

臺南市後壁區菁寮國民中學114學年度健康促進學校實施計畫

一、依據：

(一) 學校衛生法

(二) 臺南市114學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫摘要：

本計畫以「菸癮防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保(含正確用藥)及性教育(含愛滋病防制)」為主要議題，選擇「健康體位」作為學年度自選議題發展，從而發展多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

本計畫實施期程自 114 年 9 月起至 115 年 6 月止，成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊。先診斷學校教職員工生之健康狀況、評估現有人力、物力資源及健康需求，確立學校健康促進目標及健康策略，學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序，並依據計畫目標及議題，發展適切的活動與課程。再依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員健康行為及健康的生活型態，進而提升健康品質。計畫實施中以過程評價回饋修正計畫，計畫實施後以成效評價評估計畫實施之效果。

三、背景說明

(一) 學校健康問題分析

依據本校 112、113 學年度健康檢查結果，體位不良比例有減緩之趨勢。本校依健康促進計畫，決定由課程介入、活動介入及媒體傳播三方面進行，以建立學生良好之健康行為及生活習慣。本校目前一至三年級體位不良的人數比例為 55.56% (過輕 2.8%、超重 28.6%、過重 0%)，顯見健康飲食與運動等相關健康管理有待加強。因此擬結合營養師的專業，配合南新國中學生午餐中央廚房調配適宜的營養午餐，並加強午餐教育，引導學生建立正確的飲食習慣。此外，國中階段學生天性活潑好動，追趕跑跳碰是常有的事，也因而意外傷害頻傳，所以有必要加強事故傷害防制教育與宣導。

本校位於台南市後壁區的郊區，現有 3 班，35 位學生，教職員工計 14 名。老師平常教學繁忙，比較沒時間注意視力保健跟健康體位。學生方面，由於學校地處偏遠，對一些保健觀念如性教育及菸檳防制觀念稍嫌不足，故希望推行健康促進活動，增進教師及學生的健康觀念，以確保師生身心健康。

項目	優勢	劣勢	機會	威脅
學校衛生政策	1. 視野上開闊，自然生態豐富環境優美。 2. 學校附近大都是稻田，較無外在誘因影響，較單純。 3. 學校辦學重視學生身心健康發展。	1. 單親隔代教養學生比例偏高。 2. 就讀本校學生之家庭社經背景差異大，孩子的學習與健康成雙峰現象。 3. 課程緊湊，辦理相關活動時間難覓。	1. 教育當局大力支持健康促進學校方案。 2. 家長重視子女心理發展，注重從小培養正確的保健觀念。	1. 本校學區學生就讀私校及新營區國中不少。 2. 人口外移加上少子化現象，學生數少，對計畫推動不利。

(二) 健康議題擇定

本校學區生活型態仍屬農村純樸單純生活，新營市中心鬧區有段距離，非假日仍以村里為活動範圍，村里民寺廟金獅陣操練或廣場各種球類運動為主要休閒活動，而首要建立事故傷害防制的知能與運動設施檢查及使用正確概念，因此 114 學年度自選議題推動重點以安全教育與急救議題融入課程教學以加強學生對該議題有正確認知，提升體適能預防或減輕意外事故傷害。

重點推動議題為健康體位議題，鼓勵多喝白開水，培養規律及正確的運動習慣。配合學校籃球隊、武術隊持續推動健康體位 85210 五

大核心能力培養，以加強特定族群管控。

四、計畫內容：

本計畫首先成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，其次診斷學校教職員工生之健康狀況、現有與健康有關的人力、物力及資源及進行健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。之後則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質；此外亦進行過程評價以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之成效。茲將各階段之工作內容、實施方法及進行步驟分述如下：

(一) 成立學校健康促進委員會、組成健康促進工作團隊

健康促進工作團隊隸屬學校健康促進委員會，成員包括校內健康專業教師（衛生教育、輔導諮商）、行政人員（訓導組、教學組、護理師、輔導組）、學生代表及家長志工代表。健康促進工作團隊負有規劃及執行的功能，能廣徵學校成員的健康需求，決定目標的優先順序，也能發展健康促進計畫及執行各項活動。同時網羅社區中與健康有關或有興趣的組織、機構及團體共同參與，建立互惠之合作關係，以期有效聯結社區內外之資源，發揮更大之影響力。

(二) 現況分析及需求評估

收集並分析現有的健康檢查資料、相關的調查統計及研究報告，以了解學校成員之生理、心理及體適能健康狀況。運用溝通及人際互動技巧訪談學校成員(教職員工生)的意見，以了解他們對學校健康促進現況之看法及滿意度並評估學校及社區的特性、可運用之人力、物力資源及經驗。並藉著訪談互動的過程，激發他們參與的意願。

