



臺北市立民權國民中學 115 學年度健康促進學校實施計畫

114.08.18 制定

115 年 8 月 28 日校務會議通過

一、依據：

- (一) 學校衛生法。
- (二) 教育部 96 年 1 月 31 日台體(二)字第 0960010999C 號令修正發布之「教育部補助辦理學校衛生保健活動審查原則」辦理。
- (三) 臺北市 115 學年度健康促進學校實施計畫辦理。

二、計畫目的：

制定整體學校衛生政策，評估本校健康需求，結合學校資源，透過健康教育與活動及健康服務之實施，引導全校教職員工生自發性且自主性地建立健康管理。

三、背景說明：

本校位於臺北市大同區，地處臺北市西區，交通便捷，普通班 21 班，特教班 2 班，體育班 3 班共 26 班，學生人數有 676 人。學生家庭環境由於貧富差距較大，並有部份學生來自新北市三重地區，家庭背景不同；加上近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例頗高，學生之生活、學習與成長頗值得關切。

本校目前健康促進工作內容涵蓋學校衛生政策、健康教育課程及活動、健康服務、物質環境、社會環境與社區關係等六大範疇。鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源發展多元層面、多元策略及多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工與師生的全人健康。

四、現況分析：

(一) 學生視力狀況：

本校位於大同區，因家長社經地位對於小孩的視力健康較不關心，有的家長以「沒有時間」、「經濟困難」...等為由，114 學年度家長未帶小孩到醫院複檢視力共有 71 人。希望透過本計畫幫助家長及學生，視力異常時能積極就醫，減低學生近視



惡化比率，落實全校教職員生視力保健工作，宣導正確的用眼知識，保護視力健康。本學年度將視力保健宣導列為重點。

(二) 學生體位狀況：

根據 114 學年健康中心所統計全校學生上學期體位狀況：

學期	上學期			下學期		
體位判讀	過輕	過重	超重	過輕	過重	超重
百分比	12.05%	10.39%	12.65%	7.99%	11.92%	13.88%

由於升學主義影響之下，學生大部分在學校較重視學科成績表現，因此對於自身體能與體位狀況比較沒有正確的觀念。藉由教學、宣導活動，以及針對體位異常的同學開設活力享瘦班，讓全校教職員生瞭解健康飲食與健康體能的重要性，並且能在日常生活中實踐，達成健康體位的目標。

(三) 學生口腔健康狀況：

根據本校 114 學年度七年級新生健檢口腔檢查資料顯示，未治療齲齒人數 3 人，就醫率 100%，更應該加強實施口腔保健的宣導，讓學生知道如何潔牙及其重要性，最後達到增進學生口腔保健知識，建立口腔保健概念與態度和提昇學生餐後潔牙之習慣、減低齲齒率的目標。

培養學生正確的潔牙觀念，以獎勵的方式進行潔牙檢核，促進教職員生餐後潔牙，建立口腔保健的良好習慣，並落實預防齲齒保健教育，結合學校、家庭及社區共同推展口腔保健教育。

(四) 菸／檳防制狀況：

根據本校 114 學年度資料顯示，共有 0 位學生抽菸，0 位學生嚼食檳榔。

近年來，臺灣地區青少年吸菸比率仍偏高，影響健康甚鉅。菸品也是施用毒品的先驅成癮物質之一，為避免青少年因吸菸行為暴露在藥物濫用的高風險情境下（如吸食 K 菸），而誤觸毒品，應加強防制青少年吸菸行為。依據 107 年調查結果顯示，以教育程度來看，國中嚼檳榔率最高（14.4%）。

本校配合春暉專案計畫，設立菸／檳因應與輔導機制，預防及降低菸／檳害之發生，營造無菸／檳校園環境，以維護及促進教職員生健康，大同區有部分販賣電



子菸之店家（IQOS），加強宣導菸檳防治，使得師生能獲得菸檳防治的相關智識、資源與生活技術。本學年度將菸／檳防制宣導列為重點。

(五) 性教育（含愛滋）防治：

提升年輕族群性傳染病自我保護防治知能，加強校園性教育及性傳染病防治衛教宣導，並發展性教育有關之教學媒體、宣導資料、部編性教材且提供充分資訊，讓各領域教學融入性教育之概念，包括性傳染病介紹、正確使用保險套、安全性行為、避免多重性伴侶及勿使用成癮性藥物等，厚植學校性教育資源。

