

# 109 及 110 年度大專校院健康促進學校計畫

(含 108 年度執行成果)

環球科技大學

中華民國 108 年 9 月

## 目錄

一、學校基本資料.....	3
二、計畫依據.....	3
三、109 及 110 年度計畫.....	4
表一、109 年度教育部補助計畫項目經費.....	20
表二、110 年度教育部補助計畫項目經費.....	22
四、108 年度執行成果.....	24
附件及附錄	
一、108 年度大專校院健康促進學校必選議題檢核表.....	40
二、108 年度經費使用概況.....	46
三、108 年度成果附件(足以表現成效之照片、問卷、性教育調查表等) ...	47

## 一、學校基本資料

(一) 日間部教職員數：306 人

(二) 日間部學生數：3,822 人

(三) 學校推動健康促進之相關處室及人員

	職稱	校長				
	姓名	沈健華				
一級 主管	職稱	教務長	學務長	總務長	人事室主任	會計室主任
	姓名	吳豐帥	胥嘉芳	林顯達	鍾雅儷	翁夏淨
	職稱	通識中心主任				
	姓名	謝金安				
二級 主管	職稱	健康與諮商中心主任	軍訓室主任	生活輔導與勞作教育組組長	課外活動與服務學習組組長	體育室主任
	姓名	何凱維	翁嘉穗	陳駿林	歐子廷	陳盈吉
醫事人員	職稱	專任護理師	專任護理師	兼任營養師		
	姓名	賴貞妃	廖麗華	劉瑞倩		

(四) 108 學年度編列學校衛生保健經費：307,000 元（保健經費 80,000 元、學輔經費 61,000 元、整體發展經費 166,000 元。）

(五) 是否設有推動學校衛生及健康促進相關之學生社團

社團名稱：救護社；參與學生數：10 人

(六) 其他學校衛生特色

1. 104 年度獲得衛生署安心場所認證機構。
2. 102-103 年度大專校院健康促進學校計畫績優。

(七) 本次辦理之議題

☒健康體位 ☒菸害防制 ☒性教育(含愛滋病防治)

☒其他：終身運動

## 二、計畫依據：

依據教育部健康促進學校計畫辦理，並經由 108 年 9 月 11 日學校衛生委員會會議通過。

### 三、109-110 年度計畫

#### (一) 現況說明

1. 依本校 105-107 學年度，學生生活型態調查及新生健康檢查資料，發現無規律運動狀況由 59.7% 升至 66%；體重過重的學生由 35.8 升至 37%；代謝症候群問題之學生由 4.8% 升至 12%；吸菸習慣由 8.4% 下降至 6% 以上(如表一)。教職員工健康檢查，以尿酸、膽固醇、高血壓及三酸甘油脂異常最多(如表二)

表一 105-107 學年學生生活型態調查及生化統計資料

學 年 項 目	105 學年(n=822)		106 學年(n=651)		107 學年(n=653)	
	異常數	異常率	異常數	異常率	異常數	異常率
吸菸	62	7.5%	55	8.4%	41	6%
無規律運動	432	52.5%	389	59.7%	434	66%
體重過輕	115	14%	100	15.4%	117	18%
體重過重	299	36.4%	233	35.8%	239	37%
腰圍	75	9.1%	125	19.2%	134	21%
血壓	60	7.3%	46	7.1%	39	6%
總膽固醇	122	14.8%	64	9.8%	145	22%
低密度脂蛋 (LDL)	69	8.4%	31	4.8%	76	12%
三酸甘油脂 (TG)	63	7.7%	40	6.1%	74	11%

表二 105-107 學年教職員工健檢統計表

學 年 項 目	105 學年(n= 171 )		106 學年(n= 160 )		107 學年(n=214)	
	異常數	異常率	異常數	異常率	異常數	異常率
尿酸	13	7.6%	16	10.0%	39	18%
膽固醇	58	33.9%	45	28.1%	50	23.3%
高血壓	31	18.1%	22	13.7%	25	11.6%
三酸甘油脂	41	23.9%	39	24.3%	32	15%

2. 依據衛生福利部疾病管制署統計至 108 年 7 月 31 日止，國內累計本國籍愛滋病感染者共計 39,021 例，一年期間新增案例超過 1,400 人，其中，15-24 歲年輕族群感染占總感染人數 9,329 人(佔全年齡層 23.91%)，9 成以上是透過不安全性行為傳染(其中男男間不安全性

行為佔 6 成以上)，而部分感染之傳染途徑與合併使用成癮藥物或網路交友導致不安全性行為有關，為全面提升學生對愛滋病防治之認知，強化學生安全「性」、責任「愛」的觀念，杜絕愛滋傳播，推動一系列愛滋防治活動。

### 3. 需求評估

計畫	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校美食街設置國人每日飲食指南及食物份量表，以供師生瞭解自己一天所需之飲食營養量。</li> <li>2. 學校營養師可提供飲食諮詢。</li> <li>3. 製作「每日動、健康受手冊」，提供減重學生自主管理。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體位異常同學無意識到問題，進而影響參加意願。</li> <li>2. 減重需長期執行，難立即看到成效，因此容易半途而廢。</li> <li>3. 學校餐飲業為迎合大眾學生口味，無法提供三少二多之健康飲食。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鼓勵體位過重者參加減重，活動以客製化的方式進行，依個別需求進行飲食、營養輔導及運動規劃，較易達到目標。</li> <li>2. 規劃多樣化健身活動以增進師生參與度。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 現代人的審美觀，影響同學對標準體位有錯誤的看法，造成體位異常同學，沒意識到過重或過輕對身體之影響，因而落實之意願低。</li> <li>2. 健康體位之建立需長期配合運動及飲食執行，因難克服美食誘惑，所以不易落實。</li> </ol>
終身運動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校校園植栽多、環道優美，提供適合培養健走、跑步等規律運動的環境。</li> <li>2. 本校設有球類場地、體適能暨重量訓練室，提供師生球類運動及體能訓練場地及器材。</li> <li>3. 校內有國手級羽球教練、羽球社團及運動性社團，可帶領學生進行相關活動。</li> <li>4. 本校設有運動保健與防護系，得以教師、學生發揮專長及所學，帶領本校師生養成終身規律運動習慣。</li> </ol>	<p>學校缺乏運動風氣，有規律運動習慣之師生人數少，恐影響活動參與率。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合健康相關通識課程及社團，宣導健康體位的認知及規律運動的好處。</li> <li>2. 本校校園樹蔭環繞，空氣清新適合健走、散步。</li> <li>3. 學校鄰近聞名的古坑綠色隧道及華山休閒景點，有助於休閒活動的規劃及規律運動的養成。</li> <li>3. 提供多項運動設施及專業師資指導。</li> <li>4. 結合體育競賽活動養成師生運動習慣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多數學生忙於打工，影響學生在校參與活動之意願。</li> <li>2. 學校老師忙於教學、行政工作，無法撥空參與運動。</li> </ol>

計畫	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)
性教育(含愛滋防治)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校具有性教育之師資，可適時提供性教育諮詢。</li> <li>2. 本校諮商中心辦理性別教育宣導活動，增進學生兩性交往應有之認知及態度。</li> <li>3. 邀請愛滋防治專業講師，以深入淺出的講座方式，提升師生學習動機。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 性教育課程規劃入「性別平等教育」選修課程中，授課內容較局限法規，選課學生有限，無法全面推廣。</li> <li>2. 志工難招募，因擔憂被列為同性戀或是愛滋感染者。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雲林縣衛生局疾病管制科及成大醫院感染科皆可提供專業的醫療資訊。</li> <li>2. 雲林捐血中心、斗六市衛生所協助兩性與愛滋防治宣導活動。</li> <li>3. 衛保組設置性教育(含愛滋防治)諮詢服務專線</li> <li>4. 置有保險套販賣機及安全行為宣導之情境布置。</li> <li>5. 置有愛滋知識問答九宮格立架，師生易取得防治知識。</li> <li>6. 本校2位護理師皆加入愛滋防治同儕導師行列，加強輔導及關懷學生。</li> <li>7. 結合活動辦理愛滋闖關活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校位於斗六市，屬民風純樸的鄉下地區，對性議題較無法深切討論。</li> <li>2. 缺乏志工協助，不易發揮同儕影響力及廣泛宣導。</li> </ol>
菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校為無菸校園，校園明顯處張貼禁菸標誌。</li> <li>2. 透過軍訓課進行戒菸教育。</li> <li>3. 提供師生戒菸的諮詢與轉介服務。</li> <li>4. 本校備有 CO 檢測儀器，有利於推動戒菸教育。</li> <li>5. 護理師具有戒菸衛教師資格。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校園內無吸菸區，到校外吸菸又極為不便，故吸菸同學常會違規吸菸。</li> <li>2. 師生對違規吸菸學生缺乏勸阻，或勸阻無效。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 菸品價格升高，健康捐增加，有利於減少吸菸人口。</li> <li>2. 學生對健康意識抬頭，部分學生表示有意願戒菸。</li> <li>3. 同儕相約參加戒菸班，提高戒菸動機。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生自我意識抬頭，而且吸菸年限大多已多年，要改變習慣較難。</li> <li>2. 周圍朋友及打工環境同事若仍吸菸，則要戒菸更顯不易。</li> </ol>

