

臺中市政府教育局

113學年度學校健康促進 共識會議

體育保健科

報告者：林庭儀 科員

簡報大綱

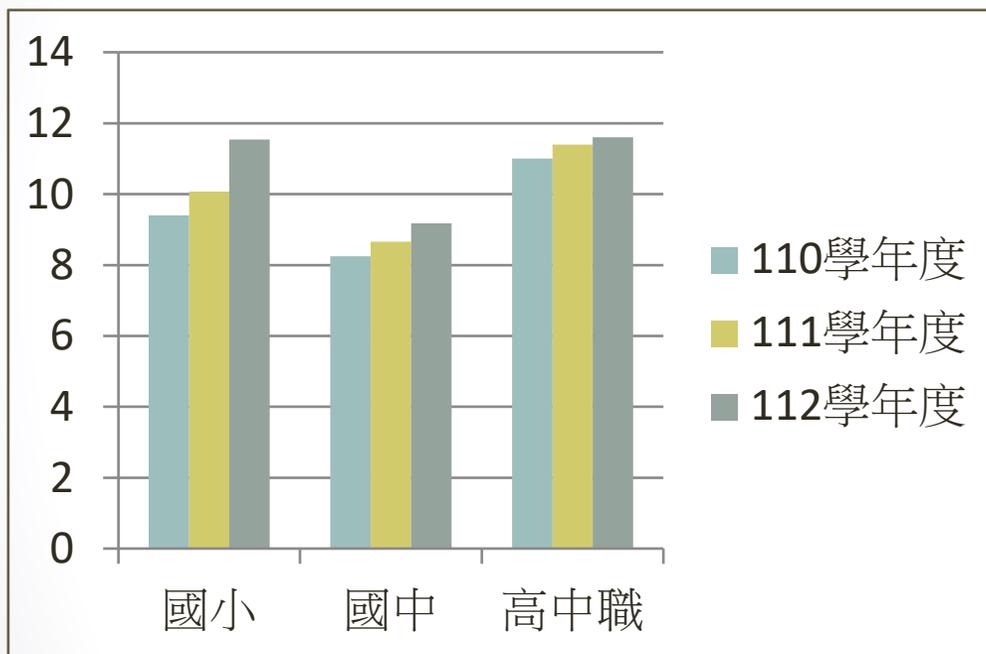
壹、成果指標及113學年度預期成效

貳、計畫內容與實施策略

