

106年度健康促進學校研習

計畫與成果報告撰寫

長庚科技大學 張麗春 副教授



2017.7.6



• 本次研習重點

成功健康促進計畫撰寫的要素

健康促進計畫審查常見問題

常規性活動vs深化活動

健康促進計畫成果撰寫



當健康促進計畫開始寫.



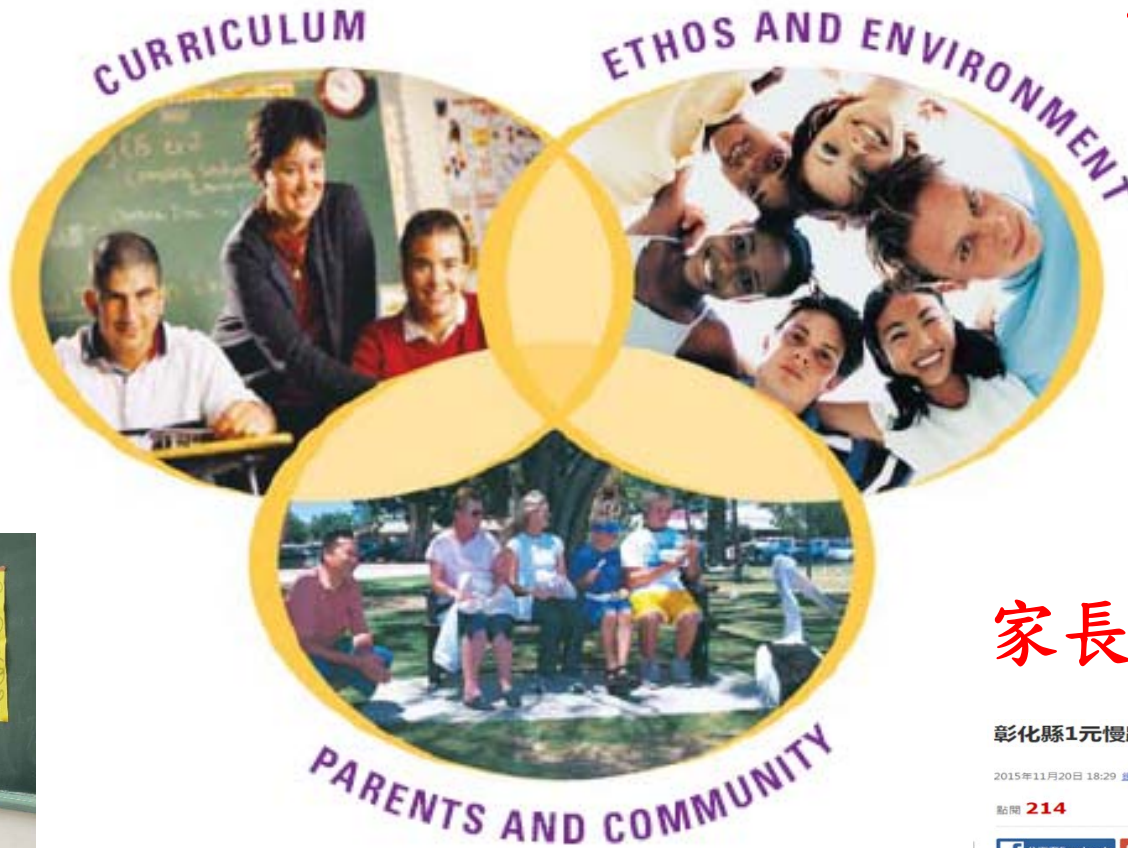
第一步—看清楚實施計畫

- 目的：評估需求、結合資源、教育與服務、自主管理、環境改造 (106實施計畫)
- 計畫要包含的內容
- 工作項目表(策略與活動)
- 頁數限制(6頁/20頁)



世界衛生組織健康促進學校架構

教學課程



學校環境



家長與社區

彰化縣1元慢跑 已經跑了57萬圈

2015年11月20日 18:29 羅宗達

點閱 214

0 10/10 我要評比 ☆☆☆☆☆

分享至Facebook 分享至Google+ 分享至Twitter 分享至Weibo



Health Promoting Schools Framework²
(World Health Organisation, 1986)

