



三坑國小 109 學年度健康促進學校成效指標之佐證照片

2-1-1 學生視力不良矯治率

~~~~~109 學年度學生視力情況分布情形~~~~~

|    | 109 學年上學期 |       | 109 學年下學期 |       |
|----|-----------|-------|-----------|-------|
| 視力 | 不良        | 正常    | 不良        | 正常    |
| 人數 | 18        | 50    | 19        | 49    |
| 總數 | 68        | 68    | 68        | 68    |
| 比率 | 26.5%     | 73.5% | 27.9%     | 72.1% |

A【至合格眼科醫生就診或配鏡的學生數】 B【經視力篩檢結果為視力不良的學生數】

109 學年上學期=13 位

109 學年上學期=15 位

109 學年下學期=17 位

109 學年下學期=19 位

## 學生視力不良矯治率

109 學年上學期 72.2%

109 學年下學期 78.9%

**身高體重視力測量結果通知單**  
親愛的家長：貴子女 一年1班 7號 體重：21.4公斤  
身高體重檢查結果為 **體重適中** 身高：118.8公分 體重：21.4公斤  
視力檢查結果為 **視力不良** 裸視右：0.8 裸視左：0.8

為持續維護貴子女的健康，請貴家長仍能於日常生活中，繼續協助保持良好的生活飲食習慣，於此再提供相關營養資料，作為輔助參考，希望能夠有所助益，更期待因我們共同的努力，使貴子女能擁有正常健康的生長發育。

- 1.飲食要平衡，營養要平均分配在三餐中。
- 2.每天喝二至三杯牛奶，供給蛋白質、鈣質、維生素B，促進學童生長，防止蛀牙。
- 3.早餐的營養必須均衡，並包括一份高蛋白質的食物，例如：牛奶一杯、荷包蛋一個或白煮蛋一個、饅頭一個、水果一份。
- 4.學童由於活動量大，學童除三餐外，可增加1-2次點心，尤其學童下午放學時可提供一次點心(最好是奶類製品)。
- 5.多喝開水促進正常排泄，維護健康。
- 6.每天要作適量運動，並且持之以恆。
- 7.不在吃飯時看電視，進餐的氣氛應和樂，避免在吃飯時間，責罵學童。

**視力篩檢結果通知單**  
貴子女於109年12月12日接受視力篩檢，醫師檢查結果：  
視力不良者請於12月12日前，持此通知單，至本校醫務室，領取配鏡券，並請於12月12日前，持配鏡券，至本校醫務室，領取配鏡券。  
視力不良者請於12月12日前，持此通知單，至本校醫務室，領取配鏡券，並請於12月12日前，持配鏡券，至本校醫務室，領取配鏡券。  
視力不良者請於12月12日前，持此通知單，至本校醫務室，領取配鏡券，並請於12月12日前，持配鏡券，至本校醫務室，領取配鏡券。

## 學生視力不良矯正通知單與檢查回條佐證資料



每學期定期檢查視力



每週定時護眼操運動



## 2-1-2 學生視力保健行動達成率

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】=63

B【學生總人數】= 68

學生視力保健行動平均達成率= 92.6%

桃園市龍潭區三坑國小健康生活習慣調查問卷

◎視力保健

1. 請問你在閱讀、寫字、看電視或用電腦的時候，有沒有用眼 30 分鐘後就讓眼睛休息 10 分鐘呢？ **低年級學生**

☒有 ☐沒有

2. 請問你每天戶外活動的運動量有多少呢？(包含在學校的戶外上課時間、下課時間與放學後在家外面活動的時間)。

☒我每天戶外活動的時間，加起來總共超過 120 分鐘

☐我每天戶外活動的時間，加起來總共未超過 120 分鐘

---

桃園市龍潭區三坑國小健康生活習慣調查問卷

