

# 臺南市白河區白河國民中學105學年度健康促進學校實施計畫

一、依據：中華民國105年8月10日南市教安(二)字第1050842222號函。

## 二、計畫摘要

本校在推動健康促進計畫，學生視力不良比率64.5%（103學年）→61.5%（104學年）；齲齒率22.8%（103學年）→22.22%（104學年）；體位適中率64.5%（103學年）→62.5%（104學年），可知104學年口腔不良率及視力不良率有進步，顯見在學校以及健康中心的努力下，學童在注重口腔衛生以及健康的觀念有逐漸建立，但體位適中率也有下降趨勢(可參閱背景說明第三點現況分析)。希冀透過各項會議宣導，形成校內行政與老師們的共識；藉由由項回饋、修正與建議。以及各行政處室間的橫向聯繫與合作，亦結 合家長、社區資源，共同參與，共創健康快樂的校園環境。

確立105學年度健康促進學校推動議題：

1. 必選議題：視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病)。
2. 自選議題：防制學生藥物濫用。

## 三、背景說明

### (一) 計畫緣起

白河區學童長期以來因家庭結構或課業以及工作、經濟的壓力，對於自身的健康要求及知識技能的養成而有所忽略，因此「健康促進學校」德推動有其必要性。

### (二) 學校基本資料

#### 1. 學校校舍概況

校地總面積	53328平方公尺	校舍總延面積	7949平方公尺
建坪面積	19677平方公尺	普通教室數	26間
專科教室數	8 間	午餐廚房	1 間
體育館/運動中心	2座	廁所	16 間

#### 2. 行政人力資源統計

職別	校長	男教師	女教師	護理師	職員	教保員	實習教師	工友	警衛
人數	1	20	34	1	8	0	0	1	1
合計	66								

#### 3. 學生人數統計

班級數：普通班 21 班、特教班 1 班、資源班 1 班

年級	班級數	男生人數	女生人數
7年級	7	93	80
8年級	7	93	101
9年級	7	105	99
合計	21	291	280

臺南市立白河國中屬於臺南市的中型學校，學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較低落，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生比例高，學生之生活、學習與成長頗值得關切。在校園隱蔽處，偶會發現菸灰及菸蒂，可見學生對菸害防制的認知上較為缺乏；對於部份較低社經地位家長有喝酒及藥物濫用情況，往往給予學生不良的示範，因此，我們需要給予青少年正確的觀念，避免接觸酒及藥物濫用，並加強菸害防治宣導的工作，進而降低日後學生染上酒癮或藥癮及菸癮的危險。有鑑於此，在學生尚對社會環境之價值觀未能釐清，對於相關法律及規定的認識不足之下，將相關法律規定知識以及菸害防制之教育融入在教學以及學校各項活動中，期能在健康促進方面有一積極做為，並確實改善全體教職員工生之健康。

### (三) 現況分析：

1. 視力保健：雖然學校位處郊區，不乏綠色環境，但電視及電腦普及外加不當用眼習慣，學生視力不良有一定比率，但學校近年來提倡規律用眼3010及戶外活動120，落實視力異常個案追蹤矯治工作，學童視力保健有穩定且改善的趨勢

	100學年度	101學年度	102學年度	103學年度	104學年度
視力保健	65.1%	64.5%	61.4%	62.5%	61.5%

2. 口腔保健：近五年來，口腔衛生教育的加強宣導，落實餐後潔牙，齲齒率有逐漸下降，未來將落實口腔衛生認知習慣的養成。並定期追蹤齲齒的治療狀況

	100學年度	101學年度	102學年度	103學年度	104學年度
齲齒率	26.31%	24.4%	23.96%	22.89%	22.22%

3. 健康體位：近幾年學校努力推廣健康體位85210，健康體位逐年增加，但在過重及超重的學生比率上還有加強的部分，推論學生在校雖有運動並少吃零食，但回家過後就恢復常態，在加上過重比率學生的家長也多屬於過重體型，家庭支持力較薄弱，這方面的學生需要更多的鼓勵以及落實自主健康管理力才能有所成效

104學年度體位統計				
	過輕	適中	過重	超重
七	3.1	58	14.5	24.4
八	3.0	65.8	9.9	21.3
九	5.6	63.3	15.3	15.8
平均	3.9	62.5	13.3	20.3

4. 菸害防制：這學年配合衛生所對於吸菸學童及人士嚴加規範，查獲個案除追查來源以及進行戒菸教育，屢犯者則進行罰鍰，並在公開場合加強宣導，強化反菸拒檳的意識，吸菸學童數量有維持穩定並降低抽菸次數。

