

106 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 | 70263 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

護理師 林香妃

單位主管：

教師兼學務主任 李坤

教師兼進修部主任 李正智

主(會)計單位

106.2.18
主任室 楊美金
主任室 倪翊君

主任室 倪翊君

校長：

校長 翁慶暉

106 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)本校學生體位及體適能現況

依據本校104學年學籍統計學生數為1,840人，女生1,323人，男生517人，男女生比約1比2.5，以女生居多，年齡介於15-18歲之間。

依據教育部105學年資料統計發現，全國體位異常學生占總人數的40%，而台南市105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38%。在本校105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，比率為36.2%，平均約每3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。

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105學年度第1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1221人，占66.2%；全校學生體位過輕者為146人，占7.9%；體位過重者為246人，占13.4%；體位肥胖者為231人，占12.5%，異常體位比率達33.8%(詳如圖1)。其中，二年級體位適中比例最高為71.3%，一年級體位適中者比例最低僅65.9%。此外，一年級體位過重及肥胖比例為最高達28.3%(詳如圖2)。

此外，由104學年度第一學期之體適能測驗結果可發現，完成四項檢測且通過「常模百分等級25以上」學生佔67.67%，而體適能狀態待加強者佔30%，無法評等者佔7.9%，故約有1/3的學生體適能須待加強。由此可知，促進學生健康體位及體適能是我們必須努力的方向。

現況說明

圖1：103-105學年體位異常統計圖

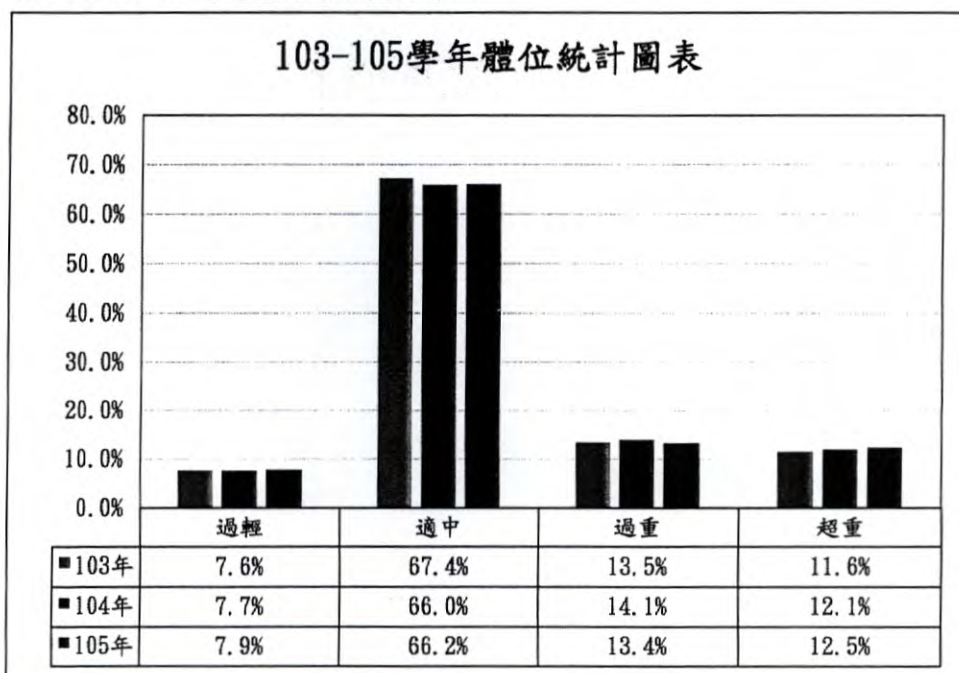
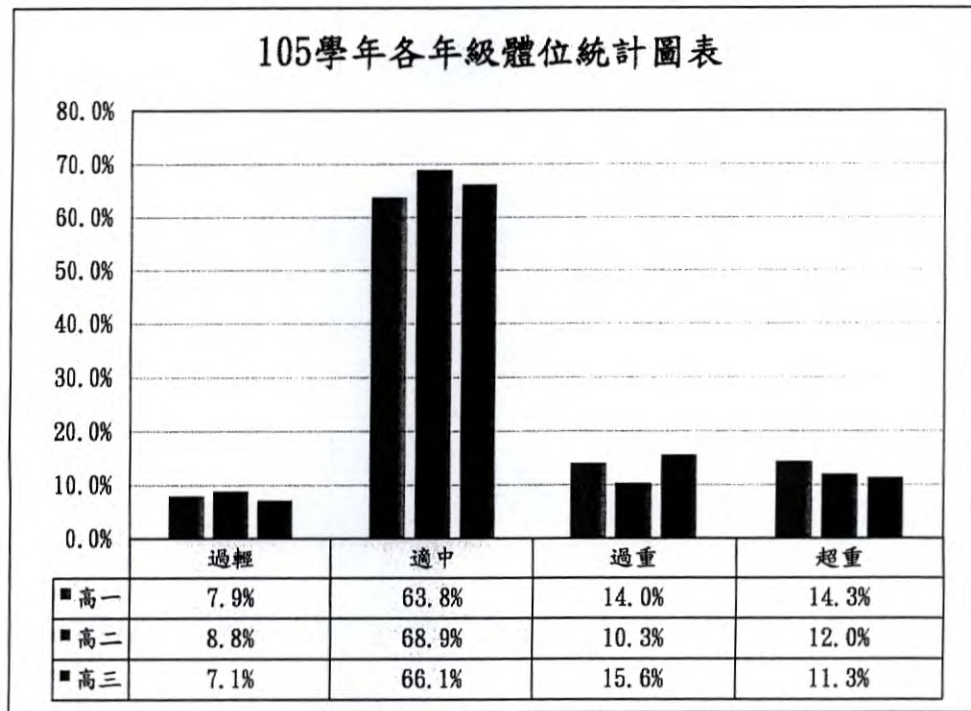


