

臺南市玉井國中 114 學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫標題：114學年度健康促進學校實施計畫。

二、計畫依據：

(一) 學校衛生法第19條及其施行細則第14條。

(二) 臺南市114學年度辦理健康促進學校計畫。

三、計畫摘要：本校於前一年度針對菸害防制、全民健保、性教育、安全教育與急救皆各舉辦一場演講活動，教導學生相關知識。口腔衛生有舉行全校潔牙比賽及每日實施潔牙紀錄，學生參予度非常熱烈。本校過重及超重學生比率112學年度27.22%下降至113學年度20.92%，持續實施晨間跑步及課間球類活動。視力保健部分，本校學生裸視視力不良率較前學年度降低，但下學期不良率皆高於上學期。因此，本年度將持續針對健康體位與視力保健加強宣導。另外，112新生齲齒率9.84%下降至113新生齲齒率8.33%。本年度將持續針對體位列為重點項目。

四、背景說明：

(一)學校背景分析

1.於臺南市山區學校，校園面積4.4公頃，班級數共8班，學生數約160人，校舍採節能減碳之建築，校園綠覆率71%，環境優美，另設有一座田徑場、三座籃球場、一座排球場、一座學生活動中心，隸屬農村型學校。

2.學校社區含玉井運動公園、虎頭山，視野相當遼闊，部分學生(大約50%)家長社經地位較低，所以對於學生的健康促進無法落實，須藉由學校健康促進提供資源及教學。

3.學校教職員工100%對學校推行活動配合度極高，與家長間互動狀況相當良好，校園氣氛極為融洽。

4.學校教職員工對身體養生頗為重視，教職員(約30%)亦成立各種休閒運動團隊，如：籃球、桌球、羽球、慢跑、校園走路等，而相關基本健康常識概念仍須經由相關研習及活動獲取相關概念與知識。

5.本校校區平時早晚提供社區民眾運動，亦是社區民眾休閒之最佳場所。每天到校運動的民眾約20幾位，對社區居民健康促進及社區資源的應用助益良多。

6.本校教職員工無人抽菸及食用檳榔，近三年來本校學生也無抽菸狀況，少數家長有抽菸及食用檳榔。

7.多數家長(約60%)為務農，學生居家照顧或課後安置工作大部分交由祖父母或安親班取代父母照養功能。

8.過多的才藝補習嚴重剝奪兒童的運動時間、休息時間與睡覺時間。

9.父母對學生照養時間不足，交由家中長輩或安親班代為照顧，由長輩照顧者多半聽其看電視或玩電腦，且上安親班者學生多待在室內做功課寫考卷，時間有時持續2-3小時以上，導致學生視力及體能活動嚴重不足。

(二)問題分析

1.視力問題

(1)視力不良比率攀升

圖1為玉井國中近兩年學生裸視視力統計圖，由圖中可看出裸視視力不良比率下學期皆高於上學期。

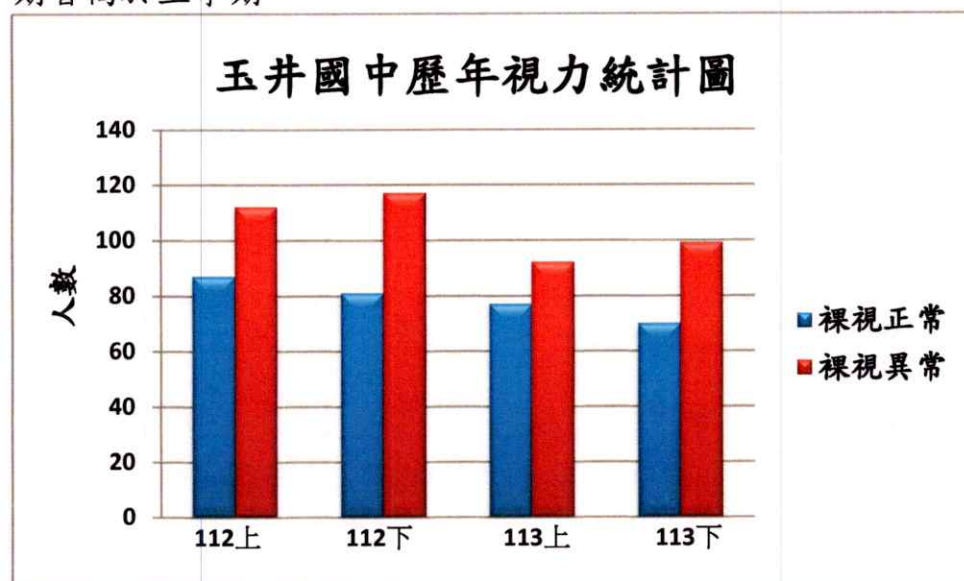


圖1

(2)本校學生視力問題情況分析：學生的休閒娛樂常以看電視、玩電腦與手機上網時間居多，導致學生用眼過度，加上本校位於山區，父母從事農業居多，每天早出晚歸，較無時間管教子女，導致學生使用電腦玩遊戲或手機上網無節制。

