

桃園市 110 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	桃園市立中壢商業高級中等學校	所屬行政區	中壢區
學校地址	320 桃園市中壢區中央西路二段 141 巷 100 號		
議題	含菸(檳)害防制、健康體位、口腔保健、視力保健、性教育(含愛滋病防治)、全民健保(含 <u>正確用藥</u>)教育、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 ☐ 正確用藥 ☐ 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(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」 (http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/) ☐ 「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：陳秋燕	E-mail： ccyen@clvsc.tyc.edu.tw	
	聯絡電話：03-4929871*1312	傳真：03-4929020	
學校過去辦理之經驗或績優事宜(請列舉) 1. 100 年健康促進網頁設置。 http://www.clvsc.tyc.edu.tw/files/11-1000-700.php 2. 各年度辦理健康促進活動、健康服務及各式健康社團活動。 3. 各年度親師座談會加強菸藥等防制宣導。開放校園為社區里民活動區。促進社區互動及由學校推廣至社會的健康相關教育(海報標語等)。 4. 102 學年度健康促進學校-體適能競賽，結合社區互動。(路跑)。 5. 104 學年度健康體位成長營-師生互動。(多元教育，舞蹈課)。 6. 105 學年度健康促進：性教育(含愛滋)、菸害防制、健康體位—講座、才藝競賽(漫畫)、有獎徵答，多元學習。 7. 105 學年度，流感疫苗依規施打。			

- 8.106 學年度：環境衛生—防疫大作戰計劃。
- 9.106 學年度：桃園市環境資源回收暨環境教育比賽高中職組「優等」。
- 10.106 學年度：環境衛生—減塑活動（無痕 in 食）。
- 11.107 學年度：依規施打流感疫苗。
- 12.107 學年度：熱心捐血活動（性教育含愛滋病、藥物濫用等結合教育）。
- 13.107 學年度：藥物濫用＋愛滋教育講座。
- 14.107 學年度：淨灘活動（以減塑企求連結源頭改善＝減少喝包裝飲料）。園遊會租借餐具（結合社區教育）推廣活動。環境教育講座（以減塑結合少包裝飲食）。
- 15.107 學年度：健康體位講座。（108 健康體位營活動先聲）。
- 16.108 學年度：人不可以無齒～潔牙比賽。
- 17.109 學年度：辦理滑世代蜘蛛人興起心理健康講座及開設塑身減重課。

辦理健康促進學校之潛能（請列舉）

1. 學校：師生頗有運動習慣，亦有眾多運動、服務社團及課後活動，有助提升健康及關心環境。另配合學校教育各環節，開設健康減重、應用心理學、健康與護理等課程，結合校內專任輔導老師，可協助學生管理情緒、舒緩壓力，並發展正向心理健康行動，提升生活品質。
2. 社區：鄰近新明夜市，為中壢區觀光重地，因其產業相關物多為高油鹽糖等，更需有健康促進的教育推動。且緊鄰公園及國民運動中心，方便社區教育結合。（如國民中心開辦羽球營、教練外出授課計畫等）。另社區中有地區醫院、桃園療養院及心理診所，可協助宣導正向心理健康及提供醫療與心理諮商服務。

※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：

教師兼衛生組長 陳秋燕
0902 1018

單位主管：

教師兼學務主任 陳柏臻
0902 1030

機關首長：

桃園市立中壢高級中學校長 蘇鴻銘

桃園市立中壢商業高級中等學校

110 學年度健康促進學校實施計畫

110.8.31 校務會議通過

一、前言：

「健康心靈來自於健康身體；健康身體成就自健康環境。」依世界衛生組織對健康促進學校定義：「學校能持續的增強它的能力，成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所」。故，以增進全校教職員工及學生的身心健康為先，進一步能自學校推廣至家庭、社區教育為理想目標。

本校於九十九年度已成立學校健康促進委員會，依組織章程逐年調整。每年均有檢測學校教職員工學生健康狀況；故，結合現有與健康有關的人力、物力、資源及進行健康之需求評估，進而確立學校成員，共同認定之目標及健康議題的優先順序。再則依據所訂定之目標及議題，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；此外亦進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之效果。

學校健康促進之現況分析及需求評估，以訪談、問卷調查及檢測等方式進行。學校健康促進計畫之執行策略主要包括教育層面及政策層面；教育層面運用之策略主要為課程介入、活動介入及媒體傳播，以增進學校成員之健康知覺、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。政策層面運用之策略主要為訂（修）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，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

二、計畫依據：

- （一）學校衛生法。
- （二）桃園市政府教育局 110 年 8 月 26 日桃教體字第 1100076327 號文。
- （三）本校 110 年 8 月 30 日健康促進委員會議決議事項。
- （四）本校 110 年 8 月 31 日校務會議通過。

三、背景說明：

本校位處於桃園市中壢區，鄰近交流道、省道及機場捷運站。學校有高中部、高職部、綜合職能科及進修推廣部。綜合高中部自二年級進行分組，分成社會科和自然科及商業類科（依當年選修人數開班），日間部共 55 班，學生人數 1801 人。教職員工 195（含教官及代理人），人數眾多。

因學校主為商科專業，故各區有興趣的學生均會就讀，分部極廣，遠自龍潭大溪桃園楊梅，近為中壢平鎮等。學生家長來自各行各業，社經地位落差較明顯，有時因家庭因素迫使學生盡早獨力打工而接觸社會（大考過後有上榜的學生多數第一時間選打工），以致缺乏健康生活型態的相關知識或缺乏長輩督導的實作力。且易有「賺錢優先身體其次的情況（如打工過晚，影響讀書學習；或過早使用金錢，花費在非健康事物上；或因在社會上接觸到非科學

的偏方以至食用後傷害身體)。地理位置鄰中壢區新明觀光夜市，夜市攤位的飲食文化及垃圾製造量，較易給學生非健康物品及過度使用一次性餐具的環境，高中生有打工者金錢無限制。

職校為主的學生有部分運動風氣部分較盛。學校有各式運動社團（羽排桌籃及飛盤等）。並有籃球隊、師長自組羽球活動、舞蹈班等。並有泳池設備。校內亦有符合規範的健康團膳及駐校 OK 便利商店，讓學生能有更多選擇。

