

### 一、 計畫標題：

台南市安平區安平國民中學 101 學年度學校健康促進實施計畫

### 二、 計畫依據

台南市政府教育局 101 年 10 月 30 日南市教體（二）字第 1010923309 號

### 三、 計畫摘要

本計畫依 101 學年度健康促進學校業務持續全面推動，本市必選議題為菸害防治、健康體位、口腔衛生及視力保健等項，正確用藥列為市本議題，另自選議題為性教育（含愛滋病防治）、安全教育與急救、檳榔防制、學生藥物濫用防制及心理健康等議題。

依據教育局推動學校健康促進理念，由於學生健康問題多樣化、年輕化、普遍化、惡質化，加上一些新的健康議題，因此學校必須因應變遷狀態，與衛生、經濟、文化、衛生福利政策相結合，才能透過學校運作，奠定國民健康基礎，達到全民均健的目標。

此外；由於經濟快速發展、時代更迭，國人對飲食觀念與選擇也跟著改變，國中生正處於快速成長階段，除了與家人密切接觸外，生活習慣多會受家庭環境及家人觀念影響，所以事先了解學生健康行為及健康促進生活型態是非常重要的，在青少年階段還未內化為個人行為特質之前，給予觀念澄清是有其必要。再者；國中生性知識學習，除了課堂上健康教育每週一堂的片段學習外，青春期中學生對於兩性認知往往一知半解，因此希望

藉本計畫推動，讓學生有較多的訊息管道，使學生對於兩性之間的認知更為清楚。

2001年教育部開始推動「學校健康促進計畫」以來，迄今行之多年，為了因應生活環境改變，健康促進學校行動力永續推展，藉由「由下而上」的推展模式，使學生能增能賦權（empowerment），讓學校能建立更健康的 support 環境，使學生在其中能更快樂生活與學習（劉潔心、晏涵文，2005），此外，經由本計畫推動，對於本校健康生活習慣不佳的學生，給予正確知識與觀念，並將健康生活型態融入日常生活中身體力行。

#### 四、背景說明

健康的基礎奠基於就學時期，打造具有活力的新世代，讓青少年在成長學習過程中擁有健康的體力與優良的學習環境，是教育者與家長們共同期盼，因此需要養成青少年良好健康生活型態，Alexander（1994）提出兒童和青少年時期健康行為養成，較成年之後的行為改變更能建立其健康促進生活型態，Pender（1987）指出健康促進是一種開展健康潛能的趨向行為（approach behavior），包含任何以增進個人、家庭、社區和社會安寧幸福（wellbeing）層次與實現健康潛能為導向的活動。國中生正處於青少年階段，青少年時期是人生中一個獨特的階段，充滿特別的挑戰和機會，青少年階段所做的關於健康重要抉擇、態度發展及健康實踐將會持續到成人階段（Ozer, Park, Brindin & Irwin, 2003），因此本校師生非常認同健康促進理念

並全力配合推動。

根據行政院衛生署食品藥物管理局（2011）針對全台灣國中生為樣本研究結果，男性及女性國中生體重過重之盛行率分別為 31.2% 及 21%，而本校學生近三年上、下學期體重測量結果統計（全校總人數）過重比率分別為 26.3%、27.1%（2010），28.1%、29%（2011），26.5%（2012），由上列數據可了解到 101 年度新生未加入前，每學年學生體位過重比率有明顯增加的趨勢，因此推動全校師生加入健康體位自主管理，期能吃的巧、動的好，養成健康運動習慣是誓在必行。

國民健康局 100 年針對青少年吸菸行為調查發現，國中生在過去 30 天曾吸菸比率為 7.3%，二手菸暴露率為 17.8%，家庭二手菸暴露率為 42.5%，顯示家庭與社區環境二手菸暴露情況是值得關注的一塊，本校學生吸菸比率為 0.68%，因此需要進一步了解家庭與生活環境，以做進一步教育介入。此外；根據教育部（2010）中等學校校安現況說明與分析，施用毒品人數逐年上升且年齡有向下的趨勢，學生施用毒品種類以三級（K 他命、FM2、一粒眠）或四級新興毒品為主，由於年輕學子法律常識不足，接觸毒品而不自知，因此本校每年均有針對此議題予學生教育訓練，並辦理相關文宣活動。

