

臺南市立中山國民中學 112 學年度健康促進學校計畫

一、計畫依據：臺南市 112 學年度辦理學校健康促進實施計畫。

二、計畫摘要：

(一)視力保健:111 學年度裸視不良率 77.1%，視力不良就醫率 96.37%。

(二)口腔保健:111 學年度學生罹患齲齒率 9.21%，低於臺南市平均值 24.79%。

(三)健康體位:111 學年度體位適中比率 65.28%，高於臺南市平均 62.15%。

(四)菸害防制:本校偕同學務處及輔導室同仁予以特定學生觀察輔導，落實反菸拒檳。

(五)全民健保(含正確用藥): 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透過反毒，正確用藥的融入課程。

(六)性教育(含愛滋病防治):本校於健體課程與班親會活動融入性教育課程，並舉辦親職教育宣導。

(七)安全教育與急救: 健康教育融入急救心肺復甦術及包紮課程，每學期辦理防災教育含防震及消防演練。

三、背景說明：

(一) 需求評估與學生健康問題分析

本校現有學生數為1065人，共有41 班，根據健康檢查統計資料顯示，學生健康問題依序為視力不良、齲齒、學生體位。

1. 視力保健:

近來智慧型手機，平板電腦普及，學童玩電腦遊戲時間長。但學生對眼睛疲勞不適的警覺性低，不會讓眼睛適度休息，持續長時間近距離用眼的結果，往往增加近視度數。一旦罹患近視，健康問題長期疏忽，很容易導致學童提早罹患高度近視，增加日後引發其他病變的風險。本年度將持續努力視力保健宣導，期將裸視不良率下降一個百分點。

項目	109 學年度	110 學年度	111 學年度
學生裸視視力不良率	66.91%	68.37%	77.1%
學生視力複檢率	96.98%	95.50%	96.37%

2. 口腔衛生:

本校學生齲齒率依據醫生檢查要求程度不同造成數據及大差異，但齲齒率提升更應持續推動餐後潔牙更顯重要。因此112學年度將持續辦理推行口腔保計畫，期能建立學生正確的口腔衛生習慣，從教導正確的貝氏刷牙法及使用牙線的習慣，建立口腔衛生的正確觀念，並確實執行餐後潔牙與獎勵活動，期將齲齒率111學年度達到臺南市國一生平均值，並督促有齲齒學生複檢。

項目	109 學年度	110 學年度	111 學年度
學生齲齒率	23.43%	33.33%	9.21%
學生齲齒複檢率	96.77%	92.48%	100%

3. 健康體位:

持續推動全校師生加入健康體位自主管理，期能吃的巧、動的好，養成健康運動習慣是刻不容緩。理想體重的維持應從小開始，況國中生正處於快速成長階段，除了與家人密切接觸外，生活習慣多會受家庭環境及家人觀念影響建立良好的飲食習慣與持之以恆的運動是不二法門，期盼經由健康體能活動的推展，可讓學生們維持良好的理想體重，進而落實健康的生活型態。

學年度	體重過輕	體重適中	體重過重	體重肥胖
109	4.2%	64.3%	15.5%	16.0%
110	6.3%	64.4%	13.2%	16.1%
111	5.7%	65.3%	12.8%	16.2%

(二)健康議題擇定

1. 必選議題:

本校實施議題包含視力保健、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)等6項。

2. 自選議題: 安全教育與急救

3. 主推議題: 菸檳防制

4. 菸檳防制需求評估

本校教職員工無在校抽菸情形，單如有工程施工情形會有施作人員抽菸影響師生健康。學生在校抽菸比例低，但在校外因缺乏約束力，且部分家長有抽菸習慣，學生在耳濡目染的情況下，無法自我控制，故而校外抽菸情況時有所聞，因此須加強菸害防制宣導，建立學生反菸意識，使學生遠離菸品的誘惑，達到青少年身心健康的目標，營造無菸的優質校園環境。

