

臺中市政府教育局

112學年度學校健康促進
共識會議

體育保健科

報告者：洪嘉瑛 科員

簡報大綱

壹、成果指標

貳、計畫內容與實施策略

參、各校應配合辦理事項

成果指標(1/6)

| 健康議題 | 111學年度具體成效 | 112學年度預期成效 |
|------|--|---|
| 健康體位 | <p>部訂指標</p> <p>1. 學生體位適中比率 國小-64.46%(進步)；國中-62.05%(進步)；高中58.36%(退步)</p> <p>2. 學生體位肥胖比率 國小-13.34%(進步)；國中-16.99%(進步)；高中-17.45%(進步)</p> <p>3. 學生體位過重比率 國小-12.13%(進步)；國中-12.30%(進步)；高中-12.80%(進步)</p> <p>4. 學生體位過輕比率 國小-10.07%(退步)；國中-8.66%(退步)；高中-11.40%(退步)</p> | <p>部訂指標</p> <p>1. 學生體位適中比率較111學年度進步0.2%</p> <p>2. 學生體位肥胖比率較111學年度進步0.2%</p> <p>3. 學生體位過重比率較111學年度進步0.2%</p> <p>4. 學生體位過輕比率較111學年度進步0.2%</p> |
| | <p>地方指標</p> <p>1. 學生飲水量(1500cc)達成率87.42%(退步)</p> <p>2. 學生睡眠時數(睡滿8小時)達成率90.12%(進步)</p> <p>3. 學生運動量(每天30分鐘)達成率94.70%(退步)</p> <p>4. 學生一日蔬菜建議量(天天5蔬果)達成率91.23%(進步)</p> | <p>地方指標</p> <p>1. 學生飲水量(1500cc)達成率進步0.2%</p> <p>2. 學生睡眠時數(睡滿8小時)達成率進步0.2%</p> <p>3. 學生運動量(每天30分鐘)達成率進步0.2%</p> <p>4. 學生一日蔬菜建議量(天天5蔬果)達成率進步0.2%</p> |

| 健康議題 | 111學年度具體成效 | 112學年度預期成效 |
|------|--|--|
| 口腔衛生 | <p>部訂指標</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生未治療齲齒率 <ul style="list-style-type: none"> 國小一年級-32.89%(進步) 國小四年級-24.99%(進步) 國中一年級-21.78%(進步) 高中一年級-29.03%(進步) 學生齲齒複檢率 <ul style="list-style-type: none"> 國小一年級-85.38%(退步) 國小四年級-82.25%(退步) 國中一年級-70.79%(進步) 高中一年級-17.99%(退步) 國小四年級學生窩溝封填施作率-28.30%(進步) | <p>部訂指標</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生未治療齲齒率較111學年度進步0.2% 學生齲齒複檢率較111學年度進步0.2% 國小四年級學生窩溝封填施作率較111學年度進步0.2% |
| | <p>地方指標</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率73.10%(進步) 學生睡前潔牙比率97.53%(進步) | <p>地方指標</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率進步0.2% 學生睡前潔牙比率進步0.2% |

| 健康議題 | 111學年度具體成效 | 112學年度預期成效 |
|------|---|---|
| 視力保健 | <p>部訂指標</p> <ol style="list-style-type: none"> 全體裸視篩檢視力不良率 國小-47.68%(進步) 國中-76.21%(進步) 高中-85.26%(進步) 裸視篩檢視力惡化率 國小(6.00%)(進步)；國中(3.65%)(進步) 高中(-0.33%)(進步) 裸視篩檢視力不良就醫率 國小-86.86%(退步) 國中-67.47%(退步) 高中-24.25%(退步) | <p>部訂指標</p> <ol style="list-style-type: none"> 全體裸視篩檢視力不良率較111學年度進步0.2% 裸視篩檢視力惡化率較111學年度進步0.2% 裸視篩檢視力不良就醫複檢率較111學年度進步0.2% |
| | <p>地方指標</p> <ol style="list-style-type: none"> 規律用眼3010達成率73.43%(退步) 戶外活動120達成率(國小、國中)84.98%(進步) | <p>地方指標</p> <ol style="list-style-type: none"> 規律用眼3010達成率達進步0.2% 戶外活動120達成率(國小、國中)進步0.2% |

