

臺中市114學年度健康促進學校 健康議題增能暨共識會議



報告者：林庭儀 科員

報告大綱

壹、成效指標及114學年度預期成效

貳、計畫內容與實施策略

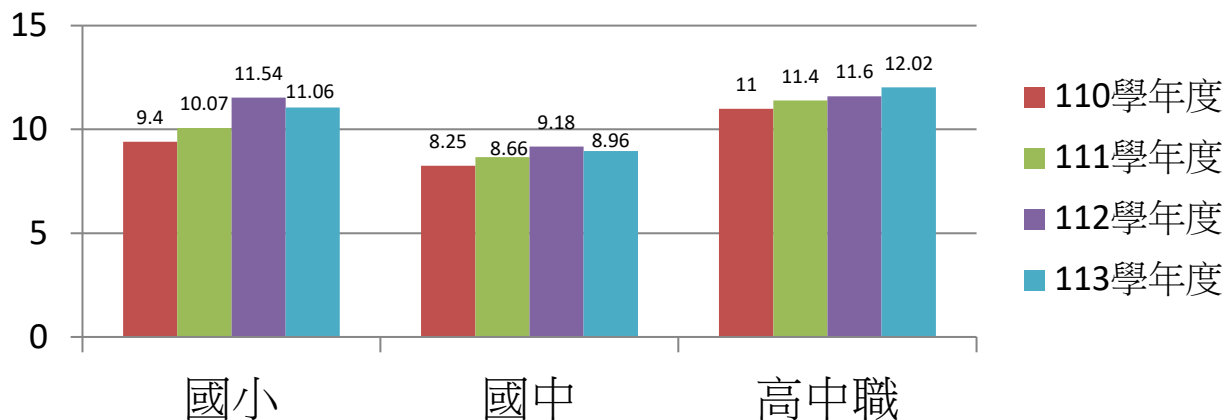
參、114學年度本局預計辦理活動

肆、各校114學年度應配合辦理事項

學生體位 -過輕

113學年度成效指標

110至113學年度本市高國中小平均數據



國中小

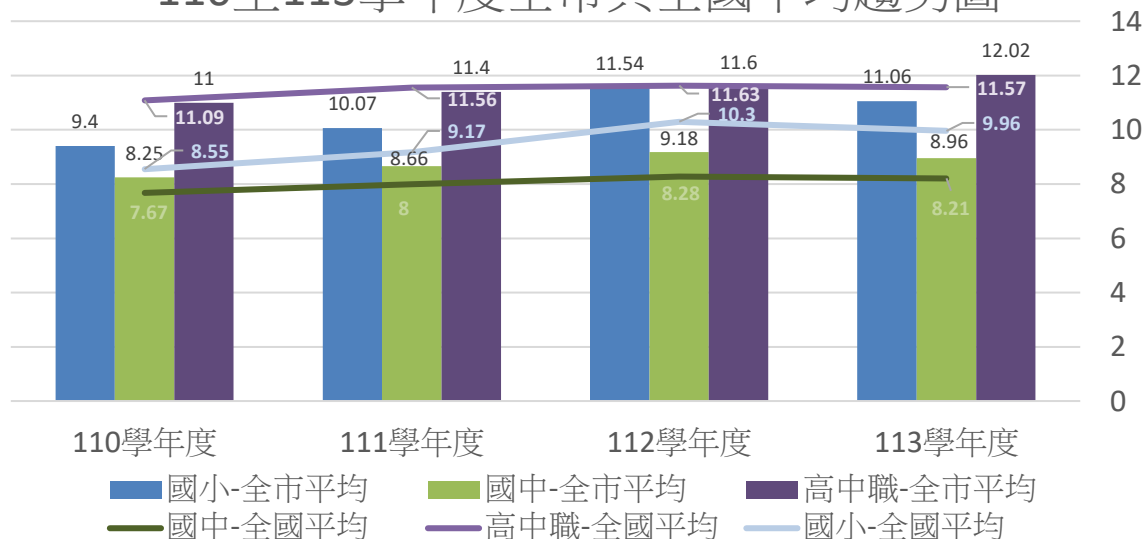
(110-113學年度
均高於全國平均)

高中職

(110-112學年度
均低於全國平均)

(113學年度高於
全國平均)

110至113學年度全市與全國平均趨勢圖



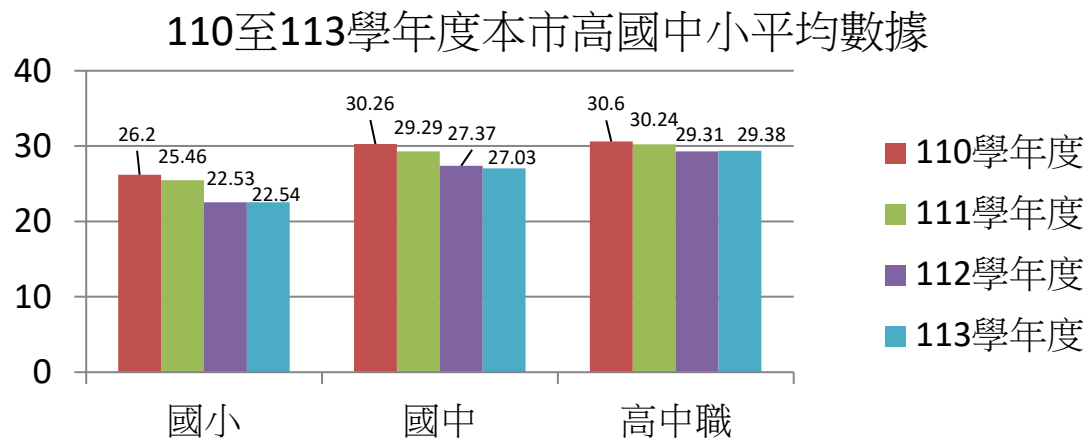
➡ : 113學年度較112學年度

學生體位- 過重及肥胖

113學年度成效指標

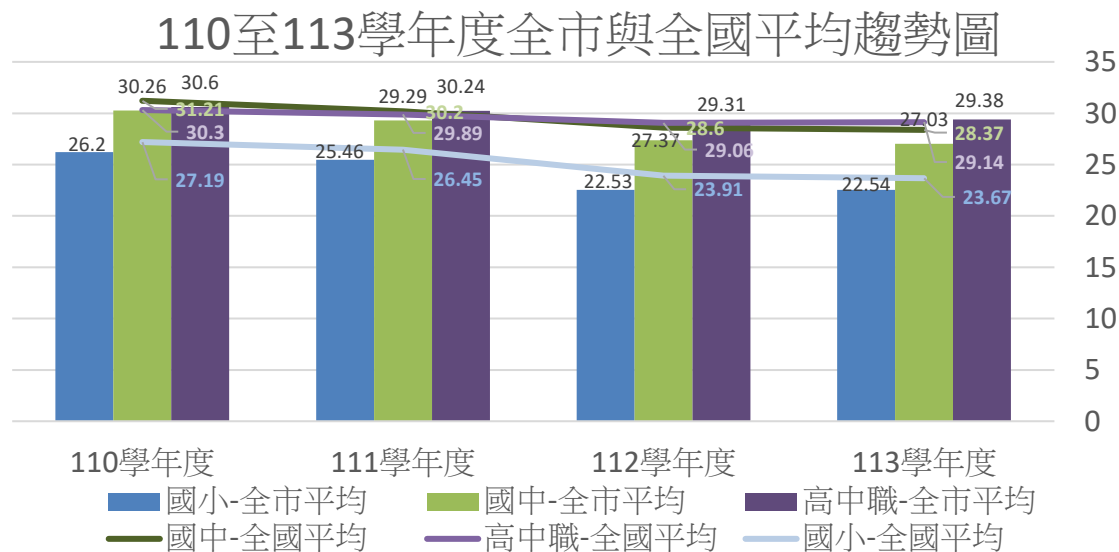
國中

國中小 (110-113學年度均低於全國平均)