◎視力保健

1. 請問你在閱讀、寫字、看電視或用電腦的時候，有沒有用眼 30 分鐘後，就讓眼睛休息 10 分鐘呢？ **中高年級學生**

☒有 ☐沒有

2. 請問你每天戶外活動的運動量有多少呢？(包含在學校的戶外上課時間、下課時間與放學後在家外面活動的時間)。

☒我每天戶外活動的時間，加起來總共超過 120 分鐘

☐我每天戶外活動的時間，加起來總共未超過 120 分鐘

全校不記名問卷調查，統計結果顯示 63 名學生有做到 3010



學生自我規劃視力保健計畫



中高年級視力保健宣導



## 三坑國小 109 學年度健康促進學校成效指標之佐證照片

### 2-1-3 下課淨空率

A【每節下課有 90%以上的學童至教室外的班級數】= 6

B【施測班級數】=6

下課淨空率= 100 %



下課鼓勵學生利用廣闊校地多作室外運動



學校提供風雨教室，天候不佳也能自由活動



下課各班教室淨空情況



## 三坑國小 109 學年度健康促進學校成效指標之佐證照片

### 2-1-4 學生戶外活動平均達成率

A【達到每天戶外活動累計 2 小時之學生數】= 63

B【學生總人數】= 68

學生戶外活動平均達成率= 92.6%



推行各項多元活動，讓喜愛運動與需要運動的人在課餘時間好好活動



學校提供多元體育設施與遊樂器材，讓學生踴躍借用以活動身體



校園腹地廣大適合學生運動舒展身心



## 三坑國小 109 學年度健康促進學校成效指標之佐證照片

### 2-2-1 學生齲齒就醫率

A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】= 29 位

B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】= 33 位

學生齲齒就醫率 =  $29/33 = 87.9\%$

The image shows three dental examination forms for San Kang Elementary School. Each form includes fields for the student's name, class, and a grid for recording dental findings. The forms are filled out with handwritten information, including student names and class numbers. The forms are arranged in a slightly overlapping manner, showing the top and bottom sections of the documents.

學生齲齒就醫通知單與回條佐證資料



牙醫師到校宣導落實學生牙齒健康檢查



## 2-2-2 推動午餐餐後潔牙活動

學生餐後潔牙及使用牙線紀錄統計表

### 低年級版

#### ◎口腔衛生

1. 每天起床後你是否都有刷牙？ ☒是 ☐否
2. 每天吃完早餐後，你是否都有刷牙？ ☒是 ☐否
3. 每天吃完午餐後，你是否都有刷牙？ ☒是 ☐否

### 中高年級版

#### ◎口腔衛生

1. 每天起床後你是否都有刷牙？ ☒是 ☐否
2. 每天吃完早餐後，你是否都有刷牙？ ☐是 ☒否
3. 每天吃完午餐後，你是否都有刷牙？ ☒是 ☐否

潔牙生活習慣問卷調查



學生餐後進行餐後潔牙，保護牙齒健康



每週二實施含氟漱口水，保健牙齒



學生每日中午餐後皆使用牙線



## 三坑國小 109 學年度健康促進學校成效指標之佐證照片

### 2-2-3 午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率

A【午餐後搭配含氟牙膏潔牙學生數】=63

