

# 桃園市立楊梅高級中等學校

## 111 學年度健康促進學校實施計畫

### 一、前言：

世界衛生組織對健康促進學校定義為「學校能持續的增強它的能力，成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所」。我國於 2002 年起由衛生福利部（前衛生署）與教育部簽署「學校健康促進計畫聲明書」宣誓共同推動健康促進學校計畫。

本計畫分三階段進行，第一階段由校內健康促進委員會，依據本校師生之健康狀況，結合現有與健康有關的人力、物力及資源進行評估，共同訂定目標及健康議題的優先順序。第二階段則依據所訂定之目標及議題，發展系列活動，並提供充分的環境支持與服務，以增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；此外亦進行過程評價，以期適時回饋修正計畫。第三階段則根據實施過後的成果作資料分析，藉由數據做統整並進行成效評價來評估計畫實施之效果，以期增進學校成員之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。

### 二、計畫依據：依據中華民國 111 年 9 月 6 日桃教體字第 1110083404 號函辦理。

### 三、背景說明：

本校校址位於桃園市楊梅區高山里，鄰近幼獅交流道，與楊梅火車站步行約 15 分鐘，但校區位於高山頂步行相當辛苦；在桃園市學區中屬於南區學校，是個典型的社區高中，學制為普通高中附設職業類科，男女合班共 51 班（每個年級各 17 個班，其中 13 個班為普通科、1 班為體育班、2 班為資訊科、1 班為電子科），本學年度學生共 1722 人，全校教職員工約 161 人。學生大部分來自南桃園及新屋、觀音等沿海地區，學生家長社經地位落差較明顯，普遍缺乏健康意識。近年來社區變遷快速，家庭結構複雜化，本校低收入戶、單親、原住民、新住民、身障學生及隔代教養家庭的學童，佔有相當的比率，在在需求強化宣導與教育。

由於升學制度的因素，學生、家長、老師長期皆處在高壓力的環境中，3C 產品的普及化，大家很容易透過網路尋求資源，但如果不是向專業人員詢問，往往可能在網路上找到的是錯誤的資訊，老師與行政同仁也因為 e 化作業的要求下，面對電腦的時間都更長，在使用 3C 產品的時間過長的情況下，帶來許多健康方面的問題。

在以上的前提下，本校過去長期在運動健康的議題推動上著力不少，就是希望學校教職員工開始注重自己的身體健康，同時也為學生辦理各項的運動類型比賽，及透過入班宣導以及活動的方式，為全校的職員工生帶來健康的良好知能與學習。

四、SWOT 分析：

(一)、楊梅高中競爭力分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
地理環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鄰近幼獅交流道與楊梅火車站，交通方便順暢。</li> <li>2. 學校位處楊梅台地之上環境優美安靜，有良好的學習環境。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 附近較無文教區，文化刺激較少。</li> <li>2. 位於楊梅區高地且校門附近無站牌及公車僅行駛於高獅路。</li> <li>3. 位處桃園南區普遍家長社經地位不高。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 區公所距離學校不遠，能共同辦理活動。</li> <li>2. 楊梅區衛生所、怡仁醫院、天成醫院鄰近本校，能成為本校資源。</li> <li>3. 本校位於客家文化、生態環境豐富之學區。</li> <li>4. 鄰近幼獅工業區，產業資源豐富，並與社區內社區營造委員會合作推動環境教育。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鄰近之國、市、私立學校數多，選擇多，競爭激烈。</li> <li>2. 家長、社區的社經地位不高，協助本校教育投入少。</li> <li>3. 學生有很高的比例前往中壢、內壢、桃園等市區學校，且近年桃園新設大溪、觀音等校，學生來源更少。</li> </ol>
學校規模	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校為中型學校，設有普通科，培養語文、數理、美術、體育班、資訊電子專才學生，有利於提升國立大學之錄取率。</li> <li>2. 本校歷史悠久，具有許多傳統與特色。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 目前正處於新舊大樓銜接狀態，設備暫不足。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校於 108 學年度招收體育班，項目有柔道、角力、田徑，提供較多元的發展平台。</li> <li>2. 未來配合市府將新成立餐飲科，讓學生有更多元學習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校科班較多，教育經費及資源稀釋。</li> </ol>

