

## 高雄市立五福國民中學 106 學年度健康促進學校實施計畫書

一、依據：高雄市政府教育局辦理 106 學年度健康促進學校實施計畫。

二、計畫目的：

本校今年為「健康體位」種子學校，除其他健康促進推動項目外，主要針對體適能較弱、視力不良以及BMI不合格的學童開予健康處方簽與體適能改善班，改善學童體能以及體態。並協助學童建立正確的飲食觀念，以落實全民健康及增進身心靈健康之目的。

三、計畫期程：106 年 8 月 1 日至 106 年 7 月 31 日，甘特圖如附件一。

四、背景說明：

本校學生數共 2428 人，教職員工 210 人，為一大型學校。目前學校校舍正逢改建期，學生活動空間較少。且四周商店林立，對學生在飲食的誘惑不少，亦有不利於健康促進業務推動之處。

然「創新、進取、多元、關懷」一向是本校積極追求的目標。為達成此目標，本校在過去主要是經由健康教育課程教學及相關健康活動，提供學生健康知識，以及經由健康服務提供健康檢查、疾病傷害防治等方式，增進學生的健康。然隨著社會變遷，過去的推展方式，面臨以下的工作瓶頸：

### (一)社會環境改變導致學生健康問題層出不窮

由於生活方式的改變，學生的健康問題已不同於過去，肥胖、吸菸、嚼食檳榔、藥物濫用、憂鬱等問題日益嚴重。

### (二)家長缺乏足夠知能未能有效改變學生的生活型態

家庭教育是影響學生最直接且重要的一環。學校提供「營養午餐」、推動「健康體位」運動概念的努力，常會因家長忙碌無法替孩子準備健康的早、晚餐或家庭缺乏運動的習慣等而無法有效將健康行為落實於日常生活中。

### (三)未能適切的滿足學生的健康需求

學生的健康問題常由學校行政人員依自己所發現的來處理，然本校學生人數眾多，學校的行政人力有限，無法充分關心到每位學生的健康問題，或探索學生真正最關切的健康問題。

### (四)未能有效引發學生積極參與衛教活動

由學校行政人員規劃主導的衛教活動，未能完全符合學生的需求。常見學生及教師的參與度不高，甚至有被迫來參加的意味。導致建促活動無法順利推行。

### (五)未能有效運用社會資源

學校衛生是所屬社區之公共衛生重要的一環，相互間的關係非常密切，所以學校與社區的聯繫與合作亦屬必要。然本校與社區合作較多者，仍停留在與社區

的衛生局，至於社區的其它資源或人力之運用，明顯較少。

為解決上述的工作瓶頸，實有必要整合學校與社區的人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

五、實施對象：全校親師生及學校相關志工團。

六、計畫內容：

本校因應本實施計畫，特成立「健康促進學校推行委員會」(組織成員如附件二)，擬訂計畫內容落實推動。本計畫內容分兩階段進行，第一階段先評估 105 學年度健康促進實施成效，及再次評估學校教職員工生之健康狀況、現有與健康有關人力、物力及資源並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。第二階段延續 106 學年度健康促進學校實施計畫書，依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，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。茲將二階段之工作內容、實施方法及進行步驟分述如下：

第一階段

(一)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教職員工生對學校 105 學年度健康促進計畫推行之看法及滿意度，並評估在 106 學年度健康促進計畫推行上，學校及社區的特性、可運用之人力、物力資源及經驗。
- 3.針對特定的健康議題（如體適能提升、健康體位），透過訪談（如訪談校內師生和校護）、實地觀察等方法，深入了解該議題的推行方法及影響程度。
- 4.深入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。

(二)決定目標及健康議題

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，選定可行的議題、決定目標與策略的優先順序，並依照健康議題訂立實施計畫，組成跨處室團隊，確實推動執行。

## 第二階段

健康促進工作團隊依據學校健康促進委員會所決定之目標及健康議題擬定106學年度學校健康促進計畫，其執行策略主要包括政策及教育層面，茲說明如下：

### (一)政策層面：

運用之策略主要為訂（修）定相關規定與強化組織，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。

- 1.訂（修）定相關規定方面：召開學校健康促進委員會，審定學校健康促進計畫，並依據計畫執行之所需，協調各單位修定相關規定，以增進人力、物力資源之可近性及設備之可利用性，並有充足之經費，以提供更完善的健康環境（如健康飲食供應、校園菸害防治）與健康服務（如建立完整的預防、篩檢、追蹤、輔導、諮商及轉介系統）。
- 2.強化組織方面：透過健康促進專業知能及人際溝通技巧與領導能力訓練，以提升健康促進工作團隊、學生社團及家長志工之組織效能，增進各行政組織之運作功能、協調合作能力、組織與成員的互動及學校組織與社區資源的聯結，期能提升行政服務品質及建立和諧健康的校園社會文化。
- 3.鼓勵教師在課程規劃中納入健康議題。

