

高雄市立文山高級中學 113 學年度健康促進學校實施計畫

114 年 1 月 20 日經校務會議修正通過

壹、依據：

- 一、113學年度高雄市辦理健康促進學校計畫
- 二、學校衛生法第十九條規定
- 三、教育部國民及學前教育署113年9月26日臺教國署學字第1135805790號函113學年度補助地方政府辦理健康促進學校實施計畫

貳、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，透過健康教育課程、活動及健康服務之實施，改善學生健康議題認知、行為及生活習慣、營造健康校園環境，促進師生健康行為並建立健康的生活型態，進而達到身心之健康。

參、背景現況分析

一、學校基本資料：

- (一) 班級數/人數：國中 23 班/651 人，高中 24 班/751 人，
- (二) 教職員工人數：111 人
- (三) 依學校衛生法規定，設置護理人員 2 人，營養師 1 人。

二、背景說明：

(一) 本校地處高雄市鳥松區與鳳山區交會地帶，正修科大和長庚醫院之間，學區新舊社區交錯，居民教育水準及社經背景差異大。本校為完全中學，包含國中部與高中部 2 個學制，國高中學生人數約 1400 人，教職員工一百多位，屬中大型學校。學區家長有半數屬勞工階層，較不重視健康生活型態的相關知識，亦影響學生生活習慣；另由於社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭、隔代教養學生等合計比例約有 20%，學生的學習與成長值得關切，加強學生的健康知識與健康習慣的養成是學校健康促進計畫的重點目標。

(二) 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策略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。

(三) 高雄市各健康議題於各學制實際推動之必自選情形

健康議題	國小	國中	高中	中心學校名稱
視力保健	必選	自選	自選	永安國小
健康體位	必選	必選★	必選	樂群國小、仁愛國小、五福國中

口腔保健	必選	自選	自選	明德國小、桂林國小
菸(檳)害防制	自選	必選★	必選★	前金國中
性教育(含愛滋病防治)	自選	必選★	必選★	國昌國中
全民健保(含正確用藥)	必選	自選	自選	青山國小
正向心理健康促進	自選	必選	必選★	無
安全教育與急救	自選	自選	自選	無
傳染病防治	必選	必選★	必選★	無
★參考現況分析，建議學校的推動重點。				

(四) 高雄市 113 學年度推動健康促進各議題及其重點如下：

- 1、視力保健：3010120(用眼 30 分鐘休息 10 分鐘、戶外活動 120 分鐘)、下課教室淨空、豔陽下戴帽、正確的握筆及坐姿、教室第 1 排座位距離黑板至少 2 公尺。
- 2、健康體位：推動 85210(每日睡足 8 小時、天天 5 蔬果、課後久坐看螢幕時間少於 2 小時、每 1 天運動 1 小時、喝足水 0 含糖飲料)、多喝水、吃蔬果、多運動。
- 3、口腔衛生：宣導適齡塗氟及窩溝封填(健保給付)、養成學生餐後自主潔牙習慣(使用含氟 1,000ppm 以上牙膏)、國小高年級以上學生每日使用牙線、餐間不吃零食、不喝飲料。
- 4、菸檳防制：菸害防制法修法、認識菸之危害(含電子煙等類菸品)、宣導無菸拒檳校園。
- 5、性教育含愛滋病防治：月經平權教育(12 月 1 日世界愛滋日、5 月 28 日世界月經日)、加強非預期懷孕相關宣導、學校教職員每學期應安排至少 2 小時的愛滋教育課程，學生安排至少 1 小時的愛滋教育時間。
- 6、全民健保含正確用藥：5 知道(全民納保、自助互助、量能付費、照護弱勢、收支平衡)、8 行動(正確使用分級醫療、正確使用急診醫療、不重複就醫、清楚表述病症、尊重與感謝、用藥前看標示、遵醫囑用藥、倡議珍惜健保)。
- 7、正向心理健康促進：身心健康才是真正的健康，生理與心理相互影響，兩者的健康皆十分重要，因此健促議題加入正向心理的內容，以了解學生對於目前心理的感受、覺察、情緒及是否需要協助，以改善身心健康，113 學年度高雄市辦理健促學校計畫以正向心理健康融入 6 大議題作為推廣的重點：(1)培養自信、推廣 5 正：正向參與、正向情緒、正向關係、正向成就、正向意義。(2)積極融入、宣導 4 樂(樂活、樂食、樂動、樂眠)：視力保健(樂活) - 課後久坐看螢幕時間少於 2 小時；健康體位(樂食、樂動、樂眠) - 少喝含糖飲料喝足白開水、1 天吃 3 份蔬菜、2 份水果、1 天累積 60 分鐘身體活動、1 天睡足 8 小時。(3)視力保健：度數得到控制感到開心。(4)口腔衛生：治療齲齒及維持美齒感到自信。(5)健康體位：正確飲食及運動，改善體重過重或肥胖問題。(6)菸檳防制：維持正向關係，學習如何結交好友避免菸(煙)檳危害。(7)性教育含愛滋病防治：與朋友維持正向關係，進而影響生活。(8)全民健保含正確用藥：依照醫生的叮囑用藥，並對