5. 全民健保：增進全民健保正確認知，融入課程教學，並邀請衛生所來宣導正確用藥資訊，尤其本區女學生常因生理期關係而使用止痛藥，更需建立正確用藥觀念

6. 性教育：國中階段是人生重要時期，此階段對異性特別感到興趣，也最易發展成親密的關係，雖然對於兩性關係同學都已有基本認知，但仍須提升家長對小孩的交友情形的瞭解與掌握，學校與家長雙管齊下，確實與小孩保持良好溝通。

7. 正確用藥：雖然師生對正確用藥五大核心能力認知提升，但家庭自備及購買成藥十分普遍，亟需提升家長正確安全用藥觀念。

8. 防制學生藥物濫用：雖然師生對藥物濫用的觀念與認知已有普遍提升，但家庭環境及交友情況，學校方面無法全面控管，因此仍需提升家長對親職教育的重視，並確實與兒女保持良好溝通，了解其交友情形。

#### (四) 學校發展情境分析(SWOT)

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
地理環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 位居臺南市北端的白河區，鄰近國道二號，交通方便</li> <li>2. 校園環境幽雅綠化美化良好</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 就業人口外流，就學人口數減少，環境更新困難，社區發展滯緩</li> <li>2. 隔代教養，新住民比例偏高。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立學校特色</li> <li>2. 與社區文化結合</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 就業機會減少，就業人口外流，社區發展滯緩</li> </ol>
學校規模	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 屬中型學校，學生人數適中，有利協同教學、合作學習等教學活動的設計與進行</li> <li>2. 全校班級數共21班，人數計571人</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 班級數太少，行政資源較不足，人力及經費資源短絀</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師人數少，易溝通協調</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長關注之重點仍以升學導向為主</li> <li>2. 少子化影響，將來可能減班</li> </ol>

<p>硬體設備</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全校大部分教室皆設有投影機，教師在進行多媒體授課時十分方便</li> <li>2. 校地大，學生活動空間寬闊</li> <li>3. 教室數量充足</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 北棟教室即將拆除改建，目前暫無法更新教室視聽設備</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 圖書館重新規劃，採開架式借書區，並成立數位學習中心，閱覽及網路資料蒐集區</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 下雨天時，家長接送車輛容易堵塞校門口及附近道路</li> </ol>
-------------	--	---	---	--

<p>教師資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師共54人，資深而教學經驗豐富之教師約有半數</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師平均年齡37歲，女性佔多數受制於家庭因素</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供教師進修活動，建立共識</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分教師觀念保守，不願作太大變動</li> </ol>
<p>行政人員</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 處室主任經驗豐富</li> <li>2. 行政人員具服務熱忱</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行政工作繁重容易造成兼職組長流動率高</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設立行政、導師、專任教師輪替原則，讓教師有機會擔任不同職務</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師兼任行政工作意願低，缺乏整體意識及危機感</li> </ol>
<p>學生</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生數不多，易於輔導</li> <li>2. 設有資源班及攜手計畫，提供補救教學及個別輔導</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 因少子化，學生人數將逐年減少</li> <li>2. 少數學生有抽煙習慣</li> <li>3. 部分學生學習意願不高</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強學生生活教育及認輔制度</li> <li>2. 教師課餘與家長連絡建立良好的親師關係</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分學生常規不良，不願學習，在外有接觸陣頭或八家將</li> </ol>
<p>家長</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 普遍關心子女教育</li> <li>2. 頗能配合學校教育理念</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作繁忙，部分家庭教育成效不彰</li> <li>2. 許多家長管教子弟之理念偏失關心度亦不足</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請家長參與校務會議和各項工作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長仍以學生智育表現為優先考量</li> <li>2. 家長在家中抽煙嚼檳榔，帶給兒女不良示範</li> </ol>

社區參與	1. 社區部份基金會能贊助支援學校舉辦一些活動 2. 可結合福安宮以及社區發展協會辦理活動 3. 曾與衛生局合作辦理戒煙教育講座、性別教育宣導	1. 學校較少結合社區共同辦理活動 2. 學校離市區尚有一段距離，偏於市郊	1. 結合社區，建立共同特色 2. 善用社區資源，請求社會局協助	1. 社區居民參與活動興致不高
地方資源	1. 文化資源豐富 2. 成立愛心義工團體	1. 志(義)工團體人數仍嫌不足	1. 善用班親會組織 2. 成立志工團體，協助校務發展	1. 部份社區家長對學校的支持度不足

