

東南科技大學健康促進實施計畫
「每日一萬步，健康又享瘦」

提案單位：東南科技大學

壹、前言：為協助本校全面評估學生、教職員工健康促進需求，結合社區資源，透過健康教育與活動及健康服務之實施，引導學生、教職員工自發性及自主性地建立健康管理，加上校園環境之配合，共同營造健康校園，以落實學校衛生法暨相關子法。

貳、計畫依據：本計畫依據學校衛生法暨本部 96 年 1 月 31 日臺體（二）字第 0960010999C 號令修正發布之「教育部補助辦理學校衛生保健活動審查原則」。

參、背景說明：

一、問題說明：

（一）本校 102 學年度教職員及學生健康檢查結果顯示如下表，明顯的膽固醇、尿酸、血壓異常人數過多，若不加以管理及控制，很容易罹患慢性疾病。

學年度 項目		102 學年度學生 (n=2206)		102 學年度教職員 (n=227)	
		異常人數	異常比率	異常人數	異常比率
BMI	過高 (>23.9)	496 人	33.18%	114 人	50.22%
膽固醇	過高 (>220)	233 人	10.56%	77 人	33.92%
尿酸	過高 (男>8.2 女>6.1)	451 人	20.44%	27 人	11.89%
血壓	過高 (>140)	253 人	11.47%	32 人	14.10%

（二）在 BMI 指標部份，102 學年度新生 BMI 過高者(BMI>23.9)佔 33.18%，教職員佔 50.22%，而肥胖是一種常被忽略的慢性疾病，也是心臟病、高血壓、糖尿病、痛風及若干癌症形成的主要因子，因此本校師生健康體位問題仍需我們持續關注與教育。

（三）綜合上述資料顯示，本校師生以健康體位和代謝症候群為主要也是最迫切改善的健康問題。因此在健康管理的主軸將以身高、體重、身體活動、體型意識及健康飲食等改變生活習慣為主要健康議題。

(四) SWOT 分析：以學校本位為基礎進行環境及行動分析。

優勢 S	1.承辦本校學校健康檢查業務醫院配合健康促進活動。 2.學校設有健身中心，提供師生鍛煉場所。 3.學校餐廳及外包餐飲部鼓勵提供健康飲食。	機會 O	1.利用通識課程或健康週宣導健康飲食概念，請學生擬訂健康計畫。 2.整合各項活動及課程發展，結合教師規劃健康促進活動。 3.於校園醒目處及學校網頁，張貼健康促進活動海報。
劣勢 W	1.學生外食人口增加，普遍缺乏健康飲食觀念。 2.學生族群中有三分之一學生須助學貸款，所以學生下課後急趕著打工因此運動時間變少。 3.寒暑假時間受限，不利整體方案推動。	威脅 T	1.學校周圍餐廳林立，素質參差不齊，環境普遍不佳。 2.學生打工時數過長，無法養成運動習慣。 3.寒暑假時間無法掌握作息。

五、計畫目標：

1. 本校參與活動之教職員生對於「天天5蔬果」的正確認知達到60%。
2. 本校參與活動之教職員生對於「代謝症候群」的正確認知達到70%。
3. 本校參與活動之教職員生的運動習慣改變為「553」的執行率達到60%。
4. 本校參與活動之教職員生，總體重可以減少40公斤，且每個肥胖者至少於活動結束時能減2~5公斤。