綜合以上分析，本校 109-110 年度健康促進計畫將透過健康體位、終身運動、性教育(愛滋防治)及菸害防制活動之介入，以學生同儕力量及老師社團力量，帶動良好的運動習慣，以期培養師生擁有終身運動的項目和習慣；加強性教育(愛滋防治)及反毒宣導，增進兩性知識及杜絕愛滋、毒品之危害；協助吸菸者戒菸與重視他人健康和校園環境，進而達健康樂活之目標。

(二) 計畫目標

109 年度

主題	質性目標	量化目標
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升教職員生自我身心健康意識，鼓勵健康檢查異常之教職員生參與活動，以改善健康問題。</li> <li>2. 建立教職員生自我健康管理習慣，增進教職員生瞭解長期執行健康生活型態的重要性。</li> <li>3. 強化教職員生對自我健康體位瞭解與掌握，提升教職員生對標準體重重新認知。</li> <li>4. 建立教職員生健康運動與健康管理能力，建立同儕互相激勵關係，提升教職員生瞭解體重控制正確方法。</li> <li>5. 增進教職員生健康飲食觀念及運動習慣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理新生班健康飲食暨運動教育活動1場次，以建立學生身體意象及正確飲食觀念。參與學生達80人次，對矯正身體意象有正確認知達80%以上，認識健康體位的BMI及學會BMI的計算達90%。</li> <li>2. 瘦身班：健康飲食及運動指導2場次，共30人次，「健康飲食與運動」正確認知達80%。</li> <li>3. 體重過重學生：參加減重達20人以上，透過運動暨飲食習慣改變，減重達60公斤以上；腰圍減少60公分以上。</li> <li>4. 辦理健康營養諮詢門診活動：參加人次達100人次，對自我身體健康與營養正確認知達85%。</li> </ol>
終身運動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促進教職員生規律運動意願，提升師生瞭解長期執行健康生活型態重要性。</li> <li>2. 強化教職員生運動觀念及養成規律運動習慣。</li> <li>3. 建立教職員生主動規劃固定運動時間，促進一人一終身運動之目標。</li> <li>4. 促進教職員生規律運動習慣，持續辦理各類球類及其他體育活動，建立以球會友之同儕支持與陪伴網絡。</li> <li>5. 強化教職員生規律運動成就感。定期舉辦成果驗收，強化教職員生參與意願。</li> <li>6. 促進教職員生身心與壓力調適，推動有氧暨核心運動訓練營，以培養師生運動習慣及鍛鍊強健體魄。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理規律運動宣導1場次，約30人次參加。</li> <li>2. 辦理體適能班身體組成前、後測各1場次，約40人次，為培養同學課後運動習慣之落實，為期3個月。</li> <li>3. 健走活動：自行健走活動為期3個月，約20人參加；每天健走7000步，達50天以上者約12人。</li> <li>4. 辦理校園路跑活動每學期約5場次，共10場次，150人次參加。</li> <li>5. 辦理羽球達人12場次，240人次參加。</li> <li>6. 教職員工系列運動每學期10場次，共20場次，300人次參加。</li> <li>7. 辦理有氧暨核心運動訓練營20場次，300人次參加。</li> <li>8. 辦理教職員工生運動社團，成立至少2教職員工運動社團。</li> </ol>

主題	質性目標	量化目標
性教育(含愛滋防治)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強化性教育(含愛滋防治)宣導，促進教職員生性知識及愛滋防治觀念。</li> <li>2. 提升教職員生對愛滋防治之認知，建立有愛友善校園文化及環境。</li> <li>3. 強化教職員生瞭解責任的愛、安全的性觀念，並能懂得保護自己、保護所愛的人。</li> <li>4. 增進教職員生對愛滋防治知識，破除愛滋防治之錯誤迷思。</li> <li>5. 促進與鄰近衛生單位及社區合作，有效建立愛滋防治合作網絡。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合「世界愛滋病日」辦理「性教育暨愛滋防治宣導」2場次，預計有120人次參與活動，活動滿意度達80%以上，對「性教育暨愛滋防治」認知提升20%以上。</li> <li>2. 利用新生訓練實施性教育(含愛滋防治) 宣導，約450人以上參加。</li> <li>3. 運用軍訓課程進行新生性教育相關知識、態度、行為之問卷分析，約450人以上參加。</li> <li>4. 新生每人發予「性教育與愛滋防治宣導」資料夾1份。</li> <li>5. 辦理教職員工愛滋防治宣導，參加人次約120人。</li> <li>6. 辦理班級輔導10場次及校園性別教育(含性教育、愛滋防治)活動2場次，參加人次約200人次。</li> </ol>
菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升教職員生對於菸害防制之概念，瞭解菸害環境及有效的戒菸輔導。</li> <li>2. 強化教職員生能遵守校園無菸政策，增進對無菸校園之正確認知。</li> <li>3. 增進教職員生戒菸成效，建立戒菸輔導機制使教職員生達到有效的戒菸。</li> <li>4. 建立乾淨校園環境與文化，提升菸害防制認知，減少校園內違規吸菸人數及菸蒂量。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新生及教職員工健康檢查 CO 檢測。</li> <li>2. 新生生活體驗營中宣導菸害防制，約500人參加。</li> <li>3. 辦理「無菸愛校園」2場次，預計有120人次參與活動，推廣無菸校園政策，減少校園內違規吸菸人數。</li> <li>4. 針對新生吸菸者以班級為單位進行小組關懷，引發戒菸動機進一步鼓勵戒菸，辦理10場次以上約30人以上參加。</li> <li>5. 辦理為期6週戒菸輔導班，參加師生戒菸率達30%以上，CO 值降至6，80%學生吸菸量有減少。</li> </ol>



主題	質性目標	量化目標
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升教職員生自我身心健康意識，鼓勵健康檢查異常之教職員生參與活動，以改善健康問題。</li> <li>2. 建立教職員生自我健康管理習慣，增進教職員生瞭解長期執行健康生活型態的重要性。</li> <li>3. 強化教職員生對自我健康體位瞭解與掌握，提升教職員生對標準體重重新認知。</li> <li>4. 建立教職員生健康運動與健康管理能力，建立同儕互相激勵關係，提升教職員生瞭解體重控制正確方法。</li> <li>5. 增進教職員生健康飲食觀念及運動習慣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理新生班健康飲食暨運動教育活動1場次，以建立學生身體意象及正確飲食觀念。參與學生達80人次，對矯正身體意象有正確認知達80%以上，認識健康體位的BMI及學會BMI的計算達90%。</li> <li>2. 瘦身班：健康飲食及運動指導2場次，共30人次，「健康飲食與運動」正確認知達80%。</li> <li>3. 體重過重學生：參加減重達20人以上，透過運動暨飲食習慣改變，減重達60公斤以上；腰圍減少60公分以上。</li> <li>4. 辦理健康營養諮詢門診活動：參加人次達100人次，對自我身體健康與營養正確認知達85%。</li> </ol>
終身運動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促進教職員生規律運動意願，提升師生瞭解長期執行健康生活型態重要性。</li> <li>2. 強化教職員生運動觀念及養成規律運動習慣。</li> <li>3. 建立教職員生主動規劃固定運動時間，促進一人一終身運動之目標。</li> <li>4. 促進教職員生規律運動習慣，持續辦理各類球類及其他體育活動，建立以球會友之同儕支持與陪伴網絡。</li> <li>5. 強化教職員生規律運動成就感。定期舉辦成果驗收，強化教職員生參與意願。</li> <li>6. 促進教職員生身心與壓力調適，推動有氧暨核心運動訓練營，以培養師生運動習慣及鍛鍊強健體魄。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理規律運動宣導1場次，約30人次參加。</li> <li>2. 辦理體適能班身體組成前、後測各1場次，約40人次，為培養同學課後運動習慣之落實，為期3個月。</li> <li>3. 健走活動：自行健走活動為期3個月，約20人參加；每天健走7000步，達50天以上者約12人。</li> <li>4. 辦理校園路跑活動每學期約5場次，共10場次，150人次參加</li> <li>5. 辦理羽球達人12場次，240人次參加。</li> <li>6. 教職員工系列運動每學期10場次，共20場次，300人次參加。</li> <li>7. 辦理球類運動競賽活動計20場次，300人次參加。</li> <li>8. 辦理有氧暨核心運動訓練營20場次，300人次參加。</li> <li>9. 辦理教職員工生運動社團，成立至少2教職員工運動社團。</li> </ol>

