

高雄市立鳳西國民中學106學年度「健康促進學校」計畫

壹、依據：

依據高雄市政府106.08.17 高市教健字第10635136600號。

貳、主辦單位：高雄市政府教育局。

參、承辦單位：高雄市立鳳西國民中學。

肆、實施對象：本校教職員工、全校學生、家長及社區民眾。

伍、實施期程：106年8月至107年7月。

陸、計劃緣起：

根據教育部日前發表的「國中、小學生健康狀況調查」報告數據中發現，國中、小學生的視力不良、體重超重、齲齒率高、生長遲滯、體適能減退，下一代的健康著實令人擔憂。隨著衛生、經濟、生活型態改變、飲食種類攝取多樣化及兒童攝取含糖高的飲料與零食，造成學童健康體位之流失。於鑑於此，本校進行健康促進計畫旨在增進全校師生及社區居民之全人健康，透過「健康促進學校」之實施，將健康議題融入教學，培養全校正確的健康知識與技能，進而建立健康生活習慣，塑造健康的生活型態，並透過行銷概念，將健康知識帶給家長與社區居民，進而改變其態度及行為，達到落實「生活健康、健康生活」之目標。

柒、計劃目標

第一階段：將健康促進之觀念推展至**全校教職員工**，讓校園團隊凝聚健康共識，具備指導學生推動「健康促進學校」之能力。

第二階段：將健康促進之觀念推展至**全校學生**，讓學生具備關心自己健康的能力、培養身體健康之技能。

第三階段：將健康促進之觀念推展至**社區家長**，讓社區家長能關心家人及周圍親友之健康，並多多從事有益身心健康之親子活動。

捌、計畫目的

旨在增進全校教職員工生及社區居民的全人健康，透過健康促進學校的實施，將健康議題融入教學，培養全校正確的健康知識與技能，進而建立健康的生活習慣，塑造健康的生活型態。除校內師生，亦利用行銷概念，將健康概念帶給家長及社居居民，讓其亦能建立健康概念並身體力行。本計畫擬就健康體位、健康飲食、健康體能、健康環境等方面進行相關課程與活動，期冀達成之目的闡述如下：

一、健康體位

1. 建置長期可具體參照之親師生健康資料，以供分析參考運用。
2. 提供師生了解個人體位之等級，並理解生長發育各階段之體位差異。
3. 宣導各項活動辦法，讓師、生、家長三方了解實施流程及管理策略。

二、健康飲食

1. 學習從均衡飲食的觀點選擇正確的健康飲食行為。
2. 透過飲食均衡講座，建立學童均衡飲食觀念。
3. 協助全校師生健康減重活動以及營養諮詢。

三、健康體能

1. 透過健康技能與活動，引導學生、教職員工及家長重視健康管理。
2. 積極辦理課後運動社團，落實體適能檢測與教學。
3. 支持師生能夠持續檢核個人的健康行為力。

四、健康環境

1. 營造親和健康環境，達到隨意可及之運動環境。
2. 營造健康校園綠美化，俾利推展視力保健運動，減緩視力之惡化。
3. 結合學校、家長、社區提供健康生活之精神與物質環境。