#### 四、計畫內容

本計畫整體內容分三個階段進行實施：

- (一) 第一階段：將健康促進的觀念推展至全校教職員工，讓校園團隊凝聚健康共識，具備指導學生推動健康促進學校的能力。
- (二) 第二階段：將健康促進的觀念推展至全校學生，讓學生具備關心自己健康的能力，且培養身體健康的技能。
- (三) 第三階段：將健康促進的觀念推展至社區家長，讓社區家長能關心家人及周圍親友的健康，多多從事有益身心健康的親子活動。

學校衛生整體政策之詳細內容及實施期程與負責單位，以表格方式列於下表：

學校衛生整體政策		實施期程	負責單位
制定學校衛生政策	1. 設立學校衛生委員會，組成『學校健康促進委員會』。 2. 召開會議規劃學校推動小組工作分工及計劃。 3. 定期召開推動工作檢討會議。	每年期初及學期中定期召開	學校健康促進小組各處室

<p>學校 物質 環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定期檢查各項校園設施及進行維護工作。</li> <li>2. 建立無菸、無檳榔校園。</li> <li>3. 定期檢驗飲用水，期使飲水、用水無虞。</li> <li>4. 定期實施全校教室照明、照度檢測，並加強維修與改善。</li> <li>5. 定時開放校園提供社區民眾運動。</li> </ol>	<p>105年9月 ~106年6月</p>	<p>總務處</p>
<p>學校 社會 環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理『健康促進學校宣導說明會』</li> <li>2. 辦理『運動快活計畫』培養學生運動習慣養成。</li> <li>3. 進行與六大健康促進議題有關之講座及宣導活動。</li> <li>4. 建置「營養午餐」網頁，提供健康飲食專區並上傳當日菜色及菜單。</li> <li>5. 佈置健康促進學校環境。</li> <li>6. 建立『健康促進學校專區』於體衛組網頁中加強健康知識的搜集及分享，並定期更新資訊。</li> <li>7. 參與『健康促進學校』參訪或研習活動，以吸取經驗，隨時調整有效策略。</li> <li>8. 成立『健康愛心媽媽』加強健康中心功能。</li> <li>9. 善用各班組織，選出衛生股長負責學校健康相關事務。</li> </ol>	<p>104年9月 ~105年6月</p>	<p>各處室 及健康 中心</p>
<p>社區 關係</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強師生及親師溝通管道，建立良好的人際互動關係。</li> <li>2. 開辦各種親職講座，增進親子溝通技巧。</li> <li>3. 辦理教師專業講座及各類專業對談，增進教師專業技巧，避免師生衝突。</li> <li>4. 擴大愛心志工及家長會功能，結合社區力量投入學生認輔制度。</li> <li>5. 善用駐校心理師，培養教師、愛心志工、退休教師及學生同儕團體等各項輔導技能，健全教職員工生之心理健康，並培養其尊重生命、性別平等之觀念。</li> <li>6. 辦理與六大健康促進議題有關之講座及宣導活動。</li> <li>7. 組織家長成立「健康促進推動小組」，以提昇家長之健康意識，並辦理相關健康促進活動。</li> <li>8. 結合學校與社區資源，共同營造健康促進社區。</li> </ol>	<p>105年9月 ~106年6月</p>	<p>全校教 師、各 處室及 健康中 心</p>

健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實施學生各項與健康促進議題有關之行為及態度問卷調查，訂定課程教學方向及內容。</li> <li>2. 規劃體適能課程，進行健康體能教學以及體適能檢測。</li> <li>3. 鼓勵健體領域創意式教學並鼓勵學校教師將健康促進議題融入各個領域的教學中。</li> <li>4. 推動「校園處處都是健身房」之創意式教學。</li> <li>5. 研究如何鼓勵學生自發從事健康體能活動及其獎勵措施。</li> </ol>	105年9月 ~106年6月	學務處 教務處
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實施定期健康檢查。</li> <li>2. 邀請營養師辦理與六大健康促進議題有關之講座及宣導活動。</li> <li>3. 邀請曾罹患菸酒癮、口腔癌患者現身說法，加強家長及學生戒菸、禁吃檳榔意識。</li> <li>4. 進行各項健康促進宣導活動(如傳染病防制、衛生習慣、傷害預防等)強化教職員工生之健康促進知能。</li> </ol>	105年9月 ~106年6月	各處室 及健康 中心

