

新北市 109 學年度學校健康促進計畫書

109 年 8 月 28 日經校務會議通過

校名：新北市立石門國民中學

壹、依據：新北市政府教育局 109 年 8 月 6 日新北教體字第 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：

- 一、以健康體位為校本議題，使學生體位過重及超重率下降百分之一，達到 40%。
- 二、維持 100%視力與口腔複檢率。
- 三、提升家長參與健促講座之意願，加強親師生溝通，使學生落實在家健康好習慣。
- 四、推動師生餐後潔牙，在校早餐與午餐後潔牙率達 95%。
- 五、落實校內零零食與含糖飲料。
- 六、透過 SH150 計畫與下課教室淨空，達到學生視力保健不惡化目標。

參、背景現況分析：

一、學校地理位置：

石門國中是位在台灣最北端的國中，校園旁即是大海，學生朗朗的讀書聲常伴隨著海浪美妙的聲音。在交通方面，從校園走出步行三分鐘即有公車站牌，可供學生往淡水方向乘坐。

二、基本資料概況（學生數、班級數（未設幼兒園）、教職員、家長社經背景）含弱勢學生%：

本校屬於新北市偏遠學校，109 學年度學生人數 90 人，班級數六班，教師員額 17 人，服務年資五年以下的教職員約 14 人，每年教師流動率偏高；其中有三名組長兼任兩個行政職，有兩名導師同時兼任行政職，教職人力身兼多職的情況較嚴重；本校缺少專業健康教育教師，形成本校推動健康促進的劣勢，但仍於 109 學年度安排曾參與健康教育課程相關研習的教師及衛生組長授課，投入設計有助健康促進的課程。本校學生家長多為勞工階層，弱勢家庭學生比例約為 14.1%（低收入戶、中低收入戶與弱勢兒少家庭）。石門區醫療場所僅有社區衛生所及一所牙醫診所，醫療資源相較鄰近區域較為匱乏。目前校內健康促進計畫以建立學生及家長正確觀念為目標，養成良好健康行為與習慣，減少疾病發生，並將健康促進觀念帶入家庭與社區。

本校依據 108 學年度健康資訊系統資料，視力不良率 53.8%都優於新北市 76.94%與全國 73.63%的平均值。在口腔保健議題之齲齒率分析，齲齒率為 34.8%，已高於新北市 25.72%與全國 24.80%的平均值。有關學生健康體位分析中，過輕 2.56%優於新北市 5.98%與全國 6.32%的平均值。適中 56.41%低於新北市 62.36%與全國 62.39%的平均值。過重 14.1%高於新北市 13.30%與全國 12.99%的平均值。超重 26.92%

均超過全市 18.35%及全國 18.30%平均值。本校體位適中率、過重及超重率有加強的空間，故 109 學年度校本議題訂定為健康體位。

三、以 109 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	53.8	38.5	69	63.3	37.5	45.8
八年級	50	45.5	59.3	45.8	65.6	59.4
九年級	59.5	56.8	50	52.3	56.5	56.5
全校	54.2	47.7	58.0	54.1	53.85	54.4
惡化%	-9.10	-12.6	2.75	7.05	-3.1	3.4

108 學年度待矯治齲齒%統計表（國中適用）

	105 上	106 上	107 上	108 上
七年級	13.95	30.77	26.67	34.78

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	64.5	64.5	54.3	47.2	56.1	58.1	61.5	61.5	0	0	8.7	8.3
八年級	73	73	65.6	59.4	55.6	58.3	65.9	61.4	7.4	4.2	0.0	0.0
九年級	60.9	67.4	68.4	69.2	59.4	56.3	64.9	59.5	2.3	2.3	0	0
國中平均	65.8	68.4	62.9	58.9	56.9	57.7	64.5	60.7	64.0	65.3	2.6	2.5

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	64.5	64.5	54.3	47.2	56.1	58.1	61.5	61.5	69	66.7	43.5	45.8
八年級	73	73	65.6	59.4	55.6	58.3	65.9	61.4	51.9	58.3	65.6	62.5
九年級	60.9	67.4	68.4	69.2	59.4	56.3	64.9	59.5	68.2	68.2	56.5	60.9
國中平均	65.8	68.4	62.9	58.9	56.9	57.7	64.5	60.7	64.0	65.3	56.4	57.0

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	64.5	64.5	54.3	47.2	56.1	58.1	61.5	61.5	10.3	13.3	21.7	12.5
八年級	73	73	65.6	59.4	55.6	58.3	65.9	61.4	18.5	8.3	6.3	9.4
九年級	60.9	67.4	68.4	69.2	59.4	56.3	64.9	59.5	9.1	9.1	17.4	8.7
國中平均	65.8	68.4	62.9	58.9	56.9	57.7	64.5	60.7	12.0	10.2	14.1	10.1

