

臺南市建興國民中學 112 學年度健康促進學校實施計畫

壹、計劃依據

- (一) 學校衛生法
- (二) 臺南市112學年度健康促進學校實施計畫

貳、計畫摘要

青少年階段正值身心發育成熟的時期，有良好健康的青少年時期，對於成為一個健康、具有生產力的成人有所幫助，促使國家未來有強盛的發展。其中，學生一天在學校活動時間超過 8 小時，一個有利於生理、心理、社會健康的校園即為青少年發育之重要因素。

本校配合市府教育局推動議題，以「視力保健、口腔保健、健康體位、菸癮防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)及正向心理健康促進」7 項必選議題，「環境保護教育」為自選議題，結合校內現有組織、資源，讓親師生共同參與，以健康促進學校六大範疇為活動軸心，融入多元化的教學及宣導活動，培養健康生活態度並實踐，促進校園中每個人都擁有健康的生活型態。

前年度(111 學年度)成果摘要大致如下:

(一)視力保健績效

- 1.全體裸視篩檢視力不良率 79%
- 2.視力不良定期就醫追蹤率 97.73%

(二)口腔保健績效

- 1.學生齲齒率為 12.44%。齲齒複檢率 100%。
- 2.學生每日潔牙次數平均 3 次。
- 3.共 59 班推動餐後潔牙。

(三)健康體位績效

- 1.學生體位適中比率 67.58%
- 2.學生體位過輕比率 7.81%
- 3.學生體位過重比率 11.68%
- 4.學生體位超重比率 12.93%

(四)菸害防制績效

- 1.吸菸學生數 0

(五)校園正確用藥教育績效：

- 1.遵從醫囑服藥 98%。
- 2.學生家庭具有用藥諮詢電話比率:10%。

(六)全民健保績效：111 學年度 1 場，參加人數有 1680 人

(七)性教育績效：111 學年度 1 場，參加人數有 1680 人

(八)急救安全教育績效：

- 1.學生每日平均受傷人數:111 學年度 30 人/日，
- 2.教職員工領有 CPR 證照率 97%。

參、背景說明

本校位於台南市中西區，112 學年度共有 59 班，學生人數有 1687 位，每年訂定健康促進學校實施計畫，列入學校行事曆，融入課程教學，落實於日常生活中實踐健康行為。

依 110 學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	全國 平均值 (供參)	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 73.1%	國中 71.53%	79%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需 努力
	裸視視力 不良就醫 複檢率	國中 82.3%	國中 93.75%	97.73%	<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	未治療齲 齒率	國一 19.41%	國一 15.97%	12.44%	<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	國一 92.81%	國一 79.64%	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需 努力
健康 體位	體位過輕 率	國中 8%	國中 7.84%	7.81%	<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 61.8%	國中 60.71%	67.58%	<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	國中 12.35%	國中 12.31%	11.68%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需 努力
	體位超重 率	國中 17.85%	國中 19.13%	12.93%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需 努力

由上表所示可見

(一)裸視不良率超過 7 成，可歸因於近年 3C 用品大量風行，學生用眼過度的關聯性。因此學校方面歷年來也不斷宣導，複檢率也一直維持在 96% 左右，以加強視力保護，避免惡化。本年度將持續努力視力保健宣導，期將裸視不良率下降。

(二)本校齲齒率 111 學年度較高，112 學年度將加強口腔保健宣導、推廣貝氏潔牙法，確實執行餐後潔牙的活動，期將齲齒率下降。

(三)本校體位過重、肥胖同學佔全校人數近四分之一，112 學年度將加強健康體位宣導，期許過重及肥胖人數下降。

(四)菸害與檳榔防制:

本校 111 學年度有食用檳榔者為 0 人，有吸菸習慣人數為 0 人，本學年度將持續宣導拒菸拒檳榔，以其維持 0 使用率。

(五)正確用藥及防制藥物濫用:

本學年將善用學校資源，結合社區藥局執業藥師與家長委員擔任醫師、藥師者，協助向學生及家長宣導正確用藥觀念，避免正確用藥與誤用的狀況發生。

(六) 性教育:

