**附件一**

**臺南市永康區永仁高級中學111學年度健康促進學校實施計畫(草案)**

111.8.26期初校務會議討論OO

1. **計畫依據：**
2. 學校衛生法
3. 臺南市111學年度健康促進學校實施計畫
4. 臺南市政府教育局111年8月19日南市教安(二)字第1111048697號函。
5. **計畫摘要：**

 本校111學年度配合臺南市政府衛生政策健康促進計畫必選議題為「**視力保健、口腔衛生、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)**及**性教育(含愛滋病防制)**」**等六項。必選議題中之健康體位為111學年度主推議題，**藉由辦理各議題相關活動教學，培養全校教職員工生正確觀念、增進相關知識，並落實在日常生活當中，同時透過學校教育的主導性並與社區資源結合，將健康概念由學校擴展至社區，共同營造「健康校園」及「健康家園」，以建立一個健康優質的生活環境為願景。

1. **背景說明：**

 本校為中型完全中學，全校約有37班，學生數約846人，教職員工約152人。附近原為眷村，近年改建後有大量外移人口進入，社區結構多元，學生家長遍佈各階層領域，對於健康生活型態的認知觀念落差明顯，然而近年來社會變遷，家庭結構改變，單親家庭、隔代教養及外籍配偶家庭比例偏高，學生之生活、學習與成長之差異性值得關切；此外，學校周邊商店林立，雖有其便利之處，但也對學生產生許多誘惑，亦有不利於學習之處。

1. 依110學年度學生健康資訊系統資料

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 議題名稱 | 指標 | 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 | 國中52.48% | 84.23 | □達市平均以下■高於市平均仍需努力 |
| 視力不良就醫率 | 國中95.81% | 91.79 | □達市平均以上■低於市平均仍需努力 |
| 口腔保健 | 學生初檢齲齒率 | 國一.% | 11.76 | ■達市平均以下□高於市平均仍需努力 |
| 學生齲齒複檢率 | 國一.% | 83.33 | ■達市平均以上□低於市平均仍需努力 |
| 健康體位 | 體位過輕率 | 國中8.21% | 9.54 | □達市平均以下■高於市平均仍需努力 |
| 體位適中率 | 國中62.34% | 56.4 | □達市平均以上■低於市平均仍需努力 |
| 體位過重率 | 國中13.03% | 11.93 | ■達市平均以下□高於市平均仍需努力 |
| 體位肥胖率 | 國中16.41% | 22.13 | □達市平均以下■高於市平均仍需努力 |

1. 學校健康問題分析

  **1.視力保健**

108**~110學年本校與本市學童視力不良率比較表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  項目 學年度 | 裸視視力不良率 | 視力不良就醫率 |
| 本校 | 本市 | 本校 | 本市 |
| 108 | 76.3% | 72.6% | 92% | 94.8% |
| 109 | 77.3% | 72.55% | 91.4% | 92.7% |
| 110 | 84.23% | 52.48% | 91.79% | 95.81% |

本校110學年度裸視視力不良率有84.23%以上，且有逐年緩增現象，皆比本市高出許多，可見「近視」為重要的健康問題，升學壓力及過度3C產品使用是導致視力不良的因子，而學者研究顯示出，增加戶外活動並提高接觸自然光線的機會，能有助於預防近視發生，且經實證研究後提出，下課教室淨空鼓勵學生至戶外活動的時間，能降低視力不良的發生。因此本校鼓勵學生增加戶外活動時間，期能達到身心放鬆，降低視力不良的發生率。

針對視力保健而言，期盼能從「初級預防」與「次級矯治」雙管齊下，初級預防：減少危害因子、定期視力健康檢查、提高戶外活動保護因子等。次級矯治：落實追蹤視力不良就醫複檢與矯治、高度近視高危險群的個案管理。

 **2.口腔衛生**

 108~110學年度本校與本市及全國學童齲齒率比較表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  學年度年級百分比 | 108學年度 | 109學年度 | 110學年度 |
| 本校 | 本市 | 本校 | 本市 | 本校 | 本市 |
| 七 (%) | 6.1 | 15.34 | 6.8 | 13.23 | 6.92 | 25.51 |

