

一、計畫標題：

臺南市東區忠孝國民中學 105 學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫依據：

臺南市政府教育局 105 年 8 月 17 日南市教安(二)字第 1050842222 號函

三、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 105 學年度以「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」、「菸害(檳榔)防制」、「全民健保(含正確用藥)」、「性教育(含愛滋病)」為必選議題，本校自選議題為「安全教育與急救」。

本校 104 學年度各項健康議題推動成效如下：

- (一)視力保健-裸視視力不良率由 82.6% 下降至 81.9%，視力不良就醫複檢率 96% 高於本市平均值(94.03%)。
- (二)口腔衛生-齲齒率 57.6% 較 103 學年度 10.9% 明顯上升，推測原因可能與檢查單位不同導致，本校齲齒複檢率 93.4% 高於本市平均值 91.2%。
- (三)健康體位-過輕比率由 7.0% 下降至 5.3%；適中比率由 63.1% 上升至 64.3%；過重比率由 12.6% 上升至 13.1%；超重比率 17.3% 維持不變。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，104 學年度與臺南市立醫院合作辦理戒菸宣導，演出戒菸短劇，邀請師生參與反菸宣言及「別讓 iPhone 變哀鳳」的警世標語，學生反應良好。
- (五)安全教育與急救-本校教職員工 CPR 持證率維持 90% 以上，104 學年度受傷人數 18 人/日，較 103 學年度增加 2 人，分析原因可能為一天內，同一學生、同一傷病多次至健康中心處理，導致人數增加。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。

四、背景說明：

(一)學校現況說明：

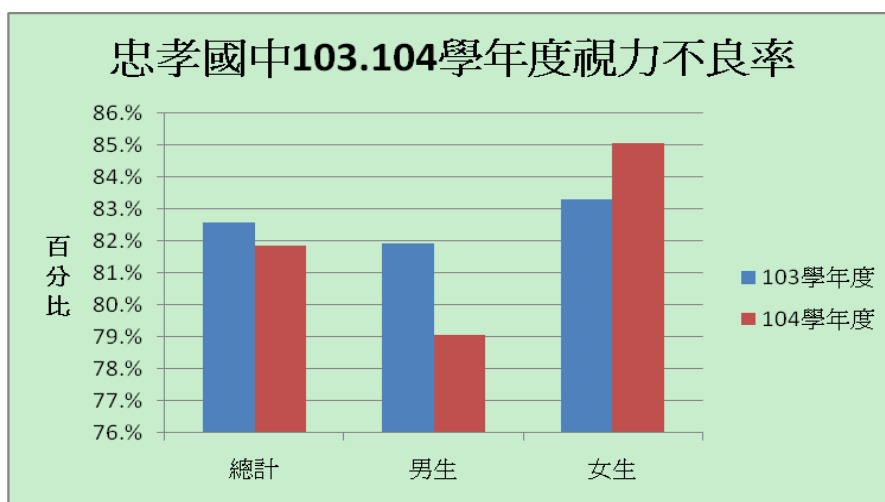
本校位於東區行政中心附近，學生總人數 1062 人、教職員工 105 人，校地 24985 平方公尺，目前有 38 班。學區所屬社區規劃完善，緊鄰崇學國小及德光高中，因附近公園綠地較少，因此民眾會利用學校作為休憩及運

