

嘉義縣昇平國中 100 學年學校衛生暨健康促進學校工作計畫書

一、計畫：

本計畫旨在發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

本計畫分二階段進行，第一階段成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，進行健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。第二階段則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及作法，並提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質；此外亦進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之果效。

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，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

二、依據

嘉義縣政府 100 年 8 月 9 日府教體字第 1000140918 號函辦理。

三、背景說明

健康狀態是影響學習及生活品質的重要因素，而學校在學生及教職員工的健康促進上則扮演極重要的角色，有效的學校健康促進計畫必須是廣泛而完整，才能涵蓋影響健康的諸多因素（黃松元，民 82）。因此如何從小培養國民正確之衛生知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生，是學校教育應當努力的目標。

另推動學校健康營造，必須讓決策者及成員對社區健康營造的目的及原則有所共識—學校健康營造是屬於社會生態模式的健康促進，不只是改變個人的行為及生活型態，更須創造支持健康的政治、社會、文化、經濟及物質環境；因此，推動學校健康營造必須透過組織及發展的過程，凝聚共識，整合及運用學校及社區的人物力資源，以增進個人及組織的能力來改善健康問題及促進健康的學校政策及計畫的產生。

四、計畫目標

（一）整體學校衛生政策

1. 瞭解學校師生的健康狀況及影響健康的相關因素。
2. 評估學校師生的健康需求。

3. 建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊。
4. 發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務。

(二) 菸害及檳榔健康危害防制

1. 禁止學生及教職員在校園內吸菸及嚼檳榔。
2. 提供學生及教職員菸害及檳榔危害的教育機會。
3. 建立無菸拒檳校園。
4. 場所全面設置禁菸標誌。
5. 宣導禁菸新法令，養成知法守法的好習慣。

(三) 藥物濫用防治

1. 提升學生對藥物濫用的認知。
2. 培養其健康的生活態度、作息與價值觀。
3. 養成運動的良好習慣，培養正當的休閒嗜好。
4. 宣導正確的用藥觀念。

(四) 健康體位

1. 落實健康檢查，建立 BMI 值異常通知與追蹤表。
2. 配合飲食實施 BMI 異常體重控制。
3. 宣導與提倡三多與三少，多運動、多喝水、多蔬果；少鹽、少油、少熱量。
4. 減少 BMI 異常比率 3%~5%，增加規律運動比率 3%~5%。
5. 請營養師設計健康概念的早餐菜單貼聯絡簿與分送學校附近的商家，落實健康飲食。

(五) 口腔及視力保健

1. 每學期初實施口腔與視力檢查，落實異常複檢與追蹤。
2. 提倡與宣導飯後漱口與潔牙。
3. 結合健康課程，融入視力保健與潔牙教學。
4. 宣導與提倡每半年至牙科診所看診與洗牙。
5. 宣導與提倡正確視力保健觀念，預防近視或度數加深。

五、計畫內容

(一) 整體學校衛生政策	
項 目	活 動 內 容
學校成立學校衛生委員會，針對師生的健康定期開會討論並做成決議，且能依據決議執行	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立學校衛生委員會 2. 執行委員會決議事項
學校進行本身健康促進學校的需求評估，並能依照評估結果，制定實施計畫	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行學校需求評估提交學校衛生委員會決定健康議題 2. 依健康議題組成跨處室團隊，以推動執行
學校提供支持健康生活的物質及社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 評估學校的社會及物質環境能否支持學校的健康需求 2. 尋求社區資源以改善環境或提升需求程度
學校能鼓勵教師在課程規劃納	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將健康議題納入學校本位課程。

<p>入健康議題學校，獎勵或支持學生及教職員健康活動和行為</p>	<p>課程計畫及教學活動</p> <p>2. 訂定教職員健康行為獎勵辦法</p>
<p>學校邀請家長會或社區相關團體，制定和檢討發展健康促進學校的衛生政策，有系統的結合參與社區健康</p>	<p>1. 邀請家長會及社區內相關團體。如衛生所、文教基金會等。制定發展健康促進學校的衛生政策，並尋求資源。以建立社區健康模式架構</p>
<p>學校健康服務能針對學生健康需求來規劃，包括：生理、心理、社會、情緒各層面</p>	<p>1. 辦理學校健康檢查服務</p> <p>2. 擬定健檢後續矯治計畫</p> <p>3. 配合特殊疾病學生的問題提供服務</p>

