

臺南市立佳興國民中學 112 學年度健康促進學校實施計畫

一、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

二、計畫摘要：

本計畫依據健康促進學校的概念，旨在透過健康促進各議題的執行，並配合學校願景「健康、快樂、充實、感恩」做整體規劃。藉由分析全校教職員工生現行問題與健康需求評估後，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。

112 學年度經學校衛生委員會，進行全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(主推議題)、菸檳防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(愛滋病防治)、正向心理健康」為必選議題，並決議以「健康體位」作為自選議題，期望透過健康促進活動的推展與宣導，建立「學校、家庭與社區之間」合作互動模式，達成一個健康學校、健康社區之目標。

三、背景說明：

(一) 學校及社區特色

本校是一所位於佳里區佳里興鄉間社區的百人以下偏鄉學校，建校迄今 40 餘年，目前全校共 4 班，學生人數 58 人，教職員工人數 20 人。地方民風純樸，學區家長大部分以務農及從事勞工的藍領階級為業，社經地位較低落，社會地位偏低或屬於弱勢階層，普遍缺乏健康生活型態的知識與觀念。加上近年來社會變遷快速，人口嚴重老化，家庭結構改變，本校單親、外配及隔代教養學生比例達 39%，學生之生活、學習與成長值得關切，並需適時引導。

(二) 學校健康問題分析

本校 111 學年度學生健康資訊統計資料如下：

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	國小 45.20% 國中 73.10%	國小 43.75% 國中 71.53%	55.56%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	裸視視力不良就醫複檢率	國小 90.17% 國中 82.30%	國小 96.28% 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
	裸視視力不良惡化率	國小 6.87% 國中 3.39%	國小 6.6% 國中 3.0%	2.88%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
口腔保健	未治療齲齒率	小一 33.11% 小四 27.86% 國一 19.41%	小一 30.10% 小四 24.84% 國一 15.97%	14.29%	<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	小一 86.93% 小四 84.93% 國一 79.64%	小一 94.21% 小四 93.17% 國一 92.81%	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	窩溝封填施作率	小一 8.79% 小四 41.66% 國一 17.44%	小一 7.08% 小四 20.66% 國一 13.39%	7.14%	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力

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
健康體位	體位過輕率	國小 9.17% 國中 8.00%	國小 9.68% 國中 7.84%	1.61%	<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	國小 64.38% 國中 61.80%	國小 62.69% 國中 60.71%	67.74%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	體位過重率	國小 12.39% 國中 12.35%	國小 12.60% 國中 12.31%	14.52%	<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	國小 14.06% 國中 17.85%	國小 15.03% 國中 19.13%	16.13%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

【健康體位】

根據 111 學年度健康體位統計，本校學生體位適中率 67.74% 高於市平均，體位肥胖比例 16.13% 低於市平均，但體位過重率 14.52% 高於市平均。依據「國民營養健康狀況變遷調查」發現，兒童及青少年肥胖主要因為飲食中脂肪比例較高、含糖飲料攝取增加、蔬菜水果攝取不足及身體活動量不足，導致過重或肥胖。而能維持健康體位的不二法門，則是培養正確的飲食及運動習慣。為了讓學生養成正確飲食的觀念，學校透過有效擬訂健康促進計畫與推動以生活技能為導向之課程教學，藉由健康飲食議題的介入，讓健康飲食行為轉化成一種生活習慣，以建立學生更健康的生活型態。

【菸檳防制】

菸品是國人健康的頭號殺手，吸菸除造成青少年健康危害，更可能影響其未來身心及社會發展。青少年若長期處在菸品暴露環境，二手菸、三手菸不僅危害其健康，也很容易開始養成吸菸習慣。青少年吸菸將導致健康危害，更可能影響未來身心及社會發展，依據民國 110 年青少年吸菸行為調查結果顯示，紙菸吸菸率在國中學生為 2.2% (108 年 3.0%)；高中職學生為 7.2% (108 年 8.4%)，均較 108 年下降，整體而言，國中及高中職學生吸菸率已漸獲控制，推估超過 5.9 萬名青少年使用紙菸。有吸菸的學生超過一半，第一次吸菸的原因，是因為「好奇」而嘗試吸菸（國中生：54.5%、高中職生：50.2%）。為了讓青少年遠離菸害環境，本校多元化適性的菸害防制教育，讓學生擁有正確拒菸檳知識及行為，進而由個人推廣到家庭、朋友，養成良好健康生活習慣，共同營造無菸檳的健康生活型態。