硬 體 設 備	<ol style="list-style-type: none"> <li>本校環境優美，校園綠地面積大，有利於發揮境教的功效。</li> <li>本校全面 e 化資訊網路有專人維護。</li> <li>本校設有多個專業教室，如音樂、電腦、英語情境及生物、化學、物理實驗室，且皆有完善的設備。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>本校專業教室使用率高，因此故障率相對提高。</li> <li>目前正處於新舊大樓銜接狀態，設備暫不足。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>待補助款下來後，可以即刻更新新大樓的硬體設施。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>因本校歷史悠遠，部分校舍老舊，教室空間小且結構安全不足，但經費有限，影響師生教學安全。</li> </ol>
師 資 及 人 力	<ol style="list-style-type: none"> <li>教職員工積極輔導學生給予高度穩定的指導與陪伴。</li> <li>同仁關懷學生，照顧學生，學生常受此正向感動而增進學習效率。</li> <li>老師年輕、學歷高、有衝勁，與學生互動良好，班級經營容易。</li> <li>除定期召開學務會議外，每月召開導師會報...等，經驗交流，意見溝通，有利於學生生活管理及輔導。</li> <li>重視學生午餐，聘用午餐秘書，為全校師生營養衛生均衡飲食把關。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>新進與資深教師亟待建立共識與默契。</li> <li>多數教師不願兼任行政，業務接續問題不斷。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>獲教育部多項專案補助，透過優質化、均質化補助經費研發新課程，增進教師專業素質。</li> <li>以新課綱課程為課程創新發展方向，鼓勵教師進修研習，提升專業能力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>因應新課綱多元課程發展，造成教師及行政人員在教學及行政業務量的增加。</li> <li>優良教師易因非本地人，而想遷調。</li> </ol>

學生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生建議管道暢通，透過班會、班聯會、社聯會、班長座談會、週記、學校網頁等方式，廣納學生意見以為學校政策施行之參考。</li> <li>2. 積極規劃多樣新增社團，提供學生多元適性之體驗。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校之學生有相當高的比例自律性不佳，在生活與學習上都要老師們加倍用心指導。</li> <li>2. 學校社團活動參與熱烈，略有輕忽，急需輔導。</li> <li>3. 升學氣息濃厚，課業繁重，學生漸缺乏運動時間，舉辦活動之質與量難以兼顧。</li> <li>4. 3C 產品充斥，影響學生作息。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 推動多元課程與活動，增加學生學習機會與學習負責態度。</li> <li>2. 學生活潑熱情，對各項活動與競賽均有濃厚興趣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社會價值觀日趨淺薄，學生自我意識高，不易導正。</li> <li>2. 升學主義掛帥，給予學生更多壓力，運動時間減少，五育難以均衡發展。</li> <li>3. 主動學習意願與風氣有待提升，易受外界誘惑影響學習</li> <li>4. 弱勢家庭學生課業落後情況頗多。</li> </ol>
家長參與	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依法成立家長會組織，各項法定會議均能派員出席，扮好家長與學校溝通的橋樑。</li> <li>2. 本校定位為社區高中，家長多為鄰近子弟，對學校信任。</li> <li>3. 家長與教師在社區的地位與聲望高。有利於學校與社區建立良好公共關係。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 地處偏遠，不利家長擔任志工或是擔任家長委員的意願。</li> <li>2. 家長平日難以到校參與。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長會運作積極，參與學校各校校務發展。</li> <li>2. 家長會對學校在人力及物力上皆能大力支援。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分家長不願意配合學校業務。</li> <li>2. 單親、低收入戶、清寒學生、原住民生家庭多，不少學生半工半讀影響學習。</li> </ol>
社區參與	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校學生社團、管樂、儀隊及美術作品，經常性的協助社區及展出。</li> <li>2. 本校每年辦理校</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校即須增能與努力增進社區之認同與助力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校歷史悠久，地方上對學校的認同度高。</li> <li>2. 新任校長積極督導各項業務，包含新課綱、爭取</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 典型之社區型學校長期協助推展教育活動影響學校教學活動。</li> </ol>

	<p>友或是地方人士作品展。</p> <p>3. 場地經常性外借社區辦理各項活動建立良好關係。</p> <p>4. 本校長期與幼獅污水廠、地方鄰里成立河川巡守隊，不定期辦理相關研息活動。</p>		<p>新大樓改建工程，使地方社區更認同本校。</p> <p>3. 楊梅區衛生所、怡仁醫院、天成醫院鄰近本校，能成為本校資源。</p>	
社區資源	<p>1. 與鄰近大學有固定之合作關係。</p> <p>2. 與鄰近怡仁醫院、天成醫院有長期合作關係。</p> <p>3. 與楊梅區衛生所有長期合作關係。</p> <p>4. 本校校齡悠久，擁有眾多校長。</p>	<p>1. 校門附近無站牌，不易辦理活動。</p> <p>2. 位處桃園南區普遍家長社經地位不高。</p>	<p>1. 整合各領域、年齡層之校友。</p> <p>2. 退休聯誼會、文教基金會強力支援</p> <p>3. 校友提供各項獎學金。</p> <p>4. 楊梅區衛生所、怡仁醫院、天成醫院鄰近本校，能成為本校資源。</p>	<p>1. 學校旁社區腹地小，人員有限。</p>