 每學年持續辦理班級午餐後潔牙競賽，養成常態性良好的口腔衛生習慣，強化學生重視口腔衛生之態度。

**3.健康體位**

**本校108~110學年度本校、本市各項體位統計比較表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 108學年度 | 109學年度 | 110學年度 |
| 本校 | 本市 | 本校 | 本市 | 本校 | 本市 |
| **體位過輕比率** | **5** | **6.37** | **8.57** | **8.47** | **9.54** | **8.21** |
| 體位適中比率 | 60.9 | 61.11 | 55.78 | 63.41 | 56.4 | 62.34 |
| **體位過重比率** | **13.2** | **13.09** | **12.35** | **12.71** | **11.93** | **13.03** |
| **體位肥胖比率** | **20.9** | **19.43** | **23.31** | **14.74** | **22.13** | **16.41** |

 體重過重及肥胖110學年度比率34.06%，雖較109學年度降1.6%，仍高於本市比率，體位均呈現上升情形，有鑒於青少年的體位和體能是成年的基礎，為預防因體位不良所引發的慢性疾病重要性更不容忽視，因此**「健康體位」**是本校選定加強之重點主推議題。

 **4. 菸(檳)防制**

 藉由課程中的學習活動來內化學生在菸害防制上的認與付諸行動，除推動無菸校園外，並結合社區資源推動無菸家庭、社區與城市，以降低學生吸菸人口的問題，更進而提高其抗菸與拒菸意識，因此須加強菸害防制宣導，建立學生反菸意識，使學生遠離菸品的誘惑，達到青少年身心健康的目標，營造無菸的優質校園環境。

 **5.全民健保(含正確用藥)**

 認識全民健康保險的分級醫療制度，瞭解全民健康保險醫療資源浪費的原因，在有限的情況下，針對各方的需求，以合理的分配、提供適當的醫療服務以持續維護民眾的健康，並認同共同分擔部分保費以維持健保永續經營。用藥方面透過教育的方法指導學生了解正確用藥意涵，熟悉藥品分級、用藥看標示及正確用藥五大核心能力。藉由宣導及活動規劃，讓學生、家長及社區民眾了解全民健保(含正確用藥)議題，進而珍惜醫療資源。善用社區暨校藥師，提供正確用藥諮詢管道，推廣正確用藥核心能力，培養正確用藥的習慣。

 **6.性教育及愛滋病防制**

 「性」長久以來一直是個既神秘、模糊、讓人羞於啟口的話題，青春期的性問題更是讓家長、教師非常苦惱。然而，時代進步、網路暢行無阻，知識的傳遞日新月異，如果在此時沒有健康的性教育來作為引導，學生就會被許多不健康的性知識誤導，藉由學校課程落實，導正青少年對性行為及性相關疾病問題有正確觀念。透過行政組織及結合民間資源，推動各式宣教活動，加強全校師生能有正確的性觀念，藉由性教育及愛滋病防治，培養學生『性』與『兩性相處』的正確態度。以及自我責任感，進而能瞭解及接納自己的身體，並能夠愛惜保護自己的身體，避免受到性騷擾性侵犯的能力，並能重視安全的性行為，建立安全的性行為之觀念。

 **7.安全教育與急救**

 安全是人類的基本需求之一，無論是日常生活中的食、衣、住、行、育、樂等各個層面，心理學家Maslow將人類的基本需要分為五個層次，生理的需要、安全的需要、愛與被愛的需要、尊嚴的需要，以及自我實現的需要。避免事故傷害的發生是事故傷害防制的第一道防線；而事故傷害發生後的緊急處置，就是透過急救來減輕傷患的傷勢、疼痛及挽救生命，這更是需要靠平日的急救訓練，更是事故傷害防制的第二道防線。藉由安全與急救教育之推廣能降低學生受傷人數，可知『安全教育與急救』之議題有其推行之急迫性與必要性。

**本校110學年度傷病類別及傷病地點統計表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 傷病時間 | 人次 | 排行 | 傷病地點 | 人次 | 排行 |
| 上午 | 615 | 1 | 普通教室 | 508 | 1 |
| 中午 | 172 | 3 | 其它 | 305 | 2 |
| 下午 | 496 | 2 | 運動場 | 233 | 3 |
| 傷病部位 | 人次 | 排行 | 傷病類別 | 人次 | 排行 |
| 上肢 | 473 | 1 | 擦傷 | 276 | 1 |
| 下肢 | 358 | 2 | 挫撞傷 | 198 | 2 |
| 頭部 | 78 | 3 | 裂割刺傷 | 179 | 3 |

