

# 臺南市後壁國中 102 學年度健康促進學校計畫書

~菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保及性教育、正確用藥、

## 安全教育與急救~

### 一、計畫依據：

臺南市政府教育局公告編號 45559 號

### 二、計畫摘要

本校在學校衛生保健的過程中，發現學生在健康方面有出現一些問題，在過程中以學童、教職同仁之健康為出發點，針對「健康促進學校」的精神辦理「菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保及性教育、正確用藥、安全教育與急救」等議題讓學生能在本計畫中，以增進全校學生、教職同仁全方面健康。本計畫分二階段進行，第一階段成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，先診斷學生及學校教職同仁之健康狀況、以現有之資源進行健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定「菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保及性教育、正確用藥、**安全教育與急救**」等議題。第二階段則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以增進學生及教職同仁建立健康的生活型態，進而提升健康品質；此外亦進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之效果。

本校對於 101 學年度健促議題有菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、正確用藥、**性教育**於 102 學年在延續，不足部份加以改進，優點部份保留下來，本校於 102 學年度之自選議題**安全與急救教育**配合 911、913 國家防災日防災教育的執行、學校安全路線之規劃、消防局的到校宣導、成大救護團隊到校辦理活動，讓全校師生們更加的重視這個議題。

### 三、背景說明

校園廣闊規劃完善，校地總面積 41,783 平方公尺，校舍總面積達 29,945 平方公尺，單位師生活動空間大。

本校位處於鄉村地區，七至九年級共有 11 班，學生數共 258 人，教職員工 30 人。學區家長大部分屬於自耕農及勞工階層，社經地位較低落，民風相當保守，又忙於賺錢，對於小孩普遍疏於健康的照料及缺乏相關知識。近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例甚高，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

因應科技媒體的發達，學生對於性議題非常的好奇，時常在動作行為，談話間流露出與性有相關的語言，學生現正值青春期的，在荷爾蒙強烈趨使下，對於性的議題相當的敏感，所

以本校才會將性教育納為自選議題，希望藉由各項宣導活動讓學生及家長在性議題上能有更多的了解及重視，讓本校師長、學生及家長在遇到相關問題時知道如何解決及應對。

### 本校 SWOTA 分析

因素	優勢(S)	劣勢(W)	機會點(O)	威脅點(T)	行動策略(A)
地理環境	本校位於台南市後壁區，目前共有 10 班共學生 263 位教職員工 30 位。	班級及學生人數過少，教職同仁不多計畫實施時較費大量人力。	尋求附近診所、衛生所或有意願的家長提供專業人力協助。	學區附近有只有一家牙醫診所，學生就醫較為不方便。	3. 尋求社區牙醫診所之配合。 4. 校園環境優，利用多綠色校園。
人口特徵	1. 民風純樸，污染較少，文明病較少。 2. 家長普遍關心子女身心健康狀況。	1. 部分學生因家庭教育低落，學生常規尚待改進。 2. 家長醫療相關知識缺乏。 3. 學生沈迷網咖，而少到戶外活動。	1. 學生單純，可塑性強。 2. 許多家長是校友，熱愛學校，較易溝通。	1. 部分家長社經地位低落，本身無法以身作則。 2. 部分家庭父母忙碌無暇管教子女。 3. 單親、隔代教養及外籍配偶人數多，健康觀念不足。	1. 利用課程、朝會、週會宣導，由學生帶入家庭宣導並改善。
資源應用	1. 與後壁衛生所互動良好，能相互支援。 2. 社區牙醫診所離校近。 3. 校園綠色植物多、空地皮大。 3. 奇美醫院柳營分院營運，改善新營市區居民醫療品質。 4. 衛生所願意提供衛生	1. 有明顯城鄉差距，低社經地位家庭資訊取得較不易。 2. 部份家長工作忙錄配合度不高。 3. 低社經地位家庭沒有時間和意願參與學校提供的資源。	1. 結合衛生所及地方醫療資源舉辦衛生教育講座。 2. 與各處室配合一同在集會時宣導並辦理相關講座。 3. 協同牙醫診所義診。 4. 校園綠色植物之應用。 5. 利用一年級新生健康檢查了解學生身體健康狀況。	1. 部份家長較注重課業，健康講座參與度較低。	1. 安排衛生單位至校宣導。 2. 牙醫診所至校義診。 3. 利用朝會時間進行護眼運動，多看綠色植物及看遠之運動。 4. 利用段考後與各處室及師生共同配合辦理一系列健康教育宣導講座。 5. 利用每周班會時間進行活動安排。

