

# 桃園市立壽山高級中學 111 學年度健康促進學校實施計畫

## 壹、前言

今年本市推動 111 年健康促進學校，除了自我健康管理觀念、健康校園及健康知能之外，更從快樂的角度來關心校園健康的層面提升。藉由提升健康意識、健康飲食行為，以增進全校教職師生全體的身體健康及心理健康。

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統整、活動引導及行銷傳播，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，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。

本計畫分三階段進行，第一階段由學校成立的健康促進委員會健康促進工作團隊，診斷學校教職員工生之身體健康狀況，並評估現有與健康有關的人力、物力及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，並提供充分的環境支持與服務，以增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。第三階段依據所擬定的計畫實施具體工作內容，隨時進行過程評價，以適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計劃實施效果。

## 貳、計畫依據

- 一、教育部國民及學前教育署 111 年 8 月 19 日臺教國署學字第 1110105184 號函。
- 二、桃園市 111 學年度健康促進學校實施計畫
- 三、本校 111 學年度校務會議決議案

## 參、背景說明

### 學校健康促進整體背景說明

本校自 98 年 8 月開始改制為壽山高中，是一所位於龜山區精華區域鄰近桃園市心為一城郊型學校，也可以說是一所擁有 50 年歷史的優質學校，各項改建工程正積極進行中，努力充實校園物質環境；原壽山國中在全校師生共同努力之下，不論學生常規及升學成績表現，本就是龜山區首屈一指的績優學校，在改制的

過程中更是注入了許多新的衝擊與新的氣象。

目前本校屬於高中型態，高一 18 班、高二 18 班、高三 18 班，共 54 班，共計學生人數學生 1873 人，教職員共 195 人。學區內的家長分屬於上班、勞工階層，社經地位分布廣泛，然而普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，所屬學區大半為外縣市移入之勞動人口，家庭結構改變，學童之飲食生活、學習及身心成長更值得關切。

本校在 96 年獲桃園縣健康促進特優學校、97 年健康促進甲等、99 學年度健康促進甲等、100 學年度健康促進優等，101 學年度健康促進獲甲等、103 學年度健康促進獲甲等，擔任 100 年度正確用藥教育種子學校，101、102、103 年度持續成為桃園縣正確用藥高中組種子學校推展肯定，持續推動衛生保健工作。並於 101 學年度午餐評鑑獲得特優，對學生飲食健康及食品安全推動亦不遺餘力；積極推動健康促進學校，議題包含反菸議題、健康體位等，目前仍持續執行中；工作內容涵蓋組織成員研習訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生，反毒害等，經過這幾年配合政策加以努力推展，已漸有成效可見。

104、105、106 學年度持續將健康促進議題深耕校園，本校 107 學年度選擇健康體位作為本校推動重點，每年皆會將體位不良的同學及同仁做課程講解，讓師生皆能瞭解如何維持健康體位的方法及作法。本校於 108 及 109 學年度將健康促進重點推動議題修正為菸害防制，並加入桃園市反菸拒檳校際聯盟，並結合相關資源推動菸檳防治相關活動，110 學年度也會持續在桃園市反菸拒檳校際聯盟付出並配合相關活動辦理。

本校 109 學年度健康促進學校輔導訪視榮獲「優等」殊榮，本校獲得肯定可喜可賀，110 年度增加「正向心理健康促進」項目，將會針對新增項目結合輔導室進行相關事項宣導，111 學年度仍會落實執行健康促進計畫，並持續精進相關作為。

