

高雄市立田寮國民中學 112 學年度「健康促進學校」計畫

112 年 10 月 23 日修訂

壹、計畫緣起

本計畫以融入課程方式進行，透過營造健康軟硬體環境、有效運用行政與教學措施、整合學校與社區資源以提供支持性氛圍，讓學生在日常生活中逐步達成不同面向的健康實踐力。學校將以各種不同方式循序漸進，分三階段進行，以利目標達成：

第一階段：將健康促進的觀念推展至全校教職員工。

第二階段：將健康促進的觀念深植至全校學生。

第三階段：藉由師生力量將健康促進的觀念分享至家長乃至社區，期待營造出有利學生的健康促進優質校園。

本校成立健康促進委員會及工作團隊，組織健全職責明確，歷年持續推動「健康體位」、「視力保健」、「口腔衛生」、「菸檳防制」、「性教育含愛滋病防治」、「全民健保含正確用藥」、「傳染病防治」、「正向心理健康促進」等健康促進議題，過程中不斷地進行評量及修正計畫，探討學生健康需求、校園環境、健康檢查及問卷結果現況分析，進而評估出待改善項目及期望可發展的健康教學議題，據以訂定具體可行之改善策略。

為豐富本校健康促進教學資源，結合高雄市「健康促進學校計畫」辦理，規畫適合的主題活動，選定「視力保健」、「認識貝氏刷牙法」、「健康體位」、「性教育及愛滋病防治」、「認識健康的飲食」、「珍惜健保資源及認識用藥原則」、「強化心肺適能」等七項議題納入教學活動主題，由學校教職員利用健體課程、朝會、晨光時間、學生活動、運動社團、班親會等特色活動進行多元化宣導及教學，多層面融入健促執行計畫，豐富學習的內涵。

貳、計畫依據

- 一、依據學校衛生法第 19 條規定辦理。
- 二、依據高雄市政府教育局 112 學年度健康促進學校實施計畫辦理。
- 三、依據高雄市立田寮國民中學 112 學年度校務會議決議。

參、背景說明

本校係屬偏鄉區域（田寮區），校地四千餘坪，112 學年度全校共有 3 班、全校學生共 42 人，教職員工 22 人（含廚工、保全、職工）。學區家長多為從事勞力工作，低收入、隔代教養、單親、新住民家庭比例偏高，經濟狀況較為弱勢。因地處偏遠，就業機會少，以致壯年人口大量外移，家庭結構改變，學生家長主要投入於家庭經濟重心，對子女的付出和照顧較不足，以致部分家庭孩子飲食不正常、衛生習慣不佳、缺乏戶外活動及過度使用 3C 產品導致視力及體位不良的學生比例偏高，弱勢家庭更因教養及就醫的不便，忽略健康管理及疾病的治療。

112 年 8 月呂明信校長至本校就任，為學校首任體育科班出身校長，有豐富的運動參賽經驗及多年教學專業，如今投入偏鄉，帶領全校教師參與學校健康促進工作，平日鼓勵師生多運動健身，經常宣導健康身心的重要性，於每週五晨間親自帶領師生進行路跑、跳繩及球類等各種運動，並傳授肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟度訓練及衛生保健知識，提升師生們的健康意識，進一步培養運動的習慣，為校園掀起運動的風氣，讓師生感到活力充沛，在教學及學習上也更有創造力。

我們深知教育投資健康的成本與收益遠比疾病治療來的好，本校聯合田寮區衛生所、高雄市牙醫師公會、樹人醫專、樹德科技大學等單位合作，共同布建健康的教育及學習環境，以強化學生身心健康，並引導學生能自發性地建立健康管理，將健康觀念及健康行為落實於日常生活中，進而把健康的生活態度及習慣帶入家庭及社區中永續推展。

推動「健康促進」是不能中斷的任務，本校會持續在各項健康促進的議題強化健康素養認知，深化健康行為技能，經探討學生的健康問題，特別是「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」三項重要議題，期待透過學校、社會、政府等各方的團結努力，提供偏鄉弱勢家庭學子最大的後盾與支援，讓每一位孩子皆能在飲食、衣著、居住、安全、健康等生活基本需求受到保障及滿足，健康快樂自信地成長！

