



中華民國 106 年一月十一日

## 宜蘭縣立壯圍國民中學 105 學年度健康促進學校計畫

### 壹、計畫依據

依「宜蘭縣府 105 學年度宜蘭縣國民中小學健康促進學校考評表」辦理。

### 貳、計畫目標

本計畫擬就整體學校衛生政策、菸害及檳榔健康危害防制、健康飲食等議題進行相關學校衛生工作，以達成下列目的：

- 一、營造健康安全的校園環境，增進學生健康安全成長。
- 二、充實學生健康管理的能力，增加學生健康生活技能。
- 三、強化師生健康優質的服務，促進學校成員身心健康。
- 四、發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。
- 五、結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校工作。

### 參、本校願景與背景說明

#### 一、本校願景：

建立一所「溫馨校園、健康安全、多元發展」的優質學校。

#### 二、背景說明：

健康狀態是影響學習及生活品質的重要因素，而學校在學生及教職員工的健康促進上則扮演極重要的角色，有效的學校健康促進計畫必須是廣泛而完整，才能涵蓋影響健康的諸多因素。我國的十大死因為惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病及糖尿病等慢性疾病為主。而青少年的未婚懷孕、愛滋病感染、藥物濫用、事故傷害、視力、口腔及營養等問題，更是日趨嚴重。醫學研究顯示，疾病乃源自於不良之生活習慣為主要因素，而國人菸、酒、檳榔的人口有日漸增加的趨勢，便證明健康一步一步的受到侵蝕。

九年一貫也將兩性教育、家政(庭)教育列入六大議題，足見其嚴重性。因此營造學校健康環境，須透過組織及發展的過程，凝聚共識，並整

合運用學校、家長及社區的人力、物力資源，同時著重認知與行為習慣的培養，來改善健康問題及促進健康。

本校位處於宜蘭縣壯圍鄉，是一所鄉下中型學校，三個年級共有 21 班（含特教班一班），學生數共 530 人，教職員工約 72 人；學區家長大部分屬於農產或勞工階層，普遍缺乏有益身心健康的生活習慣與觀念。

近年來，隨著快速的社會變遷，鄉下地區青壯年人口嚴重外移，導致整個家庭結構的改變；本校單親家庭及隔代教養學童比例逐年增高，學童之生活、學習與成長狀況須長期投注心力了解與關切。

本校健康促進學校計畫，配合 WHO 健康促進學校的六大範疇（學校衛生組織、健康服務、健康教育課程與推動、學校物質環境、學校精神環境、社區關係），進行全面性、多元化的學校衛生工作。

（一） 整體學校衛生政策：

1. 整合現有衛生教育資源，提升行政效率。
2. 強化學校健康教育功能，規劃豐富的教學活動，建立優質的健康環境。
3. 統合各項經費，結合社區人力、物力，擴大影響層面，發揮最大效益。

（二） 健康體位：

1. 辦理全校師生及家長健康體位相關之研習與教育活動。
2. 建立學生正確健康體位觀念與態度。
3. 透過親師合作，促使學生養成規律且持續的健康體位生活。

（三） 性教育及愛滋防治：

1. 了解性教育之法令政策，建立正確觀念並養成健康安全之行為。
2. 將性教育及愛滋防治課題融入教學課程，建立學生正確性知識、性態度及性傳染病預防觀念，提升性健康知能。
3. 藉藝文活動比賽引起學生興趣及注意，落實宣導普及，以持續正確觀念之建立。

