

## 臺南市善化區善化國民中學114學年度健康促進學校計畫

### 一、 依據：

- (一) 學校衛生法第19條及其施行細則14條
- (二) 臺南市114學年度辦理健康促進學校計畫

### 二、 計畫摘要：

本計畫分三階段進行，第一階段將健康促進的觀念推展至全校教職員工，第二階段將健康促進的觀念推展至全校學生，第三階段將健康促進的觀念推展至社區家長。希望透過學校團隊力量擴大推展，引導學生關心自己的健康，營造健康風氣後繼而推廣到家庭、社區，讓社區民眾的身心都能得到正向健康態度、健康知能、養成健康行為。

延續113學年度健康促進學校議題，並依市府來文將「視力保健、口腔保健、健康體位、菸癮防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、正向心理健康」等7項列為必選議題，且計畫於114學年度辦理至少1場「菸癮防制」講座，透過此計畫活動之實行，引導全校師生關心與重視自己的健康。

### 三、 背景說明：

#### (一) 學校環境

本校位於臺南市善化區，地處城鄉交界，鄰近工業區，全校共17班，學生數共387人，教職員工56人，是一所中型學校。學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較低落，且多有抽菸與嚼食檳榔習慣，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，學生在家長影響下，多屬抽菸之高風險成員。再加上由於近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例有逐漸增加趨勢，致使學童之生活、學習與成長頗值得關切。

#### (二) 以 113學年度健康資訊系統資料進行校內問題分析：

依113學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	全國平均值	臺南市平均值	本校 (%)	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率	國中71.84%	國中70.57%	55.19%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	裸視視力不良就醫複檢率	國中85.55%	國中92.19%	100%	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
	裸視視力不良惡化率	國中3.81%	國中4.79%	1.14%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
口腔保健	未治療齲齒率	國一16.61%	國一12.00%	3.97%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	齲齒複檢率	國一79.39%	國一86.24%	100%	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
	窩溝封填施作率	國一22.74%	國一19.60%	27.81%	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力

口腔保健	依據學校衛生法第十一條及114學年度健康促進學校計畫擬定口腔保健教育實施計畫。	1.議題融入教學，利用相關課程進行口腔衛生教學及宣導。 2.利用集會時間進行宣導。 3.辦理潔牙活動，以班級競賽方式鼓勵學生養成潔牙習慣。	1.辦理學生齲齒檢查，統計齲齒人數，提供改善建議，並建構追蹤改善情況。 2.設置健康櫥窗提供口腔衛生保健資訊。 3.提供正確刷牙方法相關資訊。	設置足夠的洗手台，提供學生充足的潔牙空間。	辦理班級潔牙競賽，運用學生的團體榮譽感、班級向心力，互相提醒，提升潔牙率。	蒐集整理學校附近牙醫診所，方便學生前往就診。
健康體位	依據學校衛生法第十一條及114學年度健康促進學校計畫擬定健康體位實施計畫。	1.議題融入教學，利用相關課程進行健康體位及健康飲食教學。 2.加強宣導健康體位五大核心能力。 3.加強營養教育。 4.辦理體適能檢測活動。 5.推動「每週運動 150，健身護眼我最行」活動，結合視力保健，提升學生體能。 6.規劃多元運動性社團，讓學生有多樣選擇，增加運動機會。	1.定期測量身高體重，提供學生健康指導。 2.成立體重控制班，針對體位不良的學生提供健康飲食與運動指導。 3.設置足夠飲水設備，鼓勵學生多喝開水、少喝含糖飲料。 4.設置健康櫥窗提供健康體位、健康飲食相關資訊。	1.提供充足且完善的運動設施及器材，讓學校教職員工生皆能享受運動的樂趣。 2.加強午餐廚房環境衛生管理，讓學校教職員工生吃得安心。 3.定期清洗水塔、檢驗飲水機水質、更換濾芯，維護飲用水安全衛生。	提供環境支持與服務，以增進學校成員健康行為及健康生活型態，進而提升健康品質。	上課時間之外，開放校園，提供社區民眾廣泛使用本校運動設施，推廣健康運動。
菸癮防制	依據教育部校園菸害防制實施計畫、及114學年度健康促進學校計畫擬定本校菸害防制實施計畫。	1.議題融入教學，利用相關課程進行教學及宣導。 2.辦理校內菸害防制教育研習及宣導活動。 3.辦理無菸教室佈置競賽。 4.結合臨近醫療院所辦理菸害防制講座，進行相關常識宣導及戒菸教育。	1.提供戒菸相關訊息，針對吸菸學生辦理戒菸教育。 2.設置或連結菸害防制相關資源網站。 3.設置健康櫥窗提供菸害防制資訊。	1.訂定校園禁止吸菸之管理規範，營造無菸校園環境。 2.設置無菸專欄，張貼禁菸標示、海報、標語，加強健康無菸校園環境佈置。 3.加強校園安全巡邏稽查，取締校內吸菸行為，學校合作社絕不販賣菸品。	1.推動家長、來賓及工程人員到校不吸菸，落實校園全面禁止吸菸。 2.提供環境支持與服務，以增進學校教職員工生健康行為及健康的生活型態，進而提升健康品質。	結合社區資源，邀請校園周邊之社區團體及商家加入無菸社區營造活動，共同為社區子弟之健康把關。
全民健保(含正確用藥)	依據114學年度健康促進學校計畫擬定全民健保實施計畫。	1.議題融入教學，利用相關課程進行全民健保及正確用藥宣導，建立學生「珍惜健保、合理就醫、正確用藥、自助互助及照顧弱勢」的觀念，並將之帶回家中、傳遞給家人。 2.辦理正確用藥徵文及四格漫畫比賽。 3.成立春暉小組輔導藥物濫用學活動。 4.辦理學生反毒及正確用藥宣導活動。	1.宣導全民健保相關訊息，提供全民健保正確觀念。 2.提供學校附近全民健保醫療院所，方便學生前往就診。 3.健康中心提供正確用藥相關諮詢。 4.建立特定人員名冊及辦理尿篩工作。 5.設置健康櫥窗	1.利用跑馬燈及張貼海報進行全民健保及正確用藥相關宣導。 2.健康中心不提供內服藥物，避免學生濫用。 3.健康中心外用藥符合品質與期限管制。 4.張貼反毒海報及防制藥物濫用標語。	1.結合班親會，宣導全民健保知識，提醒學生家長合理就醫、正確用藥的觀念。 2.結合社區藥師，提供相關宣導及諮詢	

