

2-2-1 佐證資料-健康促進學校計畫

臺南市東區崇明國民中學 114 學年度 健康促進學校實施計畫

一、計畫依據：(一)學校衛生法第十九條規定辦理。

(二)臺南市114 學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫摘要：

崇明國中位於台南市東區屬中大型學校，毗鄰市立文化中心、市立醫院、緊臨巴克禮紀念公園、崇明國小。位處文教市中心，近年因應十二年國教，無論是體適能成績的增進或健康促進的培養，都期許以更多元的方式來配合與推動，包括各種演講、課程融入、活動劇宣導、愛校服務、靜態海報展示……等等，讓學生對於七大議題有更深一層的認識。除此之外，希望老師能有更多的時間發展多元策略、多元評量的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，全面推展「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(含愛滋防治)」、「正向心理健康促進」等7項議題。配合健康促進學校的推動，活動與課程融入，使學生在知識層面有明顯的增長。

三、背景說明：

(一) 視力保健

近視是臺灣地區學生一項嚴重的健康問題，而且具有三大特徵「人數多、年齡早、度數深」，學生近視罹患率一直居高不下，透過學校定期檢查視力，提醒學生注意自己眼睛近視加深的狀況。並透過校園標語及海報的佈置，將視力保健融入教學課程當中，學生能養成良好的生活及讀書習慣，適當的運動與休息，正確的閱讀姿勢選擇適當讀物，看電視、打電腦時要保持適當距離。

(二) 口腔保健

國中是建立正確觀念、態度、行為之關鍵期。因此透過各項活動，建立學生口腔保健正確認知，養成良好口腔衛生習慣，以降低齲齒發生率及矯治率，進而達到推動學校衛生保健教育目標。透過健康教育課程隨時提醒同學能確實做到飯後漱口，學會正確刷牙及使用牙線的動作，以保持口腔衛生並且減少蛀牙機率。課程中能建立維護牙齒保健的觀念，建立正確的飲食觀念，以維持口腔的清潔。

(三) 健康體位

國中階段學生受到同儕間的互動影響，對自我身體意識的認識往往受到同學間的影響，為了減肥而節食，造成身體過瘦而影響健康。有鑑於此，指導學生正確的飲食習慣及適當的運動是教育的重要議題之一，養成良好的運動習慣，讓健康的身體與動態的活動能落實於日常生活中。

運動、飲食是影響健康體位的重要因素，透過學校正常化的體育教學以及正確的營養知識，午餐營養教育的落實，透過均衡飲食以及適當的運動，建立良好的健康體位。

(四) 菸檳防制

台南市東區崇明國中教職員工約 150 人，班級數 61 班，學生人數 1653 人，少數學生經常逗留網咖，因其場所複雜，香菸、檳榔又是必需品，長期接觸不免有被渲染的危險。希望能落實宣導，讓學生和社區家長們，對吸菸、嚼檳榔，有正確的觀念。目前第一階段學務處成立無菸健康校園工作組織與團隊，利用人力及科技工具找出校園中的抽菸分子，第二階段則是配合教育部與衛生局稽查，落實「學校衛生法」、「少年福利法」及「菸害防治法」相關規定，讓學生了解抽菸的法律層面問題，接著定期追蹤，讓抽菸的學生力行「愛校服務」，消耗體力出汗，降低抽菸的慾望。

同時也透過學校活動的推廣，將議題內涵融入校內各項體育競賽中，讓一般的學生了解藉由運動增進健康，並可減少吸菸、嚼檳榔的誘惑，以及融入教學課程中，讓學生能儘早避免染上菸害。

建立正確概念，了解吃檳榔對身體的危害，能夠拒絕檳榔，健全成長，透過各項宣導活動，強化觀念，早期發現，早期介入，預防檳榔成癮的危害。

(五) 全民健保(含正確用藥)

全民健保為政府良善之措施，但現在社會濫用全民健保的資源有越趨嚴重的趨勢。期許可以透過融入課程，建立學生正確的觀念，了解全民健保並非一塊吃不完的大餅，醫療資源由納稅人提供，如果沒辦法愛惜這些資源，很快資源就會殆盡，無論是對於目前的醫療環境或是醫病關係都有很不好的影響，並體認到全民健保的互助精神。