四、SWOT 分析：

(一)中壢高商競爭力分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
地理環境	1. 本校鄰近火車機捷交流道等交通要道，近中壢區 SOGO 商圈&藝術館。 2. 本校鄰光明公園，有新建成的運動中心。	1. 本校緊鄰中壢新明觀光夜市，故夜市文化易有的高油鹽糖等飲食。	1. 桃園市大學及科大多，校園綠地多且中壢市區有各式大小公園。 2. 桃園市新建設增加，環境綠化程度也提高。	1. 近年民眾餵食流浪貓狗增加，易在街上留下相關食物殘餘。 2. 市井言談或外來者影響不少。
學校規模	1. 本校為中型學校，有綜合高中科、商國資等商業群、綜合職能科及進修部，能提供學生多元選擇。 2. 本校班級數固定人數穩定。 3. 本校學生同儕間互動觀摩學習機會多。	1. 本校校地面積不大，能使用的活動空間較有限。 2. 本校校內近期施工處多，環境不易維護。 3. 本校位在巷弄中，有時影響新生家長選校觀感。	1. 中壢區有多所大學及科大，大學資源豐富。 2. 桃園市少子化速度較他市緩慢，高中職招生尚可。	1. 桃園普高、私高規模大，學校競爭大。
硬體設備	1. 本校已過甲子之年，長年經營，校園綠化美化成效良好，鄰近公園，利於境教功效。 2. 本校 E 化資訊網路逐漸擴充。 3. 本校體育館新添硬體設備，適合運動。 4. 駐本校之 OK 便利商	1. 本校辦公設備老舊，列表機、影印機、數位攝影物件需更新為佳。	1. 勞動部推動學生工讀，保障學生工讀保勞，有助於學生工讀意願增加。 2. 國教署及市府願意協助各校增設多媒體教室等，能使教學更有活潑彈性。	1. 近年各校學生對公物管理使用認知不足，易使設備遭損（掃具等尤常見）。

	店因能符合規定上架的飲食有限，學生選項不多。			
師資及人力	1. 本校教師和睦，富有朝氣、活力、創造力、適應力及旺盛企圖心。有經驗者傳承更有效率。 2. 本校行政人員互動良好，有助校務推展。	1. 本校因員額管控，正式教師無法補足，部分教師為一年一聘之代課教師，教學內容連貫受影響。（有班級3年輪過4位英文科老師） 2. 本校校工人數因歸市所限而降低，人力不足。（希望提高人數）	1. 配合108課綱發展各校發展特色及適應教育環境變遷。 2. 各校開始重視將資訊教育融入各科教學，提昇學習效能。 3. 教育部推動各校師生共同發展多元化教學。	1. 各校多元化發展造成教師及行政人員在教學及行政業務量的增加。 2. 許多學校老師在組織成員因成家生子或進修無法兩邊兼顧下，恐造成教學及政策推行的穩定性不足。
學生	1. 本校以女生為多。多數學生均溫和主動，能為校服務及安分學習。 2. 本校專才學生亦有，師長引導，能提供學生多元展能機會。	1. 本校部分學生以升學為主，欠缺活動參與積極度。部分學生對學校社團及課外活動參與較熱烈，學業上會有輕忽者，急需輔導。（志願選填依分數者尤明顯）課業易落後。	1. 教育部推動多元課程與活動，增加學生學習機會與學習負責態度。 2. 政府鼓勵學生參與校內外志工服務，幫助他人並從中學習。 3. 教育部推動各校多加運用各機會引導學生尋找興趣及對學習科目的了解。 4. 近年家長多能配合學校引導學生多方學習與發展。	1. 社會多媒體的淺層價值觀、尚未具有驗正判斷是非的足夠知識，引導著力。 2. 社會讀書意願與風氣有待提升，易受外界誘惑影響學習。
家長參與	1. 本校家長多屬思想純正，動機善良，且信任學校。 2. 本校校友型家長能	1. 本校部分家長較不主動參與校務。 2. 本校部分家長工	1. 近年家長經濟能力提高，願意提供人力及物力支援各校。	1. 近年家長多為雙薪家庭有時難配合學校業務。

	協助建立良好公共關係。	作時間無法配合學校活動時間。	2. 近年熱心家長會有心參與校務活動認識學校。	
教師資源	1. 本校師資學歷素質高，有熱忱，師生感情融洽。 2. 本校教師進修意願高。	1. 本校學生有時易有不同需求而產生過多要求或成見。（分科、不同學科教學法）	1. 近年資訊融入教學與應用增加。 2. 政府推動各項教育競賽及校外活動刺激專業提升。 3. 各校配合翻轉教育以求創新。	1. 各校依 108 課綱發展學校特色，增加負擔。 2. 各校教師為發展新課綱而無法投入行政團隊。
行政服務	1. 本校行政關係佳，聯繫快。不推諉職責。能主動任事。 2. 本校校內外或全國活動上，多能全校師生配合行政工作。	1. 本校行政人才部分輪替快速，業務銜接偶有落差。 2. 本校幹事、校工人數少，教師兼任行政負擔大。	1. 尋找適合任職的行政人員。 2. 建立業務移交與指導制度。 3. 校務系統化、電腦化、制度化，讓行政經驗得以傳承。	1. 桃園市教育局業務過多，且重疊期跟國教的部分工作交叉，增加各校行政負擔。 2. 各校受 108 課綱上的調整，造成行政人力不夠支援。
社區參與	1. 本校有藝文中心展出各式作品。 2. 本校定期協助社區整潔活動。 3. 本校場地可外借，假日亦開放里民使用，建立良好關係。	1. 本校離近前志願學校，綜合高中的學生較易被比較。	1. 各校有校友及家長等支持。 2. 各校推動學生進入社區服務增進居民正向觀感。	1. 各校被要求校園全面開放，易造成環境不潔及設備被破壞情形，增加學校人力財力負擔。
社區資源	1. 本校所處社區人力資源豐富凝聚力強。 2. 本校附近居民與警力形成安全網。 3. 本校與鄰近大學及醫療院所建立固定之合作關係。	1. 本校近夜市及公園市場，出入份子有時複雜。	1. 工商人士願意為自己母校付出。 2. 社區居民多願意為鄰近學校提供資源或教育合作。	1. 社區資源有限，對鄰學校幫助不大。

(二)、菸害防制 SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
反	1. 本校配合公共場所	1. 本校少數員工仍	1. 政府禁菸環境法	1. 現今社會有些學

