

目 錄

壹、計畫名稱：96 學年度全人健康環境建構計畫	1
貳、背景及現況	1
一、全人健康環境之背景分析	1
二、全人健康環境之內涵	2
三、本校現況分析	10
參、計畫目標	24
一、第二年(96 年度)	24
三、第三年(97 年度)	25
肆、具體內容及配套措施	26
一、子計畫一：健康體適能	26
二、子計畫二：心理健康	33
三、子計畫三：安全健康環境	35
伍、實施進度及分工	37
一、計畫進度	37
二、計畫分工	39
陸、成效管考機制	39
柒、經費需求及行政支援	41
一、計畫總經費需求表	41
二、子計畫經費需求表	41
三、資本門	42
四、經常門	47
柒、預期成效及影響	47

壹、計畫名稱：全人健康環境建構計畫

貳、背景及現況

一、全人健康環境之背景分析

世界衛生組織(World Health Organization, WHO)於 1948 年提出健康的定義是：「健康是身體、心理及社會的一種完全安適狀態，不僅是無病或不虛弱而已」。而後於 1998 年再度對健康重新定義如下：「健康是動態性身體、心理、靈性及社會完全安適狀態，不只是沒有生病或身體虛弱而已。」這個定義把健康的領域拓展到更大的層面，理想的健康狀況不僅是免於疾病的困擾，更要提升至靈性層面，包括能活得愉快，與他人的社會互動良好，使個體處在健全美好的狀態。另自 1980 年以來歐美開始強調全人健康 (holistic health) 的概念，若從全人健康的角度來看健康層面，身體安適是指身體功能可以發揮最理想的狀態；心理安適則強調智能，一種可以收集、處理、回憶與溝通訊息的能力，包括警覺性、創造力、記憶力等；社會安適則能扮演符合社會期待的角色(Butler,1997;Seaward,2001)。

根據 Hoeger(2002)對全人健康下的定義是：「持續而刻意的努力維持健康，並使生命品質發揮到其最高潛能，它包含了七個向度，分別是身體的 (physical)、情緒的 (emotional)、心理的 (mental)、社會的 (social)、環境的 (environmental)、職業的 (occupational)、心靈的 (spiritual)，藉由將各向度整合以促進全人健康，生命品質處於綜合良好狀態」。這個定義與健康促進學校所提之六大範疇（學校衛生政策、健康服務、健康教學與活動、學校物質環境、學校社會環境、社區關係）有異曲同工之妙。健康促進學校的重點包括正式與非正式的健康教育課程、創建安全與健康的學校環境、提供適宜的健康服務及使家庭和社區廣泛參與健康的工作；而健康促進不僅考慮到個人的生理因素，與其潛能的發揮，還包含環境對人的影響，強調建立實務工作的連絡網與計畫來創造健康的生活環境，進而使學生獲得最大限度的健康發展。

由此可見，全人健康環境可包括影響健康行為的正面因素，以達到改善健康、提升生活品質、延長壽命和達到全方面完善的境界，透過全人健康環境的建構，有效提升民眾身體的、情緒的、心理的、社會的、環境的、職業的、心靈的健康狀態，並藉由民眾健康向上提升，逐步將個人健康促進模式導入學校、家庭、社區、社會，使人民生活能共享安祥健康的環境。

因此，全人健康與健康促進觀念的擴展，對於增進民眾的幸福具有非常深遠的意義，它擴大了生命的意義，也提昇了生命的品質，因此建構及推動全人健康環境的益處，不僅有利於學生健康的成長，同時學校的教職員工、家長和社區居民皆能蒙受其利。

二、全人健康環境之內涵

1. 健康體適能方面

隨著科技的進步和經濟突飛猛進，電腦化與機械化等科技引入日常生活與工作之中，民眾生活逐漸趨向靜態化，身體運動的機會顯著減少。相關研究一再證實，運動是促進人類健康的有效途徑，增加體適能活動，對預防及控制慢性疾病的幫助甚大(U. S. Department of Health and Human Service, USDHHS, 1992)。

以全人健康層面之論述中，身體健康是發展全人健康的首要因素，它是全人健康的根基，也是國民在追求全方位健康時不可或缺的一環。而身體健康與全人健康的關係，即為透過健康體適能的評定，可及早察覺自我身體的活動能力，因此，民眾定期實施健康體適能檢測是必要的。擁有良好的體適能可使人們遠離介於健康與疾病之間的游離危險區，並進入全人健康區，增進人們的健康與幸福；較差的體適能可能使人逐漸步入疾病、醫療監督區，加速健康的惡化，其互動關係如圖一，民眾採行動態的生活型態有助於提昇健康體適能，促進健康與幸福。

疾病/醫療監督	游離危險區	全人健康區
較差的健康體適能	生活坐動 中等健康體適能 生活坐動	較好的健康體適能
死亡		幸福健康

圖一 健康體適能與全人健康的關係

我國十大死因中屬慢性疾病的，多為心血管循環系統方面引發的疾病，而目前心血管方面的疾病，也是台灣地區健康的最大殺手。美國心臟協會(American Heart Association, AHA)於1992年與世界衛生組織於1995年，將缺乏運動與運動不足，列為心血管疾病的主要危險因素，其死亡的危險大約是經常從事活動者的兩倍，低適能個體的相對危險性是高適能個體的七至八倍(Oja, 1995)。國民體適能是國力的重要指標，深深的影響國家的經濟成長及國防力量。

藉由「運動行為促進國民健康」是21世紀國際間最受肯定的理念。先進國家認為「自覺運動參與是最具回收價值的投資」、「自覺運動參與是最好的預防醫學」，故而，各國政府莫不積極推動國民的「運動自覺學習」計畫與「規律運動」習慣的養成。美國運動醫學學會(American College of Sports Medicine, ACSM)亦強調體適能計畫之推展，目的在於鼓勵採行適當的終生運動習慣，進而以足夠的體適能活動來發展與維持機體的功能和增進健康。

近年來在社會各界的重視下，如何促進國人的健康已經成為全民最大的課程。在各縣市政府的運動人口倍增計畫，教育部體育司每年投入大量的人力及經費來從事促進各級學校學生及教師的健康體適能，推動了包含體適能護照、體適能團隊運動班、教師體適能團隊運動班及體適能333，希望能提昇各級學校學生的體適能與健康，減少心血管疾病的發生，並養成終身運動習慣。

體適能(Physical Fitness)是指一個人的心臟、血管、肺臟及肌肉組織都能發揮相當有效的機能，使人能勝任日常的工作、享受休閒娛樂、又可以應付突發的緊急狀況之身體能力，其包含下列項目：

- (1)肌力(Muscle Strength)：當要篩檢許多人的體適能時，一般以握力代表上肢或一個人整體的肌肉力量，有些研究再加上股四頭肌肌力的測量，代表下肢的肌力。
- (2)肌耐力(Muscle Endurance)：耐力是指能長時間工作或運動的能力和抵抗疲倦的能力，通常包括了肌肉的耐力和心血管系統的耐力。肌耐力指的是特定肌肉在一段時間內重覆收縮的能力，至於心血管系統的耐力是指在長時間內從事大肌肉動態運動的能力，如走路、游泳和或騎腳踏車。肌肉耐力一般是測量一分鐘內仰臥起坐、伏地挺身的數

目，與常模資料相較，以決定其耐力的強弱。

(3)柔軟度 (Flexibility)：柔軟度的測量一般是以站立或坐著時，軀幹屈曲時手指離地的距離。

(4)身體組成成份 (Body Composition)：身體組成成分可由皮脂厚度或其他測量方法計算出體脂肪及非脂肪比。

(5)心肺功能 (Aerobic Capacity)：心肺功能的測試方法，以三分鐘階梯測試最為簡易，讓受試者在一定高度的樓梯（一般是 12 吋）以每分鐘 80 步數的速率上下，測量運動後 3 分鐘內心跳速率的改變，與預期正常值相較，可看出這個人的體適能比平均好或不好。在臨床上或實驗室裏，心肺功能的測試多在步行機或固定式腳踏車，依受測者之年齡及健康狀況，按照一定的程序運動，而後量測其心跳、運動時間及最大攝氧量等。

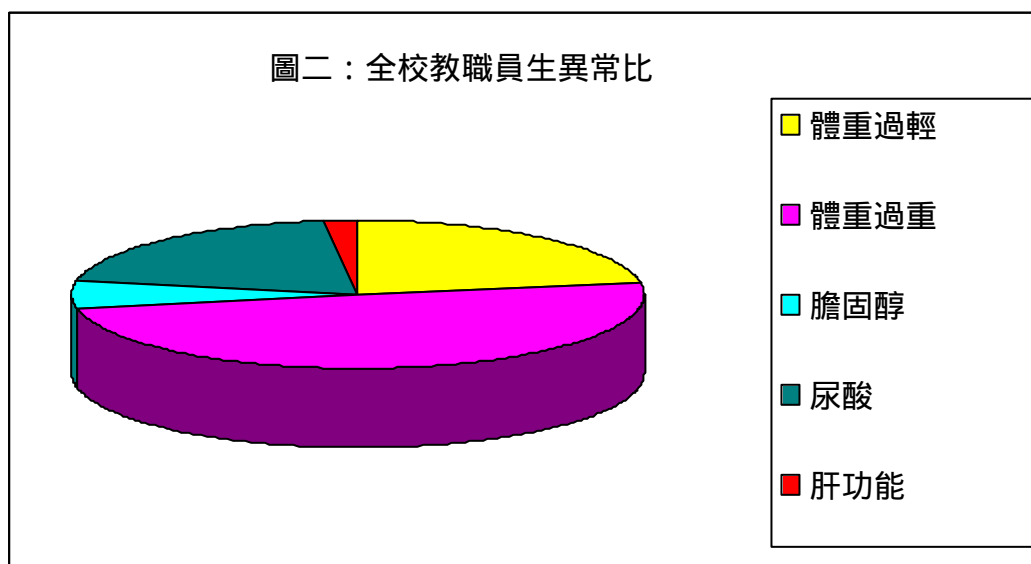
在學校內健康體適能的推動需要全體教師與行政人員，共同建立起合作與創新的工作模式，彼此相互支持與鼓勵，將理念化為行動，促進專業發展，進而創造出健康且具活力的新作為、新氣氛與新思維。同時藉由發展個人運動技巧、參與社區活動、配合學校發展計畫來制訂適當的公共政策，其目標是將學校、社區、職場連結成一體，共同推展各項體育活動，以達到全人健康環境之建構。

如何導引學生養成健康行為，促進其健康，一直是本校主要工作之一。近年來，教育部積極宣導體適能護照及推動其他各項學生健康政策，本校對此均全力配合，大力倡導健康概念，鼓勵學生養成運動習慣，同時也規劃在教學課程中融入相關的教材，如有氧體適能、瘦身塑身與體重控制等，其他如舉辦研習會、訓練營隊等，在在都是引導學生重視健康，提昇校園運動人口、吸引學生投入動態休閒；在場館及設備之補充上，學校更是不遺餘力，期望能在一個優質的運動環境之下，增加學生肢體活動及享受運動的機會。

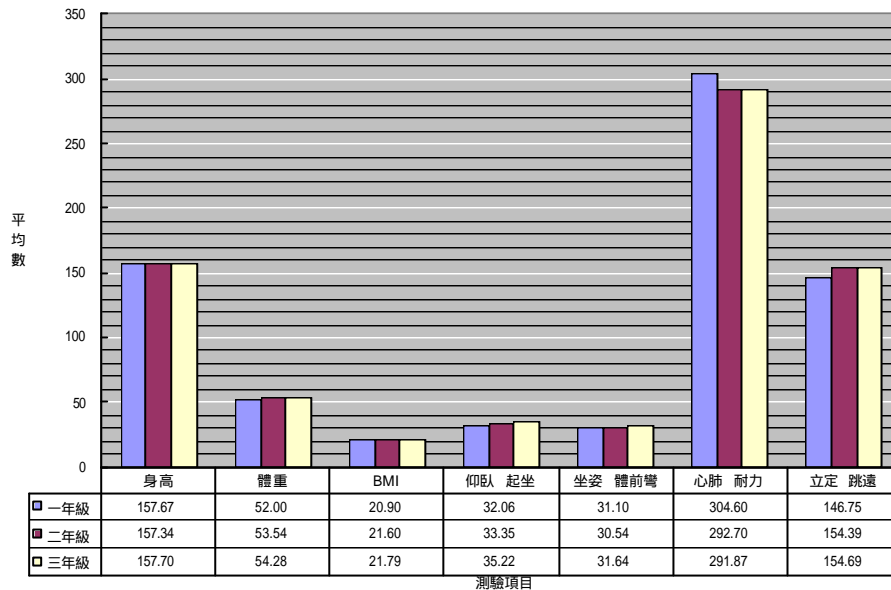
本校於2006年10月的檢查結果發現，教職員工生最主要的前五大健康問題依舊為體重過重31.12%，體重過輕25.55%，尿酸過多11.25%，膽固醇5.78%，肝功能異常3.2%（如圖二），其中體重過重較2005下降1%。此外，體育運動組也會在每學期初依照教育部規定為進行學生體適能檢測，在2006年11月的檢測結果（如圖三），對照部頒常模表後發現，學生

在BMI值上仍有偏高的現象（M=70%），在肌耐力及心肺耐力上有略微不足現象（M=45%；M=45%），在肌力上有嚴重不足的現象（M=35%），由此得知學生在身體活動上的時間及強度極為不足。綜合上述有關本校教職員工生體能健康狀態，本計畫目的將著重教職員工生健康體能的提升，進而改善其健康及增進體適能。

