

臺南市立龍崎國民中學112學年度健康促進學校實施計畫

112年8月29日校務會議通過

112年10月16日修訂完成

壹、計畫依據：

一、學校衛生法。

二、臺南市政府教育局112年8月17日南市教安(二)字第1121063489號函辦理。

貳、計畫摘要：

本計畫依據健康促進學校的概念，旨在將各種健康促進議題配合學校願景【**健康安全、適性多元、永續成長**】做整體規劃，將學校教職員工生現行問題分析與健康需求評估後，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進學校，以增進全校教職員工生的全人健康。

111學年度健康促進計畫經由各項議題策略實施與親師生的努力推動成效如下：視力保健就醫複檢率及定期就醫追蹤率達100%、健檢齲齒率維持一樣、齲齒率矯治率100%、體位適中比率維持在43.59%、體位過重及肥胖比率增加；在健康體位部份成效不佳。

112學年度經學校衛生委員會，進行學校健康促進之需求評估，配合教育部推動健康促進學校政策，以【**視力保健、口腔保健、健康體位、菸害防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病)、正向心理健康促進**】為必選議題，並決議以【**安全教育與急救**】為自選議題；期望透過健康促進活動的推展與宣導，建立「**學校、家庭、社區**」合作互動模式，達成一個健康學校、健康社區之目標。

參、背景說明：

本校位於龍崎區為較靠山區之地帶，屬於臺南市的百人以下小型學校，全校班級數為3班，學生人數35人，教職人數14人，家長的社經背景大部為以勞動為主的農夫或工人，社經地位偏低或較為弱勢，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親、外配家庭、隔代教養學生比例高，學生之生活、學習與成長值得關切。加上本區僅只有龍崎區衛生所，無一般之醫療院所提供相關醫療服務；故極需推動健康促進計畫，以增進

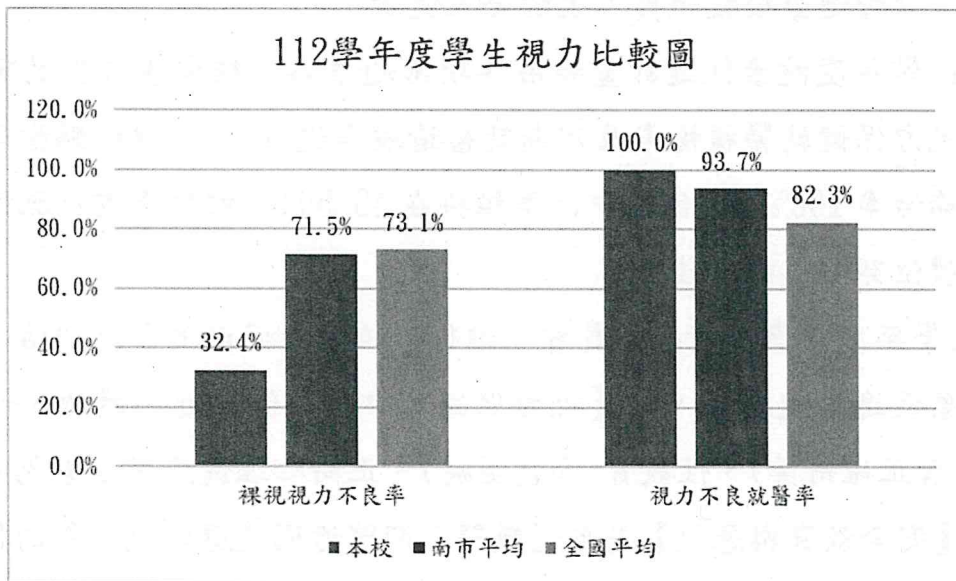
學童及家長的健康行為認知，減少日後健康問題的產生。

根據111學年度學生健康資訊系統及本校學生健康檢查指標的統計分析後(國中組)，歸納威脅現階段學童健康問題的因素為：

一、視力保健之裸視視力不良率有逐年上升趨勢

(資料來源：學生健康資訊系統)