			宣導正確用藥觀念。			
性教育(含愛滋病防治)	依據114學年度健康促進學校實施計畫擬定性教育活動計畫。	1. 議題融入教學，利用相關課程進行性教育教學及宣導。 2. 落實健康教育課程教學正常化。 3. 辦理性教育增能研習 4. 辦理性教育海報競賽 5. 辦理愛滋病防治室等活動。	1. 成立性別平等委員會，提供暢通的申訴管道 2. 設置健康檢窗提供性教育及愛滋病防治相關資訊。 3. 健康中心提供相關諮詢服務。	1. 設置性教育專欄，宣導正確觀念。 2. 校園設置監視器，減少可能引起性平事件之死角。	建立友善校園，尊重各種性別、性向的學校成員，給予平等的對待、支持。	1. 結合臨近醫療單位之資源進行相關宣導。 2. 與鄰近辦公室及轄區派出所保持良好聯繫，減少學生出入不 正當或不恰當場所；並加強校外巡邏，降低意外危機。
正向心理健康促進	依據114學年度健康促進學校實施計畫擬定正向心理健康促進活動計畫。	1. 結合教育機關發展心理健康促進之課程。 2. 辦理心理健康系列學藝競賽。	1. 強化青少年情緒症狀的篩選及建立校園通報系統，以利進行早期評估或診斷作業 2. 研擬協助精神健康問題學生之標準流程及相關措施。 3. 製做「青少年心理衛生與自殺防治手冊」	1. 設置心靈走廊，以充實學生的心理及衛教相關知能 2. 辦理心靈講座，或放映培養健康心理之相關影片藉以喚起全校師生對健康心理的重視。	1. 提供全校師生心理諮詢服務資源 2. 設置網路諮商，由專業心理師與青少年直接視訊諮詢，及時幫助青少年解決困擾與疑惑。 3. 建立全國健康心理促進與精神醫療服務資源。	1. 結合民間團體宣導推廣心理健康促進。 2. 提供社區關懷服務。
白運議題   藥物濫用防制	依據114學年度健康促進學校實施計畫擬定防制學生藥物濫用活動計畫。	1. 針對正確用藥辦理健康促進講座 2. 配合校慶舉辦「用藥安全暨藥物濫用有獎徵答活動」，展現對於正確用藥的健康概念。 3. 配合生教組相關活動「校園正確用藥教育」的教室佈置比賽，透過教室 佈置比賽建置情境教育環境，及班會相關討論提綱。	1. 發特刊、海報運用跑馬燈、網頁更新等加強宣導。 2. 健康中心提供教職員工生有關用藥安全暨藥物濫用防制之健康諮詢服務 3. 健康問題的評估，以前後測等比較與分析並建置相關檔案資料 4. 建立學生緊急連絡網與特殊學生個案管理資料，以利各項追蹤輔導。	生教組每月定期對特定學生進行尿液篩檢	1. 營造正確用藥的校園氛圍 2. 辦理相關研習 3. 結合生教組提供學生藥物濫用緊急處理，以及各項衛生教育之健康諮詢 服務。 4. 多樣化活動讓學生有興趣參與。	1. 與鄰近醫院建立聯盟關係，帶領學生進行參訪 2. 配合春暉社團辦理校外防菸拒毒宣導活動。 3. 邀請家長參與各項會議，了解學校為學生健康的所有計畫與努力。進而 影響更多家長願意協助及參與活動

