

## 二、110年度執行成果

### (一) 成果彙整表

| <b>推 動<br/>議 題</b>                       | <b>一、Wonderland in NCUE-夢幻 chakra(健康生活)</b>  |    |     |       |        |        |        |
|--|--|----|-----|-------|--------|--------|--------|
| <b>需求<br/>評估<br/>或健康<br/>問題<br/>(前測)</b> | <p>109年新冠肺炎疫情爆發以來，世界各國幾乎都受到重大衝擊，因應疫情的各種配套措施，使原本生活有了大幅改變，例如學生居家線上學習、上班族居家辦公、確診者居家隔離等等，除了課業學習不中斷外，更要宣導疫情居家健康生活知識、態度及習慣的養成，增加身體免疫力及健康力。</p> <p>經調查109學年度新生生活型態顯示運動量不足者高達60.7%，高壓的課業學習，有時超過人身心的極限，加上其他不良的生活習慣，如熬夜、晚睡、不吃早餐、長時間使用3C產品等，也會進一步影響身體健康，造成肥胖、疾病等。</p> <div data-bbox="469 759 1075 1122" style="text-align: center;"> <p><b>109學年度新生健康生活(運動量)調查統計圖</b></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>類別</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>有(適量)</td> <td>34.86%</td> </tr> <tr> <td>沒有(不足)</td> <td>60.71%</td> </tr> </tbody> </table> </div> | 類別 | 百分比 | 有(適量) | 34.86% | 沒有(不足) | 60.71% |
| 類別                                       | 百分比  |    |     |       |        |        |        |
| 有(適量)                                    | 34.86%   |    |     |       |        |        |        |
| 沒有(不足)                                   | 60.71%   |    |     |       |        |        |        |
| <b>績 效<br/>指 標</b>                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理紓壓系列活動，活動滿意度達80%。</li> <li>2. 推廣「心肺復甦術暨自動體外電擊器訓練操作」，參與活動者達70名，認證率達100%。</li> <li>3. 辦理防疫健康新生活講座，滿意度達70%。</li> <li>4. 帶動校園運動風氣，利用運動會辦理校園路跑活動，參與人數超過700人。</li> </ol>   |    |     |       |        |        |        |
| <b>成 效<br/>評 估<br/>(後測)</b>              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 11月20日辦理『中醫師教你輕鬆提升免疫！』。今年因新冠肺炎來得突然又猛烈，透過中醫觀點看待人體的防禦機制並找出有效保養身體與增強體抗力的方法，課程內容相當精采實用，前測75分；後測91分。參與學員對課程實質幫助達98%，認為課程整體滿意度佔96%。</li> <li>2. 4月30日辦理「急救認教育訓練課程-心肺復甦術暨自動體外電擊器」，邀請彰化基督教醫院急診部團隊結合筆試及技術考試，讓參與的學員學習急救技能。參與學員對課程整體滿意度佔100%。參與活動者達87名，急救認證率高達100%。</li> <li>3. 辦理學生環境清潔及防疫健康新生活座談會，讓參加者都能夠個人衛生防護，滿意度調查80%。</li> <li>4. 利用運動會辦理【運動 2020，健康愛妳愛你校園路跑活動】，雖然天氣寒冷，仍舊不減師生的熱情參與，參與人數高達934人，深獲好評。</li> </ol>  |    |     |       |        |        |        |

|       |  |
|-------|--|
| 策略或活動 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合學校通識課程及公務人員進修時數的認證，鼓勵教職員工生參舒壓舒眠、健康微動、急救教學等活動及講座，以增進全人健康。</li> <li>2. 因應疫情因素，辦理防疫健康生活講座5場，急救教學2場，校園路跑活動1場，共辦理6場。</li> </ol> |
| 受益師生  | 男生:428人次，<br>女生:711人次。<br>總共參與:1,139人次。  |

