

國立臺灣戲曲學院

101 學年度健康促進學校計畫 成果報告



執行單位：國立臺灣戲曲學院衛生保健組

指導單位：國立臺灣戲曲學院學生事務處

日期：102 年 1 月至 6 月

目 錄

計畫緣起.....	2
學校現況分析.....	2
計畫目標.....	4
計畫期程.....	5
工作項目及執行概況.....	6
執行成果.....	7
檢討與建議.....	11
附錄.....	13

一、計畫緣起

本計畫乃依據教育部、衛生署等相關單位公布 101 年學校整體衛生政策，以建立永續經營團隊，整合人力審核及監督學校衛生政策。本計畫之緣起系透過健康教學與活動提昇教師教學知能，辦理無菸校園活動、提升學生健康體適能、加強性平尊重與反霸凌、疾病預防及健康飲食。因此提出本校健康促進推展計畫四大議題。

無菸校園：利用學校「友善校園週」誓師大會活動，杜絕黑幫進入校園，不濫用藥物、拒絕毒品，珍惜生命、不在校內吸菸尊重自己與他人。並在校園設立禁菸標誌，加強校園死角及公共場所巡邏與建立「菸害防制法」觀念。

學生健康體適能：校園設立健康體適能中心，大一學生全面實施健康體適能檢測，大二至大四開設體適能及游泳選修課程，定時開放體適能中心與張貼體適能相關教育文宣資料，建立學生體適能資料庫與採購體適能相關健身器材。

性平尊重與反霸凌：藉由影片與教材，協助師生認識霸凌的形式、內容與危機，營造溫馨、和諧、公平、關懷、人性的校園生活環境，讓學生安心學習，擁有良好的品格與公民素養，以達成學校培育身心健全學生的教育目標。

疾病預防及健康飲食：針對流感疫情採取適當防制作為，以確保師生健康。本校設有餐廳製備午餐，由專業營養師設計菜單；衛保組規劃健康飲食與營養衛生講座，並設立食物中毒處理標準流程。

二、學校現況分析

在眾多不健康的行為中，已有不計其數的研究證實「吸菸」會增加罹患肺癌的危險性。臺灣地區不論是男性或女性，肺癌之年齡標準化死亡率的增加不僅快速，還躍居所有癌症死因的第一位。根據預估，到 2030 年時世界因吸菸而死亡的人數將高達一千萬人。本校大專學生吸菸比率甚高，因此，「拒菸」成為本校健康促進領域中極為

重要的議題。本議題係透過匯集防制菸害資料，藉由集會活動與服務學習時間加以實踐，積極推動學校無菸公廁與反菸蒂觀念，以達杜絕菸害，維護學生健康。

觀察近年來大專學生由登山、打球的休閒活動，明顯轉變為模擬情境的電玩所取代，學生追求刺激、新潮的心理，不僅屢屢造成殘害身心。體適能 (Physical Fitness) 就是身體適應能力的簡稱，也就是人體心臟、血管、肺臟、與肌肉組織所能有效發揮的機能，以勝任日常工作，從事休閒活動並應付突發緊急狀況的能力。體適能受到許多因素的影響，但最直接的因素應是身體活動量的多寡與健康疾病的狀態。近年來對於體適能焦點，逐漸轉向重視健康體適能的提昇與促進。健康體適能的五大要素分別為肌力、肌耐力、柔軟度、身體組成和心肺耐力，其中心肺耐力所代表的是身體整體氧氣供輸系統能力的優劣，故通常被認為是健康體適能要素中最重要的一項。因此本校一向重視學生體適能之下，開設大專體適能課程及新建體適能健身中心，目的為了培養學生養成運動習慣，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。

