

桃園市 107 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	中壢商業高級中等學校	所屬行政區	中壢
學校地址	320 桃園市中壢區中央西路二段 141 巷 100 號		
議題	含菸害防制、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(含全民健保)教育。		
補助經費	申請類別： <u>(僅擇一選擇)</u> <input checked="" type="checkbox"/> 種子學校：編列 5,000 元 <input type="checkbox"/> 協力學校：編列 10,000 元(<input type="checkbox"/> 由各中心學校邀請 <input type="checkbox"/> 主動參與) (議題： <input type="checkbox"/> 視力 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 體位 <input type="checkbox"/> 菸檳 <input type="checkbox"/> 性教育 <input type="checkbox"/> 正確用藥)		
	※額外加選項目：(可複選) <input type="checkbox"/> 行動研究：可增列 5,000 元(<input type="checkbox"/> 待輔導學校 <input type="checkbox"/> 自主參加學校) 1. 待輔導學校(106 學年度學生健康數據不佳者)：應檢附改善計畫 2. 自主參加學校：請檢附行動研究策略與成效摘要表 3. 將成果上傳至「健康促進學校行動研究專區」 (http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/) <input type="checkbox"/> 「健康促進學校優良教學模組」觀課：可增列 5,000 元 1. 檢附課程安排及活動歷程等 2. 將成果報送教育部國教署教學模組競賽		
承辦人	姓名：賴悅珊	E-mail： iquei lai@clvsc.tyc.edu.tw	
	聯絡電話：03-4929871*1312	傳真：03-4929020	
學校過去辦理之經驗或績優事宜(請列舉) 1. 100 年健康促進網頁設置。 http://www.clvsc.tyc.edu.tw/files/11-1000-700.php 1. 各年度健康促進活動/健康服務。各式健康社團活動。 3. 各年度親師座談會加強菸藥等防制宣導。開放校園為社區里民活動區。促進社區互動及由學校推廣至社會的健康相關教育(海報標語等)。 4. 102 年健康促進學校-體適能競賽，結合社區互動。(路跑) 5. 104 年度健康體位成長營-師生互動。(多元教育，舞蹈課) 6. 105 年度健康促進：性教育(含愛滋)、菸害防制、健康體位一講座、才藝競賽(漫畫)、有獎徵答，多元學習。 7. 105 年度，流感疫苗依規施打。 8. 106 年度：環境衛生—防疫大作戰計劃。 9. 106 年度：桃園市環境資源回收暨環境教育比賽高中職組「優等」。 10. 106 年度：環境衛生—減塑活動(無痕 in 食)。			

辦理健康促進學校之潛能（請列舉）

1. 學校：師生有運動習慣。有眾多運動社團（含球隊）及課後活動；對環境關心，能做好學校教育各環節（課程融入及活動辦理）。
2. 社區：鄰近新明夜市，為中壢區觀光重地，因其產業相關物多為高油鹽糖等，更需有健康促進的教育推動。

※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。

承辦人： 賴悅珊

單位主管： 王建岳

機關首長：蘇鴻銘

桃園市立中壢商業高級中等學校辦理 107 學年度健康促進學校實施計畫

107.8.29 校務會議通過

一、前言：

「健康心靈來自於健康身體；健康身體成就自健康環境。」依世界衛生組織對健康促進學校定義：「學校能持續的增強它的能力，成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所」。故，以增進全校教職員工及學生的身心健康為先，進一步能自學校推廣至家庭、社區教育為理想目標。

本校於九十九年度已成立學校健康促進委員會，依組織章程逐年調整。每年均有測、診學校教職員工學生健康狀況；故，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。再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：