【全民健保(含正確用藥)】

全民健保制度的最大好處是實施了公平人道的全民健康照顧，使人們在傷病苦痛中有就醫機會，然而在全民健康保險的實施下，醫療資源的浪費已成台灣嚴重的問題之一。希望藉由教師專業引導，讓學生們輕鬆瞭解「分級醫療」、「珍惜健保資源」及「正確就醫病症表述口訣」等健保正確觀念，並推廣至家人與朋友圈，讓我們共同將健保核心價值扎根校園，代代傳承。

【性教育(含愛滋病防治)】

本校 111 學年度性教育議題經由教學及活動宣導介入，學生性知識正確率由 73.04% 大幅提升至 96.36%，學生接納愛滋感染者比率也由 78.69% 增加至 92.90%，但性危險知覺比率卻由 80.33% 降低至 77.05%，期望透過適宜的活動和教學，有效提升學生對性教育的認知。

【藥物濫用防制】

面對急遽變遷的社會及新興毒品的推陳出新，校園防制毒品入侵是很重要的一項工作。本校規劃結合民間團體或相關公私立機關等資源，辦理反毒教育多元活動並強化親子教育宣導，宣導方式以「互動」、「體驗」取代單向宣導。

綜合上述，本校整合學校和社區人力與資源發展「視力保健、口腔保健、健康體位(主推議題)、菸檳防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(愛滋病防治)、正向心理健康、藥物濫用防制」等相關健康議題之健康促進計畫，期望由學校推動，引導學生、教職員工自發性及自主性地建立健康管理，加上校園環境的配合，共同營造健康校園。

四、計畫內容：

(一) 實施方法

實施項目	具體策略	實施日期	執行單位
視力保健	1. 制定視力保健實施計畫。	112.08	健康中心
	2. 辦理社區補教業者共同推動視力保健宣導。	112.08	健康中心
	3. 每學期測量視力並將結果通知導師及家長，高度近視學生收案管理。	112.09-112.10	健康中心
	4. 融入健康教育課程，教導學生視力保健知識。	112.11-112.12	教導處
	5. 配合學校大型活動進行宣導。	112.12	教導處/健康中心
	6. 教室燈光明維護及維修。	112.09-113.06	總務處
	7. 加強校園綠美化環境及硬體設備維修。	112.09-113.07	總務處
	8. 推動規律用眼 3010、3C 少於 1、下課淨空及戶外活動 120。	112.09-113.07	教導處/健康中心
	9. 健康中心公佈欄及學校健康促進粉絲專頁宣導。	112.08-113.07	健康中心/教導處
	10. 辦理健康促進藝文競賽。	113.09-113.07	教導處
口腔保健	1. 制定口腔保健實施計畫。	112.08	健康中心
	2. 融入健康教育課程，教導學生口腔保健知識。	112.09	教導處
	3. 實施全校師生「午餐後潔牙活動」。	112.09-113.06	教導處/導師
	4. 實施口腔檢查矯治追蹤及統計。	112.10-112.12	健康中心/導師
	5. 配合學校大型活動進行宣導。	112.09-113.06	教導處/健康中心
	6. 健康中心公佈欄及學校健康促進粉絲專頁宣導。	112.08-113.07	健康中心/教導處
	7. 辦理健康促進藝文競賽。	113.09-113.07	教導處
健康體位	1. 制定健康體位實施計畫。	112.08	健康中心
	2. 融入健康教育課程，教導學生健康體位知識。	112.09-113.02	教導處
	3. 關懷且輔導體重過重學生開辦體重控制班。	112.10-113.06	健康中心/教導處
	4. 體育課正常化並推動學生自主運動登記卡。	112.09-113.06	教導處
	5. 配合學校大型活動進行宣導。	112.09-113.06	教導處
	6. 利用學校網站宣導健康體位之相關訊息。	112.08-113.07	健康中心/教導處
	7. 藉由衛教單張，讓全校師生和家長了解健康體位重要性。	112.09-113.06	健康中心/教導處
	8. 提供安全飲用水，定時檢測、清潔飲水機。	112.08-113.07	總務處
	9. 健康中心公佈欄及學校健康促進粉絲專頁宣導。	112.08-113.07	健康中心/教導處
	10. 辦理健康促進藝文競賽。	113.09-113.07	教導處
菸檳防制	1. 制定菸檳防制實施計畫。	112.08	教導處
	2. 融入健康教育課程，教導學生菸檳防制知識。	112.09-113.06	教導處
	3. 辦理菸檳防制專題宣導。	112.12	教導處
	4. 配合學校大型活動進行宣導。	112.09-113.06	教導處
	5. 菸檳防制週。	113.6.3-6.7	教導處
	6. 在學校明顯出入口張貼禁菸標誌。	112.08-113.07	教導處
	7. 健康中心公佈欄及學校健康促進粉絲專頁宣導。	112.08-113.07	健康中心/教導處
	8. 辦理健康促進藝文競賽。	113.09-113.07	教導處

