

桃園市 109 學年度「健康促進學校」評分表

學校名稱：桃園市龜山區龍壽國小

健康促進學校願景：

- 一、健康的學習校園：從學校環境及學生學習開始。
 - (一) 落實各項健康促進學校宣導活動，辦理多元多樣化學習活動，達到「健康的成長，快樂的學習」之願景。
 - (二) 提升學生及社區居民之健康衛生觀念及習慣為目標。
- 二、充滿活力的學習校園：教師教學及家長積極參與投入。
 - (一) 組織健全傳染病防治處理機制，建立預防病毒傳染的健康觀念。
 - (二) 建立無菸拒檳安全的校園環境，供師生健康學習，社區人士休閒活動。
- 三、健康大環境：學校與社區和整個大環境結合，營造整體健康。
 - (一) 善用學校醫護衛生保健人力與物質資源，融入社區健康行列。
 - (二) 營造成為一所「全方位社區健康服務促進學校」。

健康促進學校特色：

- 一、本校午餐食材由營養師精心設計，週二、四、五用有機蔬菜，本校廚工阿姨用心烹調，少油、少鹽、少炸的營養健康美食，落實營養教育。
- 二、黃烈火文教基金會提供點心，依學生不同的體位，分別安排麵包、牛奶或水果，促進健康體位。
- 三、每週二晨光時間進行全校性的樂活運動，課間活動護眼操，促進視力保健，推動 3010 視力保健，落實餐後伴隨著潔牙音樂清潔口腔，養成潔牙好習慣。
- 四、龍壽搭寮坑溪人文生態校本課程中學期末辦理闖關活動及步道淨山踏查活動，接近大自然，達到視力保健及健康運動的健康促進目標。
- 五 善用學校公告文宣，傳遞健康新資訊，並規劃健康促進專欄，公佈健康新知識。
- 六、定期辦理親職教育日暨健康促進講座，將健康促進帶入家庭教育，鼓勵親師生養成良好健康促進習慣。
- 七、培訓躲避球、樂樂足球隊，對外比賽，培養學生運動技能及習慣。
- 八、課間實施健康操教學，培養學生運動的興趣，促進學生健康體位。
- 九、善用社會資源，定期辦理健康促進講座與健康知能增進活動。
- 十、健康促進融入五能教學：開口能、提筆能、跑跳能、韻律能、巧手能，融入教學活動，增進學生健康促進認知與行為。

壹、評價指標 (30 分)：

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
學校 衛生 政策 4 分	1-1-1 健康促進學校計畫成員涵蓋不同處室的成員(包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等)，並依照需求評估，制定一套實施方案且納入整個學校的校務發展計畫或藍圖中，且經由校務會議表決通過。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-1-2 學校衛生委員會(或類似委員會)設置及運作情形，能成立學校衛生委員會，依健康促進學校工作內容，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
學校 物質 環境 4 分	1-2-1 按規定設置足夠的大小便器及洗手設備並維持清潔。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-2-2 訂定飲用水設備及照明系統管理辦法，定期維護飲用水衛生。(如：定期清洗水塔、水池及飲水機水質檢驗、 <u>照明設備檢核紀錄</u> 等)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
學校 社會 環境 6 分	1-3-1 學校制訂班級的健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-3-2 辦理教職員工健康促進相關活動。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-3-3 學校應擬定重大事件因應計畫，如：處理教職員工生之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
社區 關係 4 分	1-4-1 學校每學年積極舉辦可讓家庭參與的健康促進活動。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-4-2 學校結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動。(如：健康體位、無菸(檯)校園、口腔保健、視力保健、性教育、正確用藥等議題)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
健康 教學 與 活動 4 分	1-5-1 健康教育課程設計以生活技能為導向，並運用多元化和以學生為中心的健康教學策略和活動形式來推行健康教育。健康教育授課教師應建置個人教學檔案(含教案、教材及學習單等)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-5-2 依據課程規定安排健康教育課程上課時數，各年級每週至少一節課，及健康相關課程教師應每2學年至少參加學校衛生相關研習18小時專業在職進修。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
健康 服務 8 分	1-6-1 提供健康檢查，檢查前有對學生做教育性說明，並通知家長。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-6-2 學校照顧有特殊健康需求的學生(例如氣喘、心臟病、肢障、高度近視等)建置個案管理， <u>並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情做成紀錄</u> 。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-6-3 學校有完善的傳染病管制、校園緊急傷病處理流程，	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
並確實執行。(2分)			
1-6-4 學生接受健康檢查完成率達 100%。(2分) (達 100%為 2 分、95.0~99.9 為 1 分、低於 95 為 0 分)		<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
合計 (30 分)		27	

