

# 臺南市立民德國民中學

## 114 學年度健康促進學校實施計畫

114.08.28 修

### 一、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。

### 二、計畫摘要：

健康狀態是影響學習及生活品質的重要因素，而學校在學生及教職員工的健康促進上則扮演極重要的角色，有效的學校健康促進計畫必須是廣泛而完整，才能涵蓋影響健康的諸多因素。

本校素以「全人教育」為核心，目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面，期望引導全校師生對健康有更正向的概念，並結合健體領域中心學校、及體育、健康教育、綜合領域等課程融入教學活動，加強個體生理、心理之自我認識，透過多元活動融合運用之下，期望能營造一個健康而有活力的校園。

本校 114 學年度健康促進學校計畫除視力保健、口腔保健、健康體位、菸檳防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)及正向心理健康促進等 7 項必選議題；自選議題為環境保護教育，主推議題為視力保健。

113 學年度執行結果中，各項議題大多融入健康教育、輔導、體育、公民、童軍等課程實施，給予學生基本知能，並由各處組辦理相關活動進行宣導，以落實生活實踐。本年度各項議題除延續 113 學年度活動與宣導外，亦依據本校健康促進學校計畫，進行任務編組與執掌分工，並逐年推行深化各項議題。

基於對環境教育及氣候變遷問題的關心，本校期能透過實行校園減塑及健康飲食等概念，結合家長組織及民間團體，喚醒學校教職員工生及家長善愛地球之公民責任，透過課程設計及個人減塑方案，從校園生活出發，積極找出個人適用之減塑行為，提供師生相關獎勵措施，思考日常消費及飲食習慣等衍伸之垃圾問題，進而改善校園及社區環境，避免塑膠微粒等物品流入海洋，影響海洋生物並透過循環影響人類身體，因此本年度自選議題將以環境保護教育為主。

本校 113 學年度新生齲齒率自 112 學年度 3.08% 升至 3.89%，略為退步，推測可能為部分學生尚未建立飯後口腔清潔及定期檢查牙齒等健康習慣，需推動吃完東西就要立刻刷牙或漱口等措施；而 113 學年度齲齒複檢率較上學年上升近 10%，代表本校宣導每半年定期檢查牙齒、如何正確刷牙、及多喝白開水減少含糖飲料及甜食等牙齒保健觀念已有成效。

觀察本校學生之體位數據，雖體位適中學生比率較全國及台南市平均值為高，過重及肥胖率亦無明顯上升趨勢，但**體重過輕比例為 8.21%**，仍需加強在校飲食教育；**體重肥胖率則是逐年下降**，顯示本校體適能課程成效

佳，學生在校除鼓勵運動習慣外，更須於課程中納入午餐營養教育，從每日均衡飲食開始，讓學生了解維持體位適中之重要性。

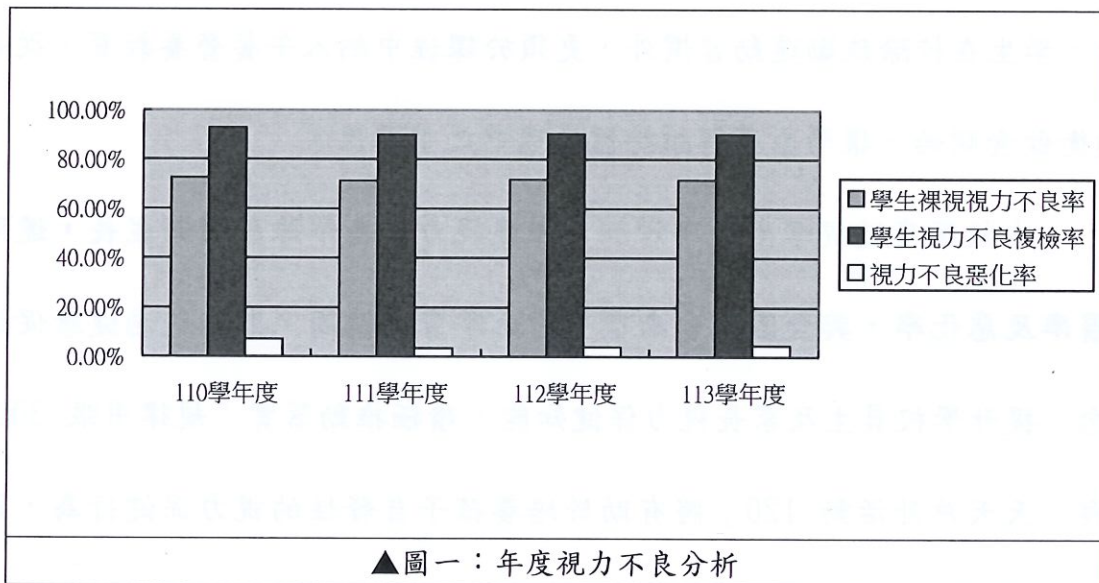
本校高度近視學生逐年增加，裸視視力不良率雖無明顯成長，連同就醫率及惡化率，與全國及台南市平均比率皆為偏高，期能透過健康促進概念，提升學校員生及家長視力保健知能，積極推動落實「規律用眼 3010」與「天天戶外活動 120」將有助於培養孩子自發性的視力保健行為，國中階段是預防及延緩近視發生的重要關鍵，希能讓孩子擁有明亮的未來。

