

宜蘭縣立國華國民中學一〇二學年度健康促進學校計畫

壹、計劃依據

- 一、宜蘭縣政府 102 年 07 月 25 日府教體字第 1020118982 號函辦理。
- 二、宜蘭縣政府 102 年 11 月 27 日府教體字第 1020191625 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、學校願景及背景說明：

一、本校願景：『榮譽、誠樸、智慧、健康』

重視生活教育、品德教育與人格發展，營造教師、家長、學生和諧的氛圍，培育適性發展、身心健全的好學生。

二、背景說明：

依據衛署統計我國十五至十九歲青少年生育率高達一〇・九％，顯示性開放卻避孕常識不足；學生感染愛滋病人數增加，約每五個感染者中，一人是十五至廿四歲年輕人，而且其中有百分之二十是學生身分；青少年吸菸率男女各為十一・三％、三・二％（一九九九年）；青少年藥物濫用之盛行率也達到百分之一；且學生體能日漸低落，體重過重的人數日增。由此可見，我國學生的健康已經亮起紅燈。

就本校狀況而言，本校位於羅東鎮中心，週邊網咖林立；家庭部分單親或隔代教養，原住民學生約佔百名，常因生計疏於對子女的關心與照顧，因此良好的健康習慣、正確的飲食觀念、及運動習慣的養成，有待繼續推行，此外子女更可能因結交不當友人而染上吸菸之惡習，對健康之影響不可謂不大。

以上現象不但使個人健康品質深受戕害，也使國民醫療費用加重，故應透過學校培養師生實踐健康生活，落實健康服務與輔導措施，才能有效遏止師生健康問題之發生與惡化。隨著預防重於治療、健康促進又重於預防，學校教師能將健康議題融入於教學中，使學生更能自我瞭解健康的重要，進而不斷自我充實與超越，使健康促進活動由學校為出發點進而推廣至社區家庭而扎根建設於整個社會國家。

本計畫由學校衛生委員會組成健康促進工作團隊，依據訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，進而提升健康品質。學校健康促進計畫之執行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。

健康促進磐石獎暨會議中，全縣各校之主副議題有所調整，102 學年度本校擇定以『**正確用藥**』為主選議題、「**菸檳防制**」為副選議題，並納入「**性教育**」為推動議題，以期朝『**健康促進學校**』的目標邁進。

肆、計畫內容及實施策略：

一、委員會成員：

宜蘭縣立國華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	陳國章	研擬並主持計畫，督導計畫執行
02	副召集人	學務主任	游贊薰	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	總幹事	環保組長	陳義雄	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
04	執行秘書	護理師	許美珠 張瓊文	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
05	委員	教務主任	林楷晉	協助計畫執行，行政協調，並負責健康促進學校課程之訂定及推動，規劃融入課程教育
06	委員	總務主任	凌振峰	校園健康促進學校環境規劃與執行
07	委員	輔導主任	林傳裕	健康促進學校教育之輔導業務及文宣推展，建立相互關懷、信任和友愛的友善校園環境，並協助社區及學校資源之整合
08	委員	人事主任	毛盈海	健康促進教職員部分之推動
09	委員	會計主任	馮美惠	協助健康促進經費相關事宜
10	委員	生教組長	游宗諭	健康促進學校之生活輔導教育業務及文宣推展
11	委員	體育組長	余斯逸	體適能評估，活動策略設計，師生體適能之增進
12	委員	課發組長	沈志強	擬定健康促進融入課程教學計畫
13	委員	資訊組長	張俊傑	健康促進學校網路網頁製作及維護
14	委員	事務組長	陳碧如	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
15	委員	健體領域	羅千琦	健康與體育教學設計及課程融入成效評價
16	委員	綜合領域	林欣怡	綜合領域教學設計及課程融入成效評價
17	委員	級導師	羅美玲 吳秉鴻 陳佩菱	健康促進融入班級活動，協助計畫推動
18	委員	專任老師	李志浩	健康促進融入課程活動，協助計畫推動
19	委員	家長會長	林可書	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
20	委員	學生代表	216 洪子杰	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。	102/8 起 102/9 經常性 102/9 起 102/9 起 102/10 起 經常性 經常性 經常性 經常性 經常性 經常性 經常性 經常性 經常性 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 102/9~103/1 經常性 經常性 102/12 經常性 102/9 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。	103/3 經常性 經常性 102/11 經常性 經常性 103/4	
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	102/9 103/6 103/5 103/4 經常性 經常性 經常性 102/10 起 經常性 每學期末	
健康體位	1. 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。	經常性 103/2~5 經常性 經常性 經常性 經常性 每學期初 103/2-6 經常性 經常性 102/11	

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。	週會課於行事曆安排	
	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。	102/11~12	
	10. 定期檢查維修校園監視系統設施。	102/12, 103/5	
	11. 辦理教師 CPR 研習。	103/1	
	12. 辦理學生 CPR 教學。	103/5	
	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。	102/9	
	15. 辦理傳染病防治工作。	經常性	

伍、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。

陸、預定進度（以甘梯圖表示）

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、考評項目：

標準	標準內容
標準一 學校衛生政策	1-1-1 學校制定一套健康促進政策。 1-1-2 學校衛生委員會（或類似委員會）設置及運作情形，能成立學校衛生委員會，依健康促進學校工作內容，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。
標準二 學校物質環境	2-2-1 按規定設置足夠的大小便器及洗手設備並維持清潔。 2-2-2 訂定飲用水設備管理辦法，定期維護飲用水衛生。
標準三 學校社會環境	3-1-2 學校制訂班級的健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。 3-1-3 辦理教職員工健康促進相關活動。 3-2-2 學校應擬定重大事件因應計畫，如：處理教職員工生之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件。
標準四 健康生活技能教學與行動	4-1-1 健康教育課程設計以生活技能為導向，並運用多元化和以學生為中心的健康教學策略和活動形式來推行健康教育。 4-1-2 依據課程規定安排健康教育課程上課時數，各年級每週至少一節課。 【國小】 4-1-2 依據課程規定安排健康教育課程或健康護理上課時數，每週至少一節課。 【國高中】 4-2-3 健康教育授課教師有參與專業在職進修，每二學年至少參加學校衛生相關研習十八小時。 【註：國高中版為 4-2-4】
標準五 社區關係	5-1-2 學校積極舉辦可讓家庭參與的健康促進活動。 5-3-1 學校結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動。（如：健康體位、無菸(檳)校園、口腔保健、視力保健、性教育、正確用藥等議題）。
標準六 健康服務	6-1-2 提供健康檢查，檢查前有對學生做教育性說明，並通知家長。 6-1-3 學生接受健康檢查的完成率。

捌、經費概算：

單位：13400 元

縣府補助經費部分			
名稱	金額	說明	備註
文具紙張	3,000	墨水匣、碳粉、紙張、文具等	
講師鐘點費	6,400	1. 辦理訓練、研討活動之授課鐘點費 2. 含外聘、內聘鐘點費	內聘講師鐘點費 800 外聘講師鐘點費 1,600
教材費	1,000	含輔助教具、教材、耗材等	
獎品	2,400	含獎品、禮券	
雜支(佔上列項目 總和 5%以內)	600	含茶水費等	
合計	13,400		
申請補助金額：新台幣壹萬叁仟肆佰元整			
※以上經費得因實際需要准予相互勻支。			

玖、本計畫經校長核定後實施，修改時亦同。

承辦人：陳義雄組長

主任：游贊薰主任

校長：陳國章校長