

宜蘭縣立大同國民中學

103 學年度健康促進學校計畫



承辦人：護理師 徐秋燕

聯絡電話：9809611 轉 18

E-mail：vicky8663@ilc.edu.tw

中華民國 103 年 10 月 28 日

宜蘭縣立大同國民中學 103 學年度健康促進學校計畫

壹、計畫依據

- 一、宜蘭縣政府 103 年 9 月 23 日府教體字第 1030154455 號函。
- 二、依據「學校衛生法」、「兒童及少年福利法」、「菸害防制法」及本校依實際狀況訂定之。

貳、計畫目標

為促進學校全面評估學生及教職員工衛生與健康促進需求，結合社區資源，透過健康教育與活動及健康服務之需求，引導師生自發性及自主性地建立健康管理，輔以校園環境之配合，共同營造健康校園。故本計畫擬結合行政與社區等資源致力協助學校推動該健康議題，以達成下列目的：

- 一、瞭解學校教職員工生的健康狀況及影響健康的相關因素。
- 二、營造健康體位優質環境，建立正確體型意識、消除性別歧視並藉動態生活、均衡飲食，提昇學生體適能，逐年降低學生過輕及過重（肥胖）之比率，以促進學生身心健康。
- 三、鼓勵親、師、生自行評估健康需求，結合社區資源，透過健康教育與活動及健康服務之實施，引導學生、教職員工及社區家長重視健康管理。
- 四、建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊。
- 五、促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。
- 六、發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務。

參、背景說明及現況分析

一、學校特色：

本校位處宜蘭縣偏遠山區，全校教職員工約 16 人，學生總計四班共 84 人，屬地廣人稀的小型原住民學校，鄰近社區地廣人稀且交通極其不便。學生家長大多數為原住民同胞，嗜好抽菸、嚼食檳榔及酗酒行為，生活多以勞力及種菜為主，社經地位較低且缺乏健康生活型態的相關知識。然隨著社會變遷，過去的健康促進推展方式，面臨許多的挑戰與困境：

- (一)由於生活方式的改變，學生的健康問題已不同於過去，導致學生健康問題層出不窮，肥胖、抽菸、嚼食檳榔、藥物濫用、壓力調適等問題日趨嚴重。
- (二)家庭教育是影響學生最直接且重要的一環！家長缺乏足夠知能，未能有效改變學生的生活型態。學校提供健康概念、健康服務的平台，但常因家長工作忙碌而無法有效將健康行為落實於日常生活中。
- (三)家庭及社區功能不彰，原住民族的飲酒及嚼食檳榔文化深入大多數的家庭。學生自小耳濡目染、多不習以為，且同儕常相互學習不好的習慣，家長又未做好親子

