

# 健康體位暨戒菸教育 工作報告

時間：中華民國 101 年 11 月 22 日  
地點：國立基隆高級海事職業學校

# 目錄

- 壹、 教育部 101 年度高級中等學校健康促進學校諮詢輔導記錄表
- 貳、 國立基隆高級海事職業學校健康促進工作小組設置要點
- 參、 國立基隆高級海事職業學校 101 年度「健康促進學校實施計劃」
- 肆、 國立基隆高級海事職業學校「戒煙教育」實施辦法
- 伍、 國立基隆高級海事職業學校「健康體位」實施辦法
- 陸、 國立基隆高級海事職業學校「戒煙教育」執行實務工作記錄
- 柒、 國立基隆高級海事職業學校「樂活控制班」執行實務工作記錄

## 教育部 101 年度高級中等學校健康促進學校諮詢輔導紀錄表

一、健康促進政策-戒菸教育	
1	將健康促進計畫納入校務發展計畫或行事曆中。
2	成立及召開健康促進相關會議，訂定工作內容，並負責統籌規劃，推動及檢討學校健康政策。
3	能依照學校本位的需求評估確立學校健康促進的目標選定健康促進的議題。
4	能制定完善的實施計劃並落實推動。
執行內容	<p>1. 101.08.29 進學校兩大議題：健康體位及菸害防制納入工作報告中，且將相關活動及專題演講列入本學期行事曆中。</p> <p>2.</p> <p>(1)101.10.22 經校長核示成立健康促進工作小組，成員包含相關處室主任、教師代表及學生代表。</p> <p>(2)101.10.26 召開第一次會議並審查本年度健康促進實施計畫。</p> <p>(3)101.11.30 預計召開第二次會議，對已執行計劃提出工作報告及未來規劃目標。</p> <p>3.</p> <p>(1)依法規規定學校應為「無菸校園」，唯目前青少年受媒體不良影響及同儕壓力等多種原因之影響，導致學生染上抽菸惡習，為協助學生戒菸並確實營造無菸環境，故選定菸害防制為第二議題。</p> <p>(2)辦理多樣體育活動，同時設有多個運動性社團，藉此強化學生身體強度，還可養成學生服從、堅毅等優良品格；身心障礙學生也積極參與各項運動賽事，屢獲佳績並因此建立高度自信心；同時鼓勵教師積極參與體育活動，目前成立有瑜珈社、游泳社、羽球社，建立舒壓及促進人際關係之管道。</p> <p>4. 為推廣菸害防制概念所辦理的活動有：</p> <p>(1)成立健康促進校園種子研習營，協助各班級協調各項活動的推展。</p> <p>(2)舉辦「健康與飲食」專題演講。</p> <p>(3)開始推動「週一蔬食日」，除可強化健康飲食之概念外，還可達到節能減碳之環保功效。</p>

- |  |  |
|--|--|
|  | <p>(4)利用朝會、各項集會及上課時間積極宣導菸害防制概念。</p> <p>(5)校園各處均貼有「禁止吸菸」字樣，強化學生對無菸校園的認知及記憶。</p> <p>(6)加強實施廁所、樓梯間、校園死角等地區不定時安檢。</p> <p>(7)改變戒菸班之課程，包括聽取演講吸取正確知識；參與簡易體能活動測試了解吸菸對身體健康之危害；實際至醫院參觀癌症病房，提高學生願意戒菸之動機。</p> <p>(8)體育組教師於體育課持續要求學生基本體能，並協助擔任健康促進議題中體育各項活動之講師，積極努力強健學生之體魄。</p> <p>(9)辦理校園健走活動，養成學生運動之習慣。</p> |
|--|--|

