

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

學校名稱：國立基隆高級海事職業學校

辦理健康促進議題：健康體位、菸害防制

諮詢項目	學校自我陳述	輔導委員建議意見
一、健康促進政策		
1. 將健康促進計畫納入校務發展計畫或行事曆中。	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。	
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。	(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。 (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。 (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。	
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。	(1) 依據 101.09.20 所辦理之高一新生體驗報告資料進行分析，本校學生 BMI 值過高者比例甚高，由駐校醫師、營養師及兩位護理師共同提出專業醫療評估，及考量學生需求後訂定健康體位（減重樂活班）為促進議題之一。 (2) 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。 (3) 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。	
4. 能制定完善的實施計畫並落實推動	為推廣健康體位及菸害防制概念所辦理的活動有： (1) 舉辦高一新生班級「減重比賽」。 (2) 成立「減重樂活班」，鼓勵 BMI 值達肥胖的學生參加，也歡迎其他同學自由報名。 (3) 減重比賽績優班級及個人成績優異者，頒予獎金兌換券以資鼓勵。 (4) 成立健康促進校園種子研習營，協助各班	

	<p>級協調各項活動的推展。</p> <p>(5)舉辦「健康與飲食」專題演講。</p> <p>(6)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>(7)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>(8)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>(9)加強實施廁所、樓梯間、校園死角等地區不定時安檢。</p> <p>(10)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>(11)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>(12)辦理校園健走活動，養成學生運動之習慣。</p>	
--	---	--

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	<p>將健康促進議題相關概念納入課程教學中：</p> <p>(1)於高一「健康與護理」課程中，將健康與飲食的概念排入教學內容中，促使學生獲得相關的知識與資訊，並能落實於日常生活中，以配合「高一減重比賽」之進行。</p> <p>(2)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>(3)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>(4)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>(5)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>針對健康體位教育宣導之相關活動有：</p> <p>(1)101.10.22 實施全校蔬食日。</p>	

<p>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</p>	<p>(2)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>(3)101.11.08 實施健康體位-健康操，師生共計 49 人次參加。</p> <p>(4)101.11.15 實施減重樂活班校園健走活動，師生共計 60 人次參加。</p> <p>(5)101.12.13 實施健康體位心得分享。針對菸害防制教育宣導之相關活動有：</p> <p>(1)101.11.08 辦理第一次戒菸教育，學生共計 43 人次參加。</p> <p>(2)101.11.15 實施戒菸教育-CO 檢測，學生共計 49 人次參加。</p> <p>(3)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>(4)101.12.13 實施戒菸班醫院關懷之旅。</p> <p>(5)101.12.13 實施戒菸教育心得分享。</p> <p>(6)101.12.20 實施戒菸教育社區關懷整潔打掃。</p>	
<p>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</p>	<p>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，鼓勵全校教職員工生均衡飲食並且多運動，師生合計 1800 人次共同參與。</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工生戒菸。</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. 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</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</p>	

	<p>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>	
--	--	--

三、健康服務

1. 能針對議題訂出具體服務項目	<p>(1)每年辦理高一新生體檢，並依據合作醫院檢測結果將各項檢查製成圖表分析，對於報告異常者，提供相關資訊給導師、體育組及授課教師共同關懷，以避免意外事故的發生。</p> <p>(2)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>(3)依據健康中心學生健康體檢檢查結果篩選 BMI 指數過高學生，採自由報名方式參加「減重樂活營」，並規劃健康與飲食講座及體適能健康操等互動課程。</p> <p>(4)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(用藥與減重等)及心理關懷之角色，替全校師生健康把關。</p> <p>(5)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>(6)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>(7)輔導室編制 3 名輔導教師，提供相關心理衛生服務。</p> <p>(8)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>	
2. 健康服務策略規劃完善，並能落實執行	<p>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戒菸比例等數值做為報告，並將其集結成冊存檔。</p>	

<p>3. 能針對議題所提供的健康服務建置回饋管道</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)班會記錄簿所提之飲食方面建議，交由營養師負責回覆及追蹤了解。</p> <p>(3)減重控制班提供衛生所健康與飲食紀錄手冊以做為回饋管道。</p> <p>(4)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>(5)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. 能說明健康服務對象受益具體事實</p>	<p>(1)101.10.31 經由宣導鼓勵同學報名減重班，參加人數比報名人數多出一倍，總人數超過 220 人次。</p> <p>(2)101.11.08 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>(3)健康中心提供「BMI 健康量尺」及「健康諮詢」，使全校師生隨時注意自己健康把關。</p> <p>(4)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> <p>(5)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：</p> <p>a. 不想在學校抽菸，造成環境污染。</p> <p>b. 不想成為環境汙染的殺手。</p> <p>c. 盡量克制抽菸的欲望。</p> <p>d. 利用愛校服務級整潔區域認養，以轉移抽菸的動機。</p>	
<p>四、物質環境</p>		

<p>1. 能建立有效機制，達到校園安全物質環境的目標</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. 能針對議題提供適宜的教學及物質環境</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>	
<p>五、社會環境</p>		

<p>1. 有具體作為，能提升師生對身心健康的重視</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. 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</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，以營造和諧的校園環境。</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. 提供有需要的師生及時、適當之協助</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>	
<p>六、學校與社區結合</p>		

1. 由學校、社區、家長共同參與推動	<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>	
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	<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，師生參加人數達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>	

七、推動特色及成效

1. 推動特色	<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>	
2. 具體成效	<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自己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</p>	

	<p>程，讓校園建構運動環繞健走步道。</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>	
3. 未來展望(如：學校預定參加健康促進學校國際認證計畫……)	<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>	

八、輔導委員總評

輔導委員簽名；

日期； 年 月 日

☐ 推見為該區校建康促進績優學校

☐ 列入追蹤輔導學校名單(未納入進修學校之學校)