國小、高中

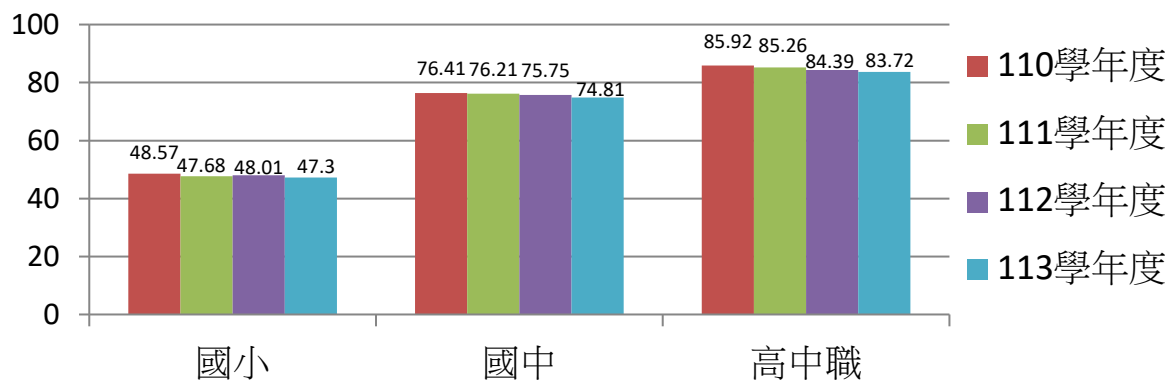
高中 (110-113學年度均高於全國平均)



學生- 視力不良率

113學年度成效指標

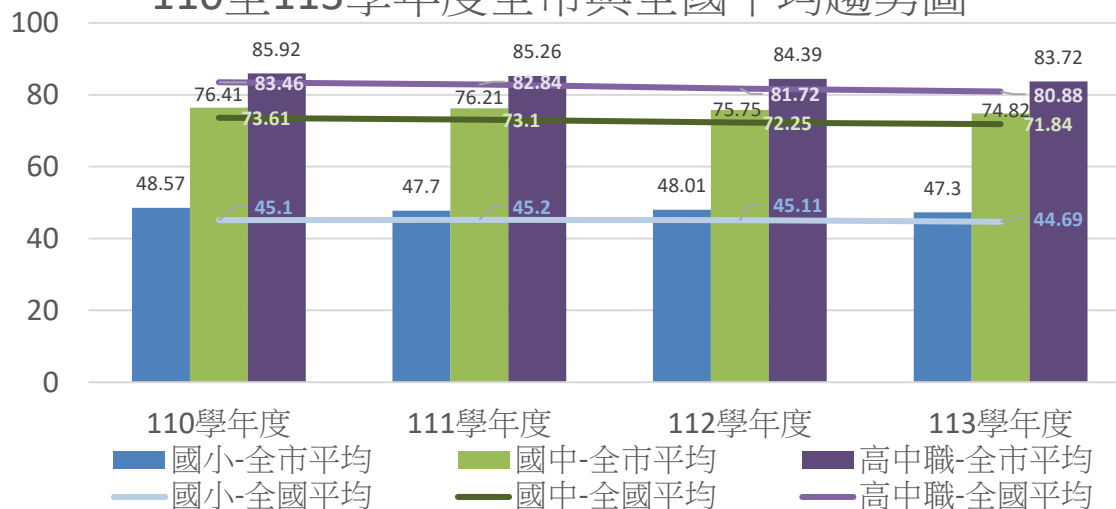
110至113學年度本市高國中小平均數據



高國中小

(110-113學年度
均高於全國平均)

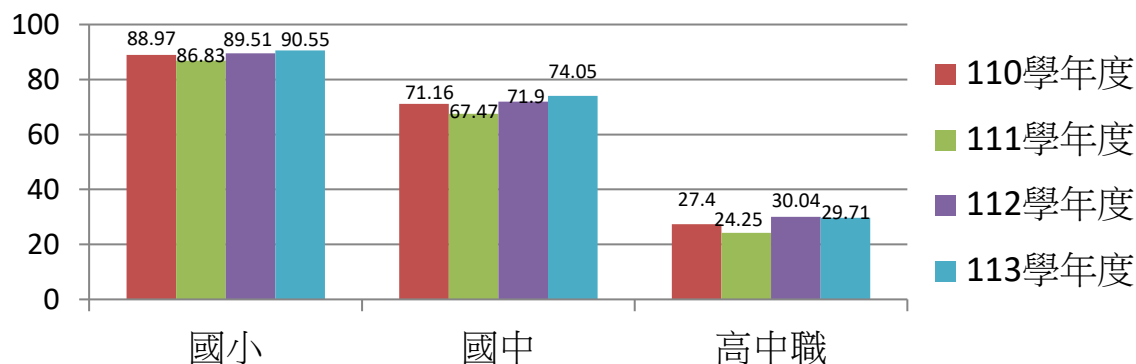
110至113學年度全市與全國平均趨勢圖



學生- 視力複檢率

113學年度成效指標

110至113學年度本市高國中小平均數據

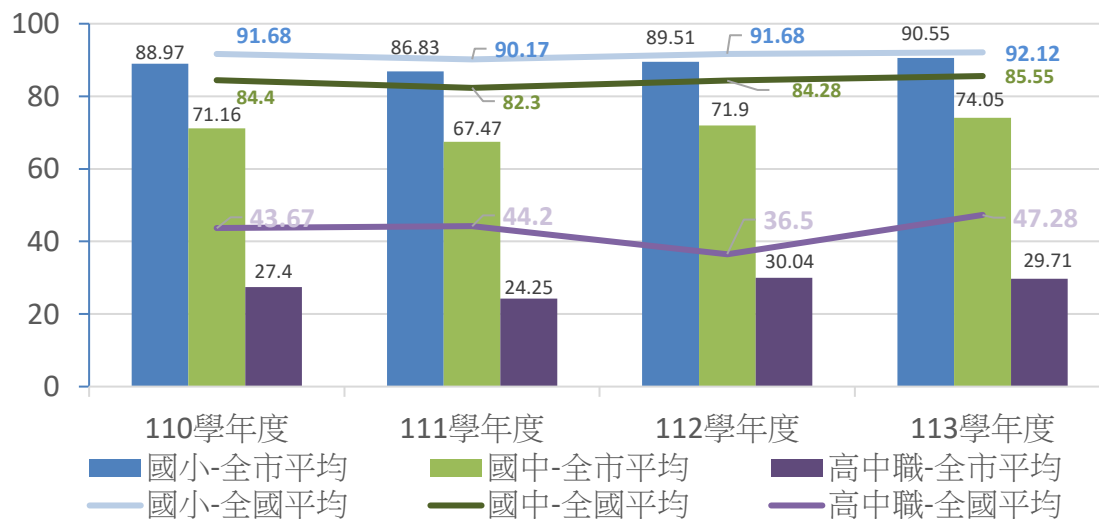


國中小

(110-113學年度
均低於全國平均)