佐  
證  
資  
料

<p style="text-align: center;">簽 於學務處衛生組 101年10月22日</p> <p>主旨：本校「101年度健康促進學校」本校實施計畫，呈請 核示。 說明：          一、依據教育部中部辦公室 101年3月16日教中(四)字第 101050440 號函辦理。          二、為執行 101 年度健康促進學校計畫，應成立本校健康促進工作小組，設置要點如附件一。          三、101 年度健康促進實施計畫如附件二。          四、擬定於 10 月 26 日召開健康促進工作小組第一次會議，擬辦：奉核後實施。</p> <p style="text-align: center;">承辦單位 決 行</p> <p style="text-align: center;">承辦人</p> <p style="text-align: center;">[簽章] 陳玠環</p> <p style="text-align: center;">[簽章] 陳玠環</p> <p style="text-align: center;">[簽章] 高維敏</p> <p style="text-align: center;">[簽章] 101.10.22</p>	<p style="text-align: center;">國立基隆高級海事職業學校 「校園戒煙教育第一次會議」簽到單</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>職稱</th> <th>姓名</th> <th>簽到</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>校長</td><td>陳鎧</td><td>陳鎧</td></tr> <tr><td>秘書</td><td>楊孟山</td><td>楊孟山</td></tr> <tr><td>學務主任</td><td>高維敏</td><td>高維敏</td></tr> <tr><td>教務主任</td><td>鄭穎鴻</td><td>鄭穎鴻</td></tr> <tr><td>總務主任</td><td>陳德瑞</td><td>陳德瑞</td></tr> <tr><td>輔導主任</td><td>劉治忠</td><td>劉治忠</td></tr> <tr><td>生輔組長</td><td>何嘉昌</td><td>何嘉昌</td></tr> <tr><td>訓育組長</td><td>陳琦偉</td><td>陳琦偉</td></tr> <tr><td>衛生組長</td><td>陳玠環</td><td>陳玠環</td></tr> <tr><td>護理師</td><td>蘇莉珍</td><td>蘇莉珍</td></tr> <tr><td>護理師</td><td>許珍達</td><td>許珍達</td></tr> <tr><td>營養師</td><td>王毓琦</td><td>王毓琦</td></tr> <tr><td>導師代表</td><td>方炳傑</td><td>方炳傑</td></tr> <tr><td>導師代表</td><td>蔡賢築</td><td>蔡賢築</td></tr> <tr><td>導師代表</td><td>陳婉倩</td><td>陳婉倩</td></tr> <tr><td>教師代表</td><td>鍾志賢</td><td>鍾志賢</td></tr> <tr><td>家長會長</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>班聯會代表</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	職稱	姓名	簽到	校長	陳鎧	陳鎧	秘書	楊孟山	楊孟山	學務主任	高維敏	高維敏	教務主任	鄭穎鴻	鄭穎鴻	總務主任	陳德瑞	陳德瑞	輔導主任	劉治忠	劉治忠	生輔組長	何嘉昌	何嘉昌	訓育組長	陳琦偉	陳琦偉	衛生組長	陳玠環	陳玠環	護理師	蘇莉珍	蘇莉珍	護理師	許珍達	許珍達	營養師	王毓琦	王毓琦	導師代表	方炳傑	方炳傑	導師代表	蔡賢築	蔡賢築	導師代表	陳婉倩	陳婉倩	教師代表	鍾志賢	鍾志賢	家長會長			班聯會代表			<p style="text-align: center;">101 年度國立高級基隆海事職業學校 戒菸教育簽到單</p> <p>一、時間：101年11月8日（星期四）15:00-15:50</p> <p>二、地點：勤學樓川堂</p> <p>三、主席：高主任維敏</p> <p>四、出席：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>班級</th> <th>姓名</th> <th>簽 到</th> <th>簽 退</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>幼一甲</td><td>陳縱甫</td><td>陳縱甫</td><td>江秋雨</td></tr> <tr><td>幼一甲</td><td>莊在任</td><td>莊在任</td><td>莊在任</td></tr> <tr><td>一</td><td>翁芳恩</td><td>翁芳恩</td><td>翁芳恩</td></tr> <tr><td>食二甲</td><td>黃伯平</td><td>黃伯平</td><td>黃伯平</td></tr> <tr><td>一</td><td>江詒暉</td><td>江詒暉</td><td>江詒暉</td></tr> <tr><td>資二乙</td><td>吳宗諭</td><td>吳宗諭</td><td>吳宗諭</td></tr> <tr><td>資二丙</td><td>葉豐懋</td><td>葉豐懋</td><td>葉豐懋</td></tr> <tr><td>二</td><td>吳秉華</td><td>吳秉華</td><td>吳秉華</td></tr> <tr><td>資二丙</td><td>鄭惟修</td><td>鄭惟修</td><td>鄭惟修</td></tr> <tr><td>職二甲</td><td>李茂煊</td><td>李茂煊</td><td>李茂煊</td></tr> <tr><td>職一甲</td><td>高振凱</td><td>高振凱</td><td>高振凱</td></tr> <tr><td>高一丙</td><td>吳金城</td><td>吳金城</td><td>吳金城</td></tr> <tr><td>職二</td><td>劉勝文</td><td>劉勝文</td><td>劉勝文</td></tr> <tr><td>職二</td><td>高博善</td><td>高博善</td><td>高博善</td></tr> <tr><td>職一</td><td>陳思圓</td><td>陳思圓</td><td>陳思圓</td></tr> <tr><td>資二</td><td>鄧品軍</td><td>鄧品軍</td><td>鄧品軍</td></tr> <tr><td>職二丙</td><td>吳經輝</td><td>吳經輝</td><td>吳經輝</td></tr> <tr><td>三</td><td>李鴻奎</td><td>李鴻奎</td><td>李鴻奎</td></tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>班 級</th> <th>姓 名</th> <th>簽 到</th> <th>簽 退</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>幼二</td><td>蔡秉和</td><td>蔡秉和</td><td>蔡秉和</td></tr> <tr><td>幼三</td><td>李子群</td><td>李子群</td><td>李子群</td></tr> <tr><td>幼三</td><td>范昱宏</td><td>范昱宏</td><td>范昱宏</td></tr> <tr><td>職一</td><td>楊東寧</td><td>楊東寧</td><td>楊東寧</td></tr> <tr><td>職一</td><td>苗建宏</td><td>苗建宏</td><td>苗建宏</td></tr> <tr><td>資一乙</td><td>林威廷</td><td>林威廷</td><td>林威廷</td></tr> <tr><td>資一丙</td><td>陳易峯</td><td>陳易峯</td><td>陳易峯</td></tr> <tr><td>職三丁</td><td>林昇昇</td><td>林昇昇</td><td>林昇昇</td></tr> <tr><td>職二</td><td>郭詒欽</td><td>郭詒欽</td><td>郭詒欽</td></tr> <tr><td>職三</td><td>朱允培</td><td>朱允培</td><td>朱允培</td></tr> <tr><td>職二</td><td>黃子龍</td><td>黃子龍</td><td>黃子龍</td></tr> <tr><td>職一</td><td>邱培政</td><td>邱培政</td><td>邱培政</td></tr> <tr><td>幼二</td><td>邱至得</td><td>邱至得</td><td>邱至得</td></tr> <tr><td>少小二</td><td>周曉楓</td><td>周曉楓</td><td>周曉楓</td></tr> <tr><td>資三乙</td><td>黃子坤</td><td>黃子坤</td><td>黃子坤</td></tr> <tr><td>資三乙</td><td>陳善文</td><td>陳善文</td><td>陳善文</td></tr> <tr><td>資三乙</td><td>陳善文</td><td>陳善文</td><td>陳善文</td></tr> <tr><td>資三乙</td><td>陳善文</td><td>陳善文</td><td>陳善文</td></tr> <tr><td>資一</td><td>葉麗君</td><td>葉麗君</td><td>葉麗君</td></tr> <tr><td>資一</td><td>高國慶</td><td>高國慶</td><td>高國慶</td></tr> <tr><td>職三丙</td><td>吳宇綸</td><td>吳宇綸</td><td>吳宇綸</td></tr> <tr><td>職三丙</td><td>陳子鈞</td><td>陳子鈞</td><td>陳子鈞</td></tr> <tr><td>職一</td><td>林佳文</td><td>林佳文</td><td>林佳文</td></tr> <tr><td>資一</td><td>李耀辰</td><td>李耀辰</td><td>李耀辰</td></tr> </tbody> </table>	班級	姓名	簽 到	簽 退	幼一甲	陳縱甫	陳縱甫	江秋雨	幼一甲	莊在任	莊在任	莊在任	一	翁芳恩	翁芳恩	翁芳恩	食二甲	黃伯平	黃伯平	黃伯平	一	江詒暉	江詒暉	江詒暉	資二乙	吳宗諭	吳宗諭	吳宗諭	資二丙	葉豐懋	葉豐懋	葉豐懋	二	吳秉華	吳秉華	吳秉華	資二丙	鄭惟修	鄭惟修	鄭惟修	職二甲	李茂煊	李茂煊	李茂煊	職一甲	高振凱	高振凱	高振凱	高一丙	吳金城	吳金城	吳金城	職二	劉勝文	劉勝文	劉勝文	職二	高博善	高博善	高博善	職一	陳思圓	陳思圓	陳思圓	資二	鄧品軍	鄧品軍	鄧品軍	職二丙	吳經輝	吳經輝	吳經輝	三	李鴻奎	李鴻奎	李鴻奎	班 級	姓 名	簽 到	簽 退	幼二	蔡秉和	蔡秉和	蔡秉和	幼三	李子群	李子群	李子群	幼三	范昱宏	范昱宏	范昱宏	職一	楊東寧	楊東寧	楊東寧	職一	苗建宏	苗建宏	苗建宏	資一乙	林威廷	林威廷	林威廷	資一丙	陳易峯	陳易峯	陳易峯	職三丁	林昇昇	林昇昇	林昇昇	職二	郭詒欽	郭詒欽	郭詒欽	職三	朱允培	朱允培	朱允培	職二	黃子龍	黃子龍	黃子龍	職一	邱培政	邱培政	邱培政	幼二	邱至得	邱至得	邱至得	少小二	周曉楓	周曉楓	周曉楓	資三乙	黃子坤	黃子坤	黃子坤	資三乙	陳善文	陳善文	陳善文	資三乙	陳善文	陳善文	陳善文	資三乙	陳善文	陳善文	陳善文	資一	葉麗君	葉麗君	葉麗君	資一	高國慶	高國慶	高國慶	職三丙	吳宇綸	吳宇綸	吳宇綸	職三丙	陳子鈞	陳子鈞	陳子鈞	職一	林佳文	林佳文	林佳文	資一	李耀辰	李耀辰	李耀辰
職稱	姓名	簽到																																																																																																																																																																																																																																									
校長	陳鎧	陳鎧																																																																																																																																																																																																																																									
秘書	楊孟山	楊孟山																																																																																																																																																																																																																																									
學務主任	高維敏	高維敏																																																																																																																																																																																																																																									
教務主任	鄭穎鴻	鄭穎鴻																																																																																																																																																																																																																																									
總務主任	陳德瑞	陳德瑞																																																																																																																																																																																																																																									
輔導主任	劉治忠	劉治忠																																																																																																																																																																																																																																									
生輔組長	何嘉昌	何嘉昌																																																																																																																																																																																																																																									
訓育組長	陳琦偉	陳琦偉																																																																																																																																																																																																																																									
衛生組長	陳玠環	陳玠環																																																																																																																																																																																																																																									
護理師	蘇莉珍	蘇莉珍																																																																																																																																																																																																																																									
護理師	許珍達	許珍達																																																																																																																																																																																																																																									
營養師	王毓琦	王毓琦																																																																																																																																																																																																																																									
導師代表	方炳傑	方炳傑																																																																																																																																																																																																																																									
導師代表	蔡賢築	蔡賢築																																																																																																																																																																																																																																									
導師代表	陳婉倩	陳婉倩																																																																																																																																																																																																																																									
教師代表	鍾志賢	鍾志賢																																																																																																																																																																																																																																									
家長會長																																																																																																																																																																																																																																											
班聯會代表																																																																																																																																																																																																																																											
班級	姓名	簽 到	簽 退																																																																																																																																																																																																																																								
幼一甲	陳縱甫	陳縱甫	江秋雨																																																																																																																																																																																																																																								