## 肆、SWOTS 分析

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	S (行動策略)
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行政團隊工作認真、負責、彼此溝通良好、易於協調。</li> <li>2. 教師同仁也都能支持、配合學校行政作為。</li> <li>3. 學校同仁年輕化，活力十足。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師因課程緊湊之故，推動落實有限。</li> <li>2. 行政與執行教師觀念落差。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 95 年起已申辦健康促進學校，再次申辦有執行經驗可供修正。</li> <li>2. 加入桃園市菸檳防治校際聯盟。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長偏重智育，健康衛生觀念待加強。</li> <li>2. 推動經費來源有限。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明訂健康促進獎懲規則及優良者公開表揚。</li> <li>2. 運用朝會或週會時間，辦理各項宣導。</li> </ol>
健康教育與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定期召開午餐會議。</li> <li>2. 適時辦理各項健康講座。</li> <li>3. 將健康促進學校議題融入課程中。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人力資源不足。</li> <li>2. 教學活動規劃與設計專業知識欠缺。</li> <li>3. 學生的課業繁重，配合活動的持續力不足。</li> <li>4. 健康融入各科教學，加強相關議題之教學。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鄰近學校長庚科技大學每年定期辦理健康教育與活動供本校教職員參與。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長忙於生計，較少時間與學生相處，疏於照顧及督促學生。</li> <li>2. 家庭缺乏健康生活的相關知識，有很大的進步空間。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與社區大專院校及醫院合作辦理各項健康促進講座一教師、學生、親子。</li> <li>2. 結合健康與體育領域進行教學。</li> <li>3. 運用朝會或週會時間，辦理各項宣導。</li> <li>4. 學校網頁提供健康促進資訊線上連結及學習。</li> </ol>
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校目前設置 OK 便利商店，配合控管學生購買高熱量食物及含糖飲料。</li> <li>2. 設置飲水機，提倡學生多喝白開水，並定期維護飲水設施。</li> <li>3. 校園綠色植物眾多，並可隨時眺望遠。</li> <li>4. 藉由親師座談會等宣導相關議題。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校目前有結構增強工程，工程產生的噪音、灰塵等可能影響到學生的健康。</li> <li>2. 各班教室內有冷氣、電腦網路等設備，可能會導致學生不愛外出運動。</li> <li>3. 弱勢學生逐漸增加，衛教觀念不足。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校已改制高中，正進行全校舍整建工程未來可供利用設備完善且活動空間大。</li> <li>2. 每年編列預算作為校園環境綠化及美化。</li> <li>3. 家長會的配合程度高。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校園圍牆旁人行道施工，導致周遭環境髒亂。</li> <li>2. 家長忙於工作與學生互動時間有限。</li> <li>3. 家庭缺乏健康生活的相關知識。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 充實健康促進器材及教學相關教員。</li> <li>2. 學校各處貼上健康相關標語。</li> </ol>
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合社區辦理各項健康促進活動。</li> <li>2. 開辦各項健康促進學生社團活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區辦理相關活動時，學生參與活動意願不高。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區資源及鄰近醫院配合程度佳。</li> <li>2. 結合衛生所辦理各項講座。</li> <li>3. 召集家長志工、社區熱心地方人士等，走入社區弱勢家庭，協助失能家庭，營造健康家庭生活。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生購買香煙的場所多半是在社區(便利)商店及檳榔攤。</li> <li>2. 社區部分民眾依靠販售香菸、檳榔維生。</li> <li>3. 學校附近小吃、飲料店多，學生飲食易失衡。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與社區商店結合推動不販售菸及檳榔給學生。</li> <li>2. 參訪推動健康促進優良學校。</li> </ol>
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康中心一般醫療設施和緊急救護設備齊全。</li> <li>2. 護理師 2 位，優秀負責，熱忱高。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康中心位置離部分教室稍遠。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用多樣化衛生教育活動和把握各種家長聚會場合宣導各種健康知識。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長對於健康促進議題的理解程度不佳。</li> <li>2. 學校附近無中大型醫院。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合社區衛生及醫療機構提供健康促進諮詢。</li> </ol>

## 伍、計畫內容與實施策略

### 一、計畫內容

#### (一) 菸檳防制:

現代人壓力大，很多人要藉由抽煙來釋放壓力，使得近年來因肺癌導致的死亡率越來越高，政府也越來越重視此數據，而實施許多相關法令，如菸害防制法和加強公共場所禁止吸煙。因此擬利用此一計畫加強並宣導社區民眾菸害防制，以期從無菸校園做到無菸臺灣。本校於 95 學年度起積極推動「反菸拒檳教育」、辦理師生系列研習及反菸活動，並積極尋求長庚大學及銘傳大學至校辦理各項反菸健康促進講座，及學生體適能促進及健康體位並與龜山鄉衛生局合作進行反菸反毒教學系列活動，學生家庭戒菸及戒嚼檳榔情況已漸有改善。

#### (二) 健康體位:

增進國民健康是世界每一個國家一致追求的目標，我國由開發中國家邁向已開發國家，國民所得增加，生活水準提高，由早期的營養不良，演變為現在的營養過剩及不均，以致於各種慢性疾病有日益增加的趨勢。因此擬利用此一計畫讓社區民眾了解健康體位的重要性，進而增進他們身體健康。在「健康體位」的努力上，學校採用盒餐方式提供全校師生營養均衡、衛生安全的午餐外，積極推動「營養均衡教育」、辦理師生系列健康飲食講座、推動體適能系列活動等，另外安排課程來協助孩子克服過重的問題，結合運動的方式來體會健康生活。

#### (三) 視力保健:

隨著現在的視聽媒體及網際網路發達，學生下課放學後的休閒很多都是看電視或是上網找資料、與人交談，因未注意照明或姿勢不正確，不良的閱讀習慣，過度的專注書本、螢幕太久，沒有適度的休息，生活空間狹小等因素造成了很多的近視學生，在加上孩子的升學壓力所帶來的生活型態已經減少了孩子走出戶外的機會，視力不良率偏高的數值是一種趨勢。因此擬利用此一計畫加強學生的視力保健常識，改進其行為以減少近視的加深，相信對學生將有莫大的幫助。