1. 學校衛生法。

2. 桃園市政府教育局 107 年 7 月 10 日桃教體字第 1070056955 號

3.107 年度校務會議通過。

三、背景說明：

本校位處於桃園市中壢區，鄰近交流道、省道及機場捷運站。學校有高中部、高職部、綜合職能科及進修推廣部。綜合高中部自二年級進行分組，分成社會科和自然科及商業類科（依當年選修人數開班），日間部共 55 班，學生人數 1887 人。進修部有 102 人。教職員工 191 人。因學校主為商科專業，故各區有興趣的學生均會就讀，分部極廣，遠自龍潭大溪桃園楊梅，近為中壢平鎮等。學生家長來自各行各業，社經地位落差較明顯，有時因家庭因素迫使學生盡早獨力打工而接觸社會，以致缺乏健康生活型態的相關知識或缺乏長輩督導的實作力。且易有賺錢優先身體其次的情況（如打工過晚，影響讀書學習；或過早使用金錢，花費在非健康事物上）。近中壢區觀光夜市，夜市攤位的飲食文化及垃圾製造量，較易給學生非健康物品及過度使用一次性餐具的環境。

職校為主的學生部分運動風氣部分較盛。學校有各式運動社團（羽排桌籃及飛盤等）。並有籃球隊、師長自組羽球活動、舞蹈班等。並有泳池設備。校內亦有符合規範的健康團膳及駐校 OK 便利商店，讓學生能有更多選擇。

配合衛生法規及學校現況，將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）中壢高商競爭力分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
--	-------	-------	--------	--------

地理環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鄰近火車機捷交流道等交通要道，近中壢區SOGO 商圈&藝術館。 2. 鄰光明公園，有新建成的運動中心。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 緊鄰中壢新明觀光夜市，故夜市文化易有的高油鹽糖等飲食及市井言談或外來者影響不少。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 近大學、市中心、校附近有各式大小公園。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 里民有餵食流浪貓狗者與鄰近夜市，易留下相關食物殘餘。 2. 教育資源及文化刺激較少。
學校規模	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中型學校，有綜合高中科、商國資等商業群、綜合職能科及進修學校，能提供學生多元選擇。 2. 學校班級數固定人數穩定。 3. 同儕間互動觀摩學習機會多。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校地面積不大，能使用的活動空間較有限。 2. 校內近期施工處多，環境不易維護。 3. 位在巷弄中，有時影響新生家長選校觀感。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全國知名、排序前段的商校。 2. 因與北商、中原有商科方面合作，能借調大學資源。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因「商校」易有認知定型，外界有時不知學生所學的面向廣大層次。 2. 遶近普高、私高規模大，對學校競爭威脅較大。
硬體設備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校已過甲子之年，長年經營，校園綠化美化成效良好，鄰近公園，利於境教功效。 2. E 化資訊網路逐漸擴充。 3. 體育館新添硬體設備，適合運動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 列表機、影印機、數位攝影物件需更新為佳。 2. 駐校之 OK 便利商店因能符合規定上架的飲食有限，學生選項不多。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工讀學生加入，行政效能增加。 2. 新設之多媒體教室等，能使教學更有活潑彈性。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校內設備多數老舊。部分大樓使用有年，油漆斑駁、漏水、馬桶打水不易、水管狹窄等情況時見。 2. 部分學生對公物管理使用認知不足，易使設備遭損。
師資及人力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師和睦，富有朝氣、活力、創造力、適應力及旺盛企圖心。有經驗者傳承更有效率。 2. 行政人員互動良好，有助校務推展。 3. 新校長推動新氣象。 	<ol style="list-style-type: none"> 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，教學內容連貫受影響。（有班級 3 年輪過 4 位英文科老師） 2. 校工人數因歸市所限而降低，人 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新校長引導校務革新。 2. 配合 108 課綱發展學校特色及適應教育環境變遷。 3. 各式資訊教育融入各科教學，提昇學習效能。 4. 師生共同發展多元化教學。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。