主題	質性目標	量化目標
性教育(含愛滋防治)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強化性教育(含愛滋防治)宣導，促進教職員生性知識及愛滋防治觀念。</li> <li>2. 提升教職員生對愛滋防治之認知，建立有愛友善校園文化及環境。</li> <li>3. 強化教職員生瞭解責任的愛、安全的性觀念，並能懂得保護自己、保護所愛的人。</li> <li>4. 增進教職員生對愛滋防治知識，破除愛滋防治之錯誤迷思。</li> <li>5. 促進與鄰近衛生單位及社區合作，有效建立愛滋防治合作網絡。</li> <li>6. 招募校園性教育志工，協助推廣性教育與愛滋防治觀念。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合「世界愛滋病日」辦理「性教育暨愛滋防治宣導」2場次，預計有120人次參與活動，活動滿意度達80%以上，對「性教育暨愛滋防治」認知提升20%以上。</li> <li>2. 利用新生訓練實施性教育(含愛滋防治)宣導，約450人以上參加。</li> <li>3. 運用軍訓課程進行新生性教育相關知識、態度、行為之問卷分析，約450人以上參加。</li> <li>4. 新生每人發予「性教育與愛滋防治宣導」資料夾1份。</li> <li>5. 辦理教職員工愛滋防治宣導，參加人次約120人。</li> <li>6. 辦理班級輔導10場次及校園性別教育(含性教育、愛滋防治)活動2場次，參加人次約200人次。</li> </ol> <p>※110新增項目：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. 辦理導師性教育研習(含愛滋病防治)1場次，參加人次100人。</li> <li>8. 性教育志工服務隊培訓1場次。</li> <li>9. 結合鄰近中小學辦理性教育(含愛滋病防治)活動1場次。</li> </ol>
菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升教職員生對菸害防制之概念，瞭解菸害環境及有效的戒菸輔導。</li> <li>2. 強化教職員生能遵守校園無菸政策，增進對無菸校園之正確認知。</li> <li>3. 增進教職員生戒菸成效，建立戒菸輔導機制使教職員生達到有效的戒菸。</li> <li>4. 建立乾淨校園環境與文化，提升菸害防制認知，減少校園內違規吸菸人數及菸蒂量。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新生及教職員工健康檢查 CO 檢測。</li> <li>2. 新生生活體驗營中宣導菸害防制，約500人參加。</li> <li>3. 辦理「無菸愛校園」2場次，預計有120人次參與活動，推廣無菸校園政策，減少校園內違規吸菸人數。</li> <li>4. 針對新生吸菸者以班級為單位進行小組關懷，引發戒菸動機進一步鼓勵戒菸，辦理10場次以上約30人以上參加。</li> <li>5. 辦理為期6週戒菸輔導班，參加師生戒菸率達30%以上，CO 值降至6，80%學生吸菸量有減少。</li> <li>6. 辦理環境榮譽競賽活動，建立無菸校園環境，參加人數達200人以上。</li> </ol>

(三) 實施策略與執行工作

109 年度

工作項目 活動主題	健康促進 學校政策	物質環境	健康教育與活 動	完善之健康服 務	結合社區
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訂定每週固定教職員工生健康活動運動時間。</li> <li>2. 訂定體位異常輔導獎勵制度。</li> <li>3. 開設教職員工運動照護活動及健康諮詢門診。</li> <li>4. 建立學校鄰近健康醫療網絡。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 美食街設置國人每日飲食指南及食物份量表，以供師生瞭解自己一天所需之飲食營養量。</li> <li>2. 設有多項運動球場，籃球、羽球、排球、棒球場地等，提供學生從事各式球類運動。</li> <li>3. 設有體適量暨重量訓練室，提供各類運動器材，讓師生使用。</li> <li>4. 健康中心提供各類衛教資料及量測體重及體脂儀器，可供師生使用。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理身體意象及瘦身飲食講座。</li> <li>2. 成立體位異常輔導班，透過群組活動及策勵，增進學員減重毅力及技巧。</li> <li>3. 辦理健康、營養及身心靈諮詢門診。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 免費協助學生體重、BMI 及腰圍之量測、身體組成分析檢測及健康體位諮詢。</li> <li>2. 醫師、營養師、諮商心理師、護理師提供專業衛生教育。</li> <li>3. 協助學生建立正確飲食觀念及運動習慣。</li> <li>4. 運用 line 群組互動，鼓勵及傳達訊息，陪同學員共度減重瓶頸。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與斗六衛生所或雲林縣衛生局共同辦理健康體位活動。</li> <li>2. 結合醫療機構共同推動。</li> </ol>

工作項目 活動主題	健康促進 學校政策	物質環境	健康教育與活 動	完善之健康服 務	結合社區
終身運動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以「環球一人一終身運動」為目標，推動終身運動學習護照。</li> <li>2. 發揮校園運動設備的優勢，推動師生養成規律運動的健康習慣。</li> <li>3. 規劃有氧暨核心訓練營，以推動師生養成規律運動的健康習慣。</li> <li>4. 建立全校教職員工生運動社團。</li> <li>5. 推動每週運動2次為工作策略，落實推動師生養成規律運動的健康習慣。</li> <li>6. 建立學習指標，引導師生建立明確之運動健康目標。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 開放體適能暨重量訓練室，提供師生使用各類運動器材。</li> <li>2. 於運動場及球場設置運動熱量消耗標示。</li> <li>3. 校內健走路線標示(含健走公里及消耗卡路里量)。</li> <li>4. 運動保健與防護系提供飛輪、多功能運動器材及身體組成分析儀。</li> <li>5. 提升本校運動使用率及推動師生球類運動風氣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康體能觀念融入「健康與體態管理」課程。</li> <li>2. 運動前指導正確的運動知識、技巧及運動傷害預防。</li> <li>3. 週一至週五安排一系列活動~籃球、羽球、健走、校園路跑、飛輪、韻律有氧活動等。</li> <li>4. 安排教職員工生球類運動營，以推動校園運動風氣及提高教職員工生運動習慣。</li> <li>5. 安排每週一天有有氧暨核心訓練營，以強化師生健康適能與強健體態。</li> <li>6. 辦理運動教練團健康運動指導講座。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由專業教師講演與指導正確的運動習慣及記錄規劃。</li> <li>2. 免費提供師生身體組成分析檢測及健康體位諮詢。</li> <li>3. 規畫球類競賽與有氧訓練營活動及安排師生運動競賽，以增進師生互動與情誼，建立運動習慣。</li> <li>4. 建立運動諮詢師生教練團，提供師生運動指導與諮詢。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉辦環球校園齊步走活動，活躍校園運動風氣。</li> <li>2. 安排與鄰近大專校院或社區團體進行聯誼賽。</li> <li>3. 結合雲林縣各體育委員會共同辦理運動活動。</li> </ol>

