

宜蘭縣宜蘭國民小學九十六學年度健康促進學校計畫書

(96/07/01 至 97/06/31)

一、計畫摘要：

本計畫去年雖未接獲縣府專款補助，但秉持著健康促進課題是重要理念，今年則續接本校八十九年設校以來，將健康促進融入課程中，給予適性的活動，並配合教育改革之理念與目標，落實全人教育，推廣終身學習理念，培養健全的國民。

(一)、本年度健康促進重點項目：

- 1、菸害及檳榔健康危害防制（預防性健康行為）。
- 2、健康體位與健康飲食（預防性健康行為）。

(二)、推展計畫之目的：

- 1、預防性健康行為的推展，落實校園無菸害及檳榔危害，並由學生感化家長拒菸害及檳榔，且推廣至社區。
- 2、預防性健康行為的推展健康體位與健康飲食，培養師生體適能能量。
- 3、發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型計畫。
- 4、提升師生、家長會、教師會、及社區群體健康促進。

(三)、計畫實施方法：

計畫分二階段進行：

第一階段：

- 1、成立學校健康促進委員會，評估現況及按期程訂定健康促進目標及議題。
- 2、組成健康促進工作團隊，募集支援如家長或社區。
- 3、評估師生之健康狀況及健康之需求的優先順序。

第二階段：

- 1、依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫。
- 2、過程評價，適時回饋修正，並依成效評價來評估實施成效。
- 3、健康促進計畫之執行策略主要包括：教育層面及政策層面。

(1)、教育層面：

教育層面運用之策略主要為課程介入、活動介入及媒體傳播，以增進學校成員之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，提升全人健康狀態。

(2)、政策層面：

運用之策略主要為訂（修）定相關規定、強化組織，以增進支持性環境與空間及建構正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，促進健康生活之落實。

二、依據：1、95年5月15日府教體字第0950059622號函辦理。

2、96年6月23日府教體字第0960080011號函辦理。

三、問題背景說明分析：

（一）、計畫緣起及說明：

1、菸害及檳榔健康危害防制計畫緣起及現況分析：

本校觀察學生狀況，雖未發現有抽菸及嚼食檳榔情形，但本校處於宜市中心，週邊為中山公園、市立公家機關及商業區，依據觀察抽菸及吃檳榔社區人數不少，健康的生活源自於健康的身體，而本校設校以來一直以健康促進推動為目的，有責任將無菸拒檳列為首要教育。而依據研究報告，眾多第一次抽菸的經驗來自於模仿。因此，為使能夠了解抽菸對身體的危害，從生活環境與經驗中著手，使學生了解抽菸對生活的影響，進而推至家庭、社區，將菸害摒除於生活之中。

菸害與檳榔健康危害防制，在本校是屬預防性健康行為的推展，更需整合學校、家庭、社區的力量三位一體，從生活中來實踐，不讓菸害與檳榔的危害禍及下一代。

2、推展健康體位與健康飲食計畫緣起及說明：

體適能（physical fitness）是指身體的適應能力，好的適能，指的是人的心臟、血管、肺臟及肌肉組織等，均能發揮有效的功能，除能勝任工作及生活的負擔外，亦可享受休閒娛樂，更能應付突發的緊急事故，且能延緩老化，享受較佳的生命品質。人體之生理構造即是為運動而設計，由更多的身體活動及適當的運動消耗，令身體經由規律的刺激，產生生理上的適應（adaptation），以達促進新陳代謝，獲更多的體能與精神。若能透過個人對身心健康的要求，進而達成人人運動，人人健康為目的。

運動可以稱的上是目前最經濟的一種預防醫學；愈來愈多的研究証實，高血壓、心肺血管疾病、糖尿病、肥胖症下背痛甚至癌症等，均與身體活動量不夠有關，故有運動不足症（hypokin-etic disease）一詞的產生。世界衛生組織及美國運動醫學總會於 1994 年曾聯合發表「為健康而運動」，呼籲各國重視身體活動與健康促進的關係。