本校是一所以醫護專業為主的學校，對健康概念之推廣不遺餘力，未來將擴大施行本校擬定之健康促進方案，推廣至鄰近之學校、社區與相關之產業界。透過學校的健康社團、辦理社區、學校健康講座，進一步與鄰近學校之師生、社區民眾接觸，實際評估與檢測體適能，可以幫助民眾掌握自己的體能健康狀況，規劃最適合個人的運動習慣，如此可以降低運動傷害與猝死的風險。另運用專業儀器及視、聽、叩、觸等方法，系統性的由皮膚系統、呼吸系統、循環系統等一一進行評估。藉由健康評估可以顯示出受測者現在的身體狀況，而早期自我健康評估，看清身體不適的紅色警訊，由疾病的早發現早治療，以幫助民眾提高對早期疾病的警惕性。因此自我健康評估是民眾應注意的課題，藉由大家一起來學習健康評估，做自己的第一位健康守門員已成為民眾的當務之急。



圖三:各年級體適能測驗成績平均數



最後，培養健康生活態度奠基於幼兒時期，幼兒期也是建立健康觀念的關鍵期。有鑑於此，幼保科也加入健康促進之行列，期能達到未來全人健康環境的境地。擬透過與社區幼兒園所合作，推展健康發展知識與技能，提供健康資源及諮詢服務，使社區成為一個健康知性的生活成長空間。將早期療育的知能推展至社區及業界，期使共同推廣健康促進之預防性觀念，以達到提升全人健康環境之建構及『博愛』、『關懷』之目標。

2.心理健康方面

心理健康一直是全人健康領域中很重要的一個議題，世界衛生組織在2001年特別以「精神健康 (mental health)」為主題，以引發全球對精神心理為主的重視。

然而觀念裡總認為大學生應該是最無「憂」無「鬱」的快樂族群，不但已經擺脫高中生要力拼大學的考試壓力，也還未面臨進入社會後的就業煩惱，唯一要做的事就是好好讀書，渡過大學生涯。然而，從下列調查數字來看，大學生的心情卻沒有外界想像中那樣「快樂」！

根據董氏基金會2002年調查顯示，現在的七年級生每五人就有一人有嚴重憂鬱情緒需專業協助，而最讓他們感到鬱卒的壓力事件前三名分別為「考試」、「課業表現」及「金錢」。調查也顯示青少年主要的支持管道來自同儕朋友，可是家庭支持與否卻最能影響其憂鬱程度，若家庭對青少年

的支持越高，其憂鬱程度越低。

這項調查是董氏基金會在2002年6、7月間，以台北縣市國、高中職學生為對象所做的調查，採取立意抽樣法，有效問卷為2924份，其中男生佔50.3%，女生佔49.7%。

董氏基金會心理衛生組主任葉雅馨指出21.8%的受訪者有嚴重憂鬱情緒需專業協助，而時常或總是讓青少年產生負面情緒及壓力的生活事件首推「考試」佔44.4%，其次為「課業表現」佔37.9%，第三為「金錢」佔26.8%，第四為「同儕關係」佔23.5%，第五為「外表」佔20.3%。受訪青少年經常或總是使用的情緒紓解方式前五名依序是「聽音樂」佔71.5%、「看電視」佔57.8%、「睡覺」佔55.5%、「找人聊天」佔47.7%及「看課外書或漫畫」佔46.5%。

根據董氏基金會2005年所做的「大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查」，顯示我國大學生幾乎每四人就有一人有憂鬱情緒，嚴重狀況需專業協助，而大學生最常感到的壓力來源前三名分別是「未來生涯發展」、「學業表現」及「與異性交往關係」。這項調查是董氏基金會在2005年4到5月以大台北地區、大台中地區、大高雄地區及宜花東地區大學生為對象，一共抽取43所大學及獨立學院進行施測，有效問卷5950份，受訪者中，男生佔47.3%，女生佔52.7%。

葉雅馨指出，受訪者中，憂鬱情緒嚴重、需專業協助者的比例達24.1%，進一步分析顯示藝術設計民生相關學院學生比理工農學院、醫護學院及教育學院學生還要憂鬱。

調查結果也顯示，「身體健康」、「學業表現」、「人際關係」、「未來生涯發展」及「男女朋友關係」等這幾項生活事件的壓力，對大學生憂鬱情緒影響要更甚於其他生活事件，時常因這五項生活事件而感到有壓力的人中，四成以上的人有嚴重憂鬱情緒需專業協助。

從性別上來看，「身材外貌」時常使女生感到壓力，而男生則在「與異性交往關係」時常感到壓力。值得注意的是，教育相關學院的學生，總是對「未來生涯發展」感到壓力的比例高達40.9%，明顯高於其他學院學生，而醫護相關學院學生時常因「未來生涯發展」而感到有壓力的比例最低，這顯示對教育相關學院學生的未來生涯發展輔導需要提供更多關注。

葉雅馨也指出，在這份調查中看到不同年級有不同的壓力來源，「未

來生涯發展」是讓四年級應屆畢業生時常感到最有壓力的生活事件；而「學業表現」、「與異性交往關係」、「人際關係」則是讓一年級的大學新鮮人最常感到有壓力的生活事件。

大學生又是如何紓解自己的情緒？這一次調查顯示，大學生在面臨壓力或出現負面情緒時，時常使用的情緒紓解方式以「聽音樂」最多，其次為「睡覺」，第三是「找人聊天」，有趣的是高達41.5%的大學生表示時常使用「上網找人聊天或E-mail」的方式來紓解情緒。在求助對象上，當大學生心情不好時，第一個想到會去吐苦水的對象依序是「找朋友聊聊」、「找同學聊聊」、「找男女朋友聊聊」，但約有五分之一的受訪者「只想自己躲起來」，第一個想到去「找學校心理輔導中心」的受訪者只佔2.1%。

本校學生屬於專科生，橫跨高中職及大學生的年齡層，故綜合上述董氏基金會的調查研究，對於大學生及青少年的壓力來源大致歸納為「未來生涯發展」、「學業表現」、「與異性交往關係」、「身體健康」、「人際關係」及「金錢」。再就本校學生輔導中心近三年的個案問題類型統計，「人際問題」一直是第一位、「情緒問題」位居第二、「家庭問題」第三、「兩性問題」第四。故人際問題（包含家庭和兩性）和情緒問題，是本校「心理健康」促進計畫的重點。

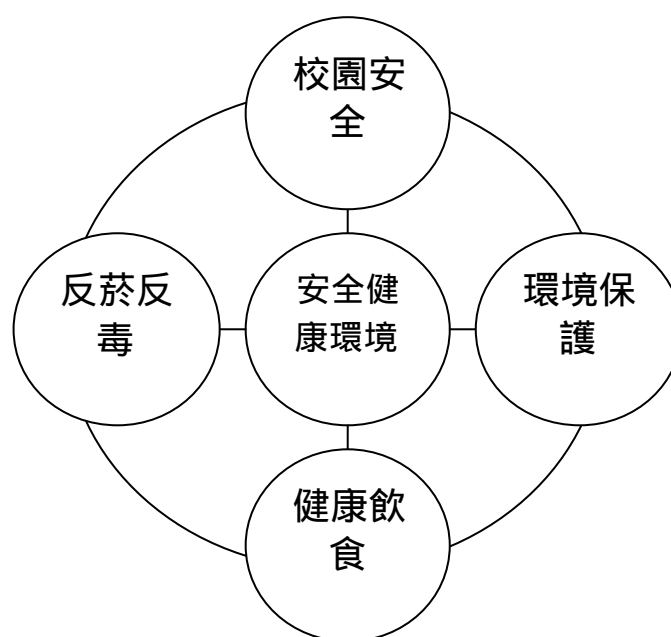
所謂「心理健康」是指一個人對自己能充分了解，知道自己的長處與弱點，明白自己生活或工作需求，以及自我的能力範圍，能訂定符合現實環境要求，且對自己不致苛求的目標，對自己充滿信心，對環境具有安全感，能適度地做好情緒管理與控制，與他人建立良好且信任的人際關係，使人格的發展維持在和諧完整的狀態，並享有自我實現的愉悅（賴倩瑜，2000）。故心理健康的促進，首重自我探索與生涯規劃，其次是人際關係與親密關係、情緒管理與壓力因應。

3.安全健康環境方面

事故傷害是學生在校園內常見的健康問題，學生每天在學校時間長達九小時以上，學校有必要提供安全的健康環境以避免事故發生。為因應學生發育特質，提供校園安全環境是健康的立足基礎，提供安全健康的學習環境，減少事故傷害的發生是相當重要，無疑是每個學校應盡的責任，也是全人健康環境的要素，有了安全健康的環境，透過環境空間的規劃塑造，

更能培養出優質學生，達成營造安全健康環境的目標。

學校物質環境泛指校園內房舍建築、操場、各項設備及器材硬體設施的提供、保護與安全，以及健康的學習環境、飲食環境、無菸無毒環境的營造。藉由控制和改善環境中可能對人體有害之健康的因素，進而促進健康。因此提供安全健康環境是本校基本方向（如圖二）。



圖二 安全健康環境

首先在提供校園安全環境上，學生一天在校時間超過每日的三分之一，因此定期檢查、保養、維護及修繕學校建築物及設施，並加強安全教育。選購新設備及器材時須考慮安全因素，安排操作示範及張貼安全指引，規劃學校周邊交通安全動線，並擬訂防震、防火、用電等防災與救災應變計畫，透過任務編組及定期舉行演習訓練，當有事故傷害需妥善處理，而學生在學校應得到適切的關懷及照顧，好的照顧不但可預防疲勞，減少傷害，更能提高學習效率，增加競爭力，因此給學生最好的照顧，使學生能安心學習，享有最優質的安全環境，是學校的責任。

其次在學校環境保護上，應包含回收再造、節約能源及綠色消費三方面，其工作內容包括實施垃圾分類、資源回收、節約用紙及能源，並自備餐具、少保麗龍、少包裝等等，使學生及教職員瞭解垃圾分類的重要性，化腐朽為神奇，化垃圾為資源，提高垃圾效能，同時將此觀念推廣至家庭、

社區，真正落實在每個人的日常之中。

再者提供健康飲食亦是安全健康環境的主要目標之一，2002年健康飲食金字塔建議：減少進食紅肉、馬鈴薯和經過精緻的穀類食物如白麵包，每日只進食1至2個奶品類食物，減少進食飽和脂肪，應由不飽和脂肪如植物油代替，多進食全穀類食物，蔬菜和生果，每日進食維他命補充劑，適量飲用含酒精類飲品，保持理想體重和每日作適量運動。因此如何強化學生良好飲食行為及營養知識是重要的課題，也是健康促進重要的議題之一，若能落實衛生、安全及營養均衡，強化學生飲食行為，進而養成良好飲食習慣，此亦能進一步結合社區，應用社區資源，時常辦理健康飲食專題活動，帶動社區居民改變飲食習慣，朝向健康、活力及多采多姿的未來努力。

最後在建立無菸、無毒校園方面，學生是未來國家的無形資本，為了達到世界衛生組織的全民健康理想，建立無菸無毒校園是絕對必要的，在學生時代接受正確的觀念，才能反映出正確的行為，拒絕毒品菸害。透過知識的傳達配合春暉專案舉辦反毒、反菸之相關活動以維護學生之身心健康。

目前學校有資源教室、普通教室、實驗教室等，均有使用提供學生完善的學習環境，另外配合安全法規，校內的防火防災設施如滅火器、高樓逃生器材也每年點檢並更新。垃圾處理場目前設置於校外，資源回收場則設置於後門，使用及監督均依據教育部所出版的「學校衛生工作手冊」確實執行。同時有三家餐廳供應學生每日午餐，都依照規定保存食物檢體，並做到食品衛生的確實把關。

三、本校現況分析

本校—新生醫護管理專科學校，創建於民國60年，至今已三十餘年，培養眾多的優秀人才服務於社會，其中尤以護理為主，後因應社會之需求，又增設幼保、美容、資處等科。民國九十四年八月一日經教育部核准改制為新生醫護管理專科學校，招收護理、幼保兩科，目前全校學生人數為2842人，教職員工151人。

