

桃園市 109 學年度「健康促進學校」評分表

學校名稱：崙坪國民小學

健康促進學校願景：

發展多元化健康促進活動，善用社區現有各項資源，營造健全的校園環境，培養親師生正確的生活作息、衛生及運動習慣，讓學生健康、安全、快樂的環境中成長，共同創造優質的生活空間。

健康促進學校特色：

設校36年，位處觀音區崙坪里，全校共7班，學生總數為146人。學校週邊環繞稻田、「崙坪陂」埤塘景觀公園及桃園市客家文化園區，遠眺一片青翠，環境清幽，社區小徑步道如織，學區擁有自行車步道、埤塘步道、花卉農園等，得天獨厚的自然環境與景觀，提供親師生優良充足的活動空間。校內除正式健康教育課程與體育課程外，另規劃每日課間活動時間，各班實施跳繩、呼拉圈球類等活動，並於每學期舉辦師生及家長路跑活動，以鍛鍊師生健康體能，建立運動習慣與興趣。

本校自96學年度開始實施健康促進學校計畫，相關特色成效如下：

1. 健康促進工作小組，積極辦理推展健康促進各項活動。
2. 校園內教職員工生無吸菸及吃檳榔之人員。
3. 全校師生每日固定進行20分鐘以上的運動時間。
4. 每年辦理教職員工及高年級學生CPR急救研習。
5. 校園內設置多處體能遊戲設施，並推展球類、田徑運動，培養學生體適能。
6. 透過多元宣導及預防，已有效降低本校學生意外事故的發生率及傷病率。
7. 運用綠色校園及學校周邊自然環境特色，實施望遠凝視，降低視力不良率。
8. 結合社區及校外資源建立防疫網，有效管理防治傳染病工作。
9. 定期與社區衛生資源合作，辦理衛教宣導活動。
10. 舉辦學校歷年傳統運動一越野路跑賽，體驗社區自然景觀，強健體能。

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 type="checkbox"/> 1 <input checked="" 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(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。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 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)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)	30	

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】=53 B【裸視篩檢結果為視力不良的學生數】=57 裸視篩檢視力不良就醫複檢率=92.98%	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input checked="" 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】=72 B【受調查人數】=78 學生視力保健行動平均達成率=92.3%	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input checked="" 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】=140 B【受調查人數】=146 學生戶外活動120達成率=95.8%	<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】=23 B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】=25 學生複診齲齒診治率=92%	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-2-2 推動午餐潔牙活動 (1分)		<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】=142 B【學生總人數】=146 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率=97.2%	<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】=137 B【學生總人數】=146 學生睡前潔牙比率=93.8%	<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】=125 B【學生總人數】=146 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率=85.6%	<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)】=12 B【受調查人數】=40 學生每日至少使用一次牙線比率=3%	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input checked="" 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】=104 B【學生總人數】=146 學生體位適中(正常)比率=71.2%	<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= $A \div B \times 100\%$	A【學生體位瘦、過瘦、過重及肥胖人數】=42 B【學生總人數】=146 學生體位不良比率=28.8%		
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】=140 B【學生總人數】=146 學生目標運動量平均達成率=95.8%	<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】=126 B【學生總人數】=146 學生理想蔬果量平均達成率=86.3%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input checked="" 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】=146 B【學生總人數】=146 學生每天吃早餐平均達成率=100%	<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】=128 B【學生總人數】=146 學生多喝水目標平均達成率=87.6%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
菸害防制			
	係指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數。		
2-4-1 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】=146 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】=146 B【學生總人數】=146 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】=0 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】=0 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】=0 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】=146 B【學生總人數】=146 學生參與檳榔教育率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
正確用藥教育			
2-6-1 遵醫囑服藥率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【遵醫囑服藥人數】78 B【受調查人數】78 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】0 B【受調查人數】78 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】78 B【受調查人數】78 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】146 B【學生總人數】146 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】146 B【學生總人數】146 學生性教育課程參與率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input 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	<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	<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】=146 B【學生總人數】=146 學生參與全民健保教育率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
合計 (52分)		46	

※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(最高採計 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) (7分)</p>	<p>◎校本特色活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ●多元推展宣導－利用各種集會時間，推展健康促進各項活動。 ●零煙零檳榔校園－學校教職員工生無抽菸及吃檳榔人員。 ●每日固定運動－全校師生每日固定進行運動時間至少20分鐘。 ●CPR總動員－每年辦理教職員工及高年級學生CPR研習。 ●健康體能區－校園設置體育設施，培養學生運動習慣。 ●意外發生率降低－透過積極宣導及防護，有效降低本校學生意外事故的發生率。 ●保護視力優勢－運用綠色校園及學校周邊自然環境特色，每週固定全校師生實施望遠凝視時間，延緩視力不良增高機率。 ●降低傳染病發生率－落實各項宣導與教學活動，確實達成有效管理防治傳染病工作。 ●越野路跑賽－每學期定期辦理全校師生及家長環校越野路跑賽，以強健學生體能。 <p>◎活動成效</p> <p>【視力保健】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 視力不良學生共有57名，有4名學生未至合格醫師診斷與配鏡治療。 2. 就診矯治率為92.98%，就診情形雖達9成，但仍須再加強宣導追蹤。 3. 依數據顯示本校男生與女生視力不良人數有增加趨勢，需再持續加強視力保健宣導，培養正確的用眼習慣。 <p>【口腔衛生】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依數據顯示本校實施餐後潔牙平均達100%以上。 2. 經全校師生努力宣導與推動，已於下學期有明顯進步，改善成效良好。 3. 本校一、四年級實施健康檢查診斷結果 	7	

