

# 高雄市立那瑪夏國民中學 100 學年度健康促進學校計畫書

## 一、計畫摘要：

本計畫以「整體學校衛生政策、菸害、酒害及檳榔健康危害防制、健康體位」為主要議題，在多元層面增進全校教職員工生的健康。以多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康促進計畫建立菸、酒、檳榔防制的觀念並從學校向家庭及部落擴散。本計畫分二階段進行，第一階段（100年8-12月）成立學校健康促進委員會，了解學校教職員工生之健康狀況、評估現有人力、物力資源及健康需求，確立學校健康促進目標及健康策略，並依據計畫目標及議題，發展適切的活動與課程。第二階段（101年1月-7月）提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員健康行為及健康的生活型態，進而提升健康品質。

計畫著重以融入課程的方式執行，配合領域教學、結合社區家長及校本課程安排相關學習活動，宣導健康概念、培養健康習慣與技能，並強調日常生活中健康行為實踐力，以期達成下列目的：

- （一）營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。
- （二）充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。
- （三）強化優質的衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康。
- （四）發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。
- （五）結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策。

## 二、依據：

依據高市高雄市政府教育局 100 學年度推動健康促進學校實施計畫辦理

## 三、背景說明：

有健康的身體未來才有希望，身心健康狀況是影響學習及生活品質的重要因素。學校健康教育目標包括：1. 從小學習正確的衛生知識，養成良好的健康行為，以保持身體的健康；2. 建立開朗豁達積極的人生觀，以維護心理的健康。基於上述理念，從環境營造、保健服務、個人行為、課程教學等層面做多元化的設計。希望藉由本計畫的執行，建構一個健康的學習樂園，適合學習、工作的樂園。

Green 等(1996)提出健康促進的生態模式，將健康視為個人與生態次系統(如家庭、社區、文化、物質與社會環境)相互影響的結果。為促進健康，生態系統必須提供有利於健康及生活型態的經濟及社會條件，也必須提供訊息及生活技能使個人有能力作決定及採取維護健康的行為。

為促進個人健康，必須提供有利於健康及生活型態的經濟及社會條件，也必須提供訊息及生活技能使個人有能力作決定及採取維護健康的行為。因此推動健康促進學校，必須讓學校教職員工及社區民眾有所共識—學校健康營造不只是改變個人的健康行為及生活型態，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發展過程，凝聚共識，整合及運用學校及社區的人力物力資源，以增進個人及組織的能力改善健康問題，並促進學校制定健康政策及健康計畫。

本校位於高雄市那瑪夏區，是一所小型學校，學生數 100 人，教職員工 22 人。學區家長大部分社經地位不高，抽菸、嚼檳榔、喝保利達藥酒習慣已成，再加上近年來社會變遷快速，單親家庭、隔代教養學童比例高，因而學童之生活、學習與成長備受關切。

有鑒於家長態度對學童之生活、學習與成長影響之鉅，推展親職教育以達成健康促進乃成為本計畫之重要項目。其次在日益繁重的工作壓力下，如何讓教職員工適時舒壓以維護心理健康，亦是本計畫的重點，因為有健康快樂的老師才有健康快樂的學生。最後在學校健康問題漸趨多元與複雜

之際，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。

確實從學校政策面、教育面、環境面、技術面擬定「健康促進學校實施計畫」，期整合相關處室和社區資源，透過學校政策、健康教育與活動及健康服務之實施，引導學生和教職員及社區民眾等建立健康管理，共同營造「健康校園」之願景。

四、計畫目標：

- (一) 瞭解並評估學校教職員工生之健康狀況和需求。
- (二) 配合領域教學及午晚餐增進師生之運動量和健康飲食。
- (三) 成立健康促進專欄營造健康促進環境。
- (四) 辦理全校師生菸害、檳害防制講習。
- (五) 進行學生身高體重、體適能檢測前測及後測，並鼓勵師生運動。
- (六) 配合社區辦理酒害、口腔癌防制講習。
- (七) 結合社會團體舉辦愛滋病防治宣導
- (八) 舉辦正確用藥、反毒防治宣導
- (九) 成立師生運動性社團、針對全校體重偏高或偏低的同學進行講習達到健康體位的目標。
- (十) 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。

