

桃園市龜山國民中學辦理 109 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言：

健康的國民，是國力展現的指標之一，更是國家永續發展的基礎；而學校是學生最重要、最有效的學習園地。因此培養學生正確之衛生知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及問健康問題之發生，是本校努力的首要目標。

根據此概念，本校自 95 年度起即參與健康促進學校計畫，陸續共提出菸害與檳榔防治、健康體位、視力保健……等相關健康議題，透過老師、學生、家長以及社區的共同參與，建立「由下而上」的健康推展模式；並且持續經營，打造一個健康的學習、生活與工作的大環境。

本年度將以「菸害及檳榔健康危害防治、健康體位、視力保健、口腔衛生、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥、全民健保」等議題作為 109 學年度健康促進學校推動之重點計畫。茲將各項必選及自選議題於本校之現況說明如下：

【必選議題一】菸害與檳榔防治

本校抽菸學生約有 2-3%，吸菸是許多慢性病的危險因子，檳榔是口腔癌的危險因子。由於國中生對於成癮物質使用尚未有明確辨別的能力，常會因為同儕慫恿或不正確認知而去使用，一旦習慣養成恐難戒除。所以，希望讓學生學會防菸拒檳的技巧，營造無菸空間。

【必選議題二】健康體位

本校 109 學年度體重偏重學生比例及過輕比例學生均偏高，無論體重過輕或過重，都會影響青少年的成長發育。所以讓學生擁有健康飲食的知識、態度和行為，並有能力培養健全體格，才能讓學生塑造一個更健康的體態，增進全校學生達到標準 BMI 值的人數比例。

【必選議題三】視力保健

根據本校健康中心 109 學年度健康統計分析發現，全校視力正常的學生不到 1/3，顯示推動本校學童視力保健工作乃當務之急。衡量此一現況，實有必要針對全校學生實施追蹤檢查，且積極推動視力保健工作，並持續輔導家長重視孩子之視力保健與後續矯正，有效降低學童近視問題，改善視力狀況。

【必選議題四】口腔衛生

我國目前齲齒率高達 90 %以上，而學童階段是建立正確觀念、態度、行為之關鍵期。因此本校口腔保健實施重點，宜加強口腔衛生保健觀念，以降低齲齒發生率及提升齲齒矯治率。

【必選議題五】性教育（含愛滋病防治）

本校學生本校單親家庭、隔代教養及外籍配偶子女比例高，加上學生進入青春期階段，對於異性相當好奇，本校雖然有相關學習課程，但是卻略顯不足。希望透過本計畫，讓學童及社區民眾能學會性教育及愛滋病防治相關知能。

【必選議題六】正確用藥

臺灣一向被視為「吃藥的民族」，而我國社會上也的確存在著藥物濫用的現象。國中生對於藥物使用尚未有明確辨別的能力，為協助學生建立正確的用藥觀念，本校配合衛生署推動正確用藥五核心概念，期望讓正確用藥概念深植於學生心中，進而提升社區家長的用藥知能水準。

【必選議題七】全民健保

全民健保為近年健康促進計畫之新興議題，但親師生皆對全民健保議題較為陌生，配合健康促進計畫辦理相關研習、宣導及知識教育，將能提升親師生相關知能。

本計畫將分三階段進行：

第一階段先成立學校健康促進委員會，規劃工作執掌，評估學校教職員工生之健康狀況及健康問題、現有與健康有關的人力、物力及資源，以整體學校衛生政策、菸害及檳榔健康危害防治、健康體位、視力保健、口腔衛生、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥、全民健保、心理健康促進等議題，作為本校健康促進計劃之重點推動議題。

第二階段則依據本實施計畫所訂定之目標及推動議題，發展有效的健康促進策略及計畫，並提供充分的物質和社會環境的支持與服務，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。

第三階段進行過程評價，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，作為推動計畫之參考與修正依據。

二、計畫依據：

(一)教育部國民及學前教育署109年11月30日臺教國署學字第1090149351B函辦理。

(二)本市109學年度健康促進學校實施計畫辦理。

三、背景說明：

龜山國中於九十一年八月一日成立籌備處，九十三學年度開始招生，設校目的在於紓解鄰近國中學生之過度飽和與增班壓力，以利國民教育品質之提升。

九十七學年度起本校逐年接受鄰近國中移撥學生，加上社區人口增加，成長為規模五十班之中型學校。原設校規劃教學空間不敷使用，尚須經費挹注增建教室，以紓解學生增加之空間需求。

