

臺南市南區新興國民中學 112 學年度健康促進學校實施計畫

壹、計畫依據：

- 一、學校衛生法。
- 二、臺南市 112 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 號函。

貳、計畫摘要

本校多年來參與臺南市健康促進學校實施計畫，規劃諸多健康促進宣導講座及教學活動，各議題皆有不錯成果，本校學生在健康體位方面，經多年推展，體位適中率逐步上升；在防制學生藥物濫用及菸檳防制方面，辦理一系列宣導講座及教學活動，亦頗有成效，學生在健康促進網路問卷後測中的答對比例明顯較前測為高。

秉持努力精神與認真態度，本校 112 學年度除必選七大議題：視力保健、口腔衛生、健康體位、菸檳防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防制)、心理健康之外，並以「口腔衛生」為主推議題，以「藥物濫用防制」為自選議題，期許學生、教師與家長皆能在此計畫下略有斬獲。

參、背景說明

本校位於臺南市南區國宅里與金華里間，緊鄰前臺南市觀光城、安平工業區與安平新港。由於附近社區老舊，多數學生家長從事勞力或底層工作，忙於賺錢養家活口而無暇自行製備早餐；加上學生無均衡飲食的觀念，偏愛高熱量或速食，更甚者以零食取代正餐。或求喜好，或求方便快捷，以致學生營養失衡，體位過重與超重比例與日俱增。

此外，由於目前智慧型手機、平板電腦等 3C 產品充斥青少年生活，加上家長工作忙碌，無暇關心學生使用 3C 產品的時間與比重，學生平日晚上及假日多將時間耗在手機或電腦上，

不僅破壞視力，飲食亦不正常。

本校 112 學年度持續依據臺南市健康促進學校實施計畫，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)、心理健康等 7 項，進行活動設計與宣導。為持續改善口腔衛生問題，建立良好習慣，112 學年度選擇「口腔衛生」為主推議題，加強推動之；有鑑於網路社群發達，為加強學生用藥及自我保護觀念與能力，本學年度自選主題為「藥物濫用防制」。

學生健康狀況與家庭息息相關，家長若重視子女飲食習慣、網路交友情形，進而關心子女學習概況，學生定能擁有良善健康的身心。本計畫擬藉由學校各項活動的宣導與推展，改善學生和家長的健促觀念，進而養成學生和家長的良好習慣，擁有更健康、均衡的生活。

◎健康促進學校執行情形

	項目	109 學年度	110 學年度	111 學年度
視力	全體裸視篩檢視力不良率	73.3%	69.7%	77.7%
保健	裸視篩檢視力不良就醫複檢率	99.31%	99.14%	99.55%
	視力不良定期就醫追蹤率	100%	100%	100%

本校 111 學年度全體裸視篩檢視力不良率為 77.7%；裸視篩檢視力不良就醫複檢率為 99.55%。全體裸視篩檢視力不良率較前一年退步，裸視篩檢視力不良就醫複檢率皆保持 99%、視力不良定期就醫追蹤率仍維持 100%，顯見本校對於學生視力檢查之後續關懷與追蹤的狀況甚佳。

	項目	109 學年度	110 學年度	111 學年度
--	----	---------	---------	---------

口腔	學生齲齒率	4.24%	20.83%	25.53%
衛生	學生齲齒複檢率	100%	100%	100%

本校 111 學年度新生齲齒率為 25.53%，該年度齲齒率仍未顯進步，估計也可能與檢查醫院認定標準有關。學生齲齒複檢率為 100%。此口腔衛生之調查對象為甫入學的七年級學生，降低齲齒率係國中端持續努力方向，本校乃視疫情狀況推動學生潔牙、舉辦口腔衛生保健活動，期能喚醒學生對口腔保健的重視，改善學生齲齒狀況。

	項目	109 學年度	110 學年度	111 學年度
健康體位	學生體位適中比率	58.4%	58.86%	58.65%
	學生體位過輕比率	4.8%	6.01%	5.13%
	學生體位過重比率	12.4%	11.11%	7.69%
	學生體位超重比率	24.4%	24.02%	28.53%

