

# 高雄市立彌陀國民中學健康促進學校計畫

中華民國103年12月11日校務會議通過

## 一、計畫摘要

台灣自民國八十六年起，已步入高齡化社會，加上環境汙染，生活壓力大，政府在國民健康方面所付出的社會成本越來越高。國民的健康是國力的指標，而且健康狀態是影響學生學習及生活品質的重要因素，因此，提早養成健康的觀念、態度、習慣是刻不容緩的議題。

健康促進學校的推動旨在促進全校師生、家長在生理、心理與社會三方面的健全發展，以達到社會和諧的狀態。本校自96學年度開始進行健康促進學校的相關議題和活動，本校延續過去注重的議題，將以健康體位（包括健康體能及健康飲食）、視力保健、口腔衛生（包括檳榔防制宣導）、菸害防制等四項為本年度學校推動議題。健康促進工作團隊將持續評估學校、社區相關可利用資源，確立師生首要健康問題。

本校健康促進計畫的執行策略主要包括政策層面及教育層面。在政策層面上，主要修正學校相關衛生規定、強化組織，並和衛生單位配合落實健康理念，以建構健康的校園文化，促進健康生活之落實；在教育層面上之策略主要為課程介入、衛生教育宣導及活動，建立正確的健康知識、養成良好的健康習慣，並提供充份的健康環境支持與服務，以增進全校師生、社區人士健康的觀念及增強健康行為，並建立良好的生活型態。

## 二、依據：

- （一）高雄縣政府99年11月12日府教體字第0990297145號函辦理。
- （二）高雄市政府教育局103年10月27日高市教健字第10337440200號函辦理。

### 三、計畫目的

透過學校健康政策訂定、健康服務、健康教學與活動、校園物質、精神環境之規劃、健康體適能活動之推展以及社區健康活動訊息之相互交流，善用社區資源藉以建構學校健康的優質環境，透過相關健康促進活動的推行，主要目的如下：

#### (一) 學生方面

1. 透過課程融入菸害、檳榔防治內容，讓每位學生能說出菸、檳榔對身體的危害，並確實拒絕香菸、遠離誘惑。
2. 強化學生對於身心健康的知識，並進行相關健康體重管理的活動。
3. 將體重管理和健康與體育課程相互結合，加強學生的健康知能。
4. 加強學生對於口腔衛生的概念。
5. 推廣關於視力保健觀念。

#### (二) 學校方面

1. 建立學校成為一個無菸無檳的校園環境，使學童能在健康的環境中成長。
2. 建立無菸無檳的健康校園，並於校門口張貼拒菸拒檳標誌。
3. 校內提供健康的營養午餐，禁止販賣各種零食，建立良好飲食觀念。
4. 全校教職員能一齊推動健康議題，並落實於日常生活中，以做為學生的好榜樣。
5. 融入各科教學，積極宣導及推動各項口腔衛生、視力保健常識。
6. 增加課外活動，提高戶外教學活動比率。
7. 建立校園安全場域的環境，提供學生一個健康的活動空間。

#### (三) 社區和家長方面

1. 透過親師座談會宣導衛生教育，加強社區家長有關菸及檳榔對於身體健康影響的相關知識。

2. 體重過重對於學童身心健康影響，督促家長了解體重對於子女生長發育、心理發展的重要性。
3. 使家長了解體重過重所造成的身體疾病有那些，並請家長檢視自己的健康狀況。
4. 利用學生及家長會積極宣導社區家長口腔衛生之重要。
5. 辦理校內教師、家長及學生視力保健宣導月，聘請講師蒞校宣導。

#### 四、推動議題

本校以「菸及檳榔防制」、「健康體位」、「口腔保健」、「視力保健」為優先推動議題，以下詳述之：

##### (一) 菸及檳榔防制

根據行政院衛生署國民健康局資料顯示：根據2004年、2005年分別針對國中生及高中職生的吸菸行為調查顯示，13-15歲青少年吸菸率為6.53%(2004年)，16-18歲青少年吸菸率為10.68%(2005年)，吸菸人口似有年輕化、隨青少年年齡增加而增高的趨勢，因此建立起學童拒菸的觀念，降低國中接觸菸害的比率，是刻不容緩的事。因此，本校基於防範未然、未雨綢繆之考量，將防菸、防檳列為重點項目。但因家長普遍有抽菸(80%)的情形，加上家長普遍對吸菸對健康的危害不以為意，耳濡目染之下學生可能降低危機感。因此延續99學年度的議題加強學童和家長對於菸害及檳榔防治的認知，使學童能拒絕誘惑，並減低家長的使用量，注重自身的身體健康。