再者；青少年對「性」好奇是很正常的生理現象，但由於我國傳統社會對性議題保守觀念，使得大多數父母無法勝任性教育職責，青少年學子

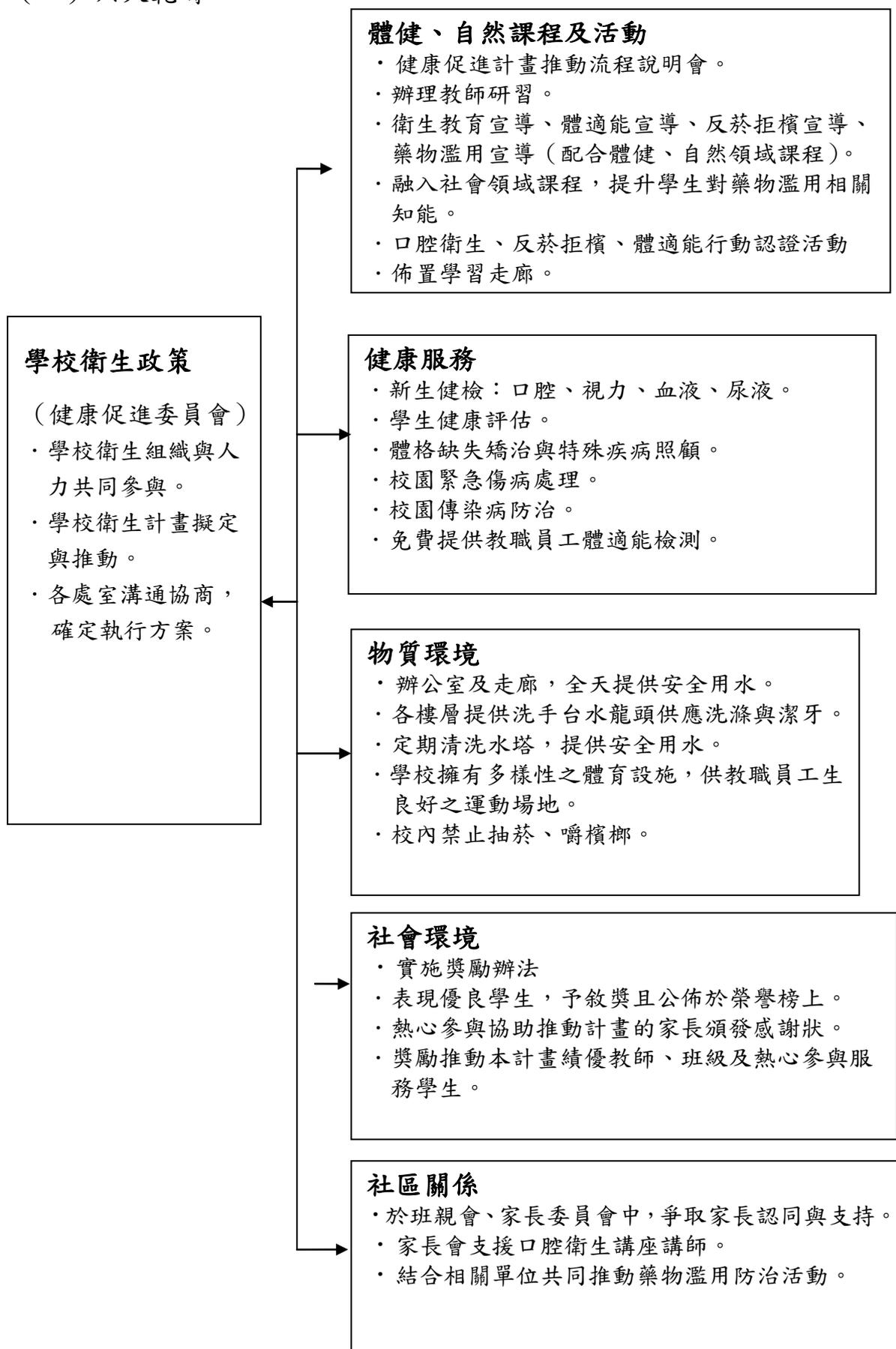
就只好在色情書刊、色情網站及同儕之間口耳相傳，滿足一些生理需求與心理好奇，其中不乏錯誤性知識和性觀念的灌輸，將嚴重阻礙青少年往後長大成人時，對「性」應有的正確認知和行為的建立（胡乾鋒，2003；晏涵文，2004）。因此；若能在課外活動時間安排性教育教學活動設計，並提供性教育相關媒體網站，如此當青少年學子面對「性」充滿好奇又感到困惑時，可以有正當的管道，獲得相關的正確資訊。