項目	指標	本校	南市平均	全國平均	評價
視力保健	裸視視力不良率	32.4%	71.5%	73.1%	低於本市及全國平均值
	視力不良就醫率	100%	93.7%	82.3%	高於本市及全國平均值

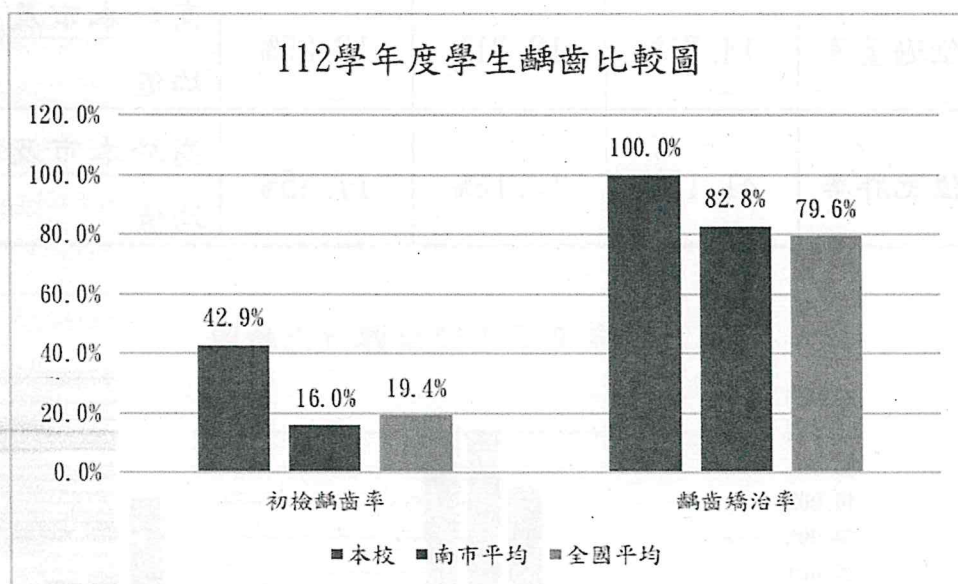


本校裸視視力不良率低於南市及全國平均值，但隨著平板電腦、智慧型手機等3C設備盛行、對電玩網路環境的依賴、課後參加輔導、戶外活動時間減少等因素，導致用眼時間過長。學校仍需積極推動視力保健計畫，期能減緩視力不良率的快速上升。

二、口腔保健之餐後潔牙仍需持續實行

(資料來源：學生健康資訊系統)

項目	指標	本校	南市平均	全國平均	評價
口腔	七年級 初檢齲齒率	42.86%	15.97%	19.41%	高於本市及全國 平均值
衛生	七年級 齲齒矯治率	100%	82.81%	79.64%	高於本市及全國 平均值

