

臺南市立安平國民中學 114 學年度健康促進學校實施計畫

壹、計畫依據

臺南市政府教育局 107 年 8 月 9 日南市教安(二)字第 1070878918 號函

貳、計畫摘要

健康是人生最重要的財富，有健康的身體與心理，才有美好的未來。本校多年來辦理健康促進學校計畫，規劃諸多健康促進宣導講座及教學活動，經過多年的努力，學生在視力、口腔、體位等健康指標，均有顯著地進步。本校 114 學年度除必選六大議題：視力保健、口腔衛生、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）之外，並以「性教育」為主推議題，以「安全教育與急救」為自選議題，希望學生、教師與家長皆能在此計畫下有所收穫。

參、背景說明

本校位於臺南市安平區，緊鄰五期重劃區、安平老街與安平港，為一所都會區中型學校。由於學校周遭小吃店、早餐店、飲料店林立，許多學生早餐、晚餐仰賴外食，以致學生營養失衡，可能影響學生健康。此外，由於目前智慧型手機、平板電腦等 3C 產品充斥青少年生活，學生平日晚上及假日常將時間用於手機或電腦上，可能影響個人視力，造成近視問題。

學生健康狀況與家庭息息相關，家長若重視子女飲食習慣、網路交友情形，進而關心子女學習概況，學生定能擁有良善健康的身心。本計畫擬藉由學校各項活動的宣導與推展，改善學生和家長的健康觀念，進而養成學生和家長的良好習慣，擁有更健康、均衡的生活。

本校 114 學年度持續依據臺南市健康促進學校實施計畫，提出視力保健、口腔衛生、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）六大議題，進行活動設計與宣導。為加強學生拒菸意識，114 學年度選擇「性教育」為主推議題，加強推動之；為加強自我安全保護觀念與能力，本學年度自選主題為「安全教育與急救」。

◎健康促進學校執行情形

	項目	111 學年度	112 學年度	113 學年度
視力保健	全體裸視篩檢視力不良率	72.4%	68.3%	63.3%
	裸視篩檢視力不良就醫複檢率	98%	99%	99.8%
	視力不良定期就醫追蹤率	98%	99%	99%

本校 113 學年度全體裸視篩檢視力不良率為 63.3%，較去年降低 5%；113 學年度裸視篩檢視力不良就醫複檢率為 99.8%，較去年增加 0.8%。視力不良定期就醫追蹤率為 99%。全體裸視篩檢視力不良率下降，且裸視篩檢視力不良就醫複檢率及視力不良定期就醫追蹤率皆超過 95%，可見本校對於學生視力檢查之後續關懷與追蹤的狀況甚佳。

	項目	111 學年度	112 學年度	113 學年度
口腔衛生	學生齲齒率	31%	32.19%	12.44%
	學生齲齒複檢率	100%	100%	99%

本校 112 學年度學生齲齒率為 12.44%，學生齲齒複檢率為 99%。此口腔衛生之調查對象為甫入學的七年級學生，齲齒問題係國中端之努力方向，故本校 114 學年度加強口腔衛生議題的宣導，推動學生午餐後潔牙、舉辦口腔衛生保健活動與講座，並邀請家長參與，期能喚醒學生與家長對口腔保健的重視，改善學生齲齒狀況。

	項目	111 學年度	112 學年度	113 學年度
健康體位	學生體位適中比率	62.2%	62.16%	63.5%
	學生體位過輕比率	8.2%	7.31%	7.96%
	學生體位過重比率	15.1%	13.74%	10.76%
	學生體位超重比率	14.5%	16.79%	17.66%

本校 113 學年度學生體位適中比率為 63.5%，較去年增加 1.34%；體位超重比率增加至 17.66%，較去年上升 0.87%。體位過輕比率增加至 7.96%，增加 0.65%。上述數據顯示本校 113 學年度在肥胖問題並未明顯惡化，114 學年度將繼續加強學生正確飲食與運動之觀念，並持續追蹤體重過重及超重學生之健康狀況。