肆、學校 SWOT 分析

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
地理環境	■ 學校與區公所、衛生所、清潔隊、分駐所等行政單位鄰近，教育政策執行容易。	■ 交通不便，社區散居於山區。 ■ 缺乏教育及經濟活動機會。	■ 鄰近大崗山、月世界地景，山林翠綠，富有良好的自然生態教材。 ■ 社區無餐飲小吃商圈，外食不易，多在家開伙。	■ 附近道路常受颱風中斷、淹水、土石崩落及山林大火等自然與人為災害侵襲。 ■ 醫療資源不足，僅有衛生所能提供服務，因就醫不便，民眾缺乏自我照護意識。
學校規模	■ 全校 3 班，共 42 名學生。 ■ 校園建築完整，教學區、活動區有所區隔。	■ 學生人數少，同儕互動不足。 ■ 小學校人力不足，各級單位交辦政策繁雜，工作負擔沉重。	戶外活動空間大，有利多元化教學實施。	偏遠學校生員少，執行學校健康促進教育經費不足。
硬體設備	■ 學校人員少，運動設施損毀或故障率低。 ■ 學校設有中央廚房，能提供學生營養午餐。	■ 無 pu 或合成橡膠田徑跑道，學生跑步容易受傷。 ■ 無室內運動場館，遇雨天或高溫天氣時，師生無室內場地可以上體育課。	教學區與運動區動線規劃完善。	草地操場地面凹凸不平，易造成使用者受傷，易生雜草，不易維護，降低使用率。
學生	學生性情純樸、勤勞，受外界干擾少。	學生普遍來自功能不全之家庭，易受外界誘惑。	■ 可塑性高，期待受到重視及獲得獎賞。 ■ 全校僅 42 人，需要被關注的個案相對較少。	學生原生家庭普遍處於弱勢，長年累積的生活習慣與價值觀已經定型，在健康生活部分較難管控。

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
家長	學生家長大多純樸、節儉，保有傳統「尊師重道」觀念，對學校推動健康促進活動，多表讚同。	■家長從事勞動工作，低收入、隔代教養、單親家庭比率偏高，社經地位普遍低落。 ■缺乏健康生活型態相關知識，對子女的照顧較不足。	■信任學校師長教導，認同學校辦學理念。 ■祖輩能發揮照顧能力，減少學生外食機會。	家庭生活習慣與學校教育健康觀念有落差。
教師資源	■學校教師具專業知能、富教學熱忱，能有效利用健康課程及相關活動融入健康促進議題。 ■各班導師對學生極具愛心，師生互動良好，積極配合推動健康促進計畫。	教師員額少，配課多，人人都須兼行政工作，易影響教學品質。	■教師熱衷運動參與，關心學生健康問題。 ■教學認真，積極進修，同事間情誼佳，易結合各科領域推動相關健康教學議題。	教師年齡逐漸增長，加上居住外地每日需長途通車，教學及行政工作高度體力耗竭，須保持好體力，才能維持教學品質。
行政人員	人數少，溝通容易，工作認真、負責，利於掌握時效。	行政教師配課多，人手不足，身兼多項業務，壓力沉重。	■年輕化、富創意、未婚者多，願意投入較多的心力。 ■人數少，易形成共識。	人員流動率高，業務銜接不易。
社區資源	學校與社區互動良好，教育政策執行容易，活動相互支援辦理。	■社區人口外流，老人比小孩多，健康促進風氣待提升。 ■交通不利影響經濟、教育及醫療發展。	社區弱勢比例偏高，透過網路平台宣傳，易得到慈善或公益單位的關注及協助。	來自廟宇捐贈物資豐沛，但無法兼顧營養及熱量。

伍、現況分析

一、視力保健：

- (一) 本校 112 學年度第一學期學生視力檢查結果，裸視視力不良共計 18 人 (42.9%)；觀察學生使用 3C 產品時間過長，課間及課後戶外活動與運動的時間太少，部分家長忽略孩子視力的發展及視力保健的重要。
- (二) 改善建議：需加強校園視力保健教育及定期追蹤學生視力狀況。

二、口腔衛生：

- (一) 111 學年度新生口腔衛生不良 (含未治療齲齒) 共計 2 人 (12.5%)；觀察少數學生餐後沒有潔牙的習慣，對零食也較缺乏自制力。
- (二) 依據 111 學年度健康促進議題網路問卷前後測數據結果，口腔衛生項目，學生睡前潔牙比率，後測顯著低於前測，亦即有部分學生平日未能落實睡前潔牙行為；推測學生家庭普遍處於弱勢，家長平日忙於工作疏於對子女健康的照料，亦未能督促睡前確實潔牙。
- (三) 改善建議：需加強校園潔牙教育 (正確刷牙及使用牙線)、喝足水量及零糖飲等衛教措施。

