

臺南市立竹橋國民中學 113 學年度健康促進學校實施計畫

113 年 8 月 29 日校務會議通過

一、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：

本校除了視力保健、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)、正向心理健康等 7 項必選議題外，加入自選議題－安全教育與急救，為本年度健康促進計畫之主要實施議題。學校持續鼓勵教師在課程規劃納入健康議題並進行融入教學，深耕學生正確健康理念。透過舉辦各項宣導活動、專題演講、研習、張貼宣導海報情境佈置、體適能檢測等有系統有組織的方法來宣導與落實計畫的推展，以增進學校成員之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。並且重視學生個人與家庭環境健康之互動，辦理親職健康宣導及衛教活動以促進個人、學校、家庭健康生活之落實。

三、背景說明：

本校位處於七股區偏鄉地區，週遭環境以農漁為主，交通不便利。全校共有 3 班，學生數約 38 人，教職員工 17 人。學區家長部分，大多屬於勞工階層，工作忙碌，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。家長有抽菸及嚼食檳榔習慣的比例偏高，學生在耳濡目染下容易養成不良習慣，加上缺乏正確觀念，且缺乏自制力，經由同儕不良次文化影響而易生好奇、嘗試之行為。近年來因社會變遷快速，使家庭結構因而變化，因位處偏遠地區，更有著諸多環境不利因素。為了讓學生可以在健康安全的環境下成長，學校更有責任透過教育去推動整體健康環境，營造良善的生活型態，保護學生的身心靈在健康友善無虞的環境下成長，進而推展至家庭、社區，讓大家都能夠達成共識，建立健康的社區氛圍。

(一)112 學年度學校健康資料：

議題名稱	指標	全國平均值	臺南市平均值	本校數據	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率	國中 72.28%	國中 70.01%	58.3%	☒ 達市平均以下 ☐ 高於市平均仍需努力
	裸視視力不良就醫複檢率	國中 84.27%	國中 95.49%	100%	☒ 達市平均以上 ☐ 低於市平均仍需努力
	裸視視力不良惡化率	國中 3.24%	國中 2.38%	6.01%	☐ 達市平均以下 ☒ 高於市平均仍需努力
口腔保健	未治療齲齒率	國一 18.14%	國一 14.69%	40.7%	☐ 達市平均以下 ☒ 高於市平均仍需努力
	齲齒複檢率	國一 81.06%	國一 95.44%	100%	☒ 達市平均以上 ☐ 低於市平均仍需努力
	窩溝封填施作率	國一 19.66%	國一 20.43%	38.46%	☒ 達市平均以上 ☐ 低於市平均仍需努力

健康體位	體位過輕率	國中 8.28%	國中 8.03%	2%	☒ 達市平均以下 ☐ 高於市平均仍需努力
	體位適中率	國中 63.13%	國中 62.01%	54%	☐ 達市平均以上 ☒ 低於市平均仍需努力
	體位過重率	國中 11.90%	國中 12.07%	18%	☐ 達市平均以下 ☒ 高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	國中 16.69%	國中 17.90%	26%	☐ 達市平均以下 ☒ 高於市平均仍需努力

依據健康資料分析結果，本校裸視視力不良惡化率、未治療齲齒率及體位過重肥胖率皆高於台南市平均。裸視視力不良惡化率應與學生使用 3C 產品頻率有關，會再加強宣導使用習慣及原則。未治療齲齒率偏高會進行衛教宣導並與家長溝通改善。另外本校 112 學年度的體位適中率低於平均，體位過重及肥胖率亦高於全市的平均，因此 113 學年度會以「健康體位」為主推議題，培養學生正確飲食及健康運動習慣，並配合生活化的教育宣導，建構一個「健康飲食，活力運動」的校園。除了持續教育與宣導外，由學校護理師進行個案的健康管理改善，並請班級導師協助配合，期能降低體位肥胖之比率。

(二)健康議題擇定

1. 必選議題：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)、正向心理健康促進等 7 項。
2. 自選議題：安全教育與急救。
3. 主推議題：健康體位。
4. 正向心理健康促進議題業於 110 學年度列入新增議題，學生的心理健康狀態攸關其健康品質與生活適應，也影響其專注力與學習能力，推動心理健康促進為重要的教育議題。為配合推動心理健康促進工作，本校採取「主題式」的推動模式，配合台南市心理健康月，由輔導室主責規劃相關的融入課程及宣導活動，並利用心情溫度計-BSRS 簡式健康量表、落實三級輔導制度，提供諮商輔導資源，期能營造安心和諧的友善校園環境。

