

附件 1

104 年度健康促進學校計畫申請表

學校基本資料表

學校名稱 (全銜)	國立臺南高級商業職業學校	所屬縣 (市)	臺南市
學校地址	70202 台南市健康路一段 327 號		
申請辦理議題		申請補助金額	
*必選議題	1. 健康體位	10,000	
	2. 性教育 (含愛滋病防治)	10,000	
*自選議題	無	無	
申請補助金額共計	20,000 元整		
承辦人	姓名：官蔚菁、林香妃		
	職稱：護理師		
	E-mail：kuan@mail.tncvs.tn.edu.tw		
	聯絡電話：06-2617123 # 616、620		
	傳真：06-2617-123 # 672		

承辦人： 護理師官蔚菁 單位主管 教師兼李正智 主計室 主任室楊美金 校長： 校長蔡慶暉
護理師林香妃 主任室楊美金 教師兼李正智 主任室楊美金

104 年度臺南高商健康促進學校計畫書

健康體位議題—日校執行

壹、計畫說明

(一)青少年學生特色

在世界衛生組織研究中發現，人類的健康與壽命，60%取決於自己的生活型態。青少年階段是個人逐漸獨立發展其健康促進生活型態的時期，此時期的行為也將形成他們未來的生活型態，而針對青少年生活型態上的相關研究中發現，青少年由於活動量少及不良的飲食習慣，如高熱量、高飽和脂肪、高醣及精緻醣類飲食，取代了傳統的蔬菜、水果與全穀類，造成體重過重甚至肥胖，過去20年來全世界兒童與青少年肥胖比以往增加2-4倍(Bonow et al., 2002)。在運動與休閒方面國內的相關研究皆顯示學生規律運動情形普遍不佳(馮木蘭, 2002; 陳苕淇, 2001; 陳政友, 2001)。

在學生飲食方面，不同於日間部學生中午有營養師調配團膳，學生多數三餐都在外食，因多數學生白天有工作，故早餐多半且運動行為方面隨著學制的增加不足情形愈嚴重，休閒活動卻仍以看電視、電影、玩電腦和聽音樂等之「旁觀性活動」(行政院主計處, 2009; 陳政友, 2001)為主。

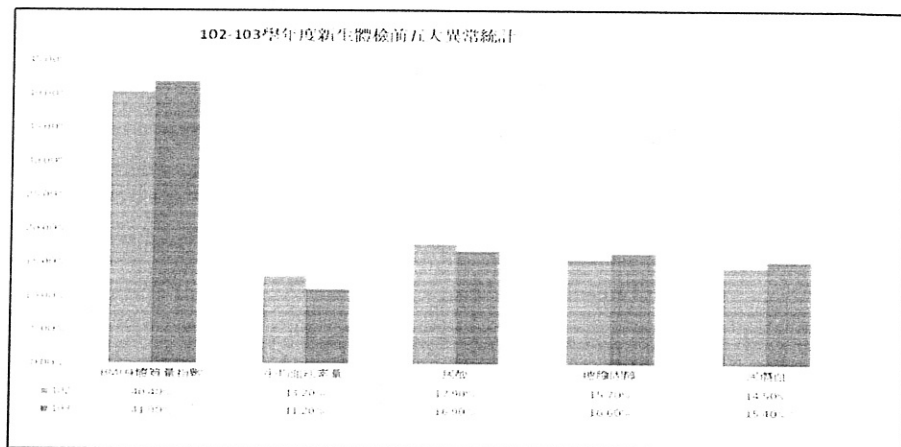
(二)本校學生體位現況

依據本校103學年學籍統計學生數為1,963人，女生1,469人，男生494人，男女生比約3比7，以女生居多，年齡介於15-18歲之間。

依據教育部100學年資料統計發現，全國體位異常學生占總人數的48%，而台南市100學年高中生體位異常統計也發現體位異常之高中生占全台南市高中生49%。在本校103學年度新生體檢發現，除裸視異常為體檢異常第一名外，其次則為體位異常，比率为41.9%，高於102學年新生體位異常的40.4%(詳如圖1)，不論新舊生平均約每2位學生就有1位是體位異常之學生，由此可得知，體位異常之矯正為本校急需解決之學生健康問題。