| 推動議題          | <b>二、窈窕仙境(健康體位)</b>  |       |          |       |      |     |      |      |      |     |    |      |      |
|---------------|--|-------|----------|-------|------|-----|------|------|------|-----|----|------|------|
| 需求評估或健康問題(前測) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 109學年新生體檢體重過重且 BMI 值大於24者占27%、血脂肪異常者佔12.7%、血壓異常者佔13.3%，相較108學年新生體檢結果差距不大。</li> <li>2. 上述資料顯示，以健康體位、代謝症候群管理及健康生活型態之推廣是改善此類問題的切入點。</li> </ol> <div data-bbox="523 949 1190 1348" style="text-align: center;"> <p>108-109學年度新生體檢異常統計圖</p> <table border="1" style="margin: 10px auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>BMI ≥ 24</th> <th>血脂肪異常</th> <th>血壓異常</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>108</td> <td>31.1</td> <td>21.6</td> <td>12.9</td> </tr> <tr> <td>109</td> <td>27</td> <td>12.7</td> <td>13.3</td> </tr> </tbody> </table> </div> |       | BMI ≥ 24 | 血脂肪異常 | 血壓異常 | 108 | 31.1 | 21.6 | 12.9 | 109 | 27 | 12.7 | 13.3 |
|               | BMI ≥ 24   | 血脂肪異常 | 血壓異常     |       |      |     |      |      |      |     |    |      |      |
| 108           | 31.1   | 21.6  | 12.9     |       |      |     |      |      |      |     |    |      |      |
| 109           | 27   | 12.7  | 13.3     |       |      |     |      |      |      |     |    |      |      |
| 績效指標          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參與初階體重控制者，能確實計算 BMI 值，正確率達90%以上。</li> <li>2. 參與進階體重控制者，體重減少者達70%，腰圍減少者達60%。</li> <li>3. 參與健康飲食活動者，對健康飲食的知識達70%以上，並且記錄路自己的健康飲食及運動方式達60%。</li> <li>4. 落實運動核心習慣，人員參與率達80%，活動滿意度達90%以上。</li> </ol>   |       |          |       |      |     |      |      |      |     |    |      |      |

|          |  |
|----------|--|
| 成效評估(後測) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 製作「健康動一動」教學短片，於學務處醫護室網頁及本室電視牆時播放。</li> <li>2. 【健康1824體位活動】採小班專人教導配合多喝水、多運動、健康飲食，讓參加者了解體重管理的正確知識，配合健康生活的方法及態度，BMI 正確計算達100%，參與學員有77%體重有下降，BMI<math>\geq</math>24平均減重2.2公斤，BMI <math>\geq</math>30學員平均減重4.2公斤。</li> <li>3. 藉由新生健檢活動，展示健康飲食資訊及專人指導服務。</li> <li>4. 辦理【核心覺醒運動】共6場，藉由適當核心肌肉線條的訓練，讓肌肉不鬆弛，對於維持正常體重都有非常大的幫助，參與學員參與率達80%，認為課程實質有幫助達95%，課程滿意度100%。</li> <li>5. 於校慶10月31日辦【健康補給站-蔬果大作戰】利用棒球投擲九宮格連線遊戲闖關，由營養師現場出題，並一對一解釋，瞭解蔬果營養成分及如何吃得更健康，師生及社區民眾參與踴躍，認為對活動有實質幫助者高達100%，滿意度也達100%。</li> <li>6. 辦理【揪團組隊健康體重管理】一起來活動，共有分成5組，後測結果每組減重總量0.7-12.9公斤，平均每人0.4-3.2公斤，參與者體重有下降高達90%，由結果看出揪團減重能激勵對方，並提高減重成功率。</li> <li>7. 【萬步 GO!GO!揪團校園健走活動」打卡活動】新冠肺炎疫情爆發至今，唯有身體健康、抵抗力好者，方能躲過病毒感染或較易康復，鼓勵大家採健走的方式來運動，可以增加身體活動量，打卡率高達96人次，這活動對久坐的師生增進雙腳肌力及活動度</li> </ol> |
|----------|--|

