

新北市 106 學年度學校健康促進計畫書

校名：新北市 三重 區碧華國民中學

壹、背景現況分析：

一、請以六大範疇及主議題進行 SWOT 分析

六大範疇	Strength 【優勢】	Weakness 【劣勢】	Opportunity 【機會】	Threaten 【威脅】
學校衛生 政策	- 成立健康促進推動委員會，推動各項健康促進議題。 - 擬定計畫並列入學校行事曆中，讓校內教師預作準備。	學校須推動的業務眾多，健促議題易受忽視或遭遺漏。	利用家長日、校慶加強宣導各項健康促進政策。	家長對健康議題的重要性認識不足，未能將政策完全落實到學生生活。
學校社會 環境	- 透過獎勵、舉辦各項活動，提高健康促進成效。 - 大部分學生家長皆能尊重與配合學校政策推行。	- 大部分學生生於雙薪家庭，家長皆忙於生計，疏於對子女的照顧。 - 單親家庭與隔代教養比例偏高。	- 家長會熱切關心學校各項事務且給予支持與幫助。 - 成立志工大隊，協助校內推行各項活動。	- 少子化趨勢，學區學齡人口減少。 - 學校鄰近夜市、小吃街，高糖分、高熱量食品取得容易
學校物質 環境	- 學校便器符合部頒標準，並有廁所管理辦法及記錄。 - 飲水設備充足。 - 操場活動空間大。 - 全面更換高流明的投影設備。 - 照明設備充足，提供適當照度。	- 室內運動場館空間較為缺乏。 - 洗手台與學生數量比例偏低。 - 學生數下降，空教室和廁所易成為校園安全死角。	- 遷校案已通過，可改善校園活動環境。 - 鄰近河堤公園，可供學校舉辦大型活動及供學生課後多項活動	校舍老舊、損壞，維修改善經費爭取不易。

健康教育課程及活動	1. 教師教學生活化，將議題與學生生活經驗結合。 2. 教師皆參與相關研習、進修。	1. 健教相關議題未能與其他領域教學結合。 2. 非考試科目且無立即影響，學生較不重視。	1. 鼓勵教師參與校外研習、種子教師培訓。 2. 結合外部資源辦理衛教宣導。	健體領域課程非學測考試科目，可能遭配課或挪用。
社區關係	1. 辦理校園健康促進衛教宣導。 2. 社區人士積極熱心、互動佳、協助學校校務推展成效高。	社區共識與學校無法有效結合，將保健觀念從學校推廣至社區。	1. 辦理社區健康檢查暨流感疫苗施打。 2. 整合愛心志工與家長會力量協助計畫推動。	1. 校園開放，環境設施維護不易。 2. 社區居民多為藍領階級，居民普遍缺乏健康促進的相關知識。
健康服務	1. 護理師資深又深具愛心，經驗豐富。 2. 學生定期檢測並追蹤體適能。	1. 學生眾多，恐無法同時兼顧學生需求 2. 保健諮詢服務需與輔導室整合。	1. 各項體格缺點學生皆能列冊管理，進行相關衛生教育，並能告知家長，轉介至醫療院所，進行矯治追蹤工作。 2. 午餐廠商聘有營養師可提供營養教育。	1. 師生體適能檢測可能需要大批人力資源。 2. 專業資源的提供有限，如何找尋替代利用方案是一大問題

二、以 105 學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析：

（請依據 105 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	國小	☒ 符合全國指標以下 ☐ 高於全國指標尚需努力
		72%	國中 75.76%	國中 72.18%	
			高中	高中	
	視力不良就醫率		國小	國小	☐ 符合全國指標以上 ☐ 低於全國指標尚需努力
		92.45%	國中	國中	
			高中	高中	
口腔	學生初檢齲		國小	國小	☒ 符合全國指標以下

保健	齒率〈四、七、十年級〉	29.34%	國中 26.67%	國中 32.71%	☐ 高於全國指標尚需努力
			高中	高中	
	學生齲齒複檢率〈四、七、十年級〉		國小	國小	☐ 符合全國指標以上 ☐ 低於全國指標尚需努力
		90.82%	國中	國中	
			高中	高中	
健康 體位	學生體位過輕率		國小	國小	☒ 符合全國指標以下 ☐ 高於全國指標尚需努力
		6.7%	國中 6.64%	國中 6.76%	
			高中	高中	
	學生體位過重及肥胖率		國小	國小	☐ 符合全國指標以下 ☒ 高於全國指標尚需努力
		31.4%	國中 29.9%	國中 29.67%	
			高中	高中	
	學生體位適中率		國小	國小	☐ 符合全國指標以上 ☒ 低於全國指標尚需努力
		61.8%	國中 63.47%	國中 63.57%	
			高中	高中	

貳、健康促進學校議題：

一、必選議題：

國高中：☒健康體位(含營養教育) ☒菸檳防制 ☒性教育(含愛滋病防治)

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：☐視力保健 ☒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：☐性教育(含愛滋病防治) ☒安全急救教育 ☒傳染病防治