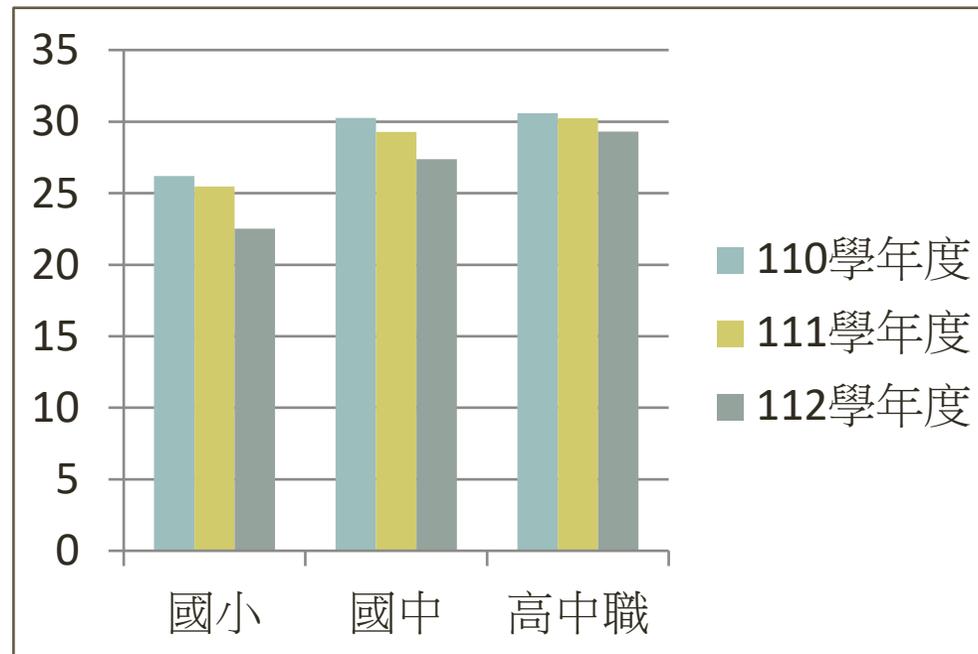
參、各校應配合辦理事項

學生體位

各健康議題數據資料



過輕



過重及肥胖



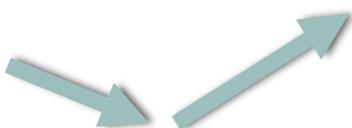
學生體位

適中