有鑑於教育部校安中心受理通報的案件中，多數個案學生平日言行舉止正常，情緒無異，因此各校平日加強性別教育與反霸凌，讓學生尊重他人與重視人身的自主權；「霸凌」是臺灣近年來教育界出現的新語彙，然而絕對不是一個新現象。它一直存在於各種場合，包括工作、家庭、監獄及療養院或養護中心等，其中最受矚目的是校園霸凌。近兩三年來，校園性霸凌事件在臺灣被媒體擴大報導，教育部因此也發函各校加強宣導。教育部於97年7月16日以台軍(二)0970138401號函發「防制學生將校園霸凌與不雅影片上傳網站散布預防輔導作法暨相關法治教育」參考資料。期望校園中所有人皆能認識性別平權、瞭解個體發展，進而尊重、愛惜身體，以期在關鍵時刻發揮強化自我效能或輔導、協助他人之功效，防止校園性侵與霸凌事件。

本校健康中心護理師針對學生疾病預防建立危機處理機制，並根

據 1979 年美國衛生、教育與福利部在「公元兩千年全民健康」的全球策略中，提出「正向積極的健康」(positive health) 的觀念，依此觀念推動一系列健康講座。本校目前設有學生餐廳、廚房及營養師，除建立學生用餐禮節之外，亦加強學生建立健康飲食的觀念，並根據美國農業部在 1992 年頒布了“食物指南金字塔”，希望借此指導學生健康飲食的知識。建議大學生每天吃 2-3 次水果，1-3 次堅果，吃一片多種維他命錠片，同時對魚、雞、蛋、奶等食物的攝取量做了限制，每天不宜超過 2 次，此外大豆製品也要適量，每周兩三次即可。

三、計畫目標

(一) 無菸校園議題

- 1、落實學校菸害教育宣導，以維護學生身心健康與健全成長。
- 2、以具體有效方法使校園成為無菸建立健康的學習環境。
- 3、利用服務學習時間推動拒菸為主題之全校性活動。

(二) 學生健康體適能議題

- 1、實施學校教職員工生的健康檢查及體適能檢測。
- 2、開放體適能中心及充實健身器材。
- 3、開設體適能及游泳選修課程，教導學生正確的體型意識及理想體重的重要性。
- 4、成立運動性社團(男女籃球社團)。

(三) 性平尊重與反霸凌議題

- 1、透過性別講座，以提昇教師輔導知能。
- 2、建立有效防制校園霸凌事件發生及精進處理相關問題。
- 3、學生了解「性別平等教育法」之中的「性霸凌」法條，以達到多元尊重的目的。

(四) 疾病預防及健康飲食議題

- 1、加強學生飲食營養相關知識，養成良好的飲食習慣，改善不當飲食態度與行為，增進學生身體健康。
- 2、培養良好的衛生習慣及良好的進餐禮儀，建立健康生活常規。

3、辦理健康講座以提升師生健康管理的意識。

四、計畫期程

工作項目		工作進度(101年8月-102年7月)											
類別	工作內容	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
(一)規 劃與籌 備	1.協調會議	■											
	2.籌備會議	■											
	3.計畫擬定	■											
	4.衛生委員 會議審議		■										
	5.計畫陳報		■										
(二)活 動計畫 與實施	6.行動團隊 工作規劃			■									
	7.擬定活動 計畫				■								
	8.前測與說 明						■						
	9.實施活動 內容						■	■	■	■	■		
	10.後測與評 量分析							■	■	■	■		
(三)成 果彙報	11.活動成果 彙整											■	■
	12.活動成果 結報												■
	13.計畫案成 果彙編與陳 報												■

五、工作項目及執行概況

(一) 工作項目

計畫職稱	姓 名	原屬單位及職稱	職 掌
召 集 人	程育君	學生事務處學務長	綜理計畫之推動與執行
副召集人	李秋瑰	衛生保健組長	協助計畫之推動與執行
副召集人	蒲正宏	生活輔導組長	協助計畫之推動與執行
執行秘書	王光中	諮商輔導組長	督導計畫之執行及資料彙整
執行人員	王光中 周翠紅 熊秋芳	議題執行人員	「性平尊重與反霸凌」講座與教學
執行人員	蒲正宏 程元慶	議題執行人員	「無菸校園」講座與宣導
執行人員	李秋瑰	議題執行人員	「疾病預防及健康飲食」擬訂與執行
執行人員	黃偉揚 林珈余	議題執行人員	「學生健康體適能」擬訂與執行
校 護	劉淑如 黃千真	護理師 護士	「疾病預防、健康檢查」執行與宣導
營養師	莊琬瑜	僱員	「健康飲食」執行與宣導
行政人員	楊琬湏 劉文祺 趙立茜 陳婉慈	輔導員 編審 僱員 辦事員	協助相關事務及文件處理