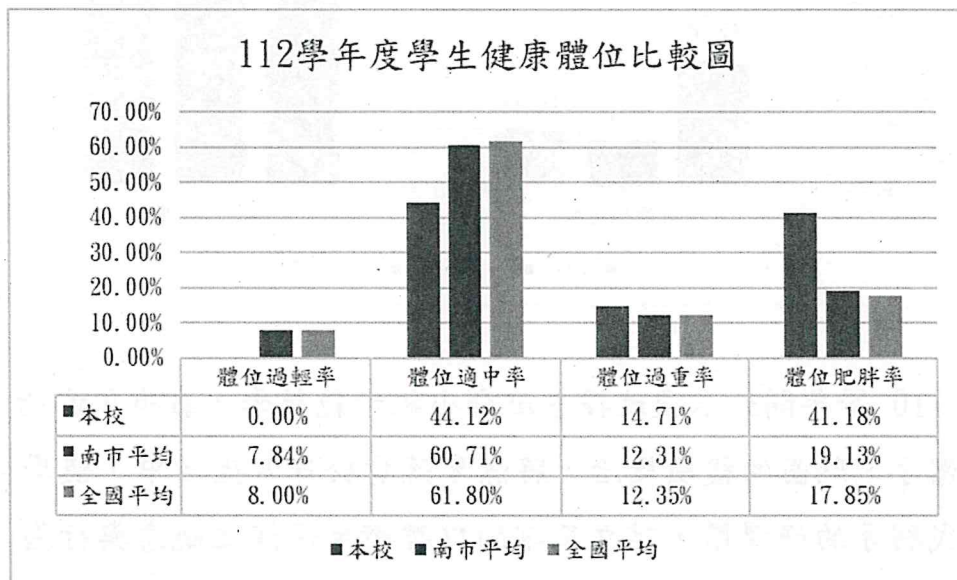


從 110 學年開始本校改採各班分小組示範教學，教導牙齒衛生的觀念、執行餐後潔牙、齲齒的複檢矯治，將潔牙落實於日常生活中，使學生回家後也能主動養成刷牙的好習慣，建立正確的口腔衛生保健之觀念與行為。但健檢齲齒率統計為七年級生，統計時間為七年級健檢現況，較無法看出實際推動口腔保健成效僅可列為參考指標之一；另本校區無牙科診所，學生治療牙齒也成另一個重要問題。故提升學生每日潔牙次數，減低齲齒盛行率仍是本學年努力的目標。

三、健康體位之體位不良率一直都很高

(資料來源：學生健康資訊系統)

項目	指標	本校	南市平均	全國平均	評價
健康體位	體位過輕率	0.00%	7.84%	8.00%	低於本市及全國平均值
	體位適中率	44.12%	60.71%	61.80%	低於本市及全國平均值
	體位過重率	14.71%	12.31%	12.35%	高於本市及全國平均值
	體位肥胖率	41.18%	19.13%	17.85%	高於本市及全國平均值



本校學生體位不良比率從 110 學年開始高於本市及全國平均值，健康體位一直是學校推動健促主要議題。過程發現家長常無法幫學生準備早餐而讓學童自行購買，不是吃太少或不吃，就是常會無法抗拒垃圾食物的誘惑，而攝食過多高油、高鹽、高糖的食物，而造成營養不均；且放學後參加課後輔導，課後學習時間長、靜態活動多，造成學生運動量不夠，導致全校體位不良比例仍達 55.88%，所以教導學生正確飲食觀念，規律運動的習慣，並持之以恆去實踐，使其擁有健康體位，減少疾病發生，仍是目前本校健康促進重要課題。

四、菸害(檳榔)防制需落實於家庭生活

在本校的問卷調查中，大部分學生知道吸菸有害健康(94%)、菸害防制自我效能(97%)、吸菸意向(3.5%)，而且也知道咀嚼檳榔會導致口腔癌(100%)、學生嚼檳率(0%)，但在家庭環境中長輩有吸菸(36%)行為的耳濡目染下，可能會增加未來抽菸、吃檳榔的危機。因此希望持續將正確的菸、檳危害知識教導給學童認識，將拒菸、拒檳的觀念深植於心，藉由學生的參與，進而推展至家庭中，進而能影響家長，共同推動無菸家庭與拒食檳榔的行為，並且落實於生活中。在親師座談會時對有吸菸家長測量血壓活動後，家長方面反應良好且在態度方面影響大部分是家庭因素，家人有吸菸比列為90%以上，故如何將菸害防制觀念應用有效策略推入家庭中將是本校重要課程之一。

五、全民健保(含正確用藥)概念應加強

本校因地處偏鄉全區僅有龍崎衛生所為醫療單位，全民健保所提供的免費的服務項目成為全區動員的活動之一。本校除宣導正確使用健保資源的重要性、張貼相關海報、調查全民健投保或鎖卡、宣導正確要藥知識『五要、五不要』。

