國立臺中教育大學

健康促進學校實施計畫書

健康"贏"造營

地址：台中市西區民生路 140 號

單位：學生事務處 衛生保健組

聯絡人：程一雄 組長

電話：04-22183174

國立臺中教育大學 102 學年度學校衛生基本資料

一、日間部教職員數：376 人

二、日間部學生數：4942 人

三、學校推動健康促進之相關處室及人員：

	職稱	校長	副校長				
	姓名	楊思偉	侯禎塘				
一級主管	職稱	學務長	總務長	教務長	主任秘書		
	姓名	丘周剛	胡豐榮	洪榮照	楊裕貿		
二級主管	職稱	衛保組組長	生活輔導組組長	心理輔導組組長	課外活動組組長	體育室主任	軍訓室主任
	姓名	程一雄	姚海曦	洪雅鳳	丁鳳珍	張碧峰	謝文脩
醫事人員	職稱	護理師	約聘護士	兼任醫師	兼任醫師		
	姓名	鄒佩君	阮婷婷	朱欽明	王偉州		

四、當學年度編列學校衛生保健經費：70,000 元

五、是否設有推動學校衛生及健康促進相關之學生社團？

☑是　否　（請勾選）

（1）社團名稱：青年服務社　　；參與學生數：約 25 人

（2）社團名稱：熱舞社　　；參與學生數：約 25 人

（3）社團名稱：社會服務團　　；參與學生數：約 30 人

（4）社團名稱：春暉社　　；參與學生數：約 30 人

六、其他學校衛生特色（請列舉）：

（1）本校於 95-99 學年獲得教育部獎勵教學卓越計畫補助。

（2）國際志工社榮獲「99 年區域和平志工團績優團隊全國競賽」之「海外僑校志工類」第一名。

（3）本校獲 99 年度教育部補助「發展卓越師資培育計畫」1,200 萬元。

（4）本校獲頒臺中市西區「98 年度熱心環保公益團體」。」

（5）本校獲臺中市環保局「98 年度臺中市大專院校垃圾分類、資源回收考核競賽」評選為”特優”佳績。

（6）97 年即研擬『菸害防治管理實施要點』，99 年 1 月 12 日則全面實施無菸校園。

（7）學生積極投入之社區關懷與服務

1.落實學校社區教育及分享公資源，營造溫馨的校園

2.以在地化的關懷，推動服務學習

3.秉持服務無國界，積極推動國際志工

4.預算編列靈活運用於社團活動，活絡學生社團

七、以往推動 HPS 之實際成果：

環境教育與宣導：校園環境清潔教育訓練及宣導、無菸校園推動、環境保護教育訓練及宣導。

(一) 健康教育講座與訓練：只要青春不要痘、CPR 研習營、關心健康關愛世界、意外事件緊急處理、口腔衛生講座、乳房健康宣導講座、低中海型(海洋性)貧血、運動與健康、安全使用刮鬍刀/除毛刀、正確用藥講座、人類乳突病毒防治講座、正確保險套使用等。

