

桃園縣介壽國中二零二學年度健康促進學校實施計畫

壹、計畫摘要

本校計畫旨在強化學校衛生之功能，積極推動學校整體性衛生改造之計畫，符應世界衛生組織極力推展以學校為促進學生健康之重要啟蒙場所。因此本校計畫便是發展多元化之層面、策略與評價的整合型學校健康促進計畫，期盼增強學校衛生進促能力，營造學校成為優異生活、學習與工作之健康場所，增進全校教職員工生的全人健康。

本校計畫分成二階段進行：第一階段成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，先診斷學校教職員工生之健康狀況，並以訪談、問卷調查及檢測等方式進行評估現有與健康有關的人力、物力、資源及進行健康之需求，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。

第二階段則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，其中執行策略主要包括教育層面及政策層面；教育層面運用之策略主要為課程介入、活動介入及媒體傳播，以增進學校成員之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提昇身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。此外，政策層面運用之策略主要為訂（修）定相關規定、強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

計畫之評鑑，採取過程與成效評量並重之方式，過程評量是在計畫執行過程中適時回饋修正計畫，而成效評量則是提供評定計畫實施之成效，期望健康促進學校之理想在詳實之計畫、執行與評量之下，為下一代健康公民帶來新的契元。

貳、計畫緣起

健康的國民，是國力展現的指標之一，更是國家永續發展的基礎。根據統計，百分之五十以上的健康問題，肇因於日常不良的生活習性。而學校是學生最重要、最有效的學習園地，推動健康促進學校計畫，提高個人的健康意識，培養健康的生活習慣，讓「促進健康」取代過往的疾病預防觀念，因此，發展健康行動計劃的能力，饒富意義。

本校位處北橫公路—台七線約 17 公里處，復興（角板山）台地上，海拔四百餘公尺。可鳥瞰溪口台、奎輝等地，四週群山環抱，校區寧靜幽雅，景色宜人，為桃園縣唯一之山地國中，學生約九成為原住民。學生家庭結構二分之一以上為

單親及隔代教養，資訊接觸較為貧瘠，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。學生之生活、學習與成長頗值得關切。本校教師大多為年輕經驗較缺乏，不論是教學專業知能與輔導知能都亟需補強，因此舉辦相關的研習進修，以提升教師有效教學與學生輔導的專業知能是本校輔導重點工作。本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面。然而，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，因此本計畫乃參考健康促進之相關文獻(Winnet, King and Altman, 1989; Winkleby, 1994; Koepsell, et al., 1995; Susser, 1995; Fisher, 1995)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。

參、依據

教育部一零二年度健康促進計畫

肆、計畫目標

- 一、設置健康促進組織，有效推動健康議題。
- 二、瞭解學校健康環境，評估親師生健康需求。
- 三、擬定健康策略計畫，提供安全環境，健康服務。
- 四、發展健康課程教材，確立健康理念習慣。
- 五、強化學校餐飲衛生管理，建立正確飲食衛生觀念。
- 六、培植親師生健康素養，建立優質健康生活。

伍、實施對象

本校全體教職員工、學生、家長及社區民眾。

陸、計畫期程

一零二年八月一日起至一零三年七月三十一日止。

柒、需求評估

- 一、學校基本資料
 - (一) 班級數：七至九年級共 9 班
 - (二) 教職員工：42 人
 - (三) 全校學生數：220 人
 - (四) 校址：桃園縣復興鄉澤仁村中正路 248 號
 - (五) 電話：(03) 3822315

