

宜蘭縣立國華國民中學

一百學年度健康促進學校計畫

壹、計畫摘要

健康促進是世界潮流，世界衛生組織於第一屆健康促進國際研討會中發表渥太華憲章，將健康促進定義為「促使人們增進其掌控和改善本身健康能力的過程」並在阿瑪阿塔宣言（Alma-Ata）中強調：健康是人類最基本的權利；健康不僅是沒有疾病而已，政府和人民共同負有健康責任，藉由落實基層保健醫療來促進民眾的健康，以達成全民健康的目標（Health for All），並強調運用民眾全力參與的策略來共創一個持續性健康的環境。

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。

100 學年度本校擇定以『**學生身體健康促進**』為主選議題、「**菸害防制**」為副選議題，並納入「**性教育**」為推動議題，以其朝『**健康促進學校**』的目標邁進。

貳、計劃依據

- 一、95 年 5 月 11 日台體（二）字第 0950060034D 號函。
- 二、97 年 5 月 21 日宜府教體字第 0970066650 號函。
- 三、98 年 12 月 21 日府教體字第 0980183449 號函。
- 四、99 年 5 月 7 日府教體字第 0990064211B 號函辦理。

參、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。

因此本校之健康促進學校計畫，主選除了**身體健康促進**及納入**性教育**等相關議題外，副選議題為**菸害防制**，期能藉此積極追求全體師生之身心健康。

肆、計畫目的：

- 一、瞭解師生對於防制菸害與健康體適能之認知程度並評估其需求。
- 二、強化防制菸害與健康體適能於教學上之實踐。
- 三、建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊。
- 四、促進學校成員建立健康的生活型態，進而提升健康品質

伍、計畫內容：

一、計畫期程：中華民國 100 年 8 月 1 日至 101 年 7 月 31 日

二、方式內容負責單位如下列表

方式	活動內容	負責單位	備註
會議	召開健康促進工作會議	健康促進小組成員	

集會宣導	口頭與書面資料宣導(塑化劑、兒茶素、戴奧辛)	環保組、生教組	同步發表於學校公告欄、部落格
空間改善	校園安全檢視、公告與改善	總務處	
融入課程	拒絕菸檳毒品害與學習單	體健領域 綜合領域	
	性教育課程與學習單	體健領域 綜合領域	
	基礎急救技能課程與學習單	體健領域 綜合領域	
	視力保健課程與學習單	體健領域 綜合領域	
	口腔保健課程與學習單	體健領域 綜合領域	
	健康飲食課程與學習單	體健領域 綜合領域	
	健康體位課程與學習單	體健領域 綜合領域	
	成立運動性校隊	體育組 活動組	
	成立體重控制社團	活動組 體健領域	簡惠蘭師
	成立反菸拒檳社團	活動組 體健領域	鄭素珍師
	反菸拒檳、反毒、視力保健、口腔衛生、性教育、傳染病議題美術作品	體健領域 藝文領域	
活動推動	教職員 CPR 研習	體健領域 健康中心	
	環保週學生 CPR 比賽	體健領域 健康中心	

	各班健康大使訓練 各班環保股長訓練	健康中心 環保組	
	學生體適能檢測	體育組	
	班級餐後衛生潔牙工作	健康中心 環保組	
	新生健康檢查	健康中心 衛生所	
	口腔健康檢查	健康中心	
	營養暨環境教育參訪	環保組 總務處	
	健康促進之體育系列活動 全校路跑、各項球類競賽	體育組	籃球、羽球、 桌球、拔河
	健促藝文比賽 (海報、書法)	生教組 環保組 活動組 課務組	反菸拒檳、反 毒、視力保 健、口腔衛 生、性教育、 傳染病議題
	戒菸教育班	衛生所 健康中心 生教組 環保組	
	不販賣含糖飲料	員生消費合作社	
	流行性感冒的預防	健康中心 環保組	朝會宣導
衛教課程	脊柱側彎注意事項	健康中心	一年級健康 檢查異常前 五名衛教指 導
	尿酸過高護理	健康中心	同上