(二) 上班族健康操推動、健康性福相談所、正確用藥宣導週活動等。

(三) 榮獲教育部 101 年健康促進學校計畫部份補助，計畫名稱為『健康快樂有 go 讚』。

編號	活動名稱	活動成果簡述
1	卡卡必計 營養講座	由營養師說明食物營養成分與熱量，講解每人每日所需熱量，以簡單方式教導大家計算，輕鬆減去不必要的肥肉。

2	健康快樂有 GO 讚系列活動	提供健康護照手冊，讓全校師生更關心自我健康，提供一個固定運動的契機，讓師生更加邁向健康。
3	營造健康環境	學校餐廳張貼食物之營養成分與熱量表，自主管理計算攝取每日總熱量，透過熱量簡介簡單計算熱量，讓大家正確選取健康食物。
4	快樂動 有氧舞蹈	透過有氧舞蹈活動讓大家動一動，鼓勵大家規則運動，擺脫長期久坐辦公室惡習。
5	教職員工體檢活動	透過體檢更瞭解自己健康狀況，有健康的身體，才能有好得教學品質。
6	HPV OUT 講座 與疫苗施打 活動	宣導子宮頸抹片檢查可達預防癌症之效果，若能透過疫苗施打降低感染率，更可達預防之效。
7	捐血活動	與春暉社結合，宣導捐血助人之行，共募得 165 袋血。
8	中醫食療養生講座	以中醫醫學觀點教導師生如何吃的健康有可防老，課程內容深獲師生喜愛。
9	急救訓練研習	受訓師生皆全部通過考試，取得該項急救證照。
10	愛滋宣導講座	有了正確觀念與自我保護措施，就能輕鬆遠離愛滋。
11	乳癌防治教育講座	讓猜與者實際了解其疾病之重要性與嚴重性，且提供自我檢測乳房之知識，身歷其境之感受，故全體皆獲益良多。
12	H7N9 校園防疫教育訓練講座	提供正確對抗 H7N9 流感，正確自我保護措施，以減少不必要之恐慌心裡，有了正確觀念與自我保護措施，就能輕鬆遠離疾病。

活動照片：

健 康 『 贏 』 造 營　計畫

一、前言

擁有健康便是人生最大的財富與本錢，健康的學生能有良好的學習；健康的教師可提供高品質的教學；健康的職工能有良好的工作效率。今年將繼續延續 101 學年度推動的相關活動，不只希望藉此營造一個充滿健康快樂友善的校園，而是能引領師生『贏』得健康，故藉由相關的健康促進營造校園健康環境與氛圍，讓『健康』二字不再只是個口號。今年將更擴大範圍納入性教育與菸害防治，故不只有健康體位的「樂活跑跳碰」，還將發展出「分享”簡單愛”」與「遠離香菸裊裊」等系列主題活動，讓師生透過此次活動，瞭解健康的意含，循序漸進養成健康習慣，以奠定身心靈之健康基石。

二、計畫依據

依據教育部中華民國 102 年 5 月 21 日臺教綜(五)字第 1020004151 號函暨學校衛生法辦理。

三、背景說明

過去多年本校致力於校內健康促進的推動，但都以校內編列預算方式進行推動，有感於業務經費逐年縮減，及全校教職員工生的健康需求，故成立學校衛生委員會，共同研議全校性的健康促進議題，透過教育部補助 101 學年度健康快樂有 GO 讚計畫，舉辦相關健康促進活動，促使校內教職員工生更積極參與活動，使其校內具更優質的健康學習工作環境。

由於本校屬重點師資培育學校，學生畢業後進入多元的教育體系中擔任教職，故在學期間若能養成自身良好健康的生活習慣，擁有健康的相關知識，相信未來為人師表之時，亦能成為傳達健康概念的媒介，成為學生們的健康表率，使健康促進的工作無限延伸。

目前校內師生飲食多以外食為主，因此容易攝取過多高油脂、高醣類及低纖維食物，加上忙碌生活而缺乏定期的運動習慣，而衍生了許多慢性病，BMI 過高與膽固醇過高及未規律運動都是罹患代謝症候

群的高危險群，隨年齡增加將與心血管疾病息息相關(郭等，2010)，故健康體位的推展為本計畫一大重點。

另根據多項報導指出，大學生普遍性行為開放，但其性相關知識並不正確、不充足，故透過衛生教育宣導，以提升性相關知識，除可自我保護外，屆時亦能達到防治愛滋病的目的。因此本計劃將結合社團及培訓健康志工為策略，並結合各項社區資源協助，進行性教育及愛滋病防治宣導工作，除提供校內健康知識的傳遞，更可將健康的資訊向外推展至鄰近國小，讓健康的種子由內向下紮根，並向外推展茁壯，使健康推展工作能永續發展。

四、問題分析(需求評估)

根據 99、100 與 101 年度教職員工體檢統計分析，如圖-1 所示，BMI、膽固醇與三酸甘油脂皆顯示 99 與 100 年度為上升，結果顯示與代謝症候群相關指標為逐年提升，但在經過 101 年度健康快樂有 GO 讚計畫介入下，即有效抑制上升趨勢，且能降低代表肥胖各項指標，若能有持續不斷的健康促進計畫介入，定能改善健康問題。

