

## 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

一、依據：教育部中部辦公室 101 年 3 月 16 日教中(四)字第 1010504440 號函辦理。

二、健康議題：「健康體位與健康飲食」及「菸害防制(含檳榔危害防制)」。

三、計畫目的：

- (一)運用健康促進學校概念，推動健康體位促進活動。
- (二)藉由活動計劃執行過程，灌輸相關健康體位知識。
- (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。
- (四)凝聚健康促進學校推展共識並參與校園健康管理。

四、計畫內容：

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 101 學年度健康促進小組	1、成立健康促進學校計畫工作推動小組，組成跨處室團隊，結合社區相關團體，確實推動執行。 2、將健康促進學校的活動項目納入校務計畫，確實執行。 3、依學生體位與飲食現況提出需求評估，擬定適合學校之實施計畫並列入行事曆，據以推展學生體適能及營養教育。 4、健康議題：「健康體位與健康飲食」納入課程計畫教學活動 5、充實健康中心，落實執行健康服務	101 學年度	1、健康促進學校計畫推行小組成員。(如附件一)  2、社區資源人士(大同醫院、衛生所、家長會等)、全校教職員工生。	1、凝聚健康促進學校推展共識。  2、參與之教職員工能具備執行本計畫的基本智能。 3、參與校園健康管理，培養教職員工生主動健康管理。 4、培養教職員工生規律運動習慣，提升健康體能。

活動項目	工 作 重 點	預定 實施 日期	參與人員	預期達成目標
2. 辦理「健康體位與健康飲食」宣導活動（實施疏食日）	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」專欄。 3、各領域老師將「健康體位與健康飲食」之信念融入課程中。	10/22 、 11/19 、 12/17	全體教職員生	增進個人了解「健康體位與健康飲食」的重要。
3. 高一新生減重比賽	1. 篩選出 BMI 肥胖或過重學生自願參加減重班。 2. 利用課餘時間帶學生和家長運動以達健康體位。	10/22 ~ 11/30	高一新生	運動強健身心
4. 捐血活動	鼓勵全校教職員生參與	11/03	全體教職員生	有助於促進新陳代謝
5. 拒菸拒檳榔及參訪活動及專題演講	利用參訪醫院讓同學體認抽菸及嚼檳榔對健康的危害	12/13	在校違規抽菸同學	達到戒煙的效果並拒嚼檳榔

#### 五、預期成效：

- （一）強化學生健康體位正確觀念，並培養學生健康體位與健康飲食知識與技能。
- （二）藉由健康體位與健康飲食的倡導，養成學生規律的活動，正確的體型意識並增進身體自主及性別平等之觀念。
- （三）養成教職員工生「自我照顧」之健康知能與健康行為，進而建立健康的生活形態。
- （四）達成健康促進學校目標，提供學生一個安全、健康和促進學習的環境，而且提供給學校教職員一個安全和健康的工作環境。
- （五）凝聚健康促進學校的共識及建立共同的願景，結合社區資源及家長會共同營造一健康體位之學校環境，營造優質的文化園區環境，來共同提昇生活品質，營造健康的城市，健康促進學校。

#### 六、人力配置：

職稱	姓 名	工作項目	備註
校 長	陳銓 校長	主持計畫，督導計畫執行。	
學務主任	高維敏 主任	研擬計畫並協助行政協調。	
教務主任	鄭穎鴻 主任	研究將健康體能議題納入課程規劃。	
總務主任	陳德瑞 主任	研究開放校園提供休閒運動之場所。	
輔導主任	劉治忠 主任	研究策劃、社區及學校資源之協調聯繫。	
生輔組長	何家昌 組長	負責辦理拒菸拒檳各項活動。	
訓育組長	陳琦偉 組長	辦理各項藝文活動、鼓勵老師參與健康體能議題研習進修。	
衛生組長	陳玠琛 組長	負責計畫之執行。	
護理師 營養師	許珍瑋 蘇莉珍 王毓琦	體重減重班、建立「健康體位與健康飲食」的生活習慣、拒菸拒檳榔各項活動。	
各年級導師代表	方炳傑 老師 蔡賢築 老師 陳婉倩 老師	建立班級「健康體位與健康飲食」的概念。	
教師會會長	鍾志賢 導師	提出對工作小組執行計畫之建議與評估。	
家長會秘書	楊孟山 秘書	督導各項活動之推展及協助整合衛生行政單位來推展健康服務。	
班聯會代表	各年級代表一名	協助辦理學生需要評估與活動、協助班級與行政單位之聯繫。	

#### 八、評價指標：

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

##### (一) 過程評量：

藉由評價過程來提升學校組織改善健康問題的能力，強調評價與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，包括個人、組織、社區、政策等各層面的分析，根據這些過程評價的質性及量性資料與建議，可提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。

- 1、行政和政策因素：包括教育方面（課程、活動、訓練的規劃與執行）、政策方面（相關規定的修訂定、組織結構與配置）。
- 2、組織因素：包括師生互動、社團、志工等組織之社會支持、行政人員之行政配合、組織運作功能。
- 3、資源因素：包括人力/物力資源可近性、經費編列、設備可利用性。

(二) 成效評量：

- 1、健康狀況：學生之生理狀況良好、心理如問題解決及決策力、家庭及人際關係、個人自信及勝任力、學習適應力、情緒適應力能增強、體適能指標（身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力）能增進。
- 2、行為與生活型態：能知道預防重於治療（如預防接種、健康檢查）、增進健康行為（如運動、均衡飲食、防曬、壓力管理）、減少危害健康行為（如吸菸、酒精和藥物濫用、暴力行為）。
- 3、環境因素：能創造健康環境（如校園污染防治、景觀規劃、健康餐飲供應）、接受健康服務（如建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統）、營造健康校園社會文化（如凝聚力、和諧性、認同感）。
- 4、個人因素：增進健康覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能。

九、經費編列：

國立基隆高級海事職業學校 101 年度經費編列原則

單位：元

菸害防制						
	項 目	單位	數量	單價	總價	說 明
1	印刷費	元/式	1	3800	3800	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
	合計				10,000	上項經費請准予勻支
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
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	上項經費請准予勻支