

臺南市112學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫標題：

臺南市立南化國民中學112學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫依據：

(一) 學校衛生法

(二) 臺南市112學年度健康促進學校實施計畫

三、計畫摘要：

本計畫依據 WHO 健康促進學校的概念，依據學校教職員工生現行問題分析與健康需求評估，本年度推動重點為菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保、性教育(含愛滋病防治)及正確用藥等現今學童急於改善之健康問題。

本校前年度藉由健康教育單元教學與活動介入等方式，推動安全教育、菸害防制、口腔衛生、視力保健、健康體位等議題，培養學生於日常生活中養成好習慣，並讓教職員工生及社區人士都能更加認識安全教育，學會基本急救技術，以經營一個健康安全的校園與社區，共創美好的未來。

四、背景說明：

表1.111年度臺南市南化國中視力不良、口腔齲齒及健康體位診斷分析

議題名稱	指標	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71.53%	55.22%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	視力不良就醫率	國中93.75%	100%	<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	學生初檢齲齒率	國中15.97%	20.83%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
健康體位	體位過輕率	國中7.84%	5.97%	<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60.71%	53.73%	<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12.35%	14.93%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	國中19.13%	25.37%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

(二)健康議題擇定

- 必選議題: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)、正向心理健康促進等7項。
- 自選議題:著重藥物濫用防制辦理。
- 主推議題:經評估本校校園健康問題，由於學生經常使用3產品，接觸平板、手機的機會大增，另學生本校週邊商家不多，選擇性較少，早餐或放學後點心選擇漢堡、炸雞、蛋糕、奶茶、巧克力牛奶等高油高脂飲食，或者到超商購買微波食品、速食；

另有部份學生習慣不吃早餐或以餅乾零食代替，導致本校體位不良率達35%，故將健康體位、視力保健、**口腔健康**列為校本主要推動議題，訂定計畫依健康促進六大範疇加強推動。

- 4.正向心理健康促進議題業於110學年度列入新增議題，學生的心理健康狀態攸關其健康品質與生活適應，也影響其專注力與學習能力，推動心理健康促進為重要的教育議題。為配合推動心理健康促進工作，

五、計畫內容：

1. 增強全校師生視力保健常識，並能確實落實於日常生活中，期使除斜弱視學童外，所有配鏡後之矯正視力均達0.5以上。
2. 建立學童養成餐後睡前潔牙習慣，降低齲齒罹患率並提高齲齒矯率。
3. 推動「學校--家庭--社區」健康營造模式，強化國民健康生活知能。
4. 提升全校師生衛生保健常識並建立良好的健康行為。
5. 建立學童藥物濫用防制、正向心理學之認知。

〈一〉、教學策略：

1. 教學原則：
 - (1) 定時教學：配合早自習時間及健康與體育課程時間內施教。
 - (2) 協同教學：採取單元教學活動方式進行之。
2. 配合其他六大學習領域課程及課外活動教學。
3. 學校衛生整體政策之詳細內容及實施期程與負責單位，以表格方式列於下表：

六大範疇	實施策略與內容	實施期程	負責處室
學生衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立學生衛生委員會，負責統籌規劃及檢討學校健康促進之計畫執行 2. 規劃相關活動與課程，擬聚全校師生重視健康促進各項議題，及提升相關知能 3. 根據學校目前現況，擇健康體位與藥物濫用防制為主要推動議題。 	112.08.01~13.07.31	各處室
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期檢查各項校園設施及進行維護工作。 2. 建立無菸、無檳榔校園。 3. 定期檢驗飲用水，期使飲水、用水無虞。 4. 定期實施全校教室照明、照度檢測，並加強維修與改善。 5. 定時開放校園提供社區民眾運動。 	112.08.01~13.07.31	總務處