依據魏珮嘉（2008）研究發現社區資源是健康促進學校工作執行的重要預測變項之一，而某些計畫執行者在執行健康促進學校計畫之社區關係上卻只做到 41-60%，是六大範疇中最差一項。因此建議推動此計畫同時，能表揚推動健康促進各項活動有功的社區組織、家長、志工，以延續其參與並投入健康促進學校工作之意願。

教育局督促各級學校推動健康促進計畫，是希望能藉由基層單位的持續推展，讓學生能保有健康體能及優良的學習環境，使每個孩子都能在最好的條件下學習成長，以因應多元、多變的社會，培育青少年建構全人的健康生活型態。

## 五、計畫內容

### (一) 六大範疇



## (二) 執行方式

1. 計畫內相關人員於 101 年度 11-12 月間，擇一日共同召開第一次健康促進學校計畫共識會，確認執行方案。
2. 102 年 3-4 月間，擇一日召開第二次健康促進學校計畫評值會，以檢討成效，並為次年計畫執行持續推動做準備。

日期	推動議題	推動大綱	具體行動
102.02 ↓ 102.06	菸害防治	藝文活動	➤ 辦理反菸拒檳海報設計、標語、漫畫比賽，強化學生反菸思考。
101.11 ↓ 102.02		學習走廊	➤ 利用公佈欄將菸害相關知識訊息海報漫畫公佈週知，以宣導菸品危害。  ➤ 佈置無菸教室學習環境，在學校適當場所張貼有關菸害、拒菸、戒菸為主題的標語或圖片。
101.11 ↓ 102.06		強化動機	➤ 已抽菸學生給予菸害機動性教育，剪貼菸品危害相關報章、雜誌，並書寫心得一篇繳交，隨時追蹤紀錄抽菸支數。  ➤ 對於減菸或戒菸學生維持原狀持續半年以上者予獎勵，持續一年以上者予表揚或嘉獎。

<p>101.11 ↓ 102.06</p>	<p>菸害防治</p>	<p>社區資源</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 請學校週邊鄰近商家配合禁菸（反菸、拒菸、不提供、販賣菸品給學生）。</li> <li>➤ 結合社區及非政府組織共同契結，拒抽二手菸與戒菸活動，建立監督機制，進行必要的監督與檢舉。</li> </ul>
<p>101.12 ↓ 102.01</p>	<p>健康體位</p>	<p>現況評估</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 收集資料：青少年健康促進量表（Adolescent Health Promoting Scale）：了解本校學生健康生活習慣，針對問卷結果擬定執行策略。</li> </ul>
<p>101.11 ↓ 102.06</p>		<p>訊息提供</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 加入教育部委託陽明大學辦理「101學年度健康體位輔導與推廣計畫」子學校，對全校師生推廣健康體位金三角觀念。</li> </ul>
<p>101.12 ↓ 102.02</p>		<p>資料收集</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 鼓勵學生加入健康體位網站，認識及了解自己，並完成問卷檢測（健康體位計畫問卷國中版）。</li> </ul>
<p>101.12 ↓ 102.06</p>		<p>強化動機</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 訂定自主健康管理卡，推行集點及獎勵活動，成績最優班級及個人予公開表揚。</li> </ul>



