

桃園市立平鎮高中辦理 107 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言：

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及學生的全人健康。本計畫分二階段進行，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、結合現有與健康有關的人力、物力、資源及進行健康之需求評估，進而確立學校成員，共同認定之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；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效果。

學校健康促進之現況分析及需求評估，以訪談、問卷調查及檢測等方式進行。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，以促進健康生活之落實。

二、計畫依據：

依據教育部國民及學前教育署 107 年 7 月 16 日臺教國署學字第 1070081801 號函及本市 107 學年度健康促進學校實施計畫辦理。

三、背景說明：

本校位處於桃園市平鎮區，鄰近東西向快速道路，交通四通八達，學校班級由普通班、體育班、美術班組成，二年級開始普通班再進行分組，分成社會組和自然組，合計 48 班，學生人數 1781 人，教職員工 151 人，學生大部分來自南桃園以及沿海地區，學生家長來自各行各業，社經地位落差較明顯，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，或缺乏實作的動力。再加上近年來社區變遷快速，人口大量移入，家庭結構複雜化，本校單親家庭、原住民家庭、殘障學生及隔代教養家庭的學童，佔有相當的比率。

本校教職員平均年齡約 44.57 歲，女性教師占大多數，在職務扮演上

屬多重角色，在學校要擔任教師或兼任行政人員、在家庭中又需兼具盡職的父母，因此在過去，會主動在校內運動的教職員少之又少，但基於近幾年健康風氣盛行，學校教職員開始注重自己的身體健康，下班後留在校內運動的教師逐漸增加，不論是健走、慢跑或是打球，都隱隱約約的能看見幾位老師的身影，只是在大環境底下，因時間、生活型態及條件的允許之下，大部分的教師依然無法改變過去的生活型態，因此教師若能在上班時由學校提供場地、器材及專家學者，在不占用私人時間的前提下，讓他們方便休閒活動或從事喜愛的運動，故擬以下列議題為本校重要推動工作：

(一) 學生部分：菸害防制、健康體位、視力保健、性別平等教育(含愛滋病)、正確用藥及全民健保。

(二) 教師部分：健康體位。

四、SWOT 分析：

(一)平鎮高中競爭力分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
地理環境	1. 鄰近東西向快速道路，交通順暢，位於平鎮市行政、文教及交通樞紐。	1. 與辦學績優，富勝預知國立明星高中距離太近，各項主客觀條件容易被比較。 2. 教育資源及文化刺激較少。	1. 市公所鄰近學校，有很多共同辦理活動的機會，相對市公所對本校支援度也較高。 2. 社教館在學校隔壁，有利於型塑人文及藝術的教育環境。 3. 未來捷運局線將經過中豐路，新增橫向公車路線。	1. 鄉村經濟活動力低，協助本校教育投入少。 2. 新設大園高中鄰高鐵捷運及航空城，扼桃園交通動線咽喉，地方資源豐富、發展淺力雄厚。
學校規模	1. 中型學校設有普通班、美術、體育、棒球班，提供學生多元選擇。 2. 學校班級數固定	1. 學校目前因體育行政大樓尚未完成，每位學生平均佔有的活動空間略為不足。	1. 本縣唯一純市立高中，發展多年成為楷模。 2. 本校亦成立體育班、棒球	2. 代表隊多，教育經費及資源稀釋。

	<p>人數穩定，不需太多招生手段。</p> <p>3. 同儕間互動競爭力及相互觀摩學習機會多。</p>		<p>班，目前有跆拳道、武術、射擊、射箭項目提供較多元的發展平台。</p>	
硬體設備	<p>1. 本校為新成立之學校，校園綠化美化成效良好，有利於發揮境教的功效。</p> <p>2. 各組E化資訊網路逐漸擴充。</p> <p>3. 各代表隊訓練設備完善，有力提升運動表現。</p>	<p>1. 本處列表機與影印機損壞率很高。</p>	<p>1. 工讀學生加入，行政效能增加。</p>	<p>1. 設備多數老舊。</p>
師資及人力	<p>1. 教師年輕化，富有朝氣、活力、創造力、適應力及旺盛企圖心。</p> <p>2. 行政人員資歷豐富，有助於校務之推展。</p> <p>3. 組織成員資訊技能及本職學能較高。</p>	<p>1. 因員額管控，正式教師無法補足，部分教師為一年一聘之代課教師，教學內容連貫性較差。</p>	<p>1. 有利於校務革新，發展學校特色及適應教育環境變遷。</p> <p>2. 有利於落實資訊教育融入各科教學，提昇學習效能。</p> <p>3. 有利於營造多元化教學環境，發展多元化教學的特色。</p>	<p>1. 多元化發展造成教師及行政人員在教學及行政業務量的增加。</p> <p>2. 組織成員因成家生子或進修無法兩邊兼顧，恐造成教學及政策推行的穩定性不足。</p>
學生	<p>1. 教師年輕化，富有朝氣、活力、創造力、適應力及旺盛企圖心，使學生耕樂於學習。</p> <p>2. 各項專才學生</p>	<p>1. 學生欠缺活動參與積極度。</p> <p>2. 學校社團活動參與熱烈，略有輕忽，急需輔導。</p>	<p>1. 推動多元課程與活動，增加學生學習機會與學習負責態度。</p> <p>2. 學生志工服務意願強，積極進取每學期參</p>	<p>1. 社會價值觀日趨淺薄，學生自我意識高，不易導正。</p> <p>2. 家長升學導向學生全方位學習與發展。</p> <p>3. 主動學習意願</p>

