

臺南市 114 學年度鹽行國民中學健康促進相關活動成果表

領導力與歸屬感：健康學校政策 2-2-1

臺南市 114 學年度健康促進學校實施計畫

學校名稱	臺南市鹽行國民中學
班級數	19 班
教職員工人數	56 人
學生人數	522 人
推動議題	
必選議題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視力保健 2. 口腔衛生 3. 健康體位 4. 菸(檳)防制 5. 全民健保(含正確用藥) 6. 性教育(含愛滋病防治) (本校主推議題)
自選議題 (擇一勾選)	<input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 防制學生藥物濫用 <input checked="" type="checkbox"/> 心理健康 <input type="checkbox"/> 環境保護教育 <input type="checkbox"/> 傳染病防治
學校承辦人員 聯絡方式	姓名：葉庭妤
	聯絡電話：0975673105
	E-mail： kelly1995@yhjh.tn.edu.tw

臺南市永康區鹽行國民中學 114 學年度健康促進學校實施計畫

1. 計畫依據:

依據南市教安(二)字第 1111048697 號公文辦理

二、計畫摘要

世界衛生組織憲章主張：健康是身體、心理及社會達到完全安適狀態，爰健康議題為目前社會應重視之焦點，亦為學校必須努力推行之方向。行政院衛生署(2013年7月23日改名衛生福利部)於2002年與教育部共同簽署「學校健康促進計畫」聲明書，推動「學校—家庭—社區」健康營造模式，打造一個健康的學習、生活與工作的大環境，其中包括各縣市之各級學校。

本校依據上開聲明書之內涵制定健康促進學校計畫，以增進全校學生身心健康為目標，並且分二階段進行計畫推動。

第一階段成立學校健康促進委員會及工作團隊。首先診斷學生之健康狀況，盤點學校現有人力、物力及資源，其次進行健康需求評估，並確立學校目標及健康議題之順序。

第二階段依據既定之目標及議題，發展適當策略與計畫，提供環境支持與服務，協助學生養成健康生活習慣。此外，亦於執行過程中持續評估計畫實施之妥適性及成效，據以適時且適度修正計畫。

本計畫必選議題為視力保健、口腔衛生、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)等6項，其中以性教育(含愛滋病防治)為本校主推議題，自選議題方面則以心理健康做為本校推動議題。

本校 113 學年度之推動具體成效：1. 視力保健方面，依就醫紀錄顯示，視力不良就醫追蹤率達 98.4% 2. 口腔衛生方面，本校全面推行餐後潔牙，依潔牙及健康檢查紀錄顯示，每生餐後潔牙率達每日 2.6 次 3. 健康體位方面，依檢測結果顯示，體位適中比率 61.75%，過輕比率 7.69%，過重比率 11.43%，超重比率 19.13%。 4. 菸害與檳榔防制方面，包含新興菸品電子煙的危害將其相關概念及知能融入健康課程，邀請董氏基金會到校宣導，提供學生及家長附近醫療院所(奇美、安南醫院)戒菸服務資訊，並推展至社區 5. 全民健保方面，將相關知能融入健康領域課程並張貼相關海報，以強化師生體認全民健保自助互助之精神並善用醫療資源 6. 性教育(含愛滋病防治)方面，除在各年段正式課程中推動，亦邀請人員到校宣導生理知識，並由健康中心提供相關健康諮詢 7. 正確用藥方面，辦理相關宣導活動，增進學生對用藥安全之知識 8. 安全教育與急救方面，平均每日意外受傷人數 8.2 人。

三、背景說明

(一) 現況分析

本校學生數 522 人，正式教職員 56 人，校園氣氛融洽，有助於經驗傳承與向心力之凝聚。

學校週邊之健康醫療資源有安南醫院、奇美醫院 2 所教學醫院，學區並有牙科、眼科、耳鼻喉科家醫科、內兒科等診所，可提供本校各項衛教實施之資源。

(二) 議題需求評估 (以 SWOT 法評估本校需求)