工作項目 活動主題	健康促進 學校政策	物質環境	健康教育與活 動	完善之健康服 務	結合社區
性 教 育	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由保健志工及性教育種子教師協助推動各項性教育工作。</li> <li>2. 落實大一新生「性教育」、「愛滋防治」認知教育。</li> <li>3. 推動學生社團關懷性教育與愛滋防治主題。</li> <li>4. 結合課程主題教學，提升學生對性教育與愛滋防治之認識。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 張貼「性教育及愛滋宣導」海報，宣導性別關係及愛滋防治。</li> <li>2. 發放愛滋防治宣導單張。</li> <li>3. 置有保險套販賣機及安全行為宣導之情境布置。</li> <li>4. 置有愛滋防治知識問答九宮格活動立架。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 愛滋防治、關懷愛滋、安全性行為等融入性別平等教育課程。</li> <li>2. 利用新生訓練加強性教育(含愛滋宣導)。</li> <li>3. 利用教職員工健康檢查進行愛滋防治宣導。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供性教育與愛滋防治諮詢服務。</li> <li>2. 提供性教育(含愛滋防治)單張、手冊。</li> <li>3. 與衛生單位合作辦理匿名愛滋快篩服務。</li> <li>4. 愛滋防治知識問答，提供師生自行施測，增進愛滋防治知識。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合斗六衛生所或雲林縣衛生局提供性教育(含愛滋防治)相關資料。</li> <li>2. 邀請紅絲帶基金會或台灣關愛協會協助宣導活動。</li> </ol>
菸 害 防 制	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於教職員工大會中，公開承諾遵守校園禁菸政策。</li> <li>2. 訂定戒菸競賽獎勵制度。</li> <li>3. 落實菸害取締與後續追蹤輔導。</li> <li>4. 結合課程主題化教學，建立大一新生菸害防制認知教育。</li> <li>5. 結合環境教育辦理環境榮譽競賽活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於校園明顯處張貼禁菸標誌。</li> <li>2. 於學生常聚集違規吸菸處，佈置反菸宣導布條或海報。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 菸害教育融入軍護課程中及辦理班級輔導活動。</li> <li>2. 利用各類集會，辦理吸菸學生戒菸教育宣導活動。</li> <li>3. 辦理菸害取締與戒菸班活動。</li> <li>4. 辦理拒菸或戒菸的健康諮詢與轉介服務。</li> <li>5. 違規吸菸之學生輔導。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供 CO 檢測服務。</li> <li>2. 訓練「反菸小天使」，透過同儕的力量，協助規勸、校園巡視，呼籲一努力遠離菸害。</li> <li>3. 透過新生吸菸者關懷活動，建置吸菸新生資料，持續追蹤輔導，以降低吸菸率。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請衛生單位或醫療院所協助菸害防制宣導活動。</li> <li>2. 轉介戒菸班學生至戒菸門診。</li> </ol>



工作項目 活動主題	健康促進 學校政策	物質環境	健康教育與活 動	完善之健康服 務	結合社區
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訂定每週固定教職員工生健康活動運動時間。</li> <li>2. 訂定體位異常輔導獎勵制度。</li> <li>3. 開設教職員工運動照護活動及健康諮詢門診。</li> <li>4. 建立學校鄰近健康醫療網絡。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 美食街設置國人每日飲食指南及食物份量表，以供師生瞭解自己一天所需之飲食營養量。</li> <li>2. 設有多項運動球場，籃球、羽球、排球、棒球場地等，提供學生從事各式球類運動。</li> <li>3. 設有體適量暨重量訓練室，提供各類運動器材，讓師生使用。</li> <li>4. 健康中心提供各類衛教資料及量測體脂及體重儀器，可供師生使用。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理身體意象及瘦身飲食講座。</li> <li>2. 成立體位異常輔導班，透過群組活動及策勵，增進學員減重毅力及技巧。</li> <li>3. 辦理健康、營養及身心靈諮詢門診。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 免費協助學生體重、BMI 及腰圍之量測、身體組成分析檢測及健康體位諮詢。</li> <li>2. 醫師、營養師、諮商心理師、護理師提供專業衛生教育。</li> <li>3. 協助學生建立正確飲食觀念及運動習慣。</li> <li>4. 運用 line 群組互動，鼓勵及傳達訊息，陪同學員共度減重瓶頸。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與斗六衛生所或雲林縣衛生局共同辦理健康體位活動。</li> <li>2. 結合醫療機構共同推動。</li> </ol>

工作項目 活動主題	健康促進 學校政策	物質環境	健康教育與活 動	完善之健康服 務	結合社區
終身運動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以「環球人一人一終身運動」為目標，推動終身運動學習護照。</li> <li>2. 發揮校園運動設備的優勢，推動師生養成規律運動的健康習慣。</li> <li>3. 規劃有氧暨核心訓練營，以推動師生養成規律運動的健康習慣。</li> <li>4. 建立全校教職員工生運動社團。</li> <li>5. 推動每週運動2次為工作策略，落實推動師生養成規律運動的健康習慣。</li> <li>6. 建立學習成果化指標，引導師生建立明確之運動健康目標。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 開放體適量暨重量訓練室，提供師生使用各類運動器材。</li> <li>2. 於運動場及球場設置運動熱量消耗標示。</li> <li>3. 校內健走路線標示(含健走公里及消耗卡路里量)。</li> <li>4. 運動保健系與防護系提供飛輪、多功能運動器材及身體組成分析儀。</li> <li>5. 提升本校體育館運動使用率及推動師生球類運動風氣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康體能觀念融入「健康與體態管理」課程。</li> <li>2. 運動前指導正確的運動知識、技巧及運動傷害預防。</li> <li>3. 週一至週五安排一系列活動~籃球、羽球、健走、校園路跑、飛輪、韻律有氧活動等。</li> <li>4. 安排教職員工生球類運動營，以推動校園運動風氣及提高教職員工生運動習慣。</li> <li>5. 安排每週一天有氧暨核心訓練營，以強化師生健康適能與強健體態。</li> <li>6. 辦理運動健康運動指導講座。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由專業教師講演與指導正確的運動習慣及記錄規劃。</li> <li>2. 免費提供師生身體組成分析健康體位諮詢。</li> <li>3. 規畫球類競賽與有氧訓練營活動及安排師生運動競賽，以增進師生互動與情誼，建立師生運動習慣。</li> <li>4. 建立運動諮詢師生教練團，提供師生運動指導與諮詢。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉辦環球齊步走活動，活躍校園運動風氣。</li> <li>2. 安排與鄰近大專校院或社區團體進行聯誼賽。</li> <li>3. 結合雲林縣各體育委員會共同辦理運動。</li> </ol>

工作項目 活動主題	健康促進 學校政策	物質環境	健康教育與活 動	完善之健康服 務	結合社區
性 教 育	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由保健志工及性教育種子教師協助推動各項性教育工作。</li> <li>2. 落實大一新生「性教育」、「愛滋防治」認知教育。</li> <li>3. 推動學生社團關懷性教育與愛滋防治主題。</li> <li>4. 結合課程主題化教學，提升學生對性教育與愛滋防治之認識。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 張貼「性教育及愛滋宣導」海報，宣導性別關係及愛滋防治。</li> <li>2. 發放愛滋防治宣導單張。</li> <li>3. 置有保險套販賣機及安全行為宣導之情境布置。</li> <li>4. 置有愛滋防治知識問答九宮格活動立架。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 愛滋防治、關懷愛滋、安全性行為等融入性別平等教育課程。</li> <li>2. 利用新生訓練加強性教育(含愛滋宣導)。</li> <li>3. 利用教職員工健康檢查進行愛滋防治宣導。</li> <li>4. 愛滋防治知識問答，能提供師生自行施測，以增進愛滋防治知識。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供性教育與愛滋防治諮詢服務。</li> <li>2. 提供性教育(含愛滋防治)單張、手冊。</li> <li>3. 與衛生單位合作辦理匿名愛滋快篩服務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合斗六衛生所或雲林縣衛生局提供性教育(含愛滋防治)相關資料。</li> <li>2. 邀請紅絲帶基金會或台灣關愛協會協助宣導活動</li> </ol>
菸 害 防 制	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於教職員工大會中，公開承諾遵守校園禁菸政策。</li> <li>2. 訂定戒菸競賽獎勵制度。</li> <li>3. 落實菸害取締與後續追蹤輔導。</li> <li>4. 結合課程主題化教學，建立大一新生菸害防制認知教育。</li> <li>5. 結合環境教育辦理環境榮譽競賽活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於校園明顯處張貼禁菸標誌。</li> <li>2. 於學生常聚集違規吸菸處，佈置反菸宣導布條或海報。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將菸害教育融入軍護課程中及辦理班級輔導活動。</li> <li>2. 利用各類集會，辦理吸菸學生戒菸教育宣導活動。</li> <li>3. 辦理菸害取締與戒菸班活動。</li> <li>4. 辦理拒菸或戒菸的健康諮詢與轉介服務。</li> <li>5. 違規吸菸之學生輔導。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供 CO 檢測服務。</li> <li>2. 訓練「反菸小天使」，透過同儕的力量，協助規勸、校園巡視，呼籲一同努力遠離菸害。</li> <li>3. 透過新生吸菸者關懷活動，建置吸菸新生資料，持續追蹤輔導，以降低吸菸率。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請衛生單位或醫療院所協助菸害防制宣導活動。</li> <li>2. 轉介戒菸班學生至戒菸門診。</li> </ol>