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	64.5	64.5	54.3	47.2	56.1	58.1	61.5	61.5	20.7	20.0	26.1	33.3
八年級	73	73	65.6	59.4	55.6	58.3	65.9	61.4	22.2	29.2	28.1	28.1
九年級	60.9	67.4	68.4	69.2	59.4	56.3	64.9	59.5	20.5	20.2	26.1	30.4
國中平均	65.8	68.4	62.9	58.9	56.9	57.7	64.5	60.7	21.0	22.4	26.9	30.4

肆、108 學年度健康資訊系統資料

(請依據 108 學年度健康資訊系統資料填寫)

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		國小 46.57%	國小 44.35%	■符合全國指標以下
		53.85	國中 76.94%	國中 73.63%	
			高中 81.35%	高中 83.12%	
	視力不良 複檢率		國小 95.04%	國小 91.59%	■符合全國指標以上
		100	國中 91.05%	國中 84.05%	
			高中 54.41%	高中 43.31%	
口腔 保健	學生初檢齲 齒率〈一、 四、七、十 年級〉		國小 41.83%	國小 40.56%	■高於全國指標尚需努力
			國小 34.24%	國小 33.84%	
		34.78	國中 25.72%	國中 24.80%	
			高中 33.12%	高中 27.42%	
	學生齲齒就 醫矯治率 〈一、四、 七、十年 級〉		國小 93.15%	國小 88.32%	■符合全國指標以上
			國小 91.70%	國小 85.98%	
		100	國中 87.15%	國中 79.48%	
			高中 51.75%	高中 37.34%	
健康 體位	學生體位 過輕率		國小 7.30%	國小 8.01%	■符合全國指標以下
		2.6	國中 5.98%	國中 6.32%	
			高中 8.85%	高中 8.93%	
	學生體位 適中率		國小 65.60%	國小 64.72%	■低於全國指標尚需努力
		56.4	國中 62.36%	國中 62.39%	
			高中 59.09%	高中 60.08%	
	學生體位 過重率		國小 12.97%	國小 12.86%	■高於全國指標尚需努力
		14.1	國中 13.30%	國中 12.99%	
			高中 13.46%	高中 13.22%	
	學生體位 超重率		國小 14.13%	國小 14.41%	■高於全國指標尚需努力
		26.9	國中 18.35%	國中 18.30%	
			高中 18.59%	高中 17.78%	

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 53.85%，優於新北市 76.94%和全國 73.63%的平均值。
2. 齲齒分析上，七年級齲齒率為 34.78%，均高於新北市 25.72%與全國 24.8%的平均值尚需努力。
3. 健康體位分析，過輕 2.6%優於新北市 5.98%與全國 6.32%的平均值。適中 56.4%均低於新北市 62.36%與全國 62.39%的平均值。過重 14.1%均高於新北市 13.3%與全國 12.99%的平均值。超重 26.9%均低於全市 18.35%及全國 18.3%平均值亟需努力。
4. 最後決定 109 學年度以健康體位和口腔保健為重點議題。

重點議題一～（健康體位）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. 校長辦學理念清楚、學經歷豐富、領導能力佳，注重健康、重視衛生保健。 2. 全校穩定推行 SH150 計畫。 3. 積極推動各項衛生政策，展現具體成效。 4. 校內體育競賽多元，增加學生運動率。 5. 校內共有 4 個體育性社團，增加學生運動機會。	1. 教師流動率偏高，計畫及政策延續性上較困難。 2. 校內教師行政工作偏重，有三位組長身兼兩個行政職，兩位導師兼組長，業務繁重。	1. 重要政策制定過程皆有家長代表參與討論。 2. 家長對於學校推展之健康促進政策，持正面肯定與支持的態度。	1. 部分家長自主意識高，對於健康體位配合事項與議題凝聚共識中。
學校物質環境	1. 校園綠美化完善環境幽靜、舒適。 2. 健康中心設備齊全，提供學生足夠的健康協助。 3. 學校提供足	1. 地處偏遠，文化刺激乏。 2. 校園空間有限。 3. 校園緊鄰海邊，各項設備易損壞，維持不易。	1. 機關團體及外部資源協助校內體育館環境改善。 2. 配合提倡全民運動，提供民眾優質運動空間，校園課後	1. 地處偏遠交通不易，學生至鄰近地區體育活動地點不易。 2. 社區僅校內一所體育館，學生於課後不易進行體育活動。