(二) 執行概況

- 1、本校博雅涵養（通識）體育課程中，實施「體適能與游泳選修」課程教學；於軍訓課程中實施「菸害防制」教學。
- 2、辦理多項健康講座及疾病預防宣導活動。(邀請專業人員蒞校演講健康議題，培養健康儲蓄概念。)

- 3、利用社團活動時間，成立大專男女籃球社團。
- 4、設計文宣與海報、學校網頁公告以擴大參與健康促進相關議題。
- 5、教官及輔導教師進行「性平尊重與反霸凌」教育宣導及講座。(辦理性別無歧視防霸凌講座、性教育講座、拒菸與無毒校園講座。)
- 6、實施學校教職員工健康檢查及大一生體適能檢測。
- 7、辦理運動保健講座加強全校師生傷害預防與運動防護知識。(辦理性別無歧視防霸凌講座、性教育講座、拒菸與無毒校園講座。)
- 8、辦理系際盃運動體能競賽。
- 9、實施無菸校園公共場所環境整潔與監測。(為配合衛生署推動踢除菸蒂日，發起「讓公廁更清淨，跟菸蒂說拜拜」活動，推動校園反菸蒂觀念，以達杜絕菸害，維護學生健康。)
- 10、開放體適能中心及器材採購。

六、執行成果

推動議題	需求評估或健康問題(前測)	績效指標	成效評估(後測)	策略或活動	受益學生	所需經費	其他
無菸校園	101 學年度學校菸害教育宣導及講座次數預計 2 次。	利用級會宣導 1 次。講座 1 次。全校張貼禁菸標誌。	101 學年度學校菸害教育宣導 2 次與講座 1 次，共計 3 次，並實施禁菸宣誓。	集會、海報、講座、標語及標誌宣導	全校師生	0 元	
	101 學年度改善校園禁菸措施，不定期檢查廁所，預估共計 10 次。	學校公廁共計 20 間，建立無菸公廁的學習環境。	101 學年度本校公廁整潔改善，20 間皆為無菸公廁。	採取不定期檢查的策略	全校師生	0 元	

	101 學年度服務學習時間帶領學生清掃校園，營造無菸蒂環境。預估每人服務學習時數達 12 小時。	全校無菸蒂環境，大一生每週三下午 1:10-2:50 為服務學習時間，每位學生必須在此項工作服務滿 12 小時。	101 學年度大一生每人於此項無菸工作服務時數達 16 小時。	採用大一生必修之服務學習時數	全校師生	0 元	
學生健康 體適能	101 學年度本校大一學生全部參與 BMI 值前測時間為 101 年 10 月，體位不良率約 11.88%，體脂肪異常率約 17.75%。	本年度健康體適能不良率至少降至 10%(降低 1.88%)，體脂肪異常率至少降至 15%(降低 2.75%)	101 學年度本校大一學生 BMI 值後測時間為 102 年 5 月，健康體適能體位不良率約 14.5%，體脂肪異常率為 16.85%	跑步機 15 分鐘(每週兩次) 健身器材循環訓練(每週兩次) 每週游泳 1 次(40 分鐘) 每週打籃球 1 次(120 分鐘)	(男生 45 人、女生 75 人) 共 120 人	50000 元	添購跑步機
	101 學年度系際盃體能競賽活動：全校參與學生預估 200 人，約佔全校 42%，時間為 102 年 3 月。	提升本校各系健康體能，提升參與人數，至少 30%	101 學年度系際盃體能競賽活動：全校參與學生 140 人，僅佔全校 29.16%，時間為 102 年 3 月。	大隊接力 拔河 3 對 3 鬥牛	(男生 58 人、女生 82 人) 共 140 人	20000 元	頒獎活動