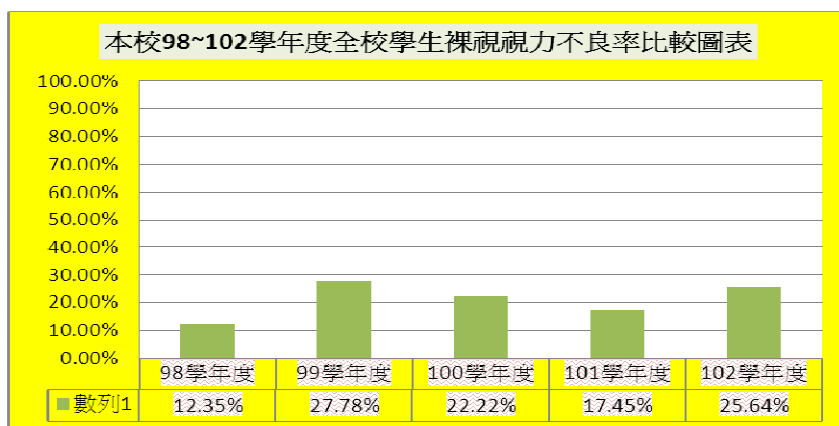
溝通，打罵管教根本無法確實解決問題。

(四)家長未正視健康問題及追蹤治療的重要性，致使無法適切的滿足學生的健康需求。學生往往出現健康問題時，家長大多以工作忙碌及缺乏交通工具為由，延宕學生的及時治療。

二、現況分析

(一)視力保健

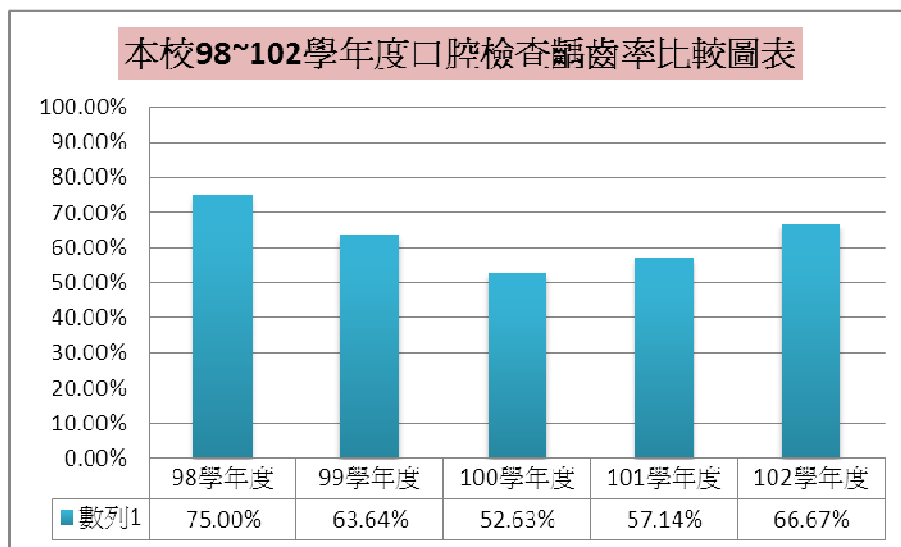
※本校歷年來學生裸眼視力不良率比較圖表



由上列圖表資料顯示，本校自99學年度起因教育部為平衡城鄉文化教育差距，補助學生國民電腦後，家長監督成效不佳，致學生無法有效控制打電腦時間。因此除了加強宣導教育外，學校之視力保健環境如視力檢查設備之充實、新型課桌椅之更新、學校教室照明設備之改善、學校水電費之合理補助、學校校園環境之綠化、學校戶外活動時間之加長…等，都應配合實施，才能營造良好的校園視力保健環境，發揮積極性的視力保健效能。