B【學生總人數】= 68

午餐後搭配含氟牙膏潔牙學生= 92.6 %



午餐後各班使用含氟牙膏潔牙情況

### 2-2-4 睡前潔牙比率

A【睡前潔牙學生數】=64

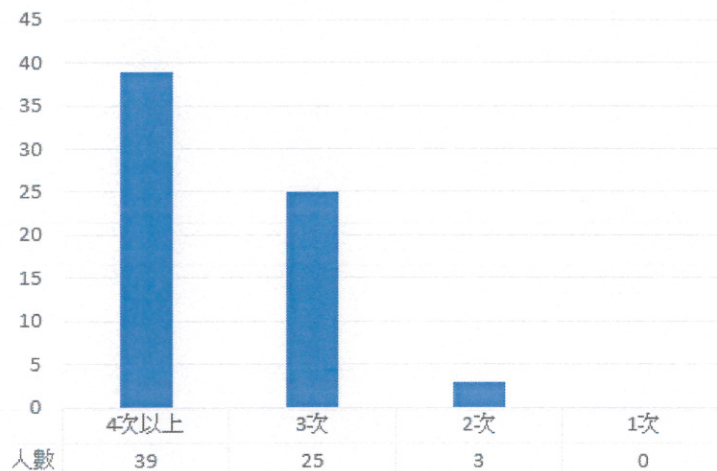
B【學生總人數】= 68

學生睡前潔牙比率=94.1 %



## 三坑國小 109 學年度健康促進學校成效指標之佐證照片

每日刷牙次數



每日刷牙四次以上 39 人 三次 25 人 二次 3 人 一次 0 人

◎口腔衛生

1. 每天起床後你是否都有刷牙？ ☒ 是 ☐ 否

2. 每天吃完早餐後，你是否都有刷牙？ ☒ 是 ☐ 否

3. 每天吃完午餐後，你是否都有刷牙？ ☒ 是 ☐ 否

4. 每天吃完晚餐後，你是否都有刷牙？ ☒ 是 ☐ 否

5. 每天睡覺前，你是否都有刷牙？ ☒ 是 ☐ 否

6. 請問你每天刷幾次牙？ ☐ 一次 ☐ 二次 ☐ 三次 ☒ 四次以上

中高年級

---

◎口腔衛生

1. 每天起床後你是否都有刷牙？ ☐ 是 ☒ 否

2. 每天吃完早餐後，你是否都有刷牙？ ☐ 是 ☒ 否

3. 每天吃完午餐後，你是否都有刷牙？ ☒ 是 ☐ 否

4. 每天吃完晚餐後，你是否都有刷牙？ ☐ 是 ☒ 否

5. 每天睡覺前，你是否都有刷牙？ ☒ 是 ☐ 否

6. 請問你每天刷幾次牙？ ☐ 一次 ☒ 二次 ☐ 三次 ☐ 四次以上

低年級

不記名調查全校學生平時口腔衛生保健情形，以此瞭解全校學生潔牙狀況。

### 2-2-5 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料學生比率

A【學生在學校兩餐間不喝含糖飲料學生數】=65

B【學生總人數】= 68

學生在學校兩餐間不喝含糖飲料學生數比率= 95.6 %



## 三坑國小 109 學年度健康促進學校成效指標之佐證照片



學校提供足夠引水機提供學生飲水

◎口腔衛生

1. 每天起床後你是否都有刷牙？ ☒是 ☐否

2. 每天吃完早餐後，你是否都有刷牙？ ☒是 ☐否

3. 每天吃完午餐後，你是否都有刷牙？ ☒是 ☐否

4. 每天吃完晚餐後，你是否都有刷牙？ ☒是 ☐否

5. 每天睡覺前，你是否都有刷牙？ ☒是 ☐否

6. 請問你每天刷幾次牙？ ☐一次 ☐二次 ☐三次 ☒四次以上

中高年級

◎口腔衛生

1. 每天起床後你是否都有刷牙？ ☐是 ☒否

2. 每天吃完早餐後，你是否都有刷牙？ ☐是 ☒否

3. 每天吃完午餐後，你是否都有刷牙？ ☒是 ☐否

4. 每天吃完晚餐後，你是否都有刷牙？ ☐是 ☒否

5. 每天睡覺前，你是否都有刷牙？ ☒是 ☐否

6. 請問你每天刷幾次牙？ ☐一次 ☒二次 ☐三次 ☐四次以上

低年級

不記名調查全校學生平時口腔衛生保健情形，以此瞭解全校學生潔牙狀況。

### 2-2-6 學生每日至少使用一次牙線比率

A【每日至少一次牙線學生數】=21

B【受調查人數】= 25

學生每日至少使用一次牙線比率= 84 %



## 三坑國小 109 學年度健康促進學校成效指標之佐證照片



學校提供各班足夠的每日使用牙線量



學生午餐後使用牙線情況

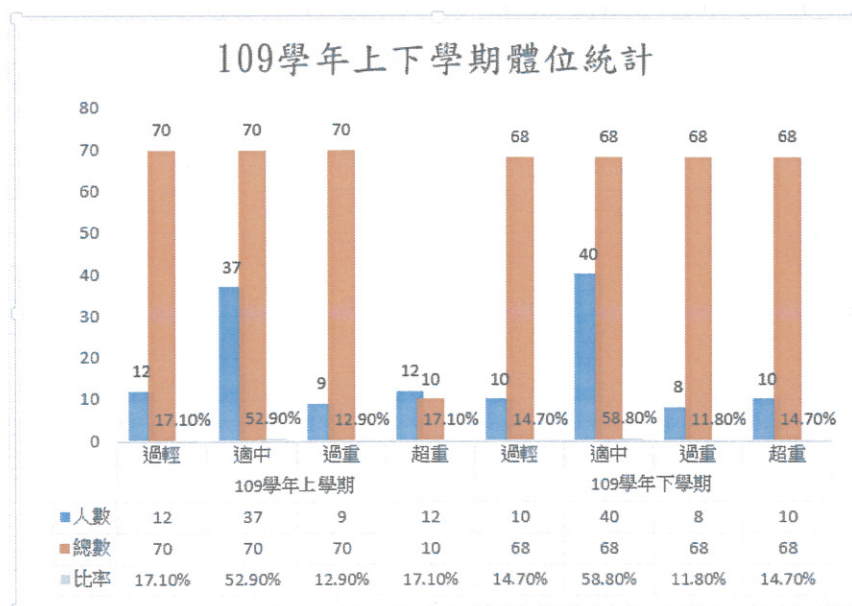
### 2-3-1 學生體位適中比率

A【學生體位適中人數】=40

B【學生總人數】=68

學生體位適中(正常)比率= 58.8%

| 109 學年上學期 |       |       |       |       | 109 學年下學期 |       |       |       |       |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|