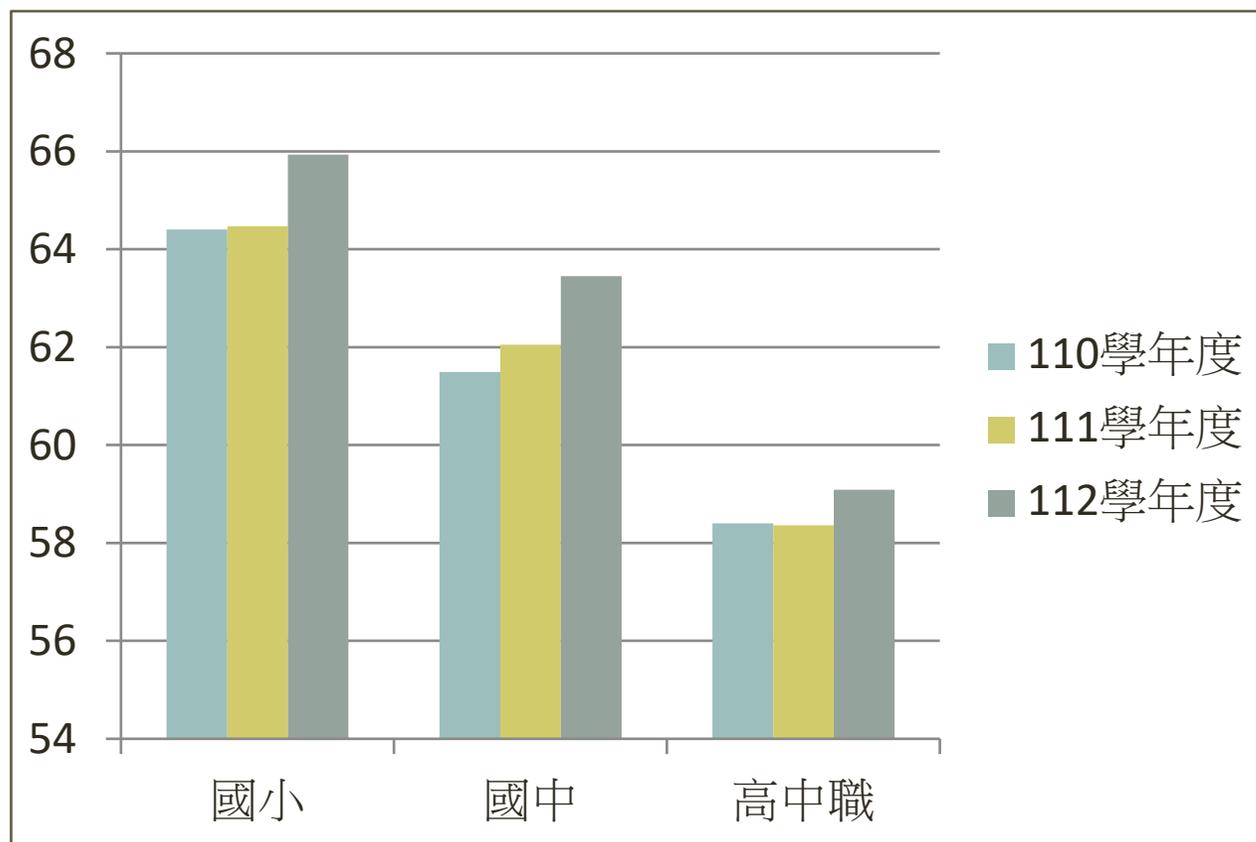
國中小



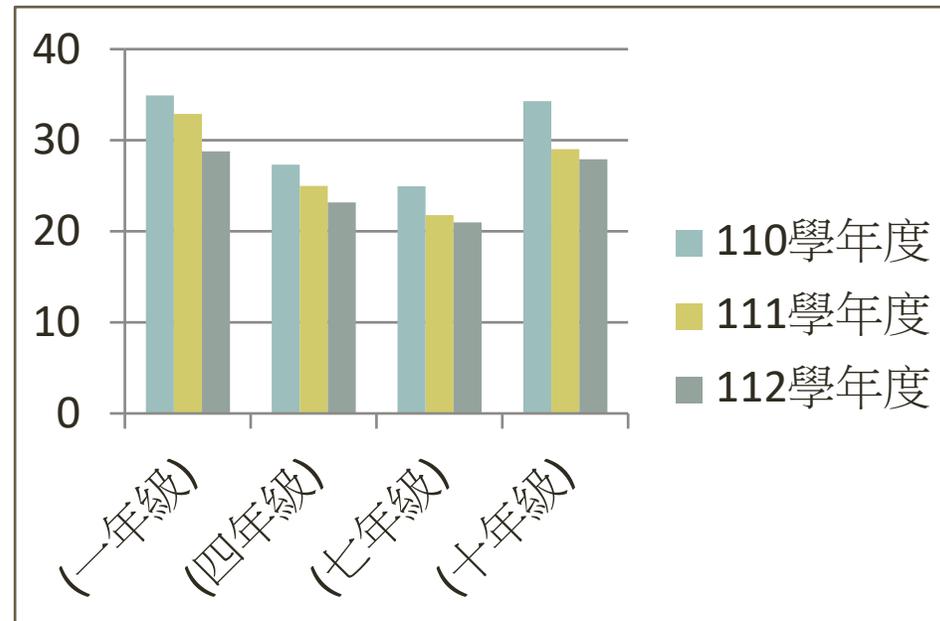
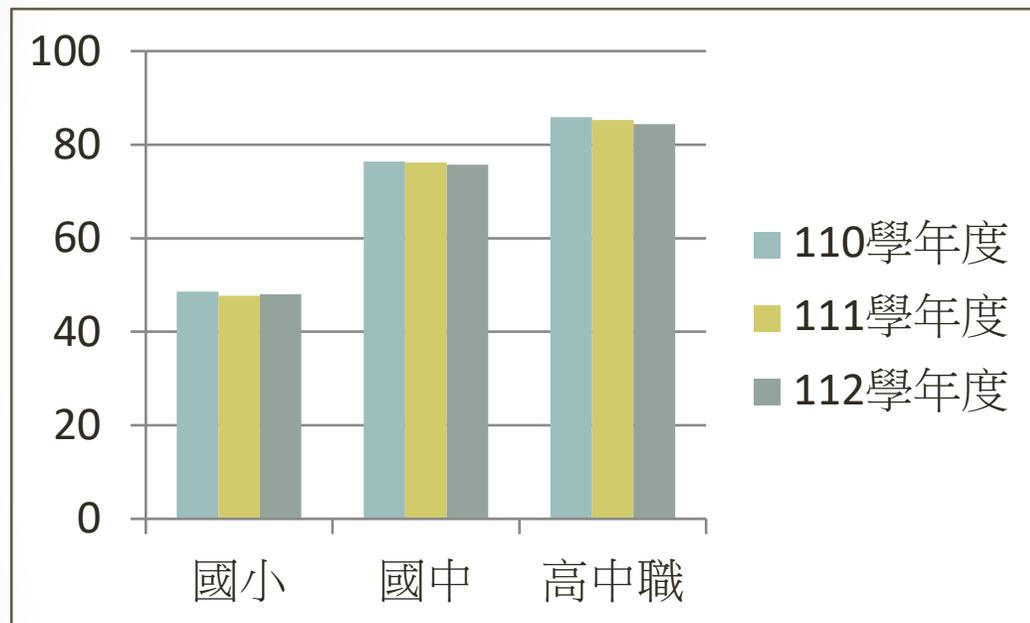
高中