目前七至九年級共有 41 班（含體育班 3 班），並設有特教班 3 班，學生數共 1046 人，教職員工共 120 人。

學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。

再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校低收入、單親家庭、隔代教養及外籍配偶子女比例高，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

四、SWOT 分析：

茲將本校實施健康促進之學校、家庭、社區之 SWOT 現況分析如下頁表：

表一 本校實施健康促進之學校、家庭、社區之 SWOT 現況分析表

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	A(行動)
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 已成立學校衛生委員會，且合併於校務會議或視需要召開會議。 2. 將健康促進融入教學活動。 3. 推廣課間活動及下課時間，學生到戶外休息的好習慣。 4. 學校健康中心具備各項設備。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校執行衛生政策教育經費不足。 2. 學校因整體課程安排，學生衛生教育宣導工作未能有效融入課程，易流於形式化。 3. 導師事務繁忙無法掌握每位學生狀況。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中央及地方政府積極推動健康促進衛教觀念。 2. 本校有良好的組織文化，教職員彼此凝具力強，配合學校衛生政策意願度高。 3. 把握班親會、家長會、校慶等活動向家長傳達學校健康促進議題。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各級單位交辦政策繁雜。 2. 教師因課程較緊湊之故，行政繁重，配合度恐受影響。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 持續以議題，申請及辦理健康促計學校計畫。 2. 結合社區資源辦理親職相關衛生健康教育講座。
家庭環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長尊重學校辦學及教師專業自主權。 2. 家長志工熱衷支援學校活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長因忙碌與學生接觸時間不多。 2. 學校政策宣導無強制力，對於無法配合家長難以改變。 3. 家長多屬勞工階層，社經地位較低落，缺乏健康生活型態，進而影響學生健康。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區家長參與學校活動踴躍。 2. 親職講座出席率佳。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長較重智育，衛生健康教育觀念需加強。 2. 家庭飲食生活習慣與學校教育健康概念有落差 3. 學生家長不一定了解學校衛生政策議題。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立學生、家長、社區正確生活習慣及觀念。 2. 結合家長與學校建構學童安全衛生健康的生活環境。
社區環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區資源豐富，如鄉公所、診所、大學等機構皆與學校相距不遠。 2. 學校與社區互動良好，教育政策執行容易。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高風險家庭漸多，家庭健康生活習慣的建立有待加強。 2. 社區運動場所較缺乏，學生精力不易發洩。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 距離林口長庚醫院之大型教學醫院近方便醫療。 2. 千禧、陸光社區發展協會發展健全，與學校關係密切。 3. 社區志工參與社會服務熱誠高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 眷村國宅改建致使外來人口及新移民配偶逐漸增加，衛教觀念不足。 2. 改善環境需要家長、社區互相配合，各方認知不足，實施不易。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理親子衛生教育講座，提升衛生水準。 2. 加強衛生健康教育宣導，建立衛生健康教育觀念。

五、計畫內容與實施策略：

具體實施內容		主辦單位	協辦單位	工作期程	
一、 學校 政策	1. 成立學校健康促進委員會。	校長	各處室主任	109.8	
	2. 定期召開會議，檢核推展工作。	學務處主任	各小組委員	109.8-110.7	
	3. 訂定健康促進議題行動方案與工作時程。	學務處主任	學務處衛生組	109.8	
二、 健康 促進 教育 及 活動	1. 邀請領域老師進行各項健康促進議題之課程融入教學。	學務處衛生組	教務處教學組 健體領域	109.9-110.6	
	2. 舉辦學生體適能競賽。	學務處體育組	健體領域	109.9-110.6	
	3. 辦理教職員工健康促進相關研習。	學務處衛生組	教務處教學組	109.8-110.7	
	反 菸 拒 檳	1. 製發宣傳海報，宣導菸品檳榔危害。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		2. 週會及朝會宣導反菸拒檳的重要性。	學務處衛生組	學務處生教組	109.9-11.6
		3. 配合健康教育課程進行反菸拒檳課程。	學務處衛生組	教務處教學組 健體領域	109.9-110.6
		4. 邀請衛生所或醫療院所辦理相關活動。	學務處衛生組	健康中心	109.8-110.7
	健 康 體 位	1. 週會及朝會宣導健康體位的重要性。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		2. 調查學生沒吃早餐人數及比例。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		3. 針對體位異常學生(過輕或過重) 進行個別飲食指導。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		4. 宣導喝白開水的好處，少喝含糖飲料。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		5. 將體適能納入體育課程中。	學務處體育組	教務處教學組 健體領域	109.9-110.6
		6. 開辦學生運動性社團。	學務處體育組	學務處訓育組	109.9-110.6
		7. 開放體適能教室，鼓勵教師使用。	學務處體育組	學務處衛生組	109.8-110.7
	視 力 保 健	1. 視力健康檢查。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		2. 週會及朝會宣導視力保健的重要性。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		3. 配合健康課進行視力保健課程。	學務處衛生組	教務處教學組 健體領域	109.9-110.6

