



宜蘭縣立員山國民中學

100 學年度健康促進學校計畫書



承辦人：護理師 李靜宜
聯絡電話：9222331 轉 37

中 華 民 國 100 年 11 月 28 日

宜蘭縣立員山國民中學

100 學年度健康促進學校計畫書

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、菸害及毒品健康危害防制、健康飲食及性教育等議題進行相關學校衛生工作，及達成下列目的：

- 一、營造健康友善的校園環境，促進學生健康安全成長。
- 二、加強學生健康管理的能力，提昇學生健康生活技能。
- 三、強化師生健康優質的服務，促進學校成員身心健康。
- 四、充實健康促進課程與教學，提昇教師專業健康知能。
- 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

健康促進是世界潮流，健康是人類最基本的權利，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。健康不僅是沒有疾病而已，而是落實健康習慣於日常生活中，以達到全民健康的目標，共創一個持續性健康的環境，也因此，本校對於健康促進學校計畫的推動十分重視，旨在發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，以達成全校教職員工生的全人健康目標。

本校位於宜蘭縣員山鄉，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 20 班，學生人數 492 人，教職員工 59 人。學區家長大部份是勞工階級，社會地位不高，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，家庭結構變化，本校單親家庭、隔代教養及外籍配偶學生比例逐年增加，家長忙於工作，因而學生之生活、學習與成長備受關切。即使部份家長具有健康的相關知識，但由於家長忙於生計，並無法將健康知識落實於居家生活型態。

■ 本校學校、家庭、社區背景現況分析（SWOT）

項目	優勢（S）	劣勢（W）	機會（O）	威脅（T）	行動（S）
學校環境	1. 校地方整，規劃及整頓容易。 2. 各類運動場地及器材完善。 3. 空間明亮且寬廣，治安無死角。	1. 樹人路旁老樹枝多茂密，修整不易，落葉及樹子雜多。 2. 部分校舍老舊，維護及清潔不易。	近期爭取到各方支援，籌畫更具主題性且兼顧綠美化的校園學習空間。	圍牆旁人行道為鄰居佔用堆放雜物，破壞整體景觀及行走空間。	主動爭取各方資源，著手校園美化環境整體營造。
衛生團隊及政策	結合校方各處室人員、級導師、學生代表、社區及家長代表，意見來源多元。	因成員分佈廣，開會時間協調不易。	因成員有社區代表，容易引進社會力量；有各處室代表，可發揮團隊力量。	教育各項政策繁多，時間及人力、物力有限情況下，施展受侷限。	結合相關議題，促進活動及人力、資源整合。
學生家庭特徵	學生家庭型態多以農、工為主，以健康議題來說可塑性高。	隔代教養及單親家庭比例年年升高，家長及學生間溝通有代溝。	部分家長的認同使學校得到諸如家長會等力量的協助。	部分家庭生活都有困難，遑論配合教育政策的推行。	整合資源，協助弱勢家庭亦能落實健康議題活動的推行。
個人健康技巧	教師方面自我警覺性高，能持續要求、自我學習，並推廣至學生。	學生自我控管能力較弱，常需旁人提醒方能落實。	本校健體教師落實各項健康技能教學及每學期體適能檢測。	學生校外健康行為停頓，造成成效減半。	1. 加強相關課程教學。 2. 培養各項健康技能並檢測。
教學活動	學校教師認真且教學經驗豐富、方式多元。	教學與活動所需經費及資源有限。	教育部相關主題經費補助。	相關進修學習活動或研習少。	結合各項相關議題辦理融合教學活動。
健康服務	各項健康記錄周全、健康檢查實施普遍。	各項健康醫療器材購置及維修經費有限。	社區醫療機構及衛生所對學校機構的協助。	各項健康記錄統整所需人力非校護一人所能負荷。	1. 落實各項健康資料記錄及統整。 2. 相關資料作業尋求資訊組電腦作業及統計協助。
社區資源運用	1. 本校既有班親會機制健全。 2. 學校鄰近員山醫院、衛生所等衛生機構。	家長多屬農工階層，社經地位不高。	員山衛生所等單位聯繫方便。	社區人士活動參與度不高。	1. 主動聯繫相關衛生單位，進行資源統合。 2. 主動參與社區活動，並爭取與學校活動結合，加強互動關係。