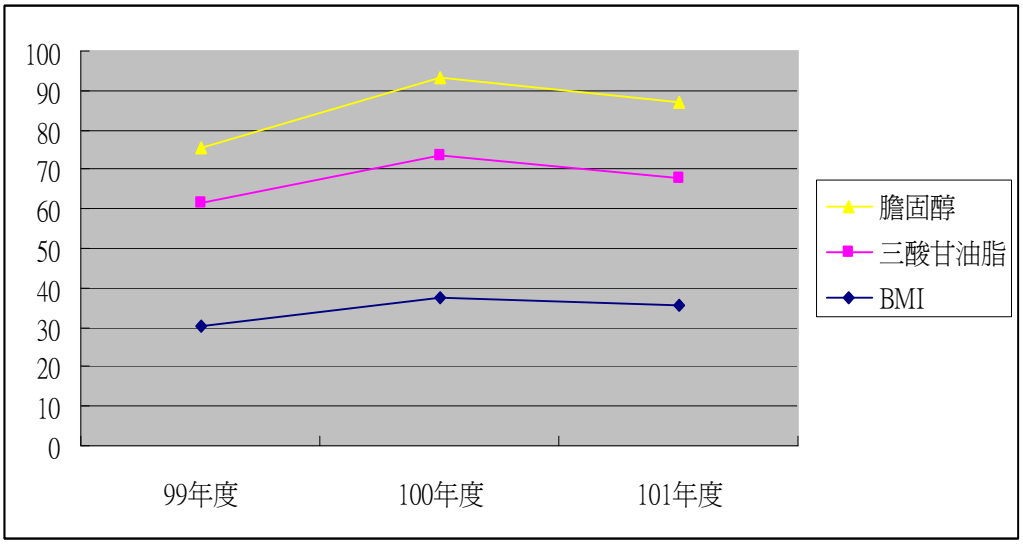

圖-1 99-101 年度教職員 BMI、三酸甘油脂及膽固醇異常人數比例

另學生方面，分析 99、100 與 101 學年度新生健康檢查資料顯示，如圖-2 所示，BMI、三酸甘油脂與腰圍異常者人數逐漸增加，結果顯示健康體位學生似乎慢慢減少當中，同時意謂可能提早罹患代謝症候群等相關疾病，若要解決其肥胖相關問題，應提供健康相關知識，培