	數眾多，提供學生多元展能機會。		與人數至少達200人。	與風氣有待提升，易受外界誘惑影響學習 4. 弱勢家庭學生課業落後情況頗多。
家長參與	1. 家長多屬思想純正，動機善良，且信任學校。 2. 家長與教師在社區的地位與聲望高。有利於學校與社區建立良好公共關係。	1. 部分家長不清楚學務處業務與職掌。	1. 家長會組織明確與支持度日漸提高。 2. 請求家長會人力及物力支援。	1. 部分家長不願意配合學校業務。 2. 單親、低收入戶、清寒學生、原住民生家庭多，不少學生半工半讀影響學習。
教師資源	1. 師資學歷素質高年輕化，有熱忱，師生感情融洽。 2. 教師進修意願高。	1. 部分導師缺少與學生互動之熱情。 2. 缺乏資深教師帶領，教學經驗傳承較單薄。	1. 資訊融入教學與應用。 2. 各項教育競賽及平角活動刺激專業提升。	1. 各校均力求創新卓越。 2. 各校均努力發展學校特色。 3. 部分為全心投入團隊。
行政服務	1. 敬業負責，組職氣氛良好。 2. 校園氣氛溫馨和諧。 3. 行政教學橫向溝通良好。 4. 學校多次承辦縣級、全國活動，行政團隊機動性高。	1. 行政人才輪替快速，業務銜接偶有落差。 2. 幹事人數少，且無書記編制，教師兼任行政負擔大。	1. 廣徵自願教師擔任行政人員。 2. 建立業務移交與指導制度。 3. 藉由校務系統化、電腦化、制度化、讓行政經驗得以傳承。	1. 新學校成立，競爭性提高。 2. 縣屬學校承辦線及業務、活動額外行政業務壓力龐大。
社區參與	1. 本校學生社團及美術作品，經常性的協助社區及展出。 2. 本校場地經常	1. 社區還是有國立、縣立高中之刻板印象。 2. 本校即須增能與努力增進社	1. 平鎮市長與本校關係良好支持校務並藉機向市民宣導，增進社區資	1. 校園全面開放造成環境不潔及設備被破壞之情形，增加學校經費負

	性外借社區辦理各項活動建立良好關係。	區之認同與助力。	源。	擔。 2. 典型之社區型學校長期協助推展教育活動影響學校教學活動。
社區資源	1. 人力資源豐富凝聚力強。 2. 居民與警力形成安全網。 3. 與鄰近大學盡力固定之合作關係。	1. 校齡輕，無畢業校友捐助，許多社區資源評估資助本校階段中。	1. 整合各領域、年齡層之校友。 2. 退休老師返校貢獻所學。 3. 平鎮市長對本校之認同及經費支助良多。	1. 成員流動性高為不穩定型組織。 2. 社區的變異性大，不易掌控與持續。

