

# 高雄市私立樹德家商 103 年健康促進學校實施計畫書

## 一、計畫摘要

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。

本計畫以**健康體位與菸害防治**議題進行：

(一)\*依教育部的統計資料顯示，本市 102 學年度國民中小學生過重及肥胖比例高出全國平均值約 1.68%，比 101 學年的 2.2%雖然有些微降低，但進步仍然不明顯，依行政區分析，顯示都會區的小孩在缺乏良好運動習慣及正確飲食下，導致過重及肥胖比例過高，這是值得關注的健康議題，期望透過正確的飲食教育，改變高油、高鹽、高糖的三高飲食習慣，以孩子來影響家長，以學校來影響社區，讓我們的孩子都能吃出安全與健康的未來。

\*除了注意學生的體位外，還應該培養良好的運動習慣，增進每位學生的體能。落實體育教學正常化，希望能帶領學生走出教室，一起來從事正當運動，以培養每位學生良好運動習慣，提升每位學生體適能狀態目標。

\*現今學童喜好吃高热量的食物，如速食、飲料、油炸食品、太空包裝餅乾，且多為外食，外食份量集中於肉品，使得青菜類攝取不足，導致涉入過多熱量，加上學生活動量不足，休息活動多選擇電腦、電視、電動等靜態用眼活動，缺乏身體活動量。透過學校推動 85210，養成學生健康的生活型態，每日睡足 8 小時、天天 5 蔬果、4 電少於 2 小時、天天運動 30 分鐘、0 含糖飲料，多層面促進學生健康體位，並結合衛生單位辦理健康議題相關講座，促進師生對健康體位更多元的認知。

(二)\*依據衛生福利部國民健康署最新公佈的吸菸行為調查中，本市 102 年國中生、高中職生吸菸比例如下表，發現國中生開始吸菸比例已有 4.5%，可見吸菸行為的養成，以青少年階段為萌芽時期，最主要的吸煙原因為家庭背景以及同儕影響，若學童的家人有吸菸習慣，使家庭對於吸菸行為無規範與負面感受的話，可能導致學生產生吸菸行為，又學生階段受同儕影響頗深，往往禁不起同儕的邀請與鼓舞開始吸菸行為，其中又以男性學生吸菸比例較高。越早開始吸菸而成癮者，其往後越難以戒除，且可能合併其他成癮物質的使用，如何在青少年階段，教導對於菸品的危害（認知），配合家庭教育建立拒菸氛圍，轉變為個人拒絕菸品（態度），最後能勸導他人遠離菸品（行為），是學校應該努力的方向。

\*依目前高中職學生對於吸菸具有強烈之好奇心，明知吸菸對人體健康危害極大，確因同儕之影響抗拒不了菸的誘惑，在平常生活中觀察發現，在校園中會發現菸灰及菸蒂，全体教職員工生普遍對菸害的認知不足，為維護及促進本校教職員工生身心健康，實施菸害防治乃當務之急，刻不容緩。

## 二、依據

教育局 103 年 7 月 15 日臺教國署學字第 1020064078 號函辦理

### 三、背景說明

本校位於高雄市三民區，全校共有 149 班，共約有 6750 名學生，進修部 11 班，學生約 450 人，教職員工約 300 名。學校周邊泡沫紅茶店、自助餐店、麵店、香雞排攤販及多樣化小吃攤販林立，商品良莠不齊，難顧全營養均衡及衛生。近年來由於社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學生比例日趨增加，再者 E 化時代的來臨造就學生上課之餘都深陷網路世界，缺乏到戶外運動的時間，人與人互動時間大大減少；尤其家庭經濟狀況不佳之學生之生活、學習與成長頗值關切。依上述之考量校方決定多舉辦班級及社區之團體活動，培養學生互助合作精神，提昇思考創意，並能活絡心肺功能體驗運動之樂趣。

### 四、計畫目標

- (一) 整合各處室人力及資源，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，推動健康促進政策，以建立健康校園的願景。
- (二) 營造健康體位優質環境，建立正確體型意識、消除性別歧視，並藉動態生活、均衡飲食，提昇學生體適能，逐年降低學生過輕及過重（肥胖）之比率，以促進學生身心健康。
- (三) 透過專題講座、專案活動及社區聯合運動會，宣導健康體位及菸害教育等之知能。
- (四) 由具戒菸動機的本校職員工生，起身行示範作用，帶動全校師生拒菸、營造無菸校園之環境。
- (五) 繼續辦理健康檢查、健康諮詢，結合社區醫師駐診，以促進教職員工生身心健康。
- (六) 推動健康安全的校園生活環境，定期校園消毒，飲用水安全檢測，及美化綠化校園，營造健康舒適的校園。