三、健康體位：

- (一) 依據 111 學年度健康促進議題網路問卷前後測數據結果，健康體位項目，學生在運動量達成率，後測顯著低於前測，亦即學生平日活動及運動量不足；推測受新冠肺炎疫情、學校作息時間擠壓及缺乏社區環境支持的影響，以致運動達成率較前測低。
- (二) 依據 112 學年度第一學期學生體位檢查結果，體位過輕 7 人 (16.67%)，體位過重 5 人 (11.90%)，體位肥胖 4 人 (9.52%)，體位適中 26 人 (61.90%)，體位不良共計 16 人 (38.09%)；觀察學生進食時間太快，亦有少數學生有吃零食、喝含糖飲料的習慣，長期下來造成偏食、挑食的情形，在營養素的攝取上相對未能達到均衡。

(三) 改善建議：加強飲食教育、營養教育及增加體能活動等相關教育輔導措施。

四、性教育：

- (一) 依據 111 學年度健康促進議題網路問卷前後測數據結果，性教育項目，學生危險知覺比率，後測顯著低於前測，亦即學生缺乏正確的性知識；觀察本校學生純樸，多為單親家庭、隔代教養及外籍配偶子女，家庭普遍處於弱勢，家長幾乎未曾與孩子談論性知識議題。
- (二) 改善建議：加強正確性教育知識，含括認識身體的界線、保護自己身體隱私、性平法律、情感教育、預防性騷擾、預防性病傳染（含防治愛滋病）、安全性行為、性危險知覺及性拒絕技巧課程。

陸、議題及計畫目標

本校健康促進計畫以「制訂學校健康促進政策」、「健康促進議題發展及健康教育活動」、「營造健康校園環境」、「營造學校社會環境」、「建立完善之健康服務」、「結合社區共同營造健康校園」等指標為範疇，辦理健康促進議題教學活動，提升健促議題的品質，培養學生健康素養、增進幸福感與學習力。

檢視近二年學生健康檢查相關數據，針對校園健康問題擇定「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」等三項議題列為重點推動項目，積極建構健康的支持性校園環境，將健康促進議題融入課程教學，結合外部及社區資源，為學生營造良好的健康學習環境，並讓學生習得帶得走的能力，期許學生能持續為自己健康努力，將學校進行的健康活動能延續到家庭，親師生共同合作，建構友善健康的校園文化。

■本校擇定三項健康促進重心議題及教學策略

一、「視力保健」

推動 3010120 規律用眼原則（用眼 30 分鐘休息 10 分鐘、戶外活動 120 分鐘）

，定期追蹤檢查學生視力度數，叮嚀正確用眼習慣，以維護學生視力及預防發生近視。

二、「口腔衛生」

加強口腔衛生保健相關宣教活動，讓學生學會正確的潔牙，並重視口腔衛生保健的重要性，期能養成良好健康習慣，持之以恆。

三、「健康體位」

充實學校體適能設施，開辦體育運動相關社團，辦理師生健康體能活動及增能課程，期待透過健康教學、活動、營養諮詢及環境改善，協助學生健康增重或減重，且養成良好的飲食習慣，達到健康體位與均衡飲食的目標。

■持續辦理健康促進教學議題

教育的目的是教導並給予幸福的人生，推動學校健康促進工作是一種責任，也是一種幸福，我們認為只要是對學生有益的事就必需持續下去，因此改善學生的行為習慣，除配合健康促進活動的推廣，喚起家長及社區的重視外，更有賴學校教育將健康行為融入課程及生活技能當中，使其成為生活的一部份，本校將持續「菸檳防制」、「性教育含愛滋病防治」、「全民健保含正確用藥」、「傳染病防治」、「正向心理健康促進」等健康議題教育，藉以提升學生健康知能，使學生從校園到家庭，都能從日常生活中養成健康習慣。

柒、計畫內容

項次	項目	內容	備註
一	制訂健康促進政策	1. 強化教職員工對於健康促進概念，擬定共同願景及建立共識，作為推動健康促進學校基礎。 2. 使全校教師了解健康促進學校工作指引。 3. 教師將生活技能應用至健康促進教學活動上。 4. 成立健康促進委員會及工作小組。 5. 依學生健康檢查問題提出需求評估，擬定適切之計畫並列入行事曆，據以推展學生體適能、視力保健、口腔衛生及營養相關教育。 6. 建立學生之健康資料檔案，於計畫實施前後進行成效評價，並提出成果報告。 7. 健康促進相關議題納入學校會議報告或討論。	學務組 教學組 輔導室 總務處 健康中心 家長會

