

臺北市立忠孝國民中學 101 學年度健康促進學校實施計畫

一、 依據：北市教體字第 09635474200 號。

二、 背景說明：

本校位於臺北市大同區，九年級 8 個班、八年級 8 個班、七年級 8 個班，共 24 班，學生數約共 821 人，教職員工約 81 人。學生家庭環境貧富差距較大，並有部分學生來自臺北縣三重、新莊等地區，家庭背景差異性較大。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例頗高，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面。然而，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

三、 實施期程：101 學年度

四、 實施對象：全教教師員生及社區家長。

五、 計畫目的：規劃學校健康政策、健康服務、健康教學活動，並推展健康體適能活動，結合社區資源建構學校健康優質環境，進而促進全體師生身心健康。

六、 計畫內容：

(一)組成健康促進工作團隊：

	成員	執掌內容
召集	校長	統整、召開會議及教職員工推展宣導。
	衛生組長	負責健康促進計畫規劃、工作執行、活動檢核、校園整潔維護。
	訓導主任	計畫指導、各部門整合及協調。
顧問	大同區健康服務中心	提供宣導講座，緊急傷病處理、傳染病專業諮詢。
	台北市聯合醫院 中興院區	
	疾病管制院區	
健康服務	校護	教職員工生健康管理、緊急傷病處理、衛教宣導。活動策略設計及資料數據提供，社區及學校資源之協調聯繫。
健康環境	總務主任 事務組長	執行永續學校環境管理，並建立學校防災應變機制。有關硬體的維護及更新，教學及活動所需物品之採購。
健康促進	家長會義工團	整合社區資源、家長志工協助健康促進工作。
	輔導主任	心理衛生促進、家長成長團體。
	教務主任	協助環境教育推展工作，包括相關教學計畫擬定、教材蒐集，協助各學習領域推展環境教育。
	會計主任	相關經費審查及核銷
	教學組長	辦理各項教學活動、國語文競賽。
	設備組長	實驗室管理及實驗室安全衛生教育之指導。
	資訊組長	資訊方面支援及技術指導。
	訓育組長	指導社團參與本計畫活動事宜

體育組長	體適能促進及體育競賽活動辦理。
健康與體育領域教師	健康教育及體育教學活動執行，協助體育競賽活動辦理。
生教組長	菸害防治、拒檳、藥物濫用等活動辦理與檢核。
教師會	協助各項活動之推展
七年級導師代表	協助各項活動之推展
八年級導師代表	協助各項活動之推展
九年級導師代表	協助各項活動之推展
環保義工隊	協助監督並宣導資源回收及環境保育。

(二) 落實健康管理系統

1. 訂定『健康中心學校護理工作計畫及行事曆』及『健康中心使用規則』。
2. 使用健康資訊系統管理學生健康資料，健康中心全面採用電腦化作業。
3. 輔導特殊疾病列管。
4. 教職員工疾病管理。

(三) 改善學校環境設施

1. 健康中心環境：清潔、維護，消耗藥品補充，器械保養，以維持運作功能正常。
2. 『建立學校環境安全檢查制度』：統計校內常發生意外之處，留意校內空間，是否有礙學生健康與正常活動，必要時報告學校進行改善。
3. 配合政府政令於傳染性疾病發生時，注意環境環境，以防傳染病流行。

(四) 推動健康促進工作，實施議題如下：

【一】安全教育與急救訓練

1. 落實緊急傷病處理辦法。
2. 辦理教職員工 CPR 急救訓練。
3. 校護指導學生緊急傷病處理原則。
4. 融入童軍教育進行包紮訓練。
5. 將急救訓練及野外求生融入童軍露營活動。
6. 總務處辦理防災演練。
7. 配合校外教學辦理交通安全及車內逃生演練。

【二】健康體位

1. 每學期測量各班學生身高體重，並指導學生計算出自己的 BMI 值。
2. 以問卷方式瞭解學生平時飲食的習慣。
3. 邀請營養師蒞校演講健康飲食相關議題。
4. 健康教育課程指導正確飲食及熱量管理。
5. 學生午餐供應商力求各樣菜色的選擇，增加營養攝取與均衡。
6. 體育課程指導正確的運動技能，促進學生體適能。
7. 相關領域的生活技巧課程應融入「營養教育」、「健康體位」、「正向體型意識—破除減肥及瘦身美容的迷思」、「動態生活」、「健康飲食」等健康議題教學。
8. 學生固定於課間跑操場，以增強體適能。
9. 成立教師運動社團。

10. 辦理師生體育友誼賽，以提升校園運動風氣，達成 1 人 1 運動。
11. 學期末進行體適能測試，以檢核辦理成效。
12. 健康櫥窗衛教宣導(海報、標語)