貳、成效指標 (52 分)：請檢附佐證資料

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
視力保健			
2-1-1 裸視篩檢視力不良就醫複檢率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【裸視篩檢至合格眼科診所就醫複檢學生數】=46 B【裸視篩檢結果為視力不良的學生數】=47 裸視篩檢視力不良就醫複檢率=97.9%	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-1-2 學生視力保健行動平均達成率 $=A \div B \times 100\%$ (3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】=107 B【受調查人數】=111 學生視力保健行動平均達成率=96.3%	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-1-3 下課淨空率 $=A \div B \times 100\%$ (2分)	A【每節下課有 90%以上的學童至教室外的班級數】=7 B【施測班級數】=7 下課淨空率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-1-4 學生戶外活動 120 達成率 $=A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天戶外活動(含戶外授課)累計 2 小時之學生數】=111 B【受調查人數】=111 學生戶外活動 120 達成率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
口腔衛生			
2-2-1 學生複診齲齒診治率 $=A \div B \times 100\%$ (3分)	A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】=14 B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】=14 學生複診齲齒診治率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-2-2 推動午餐潔牙活動 (1分)	有，每日推動午餐後潔牙	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (有) <input type="checkbox"/> 0 (無)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-2-3 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000PPM)潔牙學生數】=108 B【學生總人數】=111 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率=97.3%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-2-4 學生睡前潔牙比率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【睡前潔牙學生數】=102 B【學生總人數】=111 學生睡前潔牙比率=91%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-2-5 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【學生在學校兩餐間不喝含糖飲料學生數】=111 B【學生總人數】=111 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-2-6 學生每日至少使用一次牙線比率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【每日至少使用一次牙線學生數(國小高年級或國高中)】=25 B【受調查人數】=31 學生每日至少使用一次牙線比率=80.6	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
健康體位			
2-3-1 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】=63 B【學生總人數】=111 學生體位適中(正常)比率=56.8%	<input type="checkbox"/> 3 (60%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (55-59.99%) <input type="checkbox"/> 1 (54%以下)	
2-3-2 學生體位不良比率= $A \div B \times 100\%$	A【學生體位瘦、過瘦、過重及肥胖人數】=48 B【學生總人數】=111 學生體位不良比率=43.2%		
2-3-3 學生目標運動量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【達到每周累積 210 分鐘運動量目標之學生數】=102 B【學生總人數】=111 學生目標運動量平均達成率=91.0	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input type="checkbox"/> 2 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
2-3-4 學生理想蔬果量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天五蔬果目標之學生數】=111 B【學生總人數】=111 學生理想蔬果量平均達成率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-3-5 學生每天吃早餐平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天吃早餐目標之學生數】=104 B【學生總人數】=111 學生每天吃早餐平均達成率=93.6%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-3-6 學生多喝水目標平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天多喝水(1500c.c)目標之學生數】=111 B【學生總人數】=111 學生多喝水目標平均達成率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
菸害防制			
2-4-1 學生吸菸率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	係指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數。 A【學生吸菸人數】=0 B【學生總人數】=111 學生吸菸率=0%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (0%) <input type="checkbox"/> 1 (0.1~1%) <input type="checkbox"/> 0 (1%以上)	
2-4-2 學生參與菸害教育率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【曾經上過有關菸害防制教育課程學生數】=111 B【學生總人數】=111 學生參與菸害教育率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-4-3 吸菸學生參與戒菸教育率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【吸菸學生參與戒菸教育人數】=0 B【吸菸學生人數】=0 吸菸學生參與戒菸教育率=0%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (100%或吸菸率為0%者) <input type="checkbox"/> 1 (96-99%) <input type="checkbox"/> 0 (95%以下)	
2-4-4 學生電子煙使用率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【過去 30 日曾經使用電子煙學生數】=0 B【學生總人數】=111 學生電子煙使用率=0%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
2-4-5 校園二手菸暴露率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【過去 7 日校園內有人在面前吸菸學生數】=0 B【學生總人數】=111 校園二手菸暴露率=0%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
檳榔防制			
2-5-1 學生嚼檳榔人數	係指過去 30 天內曾經嚼檳榔學生數=0		
2-5-2 學生嚼檳榔率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數】=0 B【學生總人數】=111 學生嚼檳榔率=0%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
2-5-3 學生參與檳榔教育率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【曾經上過有關檳榔防制教育課程學生數】=111 B【學生總人數】=111 學生參與檳榔教育率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
正確用藥教育			