本校創校至今已邁入第九十年，目前班級數 39 班（含普通班 30 班、幼稚園 3 班、資優特教班 2 班、在家巡迴班 4 班），學生人數 1300 人，教職員工人數共 90 人，是一所中型學校。校地共 1.5047 公頃，相較之下比其他學校小，因此本校健康促進學校的推動更需著重於質的發展。

本校較為特殊之處為校地所在並非與本校學區相鄰，而是為在鄰校中山國小的學區內，家長多數屬於公務員階層，對於學生教育方面甚為關心且對於課業有一定程度以上的要求，本校發展重點以推廣音樂教育為特色，更將健康促進議題用創意性及流行性融入。

雖然學區內學生近年來受「少子化」影響人數逐年下降，但在招生上依舊維持一定水準。為了讓「有健康才有一切」的概念落實與實踐，特訂定本計畫。

四、計畫目的：（本計畫所要達成之目標及所要完成之工作）

- （一）、瞭解師生及志工的健康狀況及影響健康的相關因素。
- （二）、評估計畫目標及要完成之工作健康需求（包括需求的重要性、可行性、物力及人力相關資源等）。
- （三）、凝聚各方力量和資源，整合健康的需求，建立永續校園。
- （四）、發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務。
- （五）、促進成員產生健康體適能行為並建立健康的生活型態。
- （六）、課程中融入菸害及檳榔健康危害防制及體適能創意內容。
- （七）、利用課外活動時間，落實無菸拒檳及適性體適能運動概念。
- （八）、配合政策推動實踐「一人一團隊，一校一藝團」的理念。

五、計畫執行期間：96 年 7 月 1 日至 97 年 6 月 31 日

六、計劃內容：說明實施方法及步驟

本計劃分兩階段進行：

第一階段：

(一)、成立學校健康促進委員會、組成健康促進工作團隊。

(二)、現況分析及需求評估：

收集並分析現有的健康檢查資料、相關的調查統計及研究報告，以了解學校成員之生理、心理及體適能健康狀況。

1、根據本校的SWOT分析：

因素	Strength 優勢	Weakness 弱勢	Opportunity 機會點	Threat 威脅
地理環境	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 位區市區中心交通便利 ◦ 比鄰中山公園演藝廳及市立圖書館 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 周邊道路車流量大，活動範圍侷限在校內 ◦ 方圓一公里內無體育場可供利用 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 特教中心可支援車輛 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 比鄰中山國小
學校規模	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 校舍新建美侖美奐 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 校地受限於與其他單位共用，活動區域緊縮 ◦ 班級數及學生數受少子化影響無法持續增多 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 後操場活動空間廣闊且有超過百米的直線PU跑道 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 內操場活動空間不足 ◦ 後操場與中山國小共用常有爭議

硬體設備	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 採購學生活動器材經費編列尚稱充足 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 校舍規劃未設計器材專屬存放區 ◦ 僅有學生活動中心無體育館兩天上課地點不足 ◦ 內操場安全彈性地墊以達使用年限急需修建 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 校舍規劃委員會重新規劃現有場地以符合最大使用效益 ◦ 藉由向上級申請內操場安全地墊翻修計畫重新規劃內操場整體學生活動空間 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 新購器材分多處存放相距遙遠管理不易 ◦ 放置學生活動中心器材易遭破壞
教師資源	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 新進教師年輕化積極進取 ◦ 教師運動風氣盛 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 缺乏吸引專長教師帶隊環境及條件 ◦ 無體育相關課系師資 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 遴選體育專長或相關科系新進教師 ◦ 建立完整教師參加體育團隊訓練制度 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 進修風氣盛無法長時間定時訓練團隊
人員行政	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 具有專業素養及背景 ◦ 具有高度服務熱誠 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 編制人員不足教師兼行政人員情形普遍 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 因應任務適時調整個人行政工作 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 上級單位經費有限無法讓使行政人員專責化

