

臺南市海佃國民中學112學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫標題：

臺南市安南區海佃國民中學 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：

本計畫依據健康促進學校的概念，以及學校教職員工生現行問題分析與健康需求評估，因此本校今年還是會著重在推展「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)」等健康促進議題。並預期以整體學校衛生政策多面向考量，結合行政、導師、家長及社區，宣導健康概念，培養健康習慣與技能，並強調日常生活中健康行為實踐力，共同營造健康之環境，期望透過教師、學生、家長、社區人士的共同對話、參與及執行模式，群策群力合作，打造一個健康的校園與社區。

四、背景說明：

(一)在地化特色

本校位於台南市安南區，是一所中型學校一至三年級，共有24班，學生人數共683人，教職員工70人。學區家長大部分屬於第一級產業階層，社經地位較為低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。因此分析學校推動健康促進計畫的優弱勢，對於學生及社區基本健康知識的培養，有相當大的幫助，以下為本校SWOTS分析：

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	S(行動策略)
地理環境	1. 鹽水溪與嘉南大圳穿越學區。 2. 學區十一里住宅密集，人口眾多，舊部落僅有溪頂寮，餘均為外移人群組成之新部落。	1. 民德、文賢、安南國中均離本校不遠，部分學生跨區就讀。 2. 私校瀛海、港明吸引力強，優秀新生外流嚴重。	1. 學區新建厝厝仍陸續成長，學齡少年頗多。 2. 接近市區中心，地點優越，環境清純。 3. 殷盼本校成立，有鼎力促進地方成長的共識。	1. 校舍建築受限，學校成長不易。 2. 外來人口複雜，水準參差不齊。 3. 校地腹地少，延展性弱。	1. 因應台江歷史遺蹟，強調自然、歷史教育。 2. 結合鹽水溪、嘉南大圳沿岸景觀，配合人文素養，發展城鄉文化。
學校規模	1. 創校時因受限商借民德國中校舍，僅招收五班。 2. 之後每年可達十班以上，本校校舍容量規劃為四十八班。	1. 校地不大，且設備不符所需。 2. 軟體設施有待加強，為受限教育經費，無法適時補足。	1. 新校新氣象，整體規劃一新耳目。 2. 中型學校規模，合乎教育常態。	1. 受限教育經費，發展恐將遲緩。 2. 創校過程變數頗多，融合親師生關係的良窳是學校前景的轉捩點。	1. 善用班群理念，依學科能力分組教學 2. 延伸學區國小社團成效，持續推動。 3. 運用建築特色，營造學習優質情境。
硬體設備	1. 九十四學年度完成12間教室，6間專科教室。 2. 九十九學年度完成行政大樓，教室24間，專科教室6間。	1. 校舍建築緩慢，影響教學設備添購進駐。 2. 整體校區規劃經費不足，各項設施有待爭取。	1. 新校舍格局突破傳統，美輪美奐，造型新穎。 2. 地下室空間妥善規劃，推廣藝術人文展示場景。	1. 期盼硬體建設十年完成，以利整體校務推動。 2. 硬體工程遲緩，影響學子就讀意願，家長期望與信心有待增補。	1. 彰顯教室學習角功能，融合資訊教學。 2. 各樓層班群中心規劃完備，發揮教學、訓輔效能。

