

臺中市立大安國民中學辦理

106學年度健康促進學校實施計畫

一、前言

2004年9月13日本部杜部長與行政院衛生署陳前署長共同宣示推動「健康促進學校」計畫並遴選48所國民中小學辦理健康促進學校活動。同年12月7日本部范政務次長於健康促進學校實務研討會中強調，健康是不能等待的，健康與所有智育、美育、體育一樣重要，教改就是把健康還給學生，因為沒有健康，沒有學習，有了健康，促進學習。

而依據調查，15至17歲之青少年有14%曾經吸菸，目前仍有11%吸菸，男性17%、女性4%；有41%第一次吸菸是在學校、20%在公共遊樂場所；69%第一次吸菸的原因是好奇心驅使；77%第一次吸菸的主要影響者是朋友及同學，除再證實同儕對青少年吸菸之影響外，更突顯學校在預防青少年吸菸扮演著重要的角色。

又國人5年內口腔癌發生率增加幅度高達4成，罹癌者中約有9成為檳榔習染者。研究顯示國內青少年學生中，有超過10%的學生曾經嚼過檳榔，且隨年齡增加，成比例地增加。健康局91年「國民健康促進知識、態度及行為調查」資料顯示，15至17歲青少年男、女性嚼食檳榔率分別為5.5%及0.7%；以男性而言，15至17歲嚼食檳榔率增加幅度最大，由3.3%提高到8.5%；第一次嘗試嚼檳榔的原因為好奇，年齡集中在10-13歲，又以男性、有吸菸經驗、母親教育程度低、曾遇他人遞送檳榔、朋友有嚼檳榔、家人有嚼檳榔及反對嚼檳榔態度較弱者，有嚼檳榔之比率較高（1995晏涵文）。青少年乃人生各階段中，健康行為養成的關鍵期，根據行政院衛生署委託的前驅研究證實，教育介入活動確能顯著地增進學生對檳榔的認知，加強反對嚼檳榔的態度，故以青少年為對象推動校園預防嚼檳榔計畫，確顯重要，成效亦將比對養成嚼食習慣的民眾進行戒嚼大，因此，營造校園拒嚼檳榔的常模，將有助養成成年後的健康行為。

除此之外，學齡前兒童斜視、弱視，學生近視及高度近視罹患率高等問題；2000年全國性調查12歲兒童恆齒齲蝕指數（DMFT）為3.31顆（世界衛生組織—WHO標準為少於3顆），齲齒經驗指數列為中度嚴重國家；15至19歲青少年之生育率高達11‰（2003年，內政部人口統計資料）；學生感染愛滋病之人數增加，已達到每5個感染者中，就有1人是15至24歲的年輕人，且其中21%為學生身分（2003年，愛滋病資料庫）；事故傷害為國人10大死因之第5位，為青少年死因

之首位(死亡率10-14歲為6.18人/10萬人口、15-19歲為28.97/10萬人口)(2003年，衛生統計資料)。再者，國、高中生非法藥物盛行率達1.5%(2003年，台北地區青少年藥物濫用調查—全國性青少年調查之先導研究)，因此，如何從小培養國民正確之衛生知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病之發生，是我們努力的目標。

世界衛生組織於1986年在渥太華召開第一次健康促進國際研討會，並發表渥太華憲章，提出健康促進的5大行動方案。之後，健康促進成為世界各國之公共衛生風潮。1995年起，該組織提出學校也應該成為健康生活環境，將健康促進之觀念帶入校園，於世界各國推展建構健康促進學校，之後陸續於西太平洋、拉丁美洲、南非等地區成立健康促進學校聯盟，其中與我國地緣較接近之西太平洋地區至少有27個國家加入全球健康促進學校計畫。在全球許多國家實施健康促進學校計畫後，都減少其健康問題、增加教育系統之效率，並促進其公共衛生及社會經濟之發展。配合世界潮流並與國際接軌，教育部透過健康促進學校平台推動菸害及檳榔健康危害防制(預防性健康行為)、性教育與生育保健、事故傷害防制、愛滋病防治、藥物濫用防治、健康飲食、視力保健、口腔衛生、自殺防治、傳染病控制等健康議題，以達學校教職員工生之健康，提升學生學習能力及國家競爭力。

二、計畫依據

(一)學校衛生法第19條規定。

(二)依據臺中市教育局106學年度健康促進學校實施辦法辦理。

三、背景說明：針對學生健康狀況分析、在地化特色及推動議題重點。

依本校學生105年度健康資訊評估，學校學生體重過輕率偏高，故除持續推動視力保健、口腔保健議題，需加強努力推動的必選議題為健康體位議題。結合學校本年度推動之食農教育計畫，讓學生藉由珍惜食材增進進食。

(下表供參--請依據105學年度學生健康資訊系統資料填寫)