(六) 全民健保(含正確用藥)：

全民健保是一種社會保險，具備強制性與公平性的特質。利用學校日宣導衛教單張及宣導專欄海報，讓全校學生可隨時獲取全民健保相關資訊，並於朝會集合時間及班週會時間加強宣導，建立正確就醫及健保概念。

配合春暉專案計畫，設立藥害因應與輔導機制，預防及降低濫用藥物之發生，營造無藥校園環境，以維護及促進教職員生健康。希望從學生面建立正確的正確用藥觀念，再逐步推廣到社區。

(七) 正向心理：

近年來國家政策與社會氛圍對健康心理重視提升，民間團體倡議力量，實際校園生活的青少年發生憂鬱、自殺、霸凌等事件，也讓社會大眾重視青少年心理健康問題。

本校健康教育、綜合活動等課程正常授課，不因升學壓力而有調課或非專長授課之情形。鼓勵「跨領域」教師融入升學以外的生命教育、正向情緒、成就感、樂觀、樂動、樂食、樂眠、正向關係、人際溝通、領導能力、合作能力...等指標課程，推展豐富健康心理議題的學習活動和態度呈現，促進正向心理健康韌性和強韌度。



六、本校背景 SWOTS 分析：

學校環境	
S(優勢)	1. 規模適中，普通班 21 班，體育班 3 班，特殊班 2 班。 2. 中川堂、健康中心設置各項健康保健專欄。 3. 本校與新北市交界，鄰近臺北橋，位於蘆洲捷運線出口，近公車站交通便利。 4. 位於大同區中心，鄰近大同行政中心。 5. 104 學年開始校園全面美化，學校內外面貌煥然一新。 6. 105 學年開始班班設有洗手檯，建立優良的潔牙環境。
W(劣勢)	1. 校地小，無田徑場、游泳池與容納全校師生的活動中心。 2. 校園腹地小，擴建不易。
O(機會點)	1. 易發揮小班教學精神，易管理。 2. 易發展學校特色。 3. 具完整之各類資源班；提供各類學生需求的教學。 4. 位於大同區中心，附近機關學校、社會、團體眾多皆可成健康促進策略夥伴。 5. 藉由校園整修，重新進行空間配置。
T(威脅)	1. 學校校地小，難以增建，綠化受限。 2. 因班級數少，校園的衛生清潔維護不易，每班分配的責任區較大。
S(策略)	1. 爭取經費進行校舍逐步改建。 2. 就現有校地空間做有效率運用。 3. 推行健康體位等健康促進議題，培養學生、教師、家長正確之觀念。 4. 利用社區資源，辦理健康促進講座與宣導活動。

學校特徵	
S(優勢)	1. 本學期學務處以持續推動健康體位等健康促進議題為衛生組重點工作，另外菸檳防治為本學年度第一重點工作。 2. 行政單位重視並支持推行健康促進相關活動。 3. 教師多以中、青二代為主，教學資源不虞匱乏。
W(劣勢)	1. 班級跑步除第二節下課固定施行外，導師得彈性運用其他時間進行，由於校園操場較小，無法容納所有的學生在第二節進行跑步活動。 2. 年輕老師對健康飲食較不重視。 3. 資深老師較注重個人健康促進但並不習慣將之融入教學。



O(機會點)	1. 健康中心積極投入健康促進工作。 2. 衛生組主動積極監督午餐用餐安全。
T(威脅)	1. 學生家長主動參與健康促進者不踴躍。 2. 114 學年度活力享瘦班有 10 位學員。
S(策略)	1. 利用集會時間宣導健康促進概念。 2. 鼓勵教師參與運動社團意願。 3. 聘請醫師及衛教人員辦理健康促進講座宣導。