(二)口腔衛生

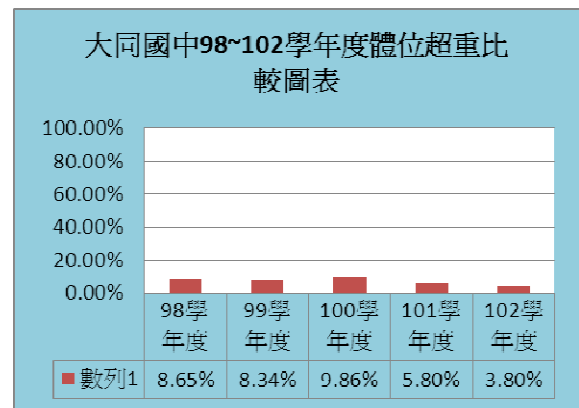
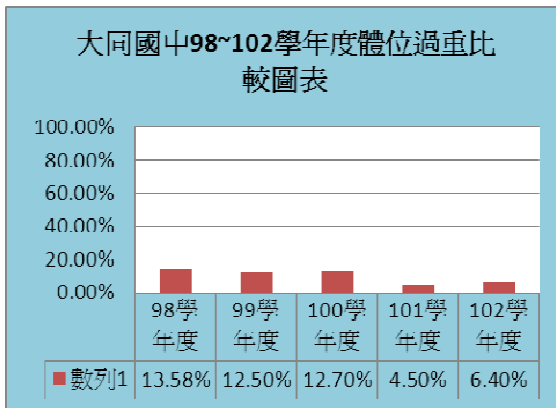
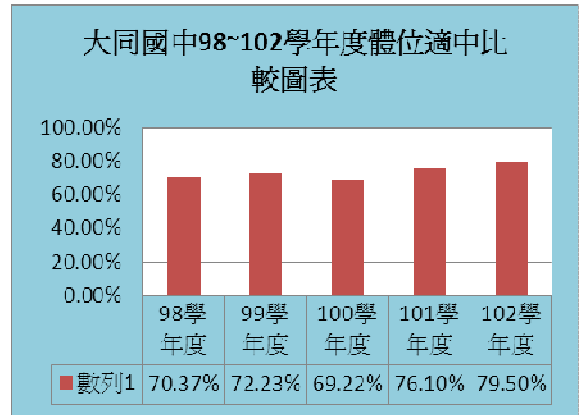
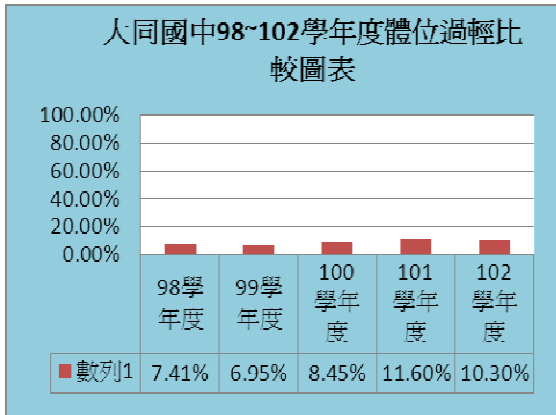
※本校歷年來七年級學生口腔檢查齲齒率統計表



由上列圖表資料顯示，近年來學生齲齒率多居高不下。幸有賴宜蘭縣牙醫師公會介入協助，每月由陽明大學附設醫院牙醫師至校協助牙診一次，因此八、九年級學生之齲齒情形有明顯改善，但七年級新生經口腔檢查後齲齒率仍較高，且缺乏刷牙習慣之養成，故仍將口腔衛生議題列為本校持續推動的重要議題之一。

(三)健康體位

※本校98~102學年全校學生體位分佈百分比統計圖表



由上列圖表資料顯示，本校學生體位過輕比率不高；過重及肥胖比例亦低於全國及本縣，但經問卷得知學生一週平均吃油炸食物次數多於3次，且家中食物多偏向多油、多鹽烹煮，加上本校地屬原民鄉區，家長嗜吃醃肉及內臟的飲食習慣，也是導致學生過重比例增加的原因之一，是以，加強學生健康飲食認知及在身體活動方面升級至『210』將是不可輕忽的議題。

(四)菸檳防制

衛生福利部公布的資料指出，2012年國人主要十大癌症死亡排序為：肺癌、肝癌、結腸直腸癌、女性乳房癌、口腔癌、胃癌、口腔癌、前列腺癌、胰臟癌、食道癌、子宮頸癌。統計資料顯示近5年口腔癌死亡排名從第6位上升到第5位，但除了篩檢之外，要預防口腔癌仍要民眾戒除嚼食檳榔的習慣，才是根本之道。

103學年度進行全校學生問卷調查，過去30天是否曾經嚼食過檳榔的學生有4人、占6.7%；與學生住在一起，而且有嚼檳榔的親人則有47人、占78.3%之多，由此數據

看來，嚼檳的家長仍居多數；另調查本校老師目前仍吸菸者有 3 人、占全校 18.75%，偶而嚼檳者 1 人、占 6.25%；有鑑於本校為山地原住民地區學校，加上家庭及社區因素又影響學生生活行為甚鉅，因此將「菸檳防制」列入本校今年亟需改善之重要校本議題！

(五)性教育(含愛滋病防治)

國中生青少年階段是人生重要時期，正值青少年叛逆期，此階段對異性特別感興趣，並易發展成親密關係，因同儕及好奇的誘惑下，性觀念和婚前性行為逐漸開放，又因對性的無知，好奇及濫用及未能做好各種避孕措施下，未滿 20 歲及婚前懷孕的比率逐年增加，使「性」所衍生的社會問題日益嚴重。內政部（內政部，民 96）針對國內 15-19 歲青少年生育率統計調查，本縣比全省統計數為高。