六大範疇	S 優勢（校內）	W 劣勢（校內）	O 機會（校外）	T 威脅（校外）
	量飲水機供學生飲水。 4. 學校學生人數少，學生平均可使用活動空間大，且有操場與體育館可使用。 5. 運動設備充足，校內有樂活中心提供室內運動場地。 6. 健康中心設備齊全，空間寬敞。 7. 校內自立午餐減少油炸食物，增加蔬菜量。	4. 體育館舊，牆面及設施易損壞，使用不易。 5. 經費來源、補助款皆有限。	與假日開放民眾到校內運動。 3. 石門區公所願意補助學校教育活動經費。 4. 核電廠願意配合市府對等補助經費。	
學校社會環境	1. 營造體位改善的意識與友善氛圍，成立體位改善的支持團體，鼓勵改善體位現況。 2. 結合學校獎勵制度，鼓勵學生正向發展，自主健康管理。 3. 鼓勵學生參加各項課後體育社團活動。 4. 積極規劃學生參加校外體育相關競賽，建立信心。	1. 校內部分教師會利用含糖飲料鼓勵學生，對於健康體位議題推動不易。	1. 家長多半支持校內活動，並且關心學生健康狀況，學生亦能確實傳達健康相關訊息給家長。 2. 家長會結合學校鼓勵制度，提供正向發展獎勵	1. 學生家長以勞工階級居多，回家與學生相聚時間不多，家庭支持及督促健康行為效果不彰。 2. 資訊、文化方面資源貧乏，社區文化水準待提昇。

六大範疇	S 優勢（校內）	W 劣勢（校內）	O 機會（校外）	T 威脅（校外）
	5. 營造相互關懷、信任的環境。			
健康生活技能教學及活動	1. 教師配合度高。 2. 體育課程精實。 3. 積極擴展教育資源，落實小班政策，提升教育品質。 4. 領域會議會將健康相關議題提供給各領域教師，融入不同課程。 5. 辦理教師健康體位學習社群。	1. 健康教育課程缺乏共備機會。 2. 健體領域教師配課較少，學生對於課程吸收及內化較不易。 3. 健康促進相關業務繁重，校內缺乏健康教育專長教師。 4. 校內體育教師，為代理教師，教師流動率高。	1. 邀請外部單位，例如新北市藥師公會、愛現幫巡迴演講、石門區衛生所到校進行健康促進講座。 2. 本校鄰近石門洞，發展海洋校本課程及健行、淨灘活動。 3. 家長一同參與學校健康體位自主管理，共同記錄子女健康狀況。	1. 弱勢家庭比率高，家庭對健康促進重視程度仍須提升。 2. 部分家長無法以身作則，以致健康生活習慣難以居家落實。 3. 家長對於學生健康及衛生狀況較易忽略。 4. 重視健康落實在家庭生活的面向仍待努力。
社區關係	1. 校長與一級主管與社區關係良好，有助於計畫推展。 2. 利用家長日向家長宣導	1. 社區居民的健康促進活動參與度待加強。	1. 與區域公所、衛生所關係良好，經常合作舉辦各項衛生講座 2. 鄰近衛生所，可就近諮詢，作為支援。 3. 社區里長與志工皆有服務熱忱。 4. 與在地衛生所及公所合作關係密切，經常相互協助。 5. 家長與志工熱心參與健康促進活動。	1. 家長工作忙碌，參與親職講座出席率及意願不高。 2. 社區人士能提供學校資源者過少。 3. 社區居民及家長為勞工居多。 4. 弱勢家庭比率偏高，弱勢家庭家長參與校內活動意願不高。

六大範疇	S 優勢（校內）	W 劣勢（校內）	O 機會（校外）	T 威脅（校外）
健康服務	1. 護理師與行政教學配合度高，提供多項健康諮詢，以利健康促進推動，處理健康問題溝通順暢。 2. 學生健康檢查追蹤治療效率高。	1. 校內護理師僅一名，經常需要學務處人力支援。	1. 結合衛生所提供醫療服務，轉介學校學生取得疾病預防、矯治資源。	1. 隔代及單親家庭比率偏高，子女生病容易忽略導致延誤就醫。 2. 社區僅一所牙醫診所，及衛生所，醫療資源較匱乏，較難建立服務系統。