現況說明

圖1:102-103學年度新生體檢前五大異常統計圖



本校健康中心每學期會進行全校學生測量身高及體重，以瞭解學生之生長發育與健康狀況。根據102學年度第一學期全校學生身高、體重健康檢查結果分析發現，全校學生具健康體位之總人數為1069人，占55.9%；全校學生體位過輕者為385人，占20.1%；體位過重者為250人，占13.1%；體位肥胖者為208人，占10.9%，異常體位比率達44.1%(詳如圖2)。其中，二年級體位適中比例最高為68.6%，三年級體位適中者比例最低僅65.3%。此外，三年級體位過重及肥胖比例為最高達26.4%(詳如圖3)，由此可知，促進學生健康體位是我們必須努力的方向。

圖2：102學年體位異常統計圖

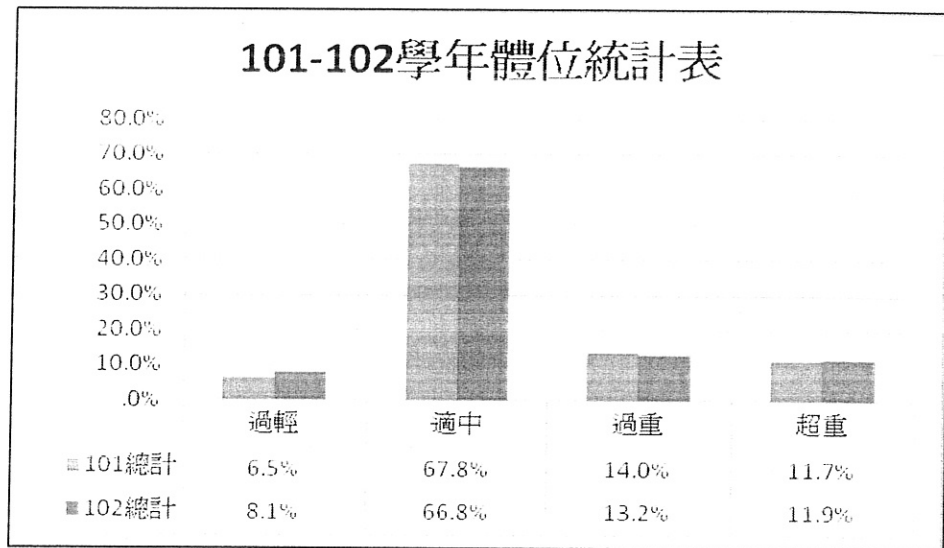
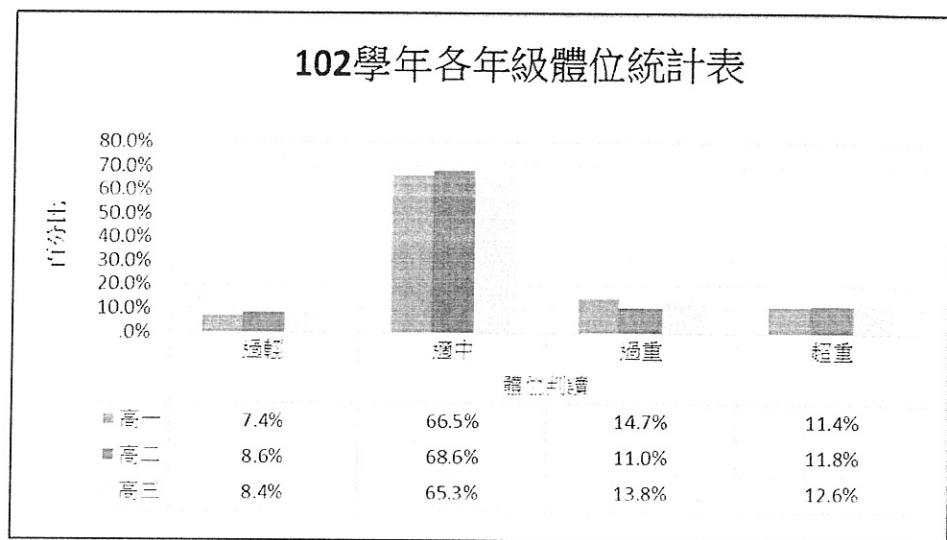