養定期運動習慣，此乃當前重要課題。

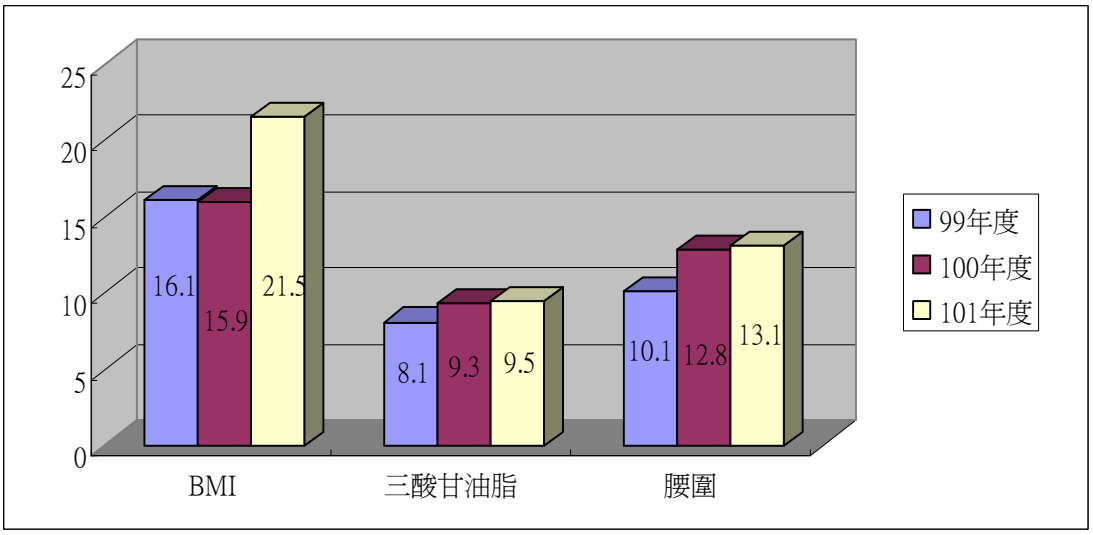

圖-2　99-101 年度新生 BMI、三酸甘油脂及腰圍異常人數比例

依 101 學年度新生健康檢查中的生活型態調查結果顯示，睡眠不足與未規律運動者高達 50%以上，然而過去文獻也指出睡眠不足與欠缺運動者將容易引起肥胖等相關問題。

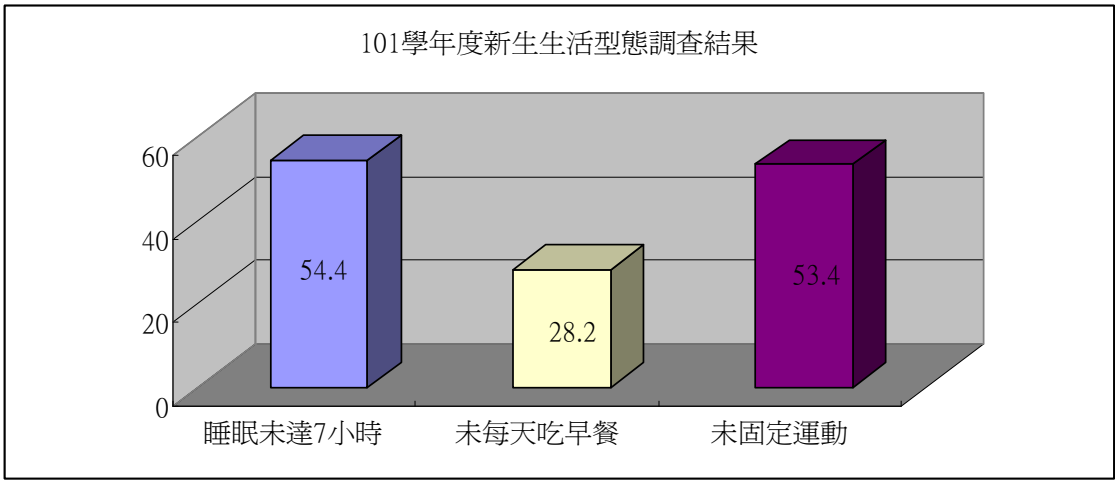

圖-3　101 年度新生健康生活型態人數比例調查結果

兩性相處之道是通往人生旅途中一門必修之重要課題，但一直未有正式課程教導學生間相處之道，故校園內偶有性騷擾等與兩性相處相關事件爆發，同時疾病管制局統計資料顯示我國有 72%的患者因為不安全的性行為而感染愛滋病，年齡層又以 20 至 29 歲年輕族群的佔最多數，顯示大學生性觀念保守但性行為開放，若要解決其相關問

題，應提供正確性相關知識，教導安全性行為，此乃重要之課題。

(一)學校現況分析(以 SWOT 分析說明)

1. 優勢(strength)

(1) 本校為台中市唯一師資培育大學，同時亦為國立大學，與鄰近地區國小、國中及高中均有良好互動。

(2) 本校鼓勵師生參與國際事務，補助師生參與國際活動，主動邀請國際學術團體至本校參訪。

(3) 本校於 95-99 學年亦獲得教育部獎勵教學卓越計畫補助，另 102 至 104 年度未獲教學卓越計畫補助學校協助方案計畫，由此可見本校對於培育師資與人才積極與努力。

(4) 本校榮獲 100 年度卓越師資培育補助計畫，顯示本校符合職場所需現代初任優質師資，另外，也培育各行業的優質就業人才。

(5) 本校主辦「2013 海峽兩岸大學生辯論賽」為促進兩岸大學生在廣闊的學科領域相互碰撞，提供青年學子一個互相觀摩、學習成長的交流平台。

(6) 本校每天上午固定 8 點半至 9 點半有校醫為全校師生提供衛生保健相關知識，或是提供排除健康相關疑惑。

2. 弱勢(weakness)

