

附件四

桃園市 111 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	桃園市立龍岡國中	所屬行政區	中壢區
學校地址	桃園市中壢區龍東路 147 號		
議題	含菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥（含全民健保）教育、正向心理健康促進		
補助經費	申請類別：（僅擇一選擇） <input checked="" type="checkbox"/> 種子學校：編列 5,000 元 <input type="checkbox"/> 協力學校：編列 10,000 元（ <input type="checkbox"/> 由各中心學校邀請 <input type="checkbox"/> 主動參與） （議題： <input type="checkbox"/> 視力 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 體位 <input type="checkbox"/> 菸癮 <input type="checkbox"/> 性教育 <input type="checkbox"/> 正確用藥）		
	※額外加選項目：（可複選） <input checked="" type="checkbox"/> 行動研究：可增列 5,000 元（ <input checked="" type="checkbox"/> 待輔導學校 <input type="checkbox"/> 自主參加學校） 1. 待輔導學校（109 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 3. 將成果上傳至「健康促進學校行動研究專區」 （ <a href="http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/">http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/</a> ）		
承辦人	姓名：杜怡德	E-mail：ide7346@lkjh.tyc.edu.tw	
	聯絡電話 03-4562137	傳真：03-4387422	
學校過去辦理之經驗或績優事宜（請列舉）			
1. 100 學年度榮獲『健康促進學校』優等。 2. 99、96 學年度榮獲『健康促進學校』優等。 3. 98、97 學年度榮獲『健康促進學校』甲等。 4. 99 年度承辦體適能攜手促進計畫評鑑，榮獲績優學校。 5. 98 年度申辦衛生局「校園戒菸班」，結合中壢區少年隊輔導抽菸學生，鼓勵完成戒菸。 6. 訂定永續校園發展計畫，成立「學校環保小尖兵」進行各項回收作業、廢電池回收、二手書回收。 7. 辦理師生 CPR + AED 種籽研習及教職員工健檢健康服務。 8. 訂定午餐輔導實施辦法，學校門禁管制禁止外食，鼓勵訂購營養午餐及自帶便當，確保學生午餐品質。			
辦理健康促進學校之潛能（請列舉）			
1. 本校有五位健體領域教師、一位專任運動教練、護理師及外聘心理諮商師，專業團隊陣容堅強。 2. 申辦桃園市教育局【基層運動選手訓練站】與【桃園市體育重點團隊計畫】，挹注本校及社區運動社團。 3. 本校運動社團多元，發展學生潛能，激發亮點。校隊計有田徑、男女籃球隊三項；運動社團有籃球社、飛盤社、桌球社、羽球社、休閒球類社，帶動學校運動風氣。 4. 全校親師生對於健康促進有高度興趣，並且願意配合參與學校活動。 5. 家長會及志工隊願意協助推廣學校全體師生健康促進相關活動。			

※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：

單位主管：

機關首長：

# 桃園市龍岡國中辦理 111 學年度健康促進學校實施計畫

## 壹、前言

本計畫旨在發展多元的整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康，讓青春期的國中生學會關心及管理自我健康，並且能把健康理念推廣至家庭、社區，以促進個人與環境之間有更積極之互動，達成健康生活之落實。本計畫分三階段進行：

- 一、成立學校健康促進委員會，組成健康促進工作團隊，透過導師、行政及主管會報依學校現況討論廣徵全校教師及全體學生對健康議題之需求、除市府指定必選議題「菸害防制」、「健康體位」、「視力保健」、「口腔衛生」、「性教育（含愛滋病防治）」、「正確用藥」、「全民健保」、以及「正向心理健康促進」外。而本校今年為「視力保健」待輔導學校，故會將視力保健做為本學年度重點執行項目。
- 二、依據所訂定之目標及議題，實施健康行為問卷調查，瞭解學生起始行為，發展有效的策略，擬定計畫，並提供充分的環境支持與服務，以培養學校成員健康概念，進而產生健康行為並建立健康的生活型態，以提升健康品質。
- 三、實施過程評價，適時回饋修正執行策略，並以問卷後測、體適能檢測等相關資料作成效評價，進行評估計畫實施之整體成效。

## 貳、計畫依據

- 一、教育部 111 年度健康促進計畫。
- 二、桃園市政府 110.8.26 桃教體字第 1110073694 號。

## 參、背景說明

### 一、緣起

- (一)健康狀況是影響學習、工作及生活品質的重要因素。隨著家庭結構、生活型態及社會環境等因素的改變，我國的十大死因以慢性疾病為主。其中病因多與生活方式、飲食習慣有密切關係，意味不健康的生活型態實為肇因殺手。
- (二)本校 107 學年度為體位過重待輔導學校，然而經過一年的宣導以及全體師

生共同努力之下，本校 108 學年度已經無須輔導項目，顯見學校推行健康促進議題之重要性。然因現今社會 3C 產品使用頻繁，再加上本年度在家線上課程的緣故，造成學生視力受到影響，故本校 109 學年度、110 學年度為視力保健待輔導學校。

## 二、學校現況分析：

### (一) 學校背景分析：

本校位處於桃園市中壢區，共 40 班，學生有 1040 人，教職員工為 119 人。

### (二) 學生家庭社經分析：

學區家長大部分屬於勞工階層，故一般社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例逐漸增高，目前雖有改善，但仍有許多學童、家長之生活、學習與成長頗值得關切。

### (三) 學校教職員分析：

本校教師較為年輕，在健康促進領域專業知能仍有許多地方可以精進，因此舉辦相關的研習進修，以提升教師相關知能，並能妥善運用於教學領域中。自 94 學年度至 110 學年度獲教育部經費補助，順利推展本校健康促進學校計劃，使得相關健康觀念得以慢慢落實在全校教職員工生與社區人士身上，讓大家可以了解健康的重要性。

### (四) 本校健康促進之需求與計劃之特色：

本校目前的學校健康促進工作內容包括健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生等。其具體內容包括健康中心護士對員工生健康照顧、洽請醫院來校辦理教職員工健康檢查、健康教學、醫師專題演講、教師研習等；另於每學年上、下學期辦理全校教職員工生體適能訓練及佈置健康促進學校專欄。而在餐飲衛生方面，學校有午餐秘書針對每日午餐進行營養及熱量的配置及管控，以掌握全校教職員及師生午餐的均衡及衛生。