5. 全民健保(含正確用藥)需求評估

全民健保與推動學生健康促進之直接關係，影響學童健康甚鉅，另二代健保係屬目前社會關注健康議題，政府為了照顧全體國民的健康，透過宣導讓學生建立珍惜和善用有限的醫療資源。

6. 性教育(含愛滋病防治) 需求評估

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、週會等等，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。

7. 安全急救教育

校園意外頻傳，校園是教職員生一天中在此生活將近8小時的場所，如何減少意外的發生是校園安全非常重要的一環。本校以建立安全的學校生活環境，宣導安全教育辦理相關演練，提高師生對於生活安全的警覺，讓學童及社區民眾能學會安全及急救技能，期能減低傷害或完全避免意外傷害的發生。

四、計畫內容與實施策略：

表一 健康體位（議題）具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一) 訂定學校衛生政策	1. 擬定健康促進學校工作計畫並定期召開會議	學務處	教務處	112年8-9月
	2. 訂定112學年度健康體位計畫	學務處	教務處	112年8-9月
(二) 健康教學與活動	1. 舉辦健康體位班辦理全校班級路跑比賽，一年級利用體育課及校慶前練習健康操，二年級練習啦啦舞表演。 2. 體育課配合健康護照實施體適能教學。	學務處	教務處	112年11月- 113年4月
(三)健康服務	1. 每學期舉辦體位測量、BMI測量活動。 2. 於每學年初辦理學生健康檢查並將有特殊需求學生提供導師以協助學生健康成長。 3. 針對各班學生體位不良之學生加強教育宣傳以協助學生建立健康體位意識。	學務處	教務處	112年9月- 113年3月
(四)學校物質環境	1. 實施校內無販售含糖飲料與高熱量零食。 2. 提供與維護各項體育運動設施。	學務處	合作社	112年9月- 113年6月

(五)學校社會環境	於校慶運動會、班週會時配合 宣導健康體位。	總務處	總務處	112年11月
(六)社區關係	配合各項校外活動、競賽參加 各項健康體位活動。	學務處	教務處	112年9月- 113年6月

表二

議題 名稱	訂定學校 衛生政策 具體實施 內容	健康教學 與活動	健康服務	學校物質 環境	學校社會 環境	社區關係
視力保健	訂定112度 視力保健計 畫	1. 落實規 律用眼 3010及戶 外活動 120。 2. 正確閱 讀姿勢與用 眼適當休 息。 3. 提醒學 生對眼睛疲 勞不適的警 覺性，讓眼 睛適度休 息，持續長 時間近距離	1. 開學初 始即進行學 生視力檢查 並登錄檢查 結果，內通 知家長篩檢 結果及矯治 追蹤。 2. 回診追蹤 比率以求達 99%以上。 4. 高度近視 高危險群個 案應予通知 導師予以持 續關懷及追	1. 實施教室 測，光照不 足教室燈管 替換。	於親職教育 辦理視力保 健宣導。	邀請專業眼 醫師辦理視 力檢查與保 健。

		用眼的結果 提早罹患高 度近視，增 加日後引發 其他病變的 風險。	蹤。			
口腔保健	訂定 112 學 年度口腔衛 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。	午間進行餐 後潔牙活動	於親職教育 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
菸癮防制	訂定 112 學 年度菸害防 制計畫	為校內有菸 害成癮的同 學辦理戒菸 班	將『菸害防 制』納入學 校健康校程 教學，並能 呈現多元多 樣化人文關 懷的設計。 實施前、後 測：了解學 生課程實施 後是否增加 了解程度。 並以較差表 現部分實施 加強教學。	實施無菸校 園，於校內 各處室張貼 禁菸貼紙。	於班親會時 向家長宣導 禁菸觀念	與衛生單位 作辦理菸害 宣導活動。