(1) 本校為致力培育國高中師資之教育大學，缺乏醫療相關之科系之人才，因此健康促進方面如種子教師培育與專業資源相對匱乏，因此需投入人力與時間，借重在地相關專業與非營利組織資源。

(2) 因經費來源不易，對於健康促進計畫補助多有限制，計畫活動安排將造成影響，對建構全方位健康促進學校推行將構成阻礙。

3. 機會(opportunity)

（1）教育部對學校推動健康促進校園採取鼓勵與補助方式，間接督促學校推行健康促進方案與措施，讓師生參

與健康相關講座和活動，並成立健康促進種子教師社團，透過該社團推行健康生活習慣與醫療保健等技能。

（2）與鄰近多家教學醫院及診所聯盟，共同推動健康議題，建立健康促進網絡。

（3）衛生保健組持續舉辦意外傷害緊急處理訓練、急救員種子人員培育，102 年合格者共計 91 位，透過訓練播種保健種子，伸入校園各角落，發揮師生合作效力，進而影響社區，形成健康促進團體。

（4）目前校內師生對於緊急救護、醫療保健、疾病預防與健康相關知識仍顯不足，對於健康生活習慣養成與醫療保健技能仍有待提升與宣導。然而舉辦之各項中大型活動，皆會設置救護站以提供必要協助，並常常利用此機會教導或宣傳健康相關知識或技能，由此可知，本校對於師生健康問題採取主動和積極，對於舉辦之各項健康促進活動皆熱烈參與，滿意度可達 80-90%以上。

（5）代謝症候群就是依肥胖、高血壓、血糖耐受不良、高三酸甘油脂以及高密度脂蛋白膽固醇過低等五個項目來診斷。而這五個項目是可矯正的，罹患發生代謝症候群的族群，可藉由運動、減重、或改善不良生活習慣，來降低日後罹患心臟血管疾病的風險。

（6）透過 101 學年度健康快樂有 GO 讚系列活動得知高達約 150 校內師生參加該活動，亦表示師生對自我健康有所要求，同時也提供持續運動的良機。

4. 威脅(threat)

（1）分析 101 學年度教職員工體檢身體質量指數(BMI)，結果發現 BMI 大於 24 者佔 35.7％，即表示每 3 位的教職員工中就有 1 位體重過重，比國健局調查之結果 27.4%的老師有體重過重與肥胖的困擾更高，這也表示說，本校有更高之比例有過重之問題。另外，膽固醇異常者也高達 30-36%，顯示校內員工健康有待改善。

（2）101 學年度學生健檢資料方面亦呈現，169 位(21.5％)學生 BMI 過高，13.6％學生膽固醇過高。

五、計畫目標

（一） 樂活跑跳碰

1. 喚起健康與運動意識，辦理健康飲食宣導活動，提升健康飲食的認知與技能，並辦理有氧運動”甩肉”營，提供缺乏運動或 BMI＞24 者，體驗”甩油”的樂趣。
2. 營造樓梯藝術、裝飾樓梯環境，以鼓勵師生減少電梯搭乘，增加爬梯機會，此舉除能達到節能減碳之效外，期許以此增加師生之熱量消耗、降低肥胖機率。
3. 學生餐廳與校內飲料販賣機建置飲食熱量標示，至少 90％以上各式飲食與飲料均標示其熱量以供參考，期以建立健康飲食觀念與正確之飲食攝取量。
4. 鼓勵 BMI＞24 以上者參加減重健康營活動，期以藉由本活動改善體位。
5. 於年度體檢中，異常比例逐年下降，年度 BMI 異常比例降低至 30%以下。

(二) 分享簡單『愛』

1. 藉由衛生教育講座，提升愛滋病防治知識，並培訓成立健康大使種子教師，並協助至社團或國小進行宣導工作。
2. 喚起愛滋、性病防治意識，並使參與者願意接受同性戀或愛滋患者。
3. 尊重自己與尊重別人，宣導性別平等教育，並執行於日常生活中。