醫事人員表達感謝。

三、現況分析：

資料來源有二：一是學期初的身高、體重量測與視力檢查。二是 112 學年度健康促進議題學生健康數據及問卷前後測結果。本校學生狀況簡略說明如下：

(一) 健康體位

本校國中部「健康體位」適中比例低於高市及全國，體位肥胖高於全國及高雄市整體平均，但在問卷填答的部分，學生的四樂*行為指數又高於平均，二者互相矛盾，擬進一步釐清；高中學生體位在適中比率高於平均，過輕、過重及肥胖比率亦低於平均。

112 學年度學生健康體位一覽表				
	體位過輕比率	體位適中比率	體位過重比率	體位肥胖比率
全國	8.28%	63.13%	11.9%	16.69%
高雄市	8.09%	60.29%	12.76%	18.85%
烏松區	7.82%	59.19%	11.47%	21.51%
文山高中 國中部	7.86%	59.75%	11.79%	20.60%
	體位過輕比率	體位適中比率	體位過重比率	體位肥胖比率
全國	11.62%	59.33%	12.36%	16.7%
高雄市	11.77%	56.99%	13.03%	18.21%
文山高中	10.36%	61.60%	12.43%	15.61%

(二) 視力不良

本校國中部「視力不良率」比例低於高市及全國，但「就醫率」低於全國與高市，在問卷填答的表現，國中部在學生在「校外生活用眼情形」表現低於平均，顯示對視力不良可能相對較不在意。高中部學生視力不良較低，但就醫率高，可以表示學生在就醫行為是積極的。

112 學年度學生視力不良就醫率一覽表					
7-9 年級	視力不良率	視力不良就醫率	10-12 年級	視力不良率	視力不良就醫率
全國	72.28%	84.27%	全國	81.67%	46.96%
高雄市	73.22%	74.97%	高雄市	82.32%	31.59%
烏松區	71.09%	63.55%			
文山高中 國中部	74.10%	73.52%	文山高中	80.83%	85.67%

(三)健康促進問卷部分

1、視力保健：

國中部學生在校外用眼情形比平均略差，其餘不管是國中部或高中部學生皆較整體的學生自覺有較好的視力保健知識及保健行為。

	1.視力保健知識%		2.視力保健行為%		3.校外生活用眼情形%		總計%	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
全體	75.75	83.03	46.30	47.40	35.72	36.26	61.85	66.55
國中部	74.69	95.51	35.19	40.38	38.89	38.46	59.63	73.08
全體	75.03	80.42	29.24	33.43	19.36	22.36	54.74	59.41
高中部	80.56	93.94	41.67	45.45	79.17	68.18	72.50	79.09

2、健康體位問卷達成率分析：

本校學生在四樂行為皆高於平均，顯示填答問卷的學生自覺有較佳的健康行為。然整體國中部學生體位肥胖率 20.6%高於全國的 16.69%，尤其是本區(烏松區)肥胖率達 21.51%，體位是本校(區)值得關注的問題。

	高市%	文山高中國中部%	高市%	文山高中%
四樂*行為指數【前測】	36.28	46.91	20.19	34.72
四樂*行為指數【後測】	36.16	50.64	19.82	33.33

*四樂為：「樂動」包括每天運動 60 分鐘、戶外活動 120 分鐘；「樂活」包括從事健康休閒活動、每天使用 3C 少於 1 小時；「樂食」包括每天 1.5 碗蔬菜量、天天 5 蔬果、不喝含糖飲料與喝足白開水；「樂眠」包括作息正常不熬夜、每天睡足 8 小時，讓孩子持續精進健康行動。