圖2：104學年各年級體位統計圖



(二)南商學生特色

現況說明

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。

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）。

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>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> |
| <p>計畫內容</p> | <p>(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。</p> <p>(二)健康教學與活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>(三)健康服務</p> <ol style="list-style-type: none"> 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8月安排新生體檢，並由護理老師於課堂一一說明檢查結果之意義。 5、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 4/1～4/30 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> <p>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。</p> |
| 預期效益 | <p>(一)結果評價</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、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 7% 以下。 6、體適能狀態待加強者，從 30% 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。 |

貳、經費概算

| 項目 | 單位 | 數量 | 單價 | 總價 | 說明 |
|-------|-----|----|-------|--------|---|
| 印刷費 | 元/式 | 1 | 900 | 900 | 印製教學及講義資料、問卷、衛教資料、海報及成果報告。 |
| 講師鐘點費 | 元/時 | 2 | 1,600 | 3,200 | 邀請講師針對健康體位主題進行演講一場，講師費 3,200 元。 |
| 保險費 | 元/式 | 1 | 61 | 61 | 機關負擔二代健保補充保費 61 元 |
| 獎品費 | 元/式 | 1 | 3,300 | 3,300 | 一、健走活動 1. 學生組： (1) 第一名：1000 元 (2) 第二名：800 元 (3) 第三名：600 元 (4) 第四～六名：300 元 2. 教職員工組： |
| | 元/式 | 1 | 2,400 | 2,400 | (1) 第一名：1000 元 (2) 第二名：800 元 (3) 第三名：600 元 |
| 雜支 | 元/式 | 1 | 139 | 139 | 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)議題一日進校同時執行