圖3：102學年各年級體位統計圖



另外，由102學年度第一學期之體適能測驗結果可發現，體適能狀態待加強者占32.9%，女生及男生的心肺適能皆較差，低於常模50%者各占45.7%及47.1%，將近一半學生心肺適能低於常模50%。由此可知，學生之體適能仍有加強空間。

本校健康中心每學期會進行全校學生測量身高及體重，以瞭解學生之生長發育與健康狀況。根據102學年度第一學期全校學生身高、體重健康檢查結果分析發現，全校學生具健康體位之總人數為1069人，占55.9%；全校學生體位過輕者為385人，占20.1%；體位過重者為250人，占13.1%；體位肥胖者為208人，占10.9%，異常體位比率達44.1%(詳如圖2)。其中，二年級體位適中比例最高為68.6%，三年級體位適中者比例最低僅65.3%。此外，三年級體位過重及肥胖比例為最高達26.4%(詳如圖3)，由此可知，促進學生健康體位是我們必須努力的方向。

圖2：102學年體位異常統計圖

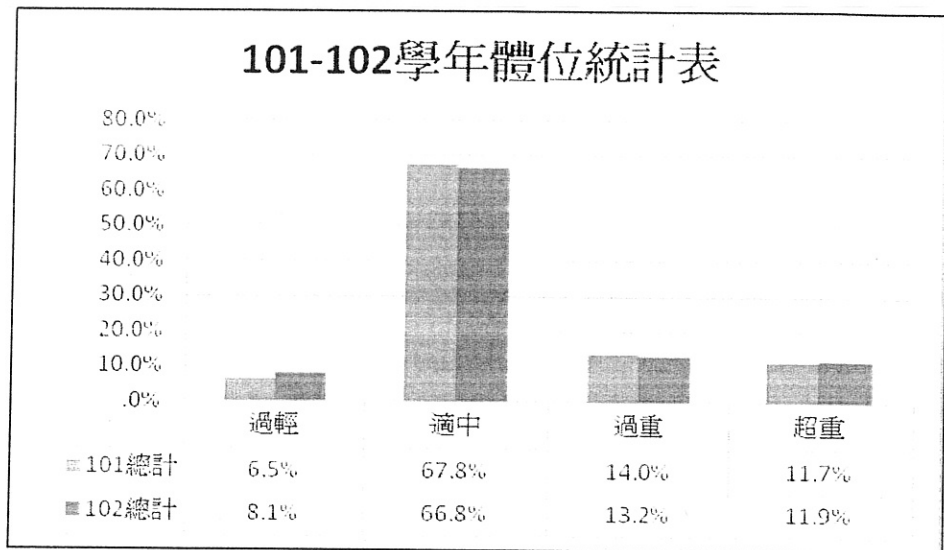
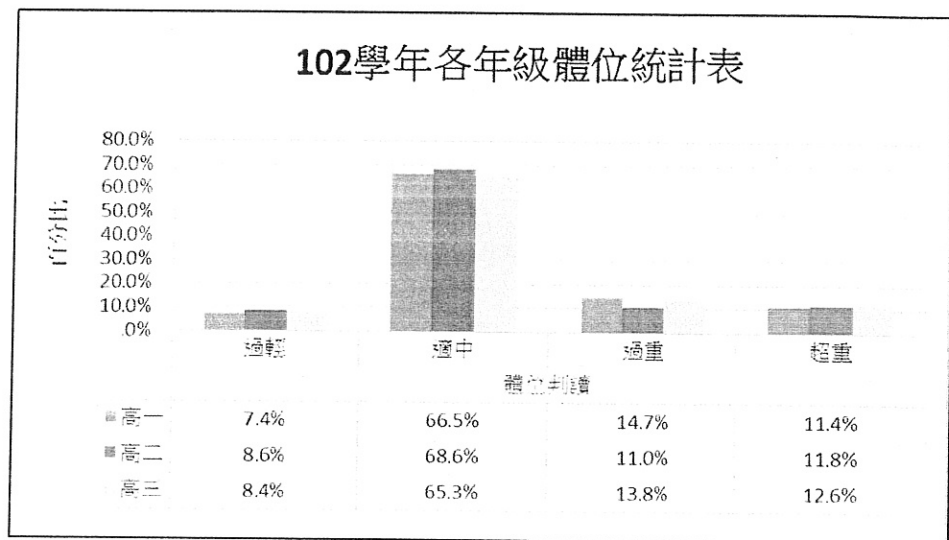