人口特徵	
S(優勢)	《教師部份》教師具有專業教學知能，為健康促進活動規劃之顧問。 《學生部份》1.學生健康檢查管理系統電腦化，可得知學生健康狀況。 2.學生定期做健康檢查。 3.班級學生能配合學校主動做課間活動。 《家長部份》家長雖雙薪家庭比例高，對學生健康仍相當關心。
W(劣勢)	1. 教師對健康促進學校概念可再提升。 2. 健康促進議題增加老師工作量，教師對健康促進學校活動較難主動參與。 3. 學生主動參與意願不高，健康行為推動有待改進。 4. 學生在學校所習得的健康促進行為，在家中並沒有持續。
O(機會點)	1. 教務處推行課程發展委員會。各科都要建立檔案及教師學習檔案。 2. 透過家長座談會宣導健康促進重要性。 3. 規劃健康計畫取得家長認同，並提供各項資源。
T(威脅)	1. 除非政府專款補助，常受研習經費所限。 2. 家長多以學生的智育為好學生的標準，造成學生補習繁重，忽視健康。 3. 參與學校活動家長總是固定幾位熟悉面孔，參與者皆重視孩子健康議題，但健康行為不良學童之家長鮮少出席，無法獲得認知上的改變，進而影響孩子健康。
S(策略)	1. 教師會利用教學融入健康促進議題。 2. 教授健康課程的教師應向專業人員尋求支援與協助。 3. 學校重視師生的心理與生理健康，輔導與教育並進。

資源運用	
S(優勢)	1. 教師進修意願強。 2. 家長會熱心參與學校事務。 3. 學校與社區互動良好，教育政策執行容易。
W(劣勢)	1. 部分老師認為健康促進須倚賴家長負起督促之責，學校面無須插手。 2. 部分家長對健康促進漠不關心，甚至無法以身作則提供榜樣。



O(機會點)	1. 退休老師越來越多，可整合退休教師人力，共同進行健康促進。 2. 運用地方資源，推動校園志工制度，強化義工運作功能。
T(威脅)	1. 家長對健康促進活動理念不足，家庭教育斷層。 2. 單親家庭及隔代教養導致家長對學生的約束力不夠。
S(策略)	1. 衛生組、健康中心與健教老師是健康促進的鐵三角，應緊密配合。 2. 辦理親職教育講座，提升社區衛教水準。加強衛生健康教育宣導，建立衛生健康教育觀。 3. 結合家長與學校建構學生安全衛生健康的生活環境。 4. 建立家長與學校之和諧關係。 5. 塑造全校都應以促進健康校園為己任的觀念。

七、實施期程：115 年 8 月 1 日至 116 年 7 月 31 日止。

	項目	時間	處室
健康服務	學生流感疫苗接種	115.11.3	健康中心
	心臟病篩檢	115.12.10	健康中心
	七年級學生尿液篩檢	115.10(暫定)	健康中心
	活力享瘦班課程	每月一次	健康中心
	外訂桶餐廠商衛生巡查	學期中每日	學務處
	七年級學生健康檢查	115.11.11	健康中心
	緊急傷病處理	整學年	健康中心
	特殊疾病列管追蹤	整學年	健康中心
	傳染病防治宣導	整學年	健康中心
	七健促議題之宣導	整學年	衛生組
	營養教育宣導	整學年	衛生組
	HPV 疫苗接種(2 劑)	115.10.7 116.04(暫定)	健康中心



	項目	時間	處室
	學生 CPR+AED 課程	115 學年度下學期	衛生組
	課間跑步活動計畫/游泳課程/體適能檢測	整學年	體育組
物質環境	校園硬體環境安全維護	整學年	總務處
	校園環境定期消毒	定期	總務處
	校園飲用水定期送檢維護	定期	總務處
	校園節能	整學年	總務處
	校園綠化美化	整學年	總務處
	健康飲食：協助學校健康飲食的實施	整學年	總務處
	健康飲食：依法招標並查核桶餐廠商	整學年	總務處
	校園整潔維護	整學年	衛生組
	建立校園安全通報機制	整學年	生教組
	監督午餐食材平台訊息	整學年	衛生組
	健康飲食：協助全校教職員工、學生桶餐訂購事宜	整學年	衛生組
社會環境	獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生	整學年	學務處
	人口教育政策宣導	整學年	輔導室
	心理衛生促進	整學年	輔導室
社區關係	利用學校日宣達體適能重要性	學校日當天	體育組
	社區關懷活動	整學年	訓育組
	環保義工參與社區清掃活動	整學年	衛生組
	家長成長團體研習	整學年	輔導室

