

臺南市東山區東原國民中學
112學年度健康促進學校實施計畫



臺南市立東原國民中學

一、計畫標題：

臺南市東山區東原國民中學 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 111 學年度健康促進學校實施計畫

(三) 臺南市政府教育局 112 年 8 月 17 日南市教安(二)字第 1121063489 號

三、計畫摘要：

本校 112 學年度健康促進學校計畫推動之議題為：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)與心理健康等議題，並以視力保健為主推議題，自選議題為藥物濫用防制。

111 學年度推動各議題具體成效：

1. 視力保健：持續推動 3010、戶外活動 120、減少使用 3C 產品，注意教室上課光源之充足，宣導護眼措施。111 學年度學生視力不良率維持在 53%，略高於臺南市 51%，但視力不良學生數未增加。
2. 口腔衛生：本校推動餐後潔牙，並讓每位有潔牙的同學進行登記。除午餐潔牙登記外，增加住宿生及晚自習學生晚餐後潔牙登記。本校七年級新生 111 學年度未治療齲齒率為 8%，低於全市 24%，經追蹤就醫率達 72%。
3. 健康體位：持續推動校園不飲用含糖飲料，並依學生狀況給予體位控制建議，111 學年度第一學期學生體位適中維 53.8%，第二學期提升至 57.1%略低於全市平均 62%。
4. 菸檳防制：111 學年度調查本校曾經吸菸學生人數為 4 人，有吸菸習慣學生人數為 0 人。針對曾吸菸同學辦理戒菸班課程。辦理全校性菸害防制教育宣導活動 111 學年度共計 3 場。並利用家長集會向家長及社區民眾宣導，使其了解抽菸危害。
5. 全民健保（含正確用藥）：推廣健保卡之正確使用手續與原則，避免濫用資源，辦理正確用藥宣導。
6. 性教育：辦理性教育教育宣導或活動(包含愛滋病防治、生理、安全性行為教育)。配合輔導室辦理兩性、性病之全校研習，強化知能。並於健體領域融入教學。
7. 自選議題—藥物濫用防制：辦理藥物濫用防制宣導，並配合少年隊進行相關法治宣導。

四、背景說明：

本校位處台南市東山區的山區，是一所偏遠地區學校，112 學年度本校學生班級數為 6 班，學生人數約為 83 人，教職員工約 23 人。學區家長大部分屬於農、工階級，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。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、寄親及隔代教養學童比例高達 46%，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

根據 111 學年度本校視力統計報表顯示，學童裸視近視罹患率約有 3 成，且近視情況與深度於就讀國中後有呈現增加趨勢。近年智慧型攜帶裝置流行，故學童的視力問題將持續是本校關注的重點項目。

學童齲齒於七年級健康檢查時，發現學童近 6 成有齲齒，近 3 成未治療，故本校積極推廣齲齒發現並追蹤矯正，盡量請家長帶學童就醫治療，並持續推廣並持續餐後潔牙運動。

本校地處偏遠，醫療設備略為不足，以上現象不但使個人健康品質深受戕害，也使國民醫療費用加重，故應透過學校培養學生實踐健康生活，落實健康服務與輔導措施，並加強安全教育與急救，期有效遏止學生健康問題之發生與惡化，去年度本校執行急救教育自選議題以及宣導，有效強化學生緊急救護觀念及校運動傷害的緊急救護功能。

本學年本校自選議題為藥物濫用防制，選擇原因為近年來新興毒品增加，為避免學生一時好奇而染上毒癮，甚至危害終身，故利用推動健康促進學校議題之機會，配合少年隊與婦幼隊之資源，建立學生認識毒品與防制染毒之觀念，強化社區拒毒之力量。

本學年度計畫內容包括「視力保健、口腔衛生、健康體位、菸檳防制、全民健保、性教育以及心理健康七個必選議題，自選議題以安全教育與急救。將計畫實施策略敘述如下：

視力保健現況分析(SWOTA)

S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	A (行動策略)
1.校原與校外綠地面積廣大，有助於學生遠望放鬆眼睛。 2.全校定期進行視力檢查。	1.本地醫療資源不足，社區沒有眼科。 2.家長經濟條件弱勢，導致學生視力問題未能馬上治療。 3.國中面臨升學壓力，學生容易用眼過度。	1.利用每學期的視力檢查前進行宣導。 2.每學期的視力檢查後，要求視力有問題之學生儘快矯正。	1.國中升學壓力下，視力保健工作較難落實。 2.學生過度使用電子產品導致視力問題。 3.家長與學生對視力保健之觀念較不足。	1.教導學生做眼部按壓，讓眼睛得以適度休息。 2.利用集會進行視力保健宣導。 3.教導學生正確視力保健知識。