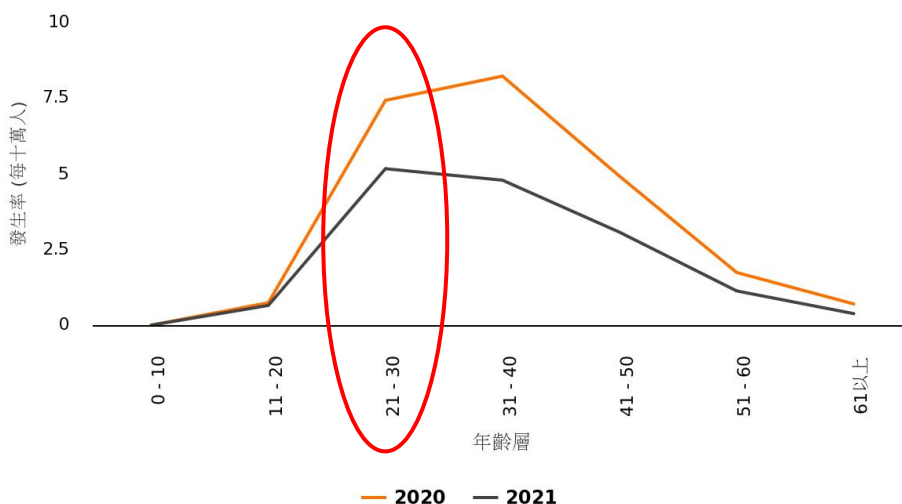
|              |  |
|--------------|--|
| <b>策略或活動</b> | <p>實施策略：</p> <p>一、環境建置：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識自己的健康密碼:自主健康管理及認識自己健康狀況，增設體重測量站。</li> <li>2. 電視牆增設「健康動一動」影片，每週固定時間撥放，鼓勵少做多動以增加體能。</li> </ol> <p>二、辦理「健康體位管理」活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分個人組及團體組體重控制比賽:測量體重、體脂肪、腰圍等健康資料，提供健康 e 手環記錄個人運動量，了解與預期目標的差距。</li> </ol> <p>三、健康飲食宣導</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合校慶園遊會進行「健康補給站-蔬果大作戰」活動，安排營養師現場教導闖關遊戲回答飲食知識。</li> <li>2. 鼓勵多喝白開水，增加新陳代謝，有效控制體重，製作飲料熱量及標語於販賣機處，提醒多喝水多健康。</li> </ol> <p>四、運動設計</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶動校園運動風氣:與體育室協辦運動會全校「校園路跑活動」，提供師生運動健身。</li> <li>2. 「健康動一動」影片活動:電視牆播放，藉由每次十五分鐘的運動，增加運動次數，提高健康體能。</li> <li>3. 設計核心運動:針對核心運動，聘請專業教練，進行健康體位訓練課程。</li> <li>4. 「萬步 GO!GO!揪團校園健走活動」打卡活動，上傳當天完成的計步器紀錄照片，共計5次。</li> </ol> |
| <b>受益師生</b>  | <p>男生:114人次</p> <p>女生:236人次</p> <p>總共:350人次</p>  |

推動議題

二、愛的美樂地(性教育及愛滋防治)

依據衛生福利部疾病管制署統計資料顯示，我國愛滋感染仍集中於21至30歲青壯年族群(如圖一)，而「不安全性行為」仍是愛滋感染主因(如圖二)，而各式的交友軟體充斥，更讓這群青壯年暴露在危險環境中。

全國 後天免疫缺乏症候群 本國籍及非本國籍 年齡別發生率趨勢圖 (2020年1週-2021年38週)



Taiwan CDC 2021

<圖一>

本國籍感染人類免疫缺乏病毒者依危險因子統計表

| 危險因子      | 本月通報數 |     |             | 本年個案數 |     |              | 2020年個案數 |       |                | 2019年個案數 |       |                | 歷年累計個案數 ※1 |        |                 |
|-----------|-------|-----|-------------|-------|-----|--------------|----------|-------|----------------|----------|-------|----------------|------------|--------|-----------------|
|           | 女     | 男   | 總計(%)       | 女     | 男   | 總計(%)        | 女        | 男     | 總計(%)          | 女        | 男     | 總計(%)          | 女          | 男      | 總計(%)           |
| 異性間不安全性行為 | 1     | 4   | 5 (4.67%)   | 14    | 49  | 63 (7.48%)   | 31       | 126   | 157 (11.3%)    | 40       | 159   | 199 (11.38%)   | 1,161      | 5,261  | 6,422 (15.34%)  |
| 男男間不安全性行為 | 0     | 60  | 60 (56.07%) | 0     | 690 | 690 (81.95%) | 0        | 1,163 | 1,163 (83.73%) | 0        | 1,481 | 1,481 (84.73%) | 0          | 27,717 | 27,717 (66.21%) |
| 注射藥物者     | 0     | 2   | 2 (1.87%)   | 3     | 12  | 15 (1.78%)   | 1        | 21    | 22 (1.58%)     | 1        | 23    | 24 (1.37%)     | 926        | 6,206  | 7,132 (17.04%)  |
| 接受輸血感染 ※2 | 0     | 0   | 0 (0%)      | 0     | 0   | 0 (0%)       | 0        | 0     | 0 (0%)         | 0        | 0     | 0 (0%)         | 11         | 65     | 76 (0.18%)      |
| 母子垂直感染    | 0     | 0   | 0 (0%)      | 0     | 0   | 0 (0%)       | 0        | 0     | 0 (0%)         | 2        | 0     | 2 (0.11%)      | 18         | 18     | 36 (0.09%)      |
| 不詳 ※3     | 0     | 40  | 40 (37.38%) | 1     | 73  | 74 (8.79%)   | 2        | 45    | 47 (3.38%)     | 2        | 40    | 42 (2.4%)      | 29         | 447    | 476 (1.14%)     |
| 總計        | 1     | 106 | 107 (100%)  | 18    | 824 | 842 (100%)   | 34       | 1,355 | 1,389 (100%)   | 45       | 1,703 | 1,748 (100%)   | 2,145      | 39,714 | 41,859(100%)    |

