

臺中市東區臺中國民小學 100 年度健康促進學校計畫書

一、計畫摘要

本計畫旨在發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。針對學校仍應繼續關注之議題-「**健康體位**」，做為本年度健康促進主題。

本計畫分三階段進行，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、與健康有關的人力、物力及資源，進行健康之需求評估，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，有效的計畫及策略，提供充分的環境支持與服務，使學校成員增進健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質；此外亦進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之果效。第三階段為未來永續發展之成效總評鑑。

學校健康促進之現況分析及需求評估，以體適能檢測及訪問等方式進行。學校健康促進計畫之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覺知、知識、態度、價值觀、技能，並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。政策層面運用之策略主要為訂定相關規定、強化組織，增進健康支持性環境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，以促進健康生活之落實。

二、依據

臺中市政府 100 年 2 月 21 日府教體字第 1000008659 號函

三、背景說明

(一) 計畫緣起

本校位於臺中市東區，現有班級 36 班，學生數共約 1007 人，教職員工 79 名，鄰近有東峰國中、臺中家商，臺中高農，教學軟硬體設備齊全，校景幽雅，社區人士常善用課後校園開放時間進行休閒體育活動，加上校地有 27442 平方公尺，每位學生平均活動空間約 27 平方公尺，校內具健康與體育專長教師 8 位，積極推展各項健康運動不遺餘力，故學校願景「健康成長、快樂學習」中，將健康列為首要願景，希望結合社區資源，建構由學校、社區、家長共同推動的健康促進學校。

健康狀態是影響學習及生活品質的重要因素，而學校在學生及教職員工的健康促進上則扮演極重要的角色，有效的學校健康促進計畫必須是廣泛而完整，才能涵蓋影響健康的諸多因素(黃松元，民 82)。我國的十大死因已由過去的胃炎、肺炎、結核病等急性傳染病，轉變為惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病及糖尿病

等慢性疾病為主。而青少年的不良嗜好、愛滋病感染、藥物濫用、事故傷害、視力、口腔及營養等問題，更是日趨嚴重，雖有地利之便讓學生有更多機會能鍛鍊體適能，然因現在學生之主要休閒活動均為靜態休閒（如電視、電腦遊戲等），身體活動機會相對減少，加上精緻化飲食，熱量攝取過剩，肥胖比率增加，學生體適能日趨衰退，進而嚴重影響健康。「體力即國力」，有鑑於此，本校便以「健康體位」議題，期能對師生之健康促進有所助益。

學校健康營造是屬於社會生態模式的健康促進，不只是改變個人的行為及生活型態，更須創造支持健康的政治、社會、文化、經濟及物質環境；因此，透過組織及發展的過程，凝聚共識，整合及運用學校及社區的人物力資源，以增進個人及組織的能力來改善健康問題及促進健康的學校政策及計畫的產生。

因此如何藉由推動「健康促進學校」，培養學生正確之健康知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生，並進而營造「健康家庭」及「健康鄉鎮」，是學校教育目前繼續努力的目標。

（二）現況分析

本校一至六年級共有 36 班，學生數共 1007 人，教職員工 79 人。位處於都市型態的舊市區的中型學校，社區高樓林立，家庭或課業壓力使親子在課餘共同從事健康運動的機會相對減少，因此希望能藉由推展以促進健康體能之活動，善用校區與社區活動空間，提昇學校親師生之健康，再將這股運動風氣推展至家庭、社區，期能由可行之體能促進方案增加學生抵抗力，降低本校師生病假缺席率、提高體適能檢測通過率…，讓親師生的身心都能得到實質的益處。目前在無菸拒檳的情形良好，但在領域課程中缺乏相關議題及永續無菸拒檳意志力訓練，再加上由於近年來社會變遷快速，身處都會區易受社會環境誘惑，因此亟需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。由於現代化的社會，家長多從事工商業，職業婦女比例較高，不少學生通常下課後至安親班學習，不論是活動與飲食皆值得需要注意，而本校單親家庭、隔代教養與母親是外籍新娘的學童比例逐漸增加，學童之生活、學習與成長頗值得關切，老師不論是在教學專業知能與輔導知能上都亟需補強。

