

## 桃園縣 99 學年度「健康促進學校」評分表

學校名稱：桃園縣大溪鎮中興國民小學

接受訪視議題（務必四選一）：菸害防制 視力保健 口腔衛生 健康體位

學校特色：

本校有普通班 8 班，學生共 176 人，教職員工 17 人。學區家長大部分屬農工階級，社經地位較低。由於近年來社會快速轉型，家庭結構改變，隔代教養、單親家庭及新住民學童比例逐年上升，學童的生活、學習及成長值得關切。

校園寬敞，綠意盎然，擁有操場、活動中心、遊戲區及各式運動場地，更設置體適能攀爬區，提供全校師生及社區民眾充份運用。在校長帶領下，全體師生、社區家長，積極參與推廣相關活動。

課程方面，規劃舞蹈課、扯鈴課、游泳教學；平日與社區維持良好的互動，結合社區、社會資源辦理社區健康宣導及服務；校方亦辦理各項社團與營隊活動，提供學生多元、正當的休閒活動，增進身心之健康。

健康促進學校願景：



- 1 符應本校共同願景「健康、快樂、創新、卓越」。
- 2 落實健康校園-「無菸拒檳」的生活態度與校園共識。
- 3 開放校園，引導社區健康發展。
- 4 養成規律運動習慣，提升師生健康體位。
- 5 引領師生擁有健康的知覺、技能和生活習慣。
- 6 建構終生受用的健康生活、大家能快樂成長。
7. 提升性別自適、平等、尊重的友善校園。

## 壹、評價指標 (30%) :

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
學校 衛生 政策 4%	1.學校成立 <u>學校衛生委員會</u> 或推動小組並指派 <u>單位</u> 或 <u>專責人員</u> 負責健康促進相關業務。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	2.學校訂定與主題契合之 <u>政策、計畫與措施</u> 。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
學校 物質 環境 6%	1.學校提供安全健康的校園環境，並定期實施環境衛生檢查。供應的膳食與飲水均符合衛生健康標準。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	2.學校提供健康的學習環境(例如考量教室課桌椅數量與配置、通風、採光、照明、噪音等)。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	3.學校營造永續校園(如進行資源分類回收循環、環保、節約能源等)。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
學校 社會 環境 4%	1.學校提供學生機會參與學校事務，共同制訂相關政策。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	2.學校提供協助給予有特殊需求的教職員生。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
社區 關係 4%	1.學校與家長團體互動良好，並鼓勵與協助家長參與學校各項活動。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	2.學校主動與其他學校或社區團體建立策略聯盟，運用社區資源，建立網絡，形成良好的社區夥伴互動關係。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
健康 教學 與活 動 4%	1.學校落實正常教學，並具體辦理各項健康促進教學與研習活動，提升師生健康生活之知能與技能。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	2.學校透過各領域融入教學，具體強化學生健康生活技能的培育。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
健康 服務 8%	1.學校執行教職員生的身體健康檢查，並有效建檔、儲存與運用，並依檢查結果辦理體格缺點矯治或轉介服務。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	2.學校照顧有特殊健康需求的學生(例如氣喘、心臟病、肢障等)。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	3.學校有完善的傳染病管制、校園緊急傷病處理流程，並確實執行。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	4.學校具體提升與落實健康中心的功能與工作。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
合計 (30%)		30	

