

臺南市東區忠孝國民中學113學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫依據：

(一) 學校衛生法

(二) 臺南市113學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫摘要：

本計畫依據教育部推行健康促進學校政策並以 WHO 健康促進學校概念為主軸，藉由問題分析及需求評估擬定本校整體衛生政策。本市113學年度以「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)、正向心理健康為必選議題，本校自選議題為藥物濫用防制。

本校112學年度各項健康議題推動成效如下：

(一)視力保健-視力不良就醫複檢率97%高於全國及本市。

(二)口腔衛生-齲齒率5%較低於市平均，持續推動口腔保健。

(三)健康體位-過輕比率、適中比率，過重比率皆低於全國及本市，全校學生體適能檢測率100%。

(四)菸害防制-本校持續辦理戒菸班。

(五)安全教育與急救-本校教職員工 CPR 持證率維持95%以上。

本校針對特殊疾病學生均造冊管理，並請家長填寫特殊疾病照護表，共同維護學生健康。

健康促進是預防醫學的初級預防，著重於正面積極的健康，同時體力充沛又富有朝氣，自我健康管理能力應從小紮根，透過策略運用及各項活動之舉辦，以增進學童及教職員工的全人健康。

三、背景說明：

(一) 學校現況說明：

校位於東區行政中心附近，學生總人數728人、教職員工90人，校地24985平方公尺，目前有26班。學區所屬社區規劃完善，緊鄰崇學國小及德光高中，因附近公園綠地較少，因此民眾會利用學校作為休憩及運動之場所，進而增進與社區互動頻率，家長積極投入學校志工行列，對於學校各業務推展有相當大的助益。身心健康才能快樂學習成長，學校除了提供學習環境外，透過全體教職員工生參與健康促進活動，努力使學校成為健康的處所。

（二）健康議題擇定

1. 視力保健：

電子產品蓬勃發展，網路世界豐富多樣，學生接觸時間增加，導致視力問題日漸惡化，教育部統計全國國中生裸視視力不良率高達6成左右，為防止高度近視人數增加，國中階段視力保健議題除了用眼時間的認知及落實外，配合眼科醫師治療及養成定期檢查也是重要課題。

由系統資料分析得知，本校裸視視力不良惡化低於全國及台南市，顯示視力保健略有成效，但全校裸視視力不良率仍維持75%以上，因此，擬定計畫強化學生規律用眼、戶外活動的重要性，預防高度近視的發生，並針對高度近視學生進行個案管理，做好控度防盲。

2. 口腔衛生：

（一）本校齲齒率，低於全國及市平均，齲齒複檢率也達100%。

（二）持續辦理「健康人生、從齒開始」影片觀賞與學習單活動，強化學生口腔衛生保健態度，落時定期就醫、檢查行為。

3. 健康體位：

本校學生家長多數社經地位較高，十分重視學生教育，學生放學後大多至補習班繼續上課，觀察學校附近以補習班、飲料店及餐飲店居多，學生三餐大多在外以速食方式處理，又因國中階段大多以學業為主，除了學校體育課外，運動時間相對減少，因此指導學生正確飲食習慣及適當的體能運動是重要課題。

4. 菸檳防制：

本校持續辦理菸害防制宣導活動，透過課程安排及活動進行，實施後調查學生的抽菸量和之前相比已大幅減少。

5. 全民健保（含正確用藥）：

全民健保自84年實施以來，由於民眾對於全民健康保險目的與特性認知不足，導致醫療資源的浪費，因此有了二代健保的改革，也讓我們思考如何讓全民健保永續經營，其中「教育向下紮根」及「國民要有衛教」是學校端可以努力的，因此要讓每個人對於全民健保制度的維繫產生責任感，從小建立正確就醫與用藥觀念、避免浪費醫療資源，落實珍惜健保的行為。

研究指出每年健保藥品支出占健保醫療總支出的 1/4、民眾遵循醫囑服藥率低，將近一半以上的藥被浪費及常發生的錯誤用藥行為，顯示正確用藥的重要性，因此培養學生正確用藥的能力是必要的，學校除了各項宣導活動及教學融入外，結合社區藥師到校演講，讓學生認識周遭的藥師資源及正確的諮詢管道，進而建立正確用藥觀念。

6. 性教育（含愛滋病）：

青少年是介於兒童和成年之間的過渡時期，由於身體和心理的急遽變化，青少年在思想和行為上有容易矛盾的特質，調查指出青少年性行為有年齡下降、對象增多等趨勢。綜上，學校推廣性教育是幫助學生認識自己、尊重別人，教導為自己性行為負責任的教育，並透過宣導認識愛滋病、預防愛滋病及關懷愛滋病帶原者。本校112學年度推動月經平權教育，旨要：一、去除污名化與刻板印象，當女孩們不需再用紙袋藏起衛生棉我們才真正做到月經平權。二、月經平權，從日常生活做起。三、終結月經知識貧窮，月經教育，不分性別都應學習。四、消弭月經不平等，讓生理女性被平等對待。