本校健康促進計畫之執行，除了三階段為整體計畫之時程外，六大議題之細部執行則結合六大層面之具體實施方法，其詳細之具體實施方法及步驟羅列於下：

(一) 視力保健、口腔衛生議題：

實施綱要	實施項目	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施期程
(一) 學校衛生政策	召開健康促進工作小組會議	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 整合人力，審核及監督學校衛生政策。</li> <li>2. 組織健康促進學校工作小組、定期召開會議。</li> <li>3. 制定視力保健、口腔衛生保健實施計畫。</li> <li>4. 擬訂具體行動方案與工作時程。</li> </ol>	學務處	各處室主任 健康中心	105.08

		1. 飲水機安全維護~水質檢測、水塔清洗。	總務處	學務處	定期
--	--	-----------------------	-----	-----	----

(二) 校園 物質 環境	提供充足 與完善的 硬體設施	2. 各班提供放置潔牙用品位置。	各班導師		105.09
		3. 提供教師視力保健、口腔衛生 教學教具。	健康中心	學務處	經常性
		4. 佈置學校視力口腔保健專欄。	健康中心		經常性
		5. 校園增加綠色植栽	總務處	經常性	
(三) 學校 社會 環境	營造溫馨 校園環境	1. 獎勵視力齶齒矯治完成學生。	體衛組	學務處	105.10
		2. 頒發熱心參與視力保健、口腔 衛生愛心志工及家長	體衛組		106.05
(四) 社區 關係	建立學校 -家庭-社 區溝通管 道	1. 結合衛生單位辦理研習。	體衛組	學務處	106.03
		2. 請家長協助督促學生建立起餐 後潔牙之習慣。	各班導師		105.10
		3. 提供健康促進相關資訊予以社 區家長閱讀了解。	體衛組		經常性
(五) 健康 教育 課程 及活 動	提昇教師 教學知能	1. 辦理「視力、口腔保健」教師研 習。	體衛組	學務處	106.03
		2. 視力保健、口腔衛生融入各科 領域教學。	各科教師		經常性
	口腔衛生 及視力保 健教學與 活動	1. 近距離作業30分鐘，休息十分鐘	科任老師		經常性
		2. 餐後潔牙。	各班導師	體衛組	經常性
		3. 辦理口腔衛生及視力保健徵文 比賽及繪畫比賽。	體衛組	學務處	106.02
		4. 請電腦老師於授課時讓學生們 用電腦三十分鐘後，休息五分鐘 的時間。	電腦老師		經常性
(六) 健康 服務	1. 編組志 工服務團 隊 2. 健康資 料建檔及	1. 佈置視力口腔衛生保健櫥窗	健康中心	學務處	經常性
		2. 尋求愛心志工協助推動計畫	輔導室		105.09
		3. 視力口腔檢查及追蹤統計	健康中心	校護	105.09



管理	4. 提供口腔衛生資料及諮詢服務	健康中心		經常性
----	------------------	------	--	-----

(二) 健康體位議題：

實施綱要	實施項目	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施期程
(一) 學校衛生政策	召開健康促進工作小組會議	1. 辦理全校快活計畫，全面提昇學生身體適能。	學務處	各處室主任 健康中心	105.08
		2. 組織健康促進學校工作小組、定期召開會議。			
		3. 請營養學專家及家長代表、午餐公司營養師等，針對 105 學年午餐菜單，以健康美味為前提。本校訂每週週一為蔬食日。			
	強化組織與人力	1. 組織「健康體位工作小組」。	體衛組	各處室主任	105.08
		2. 擬訂提升體適能計畫及策略。			
(二) 校園物質環境	海報、宣導品等媒體行銷	1. 佈置衛生保健專欄。	健康中心	學務處	經常性
		2. 班級教室佈置。	各班導師		105.09
		3. 學校網站張貼身體健康促進相關資訊及教材、每日菜單及熱量、營養分析。	體衛組		經常性
		4. 各樓層設置飲水機、並定期清潔、更換濾心。	總務處		經常性
(三) 學校社會環境	塑造和諧校園文化	1. 辦理各項體適能競賽（如班級班際球賽、大隊接力、拔河）。	體衛組	學務處	105.12
		2. 成立運動性社團，如籃球、羽球、桌球、田徑、熱舞等社團。	體衛組		經常性
		3. 落實身體特殊疾病不適運動學生普查及輔導。	健康中心		105.10