以下是學校的 swots 分析：

swots 分析表

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
地理環境	位於文教社區內、噪音少、校園面積有 27442 平方公尺，平均每位學生約 27 平方公尺的活動空間，為社區人士運動休閒之場所	鄰近新時代商圈，有網咖聲光刺激對學童健康有礙之隱憂	運用社區資源，協助推展健康促進活動	校園緊臨忠孝夜市，外食機會大

學校規模	100 年度全校共 36 班	教室離運動場較遠	屬中型學校，適合發展學校特色	社區人口流失導致減班壓力
硬體設備	運動場所規畫適當，器材、設備專人維護管理，每週定期檢查，空教室充足	經費、設備尚待充實，舞蹈、體適能檢測等運動專科教室待完善設置	爭取經費，充實設備	學生人數多，資源分配不均
教師	具 8 位健康與體育領域專長教師，對教育充滿熱誠，全心投入教育工作	男性教師偏少健體特色課程專業教師不足	進修意願強，一直持續相關活動，經驗豐富，學有專精	能擔任健體特色課程專業教師不足
行政人員	積極熱心民主領導，感情融洽、溝通能力強	行政人員須兼辦多項與教學無關等附加業務，人力有限	經驗豐富之行政團隊、能相互支援	學生健康之各委員會各成體系，有待統整
學生	純樸、聰明、活潑，能認真學習	活動量因人而異，有些過於好動，有些則不喜歡運動	可塑性高	無因人而異，規劃恰當體適能
家長	班親會成立，運作成效良好，愛心工作隊組織健全	家長程度差距大，缺少親子優質互動、較重視智育	舉辦親職教育，加強家庭衛教宣導	單親、隔代教養偏多，外籍媽媽增加
社區參與	易聯繫，樂於參與學校活動	欠缺正確觀念，與學校關係普通，參與度不夠	家庭衛生教育成長工作坊展開社區健康促進活動	介入校務比例增加
地方資源	鄰近學校結盟，相互協助	傳統民俗體育人才少	學校本位課程實施，培育文化傳承種子	地方服務學校的觀念較弱

四、計畫目的

- (一)瞭解學校教職員工生的健康狀況及影響健康的相關因素。
- (二)評估學校教職員工生的健康需求（包括需求的重要性、可行性、物力及人力相關資源等）。
- (三)建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊。
- (四)發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務。

(五)學校的課程中能加入菸害及檳榔防制、飲食健康有關之內容。

(六)結合學校與家長、社區資源，以專題講座及健康檢查等方式推動菸害及檳榔防制與健康飲食宣導，並舉辦健康促進活動、營養及食品安全計畫、體育與休閒活動的機會，使學校成為健康的學習處所。

(七)促進學校師生、家庭和社區成員及家長，產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

五、計畫內容

(一)實施對象：

- 1.本校全體學生及教師。
- 2.本校學生家長及社區。

(二)計畫執行期間：100年9月至101年6月

(三)具體內容作法：

編號	活動項目	活動內容	預定實施日期	負責處室	備註
1	訂定學校衛生計畫	1. 設立學校健康促進委員會。 2. 整合校內與學童健康相關之各委員會或推展小組為統整之「健康促進委員會」。	每學年開學初	訓導處各處室	衛生組負責
2	建立師生個人健康檔案	1. 每學期實施學生健康檢查(身高、體重、視力、口腔、尿液、蟯蟲…等)、建立資料檔案並做適當矯治。 2. 辦理教師健康檢查，並定期進行體脂肪檢測。 3. 特殊疾病學生之建檔及照顧。 4. 傳染病管制及照護。	每學期 開學初 經常性 經常性	健康中心 人事室 健康中心與各班級任 健康中心與各班級任	護士負責 人事負責 護士負責 護士負責
3	實施各項衛教工作	1. 每天課間活動實施望遠凝視活動、以降低近視發生率。 2. 定期口腔檢查、提高齲齒矯治率。 3. 加強學童餐後潔牙活動，指導與參與潔牙比賽。 4. 建立無菸校園環境及舉辦菸害防制宣導活動。	經常性 經常性 經常性 經常性	教務處與訓導處 健康中心 各班級任 訓導處	級任負責 護士負責 級任負責 訓育組負責

