

臺南市官田區官田國民中學 114 學年度學校健康促進實施計畫

一、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 學年度健康促進學校實施計畫。
- (三)臺南市政府教育局 114 年 8 月 15 日南市教安(二)字第 1141157315 號函辦理。

二、計畫摘要與年度推動重點

(一) 計畫摘要

本校 114 學年度配合臺南市政府教育局政策，推動健康促進計畫。必選議題涵蓋：「健康體位、視力保健、口腔保健、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，並以「健康體位」為校本主推議題；自選議題則為「安全教育與急救」。

本計畫以「健康促進學校六大範疇」為執行軸心，積極結合家長、學校與社區資源網路，將健康概念由校園擴展至社區，用以改善官田區居民與親師生的健康觀念。期盼透過活潑、多元化的健康教學與宣導活動，引導親師生及社區共同參與、培養良好的健康生活態度，攜手營造「健康校園」與「健康家園」，達成建立健康優質生活環境之願景。

(二) 114 學年度推動重點如下：

本校本學年度結合各領域教學、校本課程與外部資源，預計辦理之各議題重點活動與宣導場次如下：

1. 菸檳防治宣導

- (1) 校園內及校園外牆張貼明顯「校園全面禁菸標語」。
- (2) 114/09/20 親師座談會宣導禁菸概念。
- (3) 114/10/31 教室佈置比賽。

- (4) 114/12月-115/4月健康促進菸檳防治問卷填答。
- (5) 結盟愛心商店：與學校周遭商店結盟愛心商店，不販售菸品給青少年，共達無菸社區環境。
- (6) 115/04/02運動會反菸檳宣導劇場表演。
- (7) 115/05/04官田衛生所入班菸檳防治宣導。

2、口腔衛生：

- (1) 114/9/20親師座談會宣導正確潔牙概念，敦請家長一同督促孩子。
- (2) 114/11/06師生口腔衛生講座宣導。
- (3) 114/12/31七年級實施新生健康檢查。
- (4) 每日潔牙檢查並紀錄轉換有效數據，依數據給予獎勵。
- (5) 115/01/20結業式各健康促進議題宣導。
- (6) 115/04/02運動會口腔衛生宣導劇場表演。

3、健康體位：

- (1) 每年9月以及2月進行定期量體重，12月31日進行新生健康檢查。
- (2) 成立健康體位班，體位過重或過輕學生共8名並定期複檢，體位適中率有進步者，給予獎品鼓勵。
- (3) 每年對學生舉辦體適能檢測，並實施官田國中各班「晨間跑步」。
- (4) 舉辦班際運動活動與參與校際活動，協助學生養成運動習慣，減少成為體位不佳學生，114學年舉辦之活動有：體適能比賽(11/01)、班際大隊接力比賽(12/31)、健康操比賽(12/30)、校慶運動會(115/04/02)。
- (5) 情境佈置—校園內牆張貼明顯「健康飲食」宣導海報。
- (6) 推行「餐前五分鐘」，每個月推廣飲食教育議題。
- (7) 推行「健康護照」，每天確實記錄飲食、運動、睡眠等情況。
- (8) 115/03/19 FIT健康飲食講座-官田衛生所
- (9) 115/03/30健康志工報名參加台南市衛生局舉辦FIT影音創作比賽
- (10) 115/04/13 FIT健康意識及低碳飲食宣導-官田國中護理師

4. 視力保健：

- (1) 114年10月進行全班視力檢查並發視力複檢表。
- (2) 正確用眼及閱讀習慣、推動85210健康生活。
- (3) 教室環境驗光教室全面更新LED燈。
- (4) 班級聯絡簿張貼視力保健宣導，敦請家長一同督促孩子。
- (5) 辦理食農課程。
- (6) 健康教育融入視力保健教育宣導。
- (7) 114/10/02視力保健教育宣導。

- (8) 115/01/20 健康小志工劇場視力保健宣導。
- (9) 115/04/02 運動會視力保健宣導劇場表演。

5. 性教育(含愛滋病)：

- (1) 健康教育課融入兩性關係宣導。
- (2) 114/10/02 麻豆新樓醫院-月經教育宣導。
- (3) 114/11/06 麻豆新樓醫院-愛滋教育宣導及性平宣導。
- (4) 114/12月-115/4月健康促進性教育(含愛滋病)問卷填答。
- (5) 115/03/12 婦幼安全及性教育宣導。
- (6) 115/04/02 運動會性教育及愛滋病宣導劇場表演。
- (7) 115/05/04 官田衛生所-性教育宣導。
- (8) 115/05/21 愛滋宣導。
- (9) 115/05/29 健康中心-認識 HPV 疫苗宣導及注射。

6. 全民健保(含正確用藥)：

- (1) 114/11/06 麻豆新樓醫院-全民健保與正確用藥宣導。
- (2) 114/11/13 麻豆分局-反毒法律宣導。
- (3) 115/03/12 麻豆分局-校園防治犯罪藥物濫用宣導。
- (4) 115/04/02 運動會反毒教育宣導劇場表演。
- (5) 班級聯絡簿張貼毒品宣導，敦請家長一同關心孩子。
- (6) 不定時各班級 Line 群組反毒教育宣導。