圖3：102學年各年級體位統計圖



另外，由102學年度第一學期之體適能測驗結果可發現，體適能狀態待加強者占32.9%，女生及男生的心肺適能皆較差，低於常模50%者各占45.7%及47.1%，將近一半學生心肺適能低於常模50%。由此可知，學生之體適能仍有加強空間。

<p>現況說明</p>	<p>(三)南商學生特色</p> <p>本校在學生飲食方面，發現學生偏好外訂食物，對於營養師調配之團膳飲食興趣缺缺，有時常會不吃團膳，而跑去合作社買其他東西吃。若是團膳中有炸雞腿或鹹酥雞時，同學就會反應當天菜色好，若當天團膳是無肉日時，學生則反應菜色不好，希望能取消推行無肉日。由此可看出，學生仍會挑食，對於均衡飲食的概念不足，也無法感受健康飲食之重要性。因此，培養學生健康飲食觀念、態度及行為，是我們需要努力的地方。</p> <p>在有關高中職學校蔬果攝取研究中也發現，台南市新營地區高中職攝取蔬果研究結果也發現每天攝取至少三份的蔬菜不到五成，攝取至少二份的水果不到三成，而女性及自覺健康狀況良好者，對蔬果攝取行為較佳。另外在研究中也發現環境因素為蔬果攝取的重要變項，由此可知，促進高中、職學生的蔬果攝取行為，健康促進與衛生教育應發展多面向的介入策略。(李貞儀、魏米秀、呂昌明，2011)</p> <p>綜上述，本校藉由健康促進計畫的推廣結合學校、政府(南區衛生所)、家長及社區的力量，依據行為改變理論藉由知識介入、態度改變及行為習慣三面向，設計三面向導入之推動「健康體位(含健康飲食及健康體能)」議題，並融入之相關課程及社團設計，希望能讓學生喜愛運動，並培養學生規律運動及正確飲食之行為，進而達到健康體位及增進身體健康。</p>
<p>計畫目標</p>	<p>(一) 評估全校師生健康體位之狀況與需求。</p> <p>(二) 落實全面性培養學生建立健康飲食概念。</p> <p>(三) 養成體位「體位個案管理」班學員均衡飲食習慣，以達自我健康管理。</p> <p>(四) 利用課程融入、專題講座，讓學生能充分認識健康體位，知道自己的BMI值及體能狀況，並建立正確的健康自我管理觀念。</p> <p>(五) 利用競賽營造學校健康體位環境，推廣健康體位觀念，以促進全校教職員工生健康。</p> <p>(六) 提高教職員工及學生對健康體位相關活動的參與度及關心度，推行健康飲食、健康體能活動，培育身心健康的優質國民。</p> <p>(七) 提高家長對健康體位的參與度與關心度，將健康體位的概念延伸至家庭與社區中，落實健康社區之推行。</p>

計畫內容

(一)健康促進政策：成立「學校健康促進委員會」訂定校園健康促進實施計畫，經由全面性培養學生建立健康飲食及運動概念及並成立「體健康活力社」，針對體位異常之學生進行相關活動。

