

# 屏東縣內埔鄉 內埔國民中學 108 學年度健康促進學校實施計畫

## 一、依據

1. 教育部 107 年 7 月 16 日臺教國署學字第 1070081801 號函辦理。
2. 屏東縣 108 學年度健康促進學校計畫辦理。
3. 屏東縣政府 108 年 10 月 21 日屏府教前字第 10878059400 號函辦理。
4. 學校衛生法第 19 條規定辦理。

## 二、計畫緣起

近年來經濟迅速成長，國人飲食之選擇也因家庭結構的改變而趨向外食與速食比率增高，高熱量、高油脂、高脂肪與低纖維的不當攝取，造成慢性心血管疾病患者年齡層逐年降低。本校位處內埔市集附近，加上客家飲食口味偏重且油膩，無形中攝取過多油脂，造成體位的不正常。多項研究報告顯示多吃少動學生亦是肥胖的重要因素之一。

青少年階段被認為是最容易開始吸菸與養成吸菸習慣的關鍵時期，但同時也是戒除吸菸習慣的最佳教育時間，因為青少年的吸菸行為往往屬於嘗試階段，且此時期的健康態度和行為可塑性較高。

檳榔是內埔鄉的經濟作物，因此栽種面積比例大，亦是嚼食檳榔情形較為嚴重的鄉鎮，特別是國中階段的學生，由於好奇心、同儕慫恿、標新立異愛表現…等原因，因此有少數學生曾有嚼食檳榔的紀錄。

內埔鄉社經地位較低家庭或祖父母一輩仍對於正確用藥及全民健保知識較為不足，冀望能透過學校教育的宣導，讓國中生知道如何正確使用藥物，並了解政府開辦全民健保的精神，從小建立其正確觀念。

## 三、現況分析

本校參與屏東縣健康促進學校計畫，目前以健康體位、口腔衛生、視力保健與全民健保為必選議題，菸/檳防制、性教育(含愛滋病防制)為自選議題。

本校學生約 535 人，經 108 學年度健康檢查結果，身體質量指數異常佔 36.6% (過輕佔 3.4%、過重佔 12.5%、超重 20.7%)，身體質量指數在標準範圍的比率為 60.3%，107 學年開始鼓勵大家注意飲食、降低甜份攝取、減少食用油脂熱量高的食物，以有效改善學生體位。其次，根據健康檢查結果發現，蛀牙比率不因年齡之增長而下降，蛀牙的嚴重性不容忽視，再度列為推動重點。另外，再度針對家中有栽種檳榔比例較高的學生，鼓勵栽種其他經濟作物代替檳榔，亦將檳榔防制議題列為推動重點。

由於內埔鄉務農人口比例很高，加上人口一直老化，一般民眾對於非法藥品欠缺判斷能力，導致非法有害藥品、電台廣告藥品一直在鄉間流竄，因此「正確用藥」的觀念就更顯重要。未來將持續透過學校教育宣導將健康觀念帶入家庭與社區，以奠定正確的飲食與用藥觀念。

#### 四、計畫目的

1. 改變學生的衛生知識、態度和技能，以影響其行為並維持或促進健康的行為。
2. 強化學生心理及生理健康，進而達到健康學校。

五、計畫期程：108 年 9 月至 109 年 6 月。

#### 六、計畫內容

實施策略	執行內容	預定執行時間	負責單位
1. 推動健康促進學校政策	1-1 整合各處資源，成立健康促進學校推行委員會，負責規劃、推動、協調及檢討學校的健康政策。	108.09	校長室
	1-2 評估學生現況，擬定及推動相關計畫。	108.09	學務處
	1-3 建立學生健康資料檔案，進行計畫實施，(實施期間進行隨時公佈實施成效，以作為激勵)，前後成效評價。	108.09	保健中心
	1-4 其他(視學校計畫增列)		
2. 發展健康促進議題落實策略執行	2-1 建立親師生健康知能概念，並融入課程教學及進行文宣宣導。	108.09~109.06	教學組
	2-2 推動教職員工生每日運動 30 分及養成蔬果五七九的均衡飲食習慣。	108.09~109.06	營養師
	2-3 建立師生健康體適能觀念，提供學生健康處方策略，落實活動進行。	108.09~109.06	體育組
	2-4 建立師生健康飲食觀念，養成均衡攝取營養之健康行為。	108.09~109.06	體育組、營養師
	2-5 其他(視學校計畫增列)		
3. 提供安全友善之校園環境	3-1 提供安全的校園環境，確保設施及器材之安全，及使用人員瞭解正確的使用方法	108.09~109.06	總務處
	3-2 定期更換相關設備及水質檢驗合格紀錄，維護飲用水衛生(如：定期清洗水塔、水池及飲水機水質檢驗)	108.09~109.06	總務處
	3-3 建立危急及災難應變機制(含防震、防火、防颱、防土石流)。	108.09~109.06	總務處
	3-4 設置特殊安全防護設施，以減少事故傷害	108.09~109.06	總務處
	3-5 設置特殊的設備設施，以促進師生健康	108.09~109.06	總務處