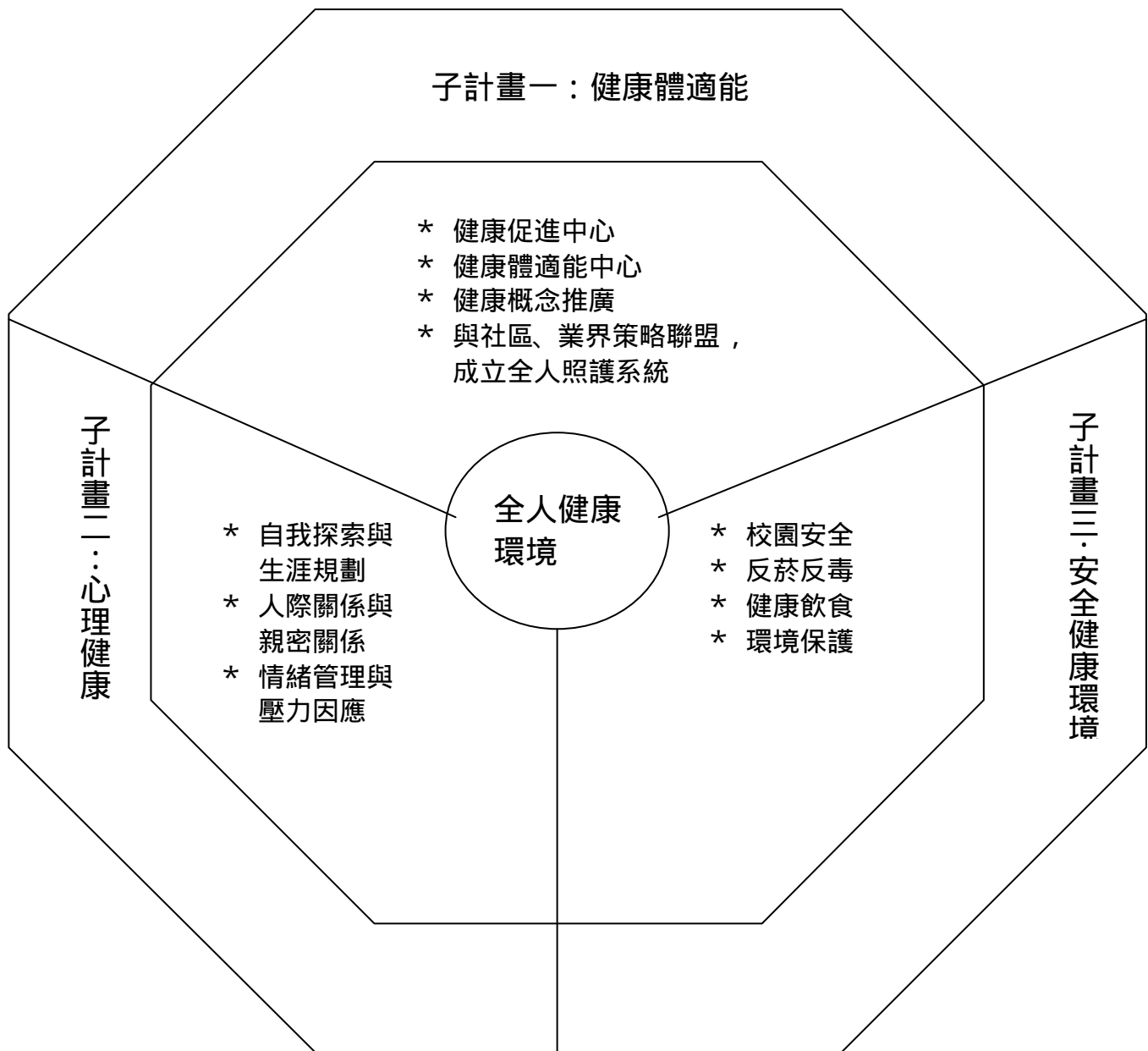
本校為落實「全人教育」理念，培育具有人文素養的專業人才，因此在課程設計上，除了護理、幼保專業領域之核心課程外，通識教育更規劃

「身、心、靈、社會」之全人教育，期使學生透過學校課程的學習，培養具有「博愛」情懷之「關懷、感恩、智慧」的新生人。

由於本校是一所以醫護為主的學校，故與健康相關之議題，一直深受本校重視。2001年教育部開始推動「學校健康促進計畫」，2002年行政院衛生署亦開始推動「學校健康促進計畫」，2004年行政院衛生署委由中華民國學校衛生學會推動「健康促進學校輔導計畫」等本校均積極參與，同時對如何促進人類健康，亦是本校教育的主軸之一。

本校是南桃園唯一的一所護理學校，地處於平鎮市，緊鄰平鎮、龍潭、楊梅、觀音、中壢等鄉鎮，週邊環繞幼獅、龜山、平鎮、大園、龍潭、觀音等工業區，是提供南桃園地區民眾學習與技能培訓的重要場所。本校本著敦親睦鄰、回饋社區及協助社區發展的精神，期望藉由醫護專長與管理專業配合健康促進學校之理念與精神：「人性關懷，全人健康；由下而上，學校本位；國際接軌，本土紮根；整體規劃，架構建立；資源整合，策略聯盟；分層負責，團隊合作；持續賦權，增強知能；永續經營，厚植國力。」（黃松元，2005）。擬訂本計畫之三年目標：第一年，以本校為中心，包含全校之教職員生；第二年，以社區之幼稚園、國小、國中學生為主；第三年，將擴展至社區內之醫療機構、工商企業界及居民。

因此學校將以前述公布之各項計畫、法規、辦法及Hoeger(2002)之全人健康定義為依據，從學校現有設施、課程、人員訓練上再提升，配合學校中程發展計畫，提出此「全人健康環境建構」計畫（架構圖如圖三）。並針對健康體適能、健康心理、身體評估、安全健康環境、幼兒健康等五項子計畫，分別由六大範疇（學校衛生政策、健康服務、健康教學與活動、學校物質環境、學校社會環境、社區關係）進行SWOT分析，亦即需求評估，同時各提出相關策略（S），期待透過此計畫之實施使本校教職員生、家長、社區學校、工商企業界之成員及居民皆能擁有一個全人健康之生活型態。



圖三 全人健康環境計畫架構圖

說明：本圖顯示透過五項子計畫之推動以建構全人健康環境。

1.子計畫一：健康體適能SWOT分析

(1)學校衛生政策

優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	策略 (S)
1. 本校近於平鎮工業區，鄰近有幼稚園、國小、國中、診所及醫院。 2. 是南桃園唯一一所護理學校。 3. 設有衛生委員會，主任委員一人，副主任委員，主要委員包括教務主任、總務組主任、各科主任、輔導室主任、衛保組組長、體育組組長。 4. 每學期體育組辦理體育競賽(如健康操、躲避球比賽)。 5. 校內有六位體育老師，負責全校學生體育課程，及相關訓練。 6. 校長及各一級主管對推展學校內各項健康促進活動祇要有經費來源，均會支持。 7. 每年召開家長委員會會議。 8. 「精緻 e 化」為本校教學特色，著重教學內容精緻化與建立 e 化學習環境。	1. 老師對於體育競賽活動參與度欠佳。 2. 沒有足夠場地提供員工生使用。 3. 鄰近無大型體育館及體育場。 4. 老師雖教學經驗豐富，但家長參與度仍欠佳。 5. 沒有足夠體能場地提供師生使用。 6. 未能與社區和業界定期聯絡。 7. 私校經費來源不足。	1. 能依制訂之法條依法行事。 2. 各委員會能相互配合，團隊精神良好。 3. 能依優先順序處理健康相關議題。 4. 依學校本位發展，將健康促進議題融入。 5. 董事長、校長均支持與健康有關活動。 6. 舉辦健康促進相關活動。 7. 本校護理科師資年輕，接受新知意願高。	1. 雖交通便利，但與大專院校距離較偏遠。 2. 緊鄰工業區並無大型體育場、體育館。 3. 因屬工業區，城鄉資源分佈不均，規律運動習慣不易養成。 4. 家長社經地位以中下階層居多，父母親每天忙於工作，對於學校活動參與率偏低。 5. 落實學校、家庭、社區、業界之結合以符應 21 世紀終身學習的趨勢。	1. 以學校為本位，由上而下共同推動與健康相關之議題。 2. 以多元方式舉辦健康體適能系列活動。 3. 以健康促進之精神，每學期舉辦與體適能相關之研習。 4. 與人事主任討論並上簽呈核準參加健康體適能研習的同仁給予研習時數 8 小時。 5. 運動行為有進步者給予進步獎、全勤者給予全勤獎。 6. 團體成員平時由計劃主持人控管進度，採責任分制的方法，多用電話及 e-mail 聯絡，必要時每個月至少利用午休時間開會。 7. 將衛生委員會的層級提高為學校健康促進委員會，由校長當主任委員，各處室一級主管為當然委員。 8. 提供健康發展教育，提升健康發展實務、提供健康資源管理、推廣健康概念。 9. 舉辦社區健康講座，推廣健康生活理念。

(2)健康服務

優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	策略(S)
1. 每年新生入學時實施健康檢查。 2. 每學期檢測學生身高、體重。 3. 與鄰近之醫療院所 (敏盛醫院) 簽訂師生醫療照護合作事宜。 4. 配合教育部完成學生健康檢查工作及檢測學生體適能狀態。 5. 有完整之健康檢查資料, 異常者由健康中心建檔定期追蹤。 6. 備有健康相關的圖書資源與教具。 7. 擁有專任的專業幼保師資群。 8. 本科目前有 9 位合格保母人員丙級術科測試評鑑委員。	1. 活動場所不足, 不敷全校師生使用。 2. 體育器材較少, 無法充分提供師生使用。 3. 大部分師生並不清楚學校體育設備。 4. 雖每年實施健康檢查但老師意願不高、採自由參加方式。 5. 員工生化值部份異常, 異常比例第一位為三酸甘油脂 23.35%, 第二位為膽固醇 20.81%, 第三位為肝功能異常 11.7%, 第四位為尿酸 10.66%。 6. 學生主要健康問題, 為體重過重為 60.5%, 體重過輕 38.3%。 7. 上班時間早上 7 時 30 分至下午 4 時 30 分, 中午休息 1 小時。 8. 女性同仁占 80.2%, 大部份為 30-39 歲, 40-49 歲已婚年齡群, 平日工作忙碌、壓力大外, 下班後還要回家處理家務。	1. 體育講師共六位, 學有專長教學認真。 2. 經費應用每年 25 萬辦理體育運動競賽。 3. 每學期舉辦體適能相關活動。 4. 社團活動時間每星期三 (14:00 16:10)。 5. 有完整之健康資料庫建檔, 可評估學生運動之參與性與適當性。 6. 依學校本位發展, 將健康促進議題融入。 7. 董事長、校長均支持舉辦健康相關活動。 8. 提供社區進行健康發展教育諮詢之服務。 9. 鄰近社區人士、幼兒園所皆可參與相關活動。	1. 學校無要求員工師每年作一次健康檢查。 2. 於 94.8 月改制專科, 經費較為短絀, 體適能檢測器材缺乏, 而健康中心只能針對傷病部分執行簡單處理。 3. 醫療分佈只有地區醫院, 醫療資源不均。 4. 教職員工平時處理學校事物已相當繁忙, 對於自己體適能關心度缺乏, 也無定期規律運動。 5. 學生肥胖比率偏高, 學生偏好高油炸之食物。 6. 對於體適能缺失之矯正, 因為單親家庭偏多, 家長忙於工作, 無法有效的配合。 7. 足夠的體能遊戲設備, 以提供本校學生、社區人士、及幼兒使用。 8. 增加健康相關圖書資源	1. 舉辦教職員工生健康體適研習營共十週。 2. 定期推行體適能檢測工作。 3. 依興趣選項分組舉辦健康體識能活動提升參與度。 4. 製作健康體適能運動護照供員工生使用與紀錄。 5. 申請經費, 添購體育教材及教具。 6. 收集師生體適能資料, 建立體適能常模。 7. 推動校內體適能學習護照, 並擴展至社區與職場。 8. 提升健康中心功能, 針對體適能檢測欠佳之學生、教師、員工列入追蹤輔導, 進而促進健康。 9. 訂閱有關衛生保健雜誌, 提供師生閱覽。 10. 推行營養、輕食之餐點, 改善學生體重過重問題。 11. 校網提供健康網與相關網站給師生查看。 12. 建置健康發展實務環境 提供健康資源諮詢 推廣健康概

	9. 私校經費來源不足。 10. 缺少健康相關教育研究。 11. 健康相關圖書資源與教具不足。		與教具，以增進本校學生及社區人士健康方面之正確概念。	念，提供教學及社區、業界使用。 13. 舉辦社區健康講座，推廣健康生活理念。
--	---	--	----------------------------	---

(3) 健康教學與活動

優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	策略 (S)
1. 校內目前教職員工運動性社團有桌球社、籃球社。 2. 學校健康營造工作團隊成員有衛生教育專業人員一名、護理師一名、體育老師六名、健康志工團團員二十名。 3. 團隊成員間溝通良好，有共同合作的決策目標。 4. 團隊成員有共同願景，希望推動教職員工運動的風氣，提升教職員工的健康體適能。 5. 與署立桃園醫院合作，成立產學合作機制。 6. 擁有專任的專業師資群。 7. 本校教師之間溝通良好合作無間。 8. 本校教師有共同願景希望推動健康促進計畫。 9. 鄰近的幼兒園所、醫療院所簽有實習合作事宜。	1. 雖有社團但教職員工平常沒有運動的習慣。 2. 並無定期參訪各社區醫療院所。 3. 沒有足夠體能場地與遊戲器材提供教學使用。 4. 私校經費來源不足。 5. 缺乏健康相關研究。 6. 多媒體設備不足。 7. 沒有足夠的健康相關圖書資源與教具。	1. 依學校本位發展，將健康促進議題融入 2. 校長均能支持與健康體適能相關活動。 3. 配合教育部政策落實 e 化教學。 4. 增強學生健康相關實務能力。 5. 促進教師研究能力。	1. 健康與體育相關課程開設較少。 2. 地屬較偏遠與鄰近之大學距離較遠，資源共享上較缺乏。 3. 老師學生參與體適能相關訓練意願強度較弱。 4. 體育器材設備較老舊，教學型態缺乏多樣化。 5. 足夠的健康體育遊戲設備，以提供本校學生、社區人士及幼兒參與。 6. 增加健康相關圖書資源與教具，以增進本校學生及社區人士健康方面之正確概念。	1. 成立『健康與體育發展委員會』。 2. 利用視聽教室、電腦教室、圖書館之設備，連結健康網站，豐富學生知識，養成健康之價值觀及責任感進而付諸行動。 3. 利用海報及健康網站宣導健康體適能的知識及重要性。 4. 製作健康體適能運動護照。 5. 定期舉辦體適能相關活動。 6. 成立志工隊，培訓健康促進人才。 7. 與社區醫療保健單位（如中壢衛生所、平鎮衛生所、署立醫院）鄰近中小學及大專院校結合形成健康體適能支持網路。 8. 依體育老師的專長開辦與體適能相關之社團活動。 9. 舉辦社區健康講座，推廣健康生