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) 健康促進議題需求評估：

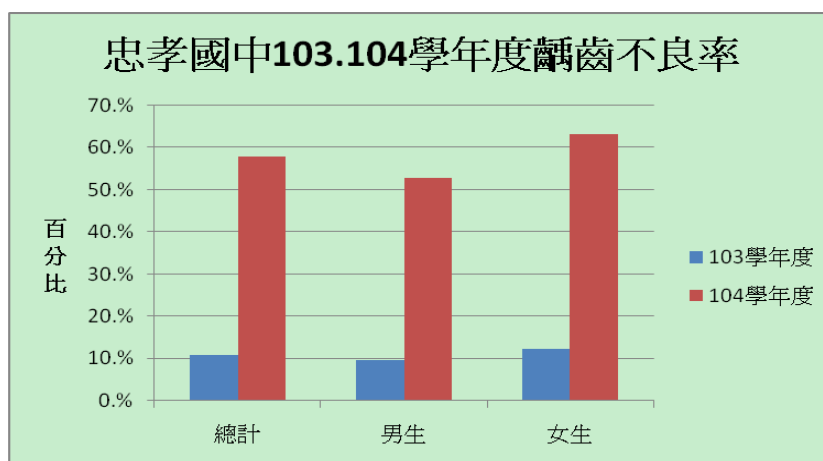
1. 視力保健：

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104學年度裸視視力不良率較103學年度下降，顯示視力保健略有成效，但全校裸視視力不良率仍維持8成以上，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。

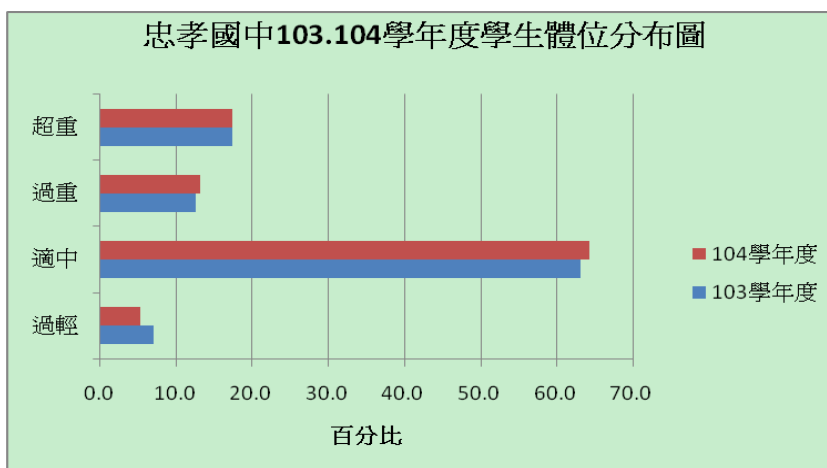
2. 口腔衛生：



本校齙齒率 57.6%較 103 學年度 10.9%明顯上升，推測原因可能與檢查單位不同導致，但透過班親會向家長宣導與複檢通知單的回條催收，齙齒複檢率 93.4%高於本市平均值 91.2%。

104 學年度辦理「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 103 學年度和 104 學年度學生體位適中比率增加，過輕學生比率降低，體位過重比率略升，肥胖的比率持平，因此，本學年度重點將針對辦理體位過重學生健康體位宣導活動，期望能達到體位適中的狀態。

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. 菸害防制：

本校於 104 學年度辦理戒菸小團體活動，透過課程安排及活動進行，戒菸班實施後調查學生的抽菸量和參加前相比已減少一半以上。與台南市立醫院合作辦理菸害防制宣導活動，透過短劇、反菸宣言與標語，建構無菸校園。

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。

本校遵醫囑服藥率 103 學年度 35.8%，104 學年度增加至 43.5%，本學年度持續辦理我和藥師好麻吉及教育宣導活動。

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。

本校進行性教育（含愛滋病）問卷調查，結果發現傳染途徑中「與愛滋者共用器具」及「曾叮咬感染者的蚊子」答錯率最高；「愛滋病有檢驗空窗期」的觀念答錯人數多，將統計結果作為本學年宣導重點。另，本校願意接納愛滋感染者比率為 95.6%。

7. 安全教育與急救（自選議題）：

本校學生近千人，活動場所大多集中在風雨球場及操場，因場地受限常常可見多組人員同時進行活動，導致碰撞受傷機會增加，本校 104 學年度平均受傷人數 18 人、103 學年度平均受傷人數 16 人，為確保學生安全，增進師生的安全意識，將安全教育與急救的概念融入生活中，不僅可以自我保護，遇到需要幫助的人也能適時伸出援手。