重點議題二～（口腔保健）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. 校長辦學理念清楚、學經歷豐富、領導能力佳，注重健康、重視衛生保健。 2. 積極推動各項衛生政策，展現具體成效。例如： (1)餐後潔牙競賽活動 (2)寒暑假健康自主管理計畫 (3)教師鼓勵多喝水少喝含糖飲料	1. 教師流動率偏高，計畫及政策延續性上較困難。 2. 校內教師行政工作偏重，有三位組長身兼兩個行政職，兩位導師兼組長，業務繁重。	1. 重要政策制定過程皆有家長代表參與討論。 2. 家長大多對於學校不以含糖飲料、甜食作為獎勵政策，持正面肯定與支持的態度。	1. 學生和家長不一定了解學校所提出的健康衛生政策議題
學校物質環境	1. 健康中心設備齊全，能提供學生的健康協助。例如：牙線、牙膏等。 2. 學校提供足	1. 地處偏遠，文化刺激缺乏。因此潔牙觀念較差 2. 經費來源、補助款皆有限、購買潔	1. 教育局補助健康促進經費購買牙菌斑顯示劑、牙線等器具。	1. 學校附近即有便利商店，易引起學生前往購買

六大範疇	S 優勢（校內）	W 劣勢（校內）	O 機會（校外）	T 威脅（校外）
	量飲水機供學生飲水。 3. 因學生數少，故水龍頭、洗手台的分配較充足。	牙相關產品，經費較拮据		
學校社會環境	1. 健康中心、穿堂進行口腔保健情境布置。 2. 結合獎勵制度，勉勵自主餐後潔牙等良好行為學生。	2. 校內部分教師會利用含糖飲料鼓勵學生，對於健康體位議題推動不易。	3. 家長多半支持校內活動，並且關心學生健康狀況，學生亦能確實傳達健康相關訊息給家長。	1. 學生家長以勞工階級居多，回家與學生相聚時間不多，家庭支持及督促健康行為效果不彰。 2. 資訊、文化方面資源貧乏，社區文化水準待提昇。
健康生活技能教學及活動	1. 結合校群資源，提供健康教育授課教師教導學生使用牙線和貝氏刷牙法。 2. 與導師合作，鼓勵學生養成自主健康管理習慣，並邀請家人參與。 3. 鼓勵各科教師融入口腔健康議題。	1. 健康教育課程缺乏共備機會。 2. 健體領域教師配課較少，學生對於課程吸收及內化較不易。 3. 健康促進相關業務繁重，校內缺乏健康教育專長教師。	1. 邀請外部單位，邀請牙醫定期到校診治師生牙齒 2. 家長一同參與學校健康體位自主管理，共同記錄子女健康狀況。	1. 弱勢家庭比率，家庭對牙齒保健觀念仍須提升。 2. 部分家長無法以身作則，以致健康生活習慣難以居家落實。 3. 地處偏遠，故口腔保健相關講師到此意願較低
社區關係	1. 校長與一級主管與社區關係良好，有助於計畫推展。 2. 結合聯絡簿進行健康行為養成的叮	1. 社區居民的健康促進活動參與度待加強。 2.	1. 與區域公所、衛生所關係良好，經常合作舉辦各項衛生講座 2. 鄰近衛生所，可就近諮詢，作為支援。	1. 家長工作忙碌，參與親職講座出席率及意願不高。 2. 社區居民及家長為勞工居多能提供學校資源者

六大範疇	S 優勢（校內）	W 劣勢（校內）	O 機會（校外）	T 威脅（校外）
	寧。 3. 結合校慶、家長日，辦理健康促進活動。 4. 利用學校網頁、公佈欄、跑馬燈宣導口腔保健議題。		3. 社區里長與志工皆有服務熱忱。	過少。 3. 社區居民吸菸、嚼食檳榔人口偏高。 4. 弱勢家庭家長參與校內活動意願不高。 5. 弱勢家庭家長參與校內活動意願不高。 6. 社區居民的健康促進業務參與度待加強。
健康服務	1. 健康檢查後，將口腔衛生不良學生列冊管理，提供追蹤輔導。 2. 與護理師和健康教育教師合作，進行潔牙技巧教學。 3. 鼓勵教職員工善用健保資源定期健康檢查。	1. 校內護理師僅一名，經常需要學務處人力支援。	1. 每年皆有牙醫師公會校園巡迴醫療車到校進行口腔檢查。 2. 結合地方資源，邀請牙醫定期到校診治師生牙齒。	1. 隔代及單親家庭比率偏高，子女生病容易忽略導致延誤就醫。 2. 社區僅一所牙醫診所，及衛生所，醫療資源較匱乏，較難建立服務系統。

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）國小：☐視力保健 ☐口腔保健 ☐健康體位(含營養教育)
- （二）國中：☐視力保健 ☒口腔保健 ☒健康體位(含營養教育)
- （三）高中：☐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）國小：☐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
- （二）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
 (三) 高中：☐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)