六、計畫內容：

參與者參與下列活動進行改善計畫：

(一) 前測活動

進行相關前測活動如健康飲食及運動知識之問卷及體適能檢測等。

(二) 飲食控制

2-1 利用健康促進服務網紀錄每日飲食進而了解每日食入熱量，由指導老師(如營養師)了解參與者之飲食習慣並給予個別指導。

2-2 藉由講座方式由營養師解說飲食習慣、食物熱量的換算，避免錯誤飲食習慣造成體重控制不當。

(三) 運動管理

3-1 透過團體活動及個人每日健康萬步走，使參與者能提升身體代謝率，並養成維持健康活動量的習慣。

3-2 使用計步器透過計步器將健走結果傳輸在健康促進服務網中並予以記錄和分析。

(四) 健資登錄

每週固定日期至健康中心更新飲食及健走紀錄，並量測身高、體重、血壓、腹圍等基本健康資料，以便監控活動參與進度，並給予協助。

(五) 後測活動

進行健康生活習慣問卷、代謝症候群血液及體適能檢測、活動回饋表填寫等。

(六) 活動紀錄

登錄於健康促進服務網，於期末時於校內舉辦成果展示，並給予表現優異的小組及個人獎勵，如獎金、禮品或禮卷等。

陸、實施策略：

本校將以「健康體位、健康體能、健康飲食」為主要議題，結合社區資源與相關課程活動，宣導健康概念、培養良好習慣並於日常生活中實行。校內健康促進計劃依循六大範疇，包括健康衛生策略、學校教學與活動、學校服務、學校精神環境、學校物質環境與社區關係，茲將本校活動內容、參與人員與實施日期彙整，分述如下：

	活動內容	參與人員	實施日期
健康衛生策略	<p>一、召開學校衛生委員會議，訂定計畫內容及經費。</p> <p>二、透過委員會進行需求評估，並能依照評估結果，制定實施計畫。</p> <p>三、將健康促進學校的活動項目納入校務計畫，確實執行。</p>	學校衛生委員會委員	103.10.15
學校教學與活動	<p>一、健康中心辦理體重自我控制班。</p> <p>二、邀請醫療院所定期指導學生運動與教導健康體適能觀念。</p> <p>三、體育室、活動組不定期舉辦體適能促進活動。</p> <p>1. 運動會</p> <p>2. 園遊會</p> <p>3. 班際3對3籃球賽</p> <p>4. 班際啦啦隊比賽</p> <p>四、定期辦理全校健康講座及健康宣導。</p>	<p>1. 體重自我控制班學生。</p> <p>2. 全校教職員工生。</p>	104.01 至 104.12
學校服務	<p>一、實施定期健康檢測</p> <p>1. 一年級新生健康體檢。</p> <p>2. 每學年一年級體適能檢測。</p> <p>二、建立個別健康管理資料</p> <p>1. 體位不合格學生資料建檔、矯正追蹤。</p> <p>2. 特殊疾病學生資料建、追蹤。</p>	<p>一年級新生</p> <p>一年級新生</p> <p>全校學生</p>	104.02 至 104.12
學校精神	<p>一、營養師建立健康飲食概念體控班互相監督執行飲食行為。</p> <p>二、建立體重自我控制班良好精神環境，學員良好互動、</p>	<p>全校師生</p> <p>體重自我控制班學生。</p>	104.02 至 104.12

環境	<p>互相勉勵，達到自我設定目標。</p> <p>三、推行友善校園尊重師長與同學。</p> <p>四、電子佈告標語、海報宣導。</p>	全校師生	
學校物質環境	<p>一、建立安全的健康促進校園環境。</p> <p>1. 定期檢查各項校園設施並進行維護工程。</p> <p>2. 建置健康促進專欄、衛教海報。</p> <p>3. 校園飲水、用水定期檢測，安全無虞。</p> <p>4. 開放校園運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為。</p> <p>5. 校園定期環境消毒。</p>	全校師生	104.01 至 104.12
社區關係	<p>一、與校慶結合，辦理全校教職員生與社區民眾之健康促進宣導活動。</p> <p>二、結合醫療院所、區衛生所進行衛生、健康宣導。</p> <p>三、結合體育室，進行健康體位訓練課程。</p> <p>四、開放校園提供社區民眾運動健身場所。</p> <p>五、校園健康議題海報張貼，提供全校教職員生與社區民眾健康知識。</p>	全校師生 社區民眾	104.01 至 104.12

柒、實施步驟及進度

1. 本計畫於 103 年 10 月 15 日學校衛生委員會議中提出報告。
2. 執行進度與跨處室人力配置如下：

項目		月份							
		103. 12	104. 01	104. 02	104. 03~ 06	104. 03~ 06	104. 03~ 06	104. 06	104. 07
整體協調	需求評估及目標設定	◎							
	跨部門工作會議	◎	◎						
	經費及預算編列	◎	◎						
	工作人員及志工教育訓練		◎						
	徵詢協力廠商	◎	◎						
	場地使用規劃		◎						
活動進度	活動宣導			◎					
	前測活動				◎				
	平日紀錄活動監督				◎	◎	◎	◎	
	團體戶外活動				◎	◎	◎	◎	
	健康講座				◎		◎		
	後測活動							◎	
資訊管理及維護	健康促進網路平台使用教學			◎	◎				
	活動設計網路評分標準設定			◎					
	活動紀錄分析				◎	◎	◎	◎	
	活動結果統計				◎	◎	◎	◎	
	成果報告							◎	
結案	績效評估							◎	
	經費申報								◎
	結案								◎