2、學生生長狀況表列如下：

(1)、宜蘭國小 95 學年度第二學期生長發育統計表

年級	男			女			男女平均		
	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI
一	123.45	27.21	17.60	120.89	24.46	16.60	122.17	25.83	17.10
二	127.11	28.87	17.70	126.58	26.75	16.50	126.85	27.81	17.10
三	134.46	35.19	19.20	131.71	29.88	17.00	133.08	32.53	18.10
四	137.83	36.05	18.80	138.32	33.02	17.10	138.07	34.53	17.95
五	143.37	41.45	19.90	145.98	40.39	18.80	144.67	40.92	19.35
六	150.31	45.83	20.00	150.34	43.75	19.10	150.32	44.79	19.55

(2)、縣立宜蘭國小95學年度 第2學期 體位統計表

年級 / 性別		體位判讀				
		過輕	適中	過重	超重	合計
一	男	3	55	15	11	84
	女	4	51	13	6	74
	小計	7	106	28	17	158
二	男	5	42	8	6	61
	女	9	55	6	5	75
	小計	14	97	14	11	136
三	男	6	41	17	15	79
	女	11	51	9	5	76
	小計	17	92	26	20	155
四	男	8	62	13	10	93
	女	14	50	5	7	76
	小計	22	112	18	17	169
五	男	7	32	12	15	66
	女	10	51	10	10	81
	小計	17	83	22	25	147

年級 / 性別		體位判讀				
		過輕	適中	過重	超重	合計
六	男	12	54	14	17	97
	女	11	57	10	9	87
	小計	23	111	24	26	184
總計		100	601	132	116	949

3、運用溝通及人際互動技巧訪談學校成員的意見，以了解他們對學校健康促進現況之看法及滿意度並評估學校及社區的特性、可運用之人力、物力資源及經驗。並藉著互動的過程，激發他們參與的意願。

4、採抽樣問卷調查方式，廣泛了解成員之健康行為與生活型態及其影響因素，並調查成員對學校健康環境、健康服務、校園社會文化品質的看法與需求。

(三)、決定目標及健康議題：

依據學校健康促進之現況分析及需求、評估結果、提出目標及健康議題之建議方案，然後提交學校健康促進委員會，根據議題的重要性、需求性及人物力資源之配合等各項評估指標，選定議題及決定目標與策略的優先順序，並建立共識。

第二階段：

為營造校園健康風氣與致力於健康促進學校工作，使全校師生能快樂的生活與學習，推動策略如下：

(一) 政策層面：訂定相關規定與強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

1、訂定相關規定方面：定期召開學校健康促進委員會，審定學校健康促進計畫，並依據計畫執行之所需，配合人

力/物力資源之可行性及設備之可利用性，並有充足之經費，以提供更完善的健康環境與服務(輔導、諮商系統)。

2、強化組織方面：藉由加強健康促進專業知能，以提升健康促進工作團隊、學生社團及家長志工之組織效能，增進成員的互動及學校組織與社區資源的聯結，並達到學校與家庭的健康促進同步化。

(二)、教育層面：課程介入、活動介入及資訊傳播，以增進學校成員之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。

1、課程介入方面：由課程發展委員會進行統整規劃，將所選定之各項健康議題融入相關之課程教學與學習評量。

(1)、九十六學年度將健康促進融合課程：

A、一年級無菸拒檳及健康體位融入式教學課程表

課程名稱	教學內容	節數分配	所屬科目
我有好習慣無菸拒檳及健康體位	1. 養成正確的飲食習慣 2. 表現良好的健康習慣	1 節 1 節	健康與體育
冬天到了	1. 利用身體五官來感覺校園冬天的景象，如何將體適能融入冬天的運動。 2. 認識冬天常見的意外，知道避免意外的發生及燒燙傷的緊急處理方法	1 節 1 節	生活
寶貝手	1. 了解手受傷時的不便對殘障者能適時給予關心與幫助 2. 殘障者的體適能運動。 3. 避免教室中的危險	1 節 1 節	綜合活動

