

臺北市立格致國民中學 105 學年度健康促進計畫

一、計畫摘要

本計畫目的為發展具有區域特色之多元層面、多元計畫、多元評價的整合型學校健康促進計畫，期能增進全校教職員工生及社區民眾的健康。本計畫分二階段進行，第一階段先成立學校健康促進委員會組織健康促進工作團隊。第二階段依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及執行計畫。

本計畫期望對本校教職員工生的全人健康有所精進，更擴及影響社區人士。學校健康促進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融入及活動引入，以增進學校師生及學生家長之健康知覺、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。政策層面之策略主要為訂定相關規定、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。

105 學年度健康促進六大議題，必選議題有二項健康體位和性教育，另有各校自選一議題，本校在自選議題上選取「視力保健」，將予以計畫擬定及執行，以期達到健康促進之議題推行。

二、依據

1. 學校衛生法及教育部 96 年 1 月 31 日台體(二)字第 0960010999C 號令修正發布之「教育部補助辦理學校衛生保健活動審查原則」辦理。
2. 臺北市政府教育局 105 學年度健康促進學校年度計畫辦理。
3. 教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫。

三、SWOT 需求評估

	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校環境	坐落於陽明山，其環境與生態豐富具多樣性，小校小班，師生互動如同亦師亦友。	位置山林人口外移比率偏高，學校規模日漸縮小，減班情況已日益顯著。	小班教育能讓教師更能掌握多元教育、翻轉教室、田野教育等理念	減班危機、學校與社區之間資源共享與聯繫有其困難。

人口特徵	教職員工橫向與縱向聯繫迅速，能更快速完成各項業務推展。	學生家庭功能失常，學習意願差，易造成各項活動易流於形式。	落實教育部於學校推動85210策略	減班情況造成部分老師調校，造成教育資源分配不均。
資源運用	結合鄰近健康服務中心及醫院之資源形成健康支持網路系統。	校舍老舊，複合式場地不足，缺乏室內運動場館及游泳池。	利用學校活動及健康檢查促進與社區間互動機會。	修建需求高、經費取得不易。
學校政策	成立健康促進委員會，協助推動健康促進之相關工作。	小校教職員工人力不及大校，但其業務工作量並重，造成各項業務推展未能順遂。	能提供學生個別化的發展及其更易於特色教學。	因人力有限健康促進議題業務量大，不易達到既定目的。
健康服務	學校設有專業護理健康中心協助推動與執行校內健康保健業務	家庭功能失常，其家長不重視學生非立即性健康問題，且就醫需至山下，學校附近缺乏醫療資源。	藉由護理師與健康服務中心或醫院結合辦理相關健康篩檢活動，藉此家長之間的聯繫促進家長參與健康業務的動機。	多數家庭以升學為考量易忽視學生潛在的健康問題。
教學與活動	利用健教與體育等相關課程融入視力保健、健康體位及性教育等資訊，並定期聘請專業醫療人員辦理演講、宣導活動。	外在環境物質誘惑大於學校授與健康知能，且學生自我控制力不佳。	藉由健康促進議題促進健康活動落實於教學活動與生活中。	小校人力資源嚴重不足其行政與教師業務繁忙，負擔額外業務，執行意願偏低。
物質環境	健康中心配合體衛組定期張貼健促議題與	小班小校造成教育經費縮減，使得健康	健康中心及學校網站能即時提供教育局相	礙於家長忙於家庭經濟等問題時常忽略與

	宣導，並提供學生健康服務，並於圖書館提供保健書籍。	軟硬體設備之汰換及添購建置困難。	關鍵促議題等資訊。	實際參與學生健康議題。
精神環境	藉由輔導室及健教老師對學生提供正確健康體位、性教育、視力保健資訊，與心靈照護。	學生家長對其健康促進議題忽視且認知低於學業知能的認同。	藉由辦理健康檢查與健促議題宣導，協助家長建立正確健康知能。	校內缺乏共識的情形下亦造成動力不足。
社區關係	借助每年辦學校日及健康檢查，以利於家長與導師更易了解學生健康情形。	多數社區家庭經濟能力不佳，無暇協助校務推展。	利用學校辦理各項活動拉近與社區距離。	多數社區家庭社經地位與教育素養不高，對於健康體位其重要性敏感度低。
總結	校園環境生態多元、學生數少。	家長社經地位參差不齊，隔代教養及單親家庭問題嚴重，無暇參與校務。	借助推動健康促進計畫政策，協助家長更加認識學校與學生身心狀況。	社區資源薄弱，校園位居山林，推廣晨間、課間與課後活動不易。

四、計畫目標：

- (一) 定期召開學校健促委員會，推動本校教職員工生健康體位、性教育、視力保健議題相關事宜。
- (二) 依據本校健康促進計畫進行 SWOT 分析、需求評估，確定健康體位、性教育、視力保健議題並擬定相關期程，依計畫實施與收集相關成果資料。
- (三) 增進學生健康體位、性教育、視力保健知識，建立健康體位、性教育、視力保健概念與態度，藉由融入教學與各項宣導活動及前測後測之結果，以利提升學生對健康體位、性教育、視力保健正確認知比率。
- (四) 配合十二年國教課程之實施，將健康體位、性教育、視力保健等健康議題融入課程中實施。