參、實施策略及內容說明：

一、學校健康促進委員會成員：

計畫職稱	職 稱	姓 名	任 務 執 掌
主任委員	校 長	徐淑敏	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「健康促進委員會」，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	張智能	協助學校衛生工作之實施及促進家庭學校間之合作關係。
	志工代表	羅林雪	協助學校衛生工作之推動。
副主任委員	學務主任	李偉成	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	張世珍	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	衛生組長	劉秉豪	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。
設備委員	總務主任	黃何歲	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）
輔導委員	輔導主任	許富美	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。
醫護委員	護理師	許巧芬 詹蕙瑛	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。 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。
教育委員	健康科任	黃士軒	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	陳文玲 蕭榮裕 邱蘊靜	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。
學生組	學生代表 自治市長	陳韋霖	協助推動健促議題，落實自主健康管理、實踐健康生活。

二、實施策略及內容

六大範疇	實施策略及內容說明	實施議題	主辦處室	協辦處室	實施時程
學校衛生政策	1. 成立健康促進推動委員會。 2. 擬定計畫，並列入學校行事曆中。 3. 定期召開推動工作檢討	健康體位 口腔保健 菸檳防治 安全急救	學務處 總務處	教務處 輔導處	全學期

	會議。 4. 建立無菸校園環境及舉辦菸害防制宣導活動。				
學校社會環境	1. 幸福早餐券調查與發放 2. 午餐補助	健康體位	學務處	衛生組	全學期
學校物質環境	1. 定期檢查合作社販賣之商品並要求中央餐廚廠商提供之食品，須符合『校園食品』之要求，亦嚴格禁止學生外訂餐盒、飲料。 2. 訂定飲用水設備管理辦法，定期維護飲用水衛生。 3. 提供恰當的照明系統及確保光線充足。 4. 修繕「哺乳室」	健康體位 口腔保健 性教育	學務處 總務處	衛生組 衛生組	全學期
健康生活技能教學及活動	1. 學生 CPR 教學與訓練 2. 全校教職員工 CPR 暨 AED 研習 3. 收八、九年級健康自主管理卡 4. 落實「課間活動」，強化生活健康行為。 5. 辦理體適能加強訓練，對體位不佳的學生進行補救。 6. 辦理七、八年級創意舞蹈比賽。 7. 辦理七、八年級拔河比賽。 8. 辦理七、八年級跳繩比賽。 9. 辦理 2000M 班級大隊接力競賽。	安全急救教育 健康體位 性教育	學務處 教務處	衛生組 體育組	全學期

	10. 辦理健康飲食宣導 11. 正確性觀念宣導與教學				
社區關係	1. 開放校園場地，提供社區民眾運動場所。 2. 社區健康檢查暨流感疫苗施打。 3. 家長日暨親職講座及健促知能宣導。 4. 校慶暨社區運動會	健康體位 視力保健 健促議題 健康體位	總務處 輔導處 學務處	學務處 衛生組 體育組	全學期
健康服務	1. 各項體格缺點學生列冊管理，進行相關衛生教育。 2. 新生健康檢查。 3. 七～九年級測量視力、身高、體重。 4. 全校教職員工暨幼兒園施打流感疫苗。 5. 八年級人類乳突疫苗接種	健康體位 口腔保健 視力保健 傳染病防治	學務處	衛生組 健康中心	全學期

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。	1. 體位過輕率維持住。 2. 體位肥胖率下降 0.5%。 3. 體位適中率上升 0.5%。 4. 體位過重率下降 0.5%。 5. 每天吃早餐達成率 90%。 6. 學生符合 85210 原則達成率（以下分述）：

	(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) 學生每天睡飽 8 小時達成率 80%。 (2) 學生每天午餐理想蔬菜量 (1 拳半) 達成率 85%。 (3) 每天四電使用時間少於 2 小時目標平均達成率 55%。 (4) 學生目標運動量平均達成率 80%。 (5) 學生多喝水目標平均達成率 75% (每日喝水 1500CC. 或體重每公斤*30CC)
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. 學生初檢齲齒率下降 3%，為 26.34%。 2. 學生齲齒矯治率達 91%。 3. 學生午餐餐後潔牙率 50%以上。 4. 學生每天平均刷牙次數達 4 次。 5. 學生使用貝氏刷牙法比率達 28%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. 無菸校園率達 100%。 2. 校園二手菸曝露率達 10%以下。 3. 學生吸菸率 2%以下。 4. 吸菸學生參與戒菸率 100%。 5. 菸害衛教種子教師人數 3 人。 6. 無檳校園率 100%。 7. 學生嚼食檳榔率 1%以下。
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. 接納愛滋感染者比率 80%。 4. 青少年拒絕婚前性行為發生率 (國高中) 達 90%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. 於課堂授予學生 CPR 教育訓練。 2. 教職員具有 CPR 證照比率。	1. 學生參加 CPR 教育訓練課程比率 90%。 2. 教職員具有 CPR 證照比率 95%。
傳染病防治	辦理傳染病防治宣導至少 1 場次。	利用朝會及教師晨會、家長日時間辦理傳染病防治宣導

伍、經費概算表：(表格請自行延伸)

項目	單位	單價	數量	金額	說明(用途)
CO 檢測儀	支	3000	1	3000	檢測呼出 CO 濃度以推測吸菸量
拋棄式吹嘴	盒	200	6	1200	CO 檢查衛生用品
禮卷	張	500	7	3500	菸癮防治宣導競賽獎勵
獎品(潔牙旅行組)	盒	30	120	3600	潔牙獎勵品
講師費	時	1600	2	3200	健促宣導講座
健促宣導印刷費	件	1500	3	4500	手冊、海報、布條、旗幟
雜支	式	1000	1	1000	文具、茶水..(以不超過總額之 5% 為限)
合計	20,000 元整				

承辦人：

單位主管：

主計：

校長：