菸 拒 檳	禁菸，抽菸老師不多。 2. 本校無菸校園政策全校配合度高。 3. 本校所處學區附近無檳榔攤。隨時代進步，已少人有此習慣。	有抽菸嚼檳榔的習慣。 2. 本校因近期工程量大，亦有工人私下抽菸（有時還會出現大量酒瓶酒罐）。 3. 本校極少部分（小於1%）學生有在中學前養成抽菸習慣。	令趨嚴，有效推動是項業務。 2. 社會健康觀念逐漸落實，新一代孩子能了解菸品的危害。	生是受家庭環境影響而抽菸。需從家庭教育開導。 2. 現今學生在同儕之間的引誘或好奇心使然而接觸菸品。
-------------	--	---	---	---

預計：配合教官室抽菸調查後舉行之戒菸活動，並依學生自我評估數值做統計。

(三)健康體位 SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
健康體位	1. 本校健康中心學生資料齊全，可支援體位測量，以及追蹤進步情形。 2. 本校午餐與合作廠商控制午餐內容及熱量。 3. 本校 ok 商品部販賣合格食品。 4. 本校運動社團不少，放學運動師生多。	1. 本校體育教學場地略顯不足，下雨時運動空間有限。 2. 本校學生會有搭電梯而不利用樓梯運動之況。 3. 本校健康與營養課程較少。 4. 本校缺少「個人數據」記錄。	1. 近年健康風氣盛行，較能接受健康飲食。（但亦要留意學生聽信「網路偏方」的行為） 2. 政府推動 108 課程，有助體位課程及營隊活動日增。 3. 政府推行「健康存摺」，有助教導師生自我管理。	1. 現今學生早晚餐多數外食。 2. 現今學生未每天吃早餐或只以點心類裹腹。 3. 購於早餐店的飲食內容參差不齊，但多為高油高熱量食物。

圖一 桃園市立中壢高商 109 學年學生體位數據。

市立中壢商業高級中等學校 108 學年第 2 學期_體位判讀結果統計報表(班級)

身高體重檢查人數						體位判讀											
年級	班級	人數	合計			體位過輕			體位適中			體位過重			體位肥胖		
		比率	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女
全校合計		人數	1732	683	1049	138	70	68	1072	414	658	258	80	178	264	119	145
		比率	100.00%	39.43%	60.57%	7.97%	10.25%	6.48%	61.89%	60.61%	62.73%	14.90%	11.71%	16.97%	15.24%	17.42%	13.82%

市立中壢商業高級中等學校 109 學年第 1 學期_體位判讀結果統計報表(班級)

身高體重檢查人數						體位判讀											
年級	班級	人數	合計			體位過輕			體位適中			體位過重			體位肥胖		
		比率	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女
全校合計		人數	1768	682	1086	189	100	89	1073	369	704	247	89	158	259	124	135
		比率	100.00%	38.57%	61.43%	10.69%	14.66%	8.20%	60.69%	54.11%	64.83%	13.97%	13.05%	14.55%	14.65%	18.18%	12.43%

分析：

如上圖所示，全校學生體位適中人數有微幅上升、過重與肥胖者下降，應跟去年課程宣導「健康飲食」、「塑身減重」及體育科各式等體育活動應有關係。未來再以營養教育與健康體適能雙管齊下，以促進學生邁向健康體位。

(四)正確用藥 SWOT (含全民健保) 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
正確用藥含全民健保	1. 本校有專任護理師。 2. 本校每學期按時辦理健康檢查。 3. 本校會利用相關集會(新生訓練、友善校園週、校務會議、親師座談等時機)進行「防制學生藥物濫用宣導」。 4. 本校每學期均按時辦理健康檢查。 5. 本校附近(一公里方圓內)有家庭門診、耳鼻喉科、牙醫、中醫、骨科、眼科等多家專業診所，鄰近壠新醫院及天晟醫院。	1. 本校靠近市中心，外在誘惑較多。 2. 本校家長社經地位差異大，參與活動及提供協助之歧異度大。 3. 本校學生課後活動及打工多，有時時間緊湊，服用成藥或偏方，未必能善用健保資源。 4. 本校鄰近藥局多，易取得藥品。	1. 現今學生對正確用藥認知有基本概念。 2. 現今教師都能認知到藥品正確使用的必須性及毒品遠離的重要性。 3. 政府推廣正確用藥認知漸具成效。	1. 年長者用藥知識概念與習慣須先強化與導正。 2. 實施政策變動且有部分民眾濫用情況，造成國家經濟缺口。

分析：

1. 教育學生健保卡等同學生證需隨身攜帶的重要性。
2. 講座、課程中融入用藥知識(濫用、誤用、多用、互用等不良處需提醒說明)。

(五) 口腔衛生 SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
口腔衛生	1. 本校健康中心學生資料齊全，可追蹤情形。 2. 本校師長均關心學生健康。 3. 本校學生年長，較能自主管理口腔清潔。 4. 本校校園洗手槽多，方便刷牙清潔等。	1. 本校用餐時間在半小時內，學生未必有空清潔。 2. 本校學生愛吃零食，無法即時做好口腔清潔。	1. 政府推行口腔疾病預防保健工作，並編列預算辦理有關口腔健康及危害因子之宣導。 2. 社會大眾日益重視個人口腔清潔與保養。	1. 現今學生三餐以外飲食時間密集且多次。 2. 現今高中生因發育期加上能管理的金錢數不少，往往零食不斷，少有口腔清潔之時。

分析：

衛生宣導中加入「健保給付一般民眾每半年洗牙一次，」提醒，鼓勵學生善用資源。

(六) 視力保健 SWOT 分析

市立中壢商業高級中等學校 109 學年第 2 學期_高中職視力統計表(科別：無)

年級	性別	總計	視力正常人數(兩眼均 0.9 以上)	視力不良人數(一眼未達 0.9)	裸視無法測量	裸視未測量
總計		1778	220	1521	1	36
高一	計	587	65	514	1	7
	男	219	32	183	1	3
	女	368	33	331	0	4
高二	計	596	72	512	0	12
	男	235	32	198	0	5
	女	361	40	314	0	7
高三	計	595	83	495	0	17
	男	234	43	183	0	8
	女	361	40	312	0	9

圖二 視力檢查表。

如圖所示，全校視力不良人數偏高，全校視力不良總數高達 1521 人，因此必須在視力的保健及矯治方面著手，以防制視力不良狀況加劇。同時，過多未測量、未矯正的學生，必須跟家長溝通，說明視力保健的重要性。