(二)、菸害防制 SWOT 分析

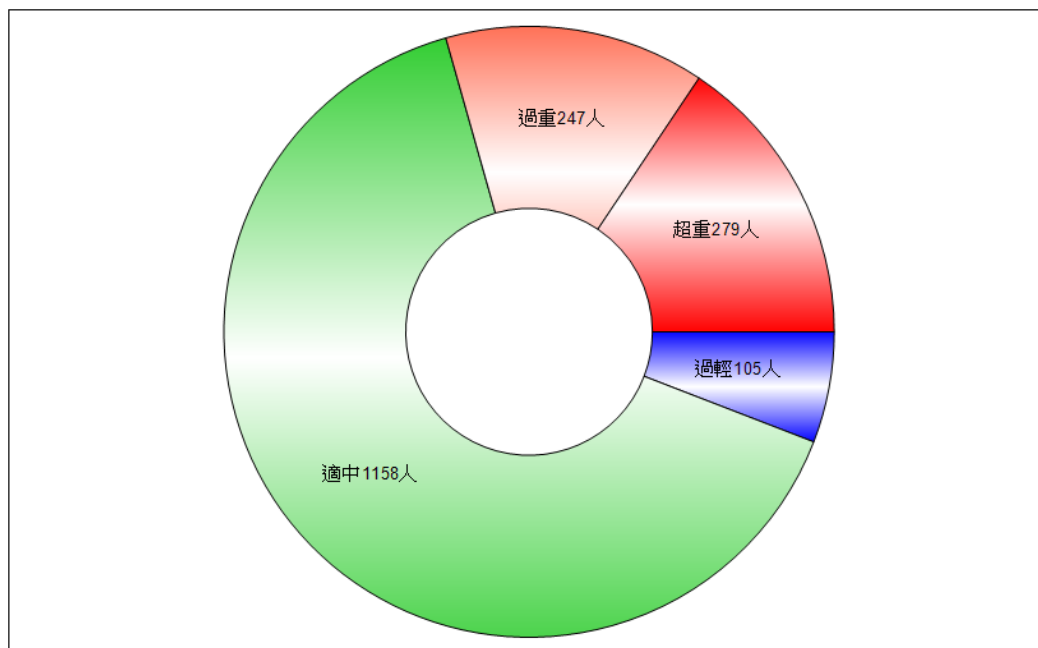
	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
菸害防制	1. 學校配合公共場所禁菸，抽菸老師不多。 2. 學校無菸校園政策全校配合度高。	1. 部分教師仍有抽煙的習慣。	1. 禁菸法令趨嚴，有效推動是項業務。 2. 健康觀念逐漸落實，新一代孩子能了解菸品的危害。	1. 家長配合學校政策意願普遍低落。 2. 隨著科技進步，電子煙的出現讓孩子充滿好奇。

(三)、健康體位 SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
健康體位	1. 健康中心學生資料齊全，可支援體位測量，以及追蹤進步情形。 2. 學校午餐與合作廠商控制午餐內容及熱量。 3. 學校福利社商品販賣嚴	1. 雨天體育教學場地略顯不足。 2. 運動場空間有限。 3. 學生上下樓梯時間長。壓縮學生運動時間。 4. 學校無健康與營養課程。	1. 學校運動代表隊成績表現優異，易帶動運動風氣。 2. 近年來健康風氣盛行，放學後師生運動率日漸提高。	1. 學生下課後多至補習班補習，晚餐多數外食。 2. 少數學生未每天吃早餐。 3. 早餐店參差不齊，販賣高油高熱量食物。

	格管控高熱量商品及糖分過高飲料。			
--	------------------	--	--	--

表一、桃園市立平鎮高級中學 106 年第 2 學期_體位統計圖



如圖所示，全校學生體重適中人數為 1083 人，體重過重與體重肥胖比率仍偏高，未來將以營養教育與健康體適能雙管齊下，以促進學生邁向健康體位。

(四)、視力保健 SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
視力保健	1. 健康中心學生資料齊全，可追蹤進步情形。 2. 教師教學認真、關心學生健康。	1. 部分學生學習才藝多元，行程忙碌，不關心自己的視力健康。 2. 家長對於視力保健認知不足。 3. 3C 產品及資訊充斥，用眼時間過長。	1. 學生可塑性強、可教性高。	1. 學生視力不良比率增加，且逐年加重。 2. 近年 3C 產品依賴率提高，部分家長也無法管控。

表三、桃園市立平鎮高級中學 106 學年第 2 學期_視力統計表

桃園市立平鎮高級中等學校 106 學年第 2 學期_高中職視力統計表(科別：無)

年級	性別	總計	視力正常人數(兩眼均 0.9 以上)	視力不良人數(一眼未 達 0.9)	裸視無法 測量	裸視未 測量
總計		1799	173	1613	12	1
高一	計	602	62	538	2	0
	男	310	38	272	0	0
	女	292	24	266	2	0
高二	計	599	60	538	1	0
	男	302	39	263	0	0
	女	297	21	275	1	0
高三	計	598	51	537	9	1
	男	292	38	249	5	0
	女	306	13	288	4	1

如表所示，全校視力不良人數偏高，全校視力不良總數高達 1613 人，因此除了預防，必須在視力的保健及矯治方面著手，以防致視力不良狀況加劇。

(五)、性教育 SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
性教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有效利用健康課程融入該議題。 2. 健康中心性教育、衛教資料齊全，可提供教師性教育教材資料。 3. 學校有護理老師易建立正確性教育觀念。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學童挫折忍受力弱，兩性認識及交往正確觀念待建立。 2. 家長忽略性教育之重要性。 3. 國人對於性議題較為保守，不喜歡在公開場合討論。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實認輔制度，達預防勝於治療功效。 2. 可與品格教育並行推展，藉以提昇整體兩性相處正當作為。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長社經地位低者，不知如何進行親職性教育、性知識指導。 2. 獨生子或兒女多，多自我中心或自利行為易受到家庭或社區不良影響。 3. 媒體無孔不入的報導或節目的不良引導與示範，恐引發學生盲目效應。

