

臺南市立北門國民中學 112 學年度健康促進學校實施計畫

112 年 8 月 29 日校務會議修正

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：

本校研擬本計畫旨在發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全面健康。本計畫分二階段進行，第一階段成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，先診斷學校教職員工生之健康狀況、與人力、物力、資源等進行健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。第二階段則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。同時依據前一年推行的成果不斷進行過程評價，以期能夠適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之效果。

三、背景說明：

(一)計畫緣起與文獻探討

近視是一種疾病，近年來學童在入學前視力不良的人數逐年增加，成為目前校園三大嚴重健康問題之一，而資訊發達、3C 電子產品濫用，造成視力不良的年齡層正逐年降低。近視年齡降低，可能產生高度近視及視網膜剝離的機會增高。及早發現視力異常並及早治療，可減少高度近視及視網膜剝離的發生機會。因此教導學生正確視力保健觀念更顯得重要。

根據衛生福利部國民健康署調查顯示，台灣 12 歲兒童齲齒指數雖由 2000 年 3.31 顆，降低至 2012 年 2.5 顆，但仍高於世界衛生組織 WHO 2010 年訂定口腔健康齲齒少於 2 顆的目標；而我國 13 歲恆牙齲齒率為 80.79%，14 歲為 83.37%，15 歲為 88.77%，顯示我國仍需加強兒童齲齒預防工作。

由於國人飲食習慣的改變，食物的選擇朝向精緻化、油脂化以及熱量的攝取增加，致國中小學生罹患肥胖之比率高達 15~20%。醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙。因此為培養學生建立正確的體型意識，需輔導學生適當實施體重控制、實踐健康生活，以早期預防疾病的發生，增進學生身心健康。

而青少年愛滋病感染、藥物濫用、視力及營養等問題，更是日趨嚴重，如：學齡前兒童斜視、弱視問題，學生近視及高度近視罹患率高等問題；男女青少年吸菸率各為 17% 及 4% (2002 年，台灣地區國民健康促進知識、態度與行為調查)；再者，國、高中生非法藥物使用盛行率達 1.5 (2003 年，台北地區青少年藥物濫用調查全國性青少年調查之先導研究)。因此如何從小培養國民正確之衛生知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生，是學校教育應當努力的目標。

(二)學校健康問題分析

本校位於臺南市最西北角北門區北門里，校地面積 46352 平方公尺，屬偏遠學校。本校學生 40% 為經濟弱勢學生（中低、低收入戶），單親、隔代教養、外籍配偶子女佔全校近 66%，多數家長社經地位低，職業性質多屬勞力型工作，大部分家長無暇管理子女，而子女的健康問題也往往是被忽視的一部份。而多數學生對於健康與飲食衛生的相關知識不足，家庭功能不足，無法達到有效督促，致使生活習慣差，影響健康。因此從小培養正確之健康觀念實屬重要。

以下為 111 學年度學校健康資料：

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	國中 73.10%	國中 71.53%	60.78	<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	國中 82.30%	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	國中 3.39%	國中 3%	2.5	<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	國一 19.41%	國一 15.97%	42.86	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	齲齒複檢率	國一 79.64%	國一 92.81%	83.33	<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 8.00%	國中 7.84%	3.92	<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 61.80%	國中 60.71%	56.86	<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%	國中 12.31%	17.65	<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 17.85%	國中 19.13%	23.53	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

各項健促議題推動分析如下：

1. 視力保健：近來學童入學前裸視不良人數逐年增加，校內推動相關護眼活動後，109~111 學年學生裸視不良率由 64.71% 降至 60.78% (表 1)，可見成效良好。

表 1. 北門國中裸視不良數據變化表

項目	109 學年	110 學年	111 學年
裸視不良率	64.71%	62.1%	60.78%
裸視不良就醫複檢率	98.18%	100%	100%

2. 口腔衛生：國一新生入學齲齒率平均維持在 30% 以下。唯 111 學年新生一入學及高達 42.86% 齲齒率 (表 2)，可見國小口腔衛生習慣不佳，持續推動餐後潔牙，且每學期邀

