

# 高雄市立桃源國民中學 107 學年度健康促進實施計劃

壹、依據：教育部國民及學前教育署 107 年 7 月 13 日臺教國署學字第 1070081801 號函辦理。

## 貳、計畫目的：

- 一、評估學校教職員工生的健康需求，結合社區資源，透過健康教育與活動及健康服務之實施，引導學生、教職員工及社區家長重視健康管理，共同營造健康促進之校園環境。
- 二、為使本校違反吸菸規定之學生，能體認吸菸對身體之傷害，並能從事正當有益身心之活動。進而規勸其他同學，達到宣教效果。
- 三、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。
- 四、建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊，有效推動健康議題，促進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

## 參、計畫內容：

### 一、第一階段

#### （一）成立本校健康促進委員會（如附表）

將學校原有之衛生工作推行委員會擴編為學校健康促進委員會，由校長擔任召集人，成員包括家長會會長、各處、室主任、組長、護理師、學生代表，另根據健康議題聘請專科醫師擔任諮詢顧問。負責規劃、執行、決策、協調及聯繫等多項功能，能廣徵學校成員的健康需求，決定目標的優先順序，也能發展健康促進計劃及執行各項活動。同時網羅社區中與健康有關或有興趣的組織、機構及團體共同參與，建立互惠之合作關係，以期有效連結社區內外之資源，發揮更大之影響力。本校健康促進委員會組織成員職掌詳如附表。

#### （二）現況分析及需求評估

1. 收集並分析現有的健康檢查檢資料、相關的調查統計及研究報告，以了解學校教職員工生之生理心理及體適能健康狀況。
2. 建立吸菸學生名單，擬定相關拒菸戒菸策略。
3. 訪談學校教職員工生的意見，以了解他們對學校健康促進現況之看法及滿意度，並評估學校及社區的特性、可運用之人力、物力資源及經驗。並藉著訪談互動的過程，激發參與的意願。
4. 採抽樣問卷調查方式，廣泛了解學校教職員工生之健康行為與生活型態及其影響因素，並調查學校成員對學校健康環境、健康服務及校園社會文化品質的看法與需求。

### 二、第二階段

#### （一）決定目標及健康議題

依據學校健康促進之現況分析及需求評估結果，提出「加強菸害防治與宣導」健康議題之建議方案，然後提交學校健康促進委員會，根據議題的各項評估指標，選定議題及決定目標與策略，並藉由互動過程建立共識。

#### （二）擬定與執行學校健康促進計畫

- 1.訂定法令章責：召開學校健康促進委員會，審定學校健康促進計畫，並依據計畫執行之所需，協調各單位修訂相關法令、章程及規定，以增進人力物力資源設備之可用性，並有充足之經費，以提供更完善的健康環境與健康服務。
- 2.強化組織功能：透過校內各項例行性會議辦理健康議題相關的研習，提升健康促進工作團隊組織效能，增進各行政組織間之運作、協調、合作，活絡組織與成員的互動及學校組織與社區資源的聯結，提升服務品質及建立和諧健康的校園社會文化，以促進健康生活的落實。
- 3.發展課程教材：由課程發展委員會進行統整規劃，鼓勵教師設計課程，徵選優良課程設計，將所選定之健康議題融入相關之課程教學與學習評量。
- 4.推展多樣活動：定期對學生進行身高、體重及體適能檢測、健康促進宣示活動、班際體能競賽、「健康飲食」藝文競賽、推薦各班「健康飲食」種子等多樣活潑的健康活動，以提昇親師生參與興趣，及辦理研習訓練，增進學校成員之健康知能與行為，並增強師生互動關係及增進家長及社區等組織之支持與合作。
- 5.加強傳播宣導：學校定期運用液晶螢幕、活動通知、宣導單、海報及建置健康議題網站等，以傳播健康資訊、分享健康知識，並引發學校成員及家長的關心及參與。