肆、計畫內容

1. 視力保健具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
(一)訂定學校衛生政策	擬定及實施「視力保健」計畫	衛生組	健康中心
	成立視力保健小組	衛生組	健康中心
	定期開會評估檢討執行成效	衛生組	健康中心
(二)健康服務	進行視力篩檢及學生視力複檢	健康中心	衛生組
	獎勵視力矯治完成學生	健康中心	衛生組
	視力檢查矯治追蹤統計	健康中心	衛生組
	給家長一封信,提醒家長注意學生視力保健	健康中心	衛生組
(三)健康教學與活動	舉辦有關視力保健藝文活動	衛生組	活動組
	視力保健融入健康教育課程	教學組	衛生組
(四)學校物質環境	校園內張貼視力保健海報	衛生組	健康中心
	校園內種植綠色樹木及盆栽	事務組	衛生組
	提供美化、綠化的校園景觀	事務組	衛生組
	定期教室採光檢測、課桌椅高度,燈管損壞維修	事務組	衛生組
(五)學校社會環境	鼓勵學生進行護眼活動	衛生組	健康中心
	鼓勵學生定期進行視力檢查	健康中心	衛生組
(六)社區關係	結合社區辦理視力保健講座	衛生組	健康中心
	參與社區舉辦的宣導活動	衛生組	健康中心

2. 口腔衛生

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
(一)訂定學校衛生政策	擬定及實施口腔衛生保健計畫	衛生組	健康中心
	定期評估檢討執行成效	衛生組	健康中心
(二)健康服務	進行口腔衛生宣導活動	衛生組	健康中心
	進行口腔健康篩檢及學生齲齒複檢	健康中心	衛生組
	口腔檢查矯治追蹤統計	健康中心	衛生組
	提供口腔衛生教學教具(牙齒模型、掛圖)	衛生組	健康中心
	佈置口腔保健專欄	衛生組	健康中心
	提供口腔衛生資料及諮詢服務	健康中心	衛生組
(三)健康教學與活動	舉辦有關口腔衛生藝文活動	衛生組	活動組
	口腔衛生融入健康教育課程	教學組	衛生組
(四)學校物質環境	合作社依規定販賣校園食品	合作社	衛生組
	校園內張貼口腔衛生海報	衛生組	健康中心
	飲水設備安全維護	事務組	衛生組
(五)學校社會環境	鼓勵學生進行飯後潔牙活動	衛生組	健康中心
	鼓勵學生定期至牙醫診所進行檢查	健康中心	衛生組
(六)社區關係	結合社區辦理口腔衛生講座	衛生組	健康中心
	參與社區舉辦的宣導活動	衛生組	健康中心

3.健康體位

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
(一)訂定學校衛生政策	擬定及實施「健康體位」計畫	衛生組	健康中心
	成立健康體位小組	衛生組	健康中心
	定期開會評估檢討執行成效	衛生組	健康中心
(二)健康服務	定期測量並分析學生體重情形	健康中心	衛生組
	實施體位不良學生健康飲食與運動指導	衛生組	健康中心
	成立運動社團，培養學童規律運動習慣	體育組	衛生組
	落實健康飲食教育宣導	衛生組	健康中心
	健康飲食專欄，提供健康飲食資訊	衛生組	健康中心
	辦理校慶運動會與體能活動	體育組	衛生組
	加強師生體適能檢測	體育組	衛生組
	提供體重過重健康資料及諮詢服務	健康中心	衛生組
(三)健康教學與活動	實施午餐營養教育	衛生組	健康中心
	辦理學童健康飲食講座	衛生組	健康中心
	健康飲食融入健康教育課程	教學組	衛生組
	辦理學生「健康體位」藝文活動	衛生組	活動組
(四)學校物質環境	合作社販賣校園核可的食品、飲料	合作社	衛生組
	提供安全又營養的午餐	午餐執秘	衛生組
	加強飲用水設施管理與保養	事務組	衛生組
	健全游泳池、運動場、籃球場、排球場	事務組	體育組

(五)學校社會環境	鼓勵學生養成吃早餐的習慣	衛生組	健康中心
	鼓勵教師同仁參與有益健康的活動	衛生組	人事室
	鼓勵學生參加各項運動競賽	體育組	衛生組
(六)社區關係	結合社區，辦理家長健康飲食講座	衛生組	健康中心
	參與社區舉辦的宣導活動	衛生組	健康中心

4.菸害防制(含電子菸)具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
(一)訂定學校衛生政策	擬定及實施「無菸害校園」計畫	衛生組	健康中心
	成立校園菸害防制小組	衛生組	健康中心
	定期開會評估檢討執行成效	衛生組	健康中心
(二)健康服務	邀請衛生機構到校辦理拒菸活動	衛生組	健康中心
	配合健康教育課程進行宣導活動	衛生組	教學組
	辦理職員工菸害防制研習	衛生組	人事室
	辦理學生戒菸教育及CO檢測	衛生組	生教組
	佈置菸害防制專欄(含電子菸)	衛生組	健康中心
	個案輔導並提供戒菸相關資料和諮詢服務	衛生組	健康中心
(三)健康教學與活動	配合禁菸節訂定每年六月為菸害防制教育宣導月	衛生組	健康中心
	禁菸課程融入領域教學(含電子菸)	教學組	衛生組
	辦理學生「戒菸拒檳」的藝文活動	衛生組	活動組
(四)學校物質環境	校園中張貼禁菸標誌	衛生組	事務組
	校園內張貼禁菸海報	衛生組	健康中心

