

桃園市立永豐高級中等學校



永續健康 豐富生活

桃園市 112 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	桃園市立永豐高級中等學校	所屬鄉鎮市	八德區
學校地址	桃園市八德區永豐路 609 號		
議題	含菸(檳)害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育(含愛滋病防治)、 <u>全民健保</u> (含正確用藥) <u>教育</u> 、正向心理健康促進。		
補助經費	申請類別： ☒ 種子學校：編列 5,000 元 ☐ 協力學校：編列 10,000 元(☐ 由各中心學校邀請 ☐ 主動參與) (議題： ☐ 視力 ☐ 口腔 ☐ 體位 ☐ 菸檳 ☐ 性教育 ☐ 全民健保(含正確用藥)教育 ☐ 正向心理健康促進)		
	※額外加選項目：(可複選) ☐ 行動研究：可增列 5,000 元(☐ 待輔導學校 ☐ 自主參加學校) 1. 待輔導學校(111 學年度學生健康數據不佳者)：應檢附改善計畫 2 自主參加學校：請檢附行動研究策略與成效摘要表 ☐ 「健康促進學校優良教學模組」觀課：可增列 5,000 元 1. 檢附課程安排及活動歷程等 2. 將成果報送教育部國教署教學模組競賽		
承辦人	姓名：吳瑞嬪	E-mail：wjp@yfms.tyc.edu.tw	
	聯絡電話：03-3692679-121	傳真：03-3697425	
學校過去辦理之經驗或績優事宜(請列舉) (1) 100 學年度健康促進學校榮獲甲等。 (2) 通過高中優質化補助方案第二期程。 (3) 協助桃園縣衛生局拍攝「桃園健康瘦瘦拳」MV。 (4) 桃園縣交通安全評鑑優等。 (5) 教育部閱讀磐石學校、桃園縣閱讀桃花源閱讀推動績優學校。 (6) 94~101 學年度連續獲選桃園縣健康促進學校。 (7) 104~105 學年度連續獲選桃園市健康促進優良學校。 (8) 106 學年度獲選桃園市健康促進優等學校。 (9) 107 學年度獲選桃園市健康促進優良學校。 (10) 109 學年度獲選桃園市健康促進優等學校。 (11) 111 學年度獲選桃園市健康促進優等學校。			

辦理健康促進學校之潛能（請列舉）

- (1) 位於八德區與桃園區交界處，交通便利。
- (2) 運動性社團及班際球類競賽運作良好。
- (3) 100-110 學年度教育部區域射箭運動人才培育計畫中心學校。
- (4) 健檢矯治率達 100%。
- (5) 體育校隊在全國賽事皆創佳績。
- (6) 午餐以合菜方式，推動營養教育與一日蔬食。
- (7) 教室硬體設施，如觸控式螢幕。
- (8) 豐富的選修課程例如：射箭、擊劍、劍道、跆拳道、桌球，培養學生多元的運動習慣。
- (9) 豐富的圖書館藏，供學生吸取多方知識。
- (10) 結合 AI 推動健康促進議題。
- (11) 108 新課綱-蕈菇研究數位平台。
- (12) 以 AI 人工智慧的發展為基礎，結合物聯網的雲端串聯作為核心課程。

※本局將進行計畫審查及分級補助（如：計畫優劣、策略運用、成效評價等），並考量教育部國教署補助經費，保有刪減及核定貴校補助經費之權利。

承辦人：護理師吳瑞嬪

單位主管：

學務處主任 林宜螢

機關首長：

校長 黃懷德

衛生組長：

衛生組長 劉佳朋

112 桃園推動健康促進學校計畫

壹、前言

健康促進學校是世界衛生組（WHO）於 1992 年引進校園的理念。我國則於 2001 年由教育部開始推動。健康促進學校是教育與衛生兩大行政體系的結合。建立「由下而上」模式，打造健康環境。除了持續配合本市推動的菸（檳）害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、全民健保（含正確用藥）、正向心理健康促進等議題之外，本年度健康促進學校工作計畫，將秉持學校永續經營理念，提升全校師生健康的觀念與生活型態，及良好的健康優質的環境。

- 一、配合 108 課綱課程之實施菸害、衛生宣導等各項健康議題，融入課程中實施。
- 二、評估學校師生的健康狀況，並依照需求給予適當的體適能，以增進健康。
- 三、了解本校學生視力不佳之原因，積極參與市府視力保健校際聯盟，探討可行之改善方案。
- 四、建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務。
- 五、促進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。提供安全校園環境，建構預防事故傷害常識，降低意外事故傷害事件。

貳、計畫依據

- （一）教育部 112 年度健康促進學校計畫。
- （二）桃園市政府教育局 112.08.28 桃教體字第 1120083423 號函。
- （三）本校 112 學年度校務會議決議案。

參、背景說明

一、學校現況分析

（一）學校環境簡介

桃園市立永豐高級中等學校校園座落於八德區永豐里（住址：永豐路 609 號）是一所屬於都會型的學校且為完全中學，有國中、高中部。校門面對達生機械工廠與私立新興高中，後面隔縱貫鐵路與衛生署立桃園醫院相望，鄰近工業區。全校共有七十六班，學生數約 2400 人，教職員工約 180 人。學區內家長職業以勞工人數居多，多為雙薪家庭，對於學童照顧因工作繁忙而疏忽，或隔代教養的情形亦不在少數，家長對於學生每日之飲食情形與內容亦未多加留意，因此學生可能缺乏保健觀念而養成錯誤的飲食習慣，使得體位過重或過輕；國中學生面對繁重的課業壓力，過度用眼已成習慣，加上電子科技已是生活的一部份，學生將電腦遊戲、看電視為課後休閒活動，智慧型手機片刻捨不得離手，如何尋求有效的方法來幫助同學，顯然相當的重要。