必選議題

菸害防制

工作規劃建議

健康體位

工作項目表

性教育
(含愛滋病防治)

工作項目表

必選議題

需求評估、資源、教育與服務、自主管理、環境改造

計畫目標

六大範疇(環境、個人技能、社區、服務、精神)

評價工具/方法

審查所發現之問題

- 未依實施要點撰寫，如：所選議題未依據要點中之規定。
- 計畫未依據健康促進學校精神之6大層面撰寫。
- 計畫內容多以單次活動和演講為主。
- 未充分運用有效策略，如健康體位應該運用運動、飲食、身體意象等策略，且缺乏二代健促精神。

審查所發現之問題

- 缺乏前、後測之敘述，以及未說明評價之方式。
- 仍流於衛生保健組單打獨鬥，缺乏跨處室之合作。
- 未依據自己學校的健康需求撰寫計畫。
- 計畫撰寫草率，未參考得獎學校之策略與方法。



健康促進實施計畫格式

- 一 前言
- 二 計畫依據
- 三 背景說明
- 四 問題分析
- 五 計劃目標
- 六 內容與實施策略
- 七 實施步驟與進度
- 八 經費編列



成功健康促進計畫撰寫的要素

我的計畫與其他學校的計畫有甚麼差別呢？



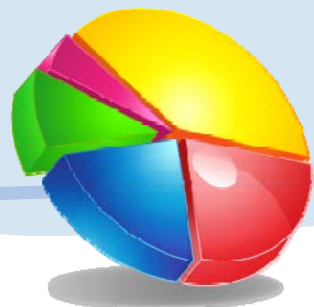
常規與深化的差異點：

1. 需求評估 怎麼做的? 健康檢查、問卷、登錄資料、課程學習
2. 如何擴大參與：招募、人數、人次、頻次、跨處室科系
3. 成果資料整理：簽到、圖表化、分析



計畫目的撰寫注意事項

- 需符合學校所選擇之健康議題
- 涵蓋層面需擴及不同對象
- 計畫目的需具體且與議題相關
- 計畫目的可轉化為具體且可測量的預期成效



健康促進學校成效評價指標

活動參與人數/人次

每人至少一次

衝擊評價

健康生理指標的改變

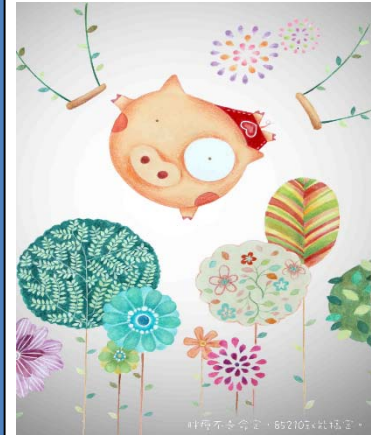
行為的改變

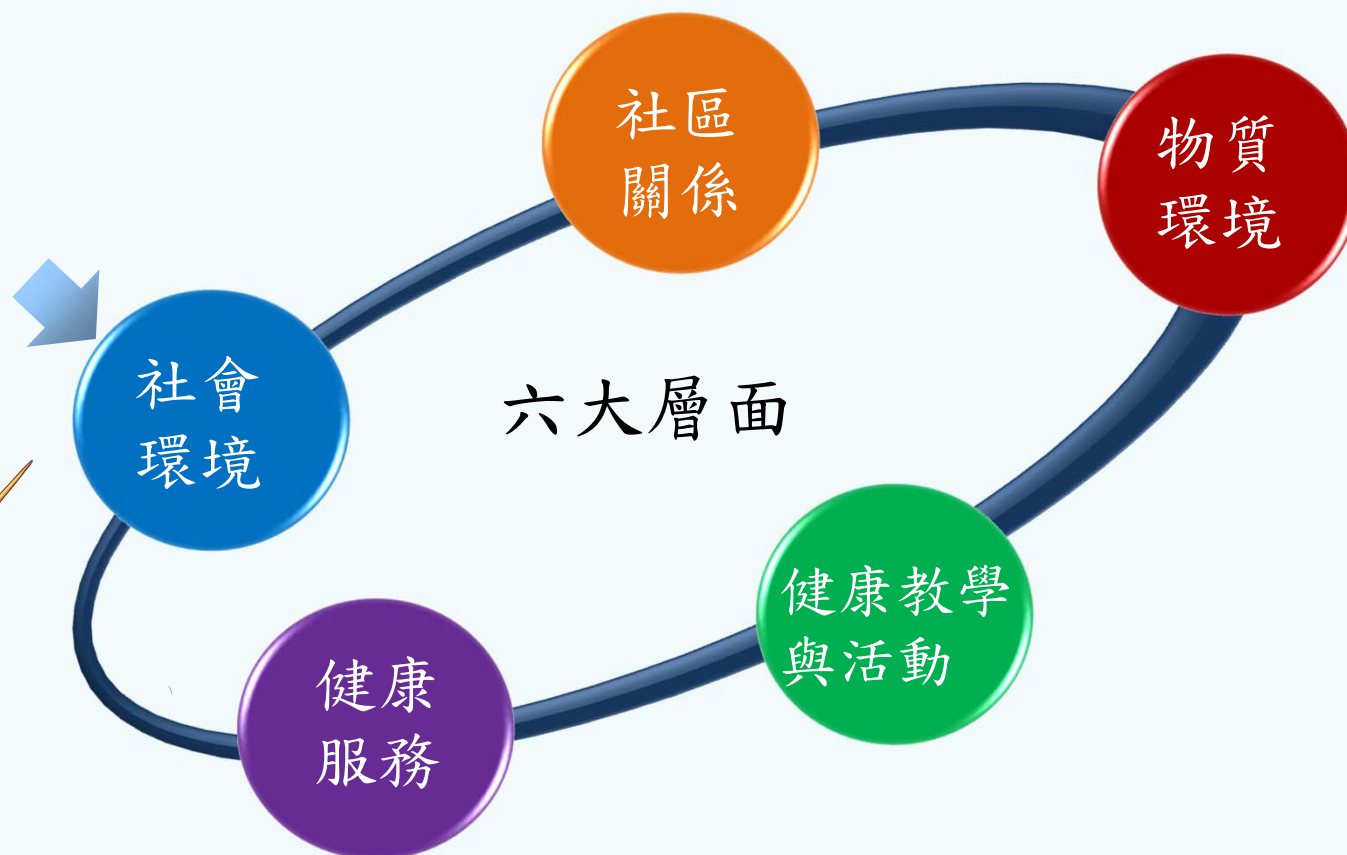
健康技能的發展

態度的改變

知識的增加

警覺性的提高