	3-6 強化健康中心衛教功能，提供學校師生均衡營養衛生安全之午餐健康飲食。	108.09~ 109.06	營養師
	3-7 營造健康學習氛圍的環境佈置	108.09~ 109.06	總務處
	3-8 營造溫暖友善的學習氛圍其他(視學校計畫增列)	108.09~ 109.06	輔導室
	3-9 其他(視學校計畫增列)		
4. 健康生活技能取向之教學與行動	4-1 設計以生活技能為導向之健康教育課程。	108.09~ 109.06	教學組
	4-2 藉由學校健康促進委員會運作，結合教師會，網羅健康有關之機構、團體，建立互惠合作關係，以期有效聯結社區內外之資源。	108.09~ 109.06	輔導室
	4-3【國、高中】健康教育授課教師具備健康教育課程與教學專業知能。	108.09~ 109.06	教學組
	4-4【國小】健康教育授課教師有參與專業在職進修，每二學年至少參加學校衛生相關研習十八小時。		
	4-5 其他(視學校計畫增列)		
5. 學校與社區關係	5-1 學校積極主動與當地社區聯繫	108.09~ 109.06	各處室
	5-2 連結社區資源推行學校健康促進活動	108.09~ 109.06	家長會
	5-3 其他(視學校計畫增列)		
6. 學校提供健康服務	6-1 學校提供教職員工生基本的健康服務	108.09~ 109.06	保健中心
	6-2 學校學生健康檢查結果之管理。	108.09~ 109.06	保健中心
	6-3 校內事故傷害的監測與改善。	108.09~ 109.06	保健中心
	6-4 學校健康中心設施基準符合教育部訂定。	108.09~ 109.06	保健中心
	6-5 其他(視學校計畫增列)		
7. 特色作為	(視學校計畫增列)		

## 七、預期成效

1. 營造一個具有健康氣息的校園環境。
2. 提昇師生與親子健康的認知與實踐的行動力。
3. 讓健康觀念及運動行為融入生活，成為一種自然習慣。

八、人力配置：成立衛生教育暨健康促進學校推動小組，編組人員如下

職務	職稱	姓名	職掌	備考
校長	主任委員	送銘池	綜理衛生教育全盤事宜	
學務主任	副主任委員	李科增	協助主任委員辦理衛生教育事宜	
家長會長	委員	李浩銘	協助推展及整合社團人力辦理衛教事宜	
教務主任	委員	呂芳舉	辦理健康促進議題融入多元課程教學	
輔導主任	委員	林輝明	聯絡社區資源及學生生理、心理輔導暨轉介	
總務主任	委員	陳建義	衛生環境與安全之建置及相關事宜	
會計主任	委員	郭芳菁	協助辦理相關體育及衛生經費核銷事宜	
衛生組長	委員	葉宜幸	執行學校環境衛生及有關整潔活動	
體育組長	委員	蔡明吉	執行體育教育體適能相關事宜	
教學組長	委員	曾淵靖	協助辦理進促議題融入各領域教學事宜	
校護	委員	林鈴蓉	負責健康中心及相關衛生教育執行事宜	
營養師	委員	蔡婉恩	執行午餐衛生及營養教育相關事宜	
班級導師	委員	王昭惠	執行健促計畫及協助實施學生保健工作	
班級導師	委員	李政儒	執行健促計畫及協助實施學生保健工作	
班級導師	委員	許佩琪	執行健促計畫及協助實施學生保健工作	

九、評價指標：各項比賽活動均辦理獎勵及檢討。

十、經費概算：本計畫相關經費由一般行政費用下支出。

十一、本計畫經校長審核通過後實施，修正時亦同。