高中職

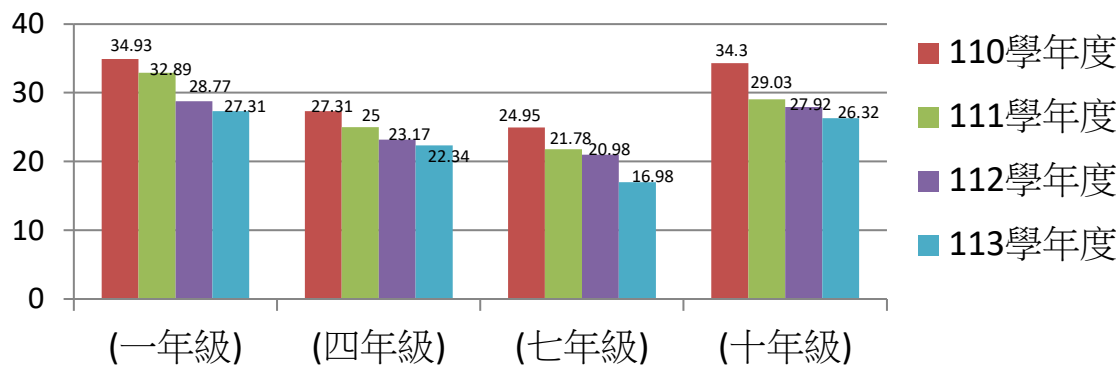
110至113學年度全市與全國平均趨勢圖



學生- 初檢齲齒率

113學年度成效指標

110至113學年度本市高國中小平均數據

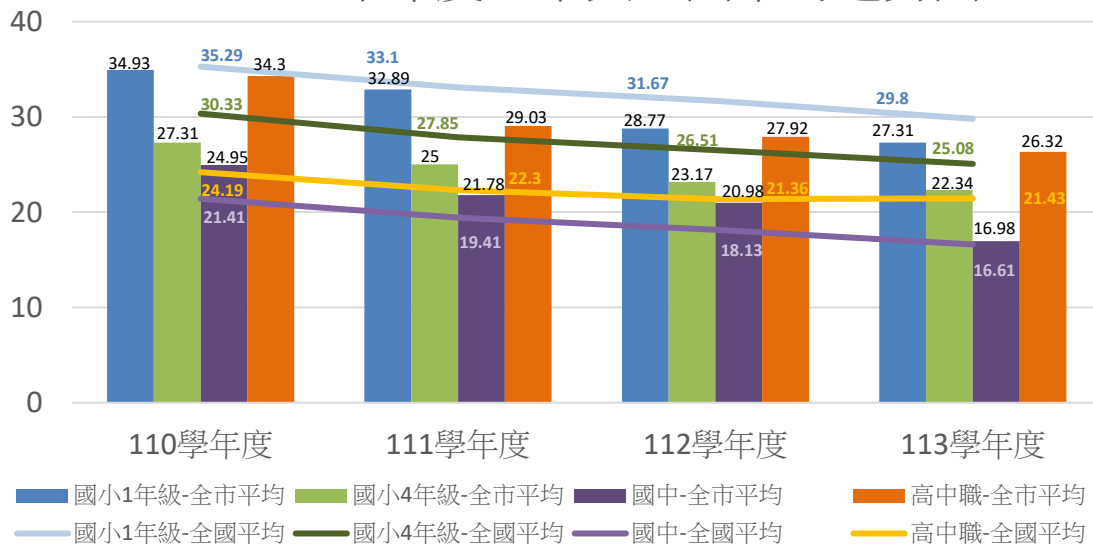


高國中小

國小(110-113學年度均低於全國平均)

高國中(110-113學年度均高於全國平均)

110至113學年度全市與全國平均趨勢圖



學生- 齲齒複檢率

高國中小



國小1年級

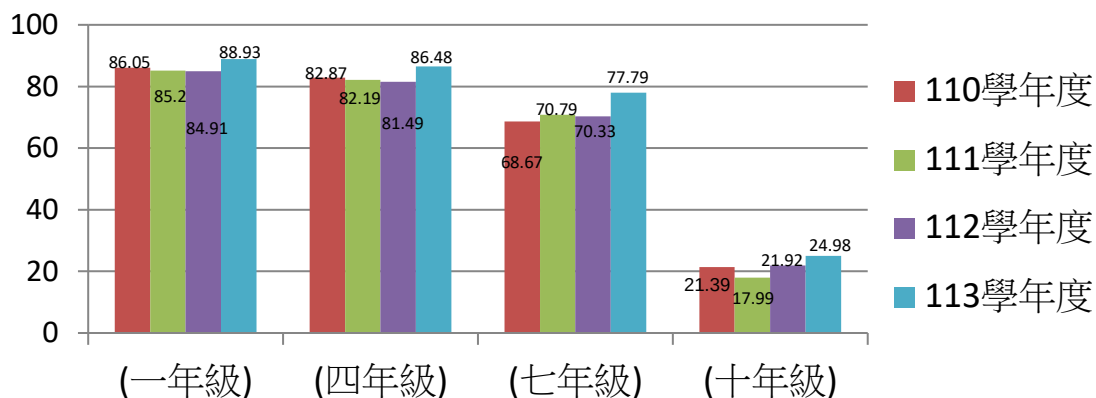
(110-112學年度均低於全國平均；
113學年度與全國持平)