| 健康議題 | 111學年度具體成效 | 112學年度預期成效 |
|------------------|--|---|
| 菸 檳 防 制 | <p>部訂指標</p> <p>無菸校園100%、無檳校園100%</p> | <p>部訂指標</p> <p>無菸校園100%、無檳校園100%</p> |
| | <p>地方指標</p> <p>各校辦理菸檳防制宣導活動至少1場次</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生吸菸(煙)率19.20%(進步) 2. 學生嚼檳率20.25%(進步) 3. 各校辦理菸檳防制宣導活動至少1場次。 4. 校園二手菸暴露率29.29%(進步) 5. 吸菸(煙)學生參與戒菸(煙)率100%(進步) | <p>地方指標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生吸菸率較111學年度進步0.2% 2. 學生嚼檳率較111學年度進步0.2% 3. 各校(高國中、小)辦理菸檳防制教育 宣導活動至少1場次 4. 校園二手菸暴露率達0% 5. 吸菸學生參與戒菸率達100% |

| 健康議題 | 111學年度具體成效 | 112學年度預期成效 |
|-----------------|--|---|
| 性教育 (含愛滋病防治) | <p>地方指標</p> <ol style="list-style-type: none"> 各校辦理性教育宣導活動至少1場次 性知識答對率67.83%(退步)、性態度正向率88.84%(退步)、接納愛滋感染者比率81.42%(退步) | <p>地方指標</p> <ol style="list-style-type: none"> 各校辦理性教育宣導活動至少1場次 性知識答對率進步0.2%以上、性態度正向率進步0.2%以上、接納愛滋感染者比率進步0.2%以上。 |
| 全民健保 含正確用藥 | <p>地方指標</p> <ol style="list-style-type: none"> 對全民健保有正確認知比率85.98%(退步) 遵醫囑服藥率83.94%(退步) 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率81.78%(退步) 各校辦理正確用藥暨全民健保教育宣導活動至少1場次 | <p>地方指標</p> <ol style="list-style-type: none"> 對全民健保有正確認知比率達90% 遵醫囑服藥率達90% 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率達90% 各校辦理正確用藥暨全民健保教育宣導活動至少1場次 |
| 正向心理 健康促進 | <p>地方指標</p> <ol style="list-style-type: none"> 心理健康正確知識答對率91.11%(進步) 心理健康正向態度率80.97%(進步) 健康生活品質指標把握率94.89%(退步) | <p>地方指標</p> <ol style="list-style-type: none"> 心理健康正確知識答對率進步0.2% 心理健康正向態度同意程度進步0.2% 健康生活品質指標把握程度進步0.2% |