二	健康促進議題發展 及健康教育活動	●舉辦各項相關活動 1. 戲劇表演活動。 2. 體育運動競賽（籃球、排球、田徑）。 3. 每週五晨間運動（路跑、跳繩、球類運動）。 4. 結合環境教育及戶外教育，舉辦登山、健行、自行車等運動。 5. 配合校慶暨學區運動會，舉辦健康促進議題宣導。 6. 定期健康檢查。 7. 健康諮詢服務。 8. 辦理教職員工健康促增能活動。 9. 成立學生體適能社團。 ●相關教育宣導及研習 1. 配合健康課程、衛生所及醫護團體進行衛生教育講座，並舉辦有獎徵答。 2. 舉辦教職員工運動及醫學保健增能活動。 3. 建置及更新學校健康促進網頁。 4. 利用朝會時間宣導健康促進活動相關資訊。 5. 張貼或發放衛教單。 6. 進行教師增能教育及相關技巧訓練。	教務組 學務組 輔導室 健康中心 營養師 資訊執秘 全體師生 家長會
三	營造健康校園環境	1. 落實校園各項設備及設施的安全檢查及管理。 2. 提升教職員及學生校園安全觀念。 3. 校內環境與設施定期清潔維護，確保教職員生健康。 4. 豐富校園多樣性植物生態，增加綠覆蓋率。 5. 增設運動設施，鼓勵師生及居民多運動。 6. 增設飲用水設施，定期維護更新過濾器材。 7. 維護學校健康環境，預防傳染病。	總務處 學務組 健康中心
四	營造學校社會環境	1. 假日及課後時間開放校園空間，提供社區民眾活動場所。 2. 提供正向心理教育課程。	學務組 總務處 輔導室 健康中心

五	建立完善之健康服務	1. 定期為學生健康檢查，建立個人檔案，健康特殊狀況個案列管輔導。 2. 提供健康諮詢服務。 3. 各種傳染病防治。 4. 辦理健康促進相關議題宣導或講座。	學務組 健康中心 輔導室 營養師
六	結合社區共同營造健康校園	1. 結合衛生所、少年隊、社區發展協會、醫療團體、慈善公益單位、學術研究單位或機構協助辦理健康促進教育宣導。 2. 社區推廣活動，辦理幼童及長者健康促進服務。 3. 提供社區民眾運動場所。	教務組 學務組 輔導室 健康中心 總務處

