

一、計畫標題：台南市北區文賢國民中學 112 學年度學校健康促進實施計畫

二、計畫依據：台南市政府教育局 112 年 8 月 17 日南市教安(二)字第 1121063489 號。

三、計畫摘要：

本計畫旨在發展整合型健康促進學校行動方案，以多元層面、多元策略的方針推動，增進教職員工生的全人健康為目標。分析 111 學年執行成果：視力不良率就醫率達 98.8%、健康體位適中上升 3.13%、過輕上升 1.35%、過重與肥胖共下降 4.4%，針對一、二年級超重學生加強健康飲食衛教及督促規律運動並與每個月監測體重、口腔齲齒率 3.66%，低於市平均值繼續保持、安全教育與急救中的教職員工 CPR 證照率達 87.8%、菸害防制及性教育(愛滋病)宣導、用藥安全結合社區邀請社區衛教師至本校為學生宣導。本年度學校推動議題，除視力保健、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)等六項議題之外，有鑑於學生健康體位異常比例逐年升高，為追求本校學生能有健康的體位，故將自選議題選為健康體位及健康飲食，並以此發展多元層面的整合型健康促進計畫，結合社區資源，多與家長互動，共同商討對策，使學生在飲食和運動方面，能雙管齊下，以增進全校師生的全人健康。今年度本校健康促進計畫著重以融入課程的方式執行，配合領域教學、結合社區家長及本校在課程方面安排相關的學習活動，期望透過宣導及健康促進活動的推動，讓全校師生對於自身的健康議題能更加重視，進而營造一個健康快樂的生活環境。

四、背景說明：

本校位處於台南市北區，全校 13 班，學生數約 281 人，教職員工約 41 人；學區家長受教育水準與社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，加上近來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學生比例增加，其生活、學習與成長值得關切。

全民健保為台灣政府推動之重要政策。該項政策不僅協助弱勢群眾便於利用醫療資源，更有助於推動各項全民健康議題。但也因為就醫過於方便，會導致濫用醫療資源與藥物的情況。因此，從小教育正確的使用藥物方式及珍惜全民健保觀念，將有助於健康維護，良好制度的維持。而藥物濫用議題更是當今校園最大問題之一，因此要盡早推動藥物濫用防制觀念及教導拒絕技巧是刻不容緩的議題。因此定期舉辦相關研習進修，以提昇教師有效教學與學生輔導的專業知能是為當務之急。以下即就本校發展健康促進計畫的優弱勢進行分析。

(一) 視力保健議題

(表一)裸視視力不良率及視力不良就醫率(%)

項目	學年度		109 學年度		110 學年度		111 學年度	
	文賢	台南市	文賢	台南市	文賢	台南市	文賢	台南市
學生裸視視力不良率	76.7	73.63	75.5	72.43	75.00	71.53		
學生視力不良就醫率	96.9	92.73	97.3	94.91	98.88	93.75		

近年 3C 產品及課業壓力加上疫情期間線上上課頻繁…等等，容易造成學生視力的惡化，由(表一)數據顯示 111 學年度和 110 學年度視力不良率微降低 0.5%，就醫率達 98.88%。因此繼續推行視力保健工作及預防高度近視個案管理，加強下課教室淨空增加戶外活動:天天 120 分鐘，每日戶外運動可預防近視的發生與加深，以及定期就醫檢查控制度數，降低失明風險是本校執行重點。

(二) 口腔衛生議題

初檢齲齒率(%)