<p>101.11 ↓ 102.06</p>	<p>正確用藥</p>	<p>關懷清查</p> <p>教育訓練</p> <p>強化動機</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 導師隨時注意及關心學生生活作息及交友情形，以便及早預防與輔導。</li> <li>➤ 不定期尿液篩檢，隨時掌握學生藥物濫用問題。</li> <li>➤ 建立多媒體網路超連結，撥放藥物濫用危害短片。</li> <li>➤ 請專家學者擔任講師實施反毒宣導</li> <li>➤ 配合社團或課外活動，視需要帶領學生前往戒毒機構參觀，增強宣導效果。</li> </ul>
<p>101.11 ↓ 101.12</p> <p>101.11 ↓ 101.12</p> <p>102.02 ↓ 102.04</p>	<p>性教育 (含愛滋病防治) (自選)</p>	<p>現況評估</p> <p>觀念澄清</p> <p>教育訓練</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 收集資料：完成學生性態度調查問卷，了解本校學生性態度觀念，擬定衛教內容。</li> <li>➤ 於學校網頁建置「性教育」教學資源網，提供學生性知識教育媒體管道。</li> <li>➤ 提供學生「性教育」教學相關的教科書、繪本、手冊、實體教具等，請健康教育教師於課堂上運用。</li> <li>➤ 帶領學生進行小組討論有關愛滋病的預防，彼此分享討論、交換意見。</li> </ul>

102.03	性教育 (含愛滋病防治) (自選)	社區資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 運用社區中「檳榔西施」或「色情行業」的現況為題材，舉辦「性教育」徵文比賽，讓學生「去做」「去創造」「去生產」，先看到實際經驗，而了解（知），再享受（情意）。</li> <li>➤ 不安全性行為對個人、家庭及社會影響</li> </ul>
--------	-------------------------	------	---

## 六、 人力配置

計畫主持人	陳進明－校長
協同主持人	汪松霖－教務主任 余崇銘－學務主任 莊宜軒－輔導主任 蔣素蘭－總務主任 陳孟彥－衛生組長
協助計畫執行	鄭方媛、陳美嫵－健康教育領域教師 陳玟珺－綜合領域教師 李朝聖－科技與自然領域教師 張文昇－家長代表 呂柏靚－學生代表
撰寫計畫及執行	劉佩綾－護理師

七、 預定進度

月次	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
工作項目									
1.組成健康促進工作團隊	■								
2.招開第一次學校健康促進共識會			■						
3.問卷填寫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.建置網路教材及教學媒體		■	■	■	■	■			
7.安排各種教育訓練及相關活動				■	■	■	■		
8.成效評量前測				■	■				
9.執行健康促進計畫			■	■	■	■	■	■	■
10.過程評量						■	■	■	■
11.招開健康促進計畫評值會						■	■		
12.成效評價後測									■
13.資料分析									■
14.報告撰寫								■	■

## 八、 評價方法

### (一) 菸害防治

實施綱要	具體實施內容	執行程度自評				
		5	4	3	2	1
衛生政策	學校衛生組織與人力共同參與	5	4	3	2	1
	確立健康促進學校計畫、步驟，共同推動學校衛生計畫	5	4	3	2	1
	各處室溝通協商，確定執行方案	5	4	3	2	1
體健、自然課程及相關活動	健康促進計畫推動流程說明會	5	4	3	2	1
	反菸拒檳宣導（配合體健、自然課程）	5	4	3	2	1
	相關藝文活動競賽	5	4	3	2	1
	反菸拒檳行動認證活動。	5	4	3	2	1
	佈置學習走廊，結合教室佈置	5	4	3	2	1
物質環境	各處室不提供菸灰缸	5	4	3	2	1
	設置海報、貼標語，宣導校內禁止抽菸、嚼檳榔	5	4	3	2	1
	公佈欄張貼無菸拒檳海報	5	4	3	2	1
社會環境	實施獎勵辦法	5	4	3	2	1
	減菸、戒菸學生頒予獎勵	5	4	3	2	1
	熱心參與協助推動計畫的家長頒發感謝狀	5	4	3	2	1
	獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生	5	4	3	2	1
社區關係	鄰近商家配合禁菸反菸	5	4	3	2	1
	與社區商家、家長、師長建立監督機制，進行必要的監督與檢舉	5	4	3	2	1