各健康議題數據資料



各健康議題數據資料



視力不良率

國小



國高中



初檢齲齒率



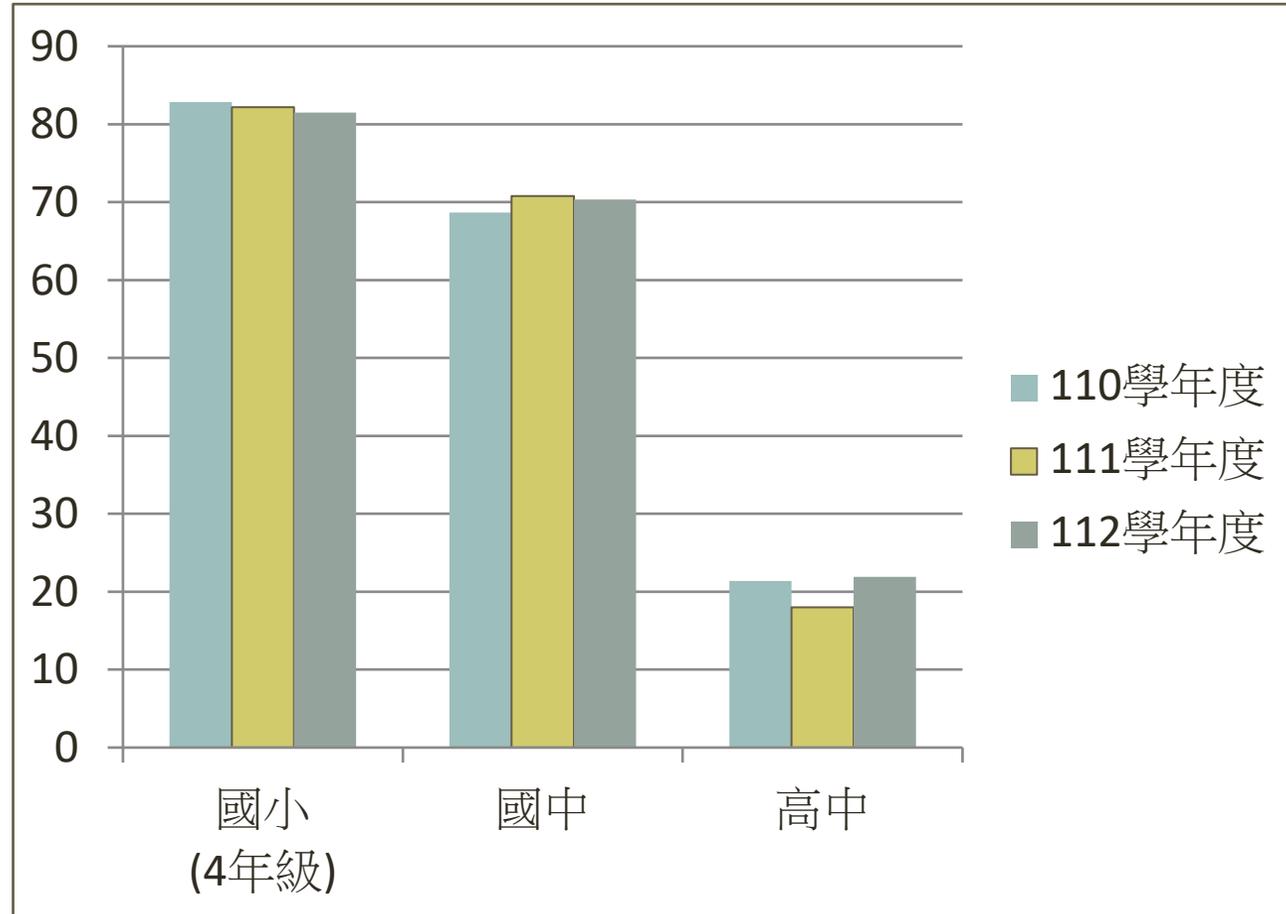
各健康議題數據資料

齲齒複檢率

國小



國高中



113學年度預期成效(1/6)

