

臺南市後壁區後壁國民中學 108 學年度學校健康促進實施計畫

一、計畫依據：

(一) 學校衛生法

(二) 臺南市 108 學年度健康促進校實施計畫

(三) 臺南市政府教育局 108 年 8 月 20 日南市教安(二)字第 1080974924 號函

二、計畫摘要：

本計畫依據健康促進學校的概念，以及學校教職員工生現行問題分析與健康需求評估，本校今年著重在推展「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」、「菸檳防制」、「正確用藥」、「性教育（含愛滋病防治）」、「全民健保」、「防制學生藥物濫用」等健康促進議題。107 學年度學童健康檢查結果，學童視力不良率 63.3% 較 106 學年度 60.8 增加 2.5%。齲齒率 22.64% 較 106 學年 22.22% 增加 0.42%。健康體位適中 64.9%，表示本校在視力、口腔、健康體位的成效仍有改進的空間。正確用藥的遵醫囑服藥率 90%。基於去年的努力，今年仍需繼續維護與加強教職員工生的健康。期望能透過教師、學生、家長、社區人士共同對話、參與及執行的模式，群策群力合作，以經營一個健康的校園與社區，共創美好的未來。

三、背景說明：

(一) 背景概述

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 9 班，學生數共 177 人，教職員工 32 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、外籍配偶學生比例甚高學童比例日愈升高，學生之生活、學習與成長頗值得關切，學生家庭狀況日趨複雜，根據本校輔導資料顯示：

弱勢指標	原住民族 學生人數	中低收入 學生人數	隔代教養 學生人數	新住民子 女學生人 數	單、寄親 家庭學生 人數	目標學生 人數
弱勢人數	1	38	12	31	41	90
弱勢比例 ($\frac{\text{弱勢人數}}{\text{學生總人數}}$)	1%	19%	6%	18%	21%	45%
說明	目標學生人數定義，一學生可能具多重弱勢指標，擇其一指標計算。					

有鑒於家長態度對學童之生活學習與成長影響之鉅，推展親職教育以達成健康促進乃成為本計畫之重要項目。其次在日益繁重的工作壓力下，如何讓教職員工適時舒壓以維護心理健康，亦是本計畫的重點，因為有健康快樂的老師才有健康快樂的學生。在學校健康問題漸趨多元與複雜之

際，有必要整合學校與社區的人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

(二) 需求評估

本校共有 9 班，現有學生 177 人，教職員工約 32 人，由於弱勢指標人數居多，健康促進的推動更顯的重要，而且所影響身邊的人員範圍就更廣，以下為近學年度的推動成效。

1、視力保健

項 目	105 學年度	106 學年度	107 學年度
全體裸視篩檢視力不良率	55.7%	60.8%	63.3%
裸視篩檢視力不良就醫複檢率	99.18%	95.9%	98.31%
視力不良定期就醫追蹤率	99.18	95.9%	98.31%

由上表可知本校學生視力不良率自 107 學年度 63.3% 較 106 學年度 60.8 增加 2.5%，因此，在視力不良複檢的部分，是今年需在繼續努力的重點。由於近年來影響視力最大的因素為使用四電的頻率過高，因此推動 3C 少於 1 小時也列為重點之一。

2、口腔衛生

項目	105 學年度	106 學年度	107 學年度
學生齲齒率(七年級)	30.16	22.22	22.64
學生齲齒複檢率(七年級)	94.74	92.86	91.67
學生每日平均潔牙次數	2	2	2

由上表可知本校學生齲齒率 107 學年 22.64 % 較 106 學年 22.22% 增加 0.42%。學生齲齒複檢率 107 學年 91.67 % 較 106 學年 92.86 % 明顯增加 1.19%，希望在齲齒複檢率的部份能再繼續提醒家長及學生接受複檢工作。學生每日平均潔牙次數 107 學年 2 次較 106 學年 2 次維持不變。期望透過親師生的宣導與溝通，讓學生重視口腔衛生的觀念。推動口腔衛生後，最明顯有效提升的部份為學生潔牙習慣。