## 五、 人力配置：

計畫職稱	姓名	所屬單位及職稱	工作項目
計畫主持人	吳旭泰	校 長	督導與主持本計畫之執行及計畫進度之進行與彙整報告等
協同主持人	廖家楓	學務主任	研擬實施計畫與控管計畫之執行，並擔任行政協調與溝通
協同主持人	黃清泉	教務主任	規劃本計畫與學校各領域課程之結合，並給予計畫活動擬訂與意見
協同主持人	吳蕙安	總務主任	協助計畫場地、經費與相關費用之控管及完成
協同主持人	林玉雲	會計主任	協助相關經費核銷事宜
協同主持人	吳雪華	輔導主任	協助進行親師宣導、家長心理健康狀況及調查與需求評估
協同主持人	林子岑	家長會長	協助各項活動之推展及整合家長人力與推展健康服務
研究人員	劉凌汎	體衛組長	研擬實施計畫及活動方案，執行本計畫及成果報告
研究人員	江嘉馨	護理師	協助計畫之執行、全校師生健康狀況及需求評估、協調整合社區資源
研究人員	黃清泉	健體領域召集人	全校師生健康體適能之評估，及各項健康與體育活動之規劃
研究人員	邱鈺真	午餐執行秘書	協助本計畫之進行，並與營養師規劃健康飲食菜單
研究人員	鍾丹伶	活動組長	協助本計畫活動之進行
研究人員	唐碩振	教學組長	協助規劃健康促進議題之課程，及提供相關研習訊息
研究人員		設備組長	提供健康促進議題之教具、設備
推廣人員		各班導師	協助班級推廣活動，及與行政單位之聯繫，追蹤、輔導學生之健康狀況
顧問人員		社區衛生所	提供各項衛生保健訊息與宣導活動

## 六、預定進度：

月份 工作項目	114年 8月	114年 9月	114年 10月	114年 11月	114年 12月	115年 1月	115年 2月	115年 3月	115年 4月	115年 5月	115年 6月
1. 成立學校健康促進委員會	■										
2. 組成健康促進工作團隊		■									
3. 進行現況分析及需求評估		■	■								
4. 決定目標及健康議題			■								
5. 擬定學校健康促進計畫			■								
6. 執行學校健康促進計畫				■	■	■	■	■	■		
7. 過程評量							■	■	■		
8. 有獎徵答										■	
9. 資料分析											■
10. 成效檢討與撰寫成果報告											■

## 七、評價方法：

配合計畫的執行來進行過程評量與成效評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫之成效。茲就過程評量與成效評量分述如下：

### (一) 過程評量

藉由評量過程提升學校組織改善健康問題的能力，強調評量與決策、執行、回饋及修正等過程的密切連結，包括個人、組織、社區、政策等各層面的分析。根據過程評價的質性及量性資料，幫助計畫的研擬、執行及修正。

1. 每學期召開學校健康促進委員會，檢討各項議題是否落實於生活教育，且能實踐於日常生活，並將會議內容做成紀錄以為改進之依據。
2. 經由學生班會檢討各項議題，提供學校改進建議。
3. 行政處室於計畫中能協調合作，以提升全校教職員工生健康。
4. 辦理活動照片、其他成果展示(學習單、活動心得)、問卷調查等。