教師	<p>1. 教師平均年齡40歲，老中青三代均有，經驗傳承加上熱勁十足、創意卓越，發展潛力無窮。</p> <p>2. 新校新人逐年增長，新契機帶動新氣象。</p>	<p>1. 初任教師偏多，經驗有待錘鍊。</p> <p>2. 教具與教材供應尚需補足，對教學品質有所影響。</p> <p>3. 教師身心調諧度有待密切關懷，務求教學場景與心境均圓融。</p>	<p>1. 學區內或離校近之教師漸多，可減緩流動率。</p> <p>2. 學校氣氛和諧，教師留任意願高。</p> <p>3. 教師創意新銳，研發潛力雄厚。</p>	<p>1. 教學設備尚未健全，校舍建築持續進行，影響教師任職意願與情緒。</p> <p>2. 優秀學生外流偏多，教學成就感稍低，教師心態需鞏固。</p>	<p>1. 增強教學資源，充實資訊設備，以新穎設施滿足教師研發熱忱。</p> <p>2. 提供教師進修、研習管道，維護教師成長、有尊嚴空間。</p>
行政人員	<p>1. 恆抱創校元老之榮譽感，能共體時艱，營造合理良適之教學情境。</p> <p>2. 在創校校長帶領下薪薪業業，其他行政人員均能謙虛請益，勤勞任事。</p>	<p>1. 行政人員名額多，需鼓舞教師熱心加入。</p> <p>2. 新手需培訓與引導。</p>	<p>1. 新血帶來新鴻圖，企畫案可望源源而出。</p> <p>2. 活力需持續，熱勁恆保存，齊創海佃美麗願景。</p>	<p>1. 教學與行政人員調配須取得平衡點，務期能行政支援教學，相得益彰。</p> <p>2. 凝聚行政團隊共識，行政能力考驗均需加強。</p>	<p>1. 擷長補短，吸取他校資材，參訪行政經營方式。</p> <p>2. 運用資訊、電腦器材提升行政運作。</p> <p>3. 講方法、求效率，整合資源、分工合作。</p>
學生	<p>1. 個性純樸，可塑性高，行為偏差個案鮮少。</p> <p>2. 活潑開朗，樂於參與學校活動。</p>	<p>1. 文化刺激不足，生活作息須正確培養。</p> <p>2. 學習態度與方式欠調教，學習成就偏低。</p> <p>3. 未能訂定目標，缺乏奮發指標。</p>	<p>1. 學校附近補習班、安親班多，帶動同學進步空間。</p> <p>2. 延續國小高知名度，吸引優質學生，締創本校風格。</p> <p>3. 因材施教，帶好每一位學生。</p>	<p>1. 家庭讀書風氣與讀書環境須提昇。</p> <p>2. 未能塑造個人願景缺乏為理想奮發的動力。</p> <p>3. 仍存活潑的兒童心態，少年應有的責任、榮譽感需加強。</p>	<p>1. 掌握個案，適時輔導，運用補救教學解決學生個別差異</p> <p>2. 規劃菁英培訓，升學管道務求高遠；社團活動多元，培植專長學生。</p>
家長	<p>1. 對於學校辦學持肯定、認同態度。</p> <p>2. 民風淳厚，尚知尊師重道，與老師之計較與紛爭至少。</p>	<p>1. 社經地位懸殊，部分忙生計疏管教。</p> <p>2. 關心建校進度，卻愛莫能助。</p> <p>3. 親師溝通尚待突破，鼓勵積極主動。</p>	<p>1. 設立志工團，提升親職理念。</p> <p>2. 發揮家長會功能，協助校務推展。</p> <p>3. 開辦家長學習成長班群，提高水平。</p>	<p>1. 單親、隔代教養適時掌喔，以引領、支援之慈心轉境。</p> <p>2. 洞悉各種微言與謠傳，及時化解誤會。</p>	<p>1. 健全家長會，善用家長之社會資源。</p> <p>2. 強化志工團功能，各盡其能，落實功效。</p>
社區參與	<p>1. 與社區關係和諧、友善，配合意願高。</p> <p>2. 社區人士信任學校支助學校。</p> <p>3. 學區各里鼎力相挺，樂觀本校健全成長。</p>	<p>1. 缺乏社區服務指標，對公眾事務認知不深，稍嫌冷漠。</p> <p>2. 硬體設備不足，無法滿足各里活動所需。</p>	<p>1. 學校主動積極邀約社區領導人參與學校活動，尚具成效。</p> <p>2. 學校開放資源，並認養社區公園，以爭取社區認同。</p>	<p>1. 社區人權複雜，共識凝聚力較薄弱。</p> <p>2. 社區知性、藝文活動太少，無法帶動風氣、提昇文化水準。</p>	<p>1. 積極參與各里之運作，規劃與社區鄰里合作之戶外教學活動。</p> <p>2. 認養社區公園，務期達敦親睦鄰之效</p>
地方資源	<p>1. 結合歷史資源，引領愛鄉護水觀念。</p> <p>2. 發掘家長會成員之專能，引入各項資源，以利校務推展。</p>	<p>1. 對人文關懷常有心無力，須提良策，鼓勵積極有效的投入。</p> <p>2. 家長多數忙於生計，志工參與度有待提升。</p>	<p>1. 學校主動提供資源，期與社區交換、共享資源。</p> <p>2. 透由家長會協助，建立學校優良口碑，藉以開拓社區資源。</p>	<p>1. 本校初創，諸多教育、社福等機構之資源，皆難於為學校所用。</p> <p>2. 地方優良人力資源貧乏，可開發資源有限。</p>	<p>1. 建立整合機制，善用地區特性、自然景觀之優勢，成為本校特色。</p> <p>2. 逐步整理、填補各項資材，匯集成冊，增強共識，發</p>

3. 編輯歷史、自然、生態資材，供教學使用。				揮愛鄉情懷。
------------------------	--	--	--	--------

(二)健康問題分析

依 111 學年度學生健康資訊系統資料：

議題名稱	指標	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71.53%	72.9	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	視力不良就醫率	國中93.75%	96.83	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	裸視視力不良惡化率	國中3%	4.51	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
口腔保健	未治療齲齒率	國一15.97%	5.88	<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%	94.12	<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7.84%	10.31	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位適中率	國中60.71%	60.38	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	體位過重率	國中12.31%	11.53	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	國中19.13%	19.81	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