學校	年	109 年	110 年	111 年
台南市		13.23	18.28	16.02
文賢		10.97	5.93	3.66

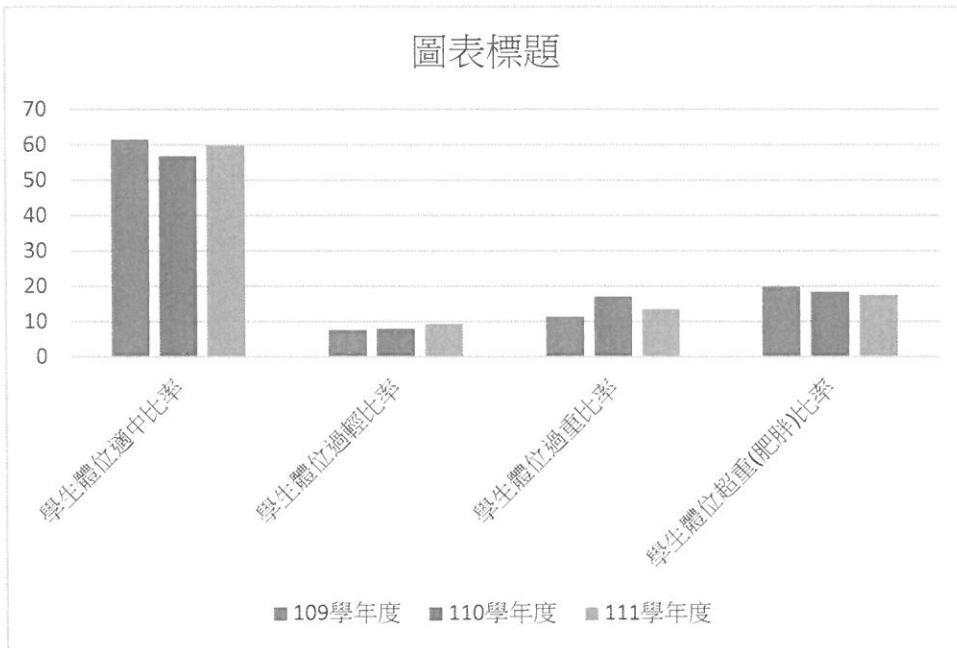
課業、衛生習慣不良，導致學生的齲齒出現惡化，因此本校鼓勵並追蹤學生完成齲齒治療外，將加強口腔衛生宣導，並落實餐後潔牙，並定期紀錄餐後潔牙。

(三) 健康體位議題

全校體位統計表(%)

項目	109 學年度	110 學年度	111 學年度
學生體位適中比率	61.43	56.7	59.83
學生體位過輕比率	7.56	7.92	9.27
學生體位過重比率	11.24	16.97	13.48
學生體位超重(肥胖)比率	19.77	18.33	17.42

本校學生體位分析圖



由圖表得知，111 學年度健康體位適中上升 3.13%、過輕上升 1.35%、過重與超重共下降 4.4%，針對一、二年級體位異常的學生造冊，並每個月定期到健康中心監測體重，並個別飲食衛教，利用升旗時間及周會時間加強宣導動多運動參與課後 SH150、多喝白開水、少喝含糖飲料，故本校將健康體位及健康飲食列為重要議題之一。

(四) 菸(檳)防制

校內外曾吸菸遭學校查處之學生數

學校 \ 年	109 年	110 年	111 年
文賢	3	8	0

學生遭學校查處數量來看，學生吸菸人口 110 學年度有增加的趨勢。但為偶發事件，學生因好奇想嘗試，經生教組長曉以大義、加以規勸，已不再接觸。且基於學生未成年，依兒少保護法規定，學生不具備可吸菸之權利，因此仍將積極和相關單位合作辦理菸害防制相關的講座及宣導活動，讓學生有正確的菸害認知，並加強校園巡邏，預防菸害進入校園。

(五) 全民健保(含正確用藥)

全民健保開辦以來，造福許多弱勢族群，但目前國人對醫療浪費使用，造成

健保虧損嚴重，為了讓學生了解全民健康保險精神是集合群體的力量，解決民眾就醫經濟困難及照顧民眾健康進而建立相互幫助、照顧健康、快樂社會，並進而能珍惜醫療資源。本校除了利用週會或升旗加強宣導「避免資源浪費、珍惜醫療共享」的觀念，並將全民健保主題融入相關領域課程中，提供學生「正確用藥及全民健保」的知能，了解正確用藥與全民健保的意義之外，並配合生教組進行反毒及推動正確用藥概念的宣導，並與社區藥局結盟提供正確用藥的醫療諮詢。期盼能由學校的教育宣導，提供學生正確用藥及全民健保的正確觀念，讓社會福利制度能永續經營下去。

(六) 性教育 (含愛滋病防治)