	健康體位	1. 實施全校教職員工體適能檢測及諮詢服務。	健康中心		105.11	
		2. 實施全校學生體適能檢測及予以輔導、獎勵。	健康中心	學務處	105.11	
		3. 辦理家長親職講座。	輔導室		105.10	
(四) 社區關係	健康促進學校行銷活動	1. 積極參加社區活動行銷健康促進學校	學務處	健康中心	經常性	
		2. 辦理五十六週年校慶學校暨社區「健康促進學校」主題運動會。	體衛組	學務處	105.12	
	建立學校-家庭-社區溝通管道	1. 舉辦家長親師座談會,宣導健康促進學校計畫」內涵。	體衛組		105.09	
		2. 開放學校運動場,提供社區民眾運動環境,促進健康行為的動力。	總務處	學務處	經常性	
		3. 提供健康促進相關文章予家長參考。	體衛組	學務處	經常性	
	健康體位宣導活動	1. 結合社區家長,行銷運動家庭概念。	學務處	家長會 愛心媽媽	105.09	
		2. 拜訪社區商店,共同加入健康促進商店,販售健康商品。	體衛組	學務處	106.01	
		3. 與衛生單位辦理體脂肪檢測、健康檢查、腰圍測量。	健康中心	學務處	105.09	
	(五) 健康教育課程及活動 (個	提昇教師教學知能	1. 辦理「營養教育」教師知能研習。	健康中心	學務處	105.12
			2. 辦理教師體適能活動	健康中心	學務處	經常性
		1. 利用彈性課程邀請專家蒞校演講,加強健康飲食知識宣導。	體衛組	健康中心	105.09	
		2. 將健康體位議題融入課程教學	教務處	任教老師	每學期	
		3. 健康體位有獎徵答活動	體衛組		106.01	

人健康技能)	健康體位教學與活動	4. 鼓勵學生多喝白開水，含糖飲料拒入校園	體衛組	健康中心	經常性
		5. 每學年實施師生體適能檢測（前後測）並培養師生運動知能及促進運動習慣。	體衛組	學務處	每學期
		6. 舉辦班級體育競賽。	體衛組		每學期
		7. 提倡教職員工課後運動休閒活動（羽球、慢跑、桌球等）。	體衛組		經常性
		8. 推動姿勢跑法教學。	體衛組	經常性	
(六) 健康服務	1. 健康資料建檔與管理	1. 體位測量前後測、並統計分析。	健康中心	學務處	每學期
		2. 針對體位異常學童（過輕或過重），進行飲食指導，並通知學童家長。	健康中心		每學期初
	2. 專業諮詢服務	3. 珍愛自己-維持健康體位，加強學生健康體位意識，破除偶像崇拜、瘦即是美觀念，結合健體領域課程，持續關心及輔導教育。	體衛組	各班導師	105.09-106.06
		4. 定期查核學校午餐供餐情形	體衛組		經常性

(三) 菸害防制：

實施綱要	實施項目	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施期程
(一) 學校衛生政策	召開健康促進工作小組會議	1. 整合人力，審核及監督學校衛生政策	學務處	各處主任 體衛組 健康中心	105.08
		2. 組織健康促進學校工作小組、定期召開會議			
		3. 制定本校菸害防制法。			
		4. 訂定菸害防制宣導月，加強宣導活動及各項教育活動。			
	強化組織	1. 組織「校園拒菸工作小組」。			

	與人力	2. 擬訂具體行動方案與工作時程表。			
(二) 校園 物質 環境	海報、宣 導品等媒 體行銷	1. 佈置衛生保健專欄	健康中心	學務處 教務處	經常性
		2. 班級教室環境佈置	導師		105.09
		3. 校園明顯處張貼海報、禁菸標誌等。	體衛組		經常性
		4. 學校網站張貼菸害相關資訊。	網管		經常性
		5. 健康中心提供有關菸害防制相關資訊	健康中心	經常性	
		6. 辦理書法、壁報、漫畫、作文、標語…等藝文競賽，並將優勝作品張貼於學校公佈欄，以增進宣導效果。	學務處	各領域教師	經常性
		7. 實施學生「菸害防制」知識、行為及態度問卷抽樣調查(藉以建立學生正確之信念前測)，並依學習前後之不同，建立資料檢討改善措施(後測)。	輔導室	學務處	105.12
(三) 學校 社會 環境	塑造和諧 校園文化	1. 辦理家長親職講座。	輔導室	學務處	105.11
		2. 拒菸海報比賽。	學務處		105.12
		3. 舉辦壓力調適或學習拒絕技巧活動。	輔導室		105.12
		4. 已有菸癮之學生由輔導老師進行輔導。	輔導室	經常性	
	健康促進 學校行銷	1. 積極參加社區活動以行銷健康促進學校。	學務處	健康中心	經常性