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. 成立各項推動小組：成立健康促進推動小組，確認其分工與職責，統籌、規劃、辦理各項生理、心理健康促進、健康體位實施計畫。 2. 訂定「石門健康盃」健康體位競賽：體位過重或過輕的學生透過自我飲食及運動管控，每天確實記錄，達成健康 BMI 值的目標；若完成者給予獎勵。 3. 落實 SH150 計畫：與體育組合作落實 SH150 計畫，讓學生於 15 分鐘下課時間至操場快走或慢跑，達成每週理想的運動量，幫助學生維持健康體重。 4. 訂定在校零含糖、零甜食辦法：教師、家長不以含糖飲料、不提供甜食作為獎勵政策。 5. 在校喝足白開水政策。 6. 制定在校午餐將菜吃光	健康體位	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年

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
	光政策。				
學校物質 環境	1. 建置文藝走廊：各處室依據需求於校園醒目處，建置公佈欄，張貼各項健康促進之標語海報。 2. 建置多媒體衛教宣導管道：定期於學校多媒體廣播系統，播放健康促進相關之動畫、影片等，吸引學生討論，增加其興趣。 3. 推行校園永續經營： (1) 藉由衛生志工協助綠化美化校園。 (2) 使各班級及專科教室之設備達到人性化及各項規範標準。 (3) 設立校園師生休憩及運動空間。 (4) 提供足夠的飲水機供學生飲水，並定期檢測，確保用水安全。 (5) 充實校內體育設備及器材，增加師生活動空間。 4. 規劃自立午餐： (1) 增加午餐蔬菜量，並鼓勵學生將蔬菜食用完畢。 (2) 降低午餐油炸及燴煮的	健康體位	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年

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
	方式，增加蒸煮的烹調方式。 (3) 學校午餐減少滷汁，增購漏勺，打菜時將湯汁瀝乾。				
學校社會環境	1. 營造友善校園： (1) 校務會議通過友善校園工作計劃辦理事項並實施。 (2) 配合品德教育的宣導達到友善校園的環境。 2. 建立支持性校園文化： (1) 由學校各項活動辦理，舉辦健康促進體育相關競賽，引導學校次文化之養成。 (2) 設置心理輔導諮詢電話與信箱。 3. 建立健康體位校園氛圍： (1) 營造學生友善並持續的運動氛圍，鼓勵大家運動。 (2) 營造體位改善的意識與友善氛圍，成立體位改善的支持團體，鼓勵改善體位現況。 (3) 邀約師生放學後留校運	健康體位	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年

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
	動(例如打羽球、打籃球)，組成師生運動團。				
健康生活技能教學及活動	1. 實施相關議題管理課程： (1) 於健康教育課堂分享營養教育，使同學充分認識食品標示及營養標示，讓同學養成正確飲食的觀念。 (2) 落實 SH150 計畫與各項體育競賽(跳繩、羽球、排球、足球、籃球)，提高學生運動興趣與激發學生運動動機。 (3) 落實寒暑假健康自我管理日誌，養成督促自行健康的習慣。 2. 健康促進融入各教學領域： (1) 以海報及演講作文等方式舉辦健康促進相關主題活動。 (2) 透過課程發展委員會議，將六大議題整合融入於各領域課程。 (3) 由健康促進議題融入各領域課程並配合評量，引導師生討論方向。 3. 連結健康促進議題網站：透過網站連結，建立健康	健康體位	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年

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
	促進訊息之互動及宣導 4. 學生體位自主管理計畫： 課程中引導學生建立個人健康計畫並檢視執行成效。				
社區關係	1. 加強宣導：學校定期集會及大型活動(如校慶)融入相關知能宣導。 2. 結合衛生單位及社區力量辦理健康促進活動： 3. 不定期配合馬偕醫院辦理義診活動。 4. 爭取體位不良學生家長配合與支持，協助達成改善學生健康體位德目標 5. 鼓勵家長參與學校活動： 6. 引進學生家長實施經驗傳承教學，以建立社區與學校的良性互動 7. 藉由各項活動邀請社區民眾參與建康促進研習。 8. 透過村里民辦公室，發起給家長及社區民眾的一封信。	健康體位	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年
健康服務	1. 健康檢查： (1) 針對七年級學生實施健康檢查，以了並記錄學生的健康狀況。	健康體位	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年

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) 針對體位不良(過重及過輕)學生實施個案健康體位管理。 (3) 鼓勵教職員工善用健保資源定期健康檢查。				

一、重點議題-2：(口腔保健)

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、成立各項推動小組：成立健康促進推動小組，確認其分工與職責，統籌、規劃、辦理各項生理、心理健康促進、健康口腔實施計畫。 2、落實餐後潔牙，並請學生使用>1000PPM 牙膏潔牙。 3、加強落實家長、老師不以含糖飲料、甜食作為獎勵政策。 4、將潔牙活動融入班級榮譽競賽：每天記錄餐後潔牙狀況，表現優良班級可在每週生活榮譽競賽加分，鼓勵同學多多潔牙，提升健康也增加班級榮譽。 5、推動寒暑假健康自主管理計畫。	口腔保健	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年
學校物質環境	1. 調查本校水龍頭、洗手台	口腔保健	學務處	教務處	口腔保健