	血脂肪過高護理	健康中心	同上
	男性泌尿系統異常之注意事項	健康中心	同上
	尿液檢查異常之意義	健康中心	同上
專題演講	菸癮防制、營養教育宣導、AIDS 防治宣導、反毒影片	健康中心 環保組 生教組	
	兩性平權、性侵害調查、性別平等教育、性教育、性別主題座談	輔導處 輔導組	
社區結合	給家長的一封信（寒暑假） 愛心商店及愛心志工 生命教育課程	國文領域 生教組 慈濟、得勝者	
海報宣導	流行性感冒的預防、視力保健、急救教育、健康體位(運動與營養)、夏令衛生	健康中心	
刊物	「國華人」健康促進及菸害防制專題	教務處 環保組	
	「心語」性教育專題	輔導處	

陸、計畫預期成效：

- （一）凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景。
- （二）增進全體師生對於菸害防制與健康體適能健康體位之了解與重視。
- （三）建立全校師生兩性平權觀念並杜絕及防範性騷擾之發生。

(四) 以學生參與為導向的教學方式，使學生能落實於生活中。

(五) 結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係。

柒、預定進度（以甘梯圖表示）

月次 工作項目	100 年 9 月	10 月	11 月	12 月	101 年 3 月	4 月	5 月	6 月
1. 組成健康促進工作團隊								
2. 進行現況分析及需求評估								
3. 決定目標及健康議題								
4. 擬定學校健康促進計畫								
5. 編製教材及教學媒體								
6. 建立健康網站與維護								
7. 擬定過程成效評量工具								
8. 成效評量前測								
9. 執行健康促進計畫								
10. 過程評量								
11. 成效評價後測								
12. 資料分析								
13. 報告撰寫								

捌、人力配置

委 員 會 職 稱	姓 名	備 註
-----------	-----	-----

主任委員〈校長〉	陳國章	總召集會議及督導小組任務之推行
副主任委員 〈學務主任〉	凌振峰	策劃及推動健康促進學校活動
總幹事 (環保組長)	游本立	策劃及辦理相關健康促進學校活動
執行秘書 (護理師)	許美珠 張瓊文	策劃及辦理相關健康促進學校活動
委員〈教務主任〉	林楷晉	健康促進學校課程之訂定及推動
委員〈總務主任〉	謝基煌	校園健康促進學校環境規劃與執行
委員〈輔導主任〉	林明宏	健康促進學校教育之輔導業務及文宣推展
委員〈人事主任〉	徐培怡	健康促進教職員部分之推動
委員(生教組長)	邱旻昇	健康促進學校教育之輔導業務及文宣推展
委員〈體健領域代表〉	林凱偉	健康促進學校教育之輔導業務及文宣推展
委員〈體健領域代表〉	羅千琦	健康促進學校教育融入教學
委員〈藝文領域代表〉	林幼玲	健康促進學校教育融入教學
委員〈國文領域代表〉	許秋萍	健康促進學校教育融入教學
委員〈綜合領域代表〉	許承德	健康促進學校教育融入教學

玖、評價指標

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

(一) 過程評量：

1、**行政和政策因素**：包括教育方面(課程、活動、訓練的規劃與執行)、

政策方面（相關規定的修訂定、組織結構與配置）。

2、**組織因素**：包括師生互動、社團、志工等組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作功能。

3、**資源因素**：包括人力/物力資源可近性、經費編列、設備可利用性。

（二）成效評量：健康狀況：包括生理指標、心理指標、體適能指標。

1、**行為與生活型態**：包括預防性健康行為、增進健康行為、危害健康行為。

2、**環境因素**：包括健康環境、健康服務、校園社會文化。

3、**個人因素**：包括健康覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能。

拾、申請經費編列：

單位：元

縣府補助經費部分			
名稱	金額	說明	備註
文具紙張	4,000	墨水匣、碳粉、紙張、文具等	
講師鐘點費	1,600	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	2,800	含輔助教具、教材、耗材等	
獎品	3,000	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	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。			

拾壹、本計畫經校長核定後實施，修改時亦同。

承辦人：游本立組長

主任：凌振峰主任

校長：陳國章校長