學生對正確藥物的辨識無法產生積極的心態，特別是藥物與毒品之間僅有一線之隔。因此，透過標語、海報的佈置來營造友善校園環境，讓正確藥物觀念落實於校園中，產生潛移默化的教育效果。

建立用藥的正確觀念，並且能分辨毒品以及藥物之間的差異。透過校園的環境佈置以及海報的宣傳，適時的融入教學課程當中，讓學生能掌握正確用藥的觀念。

(六)性教育

青少年的性觀念開放，性知識不足與錯誤，性行為不安全不負責，導致感染性病、甚至愛滋病，而未婚懷孕、墮胎等的問題日趨嚴重；因此營造學校健康環境，並整合家長及社區的人力、物力資源，在兩性開放過程中，加強宣導。而青少年性的早熟及社會色情氾濫情況下，青少年婚前性行為與少女懷孕、墮胎的劇增，已顯然將成為性開放後的社會問題。學校性教育的實施重點，應該要讓學生學會尊重異性、自我保護身體的正確觀念。

瞭解性教育之法令政策，建立正確觀念並養成健康安全之行為。落實六大議題將性教育與生育保健課題融入課程，且課程具統整、多元與生活化；藉著藝文活動比賽引起學生興趣，並落實宣導，以建立正確觀念。

(七)正向心理健康促進

此議題強調的不僅是預防心理疾病，更在於培養個人的心理韌性與幸福感。透過情緒教育、壓力管理、人際互動與正向思考的培養，學生能學會自我調適、增強問題解決能力，並建立支持性的人際關係。學校若能將正向心理學理念融入課程與活動，不僅能營造溫暖友善的校園氛圍，更能幫助學生發展出積極的生活態度，提升學習動力與整體身心健康。

四、依112.113學年度學生健康資訊系統資料，進行校內分析

112.113學年度視力不良統計表

	112上, 視力不良率	112上, 就診率	113上, 視力不良率	113上, 就診率
七年級	46.59 %	97.47 %	62.40 %	91.20 %
八年級	47.34 %	95.61 %	66.59 %	92.98 %
九年級	52.40 %	96.95 %	70.30 %	93.73 %
全校	48.97 %	96.69 %	65.96 %	92.52 %
台南市	43.87%	96.11%	43.85%	96.42%
全國	45.11%	91.68%	44.69%	92.12%

112.113學年度體位不良統計表

	112				113			
	七	八	九	全校	七	八	九	全校
體位過輕	7.75%	7.62%	7.83%	7.74%	7.32%	8.18%	7.41%	7.60%
體位適中	62.68%	66.28%	59.24%	62.56%	63.23%	64.25%	65.74%	64.27%
體位過重	11.03%	9.70%	16.67%	12.68%	12.81%	10.51%	9.49%	11.16%
體位超重	18.54%	16.40%	16.27%	17.02%	16.64%	17.06%	17.36%	16.97%

112學年度健康資訊系統資料

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	45.11%	43.87%	48.97%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	裸視視力不良就醫複檢率	96.11%	91.68%	96.69%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
口腔 保健	未治療齲齒率	國中 25.74%	國中 22.34%	4.22%	<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	國中 81.07%	國中 95.44%	83.8%	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
健康 體位	體位過輕率	國中 10.30%	國中 10.35%	7.74%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位適中率	國中 65.79%	國中 64.39%	62.56%	<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 11.43%	國中 11.69%	12.68%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位超重率	國中 12.48%	國中 13.57%	17.02%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

113學年度健康資訊系統資料

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	44.69%	43.85%	65.96%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	裸視視力不良就醫複檢率	92.12%	96.42%	92.52%	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
口腔保健	未治療齲齒率	國中 23.63%	國中 19.38%	10.70%	<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	國中 79.39%	國中 86.25%	96.88%	<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 9.96%	國中 10.10%	7.60%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位適中率	國中 66.37%	國中 64.95%	64.27%	<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 11.40%	國中 11.7%	11.16%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位超重率	國中 12.27%	國中 13.25%	16.97%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