健康議題	112學年度具體成效	113學年度預期成效
健康體位	部訂指標： 國中小學- 體位適中比率-65.19% 體位肥胖比率-12.82% 體位過重比率-11.17% 體位適輕比率-10.83% 高中學校- 體位適中比率-59.09% 體位肥胖比率-16.91% 體位過重比率-12.41% 體位適輕比率-11.60%	部訂指標 1. 學生體位適中比率較112學年度增加0.2% 2. 學生體位肥胖比率較112學年度降低0.2% 3. 學生體位過重比率較112學年度降低0.2% 4. 學生體位適輕比率較112學年度降低0.2%
	地方指標(後測) 1. 學生飲水量(1500cc)達成率88.29% 2. 學生睡眠時數(睡滿8小時)達成率90.93% 3. 學生運動量(每天30分鐘)達成率94.81% 4. 學生一日蔬菜建議量(天天5蔬果)達成率91.26%	地方指標 1. 學生飲水量(1500cc)達成率進步0.2% 2. 學生睡眠時數(睡滿8小時)達成率進步0.2% 3. 學生運動量(每天30分鐘)達成率進步0.2% 4. 學生一日蔬菜建議量(天天5蔬果)達成率進步0.2%

113學年度預期成效(2/6)

健康議題	112學年度具體成效	113學年度預期成效
口腔衛生	部訂指標： 國中小學- 未治療齲齒率-29.0% 複檢齲齒率-80.83% 小四學生窩溝封填施作率-28.34% 高中學校- 未治療齲齒率-27.92% 複檢齲齒率-21.92%	部訂指標 1.學生未治療齲齒率較112學年度降低0.2% 2.學生複檢齲齒診治率較112學年度增加0.2% 3.國小四年級學生窩溝封填施作率較112學年度增加0.2%
	地方指標(後測) 1.學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率75.10% 2.學生睡前潔牙比率97.54%	地方指標 1.學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率進步0.2% 2.學生睡前潔牙比率進步0.2%

健康議題	112學年度具體成效	113學年度預期成效
視力保健	部訂指標： 國中小學- 視力不良率-56.35% 國小惡化率-6.94% 國中惡化率-3.64% 就醫複檢率-82.40% 高中學校- 視力不良率-84.39% 高中惡化率-0.17% 就醫複檢率-30.04%	部訂指標 1. 全體裸視篩檢視力不良率較112學年度降低0.2% 2. 裸視篩檢視力惡化率較112學年度降低0.2% 3. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率較112學年度增加0.2%
	地方指標(後測)： 1. 規律用眼3010達成率75.59% 2. 戶外活動120達成率(國小、國中)80.49%	地方指標 1. 規律用眼3010達成率進步0.2% 2. 戶外活動120達成率(國小、國中)進步0.2%

113學年度預期成效(4/6)