7. 正向心理健康促進

教育部國教署110學年度起將「正向心理健康促進」納入健康促進學校主推的議題之一，以「幸福校園，快樂共學」為核心目標，提出「5正（正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就）4樂（樂動、樂活、樂食、樂眠）」的推動策略，提供學生情緒支持相關資源連結，也希望教師能用熱情與正向的情緒感染學生，讓學生們能在校園中快樂學習。本校平時校內舉辦書展、整潔秩序比賽及社團活動等，融入正向心理健康的元素，例如教務處針對不同屬性學生課業，訂定不同獎勵基準，給予達標的學生公開表揚；學務處積極推動教師增能計畫，引進資源並讓教師運用於課堂，使學生得到正向心理的策略；輔導室自行編製「生涯檔案」手冊，使學生對於未來的生涯發展不再茫然，也辦理親子活動，提升親子間的情感。

8. 自選議題：本校以藥物濫用防制為自選議題，於班會時間宣導。

四、計畫內容：

具體說各議題執行方案表列如下：

（一）視力保健

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
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
健康服務	1. 組成衛生小志工，協助推動相關宣導	健康中心	學務處

	及服務。 2. 定期實施視力檢查並將資料建檔及管理。		
健康教學與活動	1. 視力保健創意教學。 2. 加強親職教育落實學生家中視力保健工作。 3. 電腦資訊課程融入教學強化學生使用電腦時應注意的視力保健觀念。 4. 健康促進網頁建構與更新藉由新知交流增進網站宣導功效。 5. 於學校網站放置高度近視宣導影片，邀請本校近視600度以上學生及家長，共同完成學習單，加強宣導控度防盲觀念。 6. 每週四安排開合跳與熱身操活動，幫助同學減少近度使用眼睛的機率。	教務處 健體領域 體育組	學務處
學校物質環境	1. 每學期辦理教室採光照度測量。 2. 校園綠美化，並定期裁減遮蔽光源的植物枝節。	總務處	學務處
社區環境	1. 學生與義工家長配合在日常生活落實視力保健。 2. 社區醫師衛教師支援視力保健專題演講講師。	輔導組 衛生組	學務處

(二) 口腔衛生：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
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
健康服務	1. 組成班級健康小天使。	健康中心	學務處
	2. 辦理一年級口腔衛生檢查。	健康中心	學務處

健康教學與活動	1. 口腔衛生創意教學。 2. 加強親職教育落實加強口腔衛生概念。 3. 健康促進網頁建構與更新藉由新知交流增進網站宣導功效。 4. 全校學生實施餐後潔牙並辦理潔牙次數調查。	學務處	教務處 健體領域
學校物質環境	1. 製作口腔衛生宣導單張發給各班張貼，進行宣導。 2. 於「環境與衛生」櫥窗張貼口腔衛生保健相關知識。	衛生組	學務處
社區環境	1. 請家長協助督促學生建立餐後潔牙習慣。 2. 提供家長健康促進相關資訊。 3. 利用班親會時，發放口腔衛教單張，並附上牙齦自我檢測表，一同關心家長的口腔健康。	衛生組 健康中心	學務處

(三) 健康體位：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
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. 請營養學專家、家長代表、午餐公司營養師針對113學年度營養午餐菜單進行審核，並訂定每週三為蔬食日。	學務處	各處室
健康服務	1. 組成班級衛生糾察。 2. 辦理全校學生身高、體重測量，並統計全校學生體位狀況。 3. 針對體位異常學生進行飲食指導並發放衛教單通知家長。	健康中心	學務處
	1. 定期實施學生體適能檢測。 2. 於校慶時提供社區民眾及師生營養健	體育組 鄰近大學	

