

# 國立雲林科技大學 103 學年度 年度衛生暨健康促進計劃

## 一、計劃緣起

本校有鑒於師生對於建立健康生活型態的需求，推動健康達人護照，以健康飲食、健康運動、健康維護為主軸，透過教育訓練、講座與諮詢，建立健康知識與態度，建立健康生活技能，促進健康；透過護照記錄，培養個人健康自主管理習慣。

此健康促進活動包含衛生委員會委員、休閒運動研究所、體育室、圖書館、人事室、環安中心、衛生教育組、課外活動指導組、雲心救護社、學膳會、福青社、學生會、中華武藝研習社學生社團參與，讓全校師生一起動起來，以期達到健康促進學校之成效。

## 二、學校現況分析

經由 101-103 年統計資料，發現本校之健康需求分別為：健康體位、健康行為(如飲食、運動)，以及校園安全等，各評估指標分述如下。

### (一) 健康體位與健康行為

依據本校 101-103 學年度新生健康檢查統計(如表一)發現，本校新生之體位、膽固醇及血壓異常值等於近年有上升的趨勢；且本校 98 學年度健康體位問卷調查(包含飲食、運動及生活型態)，發現本校學生飲食知識與運動知識，平均答對率分別為 39.7%與 61.6%，可見學生對於健康飲食知識的匱乏與不足，每週吃宵夜 3 次以上者佔 73.1%、每週喝含糖飲料 3 次以上者佔 70.2%、更有 36.7%同學三餐不定時，顯示有推廣正確健康飲食觀念之必要；相對的，在運動執行力部分，實際達到有效運動量(每週運動 30 分鐘且達 3 次以上)之比率僅佔 19%，而非必修而選修體育課程的學生數更低於 300 人，顯示本校學生在運動參與和運動量上明顯不足，實有必要創新健康促進活動內容，以進一步帶動學生進一步了解和參與所有健康活動的議題。

表一 101-103 學年度新生體檢異常統計（百分比）

學年度	BMI 異常	血壓異常	總膽固醇	腰圍
101	40.4	38.27	21.24	13.73
102	43.56	14.02	16.16	無統計資料
103	41.98	28.60	22.43	14.19

經由以上統計分析，了解雲科大師生健康需求分為：健康體位（健康飲食與運動），因此希望透過課程、講座、活動、媒體傳播等方法，結合校內外資源，透過正規和非正規課程進行健康教育，以促進全校師生知識、態度與技能等進行全面性自我健康管理，而達到健康促進之目的。

### 三、計畫目標：

鑑於上述原因，校園健康促進理念，將結合社區與校內資源，透過相關課程及衛生教育等活動之辦理，期能提供健康維護、健康運動、健康飲食將健康知識、技能普及全校師生，共同營造整體而積極的健康促進學校。

- (一) 衛生政策：定期召開衛生委員會及膳食指導委員會擬定衛生政策及協助執行健康促進計畫。
- (二) 健康維護：透過辦理講座與諮詢、急救教育、建立實驗室安全管理系統、提供健康管理知識，促進師生健康，培養競爭力。
- (三) 健康運動：透過辦理講座與諮詢、運動教育，與社團合作，共同建立運動習慣及健康管理知識，促進師生健康，培養競爭力。
- (四) 健康飲食：透過辦理講座與諮詢、蔬食推廣，建立健康生活型態，促進師生健康，培養競爭力。
- (五) 健康講座：透過辦理講座提供全校師生醫療保健常識，促進師生健康，培養競爭力。

### 四、計畫期程：

本校健康促進學校計畫案，經由學校衛生委員會及相關單位共同審議後正式推動，計畫推動期程為 103 年 9 月 01 日至 104 年 6 月 30 日止。

## 五、工作項目及執行目標：

內容	執行策略	目標	結果評價
衛生政策	1. 衛生委員會	預計每學年至少召開 1 次會議，必要時召開臨時會議	委員出席達 80% 以上。
	2. 膳食指導委員會	每學期召開 1 次會議。	委員出席達 80% 以上。
健康維護	1. 急救教育-急救研習營暨健康大使培訓	預計每學期辦理 2 場每場有 20 位師生參加訓練。	參加者 90% 以上取得急救證書。
	2. 職業安全衛生教育訓練	1. 建立實驗室健康危險因子控制與醫療緊急應變流程。 2. 每學期辦理 2 場講座，預計 120 師生參加。 3. 架構完成實驗室健康保護 E 化控制系統。	每學期辦理 2 場講座，預計 120 師生參加。
	3. 辦理健康講座	預計每學期辦理 1 場健康講座，每場有 30 位師生參加。	參加者滿意度達 80 以上。
	4. 健康維護-急救教育 急救課程-CPR 訓練	預計辦理大一新生 28 場，新生有 80% 參加，教職員工 3 場，每場有 20 位員工參加訓練。	參加者 90% 以上取得 CPR 證照。
健康運動	5. 健康運動教育	預計每學期辦理 1 場，每場有 50 位師生參加	滿意度達 80 以上。
	6. 健康運動講座	每學期辦理 1 場，每場有 30 位以上師生參加。	滿意度達 80 以上。
健康飲食	7. 健康飲食講座與諮詢	1. 每學期辦理 1 場講座，每場均有 50 位參加。 2. 每學期辦理 2 場營養諮詢(1 對 1 方式)。	1. 參加者滿意度達 80 以上。 2. 每場均有 5 位師生參與。