八、實施對象：全校教職員工生暨家長。

九、實施內容：



(一) 組成健康促進學校工作小組：

團體成員由臺北市立民權國民中學衛生委員會改制而成，規劃如下：

職稱	所屬單位職稱	執掌內容
總召集人	校長	1. 健康促進計劃總指揮 2. 監督、考核健康促進實施成效 3. 獎勵推動本計畫績優教師
副總召集人	學務主任	1. 協調整合各部門健促工作 2. 獎勵班級及熱心服務學生
執行秘書	衛生組長	1. 規劃並執行健康促進計劃 2. 督導並維護校園衛生整潔 3. 宣導護眼、潔牙、營養教育等衛教觀念 4. 監督用餐衛生安全 5. 推展人口教育政策 6. 策動環保義工參與社區清掃活動 7. 彙整本計畫成果報告資料、簡報 8. 辦理菸檳防治宣導講座 9. 協助學校健康飲食的實施 10. 協助全校教職員工、學生午餐訂購事宜
健康服務 小組	護理師	1. 執掌教職員生健康管理 2. 策劃教職員生 CPR 訓練 3. 彙整學生視力、齲齒、體位資料 4. 宣導護眼、潔牙、傳染病防治等衛教觀念 5. 辦理外縣市轉入生心臟病篩選 6. 規劃並執行七年級學生健康檢查 7. 處理教職員生緊急傷病狀況 8. 列管追蹤學生特殊疾病情形 9. 提供體位不良學生衛教資料 10. 辦理流感及 HPV 疫苗接種工作
健康環境 小組	總務主任 事務組長	1. 執行永續學校環境管理 2. 依規定招標並依契約處理午餐相關事宜 3. 實施校園節能減碳措施 4. 檢核學校教室照明設備達標準照度 5. 建立學校防災應變機制 6. 維護校園硬體環境安全 7. 定期進行校園環境消毒 8. 定期維修校園飲水機，維護飲水安全 9. 推展校園綠化美化工作



職稱	所屬單位職稱	執掌內容
健康課程 暨 活動小組	教務主任	協助環境教育與健康促進教學推展工作(包括相關教學計畫擬定、教材蒐集)，督導各學習領域推展環境教育與健康促進融入課程
	輔導主任	1. 促進教職員生心理衛生 2. 督導家長成長團體
	教學組長	1. 推展健康促進議題融入教學活動 2. 辦理以健康促進為題之國語文競賽
	設備組長	指導實驗室安全衛生教育
	資訊組長	資訊方面支援及技術指導
	訓育組長	1. 推廣學生運動社團 2. 規畫社區關懷活動
	體育組長	1. 促進教職員生體適能進步 2. 執行學生體適能檢測 3. 辦理體育競賽活動 4. 推展課間跑步活動計畫(SHE150) 5. 安排學生游泳課程 6. 利用學校日宣達體適能重要性
	生教組長	推動菸／檳防制教育
	輔導組長	1. 協助推展人口教育政策 2. 推行教職員生心理衛生工作 3. 辦理性別平等教育宣導 4. 辦理親子講座
	體健領域教師	1. 執行健康教育及體育教學活動 2. 協助體育競賽活動辦理
	教師會	1. 成立並帶動教師健康促進社團 2. 舉辦教職員工體育活動
	導師	1. 協助學校宣導及執行各項相關活動與檢核 2. 班級健康規劃
	家長會	支援本計畫各項活動的推行

(二)聘請專業團隊擔任本校健康促進學校工作小組顧問：



顧問	大同區健康服務中心	提供宣導講座、緊急傷病處理、傳染病專業諮詢
	中興院區	健康檢查主辦單位
	疾病管制院區	提供宣導講座、緊急傷病處理、傳染病專業諮詢

(三)落實健康管理系統：

1. 訂定『健康中心學校護理工作計畫及行事曆』及『健康中心使用規則』。
2. 使用健康資訊系統管理學生健康資料，健康中心全面採用電腦化作業。
3. 輔導特殊疾病列管。
4. 教職員工疾病諮詢。
5. 配合政府及社區相關衛生暨相關組織及人員實施衛生教育。