學校 社會 環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理SH150規律運動計畫培養學生運動習慣養成。 2. 建置「營養午餐」資訊欄，提供健康飲食專區並上傳當日菜色及菜單。另作餐前五分鐘教育，提升學生健康飲食之知能。 	112.09.01~1 13.06.31	各處室 及健康 中心
社區 關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強師生及親師溝通管道，建立良好的人際互動關係。 2. 開辦各種親職講座，增進親子溝通技巧。 3. 辦理教師專業講座及各類專業對談，增進教師專業技巧，避免師生衝突。 4. 擴大愛心志工及家長會功能，結合社區力量投入學生認輔制度。 5. 善用駐校心理師，培養教師、愛心志工、退休教師及學生同儕團體等各項輔導技能，健全教職員工生之心理健康，並培養其尊重生命、性別平等之觀念。 6. 辦理與六大健康促進議題有關之講座及宣導活動。 7. 組織家長成立「健康促進推動小組」，以提昇家長之健康意識，並辦理相關健康促進活動。 	112. 09.01 ~ 113. 06.31	各處室 及健康 中心
健康 教學 活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實施學生各項與健康促進議題有關之行為及態度問卷調查，訂定課程教學方向及內容。 2. 規劃體適能課程，進行健康體能教學以及體適能檢測。 3. 鼓勵健體領域創意式教學，並鼓勵學校教師將健康促進議題融入各個領域的教學中。 4. 推動「校園處處都是健身房」之創意式教學。 5. 研究如何鼓勵學生自發從事健康體能活動及其獎勵措施。 	112. 09.01 ~ 113. 06.31	教 導 處
健康 服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實施定期健康檢查。 2. 邀請營養師辦理與六大健康促進議題有關之講座及宣導活動。 3. 邀請曾罹患菸酒癮、口腔癌患者現身說法，加強家長及學生戒菸、禁吃檳榔意識。 4. 進行各項健康促進宣導活動（如傳染病防制、衛生習慣、傷害預防等），強化教職員工生之健康促進知能。 	112. 09.01 ~ 113. 06.31	各 處 室 及 健 康 中 心

〈二〉、實施方法與步驟：

計劃項目	工作重點	參與人員	預期達成目標
整體學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進學校計劃推行小組。 2. 制定實施計劃並納入學校行事曆。 3. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。 4. 結合社區相關團體制定學校衛生政策。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士、教職員工及家長。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 凝聚健康促進學校推展共識。 2. 參與之教職員工能具備執行本計劃的能力。 3. 能利用校園或社區可用資源，完成健康促進學校活動。 4. 提升社區民眾對學校的認同感。
菸(檳)防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定9月及3月為菸(檳)防制教育宣導月。 2. 每學年實施菸(檳)防制課程教學。 3. 實施隨機教育。 4. 舉辦菸(檳)防制親職教育活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士、教職員工及家長。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營造健康的工作環境 2. 會向二手菸說“不”。 3. 藉由活動推展，深入家庭營造健康新主張—我家不吸菸、不吃檳榔。 4. 對口腔癌的了解。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生身高體重測量 2. 普測學生體適能，培養學生正確體型觀念。 3. 輔導學生健康體位自主管理。 4. 舉辦班際球類競賽 5. 辦理營養教育宣導 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士。 3. 教職員工及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能瞭解自身體能狀況是否合宜。 2. 養成規律運動的好習慣 3. 認識過胖體型及其危害 4. 習得均衡飲食的重要性 5. 充足的睡眠及健康的飲食生活 6. 學生自主健康體位管理
口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦口腔保健活動。 2. 定期口腔檢查並追蹤輔導管理。 3. 舉辦口腔保健講座教育活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士。 3. 教職員工及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 降低學生齲齒率。 2. 提高齲齒學童的矯治率。 3. 增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。 4. 參與民眾獲得健康知能。

視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定學童視力保健計劃。 2. 確實執行遠眺休息活動。 3. 舉辦視力保健活動 4. 提供教職員工符合規定的燈光照度。 5. 養成教職員工端正的閱讀寫字姿勢。 6. 定期進行教職員工視力檢查並追蹤輔導管理。 7. 新型課桌椅對號入座。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士。 3. 教職員工及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 降低學童視力不良罹患率。 2. 提高視力不良學童的矯治率。 3. 增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。
全民健保	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦全民健保(正確用藥)講座 2. 全民健保宣導 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士、教職員工及家長。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生及家長能認識全民健保(正確用藥)。 2. 增進對全民健保的認知。
性教育(含愛滋病防治)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦性別平等講座 2. 性侵害防治宣導 3. 青春期性教育宣導 4. 愛滋病防治宣導 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士、教職員工及家長。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能尊重不同性別之差異。 2. 認識身體自主權並能愛護自己的身體。 3. 增進對愛滋病防治的認知。