B、三年級無菸拒檳及健康體位融入式教學課程表

課程名稱	教學內容	節數分配	科目
一、健康靠自己	1 挑戰自我 2 寶貝我的牙齒 3 控制自如 4 健康體適能 5 能屈能伸 6 你來我往活動	2 節	健康與體育
二、打球樂無窮	1 飛躍羚羊 2 球感百分百 3 觸感百分百	2 節	健康與體育
三、運動一起來	1 飛躍羚羊 2 信心大考驗 3 超越障礙 4 安全急救站 5 安全偵查員	2 節	健康與體育
四、飲食知多少	1 走入食物金字塔 2 拜訪營養素 3 營養恰恰好	2 節	健康與體育

	4 飲食與健康 5 運動與飲食 6 飲食功能知多少		
五、足下乾坤	1 規律運動好體力 2 踢毬樂趣多 3 控球高手 4 各個擊倒	2 節	健康與體育
六、躍動精靈	1 骨骼與肌肉 2 控制自如 3 彈跳遊戲 4 跳躍高手	2 節	健康與體育

C、五年級無菸拒檳及健康體位融入教學課程表

課程名稱	教學內容	節數 分配	科目
一、安全防護網	1 戲水安全 2 隱形殺手~生活中的 危機 3 安全關鍵~如何保護自	3 節	健康與體育

	己生理心理的安全		
二、歡樂大進級	1 趣味樂樂棒~培養團隊合作精神 2 甜蜜家庭相簿~促進家人之間的關懷合諧	2 節	健康與體育
三、歡喜生活派	1 營養停看聽~了解各種營養素對人體的重要性及如何適當適量攝取	2 節	健康與體育
四、運動我最行	1 桌球大車拼 2 龍騰虎躍 3 擺盪之間~~培養肢體協調度	3 節	健康與體育

D、五年級無菸拒檳及健康體位融入教學課程表

課程名稱	教學內容	節數分配	所屬科目
營養均衡、健康滿分	1、 認識六大類食物。 2、 知道六大類食物含有不同的營養。 3、 學習不偏食、樣樣都吃。	3 節	健康與體育
多運動、多健康、長	1、 瞭解運動之前應有的	2 節	健康與

高高	準備。 2、學習運用不同跳的方式。 3、努力往上跳、快快長高。		體育
護牙小尖兵----- 潔牙行動	1、學習如何選把好牙刷。 2、知道什麼時候該刷牙。 3、學習正確的刷牙方式。	3節	健康與體育
運動好方法	1、瞭解運動之前的準備。 2、學習如何遵守遊戲規則。 3、學習如何保護自己不受傷。 4、學習處理小傷口。	4節	健康與體育

2、活動介入方面：可藉由辦理師生、志工體適能檢測、學生社團推廣、第二代新式健康操推廣、游泳教學訓練及聆聽專家演講的方式增進學校成員之健康知能與行為，並增強師生互動關係及增進家長、志工及社區等組織之支持與合作。

3、資訊傳播方面：運用平面媒體，如：單張、海報宣導；及電子媒體，如：學校健康網站、資訊小記者等等以傳播各種健康資訊並引發學校成員及家長的關心及參與。

議題	活動內容	負責單位
一、 整體學校衛生政策	(一)、延續本校衛生委員會每年針對學生、教職員工健康定期舉辦研習，並能依具執行決議事項。 (二)、依學校特色選定師生體適能的議題，進行學校健康促進實施計畫制定與相關規則之修訂。 (三)、訂定每年九月及三月為健康體適	學務處 健康中心 各處室

	<p>能教育宣導月。</p> <p>(四)、實施尿液篩檢及輔導戒除工作，及早發現與治療。</p> <p>(五)、各處事會銜訂定獎勵要點，鼓勵教師在相關課程規劃時納入菸害及檳榔健康危害防制、愛滋病防制及藥物濫用防制等強調個人健康習慣養成的議題。</p> <p>(六)、在親師日懇請家長代表討論建議本校推動的健康促進議題，有系統的結合社區健康資源。</p> <p>(七)、學務處、健康中心的服務能針對體適能推廣及各項危害健康議題防制的需求來規劃：包括：生理、心理、社會、情緒各層面。</p> <p>(八)、每學期定期舉辦教師、家長、志工健康檢查。</p>	
<p>二、 營造安全校園環境</p>	<p>(一)、在本校健康促進委員會中討論校園安全體適能及健康體位的安全議題。</p> <p>(二)、落實校園設備及設施的管理。</p> <p>(三)、營造安全活動及運動環境。利用海報宣導、學校活動的安全評估和學校運動傷害人次記錄的分析。</p> <p>(四)、強化學生及教職員工安全觀念。</p> <p>(五)、提昇校園安危事件處理時效，建立校內、外事故傷害防制與緊急救護體系，落實校園安全。</p> <p>(六)、持續針對校園內應更新之老舊及損設備向上級提出建議改善方案。</p>	<p>學務處 總務處 健康中心</p>