(四) 社區 關係	活動	2. 辦理五十二週年校慶學校暨社區「健康促進學校」主題運動會。	體衛組	學務處	105.12
	建立學校-家庭-社區溝通管道	1. 舉辦家長親師座談會時，宣導「健康促進學校計畫」內涵。	學務處	學務處	105.09
		2. 學校經常提供健康促進資訊給家長。	體衛組	學務處	經常性
		3. 鼓勵抽菸家長參加戒菸活動。	體衛組	學務處	105.10
	菸害防制 宣導活動	1. 拜訪社區商店，共同加入拒菸行列，不販售菸給青少年。	體衛組	學務處 里辦公室	105.09
		2. 邀請曾有菸酒癮、口腔癌患者現身說法，加強學生戒菸意識。	體衛組	學務處	105.09
(五) 健康 教育 課程 及活 動	提昇教師 教學知能	1. 辦理生活技能融入各科領域教學及營養教育研習。	學務處		105.12
	拒菸教學 活動	1. 訂定健康促進主題活動，提升學生學習興趣。	學務處	教務處	105.08
		2. 將無菸議題融入課程教學。	教務處		105.08
		3. 無菸有獎徵答活動	學務處		105.12
		4. 辦理防制菸害學藝比賽	學務處		104.12
(六) 健康 服務	菸害防制 宣導活動	1. 索取最新的吸菸與健康資訊，提供適切的無菸校園健康服務	健康中心	全體同仁	經常性
		2. 教職員工吸菸同仁，建立輔導機制，提供戒菸班資訊，鼓勵其參加。	健康中心		經常性
		3. 運動會結合社區家長，行銷無菸家庭概念。	體衛組	學務處	105.11

實施綱要	實施項目	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施期程
(一) 學校衛生政策	成立「性別平等教育委員會」	1. 整合人力，審核及監督學校衛生政策。	輔導室	各處室主任	105.08
		2. 組織「性別平等教育委員會」定期召開會議。			
		3. 制定本校性侵害或性騷擾防治規定。			
(二) 校園物質環境	海報、宣導品等媒體行銷	1. 佈置衛生保健專欄(性教育)。	健康中心	體衛組	經常性
		2. 班級教室環境佈置(性教育)。	各班導師		105.09
		3. 學校網站張貼性侵害或性騷擾防治相關資訊及教材。並且在校園跑馬燈中，隨時提供相關資訊。	資訊組	經常性	
		4. 提供師親生有關性侵害或性騷擾防治相關資訊及書籍。	教務處	輔導室	經常性
(三) 學校社會環境	塑造和諧校園文化	1. 建立性侵害或性騷擾申訴管道。	輔導室	人事室	105.09
		2. 專業輔導老師隨時提供諮詢及協助。		訓導處	經常性
		3. 利用班會時進行性教育議題之討論，讓學生們在討論中了解到性教育議題之真正意涵。			經常性
(四) 社區關係	建立學校-家庭-社區溝通管道	1. 隨時提供與性教育議題有關之資料，予以社區家長們知悉。	體衛組	家長會	經常性
	性侵害或性騷擾防治宣導活動	1. 拜訪社區商店，共同加入保護學生愛心活動。	訓導處		105.09

(五) 健康教育課程及活動	提昇教師教學知能	1. 辦理「性別平等教育」教師知能研習。	輔導室	訓導處	106.03
		2. 鼓勵教師參加性侵害或性騷擾事件調查專業人員初階、進階研習	教務處		每學期
	性教育教學與活動	1. 利用彈性課程邀請專家蒞校演講，加強全校健康知識宣導。	輔導室	健康中心	106.04
		2. 將性教育(含愛滋病防治)議題融入課程教學。	教務處	各班教師	經常性
(六) 健康服務	性教育(含愛滋病防治)宣導活動	1. 教導自我保護、預防性騷擾、性侵犯方法。	輔導室	健康中心 體衛組 衛生所	105.11
		2. 認識青春期、生理期注意事項			106.04
		3. 認識愛滋病及防治方法			106.05

(五) 正確用藥及全民健保議題：

實施綱要	實施項目	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施期程
(一) 學校衛生政策	正確用藥教育中心工作團隊	1. 組織健康促進學校工作小組、定期召開會議。	學務處	衛生局 藥師公會	105.08
		2. 制定「校園正確用藥教育」計畫。			105.09
		3. 進行正確用藥資料蒐集與分析。			105.09
(二) 校園物質環境	海報、宣導品等媒體行銷	1. 佈置正確用藥教育專欄。	體衛組	健康中心	105.08
		2. 製作有關用藥安全及全民健保之宣導品。			
		3. 以校園跑馬燈隨時宣導正確用藥資訊。			

