

一、計畫標題：

臺南市關廟區關廟國民中學 112 學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫依據：

- (一) 學校衛生法
- (二) 臺南市 112 學年度健康促進學校實施計畫
- (三) 臺南市政府教育局 112 年 8 月 17 日南市教安(二)字第 1121063489 號函。

三、計畫摘要：

本市 112 學年度健康促進學校計畫必選議題為：視力保健、口腔衛生、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)及正向心理健康促進等 7 項議題，其中因本校體位適中比率低於全市國中平均值，因此健康體位為本校的加強議題；自選議題為：傳染病防治。依此 8 大議題擬訂健康促進學校計畫，融入課程領域，落實健康教學，營造安全與健康的校園環境，並於親職講座及運動會等家長參與的活動，宣導各項健康議題，期望家長共同配合推動以養成學生健康行為。

111 學年度本校各項健康議題的推動成效如下：視力不良率與齲齒發生率均低於全市，健康體位方面成效不佳過重及肥胖的比率增加，體位適中比率低於全市，其他各項議題亦融入各領域教學及社團活動中。因此本校延續前一年度健康促進相關推動議題，期望建構永續的健康促進學校。

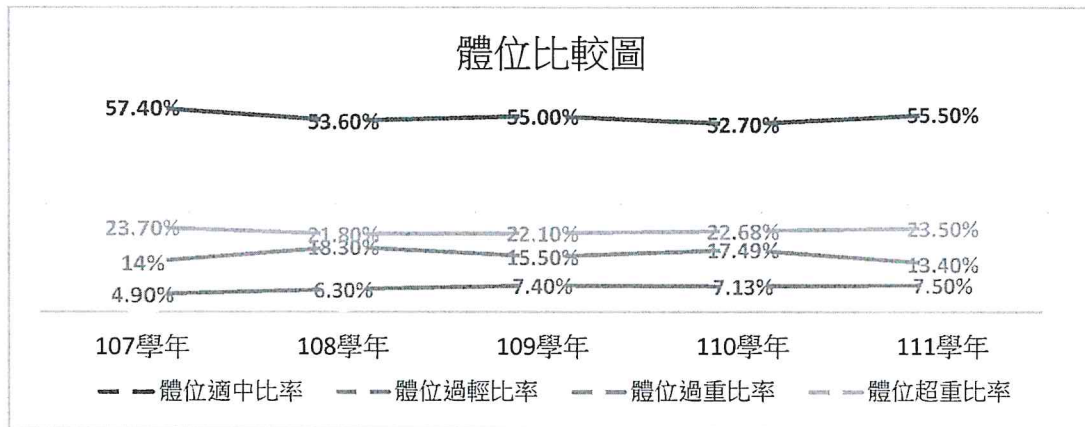
四、背景說明

本校位處臺南市的最南邊，與歸仁區、龍崎區、新化區相鄰，南接高雄市阿蓮區共有 19 班含資源班 1 班及技藝專班 1 班，學生數共 466 人是一所中型學校。關廟三寶：竹筍、鳳梨、關廟麵，因此學區家長大都屬於農、勞工階層，社經地位較低，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上社會家庭結構改變，單親、外配及隔代教養比率逐年遞增，家庭的健康生活型態影響學生之日常生活習慣及健康的行為模式，因此須經多元的學習課程與活動，融入校園生活中進而影響學生的健康認知、態度與行為。

(一) 106~111 學年度本校學生在各項健康檢查及傷病統計資料分析：

- 1、視力方面：本校裸眼視力不良的比率達近 5 年來的最高峰，雖然低於市平均但 3C 產品的使用及疫情期間的在家線上授課，很難在視力與課業間取得平衡，雖宣導 3010 但因在家中還是無法掌控讓眼睛得到適度的休息。

視力保健	項 目	107 學年	108 學年	109 學年	110 學年	111 學年
	裸視視力不良率	68.8%	68.8%	70.5%	69.1%	65.9%
視力不良複檢率	95.5%	98.6%	98.2%	97.2%	97.2%	



4、菸檳方面：依本校 111 學年度調查發現：曾經吸過菸的學生人數 10 人，2 人有吸菸習慣；檳榔方面則無學生曾經嚼食過。菸檳對生長中青少年身體的危害遠大於成人，因此如何讓學生遠離菸檳，是本校重要的健康促進議題。