				活理念。 10. 辦理健康課程的研習活動。 11. 將健康教學理念與專業課程結合。
--	--	--	--	---

(4)學校物質環境

優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	策略 (S)
1. 有一籃球場及學生活動中心，提供學生上體育課使用。 2. 健康中心目前有一位護理師，協助師生緊急事故之處理。 3. 目前有一間韻律教室約 10 坪。 4. 本校設有幼兒媒體教室、三-六歲幼兒模擬教室、保健示範教室、韻律教室、及幼兒圖書室提供師生教學使用。 5. 體評估教室及學生練習教室。 6. 身體評估教室設有 9 張床，供 50 位同學使用，約 6 位同學共用一組設備。 7. 身體評估教室目前擁有以下設備：五官鏡、瞳孔尺、乳房模型、音叉、筆燈、聽診器、血壓計、叩診槌、心音晶片等。	1. 無體育館。 2. 體育器材老舊。 3. 體育場，只有籃球場。 4. 並無校醫駐守。 5. 專業教室 e 化設備未普及。 6. 健康發展教育軟硬體未擴及幼兒。 7. 無感覺統合場地及設備。 8. 缺乏專用遊戲場地。 9. 健康研究相關設施缺乏。 10. 無足夠的幼兒健康相關圖書資源與教具。 11. 學生對於評估設備不熟悉	1. 應用補助款，逐年增購體育器材。 2. 儘快計畫於新校區設立體育場。 3. 應用補助經費增購幼兒健康相關器材與設備。 4. 增強學生健康相關實務能力。 5. 教育部？鼓勵大專院校，發展學校重點特色，提升教學品質，予編列獎補助經費，以發展各校特色	1. 因緊鄰工業區，鄰近地區無大型體育場及多餘之空間供學校使用。 2. 購置及更新相關教學設備以與周邊社區、業界達成產學合作。 3. 學校剛改制為專科學校，亟需購置或更新教學設備，急需大量資金投入，各項設備之更新較顯不足。	1. 向教育部申請經費，購置體育器材。 2. 成立健康體適能中心。 3. 建置健康發展實務環境：零至三歲幼兒模擬教室、三至六歲幼兒模擬教室。 4. 提供健康資源諮詢：幼兒多媒體圖書資源教室。 5. 健康概念推廣：感覺統合中心。 6. 強化身體評估教室設備，擬增加以下設備：微電腦遙控視力檢查器、肺活量計、腹部觸診模型、身體組成分析儀、亂視檢查表、Doppler 等

(5)學校社會環境

優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	策略 (S)
1. 有一籃球場，下課時學生都會使用。 2. 每學期舉辦校務會議，有學生代表、教師代表共同參與學校政策。 3. 每學年均辦理家長座談會提升學校-家庭之溝通管道。 4. 設立健康服務隊，讓學生從中學習，自我表現。 5. 本校教育的實施，以「博愛」為校訓，以「關懷、感恩、智慧」的精神服務人群。 6. 定期舉辦相關競賽，以提升學生自我成長與表現的機會。 7. 學生擔任桃園地區慈幼週相關活動之義工，以發揮服務之精神。	1. 推動活動有時需要與其它處室協商，才能推動。 2. 未與社區定期聯絡。 3. 學校、家庭、社區、業界之合作模式較為微弱。 4. 學生的人生歷練較少，缺少照顧幼兒的經驗。	1. 每星期均有社團時間(W三下午 14:00 ~ 16:10) 2. 每星期均有一堂體育課。 3. 增加學生相關的知識與技能，以提升其自信心與專業的能力。	1. 老師有升等壓力故在個人健康層次的重視是顯得不足。 2. 學生有升學及考職照壓力，課餘時間學生均用來讀書。 3. 增強學生的自信心，以提升週全的健康照顧服務。	1. 與業界合作共同舉辦體適能活動。 2. 提升師生對於體適能之認知，進而養成規律運動的習慣。 3. 培養與業界合作聯盟，建立後續合作空間。 4. 請體育老師協助，開設有關促進健康體適能的課程（有氧運動、慢跑、桌球等等）。 5. 定期舉辦健康活動，培養師生運動精神，由內而外養成運動習慣。 6. 建立榮譽制度，表現優秀給予適度獎勵。 7. 增加健康相關課程與器材。 8. 推廣至鄰近國中、小學師生教導簡易健康評估方法，重視校園健康。

(6) 社區關係

優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	策略 (T)
1. 每年舉辦家長座談會。 2. 鄰近社區人口約 600 人。 3. 目前與鄰近地區衛生所及醫院簽訂合約，提供學生實習之場所。 4. 擁有專任的專業師資群易達成與社區的合作關係。 5. 與鄰近的幼兒園所關係良好且簽有實習合作事宜。 6. 本校「社區保健服務社」常會到國軍桃園總醫院之護理之家，進行社區保健關懷服務。 7. 在復興鄉原住民保健關懷系列活動中，「社區保健服務社」提供簡易的身體檢查。 8. 本校位於平鎮市區，附近交通方便，學校眾多。	1. 學校 - 家庭 - 社區 - 業界之合作模式明顯不足。	1. 校友會之成立。 2. 衛生委員會之成立。 3. 具備幼保及護理專業人才可以提升社區的諮詢與服務。 完成「健康體適能中心」，提供鄰近社區、學校醫醫療機構人員運用與分享，並作為產學合作之典範。	1. 舉辦活動時，鄰近社區不會主動參與。 2. 社區無成立社區促進委員會。 3. 與鄰近地方健康中心、社教館及業界聯繫顯得微弱。 4. 營造社區網絡以落實學校、家庭、社區之結合。	1. 邀請有力人士或社區組織代表共同參與，協助推動健康促進計畫。 2. 成立社區關係促進委員會，推動社區校園化，學校社區化之相關工作與活動。 3. 建置健康發展實務環境 提供健康資源諮詢 推廣健康概念，提供教學及社區、業界使用。 4. 舉辦社區健康講座，推廣健康生活理念。 5. 資源共享的原則下，舉辦各項活動提供鄰近社區 學校醫醫療機構使用。

2. 子計畫二：心理健康SWOT分析

(1) 學校衛生政策

優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	策略 (S)
1. 成立學生輔導委員會，每學期召開會議討論輔導工作規劃。 2. 視本校教職員工生的需求，規劃心理衛生相關活動。 3. 專任輔導老師皆具專業背景，並聘請專業之兼任輔導老師支援個別	1. 各委員課務或業務繁忙，要找到大家共同的空堂開會有困難。	1. 善用午休時間。 2. 社團時間只有少數老師帶社團，亦是可以用考慮使用的時間。	1. 社會型態改變，學生抽菸及其他社會偏差行為比例日增，家庭功能不彰，增加校園輔導工作壓力。	1. 加聘兼任輔導老師人力。 2. 利用午休時間開會。

諮商工作。 4. 本校教師皆屬有護理或幼保背景，加上積極參與輔導知能研習，方便推展心理衛生三級預防的概念。				
--	--	--	--	--

(2)健康服務

優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	策略 (S)
1. 每學期安排心理衛生專題演講。 2. 規劃一系列的教師自我成長與輔導知能研習。 3. 出版各種主題的輔導專刊。 4. 規劃自我探索、生命教育、人際互動、性別平等教育、情緒管理等主題活動。 5. 提供個別諮商及學生諮詢、教師諮詢、家長諮詢服務。 6. 對於身心障礙、轉復學生、違規生等特殊學生加強輔導工作。 7. 對於精神疾病個案協助轉介醫療機構。	1. 學校輔導專任人力較不足，推動預防工作較困難。 2. 學生的社團或空堂很少，要進行活動有困難，放學後除少數住宿生外，學生大部分坐校車離開，無法利用放學後的時間。 3. 對於身心障礙學生輔導，本校無特殊教育的人力。	1. 善加利用寒暑假的時間。 2. 住宿生的輔導還是可以著力的區塊。	1. 校園無障礙空間不足及招生需要限制，硬體空間及軟體設備急需改進。	1. 編製學生心理健康手冊，發給學生人手一冊。 2. 教師的研習活動規劃在寒暑假進行。 3. 設置壓力紓解室，提供教職員工生壓力紓解的空間。 4. 安排瑜珈、靜坐、太極拳等壓力紓解活動。

(3)健康教學與活動

優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	策略 (S)
1. 本校開設心理學概論、心理衛生、生涯規劃等必修課程，開設生命教育選修課程，有利於心理健康之教學。 2. 本校護理或幼保	1. 學校輔導專任人力較不足，推動預防工作較困難。 2. 相關選修課程規劃略少。	1. 本校剛改制專科，課程規劃尚有調整的彈性。	1. 輔導人力明顯不足，輔導工作之推展無法面面俱到。	1. 已開設的課程或活動，持續辦理。 2. 加開一些人際關係、情緒管理、家庭與婚姻、親職教育等選修課程。

科之其他專業課程亦會安排心理健康融入式教學活動。 3. 利用班會課進行心理健康融入式教學活動。				3. 增加學生輔導中心之專任輔導教師及職員，以利工作推動。
--	--	--	--	-------------------------------

(4)學校物質環境

優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	策略 (S)
1. 學生輔導中心有辦公室 1 間、個別諮商室 3 間、團體諮商室 1 間、小型會議室 1 間。 2. 心理測驗 19 種、心理相關圖書近 800 冊。	1. 校園較小、校舍較老舊，物質環境的改善空間有限。 2. 學生輔導中心空間不連貫，硬體設備尚須改善。	1. 新校區建造中，空間及設備將可以改善。 2. 本次計畫補助可以先改善部分硬體設備。	1. 校園空間不足，學生輔導中心之各空間使用無法發揮實質功能。	1. 提昇電腦相關硬體設備。 2. 佈置溫馨的學生輔導中心。 3. 規劃一間壓力紓解室。 4. 採購心理測驗圖書 VCD 及 DVD 等有聲圖書資料。

(5)學校社會環境

優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	策略 (S)
1. 校內處室之間的合作良好，聯繫與溝通管道暢通。 2. 行政全力支援教學及教師積極協助校務發展。 3. 各處室和老師、學生之間溝通管道暢通。	1. 學生之間的人際問題較多，尚須加強尊重生命與人際溝通技巧。	1. 學校一直在營造服務、關懷、感恩的課程規劃與校園文化。	1. 少子化及青少年價值觀傾向追求物質生活導致學生抗壓性差，自我意識強烈。	1. 結合情境教育與活動，營造服務、關懷、感恩的校園。

(6)社區關係

優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	策略 (S)
1. 本校鄰近許多大專校院，並與學生輔導中心保持良好互動關係。 2. 本校與許多醫	1. 本社區居民教育水準普通，並無法提供較多的支持。 2. 本校開放給社區參與的課程	1. 本社區居民教育水準普通，故推動心理健康活動協助社區，顯得更為重	1. 學生家長居住地點離學校較遠，家長參與較不踴躍。	1. 與鄰近大專院校及國中、高中職形成心理健康促進的資源網絡，共同來推動。

療院所的精神科，保持良好的合作關係。	較少。	要。		
3. 本校與鄰近的高中職及國中輔導室，保持密切的聯繫。				

2.子計畫三：安全健康環境SWOT分析

(1)學校衛生政策

優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	策略 (S)
1. 校外有大停車場可供機車汽車使用。 2. 校園美化綠化完善，學校四周為馬路及稻田，視野良好。 3. 教師平均年齡較低，創造性、活動力強，面對新事務的挑戰性高，具研究熱誠強。 4. 行政人員有耐心及責任心。 5. 桃竹苗區學生有校車接送。 6. 建校超過三十年，和周邊居民互動良好。 7. 學校衛生法令制定程序完整。 8. 學校設置有衛生教育委員會。	1. 舊校區四周無法再擴大，無法提供師生多樣性的活動空間。 2. 硬體設備及種類逐漸增加，管理不易。 3. 缺乏 UV 跑道及游泳池等。 4. 教師授課、招生繁忙，做研究時間極度被壓縮，且研究室分散，討論不易。 5. 經濟弱勢家庭較多，親子互動上有時出現代溝。 6. 缺乏有組織性的統合系統，無法有效利用社區資源。 7. 少數觀念仍保留在高職，造成制度阻礙。 8. 委員身兼教師及行政工作，無法全力投入。	1. 社區民風淳樸，有力於政策推動。 2. 舉辦親師座談，鼓勵導師與家長溝通，建立親師聯絡機制。 3. 對社區舉辦活動保持良好互動關係。 4. 藉由轉型增加推力，制定合乎需要的法規。 5. 組織完整，政策推動方便。	1. 上下班時交通擁擠，四周道路較為狹小，號誌燈不足，車流大時容易產生危險。 2. 學生飲食習慣不正常的比率較高。 3. 社會上的單親、隔代教養、經濟弱勢等問題逐漸上升。 4. 居民參與活動的動機無法預期。	1. 排定糾察及執勤教官在上、放學時間指揮交通。 2. 加強學生的交通安全教育。 3. 新校區活動空間及設備完善。 4. 結合社區資源，改善違規停車等佔用道路情形。 5. 培養學生的運動習慣，爭取推動體適能中心經費。

(2) 健康服務

優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)	策略(S)
1. 交通便捷,且附近有中大型地區醫院。 2. 附近有數家醫院均可出動救護車提供服務。 3. 針對新生實施健康檢查。 4. 學校中對於罹患特殊疾病的學生列冊,並通知各授課教師。 5. 目前由健康中心對發燒學生建立評估程序。 6. 針對法定傳染病有緊急通報系統。	1. 學校四周診所較為缺乏。 2. 學校出口段馬路較為狹小。 3. 工作繁重,教師力不從心,無法全力投入。 4. 從檢查至收到結果耗時過久。 5. 校護對特殊疾病知識仍須加強。	1. 和醫院合作,可相互支援。 2. 交通便捷,可掌握黃金送醫時間。 3. 對於罹病學生能有效管理。	1. 同學之間對特殊疾病有些排斥。 2. 學生如果不能到健康中心則無法掌握學生實際狀況。	1. 建立學校四周醫院聯絡網。 2. 規劃緊急運送體系,跟警察局合作舒緩校門口塞車情形。 3. 舉辦急救照護課程,使學生遭遇緊急狀況可馬上做好應變。 4. 舉辦個人諮詢,啟動班級導師照顧,加強親師溝通管道。 5. 加強特殊疾病宣導。 6. 建立導師學生通報系統,由導師負責輔導學生至健康中心。