3、口腔衛生：

7 年級/10 年級	全國	高市	烏松區	國中部	全國	高市	文山高中
學生未治療齲齒比率	18.14%	17.77%	6.37%	5.61%	21.35%	21.75%	59.09%
未治療齲齒複檢比率	81.06%	59%	56.25%	75%	36.98%	18.9%	4.20%

本校國中部在「未治療齲齒比率」低於平均，「複檢比率」高於平均，顯示對牙齒健康的重視；而高中則在「未治療齲齒比率」高於平均甚多，「複檢比率」又低於平均，顯示口腔衛生是高中部學生潛在的健康問題。惟在問卷的「口腔保健行為」的後測分數，國高中生皆比整體平均高。

	高市	文山高中國中部	高市	文山高中
口腔保健行為〔前測〕	42.62%	40.71%	41.61%	37.50%
口腔保健行為〔後測〕	45.03%	54.29%	44.31%	50.00%

4、菸癮防制：

菸害教育是學校宣導的重點，然國高中學生在「學生參與菸害教育率」的感受度低於平均，顯示的是學生可能對宣導的疲乏，故宜用另類創新又不失焦的方式介入宣導。高中部學生「學生嚼食檳榔率」高達 25%，換句話說 4 名學生就有 1 名學生在嚼食檳榔，顯然有誤植數值之嫌。在「正向心理健康指標-正向情緒」方面，高中部學生低於整理平均，「正向心理」教育介入宜加強。

	國中前測%		國中後測%		高中前測%		高中後測%	
	全體	文山	全體	文山	全體	文山	全體	文山
1.學生吸菸率	1.42	1.16	0.00	0.00	2.25	8.33	2.13	0.00
2.學生電子煙使用率	1.13	1.16	0.00	0.00	1.63	8.33	1.74	0.00
3.校園二手菸暴露率	6.82	6.14	11.11	0.00	9.94	8.33	8.76	0.00
4.學生參與菸害教育率	76.73	83.53	77.78	73.08	77.72	75.00	82.72	81.82
5.吸菸學生參與戒菸率	99.13	99.17	100.00	100.00	97.90	91.67	98.74	100.00
6.拒菸自我效能	98.58	98.32	100.00	100.00	95.65	83.33	96.53	90.91
7.學生嚼食檳榔率	0.74	0.69	0.00	0.00	1.71	25.00	0.95	0.00
8.校園檳榔暴露率	2.62	2.11	3.70	0.00	2.48	0.00	1.82	0.00
9.嚼食檳榔學生參與戒菸率	99.58	99.70	100.00	100.00	98.91	83.33	99.68	100.00
10.學生參與檳害教育率	71.01	84.22	81.48	76.92	65.30	75.00	75.85	100.00
11.拒檳自我效能	99.42	99.41	100.00	100.00	98.45	91.67	98.97	100.00
12.正向心理健康指標-正向情緒	93.08	93.83	92.59	96.15	92.93	100.00	93.37	81.82
總計	54.19	55.79	55.56	53.85	53.74	54.17	55.10	84.55

5、性教育含愛滋病防治：

在性教育的知識與態度方面，文山國中部學生的表現皆低於平均，高中部學生的性知識高於整理平均，性態度的表現與整理平均相當。

	國中前測%		國中後測%		高中前測%		高中後測%	
	全體	文山	全體	文山	全體	文山	全體	文山
1.性知識	74.12	66.43	78.18	76.43	75.70	56.25	76.48	96.25
2.性態度	60.51	50.82	60.36	50.27	67.47	47.32	67.78	68.75
總計	66.43	57.61	68.11	61.65	70.90	51.04	71.41	80.21

6、全民健保含正確用藥：

在全民健保與正確用藥部分，文山不分國高中，在後測的表現較佳，認知高於平均，行為部分比整體平均稍高。

	國中前測%	國中後測%	高中前測%	高中後測%
--	-------	-------	-------	-------

	全體	文山	全體	文山	全體	文山	全體	文山
1.認知	50.07	40.71	57.47	71.43	61.76	37.50	64.61	85.00
2.行為	74.70	74.11	74.57	75.45	77.01	64.06	76.92	82.81
總計	65.23	61.26	68.00	73.90	71.15	53.85	72.19	83.65

綜觀上述，配合「113 學年度高雄市辦理健康促進學校計畫」學制推動重點要求，本校 113 學年度學校健康促進計畫擬以「健康體位」(國中)、「菸(檳)害防制」、「性教育(含愛滋病防治)」、「正向心理健康促進」為主軸。推動重點分述如下：