二、SWOT 分析

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	策略 (S)
學校環境	<ul style="list-style-type: none"> * 校園空間寬敞、綠地廣大。 * 學校校區遼闊、美景天成，自然景觀豐富。 	<ul style="list-style-type: none"> * 本校校舍老舊，教學空間缺乏專科教室，不敷使用。 	<ul style="list-style-type: none"> * 善用天然環境結合在地特色，辦理各項動態活動。 	<ul style="list-style-type: none"> * 因地質不安定等因素，影響學校專科教室及其他設施之興建，教學環境及設備均十分欠缺，影響學校整體發展。 	<ul style="list-style-type: none"> * 開放校園提供民眾休閒活動，協助校園安全維護。 * 研擬長期改善計畫進行校園環境改善工程。
師資團隊	<ul style="list-style-type: none"> * 活潑、年輕、活動力強。 * 皆為合格正式教師，各具專長。 	<ul style="list-style-type: none"> * 教師流動率大，每年異動五成以上，新進師教多、熱誠足夠，但經驗較不足。 	<ul style="list-style-type: none"> * 提供在職訓練。 * 勇於嘗試創新、發展潛力高。 	<ul style="list-style-type: none"> * 本校學生 98% 為泰雅族原住民，教師對泰雅文化背景知識較欠缺，影響教學策略及親師互動。 	<ul style="list-style-type: none"> * 辦理親師聯與成長活動，促進親師良性互動。 * 辦理泰雅文化知能研習活動增進教師對原民文化之認識
家長特質	<ul style="list-style-type: none"> * 生性開朗、樂天。 	<ul style="list-style-type: none"> * 單親、隔代教養、原住民、外籍配偶家長多，家庭功能較弱。 * 學生家長多為勞動階層，對學生的健康照顧相對不足。 	<ul style="list-style-type: none"> * 結合衛生所及地方醫療資源，提供師生健全健康維護系統。 * 辦理各項健康促進教育活動。 	<ul style="list-style-type: none"> * 醫療相關知識較缺乏。 * 家庭功能薄弱，學生健康照顧不易。 	<ul style="list-style-type: none"> * 健康進相關研習，鼓勵家長參加。 * 印發健康促進相關宣傳。
學校	<ul style="list-style-type: none"> * 成立學校健康促進委員會。 * 依學生需求 	<ul style="list-style-type: none"> * 學校資源有限，無法充足配合學校各項衛 	<ul style="list-style-type: none"> * 參與辦理健康進學校推行，擬定詳實可 	<ul style="list-style-type: none"> * 正式課程擁擠，各項專案活動多，教師工作 	<ul style="list-style-type: none"> * 實施主題融入式教學。 * 運用晨間活動

政策	及社區資源訂定有效學校健康政策。	生政策執行。	行之衛生政策。 * 整合各項健康促進教學與活動，減少額外人力、物力與時間等資源需求。	負荷重。 * 時間資源不足。	及學生集會時間，辦理各項宣導。
教學與活動	* 定期召開健康與體育教學研究會。 * 適時辦理各項健康講座。	* 教師健康促進專業知識待充實。	* 參與健康促進學校計畫。 * 加強健康與體育教育教學研究。 * 設計活潑宣導活動。	* 人力資源不足。 * 教學活動規劃與設計專業知能欠缺。	* 實施主題融入式教學。 * 運用晨間活動及學生集會時間，辦理各項宣導。 * 鼓勵教師專業進修，推展相關教學活動。
健康服務	* 優秀校護及行政團隊。 * 詳實的師生健檢資料。 * 特殊疾病學生資料建立詳實。	* 健康中心空間狹小，可供運用範圍受限制，相關設備不足。	* 重新規劃、建置健康中心空間與設施。	* 學生緊急照護、送醫之人力不足。	* 擴充健康中心空間，充實各項設備。 * 與地區診所建立醫療與衛教工作夥伴關係。
物質環境	* 校園規劃欠佳，危險死角多。	* 缺乏室內體育活動空間。	* 爭取社區資源補助硬體設備。	* 政府財政困難，經費補助不易。	* 定期檢討並改善校園環境與設施。 * 良好辦學績效，爭取各界資源。
精神環境	* 親師生營造相互關懷、信任和友愛的環境。	* 缺乏專業輔導人員。 * 部分家長忙於生計，不能照顧學生精神層面。	* 善用學校、社區資源辦理親職講座、成長團體等活動，協助家長提昇健康知識，親職素養。	* 特殊疾病學生照顧困難。	* 善用學校、社區資源辦理親職講座、成長團體等活動，協助家長提昇健康知識，親職素養。
社區資源	* 家長會人力、物力支援學校活動。 * 衛生所支援學校活動。	* 社區缺乏成長機構與相關學習組織，文化刺激少，可供結合之資源欠缺。	* 學校為家長提供多元參與之機會。	* 社區資源不穩定，難以進行中長程規劃。	* 以學校為出發點，引進市區社會資源，豐實社區資源提供學生多元學習素材。