高國中、國小4年級

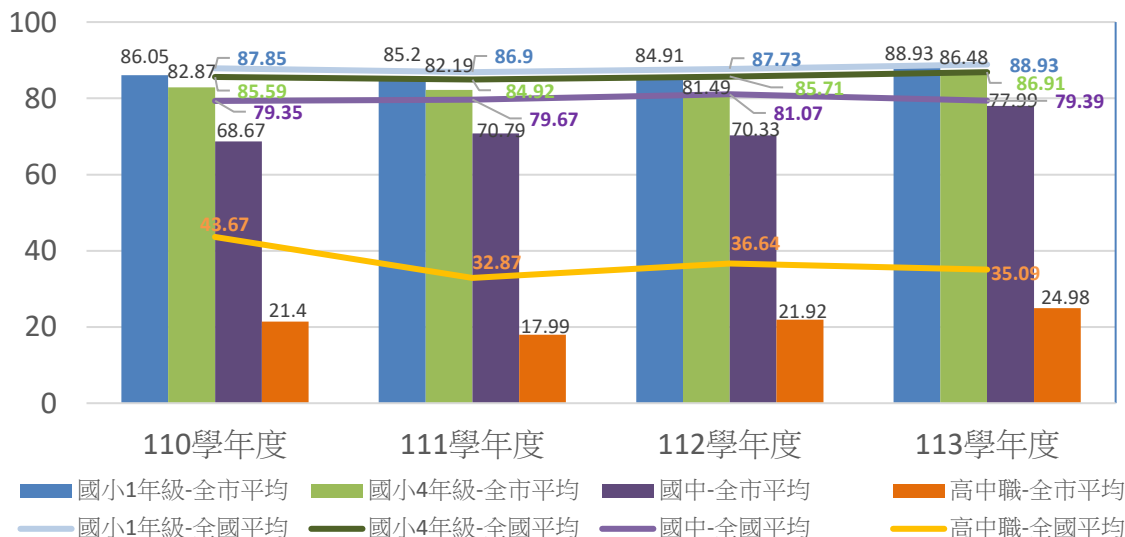
(110-113學年度均低於全國平均)

113學年度成效指標

110至113學年度本市高國中小平均數據



110至113學年度全市與全國平均趨勢圖



113學年度成效指標

學生-
吸菸率

高國中

(107-112年度均低於全國平均)

學生-
使用電子煙率

高國中

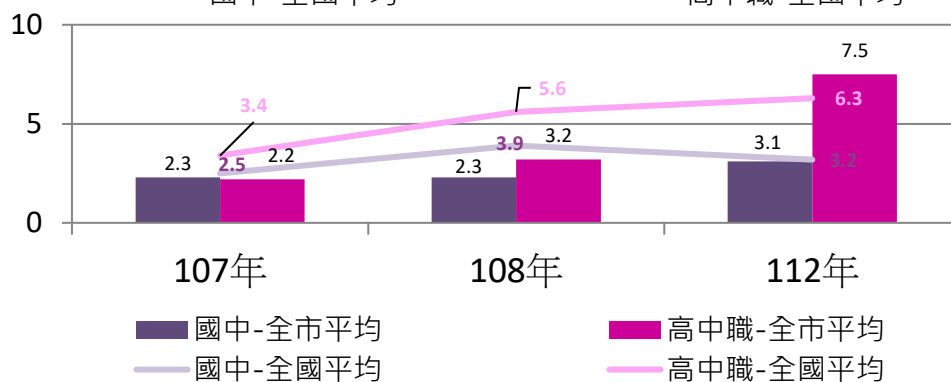
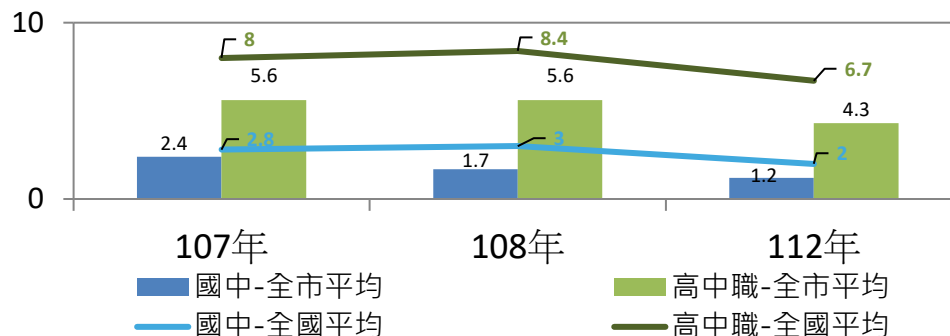
高中職(112年度高於全國平均)

學生-
嚼檳率

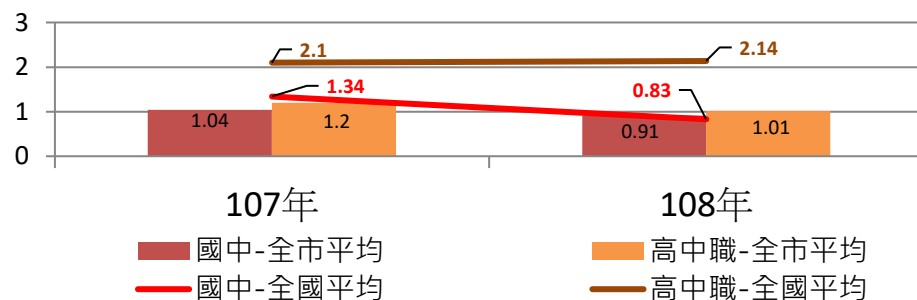
高國中

國中(108年高於全國平均)
高中職(107、108年均低於全國平均)

107至112年度本市高國中平均數據



107至108年度本市高國中平均數據





部定指標 (資料來源:教育部學生健康資訊系統)

健康議題	113學年度推動成果	114學年度預期成效
健康體位	國中小學-	國中小學-
	體位適中比率-65.64%	適中比率達66.64%
	體位肥胖比率-12.72%	肥胖比率達11.72%
	體位過重比率-11.24%	過重比率達10.24%
	體位適輕比率-10.40%	過輕比率9.40%
	高中學校-	高中學校-
	體位適中比率-58.60%	適中比率達59.60%
	體位肥胖比率-16.97%	肥胖比率達15.97%
	體位過重比率-12.41%	過重比率達11.41%
	體位適輕比率-12.02%	過輕比率11.02%
口腔衛生	國中小學-	國中小學-
	未治療齲齒率-21.99%	未治療齲齒率達20.99%
	複檢齲齒率-85.14%	複檢齲齒率達86.14%
	小四學生窩溝封填施作率-28.73%	小四學生窩溝封填施作率達29.73%
	高中學校-	高中學校-
	未治療齲齒率-26.31%	未治療齲齒率達25.31%
	複檢齲齒率-24.98%	複檢齲齒率達25.98%
	十年級窩溝封填施作率-1.67%	十年級窩溝封填施作率達2.67%



部定指標 (資料來源:教育部學生健康資訊系統)

健康議題	113學年度推動成果	114學年度預期成效
視力保健	國中小學-	國中小學-
	視力不良率-55.99%	視力不良率達54.99%
	國小惡化率-6.37%	國小惡化率達5.37%
	國中惡化率-3.41%	國中惡化率達2.41%
	就醫複檢率-83.59%	就醫複檢率達84.59%
	高中學校-	高中學校-
	視力不良率-83.72%	視力不良率達82.72%
	高中惡化率-0.51%	高中惡化率達負0.49%
	就醫複檢率-29.71%	就醫複檢率達30.71%



