

桃園縣光明國民中學 96 學年度健康促進學校實施計畫書

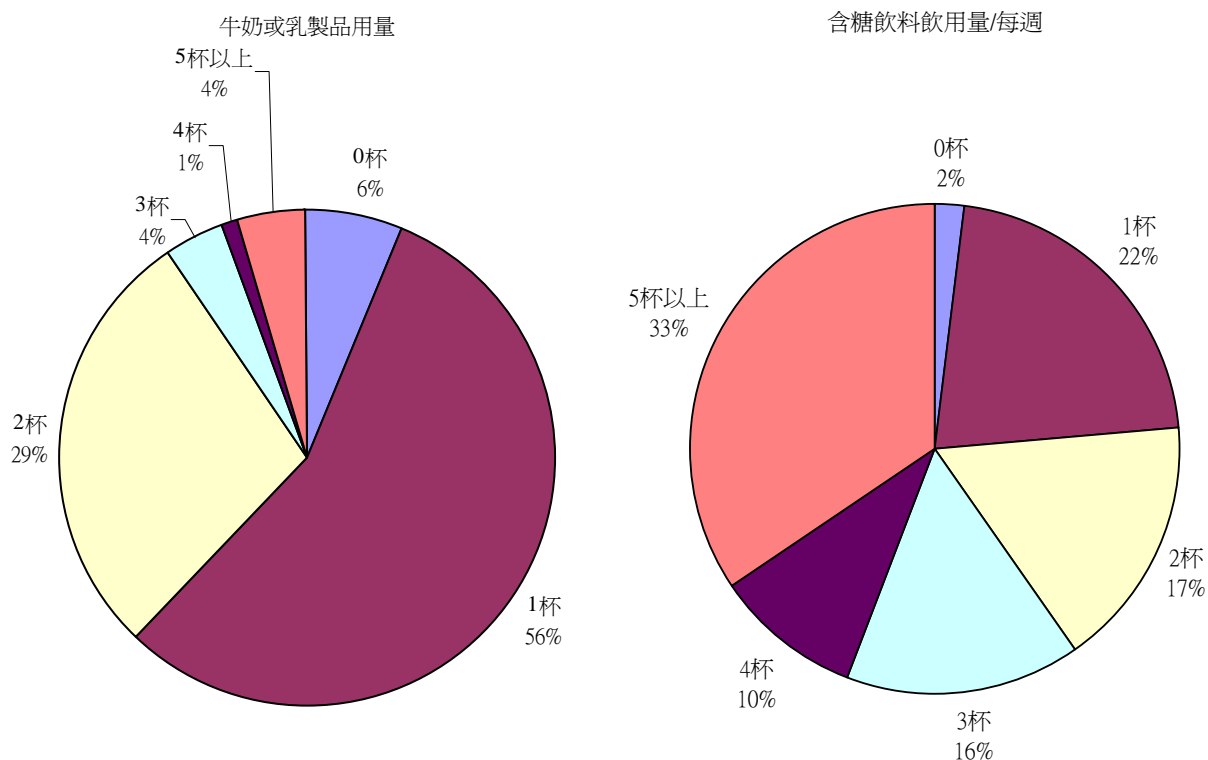
96.11.30 修訂

壹、前言：

無菸、拒檳及健康體位三項議題為本校 96 學年度健康促進學校的重點項目。95 學年無菸計畫推展後在校生吸菸人口雖減少，但經不具名問卷調查，學生家人有吸菸的比例竟高達 49%。因此，家庭教育顯然是更必須著重的一環。且大部份學生都有戒菸之意願但因無合適的管道及有效的方法而作罷，為有效降低吸菸人口並落實行為改造，本年度除針對學生做更深入宣導外，更會將此項政策推動至家庭，期望一年後學生吸菸人口降低至 10% 以下，且已戒菸同學無再吸菸情形發生。

檳榔文化在本校學區是極具特色的一環，檳榔西施穿著亮麗養眼的服飾，除吸引不少觀光客、貨車司機外也使學生趨之若鶩，所以本校曾嚼食檳榔學生人數比例佔 5% 以上，且家族有嚼食檳榔的比例高達 29%，顯示檳榔防治宣導，除了針對學生外，更要落實到家庭，才能有效防止因檳榔所造成的危害。