幼一甲	莊在任	莊在任	莊在任																																																																																																																																																																																																																																								
一	翁芳恩	翁芳恩	翁芳恩																																																																																																																																																																																																																																								
食二甲	黃伯平	黃伯平	黃伯平																																																																																																																																																																																																																																								
一	江詒暉	江詒暉	江詒暉																																																																																																																																																																																																																																								
資二乙	吳宗諭	吳宗諭	吳宗諭																																																																																																																																																																																																																																								
資二丙	葉豐懋	葉豐懋	葉豐懋																																																																																																																																																																																																																																								
二	吳秉華	吳秉華	吳秉華																																																																																																																																																																																																																																								
資二丙	鄭惟修	鄭惟修	鄭惟修																																																																																																																																																																																																																																								
職二甲	李茂煊	李茂煊	李茂煊																																																																																																																																																																																																																																								
職一甲	高振凱	高振凱	高振凱																																																																																																																																																																																																																																								
高一丙	吳金城	吳金城	吳金城																																																																																																																																																																																																																																								
職二	劉勝文	劉勝文	劉勝文																																																																																																																																																																																																																																								
職二	高博善	高博善	高博善																																																																																																																																																																																																																																								
職一	陳思圓	陳思圓	陳思圓																																																																																																																																																																																																																																								
資二	鄧品軍	鄧品軍	鄧品軍																																																																																																																																																																																																																																								
職二丙	吳經輝	吳經輝	吳經輝																																																																																																																																																																																																																																								
三	李鴻奎	李鴻奎	李鴻奎																																																																																																																																																																																																																																								
班 級	姓 名	簽 到	簽 退																																																																																																																																																																																																																																								
幼二	蔡秉和	蔡秉和	蔡秉和																																																																																																																																																																																																																																								
幼三	李子群	李子群	李子群																																																																																																																																																																																																																																								
幼三	范昱宏	范昱宏	范昱宏																																																																																																																																																																																																																																								
職一	楊東寧	楊東寧	楊東寧																																																																																																																																																																																																																																								
職一	苗建宏	苗建宏	苗建宏																																																																																																																																																																																																																																								
資一乙	林威廷	林威廷	林威廷																																																																																																																																																																																																																																								
資一丙	陳易峯	陳易峯	陳易峯																																																																																																																																																																																																																																								
職三丁	林昇昇	林昇昇	林昇昇																																																																																																																																																																																																																																								
職二	郭詒欽	郭詒欽	郭詒欽																																																																																																																																																																																																																																								
職三	朱允培	朱允培	朱允培																																																																																																																																																																																																																																								
職二	黃子龍	黃子龍	黃子龍																																																																																																																																																																																																																																								
職一	邱培政	邱培政	邱培政																																																																																																																																																																																																																																								
幼二	邱至得	邱至得	邱至得																																																																																																																																																																																																																																								
少小二	周曉楓	周曉楓	周曉楓																																																																																																																																																																																																																																								
資三乙	黃子坤	黃子坤	黃子坤																																																																																																																																																																																																																																								
資三乙	陳善文	陳善文	陳善文																																																																																																																																																																																																																																								
資三乙	陳善文	陳善文	陳善文																																																																																																																																																																																																																																								
資三乙	陳善文	陳善文	陳善文																																																																																																																																																																																																																																								
資一	葉麗君	葉麗君	葉麗君																																																																																																																																																																																																																																								
資一	高國慶	高國慶	高國慶																																																																																																																																																																																																																																								
職三丙	吳宇綸	吳宇綸	吳宇綸																																																																																																																																																																																																																																								
職三丙	陳子鈞	陳子鈞	陳子鈞																																																																																																																																																																																																																																								
職一	林佳文	林佳文	林佳文																																																																																																																																																																																																																																								
資一	李耀辰	李耀辰	李耀辰																																																																																																																																																																																																																																								