四、計畫內容：

各議題具體實施內容如下：

(一)視力保健

實施大綱	具體實施內容	辦理單位
訂定學校衛生政策	1. 成立學校衛生委員會，組成工作小組並定期開會。 2. 將健康議題重要活動列入行事曆中。 3. 校長於行政主管會議中，強化處室主管之分工合作。	教導處
健康教學與活動	1. 視力保健融入健康教育課程。 2. 3C 小於 1：資訊科技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。 3. 自然領域透過透鏡成像實驗，了解視力保健的重要。 4. 辦理學生各項健促議題之海報競賽。	教導處

	5. 每周晨間活動安排體適能時間，並鼓勵學生下課時間多走出戶外活動： (1) 落實規律用眼 3010 (2) 戶外活動 120 (3) 規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫 6. 教導處舉辦各項議題宣導、講座或活動，加強師生及家長正確視力保健觀念。	
健康服務	1. 定期辦理視力檢查，視力檢查異常的學生，以書面通知家長。 2. 統計分析全校視力檢查結果，落實追蹤視力異常學生的複查及矯治狀況，以防成為高度近視。 3. 設置健康促進專區櫥窗提供視力保健資訊。	健康中心
學校物質環境	1. 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。 2. 教室裝設窗簾，避免黑板受陽光直射而產生反光。 3. 栽種充足的綠色植栽、花木，做好校園環境美化與綠化。	教導處 總務處
學校社會環境	鼓勵並督促學生下課時間走出教室，落實視力保健。	教導處
社區關係	1. 透過班親會、親師座談，宣導視力保健的重要性。 2. 協助社區鄰近公園環境整潔維持，提供適合學生進行護眼休閒活動之場地設施。 3. 與學區課輔機構合作推動視力保健工作。	教導處 輔導室

(二) 口腔保健

實施大綱	具體實施內容	辦理單位
訂定學校衛生政策	1. 成立學校衛生委員會，組成工作小組並定期開會。 2. 將健康議題重要活動列入行事曆中。 3. 校長於行政主管會議中，強化處室主管之分工合作。	教導處
健康教學與活動	1. 口腔保健融入健康教育課程，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. 自然領域透過實驗方式了解唾液對澱粉分解的影響，從而了解口腔衛生的重要。 3. 訂定班級健康生活守則，落實餐後潔牙，並搭配使用含氟量達 1000ppm 以上之含氟牙膏。 4. 辦理學生各項健促議題之海報競賽。 5. 教導處舉辦各項議題宣導、講座或活動。	教導處
健康服務	1. 辦理學生齲齒檢查，統計齲齒人數，提供改善建議，並建檔加強口腔複診與矯治追蹤。 2. 提供正確刷牙方法相關資訊。 3. 設置健康促進專區櫥窗提供口腔保健資訊。	健康中心

學校物質環境	1. 設置足夠的洗手台，提供學生充足的潔牙空間。 2. 設置足夠的飲水機，降低含糖飲料與零食攝取頻率。 3. 設置健康促進專區櫥窗提供口腔保健資訊。	總務處
學校社會環境	辦理班級潔牙競賽，運用學生的團體榮譽感、班級向心力，互相提醒，提升潔牙率。	教導處
社區關係	1. 透過班親會、親師座談，宣導口腔保健的重要性，與家長協力督導睡前潔牙並鼓勵食用氟碘鹽之宣導。 2. 蒐集整理學校附近牙醫診所，方便學生前往就診。	教導處 輔導室