分析項目	優勢(S)	劣勢(W)	轉機(O)	限制(T)
一、訂定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 位於台南市永康區，靠近歷史博物館，視野遼闊、交通便利緊鄰高速公路永康交流道。 2. 目前今年新招生總班級數 19 班，學生數約有 522 人，每位學生使用面積充分。 3. 教師年齡不高，人力資源不虞匱乏。教師教學認真、親師互動佳，教師相處融洽。 4. 每週舉行行政及教職員晨會，各處室探討問題均能縱向及橫向溝通。 5. 學校團隊及家長會支持學校推動健康促進學校計畫，並協助辦理各項相關活動。 6. 健康促進推行委員會能負責健康促進計畫之制定與推動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師多數能配合健康促進活動計畫之推行，惟創校初期，公務繁忙尚在摸索。 2. 學區兒童飲食西化，對健康注重程度相對較低，許多學生於入學前已有齲齒、體重過重、視力不佳等健康問題。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與熱心或認同健康促進計畫之同仁或家長發展夥伴關係。 2. 健康促進活動設計盡量配合原先學校擬訂之行事曆，以不影響學校正常作息為原則。 3. 強化行政對教學整合互動之機制。 4. 各處室協同推動健康促進計畫。 	家長忙於生計，對學校各項措施之配合度不高，學校甚至須彌補家庭部分功能。
二、健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康中心位於一樓，鄰近操場及教學區。 2. 健康中心一般醫療設施和緊急救護設備齊全。 3. 奇美醫院及安南醫院為本校醫療諮詢醫院。 4. 家長平均年齡較年輕，以大專畢業占多數。 5. 校長和學校團隊均非常重視健康服務計畫之推動。 6. 學生紀律佳，對於推行之健康活動皆能配合執行。 7. 全校教職員工與學童關係良好，學童學習意願尚高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分家長無預防疾病及健康生活型態之觀念。 2. 隔代教養和單親兒童多，對各項體格缺點矯治之配合度較低。 3. 無特別編列衛生經費之預算。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用多樣化衛生教育活動，把握各種家長聚會場合宣導各類健康知識。 2. 校長及各處室主任支持，爰衛生經費之運用尚能自如。 3. 校園多元活動，提高學生參與動機，進而提昇學童自我照顧能力之策略。 	不少家長忽略健康重要性，注重智育學業成績，爰部份健康促進活動難有成效。
三、健康與教學活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鄰近地區有公立圖書館 1 間，市立總圖書館、及臨安南區歷史博物館。 2. 校內有藏書豐富之圖書室 1 間，以及能容納 30 位學生之電腦教室。 3. 教師具專業教學知能，能擔任健康促進活動規畫之顧問。 4. 教師能從事機會教學、聯絡教學、彈性及統整教學等靈活之教學活動。 5. 教師均能配合執行預先規畫之相關活動。 6. 健康課程之實施方面，教師會向專業人員尋求支援與協助，或採聯合教學。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各處室需辦理之計畫與活動眾多，且皆須教師配合，教師負荷加重，有時出現心有余而力不足之現象。 2. 本校為新設校，尚在建立健康促進等相關策略。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 積極參與教務處課程開發，協請教師結合各領域課程規畫健康促進活動融入事宜。 2. 建立學校本位課程發展機制，落實健康教學。 3. 鼓勵教師參與健康促進計畫領域之進修，提升教師之認同與經驗後實施。 4. 學生可塑性強，提供多元課程，實施適性教學，以達自我實現。 	各項議題研習眾多，難以讓所有教師均充份參與相關研習與活動。

分析項目	優勢(S)	劣勢(W)	轉機(O)	限制(T)
	7. 本校運動性社團及校隊多元化，包括籃球社團、木球隊、TEEBALL 隊、高爾夫球社、及田徑隊。			
四、學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 本校主要校舍 5 棟，教室之通風和採光均良好，照明設備足夠。 本校視野遼闊，校舍後方有籃球場、排球場及操場可供師生運動使用及專業及家政、烹飪教室。另有一座生態池，供環境生物研究使用。 午餐由本校廚房供應，每天供應綠色蔬菜，每週供應 2 次水果及 1 次乳品，並響應每週一蔬食日。 有 10 台飲水機設備，皆依飲用水設備管理條例辦理並予以紀錄。 洗手台 46 座，自來水水龍頭 92 個。 廁所 10 間，均為男、女、殘障分開使用。 學生上、下學皆有導護老師協助維護安全。 	<ol style="list-style-type: none"> 完全實施無菸(檳)環境其實困境高，因校園無圍牆。 因學童午餐食用之種類及量係由學生自行取用(三菜一湯)，爰不易掌握學生實際食用狀況。 本校大門雖設有警衛室，但另有 2 側門，且校園無圍牆，安全管理上不易周全。 	<ol style="list-style-type: none"> 校園 PP 環保跑道鋪設完畢，可提供學生安全舒適之運動空間。 教室新建工程已完工，綠建築之規劃設計符合健康環境之需求。 	經費有限下，希望整體空間能更完美。
五、學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 社區居民以工商維生居多，少數務農。 學區內有 1 所國小，三村國小。 學區內店面包含簡餐店、餐廳、飯店、自助餐、小吃店、早餐店，並有幾家便利商店。 	<ol style="list-style-type: none"> 家長多數忙於工作，較無法參與學校活動。 班級家長會組織運作功能有加強空間。 	<ol style="list-style-type: none"> 藉由家長會協助辦理各項活動。 結合社區資源，充實學校人力、物力不足。 規劃健康促進計畫取得家長認同，並提供各項資源。 利用親師座談或新生座談會宣導年度健康促進計畫活動，請家長共同參與並協助孩童建立健康行為。 健康中心推出健康促進系列活動，由熱心教師督促家長參與健相關活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 家長參與活動人數不多，參與家長一般較重視孩子健康行為，健康行為不佳兒童之家長反而較少參加。 部分家長參與意願雖高，惟時間無法配合。 單親家庭日漸增多。
六、社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 學校附近有大型醫院與衛生所，會定期安排醫院醫師到校進行衛教宣導。 愛心媽媽們能響應號召，加入健康促進活動並提供人力支援。 	隔代教養、單親學生與新住民等群體之學童人數漸增，但此類學童之家長參與活動比率不高。	<ol style="list-style-type: none"> 社區藥局為本校榮譽會長開設，可提供用藥諮詢。 開放校園供社區民眾運動休閒。 	學區各里較少配合學校舉辦健康促進相關活動，有待加強。