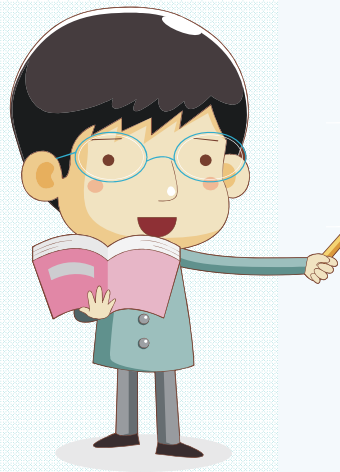


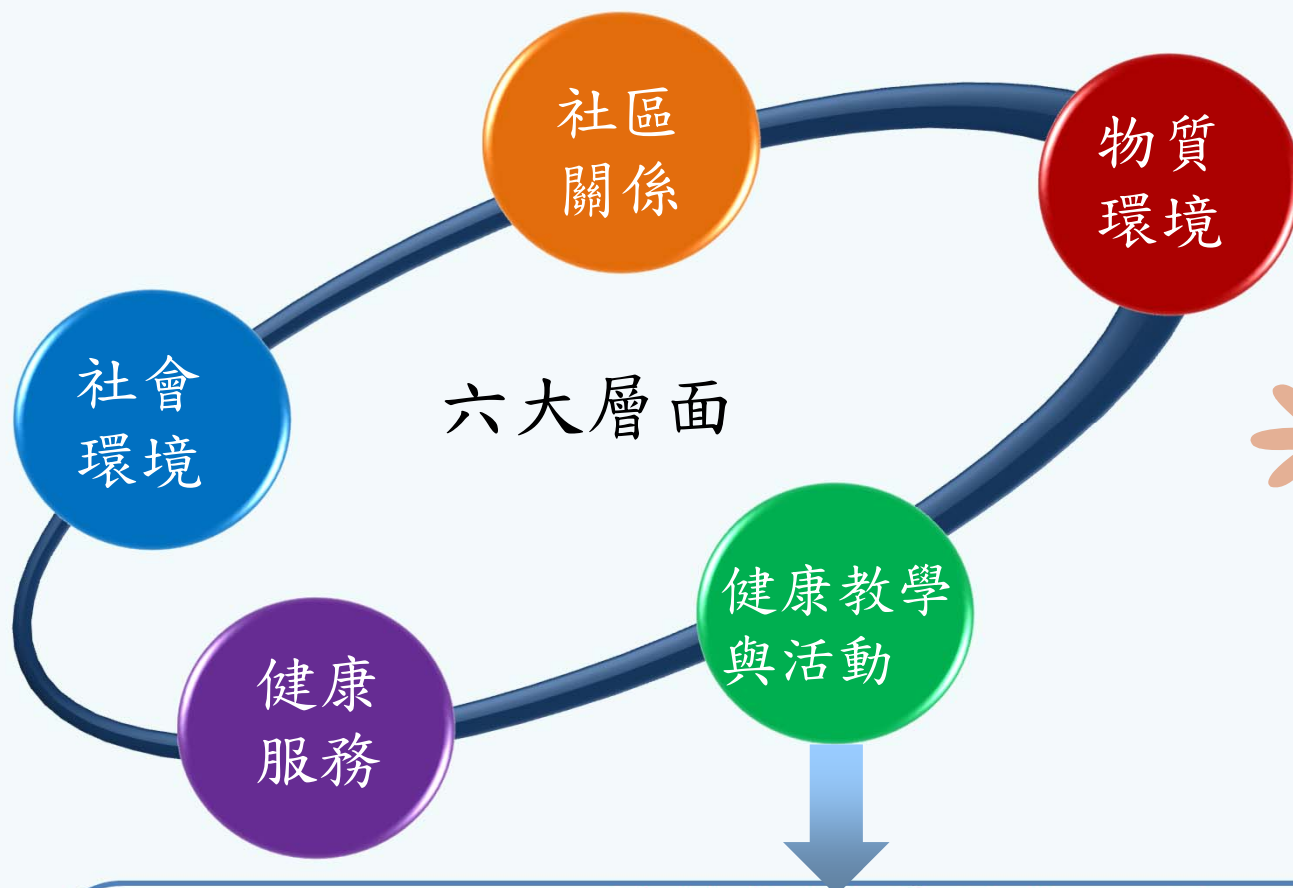
健康體位常見的目標

- 1.以活動來訂：參加健走達XX人次
- 2.以團體總量來訂：共計減重(腰圍)XX公斤(公分)
- 3.以個人成果來訂：BMI下降2、體重下降X公斤。
- 4.以全校指標來訂：體位適中增加3%。

菸害防制

- 1.以活動來訂：參加CO檢測(戒菸拒菸教育)達XX人(次)。
- 2.以認知來訂:參加課程、活動人員知能提升，前後差異能達顯著水準
- 3.以服務提供量：戒菸門診、禁菸區、禁菸宣傳車...。
- 4.以KAP來訂：問卷吸菸率降低。





性教育(含愛滋病防治)

- 1.以活動來訂：參加愛滋教育達XX人(次)。
- 2.以認知來訂：參加課程、活動人員知能提升，前後差異能達顯著水準
- 3.以服務提供量：兩性諮詢、檢驗、保險套設點...。
- 4.以KAP來訂：問卷安全性行為意向增加。