		4. 請電腦老師隨時配合各項與正確用藥有關之網路活動，並鼓勵同學們多多參加。	電腦老師	學務處	經常性
(三) 學校 社會 環境	塑造和諧 校園文化	1. 校園網路平台、校刊，進行用藥安全及全民健保宣導。	健康中心	學務處	經常性
		2. 獎勵配合宣導正確用藥學童、教職員工及家長。	學務處		106.05
		3. 班級以議題「打擊不法藥物作法」為主題進行討論。	各班導師		105.12
(四) 社區 關係	整合社區 資源及行銷	1. 與醫療院所、衛生單位、進行策略聯盟。	學務處	學務處	105.11
		2. 利用集會時，辦理家長正確用藥教育宣導	家長會		105.09
		3. 隨時提供與正確用藥有關之資訊給社區家長了解。	體衛組		經常性
(五) 健康 教育 課程 及活 動	提昇教師 教學知能	1. 辦理「正確用藥教育」教師知能研習。	學務處	全體教師	106.03
	正確用藥 教育教學 與活動	1. 將正確用藥教育融入各領域的教學。	教務處	學務處	經常性
		2. 辦理「校園正確用藥教育」徵文比賽以及繪畫比賽。	學務處	學務處	106.03
		3. 請資訊組協助辦理「校園正確用藥」之各項電腦競賽。	資訊組		106.06
(六)		1. 蒐集用藥問題，請專業藥師解答。			經常性



健康服務	提供專業諮詢服務	2. 提供過期藥物處理方法及打擊不法藥物單張	健康中心	學務處 藥師公會	經常性
		3. 提供正確用藥諮詢輔導專線。			105.10

(六) 防制學生藥物濫用議題

實施綱要	實施項目	實施工作內容	主辦單位	協辦單位	實施期程
(一) 學校衛生政策	成立「春暉小組」	1. 整合人力，結合校外聯巡及春風專案工作，加強查緝在外遊蕩學生。	學務室	各處室主任	105.08
		2. 春暉小組定期召開會議			
		3. 制定本校藥物濫用三級防範措施。			
(二) 校園物質環境	海報、宣導品等媒體行銷	1. 佈置衛生保健專欄(藥物濫用)。	健康中心	體衛組	經常性
		2. 班級教室環境佈置(拒毒)。	各班導師		105.09
		3. 學校網站張貼藥物濫用防治相關資訊及教材。並且在校園跑馬燈中，隨時提供相關資訊。	資訊組		經常性
		4. 提供師親生有關藥物濫用防治相關資訊及書籍。	教務處		輔導室
(三) 學校社會環境	塑造無毒校園文化	1. 進行高危險群篩檢，並實施介入方案。	學務處	輔導室	經常性
		2. 結合校外聯巡及春風專案工作，加強查緝在外遊蕩學生。		輔導室	經常性
		3. 專業輔導老師隨時提供諮詢及協助。			經常性
		4. 結合醫療資源，協助戒治。			經常性
(四) 社區關係	整合社區資源	1. 與醫療院所、衛生單位、進行策略聯盟。	學務處	家長會	105.09
		2. 利用集會時，辦理家長藥物濫用教育宣導	家長會		105.11

		3. 隨時提供與藥物濫用有關之資訊給社區家長了解。	體衛組		經常性
(五) 健康教育課程及活動	提昇教師教學知能	1. 辦理「藥物濫用」教師知能研習。	健康中心	學務處	106.03
		2. 鼓勵教師參加「藥物濫用」種子教師研習	學務處		每學年
	藥物濫用教學與活動	1. 利用彈性課程邀請專家蒞校演講，加強全校健康知識宣導。	體衛組		106.04
		2. 將藥物濫用議題融入課程教學。	教務處	所有教師	經常性
(六) 健康服務	提供專業諮詢服務	1. 蒐集藥物濫用問題，請專業人員解答。	健康中心	學務處 藥師公會	經常性
		2. 提供藥物濫用防制流程，協助戒治。			經常性
		3. 提供藥物濫用諮詢輔導專線。			105.10

## 五、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11名。各成員之職稱及工作項目如下表。

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	于淑英	校長	研擬並主持計畫,彙整報告撰寫
副召集人	王斯民	學務主任	研究策劃整體計畫,督導計畫執行,並協助行政協調
執行秘書	康凱富	體衛組長	研究規劃,督導計畫及健康體位教育執行,並協助行政協調
委員	蕭博仁	教務主任	研究策劃課程部分,督導計畫執行,並協助行政協調
委員	徐季瑤	輔導主任	研究策劃輔導及志工部份督導計畫執行,並協助行政協調
委員	劉錦真	午餐秘書	研究規劃,督導營養教育執行 並協助行政協調