(三) 學生健康問題分析

社區家長多數忙於工作，家長對學生的健康飲食西化，缺乏照顧與注意，如何將健康概念與健康飲食習慣融入家庭生活教育更形重要。雖然本校辦理營養午餐，績效卓著，然近年國人

營養過剩，且鄰近飲料店林立的商店街，肥胖學童人數比率不低，所以推動健康促進是刻不容緩之事！

1. 菸害與檳榔防制教育分析

透過健康課程落實菸害(包含新興菸品電子煙)與檳榔防制教育，並善用社區資源，邀請南台科技大學到校宣導，且提供學生及家長附近醫療院所(奇美、成大醫院)戒菸服務資訊，將現行校園無菸(包含新興菸品電子煙)、拒檳榔之環境，逐漸擴展至家庭與社區。

0. 全民健保(含正確用藥)分析

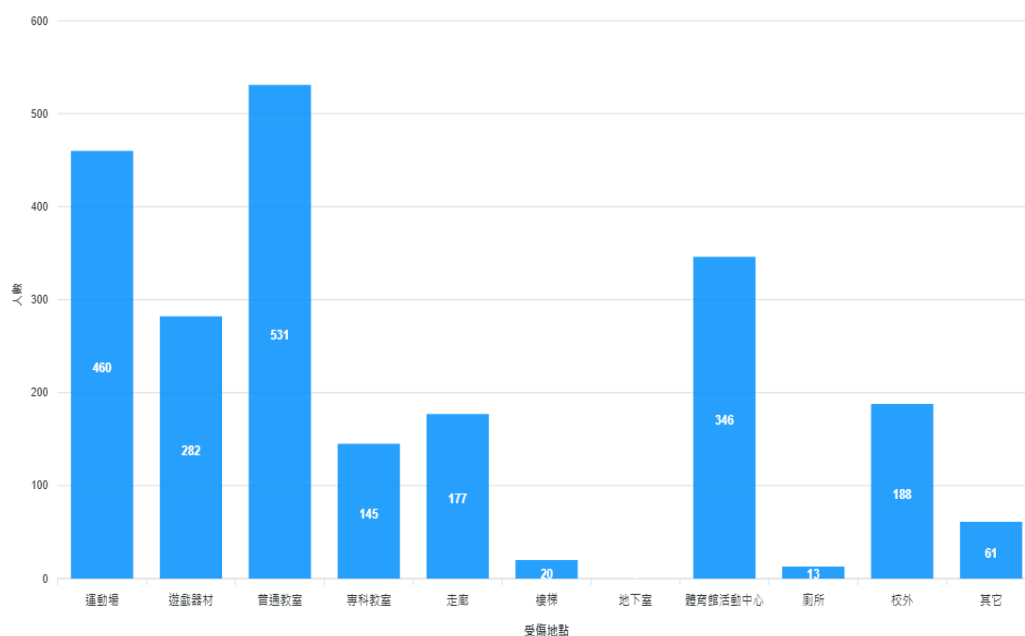
全校學生皆有健保卡，教師平時指導學生如何適度使用健保資源，並配合政府政策，利用公開場合如班親會、學生朝會、親職講座等，宣導全民健保之精神與意義，協助家長及社區民眾明瞭全民健保乃強制性保險之福利政策，應善加運用。正確用藥與藥物濫用防制為一體兩面之概念。