### (五) 本校 110 學年度學生健康檢查資料顯示：

#### 1. 健康體位：

全校體位異常人數佔全校學生 13.98%。學校衛生政策應加強宣導健康體

位概念並建置學生體位監測系統及追蹤管理專案。

## 2. 視力保健：

根據全校學生視力檢查顯示，裸視視力不良人數佔學生檢查總人數近76.33%。足見學生個人及家長對靈魂之窗的輕忽，亟待學校教育宣導教育。

## 3. 口腔衛生：

110學年度新生口腔檢查，未治療齲齒為38.54%。經健康中心通知、導師提醒後，追蹤就醫率達62.24%。然而，此學年新生尚有恆久齒未長出顯示國一新生尚在生長發育關鍵期，做好口腔衛生教育，預防口腔疾患是必要措施。

(六)本校110學年度學生體適能檢測資料與百分等級常模對照顯示：

項目\本校比率	金質 85%	銀質 75%	銅質 50%	中等	待加強 20%以下
坐姿體前彎	13.2%	8.8%	24.6%	28.2%	23.6%
立定跳遠	8.2%	7.7%	24.7%	25.6%	35.4%
仰臥起坐	11.2%	7.8%	25.2%	24.5%	29.2%
心肺適能	6%	52%	18%	24.5%	45.5%

(七)學生輔導個案亟待學校行政解決改善之問題：

本校學區家庭結構中，外籍配偶、隔代教養、單親家庭人口比例較高，

且近來因網際網路發達，資訊傳達迅速，加上青春期學生對於性的強烈好奇，家長忙於工作，子女交友結群入幫，涉及藥物濫用個案時有發生，衍生下列亟待學校行政解決改善之問題

- (1)因異性交友造成親子衝突個案增加。
- (2)親子互動品質不佳，父母教養效能不彰。
- (3)有性經驗之學生個案增加。
- (4)網路交友造成中輟個案增加。
- (5)交友複雜產生幫派藥物買賣個案發生。

(八)健康管理需親師共同協助學生培養正確認知與行為落實，而健康更是親師生任一角色皆須努力之目標。綜上所述，推展反菸拒檳、性教育、健康體位、口腔衛生、正確用藥和視力保健等相關教育活動需舉辦相關的研習進修以提升親、師有效教學與學生輔導的專業知能，透過總體課程計畫，將健康議題融入課程教學、學校行事安排多元活動宣導，營造運動樂活風氣 期盼認知落實行動、廣納社區資源及校園環境支持與佈置，寓教於生活中，是本校衛生政策重點工作。

### 三、SWOT 分析：

一、學校衛生政策			
S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
1.教師素質優，碩士學位教師佔70.58%，衛生教育生活及健康行為接受度高。 2.學校衛生委員組織運作配合行政會報，落實統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。 3.班班有電腦、網路及單槍，有利健康衛教推展。	1.學區與商圈重疊，商店林立，部分商家未落實拒賣香菸給學生。 2.家長多為勞工階級，多數抽煙吃檳榔習慣，學生暴露於二手菸環境機會多。 3.電腦、手機普及，助長學生長時間坐在電腦螢幕前，而加速眼睛視力惡化。	1.地方仕紳不乏具醫護背景者，可提供學校宣導教育人力資源。 2.學校附近醫療及教育資源豐富。 3.教育部及行政院衛生署積極鼓勵各校辦理菸害防制教育宣導活動，提供教學資源。	1.附近商店林立，網咖、娛樂場所遍佈；菸品販售普遍。 2.下午校園開放時段，校外人士出入校園隨心所欲，吸菸行為難約束。 3.家長經商者眾，營業場所不易推動禁菸。

二、學校物質環境			
S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
<p>1. 本校位處於桃園市中壢區，共40班，學生有1040人，教職員工為119人。</p> <p>2. 學校有良好的運動空間及運動球具，設有樂活教室及飛輪器材室，可供學生運動健身。</p> <p>3. 校園走廊文宣張貼處所多，有利衛教學生作品發表及宣導資料張貼。</p>	<p>1. 學校附近網咖、撞球場林立，學生易於沉溺其中而荒廢體能運動。</p> <p>2. 學校附近攤販林立且販賣高熱量食品。</p>	<p>1. 實施學生健康檢查，健康中心配合健檢宣導教育BMI。</p> <p>2. 透過學校集會講座了解健康資訊。</p> <p>3. 推行桶餐，透過全面落實掌握學生午餐營養源。</p>	<p>1. 週邊餐飲食品普遍重口味(鹹且油膩)，影響學生健康。</p> <p>2. 升學壓力造成學生運動時間減少。</p>
三、學校社會環境			
S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
<p>1. 家長會支持各項教學活動。</p> <p>2. 班級導師熱心服務，可支援相關課程。</p>	<p>1. 家長社經地位差異大，參與活動及提供協助之歧異度大。</p> <p>2. 教師因教學工作繁忙，可能影響參與健康促進活動的意願。</p>	<p>1. 政府衛生及教育支持學校進行健康促進學校計畫。</p> <p>2. 以小團體方式進行性教育輔導，對於有親密異性交往的學生，可增進健康交往並避免危險性行為的發生。</p>	<p>1. 學校的健康體能活動多樣性與新鮮度不如校外活動，學生易於怠倦。</p> <p>2. 學生對於性行為僅能虛擬想像，若無吸收正確性觀念的學生，恐有躍躍欲試的擔憂。</p>
四、社區關係			
S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
<p>1. 學校氣氛和諧，有益於學生學習。</p> <p>2. 多數家長和老師互動良好。</p> <p>3. 學校空間廣為社</p>	<p>1. 學校對面即市場，出入份子複雜。有不良習慣者眾，不利社區健康風氣之營造。</p>	<p>1. 學校教師熱衷運動，可作為一人一運動之種子教師。</p> <p>2. 學校善用寒暑假結合社區資源(中壢市公所)合辦體育競賽活動。</p>	<p>1. 單親或隔代教養及外籍配偶比例較其他社區高。較缺乏學生健康體位觀念。</p> <p>2. 學區鄰近網咖、撞球館，學生容易沉迷其中。</p>