| 體位        | 過輕    | 適中    | 過重    | 超重    | 體位        | 過輕    | 適中    | 過重    | 超重    |
| 人數        | 12    | 37    | 9     | 12    | 人數        | 10    | 40    | 8     | 10    |
| 總數        | 70    | 70    | 70    | 10    | 總數        | 68    | 68    | 68    | 68    |
| 比率        | 17.1% | 52.9% | 12.9% | 17.1% | 比率        | 14.7% | 58.8% | 11.8% | 14.7% |





三坑國小 109 學年度健康促進學校成效指標之佐證照片



鼓勵學童下課時間能離開教室做各種戶外運動



## 三坑國小 109 學年度健康促進學校成效指標之佐證照片

### 2-3-2 學生體位不良比率

A【學生體位瘦、過瘦、過重及肥胖人數】

= 28

B【學生總人數】= 68

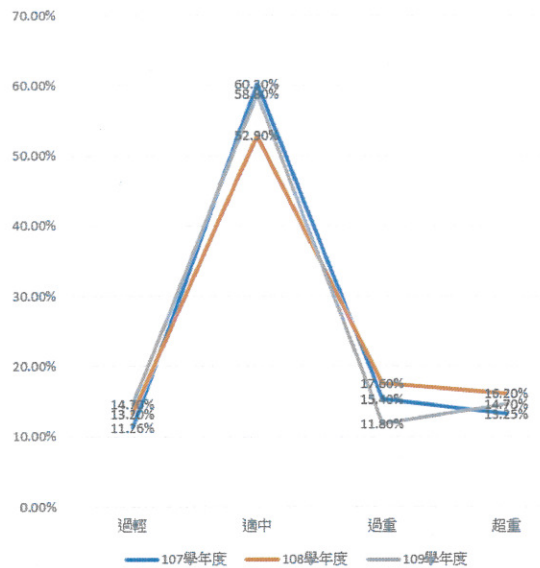
學生不良率 41.2%

| 學年度 | 過輕     | 適中     | 過重     | 超重     |
|-----|--------|--------|--------|--------|
| 107 | 11.26% | 60.30% | 15.40% | 13.25% |
| 108 | 13.4%  | 53.7%  | 17.9%  | 14.9%  |
| 109 | 14.5%  | 58.0%  | 11.6%  | 15.9%  |



體能精進班加強訓練

107-109學年度體位趨勢圖



學生朝會完後，各班老師及學生做跑走運動



學生朝會後，全校師生一起做健康操



## 三坑國小 109 學年度健康促進學校成效指標之佐證照片

### 2-3-3 學生目標運動量平均達成率

A【達到每周累積 210 分鐘運動量目標之學生數】=62

B【學生總人數】=68

學生目標運動量平均達成率= 91.2 %

◎健康體位◎

低年級版

1. 請問你一個星期的運動量，包含在學校每一節的下課時間和同學一起運動、體育課(每週 2-3 節共 80-120 分鐘)、假日的時候？

☒ 我一個星期的運動時間，加起來總共超過 210 分鐘！

☐ 我一個星期的運動時間，加起來沒有超過 210 分鐘！

中高年級版

1. 請問你一個星期的運動量，包含在學校每一節的下課時間和同學一起運動、體育課(每週 2-3 節共 80-120 分鐘)、假日的時候。

☒ 我一個星期的運動時間，加起來總共超過 210 分鐘

☐ 我一個星期的運動時間，加起來沒有超過 210 分鐘



以不記名的方式，全校學生運動量問卷調查

學校推行多種社團與活動時間，提升學生有  
氧運動比例，圖為有氣體操社團平時練習



週二下午有氣運動社團-舞蹈練習



課後社團-直排輪



### 2-3-4 學生理想蔬果量平均達成率

A【達到每天五蔬果目標之學生數】= 63

B【學生總人數】= 68

學生理想蔬果量平均達成率= 92.6%

28日 午餐 **供餐型態**

供應商/學校選擇



每日登錄午餐食材平臺，公布本校午餐菜單及實物



進行健康體位宣導活動，讓學生了解運動、營養均衡飲食對身體健康的好處

◎健康促進：85210 低年級

2. 有沒有天天吃五蔬果？ ☐ 有 ☒ 沒有

---