(六)、正確用藥 SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校有專任護理師易建立正確用藥觀念。 2. 每學期均按時辦理健康檢查。 3. 常利用相關集會(新生訓練、友善校園週、校務會議、親師座談等時機)進行「紫錐花運動」及藥物濫用防制宣導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 靠近市中心外在誘惑較多。 2. 家長社經地位差異大，參與活動及提供協助之歧異度大。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生具可教性。 2. 教師皆具相關信念，認知到藥品正確使用及毒品遠離的重要性。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長用藥知識概念與習慣須先強化與導正。 2. 鄰近藥局多，易取得藥品。

(七)、全民健保 SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
全民健保	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校有專任護理師易建立全民健保的正確觀念。 2. 多數家長和老師互動良好。 3. 每學期均按時辦理健康檢查。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長社經地位差異大，參與活動及提供協助之歧異度大。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校、社區、社會精神關注焦點。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實施政策搖擺不定，政府誠信受威脅、質疑。

五、計畫內容與實施策略：

(六大範疇)

六大範疇	實施要點	實施內容	實施時間	主辦單位	協辦單位
學校衛生政策	一、強化學校衛生委員會之功能	(一)由校長主持，定期召開會議，研討本校需求，訂定具體可行之實施計畫，隨時檢討與修正實施項目。 (二)透過討論與分享提升健康促進工作團隊之健康專業知能與行動能力。	107.09 ↓ 108.06	學務處	教務處 總務處 輔導室 課發會
	二、全校教職員工健康資料檔案之管理與運用	(一)健康中心定期進行身高、體重與視力之測量。 (二)定期與醫療院所合作實施師生之健康檢查，檢查後個人資料須保密。 (三)將全校師生健康狀況做出統計分析，可做為學校推動衛生保健工作之參考與改進方針。	107.09 ↓ 108.07	學務處	人事室
	三、明訂緊急傷病	經校務會議充分討論通過，	107.08	學務處	教務處 總務處

	處理流程與傳染病管制流程	教師應確實瞭解與掌握相關規定與流程，讓全校師生在健康照護上能獲得最大的保障。			輔導室 各學年 教師群
	四、學校整體環境清潔之維護與綠美化	(一)分配班級打掃區域，共負全校環境整潔衛生之責。 (二)規劃校園環境之綠美化與布置，以達境教之功能。	107.09 ↓ 108.07	學務處	總務處
健康教育課程及活動	一、融入學習領域課程	一、各學年與各領域老師針對主體設計相關課程或活動。 二、宣導健康的真正含意:健康的環境、健康的心理、健康的心靈三合一的重要性。 (一)舉辦各項藝文競賽活動，公佈優秀作品成果，提高學生參與興趣。	107.09 ↓ 108.07	教務處 學務處	各學年 教師群
	二、主題活動宣導	(一)利用朝會時，宣導健康體位、健康飲食、視力保健、正確用藥及反菸拒檳的重要性。	107.09 ↓ 108.07	學務處	各學年 教師群

	<p>(二) 衛生組隨時提供健康促進之最新資訊，讓老師做為與學生分享的教材。</p> <p>(三) 於學校明顯處設立健康促進專欄，定期張貼各項宣導資料與健康資訊，並定期舉辦有獎徵答，提高學生之興趣參與度。</p> <p>(四) 落實教學正常化，並且下課時間鼓勵學生到戶外進行眼睛遠眺與體能活動。</p> <p>(五) 每週至少 1 日、每日至少 5 次於下課期間利用廣播或跑馬燈傳達菸害防制全民健保之宣導訊息。</p> <p>(六) 推行拒用免洗餐具活動。</p>			
三、校內各項體育競賽與活動	<p>(一) 學校校慶運動會</p> <p>(二) 一年級拔河賽</p> <p>(三) 二年級羽球賽</p> <p>(四) 班際籃球賽</p> <p>(五) 班際排球賽</p> <p>(六) 體適能檢測</p>	<p>107.09</p> <p>↓</p> <p>108.06</p>	學務處	各學年教師群
四、安排	(一) 辦理健康促進	107.09	學務處	各學年

	教師進修活動	<p>相關議題之校內研習活動，促使老師了解健康促進之重要性與迫切性，並能融入課程中教學。</p> <p>(二)鼓勵教師多多參與相關研習，以增進自身相關之專業知能與能力。</p>	↓ 108.06		教師群
	五、加強行動面的執行	<p>(一)每周三定期執行晨間運動。</p> <p>(二)下課時，學生遠離教室到戶外活動。</p> <p>(三)辦理健康減重諮詢營養教育，指導學生計算熱量的攝取與持續適當的運動。</p>	107.09 ↓ 108.06	學務處 訓導處 輔導室	各學年 教師群
學校物質環境	一、教學情境之布置	<p>(一)舉辦藝文比賽活動，將得獎作品張貼布置於學校走廊。</p> <p>(二)設置教育宣導及學生作品展示板。</p> <p>(三)提供健康的學習環境(課桌椅的調整、通風、採光、照明的充足、噪音的防治)。</p> <p>(四)落實無菸、無檳、無毒的校</p>	107.09 ↓ 108.07	學務處	總務處 各學年 教師群