本校 111 學年度學生體位適中比率稍微下降至 58.65%，較前一年退步 0.21%；體位過輕比率有稍降低 0.88%、體位過重比率也降低 3.42%、體位超重比率增加 4.51%。上述數據顯示本校 111 學年度在健康體位整體數據方面仍有進步空間，112 學年度將維持一貫精神與態度，加強學生正確飲食之觀念及適當運動，並持續追蹤體重過重及超重學生之狀況。

在吸菸方面國中生的心智尚未成熟，又容易受同儕影響，有待師長持續的宣導與呼籲。除加強學生對於菸品的危害認知外，亦教導、訓練學生勇於說「不」的技巧與能力，使本校有吸菸習慣之人數真正為零。

藥品可說是我們生活中不可或缺之物，擁有正確的用藥觀念極其重要的，擬持續辦理宣導，除正確用藥相關部分外，將委請講師針對全民健保進行說明與宣導，期使學生、家長能

珍惜全民健保，善用健保資源。

在國中階段，身體的巨大轉變讓懵懂無知的青少年既期待又怕受傷害，學校雖有健康教育課程，但藉由醫療專業人員的講解說明、案例分享，不失為另一種學習。本學年度將持續辦理講座，期使學生對於性教育有更透澈的認識。

◎學校環境、社區資源、學校政策與教學之分析 SWOTA

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	行動 (A)
學校環境及社區資源	1. 鄰近榮獲總統玉山獎殊榮的金華里 2. 本校家長會以人力、物力全方面支援學校活動 3. 與中興保全合作，協助校園安全維護	1. 舊有的建築或設備無法更新，只能採取補強措施 2. 學生家長多為勞動階層，對學生的健康照護相對不足	1. 陸續推動健康促進學校的活動 2. 金華社區以人力、物力等資源鼎力支援學校活動 3. 結合當地衛生所及地方醫療資源，提供師生健全健康維護系統	1. 鄰近大臺南觀光城，商家及小吃攤林立，為學生飲食不均的威脅來源 2. 家長忙碌，對於學生健康照護不易	1. 開放校園提供民眾休閒活動 2. 結合金華社區，建立健康校園與健康社區 3. 與南區衛生所建立醫療與衛教工作夥伴關係

學校政策與教學	1.成立學校健康促進委員會 2.依照學生需求及社區資源訂定有效學校健康政策 3.定期召開健康與體育教學研究會 4.適時辦理各項健康講座 5.將健康促進學校議題融入課程中	1.資源有限，經費不足，難以實施所有規定衛生政策 2.教師健康促進專業知識有待加強	1.辦理各項健康促進教育活動 2.整合健康促進活動和學校大型活動，減少額外人力、物力與時間等資源需求或浪費	1.隔代教養或單親家庭，影響教學策略及親師互動 2.各項專案活動多，教師工作負荷重	1.運用晨間活動及學生集會，辦理各項宣導 2.印發營養教育、防疫保健、健康自主管理之相關宣傳資料 3.辦理各項活動演示，提供學生演練的機會
---------	--	--	--	--	---

肆、計畫內容

1.視力保健具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	實施時間
學校衛生政策	(一) 擬定及實施「視力保健」計畫	體衛組	學務處	112.08
	定期開會評估檢討執行成效	體衛組	學務處	113.06
健康教學與活動	(二) 舉辦有關視力保健藝文活動	活動組	教學組	學期間
	視力保健融入健康教育課程	體衛組	教學組	學期間

(三) 學校物質環境	校園內張貼視力保健海報	體衛組	事務組	學期間
	校園內種植綠色樹木及盆栽	事務組	體衛組	經常辦理
	提供美化、綠化的校園景觀	事務組	體衛組	經常辦理
	定期教室採光檢測、燈管損壞維修	事務組	學務處	定期辦理
(四) 學校社會環境	學生定期進行視力檢查	健康中心	體衛組	經常辦理
(五) 健康服務	進行視力篩檢及學生視力複檢	健康中心	體衛組	每學期初
	定期追蹤視力矯治完成學生	健康中心	體衛組	112.11
	視力檢查矯治追蹤統計	健康中心	體衛組	112.11
	提醒家長注意學生視力保健	健康中心	體衛組	學期間
(六) 社區關係	結合社區辦理視力保健講座	學務處	輔導室	適時辦理
	參與社區舉辦的宣導活動	學務處	輔導室	適時辦理