(1)健康體位：推動 85210(睡足 8 小時、天天 5 蔬果、課後久坐看螢幕時間少於 2 小時、天天運動 1 小時、喝足水 0 含糖飲料)，加強推廣喝水以及餐間不要吃零食、喝飲料與規律運動的重要性。提醒師生在正確的時間喝足水量(1 天飲水基本需求量 = 體重公斤數×至少 30ml)，餐與餐間不要吃點心。如果一定得吃，建議以蛋白質(蛋或牛奶)取代碳水化合物(麵包、餅乾)。

健康體位重視的是「飲食教育」及「健康體能」2 部份，飲食教育以「均衡飲食」、「正確體位意識」為推動重點，加強學生健康知能與健康行為；健康體能以養成「規律運動習慣」及提升「體位適中指標」為重點，透過 BMI 值檢視學生體位情形，並予待加強學生適當的運動處方籤。

(2)菸檳防制：認識菸的危害(含電子煙)、由合格的戒菸種子教師推廣戒菸教育，加強與衛生局整合資源，設置無菸通學步道、辦理無菸校園推廣活動、宣導菸品不得販賣 20 歲以下之青少年等加強學生對菸品的正確態度，以減少菸品對青少年的危害。

(3)性教育(含愛滋病防治)：加強月經平權教育、非預期懷孕宣導以及 12 月 1 日世界愛滋日(愛滋關懷)、5 月 28 日世界月經日等內容，將性教育課程，除認識性病、安全性行為與愛滋病防治外，推動以生活技能為主之性教育課程。

(4)正向心理健康促進：除在健促議題加入正向心理的內容，以了解學生對於目前心理的感受、覺察、情緒及是否需要協助，以改善身心健康。本校健促學校計畫擬以「培養自信、推廣 5 正：正向參與、正向情緒、正向關係、正向成就、正向意義。」為重點。

肆、計畫內容：

一、組成健康促進學校工作小組

職稱	所屬單位職稱	執掌內容
總召集人	校長	1、健康促進計畫總指揮 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 (策劃執行)	學務主任	1、協調整合處室之健促工作 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畫 2、督導維護校園衛生整潔 3、七大健促議題宣導 4、彙整計畫成果報告
事務協調 與 健康環境	總務主任 事務組長	1、執行永續學校環境管理 2、維護校園硬體環境安全〔校園設施設備安全檢核表紀錄〕 3、檢核學校教室照明設備達標準照度 〔有教室照度檢查記錄(桌面照度不低於500勒克斯 (Lux)·黑板面照度不低於750勒克斯(Lux)〕 4、實施校園節能減碳措施 5、建立學校防災應變機制 6、定期進行校園環境消毒 7、定期維修校園飲水機·維護飲水安全 8、推展校園綠化美化工作
健康服務	護理師 專任輔導教師	1、教職員生健康管理 2、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、規劃並執行七、十年級學生健康檢查 6、處理教職員生緊急傷病狀況 7、列管追蹤學生特殊疾病情形 8、帶領活力享瘦班邁向健康體位 9、辦理流感、COVID-19及HPV疫苗接種工作
	營養師 午餐執行秘書	提供學校營養午餐、學校健康飲食的實施並監督用餐衛生安全。
課程與活動	教務主任	1、督導環境教育與健康促進教學推展工作(包括相關教學計畫擬

職稱	所屬單位職稱	執掌內容
	教學組長	定、教材蒐集)·各學習領域推展環境教育與健康促進議題融入課程(教學活動)。 2、辦理以健康促進為題之國語文競賽
	輔導主任 輔導組長 專任輔導教師	1、環保健工參與校園活動 2、促進教職員生心理衛生與正向心理的推動 3、督導家長成長團體 4、辦理性別平等教育宣導 5、辦理親子講座
	主任教官	推動反毒教育
	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 2、執行學生體適能檢測 3、辦理體育競賽活動 4、安排學生游泳課程 5、利用學校日宣達體適能重要性
	體健領域教師	1、執行健康教育、體育教學活動及健促議題的宣導。 2、協助體育競賽活動辦理
	人事室	教職員工健康檢查補助
	教師會	1、協助教師健康促進活動 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、協助班級健康規劃
支援組	家長會	支援本計畫各項活動的推行

