

臺南市立左鎮區左鎮國民中學

112 學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫依據：

臺南市政府教育局中華民國 112 年 8 月 17 日南市教安(二)字第 1121063489 號函

二、計畫摘要：

本學年度（112）健康促進實施計畫，旨在針對本校之內外在資源、現況分析及需求。藉由學校健康促進實施計畫的推動，培養學生正確的衛生知識及習慣，以鍛鍊健康的身心，減少日後健康問題之發生。

本校健康促進實施計畫之主推議題為「健康體位」，另配合「視力保健、口腔保健、菸（檳）防制、全民健保（含正確用藥）及性教育(含愛滋病防制)」等六項必選議題，自選議題為安全教育與急救。依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，亦針對執行過程的成效進行檢核評估，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評估。

本校規畫之實施方式包含：(1) 舉辦各類健康議題宣導 (2) 成立以健康為導向的相關社團 (3) 布置各式文宣、海報於校園情境當中 (4) 結合各領域教學活動，例如：將健康議題融入健康與體育領域教學，辦理體育競賽與體適能測驗…… (5) 結合校內外人士和團體，如本校護理師、本區衛生所等，利用親職活動辦理健康促進議題增能講座。

三、背景說明：

(一) 學校及社區特色：

本校位處臺南市左鎮區，全校班級數共三班，學生數共 49 人，教職員工 15 人。學區家長大部分屬於自耕農及勞工藍領階級，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。家長中許多有抽菸嚼檳榔的習慣，讓小朋友在身心健康及身教上造成影響。再加上由於近年來社會變遷快速，人口嚴重老化，家庭結構改變，本校低收入戶、單親家庭、寄親及隔代教養學生比例高達 43%，學生的飲食習慣令人擔憂，且錯誤的飲食習慣若搭配不良的口腔衛生習慣，將使問題更形嚴重，學生之生活、學習與成長頗值得關切。

近年來，性開放所導致日益增多的愛滋患者及未婚生子案例，雖在本區極少發生，但仍值得我們去防患未然。透過反毒、防愛滋、兩性平等的課程融入，及各項宣導與藝文競賽的活動，期能增進學童的健康觀念。

(二) 現階段健康問題：

1. 社區家庭中有人抽菸吃檳榔比率高。
2. 根據 111 學年度體位統計(如下表)，本校學生過重的比例約莫 42%。分析原因後得到，本項隔代教養及單親家庭日益增多，普遍缺乏健康飲食觀念。部分家長忙於生計，常讓子女外食。學生飲食習慣不良，家長對養成學生不喝飲料習慣常無法拒絕孩子要求。在學校午餐中，常發現學生可能因為只有此餐正常，所以常常食用過量，才會形成多數學生過重的情形。

111 學年度 年級/性別		體位判讀				
		過輕	適中	過重	超重	合計
總計	人數	1	31	7	16	55
	比率	1.9	56.4	12.7	29.0	100%

3. 根據 111 學年度口腔檢查結果而言，本校一年級新生齲齒率達 44.5%，但因本校為偏鄉學校，特定牙醫診所每年皆提供巡迴診療服務，故多數學生皆有完成治療。但本區無較大型醫療機構和設施，鄰近村落沒有牙醫診所，較令人憂心。
4. 由 111 學年度的檢查結果顯示，1/3(55 人中有 36 人)以上的學生皆屬「裸視視力不良」，主要跟現代資訊科技進步，3C 產品發達有關，加上本區課後家長疏於照顧，學生看電視、玩電腦、玩手機時間過長所導致。但因學校皆以通知單通知家長需矯正學生視力，所以視力不良的學生皆有就診的紀錄。
5. 家長對傳染病防治及正確用藥普遍認知不足。
6. 學生對於兩性間的互動問題，以及性行為的觀念不足。
7. 學生、家長對於全民健保知識的不足。

為使本計畫可行，針對必選「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)」六項議題與學校現狀進行 SWOTS 分析，詳列如下：

