

臺南市玉井區玉井國民中學 102 學年度學校健康促進 實施計畫

一、計畫依據

臺南市政府教育局 102 年 12 月 03 日 45559 號公告。

二、計畫摘要

本計畫以「菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保及性教育(含愛滋病防治)等六項，正確用藥教育為臺南市議題，自選議題為安全教育與急救」為主要議題，發展多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康促進計畫，本校屬臺南市山區學校，平時經由學校整體課程規劃及活動，將各種健康議題融入校園活動中，促進學生對健康概念認知、健康生活的實踐及運動健身的促進，並針對視力保健、口腔衛生、健康體位、菸害防治宣導、全民健保等宣導之觀念教導及生活技能等藉由多重管道方式，落實學生於日常生活教育，讓學生從中獲得健康相關概念，養成促進健康的生活習慣，獲得健康的正確知識。

三、背景說明

本校位於臺南市玉井區，比鄰玉井運動公園、玉井區游泳池、虎頭山，隸屬農村型學校。校園總面積約 4.4 公頃，班級數共 15 班，學生數約 420 人，校舍採節能減碳之建築，校園綠覆率 71%，環境優美，另設有田徑場、籃球場、排球場、淋浴間及學生活動中心，期能持續推動學生體育相關活動，鍛鍊學生體能。

(一)學校背景分析

1. 本校位於臺南市山區學校，校園面積 4.4 公頃，班級數共 15 班，學生數約 420 人，校舍採能減碳之建築，校園綠覆率 71%，環境優美，另設有田徑場、籃球場、排球場、淋浴間及學生活動中心，隸屬農村型學校。
2. 學校社區含玉井運動公園、虎頭山，視野相當遼闊，部分學生家長社經較低，所以對於學生的健康促進無法落實，須藉由學校健康促進提供資源及教學。

3. 學校教職員工對學校推行活動配合度極高，與家長間互動狀況相當良好，校園氣氛極為融洽。
4. 學校教職員工對身體養生頗為重視，教職員亦成立各種休閒運動團隊，如：籃球、桌球、羽球、慢跑、校園走路等，而相關基本健康常識概念仍須經由相關研習及活動獲取相關概念與知識。
5. 本校校區平時早晚提供社區民眾運動，亦是社區民眾休閒之最佳場所，對社區居民健康促進及社區資源的應用助益良多。
6. 本校教職員工無人抽菸及食用檳榔，少數學生抽菸狀況，少數家長抽菸及食用檳榔。
7. 多數家長為務農，學生居家照顧或課後安置工作大部分交由祖父母或安親班取代父母照養功能。
8. 過多的才藝補習嚴重剝奪兒童的運動時間、休息時間、睡覺時間。
9. 父母對學生照養時間不足，交由家中長輩或安親班代為照顧，由長輩照顧者多半聽其看電視或玩電腦，且上安親班者學生多待在室內做功課寫考卷，時間有時持續 2-3 小時以上，導致學生視力及體能活動嚴重不足。

(二)問題分析

1. 學生的休閒娛樂常以看電視、玩電腦上網時間居多，導致學生缺乏運動之習慣。
2. 家長對課業期待高，偏重學生參加課後輔導及靜態性的才藝學習，如音樂作文、書畫等，屬於運動性質的學習相對偏少。
3. 父母錯誤的飲食觀念及不正常的生活照顧，讓學生的飲食營養出現危機，因父母工作家庭忙碌，外食機率增加，且以速食及重口味的外食、含糖飲料冰品替代營養健康的新鮮食品，導致不良體位學生比例攀升。
4. 因位於山區，部分家長社經地位較低，學生沒有正確消費和判斷能力，然而學區附近各種攤販商店林立，家長因工作忙碌而多給學生金錢，任其自行處理早晚餐（午餐學校供應），因此養成不吃早餐或食用不當早餐習慣學生為數不少。