2.體位問題

(1)體位不良學生：圖2為本校近兩年學生體位過輕、適中、過重和超重比率圖，由圖2中可知體位過輕學生比率112年度上學期至下學期有些微下降趨勢，體位適中學生比率112年度上學期至下學期持平而113年有微幅上升趨勢，體位過重學生比率

112年度上學期至下學期有些微上升趨勢。超重學生比率112年度有下降趨勢而113年度則有些微上升趨勢。

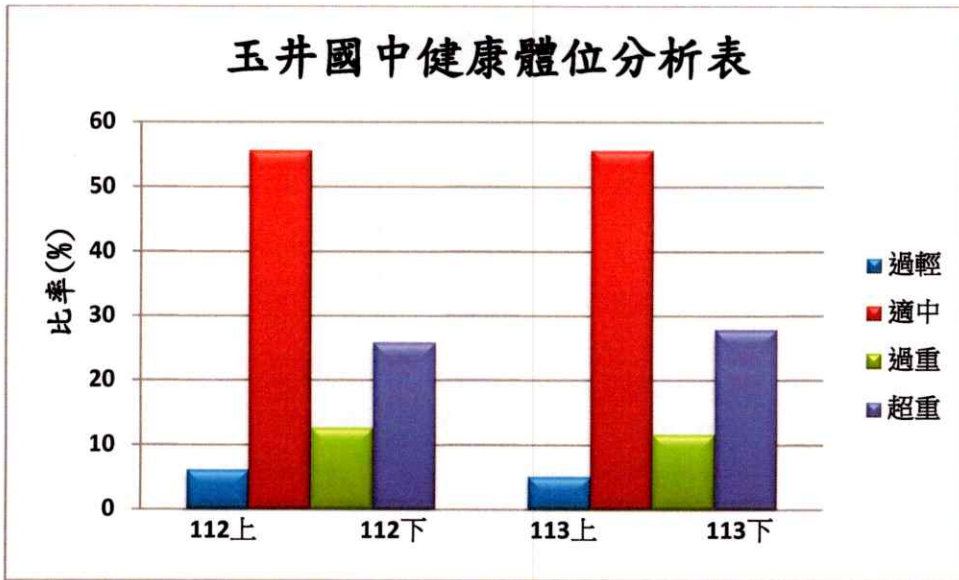


圖2

3. 口腔問題

(1) 學生罹患齲齒比率

圖3為本校近兩年新生齲齒比率圖，由圖中可知112年度女生齲齒率比男生略高而113學年度則明顯下降許多，113學年度新生齲齒比率下降許多。

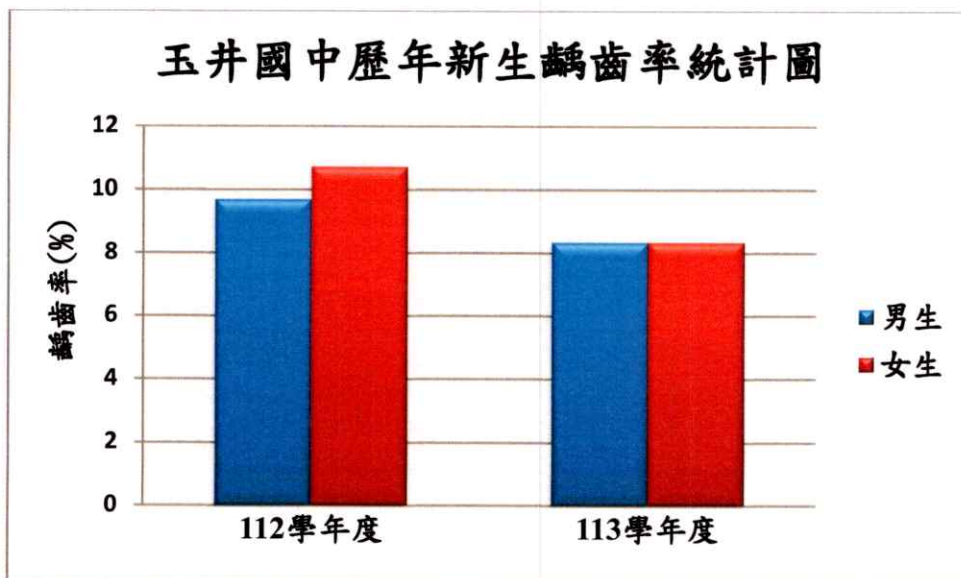


圖3

(2) 本校學生口腔問題情況分析：學生喜歡吃零食與喝含糖飲料，吃完又沒立即漱口或刷牙習慣，常會導致齲齒發生。

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	國小44.69 國中71.84	國小43.85 國中70.57	56.5	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	視力不良就醫率	國小92.12 國中85.55	國小96.42 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	國小6.72 國中3.81	國小7.36 國中4.79	4.2	■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	小一29.80 小四25.08 國一16.61	小一25.32 小四20.59 國一12.00	8.33	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	齲齒複檢率	小一88.93 小四86.91 國一79.39	小一96.96 小四94.13 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	小一9.34 小四35.22 國一22.74	小一8.28 小四25.00 國一19.60	16.67	□達市平均以上 ■低於市平均仍需努力
健康體位	體位過輕率	國小9.96 國中8.21	國小10.10 國中8.13	4.74	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	體位適中率	國小66.37 國中63.42	國小64.95 國中62.30	53.41	□達市平均以上 ■低於市平均仍需努力
	體位過重率	國小11.40 國中11.96	國小11.70 國中11.92	14.24	□達市平均以下 ■高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	國小12.27 國中16.41	國小13.25 國中17.66	27.6	□達市平均以下 ■高於市平均仍需努力