(三) 健康體位

實施大綱	具體實施內容	辦理單位
訂定學校衛生政策	1. 成立學校衛生委員會，組成工作小組並定期開會。 2. 推動本校學生健康體適能與飲食教育行動計畫。 3. 將健康議題重要活動列入行事曆中。 4. 校長於行政主管會議中，強化處室主管之分工合作。	教導處
健康教學與活動	1. 健康體位融入健康教育課程。 2. 持續推動健康體位 85110 五大核心能力培養並融入課程教學。 3. 辦理學生各項健促議題之海報競賽。 4. 全校於晨間體適能時間進行慢跑、健康操、跳繩等活動，培養規律及正確的運動習慣，增進體能並降低體位過重肥胖問題。 5. 鼓勵學生下課時間多走出戶外活動。 6. 教導處舉辦各項議題宣導、講座或活動。	教導處
健康服務	1. 定期測量身高體重，提供學生健康指導。 2. 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追蹤並提供健康飲食與運動指導。 3. 鼓勵學生多喝開水、少喝含糖飲料。 4. 設置健康促進專區櫥窗提供健康體位及健康飲食資訊。	教導處 健康中心
學校物質環境	1. 提供充足且完善的運動設施及器材，讓學校教職員工生皆能享受運動的樂趣。 2. 加強午餐衛生管理及菜色配置，讓學校教職員工生吃得安心、健康。 3. 設置足夠飲水設備，鼓勵學生多喝開水、少喝含糖飲料。 4. 定期清洗水塔、檢驗飲水機水質、更換濾芯，維護飲用水安全衛生。	教導處 總務處 午餐執秘
學校社會環境	提供環境支持與服務，以增進學校成員健康行為及健康生活型態，進而提升健康品質。	教導處 總務處

社區關係	1. 上課時間之外，開放校園，提供社區民眾廣泛使用本校運動設施，推廣健康運動。 2. 結合班親會，進行宣導，增進學生主要照護者正確體位意識。	教導處 總務處 輔導室
------	---	-------------------

(四) 菸(檳)防制

實施大綱	具體實施內容	辦理單位
訂定學校衛生政策	1. 成立學校衛生委員會，組成工作小組並定期開會。 2. 將健康議題重要活動列入行事曆中。 3. 校長於行政主管會議中，強化處室主管之分工合作。	教導處
健康教學與活動	1. 菸(檳)防制融入健康教育課程。 2. 加強電子煙危害認知教學，如有查獲個案，追查來源，並將電子煙納入校規規範辦理。 3. 社會領域以「青少年生活法律」融入議題。 4. 辦理學生各項健促議題之海報競賽。 5. 每學年至少辦理 1 次以教職員工、學生、家長為對象的拒菸活動。 6. 教導處舉辦各項議題宣導、講座或活動。	教導處
健康服務	1. 提供戒菸相關訊息，針對吸菸學生辦理戒菸教育。 2. 設置或連結菸(檳)防制相關資源網站。 3. 設置健康促進專區櫥窗提供菸(檳)防制資訊。	健康中心
學校物質環境	1. 訂定校園禁止吸菸之管理規範，營造無菸害校園環境。 2. 設置無菸專欄，張貼禁菸標示、海報、標語，加強健康無菸校園環境佈置。	教導處
學校社會環境	1. 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。 2. 配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸之規定。 3. 提供環境支持與服務，以增進學校教職員工生健康行為及健康的生活型態，進而提升健康品質。	教導處 總務處
社區關係	結合社區資源，邀請校園周邊之社區團體及商家加入無菸社區營造活動，共同為社區子弟之健康把關。	教導處

(五) 全民健保(含正確用藥)

實施大綱	具體實施內容	辦理單位
訂定學校衛生政策	1. 成立學校衛生委員會，組成工作小組並定期開會。 2. 將健康議題重要活動列入行事曆中。 3. 校長於行政主管會議中，強化處室主管之分工合作。	教導處
健康教學與活動	1. 全民健保(含正確用藥)融入健康教育課程。 2. 辦理學生各項健促議題之海報競賽。 3. 教導處舉辦各項議題宣導、講座或活動。	教導處

	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。	
健康服務	1. 宣導全民健保相關訊息，提供全民健保正確觀念。 2. 提供學校附近全民健保醫療院所，方便學生前往就診。 3. 健康中心提供正確用藥相關諮詢。 4. 建立特定人員名冊及辦理尿篩工作。 5. 設置健康促進專區櫥窗提供全民健保(含正確用藥)資訊。	教導處 健康中心
學校物質環境	1. 利用海報進行全民健保及正確用藥相關宣導。 2. 健康中心不提供內服藥物，避免學生濫用。 3. 健康中心外用藥皆符合品質與期限管制。 4. 張貼反毒海報及防制藥物濫用標語。	教導處 健康中心
學校社會環境	加強全民健保及正確用藥宣導，建立有益教職員工生身心健康、健康促進的校園氛圍。	教導處
社區關係	1. 結合班親會，宣導全民健保知識，提醒學生家長合理就醫、正確用藥的觀念。 2. 結合社區藥師，提供相關宣導及諮詢。	教導處 輔導室