		5. 藥物濫用防制宣導教育活動。 6. 提供學生均衡營養之午餐，每學期不定期檢查午餐供應廠商。	經常性 經常性	訓導處 午餐廚房	訓育組負責 午餐秘書負責
4	規畫健康教育課程，實施健康體位活動	1. 發展學校體育特色課程，將相關議題融入「健康與體育」課程及相關學習領域中。 2. 實施教師週三體育知能研習、以提昇教師體育知能，培養學生正確運動概念。 3. 推展體育社團、辦理體育育樂營。	100年9月起	教務處 訓導處 訓導處 訓導處	領域小組負責 體育組負責 體育組負責
5	舉辦各項促進體育健康活動	1. 每週二朝會實施全校活力健康操運動。 2. 每日課間活動實施學生課間運動。 3. 推動全校健走操場活動。 4. 舉辦學生防身術活動 4. 辦理健康生活宣導活動。 5. 菸害防制宣導。 6. 校園檳榔防制宣導活動 7. 校園路跑活動	經常性 經常性 經常性 每學期 經常性 經常性 經常性 校運會期間	訓導處 訓導處 訓導處 訓導處 訓導處 訓導處 訓導處 訓導處	體育組負責 體育組負責 體育組負責 體育組負責 衛生組負責 訓育組負責 衛生組負責 體育組負責
6	實施各項球類研習	1. 舉辦羽球研習 2. 舉辦桌球研習	100年9月起	訓導處 訓導處	體育組負責 體育組負責
7	舉辦各項競賽活動	1. 舉辦相關藝文競賽，以提升情境的佈置來增進學習效果。 2. 每學期舉辦班際體育競賽、教職員工步走活動。	100年10月起 每學年	訓導處 人事室 訓導處	衛生組負責 體育組負責
8	體適能教育、提倡規律運動、養	1. 每年實施學生體適能檢測並培養學生運動知能及促進運動習慣。 2. 推動教職員工參與體育社團活	經常性 經常性	訓導處 總務處	體育組負責 體育組負責

	成健康儲蓄觀念	動。提倡教職員工課後運動休閒活動（彈腿、桌球、羽球、健走、有氧舞蹈、防身術…等）。 3. 舉辦教職員工 運動休閒競賽 活動（籃球、桌球…等）。	經常性	健康中心 總務處 訓導處	責 體育組負責
9	建立健康安全的校園環境	1. 開放學校運動場…等運動設施，以提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。 2. 定期檢查並維修各項校園設施，並隨時進行維護工作。 3. 定期統計分析學生傷病人數統計表，配合安全教育，建構完善、安全的校園學習環境、以達到學生「無傷病」之目標。 4. 使飲水、用水安全無虞。 5. 建立無菸、無毒校園環境。	經常性 經常性 經常性 經常性	總務處 總務處 訓導處、 總務處 總務處 訓導處 與輔導室	事務組負責 事務組負責 護士 事務組負責 訓育組負責
10	營造並建立校園良好的精神環境	1. 建立學校良好的人際互動關係，塑造優質、和諧的校園文化。 2. 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境，以提昇教職員工心理的健康質量。 3. 提供有需要的學生適當的協助。	經常性 經常性 經常性	輔導室 與訓導處 訓導處 與各處室 級任	輔導主任負責 人事主任負責 級任老師負責
11	建立「學校—家庭」良好關係	1. 藉由晨會、學生家長座談會，對師生及家長宣導「健康促進學校計劃」之精神和內涵。 2. 班級與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。 3. 學校與家庭建立友好的互動關係。	新學年開學初 經常性 經常性	輔導室 與訓導處 級任 輔導室 與訓導處	輔導組負責 級任老師負責 輔導組負責
12	飲食衛生教育宣導	1. 提供師生及廚工均衡營養的午餐及 營養衛教 知識。 2. 舉辦 體重控制 競賽	經常性 寒假	午餐廚房 健康中心	午餐秘書負責 護理師負責