## 貳、成效指標 (50%)：請檢附佐證資料

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
<b>視力保健</b>			
學生視力不良矯治率= $A \div B \times 100\%$ (5分)	A【至合格眼科醫生就診或配鏡的學生數】=85 B【經視力篩檢結果為視力不良的學生數】=89 <b>學生視力不良矯治率=95.5%</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 5 (91%以上) <input type="checkbox"/> 3 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
學生視力保健行動平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (5分)	A【達到近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼30分鐘，休息10分鐘視力保健行動目標之學生數】=144 B【學生總人數】=176 <b>學生視力保健行動平均達成率=81.8%</b>	<input type="checkbox"/> 5 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 3 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
學生裸視視力不良人數	裸眼視力未達0.9學生數=90		
<b>口腔衛生</b>			
學生齲齒就醫率= $A \div B \times 100\%$ (5分)	A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】=51 B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】=54 <b>學生齲齒就醫率=94.4%</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 5 (91%以上) <input type="checkbox"/> 3 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
推動午餐餐後潔牙活動(2分)	用餐後播放潔牙歌，推動潔牙活動。	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (有) <input type="checkbox"/> 0 (無)	
學生每日平均刷牙次數= $A \div B$ (5分)	A【學生每日刷牙次數總數】=466 B【學生總人數】=176 <b>學生每日平均刷牙次數=2.6</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 5 (2.5次以上) <input type="checkbox"/> 1 (2.4次以下)	
<b>健康體位</b>			
學生體位適中(正常)比率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【學生體位適中人數】=109 B【學生總人數】=176 <b>學生體位適中(正常)比率=61.9%</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (60%以上) <input type="checkbox"/> 2 (55-59%) <input type="checkbox"/> 1 (54%以下)	
學生體位過重及肥胖比率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【學生體位過重及肥胖人數】=45 B【學生總人數】=176 <b>學生體位過重及肥胖比率=25.5%</b>	<input type="checkbox"/> 3 (14%以下) <input type="checkbox"/> 2 (16-19%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (20%以上)	
學生目標運動量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (5分)	A【達到每周累積210分鐘運動量目標之學生數】=152 B【學生總人數】=176 <b>學生目標運動量平均達成率=86.3%</b>	<input type="checkbox"/> 5 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 3 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
學生理想蔬果量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (5分)	A【達到每天五蔬果目標之學生數】=147 B【學生總人數】=176 學生理想蔬果量平均達成率=83.5%	<input type="checkbox"/> 5 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 3 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
學生每天吃早餐平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (5分)	A【達到每天吃早餐目標之學生數】=157 B【學生總人數】=176 學生每天吃早餐平均達成率=89%	<input type="checkbox"/> 5 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 3 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
學生多喝水目標平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (5分)	A【達到每天多喝水目標之學生數】=165 B【學生總人數】=176 學生多喝水目標平均達成率=93.7%	<input checked="" type="checkbox"/> 5 (91%以上) <input type="checkbox"/> 3 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
<b>菸害防制</b>			
學生吸菸人數	係指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數=0		
學生吸菸率= $A \div B \times 100\%$	A【學生吸菸人數】=0 B【學生總人數】=176 學生吸菸率=0%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (1%以上)	
吸菸學生參與戒菸率= $A \div B \times 100\%$	A【吸菸學生參與戒菸人數】= B【吸菸學生人數】= 吸菸學生參與戒菸率= 【備註】參與戒菸：指「吸菸學生」曾參加學校戒菸班、戒菸輔導，或參加校外醫療院所、衛生單位辦理之戒菸教育活動(含戒菸班、戒菸專線、戒菸門診、戒菸網站等)		
吸菸學生點戒菸率= $A \div B \times 100\%$	A【自詢問的時間往前回推 7 日皆未吸菸之學生數】= B【參加戒菸教育學生人數】= 吸菸學生點戒菸率=		
吸菸學生持續戒菸率= $A \div B \times 100\%$	【自接受戒菸教育結束後迄今未吸菸之學生數】 / 【參加戒菸教育學生人數】 $\times 100\%$ 吸菸學生持續戒菸率=		
<b>檳榔防制</b>			
學生嚼檳榔人數	係指過去 30 天內曾經嚼檳榔學生數=0		
學生嚼檳榔率= $A \div B \times 100\%$	【學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數】=0 【學生總人數】=176		

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
	學生嚼檳榔率=0%		
	合計 (50%)	45	

參、健康促進學校網頁資料 (10%) :

指標名稱	網址或連結方式	自評分數	複核分數
1. 計畫 (3分) 2. 評分表 (4分) 3. 特色 (3分)	<a href="http://99cheshealth.uclass.com.tw">http://99cheshealth.uclass.com.tw</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> (自行填寫)	