**四、計畫內容：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **議 題** | **具 體 實 施 內 容** | **辦理****單位** |
| **視****力****保****健** | 一、衛生政策 依據學校衛生法第及111學年度健康促進學校實施計畫擬視力保健實施計畫。 | 學務處 |
| 1. 健康服務

 1.定期辦理視力檢查，視力檢查異常的學生，以書面通知家長。 2.落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。 3.統計分析全校視力檢查結果，落實追蹤視力異常學生的複查及矯治狀 況，以防成為高度近視。 4.設置健康櫥窗提供視力保健相關資訊。 | 健康中心 |
| 1. 健康教學與活動

 1.議題融入教學，利用相關課程進行視力保健教學及宣導規律用眼3010 及戶外活動120。 2.鼓勵教師參與視力保健研習，並將相關技能落實於教學中。 3.利用集會時間進行相關宣導。 4.規劃多樣化社團，增加學生從事戶外活動的時間，維護視力健康。 5.定期辦理戶外教學活動，增加學生接觸大自然的機會。 | 學務處教務處輔委會健康中心 |
| 1. 學校物質環境

 1.按學生身高選用合適之課桌椅。 2.落實教室照度檢測，教室裝設足夠且護眼的照明設備，桌面亮度不低於 350LUX，黑板照明度不低於500LUX。 3.教室裝設窗簾，避免黑板受陽光直射而產生反光。 4.栽種充足的綠色植栽、花木，做好校園環境美化與綠化。 | 學務處總務處 |
| 五、學校社會環境 藉由戶外活動120紀錄表之填寫，由導師督促同學重視並落實視力保 健。 | 學務處 |
| 1. 社區關係

 1.親職座談進行視力保健宣導，與家長共同協助孩子維持視力健康。 2.協助社區鄰近公園環境整潔維持，提供適合學生進行護眼休閒活動之場地設施。 3.與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。 | 學務處 |
| **口****腔****衛****生** | 一、衛生政策 依據學校衛生法及111學年度健康促進學校計畫擬定口腔保健教育實施計畫。 | 學務處 |
| 1. 健康服務

1.辦理學生齲齒檢查，統計齲齒人數，提供改善建議，並建檔追蹤改善情況。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.設置健康櫥窗提供口腔衛生保健資訊。4.提供正確刷牙方法相關資訊。 | 健康中心 |
| 1. 健康教學與活動

1.議題融入教學，利用相關課程進行口腔衛生教學及宣導。2.利用集會時間進行宣導。3.辦理潔牙活動，以班級競賽方式鼓勵學生養成潔牙習慣。 | 學務處教務處 |
| 四、物質環境 設置足夠的洗手台，提供學生充足的潔牙空間。 | 總務處 |
| 五、社會環境 辦理班級潔牙競賽，運用學生的團體榮譽感、班級向心力，互相提醒 ，提升潔牙率。 | 學務處 |
| 六、社區關係 蒐集整理及簽定學校附近牙醫診所合作關係，方便學生前往就診。 | 學務處 |
| **健****康****體****位** | 一、衛生政策 依據學校衛生法及111學年度健康促進學校計畫擬訂健康體位實施計畫。 | 學務處 |
| 1. 健康服務

 1.定期測量身高體重，提供學生健康指導。 2.成立體重控制班，針對體位不良的學生提供健康飲食與運動指導。 3.設置足夠飲水設備，鼓勵學生多喝開水、少喝含糖飲料。 4.設置健康櫥窗提供健康體位、健康飲食相關資訊。 | 學務處總務處健康中心 |
| 1. 健康教學與活動

 1.融入教學，利用相關課程進行健康體位及健康飲食營養教育教學。 2.持續推動健康體位85210五大核心能力培養並融入教學。 3.辦理體適能檢測活動。 4.培養規律及正確的運動習慣。 5.規劃多元運動性社團，讓學生有多樣選擇，增加運動機會。 6.定期舉辦各項體育競賽，培養學生運動習慣。 | 學務處教務處健康中心 |
| 1. 物質環境