101 學年度體適能中心開放預估每日計有 60 人次使用。	提升體適能中心為教學與休閒健身場所，平均每日 70 人次使用。	101 學年度體適能中心開放：雨天平均每日計有 70 人次；晴天及室外溫高每日計有 80 人次。	添購健身器材 室內空調	(男生 35 人、女生 35 人) 共 70 人次	30000 元	隔熱羅馬窗簾
101 學年度開設體適能及游泳選修各一班，預估每班 30 人，時間為 101 年 9 月-102 年 6 月。	提升學生健康體適能，每班維持 30 人為上限，每週一次每次兩節課。	101 學年度開設體適能選修每班 18 人、游泳選修每班 18 人。	游泳選修課程借用台北市文山特殊學校室內泳池實施。	(男生 11 人、女生 25 人) 共 36 人	4500 元	游泳池場地租借
101 學年度於本校通識教育中心學術研討會專題演講：坐式生活型態與肥胖關係。預估 70 人，時間 102 年 6 月。	教導學生正確的體型意識及理想體重的重要性。以 70 人為上限。	101 學年度專題演講：坐式生活型態與肥胖關係。總計 55 人，時間 102 年 6 月。	採用專題演講方式，建構學生了解身體活動的重要性。	(男生 23 人、女生 32 人) 共 55 人	0 元	
101 學年度成立男女籃球社團，預估男生 15 人，女生 15 人。時間為 102 年 3 月起。	開發本校學生參與運動社團機會，經由運動之後增強心肺功能。以男生 18 人，女生 18	101 學年度成立男女籃球社團，總計男生 10 人，女生 9 人。時間為 102 年 3 月開始實施至	每週二晚間兩小時的社團活動。	(男生 10 人、女生 9 人) 共 19 人	0 元	聘請教練

		人為上限。	今。				
性平尊重 與反霸凌	101 學年度辦理性別講座預計 1 場。時間為 102 年 5 月。	透過性別講座，提昇教師輔導知能。預估 50 人。	101 學年度辦理性別講座共計 1 場。時間為 102 年 5 月。	採用專題演講方式，建構教師輔導專業知能。	(男生 32 人，女生 53 人) 共 85 人	4800 元	演講鐘點費
	101 學年度學校進行校園霸凌事件宣導次數預計 4 次。	利用級會宣導 2 次，班級導師於班會宣導 2 次。學生了解霸凌的類型及建立有效防制霸凌事件。	101 學年度學校霸凌宣導次數共計 4 次，並實施反霸凌宣誓。	集會、班會及海報宣導	全校師生	0 元	
	101 學年度推動「性別平等教育法」之中的「性霸凌」法條。	「性別平等教育法」之中的「性霸凌」法條學生的了解。	「性別平等教育法」之中的「性霸凌」法條。張貼公告。	文宣及網路公告	全校師生	0 元	
疾病預防 及健康飲食	101 學年度辦理健康飲食講座 1 場。參與講座預計 60 人。	健康飲食講座，目的加強學生飲食營養相關知識，養成良好的飲食習慣。	101 學年度辦理健康飲食講座 1 場。參與講座共計 70 人。	專題演講	參與講座學生(男生 27 人，女生 43 人) 共 70 人	4800 元	演講鐘點費
	101 學年度辦理用餐禮儀 2 場。用餐禮儀預計	培養良好的衛生習慣及良好的進餐	101 學年度辦理用餐禮儀 2 場。參與用餐	午餐現場教學	參與用餐禮儀學生(男	0 元	

	100 人。	禮儀，建立健康生活常規。	禮儀共計 150 人。		生 68 人，女生 82 人) 共 150 人		
	101 學年度辦理健康講座預計 1 場。參與講座人數預計 40 人。	辦理健康講座以提升學生健康管理的意識。	101 學年度辦理健康講座合計 1 場。共計 55 人(代謝症候群三高症候群)	專題演講	(男生 19 人，女生 36 人) 共 55 人	4800 元	演講鐘點費

