

# 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<br>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<br>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。