

高雄市立前鎮國民中學 校務會議 提案表

附件一

提案單位	學務處
提案內容	本校 109 學年度健康促進實施計畫書 (經 109 年 9 月 9 日本校健康促進委員會通過)
處理辦法	依據學校衛生法規定及教育局 109 學年度辦理學校健康促進活動實施計畫辦理。

# 高雄市立前鎮國民中學109學年度健康促進實施計畫書

109.09.09 109學年度健康促進委員會通過

## 一、依據：

- (一) 學校衛生法第十九條規定。
- (二) 高雄市109學年度辦理學校健康促進活動實施計畫。

## 二、計畫目的：

- (一) 透過建構身體活動校園，建立正確健康體位概念及健身習慣。
- (二) 營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。
- (三) 充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。
- (四) 協助教師共同執行健康提昇計劃，蒐集、發展健康議題課程。

## 三、學校背景分析：發展情境的SWOT分析

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
地理環境	學校為市區，偏漁港工業區，校園腹地廣大，佔6.14公頃，交通方便	學區範圍大，學生上課場所離運動場地較遠，缺乏促進學生養成運動習慣之誘因	自然環境清幽，目前學校正逐步進行校園整體的改建與規劃	學校附近皆為舊建築，缺乏新興社區整體營造社區，社區運動風氣不盛，缺乏刺激學生養成運動習慣之誘因
人口數特徵	師資學歷高，老師年輕化，接受衛生教育程度高。 學生人數一千人以下，為小型學校，較易推動。	1. 隔代教養與單親學生多，單親家庭佔30%。 2. 清寒學生數多，經濟弱勢家庭佔25%。	近來班級數均持續維持，學生家庭結構小康階層家庭漸增多。	1. 社區民眾多忙於工作，致使學生與家長平時溝通較少，家長多忙於工作，配合度不高，普遍忽略學生健康需求。 2. 學生平時所接觸人員特徵多不喜正當運動習慣，學生本身也多以看電視、上網為主要休閒活動，難以引發同儕效應。
資源運用	1. 學校行政團隊能力佳 2. 本校社區有一般內科診所6間，皮膚科1間，骨科1間，與診所之間聯繫良好。	3. 衛生保健經費不足。 4. 部分體育器材缺乏。	與社區里長維持良好溝通管道。仍有許多值得開發之資源。	

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校已成立學校健康促進推動小組。</li> <li>2. 校長及行政主管重視並推動健康促進。</li> </ol>	<p>委員皆為教師兼任，平日工作忙碌，無多餘時間協助學生健康促進活動。</p>	<p>教育部及衛生署要求學校推行各項健康促進政策。</p>	<p>保健政策繁多，學生多來自低社經背景家庭，老師多為生活常規、基礎課業問題困擾，較無暇關注健康促進議題。</p>
學校衛生人力	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校內有專業校護，熱心參與健康促進活動。</li> <li>2. 校內營養師也具有護士資格，結合營養及護理更能發揮健康促進的實施。</li> </ol>	<p>因學校健康中心只有一位專屬護理師，家長社經地位低，常忙於工作，無暇帶學生就醫，學生常於健康中心求助。</p>	<p>校內兩位同仁具有護理背景。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 醫療保健人員進修管道少，對健康促進相關議題了解有限。</li> <li>2. 教師對健康促進議題不甚了解，對推動計畫執行上有困難。</li> </ol>
學校提供健康體位與健康服務情形	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康中心設有公佈欄張貼相關健康資訊。</li> <li>2. 衛生組定期辦理衛教宣導。</li> <li>3. 每月出版營養午餐教育刊，並辦理營養午餐有獎徵答。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 張貼公告欄方式不太能引起學生注意。</li> <li>2. 下課時間健康中心護理人員忙於處理學生傷病，較少時間提供諮詢服務。</li> </ol>	<p>校內有專業營養師可協助營養指導。</p>	<p>校內一位營養師，需負責2間學校營養午餐，較無時間提供諮詢。</p>
學校提供健康體位與健康飲食教學與活動情形	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健教老師經驗學識豐富，教學認真。</li> <li>2. 定期辦理衛生宣導。</li> <li>3. 教師學歷高，重視創意教學活動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生課程緊湊無太多時間可安排活動。</li> <li>2. 校內僅一位合格健康教育老師，部分班級課程由代課教師協助，對於健康促進較無法深入教學。</li> </ol>	<p>辦理SH150課間跑走活動，鼓勵學生利用晨間、課間跑步。</p>	<p>學生運動量減少，耐力變差。</p>
學校提供健康體位與健康飲食物質環境情形	<p>學校設有福利社方便學生購買。</p>	<p>學生購買低熱量茶製品飲料，少喝白開水。</p>	<p>利用福利社販賣場所，給予學生正確飲食指導，進行實際的熱量換算，讓學生實際運用在生活中。</p>	<p>學生在不自覺中，食入高熱量食品，造成體重過重。</p>
學校提供健康體位與健康社會環境情形	<p>本校導師與學生互動關係良好，老師年輕與學生無代溝。</p>	<p>學生學習意願低，網咖店多。</p>	<p>校園面積廣大，除上課時間外，皆提供給民眾使用。</p>	
社區關係的配合與應用	<p>可由義工媽媽宣導政策。</p>	<p>社區民眾健康習慣不良。</p>	<p>社區衛生所距學校近，可提供諮詢服務</p>	<p>雙薪家庭，時間有限，參與性低。</p>

