

宜蘭縣立中華國中 104 學年度健康促進學校計畫書

壹、計畫依據

依據「學校衛生法」、「兒童及少年福利法」及「菸害防制法」及本校依實際狀況訂定之。

貳、計畫期程：104 年 8 月 1 日至 105 年 6 月 30 日

參、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。

肆、背景說明

為了增進全校教職員工生的全人健康，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進學校特訂定本計畫。本計劃擬分三階段實施。

第一階段由已成立的學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，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優先順序。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。第三階段則依據所擬定的計畫，實施具體工作內容，並不斷進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫施行之效果。

健康促進學校計畫之執行策略，包括教育層面及政策層面；教育層面運用之策略主要為：課程介入、活動介入及媒體傳播，以增進學校成員之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。政策層面運用之策略主要為：訂定相關規定、強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

本計劃旨在發展學校能夠讓全體師生有正確健康概念、產生健康行為，因而建立健康的生活型態，健康促進計畫是永續經營是要增進個人能力以控制其環境，增進健康。「社區有教室」便是承續著「本土化」和「環境教育」這兩股社會潮流而發展出具課程內涵的「社區總體營造」運動，同時本著對鄉土的關懷、重建社區自我認同，以及重構人與社會和自然環境關係的要旨出發。故學校針對健康促進之現況分析及需求評估，以觀察、訪談、問卷調查及檢測等方式進行，此計畫主要實施方法強調「融入教學課程」、「學校常規建立」及擁有良好的健康教學環境，以增進學校全體師生有健康促進的知能

及學習態度進而發展健康的生活型態。

以教育宣導方法使校園成為無菸、拒檳、正確飲食習慣及性別平等之有益健康的學習環境。於領域課程中加入拒絕菸（毒）品、嚼食檳榔、性別平等及全方位健康促進有關之創意課程，讓學生在有興趣的情境之中學習，進而內化為學生之知識，實踐真正的健康生活。營造健康與安全校園環境，積極推動健康教育與活動，提供優質衛生保健措施；以培育學生健康生活習慣。並應用健康生活實踐策略，透過不同學習領域的教育活動，傳授健康基本知能，啟發重視生命的價值觀念，養成適應現代生活的能力。另外，再結合社區的力量擴大健康、成長、快樂、感恩的校園宗旨。

本校臨宜蘭市行政中心，是一所中大型學校，共有 38 班，學生數共 1053 人，教職員工約 120 人。學區家長大部分皆屬於藍領階層、少數為中產階級和原住民。社經地位尚可，再加上社會結構近年急速變化，單親家庭、隔代教養、再婚家庭越來越多。因此對健康生活型態的認知及活動普遍缺乏。社區家長之社經地位以工商業為主，大部份忙於工作，然而學生的生活除了在校學習與課後輔導外，由於家庭環境多屬「雙薪家庭」，故孩子回家後，大部份以電腦為休閒活動，使用率高達 95%，上網情形普遍。就 98 至 101 年度分析，本校之異常行為及違規事件有明顯下降之趨勢，如：菸癮（本校實施戒菸班），再則，針對暴力事件及中輟生之現象來看，由於教師們大量投入愛的教育之因亦大量減少；唯現今是網際網路的時代，幾乎是家家有電腦，在科技媒體的侵入之下，網路交友的情形為甚，本校亦針對網路交友情形做加強宣導。本校依據教育部推動健康促進議題上進行所賦予之任務，積極推動正確用藥、口腔衛生、視力保健、性教育、健康體位、菸檳防制和二代健保等七大主題。今年將針對正確用藥議題，做進一步的健康促進規劃。