		力不足。		
學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 商校以女生為多。多數學生均溫和主動，能為校服務及安分學習。 2. 專才學生亦有，師長引導，能提供學生多元展能機會。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分學生以升學為主，欠缺活動參予積極度。部分學生對學校社團及課外活動參與較熱烈，學業上會有輕忽者，急需輔導。（志願選填依分數者尤明顯）課業易落後， 2. 單親、低收入戶、清寒學生不少。有時半工半讀影響學習。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 會參與校內外志工服務（畢業生有累積過一百小時以上均有獎勵），幫助他人並從中學習。 3. 輔導室能運用各機會引導學生尋找興趣及對學習科目的了解。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多媒體的淺層價值觀、尚未具有驗正判斷是非的足夠知識，引導著力。 2. 家長多能配合學校引導學生多方學習與發展。 3. 讀書意願與風氣有待提升，易受外界誘惑影響學習。
家長參與	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長多屬思想純正，動機善良，且信任學校。 2. 校友型家長能協助建立良好公共關係。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分家長不清楚學務處業務與職掌或較不主動參與校務。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長普遍經濟力中等，協助本校教育經費投入偏少。 2. 部分家長有時難配合學校業務。
教師資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 師資學歷素質高，有熱忱，師生感情融洽。 2. 教師進修意願高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生有時易有不同需求而產生過多要求或成見。（分科、不同學科教學法） 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 資訊融入教學與應用。 2. 各項教育競賽及校外活動刺激專業提升。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合翻轉教育以求創新。 2. 依 108 課綱發展學校特色。 3. 多能全心投入團隊。

行政服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行政關係佳，聯繫快。不推諉職責。能主動任事。 2. 校內外或全國活動上，多能全校師生配合行政工作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行政人才部分輪替快速，業務銜接偶有落差。 2. 幹事、校工人數少，教師兼任行政負擔大。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 尋找適合任職的行政人員。 2. 建立業務移交與指導制度。 3. 校務系統化、電腦化、制度化，讓行政經驗得以傳承。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 歸市業務過多，且重疊期跟國教的部分工作交叉。 2. 即將舉行的商科競賽及 108 課綱上的調整，造成人力不夠支援。
社區參與	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有藝文中心展出各式作品。 2. 定期協助社區整潔活動。 3. 場地外借，假日亦開放里民使用，建立良好關係。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 近前志願學校，綜合高中的學生較易被比較。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有校友及家長等支持。里長協助高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園全面開放造成環境不潔及設備被破壞情形，增加學校負擔。
社區資源	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 近夜市及公園市場，出入份子有時複雜。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整合各領域、年齡層之校友。 2. 退休老師返校貢獻所學。 3. 尋求經費及合作支援。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多為長年住戶。

(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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分員工有抽煙的習慣。 2. 因工程量多，亦有工人抽煙。 3. 極少部分學生有中學前養成的抽菸習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有些是受家長影響而抽。需從家庭教育開導。 2. 同儕之間的引逗性或好奇心。 3. 夜市出入菸酒者不少。

預計：配合教官室抽菸調查後舉行之戒菸活動，並依學生自我評估數值做驗證。

(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. ok 商品販賣合格食品。	1. 體育教學場地略顯不足，下雨運動空間有限。 2. 學生會有搭電梯而不利用樓梯運動之況。 3. 學校健康與營養課程較少。	1. 學校運動社團不少，放學運動師生多。 2. 近年健康風氣盛行，較能接受健康飲食。(但亦要留意學生聽信「網路偏方」的行為)	1. 學生早晚餐多數外食。 2. 少數學生未每天吃早餐或只以點心類裹腹。 3. 早餐店參差不齊，販賣高油高熱量食物。 4. 高三易外訂飲食。

表一、桃園市立中壢高商 105-106 學年第 1 學期_體位數據。

年度比例	體位過輕	體位適中	體位過重	體位肥胖	總計	總人數
105	男：11.8% 女：7.2%	男：62.9% 女：67.0%	男：10.3% 女：13.3%	男：15.1% 女：12.5%	100% 1912 人	男：770-40.3% 女：1142-59.7%
106	男：8.6% 女：6.4%	男：53.5% 女：64.2%	男：20.3% 女：13.8%	男：17.6% 女：15.6%	100% 1898 人	男：735-40.4% 女：1163-59.6%

如表所示，全校學生體重適中人數約六成，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。——以第二學期的數值做對照評估。

