

活動名稱	全民健保永續經營
執行項目	全民健保、正確用藥
活動概述	利用健體課程及活動、教學媒材宣導「全民健保」及「正確用藥」，以深化學生的學習。

高雄市立田寮國民中學112學年度「健康促進學校」計畫

112年10月23日修訂

壹、計畫緣起

本計畫以融入課程方式進行，透過營造健康軟硬體環境，有效運用行政與教學措施，整合學校與社區資源以提供支持性氛圍，讓學生在日常生活中逐步達成不同面向的健康實踐力。學校將以各種不同方式循序漸進，分三階段進行，以目標達成：

第一階段：將健康促進的觀念推廣至全校教職員工。

第二階段：將健康促進的觀念推廣至全校學生。

第三階段：藉由師生力量將健康促進的觀念分享至家長乃至社區，期待營造出有利學生的健康促進校園。

本校成立健康促進委員會及工作團隊，組織健全職責明確，原年將推動「健康體位」、「視力保健」、「口腔衛生」、「菸酒防制」、「性教育含愛滋病防治」、「**全民健保含正確用藥**」、「傳染病防治」、「正向心理健康促進」等健康促進議題，過程中不斷地進行評量及修正計畫，探討學生健康需求、校園環境、健康檢查及問卷結果現況分析，進而評估出待改善項目及期望可發展的健康教學議題，據以訂定具體可行之改善策略。

為豐富本校健康促進教學資源，結合高雄市「健康促進學校計畫」辦理，規畫適合的主題活動，選定「視力保健」、「認識貝氏刷牙法」、「健康體位」、「性教育及愛滋病防治」、「認識健康的飲食」、「**珍惜健保資源及認識用藥原則**」、「強化心肺適能」等七項議題納入教學活動主題，由學校教職員利用健體課程、朝會、晨光時間、學生活動、運動社團、班聯會等特設活動進行多元化宣導及教學，多層面融入健康促進計畫，豐富學習的內涵。

高雄市田寮區田寮國民中學112學年度健康促進編鄉嘉年華計畫

壹、依據

一、112學年度高雄市辦理健康促進學校計畫。

二、本校113年1月1日8日全校教職員會報審議通過。

貳、計畫期程：113年1月1日至113年5月31日止

參、實施目的

一、透過辦理健康促進活動，推廣健康促進七大議題理念。

二、建構師生及家長健康促進正確觀念。

三、培養學生運用生活技能及進行健康行動。

肆、辦理單位

：高雄市田寮區田寮國民中學

伍、參加對象：全體學生42人、教職員10人、預估家長10人。

陸、活動時間：113年1月1日至5月31日期間(利用健體課程、社團活動、晨間集會、課間、班聯會辦理)

柒、活動地點：田寮國中

捌、競賽與活動

活動名稱	學習目標	具體目標	準備道具	見證或核章(擇一人)
第一關：望遠視視	視力保健 -3010120	能說出預防近視六招	投影片及海報	健體教師 護理師
第二關：刷牙術	認識貝氏刷牙法	能正確做出刷牙方法。	牙齒模型、牙刷、海報、投影片說明	健體教師 學生家長
第三關：健康體位	健康體位 -85210	能說出如何達成健康體位五種方法	投影片及海報	健體教師 營養師 護理師
第四關：幸福有一套	性教育含愛滋病防治相關內容	能正確回答性教育含愛滋病防治相關問題	投影片及海報	健體教師 護理師
第五關：營養好食	認識健康的飲食	能分辨食料分級，聰明選擇新鮮營養的食物	投影片及實物	營養師 健體教師 護理師 學生家長
第六關：全民健保正確用藥	珍惜健保資源及認識用藥原則	能正確說出健保的用途及用藥原則	投影片說明及平板	健體教師 護理師
第七關：心肺適能UP	每日規律運動 1.跳繩500下	1.每次跑步至少200公尺。	紀錄卡	導師 健體教師