(二)菸害及檳榔健康危害防治	
項 目	活 動 內 容
<p>禁止學生及教職員在校園內吸食香菸嚼食檳榔</p>	<p>1. 宣示禁止教職員工生在校園內吸食香菸及嚼食檳榔之政策</p> <p>2. 學生能公開承諾並遵守在校園內禁示吸食香菸及嚼食檳榔</p>
<p>將菸害防治和檳榔健康危害知識融入現有的衛生健康相關課程中</p>	<p>1. 辦理菸害防治檳榔危害專題演講。</p> <p>2. 將菸害防治和檳榔危害納入學校本位課程</p>

<p>鼓勵教師研發菸害防治檳榔健康危害教材及教具並訂定獎勵辦法</p>	<p>1. 辦理菸害防治檳榔危害宣導演講</p>
<p>安排並鼓勵學生參加校內或校外香菸和檳榔健康危害防治活動如海報、徵文競賽等。</p>	<p>1. 辦理校內菸害防治檳榔危害繪畫比賽 2. 辦理校內菸害防治檳榔危害作文比賽</p>
<p>結合衛生單位和其他機構推動校園及社區香菸和檳榔健康危害防治活動</p>	<p>1. 配合衛生局所辦理社區無菸拒檳活動，並由學校提供場地 2. 校內吸菸高關懷群造冊輔導，吸菸同學實施戒菸勞動教育與戒菸輔導</p>
<p>(三) 藥物濫用防治</p>	
<p>項 目</p>	<p>活 動 內 容</p>
<p>校內有教師具備種子教師證書或成立同期輔導者(志工)團隊協助推動校園藥物濫用防治宣導工作</p>	<p>1. 專題演講 2 場次 2. 舉辦藥物濫用防治作文比賽</p>
<p>結合衛生單位和其他機構共同推動藥物濫用防治活動</p>	<p>1. 配合衛生局所辦理藥物濫用防治各項活動並由學校提供場地</p>

<p>安排有系統的課程及宣導活動，提升學生對藥物濫用防治的知能，課程或宣導活動以透過愛心及關懷為重心，培養其健康的生活態度與價值觀</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將藥物濫用防治納入學校本位課程，並呈現多元多樣化人文關懷的設計 2. 藥物濫用防治影片欣賞
---	---

(四)健康體位	
項 目	活 動 內 容
<p>減少 BMI 異常比率達 3%~5%</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立健康體位監測小組 2. 實施體重控制與飲食指導 3. 實施課間、規律運動提升學生體適能
<p>舉辦話我理想體重藝文活動，規畫班際活動，以達鼓勵學生多運動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 漫畫或海報呈現體重過重的害處。 2. 健身操比賽，班際籃球賽
<p>學校提供支持健康生活的物質及社會環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 評估學校的社會及物質環境能否支持學校的健康需求 2 尋求社區資源以改善環境或提升需求程度 3. 舉辦班際籃球賽或其他體育相關

	活動，鼓勵並提升校內規律運動人數
學校能鼓勵教師在課程規劃納入健康議題學校，獎勵或支持學生及教職員健康活動和行為	1 將健康議題納入學校本位課程、課程計畫及教學活動 2 訂定教職員健康行為獎勵辦法

(五)口腔及視力保健	
項 目	活 動 內 容
提高口腔及視力異常複檢率達5%以上	1. 成立口腔衛生小組，教導正確潔牙。 2. 成立視力保健小組，教導正確視力保健方法。
宣導飯前洗手與飯後漱口與潔牙，利用晨間，實施視力保健操。	1. 設計漱口與潔牙手冊，方便記點，養成習慣。 2. 設計簡易視力保健操。
學校提供支持健康生活的物質及社會環境	1 評估學校的社會及物質環境能否支持學校的健康需求 2 尋求社區資源以改善環境或提升需求程度

學校能鼓勵教師在課程規劃納入健康議題學校，獎勵或支持學生及教職員健康活動和行為	1 將健康議題納入學校本位課程. 課程計畫及教學活動 2 訂定教職員健康行為獎勵辦法
---	---