0. 性教育(含愛滋病防治)分析

本校弱勢族群學生約佔全校總人數 10%，大部分家長平日忙於生計，相對較少時間投注於孩子在健康生活型態相關知識方面之指導，面對青春期的孩子，亦較少指導或談論性知識，有賴學校之啟蒙與教導。

0. 安全教育與急救分析

下圖為本校 113 學年度學生受傷場所統計圖



由圖所示，學生受傷比例最高之場所為普通教室、運動場，113 學年度本校學生意外受傷人數平均每日 8.2 人受傷，故本校將於 114 學年度透過安全觀念宣導與提醒，建立正確使用運動器材之觀念。本計畫將融入安全教育教學課程，指導學生建立正確使用運動器材的概念與保護身體安全的態度，透過各類宣導活動，提升安全教育概念，進而將此觀念帶入家庭，讓學校教育與家庭教育能貫徹一致，達到預防重於治療之目的。

此外，本校於 114 年 7 月協辦 CPR 研習，同時提升教職員工急救之專業知識，減少意外發生，提高本校教職員工領有 CPR 證照率。

四、計畫目的

- (一) 視力保健方面，運用定期檢查紀錄，提醒家長關心學生並帶至眼科檢查，以提升複檢率。
- (二) 口腔衛生方面，建立學生餐後潔牙習慣並定期檢查追蹤學童齲齒，以降低學生全體齲齒率並提高齲齒複檢率。
- (三) 健康體位方面，藉由營養師施予營養教育課程、多元社團活動、提倡規律運動、養成健康儲蓄觀念等策略。
- (四) 菸害與檳榔防制方面，藉由反菸(檳)廁所標語及健康櫥窗張貼反菸拒檳海報等具體方法，建立無菸(包含新興菸品電子煙)拒檳之學習環境。
- (五) 全民健保及學生正確用藥方面，提升全校學生衛生保健知能並建立良好健康生活型態；辦理相關宣導活動，增進學生對用藥安全之知識，達到正確用藥之宣導成效。
- (六) 性教育方面，由學校校護並與周邊醫院配合，辦理性別教育講座及宣導活動，指導青春學生對於性知識之啟蒙與認知，並懂得尊重彼此的不同。
- (七) 安全教育與急救方面，藉由防災防震演練、災教育研習活動及全校教職員工參與 CPR 研習等，增進全校師生安全急救之觀念及應變知能；建立事故傷害防制與緊急救護流程，落實急救訓練以加強事故傷害防制。

五、計畫內容

(一) 實施策略

1. 定期舉辦各項競賽活動與實施專題講座。
2. 實施各項衛教工作。
3. 實施體適能教育、提倡規律運動、養成健康儲蓄觀念。

(二) 實施方法與步驟

實施大綱	具體實施內容			工作時程
(一)制定學校衛生政策	1. 重組健康促進學校推行委員會。 2. 召開健康促進學校推行委員會。 3. 擬定 111 學年度健康促進學校計畫。 4. 重組「校園緊急傷病處理小組」。 5. 檢討「學生緊急傷病處理辦法」。			114 年 9 月
(二)建立學生個人健康檔案	1. 每學期實施學生健康檢查(身高、體重、視力、口腔、尿液、蟯蟲…等)、建立資料檔案並做適當矯治。 2. 生長遲滯學生…等體格缺點矯治。 3. 特殊疾病學生之建檔及照顧。 4. 傳染病管制及照護。			114 年 9 月 & 115 年 1 月 經常性
(三)實施各項衛教工作	1. 實施規律用眼 3010、戶外活動 210，鼓勵全校學生下課都能到操場運動，以降低近視發生率。 2. 每天中午吃完飯後，播放潔牙歌，推動學生餐後潔牙活動。 3. 建立無菸校園環境及舉辦菸害防制宣導活動 (1)訂定每年 10 月為春暉專案—毒品、菸害防制宣導月。 (2)訂定每年 12 月為檳榔防制教育宣導月。 辦理毒品、菸害(包含新興菸品電子煙)防制宣導活動。 藥物濫用防制宣導教育活動。 6. 提供學生均衡營養之午餐，及每週一蔬食日。 7. 辦理學生生理衛生講座(愛滋病防治)。	學務處	健康中心 各班級任	經常性 114 年 10 月 114 年 12 月 114 年 12 月 經常性 114 年 12 月
(四)舉辦各項觀摩活動	1. 辦理師生環境教育研習。 2. 辦理學生口腔保健研習。 3. 辦理視力保健宣導(一年級學生)。	學務處		114 年 9 月 ~115 年 6 月