為發展具有特色健康促進計畫，期以增進全校師生的健康，本校組成健康促進工作團隊，由學校成員共同認定的目標及健康議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以增進學

校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質；學校師生及學生家長之健康知覺、知識、態度價值觀技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。政策層面之策略主要為訂定相關規定、強化組織、以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化。

健康促進的概念與意義，利用教師專長、校園特色與社區環境，安排多項體育社團以及各項體育活動、班級體育競賽等健康行為的活動，以提升學生體能，養成學生運動的習慣。再則，本校因位處八德與桃園交接之處學區，鄰近工業區家長多數有吸菸的習慣，因此希望透過本校健康促進學校計畫的提出，健全整體學校衛生政策、強化社區服務的功能、了解學生視力不良之原因、改善學生體適能的表現、加強無菸的健康觀念之養成，達到本校發展願景：健康、快樂、創新、卓越。

(二)本校健康促進現況分析

1. 菸（檳）害防制

學區內學生家長職業以勞工人數居多，多為雙薪家庭，對於學童照顧難免因工作繁忙而疏忽，隔代教養的情形亦不在少數，普遍較缺乏健康生活知識，學區家長吸菸的人數為數不少，為此學校特別加強宣導「菸害防制」觀念，師生吸菸人數 $<0.01\%$ 。本校積極宣導吸菸對身體健康的傷害，112年度結合桃園市八德區衛生所辦理無菸校園推廣戒菸，希望由下往上推行無菸校園進而無菸家庭達到無菸社區，往昔以來家長配合度仍有待加強，因此本學年度將持續把重點放在推動無菸校園及無菸家庭方面。

2. 口腔保健：

由於齲齒帶給學童的影響甚大，除牙痛帶來的不適外，還可能導致咬合不正、發音不標準、咀嚼不良等後果，影響著學童的學習和發育，因此積極教導學童有正確的口腔保健觀念及技能，進而降低學童齲齒率是刻不容緩之事。本校108-111學年度七級學生新生齲齒就醫率分別為91.67%、100%、100%、100%，由此數據分析來看，顯見經過這幾年健康促進之宣導，本校七年級學生的齲齒就醫率已逐年上升，顯見活動推廣有成。學校為了推廣學生口腔保健，除利用七年級之健康檢查實施口腔檢查之外，也積極推行全校餐後潔牙並邀請陽光基金會蒞臨本校演講口腔健康保健的重要性，以培養學生良好之口腔保健習慣，未來將積極與社區牙醫醫療院所合作，以降低本校學生之齲齒率。

3. 健康體位：

近年來，由於青少年處於因高科技文明、生活網路化衝擊而衍生的低體能、低活動的生活型態，因此體適能水準呈現下降的趨勢。加上學童飲食喜好高含糖飲料及油炸食物，體重過重學生之比例似乎有逐年增加之趨勢，唯有注重營養均衡以及規律運動，才能保有健康之正常體位。由學生健康資訊系統數據顯示本校在學童體位控制方面，不論在體重過輕與體重過重及肥胖兩方面，學生人數比例過

高(佔31.68%)，並邀請專家學者舉辦營養講座(健康吃快樂動)，使學生能注重營養均衡以及規律運動，保有健康之正常體位。

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
七	男	人數	10	84	23	31	148
		比率	6.67%	56.76%	19.21%	15.54%	100.00%
	女	人數	11	98	21	23	153
		比率	7.19%	64.05%	13.73%	15.03%	100.00%
	小計	人數	21	182	44	54	301
		比率	6.98%	60.47%	14.62%	17.94%	100.00%
八	男	人數	10	84	20	35	149
		比率	6.71%	56.38%	13.42%	23.49%	100.00%
	女	人數	6	112	21	25	164
		比率	3.66%	68.29%	12.80%	15.24%	100.00%
	小計	人數	16	196	41	60	313
		比率	5.11%	62.62%	13.10%	19.17%	100.00%
九	男	人數	15	99	16	41	171
		比率	8.77%	57.89%	9.36%	23.98%	100.00%
	女	人數	12	119	27	23	181
		比率	6.63%	65.75%	14.92%	12.71%	100.00%
	小計	人數	27	218	43	64	352
		比率	7.67%	61.93%	12.22%	18.18%	100.00%
總計		人數	64	596	128	178	966
		比率	6.63%	61.70%	13.25%	18.43%	100.00%

111學年國中部學生體位統計含比率

4. 視力保健：

隨著科技的數位化時代的來臨，科技產業、產品開始深入每個家庭的活動與作息中。導致視力急速下滑，由本校學生健康的相關調查數據顯示，發現全校學生自七年級入學後至九年級裸視視力不良率逐年增加，如民國108~111年該年入學新生的視力不良率由、75%、71.1%至70.8%、71%居高不下，有急需改善的空間，如何使用教學模組(及其他介入策略)，期望透過教學模組(及其他介入策略)執行改善現階段或未來學生視力不良情況，同時，讓學生在視力健康之認知、態度、行為能力上有所增進，進而在生活中實踐。

經由108-111學年裸視視力不良率數據分析發現，本校在該年新生裸視視力不良率比率逐年下降，

三年後裸視視力不良率卻逐年增加，為了能讓本校處於國中階段的孩子能「控度防盲」，規劃聘請視力保健相關學者舉辦視力保健講座，提升師生對視力保健的重視。

年級/年度	108學年	109學年	110學年	111學年
七年級	72.3%	65.8%	62.1%	65.4%
八年級	74.1%	75.1%	72%	69.3%
九年級	78.6%	76.2%	77.2%	77.3%