本校於 95 年參加健康促進學校原自訂議題為兩性教育，但在計畫推動當中發現學生體能太差，尤其在集會時，身體不適的學生每兩班就有 1 名，與過去比較，有日益增多的情況。此外，經由飲食習慣調查，一天內有喝到 2 杯以上牛奶的學生僅有 38% 且含糖飲料的攝取每週 5 杯以上的學生佔 33% (下圖)，皆顯示出學生健康情形有惡化之趨勢，故本學期將健康體位列為自選議題，期待藉由此次計畫推展讓師生及家長都具有選擇合宜食物的能力並藉由各項體能活動的推展使師生及家長認同健康體能的重要性。



貳、依據：

- (一)「教育部辦理健康促進學校計畫遴選要點」辦理。
- (二)桃園縣政府 96 年 3 月 13 日府教體字第 0960080349 號函。
- (三)桃園縣光明國中 96 年度「學校課程計畫」。

參、SWOT 分析：

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅)
地理環境	<ul style="list-style-type: none"> * 學生共 54 班，人數約 1922 人，推動容易。 * 位處南崁交流道附近，交通便利，資源取得容易。 	<ul style="list-style-type: none"> * 校區周圍網咖有 5 家以上且未禁止 15 歲以下兒童進入。 * 學區內有特殊的檳榔攤文化。 * 校區周圍販賣飲品或菸品的商店多達 10 家以上。 	<ul style="list-style-type: none"> * 董氏基金會積極推動無菸環境空間。 * 衛生所有提供成立戒煙班的相關計畫可以配合。 * 陶聲洋防癌基金會積極推動口腔衛生的反菸拒檳宣導活動。 * 縣政府加強校園食品規範並定期稽查。 	<ul style="list-style-type: none"> * 學區內便利商店林立，學生購買香菸時並未阻止，使學生容易取得菸品。 * 學區內的檳榔攤相當多且穿著暴露，易吸引學生前往購買。 * 學區內的飲料業者為吸引學生購買常用促銷或減價方式吸引學生購買。
校務行政	<ul style="list-style-type: none"> * 學校將午餐及生活教育列為校務發展重點。 * 行政人員支持並配合推行健康促進相關活動。 * 社區警察局給予學校相當大的支持並協助處理學生校外逗留的行為糾正。 * 社區衛生所主動提供師資來源增加學校推動活動時之選擇方向。 	<ul style="list-style-type: none"> * 各處室工作繁重且對健康促進學校的工作內容不甚了解故無法將健康促進的推展完整銜接，導致成效不彰。 	<ul style="list-style-type: none"> * 健康中心口腔衛生工作考評中將拒檳、潔牙及齲齒修復做為年度工作重點。 * 教務處推行課程發展委員會，各科都要建立檔案及教師學習檔案。 * 課程發展委員會開會時間正常，教師參與情形踴躍，能落實學校政策。 	<ul style="list-style-type: none"> * 學校研習經費有限且預算固定，除非政府專款補助，否則較難深入執行且紙上談兵無法看出成效。 * 教師課程規畫有進度壓力無法深入主題加以探討。
人口	<ul style="list-style-type: none"> * 教師群年輕且皆具有專業教學知能，可做為健康促進活動規劃之顧問。 * 健康教育課程教師 	<ul style="list-style-type: none"> * 家長從事工作以工人及服務業佔 5 成以上，導致吸菸與嚼檳榔的比例分別高達 3 成及 5 成。 	<ul style="list-style-type: none"> * 師生對於自身健康開始重視，並主動於課餘時間自組籃球隊、羽球隊。 * 導師班級經營良好 	<ul style="list-style-type: none"> * 學生於國小就學時已染上吸菸習慣要完全戒除較難。 * 部份學生放學後會群體活動，而校外