(三) 學校推動健康促進計畫現況分析：

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	S (行動策略)
地理環境	1. 本校自然景觀優美，生態環境豐富。 2. 無噪音污染空氣清新。 3. 活動空間充足。	1. 本校位於玉楠公路入口，屬山區偏遠學校。 2. 公共設施不足。 3. 學生家庭社經地位低。 4. 地質屬白堊地形，不利耕種。	1. 政府規劃西拉亞國家風景區。 2. 草山月世界觀光景點逐步完成。 3. 不倒翁的奇幻旅程成功行銷左鎮。	1. 遇暴風雨，道路有積水、中斷或毀壞情形。 2. 天氣狀況惡劣時，澄山、草山、岡林、左鎮舊部落可能有封村需要。	1. 請區公所編列經費向市政府申請便民公車，以利學生上學。 2. 向區公所建言，適時透過媒體報導，戮力行銷左鎮特殊的地理環境。
學校規模	1. 全校三班，學生數共 54 人，教職員工 13 人，為標準小班教學學校。 2. 平均每位學生能享受較多教學資源。 3. 得到教師較多關注，行為較少偏差。	受少子化影響學生人數逐漸減少。	左鎮區唯一國中，近幾年辦學績效獲得社區家長認同。	1. 學生居住地不集中，人口外流嚴重。 2. 學生數日漸減少。	1. 積極爭取補助，改善校園環境，提供學生優質的教學設備。 2. 開辦多元社團如：美語、國樂、拔河、棒球、桌球、本土語言班提供學生學習機會。
硬體設備	教室三間，視聽教室一間、多功能教室一間、英語情境教室一間、專科教室六間，會議室一間，辦公室四間。	因地屬私人地，校舍無法整建及加蓋，原有校舍老舊，又缺大型室內活動空間。	每個空間皆能妥善規劃使用，無閒置教室。	1. 房舍漏水、滲水，室內濕氣重。 2. 雨季無風雨教室可供學生從事體育活動。	1. 規劃資源善用之。 2. 經常粉刷清洗。 3. 申請經費施做防水防漏工程。
教師資源	1. 活潑、年輕，具有教育愛。 2. 行動力強，肯為學生付出。	1. 教師流動大，造成學生學習銜接有落差，常有適應壓力。 2. 班級數少，老師編制員額有限，專任教	1. 鼓勵在職進修、進修意願強。 2. 部分教師頗具才華與創意。 3. 辦理活動，提升專業能力。 4. 學習意願	學校離住家遠，教師需往返奔波。	1. 和鄰近國中策略聯盟經驗分享，提升本職學能。 2. 積極營造友善校園氛圍，師生如同家人，留住

		師無法各科皆聘。	高，研究風氣日漸形成。		優秀教育人才為偏鄉服務。
行政人員	1. 具熱忱，有效率。 2. 各司其職，善盡職責，情同手足。	教師人數少，承辦業務眾多，教師需兼辦多項行政工作。	分層負責、簡化業務流程、單一窗口、發揮組織效能，並實施績效責任制。	1. 成長動力因人而異。 2. 教師開會、研習遺留之課程由同仁代課，增加負擔。	配合教訓輔三合一之進行，各部門之分工應明確並互相合作追求卓越。
學生	1. 純樸善良。 2. 活潑熱情。 3. 可塑性高，學習能力強。	1. 文化刺激薄弱。 2. 人文素養不足。 3. 被動，自治能力不足。 4. 外籍配偶之子女人數有越來越多之趨勢。	生活常規日漸改善，校風漸受肯定。	1. 家長工作不穩定者漸多，子女缺乏安全感及妥善照顧。 2. 挫折容忍能力低。 3. 不良次文化污染。	1. 落實親師溝通，暢通親師溝通管道。 2. 辦理社區學院，鼓勵家長參與。 3. 提供家長參與支援學校活動。
家長	1. 樸實。 2. 支持校務推展。	1. 社經地位較低，影響子女教養。 2. 教育理念仍待溝通。 3. 隔代教養，單親家庭多。 4. 多數家長對學生課業不關心	1. 家長會大力支援學校。 2. 親職諮商，溝通理念，降低歧異。	1. 生活壓力日增，無法專注子女教育 2. 觀念傳統，無法跟上快速變革之腳步。	1. 發展多元適性教學活動、鼓勵學習。 2. 加強生活道德觀念養成。
社區參與	1. 義工制度，組織健全，參與度高。 2. 社區學校互動性佳。	1. 未能有效整合。 2. 社經地位不利家庭，共識難達成。	1. 社區家長對學校正面評價日益增高。 2. 學校社區化，意識逐漸形成。	學測成績未臻理想，大部分優秀學生仍外流。	學校社區化，加強活動辦理，建立資訊聯絡網路。
地方資源	1. 家長會組織健全，支持校務，互動良好。 2. 地方政府支持學校教育推動。	1. 原有社區，潛藏豐富資源未受重視。 2. 資源分散，尚未整合。	開辦第二屆校友會（54年畢業），獲得共識，永續經營母校並深耕之。	地方特色尚未建立，資源在不知不覺中流失。	1. 分工合作，資源調查，有效整合利用。 2. 利用地方資源，發展學校本位。