肆、具體成效、影響及特色(10%) : 請以受訪議題進行說明

<p>請就學校最具成效之議題四選一，並於下表具體說明</p>	<p><b>學校最具成效</b>接受訪視議題 (務必四選一):</p> <p><input type="checkbox"/>菸害防制   <input type="checkbox"/>視力保健   <input type="checkbox"/>口腔衛生   <input checked="" type="checkbox"/>健康體位</p>								
<p>健康促進學校 相關活動 (簡要敘述)</p>	<p>學校為促進學生的身心健康，依本校遠景「健康、快樂、創新、卓越」為主軸，以”培養健康快樂的中興孩子”為政策來訂定有關各健康促進議題的計畫、措施與辦法：</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>議題</th> <th>計畫、措施與辦法</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>學校衛生政策</td> <td>1. 中興國小書包減重計畫 2. 中興國小學生意外傷害及急病處理辦法 3. 中興國小學生受傷處理流程 4. 中興國小健康中心使用規則</td> </tr> <tr> <td>健康體位</td> <td>1. 中興國小游泳教學計畫 2. 中興國小越野賽跑計畫 3. 中興國小體適能檢測計畫 4. 中興國小運動會實施計畫 5. 中興國小體育社團實施計劃 6. 中興國小優活計畫 7. 中興國小異常體位專案管理計畫</td> </tr> <tr> <td>視力保健</td> <td>1. 中興國小視力保健實施計畫 2. 中興國小課桌椅調整辦法</td> </tr> </tbody> </table>	議題	計畫、措施與辦法	學校衛生政策	1. 中興國小書包減重計畫 2. 中興國小學生意外傷害及急病處理辦法 3. 中興國小學生受傷處理流程 4. 中興國小健康中心使用規則	健康體位	1. 中興國小游泳教學計畫 2. 中興國小越野賽跑計畫 3. 中興國小體適能檢測計畫 4. 中興國小運動會實施計畫 5. 中興國小體育社團實施計劃 6. 中興國小優活計畫 7. 中興國小異常體位專案管理計畫	視力保健	1. 中興國小視力保健實施計畫 2. 中興國小課桌椅調整辦法
議題	計畫、措施與辦法								
學校衛生政策	1. 中興國小書包減重計畫 2. 中興國小學生意外傷害及急病處理辦法 3. 中興國小學生受傷處理流程 4. 中興國小健康中心使用規則								
健康體位	1. 中興國小游泳教學計畫 2. 中興國小越野賽跑計畫 3. 中興國小體適能檢測計畫 4. 中興國小運動會實施計畫 5. 中興國小體育社團實施計劃 6. 中興國小優活計畫 7. 中興國小異常體位專案管理計畫								
視力保健	1. 中興國小視力保健實施計畫 2. 中興國小課桌椅調整辦法								

口腔衛生	1. 中興國小口腔衛生宣導計畫 2. 潔牙小天使選拔實施計畫 3. 中興國小餐後潔牙計畫 4. 含氟漱口水實施計畫
反菸拒檳	1. 中興國小反菸拒檳防治計畫 2. 中興國小打倒菸害大作戰計畫 3. 中興國小反菸拒檳週計畫 4. 中興國小反菸拒檳藝文競賽計畫 5. 中興國小反菸拒檳管理辦法 6. 中興國小無菸校園辦法

健康促進學校  
自選議題相關活動  
 (名稱及簡要敘述)

本校受訪議題為「健康體位」，相關活動及措施如下：

1. 環境布置：

- (1) 增設體適能攀爬區、樹屋，維護運動場及遊樂設施安全性：本校有兩個運動場、兩處遊樂器材區，另外還增加學生活動空間，增設樹屋鼓勵學生下課時外出活動，增設體適能攀爬區，包含多功能六角訓練場、腹肌架、漫步機、金字塔網屋，鼓勵學生利用課間活動時間運動健身。
- (2) 規劃光電夢工廠，建置人力發電腳踏車：學生下課時可到夢工廠邊發電邊享受運動的樂趣，依據踩踏的速度分為瘋狂發電、威風發電、快樂發電、微笑發電，學生不僅能運動健身，也可以順便學習能源相關知識。
- (3) 規劃「快樂玩童屋」：利用汰舊的碗盤消毒櫃設置童玩儲放區，放置毽子、陀螺、日月球、飛盤、滾鐵圈、跳繩、竹蜻蜓、呼拉圈…等器材，陪伴學生歡度快樂的童年。
- (4) 設置「球球的家」：利用汰舊的食品冷藏櫃設置球類儲放區，收納籃球、躲避球、足球、排球、小皮球…等球類，提供學生下課運動使用，鼓勵時時運動，讓自己活得更健康。
- (5) 設置「時代巨輪」：平日置放在體育器材室內的輪胎較少使用，甚為可惜，因此在校園內設置一區擺放輪胎，學生可利用下課去滾輪胎，透過趣味活動增加學生運動機會。

2. 相關教學：

- (1) 辦理教師研習及教學觀摩：本校落實健體領域教學活動，多次辦理教師研習，增加教師教學知能，更辦理教學觀摩活動「翻滾小子」，進行教學研討。
- (2) 舞蹈課程：本校推動舞蹈教學成果卓著，每學期辦理一次舞蹈教學成果發表，中興的孩子個個會跳舞，更受邀參與藝術深耕記者會表演。