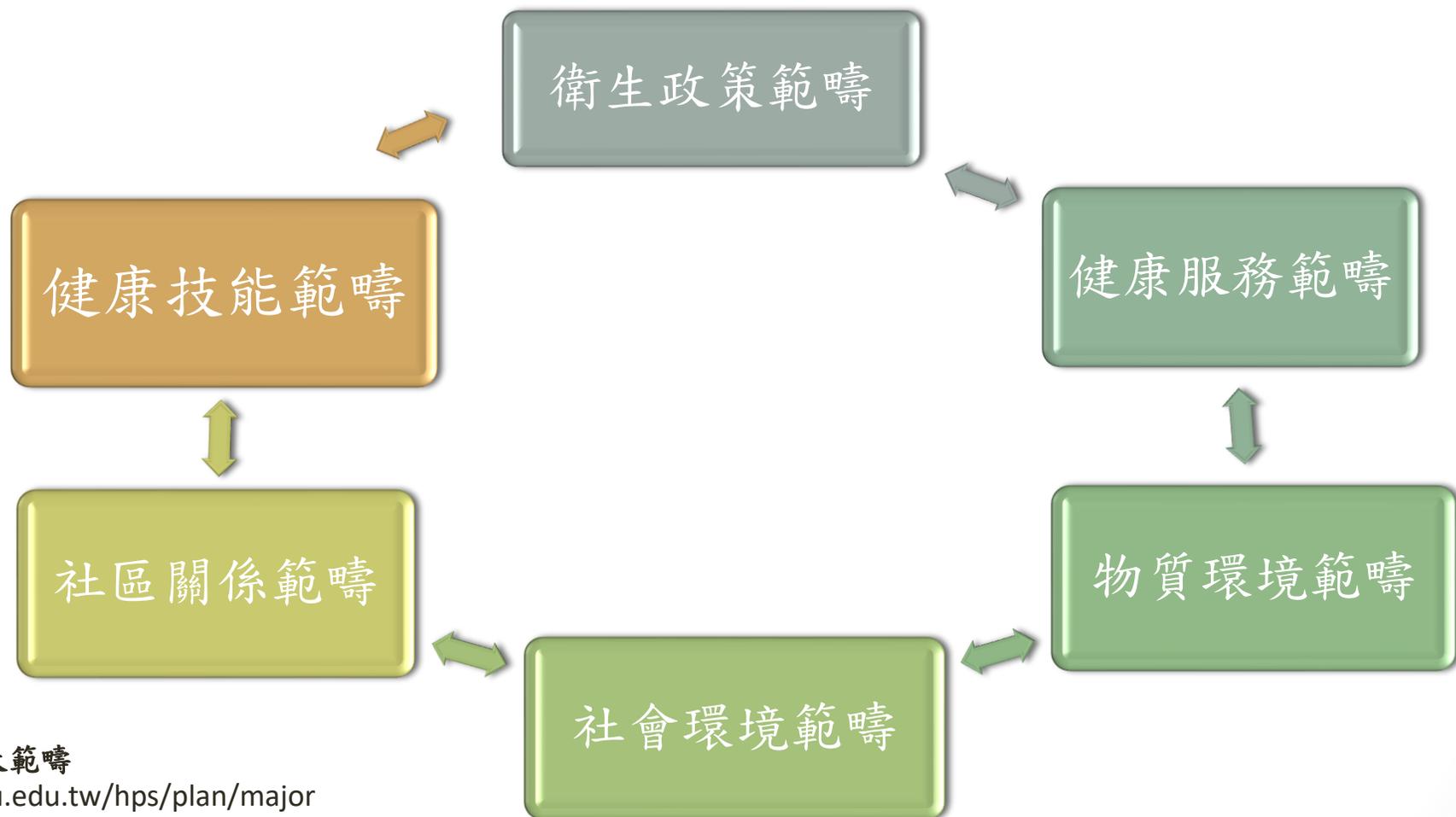
健康議題	112學年度具體成效	113學年度預期成效
菸檳防制	部訂指標 無菸校園100%、無檳校園100%	部訂指標 無菸校園100%、無檳校園100%
	地方指標(後測) 1. 學生吸菸(煙)率18.8% 2. 學生嚼檳率11.5% 3. 菸檳防制議題推動參與校數為331校。 本市高級中等以下學校皆為無菸及無檳校園。 4. 校園二手菸暴露率27.88% 5. 吸菸(煙)學生參與戒菸(煙)率100%	地方指標 1. 學生吸菸(煙)率較112學年度降低0.2% 2. 學生嚼檳率較112學年度降低0.2% 3. 各校(高國中、小)辦理菸檳防制教育宣導活動至少1場次 4. 校園二手菸暴露率達0% 5. 吸菸(煙)學生參與戒菸(煙)率達100%
★ 正向心理健康	地方指標(後測) 1. 心理健康正確知識答對率91.85% 2. 心理健康正向態度率95.5% 3. 健康生活品質指標把握率95.43%	地方指標 1. 心理健康正確知識答對率進步0.2% 2. 心理健康正向態度同意程度進步0.2% 3. 健康生活品質指標把握程度進步0.2%