2. 學校提供的營養午餐至少都含有三份以上的蔬果，請問你在吃早餐和晚餐的時候，有吃到二份以上的蔬菜和水果嗎？（每一份大約半碗） 中高年級

☒ 有 ☐ 沒有

以不記名的方式，全校學生蔬果量問卷調查



### 2-3-5 學生每天吃早餐平均達成率

A【達到每天吃早餐目標之學生數】= 62

B【學生總人數】= 68

學生每天吃早餐平均達成率= 91.2%

|                                       |                                        |                             |
|---------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|
| 3. 請問你每天都有吃早餐嗎?                       |                                        |                             |
| <input checked="" type="checkbox"/> 有 | <input type="checkbox"/> 一星期中偶爾有一~二次沒有 | <input type="checkbox"/> 沒有 |
| 中高年級                                  |                                        |                             |
| 低年級                                   |                                        |                             |
| 3. 請問你每天都有吃早餐嗎?                       |                                        |                             |
| <input checked="" type="checkbox"/> 有 | <input type="checkbox"/> 一星期中偶爾有一~二次沒有 | <input type="checkbox"/> 沒有 |

以不記名的方式，全校學生每天吃早餐問卷調查



利用辦理大型活動時向家長或學生說明早餐的重要性，期望不要忽略早餐對身體的重要性



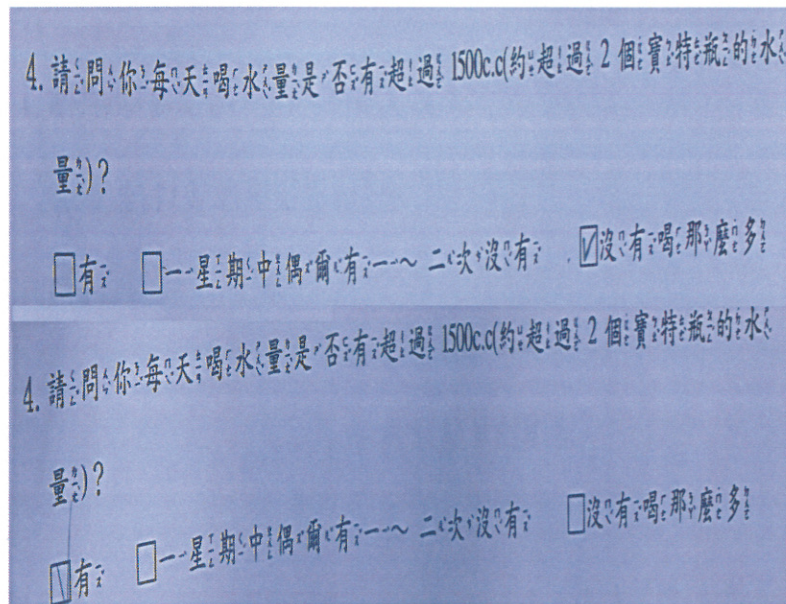
## 三坑國小 109 學年度健康促進學校成效指標之佐證照片

### 2-3-6 學生多喝水目標達成率

A【達到每天多喝水目標之學生數】= 63

B【學生總人數】= 68

學生多喝水目標平均達成率= 92.6%



利用問卷不記名調查學生每日喝水情形



每兩間教室外會有飲水機提供學生隨時取用



委外定期檢驗飲水機水質狀況



## 三坑國小 109 學年度健康促進學校成效指標之佐證照片

2-4-1 學生吸菸人數=0

2-4-2 學生吸菸率=0%

2-4-3 吸菸學生參與戒菸率：本校無吸菸學生，無需戒菸。

2-4-4 學生電子煙使用率：0%。

2-4-5 校園二手菸暴露率%

2-5-1 學生嚼檳榔人數=0

2-5-2 學生嚼檳榔率=0%

2-5-3 學生參加檳榔教育率

※本校教職員工及學生抽菸與吃檳榔人數皆為 0

### ◎防菸拒檳

低年級版問卷調查

1. 請問你是否曾經在這 30 天內抽過菸？ ☐ 是 ☒ 否

2. 請問你是否曾經在這 30 天內嚼過檳榔？ ☐ 是 ☒ 否

中高年級版問卷調查

### ◎防菸拒檳

1. 請問你是否曾經在這 30 天內抽過菸？ ☐ 是 ☒ 否