(五)學校社會環境	邀請衛生機構到校辦理拒菸活動、戒菸活動	衛生組	健康中心
	鼓勵學生參加各項禁菸、拒檳競賽	衛生組	健康中心
	提供「禁煙、拒檳」標語的跑馬燈	衛生組	文書組
(六)社區關係	推動家長及來賓至校不吸菸、不嚼檳榔	衛生組	健康中心
	結合社區家長進行菸害及檳榔防制宣導	衛生組	健康中心
	拜訪社區愛心商店，不販賣香菸給未滿18歲青少年	衛生組	健康中心

5.全民健保

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
(一)訂定學校衛生政策	實施全民健保教學計畫	衛生組	健康中心
(二)健康服務	給家長一封信，提醒家長全民健保的重要性	衛生組	健康中心
(三)健康教學與活動	舉辦有關全民健保藝文活動	衛生組	活動組
	全民健保融入健康教育課程	教學組	衛生組
(四)學校物質環境	校園內張貼全民健保海報	衛生組	健康中心
	張貼分級醫療、轉診、家庭醫師等制度的海報	衛生組	健康中心
(五)學校社會環境	提供全民健保相關訊息	衛生組	健康中心
(六)社區關係	結合社區辦理全民健保宣導活動	衛生組	健康中心

6.性教育

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
(一)訂定學校衛生政策	擬定及實施「性教育」計畫	衛生組	輔導組
	成立性教育小組	衛生組	輔導組 教學組
	訂定性別平等教育與性侵害及性騷擾防制實施計畫	生教組	各處室
	落實性別平等教育法與制訂校園性侵害及性騷擾防治處理及通報流程	生教組	學務處
	定期開會評估檢討執行成效	衛生組	健康中心
(二)健康服務	舉辦心理衛生專題演講	衛生組	輔導組
	邀請並配合衛生單位等機構至校辦理性教育、愛滋病及子宮頸癌防治、家暴防治等活動宣導	衛生組	健康中心
	加強家庭暴力、性侵害、性騷擾及兒少保護事件之宣導	輔導組	衛生組
	防治校園性侵害或性騷擾，定期檢視校園整體安全	生教組	事務組
(三)健康教學與活動	加強教師輔導及處理學生性相關問題的能力訓練	衛生組	健康中心
	辦理性別平等、性教育宣導及藝文活動	衛生組	活動組
	性教育課程融入各領域課程	教學組	衛生組
(四)學校物質環境	校園內張貼性教育、愛滋病防治海報	衛生組	健康中心

	設置哺乳室，方便老師、職員使用	人事室	健康中心
	廁所裝設警鈴維護人身安全	事務組	衛生組
	繪製校園危險地方，加強安全宣導	總務處	衛生組
(五)學校社會環境	鼓勵學生參加性教育相關宣導活動	衛生組	健康中心
	鼓勵學生參加紅絲帶相關宣導活動	衛生組	健康中心
(六)社區關係	結合社區辦理愛滋病防治講座	衛生組	健康中心
	參與社區舉辦的宣導活動	衛生組	健康中心

7. 正確用藥教育

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
(一)訂定學校衛生政策	擬定及實施學校正確用藥計畫	衛生組	生教組
	成立正確用藥小組	衛生組	生教組
	定期開會評估檢討執行成效	衛生組	生教組
(二)健康服務	舉辦正確用藥宣導活動	衛生組	健康中心
	配合少年隊，定期進行尿液篩檢活動	生教組	衛生組
(三)健康教學與活動	正確用藥課程融入各領域課程	教學組	衛生組
	辦理正確用藥宣導等藝文活動	衛生組	活動組
(四)學校物質環境	校園內張貼正確用藥海報	衛生組	健康中心
(五)學校社會環境	鼓勵學生參加正確用藥等相關活動	衛生組	健康中心
(六)社區關係	結合社區辦理正確用藥講座	衛生組	健康中心
	參與社區舉辦的宣導活動	衛生組	健康中心