### (二)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，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。

- 1.課程介入方面：
  - (1) 由課程發展委員會進行統整規劃，將健康飲食、健康體位議題融入相關之課程教學與學習評量。
  - (2) 透過綜合領域課程加強生命教育的理念，以增進同學自我了解。
- 2.活動介入方面：
  - (1) 訪問校長與教職員工，分享維持健康與體適能之經驗
  - (2) 由健康中心辦理，教職員工高血壓檢查及預防宣導。
  - (3) 推展「健康班級」活動，建立正確健康運動知能，減少意外傷害。
  - (4) 辦理教職員工健康心理壓力調適或心靈成長講座。
  - (5) 辦理教職員工急救教育研習。
  - (6) 推廣菸害防治，辦理菸害防治宣導。
  - (7) 辦理檳榔、菸害防治海報宣導比賽。
  - (8) 辦理加強宣導每日、每週運動好習慣（例如走路、騎單車上下學，利

用課間、課後運動等)。

- (9) 辦理一年級學生健康操比賽。
- (10) 每週一、四，辦理一年級健康操訓練；每週二、五，辦理二年級健康操訓練。強化一、二年級學生體適能。
- (11) 辦理三年級學生健康活力才藝表演大賽。
- (12) 辦理二、三年級學生班際籃球賽。
- (13) 辦理全校學生路跑活動。
- (14) 於校園玄關提供最新的健康訊息。
- (15) 辦理「生命教育」與「飲食教育」之專題演講、研習活動，以落實和強化相關工作。

### 3、媒體傳播方面：

#### (1) 平面媒體：

- A、於學務處看板、午餐室定期張貼更新關於健康議題的海報，提供全校教職員工生生理、心理衛生教育健康常識。
- B、利用每月菜單宣導健康飲食知識、常識。
- C、菸害防治宣導海報張貼。

#### (2) 電子媒體：

- A、將健康促進辦理情形公告於學校網站。
- B、介紹健康資訊網站，提供師生便捷、迅速與正確的健康概念。
- C、於重要集會、或課程播放有關於菸害防治的影片，宣導戒菸防治概念。
- D、於校門口電子告示板，播放吸菸及檳榔危害防治訊息。

第二階段為工作內容的規劃：如下表

項次	推動策略	執行內容	實施期間	執行單位
一	制訂健康促進政策	1. 現況評估：了解學校 105 學年度健康促進計劃推行之看法，並評估在 106 學年健康促進計劃推行上，學校及社區的特性、可運用之人力、物力資源及經驗。 2. 擬定計劃：依學生體位與飲食現況提出需求評估，擬定適合學校之實施計畫並列入行事曆，據以推展學生體適能及營養教育。 3. 建立健康檔案：建立學生之健康資料檔案，於計畫實施前後進行	106.08  106.08- 106.12	學務處  健康中心

		成效評價，並提出成果報告。		
二	健康教育與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強學生健康體型意識之宣導，研擬訂校本位課程，將健康體位及健康飲食融入教學課程及學校常規。</li> <li>2. 推動「健康護照活動」，教育學生養成每日注意自身健康飲食、運動習慣。並針對體適能不足或BMI 不合格的學生加開「健康處方」，對症下藥改善學生體位。</li> <li>3. 發展學生健康體型意識之教材，教導學生辨識誇大不實的廣告。</li> <li>4. 透過多元管道引發教職員工生關心健康體位議題(例如：何謂健康體位？正確體位意識、正確體重控制方法...等)。</li> <li>5. 擬訂學校學生運動處方，全面實施學生健康與體育護照(含體適能及健康飲食學習資料)。</li> <li>6. 推動學生健康飲食，建置有利之校園健康飲食環境政策，落實學校午餐食物內容及營養基準。</li> <li>6. 增加親師生身體活動時間，營造並推動家庭、校園動態生活環境(推動走路、騎單車上下學、上下班，騎單車戴安全帽等活動)，以減少學生坐式生活型態。</li> <li>7. 檢視營養午餐菜單。推動教職員工學生每日運動及天天五蔬果的飲食習慣。</li> <li>8. 其他創意、活潑、具體之健康教育相關活動或行動研究。</li> </ol>	<p>106.08-107.06</p> <p>106.09-107.05</p> <p>106.09-107.06</p>	<p>教務處 健體領域 老師</p> <p>學務處 健康中心</p> <p>健體領域 老師 學務處 健康中心</p> <p>學務處</p> <p>學務處</p> <p>學務處 總務處</p> <p>學務處 導師</p> <p>學務處</p>
三	提供健康之校園環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供校園健康生活及健康飲食的環境與設施(發揮健康中心之衛教功能、學校午餐提供健康</li> </ol>	106.08-107.06	學務處 健康中心