### 三、背景說明

本校位處於台南市北區，是一所大型學校共有 69 班，學生數共約 1957 人，教職員工約 200 人。學區家長大部分屬於商、工階層，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，家庭結構改變，本校單親家庭學生比例高且有持續上升的趨勢，隔代教養、外籍媽媽等社會問題相繼出現，舉辦相關的研習進修，以提升教師有效教學與學生輔導的專業知能是本校輔導重點工作。

依據本校各年度視力保健、健康體位及口腔衛生歷年數據變化分析如下：

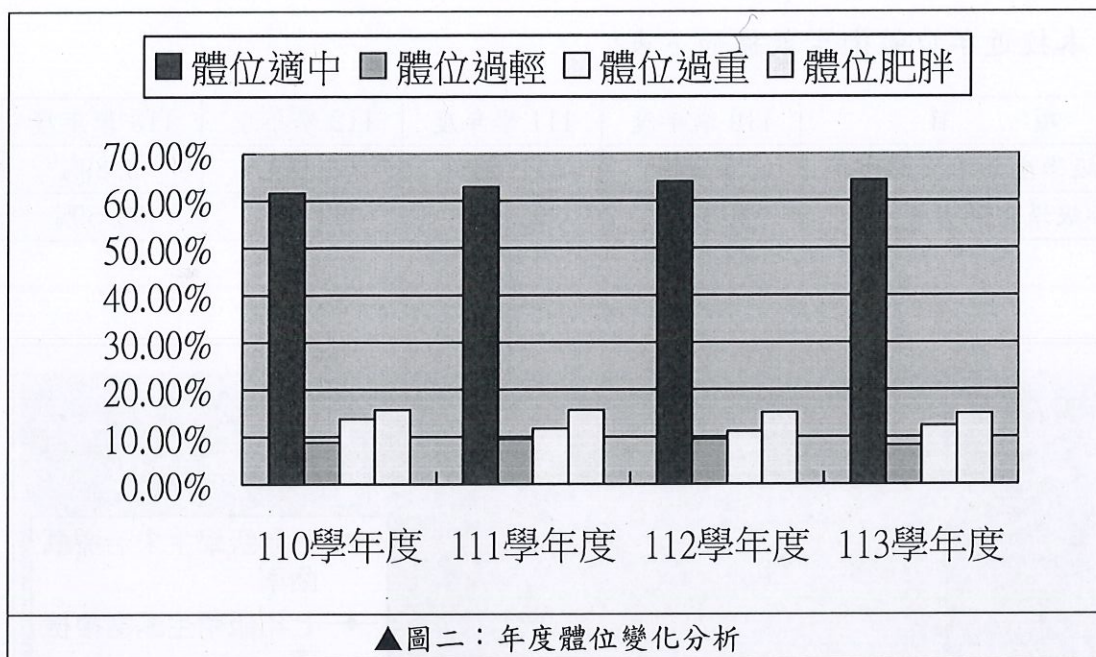
| 項 目       | 110 學年度 | 111 學年度 | 112 學年度 | 113 學年度 |
|-----------|---------|---------|---------|---------|
| 學生裸視視力不良率 | 72.6%   | 71.3%   | 71.80%  | 71.70%  |
| 學生視力不良複檢率 | 92.86%  | 90.05%  | 90.42%  | 90.29%  |
| 視力不良惡化率   | 7.1%    | 3.42%   | 3.93%   | 4.61%   |



視力保健部分，裸視不良率為 71.7%，對比上學年度降低了 0.1%，較本市國中平均為高；複檢追蹤率為 90.29%，仍較台南市平均低上許多，新年度將加強推行視力保健活動，並宣導近視等同疾病等觀念鼓勵家長就醫，113 學年度視力惡化率為 4.21%，相較 112 學年度 3.93%，略為上升，代表 114 學年度視力推廣仍待加強，預計結合眼科醫師到校宣導，篩選出本校重度近視及邊緣族群名單，邀請家長到校參與講座，讓家長及學生能正視視力惡化是一種不可逆的疾病，需要更積極的預防及定期追蹤治療。