108-111學年-裸視視力不良率

5. 性教育(含愛滋病防治)：

國中生階段是發展自我概念、學習自主的重要時期，並想擺脫雙親及校園規範的約束，同儕認同與歸屬感為首要。此階段依人類發展心理學觀點來看對性與愛議題特別敏感與感興趣，期望發展親密的情感相處關係，因此在好奇心誘惑的驅使下，國中生發生性行為的狀況有增加情勢，而延伸許多身心的健康問題、社會衍生的問題，包括未婚懷孕、校園性侵害、性騷擾事件、甚至是愛滋病感染等問題。

近年來性教育以及青少年濫用藥物議題備受重視，學生對於正確的性疾病預防與性騷擾、性侵害等方面之相關知識普遍缺乏，尤其是毒品等藥物濫用之認知更是普遍不足，因此本校除利用健體領域課程教導學生正確之性觀念與藥物濫用防制等知識，配合辦理性別平等講座，亦聘請專家學者蒞校，為學生實施性教育宣導及舉辦正確用藥作文比賽，宣導正確用藥重要性。

6. 全民健保(含正確用藥)：

台灣全民健保制度照顧所有台灣人民健康，制度優良聞名全球。全民健康保險是一項社會醫療服務措施，提供國民便利且低廉之醫療負擔，透過全民資源共享達到照顧經濟弱勢族群，讓全民都享有完善之健康醫療照護。有不少人質疑台灣為看病太方便，價格太便宜，所以病人不懂得珍惜，再加以我國人口結構劇烈變化，人口老化，衝擊全民健保財務平衡，面臨醫療需求增加而資源有限之情況下，台灣確實有必要去監督、阻止、並減少醫療浪費和濫用的問題。健保署為提升資源利用效率，除了持續促進民眾建立正確就醫觀念及珍惜醫療資源外，並從教育端著手，由學校從小教育我們的下一代正確使用健保資源，進而能影響家人、擴及社會。因此本校除利用健體領域課程教導學生台灣全民健保制度等知識，並在園遊會舉辦全民健保議闖關活動，增加師生對台灣全民健保制度了解。

7. 正向心理健康促進：

傳統心理學偏重於負向、病理的角度來瞭解人類的心理活動，隨著愈來愈多傳統心理學無法解釋的情形及「預防勝於治療」理念等因素，正向心理著重全人發展，提倡在正面和負面間取得平衡，找尋人類的優點與潛能。「心理健康」是一個關於個人及社區幸福的正向概念，例如能夠充分享受生活、因應壓力和悲傷、實現目標和潛能、與人維持良好關係等。

正向心理健康促進是一種提升心理健康與幸福的積極行動。藉由活動或方案的介入，促進社會、情緒、心靈的安適程度與生活品質。針對不同目標族群，也有不同介入目標。有心理疾病者，介入目標在於提昇心理疾病患者之社會、情緒、心靈等安適程度與生活品質；針對全體社區人口或特定群體，介入目標在於提昇特定群體的社會、情緒、心靈等安適程度與生活品質。

正向心理健康近年來已廣泛應用在公共衛生和心理衛生領域。所謂心理健康的積極內涵，包括快樂、主觀幸福感、心理安適、生活滿意與生活品質等。亦聘請專家學者蒞校，為學生實施正向心理健康促進宣導。

肆、SWOT分析：

為了解學校現況就優勢、劣勢、機會、威脅各方面針對必選「菸（檳）害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）全民健保（含正確用藥）、正向心理健康促進」七項議題與學校現狀進行SWOT 分析，詳列如下：

學校現況 SWOT 分析

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
學校環境	1. 位居八德與桃園交接之處，交通方便，較易取得資源。 2. 學校為完全中學，共 76 班，學生人數約 2400 人。 3. 學校教師熱忱有活力。 4. 學校環境優美。 5. 植栽豐富，綠意盎然。	1. 學校活動空間因學校人數多，顯得較為不足。 2. 國中與高中階段的學生心智及生理發展程度有所不同。	1. 利用健康課程，將健康促進議題融入教學。 2. 利用體育活動時間，如晨間活動、運動會、球類競賽、健康體操等推廣健康體位。 3. 結合外部資源，利用晨間活動時間宣導。	1. 學生接觸網路容易，較易受青少年次級文化影響 2. 國、高中兩套學制業務每週皆有各種活動需進行可利用之集體宣導時間不足。 3. 因升學主義掛帥，導致健康促進相關議題推動稍顯困難。
家庭環境	能配合學校政策及教師的教學理念。	1. 部分家長因工作關係，無暇兼顧親子及學校間的溝通。 2. 部分家對於健康行為認知缺乏。	配合健康意識的抬頭，適時推廣健康議題。	單親隔代教養學生族群不在少數，使得親子間管教及溝通可能出現衝突。
社區環境	1. 社區機關團體（八德衛生所..）提供相關資源 2. 本校訂有開放民眾運動時間，可提供學生、家長從事休閒活動。 3. 交通便利，鄰近署桃醫療資源豐富，就醫便利。	1. 補習班近在咫尺，學生競爭壓力大不利視力保健推行。 2. 校內有 OK 便利商店及校外便利商店、飲料店眾多，負面資源取得較易，對健康體位和戒菸有不利因素。	1. 各類機關（衛生所、派出所、鄰里長等）可與學校教育作連結，形成支持性社會網路。 2. 位居交通要道，周邊資源豐富。	社區家長職業多為勞工，也有一些新移民，較難兼顧家庭經濟和衛生健康教育。