(三) 遠離香菸裊裊

1. 喚起拒菸意識，辦理拒菸宣導活動，創造無菸、健康校園環境。
2. 鼓勵吸菸者參加戒菸輔助班活動，期藉由本活動協助戒除菸癮。

六、計畫內容與實施策略

主題	活動內容	策略方法
樂活跑跳碰	**健康飲食講座：** 1. 要『瘦』要計較 2. 再見肥胖一族!! 3.健康飲食新”煮”意 **營造健康飲食環境：** 1. 週二、五蔬食日、飲料無糖日 2. 輕鬆『選』正確『吃』，標示食物與飲料熱量 **樂活運動：** 1. 『爬爬走』走向健康 2. 『有氧舞蹈』雕塑有型的體格 3. 『尋找有”重”要人』定期測量體脂肪、腰圍及體重	1.整合校內資源：結合學生餐廳、學務處生輔組、總務處及學校社團等單位共同提倡校園健康飲食文化、提供健康飲食餐點、營造健康飲食環境、宣導健康飲食概念。 2.配合學習護照認證，以鼓勵學生主動參與活動。 3.配合教學發展中心之教師研習時數認證及公務人員終身學時時數認證，增加教職員工的參與。 4.結合體育系、體育室、熱舞社及校內有氧教室、校園步道操場與樓梯進行活動。 5.鼓勵定期至健康中心測量體脂肪及體重；印製健康護照記錄體脂肪及體重變化及運動紀錄，進行集點活動。 6.透過測量體脂肪及體重檢測，尋找目標族群，鼓勵加入各項活動。
分享”簡單愛”	1. 『紅綠燈』愛滋病防治宣導講座 2. 要『愛』不要意外 3. 成立性教育輔導團隊 4.辦理人人一套，”套套高手”競賽活動	1. 整合校內資源：結合秘書室、心輔組、生活輔導組與總務處等單位共同營造性別平等環境，宣導安全性行為、正確避孕方式、加強性行為與法律的關係。 2. 結合社區醫院與衛生所辦理性教育講座與活動。 3. 配合學習護照認證，以鼓勵學生主動參與活動，同時配合公務人員終身學

		時時數認證，增加教職員工的參與之意願。 4. 設置保險套販賣機
遠離香菸裊裊	1. 成立無菸校園，校園全面禁菸。 2. 雙手環抱『愛』，菸霧裊裊是『礙』，戒菸宣導講座 3. 開設戒菸輔助班	1. 整合校內資源：結合學生會、生活輔導組與總務處等單位共同宣導營造無菸校園環境。 2. 結合社區醫院與衛生所辦理菸害防治教育講座與活動。 3. 在校園明顯處張貼禁菸標誌，並加強禁菸之勸阻及查察。

七、實施步驟及進度

102 學年度健康促進計畫甘梯圖（102-103 年）

時程 / 工作項目	102 年					103 年						
	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月
收集與分析相關資料	▬											
擬定問卷並調查分析	▬	▬										
協調整合各處室跨部合作			▬	▬								
各項活動實施			▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬		
過程評價			▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬	▬		
資料分析											▬	
撰寫成果報告											▬	▬

八、健康促進計畫人力配置表

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	丘周剛	學務長	綜理督導「推動學校健康促進計畫」學生事務暨校園活動之規劃與執行。
執行秘書	程一雄	衛生保健組組長	負責計畫書統籌規劃、執行「推動學校健康促進計畫」相關活動與事宜。
執行委員	鄒佩君	衛生保健組護理師	負責計畫經費控管、核銷以及成果報告之彙編。
執行委員	阮婷婷	衛生保健組護士	規劃執行「推動學校健康促進計畫」前、後測及資料分析。
執行委員	張碧峰	體育室主任	協助辦理各項「推動學校健康促進計畫」活動之執行。
執行委員	姚海曦	生活輔導組組長	協助辦理各項「推動學校健康促進計畫」活動之執行。
執行委員	丁鳳珍	課外活動指導組組長	協助辦理各項「推動學校健康促進計畫」活動之執行。
執行委員	洪雅鳳	心理輔導組組長	協助辦理各項「推動學校健康促進計畫」活動之執行。
執行委員	謝文脩	軍訓室主任	協助辦理各項「推動學校健康促進計畫」活動之執行。
執行委員	阮瑩	總務處事務組組員	協助辦理各項「推動學校健康促進計畫」活動之執行。