請社區牙醫師到校為全校學生檢查牙齒及塗氟。

表 2.北門國中七年級新生口腔衛生數據變化表

項目	109 學年	110 學年	111 學年
未治療齲齒率	26.32%	27.78%	42.86%
齲齒複檢矯治率	100%	100%	83.33%
每日平均刷牙次數	3	2.7	2.8

- 3.健康體位：學校目前仍有多數學生體位過重及超重現象(表 3)，分析主因為七年級新生入學時已體位不良，又正值生長發育期，因此難以下降，故以維持不增加為目標。

表 3.北門國中全校學生體位數據變化表

項目	109 學年	110 學年	111 學年
體位適中率	65.88%	56.06%	56.86%
體位過輕率	2.35%	6.06%	3.92%
體位過重率	10.59%	12.12%	17.65%
體位超重率	21.18%	25.76%	23.53%

- 4.全民健保(含正確用藥)：

(1)全民健保：學生對全民健保大多一知半解，經宣導後，「對全民健保正確認知率」後測達 85%，「珍惜全民健保行為比率」後測達 80%。

(2)正確用藥：每學年宣導正確用藥觀念，校內亦無學生藥物濫用情形，「遵照醫囑服藥率」後測達 95%，「不過量使用止痛藥比率」後測達 90%，「使用藥品前看清藥袋藥盒標示率」後測達 90%。

- 5.菸(檳)防制：雖經調查本校教職員工生均無抽菸或嚼檳榔情形，但本校位處偏鄉北門區，學生經常參加社區廟會民俗活動，接觸菸檳機會多，故持續推動菸檳防制實屬重要。

- 6.性教育(含愛滋病防治)：

每學期安排性教育及愛滋病防治宣導，性知識正確率、性態度正向率、接納愛滋感染者比率、性危險知覺比率皆能達 95%以上。

- 7.正向心理健康：學生心理狀態攸關生活適應，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。由輔導室規劃相關課程，落實三級輔導制度，提供諮詢輔導資源，學生在心理健康正確知識率、態度率及自我效能比率後測皆較前測提升 5%。

- 8.安全教育與急救：

學生在校園的安全是一重要的課題，尤其本校地處偏鄉，就醫不便，要降低師生發生事故傷害及做好傷害處理，預防教育的宣導、急救教育的訓練、緊急危機處理的訓練，以及救護體系的支援都扮演重要角色。本校將加強師生安全教育及師生傷害處理觀念，並擬定重大意外發生時之流程表，於集會時加強宣導，降低學生受傷害

的機率。

(三)健康議題擇定

1. 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)、正向心理健康等7項。
2. 自選議題:安全教育與急救。
3. 主推議題:評估本校各項健康數據,歷年來體位不良率居高不下,經工作小組決議112學年選定「健康體位」為本校主推議題。

四、計畫內容:

各議題具體實施內容如下:

實施大綱	具體實施內容	辦理單位
訂定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none">1. 成立學校健康促進委員會,組成工作小組並定期開會。2. 制定實施計畫。3. 舉辦健康促進相關活動,並列入行事曆。4. 校長於行政主管會議中,強化處室主管之分工合作。5. 結合社區,訂定學校各項衛生政策。	教導處
視力保健	<ol style="list-style-type: none">1. 擬定學童視力保健計劃。2. 確實執行望遠凝視(遠眺休息)或3010活動。3. 每學期檢測教室內燈具照度,提供符合規定的照度。4. 每學期進行視力檢查並進行追蹤輔導管理。5. 依身高體衛安排課桌椅。6. 鼓勵學童下課後離開教室從事戶外活動。7. 辦理視力保健相關宣導活動。8. 透過班親會,宣導視力保健的重要性。9. 協助社區鄰里環境整潔維持,提供適合學生進行護眼休閒活動之場地設施。	教導處 輔導室 健康中心 各班導師
口腔衛生	<ol style="list-style-type: none">1. 推動每日午餐餐後潔牙。2. 每班推派潔牙小天使,督促學童落實餐後潔牙並記錄。3. 設置足夠洗手台,提供學生充足的潔牙空間。4. 每半年一次口腔檢查,並追蹤輔導管理。5. 辦理口腔衛生保健相關宣導活動。6. 透過班親會,宣導口腔衛生保健的重要性。	教導處 總務處 輔導室 健康中心 各班導師
健康體位	<ol style="list-style-type: none">1. 融入課程,隨機教學。2. 推動全校體能運動例如每日早自修晨跑運動及每日第一二三節下課各班定點進行跳繩、折返跑、姿體伸等活動。3. 鼓勵學生下課時間到戶外進行動態活動。4. 舉辦班際運動競賽。5. 提供少油均衡午餐,與中央廚房訂定每周一為蔬食日。6. 每學期開學第二周完成體位檢測,針對體位不良學生予以造冊並追蹤輔導。	教導處 總務處 午餐執秘 健康中心 各班導師