本校性教育結合輔導室兩性平等教育，辦理各項活動，結合學校各項重要活動如班親會、朝會等等，加強性教育融入課程，透過講座與健體領域的課程融入，深化性教育的功能。

(七) 安全教育與急救:

本校安全教育結合防災教育，每學年舉辦防災演練。

(八) 全民健保:

透過班親會活動及朝會宣導將全民健保的正確概念傳遞到全校師生與家長的心中，建立不濫用健保資源的正確觀念。

本校健康促進學校 SWOT 分析現況與背景:

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校衛生政策	1.位於台南市中西區，緊鄰忠義國小、孔廟，地處中心，交通便利。 2.總班級數 59 班，學生 1681 人 3.教師認真教學、關心學生。 4.學校行政團隊用心辦理學校活動。	1.學校位於市區中心，上下學車多擁擠。 2.健康促進議題多，行政人力缺乏。	1 教師教學活潑其教學方式更易讓學生接受。 2 各處室合作修正計畫案，達到可行性與變通性。 3 學校政策引導教學相關活動。 4.學生素質高、好溝通。	1.處於交通要道旁，上下班交通複雜。 2 活動常受時間、經費所限。 3.學生家庭社經地位佳，常接觸 3C 產品。
學校物質環境	1.校園廣植綠色植物，環境優美。 3 運動場地有 PU 跑道、籃球場、室內棒球場等教學設備。 3.設有飲水機，一班用一座洗手台並放置肥皂。 4.提供酒精、漂白水供殺毒消菌。	1 學生人數多，器材使用率高毀耗損快。 2 本校為部分時間開放式校區，造成安全管理有漏洞。	1 每年編列預算修繕物質環境。 2 家長費支援經費，協助設備維護更換。	校舍修繕經費不足影響，修繕進度遲緩。

<p>學校社會環境</p>	<p>1 本校擁有成績優秀的羽球、棒球隊，學童易於認同健康體位的價值。 2 本校家長社經階層普遍在中上，較能付出心力重視各項健康議題，菸害及檳榔問題相對較少。</p>	<p>部分家長因為忙於工作，因此對於學童的視力、口腔問題無暇顧及。</p>	<p>十二年國教推行後，體適能成為超額比序項目之一，健康體位議題將更受到家長學童的重視。</p>	
<p>健康教學</p>	<p>1 教師會作隨機教學、聯絡教學、縱橫交叉課程。 2 事先規畫之相關活動與需求，教師均能配合執行。 3 教師各具專長，人力資源不虞匱乏。</p>	<p>教師對健康促進學校概念尚不清楚。</p>	<p>1 教師參與健康保健講座，反應良好正向支持。 2 利用社區資源，請醫療專業人士到校宣導。 3 結合教師規畫健康促進活動於各領域課程。 4 提供多元課程，實施適性教學。</p>	<p>1 以學生的智育為標準，造成學生天天補習，沒時間注意健康議題。</p>
<p>健康服務</p>	<p>1 健康中心鄰近教室和操場。 2 學校護理師與學生關係良好，學生學習意願尚高。 3 社區醫療資源充足。</p>	<p>1 家庭結構多元化健康概念亟待加強。 2 家長本身健康衛生觀念間接影響學生。</p>	<p>1 利用多元化健康教育活動和把握各種家長聚會場合宣導各種健康知識。 2 利用多樣性活動，提高學生參與動機。 3 校內舉辦大型活動時宣導健康促進之觀念。</p>	<p>大部份家長忽略健康重要性，未能以身作則，故難以推行健康促進活動。</p>

<p>學校與社區關係與合作</p>	<p>1 學校與社區良性互動，連結緊密。 2 開放校園，提供社區居民需求。 3 社區人士熱心校務，給予學校最大資源。S</p>	<p>1 大多中產階級，忙碌於工作，無預防疾病之觀念更無健康生活型態之理念。 2 社區內尚有部分危險區域，需落實安全維護改善。</p>	<p>1 社區牙科、眼科內兒科、診所林立，近鄰市立醫院、成大醫院，方便就醫診治。 2. 積極與社區藥局、診所媒合。 3 藉由家長會或志工團協助宣導各項健康觀念。</p>	<p>1 有些家長參與校務意願高，惟時間無法配合。 2 單親家庭、隔代教養日漸增多。</p>
-------------------	---	---	--	--