	康諮詢。		
健康教學與活動	1. 朝會時辦理熱身操練習。 2. 鼓勵學生在校多喝白開水，少喝含糖飲料。 3. 舉辦班級競賽及運動會，提倡教職員工課後休閒活動（桌球、慢跑等）。 4. 邀請便當工廠營養師蒞校辦理健康飲食講座。	學務處	教務處
學校物質環境	1. 學校合作社只提供校園食品。 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。	總務處 午餐工作小組	學務處
	4. 每日午餐均提供各班菜色、熱量及營養分析。	午餐公司 營養師	午餐工作小組
	5. 於「環境與衛生」櫥窗張貼均衡飲食觀念相關知識。	午餐工作小組	學務處
社會環境	1. 成立運動性社團，如籃球、田徑、桌球、網球等社團。 2. 實施全校學生體適能檢測並給予輔導、獎勵。	體育組 活動組	學務處
社區關係	1. 舉辦親師座談會宣導健康體位。	衛生組 健康中心	學務處
	2. 於校慶時提供社區民眾營養諮詢。	衛生組 鄰近大學	總務處
	3. 開放學校運動場提供社區民眾運動環境。	總務處	學務處

（四）菸檳防制：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
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。	學務處	各處室

	3. 本校校規納入禁止吸煙、嚼食檳榔等規範。		
健康服務	1. 與衛生局及台南市立醫院合作舉辦戒菸班活動，對於有吸菸習慣學生，透過活動實施協助獲得良好健康。 2. 對於有吸菸習慣的學生進行第一步的輔導協助其戒煙。	生教組 健康 中心	學務處
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. 與衛生局合作針對全體學生進行菸害防制宣導教導學生正確菸品防制知識。	學務處	教務處
學校物質 環境	1. 於升旗時宣布學校的無菸政策。 2. 營造校園無菸環境。 3. 於「環境與衛生」櫥窗張貼無菸宣導海報。 4. 建構健康促進學校網站，宣導無菸拒檳相關議題。	生教組 衛生組	學務處
社會環境	1. 校慶時，結合社區、家長教師及學生連署營造無菸環境，宣告校園拒菸，營造無菸校園的社會支持環境。 2. 結合輔導室開設人際關係及生活壓力小團體，改善學生人際關係狀況，避免因為人際或壓力產生吸食菸品的念頭。 3. 結合生教組進行校園巡察工作，強化無菸校園的營造。	生教組 輔導組 衛生組	學務處
社區關係	1. 與政府機關如衛生局維持聯繫，共同合作，透過衛教宣導及戒煙班，營造無菸校園。 2. 建立社區夥伴愛心商店，禁止提供菸品給學生。 3. 班親會時，宣導菸害防制議題，瞭解家庭狀況，宣導菸品危害，共同攜手營造健康環境。	生教組	學務處

(五) 正確用藥及全民健保：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
訂定學校衛生政策	1. 成立學校衛生委員會正確用藥及全民健保推動小組。 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
健康服務	1. 提供正確用藥諮詢輔導專線。 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
健康教學與活動	1. 進行正確用藥及全民健保教學。 2. 辦理「我和藥師好麻吉」活動，鼓勵學生訪問社區藥師應完成學習單。 3. 健康促進網站建構與更新，藉由各項新知交流，增進網站宣導功效。 4. 於各項會議宣導正確用藥及全民健保議題。 5. 校慶時進行正確用藥宣導。 6. 利用健康促進宣導週，辦理「找健康. 拿好康」活動。	學務處 鄰近大學	教務處
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. 於「環境與衛生」櫥窗張貼正確用藥相關知識。	衛生組	學務處
社會環境	獎勵積極推動正確用藥及全民健保議題之教師及學生。	衛生組 人事室	學務處
社區關係	1. 結合社區藥師提供正確用藥及全民健保專業知識。 2. 辦理社區家長、義工正確用藥及全民健保。	衛生組 健康中心	學務處

(六)性教育（含愛滋病）：

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
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. 認識愛滋病及防治方法。	輔導室 健康中心	學務處
健康教學與活動	1. 一年級性教育宣導--「月經平權教育」。 2. 二年級性教育宣導--「拒絕色情」 3. 進行性教育創意教學。 4. 健康促進網頁建構與更新，藉由各項新知交流，增進網站宣導功效。 5. 利用健康促進宣導週，辦理「找健康. 拿好康」活動。	學務處	教務處
學校物質環境	設立性教育宣導布告欄	衛生組	學務處
社會環境	1. 專業輔導老師提供諮詢及協助。 2. 利用性教育宣導活動時間進行議題討論，強化學生對性教育議題的認知。	輔導室 衛生組	學務處
社區關係	學校結合鄰近大學辦理性教育宣導活動	衛生組 健康中心	學務處

(七) 正向心理健康促進

訂定學校政策	1. 成立學校正向心理健康促進推動小組。 2. 組織健康促進學校工作小組定期召開會議。	學務處 健康中心	各處室
健康服務	提供正向心理健康促進諮詢。	衛生組 健康中心	各處室