五、計畫內容：

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	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	10508
健康服務	1. 組成班級健康小天使。 2. 定期實施視力檢查並將資料建檔及管	健康中心	學務處	10508

	理。			10606
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。	教務處 健體領域	學務處	10509 10606
學校物質環境	1. 每學期辦理教室採光照度測量。 2. 校園綠化。	總務處	學務處	10509 10606
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。	訓育組 衛生組	學務處	10509 10606

(二) 口腔衛生：

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	10508
健康服務	1. 組成班級健康小天使。	健康中心	學務處	10508 10606
	2. 辦理一年級口腔衛生檢查。	健康中心	學務處	10511
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	學務處	教務處 健體領域	10509 10606

	<p>流增進網站宣導功效。</p> <p>4. 全校學生實施餐後潔牙並辦理潔牙次數調查。</p>			
學校物質環境	<p>1. 製作口腔衛生宣導單張發給各班張貼，進行宣導。</p> <p>2. 於「環境與衛生」櫥窗張貼口腔衛生保健相關知識。</p>	衛生組	學務處	10509 10606
社區環境	<p>1. 請家長協助督促學生建立餐後潔牙習慣。</p> <p>2. 提供家長健康促進相關資訊。</p> <p>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。</p>	衛生組 健康中心	學務處	10509 10606

(三) 健康體位：

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	<p>1. 成立學校衛生委員會健康體位衛生推動小組。</p> <p>2. 組織健康促進學校工作小組定期召開會議。</p> <p>3. 請營養學專家、家長代表、午餐公司營養師針對 105 學年度營養午餐菜單進行審核，並訂定每週三為蔬食日。</p>	學務處	各處室	10508
健康服務	<p>1. 組成班級健康小天使。</p> <p>2. 辦理全校學生身高、體重測量，並統計全校學生體位狀況。</p> <p>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。</p>	健康中心	學務處	10508 10606
	<p>1. 定期實施學生體適能檢測。</p> <p>2. 於校慶時提供社區民眾及師生營養健康諮詢。</p>	體育組		10509 10512
健康教學與活動	<p>1. 朝會時辦理健康操練習。</p> <p>2. 鼓勵學生在校多喝白開水，少喝含糖飲料。</p> <p>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）。</p> <p>4. 邀請便當工廠營養師蒞校辦理健康飲食講座。</p>	學務處	教務處	10509 10606

學校物質環境	1. 學校合作社不提供零食。 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	10509 10606
	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。	衛生組	學務處	
社會環境	1. 成立運動性社團，如籃球、田徑、桌球、有氧舞蹈等社團。 2. 實施全校學生體適能檢測並給予輔導、獎勵。	體育組 訓育組	學務處	10509 10606
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	10509
	2. 於校慶時提供社區民眾營養諮詢。	衛生組	總務處	10512
	3. 開放學校運動場提供社區民眾運動環境。	總務處	學務處	10509 10606

(四) 菸害防制：

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	10508
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反彈與輔導協助其戒煙。	生教組 健康中心	學務處	10509 10512
健康教學與活動	1. 將無菸及拒絕檳榔議題融入課程教學。	學務處	教務處	10509

	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。			10606
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。	衛生組	學務處	10509 10606
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 衛生組	學務處	10509 10606
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	10509 10606

(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	工作時程
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	10509
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	10508 10606

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	教務處	10509 10606
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	10509 10606
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	10509 10606
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議題討論。	衛生組 健康中心	學務處	10510 10606

(六) 性教育 (含愛滋病):

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	10509
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	10508 10606
健康教學 與活動	1. 一年級性教育宣導--「愛滋病防治及安全性行為」。 2. 二年級性教育宣導--「拒絕色情」 3. 進行性教育創意教學。	學務處	教務處	10509 10606

	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。			
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	10509 10606
社區關係	建立社區夥伴愛心商店，共同保護學生，提供必要支援。	衛生組	學務處	10510 10606