3、健康體位

項 目	105 學年度	106 學年度	107 學年度
學生體位適中比率	60.3%	63.3%	64.9%
學生體位過輕比率	10.5%	10.6%	5.3%
學生體位過重比率	10.5%	11.6%	13.3%
學生體位超重(肥胖)比率	18.7%	14.6%	16.5%

由上表可知本校去學年度在健康體位的成效仍有改進的空間。本年度會利用活動讓同學知道健康體位的重要性，期盼學生能建立良好的飲食習慣與持之以恆的運動習慣。針對體重過輕的學生學校每週一次奶蛋類營養補充。

4、菸檳防制

本校部分家長有吸菸及吃檳榔習慣，而社區隨時可見抽菸人士，加上常有廟會活動吃檳榔習慣，學生在耳濡目染之下因好奇心驅使而嘗試吸菸及吃檳榔，而國中生正處於青春期更容易因此迷失方向。因此菸檳防制在國中階段是非常重要的課程。107 學年度積極向衛生局申請計畫讓學生有實際

行動，知道吸菸對身體有多大危害，學生對於菸害防制觀念都有明顯增加。本學年度仍繼續落實菸檳防制及宣導教育，讓學生和社區家長們確實瞭解菸檳對健康所帶來的影響，期望在教育及防制的過程中，藉由學生的影響，讓家庭、社區減少菸檳之害。

5、全民健保（含正確用藥）

我國自實施全民健康保險以來，提供了許多醫療服務，讓全民在醫療保健上獲得了許多照顧。如果國人從小擁有正確的健保概念，除有健全的身心之外，亦可減少醫療資源，同時也能重要資源提供給更需要的人民。因此，為使我國全民健保制度能永續發展，建立學生「珍惜健保、正確就醫、正確用藥、自助互助及照顧弱勢」等概念。正確用藥是一門重要的議題，遵循醫師處方正確的用藥可以幫助身體恢復健康，若不正確的用藥可能無法治療原先的病源，更造成身體上極大的負擔，而未服用完畢的藥品更可能造成下一次的濫用。108 學年度除了校內正確用藥教學與宣導之外，亦邀請柳營奇美醫院藥師至校舉辦正確用藥講座。在 107 學年度遵醫囑服藥率為 90%，期望本學年度持續努力推動之下，透過校園的環境佈置以及各式各樣的宣傳與融入教學課程中，讓學生能掌握正確用藥的觀念，並提高遵醫囑服藥率。

6、性教育（含愛滋病防制）

由於現今國人早熟，接觸人事物的機會增多，加上罹患愛滋病的患者的年齡逐年降低，因此性教育的課程極為重要，除加強建立學生對兩性生理、心理的知識充分了解之外，更需教導學生如何自我肯定與拒絕技巧，建立正確的性教育與愛滋病防治觀念，並落實於日常生活中。

7、學生藥物濫用

凡不是以正當醫療用途為目的，而未經醫師處方或指示的情況下，過度且強迫使用某種藥物，其程度足以傷害個人的健康，即稱為「藥物濫用」。這種濫用藥物的行為，很容易造成上癮而無法自拔，不但傷害個人健康且影響社會及職業之適應，還會對公共秩序與社會安寧造成嚴重危害。

濫用藥物可能導致肺水腫、肺炎、虛脫、腦部思考、感覺、語言、記憶功能減退、消化系統功能不良、發燒、錯覺、全身性痙攣等不良影響，最嚴重的併發症是引起心內膜炎而導致死亡。對心理方面而言，長期用藥會造成焦慮、沮喪，並阻礙人格正常發展，據調查發現：吸毒者有 85% 有人格失調的現象。