(3) 健康教學與活動

優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)	策略(S)
1. 對健康教育十分重視,且開設相關課程。 2. 學校注重體育課,提供多種課程規劃。 3. 護理及幼保兩科在必修課程中已經包含有健康教育及尊重生命等主題。	1. 校內無游泳池,上游泳課需到外面場地。 2. 各科老師較缺乏交流,學生無法系統學習。	1. 教師可用其他方法配合教學。 2. 學生可學習各種課程。 3. 學生在解剖等課程中均可學習到健康教育的概念。	1. 在離開學校上課時交通安全須注意。 2. 外面的場地清潔無法確實把關。	1. 增建多媒體設備及教室、階梯教室,以便利老師上課教學。 2. 跟游泳池業者簽訂合約,內容詳細規定游泳池的水質。 3. 請老師們分工分科作整體性的健康教育規劃。

(4) 學校物質環境

優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)	策略(S)
1. 週遭主為稻田,環境單純。 2. 垃圾場設置於校外,資源回收	1. 學生人數增加,活動空間相對減少。	1. 針對工業區可能產生的空氣污染加	1. 學生逐漸增加,原有校地逐漸不敷使	1. 學校以籌備增建新校舍,可大幅增加使用空間,且更多元化的使用教

站設置於後門。 3. 目前在一樓設置殘障廁所。 4. 學校有三間餐廳,均符合衛生標準,提供學生午餐。 5. 建校超過三十年,與社區互動良好。 6. 早上有志工家長配合導護交通 7. 上下學時間有警察在路口管制交通。 8. 學生禁止吸煙,校內無販賣菸酒 9. 推行個人化餐具。 10. 學校有水塔,在停水時足夠校內學生使用。 11. 無強毒性的廢水。	2. 較遠處有工業區,餐廳在校園內,有油煙污染可能。 3. 垃圾場設置於校外須經過馬路,通行不便。 4. 餐廳設置於校內,污水直接排放可能污染環境。 5. 志工主要仰賴居民主動配合,缺乏規劃。 6. 使用免洗餐盒及餐盤,較不環保。 7. 廢水無處理,直接排放,可能對環境造成污染。	以檢測。 2. 改善校園內的油煙污染。 3. 在樓上增設殘障廁所。 4. 購買不鏽鋼餐盒,可反覆再利用。 5. 學校提供營養菜單。 6. 推動公文無紙化。 7. 針對污水處理及開源節流,設置全校排水集水系統。	用。 2. 推動不鏽鋼餐盒阻力較大,人力無法清洗大量餐盒。 3. 舉辦說明會缺乏吸引家長的誘因。 4. 志工沒有強制力,面對硬闖行車容易產生危險。 5. 購置全校人數的餐盤與清洗設備經費支出龐大,非學校可獨立負擔。 6. 學生不了解如何吃才健康。 7. 飲水機數量不足。 8. 學校舊校區較為擁擠,無空間規劃污水處理設備。	室。 2. 請交通隊設置交通號誌,保障學生安全。 3. 加強對學生生活方面的宣導,並舉辦社區座談會,針對學生的問題交換意見。 4. 增加飲水機配置,使學生能充分使用,亦可減少學生購買含糖飲料,維護學生健康。 5. 在校園內安裝幫助呼叫鈴,方便受傷學生尋求幫助。 6. 針對校內有吸菸習慣的學生舉辦禁菸舉辦戒煙成長營。 7. 在課程中加入計算熱量等健康課程,使學生能做到自我管理,避免肥胖。 8. 建立雨水收集系統,收集廢水加以處理。
---	---	--	--	---

(5)學校社會環境

優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)	策略(S)
1. 學校學生和老師互動良好。 2. 校風淳樸,同學們的互動情形良好。 3. 宿舍學姊學妹互相尊重。 4. 學校支持輔導	1. 宿舍學姊學妹同住,生活作息容易互相影響。 2. 導師工作繁重,無法全力投	1. 學姊可以對學妹做功課及生活輔導。 2. 導師較了解學生,可有效管理。	1. 老師教學及研究工作繁忙,無法提供太多時間。	1. 培養老師的輔導技巧。 2. 加強宿舍管理,建立問題及時反應機制。 3. 建立聯合輔導體系,減輕班導師負擔。

機制，由導師負責管理班級。	入。			4.請導師幫忙挑選出真正需要幫忙的同學。
---------------	----	--	--	----------------------

(6)社區關係

優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)	策略(S)
1.交通便利，離火車站及交通道都近。 2.建校時間長，長期融入社區。	1.附近有工業區，上下班時段容易交通阻塞。 2.社區中由於鄰近工業區，人口流動較大。	1.交通便利，學生到校可搭乘公車或校車。 2.知名度高，舉辦活動方便。	1.車流量大，容易發生危險。 2.外來者較不容易配合。	1.加強宣導學生靠邊走，勿與車爭道。 2.多舉辦社區性的活動，拉近和地方的關係。

參、計畫目標

本計畫為期三年，95 年度目標均已達成，而 96、97 年度，其主要目標說明如下：

一、第二年(96 年度)：

1.健康體適能方面

- (1)全校教職員生體適能檢測與改善(包含運動習慣、心肺耐力、肌耐力、肌力及柔軟度)。
- (2)全校教職員生運動行為及體適能的健康促進方案之實施及教學成效之評量。
- (3)以學校為單位，建立學校-社區之合作機制，共同推展健康促進活動。
- (4)建立以學生為主體，帶動國中小學及社區居民健康運動，朝向健康活力新境界。
- (5)希望由本校之醫護專長與管理專業，帶動國中小學及社區居民改善生活習慣，提升社區居民養成規律運動習慣，使社區居民達到健康促進之目標。

2.心理健康方面

- (1)舉辦心理健康相關研習，增進教職員工生情緒管理及生活壓力因應的能力，促進生理與心理健康。
- (2)辦理心理健康概念並推廣至社區，如：人際溝通、性別平等教育、生命教育、心理衛生等研習，並開放給社區或鄰近學校參與。

- (3) 開放壓力紓解室讓教職員工使用，以宣洩情緒與緩解壓力達到心理健康的目的。

3.安全健康環境

- (1)舉辦二場國中小學及社區巡迴健康促進講習，帶動國中小學及社區居民正確的安全健康的環境知識及健康觀念。
- (2)組織環保志工隊，共同參與社區環保工作。

二、第三年（97 年度）

1.健康體適能方面

- (1)增建體適能健康中心有氧及肌力與肌耐力訓練區，並完成提生體適能訓練模場之完整性。
- (2)全校教職員工生運動行為及體適能的健康促進教學平台之建置。
- (3)與『業界』合作，建構健康體適能推廣中心。
- (4)增建體適能健康中心有氧及肌力與肌耐力訓練區，並完成提升體適能訓練模場之完整性。
- (5)全校教職員工生體適能之檢測與改善（包含運動習慣、心肺功能與肌耐力、肌力與柔軟度，以及運動傷害），進而預防運動傷害。
- (6)全校教職員工生運動行為及體適能的健康促進教學平台之規劃。

2.心理健康方面

- (1)協助社區各國中、國小及幼兒園推展「心理健康」計畫，與種子教師培訓。
- (2)建立心理健康社會資源網，協助社區民眾善用社會資源，促進心理健康。

3.安全健康環境方面

- (1)結合社區業界共同推行環境保護運動，減少對社區環境的污染
- (2)舉辦廠區勞工營養均衡講習會，將「健康飲食新生活觀念」推展到社區。
- (3)繼續維動無菸無毒校園，並組成健康營隊，參與政府機關團體所舉辦之活動。

肆、具體內容及配套措施

全人健康環境是直接影響健康行為的正面因素，因此期待透過全人健康環境之建構有效提升民眾身體的、情緒的、心理的、社會的、環境的、職業的及心靈的健康狀態，並藉由民眾健康向上提升，逐步將個人健康促進模式導入學校及社區，使人民生活能共享安詳健康的環境。因此，建構及推動全人健康環境，不僅有利於學生健康的成長，同時學校的教職員生、家長和社區工商企業界居民皆能蒙受其利，享有健康的生活。

本計畫預計為三年規劃：第一年對象以本校之教職員生及中心之建置為主；第二年，以服務社區及幼稚園、國小、及國中學生為主；第三年，擴展至社區內之醫療機構、文教事業及工商企業界。

以下即針對健康體適能、心理健康、安全健康環境三個子計畫，分別依現有設施、未來規劃、課程規劃、使用規劃、及管理規劃加以敘述：

一、子計畫一：健康體適能

1.現有設施

(1)重量訓練及有氧訓練設備

項目	品名	數量	單位	備註
1	電腦跑步機	2	台	心肺功能訓練設備
2	直立式電腦腳踏車	2	台	心肺功能訓練設備
3	三合一重量訓練器（蝴蝶機、高拉滑輪機、坐式腿部伸展機）	1	台	重量訓練設備
4	電腦划船機	1	台	重量訓練設備
5	洛克馬	1	台	重量訓練設備
6	背脊伸展架	1	台	重量訓練設備
7	坐姿體前彎測量器	2	台	體適能測定設備
8	握力測定器	2	台	體適能測定設備
9	伸展墊	8	片	體適能訓練設備
10	有氧踏板	6	台	體適能訓練設備
11	抗力球	6	台	體適能訓練設備
12	電子 IC 身高測量儀	1	台	體適能檢測設備
13	電子 IC 體重測量儀	1	台	體適能檢測設備
14	電子 IC 握力測量儀	1	台	體適能檢測設備
15	電子 IC 背肌力測量儀	1	台	體適能檢測設備
16	電子 IC 坐姿體前彎測量儀	1	台	體適能檢測設備
17	電子 IC 仰臥起座測量儀	1	台	體適能檢測設備

18	電子 IC 立定跳遠測量儀	1	台	體適能檢測設備
19	電子 IC 心肺耐力登階測量儀	1	台	體適能檢測設備
20	電子身體組成測量儀	1	台	體適能檢測設備

(2) 健康促進中心設備

項目	品名	數量	單位	備註
1	身高體重器	1	台	健康促進中心設備
2	高壓蒸氣滅菌鍋	1	台	健康促進中心設備
3	棉被	6	床	健康促進中心設備
4	被套	6	條	健康促進中心設備
5	中型冰箱	1	台	健康促進中心設備
6	摺疊式擔架	1	組	健康促進中心設備
7	固定板	1	組	健康促進中心設備
8	自動視力檢查機	1	台	健康促進中心設備
9	高屈氏床	6	台	健康促進中心設備
10	自動身高體重器	1	台	健康促進中心設備
11	1. 甦醒球 (Ambu bag)	6	床	健康促進中心設備
12	氧氣筒	1	台	健康促進中心設備
13	屏風	3	個	健康促進中心設備
14	輪椅	2	組	健康促進中心設備
15	自動呼吸急救器	8	個	健康促進中心設備
16	電腦	1	輛	健康促進中心設備
17	雷射印表機	1	套	健康促進中心設備
18	玻璃櫃	2	台	健康促進中心設備
19	電腦桌	2	台	健康促進中心設備
20	電腦椅	1	台	健康促進中心設備
21	甦醒球 (AM BU)	2	組	健康促進中心設備
22	血糖機	2	張	健康促進中心設備
23	抽痰機	2	張	健康促進中心設備
24	小型冰箱	1	組	健康促進中心設備
25	飲水機	1	組	健康促進中心設備
26	耳溫槍	1	台	健康促進中心設備
27	換藥車	1	台	健康促進中心設備
28	自動血壓計	1	台	健康促進中心設備
29	雷射碳粉式傳真機	1	台	健康促進中心設備
30	電腦含 17 吋液晶顯示器	4	台	健康促進中心設備
31	筆記型電腦	1	台	健康促進中心設備
32	液晶投影機	1	台	健康促進中心設備
33	電動式投影機布幕	1	台	健康促進中心設備
34	移動式布幕	1	台	健康促進中心設備
35	青少年相關書籍暨教學光碟	1	套	健康促進中心設備
36	吸煙孕婦娃娃模型	1	組	健康促進中心設備
37	吸煙娃娃模型	1	組	健康促進中心設備
38	癌症模型	1	組	健康促進中心設備

39	女性避孕指導模型	1	組	健康促進中心設備
40	男性避孕指導模型	1	組	健康促進中心設備
41	受傷處理簡易模型	1	組	健康促進中心設備
42	電子血壓計	2	組	健康促進中心設備

3 幼兒體能器材

項目	品名	數量	備 註
1	大車胎	17個	
2	大籠球	1個	
3	水谷式教具	1組	不齊
4	彈跳床	2張	
5	目標柱	20支	
6	空氣棒	20個	
7	數字軟墊	2個	
8	運動墊	4個	
9	平衡木	2個	
10	跳箱	4組	
11	滑溜布	4組	
12	呼拉圈	50個	

2.未來規劃

(1)全校教職員工生運動行為及體適能健康促進方案之擬訂

- ◆ 結合校園網路媒體資訊，宣導運動健康之理念。
- ◆ 營造有利健康條件之環境：辦理體適能輔導與座談及檢測師生身體活動量表。
- ◆ 以健康促進之精神，舉辦體適能相關研習，參與的同仁給予研習證明。
- ◆ 編印體適能健康護照，以供師生記錄。
- ◆ 訂閱與健康有關之雜誌供全校師生參閱。
- ◆ 提供相關海報及健康網站，宣導健康體適能知識。

(2)體適能檢測與模場的建構-成立健康體適能中心

- ◆ 健康體適能檢測

在參與運動之初的檢測與評估是不可或缺的第一步，透過精密、可信的檢測系統與工具，可使每位欲參與運動者瞭解自我能

力之現況，爾後才能再依個人現況與需求規劃出合宜的運動計畫。本分項計畫將先以本校學生做為之主要對象，落實體適能護照的測量，有助瞭解全校學生體適能的現況，希望藉由體適能的檢測，使學生能自我認知自己的體適能，並且調查本校學生的運動習慣，再依其結果設計一套提升全校體適能計畫及成立具有本校特色的訓練模場。