本校菸（檳）害防制SWOT

S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
1. 學校致力推動全面禁菸，打造無菸環境。 2. 於校園張貼全面禁菸標誌。	1. 附近學校夜校學生吸菸人數較多，校園外的人行道上有許多菸蒂。 2. 社區有些家長有抽菸的習慣，根深蒂固，不易戒除。	1. 校園內設置禁煙標語、宣教海報及辦理反菸毒拒檳書法比賽。 2. 將拒菸課程融入教學。 3. 配合各處室推行之活動，宣導戒菸。 4. 結合桃園市八德區衛生所隊辦理拒菸校園，鼓勵師生戒菸。 5. 利用各大集會辦理反菸毒拒檳遊行。	1. 家長忙於生計加上未能以身作則，常置學生於二手菸之環境，缺乏照顧管教。 2. 容易結交鄰近學校夜校有抽菸習慣之學生。 3. 容易受同儕影響，導致戒菸失敗。 4. 抽菸學生其家中長輩幾乎都有抽菸習慣。

本校健康體位SWOT

S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
1. 各項學生健康管理資訊化，能隨時掌握學生健康資料。 2. 舉辦歲末路跑及運動會，培養學生平時運動習慣。 3. 有校隊教練－射箭、擊劍、劍道、跆拳道、桌球……有機會選修，學習多元運動項目。 4. 生活、體健教師能將健康議題融入課程中。	1. 校內設置便利商店，學生容易接觸高脂肪、高碳水化合物之速食、零食及飲料。 2. 校外手搖飲料店距離學校相當近，學生取得飲料相當便利。 3. 學童普遍喜愛油炸物，午餐留下的青菜往往比炸雞或薯條多，攝取過多的脂肪，造成營養不均衡。	1. 配合體育競賽、歲末路跑，養成學生課餘時間運動的習慣。 2. 結合本校委外午餐公司營養師宣導營養教育。 3. 辦理體育夥伴研習，提供教師參與運動機會。 4. 推動每日吃早餐及喝水 1500CC，讓學生養成健康飲食習慣。 5. 透過家長座談會宣導健康促進學校計劃，取得家長認同，提供各項支援。	1. 家庭飲食習慣不易改變，直接影響學生攝食觀念。 2. 學生喜歡購買含糖飲料到校飲用。 3. 升學壓力下，教師擔心學生從事體育活動影響課業表現，造成體育活動難以推行。 4. 親師座談會出席家長人數不多，較無法推動孩子的健康行為。

本校口腔衛生SWOT

S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
1. 洗手台數量充足。 2. 配合國一新生健檢瞭解學生口腔衛生狀況。 3. 健體領域課程包含貝氏刷牙法的指導予正確牙齒保健觀念。	1. 學校離便利商店及飲料店相當近，食物取得容易，若未養成潔牙習慣，將增加齲齒率。 2. 學生家長大多為上班族工作繁忙，對子女口腔保健習慣較缺乏指導。 3. 學生在家中未養成三餐餐後潔牙習慣。	1. 將口腔衛生觀念融入教學。 2. 潔牙活動透過宣導，可成長幅度大。 3. 推行午餐餐後潔牙活動，幫助學生養成潔牙習慣。 4. 結合陽光基金會辦理口腔癌衛生講座。	1. 家長過於忙碌，常疏忽提醒學生注意口腔健康。 2. 學校新生健檢-齲齒矯治通知單，部分家長因工作繁忙無法協助就醫矯治。

本校視力保健SWOT

S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
1. 健康中心每學期均會安排學生視力檢查，除通知家長視力檢查結果外，亦會追蹤視力異常矯治回條。 2. 健康中心備有新穎的視力檢查儀器。 3. 校園綠意盎然，可促進視力健康。 4. 定期做教室黑板與課桌椅測光工作，以維護學生視力。	1. 學生讀書、寫作姿勢不當。 2. 學生喜歡看電視或玩電腦、智慧型手機等科技產品之遊戲，無法確實遵守用眼30分鐘休息10分鐘原則。 3. 學生對正確的視力保健習慣尚未養成。	1. 視力不良矯治率達100%。 2. 辦理視力保健講座與各項活動宣導。 3. 採用T-5燈管改善校園照明設備。 4. 教師重視學生視力保健，各項活動均能配合執行。 5. 每年舉辦視力保健講座，增加師生對視力保健重視。 6. 推行下課教室淨空戶外活動，接觸陽光日照就是預防近視發生、延緩度數加深的最好方法！	1. 家長工作忙碌，陪伴子女從事戶外活動的時間少。 2. 學生課業壓力大，課間仍會持續近距離用眼。 3. 電子商品日新月異，使學生接觸電腦的時間越來越久，但家長無法嚴格把關，提升學生近視的危機。

本校性教育(含愛滋病防治)SWOT

S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
1. 性教育之教學與活動融入健康課程教學。 2. 學校圖書館圖書源豐富可以提供學生性教育書籍。	1. 教師僅配合健康促進活動計畫推行，較少能主動辦理性教育相關之議題教學活動。 2. 家長忙於工作，不常主動與孩子討論「性」相關知識，且無法掌握子女交友問題。	1. 本校各年段皆有負責輔導老師，提供學生傾吐心事及輔導。 2. 本校不定期進行宣導。 3. 生輔組 112 學年邀請專家學者舉辦性別平等講座。	網路發達，性資訊傳播媒介眾多，容易誤導使學生易吸收商業化誇大不實的知識，造成性觀念偏差。