### (三) 規劃實施項目

執行策略	活動名稱	實施對象	辦理時程	承辦單位
整體學校衛生政策	1.召開健康促進委員會議	全體委員	每學期 1 次	教導處
	2.健康生活環境營造	全體親師生	經常辦理	訓導組 總務處
	3.建置健康資訊網路平台	全體親師生	經常辦理	教導處 網管
	4.健康促進宣導	全體親師生	定期辦理	各處室
	5.健康促進議題融入學校相關課程	全校各班	定期辦理	教導處
	6.訂定各項健康促進計畫	業務相關人員	隨時檢討	教導處
	7.辦理體適能檢測	全校師生	每學期 2 次	訓導組
	8.辦理班際體能競賽	全校學生	每學期 1 次	訓導組
	9.辦理健康議題講座研習	親師生	經常辦理	教導處
	10.妥善運用社區各項資源協助推廣健康業務	社區健康醫療機構	經常辦理	教導處 總務處
菸害防治作法	1.擬訂菸害防治計畫	全校師生	每學年	教導處
	2.建立吸菸學生名單	吸菸學生	經常辦理	教導處
	3.積極查察吸菸學生	全校師生	經常辦理	教導處
	4.提供菸害防治及戒菸資訊	全校師生	經常辦理	教導處
	5.辦理戒菸教育	吸菸學生	每學期 2 次	教導處
	6.各式集會場合積極宣導菸害防治	全校師生	經常辦理	教導處
	7.辦理菸害防治宣示活動	全校師生	每學期 1 次	教導處

健康體能與健康飲食的執行	1.各式集會場合積極宣導	全校師生	經常辦理	教導處
	2.辦理健康議題講座研習	親師生	經常辦理	教導處
	3.辦理健康促進宣示活動	親師生	定期辦理 (校務會議)	教導處
	5.校園張貼「健康體能與健康飲食」 宣傳海報文件	親師生 社區民眾	經常辦理	教導處 總務處
	5.「健康飲食」議題融入教學	全校各班	學期中	教導處
	6.成立各班「健康飲食」種子，協助 推廣業務	各班	學期初幹部訓 練徵選	健康中心 訓導組
	7.辦理全校學生「健康體能」檢測， 及追蹤輔導	全校學生	經常辦理	訓導組

#### 肆、計畫預期成效

- 一、建立健康共識願景：透過民主化、參與式及透明化學校行政作為，形塑重視健康的共識，共同落實與追求健康生活。
  - 二、營造安適健康環境：規劃讓師生感覺身心安適的環境，強化校園美化綠化、環境衛生及飲水、廁所、學童營養午餐和相關設施的管理與維護。
  - 三、形塑友善溫馨校風：提供健康諮詢服務，協助單親家庭、低收入、外籍配偶等資源不利學生健康學習，快樂成長；親師生之間，尊重包容，互信互諒，校園氣氛開放和諧、友善溫馨。
  - 四、發展健康課程教材：將健康議題融入本位課程中；各學年自選與健康議題有關主題，於綜合活動課程中實施教學，重點放在傳授健康知識、提高學生閱讀健康資料能力和保健技術上，並學會如何保持心理健康。
  - 五、提供健康服務措施：定期對學生進行身高、體重檢查及體適能測驗，並建立學生健康資訊管理系統檔案；針對體適能、健康體位欠佳學生，進行有追蹤與輔導。
  - 六、引導參與發展能力：鼓勵學生參與各項健康體能活動，引發學生的潛能及見解，養成良好的健康運動習慣，建立全人健康的理念，並逐步落實健康生活型態。
  - 七、善用社區健康資源：結合社區與地方醫療資源，形成社區健康資源網絡，建立合作及夥伴關係，作為學校友有效推動相關健康議題的助力，營造健康社區。
- 伍、本計畫經校務會議通過後由 校長核定實施，修訂時亦同。

承辦人

處室主管

校長

附表：高雄市立桃源國中健康促進學校委員會組織成員職掌表

職稱	姓名	職掌
主任委員	校長陳世明	綜理本校全般健康促進相關業務
副主任委員	家長會長謝仁正	提供健康促進意見並協調家長會之協助
總幹事	教導主任林亨峰	1.負責促進健康之課務活動，協助行政協調 2.負責全校健康促進計畫研擬與師生相關活動之規劃與執行
委員	輔導主任葉宜宣	負責促進健康之學生輔導，協助行政協調，加強社區參與
委員	總務主任吳振源	負責促進健康相關活動後勤支援，協助行政協調
委員	訓導組長蔡騰文	1.負責辦理春暉專案相關健康促進活動 2.負責辦理促進健康生活習慣、促進健康體適能及社區宣導等相關活動 3.執行承辦學生健康生活行為、習慣之輔導 4.協助健康促進社團之成立、訓練及成果展
委員	教務組長曾上達	1.執行承辦健康議題融入教學相關課程 2.負責辦理相關健康促進宣導活動 3.負責健康促進網路平台之建構
委員	人事主任李雅琪	連絡本校教職員工積極參與促進健康相關活動
委員	護理師洪韻美	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並負責學生傷病之處理
委員	學生代表吳君茹	協助辦理學生參與宣導健康促進等相關活動