

高雄市樹德家商 106 學年度健康促進計畫成果報告

活動內涵類別	<input checked="" type="checkbox"/> 整體學校衛生政策	<input type="checkbox"/> 營造安全校園環境	<input type="checkbox"/> 菸害防治	<input type="checkbox"/> 檳榔危害防治
	<input type="checkbox"/> 傳染病防治	<input type="checkbox"/> 正確用藥	<input type="checkbox"/> 健康相關社團或活動	<input type="checkbox"/> 性教育(含愛滋病防治)
	<input type="checkbox"/> 健康體位	<input type="checkbox"/> 健康促進相關研習	<input type="checkbox"/> 其他_____	
活動名稱	學務會議暨衛生政策(健康促進)推動			
活動期間	106 學年度			
主辦單位	學務處	協辦單位	各處室	
參與人數 (單位：人)	全校師生			
	300 人			
執行方式	由校長主持，討論 106 學年度健康促進學校計畫，協調各單位負責工作，全體教師將執行政策向學生宣導並共同參與健促相關活動。			
執行內容	1. 依據「高雄市政府 106 學年度辦理學校健康促進實施計畫辦理」 2. 本年度針對於菸害防制及健促各項議題來推動健康安全的校園生活環境。			
執行成效	執行成效由校長主持會議，經決議後通過 106 學年度健康促進計畫。			

活 動 相 片



高雄市私立樹德家商 106 年健康促進學校實施計畫書

一、依據

依據「高雄市 106 學年度健康促進學校實施計畫」辦理。

二、前言：

隨著科技不斷的進步，雖然使人類的生命不斷的延長，但是所謂「文明病」對人類健康的危害日益的嚴重，打造健康生活已成為先進國家共同目標。依據高雄市政府以『快樂港都、健康城市』為施政主軸，為提升推展各項健康促進活動，利用朝會及各集會加強宣導健康促進的政策，舉辦相關活動利本校健康促進推動計畫順利進行，最終使學生獲得正確知識，並養成良好健康行為。

本校為了能打造一個健康的學習、生活與工作的大環境，目前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健服務，期以「醫院—學校—社區」的健康促進推動模式，運用醫院的健康專業，結合學校的人力與場域，為學校及社區提供專業的健康服務，打造本校成為健康、幸福的學校。

三、背景說明

本校位於高雄市三民區，全校共有 128 班，共約有 5800 名學生，進修部 7 班，學生約 300 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。

在促進學生健康體位方面，開設窈窕健身班，施以正確飲食教育並搭配適當的運動，督促學生進行自我管理，努力達成標準之健康體位。配合「紫錐花運動」，加強反毒、戒菸檳、愛滋防治、傳染病防疫等宣導，以提升學生各方面的健康知能，增進全校教職員工生的健康。

三、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。
- (七) 結合學校、家庭、社區資源，提供師生更完善的醫療資源及適當的醫療保健服務。
(建立特約醫療機構)

四、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

五、實施對象

本校全體教職員工生、學生家長、社區民眾

六、計畫期程：106 年 8 月至 107 年 7 月止

七、計畫內容及實施方式

六大範疇	推動策略	執行內容	負責單位
制定健康促進學校政策	學校健康政策制定	1. 定期召開學校健康促進委員會，並依決議內容及主席指示項目確實執行。	學務處
		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，據以推展學生體適能及戒菸教育。	學務處、教官室
		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。	保健室、電腦中心
		4. 特殊疾病學生建檔及照顧。	保健室、電腦中心
		5. 傳染病管制及照顧。	學務處、保健室
		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。	保健室、電腦中心
		7. 推動校園菸檳防制計畫，培育校園戒菸種籽教師並將菸害防制融入教學課程及學校常規。	教務處、教官室 健護教師
		8. 鼓勵健康促進承辦人或健體領域教師，踴躍參加增能研習，提升專業知能。	學務處、教務處
		9. 結合高雄市藥師公會，針對教職員工生、家長、社區民眾，宣導食品安全及正確用藥知能。	學務處衛生組
		健康教學與活動	生活技能融入教學與活動
2. 實施學生體適能檢測。	體育組		
3. 辦理健康飲食及各項傳染病防治宣導講座，教導師生重視健康及做好傳染性疾病之防治工作。	衛生組		
4. 實施全體師生捐血活動。	保健室		
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。	衛生組		
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。	體育組		
7. 配合教育部「sh150 方案」，舉辦健康操及跳繩活動。	體育組		
8. 舉辦教職員工球類競賽、大隊接力比賽。	體育組		
9. 設置無菸通學步道，維護師生健康。	衛生組		
10. 定期舉辦菸害防治宣導及戒菸教育課程。	教官室、衛生組		
11. 實施煙霧測試器檢測及輔導戒除工作，及早發現與治療。	教官室、衛生組		
12. 在校園出入口等明顯處張貼禁菸標誌、海報，並運用校園 LED、各班電視牆加強	總務處、衛生組		