(二)健康教學與活動

- 1、利用幹部訓練宣導健康飲食如：「每日飲食指南」、「哪些食物讓你胖」、「彩虹飲食·健康人生」等。
- 2、利用幹部訓練，培養種子學生，協助宣導「健康體位五大核心能力」，包括天天5蔬果、天天運動30分、喝足白開水、睡足8小時、4電少於2等健康體位概念。
- 3、融入護理課程，教導學生計算自己每日飲食熱量及BMI。
- 4、辦理健康飲食有獎徵答活動，強化學生正確健康飲食之概念。
- 5、成立「健康活力社」(BMI>24)，預計收案至少30人。
 - (1)學員進行一週飲食紀錄後，協助「健康活力社」學員自我檢視健康狀態及影響健康體位之因素。
 - (2)與「健康活力社」學員共同設定期中及期末健康目標及擬定均衡飲食菜單，以提升學員對自主健康管理之概念。
 - (3)期末依據活動初期設定期末目標，達成者給予獎狀及禮物肯定，以強化後續自我管理之動力，進而養成正確均衡的飲食習慣。
 - (4)由本校運體老師擔任社團指導老師，教導學生運動技巧，以運動的方式達到增加基礎代謝率及局部雕塑。
 - (5)組成「健康活力社」Line社團群組，分享體重過程中所遇到的困境及解決方式，並加入專業人士(如運體老師、營養師及護理師)，於第一時間解決同學過程中所遇到的問題，及運用同儕力量相互扶持，持續體重控制。
 - (6)經由運體老師教導運動技巧後，進行活動結束評比，減重前三名之學員辦發獎狀及禮物以茲鼓勵。

(三)健康服務

- 1、新生入學均進行健康檢查，異常之學生健康中心進行衛教宣導及配合體檢醫院進行追蹤治療。
- 2、每學期進行「身高」、「體重」及「身體組成」之測量，針對異常體位之學生，健康中心進行衛教宣導及固定追蹤。
- 3、利用幹部訓練，介紹「2012年新版飲食指南」及「體重管理」相關知識。
- 4、每年10-11月安排教職員工體檢，並安排校醫諮詢服務。

計畫內容	<p>(四)物質環境</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、彙整學校附近經濟且營養之餐廳，提供學生選擇晚餐之參考。 2、體育課程能強調不同運動技能的發展(如田徑、球類運動等)，鼓勵加入各種校隊並輔導具備優異運動潛能的學生。 3、各年級體育課程安排每週的進度及課程，體育教師按表操課。 4、學校體育特色課程，一年級同學習得排球運動技能，二年級同學習得籃球運動技能，男同學另再加強習得足球。 5、成立八種校隊，包括跆拳道、羽球、男籃、女排、足球、田徑、溜冰、游泳等，輔導具備優異運動潛能的學生，代表學校參加對外比賽。 6、設置操場熱量消耗告示牌，提供運動教職員工生或校外人士參考。 <p>(五)社會環境</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、鼓勵老師和學生共同參與社區體育及休閒活動。 2、校園運動場地非上學時間對社區民眾開放。 3、鼓勵學生多參與社區或他校校際活動，並給予正面肯定。 4、校內教師成立羽球隊、桌球隊、排球隊，並固定時間練習。 5、教師參與社區及校際壘球、羽球、桌球、籃球、排球活動。 6、舉辦「每日一萬步，健康有保固～校園健走活動」，活動期間10/1～10/30止，共計一個月，並以上午8時前及下午4時後為活動時間，採自由組隊報名，每隊至少2人，學生組及教職員工組分開計算成績，競賽名次依各隊平均圈數而定(總圈數除以該隊人數所得之平均數)。 <p>(六)學校與社區結合</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、與台南市南區衛生所結合辦理健康促進活動，邀請講師進行全校性演講，演講主題與健康飲食及健康運動相關，預計演講時間為104年6月29日。 2、台南市南區衛生所結合辦理「健康活力社」相關活動，包含課程設計、講師提供及活動所需物件，並配合臺南市衛生所辦理一場全員健走活動及健康活力社結業式活動。
預期效益	<p>(一)結果評價</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、「健康活力社」學生健康減重達50公斤，腰圍總計減少30公分。 2、學生目標運動量平均達成率達60%以上。 4、學生體位肥胖及過重比率降至12%及10%以下。 5、學生體位過輕比率降至18%以下。 6、體適能狀態待加強者，從32.9%降至25%。 7、學生每天喝足白開水1500c. c.之達成率可達70%。 <p>(二)過程評價</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、參與健康體位系列活動的師生，達全校總人數9成以上。 2、班際球賽，學生投入程度、參與率達95%以上。 3、「健康活力社」學生參與每項活動率達8成以上。 4、「健康活力社」學生於活動後主動表達參與活動心得。