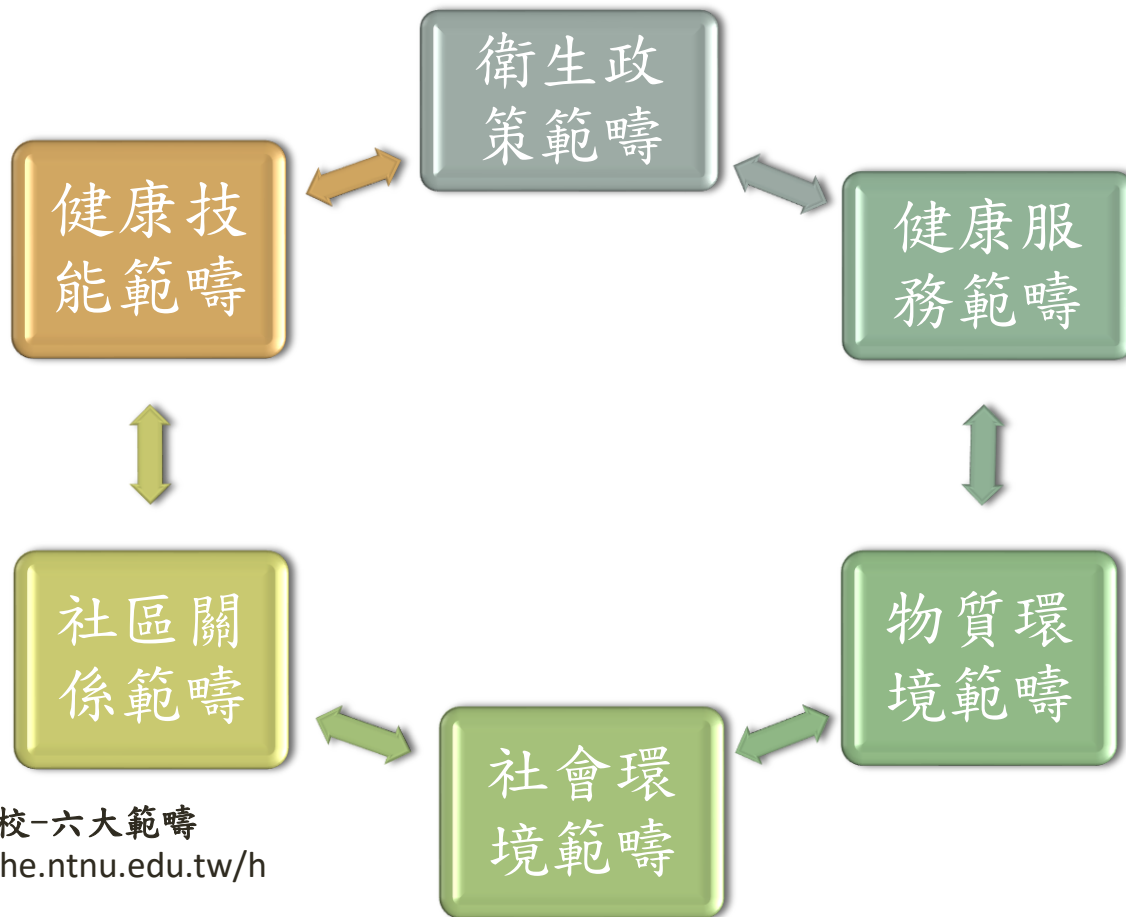
112學年度應加強推動項目

| 健康體位 | 口腔衛生 |
|--|---|
| 1. 體位適中率：高中58.36%(退步) 2. 體位過輕率：國小-10.07%(退步)； 國中-8.66%(退步)；高中-11.40%(退步) 3. 學生飲水量(1500cc)達成率87.42%(退步) 4. 學生運動量(每天30分鐘)達成率94.70%(退步) | 學生齶齒複檢率： 國小一年級-85.38%(退步) 國小四年級-82.25%(退步) 高中一年級-17.99%(退步) |
| 視力保健 | 全民健保含正確用藥 |
| 1. 裸視篩檢視力不良就醫率： 國小-86.86%(退步) 國中-67.47%(退步) 高中-24.25%(退步) 2. 規律用眼3010達成率73.43%(退步) | 1. 對全民健保有正確認知比率85.98%(退步) 2. 遵醫囑服藥率83.94%(退步) 3. 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 81.78%(退步) |
| 性教育含愛滋病防治 | 正向心理健康促進 |
| 性知識答對率67.83%(退步) 性態度正向率88.84%(退步) 接納愛滋感染者比率81.42%(退步) | 健康生活品質指標把握率94.89%(退步) |

計畫內容與實施策略(1/10)

一、行政資源整合、運作：

持續全面以健康促進六大範疇方式推展



*臺灣健康促進學校-六大範疇

<https://hpsforms.hphe.ntnu.edu.tw/hps/plan/major>

計畫內容與實施策略(2/10)

二、各健康議題中心學校

| 健康議題 | 中心學校 |
|-----------------|---------|
| 健康體位 | 外埔區外埔國小 |
| 口腔衛生 | 西屯區泰安國小 |
| 性教育(含愛滋病) | 西苑高中 |
| 菸檳害防制 | 潭秀國中 |
| 全民健保 (含正確用藥) | 南屯區文山國小 |
| 視力保健 | 東勢區新盛國小 |

三、各健康議題重點實施策略：

(一)視力保健議題

1. 規劃辦理國小跳繩比賽，增加學生戶外活動時間，提升**下課教室淨空率**。
2. 要求各校積極推動「**規律用眼3010**」、「**天天戶外活動120**」
3. 加強學生定期視力篩檢及追蹤矯治。
4. 落實開學前班級教室照度檢測。
5. 辦理視力保健親職教育講座

(二)口腔衛生議題

1. 要求各校積極推動「**午餐餐後潔牙搭配1000ppm含氟牙膏**」、「**使用牙線**」及「**含氟漱口水**」。
2. 辦理全市國小潔牙比賽(或潔牙微電影觀摩)。
3. 持續配合全國學童白齒窩溝封填相關政策。

三、各健康議題實施策略：

(三)健康體位議題

1. 推動普及化運動及鼓勵學校增設運動社團養成學生規律運動習慣。
2. 要求各校落實「85110」五大核心能力培養。
 - 「8」：每天睡足8小時。
 - 「5」：天天5蔬果。
 - 「1」：3C小於1，螢幕注視少於1小時。
 - 「1」：天天運動1小時。
 - 「0」：每天喝足1500CC白開水，0含糖飲料
3. 辦理「校園健康啟動計畫」。