- (3) 扯鈴課程：配合學校本位課程發展，本校積極推動民俗體育—扯鈴，規劃各年級扯鈴動作招式，每學期更辦理一次扯鈴認證活動，中興的孩子個個會扯鈴。本校扯鈴隊屢次受邀至校外表演，本年度參加縣長盃扯鈴比賽更榮獲團體組第一名、女子單人組第四名的佳績。
- (4) 游泳教學：本校三至六年級推動游泳教學，並列入正式課程。
- (5) 體育性社團：每兩週辦理一次體育性社團，社團多樣化，包含田徑、舞蹈、扯鈴、飛盤、躲避球、籃球、跳繩、樂樂棒球、羽球…等。
- (6) 辦理宣導活動：訂定各項主題宣導，邀請教師、自治市幹部或專家進行專題演講、戲劇宣導、相聲宣導，提醒學生養成良好運動習慣。
- (7) 衛生常識測驗：本校健體領域教學落實，學生參加歐巴尼基金會所辦理的全國偏遠地區學童衛生常識測驗榮獲佳作。
- (8) 結合本校學行獎勵制度，兌換獎品中有許多運動器材可供學生選擇，如：籃球、躲避球、羽毛球、乒乓球、樂樂棒球、自行車…等，鼓勵學生多加運動。

### 3. 相關活動：

- (1) 舉行一、四年級健康檢查，全校身高體重視力檢查，掌握學生健康狀況，進行加強補救。
- (2) 推動優活計畫：增強身體活動機會，實施課間健康活動(每週一、三推動護眼操，每週二、四實施新式健康操，每週五進行活力舞蹈)、兒童朝會結束後推動慢跑活動，增強體適能以符合健康體位。
- (3) 推廣自行車教育，辦理考照活動：本校學區鄰近大溪自行車步道區，為鼓勵學生能走向戶外，並正確騎乘自行車，因此推動自行車教育。考照結束後，帶領學生進行學區鐵馬活動。
- (4) 設計社區踏查本位課程，鼓勵走入社區：本校教師專業社群設計「愛戀中興」、「深情韭香」兩個本位課程，推動在地深耕，鼓勵走入社區，舉辦多次學生踏查活動，社區踏查本位課程參加走讀桃園教案競賽更榮獲特優的佳績。
- (5) 設計綠色生活地圖，並發放給全體學生：在地圖上，清楚的標示出學區附近有關生態與文化的景點，鼓勵學生認識周遭的景點，鼓勵走入社區。
- (6) 實施體適能檢測活動，掌握學生健康體能狀況。
- (7) 辦理親子越野賽跑活動，增進體能，養成良好運動習慣。
- (8) 自治市辦理市長盃籃球比賽，鼓勵學生參與體育競賽，鍛鍊良好體能、培養運動精神。
- (9) 辦理九十週年校慶暨里校聯合運動大會：落實學校體育教學，推展全民體育，增進身心健康，養成終身運動的習慣，

成就健康促進學校。

- (10) 辦理扯鈴認證活動，增進學生體能，以達五育均衡。
- (11) 舉行期末體育競賽，舉行班級大隊接力、拔河、躲避球競賽，增強學生體適能，培養團隊合作概念。
- (12) 每學期末辦理舞蹈成果發表，藉由舞蹈練習增強學生體能，達成健康體位目標。
- (13) 異常體位專案管理計畫：針對過重及肥胖的學生辦理「體重控制班」，透過舞蹈及遊戲的過程增加學生運動量，期望學生能邁向健康。
- (14) 寒暑假舉辦體育育樂營活動：寒暑假舉辦許多相關營隊活動，鼓勵學生寒暑假走出戶外。另外，特別辦理體育育樂營，如：扯鈴育樂營、足球育樂營、桌球育樂營…等，營隊內容豐富可供學生選擇。

4. 營養教育：除了增加運動量，更教導學生從飲食習慣著手，雙管齊下達到健康體位的目標。

- (1) 推動營養教育，教導正確飲食概念：邀請營養師、校內教師舉辦專題演講，舉辦常識測驗，教導孩子飲食金字塔、天天五蔬果、均衡飲食…等正確的飲食概念。
- (2) 舉辦午餐教育觀摩活動，推動營養教育概念，進行教學研討。
- (3) 與四健會合作辦理「韭菜」營養教育：大溪韭菜產量堪稱全國第一，本校家長大多種植韭菜賴以為生，與四健會合作教導學生種植韭菜、認識韭菜，製作韭菜料理、苜蓿芽捲，推動營養教育。
- (4) 規劃中興菜園，推動五蔬果概念：本校菜園由學生親自播種，種植許多葉菜類植物，收成後請廚工媽媽烹煮為學生加菜。
- (5) 新移民媽媽製作異國美食，教導學生認識不同的飲食文化。

5. 教師活動：

- (1) 辦理相關研習，如：健體領域、扯鈴、舞蹈研習，培養教師專業知能。
- (2) 辦理在地深耕社區踏查活動，帶領教師走出學校、深入社區，鼓勵教師進行健康活動。
- (3) 鼓勵教師運動，推動童玩、舞蹈、扯鈴、慢跑、自行車、籃球…等活動。