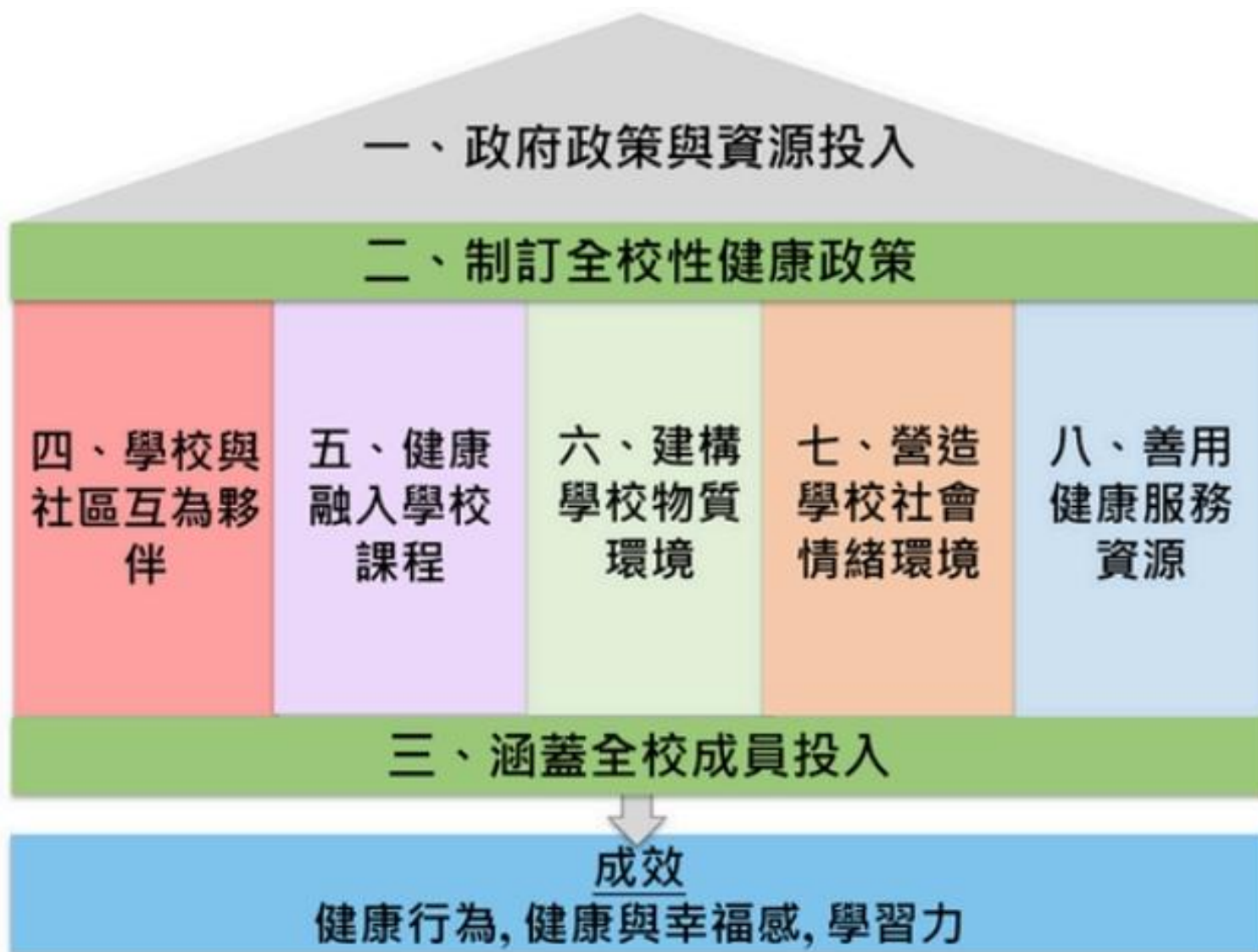
地方指標 (資料來源:學生健康生活問券調查)

健康議題	113學年度後測	114學年度預期成效
健康體位	學生飲水量(1500cc)達成率87.25%	學生飲水量(1500cc)達成率達88.25%
	學生睡眠時數(睡滿8小時)達成率91.47%	學生睡眠時數(睡滿8小時)達成率92.47%
	學生運動量(每天30分鐘)達成率94.87%	學生運動量(每天30分鐘)達成率95.87%
	學生一日蔬菜建議量(天天5蔬果)達成率91.53%	學生一日蔬菜建議量(天天5蔬果)達成率92.53%
口腔衛生	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率75.42%	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率76.42%
	學生睡前潔牙比率97.70%	學生睡前潔牙比率98.70%
視力保健	規律用眼3010達成率74.92%	規律用眼3010達成率75.92%
	戶外活動120達成率(國小、國中)88.37%	戶外活動120達成率(國小、國中)89.37%



健康議題	113學年度後測	114學年度預期成效
性教育 (含愛滋病防治)	本市高級中等以下學校共333校皆有辦理性教育宣導活動。	本市高級中等以下學校共333校皆有辦理性教育宣導活動。
	性知識答對率76.12%	性知識答對率77.12%
	性態度正向率97.30%	性態度正向率98.30%
	接納愛滋感染者比率97.83%	接納愛滋感染者比率98.83%
菸檳防治	學生吸菸(煙)率11.68%	學生吸菸(煙)率10.68%
	學生嚼檳率11.38%	學生嚼檳率10.38%
	校園二手菸暴露率20.66%	校園二手菸暴露率19.66%
	吸菸(煙)學生參與戒菸(煙)率90.50%	吸菸(煙)學生參與戒菸(煙)率91.50%
正確用藥暨 全民健保	對全民健保有正確認知比率97.62%	對全民健保有正確認知比率98.62%
	遵醫囑服藥率97.65%	遵醫囑服藥率98.65%
	使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率95.19%	使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率96.19%
正向心理	心理健康正確知識答對率92.18%	心理健康正確知識答對率93.18%
	心理健康正向態度率95.92%	心理健康正向態度率96.92%
	健康生活品質指標把握率95.15%	健康生活品質指標把握率96.15%

計畫內容與實施策略



計畫內容與實施策略

二、各健康議題重點實施策略：

(一)視力保健議題

訂定國小跳繩運動推動計畫，鼓勵學生課間走出教室

要求各校積極宣導「規律用眼3010」「天天戶外活動120」觀念

落實視力篩檢及追蹤矯治

與本市驗光師公會合作推動視力保健到校宣導，鼓勵學校辦理親職講座

學期開學前落實班級教室照度檢測及宣導教室環境安排適切性

請各校教學依據「使用電子化設備進行教學」規定辦理，需符合3010原則

推動「陪你長大」可調式課桌椅計畫



計畫內容與實施策略

(二)口腔衛生議題-

要求各校落實午餐後潔牙並搭配使用1000ppm含氟牙膏潔牙；四年級以上學童宣導使用牙線

配合衛福部政策，落實含氟漱口水及食鹽加氟措施

規範學校含糖飲料不進入校園，禁止以含糖飲料獎勵學生

與本市牙醫師公會合作辦理國小潔牙觀摩及潔牙微電影競賽

每學年度落實口腔篩檢及追蹤矯治

請學校加強宣導政府補助國小一至六年級學童窩溝封填



(三)健康體位議題-

落實「健康體位85210」策略，作為推動核心理念

推動普及化運動及鼓勵學校增設運動社團，培養學生規律運動之習慣

校園營養師認輔全市學校，巡迴到校辦理營養教育講座

校園營養師提供各校營養午餐菜單建議事項，據以作為午餐菜單調整之依據，讓校內學生皆能享用符合健康原則之營養午餐

推動「校園健康啟動計畫」，包含校園愛「動」、「食」創意提案



(四)性教育-

以教育部國民及學前教育署「健康與體育領域」課綱為教學主軸

為立法院第8屆第6會期第18次會議修正人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例部分條文，附帶決議：「各級學校學生每年至少接受1小時、教職員至少2小時之性教育（含愛滋病防治）宣導」，要求各校至少辦理性教育宣導活動1場次