		<p>飲食等)。</p> <p>2. 學校提供安全的校園環境及適當的衛生設備，並維護校園用水安全。</p> <p>3. 學校維持環境健康，定期進行校園大掃除及環境消毒。並符合國家傳染預防的法令及消毒的標準。</p> <p>4. 推行生活環保，學生參與維護校園乾淨與美化學校環境。</p> <p>5. 簡化校園活動使用辦法，提供青少年及家庭親子互動活動場所。</p> <p>6. 宣導學生愛護學校的運動、餐飲設施。</p>		<p>總務處 學務處</p> <p>總務處 學務處</p> <p>總務處 學務處 總務處 學務處</p> <p>學務處</p>
四	營造學校社會環境	<p>1. 建立遠景：凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景。</p> <p>2. 重視健康氛圍：全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍。</p> <p>3. 學校成員願意產生健康行為、建立健康的生活形態，進而提升健康的品質。</p> <p>4. 藉由學校健康促進委員會及工作小組的運作，網羅健康有關之機構、團體，建立互惠合作關係，以期有效聯結社區內外之資源。</p> <p>5. 成立學生運動性社團，提供學生機會參與學校健康管理。</p> <p>6. 教師尊重學生個人特質，提供協助予有特殊需求的學生，落實健康教學，改善健康問題。</p>	106.08-107.06	<p>教務處 學務處 輔導室 總務處</p>
五	建立完善之健康服務	<p>1. 健康檢查：執行學生的身體健康檢查，並有效建檔、儲存與運用。</p> <p>2. 健康宣導：學校提供健康性社團及健康訊息，鼓勵並協助教職員</p>	<p>106.10-106.12</p> <p>106.09-107.06</p>	<p>健康中心</p> <p>學務處</p>

		<p>工及學生參與。</p> <p>3. 辦理班際、校際健康相關靜態或動態活動，宣導健康體型意識、飲食熱量分析、如何安全減重等相關議題。</p> <p>4. 於校刊或校園佈告等刊登健康相關之文章或資訊。</p> <p>5. 透過聯絡簿、親師座談等機制，請家長協助學生在家飲食與運動計畫及記錄。</p>		各班導師
六	結合社區共同營造健康校園	<p>1. 結合學校、家庭、社區資源建構健康體位與健康飲食的支持環境，共同推動健康議題。</p> <p>2. 積極開放校園，提供社區民眾運動場所，規劃具社區特性之動態生活環境。</p> <p>3. 建立學校、家庭、社區推動健康體位與健康飲食的夥伴關係（學校與社區結盟）。</p> <p>4. 健康體位與均衡飲食觀念的宣導與推廣，鼓勵社區推動健康飲食環境，推動食品營養或份量標示。</p> <p>5. 鼓勵並協助家長參與與主題契合之活動及社區服務。</p>	106.08-107.06	學務處 總務處

七、經費概算：如附件三

八、預期成效

1. 教導學生健康體位正確觀念，並培養學生健康體位與健康飲食知識與技能，降低本市學生體重過重或過輕之盛行率。
2. 藉由健康體位與健康飲食的倡導，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. 提升整體校園的健康服務，從學生健康資料建立到健康異常矯治追蹤

- 4.增進學校與社區關係，藉由與社區結盟，舉辦運動會或運動社團、鼓勵健康餐飲店設立、規劃上下學安全地圖、家長們協助改善學生飲食等，讓更多家長和社會團體支持學校推動健康政策。
- 5.養成教職員工生「自我照顧」之健康知能與健康行為，進而建立健康的生活形態。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，而且提供給學校教職員一個安全和健康的工作環境。

## 九、評價指標

一、**過程評量**：藉由評價過程來提升學校組織改善健康問題的能力，強調評價與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，包括個人、組織、社區、政策等各層面的分析，根據這些過程評價的質性及量性資料與建議，可提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。

- (一) 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）。
- (二) 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。
- (三) 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**：包括影響評價及結果評價，影響評價是指評價較短期立即的計畫成效，而結果評價是指評價較長遠或最終的效果。