捌、年度績效考核(成效評量)

1. 健康體位：BMI 指數異常率減少 10%
2. 知識提升：透過問卷之前後測比較，健康飲食及運動知識平均分數提升 20%
3. 身體適能檢測：透過身體適能檢測的前後測比較，使體能狀況獲得提升 10%。
4. 健康生活習慣：前後測結果得分提升 10 分

東南科技大學 103 學年度學校衛生基本資料

一、日間部教職員數：328 人（含約聘助理）。

二、日間部學生數：7252 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	副校長		
	姓名	李清吟	董益吾	魏水根		
一級主管	職稱	學務長	總務長	會計室	體育室主任	餐旅系主任
	姓名	魏啟弘	黃志衡	王俐文	張玉治	何俊明
二級主管	職稱	衛保組長	事務組長	生輔組	課指組	諮商中心主任
	姓名	林慧美	蔣中達	南榮泓	王治邦	林玫玫
醫護人員	職稱	學校護士				
	姓名	留玲琅				

四、當年度編列學校衛生保健經費：682584 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）

社團名稱： 紫錐花社團 ；參與學生數： 10 人

社團名稱： 志工團 ；參與學生數： 50 人

社團名稱： ；參與學生數：

六、其他學校衛生特色（請列舉）：1. 人員編制較多。2. 經費來源多元。

七、以往推動 HPS 之年度與議題：102 學年度：輕鬆走一走，健康跟我來。

八、以往推動 HPS 之實際成果：1. 養成定期運動的好習慣。
2. 體態與精神狀態皆有明顯改善。
3. 對自我的自信與健康有加分作用。

教育部補助計畫項目經費

申請表

核定表

申請單位：東南科技大學		計畫名稱：每日走一走，健康一定來					
計畫期程：104 年 01 月 01 日至 104 年 12 月 31 日							
計畫經費總額：86400 元，向本部申請補助金額：72000 元，自籌款：14400 元							
擬向其他機關與民間團體申請補助： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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：72000 元							
經費項目		計畫經費明細				教育部核定情形 (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)
人事費	講師費	1600	16	25600	1. 健康體位-4 小時 2. 性教育-16 小時 3. 菸害防制-4 小時		
	小計			25600			
業務費	體適能	200	50	10000	健康體位 50 人*2		
	路線量測	3000	1	3000	健康體位 3 條路線		
	宣導用品	12000	1	12000	性教育-9000 元 菸害防制-3000 元		
	裝訂費	2800	1	2800	健康體位-1000 元 性教育-1800 元		
	獎金	12000	1	12000	前 3 名 健康體位-6000 元 性教育-6000 元		
	獎品	3000	1	13000	性教育-10000 元 菸害防制-3000 元 禮卷		
	計步器	100	50	5000	健康體位		
	小計			83400			
雜支	3000	1	3000	性教育-1800 元 菸害防制-1200 元			
合計				86400			本部核定補助 元
承辦 單位	主(會)計 單位	機關學校首長 或團體負責人			教育部 承辦人	教育部 單位主管	

教育部補助計畫項目經費

 申請表 核定表

申請單位：東南科技大學		計畫名稱：每日走一走，健康一定來	
計畫期程：104 年 01 月 01 日至 104 年 12 月 31 日			
計畫經費總額：86400 元，向本部申請補助金額：72000 元，自籌款：14400 元			
備註：		補助方式：	
1、同一計畫向本部及其他機關申請補助時，應於計畫項目經費申請表內，詳列向本部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，本部應撤銷該補助案件，並收回已撥付款項。		<input type="checkbox"/> 全額補助	
2、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。		<input checked="" type="checkbox"/> 部分補助(指定項目補助 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否)	
3、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(教育部)名稱，並不得以置入性行銷方式進行。		【補助比率 %】	
		餘款繳回方式：	
		<input type="checkbox"/> 繳回 (請敘明依據)	
		<input type="checkbox"/> 不繳回 (請敘明依據)	