### 五、辦理單位

- (一) 指導單位：高雄市政府教育局
- (二) 主辦單位：學務處
- (三) 協辦單位：教官室、教務處、輔導室、總務處、圖書館、實習處

### 六、實施對象

本校全體教職員工生、學生家長

### 七、計畫內容

推動策略	執行內容	負責單位
(一) 制定健康促進學校政策	1. 定期召開學校健康促進委員會議，並依決議內容及主席指示項目確實執行。 2. 依據學生體位及抽菸人數提出需求評估，擬定適合學校之實施計畫，並將健康促進相關之活動列入行事曆，據以推	學務處 學務處、教官室

推動策略	執行內容	負責單位
	<p>展學生體適能及戒菸教育。</p> <p>3. 每學期實施學生健康檢查(身高、體重、視力等), 建立資料檔案, 並做適當矯正。</p> <p>4. 特殊疾病學生建檔及照顧。</p> <p>5. 傳染病管制及照顧。</p> <p>6. 定期舉行全校教職員工生健康檢查及上網填報相關資料。</p> <p>7. 擬定校本位課程, 將健康體位及菸害防治融入教學課程及學校常規。</p>	<p>保健室、電腦中心</p> <p>保健室、電腦中心</p> <p>學務處、保健室</p> <p>保健室、電腦中心</p> <p>教務處、教官室</p>
(二) 健康教育課程及活動	<p>1. 加強學生健康體型意識之宣導, 教導學生正確觀念及辨識誇大不實的廣告。</p> <p>2. 實施學生體適能檢測。</p> <p>3. 推動教職員工生每日運動習慣(多走樓梯, 少坐電梯), 及多吃蔬食少吃肉之飲食習慣。</p> <p>4. 實施全體師生捐血活動。</p> <p>5. 邀請專家學者, 演講健康促進相關議題, 提昇學生健康意識。</p> <p>6. 舉辦各項班際球類競賽、大隊接力競賽、健康啦啦舞、拔河比賽、各項趣味競賽。</p> <p>7. 舉辦社區里民趣味競賽及大隊接力比賽。</p> <p>8. 舉辦教職員工球類競賽、大隊接力比賽。</p> <p>9. 定期舉辦菸害防治宣導。</p> <p>10. 實施煙霧測試器檢測及輔導戒除工作, 及早發現與治療。</p> <p>11. 在校園出入口等明顯處張貼禁菸標誌、海報, 加強宣導吸菸的危害。</p> <p>12. 拯救地球活動製作節能減碳之刊版、海報放置於中走廊加強宣導。</p> <p>13. 辦理兩性教育之宣導及相關活動。</p>	<p>學務處、保健室</p> <p>體育組</p> <p>衛生組</p> <p>保健室</p> <p>衛生組</p> <p>體育組</p> <p>體育組</p> <p>教官室、衛生組</p> <p>教官室、衛生組</p> <p>教官室、衛生組</p> <p>總務處、衛生組</p> <p>輔導室</p>
(三) 提供健康之校園環境	<p>1. 提供校園健康生活及健康飲食的環境與設施。</p> <p>2. 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. 實施校內全面禁菸, 由教職員工起身力</p>	<p>總務處、實習處</p> <p>總務處、衛生組</p> <p>衛生組、教官室</p>

推動策略	執行內容	負責單位
	<p>行示範作用，帶動全校師生拒菸的校園組織氣氛。</p> <p>4.善用校園環保志工、環保股長，力行環保之工作，執行廢電池回收、淨山、淨灘、淨區、敦親睦鄰打掃。</p> <p>5.推行生活環保（節能減碳、垃圾分類）學生參與維護校園乾淨與美化學校環境。</p>	<p>總務處、衛生組</p> <p>總務處、衛生組</p>
(四) 營造學校社會環境	<p>1.藉由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>2.成立學生健康社團：如熱舞社、撞球社、跆拳道社、羽毛球社、籃球社、排球社、太極拳社、桌球社、健康體適能社、康輔社、紅十字服務隊、春暉等社團，提供學生參與學校健康管理的機會。</p> <p>3.教師尊重學生個人特質，提供協助給特殊需求的學生，落實健康教育，改善健康問題。</p> <p>4.配合兩性教育活動，灌輸學生兩性平等相互尊重營造和諧友善健康校園氛圍。</p> <p>5.建立健康相關之書籍，提供教職員工生方便借取。</p>	<p>學務處、教官室 訓育組、體育組、</p> <p>訓育組、體育組</p> <p>輔導室</p> <p>輔導室</p> <p>圖書館</p>
(五) 建立完善之健康服務	<p>1.鼓勵教職員工生，每年定期健康檢查，了解個人身體狀況。</p> <p>2.提供異常健檢指數同仁的健康諮詢，並提供協助與追蹤。</p> <p>3.執行學生的身體健康檢查，並有效建檔、儲存與運用。</p> <p>4.設立健康專欄，提供全校師生健康訊息、防疫政策、保健知識、醫療及預防常識等。</p> <p>5.定期舉辦健康活動（自強活動、公民訓練、教職員工自強活動）促進全體教職員工生身心健康。</p> <p>6.本校與鄰近特約醫療機構簽約，提供師生更完善的醫療資源及適當的醫療保</p>	<p>衛保組</p> <p>保健室</p> <p>保健室</p> <p>保健室</p> <p>學務處、人事室、 教師會</p> <p>衛生組</p>