● SWOT 分析

六大層面	S 優勢	W 劣勢	O 轉機	T 限制
學校政策	◎ 學校推行體適能政策。 ◎ 學校禁止販賣含糖飲料。	◎ 家長及非專業教師常關心學生操行、學業，卻忽略掉學生健康的重要性，對學生的安全與健康較缺乏健康概念。	◎ 進行健康促進學校計畫並結合宜蘭市各學校成為策略聯盟。 ◎ 政府開始重視學生健康促進。	◎ 健康與體育之教學，尚未完全結合。
健康教學	◎ 健康課程中安排健康體能訓練與相關知識之傳授。 ◎ 課程中有教導健康均衡飲食重要性及攝食注意事項。 ◎ 將健康飲食與體能融入其他學科結合進行教學或做置入性行銷。	◎ 現有教師結構及配課等問題，無法達成每班皆有專業的健體老師指導。其他領域教師受限於專業知能，短期內無法實施跨領域合作。 ◎ 課程採分年段實施，有些議題在其他年段未出現。 ◎ 教師對健康相關研習較無興趣。	◎ 學生能在固定的時間內獲得健康飲食的觀念及健康體能之相關知識與技能。 ◎ 擬以鼓勵或研習的方式，自辦相關教師研習課程。 ◎ 協同本區之消防局，來校教授急難救命術。	◎ 健康與體育領域因非升學科目，故較易被忽略。

六大層面	S 優勢	W 劣勢	O 轉機	T 限制
物質環境	◎ 校內未販賣零食及含高糖飲料。 ◎ 學校在課後開放操場及體育館，供學生及社區民眾使用。	◎ 學校附近有店家販賣不健康的食物。 ◎ 校園運動設施不足。	◎ 執行健康促進學校計畫所得經費預算之投入。 ◎ 部分學校附近的店家是學生家長，可商討不販賣不健康的食物。	◎ 學校附近飲料店提供外送服務。
社會環境	◎ 學生有健康的問題會跟老師討論。 ◎ 部分師生及教職員工於放學後會留校打球（籃球及桌球）。 ◎ 有部份教師組成運動團體。 ◎ 大部分家長親師合作愉快。	◎ 健康飲食風氣仍有待努力。 ◎ 部分老師與學生無定期運動的習慣。	◎ 親長溝通，讓家長重視孩子的飲食問題，鼓勵學生養成定期運動的習慣。 ◎ 大部份教師已有健康就是本錢的概念並自行實施運動與節能減碳運動。	◎ 外食同學，選擇的誘惑較多。 ◎ 同學能運動時間較少，多數有課外補習。
健康服務	◎ 學校提供營養均衡的午餐。 ◎ 學校為學生定期檢測體適能。 ◎ 午餐外包廠商之營養師，定期做健康飲食的宣導。	◎ 健康餐點之口感與味道比不上含糖飲料與油炸食品。 ◎ 部分同學不愛運動。	◎ 午餐外包廠商承諾提供營養可口之餐點。 ◎ 體適能檢測項目結合競賽，讓學童盡情發揮。	◎ 雖提供健康服務，部分家長認同低。
社區家庭	◎ 社區民眾會到校園運動。 ◎ 里長配合度高。 ◎ 社區商家熱心參與。	◎ 單親、隔代教養、少關懷子女的家長為數不少，有可能會忽略孩子的飲食。 ◎ 尚未與社區運動團體連結。	◎ 部分家長非常重視孩子的飲食健康。 ◎ 社區運動團體多。 ◎ 家長運動班成立，廣邀社區民眾參與。	◎ 附近有店家販賣不健康的食物。 ◎ 忙碌的雙親可能與學校的聯繫不佳。