	服務。 5. 醫療院所分布多，可就近取得資源。				
學校政策	1. 成立健康促進委員會。	1. 市府資源有限無法提供充足資源來配合學校衛生政策。	1. 擬定詳實可行衛生政策。	1. 部份教師或學生配合度不高。	1. 定期召開會議。 2. 討論檢討缺失。
健康服務	1. 熱忱的優秀校護。 2. 詳實學生健檢資料。	1. 校護只有一人，每到下課常忙不過來。 2. 學校有關健康促進活動相關設施不足。	1. 利用健康促進計畫添購不足設施。	1. 補助經費較不足。	
教學與活動	1. 大部份學生熱愛體育活動。 2. 教師人數充足。	1. 師生對健康促進學校知識不足。 2. 學生對相關知識吸收意願不高。	1. 將健促各項議題融入課程。 2. 舉辦相關競賽，以提高學生參加的意願。	1. 部份教師可能因為經驗不足，無法達到預期效果。 2. 經費不足。	1. 課程中教導各項健促議題之常識。 2. 課程中教導學生生理、心理、社會健康之重要性。 3. 利用海報做一系列之宣導。

#### 四、計畫目的

- (一) 從小養成健康觀念與知識，形成預防性健康行為。
- (二) 建立反菸拒菸的意識，使學生遠離誘惑，並能將正確觀念影響家人。
- (三) 了解青少年常見的口腔問題並培養正確的保健態度。
- (四) 了解青少年常見的視力問題並培養正確的保健態度。
- (五) 增強全校師生視力保健常識，並能確實落實於日常生活中，期使視力不良學生都能定期的檢查視力，就診率達 100%
- (六) 培養維護身體健康、心理健康、社會健康的觀念及態度。
- (七) 建立學生養成餐後睡前潔牙習慣，降低齲齒罹患率並提高齲齒矯率。
- (八) 推動「學校—家庭—社區」健康營造模式，強化國民健康生活知能。
- (九) 提升全校師生衛生保健常識並建立良好的健康行為。
- (十) 以「安全與急救教育」為主軸，『健康促進學校』為永續經營的目標。

## (一)計畫內容

議題名稱	活動內容	負責處室	備註
1. 成立組織	1. 成立衛生委員會 2. 成立健康促進委員會	學務處	
2. 評估及計畫	1. 經由會檢討出有關於 害防制、健康體位、口腔 衛生、視力保健、全民健 保及性教育、正確用藥、 安全教育與急救相關問 題並向委員會提出建議 2. 利用前測問卷及與教 師、家長討論評估學校現 況及困境 3. 委員會經由討論訂出 可行的計畫並做工作的 分配	學務處 教務處 總務處 家長會	
3. 宣導及活動	1. 結合議題舉辦教室佈 置競賽	教務處 資訊組	衛生組提供資料
	2. 配合親職座談，進行健 康促進教育宣導	輔導室	學務處協助
	3. 請牙醫師至本校義診	學務處	健康中心協助
	4. 利用朝會及綠色校園 操場空地舉行護眼運 動	學務處	健康中心協助
5. 環境設置	1. 禁食禁菸標幟的張貼	總務處	
	2. 衛生教育佈告欄不定 時的做健康海報宣導	學務處	
	3. 煙蒂的剔除	全校師生	
6. 社區資源	1. 發問卷尋求能給與專 業意見或專業協助	學務處 總務處	家長會協助
7. 成效評估	1. 每個月召開健康促進 委員會檢討並修改實 施計畫	學務處	所有健康促進委 員
	2. 提報實施成果		

## 五、計畫內容

本計畫分兩階段進行，第一階段成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，先診斷學校教職員工生之健康狀況、現有與健康有關的人力、物力及資源及進行健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。第二階段則

依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質；此外亦進行過程評價以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之果效。茲將二階段之工作內容、實施方法及進行步驟分述如下：

## 第一階段

### (一) 成立學校健康促進委員會、組成健康促進工作團隊

學校健康促進委員會具有決策、協調及聯繫等多項功能，成員包含教師代表、行政人員、家長代表及社區代表。

### (二) 現況分析及需求評估

- 1、收集並分析現有的健康檢查資料、相關的調查統計及研究報告，以了解學校成員之生理、心理及體適能健康狀況。
- 2、運用溝通及人際互動技巧訪談學校成員(教職員工生)的意見，以了解他們對學校健康促進現況之看法及滿意度並評估學校及社區的特性、可運用之人力、物力資源及經驗。並藉著訪談互動的過程，激發他們參與的意願。
- 3、採抽樣問卷調查方式廣泛了解學校成員之健康行為與生活型態及其影響因素並調查學校成員對學校健康環境、健康服務、校園社會文化品質的看法與需求。

### (三) 決定目標及健康議題

健康促進團隊依據學校健康促進之現況分析及需求、評估結果、提出目標及健康議題之建議方案，然後提交學校健康促進委員會，根據議題的重要性、需求性及人物力資源之配合等各項評估指標，選定有勝算、可行的議題及決定目標與策略的優先順序，並藉由互動過程建立共識。