六、工作項目預定期程及合作單位：

工作範疇	工作項目	日期	執行內容	合作單位
衛生政策	1.衛生委員會	104/6/23	104 學年度衛生暨健康促進成果陳報及 105 學年度健康促進計畫審核	全校各相關單位及委員
	2.膳食指導委員會	104/1/06	陳報健康飲食計畫及餐督結果	全校各相關單位及委員
		104/6/22		
健康維護	1.急救教育-急救研習營暨健康大使培訓	103/11/1-2	與中華民國紅十字會合辦急救研習營，透過 15 小時急救課課教導急救知識、技能並培養尊重生命與樂於助人的態度。	衛教組 紅十字會 雲心救護社
		103/11/22-23		
		104/03/14-15		
		104/05/02-03		
	2.職業安全衛生教育訓練	103/09/24	建立實驗室健康危險因子控制與醫療緊急應變流程。 3.架構完成實驗室健康保護 E 化控制系統。	環科中心 衛教組 工程學院
		104/3/04		
	3.急救教育-急救課程-教職員工生 CPR+AED 訓練	103/09/15-11/7 共 28 梯次	103/09/15-11/7	結合四技部新生體育課推動全民 CPR+AED
103/10/16			使教職員工俱備心肺復甦術之急救知識與及緊急傷病處理技能。	
104/01/21 104/03/09-13 共 6 梯次				
	CPR+AED 推廣	104/04	推廣教職員工心肺復甦術之急	全校各系

工作範疇	工作項目	日期	執行內容	合作單位
衛生政策	1.衛生委員會	104/6/23	104 學年度衛生暨健康促進成果陳報及 105 學年度健康促進計畫審核	全校各相關單位及委員
	2.膳食指導委員會	104/1/06	陳報健康飲食計畫及餐督結果	全校各相關單位及委員
		104/6/22		
	班	104/05 104/06/24 共 21 系 21 場	救知識與及 AED 操作技能。	所所
健康學習	健康講座-認識三高代謝症候群	103/10/22	讓師生認識三高代謝症候群，進而能做好自主健康管理，促進健康並預防發生。	大林慈濟醫院預防醫學中心、衛教組
	健康講座-肺結核防治宣導	103/09/16	針對肺結核接觸個案，進行傳染病衛教宣導，加強校園肺結核防治。	衛教組、斗六衛生所
健康學習	健康講座-人因工程健康講座	104/01/28	了解自身的肌肉骨骼系統，藉由檢查知道是否從事相關工作有關，並對症下藥，改善健康	大林慈濟醫院職業醫學科、衛教組
	健康講座-雙重防護前進校園	104/05/06	教導學生對性的正確態度，充實對性教育相關的專業知識與理論和愛滋病傳染途徑及其預	台灣婦產科醫學會、衛教組

工作範疇	工作項目	日期	執行內容	合作單位
衛生政策	1.衛生委員會	104/6/23	104 學年度衛生暨健康促進成果陳報及 105 學年度健康促進計畫審核	全校各相關單位及委員
	2.膳食指導委員會	104/1/06	陳報健康飲食計畫及餐督結果	全校各相關單位及委員
		104/6/22		
			防方法。	
健康講座-足底健康檢查	104/05/20	利用足印圖，來了解自身骨架的健康問題。	衛教組、構體平衡研究機構	
健康運動	健康快樂 GO	103/12/4	創意公益路跑	休閒所 課外活動組 體育室 學生會 中華武藝研習社 人事室
		103/12/28	武藝研習會	
		104/03/28	運動會校園健走	
	健康運動講座	103/11/17	邀請運動防護專家教導學生，認識運動傷害預防與緊急處理，享受運動不要傷害。	休閒所 雲心救護社
103/12/03				