5、全民健保與正確用藥方面：全民健保是全民互助的社會保險，在民眾認知不足的情況下，容易造成健保卡的不正確使用與醫療資源浪費，因此好的就醫習慣養成與正確的使用藥物、不濫用藥物，是從小就應培養的正確知識現。

6、性教育(含愛滋病防治)方面：3C 產品的普及與網路的發達，讓青春期的學生在沒有選擇的情況下得到一些性知識，因此要如何讓青春期的學生擁有正確的性觀念，保護自己免於愛滋病的恐懼，能正向的面對愛滋病防治的觀念是重要的健康促進學校議題。

7、自選議題：傳染病防制。面對傳染病的更迭，雖然師生對傳染病的觀念與認知已普遍提升，但卻很難完全預防。因此加強家長與教職員工生對傳染病防制的知能，是學校不容忽視的健康議題。

(二) 本校推動健康促進學校各健康議題之 SWOT 分析

六大層面	S (優點)	W (缺點)	O (機會)	T (威脅)
學校衛生政策	1. 每月召開行政會議與導師會報，各議題的推行與決策能雙相討論溝通，加強推廣效率。 2. 學校行政團隊與全體教職員同仁能支持學校推展衛教計畫，並協助辦理相關健康促進活動。 5. 學務處不定期舉辦各項健促相關議題活動。 6. 學校積極推動各項體育運動，並成立多項運動	1. 各年級導師雖多數能配合健康促進活動計畫之推動，但大部分是被動配合，較無主動參與、建言。 2. 教師兼職行政，兩者工作有時難以負荷，心有餘而力不足。 3. 健促議題融	1. 強化行政對教學整合互動機制。 2. 配合各處室機動性修改計畫，達到變通性與可行性。 3. 可透過學務處各項宣導活動，加強學生反毒、反菸、反檳榔的行動力。	1. 因課業壓力及教學進度之限制，教師對健康促進活動的參與度降低，導致成效不彰。 2. 學生志工團隊運作可能影響學生的午休時間，以致下午上課精神狀況不佳。

學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 師生互動良好, 學生有任何問題可向老師反應。 2. 師生的學習風氣良好。 3. 師生愛好運動, 社區居民亦常使用本校運動設施。 4. 輔導室設有諮商室, 並辦理小團體輔導活動等, 可提供各項諮詢活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少數家長工作忙碌, 或自身對於健康觀念的認知不足, 對學校教學的配合度有待加強。 2. 整體健康飲食之氣氛有待營造。 3. 部分商家為牟取利益違法販售菸品給未成年學生。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用聯絡簿及親職活動等方式與家長溝通, 宣導健康觀念 2. 透過班級社會環境營造增進師生與同儕互動。 3. 學生對運動社團興致濃厚, 對運動競賽十分積極。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 男女師資比例不均使學校在推動男女平等概念時缺乏說服力。 2. 過度強調健康體位可能對過重學生心理造成負面影響。 3. 學務處及健康中心可多利用公佈欄宣導健康觀念, 以建立學生正確認知。
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 輔導室有足夠人力資源提供心理層面輔導諮詢。 2. 健康中心備有緊急用物, 護理師具專業知識, 廣受師生信賴。 3. 學校定期舉行學生健康檢查及體適能測驗。 4. 校長及學校團隊均重視健康活動之推展, 並鼓勵教師定期自我健康檢查。 5. 本校設有午餐執行秘書, 餐食多變化, 注重學生午餐營養均衡。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校廚房大量製作的午餐味道、口感未必符合學生理想。 2. 社區內多為小診所, 能提供之醫療資源有限。 3. 隔代教養和單親家庭漸多, 且本區家長多農工出身, 工作繁忙, 易造成學校各項活動之配合度低。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 導師、護理師及相關領域教師與輔導室合作, 提供性別平等與性教育方面的諮商服務。 2. 利用各項校內活動與家長聚會的場合, 宣導各項健康議題。 3. 利用朝會集會等時間, 適時宣導正確之健康習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長工作繁忙, 參與學校活動興致較低。 2. 家長雖認同無菸、反毒、拒檳之校園政策, 但未必能以身作則。 3. 低收入戶家庭, 家長無力提供學生良好衛生環境及醫療。 4. 早餐店參差不齊, 販賣高油高熱量食物。少數兒童未每天吃早餐。
社區家庭結盟	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生所熱心提供相關活動資源。 2. 家長會非常尊重學校辦學及專業自主權。 3. 愛心媽媽樂於參加健康促進活動並提供人力支援。 4. 轄區內派出所與消防隊適時提供協助。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區民眾普遍缺乏對性別教育相關內容的了解。 2. 單親、隔代教養家庭可能忽略孩子的健康問題。 3. 有加強空間。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可在社區中辦理相關內容之衛生教育活動。 2. 提高家長對孩子健康問題的重視程度。 3. 結合社區資源, 充實學校人力、物力不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校鄰近菜市場, 周圍有許多販賣炸雞、飲料的店家 2. 家長忙碌可能影響與學校之間的連繫狀況。 3. 學區分散, 較偏遠地區的家長參與性低。