（三）SWOT 分析班級及學生人數過少，教職同仁在協助計畫及實施各項活動時較費大量人力。

項目	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
地理位置	本校位於台南市後壁區台一線省道附近，鄰近有後壁火車站。	本校位於台南市後壁區，屬於偏鄉小校，城鄉差距大。	尋求附近診所、衛生所或有意願的家長提供專業人力協助。	學區附近醫療資源較缺乏，學生就醫較為不方便。
學校衛生政策	1. 成立學校衛生委員會，每學期視需要召開會議。 2. 行政團隊縱向溝通良好，教師同仁都能支持與配合	部分學生因家庭成員教育程度較低落，醫療相關知識缺乏。	1. 各班導師善利用電訪、班親會、聯絡簿等方式提醒家長協助子弟。 2. 多數家長願意協助健康促進議題。	單親與隔代教養比例逐年升高，部分長者忙於工作，對於教育無法支援。

	學校行政作為。			
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園有優美的環境空間，有助於學生抒解身心壓力，促進身心健康。 2. 加強更新公佈欄與健康促進網等相關資訊。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分學生在家中養成不良習慣，亦與同儕彼此交流錯誤價值觀，教師需忙於控管學生私下及課後行為方面，存有難度。 2. 需親師配合多加管理。 	<p>為確保校園安，加強看板宣導。監視器、照明燈設備充足，以維護全校師生安全。</p>	<p>本校為開放性間，校區面積廣大，民眾於假日或夜間來時，亦破壞校園環境衛生。</p>
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校教職員工處事和諧，感情融洽，均能配合各項業務推展。 2. 校長積極執行校務，實際給予健康促進議題鼓勵。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分家長不重視自己子女衛生行為，而影響學生改善之決心。 2. 加強親師溝通。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用班親會與親職教育座談，加強健康促進觀念之宣導。 2. 透過宣導之影響力，共同推展相關知識理念。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分家長生計繁忙，無法實際參與座談。 2. 學區居民常有吸菸嚼檳情形，容易對學生形成不良之示範。 3. 針對學生做加強衛生教育。
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱忱、優秀的校護。 2. 詳實學生健檢資料，供教職員工生許多相關健康服務訊息。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部份家長工作繁忙，無法針對學生健康問題利用假日至醫院進行檢查。 2. 單親及隔代教養比率高，無法給予學生正確觀念，有時也無法管教學生。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦多元教學與教育活動，提供師生與家長健康知識資訊。 2. 邀請專家學者到校進行講座，並提供師生諮詢機會。 3. 學校多方提供健康服務資訊。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部份家長忽略健康重要性，造成推動健康促進困難。 2. 家庭經濟能力全面下降，造成家長帶學生就診意願低落。
健康教育課程與	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康教育課程融入許多議題，以增強學生對健康促進之正確認知。 2. 利用教室佈置健促議題融入。 3. 利用校慶運動會議題融入。 	<p>健康教育課程所包含範圍議題太廣，且授課時數不多，造成每項重要議題宣導有限，將造成課程壓力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生投入於活動競賽，透過分工合作也增加許多健康促進觀念。 2. 善用網路資源教學，學生接受程度破高，提高學習意 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區家長忙於工作，教育責任大多須委由學校負；在健康促進議題的上亦復如是，一旦離開校園，學生不易從家庭端獲得較

活動			願。	正確之健康促進觀念。 2. 親師懇談時多加宣導加強家長觀念。
社區關係	1. 利用親職座談會之機會進行宣導健康促進知識。 2. 學校附近有衛生所、奇美醫院可供諮詢服務。	1. 因開放校園空間予社區使用，部分民眾於校區吸、亂丟菸蒂，影響環境整潔及觀感。 2. 設立標語加強宣導。	1. 透過本校所結盟的愛心服務站，共同推動與宣導。 2. 透過家長會力，結合社區參與本校重要活動。	部分外賓來校運動的過程中，依舊攜帶菸檳至校，仍需長期宣導。