每學年度辦理研習培訓高級中等以下學校性教育種子教師

配合教育部補助高級中等以下學校友善提供多元生理用品推動方案



計畫內容與實施策略

(五)菸檳防制-

配合菸害防制法修法，落實無菸校園，要求各校將類菸品（含電子煙）及加強管制指定菸品（含加熱菸）納入校規規範

要求各校協助追查校園類菸品（含電子煙）及加強管制指定菸品（含加熱菸）來源，函送本府衛生局追查其成分及來源

本府衛生局辦理國小生「無菸拼圖」、「無菸家手冊」及「無菸教育e化網-無菸煙知識大探索活動」、國中生「校園無菸VR(虛擬實境)體驗及活動」

每學年度辦理菸檳害防治種子教師增能研習

要求各校每年辦菸檳防制教育宣導活動至少1場次，並依據戒菸教育實施辦法，落實對於吸菸學生之戒菸教育及嚼檳學生之戒檳教育



(六)全民健保(含正確用藥)-

以教育部國民及學前教育署「健康與體育領域」課綱為教學主軸

辦理國小學童健康小學堂益智搶答競賽

與本市藥師公會合作，媒合藥師認輔本市學校

鼓勵學校利用國中小家庭聯絡簿、作業簿，印製宣導短語，珍惜醫療資源

各校每學年至少辦理全民健保(含正確用藥)宣導活動1場次



(七)正向心理健康促進-國、高中必選議題

採跨議題方式推動，將心理健康促進與健康議題(如：健康體位)跨議題統整，推動相關活動

成立「本市性別平等教育委員會」，督導各校以教育方式消除性別歧視，建立無性別歧視與無暴力的教育環境。

辦理本市高級中等以下學校初任輔導人力職前培訓初階課程

推動友善校園學生事務與輔導，確實掌握校園安全事件

設置輔導專線及分區辦理兒少精神科專業定點諮詢

推動人權法治教育、預防校園霸凌事件發生，提供多元反映管道



114學年度本局已辦理活動

一、辦理「114學年度校長增能研習」強化校長對健促之重視



已於114年8月8日辦理「114學年度健康促進學校校長增能研習」，邀集全市公私立國民小學校長齊聚一堂，透過專題講座與實務分享，提升校長在健康促進的領導知能與策略運用能力，引導學校全員動起來推動健康促進，打造更健康幸福的學習環境。

114學年度本局已辦理活動

二、針對本市視力不良率較高的學校 與驗光師公會合作辦理入校宣導計畫



依據113學年度健檢數據分析，查本市視力問題最為嚴重，本市國小裸視視力不良率達47.30%，較全國平均高出2.61%，114學年度已針對視力不良率較高的學校篩選出24所學校，提供資源挹注讓學校針對學生、家長及教師辦理各1場次的宣導活動，全面推廣正確用眼觀念，並營造良好視力保健支持環境。

114學年度本局已辦理活動

三、針對本市無眼科診所的石岡區及新社區，媒合中山醫學大學眼科主任於衛生所開設「視力保健特別門診」



現在位置 > 首頁 > 公告訊息 > 最新消息

中山醫學大學附設醫院眼科主任-許閔彥 醫師來駐診囉~



許閔彥醫師

現職：中山醫學大學附設醫院眼科主任
學歷：中山醫學大學醫學系
經歷：臺中縣眼科部主任主治醫師

駐診時間
每月第四週星期三
09:00-12:00

中山眼科許閔彥醫師-114.08起

醫師駐診時間:

2025年8月27日 (星期三) 09:00 - 12:00

2025年9月24日 (星期三) 09:00 - 12:00

2025年10月22日 (星期三) 09:00 - 12:00

2025年11月26日 (星期三) 09:00 - 12:00

2025年12月24日 (星期三) 09:00 - 12:00

[更多關於許閔彥醫師介紹](#)



現在位置 > 首頁 > 公告訊息 > 最新消息

公告:114年臺中市新社區衛生所眼科門診時間，請鄉親多加利用!

為服務鄉親特聘中山醫大附設醫院眼科主任看診，請鄉親多加利用!

114年臺中市新社區衛生所眼科門診時間

日期：8/27 (星期三) 13:30-16:30

9/24 (星期三) 13:30-16:30

10/22 (星期三) 13:30-16:30

11/26 (星期三) 13:30-16:30

12/24 (星期三) 13:30-16:30

本局與本府衛生局媒合中山醫學大學眼科醫生於114年8月起**每個月的第四週的星期三上午於石岡衛生所**；**下午至新社衛生局**提供視力篩檢、診療及衛教諮詢服務，請學校協助宣傳，以利學生及家長掌握就近、可近且持續性的視力保健資源，落實早期發現、轉介及早期治療之視力保健目標。

114學年度本局已辦理活動

四、針對本市體位問題，114學年度營養教育推動主題訂為「健康體位85210」



查本市國中小110至113學年度過輕比例均高於全國平均，故本局114學年度規劃由本市68位校園營養師至全市公私立360所學校進行健康體位85210之營養教育宣導工作，向孩子宣導正確的健康體位觀念與飲食知識，提升學生對健康飲食的認知與實踐能力，讓每位學童能在良好的身心狀態下，健康、快樂、自信地成長。

114學年度本局已辦理活動

五、本局拍攝「健康成長密碼85210」宣導影片，提供學校加強推廣體位觀念



為促進學生身心健康，建立均衡生活型態，本局拍攝「健康成長密碼 85210」宣導影片，置於本局臉書粉絲專業(影片連結 <https://reurl.cc/bmMgzr>)倡導「8」是每天睡足八小時；「5」是每日五蔬果；「2」是每日觀看3C螢幕時間少於2小時；「1」是每1日運動至少30分鐘；「0」是零糖飲足喝水。

114學年度本局已辦理活動

六、推動「陪你長大，全面採用可調式課桌椅計畫」營造符合學童發展學習環境



自113年啟動「陪你長大～全面採用可調式課桌椅計畫」，投入新臺幣4.5億元，分三年汰換全市國中小學15萬餘套老舊課桌椅。透過貼合孩子身心發展的設備，希望學生坐得舒服、學得安心。