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
情形			。	

#### 四、計畫內容

議題名稱	執行內容
一、學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊。</li> <li>2. 透過委員會進行需求評估，並能依照評估結果，制定實施計劃。</li> <li>3. 每學期召開健康促進學校計畫會議。</li> <li>4 建立學生個人健康檔案： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 每學期實施學生健康檢查（身高、體重、體適能）、建立資料檔案並做適當管理。</li> <li>(2) 辦理教職員工健康檢查。</li> <li>(3) 辦理一年級新生健康檢查。</li> </ol> </li> <li>5. 營養午餐實施每週炸類食物少於一日、每週至少水果三日，及每月一次牛奶，二次蔬食日。</li> </ol>
二、發展健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理專題演講向全校教職員工宣導健康促進政策及內容。</li> <li>2. 每月設計營養午餐宣導與有獎徵答。</li> <li>3. 提供各班宣導影片，利用彈性課程時間觀賞。</li> <li>4. 利用朝會宣導：多喝白開水、早餐一定要吃、均衡飲食、健康體位等。</li> <li>5. 健康教育課程及活動： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 將相關議題融入「健康與體育」課程及相關學習領域中。</li> <li>(2) 舉辦「健康與體育」課程教學觀摩會。</li> <li>(3) 設計健康體位與健康飲食學習單。</li> <li>(4) 利用健康教育科教導 BMI 換算方式。</li> <li>(5) 利用家政課讓學生動手製作健康飲食。</li> <li>(6) 舉辦各項營養宣導活動。</li> <li>(7) 發行「午餐專刊」，落實健康飲食教育宣導。</li> <li>(8) 設置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。</li> <li>(9) 體育課程加強體適能，並推行跳繩、呼拉圈、仰臥起坐、慢跑運動。</li> </ol> </li> <li>6. 利用校內刊物刊登健康促進知識。</li> </ol>
三、提供學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 開放學校運動場等運動設施，提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。</li> <li>2. 定期檢查各項校園設施並進行維護工作。</li> <li>3. 提供飲水、用水安全無虞。</li> <li>4. 營造健康、環保、永續的校園環境，與社區共享健康舒適多元的校園。</li> <li>5. 提供學生均衡營養之午餐，每學期不定期檢查午餐廚房。</li> <li>6. 張貼懸掛健康飲食與健康體位宣導海報。</li> <li>7. 圖書館設置健康促進專櫃，以方便師生借閱。</li> <li>8. 設置「健康促進學校網頁」：建立各議題的相關資訊，教育師生、家長與社區民眾。</li> </ol>