五、計畫內容

(一)視力保健：

項目	實施要點	負責單位	時間	備註
擬定實施計畫	1、收集相關資料 2、擬定實施計劃 3、成立視力保健工作小組(含各班導師)	學務處 衛生組	11409	
視力篩檢	1、一個月內，全校學生視力篩檢完成。 2、異常學生發通知單告知家長做進一步矯治。 3、統計資料。	學務處 健康中心	11409 11410	
辦理視力保健學藝活動	1、海報製作比賽 2、作文、繪畫比賽 3、學習單評量 4、心得報告	學務處 衛生組 訓育組 健康中心	11410 11506	
辦理視力保健宣導相關活動	1、護眼走廊張貼視力保健標語及愛眼策略招數 2、宣導相關知識及訊息 3、專題演講	學務處 衛生組 健康中心	11409 11506	
視力保健環境	1、定期採光檢查並作成紀錄送交總務處做為更換燈管的依據。 2、校園廣植樹木。	總務處	不定期	
視力保健教學與行為養成	1、各科正常化教學。 2、視力保健教學融入健體領域 3、指導學生正常閱讀姿勢 (1) 保持閱讀距離 35 公分以上。 (2) 閱讀時間不宜過長，每 40-50 分鐘休息 10 分鐘。 4、指導學生選用優良印刷書籍 5、印發宣導標語，配合家長提醒學生注意視力保健	教務處 全體教師 健康中心 學務處	11409 11506	
結合社區參與	1、結合鄰近眼科診所及衛生推動視力保健工作。	鄰近診所 學務處	不定期	

(二)口腔衛生：

項目	實施要點	負責單位	時間	備註
擬定實施計劃	1、收集相關資料 2、擬定實施計劃	健康中心	11409	
健康檢查	一年級口腔衛生檢查	健康中心	11410	
辦理宣導與相關活動	1、全校學生實施餐後潔牙 2、新生牙齒保健課程 3、辦理專題演講 4、認知表調查	學務處 健康中心	11410 11406	

(三)健康體位：

項目	實施要點	負責單位	時間	備註
擬定實施計畫	1、收集相關資料 2、擬定實施計畫	健康中心	11409	
全校學生體重身高 測量	1、身高體重測量 2、統計報表 3、篩選體位不良學生	健康中心	11409 11502	
辦理宣導與相關活 動	1、辦理專題演講 2、辦理話劇宣導活動 3、健體領域研習 4、海報宣導	學務處 健康中心	11410 11506	
體重控制班課程進 行個案管理	1、定期量身高體重 2、定期團體輔導 3、指導「健康體位自我管理手冊」 4、聘請專家設計一系列課程宣導	健康中心 學務處	11410 11506	
成果報告	1、彙整相關資料與活動照片 2、陳報相關單位	健康中心	11506	

(四) 菸癮防制：

項 目	實 施 要 點	負 責 單 位	時 間	備 註
擬定實施計畫	1、收集菸害防制相關資料 2、成立拒菸校園推動小組	學務處	11409	
召開菸害防治工作小組會議	主持人：校 長 召集人：學務主任	學務處	11409	
教育宣導活動	1、升旗時間－拒菸宣導。 2、辦理全校性菸害研習。 3、進行菸害教學。 4、舉辦相關藝文活動。 (書法、作文、海報製作比賽等) 5、製作菸害防制宣導標語張貼及分發宣導單。 6、辦理菸害防制專題演講。 7、定期撥放菸害防制宣導影片、心得報告。 8、衛生佈告欄宣導相關知識及訊息。	學務處	11409 11506	

項 目	實 施 要 點	負 責 單 位	時 間	備 註
我運動，我不吸菸	辦理： 1、一年級班際運動比賽。 2、二年級班際運動比賽。 3、三年級班際運動比賽。 4、一二三年級班際大隊接力比賽。	學務處 體育組	11409 11506	
成果報告	1、匯集相關資料 2、召開菸害防制工作小組會議，檢討得失，評估成效 3、陳報相關單位	學務處	11506	

