

101年度高級中等學校健康促進學校輔導團訪視



## 健康體位暨戒煙教育 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-健康體位	
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畫並落實推動。
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，對已執行計畫提出工作報告及未來規劃目標。</p> <p>3.</p> <p>(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。</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. 為推廣健康體位概念所辦理的活動有：</p> <p>(1) 舉辦高一新生班級「減重比賽」。</p> <p>(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。</p>

	<p>(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。</p> <p>(4)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>(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)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>(8)辦理校園健走活動，養成學生運動之習慣。</p>
--	---

發 於學務處衛生組

101 年 10 月 22 日

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。

承辦單位

決 行

承辦人

陳玲琛

校長陳玲琛  
請簽核  
請簽核

學務主任

高維敏

發 於(學務處衛生組)

主旨：成立本校健康促進工作小組並執行 101 學期健康促進學校計畫，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、為辦理本學期健康促進學校實施計畫前應成立健康促進工作小組設置要點。(如附件一)
- 三、擬定本校 101 年度健康促進計畫草案，並召開第一次工作小組會議以利計畫推動，並在組織架構監督下執行。(如附件二)
- 四、為共同建立以實證導向之健康促進模式來推動健康體位、菸害防制、及檳榔防治等計畫能有效推展。
- 五、積極營造本校健康的學習環境並提供健康中心的服務。
- 六、本計畫擬定聯絡人為學務處衛生組陳玲琛老師。聯絡電話：24633655 轉 430。

擬辦：奉核後實施。

## 國立基隆高級海事職業學校

## 「健康促進工作小組第一次會議」簽到單

職稱	姓名	簽到
校長	陳玲	陳玲
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	陳玲琛	陳玲琛
護理師	蘇莉珍	蘇莉珍
護理師	許珍瑋	許珍瑋
營養師	王毓琦	王毓琦
導師代表	方炳傑	方炳傑
導師代表	蔡賢榮	蔡賢榮
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		

## 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

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)。

第二條：本工作小組任務如下：

- 一、負責籌畫並發展適合學校本位的推動模式。
- 二、訂定實際執行計畫，確立目標、實施步驟、期程、評價標準等。
- 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。
- 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。

第三條：本工作小組組織成員如下：

- 一、主任委員由校長兼任。
- 二、副主任委員由學務主任兼任。
- 三、執行秘書由衛生組長兼任。
- 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。
- 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。
- 六、組織成員任期為一年。

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，視需要得臨時召開臨時會議。

第五條：本會開會時，需有三分之二（含）以上之委員出席，才得開議。應經出席委員二分之一（含）以上同意，才得議決。

第六條：本要點經行政會議通過，並陳奉核定後實施，修訂時亦同。

## 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)

第一條：依據：教育部 101 年度健康促進學校計畫。

第二條：目標：

- 一、凝聚健康促進學校推廣共識，並積極營造本校健康的學習環境。
- 二、建立以實踐為導向之健康促進推動模式，有效推動健康體位、菸害防治及癮癮防治等健康議題。

第三條：實施策略：

- 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。

第四條：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。 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 10/22、 11/19、 12/17	101 學年健康促進工作小組成員。	1、凝聚健康促進學校推廣共識。 2、訂定本年度實施計畫。
2、蔬食日推廣活動	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」專欄。 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	全體教職員工生。	提升教職員工生對「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、篩選出 BMI 肥胖或過重學生自願參加減重班。 2、利用課餘時間教導學生正確飲食之觀念，並搭配運	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
	動習慣之養成，以達成健康體位之目的。			
4. 捐血活動	辦理捐血活動，鼓勵全校教職員工生參與。	11/03	全體教職員工生	有助於促進體內新陳代謝。
5. 反菸反癮活動	利用參訪醫院讓同學體驗抽菸及癮癮對健康的危害。	11/29	在校規範抽菸同學	達到戒煙的效果並拒癮癮。
6. 戒煙教育	辦理戒煙教育研習及宣導。	101 學年度上學期	在校規範抽菸同學、全體教職員工	降低在校同學抽菸比率。

