

高雄市立仁武高中 110 學年度「健康促進學校」計畫

一、計畫摘要

健康是生命延續首重的要件，有健康的身體與心裡，才有美好的人生！因此，學童健康問題的議題是非常值得我們重視的！教育部因應世界潮流新觀念發起「健康促進學校計畫」，其目的不但有利於學生健康的成長，而且學校的教職員工、家長及社區居民也皆能蒙受其利，享有健康的觀念與生活。因此，我們必須在既有的基礎上更求進步，在全校教職員工共同討論、理念溝通、課程研習、社區資源評估後，均認為有推動此計畫的必要性，尤其是社區家長之衛生、抽煙、嚼食檳榔的問題與口腔衛生的議題，是學校單位應該以予協助輔導與戒治的工作要項。本計畫分三階段進行，第一階段將健康促進的觀念推展至全校教職員工，第二階段將健康促進的觀念推展至全校學生，第三階段將健康促進的觀念推展至社區家長。希望藉學校團隊基礎擴大推展，引導學生關心自己的健康，產生健康風氣後繼而推廣到家庭、社區，讓新興社區民眾的身體、心靈都能得到正向健康態度、健康知能、養成健康行為。有鑒於現代吸菸、嚼食檳榔的人口偏高且比例年輕化，為建立無菸家園，營造健康空間；並注重健康飲食及口腔衛生觀念；在本校健康促進委員會共同討論、理念溝通、社區資源評估，在不增加教職員工工作量，及不增加經費負擔的原則下；希望透過此計畫活動之實行，引導學生關心自己的健康，進而推展至家庭、社區，讓民眾都能達成共識，養成良好習慣，營造健康的社區氣氛。

二、依據：

（一）學校衛生法第十九條規定。

（二）教育部國民及學前教育署 103 年 7 月 25 日臺教國署學字第 1030080352 號函辦理。

（三）高雄市政府 103 年 10 月 27 日高市教健字第 10337440200 號函辦理。

三、問題背景與分析：

1986 年渥太華健康促進憲章頒佈之後，世界衛生組織即積極協助各國在學校、社區、醫院、島嶼，乃至於監獄等場域推動各項健康促進計畫，「健康促進學校計畫」(Health-promoting School) 的概念乃

逐漸產生與發展。又根據「健康促進學校計畫」(Health-promoting School)的定義得知，此計畫乃是指學校社區的全體成員共同合作，為學生提供整體性與積極性的經驗和組織，以促進並維護學生的健康，其中包含正式與非正式的健康教育課程、創建安全與健康的學校環境、提供適宜的健康服務，以及使家庭和社區廣泛參與促進健康的工作，進而使學生們獲得最大限度的健康發展（黃松元等，民 93）。

本校週遭鄰近台塑中油等大型的石化工業園區，且又夾於鼎金與仁武兩大焚化爐之間，生活品質相形之下較為惡劣，而學區家長職業背景大多為勞工階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。近年來社會變遷快速，家庭結構改變，且本校單親家庭及隔代教養學生比例偏高，因而忽略學生的基本健康需求。也由於家長與學童對於健康知識的認知嚴重不足，對於健康飲食亦不重視，加上家長忙於工作任由學在外食用高油脂高熱量的食物，所以本校小胖子也偏高，故學校將推動健康飲食概念活動，以減低肥胖問題。

至於學校衛生政策方面，根據內政部統計，台灣地區在 2003 年吸菸族群中，15~17 歲占 11%，41% 第一次吸菸經驗竟是在學校。所以學校一方面營造良好、適宜的健康環境之外，另一方也積極教導學童正確的健康知能，任何健康的教學活動以融入式的教學方式，除激發其學習興趣外，更重要的就是要將其健康知能融入貫通於生活環境中，進而推廣、影響於每一個家庭的成員，進而促進社區的健康機能，將民眾導入與培養正確的健康習慣。

