

宜蘭縣立大同國民中學 99 學年度健康促進學校計畫



承辦人：護理師 徐秋燕

聯絡電話：9809611 轉 18

E-mail：vicky8663@ilc.edu.tw

中華民國九十九年六月廿日

壹、計畫依據

依宜蘭縣府 99 年 5 月 7 日府教體字第 0990064211B 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、健康飲食以及性教育等議題進行相關學校衛生工作，以達成下列目的：

- (一) 瞭解師生健康狀況及影響健康的相關因素。
- (二) 評估學校教職員工生的健康需求(包括需求來源的社會資源、物力、人力等相關資源。)
- (三) 建立學校自主、永續經營、良好社區關係之健康促進組織與團隊。
- (四) 應用有效的策略與計畫，提供支持性環境與資源服務。
- (五) 塑造無菸校園文化，強化學校家庭及社區的聯繫和合作。
- (六) 從學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、個人健康技能、健康服務提昇、健康品質，使師生獲得健康促進學校的成果分享。

參、背景說明

學生是校園的主體，培養「德智體群美」五育並重、身心健康的學生是本校的教育目標之一，而教職員工是陪伴、教導學生的重要支柱。如何來促進全校教職員工生，在生理、心理、社會，靈性的健全「全人發展」是學校重要的政策。本計畫希望能整合校園、家庭及社區資源，兼顧健康行為的認知、情意和技能等層面，發展多元策略、多元評價的健康促進計畫。

本校位處宜蘭縣偏遠山區，全校教職員工約16人，學生總計四班共81人，屬地廣人稀的小型學校。鄰近社區交通極其不便。學生家長大多數為原住民同胞，嗜好抽菸、嚼食檳榔及酗酒行為，生活多以勞力及種菜為主，社經地位較低且缺乏健康生活型態的相關知識。近年來社會變遷快速、家庭結構改變，教職員雖具有高度教學熱忱，但由於家長忙於家計，並無法將健康知識落實於居家生活型態的實踐，以至於勞動、農業為主的家長於健康的相關知識普遍不足。

根據本校 98 學年度七至九年級學生生長發育統計結果：體位不良的人數比例為 28.59%（過輕 6.22%、過重 13.05%、肥胖 9.32%），加強學生健康飲食與體適能等相關健康管理，因此將「健康體位」列為重要議題；其次齲齒率高達 78.89%，顯示學生口腔衛生習慣仍有待改善。綜合上述，本校目前健康促進學校計畫，涵蓋健康服務、健康教育、健康環境及教職員健康促進，除了健康體位之外，選定以「菸癮防制」與「性教育」為議題，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。

肆、計畫內容及實施策略

一、計畫組織

宜蘭縣立大同國民中學校衛生暨健康促進委員會組織

| 本計畫職稱 | 姓名 | 學校職稱 | 在本計畫之工作項目 |
|-------|-----|------|--|
| 主任委員 | 游吉祥 | 校長 | 主持相關會議、計畫研擬指導、督導小組任務推行。 |
| 執行長 | 張景達 | 學務主任 | 工作分配、活動執行、行政工作協調聯繫。 |
| 執行秘書 | 徐秋燕 | 校護 | 計劃撰寫、問卷設計執行、成果統整；協同機構辦理健康活動宣導、器材管理及保健指導。 |
| 活動組員 | 黃建豪 | 教務主任 | 督導教學課程及學藝活動之推展、協助行政協調與聯繫。 |
| 活動組員 | 李文峰 | 總務主任 | 協助計畫執行、提供行政支援、監測校園器材安全。 |
| 活動組員 | 方雅韻 | 輔導組長 | 健康網頁維護管理、心理健康輔導、家庭聯繫、辦理親職座談及教育。 |
| 活動組員 | 李佩純 | 教學組長 | 規劃並實施相關課程教學、文書處理及各項表格製作。 |
| 活動組員 | 陳雅文 | 導師 | 提供及反應相關意見、參與計畫討論、協助各項學藝活動及競賽推展。 |
| 活動組員 | 林海峰 | 導師 | 提供及反應相關意見、參與計畫討論、協助各項學藝活動及競賽推展。 |

| | | | |
|------|-----|------|---------------------------------|
| 活動組員 | 古倩苓 | 導師 | 提供及反應相關意見、參與計畫討論、協助各項學藝活動及競賽推展。 |
| 活動組員 | 楊佳寧 | 導師 | 提供及反應相關意見、參與計畫討論、協助各項學藝活動及競賽推展。 |
| 活動組員 | 謝惠然 | 代理教師 | 協助競賽推展、活動進行攝影、相片編輯。 |
| 活動組員 | 何婕如 | 代理教師 | 協助競賽推展、活動進行攝影、相片編輯。 |
| 活動組員 | 林黃冬 | 出納 | 健康促進學校教育經費管理及核銷。 |
| 活動組員 | 郝鳳麟 | 主計 | 健康促進學校教育經費管理及核銷。 |
| 家長代表 | 鄭芷玲 | 家長會長 | 提供及反應相關意見、參與計畫討論、整合社區人力協助活動推動。 |