五、計畫內容：

項 目	內 容	備 註
一、 制訂健康 促進學校 政策	(一) 成立健康促進委員會或工作小組。(100.9) (二) 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、戒菸教育。(100.9-101.6) (三) 建立學生之健康資料檔案，於計畫實施前後進行成效評價。(100.9-101.6) (四) 健康促進學校相關議題納入校務會議報告及各領域教學研究會研討擬定課程融入健康體位、健康飲食及菸害、酒害、檳害防制議題。(100.9)	學務處 健康中心 全體師生

<p>二、 針對健康體位、健康飲食及菸酒害、檳榔防制議題發展健康教育與活動</p>	<p>(一) 利用朝會、週會及班會時間宣導健康體位、菸酒害防制、防檳、用藥安全、反毒、CPR 等相關知識及活動。(100.9-101.6)</p> <p>(二) 增進師生之運動量和健康飲食。(100.9-101.4)</p> <p>(三) 透過多元管道引發教職員工生關心健康體位、健康飲食和菸害防制議題。(100.9-101.6)</p> <p>(四) 配合衛生所、醫療院所在校辦理健康檢查。(100.5及 101.5)</p> <p>(五) 成立健康促進走廊及健康促進專欄營造健康促進及拒菸、反菸環境。</p> <p>(六) 進行學生身高體重、體適能檢測。(100.10 前測及 101.5 後測)</p> <p>(七) 每週一日為蔬食日，提倡健康飲食。</p> <p>(八) 愛滋病防治宣導(101.1)</p> <p>(九) 配合全區運動會、射耳祭、傳統技藝競賽等活動，舉辦各項運動競賽，提倡運動風氣。(100.10-101.5)</p> <p>(十) 健康促進網路平台建置更新資料辦理學生健康檢查、學生體適能檢測更新資料、健康促進成果整理與報告。(100.9-101.5)</p>	<p>學務處 健康中心 全體師生</p>
<p>三 營造健康校園環境</p>	<p>(一) 落實校園各項設備及設施的安全檢查及管理。</p> <p>(二) 營造安全活動及運動環境強化學生、教職員工安全觀念。</p> <p>(三) 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、學校午餐提供健康飲食等)。</p> <p>(四) 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>(五) 學校維持環境健康，並符合國家傳染預防的法令及消毒的標準。</p> <p>(六) 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>(七) 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>(八) 鼓勵學生愛護學校的運動、餐飲設備。</p>	<p>學務處 總務處 健康中心</p>
<p>四、 營造學校社會環境</p>	<p>(一) 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景。</p> <p>(二) 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>(三) 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>(四) 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</p>	<p>學務處 健康中心 全校師生</p>



2. 進行現況分析及需求評估										
3. 決定目標及健康議題										
4. 擬定學校健康促進計畫										
5. 建立健康網站與維護										
6. 擬定過程成效評量工具										
7. 成效評量前測										
8. 執行健康促進計畫										
9. 過程評量										
10. 成效評價後測										
11. 資料分析										
12. 報告撰寫										

#### 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，各成員之職稱及工作項目見下表。

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	王世哲	校長	研擬並主持計畫、彙整報告撰寫
協同主持人	許雅怡	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	趙令淳	學務主任	研究策劃、督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	葉一萱	輔導室主任	研究策劃、督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	陳穩仁	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	趙懷嘉	訓育組長兼體育教師	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	黃子瓊	午餐祕書	健康飲食及需求評估,活動策略設計及效果評價,社區及學校資源之協調整合
研究人員	柯惠香	校護	身體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整合

#### 九、評價指標：

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集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，強調評價與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，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。

(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，包括健康狀況、行為與生活型態及環境因素和個人因素。

衛生組長

學務主任

校長