計畫內容撰寫注意事項

- ▶ 避免只有制式化活動，如：文化走廊、演講（介入強度較低）。
- ▶ 活動模式多元化、創意化。
- ▶ 以六大層面為架構。
- ▶ 融入各領域教學，落實健康促進精神。



服務

參與

改變

擴大參與的思考是…

- 活動串聯與分散
- 單點與滲入
- 傳統與E化

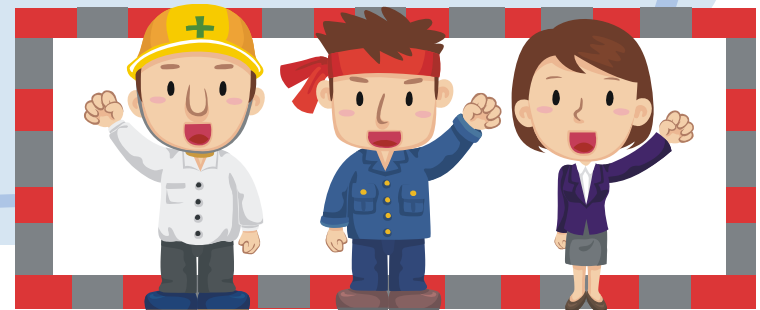


人力配置



人力配置撰寫注意事項

- 明確指出執行單位及協助單位
- 人力運用多元化
- 時間安排有點狀式的活動或宣導，也有縱貫式的長期活動支援
- 活動時程已排入學校行事曆（**最重要**）
- 合作模式多元化（家長、志工等）



實例介紹



健康體位

臉書(打卡按讚)、簡訊、line

餐盒補助、積點

活動區隔

健康飲食環境

- 1.校內餐廳健康餐點在105年5~6月間會議訂購健康餐盒至少600份。
- 2.「**健康餐點照片上傳**」活動上傳照片至少400張

規律運動

- 1.建置校園健走路線圖告示牌
- 2.參與校園健走活動至少70人。
- 3.參與跑走團活動者至少100人次。

健康體位

- 1.**塑身隊**參加人數至少100人。代謝症候群隊至少40人。
- 2.塑身隊活動前後之BMI、體重、體脂肪至少降低2%、健康行為提升10%。
- 3.**代謝症候群**隊於活動前後之BMI、體重、體脂肪至少降低3%、健康行為得分提升10%。