貳、經費概算

項目	單位	數量	單價	總價	說明
印刷費	元/式	1	800	800	印製教學及講義資料、問卷、衛教資料、海報及成果報告。
演講費	元/時	1	1,600	3,200	一、邀請講師主講「健康體能」及「如何 外食吃的窈窕又美麗」共 2 場，講師 費 3,200 元。 二、機關負擔二代健保補充保費 64 元
				64	
活動設備費	元/個	10	60	600	跳繩（健康活力社活動使用）
獎品費	元/次	3	300-600	1,400	一、減重競賽前三名 (1) 第一名：600 元 (2) 第二名：500 元 (3) 第三名：300 元
	元/次	6	200-800	2,200	一、健走活動 1. 學生組： (1) 第一名：800 元 (2) 第二名：500 元 (3) 第三名：300 元 (4) 第四～六名：200 元 2. 教職員工組：
	元/次	3	300-800	1600	(1) 第一名：800 元 (2) 第二名：500 元 (3) 第三名：300 元
雜支	元/式	1	136	136	以低於 2% 編列。
合計				10,000	經費流用，請依「教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點」辦理。

性教育(愛滋防治)議題--日進校同時執行

壹、計畫說明

現況說明

一、青少年發展

人類發展的各階段中，生理發育的速度不盡相同，其中有兩個時期處於增長速度的高峰期(peak period)，其一為出生後的第一年，另一則為青少年期。青少年期之生理發展是全面、廣泛且快速的質量並進，不僅外顯之身高、體重、性器官急速的發展，內在的腺體、內臟、骨骼，甚至肺活量、力氣等亦處於改變之中。青少年期的生理遽變主要可區分為生長陡增、體重增加，以及性徵顯現等三項。其中，又以性器官的發育與成熟是最為顯著與突出的生理現象，也帶來最多的困擾。而此種改變主要則包括生殖器官之成長與成熟的主性特徵，以及生殖器官以外之兩性身體差異的副性特徵等兩方面(蔡欣玲、毛家玲、蔡娟秀，2005)。

現代台灣青少年逐漸早熟，對性充滿了好奇與衝動，初次性經驗年齡也越來越低，台灣婦產科醫學會調查發現，女高中生偷嚐禁果的比例增高，有12.4%坦承已有性經驗，「第一次」平均年齡僅15.6歲。

一直以來我們的社會總是帶著異樣眼光去看待非異性戀的族群，如同性戀、雙性戀、跨性別等，青少年在尋求性別認同的階段，如果沒有一個多元性別友善的環境，他們不敢向師長或同學表達自己是同志，遇到問題也不敢提問，可能藉由網路來尋求解答，甚至與網友發生性行為來尋求認同，如此容易受有心人士引誘而發生危險行為，提高感染愛滋病毒的機率。

國內自1973年開始倡導性教育課程，且由國小開始延續至高中(教育部國民教育司，2010；中等教育司，2010)。課程重點：國小五、六年級之健康與體育領域中，包含解釋社會對性與愛之規範及其影響等；國中一至三年級是認識安全性行為並保護自己等；高中則是培養促進性健康的能力、以及健康兩性交往所需的生活技能等。雖然教育部訂定的課綱內容相當充實，但性教育課程比起其他學科，仍是較不受重視的科目，故難以落實(高松景，2007)。此外，學校的愛滋防治課程是融合在性教育課程當中進行教學，若要達到愛滋防治的效果，應讓學生知道明確的教學目標，即預防人類免疫缺乏病毒感染(俗稱愛滋病，Acquired Immune Deficiency Syndrome, AIDS)(Kirby, 2007)。

國內愛滋防治教育介入主要是以日間部高中職學生為主(林新旺，2005；晏涵文、林燕卿、劉潔心，2000)，對夜校生進行之教學介入成效評估之研究僅找到一篇(楊金裡，1997)。又大部份研究的成效評估多屬於立即成效(孫良雯，2004；晏涵文、林美瑜，2005；陳曉佩、晏涵文，2003)，無法了解衛教介入後的長期成效。