本校宣導全民健保(含正確用藥)SWOT

S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
1. 學校有專任護理師，可以提供全民健保相關訊息。 2. 網路提供豐富資源，例如：正確用藥互動資訊學習網。 3. 每學期均按時辦理健康檢查。 4. 學區內家長及學生幾乎擁有健保 IC 卡。 5. 教官室定期舉辦紫錐花反毒正確用藥宣導。	1. 家長對於健保制度疾病分級健保知識不足。 2. 對急診醫療資源使用，認知不足。 3. 家庭已有根深蒂固的用藥觀念，改變不易。	1. 可藉由網站、海報等方式宣導。 2. 舉辦活動使學生有機會查詢正確用藥知識。 3. 每學年辦理正確用藥作文比賽。 4. 教師利用健體課程教學實施正確用藥觀念指導。 5. 辦理講座。	1. 部份家長有健保不用白不用、有看醫生有保庇、吃藥吃安心的錯誤觀念。 2. 部分家長會因為看診後學生用藥自覺藥物效果不佳，重複就醫。 3. 學生及家長為求方便易從藥局直接購買藥物使用或使用偏方治療。 4. 學生常把自己藥物和同學分享，以為症狀相同可以一起服用。 5. 未遵醫囑服藥，學生生病有至醫療院所看診，但卻未按時服用藥物。

正向心理健康促進 SWOT

S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
1. 學校有專任輔導老師，可提供心理健康知識 2. 網路提供豐富資源；例如： 3. 輔導室定期舉辦活動、講座。	1. 家庭已有根深蒂固的處事態度、相處模式，改變不易。 2. 家長忙於工作，不常主動與孩子討論「心理健康」相關知識，且無法掌握子女的身心健康。	1. 發問卷。 2. 每學期邀請專家學者舉辦講座。	網路發達，心理健康資訊傳播媒介眾多，容易誤導使學生易吸收商業化誇大不實的知識，造成正向心理健康促進偏差。

伍、計畫內容與實施策略：

- 一、塑造學校健康活力的形象：發展學校健康促進的議題、努力達成預期的成效，達到健身強國的目的。
- 二、透過課程讓學生了解菸品對身體的危害，進而推動無菸校園。
- 三、經由每學期期初的健康檢查與體適能檢測，配合體適能常模標準，分析各人之體適能水準，讓每位學生了解自己的身體狀況與運動能力；並經由課程設計與安排，指導學生正常飲食的觀念、正常作息的認知、正確的身體活動練習方法，並且增加練習的機會以提升體適能水準。
- 四、給予用藥安全、性教育、全民健保的正確觀念及藥物濫用的防治教育，避免因錯誤觀念而傷害的自己寶貴的身體及浪費醫療資源。
- 五、了解本校學生視力不良之原因，培養全校師生正確視力及口腔保健知識、觀念與態度，建立視力及口腔保健良好習慣。
- 六、學校環境以促進師生互動：安全的校園建築、設施，使學生容易於學校環境中適應，並且藉由各項活動讓學校中教師與學生的互動與參與關係更上一層樓。
- 七、增加心理健康知識、正向態度、自我效能及健康生活品質，使學生能夠勇敢面對生活中的壓力和問題，遇到問題或阻礙時，會努力達成目標，不輕易放棄。

陸、預定進度

一、推動菸（檳）害防制

項次	日期	實施步驟	具體行動	執行&協助單位
(一)	111.08 111.09	成立學校健康促進委員會與工作小組	1. 「反菸、反檳校園工作小組」推動「菸、檳害防制教育」工作。 2. 成立學校菸（檳）害防制健康促進委員會與工作小組。	◎執行： 學務處 ◎協助： 各處室、班導師
(二)	111.09 111.11	校園評估	1. 瞭解本校教職員工生及家長對於菸品的認知與態度。 2. 統整本校有抽菸習慣人數。	◎執行： 學務處、健康中心 ◎協助： 各處室、各班導師
(三)	111.12 112.05	向香菸說不一『反菸、反檳』活動	1. 結合地方衛生所人力對於已成癮之學生及家長實施戒菸教育，並成立「戒菸班」。 2. 舉辦反菸書法比賽及海報競賽，以宣導菸品對健康的危害。 3. 利用園遊會舉行「反菸遊行」議題。	◎執行： 學務處 & 健康中心 ◎協助： 各處室、各班導師
(四)	112.02 112.04	學校課程指導，增進學習效能	1. 學校環境中增闢「反菸」宣導教育專欄，張貼「反菸」海報或宣導圖片或宣導小語。 2. 欣賞「反菸」宣導影片並撰寫心得報告。 3. 「反菸」的議題融入各學習領域中，請各領域教師製作教案及學習單讓學生學習。 4. 指導學生以主題探索方式呈現自己的「反菸」意識。	◎執行： 學務處 & 健康中心 ◎協助： 各處室、各班導師
(五)	112.05 112.06	1. 結合社區資源擴增學習層面並協助學校推動教育 2. 成果集錦	1. 運用親職教育日對家長進行「反菸」宣導。 2. 與鄰近商店合作，請商店拒絕賣菸給未滿18歲的同學。 3. 配合少年隊菸害防制宣導活動，安排演講。	◎執行： 學務處 & 健康中心 ◎協助： 各處室、各班導師
(六)	112.07	檢討與評估	召開「反菸校園工作小組」會議，檢討得失與評估成效。	◎執行： 學務處、健康中心、教官室