	<ol style="list-style-type: none"> 7. 鼓勵學生多喝水，少喝含糖飲料。 8. 於公佈欄設置健康促進專區櫥窗，提供健康體位及健康飲食資訊。 9. 提供充足且完善的運動設施及器材。 10. 設置足夠飲水設備，並定期清洗水塔、更換飲水機濾心、檢驗飲水機水質，提供安全衛生的飲用水環境。 11. 辦理健康體位相關宣導活動。 12. 於非上課期間開放校園，提供社區民眾使用本校運動設施。 	
菸(檳)防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合衛生醫療單位進行菸(檳)防制宣導。 2. 訂定校園禁止吸菸之管理規範，營造無菸校園環境。 3. 於公佈欄設置健康促進專區櫥窗，張貼禁菸標誌、海報等，加強無菸校園環境布置。 4. 家長、來賓及工程人員到校不吸菸，落實校園全面禁菸。 5. 結合衛生單位，邀請校園周邊商家加入無菸社區營造活動，共同為社區子弟健康把關。 	<p>教導處 總務處 健康中心</p>
全民健保(含正確用藥)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦全民健保宣導及正確用藥、藥物濫用宣導。 2. 宣導疾病就診知識。 3. 對「特定人員」尿液篩檢。 4. 健康中心提供正確用藥諮詢服務。 5. 健康中心不提供內服藥物；外用藥物皆符合品質與期限管制。 6. 於公佈欄設置健康促進專區櫥窗，提供全民健保(含正確用藥)、反毒及防制藥物濫用資訊。 7. 結合班親會宣導全民健保知識，提醒家長合理就醫、正確用藥觀念。 8. 結合社區醫療單位，提供相關宣導與諮詢。 	<p>教導處 輔導室 健康中心</p>
性教育(含愛滋病防治)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦各項議題宣導、講座或活動。 2. 於公佈欄設置健康促進專區櫥窗，提供性教育(含愛滋病防治)資訊。 3. 健康中心提供相關諮詢服務。 4. 輔導活動課程以「性別平等教育」融入議題。 5. 校園設置監視器，減少可能引起性平事件之死角。 6. 建立友善校園，尊重多元性別，給予平等對待與支持。 7. 與鄰里辦公室及轄區分駐所保持良好聯繫，並加強校外巡邏，降低意外危機。 	<p>教導處 總務處 健康中心</p>
正向心理健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦各項心理健康議題宣導、講座或活動。 2. 落實三級輔導。 3. 設置專區櫥窗提供心理健康資訊。 	<p>輔導室 教導處</p>