綜合以上背景說明，如學生未能擁有健康促進相關知能，不但使個人健康品質深受戕害，也使國民醫療費用加重，故應透過學校培養學生實踐健康生活，落實健康服務與輔導措施，期有效遏止學生健康問題之發生與惡化。因此，學校健康教育目標應包括：1、從小學習正確的衛生知識，養成良好的健康行為，以保持身體的健康；2、建立開朗豁達積極的人生觀，以維護心理的健康。本計畫即基於上述理念，從環境營造、保健服務、個人行為、課程教學等層面做多元化的設計。希望藉由本計畫的執行，建構一個健康的學習樂園，適合學習、工作的樂園。

為促進個人健康，生態系統必須提供有利於健康及生活型態的經濟及社會條件，也必須提供訊息及生活技能使個人有能力作決定及採取維護健康的行為。因此推動健康促進學校，必須讓學校教職員工及社區民眾有所共識—學校健康營造不只是改變個人的健康行為及生活型態，更須創造支持健康的政治、社會、文化、經濟及物質環境；因此，推動學校健康營造必須透過組織發展過程，凝聚共識，整合及運用學校及社區的人力物力資源，以增進個人及組織的能力改善健康問題，並促進學校制定健康政策及健康計畫。本校健康促進學校計畫議題內容如下，也期望以達成下列 5 點目的：

108 學年後壁國中健促議題	
自選議題	必選議題
防制學生藥物濫用	視力保健
	口腔衛生
主推議題	健康體位
	菸(檳)防制
健康體位	性教育(含愛滋病防治)
	全民健保(含正確用藥)

- 1、營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。
- 2、充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。
- 3、強化優質的衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康。
- 4、發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。
- 5、結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策。

四、計畫內容：

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一) 訂定學校衛生政策	1. 成立健康促進學校計劃推行小組。	衛生委員會	衛生委員	108.09
	2. 召開小組會議，擬定具體計劃。			
	3. 列入學校行事曆。	學務處	各處室	
	4. 研擬實施辦法與工作進度表。	學務處	各處室	
	5. 不定期開會檢討成效並提出執行成果。	衛生委員會	各處室	不定期開會
	6. 推行後壁國中健康生活守則。	衛生委員會	各處室	
(二) 健康服務	1. 強化健康中心功能，提供全校教職員工生健康諮詢服務。	健康中心	各處室	持續性
	2. 辦理全校學生身高、體重、視力測量、新生體檢。提供健康檢查前對學生做教育宣導，針對各項檢查異常者，給予衛教並告知家長，轉介至醫療院所，進行矯治追蹤工作。	體衛組、健康中心	導師	108.10
	3. 針對罹患特殊疾病學生造冊管理，並分別擬定生活照護要點，持續給予關懷。	健康中心	導師	108.10
	4. 辦理教職員工生健康促進相關活動。	人事室	學務處	定期辦理
(三) 健康教學與活動	1. 校慶運動會會議上，進行健康促進融入進場表演活動。	教務處	學務處	108.09
	2. 班週融入健康議題討論。			
	3. 健康議題融入領域教學。			
	4. 辦理健康促進班級球類競賽。	學務處	導師	108.11
	5. 辦理健康促進。	學務處	輔導室	108.10
	6. 辦理學生進行「遠眺」視力保健活動。	學務處	導師	108.09
	7. 辦理學生飯後「自主潔牙」口腔保健活動。	學務處	導師	108.09
	8. 辦理交通安全教育與地震防災演練。	學務處 總務處	導師	108.09
(四) 學	1. 學校設置健康促進佈告欄，提供健康訊息。	學務處、 總務處	教務處	經常性

