				
9. 執行健康促進計畫					■	■	■	
10. 過程評量					■	■	■	
11. 成效評價後測								■
12. 資料分析								■
13. 報告撰寫								■

陸、評價指標

項目	內容	做到 80 ≧ 以上	做到 60 79	做到 40 59	做到 20 39	做到 19 ≧ 以下
一、 生制 政訂 策學 校衛	(1) 成立衛生委員會					
	1. 定期召開衛生委員會會議。	5	4	3	2	1
	2. 評估師生健康狀況，決定健康議題－防制學生藥物濫用，另外有菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健與正確用藥為主題。	5	4	3	2	1
	(2) 強化組織與人力					
	1. 組織健康促進小組。	5	4	3	2	1
	2. 制訂健康促進學校計畫。	5	4	3	2	1
	3. 規劃實施內容及進行時間表。	5	4	3	2	1
	4. 全校教職員工、學生、家長及社區人士共同參與。	5	4	3	2	1
二、 健康 教育 課程 活動	(1) 教師健康知能促進及研擬					
	1. 辦理教師健康促進知能研習，著重健康主題的內涵及推展。	5	4	3	2	1
	2. 健體領域教師研擬健康議題之教案設計，以供教師們運用教學。	5	4	3	2	1
	3. 綜合活動領域教師研擬健康飲食之教案設計。	5	4	3	2	1
	4 其餘各科教學有相關課程提供教案設計，融入教學活動，並於校慶活動展示各科融入教學成果。	5	4	3	2	1
	(2) 視力保健					
	1. 建立學生凝視望遠的習慣。	5	4	3	2	1
	2. 建立學生看電視、用電腦每半小時就要休息3分鐘的觀念。	5	4	3	2	1
	3. 視力保健融入校慶化妝進場議題。	5	4	3	2	1
	(3) 口腔衛生					
	1. 宣導飯後潔牙的重要性，教導正確刷牙方式。	5	4	3	2	1
	2. 發給各班潔牙方法及各項宣導品。	5	4	3	2	1
	3. 健康教育課程教導衛教觀念，宣導每半年要看一次牙醫。	5	4	3	2	1
	4. 口腔衛生融入校慶化妝進場議題。	5	4	3	2	1
	(4) 健康體位					
	1. 健康低碳飲食演講宣導。	5	4	3	2	1
	2. 綜合活動課程指導學生食物熱量、營養分析，並擁有設計食譜的能力，進而能學會烹飪的技巧。	5	4	3	2	1
	3. 宣導每天吃早餐、飯前洗手、飯後潔牙漱口的重要性。	5	4	3	2	1
	4. 舉辦班級健身操比賽，讓學生整齊劃一的音樂中活動身體。	5	4	3	2	1

	5. 每學年實施學生體適能測驗(柔軟度、肌肉適能、心肺適能)一次，並依檢測結果進行體能指導。	5	4	3	2	1
	6. 健體課程指導各項球類運動，再以問卷做學生「終身運動意願與能力調查分析」，作為學生活動參考。	5	4	3	2	1
	7. 七年級推展樂樂棒球、八年級推展5對5籃球、九年級推展3對3籃球，分年級推展持續性運動，並辦理年級性比賽。	5	4	3	2	1
	8. 辦理全校運動會一次，含各項田徑賽。	5	4	3	2	1
	9. 成立校際羽球隊、田徑隊，讓有運動才能的學生有發揮空間。	5	4	3	2	1
	(5)菸害防制					
	1. 定11、12週為菸害防治宣導週。	5	4	3	2	1
	2. 辦理各項藝文活動(海報、作文比賽)	5	4	3	2	1
	3. 班會主題討論，加強防制菸害毒害的正確觀念。	5	4	3	2	1
	4. 舉辦健康議題一反菸反毒演講宣導。	5	4	3	2	1
	(6)全民健保與正確用藥					
	1. 全民健保融入健康教育課程。	5	4	3	2	1
	2. 辦理全民健保宣導之相關藝文活動。	5	4	3	2	1
	3. 邀請各方專家到校進行正確用藥宣導。	5	4	3	2	1
	4. 健體領域將正確用藥融入教學。	5	4	3	2	1
	(7)性教育					
	1. 邀請各方專家到校進行性教育宣導。	5	4	3	2	1
	2. 健體領域將性教育融入教學。	5	4	3	2	1
	(8)安全教育與急救					
	1. 健康教育課程教授學生各項安全課程與急救方法。	5	4	3	2	1
	2. 邀請消防隊到校進行逃生垂降體驗。	5	4	3	2	1
三、健康服務	(1)視力保健					
	1. 在佈告欄及學校顯眼處張貼宣導海報。	5	4	3	2	1
	2. 在集會宣導同學多眺望遠方綠地並注重視力保健。	5	4	3	2	1
	3. 發給各班預防近視的保健方法及對眼睛有幫助的食品宣傳單。	5	4	3	2	1
	4. 舉辦戶外活動讓學生可接觸綠地達到視力保健。	5	4	3	2	1
	(2)口腔衛生					
	1. 舉辦口腔衛生保健宣傳品比賽。	5	4	3	2	1
	2. 在佈告欄及學校顯眼處張貼宣導海報。	5	4	3	2	1
	3. 在集會宣導同學注重口腔衛生。	5	4	3	2	1
	4. 鼓勵學生午餐後進行潔牙。	5	4	3	2	1