# 佐證資料

國立基隆高級海事職業學校健康促進工作小組設置要點(草案)																																																																																								
101.10.24 送行政會議討論																																																																																								
<p>第一條：依據教育部101年度健康促進學校計畫，成立「國立基隆高級海事職業學校健康促進工作小組」(以下簡稱本工作小組)。</p> <p>第二條：本工作小組任務如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一、負責籌畫並發展適合學校本位的推動模式。</li> <li>二、訂定實際執行計畫，確立目標、實施步驟、期程、評價標準等。</li> <li>三、進行工作規劃與分工、經費編列、校內外資源整合及協調聯繫。</li> <li>四、統籌工作成效評估事宜，包含計畫實施過程的檢討、修正與辦理獎懲等。</li> </ul> <p>第三條：本工作小組成員如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一、主任委員由校長兼任。</li> <li>二、副主任委員由學務主任兼任。</li> <li>三、執行秘書由衛生組長兼任。</li> <li>四、其餘組織成員為秘書、教務主任、總務主任、主任輔導教師、主任教官、訓育組長、體育組長、生輔組長、護理師、營養師、導師代表、教師代表、家長代表及學生代表。</li> <li>五、除護理師代表兩人及導師代表三人外，教師代表、家長代表及學生代表均為一人，合計共二十人。</li> <li>六、組織成員任期為一年。</li> </ul> <p>第四條：本工作小組每年度召開會議兩次，於年初召開第一次會議，訂定年度推動之策略；於年末召開第二次會議，檢討實施成效，並規劃下年度健康促進推動之方針。視需要得隨時召開臨時會議。</p> <p>第五條：本會開會時，需有二分之一（含）以上之委員出席，才得開議。應邀出席委員二分之一（含）以上同意，才得議決。</p> <p>第六條：本要點經行政會議通過，並陳奉核定後實施，修定時亦同。</p>																																																																																								
附件一																																																																																								
國立基隆高級海事職業學校 101 年度健康促進學校實施計畫(草案)																																																																																								
<p>第一條 依據：教育部101年度健康促進學校計畫。</p> <p>第二條 目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一、凝聚健康促進學校推展共識，並積極營造本校健康的學習環境。</li> <li>二、建立以實證為導向之健康促進推動模式，有效推動健康體位、菸害防治及精神衛生保健。</li> </ul> <p>第三條 賦權策略：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一、運用健康促進學校概念，推動健康體位促進活動。</li> <li>二、藉由活動計劃執行過程，灌輸相關健康體位知識。</li> <li>三、結合本校健康中心護理師營養師及基隆市衛生行政單位，建立夥伴關係，共同營造健康環保的友善校園。</li> </ul> <p>第四條 計畫內容：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>活動項目</th> <th>工作重點</th> <th>預定實施日期</th> <th>參與人員</th> <th>預期達成目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 成立本校健康促進小組</td> <td>1、成立健康促進學校計畫 工作推動小組，組成跨處室廣度， 2、將健康促進學校的活動項目納入校務計畫，確實執行，</td> <td>101 學年 健康促進工作小組成員。</td> <td>1、凝聚健康促進學校成員。 2、訂定本年度實施計畫。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. 廣宣活動</td> <td>1、認識「健康體位與健康飲食」之重要性。 2、製作「健康體位與健康飲食」專輯。 3、各領域老師將「健康體位與健康飲食」之概念融入課程中。</td> <td>10/22、 11/19、 12/17</td> <td>全體教職員生。</td> <td>提升教職員生對解「健康體位與健康飲食」重要性之認知。</td> </tr> <tr> <td>3. 高一新生減重比賽</td> <td>1. 蘋退出 BMI 肥胖或過重學生自願參加減重組。 2. 利用課餘時間教育學生正確飲食之觀念，並搭配運動</td> <td>10/22- 11/30</td> <td>高一新生。</td> <td>參與學生之 BMI 有效降低。</td> </tr> </tbody> </table>					活動項目	工作重點	預定實施日期	參與人員	預期達成目標	1. 成立本校健康促進小組	1、成立健康促進學校計畫 工作推動小組，組成跨處室廣度， 2、將健康促進學校的活動項目納入校務計畫，確實執行，	101 學年 健康促進工作小組成員。	1、凝聚健康促進學校成員。 2、訂定本年度實施計畫。		2. 廣宣活動	1、認識「健康體位與健康飲食」之重要性。 2、製作「健康體位與健康飲食」專輯。 3、各領域老師將「健康體位與健康飲食」之概念融入課程中。	10/22、 11/19、 12/17	全體教職員生。	提升教職員生對解「健康體位與健康飲食」重要性之認知。	3. 高一新生減重比賽	1. 蘋退出 BMI 肥胖或過重學生自願參加減重組。 2. 利用課餘時間教育學生正確飲食之觀念，並搭配運動	10/22- 11/30	高一新生。	參與學生之 BMI 有效降低。																																																																
活動項目	工作重點	預定實施日期	參與人員	預期達成目標																																																																																				
1. 成立本校健康促進小組	1、成立健康促進學校計畫 工作推動小組，組成跨處室廣度， 2、將健康促進學校的活動項目納入校務計畫，確實執行，	101 學年 健康促進工作小組成員。	1、凝聚健康促進學校成員。 2、訂定本年度實施計畫。																																																																																					
2. 廣宣活動	1、認識「健康體位與健康飲食」之重要性。 2、製作「健康體位與健康飲食」專輯。 3、各領域老師將「健康體位與健康飲食」之概念融入課程中。	10/22、 11/19、 12/17	全體教職員生。	提升教職員生對解「健康體位與健康飲食」重要性之認知。																																																																																				
3. 高一新生減重比賽	1. 蘋退出 BMI 肥胖或過重學生自願參加減重組。 2. 利用課餘時間教育學生正確飲食之觀念，並搭配運動	10/22- 11/30	高一新生。	參與學生之 BMI 有效降低。																																																																																				
附件二																																																																																								
國立基隆高級海事職業學校 101 年度健康促進學校實施計畫(草案)																																																																																								
<p>第七條 評價指標：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一、於計畫執行中進行過程評量。</li> <li>二、於計畫執行前後收集前後測資料進行成效評量。</li> </ul> <p>第八條 經費編列：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="6">經費編列</th> </tr> <tr> <th colspan="6">耗資物</th> </tr> <tr> <th>項目</th> <th>單位</th> <th>數量</th> <th>單價</th> <th>總價</th> <th>說明</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 印刷費</td> <td>元/式</td> <td>1</td> <td>1800</td> <td>1800</td> <td>印製教學及講義資料、問卷及成果報告等</td> </tr> <tr> <td>2. 講師費</td> <td>元/時</td> <td>4</td> <td>800</td> <td>3200</td> <td>辦理訓練、研討活動之授課鐘點費</td> </tr> <tr> <td>3. 獎品費</td> <td>元/式</td> <td>30</td> <td>100</td> <td>3000</td> <td>表現優異者獎項</td> </tr> <tr> <td>4. 交通費</td> <td>元/式</td> <td>1</td> <td>2000</td> <td>2000</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>10,000</td> <td>上項經費請准予支用</td> </tr> <tr> <td colspan="6" style="text-align: center;">總計</td></tr> <tr> <th colspan="6">健康體位</th> </tr> <tr> <th>項目</th> <th>單位</th> <th>數量</th> <th>單價</th> <th>總價</th> <th>說明</th> </tr> <tr> <td>1. 印刷費</td> <td>元/式</td> <td>1</td> <td>2,100</td> <td>2,100</td> <td>印製教學及講義資料、問卷及成果報告等</td> </tr> <tr> <td>2. 講師費</td> <td>元/時</td> <td>6</td> <td>800</td> <td>4,800</td> <td>辦理訓練、研討活動之授課鐘點費</td> </tr> <tr> <td>3. 獎品費</td> <td>元/式</td> <td>15</td> <td>100</td> <td>1,500</td> <td>表現優異者獎項</td> </tr> </tbody> </table>					經費編列						耗資物						項目	單位	數量	單價	總價	說明	1. 印刷費	元/式	1	1800	1800	印製教學及講義資料、問卷及成果報告等	2. 講師費	元/時	4	800	3200	辦理訓練、研討活動之授課鐘點費	3. 獎品費	元/式	30	100	3000	表現優異者獎項	4. 交通費	元/式	1	2000	2000						10,000	上項經費請准予支用	總計						健康體位						項目	單位	數量	單價	總價	說明	1. 印刷費	元/式	1	2,100	2,100	印製教學及講義資料、問卷及成果報告等	2. 講師費	元/時	6	800	4,800	辦理訓練、研討活動之授課鐘點費	3. 獎品費	元/式	15	100	1,500	表現優異者獎項
經費編列																																																																																								
耗資物																																																																																								
項目	單位	數量	單價	總價	說明																																																																																			
1. 印刷費	元/式	1	1800	1800	印製教學及講義資料、問卷及成果報告等																																																																																			
2. 講師費	元/時	4	800	3200	辦理訓練、研討活動之授課鐘點費																																																																																			
3. 獎品費	元/式	30	100	3000	表現優異者獎項																																																																																			
4. 交通費	元/式	1	2000	2000																																																																																				
				10,000	上項經費請准予支用																																																																																			
總計																																																																																								
健康體位																																																																																								
項目	單位	數量	單價	總價	說明																																																																																			
1. 印刷費	元/式	1	2,100	2,100	印製教學及講義資料、問卷及成果報告等																																																																																			
2. 講師費	元/時	6	800	4,800	辦理訓練、研討活動之授課鐘點費																																																																																			
3. 獎品費	元/式	15	100	1,500	表現優異者獎項																																																																																			