學 特 徵	<p>會向專業人員尋求支援與協助或進行聯合教學。</p> <p>* 大部份家長非常尊重學校辦學及教師專業自主權且願意配合校務的推展。</p> <p>* 學校愛心志工團多達 50 位以上，對於學校各項活動皆能全力提供支援。</p> <p>* 家長會長體恤教師工作努力及辛勞，主動提供教職員旅遊經費，鼓勵大家參與休閒活動並維持健康體能。</p>	<p>* 單親家庭及隔代教養學童的比例高達 12%，為了生計而疏於對孩童管教。使學生放學後喜歡至網咖逗留。</p> <p>* 老師及學生常用飲料、糖果等食品做為大型活動結束時的犒賞工具。</p> <p>* 少數教師對健康促進學校活動不配合辦理，導致無法完全落實。</p> <p>* 學生在國中時追求自我及同儕的認同而導致參與意願不高，健康行為出現少。</p>	<p>且溝通管道暢通能配合活動執行，能協助各項回饋單填寫，正向支持承辦單位。</p> <p>* 社區家庭醫師多，能選擇的醫療單位機會多，可提供諮詢，能配合學校疾病預防及治療。</p> <p>* 每學期舉辦班親會且導師透過家庭聯絡簿、電話、家訪及到校面談方式有效將學校政策轉達並建立良好雙向溝通的機制。</p>	<p>人士多吸菸及嚼食檳榔，可能提供學生來源。</p> <p>* 學生課業沈重，導師不希望學生部份時間（如早自習、午休、彈性課程）抽離參加體重控制及體能訓練課程。</p> <p>* 能全力配合參與活動的家長都是較為重視子女者，而健康行為不良學童家長漠不關心反而影響孩童健康。</p>
資 源 運 用	<p>* 利用縣衛生局所提供的戒菸班，降低吸菸比例。</p> <p>* 利用社區家庭醫師群提供各項演講及給予預防及追蹤治療。</p> <p>* 利用學區內村里長協助宣導健康促進理念，由家庭做起。</p> <p>* 強而有力的家長會能適時提供學校運作的各項需求及協助。</p>	<p>* 好的政策雖宣導卻無強制力，成效不好。</p> <p>* 較難篩選有良心的醫療機構提供社區及師生健檢機制。</p>	<p>* 師生每年能參加健康檢查，了解自己身體狀況。</p> <p>* 向衛生所借用 CO 偵測儀，可有效監測本校高危險群學生的行為改變狀況。</p> <p>* 社區內 A ZONE 動力站願意以低價提供本校師生運動場地。</p>	<p>* 村里長本身對於健康促進的概念不足較難將理念完整傳達，且在推行上較不具體。</p> <p>* 家長對健康促進活動理念傳承斷層，無法有效延續。</p> <p>* 部份醫療院所提供免費健康檢查但卻有廣告推銷行為，導致美意遭到曲解。</p>

肆、計畫目的：

- (一) 推行具體有效的方法使校園成為無菸、拒檳健康的學習環境。
- (二) 加強菸害、拒檳預防教育，於學校正規課程中融入創新的菸害與拒菸拒檳課程。
- (三) 配合午餐生活教育，使學生了解飲食均衡的重要性；並結合體適能的檢測，重視自身健康情形，進而建立良好的飲食及運動休閒態度。
- (四) 結合校內校外有利資源，推動「迎向光明，健康光明」的校園。

伍、計畫期程：96.9.1~97.6.30

陸、預期目標：

(一) 初期：

- 1、拒菸拒檳議題：針對家長及師生進行菸害及檳榔危害的知識宣導，落實無菸校園政策。
- 2、健康體位議題：使學生具備均衡飲食及健康體位的相關知識。

(二) 中期：

- 1、拒菸拒檳議題：透過監測使學生吸菸人口降到 10% 以下，嚼食檳榔學生願意停止食用檳榔，家長在孩童面前不吸菸及嚼食檳榔。
- 2、健康體位議題：含糖飲料及食品不再進入校園，課餘時間學生能離開教室進行運動者達 5 成以上。