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	國小44.69% 國中71.84%	國小43.85% 國中70.57%	57.69	■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	國小92.12% 國中85.55%	國小96.42% 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	國小6.72% 國中3.81%	國小7.36% 國中4.79%	2.74	□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	小一29.80% 小四25.08% 國一16.61%	小一27.32% 小四20.59% 國一12.00%	9.84	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	齲齒複檢率	小一87.73% 小四85.71% 國一81.06%	小一94.86% 小四94.22% 國一95.44%	100	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
	窩溝封填施作率	小一8.71% 小四32.70% 國一19.66%	小一9.08% 小四28.54% 國一20.43%	4.92	□達市平均以上 ■低於市平均仍需努力
健康體位	體位過輕率	國小10.30% 國中8.28%	國小10.35% 國中8.03%	5.34	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	體位適中率	國小65.79% 國中63.13%	國小64.39% 國中62.01%	55.21	□達市平均以上 ■低於市平均仍需努力
	體位過重率	國小11.43% 國中11.90%	國小11.69% 國中12.07%	12.22	□達市平均以下 ■高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	國小12.48% 國中16.69%	國小13.57% 國中17.90%	27.22	□達市平均以下 ■高於市平均仍需努力

(三)健康議題擇定：

必選議題：視力保健、口腔保健、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防制)、正向心理健康促進等七項。

自選議題：安全教育與急救。

主推議題：健康體位。

五、計畫內容：

(一)視力保健

- 1.實施視力保健，提供不同年齡的眼睛保健及眼疾預防，促使對視力保健的重視及正確的保養概念。
- 2.落實上下課作息正常，鼓勵學生下課多從事戶外活動，藉由本校校外空曠視野之優勢，鼓勵學生視線遠眺及運動，矯正錯誤坐姿與寫字錯誤姿勢。
- 3.實施班級照明檢測。
- 4.配合午餐健康飲食活動，宣導視力保健相關飲食，提升學生正確保健之觀念。
- 5.結合環境教育舉辦虎頭山淨山活動提供學生望遠放鬆，達視力保健及促進健康體位。

(二)健康體位

- 1.落實學校午餐食譜設計，少油、少糖、少鹽和多全穀高纖飲食，再透過營養教育宣導及體位控制班等活動，培養學童正確的飲食觀念，對於錯誤觀念及不良飲食習慣進行了解，擬定改善策略及宣導內容全面提升師生對健康飲食概念認知及實踐。
- 2.規劃學生每週四運動與校慶運動會內容並落實實施，讓學生能經常運動，促使學生全面參與各種運動比賽，提升學生健康體位與體適能。
- 3.推動健康蔬食餐，午餐每週一次蔬食餐，融入健康教育教學介紹指導學生有機蔬食及早餐的重要觀念與作法，達到體重控制健康之雙重效果。
- 4.禁止含糖飲料入校園，宣導多喝白開水。

(三)口腔保健

- 1.透過校慶運動會活動辦理「潔牙」宣導活動，辦理口腔保健與健康生活專題演講，提升教師、家長及社區民眾對口腔保健之重視。
- 2.實施貝氏刷牙法教學與配合牙線及餐後漱口水。