口腔衛生現況分析(SWOTA)

S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	A (行動策略)
<p>1.七年級學生入學時進行健康檢查。</p> <p>2.輔導口腔不良者轉診，並追蹤其矯治情形。</p>	<p>1.許多孩童上國中前即已齲齒，並未養成良好的潔牙習慣。</p> <p>2.家庭中有抽菸、吃檳榔者頗多，影響學生口腔衛生的觀念。</p> <p>3.部分家庭因經濟因素，無法帶學生前往醫療院所矯治。</p>	<p>1.家長對學校的規定高度配合。</p> <p>2.學校洗手刷牙設備足夠。</p> <p>3.利用新生健康檢查的機會要求學生就醫，提醒其注意口腔衛生。</p>	<p>1.國中作息時間較為緊湊，學生餐後潔牙時間不足，刷牙較為草率。</p> <p>2.部分家長易忽視學生的矯治情形。</p>	<p>1.提倡餐後潔牙運動，並由導師及相關人員進行指導。</p> <p>2.辦理潔牙教育宣導。</p>

健康體位現況分析(SWOTA)

S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	A (行動策略)
<p>1.本校營養午餐配有合格營養師，兼顧美味與營養。</p> <p>2.健康中心每學期為學生健檢。</p> <p>3.學校設置體育班增進學生體育活動。</p> <p>4.學校較為偏遠，學生活動空間較大。</p>	<p>1.本校體重過重學生不少。</p> <p>2.學生早晚餐大多學生自行處理，家長較未能控制學生飲食。</p> <p>3.學生使用 3C 產品，生活型態改變，運動量減少。</p>	<p>1.針對體重過重、過輕的學生開設健康體位班。</p> <p>2.規畫運動類社團。</p> <p>3.定期舉辦各種競賽活動。</p>	<p>1.部分師生體能欠佳。</p> <p>2.學生喜愛飲用含糖飲料。</p> <p>3.家長工作忙碌，無暇注意學生飲食。</p>	<p>1.開設多種運動性社團，給學生更多運動時間。</p> <p>2.配合政策進行跑步計畫，增加學生每周運動量。</p> <p>3.向學生宣導含糖飲料對健康造成之影響。</p>

菸檳防治現況分析(SWOTA)

S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	A (行動策略)
1.本校學生人數少，易於管理。 2.學校共只有6班，推動活動可較深入。 3.本校配合推動無菸校園。 4.學校教師對學生瞭解程度較高。	1.部分孩童自上國中前即養成抽菸習慣。 2.家長吸菸者多，影響學生觀念。 3.學生放學後，家長沒有時間管教學生。	1.在健體課程中教育學生抽菸與嚼檳榔的危害。 2.學校宣導活動融入菸害防制工作。 3.教師多年輕，具有教學熱忱。 4.針對有吸菸紀錄之學生開設戒菸班。	1.家長大多為吸菸族群，影響學生家庭教育。 2.單親、隔代教養，導致對學生的管教較為無力。	1.利用親職講座、班親會等機會進行菸檳防治宣導。 2.發放相關宣導品給家長參閱。 3.與鄰近商家簽署合作條款，不販賣香菸、檳榔給學生。

全民健保(含正確用藥)現況分析(SWOTA)

S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	A (行動策略)
1. 衛生所主動提供相關的衛教資訊宣導。 2.本校「健康與體育領域」教師，指導相關課程。	1. 學生對全民健保與正確用藥知識普遍陌生。 2.學生家長亦缺乏全民健保與正確用藥之知識。	1.舉辦正確用藥宣導，給予學生正確藥物知識。 2.健康中心提供師生正確的用藥知識。	1.國中生容易受同儕驅使，如有同儕提供藥物，容易誤食。 2.學生與家長使用藥物的知識較不足。	1.健教領域教師融入課程。 2.辦理各項全民健保與正確用藥教育宣導。 3.利用班親會向社區進行全民健保與正確用藥之宣導。

性教育現況分析(SWOTA)

S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	A (行動策略)
<p>1.學校學區民風純樸，學生個性單純，少有逾矩行為。</p> <p>2.本校「健康與體育領域」教師，協助指導性教育相關課程。</p> <p>3.各班教室均有單槍及投影設備，利於性教育課程之進行。</p> <p>4.輔導室於每學期例行的生命教育活動中，融入性別平等課程。</p>	<p>1.家庭教育方面缺乏性教育，學生不懂得保護自己。</p> <p>2.學區家長知識水平不高且觀念較保守，很少主動與孩子討論性議題。</p> <p>3.學區家長工作繁忙，無法掌握子女交網友問題及假日活動。</p> <p>4.3C 產品的使用，容易使學生接收到不當或錯誤的性教育內容。</p>	<p>1.舉辦性教育宣導，給予學生性知識。</p> <p>2.性教育宣導融入社區資源。</p>	<p>1.國中生情竇初開，對異性相當好奇，且電視媒體充滿腥羶色內容，國中生容易模仿。</p> <p>2.性資訊傳播管道眾多，學生恐吸收不正確知性知識。</p>	<p>1.健教領域教師融入課程。</p> <p>2.辦理各項性教育宣導。</p> <p>3.配合輔導課程教導學生正確兩性觀念。</p>