第五條：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，正確的體態意識並增進身體自主之觀念。
- 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工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。

第六條：人力配置：

職稱	姓 名	工作項目
校 長	陳鈺	主持計畫並督導計畫執行。
秘 書	楊孟山	提出對工作小組執行計畫之建議與評估。
學務主任	高維敏	研擬計畫並協助行政協調。
教務主任	鄭顯鴻	研究將健康體位議題納入課程規劃。
總務主任	陳德瑞	研究開放校園提供休閒運動之場所。
輔導主任	劉治忠	研究菸草、社區及學校資源之協調聯繫。
生輔組長	何嘉昌	協助辦理反菸反癮各項活動。
訓育組長	陳瑞偉	協助辦理健康體位及反菸反癮活動。
衛生組長	陳玟琄	負責計畫之執行。

護理師	蘇莉珍	負責辦理健康體位及反菸反癮活動。
護理師	許玲瑋	負責辦理健康體位及反菸反癮活動。
營養師	王毓玲	負責辦理健康體位活動。
導師代表	方炳偉	協助推廣健康促進之正確概念。
導師代表	蔡賢榮	協助推廣健康促進之正確概念。
導師代表	陳婉倩	協助推廣健康促進之正確概念。
教師代表	詹麗志	協助推廣健康促進之正確概念。
家長代表	家長會長	協助整合社區資源推廣健康促進之正確概念。
學生代表	班聯會	協助辦理學生需要評估與活動與行政單位之聯繫。

第七條：評價指標：

- 一、於計畫執行中進行過程評量。
- 二、於計畫執行前後收集前後測資料進行成效評量。

第八條：經費編列：

菸害防治					
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	
合計				10,000	上項經費標準予勾走
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	聚餐費	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



學務處於導師會議說明本校實施健康促進實施計劃



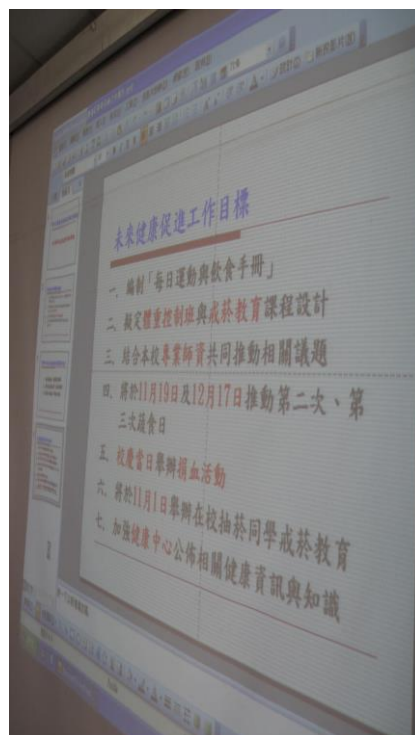
各班導師參與健康促進研習會



教務主任指示將健康體位融入健康與護理課程



衛生組長陳玠琛說明各項執行計劃



召開第一次健康促進工作小組會議



高一導師蔡賢築提出建議



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>2. 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)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。</p> <p>3. 利用升旗典禮及班會時間，舉辦健康體位：</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，</p>

	<p>鼓勵全校教職員生均衡飲食並且多運動，師生合計 1800 人次共同參與。</p> <p>(2)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>(3)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>(4)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>
--	--