玖、計畫內容

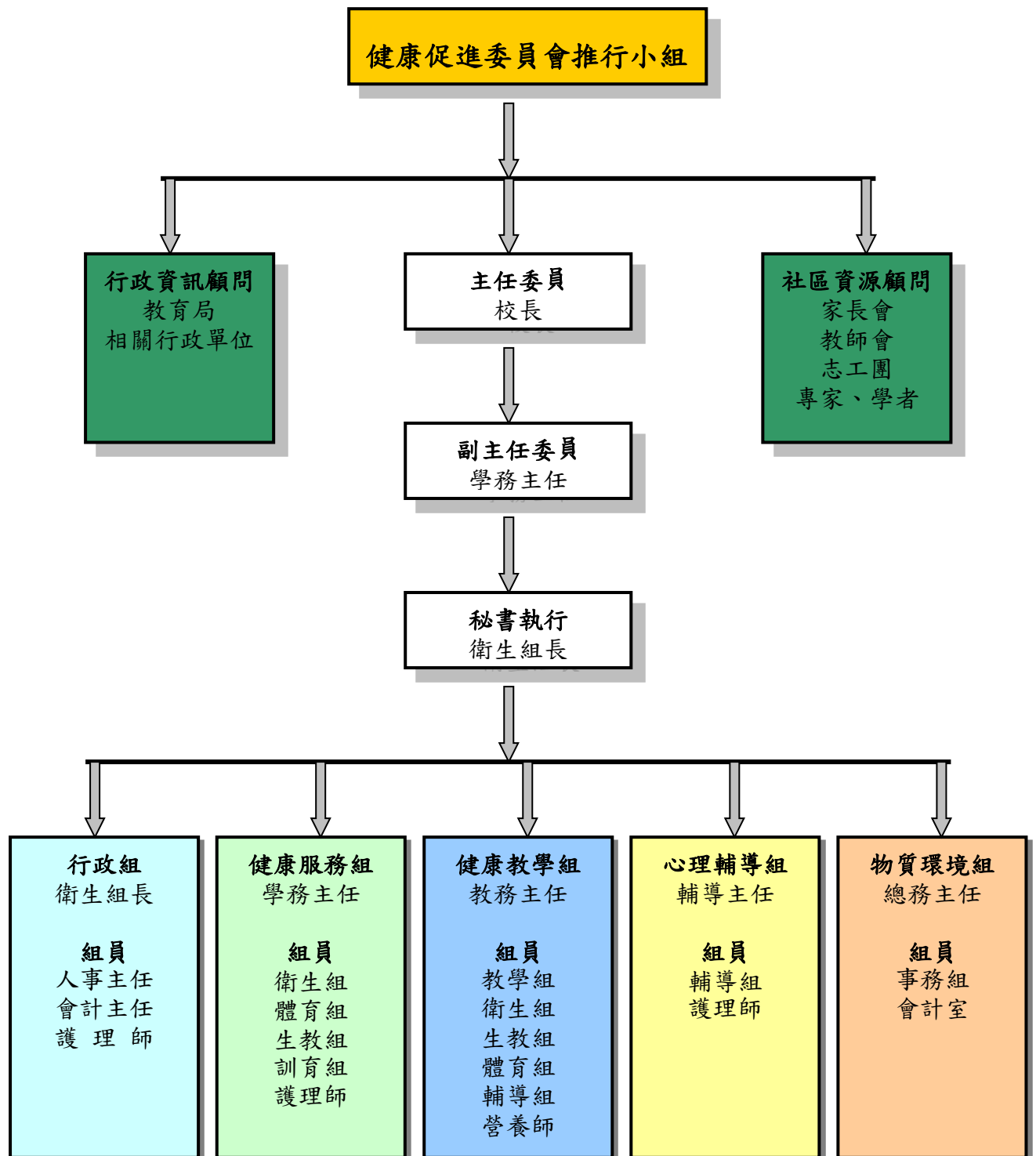
目的	執行內容	執行時間	辦理單位
一、 健 康 體 位	1-1 成立健康促進委員會，組成健康促進工作團隊。	106.08	健促委員
	1-2 依學校之現況及特色，擬定本校健康促進實施計畫，並列入行事曆。	106.09-106.11	衛生組
	1-3 提供健康校園環境，定期進行各項校園設施維護工作。	106.08-107.07	總務處
	1-4 建立學生健康檔案，於計畫實施前後進行成效評價，並提出成果報告。	106.09-107.07	健康中心
	1-5 辦理健康檢查，建置體位異常學童資料並定期追蹤其健康狀況。	106.08-107.07	健康中心
	1-6 配合健康教育課程，將健康體位議題融入課程中。	106.08-107.07	教務處
	1-7 透過衛教資料提供學生、家長正確之健康體位之觀念，並於校園內張貼海報或衛教資料，或利用走馬燈進行宣導。	經常性	衛生組
	1-8 朝會時間實施菸害防制、口腔衛生等相關健康體位宣導講座與活動。	經常性	衛生組 生教組
二、 健 康 飲 食	2-1 利用週會辦理辦理健康飲食相關議題講座	經常性	衛生組
	2-2 透過朝會及導師會報宣導，提供師生正確觀念。	經常性	衛生組
	2-3 透過衛教資料提供學生、家長正確健康飲食之觀念，並於校園內張貼海報或衛教資料，或利用走馬燈進行宣導。	經常性	衛生組
	2-4 營養師提供專業知能，提供健康飲食知識，積極建置健康生活與飲食的校園環境	經常性	營養師
	2-5 進行均衡飲食觀念宣導與推廣，鼓勵社區關注健康飲食環境，加強食品營養會份量標示等事宜。	每週五	營養師

	2-6 辦理午餐月報刊登健康資訊與文章。	每月一刊	營養師
三、 健 康 體 能	3-1 配合健體領域及綜合領域教學，將健康體位議題融入教學課程。	106.08-107.07	教務處
	3-2 利用週會辦理辦理健康體位相關議題講座	每週五	衛生組
	3-3 落實健康體育正常教學活動，並辦理體適能檢測，對於體能待加強學生給予適當運動處方及輔導。	106.08-107.07	體育組
	3-4 辦理學生課後運動社團與成立教職員運動性社團。	每週三	教務處
	3-5 辦理全校性班際運動競賽（趣味競賽、三對三籃球賽、班際排球、大隊接力等）。	106.08-107.07	體育組
	3-6 辦理藝文競賽與活動，提升師生基本健康意識。	106.08-107.07	衛生組
四、 健 康 環 境	4-1 配合校慶活動，結合社區資源辦理健檢活動。	106.11-107.12	學務處
	4-2 校內公廁洗手臺放置肥皂，使師生養成正確及勤洗手之習慣，遵行國家傳染病防治法令及消毒標準。	106.09-107.06	衛生組
	4-3 每週定期實施登革熱防治工作，清理水溝淤積及飼養生態池，有效抑制病媒蚊孳生。	每週一	衛生組
	4-4 確實執行垃圾分類及資源回收，並結合志工媽媽之協助，共同維護校園整潔工作，以營造優質校園環境。	106.09-107.06	衛生組 志工媽媽
	4-5 加強師生對於校內安全環境之相關研習，並辦理相關藝文競賽與綠美化活動，提供師生於優良環境中之學習。	106.03-107.06	學務處 總務處