※1：含發病數  
 ※2：含53位1997年以前因輸血感染愛滋病毒之血友病人  
 ※3：不詳(尚在控調中)

<圖二>

需求評估或健康問題(前測)

績效指標

1. 結合本校服務性社團，推廣性教育教學至偏遠地區國中小學，建立良好互動方式，以更為活潑生動方式，推動健康的知識，從小養成正常性別及防制愛滋病的觀念，滿意度達75以上。
2. 進行校內外愛滋防治宣導活動如講座、闖關、索取衛教…等，以增加活動的能見度。預計參與400人次，活動滿意度7成以上。

1. 播放「性教育與愛滋議題」宣導片並張貼性教育與愛滋防治海報牆，建立正確性教育觀念。
2. 暑假期間與山地服務社共同辦理「性福出團至國小」，到南投縣仁愛鄉都達村都達國民小學，主題：「愛滋病，我不怕」以有趣的方式，結合宣導影片與ppt教材，建立小朋友對愛滋病的基本認識，學生滿意度高達85%以上。
3. 辦理『線上健康促進系列影片賞析』-就問你性不幸，表達愛、關懷與善意，不僅僅是教導性知識，更重視價值觀的澄清、健全人格的形塑以及愛自己與尊重他人能力的建立。影片賞析後，知識平均提高至98分。
4. 辦理『線上健康促進系列影片賞析』-珍愛人生，教導不要輕忽男生被性侵的隱憂，近年來，男童被性侵的比率不斷成長，透過影片讓學生明白，面對琳瑯滿目的就業機會該如何選擇一個安全的求職環境呢？了解職場暗藏的危機，讓學生在打工求職過程中快樂又安全。影片賞析後測知識達80分。
5. 辦理『線上健康促進系列影片賞析』-性別你我他教導應該用平等寬容的心去看待每一個人，透過影片傳達讓對自己性取向有疑惑的同學可以有探索的空間，也讓多數的異性戀者能尊重並關懷同性戀者。影片賞析後測知識平均為98分。
6. 10月31日於校慶期間辦理「愛的神箭手」活動，用寓教於樂方式宣導對愛滋病之知識認識與防範，活動滿意度皆達95以上。
7. 10月31日於校慶期間設置攤位，辦理『性教育線上影片賞析心得作品選拔活動』，活動場面熱絡，選出心目中心得，藉此活動讓參與者能在別人的心得上學到一些知識及認知。
8. 11月25日辦理「月經與身體意象：從性別平權觀點談性教育」講座，主要講述不同性別文化下的月經知識再現、月經產品選擇與身體意象不只是衛生教育的性教育，講師以幽默方式與學生互動，活動滿意度資料回收58份；很滿意69%、滿意31%，總滿意度100%。
9. 11月25日辦理「愛滋、性別與人權：從世紀黑死病到U=U」講座，主要講述愛滋病的傳染途徑與防治、愛滋與人權議題、反思性教育中的恐嚇威脅及認識愛滋防治的新技術，講師以幽默方式演講此枯燥主題，獲得學生一致贊同，活動滿意度資料回收57份；很滿意68.4%、滿意30%、普通1.6%，總滿意度98.4%。
10. 寒假期間與山地服務社共同辦理「性福出團至國小」，到南投縣仁愛鄉都達村都達國民小學，主題：「身體紅綠燈(身體界限課)」，先以「什麼是界限」，說明界限的概念，例如生活中我們不喜歡他人亂碰自己的東西，再用戲劇方式加深身體界限的概念，再每人發一張人形圖與數支彩色筆或蠟筆，讓其於上面描繪自身的身體界限，課程融入性別教育議題，讓學員更具體認識身體界限之概念與性騷擾等議題，學生滿意度高達90%以上。
11. 辦理『啊！我就是怕被感染嘛』講座，教導性一直是神秘、模糊、讓人羞於啟口的話題，但青少年性行為年齡卻逐年提前，故加強正確的性知識，藉由性教育切入愛滋病防治議題，培養『兩性相處』的正確態度、互相關愛並建立安全的性行為是大學生必修的課程，前測88.55分(N=172)；後測91.78分(N=123)，100%學員表示參加本講座後，能具備此講座之基本知識。
  - (1)9成以上學員表示，若將來發生性行為會要求伴侶全程使用保險套，懂得保護自己。
  - (2)10成以上學員表示，對課程內容的安排非常滿意且推翻了很多以前錯誤的觀念，參與本次講座學員們表示有實質幫助。