本校近年健康體位數據如下表：

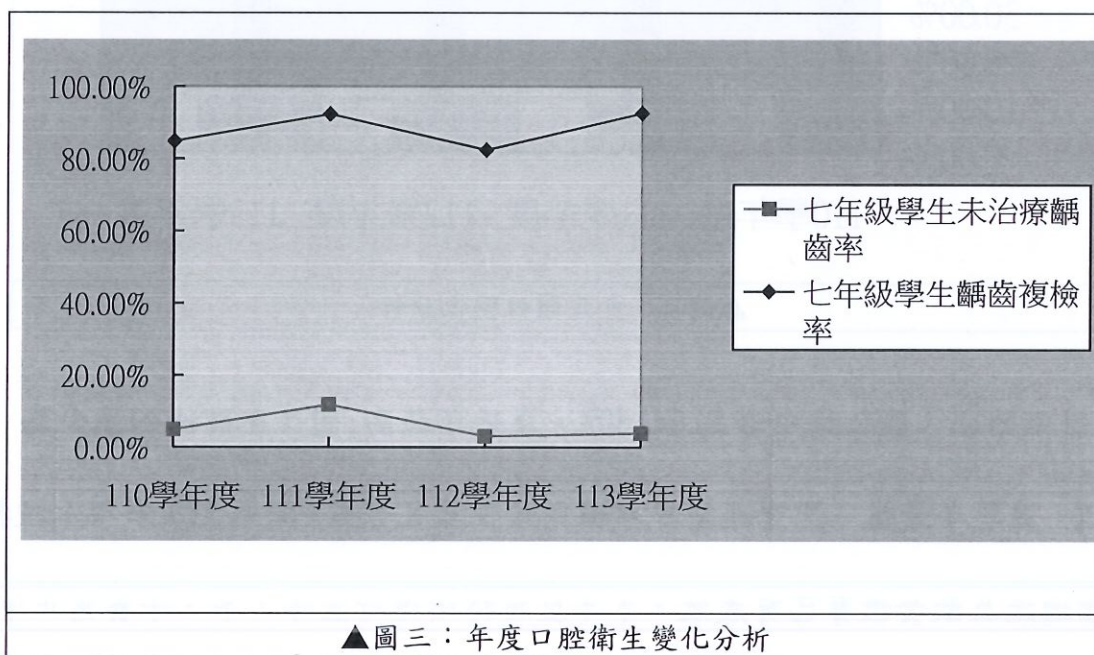
| 項 目  | 110 學年度 | 111 學年度 | 112 學年度 | 113 學年度 |
|------|---------|---------|---------|---------|
| 體位適中 | 61.63%  | 62.93%  | 64.10%  | 64.40%  |
| 體位過輕 | 8.82%   | 9.55%   | 9.53%   | 8.21%   |
| 體位過重 | 13.78%  | 11.78%  | 11.19%  | 12.43%  |
| 體位肥胖 | 15.77%  | 15.7%   | 15.18%  | 14.95%  |



健康體位部分，體位適中者為 64.40%，為近年最高；體位肥胖比例減少為 14.95%，為歷年最低，體重過輕者亦穩定減少至 8.21%，顯示 113 學年本校推行健康體適能及飲食教育已有成效，本年度將持續進行宣導，早、午餐需正常且健康飲食，以免營養不良或營養過剩，影響身心健康，並協請健康及體育課程，增加健康飲食及體適能運動之實踐技能，將飲食及運動習慣融入於日常生活中，充實青少年期之身心靈完善狀態。

本校近年口腔衛生數據如下表：

| 項 目         | 110 學年度 | 111 學年度 | 112 學年度 | 113 學年度 |
|-------------|---------|---------|---------|---------|
| 七年級學生未治療齲齒率 | 4.95%   | 11.84%  | 3.08%   | 3.89%   |
| 七年級學生齲齒複檢率  | 84.85%  | 92.31%  | 82.35%  | 92.59%  |



▲圖三：年度口腔衛生變化分析

口腔保健部分，113 學年度未治療齲齒率 3.89%比 112 學年度 3.09%增加近 0.8%，可見此年段國小後到國中潔牙推動之效果，仍有進步空間；但複檢率，較往年增加，將持續推動口腔保健的觀念與行動，鼓勵飯後漱口或潔牙，每日至少刷兩次牙。

113 學年度學生健康資訊系統資料達成指標狀況

| 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 | 71.70% | <input type="checkbox"/> 達市平均以下<br><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 | 90.29% | <input type="checkbox"/> 達市平均以上<br><input checked="" 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  | 4.61%  | <input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下<br><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 | 3.89%  | <input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下<br><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 | 92.59% | <input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上<br><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 | X      | <input type="checkbox"/> 達市平均以上<br><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  | 8.21%  | <input type="checkbox"/> 達市平均以下<br><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 | 64.40% | <input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上<br><input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力 |
|      | 體位過重率     | 國中 11.96 | 國中 11.92 | 12.43% | <input type="checkbox"/> 達市平均以下<br><input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力 |
|      | 體位肥胖率     | 國中 16.41 | 國中 17.66 | 14.95% | <input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下<br><input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力 |

