桃園市104學年度健康促進學校計畫申請表

<table>
<tr><td>學校名稱</td><td>桃園市立新明國民中學</td><td>所屬鄉鎮市</td><td>中壢區</td></tr>
<tr><td>學校地址</td><td colspan="3">320 桃園市中壢區中山路487巷18號</td></tr>
<tr><td>議題</td><td colspan="3">含菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥及全民健保。</td></tr>
<tr><td>補助經費
（僅擇一選擇）</td><td colspan="3">■種子學校：新臺幣 10,000 元
□重點(行動研究)學校：新臺幣 15,000 元
（檢附改善計畫、行動研究策略與成效摘要表）
（□菸害防制 □健康體位 □口腔衛生 □視力保健
□性教育 □正確用藥 □全民健保）</td></tr>
<tr><td rowspan="2">承辦人</td><td>姓名： 徐達偉</td><td colspan="2">E-mail：
taipei0627@yahoo.com.tw</td></tr>
<tr><td>聯絡電話：4936194#32</td><td colspan="2">傳真：4936195</td></tr>
<tr><td colspan="4">學校過去辦理之經驗或績優事宜（請列舉）
1. 體育班績優學校（棒球榮獲國內、外冠軍無數。2014小馬聯盟世界青少棒錦標賽亞軍、2015小馬聯盟世界青少棒錦標賽冠軍、102學年度全國中等學校運動會射擊項目二金二銀、103年大甲媽祖盃手球錦標賽全國第二名）。
2. 97年健康促進評鑑特優。</td></tr>
<tr><td colspan="4">辦理健康促進學校之潛能（請列舉）
1. 本校為藝術與人文領域中心，校長辦學積極並重視師生健康及基本體能。
2. 本校與家長、社區均有良好互動，家長和社區對學校重要議題高度配合與支持。
3. 積極促進「學校-家庭和社區-學生」健康友善環境的建立。</td></tr>
</table>

承辦人： 單位主管： 機關首長：

桃園市新明國民中學辦理
104 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言

本校位於中壢區新明觀光夜市邊，是一所學生人數約一千人的中型學校，臨近計新明、興國、萬利、新榮及觀光夜市等五個市場，社區民眾抽菸、嚼檳榔情形較嚴重，健康生活型態的相關知識缺乏。

本計畫將以「反菸拒檳、正確用藥」為主要執行議題。旨在發展多元層面、策略、評價的學校健康促進計畫，以增進全校師生以及社區的整體健康。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生活型態，進而提升健康品質；此外亦進行過程評量適時回饋修正，並進行成果評量來評估計畫實施之效果。

學校健康促進之現況分析及需求評估，將以問卷調查及檢測等方式進行。學校健康促進計畫之執行主要包括教育層面及政策層面；教育層面運用策略為課程融入及媒體宣導，以增進學校成員之健康知覺知識、並建立正確態度與價值觀、形成良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理及社會之全人健康狀態。政策層面運用之策略主要為訂（修）定相關規定、強化組織以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

二、計畫依據

（一）桃園市政府教育局 104.08.10 桃教體字第 1040058527 號函
（二）桃園市政府教育局 104.08.18 桃教體字第 1040060632 號函
（三）本校 104 期初校務會議通過

三、背景說明：

本校位處於中壢區新明觀光夜市邊的中型學校，全校七、八、九年級各10,9,10班以及特教班1班，總計30班，學生數共861人。

根據生教組資料，本校103學年度吸菸而被查獲者約共4人共10人次，有吸菸習慣學生佔全校1%，而本校學生家中具有吸菸人口比率佔全校學生 60 %。

由以上數據顯示，本校學生有較高養成吸菸習慣的機率，為避免學生互相慫恿致使吸煙問題擴大，本校自96學年度起成立戒煙班，致力輔導戒除不良習慣，

而未有吸菸問題學生，則進行觀念導正教育，讓吸菸行為及觀念徹底在校園消失。

本計畫採SWOT分析法，分析結果顯示，本校屬中小型學校，人員組織簡單，教職員工的年齡層分布較廣，年輕老師較多，執行無菸學校具有活力、配合度高之優勢。但因地緣關係與學生原生家庭背景，家長對學生吸菸危害健康的認知不足，加以忙於工作，對於學生管教亦容易出現疏忽之狀況，並隔代教養情形嚴重，使得本計畫推行上將有相當的困難處。