項 目	實 施 要 點	負 責 單 位	時 間	備 註
擬定實施計畫	1、檳榔防制相關資料	學務處	11409	

教育宣導活動	1、班會時間—檳榔防制宣導。 2、進行防制檳榔教學。 3、舉辦相關藝文活動。 (書法、作文、海報製作比賽等) 4、製作宣導檳榔防制標語張貼。	學務處 教務處	11409 11506	
成果報告	1、匯集相關資料 2、陳報相關單位	學務處	11506	

(五) 全民健保(正確用藥)：

項 目	實施要點	負責單位	時間	備註
擬定實施計畫	1、收集相關資料 2、擬定實施計畫	學務處	11409	
教育宣導活動	1、舉辦相關藝文活動 (書法、作文、海報製作比賽等) 2、正確使用健保資源宣導 3、融入課程教學 4、張貼相關海報宣導	學務處 教務處	11409 11506	
成果報告	1、彙整相關資料與活動照片 2、陳報相關單位	學務處	11506	

(六) 性教育：

項 目	實施要點	負責單位	時 間	備註
擬定實施計畫	1、收集相關資料 2、擬定實施計畫	輔導室 學務處	11409	
辦理宣導與相關活動	1、融入領域課程 2、辦理相關藝文活動 (書法、作文、漫畫、演講等比賽等) 3、性教育與生育保健宣導	輔導室 教務處 學務處	11409 11506	
成果報告	1、彙整相關資料與活動照片 2、陳報相關單位	輔導室	11506	

(七)正向心理：

項 目	實 施 要 點	負 責 單 位	時 間	備 註
擬定實施計畫	1、收集相關資料 2、擬定實施計畫	學務處	11409	
教育宣導活動	1、班會時間－正確心理教育宣導。 2、進行正向心理教學。 3、舉辦相關藝文活動。 (書法、作文、海報製作比賽等) 4、製作宣導正向心理教育標語張貼。	學務處 教務處	11409 11506	
成果報告	1、匯集相關資料 2、陳報相關單位	學務處	11506	

六、人力配置圖：

計畫職稱	姓名	所屬單位	在本計畫之工作項目
計畫主持人	陳瑞榮校長	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	辛慈宜主任	教務處	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	黃靖中主任	學務處	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	方雅淑主任	輔導室	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	王甫元主任	總務處	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	毛奕茶組長	生教組	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	李蕙珍組長	資訊組	學校網路網頁製作及維護
研究人員	各班導師	健康與體育 領域教師及 各班導師	(一)菸害防制 1、體能適當評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。 2、菸害教育課程設計與教學。 (二)視力保健教學融入健體領域 (三)檳榔防制 1、由本校各班導師與健康與體育領域任課教師於相

計畫職稱	姓名	所屬單位	在本計畫之工作項目
			關課程時間安排相關課程，並利用校內視系統播放行政院衛生署宣導影片，加強宣導防治教育。
研究人員	郭育君組長	輔導室 輔導組	1. 正向心理教育 2. 心理教育課程設計與教學。
研究人員	粘慧蓉組長	衛生組	<p>(一) 視力保健</p> <p>1、辦理視力保健學藝活動。</p> <p>a. 海報製作比賽</p> <p>b. 有獎徵答</p> <p>c. 學習單評量</p> <p>d. 宣導海報貼於櫥窗</p> <p>2、協助校園美綠化。</p> <p>(二) 口腔衛生</p> <p>與社區診所合作辦理口腔衛教入班宣導</p> <p>(三) 檳榔防制</p> <p>1、利用學生週會時間實施「無檳榔輔導計畫教育」等相關宣導，建立學生正確觀念之認知。</p> <p>2、利用教師進修時間，舉辦全校教師健康促進知能研習、訓練等活動，以增進教師菸害防治等相關知能，提昇防制成效。</p> <p>3、辦理「拒檳」藝文競賽，舉辦相關主題之海報、標語製作比賽，讓學童的創意展於主題設計之中，並藉由創作的過程深入了解相關知能，以達深化功效。</p> <p>4、利用學校佈告欄展示學生比賽作品，讓全校師生觀摩優秀作品，也藉由作品，加深學生對「拒檳」觀念的正確認知。</p>