(六) 性教育 (含愛滋病防治)

實施大綱	具體實施內容	辦理單位
訂定學校衛生政策	1. 成立學校衛生委員會，組成工作小組並定期開會。 2. 將健康議題重要活動列入行事曆中。 3. 校長於行政主管會議中，強化處室主管之分工合作。	教導處
健康教學與活動	1. 性教育(含愛滋病防治)融入健康教育課程。 2. 輔導活動課程以「性別平等教育」融入議題。 3. 辦理學生各項健促議題之海報競賽。 4. 教導處舉辦相關議題宣導、講座或活動。 5. 鼓勵教師發展性教育(含愛滋病防治)教案、教學模組。	教導處
健康服務	1. 健康中心提供相關諮詢服務。 2. 設置健康促進專區櫥窗提供性教育(含愛滋病防治)資訊。	健康中心
學校物質環境	1. 張貼海報，宣導正確觀念。 2. 校園設置監視器，減少可能引起性平事件之死角。	教導處 總務處 健康中心
學校社會環境	1. 建立友善校園，尊重各種性別、性向的學校成員，給予平等的對待、支持。 2. 加強學生對愛滋病正確認知，並能接納愛滋患者。	教導處
社區關係	1. 結合臨近醫療單位之資源進行相關宣導。 2. 與鄰里辦公室及轄區派出所保持良好聯繫，減少學生出入不正當或不恰當場所；並加強校外巡邏，降低意外危機。 3. 結合班親會，進行愛滋病防治之衛教宣導。	教導處 輔導室

(七) 心理健康

實施大綱	具體實施內容	辦理單位
訂定學校衛生政策	1. 成立學校衛生委員會，組成工作小組並定期開會。 2. 將健康議題重要活動列入行事曆中。 3. 校長於行政主管會議中，強化處室主管之分工合作。	教導處
健康教學與活動	1. 心理健康議題融入健康教育及輔導活動課程。 2. 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。 3. 辦理校內各項健康促進學校活動、研習及會議時，將正向心理健康促進議題結合宣導與推廣。 4. 辦理學生各項健促議題之海報競賽。 5. 輔導室舉辦心理健康議題宣導、講座或活動。	教導處 輔導室
健康服務	1. 落實三級輔導。 2. 設置專區櫥窗提供心理健康資訊。	輔導室
學校物質環境	設置諮商室，提供學生諮詢輔導安全隱私空間。	輔導室
學校社會環境	培養學生面對挑戰的抗壓力、克服問題的勇毅力及處理情緒的調節力，提升學校正向心理健康氛圍，營造健康幸福校園。	教導處 輔導室
社區關係	1. 結合相關單位團體之資源進行宣導與支援。 2. 結合班親會、親職教育講座，提供正向的教養觀念，營造良好的親子關係。	輔導室

(八) 安全教育與急救

實施大綱	具體實施內容	辦理單位
訂定學校衛生政策	1. 成立學校衛生委員會，組成工作小組並定期開會。 2. 將健康議題重要活動列入行事曆中。 3. 校長於行政主管會議中，強化處室主管之分工合作。	教導處
健康教學與活動	1. 議題融入教學，利用健康教育或童軍課程進行安全教育與急救教學。 2. 加強校園安全宣導。 3. 定期辦理校園安全防災演練。 4. 加強交通安全教育與管理措施。 5. 提升學生體適能以預防或減輕意外事故傷害。 6. 辦理學生各項健促議題之海報競賽。 7. 教導處舉辦各項議題宣導、講座或活動。	教導處 總務處
健康服務	1. 校內活動器材暨運動設施檢查及使用宣導。 2. 建立學生傷病緊急聯絡卡；傷病的處理記錄完善，並按月統計。 3. 定期辦理校園安全防災演練。 4. 加強交通安全教育與管理措施。	教導處 總務處 健康中心