		<p>園。</p> <p>(五)營造永續校園環境(垃圾分類、資源回收、節約能源等)。</p> <p>(六)校園庭園及水溝定期消毒。</p> <p>(七)校園綠美化，花木之維護與整理。</p> <p>(八)建置健康促進網頁，並定期更新。</p>			
	二、營養午餐	<p>(一)每天之食譜經由專業營養師之計算與規劃，並由學校監督執行。</p> <p>(二)營養午餐符合衛生標準。</p> <p>(三)推廣含糖飲料、垃圾食物禁入校園。</p>	<p>107.09</p> <p>↓</p> <p>108.06</p>	總務處	學務處
	三、增購健康促進教育相關教材、教具與設備	<p>(一)購置健康促進教育叢書、教材及其他相關教學媒體，充分支援教師教學。</p> <p>(二)體育器材定期更新汰舊。</p>	<p>107.09</p> <p>↓</p> <p>108.06</p>	教務處	總務處
學校心理社會	建立友善校園	<p>(一)設立學生申訴評議委員會，保障學生申訴的權利。</p> <p>(二)嚴禁教師體罰，辦理教師</p>	<p>107.09</p> <p>↓</p> <p>108.06</p>	學務處	輔導室 各學年 教師群

環境		<p>研習，提昇教師輔導管教能力。</p> <p>(三)落實自治市組織功能，加強自治幹部之培訓。</p> <p>(四)對於有急難需求之師生，提供緊急之救助。</p> <p>(五)隨時觀察注意孩子的身心健康狀態，必要時得立即給予輔導與協助。</p>			
社區關係	建立社區夥伴關係	<p>(一)鼓勵教職員工生參與社區活動與事務。</p> <p>(二)課餘時間開放校園，提供社區民眾休閒場所。</p> <p>(三)學校與社區資源共享，建立友善的夥伴關係。</p> <p>(四)落實家長會支援學校的功能，協助學校推動各項校內外活動。</p> <p>(五)招募家長志工，並辦理各項成長研習與聯誼活動。</p> <p>(六)結合家長會、志工團體與社</p>	<p>107.09</p> <p>↓</p> <p>108.07</p>	總務處	學務處 各學年 教師群

		<p>區里長，輔導社區內之商店禁賣菸品、酒品、檳榔給未成年之青少年。</p> <p>(七)鼓勵社區家長戒菸、戒檳。</p>			
健康服務	一、專題講座	<p>(一)邀請衛教專業人士到校講習與指導，並針對健康促進主軸，對師生傳授正確與健康的飲食觀。</p> <p>(二)辦理親師座談講座，建立家庭之正確健康觀念與行為。</p> <p>(三)利用親師座談、家庭訪問或親職教育日等宣導健康促進觀念。</p> <p>(四)全校所有員工、教師、學生均每年參加四小時環境教育研習</p>	<p>107.09</p> <p>↓</p> <p>108.06</p>	學務處	總務處 輔導室
	二、實施師生健康檢查	<p>(一)定期為全校學生量測身高、體重、視力等，並統計分析、追蹤矯治情形。</p> <p>(二)建立全校學生緊急傷病聯絡資料，並妥為</p>	<p>107.09</p> <p>↓</p> <p>108.06</p>	學務處 健康中心	總務處

		<p>保存與運用。</p> <p>(三) 結合醫療院所資源，辦理教職員工之健康檢查，讓老師了解自己健康狀況，能發揮早期發現早期治療之效。</p> <p>(四) 對於有特殊健康需求的學生，列冊管理，必要時給予充分支持、照顧與諮詢。</p>			
	三、成立多樣化的社團	<p>(一) 成立桌球社、羽球社、籃球社、熱舞社...等運動性社團，讓學生有更多時間能投入不同運動。</p> <p>(二) 成立節奏樂隊社團，涵養學生之藝術人文氣質。</p> <p>(三) 成立康輔社、戲劇社...等社團，讓學生適時的表現自己，擁有自信又健康的生活。</p> <p>(四) 期末舉行社團動靜態成果發表。</p>	<p>107.09</p> <p>↓</p> <p>108.06</p>	學務處	總務處
	四、落實健康中心	<p>(一) 提供全校師生健康諮詢。</p>	<p>107.09</p> <p>↓</p>	學務處	總務處各學年