（四） 校園菸害防制：

1. 訂定合理且具教育意義之管理辦法。
2. 學校課程中能加入有關菸害防制之創意內容。
3. 利用綜合活動時間推動以菸害防制為主題之全校性活動。

4. 以藝文比賽及環境佈置，落實宣導普及，深化學生菸害防制的觀念。

## 肆、計畫內容及實施策略

### 一、計畫組織

#### 宜蘭縣立壯圍國民中學校衛生暨健康促進委員會組織

編號	計畫職稱	職稱	姓名	在本計畫之工作項目
01	召集人	校長	陳○玲	研擬並主持計畫，督導計畫執行
02	總幹事	學務主任	林○智	研究策畫，督導計畫執行，並協助學校行政資源之協調聯繫
03	委員	教務主任	劉○朝	協助計畫執行，行政協調，並負責規劃辦理健康促進融入課程教育
04	委員	輔導主任	陳○傑	協助計畫執行，行政協調，建立相互關懷、信任和友愛的友善校園環境。
05	委員	總務主任	吳○成	協助計畫執行，行政協調，並協助社區及學校資源之整合
06	委員	衛生組長	黃○如	承辦健康促進工作，推行環境保護計畫。提供適當的衛生設施。
07	委員	衛生組長	邵○華	建立無菸、無毒校園。
08	委員	輔導組長	楊○萍	協助計畫執行，行政協調，輔導學生有關健康促進之議題。
09	委員	體育組長	吳○玲	體適能評估，活動策略設計，師生體適能之增進
10	委員	護理師	林○雯	身體健康促進需求評估，健康資料建檔管理，協助傳染病防治與安全教育推廣教學
11	委員	課發組長	陳○臻	擬定健康促進融入課程教學計畫
12	委員	資料組	陳○仙	在技藝班課程中融入健康飲食、穴道按摩，身心靈舒壓…等。
13	委員	健體領域	林○智	健康與體育教學設計及課程融入成效評價
14	委員	綜合領域	曾○鈴	綜合領域教學設計及課程融入成效評價
15	委員	資訊組長	藍○水	健康促進學校網路網頁維護
16	委員	事務組長	林○良	校園安全、校園安全飲用水、綠美化與健康安全環境設施營造與維護

17	委員	家長會長	陳○鈞	協助學校健康促進各項活動之推展及整合社區人力資源協助推展健康服務
18	委員	學生代表	賴○軒	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。

## 二、實施策略

項目	工作策略	辦理時間	備註
整體學校衛生政策	1. 成立學校健康促進委員會並確實運作。 2. 每學期召開一次定期會議，如有需要可隨時舉行不定期會議。 3. 執行委員會決議事項。 4. 針對執行成果進行檢討及修正，並應用於下一學年度計畫的撰寫。	105/8 經常性 經常性 105/6~106/7	
	1. 協調各處室修訂相關規定，增進人力物力之可利用性及組織與成員間之互動。 2. 結合家長會及社區內相關團體。	經常性 經常性	
	1. 舉辦正確用藥專題演講 2. 舉辦營養教育健康體位專題演講 3. 舉辦視力口腔專題演講 4. 舉辦生長遲緩衛生教育。 5. 舉辦傳染病專題演講 6. 舉辦性教育專題演講 7. 舉辦急救教育，學理與技術課程 8. 辦理或遴選教師參加相關健康促進研習，以豐富教師衛生專業知能。 9. 尋求社區資源的支持。 10. 辦理全校學生健康檢查服務。 11. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治 12. 特殊疾病學生造冊管理並提供諮詢等服務。	105/9 起 105/9 起 經常性 經常性 經常性 每學年初 經常性 經常性	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將健康教育議題融入課程計畫及教學。</li> <li>2. 利用海報展示及健康佈告欄..等，在校園內營造健康教學之情境。</li> <li>3. 舉辦各類活動、藝文比賽，普及健康議題之宣導。</li> <li>4. 利用部落格，宣導健康促進觀念與知能。</li> </ol>	<p>經常性 經常性</p> <p>經常性 經常性</p>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訂定校園開放辦法供社區使用。</li> <li>2. 加強校園綠美化及生態教學環境</li> <li>3. 加強學生日常生活中健康行為指導與心理輔導。</li> <li>4. 加強校園安全管理檢查。</li> </ol>	<p>經常性 經常性 經常性 經常性</p>	
口腔衛生及視力保健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強飯後潔牙與宣導少喝含糖飲料。</li> <li>2. 辦理新生蛀牙篩檢及視力檢查，並追蹤學生進行後續檢查或治療。</li> <li>3. 口腔衛生以課程融入自然與生活科技及健體領域教學。</li> <li>4. 執行校園及班級綠美化工作，營造學生視力保健環境。</li> <li>5. 結合健康促進學校其它議題辦理健康促進文藝活動以宣導視力保健及口腔衛生之重要性。</li> <li>6. 結合校園情境布置、懸掛宣導海報，推動學生重視口腔衛生及視力保健。</li> <li>7. 結合學校重大活動或親職教育向家長宣導相關議題。</li> <li>8. 提供口腔衛生資訊及諮詢服務</li> </ol>	<p>經常性 105/9~106/1</p> <p>經常性 經常性</p> <p>105/9~106/6</p> <p>經常性</p> <p>105/9 起</p> <p>105/9~106/1</p>	
正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理正確用藥及防治藥物濫用講座</li> <li>2. 結合校園情境布置、懸掛宣導海報，推動學生重視正確用藥之議題。</li> <li>3. 配合校外定期與不定期進行尿液篩檢，以預防藥物濫用。</li> <li>4. 加強學生校外生活輔導，避免學生與校外非行少年交往後，染上藥物濫用之惡習。</li> <li>5. 結合健體領域課程，融入正確用藥之議題。</li> </ol>	<p>105/11</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p>	