佐  
證  
資  
料



10/25 學務主任利用導師會議宣導  
「戒煙教育」的重要性(一)



10/25 學務主任利用導師會議宣導  
「戒煙教育」的重要性(二)

4	誤餐費	元/個	20	80	1,600	每人每餐最高80元
5	雜支	元/式	20	80	1,600	以2%編列
	合計				10,000	上項經費請准予勾支

佐  
證  
資  
料



衛生組長向導師報告「戒煙教育」  
實施計畫內容



10/26 召開第一次健康促進會議



10/26 委員們審查「戒煙教育」  
實施辦法

## 二、健康教學與活動

1	各科教師能結合課程融入教學，並使學生習得健康生活技能。
2	針對議題辦理健康促進相關的師生知能研習及相關活動。
3	透過班(週)會加強健康促進相關議題的宣導或討論，以利進行健康輔導工作。
4	配合重大慶典活動(如校慶)及公告櫥窗等，宣導強化健康促進的重要性。
執行內容	<p>1. 將健康促進議題相關概念納入課程教學中：</p> <p>(1)於「體育」課程中，配合健康體位相關議題，規劃多元化教學，有籃球、排球、羽球、田徑等；並規定學生均需接受8~16節游泳課，不僅學會游泳技巧而且提昇學生運動量及心肺功能，並定期舉辦「水上運動會」凸顯本校樂水之海洋特色。</p> <p>(2)烘焙科與食品科於專業課程中精進學習食品安全及健康飲食之概念。</p> <p>(3)於「社團」活動中，依同學興趣成立各類運動社團，如體適能社、龍舟社、桌球社、籃球社、排球社，來增強學生體能，以達健康促進的目標。</p> <p>(4)本年度新成立「美好校園社」來進行校園的美化及綠化設計，透過營造美麗的空間來提升師生心靈愉悅程度。</p> <p>2. 針對菸害防制教育宣導之相關活動有：</p> <p>(1)101.11.01 辦理健康與飲食專題演講，由護理教師鄭淑蕙擔任主講者，師生共計260人次參加。</p> <p>(2)101.11.08 辦理第一次戒菸教育，學生共計43人次參加。</p> <p>(3)101.11.15 實施戒菸教育-CO檢測，學生共計49人次參加。</p> <p>(4)101.11.22 實施第二次戒菸教育-專題演講，學生共計49人次參加。</p> <p>(5)101.11.24 實施戒菸班醫院關懷之旅。</p> <p>(6)101.12.13 實施戒菸教育心得分享。</p> <p>(7)101.12.26 實施戒菸教育社區關懷整潔打掃。</p> <p>3. 利用升旗典禮及班會時間，舉辦健康體位及戒菸教育宣導：</p> <p>(1)101.10.30 學務主任利用升旗典禮，宣導每日五蔬果及拒菸宣誓，鼓勵全校教職員生均衡飲食並且多運動，師生合計1800人次共同參</p>

	<p>與。</p> <p>(2)101.11.02 日校長於升旗典禮宣示戒菸教育為本校生活教育重點工作並鼓勵教職員生戒菸。</p> <p>(3)由陳一安老師及鄭淑蕙老師共同指導「減重樂活班」及「戒菸班」的健康飲食與運動互動教學，深獲同學肯定，學生合計 280 人次參與。</p> <p>(4)舉辦高一新生體驗營及全校教職員工生環境教育二小時專題演講來引導健康體位的重要性並切入健康、飲食及運動之間關聯性，全校教職員工生共計 800 人次共同參與。</p> <p>(5)透過第 11 週班會共同討論兩大議題看法與建議，由訓育組彙整資料收集。</p> <p>4.</p> <p>(1)利用 101.11.03 本校 77 週年校慶當日舉辦捐血活動及師生籃球對抗賽，宣導健康與運動的重要性。</p> <p>(2)由資一丙王明賢老師指導同學布置健康中心外之公告櫥窗，張貼健康服務項目及重要衛教資訊，且定時更新。</p> <p>(3)配合高一校歌演唱比賽，辦理創意歌曲演唱競賽，歌詞改編內容主題需為反菸、反毒、反檳榔、反愛滋。</p> <p>(4)利用校園走馬燈宣導健康體位及菸害防制為本年度健康促進的主要推動議題。</p> <p>(5)建置健康促進議題網頁，即時公佈相關資訊及執行進度。</p> <p>(6)利用校務會議、擴大行政會報、導師會議及升旗等時機，向全校師生宣導並說明健康促進理念及相關活動。</p>
--	---