	<p>4. 設置諮商室，提供學生諮詢輔導安全隱私空間。</p> <p>5. 營造並建立校園良好的精神環境，彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的良好關係。</p> <p>6. 結合相關單位團體之資源進行宣導與支援。</p> <p>7. 結合親職教育講座，提供正向教養觀念，營造良好的親子關係。</p>	
安全教育與急救	<p>1. 舉辦各項議題宣導、講座或活動。</p> <p>2. 定期辦理校園防災演練。</p> <p>3. 融入教學，利用健康教育課程進行安全教育與急救教學。</p> <p>4. 加強校園安全宣導。</p> <p>5. 加強交通安全教育與管理措施。</p> <p>6. 校內運動器材暨設施減夾使用宣導。</p> <p>7. 建立學生傷病緊急連絡卡，傷病處理紀錄完善並按月統計。</p> <p>8. 於公佈欄設置健康促進專區櫥窗，提供安全教育與急救資訊。</p> <p>9. 完善健康中心設備，使功能健全。</p> <p>10. 定期維護校園建築設備及各項設施器材。</p> <p>11. 教職員工參加 CPR 訓練，提升認證率。</p> <p>12. 教職員工熟悉校內 AED 位置及操作方式。</p> <p>13. 教職員工參加自衛消防編組訓練，提升事故應變能力。</p> <p>14. 與社區所屬消防單位合作，到校進行宣導、演練，增進全校師生急救及逃生知能。</p>	

五、人力配置：

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	工作內容
計畫召集人	陳 宏	校長	綜理督導本校推展健康促進工作一切相關事宜
委員	黃 喻	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，協助行政協調
委員	張 顯	總務主任	協助校園安全環境硬體設施維護機制
委員	沈 芳	輔導主任	協助各議題(尤其是心理健康)推動；親師、社區及學校資源之協調聯繫
委員	陳 凱	訓導組長	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，彙整報告撰寫
委員	張 德	教務組長	協助辦理健康促進課議題融入課程事宜

委員	方 斯	三甲導師	協助健康促進之推動
委員	張 璿	二甲導師	協助健康促進之推動
委員	李 宜	一甲導師	協助健康促進之推動
委員	黃 香	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，各項衛教宣導
委員	黃 彰	午餐執秘	午餐營養及需求評估，健康促進網頁連結及維護
委員	蔡 璇	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
委員	洪力政	學生代表	協助各項活動之推展及整合社團人力，協助推展健康服務

六、預定進度(甘特圖)：實施期程 112.8~113.6

工作項目	預定執行月份											
	112 年					113 年						
	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1. 進行現況分析及需求評估	■											
2. 決定目標	■	■										
3. 擬定學校健康促進計畫	■	■										
4. 編製教材及教學媒體	■	■										
5. 建立健康促進網站連結與維護			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
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. 報告撰寫											■	■

七、評價方法：

(一)量化方式

1. 學生健康數據：定期測量身高、體重、視力，追蹤學生改變情形。
2. 知能評量：於平時考將健康議題以多元評量方式評估學生學習成果。

(二)質化方式：

1. 衛生教育：於衛教課程或演講後抽樣學生，以半結構式問卷等了解學生在課程或演講過程中的收穫。

2. 友善校園：將各類宣導海報張貼在校園中，美化環境。

(三)其他：

1. 透過觀察、訪談、紀錄、檔案資料…，了解學生學習與身心成長狀況。

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	裸視篩檢視力不良率	降低 0.2% 以上
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	達 95% 以上
		視力不良惡化率	3% 以下
	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
		3C 少於 1 達成率	達 80% 以上
		下課淨空率	達 90% 以上
口腔保健	部頒指標	學生未治療齲齒率	降低 1% 以上
		學生齲齒複檢率	達 80% 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 70% 以上
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達 70% 以上
健康體位	部頒指標	學生體位過輕比率	降低 1% 以上
		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
全民健保(含正確用藥)	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% 以下
		學生嚼檳率	1% 以下
		學生電子煙使用率	1% 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	5%以下
		吸菸學生參與戒菸教育率	達 100%
		嚼檳學生參與戒檳教育比率	達 80%以上
性教育 (含愛 滋病防 治)	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	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。	1 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%
安全教 育與急 救		全校教職員 CPR 認證率	達 100%

承辦人：代理教師 輔導組長 陳其凱

教導主任：

教師兼 教導主任 黃暄喻

校長：

臺南市北門區 國民中學 校長 陳明宏

護理師：護理師 黃素香