學校健康促進之現況分析及需求評估，以訪談、問卷調查及檢測等方式進行，學校健康促進計畫之執行策略主要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（修）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，期能透過健康促進計畫六大層面之實施，幫助學生建立良好健康習慣，落實健康習慣於日常生活中，以達到健康促進的目標。

另依據學校教職員工生現行問題分析與健康需求評估，宜蘭縣 99 學年度學校推動健康促進之成效指標項目：學生初檢齲齒率 45%，學生體位肥胖比率 12%，本校均高於目標值，需要再繼續加強推廣，故選定以「口腔保健」、「健康體位」為本年度學校主要推動議題，「性教育（含愛滋病防治）」、「健康飲食」及「菸、檳毒品防治」為次要議題，『健康促進學校』為永續經營的目標。

肆、計畫內容及實施策略

一、計畫組織

本校健康促進委員會組織共有 17 人：召集人校長，研擬計畫主持並督導。

其它成員尚有學務主任、教務主任、總務主任、輔導主任、衛生組長、體育組長、教學組長、護理師、生教組長、活動組長、資訊組長、事務組長、家長會長、學生代表及二位老師，共同協助計畫執行，行政協調，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等工作。

宜蘭縣立員山國民中學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	李裕豐	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
03	委員	教務主任	傅偉	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	陳淑華	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	游紫絜	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	顏郁容	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水，建立無菸、無毒校園
07	委員	體育組長	李珮君	體適能評估，活動策略設計，師生體適能之增進效果評價，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	課發組長	侯淑貞	擬定健康促進融入課程教學計畫
10	委員	健體領域	李珮君	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	林政儒	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	王名嫻	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，並協助社區與學校資源之整合
14	委員	生教組長	黃智剛	協助計畫執行，行政協調，並協助社區與學校資源之整合
15	委員	資訊組長	王立毅	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	邱文良	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	李亞柔	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、計畫內容

延續九十九學年度必選主題：無菸拒檳、健康體位、視力保健、口腔衛生、視力保健、性教育、及正確用藥共六大項健康議題，再加上今年度新增的【檳榔防制】、【事故傷害防制】（安全教育及急救）的自選議題。執行計畫內容分為三個階段：

（一）第一階段（100 年 08 月 ~ 100 年 10 月）

1. 增進健康促進團隊對話機制、強化健康促進工作團隊效能

本校健康促進委員會，由校長擔任主任委員，委員會成員尚包括教務、學務、輔導和總務主任、體育組組長、校護及各年級學生代表、教師代表、健體領域教師代表、輔導教師、家長代表。而健康促進工作團隊隸屬學校健康促進委員會，成員包括校內健康專業教師（衛生教育、體適能、輔導諮商）、行政人員（衛生組、體育組、學生代表及家長代表。健康促進工作團隊負有規劃及執行的功能，能廣徵學校成員的健康需求，決定目標的優先順序，也能發展健康促進計畫及執行各項活動，同時網羅社區中與健康有關或有興趣的組織、機構及團體共同參與，建立互惠之合作關係，以期有效聯結社區內外之資源，發揮更大之影響力。

2. 現況分析及需求評估

- （1）收集並分析現有的健康檢查資料、相關的調查統計及研究報告，以了解學校成員之生理、心理及體適能健康狀況。
- （2）運用溝通及人際互動技巧訪談學校成員（教職員工生）的意見，以了解他們對學校健康促進現況之看法及滿意度並評估學校及社區的特性、可運用之人、物力資源及經驗。並藉著訪談互動的過程，激發他們參與的意願。
- （3）採抽樣問卷調查方式廣泛了解學校成員之健康行為與生活型態及其影響因素並調查學校成員對學校健康環境、健康服務、校園社會文化品質的看法與需求。

3. 決定欲加強之健康議題

健康促進團隊依據學校健康促進之現況分析及需求、評估結果、提出目標及健康議題之建議方案，然後提交學校健康促進委員會，根據議題的重要性、需求性及人物力資源之配合等各項評估指標，選定有勝算、可行的議題及決定目標與策略的優先順序，並藉由互動過程建立共識。