基於以上觀點，為使學校所提供的「健康服務」能夠更廣、更深層地影響社區的每一個家庭，我們希望能由學校本身做起，藉由此一方案的推動，使我們的健康教育成效不僅是影響我們下一代孩童的身上，更希望能夠影響周遭親友及社區民眾，如此一來，學校在社區

的教育地位才更顯的有意義。從基層（學校）帶頭做起，在社區看見成果，使社會健康茁壯，讓國家充滿希望，這才是教育的基本作為！

四、健康議題計畫項目：

1. 視力保健。
2. 口腔衛生。
3. 健康體位(含健康運動及體適能、健康飲食)
4. 菸害防制。
5. 檳榔防制。
6. 性教育（含愛滋病防制）。
7. 全民健保。
8. 正確用藥。

五、主辦單位：高雄市政府。

六、承辦單位：高雄市立仁武高中。

七、實施對象：全體教職員工生、家長及社區民眾。

八、實施期程：110 年 8 月至 111 年 7 月。

九、計劃目標：

第一階段：將健康促進的觀念推展至全校教職員工，讓校園團隊凝聚健康共識，具備指導學生推動健康促進學校能力。

第二階段：將健康促進的觀念推展至全校學生，讓學生具備關心自己健康能力、培養身體健康的技能。

第三階段：將健康促進的觀念推展至社區家長，讓社區家長能關心家人及周圍親友的健康，多多從事有益身心健康的親子活動。

十、健康促進委員會推行小組組織：

計畫職稱	職稱	姓名	在本計畫之工作項目	備註
召集人	校長	余忠潔	研擬並主持計畫	1 人
總幹事	學務主任	涂如妙	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調	1 人
委員	教務主任	黃宏文	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調	1 人
委員	總務主任	陳弘輝	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調	1 人
委員	輔導主任	陳冠璋	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調	1 人
委員	圖書主任	蔡明書	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調	1 人
執行組長	衛生組	曾若芸	協助辦理各項「健康促進計畫」工作事宜	1 人
組員	衛生組	熊培瑜	協助辦理各項「健康促進計畫」工作事宜	1 人
組員	訓育組	何秋慧	協助辦理各項「健康促進計畫」工作事宜	1 人
組員	資訊組	曾天威	健康網路網頁製作與維護	1 人
組員	教學組	邱稚惠	協助辦理各項「健康促進計畫」工作事宜（教學活動及課程配合）	1 人
組員	會計組	吳晶瑩	協助辦理「健康促進計畫」經費核銷工作	1 人
研究人員	護理師	李小萍	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	1 人
研究人員	家長代表	邱介進	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務	1 人
研究人員	學校志工	林芯菊	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務	1 人
學生代表	五年級	班聯會正副會長	參與各項活動內容之實驗擬定並協助推展	2 人

十一、計畫內容：

第一階段：將健康促進的觀念推展至全校教職員工

計畫項目	工作內容	執行時間	參與人員	預期達成目標
整體學校衛生政策	1. 成立學校健康促進委員會推行小組。 2. 評估學校衛生問題。 3. 擬定衛生健康議題。 4. 規劃衛生健康議題活動。	110.9	1. 學校健康促進委員會推行小組成員。 2. 家長會、全體教職員工。	1. 確立學校衛生健康議題。 2. 凝聚學校健康促進推展共識。 3. 全體教職員工能具備執行本計畫的基本智能。
菸害防治	1. 舉辦菸害防治宣導議題	110.9-111.6	1. 全體教職員工。	1. 落實全體教職員工菸害防