## (二)、菸害防制 SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
菸害防制	<p>1. 學校配合公共場所禁菸，抽菸老師不多。</p> <p>2. 學校無菸校園政策全校配合度高。</p>	<p>1. 部分教師仍有抽煙的習慣。</p> <p>2. 施工工人在校期間有抽煙情形。</p>	<p>1. 禁菸法令趨嚴，有效推動是項業務。</p> <p>2. 健康觀念逐漸落實，新一代孩子能了解菸品的危害。</p>	<p>1. 家長配合學校政策意願普遍低落。</p> <p>2. 隨著科技進步，電子煙的出現讓孩子充滿好奇。</p>

(三)、健康體位 SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
健康體位	1. 健康中心學生資料齊全，可支援體位測量，以及追蹤進步情形。 2. 學校午餐與合作廠商控制午餐內容及熱量。 3. 學校福利社商品販賣嚴格管控高熱量商品及甜分過高飲料。 4. 本校有午餐秘書，可與護理師配合開設健康救護課程。	1. 雨天體育教學場地略顯不足。 2. 學生上下樓梯時間長。壓縮學生運動時間。 3. 升學壓力大，學生運動時間壓縮。	1. 學生重視運動表現，積極參與各項體育競賽，可帶動運動風氣。 2. 近年來健康風氣盛行，放學後師生運動率日漸提高。 3. 校園廣設飲水機，鼓勵多喝水。	1. 學生愛喝含糖飲料、油炸食物。 2. 少數學生未每天吃早餐。 3. 食物外送平台興起，造成學生過於容易取得多糖、多鹽、高油脂的食物。

表一、桃園市立楊梅高中 110 學年\_體位統計圖

年級	性別		體位判讀				合計
			體位過輕	體位適中	體位過重	體位肥胖	
高一	男	人數	39	187	29	75	330
		比率	11.82%	56.67%	8.79%	22.73%	
	女	人數	30	145	25	35	235
		比率	12.77%	61.70%	10.64%	14.89%	
	小計	人數	69	332	54	110	565
		比率	12.21%	58.76%	9.56%	19.47%	
高二	男	人數	35	155	42	75	307
		比率	11.40%	50.49%	13.68%	24.43%	
	女	人數	32	144	32	33	241
		比率	13.28%	59.75%	13.28%	13.69%	
	小計	人數	67	299	74	108	548
		比率	12.23%	54.56%	13.50%	19.71%	
高三	男	人數	43	165	36	69	313
		比率	13.74%	52.72%	11.50%	22.04%	

	女	人數	29	135	32	26	222
		比率	13.06%	60.81%	14.41%	11.71%	
	小計	人數	72	300	68	95	535
		比率	13.46%	56.07%	12.71%	17.76%	
全年級	小計	人數	208	931	196	313	1648
		比率	12.62%	56.49%	11.89%	18.99%	

如表所示，全校學生體重適中人數為 931 人，體重過重與體重肥胖比率合計高達 30.88%，過輕的比率 12.62% 亦不低，總計體位不良的比率為 43.5%，此表中可看出二年級的情況最為嚴重，未來將修正過往方針多以運動的方式，促進學生邁向健康體位。

#### (四)、視力保健 SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
視力保健	1. 健康中心學生資料齊全，可追蹤進步情形。 2. 教師教學認真、關心學生健康。	1. 3C 產品及資訊充斥，用眼時間過長。	1. 學生可塑性強、可教性高。 2. 本校校園綠地附地大，地處高地視野廣闊。	1. 近年 3C 產品依賴率提高，部分家長也無法管控。

表二、桃園市立楊梅高中 110 學年\_視力統計表

年級	性別	總計	視力正常人數 (兩眼均 0.9 以上)	視力不良人數 (一眼未達 0.9)
總計		1647	202	1445
高一	計	565	76	489
	男	330	44	286
	女	235	32	203
高二	計	547	65	482
	男	306	36	270
	女	241	29	212
高三	計	535	61	474
	男	313	42	271
	女	222	19	203

如表所示，全校視力不良人數偏高，全校視力不良總數高達 1445 人，因此除了預防，必須在

視力的保健及矯治方面著手，以防致視力不良狀況加劇。

(五)、性教育(含愛滋病防治)SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
性 教 育	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有效利用健康課程融入該議題。</li> <li>2. 健康中心性教育、衛教資料齊全，可提供教師性教育教材資料。</li> <li>3. 學校有護理老師易建立正確性教育觀念。</li> <li>4. 輔導室產別平第教育資料齊全，且設有諮商室，隨時提供學生尋求諮詢。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩性教育觀念薄弱，正確交往觀念待建立。</li> <li>2. 家長忽略性教育之重要性。</li> <li>3. 家長社經地位低者，不知如何進行親職性教育、性知識指導。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師皆樂於認輔，達預防功效。</li> <li>2. 可與品格教育並行推展，藉以提昇整體兩性相處正當作為。</li> <li>3. 輔導室與諮商師有合作關係，諮商師可到校輔導。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 國人對於性議題較為保守，不喜歡在公開場合討論。</li> <li>2. 獨生子或兒女多，多自我中心或自利行為易受到家庭或社區不良影響。</li> <li>3. 媒體無孔不入的報導或節目的不良引導與示範，恐引發學生盲目效應。</li> </ol>