另配合 113 學年度健康促進學校『性教育』線上問卷填報統計結果如下：

| 類別  | 113 學年項目與比率 |           |               |               |               |
|-----|-------------|-----------|---------------|---------------|---------------|
|     | 項目          | 性態度%      | 性知識%          | 接納愛滋感染者比率%    | 性危險知覺比率       |
| 性教育 | 前測          | 72.05%    | 79.09%        | 58.79%        | 85.45%        |
|     | 後測          | 87.05%    | 89.32%        | 84.24%        | 89.09%        |
|     | 項目          | 拒絕性行為效能比率 | 正向心理健康指標-正向情緒 | 正向心理健康指標-正向關係 | 正向心理健康指標-正向成就 |
|     | 前測          | 76.36%    | 98.18%        | 78.18%        | 43.64%        |
|     | 後測          | 83.64%    | 100.00%       | 90.91%        | 58.18%        |

113 學年的性教育中，性態度、性知識與接納愛滋等的前後測之比率皆有提升，代表學生於觀念上及給予愛滋病患者應有的人權與尊重有明顯的提升，為使學生可清楚掌握兩性平等與尊重的觀念，今年將持續著重於相關課程的融入與宣導，透過課程給予學生正確觀念，使學生逐漸內化接納。

113 學年度健康促進學校『菸害防制』線上問卷填報統計結果如下：

|      |    |                  |                       |                       |                  |
|------|----|------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| 菸害防制 | 項目 | 菸害防制<br>自我效能     | 態度                    | 吸菸意向                  | 菸害認知             |
|      | 前測 | 97.63%           | 95.76%                | 1.27%                 | 82.81%           |
|      | 後測 | 96.90%           | 97.41%                | 0%                    | 91.87%           |
|      | 項目 | 學生吸菸率            | 學生電子煙<br>使用率          | 校園二手菸<br>暴露率          | 家中二手菸<br>暴露率     |
|      | 前測 | 3.39%            | 1.69%                 | 5.08%                 | 20.34%           |
|      | 後測 | 0.00%            | 0.00%                 | 0.00%                 | 17.24%           |
|      | 項目 | 學生參與菸害<br>防制教育比率 | 吸菸學生參與<br>戒菸教育率       | 學生嚼檳率                 | 學生參與檳榔<br>防制教育比率 |
|      | 前測 | 84.75%           | 100.00%               | 0.00%                 | 62.71%           |
|      | 後測 | 79.31%           | 0%                    | 0.00%                 | 86.21%           |
|      | 項目 | 嚼檳學生參與<br>戒檳教育比率 | 正向心理健康<br>指標-正向情<br>緒 | 正向心理健康<br>指標-正向關<br>係 | 檳榔危害認知           |
|      | 前測 | 0.00%            | 96.61%                | 96.61%                | 78.81%           |
|      | 後測 | 0.00%            | 91.38%                | 94.83%                | 88.79%           |

透過前後測題目分析可得結論如下：

- (1). 本校菸檳防制後測數據落遜於前測數據有以下項度：態度、吸菸意向、校園二手菸暴露率、家中二手菸暴露率、正向心理健康菸檳防制-正向情緒等，經質性訪談數據有落差的學生，了解後，前測吸菸意向及吸菸率皆為誤填，後測數據自 1.27%降為 0%；校園二手菸暴露率三名為誤填，後測數據自 5.08%降為 0%；態度、

正向心理健康菸檳防制-正向情緒之數據退步，推測應與填答時的題目敘述理解錯誤有關；至於家中二手菸暴露率數據增加，正面看來，學生對二手菸的認知度增加，雖然比率不算太高，為了推廣無菸家庭，此部分名單交由任課老師及導師協助關心，並製作學習單訪問家中抽菸家人，藉此提醒吸菸者顧慮青少年成長期的健康。

(2) 本校菸檳防制後測較前測改善者有：菸害認知、學生參與菸害防制教育比率、學生參與檳榔防制教育比率，以上三項數據大幅上升，可見認知方面，透過教學及宣導，足以導正學生對於菸檳酒的錯誤知識。