(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	1. 健康中心學生資料齊全，可追蹤情形。 2. 師長均關心學生健康。	1. 學生或學才藝或補習或忙網遊，無法適度休養眼睛。 2. 家長對於視力保健認知不	1. 校園內綠色花木眾多，有休養處。	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，家長難管制。學

健		足。(配眼鏡認知)		生用眼時間過長。
---	--	-----------	--	----------

表二、桃園市立中壢高商 106 學年第 1 學期_視力統計表

	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)	裸視未測量
裸視	1901 人	224 人	0.5-0.8-199 人 0.1-0.4-990 人 0.1 以下-311 人	177 人
矯正後	1383 人		矯正後兩眼均達 0.5-1229 人 矯正後視力 0.4 以下-154 人	

如表所示，全校視力不良人數偏高，全校視力不良總數高達 1677 人，因此除了預防，必須在視力的保健及矯治方面著手，以防制視力不良狀況加劇。同時，過多未測量、未矯正的學生，必須跟家長溝通，說明視力保健的重要性。

(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"> 有效利用健康課程融入該議題。 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。 護理老師及導師能建立正確性教育觀念。 	<ol style="list-style-type: none"> 青春發展下，交往頗多。 家長忽略性教育的重要性，或過於極端。 媒體過度報導或網上不良引導示範，易使學生模仿。 	<ol style="list-style-type: none"> 落實認輔制度，達預防勝於治療功效。 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"> 家長有些不知如何進行親職性教育、性知識指導。 學生血氣未定之時，易輕易交往不同對象(性別平等)，且因「自由」之聲，往往在校內也會有過度親密摟抱行為。

(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. 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。 3. 學生看醫生的時間不多，有時未有醫療診治而自行服藥。

(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. 學校有專任護理師建立全民健保的正確觀念。 2. 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。 2. 課後活動打工多，未必能善用健保資源。 	<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. 實施政策變動且有部分民眾濫用情況，造成國家經濟缺口。 2. 學生保險部分較易虧損，接案保險業者不易尋。

五、行動方案

根據學校的現況分析，可做者：

(1) 發揮健康促進組織與團隊力：

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

(2) 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。

(3) 學生方面：

利用學生朝會宣導、教師教學、學校網站與通訊、櫥窗海報佈置、幹部宣導等方式進行。

(4) 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。

(5) 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。

(6) 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，更新健康網站。
6. 辦理相關議題增能研習，提昇師生相關知能。

五、計畫內容與實施策略：

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	一、強化學校衛生委員會之功能	(1) 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。 (2) 透過討論與分享	107.09 ↓ 108.06	學務處	教務處 總務處 輔導室 課發會

政 策		提升健康促進工作團隊之健康專業知能與行動能力。			
	二、全校教職員工健康資料檔案之管理與運用	<p>(1) 健康中心定期進行身高、體重與視力測量。</p> <p>(2) 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。</p> <p>(3) 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。</p>	<p>107.09</p> <p>↓</p> <p>107.12</p>	學務處	人事室 教師會
	三、明訂緊急傷病處理流程與傳染病管制流程	經校務會議充分討論通過，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。	107.08	學務處	教務處 總務處 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	<p>(1) 分配班級打掃區域，共負全校環境整潔衛生之責。</p> <p>(2) 規劃校園環境之綠美化與布置，以達境教之功能。</p>	<p>107.09</p> <p>↓</p> <p>108.08</p>	學務處	總務處 全校師生 及教職員 工

健康 教育 課程 及 活 動	一、融入 學習領域 課程	<p>一、各學年與各領域老師針對主體設計相關課程或活動。</p> <p>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。</p> <p>(1) 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。</p>	107.09 ↓ 108.07	教務處 學務處	各學年 教師群
	二、主題 活動宣導	<p>(1) 利用朝會及班週會等時，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。</p> <p>(2) 衛生組隨時提供健康促進之最新資訊，做為師生參考教材。</p> <p>(3) 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>(4) 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>(5) 定期通告菸害防制、全民健保等</p>	107.09 ↓ 108.07	學務處	各學年 教師群