視力保健

本校學區屬農漁村聚落型社會結構，幅員遼闊。家長教育程度及社經水準多不如市區，且普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例高，學童生活娛樂很多都是看電視或是上網遊戲，所以姿勢的不正確、不良的閱讀習慣、過度的專注書本、螢幕太久、沒有適度的休息等造成了很多的近視學生。期盼藉由活動，逐漸改變學生與家長的觀念，開始注意視力保健，促使家長也願意配合學校帶孩子到診所矯正視力，並和家長溝通讓家長了解學校推動視力保健的用意。爾後持續推動視力保健宣導工作，繼續提高複檢率。

口腔衛生

本校 110 學年齲齒率為 28.9 %，111 學年齲齒率為 5.88%，本校齲齒率下降，本校家長及學生對口腔衛生觀念不足。健康中心在 112 學年將強力推動餐後潔牙與宣導，期待在各班導師的配合之下，能在 112 學年降低齲齒率。112 年七年級健康檢查排在 112 年 12 月，待健康檢查報告出來、學生到診所複檢完之後再統計相關資料。健檢前本校仍持續推動口腔衛生的衛教宣導工作，並鼓勵七年級健檢齲齒的學生到診所進行複檢。

健康體位

本校111學年度學童健康檢查結果，本校體位適中過輕比率由110學年度6.9%上升為10.31%；體位適中比率由110學年度68.97%下降為60.38%；學生體位過重比率10.34%上升為11.53%，學生體位超重比率13.79%上升為19.81%，由上數據得知「健康體位」項目略為退步，顯示有所成效，而學生健康體能過重者仍超過二成，健康明顯受到威脅，原因或許是學校附近便利商店及泡沫紅茶店林立，垃圾食物購買容易，希望透過健康教育課程與周六體適能課程活動，督促學生運動並改善及飲食習慣，期待孩子的體能夠獲得改善，日趨健康。並對於體位過輕學生擬調查其

可能發生原因。

菸(檳)防制

因為本校部分家長有吸菸以及嚼食檳榔的習慣，而社區更隨時可見抽菸人士，加上學校附近常有廟會活動，學生在耳濡目染之下，常因好奇心驅使而嘗試吸菸及檳榔。而國中生正處於青春更容易因此迷失方向。因此菸害與檳榔防制在本校是非常重要的課程。如何落實菸害與檳榔防制宣導教育，讓學生和社區家長們確實瞭解吸菸與嚼食檳榔對健康所帶來的影響，將是本校重大課題！

全民健保(正確用藥)

我國自實施全民健康保險以來，提供了許多醫療服務，讓全民在醫療保健上獲得了許多照顧。如果國人從小擁有正確的健保概念，除有健全的身心之外，亦可減少醫療資源，同時也能重要資源提供給更需要的人民。因此，為使我國全民健保制度能永續發展，學校會加強宣導，建立學生「珍惜健保、正確就醫、正確用藥、自助互助及照顧弱勢」等概念。

經由口頭調查與健康中心發現，全校學生許多人身體不適，居然是亂服成藥或亂塗藥膏，完全不清楚藥品功效或限制。因此本校將持續進行全校性宣導，透過一些社會新聞，加強學生正確用藥的觀念，培養其正確用藥的能力，進而回去將訊息傳達給家人，以改變不當用藥的情形。

性教育(含愛滋病防制)

由於現今國人早熟，接觸人事物的機會增多，加上罹患愛滋病的患者的年齡逐年降低，因此性教育的課程極為重要，除加強建立學生對兩性生理、心理的知識充分了解之外，更需教導學生如何自我肯定與拒絕技巧，建立正確的性教育與愛滋病防治觀念，並落實於日常生活中。

環境保護教育

- 1、透過教育歷程，培養學生保護及改善環境所需知識、態度、技術及價值觀。
- 2、倡導珍惜資源，增進學生實踐節約能源，惜物愛物及減少廢棄物生活方式之知識與能力。
- 3、建立學生環境倫理觀念與人人參與環保的共識，促使學生產生環境保護思維與維護環境行動。
- 4、積極推動整潔教育、資源回收、校園垃圾減量、環保教育等校園環境教育計畫，並成立校園環保服務隊，結合學校與社區資源，推動校園環保服務工作。
- 5、藉著環境教育工作的施行，養成學生對自己的整潔工作負責任、對校園環境盡心盡力的習慣。
- 6、藉由環境教育的實施與作為，達成永續校園的經營。
- 7、學生能積極參與宣導活動，90%以上的同學能完成學習單。
- 8、宣導後測驗的認知率達90%以上。

(三)健康議題擇定：

本計畫依據健康促進學校的概念，以及學校教職員工生現行問題分析與健康需求評估，因此本校今年著重在推展「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)」、「安全教育與急救」及[正向心理健康]健康促進議題，其中以「健康體位」為主推議題。