四、計畫內容：

(一)健康體位

1. 落實學校午餐食譜設計，少油. 少糖. 少鹽. 多全穀高纖飲食，再透過營養教育宣導及體位控制班等活動，培養學童正確的飲食觀念，對於錯誤觀念及不良飲食習慣進行了解，擬定改善策略及宣導內容全面提升師生對健康飲食概念認知及實踐。
2. 規劃學生每週四運動與校慶運動會內容並落實實施，讓學生能經常運動，促使學生全面參與各種運動比賽，提升學生健康體位與體適能。
3. 推動健康蔬食餐，午餐每週一次蔬食餐，融入健康教育教學介紹指導學生有機蔬食及早餐的重要觀念與作法，達到體重控制健康之雙重效果。
4. 禁止含糖飲料入校園，宣導多喝白開水。
5. 每年定期舉辦虎頭山淨山活動，藉此增加學生戶外活動之機會，提升學生健康體位。

(二)口腔保健

1. 透過校慶運動會活動辦理「潔牙」宣導活動，辦理口腔保健與健康生活專題演講，提升教師、家長及社區民眾對口腔保健之重視。
2. 實施貝氏刷牙法教學與配合牙線及餐後漱口水。

(三)菸害與檳榔防制

1. 利用多元宣導方式(如海報、影片、學生朝會等)，提高無菸家庭的比率，建立無菸、無檳的健康校園環境。
2. 結合專業師資，實施反菸、拒毒及用藥常識教學活動，透過簡報、演劇、演練及有獎徵答活動，達到寓教於樂的效果。

(四)視力保健

1. 實施視力保健，提供不同年齡的眼睛保健及眼疾預防，促使對視力保健的重視及正確的保養概念。

2. 落實上下課作息正常，鼓勵學生下課多從事戶外活動，藉由本校校外空曠視野之優勢，鼓勵學生視線遠眺及運動，矯正錯誤坐姿與寫字錯誤姿勢。

3. 實施班級照明檢測。

4. 配合午餐健康飲食活動，宣導視力保健相關飲食，提升學生正確保健之觀念。

5. 結合環境教育舉辦虎頭山淨山活動提供學生望遠放鬆，達視力保健及促進健康體位。

(五)正確用藥與防制學生藥物濫用

1. 強化教師與學生用藥安全及藥物濫用防治教育。

2. 敦聘講師辦理正確用藥教育及相關宣導。

(六)安全教育及急救

1. 以學校防災教育計畫為基礎，實施災害防治演練，整合災害處理效能，強化師生災害應變能力。

2. 建置安全校園環境，實施事故傷害防制及急救訓練情境教學，促進學生自身安全維護之能力。

3. 建立緊急傷病通報 SOP 處理流程。

(七)性教育及愛滋病防治教育

1. 消除性別歧視，維護人格尊嚴，厚植並建立性別平等教育，辦理各類教職員工、學生及家長性教育知識講座。

2. 利用多元宣導方式(如海報、影片、學生朝會等)，使學生擁有正確健康的知識。

(八)全民健保

利用多元宣導方式(如海報、影片、學生朝會等)，使學生擁有正確健康的知識。

五、計畫要點：

(一)學校衛生政策

1. 成立學校健康促進委員會及組成工作團隊，參酌學校現有設施、人力資源及學生現況擬定健康推行及疾病防治衛生政策，確立共同之健康議題，將推行策略及活動期程排入學校行事，融入各年級領域教學。
2. 進行學校現況分析及需求評估，並結合健康檢查篩選不良體位之學生，施以正確的健康飲食觀念及體能訓練。
3. 參與衛生局活動合作機制，提供專業衛生保健之諮詢與到校座談。

(二)學校物質環境

1. 配合教育部政策，學生課桌椅符合國家標準，課桌椅對號入座之學生數比例達 100%，維護學生視力保護工作。
2. 汰換 T9 燈具為 T5 節能燈具，教室定期測光，營造光源充足之學習環境，維護學生視力健康。
3. 建置校園植栽區，實施落葉與廚餘回收，進行環保植栽活動。
4. 營造綠校園及優美之學習情境及相關教材，以永續環境為目標。
5. 建置校園安全健康之環境，增進學生校園運動空間與補充運動器材，並定期實施遊戲區安檢。