#### **(四) 口腔衛生：**

學童在零食與飲料的誘惑、不正確的刷牙法及父母可能對乳牙齲齒狀況不以為意等各種因素影響下，造成偏高的齲齒比例，這麼高比例的齲齒，與極低的矯治率，顯示口腔衛生問題仍存在極大的改進空間，這也是有待學校與家長溝通並共同努力的地方。結合了潔牙教育來推動「口腔衛生」，是延續上一個年度推動的重點項目之一，除了宣導並獎勵潔牙，結合健康教育或護理課程加強孩子口腔衛生的觀念。

#### **(五) 正確用藥宣導：**

現在多數人使用藥品時抱持「有病治病，無病補身」的偏差觀念，還有一些人常有自我診斷、隨意購買藥品服用的習慣，而導致誤用藥品的意外情況發生。而且各種大眾傳播媒體發達（電視廣告、廣播）出現以誇大不實廣告甚至見證代言的方式，來誤導民眾，肇因是一般人對藥品認識不多，就醫觀念薄弱，加上不正確的用藥習慣，使得原本的疾病變得難以控制。台灣人用藥有七大壞習慣，包括愛自行買藥用藥、囤積藥物、隨便停藥、藥物共用、藥食不分、忽視「用藥須知」的重要性以及中西藥並食的壞習慣。藉由宣導用藥的正確，培養師生養成『五大核心能力-看清楚、說明白、對正確、愛自己、交朋友』及『用藥百分百，就是要做到：看、問、用、買、聽專業』的健康觀念，讓全校師生都能保障自己的健康，避免浪費社會健保資源。

#### **(六) 全民健保宣導：**

這是近年來政府及社會相關關注的議題，也是今年新加入健康促進學校議題的項目。本校目前希望藉由講座能灌輸學生正確健保制度概念，也希望學生吸收正確概念後能傳達給家人，改善現今社會常有的錯誤觀念。期待以學校為種子，將健保的立意真正擴展至社會。

## **二、**

**(一) 必選議題：**菸檳防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥、全民健保、正向心理健康促進。

**(二) 自選議題：**菸檳防制。

### 三、計畫目的

- ◎養成健康的觀念與知識，形成預防性的健康行為。
- ◎培養正確之衛生知識，養成良好健康習慣與行為，以減少日後疾病及健康問題之發生。
- ◎訂定合理且具教育意義之管理辦法，以建構有益學習之校園安全環境與良好人文環境。
- ◎建立永續經營、自主規劃管理之健康促進組織與團隊。
- ◎引導師生建立健康的生活型態，培養身心靈全人的健康。
- ◎鼓勵教師將健康議題融入教學，並提供充分的環境支持與服務。
- ◎結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策

#### 一、推動菸癮防治之目的

- (一) 將反菸融入教學，強化學童反菸之知識和態度
- (二) 從小建立反菸的意識，使學生遠離誘惑，並能將正確觀念影響家人。
- (三) 促使家長願意做到不在學生前吸菸。
- (四) 提高無菸家庭的比率，建立無菸校園及社區環境。
- (五) 結合社區力量，擴大無菸校園的範圍和意識。

#### 二、推動健康體位之目的

- (一) 健康飲食議題融入各科教學中，增進學童健康飲食知識、態度和行為。
- (二) 指導學童做到「天天五蔬果」，並以五穀類為主食。
- (三) 指導學生天天吃早餐，並提高在家用早餐之比率。
- (四) 養成師生天天運動好習慣，提高全校師生體適能。

#### 三、推動視力保健之目的

- (一) 透過各科教學內容安排讓孩子了解視力的重要性。
- (二) 除了預防效果，宣導下課到戶外運動，放鬆眼球。
- (三) 養成師生使用電腦、看書等好習慣。

#### 四、推動口腔衛生之目的

- (一) 配合健康教育或護理課程指導學生正確的刷牙方法。
- (二) 降低學生齲齒比例，養成餐後刷牙好習慣。

#### 五、推動正確用藥之目的

- (一) 培養師生養成正確用藥的健康觀念

(二) 了解正確用藥的重要性並建立正確的態度。

#### **六、推動性教育之目的**

- (一) 建構兩性平等的學校文化與環境，建立和諧、尊重、平等的兩性關係。
- (二) 使學生有更正確的兩性價值觀，來保護自己、尊重異性，也讓家庭生育教育更加落實。

#### **七、推動全民健保之目的**

- (一) 配合政策及正確健保觀念之建立
- (二) 使學生能有正確健保的概念，並將健保原則及實踐由學校帶進家庭，擴大健康促進的意義。

#### **八、推動正向心理健康促進之目的**

- (一) 增加學生的心理健康正確知識率、正向態度率及自我效能率。
- (二) 關懷心理健康指標對應較低落的學生，改善學生態度。

#### **陸、計畫內容（本計畫分三階段進行，說明如下）**

##### **計畫期程**

自 111.8.1 起至 112.7.31 止。

##### **一、第一階段：強化組織與人力，確定目標及議題**

- (一) 召開本校健康促進委員會：由校長擔任主任委員，由專任老師與家長會代表、學生代表共同組成。負責審核、通過學校行政會議提出之各項學校衛生政策，針對學校教職員生之健康狀況、現有與健康有關人力、物力及資源進行初步需求評估，經與會人員充分討論，達成共識，共同推動本健康促進計畫。
- (二) 現況分析與需求評估：透過問卷、健康檢查及教師觀察等方式分析學童和教師現有健康狀況、家長吸菸狀況、學生口腔衛生習慣、正確用藥的觀念，進行教職員生的需求評估。