口腔衛生議題：

項目	實施要點	負責單位
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立學校健康促進小組(衛生委員會)。 2. 召開口腔衛生保健推動小組會議。 3. 收集相關資料擬定學生口腔衛生保健實施計劃。 	學務處
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助進行新生口腔檢查 2. 追蹤與輔導管理齲齒學生的複診情形。 	健康中心
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦口腔保健活動，宣導潔牙搭配含 1000ppm 氟牙膏與食用氟碘鹽。 2. 辦理午餐後潔牙活動，獎勵每日實施學生可參加期末摸彩活動。 3. 融入健體領域教學，教導正確的潔牙方法與觀念。 4. 舉辦相關學藝競賽。 	學務處 健體教師 體衛組
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 製作口腔衛生宣導單張，發給各班張貼、進行宣導。 2. 每班教室均有足夠洗手平台可供餐後潔牙使用。 	健康中心 總務處
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用班親會宣導口腔保健之重要。 2. 相關學藝競賽獲獎學生給予敘獎。 3. 宣導勿用含糖飲料與零食獎勵學生。 	健康中心 學務處
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與社區牙醫診所配合，協助進行齲齒學生之複檢。 2. 與家長協力督導睡前潔牙。 	健康中心 學務處

健康體位：

項目	實施要點	負責單位
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立學校健康促進小組(衛生委員會)。 2. 收集學生健康體位相關資料擬定實施計畫。 3. 召開健康體位推動小組會議。 4. 成立多元的運動社團 	學務處
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期測量學生體位與並統計分析，針對體位不佳的學生進行個案管理。 2. 定期實施學生體適能檢測。 3. 在運動會時，提供社區民眾及老師營養健康諮詢。 4. 指導學生培養規律運動的習慣，並進行前、後測。 5. 鼓勵本校教職員工一起加入，提昇師生的體能與健康管理。 	健康中心 體育組
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用各種集會時健康體位宣導，加強學生證卻體型意識的建立。 	體育組 健體教師

學校 物質環境	1. 利用各種集會時宣導『無菸校園』政策。 2. 校門口與校園四處張貼禁菸標誌。 3. 於櫥窗、公佈欄、跑馬燈電子菸的宣導。	教務處 學務處
學校 社會環境	1. 藉由運動會、親職教育活動向家長宣導菸檳傷身的概念。 2. 相關競賽活動優良學生給予敘獎。	體衛組
社區關係	1. 參與社區「遠離菸檳害」宣導活動。 2. 配合衛生局加強校園周邊無菸範圍不得抽菸之規定。 3. 與鄰近商家配合禁菸反菸	學務處

全民健保(含正確用藥)議題:

項目	實施要點	負責單位
學校衛生政策	1. 成立學校健康促進小組(衛生委員會)。 2. 收集全民健保與正確用藥相關資料。 3. 召開正確用藥與全民健保推動小組會議。 4. 制訂關中正確用藥與全民健保實施計劃。 5. 將無全民健保學生及家庭弱勢學生造冊。	學務處
健康服務	1. 健康中心護理師與校藥師提供正確用藥諮詢及學生團體保險相關諮詢服務。 2. 提醒病假學生就醫並遵醫囑服藥，不過量使用止痛藥或自行服用成藥。	健康中心
健康教學與活動	1. 全民健保與正確用藥融入課程教學，藥品分三級，藥品標示要看清。 2. 舉辦相關全民健保與正確用藥學藝競賽。 3. 舉辦正確用藥、全民健保、反毒知能的研習及宣導活動。	領域教師 學務處 體衛組 健康中心
學校 物質環境	1. 製作相關宣導單張，張貼各班布告欄宣導。 2. 於校內櫥窗、公佈欄張貼全民健保相關知識及學藝競賽的學生作品。 3. 請學生確實將本校藥師電話抄寫於家庭聯絡簿。	學務處 體衛組 健康中心
學校 社會環境	1. 藉由運動會、親職教育活動向家長班親會宣導全民健保及正確用藥。 2. 相關學藝競賽獲獎學生給予敘獎。	學務處
社區關係	1. 結合社區衛生所、社區藥師，宣導「全民健保」及「正確用藥」。 2. 學區健保藥局藥師擔任本校校藥師。	健康中心 學務處

物質環境	訊，營造健康、安全的校園環境。 2. 學校網頁及電視牆張貼傳染病防制相關資訊。並在學校跑馬燈中，隨時提供相關資訊。 3. 不定時給予家長傳染病相關宣導單張。	學務處 總務處
學校 社會環境	1. 校內護理師隨時提供諮詢及協助。 2. 提供清潔、消毒之相關用具。 3. 整潔評分達標班級學生給予敘獎。	學務處 體衛組 健康中心
社區關係	1. 邀請社區衛生所護理師擔任傳染病防制講師。 2. 利用班親會、運動會等家長參與的活動，宣導校園傳染病防制。	學務處 體衛組 健康中心

六、人力配置

本校所成立之學校健康促進委員會，為加強各處室之橫向聯繫分工，人力配置情形詳列於（表一）。

（表一） 關廟國中 健康促進學校相關各處室人力配置

職 稱	現 職	職 責
計畫主持人	校 長	綜理健康促進學校推行督導事宜，整合資源，統籌調度。
協同主持人	學務主任	研究策劃，督導整體計畫執行，並協助行政協調。
	總務主任/會計主任	經費審查核銷，建構健康的校園物質環境。
	教務主任	負責健康議題融入、課程發展。
	輔導主任	協同辦理性別議題相關活動，必提供學生心理健康相關資訊。
協助計畫執行	教學組長	檢視評量健康議題融入教學之執行狀況。
	體衛組長	研究策劃，撰寫計畫、資料彙整及統整報告、學生運動生理研究、健康與體育活動之推行。
	護 理 師	協助執行、規劃學校健康促進相關政策與活動統計、分析教職員生之健康狀況，列管特殊疾病個案，提供各種衛生保健知識與健康諮詢。
	午餐執秘	配合健康促進計畫，推行營養教育與均衡飲食。
	資訊組長及網管	健康網路網頁製作及維護。
	7~9 年級導師	協助學校推行健康促進相關活動、學生健康生活習慣的養成。
	健體領域教師	透過教學課程將健康議題融入教學，測量、評估及訓練學生之體適能與運動社團的成立。
	家長會會長	運用家長資源，協助對校外家長之理念宣導，以及校內學生健康促進教育之推動。
	學生代表	協助學校推行健康促進相關活動。
	衛生保健志工	協助學校推行健康促進相關活動。