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-6-1 遵醫囑服藥率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【遵醫囑服藥人數】=111 B【受調查人數】=111 遵醫囑服藥率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-2 不過量使用止痛藥比率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【不過量使用止痛藥人數】=111 B【受調查人數】=111 不過量使用止痛藥比率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-3 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【使用藥品前看清藥袋、藥盒標示人數】=111 B【受調查人數】=111 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
2-6-4 學生參與正確用藥教育率比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【曾經上過有關正確用藥教育課程學生數】=111 B【學生總人數】=111 學生參與正確用藥教育率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
性教育(含愛滋病防治)			
2-7-1 學生性教育課程參與率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【曾經上過有關性教育(含愛滋病防制)課程學生數】=50 B【學生總人數】=111 學生性教育課程參與率=45	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 0	
2-7-2 宣導活動 (1分)	推動以生活技能為主之性教育(含愛滋病防治)場次=1	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (1場以上) <input type="checkbox"/> 0	
全民健保教育			
2-8-1 宣導活動 (1分)	推動宣導活動場次=1	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (1場以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-8-2 學生參與全民健保教育率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【曾經上過有關全民健保教育課程學生數】=50 B【學生總人數】=111 學生參與全民健保教育率=45%	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 0	
合計 (52分)		49	

※各議題問卷及工具可逕至「臺灣健康促進學校輔導網絡」<http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/>下載使用。

參、其他(18分)：

指標名稱	內容	自評分數	複核分數
<p>校本特色 (活動及成效) (10分)</p>	<p>一、營養午餐由專業營養師為學生健康設計適宜的菜單，辦理週三蔬食日，固定每週二、週四提供有機蔬菜，並提供牛奶、優酪乳及水果。</p> <p>二、由黃烈火文教基金會提供點心，針對學生不同的體位，分別安排麵包、牛奶或水果，促進健康體位。</p> <p>三、成立多樣性的運動社團，積極充實學生運動方面的興趣，促進健康體位。</p> <p>四、學期辦理全校性體育競賽活動，並鼓勵學生積極參加對外各項競賽，提升學生體適能。</p> <p>五、依健康促進學校年度計畫，有計劃地推廣各項健康促進議題。</p> <p>六、營造健康的學習環境，如：教室燈光檢測、黑板反光的改善及校園綠美化，整體建立護眼支持性校園環境(宣導、光線、綠化、課間護眼操活動)。</p> <p>七、健康促進學校推動藉由親師座談會，有效凝聚親、師、生的共識。</p> <p>八、舉辦跳繩、躲避球、籃球、呼拉圈、健身操、跑步、樂樂足、晨間大隊接力等多元體育活動，促進健康體位與提升體適能。</p> <p>九、推動跆拳道、躲避球各式動態性體育社團，並鼓勵學生對外參加比賽。</p> <p>十、將傳染病課程融入班級健康課程，運用資訊融入教學，進行宣導活動。</p> <p>十一、落實正確用藥、抗菸拒檳防治教育，以資訊融入教學，進行健康議題宣導活動。</p> <p>十二、將樂活運動列入校本課程，並推展龍壽國小五能教學：開口能、提筆能、跑跳能、韻律能及巧手能，其中跑跳能的目的在於鼓勵學生多元嘗試與落實體能活動，提升體適能，促進健康體位。</p>	<p>9</p>	