(四)性教育(含愛滋病防治)議題

1. 辦理全市性高級中等以下學校性教育含愛滋病防治教育種子教師培訓。
 2. 要求每位國中生皆需每學期至少接受愛滋病防治教育1小時。
 3. 要求各校**針對教師及學生**至少辦理性教育宣導活動1場次。
 4. 要求各校**針對學生**至少辦理校園月經教育宣導活動1場次。
- 教育部性別平等網址：<https://www.gender.edu.tw/web/index.php/home>

三、各健康議題實施策略：

(五)菸檳防制議題

1. 與本府衛生局合作辦理菸害防制系列活動：

(1) 無菸教育e化網

(2) 國小生「無菸/煙家健康宣導手冊暨拼圖」

2. 各校持續落實「本市校園菸害防制實施計畫」，每年應辦理菸檳防制教育宣導活動至少1場次。

3. 辦理菸檳害防制種子教育增能研習1場次。

★網站資源：無菸無檳好校園

<http://nosmokingedu.blogspot.com/>

計畫內容與實施策略(6/10)

三、各健康議題實施策略：

(六)全民健保(含正確用藥)議題

1. 與藥物濫用不同，以【**珍惜健保聰明就醫5知道、8行動**】進行推動。

| 5知道 | 8行動 | |
|--------|------------|----------|
| 1-全民納保 | 1-正確使用分級醫療 | 正確使用門診 |
| 2-自助互助 | 2-正確使用急診醫療 | |
| 3-量能付費 | 3-不重複就醫 | |
| 4-照顧弱勢 | 4-清楚表述病症 | 建立良好醫病關係 |
| 5-收支平衡 | 5-尊重與感謝 | |
| | 6-用藥前看標示 | 正確用藥 |
| | 7-遵醫囑用藥 | |
| | 8-倡議珍惜健保 | 倡議珍惜健保 |

三、各健康議題實施策略：

(六)全民健保(含正確用藥)議題

2. 辦理全市國小健康小學堂益智搶答競賽。
3. 每校每學年度至少辦理宣導1場次。
4. 與本市藥師公會合作，媒合藥師認輔本市學校。

貳 計畫內容與實施策略(8/10)

三、各健康議題實施策略：

(七)正向心理健康促進議題
以『5正+4樂』作為推動核心理念。

★5正：PERMA

P：正向情緒

E：正向參與

R：正向關係

M：正向意義

A：正向成就

★4樂：PLUS

P：樂動

L：樂活

U：樂食

S：樂眠



四、各項活動預定期程

| 議題 | 規劃內容 | 預定期程 | 參與對象 | 辦理學校 |
|----------|------------------------------|-----------------------------------|------------|-------------|
| 視力 保健 | 1. 學校前後測成效評價增能研習(前期、後期) | 第一期：112年11月 第二期：113年4月 | 全市高級中等以下學校 | 東勢區 新盛國小 |
| | 2. 學校前後測成效評價-小論文工作坊(第一期至第三期) | 112年11月至113年5月 | 鼓勵學校參與 | |
| | 3. 前後測成效評價成果評選-小論文組、海報組 | 113年5月底6月初 | 鼓勵學校參與 | |
| 口腔 衛生 | 1. 健康促進學校績優學校選拔 | 績優學校選拔：112年9月至113年6月30日 | 全市高級中等以下學校 | 西屯區 泰安國小 |
| | 2. 辦理全市國小潔牙微電影觀摩 | 112年10月 | 鼓勵全市國小參與 | |
| 健康 體位 | 校園健康啟動計畫 | 評選：113年6月初 (寄送成果及上傳上下學期體位數據資料) | 鼓勵學校參與 | 外埔區 外埔國小 |

貳 計畫內容與實施策略(10/10)

四、各項活動預定期程

| 議題 | 規劃內容 | 預定期程 | 參與對象 | 辦理學校 |
|-----------------|-----------------------------|------------------------|------------|-------------|
| 性教育 (含愛滋病防治) | 辦理全市高級中等以下學校性教育含愛滋病防治種子教師研習 | 113年2月 | 全市高級中等以下學校 | 西苑高中 |
| 菸檳防制 | 辦理全市高級中等以下學校菸檳害防治種子教師研習 | 113年2月 | 全市高級中等以下學校 | 潭秀國中 |
| 正確用藥 (含全民健保) | 1. 辦理全市性健康促進學校健康議題增能暨共識會議 | 112年10月18日 | 全市高級中等以下學校 | 南屯區 文山國小 |
| | 2. 辦理健康小學堂益智搶答競賽分區初賽、全市決賽 | 初賽：113年3月 決賽：113年3月 | 鼓勵全市國小參與 | |