肆、計畫內容

(一) 整體學校衛生政策方面：

- 1、評估學校教職員工及學生的健康需求。
- 2、瞭解學校教職員工及學生的健康狀況及相關因素。
- 3、建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊。
- 4、促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。

(二) 菸害防制方面：

- 1、學校走廊、轉角及頂樓具隱蔽性常成為青少年聚眾吸菸場所，必須加強監視及巡視的動線。
- 2、以菸害防制主題美化廁所。
- 3、學校周圍社區商家簽訂愛心商店拒賣菸品。結合校園社團、志工團體監督檢舉周邊商店是否賣菸予十八歲以下青少年。
- 4、舉行拒菸日活動：菸害海報展示、菸害作文比賽、反菸害標語設計、拒菸球賽比賽、健康性質社團成立。
- 5、校園中全面禁菸，並張貼禁菸標誌。
- 6、成立校園志工隊，並配合學校加強吸菸學生稽查工作。
- 7、結合社區資源、中西區衛生所進行菸害防制活動：並邀請醫護專業人員來校進行全校性專題演講。
- 8、吸菸學生專案輔導處理。
- 9、協助尋求戒菸服務網路，包括戒菸門診、戒菸諮詢電話。
- 10、結合校外會加強宣導「春暉專案」中「菸害防制」工作，將其納入教、訓、輔三合一業務。

(三) 防治正確用藥方面：

- 1、舉辦正確用藥防治專題講座。
- 2、於健康教育課時實施正確用藥認知宣教，課後實施測驗。
- 3、於校園張貼正確用藥危害海報及標語，加強宣導。

(四) 健康飲食及健康體位方面：

- 1、舉辦教職員工運動紓壓研習。
- 2、舉辦班際球類競賽活動。
- 3、利用體育課加強學生體能。
- 4、透過競賽方式並公開表揚促進學生對體能的要求。
- 5、藉由評量記錄學生體能的發展空間，並配合十二年國教超額比序體適能項目。

(五) 視力保健方面：

- 1、舉辦學生視力檢查。
- 2、舉辦眼部舒緩運動或相關性研習。
- 3、於校園張貼視力保健相關標語，加強宣導。
- 4、邀請醫護專業人員來校進行全校性專題演講宣導。
- 5、推廣遠眺休息及護眼操，適時宣導視力保健資料。
- 6、總務處配合更新環保照明設備，以及檢測照明度與教室課桌椅適當高度。

(六) 口腔衛生方面：

- 1、舉辦學生口腔檢查。
- 2、於校園張貼口腔保健相關標語，加強宣導。
- 3、邀請家長會委員擔任牙醫之專業人員來校進行全校性專題演講宣導。
- 4、舉行口腔衛生海報比賽。
- 5、提撥經費採購潔牙組，推廣貝氏刷牙法。
- 6、中午餐後進行全校潔牙活動。

(七) 正確用藥方面：

- 1、邀請藥師公會人員配合行事曆舉辦防制正確用藥講座。
- 2、將防制正確用藥觀念融入健體領域課程。
- 3、結合校內春暉專案，共同宣導防制學生濫用藥物之情形。

(八) 安全教育與急救方面：

- 1、融合健體課程，實施 CPR 急救教育課程，目標為全校教職員及學生均習得 CPR 知識與技能。
- 2、定期舉辦防震防災安全教育演練，讓本校師生常保危機意識，面對突如其來的狀況能立即做正確合理的反應。
- 3、建立校園安全地圖，並定期實施校園死角巡邏，避免可疑人事物影響校園安全。

(九) 性教育方面：

- 1.將性教育宣導融入本校健康教育課程，使愛滋病防治及相關性教育知識內化學童認知。
- 2.透過多媒體展示，教導學生認清網路色情造成的各種傷害，使學生能有效杜絕色情的誘惑，建立正向的性知識。
- 3.邀請本校家長，屬於低收入戶、隔代教養、單親家庭及新移民子女等，至本校參與性教育專題親職講座。