四、計畫內容：

本計畫依健康促進學校計畫之六大範疇以及自選議題「健康體位」，將工作內容敘述如下：

(一)學校衛生政策：

1. 成立學校健康促進委員會：因本校教職員工數少，幾乎委員會的成員即為工作團隊，其成員包括有校長、家長代表、行政人員(各處室主任、教務組長、訓導組長、網管人員、護理師)、各班導師等，並明列工作職責。
2. 收集並分析現有健康檢查資料、相關的調查統計。
3. 運用溝通及人際互動技巧訪談學校成員(教職員工生)的意見，並徵同大多數人參與意願。
4. 依 S. W. O. T. S 做學校現況分析、需求、評估結果及健康議題方案，排定議題優先順序，並藉由互動過程建立共識。
5. 發展有效的策略及計畫，訂定落實衛生政策的策略及時間表。
6. 強化組織功能，增進各行政組織之運作功能、協調合作能力。

(二)健康教育課程及活動：

1. 由課程發展委員會進行統整規劃，將菸害、檳榔危害及口腔保健議題、性教育、安全急救融入各領域課程教學。
2. 辦理菸害、檳榔危害及安全教育急救宣導活動，增進學校成員之健康知能與行為。
3. 辦理校內研習，增強教師健康知能及輔導技巧。
4. 利用「友善校園週」實施演講、有獎徵答、常識測驗。
5. 全校週會時間，安排各議題相關宣導。
6. 充分利用視聽媒體教學，放映有關菸害、反檳榔錄影帶。
7. 每學年實施班級測驗比賽乙次，普及菸害、反檳榔教育、性教育觀念。
8. 實施違規抽菸再教育，並寄發家長聯繫函—有關毒品識別、吸食者精神狀態、異常行為表現等的認知，加強親職教育。
9. 在社區商店成立「愛心服務站」，遇有抽菸、吃檳榔學生者，通知學校，協助規勸。
10. 架設健康網站，提供及傳播健康資訊。
11. 安排本區衛生所人員，進行教職員工生 CPR 及 AED 使用課程教學，並通過操作檢測。

(三)健康服務：

1. 實施視力和口腔檢測、複檢，追蹤治療。

2. 新生入學 CO/COHb 檢測，及早發現吸菸學生進行輔導。

3. 生長遲緩學生追蹤矯治。

(四)學校物質環境：

1. 張貼反菸拒檳布條、標語，營造支持性環境及氣氛。

2. 佈置教學環境—繪製菸毒術語小常識、圖片、麻醉物品管理條例、毒害案例，展示文化走廊；在各班教室前懸掛標語、警語，讓反毒教育結合生活教育之中。

3. 鼓勵學生對報章雜誌刊物「重大菸毒違害身心事件」剪報，製作案例，供全校師生閱讀。

4. 購置本校專用 AED，以備不時之需。

(五)學校社會環境：

1. 配合教育局、校外會定期實施尿液篩檢；校外會提供檢試劑，對危險群者，隨時做個別檢驗。

2. 對全校學生做菸害、反檳榔教育測驗，灌輸其正確教育常識。

3. 建立吸菸、食檳榔輔導名冊，並由導師、訓輔人員及家長共同組成小組實施追蹤及輔導。

4. 以獎勵方式來表揚行為表現良好或進步之教職員工生，正向增強其健康行為。

(六)社區關係：

1. 藉由班親會、親職教育活動、校慶運動會活動宣導反菸、拒檳榔等健康概念，將健康促進觀念推展至社區、家庭。
2. 與家長會、愛心商店結盟，輔導學校周遭商店拒賣菸品及檳榔給未滿十八歲的學生。
3. 推動家長及校外來賓至校不吸菸運動。