(四)菸害與檳榔防制

- 1.利用多元宣導方式(如海報、影片、學生朝會等)，提高無菸家庭的比率，建立無菸、無檳的健康校園環境。
- 2.結合專業師資，實施反菸、拒毒及用藥常識教學活動，透過簡報、演劇、演練及有獎徵答活動，達到寓教於樂的效果。

(五)正確用藥與防制學生藥物濫用

- 1.強化教師與學生用藥安全及藥物濫用防治教育。
- 2.敦聘講師辦理正確用藥教育及相關宣導。

(六)性教育及愛滋病防治教育

- 1.消除性別歧視，維護人格尊嚴，厚植並建立性別平等教育，辦理各類教職員工、學生及家長性教育知識講座。
- 2.利用多元宣導方式(如海報、影片、學生朝會等)，使學生擁有正確健康的知識。

(七)全民健保

利用多元宣導方式(如海報、影片、學生朝會等)，使學生擁有正確健康的知識。

(八)正向心理健康促進

透過健康教育課程及利用多元宣導方式(如海報、影片、學生朝會等)，使學生學習到壓力調節的方式，練習放鬆的方法。

(九)安全教育及急救

- 1.以學校防災教育計畫為基礎，實施災害防治演練，整合災害處理效能，強化師生災害應變能力。
- 2.建置安全校園環境，實施事故傷害防制及急救訓練情境教學，促進學生自身安全維護之能力。
- 3.建立緊急傷病通報SOP處理流程。

六、人力配置：

臺南市玉井區玉井國中「學校健康促進委員會」工作執掌表

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	何政謀	校長	研擬並主持計畫，督導業務執行。
協同主持人	黃中言	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	江明晃	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	陳小鈴	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	吳東憲	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
諮詢指導人員	王淑冠	玉井區衛生所護理長	提供健康相關資訊及協助辦理社區民眾健康促進等業務整合
諮詢指導人員	湯宗翰	家長會長	提供健康相關資訊及協助辦理社區民眾健康促進等業務整合
諮詢指導人員	楊俊男	家長會副會長	提供健康相關資訊及協助辦理社區民眾健康促進等業務整合
諮詢指導人員	施妙瑾	家長	提供健康相關資訊及協助辦理社區民眾健康促進等業務整合
研究人員	程復勤	體衛組長	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	成況靜	生教組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調

9.執行健康促進計畫		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
10.過程評量				●	●	●	●	●	●	●		
11.成效評價後測											●	●
12.資料分析		●	●								●	●
13.報告撰寫												●

八、預期效益(預定績效指標)：整體健康促進學校總目標、單項議題目標，例如學生健康指標，七年級學生適中體位比率由55.6%提高至57%，七年級學生體位過重比率由11.62%降至11.00%，七年級學生體位肥胖比率由27.78%降至26.5%等。

114學年度健康促進學校計畫撰寫自我檢核表

校名：臺南市玉井國民中學

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)		✓	

114學年度健康促進議題推動重點參考

議題名稱	推動重點
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實規律用眼3010。 2. 戶外活動120。 3. 3C小於1。 4. 推動戶外活動戴帽護眼措施。 5. 規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫。 6. 落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。 7. 落實教室照度檢測，確實改善教室照明設備，並加強電子白板使用規範。 8. 加強師生及家長正確視力保健觀念。 9. 與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。
口腔健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指導正確潔牙方法與觀念，加強口腔衛生認知及潔牙習慣養成。 2. 落實餐後潔牙，並搭配使用含氟量達1000ppm以上之含氟牙膏。 3. 與家長協力督導睡前潔牙。 4. 高年級牙線教導與使用。 5. 加強口腔複診與矯治追蹤。 6. 降低含糖飲料與零食攝取頻率。 7. 鼓勵食用氟碘鹽之宣導。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 持續與董氏基金會合作推動「健康吃、快樂動」飲食營養教育。 2. 持續推動健康體位85210五大核心能力培養並融入教學。 3. 鼓勵多喝白開水禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。 4. 加強學童正確體型意識的建立，定期實施體位篩檢，針對體位不佳學生進行個案管理。 5. 培養規律及正確的運動習慣。 6. 與社區家長結盟辦理營養親職講座，增進學生主要照護者正確體位意識。