委員	王斯民	健康與體育領域教師 (召集人)	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	李緯琪	綜合領域教師 (召集人)	心理健康狀況及需求評估活動策 略設計及效果評價社區及學校資 源之協調聯繫
委員	蘇健興	自然與科技領域教師 (召集人)	協助健康促進學校專區網路 製作及維護
委員	劉錦真	校護	身體健康狀況及需求評估活動策 略設計及效果評價社區及學校資 源之協調整合
委員	周明傑	家長代表	協助各項活動之推展及整合 社 團人力協助推展健康服務
委員	李惠貞	學生社團代表 (訓育組長)	協助辦理學生需求評估與活 動及協助班級與行政單位之聯 繫

六、預定進度 (以甘梯圖表示)

月次 工作 項目	八 月	九 月	十 月	十 一 月	十 二 月	一 月	二 月	三 月	四 月	五 月	六 月	七 月
1. 成立學 校健康促 進委員會												
2. 組成健 康促進工 作團隊												
3. 進行現 狀分析與 需求評估												
4. 決定目						1						

標與健康 議題												
5. 擬定學 校健康促 進計畫												
6. 編製教 材及教學 媒體												
7. 建立健康 網站與 維護												
8. 執行健 康促進計 畫												
9. 過程評 量												
10. 成效評 量												

## 七、評價方法

配合計畫執行來進行過程評量，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)形成性評價

1. 每學期召開健康促進委員會，檢討各項議題是否落實於生活教育實踐於日常生活，並做成會議記錄以為改進之依據。
2. 經由教學回饋及家長座談，提供學校改進建議。
3. 辦理活動成果展（照片、海報、學習單）。

### (二)結果評價

1. 能提升對菸害與檳榔防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育(含愛滋病防治)、正確用藥與防制學生藥物濫用與安全教育與急救，共七項議題之宣導網頁，以提昇親師生對於健促相關知識的認知。
2. 落實無菸、無檳榔校園，執行率達100%
3. 建立學生良好的常態性的運動習慣，希望期末時學生健康體位之比率能提至50%以上。
4. 教職員工生可做到午餐餐後潔牙運動執行率達100%。
5. 視力不良矯治率能提升至90%。
6. 辦理全校性教育(含愛滋病防治)相關宣導活動每年2場。

7. 配合地方法院辦理司法小志工活動，宣導正確用藥與防制學生藥物濫用活動每年至少5。
8. 辦理綜合性全校防災教育每年2場。
9. 結合社區資源及家長會共同營造健康快樂的學習環境，辦相關親職講座至少2場。

#### 八、計畫預期成效：

##### (一) 菸害防制及拒檳議題

1. 學生對拒菸、無檳認知率達100%以上。
2. 抽樣班級70%以上能通過菸害問卷觀念題目。
3. 全校學生70%以上能至少說出菸害防治方法。

##### (二) 健康體位議題

1. 將健康篩檢結果全面建置於教育部健康檢查資料庫比率達100%。
2. 學生體位不良率降低至臺南市的標準。
3. 學生體適能檢測達45%。
4. 每天喝白開水1500C.C達60%。

##### (三) 口腔、視力保健議題

1. 視力不良率以及就醫率達成臺南市的標準。
2. 學生齲齒率及複檢率達成臺南市的標準。
3. 餐後進行潔牙的比例可達60%以上。
4. 下課十分鐘會眺望遠處者之比例可達60%以上。

##### (四) 性教育(含愛滋病防治)議題

1. 學生性教育(含愛滋病防治)宣導每學期至少1次以上。
2. 教師參與「性別平等教育」知能研習率達85%以上。

##### (五) 正確用藥及全民健保議題

1. 能確實遵守醫師處方箋來進行服藥者達85%以上。
2. 能夠和家人、親友不買及不使用來路不明的藥品者，達85%以上。
3. 學生全民健保認知正確率達80%，全民健保珍惜行為率達75%。

##### (六) 防制學生藥物濫用議題

1. 能夠不使用各類毒品與違法藥品達100%
2. 抽樣班級50%以上能通過毒品問卷觀念題目。
3. 全校學生50%以上能至少說出三個反毒說“NO”的方法。

#### 九、本計劃經行政會議通過後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務主任：

校長：