

宜蘭縣立東光國民中學 100 學年度健康促進學校計畫

壹、計畫依據

依宜蘭縣府 100 年 9 月 20 日府教體字第 1000143930 號函辦理。

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

本校願景：『快樂，從健康開始』

（一）快樂學習：

學生全面參與且發展行動能力，建立健康理念並落實健康生活型態。

（二）健康成長：

營造一個生理及心理安適之學校環境以促進健康。

（三）感恩服務：

結合地方與社區資源，建立互惠合作關係，提供親師生更深、更廣之健康服務。

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劃必須是廣泛而完整，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。

本校位處於羅東市區中心，交通便利，人口集中，一至三年級共有四十班，學生人數共 1300 餘人，教職員工約 110 人。校地面積三．六二公頃，唯因學生人數眾多，學生活動空間仍稍嫌不足；加上資訊媒體發達，學生容易沉迷電玩、網咖等，易接觸菸、檳榔藥物等誘惑，而網路色情相關資訊取得容易，在無知的情況下恐怕對其身心造成不良影響。學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工

健康促進及健康心理等層面，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計劃，以增進全校師生的健康促進，進而拓展全人健康之目標。

肆、計畫內容及實施策略

一、計畫組織

宜蘭縣立東光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	江昀婷	研擬並主持計畫，督導計畫執行
02	總幹事	學務主任	白劍鴻	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	張孟育	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	總務主任	陳金田	協助計畫執行，行政協調，並協助社區及學校資源之整合
05	委員	輔導主任	陳君蘭	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
06	委員	衛生組長	詹蕙如	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與安全飲用水・建立無菸、無毒校園
07	委員	體育組長	林培賢	體適能評估，活動策略設計，師生體適能之增進
08	委員	護理師	王學萍	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
09	委員	課發組長	張淳彬	擬定健康促進融入課程教學計畫
10	委員	健體領域	林培賢	健康與體育教學設計及課程融入成效評價
11	委員	綜合領域	歐育如	綜合領域教學設計及課程融入成效評價
12	委員	資訊組長	黃界強	健康促進學校網路網頁製作及維護
13	委員	事務組長	洪美惠	校園安全、校園飲用水、綠美化與健康安全環境設施營造與維護
14	委員	家長會長	張子仁	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
15	委員	學生代表	呂京螢	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. 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、……) 3. 提供溫暖安全的心理健康諮詢服務。 4. 舉辦健康促進學校相關研習訓練。 5. 舉辦心理衛生專題演講。 6. 舉辦生命教育知能研習。 7. 訂定校園開放辦法供社區使用。 8. 加強校園綠美化及生態教學環境 9. 加強學生日常生活中健康行為指導與心理輔導。 10. 健康議題納入課程與教學 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。 12. 結合社區辦理相關健康促進活動。 13. 邀請家長參與並協助學校衛生工作。 14. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。 15. 利用部落格，宣導健康促進觀念與知能 16. 加強校園安全管理檢查。	100/8 100/9 經常性 100/9 起 100/9 起 100/10 起 經常性 經常性 經常性 經常性 經常性 經常性 經常性 每學期初 每學期末 經常性	
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 100/9~101/1 經常性 經常性 100/12 經常性 100/9 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. 配合校外會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，避免學生與校外非行少年交往後，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。	101/3 經常性 經常性 100/11 經常性 經常性 101/4	
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	100/9 101/6 101/5 101/4 經常性 經常性 經常性 100/10 起 經常性 每學期末	
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. 以行動研究探討 210 運動對學生體適能的影響。 9. 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。 10. 輔導成立運動社團，培養學生規律運動習慣 11. 辦理校慶運動會與拔河體能活動。 12. 加強學生體適能檢測。	101/2~6 經常性 101/2~5 經常性 經常性 經常性 經常性 每學期初 101/2-6 經常性 經常性 100/11	

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	學年初
	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	經常性
	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。	100/4~5
	4. 加強教師輔導及處理學生性相關問題的能力訓練。	經常性
	5. 加強家庭暴力、性侵害、性騷擾及兒少保護事件之宣導	經常性
	6. 性教育發展以「兩性交往」為題之生活技能課程。	經常性
	7. 防治校園性侵害或性騷擾，定期檢視校園安全。	經常性
	8. 辦理性別平等、性教育宣導及藝文活動。	經常性
	9. 繪製校園危險地方，加強安全宣導。	100/11~12
	10. 定期檢查維修校園監視系統設施。	100/12, 101/5
	11. 辦理教師 CPR 研習。	100/8
	12. 辦理學生 CPR 教學。	100/12
	13. 加強交通安全教育與管理措施。	經常性
	14. 辦理教職員及學生防災安全演練。	100/9
	15. 辦理傳染病防治工作。	經常性

伍、績效指標

(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

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

宜蘭縣立東光國民中學「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 <u>健康促進學校委員會</u> ，定期開會研議檢討活動。					
	2. 評量校內健康事務現況並提出 <u>需求評估</u> ，明訂健康促進學校計畫、列入行事曆推動之。					
	3. 健康促進相關業務、政策，能相互配合、執行。					
	4. 能針對學校學生現況做出方針應對（如新流感疫情）。					
學 校 物 質 環 境	1. 全面推行無菸拒檳、無毒校園。					
	2. 營造永續校園(如資源分類回收、環保、節約能源等)。					
	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)。					
	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)。					
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。					
	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. 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)。					
	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）。					
社 區 結 盟	1. 鼓勵並協助 <u>家長</u> 參與學校活動，使用學校資源，強化學校與家長互動。					
	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。					
	3. 結合社區衛生院所醫療資源，共同實踐政策，相輔相成。					
	4. 鼓勵並協助 <u>學生</u> 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)。					
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。					
	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）。					
	3. 強化教師有關健康相關課程之在職進修（如 CPR 等）。					
	4. 實行個人健康自主管理，增進師生體適能狀況。					
健 康 服 務	1. 辦理學生 <u>健康檢查</u> ，針對檢查結果提出改善方案。					
	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)。					
	3. 學校照顧有特殊健康需求的學生(例如氣喘等)。					
	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。）					
	5. 訂定完善的傳染病管制流程，並確實執行。					
合 計	總 分					

捌、本計畫經校長核定後實施，修改時亦同。

承辦人

學務主任

校長