114學年度健康促進議題推動重點參考

議題名稱	推動重點
全民健保 (含正確用藥)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進全民健保正確認知，融入課程教學，強化珍惜健保資源、正確就醫、自助互助及照顧弱勢的觀念，推廣家庭醫師理念，避免越級就醫，以珍惜急診資源。 2. 善用校藥師與衛福部食藥署「正確用藥互動數位資訊學習網」資源，落實推動正確用藥教育。 3. 將正確用藥五大核心能力融入課程教學，並與社區家長結盟共同推動。 4. 將「遵醫囑服藥」、「藥品標示要看清，詢問藥師最安心」、「藥品分三級-正確使用處方籤、指示藥與成藥」、「正確使用止痛藥」納入推動重點。
性教育(含愛滋病防制)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實性教育(含愛滋病防制)融入課程教學，指導生活技能(例如：拒絕技巧、自我肯定、溝通能力等)，進行的方式不僅單純講述，還應包括討論或實際演練。 2. 鼓勵教師發展性教育(含愛滋病防制)教案、教學模組。 3. 加強學生對愛滋病正確認知，並能接納愛滋患者。
正向心理健康促進	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理正向心理健康促進宣導。 2. 舉辦山野教育活動。 3. 辦理防制霸凌宣導。 4. 辦理 EQ 情緒教育宣導。 5. 加強推動正向心理健康議題，以培養學生面對挑戰的抗壓力、克服問題的勇毅力及處理情緒的調節力，提升學校正向心理健康氛圍，營造健康幸福校園。 6. 以五正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)四樂(樂動、樂活、樂食、樂眠)為主軸，協助學生健全身心健康發展，辦理校內各項健康促進學校活動、研習及會議時，請將正向心理健康促進議題結合 宣導與推廣。

菸檳防制

1. 落實菸檳防制教育，強化學生反菸拒檳意識與技能，針對吸菸或嚼食檳榔學生加強戒菸戒檳教育。
2. 落實校園禁菸規定，針對師生、入校民眾及施工廠商應嚴加規範與宣導。
3. 加強電子煙危害認知教學，如有查獲個案，請協助追查來源。
4. 善用校內戒菸種子師資加強推動戒菸教育，未滿18歲吸菸學生，應令其接受戒菸教育。
5. 配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸之規定。
6. 每學年至少應辦理1次以教職員工、學生、家長為對象的拒菸活動。

114學年度健康促進學校計畫指標

議題名稱	指標名稱		114 學年度預期指標
視力保健	部頒指標	全體裸視篩檢視力不良率	降低 0.1 以上
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	達 100%以上
	地方指標	規律用眼 3010 達成率	達 75%以上
		戶外活動 120 達成率	達 75%以上
		3C 少於 1 達成率	達 76%以上
		下課淨空率	達 85%以上
口腔衛生	部頒指標	學生未治療齲齒率	降低 0.1 以上
		學生複檢齲齒診治率	達 100%以上
		四年級學生窩溝封填施作率	提升 1%以上
	地方指標	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)潔牙比率	達 75%以上
		學生睡前潔牙比率	達 90%以上
		學生在學校兩餐間不吃零食比率	達 50%以上
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達 65%以上
		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	達 55%以上
健康體位	部頒指標	學生體位適中比率	提升 0.2%以上
		學生體位肥胖比率	降低 0.1%以上
		學生體位過重比率	降低 0.1%以上
		學生體位過輕比率	降低 0.1%以上
	地方指標	學生飲水量達成率	達 60%以上
		學生睡眠時數達成率	達 70%以上
		學生運動量達成率	達 60%以上
		學生一日蔬菜建議量達成率	達 58%以上
全民健保(含正確用藥)	地方指標	遵醫囑服藥率	達 90%以上
		不過量使用止痛藥比率	達 90%以上
		使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	達 90%以上
		對全民健保正確認知比率	達 70%以上
		珍惜全民健保行為比率	達 80%以上
菸檳防制	部頒指標	無菸校園率	達 100%
		無檳校園率	達 100%
	地方指標	學生吸菸率	3%以下
		學生嚼檳率	2%以下
		學生電子煙使用率	2%以下
		學生參與菸害防制教育比率	達 90%以上

		學生參與檳榔防制教育比率	達 90%以上
		校園二手菸暴露率	8%以下
		吸菸學生參與戒菸教育率	達 90%以上
		嚼檳學生參與戒檳教育比率	達 90%以上
性教育 (含愛滋 病防制)	地方指標	性知識正確率	達 85%以上
		性態度正向率	達 80%以上
		接納愛滋感染者比率	達 85%以上
		性危險知覺比率	達 70%以上

承辦人：

教師兼
體育衛生組長
程復勤

主任：

教師兼
學務主任
黃中言

校長：

台南市立五井
國民中學校長
陳育生