7. 正向心理健康促進：

- (1) 114/08/29 始業式-健康心理宣導。
- (2) 114/10/16 麻豆新樓醫院-長者體驗教育宣導。
- (3) 114/12/11 生命教育講座宣導。
- (4) 115/03/26 家長職業達人分享講座
- (5) 115/06/18 官田衛生所-青少年心理健康講座
- (6) 與隆田教會辦理得勝課程(生命教育)。
- (7) 辦理食農課程，從生活實踐種出核心生命觀。

8. 其他：自選議題—安全教育與急救：

- (1) 114/08/29 始業式-交通安全宣導。
- (2) 114/09-11 健康志工急救安全教育培訓。
- (3) 114/09/17 健康中心-宣導安全及急救教育。
- (4) 115/01/20 休業式-交通安全宣導。
- (5) 115/03/05 校園防災演練。
- (6) 115/03/12 婦幼隊-交通安全宣導。

三、背景說明：

本校位處民風保守，純樸鄉下學校，是一所偏遠地區的小型學校，一至三年級共有 6 班。學生總數 134 人，編制內教職員工 25 人，學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，家長忙於工作，學生於放學後欠缺家人照顧與陪同，可從本校符合教育優先區窺見隱憂：單親家庭及隔代教養學童(113 年：27.76%、3.25%)、中低收入戶(113 年：7.31%)、親子年齡差距過大、新移民子女比例高(111 年：15% / 112 年：13.46% / 113 年：8.13%)，其於生活型態上欠缺健康活動、課後學生缺少家人陪伴，致學童過多無限制的使用 3C 產品，又因 108 年新冠疫情學生大多使用線上學習課程，戶外活動減少，導致視力不良率上升，家長及學童之生活、學習與成長健康的相關知識亦有待加強，因此學校推動健康促進之路值得關切刻不容緩。

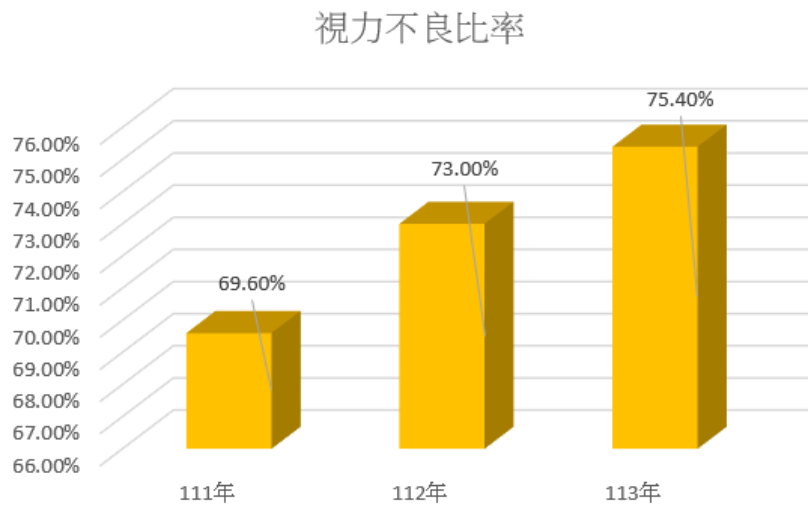
(一) 視力保健

近來 3C 產品的普及，學生花費在手機與電腦上的時間日漸增加，家庭結構、生活方式或工作型態也使家長無法有效管制孩子玩 3C 產品的時間，需加強家長及學生對此方面的保健知識，並利用在校或課餘時間從事充足的戶外活動。

➤ 表 1.111-113 學年度裸視視力不良率

學年度/年級	111 學年度		112 學年度		113 學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
七年級(%)	61.9	71.4	73.5	73.5	68.0	76.0
八年級(%)	68.4	68.4	78.5	75.6	76.4	76.4
九年級(%)	71.1	75.6	68.4	68.42	76.1	80.9
全校平均值(%)	67.2	72.0	73.6	72.5	73.0	77.8
惡化率(%)	1.1	4.8	1.6	-1.1	4.8	4.8
臺南市國中市平均(%)	71.53		70.01		70.57	
全國國中平均(%)	73.10		72.26		71.84	

➤ 111-113學年本校視力不良率如下：



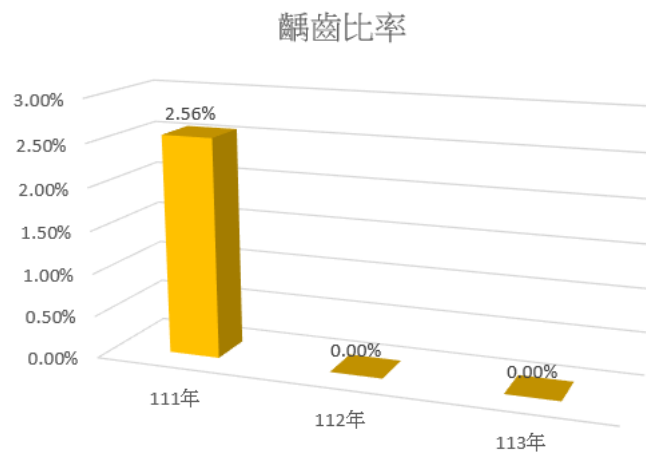
(二) 口腔衛生

本校持續加強口腔衛生衛教宣導，並加強餐後潔牙工作推動。

➤ 表2. 111-113學年度未治療齲齒率

學年度/年級	111 學年度	112 學年度	113 學年度
七年級(%)	2.56	0	0
全校平均(%)	2.56	0	0
臺南市七年級平均(%)	15.97	14.69	12.00
全國七年級平均(%)	19.41	18.14	16.61