(三)學校社會環境

1. 結合玉井虎頭山淨山及體能活動，鼓勵教師及學生走出戶外，親自參與共同維護我們的環境，促進健康體驗與成長
2. 落實視力、牙齒及健康體位檢查及追蹤治療。
3. 鼓勵師生課間多走出室外進行運動，讓眼睛有充分休息機會，替代較呆板無趣的望遠放鬆運動。
4. 結合本校比鄰之玉井區衛生所，提供師生各種衛生講座訊息。
5. 結合社區推行規律運動、運動比賽研習講座等，並融入健康議題課程中。

(四)社區關係

1. 結合健康中心建立學生個人檔案，追蹤健康檢查之後續治療之狀況，養成學生健康的態度與行為。
2. 落實「無菸校園」環境，廣設禁菸標誌及實施禁菸宣導教育。
3. 進行青少年關懷及各項活動之宣導活動，如菸毒防治、用藥常識、愛滋宣導等社會議題，與社區機關及校外專業人士加強宣導，鼓勵學生參與。

(五)健康教學與活動

1. 宣導強化健康體位及用藥安全及藥物濫用防治教育
2. 課程設計朝向學校體育教學課程多元及趣味化為目標，成立各類體育運動社團校隊，培養學生熱愛運動之習慣。

(六)健康服務

1. 辦理各類學生健康講座，包含視力、牙齒、藥物、健康飲食、身心靈健康、腸病毒防治等。
2. 結合衛生所定期辦理健康講座。

六、人力配置

臺南市玉井區玉井國中「學校健康促進委員會」工作執掌表

| 計畫職稱 | 姓名 | 本校所屬單位及職稱 | 在本計畫之工作項目 |
|-------|-----|-----------|---------------------|
| 計畫主持人 | 蔡佳宏 | 校長 | 研擬並主持計畫，督導業務執行。 |
| 協同主持人 | 黃中言 | 學務主任 | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調 |
| 協同主持人 | 李翰宗 | 家長會長 | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調 |
| 協同主持人 | 江明晃 | 教務主任 | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調 |
| 協同主持 | 宋秀麗 | 輔導主任 | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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. 編製教材及教學媒體 | | ● | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | ● |

九、評價方法

(一) 過程評價

1. 製作活動紀錄表，紀錄活動時間的控制、參與人數及反應熱列程度。
2. 拍攝照片，做為過程評價依據。
3. 每單元活動後請學生填寫活動過程評量表或學習單，了解學生對活動的滿意度及瞭解度。

(二) 結果評價

1. 活動後請學生填寫活動過程總評量表、學習單，了解學生對整體活動的自覺幫助程度及認知行為的改變。
2. 召開活動總評值會議，檢討整體活動利弊得失。

十、預期效益：

(一) 物質環境

1. 提供充足運動空間及運動設施，促使學生能隨時運動，保持身心舒適愉快，建置健康安全之校園環境。

2. 體適能檢測(金牌、銀牌、銅牌)提升到 50%。

(二)健康教學與活動

1. 學生「天天吃早餐」學生可提升至 90%。

2. 全校師生 100%對菸害防治相關法令、罰則正確認知。

3. 全校教師不以含糖飲料、零食或糖果當做獎勵品。

4. 全校師生每天至少離開教室進行二次戶外活動，愛眼護眼，裸視視力不良率 50%至少降至 45%。

5. 體重過重學生比例從 101 學年度 37%降至 35%。

(三)健康服務

1. 配合營養師營養午餐食譜設計，提供全校少油. 少糖. 少鹽. 多全穀高纖健康飲食。

2. 定期測量學生體位並分析了解飲食狀況。

(四)社會環境

1. 建立相互溝通、共同學習的友善校園環境。

2. 凝聚學校健康促進的共識：師生藉由學校逐漸形成之環境氣氛產生共識，促使全校師生及家長能體認學校重視健康之理念。

(五)社區關係

1. 建立學校與社區為共同夥伴關係，藉由平等互惠之關係，落實學校與社區健康之互動。

十一、本計畫呈市府核可後辦理，修正時亦同。

承辦人：

主任：

校長：