2. 請問你是否曾經在這 30 天內嚼過檳榔？ ☐ 是 ☒ 否



社區戒菸拒檳志工周玗萍設計師到校進行防菸拒檳教育宣導



109.10.24 運動會進場活動－四年級菸害防制宣導



## 三坑國小 109 學年度健康促進學校成效指標之佐證照片

### 2-6-1 遵醫囑服藥率

A【遵醫囑服藥人數】= 66

B【需用藥人數】=68

遵醫囑服藥率 = 97.0 %



利用大型活動宣導正確用藥概念

### 低年級版問卷調查

◎正確用藥：

1. 最近半年看診拿藥服用的時候，你有沒有遵照醫師或藥師叮嚀囑咐服藥？  
☒有 ☐沒有
2. 你的家裡有沒有用藥諮詢電話(包含藥袋上的諮詢電話)？  
☒有 ☐沒有
3. 請問你有沒有諮詢過藥師或醫師與服藥相關的問題？(口頭詢問或用電話詢問)  
☒有 ☐沒有

### 中高年級版問卷調查

◎正確用藥

1. 最近半年看診拿藥服用的時候，我會遵照醫師或藥師叮嚀囑咐服藥  
☒有 ☐沒有
2. 我的家裡有沒有用藥諮詢電話(包含藥袋上的諮詢電話)  
☒有 ☐沒有
3. 請問你是否曾經諮詢過藥師或醫師與服藥相關的問題？(口頭詢問或用電話詢問)  
☒有 ☐沒有

### 使用問卷調查學生用藥實際狀況



利用佈告欄公開宣導-正確用藥

### 2-6-2 不過量使用頭痛藥

A【不過量使用頭痛要】=68

B【受調查人數】=68

不過量使用頭痛藥比率=100 %

### 2-6-3 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示

A【使用藥品前看清藥袋、藥盒標示人數】=65

B【受調查人數】=68

使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率= 95.6 %



## 三坑國小 109 學年度健康促進學校成效指標之佐證照片



鼓勵學童若有用藥問題，記得要撥打藥師諮詢的電話號碼

2-6-4 曾經上過有關正確用藥教育

A【曾經上過有關正確用藥教育】=68

B【學生總人數】=68

曾經上過有關正確用藥教育比率=100 %

### 2-7-1 學生性教育課程參與率；2-7-2 性教育宣導活動



辦理性別平等教育宣導，校內師長親自宣講，強調性平、性騷等法治觀念，期望學童勿不經意觸法，也希望學童相處能互相尊重、包容個別的不同。



辦理全校(含愛滋病防治)宣導，使學童 100 %瞭解尊重他人身體界線、杜絕性騷擾、性霸凌，宣導後問卷調查相關問題，加深學童印象。



## 三坑國小 109 學年度健康促進學校成效指標之佐證照片



性教育教育議題融入綜合課程教學活動



性教育教育議題實作課程

### 2-8-1 全民健保宣導活動；2-8-2 學生參與全民健保教育率



宣導場次：2020.10.24 運動會  
口 號：  
全民健保雖然好  
按時繳費很重要  
大家趕快來加保  
照顧我們活到老～



口 號：  
全民健保真正好  
保障健康有一套  
即使傷風又感冒  
迅速就醫沒煩惱

109.10.24 運動會五年級－宣導全民健保



## 2-8-2 學生參與全民健保教育率

### 主題說明：

1. 「珍惜健保資源」介紹
2. 全民健保是什麼？
3. 生病了要怎麼辦？
4. 健保 IC 卡如何使用？IC 卡裡的資料包含哪些？
5. 有獎徵答活動－激勵學童，加深全民健保相關資訊之印象

藉由此課程活動，使學生明白全民健保的保障對象是全體國民。參加保險的每一個人，只要按時繳納保險費，當生病的時候，就可以得到適當的醫療照顧，保障身心健康。



敏盛醫院曾桂鄉護理師進行全民健保宣導

承辦人：

學生事務組 謝采珮

護理師：

護理師羅郁瑩

單位主管：

輔導室 主任 蒲有任

校長：

三坑國小 校長 莊金永