- ◆ 體適能課程規劃與場館、器材運用

唯有透過多樣化的體適能課程規劃及器材與環境設備的使用，才能提供教師多元化的教學模式，更可使學習者體會不同屬性的運動課程，進而提升學習者對體適能活動的興趣；另外，本分項計畫將包括規劃「體適能課程」及重新整合「韻律教室」、「室外籃球場」、「室外排球場」及充實「幼兒體能」設備，並結合社區游泳池規劃「水中運動課程」，以充實體適能訓練場模。當在激起學生運動的動機的同時，也教導學生生理及心理如何達到適應運動，並訓練學生的平衡能力（本體感覺），希望學生能自我保護，遠離運動傷害。

- ◆ 教學成效評量方式之擬訂、施測與推廣活動競賽策劃與推展

- (1)擴大辦理年度之體育活動。
- (2)舉辦健康體適能之相關研習。
- (3)廣招運動指導志工，建立運動觀念。
- (4)擴大辦理假期育樂營、體育週及體育季系列活動。
- (5)設置獎勵制度

- ◆ 營造優質運動環境

- (1)添購相關運動設施。
- (2)增加教學視聽媒體。
- (3)遴選場館志願工作人員。
- (4)定期維修與安全維護。

- ◆ 建立健康體適能推展機制

- (1)社區健康體適能促進中心。
- (2)設計身體活動量表。
- (3)建立體適能常模。
- (4)辦理運動體適能輔導與座談。

(3)宣導社區業界幼兒健康概念

零至六歲可謂是人生發展非常重要的階段，所以增設幼兒健康相關教具、多媒體設備及圖書資源，並提供學生實際操作相關設備的機會，藉此全面提昇學生及社區人士此方面的專業技能，另外結合課程，提供學生至社區進行幼兒說故事服務，讓我們的下一代在專業人員的帶領下，成長於充滿安全感的環境中，透過潛移默化作用，進行健康有效的學習。

為促進幼兒之健康發展，本校擬積極與社區幼兒園所合作，利用各項設施進行相關活動，期能將具體健康促進方案推廣至學界、業界、與家長參考，使有助於托兒所、幼稚園及家庭健康促進工作之實踐，以增進幼兒之福祉。

(4)感覺統合中心

「感覺統合」是神經心理學對了解與增進人類身心健康的一大貢獻。它可以幫助人類對自己、對同伴的身心健康發展更加了解，也解開了不少「人性心理學」無法完全解開的疑惑。「感覺統合」是屬於感性與知性階段的身心健康工作，如果父母、老師或保育員能辨別孩子這方面的優勢與劣勢，進而知道如何幫助他們促進相關發展，孩子的知性、情緒、理性以及靈性的發展，始有保障。

感覺統合發展愈完整的孩童，愈能在學習環境與生活領域，適度地發揮他們的 IQ 能力，來建立正向的人際網路、穩定的情緒管理和積極的學習模式，也愈能達到未來全人健康環境的境地。

是故，本中心擬設置發展評估教室，以提升學生評估幼兒各方面發展的優勢與劣勢之能力；再利用感覺統合遊戲教室來提供促進、提升其發展之教學演練，以推廣健康教育理念。

3.課程規劃

對象	課程名稱	學分數	課程內容
護理及幼保科學生	體育	2 6	依場地及器材教授不同類型體育活動及應有之常識
	運動與休閒	2	教授各項休閒活動常識及體驗
	體適能檢測與評量	2	培養體適能檢測與評量之能力
	有氧運動	2	教授不同型態有氧性運動
	運動處方與體重控制	2	教授如何制訂運動處方有效控制體重
	健康與人生	2	培養學生養成良好的健康行為
幼保科學生	幼兒發展與輔導	2	幼兒身體、動作、語言、智力等項之發展與輔導
	特殊幼兒發展與保育	2	特殊幼兒之發展與保育重點
	親職教育專題	2	親職教育內涵 訓練模式與家長溝通之討論、研究
	幼兒發展評量與輔導	2	幼兒生理、心理、社會 各方面發展評量 輔導策略之演練與研擬
	幼兒健康評估	2	幼兒健康評估之理論與實務
	感覺統合	2	感覺統合之理論與實務
	幼兒行為輔導	2	幼兒行為之輔導理論與策略
	幼兒體能教學	2	幼兒體能教學之理論與實務
	嬰幼兒按摩與體操	2	嬰幼兒按摩與體操之理論與實務
	幼兒保育概論	2	保育觀念、保育指南
	幼兒安全教育	2	幼兒安全內涵的認識與瞭解
	幼兒活動設計	3	教保方法 幼兒各類課程及單元活動設計、評量及實務操作
	幼兒保育專題	2	幼兒保育相關議題之討論、研究
	教學媒體設計與製作	2	幼兒各種教學媒體之設計、製作方法的相關實務
	幼兒玩具應用	2	幼兒玩具之認識與應用
	嬰幼兒教具設計與應用	2	適合各階段嬰幼兒的教具設計與應用之相關實務
	幼兒教材教法	2	幼兒各領域之教材教法之介紹
	繪本欣賞與應用	2	介紹各類繪本之欣賞與應用
	幼兒遊戲理論與實務	2	幼兒遊戲理論與實務
	幼兒文學	2	各類幼兒文學的講述,簡介其特性與內容
	兒童戲劇	2	幼兒戲劇之理論與實務

4.使用規劃

本分項計畫的宗旨，就是將建立學生正確健康觀念及增進學生運動

行為計畫的重點擺在學生知識之提供，應用多元性教學內容、辦理各項相關活動及提供優質活動場館，引發接觸學習初念，過程中設計測量規律運動的工具，與評估運動的功能及成效，瞭解影響行為改變最重要和最大的變數，並提供運動介入及專業諮詢。在維持階段，運動行為已成為生活的一部分，繼續自我監控行為，定期自我效能評估及修正調整，將有效激發參與者持續活動之動機外，長時累積之運動行為將可有效提昇其運動能力及促進健康。以下就執行策略及實際整合應用實務上加以說明。

(1) 宣導健康觀念

- ◆ 結合校園網路、媒體資訊宣導理念。
- ◆ 營造運動生活化有利條件與環境。
- ◆ 鼓勵自覺運動參與力。
- ◆ 辦理以「建立正確健康促進觀念」及「運動與健康」等為主題之演講、座談及研習。
- ◆ 編印各種休閒運動安全手冊。

(2) 建立健康體適能中心

- ◆ 繼續辦理健康體適能檢測。
- ◆ 規劃體適能課程。
- ◆ 整合韻律教室。
- ◆ 充實幼兒體能設備。
- ◆ 健康體適能評估分析。

(3) 成立社區健康體適能促進中心，透過實務的連結，落實學校社區化合作模式

- ◆ 成立體適能檢測小組，定期至社區檢測。
- ◆ 分析社區特色，以社區為主體開立健康體適能課程，鼓勵居民參與。
- ◆ 定期舉辦健康活動：如健康觀念宣導。
- ◆ 志工的培訓，以加強社區之連結。

(4) 建構全人的學習網絡系統

- ◆ 建立學校-社區-業界健康諮詢網，供大家上網查詢相關資訊。
- ◆ 以多元方式共同舉辦社區運動會，並提供相關儀器，針對社區及業界人士進行健康體適能檢測。
- ◆ 成立社區關係促進委員會，共同營造校園健康環境，推動健康社區生活。

5.管理規劃

(1)使用者管理規劃：

本分項計畫之中心建置完成後，將建立中心 SOP 與儀器使用標準操作程序，使教師與學生在中心進行實務操作時能依循規範，避免損傷儀器設備或事故發生。若不小心發生事故時，亦能依 SOP 程序進行危機處理。

(2)儀器之管理規劃：

本分項計畫之各實驗室依據中心及儀器使用規範與維護保養制度，發揮儀器最高使用價值與效率，並建立人員之使用登記及實驗記錄，訂定管理規則與標準操作程序，提供全校同仁使用與資源共享。

(3)未來推動建教合作之使用管理規劃：

本分項計畫未來推動與桃園縣相關之醫療單位或鄰近社區建立建教合作計畫時，將建立建教合作之使用管理規則，供業界、醫療院所、各研究單位及社區使用。

二、子計畫二：心理健康

1.現有設施

項目	品名	數量	單位	備 註
1	個人電腦	台	6	學生輔導中心 壓力紓解室
2	手提電腦	台	2	學生輔導中心
3	單槍投影機	台	2	學生輔導中心
4	多功能事物機	台	1	學生輔導中心
5	數位相機	台	2	學生輔導中心
6	圖書	本	975	學生輔導中心
7	CD、VCD、DVD 等	片	170	學生輔導中心
8	MP3	台	2	學生輔導中心
9	電視機	台	1	團體諮商室

10	錄放影機	台	1	團體諮商室
11	DVD 放映機	台	1	團體諮商室
12	手提收音機	台	3	團體諮商室、學生輔導中心、壓力紓解室
13	健康按摩椅	台	2	壓力紓解室
14	腳底按摩器	台	2	壓力紓解室
15	減壓濃縮機	台	1	壓力紓解室
16	咖啡機	台	1	壓力紓解室
17	沙包、不倒翁	個	4	壓力紓解室

2.未來規劃

- (1)繼續佈置溫馨的學生輔導中心，提升輔導老師專業知能，以提供對全校教職員工生的服務效能。
- (2)持續將壓力紓解室，開放給全校教職員工生壓力紓解使用。
- (3)將學輔中心的心理測驗、圖書、VCD 及 DVD 等有聲圖書資料建置在網站上，供教職員工生申請測驗施測、查詢或借閱。
- (4)辦理心理健康三級預防的教職員工生活動。

3.課程規劃

護理科和幼保科的課程規劃，已經規劃了下列課程，故不再做課程的規劃而將重點放在研習活動的安排。

對象	課程名稱	學分數	課程內容
護理科及幼保科學生	心理學	3	認識個體的外在行為及內在心理狀態
	生涯規劃	2	認識自己與工作環境，進而規劃未來
	生命教育概論	2	認識生命教育相關議題
	人際溝通	2	人際互動與溝通之技巧
	兩性關係	2	認識兩性互動及溝通技巧
	健康心理學	2	認識促進身心健康的相關議題

4.使用規劃

- (1)安排各種主題的研習活動，提供教職員工生及社區民眾參加。
- (2)採購心理衛生宣導資料，提供給全校教職員工生參考。
- (3)開放壓力紓解室，提供教職員工生壓力紓解的空間。
- (4)對於特殊個案，如身心障礙、違規生、轉復學生、適應不良、住宿等學生，加強次級預防輔導工作。
- (5)對於精神疾病的個案則由臨床心理師協助，並轉介就醫治療。

5.管理規劃

(1)依據本校的建構全人健康環境計畫，定期召開學生輔導委員會，規劃適合本校教職員工生需求的心理健康計畫，每學期執行後進行檢討，以利新學期之活動規劃。

(2) 每個月於行政會報上，做執行進度與執行成效的報告，以落實成效管考機制

三、子計畫三：安全健康環境

1.現有設施

項目	品名	數量	單位	備註
1	滅火器	150	個	消防器材
2	逃生升降梯	16	組	高樓逃生器材
3	逃生指示燈	55	個	逃生設備
4	緊急照明燈	180	個	逃生設備
5	緊急沖洗設備	40	套	配置於實驗室外
6	無障礙廁所	5	間	於綜合大樓 1F
7	飲水機	33	台	設置於各樓面
8	無障礙扶手	4	支	設置於行政大樓

2.未來規劃

(1)校園增設無障礙安全空間

目前只有無障礙扶手 3 支，仍顯不足。未來在各棟建築物間增設斜坡樓梯增設無障礙扶手，各樓層廁所設置無障礙廁所，使學生能夠享受自由行動於校園內的便利性。無障礙安全空間的設立，除了保障身障人士的行動自由外，也保障正常行動同學的空間安全。

(2)全面性增設監視系統：在治安頻出問題的惡劣環境下，學生又是學校的一份子，基於安全的考量，在危險區域增設監視系統，以防範犯罪，保護教職員工生安全。

(3)建立整體性的污水處理系統

由於校舍老舊，當年的建築法規並未列入污水處理系統，然而時代在改變，學校更應該扮演好改變者及推動者的角色，以推行至

社區為目標而努力。建立污水處理系統經過分類處理後再排放，也才能夠真正達到環境保護的目標。

(4)推動無菸無毒健康校園

在校園內加註警告標語，辦理反菸反毒標語及海報比賽。藉由學生的共同參與，提高反菸反毒的動力。同時，邀請董氏基金會及更生人保護協會專家來校演講，藉由實際戒菸以及拒絕毒品的經驗分享，加強學生拒絕毒害菸害的正確觀念，進而推展到各家庭及社區。

(5)推廣均衡飲食與體重控制教育

規劃設置飲食營養控制中心，內有營養師可規劃餐廳的菜單，提供學生低鹽低糖高健康的每日食譜，並且對社區中開放諮詢，社區居民都可以報名參加飲食控制課程，且配合體適能中心的運動課程達到調節體重的效果。

(6)增設安全飲用水設備

目前雖然每層樓在教室外均有飲水機，但由於學生數遠大於飲水機的數量，以致飲用水均需要排隊等候，不免造成學生增加購買含糖飲料的機會，既花錢又增加身體的負擔。故計畫性地增設飲水機及相關飲用水設備，將讓學生有更充分的飲水環境。