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。 | 經常性 | |
| | 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、……) | 經常性 | |
| | 3. 提供溫暖安全的心理健康諮詢服務。 | 經常性 99/8 | |
| | 4. 舉辦健康促進學校相關研習訓練。 | 100/4 | |
| | 5. 舉辦心理衛生專題演講。 | 99/12 | |
| | 6. 舉辦生命教育知能研習。 | 經常性 | |
| | 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 | |

| | | | |
|-------------|--|--|--|
| | <p>12. 結合社區辦理相關健康促進活動</p> <p>13. 邀請家長參與並協助學校衛生工作。</p> <p>14. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。</p> <p>15. 出版校刊，宣導健康促進觀念與知能</p> <p>16. 加強校園安全管理檢查。</p> | <p>經常性</p> <p>經常性</p> <p>每學期初</p> <p>每學期末</p> <p>經常性</p> | |
| 菸害及檳榔健康危害防制 | <p>1. 擬定並實施無菸害無檳榔校園計畫。</p> <p>2. 明定禁止學生在校園內吸菸及嚼檳榔。</p> <p>3. 配合禁菸節訂定每年六月為菸害防制教育宣導月。</p> <p>4. 邀請衛生機構到校辦理拒菸活動。</p> <p>5. 辦理學生菸害防制藝文活動。</p> <p>6. 推動家長及來賓至校不吸菸不嚼檳榔運動。</p> <p>7. 辦理家長及職員工菸害及檳榔防制研習。</p> <p>8. 配合本校口腔教育月宣導拒檳。</p> <p>9. 校園中張貼禁菸禁檳標誌。</p> <p>10. 拒菸拒檳課程融入領域教學。</p> <p>11. 加強反毒教育並充實菸害及檳榔防制資料。</p> | <p>99/8</p> <p>99/8</p> <p>100/6</p> <p>100/5</p> <p>100/6</p> <p>經常性</p> <p>99/10</p> <p>99/10</p> <p>經常性</p> <p>100/1-6</p> <p>經常性</p> | |

| | | | |
|------|---|---|--|
| 健康體位 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 調查並鼓勵學生養成吃早餐的習慣。 2. 加強午餐禮節與營養教育。 3. 辦理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. 加強飯後潔牙與宣導少喝含糖飲料。 7. 設置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。 8. 辦理學生健康飲食講座。 9. 辦理家長健康飲食講座。 10. 定期測量並分析學生 BMI 值情形。 11. 實施體位不良學生健康飲食與運動指導。 12. 加強飲用水設施管理與保養。 13. 輔導成立運動社團，培養學生規律運動習慣 | <p>經常性 經常性 99/11 經常性 經常性 經常性 經常性 100/4 100/3 每學期初 100/4-5 經常性 99/09</p> | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 14. 辦理校慶運動會與體能活動。 15. 辦理路跑、拔河或籃球比賽體能活動 16. 加強師生體適能檢測。 17. 加強「210 快活計畫」每天至少運動 30 分鐘，每週至少規律運動 210 分鐘。 | <p>100/03 99/10 99/9~100/2 經常性</p> | |

| | | |
|--------|--|--------------|
| 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、愛滋病及子宮頸癌防治、家暴防治等活動宣導。 | 99/10~100/02 |
| | 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，定期檢視校園整體安全。 | 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。 | 經常性 經常性 |
| | 10. 定期檢查維修校園監視系統設施。 | 100/03 |
| | 11. 辦理教師 CPR 研習。 | 100/06 |
| | 12. 辦理家長及社區民眾 CPR 研習。 | 100/04 |
| | 13. 辦理學生 CPR 教學。 | 經常性 |
| | 14. 加強交通安全教育與管理措施。 | 99/10 |
| | 15. 辦理教職員及學生防災安全演練。 | 經常性 |
| | 16. 辦理傳染病防治工作。 | |

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) 建置健康促進網頁資訊

建置健康促進網頁，提供學校及社區居民健康資訊

(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

(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

(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

(八) 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

| 工作項目 | 月次 | | | | | | | | | | | 備註 |
|-------------------|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | |
| 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. 撰寫報告 | | | | | | | | | | | | |

柒、經費申請表

| 項目 | 單位 | 單價 | 數量 | 金額 | 備註 |
|--------------------|----|-------|----|--------|---------------|
| 健康中心衛材 | 式 | 3000 | 1 | 3,000 | |
| 講義資料費 | 份 | 50 | 60 | 3,000 | 含研習講座資料、學習單印製 |
| 獎品 | 份 | 50 | 40 | 2,000 | |
| 電腦處理費 | 式 | 1,200 | 1 | 1,200 | 光碟片、碳粉 |
| 成果印製 | 式 | 2,000 | 1 | 2,000 | 含內頁、資料等 |
| 雜支（佔上列項目 總合5%） | 式 | 800 | 1 | 800 | |
| 總計 | | | | 12,000 | |
| 申請補助金額：新台幣壹萬貳仟元整 | | | | | |
| ※以上經費得因實際需要准予相互勻支。 | | | | | |

捌、本計畫經校長核定後實施，修改時亦同。

承辦

學務主任

會計

校長