(四)改善學校環境設施：

1. 健康中心環境清潔、維護，消耗藥品補充，機械保養。
2. 建立學校環境安全檢查制度，留意校內空間是否有礙學生健康與正常活動，必要時報告學校進行改善。
3. 配合政府政令於傳染性疾病發生時，加強環境衛生，防傳染病流行。

(五)推動健康促進工作，實施內容如下：

1. 視力保健：

- (1) 加強綠化校園，鼓勵學生確實下課休息及望遠凝視活動。
- (2) 學校定期檢測教室燈光照度，每學期至少檢測乙次，並作成紀錄。
- (3) 學期初進行學生視力篩檢，並在檢查後一個月內通知家長篩檢結果，並登錄學生視力初、複檢資料庫，及隨機實施視力保健親職教育。
- (4) 優先追蹤視力不良之學生族群，以減緩高度近視之發生。
- (5) 每位教師能實施機會教育，指導正確用眼習慣，含正確握筆、維持適當閱讀距離及坐姿（離課本至少三十五公分）及檢視桌椅高度。
- (6) 推行「eye 眼健康密碼：3010120」護眼行動，積極推動「規律用眼 3010」（近距離用眼每 30 分鐘休息 10 分鐘）、「天天戶外活動 120」（每天戶



外活動 120 分鐘以上)、「護眼密碼 853240 幫我刪惡視力」、...等守則，培養正確用眼習慣及增加戶外活動維護視力健康。

2. 健康體位：

- (1) 每學期辦理體適能檢測。
- (2) 每週至少實施晨間或課間健身運動三次，每次時間持續 30 分鐘為原則；活動方式依多元化方式設計。
- (3) 針對體位不良學生進行諮詢、輔導、教育及轉介等措施。
- (4) 在健康教學活動方面適時融入相關之創意教學與活動，提昇健康體位知能。
- (5) 落實相關領域的課程教學正常化（例如綜合領域、健康與體育領域等），以利學生學習；相關領域的生活技巧課程應融入「營養教育」、「健康體位」、「正向體型意識—破除減肥及瘦身美容的迷思」、「動態生活」、「健康飲食」等健康議題教學。
- (6) 鼓勵相關學習領域教師研發健康體位之教材教法與教具，舉辦相關成果展示的研習活動，以利各校教師交流教案與教材。
- (7) 體位篩檢及矯治成果提交健康促進委員會議討論，並提出因應計畫。

3. 口腔保健：

- (1) 鼓勵學生「潔牙 333」活動（3 餐飯後要刷牙、每次刷牙至少 3 分鐘、餐後 3 分鐘內要刷牙），建立學生餐後潔牙習慣。
- (2) 積極運用口腔保健教育教材，並納入相關科目教學及活動中，落實潔牙技巧教學活動。
- (3) 鼓勵各班成立潔牙天使，教導同學正確刷牙、牙線使用、檢視潔牙用具是否適用。
- (4) 七年級上學期進行學生口腔檢查，並於檢查後一個月內通知家長篩檢結果；利用家長聯絡簿進行睡前潔牙行為檢視。
- (5) 公開獎勵口腔保健生活習慣優良學生，樹立良好學習典範（獎勵對象：沒有蛀牙者、蛀牙填補治療後不再蛀牙者、能確實實踐餐後潔牙者等。）

4. 菸／檳防制：



- (1) 將菸／檳危害認知教育融入相關課程，加強教育宣導，增進學生防菸／檳的知識、態度。
- (2) 辦理學校教職員工「春暉專案」相關研習，促使教職員工願做到防菸／檳。
- (3) 辦理學生菸／檳認知檢測，就認知率較低之題目及態度題所顯示之學生加強宣導，以提升學生認知程度。
- (4) 以學藝競賽的方式加強菸／檳防制的宣導，使學生在創作的過程中增進對防菸／檳的想法。
- (5) 利用各種方式宣導，請家長配合不在學生面前吸菸及嚼食檳榔；提高無菸／檳家庭的比率，建立無菸／檳的健康校園環境。
- (6) 建構並更新「春暉專案」網頁，藉由各項新知交流，增進網站宣導功效。