	的功能	(二)讓學生了解健康中心所提供服務有哪些，必要時懂得尋求協助。	108.07		教師群
--	-----	---------------------------------	--------	--	-----

(六大議題)

1、菸害防制

辦理無菸校園

- (1) 無菸政策與管理：成立無菸校園推動小組（含組織圖）、制定「無菸校園管理辦法」。
- (2) 營造無菸環境：
 - a. 長期營造無菸環境，特別針對吸菸熱點及校外人行道（如張貼禁菸海報或標語、操場設立無菸宣導立牌、推動無菸公廁、無菸人行道等）。
 - b. 每週至少 1 日、每日至少 5 次於下課期間利用廣播或跑馬燈傳達菸害防制訊息。
- (3) 辦理菸害防制活動及講座：

充分運用各種集會和場合（如週、班會）加強宣導。
- (4) 辦理青少年菸害防制創意暨活力宣導比賽：（如菸害防制 4 宮漫畫比賽、海報創意比賽、禁菸標誌 LOGO 比賽、無菸話劇、無菸相聲、無菸熱舞比賽等）。

2、健康體位

(1) 每周三實施 30 分鐘晨間運動。

依校園場地分配，分別執行做操及慢跑運動。

(2) 辦理教職健康飲食講座活動。

a. 請專業講師至學校教授正確健康飲食觀念。

b. 配合講座內容與實作並行。

(3) 辦理班際運動競賽。

a. 班際籃球比賽

b. 班際羽球比賽

c. 班際拔河比賽

d. 班際排球比賽

(4) 在護理課中加強學生對健康體位的正確觀念，並在體育課中增加學生的運動量。

(5) 實施體適能檢測:根據體適能檢測分析的數據，進行必要的體適能促進宣導。

3、視力保健

(1) 利用朝會與全體師生宣導視力保健的重要性。

(2) 鼓勵同學下課多參與戶外活動。

(3) 鼓勵同學定期就醫檢測。

(4) 燈光定期檢驗及改善。

4、性教育

(1) 建立學生健全知性知識、態度及處理周遭課題之核心技能。

(2) 經由兩性之和諧關係，引導個人生理、心理等方面健全發展。

(3) 落實愛滋防治觀念。

(4) 加強校園「性教育、性別教育」宣導，融入生活教育。

5、正確用藥

(1) 利用相關集會（新生訓練、友善校園週、校務會議、親師座談等時機）進行「紫錐花運動」及藥物濫用防制宣導。

(2) 每學年至少辦理 1 次以家長或社區為對象之藥物濫用防制宣導活動，以達宣導成效。

(3) 教師課程研討融入防制學生藥物濫用議題，並配合「健康與護理」課程內容施以 1 堂課以上反毒認知教學。

(4) 教育人員透過觀察、晤談或家庭訪問，提供特定人員建議名冊，藉由關心學生生活、學習狀況及密切親師聯絡，在學生疑似有藥物濫用異常行為時，即進行關懷、輔導或實施尿液篩檢。

6、全民健保

(1) 辦理宣導活動，建立全民健保之正確之觀念與行為態度。

(2) 利用朝會加強宣導全民健保的正確觀念。

7、其他(環境教育)

(1) 辦理藻礁生態導覽暨淨灘活動，引起學生對自然生命的關懷。

(2) 辦理生態季導覽。

(3) 全校教職員每年參加四小時環境教育研習。

六、預定進度：

(以甘梯圖表示)

月次 工作項目	107 年 8、9月	107 年 10月	107 年 11月	107 年 12月	108 年 1月	108 年 2月	108 年 3月	108 年 4月	108 年 5月	108 年 6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									

七、健康促進學校人力配置：

(一)、平鎮高中健康促進委員會

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	胡劍峯	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	林英傑	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	吳明禧	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	鄭憲松	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	鄭至雅	輔導主任	心理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聯繫
協同主持人	范夢萍	會計主任	協助經費審核及核銷
研究人員	蘇彥諭	生活輔導組長	菸害及檳榔健康危害防治工作之推動及聯繫
研究人員	黃思蕾	訓育組長	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	黃璿庭	體育組長	體適能評估，活動策略設計及效果評價
業務承辦人	劉建成	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	黃志銘	資訊組長	健康網路網頁製作及維護
研究人員	何敏淑	校護	身體健康狀況及需求評估
研究人員	劉憲明	家長會長	協助各項活動之推展及整合家長會人力協助推展健康服務
研究人員	李君望	班聯會會長	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

(二)、平鎮高中各處室健康促進工作職掌 (執行期間：107 學年度)