項目	指標	本校	本市	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率		國小48.08%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合本市平均值以下 <input type="checkbox"/> 高於本市平均值尚需努力
		70.7%	國中75.08%	

	視力不良就醫率		國小85.23%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合本市平均值以上 <input type="checkbox"/> 低於本市平均值尚需努力
		93.47%	國中81.83%	
口腔保健	學生初檢齲齒率〈一、四、七、九年級〉		小1-57.28% 小四-52.63%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合本市平均值以下 <input type="checkbox"/> 高於本市平均值尚需努力
		43.48%	國中-51.14% 高中-38.7%	
	學生齲齒複檢率〈一、四、七、九年級〉		小1-88.95% 小四-87.22%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合本市平均值以上 <input type="checkbox"/> 低於本市平均值尚需努力
		97.22%	國中-84.91% 高中-15.85%	
健康體位	學生體位過輕率		國小-8.01%	<input type="checkbox"/> 符合本市平均值以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於本市平均值尚需努力
		9.1%	國中-6.91% 高中-7.95%	
	學生體位過重及肥胖率		國小27.27%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合本市平均值以下 <input type="checkbox"/> 高於本市平均值尚需努力
		20.7%	國中28.37% 高中29.81%	
	學生體位適中率		國小64.40%	<input type="checkbox"/> 符合本市平均值以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於本市平均值尚需努力
		61.1%	國中64.55% 高中62.24%	

四、成效指標及預期效益

旨透過本計畫的實施，降低體位過輕比率，增進體位適中比率。並持續推動口腔保健與視力保健，以期維持學生初檢齲齒率與學生齲齒矯治率、持續降低學生裸視視不良率、提高視力不良學生就醫率。

另透過菸檳防制的實施，讓無菸校園率提高、學生吸菸率降低、無檳校園率提高、學生嚼食檳榔率維持零比率。

五、實施策略：

(一) 視力保健

六大範疇	工作內容	主辦單位	協辦單位	辦理時間
學校衛生政策	召開學校健康促進會議	學務處	健康促進計畫推動小組	106年8月
學校社會環境	維護校園內的花草樹木	事務組	總務處	經常性
學校物質環境	校園內(包含廁所)增加綠色植栽	事務組	總務處	經常性
健康教育課程與活動	健體領域老師將視力保健議題融入課程中，增進學生的常識與知識	健體領域教師		106年10月
	每週一、四舉行戶外升旗，增加學生望遠的機會	訓育組	學務處	每週
	鼓勵學生多利用下課時間眺望遠處	衛生組	各班導師	經常性
社區關係	與醫療單位結合，提供學生視力保健知識	衛生組		不定期
健康服務	舉辦視力檢查，並進行統計	健康中心		每學期
	針對視力異常的學生，以書面通知家長			每學期
	提供視力保健諮詢			經常性

(二) 口腔保健

六大範疇	工作內容	主辦單位	協辦單位	辦理時間
學校衛生政策	召開學校健康促進會議	學務處	健康促進計畫推動小組	106年8月
	餐後潔牙	衛生組		每日
學校社會環境	營造和諧與互助合作的校園氛圍	輔導組	學務處	經常性
	邀請牙科醫師駐校檢查口腔	衛生組		經常性

六大範疇	工作內容	主辦單位	協辦單位	辦理時間
學校物質環境	校園內共有60臺飲水機，並定期更換濾心與清潔，而且定期做水質檢測	事務組	總務處	經常性
	學校網站公告每日菜單、營養成分與熱量標示	午餐秘書		每個月
健康教育課程與活動	健體領域老師將相關內容融入課程中，增進學生的常識與知識	健體領域教師	學務處	經常性
	鼓勵學生多喝白開水，少喝含糖飲料	衛生組		經常性
	提倡教職員課後的休閒運動，例：桌球、羽球、慢跑等等	體育組		經常性
	舉辦趣味競賽	體育組		106年11月
	舉辦班際球類競賽	體育組		107年
	實施體適能檢測	體育組		每學期
	練習健康操	體育組		106年9~11月
社區關係	協助區公所辦理桌球比賽	體育組	學務處	106年10月
	開放學生放學之後，可以使用校園運動設施，鼓勵學生、家長或社區民眾至校園運動	總務處		每天
健康服務	牙科醫師駐診	健康中心		每學期
	針對口腔問題學生，以書面通知家長。	健康中心		每學期

(三) 健康體位

六大範疇	工作內容	主辦單位	協辦單位	辦理時間
學校衛生政策	召開學校健康促進會議	學務處	健康促進計畫推動小組	106年8月
	週一為午餐無肉日	午餐秘書		每週