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
視力保健	1. 本校健康中心學生資料齊全，可追蹤情形。 2. 本校師長均關心學生視力保健。 3. 本校新增手機管制辦法，可減少學生手機等使用時間，減少眼睛傷害。	1. 本校學生課後有才藝或補習等活動，無法適度休養眼睛。 2. 本校家長對於視力保健較認知不足。（配眼鏡、書桌光源等認知） 3. 本校部分學生經濟狀況不佳，未能依時更換眼鏡。	1. 政府推動校園美化，重視校園綠化。 2. 民眾郊區休閒活動增加，可減緩視力惡化。	1. 全台學生視力不良比率增加，且逐年加重。 2. 民眾對 3C 產品依賴率提高，家長難管制。學生用眼時間過長。 3. 教育科技化下，科技教具增多，如電子白板、平板電腦等，使學生使用 3C 時間增多。

分析：

1. 高中課務繁忙，較難做到視力保健及休養。下課離開教室時間也不多。
2. 近年教學多半媒體化，加上學生有電腦課，用眼時間大增。
3. 以提醒學生不惡化做努力方向。

(七)性教育（含愛滋病）SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
性教育	1. 本校有效利用健康課程融入該議題。 2. 本校健康中心性教育、衛教資料齊全，可提供教師性教育教材資料。 3. 本校護理老師及導師能建立正確性教育觀念。 4. 本校公民課程中融入性別尊重及人格養成的體會。 5. 本校落實認輔制度，達預防勝於治療功效。	1. 本校家長較避談性教育的重要性，或不知如何進行親職性教育、性知識指導。 2. 本校鄰近公園，部分學生會在校內外會有過度親密摟抱、坐躺大腿等行為。	1. 政府積極推動宣傳兩性交往正確性，藉以提昇整體兩性相處正當作為。 2. 以法律認可的「多元成家」前提中，學會性別認同及人與人間的尊重（旁人觀感）及校內應有禮儀。 3. 社會大眾對多元文化的接受度提高。	1. 學生血氣未定之時，易輕易交往不同對象。 2. 青春發展及近期社會風氣使然，學生交往情況頗多。 3. 媒體過度報導或網上不良引導示範，易使學生模仿。

分析：

學生多數仍為純樸，故教學上以正確性知識、人際關係等教學為先。愛滋宣導防範以政令海報張貼為主。

五、計畫內容與實施策略：

六大範疇	實施要點	實施內容	實施時間	主辦單位	協辦單位
學校衛生政策	一、強化學校衛生委員會之功能	(1)由校長主持，定期召開會議，研討本校需求，訂定具體可行之實施計畫，隨時檢討與修正實施項目。 (2)透過討論與分享提升健康促進工作團隊之健康專業知能與行動能力。	110.08.01 ↓ 111.06.30	學務處	教務處 總務處 輔導室 課發會
	二、全校教職員工健康資料檔案之管理與運用	(1)定期與醫療院所合作實施師生之健康檢查，檢查後個人資料須保密。 (2)將全校師生健康狀況做出統計分析，可做為學校推動衛生保健工作之參考與改進方針。	110.09.01 ↓ 111.07.31	學務處	人事室 教師會
	三、明訂緊急傷病處理流程與傳染病管制流程	經校務會議充分討論通過，教師應確實瞭解與掌握相關規定與流程，讓全校師生在健康照護上能獲得最大的保障。	110.08.01 ↓ 111.07.31	學務處	教務處 總務處 輔導室 各學年教師群
	四、學校整體環境清潔之維護與綠美化	(1)分配班級打掃區域，共負全校環境整潔衛生之責。 (2)規劃校園環境之綠美化與布置，以達境教之功能。	110.09.01 ↓ 111.08.31	學務處	總務處 全校師生及教職員工
健康教育課	一、融入學習領域課程	(1)各學年與各領域老師針對主題設計相關課程或活動(目前開設國防、塑身減重、生命教育、健康與護理、生涯規	110.09.01 ↓ 111.07.31	教務處 學務處	各學年教師群

程 及 活 動		劃、應用心理學、公民教育..等課程)。 (2) 宣導健康的真正含意：健康的環境、健康的心理、健康的心靈三合一的重要性。 (3) 109 年開設塑身減重等彈性學習課程，以教導學生飲食與動態生活的知能。 (4) 舉辦各項藝文競賽活動，公佈優秀作品成果，提高學生參與興趣。			
	二、主題活動宣導	(1) 利用朝會及班週會等時，宣導健康體位、健康飲食、視力保健、正確用藥及反菸拒檳的重要性。 (2) 衛生組隨時提供健康促進之最新資訊，做為師生參考教材。 (3) 於學校明顯處設立健康促進專欄，定期張貼各項宣導資料與健康資訊，並定期舉辦有獎徵答，提高學生之興趣參與度。 (4) 落實教學正常化，並且下課時間鼓勵學生到戶外進行眼睛遠眺與體能活動。 (5) 定期通告菸害防制、全民健保等宣導。 (6) 落實自備環保餐具活動。	110.09.01 ↓ 111.07.31	學務處	各學年教師群

	三、校內各項體育競賽與活動	(1)運動會 (2)拔河賽 (3)羽球賽 (4)班際籃球賽 (5)班際排球賽 (6)體適能檢測 (7)水上運動會 (8)社團活動	110.09.01 ↓ 111.06.30	學務處	各學年教師群
	四、安排教師進修活動	(1)辦理健康促進相關議題之校內研習活動，使師生了解健康促進之重要性與迫切性，並能融入課程學習。 (2)鼓勵教師多多參與相關研習，以增進自身相關之專業知能與能力。	110.09.01 ↓ 111.06.30	學務處	各學年教師群
	五、加強行動面的執行	(1)建議加入全校共同運動時間。 (2)下課時，宜要學生離開教室到外活動。	110.09.01 ↓ 111.06.30	學務處 輔導室	各學年教師群
學校物質環境	一、教學情境之布置	(1)舉辦藝文比賽活動，將得獎作品張貼布置於學校走廊。 (2)設置教育宣導及學生作品展示板。 (3)提供健康的學習環境(課桌椅的調整、通風、採光、照明的充足、噪音的防治)。 (4)落實無菸、無檳、無毒的校園。 (5)營造永續校園環境(垃圾分類、資源回收、節約能源等)。 (6)校園庭園及水溝定期消毒。 (7)校園綠美化，花木之維護與整理。 (8)建置健康促進網頁，並定	110.09.01 ↓ 111.07.31	學務處	總務處 各學年教師群