菸害及檳榔健康危害防制	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 禁止學生及教職員在校園內吸煙</li> <li>2. 推動家長及來賓至校不吸菸不嚼檳榔運動。</li> <li>3. 依照菸害防制法相關規定辦理對於吸菸之學生輔導「減量」或「戒菸」</li> <li>4. 清查違規吸菸學，並建立名冊實施「戒除教育」</li> <li>5. 校園中張貼禁菸禁檳標誌。</li> </ol>	<p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理學生菸害防制藝文活動</li> <li>2. 定期檢測及追蹤輔導曾有菸檳行為學生的認知及態度。</li> <li>6. 辦理體育性活動，鼓勵接觸體育活動</li> <li>7. 配合 63 禁煙節訂定每年 6 月為拒菸宣導月</li> <li>8. 菸害防制以課程融入自然與生活科技及健體領域教學。</li> <li>9. 配合衛生所辦理菸害防制活動</li> <li>10. 結合家長會及學區商店，不販售香菸給青少年</li> </ol>	<p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>105/6</p> <p>105/11</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p>	
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強午餐禮節與營養教育。</li> <li>2. 辦理師生健康飲食相關的活動。</li> <li>3. 落實健康教育宣導</li> <li>4. 加強飯後潔牙</li> <li>5. 辦理學生健康飲食講座</li> <li>6. 定期測量並分析學生BMI值情形</li> <li>7. 加強飲用水設施管理與保養，鼓勵學生自備水壺多喝白開水。</li> <li>8. 加強學生體適能檢測。</li> <li>9. 舉辦班際健康操競賽</li> <li>10. 舉辦校慶運動會</li> <li>11. 舉辦班際拔河競賽</li> <li>12. 舉辦三對三籃球賽</li> <li>13. 舉辦路跑競賽</li> <li>14. 成立運動社團，培養學生規律運動習慣</li> <li>15. 田徑隊、籃球隊、桌球隊、划船隊、暑期籃球育樂營、暑期游泳育樂營等團隊參加校外比賽</li> </ol>	<p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>105/9~105/12</p> <p>105/11</p> <p>105/10</p> <p>105/11</p> <p>105/5</p> <p>105/4</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p>	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生命教育「送愛心到竹林」照顧身心障礙者體驗活動</li> <li>2. 與創世基金會合作辦理生命教育「關懷生命，照顧植物人」</li> <li>3. 得勝者計畫：生命教育小團體「真愛守門員」</li> <li>4. 舉辦生命教育講座</li> </ol>	<p>經常性</p> <p>105/9~106/1</p> <p>105/9~106/6</p> <p>105/9~105/10</p>	
性教育及其他	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訂定性別平等教育與性侵害及性騷擾防制實施計畫</li> <li>2. 落實性別平等教育法與制訂校園性侵害及性騷擾防治處理及通報流程，並加以宣導</li> <li>3. 邀請並配合衛生單位等機構至校辦理性教育、愛滋病及家暴防治等活動宣導。</li> <li>4. 辦理性別平等教育教師輔導知能研習、性騷擾防治宣導專題講座。</li> <li>5. 加強教師輔導及處理學生性相關問題的能力訓練。</li> <li>6. 加強家庭暴力、性侵害、性騷擾及兒少保護事件之宣導</li> <li>7. 性教育發展以「兩性交往」為題之綜合課生活技能課程，落實性別平等教育課程</li> <li>8. 辦理學生性別平等活動宣導</li> <li>9. 防治校園性侵害或性騷擾，定期檢視校園安全。</li> <li>10. 辦理性別平等、性教育宣導及藝文活動</li> <li>11. 性教育相關知識融入各課程中。</li> <li>12. 加強性教育相關課程。</li> <li>13. 定期檢查維修校園監視系統設施。</li> <li>14. 辦理學生 CPR 教學。</li> <li>15. 加強交通安全教育與管理措施。</li> <li>16. 辦理教職員及學生防災安全演練。</li> <li>17. 辦理傳染病防治工作。</li> </ol>	<p>學年初</p> <p>經常性</p> <p>105/9~105/6</p> <p>105/9~105/6</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>105/9</p> <p>105/9~106/6</p> <p>配合中心學校</p> <p>105/9~106/6</p> <p>經常性</p> <p>105/4</p> <p>經常性</p> <p>105/9</p> <p>經常性</p>	