健康議題	112學年度具體成效	113學年度預期成效
性教育 (含愛滋病防治)	地方指標(後測) 1. 本市高級中等以下學校共331校皆有辦理性教育宣導活動。 2. 性知識答對率75.36% 性態度正向率96.98% 接納愛滋感染者比率98.23%	地方指標 1. 各校辦理性教育宣導活動至少1場次 2. 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。
體適能	地方指標 高中學生-45.99% 國中學生-50% 國小學生-51.45%	地方指標 高中及國中、小學生4項檢測指標均達中等以上比率，較112學年度進步0.2%
全民健保(含正確用藥)	地方指標(後測) 1. 對全民健保有正確認知比率97.58% 2. 遵醫囑服藥率97.65% 3. 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率94.72% 4. 全民健保含正確用藥議題推動參與校數為230校。	地方指標 1. 對全民健保有正確認知比率進步0.2% 2. 遵醫囑服藥率進步0.2% 3. 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率進步0.2% 4. 各校辦理全民健保含正確用藥教育宣導活動至少1場次

貳 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>

貳 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
視力保健	東勢區新盛國小
口腔衛生	西屯區泰安國小、 豐原區富春國小
健康體位	外埔區外埔國小
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

貳 計畫內容與實施策略(3/10)

三、各健康議題重點實施策略：

(一)視力保健議題

1. 規劃辦理各項體育活動，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. 辦理全市國小潔牙觀摩及潔牙微電影競賽。
3. 持續配合全國6-12歲學童白齒窩溝封填相關政策。
4. 配合中華民國牙醫師公會全國聯合會辦理「**國小學童含氟漱口水防齲計畫**」

貳 計畫內容與實施策略(4/10)

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1500 CC白開水，0含糖飲料
3. 辦理「校園健康啟動計畫」。

貳 計畫內容與實施策略(4/10)

三、各健康議題實施策略：

(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. 要求各校**針對教師及學生**至少辦理性教育宣導活動1場次。
3. 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。
4. 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。

★網站資源：教育部性別平等：<https://www.gender.edu.tw/web/index.php/home>

貳 計畫內容與實施策略(5/10)

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/>

貳 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**】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

資料來源：教育部國教署

貳 計畫內容與實施策略(7/10)

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



計畫內容與實施策略(9/10)

四、各項活動預定期程

議題	規劃內容	預定期程	參與對象	是否務必參加	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)	前期：113年11月 後期：114年4月	全市高級中等 以下學校	前期：務必參加 後期：自願參加	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、第二期)	113年12月至114 年5月	全市高級中等 以下學校	自願參加	
	3. 全市培育視力保健拔尖學校研習	113年11月	拔尖學校	指定參加	
	4. 校園視力保健潛能學校研習	114年1月	潛能學校	指定參加	
	5. 前後測成效評價成果評選-小論 文組、海報組	114年5或6月初	全市高級中等 以下學校	自願參加	
	6. 臺中市113學年度視力保健績優 學校選拔	114年6月	全市高級中等 以下學校、拔 尖學校	自願+指定參加	
口腔 衛生	1. 健康促進學校卓越學校選拔	113年10月至114 年6月	全市高級中等 以下學校	務必參加	西屯區 泰安國小
	2. 辦理全市國小潔牙觀摩競賽	114年4月30日	指定全市國小 輪流參與	自願+指定參加	

貳 計畫內容與實施策略(9/10)

四、各項活動預定期程

研習校數		研習計畫的研習對象	國小校數	國中校數	校數總數
潛能 (扶弱)	全市總校數的10% 每議題約35所	數據 差於 本市平均 且較前一年度 退步	26	9	35
拔尖 (增強)	全市總校數的5% 每議題約15所	數據 優於 全國平均 且較前一年度 進步	11	4	15

計畫內容與實施策略(9/10)