三、學校健康願景

- (一) 透過健康促進相關課程與活動之辦理。期望做到每個介中學生，身體健康，每天快樂上學，以達到有效學習。
- (二) 親師成員，具備健康理念，健康技能，進而享有優質健康生活。
- (三) 透過宣導及研習活動，提供社區家長正確飲食，遠離菸害、檳榔、酗酒之觀念與應有作為，改善健康生活品質，形成社區健康生活圈。
- (四) 校園及班級的互動融入兩性互相尊重的觀念：家長、教職員工對於性教育有更清楚的瞭解，以更正確合宜的方式教養下一代；學生互動更懂得性別平等與尊重，議瞭解如何照顧健康、保護自我安全。

四、本校已推動之議題：

(一) 實施學生健康檢查

已實施項目計有一身高體重檢查、視力檢查、一年級學生全身健康檢查、齲齒檢查、尿液篩檢等。

(二) 疾病及傷害防制之宣導

已實施項目計有一登革熱、腸病毒、正確洗手方式、正確潔牙方式指導、燒燙傷處理指導、事故傷害防制等。

(三) 衛生教育宣導

已實施項目計有一傷病小常識、菸害防制等宣導。

(四) 進行體適能檢測

已實施項目計有一身體質量指數、柔軟度、瞬發力、肌力、肌耐力、心肺耐力等。

(五) 推動營養午餐教育

已實施項目計有一天五蔬果、六大類熱量與營養宣導、健康的飲食習慣、餐後潔牙及衛生指導等。

五、預定執行策略：

(一) 菸害及檳榔健康危害防治。

(二) 健康體位

(三) 口腔保健。

(四) 視力保健。

(五) 性教育宣導。

捌、計畫內容

一、決定目標

(一) 成立學校衛生委員會

由教務、學務、總務、輔導各處主任，護理師、導師、家長會，致力推動學校各項健康促進活動。

(二) 現況分析及需求評估

1. 委員會運用座談會及學生意願調查，取得先備資料後，進行專業需求分析，了解學校親師生的意見；統合學校及社區各項人力、物力資源，並藉著訪談互動的過程，激發參與的意願。
2. 收集並分析現有的健康檢查資料、相關的調查統計及研究報告，以了解學校成員之生理、心理及體適能健康狀況。
3. 學校成員期待健康促進計畫之執行能發揮高度成效。

此外，長期觀察本校校園相關課程學習及學生行為樣態覺知，有關性教育議題為學生最感興趣與需求的議題。尤其在輔導個案中發現，有關感情問題、性別認同與迷思、兩性相處、性騷擾、性別平等及因情感因素衍生之兩性問題等方面，學生相關知能均較欠缺。家長普遍認知不足、部分教養態度偏差，需要長期之課程學習，以建立正確認知與行為模式。另教師對於性教育的觀念、態度與素養亦有在職進修的必要。

(三) 決定目標及健康議題

健康促進團隊依據學校健康促進之現況分析及需求、評估結果，除了整體學校衛生政策、菸害及檳榔健康危害防制之外，提出性教育健康議題之建議方案，委員會將針對各議題規劃研習活動，發展適宜之本位課程，設計健康活動宣導，充實師生家長之健康知識、落實健康生活踐履，並持續評估學校成員健康需求及其影響因素，隨時修正施行計畫。

二、計畫內容

為增進學校成員產生健康行為，建立健康的生活型態，進而提升健康品質，主要執行策略包括教育層面及政策層面，茲說明如下：

(一) 釐定政策：

修定相關規定，並強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更具體密切之互動，以促進健康生活之落實。