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
	是否充足。 2. 追蹤飲水機是否定期檢測。 3. 運用健康促進經費購買牙菌斑顯示劑、牙線等器具。			總務處 輔導處	
學校社會環境	1. 落實三級輔導，營造友善校園環境。 2. 健康中心、穿堂進行口腔保健情境布置。 3. 結合獎勵制度，勉勵自主餐後潔牙等良好行為學生。 4. 提供弱勢、就醫困難，有特殊需求學生適當協助與關懷。	口腔保健	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年
健康生活技能教學及活動	1. 結合校群資源，提供健康教育授課教師教導學生使用牙線和貝氏刷牙法。 2. 與導師合作，鼓勵學生養成自主健康管理習慣，並邀請家人參與。 3. 鼓勵各科教師融入口腔健康議題。	口腔保健	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年
社區關係	1. 結合聯絡簿進行健康行為養成的叮嚀。 2. 結合校慶、家長日，辦理健康促進活動。	口腔保健	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年

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. 結合衛生單位及社區力量辦理健康促進活動： ①於每學年兩次與石門區衛生所、新北市牙醫師公會合作，辦理學生牙齒健檢，並持續追蹤治療。 ②邀請牙醫定期到校診治師生牙齒。 4. 利用學校網頁、公佈欄、跑馬燈宣導口腔保健議題。				
健康服務	1. 健康檢查後，將口腔衛生不良學生列冊管理，提供追蹤輔導。 2. 與護理師和健康教育教師合作，進行潔牙技巧教學。 3. 鼓勵教職員工善用健保資源定期健康檢查。	口腔保健	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年

柒之二、實施策略及內容：

二、自選議題：(心理健康、性教育、菸檳防制)

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. 成立各項推動小組：成立健康促進推動小組，確認其分工與職責，統籌、規劃、辦理各項生理、心理健康促進、心理衛生、性教育、菸檳防制實施計	心理健康	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年

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
	畫。 2. 舉辦心理健康、自殺、反霸凌、愛滋、菸檳防制等相關講座，建立正確觀念。 3. 加強宣導老師平日多關心學生心理、生理之變化。 4. 結合學校議題式遊戲課程，思考菸、檳榔經濟作物和環境如何平衡。				
學校物質環境	1. 建置多媒體衛教宣導管道：定期於學校多媒體廣播系統，播放健康促進相關之動畫、影片等，吸引學生討論，增加其興趣。 2. 藉由衛生志工布置校園標語等。 3. 提供更多元的情緒教育教材，供學生借閱閱讀	心理健康	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年
學校社會環境	1. 營造友善校園： (1) 校務會議通過友善校園工作計劃辦理事項並實施。 (2) 配合品德教育的宣導達到友善校園的環境。 (3) 落實三級輔導，營造友	心理健康	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年

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
	善校園環境。 2. 建立支持性校園文化： 1. 由學校各項活動辦理，舉辦心理健康促進相關競賽，引導學校次文化之養成。 2. 設置心理輔導諮詢電話與信箱。 3. 提供弱勢、就醫困難，有特殊需求學生適當協助與關懷。				
健康生活技能教學及活動	1. 健康促進融入各教學領域：由健康促進議題融入各領域課程並配合評量，引導師生討論方向。 2. 連結健康促進議題網站：透過網站連結，建立健康促進訊息之互動及宣導。	心理健康	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年
社區關係	1. 結合聯絡簿進行健康行為養成的叮嚀以及與家長隨時保持聯繫，了解學生心理種況。 2. 結合家長日，辦理健康促進活動。 3. 家長知能宣導：藉由各項活動邀請社區民眾參與建康促進研習。 4. 利用學校網頁、公佈欄、	心理健康	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年

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
	跑馬燈宣導議題。				
健康服務	1. 結合導師、行政、專任、兼輔、專輔教師等進行三級輔導預防措施 2. 確實掌握學生健康狀況，如：體重急遽上升或下降、常喊頭痛、肚子痛、拉肚子、異常疲倦等平時不常發生的現象。	心理健康	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年

柒之二、實施策略及內容：

二、自選議題：(性教育)

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. 班會活動時間，規劃性教育活動，如 2020「走向陽光關懷愛滋 愛現幫巡迴演講」等。	性教育	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年
學校物質環境	1. 落實三級輔導工作，營造友善校園環境	性教育	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年
學校社會環境	1. 辦理各項性教育競賽活動與宣講比賽，如：主題壁報、愛滋病宣導	性教育	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年
健康生活技能教學及活動	1. 於班會課或相關課程播放關於愛滋病防治與性教育相關影片	性教育	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年
社區關係	利用聯絡簿、家長日等宣導正確性教育	性教育	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年