計畫職稱	姓名	所屬單位	在本計畫之工作項目
			<p>5、張貼「嚼食檳榔」文宣海報，佈置教學情境，將相關知能潛移默化於情境之中。</p> <p>6、利用學期初、學期中或學期末的安全教育宣導，將「拒檳」等宣導觀念放入宣導單張之中，使學童的家庭也能了解相關知能擴大宣導層面。</p> <p>7、利用親師日，向家長說明拒絕檳榔計畫，尋求支持。</p>
研究人員	黃于玲護理師 洪懿萍護理師	校護	<p>(一) 菸害防制 身體健康狀況及需要評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。</p> <p>(二) 健康體位 學生身高體重檢測及統計篩選。</p> <p>(三) 口腔衛生 新生口腔衛生檢查</p> <p>(四) 視力保健 1、視力保健相關資料蒐集及彙整。 2、全校學生視力檢查，發異常通知單及異常追蹤複檢。 3、協助辦理相關各項比賽。 4、協助辦理全校師生研習及座談會。 5、結合鄰近的眼科診所及衛生所，推動視力保健工作。</p>
研究人員	家長會長	家長代表	協助各項活動推動及整合社團人力協助推展健康服務

七、評價方法

宣導議題	評量
一、視力保健	1. 學生視力檢測
二、口腔衛生	1. 口腔衛生保健認知問卷 2. 學生口腔齲齒率檢測
三、健康體位	1. 全校學生身高體重檢測 2. 學生 BMI 值正常比例
四、菸檳防制	1. 菸害認知問卷 2. 正確檳榔防制認知問卷 3. 全校學生及教職員吸菸比例檢測
五、全民健保 (正確用藥)	1. 全民健保認知問卷
六、性教育	1. 性教育認知問卷
七、正向心理	1. 正向心理教育認知問卷

八、預期效益

項目	預期效益
一、視力保健	1、培養教職員工生規律運動習慣，提升健康體能。 2、促進教職員工生、家庭和社區人員的健康。 3、了解正確視力保健知識培養正確用眼姿勢，並落實於日常生活中。 4、藉由比賽引起學生興趣並落實宣導普及化，以建立正確觀念。
二、口腔衛生	1、降低學生齲齒率，提高牙齒定期檢查率。 2、了解正確口腔保健知識養成餐後潔牙習慣，並落實於日常生活中。 3、每日午餐餐後潔牙徹底實施。
三、健康體位	1、增強教職員工生規律運動習慣，提升健康體能。 2、促進教職員工生身心靈健康 3、了解健康體位保健知識培養正確飲食習慣，並落實於日常生活中。
四、檳菸防制	1、推展健康促進學校共識。

	<p>2、增進個人了解菸害、檳榔之可怕。</p> <p>3、期能由各家庭開始，進而伸展至鄰里社區。</p> <p>4、落實全面宣導。</p> <p>5、藉由體育競賽的活動，讓學生對於香菸造成身心健康的危害，並減少吸菸的誘惑，為健康加油。</p> <p>6. 經觀察晤談後確定吃檳榔的學生，本校除加強追蹤輔導外，並安排由導師、輔導老師、學務人員及家長等人共同組成「春暉小組」以進行學生輔導，以協助學生戒除吃檳榔之行為。</p>
<p>五、全民健保 (正確用藥)</p>	<p>1、了解全民健保之意義，並培養不濫用健保資源之生活態度。</p> <p>2、透過融入課程，提升學生認知層面。</p> <p>3、培養學生正確用藥教育知識，並落實於日常生活中。</p> <p>4、藉由比賽引起學生興趣並落實宣導普及化，以建立正確觀念。</p>
<p>六、性教育</p>	<p>1、了解性教育之法令政策，建立正確的觀念並養成健康安全之性行為</p> <p>2、落實七大議題融入課程</p> <p>3、課程具統整、多元與生活化</p>
<p>七、正向心理 教育</p>	<p>1、培養學生正向心理教育知識，並落實於日常生活中。</p> <p>2、藉由比賽引起學生興趣並落實宣導普及化，以建立正確觀念。</p>

九、獎勵：相關承、協辦人員於活動後，呈報上級從優敘獎。

十、本計畫經核准並陳報台南市政府核定後實施，修正時亦同。

校長：

學務主任：

承辦人員：