114學年度本局預計辦理活動

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、太平區東平國小



114學年度本局預計辦理活動

議題	規劃內容	預定期程	參與對象	是否務必參加	辦理單位
視力保健	學校前後測成效評價增能研習(前期、後期)	前期：114年11月 後期：115年4月	全市學校	前期:務必參加 後期:自願參加	東勢區 新盛 國小
	學校前後測成效評價-小論文工作坊(第一期、第二期)	114年12月至115年5月	全市學校	自願參加	
	前後測成效評價成果評選-小論文組、海報組	115年5或6月初	全市學校	自願參加	
	臺中市113學年度視力保健績優學校選拔	115年6月	全市學校	自願參加	
口腔衛生	健康促進學校卓越學校選拔(=健康促進成果報告)	115年6月	全市學校	務必參加	西屯區 泰安 國小
	全市國小潔牙觀摩競賽	115年4月	指定國小 輪流參與	自願+指定參加	
	全市國小潔牙微電影競賽	115年6月	全市國小	自願參加	牙醫師公會

114學年度本局預計辦理活動



2026年本市潔牙觀摩競賽 - 參加學校名單

東勢區新成、成功及東勢國小

潭子區頭家國小、新社區大南國小

大甲區西岐及華龍國小、大肚區山陽及瑞峰國小

大安區大安國小、梧棲區大德國小、沙鹿區鹿峰國小

大里區大元及立新國小、太平區坪林國小(含分校)

中區光復國小、西屯區東海國小

北屯區東光國小、南屯區春安國小

114學年度本局預計辦理活動



2027年本市潔牙觀摩競賽 -參加學校名單

大安區三光國小、清水區大陽國小、龍井區龍井國小

東勢區中科國小、大雅區陽明、文雅國小

大肚區大忠國小、潭子區僑忠國小、大里區崇光國小

南區樹德、國光國小、東區力行國小、北區篤行國小

北屯區大坑國小、西屯區大鵬、國安國小

太平區東平國小、烏日區九德國小

114學年度本局預計辦理活動

議題	規劃內容	預定期程	參與對象	是否務必參加	辦理學校
口腔保健	臺中市114學年度口腔保健績優學校選拔	115年6月	全市學校	自願參加	豐原區 富春國小
健康體位	校園健康啟動計畫	115年6月	全市學校	自願參加	外埔區
	臺中市114學年度健康體位績優學校選拔	115年6月	全市學校	自願參加	外埔國小
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	115年1月	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	115年1月	全市學校	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	115年3月	全市國小	自由參加	太平區 東平國小

114學年度本局預計辦理活動

議題	規劃內容	預定期程	參與對象	是否務必參加	辦理單位
全議題	臺中市健康促進 學校輔導實施計畫	115年6月底	有意願參加中 央競賽學校	自願參加	本局

- ✓ 參加對象:有意願參加教育部國民及學前教育署各議題績優學校遴選
(包含:視力保健、口腔保健、健康體位)及特色獎勵競賽之學校
- ✓ 本局輔導事項:補助1萬元經費推動健促，另請專家委員輔導資料撰寫
- ✓ 競賽資料準備內容可先參考上學年度競賽計畫預為準備

歡迎各校踴躍提報參加!



114學年度本局預計辦理活動

議題	規劃內容	預定期程	參與對象	是否務必參加	辦理學校
全議題	臺中市績優學校輔導培力計畫	視各議題遴選繳交期限而訂	113學年度全市遴選獲獎學校	113學年度獲獎學校務必參加	豐原區富春國小、東勢區新盛國小

九、獲獎學校將視中央遴選規定，本局擇定推薦予下一年度教育部國民及學前教育署口腔保健績優學校遴選當然代表，屆時請依教育部國民及學前教育署規定將資料提報本局，再由本局推薦提報中央評選。

✓ 參加對象：113學年度參加本市各議題績優學校遴選獲獎之學校

議題	學校名稱
口腔保健	石岡區土牛國民小學
視力保健	霧峰區復興國民小學、北區篤行國民小學、華盛頓國民小學
健康體位	雙十國民中學、西區忠孝國民小學、新社區東興國民小學、光德國民中學

- ✓ 本局輔導事項：請委辦學校協助績優學校精進114學年度健康促進推動作為及參賽資料豐富度，協助學校114年參加中央競賽之獲獎機會
- ✓ 經費補助：補助1萬元經費協助學校推動健促

114學年度本局預計辦理活動

議題	規劃內容	預定期程	參與對象	是否務必參加	辦理學校
全議題	臺中市推動健康促進計畫到校輔導實施計畫	115年6月底	113學年度未交健促成果報告學校、議題數據較差者	務必參加	東勢區 新盛國小

臺中市113學年度健康促進卓越學校選拔計畫

- 一、依據:教育部補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫辦理。
- 二、目的:激勵各級學校積極推動健康促進學校業務。
- 三、辦理單位:
 - (一)主辦單位:臺中市政府教育局
 - (二)承辦單位:臺中市西屯區泰安國小
- 四、參加對象:本市高級中等以下學校。
- 五、實施方式:
 - (一)請於每年6月20日前繳交成果報告,紙本資料請寄至臺中市西屯區泰安國小(臺中市西屯區環中路二段368號)(以郵戳為憑),寄件信封外請註明如:XX國(中)小113學年度健康促進學校成果報告,並於期限內上傳到臺中市健康促進學校網(<http://hps.tc.edu.tw/>)。
 - (二)未依限繳交之學校優先列為新學年度輔導學校。
 - (三)由本局邀集專家學者擔任評審進行績優學校選拔。

113學年度未繳交健促成果報告學校名單

序號	行政區	學校名稱
1	南區	四育國中
2	南屯區	大業國中
3	豐原區	豐東國中
4	烏日區	溪南國中
5	大里區	成功國中
6	清水區	大楊國小
7	新社區	大南國小
8	霧峰區	五福國小
9	太平區	車籠埔國小
10	東勢區	明正國小
11	和平區	和平國中
12	和平區	博屋瑪國小

- ✓ 參加對象:113學年度未繳交健促成果報告及數據較差(視力/口腔/體位)之學校
- ✓ 本局輔導事項:邀集委員入校訪視給予健促推動建議



各校114學年度應配合辦理事項

一、推動本市114學年度健康促進學校計畫

(一)計畫

1. 依計畫參考格式(八大範疇)，撰寫114學年度健促學校計畫

2. **計畫(逐級核章)掃描檔上傳至本市健康促進學校網站**

★各校114學年度健康促進學校計畫請於**114年11月7日(五)止**繳交

(二)經費

1. **依各校普通班班級數核定經費，每班補助150元(最少補助2,000元)**

2. 概算編列用途限於學校辦理健康促進業務。

★**今年計畫紙本(逐級核章)及概算表均無需寄至教育局**

★本局收齊各校計畫後簽辦補助經費，約12月另函發核定函並請各校提報領據至撥款學校

二、撰寫114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(另案發函通知)

★各校請於**115年7月1日(星期二)前**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	*健康體位 *口腔衛生 *視力保健 *全民健保(含正確用藥)	*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
高國中	*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	*口腔衛生 *視力保健 *全民健保(含正確用藥)

各校114學年度應配合辦理事項

三、學生健康生活問卷調查

(一)本局業依教育部國教署擬定114學年度學生健康成效指標項目，編製本市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~115年1月16日(星期五)前