**正向心理
健康促進**

1. 安排「正向健康心理促進」問卷前測評估調查。
2. 學校環境設施佈置，提供更優質的學習空間。
3. 舉辦正向心理學講座。
4. 舉辦校園活動，營造友善校園氛圍，與提供學生多元社團活動。

1. 健康促進學校計劃推行小組成員。
2. 社區資源人士、教職員工及家長。

1. 配合課程與工作坊，讓親、師、生皆能覺察內心狀態並正向理解及面對壓力與相關症狀並熟習消除轉移的技巧。
2. 開辦教師增能研習、對學生進行正向心理學教育宣導等。
3. 透過多元學習機會，肯定自我、促進心理健康。

**藥物
濫用防制
(自選
議題)**

1. 舉辦反毒知能研習
2. 辦理藥物濫用防制比賽
3. 藥物濫用防制宣導

1. 健康促進學校計劃推行小組成員。
2. 社區資源人士、教職員工及家長。

1. 落實學校藥物犯用防制宣導，有效防治學生藥物濫用。
2. 學生能認識毒品，並向毒品說不。
3. 邀請玉井分局協助宣導新興毒品認識、讓學識別毒品危害。

**體 位
(校本主要
推動議題)**

1. 提升學生健康飲食知能，
2. 善用餐前五分鐘，推廣少油少鹽減糖之飲食
3. 配合 SH150，提升學生規律運動習慣。
4. 每週進行三公里路跑活動，另全校師生參加曾文馬拉松。

1. 健康促進學校計劃推行小組成員。
2. 社區資源人士、教職員工及家長。

1. 推廣營養午餐零剩食率
2. 導師、護理師協助人餐前五分鐘
3. 配合全校跳繩、路跑活動規劃，培養學生規律運動習慣。
4. 全校師生參加曾文馬拉松。

六、人力配置：

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	陳榮華	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	王榮俊	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	阮東明	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	李宗賢	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	江欣樺	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
研究人員	蔡易達	訓導組長	心理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聯繫
研究人員	邱瀟儀	教務組長	健康網路網頁製作及維護
研究人員	林詩婷	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	家長代表	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	陳怡君	教師代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫

七、 評價方法：

1. 每學期召開學校衛生委員會，檢討安全教育得失，及菸(檳)防制、健康體位、視力保健、口腔保健、正確用藥、藥物濫用防制是否落實於生活教育實踐於日常生活，並做成會議記錄以為改進之依據。
2. 經由學生班會檢討安全教育有關問題，提供學校改進建議。
3. 辦理活動照片或其他成果（學習單、戲劇腳本、相關軟硬體設施改變、或成立之規範及組織）、活動心得（從活動中得到的看法或感受）等。

八、 成效指標與預期效益：

- (一) 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景，全校教職員工生及家長都能感受到學校重視健康的態度，願意投入健康促進行為。
- (二) 營造一個易適應且安全的新校園建築、設施，使學生樂於學校環境中學習。
- (三) 學生具備菸與檳榔的基本認識，提升學生對拒菸拒檳認知能達90%。
- (四) 降低學生齲齒率至4%以下，提高齲齒矯治率至100%以上。降低學生視力不良率由45%降至44%，維持視力不良矯治率維持100%。
- (五) 全校學生落實 SH150，提升本校學生之規律運動習慣，進而保持身心健康。
- (六) 全校教職員工 CPR 護照可達98%。
- (七) 學生身體質量指數正常者可達65%以上；學生體位過輕比率，降至8%；學生體位過重比率，降至15%；學生體位超重(肥胖)比率，降至12%。
- (八) 學生具備毒品的基本認識，認識新興毒品，識別其毒品之危害，有效防制學生藥物濫用。

承辦人：

教師兼
訓導主任
蔡易達

健康中心：

護理師
林詩婷

主任：

教師兼代
教導主任
王榮俊

校長：

台南市南化國民中學
校長
陳榮華