	校內研習課程。 2. 規劃菸害防治宣導活動。 3. 設計菸害防治教學活動。		2. 菸害防治宣導 講師、專家學者及 社區資源人士。	治宣導正確觀念。 2. 教師具備設計菸害防治議 題教學活動能力，並落實融入 課程與統整活動。
口腔衛生 檳害防治	1. 舉辦檳榔健康危害防治 宣導議題校內研習課程。 2. 規劃檳榔健康危害防治 宣導活動。 3. 設計檳榔健康危害防治 教學活動。	110.9-111.6	1. 全體教職員工。 2. 檳榔健康危害 防治講師、專家學 者及社區資源人 士。	1. 落實全體教職員工檳榔健 康危害防治宣導正確觀念。 2. 教師具備設計檳榔健康危 害防治議題教學活動能力，並 落實融入課程與統整活動。
健康飲食 健康體位	1 規劃健康飲食議題校內研 習課程。 2. 舉辦健康飲食議題校內 研習課程。 3. 召開導師會議，鼓勵教師 將健康飲食議題融入課 程活動安排。 4. 設計健康飲食學習活動。	110.9-111.6	1. 全體教職員工。 2. 健康飲食議題 講師及專家學者。 3. 社區資源人士。	1. 落實全體教職員工宣導正 確健康飲食觀念。 2. 落實融入課程與統整活動。 3. 教師具備設計健康飲食議 題教學活動能力。
性教育及 愛滋病防 治	1. 規劃性教育及愛滋病校 內研習課程 2. 舉辦性教育及愛滋病校 內研習課程 3. 辦理性教育及愛滋病防 治宣導活動 4. 建立友善校園，尊重各種 性別、性向的學校成員， 給予平等的對待、支持。	110.9-111.6	1. 全體教職員工。 2. 性教育及愛滋 病防治專家、講師 3. 社區資源人士。	1. 落實全體教職員工宣導正 確性教育及愛滋病防治。 2. 落實融入課程與統整活動。 3. 教師具備設計性教育及愛 滋病防治教學活動能力。

全民健保 及正確用 藥	1. 宣導全民健保相關訊息，提供全民健保正確用藥觀念。 2. 規劃全民健保及正確用藥校內研習。 3. 辦理全民健保及正確用藥校內研習。 4. 宣導全民健保及正確用藥觀念	110.9-111.6	1. 全體教職員工。 2. 全民健保正確用藥觀念專家、講師 3. 社區資源人士。	1. 落實全體教職員工宣導全民健保正確用藥觀念。 2. 落實融入課程與統整活動。 3. 教師具備設計全民健保正確用藥觀念教學活動能力。
-------------------	---	-------------	--	---

第二階段：將健康促進的觀念推展至全校學生

計畫項目	工作內容	執行時間	參與人員	預期達成目標
整體學校 衛生政策	1. 成立學校健康促進委員會推行小組。 2. 評估學校衛生問題。 3. 擬定衛生健康議題。 4. 規劃衛生健康議題活動。	110.9-111.6	1. 學校健康促進委員會推行小組成員。 2. 家長會、全體教職員工。 3. 全校學生	1. 確立學校衛生健康議題。 2. 凝聚學校健康促進推展共識。 3. 學生能了解本計畫的基本智能。
菸害防治	1. 舉辦菸害防治宣導議題校內研習課程。 2. 規劃菸害防治宣導活動。 3. 設計菸害防治教學活動。	110.9-111.6	1. 全體教職員工。 2. 菸害防治宣導講師、專家學者及社區資源人士。 3. 全校學生	1. 落實全體教職員工菸害防治宣導正確觀念。 2. 教師具備設計菸害防治議題教學活動能力，並落實融入課程與統整活動。 3. 學生能了解菸害防治的重要性。
口腔衛生 檳害防治	1. 舉辦檳榔健康危害防治宣導議題校內研習課程。 2. 規劃檳榔健康危害防治宣導活動。 3. 設計檳榔健康危害防治教學活動。	110.9-111.6	1. 全體教職員工。 2. 檳榔健康危害防治講師、專家學者及社區資源人士。 3. 全校學生	1. 落實全體教職員工檳榔健康危害防治宣導正確觀念。 2. 教師具備設計檳榔健康危害防治議題教學活動能力，並落實融入課程與統整活動。 3. 學生能了解口腔衛生及檳害防治的重要性。