	<p>一、四年級接受檢查人數共59名，有齲齒的學生數共有25名，齲齒就醫學生數共23名。齲齒就醫之人數平均比率為92%。由以上資料顯示，本校學生及家長對口腔的衛生保健觀念，仍有努力空間。</p> <p>【健康體位】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體重超重、過重、過輕共42名。 2. 依數據結果顯示，本校實施健康體位成效尚已漸漸看到學生體位有所改善，仍要加強親師生正確、體位營養觀念及運動習慣，俾利善與控制個人健康。 <p>【菸害與檳榔防制】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本校教職員工及學生抽菸及吃檳榔人數皆為0。 2. 經問卷調查109學年度上學期，學生家長抽菸的比例為36%，吃檳榔的比例為8%。與108學年度上學期(學生家長抽菸的比例為42%，吃檳榔的比例為10%)比較之下有減少之趨勢。 3. 經數據顯示，家長部份尚需透過學校積極努力宣導，以建立家長正確的菸害及檳榔防制觀念，降低比率。 		
<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 checked="" 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)</p> <p>(請檢附行動研究成果)</p>	3	
<p>特殊貢獻(8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>	3(協力學校)	
	<p>合計 (18分)</p>	13	

自評總分	89	複核總分		評分表總分 100分
訪視意見	(由訪視委員填寫)			

承辦人：**學務組 徐文義**

主任：**輔導主任 吳曉芬**

校長：**崙山國民小學 陳志奇**

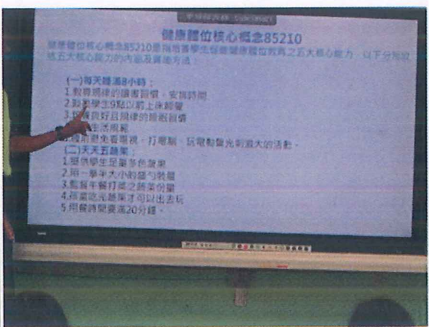
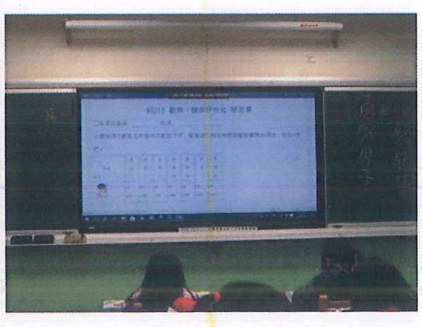

備註：

一、特優：90 分以上 優等：85 分以上 優良：80 分以上

二、本學年度本市重點宣導計畫：活力無菸校園(參與教育部菸檳危害防制教育計畫、桃園市無菸校園計畫擇一採計)或成立戒菸班(參與桃園市校園戒菸班計畫、自行辦理戒菸班擇一採計)。

肆、活動紀錄：85210 歡樂、健康好壯壯

成果照片

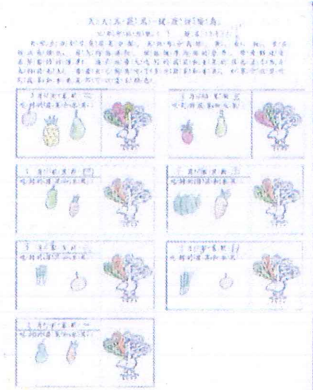




1. 介紹以「睡飽、高纖、少坐、運動、喝水」五個口訣，導入 85210 健康體位的主要概念。

2. 說明 85210 歡樂、健康好壯壯學習單的撰寫。

3. 以學習單統整學習概念，並將概念落實生活行為，紀錄於學習單。

成果照片



1. 均衡攝取六大類食物，把握少油、少鹽、少糖原則，天天五蔬果，是維持健康體位的祕訣之一。
2. 請學生實行調色攝食法，將每日的飲食紀錄於小鳥的羽毛，多方攝取各色食物，並將該類食物的顏色著色在羽毛上，小鳥的羽毛就越鮮艷。
3. 以學習單統整學習概念，並將概念落實生活行為，紀錄於學習單。

活動感想

運用互動式教學活動，可以掌握整個教學流程，在教學的過程裡最怕陷入知識層面的教學，欠缺與學生的互動的教學。這份教案設計以 ppt 檔及影片來引起學生學習動機，再循序漸進導入主題討論。學生互動的回答各項問題，更加深認知部分的學習。經過學習單的繕寫，記錄個人生活作息和飲食行為的紀錄，讓 85210 核心概念落實於學生生活中。最後透過的行動劇的表演，用寓教於樂的方式，加深小朋友對 85210 概念的印象。對老師教學宣導而言，是最大的鼓勵與欣慰。