二、目前台灣愛滋病現況

人類免疫缺乏病毒感染（AIDS）目前仍是無法根治、沒有疫苗可預防的疾病，加上有空窗期、漫長潛伏期，以及社會烙印等疾病防治的特性，特別受到公共衛生與醫療界的重視。愛滋病毒的主要是傳染途徑之一為透過「性行為」傳播。

目前在台灣經由性行為或血液傳染的疾病主要有：人類免疫缺乏病毒感染、梅毒、淋病或急性病毒性肝炎（B、C及D型肝炎）。而現行所有經性行為或血液傳染的疾病中又以愛滋病尚無藥物可以根治。

依據行政院衛生福利部疾病管制署自1984年至2013年統計發現，近10年來愛滋病通報人數有逐年攀升的情況，更令人感到極需關注的是由2007年開始通報案例介於15-24歲年齡層的學生，有逐年攀升的情況，其中又以男男間的性行為主要個案，顯見目前的性教育課程無法全面有效的預防愛滋病的發生。

三、南商學生特色

現況說明

本校日進校共計2,212名學生，其中女學生1,628名佔學生數的7成，校風淳樸保守，學生善良單純，此時期學生正處於青春期的階段，對異性感到興趣，也最易發展成親密的關係，且想擺脫父母及學校的約束，尋求外界的刺激與同儕的歸屬與認同感、在好奇誘惑的驅使下，性行為逐漸開放，對性的無知又未做好各種避孕措施，延伸許多的社會問題。長久以來，性問題在中國一直是一個神秘、模糊、讓人羞於啟口的話題，青春期的性問題更是讓家長、教師非常苦惱。然而，在時代進步，網路暢行無阻，知識的傳遞日新月異之下，已不允許家長、老師用「孩子長大後就會知道」這樣的托辭來搪塞。如果在此時沒有健康的性教育來作為引導，那麼，孩子就會被許多不健康的性知識誤導。故本校希望擬訂「性教育」計畫，旨在建立全校教職員工生「性教育」之正確觀念與態度並於生活中實踐並建構一個安全的校園環境。

本計畫的實施結合學校、家長及社區的力量，建立永續經營之健康促進組織與團隊，藉由健康促進--性教育（兩性教育、性侵害及愛滋病防治）議題推動，並融入之相關課程設計，進而能有認知、態度及生活技能之養成。且推廣健康促進的觀念至社區民眾，能關心家人及周遭親友的健康；並能與社區資源結盟，打造完整的健康營造夥伴，此外亦進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之成效。

<p>計畫目標 (請條列)</p>	<p>一、在學校衛生政策方面，落實性別平等教育法與性侵害犯罪防治等相關法規規定，訂定合理且具教育意義之處置和管理辦法。</p> <p>二、在健康服務方面，提昇青少年正確性知識、性態度與性傳染疾病預防觀念，並能預防早期發現性侵害個案。</p> <p>三、在健康教育課程及活動方面，能適時融入性教育及性別平等教育有關之創意教學與活動，提昇性健康知能。</p> <p>四、在學校物質環境方面，能提供、發展學校本位的性教育教材教法。</p> <p>五、在學校社會環境方面，能在尊重關懷接納的氛圍下，建立和諧共處的關係，使校園成為有益健康的學習環境。</p> <p>六、在社區關係方面，能結合社區的力量，共同辦理性教育活動，提昇家長社區民眾的參與率。</p>
<p>計畫內容</p>	<p>一、健康促進政策：召開健康促進委員會及性別平等委員會，討論議題並訂定執行計劃。</p> <p>二、健康教學與活動</p> <p>(一) 舉辦校園活動提升教職員生對於性教育的認知及認同。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、配合校慶舉辦性教育宣導活動。 2、舉辦日校「性教育」藝文競賽：海報設計比賽。 3、舉辦捐血活動，同時進行愛滋防治宣導。 4、舉辦進校「性教育」系列活動 <ol style="list-style-type: none"> (1) 愛滋防治有獎徵答活動。 (2) 性別平等及多元文化標語徵選活動。 (3) 青少年預防懷孕及預防性侵害有獎徵答活動。 (4) 辦理性別平等講座。 5、每週一文及班會題綱討論進行性平各類議題之宣導。 6、辦理輔導股長集訓與文宣，主題：青少年預防懷孕宣導。 7、美人魚微電影(勵馨基金會)宣導主題：青少年預防懷孕。 8、舉辦教師校外研習活動，推薦教師參與性平教育知能研習活動。 9、舉辦行政人員性平觀念宣導。 <p>(二) 依領域課程融入性教育相關議題。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、於「健康與護理課」放映性教育宣導影片。 2、於高二生涯規劃課程融入性別平等課程。 <p>(三) 運用多元教學方式將性教育融入課程。</p> <p>(四) 播放性教育宣導影片，舉辦有獎徵答活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、課堂舉辦「性教育相關議題」辯論會，引導同學正向思考。 2、課後書寫「性教育相關議題」報告。