- (一) 健康狀況：包括生理指標（如體位、齶齒、視力、血壓、血液尿液及各項生理學檢查項目）、心理指標（如問題解決及決策力、家庭及人際關係、個人自信及勝任力、學習適應力、情緒適應力）、體適能指標（身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力）。
- (二) 行為與生活型態：包括預防性健康行為（如預防接種、健康檢查）、增進健康行為（如運動、均衡飲食、防曬、壓力管理）、危害健康行為（如吸菸、酒精和藥物濫用、暴力行為）。
- (三) 環境因素：包括健康環境（如校園污染防治、景觀規劃、健康餐飲供應）、健康服務（如建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統）、校園社會文化（如凝聚力、和諧性、認同感）。
- (四) 個人因素：包括健康知覺、知識、態度、價值觀、健康生活技能。

十、本計畫經校務會議通過後，簽請校長核可實施，修正亦同。



附件一、預定進度(甘特圖)

工作項目	月 份									
	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1-2 月	3 月	4 月	5 月	6-7 月
1.成立健康體位及健康飲食推行委員會組成工作團隊	■									
2.進行現況分析及需求評估	■									
3.決定目標及健康議題，擬定學校健康體位及健康飲食計畫		■	■	■	■	■	■	■	■	
4.成效評量前測，編製教材及教學媒體		■	■							
5.執行學校健康體位及健康飲食計畫		■	■	■	■	■	■	■	■	
6.建立健康網站與維護	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
7.擬定過程成效評量工具			■	■	■	■	■			
8.過程評量			■	■	■	■	■	■	■	
9.成效評價後測									■	
10.資料分析								■	■	
11.報告撰寫									■	■
12.經費核結									■	■

附件二、高雄市立五福國民中學健康促進學校推行委員會，組織成員執掌表如下：

職 稱	姓 名	學 校 單 位 職 稱	主 要 工 作 項 目
主任委員	陳宗慶	校 長	策劃督導本校健康促進相關業務之推行
副主任委員	劉偵奕	家長會 榮譽會長	策劃督導相關業務之推行，協助家長協調
副主任委員	黃之新	教務主任	綜理促進健康之課務活動，協助行政協調
副主任委員	張庭禎	輔導主任	綜理促進健康之學生輔導，協助行政協調，加強社區參與
副主任委員	吳雪菁	總務主任	綜理促進健康相關活動後勤支援，協助行政協調
總幹事	江佩芳	學務主任	綜理促進健康之師生相關活動，協助行政協調
副總幹事	劉彥伶	衛生組長	執行承辦促進健康生活習慣相關活動
副總幹事	陳慧菁	體育組長	執行承辦促進健康體適能相關活動
副總幹事	郭士榮	生教組長	執行承辦學生健康生活行為、習慣之輔導
副總幹事	林靜宜	訓育組長	協助健康促進社團之成立、訓練及成果展
課務組	劉姿伶	教學組長	執行承辦健康議題融入教學相關課程，統計資料分析
資訊組	洪麗珍	資訊組長	協助健康促進網路平台之建構
活動宣傳組	江欣霓	三年級級導師	協助承辦促進健康活動之美術宣傳及美術指導
活動宣傳組	李文	二年級級導師	協助承辦促進健康活動之美術宣傳及美術指導
活動宣傳組	黃豐閔	一年級級導師	協助承辦促進健康活動之美術宣傳及美術指導
教師推廣組	李現君	教師會代表	協助連絡本校教職員工積極參與促進健康相關活動
健康推廣組	林玉雲 王中慧	護理人員	執行承辦追蹤全校教職員工生之健康情形及慢性病相關防治之宣導活動
社區推廣組	詹淑琍	志工團團長	執行承辦促進健康相關活動及社區宣導
社團組	學務處 衛生糾察	學生代表	協助促進健康相關活動之種子學生訓練、成果展及宣導

附件三、經費概算表

編號	項目	單位	數量	單價	合計	備註(經費編列原則)	
1	講師鐘點費	節	10	800	8,000	學生健康促進班講師費(健康促進學校經費)	
2	評審費	人次	12	425	5,100	三年級學生健康活力才藝表演大賽	
3	認證費	人次	200	30	6,000	學校教職同仁急救認證證照費用	
4	印刷費	式	1	5,000	5,000	含印製宣導品、成果報告等所需影印、紙張、材料費用	
5	電腦處理費	式	1	5,000	5,000	光碟片、電腦相關硬體更換、資料處理費、碳粉夾、墨水等。	
6	獎品	式	1	43,800	43,800	錦旗 7200 元(籃球、健康操比賽) 圖書禮券 600 元〔午餐教育〕 紀念品 20000 元〔路跑中場信物費〕 獎品 16000 元〔午餐教育有獎徵答、路跑〕	
7	雜支	式	1	4,000	4,000		
總計						76,900	