		宣 導。 (6) 落實自備環保餐 具活動。			
	三、校內 各項體育 競賽與活 動	(1) 運動會 (2) 拔河賽 (3) 羽球賽 (4) 班際籃球賽 (5) 班際排球賽 (6) 體適能檢測 (7) 水上運動會 (8) 社團活動	107.09 ↓ 108.06	學務處	各學年 教師群
	四、安排 教師進修 活動	(1) 辦理健康促進相 關議題之校內研 習活動，使師生 了解健康促進之 重要性與迫切 性，並能融入課 程學習。 (2) 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。	107.09 ↓ 108.06	學務處	各學年 教師群
	五、加強 行動面的 執行	(1) 建議加入全校共 同運動時間。 (2) 下課時，宜要學 生離開教室到外 活動。 (3) 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。	107.09 ↓ 108.06	學務處 訓導處 輔導室	各學年 教師群
學 校 物 質	一、教學 情境之布 置	(1) 舉辦藝文比賽活 動，將得獎作品 張貼布置於學校 走廊。 (2) 設置教育宣導及 學生作品展示 板。	107.09 ↓ 108.07	學務處	總務處 各學年 教師群

環 境		<p>(3) 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>(4) 落實無菸、無檳、無毒的校園。</p> <p>(5) 營造永續校園環境(垃圾分類、資源回收、節約能源等)。</p> <p>(6) 校園庭園及水溝定期消毒。</p> <p>(7) 校園綠美化，花木之維護與整理。</p> <p>(8) 建置健康促進網頁，並定期更新。</p>			
	二、營養午餐	<p>(1) 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>(2) 營養午餐符合衛生標準。</p> <p>(3) 推廣含糖飲料、垃圾食物禁入校園。</p>	107.09 ↓ 108.06	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>(1) 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>(2) 體育器材定期更新汰舊。</p>	107.09 ↓ 108.06	教務處	總務處
學	建立友善校園	<p>(1) 設立學生申訴評議委員會，保障學生申訴的權</p>	107.09	學務處	輔導室

校 心 理 社 會 環 境		<p>利。</p> <p>(2) 嚴禁教師體罰，辦理教師研習，提昇教師輔導管教能力。</p> <p>(3) 落實自治市組織功能，加強自治幹部之培訓。</p> <p>(4) 對於有急難需求之師生，提供緊急之救助。</p> <p>(5) 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>	<p>↓</p> <p>108.06</p>		各學年 教師群
社 區 關 係	建立社區夥伴關係	<p>(1) 鼓勵教職員工生參與社區活動與事務。</p> <p>(2) 課餘時間開放校園，提供社區民眾休閒場所。</p> <p>(3) 學校與社區資源共享，建立友善的夥伴關係。</p> <p>(4) 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>(5) 招募家長志工，並辦理各項成長研習與聯誼活動。</p> <p>(6) 結合家長會、志工團體與社區里長，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>107.09</p> <p>↓</p> <p>108.07</p>	總務處	學務處 各學年 教師群

		(7) 鼓勵社區家長戒菸、戒檳。			
健 康 服 務	一、專題講座	<p>(1) 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>(2) 辦理親師座談講座，建立家庭之正確健康觀念與行為。</p> <p>(3) 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>(4) 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	<p>總務處</p> <p>輔導室</p>
	二、實施師生健康檢查	<p>(1) 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>(2) 建立全校學生緊急傷病聯絡資料，並妥為保存與運用。</p> <p>(3) 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>(4) 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、</p>	<p>107.09</p> <p>↓</p> <p>108.06</p>	<p>學務處</p> <p>健康中心</p>	<p>總務處</p> <p>人事室</p> <p>教師會</p>

		照顧與諮詢。			
	三、成立多樣化的社團	<p>(1) 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>(2) 成立管樂隊熱音吉他等社，涵養藝術氣質。</p> <p>(3) 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>(4) 期末舉行社團動靜態成果發表。</p>	107.09 ↓ 108.06	學務處	總務處
	四、落實健康中心的功能	<p>(1) 提供全校師生健康諮詢。</p> <p>(2) 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。</p>	107.09 ↓ 108.07	學務處	總務處 各學年 教師群