 1.提供充足且完善的運動設施及器材，讓學校教職員工生皆能享受運動 的樂趣。 2.加強午餐廚房環境衛生管理，讓學校教職員工生吃得安心。 3.定期清洗水塔、檢驗飲水機水質、更換濾芯，維護飲用水安全衛生。 | 學務處總務處營養師午餐執秘 |
| 五、社會環境 提供環境支持與服務，以增進學校成員健康行為及健康生活型態，進 而提升健康品質。 | 學務處 |
| 六、社區關係 上課時間之外，開放校園，提供社區民眾廣泛使用本校運動設施，推  廣健康運動。 | 總務處 |
| **菸****檳****防****制** | 一、衛生政策 依據教育部校園菸害防制實施計畫及108學年度健康促進學校實施計畫擬定本校菸害防制實施計畫。 | 學務處 |
| 1. 健康服務

 1.提供戒菸相關訊息，針對吸菸學生辦理戒菸教育。 2.設置或連結菸害防制相關資源網站。 3.設置健康櫥窗提供菸害防制資訊。 | 學務處健康中心 |
| 1. 健康教學與活動

 1.議題融入教學，利用相關課程進行教學及宣導。 2.辦理校內菸害防制教育研習及宣導活動。 3.辦理無菸教室佈置競賽。 4.結合臨近醫療院所辦理菸害防制講座，進行相關宣導及戒菸教育。 | 教務處學務處 |
| 1. 物質環境

 1.訂定校園禁止吸菸之管理規範，營造無菸害校園環境。 2.設置無菸專欄，張貼禁菸標示、海報、標語，加強健康無菸校園環境 佈置。 3.加強校園安全巡邏稽查，取締校內吸菸行為。 | 學務處健康中心 |
| 1. 社會環境

 1.推動家長、來賓及工程人員到校不吸菸，落實校園全面禁止吸菸。 2.提供環境支持與服務，以增進學校教職員工生健康行為及健康的生活 型態，進而提升健康品質。 | 學務處總務處 |
| 六、社區關係 結合社區資源，邀請校園周邊之社區團體及商家加入無菸社區營造活 動，共同為社區子弟之健康把關。 | 學務處 |
| **全****民****健****保****及****正****確****用****藥** | 一、衛生政策 依據111學年度健康促進學校實施計畫擬定全民健保及正確用藥教育 推廣活動計畫。 | 學務處 |
| 1. 健康服務

 1.宣導全民健保相關訊息，提供全民健保正確觀念。 2.提供學校附近全民健保醫療院所，方便學生前往就診。 3.健康中心提供正確用藥相關咨詢。 4.設置健康櫥窗宣導正確用藥觀念。 | 學務處健康中心 |
| 1. 健康教學與活動

 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。 2.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。3.「遵醫囑服藥」、「藥品標示要看清，詢問藥師最安心」、「藥品分三級- 處方籤、指示藥與成藥」、「正確使用止痛藥」納入推動重點。4.辦理及參加正確用藥相關比賽。 5.辦理正確用藥宣導活動。 | 學務處教務處 |
| 1. 物質環境：

 1.利用跑馬燈及張貼海報進行全民健保及正確用藥相關宣導。 2.健康中心不提供內服藥物。 3.健康中心外用藥皆符合品質與期限管制。  | 學務處 |
| 1. 社區關係：

 1.結合班親會，宣導全民健保知識暨正確用藥的觀念。 2.善用校藥師、社區藥師與「正確用藥互動數位資訊學習網」資源，落 實推動正確用藥教育。 | 學務處輔委會 |
| **性****教****育****及****愛****滋****病****防****制** | 一、衛生政策 依據111學年度健康促進學校實施計畫擬定性教育(含愛滋病防治)活 動計畫。 | 學務處 |
| 1. 健康服務

 1.成立性別平等委員會，提供暢通的申訴管道。 2.設置健康櫥窗提供性教育及愛滋病防治相關資訊。 3.健康中心提供相關諮詢服務。 | 學務處 |
| 1. 健康教學與活動

 1.議題融入教學，利用相關課程進行性教育教學及宣導。 2.落實健康教育課程教學正常化。 3.鼓勵教師發展性教育(含愛滋病防制)教案。 4.辦理愛滋病防治宣導活動。 5.加強學生對愛滋病正確認知，並能接納愛滋患者。 | 學務處教務處 |
| 1. 物質環境