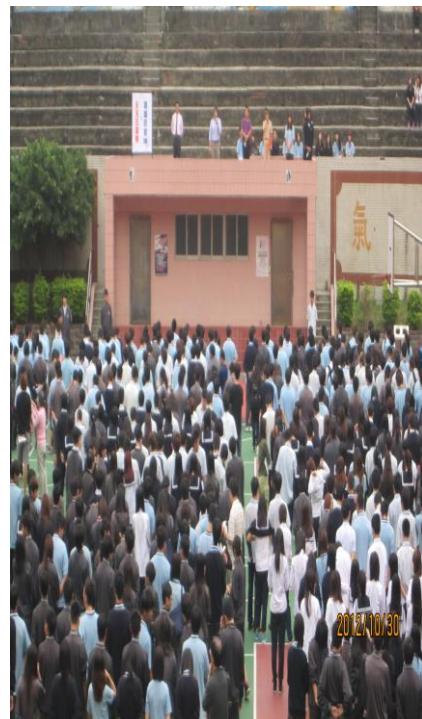
佐  
證  
資  
料



陳銓校長利用升旗典禮宣示建立  
「無菸校園」的決心



戒煙教育標語宣導



無菸校園已形成全校共識



全校教職員生全力支持「無菸校  
園」，大家一起說「NO」

佐  
證  
資  
料



11/01 舉辦「健康與飲食」  
專題演講



報名活動「戒煙教育」的同學  
，全神貫注



各處室主管施力宣導「戒煙教育」  
的重要性



參加同學勇於發問值得鼓勵

佐  
證  
資  
料



陳銓校長鼓勵同學們一起  
「反菸害」(一)



陳銓校長鼓勵同學們一起  
「反菸害」(二)



全校師生形成共識並獲得  
導師支持



教官室說明「春暉專案」的  
重要性

佐  
證  
資  
料



健康中心利用公佈欄宣導  
「菸害防治」(一)



健康中心利用公佈欄宣導  
「菸害防治」(二)



健康中心利用公佈欄宣導  
「菸害防治」(三)



設置「標語」提醒全校教職員生，校園是禁菸區

佐  
證  
資  
料



實施第一次「戒煙教育」—  
慢跑活動(一)



實施第一次「戒煙教育」—  
慢跑活動(二)



實施第一次「戒煙教育」—  
慢跑活動(三)



實施第一次「戒煙教育」—  
慢跑活動(四)

### 三、健康服務

1	能針對議題訂出具體服務項目。
2	健康服務策略規劃完善，並能落實執行。
3	能針對議題所提供的健康服務建置回饋管道。
4	能說明健康服務對象受益具體事實。
執行內容	<p>1.</p> <p>(1)每學期固定檢測學生身高、體重、視力，異常，進行疾病史調查，以利針對異常者或患有疾病學生之進行健康指導照顧。</p> <p>(2)本校設有駐校醫師1名，每週二、四固定到校駐診，提供相關醫療服務，同時也擔負健康諮詢(戒煙)及心理關懷之角色，替全校師生健康把關。</p> <p>(3)本校編制營養師1名，協助推動健康體位活動，另定期訪查餐廳及員生社環境及食物安全，確保全校師生食的安全。</p> <p>(4)健康中心編制2名護理師，提供簡易護理、健康諮詢及各項身體數值檢測計算。</p> <p>(5)輔導室編制3名輔導教師，提供相關心理衛生服務。</p> <p>(6)人事室協助符合資格之教職員工申請每年一次的健康檢查，並由健康中心提供醫療院所檢查項目。</p> <p>2.由健康促進工作小組成員共同審查本年度健康促進實施計畫，進而落實執行，定期共同討論缺失並反思。最後提出前、後測體重成果及學生成戒菸比例等數值做為報告，並將其集結成冊存檔。</p> <p>3.</p> <p>(1)醫師、營養師及護理師均可立即提供師生所需之健康諮詢服務，促進師生意見分享及交流。</p> <p>(2)戒菸班參與醫院關懷之旅之社區環境關懷活動後，進行發表心得感想，了解每個人的反思與感受。</p> <p>(3)蒐集兩大議題所舉辦的研習回饋單進行分析，做為往後健康服務之參考。</p> <p>4.</p> <p>(1)101.11.26鼓勵在校抽菸同學參加第一次戒菸教育，人數達43人次。</p> <p>(2)請營養師結合中正區衛生所資源提供「戒菸教育」師資群及「飲食日誌手冊」。</p>

(3)針對「戒菸班」參加學生進行實體觀察及面對面溝通並結合問卷調查，檢討學生道德、行為及態度改變的心得分享，經由訪談調查，其結果如下：

- a. 不想在學校抽菸，造成環境污染。
- b. 不想成為環境汙染的殺手。
- c. 盡量克制抽菸的欲望。
- d. 利用愛校服務級整潔區域認養，以轉移抽菸的動機。

