

103 年度健康促進學校計畫書

壹、計畫說明

現況說明	<p>由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，學生普遍缺乏健康生活型態的觀念，故學生之三餐正常飲食、生活起居、學習與成長，頗值得關切，且本校經 102 學年度全校學生身體質指數 (BMI) 檢測結果，體重過輕佔 9.3%，過重及肥胖佔 35.1%；而當年度體適能檢測，結果發現四項檢測項目達全國標準者只佔 33.24%。爰經本校學校衛生委員會評估，故提出「健康體位」與「環境保護教育」為健康促進學校之工作內容，期師生共同營造健康、自然生態的校園。</p>
計畫目標 (請條列)	<ol style="list-style-type: none">一. 收集並分析現有的健康檢查資料、相關調查統計及研究報告，以瞭解師生之健康體位狀況，並評估其健康的需求。二. 利用班會、課程融入與多元教育宣導活動，使學生對健康理念有充分的認知，培養正確運動及飲食觀念。三. 透過健康知能及環境保護教育之專題講座，強化師生對健康體位、健康飲食及健康環境的認同。四. 營造健康優質校園環境，建立正確體型意識，並藉由動態生活、均衡飲食，提昇學生體適能，逐年降低學生過輕及過重之比率。五. 凝聚社區力量，運用社區資源，共同營造健康生活。
計畫內容	<ol style="list-style-type: none">一. 成立「學校健康促委員會」，組成健康促進之工作團隊，並訂定校園健康促進計畫。二. 訂定本校 103 年環境教育計畫，透過多元教育歷程，培養師生具有保護及改善環境所需知識、態度、技術及價值觀，以提升公德心與生活品質，確實維護校園環境整潔。三. 依本校整潔衛生工作實施計畫，劃分班級責任區，並藉由生活教育、教室及廁所綠美化佈置等競賽，以確保校園內外環境整潔與美化維護，落實生活環保，營造優質校園健康環境。四. 規範校園禁用品，持續推廣師生使用環保餐具、環保筷，提倡多喝水，除促進師生健康外，進而能珍惜地球資源。五. 每學期初經由教學研究會，將健康體位及環境保護教育之議題，融入相關之課程教學。六. 透過多元教育宣導活動，宣達健康體位及環境保護的知能，引發教職員工生關心健康體位及校園環境，建立正確健康觀念及對環境保護的重視。

計畫內容	<p>七.持續辦理體育教師專業成長研習，提升教師對瞭解自然生態與運動休閒規劃等相關知能。</p> <p>八.每學年持續辦理新生及教職員工身體健康檢查。</p> <p>九.持續辦理健康促進及環境保護相關議題專題講座及有獎徵答活動。</p> <p>十.持續辦理學生身高、體重檢測與體適能測驗，並提供師生健康飲食暨運動諮詢與衛教服務。</p> <p>十一.運用校園之自然景觀，建構情境教室，並透過 QR-code 技術，使師生達到無所不在 U 化學習環境。</p> <p>十二.持續辦理環保校外參觀體驗活動，以提昇師生環保概念與知能。</p> <p>十三.社團課程中廣設運動性社團，培養學生興趣，進而訓練學生的體能。</p> <p>十四.成立健康促進社，以提升學生健康觀念及緊急救護處理能力。</p> <p>十五.辦理師生急救教育研習活動，增進其對事故傷害之預防及緊急救護處理能力。</p> <p>十六.辦理多元班際體育競賽，營造校園運動風氣，培養師生運動興趣，進而提升師生健康體位。</p> <p>十七.修訂校園師生緊急傷病處理實施計畫，建置完善緊急傷害處理流程並落實之，使傷害與危險降至最低。</p> <p>十八.擴大全校各大樓簡易護理站及修訂辦公室 CPR 人員配置，增購 AED 設備，以提供緊急傷病處理機制，強化校園緊急防護網。</p> <p>十九.持續每月實施傷病統計，藉以瞭解學生受傷場所及病因，進而加以宣導與防制，減少傷病發生。</p> <p>二十.學校與績優醫療院所合作，提供學生減重與相關衛教諮詢服務，並建立健康促進宣導網站，供社區民眾參考使用。</p>
預期效益	<p>一.透過多元教育活動凝聚學校健康促進與環境保護的共識及建立共同的願景。</p> <p>二.營造出一個健康與自然生態的校園環境，以促進親師生身心之健康。</p> <p>三.真正地由學生參與並且發展其行動能力，引發學生的潛能，建立全人健康的理念並逐步落實健康飲食、健康體位的生活型態。</p> <p>四.使師生能養成規律運動習慣，促使學生體異常比率從 44% 降至 41%。</p> <p>五.經一系列健康體位活動，使學生體適能檢測達全國標準之比例從 33.24 % 提升至 36 %。</p>