1. 規範訂定與執行

- (1) 成立學校健康促進委員會，審定學校健康促進計畫。
- (2) 由校長主持學校委員會，召開定期會議決議執行健康政策。

2. 組織強化與運作

- (1) 透過健康促進專業知能研習訓練，以提升工作團隊動力。
- (2) 建置家長會、警方及社區合作之機制，輔導學校周遭商店拒賣菸品、酒及檳榔給學生。

(二) 教育層面

以課程發展、活動宣導及媒體傳播，增進學校成員之健康意識及良好習慣。

1、課程發展方面：

課發會進行統整規劃，融合整體發展方案，依據選定之健康議題融入相關之學校課程。

2、活動宣導方面：

- (1) 藉由多樣活潑的推廣活動及辦理研習訓練，增進學校成員之健康知能與行為。
- (2) 增加師生互動關係及增進家長及社區等組織之支持與合作。
- (3) 發行性教育月報，提供正確正確性教育觀念與知能。
- (4) 利用親職教育日安排性教育相關之演講，以利給予家長較正確之觀念，進而間接影響孩子在兩性上的認知。

三、實施項目

(一) 推動菸害及檳榔健康危害防治

項次	工作項目	實施對象	實施時間	主辦單位	協辦單位
一	各式集會場合積極宣導	全校師生	102.09 ↓ 103.06	學務處	各班導師
二	舉辦「菸害及檳榔健康危害防治」藝文競賽	全校學生	102.09 ↓ 102.11	學務處	教務處
三	校園各角落張貼「禁菸」及「拒絕檳榔」宣傳文件	全體親師生	102.09 ↓ 102.11	學務處	總務處

四	菸害及檳榔防制影片賞析 及讀後感發表	全校師生	102.11	學務處	各班導師
---	-----------------------	------	--------	-----	------

(二) 學生健檢與體位管控

項次	工作項目	實施對象	實施時間	主辦單位	協辦單位
一	定期舉行學生健檢活動	全校師生	102.09 ↓ 103.06	學務處 護理師	各班導師
二	依個人情況定期追蹤	全校師生	102.09 ↓ 103.06	學務處 護理師	各班導師
三	促進身體健康	全校學生	102.09 ↓ 102.11	學務處 護理師	各班導師

(三) 口腔保健

項次	工作項目	實施對象	實施時間	主辦單位	協辦單位
一	加強師生對議題的認知	全校師生	102.09 ↓ 103.06	學務處 護理師	各班導師
二	推行餐後潔牙活動	全校師生	102.09 ↓ 103.06	學務處 護理師	各班導師
三	口腔檢查與追蹤統計	全校學生	102.09 ↓ 102.11	學務處 護理師	各班導師
四	家長與社區的推動	全體 親師生	102.09 ↓ 102.11	學務處	輔導室

五	加強早餐後、睡前潔牙工作	全校師生	102.11	學務處 護理師	各班導師
---	--------------	------	--------	------------	------

(四)視力保健

項次	工作項目	實施對象	實施時間	主辦單位	協辦單位
一	定期舉行學生視力檢查活動	全校師生	102.09 ↓ 103.06	學務處	各班導師
二	依個人情況定期追蹤	全校學生	102.09 ↓ 102.11	學務處 護理師	各班導師
三	促進視力健康	全校師生	經常性辦理	學務處 護理師	各班導師

(五)性教育

項次	工作項目	實施對象	實施時間	主辦單位	協辦單位
一	各式集會場合積極宣導	全校師生	102.09 ↓ 103.06	學務處	
二	舉辦「愛滋病防治」藝文競賽	全校學生	102.09 ↓ 102.11	教務處 學務處	各班導師
三	建立輔導資源網絡與轉介機制	全校師生	經常性辦理	輔導室	各班導師
四	辦理學生性教育專題演講	全校學生	經常性辦理	學務處	輔導室

玖、計畫預期成效

- 一、學校衛生委員會能實踐民主化、參與式及透明化的學校管理策略。
凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景：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。
- 二、建立健康願景，型塑校園健康氛圍，共同為追求健康而努力。