5. 性教育(含愛滋防治)：

- (1) 依規定設立性別平等委員會並確實運作。
- (2) 學務處協助推動全校性教育工作。
- (3) 推動校園性侵害及性騷擾防治工作。
- (4) 推動性教育主題融入各領域教學。
- (5) 辦理多元多樣化之性教育等主題宣導活動，增進校園性教育意識，建立無性別歧視與無暴力之校園環境。
- (6) 鼓勵性教育主題文章投稿，刊載於本校「民權知音」報刊及「民權青年」校刊，以擴增性別平等理念之宣導。
- (7) 設計性教育主題之海報，廣為張貼宣導。
- (8) 辦理「多元性別」相關主題之教學、宣導與研習活動，協助校內師生突破性別刻板印象，尊重多元性別，建立尊重、關懷、友善的學習環境。

6. 全民健保／正確用藥：

- (1) 將全民健保認知融入相關課程，加強教育宣導，增進學生健保知識與態度。
- (2) 利用朝會集合時間宣導正確就醫概念。
- (3) 於家長日增加衛教宣導單張，供師生家長參閱全民健保重點。
- (4) 增加班週會宣導事項，讓學校師生交流討論。
- (5) 中川堂張貼大型宣導海報，新增健康促進相關議題專區。
- (6) 將正確用藥認知融入相關課程，加強教育宣導，增進學生用藥知識、態度。



- (7) 辦理學校教職員工「春暉專案」相關研習，促使教職員工願意做到防藥。
- (8) 辦理以學生學藝競賽的方式加強正確用藥認知檢測與宣導，就認知率較低之題目及態度題所顯示之學生加強宣導，以提升學生認知程度，使學生在創作的過程中增進對用藥的常識。
- (9) 建構並更新「春暉專案」網頁，藉由各項新知交流，增進網站宣導功效。

7. 正向心理／健康促進：

- (1) 培養正向看事物的態度，使「幸福感」在校園中成為可被看見的概念，連結生理與心理的健康，並鼓勵學生積極學習、創造機會與建立連結。
- (2) 增進學校教育夥伴對於心理健康促進的意涵及理論基礎有更深廣的瞭解。
- (3) 彙整國內心理健康相關資源，建構自我概念、自我效能、自尊、主觀幸福感、生活滿意度、樂觀、感恩、助人、社會支持、生活技能、品格教育、...等等，隨著正向心理逐漸從消極觀點轉變為積極觀點，建立支持學校推展心理健康促進網絡，營造青少年健全均衡發展與健康幸福校園願景。

十、考核評鑑

(一) 過程評量：藉由評價過程來提升學校組織改善健康問題的能力，根據過程評價的質性及量性資料與建議，可提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。

- 1、行政和政策因素：召開學校衛生委員會暨健康促進學校工作小組會議，檢討健康促進計畫推動之成果，以增進學校組織及促進健康行為之能力。
- 2、組織因素：包括師生互動、社團、志工等組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作功能。
- 3、資源因素：包括人力、物力資源可近性，經費編列、設備可利用性。

(二) 成效評量：

- 1、健康狀況：包括生理指標（健康體位學生比例逐年增加2%）、心理指標（如問題解決及決策力、學習適應力、情緒適應力）、體適能指標（身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力）、本學年游泳檢測（25公尺）通過率逐年增加5%。
- 2、行為與生活型態：包括養成規律運動習慣，增進身體健康；增進健康防護行為（如運動安全、均衡飲食、壓力管理）。
- 3、環境因素：包括健康環境（如安全環境維護）、健康服務（如建立完整的預防、



篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統)、校園社會文化(如凝聚力、和諧性、認同感)。

- 4、個人因素：學生習得健康促進基本常識，並能運用之。
- 5、學校成立教職員工與學生健康促進相關社團與活動，實施學校健康促進議題，即時處理學校健康促進相關問題與評估成效。
- 6、學校編制有醫護專業人員，需接受過 40 小時到院前緊急救護技術訓練。

十一、本計畫經健促委員會通過，送交校務會議通過後公告實施，修正時亦同。