健康服務	1. 辦理國中女生子宮頸癌疫苗接種	性教育	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年
------	-------------------	-----	-----	-------------------	-----

柒之二、實施策略及內容：

二、自選議題：(菸檳防制)

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. 結合學校議題式遊戲課程，思考菸、檳榔經濟作物和環境如何平衡。	菸檳防制	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年
學校物質環境	1. 建置多媒體衛教宣導管道：定期於學校多媒體廣播系統，播放健康促進相關之動畫、影片等，吸引學生討論，增加其興趣。	菸檳防制	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年
學校社會環境	1. 營造友善校園：校務會議通過友善校園工作計劃辦理事項並實施。	菸檳防制	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年
健康生活技能教學及活動	1. 健康促進融入各教學領域：由健康促進議題融入各領域課程並配合評量，引導師生討論方向。	菸檳防制	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年
社區關係	1. 結合聯絡簿進行健康行為養成的叮嚀以及與家長隨時保持聯繫，了解學生心理種況。 2. 結合家長日，辦理健康促進活動。	菸檳防制	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年

健康服務	1. 結合導師、行政、專任、兼輔、專輔教師等進行三級輔導措施。	菸檳防制	學務處	教務處 總務處 輔導處	全學年
------	---------------------------------	------	-----	-------------------	-----

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	林秀足	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	王永利	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	游蒼棟	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	劉惠娟	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	訓育組長	沈櫻芳	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	高志勳	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）
	營養師	李綿真	1.辦理營養教育之研究、宣導、執行等。
輔導組委員	輔導主任	賴巧倫	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。
醫護組委員	護理師	徐淑敏	1、負責學校健康中心一切事務。 2、擬訂健康中心工作計畫並執行與考評。 3、妥善處理教職員工生緊急傷病，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。

職稱	本職	姓名	任務執掌
			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	沈櫻芳 陳怡然	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	鄭欣宜 洪嘉鈺 蔡文瑞 陳怡然 陳奕樺 唐淑靜	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。
社區組	志工代表	蔡美珠	協助學校衛生工作之推動。
學生組	學生代表自治市長	簡郁蓮	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		●					●				●	
3	擬定及執行學年度學校健康促進計畫	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
4	健康促進計畫經校務會議通過	●	●										
5	問卷前測與後測分析			●	●					●	●		
6	資料分析檢討與改善			●	●					●	●		
7	行動研究成果報告												●
8	辦理開學及家長日各項衛教宣導		●										
9	新生健康檢查		●										
10	各項健康促進講座(性教育、正確用藥、正確飲食、心理衛生、菸檳防制等)			●	●	●			●	●	●		
11	石門健康盃-健康體位自主管理			●	●	●	●	●	●	●	●		
12	健康體位高危險個案			●	●	●	●	●	●	●	●	●	

	管理												
13	SH150 大跑步執行			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
14	推動早餐、午餐餐後潔牙		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
15	牙醫師到校診治			●									
16	辦理全校師生安全急救教育		●								●		
17	菸害入班宣導			●									
18	開設學生戒菸班				●	●	●		●	●	●	●	
19	愛滋入班宣導			●									
20	健康促進藝文比賽			●	●	●							
21	學期成果報告												●

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。 108-1：53.85% 108-2：54.4% 2、裸視篩檢視力不良惡化率。 108-1：-3.1% 108-2：3.4% 3、視力不良學生複檢率。 108-1：100% 108-2：100% 4、定期就醫追蹤率。 $10/44 \times 100\% = 23\%$ 5、規律用眼 3010 達成率。55.56 6、天天戶外活動 120 達成率。41.67 7、下課教室淨空率。83.33 8、3C 小於 2 小時達成率。41.67 9、高度近視個案管理率。 國中：共 5 人/列管 5 人/列管 100% 10、高危險群體個案管理率。 國中：共 6 人/列管 6 人/列管 100% 11、未就醫追蹤關懷達成率。 國中：未就醫 0 人 12、高度近視高危險群衛生教育宣導達成率。100%	1、53.4% 2、2.4%： 3、100% 4、24% 5、56.56% 6、42.67% 7、84.33% 8、42.67% 9、國中：預估共 4 人/列管 4 人(108 年畢業 1 人) 10、國中：預估共 4 人/列管 4 人(108 年畢業 2 人) 11、國中：未就醫 0 人 12、100%
口腔保健	1、學生未治療齲齒率。七年級：34.78% 2、學生齲齒複檢診治率。七年級：100% 3、低年級第一大白齒窩溝封填施作率(國小填寫)。 4、學生午餐後搭配>1000 含氟牙膏潔牙率%。25% 5、學生睡前潔牙率%。100%	1、七年級：33.78% 2、七年級：100% 3、無(國小) 4、40%