而本計畫的推展與實施，正是盼能引進外界資源，尋求專業師資為本校師生相關觀念的導正，也能配合本校校規，培養學生正確拒絕吸菸、拒吸二手菸的觀念，養成規律運動習慣。

惟可能的實施困難處在於，學生家長配合意願不高。因學生在回家後，學校約束學生成效有限，已有吸菸習慣學生回家後受到其他同儕、家人誘惑而吸菸機率大增。

四、SWOT 分析

項　目	優 勢（S）	劣 勢（W）	機 會（O）	威 脅（T）
學校環境	1. 全校 30 班，教職員工生共 1021 人 ，規模適中。 2. 地處市中心，交通便利，接近商業區。 3. 健康中心位置良好。	1. 地處市區，交通混亂。空氣及噪音污染。 3. 校門設於巷道交通不便。 4. 校舍老舊，因經費關係難以修整汰換。	1. 位於早市及夜市旁，可配合地方文化，發展學校特色。	1. 學校位於巷道內，且接近高速公路，車輛眾多，上下學交通安全需加強維護。
家庭環境	1. 家長大多願意配合學校的政策和規定、對子女也能盡力管教。	1. 父母離異的單親家庭偏多。隔代教養日趨增加。 2. 父母因工作而難以照顧孩子生活起居。	1. 結合衛生所，提供師生健全健康維護系統。 2. 學校校護素質高，具服務熱忱。	1. 家長較缺乏醫療相關知識。 2. 單親家庭多數學生健康照護有缺失。
學校政策	1. 成立學校衛生委員會，負責健康促進計畫的制定與推動。 2. 依教職員工生的需求訂定健康議題。	1. 學校資源有限，教師大都可配合計畫，但甚少能提出意見。	1. 行政配合教學，擬定可行的衛生政策。 2. 健康促進活動，儘量配合學校活動。	1. 教師因有課務壓力，對於相關活動顯得心有餘而力不足。
健康服務	1. 優秀的校護。 2. 詳實師生健檢資料。 3. 特殊疾病學生資料建立詳實。	1. 社區醫療資源較不足。 2. 多數家長較無預防勝於治療的觀念。	1. 建請上級補助健康中心設備。 2. 多元活動提高師生參與	1. 家長較注重智育成績，對健康促進相關活動較冷漠。

		3.單親與隔代教養的家庭教配合度較低。	的意願。	
教學與活動	1.定期召開健康與體育教學研究會。 2.適時辦理各項健康講座。 3.事先調查規劃相關的活動意願。	1.教職員工對健康促進的觀念仍嫌薄弱。	1.與訓育與體育等各項活動結合。	1.會因課務壓力而犧牲活動。
物質環境	1.建立無菸無毒校園。 2.員生消費合作社不販賣有害學生健康的食物。 3.本校設無障礙空間與殘障廁所。	1.校區較為開放，常有校外人士或學生放學時間在校內打球，造成學校髒亂。	1.校內有由退休老師、義工所捐獻之獎助學金。	1.校舍老舊欠缺整體性。
精神環境	1.本校師生氣氛融洽和諧，彼此尊重。 2.設有資源班與音樂班，體育班，提供特殊學生適當的協助。	1.專業輔導人員較少。 2.部分家長社經地位偏低，較無法關懷學生。	1.本校音樂班每週為全校作音樂饗宴。	1.會受到鄰近區域復雜環境不良習慣的污染。
社區關係	1.與家長、社區的溝通管道暢通。 2.家長會尊重學校行政決策。	1.家長社經地位不高，可運用資源不充裕。	1.利用親師座談宣導健康促進觀念。	1.單親家庭與隔代教養家庭日益增多。 2.家長參與活動較不踴躍

五、計畫內容與實施策略：

本校特著重於反菸拒檳一項議題，蓋因吸菸與嚼食檳榔於學童為害甚大，又本校學生具較高養成吸菸習慣的機率(請參照前述背景部分)。

香菸成分與危害如下:

每支香菸經過燃燒可產生 4000 餘種化合物，其中部分散播於空氣中。部分被吸入肺部組織內，這些化合物可分為四大類：尼古丁、焦油、一氧化碳、及其他化學成分包含有數十種刺激物質及 40 種以上的致癌物。

尼古丁具有中樞神經興奮劑、提神的作用，也是造成香菸成癮的主要物質，癮君子為了獲得尼古丁，伴隨吸入了更多毒害物質及引致細胞病變的致癌物，另外尼古丁會增快心跳速率，提高血壓及引起末梢血管的收縮，長期易致心臟血管疾病。