<p>三、 成立促進全體教職員工及學生之健康相關社團</p>	<p>(一)、鼓勵教職員工於課餘時間，多參與有益身心活動。</p> <p>(二)、提供健全訊息給全體教職員工，並作經驗交流。</p> <p>(三)、成立教職員工健康社團，如羽球社、游泳社、樂樂球社、瑜珈社、保齡球社等，以促進教職員工之身心健康。</p> <p>(四)、結合人事室辦理教師自強活動，加強辦理校際間以及家長、志工、教師之間運動及休閒活動交流機會。</p> <p>(五)、成立各種體育性及休閒活動類之學生社團，如游泳隊、田徑隊、樂樂球隊……等，增加學生課餘活動的機會。</p>	<p>學務處 人事室 導師 健康中心</p>
<p>四、 發行健康電子報</p>	<p>(一)、搜集有關健康資訊，提供師生參考。</p> <p>(二)、結合資訊小記者蒐集相關健康訊息，定期發行健康報，宣導各項衛生措施及政策。</p> <p>(三)、為防患未然，協助各項傳染病之預防與防制工作。</p>	<p>學務處 教務處 導師、家長 健康中心</p>
<p>五、 推動第二代新世健康操</p>	<p>(一)、體育課教學時，任課老師教導同學第二代新式健康操。</p> <p>(二)、逐步推動於每日運動習慣，全校師生於第二大節下課一齊運動。</p>	<p>體育科任導師</p>

六、 推動校 園環境 衛生	(一)、落實垃圾分類，作好資源回收工作。 (二)、成立學生環保小尖兵，協助校園環境檢查維護工作	學務處 導師
七、 班級小 護士團 隊	(一)、將護理常識及急救觀念藉由操作及練習獲得正確理念。 (二)、成立班級小護士，協助處理班及輕微突發狀況，以達到「自救救人」的學習目標。	

七、計畫預期成效：說明計畫欲得到的成果如下：

- (一)、教職員工/全校學生/家長/志工/社區家長能了解無菸拒檯及健康體位之健康促進的基本概念與理論。
- (二)、教職員工/全校學生/家長/志工/社區家長確實理解無菸拒檯及健康體位之健康促進學校計畫之原理與應用。
- (三)、教職員工/全校學生/家長/志工/社區家長能明瞭無菸拒檯及健康體位之健康促進計畫之實施細則與配套措施。
- (四)、第一線推動的教師能夠清楚運用無菸拒檯及健康體位之健康促進學校的概念與生活技巧於平日教學活動中。
- (五)、藉由無菸拒檯及健康體位之計畫活動的推展，凝聚參與成員對健康促進的重視，並達成成員共同建立的願景。
- (六)、讓全體參與無菸拒檯及健康體位計畫的成員身心健康。

八、 預計進度：

月次 工作項目	第 7 8 月	第 9 月	第 10 月	第 11 月	第 12 月	第 1 2 月	第 3 月	第 4 月	第 5 月	第 6 月
1. 成立學校健康促進委員會	■									
2. 組成健康促進工作團隊		■								
3. 進行現況分析及需求評估		■								
4. 建立健康網站與維護		■								
5. 擬定過程成效評量工具		■								
6. 決定目標及健康議題		■								
7. 擬定學校健康促進計畫				■						
8. 編製教材及教學媒體					■					
9. 成效評量前測						■				
10. 執行健康促進計畫	■									