| | |
|-----------------------|---|
| <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、舉辦日間部「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、舉辦進修部「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) 心橋徵文活動。 (6) 海報設計活動。 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> <ol 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> <ol 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> <ol 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> <ol 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。 <ol 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 | <ol style="list-style-type: none"> 一、學生性知識正確率達90%以上。 二、學生愛滋防治知識正確率達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。 |
| 講師鐘點費 | 元/次 | 2 | 1,600 | 3,200 | 辦理性別平等講座二場次。 |
| 保險費 | 元/式 | 2 | 31 | 62 | 機關負擔二代健保補充保費 62 元。 |
| 獎品費 | 元/式 | 1 | 5,800 | 5,800 | 1. 心橋短文活動比賽 2 場：2400 元 (1) 班級競賽：每班選出最優秀一名 (1 名×15 班×100 元=1500 元) (2) 全校競賽：選出全校最佳心橋前 3 名 (500×1 名+300×1 名+100×1 名=900 元) 2. 有獎徵答及標語活動共計 2 場：2000 元 (100×20 名) 3. 海報設計畫比賽 1 場：1400 元 (700×1 名, 500×1 名, 200×1 名) (如得獎名次遇同分者，可增額錄取，並於該獎品費項下相互勻支) |
| 雜支 | 元/式 | 1 | 138 | 138 | 以低於 2% 編列。 |
| 合計 | | | | 10,000 | 各項得相互勻支，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。 |

教育部國民及學前教育署
補助計畫項目經費

申請表
核定表

申請單位：國立臺南高級商業職業學校 計畫名稱：106年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫

計畫期限：106年4月1日至106年12月11日(核定應結報日期：106年12月29日前)

計畫經費總額：20,000元，向國教署申請補助金額：20,000元，自籌款：0元

擬向其他機關與民間團體申請補助：無 有

(請註明其他機關與民間團體申請補助經費之項目及金額)

國教署： 20,000 元，補助項目及金額：

| 經費項目 | 計畫經費明細 | | | | 國教署核定情形 (申請單位請勿填寫) | |
|------|--------|-------|-------|--------|-------------------------------|--------------|
| | 單價(元) | 數量 | 總價(元) | 說明 | 計畫金額(元) | 補助金額(元) |
| 業務費 | 講師鐘點費 | 1600 | 4 | 6400 | 健康體位一場、性教育二場 | |
| | 印刷費 | 1700 | 1 | 1700 | 印製講義資料、問卷、衛教資料、海報及成果報告 | |
| | 二代健保費 | 123 | 1 | 123 | 講師二代健保補充保費 | |
| | 獎品費 | 11500 | 1 | 11500 | 辦理健走、心橋短文比賽、性教育海報、有獎徵答及標語活動獎品 | |
| | 雜支 | 277 | 1 | 277 | 以低於2%編列 | |
| | 小計 | | | 20,000 | | |
| 合計 | | | | | | 國教署核定補助 元 |

承辦 主(會)計 機關學校首長
護理師 蔣菁 教師兼 李坤勳 學務主任 楊英 團體負責人
護理師 林香妃 教師兼 李正智 進修部主任 王偉 計畫室 王偉 校長 蔡慶暉

國教署
承辦人
國教署
組室主管

備註：

- 同一計畫向本署及其他機關申請補助時，應於計畫項目經費申請表內，詳列向本署及其他機關申請補助之項目及金額，如有隱匿不實或造假情事，本署應撤銷該補助案件，並收回已撥付款項。
- 補助計畫除依本要點第4點規定之情形外，以不補助人事費、內部場地使用費及行政管理費為原則。
- 申請補助經費，其計畫執行涉及需依「政府機關政策文宣規劃執行注意事項」、預算法第62條之1及其執行原則等相關規定辦理者，應明確標示其為「廣告」，且揭示贊助機關(國教署)名稱，並不得以置入性行銷方式進行。

補助方式：

- 全額補助
部分補助
(指定項目補助 是 否)
【補助比率 %】

餘款繳回方式：

- 按補助比率繳回(請敘明依據)
不繳回(請敘明依據)
未執行項目之經費，應按補助比率繳回。

※申請補助單位請依實際需求，自行增刪經費項目。