

# 臺北市私立延平中學111學年度辦理學校健康促進實施計畫

111年 11 月 29 日健康促進委員會修訂

## 前言

本校依據北市「健康安全城市」施政主軸帶領下，積極結合「體育活動」、「衛生保健」二大工作方針，持續強化全市學童健康為目標。計畫透過學校健康促進教育模式，提供本校學生健康知識、態度及技能，促進學生身心健康，達成自我健康管理，作為本校努力的方向。

## 壹、依據

依據學校衛生法第十九條規定辦理。

## 貳、計畫目的

- 一、評估學校健康促進需求，充實親師生健康管理認知力，增進追求健康生活知能，促進學校成員身心健康。
- 二、落實委員會功能，建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊。
- 三、發展有效的策略及計畫，提供師生充分的環境支持與服務。
- 四、促進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。
- 五、運用健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能，培育學生健康生活技能與習慣。
- 六、結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策。

## 參、推動議題重點

- 一、**視力保健**：近年來3C產品盛行下，影響正值成長發育階段兒童的健康狀態及健康行為，在升學壓力下，視力惡化更加嚴重。因此，需強化親師生對於視力保健的共同關注，正視且積極協助改善的重要課題，共同為學子視力保健實踐各項策略。
- 二、**口腔保健**：需要持續強化家長對於口腔保健的認知，以減少學童齲齒比率。
- 三、**健康體位**：持續強化均衡飲食生活習慣，透過健康體位可進一步了解學童健康現況，家長與教師在生活中可以強化學童健康體位正確知識、態度及行為技能。
- 四、**菸、檳防制**：強化拒菸技巧及危險覺察，落實素養導向的生活技巧教學，持續宣導吸菸危害及強化危險知覺，強化菸害防制的落實與執行。並讓學生將拒菸概念透過健康倡議行動，傳播給家人及社會，從學校拒菸開始，向上擴展至家人及社會大眾。
- 五、**性教育(含愛滋病防制)**：學校將持續推動性教育(含愛滋病防制)課程，並辦理教師、行政人員、護理師增能工作坊。
- 六、**全民健保及用藥安全**：強化全民健保核心概念，融入於國中健體領域課程，推動正確用藥觀念，以多元活動方式引發學生參與之意願。
- 七、**正向心理健康促進**：擬定心理健康促進策略、工作和成效指標，強化與其他健促議題的統整，健全身心健康發展。並能協調及整合各處室相關的心理健康促進資源。

以上七項作為學校健康促進重點議題，擇定解決校本健康問題

## 肆、本校健康促進學校推行委員會，組織成員執掌表如下：

小組職稱	學校職稱	姓名	工作執掌
主任委員	校長	張漢鏞	訂定健康促進學校工作指導方針，領導各項活動策略，綜理健康促進工作督導事宜
副主任委員	副校長	馬根善	協助制訂各項活動策略，輔助綜理健康促進工作督導事宜
總幹事	學務主任	彭敬淑	籌畫健康促進工作推行
副總幹事	教務主任	簡文建	督導健康促進課程及工作執行
副總幹事	總務主任	張志強	籌備健康促進設備相關工作
副總幹事	輔導主任	林美珍	籌畫健康促進相關心理輔導工作
執行秘書	衛生組長	蘇明淦	擬定健康促進執行計畫並推動實施
委員	教學組長	周建勳	負責健康促進課程排定
委員	體育組長	簡煌億	負責健康促進課程推行
委員	生輔組長	林資凱	執行承辦學生健康生活行為、習慣輔導
委員	護理師	傅意蘋	負責定期測量學生測量學生身高、體重、身體質量指數、體脂肪率
委員	健體教師	陳玉燕	負責相關課程融入教學
委員	級導師	劉順文 李孟青 呂坤明 蔡月卿 林育安 陳家蓁	協助學生參與學校健康促進計畫之相關活動
委員	家長會長	陳柏亘	負責與家長溝通協調

說明：本委員任期從每年8月1日迄翌年7月31日止  
伍、計畫內容與實施策略

### 一、達成指標具體策略

#### (一)視力保健

1. 進行網路問卷前後測統計分析及數據管理。
2. 學校定期檢測教室燈光照度，每學期至少檢測1次，並作成紀錄。
3. 製作視力保健標語，隨時提醒其重要性。

#### (二)健康體位

1. 鼓勵教師參加增能研習及校內教育宣導。
2. 結合體適能、戶外活動120及SH150等策略推動健康體位。
3. 結合健康中心辦理營養教育，鼓勵指導體位不佳之學生(含體位過重、肥胖及過輕)正確健康飲食概念。

#### (三)口腔衛生

1. 參加成果發表會、教師增能研習及校內教育宣導。
2. 課堂中運用口腔保健教育教材，落實潔牙技巧教學活動。

#### (四)性教育(含愛滋病防制)

1. 參加議題群組會議、成果發表會、愛滋病防制教師研習及教育宣導。
2. 辦理高中及國中愛滋病防制教育。

#### (五)菸、檳防制

1. 參與成果發表會、教師增能研習及教育宣導。
2. 落實無菸及無檳校園環境，加強稽查教職員工生之吸菸行為。
3. 持續運用相關資源，如志工家長團隊、學生社團或教職員社團等，合力推動無菸及無檳校園活動。
4. 參與學校菸害防制教師培訓。

#### (六)全民健保(含正確用藥)

1. 參加成果發表會、教師增能研習及教育宣導等。
2. 配合衛生福利部辦理「正確用藥教育模式校園推廣計畫」，結合健康促進學校推動。
3. 利用家庭聯絡簿、作業簿，印製宣導短語，提醒學生及家長珍惜健保資源及正確用藥觀念，參加校園小主播製作及成果分享。

#### (七)正向心理健康促進

1. 充實輔導室諮商環境與設備，以發揮心理健康指導與輔導之效能。
2. 提供師生促進心理健康、安全的環境與設施，如：校園花園、照明、緊急求助按鈴等。
3. 對於情緒管理或適應障礙學生，提供高關懷、中輟生輔導。

**陸、預定進度：**

執行項目	111年							112年						
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
擬訂111學年度健康促進學校實施計畫及執行		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
參加健促工作說明會					●	●								
教師及行政人員增能研習				●	●	●	●	●	●	●	●	●		
前測問卷施測						●	●							
進行校園小主播製作							●	●	●	●	●	●		
辦理健康促進講座							●		●	●	●	●		
後測施測及數據統計										●	●			
學校繳交成果報告												●	●	
參加成果發表會												●	●	

**柒、預期效益：**

- (一)學校親師生重視自身健康問題，養成主動健康自主管理能力。
- (二)營造健康促進的校園環境。
- (三)減緩學校學生視力不良發生及惡化速率，避免早期高度近視之發生。
- (四)透過教育活動，培養學生正確身心健康認知及行為態度，並落實於生活中。
- (五)各議題成效有效達成，邁向「健康安全城市」目標。

**捌、經費：**

由學務處51327項下支出。

玖、本實施計畫經委員會討論通過，陳請 校長核准後實施，修正時亦同。