(六)、正確用藥(全民健保)SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
正 確 用 藥	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校有專任護理師易建立正確用藥觀念。</li> <li>2. 每學期均按時辦理健康檢查。</li> <li>3. 常利用相關集會(新生訓練、友善校園週、校務會議、親師座談等時機)進行</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長社經地位低，用藥知識觀念與習慣不良。</li> <li>2. 家長社經地位差異大，參與活動及提供協助之歧異度大。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生具可教性。</li> <li>2. 教師皆具相關信念，認知到藥品正確使用及毒品遠離的重要性。</li> <li>3. 學校、社區、社會精神關注焦點。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鄰近藥局多，易取得藥品。</li> <li>2. 網路上購買非法藥品容易，且常有不正確資訊。</li> <li>3. 實施政策搖擺不定，政府誠信受威脅、質疑。</li> <li>4. 就醫方便，易造</li> </ol>

	防制宣導。 4. 學校有專任護理師易建立全民健保的正確觀念。 5. 多數家長和老師互動良好。 6. 每學期均按時辦理健康檢查			成醫療資源浪費。
--	---	--	--	----------

(七)、正向心理健康 SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
全民健保	1. 輔導室老師師資陣容堅強，專業知識豐富。	1. IEP 學生較多。 2. 承辦組別未曾辦過此項相關業務，	1. 新興的議題，可開發跟可塑性高。	1. 疫情影響，難以辦講座及活動。

(八)、口腔衛生 SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
口腔衛生	1. 學校有專任護理師易建立正確觀念。 2. 多數家長和老師互動良好。 3. 每學期均按時辦理健康檢查。	1. 學生因在校嫌麻煩，不願在校做口腔衛生。 2. 學生在校時間緊迫，不易做到在校刷牙。	1. 許多老師在校會以身作則，重視口腔清潔與衛生。 2. 學校到處有洗手台，可供師生做口腔清潔。	1. 輿論會對有清潔習慣的同學嘲笑。

五、行動方案

根據學校的現況分析，我們提出以下的行動方案：

(一)、啟動健康促進組織與團隊：

1. 召開「健康促進暨學校衛生委員會」，訂定決策。
2. 確認健康促進暨學校衛生的組織、工作內容，協調與執行。

(二)、推廣理念建立共識：

1. 行政及教師方面：充分掌握健康促進委員會議，以及校務、行政、教師、課程、領域等會議時間。
2. 利用研習進修、小組團隊、網站建置等方式宣揚理念。
3. 辦理健康相關講座推展與宣導正確的健康觀念。
4. 張貼文宣海報宣導健康觀念。
5. 開設多元選修「健康自我管理」課程。
6. 建置健康促進網站。

(三)、學生方面：

1. 利用學生朝會宣導、聘請校內外專家或教師演講
2. 利用每週的「梅岡通訊」做為宣導基地。
3. 櫥窗海報佈置宣導健康促進的觀念。
4. 辦理廁所綠化比賽，提供師生良好的如廁環境。
5. 辦理健康促進海報比賽，強化健康促進的觀念。
6. 辦理各項運育活動與競賽，活化身體機能，注重健康概念。

(四)、社區家長方面：

1. 利用親師座談會，提供家長正確的觀念，並做好良好的溝通。
2. 辦理健康主題講座，提升家長、學生、教職員工的健康正確知能。
3. 結合家庭教育功能，落實學生健康管理之策略執行。

(五)、統整行政業務：

1. 將各處室原有業務，整合在每年度的健康促進學校計畫之下。
2. 校長統籌調度資源人力之運用。
3. 各處組分別辦理相關活動；教務處負責議題融入、發展課程；訓導處負責管控進度、彙整成果；總務處負責善用經費，改善環境。
4. 各議題教育及活動推展以不影響行政單位原有分工為原則。

六、計畫內容與實施策略：

六大範疇

六大 範疇	實施要點	實施內容	實施時間	主辦 單位	協辦 單位
----------	------	------	------	----------	----------