六、預定進度：

一、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. 凡班通、導報、班週會及部分下課期間，利用通告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）。

二、健康體位

- (1) 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。
- (2) 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
- (3) 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。
- (4) 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。

三、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。

四、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。

五、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。

六、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。

七、其他(環境教育)

- (1) 辦理掃街淨灘活動，引起學生對自然生命的關懷。

(2) 辦理健康飲食與校園常見植物講座，融合環境學習。

(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：

組別	職稱	姓名	職稱	主要工作項目
健康督導組	主任委員	蘇鴻銘	校長	策劃督導本校健康促進相關業務之推行。
	副主任委員		家長代表	協助相關業務之推行及家長協調，加強社區參與。
	執行長	王建岳	學務主任	綜理促進健康之師生相關活動及計畫之推行工作。
健康課務組	委員	陳鴻金 陳元春	教務主任 進修部主任	綜理健康促進議題融入教學相關課程，協助行政協調。
健康資訊組	委員	梁家玉	圖書館主任	綜理健康促進之網路平台之建構，協助行政協調。
健康環境組	委員	陳錦昌	總務主任	綜理健康促進相關活動後勤支援，協助行政協調，校園安全之維護。
健康會計組	委員	管瑞美	會計主任	協助活動經費核銷之相關事宜。
健康人事組	委員	吳禮鈞	人事主任	協助健康促進相關活動人事管控。
健康輔導組	委員	申云翰	主任教官	協助學生健康生活行為之輔導及習慣之養成，校

				園緊急事件處理；及菸害防治、反毒及藥物濫用教育、交通安全教育、愛滋病防治，及協助行政協調。
	委員	陳怡瑩	輔導主任	綜理心理健康促進之學生輔導，協助行政協調。
健康體能組	委員	陳建翰	體育組長	執行承辦促進健康體適能各項相關活動。
健康食安組	委員	陳明秀	校園食品督考執秘書	執行承辦校園食品考核。
健康活動組	委員	賴悅珊	衛生組長	承辦學校衛生教育、環保教育與健康促進競賽及協助相關活動。
		賴秀芳	進修部學務組長	
健康推廣組	委員	楊景瑜	護理師	執行承辦健康促進各項主題活動、學校衛生教育。
	委員 委員	謝玉玲 曾鈺薇	護理師 進修部護士	執行承辦追蹤全校學生之健康情形、建立健康資料及相關防治之宣導活動、視力保健、口腔保健、傳染病防治、緊急事件處理。
健康社團組	委員		學生代表	協助促進健康相關活動之種子學生訓練、成果展及宣導。

中壢高商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、 學校 衛生 政策	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
	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	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

程 及 活 動	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 、 物 質 環 境	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
	3. 校園庭園及水溝定期消毒	庶務組	衛生組
	4. 飲水機定期檢查、維護	庶務組	總務處
	5. 電器保養	庶務組	衛生組
	6. 水龍頭維修	庶務組	總務處
	7. 定期清洗水塔	庶務組	總務處
	8. 燈光檢測及改善	庶務組	總務處
	9. 冷氣汰舊更新	庶務組	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. 辦理環保教室佈置	訓育組	衛生組
	7. 辦理環境衛生海報競賽	訓育組	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 、 社 區 關 係	1. 辦理新生健康檢查	長榮醫院	衛生組
	2. 對全校師生作登革熱防疫措施	總務處	衛生組
	3. 辦理淨灘（山）活動	生輔組	衛生組
	4. 掃街活動	衛生組	學務處
	5. 育幼院關懷活動	生輔組	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、評價方法或預期效益：

(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. 更新本校「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 180 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. 落實性別平等、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

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。
2. 環境整潔：全校環境打掃、維護及綠化美化提升。

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：

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	校外講師經費	1600	時	1	1600
2	學生獎品	80	一批	30	2400
3	其他：活動雜支、膳雜費	50	一組	20	1000
4					
5					
總計					5000

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），並考量教育部教署補助經費，保有刪減及核定貴校補助經費之權利。
3. 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。