(7)推動不鏽鋼餐具使用

學校餐廳內使用不鏽鋼餐盒及餐具，學生食用完畢後統一回收並加以高溫消毒清洗，以減少紙製餐盒的使用，並減少資源的浪費。環保與衛生兼具，讓學生享有衛生安全的用餐環境。

3.課程規劃

對象	課程名稱	學分數	課程內容
護理及幼保科學生	膳食療養	2	講授各項膳食與疾病之關係
	環境與健康	2	講授環境危害與健康之關係
	健康促進與人生	2	講授健康促進與生活品質之提升
	健康傳播	2	利用健康傳播的概念，增進健康
	社區資源運用	2	如何與結合社區並善用社區資源

4.使用規劃

- (1)營造安全無虞的生活環境：加強防火救災管理之應變知能。
- (2)維護學生育樂休閒安全，加強學生校外活動安全輔導，以強化師生正當安全之育樂目的。
- (3)落實活動器材之管理，並建立事故傷害防制與緊急處理系統，並定相關使用規定及說明，定期舉行教育訓練，防範意外事故之發生。
- (4)加強食品管理機制，定期與衛生單位共同舉辦校園食品管理講習，建立正確食品消費行為，並推動至社居民共同了解食物與健康之相關知能。
- (5)加強餐盒管理，與合法廠商訂購，並不定期稽查餐廳，辦理廚房從業衛生講習，提升廚工專業知能，落實食品安全衛生管理制度。
- (6)充實飲用水設備，定期檢查，並提供足夠之飲水機設備。
- (7)強化菸酒與藥物濫用之防治教育，舉辦拒菸、拒酒之防治教育，研發防制教材及教具，並加強個案輔導與追蹤。
- (8)落實環保觀念，加強環保回收之知能及技巧，共同維護環境之整潔。

5.管理規劃

本分項計畫依全人環境之建構，未來將由學校結合社區共同推動社區健康教育並與桃園縣相關之醫療單位或鄰近社區建立建教合作計畫舉辦各種健康營造，建立學校-社區-業界之健康促進模式，以增進其正確知識，進而養成健康行為。

伍、實施進度及分工

一、計畫進度

工作項目		九十六年												九十七年	分工
		一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月		
計畫申請		■	■												本校各辦公室
教育部審查			■	■	■										教育部
儀器設備採購					■	■	■								總務處
儀器設備驗收						■	■	■							本校各辦公室
子計畫一	增建健康體適能中心													■	體運組/衛保組 護理科/幼保科
	與社區結合舉辦健康促進相關活動							■	■	■	■	■	■	■	體運組/衛保組 護理科/幼保科

	推行健康體適能運動															體運組/衛保組 護理科/幼保科
	儀器設備安裝															體運組/衛保組 護理科/幼保科
	儀器設備測試															體運組/衛保組 護理科/幼保科
	社區健康體適能宣導															體運組/衛保組 護理科/幼保科
	體適能中心操作 SOP 訂定															體運組/衛保組 護理科/幼保科
	教材編撰															體運組/衛保組 護理科/幼保科
	與社區、業界建立產學合作關係															護理科
	與業界共同舉辦健康體適能活動															體運組/衛保組 護理科/幼保科
子計畫二	學生輔導中心空間佈置															學輔中心
	壓力紓解室開放，評估成效															學輔中心
	影音資料採購															總務處
	各研習/講座/活動															學輔中心
	觀摩活動/成果報告															
	健康評估教室觀摩研習會															護理科
子計畫三	無障礙空間之設置															總務處
	推動無菸無毒健康校園															生輔組
	推廣均衡飲食與體重控制教育															衛保組
	增設監視系統															總務處
	與社區結合推動菸害毒品防制工作															衛保組
	社區健康飲食之推動															衛保組
	營養健康諮詢網絡															衛保組
	社區勞工健康之講習															衛保組
	建立？水處理系統及推動環境保護策略															總務處
	觀摩成果發表會															本校各辦公室
	經費核銷															本校各辦公室

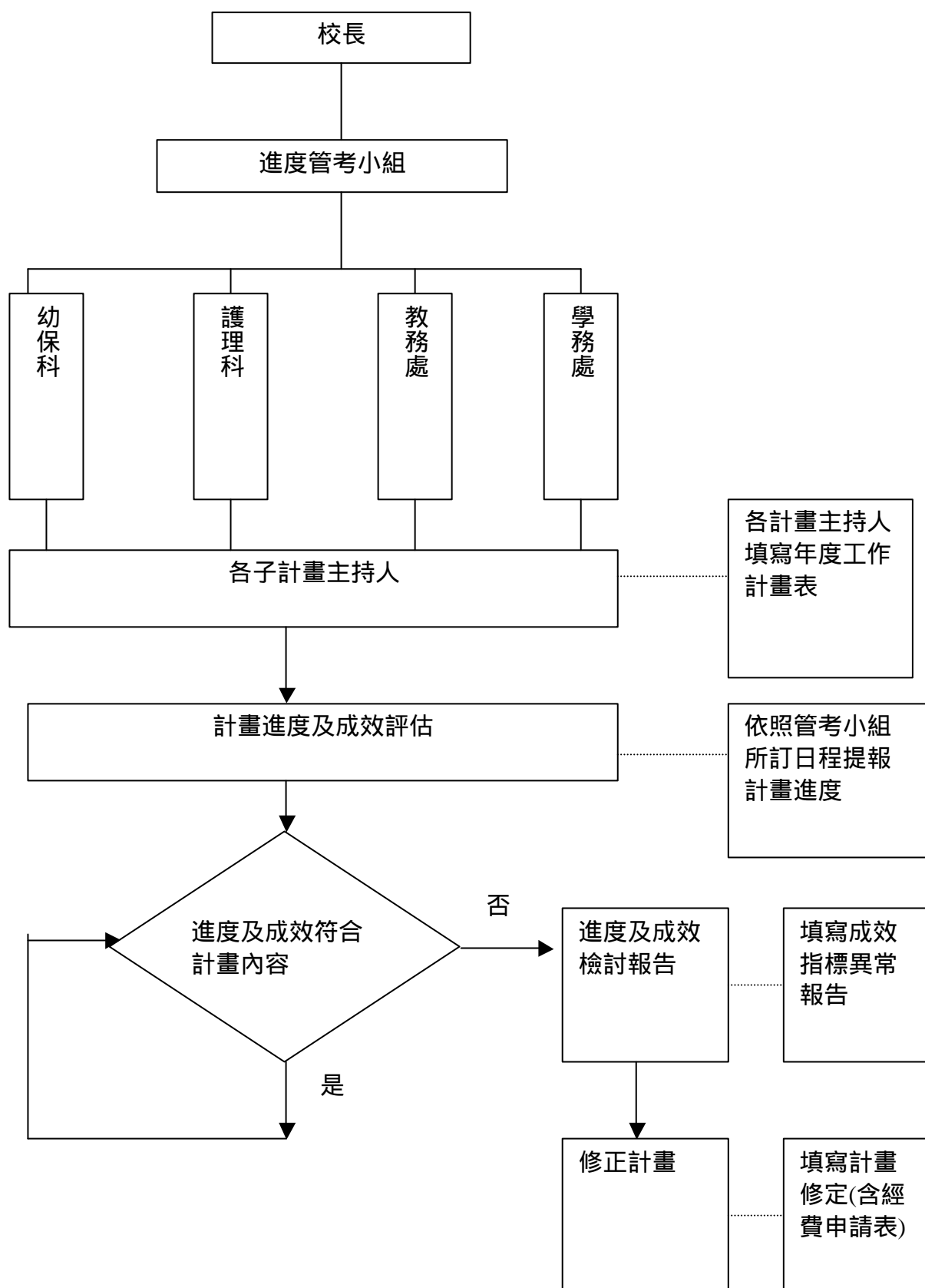
二、計畫分工

計畫總主持人	分項負責人	子計畫負責人	計畫參與人
校長 陳清輝	教務主任：劉醇鑫 學務主任：鍾文博	子計畫一 袁智芬、陳志忠、 蔡秀芬	施瑩悌、李淑惠、 林蒨蒨、臧瑩卓、 張素貞、王淑娟
		子計畫二 許思菁	王慧芳、陳愛貞
		子計畫四 鍾文博、袁智芬	梁鐘聲

陸、成效管考機制

在本校所提發展學校重點特色暨推動技專校院整合專案計畫中，成立「重點特色專案計畫進度管考小組」及「計畫經費管考小組」，進度管考小組由校長（召集人）、教務長、學務長（執行長）、各分項計畫負責人組成，針對各項計畫統籌單位所提報之計畫執行成果相關資料，進行量化及質化指標的檢核與管考，以追蹤各項執行方案之進度與成效，其管考內容包括各項計畫達成率、執行成效報告、執行進度管控情形、實施策略與執行方案修訂計畫、以及回饋意見調查表等。而經費管考稽核小組由教務長、學務長、總務處主任、會計室主任組成，針對經費預算運用情形進行查核與管控，以檢核各項經費支出是否符合教育部經費使用原則之標準，因此各統籌單位必須負責各項方案執行期間各單位協調、執行成果之會整與初評、經費運用之初審、以及各項計畫內容之實施策略執行成效評估等工作，其相關的管考機制如下；計畫整體管考組織架構如圖一

- 1.計畫執行進度考核機制
- 2.計畫預算建立與修正機制
- 3.計畫成效指標建立與評估機制
- 4.計畫管制項目考核機制
- 5.計畫成果報告機制



圖一：計畫整體管考組織架構圖

經費需求及行政支援

一、計畫總經費需求表

全人健康環境建構			
單位 年度		教育部補助	學校自籌
96	資本門	750,000	0
	經常門	0	250,000
	小計	750,000	250,000
97	資本門	6,020,630	2,557,000
	經常門	160,000	719,200
	小計	6,180,630	3,276,200
合計		6,930,630	3,526,200
總計		10,456,830	

二、子計畫經費需求表

子計畫一：健康體適能			
單位 年度		教育部補助	學校自籌
96	資本門	450,000	0
	經常門	0	150,000
	小計	450,000	150,000
97	資本門	5,720,630	1,889,000
	經常門	0	156,600
	小計	5,720,630	2,045,600
合計		6,170,630	2,195,600
總計		8,366,230	

子計畫二：心理健康			
單位 年度		教育部補助	學校自籌
96	資本門	0	0
	經常門	0	50,000
	小計	0	50,000

97	資本門	100,000	110,000
	經常門	0	330,600
	小計	100,000	440,600
合計		100,000	490,600
總計		590,600	

子計畫三：安全健康環境			
單位		教育部補助	學校自籌
年度			
96	資本門	300,000	0
	經常門	0	50,000
	小計	300,000	50,000
97	資本門	200,000	558,000
	經常門	160,000	232,000
	小計	200,000	232,000
合計		660,000	840,000
總計		1,500,000	

三、資本門

1. 健康促進中心（96 年度）							
項目	品名	說明	數量	單價	金額	教育部補助	學校自籌
1	食物模型	供辦理活動所需	70	700	49,000	49,000	
2	隨身碟	社區、鄰校健康巡迴講座使用	2	2,500	5,000	5,000	
3	青少年相關書籍暨教學光碟	閱讀相關資料與線上使用光碟	1	30,000	30,000	30,000	
4.	受傷處理模型	社區、鄰校健康巡迴講座使用	1	60,000	60,000	60,000	
5	肩掛式乳癌自我檢查練習模型	社區、鄰校健康巡迴講座使用	2	38,000	76,000	76,000	
6	皮下脂肪測徑器	社區、鄰校健康巡迴講座使用	1	5,000	5,000	5,000	
7	教具：刷牙練習牙齒模型	宣導用	5	1,500	7,500	7,500	
8	教具：安妮娃娃	社區巡迴宣導使用	3	29,000	87,000	87,000	
9	教具：醫生包	宣導用	3	900	2,700	2,700	
10	教具：大偶台	宣導用	1	5,000	5,000	5,000	
11	教具：小偶台	宣導用	1	3,000	3,000	3,000	
12	教具：攜帶型麥克風	教學宣導用	3	3,000	9,000	9,000	
13	教具：幼兒健康	教學宣導用	1 批	20,000	20,000	20,000	

	相關多媒體及圖書						
合計					359,200	359,200	0
2. 健康體適能中心 (96 年度)							
項目	品名	說明	數量	單價	金額	教育部補助	學校自籌
1	高階手提電腦	體適能研發	1	50,000	50,000	50,000	0
2	數位攝影機	體適能研發	1	40,000	40,000	40,000	0
合計					90,000	90,000	0
3. 安全健康環境 (96 年度)							
項目	品名	說明	數量	單價	金額	教育部補助	學校自籌
1	監視器	校園安全監視系統	1	300,800	300,800	300,800	0
合計					300,800	300,800	0
4. 健康促進嬰幼兒模擬教室 (97 年度)							
項目	品名	說明	數量	單價	金額	教育部補助	學校自籌
1	嬰兒床	教學設備	6	4,800	28,800	28,800	
2	寢具	教學設備	6	3,500	21,000	21,000	
3	簡易小床	教學設備	8	980	7,840	7,840	
4	安撫搖椅	教學設備	2	2,100	4,200	4,200	
5	沙發	教學設備	1	20,000	20,000	20,000	
6	成人水槽	教學設備	3	2,000	6,000	6,000	
7	幼兒水槽	教學設備	3	1,990	5,970	5,970	
8	廚具調理檯	教學設備	1	38,000	38,000	38,000	
9	冷熱水飲水機	教學設備	1	2,500	2,500	2,500	
10	奶瓶	教學設備	6	250	1,500	1,500	
11	奶瓶刷	教學設備	2	180	360	360	
12	吸管刷	教學設備	2	160	320	320	
13	奶瓶消毒鍋	教學設備	1	1,000	1,000	1,000	
14	奶瓶夾	教學設備	1	110	110	110	
15	食物處理器具	教學設備	1	300	300	300	
16	小冷水壺	教學設備	1	100	100	100	
17	訓練杯	教學設備	8	330	2,640	2,640	
18	幼兒食具	教學設備	8	150	1,200	1,200	
19	寶寶餵食椅	教學設備	4	2,000	8,000	8,000	
20	洋娃娃	教學設備	6	1,000	6,000	6,000	
21	有蓋垃圾桶	教學設備	4	300	1,200	1,200	
22	幼兒桌	教學設備	3	2,000	6,000	6,000	
23	幼兒椅	教學設備	16	750	12,000	12,000	
24	尿布台	教學設備	1	12,000	12,000	12,000	
25	佈告欄	教學設備	2	1,500	3,000	3,000	
26	馬桶	教學設備	2	5,885	11,770	11,770	
27	幼兒便盆	教學設備	2	400	800	800	
28	鏡子	視覺回饋	4	3,000	12,000	12,000	
29	置物櫃(架)	相關物品	5	4,000	20,000	20,000	
30	儲藏櫃	教學設備	2	8,000	16,000	16,000	
31	工作櫃	教學設備	2	6,000	12,000	12,000	
32	圖書櫃	教學設備	2	4,000	8,000	8,000	
33	小板凳	教學設備	2	100	200	200	
34	止滑墊	教學設備	2	420	840	840	
35	沐浴台	教學設備	1	5,000	5,000	5,000	
36	嬰兒用浴盆	教學設備	1	500	500	500	
37	水溫計	教學設備	1	100	100	100	
38	溫度計	教學設備	1	100	100	100	