111學年度自選議題主推「環境保護教育」議題為本學年重點，再重新規劃合適的「環境保護教育」計畫，並預期以整體學校衛生政策多面向考量，結合行政、導師、家長及社區，宣導健康概念，培養健康習慣與技能，並強調日常生活中健康行為實踐力，共同營造健康之環境。

五、計畫內容：

執行計畫內容如下：

◎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
訂定學校衛生政策	1. 成立學校衛生委員會視力保健推動小組。 2. 組織健康促進學校工作小組定期召開會議。 3. 制訂視力保健實施計畫。 4. 擬訂具體行動方案與工作時程	學務處	各處室	112.08
健康教學與活動	1. 健體領域教學及播放視力保健宣導影片。 2. 朝會時加強宣導。 3. 班級壁報製作張貼宣導。 4. 辦理教師視力保健研習。	教務處 學務處	健體領域	112.09 113.06
健康服務	1. 組成校園健康小天使。 2. 利用新生健康檢查，進行視力篩檢與追蹤矯治	學務處	健康中心	112.09 113.06
學校物質環境	1. 教室進行測光，提供充足照明設備。 2. 加強校園綠化。	總務處	學務處	112.09 113.06
學校社會環境	1. 每學期至少舉辦一次班親會，與家長進行溝通。 2. 善用學校的 LED 燈進行相關宣導。	輔導室	學務處	112.09 113.06
社區關係	1. 班親會：學生與義工對社區宣導視力保健。 2. 邀請眼科醫師每一學年至少到校一次協助：衛教宣導、矯治座談、指導轉介工作等。	學務處 輔導室	社區單位	112.09 113.06

◎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
訂定學校衛生政策	1. 成立學校衛生委員會口腔衛生推動小組。 2. 組織健康促進學校工作小組定期召開會議。 3. 制訂口腔衛生實施計畫。 4. 擬訂具體行動方案與工作時程	學務處	各處室	112.08
健康教學與活動	1. 融入健體領域教學，教導正確刷牙方式，實踐於日常生活。 2. 朝會時加強宣導。 3. 班級壁報製作張貼宣導。 4. 辦理教師口腔保健研習。 5. 舉辦相關學藝競賽（書法、作文、海報製作）。 6. 持續推行餐後潔牙運動，並做成紀錄，期末挑選執行程度優良班級給與鼓勵。	教務處 學務處	健體領域	112.09 113.06
健康服務	1. 組成校園健康小天使。 2. 辦理新生口腔衛生檢查。 3. 持續追蹤口腔不良學生轉介及矯治比率。	學務處	健康中心	112.09 113.06
學校物質環境	1. 擴充健康中心設備，增置高壓消毒鍋，器械等。	總務處	學務處	112.09 113.06
學校社會環境	1. 每學期至少舉辦一次班親會，與家長進行溝通。 2. 善用班級聯絡簿進行相關宣導。	學務處	健康中心	112.09 113.06
社區關係	1. 班親會：學生與義工對社區宣導視力保健。	學務處	社區	112.09

	2. 邀請衛生所講師到校進行菸害防治專題演講。	輔導室	單位	 113.06
--	-------------------------	-----	----	------------

◎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
訂定學校衛生政策	1. 成立學校衛生委員會健康體位衛生推動小組。 2. 組織健康促進學校工作小組定期召開會議。 3. 推動午餐委員會，對營養午餐菜單進行審核。	學務處	各處室	112.08
健康教學與活動	1. 體育課正常並多元教學。 2. 結合體適能活動，規畫辦理啦啦隊、橄欖球、樂樂棒、排球、足壘球、桌球、班際路跑等競賽，兼具培養團隊默契及運動效果。 3. 舉辦教職員體育競賽，提倡教職員課後休閒活動。 4. 成立運動性社團及服務隊，促成運動風氣。 5. 推動「青菜吃光光，天天都健康」，重視健康飲食實施，養成多吃青菜習慣。	學務處	健體領域	112.09 113.06
健康服務	1. 辦理全體學生體位測量並分析。 2. 針對體位異常學生進行飲食指導並發放衛教單通知家長。 3. 定期實施學生體適能檢測。 4. 隨時提供社區民眾及師生營養健康諮詢。	教務處 學務處	健康中心	112.09 113.06
學校物質環境	1. 學校合作社只提供安全校園食品。 2. 各樓層均設置有飲水機，並定期更換濾心。 3. 加強午餐供應商及廚房衛生監督與管理。 4. 每日午餐均提供各班菜色、熱量及營養分析。	總務處	學務處	112.09 113.06
學校社會環境	1. 每學期至少舉辦一次班親會，與家長進行溝通。 2. 善用班級聯絡簿進行相關宣導。	學務處	健體領域	112.09 113.06
社區關係	1. 班親會：學生與義工對社區宣導健康體位。 2. 邀請營養師到校宣導健康飲食。	學務處 輔導室	社區單位	112.09 113.06