|                     |  |
|---------------------|--|
|                     | <p>如果您曾經與同性或異性發生過性行為，是否使用保險套<br/>172 則回應</p>  <p>● 不曾發生過性行為<br/>● 全都沒有使用<br/>● 大部份都沒有使用<br/>● 大部份都有使用<br/>● 每次都有使用</p> <p>我覺得參加本講座後，是否已具備此講座之基本知識<br/>123 則回應</p>  <p>● 是<br/>● 否</p> <p>12. 「維護保險套販賣機及補貨」共補充 180 個保險套。<br/>13. 設置「保險套免費索取暨衛教」區，有 65 個保險套被領用。</p> |
| <p><b>策略或活動</b></p> | <p>環境建置：於愛滋週時撥放「性教育與愛滋議題」宣導片，更加深師生健康知識。<br/>1-1. 辦理「服務性社團幹部增能訓練」，提升幹部對性教育教案增能訓練。<br/>1-2. 辦理「性教育與愛滋防治」講座上下學期各1場，以提升性教育與愛滋防治知識。<br/>2. 結合衛生局合作，於本校校慶活動時辦理校園愛滋病防治及篩檢宣導活動。<br/>3. 辦理捐血活動，並宣導不利用捐血檢驗愛滋，及免費提供保險套、發送愛滋防治單張。</p>  |
| <p><b>受益師生</b></p>  | <p>男生:613人次<br/>女生:509人次<br/>總共:1,122人次</p>  |

| <b>義題</b><br><b>推動</b> | <b>四、菸消雲散(菸害防制)</b>  |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |
|------------------------|--|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>需求評估或健康問題(前測)</b>   | <p>1. 107學年本校校園二手菸暴露率25.5%，但地點多為隱密如學生社團辦公室或私人空間如宿舍，菸害防制工作難以觸及。</p> <p>2. 本校新生吸菸率107學年為1.69%、108學年為2.16%，遠小於103年大專校院學生平均吸菸率6.8%。(圖)</p> <div data-bbox="395 616 1077 1025" data-label="Figure"> <p style="text-align: center;"><b>國立彰化師範大學歷年新生吸菸人口統計</b></p> <table border="1"> <caption>國立彰化師範大學歷年新生吸菸人口統計</caption> <thead> <tr> <th>學年</th> <th>大學 (%)</th> <th>碩班 (%)</th> <th>博班 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>107學年</td> <td>1.62%</td> <td>4.30%</td> <td>3.03%</td> </tr> <tr> <td>108學年</td> <td>1.62%</td> <td>3.22%</td> <td>6.45%</td> </tr> </tbody> </table> </div> <p>3. 新興菸品如電子煙、加熱菸，設計新潮、酷炫，多所誘惑。</p> | 學年     | 大學 (%) | 碩班 (%) | 博班 (%) | 107學年 | 1.62% | 4.30% | 3.03% | 108學年 | 1.62% | 3.22% | 6.45% |
| 學年                     | 大學 (%)   | 碩班 (%) | 博班 (%) |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 107學年                  | 1.62%  | 4.30%  | 3.03%  |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 108學年                  | 1.62%  | 3.22%  | 6.45%  |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |
| <b>績效指標</b>            | <p>1. 更新全校禁菸、拒菸標誌20處，加強倡議及警示作用。</p> <p>2. 透過網頁、臉書、line 群組等方式進行，並與生輔組合併擴大辦理菸毒交安防護宣導，增加觸及率及能見度。</p> <p>3. 提升全校師生對菸害防制及電子煙的認知，以量化-配對 t 檢定進行統計分析，考驗參與對象前後測的差異。</p> <p>4. 探討學生社團社員吸菸行為及二手菸暴露情形，透過戒菸(減菸)服務，預期達成戒菸(減菸)個案問卷回覆率<math>\geq 70\%</math>，戒菸(減菸)成功率(或CO值<math>&lt; 10\text{ppm}</math>)<math>&gt; 30\%</math>。</p>  |        |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |



|          |  |
|----------|--|
| 成效評估(後測) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依據109年「彰師校園拒菸 LOGO」票選第一名作品製作本校獨特之拒菸標誌，並張貼於校區各大樓出入口共20處，以倡議拒菸護健康，達教育宣導及提醒之成效。</li> <li>2. 學校網頁、本室臉書頁面及 line 群組等進行菸害宣導，讓更多師生了解菸品、二手菸、三手菸及其他新興菸品的危害，使之遠離菸品、加入拒菸的行列，遵循健康的生活型態。</li> <li>3. 109年10月31日校慶園遊會增設「拒菸需你一擊」，透過趣味遊戲，推廣拒菸行動你我一起來，共創無菸好環境！</li> <li>4. 109年12月14日辦理「健康限界~菸之逆襲」講座，新冠肺炎的大流行，改變全球人類的命運及生活習慣，透過此次講座學習如何減輕肺的壓力、遠離各種威脅，量化-配對 t 檢定有顯著差異！。</li> <li>5. 110年4月26日辦理「預防犯罪教育暨菸害宣導」講座，針對預防犯罪及菸害防制暨電子菸危害進行宣導，前測70分；後測96分，知能提升37%，學生們理解吸菸所帶來的危害，有助支持無菸校園環境。</li> <li>6. 110年5月6日辦理「關於抽菸這回事」社團菸害宣導活動，鼓勵校園內社團禁菸、減菸，帶動校園誘發自主性反菸意識，並協助3位同學成功減菸。</li> </ol> |
| 策略或活動    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於校園人潮多處及菸害熱點處進行無菸校園宣導，擴大菸害防制之能見度。</li> <li>2. 藉由新生健檢、健康問卷菸害熱點稽查所獲取之吸菸個案，主動聯繫關懷、協助 CO 檢測並提供戒菸門診、辦理「戒菸會客室」，提升菸品對健康危害的認知，進而達到願意戒菸。</li> <li>3. 與生輔組合併擴大辦理菸毒交安防護宣導週，並透過講座宣導提升菸害知能。</li> <li>4. 於學生社團進行菸害防制宣導。</li> </ol>   |
| 受益師生     | <p>男生:1,536人次<br/>女生:1,956人次<br/>總共:3,492人次</p>  |
| 所需經費     | 212,500 元  |
| 總參與人次    | 總共 5,359 人次，男生:2,706 人次，女生:2,653 人次  |

## (二)檢討與改進策略

110 年全國新冠肺炎疫情仍未消退，本校仍以防疫疫情為主軸，在依照防疫準則下，仍持續推動學校健康促進議題之活動，也嘗試「健康線上活動」，讓全校師生能夠在防疫的同時別讓疫情中斷對健康的維護，讓大家持續健康，擁有健康新生活。

延續 109 年主題 Wonderland in NCUE-夢幻 chakra 活動，讓教職員工生能夠正視自己的身體及生活型態，自我健康管理。每年健康促進主題都要設計吸睛的活動及領取健康禮品的誘因，鼓勵忙碌的教職員工生來檢視

並修正自我生活型態，進而習得健康生活型態準則應用於日常生活，除了自我受惠之外，也期許能感染周邊朋友及同事促成健康的團體氛圍。整個活動檢討及改進策略如下：

#### (1) 窈窕瀑布

搭配園遊會活動，藉由攤位闖關活動，安排營養師現場跟師生互動，設計相關飲食知能，讓參與者遊戲裡學得正確的知識及習慣，之後將設計不同的主題，利用學校活動，宣導健康飲食，建立良好的習慣。

目前因疫情影響故原本以游泳池，作為下一年度減重運動計畫，改為推廣戶外較開放空間的活動，例如身體的各肌群及核心的訓練，揪團健走等，以增加學員運動的多元參考。

將設置校園健走步道提供健走步數、公里數及熱量消耗資訊，讓大家能夠多活動身體。

對於  $BMI \leq 18$  的學員，可以主動性的引導他加入健康體重管理，並量身專屬的增重的計畫，讓這個族群的學員能夠更注重自身的健康。

#### (2) 愛的美樂地

如何利用創新的宣導活動同時運用社群網站或校內網頁來置入性的增加曝光及宣導，刺激並提高大學生對性教育(含愛滋病防治議題)的主動學習及興趣，以建立更友善的支持環境及關愛，值得我們繼續努力嘗試的部分。

#### (3) 菸消雲散

近年因為媒體不設防，許多的電子菸透過行銷創意「動態圖樣吸睛」、「YT 影音分享」、「視覺無害化」等方式誘導購買電子菸產品。所以今年藉利用多樣化的活動及宣導方式，增加全校教職員生對於二手菸及三手菸的危害的相關知識，讓大家都理解~無論是何種形式的菸品或電子煙都是有害的，也沒有證據證明電子煙是安全且可以幫助戒菸~吸煙有害健康，一起向電子煙說不！