健康飲食 健康體位	1. 規劃健康飲食議題校內研習課程。 2. 舉辦健康飲食議題校內研習課程。 3. 召開導師會議，鼓勵教師將健康飲食議題融入課程活動安排。 4. 設計健康飲食學習活動。	110.9-111.6	1. 全體教職員工。 2. 健康飲食議題講師及專家學者。 3. 社區資源人士。 4. 全校學生	1. 落實全體教職員工宣導正確健康飲食觀念。 2. 落實融入課程與統整活動。 3. 教師具備設計健康飲食議題教學活動能力。 4. 學生能了解健康飲食與健康體位的重要性。
性教育及 愛滋病防治	1. 規劃性教育及愛滋病校內研習課程 2. 舉辦性教育及愛滋病校內研習課程 3. 辦理性教育及愛滋病防治宣導活動 4. 建立友善校園，尊重各種性別、性向的學校成員，給予平等的對待、支持。	110.9-111.6	1. 全體教職員工。 2. 性教育及愛滋病防治專家、講師 3. 社區資源人士。 4. 全校學生	1. 落實全體教職員工宣導正確性教育及愛滋病防治。 2. 落實融入課程與統整活動。 3. 教師具備設計性教育及愛滋病防治教學活動能力。 4. 學生了解性教育及愛滋病防治的重要性。
全民健保 及正確用藥	1. 宣導全民健保相關訊息，提供全民健保正確用藥觀念。 2. 規劃全民健保及正確用藥校內研習。 3. 辦理全民健保及正確用藥校內研習。 4. 宣導全民健保及正確用藥觀念	110.9-111.6	1. 全體教職員工。 2. 全民健保正確用藥觀念專家、講師 3. 社區資源人士。 4. 全校學生	1. 落實全體教職員工宣導全民健保正確用藥觀念。 2. 落實融入課程與統整活動。 3. 教師具備設計全民健保正確用藥觀念教學活動能力。 4. 學生能了解全民健保及正確用藥的重要性。

第三階段：將健康促進的觀念推展至社區家長

計畫項目	工作內容	執行時間	參與人員	預期達成目標
整體學校 衛生政策	1. 成立學校健康促進委員會推行小組。 2. 評估學校衛生問題。 3. 擬定衛生健康議題。 4. 規劃衛生健康議題活	110.9-111.6	1. 學校健康促進委員會推行小組成員。 2. 家長會、全體教職員工。	1. 確立學校衛生健康議題。 2. 凝聚學校健康促進推展共識。 3. 全體教職員工能具備執行本計畫的基本智能。

	動。		3. 社區家長	4. 社區家長能了解學校整體衛生政策
菸害防治	1. 舉辦菸害防治宣導議題校內研習課程。 2. 規劃菸害防治宣導活動。 3. 設計菸害防治教學活動。	110.9-111.6	1. 全體教職員工。 2. 菸害防治宣導講師、專家學者及社區資源人士。 3. 社區家長	1. 落實全體教職員工菸害防治宣導正確觀念。 2. 教師具備設計菸害防治議題教學活動能力，並落實融入課程與統整活動。 3. 社區家長能了解菸害防治的重要性。
口腔衛生 檳害防治	1. 舉辦檳榔健康危害防治宣導議題校內研習課程。 2. 規劃檳榔健康危害防治宣導活動。 3. 設計檳榔健康危害防治教學活動。	110.9-111.6	1. 全體教職員工。 2. 檳榔健康危害防治講師、專家學者及社區資源人士。 3. 社區家長	1. 落實全體教職員工檳榔健康危害防治宣導正確觀念。 2. 教師具備設計檳榔健康危害防治議題教學活動能力，並落實融入課程與統整活動。 3. 社區家長能了解口腔衛生檳害防治的重要性。
健康飲食 健康體位	1. 規劃健康飲食議題校內研習課程。 2. 舉辦健康飲食議題校內研習課程。 3. 召開導師會議，鼓勵教師將健康飲食議題融入課程活動安排。 4. 設計健康飲食學習活動。	110.9-111.6	1. 全體教職員工。 2. 健康飲食議題講師及專家學者。 3. 社區資源人士。 4. 社區家長。	1. 落實全體教職員工宣導正確健康飲食觀念。 2. 落實融入課程與統整活動。 3. 教師具備設計健康飲食議題教學活動能力。 4. 社區家長能了解健康飲食健康體位的重要性。
性教育及 愛滋病防治	1. 規劃性教育及愛滋病校內研習課程 2. 舉辦性教育及愛滋病校內研習課程 3. 辦理性教育及愛滋病防治宣導活動 4. 建立友善校園，尊重各種性別、性向的學校成員，給予平等的對待、支持。	110.9-111.6	1. 全體教職員工。 2. 性教育及愛滋病防治專家、講師 3. 社區資源人士。 4. 社區家長	1. 落實全體教職員工宣導正確性教育及愛滋病防治。 2. 落實融入課程與統整活動。 3. 教師具備設計性教育及愛滋病防治教學活動能力。 4. 社區家長了解性教育及愛滋病防治的重要性。