◎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
訂定學校衛生政策	1. 成立學校衛生委員會無菸拒檳小組。 2. 組織健康促進學校工作小組定期召開會議。 3. 本校校規納入禁止吸煙、嚼食檳榔等規範。	學務處	各處室	112.08
健康教學與活動	1. 將無菸及拒絕檳榔議題融入課程教學。 2. 針對全體學生進行菸害拒檳防制宣導教導學生正確防制知識。	教務處 學務處	各領域老師	112.09 113.06
健康服務	1. 對於有吸菸習慣的學生進行第一步的輔導協助。 2. 辦理暑期戒菸教育班。	學務處	健康中心	112.09 113.06

學校 物質環境	1. 大門及校園醒目處張貼無菸校園標示。 2. 於升旗時宣布學校的無菸拒檳政策。 3. 張貼無菸拒檳宣導海報及學生作品。	總務處	學務處	112.09 113.06
學校 社會環境	1. 每學期至少舉辦一次班親會，與家長進行溝通。 2. 善用學校的LED燈進行相關宣導。	學務處	輔導室	112.09 113.06
社區關係	1. 利用班親會向家長宣導戒菸拒檳教育。 2. 結合敏惠醫專到校宣導戒菸反檳活動。 3. 結合社區愛心商店，禁止提供菸品檳榔給學生。	學務處 輔導室	社區 單位	112.09 113.06

◎全民健保(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
訂定學校 衛生政策	1. 成立學校衛生委員會及全民健保(正確用藥)推動小組。 2. 組織健康促進學校工作小組定期召開會議。	學務處	各處室	112.08
健康教學 與活動	1. 進行正確用藥及全民健保融入教學。 2. 招會加強宣導正確用藥觀念。 2. 舉辦相關學藝競賽。 3. 於各項會議宣導正確用藥及全民健保議題。	教務處 學務處	各領域 老師	112.09 113.06
健康服務	1. 提供正確用藥諮詢輔導。 2. 蒐集用藥問題，請專業藥師解答。 3. 提供全民健保相關資訊。	健康 中心	學務處	112.09 113.06
學校 物質環境	1. 製作正確用藥及全民健保宣導單張，發給各班張貼、進行宣導。 2. 張貼正確用藥相關知識及學藝競賽的學生作品。	學務處	健康 中心	112.09 113.06
學校 社會環境	1. 每學期至少舉辦一次班親會，與家長進行溝通。 2. 善用學校的LED燈進行相關宣導。	學務處	健康 中心	112.09 113.06
社區關係	1. 利用班親會向家長宣導正確用藥及全民健保。 2. 結合社區藥師辦理全民健保宣導。	學務處 輔導室	社區 單位	112.09 113.06

◎性教育(含愛滋病) 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
訂定學校 衛生政策	1. 成立學校衛生委員會性教育推動小組。 2. 組織健康促進學校工作小組定期召開會議。	學務處	各處室	112.08
健康教學 與活動	1. 健體領域融入教學。 ◎一年級—認識愛滋病與安全性行為。 ◎二年級—向性騷擾說不。 2. 朝會加強宣導正確兩性關係。 3. 舉辦相關學藝競賽。	教務處 學務處	健體 領域	112.09 113.06
健康服務	1. 認識青春期及生理期。 2. 教導自我保護，預防性騷擾方法。 3. 成立性教育輔導諮詢中心	輔導室 健康中 心	學務處	112.09 113.06

學校 物質環境	1. 製作性教育宣導單張，發給各班張貼，進行宣導。 2. 張貼性教育相關知識及學藝競賽的學生作品。	學務處	健康 中心	112.09 113.06
學校 社會環境	1. 每學期至少舉辦一次班親會，與家長進行溝通。 2. 善用班級聯絡簿進行相關宣導。	學務處	健康 中心	112.09 113.06
社區關係	1. 利用班親會向家長宣導愛滋病防制。 2. 邀請敏惠護專到校宣導兩性相處及安全性行為。	學務處 輔導室	社區 單位	112.09 113.06

◎安全教育與急救具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦 單位	協辦 單位	工作 時程
訂定學校 衛生政策	1. 公布學生受傷處理流程。 2. 組織健康促進學校工作小組定期召開會議。	學務處	各處室	112.08
健康教學 與活動	1. 健體領域融入教學。 2. 朝會加強宣導安全教育與急救教育。	教務處 學務處	健體 領域	112.09 113.06
健康服務	1. 認識安全教育與急救具體措施。 2. 教導自我保護方法。	輔導室 健康中 心	學務處	112.09 113.06
學校 物質環境	1. 製作安全教育與急救宣導單張，發給各班張貼，進行宣導。 2. 張貼安全教育與急救教育相關知識及學藝競賽的學生作品。	學務處	健康 中心	112.09 113.06
學校 社會環境	1. 每學期至少舉辦一次班親會，與家長進行溝通。 2. 善用班級聯絡簿進行相關宣導。	學務處	健康 中心	112.09 113.06
社區關係	1. 利用班親會向家長宣導安全教育與急救觀念。 2. 邀請敏惠護專到校宣導兩安全教育與急救觀念。	學務處 輔導室	社區 單位	112.09 113.06