範本：105計畫成果-國立台北教育大學

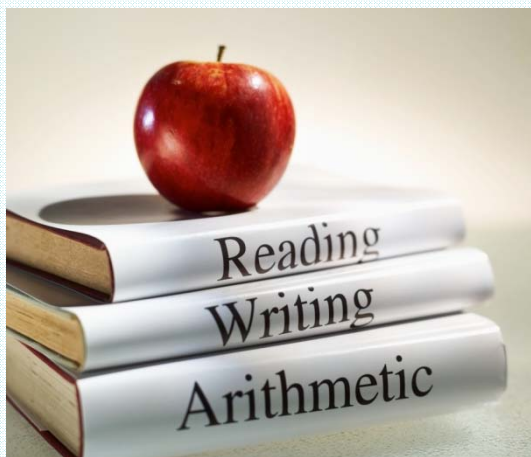




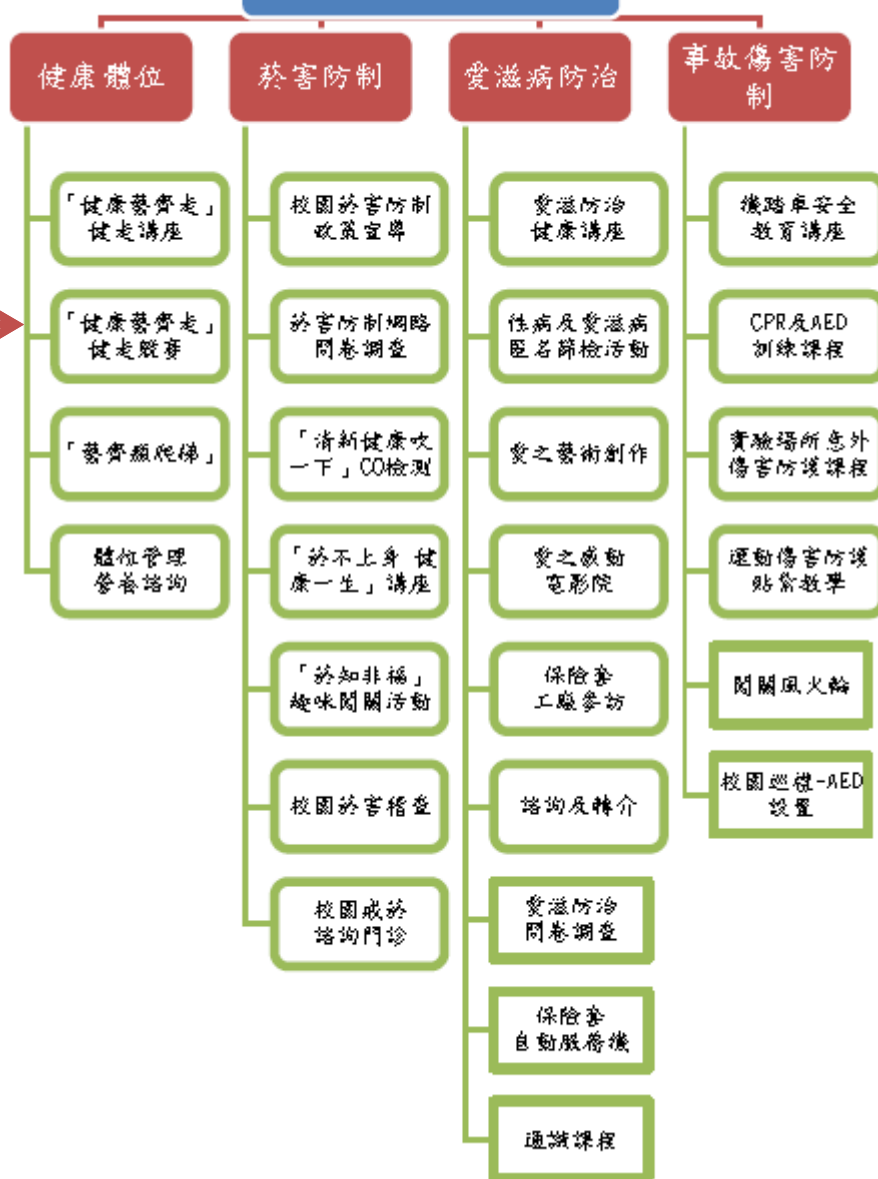
健康議題	計畫目標
健康 生活播臺	1、利用學習、集點遊戲及生活體驗的模式，促進師生體驗健康生活，進而將健康生活經驗融入生活中。 2、活動辦理活動 15 場次以上，至少 1,300 人次參加，活動滿意度在 7 成以上。 3、活動及講座知識前後測需達統計上顯著差異。
健康 無菸最夯	1、活動辦理 5 場次以上，300 人次以上，滿意度 7 成以上。 2、清新校園戒菸班，戒菸率達 20% 以上。
愛的 守門員	1、活動辦理活動 5 場次以上，600 人次以上參加，活動滿意度 7 成以上。 2、校外愛滋及性教育宣導活動至少辦理 2 場次。
健康 營養滿分	1、活動辦理 10 場次以上，250 人次以上參加，活動滿意度達 7 成以上。 2、設計食讚玩家食譜、含糖飲料標示、食物營養表示文宣，建構健康飲食硬體環境。
健康 即刻救援	1、活動辦理活動 50 場次以上，2500 人次以上參加，活動滿意度在 7 成以上。 2、師生心肺復甦術訓練合格率在 9 成以上。 3、講座或活動知識前後測需達顯著差異。