實施大綱	具體實施內容			工作時程
	4. 辦理健康吃快樂動教學宣導。			
(五)實施專題講座、座談會	1. 利用朝會時間進行正確用藥宣導。 2. 幼兒園親師座談會視力及齲齒防治宣導。 3. 週二進修舉辦教室視力保健及營養教育宣導。	學務處 輔導室 學務處		114年2月 114年9月 114年11月
(六)舉辦各項競賽活動	舉辦書法、壁報、海報、漫畫、作文、標語...等藝文競賽，提昇情境的佈置以增進學習效果。 2. 舉辦班際體育競賽、全校運動會	教務處 學務處	教務處 體衛組	114年10月 114年10月 114年11月 114年12月
(七)體適能教育、提倡規律運動、養成健康儲蓄觀念	1. 每年實施學生體適能檢測並培養學生運動知能及促進運動習慣。 2. 實施全校晨間活動—操場健走、跳繩等，促進身體健康。 3. 學生社團多元化、大型化，儘可能開設運動性學生社團，如田徑、籃球...等。 4. 晨光時間慢跑運動。 5. 成立健康體位班並配合「大跑步計畫—跑步大撲滿活動」，控制管理體位不佳學生。	學務處 學務處 學務處 學務處	體衛組 體衛組 護理師	經常性 經常性 114年9月 經常性 114年9月~115年6月
(八)建立健康安全的校園環境	1. 定期檢查各項校園設施並進行維護工作。 2. 製作校園安全地圖，公布於公布欄提醒學生避免接近危險地點，並建構完善安全之校園學習環境，以達到學生「無傷病」之目標。 3. 每月委外檢查飲水機並檢測飲水標準，俾用水安全無虞。 4. 建立無菸、無毒校園環境。			經常性 經常性 經常性 經常性
(九)建立「學校—社區」良好關係	1. 開學初舉辦家長親師座談會，宣導「健康促進學校計畫」之精神和內涵。 2. 班級與家長建立良好、雙向之聯繫與溝通。 3. 學校與家庭建立友好互動關係。 4. 各學年分批參觀社區藥局，融入藥物濫用防制及正確用藥知識。 5. 開放學校運動場等運動設施，提供社區民眾運動環境，促進從事健康行為。	學務處	輔導室	114年9月& 115年3月 經常性 114年9月~115年6月 經常性

(三)具體實施內容

實施大綱	訂定學校衛生政策	健康服務	健康教學與活動	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
視力保健	鼓勵學童充足睡眠、均衡飲食，降低電腦使用時間。	健康中心進行視力檢測並追蹤學童矯正情形。	1. 實施下課到戶外活動，讓學童眼睛之睫狀肌放鬆。 2. 配合電子白板使用原則（盡量隔節使用，且需符合3010原則）。	改善教室燈光照明、定期調整桌椅、變換座位。	鼓勵學生於下課時間至戶外活動並經常接觸大自然。	至醫院或眼鏡行進行複檢或配鏡矯正。
口腔衛生	餐後潔牙指導、含氟漱口水每週實施2次。	口腔保健指導與諮詢。	口腔保健行為、態度與知識。	提供含氟漱口水，預防學童蛀牙。	推行「二要二不，從齒健康」宣導。	定期至牙醫院所接受檢查與治療。
健康體位	加強午餐供應廠商之監督與管理。 鼓勵學生每天吃早餐。 鼓勵學生多喝白開水。 推行每週一蔬食，加強菜單審核，油炸物每週不超過一道菜為原則。	健康中心進行衛教宣導、特殊疾病學生管理、傳染病管制及照護、諮詢服務、提供有特殊需求學生適當協助、提供緊急必需品之協助。	每週推行班級體能運動。 舉辦全校運動會及班級體育競賽如樂樂棒球、樂樂足球、籃球、跳繩賽等。 成立學生運動社團（田徑、足球、籃球隊等）增進學生體適能，實施體適能檢測。 透過健康議題將均衡飲食融入生活教育中。 6. 每學期進行營養教育宣導。	提供安全運動場所。 定期檢查及維修遊戲器材。 提供健康均衡午餐。 張貼每週菜單。	營造師生愉悅運動風氣	結合社區家長參與全校運動會及衛教宣導
菸(檳)防制	訂定菸(檳)防制宣導月	提供奇美及成大醫院之戒菸服務資訊(公告實施二代戒菸治療試辦計畫)。 邀請專家到校宣導。	融入健康與體育課程進行教學。 影片、海報相關宣導推展拒菸(檳)活動，認識菸的危害。 舉辦拒菸(檳)有獎徵答活動。	張貼禁止吸菸、嚼食檳榔告示。	營造無菸(檳)環境	結合社區家長，行銷無菸(檳)家庭概念
全民健保(含正確用藥)	全民健保之教學目標與重要學習內涵宣導。 辦理正確用藥相關宣導與研習，增進教師、家長及民眾知能。	1. 善用醫療資源。 2. 邀請校藥師到校宣導。	全民健保認知、情意、生活技能面向之學習目標融入健康領域課程。 正確用藥五大核心能力融入健康課程進行教學。	張貼相關海報、強化二代健保之學校機制。 張貼正確用藥宣導標語。	1. 體認風險無處不在，並認同全民健保自助互助之精神，以擁有全民健保而感到幸福。 2. 塑造正確用藥風氣。	1. 定期至醫療院接受檢查與治療。 2. 學校藥師及台南應用大學學生到校宣導，與師生互動。