##### **二、第二階段：發展有效的策略及行動方案**

行動方案包括健康促進學校六大範疇政策、教育、服務、物質、社會及社區等六大面向，運用策略有課程融入、活動介入、社區參與等方式，以增進師生的健康知識、態度、技能，並能實踐健康行為，建立良好生活型態，以達成全人健康的目標。

### 三、第三階段：評估計劃實施的整體成效

根據所擬定的計畫推動具體工作內容，在推動過程中，進行過程評價以期能適時修正計畫，最後進行成效評價評估計劃實施的整體成效。

※具體實施工作內容如下所示

(健康促進係一完形之整體性活動，故以整體表格系列呈現)

實施綱要	具體實施內容		主辦單位	協辦單位	工作期程
(一) 學校衛生政策	◎-1 召開學校健康促進委員會會議		校長	各處室主任	111.8
	◎-2 成立反菸推動工作小組		學務處 - 衛生組	各處室主任 全體教師	111.8
	◎-3 成立健康體位工作小組		學務處 - 體育組	各處室主任 全體教師	111.8
	◎-4 成立和諧兩性關係及正向心理健康促進工作小組		輔導室 - 輔導組	各處室主任 全體教師	111.8
	◎-5 每月定期召開健康促進委員會會議，做縱向及橫向聯繫，順利推展工作。		學務處 學務主任	教務處 輔導室 總務處	111.8~112.6
	◎-6 訂定健康促進反菸、健康體位、視力保健、口腔衛生、正確用藥行動方案與工作時程表		學務主任	衛生組 健康中心	111.8
(二) 健康促進教育及活動	◎-1 邀請領域老師(健體、自然與生活科技、藝術與人文領域)進行反菸、健康體位、視力保健、口腔衛生、正確用藥等課程融入教學		學務處	教務處 全體教師	111.8~112.6
	◎-2 辦理學生壓力紓解體育競賽		學務處 體育組	全校師生	111.9~112.6
	◎-3 辦理教師壓力紓解自強活動		總務處	全校教師	111.9~112.6
	反菸拒檳	1. 配合衛生局辦理「反菸拒檳課程」	學務處	教學組	111.9~112.6
		2. 邀請龜山區 衛生所到校辦理教師家長學生「菸檳防治」講座	學務處 衛生組	衛生組 訓育組 輔導組	111.9~112.6
		3. 配合行事曆，舉辦健康促進學校「反菸拒檳」成果展及相關健康促進活動	學務處 衛生組	各處室 全體教師	111.9~112.6
		4. 於世界禁菸日(5.31)辦理「無菸校園健康成長」活動，由班聯會負責辦理公開宣誓承諾校園反菸政策	學務處	班聯會成員 (學生自治組織)	112.5.31



		5. 推動「我是反菸拒檳小天使」活動，從個人力量影響親戚朋友鄰居，影響一人願意配合戒菸或戒檳榔，核予獎勵。成功達成目標的學生，頒發學校獎狀並可和校長合照，給予獎勵	學務處 衛生組	健康中心	111.8~112.6
視力保健		1. 推動「下課走出戶外」活動	學務處 體育組	全校師生	111.8~112.6
		2. 配合電腦課宣導學生使用電腦	學務處	教務處 資訊組	111.8~112.6
		3. 安排相關演講	學務處	教學組 訓育組	111.8~112.6
口腔衛生		1. 健康教育課及護理課教導貝氏刷牙法	學務處	教務處 護理科教師 保健中心	111.9-10
		2. 推動餐後潔牙	學務處 衛生組	健康中心	111.10~112.6
		3. 每月統計餐後潔牙人數，獎勵學生養成餐後潔牙好習慣	學務處 衛生組	生輔組	111.8~112.6
正確用藥		1. 邀請壠新醫院及藥師公會理事長到校辦理「正確用藥宣導」宣導	學務處 衛生組	衛生組 訓育組 輔導組	111.8~112.6
		2. 結合健康教育課及護理課課程教導學生正確觀念	學務處	教學組 護理科教師	111.8~112.6
		3. 與吉他社同學合作改編正確用藥歌曲	學務處	活動組	111.8~112.6
全民健保		邀請社區醫師或藥師蒞校舉辦講座	學務處	衛生組	111.8~112.6
健康體位	健康飲食	1. 調查學生沒吃早餐人數及比例	學務處	健康中心	111.9~112.6
		2. 配合獎勵制度，設計「早餐調查卡」，推動在家吃早餐活動	午餐執行 秘書	健康中心 全體教師	111.9~112.6
		3. 舉辦各項營養教育宣導才藝競賽	午餐執行 秘書	健康中心 全體教師	111.9~112.6
		4. 利用朝會邀請營養師到校宣導營養知識	午餐執行 秘書	健康中心 全體教師	111.9~112.6
		5. 舉辦營養知識有獎徵答活動	午餐執行 秘書	健康中心	111.9~112.6
		6. 針對體位異常學童（過輕過重）進行個別飲食指導	學務處 衛生組	健康中心	111.9~112.6
		7. 進行教師家長及學童正確健康飲食講座（預計二場）	午餐執行 秘書	健康中心	111.9~112.6
		8. 宣導喝白開水的好處，少喝	學務處	健康中心	111.9~112.6