6. 策略聯盟：

- (1) 與尖山國中合作，每年到校進行升學輔導及國術推廣。
- (2) 衛生所定期到校檢視洗手作業，教導學生正確洗手五步驟，並於運動會時設攤進行健康檢查。
- (3) 與四健會合作辦理韭菜營養教育，教導學生種植韭菜、認識韭菜、製作韭菜料理。
- (4) 與 7-11 合作辦理「袋袋相傳」活動、假日餐卷使用，推動環

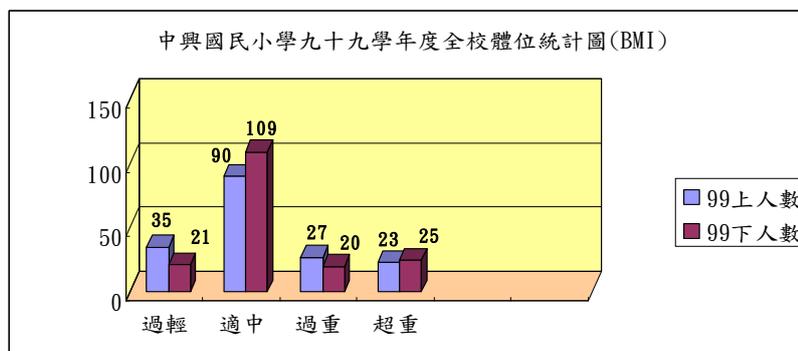
境教育、照顧弱勢學童。

7. 社區推廣：

- (1) 利用中興親橋推廣健康資訊，重視健康促進相關議題。
- (2) 開放校區、童玩及球類，提供家長及社區居民活動，增加運動量。
- (3) 辦理親子越野賽跑，邀請家長與學生共同享受運動樂。
- (4) 辦理九十週年校慶暨里校聯合運動大會：本校學生由中新里及瑞興里兩里組合而成，以兩里對抗為主軸，比賽模式除了學生組，社區組也是重點之一，推展全民體育，養成終身運動的習慣，成就健康促進學校。

本校受訪議題為「健康體位」，針對學生健康進行量化圖表的分析及比較，包含學生體重比較統計圖、學生體適能比較統計圖，檢視、檢討 98 及 99 學年度健康促進計畫的施行。

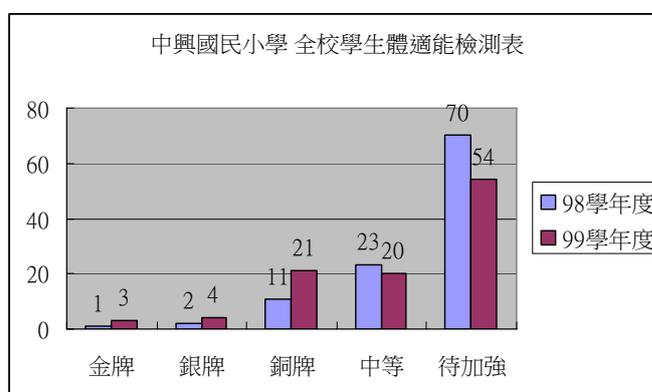
※學生體位比較統計圖



具體成效及影響  
(請以量化及圖表說明)

