

# 高雄市立文山高級中學 109 學年度健康促進學校實施計畫

109 年 8 月 05 日經學務會議討論通過

109 年 8 月 29 日經校務會議修訂通過

110 年 1 月 20 日經校務會議修正通過

## 摘 要

本校為完全中學，本計畫旨在發展整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康觀念和行動；更讓國、高中階段的學生從學會關心自我健康，並且有能力把這樣的觀念向外推廣至家庭、社區以至社會，發展學校對社區正向影響、端正社會風氣。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、現有與健康有關的人力、物力及資源及進行健康之需求評估，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，以促進學校成員養成健康的概念與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定相關規定，並能適時予以修正、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，使個人與環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

## 壹、計劃緣起

### 一、背景說明：

教育部 94 學年度學健康檢查結果發現 10 位學童中有 3 位體重過重；5 位學童中有一位體重過輕。另外，依據教育部最新完成的 94 學年度中小學體適能檢測結果發現中小學生體適能呈現停滯甚至退步情形，其中又以心肺功能退步最多。因此，「體重過重或過輕」與「體能不佳」為學生急需改善的健康問題。

2001 年美國學者曾研究指出，動得少吃得多是學生肥胖的重要因素，需藉由制定政策與改變環境等方法，預防與管制全國性肥胖問題。因此，建立健康體型意識、動態生活及健康飲食之實施策略，以提升學生體適能，逐年降低學生體重過重與過輕比率是本校重點。

本校從政策面、教育面、環境面、技術面將「健康飲食與體適能提升」知能轉化為學生生活行為，乃制定本校健康促進學校實施計畫，並依此計畫具體執行，以期整合相關處室和社會資源，透過學校政策，並以相關課程融入與活動及健康服務之實施，引導學生與教職員建立健康管理概念，共同營造健康校園。

### 二、現況分析：

- (一) 本校地處高雄市烏松區與鳳山區交會地帶，學區新舊部落交錯，居民教育水準及社經背景差異極大，學生人數近兩千人，教職員工一百多位，屬中大型學校。學區家長過半數屬於勞工階層，社經地位較低落，普遍不重視健康生活型態的相關知識，故學生健康相關知識與概念較不重視。再加上由於社會變遷快速，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例高達約 25%，學童之生活、學習與成長頗值得關切，顯見加強本校學生

健康概念與習慣為首要任務。

- (二) 本校教師具有相當的教學熱誠與專業能力，但為更進一步提升教師能力，本校定期舉辦相關的研習進修以提升教師有效教學與學生輔導的專業知能。本校創校至今已近半世紀，但教師團隊認真熱情、充滿朝氣蓬勃，學生天真率性，可塑性高，目前學校的健康促進工作內容規劃涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、教職員工健康促進及健康心理等層面。然而，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

## 貳、依據：

- 一、109 學年度高雄市辦理學校健康促進實施計畫辦理。
- 二、學校衛生法第十九條規定。
- 三、教育部國民及學前教育署 109 年 8 月 7 日臺教國署學字第 1090090627E 號函頒「109 學年度補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫」。

## 參、計劃目的：

- 一、瞭解學校教職員工生的健康狀況及影響健康的相關因素。
- 二、評估學校教職員工生的健康需求（包括需求的重要性、可行性、物力及人力相關資源等）。
- 三、自主規劃健康促進組織與團隊，有效推動健康議題活動。
- 四、發展有效的策略及計畫，提供充分健康環境的支持與服務。
- 五、促進親師生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升優質的健康生活。
- 六、營造健康校園環境。

## 肆、計劃內容：

### 第一階段：組織行政組織架構：成立健康促進委員會

- (一) 成立學校健康促進委員會、組成健康促進工作團隊

健康促進委員會成員包括校內健康專業教師、行政人員及家長、退休教師志工代表。健康促進工作團隊負有規劃及執行的功能，決定目標的優先順序，發展健康促進計畫及執行各項活動。網羅社區中與健康有關或有興趣的組織機構及團體共同參與，建立互惠合作關係，有效聯結社區內外資源，發揮更大之影響力。

- (二) 現況分析及需求評估

- 1、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，以瞭解學校成員之生理、心理及體適能健康狀況。
- 2、訪談學校成員(教職員工生)的意見，以了解他們對學校健康促進現況之看法，激發他們參與的意願。
- 3、採取抽樣問卷調查方式調查學校成員對學校健康環境、健康服務、校園社會文化品質的看法與需求。

- (三) 決定目標及健康議題

健康促進團隊依據現況分析及需求、評估結果、提出目標及健康議題之建議方案，提交學校健康促進委員會，決定目標與策略的優先順序，並藉由互動過程建立共識。

### 第二階段：執行策略

執行策略主要包括教育層面及政策層面，茲說明如下：

- (一) 政策層面：運用之策略主要為訂定相關規定與強化組織，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，使個人與環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

- 1、訂定相關規定方面：召開學校健康促進委員會，審定學校健康促進計畫，並依據計畫執行之所需，協調各單位修訂定相關規定，以增進人力、物力資源及設備之可利用性，並有充足之經費，以提供更完善的健康環境（如校園污染防治、景觀規劃、健康餐飲供應）與健康服務（如建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統）。
- 2、強化組織方面：透過健康促進專業知能及人際溝通技巧與領導能力訓練，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，增進各行政組織之運作功能、協調合作能力、組織與成員的互動及學校組織與社區資源的聯結，期能提升行政服務品質及建立和諧健康的校園社會文化。