九、經費編列

詳見附件一、補助計畫項目經費表

十、成效評量

(一) 過程評量

1、活動過程中拍攝活動照片並參與式觀察記錄現場活動進行情形，並進行事後工作檢討等，以利下次活動改善。

2、針對活動內容、教材製作滿意度調查，佐以各項活動的簽到簿參與人數、時程表、教材、照片及活動進行分析等。

(二) 結果評量

1. 利用問卷進行前後測量其健康飲食知識與運動觀念，以提升認知與行為。
2. 利用問卷進行調查性知識與行為之情形，以落實防制愛滋病。
3. 規律運動比例可提升至 40%。
4. 教職員工年度體檢 BMI 異常比例降低至 30%。
5. BMI＞24 以上者參加減重健康營，藉由本活動改善體位使 BMI≦24。

教育部補助計畫項目經費　　■申請表
□核定表

申請單位：國立臺中教育大學　　計畫名稱：健康『贏』造營

計畫期程：102 年 8 月 01 日至 103 年 7 月 31 日

計畫經費總額：**300,000** 元，申請金額：240,000 元，學校相對配合款：60,000 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）

教育部：　　元，補助項目及金額：

XXXX 部：……元，補助項目及金額：

經費項目		計畫經費明細				教育部核定計畫經費（申請單位請勿填寫）	
		單價（元）	數量	總價(元)	說明	金額（元）	說明
業務費	講師費（校外）	1,600	30 小時	48,000	辦理衛教宣導課程或減重班、戒菸班活動訓練。		
	講師費（校內）	8,00	20 小時	16,000	辦理培訓健康大使相關知識與觀念之演講等訓練		
	補充保費			1700	補充保費以「演講費、講座鐘點費、授課鐘點費、工作費、工讀費、對學生之獎助」加總之 2%估算		
	郵電費	1,000	8 個月	8,000	活動聯繫費（行政及體重控制學員聯繫費用）		
	印刷費	15,000		15,000	印製講習訓練講義及前後測問卷、宣導單張、手冊、計畫成果…等使用		
	國內旅費短程車資、運費	20,000		20,000	校外授課教師車資、辦理活動之運費等		
	保險費	55	60 人次	3,300	辦理訓練活動、至校外宣導人員之保險費		
	宣導教育費	80,000		80,000	活動所需佈置(如校內健走指標、活動海報、羅馬旗誌、健促環境佈置…等)		
	對學生之獎助	1		30,000	辦理服務學習、活動競賽、獎勵禮卷、獎勵禮品。		
	膳食費	80	200 個	16,000	辦理講習訓練及活動用。		
	工讀費	109	150 小時	16,350	協助辦理演講講習訓練時使用。		

經費項目		計畫經費明細				教育部核定計畫經費（申請單位請勿填寫）	
		單價（元）	數量	總價(元)	說明	金額（元）	說明
業務費	資訊耗材	20,000	1	20,000	辦理健康教育活動宣導耗材。		
	藥品、器材耗材	10,000	1	10,000	辦理健康教育、健康體位社區活動服務用（如體脂器紙張…）。		
雜支				15,650	以上預算金額5%列計，文具、郵電、茶水、紙張…等。		
合 計				300,000			
承辦單位		會計單位		機關長官或負責人		教育部承辦人	教育部單位主管

備註：

1、依行政院91年5月29日院授主忠字第091003820號函頒對民間團體捐助之規定，為避免民間團體以同一事由或活動向多機關申請捐助，造成重複情形，各機關訂定捐助規範時，應明定以同一事由或活動向多機關提出申請捐助，應列明全部經費內容，及擬向各機關申請補助經費項目及金額。

2、補助案件除因特殊需要並經本部同意者外，以不補助人事費為原則；另內部場地使用費及行政管理費則一律不予補助。

3、各經費項目，除依相關規定無法區分者外，以人事費、業務費、雜支、設備及投資四項為編列原則。

4、雜支最高以【(業務費)*6%】編列。

補助方式：

□全額補助

□部分補助　【補助比率%】

□酌予補助

餘款繳回方式：

□依核撥結報作業要點辦理

（□繳回　□不繳回）

□其他（請備註說明）