(七) 安全教育與急救：

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安全教育與急救推動小組。 2. 組織健康促進學校工作小組定期召開會議。 3. 制訂本校緊急傷病救護流程。	學務處 健康中心	各處室	10509
健康服務	1. 辦理緊急救護研習。 2. 提供安全教育服務諮詢。	衛生組 健康中心	學務處	10508 10606
健康教學與活動	1. 融入健康教育課程。 2. 教職員工生 CPR 研習。 3. 辦理防火防震救災演練及宣導。	學務處	教務處	10509 10606
學校物質環境	1. 維護學校操場跑道及相關運動設備，以維護全校師生的活動安全。 2. 訂定校園進出管制辦法，確實填寫外出登記單。 3. 加強巡視校園，減少校園安全死角。 4. 設置防撞條，維護師生活動安全。	總務處 健康中心 各班導師	學務處	10509 10606
社區關係	結合學校與社區資源共同營造健康促進社區。	學務處		10510 10606

六、 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	李月華	校長	計畫總督導
副召集人	陳俊明	學務主任	計畫總執行並協助行政事務協調
執行秘書	鐘崑榕	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	王維強	教務主任	研究策劃督導計畫執行並協助行政協調
委員	單俊成	輔導主任兼午餐秘書	1. 塑造校園心理安全環境及計畫性教育活動。 2. 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	莊筱芸	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	郭如意	會計主任	計畫經費核銷
委員	葉冠群	人事主任	積極推動本計畫績優教師並給予敘獎
委員	楊雅惠 楊凱雁	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	曾恩柔	訓育組長	1. 安排朝會活動及週會演講 2. 辦理相關學藝競賽
委員	郭峻銘	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	吳俊鴻	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	吳俊鴻	健康與體育領域召集人	相關教學活動之執行、資料蒐集、各項活動之推展
委員	蔣文娟	合作社經理	督導合作社除校園食品外，不販賣零食
顧問	劉虹枝	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	黃鈺婷	營養午餐營養師(好口味)	協助營養健康服務之推展
顧問	許桂芳	營養午餐營養師(大佳)	協助營養健康服務之推展

七、 預定進度：

月次 工作項目	105年 8月	105年 9月	105年 10月	105年 11月	105年 12月	106年 1月	106年 2月	106年 3月	106年 4月	106年 5月	106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											■

八、 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。

九、 預期效益：

(一) 視力保健議題：

1. 學生視力不良率能從 82.1% 下降至 81%。
2. 學生裸視視力不良就醫複檢率達成 95%。

(二) 口腔衛生議題：

學生齲齒複檢率能從 93.4% 提高至 95%。

(三) 健康體位議題：

1. 學生體位適中比率能從 64.3% 提高至 65%。
2. 學生體位過輕比率能從 5.3% 下降至 5%。
3. 學生體位過重比率能從 13.1% 下降至 12.5%。
4. 學生體位超重比率能從 17.3% 下降至 17%。

(四) 菸害防制議題：

1. 吸菸習慣學生專案輔導 100%。
2. 100% 無菸、無檳校園，教職員來賓到校都不再有吸菸、嚼檳榔行為。

(五) 性教育（含愛滋病）議題：

1. 辦理教職員工性教育（含愛滋病）課程至少 2 小時。
2. 辦理學生性教育（含愛滋病）宣導場次至少 1 小時以上。
3. 提升學生性知識正確率、性態度正向率、接納愛滋病感染者比率至少 1%。

(六) 全民健保(含正確用藥)議題：

1. 提升「對全民健保有正確認知」比率達 80%。
2. 提升「珍惜全民健保行為」比率達 80%。
3. 學生遵循醫囑服藥率能從 43.5%提高至 44%。
4. 辦理全民健保(含正確用藥)正確用藥宣導場次至少 1 場以上。

(七) 安全教育與急救議題：

1. 教職員工領有 CPR 證照率能從 91.2%提高至 92%。
2. 學生每日受傷平均人數能從 18 人/日下降至 17 人/日。