工作 範疇	實施內容	主辦單位 (人員)	協辦單位 (人員)
一	1. 訂定健康促進計畫	學務處	衛生組
、	2. 召開校務會議	校長	衛生組

學 校 衛 生 政 策	3. 召開學校健康促進委員會	校長	衛生組
	4. 召開健康促進學校小組會議	校長	衛生組
	5. 尋求各處室協助推動本計畫	學務處	衛生組
	6. 組織考評小組	衛生組	學務處
	7. 彙整本計畫成果報告資料、看板、簡報	衛生組	校護
二 、 健 康 教 育 課 程 及 活 動	1. 設計簡報介紹政策，了解推動流程	衛生組	學務處
	2. 菸害、愛滋病檳榔防制影片教學觀摩	生輔組	衛生組
	3. 健康飲食推動	校護	衛生組
	4. 口腔衛生宣導	校護	衛生組
	5. 視力保健、全民健保	校護	衛生組
	6. 推行拒用免洗筷活動	衛生組	衛生組
	7. 佈置衛生保健櫥窗並定期更新	校護	衛生組
	8. 尋求愛心志工協助推動計畫	衛生組	志 工
	9. 性教育	輔導室	衛生組
	10. 健康體適能教育推動	體育組	衛生組
	11. 健康講座	衛生組	衛生組
三 、	1. 設置教育宣導及學生作品展示看板。	衛生組	衛生組
	2. 校園綠化廁所美化	衛生組	衛生組

物質環境	3. 校園庭園及水溝定期消毒	衛生組	衛生組
	4. 飲水機定期檢查、維護	事務組	總務處
	5. 電器保養	事務組	衛生組
	6. 水龍頭維修	事務組	總務處
	7. 定期清洗水塔	事務組	總務處
	8. 燈光檢測及改善	事務組	總務處
	9. 冷氣汰舊更新	事務組	總務處
	10. 建置健康促進網頁，並定期更新	資訊組	衛生組
四、學校社會心理環境	1. 擬定重大事件因應計畫	生輔組	衛生組
	2. 性教育影片觀摩、討論及講座	輔導室	衛生組
	3. 愛滋病防範宣導	校護	衛生組
	4. 反霸凌宣導	生輔組	衛生組
	5. 文化走廊	資料組	衛生組
	6. 辦理環保海報、書法競賽	衛生組	衛生組
	7. 辦理環境清潔海報競賽	衛生組	衛生組
	8. 辦理全校性衛生評比	衛生組	衛生組
	9. 反毒影片宣導	生輔組	衛生組
五	1. 辦理新生健康檢查	壠新醫院	衛生組

、 社 區 關 係	2. 對全校師生作登革熱防疫措施	壢新醫院	衛生組
	3. 辦理淨灘活動	輔導室	衛生組
	4. 掃街活動	活動組	學務處
	5. 育幼院關懷活動	活動組	學務處
	6. 社區生態導覽	圖書館	衛生組
六 、 健 康 服 務	1. 推行優質的學校營養午餐	學務處	衛生組
	2. 舉辦班際籃球比賽	體育組	衛生組
	3. 舉辦班際羽球比賽	體育組	衛生組
	4. 舉辦班際排球比賽	體育組	衛生組
	5. 教師心理健康諮詢服務	輔導室	衛生組

八、成效指標及預期效益：

(一)學校整體衛生政策

1. 建立永續經營團隊，提供充分的支持與服務。
2. 發展有效之師生健康自主管理策略。
3. 營造重視身心健康、無菸無檳，且充滿綠意之學校環境。
4. 建置本校「健康促進學校網站」。
5. 學校藉由辦理各項動、靜態研習與活動，鼓勵師生共同參與，以活化學生正

確健康知能，期能建構終身受用的健康生活。

6. 學校能鼓勵教師在課程規劃納入健康議題，並進行融入教學，深耕學生正確健康理念。

(二) 菸害防制

1. 行銷無菸家庭概念，提高家長拒吸二手菸的觀念。
2. 不吸菸的學生能達到 100%(亦吸菸率為 0%)

(三) 視力保健

1. 提升學生建立護眼能力及正確視力檢查及就醫觀念。
2. 視力不良學生之矯治能達 90%以上。

(四) 健康體位

1. 量的成效：預期達到每周除體育課外達 210 分鐘以上。
2. 值的成效：預期達到 20%改善體適能狀況。
3. 落實健康飲食行為與適當身體活動，有效提昇學生健康體位 BMI 值趨於正常範圍。

(五) 性教育 (含愛滋病防治)

1. 認識愛滋病防制的知識與技能。
2. 落實兩性平等、正確性觀念與拒絕危險性行為。
3. 在生理、心理、社會方面建立正確的性觀念。

(六) 正確用藥

1. 依照用藥指示服用、按時服用、不隨意混搭藥物。
2. 節省健保資源、多運動提升免疫能力減少用藥。
3. 不購買與服用未經醫師診斷的成藥。
4. 媒體辨識與正常飲食取代健康類食品。
5. 學校的課程中加入「用藥安全及藥物濫用防治」有關內容，並融入教學。