校物質環境	2. 學校跑馬燈與海報宣傳健康促進議題。	學務處、 教務處	教務處	經常性
	3. 將健康促進相關議題融入班級教室佈置中，強化情境佈置。	學務處	導師	108.09 - 108.10
	4. 綠美化環境，擴展視野。	總務處	各處室	經常性
	5. 教室照明設備使用及檢修維護。	總務處	各處室	經常性
	6. 加強飲用水設施管理與保養，學校各據點設置飲水機，學生養成喝白開水習慣。	總務處	各處室	定期 檢查
	7. 提供全校教職員工生各項運動場地及設施。	總務處	各處室	經常性
	(五) 學校社會環境	1. 給家長的一封信，提供健康促進的正確觀念。	學務處	導師
2. 各班導師鼓勵學生用餐與健康促進相關活動。		學務處	導師	經常性
3. 布告欄刊登健康促進相關資訊。		學務處	各處室	經常性
4. 訂定班級之健康生活守則。		學務處	導師	108.09
5. 教職員工生彼此支持和關懷。給予重大傷病或長期病假之師生精神鼓勵。		全校		持續性
6. 爭取社區與社會人士資源，照顧弱勢族群，協助特殊需要的學生。		總務處	各處室	持續性
(六) 社區關係	1. 邀請社區人士(家長會代表)一起討論學校衛生政策和健康促進計畫會議。	總務處	各處室	108.09
	2. 結合社區藥師，到校諮詢服務。	學務處	各處室	108.09
	3. 結合消防人員進行安全教育。	總務處	各處室	109.04
	4. 結合班親會，邀請家長參與健康促進相關活動。	輔導室	各處室	108.09
	5. 結合社區資源辦理健康促進講座。	學務處	各處室	108.03

(一) 整體學校衛生政策

政策、教育(學)、活動之計劃	活動對象	負責單位
※制定學校衛生政策 1. 成立學校衛生委員會並組成『健康促進學校計劃推行小組』 2. 訂定政策、推動各項有關的活動 3. 定期召開推動工作檢討會議。	全校衛生委員	健康促進學校計劃推行小組
※辦理宣導活動 1. 推動教職員工衛生講座(含 CPR、衛教講座等) 2. 於親職教育辦理『無菸校園』、『無菸家庭』、『健康體位及飲食』等宣導活動。 3. 佈置健康促進環境。 4. 參與『健康促進學校』參訪或研習活動，以吸取經驗。 5. 於學校公佈欄張貼健康相關訊息。 6. 善用班級組織選出衛生股長，負責學校相關事務聯絡。	全校師生	各處室
※實施各項衛教工作 1. 調查校內具備急救証或護理資格之教師人數。 2. 辦理全校學生尿液篩檢。 3. 每學期辦理學生身高、體重及視力測量。 4. 依據學生之身高、體重計算出 BMI，BMI 值超出的學生成立體適能班進行體適能改造，使其回到合理範圍，以維學生健康。	全校教職員工生	健康中心 學務處 健康中心

<p>5. 照護特殊學生：</p> <p>(1) 將罹患特殊疾病學生名單，每學期通知導師及體育老師以維護學生健康。</p> <p>(2) 每學期將曾罹患特殊疾病學生姓名，交由各班導師及體育老師，便於在學期間留意學生狀況。</p> <p>6. 定期辦理「愛滋防制」、「藥物濫用」、「健康飲食」、「反菸拒檳」、「全民健保」宣導。</p> <p>7. 提供學生健康相關諮詢。</p>		<p>健康中心</p> <p>學務處 健康中心</p>
<p>※健康教育課程及活動</p> <p>1. 配合主題教學活動，設計健康教育學習單。</p> <p>2. 於健康促進專欄上，張貼健康教育資訊。</p> <p>3. 辦理一、二、三年級校外教學-促進身心健康</p> <p>4. 辦理各項班際球類比賽-如排球賽及籃球賽</p> <p>5. 舉辦多方面社團等活動，提供正當休閒娛樂，舒解壓力。</p> <p>6. 實施學生檳榔及菸害知識、行為及態度問卷調查，訂定課程教學方向及內容。</p>	全體學生	<p>教務處 健體教師 學務處</p> <p>各處室 學務處 教務處</p>
<p>※建立健康安全的校園環境</p> <p>1. 成立學生各項體育社團，達成運動習慣之養成。</p> <p>2. 普查校園中，有利或不利健康的因素，進而進行加強或改善工作。</p> <p>3. 改善校園內方便且實用的運動環境，藉習慣的運動達成健康的目的。</p> <p>4. 在經費許可的條件下改善或充實學校的硬體設備(如增加運動健身器材)。</p> <p>5. 定時開放校園提供民眾運動空間。</p> <p>6. 定期實施全校教室照明照度檢測，並加強維修及改善。</p> <p>7. 定期檢驗飲用水，使飲水、用水無虞。</p> <p>8. 消除學校環境中有害的病因-每月全校進行消毒</p> <p>9. 推動環保生活教育：垃圾減量=>資源回收，廢電池回收、二手制服、教科書、學用品回收再利用，避免地球環境遭受污染，創造健康的學習生活環境。</p>	全校師生	<p>各處室</p> <p>總務處</p> <p>健康中心 學務處</p>
<p>※營造健全良好的校園精神環境</p> <p>1. 加強師生及親師溝通管道，建立良好的人際互動關係，增進校園和諧。</p> <p>2. 開辦各種親職講座，增進親子溝通技巧。</p> <p>3. 培養教師、志工、退休教師及學生同儕團體等各項輔導技能，建立認輔制度。</p> <p>4. 聘請專業心理醫師，為有需要之師生做心理諮商。</p> <p>5. 建立「危機處理小組」，對緊急事件做出適當快速的處理。</p>	全校師生	<p>輔導室</p> <p>導師</p> <p>社區人士</p>