8.本校自選議題：安全教育與急救

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
(一)訂定學校衛生政策	擬定及實施學校安全教育與急救計畫	衛生組	健康中心
	成立安全教育與急救小組	衛生組	健康中心
	建立事故傷害防制與緊急救護體系	健康中心	衛生組
(二)健康服務	健體領域實施學生 CPR 教學課程	教學組	衛生組
	實施游泳教學加強自救能力	體育組	衛生組
	提升體適能預防或減輕意外事故傷害	體育組	衛生組
	辦理教職員及學生防災訓練	總務處 生教組	衛生組
(三)健康教學與活動	事故傷害防制融入領域教學	教學組	衛生組
	加強交通安全教育與管理措施	生教組	衛生組
	辦理教師急救知能研習	衛生組	健康中心
(四)學校物質環境	遊戲器材暨運動設施檢查及使用宣導	事務組	衛生組
	定期檢查維修校園建築設備	事務組	衛生組
	校園內張貼安全教育相關海報	衛生組	健康中心
	定期檢查維修校園建築防撞裝置	事務組	衛生組
	定期檢查維修籃球架防撞裝置	事務組	衛生組
	規畫上下學安全路線、家長接送區。	生教組	衛生組
	樓梯口及校園角落設置夜間照明設備，建立安全走廊	事務組	衛生組

	充實健康中心配置及管理	健康中心	衛生組
(五)學校社會 環境	鼓勵學生參與安全教育相關活動	衛生組	健康中心
	提醒學生注意個人和環境安全	生教組	衛生組
(六)社區關係	辦理家長及社區民眾 CPR 研習	衛生組	健康中心
	參與社區事故傷害防制宣導及藝文活動	衛生組	活動組
	建立愛心商店等支援網絡	生教組	衛生組

伍、人力配置

計畫職稱	職稱	工作項目
召集人	校長	研擬並主持計畫，督導計畫執行
諮詢組	家長會會長	整合家長資源，協助各項活動之推展
總幹事	學務主任	研擬策劃，督導計畫執行，協助行政協調，並協助社區及學校資源之聯繫
執行秘書	衛生組長	計畫執行，並協助行政協調，彙整報告撰寫
副總幹事	教務主任	協同計畫執行，並協助行政協調
	總務主任	協同計畫執行，並協助行政協調
	輔導主任	協同計畫執行，並協助行政協調
活動組	活動組長	協助規劃活動與執行
	衛生組長	活動策略設計及效果評價
	生教組長	協助規劃活動與執行
教學組	教學組長	課程融入領域教學
	健體領域教師	教學策略設計及課程融入成效評價
資訊組	資訊組長	協助健康促進學校網頁製作及維護
衛教組	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
事務組	事務組長	校園環境設施營造與維護
學生會會長	學生代表	協助活動執行



陸、評價方法

1. 過程評價：依臺南市健康促進學校檢核表，自評檢核執行狀況。
2. 結果評價：參考臺灣健康促進學校 <http://hpshome.giee.ntnu.edu.tw/Default.aspx> 網頁，利用健康促進學校六大議題問卷，進行議題前測分析（含認知層面及檢查數據等），並於活動結束後進行後測分析（含認知層面及檢查數據等），以前後比較呈現實施成效。

柒、預期效益

1. 維護學生視力健康

建立學生正確用眼觀念，減少用眼過度，減緩學生度數增加之速度。預期目標為全體裸視篩檢視力不良率下降 2%，裸視篩檢視力不良就醫複檢率上升至 99%，視力不良定期就醫追蹤率上升至 100%。

2. 維持學生口腔衛生

推動學生午餐後潔牙，減少齲齒發生。預期目標為七年級學生每日潔牙次數增加至 3 次，學生齲齒率下降 2%。

3. 維持學生正常體位

協助學生建立健康的飲食習慣，維持體位正常、均衡發展。預期目標為全年級學生體位過重比率下降 2%，體位超重比率下降 2%。

4. 建立無菸校園

營造全面無菸的校園環境，並針對有吸菸習慣的學生，協助其戒菸，讓學生健康安全地成長。預期目標為減少學生吸菸人數，減緩有吸菸習慣學生的吸菸程度。

5. 建立全民健保永續發展暨正確用藥的觀念

加強宣導珍惜健保、正確就醫、正確用藥、自助互助及照顧弱勢等觀念，提升全民健保的正確認知率及珍惜行為率。協助學生正確用藥，充實正確用藥五大核心能力，主動邀請駐校藥師，推廣正確用藥，避免藥物濫用及資源浪費。

6. 營造性別平等暨安全的校園環境

使學生具備正確的性知識與觀念，並建立性別平等、互重的校園環境。帶領學生了解愛滋病成因，接納愛滋病感染者。

7. 安全教育與急救

加強學生安全觀念，健全救護體系，減少意外事故的發生。預期目標為學生每日平均受傷人數減少 2 人。

承辦人

教師兼
衛生組組長 陳振忠

學務主任

教師兼
學務處主任 黃俊程

校長

臺南市立安平
國民中學校長 陳柏蒼