說明：從 99 學年度上、下學期的比較發現，本校學生體重適中的比例升高，過重、過輕及超重的總人數下降，表示學校的各種健康與體育政策及措施有很好的成效。

※學生體適能比較統計圖



說明：從 98 至 99 學年度的比較發現，獲得獎章的人數增加、待加強的人數明顯下降，顯示在學校的推廣下學生的體適能持續進步。

活動效果評量

■優      □良      □可      □差

**健康促進學校  
校本特色**

1. 在學校物質環境上，本校致力於營造健康、安全的校園環境，更專注於永續校園的推廣，榮獲全國綠色學校金牌、環境教育與永續校園評鑑全縣特優、推動環保有功學校競賽全縣第一名，並獲推薦參加全國競賽。
2. 在學校社會環境上，本校積極推動學生自治，除了自治幹部參與學校事務、自發性辦理籃球比賽外，本校還邀請全校學生共同修訂學行獎勵制度，兌換的獎品由學生票選決定，分為一般獎品、學用必須品及餐卷三類，學生若有缺少的學用品每日皆可至辦公室兌換，至於一般獎品則是每學期兌換一次，而餐卷的部分則提供弱勢家庭孩子晚上及假日用餐使用。
3. 在社區關係中，除了利用集會宣達、通知單、校刊、邀請卡宣揚健康促進概念外，本校辦理的運動會、越野賽跑...等相關活動，也積極邀請社區人士、校友、家長共同參與。另外，更結合社區資源建立策略聯盟，與7-11、消防隊、派出所、四健會、中新里環境志工形成良好的夥伴關係。
4. 本校推動民俗體育「扯鈴」，規劃一系列的扯鈴課程、扯鈴集訓及育樂營，訂定各年級扯鈴招式表，每學期末進行扯鈴認證。本校扯鈴隊屢次受邀表演，參與比賽也屢獲佳績，本年度參加縣長盃扯鈴比賽更榮獲團體組第一名、女子單人組第四名的佳績。
5. 本校推動舞蹈教學，規劃舞蹈課程、舞蹈育樂營，每學期末辦理一次舞蹈成果發表，中興的孩子個個會跳舞，更受邀參與藝術深耕記者會表演。
6. 本校推動健康體位不遺餘力，辦理許多課程或體育競賽，期望學生達到健康體位的目標，活動多元，包含游泳教學、越野賽跑、籃球比賽、期末大隊接力賽、期末拔河賽、期末躲避球賽、運動會、足球育樂營、扯鈴育樂營、桌球育樂營...等。
7. 本校學區鄰近大溪自行車步道區，為鼓勵學生能走向戶外，並正確騎乘自行車，因此推動自行車教育，辦理考照活動，並帶領學生進行學區鐵馬活動。
8. 本校教師專業社群設計「愛戀中興」、「深情韭香」兩個本位課程，推動在地深耕，鼓勵走入社區，舉辦多次學生踏查活動，王振傑主任、鄧秀琴老師參加「走讀桃園校外教學教學活動教案設計徵選比賽」榮獲全縣特優。
9. 設計綠色生活地圖，並發放給全體學生，在綠色生活地圖上清楚的標示出學區附近有關生態與文化的景點，鼓勵學生認識生活周遭的景點，走出戶外，擁有健康的休閒活動。
10. 本校落實健康領域教學，五年級參加歐巴尼基金會辦理的全國偏遠地區學童衛生常識競賽榮獲佳作。

## 活動感想

- 本校向來重視師生健康，致力於推動健康促進學校，可分成環境布置、相關教學、相關活動、營養教育、教師活動…等幾個面向來探討：
- ◎ 環境布置：為鼓勵學生下課時間能盡情享受運動的樂趣，本校營造適合運動的環境，讓學生能時時運動。校園內除了基本的籃球場、運動場、遊戲器材區、單槓區，增置了體適能攀爬區、樹屋、五人制足球門，規劃快樂玩童屋、球球的家、時代巨輪，每到下課時間，學生總是迫不急待到戶外活動，踢球、丟球、玩童玩、滾輪胎…，校園的各個角落都可以看到學生活動的蹤影，學生不僅喜歡戶外活動的感覺，也增加了學生的運動量。
  - ◎ 相關教學：落實健體領域教學正常化，規劃專題演講、戲劇宣導、游泳教學、舞蹈課程、扯鈴課程、體育性社團，加強衛教宣導，本校參與歐巴尼基金會辦理的全國偏遠學校衛生常識測驗榮獲佳作。扯鈴向來為本校發展的體育重點，訂定年級扯鈴招式表，本校扯鈴隊屢次受邀至校外表演、參與比賽也總是榮獲佳績，今年度參加縣長盃扯鈴比賽榮獲團體組第一名。近幾年推動樂活舞蹈，期末辦理舞蹈成果發表，中興的孩子個個會跳舞、能扯鈴。
  - ◎ 相關活動：課間活動安排護眼操、健康操、慢跑或樂活舞蹈，養成孩子天天運動的習慣，習慣養成後，學生總能自動自發的完成當日的運動目標；辦理體適能檢測活動，不僅能讓學生掌握自身體能狀況，學校也能針對落後學生進行補救，辦理體重控制班，協助過重學生達到正常體位；辦理自行車教育，鼓勵學生有正當、健康的休閒活動；辦理越野賽跑、運動會，鼓勵教師、家長與學生一同運動；辦理自治市籃球比賽、期末大隊接力競賽、躲避球競賽、拔河競賽、扯鈴認證、期末舞蹈成果發表，在期末時檢視學生整學期的練習狀況。本校辦理許多運動項目的練習、競賽，正是希望學生能夠透過這些活動增加運動量，養成運動習慣，進而培養運動家精神，學生大多喜愛這些運動活動，也總是期待能夠參與競賽。
  - ◎ 營養教育：推動營養教育，倡導飲食觀念，並舉辦午餐教育觀摩活動；本校位處偏遠，學生家長大多種植韭菜，以務農維生，近幾年來新移民的人口也持續在增加，在如此的背景之下，本校推動一系列營養教育活動，包含與四建會合作，教導學生種植韭菜、認識韭菜，製作韭菜美食；推動菜園，學生播種、收成後，請廚工媽媽烹煮推動菜園，學生播種、收成後，請廚工媽媽烹煮食用；邀請新移民媽媽製作家鄉菜，接觸異國美食，讓學生認識多元文化。要擁有健康體位不僅是要靠運動維持，吃得適量、吃得健康，也是一大重點，除了推動每日五蔬果、飲食金字塔等飲食概念，更針對學區特色進行在地化飲食教育！