學校衛生政策	一、強化「健康促進暨學校衛生委員會」之功能	<p>(一) 由校長主持，定期召開會議，研討本校需求，訂定具體可行之實施計畫，隨時檢討與修正實施項目。</p> <p>(二) 透過討論與分享提升健康促進工作團隊之健康專業知能與行動能力。</p>	111.08 ↓ 112.07	學務處	<p>教務處</p> <p>總務處</p> <p>輔導室</p> <p>會計室</p> <p>人事室</p>
	二、全校教職員工健康資料檔案之管理與運用	<p>(一) 健康中心定期進行身高、體重與視力之測量。</p> <p>(二) 定期與醫療院所合作實施師生之健康檢查，檢查後個人資料須保密。</p> <p>(三) 將全校師生健康狀況做出統計分析，可做為學校推動衛生保健工作之參考與改進方針。</p>	111.08 ↓ 112.07	學務處	人事室
	三、明訂緊急傷病處理流程與傳染病管制流程	<p>(一) 經「健康促進暨學校衛生委員會」充分討論工作內容與各項管制流程，讓全校師生在健康照護上能獲得最大的保障。</p> <p>(二) 經校務會議通過，教師應確實瞭解與掌握相關規定與流程。</p>	111.08	學務處	<p>教務處</p> <p>總務處</p> <p>輔導室</p> <p>全校教師</p>
	四、學校整體環境清潔之維護與綠美化	<p>(一) 分配班級打掃區域，共負全校環境整潔衛生之責。</p> <p>(二) 規劃校園環境之</p>	111.08 ↓	學務處	總務處

		綠美化與布置，以達境教之功能。	112.07		
健康教學與活動	一、融入學習領域課程	<p>(一) 各學年與各領域老師針對主體設計相關課程或活動。</p> <p>(二) 宣導健康的真正含意：健康的環境、健康的心理、健康的心靈三合一的重要性。</p> <p>(三) 舉辦各項藝文競賽活動，公佈優秀作品成果，提高學生參與興趣。</p>	<p>111.09</p> <p>↓</p> <p>112.06</p>	<p>教務處</p> <p>學務處</p>	<p>全校教師</p>
	二、主題活動宣導	<p>(一) 利用朝會時，宣導健康體位、健康飲食、視力保健、正確用藥、口腔衛生、性別平等教育及反菸拒檳的重要性。</p> <p>(二) 衛生組隨時提供健康促進之最新資訊，讓老師做為與學生分享的教材。</p> <p>(三) 於學校明顯處設立健康促進專欄，定期張貼各項宣導資料與健康資訊，並定期舉辦活動或競賽，提高學生之興趣參與度。</p> <p>(四) 落實教學正常化，並且下課時間鼓勵學生到戶外進行眼睛遠眺與體能活動。</p>	<p>111.09</p> <p>↓</p> <p>112.06</p>	<p>學務處</p> <p>輔導室</p>	<p>全校教師</p>

		(五) 利用教室電子佈告欄健康促進之宣導訊息。 (六) 推行拒用免洗餐具活動。			
	三、校內各項體育競賽與活動	(一) 舉辦學校運動會，增加學生運動次數與時間。 (二) 舉辦班際排球賽、籃球賽、羽球賽、桌球賽、水運會等比賽。 (三) 辦理水上運動研習營。 (四) 檢測體適能。 (五) 成立棒球社(隊)、羽球社、桌球社、游泳社、籃球社(隊)、排球社(隊)、田徑隊、足球社等運動性社團，強化運動風氣。 (六) 成立教師羽球社、瑜珈課程、鼓勵教師健走慢跑、或從事各項運動活動。	111.09 ↓ 112.06	學務處	全校教師
	四、安排教師進修活動	(一) 辦理健康促進相關議題之校內研習活動，促使老師了解健康促進之重要性與迫切性，並能融入課程中教學。 (二) 鼓勵教師多多參與相關研習，以增進自身相關之專業知能與能力。	111.09 ↓ 112.06	學務處	全校教師
	五、加強行動面的執	(一) 每周升旗後執行晨間運動。	111.09	學務處	全校教師

	行	(二)下課時，學生遠離教室到戶外活動。 (三)辦理健康減重諮詢營養教育，指導學生計算熱量的攝取與持續適當的運動。	↓ 112.06	輔導室	
學校物質環境	一、教學情境之布置	(一)舉辦藝文比賽活動，將得獎作品張貼布置於學校走廊。 (二)設置教育宣導及學生作品展示板。 (三)提供健康的學習環境(課桌椅的調整、通風、採光、照明的充足、噪音的防治)。 (四)落實無菸、無檳、無毒的校園。 (五)營造永續校園環境(垃圾分類、資源回收、節約能源等)。 (六)校園庭園及水溝定期消毒。 (七)校園綠美化，花木之維護與整理。 (八)建置健康促進網頁，並定期更新。	111.09 ↓ 112.06	學務處 總務處	全校教師
	二、營養午餐	(一)每天之食譜經由專業營養師之計算與規劃，並由學校監督執行。 (二)營養午餐符合衛生標準。 (三)推廣含糖飲料、垃圾食物禁入校園。	111.08 ↓ 112.07	學務處	