(三) 長期：

- 1、拒菸拒檳議題：表揚戒菸學生、加強吸菸學生之教育；落實學生拒檳觀念，以期營造無菸拒檳的校園環境。
- 2、健康體位議題：具備慎選食物及有效運動的基本技能且經由定期健康檢查使師生更加了解自身健康情形。

柒、人力組織：

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	許黎琴	校長	研擬並主持計畫，分派各項議題負責單位
協同主持人	何信璋	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並主導課程融入及行政協調
協同主持人	黃博欽	訓導主任	研究策劃，督導計畫執行，並主導活動推展及行政協調
協同主持人	李碧燕	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並主導社區溝通及協助行政協調
協同主持人	葉有富	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並主導場地規劃及協助行政協調
研究人員	易欣穎	教學組長	健康促進課程主軸設計及評鑑，並協助各領域協調
研究人員	羅淑玲	資訊組長	網路網頁製作及維護
研究人員	顏麗娟	訓育組長	活動策劃及執行，並協助班級協調
研究人員	康鴻彥	生教組長	生活教育政策策劃及執行，並協助班級協調
研究人員	賴淑萍	衛生組長	研究策劃並彙整報告撰寫，並協助行政協調
研究人員	沈人傑	體育組長	體適能評估，活動策略設計及效果評價
研究人員	楊鈞圭	校護	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合
研究人員	王瑞蓬	輔導組長	家長及社區聯繫策劃及執行
研究人員	官惠卿	事務組長	社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	課發會委員		健康促進課程主軸設計及評鑑並協助領域內教師協調
研究人員	各年級級導		健康促進課程需求評估及執行並協助年級內教師協調
研究人員	李美玲	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	廖木煌	學生社團代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫

捌、工作規劃：

實施要點	實施內容	實施時間	承辦單位	協辦單位	六大層面
一、衛生教育推展委員會會議	由校長召集委員依發展議題研擬本校需求，訂定重要活動實施計畫，並定期召開會議，檢討與修正實施項目。	96.09 ↓ 96.10	訓導處	其他各處室及家長會	學校衛生政策
二、融入領域課程	(一)反菸拒檳國/英語標語製作、張貼。 (二)利用角色扮演，落實健康知覺。 (三)法律常識、歷史見證的提供，充實學生知能。 (四)運用生物/理化實驗，讓學生藉由實際操弄而培養生活技能。 (五)利用體育課程教授學生正確的運動技能並降低運動傷害。 (六)利用健康課程教授學生均衡飲食觀念並培養學生食物代換的概念。 (七)宣導培養正當休閒活動。 (八)利用彈性課程宣導健康促進的重要性。	96.11 ↓ 97.05	教務處 教學組	各領域教師群	健康技能及活動 健康教學
三、加強觀念及行動的宣導	(一)針對健康促進主軸，邀請專家針對師生、家長傳授正確的觀念與技能。 (二)以問卷進行初步的調查，以了解本校親師之間對於菸品和檳榔的認知與態度。 (三)針對調查結果邀請合適的專業人士到校講習與指導。 (四)辦理反菸拒檳海報比賽，作品張貼於校門口兩側，方便行人觀賞並達到教育目的。 (五)利用導報、週會及朝會時間，宣導反菸拒檳及健康體位的重要性。 (六)宣導反菸政策並發放給家長的一封信。 (七)針對高危險群學生進行篩檢。 (八)建立健康飲食的校園環境。	96.11 ↓ 97.05	訓導處 訓育組 生教組 衛生組	1. 輔導室 2. 家長會 3. 村里長 4. 公益團體	健康技能及活動 健康服務 學校社會環境
四、訂定具體可行的活動。	(一)利用親職教育日發放宣傳單並製作直立式看板供家長參考。 (二)分為三個年級學群，進行闖關學習(配合學習單)，以實際的闖關學習行動，昭告全體師生，反菸拒檳大	96.11 ↓ 97.05	輔導室 輔導組 自治市市長	1. 課發會 2. 導師 3. 社區醫療機構	健康服務