一氧化碳則會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成體內缺氧，嚴重時甚至死亡。焦油、刺激物質則是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。這些物質均非我們所必須，且時時危害癮君子及二手菸吸入者的健康。

（一）健康促進學校工作小組：

工作小組成員(見組織分工)，訂定本年度健康促進學校相關議題時程表，並將本年度活動納入學校行事曆中。定期每個月召開一次小組工作會議，針對工作進度進行修正及檢討。

（二）現況分析及需求評估

1、收集並分析現有的健康檢查資料、相關的調查統計及研究報告，以了解學校成員之生理、心理及體適能健康狀況。

2、運用溝通及人際互動技巧訪談學校成員(教職員工生)的意見，以了解他們對學校健康促進現況之看法及滿意度，並評估學校及社區的特性、可運用之人力、物力資源及經驗。並藉著訪談互動的過程，激發他們參與的意願。

3、採抽樣問卷調查方式廣泛了解學校成員之健康行為與生活型態及其影響因素，並調查學校成員對學校健康環境、健康服務、校園社會文化品質的看法與需求。

（三）決定目標及健康議題

健康促進團隊依據學校健康促進之現況分析及需求、評估結果、提出目標及健康議題之建議方案，然後提交學校健康促進委員會，根據議題的重要性、需求性及人物力資源之配合等各項評估指標，選定可行議題及決定目標與策略的優先順序，並藉由互動過程建立共識。

本校依上述原則，由健康促進工作團隊根據現況分析結果，於健康促進計畫之自選議題將定為健康體位，並訂定相關目標與策略。

（四）執行策略

健康促進工作團隊依據學校健康促進委員會所決定之目標及健康議題擬定學校健康促進計畫，其執行策略主要包括政策層面及教育層面：

1、政策層面：

訂定相關規定與強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

（1）訂（修）定相關規定方面：召開學校健康促進委員會，審定學校健康促進計畫，並依據計畫執行之所需，協調各單位修訂定相關規定，以增進人力/物力資源之可近性及設備之可利用性，並有充足之經費，以提供更完善的健康環境（如校園污染防治、景觀規劃、員工消費合作社販售健康食品）與健康服務（如建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統)。

（2）強化組織方面：透過健康促進專業知能及人際溝通技巧與領導能力訓

練，以提升健康促進工作團隊、學生社團及家長志工之組織效能，增進各行政組織之運作功能、協調合作能力、組織與成員的互動及學校組織與社區資源的聯結，期能提升行政服務品質及建立和諧健康的校園社會文化。

2、教育層面：

運用課程、活動及媒體傳播等，以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。

（1）課程融入方面：由課程發展委員會進行統整規劃，將所選定之健康議題融入相關之課程教學與學習評量。

（2）活動融入方面：可藉由推廣活動及辦理訓練的方式增進學校成員之健康知能與行為，並增強師生互動關係及增進家長及社區等組織之支持與合作。

（3）媒體宣導方面：可運用平面媒體（如單張、海報、校訊、小冊）及電子媒體（如健康網站、校園廣播、電子告示板）等等以傳播健康資訊並引發學校成員及家長的關心及參與。

六、預定進度：

時間表	104 學年度預定執行										
推動計劃內容	104 年~105 年										
	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月
1.學校衛生委員會落實運作											
2.組成健康促進工作團隊											
3.進行現況分析及需求評估											
4.決定健康議題及目標											
5.擬定學校健康促進活動課程計畫											

6.建立健康網站與維護											
7.執行健康促進計畫											
8.過程評量											
9.成效評價											
10.資料分析											
11.報告撰寫											

七、健康促進學校人力配置

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	詹昭棣	校長	策劃並主持計畫
協同主持人	洪欣沛	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	楊文治	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	陳忠	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	吳秉憲	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	徐達偉	衛生組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，彙整報告
研究人員	劉之聖	教學組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	蔡嘉惠	生教組長	菸害、檳榔防治，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	呂理昌	體育組長	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫

研究人員	陳錦慧	健康與體育領域教師	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	邱春球	健康與體育領域教師	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	李惠淑	輔導組長	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	葉一賢	資訊組長	健康網路網頁製作及維護
研究人員	葉美桃	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合
研究人員	蔡臻萍	家長會會長	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	游皓緯	學生自治市市長	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫

八、成果指標及預期效益

（一）學生達到 100%在校不吸菸、零吸毒。
（二）放學後到校打球學生或社區民眾 100%不吸菸。
（三）孩子回家向家長宣傳吸菸行為的危害。
（四）教職員工在校零吸菸。
（五）戒煙班學生皆能通過一氧化碳檢測機檢測。

九、評價方法或預期效益：

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

（一）過程評量：

運用過程評量來提升學校組織改善健康問題的能力，強調評量與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，評量內容包括個人、組織、社區、政策等各層面的分析，根據這些過程評量的質性及量化資料與建議，提供有助於計畫的研擬、執行及修正之重要訊息。

1、**行政和政策因素：**

(1) 教育方面：

（照片）

（量化資料－舉辦場次、人數、參與率）

（心得－從活動中得到的看法或感受等）

（課程評價）

（相關軟硬體設施使用情形）

（教職員工生及家長滿意度及幫助程度評價）

◎運動與健康：

辦理相關藝文及體育競賽、辦理運動與健康及營養教育研習、融入課程並研發設計教材與教具、佈置健康促進學校專欄、提供諮詢服務等。

(2) 政策方面：

（參與式學習紀錄）

◎運動與健康：

訂定戒煙班獎勵制度，在不抵觸校規原則下，給予學生銷過及獎勵之辦法。辦理相關議題之演講比賽、作文比賽及海報及書法比賽。

2、**組織因素：**

（辦法修訂意見、成立之規範及組織）

(1) 成立健康促進委員會，訂定工作執掌，定期召開會議，並完成工作期程計畫，隨時檢討與改進。

(2) 推動家長義工組織，協助各項健康促進工作之進行。

3、**資源因素：**

（心得－從活動中得到的看法或感受等）

（學習單）

（省思及軼事紀錄）

(1) 定期邀請警察局相關專家至校演說。

(2) 與鄰近醫療處所建立網絡，善用其醫療資源。

(3) 廣召地方人士，號召鄰近店家，簽署不販售香菸給本校學生，並商請鄰近住家協助監督學生校外吸菸劣習。

（二）成效評量：

包括影響評價及結果評價，影響評價是指評價較短期立即的計畫成效，而結果評價是指評價較長遠或最終的效果。

1、健康狀況：

（1）生理指標：

（透過長期行為觀察記錄）

戒煙班學生皆能通過一氧化碳檢測機檢測，認定戒菸期間已停止吸菸。

（2）心理指標：

（透過長期行為觀察記錄）

學生能確實自我要求不吸菸，瞭解吸菸及二手菸對人體危害。

（3）體適能指標：（身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力）

（前後體適能檢測實施結果對照）

戒煙班同學皆能達成正常體適能體位。

2、行為與生活型態：

（1）預防性健康行為：

（透過檢查記錄、長期行為觀察記錄及質性訪談）

1. 回家能夠爭取不吸二手菸的權利。
2. 能夠規勸家人戒除菸癮。
3. 能夠拒絕同學或其他同儕給菸的能力。

（2）增進健康行為：

（透過長期行為觀察記錄及前後測問卷）

培養定時運動習慣、均衡飲食、從事正當休閒活動等。

3、環境因素：

（1）運動與健康環境：

（透過長期行為觀察記錄）

檢視本校禁煙標示設置處明顯程度，建立優質的無菸校園。

（2）校園社會文化：

（透過長期行為觀察記錄）

建立優質校園文化，如閱讀、藝文、運動等，進而提昇學生正常之生活型態，運用各種師生會議提倡健康促進觀念並凝聚共識。

4、個人因素：

（透過長期行為觀察記錄）

利用各項宣導、課程及活動，從日常生活中建立個人的健康知覺、知識、態度、價值觀與健康生活技能。

桃園市 104 學年度健康促進學校
補助經費概算表

學校名稱: 桃園市立新明國民中學

申請類別 : ■種子學校 □重點學校(僅擇一選擇)

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價
1	外聘講師鐘點費	1,600	節	2	3,200
2	紙張	30	張	100	3,000
3	文具（獎品）	100	份	33	3,300
4	雜支（佔上列項目總和 5%以內）	500	式	1	500
5					
總計					10,000

承辦人: 單位主管: 主計: 校長:

備註:

1. 本案編列請以經常門(如:講師鐘點費、文具紙張、印刷費等)為主。

2. **種子學校補助經費以「1 萬元」編列，重點學校補助經費以新台幣「15,000 元」編列**。

3. 請於 104 年 11 月 10 日前連同計畫(紙本)1 式 1 份、概算表 1 份逕送幸福國小彙辦。