實施大綱	訂定學校衛生政策	健康服務	健康教學與活動	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
性教育(含愛滋病防治)	辦理性教育相關宣導與研習，增進教師、家長及民眾知能。	1. 健康中心提供相關健康諮詢。 2. 提供愛滋病指定醫院名單進行愛滋病匿名篩檢諮詢服務。 3. 請護理師宣導男女生之生理知識。	於健康與體育課程融入相關議題，並於學年共學中進行教學分享。 進行性教育及愛滋防治(了解性與愛的不同，拒絕技巧)。	張貼相關海報及標語。	建構溫馨、接納、安全之社會環境。	不定期進行相關議題宣導。
安全教育與急救	上下學交通安全：由導護老師、志工協助注意學童安全，規劃家長接送區。 疾病防治與傷病急救之宣導：認識各種傳染病，各種傷病的急救方法。 辦理教職員工安全與急救訓練。 訂定課間活動時間之全校運動，宣導「校園跑跳碰」之安全運動。	校園緊急傷病救護小組訓練。 學生傷病紀錄與統計分析。 學生健康狀況調查與統計。 建置學生緊急傷病聯絡電話。	辦理防火、救災演練與水域安全宣導與實作。 蒐集安全教育資料編撰補充教材~事故傷害防制教育課程設計。 在疫情和緩時視情況實施游泳教學。 指導學生交通安全，如認識各種交通標誌、行走、乘車安全。 運動及遊戲安全指導，體育課時教師應有保護學生之安全措施。 於各科教學活動中實施學生安全教育。	飲水安全維護：中央飲水設備水質檢驗。 定期檢修校園設備，如教室門窗、環境設備。 3. 定期檢查及維修遊戲器材。 於中樓梯建置交通安全標誌區。 加強校園環境與門禁管理。 校園防火救災管理。 校園中豎立禁菸(檳)告示。	建構友善安全之社會環境。	結合社區醫療機構建立校園救護網。

六、人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，計 20 名。各成員之職稱及職掌詳見下表。

計畫職稱	職稱	姓名	職掌
主任委員	校長	林建佑	擔任推行小組總召集人，負責籌組推行小組，綜理實施計畫推行之進程，協調各處室之工作連繫，視導各成員工作進度，召開檢討會議，評鑑實施成效。

期程(年/月) 推動內容	114/ 08	114/ 09	114/ 10	114/ 11	114/ 12	115/ 01	115/ 02	115/ 03	115/ 04	115/ 05	115/ 06	115/ 07
3. 邀請藥局藥師到校宣導，融入藥物濫用及正確用藥知識。												