	<p>家一起來。</p> <p>(三)提供高危險群同學心理輔導</p> <p>(四)利用同儕力量共同簽立菸控許願書並每週檢測，成功者予以表揚。</p> <p>(五)與醫療院所合作，提供檢查及參觀機會。</p>				健康教學
	<p>(一)給家長的一封信，建立無菸拒檳家庭的觀念。</p> <p>(二)與桃園縣衛生局合作推動「護口小尖兵」活動，發動長期攝取菸品檳榔之民眾口腔粘膜檢查。</p> <p>(三)戒菸、拒檳社團的成立。</p> <p>(四)以CO偵測儀監測學生禁菸情形。</p> <p>(五)安排嚼食檳榔學生至臨近醫療單位進行口腔衛生檢查。</p> <p>(六)明定校園無含糖飲料及零食並表揚優良班級。</p> <p>(七)健康護照的發放，鼓勵師生利用課餘時間遠離教室適度運動，學期末統計時數並公開表揚抽獎。</p> <p>(八)成立教師運動社團，規劃場地提供教師運動機會。</p> <p>(九)每年一次師生健康檢查，以了解自身健康情形。</p> <p>(十)提供校園場地租借服務，以回饋社區居民，讓健康促進成為全民運動。</p>	96.11 ↓ 97.05	訓導處	1. 家長會 2. 村里長 3. 衛生所 4. 總務處	學校社會環境 健康服務 社區關係
五、設置學習走廊	<p>(一)利用彈性課程時間舉行各項海報、漫畫及作文等比賽活動。</p> <p>(二)各樓層佈置活動式健康補給站(共三區)，巡迴展示與宣導。</p> <p>(三)健康知覺抽獎活動(以健康補給站文宣內容為主)。</p> <p>(四)校園反菸、拒檳環境的建立。</p>	96.12 ↓ 97.05	訓導處 訓育組 健康中心 總務處	1. 教務處 2. 課發會 3. 總務處	學校物質環境
六、辦理教育研習	<p>(一)利用段考下午時間辦理教師衛生教育與健康促進知能研習。</p> <p>(二)提供資訊，鼓勵教師參加校外健康促進教育研習。</p> <p>(三)提供教師健康體能學習資源。</p> <p>(四)邀請專家主講健康促進相關議題針對社區居民傳授正確的觀念與技能。</p>	96.11 ↓ 97.05	教務處 教學組 輔導室	1. 總務處 2. 村里長 3. 公益團體	社區關係 健康技能及活動

七、辦理親職教育及家長、志工成長營	(一)與衛生局及鄰近醫院合作透過親職教育日、親職講座、班親會、家長會辦理健康促進相關活動。 (二)校刊刊登反菸、拒檳及健康體能等資訊。 (三)辦理家長及學校志工有關健康促進專題演講。 (四)提供各項健康檢查的資訊及管道。	96.11 ↓ 97.05	輔導室 訓導處	1. 教務處 2. 總務處 3. 家長會 4. 鄉衛生所	社區關係
					健康服務
					校園社會環境
八、增購書籍及設備	購置健康促進教育叢書及其他相關教學媒體。	96.11 ↓ 97.05	教務處	總務處	學校物質環境 健康服務

玖、評價指標與評估

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) 評鑑方法：

1. **不記名問卷**：針對反菸、拒檳及健康體位等健康議題於計畫實施前、後分別進行師生問卷調查，以了解師生行為及態度並追蹤是否有修正其偏差之行為。
2. **認知能力測驗**：於相關活動結束之後，以各班抽測方式進行活動內容之紙筆測驗，以作為學生對於該活動吸收程度之依據，此外利用公開集會時間將概念不清的部份再做宣導。
3. **學習單**：透過各領域製作的學習單，使學生能夠充分的掌握重點，並加深學生印象，強化學生學以致用之功效。
4. **心得報告**：各項參觀及影片欣賞後請學生繳交 200-300 字心得，以加強學生知能及統整。
5. **體適能施測**：藉由前後施測結果了解進步情形並研究未來修正方向。