(二) 健康體位

實施綱要	具體實施內容	執行程度自評				
		5	4	3	2	1
衛生政策	學校衛生組織與人力共同參與	5	4	3	2	1
	確立健康促進學校計畫、步驟，共同推動學校衛生計畫	5	4	3	2	1
	各處室溝通協商，確定執行方案。	5	4	3	2	1
	每週訂定一日校園健康蔬食日	5	4	3	2	1
健康服務	問卷調查與分析	5	4	3	2	1
健康教育課程及相關活動	健康促進計畫推動流程說明會	5	4	3	2	1
	網路建置相關訊息網站	5	4	3	2	1
	輔導學生加入健康體位網站，並完成問卷填答	5	4	3	2	1
	訂定自主健康管理卡推行集點獎勵活動。	5	4	3	2	1
	營養課程融入教學	5	4	3	2	1
物質環境	辦公室及走廊全天提供安全用水	5	4	3	2	1
	學校擁有多樣性的體育設施，供教職員工、學生良好之運動場地	5	4	3	2	1
	規劃安全的健走路線，推動走路上學	5	4	3	2	1
社會環境	表現優良學生，頒予獎狀，並予敘獎，且公佈於榮譽榜上	5	4	3	2	1
	實施獎勵辦法	5	4	3	2	1
	熱心參與協助推動計畫的家長頒發感謝狀	5	4	3	2	1
	獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生	5	4	3	2	1
社區關係	學校師生能踴躍參與社區舉辦之健行與淨山活動	5	4	3	2	1
	與里長、公部門共同協商規劃校園附近安全健走路線，推廣走路運動	5	4	3	2	1
	於班親會、家長委員大會中，爭取家長認同與支持	5	4	3	2	1

(三) 口腔衛生

實施綱要	具體實施內容	執行程度自評				
		5	4	3	2	1
衛生政策	學校衛生組織與人力共同參與	5	4	3	2	1
	確立健康促進學校計畫、步驟，共同推動學校衛生計畫	5	4	3	2	1
	各處室溝通協商，確定執行方案。	5	4	3	2	1
體健、自然課程 及相關活動	健康促進計畫推動流程說明會	5	4	3	2	1
	衛生教育、政策宣導（配合體健、自然課程）	5	4	3	2	1
	相關藝文活動競賽	5	4	3	2	1
	佈置學習走廊，結合教室佈置	5	4	3	2	1
健康服務	全校學生口腔衛生檢查	5	4	3	2	1
	定期追蹤齲齒及瞭解未矯治學生狀況	5	4	3	2	1
	推行餐後潔牙活動	5	4	3	2	1
物質環境	各樓層提供洗手台、水龍頭供應洗滌與潔牙	5	4	3	2	1
社會環境	表現優良學生，頒予獎狀，並予敘獎，且公佈於榮譽榜上	5	4	3	2	1
	實施獎勵辦法	5	4	3	2	1
	熱心參與協助推動計畫的家長頒發感謝狀	5	4	3	2	1
	獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生	5	4	3	2	1
社區關係	於班親會、家長委員大會中，爭取家長認同與支持	5	4	3	2	1
	家長能督促學生執行餐後潔牙	5	4	3	2	1

(四) 視力保健

實施綱要	具體實施內容	執行程度自評				
		5	4	3	2	1
衛生政策	學校衛生組織與人力共同參與	5	4	3	2	1
	確立健康促進學校計畫、步驟，共同推動學校衛生計畫	5	4	3	2	1
	各處室溝通協商，確定執行方案。	5	4	3	2	1
體健、自然課程及相關活動	健康促進計畫推動流程說明會	5	4	3	2	1
	衛生教育、政策宣導（配合體健、自然課程）	5	4	3	2	1
	執行護眼操運動，每日至少一次。	5	4	3	2	1
	佈置學習走廊	5	4	3	2	1
健康服務	全校學生視力檢查	5	4	3	2	1
物質環境	教室燈光照度每學期至少檢測一次	5	4	3	2	1
	種植綠色植物	5	4	3	2	1
社會環境	表現優良學生，頒予獎狀，並予敘獎，且公佈於榮譽榜上	5	4	3	2	1
	實施獎勵辦法	5	4	3	2	1
	熱心參與協助推動計畫的家長頒發感謝狀	5	4	3	2	1
	獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生	5	4	3	2	1
社區關係	於班親會、家長委員大會中，爭取家長認同與支持	5	4	3	2	1
	與家長密切聯繫，瞭解學生活動作息	5	4	3	2	1