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)
	6、高年級以上使用牙線潔牙率%。50%。 7、在校不吃零食率%。33.33% 8、在校不喝含糖飲料率%。25% 9、含氟漱口水使用率(國小) 10、學生早餐後潔牙率%。90% 11、學生午餐餐後潔牙率%。95% 12、學生使用貝氏刷牙法比率%。75%	5、100% 6、51% 7、40% 8、40% 9、無(國小) 10、91% 11、96% 12、76%
健康體位	1、體位過輕率。 國中：108-1: 2.6% 108-2: 2.5% 2、體位適中率。 國中：108-1: 56.4% 108-2: 57.0% 3、體位過重率。 國中：108-1: 14.1% 108-2: 10.1% 4、體位超重率。 國中：108-1: 26.9% 108-2: 30.4% 5、每天吃早餐達成率%。80% 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%。75% (2) 學生每天午餐理想蔬菜量(1 拳半) 達成率%。 31.25% (3) 每天 3C 產品使用時間少於 2 小時平均達成率 %。 41.67% (4) 學生目標運動量平均達成率%。(運動 420/週) 31.25% (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)。 56.25% (6) 在校零含糖飲料%(與口腔保健第 8 點相同)。 25%	1、1.5% 2、58% 3、9.1% 4、29.4% 5、85% 6-1、76% 6-2、32.25% 6-3、42.67% 6-4、32.25% 6-5、57.25% 6-6、40%
菸檳防制	1、學生吸菸率%(及吸菸學生人數)。2.53% /2 人 2、學生使用電子煙人數及使用率%。0 人/0% 3、辦理菸害教育宣導至少一場次。 國中:兩次 108-1 台灣無毒世界協會反毒講座 108-2 反毒宣導 4、校園二手菸曝露率%。0% 5、吸菸學生參與戒菸教育率%。100% 6、菸害衛教種子教師人數。2 人 7、辦理檳榔危害健康教育宣導至少一場次。	1、1.53% /1 人 2、0 人/0% 3、國中：兩次 4、0% 5、100% 6、國中：2 人 7、國中：兩次

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)
	國中:兩次 108-1 台灣無毒世界協會反毒講座 108-2 反毒宣導 8、嚼檳學生參與戒檳教育率%。無學生嚼食檳榔	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。36.25% 2、珍惜全民健保行為比率。58.33% 3、遵醫囑服藥率。87.5% 4、使用藥品前看清藥袋、藥盒標示%。92.86% 5、不過量使用止痛藥比率。91.67%	1、37.25% 2、59.33% 3、88.5% 4、93.86% 5、92.67%
性教育(含 愛滋病防 治)	1、性知識正確率%。68.75% 2、性態度正向率%。75.1% 3、接納愛滋感染者比率%。78.75% 4、危險知覺比率%。64.38% 5、拒絕性行為效能比率%。81.67% 6、負責任的性行為：請參考附件(高中職填寫) (1)延後第一次性行為發生時間。 (2)增加性行為過程中防護措施使用次數。	1、69.75% 2、76.1% 3、79.75% 4、65.38% 5、82.67% (高中職) 6-1 6-2
藥物濫用 防制	1、辦理藥物濫用防制宣導至少 1 場次。 國中：台灣無毒世界協會反毒講座	1、國中：台灣無毒世界協會 反毒講座
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。 0% (原定 109/4/26 辦理，但因疫情關係取消) 2、教職員參加 CPR+AED 教育訓練課程比率。 100% (108.8.27 有辦理一次) 3、成立急救(衛生)隊培訓學生人數。國中：0 人 4、辦理學校職業安全工作宣導場次。國中：1 場次 5、學校通過 AED 安心場所認證最近日期。 108.8.27	1、100% 2、100% 3、國中：1 人 4、國中：1 場次 5、有效日期 111.8.27
心理健康	1、辦理心理健康宣導場次。 國中：2 場次 2、辦理自殺防治宣導場次。 國中：2 場次 3、辦理性別平等宣導場次。 國中：4 場次 4、辦理防制霸凌宣導場次。 國中：4 場次	1、國中：2 場次 2、國中：2 場次 3、國中：4 場次 4、國中：4 場次
傳染病 防治	1、辦理傳染病防治宣導至少 1 場次。 國中 1 場次 2、每週執行漂白水環境消毒一次%。	1、國中：1 場次