<p>推動前後成效評價 (3分)</p>	<p><input type="checkbox"/>視力保健 <input type="checkbox"/>口腔衛生 <input type="checkbox"/>健康體位 <input type="checkbox"/>反菸拒檳 <input type="checkbox"/>性教育 <input type="checkbox"/>全民健保教育(含正確用藥) (請檢附行動研究成果)</p>	0	
<p>特殊貢獻(5分)</p>	<p>8分：參與國際認證並獲獎 5分：參與教育部辦理之健促競賽(成效評價報告、教學模組、競賽等) 5分：中心學校或全市性健促「主辦」競賽「學校」 5分：參與本市重點宣導計畫(見備註二，請檢附佐證資料) 3分：協力學校、待輔導學校「成效提升」-數據低於全國或全市平均</p>	0	
	<p>合計 (18分)</p>	9	

<p>自評總分</p>	85	<p>複核總分</p>		<p>評分表總分 100分</p>
<p>訪視意見</p>	<p>(由訪視委員填寫)</p>			

承辦人：

代理張珈瑞
輔導室主任

主任：

代理張珈瑞
輔導室主任

校長：

龍壽國民張雅筑
小學校長

伍、活動紀錄：簡列 9 張照片，更多成果照片另以檔案分類呈現

成果照片



成果照片



成果照片



活動感想

在承辦人員及全體老師的配合下，在多元的健康促進議題，對於學生與家庭健康知能的改善，學校必須持續推動健康促進議題融入學生學習與家庭生活中，才能達到預期的目標。

視力保健方面，一年級入學的新生視力不良的比例因 3C 產品廣泛使用導致數據偏高，雖然影響視力的因素多元，但是學校須與家長持續合作努力，提升學童健康用眼的 3010 習慣與知能，落實在生活當中。

健康體位推動上，學生樂活運動與健康體位培養，龍壽國小的學生在老師的引導落實 85210 的健康意識，並能健康樂活，從游泳教學融入課程，課間活動的健身操、全校大隊接力，練習肢體伸展運用基礎健康操，到參與校際體能競賽，展現多元的體育技能，培養健全的心智發展。在下課時間，校園提供多元的體育器材，樂樂足、躲避球、羽球、跳繩、呼拉圈等，更藉由跆拳道社團的發展，引起學生的學習動機、健康體位的推廣，才能提升學生體適能並達到健康促進的效益。

抗菸拒檳議題推廣，本校目前並無具抽煙或嚼食檳榔習慣的學生，然多數學童的親朋好友卻有著抽菸或嚼食檳榔的習慣，希冀透過以推動孩子將所學知能回饋家庭社區的方向著力，期提升社區居民健康，強塑孩子抗拒菸檳的健康意識，希冀以健康促進活動讓師生學會如何過健康的生活，拒煙毒反檳榔、拒絕藥物濫用並保持健康體位等價值與行動值得我們繼續落實與發展。

全校師生對健康相關議題（視力保健、口腔衛生、營養教育與健康體位、反菸拒檳、性教育、正確用藥教育、全民健保）的重要性有更深入的瞭解，學校以辛勤的灌溉，在孩子的心田播下健康意識的種子，並善用多元的資源，持續鼓勵推動，期望師生能重視自己的健康，與持續的落實健康促進生活。