

# 高雄市立嘉興國中 108 學年度「健康促進學校」實施計畫

## 一、前言：

健康是生命延續首重的要件，有健康的身心，才有美好的人生，學生健康的議題值得我們重視，教育部因應世界潮流發起「健康促進學校計畫」，其目的不但有利於學生健康的成長，而且學校的教職員工、家長及社區居民也皆能蒙受其利，享有健康的觀念與生活。

有鑒於吸菸、嚼食檳榔的人口比例偏高且年輕化，為建立無菸家園，並注重健康飲食及口腔衛生觀念，引導學生關心自己的健康，及擁有正確的健康知識與價值觀，進而讓學生發揮影響力，使家長或社區民眾皆能有正確的健康理念，以營造健康的社區氛圍。

因此我們必須在既有的基礎上更求進步，與全校教職員工共同討論、理念溝通、課程研習、社區資源評估以推動此計畫。

二、依據：高雄市 108 學年度辦理學校健康促進實施計畫辦理。

## 三、健康議題：

- (一) 健康體位。
- (二) 視力保健。
- (三) 口腔衛生。
- (四) 菸檳防治。
- (五) 性教育。
- (六) 全民健保，正確用藥。

四、承辦處室：學務處

五、協辦處室：教務處、總務處、輔導室

六、實施對象：本校教職員工、全校學生、社區家長

## 七、計畫目標：

第一階段：將健康促進的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能力。

第二階段：將健康促進的觀念推展至全校學生，讓學生具備關心自己健康能力、培養身體健康的技能。

第三階段：將健康促進的觀念推展至社區家長，讓社區家長能關心家人及周圍親友的健康，多多從事有益身心健康的親子活動。

#### 八、健康促進暨推展飲食教育推行委員會：

計畫職稱	職 稱	姓 名	工 作 項 目
召集人	校 長	郭莉芳	綜理督導計畫全部事宜。
總幹事	學務主任	許國興	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
副總幹事	教務主任	朱有瑞	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
副總幹事	總務主任	林宗毅	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
副總幹事	輔導主任	郭耀宗	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
執行組	訓育組	蔡裕雯	協助辦理各項「健康促進計畫」工作事宜。
執行組	生教組	黃暘谷	協助辦理各項「健康促進計畫」工作事宜。
執行組	資訊組	王寶賢	健康網路網頁製作與維護。
執行組	教學組	胡毓玲	協助辦理「健康促進計畫」教學活動及課程配合。
研究人員	校 護	呂慧娟	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。
研究人員	家長會代表	家長會 會長	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務。
各班導師			參與各項活動內容之實驗擬定，協助各項活動之推展及整合學生及家長人力協助推展健康服務。

#### 九、計畫工作內容

實 施 項 目	工 作 內 容	實 施 時 間
擬定實施計畫	參考教育部體育司網站資料，及評估本校自身資源，擬定實施計畫。	108.09
成立推行委員	結合家長及校內相關業務人員，成立工	108.09

會，召開工作會議	作小組，以推動全校健康促進工作。	
水域安全宣導講座	針對學生實施 CPR 教學	108.11
學生健康檢查	一年級健康檢查	108.10
團體跳繩大賽	搭配校慶辦理，培養學生團隊合作精神，並以增進體適能	108.10
校慶運動會	利用校慶活動，展現學生各項體能競技	109.3
體適能測驗	測驗學生基本體能	108.12、109.06
三分鐘登階宣導	心肺耐力練習及強化心肺耐力	109.01
班際球類競賽	辦理班際各類球賽	109.04
學生路跑活動	以學校附近安全範圍，實施健康路跑活動	109.02
體重控制營	協助體位不良學生控制體重	全校健康檢查後實施
正確用藥宣導	舉辦正確用藥宣導	1. 109.05 暫定 2. 結合春暉專案實施
菸檳防治宣導	舉辦菸檳防治宣導	1. 健康課程實施 2. 結合春暉專案實施
口腔衛生宣導	舉辦口腔衛生宣導	1. 健康課程實施 2. 結合春暉專案實施
愛滋病宣導	舉辦愛滋病防治宣導	1. 健康課程實施 2. 結合春暉專案實施
課間羽球、排球、 籃球活動	培養學生課間運動習慣	全年實施
潔牙活動	培養學生午餐後潔牙習慣	全年實施
望遠凝視活動	利用第七節下課，注視遠方，讓眼睛放鬆	全年實施

## 十、預期成效

### (一) 凝聚學校共識與願景，發展健康促進學校計畫

學校的發展目標與共同價值，將經由學校逐漸形成的氛圍中，為大家所認可並產生共識。全校教職員工及家長都能深刻感受到學校重視學生健康的用心與努力。健康促進學校能實踐民主化、參與式及透明化的學校管理策略。

## **(二) 營造身心俱佳的環境，落實健康促進學校計畫**

建構良好的生理環境包括安全的校園建築、設施，使學生容易於學校環境中適應，並強調學校中教師與學生的互動與參與關係。營造良好的心理環境包括對於學校的看法、感受與社會的連結，以及學校中的溝通型態與衝突的管理。

## **(三) 實地由師生共同參與，貫徹健康促進學校計畫**

以導師引導為原則，以學生為導向與教學的方式，引發學生的潛能與見解，建立全人健康的理念並逐步落實健康生活型態。

## **(四) 結合地方與社區資源，擴大健康促進學校計畫**

積極網羅社區（社會）中與健康有關的組機、機構及團體共同參與，建立互惠之合作關係，發揮更大之影響力。

十一、經費：由學校相關經費支應。

十二、本計畫經校務會議通過後且校長核定後實施，修改時亦同。

承辦人：

單位主管：

校長：