2. 口腔衛生

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	實施時間
(一)	擬定及實施口腔衛生實施計畫	體衛組	學務處	112.08

學校衛生政策	定期評估檢討執行成效	體衛組	學務處	113.06
(二) 健康教學 與活動	舉辦有關口腔衛生藝文活動	教學組	活動組	學期間
	口腔衛生融入健康教育課程	教學組	活動組	學期間
(三) 學校物質環境	合作社依規定販賣校園食品	合作社	體衛組	經常辦理
	校園內張貼口腔衛生海報	活動組	體衛組	學期間
	飲水設備安全維護	事務組	體衛組	定期辦理
(四) 學校社會環境	鼓勵學生進行飯後潔牙活動	健康中心	體衛組	經常辦理
	鼓勵學生定期至牙醫診所進行檢查	健康中心	體衛組	經常辦理
(五) 健康服務	進行口腔衛生宣導活動	健康中心	體衛組	學期間
	進行口腔健康篩檢及學生齲齒複檢	健康中心	體衛組	學期間
	口腔檢查矯治追蹤統計	健康中心	體衛組	學期間
	提供口腔衛生教學教具(牙齒模型)	健康中心	體衛組	經常辦理
	佈置健康保健專欄	健康中心	體衛組	學期間
	提供口腔衛生資料及諮詢服務	健康中心	體衛組	經常辦理
(六) 社區關係	結合社區辦理口腔衛生講座	體衛組	學務處	適時辦理
	參與社區舉辦的宣導活動	體衛組	學務處	適時辦理

3.健康體位

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	實施時間
(一) 學校衛生政策	擬定及實施「健康體位」計畫	體衛組	體衛組	112.08
(二) 健康教學 與活動	實施午餐營養教育	總務處	體衛組	經常辦理
	健康飲食融入健康教育課程	教學組	體衛組	學期間
	辦理學生「健康體位」藝文活動	教學組	活動組	學期間
(三) 學校物質環境	合作社販賣校園核可的食品、飲料	合作社	體衛組	經常辦理
	提供安全又營養的午餐(蔬食日)	總務處	體衛組	經常辦理
	加強飲用水設施管理與保養	事務組	體衛組	定期辦理
	提供優質運動場地	體衛組	事務組	經常辦理
(四) 學校社會環境	鼓勵學生養成吃早餐的習慣	合作社	學務處	經常辦理
	鼓勵學生參加各項運動競賽	體衛組	學務處	經常辦理
(五) 健康服務	定期測量並分析學生體重情形	健康中心	體衛組	學期初
	提供體位不良學生健康促進 85210 宣導並通知家長	體衛組	健康中心	學期間
	成立運動社團培養學生規律運動習慣	體衛組	健康中心	學期間
	落實健康體位教育宣導	體衛組	健康中心	學期間

	健康飲食專欄，提供健康飲食資訊	健康中心	體衛組	學期間
	辦理校慶運動會強化學生身體適能	體衛組	體衛組	學期間
	加強學生各項體適能能力	體衛組	健康中心	經常辦理
	提供體重過重健康資料及諮詢服務	健康中心	體衛組	經常辦理
(六)	結合社區辦理家長健康飲食講座	體衛組	學務處	適時辦理
社區關係	參與社區舉辦的宣導活動	體衛組	學務處	適時辦理

4. 菸檳防制具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	實施時間
(一) 學校衛生政策	擬定及實施菸害檳榔防制計畫	體衛組	學務處	112.08
	定期開會評估檢討執行成效	體衛組	學務處	113.06
(二) 健康教學 與活動	禁菸課程融入領域教學	教學組	體衛組	學期間
	辦理學生「戒菸拒檳」的藝文活動	教學組	活動組	學期間
(三) 學校物質環境	校園中設置禁菸標誌	體衛組	事務組	經常辦理
	校園內張貼禁菸海報	體衛組	事務組	經常辦理
(四) 學校社會環境	邀請衛生機構到校辦理拒菸活動、 戒菸活動	體衛組	生教組	學期間
	鼓勵學生參加各項禁菸、拒檳競賽	體衛組	生教組	經常辦理