(二) 必選議題：1. 菸害及檳榔健康危害防制

政策、教育(學)、活動之計劃	活動對象	負責單位
<p>1. 辦理有關『無菸校園環境及拒檳榔』之講座。</p> <p>2. 辦理『無菸校園』教室佈置比賽、壁報比賽。</p> <p>3. 辦理菸害、檳榔常識測驗。</p>	全校師生	<p>學務處 奇美醫院 衛生所</p>

4. 不定期抽檢(查)違反規定者，並依罰則辦理。		
5. 配合衛生所辦理戒菸班。(目前無查獲學校學生抽菸情況)		
6. 將菸害、檳榔融入學校健康課程設計教學之中，以達到教育目的。	學生	教務處
7. 向全校師生宣導戒菸，建立無菸校園。	師生、	各處室
8. 對於抽煙者，建議至醫院進行戒煙，以維護健康身體。	家長	、家長
9. 設立各種禁煙及檳榔有害健康標語。	校園、	總務處
10. 推動「勇敢說不」、「拒吸二手菸」活動。	社區	、社區
11. 對於校外販售學生煙、檳榔之店家，擬由『社區公正人士』出面勸阻，若未改善，報警處理。	商家	社區

1. 落實菸檳防制教育，強化學生反菸拒檳意識與技能。
2. 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。
3. 加強電子煙危害認知教學，如有查獲個案，請協助追查來源。
4. 善用校內戒菸種子師資加強推動戒菸教育，未滿18歲吸菸學生，應令其接受戒菸教育。
5. 配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸之規定。

必選議題：2. 健康體位(主推議題)

政策、教育(學)、活動之計劃	活動對象	負責單位
1. 測量學生身高及體重。 2. 落實身體特殊疾病不適運動學生普查及輔導。 3. 每月針對體位不良之學生測量體重，以掌握體位情況。	學生	學務處、 健康中心
4. 辦理體位超過 BMI 標準之學生每天固定時間進行運動。 5. 由營養師設計午餐菜單達均衡營養之標準。 6. 實施全校學生體適能檢測並給予輔導及獎勵。 7. 辦理各項體適能競賽(班級籃球賽、排球等, 運動會大隊接力。)	全校師生	學務處
8. 訂定學校販賣飲品辦法-不販售三高食品且符合營養需求	全校師生	合作社
9. 避免吃進化學物質影響健康-禁用一次性餐具。 10. 鼓勵多飲用白開水，少喝含糖飲料。	全校師生	各處室
11. 健體課程進行-健康飲食融入課程教學。	學生	教務處

