

## 桃園縣 102 學年度「健康促進學校」評分表

學校名稱：中原國民小學

健康促進學校願景：

- 一、提供全校師生健康且安全的環境。
- 二、積極推動健康促進活動，培養師生擁有健康知覺，健康成長，快樂生活。
- 三、結合校內與社區資源，達成「健康活力新中原」的目標。

健康促進學校特色：

- 一、擁有積極、有效率，並且不斷成長的學習型團隊。
- 二、與社區互動佳，能結合多方社區資源。
- 三、本校學生多跨區就讀，家長對學校認同感高，有助推動健康促進理念與作法。
- 四、設置健康促進網站，提供健康資訊，豐富學校社區健康知能。
- 五、本校設置有安全健康的學習環境，如：安全的遊樂設施、無障礙空間、遊戲區軟墊、哺乳室、無障礙廁所、電梯、盲人磚等。

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 學校成立 <u>學校衛生委員會或推動小組</u> 並指派單位或專責人員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	
	1-1-2 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 分	1-2-1 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	
	1-2-2 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	
	1-2-3 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	1-3-1 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	

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
環境 4分	1-3-2 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分	1-4-1 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 checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-4-2 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分	1-5-1 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	
	1-5-2 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分	1-6-1 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	
	1-6-2 學校照顧有特殊健康需求的學生(例如氣喘、心臟病、肢障等)。(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，並確實執行。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-6-4 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分)		29	

## 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
<b>視力保健</b>			
2-1-1 學生視力不良矯治率=A÷B×100% (5分)	A【至合格眼科診所就診或配鏡的學生數】=712 B【經視力篩檢結果為視力不良的學生數】= 761 <b>學生視力不良矯治率=93.56%</b>	<input type="checkbox"/> 5 (96%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 3 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-1-2 學生視力保健行動平均達成率 =A÷B×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】= B【學生總人數】=1470 學生視力保健行動平均達成率=47%	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-1-3 學生戶外活動平均達成率 =A÷B×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】=755 B【學生總人數】=1470 學生戶外活動平均達成率=51%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
<b>口腔衛生</b>			
2-2-1 學生齲齒就醫率 =A÷B×100% (5分)	A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】=425 B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】=496 學生齲齒就醫率=85.89%	<input type="checkbox"/> 5 (96%以上) <input type="checkbox"/> 3 (91-95%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-2-2 推動午餐餐後潔牙活動 (2分)		<input checked="" type="checkbox"/> 2 (有) <input type="checkbox"/> 0 (無)	
2-2-3 學生每日平均刷牙次數=A÷B (3分)	A【學生每日刷牙次數總數】=3852 B【學生總人數】=1470 學生每日平均刷牙次數=2.62	<input type="checkbox"/> 3 (3.0次以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (2.6-3.0次) <input type="checkbox"/> 1 (2.0-2.5次)	
<b>健康體位</b>			
2-3-1 學生體位適中(正常)比率=A÷B×100% (3分)	A【學生體位適中人數】=949 B【學生總人數】=1470 學生體位適中(正常)比率=64.6%	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (60%以上) <input 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÷B×100%	A【學生體位瘦、過瘦、過重及肥胖人數】=521 B【學生總人數】=1470 學生體位不良比率=35.4%		
2-3-3 學生目標運動量平均達成率=A÷B×100% (3分)	A【達到每周累積210分鐘運動量目標之學生數】=1010 B【學生總人數】=1470 學生目標運動量平均達成率=68%	<input type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input type="checkbox"/> 2 (81-90%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
2-3-4 學生理想蔬果量平均達成率=A÷B×100% (2分)	A【達到每天五蔬果目標之學生數】=1023 B【學生總人數】=1470 學生理想蔬果量平均達成率=69%	<input 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÷B×100% (2分)	A【達到每天吃早餐目標之學生數】=1343 B【學生總人數】=1470 學生每天吃早餐平均達成率=91%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-3-6 學生多喝水目標平均達成率=A÷B×	A【達到每天多喝水(1500c.c)目標之學生數】=862 B【學生總人數】=1470	<input 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
100% (2分)	學生多喝水目標平均達成率=58%		
<b>菸害防制</b>			
2-4-1 學生吸菸人數	係指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數。		
2-4-2 學生吸菸率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【學生吸菸人數】=0 B【學生總人數】=1470 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)	
2-4-3 吸菸學生參與戒菸率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【吸菸學生參與戒菸人數】=0 B【吸菸學生人數】=0 吸菸學生參與戒菸率=0% 【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)	<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 吸菸學生點戒菸率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【自詢問的時間往前回推 7 日皆未吸菸之學生數】=0 B【參加戒菸教育學生人數】=0 吸菸學生點戒菸率=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)	
2-4-5 吸菸學生持續戒菸率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【自接受戒菸教育結束後迄今未吸菸之學生數】=0 B【參加戒菸教育學生人數】=0 吸菸學生持續戒菸率=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)	
<b>檳榔防制</b>			
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】=1470 學生嚼檳榔率=0%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
<b>正確用藥教育</b>			
2-6-1 遵醫囑服藥率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【遵醫囑服藥人數】=1207 B【參加正確用藥教育人數】=1470 遵醫囑服藥率 =82%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-6-2 學生家庭具有用藥諮詢電話比率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【有藥師諮詢電話人數】=512 B【參加正確用藥教育人數】=1470 學生家庭具有用藥諮詢電話比率 =34%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-6-3 曾打過用藥諮詢電話比率 = $A \div B \times$	A【撥打諮詢電話人數】=151 B【有藥師諮詢電話人數】=512	<input 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
100% (2分)	曾打過用藥諮詢電話比率 =29%		
<b>性教育(含愛滋病防治)</b>			
2-7-1 性教育推動模式 (1分)	依據健康促進學校模式推動性教育	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (有) <input type="checkbox"/> 0 (無)	
2-7-2 性教育宣導活動成效 (2分)	推動以生活技能為主之性教育(含愛滋病防治)場次	<input type="checkbox"/> 2 (2場以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (1場)	
<b>全民健保</b>			
2-8-1 宣導活動成效 (2分)	推動宣導活動場次	<input type="checkbox"/> 2 (2場以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (1場)	
合計 (52分)			