六大範疇	推動策略	執行內容	負責單位
		宣導吸菸的危害。	
		13.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。	總務處、衛生組
		14.辦理 3Q 達人評選活動，建立學生對生命價值的重視。	輔導室
		15.辦理兩性教育之宣導及相關活動。	輔導室
		16.辦理交通安全宣導活動，加強學生對交通法規的認識。	教官室
		17.舉辦安全水域宣導講座，介紹並熟悉急救流程。	體育組
		18.利用課堂或集會時間進行愛滋防制講座，建立正確性行為及自我保護的概念	衛生組、健護教師
		19.辦理教職員工生「AED+CPR」急救訓練。	衛生組、健護教師
		20.配合「紫錐花運動」，實施教職員工生反毒宣導講座。	教官室
		21.舉辦學生公民訓練，培養學生有禮貌、守秩序、重紀律及團隊精神。	訓育組
		22.辦理各項藝文活動—模範生選拔、孝悌楷模選拔、書香書展。	訓育組、圖書館
		23.配合節慶參與高市政府舉辦之活動「龍舟競賽」。	體育組
		學校物質環境	提供健康之校園環境
		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(廢油、廚餘回收處理)。	總務處、衛生組
		3.定期修剪校園花草樹木，保持寬敞明亮的環境。	總務處
		4.定期檢查各項校園設施，並進行維護工作(如電梯、冷氣機、水塔、飲水機等)。	總務處
		5.每週進行登革熱孳生源自我檢查，確實防制病媒蚊；並定期衛生防治噴藥(灑粗鹽)，以符合國家傳染預防法令。	總務處、衛生組
		6.於公開場所設置 AED 急救設備，供緊急使用。	總務處、衛生組
		7.實施校內全面禁菸，由教職員工起身力行示範作用，帶動全校師生拒菸的校園組織氣氛。	衛生組、教官室

六大範疇	推動策略	執行內容	負責單位
		8.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。	總務處、衛生組
		9.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。	總務處、衛生組
學校社會環境	營造學校社會環境	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。	學務處、教官室 訓育組、體育組
		2.提升教職員工生產身心健康的品質，辦理推動品德教育、身心健康、友善校園、家庭教育、防火防災防震等講座。	訓育組、教官室 衛生組、輔導室 總務處
		3.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、窈窕健身社、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。	訓育組、體育組
		4.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，改善身心健康問題--辦理認輔教師知能研習。	教務處 輔導室 保健室
		5.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。	輔導室
		6.成立食物銀行、仁愛基金、辦理仁愛義賣活動協助經濟弱勢之學生。	輔導室、訓育組
		7.辦理母親節、教師節相關活動培養學生重倫理、懂感恩之精神。	訓育組
		8.提升新進之師生了解學校之環境及運作營造健康之氛圍，辦理新生訓練、幹部訓練、新進教師研習營、班級經營研習。	訓育組、人事室
		9.配合節慶辦理各項藝文活動（春節揮毫、國語文競賽）培養學生多元才藝的養成	訓育組
		10.邀請學生參與學校相關會議，提供學生與學校意見交流溝通管道。	生輔組、教學組
		11.建立健康相關之書籍，提供教職員工生方便借取。	圖書館
健康服務	建立完善之健康服務	1.鼓勵教職員工生，每年定期健康檢查，了解個人身體狀況。	衛保組
		2.提供異常健檢指數同仁的健康諮詢，並提供協助與追蹤。	保健室
		3.執行學生的身體健康檢查，並有效建檔、儲存與運用。	保健室
		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。	保健室

六大範疇	推動策略	執行內容	負責單位
		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。	學務處、人事室、教師會
		6.提供各式衛教單張，刊登於校網及公佈欄	衛生組
		7.適時安排心理醫師到校駐診，提供便捷正確的看診資訊。	輔導室
		8.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健服務。	衛生組
		9.建置本校健康促進網活動網頁，並定期更新內容。	衛生組
		10.每年將健康促進成果及計畫上傳「台灣健康促進網」。	衛生組
社區關係	營造並建立良好的精神環境	1.建立學校優質的學習環境、和諧的校園文化及親師生關係更緊密融洽。(辦理家長代表大會、親師座談會。	全校師生
		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。	全校師生
		3.結合學校、家庭、社區資源，提供師生更完善的醫療資源及適當的醫療保健服務。(建立特約醫療機構)。	衛生組
		4.培養學生志願服務的精神，與社區結合辦理社區義剪活動、淨灘、淨山、敦親睦鄰街道打掃活動，與社區建立友善之關係。	衛生組 美容科
		5.每學年辦理反菸拒檳捐血活動，教職員工生及社區民眾共襄盛舉。	衛保組
		6.打造乾淨清靜之社區環境.辦理反菸拒檳簽署活動及社區登革熱孳生源清除工作。	衛生組
		7.給予有需要幫助的學生適當的協助與輔導。	輔導室
		8.辦理喜燕歸巢活動，聯繫師生、校友情誼，凝聚其向心力樹德一家親之情感。	學務處

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	陳韻婷	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	楊萬聖	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	吳麗生	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	劉兆媛	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	陳清美	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

職稱	姓名	學校職稱	主要工作項目
副總幹事	吳奕達	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	林永盛	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	戴寶娥	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	許祐愷	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

工作項目	月份									
	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。
- (八) 影響家長對健康觀念改變，提升健康意識，並願意以行動支持與參與共同參與相關休閒活動。
- (九) 學生經由教師指導、輔導，更能健康生活、快樂成長、感恩惜福、尊重他人、包容與關懷他人、展現熱情活力共同營造優質健康的校園環境。

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。