心理健康分析(SWOTA)

S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	A (行動策略)
<p>1.學區位於鄉村，學生較易接觸大自然，有益身心健康。</p> <p>2.本校健體、輔導課程，皆有心理健康相關課程。</p> <p>3.學校教師長時間與學生相處，容易了解學生狀況。</p>	<p>1.弱勢家庭多，許多家庭疏於管教。</p> <p>2.學生對容易沉迷於網路，影響人際與心理健康。</p>	<p>1.舉辦相關課程與宣導，給予學生心理健康相關知識。</p> <p>2.健康中心、輔導室能提供學生心理抒發管道。</p>	<p>1.國中生容易因壓力而不知道如何紓解。</p> <p>2.學生與家長對於心理健康方面認識較少。</p>	<p>1.由健教、輔導領域課程，帶學生認識心理健康。</p> <p>2.辦理各項心理健康講座。</p> <p>3.對家庭背景或國小個案學生造冊控管，提供相關資源與協助。</p>

五、計畫內容

六大範疇	實施要點	實施內容	實施時間	主辦單位
學校衛生政策	1. 強化學校衛生組織的功能。	1. 成立學校健康促進委員會，並確實運作。 2. 由校長主持健康促進委員會，召開會議研擬本校需求，並檢討及修正缺失。	112/8~ 113/6	教導處
	2. 建立與管理全體教職員工生健康資料檔案。	1. 與醫院合作，實施七年級學生健康檢查，並做資料統計及管理。 2. 將全校學生健康狀況統計分析，作為學校衛生保健工作方針。	112/9 113/6	教導處 健康中心
	3. 各項法規與處置流程宣導。	1. 於校務會議上，讓校內同仁了解健康促進相關議題與法規，並向家長宣導。 2. 訂定本校健康促進活動相關辦法，並實施。 3. 於校務會議上，讓校內教師了解傳染病、緊急傷病處理流程。	112/8、 113/2	教導處
健康教育與活動	1. 結合教學活動。	1. 融合學校內各種教學活動。 2. 體育課融合體適能活動，加強學生的心肺功能與身體肌肉能力。	112/9~ 113/6	教導處
	2. 主題宣導活動。	1. 設定宣導事項，於朝會加強宣導。 2. 利用體適能測驗，於朝會後增加學生運動。 3. 辦理戶外教育活動，增加學生戶外活動時間。	112/9~ 113/6	教導處
	3. 校內各項活動競賽。	1. 辦理各項比賽，提昇學生對健康促進相關議題的興趣與了解。	112/9~ 113/6	教導處
	4. 辦理教師進修研習與學生急救課程。	1. 每兩年辦理 CPR 研習，賦予教師急救知能。 2. 立用健康教育課程，教導學生 CPR。	112/11	教導處
學校物質環境	1. 教學環境佈置。	1. 教室佈置結合健康促進議題。 2. 健康促進議題中，融入學校布置。	112/9~ 113/6	教導處
	2. 學校營養午餐的規劃。	1. 規劃適合學生的營養餐點，以少油、少鹽、少糖為原則，並於每月月初將當月菜單送達。 2. 每周最少 2 日午餐提供學生水果，調節學生營養均衡。	112/9~ 113/6	教導處
學校社會	1. 建立友善校園	1. 於網路宣導健康衛生習慣。 2. 透過學生自治市長選舉，讓學生參與健康促進	112/9~ 113/6	教導處

心理環境		活動討論。		
社區關係	1. 與社區建立良好的關係。	1. 與學校周圍商店合作，拒絕販售有害健康之商品給學生。 2. 利用班親會，向社區宣導健促相關議題。	112/9~ 113/6 112/9、 113/3	教導處
	2. 開放學校供社區利用。	1. 平時開放學校設施與活動中心，提供社區民眾至學校活動的空間。	112/9~ 113/6	教導處
	3. 在健康議題上與社區合作。	1. 利用衛生所人員到校宣導健康相關議題。	112/9~ 113/6	教導處
健康服務	1. 專題演講。	1. 聘請講師或衛生所人員於空白課程時間，到校演講宣導。	112/9~ 113/6	教導處
	2. 實施健康檢查。	1. 與醫院合作，實施教職員工生健康檢查，作為衛生保健工作的參考資料。	112/11	教導處
	3. 提供多樣化的社團活動。	1. 校內開設多種社團，設有各種運動社團，增加學生活動時間。 2. 校內另有體育團隊，能代表學校參加比賽，培養學生榮譽感。	112/9~ 113/6	教導處