議題名稱	執行內容
四、營造學校社會環境	1. 每年實施學生體適能檢測，給予運動處方，並培養學生運動知能及促進運動習慣。 2. 舉辦班際運動競賽。 3. 每星期二、五晨間活動時間實施全校慢跑活動，促進身體健康。 4. 舉辦教職員工運動休閒競賽活動（桌球、羽球…等）。 5. 週五辦理各種體能社團增進學生健康體位（街舞、籃球、跆拳道、鄉土歌謠舞蹈社、壘球、羽毛球、健力、健康飲食等）。 6. 辦理班際才藝比賽。 7. 體位異常學生指導 （1）對體重異常學生（過輕或過重）分發通知單，讓學生及家長重視此問題。 （2）對體位異常學生（過輕或過重），進行個別飲食，及運動指導。 8. 辦理社區民眾、志工及教職員工健康飲食DIY活動。 9. 辦理闖關活動。 10. 每日課間慢跑。
五、建立完善之健康服務	1. 全校體位檢測。 2. 營養諮詢：由保健中心轉介特殊飲食或疾病學生及家長，例如：糖尿病、血脂異常、肥胖…等，進行營養諮詢及追蹤。
六、結合社區共同營造健康環境	1. 營造健康校園，於校園入口處及明顯處，張貼健康促進標誌，推動家長及校外來賓至校運動。 2. 利用校門電子看板宣導健康促進活動。 3. 利用校慶活動時，結合衛生單位資源辦理健康促進活動，體脂肪檢測等。 4. 利用校慶活動時，辦理大隊接力及拔河等活動。 5. 建立「學校—家庭」良好關係： （1）藉由開學初舉辦的家長親師座談會宣導「健康促進學校計畫」精神和內涵。 （2）給家長一封信-宣導。 （3）學校與家庭建立友好的互動關係。

## 五、計畫預期成效

- （一）了解目前本校體位不良比率與全國不良比率比較。
- （二）加強師生健康飲食相關知識及不良飲食所造成的身體影響，使學生獲得正確知識達80%，且養成良好的飲食習慣達到健康體位與飲食的目標。
- （三）全校80%的學生會換算自己的BMI值，並了解自己的理想體重。
- （四）增加教職員工生運動時間，平均每人每天達30分鐘。
- （五）全校80%的學生知道自己的體適能等級及運動處方。
- （六）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。

## 六、 預定進度

月 工作項目	109年9月~110年7							
	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4-7月
1. 成立學校健康促進委員會	■							
2. 組成健康促進工作團隊	■							
3. 進行現況分析及需求評估	■	■						
4. 決定目標及健康議題	■	■	■					
5. 擬定學校健康促進計畫	■	■	■					
6. 編製教材及教學媒體		■	■	■	■	■	■	■
7. 建立健康網站與維護		■	■	■	■	■	■	■
8. 擬定過程成效評量工具		■	■	■	■			
9. 成效評量前測		■	■	■				
10. 執行健康促進計畫				■	■	■	■	■
11. 過程評量				■	■	■	■	■
12. 成效評價後測								■
13. 資料分析								■
14. 報告撰寫							■	■

## 七、 人力配置：

本計畫之主要人員組成為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，共計12名。各成員之職稱與任務項目詳見下表：

計畫職稱	校內職稱	主要工作項目
主任委員	校長	策劃督導本校健康促進相關業務之推行
委員	家長代表	策劃督導相關業務之推行，協助家長協調。
委員	教務主任	綜理健康議題融入教學之課務活動，協助行政協調。

委員	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。
委員	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	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	衛生組長	執行承辦促進健康生活習慣相關活動。
副總幹事	體育組長	執行承辦促進健康體適能相關活動。
資訊執秘	資訊執秘	協助健康促進網路平台之建構。
活動宣傳組	級任導師	協助承辦促進健康活動之宣傳及指導。
飲食教育組	營養師	執行承辦促進健康飲食教育，相關活動。
健康推廣組	護理師	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

**八、 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，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。
- 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、行政人員之配合、組織運作功能。
  - 3、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。
- 1、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）。
  - 2、行為與生活型態：包括預防性健康行為（如健康檢查）、增進健康行為（如運動、均衡飲食、壓力管理）、危害健康行為（如吸菸、暴飲暴食、缺乏運動）。
  - 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：包括健康覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能。

**九、 本計畫經校務會議通過後實施之。**