高雄縣家長社經背景多為農民、漁民及工人，基於生活環境與工作需要，民眾習慣抽菸與嚼食檳榔。檳榔本身是一級致癌物，嚼食者罹患口腔癌比例為一般人的29倍，若同時有抽菸、喝酒、嚼食檳榔的習慣，罹患口腔癌比例較一般人多

123倍。彌陀鄉口腔癌比例高居全台灣第42名，因此推動無檳校園是本校重要課題。

## （二）健康體位

根據調查，兒童年紀越大，肥胖比率越高，也就是說，他們代謝症候群的風險也越來越高，因此高血壓、糖尿病、腦中風還有心血管疾病等老人病都很可能提早發生。

依據學童自行分析體重過重前三名有不喜歡運動、飲食過量、遺傳自父母的體型等原因。而在家長方面因持「能吃就是福」的觀念，因此並不限制學童的飲食量。體重過重是造成成年人罹患慢性病的主要原因之一，除了身體上的疾病外，心理上對於自己的身體心像也會有所影響，容易造成學童缺乏學習動力、自卑感增加、同儕的排擠，而使學童在一個身心不健康的情境下成長，因此將之列為本校重要推動的健康議題。

## （三）口腔保健

隨著生活與知識水準的提高，身心健康便逐漸為大眾所重視，而以往較受忽視的口腔衛生及疾病也漸受關切，其實口腔健康與身體健康有非常密切之關係。口腔為所有食物和營養的入口，非得有健康的口腔及牙齒，否則「口腹之慾」必會大打折扣。口腔保健應該從小做起。口腔保健大致分為刷牙、使用牙線及定期檢查的潔牙技巧，我們應於平日養成正確的清潔牙齒的習慣，以維持健康的口腔，並使身體能獲得充足的營養。

## （四）視力保健

漫步在街道中，放眼望去，人群中有一半以上都是近視一族，而青年學子又佔其中的絕大多數。台灣在眾人的努力之下創造了經濟奇蹟，也在有心人士的努力之下生活水準不斷地提高，可是身體機能卻未能相隨提昇，反倒有每況愈下的

危機。「近視」對大家而言並不陌生，以前「近視」或許是用功苦讀的表徵，現在「沒有近視」卻成為眾人欽羨的對象，而患近視的比例更有逐年下降的趨勢。如何教養我們的孩子珍視自己的視力的確是當前最重要的課題。

## 五、成果指標

- (一) 本校103學年度吸菸比例預定達成指標低於4.5%。
- (二) 本校 103 學年度嚼食檳榔比例預定達成指標低於 1%。
- (三) 本校 103 學年度正常體位比例預定達成指標 63.89%以上。
- (四) 本校 103 學年度齲齒率預定達成指標低於 28%以下。
- (五) 本校 103 學年度視力不良率低於 72.80%以下。

## 六、計畫內容

### 實施方法與步驟

#### (一) 學校衛生政策方面

1. 實施方法：透過學校健康促進委員會、結合家長會之意見，結合社區資源，建構綿密的健康網絡，訂定符合全體師生健康需求的學校衛生政策。

#### 2. 實施步驟

- (1) 第一階段：學校衛生委員會延續 99學年度舊有成員，若職務調動以新任人員擔任之，進行學校健康問題再修定、現有與健康有關的人力、物力及資源及進行健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。
- (2) 第二階段則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，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。

- (3) 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。

## (二) 教育層面：

在課程介入方面，由教務處根據課程進行統整規劃，將所選定之健康議題融入相關之課程教學與學習評量。在活動介入方面，可藉由校內推廣活動及辦理訓練的方式增進學校成員之健康知能與行為，並增強師生互動關係及增進家長及社區等組織之支持與合作。在媒體傳播方面：可運用平面媒體（如單張、海報、校訊）及電子媒體（如網站）等等以傳播健康資訊並引發學校成員及家長的關心及參與。

### 1. 拒絕菸害及檳榔防制

- (1) 實施方法：融入健康與體育領域從課程著手，推動菸害及檳榔防制教育，從而增進教職員工生對於菸品及檳榔危害的健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能與行動能力，以減少遭受菸品與檳榔危害的人數。
- (2) 實施步驟：透過衛生教育講師的宣導、海報及單張的輔助教學，結合衛生單位，配合校內各項活動之辦理，讓教職員工生及社區人士體驗菸害及檳榔的害處，並學會加以拒絕，以經營一個健康的校園與社區。