全民健保 及正確用 藥	1. 宣導全民健保相關訊息，提供全民健保正確用藥觀念。 2. 規劃全民健保及正確用藥校內研習。 3. 辦理全民健保及正確用藥校內研習。 4. 宣導全民健保及正確用藥觀念	110.9-111.6	1. 全體教職員工。 2. 全民健保正確用藥觀念專家、講師 3. 社區資源人士。 4. 社區家長	1. 落實全體教職員工宣導全民健保正確用藥觀念。 2. 落實融入課程與統整活動。 3. 教師具備設計全民健保正確用藥觀念教學活動能力。 4. 社區家長能了解全民健保及正確用藥的重要性。
-------------------	---	-------------	---	---

十二、計畫預期成效

1. 凝聚學校共識與願景，發展健康促進學校計畫：

關於學校的發展目標與共同價值，將經由學校逐漸形成的環境氣氛中為大家所認可並產生共識。全校教職員工及家長都能深刻感受到學校重視健康的用心與努力。健康促進學校能實踐民主化、參與式及透明化的學校管理策略。

2. 營造身心俱佳的環境，落實健康促進學校計畫：

良好的生理環境包括安全的校園建築、設施，使學生容易於學校環境中適應並強調學校中教師與學生的互動與參與關係。良好的心理環境包括對於學校的看法、感受與社會的連結，以及學校中的溝通型態與衝突的管理。

3. 實地由師生共同參與，貫徹健康促進學校計畫：

以導師引導為原則，以學生為導向與教學的方式，引發學生的潛能與見解，建立全人健康的理念並逐步落實健康生活型態。

4. 結合地方與社區資源，擴大健康促進學校計畫：

積極網羅社區（社會）中與健康有關的組織、機構集團體共同參與，建立互惠之合作關係，以期有效聯結社區內外資源，發揮更大之影響力。

十三、預定進度

月份 工作項目	第 9 月	第 10 月	第 11 月	第 12 月	第 1 月	第 2 月	第 3 月	第 4 月	第 5 月	第 6 月
1. 成立學校健康促進委員會	■									
2. 進行現況分析與需求評估	■									
3. 決定目標及健康議題	■									
4. 擬定學校健康促進計畫		■								
5. 編製教材與相關教學媒體			■	■	■					
6. 辦理各項研習課程			■	■	■					
7. 舉辦各項宣導活動				■	■	■	■	■		
8. 擬定評量工具暨成效評量 前測				■	■					
9. 執行健康促進計畫				■	■	■	■	■	■	
10. 過程評量				■	■	■	■	■	■	
11. 成效評價後測									■	
12. 資料分析										■
13. 撰寫報告										■

十四、經費：由市政府補助「健康促進學校計畫」活動之相關經費。

十五、評鑑與獎勵：相關承、協辦人員於活動後報請市府獎勵。

十六、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人： 主任： 會計： 秘書： 校長：