區居民所用，樂於開放及外借校園運動場館。		3. 午餐菜色每星期公告於學校網路上。	
<b>五、健康教學與活動</b>			
<b>S (優勢)</b>	<b>W (劣勢)</b>	<b>O (機會點)</b>	<b>T (威脅點)</b>
<p>1. 教師學歷高素質優，重視教學活動之創新。</p> <p>2. 教師參與健康促進活動與研究的意願強烈。</p> <p>3. 校內有專業健體領域師資。</p>	<p>1. 學區家長外配、隔代教養、單親比例高，教養功能不彰。</p> <p>2. 部分學生有吸菸行為，對其他同儕產生不良影響。</p> <p>3. 家長多為勞工階級，社經地位不高，對子女性教育意識薄弱。</p>	<p>1. 學校體育師資及運動專業教練培訓多樣運動社團及校隊，帶動學校師生運動風氣</p> <p>2. 學區醫療院所多，社區衛教資源豐富。</p> <p>3. 政府重視健康促進學校業務，投注培育種子教育併挹注教育宣導資源。</p>	<p>1. 附近商店林立，網咖、撞球館、遊樂場所遍佈，未能拒賣菸品予未成年學生，菸品取得容易。</p> <p>2. 升學導向教育現象壓縮健促教育宣導時間安排。</p> <p>3. 家長智育考量，未能鼓勵子女運動、體育競賽，發展多元知能。</p>
<b>六、健康服務</b>			
<b>S (優勢)</b>	<b>W (劣勢)</b>	<b>O (機會點)</b>	<b>T (威脅點)</b>
<p>1. 每學期均實施學生健康檢查。</p> <p>2. 行政人員能提供師生戒菸諮詢及轉介服務。</p> <p>3. 對特殊疾病師生進行個案管理。</p>	<p>1. 學生特殊疾病調查，全校患過敏性疾患學生不少。</p>	<p>1. 尋求社區健康服務中心、董氏基金會、衛生局提供協助。</p> <p>2. 學區有多家醫療院所，可提供健康諮詢及相關服務。</p>	<p>1. 社區家庭單親或隔代教養人數較多；對於孩子的照顧及管教力不從心。</p> <p>2. 鄰近網咖、撞球館、麻將館林立，孩子放學後誘惑增加。</p>

## 肆、計畫目的

本計畫擬就整體學校衛生政策、視力保健、口腔衛生、菸害防制、性教育、健康飲食、正確用藥、正向心理建康促進等議題進行相關學校衛生工作，以達成下列目的：

- (一) 營造健康促進校園環境，增益學生健康安全成長。
- (二) 扎根學生健康管理認知，增進追求健康生活知能。
- (三) 強化優質衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康。
- (四) 發展健康促進課程教學，提升教師健康專業知能。
- (五) 結合家長社區資源網絡，推動健康促進學校政策。

## 伍、計畫期程

自 111.08.01 起至 112.7.31 止

## 陸、計畫內容與實施策略

本校自 94 學年度至 110 學年度已接受教育部經費補助，業已成立學校健康促進委員會，根據過去一年執行的成效，將在未來的一年依據下列的計劃內容來落實執行。

### 第一階段

1. 定期召開學校健康促進委員會，使健康促進工作團隊工作項目有效運作。
2. 收集並分析現有的健康檢查資料、相關的調查統計及研究報告，以了解學校成員之生理、心理及體適能健康狀況。
3. 運用溝通及人際互動技巧訪談學校成員的意見，以了解他們對學校健康促進現況之看法及滿意度，並評估學校及社區的特性、可運用之人力、物力資源及經驗。
4. 廣泛了解學校成員之健康行為與生活型態及其影響因素，並調查學校成員對學校健康環境、健康服務、校園社會文化品質的看法與需求。
5. 依據學校健康促進之現況分析及需求、評估結果後，根據議題的重要性、需求性及人物力資源之配合等各項評估指標，選定可行議題及決定目標與策略

的優先順序，並藉由互動過程建立共識。

## 第二階段

健康促進學校計劃希望讓學生透過認知過程、活動參與來提昇健康生活技能，並增進鑑別力、決斷力，分析健康訊息，實踐健康生活。健康促進工作團隊依據學校健康促進委員會所決定之目標及健康議題。執行策略如下：

### (一) 政策層面：

1. 由校長主持學校健康促進委員會，召開定期會議決議執行健康政策。
2. 透過學校健康促進委員會進行健康促進學校的需求評估，並依照評估結果制定本校菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥及全民健保、正向心理健康促進實施計劃行事曆。
3. 與教務處合作課程加入菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥主題及全民健保、正向心理健康促進，並實施融入教學。
4. 訂定每年4月與9月為「正確用藥防治宣導月」與「菸害防制宣導月」。
5. 訂定每年3月與10月為「健康體位宣導月」及「視力保健宣導」。
6. 由學務處、總務處綠美化校園，營造並規劃學生下課後能到教室外放鬆觀賞自然植物的機會。
7. 訂定無菸校園計畫：實施戒除教育與輔導。
8. 實施樂活運動：舉辦師生多元休閒活動及運動競賽並進行個人運動護照。
9. 實施健康體位體適能活動：鼓勵學生每日從事體適能活動，提升個人心肺功能及肌耐力、爆發力。另篩選BMI > 25及BMI < 16學生定期檢測其體適能，改善其不良體位。
10. 學務處體育組定期舉辦體適能加強活動，如健康操比賽。
11. 實施午餐禮儀及營養教育。
12. 落實午餐稽查，確保師生飲食健康與安全。
13. 提供完善的健康環境（如校園綠美化、污染防治、環境佈置規劃、運動設施及設備環境、健康餐飲供應）與健康服務（如建立完整的預防、測量篩檢、追蹤管理、矯治、輔導、諮商及轉介系統）。

### (二) 教育層面：

1. 由學務處辦理各項菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥及全民健保教育宣導，並與輔導室共同規劃正向心