	提供「禁煙、拒檳」標語的跑馬燈	體衛組	文書組	經常辦理
(五) 健康服務	邀請衛生機構到校辦理拒菸活動	體衛組	健康中心	學期間
	配合健康教育課程進行宣導活動	體衛組	教學組	學期間
	佈置菸害防制專欄	體衛組	健康中心	學期間
	個案輔導並提供戒菸相關資料和諮詢服務	體衛組	輔導組	經常辦理
(六) 社區關係	推動家長及來賓至校不吸菸、不嚼檳榔	體衛組	總務處	經常辦理
	結合社區家長進行菸害及檳榔防制宣導	體衛組	學務處	適時辦理

5.全民健保(含正確用藥)

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	實施時間
(一) 學校衛生政策	擬定實施全民健保(含正確用藥)計畫	體衛組	學務處	112.08
	定期開會評估檢討執行成效	體衛組	學務處	113.06
(二) 健康教學	舉辦有關全民健保(含正確用藥)藝文活動	體衛組	活動組	學期間

與活動	全民健保(含正確用藥)融入健康教育課程	教學組	體衛組	學期間
(三) 學校物質環境	校園內張貼全民健保正確用藥海報	健康中心	體衛組	學期間
	提供分級醫療、轉診、家庭醫師等制度資訊	健康中心	體衛組	學期間
(四) 學校社會環境	鼓勵學生參加正確用藥等相關活動 提供全民健保相關訊息	健康中心	體衛組	經常辦理
(五) 健康服務	宣導全民健保及正確用藥的重要性	健康中心	體衛組	學期間
(六) 社區關係	結合社區辦理全民健保正確用藥宣導活動	體衛組	學務處	適時辦理

6.性教育(含愛滋病防制)

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	實施時間
(一) 學校衛生政策	擬定實施性教育暨愛滋病防制實施工作計畫	體衛組	輔導組	112.08
	定期開會評估檢討執行成效	輔導室	學務處	113.06
(二)	辦理性教育宣導及藝文活動	教學組	活動組	學期間

健康教學 與活動	性教育課程融入各領域課程	教學組	體衛組	學期間
(三) 學校物質環境	適時於校園內宣導性教育、愛滋病 防制資訊	健康中心	體衛組	學期間
	廁所裝設警鈴維護人身安全	事務組	體衛組	經常辦理
	繪製校園危險地方，加強安全宣導	總務處	體衛組	經常辦理
(四) 學校社會環境	鼓勵學生參加性教育等相關活動	體衛組	學務處	經常辦理
	鼓勵學生參加紅絲帶活動	體衛組	學務處	經常辦理
(五) 健康服務	邀請並配合衛生單位等機構至校辦 理性教育、愛滋病及子宮頸癌防治 等活動宣導	體衛組	健康中心	學期間
(六) 社區關係	結合社區辦理愛滋病防治講座	體衛組	學務處	適時辦理
	參與社區舉辦的宣導活動	體衛組	學務處	適時辦理

7. 正向心理健康促進

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	實施時間
(一) 學校衛生政策	擬定實施正向心理健康實工作計 畫	體衛組	輔導組	112.08
	定期開會評估檢討執行成效	輔導室	學務處	113.06

(二) 健康教學 與活動	辦理正向心理健康宣導及藝文活動	教學組	活動組	學期間
	正向心理健康課程融入各領域課程	教學組	體衛組	學期間
(三) 學校物質環境	適時於校園內宣導正向心理健康	健康中心	體衛組	學期間
	張貼正向心理健康宣導海報	健康中心	體衛組	學期間
(四) 學校社會環境	鼓勵學生參正向心理健康等相關活動	體衛組	學務處	經常辦理
(五) 健康服務	邀請並配合相關單位等機構至校辦理正向心理健康等活動宣導	體衛組	健康中心	學期間
(六) 社區關係	結合社區辦理正向心理健康講座	體衛組	學務處	適時辦理
	參與社區舉辦的宣導活動	體衛組	學務處	適時辦理

