

桃園縣
100 學年度健康促進學校
書面成果冊

學校名稱：

三坑國民小學

學校最具成效接受訪視議題（務必六選一）：

- 菸害防制 視力保健 口腔衛生
 健康體位 性教育 正確用藥教育

承辦人

主任

校長

桃園縣立三坑國民小學
一〇〇學年度健康促進學校評鑑



特 優

桃園縣長 吳志揚

目錄

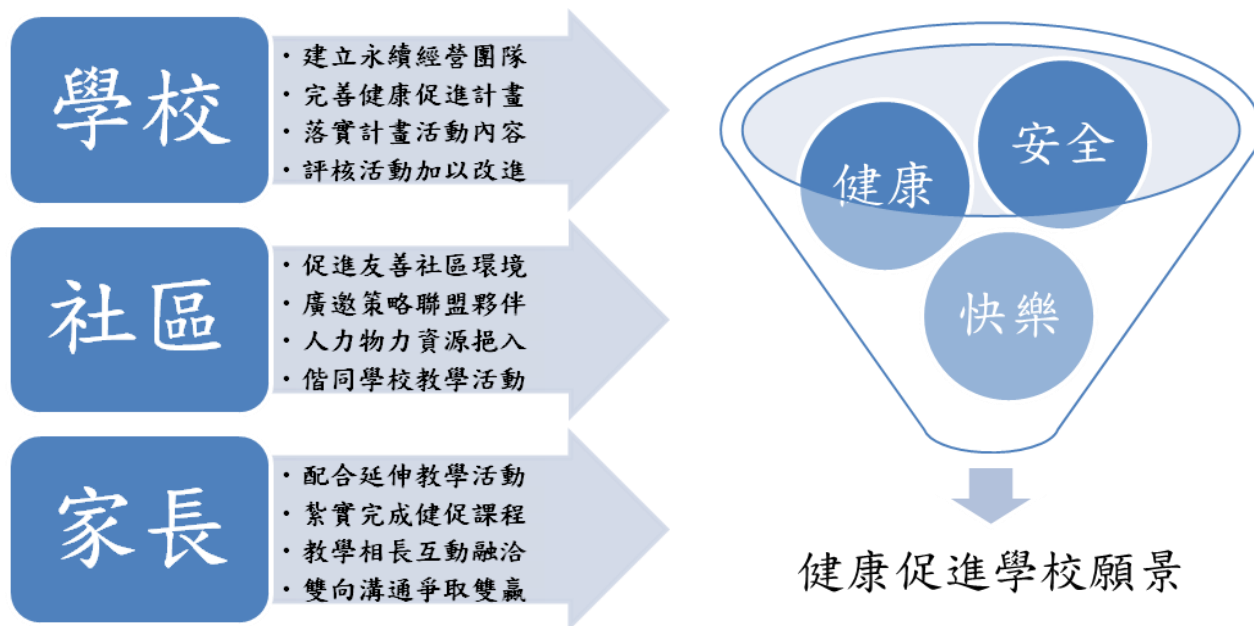
- 1、100 學年度健康促進學校評分表
- 2、桃園縣三坑國小 100 學年度健康促進學校計畫
- 3、評價指標之佐證資料：（計畫、照片等）
 - （1）學校衛生政策
 - （2）學校物質環境
 - （3）學校社會環境
 - （4）社區關係
 - （5）健康教學與活動
 - （6）健康服務
- 4、成效指標之佐證資料：
（計畫、照片、紀錄表、調查表、健康自主管理表、統計表、矯治通知單等）
 - （1）學生視力不良矯治率
 - （2）學生視力保健行動達成率
 - （3）學生齲齒就醫率
 - （4）推動午餐餐後潔牙活動
 - （5）學生每日平均刷牙次數
 - （6）學生體位適中比率
 - （7）學生目標運動量平均達成率
 - （8）學生理想蔬果量平均達成率
 - （9）學生每天吃早餐平均達成率
 - （10）學生多喝水目標達成率
 - （11）學生吸菸率
 - （12）吸菸學生參與戒菸率
 - （13）吸菸學生點戒菸率
 - （14）吸菸學生持續戒菸率
 - （15）學生嚼檳榔率
- 5、具體成效、影響及特色：計畫、照片、紀錄表、調查表、健康自主管理表、統計表、矯治通知單、學習單等