理健康促進相關活動。

2. 舉辦視力保健相關才藝競賽，如：徵文活動、標語、海報設計及常識測驗等活動。
3. 透過各班小護士培訓計劃培訓，協助推動各項菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥計劃及全民健保、以及正向心理健康促進。
4. 由學務處妥適規劃時間，班級依規定力行體適能運動。
5. 鼓勵學生下課時間多到教室外走動，除了放鬆心情、增進人際互動之外，亦可以讓眼睛休息，避免眼睛過度疲乏導致視力受損。
6. 與教務處合作，課程中能加入菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥及全民健保、以及正向心理健康促進等有關內容，並融入教學。
7. 健康中心定期追蹤體位異常的學生及實施健康體位親職教育。
8. 由學務處邀請營養專長方面的醫師、專家學者進入校園演講，推動健康體位教育。
9. 簽署龍岡友善商店：輔導學校周邊商店及檳榔攤拒賣菸品及檳榔給學生，落實菸害及檳榔防制。
10. 於公佈欄張貼菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥及全民健保、以及正向心理健康促進各項活動訊息及正確常識。
11. 利用學校網頁建立菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥及全民健保教育、以及正向心理健康促進相關資訊，加強師生、家長及社區民眾之健康教育。
12. 運用平面媒體（如單張、海報、校刊、小冊）及電子媒體（如健康網站、校園廣播、電子告示板），以傳播健康資訊並引發學校成員及家長的關心及參與。
13. 藉由推廣活動及辦理研習的方式增進學校成員之健康知能與行為，並增強師生互動關係及增進家長及社區等組織之支持與合作。
14. 結合政府及民間團體方面：結合政府及民間相關專業團體，辦理校園教育巡迴講座。

(三) 具體實施內容層面：

1-1、七大範疇：(1)菸害防制(2)健康體位(3)口腔衛生

項目	實施內容						工作範疇
	(1) 菸害防制		(2) 健康體位		(3) 口腔衛生		
組織與政策	1. 組織：學校健康促進委員會下設無菸校園推動小組。 2. 政策： (1) 訂定禁止教職員工及學生在校園內吸菸之政策。 (2) 100%教職員工及學生能簽署無菸宣示書。 (3) 100%教職員工及學生能公開承諾並遵守在校園之禁菸政策。		1. 組織：學校健康促進委員會下設健康體位推行委員會工作小組。 2. 政策： (1) 訂定健康體位實施計劃。 (2) 配合健體領域課程實施。		1. 組織：學校健康促進委員會下設口腔衛生推行委員會工作小組。 2. 政策： (1) 訂定口腔衛生實施計劃。 (2) 配合健體領域課程實施。		壹、政策層面
進修成長	教師	辦理教職員工菸害防治研習活動。	教師	辦理教職健康體位研習活動。	教師	辦理教職口腔衛生研習活動。	貳、健康教育與活動層面
	學生	1. 辦理菸害講座。 2. 辦理戒菸輔導防治研習。	學生	1. 週會辦理講座－學習養成正確健康體位的習慣。 2. 在健康促進學校專欄裡提供如何做好健康體位的訊息，增加知能的管道。	學生	1. 週會辦理講座－學習養成正確口腔衛生的習慣。 2. 在健康促進學校專欄裡提供如何做好口腔衛生的訊息，增加知能的管道。	
	家長	辦理家庭菸害防治講座。辦理輔導子女戒菸之研習。	家長	於親職教育日或是利用宣傳單向家長宣導健康體位之重要性。	家長	於親職教育日或是利用宣傳單向家長宣導口腔衛生之重要性。	
課程設計	1. 設計以學校為本位的無菸課程。 2. 協同跨領域教師研發菸害防治教材。 3. 舉辦菸害防治教材教具發表會。		1. 課程中融入健康體位知識。 2. 設計健康體位之教材。		1. 課程中融入口腔衛生知識。 2. 設計口腔衛生之教材。		貳、健康教育

教學活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 融入課程，實施隨機教學。</li> <li>2. 進行菸害防治創意教學</li> <li>3. 舉辦無菸認知測驗。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教學單元活動融入健康體位的方法。</li> <li>2. 舉辦健康體位常識測驗。</li> <li>3. 舉辦體育競賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教學單元活動融入口腔衛生的方法。</li> <li>2. 舉辦口腔衛生常識測驗。</li> </ol>	與活動層面	
宣導活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期朝會與週會時間進行菸害防治教育宣導專題演講。</li> <li>2. 分發菸害防治教育宣導單張。</li> <li>3. 健康促進學校專欄宣導相關知識。</li> <li>4. 運用平面與網路資訊（網站）推動家長及校外來賓至校不吸菸運動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期朝會與週會時間進行健康體位教育宣導專題演講。</li> <li>2. 健康促進學校專欄宣導相關知識。</li> <li>3. 分發健康體位宣導單張。</li> <li>4. 學校網頁提供健康體位相關資訊免費下載網站。(健康促進學校部落格 <a href="http://blog.allschool.com.tw/sunnyboy">http://blog.allschool.com.tw/sunnyboy</a>)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期朝會與週會時間進行口腔衛生教育宣導專題演講。</li> <li>2. 健康促進學校專欄宣導相關知識。</li> <li>3. 分發口腔衛生宣導單張。</li> </ol>		
藝文競賽活動	<p>舉辦學藝競賽，如：壁報、書法、作文、漫畫、標語創作…等比賽。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理健康體位學藝競賽。</li> <li>2. 辦理健康體位常識測驗。</li> <li>3. 舉辦健康體位有獎徵答。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理口腔衛生學藝競賽。</li> <li>2. 辦理口腔衛生常識測驗。</li> </ol>		
環境配合	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增加健康的休閒活動場所。</li> <li>2. 學生參與禁菸稽查小組。</li> <li>3. 校園明顯處張貼禁菸標誌。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 充實文化走廊與健康促進學校專欄的資訊。</li> <li>2. 營養午餐資訊區，標明營養素與卡路里。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 充實文化走廊與健康促進學校專欄的資訊。</li> </ol>	叁、物質層面	
輔導措施	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行家庭成員吸菸習性問卷調查。</li> <li>2. 進行小團體輔導。</li> <li>3. 提供吸菸教職員工及學生戒菸教育、輔導方法或建立轉介機制。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期初建立學生BMI資料。</li> <li>2. 調查結果在一個月內通知家長，改善飲食習慣及增加運動量。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期初進行新生口腔檢查，了解牙齒異常比例。</li> <li>2. 調查結果在一個月內通知家長及導師，提醒家長帶孩子就醫追蹤並改善飲食習慣。</li> <li>3. 每天定時潔牙並做成紀錄。</li> </ol>	肆、健康服務與評價層	