(三) 擬定執行策略

健康促進工作團隊依據學校健康促進委員會所決定之目標及健康議題擬定學校健康促進計畫，其執行策略主要包括教育層面及政策層面，茲說明如下：

1、政策層面：運用之策略主要為訂（修）定相關規定與強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個

人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

- (1) 訂（修）定相關規定方面：召開學校健康促進委員會，審定學校健康促進計畫，並依據計畫執行之所需，協調各單位修訂定相關規定，以增進人力/物力資源之可近性及設備之可利用性，並有充足之經費，以提供更完善的健康環境與健康服務。
 - (2) 強化組織方面：透過人際溝通技巧，以提升健康促進工作團隊、學生社團及家長志工之組織效能，增進各行政組織之運作功能、協調合作能力、組織與成員的互動及學校組織與社區資源的聯結，期能提升行政服務品質及建立和諧健康的校園社會文化。
- 2、教育層面：運用之策略主要為課程介入、活動介入及媒體傳播，以增進學校成員之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。
- (1) 課程介入方面：由課程發展委員會進行統整規劃，將所選定之健康議題融入相關之課程教學與學習評量。
 - (2) 活動介入方面：可藉由推廣活動的方式增進學校成員之健康知能與行為，並增強師生互動關係及增進家長及社區等組織之支持與合作。
 - (3) 媒體傳播方面：可運用平面媒體及電子媒體等以傳播健康資訊並引發學校成員及家長的關心及參與。

表一、議題具體實施內容

議題	實施大綱	具體實施內容	工作時程	主辦單位
視力保健、性教育(含愛滋病防治)	(一)訂定學校衛生政策	1. 成立學校健康促進委員會並確實運作。	經常性	教導處
	(二)健康服務	2. 訂定並執行健康行為獎勵辦法。	經常性	教導處
	(三)健康教學與活動	3. 提供溫暖安全的心理健康諮詢服務。	經常性	輔導組
	(四)學校物質環境	4. 舉辦生命教育知能研習	114/10	訓導組
	(五)學校社會環境	5. 校園開放社區使用及管理。	經常性	總務處
	(六)社區關係	6. 加強校園美綠化及生態教學環境。	經常性	總務處
		7. 加強學生日常生活中健康行為指導與心理輔導。	經常性	訓導組
		8. 鼓勵教師將健康議題納入課程與教學。	經常性	教學組
		9. 鼓勵教師參加相關健康促進研習，以豐富教師衛生專業知能。	經常性	訓導組
		10. 結合社區資源辦理相關衛生活動。	經常性	訓導組
		11. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。	每學期初	護理師

菸檳防 制、 口腔衛 生	(一)訂定學校衛生政策 (二)健康服務 (三)健康教學與活動 (四)學校物質環境 (五)學校社會環境 (六)社區關係	1. 明定禁止學生在校園內吸菸及嚼檳榔。 2. 配合禁菸節訂定每年六月為菸害防制教育宣導月。 3. 辦理學生菸害防制藝文活動。 4. 推動家長及來賓至校不吸菸不嚼檳榔運動。 5. 辦理家長及職員工菸害及檳榔防制研習。 6. 校園中張貼禁菸禁檳標誌。 7. 拒菸拒檳課程融入領域教學。	114/8 115/6 115/5 經常性 114/9 114/8	訓導組 訓導組 訓導組 訓導組 訓導組 訓導組
健康體 位、 全民健 保 (含正 確用 藥)	(一)訂定學校衛生政策 (二)健康服務 (三)健康教學與活動 (四)學校物質環境 (五)學校社會環境 (六)社區關係	1. 調查並鼓勵學生養成吃早餐的習慣。 2. 加強營養教育。舉辦健康飲食有益健康的活動。 3. 健康飲食習慣與知能融入餐前5分鐘。 4. 佈置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。 5. 定期測量並分析學生體重情形。 6. 實施體位不良學生健康飲食與運動指導。 7. 加強飲用水設施管理與保養。 8. 輔導成立運動社團，培養學童規律運動習慣	經常性 經常性 經常性 經常性 114/10 經常性 每學期初 經常性 114/09	訓導組 護理師 護理師 護理師 護理師 訓導組 體育 總務處 訓導組