 1.設置性教育專欄，宣導正確觀念。 2.校園設置監視器，減少可能引起性平事件之死角。 | 學務處健康中心圖書館 |
| 五、社會環境 尊重各種性別、性向的學校成員，給予平等的對待支持。 | 學務處 |
| 1. 社區關係

 1.結合臨近醫療單位之資源進行相關宣導。 2.與鄰里辦公室及轄區派出所保持良好聯繫，減少學生出入不正當或不 恰當場所；並加強校外巡邏，降低意外危機。 | 學務處 |
| **安****全****教****育****與****急****救** | 1. 衛生政策

 1.依據學校衛生法及111學年度健康促進學校計畫訂定安全教育與急救 實施計畫。 2.成立「校園危機處理小組」，建立「學生緊急傷病處理流程辦法」。 | 學務處 |
| 1. 健康服務

 1.校內遊戲器材暨運動設施檢查及使用宣導。 2.健康中心護理人員具備專業知識，對於意外傷害狀況進行專業的判斷  並提供適當的處理。 3.設置健康櫥窗宣導安全教育與急救之相關資訊。 | 總務處健康中心 |
| 1. 健康教學與活動

 1.議題融入教學，利用相關課程進行安全教育與急救教學。 2.加強校園安全宣導。 3.定期辦理防震防災、事故傷害防制演練。 4.辦理高中部CPR認證。 5.加強交通安全教育與管理措施。 6.實施游泳教學加強自救能力。 7.提升學生體適能以預防或減輕意外事故傷害。 8.上課時間實施門禁管理，訪客須登記。 | 學務處教務處健康中心 |
| 1. 物質環境

 1.健康中心設備齊全，功能健全。 2.定期檢查維修校園建築設備 3.定期檢查維修各項設施器材。 | 總務處健康中心 |
| 1. 社會環境

 1.鼓勵教職員工參加CPR認證，提升認證率。 2.教職員工熟悉AED設備的使用方式。 3.教職員工參加自衛消防編組訓練，提升事故發生時的應變能力。 4.高中部學生100%通過CPR認證。 5.建立友善校園，推動反霸凌工作。 | 學務處總務處健康中心 |
| 六、社區關係 與校護協進會與復興消防隊合作，到校進行相關宣導、演練，增進全  校師生急救及逃生知能。 | 學務處 |

**五、人力配置：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 計畫職稱 | 姓 名 | 職 稱 | 本計畫之工作職掌 |
| 計畫主持人 | 余月琴 | 校 長 | 研擬並主持計畫，督導計畫執行 |
| 協同主持人 | 劉政慈 | 學務主任 | 研究策劃，督導計畫執行，彙整報告撰寫，並協助行政協調 |
| 協同主持人 | 龔俊祐 | 教務主任 | 督導計畫執行，督導健康議題納入課程計畫、融入課程教學，並協助行政協調 |
| 協同主持人 | 廖晉楷 | 輔委會主任 | 督導計畫執行，結合親職教育加強計畫宣導，並協助行政協調 |
| 協同主持人 | 陳博信 | 總務主任 | 督導計畫執行，充實、維護設備，營造安全友善的環境，並協助行政協調 |
| 協同主持人 | 鄭明宗 | 圖書館主任 | 督導計畫執行，結合社區、家長共同推動健康促進學校計畫，並協助行政協調 |
| 執行委員 | 黃燕芬 | 衛生組長 | 活動策略設計及效果評價，宣導及執行衛生相關活動，社區及學校資源之協調聯繫 |
| 執行委員 | 王國丞 | 體育組長 | 活動策略設計及效果評價，體適能評估，社區及學校資源之協調聯繫 |
| 執行委員 | 曾皓平 | 生輔組長 | 協助辦理學生需要評估活動，及班級與行政單位之聯繫 |
| 執行委員 | 于珮琪 | 試務組長 | 議題融入課程教學、實施、回饋 |
| 執行委員 | 莊建庭 | 輔導組長 | 活動策略設計及效果評價，心理健康狀況及需要評估，社區及學校資源之協調聯繫 |
| 執行委員 | 王璻菁 | 資訊組長 | 健康網路網頁製作及維護 |
| 執行委員 | 郭佩琦 | 健體教師 | 議題融入課程教學、實施、回饋，指導學生健康技能與習慣養成 |
| 執行委員 | 謝淑琴 | 護理師 | 活動策略設計及效果評價，衛生服務執行，身體健康狀況及需求評估，各項衛教宣導  |
| 執行委員 | 葉莉伶 | 營養師 | 午餐營養及需求評估 |
| 執行委員 | 楊文淇 | 家長代表 | 協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務 |
| 執行委員 | 劉紀亨 | 教師代表 | 協助辦理學生需求評估與活動及協助與行政單位之聯繫 |
| 執行委員 | 吳峻偉 | 學生代表 | 協助各項活動之推展，協助班級與行政單位之聯繫 |