後測~115年5月22日(星期五)前

★後測係為檢視學校推動健促之成效，請於下學期再施測

(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>

臺中市114學年度中小學生健康生活問卷前後測調查表

____年____月____日____年____班 座號____姓名____

- 過去一週中有幾天我一天睡足8小時？
☐5天以上 (3) ☐1~4天 (2) ☐0天 (1) (健康體位)
- 過去一週中有幾天我吃早餐？
☐5天以上 (3) ☐1~4天 (2) ☐0天 (1) (健康體位)
- 過去一週中有幾天我一天吃三份蔬菜？(1份蔬菜是指半碗蔬菜)。
☐5天以上 (3) ☐1~4天 (2) ☐0天 (1) (健康體位)
- 過去一週中有幾天我一天吃二份水果？(水果是指1個拳頭大)。
☐5天以上 (3) ☐1~4天 (2) ☐0天 (1) (健康體位)
- 過去一週中有幾天我一天喝足1500cc白開水？(6個馬克杯)。
☐5天以上 (3) ☐1~4天 (2) ☐0天 (1) (健康體位)
- 過去一週中有幾天我一天運動30分鐘以上？
☐5天以上 (3) ☐1~4天 (2) ☐0天 (1) (健康體位)
- 過去一週中有幾天我沒有喝含糖飲料？
☐5天以上 (3) ☐1~4天 (2) ☐0天 (1) (健康體位、口腔保健)
- 過去一週中有幾天我午餐後用含氟牙膏(氟濃度1000ppm)刷牙？
☐5天以上 (3) ☐1~4天 (2) ☐0天 (1) (口腔保健)
- 過去一週中有幾天我睡前刷牙？
☐5天以上 (3) ☐1~4天 (2) ☐0天 (1) (口腔保健)
- 過去一週中有幾天我在學校沒有吃零食？
☐5天以上 (3) ☐1~4天 (2) ☐0天 (1) (口腔保健)
- 過去一週中有幾天我近距離用眼時，每30分鐘休息10分鐘？
☐5天以上 (3) ☐1~4天 (2) ☐0天 (1) (視力保健)
- 過去一週中有幾天我使用3C產品(如電腦、手機、平板)的累積總時數不超過2小時？
☐5天以上 (3) ☐1~4天 (2) ☐0天 (1) (視力保健)

各校114學年度應配合辦理事項

三、學生健康生活問卷調查

12. 過去一週中有幾天我使用3C 產品（如電腦、手機、平板）的累積總時數不超過2
小時？ ←

☐ 5天以上 (3) ☐ 1-4天 (2) ☐ 0天 (1) (視力保健) ←

籃底是將文字用數字轉換
才能使用統計分析

視力保健題（12題）113學年度為累積時數不超過「1」小時

114學年度配合健康體位85210推動內容 修改為「2」小時



各校114學年度應配合辦理事項

三、學生健康生活問卷調查

15. 我覺得應該關懷感染愛滋病的人並鼓勵他們接受治療。←

☐同意(3) ☐不一定(2) ☐不同意(1) (性教育愛滋防治)←

16. 愛滋病能透過被蚊蟲叮咬而傳染。←

☐對(0) ☐錯(1) (性教育愛滋防治)←

17. 感染愛滋病毒後，感染者可以維持數年的健康狀態後才發病。←

☐對(1) ☐錯(0) (性教育愛滋防治)←

性教育題（15至17題）國小低年級學生可不填寫

若學校是採線上問券，問卷已設定15至17題為非必填



各校114學年度應配合辦理事項

三、學生健康生活問卷調查

23. 過去一個月內我曾經抽過香煙(校內校外都算、不含二手菸)?[←]

☐沒有(1)

☐有(抽一口也算)(0) (菸害防制)[←]

23-1. 我在學校曾經是否有上過有關「吸菸」危害健康的課程?[←]

☐有(1)

☐沒有(0) (菸害防制)[←]

24. 過去一個月內我曾經抽過電子菸(校內校外都算)?[←]

☐沒有(1)

☐有(抽一口也算)(0) (菸害防制)[←]

24-1. 我在學校曾經是否有上過有關「吸菸」危害健康的課程?[←]

☐有(1)

☐沒有(0) (菸害防制)[←]



23-1、24-1 是前一題答有才需填答(有吸菸才需上戒菸教育)

非指學校辦理菸害防制宣導活動!!!

若記名問券學生填錯某題須修正，要該生問券刪除後重測(無法單刪一題)

各校114學年度應配合辦理事項

四、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

五、落實無菸(煙)校園100%、無檳校園100%、二手菸(煙)暴露率0%

六、積極參加本局114學年度辦理之研習、活動及競賽



本市衛生組長群組



歡迎尚未加入的衛生組長加入

學校健康促進推動相關資源

- (教育部)臺灣健康促進學校
<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>



- (國健署)健康九九網站
<https://health99.hpa.gov.tw/>



學校健康促進推動相關資源

- 衛生福利部國民健康署官網
<https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>



- (國健署) 「健康促進學校這樣做：績優案例指南」手冊
<https://health99.hpa.gov.tw/material/8879>

健康促進學校這樣做：績優案例指南

檔案下載

線上瀏覽



登錄號：22651

宣傳品種類：手冊

發佈日期：2025-07-09

發行單位：國民健康署

作者：社區健康組

關鍵字：

#健康促進

#學校

內容：本手冊蒐集歷年績優學校之成功案例及實務推動經驗，分為「縣市政府篇」、「學校篇」及「實務專篇」三大篇章，提供縣市政府及各學制學校實務工作者於推動健康促進學校策略參考。

授權條款：

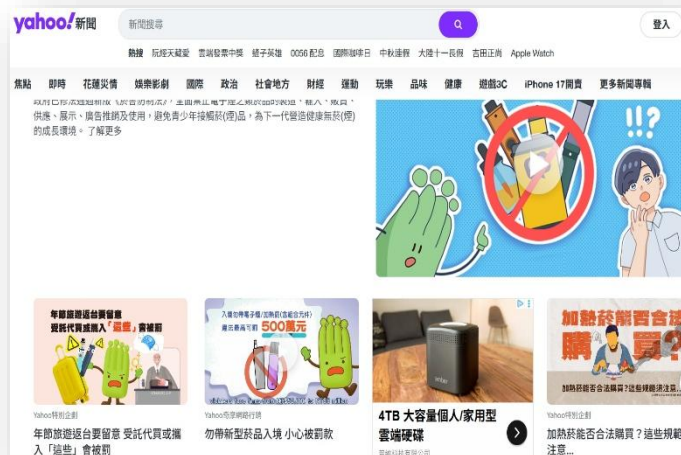


健康促進(菸害防制)推動相關資源

- (國健署)健康九九網站-建置「菸害防制」專區
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=444>



- (yahoo)健康九九網站-建置「大口呼吸無菸空氣 別碰電子煙及加熱菸」主題
<https://tw.news.yahoo.com/topic/2020health>





感謝聆聽，敬請指導