	三、增購健康促進教育相關教材、教具與設備	<p>(一) 購置健康促進教育叢書、教材及其他相關教學媒體，充分支援教師教學。</p> <p>(二) 體育器材定期更新汰舊。</p>	<p>111.08</p> <p>↓</p> <p>112.07</p>	<p>學務處</p> <p>圖書館</p>	<p>總務處</p>
學校社會心理環境	建立友善校園	<p>(一) 設立學生申訴評議委員會，保障學生申訴的權利。</p> <p>(二) 嚴禁教師體罰，辦理教師研習，提昇教師輔導管教能力。</p> <p>(三) 落實自治市組織功能，加強自治幹部之培訓。</p> <p>(四) 對於有急難需求之師生，提供緊急之救助。</p> <p>(五) 隨時觀察注意孩子的身心健康狀態，必要時得立即給予輔導與協助。</p>	<p>111.09</p> <p>↓</p> <p>112.06</p>	<p>學務處</p>	<p>輔導室</p> <p>全校教師</p>
社區關係	建立社區夥伴關係	<p>(一) 鼓勵教職員工生參與社區活動與事務。</p> <p>(二) 課餘時間開放校園，提供社區民眾休閒場所。</p> <p>(三) 學校與社區資源共享，建立友善的夥伴關係。</p> <p>(四) 落實家長會支援學校的功能，協助學校推動各項校內外活動。</p> <p>(五) 招募家長志工，並辦理各項成長研</p>	<p>111.08</p> <p>↓</p> <p>112.07</p>	<p>學務處</p> <p>圖書館</p> <p>總務處</p>	<p>全校教師</p>

		<p>習與聯誼活動。</p> <p>(六) 結合家長會、志工團體與社區里長，輔導社區內之商店禁賣菸品、酒品、檳榔給未成年之青少年。</p> <p>(七) 鼓勵社區家長戒菸、戒檳。</p>			
健康服務	一、專題講座	<p>(一) 邀請衛教專業人士到校講習與指導，並針對健康促進主軸，對師生傳授正確與健康的飲食觀。</p> <p>(二) 辦理親師座談講座，建立家庭之正確健康觀念與行為。</p> <p>(三) 利用親師座談、家庭訪問或親職教育日等宣導健康促進觀念。</p> <p>(四) 全校所有員工、教師、學生均每年參加四小時環境教育研習</p>	<p>111.08</p> <p>↓</p> <p>112.06</p>	學務處 輔導室	總務處
	二、實施師生健康檢查	<p>(一) 定期為全校學生量測身高、體重、視力等，並統計分析、追蹤矯治情形。</p> <p>(二) 建立全校學生緊急傷病聯絡資料，並妥為保存與運用。</p> <p>(三) 結合醫療院所資源，辦理教職員工之健康檢查，讓老</p>	<p>111.09</p> <p>↓</p> <p>112.06</p>	學務處	

		<p>師了解自己健康狀況，能發揮早期發現早期治療之效。</p> <p>(四)對於有特殊健康需求的學生，列冊管理，必要時給予充分支持、照顧與諮詢。</p>			
	三、成立多樣化的社團	<p>(一)成立桌球社、羽球社、籃球社、熱舞社...等運動性社團，讓學生有更多時間能投入不同運動。</p> <p>(二)成立管樂社、國樂社，涵養學生之藝術人文氣質。</p> <p>(三)成立康輔社、戲劇社...等社團，讓學生適時的表現自己，擁有自信又健康的生活。</p> <p>(四)期末舉行社團動靜態成果發表。</p>	<p>111.09</p> <p>↓</p> <p>112.06</p>	學務處	
	四、落實健康中心的功能	<p>(一)提供全校師生健康諮詢。</p> <p>(二)讓學生了解健康中心所提供服務有哪些，必要時懂得尋求協助。</p>	<p>111.08</p> <p>↓</p> <p>112.07</p>	學務處	全體教師

## 七大議題

### (一)、菸害防制

1. 落實無菸校園。
2. 營造無菸環境：
  - (1).長期營造無菸環境。
  - (2).下課期間利用廣播或跑馬燈傳達菸害防制訊息。
3. 辦理菸害防制宣導或講座、海報比賽：
4. 充分運用各種集會和場合（如週、班會）加強宣導。

### (二)、健康體位

1. 升旗後實施晨間運動。  
依校園場地分配，分別執行做操及慢跑運動。
2. 辦理教職健康飲食講座活動。
  - (1).請專業講師至學校教授正確健康飲食觀念。
  - (2).配合講座內容與實作並行。
3. 辦理班際運動競賽。
  - (1).班際籃球比賽
  - (2).班際羽球比賽
  - (3).班際排球比賽
  - (4).班際桌球比賽
  - (5).水運賽
4. 在護理課中加強學生對健康體位的正確觀念，並在體育課中增加學生的運動量。
5. 實施體適能檢測:根據體適能檢測分析的數據，進行必要的體適能促進宣導。
6. 成立健康大使，訓練後進行健康營養知識的入班宣導。
7. 設立多元選修「健康生活管理」課程。
8. 辦理梅岡迷你馬拉松，建立教職員工生的運動習慣。
9. 成立各式運動性社團。