#### (四) 人力配置

109 年度

計畫職稱	負責人	工作項目
計畫主持人	沈健華校長	綜理本校建立健康活力計畫相關事宜。
協同主持人	胥嘉芳學務長	規劃與建立健康活力計畫相關之分項事宜。
執行秘書	何凱維主任	規劃及協調有關處室配合執行與建立健康活力計畫相關之教育活動。
委員	林顯達總務長	負責校園各項健康活力計畫硬體設施之安排。
委員	謝金安主任	安排健康相關通識課程，推動健康促進課程。
委員	鍾雅儷主任	負責教職員工健康活力計畫相關事宜。
委員	翁夏淨主任	協助健康活力計畫經費核銷相關事宜。
委員	翁嘉穗總教官	協助於軍護課程進行健康促進課程事宜及校園安全巡查。
委員	陳昶旭主任	協助進行健康促進課程事宜
委員	陳盈吉主任	安排體育相關課程及提供體適能器材室相關事宜。
委員	歐子廷組長	協調各社團配合執行與建立健康活力計畫相關之教育活動。
委員	陳駿林組長	負責宿舍菸害防制相關事宜
委員	王雪芳老師	羽球達人、體適能班活動事宜。
委員	蔡佳惠老師	健康操活動事宜。
秘書	廖麗華護理師	負責健康活力計畫相關事宜。
秘書	賴貞妃護理師	負責健康活力計畫相關事宜。
營養師	劉瑞倩營養師	負責飲食課程及營養諮詢。
救護社社長	陳宣如同學	協助菸害防制工作事宜。

110 年度

計畫職稱	負責人	工作項目
計畫主持人	沈健華校長	綜理本校建立健康活力計畫相關事宜。
協同主持人	胥嘉芳學務長	規劃與建立健康活力計畫相關之分項事宜。
執行秘書	何凱維主任	規劃及協調有關處室配合執行與建立健康活力計畫相關之教育活動。
委員	林顯達總務長	負責校園各項健康活力計畫硬體設施之安排。
委員	謝金安主任	安排健康相關通識課程，推動健康促進課程。
委員	鍾雅儷主任	負責教職員工健康活力計畫相關事宜。
委員	翁夏淨主任	協助健康活力計畫經費核銷相關事宜。
委員	翁嘉穗總教官	協助於軍護課程進行健康促進課程事宜及校園安全巡查。
委員	陳昶旭主任	協助進行健康促進課程事宜
委員	陳盈吉主任	安排體育相關課程及提供體適能器材室相關事宜。
委員	歐子廷組長	協調各社團配合執行與建立健康活力計畫相關之教育活動。
委員	陳駿林組長	負責宿舍菸害防制相關事宜
委員	王雪芳老師	羽球達人、體適能班活動事宜。
委員	蔡佳惠老師	健康操活動事宜。
秘書	賴貞妃護理師	負責健康活力計畫相關事宜。
營養師	劉瑞倩營養師	負責飲食課程及營養諮詢。
救護社社長	陳宣如同學	協助菸害防制工作事宜。

(五) 實施步驟與進度

109 年度

執行項目		預 定 執 行 時 程											
規劃要項	推動內容	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
規劃學校相關組織	召開衛生委員會												
	活動開始討論會議												
	活動檢討會議												
實施方案	健康體位												
	終身運動												
	性教育												
	菸害防制												
延伸活動	同儕互助合作												
活動評價	實施活動前測、過程評鑑、成效評價												
	資料分析、報告撰寫、檢討成效及擬訂改善方案												
執行累計百分比		5%	10%	20%	30%	40%	50%	55%	60%	75%	85%	95%	100%

110 年度

執行項目		預 定 執 行 時 程											
規劃要項	推動內容	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
規劃學校相關組織	召開衛生委員會												
	活動開始討論會議												
	活動檢討會議												
實施方案	健康體位												
	終身運動												
	性教育												
	菸害防制												
延伸活動	同儕互助合作												
活動評價	實施活動前測、過程評鑑、成效評價												
	資料分析、報告撰寫、檢討成效及擬訂改善方案												
執行累計百分比		5%	10%	20%	30%	40%	50%	55%	60%	75%	85%	95%	100%

(六) 經費編列：

表 1

## 教育部補(捐)助計畫項目經費表(109 年度)

■申請表

□核定表

申請單位：環球科技大學		計畫名稱：健康活力計畫					
計畫期程：109 年 1 月 1 日至 109 年 12 月 31 日							
計畫經費總額：300,000 元，向本部申請補(捐)助金額：270,000 元，自籌款：30,000 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)							
補(捐)助項目		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(捐)助金額 (元)
業務費	鐘點費	1,600	9	14,400	健康體位、性教育及菸害鐘點費		
		800	118	94,400	健康體位、終身運動及菸害鐘點費		
	膳食費	80	285	22,800	各項活動餐費		
	印刷費	36,600	1 式	36,600	海報、布條、講義、活動相關印刷資料		
	工讀金	158	180	28,440	辦理各項活動、運動計畫所需工讀費		
	補充保費	137,240	0.0191	2,621	含鐘點費、工讀費之補充保費品		
	活動材料費	14,600	1 式	14,600	羽球、瑜珈、健走、肌肉強化訓練等活動相關材料		
	獎金(獎品)	71,000	1 式	71,000	減重、戒菸競賽獎金、終身運動獎(配合款支付 30,000)		
	雜支	15,139	1 式	15,139	推動各項活動所需雜支		
	小計			300,000			
合 計				300,000			本部核定補助 元
承辦單位	護理師賴貞妃主(會)計 學生事務處健康與諮商中心主任何凱維 會計主任翁夏萍 108.9.7 108.9.24				機關學校首長 或團體負責人 環球科技大學校長沈健華	教育部 承辦人	教育部 單位主管

表 1

## 教育部補(捐)助計畫項目經費表(109 年度)

☒申請表☐核定表

申請單位：環球科技大學		計畫名稱：健康活力計畫	
計畫期限：109 年 1 月 1 日至 109 年 12 月 31 日			
計畫經費總額：300,000 元，向本部申請補(捐)助金額：270,000 元，自籌款：30,000 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)			
備註： 一、本表適用政府機關(構)、公私立學校、特種基金及行政法人。 二、各計畫執行單位應事先擬訂經費支用項目，並於本表說明欄詳實敘明。 三、各執行單位經費動支應依中央政府各項經費支用規定、本部各計畫補(捐)助要點及本要點經費編列基準表規定辦理。 四、上述中央政府經費支用規定，得逕於「行政院主計總處網站-友善經費報支專區-內審規定」查詢參考。 五、非指定項目補(捐)助，說明欄位新增支用項目，得由執行單位循內部行政程序自行辦理。 六、同一計畫向本部及其他機關申請補(捐)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(捐)助案件，並收回已撥付款項。 七、補(捐)助計畫除依本要點第 4 點規定之情形外，以不補(捐)助人事費、加班費、內部場地使用費及行政管理費為原則。 八、申請補(捐)助經費，其計畫執行涉及須依「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。		補助方式： <input type="checkbox"/> 全額補助 <input type="checkbox"/> 部分補助(指定項目補助 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否) 【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)	