(3) 相較於各年度之市平均後測數據，除了態度外，本校其餘 14 個項度，皆優於本市平均，可見菸檳酒防制議題於本校推廣之成效。

#### 四、計畫內容

| 推動策略         | 具 體 作 法   | 主辦單位       | 協辦單位        |
|--------------|---|------------|-------------|
| (一) 訂定學校衛生政策 | 1. 成立健康促進委員會，定期召開會議，擬定年度計畫，統合分配各處室工作，具體執行。                  | 校長         | 各處組         |
|              | 2. 執行健促委員會決議，協助健促計畫擬定與執行，列入年度行事曆實施。                         | 學務主任       | 各處組         |
|              | 3. 依據議題，協助擬定健促細部子計畫，以具體推行實施。                                | 衛生組        | 各處組         |
|              | 4. 依據學校年度推動議題，辦理相關健促研習，或提供相關研習訊息。                           | 衛生組        | 健康中心        |
|              | 5. 擬定健康體位為校本課程，將健康體位、健康飲食融入教學課程，並實施運動賽事、體適能等活動，建立自主管理及獎勵制度。 | 學務處<br>教務處 | 全體師生        |
|              | 6. 定期開會檢討成效並提出執行成果。   | 校長         | 各處組         |
| (二) 健康教學與活動  | 1. 統合健促委員會、課發會、健教領域會議決議，編列適合本校的課程計畫、健促議題、課程進度，以實質融入教學活動。    | 教務處        |             |
|              | 2. 發展、建立、分享、交流健康教育教材、教案、網頁資訊，提供教學所需素材。                      | 教務處        | 健教領域<br>資訊組 |
|              | 3. 透過課程教育，逐步由健康教育領域擴展其他學科領域與日常生活中，以建立學生正確的健康生活技能，自主         | 教務處        | 全體師生        |
|              | 4. 不定期辦理各類健康促進議題講座。   | 衛生組        |             |
|              | 5. 不定期辦理健康促進相關藝文競賽。   | 活動組<br>衛生組 |             |
|              | 6. 定期辦理 CPR 種子學員訓練。   | 衛生組        | 健康中心        |
|              | 7. 著重健康體位校本課程，研發健康飲食教材，培養正確飲食觀念，落實學校午餐食物內容與營養均衡基準。          | 教務處<br>總務處 |             |
|              | 8. 定期辦理體適能宣導、營養教育課程、體適能、體育競賽活動                              | 衛生組<br>體育組 |             |
|              | 9. 辦理班級「動眼操」、「自主潔牙」等保健活動。                                   | 衛生組        | 健康中心<br>導師  |
|              | 10. 組訓「衛環社小志工」，推行拒菸、拒檳、反毒、反霸凌等法治宣導。                         | 學務處        |             |

| 推動策略       | 具體作法  | 主辦單位           | 協辦單位               |
|------------|---|----------------|--------------------|
| (三) 健康服務   | 1. 辦理全校學生身高、體重、視力測量，新生體檢，有效建檔、儲存與運用，並針對檢查異常者進行追蹤矯治。                       | 健康中心           | 衛生組                |
|            | 2. 健康中心針對全校教職員工生、家長，提供健康諮詢服務與各類健康資訊。                                      | 健康中心           | 衛生組                |
|            | 3. 監控、因應學校傳染病的發生，即時通報，並隨時提供防治流行病正確觀念與方式。                                  | 健康中心           | 衛生組                |
|            | 4. 架設「民德健促網站」，張貼、刊登健康促進、疾病防治等相關文章、資訊，納入班會討論議題。                            | 衛生組            | 導師                 |
| (四) 學校物質環境 | 1. 定期檢驗、維護校園硬體設施之安全。  | 總務處            |                    |
|            | 2. 提供充足飲水、照明、衛生設備，定期檢視、維護。  | 總務處            |                    |
|            | 3. 推行環境教育，辦理節能減碳、校園美化綠化工作。  | 環境教育委員會<br>總務處 |                    |
|            | 4. 實施校內資源回收、環境清掃。   | 衛生組            | 全體師生               |
|            | 5. 健促議題融入教室佈置，張貼展示各類健康促進海報、學生作品，營造健康情境。                                   | 活動組<br>衛生組     |                    |
|            | 6. 架設張貼禁菸、拒檳告示、海報，公告校園為禁菸、拒檳場所。   | 衛生組            | 總務處                |
| (五) 學校社會環境 | 1. 凝聚學校健康促進的共識及建立共同願景，並透過教職員工及家長的宣導，提升健康促進概念的重要性。                         | 校長             | 全體教職員              |
|            | 2. 推動友善校園，營造良善、友愛的校園氣氛。   | 學務處            | 各處組                |
|            | 3. 建立健康生活公約，並制訂獎勵制度，鼓勵學生實踐健康活動。   | 學務處            | 全體師生               |
|            | 4. 建立教職員工生關懷、互助機制，提供弱勢、特殊需求學生心理、經濟、物質環境等方面的援助與照護。                         | 各處組            | 全體師生               |
|            | 5. 結合機構、社區、學生家長等資源，建立互惠合作關係，提供資源、場地，藉以讓家長志工得以獲得健康促進的知能與概念，以協助校內健康促進活動的推行。 | 學務處<br>輔導室     |                    |
|            | 6. 定期辦理師生健康檢查、健康講座、健康促進等相關活動  | 衛生組            | 健康中心<br>人事室<br>教師會 |
|            | 7. 定期辦理各年級體育賽事，透過體育教學與班際良性競賽，培養建立運動風氣。                                    | 體育組            |                    |

| 推動策略     | 具體作法  | 主辦單位              | 協辦單位        |
|----------|---|-------------------|-------------|
| (六) 社區關係 | 1. 結合機構、社區、家長資源，建構健康促進的支持環境，共同推動健促議題。                     | 學務處<br>輔導室        |             |
|          | 2. 配合家長親職日、家長志工活動日、新生報到、民德盃競試、運動會，邀請學生家長、社區人士，辦理相關健康議題講座。 | 輔導室<br>教務處<br>學務處 | 衛生組<br>導師   |
|          | 3. 結合校慶活動，協請醫療院所，辦理學生家長、社區人士健康檢查活動。                       | 衛生組               | 衛生所<br>醫療機構 |
|          | 4. 透過本校健康促進學校網站，公布相關健康促進資訊，提供學校、家長、社區交流的平台。               | 資訊組               | 衛生組         |
|          | 5. 組訓家長志工團隊，協助學區安全網絡、交通導護、午餐查驗、學生健檢、健促宣導等工作。              | 學務處<br>總務處        | 輔導室         |
|          | 6. 開放校園運動場地，提供社區民眾、學生家長多元運動空間。                            | 總務處               |             |