➤ 111-113學年本校七年級口腔齲齒率如下：



(三) 健康體位

因現今學生喜歡喝含糖飲料，吃零食，蔬果攝取過少，以及沒有足夠的運動，以致體位適中率降低，體位過重率一直高居不下。本校校本食農課程積極推廣均衡飲食及有機蔬食，推行健康護照、餐前五分鐘、全校大跑步計畫等活動，讓學生能注意健康飲食的重要性，並養成規律的運動習慣。

➤ 表3. 111-113學年度體位過輕比率

學年度/年級	111 學年度		112 學年度		113 學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
七年級(%)	0	0	2.7	2.7	7.2	6.4
八年級(%)	3.3	3.3	1	0	3.2	2.4
九年級(%)	1.6	0.8	5.4	3.6	0.8	0.8
全校平均值(%)	4.9	4.1	8.9	6.3	11.2	9.6
臺南市國中市平均(%)	7.84		8.03		8.13	
全國國中平均(%)	8.00		8.28		8.21	

➤ 表4. 111-113學年度體位適中比率

學年度/年級	111 學年度		112 學年度		113 學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
七年級(%)	17.2	15.6	13.4	17.9	24	24.8
八年級(%)	15.6	14.8	18.8	19.6	15.2	16
九年級(%)	18.9	20.5	15.2	17	16.8	19.2
全校平均值(%)	51.6	50.8	47.3	54.5	56	60
臺南市國中市平均(%)	60.71		62.01		62.30	
全國國中平均(%)	61.80		63.12		63.42	

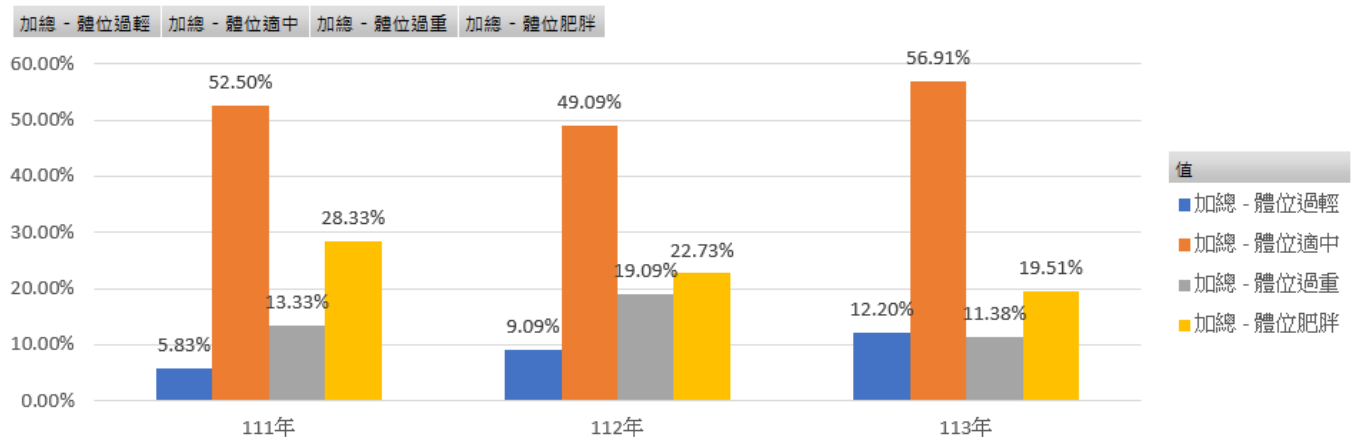
➤ 表5. 111-113學年度體位過重比率

學年度/年級	111 學年度		112 學年度		113 學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
七年級(%)	5.7	7.4	8	2.7	4	4.8
八年級(%)	5.7	4.9	6.3	7.1	2.4	2.4
九年級(%)	4.1	2.5	6.3	7.1	5.6	4
全校平均值(%)	15.6	14.8	20.5	17	12	11.2
臺南市國中市平均(%)	12.31		12.07		11.92	
全國國中平均(%)	12.35		11.90		11.96	

➤ 表 6. 111-113 學年度體位肥胖比率

學年度/年級	111 學年度		112 學年度		113 學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
七年級(%)	10.7	10.7	6.3	7.1	4.8	4
八年級(%)	5.7	7.4	10.7	9.8	6.4	6.4
九年級(%)	11.5	12.3	6.3	5.4	9.6	8.8
全校平均值(%)	27.9	30.3	23.2	22.3	20.8	19.2
臺南市國中市平均(%)	19.13		17.90		17.66	
全國國中平均(%)	17.85		16.70		16.41	