佐  
證  
資  
料



健康中心提供「戒煙」健康諮詢，每週二、四駐校醫生協助同學「戒煙」

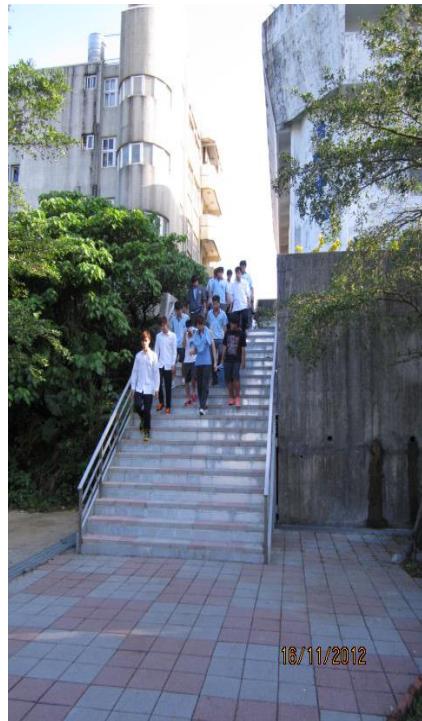
#### 四、物質環境

1	能建立有效機制，達到校園安全物質環境的目標。
2	能針對議題提供適宜的教學及物質環境。
執行內容	<p>1.</p> <p>(1)由教官室選定校園死角列為巡查重點區。</p> <p>(2)定期檢查體育設施以及設備，確保校園運動場地安全。</p> <p>(3)由總務處與廠商簽訂每月定期做飲水濾心更換，以確保師生飲水安全。</p> <p>(4)裝設校園監視器及保全系統維護校園安全。</p> <p>(5)逐年編列預算、執行節能改善工程，採購環保節能標章產品，換裝省電、省水器材，以達節能減碳。</p> <p>(6)員生社透過自主管理並定期每個月召開理監事會議共同制定管辦法，嚴格控管 CAS、GMP 合格標誌的食品上架，並且每日管理便當(尚吉康)廠商的衛生安全。</p> <p>(7)衛生組利用導師會議檢討校園環境衛生以提升品質，並結合營養師不定期檢查餐廳及員生社衛生為全校教職員工生飲食健康把關。</p> <p>(8)建構環繞校園樓梯連貫工程，已完成本校第一條「健走步道」。</p> <p>(9)擴建室內活動廣場，將於 12 月份完工，將增加教職員生活動空間，降低因基隆天候多雨導致戶外活動時間減少之影響。</p> <p>2.</p> <p>(1)101.11.02 完成樓梯連貫工程，讓搭配健康體位及戒菸教育實施環繞校園健走活動能順利展開。</p> <p>(2)改善健康中心空間利用，營造舒適性及溫馨氣氛，提供教職員生減重及戒菸等相關衛教資訊諮詢。</p> <p>(3)提供安全寬敞的操場及足夠空間，讓教職員工生活動或配合課程授課。</p> <p>(4)於校園內每層樓均設 2~3 台飲水機並請合作社配合多喝開水運動提供礦泉水並降低含碳水化合物飲料上架。</p> <p>(5)圖書館設立健康、運動、休閒及醫療相關書籍專櫃，以利教職員生借閱閱讀。</p>

佐  
證  
資  
料



總務處完成樓梯連貫工程



樓梯連貫工程形成環繞校園  
健走步道



即將完工的運動廣場，增加  
教職員工活動空間(一)



即將完工的運動廣場，增加  
教職員工活動空間(二)

佐  
證  
資  
料



完成高一新生體檢讓同學更能掌握自己健康



健康中心總動員辦理「戒煙教育」



健康中心提供更舒適、更溫馨的空間



健康中心擬定「戒煙教育」活動與評量

佐  
證  
資  
料



總務處完成 LED 跑馬燈宣導  
「戒煙教育」



利用 LED 跑馬燈達到議題  
「行銷」效果



新完工的演藝廳提供全校師生  
研習會議的好場所



總務處定期檢驗飲水並鼓勵同學  
多喝水

## 五、社會環境

1	有具體作為，能提升師生對身心健康的重視。
2	能營造彼此尊重、相互關心、信任及有愛的環境，以促進師生的身心健康。
3	提供有需要的師生及時、適當之協助。
執行內容	<p>1.</p> <p>(1)校長及學務主任利用升旗典禮勉勵全校教職員生共同注意每人的身心靈健康。</p> <p>(2)101年11月3日舉辦捐血活動，引起全校師生對健康的重視及完成熱血助人的義舉。</p> <p>(3)強化健康中心促進全校師生健康之角色定位，包括重新規劃空間，加強公布欄衛教宣導功能，提供師生健康諮詢服務。</p> <p>(4)善用校內LED跑馬燈公告健康促進資訊，促使全校師生能充分掌握即時資訊並且達到行銷策略的宣傳效果。</p> <p>(5)每學期舉辦各種球類、田徑比賽及水上運動會，並且結合校慶辦理師生體育競賽，積極營造運動的風氣。</p> <p>(6)積極利用星期四週會時間辦理環境教育及健康專題講座，並利用班會討論健康促進兩大議題，加強全體教職員生對身心健康的重視。</p> <p>2.</p> <p>(1)101年9月27日舉辦全校教職員工生環境教育，共同營造無菸校園以促進學生身心健康。</p> <p>(2)鼓勵全校教職員工辦理休閒一日遊動，以促進教職員工間的情感並交換教學或工作心得。</p> <p>(3)教官室生輔組辦理友善校園週，並積極推動紫錐花運動，以營造合諧的校園環境。</p> <p>(4)藉由輔導室辦理「親師座談會」，增進家長與學校互動，並鼓勵家長們積極參與健康促進各項議題。</p> <p>(5)成立「減重樂活班」及「戒菸教育班」，藉由專題演講、體適能活動及社區關懷行動方案，落實學生實踐的能力。</p> <p>(6)輔導室於校園角落張貼短文或小語，透過文字進行心靈舒壓，也可將品德教育潛移默化於學生心中。</p> <p>3.</p>

- |  |   |
|--|---|
|  | <p>(1)健康中心於每週二、四由駐校醫生提供健康諮詢服務。</p> <p>(2)每學期定期將患有殊疾病學生資料轉知導師及相關任課教師，以便給予協助。</p> <p>(3)輔導室隨時提供心靈輔導及特教諮詢服務。</p> |
|--|---|

佐證資料



陳銓校長利用週會宣導  
「戒煙教育」議題



邀請李永展研究員到校專題演講



高一高二參加「心靈雞湯」  
專題演講

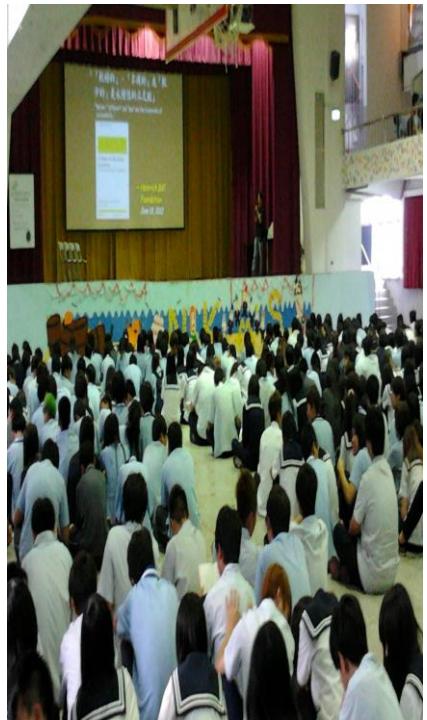


全校教職員生熱烈參與(一)

佐  
證  
資  
料



全校教職員生熱烈參與(二)



全校師生共同參與專題演講



教職員工辦理運動休閒活動(一)



教職員工辦理運動休閒活動(二)

佐  
證  
資  
料



11/03 校慶辦理捐血活動(一)



11/03 校慶辦理捐血活動(二)



11/03 校慶辦理捐血活動(三)



11/03 校慶辦理捐血活動(四)