八、評量方法

(一) 過程評量

1. 行政和政策因素

(1) 教育方面

甲、能進行本身健康促進學校的需求評估並且事先規劃健康促進教育之課程、活動、訓練。

乙、確實執行健康促進教育之課程、活動、訓練。

(2) 政策方面

甲、將健康促進教育要素列入校務發展計畫之中。

乙、將健康促進教育要素列入校規之中。

丙、將健康促進教育要素列入學校行事曆之中。

2. 組織因素

(1) 推行健康促進教育，強調師生互動。

(2) 鼓勵成立師生健康社團

(3) 加強志工等組織之社會支持與參與。

(4) 增進行政人員之行政配合。

(5) 成立健康促進學校工作推行委員會、健全組織運作功能。

3. 資源因素

(1) 考量人力/物力資源可近性，統整運用。

(2) 經費編列力求合理，符合專款專用原則。

(3) 檢視學校現有設備，充分發揮可利用性。

(二) 成效評量

1. 健康狀況

(1) 生理指標：如體位、齶齒、視力等檢查項目均能符合標準。

(2) 心理指標：能有正確的健康觀念並融入生活進而使學習適應力、情緒適應力均能符合標準。

(3) 體適能指標：身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力均能符合標準。

2. 行為與生活型態

(1) 預防性健康行為：定時進行健康檢查。

(2) 增進健康行為：獎勵或支持學生及教職員的健康活動和行為，養成運動、均衡飲食、防曬、壓力管理等良好習慣。

(3) 減少危害健康行為：禁止教職員工生在校園內吸菸、嚼食檳榔，以減少吸菸、酒精和藥物濫用、暴力行為等不良習慣。

3. 環境因素

(1) 建構健康校園環境

甲、加強校園污染防治：依法於校園門口等明顯處張貼禁菸(檳)標誌、全面禁菸(檳)。

乙、規劃校園景觀：規劃永續與綠色校園。

丙、供應健康餐飲：由營養師設計均衡健康菜單。

(2) 健康服務：建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統。

(3) 校園社會文化：提升師生的凝聚力、和諧性以及對學校的認同感。

4. 個人因素

全面提供學生及教職員菸(檳)害防制教育之機會，提升師生個人健康覺知、知識、態度、價值觀及健康生活技能。

九、預期效益

(一) 學校健康促進總目標

1. 提升意識：透過六大層面之推動實施，能提升達教職員工、學生及家長對健康知能均能充分認知及實踐。
2. 增加知識：全體教師能透過課程及活動實施，增強學生健康知識汲取之深度及廣度。
3. 改變態度：健體領域教師群能透過衛教宣導，改變觀念進而形成健康態度及格局。
4. 發展健康技能：教師團隊能設計以生活技能為主之教學內容。
5. 改變行為：學生能從日常生活中建立良好健康行為。
6. 改善健康狀況：生能藉由各方面行為改變，達到生理與心理最佳健康狀況。

(二) 學校衛生政策推動與落實

1. 定期召開健康促進學校推行委員會，組成「校園緊急救護小組」及檢討「學生緊急傷病處理辦法」，以利推動學校衛生政策。
2. 緊急傷病迅速處理及照護。

(三) 視力保健

1. 經由提升複檢率，增加家長對學生視力的關心，能較上一學年度減少裸視視力不良率1%。
2. 指導本校學生及早習得正確用眼知識及技能，避免過早罹患近視，降低日後罹患高度近視之機會。實施下課後到校園看遠樹活動，使學童眼睛之睫狀肌放鬆，降低近視發生率，並增進全校學生視力保健常識，且落實於日常生活中，期使視力檢查在0.7~0.8左右之假性近視學生，能恢復到0.9~1.0以上。除斜視、弱視學童外，所有配鏡後之矯正視力均達0.5以上。

(四) 口腔衛生

1. 學童餐後潔牙、定期口腔檢查、可提高齲齒矯治率。
2. 藉由每人自備牙刷、杯子及每學年辦理全校潔牙比賽，落實餐後潔牙活動，預計達到較上一學年度齲齒率降低1%之目標。

(五) 健康體位

透過以下措施協助學生達成健康體位，目標在使體重過重及超重學童之比率較113學年度下降1%；體重過輕學童比率亦能下降1%。

1. 以「85110」為健康體位推動主軸以結合健康課程為方法，加入聯絡簿宣導及「健康達人」減重班之個案管理，確實達到提升自我管理之目標。
2. 持續推動民俗體育、普及化運動並結合體育競賽週活動，增加學生活動量並強化運動技能。
3. 透過運動社團發揮學生運動精神及強健體魄，建立標準體適能。
4. 規劃校內正確飲食課程並進行宣導。

(六) 菸(檳)防制

1. 現階段本校教職員工及學生均不再有吸菸(包含新興菸品電子煙)與嚼檳榔之行為，成效良好，112學年度仍將透過正式課程之教學活動，持續協助師生認識菸(檳)害並學習拒菸(檳)技巧。

2. 考量少數訪客、社區人士及家長仍可能有吸菸(包含新興菸品電子煙)或嚼檳榔之行為，爰本校於114學年度持續辦理相關宣導活動並於校園張貼禁食菸(檳)之告示，且提供家長相關防制資訊，以期能將無菸、拒檳榔之觀念擴展至家庭與社區。