認知

K1-1：全民從出生就強制納保，不分貧弱。

K1-2：健保收入主要來自全民繳納的保費，採量能付費的制度。

K1-3：集合群體力量分攤所有人醫療費用的風險，自助互助、人人有保。

K1-4：透過保費補助、愛心轉介、特殊族群減免部分負擔等措施，落實照顧弱勢，保障醫療平權。

K1-5：由健保署集結全民繳納的保費，支付給醫療院所，收支平衡健保才能永續經營。

K2-1：資源浪費的可能原因包括越級就醫、濫用急診、重複就醫、未遵醫囑等。

態度

A1-1：透過全民納保分攤風險，生病時不會造成個人或家庭因病而貧。

A2-1：認同自助互助、照顧弱勢等理念，願意共同分擔保費、善用健保。

A2-2：體認健保資源有限，願意珍惜使用，以維持健保永續與穩定經營。

行為

P1-1：正確使用分級醫療及急診，不重複就醫。

P1-2：用藥前看清標示並遵從醫囑。

P2-1：就醫時能清楚表述病症，達到良好醫病溝通。

P2-2：表達對醫護人員的尊重與感謝，維持良好醫病關係。

P3-1：向親友倡議珍惜健保聰明就醫的具體行動。

高雄市立田寮國中112學年度推動健康促進編鄉嘉年華計畫～健康總動員闖關卡

班級：一年九班 姓名：朱瑞煒

關卡	第一關	第二關	第三關	第四關	第五關	第六關	第七關
活動關名	望遠視視	刷牙術	健康體位	幸福有一套	營養好食	全民健保正確用藥	心肺適能UP
學習目標	視力保健 -3010120	認識貝氏刷牙法	健康體位 -85210	性教育含愛滋病防治相關內容	認識健康的飲食	珍惜健保資源及認識用藥原則	每日規律運動
具體目標	能說出預防近視六招	能正確做出刷牙方法	能說出如何達成健康體位五種方法	正確回答性教育含愛滋病防治相關問題	能分辨食料分級，聰明選擇新鮮營養的食物	正確回答健保的用途及用藥原則【5知道3行動】(須持續30天)	1.跳繩500下 2.跑操場2圈。 (二擇一)
過關							
見證或核章 (擇一人)	1.健體教師 2.護理師	1.健體教師 2.護理師	1.健體教師 2.護理師 3.營養師	1.健體教師 2.護理師	1.營養師 2.健體教師 3.護理師 4.學生家長	1.健體教師 2.護理師	1.班導師 2.健體教師 3.護理師

使用3C要加嚴，閃閃惹人眼。

吃對食物，健康享福。

小小的舉動就有可能產生大大的改變。

★本活動於5月31日前通過闖關活動者，可見換精美禮物一份。



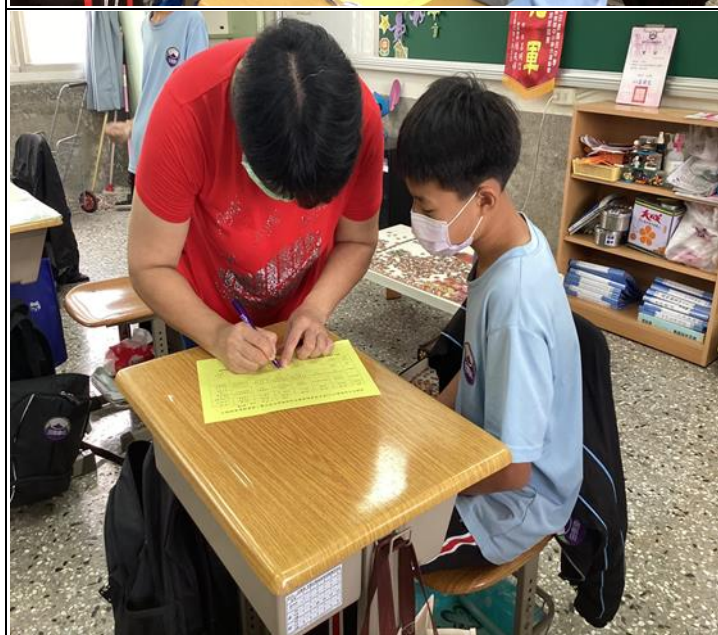
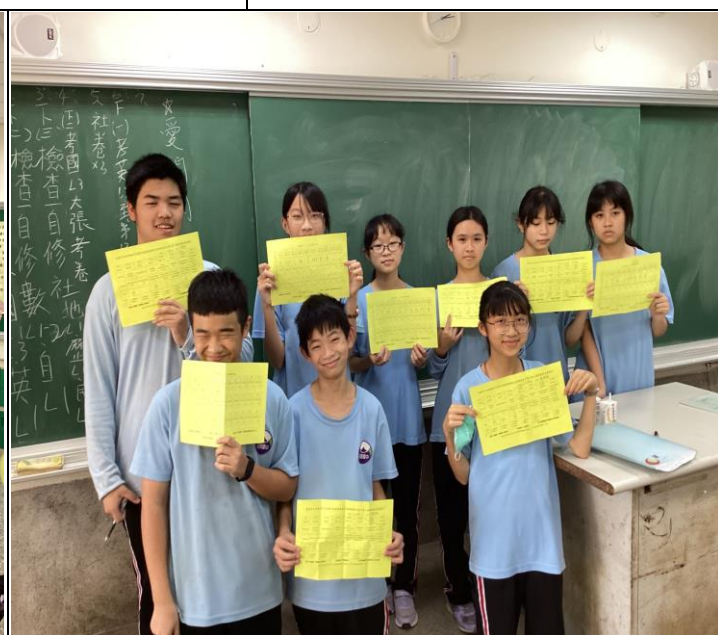
說明：學校有訂定完善的健康促進實施計畫，並將「全民健保」、「用藥安全」、「五知道八行動」、「正確用藥」議題納入健康課程及闖關活動宣導。