推動策略	執行內容	負責單位
	健服務。	
(六) 營造並建立良好的精神環境	1.建立學校優質的學習環境、合諧的校園文化。 2.營造彼此尊重、互相關懷、信任和友愛的環境，以提升教職員工心理的健康質量。 3.給予有需要幫助的學生適當的協助與輔導。	全校師生

#### 八、人力配置

職 稱	姓 名	學 校 職 稱	主要工作項目
主任委員	陳茂霖	校 長	策劃督導本校健康促進相關業務之推行
副主任委員	賴志明	學 務 主 任	綜理促進健康之師生相關活動，協助行政協調
副主任委員	袁子仁	主 任 教 官	綜理促進健康菸害防治相關活動，協助行政協調
副主任委員	韓石豹	總 務 主 任	綜理促進健康相關活動後勤支援，協助行政協調
副主任委員	劉兆浚	輔 導 主 任	綜理促進健康之學生輔導，協助行政協調
副主任委員	嚴 品	教 務 主 任	綜理促進健康之課務活動，協助行政協調
總 幹 事	陳智惠	衛 生 組 長	執行承辦促進健康生活習慣相關活動
副總幹事	陳蕙如	體 育 組 長	執行承辦促進健康體適能相關活動
副總幹事	黃景麟	生 輔 組 長	執行承辦促進健康生活行為、習慣之輔導
副總幹事	謝珍元	訓 育 組 長	協助健康社團之成立、訓練及成果展
副總幹事	劉治宇	庶 務 組 長	執行承辦促進健康校園環境安全相關活動
課 務 組	譚其萍	教 學 組 長	執行承辦健康議題融入教學相關課程
健康推廣組	陳婉青	護 理 人 員	執行教職員工生健康檢查及慢性病相關防治宣導
資 訊 組	張金鐘	電 腦 中 心 主 任	協助健康促進網路平台之建構
資 訊 組	蘇美仁	衛 生 組 幹 事	協助健康促進網路平台之建構
會 計 組	李一菁	會 計 主 任	協助相關經費審核及核銷
健康圖書組	蔡宜瑤	圖 書 館 組 長	收集健康圖書宣導
健康飲食組	謝智真	實 習 處 主 任	評估慎選食品、便當之合作廠商皆符合學生健康需求
學生推廣組	鍾翔宇	班 聯 會 主 席	執行承辦促進健康相關活動及學生宣導
社區推廣組	陳幸吟	三 民 衛 生 所	執行承辦促進健康相關活動及社區宣導

#### 九、預期進度

月份 工作項目	9月	10月	11月	12月	1月	3月	4月	5月	6月
1.召開健康促進委員會議	■	■							
2.進行現況分析及需求評估，擬定學校健康體位及菸害防治計畫	■	■							
3.辦理健康促進學校宣導研習	■	■	■	■			■	■	
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菸害防治計畫		■	■	■	■	■	■	■	■
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							■	■	■

## 十、預期成效

- (一) 引導學生建立健康體位正確觀念，並培養學生健康體位知識與技能，降低學生體重過重或過輕之比率。
- (二) 藉由健康飲食與體適能提升的倡導，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。
- (三) 提升整體校園的健康服務，從學生健康資料建立、健康異常矯治追蹤，透過社區醫療資源提供到校服務等，掌握學生健康資料，並納入性別統計與性別分析，作為學校健康策略之參考，以及提高家長更重視學生健康。
- (四) 增進學校與社區關係，讓更多學生、家長和社會團體支持學校推動健康政策。
- (五) 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。

(六) 禁止學生、家長、訪客及教職員在校內吸菸，建立校園無菸環境。

(七) 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。

## 十一、評價指標

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

(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，以助於計畫的研擬、執行及修正。

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、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/物力資源之可用性及經費編列。

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

1、健康狀況：包括生理指標（如體位、視力、血壓、血液尿液及各項生化理學檢查項目）、及體適能指標（身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力）。

2、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、壓力管理）、防治危害健康行為（如吸菸、酒精和藥物濫用、暴力行為）。

3、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）。

4、個人因素：包括健康知覺、常識、態度、價值觀、健康生活技能。

十二、獎勵：辦理健康促進學校有功人員，予以從優敘獎

十三、本計畫經健康促進學校委員會通過，並陳校長核可後實施，修正時亦同。