➤111-113學年度本校體位比率如下：



➤ 表7. 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	72.58	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需 努力
	視力不良 就醫率	國中 85.55	國中 92.19	100	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 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	0.28	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 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	0	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需 努力
	齲齒複檢 率	國一 79.39	國一 86.24	100	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需 努力
	窩溝封填 施作率	國一 22.74	國一 19.60	88.89	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需 努力
健康 體位	體位過輕 率	國中 8.21	國中 8.13	12.2	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需 努力
	體位適中 率	國中 63.42	國中 62.30	56.91	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需 努力
	體位過重 率	國中 11.96	國中 11.92	11.38	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需 努力
	體位肥胖 率	國中 16.41	國中 17.66	19.51	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需 努力

(四) 家庭學校社區背景現況分析 (SWOT)

政策	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校衛生政策	學校學生總數只有134人，人數偏少，要推動各項議題的機動性高，並且容易關心到各個學生。	家庭不利因素較高，家長較難逐一配合關心學生的各項狀況。	學校各處室橫向聯繫佳，並能配合各項議題推動。	活動經費受限，家長及社區的參與率不高。
健康教學	事先規畫之相關活動與需	小校人力吃緊，並肩負各	利用社區（結 合衛生所、敏	國中的許多課程都有進度壓

	求，教師均能配合執行。	項職責，教師負擔較重。	惠護專、麻豆新樓醫院、官田消防分隊、警察機關)資源，請專業背景人員到校宣導。	力，要融入的各項議題又多，有時較難有時間推動。
--	-------------	-------------	--	-------------------------

四、計畫內容：

議題名稱	訂定學校衛生政策	健康教學與活動	健康服務	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
視力保健	1. 籌組健康促進學校計劃推行小組。 2. 制定實施計劃並納入學校行事曆。 3. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。 4. 結合社區相關團體制定學校衛生政策。 5. 運動會各班各類議題表演宣導。 6. 與衛生所、敏惠護專和麻豆新樓醫院進行各項健康促進衛教宣導。	1. 議題融入教學，進行視力保健教學及規律用眼3010及戶外活動120，培養健康生活好習慣。 2. 舉辦視力保健活動。 3. 請專業講師或是專業醫生到校宣講。 4. 運動會視力保健議題表演宣導。 5. 與衛生所、敏惠護專和麻豆新樓醫院進行各項健康促進衛教宣導。 6. 舉辦視力保健親職教育活動。	1. 定期辦理視力檢查，視力檢查異常的學生，以書面通知家長。 2. 落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。 3. 統計分析全校視力檢查結果，落實追蹤視力異常學生的複查及矯治狀況，以防成為高度近視。 4. 健康中心提供視力保健相關資訊。	1. 按學生身高選用合適之課桌椅。 2. 落實教室照度檢測，裝設足夠且護眼的照明設備。 3. 教室裝設窗簾，避免黑板受陽光直射而產生反光。 4. 栽種充足的綠色植栽、花木，做好校園環境美化與綠化。	1. 落實規律用眼3010，鼓勵學生減少3C產品時間，推行下課教室淨空，鼓勵學生走出室外。 2. 推動學生每日戶外活動120分鐘培養規律運動及護眼習慣。 3. 鼓勵教師於課堂中適時提醒學生正確用眼與休息。 4. 透過班級健康守則加強學生視力保健觀念與良好用眼習慣。 5. 培訓健康志工協助推動視力保健活動建立同儕支持氛圍。	1. 親職座談進行視力保健宣導，與家長共同協助孩子維持視力健康。 2. 結合衛生所推動社區服務，鼓勵學生參與健康服務提升健康素養與社區參與能力。