#### (七) 各項議題宣導

| 各項議題 | 具體作法                                   | 實施地點       | 備註         |
|------|--|------------|------------|
| 視力保健 | 針對高度近視學生實施護眼按摩運動，並透過全校演講，建立正確的護眼知能與習慣。 | 操場         | 宣導視力保健觀念   |
|      | 結合下課時間，搭配節慶及主題活動，鼓勵學生至教室外觀賞學生才藝演出      | 展翅樓外<br>草皮 | 執行戶外望遠     |
|      | 開設健體戶外課程及社團體育性課程，鼓勵離開教室，在戶外活動望遠        | 戶外場地       | 戶外眼球放鬆     |
| 口腔衛生 | 中午飯後時間鼓勵飯後潔牙活動                         | 各班         | 培養餐後潔牙習慣   |
|      | 結合社區牙醫診所，入校宣導正確潔牙觀念                    | 民德館        | 培養正確牙齒保健觀念 |
| 菸檳防制 | 菸檳海報或漫畫比賽全校學生自由報名參加比賽                  | 校內         |            |
|      | 菸檳海報展得獎作品展示、觀摩、宣導教育                    | 學務處旁       | 宣導正確健康觀念   |
|      | 菸檳毒品專題演講，曾經有吸煙的同學接受戒煙資訊，積極改善身體健康       | 主控室        |            |
|      | 成立學生衛生宣導隊，對家長、老師、學生進行宣導正確反菸檳毒。         | 操場<br>校門口  | 宣導正確健康觀念   |

|                  |   |                                  |                              |
|------------------|---|----------------------------------|------------------------------|
|                  | 抽菸名單列管，進行輔導教育，改變學生行為，降低抽菸人數，進而影響家長、社區達成無菸校園進而無菸社區   | 輔導室<br>學務處                       | 與衛生局、社區里長、便利商店合作             |
| 性教育(含愛滋病防治)      | 辦理專題演講，記錄片賞析，向全校教職員工與師生實施性教育及愛滋病防治等相關宣導教育   | 民德館                              | 宣導正確健康觀念                     |
| 正向心理健康           | 辦理心理健康漫畫比賽，宣導、漫畫展展示、觀摩、宣導正向心理教育。  | 輔導室                              | 宣導正確健康觀念                     |
| 健康體位             | 向全校教職員工與師生實施健康體位專題演講宣導正確資訊  | 民德館                              | 宣導正確健康觀念                     |
|                  | 結合日常體育課、及校慶運動會等促使師生養成健康運動的觀念與習慣，並積極辦理各項體育競賽活動，及體育融入教學體適能測量（推廣至教師、家長社區民眾皆可參與測量）<br>學生體位過胖過輕之飲食追蹤提醒 | 操場<br>校慶<br>保健中心<br>健體領域<br>全體教師 | 增進師生體育活動意願<br>維持師生健康<br>社區里長 |
| 全民健保(含正確用藥)      | 1. 配合轄區藥師，辦理正確用藥觀念宣導。<br>2. 藥物濫用防制宣導、漫畫展展示、觀摩、宣導教育。   | 校內                               | 宣導正確健康觀念                     |
| 安全教育急救           | 承辦本校或本市國中小教師安全急救教育實作研習  | 市政府<br>各校                        | 急救概念、技能培養                    |
|                  | 國一學生安全教育急救推廣<br>各項急救技能學習  | 網路 K12<br>教室                     | 急救概念培養<br>融入資訊教育             |
| 健康知識觀念宣導         | 運用班會資訊、網路、健體領域宣導正確資訊  | 網路、班會、操場                         |                              |
| 衛生政策演講、宣導、健康資訊分享 | 向全校教職員工與師生實施宣導教育。   | 民德館<br>操場                        | 宣導正確健康觀念                     |
|                  | 衛生、健康相關資訊展示、觀摩、宣導教育   | 民德館<br>操場<br>各班                  | 宣導正確健康觀念                     |
| 重點宣導月            | 結合各項重要節日對於各項衛生政策、健康推廣活動」重點宣導推廣  | 週會班會<br>朝會                       |                              |