		期更新。			
	二、營養午餐 (團膳)	(1) 每天之食譜經由專業營養師之計算與規劃，並由學校監督執行。 (2) 營養午餐符合衛生標準。 (3) 推廣含糖飲料、垃圾食物禁入校園。	110.09.01 ↓ 111.06.30	總務處	學務處
	三、增購健康促進教育相關教材、教具與設備	(1) 購置健康促進教育叢書、教材及其他相關教學媒體，充分支援教師教學。 (2) 體育器材定期更新汰舊。	110.09.01 ↓ 111.06.30	教務處	總務處
學校心理社會環境	建立友善校園	(1) 設立學生申訴評議委員會，保障學生申訴的權利。 (2) 嚴禁教師體罰，辦理教師研習，提昇教師輔導管教能力。 (3) 落實自治市組織功能，加強自治幹部之培訓。 (4) 對於有急難需求之師生，提供緊急之救助。 (5) 隨時觀察注意孩子的身心健康狀態，必要時得立即給予輔導與協助。	110.09.01 ↓ 111.06.30	學務處	輔導室 各學年 教師群
社區關係	建立社區夥伴關係	(1) 鼓勵教職員工生參與社區活動與事務。 (2) 課餘時間開放校園，提供社區民眾休閒場所。 (3) 學校與社區資源共享，建立友善的夥伴關係。 (4) 落實家長會支援學校的功能，協助學校推動各項校內外活動。 (5) 招募家長志工，並辦理各項成長研習與聯誼活動。	110.09.01 ↓ 111.07.31	總務處	學務處 各學年 教師群

		(6) 結合家長會、志工團體與社區里長，輔導社區內之商店禁賣菸品、酒品、檳榔給未成年之青少年。 (7) 鼓勵社區家長戒菸、戒檳。			
	一、專題講座	(1) 辦理親師座談講座，建立家庭之正確健康觀念與行為。 (2) 利用親師座談、家庭訪問或親職教育日等宣導健康促進觀念。 (3) 全校所有員工、教師、學生均每年參加四小時環境教育研習	110.09.01 ↓ 111.06.30	學務處	總務處 輔導室
健康服務	二、實施師生健康檢查	(1) 定期為全校學生量測身高、體重、視力等，並統計分析、追蹤矯治情形。 (2) 建立全校學生緊急傷病聯絡資料，並妥為保存與運用。 (3) 結合鄰近醫療院所資源，辦理教職員工之健康檢查，讓老師了解自己健康狀況，能發揮早期發現早期治療之效。 (4) 對於有特殊健康需求的學生，列冊管理，必要時給予充分支持、照顧與諮詢。	110.09.01 ↓ 111.06.30	學務處 健康中心	總務處 人事室 教師會
	三、成立多樣化的社團	(1) 成立桌球社、羽球社、籃球社、熱舞社...等運動性社團，讓學生有更多時間能投入不同運動。 (2) 成立管樂隊熱音吉他等社，涵養藝術氣質。	110.09.01 ↓ 111.06.30	學務處	總務處

		(3) 成立康輔社…等社團，讓學生適時的表現自己，擁有自信又健康的生活。 (4) 期末舉行社團動靜態成果發表。			
	四、落實健康中心的功能	(1) 提供全校師生健康諮詢。 (2) 讓學生了解健康中心所提供服務有哪些，必要時懂得尋求協助。	110.09.01 ↓ 111.07.31	學務處	總務處 各學年 教師群

六、預定進度：

月次 工作項目	110年 8、9月	110年 10月	110年 11月	110年 12月	111年 1月	111年 2月	111年 3月	111年 4月	111年 5月	111年 6月
1.成立學校健康促進委員會										
2.組成健康促進工作團隊										
3.進行現況分析及需求評估										
4.決定目標及健康議題										
5.擬定學校健康促進計畫										
6.編製教材及教學媒體										

7.建立健康網站與維護										
8.擬定過程成效評量工具										
9.成效評量前測										
10.執行健康促進計畫										
11.過程評量										
12.成效評價後測										
13.資料分析										
14.報告撰寫										

七、健康促進學校人力配置：

組別	職稱	職稱	主要工作項目
健康督導組	主任委員	校長	策劃督導本校健康促進相關業務之推行。
	副主任委員	家長代表	協助相關業務之推行及家長協調，加強社區參與。
	執行長	學務主任	綜理促進健康之師生相關活動及計畫之推行工作。
健康課務組	委員	教務主任 進修部主任	綜理健康促進議題融入教學相關課程，協助行政協調。
健康資訊組	委員	圖書館主任	綜理健康促進之網路平台之建構，協助行政協調。
健康環境組	委員	總務主任	綜理健康促進相關活動後勤支援，協助行政協調，校園安全、校園環境維護。
健康會計組	委員	會計主任	協助活動經費核銷之相關事宜。
健康人事組	委員	人事主任	協助健康促進相關活動人事管控。
健康輔導組	委員	主任教官	協助學生健康生活行為之輔導及習慣之養成，校園緊急事件處理；及菸害防治、反毒及藥物濫用教育、交通安全教育、愛滋病防治，及協助行政協調。
	委員	輔導主任	綜理心理健康促進之學生輔導，協助行政協調。
健康體能組	委員	體育組長	執行承辦促進健康體適能各項相關活動。
健康食安組	委員	校園食品 督考執秘書	執行承辦校園食品考核。
健康活動組	委員	衛生組長	承辦學校衛生教育、環保教育與健康促進競賽及協助相關活動。
		進修部學務組長	
健康推廣組	委員	護理師	執行承辦健康促進各項主題活動、學校衛生教育。
	委員 委員	護理師 進修部護士	執行承辦追蹤全校學生之健康情形、建立健康資料及相關防治之宣導活動、視力保健、口腔保健、傳染病防治、緊急事件處理。
健康社團組	委員	學生代表 衛生股長	協助促進健康相關活動之種子學生訓練、成果展及宣導。