◎正向心理健康具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦 單位	協辦 單位	工作 時程
訂定學校 衛生政策	1. 成立正向心理健康教育推動小組。 2. 組織健康促進學校工作小組定期召開會議。	學務處	各處室	112.08
健康教學 與活動	1. 輔導領域融入教學。 2. 朝會加強宣導正向心理健康。	教務處 學務處	健體 領域	112.09 113.06
健康服務	1. 認識正向心理健康觀念。 2. 成立正向心理健康輔導諮詢中心	輔導室 健康中 心	學務處	112.09 113.06
學校 物質環境	1. 製作正向心理健康宣導單張，發給各班張貼，進行宣導。 2. 張貼正向心理健康相關知識及學藝競賽的學生作品。	學務處	健康 中心	112.09 113.06

學校 社會環境	1. 每學期至少舉辦一次班親會，與家長進行溝通。 2. 善用班級聯絡簿進行相關宣導。	學務處	健康 中心	112.09 113.06
社區關係	1. 利用班親會向家長宣導正向心理健康觀念。 2. 邀請心理師到校宣導正向心理健康觀念。	學務處 輔導室	社區 單位	112.09 113.06

◎環境保護教育具體實施內容

實施大綱	具體實施內容	主辦 單位	協辦 單位	工作 時程
訂定學校 衛生政策	1. 成立學校環境教育委員會推動小組。 2. 組織健康促進學校工作小組定期召開會議。	學務處	各處室	112.038
健康教學 與活動	1. 健體領域融入教學。 ◎一年級—認識資源回收物的種類。 ◎二年級—由居家環境擴展到學校、社區的環保作為。 2. 朝會加強宣導正確環保觀念。 3. 舉辦相關學藝競賽。	教務處 學務處	健體 領域	112.09 113.06
健康服務	1. 提供合宜的環保工具與回收環境	輔導室 健康中 心	學務處	112.09 113.06
學校 物質環境	1. 製作環境教育宣導單張，發給各班張貼，進行宣導。 2. 張貼環境教育相關知識及學藝競賽的學生作品。	學務處	健康 中心	112.09 113.06
學校 社會環境	1. 每學期至少舉辦一次班親會，與家長進行溝通。 2. 善用班級聯絡簿進行相關宣導。	學務處	健康 中心	112.09 113.06
社區關係	1. 利用班親會向家長宣導環境教育。 2. 對社區民眾宣導環境保護的重要性。	學務處 輔導室	社區 單位	112.09 113.06

六、人力配置：

計畫職稱	本校現職	姓名	職責
計畫 主持人	校長	蔡宜興	綜理健康促進學校推行及督導事宜
協同 主持人	教務主任	陳展宇	督導健康促進學校課程之推行
	學務主任	吳德祥	籌畫健康促進學校工作之推行
	總務主任	盧建名	社區及學校資源之協調整合
	輔導主任	封中興	協助辦理學校師生教育活動及家長宣導
執行委員	教學組長	林婷如	負責健康促進學校課程之安排
	活動組長	郭建志	負責健康促進學校活動之宣導與推行
	生教組長	洪欣	負責健康促進學校生活教育之宣導與推行
	體育組長	莊武勳	負責健康促進學校運動課程之推行

	衛生組長	陳進忠	策訂健康促進學校執行計畫並推動實施
	幹事	翁婉吟	協助健康促進學校活動之宣導與推行
	會計	黃麗珠	負責健康促進學校經費之管控
	護理師	溫碧玲	負責學生定期健檢及矯正情形之追蹤
委員	七年級級導	蔡政翰	負責該年級全體導師協調、學生指導與家長聯繫事宜
	八年級級導	王靜怡	
	九年級級導	謝雅慧	
	家長會會長	張惠豐	負責健康促進學校家長之宣導、溝通及整合社區人力協助推展健康服務
	志工團長	許春華	負責健康促進學校家長及學生之宣導及指導
	里長	蕭旭峰	溝通及整合社區人力協助推展健康服務
	學生代表		(學生主席)負責健康促進學校學生之宣導及指導
顧問	久大食品	營養師	協助營養健康服務之推展
	嘉丞食品		
	好口味食品		