五、人力配置：

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員及社會資源。各成員之職稱及工作項目見下表。

編制	職稱	姓名	職掌
召集人	校長	曾育鼎	督導健康促進學校計畫之各項事宜。
副召集人	家長會長	楊茂堂	協助推展健康促進學校計畫工作，並喚起家長對健康之重視，進而擴大至社區。
社會資源	成功大學、臺南市立新化分院、奇美醫院、左鎮衛生所。		

執行秘書	教導主任	盧家揚	<ol style="list-style-type: none"> 負責策畫健康促進學校計畫之推動及行政協調。 督導各項執行達成預期指標或進度。 計畫對內、對外之聯絡窗口。
教學組	教務組長	鄭慧美	<ol style="list-style-type: none"> 負責推動各領域融入相關課程實施教及教材設計。 社區及學校資源之協調聯繫。
活動組	訓導組長	胡心如	<ol style="list-style-type: none"> 負責支持性環境之營造及佈置。 活動策略設計及效果評價，並辦理健康促進學校相關活動，如藝文競賽。 吸菸、嚼檳榔學生的追蹤及輔導。
資訊組	網管人員	盧家揚	健康網路網頁製作及維護。
健康服務組	護理師	薛涵億	<ol style="list-style-type: none"> 提供學生、教職員工相關健康諮詢宣導教育。 身體健康狀況及需求評估。 協助安全教育急救推動。 戒菸班學生的追蹤、矯治。
庶務組	總務主任	曾振儀	<ol style="list-style-type: none"> 協助專題演講、會場布置。 負責活動所需之採購及經費核銷。

輔導組	輔導主任	吳亞柔	1. 學生之心理輔導、協助及追蹤。 2. 指導班級學生配合健康促進學校活動之進行及事宜。
	導師	顏以婷	
	導師	翁君菱	
	導師	沈孟樺	

六、預定進度：

次 工作項目	月	112	112	112	112	112	113	113	113	113	113	113
	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年
	8月	9月	10月	11月	12月	01月	02月	03月	04月	05月	06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											
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：

(一) 過程評量：

1. 學校健康促進委員會能每個月開會一次，針對行政和政策因素、組織因素、資源因素層面做檢討。
2. 符合實施進度及預期成效，對整體計畫不斷做評價、回饋及修正。

3. 健康促進工作團隊能建立有系統、分工的合作模式。
4. 戒菸班學生定期檢測實施狀況，立即輔導矯正。
5. 安全急救教育由受傷包紮、水上急救、師生 CPR 實施檢測驗證通過、蛇毒的認識等。

(二) 成效評量：包括影響評價及結果評價。

1. 影響評價：

- (1) 通過簡易急救包紮、加強師生 CPR 通過率。
- (2) 降低學生零吸菸率、零嚼檳榔率。
- (3) 積極推動校園不吸菸運動。

2. 結果評價：

- (1) 能提升對菸害、嚼檳榔及口腔保健相關知識的認知。
- (2) 結合社區資源及家長會共同營造無菸拒檳之學校環境。
- (3) 100% 教職員工能遵守校園之禁菸、拒檳政策。
- (4) 學生可學會並演示拒菸、反二手菸、拒檳的技巧。
- (5) 學生能演示三種包紮方式，CPR 通過率可達 95%。

八、預期效益：

視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提高視力不良學生的矯治率達 100%。 2. 增加學生的保健常識及養成良好的衛生習慣。 3. 減少學生在家中使用 3C 產品機會，多到戶外做休閒活動，以免過度使用眼睛，出現視力不良情形。
口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 保持齲齒學生 100%的矯治率。 2. 持續推行午餐飯後潔牙運動。 3. 增加學生的口腔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。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生體適能檢測率達 100%。 2. 80%的學生有正確的健康飲食知識。