保健服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供拒菸戒菸的諮詢服務。</li> <li>2. 轉介至相關醫療單位接受診治。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定期請教職員工生隨時注意身體健康體能狀況。</li> <li>2. 提供教職員工 BMI 相關資料及訊息。</li> <li>3. 提供教職員工健康體位相關資料及訊息。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定期請教職員工生隨時注意口腔衛生狀況。</li> <li>2. 提供教職員工口腔衛生相關資料及訊息。</li> </ol>	面
親職教育	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每年 9 月辦理禁菸親職座談會。</li> <li>2. 班級家長會活動宣導家庭禁菸重要性。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 班級家長會活動宣導養成良好飲食習慣及其重要性。</li> <li>2. 辦理健康飲食研習活動，親子共同成長。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 班級家長會活動宣導養成良好口腔衛生及其重要性。</li> <li>2. 辦理口腔衛生研習活動，親子共同成長。</li> </ol>	伍
社區網絡	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 勸導學校附近販賣菸品商家不提供菸品未成年青少年。</li> <li>2. 邀請並配合衛生機構至校辦理禁菸活動。</li> <li>3. 學校與社區相關團體共同營造無菸環境（請里長與家長會家長委員等地方仕紳共同打擊危害青少年的商店）。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉辦健康飲食社區宣導。</li> <li>2. 邀請相關專業人員協助宣導活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉辦口腔衛生社區宣導。</li> <li>2. 邀請相關專業人員協助宣導活動。</li> </ol>	伍、社區關係層面
獎勵辦法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 戒菸成功之學生給與獎勵。</li> <li>2. 獎勵推廣績優人員（包含教職員、學生、家長）。</li> </ol>	獎勵推廣績優人員（包含教職員、學生、家長）。	獎勵推廣績優人員（包含教職員、學生、家長）。	陸
成果報告	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 彙整相關資料。</li> <li>2. 召開菸害防治工作小組會議，檢討得失，評估成效。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 彙整相關資料。</li> <li>2. 召開健康體位工作小組會議，檢討得失，評估成效。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 彙整相關資料。</li> <li>2. 召開口腔衛生工作小組會議，檢討得失，評估成效。</li> </ol>	陸、社會層面

1-2 七大範疇：(4)視力保健(5)性教育（含愛滋病防治）(6)全民健保（含正確用藥）(7)正向心理健康促進

項目	實施內容				工作範疇
	(4)視力保健	(5)性教育 (含愛滋病防治)	(6)全民健保（含 正確用藥）	(7)正向心理健康 促進	

組織與政策	1. 組織： 學校健康促進委員會下設視力保健推動小組。		1. 組織： 學校健康促進委員會下設性教育(含愛滋病防治)推行委員會工作小組。		1. 組織： 學校健康促進委員會下設全民健保(含正確用藥)校園推動小組。		1. 組織： 學校健康促進委員會下設正向心理健康促進推動小組。		壹、政策層面
	2. 政策： (1)訂定視力保健推動之政策。		2. 政策： (1)訂定性教育(含愛滋病防治)實施計劃。 (2)配合健體領域課程實施。		2. 政策： (1)訂定用藥安全及藥物濫用防治實施計劃。 (2)配合健體領域課程實施。		2. 政策： (1)訂定正向心理健康促進推動之政策。		
	進修成長	教師	辦理教職員工視力保健研習活動。	教師	辦理教職性教育(含愛滋病防治)研習活動。	教師	辦理教職員工用藥安全、物濫用防治研習活動。	教師	
學生		辦理視力保健講座。	學生	週會辦理性教育(含愛滋病防治)講座。	學生	週會辦理講座—用藥安全及藥物濫用宣導活動	學生	週會辦理正向心理健康促進講座	
家長		辦理家庭視力保健講座。	家長	於親職教育日或是利用宣傳單向家長宣導性教育(含愛滋病防治)。	家長	辦理家庭用藥安全及藥物濫用防治講座。	家長	於親職教育日或是利用宣傳單向家長宣導正向心理相關概念。	
課程設計	1. 設計以學校為本位的視力保健課程。 2. 協同跨領域教師研發視力保健教材。 3. 舉辦視力保健教材教具發表會。		1. 課程中融入性教育(含愛滋病防治)知識。 2. 設計性教育(含愛滋病防治)之教材。		1. 設計以學校為本位的用藥安全及藥物濫用防治課程。 2. 協同跨領域教師研發用藥安全及藥物濫用防治之教材。		1. 課程中融入正向心理相關知識。 2. 設計正向心理相關教材。		貳、健康教育與活動層面

教學活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 融入課程，實施隨機教學。</li> <li>2. 進行視力保健創意教學。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教學單元活動融入性教育(含愛滋病防治)。</li> <li>2. 舉辦性教育(含愛滋病防治)常識測驗。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 融入課程，實施隨機教學。</li> <li>2. 進行用藥安全及藥物濫用防治教學。</li> <li>3. 舉辦用藥安全及藥物濫用防治認知測驗。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 融入課程，實施隨機教學。</li> <li>2. 進行正向心理概念教學。</li> </ol>	
宣導活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期朝會與週會時間進行視力保健教育宣導專題演講。</li> <li>2. 分發視力保健教育宣導單張。</li> <li>3. 健康促進學校專欄宣導相關知識。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期朝會與週會時間進行性教育(含愛滋病防治)教育宣導專題演講。</li> <li>2. 健康促進學校專欄宣導性教育(含愛滋病防治)相關知識。</li> <li>3. 分發性教育(含愛滋病防治)宣導單張。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期朝會與週會時間進行用藥安全及藥物濫用宣導專題演講。</li> <li>2. 分發用藥安全及藥物濫用宣導單張。</li> <li>3. 健康促進學校專欄宣導相關知識</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與輔導室合作共同舉辦相關講座。</li> <li>2. 舉辦相關藝文活動，例如標語設計競賽。</li> </ol>	貳、健康教育與活動層面
藝文競賽活動	<p>舉辦學藝競賽，如：壁報、書法、作文、漫畫、標語創作…等比賽。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理性教育(含愛滋病防治)學藝競賽。</li> <li>2. 辦理性教育(含愛滋病防治)常識測驗。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理用藥安全及藥物濫用防治學藝競賽。</li> <li>2. 辦理用藥安全及藥物濫用防治常識測驗。</li> <li>3. 舉辦用藥安全及藥物濫用防治有獎徵答。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉辦相關藝文活動，例如標語設計競賽。</li> </ol>	
環境配合	<p>增加健康的休閒活動場所。</p>	<p>充實文化走廊與健康促進學校專欄性教育(含愛滋病防治)的資訊。</p>	<p>利用學校公布欄、廁所等開放場所，進行環境佈置，將用藥安全及藥物濫用防治作為佈置主題。</p>	<p>充實文化走廊與健康促進學校專欄正向心理的資訊。</p>	參、物質層面
輔導措施	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行家庭成員視力保健問卷調查。</li> <li>2. 提供視力保健輔導方法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每年 9 月辦理性教育(含愛滋病防治)親職座談會。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每年 4 月辦理用藥安全及藥物濫用防治親職座談會。</li> <li>2. 辦理家庭用藥安全及藥物濫用防治研習活動，親子共同成長。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與輔導室合作，針對全校學生進行相關講座。</li> <li>2. 針對特殊案例將加強輔導措施，希望能協助孩子進行正向心理促進。</li> </ol>	肆、健康