健康教學與活動	1. 學校環境設施佈置，提供更優質的學空間。 2. 學校輔導室規劃親師活動，提供學生學校與家庭心理輔導溝通管道。 3. 舉辦校園活動，營造友善校園氛圍，與提供學生多元社團活動。 4. 服務與典範-服務隊、環保糾察、導護志工，讓孩子體驗服務的意義。	學務處	教務處
學校物質環境	1. 成立運動性社團，如籃球、田徑、桌球、網球等社團。 2. 實施全校學生體適能檢測並給予輔導、獎勵。	總務處 健康中心 各班導師 體育組	學務處
社區關係	結合鄰近大學辦理正向情緒宣導	輔導室 輔導組	輔導室

五、 人力配置：

由於推動健促工作繁重，所以本校健康促進計畫的人力配置與計

職稱	姓名	單位職稱	內容
召集人	黃峻宏	校長	計畫總督導
副召集人	王維強	學務主任	計畫總執行並協助行政事務協調
執行秘書	薛三雄	衛生組長	1. 計畫執行秘書並協助行政事務協調 2. 活動策略設計及效果評價 3. 建置健康促進網頁與維護
委員	莊依綾	教務主任	研究策劃督導計畫執行並協助行政協調
委員	鐘崑榕	輔導主任	1. 塑造校園心理安全環境及計畫性教育活動
委員	洪誌忱	總務主任	研究策劃，督導健康促進學校計畫執行之硬體設備相關工作
委員	郭峻銘	午餐執行秘書	配合健康促進計畫，推行營養教育與午餐業務相關工作
委員	王淑華	會計主任	計畫經費核銷
委員	王秋珠	人事主任	協助推動本計畫

委員	施山鵠	護理師	1. 計畫撰寫及執行 2. 健康服務活動策略設計及效果評價 3. 社區及學校資源之協調整合
委員	陳銘鴻	活動組長 組組長	1. 安排朝會活動及週會演講 2. 辦理相關學藝競賽
委員	桂竹青	生教組長	1. 辦理無菸、拒檳等相關宣導活動及成果評價 2. 建置春暉專案網頁與維護
委員	曾恩柔	體育組長	1. 辦理體適能檢測 2. 辦理體育競賽活動 3. 調查學生運動行為並培養學生規律運動習慣
委員	吳芳儀	健康與體育教師	相關教學活動之執行、資料蒐集、各項活動之推展
委員	蘇秀殷	合作社經理	督導合作社除校園食品外，不販賣非法食品
顧問	郭南山	家長代表	協助各項活動之推展及整合社區人力共同推展
顧問	史玄潔	營養午餐 營養師 (久大)	協助營養健康服務之推展
顧問	侯佳伶	營養午餐 營養師 (大佳)	協助營養健康服務之推展

六、 預定進度：

月次 工作項目	113年 8月	113年 9月	113年 10月	113年 11月	113年 12月	114年 1月	114年 2月	114年 3月	114年 4月	114年 5月	114年 6月
1.組成健康促進工作團隊											
2.進行現況分析及需求評估											
3.決定目標及健康議題											
4.擬定學校健											

康 促 進 計 畫											
5.編製教材及 教學媒體											
6.建立健康網 站與維護											
7.擬定過程成 效 評 量 工 具											
8.成效評量前 測											
9.執行健康促 進計畫											
10.過程評量											
11. 成效 評 價 後 測											
12.資料分析											
13.報告撰寫											

七、 評價方法：

配合計畫執行進行過程評量，說明如下：

（一）過程評價：

1. 老師學生於實施過程中填寫回饋單，提供學校改進建議。
2. 建置本校健康促進網站並與台灣健康學校輔導網路連結，方便經驗

觀摩分享。

3. 透過問卷實施前後測，瞭解實施成效並適時檢討修正。

（二）結果評價：

1. 收回執行過程之各項紀錄表並彙整。
2. 比較各議題之前後側差異。
3. 透過問卷及實施結果數據，檢視各議題的實施成效。

八、成效指標與預期效益：

議題 名稱	指標名稱		113學年度預期 績效指標
視力 保健	部 頒 指 標	裸視視力不良率	降低0.2%以上
		視力不良就醫率	達95%以上
口腔 保健	部 頒 指 標	學生未治療齲齒率	降低1%以上
		學生齲齒複檢率	達95%以上
健康 體位	部 頒 指 標	學生體位過輕比率	提升1%以上
		學生體位適中比率	降低1%以上
		學生體位過重比率	降低1%以上
		學生體位肥胖比率	降低1%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80%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%
性教 育(含 愛滋 病防 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80%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

承辦人

教師兼衛生組長 薛三雄

學務主任

教師兼學務主任 王維強

校長

台南市立忠孝黃峻宏
國民中學校長