在原鄉部落婦女生育年齡較低，且對性教育認知普遍不足，無法對學童提供相關的諮詢，觀察本校國中階段學生，對生理的認識及兩性關係也較缺乏。根據統計數據顯示，宜蘭縣 94 年度未滿 20 歲生育人數為 186 人，佔總出生數 11.77%；95 年度未滿 20 歲生育人數為 137 人，佔總出生數 8.63%，在在突顯出「性教育」的重要性。

經本校健康促進衛生委員會討論決議，本計畫亦就正確用藥、全民健保及事故傷害防制(安全教育與急救)等議題也落實推動執行，並依目前亟待改善之菸檳防制、口腔衛生為本校校本問題，據以擬定校本位健康議題策略，邁向以「國際健康促進學校認證」為終極目標。

肆、計畫內容及實施策略

一、計畫組織

宜蘭縣立大同國民中學校衛生暨健康促進委員會組織

本計畫職稱	姓名	學校職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	游吉祥	校長	主持相關會議、計畫研擬指導、督導小組任務推行。
執行長	張景達	學務主任	工作分配、活動執行、行政工作協調聯繫。
執行秘書	徐秋燕	校護	計劃撰寫、問卷設計執行、成果統整；協同機構辦理健康活動宣導、器材管理及保健指導。
活動組員	黃建豪	教務主任	督導教學課程及學藝活動之推展、協助行政協調與聯繫。
活動組員	李文峰	總務主任	協助計畫執行、提供行政支援、監測校園器材安全。
活動組員	陳雅文	輔導組長	心理健康輔導、家庭聯繫、辦理親職座談及教育。

活動組員	吳旻靜	教學組長	規劃並實施相關課程教學、文書處理及各項表格製作。
活動組員	張友信	資訊組長	健康網頁維護管理。
活動組員	胡綱顯	導師	提供及反應相關意見、參與計畫討論、協助各項學藝活動及競賽推展。
活動組員	林家齊	導師	提供及反應相關意見、參與計畫討論、協助各項學藝活動及競賽推展。
活動組員	李佩純	導師	提供及反應相關意見、參與計畫討論、協助各項學藝活動及競賽推展。
活動組員	鐘涵妮	專輔教師	協助並提供各項有關心理健康促進等業務推展。
活動組員	謝惠然	代理教師	協助競賽推展、活動進行攝影、相片編輯。
活動組員	莊智偉	出納	健康促進學校教育經費管理及核銷。
活動組員	羅安妮	主計	健康促進學校教育經費管理及核銷。
家長代表	呂文連	家長會長	提供及反應相關意見、參與計畫討論、整合社區人力協助活動推動。
學生代表	林羣芳	學生	提供及反應相關意見、參與計畫討論，協助活動計畫之推動。
社區衛生	許文博	衛生所主任	提供衛生諮詢及社區健康促進學校相關活動支援。

二、計畫內容及實施策略

依教育部頒之健康促進六大議題制定實施內容：

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) 制定學校衛生政	1. 健康教育及健康促進計畫的定位	1-1 把健康促進計畫納入整各學校的校務發展計畫中。	學務處	教務處 總務處	10308
		1.1.1 健康促進學校計畫涵蓋不同處室成員，並有效分工。			
		1-2 成立學校衛生委員會，依健康促進學校工作內容，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康促進計畫。			10308
		1-3 編列衛生經費或籌措相關經費。			10310~