六、性教育之建立正確性觀念

本校在健康促進網路問卷系統前後測成績中發現此次前測在性態度正向率、性知識正確率及接納愛滋感染者比率三方面分數上顯露出不足，在積極辦理相關影片欣賞配合製作學習單及衛教選導活動後，後測分數皆有大幅度的提升。唯在性危險知覺比率呈現下降情形，分析後發現該名學生疑似看錯題目未經思考後作答，在後測後經口頭確認為性危險知覺是正向的。以往有關性教育或愛滋病相關衛教宣導常由本校護理師或與社區衛生所結合辦理，但實質上其授課專業度是較差的。

七、正向心理健康促進

本校在正向心理促進方面，冀望透過提供資源和培養技能，促進參與者的正向心理健康，增強他們的情緒抗壓能力和生活滿意度。在問卷系統統計中，

正向心理健康指標-正向情緒(94%)，正向心理健康指標-正向關係(100%)。未來將多邀請專業人士和心理健康專家進行指導和講解，提供參與者交流和分享的機會，研擬輔導室提供相關資源、討論區和支持群組、情緒管理技能訓練，以便參與者隨時隨地都能獲得支持和信息，達到身心健康實踐，並與參與者建立長期追蹤和評估機制，以了解他們的心理健康狀態和生活品質的變化。

八、全校歷年傷病統計分析

本校因山坡地形傷病多為小傷口擦、割傷或跌撞傷，但對學生健康及學習產生莫大影響，增加父母負擔，且本區域之醫療院所資源缺乏，故從 109 年健促計劃納入學校自選議題，希望藉此計畫讓學童提高自我保護能力及增加社區民眾自我安全與急救技能，以降低及完全避免意外傷害發生。經過 3 年的安全與急救教育後，本學年仍覺校園意外災害屬重點教育，故續作為本校自選議題。

肆、計畫內容：

一、健康促進議題具體實施內容：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	1. 成立『學校健康促進委員會』 2. 訂定健康促進學校計畫 3. 組織健康促進推動小組 4. 發展適切的健康促進學校課程與校園活動 5. 分析資料並撰寫報告 6. 彙整資料及報告成果建置健康促進學校網站	龍崎國中教導處、健康中心	龍崎國中各處室	112.09
(二)健康服務	1. 進行例行性體位檢查，統計學生前後測並進行分析後，體重過輕超重者。進行矯治或複診家長通知單。 2. 提供師生、家長相關資訊。	龍崎國中教導處、健康中心	龍崎區衛生所	112.09- 113.06
(三)健康教學與活動	1. 推廣體育活動（如：校內相關體育活動或球賽）。 2. 學校行事曆例行於每星期三上午7:50~08:20 為健康促進活動時間（慢跑、快走及相關健促活動）。	龍崎國中教導處、健康中心	龍崎區衛生所	112.09- 113.06
(四)學校物質環境	1. 設置海報、圖表、標語，並於適當位置張貼，提醒師生注重健康體位。 2. 教室布置融入健促相關議題（健康五蔬果、在地食材…等等）。	龍崎國中教導處、健康中心	龍崎區衛生所	112.09- 113.06
(五)學校社會環境	1. 熱心參與協助推動本計畫的家長、義工、醫師等均頒發感謝狀。 2. 獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生。	龍崎國中教導處、健康中心	龍崎區衛生所	112.09- 113.06
(六)社區關係	1. 與衛生所密切聯繫，請其提供體位保健、飲食營養等資料、海報及技術指導事宜。 2. 辦理家長、社區人士共同欣賞相關宣導影片。	龍崎國中教導處、健康中心	龍崎區衛生所	112.09- 113.06