保健服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供視力保健的諮詢服務。</li> <li>2. 轉介至相關醫療單位接受診治。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供教職員工生性教育（含愛滋病防治）相關資料及訊息。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協調相關醫院提供學校附近居民緊急急救連絡網路。</li> <li>2. 邀請並配合衛生機構至校辦理用藥安全及藥物濫用防治活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供教職員工生正向心理相關資訊。</li> </ol>	服務與評價層面
親職教育	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每年 11 月辦理視力保健親職座談會。</li> <li>2. 班級家長會活動宣導家庭視力保健重要性。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理性教育(含愛滋病防治)研習活動，親子共同成長。</li> </ol>	獎勵推廣績優人員(包含教職員、學生、家長)。	獎勵推廣績優人員(包含教職員、學生、家長)。	伍、社區關係層面
社區網絡	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請並配合衛生機構至校辦理視力保健活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉辦性教育(含愛滋病防治)社區宣導。</li> <li>2. 邀請相關專業人員協助性教育(含愛滋病防治)宣導活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 彙整相關資料。</li> <li>2. 召開用藥安全及藥物濫用防治工作小組會議，檢討得失，評估成效。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請相關專業人員協助正向心理宣導活動。</li> </ol>	伍、社區關係層面
獎勵辦法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 戒菸成功之學生給與獎勵。</li> <li>2. 獎勵推廣績優人員(包含教職員、學生、家長)。</li> </ol>	獎勵推廣績優人員(包含教職員、學生、家長)。	獎勵推廣績優人員(包含教職員、學生、家長)。	獎勵推廣績優人員(包含教職員、學生、家長)。	陸、社會層面
成果報告	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 彙整相關資料。</li> <li>2. 召開菸害防治工作小組會議，檢討得失，評估成效。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 彙整相關資料。</li> <li>2. 召開健康體位工作小組會議，檢討得失，評估成效。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 彙整相關資料。</li> <li>2. 召開用藥安全及藥物濫用防治工作小組會議，檢討得失，評估成效。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 彙整相關資料。</li> <li>2. 召開工作小組會議，檢討得失，評估成效。</li> </ol>	陸、社會層面

## 2、工作職責：

工作範疇	實施內容	完成日期	主辦單位(人員)	協辦單位(人員)
壹、政策層面	1、學校健康促進委員會下設用藥安全及藥物濫用防治推動小組、無菸校園推動小組及健康體位推行委員會工作小組。	9月	校長	衛生組
	2、訂定禁止教職員工及學生在校園內吸菸之政策。	9月	校長	衛生組
	3、100%教職員工及學生能簽署無菸宣示書。	10月	學務主任	衛生組
	4、100%教職員工及學生能公開承諾並遵守在校園之禁菸拒檳政策。	10月	學務主任	衛生組
	5、訂定用藥安全及藥物濫用防治實施計劃。	9月	衛生組	體育組
	6、訂定健康體位實施計劃。	9月	衛生組	體育組
貳、健康教育與活動層面	1、辦理教職員工用藥安全及藥物濫用防治、菸害防治、健康體位研習活動。	11月	學務主任	衛生組
	2、辦理學生用藥安全及藥物濫用防治、菸害防治、健康體位講座。	10月	學務主任	衛生組
	3、學生參與禁菸稽查小組。	10月	學務主任	生教組
	4、學生用藥安全及藥物濫用防治、戒菸與檳榔輔導防治、健康體位研習。	11月	學務主任	生教組
	5、用藥安全及藥物濫用防治講座。	11月	學務主任	生教組
	6、家庭菸害防治講座。	12月	學務主任	生教組
	7、愛滋病毒品防治講座	12月	學務主任	衛生組
	8、輔導子女戒菸預防子女藥物或毒品濫用之研習。	11月	輔導主任	輔導組
	9、辦理教職員工健康體位研習活動。	4月	學務主任	衛生組
	10、設計以學校為本位的用藥安全及藥物濫用防治和無菸拒檳課程。	9月	教務主任	教學組
	11、協同跨領域教師研發用藥安全及藥物濫用防治、菸害、健康體位教材。	12月	教務主任	教學組
	12、舉辦用藥安全及藥物濫用防治、菸害防治、健康體位教材教具發表會。	5月	教學組	衛生組
	13、融入課程，實施隨機教學。	每月	教務主任	教學組
	14、進行用藥安全及藥物濫用防治、菸害防治、健康體位創意教學。	12月	教務主任	教學組
	15、舉辦用藥安全及藥物濫用防治、無菸、健康體位認知測驗。	10月 5月	生教組	衛生組
	16、教學單元活動融入健康體位的方法。	每月	教務主任	教學組
	17、分發用藥安全及藥物濫用防治、菸害防治及健康體位教育宣導單張。	每月初	學務主任	衛生組
	18、健康促進學校專欄宣導相關知識。	每月初	衛生組	體育組
	19、運用平面與網路資訊(電子告示板)推動家長及校外來賓至校不吸菸運動。	每月	文書組	衛生組
	20、每學期朝會與週會時間進行菸害防治及健康體位教育宣導專題演講。	10月 2月	學務主任	衛生組