表 1

## 教育部補(捐)助計畫項目經費表(110 年度)

■申請表

□核定表

申請單位：環球科技大學		計畫名稱：健康活力計畫					
計畫期程：110 年 1 月 1 日至 110 年 12 月 31 日							
計畫經費總額：330,000 元，向本部申請補(捐)助金額：300,000 元，自籌款：30,000 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)							
補(捐)助項目	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(捐)助金額 (元)	
業務費	鐘點費	1,600	12	19,200	健康體位、性教育及菸害鐘點費		
		800	118	94,400	健康體位、終身運動及菸害鐘點費		
	膳食費	80	383	30,640	各項活動餐費		
	印刷費	40,800	1 式	40,800	海報、布條、講義、活動相關印刷資料		
	工讀金	158	220	34,760	辦理各項活動、運動計畫所需工讀費		
	補充保費	148,360	0.0191	2,834	含鐘點費、工讀費之補充保費品		
	活動材料費	20,600	1 式	20,600	羽球、瑜珈、健走、肌肉強化訓練等活動相關材料		
	獎金(獎品)	71,000	1 式	71,000	減重、戒菸競賽獎金、終身運動獎(配合款支付 30,000)		
	雜支	15,766	1 式	15,766	推動各項活動所需雜支		
小計				330,000			
合 計				330,000			本部核定補助 元
承辦單位	護理師賴貞妃 學生事務處健康服務中心主任 何凱維 109.9.10	主(會)計單位	會計主任 翁夏淨 109.9.10	機關學校首長或團體負責人	環球科技大學校長 沈健華	教育部承辦人	教育部單位主管

表 1

## 教育部補(捐)助計畫項目經費表(110 年度)

☒申請表☐核定表

申請單位：環球科技大學		計畫名稱：健康活力計畫	
計畫期限：110 年 1 月 1 日至 110 年 12 月 31 日			
計畫經費總額：330,000 元，向本部申請補(捐)助金額：300,000 元，自籌款：30,000 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)			
註： 九、本表適用政府機關(構)、公私立學校、特種基金及行政法人。 十、各計畫執行單位應事先擬訂經費支用項目，並於本表說明欄詳實敘明。 十一、各執行單位經費動支應依中央政府各項經費支用規定、本部各計畫補(捐)助要點及本要點經費編列基準表規定辦理。 十二、上述中央政府經費支用規定，得逕於「行政院主計總處網站-友善經費報支專區-內審規定」查詢參考。 十三、非指定項目補(捐)助，說明欄位新增支用項目，得由執行單位循內部行政程序自行辦理。 十四、同一計畫向本部及其他機關申請補(捐)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(捐)助案件，並收回已撥付款項。 十五、補(捐)助計畫除依本要點第 4 點規定之情形外，以不補(捐)助人事費、加班費、內部場地使用費及行政管理費為原則。 十六、申請補(捐)助經費，其計畫執行涉及須依「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。		補助方式： <input type="checkbox"/> 全額補助 <input type="checkbox"/> 部分補助(指定項目補助 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否) 【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)	



## 四、108 年度執行成果

### (一) 成果彙整表

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
健康體位	1. 106學年度 新生體重過重 233 人 (佔 35.8%)， 107 學年度 新生體重過重 239 人(佔 37%)體重過 重比率增加 1.2% 2. 沒意識到過重對身 體之影響 3. 難克服美食誘惑， 所以不易落實。	1. 健康飲食暨 運動教育活動 2 場次，使學生建 立身體意象及正 確飲食觀念，參 與學生達 300 人 次。 2. 體位異常參 與學生，對矯正 身體意象有正確 認知達 80% 以上， 90% 學會 BMI 的 計算方法及瞭解 健康體位的 BMI。	1. 健康飲食暨運動教育:108.03.12 辦理 1 場次，共 140 人參加。 2.1 健康體位正確之認知由 15% 提升至 99%。 2.2 BMI 計算由 44% 提升至 98%。 2.3 100% 認識減重飲食原則及運動之 重要性。	健康飲食暨 運動教育講 座 1 場次	男生 71 人女生 69 人共 140 人	1,600	

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
		3. 瘦身班： 體重過重學生參加減重達 20 人以上，透過運動暨飲食習慣改變，減重達 60 公斤以上；腰圍減少 80 公分以上。 4. 成功案例飲食及運動經驗分享與指導3場次，共45人次，每週運動3次、	3. 瘦身班： 共 36 位報名，21 位全程參與，合計減重 60.4 公斤；體脂肪合計減 33.6；腰圍合計減少 54.4 公分 第一名減 8.5 公斤 第二名減 6.1 公斤 第三名減 4.3 公斤 第四名減 3.9 公斤 第五名減 3.7 公斤 4. 經驗分享及飲食、運動課程辦理 3 場次，共 48 人次參加，學員透過分享更了解自己減重問題，並解決減重過程之瓶頸。 5. 提供營養師預約諮詢時間，共有 3 位同學營養諮詢。	體位異常輔導班，活動期程 3 個月。	男生 29 人 女生 43 人 共 72 人	18,000	
終身運動	1. 缺乏運動風氣，有規律運動習慣之師生人數少 2. 106學年389人，佔 59.7% 107學年 434 人，佔 66% 無規律運動比率	1. 規律運動宣導及身體組成分析檢測課程2場次40人次參加 2. 羽球達人12場次240人次參加	1.1 規律運動宣導 1 場次共 35 人次參加。 1.2 身體組成分析檢測:前測:35 人，後側:35 人。 每週一辦理羽球活動，共辦理 10 場 340 人次參加，總消耗熱量 340 人*65 公斤*5.1 卡=112,710 大卡。	規律運動宣導及身體組成分析檢測 2 場次 10 場	男生 54 人 女生 51 人 共 105 人 340	3,200 13,828	

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
	增加 6.3%。	3. 健走活動 自行健走活動為期 3 個月，約 20 人參加；每天健走 8000 步，達 50 天以上者約 12 人。	3.1 自行健走： 3.1.1 共 27 位師生報名，全程參加共 21 位師生，活動期程 90 天，總計健走 10,815,647 步，共消耗 259,576 卡，約減 33.7 公斤。 3.1.2 每天至少健走 8000 步，達 50 天以上標準之師生共 6 位。 3.2 結合體育課： 培養同學養成運動習慣，自行安排每週固定運動 3-5 次、每次 10-20 分鐘，自 108.03.01 至 108.05.31 共 74 位同學以健走作為運動項目，共走 44,922,878 步，每天至少健走 8000 步，達 50 天以上標準之同學共 8 位。	自行安排健走行程	男生 40 人 女生 55 人 共 95 人	6,000	

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
		4. 辦理體適能班為期3個月，培養同學課後運動習慣之落實，約25人參加。	4.1 體適能運動說明辦理2場次，共74人次參加，共37人養成運動習慣。 4.2 其中22人完成身體組成分析前、後測，檢測結果顯示：體重共減重21公斤，體脂肪重共減13.4公斤，體脂肪率共減3.8%。	每週1次，每次1小時、活動強度依個人體力自行設定	男生38人 女生36人 共74人	3,200	
		5. 教職員生氣功10場次，200人次參加，推動終身運動	5.1 辦理4場次，共30人次參加，學員體會到放鬆調息帶來身心輕鬆感。 5.2 後續預定於108學年第一學期持續辦理。	透過柔和音樂、靜坐後開始氣功課程，參與學員能達放鬆紓壓。	30	5,200	

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
		6. 辦理教職員生強化肌肉訓練課程，預計10場次，依據參與者的需求，客製化肌肉部位的訓練研習，以了解選擇適合運動、減低運動肌肉傷害，以及學習自我保健強身。	1. 已執行3場42人次師生參加，透過每一場訓練師生感受到肌肉變柔軟。 2. 前測實施身體組成分析，下學期將持續推動，待活動結束後再進行完整前後測之對照。	1. 透過身體組成分析，了解學員之狀況。 2. 依學員之狀況，教練給予需要加強之肌力訓練指導。	42	15,578	

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
性教育 (含愛滋防治)	1. 性教育選修課程，授課學生有限，無法全面推廣。 2. 藉由性教育(含愛滋防治)宣導，強化學生性知識及愛滋防治觀念，並提升師生對愛滋防治之認知。 3. 強化學生責任的愛、安全的性觀念，並且可懂得保護自己、保護所愛的人。	1. 「性教育暨愛滋防治宣導」2場次，178人次參加，滿意度達80%，認知可以提升20%以上。	1.1 107.10.02邀請紅絲帶基金會陳珮蓁老師以現身接觸及照顧愛滋個案之經驗分享，共83位學生參加，於愛滋傳染途徑、症狀及預防方法之正確認知認識由81.25%提升至92.5% 1.2 108.04.29與斗六市衛生所共同辦理愛滋防治宣導1場次，共61人參加，80%以上同學對於愛滋傳染途徑、症狀及預防方法均有進一步的認識 1.3 108.05.07-09性教育與愛滋防治闖關活動，透過九宮格遊戲，進行相關知識問答，共189人次參加，90%師生皆有正確認知。	1. 結合衛生所與軍訓課程辦理兩性教育(含愛滋防治)講座2場次 2. 結合行銷系市集活動辦理性教育與愛滋防治闖關活動	333人 女 195 男 138	12,800	
性教育 (含愛滋)		2. 新生、導師及教職員工性教育(含愛滋防治)宣導，約500人以上參加。	2.1 107.09.13新生性教育(含愛滋防治)宣導2場次，共819人次參加。 2.2 108.03.07邀請斗六市衛生所愛滋承辦人員蒞校宣導，教職員工共253人次參加。 2.3 108.03.25-03.29看見彩虹心”	1. 教職員工大會辦理1場。 2. 新生生活體驗營辦理2場次。	師生 1294	4,200	