	3. 結合愛心商店，共同宣達健康促進理念。			
--	-----------------------	--	--	--

二、健康促進八大議題：

實施大綱	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	訂定視力保健計畫書	利用影片教導學生注重視力保健	1. 進行例行性視力檢查，統計學生前後測並進行分析後，針對裸視視力不良者進行健康促進矯治家長通知單。 2. 追蹤視力不良復診情形。	教室布置融入視力保健議題	熱心參與協助推動本計畫的家長、義工、醫師等均頒發感謝狀	辦理家長、社區人士共同欣賞學生「視力保健」…等相關宣導影片
口腔衛生	訂定口腔保健計畫書	利用影片教導學生注重口腔衛生	1. 進行例行性口腔檢查，統計學生前後測並進行分析，針對齲齒口腔衛生不良者進行健康促進矯治家長通知單。 2. 提供師生、家長戒菸諮商與治療相關資訊。 3. 每學期請牙醫師至校為學生檢查牙齒，齲齒治療，並作紀錄。	1. 設置海報、標語，並於適當位置張貼 2. 加強校內菸害防制與口腔保健的環境佈置及充實教具	班級潔牙比賽績優者，由學校予以獎勵	辦理家長宣導
健康體位	訂定健康體位計畫書	1. 配合親師座談會，對學生及家長宣導 2、每星期三上午 7:50~08:20	1. 進行例行性體位檢查，針對體重過輕超重者進行健康促進矯治家長通知單。	教室布置融入健康體位相關議題	熱心參與協助推動本計畫的家長、義工、醫師等均頒發感謝狀	辦理家長宣導

		為健康促進活動時間。	2. 每月追蹤測量體位過輕、超重及肥胖情形。			
菸害防制	校園菸害防治計畫推動流程說明會	1. 響應六三禁菸節，舉辦校園各項防治菸害活動 2. 利用影片教導學生認知與拒絕菸害技巧 3. 推廣無菸的體育活動 4. 進行學生菸害防治教育認知前後測	1. 親師座談會時對有吸菸家長測量血壓活動。	1. 設置海報、標語，並於適當位置張貼，建立無菸校園環境 2. 張貼禁菸標誌 3. 加強校內菸害防制的環境佈置及充實教具	1. 全校師生進行「我不吸菸」宣誓活動 2. 「無菸家庭」之學生頒發環保績優獎狀予以獎勵	1. 組織戒菸環保義工隊(司法、反毒小志工)，協助推動各項活動
全民健保(含正確用藥)	訂定健康促進學校計畫	配合親師座談會，對學生及家長宣導全民健保(含正確用藥)	配合衛生所宣導與有獎徵答活動。	設置海報、標語，並於適當位置張貼	熱心參與協助推動本計畫的家長、義工、醫師等均頒發感謝狀	與衛生所密切聯繫，請其提供全民健保及正確用藥資料、海報
性教育(含愛滋病防治)	訂定健康促進學校計畫	1. 相關影片欣賞(學習單1張) 2. 進行學生性教育認知前後測	配合衛生所宣導與有獎徵答活動。	設置海報、標語，並於適當位置張貼	熱心參與協助推動本計畫的家長、義工、醫師等均頒發感謝狀	
正向心理健康促進	訂定健康促進	配合親師座談會，對學	配合衛生所宣導與有獎徵答活動。	設置海報、標語，並於	熱心參與協助推動本計畫的	

	學校計畫	生及家長宣導		適當位置張貼	家長、義工、醫師等均頒發感謝狀	
安全教育與急救	訂定健康促進學校計畫	對學生宣導安全教育與急救	聘請專家對全體教職員工及家長做宣導與有獎徵答活動。	設置海報、標語，並於適當位置張貼	熱心參與協助推動本計畫的醫師頒發感謝狀	邀請關廟消防隊進行全校安全教育教學及演練