七、檢討與建議

根據 101 學年度健康促進實施成果整體而言，未來將設置本校健康促進實施網站，提供學校師生檢索與學習。以下提出 102 學年度本校實施健康促進發展方向。

(一) 菸害防制方面

- 1、落實菸害防制計畫：成立戒菸班，營造無菸校園。
- 2、大一生服務學習時數：賡續無菸蒂校園服務。
- 3、辦理菸害議題講座。

(二) 健康體位方面

- 1、建立本校學生運動處方。
- 2、繪置本校運動地圖。
- 3、實施體位控制計畫。
- 4、運動保健納入體育課程。
- 5、成立多元運動社團。
- 6、體適能教學納為大學選修課程。
- 7、改善學校運動環境。

(三) 性教育方面

- 1、賡續落實性平尊重與反霸凌。
- 2、辦理愛滋病防治計畫。
- 3、性教育講座內容朝向多元化。

(四) 疾病預防及健康飲食方面

- 1、辦理營養教育的宣導與講座：讓學生了解如何吃才是健康。
- 2、辦理多元的健康講座：增加學生對健康的認知，進而自身了解事先預防的概念。
- 3、辦理疾病預防相關講座。

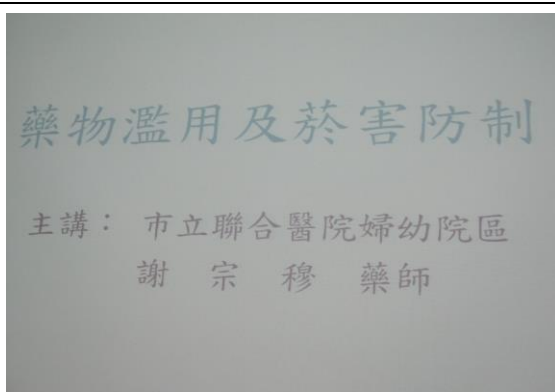
附錄：

一、相關資料(附電子檔)

- 1.禁菸宣誓誓詞
- 2.國立臺灣戲曲 101 學年度推動體適能教育實施計劃
- 3.國立臺灣戲曲學院學生體適能運動處方
- 4.國立臺灣戲曲學院學生體適能檢測(大二至大四)網路報名表
- 5.國立臺灣戲曲學院體適能中心-體適能檢測結果之參考運動處方
- 6.坐式生活型態與肥胖關係(講座資料)
- 7.健康體適能(講座資料)
- 8.心光電影院-小團體輔導(資料)
- 9.性平尊重與反霸凌講座(講座資料)
- 10.國立臺灣戲曲學院 H1N1 新型流感應變小組分工職掌表
- 11.國立臺灣戲曲學院因應 H1N1 新流感或類流感處理流程圖
- 12.國立臺灣戲曲學院因應新流感相關防疫措施
- 13.國立臺灣戲曲學院流感防疫公告
- 14.國立臺灣戲曲學院開學後新流感之因應
- 15.國立臺灣戲曲學院食物中毒處理標準流程

二、活動照片(附電子檔)

議題一：菸害防制



菸害防制講座



菸害防制講座



菸害防制講座



菸害防制講座



校園無菸公廁(整理前)



校園無菸公廁(整理後)



