



宜蘭縣立員山國民中學

99學年度健康促進學校計劃書



健康促進學校

承辦人：護理師 李靜宜

聯絡電話：9222331 轉 37

E-mail：june0427@ilc.edu.tw

中華民國九十九年六月十七日

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、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、背景說明

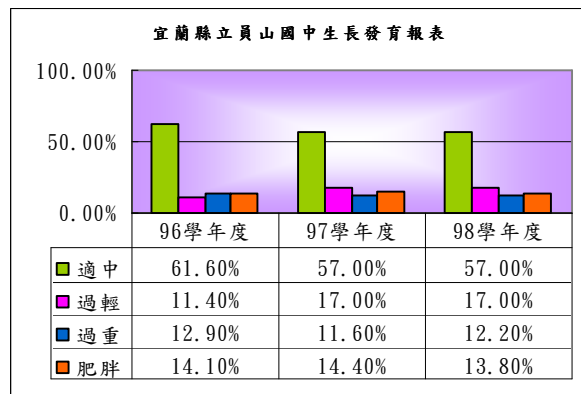
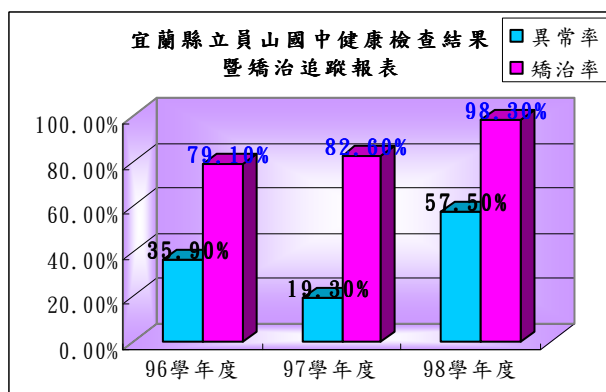
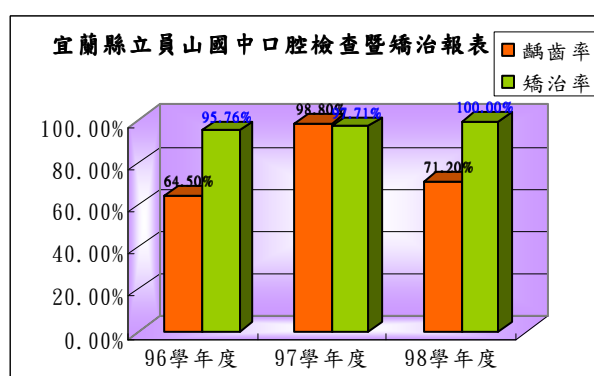
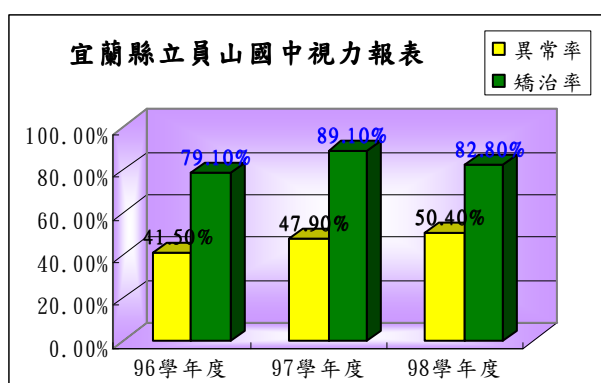
有健康才有希望，身心靈的健康狀況是影響學習及生活品質的重要因素。學校健康教育目標應包括：1. 從小學習正確的衛生知識，養成良好的健康行為，以保持身體的健康；2. 建立開朗豁達積極的人生觀，以維護心理的健康。本計畫即基於上述理念，從環境營造、健康服務、個人行為、課程教學等層面做多元化的設計。希望藉由本計畫的執行，建構一個健康的學習樂園，適合學習、工作的樂園。

本校位於宜蘭縣縣員山鄉，周遭環境以農業區為主，交通便利，校地 2.6 公頃，是一所中型學校，全校共有 21 班，學生人數 634 人，教職員工 60 人。學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位不高，由於家長對於健康知識的認知不足，抽菸、嚼檳榔的家庭仍佔多數；再加上近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭、隔代教養（19.74%）及外籍配偶學生（0.85%）比例逐年增加，家長忙於工作，因而學生之生活、學習與成長備受關切。即使部分家長具有健康的相關知識，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。

有鑒於家長態度對學生之生活、學習與成長影響之鉅，推展親職教育以達成健康促進乃成為本計畫之重要項目。其次在日益繁重的工作壓力下，如何讓教職員工適時舒壓以維護心理健康，亦是本計畫的重點，因為有健康快樂的老師才有健康快樂的學生。最後在學校健康問題漸趨多元與複雜之際，有必要整合學校與社區的人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

在健康議題方面，為了使學校成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所。除了持續配合本縣歷年來致力於菸檳防制的推動、視力保健及口腔衛生保健之外，本年度健康促進學校工作計畫，將秉持綠色校園永續經營理念，並根據本校 98 學年度七至九年級學生體位發展統計結果：體位不良的人數比例為 43%（過輕 17%、稍重 12.2%、過重 13.8%），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，擬結合營養師的專業，為學生調配適宜的營養午餐，並加強午餐教育，引導學生建立正確的飲食習慣與加強學生的體適能。另外隨著時代進步，社會價值觀多元，加上國中生對性的好奇與性知識不足，並存在著錯誤或偏差觀念，為了預防未成年未婚懷孕，因此青少年「性教育」有待加強。

宜蘭縣立員山國中健康檢查統計報表



綜合上述，本校健康促進學校計畫，除了菸檳防制之外，選定以「健康體位」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