六大範疇	工作內容	主辦單位	協辦單位	辦理時間
	處理學生午餐事務，為學生午餐營養作把關			每天
學校社會環境	營造和諧與互助合作的校園氛圍	輔導組	學務處	經常性
	舉辦校慶運動會	體育組		106年11月
	協助區公所辦理區長盃桌球錦標賽	體育組		106年10月
	辦理籃球、桌球、足球、足壘球、國術等社團活動	訓育組		每週四
學校物質環境	校園內共有60臺飲水機，並定期更換濾心與清潔，而且定期做水質檢測	事務組	總務處	經常性
健康教育課程與活動	健體領域老師將相關內容融入課程中，增進學生的常識與知識	健體領域教師		經常性
	提倡教職員課後的休閒運動，例：桌球、羽球、慢跑等等	體育組		經常性
	舉辦趣味競賽	體育組		106年11月
	舉辦班際球類競賽	體育組		106年11月
	實施體適能檢測	體育組		每學期
	練習健康操	體育組		106年9~11月
	社區關係	協助區公所辦理區長盃競賽	體育組	
開放學生放學之後，社區民眾可以使用校園運動設施，鼓勵學生、家長或社區民眾至校園運動		總務處	學務處	每天
健康服務	舉辦體位的測量，並進行統計	健康中心		每學期
	針對體位過重或過輕的學生，以書面通知家長。	健康中心		每學期
	定期對午餐供應商進行查核	午餐秘書		每15天

(四) 菸檳防制

六大範疇	工作內容	主辦單位	協辦單位	辦理時間
學校衛生政策	召開學校健康促進會議	學務處	健康促進計畫推動小組	105年8月
	加強抽菸對身體危害議題的宣導			經常性
	加強校園巡邏，尤其是學生易聚集抽菸的地方			經常性
	讓抽菸學生的學生進行社區服務或校園服務事項，讓學生找回自信心			經常性
	定期追蹤學生的戒菸狀況			每週
	教導學生如何拒絕菸的誘惑			經常性
學校社會環境	營造和諧與互助合作的校園氛圍	輔導組	學務處	經常性
	利用朝會時間進行反菸、反毒的宣導	生教組		經常性
	與衛生所合作進行菸害防制宣導講座	健康中心		106年9月
	電訪學校附近的商家，請他們切勿販售香菸給學生	學務處		106年9月
學校物質環境	進入校園的主要出入口張貼禁菸標誌，並於校園明顯處張貼相關海報	衛生組		經常性
	學校有一座LED 跑馬燈可以加強宣導，跑馬燈正對校門可以同時對來接送學生的家長衛教宣導。	總務處	總務處	經常性

六大範疇	工作內容	主辦單位	協辦單位	辦理時間
	學校網路公告防制菸害與檳榔的相關訊息	衛生組		經常性
	健康中心提供防制菸害與檳榔的相關訊息	健康中心		經常性
健康教育課程與活動	舉辦趣味競賽	體育組		106年11月
	教師傳授關於菸害防制的相關內容，並鼓勵學生參與有益身心健康的活動，以了解抽菸有百害而無一利	健康教育教師		經常性
	舉辦班際球類競賽	體育組		106學年下學期
社區關係	利用校慶運宣導無菸校園	學務處 衛生組		106年11月

六、健康促進學校人力配置

職 稱	姓 名	工 作 項 目
校長	國立民	召集人
教務主任	王珮潔	安排及規劃議題融入教學活動
學務主任	陳惠民	統籌計畫工作的分配
衛生組長	蔡荏靖	擬定計畫及撰寫健康促進成果。
體育組長	蔡荏靖	辦理校慶運動會與趣味競賽的活動
健康教育教師	蘇瓊月 張元溱 陳淑卿 羅光智 林杏春 張雅涵 洪素如	實施菸害防制、健康體位、視力保健，口腔衛生、性教育、正確用藥等議題融入教學的相關活動。
體育教師	蘇瓊月 張元溱	實施健康體位議題融入教學的相關活動。
護理師	曾淑芬	協調健康促進活動及執行相關宣導活動，提供相關之醫療及健康的衛生常識
總務主任	葉進坤	協助及安排活動場地及硬體設備

輔導主任	卓金鴻	若有需要則配合相關的輔導單位進行輔導，及辦理性教育議題宣導活動、聯絡志工隊支援相關議題活動
訓育組長	黃佳如	宣傳海報的製作及辦理宣導活動
生教組長	張元溱	協助辦理活動及校園巡查
導師兼任資訊組長	蔡啟堂	網路製作及維護
導師兼任午餐秘書	葉奕君	協助處理學生午餐相關事務，不定期舉辦營養衛生講座
家長會長	莊政吉	各項活動之推展及整合社區資源及人力,協助推動健康服務
大安區衛生所		各項活動之推展及整合社區資源及人力,協助推動健康服務、提供講師及衛教宣導海報
光田醫院(大甲分院)		提供講師及協助相關醫療活動

本計劃經校長核准後實施，修正時亦同。