全民健保(含正確用藥)	1. 制定全民健保(含正確用藥)實施計畫。 2. 辦理教職員工宣導。 3. 融入健康教育課程，教導學生全民健保(含正確用藥)知識。 4. 藉由衛教單張，讓全校師生和家長了解珍惜醫療資源及正確用藥之重要性。 5. 健康中心公佈欄及學校健康促進粉絲專頁宣導。 6. 辦理健康促進藝文競賽。	112. 08 112. 09 113. 04 112. 09-113. 06 112. 08-113. 07 113. 09-113. 07	教導處 教導處 教導處 健康中心/教導處 健康中心/教導處 教導處
性教育(含愛滋病防治)	1. 制定性教育(含愛滋病防治)實施計畫。 2. 融入健康教育課程，教導學生性教育(含愛滋病防治)知識。 3. 辦理性教育專題宣導。 4. 辦理愛滋病防治專題宣導。 5. 健康中心公佈欄及學校健康促進粉絲專頁宣導。 6. 辦理健康促進藝文競賽。	112. 08 112. 11-113. 01 112. 12 113. 05 112. 08-113. 07 113. 09-113. 07	教導處 教導處 教導處 教導處 健康中心/教導處 教導處
正向心理健康	1. 制定正向心理健康實施計畫。 2. 融入健康教育課程，促進學生正向心理健康。 3. 辦理促進正向心理健康相關活動。 4. 健康中心公佈欄及學校健康促進粉絲專頁宣導。 5. 辦理健康促進藝文競賽。	112. 08 112. 09-113. 06 112. 09-113. 06 112. 08-113. 07 113. 09-113. 07	教導處 教導處 教導處 健康中心/教導處 教導處
藥物濫用防制	1. 制定藥物濫用防制實施計畫。 2. 融入健康教育課程，教導學生藥物濫用防制知識。 3. 辦理藥物濫用防制相關活動。 4. 健康中心公佈欄及學校健康促進粉絲專頁宣導。 5. 辦理健康促進藝文競賽。	112. 08 112. 09-112. 12 112. 09-112. 12 112. 08-113. 07 113. 09-113. 07	教導處 教導處 教導處 健康中心/教導處 教導處

(二) 實施步驟：本計畫實施期程自 112 年 8 月起至 113 年 7 月止。

1. 召開學校衛生委員會。
2. 診斷學校教職員工生之健康狀況、評估現有人力、物力資源及健康需求。
3. 確立學校健康促進目標及健康策略。
4. 依據計畫目標及議題，發展適切的活動與課程。
5. 實施健康促進課程教學活動，並結合社區資源辦理相關教育活動。
6. 實施過程評價回饋修正計畫，實施成效評價評估計畫實施之效果。
7. 分析資料並轉寫報告。

五、人力配置：

職務	職稱	姓名	工作內容
主任委員	校長	潘能耀	綜理學校衛生方針，領導推動健康促進學校計畫。
副主任委員	教導主任	葉又菁	協助督促辦理健康促進活動相關業務
健康教學小組	教導主任 教務組長 健體領域老師	葉又菁 姜美純 盧玫諭 洪雅玲	統籌規劃辦理健康促進之課程融入及其他相關事宜