四、各項活動預定期程

議題	規劃內容	預定期程	參與對象	是否務必參加	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)	前期：113年11月 後期：114年4月	全市高級中等以下學校	前期：務必參加 後期：自願參加	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、第二期)	113年12月至114年5月	全市高級中等以下學校	自願參加	
	3. 全市培育視力保健師			參加	
	4. 校園視力保健			參加	
	5. 前後測成效評價文組、			參加	
	6. 臺中市113學年度視力保健學校選拔		以下學校、拔尖學校	自願+指定參加	
口腔衛生	1. 健康促進學校卓越學校選拔	113年10月至114年6月	全市高級中等以下學校	務必參加	西屯區 泰安國小
	2. 辦理全市國小潔牙觀摩競賽	114年4月30日	指定全市國小輪流參與	自願+指定參加	

今年有修改成果報告指標內容
將於學校前後測成效評價增能研習(前期)
介紹指標內容
請各校健促承辦人務必參訓

貳 計畫內容與實施策略(9/10)

四、各項活動預定期程

議題	規劃內容	預定期程	參與對象	是否務必參加	辦理學校
口腔衛生	1. 辦理全市培育口腔保健拔尖學校研習	113年11月	拔尖學校	指定參加	豐原區 富春國小
	2. 校園口腔保健潛能學校研習	114年1月	潛能學校	指定參加	
	3. 臺中市113學年度口腔保健績優學校選拔	114年6月	全市高級中等以下學校、拔尖學校	自願+指定參加	
健康體位	1. 辦理全市培育健康體位拔尖學校研習	113年12月	拔尖學校	自願+指定參加	外埔區 外埔國小
	2. 校園健康體位潛能學校研習	114年1月	潛能學校	指定參加	
	3. 校園健康啟動計畫	114年6月	全市高級中等以下學校	自願參加	
	4. 臺中市113學年度健康體位績優學校選拔	114年6月	全市高級中等以下學校、拔尖學校	自願+指定參加	

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	是否務必參加	辦理學校
性教育 (含愛滋病防治)	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	114年1月	全市高級中等以下學校	務必參加	西苑高中
菸檳防制	全市高級中等以下學校菸檳害防治種子教師研習	113年1月	全市高級中等以下學校	務必參加	潭秀國中
正確用藥 (含全民健保)	健康小學堂益智搶答競賽分區初賽、全市決賽	114年3月	全市國小	自由參加	南屯區 文山國小

各校113學年度應配合辦理事項

一、推動本市113學年度健康促進學校計畫

(一)依各校普通班班級數核定經費，每班補助150元

(二)依學校健康促進計畫參考格式，撰寫113學年度健促學校計畫、預定期程

★各校113學年度健康促進學校計畫及改善計畫請於113年11月8日(五)止繳交

(一)健康促進學校計畫 (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113年11月1日(星期五)前

先行將編列好之經費概算表電子檔傳送至ttpss91020@taichung.gov.tw

請於郵件主旨欄敘明：

113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#54722)

二、撰寫113學年度健康促進學校成果報告

★請用「健康促進卓越學校選拔格式」撰寫

★★各校繳交日114年6月20日(五)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113學年度應配合辦理事項

二、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113學年度學生健康成效指標項目，
編製本市113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~114年1月17日(星期五)前

後測~114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>

參 各校113學年度應配合辦理事項

三、各校113學年度應辦理之活動或配合事項

- 撰寫**健康促進學校計畫**，並於**113年11月8日(五)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**114年6月20日(五)前**繳交
- 辦理相關議題教育宣導活動至少一場次
 1. 菸檳防制教育
 2. 性教育(含愛滋病防治)及校園月經教育
 3. 全民健保以「珍惜健保聰明就醫5知道、8行動」作為宣導重點
- 落實無菸(煙)校園100%、無檳校園100%、二手菸(煙)暴露率0%

參 各校113學年度應配合辦理事項

★四、各中心議題(口腔/視力/健康體位/性/菸檳)研習

★五、113學年度各議題(口腔/視力/健康體位)臺中市績優學校選拔

積極參與本局辦理之研習及競賽活動

報告完畢