11/1 鄭淑蕙主講健康與飲食



參與同學熱烈響應



課程生動活潑引起學生學習動機



學生全神貫注



陳銓校長利用升旗時間鼓勵同學參加「減重樂活營」。



全校教職員總動員



多喝水、多蔬果、多運動





蔬食日初體驗



員生社全力配合推動蔬食日



總務室協調餐廳推廣每日五蔬果



蔬食多樣性多選擇



全校教職員工一日蔬食日



高一體適能測試

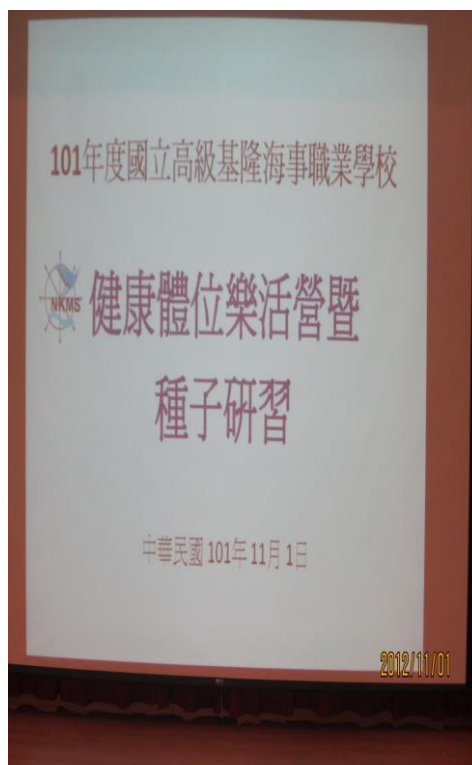


樂活營健走活動(一)





樂活營健走活動(二)



高一舉辦種子研習



同學受益良多



永續傳承



11/3 捐血說明會



配合校慶辦理捐血救人



捐血中心全力配合



同學舉手助人





標語宣傳



11/19 舉辦第二次蔬食日



同學預定蔬食便當



餐廳全力配合蔬食日



蔬食多樣性任您選擇



健康中心製作營養專欄



減重靠恆心



資一丙製作活動海報由王明賢導師  
協助





11/6 辦理樂活營-校園健走活動



一大清早空氣清新



多運動永保健康



大家攜手動起來！

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> <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)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>

(4)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。

4.