			含糖飲料。	衛生組		
		體 適 能	9. 宣導體適能重要性（宣導健康 210 活動）	學務處 體育組	健康中心	111.9~112.6
			10. 全校師生體適能檢測（前測）	學務處 體育組	導師	111.9~112.6
			11. 檢測結果分析與加強	學務處 體育組	健康中心	111.9~112.6
			12. 體適能納入體育課程中	學務處 體育組	導師	111.9~112.6
			13. 開辦教師羽毛球社團	學務處 體育組	教學組	111.9~112.6
			14. 全校師生體適能檢測（後測）	學務處 體育組	導師	111.9~112.6
			15. 評估前後測結果，進步學童予以獎勵	學務處 體育組	導師	111.9~112.6
(三) 健康服務	反菸		1. 調查教職員工吸菸人數，建立輔導機制，提供衛生所戒菸資訊，鼓勵其戒菸。	學務處 衛生組	健康中心	111.9
			2. 調查自願參加無菸家庭，替其擬定相關計畫	學務處 衛生組	健康中心	111.10
			3. 每月針對吸菸家長之學生發放「菸害之防治相關文宣」，建立正確衛生健康觀念。	學務處 生輔組	健康中心	111.9~112.6
	健康體位		1. 提供學校測量儀器等供其測量	健康中心	導師	111.9~112.6
			2. 配合行事歷，邀鄰近醫院到校進行健康檢查義診服務	學務處 衛生組	健康中心	111.3-4
			3. 定期實施學生體重檢查與統計分析。	健康中心	導師	111.9~112.6
			4. 每月發放師生家長「健康飲食或正確運動相關文宣」，建立正確衛生健康觀念。	午餐執行 秘書	導師	111.9~112.6
	正向心理健康促進		1. 協助測量學生心理健康正確知識率。	輔導室	輔導室	111.9~112.6
			2. 協助測量學生心理健康正向態度率。	輔導室	輔導室	111.9~112.6
			3. 協助測量學生心理健康自我效能率。	輔導室	輔導室	111.9~112.6
			4. 協助學生達到正向心理健康。	輔導室	輔導室	111.9~112.6

(四) 學校 物質 環境	1. 加強校園綠美化、營造綠色永續生態校園空間		總務處	學務處 教務處 輔導室	111.9~112.6
	2. 佈置健康促進保健櫥窗		學務處 衛生組 訓育組 體育組	健康中心 導師	111.9~112.6
	3. 於校園中較為明顯處張貼健康促進相關海報、標語、標誌等		學務處 衛生組 訓育組 體育組	健康中心 導師	111.9~112.6
	4. 於學校網頁張貼相關健康促進相關新聞及教材		學務處	資訊組	111.9~112.6
	5. 健康中心提供親師生健康促進相關書籍及量測儀器		健康中心	總務處	111.9~112.6
	6. 學校提供有益親師生健康促進相關設備及場地供利用		總務處	學務處	111.9~112.6
	7. 印製健康促進（反菸拒檳、健康飲食、正確運動、視力保健、口腔衛生、正確用藥）宣導資料，作為學校獎勵制度用品		學務處 衛生組	體育組 午餐執行秘書	111.9~112.6
	反 菸 檳	1. 布置無菸廁所	學務處 衛生組	全校師生	111.9~112.6
		2. 宣示並營造無菸無檳校園空間	學務處 衛生組	總務處 全校師生	111.9~112.6
	健 康 體 位	1. 加強午餐營養及廚房衛生監督	午餐執行 秘書	健康中心 全體教師	111.9~112.6
		2. 各樓層飲水機定期更換濾心並定期檢測水質	總務處 事務組	衛生組	111.9~112.6
		3. 每月菜單(含營養熱量分析)張貼公佈欄及網頁	午餐執行 秘書	健康中心 全體教師	111.9~112.6
		4. 推動飯前洗手、飯後刷牙運動	午餐執行 秘書	健康中心 全體教師	111.9~112.6
(五) 校 園 社 區	1 各班成功達成各階段性的健康促進相關活動目標的學生，頒發學校獎狀乙張。		學務處 衛生組	全校教師	111.9~112.6
	2 配合並親自參與學校辦理的各項親子健康促進相關活動的親子，學生頒發獎狀，家長頒發志工服務時數表或感謝狀。		學務處 訓育組	各處室	111.9~112.6