本校單親家庭及隔代教養比例偏高，國中正處於青春期對性議題有更多的興趣，然而錯誤的觀念會導致青少年太早嘗試性行為而引發一連串的不良影響，近年來網路通訊發達，國人罹患愛滋病人數遽增及年齡層下降，主要因素在於一夜情及網路交友，因此建立學生正確的性教育 (含愛滋病防治) 觀念及自我保護是非常重要的議題。本校透過健康課將性教育重大議題融入教學活動中，輔導室亦針對高風險學生進行管理，今年亦將持續推動性教育議題。

(七) 防制學生藥物濫用

青少年毒品及藥物濫用之問題一直是校園防制的重點工作，在執行防制學生藥物濫用相關措施中，包括與社區相關反毒宣講團合作進行相關議題之衛教宣導活動、辦理反毒創作繪畫比賽、將藥物濫用議題置入健康課，此外針對特定人員定期實施尿液篩檢，必要時進一步送驗尿液。

五、計畫內容:

為確實達成本市目標與校訂自選議題，本校擬定具體有效作為與策略如後：

(一) 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	工作時程
一、訂定學校衛生政策	1. 組織健康促進小組，召開學校衛生委員會。 2. 將「視力保健」納入健康促進學校工作計畫。	學務處	教務處	1120801 1130731

二、健康服務	1. 每學期初進行學生視力檢查。 2. 針對視力不良學生發放視力不良通知單給家長，密切追蹤複檢及矯治情形。 3. 提供學生視力保健相關諮詢與個別衛教。	學務處	教務處	1120801 1130731
三、健康教學與活動	1. 將「視力保健」置入健康課程。 2. 進行視力保健衛生宣導活動。 3. 教導及鼓勵眼球運動及遠眺放鬆，並定期於網站上更新資訊。	學務處	教務處	1120801 1130731
四、學校物質環境	1. 維持教室燈光明亮，電燈故障立即更換燈具。 2. 加強宣導上課期間將窗簾拉開，保持教室明亮。 3. 進行教室亮度測量並記錄。	總務處	學務處	1120801 1130731
五、學校社會環境	1. 提醒班級同學與教師，閱讀與上課光線不足時，記得開燈。	學務處	教務處	1120801 1130731
六、社區關係	1. 與衛生單位合作，提供學生視力保健相關宣導等。 2. 針對家長進行議題宣導。	學務處	教務處	1120801 1130731

(二) 口腔衛生具體實施內容

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. 組織健康促進小組，召開學校衛生委員會。 2. 將「口腔衛生保健」納入健康促進學校工作計畫。 3. 要求學生每日記錄潔牙情況，將潔牙紀錄列為督促管制各班執行重要依據	學務處	教務處	1120801 1130731
二、健康服務	1. 針對七年級同學進行刷牙示範教學。 2. 針對新生進行口腔檢查。 3. 追蹤口腔檢查異常學生複檢及矯治情形。 4. 不定期對學生進行口腔衛生指導。	學務處	教務處	1120801 1130731
三、健康教學與活動	1. 將「口腔衛生保健」議題置入健康教育課程。 2. 舉辦口腔保健衛生宣導活動。	學務處	教務處	1120801 1130731
四、學校物質環境	1. 張貼口腔保健相關海報於校園內。	總務處	學務處	1120801 1130731
五、學校社會環境	1. 督促各班衛生股長落實餐後潔牙宣導及詳實潔牙情況。	學務處	教務處	1120801 1130731

六、社區關係	1. 與衛生單位合作進行口腔衛生防治宣導。 2. 針對家長進行議題宣導。	學務處	教務處	1120801 1130731
--------	---	-----	-----	--------------------