自選議題 (安全 教育與 急救)	(一)訂定學校衛生政策	1. 建立事故傷害防制與緊急救護體系。	學年初	教導處
	(二)健康服務	2. 遊戲器材暨運動設施檢查及使用宣導。	經常性	總務處
	(三)健康教學與活動	3. 定期檢查維修校園建築設備。	經常性	總務處
	(四)學校物質環境	4. 辦理教師急救知能研習。	寒暑假	護理師
	(五)學校社會環境	5. 學生 CPR 教學。	朝會 週會	教導處
	(六)社區關係	6. 加強交通安全教育與管理措施。	經常性	總務處
		7. 辦理教職員及學生防災訓練。	經常性	教導處
		8. 事故傷害防宣導並融入領域教學。	經常性	教導處
		9. 提升體適能預防或減輕意外事故傷害。	經常性	教導處

五、人力配置：

台南市立菁寮國民中學「健康促進學校推行委員會」，組織成員執掌表如下：

計畫職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	顏○廷	校長	主持計畫之策訂並督導計畫之執行
執行秘書	蔡○偉	教導主任	研擬計畫及計劃執行與報告之彙整撰寫
活動組	林○青	訓導組長	配合計畫之研擬與執行並協助活動之執行與協調 教學策略設計及課程融入
事務組	詹○怡	總務主任	協助活動之執行與社區學校資源之協調聯繫
教學組	陳○禮	體育教師	體適能評估，活動策略設計及效果評價，
教學組	陳○宗	教師	心理健康狀況及需求評估，社區及學校資源之協調聯繫
衛教組	林○瑄	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

研究人員	莊○鈞	家長代表	協助各項活動之推展及整合家長人力協助推展健康服務
研究人員	張○雪	社區代表	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務
研究人員	各班衛生股長	學生代表	協助班級與行政單位之聯繫

六、預定進度：實施期程 114.09.01~115.06.30

月次 工作項目	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	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.編製教材及教學媒體			■	■						
7.建立健康網站與維護			■	■						
8.擬定過程成效評量工具			■	■						
9.成效評量前測					■					
10.執行健康促進計畫					■	■	■			
11.過程評量					■	■	■			
12.成效評價後測								■	■	■
13.資料分析								■	■	■
14.報告撰寫								■	■	■

七、評價方法

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

- (一) 過程評量：藉由評價過程來提升學校組織改善健康問題的能力，強調評價與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，包括個人、組織、社區、政策等各層面的分析，根據這些過程評價的質性及量性資料與建議，可提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。
- 1、行政和政策因素：包括教育方面（課程、活動、訓練的規劃與執行）、政策方面（相關規定的修訂定、組織結構與配置）。
 - 2、組織因素：包括師生互動、社團、志工等組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作功能。
 - 3、資源因素：包括人力/物力資源可近性、經費編列、設備可利用性。
- (二) 成效評量：包括影響評價及結果評價，影響評價是指評價較短期立即的計畫成效，而結果評價是指評價較長遠或最終的效果。
- 1、健康狀況：包括生理指標（如體位、齶齒、視力、血壓、血液尿液及各項生化理學檢查項目）、心理指標（如問題解決及決策力、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）、體適能指標（身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力）。
 - 2、行為與生活型態：包括預防性健康行為（如預防接種、健康檢查）、增進健康行為（如運動、均衡飲食、防曬、壓力管理）、危害健康行為（如吸菸、酒精和藥物濫用、暴力行為）。
 - 3、環境因素：包括健康環境（如校園污染防治、景觀規劃、健康餐飲供應）、健康服務（如建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統）、校園社會文化（如凝聚力、和諧性、認同感）。
 - 4、個人因素：包括健康覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能。

八、預期效益與成效指標：

- (一)凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景：關於學校的發展目標、與共同的價值，將經由學校逐漸所形成的環境氣氛中為大家所認可並產生共識。全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍。健康促進學校能實踐民主化、參與式及透明化的學校管理策略。
- (二)經由舉辦各式教育活動營造一無菸拒檳之校園環境。真正地由學生參與並且發展其行動能力，引發學生的潛能及見解，逐步落實健康生活型態。
- (三)經由舉辦各式教育活動幫助師生家長了解健康飲食、口腔保健視力保健的重要，增進其健康知覺，及正確用藥，提升其健康狀態。
- (四)結合社會資源建立合作網絡及夥伴關係。
- (五)預定在健康體位議題目標的學生健康績效指標，全校學生體位超重比率由 28.6%降低至 20%

九、所需經費由本計劃核定經費支應。

十、本計劃經校長核定後經校務會議討論通過後實施，修正時亦同。

承辦人：



主任：



校長：