（二）第二階段（100 年 11 月 ~ 101 年 03 月）

1. 發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務

由健康促進團隊擬定相關發展策略及計畫，提交學校健康促進委員會同意後施行。

2. 將健康促進的觀念推展至全校學生，讓學生具備關心自己健康的能力、培養身體健康的技能。

（1）成立學校健康促進專欄，定期提供健康促進相關資訊的最新消息。

（2）建立健康促進網頁於本校網頁之下，除提供相關資訊外，亦提供全校師生問題洽詢之空間。

（3）於體健課程發展中融入相關性議題之內容。

（4）透過活動的實行，將正確的健康促進觀念及施行方式傳遞給全體參與人員。

3. 增進教職員工生對於健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能與行動能力：透過健體課程、活動計畫、影片賞析、演講及健康專欄等的知識傳遞方式，建立起健康促進之相關知識、態度、價值觀及察覺力和行動力。

（三）第三階段（101 年 4 月 ~ 101 年 07 月）

1. 促進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進行健康指標檢測。

（1）藉由活動施行之前、後測資料比對，對未達成活動計畫目標的部份進行補救及觀念加強的動作。

（2）進行師生體適能、潔牙、視力保健、健康飲食及正確用藥概念等成效考評。

三、實施策略

（一）學校衛生政策：評估學校師生的健康問題、社區需求、政策方向，訂定學校健康政策。

（二）學校物質環境：校園內校舍建築、操場、各項設備及器材等硬體設施的提供、保養與安全，以及健康的學習環境、飲食環境、無菸及無毒環境的營造，提供適合教師教學及學生學習的良好環境。

（三）學校社會環境：針對不同年齡層的學生，學校提供知識的學習外，亦須教導學生如何與人相處、從群體生活中培養自信等，並視需要調整學校作息，營造重視全人健康的環境，形成支持性社會網絡。

- (四)社區結盟提供健康服務：結合社區醫療等資源，建構綿密的健康網絡，提供全體師生完整妥適之健康服務。
- (五)個人健康技能：強化相關領域教學，並透過推展各項活動，發揮潛移默化、循序漸進之效能，將健康的概念與知識、技能、態度深植全體師生。
- (六)健康服務提供：藉由健康觀察、調查、與篩檢的過程掌握師生健康狀態，進而採取適當措施以協助其獲得健康最佳狀態的一系列服務。

伍、預定進度

工作項目	月次									
	100 年 9 月	100 年 10 月	100 年 11 月	100 年 12 月	101 年 1 月	101 年 3 月	101 年 4 月	101 年 5 月	101 年 6 月	101 年 7 月
1. 更新學校健康促進委員會委員										
2. 組成健康促進工作團隊										
3. 現況分析及需求評估										
4. 決定目標及健康議題										
5. 擬定學校的策略及計畫										
6. 健康促進計畫執行前之前測										
7. 執行學校健康促進計畫										
a. 健康促進自主管理										
b. 無菸拒檳校園計畫										
c. 性教育暨愛滋防治宣導計畫										
d. 健康飲食宣導計畫										
e. 口腔衛生及視力保健										
f. 正確用藥觀念宣導										
8. 成立學校健康促進專欄										
9. 建立健康促進網頁										
10. 健康促進計畫執行後之後測										
11. 將健康促進觀念推展至全校學生										
12. 讓學生具備關心自己健康的能 力、培養身體健康的技能										
14. 將觀念推展至家庭、社區										
15. 輔導學校周遭商店拒賣菸品檳榔 給學生										
16. 資料分析										
17. 報告撰寫										
18. 成果展示與經驗分享										

陸、績效指標

一、建立無菸拒檳反毒校園

營造無菸拒檳反毒的校園環境，讓學生健康安全的成長。

二、營造校園安全環境

安全的校園建築設施，合理的溝通型態與衝突管理。

三、營造友善校園環境

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

建立健康促進網頁，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能力，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、結合社區資源

結合社區人力物力等各種資源，將健康促進的觀念帶至社會每一個角落。

柒、經費編列概算申請表

項目	單位	單價	數量	總金額	備註
鐘點費	小時	800	3	2,400	內校講師鐘點 800 外校講師鐘點 1600
講義資料	份	50	60	3,000	研習講義資料、學習單資料
文具、紙張、印刷費		2,400	1	2,400	問卷及成果報告油墨紙張、文具、碳粉
電腦處理費		2,600	1	2,600	磁片、光碟片、電腦資料處理費
成果彙製		1,000	1	1,000	內頁、資料等
雜項(佔上列項目總和 5%以內)		600	1	600	
總計	12,000				
申請補助經費：壹萬貳仟元整					
上項經費得視實際情形互為流用					

捌、本計畫經校長核定後實施，修改時亦同。

承辦人：

學務主任：

會計主任：

校長：

衛生組長：