範本：105計畫成果-國立中央大學



SWOT分析及需求評估



範本：105計畫成果-國立台北藝術大學

● 計畫深化的好處

- 完整自主管理機制：檔案、行事曆、業務分工。
- 從無到有，保有基礎。
- 呈現學校衛生工作的可見度。



計畫預期成效撰寫注意事項

- 應包括是否已達到預期目標(如：至少應下降10%)
- 應善用前測與後測結果寫出具體成效(以數據呈現)
- 成果報告應以數據呈現，且應在20頁以下。



計畫成果呈現



成果報告格式

- 首頁應呈現以下表格：

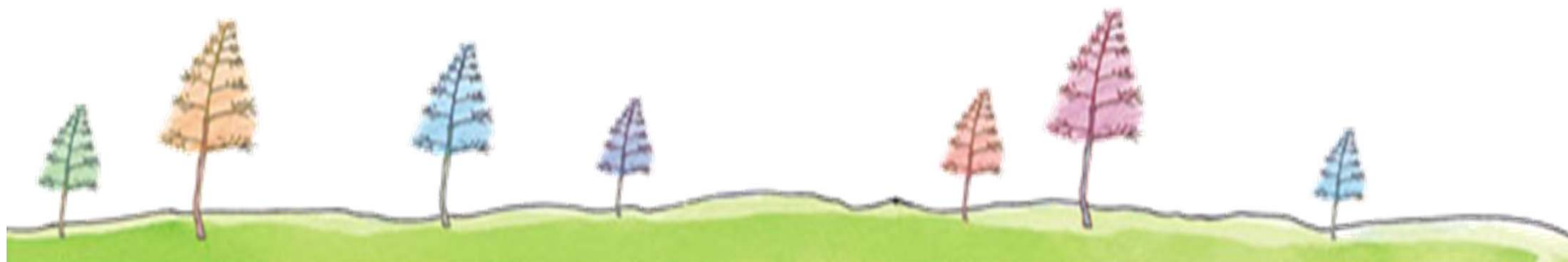
推動議題	需求評估或健康問題(前測)	績效指標	成效評估(後測)	策略或活動	受益學生	所需經費	其他
健康體位	○學年度本校學生BMI值前測時間為○年○月，本校學生體位不良率約28.78%	本年度體位不良率至少降至28.2%(降低2%)	○學年度本校學生BMI值後測時間為○年○月，本校學生體位不良率約28.5%	○場	(男生○人、女生○人)共○人	○○元	

健康促進指標
不僅是例行追蹤，更應注重
健康介入措施
與健康狀態改變
之關係。

即計畫介入措施前、後相關健康指
標之改變程度（前、後測資料）

資料目的：呈現同一群學生
（目標群體）的改變

展現學校推動健康促進計畫的
具體效益，落實學生健康管理
於實務中



具體成效

推動前



推動後



成果呈現方式

- 依照計畫目標(目的)提供數據(表格)或是統計圖
- 分析統計差異：配對t值檢定 McNemar test
- 過程評量：人數統計與說明(照片)
- 分析困難與未來改善策略