計畫內容	<p>三、健康服務</p> <ul style="list-style-type: none"> (一) 健康中心利用布告欄提供性教育海報、單張、剪報等教育之宣導。 (二) 健康中心提供性教育諮詢與衛教。 (三) 提供師生性別平等教育宣導短文、媒體或刊物借閱。 (四) 輔導簡訊宣導性別互動與分際、性騷擾專題。 (五) 輔導室網頁提供好文共享。 (六) 輔導室辦理雙週報及性別平等專欄導性平各類議題宣。 <p>四、物質環境</p> <ul style="list-style-type: none"> (一) 繪製校園危險角落，加強宣導並建立校園危安區域巡查地圖。 (二) 於健康中心建置衛教宣導園地公佈欄。 (三) 性別平等議題融入國文、公民、生涯、護理課程中。 <p>五、社會環境</p> <ul style="list-style-type: none"> (一) 校園張貼性教育相關海報，營造友善校園環境。 (二) 輔導室提供性教育的諮詢服務。 (三) 建立性騷擾與性侵害受理專線，落實通報與申訴機制。 <p>六、學校與社區結合</p> <ul style="list-style-type: none"> (一) 結合學術單位、轄區衛生所、醫療院所資源，提供校園豐富的性教育資訊，辦理相關活動。 <ul style="list-style-type: none"> 1、邀請並配合衛生單位等機構至校辦理性教育、愛滋病防治、家暴防治等活動宣導。 2、與勵馨基金會合作，必要時邀請社工及心理師介入性別案件學生處理與輔導。 (二) 利用學校網頁建立性教育相關資訊，教育師生、家長及社區民眾。
預期效益	<ul style="list-style-type: none"> 一、學生性知識正確率達90%以上。 二、學生愛滋病防治知識正確率達90%以上。 三、接納愛滋感染者比率達95%以上。 四、能依據性別平等教育法相關規定、擬定、公告、實施校園性侵害及性騷擾防治處理原則與相關規定。 五、提升相關領域教師對性教育之認知，並能適時融入教學與活動中，提昇性健康知能。 六、提高教職員工及學生對性教育相關活動之參與度與關心度，並能在尊重關懷接納的氛圍下，建立和諧共處的關係，使校園成為有益健康的學習環境。 七、提高家長對性教育相關活動之參與度與關心度，將正確之性教育觀念延伸至家庭與社區中。 八、共同辦理性教育活動，提昇家長社區民眾的參與率。

貳、經費概算

項目	單位	數量	單價	總價	說明
印刷費	元/式	1	800	800	印製教學及講義資料、問卷、衛教資料、海報及成果報告。
演講費	元/次	1	1,600	1,600	1. 辦理性別平等講座。
				32	2. 機關負擔二代健保補充保費 32 元。
獎品費	元/場	25	200-1,500	7,400	1. 海報設計畫比賽 1 場：3,000 元 (1500×1, 1000×1, 500×1) 2. 有獎徵答 3 場：3000 元 (200×15) 3. 標語活動比賽 1 場：1400 元(200×7)
雜支	元/式	1	168	168	以低於 2% 編列。
合計				10,000	各項得相互勻支。