具體實施內容		主辦單位	協辦單位	工作期程	
二、健康促進教育及活動	口腔衛生	1. 口腔衛生檢查。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		2. 週會及朝會宣導口腔衛生的重要性。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		3. 配合健康課進行口腔衛生課程。	學務處衛生組	教務處教學組 健體領域	109.9-110.6
	性教育	1. 週會及朝會宣導兩性教育的重要性。	學務處衛生組	學務處生教組 輔導室輔導組	109.9-110.6
		2. 配合健康課進行性教育課程。	學務處衛生組	教務處教學組 健體領域	109.9-110.6
		3. 舉辦愛滋病防治講座。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		4. 開辦性教育相關課程或團體輔導。	學務處衛生組	輔導室輔導組	109.9-110.6
	正確用藥	1. 週會及朝會宣導藥物濫用的危害。	學務處衛生組	學務處生教組	109.9-110.6
		2. 配合健康課進行用藥教育。	學務處衛生組	教務處教學組 健體領域	109.9-110.6
		3. 舉辦正確用藥講座。	學務處生教組	學務處衛生組	109.9-110.6
	全民健保	1. 週會及朝會宣導全民健保議題。	學務處衛生組	學務處訓育組	109.9-110.6
		2. 利用海報、刊物等進行全民健保教育。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
三、健康服務	反菸拒檳	1. 提供教職員工戒菸檳之相關資訊。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		2. 發放「反菸拒檳防治」等相關文宣，建立正確衛生健康觀念。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		3. 學校提供一氧化碳檢測器供檢測使用。	學務處衛生組	學務處生教組	109.9-110.6
	健康體位	1. 學校提供測量儀器等供其測量。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		2. 定期實施學生體重檢查與統計分析	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		3. 發放「健康飲食」、「正確運動」等相關文宣，建立正確健康觀念。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
	視力保健	1. 學校提供測量儀器等供其測量。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		2. 定期實施學生視力檢查與統計分析。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		3. 發放「視力保健」、「正確坐姿」等相關文宣，建立正確衛生健康觀念。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
	口腔衛生	1. 定期實施學生口腔檢查與統計分析。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		2. 發放「口腔衛生」、「貝氏刷牙法」等相關文宣，建立正確衛生健康觀念。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
	性教育	1. 落實校安通報。	學務處生教組	學務處生教組	109.9-110.6
		2. 建立性騷擾防制與緊急處理機制。	學務處生教組	學務處生教組	109.9-110.6
		3. 加強衛教宣導。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6