	<p>3. 持續推動「每周一蔬食」及「節能減碳」的環保教育觀念。</p> <p>4. 70%的教師有每日運動習慣；60%的學生能養成運動習慣</p> <p>5. 家長及社區對學校推動健康促進的認同及參與度達70%。</p>
菸(檳)防制	<p>1. 80%的學生有正確的菸害與拒檳知識。</p> <p>2. 80%的學生有正向的拒菸、反毒、拒檳態度。</p> <p>3. 教職員工對職場無菸、無檳榔校園的認同與參與度達90%</p> <p>4. 建立無菸零檳榔的乾淨校園環境；降低抽菸吃檳榔的學生比率。</p> <p>5. 讓學生與家長了解菸檳對環境與健康的危害的認知。</p>
全民健保 (含正確用藥)	<p>1. 提升「對全民健保有正確認知」比率</p> <p>2. 提升「珍惜全民健保行為」比率</p> <p>3. 提升「遵醫囑服藥率」比率</p> <p>4. 提升「不過量使用止痛藥」比率</p> <p>5. 80%以上，學生確實將本校藥師電話抄寫於家庭聯絡簿，並知道用藥諮詢的重要性</p> <p>6. 90%的七年級學生均參加「正確用藥」宣導活動</p>
性教育 (含愛滋病防治)	<p>1. 每位學生至少參加4小時以上的性別教育課程。</p> <p>2. 90%的學生有正向的性別平等態度。</p> <p>3. 90%的學生均參加愛滋病防治宣導活動。</p> <p>4. 學生知道自已的身體構造，並懂得維護生理衛生。</p> <p>5. 學生了解對異性生理構造，尊重性別之差別。</p> <p>6. 培養學生性別平權觀念，教導學生正確的兩性交往模式。</p> <p>7. 學生明白愛滋病傳染途徑，學會尊重愛滋病患。</p>
安全教育與急救	<p>1. 教職員工 CPR 持照率達100%。</p> <p>2. 新生參與 CPR 學習活動達80%以上。</p> <p>3. 95%學生騎乘腳踏車上下學時能注意自身安全，並配戴安全帽。</p> <p>4. 100%教職員工生能使用 AED 之操作方式。</p>

九、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

教導主任：

校長：

	<p>達 90%</p> <p>4. 建立無菸零檳榔的乾淨校園環境；降低抽菸吃檳榔的學生比率。</p> <p>5. 讓學生與家長了解菸檳對環境與健康的危害的認知。</p>
全民健保 (含正確用藥)	<p>1. 提升「對全民健保有正確認知」比率</p> <p>2. 提升「珍惜全民健保行為」比率</p> <p>3. 提升「遵醫囑服藥率」比率</p> <p>4. 提升「不過量使用止痛藥」比率</p> <p>5. 80%以上，學生確實將本校藥師電話抄寫於家庭聯絡簿，並知道用藥諮詢的重要性</p> <p>6. 90%的七年級學生均參加「正確用藥」宣導活動</p>
性教育 (含愛滋病防治)	<p>1. 每位學生至少參加 4 小時以上的性別教育課程。</p> <p>2. 90%的學生有正向的性別平等態度。</p> <p>3. 90%的學生均參加愛滋病防治宣導活動。</p> <p>4. 學生知道自己的身體構造，並懂得維護生理衛生。</p> <p>5. 學生了解對異性生理構造，尊重性別之差別。</p> <p>6. 培養學生性別平權觀念，教導學生正確的兩性交往模式。</p> <p>7. 學生明白愛滋病傳染途徑，學會尊重愛滋病患。</p>
安全教育與急救	<p>1. 教職員工 CPR 持照率達 100%。</p> <p>2. 新生參與 CPR 學習活動達 80% 以上。</p> <p>3. 95% 學生騎乘腳踏車上下學時能注意自身安全，並配戴安全帽。</p> <p>4. 100% 教職員工生能使用 AED 之操作方式。</p>

九、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

教導主任：

校長：請留意檔案保存

胡心如

盧家揚

1130219