二、健康體位

項次	日期	實施步驟	具體行動	執行&協助單位
(一)	111.08 111.09	成立學校健康促進委員會與工作小組	「健康體位工作小組」進行體適能實施計畫。	◎執行： 學務處 ◎協助：各處室
(二)	111.09 111.11	彙整體適能結果及評估	1. 按照部頒老師及學生體適能基準表，進行全校師生體適能檢測，並協請資訊組分析統合數據。 2. 協請教務處及體育組召開健體領域相關會議，依照分析數據，針對本校學生體適能較弱的項目酌予加強提升。 3. 鼓勵教師健檢，以利教師瞭解自己健康體能現況。 4. 舉辦「112 學年運動大會」。	◎執行： 學務處、健康中心 ◎協助： 各處室、各班導師
(三)	111.09 112.06	健康體能活動	1. 辦理「歲末越野賽跑」，讓本校師生跑進社區、跑進田野，讓社區民眾見證本校促進健康體能的決心，期能帶動社區民眾重視健康體能的氣氛。 2. 辦理各項師生球類運動競賽（排球賽、籃球賽、越野賽跑賽…）。 3. 辦理全校性運動會。 4. 協請總務處、事務組會合體育組意見，針對本校體能鍛鍊場所或器材加以維護或更新，以維學生從事體能活動時安全。 5. 配合人事室，辦理教師文康活動時，結合健康體能活動（爬山、健走、騎腳踏車…等） 6. 舉行自行車路考體驗活動，增加學生健康技能。 7. 開辦游泳班，讓學生可以體驗游泳課程，增進健康。 8. 辦理健康講座邀請專家學者宣導『健康吃快樂動』。	◎執行： 學務處、健康中心 ◎協助： 各處室、各班導師、健體領域教師

(四)	112.07	檢討、經驗傳承及表彰行動成就	1. 召開期末推行委員會會議，針對年度計畫實施狀況，做全盤的檢討與經驗交流，精進訂定下一年度健康促進學校實施計畫。 2. 針對積極參與協助之師生，頒發感謝狀。	
-----	--------	----------------	--	--

三、口腔衛生

項次	日期	實施步驟	具體行動	執行&協助單位
(一)	111.08 111.09	成立學校健康促進委員會與工作小組	1. 「口腔衛生工作小組」訂定口腔保健實施計畫，並納入健康中心行事曆。 2. 宣導吃完東西漱口並潔牙的習慣。 3. 結合陽光基金會辦理口腔癌衛生講座	◎執行： 學務處、健康中心 ◎協助：各處室、各班導師
(二)	111.10 112.06	議題融入課程	1. 健教課程融入口腔保健知識。 2. 新生健檢進行口腔檢查並登錄檢查結果，檢查結果在一個月內通知家長篩檢結果及進行矯治追蹤。	◎執行： 學務處、健康中心 ◎協助： 各處室、各班導師
(三)	111.09 112.06	口腔衛生活動	1. 園遊會遊行活動宣導。	◎執行： 學務處、健康中心 ◎協助： 各處室、各班導師
(四)	112.07	檢討與評估	召開「口腔保健工作小組」會議，檢討得失與評估成效。	

四、視力保健

項次	日期	實施步驟	具體行動	執行&協助單位
(一)	111.08 111.09	成立學校健康促進委員會與工作小組	1. 「視力保健工作小組」訂定視力保健實施計畫，並納入健康中心行事曆。 2. 制定學生校內生活用眼習慣準則。 3. 黑板維修，並保持不反光之板面。 4. 利用問卷以期了解學生視力不良之原因。	◎執行： 學務處、健康中心 ◎協助：各處室、家長會
(二)	111.09 112.06	1. 營造校園環境與檢測燈源照明、課桌椅 2. 視力檢查	1. 增加校園植栽，以期常態性美化綠化學校環境。 2. 每學期初進行視力檢查並登錄檢查結果，檢查結果在一個月內通知家長檢查結果及進行矯治追蹤。 3. 辦理講座。	◎執行： 學務處、健康中心 ◎協助： 各處室、各班導師
(三)	111.09 112.06	視力保健活動	1. 邀請專家學者辦理校內視力保健衛生講座。 2. 舉辦視力保健講座宣導視力保健的重要性。 3. 張貼用眼 3010 海報宣導視力保健。 4. 利用下課時間淨空教室，讓學生走出教室。	◎執行： 學務處、健康中心 ◎協助： 各處室、各班導師
(四)	112.07	檢討與評估	召開「視力保健工作小組」會議，檢討得失與評估成效。	

五、性教育（含愛滋病防治）

項次	日期	實施步驟	具體行動	執行&協助單位
(一)	111.09 112.06	愛滋病防治宣導	1. 邀請專家學者演講宣導愛滋防治。	◎執行： 學務處、健康中心 ◎協助： 教官室、各班導師

(二)	111.09 112.06	推動性別平等教育	1. 建立校園性騷擾、性侵害、性霸凌通報管道。 2. 舉辦教師校園性教育研習。 3. 舉辦學生性別平等教育宣導，並發下學習單。	◎執行： 教官室、輔導室 ◎協助： 各班導師
(三)	112.07	檢討與評估	召開「性教育工作小組」會議，檢討得失與評估成效。	

六、宣導全民健保(含正確用藥)