中壢高商各處室健康促進工作職掌（執行期間：110 學年度）

工作 範疇	實施內容	主辦單位 (人員)	協辦單位 (人員)
一、 學校 衛生 政策	1. 訂定健康促進計畫	學務處	衛生組
	2. 召開校務會議	校長	衛生組
	3. 召開學校健康促進委員會	校長	衛生組
	4. 召開健康促進學校小組會議	校長	衛生組
	5. 尋求各處室協助推動本計畫	學務處	衛生組
	6. 組織考評小組	衛生組	學務處
	7. 彙整本計畫成果報告資料、看板、簡報	衛生組	校護
二、 健康 教育 課程 及 活動	1. 設計簡報介紹政策，了解推動流程	衛生組	學務處
	2. 菸害、愛滋病檳榔防制影片教學觀摩	生輔組	衛生組
	3. 健康飲食推動	校護	衛生組
	4. 口腔衛生宣導	校護	衛生組
	5. 視力保健、全民健保	校護	衛生組
	6. 推行拒用免洗筷活動	學務處	衛生組
	7. 佈置衛生保健櫥窗並定期更新	校護	衛生組
	8. 尋求愛心志工協助推動計畫	衛生組	志 工
	9. 性教育、正向心理健康等議題融入教學	教學組	輔導室
	10. 健康體適能教育推動	體育組	衛生組
	11. 健康體位相關講座	衛生組	衛生組
三、 物 質 環 境	1. 設置教育宣導及學生作品展示看板。	衛生組	衛生組
	2. 校園綠化、廁所美化	總務處	衛生組
	3. 校園庭園及水溝定期消毒	庶務組	衛生組
	4. 飲水機定期檢查、維護	庶務組	總務處
	5. 電器保養	庶務組	總務處
	6. 水龍頭維修	庶務組	總務處
	7. 定期清洗水塔	庶務組	總務處
	8. 燈光檢測及改善	庶務組	總務處
	9. 冷氣汰舊更新	庶務組	總務處
	10. 建置健康促進網頁，並定期更新	資訊組	衛生組
四、 學 校 社 會	1. 擬定重大事件因應計畫	生輔組	衛生組
	2. 性教育影片觀摩、討論及講座	輔導室	訓育組
	3. 愛滋病防範宣導	校護	衛生組
	4. 反霸凌宣導	生輔組	衛生組
	5. 文化走廊	資料組	衛生組
	6. 辦理環保教室佈置	訓育組	衛生組

心理環境	7. 辦理環境衛生海報競賽	訓育組	衛生組
	8. 辦理全校性衛生評比	衛生組	衛生組
	9. 反毒影片宣導	生輔組	衛生組
五、社區關係	1. 辦理新生健康檢查	長榮醫院	衛生組
	2. 對全校師生作登革熱防疫措施	總務處	衛生組
	3. 辦理淨灘（山）活動	生輔組	衛生組
	4. 掃街活動	衛生組	學務處
	5. 育幼院等關懷活動	生輔組	學務處
	6. 社區生態導覽	圖書館	衛生組
六、健康服務	1. 推行優質的學校營養午餐	學務處	衛生組
	2. 舉辦班際籃球比賽	體育組	衛生組
	3. 舉辦班際羽球比賽	體育組	衛生組
	4. 舉辦班際排球比賽	體育組	衛生組
	5. 舉辦班際陸上、水上運動會	體育組	衛生組
	6. 師生心理健康諮詢服務	輔導室	衛生組

八、成效指標及預期效益：(請檢附佐證資料)

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
視力保健			
2-1-1 <u>裸視篩檢</u> 視力不良 <u>就醫複檢</u> 率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【 <u>裸視篩檢至合格眼科診所就醫複檢學生數</u> 】= B【 <u>裸視篩檢結果為視力不良的學生數</u> 】= <u>裸視篩檢視力不良就醫複檢率</u> =	☐ 3 (96%以上) ☐ 2 (91-95%) ☐ 1 (85-90%)	
2-1-2 學生視力保健行動平均達成率 $= A \div B \times 100\%$ (3分)	A【 <u>達到近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘視力保健行動目標之學生數</u> 】= B【 <u>受調查人數</u> 】= <u>學生視力保健行動平均達成率</u> =	☐ 3 (96%以上) ☐ 2 (91-95%) ☐ 1 (85-90%)	
2-1-3 <u>下課淨空率</u> $= A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>每節下課有 90%以上的學童至教室外的班級數</u> 】= B【 <u>施測班級數</u> 】= <u>下課淨空率</u> =	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-1-4 學生戶外活動 <u>120</u> 達成率 $= A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>達到每天戶外活動(含戶外授課)累計 2 小時之學生數</u> 】= B【 <u>受調查人數</u> 】= <u>學生戶外活動 120 達成率</u> =	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
口腔衛生			
2-2-1 學生 <u>複診齲齒診治率</u> =A÷B×100% (3 分)	A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】 = B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】 = <u>學生複診齲齒診治率</u> =	☐ 3 (96%以上) ☐ 2 (91-95%) ☐ 1 (85-90%)	
2-2-2 推動午餐潔牙活動 (1 分)		☐ 1 (有) ☐ 0 (無)	
2-2-3 學生午餐後 <u>搭配含氟牙膏潔牙比率</u> =A÷B×100% (2 分)	A【午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000PPM)潔牙學生數】 = B【學生總人數】 = <u>學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率</u> =	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-2-4 學生睡前 <u>潔牙比率</u> = A÷B×100% (2 分)	A【睡前潔牙學生數】 = B【學生總人數】 = <u>學生睡前潔牙比率</u> =	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-2-5 學生在學校兩餐間 <u>不喝含糖飲料比率</u> = A÷B×100% (1 分)	A【學生在學校兩餐間不喝含糖飲料學生數】 = B【學生總人數】 = <u>學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率</u> =	☐ 1 (80%以上) ☐ 0	
2-2-6 學生每日至少使用一次牙線 <u>比率</u> =A÷B×100% (1 分)	A【每日至少使用一次牙線學生數(國小高年級或國高中)】 = B【受調查人數】 = <u>學生每日至少使用一次牙線比率</u> =	☐ 1 (80%以上) ☐ 0	
健康體位			
2-3-1 學生體位適中(正常)比率= A÷B×100% (3 分)	A【學生體位適中人數】 = B【學生總人數】 = <u>學生體位適中(正常)比率</u> =	☐ 3 (60%以上) ☐ 2 (55-59.99%) ☐ 1 (54%以下)	
2-3-2 學生體位不良比率= A÷B×100%	A【學生體位瘦、過瘦、過重及肥胖人數】 = B【學生總人數】 = <u>學生體位不良比率</u> =		
2-3-3 學生目標運動量平均達成率= A÷B×100% (3 分)	A【達到每周累積 210 分鐘運動量目標之學生數】 = B【學生總人數】 = <u>學生目標運動量平均達成率</u> =	☐ 3 (91%以上) ☐ 2 (81-90%) ☐ 1 (80%以下)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-3-4 學生理想蔬果量 平均達成率= $A \div B \times 100$ % (2 分)	A【達到每天五蔬果目標之學生數】= B【學生總人數】= 學生理想蔬果量平均達成率=	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-3-5 學生每天吃早餐 平均達成率= $A \div B \times 100$ % (2 分)	A【達到每天吃早餐目標之學生數】= B【學生總人數】= 學生每天吃早餐平均達成率=	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-3-6 學生多喝水目標 平均達成率= $A \div B \times 100$ % (2 分)	A【達到每天多喝水(1500c.c)目標之學生數】= B【學生總人數】= 學生多喝水目標平均達成率=	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
菸害防制			
	係指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數。		
2-4-1 學生吸菸率= $A \div B \times 100\%$ (2 分)	A【學生吸菸人數】= B【學生總人數】= 學生吸菸率=	☐ 2 (0%) ☐ 1 (0.1~1%) ☐ 0 (1%以上)	
2-4-2 學生 <u>參與菸害教育</u> 率= $A \div B \times 100\%$ (2 分)	A【 <u>曾經上過有關於菸害防制教育課程</u> 學生數】= B【學生總人數】= 學生 <u>參與菸害教育</u> 率=	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-4-3 吸菸學生參與戒菸 <u>教育</u> 率= $A \div B \times 100\%$ (2 分)	A【吸菸學生參與戒菸 <u>教育</u> 人數】= B【吸菸學生人數】= 吸菸學生參與戒菸 <u>教育</u> 率=	☐ 2 (100%或吸菸率為 0%者) ☐ 1 (96~99%) ☐ 0 (95%以下)	
2-4-4 <u>學生電子煙使用</u> <u>率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【 <u>過去 30 日曾經使用電子煙</u> 學生數】= B【學生總人數】= <u>學生電子煙使用率</u>	☐ 1 (0%) ☐ 0 (0.1%以上)	
2-4-5 <u>校園二手菸暴露</u> <u>率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【 <u>過去 7 日校園內有人在面前吸菸</u> 學生數】= B【學生總人數】= <u>校園二手菸暴露率</u>	☐ 1 (0%) ☐ 0 (0.1%以上)	
檳榔防制			
2-5-1 學生嚼檳榔人數	係指過去 30 天內曾經嚼檳榔學生數=		