4.舉行性教育防治愛滋病講座，讓本校師生了解相關的預防常識與疾病成因。

(十) 全民健保方面:

1.利用家庭聯絡簿、作業簿，印製宣導短語，提醒學生及家長珍惜健保資源「全民健保永續經營」宣導標語。

2.融入健體領域課程。

(十一) 正向心理健康：配合輔導室進行正向心理健康宣導。

(十二) 計畫實施工作細項：

1、成立學校健康促進委員會、組成健康促進工作團隊：

健康促進工作團隊成員包括校內健康教育專業教師（衛生教育、健康體能、輔導諮商）、行政人員（衛生組、體育組、中心）、學生社團代表及家長志工代表。健康促進工作團隊負有規劃及執行的功能，能廣徵學校成員的健康需求，決定目標的優先順序，也能發展健康促進計畫及執行各項活動。同時網羅社區中與健康有關或有興趣的組織、機構及團體共同參與，建立互惠之合作關係，以期有效聯結社區內外之資源，發揮更大之影響力。

2、現況分析及需求評估：

收集並分析現有的健康檢查資料、相關的調查統計及研究報告，以了解學校成員之生理、心理及體能健康狀況。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，以了解他們對學校健康促進現況之看法及滿意度並評估學校及社區的特性。

3、訂（修）定相關規定方面：

召開學校健康促進委員會，審定學校健康促進計畫，並依據計畫執行之所需，協調各單位修訂定相關規定，以增進人力/物力資源之可近性及設備之可利用性，並有充足之經費，以提供更完善的健康環境。

4、課程介入方面：

由課程發展委員會進行統整規劃，將所選定之健康議題融入相關之課程教學與學習評量。

5、活動介入方面：

藉由推廣活動及辦理訓練的方式增進學校成員之健康知能與行為，並增強師生互動關係及增進家長及社區等組織之支持與合作。

6、媒體傳播方面：

運用平面媒體（如單張、海報、校訊、小冊）及電子媒體（如健康促進網站、校園廣播、電子告示板）等等以傳播健康資訊並引發學校成員及家長的關心及參與。

實施大綱	訂定學校衛生政策	健康服務	健康教學與活動	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
視力保健	訂定視力保健計畫	每學期舉辦視力檢查活動	護理師及健教老師舉辦視力保健講	教室全面替換 T5 燈具	於班親會、校慶辦理視力保健宣導	邀請專業眼醫師辦理視力檢查與保

			座			健
口腔衛生	訂定口腔衛生計畫	每學期舉辦口腔衛生檢查	邀請專業牙醫師辦理貝氏刷牙法活動	提供新生刷牙組於午間進行刷牙活動	於班親會、校慶辦理口腔保健宣導	邀請家長擔任牙醫師者辦理口腔保健活動
健康體位	訂定健康體位計畫	每學期舉辦體位測量、BMI測量活動	與郭綜合醫院配合舉辦健康體位班	實施校內無販售含糖飲料與高熱量零食	於校慶運動會時配合宣導健康體位	與郭綜合醫院合作辦理健康體位活動
菸害防制	訂定菸害防制計畫	為校內有菸害成癮的同學辦理戒菸班	邀請樹人護校講師辦理菸害防制講座	實施無菸校園，於校園張貼禁菸貼紙	於班親會時向家長宣導禁菸觀念	與鄰近社區合作辦理菸害宣導活動
全民健保	訂定全民健保計畫	於健教課時宣導全民健保的重要性	邀請健保局專員辦理講座	發送全民健保宣導小冊	於班親會時對家長發送宣導小冊	與健保局合作進行全民健保宣導活動
性教育	訂定性教育計畫	每學期舉辦健康檢查	於健教課教導性教育相關知識	實施性別平等校園，杜絕性霸凌	於班親會時對家長宣導青少年性教育	與專業講師合作辦理性教育講座
藥物濫用防制	訂定正確用藥計畫	定期舉辦藥物篩檢活動	於週會時間舉辦相關講座	實施無毒校園，防制藥物濫用	於校慶運動會時宣導防制藥物濫用	與鄰近藥局藥師合作辦理講座