1. **預定進度：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 1118月 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1121月 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.成立學校健康促進委員會 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.組成健康促進工作團隊 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.進行現況分析及需求評估 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.決定目標及健康議題 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.擬定學校健康促進計畫 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.編製教材及教學媒體 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.資料分析 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.報告撰寫 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **評價方法：**制定自我檢核表，以評價實施過程及結果：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **議 題** | **具 體 實 施 內 容** | **執行程度自評** |
| **視****力****保****健** | 擬訂視力保健實施計畫。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 定期辦理視力檢查，視力檢查異常的學生以書面通知家長。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 統計分析全校視力檢查結果，落實追蹤視力異常學生的複查及矯治狀況。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 設置健康櫥窗提供視力保健相關資訊。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 利用相關課程進行視力保健教學及宣導規律用眼3010及戶外活動120。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 鼓勵教師參與視力保健研習，並將相關技能落實於教學中。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 規劃多樣化社團，增加學生戶外活動時間，維護視力健康。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 定期辦理戶外教學活動，增加學生接觸大自然機會。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 推動戶外活動120活動，結合健康體位，鼓勵學生健走並多眺望遠方及綠樹，讓眼睛獲得適當休息。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 按學生身高選用合適之課桌椅。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 落實教室照度檢測，教室裝設足夠且護眼的照明設備，定期檢測桌面及黑板亮度。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 教室裝設窗簾，避免黑板受陽光直射而產生反光。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 戶外栽種充足的綠色植栽、花木，做好校園環境美化與綠化。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 親職座談進行視力保健宣導，與家長共同關注孩子視力健康。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 協助社區公園環境整潔維持，提供適合學生進行護眼休閒活動之場地設施。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **口****腔****衛****生** | 擬定口腔保健教育實施計畫。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 辦理學生口腔齲齒檢查，提供改善建議，建檔追蹤改善情況。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 設置健康櫥窗提供口腔衛生保健資訊。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 提供正確刷牙方法相關資訊。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 利用集會時間及相關課程進行口腔衛生教學及宣導。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 辦理潔牙活動，以班級競賽方式鼓勵學生養成潔牙習慣。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 設置足夠的洗手台，提供學生充足的潔牙空間。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 蒐集整理學校附近牙醫診所，方便學生前往就診。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **健****康****體****位** | 擬訂健康體位實施計畫。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 定期測量身高體重，提供學生健康指導。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 成立體重控制班，針對體位不良者提供健康飲食與運動指導 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 設置足夠飲水設備，鼓勵學生多喝開水、少喝含糖飲料。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 設置健康櫥窗提供健康體位、健康飲食相關資訊。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 利用相關課程進行健康體位、健康飲食教學。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 加強宣導健康體位五大核心能力。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 加強營養教育，鼓勵學生養成吃早餐的習慣。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 辦理校內健康體適能檢測活動。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 推動「健康150，健身護眼我最行」活動，結合視力保健，提升學生體能。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 規劃多樣化運動性社團，增加學生運動機會。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 定期舉辦各項體育競賽，培養學生運動習慣。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 提供足夠且完善的運動設施及器材，讓學校教職員工生能夠享受運動的樂趣。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 加強午餐廚房環境衛生管理，吃得安心。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 定期清洗水塔、檢驗飲水機水質，維護飲用水安全衛生。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 提供環境支持與服務，以增進健康行為及健康的生活型態，進而提升健康品質。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 上課時間之外，開放校園，提供社區民眾廣泛使用本校運動設施，推廣健康運動。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **菸****檳****防****制** | 擬定菸害防制實施計畫。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 提供戒菸相關訊息，針對吸菸學生辦理戒菸教育。