## 五、人力配置

| 計畫職稱  | 姓名                              | 職稱        | 在本計畫之工作項目                                    |
|-------|---------------------------------|-----------|--|
| 主任委員  | 蔡明昌                             | 校長        | 研擬並主持計畫，協調、督導計畫實施、彙整報告撰寫                     |
| 副主任委員 | 楊美芳                             | 教務主任      | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，綜理課程計畫。                  |
| 副主任委員 | 陳惠釗                             | 輔導主任      | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，綜理家長、社區參與。               |
| 副主任委員 | 卓輝泰                             | 總務主任      | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，綜理硬體設備建置。                |
| 總幹事   | 洪志璋                             | 學務主任      | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，綜理師生健促活動。                |
| 副總幹事  | 鄭建志                             | 衛生組長      | 研究策劃，督導計畫執行。                                 |
| 副總幹事  | 許智翔                             | 體育組長      | 協助體適能、體育活動規劃與執行。                             |
| 副總幹事  | 江昱德                             | 學生活動組長    | 協助健促社團成立，辦理健促相關藝文競賽與活動。                      |
| 副總幹事  | 楊智強                             | 生活教育組長    | 協助學生健康生活行為、習慣之輔導。                            |
| 教學活動組 | 李佩芬                             | 教學組長      | 協助健促課程編排、計畫，將健康議題融入教學相關課程。                   |
| 教學活動組 | 黃玉伶<br>余昌高<br>黃鳳怡<br>王亦欣<br>鄭政鴻 | 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、融入教學示範        |
| 教學活動組 | 蔡妙青<br>王敏華<br>劉佩綾               | 健康與體育領域教師 | 協助健康教育課程活動設計、教材蒐集、教案分享，配合健促議題融入課程教學，並分析效果評價。 |
| 社區關係組 | 王亦欣                             | 輔導組長      | 協助師生心理健康相關宣導及活動安排。                           |
| 社區關係組 | 吳佩芬                             | 資料組長      | 協助聯繫家長、社區，參與健康促進學校活動。                        |
| 學校環境組 | 林信宏                             | 事務組長      | 協助硬體設備的建置與安全查核。                              |

| 計畫職稱  | 姓名         | 職稱       | 在本計畫之工作項目                             |
|-------|------------|----------|---------------------------------------|
| 健康服務組 | 潘芙蓉<br>陳一伶 | 校護       | 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。 |
| 資訊組   | 胡家麟        | 資訊組長     | 健康資訊網路網頁製作及維護。                        |
| 協助人員  | 鄧妙姿<br>段佩吟 | 會計室      | 協助健康促進相關業務經費核銷。                       |
| 協助人員  | 劉怡萱        | 教師會會長    | 協助辦理教師健康促進活動，宣達推動健促理念。                |
| 協助人員  | 許原彰        | 家長會代表    | 結合本校學生家長、社區資源，協助辦理、推行健促活動與相關議題宣導。     |
| 協助人員  | 黃俊源        | 社區代表（里長） | 協助社區活動推展。                             |
| 協助人員  | 馬慈蓮        | 衛生局幹事    | 協助無菸校園推廣。                             |
| 協助人員  | 薛伊均        | 營養師      | 協助健康促進學校推廣。                           |

## 六、預定進度 (114年8月1日~115年7月31日)

| 月次<br>工作項目    | 114<br>8月 | 114<br>9月 | 114<br>10月 | 114<br>11月 | 114<br>12月 | 115<br>1月 | 115<br>2月 | 115<br>3月 | 115<br>4月 | 115<br>5月 | 115<br>6月 | 115<br>7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更新 |           |           |            | ■          | ■          | ■         | ■         | ■         | ■         | ■         | ■         | ■         |
| 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：

1. 每學期召開學校衛生委員會，檢討各議題的得失，並作成會議記錄以為改進之依據。
2. 期初召開健康促進委員會將本學年度健康促進學校議題、活動內容充分檢討，獲得共識。
3. 經由老師、學生、家長會檢討相關問題，提供學校改進建議（例如哪一項體育競賽各班學生最感興趣）。健康資訊學生、教師最需要可聘任專家學者專題報告。
4. 辦理活動照片成果（相關軟硬體設施改善、或成立之規範組織）、活動心得（從活動中得到的看法與感受）等。
5. 利用導師會報時間、班會活動調查徵詢導師、學生意見以為健康促進活動改善之依據。

(二) 成效評量：包括影響評估及結果評估，影響評估是指評估較短期立即的計畫成效，結果評估是指評估較長遠或最終的效果。

1. 積極開發健康促進學校融入教學模式，為了評價課程推動成效，在計畫實施前，對二年級學生進行前測，學期末進行後測。教學內容包括各項體適能、急救技能、菸害防制、檳榔防制、健康體位、用藥安全、

全民健保，描述計畫執行前後的學生對於吸菸與嚼食檳榔的健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能、行動能力的具體變化，如進行量性問卷的前後測，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。