策		1-4 教職員工有參與學校衛生相關在職訓練。			10406			
	2. 學校對於所訂立的健康政策，定期進行檢討	2-1 制訂學校本位相關健康議題。	學務處 健康中心	總務處 教務處	10309			
		2.1.1 健康體位（健康飲食及身體活動）			10309~ 10406			
		2.1.1.1 學校對於校園食品營養定期進行自主管理檢核。						
		2.1.1.2 成立運動團隊。						
		2.1.1.3 全校學生運動的常態性措施（如課間活動）						
		2.1.2 無菸校園						
		2.1.3 口腔保健						
		2.1.4 視力保健						
		2.1.5 性教育（含愛滋病防治）						
		2.1.6 正確用藥						
		2.1.7 檳榔防制						
		2.1.8 傳染病防治						
		2.1.9 安全學校						
		2.1.10 急救應變						
2.1.11 永續校園（綠色校園、環保校園）								
2-2 訂定自主健康管理指標，並能遵循部頒或縣定指標之精神。								
(二) 學校 物質 環境	1. 提供安全的環境	1-1 選購設施及器材時考慮安全因素，並確保使用人員了解安全的使用方法。	總務處	學務處	10309~ 10406			
		1-2 定期實施建築物及設備、設施之安全檢查，並加以維護。						
		1-3 建立社區安全維護網絡（如愛心商店合作）。						
		1-4 學校周邊環境有友善安全輔助措施，有利學生可以走路上下學。						
		1-5 設課期間設立門禁，並訂時巡視校園保護學生免受陌生人的滋擾。						
		1-6 學校建立為集集災變應變機制（含防震、防火、颱風、土石流）。						
	2. 提供適當的衛生設施及安全用水	2-1 設置足夠的大小便器及洗手設備並維持清潔。						
		2-2 訂定飲水設備管理辦法，定期維護飲水衛生。（如定期清洗水塔、飲水機水質檢驗）。						

	3. 學校支持推行環保計畫	3-1 學校透過節約用紙和能源等措施，推行環保行動。			
	4. 鼓勵學生愛護校園設施	4-1 學生參與清潔和綠化、美化校園工作，並鼓勵愛護校園設施。			
	5. 提供良好的學習環境	5-1 提供恰當的照明設備，確保光線充足。			
		5-2 確保校舍安全，免受噪音的干擾。			
		5-3 加強學校環境衛生，落實防疫工作。			
(三) 學校健康文化	1. 支持推行心理健康並配合教職員工生之需求	1-1 學校推動反霸凌的工作	學務處 輔導組	教務處	10308~ 10406
		1-2 教職員工生有機會參與制定學校相關政策			
		1-3 制定班級經營的健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。			
	2. 學校提供互相關懷和友好的支持環境	2-1 建立教職員工生彼此支持和關懷制度。(如優點大放送、愛要說出來、生命教育、成長團體、給予重大傷病事件或長期病假之師生關懷)			
		2-2 學校擬定重大事件因應計畫：處理教職員工生之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件			
	3. 學校提供協助給予有特殊需要的學生	3-1 鼓勵學生協助特殊需要的學生。			
	4. 學校提供兼容性的環境，學生彼此尊重	4-1 推行多元文化、宗教信仰及種族活動之機會，如飲食、服裝、舞蹈、手工藝品、展覽等。			
4-2 學校課程融入多元文化、宗教信仰及種族學習機會。					
5. 學校專心聆聽家長對學生教育需求及其如何影響學生的福祉	5-1 學校提供合市場所，以提供家長接受特定的教育服務。(如志工媽媽。故事媽媽)				
(四) 健	1. 提供全面性的健康教	1-1 健康教育課程設計能引起學生之興趣與學生生活經驗相連結	教務處 學務處	健康中心 各領域教	10309~ 10406