環境	反菸檳	各班利用班會時間選出無菸無檳家庭成功達成目標的小天使，頒發學校獎狀並可與校長合照，並頒發獎狀。	學務處 衛生組	全校教職員	111.9~112.6
	健康體位	體重過輕或過重學生，成功符合標準體位者，頒發獎狀。	學務處 體育組 衛生組	全校教職員	111.9~112.6
(六) 社區關係	◎-1. 辦理各項社區親子無菸、正確用藥等健康促進相關研習或活動。		學務處	全校教職員	111.9~112.6
	◎-2. 與社區醫院合作辦理各項親師生健康促進講座及相關活動		學務處	各處室	111.9~112.6
	◎-3. 與衛生局及衛生所密切結合辦理各項無菸拒檳、健康促進活動，並尋求其協助支援。		學務處	衛生組 體育組	111.9~112.6
	◎-4. 拜訪附近商店，共同加入拒賣危害身心健康的物品及書籍等物品給學生。		學務處	志工家長	111.9~112.6
	◎-5. 利用親職活動時機請家長參與跑步接力活動，經家長同意分為有抽菸及沒抽菸兩組對照，經接力比賽顯現抽菸對肺活量之影響，並於賽後請有抽菸的家長發表感言，藉機教育學生並提醒家長無菸生活健康一生的重要性，並鼓勵家長參與戒菸行動。		學務處 體育組	家長會	111.9~112.6
	◎-6 邀請社區家長志工學童一起舉辦社區街道清潔活動。		學務處 衛生組	家長會	112.5

111 學年度健康促進計畫預定進度（以甘梯圖表示）

月 份 工作項目	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月		5 月	6 月	7 月
1.學校健康促進委員會定期開會													
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													

## 柒、健康促進學校人力配置

桃園市龜山區壽山高中健康促進推動委員會組織表

職稱	現職	姓名	職責	備註
計畫主持人	校長	黃華彩	綜理健康促進學校推行之督導事宜	
協同主持人	教務主任	劉得光	督導管理健康促進學校課程之推行	
	學務主任	蔣宇立	籌畫健康促進學校之推行	
	總務主任	王曾信	規劃管理健康促進學校硬體設備相關工作	
	輔導主任	蘇盈儀	協助辦理健康促進學校師生教育輔導活動	
	衛生組長	姜俞如	策定健康促進學校執行計畫並推動實施	
研究人員	生輔組長	陳彥勳	負責健康促進學校活動推行與宣導	
	體育組長	林豪墩	負責健康促進學校運動課程之推行	
	教學組長	黃博駿	負責健康促進學校課程之規劃	
	註冊組長	祝素梅	負責學生資料的建立與追蹤	
	庶務組長	陳瑋哲	負責健康促進學校教具教材等之購置	
	高三級導師	林瑞龍	負責該學年健康促進指導與家長聯絡事宜	
	高二級導師	宋修榕	負責該學年健康促進指導與家長聯絡事宜	
	高一級導師	詹士賢	負責該學年健康促進指導與家長聯絡事宜	
	健康中心	楊鈞圭	負責學生視力、身高、體重之測量與矯正	
	健康中心	柯淑華	負責學生視力、身高、體重之測量與矯正	
	家長會長	洪志遠	負責健康促進學校家長溝通與宣導	
學生代表	學生會會長	林靖恩	配合領導學生	

## 捌、成效指標及預期效益

- ◎凝聚學校健康促進的共識打造優質的健康生活環境，全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的用心與作為。
- ◎營造一個身心健康的學校環境與文化，藉由健康促進的推動，改善教職員工生的視力，並強化體能，建立無菸無檳健康生活的理念。
- ◎讓全校教職員工及學生了解自身健康適能，培養規律之運動習慣，做好健康自主生活管理。
- ◎透過教學及宣導活動讓學生參與並展現其行動力，建立全人健康的理念並逐步落實健康生活型態。

- ◎結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係。
- ◎強調以提升自尊、學習真愛為基礎的青少年性健康促進，使學生建立正確的性知識及正確的態度。
- ◎各議題預期之具體成效
  - 一、家長在學生面前吸菸及嚼食檳榔比率降為 50%，學生願意拒絕任何人給予之菸品，達成 100%無菸檳校園。
  - 二、體重偏輕學生（過輕及稍輕）比例降低至 20%，體重偏重學生（過重及稍重）比例降低至 10%，體適能表現 70%師生符合要求，全校教師不以含糖飲料、零食或糖果作為獎勵品，全校師生 70%在家吃早餐。
  - 三、75%學生利用下課走出戶外，70%師生餐後潔牙。
  - 四、80%學生及教職員工利用課餘時間從事體育活動。