**參、健康促進學校網頁資料 (10分)：**

指標名稱	網址或連結方式	自評分數	複核分數
1. 計畫 (3分)	<a href="http://tw.class.uschoolnet.com/class/?csid=css000000116589">http://tw.class.uschoolnet.com/class/?csid=css000000116589</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 10	
2. 評分表 (4分)		<input type="checkbox"/> 9 (自行填寫)	
3. 特色 (3分)			

**肆、校本特色及特殊貢獻(10分)：**

<b>健康促進學校 校本特色 (活動及成效)</b>	<p>一、健康體位</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>成立「健康體位班(26名)」：本校五、六年級過重、超重對象均可報名，按體位異常程度(BMI指數)進行篩選，經家長及導師同意並簽署「健康體位班同意書」者，加入本校「健康體位班」，另發予「健康促進體位管理通知單」、「健康體位每月成效表」等，各一份。</li> <li>推動教師健康體位活動：週日及平日下班後教師自發性到校內活動中心、桌球室進行羽球活動及桌球和體適能運動。</li> <li>推動多喝白開水活動</li> </ol>	<input checked="" type="checkbox"/> 3分
------------------------------------	--	--

4. 推動「我的健康日記」-健康體位管理活動。
5. 參加校外體育競賽。(校際健康操比賽、田徑選拔賽、羽球賽、射擊比賽、空手道比賽)
6. 學校週六班開設體育項目。(羽球、直排輪、跆拳道、空手道、舞蹈、射擊)
7. 游泳融入教學。(五、六年級)
8. 體育班訓練。
9. 一到四年級接受身體健康檢查，並定期追蹤。
10. 配合衛生單位進行各項預防接種。
11. 學生體適能測驗。
12. 辦理校內體育競賽。(拔河、運動會各項田徑賽)
13. 辦理校內體育社團。(籃球、羽球、足球、直排輪)
14. 辦理教師及學生 CPR 研習及測驗。

## 二、均衡飲食

1. 配合飯前吃水果有益健康，於發水果當日 10:15 分發放至各班，利用下課時間吃完。
2. 除發放水果，每月定時於 10:15 發放鮮奶或優酪乳品給學生飲用。
3. 營養教育情境佈置—餐廳走道、公布欄設有大型宣導海報。
4. 定期舉辦營養教育宣導活動。
5. 每月定期召開食譜審查會議。

## 三、視力保健

1. 每週二、四，上午 10:15 進行全校健康操活動及護眼操活動。
2. 參加視力保健重點中心議題學校校際聯盟。
3. 撰寫視力保健行動研究報告，並擬定相關措施改善學生視力。
- 4.