## 附件及附錄

### 一、110 年度大專校院健康促進學校必選議題檢核表

#### 健康體位(含代謝症候群防治)

| 基本工作項目               | 檢核項目   | 學校自主檢核 |   |
|----------------------|--|--------|---|
|                      |  | 是      | 否 |
| 政策：訂定健康體位相關政策        | 1. ※成立校園運動性社團/體適能促進社團或推動固定運動時間(擇其一)。                     | ✓      |   |
|                      | 2. 於相關委員會訂定以增進健康體位素養(識能)為目標的校本健康體位計畫。                    | ✓      |   |
|                      | 3. 制定健康體位成效相關獎勵制度。                                       | ✓      |   |
| 環境：提供有益健康體位之校園環境     | 1. ※提供個案健康自我管理資源(如網站、手冊等)。                               | ✓      |   |
|                      | 2. 開放運動設施，並提供適當輔導。                                       | ✓      |   |
|                      | 3. 設置步道或規劃校園/社區健走路線。                                     | ✓      |   |
|                      | 4. 設置運動熱量消耗標示/牌或訊息，及校園餐飲場所標示飲食卡路里。                       | ✓      |   |
| 教育：提供健康飲食和身體活動的教育及活動 | 1. ※針對體位過重、肥胖或過輕學生，提供適當的健康體位班或代謝症候群防治系列活動，辦理提升學生體適能相關活動。 | ✓      |   |
|                      | 2. 於適當場合提供營養教育或提供營養師諮詢。                                  | ✓      |   |
|                      | 3. 校園餐廳提供健康餐食或結合社區餐飲場所提供健康餐食。                            | ✓      |   |
|                      | 4. 推動多喝開水或減少含糖飲料攝取相關活動。                                  | ✓      |   |
|                      | 5. 利用新媒體或線上辦理遠距健康體位活動。                                   | ✓      |   |
| 服務：提供學生體位個人管理計畫      | 1. 提供免費量血壓、體重、腰圍等服務，並進行學生健康體位諮詢或設置健康諮詢電話。                | ✓      |   |
|                      | 2. 提供正確飲食觀念及規律運動之學習指導(如跑馬燈、衛教手冊或單張、網路媒體、網站新知等)。          | ✓      |   |
|                      | 3. 提供個人e化健康體位管理。   | ✓      |   |
|                      | 4. 協助學生正確建立運動習慣並記錄之，適時監督或檢核。                             | ✓      |   |
| 社區關係：結合              | 1. ※與醫療或各級衛生機關(構)、相關專業團體(如學                              | ✓      |   |

| 基本工作項目                 | 檢核項目  | 學校自主檢核 |   |
|------------------------|---|--------|---|
|                        |   | 是      | 否 |
| 醫療或各級衛生機關(構)共同推動健康體位計畫 | 會)共同辦理健康體位活動。   |        |   |
|                        | 2. 結合社區相關團體共同推動健康體位(含代謝症候群防治)計畫。  | ✓      |   |
| 評價                     | 1. ※進行體重、BMI或代謝症候群指標(如學校有提供抽血服務)前後測,及提升健康體位學生比例。                                | ✓      |   |
|                        | 2. 健康體位問卷前後測。   | ✓      |   |
|                        | 3. 彙整相關成果資料【成果包括過程評價(如參與人數、參與者滿意度等)、衝擊評價(如參與者的知識、態度改變等)、統計數據及質性成果,及顯示具體改善的成效等】。 | ✓      |   |

- 備註：1. 請學校依據對教職員工生進行之健康相關調查及健康檢查資料，並以學校為本位分析，訂定目標(應提出具體指標數據)。
2. 建議由學校總務處、體育室等相關單位共同規劃及推動。
3. 「※」為核心檢核項目。

## 菸害防制（含無菸校園）

| 基本工作項目                                 | 檢核項目                                    | 學校自主檢核 |   |
|--|---|--------|---|
|  |   | 是      | 否 |
| 政策：宣誓成為無菸校園                            | 1. ※訂定及宣導禁止在校園內吸菸之政策，且校園內未設立吸菸區。        | ✓      |   |
|  | 2. 訂有菸害防制計畫及相關規定，並對外宣布。                 | ✓      |   |
|  | 3. 教職員工生能利用各種集會，公開承諾並遵守校園禁菸政策。          | ✓      |   |
|  | 4. 推動校園內施工單位人員或委外廠商不得在校內吸菸（如列入合約）。      | ✓      |   |
|  | 5. 學校應將電子煙、加熱式菸品納入管理及規範，明訂校園禁止攜帶及吸食電子煙。 | ✓      |   |
| 環境：校園內明顯處張貼禁菸標誌                        | 1. ※於校園明顯處張貼禁菸標誌。                       | ✓      |   |
|  | 2. 辦理學生「校內不吸菸」相關活動。                     | ✓      |   |
|  | 3. 辦理教職員工「校內不吸菸」宣導活動。                   | ✓      |   |
| 教育：提供教職員工生菸害防制教育（如戒菸、拒吸二手菸及認識二手菸教育或活動） | 1. ※提供吸菸學生戒菸教育（或戒菸班）、輔導及轉介機制。           | ✓      |   |
|  | 2. 提供吸菸教職員工戒菸教育（或戒菸班）、輔導及轉介機制。          | ✓      |   |
|  | 3. 辦理教職員工生拒吸二手菸或認識二手菸之相關活動。             | ✓      |   |
|  | 4. 利用新媒體或線上辦理遠距菸害防制活動。                  | ✓      |   |
|  | 5. 提供拒菸或戒菸的諮詢與轉介服務。                     | ✓      |   |
| 社區關係：邀請社區相關團體共同營造校園及社區的無菸環境            | 1. ※引進衛生醫療資源辦理菸害防制宣導活動。                 | ✓      |   |
|  | 2. 學校與社區相關團體或機構共同營造無菸環境。                | ✓      |   |
|  | 3. 學校與周遭愛心商店合作宣導反菸活動。                   | ✓      |   |
| 服務：成立稽查                                | 1. ※輔導相關社團、志工隊或組織協辦菸害防制計畫。              | ✓      |   |