11. 過程評量										
12. 成效評價後測										
13. 資料分析										
14. 報告撰寫										

九、評價指標：

(一) 過程評量：

1、行政和政策因素：

- (1) 定期召開學校健康促進會議，檢討無菸拒檳及健康體位之計畫能執行進度及成效。
- (2) 透過課發會及領域教師研習會議中，將師生無菸拒檳及健康體位之體適能、健康飲食、健康體位等議題融入課程計畫的編寫。

2、組織因素：

- (1) 志工及教師社團定期聚會，發揮創意，檢討各項活動執行成果。
- (2) 除了學校健康促進會議外，各處室利用處務會議、導師會報、行政會議及擴大行政會議時，加強檢討並編定改善時程，嚴格管控執行缺失。

(二) 成效評量：

- 1、健康狀況：包括生理指標：血壓指標、體適能指標（身體質量指數、肌肉適能、心肺耐力）。
- 2、行為與生活型態：無菸拒檳行為與生活型態
包括預防性身體健康檢查、增進健康行為（如長期持續運動、均衡飲食、情緒及壓力管理）、危害健康行為（如吸菸、嚼食檳榔、熬夜、暴飲暴食行為）。
- 3、環境因素：包括健康環境、健康服務（如建立完整的預

防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統)。

4、個人因素：包括知識、態度、價值觀、健康生活技能。

十、人力配置：各成員之職稱及工作項目見下表。

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	陳銘珍	校長	研擬並主持無菸拒檳及健康體位之計畫
顧問	華國枏	家長會會長	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
協同主持人	林東慶	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	江仲凱	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	毛淑芳	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	洪呈周	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	林嘉倩	教學組長	教學課目與時數調整，活動策略設計及效果評價
研究人員	李燦輝	研究組長	融入式課程規劃設計，安排週三進修研習，活動策略設計及效果評價
研究人員	莊聖維	衛生組長	衛生區域規劃，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫

研究人員	陳忠雄	體育組長	師生體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	潘穎元	生教組長	學生健康習慣宣導，活動策略設計及效果評價社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	李佳卉	活動組長	辦理學生社團，活動策略設計及效果評價社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	林育立	資訊組長	資訊小記者招募與培訓，健康促進網頁設計與更新，活動策略設計
研究人員	林嵩峰	健康與體育領域教師	體適能評估，活動策略設計及效果評價社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	李惠君	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合
顧問	楊佩芬 陳柏瑞 徐金山 林秀錦	家長會顧問 家長會副會長	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

十一、經費編列：

(一) 依縣府補助金額擇項辦理：(單位元)

項 目	單 位	數 量	單 價	金 額	說 明
教材編輯	份	1	5000	5000	編輯教材、媒體設計(磁片、光碟片、資料處理費)
印刷費	式	1	20000	20000	印製教學及傳播資料、問卷及成果報告
文具、紙張	式	1	4000	4000	油墨、碳粉、紙張、文具等費用
鐘點費 外聘	時	4	1600	6400	1. 辦理訓練、研討活動之授課鐘點費 2. 請依「軍公教人員兼職交通費及講座鐘點費支給規定」辦理
鐘點費 內聘	時	8	800	6400	1. 辦理訓練、研討活動之授課鐘點費 2. 請依「軍公教人員兼職交通費及講座鐘點費支給規定」辦理
場地佈置	次	3	2000	6000	各項研習佈置
誤餐費及 茶水費	人	60	60	3600	工作人員誤餐費
獎品	人	350	30	10500	獎勵推展成效有功之師生
雜支	式	1	3100	3100	照片、資料彙整存參…等
合計				65,000	請准予各項目間勻支

附註：雜支(佔上列項目總和5%以內)

(三) 本校自編經費：(單位元)

項 目	單 位	數 量	單 價	金 額	說 明
雜支	式	1	5000	5000	教學及活動學習資料、成果報告

十二、本計劃經校長核可後施行，修正後亦同。

護理師：

衛生組長：

學務主任：

校長：