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-5-2 學生嚼檳榔率 A ÷B×100% (1 分)	A【學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數】 = B【學生總人數】 = 學生嚼檳榔率=	☐ 1 (0%) ☐ 0 (0.1%以上)	
2-5-3 學生 <u>參與檳榔教育</u> 率= A÷B×100% (1 分)	A【 <u>曾經上過有關檳榔防制教育課程</u> 學生數】 = B【學生總人數】 = 學生 <u>參與檳榔教育</u> 率=	☐ 1 (80%以上) ☐ 0	
正確用藥教育			
2-6-1 遵醫囑服藥率 = A÷B×100% (1分)	A【遵醫囑服藥人數】 B【 <u>受調查人數</u> 】 遵醫囑服藥率=	☐ 1 (91%以上) ☐ 0 (90%以下)	
2-6-2 <u>不過量使用止痛藥</u> 比率 = A÷B×100% (1分)	A【 <u>不過量使用止痛藥人數</u> 】 B【 <u>受調查人數</u> 】 <u>不過量使用止痛藥</u> 比率=	☐ 1 (91%以上) ☐ 0 (90%以下)	
2-6-3 <u>使用藥品前看清藥袋、藥盒標示</u> 比率 = A÷B×100% (2分)	A【 <u>使用藥品前看清藥袋、藥盒標示</u> 人數】 B【 <u>受調查人數</u> 】 <u>使用藥品前看清藥袋、藥盒標示</u> 比率 =	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%) ☐ 0 (80%以下)	
2-6-4 學生 <u>參與正確用藥教育</u> 率比率 = A÷B×100% (2分)	A【 <u>曾經上過有關正確用藥教育課程</u> 學生數】 B【學生總人數】 學生 <u>參與正確用藥教育</u> 率=	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%) ☐ 0 (80%以下)	
性教育(含愛滋病防治)			
2-7-1 學生 <u>性教育課程參與率</u> = A÷B×100% (1 分)	A【 <u>曾經上過有關性教育(含愛滋病防制)課程</u> 學生數】 B【學生總人數】 學生 <u>性教育課程參與率</u> =	☐ 1 (80%以上) ☐ 0	
2-7-2 宣導活動 (1 分)	推動以生活技能為主之性教育(含愛滋病防治)場次	☐ 1 (1 場以上) ☐ 0	
全民健保教育			
2-8-1 宣導活動 (1 分)	推動宣導活動場次	☐ 1 (1 場以上) ☐ 0	
2-8-2 學生 <u>參與全民健保教育</u> 率= A÷B×100% (1 分)	A【 <u>曾經上過有關全民健保教育課程</u> 學生數】 = B【學生總人數】 = 學生 <u>參與全民健保教育</u> 率=	☐ 1 (80%以上) ☐ 0	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
正向心理健康促進(110 學年度新增)			
心理健康 <u>正確知識率</u>	1. 焦慮症心理疾病會伴隨著肌肉緊繃、容易疲累等身體症狀 2. 心情低落、生活失去興趣或愉悅感的情形持續二週以上未改善，就要尋求專業醫療協助 3. 憂鬱症是心理疾病，並不會影響正常的食慾和睡眠狀況 4. 如果有心理疾病或情緒困擾，需至身心科或精神科就診	☐ 對 ☐ 不對 ☐ 不知道	
心理健康 <u>正向態度率</u>	1. 我覺得無論學業成績如何，每個人都是有價值的 2. 我覺得要改善精神疾病的問題，尋求精神醫療專業協助是首要的選擇 3. 我覺得生活周圍中有精神疾病患者是讓人感到害怕的 4. 我覺得患有精神疾病是一件令人羞恥的事 5. 我覺得精神疾病患者都具有自傷或傷害他人的危險性	☐ 4/ 非常同意 ☐ 3/ 同意 ☐ 2/ 不同意 ☐ 1/ 非常不同意	
心理健康 <u>自我效能率</u>	1. 我會勇敢面對生活中的壓力和問題，不逃避完全沒把握、有少許把握、有一半把握、很有把握、完全有把握 2. 當面對需要抉擇的時候，我會根據自己的意願做決定 3. 即使遇到問題或阻礙的時候，我還是會努力達成目標，不輕易放棄 4. 我知道如何搜尋精神疾病相關資訊(例如：家醫科、網路、朋友) 5. 遇到情緒上的問題時，我會尋求學校輔導老師的協助(心理專家/精神科醫生) 6. 如果我的朋友遇到情緒問題時，我會鼓勵他/她尋求學校輔導老師或專業人員的協助(心理專家/精神科醫生) 7. 為了改善心理健康，我會維持規律運動、良好睡眠、均衡飲食等健康行為 8. 為了改善心理健康，我會與朋友討論我遇到的問題	☐ 5/ 完全有把握 (100%) ☐ 4/ 很有把握 (75%) ☐ 3/ 有一半把握 (50%) ☐ 2/ 有少許把握 (25%) ☐ 1/ 完全沒把握 (0%)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
健康生活品質指標	1. 你覺得很健康、身體很好嗎？ ☐ (1)一點也不 ☐ (2)有一點 ☐ (3)尚可 ☐ (4)經常是 ☐ (5)絕對是 2. 你覺得精力充沛嗎？ ☐ (1)從不 ☐ (2)很少 ☐ (3)有時 ☐ (4)經常 ☐ (5)總是 3. 你感到難過嗎？ ☐ (1)從不 ☐ (2)很少 ☐ (3)有時 ☐ (4)經常 ☐ (5)總是 4. 你感到寂寞嗎？ ☐ (1)從不 ☐ (2)很少 ☐ (3)有時 ☐ (4)經常 ☐ (5)總是 5. 你有足夠的時間給自己嗎？ ☐ (1)從不 ☐ (2)很少 ☐ (3)有時 ☐ (4)經常 ☐ (5)總是 6. 你能在空閒時間做自己想做的事情嗎？ ☐ (1)從不 ☐ (2)很少 ☐ (3)有時 ☐ (4)經常 ☐ (5)總是 7. 你的父母或主要照顧者有公平地對待你嗎？ ☐ (1)從不 ☐ (2)很少 ☐ (3)有時 ☐ (4)經常 ☐ (5)總是 8. 你有時間和朋友在一起嗎？ ☐ (1)從不 ☐ (2)很少 ☐ (3)有時 ☐ (4)經常 ☐ (5)總是 9. 你在學校過得愉快嗎？ ☐ (1)從不 ☐ (2)很少 ☐ (3)有時 ☐ (4)經常 ☐ (5)總是 10. 你在學校學習能夠專心嗎？ ☐ (1)從不 ☐ (2)很少 ☐ (3)有時 ☐ (4)經常 ☐ (5)總是		
正向心理健康指標	1. 我經常感到輕鬆愉快而且心情很好 2. 整體來說，我對我的生活感到滿意 3. 一般來說，我是個有自信心的人 4. 我覺得我具備處理生活及其困難的能力 5. 我是一個心平氣和且個性冷靜的人	☐ 4/非常符合 ☐ 3/符合 ☐ 2/不符合 ☐ 1/非常不符合	