各校112學年度應配合辦理事項

一、撰寫112學年度健促計畫

- (一)各校健康促進計畫經費補助 依各校普通班班級數核定經費，每班補助150元
- (二)學校健康促進計畫參考格式
- (三)各校112學年度健康促進計畫預定期程

★各校計畫及改善計畫繳交日至112年11月8日(三)止

- (一)計畫(務必逐級核章)掃描檔上傳至本市健康促進學校網站(<http://hps.tc.edu.tw/>)
- (二)計畫紙本(務必逐級核章)、改善計畫紙本(務必逐級核章)及新版經費概算表(正本)寄送至教育局體育保健科

★★為避免造成各校行政流程負擔，請各校先行將編列好之經費概算表電子檔傳送至hcy630@tc.edu.tw，請於郵件主旨欄敘明：112學年度健康促進學校經費概算表+學校全銜+承辦人職稱+聯絡電話分機(例如：○○區○○國小，○○○組長，22289111#54717) 112年10月31日

(星期一)前

二、撰寫112學年度健康促進學校成果報告

- ★請用「健康促進績優學校選拔格式」撰寫
- ★★各校繳交日113年6月20日(四)前，請各校於期限內寄至西屯區泰安國小

各級學校議題選定

► 各校必選及自選議題如下：

| | 必選議題 | 自選議題 (<u>至少擇定1項</u> 推動) |
|----|---|---|
| 國小 | <ul style="list-style-type: none">*健康體位*口腔衛生*視力保健*全民健保(含正確用藥) | <ul style="list-style-type: none">*菸(含電子煙)檳害防制*性教育(含愛滋病)防治*正向心理健康促進 |
| 國中 | <ul style="list-style-type: none">*健康體位*菸(含電子煙)檳害防制*性教育(含愛滋病)防治*正向心理健康促進 | <ul style="list-style-type: none">*口腔衛生*視力保健*全民健保(含正確用藥) |
| 高中 | <ul style="list-style-type: none">*健康體位*菸(含電子煙)檳害防制*性教育(含愛滋病)防治*正向心理健康促進 | <ul style="list-style-type: none">*口腔衛生*視力保健*全民健保(含正確用藥) |

各校112學年度應配合辦理事項

三、學生健康生活問卷調查

(一)本局業依教育部國民及學前教育署擬定112學年度學生健康成效指標項目，編製本市112學年度學生健康生活行為調查表。

(二)調查對象：本市學生。

(三)作業期程：

前測~113年1月19日(星期五)前

後測~113年4月底

(四)線上問卷系統(臺中市健康促進學校網站)

<http://hps.tc.edu.tw/pub/questionnaire.aspx>

各校112學年度應配合辦理事項

★四、健康數據高於全國平均者及為高關懷輔導計畫之學校者均須提報**改善計畫(務必逐級核章)**，併同**健康促進學校計畫**寄至本局體育保健科。

(各項健康數據排名資料如附件)。

※**高於全國平均者**：提報改善計畫，報局備查。

※**30校高關懷**輔導計畫執行流程：

擇定高關懷學校(30所)→高關懷學校應執行事項→檢核高關懷學校執行成效

擇定：依學校規模及111學年度體位、視力及口腔數據排名資料。

應執行事項：提報改善計畫、由委員審查計畫、執行改善計畫、自由申請到校輔導、必須派員參與本局辦理健康促進學校前後測成效評價小論文三期工作坊及本局規劃健康議題增能活動或校際交流。

檢核：

1. 執行成效較前一學年度進步者，頒發精進獎。
2. 執行成效未改善者，本局邀請輔導委員到校實地訪視，協助學校改善。

各校112學年度應配合辦理事項

五、各校112學年度相關應辦理之活動或配合事項

- 需撰寫**健康促進學校計畫**，並如期於**112年11月8日(三)前**上傳至本市健康促進學校網站。
- 需完成**學生健康生活問卷前、後測施測**
- 需完成**健康促進學校成果報告**，並如期於**113年6月20日(四)前**繳交。
- 菸檳防制教育宣導活動至少1場次
- 性教育含愛滋病防治宣導活動及校園月經教育宣導至少1場次
- 以「珍惜健保聰明就醫5知道、8行動」作為宣導重點，辦理宣導活動至少1場次
- 無菸(煙)校園100%、無檳校園100%、二手菸(煙)暴露率0%

報告完畢