### (二) 成效評量

透過成效評量了解計畫實施後之成效與成果，期能確實養成全體師生、社區家長、民眾之健康促進正確態度與觀念。

### 1. 健康狀況

- (1)生理指標：體位、齒齦等檢查項目不符標準者，能降低0.5%。視力不合格者，經矯正後，度數能不再增加。
- (2)心理指標：培養學生問題解決力、家庭及人際關係、個人自信及勝任力、學習適應力、情緒適應力等，且能於日常生活中呈現。
- (3)體適能指標：身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力符合標準。

### 2. 行為與生活型態

- (1)預防性健康行為：養成全校師生定期健康檢查、餐後潔牙等習慣。
- (2)增進健康行為：培養全校師生運動風氣、均衡飲食等習慣。
- (3)杜絕危害健康行為：全校師生及家長不吸菸、不嚼檳榔人數能達95%以上。

### 3. 提供健康服務

- (1)建立完整預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統。
- (2)塑造健康校園文化：如健康覺知、態度、價值觀、健康生活技能。
- (3)營造無菸、拒絕二手菸的乾淨清新、健康快樂校園。

## 八、成效指標與預期效益：

1. 校園內無抽菸者、不見菸蒂、檳榔汁及檳榔渣，營造無菸拒檳的校園環境，吸菸學生數降至1%以下，無嚼食檳榔學生。
2. 樂於參與無菸無檳家庭數達80%以上，家長在學生面前吸菸比例降至10%以下。
3. 學生對於促健相關議題之認知測驗正確率能達90%。
4. 結合社區家長辦理無菸拒檳，健康促進相關活動，並簽署同意書。
5. 學生齲齒盛行率降至20%以下，裸視視力不良率能延緩上升。
6. 全校學生戶外活動 120 達成率>55%，全校學生規律用眼 3010 原則達成率>66%，3C少於1達成率>50%。
7. 健康體位能做到以下六點：
  - (1)全校學生每天吃早餐達成率>97%。
  - (2)全校學生每天睡足8小時比率>84%。
  - (3)全校學生每週 210 身體活動>84%。
  - (4)全校學生每天喝 1500cc 白開水>80%。
  - (5)全校學生每天吃 5 蔬果達成率>70%。
  - (6)學生及家長共同完成健康生活 85210 檢核週報表>50%。
8. 自願性健康行為之增進，如校內減少食用零食；課餘時間學生能離開教室進行運動者達50%以上；每週減少飲用含糖飲料；體位異常學生比例降至20%以下。
9. 學生能具備正確用藥觀念，擁有正確用藥基本素養，正確用藥的認知測驗答對率能達90%以上，並能身體力行，拒絕來路不明藥品與違禁藥品，進而促進身體健康。

10. 針對師生 與家長進行性教育的知識宣導，學生能具備尊重兩性平等觀念，與愛滋防治觀念等。期望能做到以下五點：

- (1) 辦理性教育(含愛滋病)宣導活動>1場。
- (2) 學生性知識正確率>95%。
- (3) 學生性態度正向率>95%。
- (4) 學生接受愛滋病感染者比率>95%。
- (5) 性危險知覺比率>80%。

11. 正向心理健康促進能做到以下四點：

- (1) 辦理生命教育心靈講座>1場。
- (2) 心理健康正確知識率後測較前測提升5%。
- (3) 心理健康正向態度率後測較前測提升5%。
- (4) 心理健康自我效能比率後測較前測提升5%。

### 114學年度健康促進學校計畫撰寫自我檢核表

校名：臺南市立善化國民中學

編號	項目	自我檢核有無 (請勾選)		
		有	無	
一	計畫依據	✓		
二	計畫摘要	✓		
三	背景說明	學校健康問題分析	✓	
		在地化問題	✓	
		推動議題重點	✓	
四	計畫內容	具體實施策略、作法或步驟	✓	
五	人力配置	人力配置與工作職掌	✓	
		成員涵蓋不同處室的成員(包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等)	✓	
六	預定進度	甘梯圖或相關表格呈現	✓	
七	評價方法		✓	
八	預期效益(預定績效指標)		✓	
九	計畫經校務會議提案討論通過並列入會議紀錄(計畫須核章)		✓	

本計劃如有未盡事宜者，得由台南市政府教育局另訂補充規定辦理，呈校長核定，並經校務會議通過後實施，修正時亦同。

承辦人：

劉凌汎

主任：

廖家楓

校長：

吳旭泰