	5. 發給各班潔牙方法及各項宣導品	5	4	3	2	1
	(3)健康體位					
	1. 健康飲食演講宣導	5	4	3	2	1
	2. 綜合活動課程指導學生食物熱量、營養分析，並擁有設計食譜的能力。	5	4	3	2	1
	3. 宣導每天吃早餐、飯前洗手、飯後潔牙漱口的重要性。	5	4	3	2	1
	4. 舉辦班級健身操比賽，讓學生在整齊劃一的音樂中活動身體。	5	4	3	2	1
	5. 每學年實施學生體適能測驗(柔軟度、肌肉適能、心肺適能)一次。	5	4	3	2	1
	6. 健體課程指導各項球類運動，再以問卷做學生「終身運動意願與能力調查分析」，作為學生生活活動參考。	5	4	3	2	1
	7. 七年級推展樂樂棒球、八年級推展 5 對 5 籃球、九年級推展羽球團體賽，分年級推展持續性運動，並辦理年級性比賽。	5	4	3	2	1
	8. 辦理全校運動會一次，含各項田徑賽。	5	4	3	2	1
	9. 成立校際羽球隊、田徑隊、籃球隊、卡巴迪隊，讓有運動才能的學生有發揮空間。	5	4	3	2	1
	(4)拒絕菸害、毒害、檳害					
	1. 進行學生菸害防治教育前測、後測、統計，並進行分析。	5	4	3	2	1
	2. 實施戒煙教育輔導，進行反菸拒檳反毒教育。	5	4	3	2	1
	(5)全民健保與正確用藥					
	1. 學務處設立全民健保相關議題諮詢服務。	5	4	3	2	1
	2. 不定時提供全民健保相關最新資訊。	5	4	3	2	1
	3. 邀請講師到校宣導正確用藥觀念。	5	4	3	2	1
	4. 與社區藥局結盟，請藥師提供學生正確用藥諮詢。	5	4	3	2	1
	5. 健康中心護理師提供正確用藥諮詢。	5	4	3	2	1
	(6)性教育					
	1. 學校輔導室設有數位專門輔導教師，可提供學生性教育方面問題的諮詢。	5	4	3	2	1
	2. 輔導室設有性教育問題專線。	5	4	3	2	1
	(7) 安全教育與急救					
	1. 週會定期宣導校園隱密角落讓學生能注意安全。	5	4	3	2	1
	2. 童軍課教授安全教育與急救。	5	4	3	2	1
	3. 每學期初邀請消防隊到校舉行全校防災演練。	5	4	3	2	1
	4. 學校成立交通糾察隊維護交通安全。	5	4	3	2	1
	5. 定期舉辦教師 CPR 急救訓練	5	4	3	2	1
環境 四、 物質	(1)健康潔牙及健康視力環境					
	1. 洗手台充足寬敞，可供學生潔牙漱口。	5	4	3	2	1
	2. 校園綠地覆蓋率高，可供學生遠眺，保健視力。	5	4	3	2	1