伍、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，計 12 名。各成員之職稱及工作項目見下表。

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	侯志偉	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	蔡志祥	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	蕭怡君	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	吳忠政	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	陳麗容	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	周育信	衛生組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	林志祥	體育組長	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
研究人員	曾炳祐	資訊組長	健康網路網頁製作及維護
研究人員	王美方 龔雅玲	校護	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	李岩峰	家長會長	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	黃汧蓉	學生社團代表	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

陸、預定進度

	112/8	112/9	112/10	112/11	112/12	113/1	113/2	113/3	113/4	113/5	113/6	113/7
月次	第1月	第2月	第3月	第4月	第5月	第6月	第7月	第8月	第9月	第10月	第11月	第12月
工作項目	第1月	第2月	第3月	第4月	第5月	第6月	第7月	第8月	第9月	第10月	第11月	第12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													

柒、評價方法

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

(一) 過程評量：藉由評價過程來提升學校組織改善健康問題的能力，強調評價與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，包括個人、組織、社區、政策等各層面的分析，根據這些過程評價的質性及量性資料與建議，可提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。

- 1、行政方面：包括課程方面（課程、活動、訓練的規劃與執行）、政策方面（相關規定的修訂定、組織結構與配置），透過即時的溝通了解，將計畫實施。
- 2、教師方面：包括師生互動、社團、志工等組織之社會支持、組織運作功能是否能配合辦理。
- 3、資本方面：包括經費編列、設備是否齊備。

(二) 成效評量：包括影響評價及結果評價，影響評價是指評價較短期立即的計畫成效，而結果評價是指評價較長遠或最終的效果。

- 1、健康狀況：包括生理指標（如體位、齶齒、視力、血壓、血液尿液及各項生理學檢查項目）、心理指標（如問題解決及決策力、家庭及人際關係、個人自信及勝任力、學習

適應力、情緒適應力)、體適能指標(身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力)。透過相關人員的檢測，列表建檔說明學生各項生理機能數據。

2、行為與生活型態：包括預防性健康行為(如預防接種、健康檢查)、增進健康行為(如運動、均衡飲食、防曬、壓力管理)、危害健康行為(如吸菸、酒精和正確用藥、暴力行為)。於學期末以圖表顯現以上行為是否有正向的改變。

3、環境因素：包括健康環境(如校園污染防治、景觀規劃、健康餐飲供應)、健康服務(如建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統)、校園社會文化(如凝聚力、和諧性、認同感)。加入教務處及總務處之年度工作計畫，納入校本課程中實施。

4、個人因素：包括健康覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能。於各項健康促進活動辦理完畢後，以問卷調查，將學生的正向改變歸納整理。

捌、預期效益


- (一) 視力保健方面：透過視力保健操及遠眺休息活動課程，希望將裸視不良率降低。
- (二) 口腔衛生：透過推廣貝氏刷牙法跟餐後潔牙活動，將齲齒率降低
- (三) 健康體位：透過一日無肉日活動與健康體位減重班有效控制體重並減少負擔
- (四) 菸害與檳榔防制：維持良好的無菸害紀錄
- (五) 正確用藥及防制藥物濫用：結合社區藥局執業藥師，協助向學生及家長宣導正確用藥觀念，避免正確用藥與誤用的狀況發生。
- (六) 性教育：加強性教育融入課程，透過班親會講座與健體領域的課程融入，深化性教育的功能。
- (七) 安全教育與急救：鼓勵教職員暑假參加市府教育局 CPR 急救教育研習，期全校教職員均擁有 CPR 急救證照。
- (八) 全民健保：透過班親會活動及朝會宣導將全民健保的正確概念傳遞到全校師生與家長的心中，建立不濫用健保資源的正確觀念。

玖、本辦法經校務會議通過後實施，修正時亦同。


承辦人：

 周育信

學務主任：

 蔡志祥

校長：

 侯志偉