拾壹、工作組織

一、組織圖

高雄市立鳳西國民中學健康促進推行小組 組織圖



二、職務區分表

高雄市立鳳西國民中學健康促進推行小組 職務區分表

組織成員	職 稱	姓 名	職 務 區 分
主任委員	校 長	向永樂	1. 健促學校校本特色及願景。 2. 督導與整合健促各項事宜。
副主任委員	學務主任	侯勇光	1. 研究策劃校本健促並督導計畫執行。 2. 聯繫與協調各單位健促事宜。
執行秘書	衛生組長	郭信志	1. 健促活動策劃推展及資源整合。 2. 健康體位班之推展。 3. 視力保健、口腔衛生健康議題宣導與衛教。 4. 相關建康促進講座宣導。 5. 各種傳染疾病防治之宣導與衛教。
委員	教務主任	洪麗君	1. 規劃健促相關課程之課程、活動。 2. 決定疫病停課期間之教學因應及課務處理。
	總務主任	許家銘	1. 提供安全、健康之學校物質環境及設備。
	輔導主任	賴玉卿	1. 規劃、推展心靈健康之相關活動。 2. 提供教職員工生心靈健康之諮詢、輔導。
	人事主任	李宛儒	1. 辦理疫病隔離期間教職員相關出勤事宜。
	會計主任	黃麗芬	1. 辦理經費運用提撥及核銷管理等事宜。
	生教組長	許仕青	1. 辦理菸害、檳榔、愛滋病及藥物濫用防制等議題。
	輔導組長	李文蕙	1. 性教育相關健康議題宣導
	教學組長	吳佩真	1. 配合健促相關課程及活動，並協助推展。
	體育組長	宋憲明	1. 健康體位之宣導、執行及融入課程。 2. 教師：教師運動社團。 3. 學生：體適能檢測及各運動代表隊。
	事務組長	賴高文	1. 辦理本校飲用水衛生之相關事務。 2. 辦理採購及核銷事宜。
	護理師	王勉惠	1. 辦理學校健康中心一切事務。 2. 學生各項健康資料建檔及統計。 3. 身高、體重、視力之前後測及統計。
	營養師	曾彥綺	1. 營養正確觀念諮詢。 2. 規劃及推行營養教育。 3. 午餐營養衛生教育及午餐食譜評估。 4. 學童營養狀況評估、監測與改善之規劃與推動。
	教師會會長	鍾承融	1. 配合健促相關課程及活動，並協助推展。
家長會會長	陳亮名	1. 協助各項工作推展及社區人力整合。	

拾貳、計畫預期成效

一、 健康體位層面

1. 訂定本校健康促進計畫與發展策略，並加以落實達成健康體位之學校願景。
2. 凝聚學校發展健康促進推展共識，並結合各處室及健康中心之資源，共同推動各項活動。
3. 藉由每學期的體檢及新生健康檢查，建立學生的健康資料並作為追蹤矯治的依據。

二、 健康飲食層面

1. 透過專業營養師設計均衡午餐食譜，並充分發揮午餐辦公室之衛生與營養教育功能，營造一環境整潔與飲食健康的校園。
2. 藉由健康飲食的倡導，養成學生規律的活動，正確的體型意識並增進身體自主及性別平等之觀念。
3. 灌輸親、師、生正確均衡飲食之知識，並與家庭建立合作關係。

三、 健康體能層面

1. 培養學生健康體位與健康飲食的知識與技能，落實正確體重控制之方法。
2. 灌輸學生正確的健康運動觀念，並培養學生健康知能與技能，降低學生體重過重或過輕之比率。
3. 透過體育教學正常化、班際球類競賽、運動會、體適能檢測等，增進學童體能、提升學習興趣，並培養適度運動之良好習慣。

四、 健康環境層面

1. 建構社區服務網絡，透過家長服務團、志工服務隊、愛心商店等，建立互惠的合作關係，達成社區人力之有效整合。
2. 辦理相關活動，提升家長及社區居民對健康議題的重視，並能身體力行各項健康活動。
3. 達成健康促進學校目標，提供學生一個安全、健康和促進學習的環境，並提供教職員一個安全與健康的工作環境。

4. 拾參、經費：由市府教育局補助「健康促進學校計畫」活動及本校相關經費項下支應。
5. 拾肆、評鑑與獎勵：承辦本案相關活動克盡職責圓滿完成任務之人員，依高雄市立各級學校及幼稚園教職員工獎懲標準補充規定辦理敘獎。
6. 拾伍、本計畫奉核後實施，修正時亦同。