工作範疇	實施內容	完成日期	主辦單位(人員)	協辦單位(人員)
貳、健康教育與活動層面	21、學校網頁提供健康體位相關資訊免費下載網站。 (健康促進學校部落格— <a href="http://blog.allschool.com.tw/sunnyboy">http://blog.allschool.com.tw/sunnyboy</a> )	每月初	衛生組	資訊組
	22、舉辦學藝競賽如：壁報、書法、作文、漫畫、標語創作等比賽。	3月	衛生組	訓育組
	23、健康體位學藝競賽。	3月	衛生組	訓育組
	24、健康體位常識大進擊。	12月	衛生組	體育組
	25、辦理體育競賽(全校運動會、班際籃球比賽、排球比賽…等)	10月 4月 5月	學務主任	體育組
參、物質層面	1、增加健康的休閒活動場所。	12月	總務主任	體育組
	2、校園明顯處張貼禁菸標誌。	9月	學務主任	生教組
	3、充實文化走廊與健康促進專欄的資訊。	每月初	衛生組	體育組
	4、設置健康體位資訊區，養成良好視力保健習慣。	每月初	學務主任	衛生組
	5、利用學校公布欄、廁所等開放場所，進行環境佈置，將用藥安全及藥物濫用防治作為佈置主題。	9月	衛生組	體育組
肆、健康服務與討論層面	1、與輔導室合作進行心理衛生服務。	學期中	衛生組	輔導組
	2、提供視力諮詢。	每月初	衛生組	護理師
	3、進行小團體輔導。	10月	輔導組	護理師
	4、提供吸菸教職員工及學生戒菸教育、輔導方法或建立轉介機制。	10月	護理師	衛生組
	5、提供戒毒教育、輔導方法或建立轉介機制。	10月	護理師	衛生組
	6、提供拒菸與檳榔或戒菸與檳榔的諮詢服務。	11月	護理師	衛生組
	7、轉介至相關醫療單位接受診治。	11月	護理師	衛生組
	8、定期舉行教職員工生健康檢查，並詳加記錄，隨時注意身體健康體能狀況。	11月 4月	體育組	護理師
	9、定期宣導並請教職員工生隨時注意身體狀況。	10月 3月	體育組	衛生組
	10、提供教職員工生視力保健與口腔衛生之相關資料及訊息。	每月初	護理師	衛生組
	11、建立學生BMI資料，調查結果在一個月內通知家長，改善飲食習慣及增加運動量	每學期初	護理師	衛生組

工作範疇	實施內容	完成日期	主辦單位(人員)	協辦單位(人員)
伍、社區關係層面	1、每學年4月辦理用藥安全及藥物濫用防治親職座談會。	4月	輔導主任	衛生組
	2、每學年9月辦理禁菸、健康體位親職座談會。	9月	輔導主任	衛生組
	3、班級家長會活動宣導家庭用藥安全及藥物濫用防治、禁菸、視力保健重要性。	9月	學務主任	衛生組
	4、班級家長會活動宣導用藥安全及藥物濫用防治、禁菸、健康體位習慣及其重要性。	9月	學務主任	衛生組
	5、辦理健康體位研習活動，親子共同成長。	3月	學務主任	衛生組
	6、勸導學校附近販賣菸品商家不提供菸品及檳榔給未成年青少年。	10月	校長	學務主任
	7、協調相關醫院提供學校附近居民緊急急救連絡網路。	10月	校長	學務主任
	8、邀請並配合衛生機構至校辦理禁菸活動。	11月	學務主任	衛生組
	9、邀請並配合衛生機構至校辦理用藥安全及藥物濫用防治活動。	11月	學務主任	衛生組
	10、學校與社區相關團體共同營造無菸環境。(請村長與家長會家長委員等地方仕紳共同打擊危害青少年的商店)	12月	校長	家長會長
	11、舉辦健康體位社區宣導。	12月	衛生組	體育組
	12、邀請學校相關專業人士至校協助宣導健康體位活動。	9月	學務主任	衛生師
陸、社會層面	1、戒菸成功之學生給與獎勵。	6月	學務主任	衛生組
	2、獎勵推廣績優人員(包含教職員、學生、家長)。	6月	校長	衛生組
	3、彙整辦理相關資料。	6月	衛生組	護理師
	4、召開用藥安全及藥物濫用防治推動小組、菸害與檳榔防治工作小組及健康體位工作小組會議，檢討得失，評估成效。	每月初	學務主任	衛生組

### 第三階段

進行過程評價，以期適時回饋修正策略，並進行成效評價來評估計劃實施之整體成效。



## 捌、健康促進學校人力配置

成立「桃園市立龍岡國民中學健康促進委員會」，組織成員及工作項目如下：

### 「桃園市立龍岡國民中學健康促進委員會」組織表

職 稱	姓 名	現 職	工 作 項 目
計畫主持人	梁忠三	校長	綜理督導本計畫推行相關事宜
協同主持人	簡佩芯	教務主任	負責健康促進學校課程之推行
協同主持人	黃綱維	學務主任	籌劃健康促進學校工作之推行
協同主持人	林祺然	總務主任	規劃健康促進學校之硬體設備相關工作
協同主持人	裴建雄	輔導主任	協助辦理健康促進學校師生輔導活動
協同主持人	陳妙	會計主任	負責健康促進學校經費之管控
協同主持人	劉恩瑜	人事主任	負責健康促進學校人力之規劃
執行委員	杜怡德	衛生組長	協助健康促進學校計畫之宣導與實施
執行委員	蔡劭翰	生教組長	提報菸檳、藥物濫用及異性不當相處違規學生名單並實施菸檳戒除輔導課程
執行委員	雷坤原	資訊組長	健康網路網頁製作及維護
執行委員	各領域召集人		配合健康促進課程活動之推行
執行委員	各班導師		配合健康促進宣導活動之推行
執行委員	宋敏瑄	護理師	負責全校師生健康狀況及需求評估
執行委員	鍾宜芸	護理師	負責全校師生健康狀況及需求評估
執行委員	臧宜文	午餐秘書	師生午餐飲食需求評估及營養教育
執行委員	覺御珊	學生自治市長	協助辦理班級與行政單位之聯繫