## 玖、評價方法及預期效益

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**：藉由健康中心健檢資訊，和校園傷病統計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。同時訂定階段性定期驗證措施，適時調整或進行策略的應用執行及修正（如下表所示）。
- （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。透過每次的階段性驗證，檢視推動的成效，並於計畫進行一定期程之後進行後測或問卷調查，包括健康狀況、行為與生活型態、環境因素、個人因素，以了解計畫推行的成效，並探討影響因素作為持續改進的參考。

### 評價方法

項目		做到 20%以下圈選 1、21-40%圈選 2、41-60%圈選 3、61-80%圈選 4、80%以上圈選 5				
一、學校衛生政策						
1. 每月召開健康促進委員會會議		1	2	3	4	5
2.組織反菸拒檳推動小組		1	2	3	4	5
3.成立健康體位工作小組		1	2	3	4	5
4.成立正確用藥推動工作小組		1	2	3	4	5
5.擬定健康促進反菸拒檳、健康體位、視力保健、口腔衛生及正確用藥行動方案和工作時程表		1	2	3	4	5
得分小計						
二、健康促進教育及活動						
1.反菸拒檳、健康體位、視力保健、口腔衛生及正確用藥促進課程融入教學		1	2	3	4	5
2.辦理學生紓壓體育競賽		1	2	3	4	5
3.辦理教師紓壓自強活動		1	2	3	4	5
反菸拒檳	1.配合衛生局辦理反菸拒檳課程	1	2	3	4	5
	2.辦理「菸檳防治講座」	1	2	3	4	5
	3.配合校慶，舉辦成果展及相關健康促進活動	1	2	3	4	5
	4.110.5.31 學生班聯會會長於禁菸日公開宣示校園反菸政策	1	2	3	4	5
	5.推動「我是反菸拒檳小天使」活動	1	2	3	4	5
健康體位	1.調查學童沒吃早餐人數及比例	1	2	3	4	5
	2.推動在家吃早餐活動	1	2	3	4	5
	3.舉辦各項營養教育宣導才	1	2	3	4	5



	藝競賽				
	4.利用朝會宣導營養知識	1	2	3	4 5
	5.舉辦營養知識有獎徵答活動	1	2	3	4 5
	6.針對體位異常學童進行個別飲食指導	1	2	3	4 5
	7.舉辦教師家長及學生正確健康飲食講座	1	2	3	4 5
	8.宣導喝白開水的好處，少喝含糖飲料	1	2	3	4 5
	9.宣導體適能重要性	1	2	3	4 5
	10.全校師生體適能檢測（前測）	1	2	3	4 5
	11.檢測結果分析與加強	1	2	3	4 5
	12.體適能納入體育課程中	1	2	3	4 5
	13.開辦教職員運動健走課程	1	2	3	4 5
	14.開辦教師羽毛球社團	1	2	3	4 5
	15.全校師生體適能檢測	1	2	3	4 5
	16.評估前後測結果，進步學生予以獎勵	1	2	3	4 5
視力保健、口腔衛生	1.正確視力保健及口腔衛生觀念融入各科教學	1	2	3	4 5
	2.川廊海報宣導	1	2	3	4 5
	3.舉辦專題演講	1	2	3	4 5
	4.宣導餐後潔牙運動	1	2	3	4 5
	5.鼓勵學生下課十分鐘走出戶外	1	2	3	4 5
	6.宣導不喝含糖飲料、少吃甜食	1	2	3	4 5
正確用藥	1.正確用藥海報宣導	1	2	3	4 5
	2.辦理專題演講	1	2	3	4 5
	3.相關議題融入各科教學	1	2	3	4 5

得分小計						
三、健康服務						
反菸	1.調查教職員工吸菸及嚼食檳榔人數，鼓勵戒菸戒檳榔。	1	2	3	4	5
	2.調查自願參加無菸無檳家庭，替其擬定相關計畫。	1	2	3	4	5
反菸	3. 每月針對吸菸及嚼食檳榔家長之學生發放「菸檳之防治相關文宣」。	1	2	3	4	5
健康體位	1.提供學校測量儀器等供師生測量	1	2	3	4	5
	2.配合行事曆，邀鄰近醫院到校進行健康檢查義診服務	1	2	3	4	5
	3. 定期實施學生體重檢查與統計分析。	1	2	3	4	5
	4. 每月發放師生家長「健康飲食或正確運動相關文宣」，建立正確衛生健康觀念。	1	2	3	4	5
視力保健及口腔衛生	1. 保健中心提供諮詢服務	1	2	3	4	5
	2. 獎勵潔牙登記	1	2	3	4	5
	3. 發放師生家長相關文宣，建立正確衛生健康觀念。	1	2	3	4	5
得分小計						
四、學校物質環境						
◎-1 加強校園綠美化、營造綠色永續生態校園空間		1	2	3	4	5
◎-2 佈置健康促進保健櫥窗		1	2	3	4	5
◎-3 於校園中較為明顯處張貼健康促進相關海報、標語、標誌等		1	2	3	4	5