※各議題問卷及工具可逕至「臺灣健康促進學校輔導網絡」<http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/>下載使用。

九、評價方法或預期效益：

(一)學校整體衛生政策

1. 建立永續經營團隊，提供充分的支持與服務。
2. 發展有效之師生健康自主管理策略。
3. 營造重視身心健康、無菸無檳，且充滿綠意之學校環境。
4. 更新本校「健康促進學校網站」。
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. 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。
7. 實作議題以問卷調查統計。

(二)菸害防制

1. 行銷無菸家庭概念，提高家長拒吸二手菸的觀念。
2. 不吸菸的學生能達到 100%(亦吸菸率為 0%)。
3. 不嚼檳榔的學生能達到 100%。

(三)健康體位

1. 量的成效：預期達到每周除體育課（120 分鐘）外，運動時間能再有 120 分鐘以上。
2. 值的成效：預期達到 1%標重體位提昇。
3. 落實健康飲食行為與適當身體活動，有效提昇學生健康體位 BMI 值趨於正常範圍。

(四)正確用藥（含全民健保）

1. 依照用藥指示服用、按時服用、不隨意混搭藥物者能達 95%以上。
2. 節省健保資源、多運動提升免疫能力，減少用藥（配合健康體位）。
3. 能減少購買與服用未經醫師診斷的成藥。
4. 能學會辨識藥物，並以健康飲食取代保健藥品。
5. 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。
6. 全校師生能認識全民健保開辦的目的與目前所遭遇之困境。
7. 有 95%學生建立健保認識，並能珍惜這得來不易的制度，不浪費醫療資源。

(五)口腔衛生

1. 餐後潔牙比例能提高至五成。
2. 新生健康檢查複診人數回報能提高至 85%。

(六)視力保健

1. 提升學生建立護眼能力及正確視力檢查及就醫觀念。
2. 視力不良學生之矯治能達 90%以上。

(七)性教育（含愛滋病防治）

1. 認識愛滋病防制的知識與技能。
2. 落實性別平等、正確性觀念與拒絕危險性行為。
3. 在生理、心理、社會方面建立正確的性觀念。

(八)正向心理健康

1. 開設心理健康相關課程，如國防、塑身減重、生命教育、健康與護理、生涯規劃、應用心理學、公民教育..等課程，建構學生正向心理健康知識與行為。

2. 結合校內專任輔導老師及社區醫療院所提供醫療及心理諮商服務，協助學生管理情緒、舒緩壓力，並發展正向心理健康行動，提升生活品質。

(九)其他

1. 型塑以生命教育為核心之校園文化，並統整正式與非正式課程，發揮潛在課程成效，以達成全人教育功能。
2. 環境整潔：校內外環境打掃清潔維護，校園內外綠化美化提升。

總結：學生能配合全人類最大議題「地球永續」(國際力)的視野，在生活中落實對健康知識的學習(學習力)及運用，在培養自我身心健全時，也能落實合作清潔環境(協作力)，並回饋於社會(關懷力)。隨著時代演變，新知識、法規變化，能學習新知(如新北健康小學堂無敵知識王)網路比賽參與)而自學習中得到應變力，並從自身做起，改變社會環境，使美善的家園落實在人生裡。

十、本計畫經校務會議通過後實施，修正時亦同。

桃園市 110 學年度健康促進學校計畫補助經費概算表

學校名稱：桃園市立中壢商業高級中等學校

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 ☐正確用藥

☐正向心理健康促進)

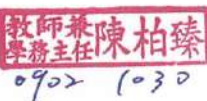
額外加選項目：(可複選)

☐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	專業講師	2000	時	2	4000
2	學生獎品~文具(講座宣導)	30	件	28	840
3	其他：活動雜支、文具紙張、印刷	40	件	4	160
總計					5000

承辦人： 0902 1018

單位主管： 0902 1030

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。

請於 110 年 9 月 20 日前連同計畫(紙本)1 式 2 份、概算表(正本)1 份逕送幸福國小彙辦。