六、計畫預期成效

(一)發展學校衛生政策：

設立學校健康促進委員會、體育委員會、衛生委員會，以利推動學校衛生政策及緊急傷病迅速處理及照護。

(二)整合學校健康服務：

- (1) 身高、體重、視力、口腔、尿液、蟯蟲…等資料建檔並做適當矯治。生長遲滯學生…等體格缺點矯治，特殊疾病學生之建檔及照顧，傳染病管制及照護。
- (2) 實施望遠凝視降低近視發生率。
- (3) 學童餐後潔牙、定期口腔檢查、提高齲齒矯治率。
- (4) 建立無菸、無毒校園環境。
- (5) 提供學生均衡營養之午餐及營養衛教知識。
- (6) 定期教室採光測量，建立隨時修繕燈光之維修制度。

(三)融入學校健康教育課程及活動：

由學生實際參與並發展其行動能力。以學生為導向的參與教學方式，啟發學生的潛能及見解，建立全人健康的理念並逐步落實健康生活型態。

- (1) 提昇教師體育知能，培養學生正確運動概念及行為。
- (2) 藝文競賽可增進學習效能。
- (3) 培養教職員工生規律運動習慣。
- (4) 建立師生無菸拒檳及健康飲食的觀念與習慣。

(四)建營造一個生理與心理安適的學校環境以促進健康：

生理的環境包含一容易適應且安全的校園建築、設施，使學生易於適應學校環境中並且強調學校中教師與學生的互動與參與關係。心理的環境包含一對於學校的看法、感受與社會的連結，以及學校中的溝通型態與衝突的管理。

- (1) 達到校園「零事故」、學生「無傷害」之目標
- (2) 飲水、用水安全無虞。
- (3) 全校實施禁菸措施，建立無菸、無毒校園環境。
- (4) 提供完善的學習環境。
- (5) 提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。

(五)營造學校溫馨之精神環境：

- (1) 塑造優質、和諧的校園文化。
- (2) 營造彼此尊重、相互關懷、信任和友愛的環境。
- (3) 提昇教職員工心理的健康質量。
- (4) 提供有需要的學生適當的協助。

(六)強化學校—社區關係：結合社區資源與地方社區，建立合作網絡及夥伴關係。

- (1) 班級與家長建立良好的聯繫和雙向溝通。

12. 報告撰寫										
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

八、人力配置（團隊成員需包括以下 3 類成員：校長或相關處室主管、健康與體育或相關領域合格教師、校護或相關行政人員，每類至少 1 名）

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	劉淑秋	校長	主持計畫
協同主持人	黃文彬	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	林麗雪	訓導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調、撰寫報告
協同主持人	簡三雄	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	張秀惠	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	洪金芳	人事主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	張燕玲	主計主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	趙元良	健康與體育領域教師 體育組長	推動執行，活動策略設計及效果評價
研究人員	黃倩瓊	衛生組長	研究策劃，彙整報告撰寫事宜
研究人員	李文端	生教組長	研究策劃，彙整報告撰寫事宜
研究人員	廖健雄	資訊組長	健康網路網頁製作及維護
研究人員	趙郁琴	輔導組長	社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	張淑滿	護理師	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	廖秀月	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	林如珊	社區代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫及行政單位與社區之聯繫
研究人員	陳聖叡	訓育組長	協助辦理宣導教育活動
研究人員	葉美杏	午餐秘書	宣導營養衛教知識，活動策略設計及效果評價

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，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（相關規定的修訂定、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、行政人員之行政配合、組織運作功能。

(3)資源因素：包括人力、物力資源、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、齲齒、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（如預防接種、健康檢查）、增進健康行為（如運動、均衡飲食、防曬、壓力管理）、危害健康行為（如吸菸、酒精和藥物濫用、暴力行為）。

(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。

十、經費編列

單位：元

100 學年度健康促進學校經費概算表

項目	數量	單位	單價	總價	備註
印刷費	1	式	2000	2000	活動海報、學習手冊、成果發表印刷
業務費	1	式	2150	2150	文具、紙張等
獎品	1	式	5000	5000	教學活動及獎勵學習

項目	數量	單位	單價	總價	備註
講師費	2	次	1600	3200	教學及研習使用
雜支	1	式	650	650	
總計	13000				各項費用在合計總額不變原則下可以流用勻支

承辦人：

訓導主任：

會計主任：

校長：