	3. 健康中心基礎設備及資源完整，有專門校護可供基本諮詢。	5	4	3	2	1
	4. 校園公佈欄張貼潔牙及視力保健海報與資訊。	5	4	3	2	1
	(2)健康飲食環境					
	1. 加強午餐廚房衛生環境管理。	5	4	3	2	1
	2. 飲用水定期檢驗，更換濾心。	5	4	3	2	1
	3. 蓄水塔定期清洗。	5	4	3	2	1
	4. 合作社不提供高醣、高脂之食物。	5	4	3	2	1
	(3)健康體能環境					
	1. 健康中心設備齊全，功能健全。	5	4	3	2	1
	2. 注重校園環境安全。	5	4	3	2	1
	3. 體育器材設備齊全，定時維護。	5	4	3	2	1
	(4)無菸校園					
	1. 設置情境走廊，張貼主題相關海報、標語。	5	4	3	2	1
	2. 公佈欄張貼反菸活動競賽作品成果。	5	4	3	2	1
	3. 定期清除校園煙蒂活動。	5	4	3	2	1
	4. 全校各角落張貼反菸標示。	5	4	3	2	1
	5. 請全校教職員及校外人士進入校園後確實遵守無菸行為。	5	4	3	2	1
	(5)健康的全民健保環境與正確用藥					
	1. 教室布置有全民健保資訊專區。	5	4	3	2	1
	2. 不定時利用校園跑馬燈提供全民健保相關最新資訊。	5	4	3	2	1
	3. 學校內不提供內服藥物，以免學生濫用。	5	4	3	2	1
	4. 健康中心外用藥均符合品質與期限的管制。	5	4	3	2	1
	(6)性教育					
	1. 輔導室設有專門諮商室。	5	4	3	2	1
	2. 輔導室設有專門諮商老師。	5	4	3	2	1
	(7)安全教育與急救					
	1. 課程融入如安全教育與急救的觀念與宣導，給予學生正確觀念。	5	4	3	2	1
	2. 學校公布欄張貼安全教育與急救相關海報。	5	4	3	2	1
	3. 班級教室佈置設立安全教育與急救專區。	5	4	3	2	1
五、社會環境	(1)和諧校園文化					
	1. 對肥胖的學生，施以關愛，不要用批評或嫌棄的口氣。	5	4	3	2	1
	2. 對抽煙之學生施以關愛輔導。	5	4	3	2	1
	(2)積極給予獎勵					
	1. 配合健康體位活動學生，累積優良成果者，記嘉獎一次。	5	4	3	2	1
	2. 戒煙班、體重控制班學生，有進步者記嘉獎。	5	4	3	2	1
	3. 辦理正確用藥海報繪製比賽，參加者給予記嘉獎一次。	5	4	3	2	1

	4. 挑選自願社區服務小志工檢拾清理垃圾，記嘉獎一次。	5	4	3	2	1
	5. 選拔具有責任感與工作效率之學生成立「環保小義工」，定期清潔校園環境，記嘉獎一次。	5	4	3	2	1
	6. 獎勵參與本計畫之教師、學生及家長、社區人士。	5	4	3	2	1
六、 社 區 關 係	*建立學校、社區的溝通管道					
	1. 結合新化衛生所，播放菸害宣導短片。	5	4	3	2	1
	2. 邀請社區醫師、藥師支援辦理健康議題講座。	5	4	3	2	1
	3. 組織社區家長戒煙環保義工隊，協助推動校內外各項活動。	5	4	3	2	1
	4. 舉辦親師座談會，提升家長戒煙的觀念，以及健康飲食的重要性。	5	4	3	2	1
	5. 結合社區愛心商店，宣導不販售香菸給青少年。	5	4	3	2	1

柒、計畫預期成效：

【一】整體計畫目標

- 1、了解影響全校師生、家長及社區人士的健康因素，提出改善之道。
- 2、透過溝通、協調，發展有效的策略及計畫。
- 3、教師、學生、家長產生健康行為，建立健康生活型態。

【二】視力保健

- 1、學生近視人數的比例能夠保持穩定不增加。
- 2、學生在課餘時間能夠至少一至兩分鐘凝視遠方的比例達到 80%以上。
- 3、學生知道何種飲食對眼睛有幫助的學生人數比例達到 90%以上。

【三】口腔衛生

- 1、學校師生在飯後進行潔牙或漱口的比例能達到 80%以上。
- 2、學生齲齒人數的比例能保持穩定不增加。
- 3、學生能夠確實知道潔牙方法的人數能達到 95%以上。

【四】健康體位

- 1、全校學生皆進行體適能測驗，BMI 指數不適中比率從 40%降來。
- 2、全校健康體位知能測驗達 70% 合格。
- 3、全校學生每週運動 3 次以上比率達 90%
- 4、全校師生午餐前均能洗手。
- 5、學生三餐吃早餐的人數比率提高為 85% 。
- 6、飲食健康知識前後測能提升 10% 以上。

【五】菸害防制

- 1、學校教職員皆願意遵守校園無菸行為。
- 2、學生願意拒絕任何人給予之菸品。

3、到校來賓 100% 遵守無菸校園。

【六】全民健保與正確用藥

- 1、學生對全民健保有更深的了解與認同，並對這樣政策有更多的支持。
- 2、家長對全民健保有更深的了解與認同，並對這樣政策有更多的支持。
- 3、學生皆能知道正確用藥的觀念。
- 4、學生能知道不亂買要、不亂服成藥的的知識。
- 5、學生能知道正確用藥五大核心能力：說清楚、對明白、用正確、愛自己、交朋友。

【七】性教育

- 1、學生皆能知道應尊重異性，不隨便碰觸異性。
- 2、學生能知道愛滋病的傳染方式與預防方法等各方面性教育的知識。

【八】安全教育與急救

- 1、學生都能知道防災演練逃生路線及必要防護措施。
- 2、學生能注意自身安全，避免前往校園死角。
- 3、廚房能充分注意設備與食物之潔淨，避免發生食物汙染之危險。
- 4、學生對 CPR 與逃生垂降方法有更深的認識與體驗。