康 教 育 課 程 及 活 動	育課程	1-2 學習過程能夠強調學生參與		師	
		1-3 健康教育課程能與學生之社區相關議題結合將所學運用在生活中,培養學生健康自主管理的能力。			
		1-4 每學年擬定各年級之健康教育課程計畫			
		1-5 依據課程規定安排健康教育課程上課時數,各年級每週至少一節課。			
	2. 健康教育課程能促進學生對健康議題的基本了解並能實際運用於生活中	2-1 學校健康教育課程包含「健康與體育學習領域」一性教育、個人衛生、生長發展與老化死亡、食物營養與飲食、安全教育與急救、藥物教育、健康心理、消費者保健、健康環境、疾病預防等。			
		2-2 學生能獲得特定或相關健康議題之生活技能,如拒絕菸檳、正確用藥、維持口腔衛生、視力保健、體位控制及性教育(愛滋病防治)。			
		2-3 學校運用多元文化、具創意和以學生為中心的健康教學策略和活動形式來進行健康教育。			
	3. 教職員有充分準備,以擔當健康促進的工作	3-1 健康教育授課教師具備健康教課程與教學專業知能			
		3-2 健康教育教師建置個人教學檔案,定期觀摩與交流			
		3-3 每學年(或是定期)辦理課程統整,協同教學之健康教育教學觀摩。			
		3-4 教師主動參與專業在職進修,並於每二學年至少參加學校衛生相關研習 18 小時。			
	4. 提供校內其他重要的參與人獲得健康生活技能的學習機會	4-1 學校提供家長、教育人員相關訓練課程。			
4-2 在校內籌組衛生隊,健康服務隊等組織。					
(五) 社區關	1. 鼓勵家庭及社區參與學校活動	1-1 學校積極舉辦健康教育及健康促進的活動給予家庭參與	學務處 輔導組	健康中心 各班導師	10309~10406
		1-2 關心兒童健康的衛生組織,協助參與學校之活動。			

係	2. 學校積極主動與當地社區聯繫	<p>2-1 學校參與社區對學校周邊販賣的不健康食物之行動。</p> <p>2-2 開放學校植物園區，提供社區民眾觀賞，促進健康行為。</p> <p>2-3 舉辦家長親師座談會，宣導「健康促進學校計劃」內涵。</p>			
(六) 健康服務	1. 教職員工生基本的健康服務	1-1 學齡前預防接種調查並有完整記錄。	健康中心	學務處	10309~10310
		1.1.1 未完成學齡前預防接種皆能補種完成，若未能達成分析其原因並研議改善計畫。			
		1.1.2 協助學生接受預防接種相關事宜，並有完整記錄。			
		1-2 提供健康檢查，檢查前有對學生做教育性說明，並通知家長。			
		1-3 提供口腔衛生服務。			
		1-4 學生的健康記錄檔案都以「健康資訊管理系統」做資訊化管理且紀錄清楚、完整，並注意隱私性。			
		1-5 各項體缺點學生皆能列冊管理。進行相關衛生教育，並能招家長轉介至醫療院所，進行矯治追蹤工作，且有紀錄可查，未能進行矯治追蹤者，分析其原因並研議改善方法。			
	1-6 對罹患特殊疾病學生造冊管理，並分別擬定生活照護，持續關懷。				
	2. 結合當地社區資源協助學校推行健康促進活動	2-1 衛生單位主動提供各項健康促進活動相關資源，如宣導品（手冊、單張、海報）教導學生維護自己的健康。			10309~10406
		2-2 學校推動健康教育活動，配合衛生單位單位舉辦健康促進活動給學生家長或社區家庭成員參與。如血壓測量。			
	3. 提供教職員工之研習	3-1 學校指派教職員工參與學校衛生保健業務之研習活動			
	4. 傳染病防治	4-1 依據「傳染病防治」制訂校園傳染病防治辦法，有明確的實施流程和管理，以監控和因應流行併發生。			
	5. 提升健康中心功能	5-1 符合教育部訂定之各級學校健康中心設施基準。			

6. 教職員工 健康促進	5-2 護理人員差假期間建立職務代理人職務。	人事室	人事室	10309~ 10406
	5-3 定期健康檢查資料於規定完成上傳，並利用統計結果作為校內衛生政策擬定之參考。	健康中心	學務處	10309~ 10406
	6-1 辦理教職員工健康促進相關活動。	人事室	主計室	10309~ 10406
	6-2 為教職員工提供表件諮詢，並留存紀錄。	健康中心	學務處	10309~ 10406