<p>口腔保健</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進學校計劃推行小組。 2. 制定實施計劃並納入學校行事曆。 3. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。 4. 建立學生潔牙紀錄與獎勵機制，鼓勵學生落實每日潔牙習慣。 5. 結合社區相關團體制定學校衛生政策。 6. 運動會各班各類議題表演宣導。 7. 與衛生所、敏惠護專和麻豆新樓醫院進行各項健康促進衛教宣導。 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 舉辦口腔保健活動。 3. 新生口腔健康檢查並追蹤輔導管理。 4. 舉辦口腔保健親職教育活動。 5. 運動會口腔衛生議題表演宣導。 6. 與衛生所、敏惠護專和麻豆新樓醫院進行各項健康促進衛教宣導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理新生口腔健康檢查，提供改善建議，並建檔追蹤改善情況。 2. 落實餐後潔牙，並搭配使用含氟量達 1000 ppm 以上之含氟牙膏。 3. 設置健康櫥窗提供口腔衛生保健資訊。 4. 建立 85210 生活好習慣。 	<p>設置足夠的洗手台，提供學生充足的潔牙空間。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將口腔保健融入班級健康守則培養學生良好潔牙習慣。 2. 培訓健康志工協助推動口腔保健活動建立同儕支持氛圍。 3. 透過校園宣導與教師提醒，加強學生正確潔牙與餐後潔牙觀念。 	<p>結合社區健康資源。鼓勵學生擔任健康志工協助社區宣導。</p>
<p>健康體位</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進學校計劃推行小組。 2. 制定實施計劃並納入學校行事曆。 3. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。 4. 結合社區相關團體制定 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用相關課程進行健康體位及健康飲食教學。 2. 持續推動健康體位85210五大核心能力並融入教學。 3. 每年舉辦體適能及健康操比賽，提升學生規律運動習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期進行學生BMI檢測與分析，針對過重及過輕學生提供健康諮詢與追蹤輔導。 2. 促進學生建立正確飲食與規律運動習慣，提升健康體位適中率，培養健康生活 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。營造友善健康校園氛圍，鼓勵學生互相支持健康生活習慣。 2. 結合健康 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合社區健康資源。鼓勵學生擔任健康志工協助社區宣導。 2. 透過聯絡簿向家長宣導健康體位相關資訊，促進親師共同推動健康生活習慣。

	<p>學校衛生政策。</p> <p>5. 運動會各班各類議題表演宣導。</p> <p>6. 與衛生所、敏惠護專和麻豆新樓醫院進行各項健康促進衛教宣導。</p>	<p>慣。</p> <p>4. 舉辦校慶運動會。</p> <p>5. 進行全校大跑步計畫。</p> <p>6. 運動會健康體位議題表演宣導。</p> <p>7. 設置競賽獎勵辦法，鼓勵學生參與運動與健康促進。</p> <p>8. 與衛生所、敏惠護專和麻豆新樓醫院進行各項健康促進衛教宣導</p> <p>9. 利用聯絡簿張貼健康體位與健康飲食宣導資訊，加強學生健康觀念。</p>	<p>型態。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 設置足夠飲水設備，鼓勵學生多喝開水、少喝含糖飲料。</p> <p>5. 設置健康櫥窗提供健康體位、健康飲食相關資訊。</p>	<p>水塔、檢驗飲水機水質、更換濾芯，維護飲用水安全衛生。</p>	<p>志工推動健康體位議題，藉由同儕互動與陪伴，提升學生健康生活型態與自我管理能力。</p> <p>3. 結合健康志工推動健康體位宣導、運動與飲食教育活動，並透過獎勵制度提升學生參與健康促進活動之意願。</p>	
菸檳防制	<p>1. 籌組健康促進學校計劃推行小組。</p> <p>2. 制定實施計劃並納入學校行事曆。</p> <p>3. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。</p> <p>4. 結合社區相關團體制定學校衛生政策。</p> <p>5. 運動會各班各類議題表演宣導。</p>	<p>1. 議題融入教學，利用相關課程進行教學及宣導。</p> <p>2. 訂定菸害防制教育宣導月。</p> <p>3. 每學年實施菸害防制課程教學。</p> <p>4. 實施隨機教育</p> <p>5. 舉辦菸害防制親職教育活動。</p> <p>6. 運動會辦理菸害與檳榔</p>	<p>1. 提供戒菸相關訊息，針對有吸菸行為學生進行個別衛教與轉介戒菸資源。</p> <p>2. 設置或連結菸害防制相關資源網站。</p>	<p>1. 訂定校園禁止吸菸之管理規範，營造無菸害校園環境。</p> <p>2. 設置無菸校園宣導專欄及健康資訊公告區，張貼禁菸標示、海報、標語，加強健康無菸校園環境佈置。</p> <p>3. 加強校園安全巡邏稽查，取締校內吸菸行為。</p>	<p>1. 宣導家長、來賓及工程人員共同維護無菸校園環境。</p> <p>2. 營造支持性健康環境，增進學校教職員工生健康行為與健康生活型態。</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 與警政單位及鄰近學校建立合作機制共同巡查學生校外活動場所，強化吸菸防治及學生健康安全維護。</p>