項次	日期	實施步驟	具體行動	執行& 協助單位
(一)	111.09 112.06	全民健保與正確用藥宣導	1. 「正確用藥工作小組」進行正確用藥實施計畫，並納入健康中心行事曆。 2. 針對吃藥方式請護理師指出錯誤用藥概念。 3. 正確用藥融入教學課程。 4. 利用海報、網站宣導全民健保正確。	◎執行： 學務處、健康中心 ◎協助：各處室、各班導師
(二)	111.09 112.06	議題融入課程	1. 將全民健保議題融入課程加強宣導。 2. 融入課程及戶外活動宣導全民健保。 3. 將正確用藥及藥物濫用議題融入課程加強宣導。	◎執行： 學務處、健康中心 ◎協助：各處室、健體領域教師
(三)	111.09 112.07	舉辦「紫錐花運動」	每月的第一天上班日進行「紫錐花運動」，宣示反毒、防治藥物濫用決心。	◎執行： 學務處、健康中心 ◎協助：各處室、各班導師

(四)	111.10 112.06	1. 融入課程 2. 宣導活動 3. 配合本校「正向輔導管教」辦法	1. 邀請專家學者蒞校進行反毒反菸拒檳宣導。 2. 各科課程融入「用藥安全與藥物濫用防治」知識。 3. 於健康中心專欄展示關於用藥安全及藥物濫用防治宣導單張、刊物、海報。 4. 辦理正確用藥作文比賽，宣導正確用藥重要性。	◎執行： 學務處、健康中心 ◎協助： 各處室、各班導師、署立桃園醫院
(五)	112.07	檢討與評估	召開「宣導全民健保工作小組」與「用藥安全與藥物濫用防治工作小組」會議，檢討得失與評估成效。	

七、正向心理健康

項次	日期	實施步驟	具體行動	執行&協助單位
(一)	111.09 112.06	成立心理健康促進委員會與工作小組	「心理健康工作小組」訂定心理健康實施計畫，並納入健康中心行事曆。	◎執行： 學務處、健康中心 ◎協助：各處室、各班導師
(二)	111.09 112.06	「親職講座活動」辦理	1. 邀請專家學者蒞校進行「心理健康知識」宣導。	◎執行： 學務處、健康中心 ◎協助： 各處室、各班導師
(三)	111.09 112.06	議題融入課程	1. 將心理健康議題融入課程加強輔導。	◎執行： 學務處、健康中心 ◎協助： 各處室、各班導師
(四)	112.07	檢討與評估	召開「心理健康工作小組」會議，檢討得失與評估成效。	

[illegible]

柒、健康促進學校人力配置

計畫職稱	本校所屬單位及職稱	本計畫之工作項目
總召集人	校長	1. 研擬並主持計畫，彙整報告撰寫。 2. 督導計畫推行之進度與成效，並適時召開推行委員會，檢討與改進。
副召集人	家長會會長	1. 研究策劃、督導計畫執行。 2. 建立學校與家長、學校與社區之宣導與溝通橋樑。
副召集人	高中部教務主任	1. 研究策劃、督導計畫執行並協助行政協調。 2. 協調課程發展委員會，將健康促進議題列入重要討論主題或課程。 3. 督導健康促進學校相關課程之推動。
副召集人	國中部教務主任	1. 研究策劃、督導計畫執行並協助行政協調。 2. 協調課程發展委員會，將健康促進議題列入重要討論主題或課程（融入九年一貫課程）。 3. 督導健康促進學校相關課程之推動。
副召集人	學務主任	1. 研究策劃、督導計畫執行並協助行政協調。 2. 掌握健康促進工作之進度與成效。 3. 協調導師機制，將健康促進的意涵宣達給家長知悉並鼓勵共同參與。
副召集人	輔導主任	1. 研究策劃、督導計畫執行並協助行政協調。 2. 協助辦理健康促進學校師生教育輔導活動。 3. 提供本校教職員工生所需之「心理健康」諮詢與輔導。 4. 利用親職教育日宣導家長健康促進概念。

副召集人	人事主任	1. 研究策劃、督導計畫執行並協助行政協調。 2. 健康促進學校之人力規劃。
副召集人	圖書館主任	1. 研究策劃、督導計畫執行並協助行政協調。 2. 健康促進學校之教育宣導與健康促進 相關叢書採購。
副召集人	總務主任	1. 研究策劃、督導計畫執行並協助行政協調。 2. 規劃健康促進學校之硬體設備更新與 維護。
執行委員	衛生組長	1. 策定健康促進學校執行計畫並推動實施。 2. 依計畫內容確實執行，並記錄回報執行 成效。
執行委員	體育組長	1. 協調健康體能活動、競賽之規劃與推動。 2. 協商本校健體領域老師適當要求本校學生體體能養成與維持，並確實紀錄體 能狀況。 3. 95 年度起協助加強教師「體適能」。 4. 依計畫內容確實執行，並記錄回報執行 成效。
執行委員	生輔組長	1. 協助推動「菸害防治」、「用藥安全及藥物濫用防治」活動與演講。 2. 確實掌控本校師生抽菸及用藥狀況，必要時成立戒菸班，並請專人協助輔導。 依計畫內容確實執行，並記錄回報執行 成效。
執行委員	庶務組長	1. 協助採購健康促進學校計畫所需之物品及器材。 2. 依計畫內容確實執行，並記錄回報執行 成效。