學校社會環境小組	訓導組長 各領域教師 各班導師	盧玫諭 領域教師 導師	1. 負責建立校園良好風氣，養成學生良好習慣及健康行為落實。 2. 協助執行健康促進學校計畫，指導學生實踐健康行為，養成健康生活習慣。
健康服務小組	訓導組長 護理師	盧玫諭 卓素美	統籌辦理健康促進計畫相關之健康服務與活動
學校物質環境小組	總務主任 事務組長 家長會長	王建民 劉學聯 丁于恩	1. 負責建置健康促進活動環境及各項軟硬體設備之提供。 2. 健康促進計畫活動所需軟硬體設備之提供或採購、配合營造健康的校園環境。
社會關係小組	輔導主任 專輔教師	林義庸 邱筱婷	學校與社區居民聯繫合作及健康資訊建置作業
學生組	各年級 學生代表	陳聖宇 黃柏智 莊珮瑜	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
會計	會計主任	莊雅竹	推動健康促進計畫活動經費之掌控。
專家	專業醫師 專業藥師		提供專業見解與宣導。
社區代表	家長會		溝通反應意見配合社區活動推行提供社區資源運用。

六、預定進度：

	112 年 08 月	112 年 09 月	112 年 10 月	112 年 11 月	112 年 12 月	113 年 01 月	113 年 02 月	113 年 03 月	113 年 04 月	113 年 05 月	113 年 06 月	113 年 07 月
1. 組成學校衛生工作團隊	_____											
2. 進行現況分析及需求評估	_____											
3. 決定目標及健康議題	_____											
4. 擬定學校健康促進計畫	_____											
5. 建立進康促進網站與維護	_____											
6. 擬定過程成效評量工具	_____											
7. 成效評量前測	_____											
8. 執行健康促進計畫	_____											
9. 過程評量	_____											
10. 成效評量後測	_____											
11. 資料分析	_____											
12. 撰寫報告	_____											

七、評價方法：

- (一) 採用「臺南市政府教育局學輔校安科健康促進網路問卷」及「臺灣健康促進學校七大議題問卷」方式進行。
- (二) 過程評價：根據活動紀錄單、活動成果報告，提出優缺點及建議，做為實施策略改善之參考。
- (三) 結果評價：針對執行計畫議題做前、後測分析比較以呈現實施成效。

八、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
		裸視篩檢視力不良惡化率	3% 以下
		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
		下課淨空率	達 90% 以上
		3C 少於 1 達成率	達 80% 以上
口腔保健	部頒 指標	未治療齲齒率	降低 1% 以上
		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
		學生在學校兩餐間不吃零食比率	達 80% 以上
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達 80% 以上
	健康體位	部頒 指標	學生體位過輕比率
學生體位適中比率			提升 1% 以上
學生體位過重比率			降低 1% 以上
學生體位肥胖比率			降低 1% 以上
地方 指標		學生飲水量達成率	達 80% 以上
		學生睡眠時數達成率	達 80% 以上
		學生運動量達成率	達 80% 以上
		學生一日蔬菜建議量達成率	達 80% 以上
(含正 確用 藥) 全民健 保	地方 指標	遵醫囑服藥率	達 95% 以上
		不過量使用止痛藥比率	達 95% 以上
		使用藥品前看清楚藥袋藥盒標示率	達 95% 以上
		對全民健保正確認知比率	達 80% 以上
		珍惜全民健保行為比率	達 80% 以上
菸檳防 制	部頒 指標	無菸校園率	達 100%
		無檳校園率	達 100%
	地方 指標	學生吸菸率	2.5% 以下
		學生嚼檳率	1.4% 以下
		學生電子煙使用率	1.3% 以下
		學生參與菸害防制教育比率	達 90% 以上
		學生參與檳榔防制教育比率	達 90% 以上
		校園二手菸暴露率	7% 以下

		吸菸學生參與戒菸教育比率	達 100%
		嚼檳學生參與戒檳教育比率	達 80%以上
防治) (含愛滋病 性教育 地方 指標	地方 指標	性知識正確率	達 85%以上
		性態度正向率	達 80%以上
		接納愛滋感染者比率	達 85%以上
		性危險知覺比率	達 80%以上
正向 心理 健康 促進		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。	2 場次
		心理健康正確知識率	後測較前測提升 5%
		心理健康正向態度率	後測較前測提升 5%
		心理健康自我效能比率	後測較前測提升 5%

九、本計畫經由校長核准並經校務會議通過後實施。

護理師

護理師卓素美

訓導組長

教師兼
訓導組長盧玫諭

教導主任

教師兼
教導主任葉又菁

校長

臺南市立佳興
國民中學校長潘能耀

敬會

會計室

會計室莊雅

會計室莊雅竹

總務處

教師兼
總務主任王建民

輔導室

教師兼
輔導主任林義庸