(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。

(2)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。

(3)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」。

佐證資料






健康中心兩位護理師測量參與「樂活減重班」同學的 BMI 值

健康中心兩位護理師測量參與「樂活減重班」同學的BMI值



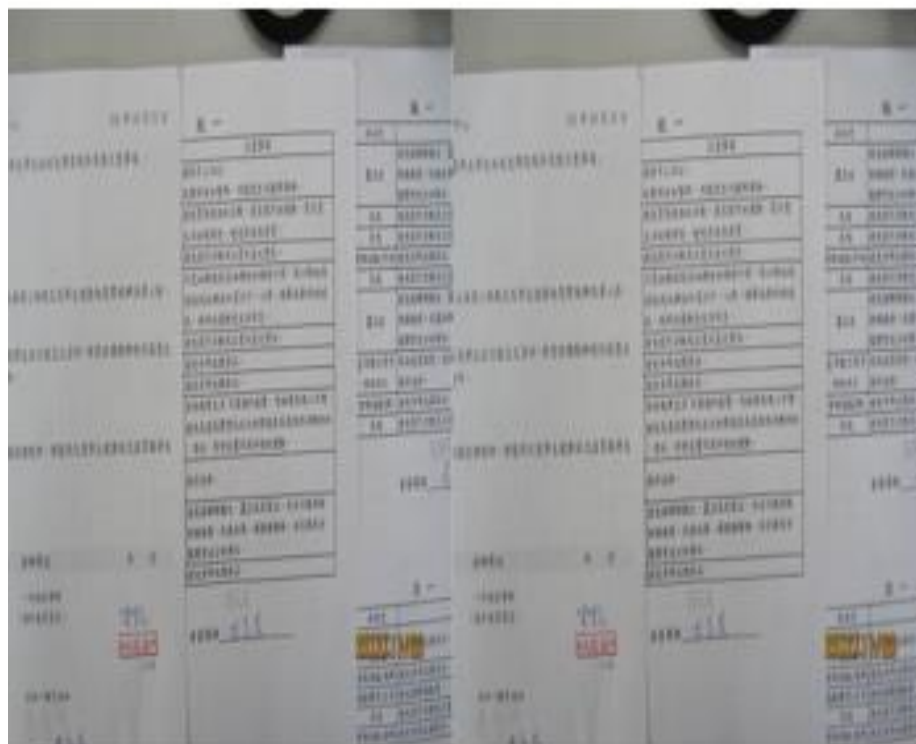


辦理捐血活動，對心陳代謝有助益



- 一、健康中心重新規劃空間-舒適了!
- 二、健康中心提供「樂活減重班」諮詢
- 三、駐校醫生配合提供醫療諮詢





1	年級班級座號	學期	身高	體重	視力右	視力左	矯正右	矯正左
2	20201	1	168.0	56.4	2	2	3	3
3	20202	1	173.0	57.7	12	15		
4	20203	1	171.4	72.3	15	15		
5	20204	1	173.1	71.1	2	2	12	15
6	20205	1	167.6	60.8	2	2	10	12
7	20206	1	169.2	57.8	10	10		
8	20207	1	164.0	49.4	7	6		
9	20208	1	172.2	71.3	9	12		
10	20209	1	169.7	53.8	2	2	10	8
11	20210	1	161.4	57.8	10	3		
12	20211	1	175.0	61.2	2	2	15	15
13	20212	1	166.5	56.2	2	2	10	10
14	20213	1	174.6	60.3	15	10		
15	20215	1	166.4	55.4	5	9		
16	20216	1	176.6	53.3	10	12		
17	20217	1	176.4	58.9	2	2	15	12
18	20219	1	170.2	65.1	20	20		
19	20220	1	165.9	56.6	9	9	15	20

高一甲任課老師您好：

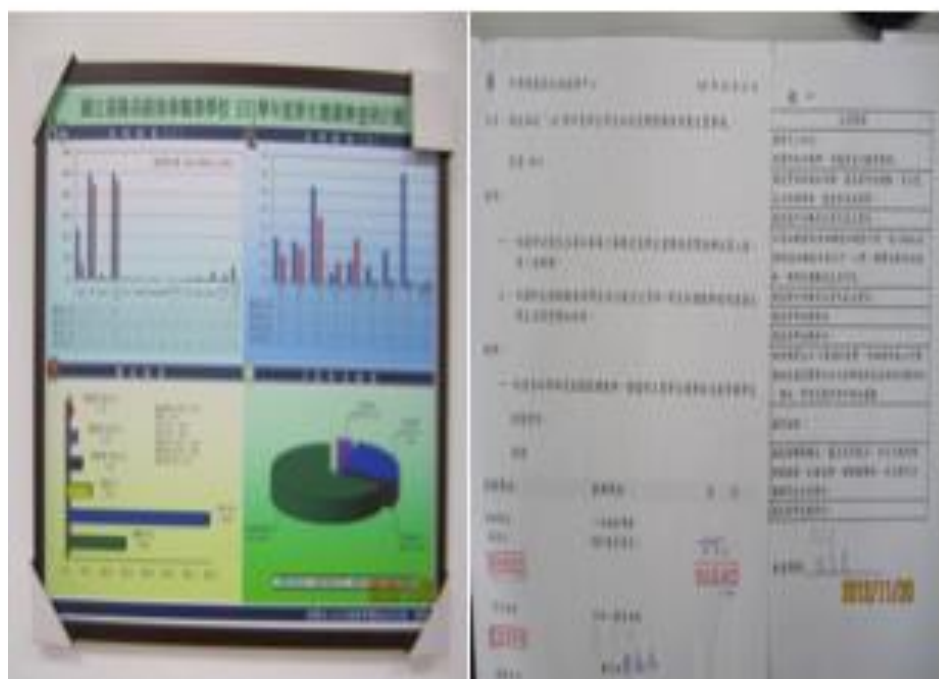
因任課班級中黃○○同學，患有第一型糖尿病但血糖控制不佳，平時未確實監測血糖及施打胰島素，導致血糖值幾乎都是呈現偏高或測不到的情形。在校期間午餐前會至健康中心監測血糖，協助建立學生正確自我照護的概念。

若同學出現持續喝大量的水、噁心、嘔吐、腹痛、呼吸加快、嗜睡、甚至昏迷等狀況，代表身體出現異狀，煩請您立刻通知健康中心(分機455)。若已陷入昏迷在護理師未到達前勿隨意將該生移動以免造成其他的傷害。

謹以此通知單告知您該生之身體情況及處理方式，煩請您上課時多留意。基於維護學生個人隱私，請勿將此通知單上訊息透露給其他學生知道。

健康中心完成各班級 MMI 值

佐  
證  
資  
料



整合地方衛生醫療單位助辦理「高一新生體檢」

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)定期檢查體育設施以及設備，確保校園運動場地安全。</p> <p>(2)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>(3)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>(4)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>(5)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>(6)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>(7)擴建室內活動廣場，將於 12 月份完工，將增加教職員生生活動空間，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>





樓梯連貫工程完工了!