宜蘭縣立員山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	莊王池	研擬並主持計畫，督導計畫執行
02	總幹事	學務主任	陳進華	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	吳宏達	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	傅 偉	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	游紫絮	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	李裕豐	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	朱永熾	體適能評估，活動策略設計，師生體適能之增進，社區及學校資源之協調聯繫，辦理健康促進體育活動事宜
08	委員	護理師	李靜宜	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	教學組長	侯淑貞	擬定健康促進融入課程教學計畫
10	委員	健體領域	陳進華	健康與體育教學設計及課程融入成效評價
11	委員	自然與生活領域	陳淑華	自然與生活教學設計及課程融入成效評價
12	委員	綜合領域	林佳萱	綜合領域教學設計及課程融入成效評價
13	委員	活動組長	林鳳婷	協助計畫執行，行政協調，並協助社區及學校資源之整合
14	委員	生教組長	徐俊傑	協助計畫執行，行政協調，並協助社區及學校資源之整合
15	委員	資訊組長	李珮君	健康促進學校網路網頁製作及維護
16	委員	事務組長	簡玉花	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
17	委員	家長會長	廖曉萍	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	宋若瑄	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。	經常性 經常性 經常性 99/8 99/9	
整體學校衛生政策	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邀請家長參與並協助學校衛生工作。 13. 辦理健康檢查服務及後續追蹤矯治。 14. 出版校刊，宣導健康促進觀念與知能 15. 加強校園安全管理檢查。	99/11 經常性 經常性 經常性 經常性 經常性 經常性 每學期初 每月 經常性	
菸害及檳榔健康危害防制	1. 擬定並實施無菸害無檳榔校園計畫。 2. 明定 學生在校園內 菸及嚼檳榔。 3. 配合 菸 訂定每年六月為菸害防制教育宣導月。 4. 邀請衛生 構 校辦理 菸活動。 5. 辦理學生菸檳防制 活動。 6. 推動家長及來 至校不 菸不嚼檳榔運動。 7. 辦理家長及職員工菸害及檳榔防制研習。 8. 配合本校口腔教育月宣導 檳。 9. 校園中 菸 檳標。 10. 菸 檳課程融入領域教學。 11. 加強 毒教育並充實菸害及檳榔防制資料。	99/8 99/8 100/6 100/6 100/6 經常性 99/10 99/10 經常性 100/1-6 經常性	

健康體位	1. 調查並 勵學生養成 餐的習慣。 2. 加強午餐 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 飲料。 7. 設 健康飲食專 提供健康飲食資訊。 8. 辦理學生健康飲食講 。 9. 辦理家長健康飲食講 。 10. 定期 並分 學生 B 值 。 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。	經常性 經常性 99/11 經常性 經常性 經常性 經常性 99/10 99/11 每學期初 100/4-5 經常性	
健康體位	13. 輔導成立運動社 ， 養學生規 運動習慣 14. 辦理校 運動會與體能活動。 15. 辦理路 、 、 或 比 體能活動 16. 加強師生體適能檢 。 17. 加強「210 快活計畫」每 至少運動 30 分 ， 每 至少規 運動 210 分 。	99/09 99/11 100/03 99/9.100/2 經常性	
性教育及其他	1. 訂定性 等教育與性 害及性 防制實施計畫 2. 落實性 等教育法與制訂校園性 害及性防治 理及通報 程，並加以宣導 3. 邀請並配合衛生單位等 構至校辦理性教育、愛 病及 防治、家 防治等活動宣導。 4. 加強教師輔導及 理學生性相關問題的能力訓練。 5. 加強家庭 力、性 害、性 及 少保護事之宣導 6. 性教育發展以「 性交 」為題之生活技能課程。 7. 防治校園性 害或性 ，定期檢視校園整體安全。 8. 辦理性 等、性教育宣導及 活動。 9. 製校園危 地方，加強安全宣導。 10. 定期檢查維 校園 視 統設施。 11. 辦理教師 研習。 12. 辦理家長及社區民 研習。 13. 辦理學生 教學。	學年初 經常性 99/12 經常性 經常性 經常性 經常性 經常性 經常性 100/3 100/4 100/4	

性 教育 及 其 他	14. 加強交通安全教育與管理 施。 15. 辦理教職員及學生防 安全演練。 16. 辦理傳染病防治工作。	經常性 99/10 經常性	
------------------------	---	---------------------	--

、 效指標

(一) 建立無菸 檳校園

營造無菸 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 設施，合理的 通型態與 管理

(三) 營造校園安全環境

加強成員安全觀念行為與防護 施， 少 外事

(四) 建 健康促進網頁資訊

建 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 健康管理認知力，落實健康生活型態

(七) 養學生正確性知識

利用生活技能融入課程教學， 養學生 的能力

() 發展社區 關係

結合社區人力物力等各 資源，建立互信合作 關係

、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 況分 及需求評估												
3. 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 及教 學 體												
6. 實施健康促進 課程教學活動												
7. 建 與維護健 康網												
8. 過程成效評價												
9. 資料分												
10. 報												

、經 請表

項目	單位	單價	數		備註
點	小時	800	3	2 400	內 講師 點 800 外 講師 點 1 600
講 資料		50	60	3 000	研習講 資料、學習單 製
場地		2 000	1	2 000	健康促進研習活動場地
具、		1 000	1	1 000	
電 理		1 600	1	1 600	隨身 、 、
成果 製		1 400	1	1 400	內頁、資料等
雜 （佔上列項目 總合 5% ）		600	1	600	
總計				12 000	
請 助 ： 壹 貳 元整					
以上經 因實際需要 相互 。					

、本計畫經校長 定後實施， 改時亦 。

承辦人

學務主任

會計主任

校長