2. 期初由健康檢查中篩檢出體重過胖、過輕的學生，定期追蹤並成立體控班於每月月底測量 BMI 值，以檢驗成功率。並且進行量性問卷的前後測，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。
3. 對全校學生與老師作健康飲食營養概念問卷，並且進行量性問卷的前後測，亦可進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。
4. 學期末運用班會時間調查學生對於這一年學校健康環境提供尚有何意見，作為下學年改善，或是訂定下一個健康促進學學議題之依據。

## 八、成效指標與預期效益

下表為 114 學年度健康促進議題預期指標

| 議題名稱 | 指標名稱          | 114 學年度預期績效指標 | 預期效益   |
|------|---------------|---------------|--|
| 視力保健 | 裸視篩檢視力不良率     | 降低 0.2% 以上    | 透過課程、講座、「動眼操」、「飯後潔牙」活動，使自主實施眼睛保健，並提升學生潔牙次數每日達 3 次以上。 |
|      | 裸視篩檢視力不良就醫複檢率 | 達 95% 以上      |  |
|      | 視力不良惡化率       | 國中 3% 以下      |  |
| 口腔保健 | 學生未治療齲齒率      | 降低 1% 以上      | 定期檢查學生視力、口腔狀態，檢查異常者，進行追蹤矯治，並提升矯治率至 95% 以上。           |
|      | 學生複檢齲齒診治率     | 達 95% 以上      |  |
| 健康體位 | 學生體位適中比率      | 提升 1% 以上      | 1. 每學年實施體適能檢測，並透過體育活動，培養學生自主運動的喜                     |
|      | 學生體位肥胖比率      | 降低 1% 以上      |  |
|      | 學生體位過重比率      | 降低 1% 以上      |  |

|                 |                |         |   |
|-----------------|----------------|---------|---|
|                 | 學生體位過輕比率       | 降低 1%以上 | <p>好、態度與習慣。</p> <p>2. 辦理食品營養宣導，學生享用學校午餐，減少外購食品，建立健康營養飲食的觀念。</p> <p>3. 全校學生體位過重及肥胖比例由 27.4%降至 26%，約 20 人，過輕比例則降至 7%以下。</p>                         |
| 全民健保<br>(含正確用藥) | 遵醫囑服藥率         | 達 95%以上 | <p>1. 透過課程、講座提升學生正確用藥的觀念，並實際運用於日常用藥中。</p> <p>2. 結合學區藥局，聘請藥師為本校諮詢藥師，以利教職員、學生、家長知悉諮詢管道。</p>   |
|                 | 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 |   |
|                 | 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<br>防制        | 無菸校園率          | 達 100%  | <p>1. 營造校園環境為無菸無檳環境。</p> <p>2. 100%達成教職員工、家長、來賓不攜菸檳到校，在校不吸菸、不嚼食檳榔。</p> <p>3. 100%的學生認為學校有營造無菸無檳環境。</p> <p>4. 輔導吸菸學生，辦理戒菸教育，使個別學生逐步達成減量、戒菸的目的。</p> |
|                 | 無檳校園率          | 達 100%  |   |
|                 | 學生吸菸率          | 2.5%以下  |   |
|                 | 學生嚼檳率          | 1.4%以下  |   |
|                 | 學生電子煙使用率       | 1.3%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       | 7%以下    |   |
|                 | 吸菸學生參與戒菸教育率    | 達 100%  |   |
| 嚼檳學生參與戒檳教育比率    | 達 80%以上        |         |   |
| 性教育<br>(含愛滋病防治) | 性知識正確率         | 達 85%以上 | <p>1. 設計性教育(含愛滋病防治)活動與課程，將性教育(含愛滋防治)「教學模組」融入課程教學中。</p> <p>2. 期藉由學校課程教學以及校園活動之推行，使學生學習到相關知識、態度與生活技能，並能將生活技能運用在生活中(素養導向)。</p>                       |
|                 | 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 80%以上 |   |

|              |   |               |   |
|--------------|---|---------------|---|
| 正向心理<br>健康促進 | 至少辦理 1 場結合生命教育、<br>正向心理健康議題課程或相關<br>宣導活動，鼓勵學生用正向樂<br>觀態度面對學習。 | 達 1 場次        | 1. 結合輔導室推廣生命教育，辦理生命較於講座課程，提升學生對於自我價值的認同，營造校園友善、正向的氛圍。<br>2. 舉辦心理健康繪畫比賽，透過藝術表達及展示，讓學生的身心靈得到紓壓解放。<br>3. 配合節慶活動，定期舉辦才藝活動，並融入健康促進宣導主題，讓才華洋溢的學生將健康大聲唱出來。 |
|              | 心理健康正確知識率   | 後測較前測提升<br>5% |   |
|              | 心理健康正向態度率   | 後測較前測提升<br>5% |   |
|              | 心理健康自我效能比率  | 後測較前測提升<br>5% |   |

九、本計劃經校務會議提案通過後實施，修正時亦同。

承辦人

教師兼  
衛生組長 鄭建志

處室主任：

教師兼  
學務主任 洪志偉

校長：

臺南市立民德  
國民中學校長 蔡明昌