七、預定進度

八、 評價方法

1. 過程評價：

運用檢核表由健康促進工作小組，在計畫實施過程中，依數據、成果、訪談、問卷等各種方式，隨時自我檢視「具體工作內容」的六大層面，並進行相關檢討，如（表三）所示：

（表三） 具體實施內容一覽表

具體實施內容		做到 81%以上 4 分	做到 61—80% 3 分	做到 41—60% 2 分	做到 40%以下 1 分
一、學校衛生政策					
1	召開學校健康促進委員會期末檢討會	4	3	2	1
2	核定關廟國中健康促進學校計畫	4	3	2	1
3	成立學校健康促進工作小組	4	3	2	1
4	各處組根據健康促進學校計畫，將各自原本業務整合在計畫之下，發展為完整的學校衛生政策，並訂定各議題實施計畫及工作時程表。	4	3	2	1
5	校務會議宣達學校健康促進理念與政策。	4	3	2	1
6	透過親師座談會、家長會宣達學校健康促進理念與政策。	4	3	2	1
二、健康教育課程及活動					
1	經由課程發展會議，排定上下學期各兩節議題融入教學時間。	4	3	2	1
2	鼓勵班級導師及科任教師研發「融入」各領域教學的相關議題教案。	4	3	2	1
3	配合體適能檢測，加強學生心肺能力。	4	3	2	1
4	配合午餐學生營養宣導，推廣「一週一蔬食（無肉）日」活動。	4	3	2	1
5	舉辦學生健康體位宣導，加強學生對健康體位的認識。	4	3	2	1
6	辦理家長健康議題宣導講座	4	3	2	1
7	全校學生午餐後潔牙	4	3	2	1
三、健康服務					
1	每週定期公佈午餐菜色，並督導學生均衡飲食。	4	3	2	1
2	「每天吃早餐」人數統計。	4	3	2	1
3	每學期定期舉行學生視力檢查，並發給通知單；檢查結果作成統計表，藉以了解學校學生視力不良狀況及追蹤矯治情形。	4	3	2	1
4	督導各班學生進行視力保健。	4	3	2	1
5	鼓勵教師進修如參加視力保健相關研習，增加專業知能。	4	3	2	1
6	結合社區醫療院所，提供保健諮詢，共同推動學生保健活動。	4	3	2	1
7	造冊列管，聯繫家長帶至眼科醫師處檢查	4	3	2	1
四、學校物質環境					
1	蒐集反菸拒檳、健康飲食、健康體能及傳染病防治等健康促進教育叢書及其他相關教學媒體。	4	3	2	1

九、預期效益

健康議題	預期效益
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 維持視力不良學生的矯治率達 95% 以上。 2. 增加學生的保健常識及養成良好的衛生習慣。 3. 減少學生在家庭中，使用四電的機會，多到戶外做休閒活動，以免過度使用眼睛，出現視力不良情形，造成各種眼睛疾病。
口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提高齶齒學生的矯治率達 90% 以上。 2. 全校師生持續進行午餐飯後潔牙運動。 3. 增加學生的口腔保健常識及養成良好的衛生習慣。 4. 參與民眾獲得健康知能。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生體適能檢測率達 90%。 2. 80% 的學生有正確的健康飲食知識。 3. 85% 的師生能達成「每月一蔬食」及「節能減碳」的環保教育觀念。 4. 70% 的教師有每日運動習慣；60% 的學生能養成運動習慣 5. 家長及社區對學校推動健康體位的認同及參與度達 70%。
菸檳防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 80% 的學生有正確的菸害與拒檳知識。 2. 80% 的學生有正向的拒菸、反毒、拒檳態度。 3. 教職員工對職場無菸、無檳榔校園的認同與參與度達 90% 4. 建立無菸零檳榔的乾淨校園環境；降低抽菸吃檳榔的學生比率；落實教職員工及來賓不在學生面前抽菸及嚼食檳榔。 5. 讓學生與家長了解菸檳對環境與健康的危害的認知。
性教育 (含愛滋病防制)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每位學生至少參加 4 小時以上的性別教育課程。 2. 90% 的學生有正向的性別平等態度。 3. 100% 的學生均參加愛滋病防治宣導活動。 4. 學生知道自己的身體構造，並懂得維護生理衛生。 5. 學生了解對異性生理構造，尊重性別之差別。 6. 培養學生性別平權觀念，教導學生正確的兩性交往模式。 7. 學生明白愛滋病傳染途徑，學會尊重愛滋病患。
全民健保 (含正確用藥)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升「對全民健保有正確認知」比率 2. 提升「珍惜全民健保行為」比率 3. 提升「遵醫囑服藥率」比率 4. 提升「不過量使用止痛藥」比率 5. 80% 以上的學生知道校藥師的電話與用藥諮詢的重要性 6. 90% 的學生均參與「正確用藥」宣導活動
傳染病防治	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校學生有 60% 以上能至少說出三個預防傳染病的方法。 2. 90% 的教職員工生均能參與「傳染病防制」宣導活動

十、本計畫經 112 學年度期初校務會議通過後實施，修正時亦同；如有未盡事宜，悉依相關法規辦理。

承辦單位

教師兼
體育組長 鄭楹捷

單位主管

教師兼
學務主任 陳建彭

校長

黃旭陽

敬會各處室主任

教師兼
教務主任 林嘉瑜

教師兼
輔導主任 吳重德

教師兼代理
總務主任 郭立明