## 第二階段

學校健康促進委員會決定目標及健康議題，擬定學校健康促進計畫，其執行策略主要包括教育層面及政策層面，茲說明如下：

### (一) 政策層面：運用之策略主要為訂(修)定相關規定與強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

- 1、訂(修)定相關規定方面：召開會議審定學校健康促進計畫，並依據計畫執行之所需，協調各單位修訂定相關規定，以增進人力/物力資源之可近性及設備之可利用性，並有充足之經費，以提供更完善的健康環境(如校園污染防治、景觀規劃、健康餐飲供應)與健康服務(如建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統)。
- 2、強化組織方面：透過健康促進專業知能及人際溝通技巧與領導能力訓練，以提升健康促進工作團隊、學生社團及家長志工之組織效能，增進各行政組織之運

作功能、協調合作能力、組織與成員的互動及學校組織與社區資源的聯結，期能提升行政服務品質及建立和諧健康的校園社會文化。

(二) 教育層面：運用之策略主要為課程介入、活動介入及媒體傳播，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。

1、課程介入方面：由課程發展委員會進行統整規劃，將所選定之健康議題融入相關之課程教學與學習評量。

2、活動介入方面：可藉由推廣活動及辦理訓練的方式增進學校成員之健康知能與行為，並增強師生互動關係及增進家長及社區等組織之支持與合作。

3、媒體傳播方面：可運用平面媒體（如單張、海報、校訊、小冊）及電子媒體（如健康網站、校園廣播、電子告示板）等等以傳播健康資訊並引發學校成員及家長的關心及參與。

## 六、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 12 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	在本計畫之工作項目
計畫召集人	黃美芳	校長	綜理計畫擬定執行
委員	顏華廷	教務主任	協助發展各項融入課程教學
委員	郭奇達	學務主任	發展執行各項計畫
委員	鄭博文	總務主任	協助各項計畫
委員	康惠美	輔導室主任	執行，並協助行政協調
秘書	黃惠梅	健康與體育領域教師	研擬計畫執行、彙整報告撰寫
委員	陳正田	科技與人文領域教師	健康網路網頁製作及維護
委員	張寶文	校護	協助秘書工作
計畫副召集人	石杏允	家長代表	協助辦理計畫擬定及執行
學校資源	各班班長	學生代表	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
社區資源	劉美吟	後壁衛生所護理長	協助宣導活動

## 七、預定進度(以梯圖表示)

月次(102 學年度)	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月
工作項目										
1. 成立學校健康促進委員會	■									
2. 組成健康促進工作團隊	■									
3. 進行現況分析及需求評估	■									
4. 決定目標及健康議題	■									
5. 擬定學校健康促進計畫	■									
6. 辦理全校菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保及性教育、正確用藥、安全教育與急救講座				■						
7. 親職教育(社區宣導)	■									
8. 海報宣導			■							
9. 成效評價、資料分析				■						
10. 成果報告							■			

## 八、評量方式

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，說明如下：

### (一)過程評量：

藉由評價過程來提升學校組織改善健康問題的能力，強調評價與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，包括個人、組織、社區、政策等各層面的分析，根據這些過程評價的質性及量性資料與建議，可提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。

1. 行政和政策因素：包括教育方面（課程、活動、訓練的規劃與執行）、政策方面（相關規定的修訂定、組織結構與配置）。
2. 組織因素：含師生互動、社團、志工等組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作功能。
3. 資源因素：含人力/物力資源可近性、經費編列、設備可利用性。
4. 評量方式：藉由活動計畫、進度表、單元活動教材、照片、心得、活動成果等進行評估及改進。

## (二)成效評量

1. 擬定健康促進學校計畫，申請成功，依計畫完成相關事宜。
2. 行為及生活型態方面：
  - (1) 傳達抽菸及二手菸對人體為害的相關知識，給每一位教職同仁及學生了解，竟而宣導至社區改善教師、學生、家長、社區民眾改善對菸、檳榔的使用習慣。
  - (2) 養成用餐、零食、點心後潔牙的好習慣，了解口腔衛生的重要性。  
(目標達成能在用完餐時漱口或刷牙，每班平均 15 人做到，達成率 17%)
  - (3) 利用學校綠色植物、操場空地，辦理一系列的護眼活動。
  - (4) 改善學生錯誤使用眼睛的習慣，例如：看書、用電腦、看電視不要過近或過久使用眼睛而影響視力的常識及知識。  
(目標達成能在上課或看書時主動開燈學習達成率 20%)
  - (5) 讓學生認識 6 大營養素、6 大類食物之重要性，少吃含糖及油脂類食物，能多運動促進健康，讓學生控制好自己的體位，知道均衡飲食及運動的重要。  
(目標達成率過胖、瘦之學生每星期平均增減 0.5 公斤)
  - (6) 每週四天上午進行全校性跑操場一圈(本校運動場為 400 公尺)，預計達成率 100%。
  - (7) 利用寒假與成功大學救護團隊共同合作結合安全教育與急救辦理育樂營，及配合本校健康促進活動等議題，讓學生更加了解身體健康、心理健康、社會健康的重要性。

承辦人：

教師兼  
體衛組長黃惠梅

主任：

教師兼代  
學務主任郭奇達

校長：

黃美芳