桃園縣 100 學年度「健康促進學校」評分表

學校名稱：桃園縣三坑國小

健康促進學校願景：

藉由學校、社區、家長三方合作無間，期許培養本校親師生強健體魄。學校積極發展多元健康促進活動，善用社區各項資源，偕同家長落實平日生活教育，期使學生健康、安全、快樂地成長，共同創造優質生活環境。



健康促進學校特色：

※學校過去耕耘之相關活動與績優事蹟：

1. 96 學年度推動健康促進學校榮獲示範學校。
2. 96 學年度中小學學生體適能檢測績優學校。
-
3. 97 年起推行無菸校園活動迄今。
4. 97 學年度持續推動健康促進活動，成績斐然。
-
5. 98 學年度健康促進學校在地輔導團輔導訪視國小組甲等。
6. 98 學年度中小學學生體適能檢測結果，獎章頒發率通過比率達 54% 以上。
-
7. 99 學年度健康促進學校計畫審查績優學校。
8. 99 學年度健康促進學校在地輔導團輔導訪視國小組優等。

9. 99 學年度中小學學生體適能檢測結果，獎章頒發率通過比率達 54% 以上。

※100 學年度辦理健康促進學校之學校特色：

●宗旨：在健康、安全、快樂的願景下，結合學校、社區、家長力量，營造身心健全的國民

1. 學校行政與教學團隊相互合作佳

- ①建立永續經營團隊→完成健康促進教學活動機制，使行政與教學人員更迭之際無縫接軌
- ②完善健康促進計畫→以「凡事豫則立，不豫則廢」精神，訂定妥善可完成之計畫
- ③落實計畫活動內容→逐步落實計畫內容，以有效完成健康促進教學活動
- ④評核活動加以改進→確實針對活動加以考核，講求有效率地完成教學目標

2. 社區熱心配合學校活動推行

- ①促進友善社區環境→邀請學區村長成為推動小組成員之一，形成共識營造友善環境
- ②廣邀策略聯盟夥伴→與衛生所、高平消防隊、新生醫專配合融洽，投入更多教學單位。
- ③人物物力資源挹入→積極申請外埠單位的課程活動(含自費 2 場)，多元教學活化課程。
- ④偕同學校教學活動→社區人力與學校聯洽緊密，成為學校教師推行之最大助手。

3. 家長成為第二個師長，攜手完成健康促進目標

- ①配合延伸教學活動→製作親師溝通單以傳達學校教學活動目標，並長期在校、在家落實。
- ②紮實完成健促課程→課程延伸並內化至學生日常行為中，真正達到健康促進的目標。
- ③教學相長互動融洽→針對學生健康議題，親師生往來緊密，可收教學相長之效。
- ④雙向溝通爭取雙贏→溝通管道暢通無礙才能爭取雙贏，也才有達到目標的潛勢。

壹、評價指標 (30%)：

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
學校 衛生 政策 4%	1. 學校成立 <u>學校衛生委員會</u> 或 <u>推動小組</u> 並指派 <u>單位</u> 或 <u>專責人員</u> 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	
	2. 學校訂定與主題契合之 <u>政策</u> 、 <u>計畫</u> 與 <u>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%	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	
	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	
	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 環境 4%	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	
	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	

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
社區關係 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 type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	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%	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	
	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%	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	
	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	
	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	
	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%)		30	