伍、 人力配置

職稱	姓名	計畫職稱	在本計畫之工作項目
校 長	林 志 全	主 任 委 員	學校健康促進委員會之總召集人，負責召集各委員開會，並對政策作出決策。
家長會長	林 文 傑	副主任委員	以家長的立場提供學校寶貴的意見，及協調學生家長人力整合相關事宜。
學務主任	朱 士 全	副主任委員	統籌辦理健康促進學校各項活動。
教務主任	黃 能 謙	副主任委員	統籌辦理本年度健康促進議題融入相關教學活動及成果發表。
總務主任	游 圳 仁	副主任委員	統籌辦理本年度健康促進議題融入相關校園物質環境及成果發表。相關硬體設施採購及安性維護。
輔導主任	唐 正 昌	副主任委員	統籌辦理本年度健康促進議題融入相關校園社會環境及成果發表。
課務組長	吳 嘉 琪	副主任委員	召集教師團隊，宣導健康促進相關議題融入教學課程中。
衛生組長	李 筱 惠	執 行 秘 書	健康促進學校活動總計畫之擬定規劃與執行
護 理 師	李 明 姿	委 員	協助健康促進學校活動執行
體育組長	張 君 薇	委 員	健康促進學校活動—健康體能項目之規劃與執行
資訊組長	趙 智 青	委 員	健康網路網頁製作及維護
一年級導師代表	張 惠 珠	委 員	協助督促及輔導學生健康體能工作
二年級導師代表	羅 文 君	委 員	協助督促及輔導學生健康體能工作
三年級導師代表	許 美 慧	委 員	協助督促及輔導學生健康體能工作
健康與體育領域 教師代表	呂 怡 秀	委 員	融入課程建立正確健康知識（含性教育）
班聯會會長	林 旻 璇	學生代表	協助提供學生需求與活動及協助班級與行政單位之聯繫
班聯會副會長	林 文 安	學 生 代 表	協助提供學生需求與活動及協助班級與行政單位之聯繫
全順營養師	楊 雅 如	顧 問	聘請醫院營養師作為學校之健康顧問，指導學校進行健康體位之營養教育。
林鴻飛醫師	林 鴻 飛	顧 問	聘請林鴻飛醫師作為學校之健康顧問，指導學校辦理健康促進學校。
愛心志工隊隊長	田 芳 祝	顧 問	社區代表，負責帶動學校周圍環境之健康氣氛，整合社區資源，並與學校共同舉辦相關之健康促進活動。

陸、計畫內容：

- 一、評估學校教職員工生的健康需求（包括需求的重要性、可行性、物力及人力相關資源等）。
- 二、結合師生、家長、社區等資源力量，建立健康的校園環境及推動永續校園之氛圍。
- 三、發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務。
- 四、促進學校成員產生健康體適能行為並建立健康的生活型態，進而提升健康教學品質。
- 五、全面性的評估並瞭解學生(含教職員工)健康狀況及影響健康的相關因素需求；透過健康教育教學活動及健康服務之實施，引導學生、教職員工、家長能夠自發性及建立自主性自我健康管理，同時結合社區資源充分提供學校六大範疇之支持，促進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，共同營造健康、快樂之校園，進而提升健康品質。

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。	104/8	
	2. 訂定並執行教職員工生健康行為獎勵辦法。 (多喝水、飯後潔牙、多運動、.....)。	104/9	
	3. 提供溫暖安全的心理健康諮詢服務。	經常性	
	4. 舉辦健康促進學校相關研習訓練。	104/9 起	
	5. 舉辦心理衛生專題演講。	104/9 起	
	6. 舉辦生命教育知能研習。	104/10 起	
	7. 訂定校園開放辦法供社區使用。	經常性	
	8. 加強校園綠美化及生態教學環境	經常性	
	9. 加強學生日常生活中健康行為指導與心理輔導。	經常性	
	10. 健康議題納入課程與教學	經常性	
	11. 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。	經常性	
	12. 結合社區辦理相關健康促進活動。	經常性	
	13. 邀請家長參與並協助學校衛生工作。	經常性	
	14. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。	每學期初	
	15. 利用部落格，宣導健康促進觀念與知能。	每學期末	
	16. 加強校園安全管理檢查。	經常性	
	17. 舉辦防震、防災演練。	每學期末	
	18. 教育影片欣賞。	104/10 起	