捌、計畫執行時間：112 年 8 月至 113 年 7 月。

玖、計畫預期成效

一、視力保健

- 1、全校裸視視力不良率降至 42.9%以下。
- 2、全校下課教室淨空率達 100%。

二、口腔衛生

- 1、全校口腔衛生不良率（含未治療齲齒）低於 12.5%以下。
- 2、全校餐後潔牙率達成 100%。

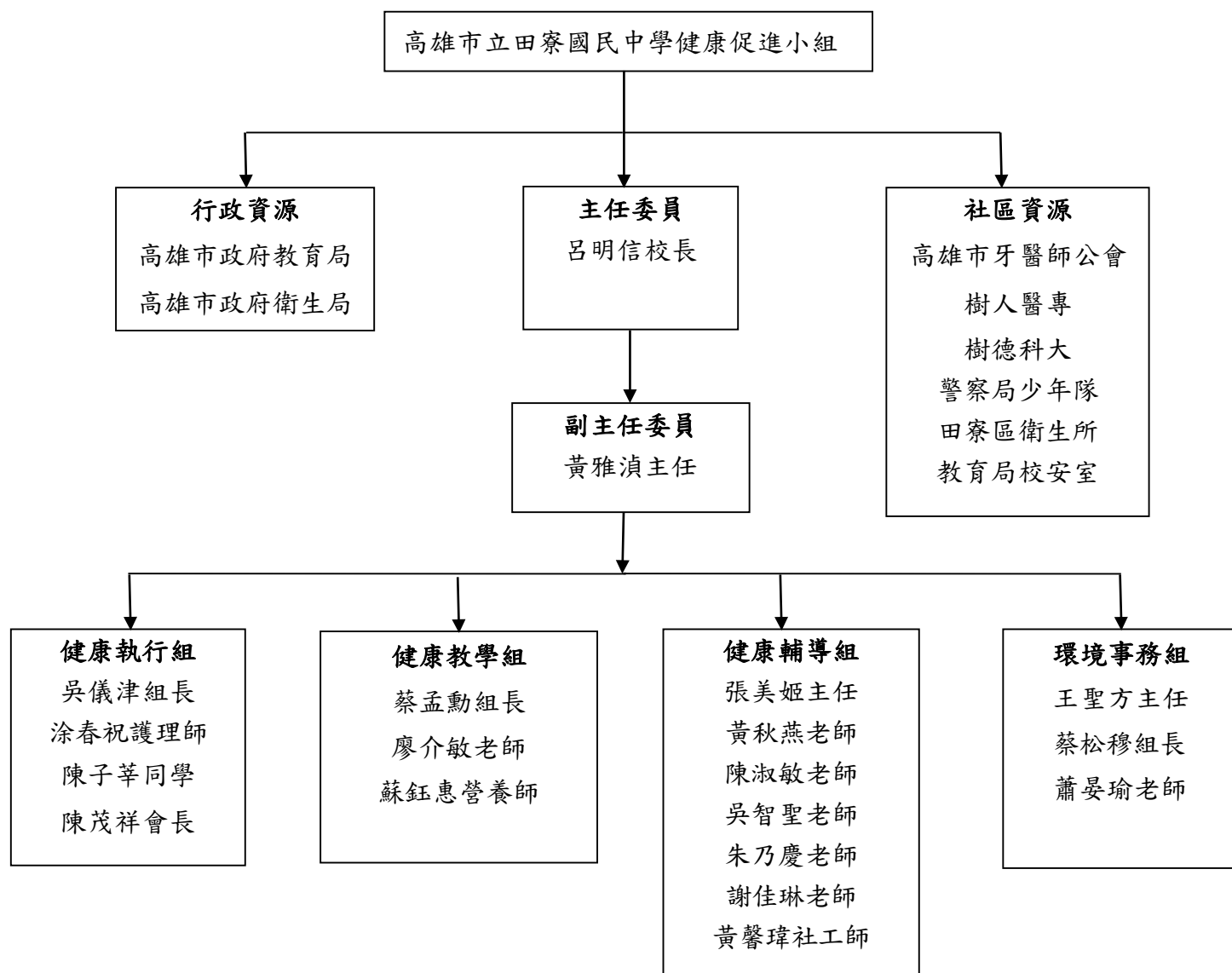
三、健康體位

- 1、全校每天喝足 1500cc 開水率達成 100%。
- 2、全校體位適中率達 61.90%以上。

壹拾、 預定進度：

預定月份 工作項目	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
1. 成立學校健康促進委員會	■	■	■									
2. 進行現況分析與需求評估		■	■						■	■	■	
3. 決定目標及健康議題	■	■	■									
4. 擬定學校健康促進計畫	■	■	■								■	■
5. 編製教材與相關教學媒體				■	■	■						
6. 辦理各項研習課程	■	■			■	■			■	■		
7. 舉辦各項宣導活動	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8. 擬定評量工具暨成效評量					■	■				■	■	
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. 撰寫成果報告											■	■

壹拾壹、本校推動健康促進工作組織圖



壹拾貳、職務分配

組別及職稱	負 責 人	工 作 內 容
主任委員	呂明信校長	1. 健促學校校本特色及願景。 2. 督導與整合健促各項事宜。
副主任委員	黃雅滄主任	1. 研究策劃校本健促並督導計畫執行。 2. 聯繫與協調各單位健促事宜。
健康執行組	吳儀津組長	1. 健促活動策劃推展及資源整合。 2. 健康體位班之推展。 3. 體適能、視力保健、口腔衛生健康議題宣導與衛教。 4. 相關健康促進講座宣導。 5. 各種傳染疾病防治之宣導與衛教。
	涂春祝護理師	1. 辦理學校健康中心一切事務。 2. 學生各項健康資料建檔及統計。 3. 身高、體重、視力之前後測和統計。
	陳子莘同學	力行正確健康行為。
	陳茂祥會長	協助各項工作推展及社區人力整合。
健康教學組	蔡孟勳組長 廖介敏老師 蘇鈺惠營養師	1. 規劃健促相關課程之課程、活動。 2. 決定疫病停課期間之教學因應及課務處理。 3. 營養衛教課程活動宣導。
健康輔導組	張美姬主任 黃秋燕老師 陳淑敏老師 各班導師 黃馨瑋社工師	1. 規劃、推展心靈健康之相關活動。 2. 提供教職員工身心靈健康之諮詢、輔導。
環境事務組	王聖方主任 蔡松穆組長 蕭晏瑜老師	1. 提供安全、健康之學校物質環境及設備。 2. 協助各項健康促進物品採購事宜。 3. 建置及更新本校健康促進網頁。

壹拾參、本計畫經校務會議通過後，陳請 校長核可後實施，修正時亦同。