執行委員	資訊組長	1. 統整健康促進相關資料數據，進行圖表量化分析。 2. 依計畫內容確實執行，並記錄回報執行成效。
執行委員	國中健體領域召集人	1. 整合國中健體老師共同協助健康促進活動之推行。 2. 依計畫內容確實執行，並記錄回報執行成效。
執行委員	高中健體領域召集人	1. 整合高中部健體老師共同協助健康促進活動之推行。 2. 依計畫內容確實執行，並記錄回報執行成效。
執行委員	健康中心護理師	1. 協助辦理新生健康檢查。 2. 協助定期測量學生體重、視力且做好追蹤紀錄，依需求提供就醫諮詢服務。 3. 宣導學生做好「自主健康管理」。 4. 依照意外傷害緊急處理流程，協助本校師生身理傷害處理。 5. 評估健康促進相關議題擬定健康計畫。 6. 依健康促進計畫內容確實執行，並記錄回報執行成效。
執行人員	衛生組工讀生組長	1. 協助健康促進計劃文書處理。 2. 協助辦理印刷文宣品等事項。
執行人員	班聯會主席 自治市小市長	協助推行學生健康促進計畫活動相關事項。

捌、成效指標及預期效益

- 一、落實師生健康服務:定期體適能檢測、各項健康檢查，缺點矯治之追蹤與輔導能拿到 90%以上。
- 二、師生健康資料能妥善管理，並統計分析，提供學校衛生政策作參考與改進的依據。
- 三、營造健康清新的無菸、無毒校園環境，85%以上的家長願意簽屬無菸、無檳榔家庭約定書，並願意落實於家庭中。
- 四、提升全校學生體位正常百分比達到 60%以上，且大部分學生願意認真參與，並進而養成良好的健康行為。
- 五、具體執行視力保健策略「下課教室淨空」、「用眼 3010」及「戶外活動 120」等相關活動，各項達成率可達 90%以上。

- 六、充分運用校內刊物與網路公告，隨時提供最新健康資訊分享。
- 七、辦理體位選擇之營養諮詢講座，建立師生正確之飲食習慣與行為。
- 八、結合社區、社會資源，發揮學校社教功能。與地方社衛生機關密切配合，積極爭取補助經費，充實教學設備，改善學習環境。

玖、評價方法及預期效益

(一) 評鑑方式

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測料以評估計畫成效，茲說明如下：

1. 過程評鑑

- (1) 定期召開學校衛生委員會議，檢討學校整體衛生政策，及健康促進各議題執行之成效與缺失，並做成紀錄，以做為改進或修正之依據。
- (2) 將前測之問卷，做成統計分析，了解健康問題之癥結所在，作為擬定實施計畫之參考。
- (3) 鼓勵師生隨時提供寶貴意見與建議，讓教學與活動能更有效的進行。
- (4) 各項活動計畫周詳、具體可行，能達預期目標，並將成果紀錄、存檔。

2. 成效評鑑

- (1) 落實健康中心功能，定期辦理學生體重檢測，資料之統計分析與追蹤輔導。
- (2) 推行視力保健「下課教室淨空」、「用眼 3010」及「戶外活動 120」等策略，有效降低本校學童視力不良率。
- (3) 體育組實施體適能檢測，規劃各項活動落實執行，至少 85% 的學生能建立有效的運動行為與習慣，成效明顯。
- (4) 衛生組結合營養午餐，辦理各項飲食營養教育，提昇師生之營養知識與健康行為。
- (5) 將菸害及檳榔的危害身體健康的影響納入課程來教學，營造一個無菸害及無檳榔的校園及社區環境。
- (6) 結合社區辦理各項健康促進宣導活動，建立友善之夥伴關係。

(二) 預期效益

- 1. 透過各項教學、研習與宣導活動，培養師生擁有健康知覺、技能和生活習慣，期能健康生活、快樂成長。
- 2. 建立健康促進檢核表，逐項檢視學校衛生工作推行成效，加強檢討與修正。
- 3. 行政上加強橫的聯繫，建立跨處室合作模式，全面而有效的推動各項健康促進教學與活動。
- 4. 整合校內外各項人力、物力等資源，推動「健康有力，大有可為」的健康促進學校，從個人、家庭、學校推廣至社區。
- 5. 以本計畫為主軸，「健康促進」為永續經營的目標，期能促進學校成員產生健康

行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

拾、經費概算表：詳見附件經費概算表。

拾壹、本計畫經校務會議通過，陳請校長核可後實施，修正時亦同。

桃園市 112 學年度健康促進學校計畫補助經費概算表

學校名稱:桃園市立永豐高級中等學校

申請類別：(請勾選)

☒種子學校：編列 5,000 元

☐協力學校：編列 10,000 元(☐由各中心學校邀請)

(議題：☐視力 ☐口腔 ☐體位 ☐菸檳 ☐性教育 ☐全民健保
(含正確用藥)教育 ☐正向心理健康促進)

額外加選項目：(可複選)

☐行動研究：可增列 5,000 元 (☐待輔導學校 ☐自主參加學校)

☐「健康促進學校優良教學模組」觀課：可增列 5,000 元

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價
1	鐘點費(內聘講師) (正確用藥、愛滋宣導)	1000	小時	2	2000
2	獎品(禮券) 對象：學生 (作文*10)	100	張	10	1000
3	正向心理講師費	2000	小時	1	2000
總計					5000

辦人:護理師吳瑞嬪

單位主管:業務主任林宜螢

主計:

助理員胡雅婷

校長黃懷德

衛生組長:衛生組劉佳朋

會計室主任陳宇治

校長:

備註:

1. 本案編列請參考「教育部補助及委辦計畫經費編列基準表」及經常門(如:講師鐘點費、學生獎品、文具紙張、印刷費等)項目。
2. 本局將進行計畫審查及分級補助(如:計畫優劣、策略運用、成效評價等),並考量教育部國教署補助經費,保有刪減及核定貴校補助經費之權利。
3. 請於 112 年 9 月 20 日前連同計畫(紙本)1 式 2 份、概算表(正本)1 份單獨放置計畫上方逕送潛龍國小彙辦。