校園第一條健走步道



即將完工的學生活動廣場



未來提供教職員生更大的活動空間

佐  
證  
資  
料



健康中心提供各項健康服務及諮詢



增設座位，更加貼心



健康中心空間更溫馨



佐  
證  
資  
料



利用 LED 跑馬燈加強議題的行銷



總務室新設 LED 跑馬燈支持活動  
的推廣



新建演藝廳提供舒適的會議場所，辦理各項研習



各樓層增設飲水機，鼓勵大家多  
喝水(每日 1500CC~2000CC)

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)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>(2)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>(3)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>(4)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>(5)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</p>

給予協助。

(3)輔導室隨時提供心靈輔導及特教諮詢服務。



佐  
證  
資  
料



陳銓校長鼓勵同學們有好的  
身心健康



9/27 邀請李永展研究員蒞臨  
本校演講



透過研習，增廣見聞



教職員工一起來！

佐  
證  
資  
料



全校師生，受益良多(一)



全校師生，受益良多(二)



教職員-瑜珈成長營



學員們，加油！





校慶當日辦理-捐血活動(一)



校慶當日辦理-捐血活動(二)



校慶當日辦理-捐血活動(三)



校慶當日辦理-捐血活動(四)

佐  
證  
資  
料



陳銓校長利用「家長懇親日」說明  
本學期健康促進的重點工作



學務處高維敏主任報告推動日期  
及活動



各班導師全程參與



家長們更了解校方的用心





利用 LED 跑馬燈行銷兩大議題



行銷新策略



利用宣傳海報引起大眾對健康的重視(一)



利用宣傳海報引起大眾對健康的重視(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>



校慶當日辦理各項運動



陳銓校長全力推動



同學們！開心參與各項運動競賽



全校總動員





大隊接力



師生籃球對抗賽



9/20 高一新生體驗營



配合議題，做環保



佐  
證  
資  
料



高一新生-體適能初體驗(一)



高一新生-體適能初體驗(二)



鼓勵教職員生多運動



結合社會資源辦理-淨灘健走  
活動

佐  
證  
資  
料



基隆市環保局全力支持



有健走，做環保(一)


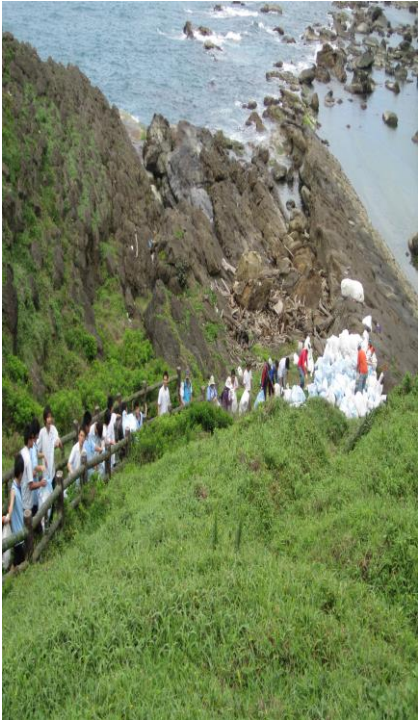


有健走，做環保(二)



師生全力動起來！



佐 證 資 料	 <p data-bbox="533 992 750 1028">大家同心協力！</p>	 <p data-bbox="967 992 1313 1028">八斗子望幽谷變乾淨了！</p>

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> <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



水上運動會(一)



水上運動會(二)



水上運動會(三)



水上運動會(四)

佐  
證  
資  
料



## 八、輔導委員總評