	6. 與 衛 生 所、敏惠護專和麻豆新樓醫院進行各項健康促進衛教宣導。	防制議題宣導活動。 7. 與 衛 生 所、敏惠護專和麻豆新樓醫院合作各項健康促進衛教宣導。				
全民健保(含正確用藥)	1. 籌組健康促進學校計劃推行小組。 2. 制定實施計劃並納入學校行事曆。 3. 結合社區相關團體制定學校衛生政策。 4. 結合校內大型活動辦理正確用藥宣導 5. 與 衛 生 所、敏惠護專和麻豆新樓醫院合作各項健康促進衛教宣導活動。	1. 每學年與警政單位合作反毒暨正確用藥宣導。 2. 運動會辦理正確用藥與全健保宣導活動。 3. 與 衛 生 所、敏惠護專和麻豆新樓醫院合作辦理健康促進衛教活動。	1. 宣導全民健保相關訊息，建立正確全民健保觀念。 2. 提供鄰近全民健保醫療院所資訊，協助學生就醫。 3. 健康中心提供正確用藥諮詢服務。 4. 鼓勵學生參與健康促進活動，建立正確用藥態度。	1. 利用跑馬燈及張貼海報宣導全民健保與正確用藥觀念。 2. 健康中心備有外用常備藥品與急救用品提供校園緊急傷病使用並定期檢核效期與品質。	提供環境支持與健康服務，增進學校教職員工生健康行為與健康生活型態，提升健康品質。	1. 結合班親會，向家長宣導全民健保與正確用藥的觀念。 2. 與官田衛生所敏惠護專及麻豆新樓醫院合作推動正確用藥教育。
性教育(含愛滋病防治)	1. 籌組健康促進學校計劃推行小組。 2. 制定性教育與愛滋病防治推行計劃並納入學校行事曆。 3. 規劃並舉辦教師健康促進(兩性教育/愛滋病防治)	1. 辦理融入式教學，利用相關課程進行性別平等教育及愛滋病防治宣導。 3. 每學年與警察局婦幼隊合作宣導性別平等與人身安全宣導講座。 2. 運動會辦	1. 成立性別平等委員會，建立並提供暢通之申訴管道。 2. 健康中心提供性教育及愛滋病防治相關資訊。 3. 輔導室提供個別化性教育相關諮詢	1. 校園電子看板、跑馬燈輪播性別平等與愛滋病資訊。 2. 定期檢視校園照明與設置監視器，減少可能引起性平事件之校園死角。	落實性別平等教育，尊重各種性別認同、性傾向之友善校園環境。	1. 結合官田衛生所共同辦理性別平等與愛滋防治宣導活動結合周邊社區共同營造健康平權友善社區。 2. 結合警政單位合作巡查機制，定期針對校園周邊及社

	<p>增能研習</p> <p>4. 結合社區相關團體制定學校衛生政策。</p> <p>5. 結合衛生所、敏惠護專及麻豆新樓醫院等外部醫療資源合作推動性教育宣導活動。</p>	<p>理性教育(含愛滋病)防治議題宣導活動。</p> <p>3. 與衛生所、敏惠護專和麻豆新樓醫院合作辦理健康促進衛教活動。</p>	<p>與個案輔導服務。</p>			<p>區治安死角聯合巡邏共同維護學生校外人身安全。</p>
<p>正向心理健康促進</p>	<p>1. 籌組健康促進學校計劃推行小組。</p> <p>2. 制定實施計劃並納入學校行事曆。</p> <p>3. 辦理教師健康促進與心理減壓增能研習。</p> <p>4. 結合社區相關團體制定學校衛生政策。</p> <p>5. 於全校性活動(如運動會)融入心理健康宣導。</p> <p>6. 結合衛生所、敏惠護專及麻豆新樓醫院等外部醫療資源合作推動健康促進宣導活動。</p>	<p>1. 結合校內食農及美學教育融入心理健康議題,推動「五正四樂」之核心精神。</p> <p>2. 結合輔導活動課程與相關宣導,落實正向心理健康教育。</p>	<p>1. 導師與輔導人員提供師生多元諮詢、轉介及追蹤服務。</p> <p>2. 落實學校認輔制度,提供學生個別化心理輔導。</p> <p>3. 針對特定需求師生,建立關懷機制。</p>	<p>1. 學校設有諮商空間,提供學生安全環境諮詢心理相關問題。</p> <p>2. 打造安全、友善、永續發展的校園環境,以提升和保護學生的心理健康。</p> <p>3. 營造綠色美感校園,規劃食農生態園地與美學空間,提升綠敷率,提供師生親近自然,紓壓放鬆的戶外環境。</p>	<p>1. 營造互相尊重、平等、友善的校園文化。</p> <p>2. 鼓勵學生參與學校事務與社團活動,在群體生活中培養自信與團隊合作能力。</p> <p>3. 辦理生命教育與多元活動,提升學生解決問題能力,建立校園歸屬感。</p>	<p>1. 連結家長會與社區資源,建立愛心商店及安全防護網絡,共同守護學生安全。</p> <p>2. 辦理多元化親子共學課程與親職講座,強化家庭支持系統,提昇家長之心理健康意識。</p>

<p>安全教 育與急 救</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 籌組健康促進學校計劃推行小組。 · 制定實施計劃並納入學校行事曆。 · 規劃舉辦教職員工健康促進研習課程。 · 結合社區團體制定學校衛生政策。 · 於全校性活動(如運動會)融入安全急救宣導。 · 結合衛生所、敏惠護專及麻豆新樓醫院等外部醫療資源合作推動健康促進宣導活動。 · 成立「校園危機處理小組」,建立「學生緊急傷病處理流程」。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理融入式教學,利用相關課程進行安全教育與急救教學。 2. 加強校園安全與防震、防災事故傷害防制演練。 3. 加強交通安全教育宣導。 4. 落實急救教育,由專業人員親自入班指導學生CPR實作技術。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 護理人員具備急救專業知能,落實傷病處理、分析與個案管理。 2. 於健康中心公告欄提供安全與急救衛教資訊。 3. 培訓校園健康志工救護隊,深化其緊急救護技能(如CPR、七大固定術、傷口處理等)建立校園急救種子小組。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 充實健康中心設備,落實設備定期安全檢查。 2. 定期檢查與維護校內自動體外心臟電擊去顫器(AED)等急救器材。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全面推動教職員工參加CPR認證,提升校園急救證照率。 2. 教職員工熟悉AED設備的使用方式。 3. 教職員工參加自衛消防編組訓練,提升事故發生時的應變能力。 4. 建立友善校園,推動反霸凌工作。 	<p>與官田衛生所及官田消防分隊合作,到校進行防災救護宣導與聯合演練,增進全校師生急救與逃生知能。</p>
--------------------------	--	--	---	---	--	---

