

桃園市 103 學年度「健康促進學校」評分表

學校名稱：中原國小

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、無障礙廁所、電梯、盲人磚、並於 104 年設置無障礙樓梯、改善哺乳室環境以及配合區公所推行無菸人行道措施等。

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 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)(2 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
學校 社會	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	

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
環境 6分	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)		
社區 關係 4分	1-4-1 學校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(檳)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。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" 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 type="checkbox"/> 1 <input checked="" 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)並建置個案管理。(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 checked="" type="checkbox"/> 1 <input 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
視力保健			
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】=1014 B【經視力篩檢結果為視力不良的學生數】= 1124 學生視力不良矯治率=90.214%	<input type="checkbox"/> 5 (96%以上) <input type="checkbox"/> 3 (91-95%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
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】=1454 學生視力保健行動平均達成率=67%	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
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】=900 B【學生總人數】=1454 學生戶外活動平均達成率=61%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
口腔衛生			
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】=673 B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】=601 學生齲齒就醫率=89.3%	<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】=4137 B【學生總人數】=1454 學生每日平均刷牙次數=2.84	<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)	
健康體位			
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】=940 B【學生總人數】=1455 學生體位適中(正常)比率=64.6%	<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÷B×100%	A【學生體位瘦、過瘦、過重及肥胖人數】=515 B【學生總人數】=1455 學生體位不良比率=35.33%		
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】= B【學生總人數】=1454 學生目標運動量平均達成率=76.2%	<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】=1117 B【學生總人數】=1454 學生理想蔬果量平均達成率=76.8%	<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】=1373 B【學生總人數】=1454 學生每天吃早餐平均達成率=94.4%	<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×100% (2分)	A【達到每天多喝水(1500c.c)目標之學生數】=1039 B【學生總人數】=1454 學生多喝水目標平均達成率=71.4%	<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
菸害防制			
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】=1455 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】 B【參加戒菸教育學生人數】 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)	
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】=1455 學生嚼檳榔率=0%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
正確用藥教育			
2-6-1 遵醫囑服藥率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【遵醫囑服藥人數】51 B【需用藥人數】52 遵醫囑服藥率 =98%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
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【具有藥師諮詢電話人數】33 B【需用藥人數】52 學生家庭具有用藥諮詢電話比率 = 63%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input checked="" type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
2-6-3 曾口頭或電話 進行用藥諮詢比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【曾口頭或電話進行用藥諮詢人數】17 B【需用藥人數】52 曾口頭或電話進行用藥諮詢比率 =32%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input checked="" type="checkbox"/> 0 (80%以下)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
性教育(含愛滋病防治)			
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 checked="" type="checkbox"/> 2 (2場以上) <input type="checkbox"/> 1 (1場)	
全民健保教育			
2-8-1 宣導活動成效 (2分)	推動宣導活動場次	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (2場以上) <input type="checkbox"/> 1 (1場)	
合計 (52分)		27	

參、健康促進學校網頁資料 (10分)：

網址或連結方式	聯絡人及電話	自評分數	複核分數
※訪視期間倘無法開啟，將不予計分。 http://ppt.cc/QNywf	衛生組長 張瑋芷 4385257*314	10	

肆、校本特色及特殊貢獻(18分)：

指標名稱	內容	自評分數	複核分數
健康促進學校 校本特色 (活動及成效) (10分)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 推動多喝白開水活動。 3. 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) 4. 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) 5. 游泳融入教學。(三、四、五年級) 6. 體育班訓練。 7. 一和四年級接受身體健康檢查，並定期追蹤。 8. 配合衛生單位進行各項預防接種。 9. 學生體適能測驗。 	10	

	<p>10. 辦理校內體育競賽。(運動會、親師生體育競賽)</p> <p>11. 辦理校內體育社團。(籃球、羽球、足球、直排輪)</p> <p>12. 成立足球及羽球培訓隊。</p> <p>13. 辦理教師及學生 CPR 研習及測驗。</p> <p>二、均衡飲食</p> <p>1. 配合飯前吃水果有益健康，於發水果當 10：15 分發放至各班，利用下課時間吃完。</p> <p>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。</p> <p>3. 營養教育情境佈置：餐廳走道、公布欄設有大型宣導海報。</p> <p>4. 定期舉辦營養教育宣導活動。</p> <p>5. 每月定期召開食譜審查會議。</p> <p>三、視力保健</p> <p>1. 每週二、四，上午 10:15 進行全校健康操活動及護眼操活動。</p> <p>2. 推廣課間時間教室清空，鼓勵學生利用下課時間望遠凝視。</p>		
<p>行動研究(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"/>正確用藥教育 <input type="checkbox"/>全民健保教育 (請檢附行動研究成果)</p>		
<p>特殊貢獻(5分)</p>	<p>1. 參加 103 學年度健康促進學校口腔衛生議創意標語海報製作比賽。</p> <p>2. 配合麥當勞洗手教育宣導，與市政府宣導旱災期間省水洗手措施。</p> <p>3. 校護利用全校各班測量身高體重及視力測量時間，對每個班級實施視力保健及定期追蹤矯治宣導。</p>	<p>5</p>	

	4. 配合區公所，於校園周遭人行道辦理無菸人行道宣導。 5. 針對教師進行營養教育研習，進而將正確營養教育觀念教育學生。 6. 學生游泳課向下延伸至三年級。		
	合計 (18 分)		15

自評總分	81	複核總分		評分表總分 110 分
訪視意見				

承辦人：

主任：

校長：

伍、活動紀錄：

成果照片 (課間活動)



成果照片 (心理衛生研習)



成果照片 (身高、體重測量、辨色力檢查)



成果照片 (神農小學堂競賽)



成果照片 (視力保健與腸病毒衛生宣導)



成果照片（無菸人行道宣導）



成果照片（流感疫苗施打）



成果照片（反毒拒菸宣導）



成果照片（一四年級學生健康檢查說明會）



成果照片 (愛滋病防治宣導)



成果照片 (一四年級學生健康檢查)



成果照片 (二三五六年級口腔牙齒檢查)



成果照片 (AED 裝設及教育訓練)



成果照片 (教師營養教育宣導)



成果照片 (學生營養教育宣導)



成果照片 (廚房及餐廳消毒施作)



成果照片 (一年級心電圖檢查)



成果照片 (教師 CPR 測驗及 AED 使用研習)



成果照片 (視力保健及回診各班宣導)



成果照片 (六年級學生 CPR 學理課程)



成果照片 (六年級學生 CPR 實作測驗)



成果照片 (傳染病防治宣導)



成果照片 (低年級洗手教育宣導)



成果照片 (學生營養教育宣導)



成果照片 (餐後潔牙)



成果照片（營養教育午間學生宣導廣播）



成果照片（親師生體育競賽）



活動感想

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，沒有健康一切都只是空談。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。以下是推動過程中所獲得的心得與感想，茲陳述如下：

一、健康體位的推動，要兼顧營養教育與飲食控管。

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。

二、行政團隊緊密結合，提高工作效能。

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。

三、面對傳染病傳播的謹慎態度，有助病情的控制。

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。

四、重視學生權益，提升學生受檢品質。

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。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。