<p>行動研究</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input checked="" type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 反菸拒檳 <input type="checkbox"/> 性教育 <input type="checkbox"/> 正確用藥教育 <input type="checkbox"/> 全民健保	<input checked="" type="checkbox"/> 2分
<p>特殊貢獻 (行政配合)</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input checked="" type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 反菸拒檳 <input type="checkbox"/> 性教育 <input checked="" type="checkbox"/> 正確用藥教育 <input type="checkbox"/> 全民健保	<input type="checkbox"/> 5分(中心) <input checked="" type="checkbox"/> 3分(夥伴) <input checked="" type="checkbox"/> 1分(重點)
<p>活動感想</p>	<p>在推動健康促進的過程中，常常因為太多活動需要宣導及配合，而難以有足夠的時間對學生循循善誘。除推動過程是持續不間斷的功課外，推動的結果必須有長時間的持續才能看到，且不一定會有顯著的效果。但我們依然努力希望達成目標，因為健康是生命中最重要資產，沒有健康一切都只能歸零。以下是推動過程中所獲得的心得與感想，茲陳述如下：</p> <p><b>一、健康體位的推動，要兼顧營養教育與飲食控管。</b></p> <p>去年在推動健康體位班時發現，有些過重的孩子在做完體能訓練後，食量反而更大、吃得更多。有些孩子的體重則是因為成長而增加。因此今年特地在訓練課程中特別強調飲食習慣的重要。學校雖然有安排營養教育宣導，但是要如何將營養教育中所學到的，融入他們的日常生活中，則是必須好好思考的。另外學生仍在發育成長階段，以目標為減掉多少重量的標準來衡量，並不是最佳的方式，建議以 BMI 值的變化來衡量學生是否有達到減重的效果。</p> <p><b>二、行政團隊緊密結合，提高工作效能。</b></p> <p>今年在推動健康促進活動時，教師團隊緊密結合，相互合作，舉凡秩序管理、健檢工作觀察、疫苗施打收發通知單、行動研究策略推動等，展現了高度的默契與工作效能。</p> <p><b>三、面對傳染病傳播的謹慎態度，有助病情的控制。</b></p> <p>本校教師對學生的健康十分重視，並以謹慎的態度面對傳染病傳播。如：依規定時間與方式進行校安通報、消毒、停課等事宜。這些作為將有助控制傳染病的蔓延。</p> <p><b>四、重視學生權益，提升學生受檢品質。</b></p> <p>本學年度學生健康檢查，落實觀察員制度，為健檢品質進行把關。</p>	

另外，重視學生受檢權益，未受檢者或需要回院複檢者，均發予通知單，鼓勵學生完成檢查。

#### **五、組成衛生糾察隊，擴大學生對於健康促進工作的參與。**

衛生糾察隊協助衛生工作的推動，例如：環境的巡檢、孳生源的清除、資源回收的推動等。學生以擔任衛生糾察隊為榮，透過衛生工作的推動，將保健與環保觀念深植於心。

#### **六、視力保健行動研究實施，獲得良好反應。**

有鑑於校內學生視力不良率偏高，為改善視力惡化的情況，與視力保健重點中心議題學校校際聯盟定期會議中，由各個學校伙伴分享辦理方式及成果，再加上校內有意願推廣的教師，配合改善學生視力的措施，相信從低年級開始扎根培養正確保健視力的習慣，能夠讓學生在升上中高年級後，對於如何保護自己眼睛能有更正確的認知。對於家長部分，也配合前後測問卷施測，讓家長瞭解視力保健對學生的重要性，並與學校密切合作，達到最佳效果。對於視力不良的學生，學校方面由護理師於發放通知單後定期追蹤矯治結果，配合班級導師鼓勵學生就醫並接受矯治，讓已近視學生能夠控制在不致惡化的情況。

健康促進是件重要的、長遠的、專業的，也是影響力很大的一件工作。需要全體動員，需要謹慎看待。我們將吸取每次的經驗，作為下回推動之參考，並結合學校本位，規劃出更具特色且適合本校的健促活動，讓每位學生健康成長，使每位同仁健康滿分。

**活動照片**





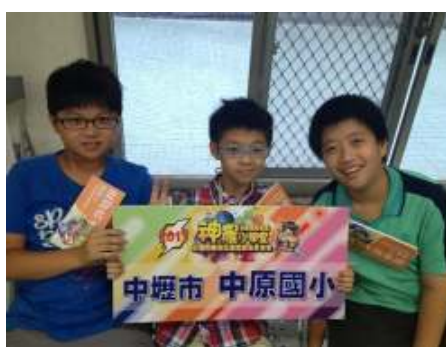
身高體重及視力測量



健康體位班上課情況



口腔齶齒檢查



2013 神農小學堂用藥知識競賽



### 活動照片



### 反毒拒菸宣導



### 正確用藥宣導



### 全校流感疫苗注射情況



### 學生健康檢查說明會



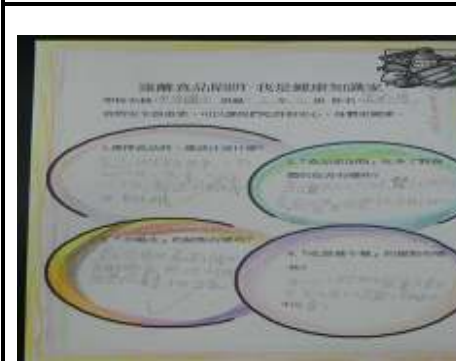
學生健康檢查情形



學生營養教育講座



教師營養教育講座



營養教育學習單和學生營養教育廣播宣導





腸病毒及洗手教育衛生宣導



教師 CPR 急救訓練研習



高年級學生 CPR 急救訓練學理課程



六年級學生 CPR 急救訓練實作測驗



六年級學生愛滋病防治研習

自評分數	<input checked="" type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 0	複核分數	
自評總分	85	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：