(七) 全民健保(含正確用藥)

1. 將觀念融入教學活動中，以增進學生對全民健保可貴之理解與認同。瞭解全民健保資源有限，要善用醫療資源不浪費。認識全民健保、醫療院所與自己之間的關係。
2. 經由宣導，能了解正確用藥觀念五大核心理念，並能將觀念帶至家庭：(1)看病時應向醫生醫師說清楚；(2)領到藥品時應核對清楚；(3)清楚用藥方法與時間；(4)做身體的主人；(5)與醫師、藥師作朋友。
3. 學生經由家庭藥品回收活動，能清除家中過期不用之藥品，改善學生及家庭用藥習慣，並避免誤食危險及汙染環境。

(八) 性教育(含愛滋病防治)

1. 以「性健康促進」為目標，進行價值澄清的學習活動建立正確的生理知識及性觀念。
2. 學生能建立正確性觀念，避免受到色情媒體之影響。
3. 認識愛滋病是現代一種嚴重的疾病，了解其傳染途徑及避免不必要的排斥行為。

(九) 安全教育與急救

1. 113學年度在校學生每日意外受傷人數平均約8.2人，期望透過健康促進活動與安全宣導後，能維持每日平均意外受傷人數於7人以下。
2. 提高教職員工領有CPR證照率，期望透過急救教育宣導後，教職員工領有CPR證照率仍持續維持90%以上之比率。

十、本計畫經校長核可，送校務會議決議後公布實施，修正時亦同。

臺南市立鹽行國民中學 114 學年度第 1 學期初校務會議簽到簿

一、時間：中華民國 114 年 08 月 29 日(星期五)上午 10 時 30 分					
二、地點：本校視聽教室					
三、主席：林建佑校長			記錄：李麗敏		
四、出席者：					
校長	林建佑	教務主任	黃登元	學務主任	謝良
總務主任	蔡和純	輔導主任	吳逸嫻	會計主任	謝羽
人事主任	林建佑	教學組長	蔡代信	註冊組長	謝金臣
設備組長	戴子春	資訊組長	吳小娟	協行師志怡	請假
園推師翰斌	吳翰斌	生教組長	曾常益	活動組長	陳若伊
體衛組長	請假	協行師彭戀	高彭戀	護理師	顏杏錦
輔導組長	吳冠素	資料組長	陳以寬	輔導教師	吳佩鈺
輔導教師	戴君兒	午餐執事	周秉坤	事務組長	吳世倫
文書組長	李麗敏	出納組長	顏翠亭	專任寶鳳師	請假
專任慈琳師	王慈琳	專任雅雯師	吳雅雯	專任宇岑師	高宇岑
專任明輝師	薛明輝	專任沛好師	吳沛好	專任一樂師	楊一樂
專任冠素師	吳冠素	專任華雯師	劉華雯	特教淑怡師	張淑怡
專任明輝師	薛明輝				
701 導師	馮一介	801 導師	黃銘程	901 導師	李麗敏
702 導師	黃百高	802 導師	莊貴煥	902 導師	周臻麟
703 導師	謝小好	803 導師	蔡代信	903 導師	黃金臣
704 導師	謝小好	804 導師	謝小好	904 導師	謝忠宏
705 導師	謝小好	805 導師	謝小好	905 導師	李宇臣
706 導師	謝小好	806 導師	謝小好	906 導師	林麗珍
資源班導師	謝小好	807 導師	鄭巨堃		
家長會長	葉俊仁	家長會代表		家長會代表	
家長會代表	陳明哲	家長會代表	翁傳敏	家長會代表	
家長會代表	謝長閔	家長會代表	王慧淳	家長會代表	
家長會代表	吳明哲				
學生代表	陳詠	學生代表	王麗彤		成和正

提案日期：114 年 08 月 29 日

臺南市立鹽行國民中學 114 學年度第 1 學期期初校務會議提案單			
提案編號		提案單位或人員	學務處體衛組
案由	臺南市鹽行國中 114 學年度健康促進學校實施計畫		
說明	<p>依據教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫辦理。</p> <p>本案計畫內容宜著重問題分析、成果指標、研擬改善策略、預定進度、人力配置、評價方法與預期效益。</p> <p>健康促進學校業務為學校衛生重要整體計畫，應納入學校行事曆，並於學年度開始訂定推動計畫，並經校務會議提案決議通過(請列入會議紀錄)後據以執行</p>		
辦法	提交校務會議通過		
議決			

提案人簽章：



單位主管：



校長：