六、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如下。

計畫職稱	所屬單位職稱	姓名	職責
主任委員	校長	周柏廷	綜理本校健康促進學校一切有關事宜。
副主任委員 (3名)	教導主任	林子翔	襄助主任委員處理有關事務，協調有關處室配合執行健康促進學校計畫各項教育活動、課程。
	總務主任	曾雅芬	負責校園各項硬體設施之改善。
	輔導主任	詹雯靜	負責自我認同教育宣導。
執行秘書 (4名) 3 or 4	教務組長	吳玟晏	負責審定各學年學校本位教學活動與課程，負責各科教學活動與課程配當以及相關藝文活動之協助辦理。
	訓導組長	郭竣王	襄助副主任委員處理有關事務，協調有關處室配合執行健康促進學校計畫各項教育活動。
	校護	蔡佳叡	針對有健康不佳或問題之學生及家長進行教育輔導工作。協助體衛組長辦理每月帶狀性健康促進宣導活動。
當然委員 (6名)	各班導師	各班導師	配合本委員會相關宣導措施，協助管理、提供、維護各班學生健康狀況之文書以及相關輔導、追蹤記錄。
委員 (2名)	學生代表	詹金霓	輔助主任委員並協助本會全部業務
	家長社區代表	浦家銘	輔助主任委員並協助本會全部業務

七、 預定進度

月份 項目	112 8月	112 9月	112 10月	112 11月	112 12月	113 1月	113 2月	113 3月	113 4月	113 5月	113 6月
1.成立學校 健康促進委 員會	■	■									
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.擬定過程 成效評量工 具			■								
6.成效評量 前測			■	■							
7.編製教材 及教學媒體			■	■	■	■	■	■	■	■	■
8.執行健康 促進計畫			■	■	■	■	■	■	■	■	■
9.建立健康 網站與維護				■	■	■	■	■	■	■	■
10.過程評量				■	■	■	■	■	■	■	
11.成效評價 後測									■	■	
12.資料分析									■	■	
13.報告撰寫										■	■

八、 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值、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. 學生定期檢測實施狀況，立即輔導矯正。
5. 學生正常食用三餐，建體課程能確實落實。

(二) 成效評量：

1. 視力保健：視力不良個案就醫率達 95%，高度近視個案管理追蹤關懷率100%。
2. 口腔衛生：午餐潔牙率達 95%以上，每日平均潔牙次數達 3 次以上。
3. 健康體位：提高健康體位適中率 2.5%，降低體位過輕、過重及肥胖比率。
4. 菸害防制：辦理菸檳害防制宣導活動 2 場次，全面性抽菸學生調查，針對抽菸者進行戒菸教育，提高戒菸率至80%及未抽菸者持續未抽菸率。
5. 全民健保（含正確用藥）：辦理宣導活動 2 場次，提升認知治率至90%。
6. 性教育：性教育融入課程，辦理 7 年級生性教育宣導活動 1 場次，後測分數提高至 90 分以上，接納愛滋感染者率提高至 90%以上。
7. 自選議題（藥物濫用防制）：辦理至少兩場藥物濫用宣導。

九、 預期效益

1. 視力保健：持續推動用眼 3010 及戶外活動 120，視力不良個案就醫率達 95%，高度近視個案管理追蹤關懷率 100%。
2. 口腔衛生：口腔保健課程融入教學，推動全校午餐潔牙率達 95%以上，每日平均潔牙次數達 3 次以上。
3. 健康體位：全校體位適中比率維持 50%~55%以上。少喝含糖飲料、多喝水、持續運動習慣，落實健康體位促進活動。
4. 菸害防制：抽菸者戒菸率達 80%，未抽菸者持續未抽菸率達 90%。
5. 全民健保：健保卡隨身攜帶率 100%，學生正確用藥知識後測平均分數提高九十分以上。
6. 性教育：性教育宣導後，相關知識後測平均分數提高至 90 分以上，接納愛滋感染者率提高至90%。
7. 安全教育與急救：利用健體、童軍課程讓學生學習急救與包紮相關知識，另利用宣導讓學生了解生活中各種危險因素。

承辦人：

教師兼
訓導組長 郭竣壬

護理師：

護理師 蔡佳觀

單位主管：

教師兼代
教導主任 林子翔

校長：

東原國民中學
校長 周柏廷