(三) 健康體位具體實施內容

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. 組織健康促進小組，召開學校衛生委員會。 2. 將「健康體位」納入健康促進學校工作計畫，並請午餐廠商配合進行班級營養教育宣導。	學務處	教務處	1120801 1130731
二、健康服務	1. 每學期初進行全校學生身高體重測量。 2. 對生長遲緩的學生，追蹤是否接受醫療院所檢查或治療。 3. 體位超重學生成立健康體位班。	學務處	教務處	1120801 1130731
三、健康教學與活動	1. 將營養教育置入健體課程。 2. 針對體重過輕及超重學生進行「健康體位與健康飲食」教育。 3. 辦理各年級班際體育活動競賽。 4. 配合 SH150 活動。	學務處	教務處	1120801 1130731
四、學校物質環境	1. 廣設飲水機，鼓勵飲用溫開水。 2. 張貼促進「健康體位」之海報。	總務處	學務處	1120801 1130731
五、學校社會環境	1. 推動校內運動社團。 2. 開辦週末體適能加強班。 3. 鼓勵學生參加體適能實測活動。	學務處	教務處	1120801 1130731
六、社區關係	1. 每天下午四點過後提供校園操場供社區民眾促進體能活動。 2. 與營養師合作，宣導均衡飲食的重要性。 3. 針對家長進行議題宣導。	學務處	教務處	1120801 1130731

(四) 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	工作時程
一、訂定學校衛生政策	1. 組織健康促進小組，召開學校衛生委員會。 2. 將「菸害防制」納入健康促進學校工作計畫。	學務處	教務處	1120801 1130731
二、健康服務	1. 建立教職員生吸菸人口基本資料。 2. 提供戒菸諮詢服務，提高教職員生戒菸意願。	學務處	教務處	1120801 1130731

	3. 與社區醫療院所合作開辦戒菸班，強化持續追蹤與輔導。			
三、健康教學與活動	1. 菸害防制教育置入健體課程。 2. 針對抽菸學生進行「戒菸教育」。並定期追蹤管制協助戒菸。 3. 辦理菸害防治衛教宣導活動。	學務處	教務處	1120801 1130731
四、學校物質環境	1. 於校門口及校園各處張貼或懸掛「無菸校園」標章。 2. 貫徹校園禁菸規定，禁止教職員生、訪客、家長、廠商及施工人員等在校園內吸菸。 3. 在公布欄設置菸害防制宣導走廊，張貼衛生宣導資料、菸害防制海報…等。 4. 建立社區與校園內吸菸發生熱點地圖，強化巡邏，降低吸菸發生可能性。	總務處	學務處	1120801 1130731
五、學校社會環境	1. 舉辦反菸毒海報競賽。	學務處	教務處	1120801 1130731
六、社區關係	1. 與社區結盟共同推動無菸環境。 2. 針對家長進行議題宣導。	學務處	教務處	1120801 1130731

(五) 全民健保(含正確用藥)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. 組織健康促進小組，召開學校衛生委員會。 2. 將「全民健保(含正確用藥)」納入健康促進學校工作計畫。	學務處	教務處	1120801 1130731
二、健康服務	1. 提供校內教職員工生「全民健保及二代健保」相關諮詢服務。 2. 建立正確用藥諮詢管道，提供全校師生諮詢服務。	學務處	教務處	1120801 1130731
三、健康教學與活動	1. 「全民健保議題及正確用藥」置入健體課程與社會。 2. 辦理「全民健保及正確用藥」衛生教育宣導活動。	學務處	教務處	1120801 1130731
四、學校物質環境	1. 張貼「全民健保及二代健保」宣導海報。 2. 張貼「正確用藥議題」相關宣導海報。	總務處	學務處	1120801 1130731
五、學校社會環境	1. 舉辦全民健保及正確用藥海報競賽。 2. 提升全校師生正確用藥的五大核心能力，並將之落實於生活中。	學務處	教務處	1120801 1130731
六、社區關係	1. 向健保局索取「全民健保及二代健保」相關海報、有獎徵答獎品…等。 2. 與學校附近藥局組成連絡網，提供學生正確用藥觀念及相關服務。 3. 針對家長進行議題宣導。	學務處	教務處	1120801 1130731