	5. 提升學生體適能以預防或減輕意外事故傷害。 6. 辦理學生各項健促議題之海報競賽。 7. 教導處舉辦各項議題宣導、講座或活動。 8. 設置健康促進專區櫥窗提供安全教育與急救資訊。	
學校物質環境	1. 健康中心設備齊全，功能健全。 2. 定期檢查維修校園建築設備。 3. 定期檢查維修各項設施器材。	教導處 總務處 健康中心
學校社會環境	1. 全校教職員工參加 CPR 認證，提升認證率。 2. 全校教職員工熟悉 AED 設備的使用方式。 3. 教職員工參加自衛消防編組訓練，提升事故發生時的應變能力。	教導處 健康中心
社區關係	與社區所屬消防隊合作，到校進行相關宣導、演練，增進全校師生急救及逃生知能。	教導處

五、人力配置：

本校健康促進計畫人力配置，計 13 名。各成員之職稱及工作項目見下表。

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	工作內容
計畫召集人	陳慧如	校長	綜理督導本校推展健康促進工作一切有關事宜。
委員	陳雯玲	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，彙整報告撰寫，並協助行政協調。
委員	陳子儀	總務主任	協助健康促進各議題推動之校園安全環境硬體設施維護機制、健康網路網頁連結及維護。
委員	吳鳳君	輔導主任	協助各議題(尤其是心理健康)之推動；親師、社區及學校資源之協調聯繫。
委員	黃雅嬪	訓導組長	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
委員	沈孟樺	教務組長	協助辦理健康促進各議題融入課程事宜。
委員	林困涵	三忠導師	協助健康促進計畫之推動。
委員	陳柏文	二忠導師	協助健康促進計畫之推動。
委員	杜建德	一忠導師	協助健康促進計畫之推動。
委員	高秀雲	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，各項衛教宣導。
委員	蔡秀鈺	午餐執秘	午餐營養及需求評估

委 員	家長會長	陳晉宜	協助各項活動之推展及整合社團人力，協助推展健康服務。
委 員	陳羽	學生代表	協助各項活動之推展及整合社團人力，協助推展健康服務。

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. 進行現況分析及需求評估											
2. 決定目標											
3. 擬定學校健康促進計畫											
4. 編製教材及教學媒體											
5. 建立健康網站連結與維護											
6. 擬定過程成效評量工具											
7. 成效評量前測											
8. 執行健康促進計畫											
9. 評量過程											
10. 成效評價後測											
11. 資料分析											
12. 報告撰寫											

七、評價方法

每年五月，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

(一) 過程評量：

1. 配合教導處每學期二次課發會暨領域會議之時段及期末校務會議之時段，召開健康促進委員會以分析活動成效，並檢討改進。
2. 整理各活動相關照片、活動心得，適時置於本校健促學校網頁。
3. 各活動結束後透過問卷回收或心得撰寫，了解學生對活動之評價。
4. 了解教師同仁對於各活動之感受，以適時修正活動規劃。

(二) 成效評量：包括影響評價及結果評價，影響評價是指評價較短期立即的計畫成效，而結果評價是指評價較長遠或最終的效果。

八、成效指標與預期效益：

議題名稱	113 學年度計畫指標		本校 113 學年度預期效益
視力保健	部頒 指標	裸視視力不良率	降低 0.2%以上
		裸視篩檢視力不良惡化率	4.5%以下
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	達 95%以上
	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
		下課淨空率	達 85%以上
		3C 少於 1 達成率	達 76%以上
口腔保健	部頒 指標	未治療齲齒率	降低 0.1%以上
		齲齒複檢率	達 95%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
	健康體位	部頒 指標	學生體位過輕比率
學生體位適中比率			提升 0.2%以上
學生體位過重比率			降低 0.1%以上
學生體位肥胖比率			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 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 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
		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%
安全教育 與急救		全校教職員工 CPR 認證率	達 100%
		全校學生參與 CPR 宣導率	達 100%

九、本計畫經校務會議通過後實施，修正時亦同。

承辦人：

代理教師 黃雅嬪
兼訓導組長

單位主管：

代理主任 陳雯玲
德育處主任

機關首長：

臺南市立竹橋國民中學校校長 陳慧如