(五) 正確用藥

實施綱要	具體實施內容	執行程度自評				
		5	4	3	2	1
衛生政策	學校衛生組織與人力共同參與	5	4	3	2	1
	確立健康促進學校計畫、步驟，共同推動學校衛生計畫	5	4	3	2	1
	各處室溝通協商，確定執行方案。	5	4	3	2	1
體健、社會課程 及相關活動	健康促進計畫推動流程說明會	5	4	3	2	1
	藥物濫用防治宣導（配合體健、自然課程）	5	4	3	2	1
	建立多媒體網路超連結，播放藥物濫用危害短片。	5	4	3	2	1
	佈置學習走廊，結合教室佈置	5	4	3	2	1
健康服務	不定期尿液篩檢	5	4	3	2	1
物質環境	設置海報、貼標語，宣導藥物濫用防治活動	5	4	3	2	1
	公佈欄張貼藥物濫用防治海報	5	4	3	2	1
社會環境	表現優良學生，頒予獎狀，並予敘獎，且公佈於榮譽榜上	5	4	3	2	1
	實施獎勵辦法	5	4	3	2	1
	熱心參與協助推動計畫的家長頒發感謝狀	5	4	3	2	1
	獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生	5	4	3	2	1
社區關係	於班親會、家長委員大會中，爭取家長認同與支持	5	4	3	2	1
	與相關單位共同推動藥物濫用防治活動	5	4	3	2	1

(六) 性教育 (含愛滋病防治)

實施綱要	具體實施內容	執行程度自評				
		5	4	3	2	1
衛生政策	學校衛生組織與人力共同參與	5	4	3	2	1
	確立健康促進學校計畫、步驟，共同推動學校衛生計畫	5	4	3	2	1
	各處室溝通協商，確定執行方案。	5	4	3	2	1
健康教育課程及相關活動	健康促進計畫推動流程說明會	5	4	3	2	1
	性教育衛生教育宣導 (配合健康教育課程)	5	4	3	2	1
	愛滋病防治教育宣導	5	4	3	2	1
	學校網頁建置「性教育」教學資源網，提供學生性知識教育媒體。	5	4	3	2	1
	提供性教育相關學習教材	5	4	3	2	1
健康服務	問卷調查與分析	5	4	3	2	1
物質環境	公佈欄或教室張貼性教育相關訊息，或活動成果供全校師生參閱	5	4	3	2	1
	公佈欄張貼學生優良作品	5	4	3	2	1
社會環境	表現優良學生，頒予獎狀，並予敘獎，且公佈於榮譽榜上	5	4	3	2	1
	實施獎勵辦法	5	4	3	2	1
	熱心參與協助推動計畫的家長頒發感謝狀	5	4	3	2	1
	獎勵推動本計畫績優教師、班級及熱心服務學生	5	4	3	2	1
社區關係	於班親會、家長委員大會中，爭取家長認同與支持	5	4	3	2	1
	家長能共同投入參與「性教育」輔導及監督角色	5	4	3	2	1

## 九、 預期效益

1. 新抽菸學生人數不再增加，已抽菸學生能減少抽菸次數及支數，與原先相較至少減二成以上，建立無菸害的優質校園環境。
2. 全校師生每日至少執行護眼操一次或以上人數達 90%。
3. 本校學生視力介於 0.6-0.8 人數不再增加或惡化。
4. 降低全校學生平均齲齒顆數，提高矯治率至少 90%。
5. 完成相關問卷填寫回收率至少達 95% 以上。
6. 全校師生均能加入 101 學年度健康體位輔導與推廣計畫，人數達 95% 以上。
7. 全校師生養成運動習慣的比率至少達八成以上。
8. 學生體位過重的比率能減至二成以下。
9. 學生可學著正確去篩選、過濾自己所需要的「性知識」。
10. 運用媒體宣導或網路新聞，公開本校實施健康促進成果效益，讓全校師生、家長及社區共同分享喜悅。