佐  
證  
資  
料



輔導室辦理「親師座談會」



學務主任高維敏向家長們宣導本校「戒煙教育」的執行進度



班導師全力配合「親師座談會」



各班級家長踴躍發言並提出建議

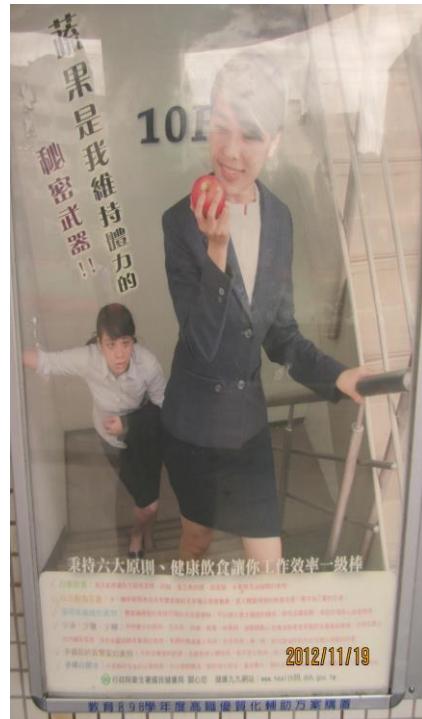
佐  
證  
資  
料



總務處利用 LED 跑馬燈宣導  
「戒煙教育」(一)



總務處利用 LED 跑馬燈宣導  
「戒煙教育」(二)



健康中心佈置「戒煙」標語教室  
(一)



健康中心佈置「戒煙」標語教室  
(二)

## 六、學校與社區結合

1	由學校、社區、家長共同參與推動。
2	師生樂於參與學校及社區舉辦有關的服務、比賽、營隊活動等。
執行內容	<p>1.</p> <p>(1)校長積極規劃高一海洋環境教育淨灘與健走活動，並結合基隆市環保局及海科館共同推動，喚起學生應注重生活環境整潔之意識。本年度已於 101.04.21 實施完畢。</p> <p>(2)結合基隆市中正區衛生所共同辦理第三次戒菸教育。</p> <p>(3)利用校慶與捐血中心共同辦理熱血救人活動。</p> <p>(4)與基隆市環保局共同推動資源回收並指導愛校服務同學實施垃圾分類。</p> <p>2.</p> <p>(1)101.09.27 學務處舉辦校園環境對心理及健康影響的專題演講，師生參加入數達 1400 人次。</p> <p>(2)101.09.28 學務處舉辦高一生活體驗營，各班導師全程參與營隊活動，讓參與同學體認團隊精神的重要性，透過活動安排，參與同學更加關心自己的體適能對健康的重要。師生參加人數達 450 人次。</p> <p>(3)教師成立多項運動性社團，設有瑜珈社、游泳社及羽球社。</p> <p>(4)特教學生參加各項運動賽事成績優異，曾代表國家參加東亞運比賽。</p> <p>(5)舉辦全校性運動活動，例如：大隊接力賽、拔河、各式球類競賽等，帶動校園運動風氣，而且廣受學生歡迎。</p>

佐  
證  
資  
料



11/03 陳銓校長在校慶宣導運動  
對健康的重要



全校教職員生總動員(一)



全校教職員生總動員(二)



全校教職員生總動員(三)

佐  
證  
資  
料



體育組辦理各項田徑比賽



體育組辦理各項球類競賽



9/27 陳銓校長利用高一生活體驗營宣導「無菸校園」的概念(一)



9/27 陳銓校長利用高一生活體驗營宣導「無菸校園」的概念(二)

佐  
證  
資  
料



9/27 陳銓校長利用高一生活體驗營宣導「無菸校園」的概念(三)



9/27 陳銓校長利用高一生活體驗營宣導「無菸校園」的概念(四)



9/27 陳銓校長利用高一生活體驗營宣導「無菸校園」的概念(五)



「戒煙班」同學參與淨灘活動

佐  
證  
資  
料



整合社會資源辦理「環保回收」



同學們同心協力



同學們袋袋相傳(一)

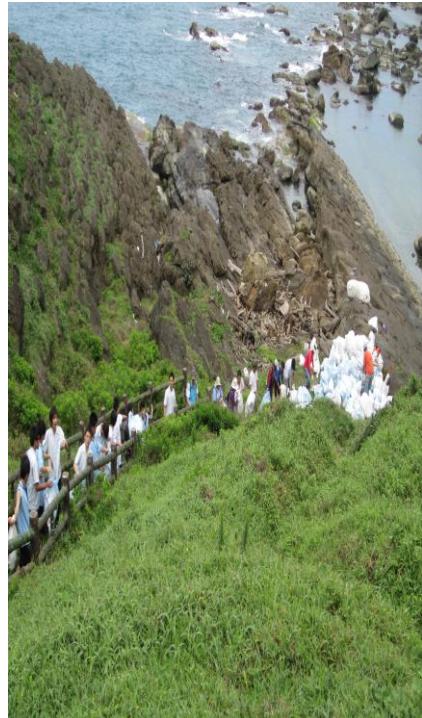


同學們袋袋相傳(二)

佐  
證  
資  
料



同學們袋袋相傳(三)



同學們袋袋相傳(四)



同學付出，深獲肯定

## 七、推動特色及成效

1	推動特色。
2	具體成效。
3	未來展望(如；學校預定參加健康促進學校國際認證計畫……等)。
執行內容	<p>1.</p> <p>(1)校長全力支持學務處積極辦理健康促進計畫的執行並指示各處室全力配合，成為全校運動。</p> <p>(2)有效整合校內專業師資投入各校專題演講及活動，深獲同學肯定與喜愛。包括體育組教師全力協助，排訂高一 18 堂游泳課程結合健康體位議題；及護理教師於高一健康與護理課程中特別著重飲食對身體健康重要性的講述。</p> <p>2.</p> <p>(1)校長全力推動無菸校園，並且列為本學期生活教育重點工作，已形成全校教職員生共同目標與遠景。</p> <p>(2)在校抽菸同學已造冊，長期列管及輔導並透過校園認養制度推動愛校服務，使其認同自我貢獻與成就感也同時付出手一份努力使校園環境更加美好。</p> <p>(3)為推動健康體位慢跑及健走，校長極力爭取經費，完成輪機科與圖書館連貫樓梯工程，讓校園建構成運動環繞健走步道。</p> <p>(4)因基隆多雨氣候急需室內活動空間，在校長及總務室同仁極力克服經費及使用執照各種難關，目前已全力加快施工，近期室內活動空間將增 300 坪，可大幅度增加學生活動空間。</p> <p>3.</p> <p>(1)繼續辦理健康促進相關議題，成為學校特色。</p> <p>(2)推動全校教職員工生每日運動 30 分鐘，身心更加健康。</p> <p>(3)結合更多社區資源並整合醫療院所專業人力資源一同協助推動，並期望建立共同合作的長期夥伴關係。</p>

佐  
證  
資  
料



「戒煙班」同學認養學校環境整理  
(一)



「戒煙班」同學認養學校環境整理  
(二)



「戒煙班」同學認養學校環境整理  
(三)



「戒煙班」同學認養學校環境整理  
(四)

佐  
證  
資  
料



體育組辦理「水上運動會」(一)



體育組辦理「水上運動會」(二)



體育組將游泳課程融入健康促進  
議題(一)



體育組將游泳課程融入健康促進  
議題(二)

## **八、輔導委員總評**