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 設置或連結菸害防制相關資源網站。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 利用相關課程進行菸害防制教育及宣導。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 結合臨近醫療院所辦理校內菸害防制教育研習及宣導。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 辦理無菸教室佈置競賽。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 訂定校園禁止吸菸之管理規範，營造無菸害校園環境。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 設置無菸專欄，張貼禁菸標示、海報、標語，加強健康無菸校園環境佈置。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 加強校園安全巡邏稽查，取締校內吸菸行為，學校合作社絕不販賣各式菸品。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 推動家長及來賓到校不吸菸，落實校園全面禁止吸菸。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 提供環境支持與服務，以增進學校成員健康行為及健康的生活型態，進而提升健康品質。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 結合社區資源，邀請社區團體及商家加入無菸社區營造。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **全****民****健****保****及****正****確****用****藥** | 擬定全民健保及正確用藥教育推廣活動計畫。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 宣導全民健保相關訊息，提供全民健保正確觀念。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 蒐集整理學校附近全民健保醫療院所，方便學生前往就診。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 健康中心提供正確用藥相關咨詢。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 設置健康櫥窗宣導正確用藥觀念。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 辦理全民健保及正確用藥宣導。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 利用跑馬燈及張貼海報進行全民健保相關宣導。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 健康中心不提供內服藥物，且外用藥皆符合品質與期限管制。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 結合班親會，提醒學生家長正確用藥的觀念。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 結合社區藥師，提供相關宣導及咨詢。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **性****教****育****及****愛****滋****病****防****制** | 擬定性教育活動計畫。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 成立性別平等委員會，提供暢通的申訴管道。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 設置健康櫥窗，提供性教育及愛滋病防治相關資訊，宣導正確觀念。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 健康中心提供性教育及愛滋病防治相關諮詢服務。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 利用相關課程進行性教育教學及宣導。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 健康教育課程教學正常化。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 辦理性教育增能研習。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 辦理愛滋病防治宣導活動。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 校園設置監視器，減少可能引起性平事件之死角。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 建立友善校園，尊重多元性別、性向成員，給予平等的對待。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 與鄰里辦公室及轄區派出所保持良好聯繫，減少學生出入不正當或不恰當場所，並加強校外巡邏，降低意外危機。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **安****全****教****育****與****急****救** | 訂定安全教育與急救實施計畫。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 成立「校園危機處理小組」，建立「學生緊急傷病處理流程」。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 校內遊戲器材暨運動設施檢查及使用宣導。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 健康中心護理人員具備專業知識，對於意外傷害狀況進行專業的判斷並提供適當的處理。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 利用相關課程進行安全教育與急救教學。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 定期辦理防震防災演練。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 辦理事故傷害防制演練。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 教職員工參加自衛消防編組訓練，增加事故應變能力。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 辦理高中部CPR認證。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 加強交通安全教育與管理措施。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 實施游泳教學加強自救能力。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 提升學生體適能以預防或減輕意外事故傷害。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 上課時間實施門禁管理，訪客須登記。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 健康中心設備齊全，功能健全。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 定期檢查維修校園建築設備及設施器材。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 教職員工參加CPR及AED研習，熟悉操作方法及程序。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 與校護協進會及復興消防隊合作，增進師生急救及逃生知能。 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

1. **預期效益：**

1.裸視視力不良率由75.9%降至75%。

2.裸視視力不良矯治率達95％。

3.學生齲齒複檢率由93.75 %提高至95％以。

4.持續推動午餐餐後潔牙，午餐餐後潔牙運動執行率達50%以上。

5.學生體位過重及肥胖比率由33.8%降低0.2%。

 6. 100%無菸無檳無藥物濫用校園。

 7.遵醫囑服藥率達90%以上。

 8.對菸檳防制正確認知比率達90％以上。

9.了解正確的性知識並擁有正向的性態度達80％以上。

10.高中部學生取得CPR 認證達100%。

11.教職員工CPR 證照率達95％以上。

九、本計畫經校務行政會議通過後實施，修正時亦同。