		具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作期程
三、健康服務	正確用藥	1. 篩選高風險學生，定期抽檢。	學務處生教組	學務處衛生組	109.9-110.6
		2. 發放相關文宣進行宣導。	學務處生教組	學務處衛生組	109.9-110.6
	全民健保	1. 發放相關文宣進行宣導。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		2. 提供相關諮詢。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
四、物質環境		1. 加強校園綠美化，營造永續校園空間。	總務處事務組	學務處衛生組	109.9-110.6
		2. 佈置健康促進學習櫥窗。	學務處衛生組	教務處教學組 健康中心	109.9-110.6
		3. 於校園中張貼健康促進相關海報、文宣等。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
		4. 於學校網站建立健康促進相關網站連結。	學務處衛生組	教務處資訊組	109.9-110.6
		5. 健康中心提供健康促進諮詢及測量儀器。	學務處衛生組	總務處事務組 健康中心	109.9-110.6
		6. 提供有益師生健康促進之相關設備及場地。	總務處事務組	學務處體育組	109.9-110.6
	反菸拒檳	1. 營造無菸拒檳校園空間。	學務處衛生組	總務處事務組	109.9-110.6
		2. 佈置無菸廁所。	學務處衛生組	總務處事務組	109.9-110.6
		3. 於校園明顯處張貼禁菸標誌。	學務處衛生組	總務處事務組	109.9-110.6
	健康體位	1. 加強午餐營養監督。	學務處衛生組	午餐祕書	109.9-110.6
		2. 學校不提供含糖飲料及零食。	學務處衛生組	總務處事務組	109.9-110.6
		3. 飲水機定期更換濾心並定期檢測水質。	學務處衛生組	總務處事務組	109.9-110.6
		4. 每月午餐菜單張貼於校網並製發各班。	學務處衛生組	午餐祕書	109.9-110.6
	視力保健	1. 訂定課桌椅管理辦法，按學生身高配置正確型號之課桌椅。	總務處事務組		109.9-110.6
		2. 建置學習櫥窗宣導。	學務處衛生組	教務處教學組 健康中心	109.9-110.6
		3. 提供符合規定的燈光照度。	總務處事務組		109.9-110.6
		4. 加強校園綠化，鼓勵學生進行望遠凝視活動。	總務處事務組	學務處衛生組	109.9-110.6
	性教育	1. 圖書館提供師生有關性教育相關書籍。	教務處設備組	學務處衛生組	109.9-110.6
		2. 於健康專欄張貼性教育相關資料。	學務處衛生組	教務處教學組 健康中心	109.9-110.6
		3. 充實性教育教學之教具。	教務處設備組	教務處教學組	109.9-110.6
	正確用藥	1. 圖書館提供有關用藥教育相關書籍。	教務處設備組	學務處衛生組	109.9-110.6
		2. 於健康專欄張貼用藥教育相關資料。	學務處衛生組	教務處教學組 健康中心	109.9-110.6
		3. 充實藥品教育教學之教具。	教務處設備組	教務處教學組	109.9-110.6

		具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作期程
四、 物質 環境	全民 健保	1. 圖書館提供師生有關全民健保教育相關書籍。	總務處設備組	學務處衛生組	109.9-110.6
		於學習櫥窗張貼全民健保相關資訊。	學務處衛生組	教務處教學組 健康中心	109.9-110.6
五、 社會 環境		1. 針對現階段健康促進主軸，規劃健康加油站，進行健康議題的宣導、健康知能的強化、健康技能的培養。	學務處衛生組	輔導室資料組 健康中心	109.9-110.6
		2. 設計宣導教材或操作活動，以達到普及宣導，強化健康意識的目標。	學務處衛生組	教務處教學組	109.9-110.6
		3. 各班達成健康促進相關活動目標的學生，頒發學校獎狀。	學務處衛生組	學務處訓育組	109.9-110.6
	反菸 拒檳	1. 各班利用班會課，討論反菸拒檳之相關議題。	學務處衛生組	學務處訓育組	109.9-110.6
		2. 建立無菸校園，協助師生得到相關知識，培養反菸拒檳意識。	學務處衛生組	學務處生教組	109.9-110.6
	健康 體位	1. 各班利用班會課，討論健康體位之相關議題。	學務處衛生組	學務處訓育組	109.9-110.6
		2. 透過電子佈告欄及學校網站等，宣達健康體位相關知識。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
	視力 保健	2. 各班利用班會課，討論視力保健之相關議題。	學務處衛生組	學務處訓育組	109.9-110.6
		2. 辦理視力保健專題演講。	學務處衛生組	學務處生教組	109.9-110.6
	口腔 衛生	1. 各班利用班會課，討論口腔保健之相關議題。	學務處衛生組	學務處訓育組	109.9-110.6
		2. 透過電子佈告欄及學校網站等，宣達口腔衛生相關知識。	學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6
	性 教育	1. 各班利用班週會，討論性教育之相關議題。	學務處衛生組	學務處訓育組	109.9-110.6
		2. 提供性教育及愛滋病防治相關資訊。	學務處衛生組	輔導室資料組	109.9-110.6
	正 確 用 藥	1. 各班利用班會課，討論正確用藥之相關議題。	學務處衛生組	學務處訓育組	109.9-110.6
		2. 透過電子佈告欄及學校網站等，宣達口腔衛生相關知識。	學務處衛生組	教務處資訊組	109.9-110.6
	全 民 健 保	1. 各班利用進行全民健保文宣及海報宣導。	學務處衛生組	學務處訓育組	109.9-110.6
2. 透過電子佈告欄及學校網站等，宣達全民健保相關知識。		學務處衛生組	健康中心	109.9-110.6	