## 性教育(含愛滋病防治)

| 基本工作項目   | 檢核項目   | 學校自主檢核 |   |
|--|--|--------|---|
|  |  | 是      | 否 |
| 政策：學校能培育性教育教師或同儕輔導者(志工)、社團以推動性教育(含愛滋病防治)               | 1. ※學校成立性教育(含愛滋病防治)種子教師或同儕輔導團隊(如社團、志工等)。                             | ✓      |   |
|  | 2. 辦理學校種子教師或同儕團隊性教育(含愛滋病防治)研習或活動。                                    | ✓      |   |
|  | 3. 學校種子教師或同儕團隊協助推動各項性教育(含愛滋病防治)工作。                                   | ✓      |   |
| 教育：透過課程或活動，以愛心及關懷為重心，教導教職員工生安全性行為及接納關懷愛滋感染者，培養正確態度與價值觀 | 1. ※辦理符合法定時數(教職員工每年2小時、學生每年1小時)以關懷愛滋為主題之愛滋病防治宣導、活動或研習。               | ✓      |   |
|  | 2. 設計相關課程或活動，讓學生瞭解安全性行為的重要性。   | ✓      |   |
|  | 3. 規劃相關課程或活動，使學生了解社會上幫助愛滋感染者的行動，體認關懷及接納愛滋感染者的重要性。                    | ✓      |   |
|  | 4. 每學期利用相關集會時間(如新生訓練)或活動，對學生加強性教育(含愛滋病防治)宣導，以建立正確態度、價值觀與增進性健康素養(識能)。 | ✓      |   |
|  | 5. 利用新媒體或線上辦理遠距性教育活動。  | ✓      |   |
| 社區關係：結合各級衛生主管機關、民間團體共同推動性教育(含愛滋病防治)                    | 1. ※結合各級衛生主管機關、民間團體及社會資源，提供性教育(含愛滋病防治)相關資訊等服務。                       | ✓      |   |
|  | 2. 結合各級衛生主管機關、民間團體及社會資源，提供學生多元化的性教育(含愛滋病防治)諮詢管道與推動相關宣導活動。            | ✓      |   |
| 服務：提供性教育(含愛滋病防治)的諮詢及轉介服務                               | 1. ※成立校園性教育(含愛滋病防治)服務電話及信箱，並由專人負責進行相關衛教諮詢事宜。                         | ✓      |   |
|  | 2. 學校網頁連結資源查詢，以提供教職員工生正確資訊。  | ✓      |   |

| 基本工作項目 | 檢核項目   | 學校自主檢核 |   |
|--------|--|--------|---|
|        |  | 是      | 否 |
|        | 3. 提供專業單位匿名篩檢轉介服務，並進行衛教諮詢等保密措施。  | ✓      |   |
|        | 4. 鼓勵學生社團(或志工隊)進行宣導、服務。  | ✓      |   |
| 評價     | 1. ※彙整相關成果資料【成果包括過程評價(如參與人數、參與者滿意度等)、衝擊評價(如參與者的知識、態度改變等)、統計數據及質性成果，及顯示具體改善的成效等】。 | ✓      |   |
|        | 2. 性教育(含愛滋病防治)問卷前後測。   | ✓      |   |

備註：1. 請學校依據對教職員工生進行之健康相關調查及健康檢查資料，並以學校為本位分析，訂定目標(應提出具體指標數據)。

2. 建議由學校學生諮商輔導中心、軍訓室及生活輔導組等相關單位共同規劃及推動。

3. 「※」為核心檢核項目。