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
防治)			<p>攝”彩-性別攝影展            量化: 共計 130 人參與看見彩虹            心”攝”彩-性別攝影展活動。            質化: 展覽期間同學踴躍參與打卡            活動，並適時相互交流對於            影片的感受或想法。</p> <p>2.4 108.03.19-05.07在愛中遇見自            己-愛情自我探索            量化: 共辦理5場次，參加人次達            80人，滿意度達98.41%。            質化: 運用「動物卡」、「愛情卡」引導            成員思考愛情對於自身的意            義、自己在面對愛情的樣貌，            探索個人在挑選伴侶中所重            視的價值觀、透過「網路短片」            讓成員思考愛情中理想與現            實的差別，並運用「說書人桌            遊卡片」引導成員了解愛情三            元素理論，了解自己感情依附            類型，進而了解「Satir 的溝            通型態」意含；以幻遊方式引</p>	3. 明信片設 計、性別平 等教育講 座、透過體 驗及影片欣 賞，案例介 紹及有獎徵 答活動3場 次			

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
			<p>導成員進行團體歷程性回顧，個別製作「幸福沙瓶」來給予自己在愛情面向的祝福及成員彼此之感謝和祝福。</p> <p>2.5 108.03.26蜜糖中的毒藥~談親密關係暴力</p> <p>量化：活動參加人次達 109 人次，活動滿意度達 80.82%</p> <p>質化：</p> <p>2.5.1 透過影片及淺顯易懂的講述方式引導同學了解健康的戀愛關係樣貌、親密關係暴力類型與相關求助管道與資源、維繫正向健康關係的秘訣、依附理論與情緒勒索相關概念等。</p> <p>2.5.2 活動過程同學多數能專注聆聽演講，並對於親密關係暴力有初步的了解，針對講師的提問亦能夠自發性地回答出正確的答案或個人的想法。</p>				



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
		3. 設置愛滋防治九宮格知識問答活動立架1組。	3.1 108.04.08 設置完成愛滋防治九宮格 知識問答活動立架 1 組。 3.2 108.04.22 運用九宮格知識問答，增進保健志工兩性與愛滋防治相關知識。 3.3 108.05.07-09 保健志工於闖關活動皆能了解及傳達活動所要表達的意義。	1. 蒐集愛滋防相關資訊 2. 九宮格活動立架張貼愛滋防治知識問答，以供師生自行測試愛滋防治知識，並獲得正確知識。	全校師生	30,000	
菸害防制	1. 近兩年新生吸菸率均佔 8%，校園內無吸菸區，到校外吸菸又極為不便，故吸菸同學常會違規吸菸。 2. 師生對違規吸菸學生缺乏勸阻。	1. 減少校園違規吸菸率。	1.3 107.09.11針對新生辦理2場次無菸校園宣導，共500人次參加，都能了解本校為無菸校園。 1.4 107.10.13校慶活動辦理反菸簽名活動共200位師生參加，並願意規勸吸菸同學尋求戒菸。 1.5軍訓室、學務處同仁每日巡查校園，以規勸違規事項，於2週內接	1. 新生生活體驗營及社團同學宣導無菸校園。 2. 透過講座宣導菸害概念。 3. 透過校園	963	5,000	

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
			<p>受戒菸輔導，2位學生願意參加戒菸班。</p> <p>1.6 針對違規吸菸同學辦理戒了就贏講座，及個別之輔導，共40名參加，八成同學未來能減少吸菸量及不再違規。</p> <p>1.7 108.04.24反菸掃街活動35名參加。</p> <p>1.8 108.05.07-09菸害闖關活動188名參加</p> <p>1.9 108.05.11反菸體育競賽60名參加。</p> <p>透過活動參與九成以上提升對菸害之認知。</p>	巡查規勸、以鼓勵戒菸，並維護不吸菸者的健康			
		2 戒菸班，參加師生菸品吸食量可減少30%以上。	<p>2.1 20名報名戒菸，11名持續追蹤，共4名同學戒菸成功，其餘吸菸量減少一半，持續努力中。</p> <p>2.2 戒菸班戒菸成功率達36%。</p>	<p>1. 戒菸班課程如何減輕戒斷症候群之不適等</p> <p>2. 透過個別諮詢協助同學拒菸。</p>	20		
合計						118,606	

## （二）執行概況及成果

### 1. 健康體位

活動項目	執行成果
1. 政策：制定健康體位相關政策	1-1 訂定每週三中午 12:30-13:10 每週二下午 17:00-18:00 為運動時間。 1-2. 訂定體位異常輔導班相關獎勵制度。
2. 環境：提供有益健康體位之校園環境	2-1 提供國民健康署製作之「我的健康飲食日誌」、「健康外食小秘訣」手冊及單張，供減重學生自主管理。 2-2 週二~週五運動保健系提供飛輪運動器材及指導。 2-3 開放體適能及重量訓練室。 2-4. 鐵馬社提供鐵馬租用及技術指導。
3-1. 教育：健康飲食活動	3-1-1 營養教育 (1) 健康飲食暨運動教育:108.03.12 辦理 1 場次，共 140 人參加。 (2) 健康體位正確之認知由 15%提升至 99%。 (3) BMI 計算由 44%提升至 98%。 (4) 100%認識減重飲食原則及運動之重要性 (5) 活動助益:同學更能瞭解食物種類、份量、烹調方式之選擇，學會正確的減重觀念及飲食技巧，並願意逐步落實於生活。 3-1-2 營養師諮詢：3 位體位異常同學接受個別指導。
3-2. 教育：體態管理活動	3-2-1 開設瘦身班：減重共 36 位報名，全程參與共 21 位學生，合計減重 60.4 公斤；師生腰圍合計減少 54.4 公分。 3-2-2 減重經驗分享:辦理 3 場次，共 48 人次參加，學員透過分享更了解自己減重問題，並解決減重過程之瓶頸。

活動項目	執行成果
4. 服務：提供學生體位個人管理計畫	<p>4-1 確認學生了解 BMI 計算方法及健康體位 BMI 教導減重班同學參加健康飲食教育了解 BMI 計算方法及健康體位 BMI，98%同學學會計算 BMI。</p> <p>4-2 衛保組設置量血壓、體重、腰圍等服務，師生可自行量測或由本組人員協助量測，並提供諮詢服務。</p> <p>4-3 提供營養師諮詢，學生自行登錄每日飲食狀況後，由營養師進行分析及建議改善方式。</p> <p>4-4 提供減重手冊增進同學健康瘦身的方法</p> <p>4-5 瘦身班同學每週至衛保組量測體重、BMI、腰圍並紀錄</p>
5 評價	<p>5-1 進行體重、BMI、體脂肪、身體組成分析檢測之前後測，及提升健康體位學生比例。</p> <p>5-2 瘦身前三名學員之飲食與運動習慣前後問卷結果，顯現與每日用餐餐數與主食、水果份量沒影響，主要原因是增加肉蛋奶及蔬菜份量，以增加身體代謝及飽足感，而減少其他零食之攝取。</p>