活動照片



環境布置：增設體適能攀爬區



環境布置：增購五人式足球門



環境布置：維護運動場及遊樂設施安全性



環境布置：規劃光電夢工廠，建置人力發電腳踏車



環境布置：規劃樹屋，鼓勵學生走出戶外



環境布置：建置「快樂玩童屋」，收納童玩

活動照片



環境布置：規劃「球球的家」，提供學生課餘時間運動之用



環境布置：設置「時代巨輪」，利用趣味的滾輪胎鼓勵學生運動



相關教學：辦理健康與體育領域研習



相關教學：辦理舞蹈研習



相關教學：辦理樂樂棒球研習



相關教學：辦理扯鈴研習

活動照片



相關教學：辦理「翻滾小子」教學觀摩活動



相關教學：辦理「翻滾小子」教學觀摩活動



相關教學：實施舞蹈教學



相關教學：辦理舞蹈教學成果發表



相關教學：親職教育日進行舞蹈表演



相關教學：本校受邀參與藝術深耕記者會表演活動

活動照片



相關教學：推動扯鈴教學



相關教學：辦理扯鈴認證活動



相關教學：辦理扯鈴集訓活動



相關教學：辦理扯鈴育樂營活動



相關教學：本校扯鈴隊屢次受邀參加表演



相關教學：本校扯鈴隊參加比賽屢獲佳績  
(99學年度縣長盃團體組第一名)