39	訓練牙刷	教學設備	1	150	150	150	
40	洗澡玩具一批	教學設備	1	1,500	1,500	1,500	
41	玩沙戲水桌	教學設備	1	5,650	5,650	5,650	
42	寶貝樂園	教學設備	1	4,990	4,990	4,990	
43	安全護欄	教學設備	2	2,000	4,000	4,000	
44	實木地板	地板鋪設	1	300,000	300,000	300,000	
45	地毯	地面鋪設	1	5,000	5,000	5,000	
46	扶桿	教學設備	2	2,500	5,000	5,000	
47	鑽籠	教學設備	1	3,500	3,500	3,500	
48	座椅式鞦韆	教學設備	1	2,500	2,500	2,500	
49	爬行台	教學設備	2	20,000	40,000	40,000	
50	小型溜滑梯	教學設備	1	45,000	45,000	45,000	
51	中型溜滑梯	教學設備	1	55,000	55,000	55,000	
52	各種球類一批	教學設備	1	5,000	5,000	5,000	
53	教具一批	教學設備	1	100,000	100,000	100,000	
54	鞋櫃	教學設備	2	2,000	4,000	4,000	
合計					858,640	858,640	0

5. 健康促進發展研究中心 (97 年度)

項目	品名	說明	數量	單價	金額	教育部補助	學校自籌
1	個人電腦及桌椅等週邊配備	提升教師教學品質及研究能力	4	45,000	180,000	180,000	
2	會議桌、椅組	討論	1	20,000	20,000	20,000	
3	發展與健康書籍	研究全人發展、訓練實務之專書	1	200,000	200,000	200,000	
4	置物鐵櫃	存放幼兒專書等	4	5,000	20,000	20,000	
5	雷射印表機	列印	1	40,000	40,000	40,000	
6	彩色印表機	列印	1	50,000	50,000	50,000	
7	光碟燒錄機	教材製作、研究	4	5,000	20,000	20,000	
8	掃描器	掃描照片及資料	2	5,000	10,000	10,000	
9	影印機	影印	1	50,000	50,000	50,000	
合計					590,000	590,000	0

6. 健康體適能中心 (97 年度)

項目	品名	說明	數量	單價	金額	教育部補助	學校自籌
1	OA 辦公桌	辦公使用	3	10,000	30,000	30,000	
2	辦公椅	辦公使用	3	2,000	6,000		6,000
3	資料櫃	辦公使用	3	5,000	15,000	15,000	
4	除濕機	儀器維護使用	3	5,000	15,000	15,000	
5	桌上型電腦	辦公使用	3	50,000	150,000		150,000
6	系統管理軟體組	管理儀器使用	1	20,000	20,000	20,000	
7	置物櫃	放置相關物品	10	6,000	60,000	60,000	
8	鞋櫃	運動鞋更換	6	6,000	36,000	36,000	
9	地毯	地板鋪設	1	80,000	80,000	80,000	
10	高階彩色噴墨印表機	體適能研發	1	10,000	10,000	10,000	
11	高階網路型雷射印表機	體適能研發	1	30,000	30,000	30,000	
12	噴墨繪圖機	體適能研發	1	50,000	50,000	50,000	
13	數位相機	體適能研發	1	35,600	35,600	35,600	
14	防潮箱		1	20,000	20,000	20,000	
15	電腦跑步機	體適能訓練	2	100,000	200,000	200,000	
16	電腦滑步機	體適能訓練	2	70,000	140,000		140,000
17	電腦腳踏車	體適能訓練	4	40,000	160,000	160,000	
18	直立式電腦腳踏車	體適能訓練	4	35,000	140,000	140,000	

	踏車						
19	電腦踏步機	體適能訓練	2	45,000	90,000	90,000	
20	背部伸張架	體適能訓練	1	25,000	25,000	25,000	
21	伸展機	體適能訓練	1	40,000	40,000	40,000	
22	高拉滑輪機	體適能訓練	1	55,000	55,000	55,000	
23	胸部推舉機	體適能訓練	1	60,000	60,000	60,000	
24	雙功能蝴蝶機	體適能訓練	1	75,000	75,000	75,000	
25	肩部推舉機	體適能訓練	1	60,000	60,000	60,000	
26	三頭下壓機	體適能訓練	1	65,000	65,000	65,000	
27	二頭彎舉機	體適能訓練	1	55,000	55,000	55,000	
28	大腿蹬推機	體適能訓練	1	90,000	90,000	90,000	
29	腿部彎曲機	體適能訓練	1	65,000	65,000	65,000	
30	腿部伸展機	體適能訓練	1	65,000	65,000	65,000	
31	腰部旋轉機	體適能訓練	1	80,000	80,000	80,000	
32	臀部訓練機	體適能訓練	1	80,000	80,000	80,000	
33	腹部前屈機	體適能訓練	1	60,000	60,000	60,000	
34	槓片放置架	體適能訓練	1	15,000	15,000	15,000	
35	槓片放置架	體適能訓練	1	15,000	15,000	15,000	
36	史密斯訓練架	體適能訓練	1	90,000	90,000	90,000	
37	可調式訓練椅	體適能訓練	1	25,000	25,000	25,000	
38	仰臥起坐椅	體適能訓練	1	25,000	25,000	25,000	
39	雙層啞鈴架 (體適能訓練	1	70,000	70,000	70,000	
40	包膠槓片	體適能訓練	1	25,000	25,000	25,000	
41	登山訓練飛輪	體適能訓練	1	40,000	40,000	40,000	
42	跳繩	體適能訓練	60	239	14,340	14,340	
43	牆壁鏡面	視覺回饋	1	42,000	42,000	42,000	
44	牆壁扶手	平衡控制	1	96,000	96,000	96,000	
45	平衡訓練儀	姿勢控制及平衡	1	750,000	750,000		750,000
46	上肢等速訓練儀	肌肉控制	1	360,000	360,000		360,000
47	下肢等速訓練儀	肌肉控制	1	282,000	282,000	282,000	
48	心跳偵測儀	體適能研發	2	8,000	16,000	16,000	
49	心肺復健評估訓練組	內建流量容積、氧氣、二氧化碳、大氣壓等。	1	238,000	238,000		238,000
50	電子血壓測量器	體適能研發	1	8,000	8,000	8,000	
51	電腦腳踏車含電子節拍器	體適能研發	1	70,000	70,000	70,000	
52	姿態評估分析系統	體適能研發	1	650,000	650,000	650,000	
53	CD 手提音響		2	5,000	10,000	10,000	
54	攜帶式擴音機		2	13,000	26,000	26,000	
55	摺疊式桌椅	學生上課用	70	500	35,000	35,000	
56	白板	講師上課用	1	1,000	1,000	1,000	
57	隔版 (附門鎖)	放置體能器材	1	38,000	38,000	38,000	
58	器材櫃	附鎖器材櫃	5	5,000	25,000	25,000	
59	大籠球		5	1,250	6,250	6,250	
60	水谷式教具		5	24,000	120,000	120,000	
61	空氣棒		30	100	3,000	3,000	
62	數字軟墊		60	3,600	216,000		216,000
63	平衡木		3	4,500	13,500	13,500	
64	健力跳箱	3 層	5	5,800	29,000		29,000

65	滑溜布	大尺寸	3	1,600	4,800	4,800	
66	呼拉?		20	100	2,000	2,000	
67	氣球傘	7 公尺	2	3,800	7,600	7,600	
68	烏龜墊	大尺寸	60	2000	120,000	120,000	
69	跳繩		60	50	3,000	3,000	
70	平衡板		20	2520	50,400	50,400	
71	足球		10	150	1,500	1,500	
72	多 功 能 體 能 遊 戲 組		2	15,000	30,000	30,000	
合計					5,735,990	3,846,990	1,889,000

7. 心理健康 (97 年度)

項目	品 名	說明	數量	單價	金 額	教育部補助	學校自籌
1	心理測驗	心理狀態評估	10	5,000	50,000		50,000
2	圖書	心理健康圖書	200	300	60,000		60,000
3	CD、VCD、DVD 等	心理健康音影	40	2,500	100,000	100,000	
合計					210,000	100,000	110,000

8. 安全環境 (97 年度)

項目	品 名	說明	數量	單價	金 額	教育部補助	學校自籌
1	單槍	活動使用	1	75,000	75,000	75,000	
2	液? 投影機	健康巡迴講座使用	1	60,000	60,000	60,000	
3	移動式布幕	健康巡迴講座使用	1	3,600	3,600	3,600	
4	800 萬高畫素高 階彩色照相機	活動記錄	1	35,600	35,600	35,600	
5	筆記型電腦	活動用	1	25,800	25,800	25,800	
合計					200,000	200,000	

9. 健康促進教學資源發展中心 (97 年度)

項目	品 名	說明	數量	單價	金 額	教育部補助	學校自籌
1	幼兒沙發	幼兒圖書區	1	30,000	30,000	30,000	0
2	開放式書架	幼兒圖書區	1	100,000	100,000	100,000	0
3	幼兒閱讀桌椅	幼兒圖書區	1	20,000	20,000	0	20,000
4	實木地板	幼兒圖書區	1	350,000	350,000	0	350,000
5	儲藏櫃	幼兒圖書區	1	20,000	20,000	0	20,000
6	櫃檯長桌		1	30,000	30,000	30,000	0
7	幼兒電腦及桌 椅等週邊配備	電腦網路區	4	42,000	168,000	0	168,000
8	幼兒視聽多媒 體教材及軟體	錄影、錄音帶、 DVD、VCD、CD、 電腦軟體等	1	30,000	30,000	30,000	0
9	雷射印表機	列印測驗結果	1	40,000	40,000	40,000	0
10	彩色印表機	列印測驗結果	1	50,000	50,000	50,000	0
11	單槍	投影相關設備	1	70,000	70,000	70,000	0
12	影印機	影印圖書資料	1	50,000	50,000	50,000	0
13	展示板		1	25,000	25,000	25,000	0
合計					983,000	425,000	558,000

四、經常門

年度		業務費	人事費	小計	合計
96	子計畫一	130,000	20,000	150,000	250,000
	子計畫二	50,000	0	50,000	
	子計畫三	30,000	20,000	50,000	
97	子計畫一	80,000	56,600	136,600	879,200
	子計畫二	250,000	92,600	342,600	
	子計畫三	110,000	70,000	180,000	
	子計畫四	150,000	70,000	220,000	

陸、預期成效及影響

項目	具體成效
一、健康體適能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過知識及技能的傳授,80%之全體教職員工生能重視體適能活動,擴展體適能活動機會。 2. 創新健康體適能,提升健康品質。 3. 70%的學生能瞭解動作平衡與體適能之理論及控制平衡 評量之相關知識,並且對物理治療應用於各年齡層、各疾病患者之平衡相關議題,有深入的瞭解。 4. 80%學生瞭解動作控制學與體適能之理論及其臨床運用。 5. 80%學生瞭解健康及力行運動習慣。 6. 透過現場實地操作,80%學生瞭解達到生理及力學上運動效能及預防運動傷害的方法。 7. 強化健康服務,增進健康照護。 8. 結合社區及業界共同營造健康環境,共同維護健康生活。 9. 提升社區生活品質及托育服務品質。 10. 兼顧健康的身體、健康的心理及健康的生活。 11. 推廣健康生活理念,營造社區健康生活網絡。 12. 強化與社區相關機構之合作,以達產學合作之技職教育目標。
二、心理健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全面提升民眾之心理健康,達到初級預防的目的。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 提升全校教職員工之心理健康。 (2) 提升學生家長及社區民眾的心理健康。 (3) 協助推動到社區國中及國小,促進社區民眾的心理健康。 2. 早發現高壓力民眾,並介入協助,達到次級預防的目的。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 對於特殊個案,如身心障礙、違規生、轉、復學生、適應不良、住宿生等學生,加強次級預防輔導工作,以防止情況惡化。 (2) 提供教師、家長、社區民眾諮詢服務,及桃園區心理健康支

	<p>援網絡資訊，讓高危險民眾獲得資源，達到自殺防治的目的。</p> <p>3. 對於精神個案，協助其接受治療，達到三級預防的目的。</p>
三、安全健康環境	<p>1. 推廣衛生教育宣導活動，透過知識之提升推動社區居民健康教育，共同促進健康。</p> <p>2. 規劃無障礙空間，增添校園親和力。</p> <p>3. 提供環保概念，推動社區資源回收。</p> <p>4. 改變學生飲食觀念，推廣健康社區，發展健康潛能。</p> <p>5. 整合社區組織，活化社區居民，培養人力資源。</p> <p>6. 營造健康環境，提升生活品質。</p>