伍、工作時程

工作項目	月次											備註
	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	
1. 成立學校衛生健康促進委員會	■											
2. 進行現況分析及需求評估		■										
3. 決定健康議題及目標		■	■									
4. 發展健康促進適切的活動與課程				■	■	■	■	■	■	■	■	
5. 編製教材及教學媒體		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
6. 實施健康促進課程教學活動		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
7. 建置與維護健康網站			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
8. 過程成效評價				■	■	■	■	■	■			
9. 資料分析									■	■		
10. 撰寫報告										■	■	

陸、成效指標

議題	本校 103 學年預期成效指標
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 裸視篩檢視力不良率維持在25%以下。 2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率增加1%。 3. 規律用眼3010率達80%以上。 4. 天天戶外遠眺 120 達成率達 80%以上
口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 初檢齲齒率降低0.5%以上。 2. 複檢率達95 %以上。 3. 午餐餐後潔牙比率達90%以上。 4. 每日平均潔牙次數達3 次。 5. 使用貝氏刷牙法比率達 80%以上。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生體位過輕比率減低1%以上。 2. 學生體位肥胖比率減低1%以上。 3. 學生睡足八小時比率達85%以上。 4. 學生目標運動量平均達成率達85%以上。 5. 學生每天吃早餐平均達成率達80%。 6. 學生多喝水目標平均達成率達85%以上。
性教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 性知識正確率達90%以上。 2. 接納愛滋感染者比率達 85%以上。
菸檳防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 永續100%無菸、無檳校園。 2. 具戒菸、戒檳種子師資培訓學校達90%。 3. 學生正確認知率達85%。 4. 吸菸學生參與戒菸率達80%以上。 5. 嚼檳學生戒檳率達 80%以上。 6. 校園二手菸暴露率 0%。
全民健保	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對全民健保有正確認知比率達 80%以上。 2. 珍惜全民健保行為比率達80%以上。
正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生家庭具有用藥諮詢電話比率達70%以上。 2. 不過量使用止痛藥比率達80%以上。
事故傷害防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校護應具急救指導員資格並定期換證達100%。 2. 教職員具急救證(CPR+AED證照)比率達90%以上。

柒、預期成效

(一) 建立無菸拒檳校園

營造無菸拒檳的校園環境，讓學生健康安全的成長。

(二) 營造身心安適校園

安全的校園建築設施，合理的溝通型態與衝突管理。

(三) 營造校園安全環境

加強成員安全觀念行為與防護措施，減少意外事故。

(四) 更新健康促進網頁資訊

更新健康促進網頁，提供學校及社區居民健康資訊。

(五) 維持學生正常體位

協助學生建立健康飲食習慣，維持體位的正常發展。

(六) 建立全人健康理念

充實學生自我健康管理認知力，落實健康生活型態。

(七) 培養學生正確性知識

利用生活技能融入課程教學，培養學生帶走的能力。

(八) 發展社區夥伴關係

結合社區人力物力等各種資源，建立互信合作夥伴關係。

捌、經費概算

本計畫所需經費約計新台幣23,000元，擬由教育部103學年度「推動校園健康促進業務計畫」補助經費支用。

大同國中 103 學年度「推動校園健康促進業務計畫」補助經費概算表					
項目		單價	數量	總計	用途或規格說明
業 務 費	講座鐘點費	1,600	2	3,200	外聘-專家學者 1600 元
	印刷費	5,000	1	5,000	辦理健促相關研習講義費、海報費、成果編輯等
	資料收集費	3,000	1	3,000	辦理計畫購置或影印之參考圖書資料
	設備使用費	4,000	1	4,000	各校辦理健促計畫所分攤之電腦、儀器設備或軟體使用費用
	雜支	800	1	800	文具、紙張、耗材等(不超過業務費總計 5%)
行政管理費		2,000	1	2,000	各校辦理健康促進業務所支付之水電費、電話費、燃料費及設備維護費
其他	獎品費	5,000	1	5,000	辦理健康促進相關競賽之獎勵品
合計				23,000	

玖、本計畫經校長核定後實施，修改時亦同。