(六) 性教育(含愛滋病防治)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. 組織健康促進小組，召開學校衛生委員會。 2. 將「性教育」納入健康促進學校工作計畫及性別平等教育實施計畫。	學務處	教務處	1120801 1130731
二、健康服務	1. 提供校內教職員工生「性教育及含愛滋病防治」相關諮詢服務。	學務處	教務處	1120801 1130731
三、健康教學與活動	1. 「性教育議題」置入健體課程。 2. 辦理教職員工「性別平等教育」研習。 3. 辦理「愛滋病防治」宣導活動。	學務處	教務處	1120801 1130731
四、學校物質環境	1. 張貼「性教育」相關議題海報。 2. 提供安全的校園環境，加強巡視校園角落。	總務處	學務處	1120801 1130731
五、學校社會環境	1. 將性別平等教育納入學校人權教育活動。	學務處	教務處	1120801 1130731
六、社區關係	1. 與相關單位合作進行「愛滋病防治」宣導活動。 2. 針對家長進行議題宣導。	學務處	教務處	1120801 1130731

(七) 防制學生藥物濫用議題具體實施內容

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. 組織健康促進小組，召開學校衛生委員會。 2. 將「藥物濫用」納入健康促進學校工作計畫。	學務處	教務處	1120801 1130731
二、健康服務	1. 不定期針對「特定人員」進行尿液篩檢活動。 2. 建立「反毒、戒毒」相關諮詢管道，提供全校師生諮詢服務。	學務處	教務處	1120801 1130731
三、健康教學與活動	1. 將「藥物濫用議題」置入健康教育課程及公民課。 2. 辦理「藥物濫用防治」衛生教育宣導活動。 3. 舉辦「藥物濫用防治」常識測驗。	學務處	教務處	1120801 1130731
四、學校物質環境	1. 張貼「藥物濫用防治」宣導海報。	總務處	學務處	1120801 1130731
五、學校社會環境	1. 辦理「藥物濫用防治」戲劇表演。 2. 辦理「健康心視界」微電影比賽	學務處	教務處	1120801 1130731

六、社區關係	1. 結合台南市校外會提供學生學生藥物濫用防治相關資源。 2. 針對家長進行議題宣導。	學務處	教務處	1120801 1130731
--------	--	-----	-----	--------------------

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，計 15 名。各成員之職稱及工作項目見下表。

職稱	姓名	現職	工作內容
主任委員	陳一仁	校長	主持計劃
副主任	陳怡如	教務主任	執行策畫. 協助課程發展
副主任	黃志豪	總務主任	經費審查核銷. 建構健康環境
副主任	魏小芳	輔導主任	提供學生心理諮商
總幹事	高志毅	學務主任	落實計劃協調執行
執行秘書	蔡淑賢	體衛組長	健康促進議題之計畫及執行
執行秘書	郭小翠	活動組長	協助健康促進議題之計畫及執行
執行秘書	葉琬琪	生教組長	協助健康促進議題之計畫及執行
顧問	黃楓原	家長會長	督導計畫執行並協助學校資源及社區之協調。
委員	劉嘉錡	校護	身體健康狀況評估，活動策略設計及效果評價。
委員	黃雨柔	健體領域	體適能評估，活動策略設計及結果評價。
委員	管曉真	綜合領域	活動策略設計及結果評價，並協助行政協調。
委員	岑雅慧	資訊組長兼網管	協助建置健康促進網站。
學生代表	莊悅廷	學生	協調學生需求評估與活動

七、預定進度：

順110年-111年 執行月份 工作項目	8-9月	10月	11月	12月	1-2月	3月	4月	5-6月	7月

1. 成立健康促進推行委員會及工作團隊	■								
2. 現況分析及需求評估並決定目標及健康議題	■								
3. 擬定學校健康促進計畫及設計議題教案計畫	■								
4. 編製健康促進相關資訊於學校網頁, 並張貼相關資訊於[健康報報報]專欄		■	■	■	■				
5. 利用朝會或週會宣導健康促進相關議題	■	■	■	■	■	■	■	■	■
6. 鼓勵教師參與健康促進相關議題研習			■	■	■				
7. 落實認輔學生制度, 進行抽菸學生輔導, 成立元氣小子-[健康成長小團體]並做轉介服務		■	■	■	■	■	■	■	■
8. 設計各項問卷調查, 並評估 BMI 值體位合格率等各項前測		■	■	■	■				
9. 倡導一人一運動培養規律運動習慣		■	■	■	■	■	■	■	■
10. 辦理健康飲食講座, 輔導體重過重及過輕學生飲食及運動			■	■	■	■	■	■	■
11. 舉辦跳蚤市場及海報、漫畫、教室佈置等藝文創意活動融合健康促進相關議題								■	■
12. 實施一日五分鐘[遠眺活動]宣導視力保健		■	■	■	■	■	■	■	■
13. 公開表揚獎勵各項活動優異者及成效評估。後測及報告撰寫								■	■