(二) 過程評量：

1. **行政和政策因素**：配合反菸拒檳，健康體位相關活動，於校內訂定行事曆，並於活動結束後召開會議提出檢討做為下次實施時之依據。
2. **組織因素**：全校教職員生等共同參與反菸拒檳、健康體位活動率達90%以上。家長配合反菸拒檳、健康體位活動達70%以上。
3. **資源因素**：結合社區資源提供教職員生相關演講、課程及訓練以增進實施成效。

(三) 成效評量：

- 1.健康狀況：升旗時不適同學降至10人以內。一氧化碳測驗指標正常率達90%。校園內不見菸蒂及檳榔。
- 2.行為與生活型態：增進健康行為（均衡飲食、不外訂飲料及食用零食）、無危害健康行為（如吸菸、吃檳榔）。
- 3.環境因素：結合社區辦理反菸拒檳，健康飲食相關活動，並請家長簽署同意書。
- 4.個人因素：90%學生已吸收反菸拒檳，健康體位相關知識。

(四) 計畫預期效果

- 1.每學期定期舉辦有關健康促進之活動並建立教學、行政檔案，以使健康促進之概念能永續經營。
- 2.全民總動員：凝聚學校師生及家長對健康促進的共識並透過活動之施行使反菸拒檳及健康體位有具體之認識並能確實執行。
- 3.經由充份的溝通及合作使政策順利推動並獲得明顯成效，促使學生將行為內化以建立健康的生活型態。
- 4.提昇師生體適能創造健康的學習環境。
- 5.結合社區資源，協助進行健康議題的宣導及推動，讓更多居民能重視健康促進。

計畫評鑑	評分內容	達成 20% 以下	達成 20% 以上	達成 40% 以上	達成 60% 以上	達成 80% 以上	備註
		1	2	3	4	5	
評鑑方法	不記名問卷						
	認知能力測驗						
	學習單						
	心得報告						
	體適能施測						
過程評量	行政和政策因素						
	組織因素						
	資源因素						
成效評量	健康狀況						
	行為與生活型態						
	環境因素						
	個人因素						
計畫預期效果							

拾、經費編列：

單位：元

項 目	金 額	說 明
印刷費	5,000	印製教學及傳播資料、問卷及成果報告
文具、紙張	10,000	油墨、紙張、文具等費用
電腦處理費	5,000	磁片、光碟片、電腦資料處理費
出席費、諮詢 輔導費	4,800	聘請專家學者參與諮詢、輔導、出席會議之費用（1600×3次）
鐘點費	9,600	辦理戒菸社團、體重控制社團之授課鐘點費（800×2 個社團×6 次）
活動材料費	9,000	辦理反菸拒檳與健康體位活動時所需器材費
誤餐費	4,800	會議開會及活動時誤餐費（60×20 人×4 次）
茶水、點心費	4,000	辦理活動時所需餐點
獎品	10,000	辦理相關活動、競賽之獎品
雜支（總和 5% 以內）	2,800	
合計	65,000	

承辦人

單位主管

會計室

校長

96 學年度健康促進學校計畫審查表

編號:

(由承辦單位填寫)

申請學校：桃園縣立光明國民中學		(由申請學校填寫)	
評 審 項 目	配分	評分	審查意見 (由評審教授填寫) (本項請務必填寫)
一、是否成立校內推動組織 (校長是否擔任主要計畫推動者)	10		
二、家長及社區資源整合情形 (與當地藥局、衛生局所、家長會、社區團體聯結情形)	10		
三、經費編列是否合理	10		
四、議題推動策略是否明確可行並具 創意 (如辦理社區與教師的充能 研習)	20		
五、評價方法是否明確	10		
六、進度規劃是否合理	10		
七、學生、社區居民 (家長)、教師 的參與情形	10		
八、學校過去在推展學校衛生工作之 績效	10		
九、地方政府支持情形及配套措施	10		
總 計		分	
<p>註：</p> <p>一、總分 100 分，各校將依評分高低獲得經費補助，評分之總和在 90 分以上為第一優先推薦補助，80 至 89 分為第二優先推薦，79 分以下將不補助。</p> <p>二、審查人若知本計畫已獲其他單位補助，或正向其他單位申請，請註明。</p>			

審查人簽名：