### (三)、視力保健

1. 利用朝會與全體師生宣導視力保健的重要性。
2. 鼓勵同學下課多參與戶外活動。
3. 鼓勵同學定期就醫檢測。
4. 燈光定期檢驗及改善。
5. 校園綠化美化。

### (四)、性教育

1. 建立學生健全知性知識、態度及處理周遭課題之核心技能。
2. 經由兩性之和諧關係，引導個人生理、心理等方面健全發展。

3. 落實愛滋防治觀念。
4. 加強校園「性教育、性別教育」宣導，融入生活教育。
5. 辦理演講或利用梅岡通訊宣導。

#### (五)、正確用藥(全民健保)

1. 利用相關集會(新生訓練、友善校園週、校務會議、親師座談等時機)進行「紫錐花運動」及藥物濫用防制宣導。
2. 每學年至少辦理1次以家長或社區為對象之藥物濫用防制(含反毒宣導)宣導活動，以達宣導成效。
3. 教師課程研討融入防制學生藥物濫用議題，並配合「健康與護理」課程內容施以1堂課以上反毒認知教學。
4. 教育人員透過觀察、晤談或家庭訪問，提供特定人員建議名冊，藉由關心學生生活、學習狀況及密切親師聯絡，在學生疑似有藥物濫用異常行為時，即進行關懷、輔導或實施尿液篩檢。
5. 辦理宣導活動，建立全民健保之正確之觀念與行為態度。
6. 利用朝會加強宣導全民健保的正確觀念。

#### (六)、正向心理健康

1. 結合社區資源及駐校心理師辦理講座，使學生有正向心理。
2. 提醒教師們以鼓勵代替責罵，使學生減少挫折感。

#### (七)、口腔衛生

1. 利用朝會與全體師生宣導口腔衛生的重要性。
2. 鼓勵同學在校刷牙清潔。
3. 鼓勵同學定期就醫檢測。
4. 改善全校洗手台的規畫。

七、預定進度：

月次 工作項目	111年 8、9月	111年 10月	111年 11月	111年 12月	112年 1月	112年 2月	112年 3月	112年 4月	112年 5月	112年 6月
1.成立學校健康促進委員會	■									
2.組成健康促進工作團隊	■									
3.進行現況分析及需求評估	■									
4.決定目標及健康議題	■									
5.擬定學校健康促進計畫	■									
6.編製教材及教學媒體		■	■	■	■	■				
7.建立健康網站與維護		■	■	■	■	■	■	■	■	■
8.擬定過程成效評量工具	■	■	■	■						
9.成效評量前測		■	■	■	■	■				
10.執行健康促進計畫		■	■	■	■	■	■	■	■	
11.過程評量		■	■	■	■	■	■			
12.成效評價後測			■	■	■	■	■	■	■	
13.資料分析								■	■	
14.報告撰寫								■	■	■

八、健康促進學校人力配置：

(一) 設立健康促進委員會：本委員會共 21 人，設主任委員一人，執行長一人，執行秘書一人，委員 18 人。主任委員由校長擔任，執行長由學務主任擔任，執行秘書由衛生組長擔任。委員由教務主任、總務主任、輔導主任、主任教官、會計主任、人事主任、體育組長、訓育組長、活動組長、生輔組長、教學組長、庶務組長、春暉社指導老師、午餐秘書及校護 2 人、學生代表 2 人擔任。

(二) 工作內容

組別	職稱	姓名	工 作 內 容
主任委員	校長	鄒岳廷	綜理健康促進與學校衛生工作，核定健康促進與學校衛生工作計畫，並督導執行。
執行長	學務主任	朱志欽	1.協助主任委員籌組並主持有關全校健康促進與衛生事務。 2.協調相關處室配合推動學校健康促進與學校衛生工作及各項健康活動。
執行秘書	衛生組長	賴文強	1.擬定及執行健康促進與衛生保健工作計畫。 2.主辦及協辦各項健康促進與衛生教育、保健工作之相關事宜。 3.協助推動校園環保工作及各項健康活動。
健康營養組	午餐秘書	莊雅筑	1.負責餐飲衛生安全維護及管理。 2.餐飲營養之規劃。 3.營養教育及營養衛生宣導工作。
健康安全組	主任教官 生輔組長 春暉社指 導老師	詹明蒼 黃鈴芳 賀華興	1.營造健康安全的校園環境。 2.協助校園緊急傷病處理事宜。 3.辦理愛滋病、藥物濫用、菸害及檳榔等防治工作事宜。
會計組	會計主任	管瑞美	執行學校健康促進計畫與學校衛生之各項經費編制及核銷工作。
人事組	人事主任	楊榮梓	執行學校健康促進計畫之人事動員。
健康服務組	護理師	陳美妃	1.健康檢查、視力保健、簡易急救、健康指導。 2.辦理健康促進活動與保健資料之統計事宜。
健康環境組	總務主任 庶務組長	劉湘櫻 柯閔淵	1.建構安全的健康環境設備。 2.美化、綠化校園環境。 3.環境衛生設備的保護。 4.維護校園生活的安全。
健康教學組	教務主任	李榮彬	1.充實教學設備。