二、實施項目與期程：113 年 8 月～114 年 7 月

	項目	時間	處室
健促議題課程	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
	十年級學生健康檢查(含尿液篩檢)	113.9.4	健康中心、烏松區衛生所、醫院
	七年級學生健康檢查(含尿液篩檢)	113.9.25	健康中心、烏松區衛生所、醫院
	七大健康促進議題宣導	整學年	衛生組、健康中心、生輔組、導師

	項目	時間	處室
活動與健康服務	依「113學年度高雄市辦理健康促進學校計畫」：健康體位、菸檳防制、性教育(含愛滋病防治)、正向心理為重點。		
	菸檳防制、失智症宣導	113.9.18	衛生組、衛生所
	性平宣導	113.9.16 114.3.3	學務處
	營養教育宣導	整學年	營養師
	家暴防治宣導	113.10.4	輔導室
	傳染病防治宣導	整學年	健康中心、衛生組、導師、健教教師
	流感疫苗校園接種	113.10.23	健康中心、衛生所、瑞祥醫院
	COVID-19疫苗校園接種(追加劑)	113.11.13	健康中心、衛生所、長庚醫院
	國二女生HPV疫苗接種〔第1、2劑〕	113.9.20 114.3.28(暫定)	健康中心、衛生所
	捐血活動	113.12.2	衛生組
	乳房X光檢查、大便潛血檢查	113.12.20	衛生組
	胸部X光檢查	114.4(暫定)	衛生組
	教職員工健康檢查補助	113年	人事室
	愛心餐食	113.8~114.7	學務處
	月經平權〔登月計畫〕 〔含5月28日世界月經日活動週〕	113.8~114.7	健康中心、衛生組
	游泳課程/體適能檢測	整學年	體育組
	校慶系列競賽活動	113.10~113.11	體育組
	合作盃路跑	113.10.18	體育組
	球類競賽活動	114.4~114.5	體育組
	MBTI大揭密，愛上文山高中的理由	113.10	輔導室
	高中小團體課程	共11次	輔導室
	親職教育講座〔如何接住孩子的情緒〕	113.11.23(六)	輔導室
	耶誕節慶快閃活動〔正向心理〕	113.12.25	學務處、學生會、表藝老師
	耶誕節慶活動-安全知識小達人 〔反毒、交通安全、菸檳防制〕	113.12.12-12.25	教官室
	情緒樹，你今天感覺如何呢？	113.12.21-1.10	輔導室
	藝文展演活動〔正向心理〕	不定期	學務處、表藝老師

	項目	時間	處室
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
	設置無菸通學步道	整學年	總務處
	健康飲食：學校健康飲食的實施	整學年	營養師、午餐執秘
	健康飲食：依法招標並查核廠商	整學年	營養師
	健康飲食：合作社不販賣含糖飲料	整學年	合作社
	監督午餐食材平台訊息	整學年	營養師
	建立校園安全通報機制	整學年	生輔組
	校園整潔維護	整學年	衛生組、全體師生
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
	友善校園	整學年	學務處
	心理衛生促進	整學年	輔導室
社區關係	學生志工參與	不定期	活動組、台虹科技
	學生社團、營隊	整學年	教學組、活動組、正修、義守、輔英
	社區關懷活動	整學年	活動組、社區關懷據點
	環保家長志工環境維護活動	整學年	衛生組
	家長成長團體研習	整學年	輔導室、家長會

伍、計畫預期成效

- 一、凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景，全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍。健康促進學校能實踐民主化、透明化的學校管理策略。
- 二、營造一個促進生理與心理安適健康的學校環境：生理的環境包含易適應且安全的校園建築、設施，使學生容易於學校環境中適應並且強調學校中教師與學生的互動與參與關係。心理的環境包含對於學校的看法、感受與社會的連結，以及學校中的溝通型態與衝突的管理。
 - (一)健康狀況：包括生理指標（如降低體位不良學生比率）、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）。
 - (二)行為與生活型態：包括養成正確飲食與規律運動習慣，以增進身體健康；增進健康防護行為（如運動安全、均衡飲食、壓力管理）。
 - (三)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）。
 - (四)個人因素：學生習得健康促進基本常識，並能運用之。
 - (五)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。
- 三、配合學校親職教育講座，學習多元的健康觀念，提高社區民眾健康的素養與學習養生保健的習慣。
- 四、妥善運用社區醫療救護資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係。

陸、本計畫經主管會報核可，提校務會議通過後實施，修正時亦同。