口腔衛生及視力保健	1. 加強飯後潔牙與宣導少喝含糖飲料。 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。 3. 口腔衛生以課程融入健體領域教學。 4. 執行校園及班級美、綠化工作，營造學生視力保健環境。 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。 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。 7. 結合學校重大活動或親職教育向家長宣導相關議題。	經常性 104/9~105/1 經常性 經常性 104/12 經常性 104/9 起	
正確用藥	1. 辦理正確用藥及防治藥物濫用講座 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。 3. 配合校外定期與不定期進行尿液篩檢，以預防藥物濫用。 4. 辦理教師防治藥物濫用研習，以提高教師對藥物濫用學生之辨識能力與防治力。 5. 加強學生校外生活輔導，避免學生染上藥物濫用之惡習。 6. 結合健體領域課程，融入正確用藥之議題。 7. 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正確用藥之重要性。 8. 以行動研究探討學生正確用藥的相關問題。	105/3 經常性 經常性 10411 經常性 經常性 105/4 每學期初	
菸害及檳榔健康危害防制	1. 實施無菸害無檳榔校園計畫。 2. 明定禁止學生在校園內吸菸及嚼檳榔。 3. 配合禁菸節訂定每年六月為菸害防制教育宣導月。 4. 邀請衛生機構到校辦理拒菸活動。 5. 辦理學生菸害防制藝文活動及演講。 6. 推動家長及來賓至校不吸菸不嚼檳榔運動。 7. 定期檢測及追蹤輔導曾有菸檳行為學生的認知及態度。 8. 校園中張貼禁菸禁檳標誌。 9. 拒菸拒檳課程融入領域教學。 10. 加強反毒教育並充實菸害及檳榔防制資料。 11. 針對抽菸學生辦理戒菸教育	104/9 105/6 105/5 105/4 經常性 經常性 經常性 104/10 起 經常性 每學期末 經常性	

健康體位	1. 調查並鼓勵學生養成吃早餐的習慣，以行動研究探討早餐對學生的影響。 2. 加強午餐禮節與營養教育。 3. 辦理師生健康飲食相關的活動。 4. 健康飲食習慣與知能融入領域教學。 5. 落實健康飲食教育宣導。 6. 設置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。 7. 定期測量並分析學生 BMI 值情形。 8. 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。 9. 輔導成立運動社團，培養學生規律運動習慣。 10. 辦理校慶運動會與拔河體能活動。 11. 加強學生體適能檢測。	105/2~6 經常性 105/2~5 經常性 經常性 經常性 經常性 105/2-6 經常性 經常性 104/11	
性教育及其他	1. 訂定性別平等教育與性侵害及性騷擾防制實施計畫 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 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。 4. 加強教師輔導及處理學生性相關問題的能力訓練。 5. 加強家庭暴力、性侵害、性騷擾及兒少保護事件之宣導 6. 性教育發展以「兩性交往」為題之生活技能課程。 7. 防治校園性侵害或性騷擾，定期檢視校園安全。 8. 辦理性別平等、性教育宣導及藝文活動。 9. 繪製校園危險地方，加強安全宣導。 10. 定期檢查維修校園監視系統設施。 11. 辦理教師 CPR 研習。 12. 辦理學生 CPR 教學。 13. 加強交通安全教育與管理措施。 14. 辦理教職員及學生防災安全演練。 15. 辦理傳染病防治工作。	學年初 經常性 105/4~5 經常性 經常性 經常性 經常性 經常性 經常性 104/11~12 104/12,105/5 104/8 104/12 經常性 104/9 經常性	

柒、 預定進度

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												

捌、 計畫預期成效

一、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。

二、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。

三、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。

四、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。

五、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。

六、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。

七、發展社區夥伴關係

結合社區人力物力等各種資源，建立互信合作夥伴關係。

本計畫經校長核定後實施，修改時亦同。

承辦人員：

衛生組長：

學務主任：

校長：