## 玖、成效指標及預期效益：

### (一) 學校衛生政策方面：

1. 營造重視身心健康、無菸無檳，且充滿綠意之學校環境。
2. 結合社區資源，建置健康促進合作網絡及夥伴關係。透過接洽優質醫院來校服務的健康檢查，評估學校教職員工生的健康需求，給予合適的健康建議，並尋求相關的協助，進而強化增廣親、師、生之正確健康資訊。
3. 學校能鼓勵教師在課程規劃納入健康議題，並進行融入教學，深耕學生正確健康理念。
4. 多元化之課程設計，強調活潑與多樣化之團體活動，期望運用生活化之具體操作，培養學生將健康生活概念深植於日常生活中。
5. 學校藉由辦理各項動、靜態研習與活動，鼓勵師生共同參與，以活化學生正確健康知能，期能建構終身受用的健康生活。
6. 透過健康中心固定每學期量身高、體重以及新生健檢和教職員健檢，讓學校教職員工生瞭解健康狀況，進而配合營養午餐的食譜融入課程中，瞭解影響健康的相關因素，使得可以吃得健康、活得快樂。
7. 藉由學校所舉辦的健康講座、健康研習活動，促進學校成員與社區人士產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

### (二) 用藥安全及藥物濫用防治議題：

1. 使本校師生都能擁有正確用藥的知能。
2. 培養正確之防治藥物濫用知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生。
3. 學校的課程中加入「用藥安全及藥物濫用防治」有關內容，並融入教學。使學生瞭解各級毒品的種類及其危險性，並藉由了解吸食毒品的後果及恐怖性，達到青少年能否拒絕藥物的吸引端賴其是否有正確的知識，學校應提供正確藥物的資訊，讓學生知道使用藥物的長、短期作用及影響。
4. 學校營造並提供充分地「用藥安全及藥物濫用防治」的環境。對於學生常聚集的校園「死角」及廁所多去巡邏（尤其在上學、下課及放學時段），以減少校園內物質濫用的可能場所。並強化校園的休閒設施及活動，讓學生轉移物質使用的可能時間，去做其他的活動（如打球）。

5. 藉由「用藥安全」成為學校例行活動，建立永續經營，在實施的過程中，健康促進組織與團隊進行對話，適當調整、規劃適合本校的健康促進學校相關配合活動。
6. 舉辦各項研習，向全體師生針對藥物認知進行講習，以增加全校整體的總體知能，先知而後能行，在認知上有初步地了解，再佐以各項境化教育，期望能讓全體師生自然而然養成正確用藥觀念，於生活中落實。

### **(三) 反菸拒檳議題：**

1. 使本校不抽菸與不吃檳榔的人數可以降低，達到百分之九十的目標。
2. 達成校園內「零菸蒂」、「零檳榔渣」的目標。
3. 以學生自治團體協助反菸、拒檳、視力保健宣導活動之推展，培養學生自動自發之學習與健康維護。
4. 學校的課程中能加入菸害及檳榔防治有關之創意內容，以降低學生的吸菸拒檳率、增進學生的拒菸拒檳保護因素、提高學生及教職員工的戒菸意願與戒/減菸拒檳率、提高教職員生、家長「無菸拒檳校園計劃」的參與度及滿意度、提高社區對「無菸拒檳校園計劃」的關心度與參與度；培養師生擁有健康知覺、技能和生活習慣。

### **(四) 健康體位議題：**

1. 配合營養教育講座及各式活動增進學生對健康體位及健康飲食的正確觀念。
2. 開設健康體位班使學員 BMI 值下降 0.5 以上之比例達 80%。

### **(五) 視力保健議題：**

1. 教導學生視力保健的基本知識，提升其知能，並培養正確的閱讀、寫字姿勢及望遠凝視等維護視力健康的好習慣。
2. 瞭解學生視力狀況，推動並強化對學生視力保健有所助益的教育策略。
3. 減少學生的視力不良率，落實轉介矯治工作，維護學童視力健康。
4. 利用各項防治措施，促進學生的用眼健康，降低社會醫療成本。

### **(六) 口腔衛生議題：**

1. 透過相關宣導活動及藝文競賽活動，認識口腔衛生的重要性，提昇口腔衛生的知識，養成良好的口腔衛生並落實潔牙的工作。
2. 學生能從課程教學活動中，學習口腔衛生的保健方法與生活技能。

3. 期待能提升學生中午的刷牙率以及就醫追蹤的矯治率並降低齲齒發生率。

## 拾、評價方法

### (一) 過程評量：

1. 藉由學務處對全校師生所作的健康生活行為問卷調查，初步建立了全校師生對「菸檳行為、健康飲食及運動習慣」認知及態度之數據資料，可做為本校師生初步的健康資訊，以為後續宣導活動是否有成效之基準。
2. 辦理全校師生的演講或影片觀賞等宣導活動後，隨即進行學習單或問卷填寫並分析結果，以為後續宣導活動之參考。
3. 辦理家長健康促進親職教育宣導活動後，進行家長對此宣導活動的滿意度調查，以為後續宣導活動之參考。
4. 辦理完各項宣導活動後，統計參與的師生及家長人數，以為後續宣導活動之參考。
5. 持續追蹤校內吸菸及嚼檳榔的同學人數，以為各宣導活動是否有成效之參考。
6. 定期追蹤檢測學生體適能。
7. 定期召開健康促進委員會，檢討各宣導活動的得失，並作成會議記錄以為改進依據。

### (二) 成效評量：

1. 在上學期的期初(前測)、下學期的期末(後測)，對全校同學進行「健康生活行為」認知及態度問卷調查，並進行分析，檢視系列宣導活動推行的成效。
2. 檢視校內有抽煙及嚼檳榔行為的同學人數變化。
3. 彙整活動回饋及學習單，進行成果檢核。

拾壹、本計畫經校務會議核可後，公布實施。

# 桃園市 111 學年度康促進學校計畫補助經費概算表

學校名稱:桃園市立龍岡國民中學

申請類別：(僅擇一選擇)

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 正確用藥)

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	外聘講師鐘點費	2000	小時	4	8000
2	圖書禮券(學生獎品)	100	份	10	1000
3	業務費	1000	份	1	1000
總計					10000

承辦人：

單位主管：

主計：

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 111 年 9 月 30 日前連同計畫(紙本)1 式 2 份、概算表(正本)1 份逕送潛龍國小彙辦。