5知道

- 全民納保
- 自助互助
- 量能付費
- 照顧弱勢
- 收支平衡

8行動

- 正確使用分級醫療
- 尊重與感謝
- 正確使用急診醫療
- 用藥前看標示
- 不重複就醫
- 遵醫囑用藥
- 清楚表述病症
- 倡議珍惜健保



高雄市立田寮國中112學年度推動健康促進偏鄉嘉年華計畫~健康總動員闖關卡

班級：二年二班 姓名：丁冠豪

闖卡	第一關	第二關	第三關	第四關	第五關	第六關	第七關
活動關名	望遠近視	刷刷牙	健康活力	幸福有一套	營養好食	全民健保 正確用藥	心靜自然涼
學習目標	視力保健 -3010120	認識國民刷牙法	健康體位 85210	性教育 含愛滋病防治相關內容	認識健康的飲食	珍惜健保資源及 認識用藥原則	每日規律運動 1. 跳繩500下。 2. 跑操場2圈。 (二擇一)
具體目標	能說出預防近視六招	能正確做出刷牙方法	能說出如何達成健康體位五種方法	正確回答性教育含愛滋病防治相關問題	能分析食材分組，聰明選擇新鮮營養的食物	正確回答健保的用途及用藥原則【5知道8行動】	1. 每次跳繩至少500下。 2. 操場跑2圈。(須持續30天)
過關	有	護理師涂泰祝	有	有	有	有	有
見證或核章(擇一人)	1. 健體教師 2. 護理師	1. 健體教師 2. 護理師	1. 健體教師 2. 護理師 3. 營養師	1. 健體教師 2. 護理師	1. 營養師 2. 健體教師 3. 護理師 4. 學生家長	1. 健體教師 2. 護理師	1. 班導師 2. 健體教師 3. 護理師

使用3C要節度，閃閃動人有保證。 吃對食物，健康幸福。 小小的舉動就有可能產生大大的改變。

★本活動於5月31日前通過闖關活動者，可見換精美禮物一份。

說明：為倡導「全民健保永續經營」理念，學校設計「健康促進闖關活動」，讓學生對「全民健保」更進一步認識與瞭解，期望在生活中能珍惜且善用醫療資源。



說明：健體教師運用數位媒材「醫觸即發」輔助教學，透過遊戲化的數位學習平台，讓學習更有趣，更強化學生對全民健保的認識。

高雄市立田寮國民中學112學年度第二學期
親職教育暨親師座談活動手冊目錄

親師座談暨親職講座活動實施計畫	2
教導處教務組宣導資料	
※免試入學服務學習時數計算表	4
※高雄區超額比序項目積分對照表	6
教導處學務組宣導資料	
※交通安全宣導	9
※校園霸凌防治準則	11
※反毒宣導-新興毒品	12
※反菸宣導-電子煙	13
※反毒宣導	14
※登革熱防治宣導	15
※反詐騙宣導	16
※防溺宣導	17
※法治宣導	18
※「防疫宣導」	19
※「登革熱防治」議題宣導	20
※「空氣品質」宣導	21
※「健康體位」宣導	22
※「口腔衛生」宣導	23
※「視力保健」宣導	24
※「全民健保」議題宣導	25
※「心理衛生」議題宣導	26
※健康飲食介紹	27

教導處學務組宣導資料

※「全民健保」議題宣導※

全民健保 5知道，行動8

對全民健保的5個正確認知：

- 1全民納保**
每位國民都有加入全民健康保險的義務，獲得專屬自己的健保IC卡。
- 2量需付費**
保費依個人經濟收入不同，而有不同的分級繳納標準。
- 3發揮自助互助精神**
尊重保費互助，自己繳的保費幫助自己也幫助別人，別人的保費也會幫到自己。
- 4照顧弱勢**
發揮社會保險作用，讓經濟弱勢族群也能獲得一定水準的醫療服務。
- 5健保需要收支平衡**
醫療支出大於保費收入，會導致破產倒閉，一旦健保倒閉，許多國民將因病而貧。

珍惜全民健保的8個行為：

- 1正確使用分級醫療**
配合分級醫療，善用家庭醫師資源。
- 2正確使用急診醫療**
認識並配合急診五級檢傷分類。
- 3不重複就醫**
同樣的病症不重複就醫，善用健保資源。
- 4清楚表述病症**
病症表述越清楚，醫療品質不馬虎。
- 5尊重與感謝**
看病記得說聲謝謝，促進良好醫病關係。
- 6用藥節約標示**
看清楚藥袋所示藥名、服用法、注意事項等。
- 7遵醫囑用藥**
把完整療程藥物吃完，不多拿、不囤積。
- 8倡議珍惜健保**
說出健保的優點，全民一起珍惜健保。

說明：利用親職活動議題宣導，讓家長瞭解全民健保相關知識，以促進家長對全民健保之正確態度。