七、健康促進學校人力配置：

學校健康促進委員會及工作團隊，各成員之職稱及工作項目如下表。

計劃職稱	職稱	姓名	計畫工作項目	
召集人	校長	范菁華	綜理健康促進學校推行之督導事宜。	
副召集人	教務主任	潘菁瑩	督導管理健康促進學校課程之推行。	
	學務主任	林煌墩	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。	
	總務主任	黃登木	規劃管理健康促進學校硬體設備相關工作。	
	輔導主任	曾美娟	協助辦理健康促進學校師生教育輔導活動。	
	會計主任	詹孟婷	負責健康促進學校經費之管控。	
委員	教學組長	楊俐君	負責健康促進學校課程之規劃。	
	註冊組長	張莉芳	負責學生資料之建立與追蹤。	
	設備組長	柯秀芬	負責健康促進學校活動圖書設備建置推行。	
	資訊組長	詹志勇	網頁製作及維護。	
	訓育組長	楊珍蘋	活動策劃及執行。	
	生教組長	張仁介	負責健康促進學校活動推行與宣導。	
	衛生組長	何甜夢	策定健康促進學校執行計畫並推動實施。	
	體育組長	吳玠男	負責健康促進學校體育性活動之推行。	
	事務組長	江嘉慧	負責健康促進學校教具教材等之購置。	
	出納組長	吳名峻	負責健康促進學校活動之經費支出與推行。	
	午餐執行秘書	藍美芳	外訂餐食營養衛生督導及健康飲食研究策略之實施。	
	七年級級導師	王雪芳	負責該學年健康促進指導與家長聯絡事宜。	
	八年級級導師	鍾惠媛		
	九年級級導師	姚傑維		
	健體領域教師			協助各項活動策略設計與推展，整合領域教師與行政單位之聯繫。
	校護	黃怡珮		身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
	家長會長	劉蕙華		協助各項活動之推展及整合人力協助推展健康服務。
學生自治市市長			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。	

八、成效指標及預期效益：

- (一) 無菸拒檳校園環境之落實，教職員工校園內不抽菸、不食檳榔達 100%。
- (二) 吸菸學生比例降至 1%以下，吸菸學生參與戒菸率達 96%以上。
- (三) 全校學生體位正常百分比達到 70% 以上。
- (四) 落實均衡飲食行為，提昇學生健康飲食知識、情意與技能。
- (五) 全校學生視力不良就醫率達 91%以上。
- (六) 七年級學生齲齒就醫率達 91%以上。
- (七) 養成正確用眼的習慣，學生視力不良率年增加率低於 5%。
- (八) 辦理師生性教育、正確用藥及全民健保宣導至少一個場次。
- (九) 落實師生健康服務，定期更新衛教訊息。

九、評價方法或預期效益：

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，茲說明如下：

(一) 過程評量：

1. 組成健康促進委員會，訂定健康促進委員組織架構和人力配置，健康促進委員會定期召開會議共同檢討議題的得失，以為改進之依據。
2. 在行政和校務會議中提出討論，邀請全校教師和教職員等共同討論相關問題，提供學校改進建議。請學生自治團隊共同研商促進學生健康之議題，學生代表加入健康促進委員會。
3. 依據學校需求評估與 SWOT 分析，診斷校內各議題的問題。評估學校、家庭及社區資源，結合資源訂定計畫。

(二) 成效評量：

1. 健康狀況：體重過重、肥胖和過輕學生人數減少，學生體適能提昇；提高視力及口腔不良學生複檢及矯治比率。
2. 行為與生活型態：學生每日飲食符合青少年每日飲食指南人數提升和身體活動量增加。學生了解更多吸菸及嚼檳榔對人體的危害。教職員工願意拒菸反檳，宣誓不再吸菸嚼檳榔的比率達 100%。學生願意拒絕任何人給予之菸與檳榔。學生願意採取正確坐姿以免造成視力不良，並主動採取潔牙行動，降低齲齒比率。
3. 環境因素：舉辦菸害防治、健康體位、視力保健、口腔衛生、正確用藥、全民健保等健康促進議題競賽，營造校園健康環境，進行學生健康檢查和提供健康服務，營造健康校園之校園文化。
4. 個人因素：學生個人健康知識提昇，願意採用每日飲食指南飲食，能用拒絕技巧拒絕香菸和檳榔等物質濫用的誘惑。引導學生建立正確的兩性概念。