## 2. 終身運動

活動項目	執行成果
1. 政策：以環球人「一人一終身運動」為目標	每週運動為推動策略，發揮校園環境與運動設備的優勢，推動師生養成規律運動的健康習慣。
2. 環境：建置運動環境	<p>2-1 開放體適能暨重量訓練室，提供師生使用各類運動器材。</p> <p>2-2. 於運動場及球場設置運動熱量消耗標示。</p> <p>2-3. 校內健走路線標示(含健走公里及消耗卡路里量)。</p>
3. 教育：健康體適能觀念融入課程中及推動各項運動	<p>3-1 規律運動宣導及身體組成分析檢測(108.03.06、06.05) 共辦理 3 場次，共 105 人參加，透過課程更瞭解自己身體組成成份之不足處，運用運動及飲食之改變，進而達到減重及增進體能之目的。</p> <p>3-2 體適能運動： (1) 體適能運動說明辦理 2 場次，共 74 人次參加。 (2) 共計 74 人為期 14 週之健走運動。 (3) 其中 22 人完成身體組成分析前、後測，檢測結果顯示：體</p>

	<p>重共減重 21 公斤，體脂肪重共減 13.4 公斤，體脂肪率共減 3.8%。</p> <p>3-3 肌力訓練</p> <p>(1) 已執行 3 場 42 人次師生參加，透過每一場訓練師生感受到肌肉變柔軟。</p> <p>(2) 達八成學員表示有達舒壓及放鬆之效果。</p> <p>3-4 羽球達人</p> <p>(1)每週一辦理羽球活動，共辦理 10 場 340 人次參加，透過羽球隊同學陪伴與指導同學正確打球方式，不僅提升球技也更提高運動量。</p> <p>(2)總消耗熱量 340 人*65 公斤*5.1 卡=112,710 大卡。</p> <p>3-5 健走活動，透過活動師生養成運動習慣，體力、肌耐力增強，進而肩頸腰痠背痛症狀減輕，壓力也有紓緩。</p> <p>(1)自行安排健走行程，共 27 位師生報名，全程參加共 21 位師生，活動期程 90 天，總計健走 10,815,647 步，共消耗 259,576 卡，約減 33.7 公斤。</p> <p>(2)培養同學養成運動習慣，自行安排每週固定運動 3-5 次、每次 10-20 分鐘，自 108.03.01 至 108.05.31 共 74 位同學以健走作為運動項目，共走 44,922,878 步，每天至少健走 8000 步，達 50 天以上標準之同學共 8 位。</p> <p>3-6. 氣功:辦理 4 場次，共 30 人次參加，學員體會到放鬆調息帶來身心輕鬆感，後續預定於 108 學年第一學期持續辦理。</p>
4. 服務： 提供諮詢與指導	<p>4-1 協助師生體重、BMI 及腰圍之量測及健康體位諮詢。</p> <p>4-2 由專業教師講演指導正確的運動習慣及記錄規劃。</p>
5. 結合社區	社區民眾積極參與本校各項運動，活絡社區與校園運動風氣。
6. 評價	透過問卷了解師生活動後身心狀況之改變。

### 3. 性教育(含愛滋防治)

活動項目	執行成果
1. 政策： 由保健志工協助推動各項性教育工作。	1-1 透過新生訓練愛滋防治宣導。 1-2 導師會議及各型集會辦理愛滋防治宣導。
2. 教育： (1)愛滋防治、關懷愛滋、安全性行為知識融入性教育課程。 (2)利用新生訓練、教職員工大會，加強性教育宣導	2-1 107.10.02邀請紅絲帶基金會陳珮蓁老師以現身接觸及照顧愛滋個案之經驗分享，共83位學生參加，於愛滋傳染途徑、症狀及預防方法之正確認知認識由81.25%提升至92.5% 2-2 108.05.07-09性教育與愛滋防治闖關活動，透過九宮格遊戲進行相關知識問答，共189人次參加，90%師生皆有正確認知。 2-3 每學年開學前發新生手札及學生手札，手札皆編列性教育(含愛滋病防治)資訊，以建立全校學生正確性態度與價值觀，並增進學生愛滋防治知識。 2-4 107.09.13 新生性教育(含愛滋防治)宣導 2 場次，共 819 人次參加。
3. 社區關係：性教育(含愛滋防治)	3-1 108.04.29 與斗六市衛生所共同辦理愛滋防治宣導 1 場次，共 61 人參加，80%以上同學對於愛滋傳染途徑、症狀及預防方法均有進一步的認識。 3-2 108.04.08 設置愛滋防治九宮格知識問答活動立架 1 組。
4. 服務： 性教育(含愛滋病防治)的諮詢及轉介服務	4-1 設置保險套販賣服務機 1 台及性教育專區情境布置。 4-2 於衛保組設立性教育(含愛滋病防治)服務專線，並由護理師進行相關衛教諮詢事宜。 4-3 於衛保組網站設置性教育與愛滋防治 Q&A 資訊，以提供教職員工生正確資訊。 4-4 提供虎尾若瑟醫院、台大雲林分院匿名篩檢轉介服務，並進行衛教諮詢等保密措施。
5. 評價	性教育(含愛滋病防治)問卷前後測

#### 4. 菸害防制

活動項目	執行成果
1. 政策：於教職員工大會及新生生活體驗營中，進行反菸宣誓。	1-1 透過全校教職員工大會、導師會議、並於新生生活體驗營集會宣導 3 場次，告知全校師生本校為無菸校園，期許全校師生共同為清新校園而努力。
2. 物質：於校園處張貼禁菸標誌、布條或海報。	2-1 各大樓入口處皆張貼禁菸標誌，並於校園中懸掛反菸海報及布條。
3. 教育：辦理各項菸害防制講座、宣導活動及戒菸輔導。	<p>3-1 配合新生訓練，辦理無菸校園勸導，明確讓新生了解校園內不可吸菸之規定，共 500 名師生參加。</p> <p>3-2 配合校慶活動，辦理反菸簽名活動等，共 200 名師生參加。</p> <p>3-3 107.10-12 月辦理戒菸班，20 位同學報名，11 位持續檢測 CO，已有 4 名不吸菸，成功率達 33%，其餘菸量都減半。</p> <p>3-4 針對吸菸者辦理戒了就贏講座及個別諮詢輔導，提升對香菸的認知，並增強同學戒菸動機，共輔導 40 位同學，鼓勵參加戒菸班。</p> <p>3-5 透過羽球活動建立健康生活型態，從運動中得到紓壓避免因此接觸菸品</p> <p>3-6 由師生及違規吸菸之同學一同投入社區反菸淨街活動，違規吸菸者透過撿拾菸蒂終能省思香菸的危害，未來能勇於戒菸。透過結合社區力量一起營造無菸環境。</p> <p>3-7 校園擺攤活動中辦理認識菸害闖關活動，共 188 名師生參加。</p>
4. 服務： CO 檢測服務、組織學生團體協助辦理菸害防制計畫	<p>4-1 一年級新生接受 CO 檢測，共 41 名 CO 值偏高(約 6%)。</p> <p>4-2 培訓社團學生共同推動菸害防制活動，並也協助並陪伴戒菸班同學邁向戒菸。</p> <p>4-3 於校園中宣導本校為無菸校園，請勿於校園內違規吸菸，遇違規吸菸也轉介至健康與諮商中心進行關懷。</p>

活動項目	執行成果
5. 社區關係：邀請衛生單位或醫療院所協助菸害防制宣導活動。	轉介戒菸班學生至戒菸門診，但同學表示願意自己努力看看，有需要再尋求門診治療

### (三) 檢討與改進策略

活動項目	檢討與改善
提供健康體適能課程與活動	1. 與體育課程結合，讓學生將運動與生活結合，以養成運動習慣。
提供學生體位個人管理	1. 本次報名減重同學中途放棄人數增加，因很難克服同儕邀請，而破壞減重計畫。 2. 護理師與營養師針對學員問題，協助找尋問題，並給予指點。
健走活動	學員下載健走 APP，可隨時記錄每天健走步數，但因課業及工作忙碌，不易達到每天步行 8000 步目標。
羽球達人	同學接受度與參與意願高，未來將持續辦理。
肌力訓練	參加之教職同仁普遍因工作忙碌參與較少，若能持續定能有效增加肌力，故須再多加鼓勵同仁為健康而努力空出運動時間。
性教育諮詢服務	107 學年性教育諮詢服務個案 2 位，經由個別諮詢後懂得保護自己及如何與異性相處。
戒菸班	1. 活動特別安排於中午時段，並為同學準備午餐，同學仍因打工或參加研習、討論專題等之因素請假，頗為可惜。 2. 同學未出席之課程，仍透過個別衛教以增強戒菸動機並協助面對戒斷症候群。 3. 透過違規吸菸學生關懷，期待提高戒菸動機未來能參與戒菸班，為健康努力。