五、人力配置：

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	敬世龍	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	李承遠	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	林武成	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	王柔涵	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
其他成員	吳麗華 范筱萱	健康與體育領域教師	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
其他成員	吳麗華	學生活動組組長	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
其他成員	洪藝娟	護理師	身體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整合
家長代表	胡育健	家長會會長	協助各項活動之推展及整合家長人力協助推展健康服務
學生代表	李溯 謝宏偉 許庭睿	學生代表	健康志工協助健康促進議題宣導及器材保養

六、預定進度：教學執行內容及進度

執行項目		預定執行月份											
規劃要項	推動內容	114 年					115 年						
		08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
規劃學校 相關 組織	召開期初 114 學年度第一學 期期初學校衛生委員會	V											
	召開期末 114 學年度第一學 期期末學校衛生委員會						V						
	召開期初 114 學年度第二學 期期初學校衛生委員會							V					
	召開期末 114 學年度第二學 期期末學校衛生委員會											V	
課程 實施 方案	擬定課程計畫 (編入課程總體計畫)	V											
	1. 菸害與檳榔防制 活動時間順序 ● 班級宣導 ● 親師座談會 ● 反菸檳教室佈置比賽 ● 運動會反菸檳劇場表演 (4 月)	V	V	V				V	V	V			
	2. 口腔衛生 活動時間順序 ● 親師座談會(9 月) ● 健康檢查(11、12 月) ● 集會宣導(10 月、1 月) ● 運動會口腔衛生劇場表 演(4 月)		V	V	V	V		V	V				

延 伸 活 動	3. 健康體位 活動時間順序 ● 體適能比賽(11月) ● 班際大隊接力比賽(11-12月) ● 健康護照推行(114/9-115/12) ● 餐前五分鐘(114/9-115/6) ● 體適能檢測(10-11月) ● 健康操比賽(12/30) ● 健康檢查(12月) ● 健康體位小劇場(01月) ● 校慶運動會(4月)	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
	4. 視力保健 活動時間順序 ● 視力篩檢 ● 健康檢查(10月) ● 班級視力保健表演(4月) ● 推行閱讀，適度休息並遠方凝視(持續整學年) ● 運動會視力保健教育劇場表演(4月)	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
	5. 性教育(含愛滋病) 活動時間順序 ● 性別平等委員會(9月/1月) ● 兩性關係宣導(10、11、3月、5月) ● 運動會性教育劇場表演(4月)	V			V		V		V	V			
	6. 用藥安全與全民健保 活動時間順序 ● 運動會全民健保暨用藥安全劇場表演 ● 防治藥物濫用宣導	V			V	V			V	V			

7. 正向心理健康促進 活動時間順序	● 辦理得勝課程	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	● 辦理食農課程										
	● 始業式休業式宣導										
8. 安全教育與急救	● 防災演練										
	● CPR 研習(教師)										
	● 急救志工培訓(9-11月)	√	√	√			√	√			
	● 防災演練										
	● 交通安全宣導										
	● 校園預防犯罪宣導										
	9. 消毒工作持續整學年	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

七、評價方法：

(一)過程評價

學校組織方面

1. 學校每學期期初、期末召開學校衛生委員會，擬定各項健康促進議題活動計畫、檢討各項健康促進議題的得失，觀察各項健康促進議題是否實踐於日常生活，分析成果並做成會議記錄以維持獲改進之依據。
2. 導師利用班會檢討各項健康促進議題問題，隨時提供健康促進小組改進建議。(收件窗口：教導處學務組長)
3. 進行策略：
 - (1)辦理活動並將活動過程拍照、攝影或填寫活動心得。
 - (2)每日進行的健康促進議題，建立持續性的登記資料。
 - (3)舉辦班際與個人比賽，表揚優秀學生。(如體適能、健康操)
 - (4)聘請專業講師、醫生做各項健康促進議題之宣導講座。
 - (5)不定期宣導各項健康促進議題。
 - (6)不定期給家長各項健康促進議題文宣資料參考。

(二)結果評價

1. 相關學校、衛生所以及地方醫院的各項健康促進議題之宣導講座內容，做成問卷或徵答，預期學生知識正確率達 80%以上。
2. 不定期與各項健康促進議題相關學校、衛生所及醫院保持連絡。