必選議題：3. 口腔衛生

政策、教育(學)、活動之計劃	活動對象	負責單位
1. 舉辦口腔保健活動。 2. 進行每日餐後潔牙活動。 3. 定期口腔檢查並追蹤輔導管理。 4. 口腔保健親職教育活動。 5. 辦理教室佈置比賽、運動會議題融入進場表演。 6. 健體課程進行-口腔衛生融入課程教學。	全校師生	學務處 健康中心

必選議題：4. 視力保健

政策、教育(學)、活動之計劃	活動對象	負責單位
1. 擬定學生視力保健計劃。 2. 確實執行上學期間手機統一保管。 3. 提供教職員工生符合規定的燈光照度。 4. 辦理教室佈置比賽、運動會議題融入進場表演。 5. 定期進行學生視力檢查並追蹤輔導管理。	全校師生	學務處 總務處

必選議題：5. 性教育 (含愛滋病防治)

政策、教育(學)、活動之計劃	活動對象	負責單位
1. 擬定學生性教育計畫。 2. 建立兩性平等教育組織及運作模式。 3. 充實兩性平等教育課程及教學內涵。 4. 發展兩性平等教育研究及資訊服務。 5. 利用教師在職進修機會，鼓勵教師主動參加愛滋相關研習活動。	全體教師	輔導室 學務處 教務處
6. 邀請社區衛生所，至校辦理校園愛滋病防治教育講座。 7. 利用親職教育座談機會，建立學生家長安全性教育及愛滋病防治正確觀念。 8. 辦理教室佈置比賽、運動會議題融入進場表演。	全校親師生	輔導室 學務處 奇美醫院 衛生所

必選議題：6. 全民健保(含正確用藥)

政策、教育(學)、活動之計劃	活動對象	負責單位
1. 於公佈欄提供「如何正確用藥」須知，讓全校師生及社區民眾，對用藥有基本的認識。 2. 不定期辦理各項講座，使學生家長及社區民眾對用藥有更正確的認知。	全校師生、家長	學務處 奇美醫院
3. 辦理以全民健保為主題的各種比賽。	學生	教務處
4. 利用各種集會(週班會)宣導。 5. 辦理教室佈置比賽、運動會議題融入進場表演。	學生	學務處

1. 增進全民健保正確認知，融入課程教學，強化珍惜健保資源、正確就醫、自助互助及照顧弱勢的觀念。
2. 將正確用藥五大核心能力融入課程教學，並與社區家長結盟共同推動。
3. 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。

自選議題：7. 防制學生藥物濫用

政策、教育(學)、活動之計劃	活動對象	負責單位

1. 於公佈欄提供「防制藥物濫用」須知，讓全校師生及社區民眾，對用藥有基本的認識。 2. 不定期辦理各項講座，使學生家長及社區民眾對用藥有更正確的認知。	全校師生、家長	學務處 奇美醫院
3. 辦理以防制學生藥物濫用主題宣導活動。	學生	學務處 奇美醫院
4. 定期為學生作尿液篩檢。 5. 利用各種集會(週班會)宣導。 6. 不定期實施安全檢查，避免在校園中學生之間，有不良的相互影響。	學生	學務處 健康中心
7. 邀請社區專業人士至校演講『防制藥物濫用』之主題。	全校師生	學務處
8. 辦理教室佈置比賽、運動會議題融入進場表演。	學生	學務處

六、人力配置：

後壁國中學校健康促進委員會委員暨工作任務編組

編制	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 (主任委員)	計畫召集人	黃美芳	校長	綜理計畫擬定執行
副主任委員	委員	張可蓁	學務主任	發展執行各項計畫
教學組	委員	顏華廷	教務主任	負責推動健康融入各領域教學
庶務組	委員	鄭博文	總務主任	協助各項計畫
輔導組	委員	廖佩吟	輔導室主任	執行，並協助行政協調
執行秘書	委員	黃惠梅	體衛組長	研擬計畫執行、彙整報告撰寫
護理師	委員	張寶文	校護	協助各項健促工作
活動組	委員	賴鳳雲	導師	
	委員	許慧怡	導師	
	委員	邱聖傑	導師	
	委員	顏如淳	導師	
社區資源	委員	賴佳奇	導師	
社區資源	委員	劉俊義	家長會長	協助宣導活動