			邀請領域 教師進行無 菸課程 融入。			
全民健保 (含正確用 藥)	訂定 112 學 年度全民健 保計畫	於健教課時 宣導全民健 保及二代建 保的重要性	1. 邀請藥師 辦理講座。 2. 透過臺南 市藥師公會 協助媒合藥 師志工，由 藥師協助學 校推廣正確 用藥核心觀 念及增進教 師專業教育 宣導能力。	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(含 愛滋病防 治)	訂定 112 學 年度性教育 計畫	1. 每學期舉 辦健康檢 查。 2. 提供有需 求學生個別 輔導或建立 轉介機制。	1. 於健教課 教導性教育 相關知識。 2. 實施性別 平等校園。 3. 尊重多元 性別，杜絕 性霸凌。	1. 設置申訴 管道。 2. 設置輔導 機制。	於班親會時 對家長宣導 青少年性教 育與愛滋防 制。	與專業講師 合作辦理性 教育講座
自選議題 (安全教育)	將『安全教 育與急救』		健康教育融 入急救	建立校園安 全地，並定	1. 舉辦專題 演講。	結合衛生單 位和其他機

與急救議 題)	工作計畫及 執行方針列 為學校行事 曆之重點 議題。		心肺復甦術 及包紮課 程。	期實施校園 死角巡邏， 避免可疑人 事物影響校 園安全。	2. 舉辦校園 安全演練。	構共同推動 用校園意外 事故防治與 正確急救措 施觀念活 動。
------------	--	--	---------------------	--	------------------	--

五、人力配置：

計畫職稱	姓名	所屬單位	在本計畫之工作項目
計畫主持人	林國斌校長	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	黃詩涵主任	教務處	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	劉怡秀主任	學務處	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	簡妙諭主任	輔導處	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	郭家樑主任	總務處	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	周琇美組長	生教組	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	邱家民組長	資訊組	學校網路網頁製作及維護
研究人員	黃于珊組長 金慶儒組長 健康與體育 領域教師 導師 護理師	學務處 導師 健康中心	1. 配合健體領域課程實施 2. 實施健康操與啦啦隊練習 3. 辦理球類競賽 4. 實施體適能檢測 5. 進行學生健康檢查及疫苗接種安排
研究人員	李虹儀組長	教學組	協助健康議題融入教學活動
研究人員	劉宜珊組長	學活組	協助健康促進議題宣導及辦理相關藝文活動

七、評價方法：

1、過程性評量

- (一) 每月召開健康促進小組會議，檢討實施情形，並做成會議記錄以為改進之依據。
- (二) 彙整統計各活動師生參與情形及反應，作為活動改進之參考。
- (三) 總務處擬定逐步改善校園物質環境計畫。
- (四) 社區重要人士願意參與學校健康促進小組會議，並共同規劃及執行各項活動。

2、結果性評量

- (一) 利用量性問卷施以前後測，以了解學生在接受健康體位、拒菸、視力保健、口腔衛生、性教育宣導活動與課程後，其知識、態度及技能的具體變化，以評估計畫成效。
- (二) 由健康中心逐月統計學生餐後潔牙情形，以瞭解潔牙率是否維持或進步。

八、預期效益：

(一) 健康體位

學生健康指標，全校學生適中體位比率提高至66%以上，全校(或分年級)學生體位過重比率降至12%以下，體位過輕比率降至5%以下。

(二) 視力保健

1. 於本學年度學生視力不良降至70%以下，學生視力複檢率維持95%以上。
2. 鼓勵學生利用下課時間進行戶外活動。
3. 定期檢修教室室內燈管，維持照明亮度。

(三) 菸檳防制

1. 推動家長、來賓及工程人員到校不吸菸，落實校園全面禁止吸菸。
2. 提供環境支持與服務，以增進學校教職員工生健康行為及健康的生活型態，進而提升健康品質。

(四) 口腔衛生

1. 推動飯後「自主漱口潔牙」活動，落實學生飯後潔牙習慣，提升學生每日潔牙2次以上為目標。
2. 學生能夠每日登錄潔牙次數於登記表。
3. 七年級學生健康檢查齲齒率下降。

(五) 安全教育與急救

全校教職員工通過CPR 檢定並取得證照合格率可達80%以上。

承辦人：

教師兼
衛生組長 黃于珊

主任：

教師兼
學務主任 劉怡秀

校長：

臺南市立中山
國民中學校長 林國斌