七、 預定進度：

112年8月至113年7月預定進度													
工作項目	月次	112年					113年						
		8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
1. 組成健康促進推動小組		■											
2. 進行現況分析及需求評估		■	■										
3. 決定目標及健康促進議題				■	■								
4. 擬定學校健康促進計畫						■							
5. 建立健康促進網站與維護		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
6. 擬定過程成效評量工具						■							
7. 進行成效評量前測						■							
8. 執行健康促進計畫		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
9. 檢視過程評量							■	■	■	■	■		
10. 進行成效評量後測											■		
11. 進行資料分析											■	■	
12. 實施總檢討											■	■	
13. 撰寫成果報告											■	■	■

八、 評價方法：

本健康促進計畫目的於根據評價方法的質性描述及量化資料提供重要訊息，以助於計畫的研擬、執行及修正並提升學校組織改善個人及全體健康問題能力，評價方法分為過程評價與結果評價。

(一) 過程評價

- 1、定期召開學校健康促進推動委員會，根據會議檢討「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)」、「安全教育與急救」及[正向心理健康]健康促進議題等活動宣導與教學是否能落實於生活教育，亦針對各活動內容提出優缺點及建議事項，以做為實施策略調整之參考。
- 2、辦理學校健康促進相關講座，進行參與回饋調查，以調整實施策略與方式之參考。
- 3、辦理各項活動宣導與成果展示，進行學生的活動心得回饋，以瞭解活動之成效。
- 4、課發會討論各領域融入健康促進教學之情形與學生學習反應，以作為開發教學模式之方向。
- 5、經由學生主席檢討校園健康相關問題，以提供學校改進之建議。
- 6、檢視健康促進佈告欄內容之維護與更新，以提供師生與社區人士健康資訊。
- 7、隨時更新「海佃國中健康促進資訊網」，上傳最新訊息與所執行過程資料與成果照片，並連結相關健康促進主題網分享經驗。

(二) 結果評價

- 1、在執行計畫前進行相關議題之前測分析，並於計畫執行完成後進行後測之分析，比較前後測所呈現的實施成效，以作為下學年度改進之方針。
- 2、學生學習的內容包括生活技能、拒絕技巧、健康生活實踐，以及對於危害健康的覺察、知識、態度、價值觀、生活技能、行動能力的具體變化。因此，除量化數據之外，亦針對學生進行質性訪談，蒐集質性資料以評估計畫成效。
- 3、將本學年度所執行健康促進之成果資料，設置於本校健康促進網，以提供經驗分享之交流。
- 4、最後召開學校健康促進推動委員會，針對本學年度未達成的目標以及執行策略之困難點，共同探討主要原因，以做為下一學年度改善之策略。

九、 成效指標與預期效益：

議題名稱	指標名稱	112 學年度預期績效指標	
視力保健	部頒指標	裸視篩檢視力不良率	降低 0.2%以上
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	達 95%以上
		視力不良惡化率	國小 8%以下 國中 4.5%以下
	地方指標	規律用眼 3010 達成率	達 75%以上
		戶外活動 120 達成率	達 80%以上
		3C 少於 1 達成率	達 76%以上
		下課淨空率	達 85%以上
口腔保健	部頒指標	學生未治療齲齒率	降低 0.1%以上
		學生複檢齲齒診治率	達 95%以上
		四年級學生窩溝封填施作率	提升 1%以上或達 15%以上
	地方指標	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)潔牙比率	達 80%以上
		學生睡前潔牙比率	達 90%以上
		學生在學校兩餐間不吃零食比率	達 60%以上
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	達 65%以上

		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	達 70%以上
健康體位	部頒指標	學生體位適中比率	提升 0.2%以上
		學生體位肥胖比率	降低 0.1%以上
		學生體位過重比率	降低 0.1%以上
		學生體位過輕比率	降低 0.1%以上
	地方指標	學生飲水量達成率	達 70%以上
		學生睡眠時數達成率	達 75%以上
		學生運動量達成率	達 60%以上
		學生一日蔬菜建議量達成率	達 60%以上
全民健保(含正確用藥)	地方指標	遵醫囑服藥率	達 95%以上
		不過量使用止痛藥比率	達 95%以上
		使用藥品前看清藥袋藥盒標示率	達 95%以上
		對全民健保正確認知比率	達 70%以上
		珍惜全民健保行為比率	達 80%以上
菸檳防制	部頒指標	無菸校園率	達 100%
		無檳校園率	達 100%
	地方指標	學生吸菸率	2.5%以下
		學生嚼檳率	1.5%以下
		學生電子煙使用率	1.5%以下
		學生參與菸害防制教育比率	達 90%以上
		學生參與檳榔防制教育比率	達 90%以上
		校園二手菸暴露率	7%以下
		吸菸學生參與戒菸教育比率	達 90%以上
		嚼檳學生參與戒檳教育比率	達 80%以上
性教育(含愛滋防治)	地方指標	性知識正確率	達 85%以上
		性態度正向率	達 80%以上
		接納愛滋感染者比率	達 85%以上
		性危險知覺比率	達 70%以上
正向心理健康促進	地方指標	至少辦理 1 場結合生命教育、正向心理健康議題課程或相關宣導活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。	1場次
		心理健康正確知識率	後測較前測提升 5%
		心理健康正向態度率	後測較前測提升 5%
		心理健康自我效能比率	後測較前測提升 5%