【三】視力保健

1. 每學期進行各班學生視力檢查並追蹤視力不良學生的視力改善情形。
2. 每天下課時間，播放「愛 eye 元氣護眼操」音樂檔，供學生執行
3. 請健康教育授課老師將「愛 eye 元氣護眼操」融入課程中。
4. 運用統整性教學活動：配合課程的進度和教學方式的多元化、趣味化，多融入各領域如自然與生活科技、綜合、藝術與人文等，使視力保健知識的講授與延伸應用，更加生活化且生動活潑。
5. 請各班導師督導班級同學落實護眼操，並填寫執行檢核表，於學期末交回訓導處衛生組，統整後並依「臺北市國民中小學校視力保健操推動實施計畫」獎勵措施辦理敘獎。
6. 定期檢測教室燈光照度，每學期至少檢測乙次，並作成紀錄。
7. 依據新型課桌椅對號入座原則，訂定課桌椅更新及維修計劃，按學生身高配置正確型號之課桌椅，班級張貼正確新型課桌椅使用對照表。
8. 結合校內既定的活動：
 - i. 運用朝週會時間，進行視力保健宣導活動。
 - ii. 將視力保健須知融入教務處舉辦的語文競賽活動。
9. 運用支持性環境進行宣導：
 - i. 製作視力保健衛教宣導海報張貼於健康中心的健康櫥窗及衛教園地。
 - ii. 公告視力保健衛教內容及活動於本校網站及電子看板。

【四】口腔保健

1. 學期初進行各班學生口腔檢查，並於檢查後通知家長篩檢結果。
2. 落實學生健康個案管理，登錄牙齒檢查紀錄並追蹤矯治情況。
3. 鼓勵家長會成立學生口腔保健家長志工組織，協助推展各項口腔保健工作。
4. 配合課程的進度和教學方式的多元化、趣味化，多融入各領域如自然與生活科技、綜合、藝術與人文等，使口腔保健知識的講授與延伸應用，更生活化且生動活潑。
5. 健康櫥窗衛教宣導(海報、標語)

【五】菸害防制

1. 配合法令，校園實施全面禁菸。宣導學校為「無菸校園」。
2. 張貼禁菸標誌。
3. 健康教育課程教導菸害對身體的傷害。
4. 結合生教組辦理菸害防治宣導講座、影片欣賞。
5. 舉辦禁菸藝文競賽：演說、作文、海報、標章設計比賽。
6. 加強巡查校內容易引起學生吸菸隱蔽角落。
7. 不定時校外巡查，嚴格查禁學生校外吸菸。
8. 建立學校吸菸學生名單，予以追蹤紀錄。
9. 辦理各項運動比賽，培養健康休閒活動。

【六】性教育

1. 結合輔導室辦理性別平等活動。
2. 健康教育課程教導性教育的相關觀念。
3. 生教組辦理藥物濫用相關活動。
4. 結合衛生單位共同辦理以學生為主體之性教育宣導活動。
5. 協調衛生單位合作辦理青少年性教育與愛滋病防治工作。
6. 鼓勵學校教師發展創新優良的課程教材、教學媒體及推動性教育工作之相關創新績效。

(五) 健康促進年度工作行事曆如下：

項目	工作內容	時間	負責單位
健康環境	校園硬體環境安全維護	整學年	總務處
	校園環境消毒	每半年	總務處
	飲用水定期送檢維護	定期	總務處
	紅火蟻防治工作	整學年	總務處
	校園綠化美化	整學年	總務處
	校園整潔維護	整學年	衛生組
	健康飲食-合作社販賣食品依「校園食品手冊」規定	整學年	合作社
	健康飲食-合作社販賣便當定期送檢	整學年	合作社
健康服務	慢性病預防--血壓測量	經常	健康中心
	教職員工胸部 X 光檢查	學期中	人事室
	學生健康檢查	學期初	健康中心
	緊急傷病處理	整學年	健康中心
	特殊疾病列管追蹤	整學年	健康中心
健康促進	登革熱防治宣導	4-10月	衛生組
	人口教育政策宣導	11月	輔導組
	愛滋病防治與關懷宣導	12月	衛生組
	均衡飲食宣導	10月	衛生組
	腸病毒防治宣導	4-6月	衛生組
	流行性感冒防治宣導	11-2月	衛生組
	認識青春痘	2月	衛生組
	禽流感防治宣導	12-3月	衛生組
	罕見疾病關懷宣導	6月	衛生組
	菸害防治教育宣導	11月	生教組
	藥物濫用防治宣導	10月	生教組
	學生體適能促進	整學年	體育組
	教職員工運動社團推廣	整學年	體育組
	學生運動社團推廣	整學年	訓育組
	舉辦各項體育競賽	定期	體育組
	舉辦師生體育友誼賽	學期中	訓導處
健康促進議題融入教學	整學年	教學組	

七、經費來源：本計畫所有活動經費由學校相關業務費中支出。

八、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。