### 2. 健康體能

- (1) 實施方法：透過宣導、研習、活動或監控的方式，將健康飲食的概念傳輸給親師生，並針對體重過重之學生，進行個別指導服務，以期達到完全健康的身體。
- (2) 實施步驟：宣導正確的營養概念與正確的飲食觀念，繼而建立正確健康的飲食習慣；從校園中的教職員工生推展至家長、社區。
- (3) 定期檢測學生的體適能，並作初步分析，針對體適能較差之學生，進行

個別指導；體育課不做他用，落實正常教學，舉辦運動性活動如運動會、球類比賽、田徑比賽等。

### 3. 口腔衛生

- (1) 實施方法：透過宣導、研習、活動的方式，將口腔衛生的概念傳輸給親師生。
- (2) 實施步驟：宣導正確的牙齒保健觀念，包括如何正確潔牙及含氟漱口水的使用。
- (3) 定期檢測學生的牙齒，推展貝氏刷牙法。

### 4. 視力保健

- (1) 實施方法：透過宣導、研習、活動的方式，將視力保健的概念傳輸給親師生。
- (2) 實施步驟：透過影片及真實案例宣導，讓學生能瞭解視力正常的重要性。
- (3) 定期檢查孩子的視力，如遇視力不佳情形，儘速找醫生治療檢查、配戴眼鏡。

## 七、預期成效

### (一) 菸害及檳榔防制

1. 教職員能100%做到防菸拒檳。
2. 學生能達到100%拒絕香菸及檳榔。
3. 學生能說出三種香菸及檳榔對身體造成的傷害。
4. 到校來賓能降低吸菸率達10%。
5. 家長在學生面前吸菸及降低率至90%。

### (二) 健康體位

1. 減重班的學生 BMI 值不再升高。
2. 體重正常的學生維持在正常範圍。
3. 養成學生良好的飲食習慣，盡量避免飲用含糖飲料。
4. 學生能說出三種體重管理的方法，且能確實執行。
5. 學生能養成良好的進食習慣細嚼慢嚥，不狼吞虎嚥。
6. 體重班學生100%能說出如何正確體重控制的方法。

### (三) 口腔保健

1. 增加齲齒矯治率達100%。
2. 養成學童餐後潔牙的習慣，並能說出重要性。

### (四) 視力保健

1. 提升矯治率至60%。
2. 減緩學童近視比率升高。
3. 養成學生自動執行望遠凝視的習慣。



八、時程規劃：106年8月至107年7月

工作項目	月次	106	106	106	106	106	107	107	107	107	107	107	107	
		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 撰寫高雄市 106 年度健促計畫			■			■								
2 成立健康促進小組組織及執掌		■												
3 定期召開學校健康促進小組會議			■											
4 建立健康促進資訊管理系統		■												
5 舉辦建促教育相關議題研習和活動		■												
6 舉辦健促相關比賽		■												
7 進行評量		■							■					

## 九、健促團隊

### 高雄市立彌陀國中 106 學年度健康促進組織團隊

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	工作項目
主持人	邱侶文	校長	綜理督導計畫推行之進度與成效
總幹事	林健誠	學務主任	指導執行計畫及行政協調
副總幹事	黃鈺茜	教務主任	協助執行計畫
副總幹事	蘇豐翔	輔導主任	協助執行計畫
副總幹事	曾嘉鳳	總務主任	採購相關設備、硬體設備維護
執行委員	許譯云	衛生組長	1. 策畫健康促進執行計畫並推動實施 2. 依計畫內容確實執行，並記錄回報執行成效
執行委員	陳怡君	體育組長	研擬以健康領域為主的融入課程教案
執行委員	黃麗楨	訓育組長	協助辦理健康促進相關的學藝競賽活動
執行委員	吳佳玲	註冊組長	研擬以健康領域為主的融入課程教案
執行委員	黃馨霈 王秀珠	生物老師 健教老師	研擬以健康領域為主的融入課程教案
執行委員	徐貴珍	護理師	協助辦理學生健康體位及諮詢
執行委員	陳怡君 林志達	體育老師	協助辦理運動比賽和體適能增進
執行委員	黃馨霈	生教組長	協助發放、統計前後測問卷
顧問	陳靜芬	家長會長	負責學校家長、社區之宣導及溝通

九、本計劃經校長核定後實施，修正時亦同。