活動照片



相關教學：三至六年級辦理游泳教學



相關教學：三至六年級辦理游泳教學



相關教學：辦理體育性社團



相關教學：辦理體育性社團



相關教學：辦理健康體位專題演講

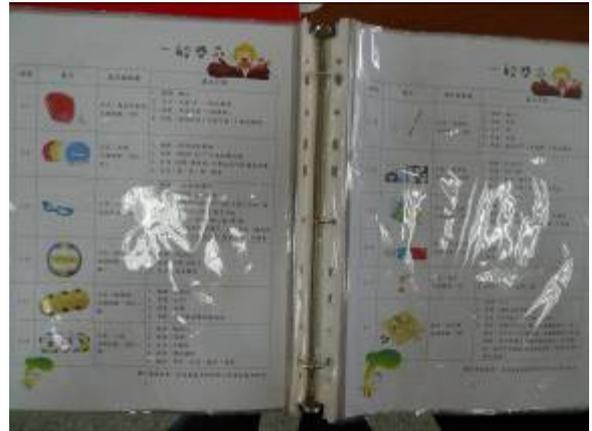


相關教學：辦理健康體位專題演講

活動照片



相關教學：參加歐巴尼基金會辦理的全國偏遠地區學童衛生常識測驗榮獲佳作



相關教學：本校學行獎勵制度獎品種類繁多，提供運動器材，鼓勵學生增加運動量



相關活動：辦理一、四年級健康檢查



相關活動：辦理全校身高、體重，視力、頭蝨檢查



相關活動：推動優活計畫，每週一、三推動愛EYE元氣護眼操



相關活動：推動優活計畫，每週二、四舉行新式健康操

活動照片



相關活動：推動優活計畫，每週五辦理活力舞蹈



相關活動：兒童朝會後進行慢跑及健走活動



相關活動：推動自行車教育



相關活動：辦理自行車考照活動



相關活動：學生鐵馬活動



相關活動：學生鐵馬活動

活動照片



相關活動：設計本位課程，舉辦學生踏查，參加走讀桃園教案競賽更榮獲特優的佳績



相關活動：設計本位課程，舉辦學生踏查，參加走讀桃園教案競賽更榮獲特優的佳績



相關活動：實施體適能檢測



相關活動：公開表揚體適能優異學生



相關活動：辦理親子越野賽跑活動



相關活動：辦理親子越野賽跑活動，鼓勵家長、老師共同參與

活動照片



相關活動：自治市辦理市長盃籃球比賽



相關活動：自治市辦理市長盃籃球比賽



相關活動：辦理九十週年校慶暨里校聯合運動大會，推展全民運動，增進身心健康



相關活動：辦理九十週年校慶暨里校聯合運動大會，推展全民運動，增進身心健康



相關活動：辦理九十週年校慶暨里校聯合運動大會，推展全民運動，增進身心健康



相關活動：辦理九十週年校慶暨里校聯合運動大會，推展全民運動，增進身心健康

活動照片



相關活動：辦理期末扯鈴認證活動



相關活動：辦理期末體育競賽，舉行班際大隊接力比賽



相關活動：辦理期末體育競賽，舉行班際拔河比賽



相關活動：辦理期末體育競賽，舉行班際多避球比賽



相關活動：每學期末辦理舞蹈成果發表



相關活動：每學期末辦理舞蹈成果發表

活動照片



相關活動：辦理兒童減重班，藉由遊戲過程增加學生運動量



相關活動：辦理兒童減重班，進行舞蹈練習



相關活動：寒暑假辦理營隊活動



相關活動：寒暑假辦理營隊活動



相關活動：寒暑假辦理體育育樂營(扯鈴)



相關活動：寒暑假辦理體育育樂營(桌球)

活動照片



營養教育：邀請營養師到校進行專題宣導



營養教育：校內教師辦理專題演講



營養教育：辦理午餐教育觀摩



營養教育：辦理午餐教育觀摩



營養教育：與四建會合作辦理韭菜營養教育



營養教育：農莊生活體驗，認識客家美食

活動照片



營養教育：規劃中興菜園，學生收成後的蔬菜請廚工媽媽烹煮、食用



營養教育：異國美食饗宴，指導學生認識多元文化



教師活動：辦理健康與體育領域研習活動



教師活動：辦理扯鈴研習活動



教師活動：辦理舞蹈研習活動



教師活動：辦理樂樂棒球研習活動

活動照片



教師活動：辦理教師健康檢查



教師活動：辦理教師健康檢查



教師活動：辦理在地深耕社區踏查活動，帶領教師走出學校、深入社區



教師活動：辦理在地深耕社區踏查活動，帶領教師走出學校、深入社區



教師活動：鼓勵教師運動(樂樂棒球)



教師活動：鼓勵教師運動(童玩)

活動照片



教師活動：鼓勵教師運動(舞蹈)



教師活動：鼓勵教師運動(越野賽跑)



教師活動：鼓勵教師運動(自行車)



教師活動：鼓勵教師運動(籃球)



策略聯盟：與尖山國中合作，每年到校進行升學輔導及國術推廣



策略聯盟：與尖山國中合作，每年到校進行升學輔導及國術推廣

活動照片



策略聯盟：衛生所定期到校檢視洗手作業，  
教導學生正確洗手五步驟



策略聯盟：衛生所定期到校檢視洗手作業，  
教導學生正確洗手五步驟



策略聯盟：與四健會合作辦理韭菜營養教  
育，教導學生種植韭菜、認識韭菜、製作韭  
菜料理



策略聯盟：與四健會合作辦理韭菜營養教育，  
教導學生種植韭菜、認識韭菜、製作韭菜料理



社區推廣：開放校區供社區民眾使用



社區推廣：開放童玩及球類供社區民眾使用

活動照片



社區推廣：邀請家長參與親子越野賽跑，享受運動樂趣



社區推廣：邀請家長參與親子越野賽跑，享受運動樂趣



社區推廣：辦理九十週年校慶暨里校聯合運動大會，邀請社區運動團體表演



社區推廣：辦理九十週年校慶暨里校聯合運動大會，邀請社區運動團體表演



社區推廣：辦理九十週年校慶暨里校聯合運動大會，邀請社區運動團體表演



社區推廣：辦理九十週年校慶暨里校聯合運動大會，邀請社區運動團體表演

活動照片



社區推廣：辦理九十週年校慶暨里校聯合運動大會，邀請社區民眾共同參與比賽

社區推廣：辦理九十週年校慶暨里校聯合運動大會，邀請社區民眾共同參與比賽



社區推廣：辦理九十週年校慶暨里校聯合運動大會，邀請衛生所擺攤進行免費健康檢查

社區推廣：辦理九十週年校慶暨里校聯合運動大會，邀請衛生所擺攤進行免費健康檢查

自評分數 10 8 6 4 2 0

複核分數

自評總分

93

複核總分

(由訪視委員填寫)

訪視意見

(由訪視委員填寫)

承辦人：

主任：

校長：