七、預定進度：

工作項目	月次	108年 8月	108年 9月	108年 10月	108年 11月	108年 12月	109年 1-2月	109年 3-4月	109年 5月	109年 6月
1. 持續召開健康促進委員會										
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. 建置與維護健康網站										
7. 擬定過程成效評價工具										
8. 成效評價前測										
9. 執行健康促進計畫										
10. 過程評量										
11. 成效評價										
12. 資料分析										
13. 報告撰寫										

八、評價方法：

(一)形成性評價

1. 每學期召開學校衛生員會，檢討各健康促進議題是否落實於生活教育，並做成會議記錄以為改進之依據。
2. 經由學生班會檢討健康促進議題有關問題，提供學校改進建議。
3. 留存辦理活動照片或其他成果（學習單、相關軟硬體設施改變、或成立之規範及組織）、活動心得（從活動中得到的看法或感受）等。

(二)結果評價

1. 相關知識問卷檢測：健康教育課隨堂收回學生上課學習單，對於檳防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、正確用藥、性教育、全民健保、防制學生藥物濫用等相關知識之通過率能達90%以上。
2. 宣導及講座執行：
 - (1) 每學年於檳防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、正確用藥、性教育、全民健保、防制學生藥物濫用等宣導講座至少舉辦1次，執行率100%。

- (2)每學期利用大型集會進行菸檳防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、正確用藥、性教育、全民健保、防制學生藥物濫用等相關宣導至少1次，執行率100%。
- (3)利用健康專欄進行菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、正確用藥、性教育、全民健保、防制學生藥物濫用等相關海報宣導，各項目每學期至少張貼1次，執行率達100%。
3. 每學期學生健康檢查：
- (1)體位評值不良率能低於46%。
- (2)視力不良矯治率能高於95%。
4. 請各班導師協助調查：
- (1)午餐餐後潔牙運動執行率能達75%。
- (2)疑似藥物濫用學生人數能低於0.2%，並列案追蹤記錄、輔導。(目前無疑似藥物濫用之學生)
5. 菸害防制方面其他評價工具：
- (1)校園各進出口張貼禁菸標誌，執行率能達100%。
- (2)每學期回收學生問卷，有吸菸習慣人數能低於1%。(目前無發現學校吸菸學生)

九、預期效益：

- (一) 凝聚學校健康促進的共識及建立健康校園的願景：
全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的目標。健康促進學校能實踐民主化、參與式及透明化的學校管理策略。
- (二) 營造一個生理與心理安適的學校環境以促進健康：
提供易適應且安全的校園建築、設施，使學生容易於學校環境中適應並與教師的互動良好。
- (三) 教職員工生共同參與並且發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。
- (四) 結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係，成立愛心商店，拒賣菸、酒、檳榔等危害學童之物品。
- (五) 結合社區資源及家長會共同營造無菸拒檳之校園環境。
- (六) 預期效益量化數據
1. 菸檳防制方面，持續維持0率。
 2. 健康體位方面，體位評值不良率降低至0.1%以上。
 3. 口腔衛生方面，學生齲齒率維持15%以下，午餐餐後潔牙運動執行率能維持95%以上。
 4. 視力保健方面，學生裸視視力不良率維持於65%以下，視力不良矯治率能維持99%。
 5. 正確用藥方面，宣導講座、融入教學執行率達100%。
 6. 性教育(含愛滋病防治)方面，宣導講座、融入教學執行率達100%。
 7. 全民健保方面，宣導講座、融入教學執行率達100%。
 8. 學生藥物濫用方面，宣導講座、融入教學執行率達100%。

承辦人：

主任：

校長：