伍、人力配置

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
召集人	鄭雅麗	校長	研擬並主持計畫，督導計畫執行。
諮詢組	家長會長	家長會會長	協助各項活動之推展及整合社團人力 協助推展健康服務。
總幹事	汪松霖	學務主任	研擬策劃，督導計畫執行，協助行政 協調，並協助社區及學校資源之協調 聯繫。
執行秘書	黃靖中	體衛組	計畫執行，並協助行政協調，彙整報 告撰寫。
副總幹事	高鵠泰	教務主任	協同計畫執行，並協助行政協調。
	薛任富	總務主任	協同計畫執行，並協助行政協調。
	陳美怡	輔導主任	協同計畫執行，協助行政協調，並協 助社區及學校資源之協調聯繫。
活動組	劉惠雯	學生活動組長	協助規劃課程、活動與執行。
	黃靖中	體衛組	體能適當評估，活動策略設計及效果 評價、協助規劃課程-「健康體位」活 動與執行。
	余彥翬	生教組長	協助規劃課程-「安全教育與急救、正 確用藥」及「藥物濫用」活動與執行。

教學組	彭銘儀	教學組長	教學活動策略設計，及課程融入領域教學，推展相關藝文活動。
	健教老師	健體領域教師	教學策略設計及課程融入成效評價。
資訊組	林彥佑	資訊組長	協助健康促進學校網頁製作及維護。
衛教組	許嘉真	校護	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。
事務組	林怡君	事務組長	校園環境設施營造與維護。

陸、預定進度

月分 工作項目	8-9月	10月	11月	12月	1-2月	3月	4月	5月	6月	7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.決定本學年度目標及健康議題	■									

月分 工作項目	8-9月	10月	11月	12月	1-2月	3月	4月	5月	6月	7月
	4.擬定本學年度健康促進學校實施計畫	■								
5.規劃人力配置及工作職掌	■									
6.編選教材、宣傳單、宣導海報			■	■	■	■				
7.建置與維護健康促進網站			■	■	■	■	■	■	■	■
8.擬定過程成效評量工具和方法		■	■	■	■	■				
9.進行評量前測			■	■						
10.進行後測及檢討						■	■			

柒、評價方法

1. 過程評價：依臺南市健康促進學校檢核表，自評檢核執行狀況。
2. 結果評價：參考臺灣健康促進學校 <http://hpshome.giee.ntnu.edu.tw/Default.aspx> 網頁，利用健康促進學校六大議題問卷，進行議題前測分析（含認知層面及檢查數據等），並於活動結束後進行後測分析（含認知層面及檢查數據等），以前後比較呈現實施成效。

捌、預期效益

1. 維護學生視力健康

建立學生正確用眼觀念，減少用眼過度，減緩學生度數增加之速度。預期目標為全體裸視篩檢視力不良率由 77.7%持續下降，裸視篩檢視力不良就醫複檢率由 99.55%上升至 100%，視力不良定期就醫追蹤率維持 100%。

2. 維持學生口腔衛生

視疫情狀況推動學生潔牙及口腔衛生保健活動，減少齲齒發生。預期目標為學生每日進行潔牙，學生齲齒率下降。

3. 維持學生正常體位

協助學生建立健康的飲食習慣，維持體位正常、均衡發展。預期目標為全年級學生體位過重比率由 7.69%下降至 5%；體位超重比率由 28.53%下降至 24%以下；學生體位適中比率上升。

4. 建立無菸校園

營造全面無菸的校園環境，並針對有吸菸習慣的學生開設戒菸班，協助其戒菸，讓學生健康安全地成長。預期目標為減少學生吸菸人數，減緩有吸菸習慣學生的吸菸程度。

5. 建立全民健保永續發展暨正確用藥的觀念

加強宣導珍惜健保、正確就醫、正確用藥、自助互助及照顧弱勢等觀念，提升全民健保的正確認知率及珍惜行為率。協助學生正確用藥，充實正確用藥五大核心能力，主動邀請駐校藥師，推廣正確用藥，避免藥物濫用及資源浪費。

6. 營造性別平等暨安全的校園環境

建立兩性平等、互重的校園環境。並帶領學生了解愛滋病成因，接納愛滋病感染者。加強學生安全觀念，健全救護體系，減少意外事故的發生。

玖、本辦法經校務會議通過後實施。