	教學組長	陳弘軒	2.設計健康促進教學活動。 3.推行健康促進融入教學課程。
健康輔導組	輔導主任	金瑛	1.推動健康心理與輔導。 2.推動身心障礙輔導。
健康體能組	體育組長	廖健順	推動健康體適能活動及有關健康促進運動。
健康活動組	訓育組長 活動組長	周珍璉 邱逸華	1.協助學校健康促進計畫之週會活動及文宣海報出刊。 2.成立健康促進相關社團，並協助推動健康促進相關社團工作事宜。
學生代表組	班聯會主席		1.協助健康促進計畫與校方的溝通橋樑。

## 九、成效指標及預期效益：

### (一) 學校整體衛生政策

1. 建立永續經營團隊，提供充分的支持與服務。
2. 發展有效之師生健康自主管理策略。
3. 營造重視身心健康、無菸無檳，且充滿綠意之學校環境。
4. 建置本校「健康促進學校網站」。
5. 學校藉由辦理各項動、靜態研習與活動，鼓勵師生共同參與，以活化學生正確健康知能，期能建構終身受用的健康生活。
6. 學校能鼓勵教師在課程規劃納入健康議題，並進行融入教學，深耕學生正確健康理念。

### (二) 菸害防制

1. 行銷無菸家庭概念，提高家長拒吸二手菸的觀念。
2. 不吸菸的學生能達到 100%(亦吸菸率為 0%)

### (三) 視力保健

1. 提升學生建立護眼能力及正確視力檢查及就醫觀念。
2. 視力不良學生之矯治能達 91%以上。

### (四) 健康體位

1. 預期達到每周累積達 210 分鐘運動量之學生達 91%以上。
2. 達到每天五蔬果目標之學生達 91%以上。
3. 落實健康飲食行為與適當身體活動，有效提昇學生健康體位 BMI 值趨於正常範圍。

### (五) 性教育（含愛滋病防治）

1. 認識愛滋病防制的知識與技能。
2. 落實兩性平等、正確性觀念與拒絕危險性行為。
3. 在生理、心理、社會方面建立正確的性觀念。

#### (六) 正確用藥（全民健保）

1. 依照用藥指示服用、按時服用、不隨意混搭藥物。
2. 節省健保資源、多運動提升免疫能力減少用藥。
3. 不購買與服用未經醫師診斷的成藥。
4. 媒體辨識與正常飲食取代健康類食品。
5. 學校的課程中加入「用藥安全及藥物濫用防治」有關內容，並融入教學。
6. 了解毒品的危害，拒絕毒品。
7. 全校師生能認識全民健保開辦的目的與目前所遭遇之困境。
8. 80%以上 學生建立正確觀念，珍惜這得來不易的制度，不浪費醫療資源。

#### (七) 正向心理健康

1. 建立學生正向心理，使身心靈都能健康。
2. 透過講座宣導使學生的生活更充實富足。

#### (八) 口腔衛生

1. 提升學生建立潔牙習慣及定期就醫保健觀念。
2. 齲齒不良學生之矯治能達 91% 以上。

十、經費概算表：請見附件。

# 桃園市 111 學年度健康促進學校計畫補助經費概算表

學校名稱：桃園市立楊梅高級中等學校

申請類別：

種子學校：編列 5,000 元

協力學校：編列 10,000 元 ( 由各中心學校邀請  主動參與)

(議題： 視力  口腔  體位  菸檳  性教育  正確用藥

正向心理健康促進)

額外加選項目：(可複選)

行動研究：可增列 5,000 元 ( 待輔導學校  自主參加學校)

「健康促進學校優良教學模組」觀課：可增列 5,000 元

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價
1	學生獎品	100	份	10	1000
2	講師鐘點費	2000	時	2	4000
總計					5000

承辦人：

單位主管：

主計：

校長：

備註：

1. 本案編列請參考「教育部補助及委辦計畫經費編列基準表」及經常門(如：講師鐘點費、學生獎品、文具紙張、印刷費等)項目。
2. 本局將進行計畫審查及分級補助(如：計畫優劣、策略運用、成效評價等)，並考量教育部國教署補助經費，保有刪減及核定貴校補助經費之權利。
3. 請於 111 年 9 月 23 日前連同計畫(紙本)1 式 2 份、概算表(正本)1 份逕送潛龍國小彙辦。