(二) 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。

(三) 實施項目：

| 執行策略     | 推動策略                  | 實施對象              | 辦理時程             | 承辦單位                             | 內容  |
|----------|-----------------------|-------------------|------------------|----------------------------------|---|
| 整體學校衛生政策 | 1. 制定健康促進學校政策         | 全體委員              | 109 學年 9 月       | 學務處<br>教務處<br>健康中心<br>營養師        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 召開健康促進學校委員會議並討論重要議題。</li> <li>2. 依據學生體位與飲食評估並提出適合現況之策略。</li> <li>3. 將健康體位與飲食融入課堂教學與生活。</li> <li>4. 建立學生健康資料並針對體位不良學生提出建議。</li> <li>5. 定期舉行學生健康檢查。</li> <li>6. 更新本校健康促進學校網路資料並上傳相關資料。</li> </ol> |
|          | 2. 健康生活環境營造           | 全體教職員生            | 利用全校性週會以及親師座談會辦理 | 學務處<br>輔導室<br>總務處<br>健康中心<br>營養師 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 淨化美化綠化環境。</li> <li>2. 張貼保健宣導海報。</li> <li>3. 辦理運動會、全校路跑、師生球類競賽、體適能檢測活動。</li> <li>4. 教師進修研習活動。</li> <li>5. 加強營養午餐營養均衡。</li> </ol>   |
|          | 3. 建置數位平台             | 全體教職員生            | 經常辦理             | 學務處<br>健康中心                      | 網頁建置  |
|          | 4. 妥善運用社區各項資源協助推廣健康業務 | 鳳山區<br>烏松區<br>各機構 | 經常辦理             | 學務處<br>輔導室                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請鄰近區域衛生機構到校舉辦健康促進講座。</li> <li>2. 春暉社志工到校外進行美化街道服務,營造有利健康的環境。</li> </ol>  |
|          | 5. 設置健康諮              | 全體                | 經常辦理             | 健康中心                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 預防、篩檢、追蹤、矯治、輔</li> </ol>  |

|           |               |        |                |        |   |
|-----------|---------------|--------|----------------|--------|---|
|           | 詢中心           | 教職員生   |                |        | 導諮商等服務<br>2. 醫療衛生保健、傳染病防治等諮詢                      |
| 菸害及檳榔防治教育 | 1. 各式集會場合積極宣導 | 全體教職員生 | 經常辦理           | 學務處    | 1. 全校集會<br>2. 各班班會<br>3. 校慶活動<br>4. 學生展演          |
|           | 2. 學務處衛生組宣導講座 | 全體師生   | 109 學年<br>11 月 | 學務處    | 全校週會  |
|           | 3. 反菸、反檳教育    | 全體師生   | 經常辦理           | 學務處    | 1. 利用出版物宣導。<br>2. 針對特定學生加強戒煙教育。<br>3. 配合國防通識課程宣導。 |
| 性教育       | 1. 各式集會場合積極宣導 | 全體教職員生 | 經常辦理           | 學務處    | 1. 全校集會<br>2. 各班班會<br>3. 校慶活動<br>4. 學生展演          |
|           | 2. 學務處衛生組宣導講座 | 全體師生   | 109 學年<br>4 月  | 學務處    | 全校週會  |
| 傳染病防治教育   | 1. 各式集會場合積極宣導 | 全體教職員生 | 經常辦理           | 學務處    | 1. 全校集會<br>2. 各班班會<br>3. 校慶活動<br>4. 學生展演          |
|           | 2. 學務處衛生組宣導講座 | 全體師生   | 109 學年<br>10 月 | 學務處    | 全校週會  |
| 口腔衛生教育    | 1. 各式集會場合積極宣導 | 全體教職員生 | 經常辦理           | 學務處    | 1. 全校週會<br>2. 各班班會                                |
|           | 2. 口腔齲齒檢查     | 全體學生   | 利用學校健康檢查時間實施   | 特約牙科醫師 |   |
|           | 3. 追蹤齲齒矯正率    | 全體學生   | 經常辦理           | 學務處    |   |
|           | 4. 反檳教育       | 全體學生   | 經常辦理           | 學務處    | 1. 全校週會<br>2. 各班班會                                |

### 陸、計劃預期成效

- 一. 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景：關於學校的發展目標、與共同的價值，將經由學校逐漸所形成的環境氣氛中為大家所認可並產生共識。全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍。健康促進學校能實踐民主化、透明化的學校管理策略。
- 二. 營造一個促進生理與心理安適健康的學校環境：生理的環境包含易適應且安全的校園建

築、設施，使學生容易於學校環境中適應並且強調學校中教師與學生的互動與參與關係。心理的環境包含對於學校的看法、感受與社會的連結，以及學校中的溝通型態與衝突的管理。

- 三. 真正地由學生參與並且發展其行動能力。以學生為導向的參與教學方式，引發學生的潛能及見解，建立全人健康的理念並逐步落實健康生活型態。
- 四. 妥善運用社區醫療救護資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係。
- 五. 配合學校親職教育講座，學習多元性的健康觀念，提高社區民眾健康的素養與學習養生保健的習慣。
- 六. 降低體位不良學生比率並培養正確飲食與運動概念。

### 柒、人力配置

| 計畫職稱  | 所屬單位及職稱                              | 在本計畫之工作項目  |
|-------|--------------------------------------|--|
| 計畫主持人 | 校長                                   | 研擬並主持計畫  |
| 策劃執行組 | 學務主任                                 | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調  |
| 課程研究組 | 教務主任                                 | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調  |
| 事務協調組 | 總務主任                                 | 研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調  |
| 推廣宣教組 | 衛生保健組長<br>生輔組長<br>體育組長<br>護理師<br>營養師 | 1. 健康議題預防宣導，活動策略設計、執行及效果評價。<br>2. 社區及學校資源之協調聯繫。<br>3. 體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫 |

捌、本計劃經校務會議通過，並陳校長核可後實施，修正時亦同。