- (五) 建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務。
- (六) 促進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，落實健康體位、性教育、視力保健相關知能，進而提升健康品質。
- (七) 每年藉由健康促進計畫推動健康列車並結合 SH150 創造系列活動，如新生健康檢查、建立全校學生健康量表與資料庫、教職員工與社區人員健檢活動。

五、計畫內容

- (一) 成立學校健康促進委員會，將學校原本之衛生委員會轉化為學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊執行本計畫。
- (二) 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。
- (三) 訂定年度目標及健康議題(健康體位、性教育、視力保健)，強調健康體位、性教育、視力保健的重要性、需求性等各項評估指標，持續推廣相關健康議題。
- (四) 鼓勵教師將健康議題(健康體位、性教育、視力保健)納入學校本位課程、綜合活動與健體領域課程計畫、教學活動，研發相關教材教具。
- (五) 辦理「營養教育、健康體位、性教育、視力保健」宣導，增強學生健康促進認知觀念。
- (六) 辦理教職員研習，邀請專家學者到校說明健康促進學校內涵，以提升健康促進工作團隊、學生社團及家長志工之組織效能。
- (七) 建構健康促進網站，將相關宣導與成果建置在網站上，以利健康促進學校社區間資源交流與整合。
- (八) 學校將結合社區們的力量，並希望透過各類教育座談會宣導健康體位、性教育、視力保健育正確的觀念。

六、計畫預期成效

- (一) 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景，讓全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氣氛，積極推廣健康體位與性教育正確觀念。
- (二) 藉由健康體位與性教育正確觀念，養成良好的運動習慣與定時定量的運動素養，培育健全學童身心健康，並加強學童視力保健與潔牙習慣，降低學生近視率與齲齒率。
- (三) 結合全校師生及社區資源及家長，共同推廣健康促進，以維護學童、教職員工、家長的健康並加強全民健保，正確

用藥觀念減少醫療資源浪費。

(四) 建立全校師生正確的運動觀念、提倡正當娛樂，達到健康目標，進而使全校師生養成規律運動的習慣。

(五) 營造無菸無檳校園，保持無菸無檳害學習環境，加強菸檳防制宣導，維護青少年身心健康。

(六) 邀請健康服務中心協助本計畫推行，達到結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係的目標。

七、實施步驟及進度

執行項目	105 年度						106 年度							
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
擬定 105 健康促進學校實施計畫		→												
組織健康促進工作團隊		→												
進行現況分析及需求評估			→											
進行線上前測填寫				→										
修訂 105 健康促進學校實施計畫				→										
編訂教案與期程				→										

執行秘書	學務主任	許家銘	1、策定健康促進學校計畫推動實施。 2、辦理檢討會議。
總幹事	體衛組長	郭致良	1、研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。 2、健康促進六大議題業務的推展。 3、負責推廣健康促進宣導活動。 4、辦理各項健康體適能活動。 5、訂定運動設施之使用規則。
教育委員	教務主任	張惠晴	1、督導健康促進課程設計研發及實施。 2、督導配合課程之各項競賽的實施。
總務委員	總務主任	黃筱媚	督導校園遊樂器材設施檢驗，營造安全校園環境。
輔導委員	輔導主任	陳怡靜	督導建立全校師生健康心理、輔導、價值觀，營造師生全人健康狀態。
教育委員	教學組長	蕭心婷	1、貫徹正常化教學，負責健康促進課程實施之督導。 2、研擬及敦請老師設計活潑多元校園安全課程。
教育委員	設備資訊組長	詹錫輝	建構及維護健康促進網路資訊。
訓導委員	生訓組長	王貞尹	1、宣導及監督健康校園的進行。 2、協助課程設計。 3、辦理健康促進各項競賽活動。
總務委員	事務組長	葉明正	1、負責校園遊樂器材設施檢驗，營造安全校園環境。 2、訂定遊戲設施之使用規則。
特教委員	特教組長	徐敬婷	1、設計及實施健康促進等特教教學活動。 2、協助辦理健康促進等競賽活動。
校護	護理師	黃孝芬	1、提供各項健康服務。 2、辦理健康促進相關宣導事項。 3、協助相關活動的進行。 4、協助執行健康促進學校計畫並推動實施。
組員	全體老師		1、設計及實施健康促進等教學活動。 2、協助辦理健康促進等競賽活動。
組員	健體教師		1、協助辦理健康促進各項宣導活動。 2、配合健康促進六大議題融入健教課程
家長委員	健促委員		1、向家長宣導健康促進之重要性。 2、協助利用親職教育機會辦理健康促進等健康促進議題相關衛教演講。