(七) 全民健保

1. 全校師生能認識全民健保開辦的目的與目前所遭遇之困境。
2. 85%學生建立正確觀念，珍惜這得來不易的制度，不浪費醫療資源。

(八) 其他(生命教育)

1. 型塑以生命教育為核心之校園文化，並統整正式與非正式課程，發揮潛在課程成效，以達成全人教育功能。

九、評價方法或預期效益：

根據學校的現況分析，我們提出以下的行動方案：

(一) 啟動健康促進組織與團隊：

1. 召開「平鎮高中健康促進委員會」，負責決策與監督工作。
2. 啟動「平鎮高中健康促進工作小組」，負責協調、執行、評量與修正工作

(二) 推廣理念建立共識：

1. 行政及教師方面：充分掌握健康促進委員會議，以及校務、行政、教師、課程、領域等會議時間。
2. 利用研習進修、小組團隊、網站建置等方式宣揚理念。
3. 辦理健康講座推展與宣導正確的健康觀念。

（三） 學生方面：

利用學生朝會宣導、種子教師教學觀摩、學校網站與通訊、櫥窗海報佈置、自治幹部策劃宣導等方式進行。

（四） 社區家長方面：

1. 辦理健康主題講座，提升家長健康正確知能。
2. 結合家庭教育功能，落實學生健康體位之策略執行。

（五） 統整行政業務：

1. 將各處室原有業務，整合在每年度的健康促進學校計畫之下。
2. 校長統籌調度資源人力之運用。
3. 各處組分別辦理相關活動；教務處負責議題融入、發展課程；訓導處負責管控進度、彙整成果；總務處負責善用經費，改善環境。
4. 各議題教育及活動推展以不影響行政單位原有分工為原則。

（六） 教育推展與宣導：

1. 兼顧活動、課程及宣傳三層面。
2. 利用綜合領域或彈性課程時間推動全校性主題活動。
3. 舉辦藝文競賽。

4. 舉辦教師及志工家長研習。
5. 善用文化走廊、海報比賽，建置健康網站或部落格。
6. 辦理全縣及校級視力保健議題教師增能研習，提昇教師相關知能。

預期效益

(一)學校整體衛生政策

1. 建立永續經營團隊，提供充分的支持與服務。
2. 發展有效之師生健康自主管理策略。
3. 營造重視身心健康、無菸無檳，且充滿綠意之學校環境。
4. 建置本校「健康促進學校網站」。
5. 學校藉由辦理各項動、靜態研習與活動，鼓勵師生共同參與，以活化學生正確健康知能，期能建構終身受用的健康生活。
6. 學校能鼓勵教師在課程規劃納入健康議題，並進行融入教學，深耕學生正確健康理念。

(二)菸害防制

1. 行銷無菸家庭概念，提高家長拒吸二手菸的觀念。
2. 不吸菸的學生能達到 100%(亦吸菸率為 0%)

(三)視力保健

1. 提升學生建立護眼能力及正確視力檢查及就醫觀念。
2. 視力不良學生之矯治能達 90%以上。

(四)健康體位

1. 量的成效：預期達到每周除體育課外達 210 分鐘以上。
2. 值的成效：預期達到 20%改善體適能狀況。
3. 落實健康飲食行為與適當身體活動，有效提昇學生健康體位 BMI 值趨於正常範圍。

(五) 性教育 (含愛滋病防治)

1. 認識愛滋病防制的知識與技能。
2. 落實兩性平等、正確性觀念與拒絕危險性行為。
3. 在生理、心理、社會方面建立正確的性觀念。

(六) 正確用藥

1. 依照用藥指示服用、按時服用、不隨意混搭藥物。
2. 節省健保資源、多運動提升免疫能力減少用藥。
3. 不購買與服用未經醫師診斷的成藥。
4. 媒體辨識與正常飲食取代健康類食品。
5. 學校的課程中加入「用藥安全及藥物濫用防治」有關內容，並融入教學。

(七) 全民健保

1. 全校師生能認識全民健保開辦的目的與目前所遭遇之困境。
2. 85%學生建立正確觀念，珍惜這得來不易的制度，不浪費醫療資源。

(八) 其他(生命教育)

1. 型塑以生命教育為核心之校園文化，並統整正式與非正式課程，發揮潛在課程成效，以達成全人教育功能。

桃園市 107 學年度健康促進學校計畫補助經費概算表

學校名稱：桃園市立平鎮高級中等學校

申請類別：(僅擇一選擇)

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)

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	羽球	680	桶	8	5440
2					
3					
4					
5					
總計					5,440
(不足額由本校相關經費支應)					

承辦人：

單位主管：

主計：

校長：

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 107 年 9 月 15 日前連同計畫(紙本)1 式 2 份、概算表(正本)1 份逕送幸福國小彙辦。