工作範疇	工作項目	日期	執行內容	合作單位
衛生政策	1.衛生委員會	104/6/23	104 學年度衛生暨健康促進成果陳報及 105 學年度健康促進計畫審核	全校各相關單位及委員
	2.膳食指導委員會	104/1/06	陳報健康飲食計畫及餐督結果	全校各相關單位及委員
		104/6/22		
健康飲食	營養諮詢	103/10/15	採一對一個別健康營養諮詢	學膳會 衛教組 彰化基督教醫院虎尾分院
		103/10/29		
		103/11/05		
		103/11/19		
		104/03/18		
		104/05/13		
	健康飲食講座-蔬食展	藉由講座及闖關活動，認識蔬食的優點並如何落實健康飲食	103/10/22	福青社 衛教組 通識教育中心
健康飲食講座-樂活新生活吃出好身材	邀請營養師教導全校師生健康飲食概念，吃出好身材	103/10/23	衛教組 學膳會	
健康飲食講座-食物熱量比一比	藉由健康飲食講座，認識食物，了解如何讓自	104/03/26	衛教組 學膳會	

## 七、預計執行成果與經費預算

<u>推動議題</u>	<u>需求評估或健康問題(前測)</u>	<u>績效指標</u>	<u>成效評估(後測)</u>	<u>策略或活動</u>	<u>所需經費</u>	<u>其他</u>
<u>衛生政策</u>	依學生健康檢查報告及相關法規政策執行	每學年度或每學期召開1場	委員出席率達80%	事先調查委員時間或用中午召開	10,000	
健康學習提升學習效能---健康維護	為了降低學生在學校學習發生災害的機會，提升師生對實驗室危機應變能力，才能做到校園減災之成效。	每學期辦理2場急救教育研習，且每場至少20位學生參加，及格率達80%以上。	共有100以上位學員取得紅十字會初級急救員證書，及格率達94%	共辦理4場急救教育研習	59,500	
CPR研習	讓全校師生學會基本的救命術，遇到突發意外時能搶救生命。	大一新生參加研習人數達90%以上，及格率達80%以上。	共辦理28場次，參加人數共計1200人以上，及格率達98%	與體育課結合	200,200	



<p>健康學習提升學習效能---健康運動</p>	<p>提升全校師生運動傷害預防與緊急處理方法</p>	<p>每學期至少辦理 2 場每場且每場至少 20 位學生參加，滿意度達 80% 以上。</p>	<p>參加人數達 119 位以上，滿意度達 90%</p>	<p>辦理 2 場健康講座</p>	<p>8,900</p>	
	<p>希望藉由各活動之辦理促使全校師生健康動起、紓解壓力，建立良好的健康型態。</p>	<p>每學期辦理 1 場全校性活動，且每場至少 30 位學生參加，滿意度達 80% 以上。</p>	<p>教職員工生整體反應滿意，透過活動自覺身心舒暢。</p>	<p>共辦理 3 場健康快樂 GO。</p>	<p>9,000</p>	
<p>健康學習提升學習效能---健康飲食</p>	<p>為了讓外食族的學生們，在忙碌之餘，對於健康飲食攝取能有正確的概念與提供支持性環境，故辦理相關活動。</p>	<p>每學期辦理 2 場講座，且每場至少 30 位學生參加，滿意度達 80% 以上。</p>	<p>參加人數達 60 位以上，滿意度達 94%</p>	<p>共辦理 4 場健康飲食講座。</p>	<p>17,800</p>	

健康講座	邀請專家學者針對學生的健康需求，提供醫學保健常識，促進全校師生健康。	每學期辦理2場講座，且每場至少30位學生參加，滿意度達80%以上。	參加人數達1000位以上，滿意度達89%	共辦理5場健康講座。	22,250	
營養諮詢	邀請營養師蒞校進行專題演講，並設計相關的DIY活動選擇或製作健康飲食，促進健康。	每學期辦理2場個別諮詢，且每場至少4位學生參加，滿意度達80%以上。	參加人數達30位以上，滿意度達91%	營養諮詢服務	13,000	
總計					337,202	

## 八、健康促進計劃預定執行進度

執行項目		預定執行月份											
		103 年					104 年						
規 劃 要 項	推動內容	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
學 校 組 織 整 合	1. 召開學校衛生委員會落實運作											■	■
	2. 召開膳食指導委員會落實餐飲衛生督導運作						■					■	
	3. 擬定課程計畫（相關通識課程）						■						
	4. 籌備協調會議及檢討		■	■									■
評 估	健康檢查統計資料		■	■	■								
籌 備	健康大使培訓			■	■								
執 行	健康維護		■	■	■					■	■		
	健康運動			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	健康飲食			■	■					■	■		
	健康講座			■	■					■	■		
評 價	成果報部											■	■
	經費核銷			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■