八、評價方法：

(一)過程評量：

1. 目的：提升學校組織及改善學生問題能力，經由過程評價的質性描述及量化資料，提供重要

訊息, 以助於計畫的研擬、執行及修正。

2. 範圍:

- (1) 個人層面: 包含健康知識、態度、生活技能。
- (2) 組織層面: 包含行政人員行政配合、親師生互動和學校志工等社會支持的組織運作功能。
- (3) 社區層面: 人力、物力、財力及設備之可利用性。
- (4) 政策層面: 包含課程與教學規劃與執行, 法令政策的訂定、組織與配置。

(二) 成效評量:

1. 影響評價(短期立即的計畫成效)

- (1) 學生健康指標(體位、齲齒、視力、健康檢查等)。
- (2) 心理指標(問題解決及決策力、家庭及人際關係、個人自信力及勝任力、學習及情緒適應力)。
- (3) 健康服務(建立完整的健康管理系統如篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及疾病轉介系統)。

2. 結果評價(較長遠或最終的效果)

- (1) 增進健康行為(自我健康管理、運動習慣及各項保健等)。
- (2) 避免危害健康行為(拒菸反檳、不濫用藥物並避免傷害視力)。
- (3) 建造健康環境(景觀規劃、良好的運動環境、健康的餐飲供應)。
- (4) 塑造校園社會文化(組織凝聚力、和諧性、認同感)。

九、預期效益

(一) 整體目標

1. 凝聚學校健康促進推展共識, 喚醒師生對健康及運動的重視。
2. 學校與家庭的健康促進同步化, 社區民眾對健康價值觀念有所提升與參與。
3. 課程融入的實施方式, 學生樂於參與並且發展其行動能力, 落實學生自我學習與省思, 並逐步於日常生活中落實健康生活型態。
4. 結合家長、社區資源, 與地方社區建立健康生活合作網絡及夥伴關係。

(二) 單項議題目標

議題	111 學年度預期目標
----	-------------

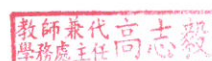
視力保健	1. 學生視力不良就醫率能維持 95 % 以上。 2. 學生視力不良率維持 80%以下。 3. 達成 80%學生能答出如何護眼四招。
口腔衛生	1. 學生齲齒率維持 12%以下。 2. 全校 90%的學生能知道要選擇含氟量 1,000ppm 以上的牙膏才能有效預防蛀牙。 3. 口腔不良複檢率達 80%以上。
健康體位	1. 70%的學生知道「一日五蔬果、均衡飲食」的重要性。 2. 35%學生能養成規律運動(一週運動 150 分鐘以上)的習慣。 3. 達成全校 50%的學生每天喝足 1500C.C. 白開水。 4. 教職員的運動社團能長期成立，帶動運動風氣。
菸害防制	1. 全校 80%的學生回到家中能夠勸導家長拒菸。 2. 達成 95%學生能夠說出抽菸的壞處。
全民健保 (含正確用藥)	1. 學生對於「避免資源浪費、珍惜醫療共享」的認知達到 95%。 2. 達成 90%以上的學生知道做到「用藥安全的五不原則」。 3. 學生了解正確用藥的五大核心能力達到 90%以上。
性教育 (含愛滋病防治)	1. 對於愛滋感染者的接納度達98%。 2. 對於正確性行為認知率達 95%。
防制學生藥物濫用	1. 學生對於藥物濫用的認知率達95%。

九、本計畫經校長核可，報教育局審核通過後實施，修正時亦同。

承辦人 蔡淑賢



學務主任 高志毅



教務主任 陳怡如



總務主任 黃志豪



輔導主任 魏小芳



會計主任 鄭麗玲



校長 陳一仁