禁菸宣誓



禁菸宣誓



禁菸講座與檢測



禁菸講座與檢測



禁菸講座與檢測



張貼禁菸標誌

議題二：健康體適能



學生體適能檢測



學生體適能檢測



學生體適能檢測



學生體適能檢測



員工體適能檢測



員工體適能檢測



員工體適能檢測



員工體適能檢測



本校健身中心增強體適能



本校健身中心增強體適能



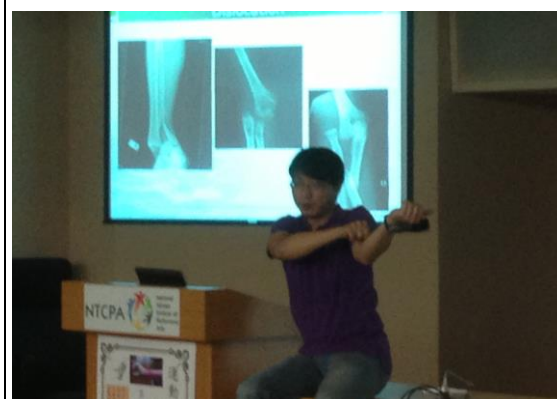
本校健身中心增強體適能



本校健身中心增強體適能



運動保健講座-運動傷害



運動保健講座-運動傷害



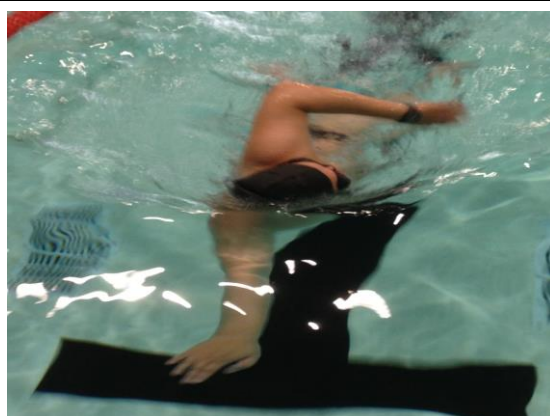
游泳體適能教學



游泳體適能教學



游泳體適能教學



游泳體適能教學



體適能活動-拔河



體適能活動-拔河



體適能活動-大隊接力



體適能活動-大隊接力



成立運動社團-籃球社團



成立運動社團-籃球社團

議題三：性平尊重與反霸凌



性教育-小團輔(心光電影院)



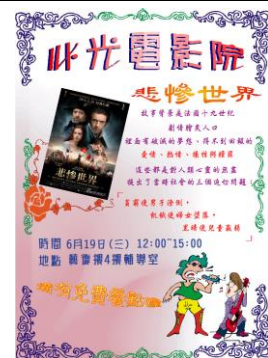
性教育-小團輔(心光電影院)



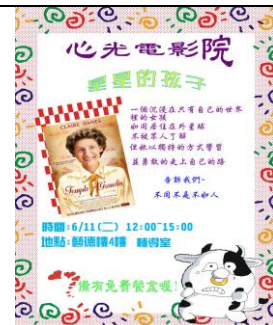
性教育-小團輔(心光電影院)



性教育-小團輔(心光電影院)



性教育-小團輔(心光電影院)



你我之間最重要的小事



陳莉芹 心理師
102/5/30



性平尊重與反霸凌講座

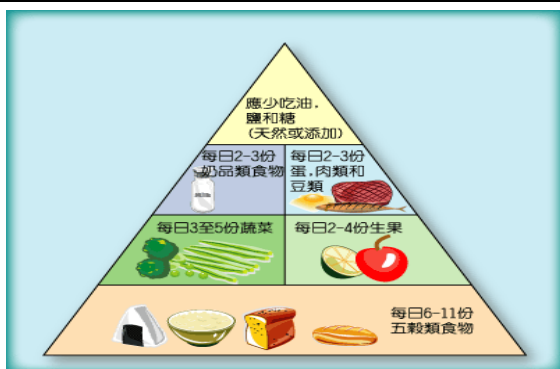
議題四：疾病預防及健康飲食



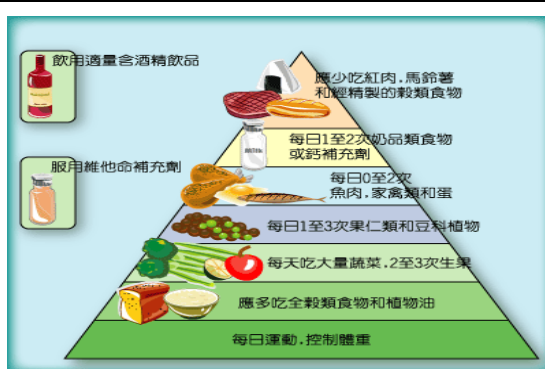
午餐禮儀教學



午餐禮儀教學



午餐禮儀教學



午餐禮儀教學



健康飲食講座



健康飲食講座



健康飲食講座



健康飲食講座



代謝症候群三高症候群講座



代謝症候群三高症候群講座



代謝症候群三高症候群講座



代謝症候群三高症候群講座