## 伍、績效指標

一、凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景

二、建立無菸拒檳校園

營造無菸拒檳的校園環境，讓學生健康安全的成長。

三、營造身心安適校園

安全的校園建築設施，合理的溝通型態與衝突管理。

心理的健康環境—能在學校養成健全的對人、對事、對物心態，感受人與社會的連結、規範，以及人際關係中的溝通型態與衝突的管理。

四、營造校園安全環境

加強成員安全觀念行為與防護措施，減少意外事故。

生理的健康環境—無菸害污染等危害身體並提供健康學習的多元生活空間、易適應且安全的校園建築、設施，並且強調學校中教師與學生的互動與參與關係。

五、維持學生正常體位

協助學生建立健康飲食習慣，維持體位的正常發展。

提供正確健康飲食及持盈保態知識、落實學生身體發展監測（含身高、體重、身體活動、睡眠、體型意識及健康飲食），篩選個案學生納入個案管理。

六、建立全人健康理念

充實學生自我健康管理認知力，落實健康生活型態。

針對學生健康身體發展議題訂定改善目標，促成學生正常成長發育。

七、培養學生正確性知識

利用生活技能融入課程教學，培養學生帶走的能力。

良好的兩性互動，營造一個生理與心理安適的學校環境以促進健康。

八、由學生參與並且發展其行動能力：

以學生為導向的參與教學方式，引發學生的潛能及見解，建立全人健康的理念並逐步落實健康生活型態。

九、發展社區夥伴關係

結合社區資源建立合作網絡及夥伴關係，將健康促進的觀念推展至家庭、社區，讓社區家長能關心家人及周圍親友的健康，多多從事有益身心健康親子活動。

## 陸、工作時程

月次 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	備註
1. 成立學校衛生健康促進委員會	■											
2. 進行現況分析及需求評估		■										
3. 決定健康議題及目標		■	■									
4. 發展健康促進適切的活動與課程				■	■	■	■	■	■	■	■	
5. 編製教材及教學媒體		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
6. 實施健康促進課程教學活動		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
7. 建置與維護健康網站			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
8. 過程成效評價							■	■	■	■		
9. 資料分析									■	■		
10. 撰寫成果										■	■	

## 柒、評價指標

宜蘭縣立壯圍國民中學「健康促進學校」自我檢核表							
評鑑指標		自評量化評鑑					
項目	指標內容	5	4	3	2	1	合計
學校衛生政策	1. 成立健康促進學校委員會，定期開會研議檢討活動。	✓					5
	2. 評量校內健康事務現況並提出需求評估，明訂健康促進學校計畫、列入行事曆推動之。		✓				4
	3. 健康促進相關業務、政策，能相互配合、執行。		✓				4
	4. 能針對學校學生現況做出方針應對（如新流感疫情）。	✓					5
學校物環境	1. 全面推行無菸拒檳、無毒校園。	✓					5
	2. 營造永續校園(如資源分類回收、環保、節約能源等)。	✓					5
	3. 學校定期實施環境衛生檢查，提供衛生的校園環境(例如考量廁所洗手台數量及配置等)。	✓					5
	4. 學校提供安全健康的校園環境(如建築設備、運動、交通、無障礙校園設施等)。	✓					5
學校社會環境	1. 將健康促進學校相關議題視為重要推動項目並實踐之。		✓				4
	2. 學校提供學生機會參與學校事務，共同制訂相關政策(如班聯會等)。			✓			3
	3. 提供協助給予有特殊需求的教職員工生(如緊急救難基金、工讀金、仁愛基金等)。	✓					5
	4. 營造一個溫暖開放、友善關懷，具凝聚力且彼此尊重的校園環境（例如鼓勵學生彼此問安等）。		✓				4
社區結盟	1. 鼓勵並協助家長參與學校活動，使用學校資源，強化學校與家長互動。	✓					5
	2. 學校與家長團體互動良好，如家長會和家長志工隊協助推動校內外各項活動。		✓				4
	3. 結合社區衛生院所醫療資源，共同實踐政策，相輔相成。	✓					5
	4. 鼓勵並協助學生參與社區活動，與社區建立信賴、合作、互動的夥伴關係(如學生協助維護社區整潔等)。	✓					5
健康生活技能	1. 健康促進學校相關議題融入「健體、綜合」領域課程中。	✓					5
	2. 融入各領域教學並透過各項活動設計，強化學生健康生活技能的培育（如 CPR、急救、逃生等）。	✓					5
	3. 強化教師有關健康相關課程之在職進修（如 CPR 等）。		✓				4
	4. 實行個人健康自主管理，增進師生體適能狀況。	✓					5
健康服務	1. 辦理學生健康檢查，針對檢查結果提出改善方案。	✓					5
	2. 學校依健康檢查結果辦理體格缺點追蹤矯治或轉介服務(含近視、齲齒、肥胖、肝炎…等)。	✓					5
	3. 學校照顧有特殊健康需求的學生(例如氣喘等)。	✓					5
	4. 體位不健康學生有作專案管理(指針對過輕、過重、肥胖學生之諮詢、輔導、教育及轉介等措施。)		✓				4
	5. 訂定完善的傳染病管制流程，並確實執行。	✓					5
合計	總分						118