承辦人：

單位主管：

校長：

教師兼衛生組長 陳進忠

教師兼學務主任 吳德祥

臺南市立海山國民中學校長 蔡宜興

表三

112學年度健康促進學校計畫撰寫自我檢核表

校名： 國民 學

編號	項目		自我檢核有無 (請勾選)	
			有	無
一	計畫依據			
二	計畫摘要			
三	背景說明	學校健康問題分析		
		在地化問題		
		推動議題重點		
四	計畫內容	具體實施策略、作法或步驟		
五	人力配置	人力配置與工作職掌		
		成員涵蓋不同處室的成員(包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等)		
六	預定進度	甘梯圖或相關表格呈現		
七	評價方法			
八	預期效益(預定績效指標)			
九	計畫經校務會議 提案 討論通過並列入會議紀錄(計畫須核章)			

112學年度健康促進議題推動重點參考

議題名稱	推動重點
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實規律用眼 3010。 2. 戶外活動 120。 3. 3C 小於 1。 4. 推動戶外活動戴帽護眼措施。 5. 規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫。 6. 落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。 7. 落實教室照度檢測，確實改善教室照明設備，並加強電子白板使用規範。 8. 加強師生及家長正確視力保健觀念。 9. 與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。
口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指導正確潔牙方法與觀念，加強口腔衛生認知及潔牙習慣養成。 2. 落實餐後潔牙，並搭配使用含氟量達 1000ppm 以上之含氟牙膏。 3. 與家長協力督導睡前潔牙。 4. 高年級牙線教導與使用。 5. 加強口腔複診與矯治追蹤。 6. 降低含糖飲料與零食攝取頻率。 7. 推動幼兒塗氟及國小一二年級白齒窩溝封填策略。 8. 鼓勵食用氟碘鹽之宣導。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動健康體適能與飲食營養教育計畫 2. 國小持續與董氏基金會合作推動「健康吃 快樂動」校園宣導計畫。 3. 持續推動健康體位 85210 五大核心能力培養並融入教學。 4. 鼓勵多喝白開水禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。 5. 加強學生正確體型意識的建立，定期實施體位篩檢，針對體位不佳學生進行個案管理。 6. 培養規律及正確的運動習慣。 7. 與社區家長結盟辦理營養親職講座，增進學生主要照護者正確體位意識。

112 學年度健康促進議題推動重點參考

議題名稱	推動重點
全民健保 (含正確用藥)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進全民健保正確認知，融入課程教學，強化珍惜健保資源、正確就醫、自助互助及照顧弱勢的觀念，推廣家庭醫師理念，避免越級就醫，以珍惜急診資源。 2. 善用校藥師與衛福部食藥署正確用藥資源，落實推動正確用藥教育。 3. 將正確用藥五大核心能力融入課程教學，並與社區家長結盟共同推動。 4. 將「遵醫囑服藥」、「藥品標示要看清，詢問藥師最安心」、「藥品分三級-正確使用處方籤、指示藥與成藥」、「正確使用止痛藥」納入推動重點。
性教育 (含愛滋病防治)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實性教育(含愛滋病防治)融入課程教學，指導生活技能(例如：拒絕技巧、自我肯定、溝通能力等)，進行的方式不僅單純講述，還應包括討論或實際演練。 2. 鼓勵教師發展性教育(含愛滋病防治)教案、教學模組。 3. 加強學生對愛滋病正確認知，並能接納愛滋患者。 4. 請善用與宣導衛福部國健署建置「性福 e 學園」網站(https://young.hpa.gov.tw/index/)。
菸檳防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實菸檳防制教育，強化學生反菸拒檳意識與技能，針對吸菸或嚼食檳榔學生加強戒菸戒檳教育。 2. 落實校園禁菸規定，針對師生、入校民眾及施工廠商應嚴加規範與宣導。 3. 加強電子煙危害認知教學，如有查獲個案，請協助追查來源，並將電子菸納入校規規範辦理。 4. 善用校內戒菸種子師資加強推動戒菸教育，未滿 18 歲吸菸學生，應令其接受戒菸教育 2 小時。 5. 配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸之規定。 6. 每學年至少應辦理 1 次以教職員工、學生、家長為對象的拒菸活動。

正向心理
健康促進

1. 各校至少辦理 1 場結合生命教育、正向心理健康議題課程或相關宣導活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。
2. 俟中央指標定案滾動調整。