- 三、提供安全的校園環境，師生校園生活怡然自適。
- 四、建立心理健康諮詢服務，協助學生健康學習，快樂成長。
- 五、健康課程融入校本課程中，學生健康促進知能獲得提升。
- 六、親師生建立正確的健康理念，養成良好的健康習慣；促進親師生有效的健康發展。
- 七、結合社區資源，建置健康促進合作網絡及夥伴關係，以強化增廣親、師、生之正確健康資訊。

拾、預定進度（以甘梯圖表示）

時間 \ 工作項目	100年8月	100年9月	100年10月	100年11月	100年12月	101年1月	101年2月	101年3月	101年4月	101年5月	101年6月	101年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												

拾壹、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	蘇佐璽	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	陳昭惠	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	吳思儒	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	王台鳳	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	廖融坤	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	王振名	衛生組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	李炳樺	訓育組長	規劃課程、活動與執行
研究人員	莊淑珍	文書組長	規劃課程、活動與執行
研究人員	廖宥庭	註冊組長	規劃課程、活動與執行
研究人員	蔡洺岑	教學組長	規劃課程、活動與執行
研究人員	林柏瀚	輔導組長	規劃課程、活動與執行
研究人員	陳毓珍	資料組長	健康網路網頁製作及維護
研究人員	各領域召集人	教師	健康網路網頁製作及維護
研究人員	楊錦勝	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

研究人員	曾祥宜	家長志工代表	協助各項活動之推展及整合 社團人力協助推展健康服務
------	-----	--------	------------------------------

拾貳、評價指標

為確切落實計劃之執行，擬定正確之議題與推動方案，於計畫執行前進行前置作業資料蒐集，藉以研擬整體方案之方向。另配合本計劃之執行歷程，掌握執行效能進行過程評量，以隨時發覺問題，進而修正相關措施與執行方向。計畫執行後整合相關活動及課程資料，藉以全面評估計畫實施成效。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：

教育方面：

1. 評估課程、活動、訓練的規劃是否完善與具可行性。面向是否兼顧多元與縝密性。
2. 評估課程、活動、訓練的執行情況，是否達成目標。

政策方面：1. 相關規定的修訂定是否確切掌握計畫目標。

2. 組織結構與配置情形

2、組織因素：

1. 師生互動情形在計畫推動之影響。
2. 社團、志工等組織之社會支持程度與模式。
3. 行政人員之行政配合。
4. 組織運作功能。

3、資源因素：

1. 人力/物力資源可近性，
2. 經費編列情形及執行狀況。
3. 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：

生理指標：如體位、齶齒、視力、血壓、血液尿液及各項生化學檢查項目具體數值之建置分析與解讀。計畫執行前後之比較與變異性。

心理指標：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、情緒適應力之了解與狀況分析。

體適能指標：身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力等實際指標顯現狀況。

2、 行為與生活型態：

預防性健康行為：預防接種、健康檢查執行情況

增進健康行為：運動、均衡飲食、防曬、壓力管理等課程與活動之推行與辦理情形，增進度之改變。

危害健康行為：吸菸、酒精和藥物濫用、暴力行為等行為的防治與宣導成效。

3、 環境因素：

健康環境：校園污染防治成效之評估、景觀規劃對健康促進之實際影響分析、餐飲供應符應健康促進計劃執行之績效評估。

健康服務：完整預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導諮商及轉介系統之建立與執行情形。

校園社會文化：親師生及社區之凝聚力、和諧性、認同感。

4、 個人因素：

健康覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能之實際評估。

拾參、經費編列

單位：元

項目	單價	數量	合計	說明
講師鐘點費 外聘人員 (專題演講)	1600 元/時	2	3200 元	外聘專家教授

講師鐘點費 外聘人員 (家長志工成長團體)	1200 元/時	2	2400 元	外聘國內與主辦機關有隸屬關係之機關學校人員
文具紙張	1000	1 式	1000 元	文宣品印製
宣導活動成果展	3000	1 式	3000 元	獎品
雜支	440 元		440 元	場地清潔佈置
合計	新台幣壹萬零肆拾元整			

*以上各項經費得相互勻支。

拾貳、本計畫經學校健康促進委員會通過，經校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

處室主任：

會計：

校長：