大專校院性教育(含愛滋病防治)推廣學校工作項目表

檢核項目

<u>學校衛生政策</u>	<u>健康促進學校之性教育(含愛滋病防治)工作小組涵蓋不同層級與處室的成員</u>
	<u>召開性教育(含愛滋病防治)工作小組會議，執行且檢討工作</u>
	<u>制訂性教育(含愛滋病防治)計畫並將其工作與活動排定於行事曆中</u>
	<u>編列性教育(含愛滋病防治)計畫工作推動之經費</u>
	<u>針對學生性教育相關知識、態度、行為進行調查分析</u>
	<u>學生參與活動後進步狀況調查</u>
<u>健康教育與活動</u>	<u>性教育(含愛滋病防治)工作項目進度自我檢核</u>
	<u>學校通識課程與相關科系開設性教育(含愛滋病防治)相關課程</u>
	<u>配合相關集會活動(如新生訓練)進行性教育(含愛滋病防治)宣導</u>
	<u>辦理以性教育(含愛滋病防治)為主題之校園活動</u>
<u>健康服務</u>	<u>辦理性教育(含愛滋病防治)週/月活動(配合世界愛滋病日)</u>
	<u>充實並提供性教育(含愛滋病防治)相關雜誌、單張、手冊等宣導品</u>
	<u>健康中心設置服務專線/信箱/網頁，提供相關衛教諮詢與服務</u>
	<u>提供愛滋病匿名篩檢資源管道與轉介服務</u>
<u>健康物質環境</u>	<u>提供性教育(含愛滋病防治)之輔導與諮商</u>
	<u>設置性教育(含愛滋病防治)資訊校園佈告/專欄</u>
<u>健康社會環境</u>	<u>設置保險套、衛生棉方便取得之設備，如：販賣機、便利商店或健康中心提供</u>
	<u>辦理性教育(含愛滋病防治)支持性小團輔</u>
<u>社區關係</u>	<u>招募與培訓校園性教育(含愛滋病防治)志工服務隊</u>
	<u>引進教育、衛生單位或民間資源，協助學校性教育相關活動及服務的進行</u>
	<u>舉辦社區中小學性教育(含愛滋病防治)活動(大手攜小手)</u>

大專校院菸害防制（含無菸校園）推廣學校工作項目表

主題	校園菸害防制策略
推動菸害防制政策	1. 成立跨處室之校級菸害防制推動小組（含相關社團之學生代表）。
	2. 訂定年度校園菸害防制計畫，經校內相關（行政）會議通過。
	3. 成立菸害防制稽查小組，巡查校園並勸導不吸菸。
	4. 由高階主管主持無菸校園宣誓活動。
營造無菸環境	1. 校園張貼禁菸標示及拒菸、反菸文宣。
	2. 減少或取消校內吸菸區之設置。
	3. 校園內禁止販售菸品。
	4. 不得接受菸商贊助活動。
辦理宣導活動	1. 辦理教職員工生之菸害防制相關活動。
	2. 鼓勵學生運用社團及社群網站，倡議無菸校園。

大專校院菸害防制（含無菸校園）示範學校工作規劃建議

	項目	說明
1	提出完整計畫	依據工作規劃提出106年度大專校院健康促進學校計畫，本部將聘請專家學者針對內容給予學校推動建議。
2	成立校內運作小組	學校應注重整體行政結構，由學校高層主管領導，運用學生社團、跨處室合作等組織規劃，並納入社區、衛生單位等校外資源。
3	以創意有效策略提供學生拒菸、戒菸技巧	<p>學校可依自身有利條件及特色，以創意有效策略（如開設通識課程、同儕輔導等）提供學生拒菸、戒菸技巧。推動主題及策略範例如下：</p> <p>1.推動菸害防制政策：</p> <p>(1)成立跨處室之校級菸害防制推動小組（含相關社團之學生代表）。</p> <p>(2)訂定年度校園菸害防制計畫，經校內相關（行政）會議通過。</p> <p>(3)成立菸害防制稽查小組，巡查校園並勸導不吸菸。</p> <p>(4)由高階主管主持無菸校園宣誓活動。</p> <p>2.營造無菸環境：</p> <p>(1)校園張貼禁菸標示及拒菸、反菸文宣。</p> <p>(2)減少或取消校內吸菸區之設置。</p> <p>(3)校園內禁止販售菸品。</p> <p>(4)不得接受菸商贊助活動。</p> <p>3.辦理宣導活動：</p> <p>(1)辦理教職員工生之菸害防制相關活動。</p> <p>(2)鼓勵學生運用社團及社群網站，倡議無菸校園。</p>
4	找出校內高關懷族群並給予介入服務	運用如入學健康檢查、問卷調查等方式掌握校內吸菸人口，針對有意願者，實施戒菸教育活動或提供轉介服務。
5	其它	指定校門口附近為禁菸區，如有困難，可用志工勸導等方式關心吸菸者。

Thank you!



Wondershare software