3. 全校教職師生落實各項健康促進議題實踐率達 80%。
4. 本校推廣健康有機營養午餐，確保學生飲食的健康。
5. 天天消毒、飲食均衡等記錄呈現。
6. 各項活動、宣講、測驗、海報等成果呈現。

八、預期效益：

議題名稱	指標名稱		114 學年度預期績效指標
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	降低 0.2%以上
		視力不良就醫率	達 100%
		裸視視力不良惡化率	國中 5%以下
	地方指標	規律用眼 3010 達成率	達 70%以上
		戶外活動 120 達成率	達 80%以上
		3C 少於 1 達成率	達 70%以上
		下課淨空率	達 85%以上
口腔保健	部頒指標	學生未治療齲齒率	降低 1%以上
		學生齲齒複檢率	達 100%
	地方指標	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)潔牙比率	達 80%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 80%以上
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達 80%以上
健康體位	部頒指標	學生體位過輕比率	降低 1%以上
		學生體位適中比率	提升 1%以上
		學生體位過重比率	降低 1%以上
		學生體位肥胖比率	降低 1%以上
	地方指標	學生飲水量達成率	達 80%以上
		學生睡眠時數達成率	達 80%以上
		學生運動量達成率	達 80%以上
		學生一日蔬菜建議量達成率	達 80%以上
全民健保(含正)	地方指	遵醫囑服藥率	達 95%以上
		不過量使用止痛藥比率	達 95%以上
		使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	達 95%以上

確用藥)	標	對全民健保正確認知比率	達 80%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	0%
		學生嚼檳率	0%
		學生電子煙使用率	0%
		學生參與菸害防制教育比率	達 100%
		學生參與檳榔防制教育比率	達 100%
校園二手菸暴露率	0%		
性教育(含愛滋病防治)	地方指標	性知識正確率	達 85%以上
		性態度正向率	達 85%以上
		接納愛滋感染者比率	達 85%以上
		性危險知覺比率	達 85%以上
正向心理健康促進	地方指標	至少辦理 1 場結合生命教育、正向心理健康議題課程或相關宣導活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。	3 場次
		心理健康正確知識率	後測較前測提升 5%
		心理健康正向態度率	後測較前測提升 5%
		心理健康自我效能比率	後測較前測提升 5%

九、本計畫經校務行政會議通過後實施，修正時一同。

學務組長：

教師兼學務組長 吳麗華

教導主任

教師兼教導主任 李承遠

校長

官田國中 校長 敬世龍

研習名稱： 114學年度學校健康促進實施計畫

簽到表

研習地點： 官田國中行政大樓

研習日期： 114年8月29日

	區域	行政區	服務單位	姓名	簽到
1	曾文區	官田區	官田國中	敬世龍	敬世龍
2	曾文區	官田區	官田國中	郭憲銘	郭憲銘
3	曾文區	官田區	官田國中	吳麗華	吳麗華
4	曾文區	官田區	官田國中	李承遠	李承遠
5	曾文區	官田區	官田國中	李雨靜	李雨靜
6	曾文區	官田區	官田國中	李彩萍	李彩萍
7	曾文區	官田區	官田國中	林武成	林武成
8	曾文區	官田區	官田國中	王淑華	王淑華
9	曾文區	官田區	官田國中	洪藝娟	洪藝娟
10	曾文區	官田區	官田國中	郭奇林	郭奇林
11	曾文區	官田區	官田國中	陳靜雅	陳靜雅
12	曾文區	官田區	官田國中	陳丹菁	陳丹菁
13	曾文區	官田區	官田國中	高敏馨	高敏馨
14	曾文區	官田區	官田國中	黃郁雯	黃郁雯
15	曾文區	官田區	官田國中	王柔涵	王柔涵
16	曾文區	官田區	官田國中	葉芝妍	葉芝妍
17	曾文區	官田區	官田國中	范筱萱	范筱萱
18	曾文區	官田區	官田國中	蔡可安	蔡可安
19	曾文區	官田區	官田國中	楊芊苓	楊芊苓
20	曾文區	官田區	官田國中	胡瑛珍	胡瑛珍
21	曾文區	官田區	官田國中	葉馥萍	葉馥萍
22	曾文區	官田區	官田國中	楊梅	楊梅
23	曾文區	官田區	官田國中	康豐田	康豐田
24	曾文區	官田區	官田國中	許皓程	許皓程
25	曾文區	官田區	家長代表	胡育健	胡育健
26	曾文區	官田區	學生代表	李溯	李溯
27	曾文區	官田區	學生代表	謝宏偉	謝宏偉
28	曾文區	官田區	學生代表	許庭睿	許庭睿

臺南市立官田國中

114 學年度健康促進計畫成果



說明：性平教育宣導



說明：安全教育防災演練



說明：健康促進標語-反毒標語



說明：視力保健教育宣導



說明：全校健康操比賽



說明：全校大隊接力比賽

臺南市立官田國中

114 學年度健康促進計畫成果



說明：愛滋教育宣導



說明：教室布置-菸檳防治



說明：反毒海報



說明：反毒法律教育宣導



說明：健康體位宣導(減重)



說明：餐前 5 分鐘專書