◎-4 於學校網頁張貼菸害檳榔防制及相關健康促進相關新聞及教材		1	2	3	4	5
◎-5 健康中心提供親師生健康促進相關書籍及量測儀器		1	2	3	4	5
◎-6 學校提供有益親師生健康促進相關設備及場地供利用		1	2	3	4	5
◎-7 印製健康促進宣導資料，作為學校獎勵制度用品		1	2	3	4	5
反菸拒檳  健康體位  視力保健  口腔衛生  正確用藥	1. 布置無菸廁所	1	2	3	4	5
	2. 宣示並營造無菸無檳校園空間	1	2	3	4	5
	3. 加強午餐營養及廚房衛生監督	1	2	3	4	5
	4. 各樓層飲水機定期更換濾心並定期檢測水質	1	2	3	4	5
	5. 每月菜單（含營養熱量分析）張貼公佈欄及網頁	1	2	3	4	5
	6. 推動飯前洗手、飯後潔牙運動	1	2	3	4	5
	7. 提供輔導室諮詢空間	1	2	3	4	5
	8. 川廊佈告欄資訊公告	1	2	3	4	5
得分小計						
五、校園社區環境						
◎-1 各班成功達成各階段性的健康促進相關活動目標的學生，頒發學校獎狀		1	2	3	4	5
◎-2 配合並親自參與學校辦理的各項親子健康促進相關活動的親子，學生頒發獎狀，家長頒發志工服務時數表或感謝狀。		1	2	3	4	5
反菸拒檳	1. 各班利用班會時間選出無菸無檳家庭成功達成目標的小天使，頒發學校獎勵。	1	2	3	4	5

健康 體位 口腔衛生 視力保健	2. 體重過輕或過重學生，成功符合標準體位者，頒發獎品及獎狀	1	2	3	4	5
	3. 每日餐後潔牙學生頒發學校獎勵，並於朝會公開表揚。	1	2	3	4	5
	4. 每月走出戶外時間最多的班級於朝會公開表揚，並頒發學校獎勵。	1	2	3	4	5
得分小計						
<b>六、社區關係</b>						
◎-1. 辦理各項社區親子無菸拒檳、身心健康促進相關研習或活動。		1	2	3	4	5
◎-2. 與社區醫院及大學合作辦理各項親師生健康促進講座及相關活動		1	2	3	4	5
◎-3. 與衛生局及衛生所密切結合辦理各項無菸、健康促進活動，並尋求其協助支援。		1	2	3	4	5
◎-4. 拜訪附近商店，共同加入拒賣危害身心健康的物品及書籍等物品給學生。		1	2	3	4	5
◎-5. 利用親職活動時機請家長參與跑步接力活動，經家長同意分為有抽菸及沒抽菸兩組對照，經接力比賽顯現抽菸對肺活量之影響，並於賽後請有抽菸的家長發表感言，藉機教育學生並提醒家長無菸生活健康一生的重要性，並鼓勵家長參與戒菸行動。		1	2	3	4	5
◎-6 邀請社區家長志工學童一起舉辦社區街道清潔活動		1	2	3	4	5
得分小計						
總分						

## 桃園市 111 學年度健康促進學校計畫補助經費概算表

學校名稱：桃園市立壽山高級中學

申請類別：

☒種子學校：編列 5,000 元

☐協力學校：編列 10,000 元(☐由各中心學校邀請 ☐主動參與)

(議題：☐視力 ☐口腔 ☐體位 ☒菸檳 ☐性教育 ☐正確用藥

☐正向心理健康促進)

額外加選項目：(可複選)

☐行動研究：可增列 5,000 元 (☐待輔導學校 ☐自主參加學校)

☐「健康促進學校優良教學模組」觀課：可增列 5,000 元

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價
1	學生有獎徵答獎品	100 元	個	10	1000 元
2	講師鐘點費(外聘)	2000 元	小時	2	4000 元
總計				5000 元	

承辦人：

單位主管：

主計：

校長：

附則：

本計畫經校務會議通過，陳請校長核可後實施，修正時亦同

備註：

1. 本案編列請參考「教育部補助及委辦計畫經費編列基準表」及經常門(如:講師鐘點費、學生獎品、文具紙張、印刷費等)項目。
2. 本局將進行計畫審查及分級補助(如:計畫優劣、策略運用、成效評價等)，並考量教育部國教署補助經費，保有刪減及核定貴校補助經費之權利。

請於 111 年 9 月 23 日前連同計畫(紙本)1 式 2 份、概算表(正本)1 份逕送潛龍國小彙辦。