六、預期成效

1. 結合社區資源及家長會共同營造一無菸無檳之學校環境
2. 同時促進學生、學校、家庭社區人員的健康

七、預定進度 (以甘梯圖表示)

月次	第 1 月	第 2 月	第 3 月	第 4 月	第 5 月	第 6 月	第 7 月	第 8 月
1. 成立學校健康促進委員會	■							
2. 組成健康促進工作團隊	■							
3. 進行現況分析及需求評估		■						
4. 決定目標及健康議題			■					

5. 擬定學校健康促進計畫			■	■				
6. 編製教材及教學媒體			■	■				
7. 建立健康網站與維護			■	■				
8. 擬定過程成效評量工具			■	■				
9. 成效評量前測					■			
10. 執行健康促進計畫					■	■	■	
11. 過程評量					■	■	■	
12. 成效評價後測								■

13. 資料分析								<hr/>
14. 報告撰寫								<hr/>

八、人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，計 13 名。各成員之職稱及工作項目見下表。

計畫職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	黃國軍	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	鄧光碧	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	楊雲祥	訓導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	林錦勳	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	邱薇珊	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	簡世隆	體衛組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	周金印	健康與體育領域教師	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	邱義雄	輔導組長	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	陳學寬	資料組長	健康網路網頁製作及維護
研究人員	林佳秀	訓育組長	活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	謝美玲	校護	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價
研究人員	林志彥	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	曾宗漢	學生社團代表	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

九、評價指標

預期指標評鑑項目

評鑑項目	評鑑指標（每項指標得分由優至劣，最高分5分，最低分為0分）	自評	外評
一、組織運作	明確建立組織執掌與分工。	5	
	工作團隊與行政後援之間充分溝通。	5	
	建立支援與諮詢管道。	5	
	各項文件的妥善記錄。	5	
	各項文件的保存與利用。	5	
二、提升知能	成立種子教師社群。	3	
	確立各活動組織團隊。	3	
	辦理相關衛生教育研習活動。	3	
	辦理各項衛生教育活動成果展覽。	3	
三、計畫執行	研擬工作活動計畫及辦法。	4	
	自編或改編活動教材及教具。	3	
	適當運用協同教學設計資源。	3	
	辦理相關衛生教育活動。	3	
	資訊科技融入活動。	3	
	實施健康行為問卷。	3	
	實施健康需求問卷。	3	

	實施各項智能學前學後測驗。	3	
	各項記錄完整與否。	3	
	隨時根據狀況檢討活動內容。	2	
	完成健康校園營造。	3	
四、學生表現	學生更勇於表達自我想法。	3	
	學生合作解決問題的情形增加。	3	
	學生表達能力是否進步。	3	
	對營造健康生活的認識增加。	3	
五、經費運用	妥善編列預算。	3	
	有效執行經費。	3	
六、資源運用	運用社區資源。	3	
	校際交流經驗分享。	3	
七、時間管理	學校擬定準備及推動時間表。	3	
	教學團隊討論時間與空間的安排。	3	

質量評鑑表

計畫期中，定期或不定期施作評鑑，以為檢討及成效說明之用。

目標	完成情形	質化說明	備註
校園閒置空間能有效利用且充分美化綠化。	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差		

	<input type="checkbox"/> 劣		
教師接受創新課程陶冶，提升專業能力。	<input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良 <input checked="" type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣		
藉由不一樣的參與活動，豐富學生學習生活。	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣		
提升學生健康觀念及健康行為。	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣		
學生勇於上台表達自我，發揮潛能。	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣		
藉由健康校園營造，讓學生更親近校園，更能體會生活藝術之美。	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣		
建置網路平台，蒐集影音資料，提供學生認同、創作思緒之來源，並擴大參與層面。	<input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良 <input checked="" type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣		
藉由表演活動的進行，促進師生間的關係。	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣		
學生以藝術展演方式主動出擊，深入社區演出。	<input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良 <input checked="" type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣		
開放校園，讓社區進入學校參與健康活動。	<input checked="" type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣		

九、行政支援：

(一)、本計畫執行教育、宣導，所需要經費請經會計室、總務處於相關經費項下勻支。

(二)、請各處室就各項相關項目配合實施，並明訂於學期行事曆及各項活動實施計畫中。

十、本計畫經 校長核示後實施，修正時亦同。

承辦：

主任：

校長：