伍、人力配置：

姓名	職稱	在本計畫之工作項目
卓水林	校長	研擬並主持計畫，彙整報告
余大中	教導主任	研究計畫，督導計畫執行，並協助行政協調
謝明奇	總務主任	協助計畫執行，規劃健促校園環境及硬體維護
蔡明秀	輔導主任	協助計畫執行，支援健促氛圍、戒治輔導諮商
林秀玲	教務組長	協助計畫執行及規劃領域教學活動設計成果呈現
劉康文	訓導組長	負責活動執行、場地佈置、成果彙整撰寫及其他事宜
林麗娟	護理師	協助活動進行與紀錄
梁明	家長會長	協助各項活動之推展及整合社區人力共同推展
王琦瑩	衛生所所長	協助各項活動之推展及整合醫療人力資源
黃善媛	學生代表	協助辦理學生需求評估與活動及班級與行政單位之聯繫
張雅雯	會計主任	負責經費管控
陳淨萍	幹事	負責文書處理
王如欲	幹事	負責相關經費核銷
呂錦梅 陳勇智 侯忠宏	導師	協助班級教學活動進行

陸、預定進度：

工作項目	年/月份										
	112 /09	112 /10	112 /11	112 /12	113 /01	113 /02	113 /03	113 /04	113 /05	113 /06	
1. 擬定工作計劃、組成工作小組	■										
2. 全校學生視力檢查、BMI	■	■									
3. 視力異常通知追蹤矯治	■	■									
4. 書寫計畫書	■	■	■	■							
5. 辦理各項藝文活動	■	■	■	■	■	■	■	■			
6. 辦理各項體育性活動	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
7. 學生晨間、課間時間進行體能活動	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
8. 辦理體育競賽活動			■	■			■	■			
9. 教育宣導活動		■	■	■	■	■	■	■	■		
10. 工作檢討					■				■	■	
11. 資料彙整								■	■	■	
12. 書寫成果報告書									■	■	

柒、評價方法：

宣導議題	評量
一、視力保健	1. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率 2. 戶外活動 120 達成率
二、口腔衛生	1. 學生口腔齲齒率檢測 2. 學生睡前潔牙率
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、菸害防制	1. 菸害防制網路問卷前後測 2. 全校學生及教職員吸菸比例檢測
五、全民健保(含正確用藥)	1. 學生具有效用健保卡比率
六、性教育(含愛滋病)	1. 性教育認知網路問卷前後測
七、正向心理健康促進	1. 正向心理健康網路問卷前後測
八、安全教育與急救	1. 學生參與 CPR 教學比率 2. 全校教職員 CPR 證照率

捌、成效指標與預期效益：

議題名稱	112學年度計畫指標		本校112學年度預期效益
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	降低0.2%以上
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	達95%以上
	地方指標	規律用眼3010達成率	達80%以上
		戶外活動120達成率	達80%以上
口腔保健	部頒指標	齲齒複檢率	達95%以上
	地方指標	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率	達90%以上
		學生睡前潔牙比率	達90%以上
健康體位	部頒指標	學生體位過輕比率	維持0%
		學生體位適中比率	提升5%以上
		學生體位過重比率	減少3%
		學生體位肥胖比率	減少3%
全民健保(含正確用藥)	地方指標	遵醫囑服藥率	90%以上
		不過量使用止痛藥比率	
		使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	
		對全民健保正確認知比率	90%以上
菸檳防制	部頒指標	無菸校園率	90%以上
		無檳校園率	90%以上
	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	100%
		學生參與檳榔防制教育比率	100%
校園二手菸暴露率			

		吸菸學生參與戒菸教育比率	
		嚼檳學生參與戒檳教育比率	
性教育 (含 愛滋 病防 治)	地方指標	性知識正確率	提升11%以上
		性態度正向率	提升7%以上
		接納愛滋感染者比率	提升11%以上
		性危險知覺比率	提升14%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。	2023/09/15 班親會--健康加油站 2023/11/23 生涯講座(生命教育) 2024/03/18 正向宣導(全校) 2024/04/17 正向心理繪畫比賽
		心理健康正確知識率	90%以上
		心理健康正向態度率	90%以上
		心理健康自我效能比率	90%以上

玖、本計畫經校務會議決議通過校長核可後實施，修正時亦同。

訓導組長：

教師兼
訓導組長 劉康文

教導主任：

教師兼
教導主任 余大中

校長：

臺南市立龍崎
國民中學校長 卓水林