貳、成效指標 (50%)：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			
學生視力不良矯治率=A÷B×100% (5分)	A【至合格眼科醫生就診或配鏡的學生數】 = 100 學年上學期共 33 人 100 學年下學期共 39 人 B【經視力篩檢結果為視力不良的學生數】 = 100 學年上學期共 34 人 100 學年下學期共 45 人 學生視力不良矯治率 = 91.14%	<input checked="" type="checkbox"/> 5 (91%以上) <input type="checkbox"/> 3 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
學生視力保健行動平均達成率 =A÷B×100% (5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【學生總人數】= 93 學生視力保健行動平均達成率= 77%	<input type="checkbox"/> 5 (91%以上) <input type="checkbox"/> 3 (81-90%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
學生裸視視力不良人數	裸眼視力未達0.9學生數 = 100學年上學期共34人 100學年下學期共45人		
口腔衛生			
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】= 7 B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】= 15 學生齲齒就醫率 = 47%	<input type="checkbox"/> 5 (91%以上) <input type="checkbox"/> 3 (81-90%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
推動午餐餐後潔牙活動(2分)		<input checked="" type="checkbox"/> 2 (有) <input type="checkbox"/> 0 (無)	
學生每日平均刷牙次數=A÷B (5分)	A【學生每日刷牙次數總數】= 284 B【學生總人數】= 93 學生每日平均刷牙次數 = 3.05	<input checked="" type="checkbox"/> 5 (3次以上) <input type="checkbox"/> 3 (2.5次以下) <input type="checkbox"/> 1 (2.0次以下)	
健康體位			
學生體位適中(正常)比率= A÷B×100% (3分)	A【學生體位適中人數】= 100學年上學期共39人 100學年下學期共51人 B【學生總人數】= 100學年度上學期共90人 100學年度下學期共93人 學生體位適中(正常)比率 = 100學年度上學期44% 100學年度下學期55%	<input type="checkbox"/> 3 (60%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (55-59%) <input type="checkbox"/> 1 (54%以下)	
學生體位不良比率=A÷B×100% (2分)	A【學生體位瘦、過瘦、過重及肥胖人數】= 100學年度上學期共51人 100學年度下學期共41人 B【學生總人數】= 100學年度上學期共90人 100學年度下學期共93人 學生體位過重及肥胖比率 = 100學年度上學期56% 100學年度下學期44%	<input type="checkbox"/> 2 (35%以下) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (40%以上)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
學生目標運動量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (5分)	A【達到每周累積210分鐘運動量目標之學生數】= 88 B【學生總人數】= 93 學生目標運動量平均達成率= 95%	<input checked="" type="checkbox"/> 5 (91%以上) <input type="checkbox"/> 3 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
學生理想蔬果量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【達到每天五蔬果目標之學生數】= 80 B【學生總人數】= 93 學生理想蔬果量平均達成率= 86%	<input type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
學生每天吃早餐平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【達到每天吃早餐目標之學生數】= 85 B【學生總人數】= 93 學生每天吃早餐平均達成率= 91%	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input type="checkbox"/> 2 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
學生多喝水目標平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【達到每天多喝水目標之學生數】= 86 B【學生總人數】= 93 學生多喝水目標平均達成率= 92%	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input type="checkbox"/> 2 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
菸害防制			
學生吸菸人數	係指過去30天內曾經使用菸品的學生人數。		
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】= 93 學生吸菸率= 0%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (0%) <input type="checkbox"/> 1 (1%以下) <input type="checkbox"/> 0 (2%以下)	
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 (98%以下) <input type="checkbox"/> 0 (95%以下)	
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 (98%以下) <input type="checkbox"/> 0 (95%以下)	
吸菸學生持續戒菸率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	【自接受戒菸教育結束後迄今未吸菸之學生數】 / 【參加戒菸教育學生人數】 $\times 100\%$ 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 (98%以下) <input type="checkbox"/> 0 (95%以下)	
檳榔防制			
學生嚼檳榔人數	係指過去30天內曾經嚼檳榔學生數=		

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
學生嚼檳榔率= A÷B×100% (1分)	【學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數】 = 0 【學生總人數】 = 0 學生嚼檳榔率= 0%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (2%以下)	
	合計 (50%)	39	

參、健康促進學校網頁資料 (10%) :

指標名稱	網址或連結方式	自評分數	複核分數
1. 計畫 (3分) 2. 評分表 (4分) 3. 特色 (3分)	http://www.skps.tyc.edu.tw/100fitness/	<input checked="" type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> (自行填寫)	

肆、具體成效、影響及特色(10%) :

<p>請就學校最具成效之議題六選一，並於下表具體說明</p>	<p>學校最具成效接受訪視議題 (務必六選一) :</p> <p><input type="checkbox"/> 菸害防制 <input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input checked="" type="checkbox"/> 健康體位</p> <p><input type="checkbox"/> 性教育 <input type="checkbox"/> 正確用藥教育</p>
<p>健康促進學校 相關活動 (簡要敘述)</p>	<p style="text-align: center;"> ▲ 本校最具成效接受訪視議題定為—<u>健康體位</u>— ▼ ▲ 並於下欄接受訪視議題處呈現相關活動與說明 ▲ </p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p style="text-align: center;">於此先呈現其餘五項議題的相關活動</p> <p style="text-align: center;">◆◇◆◇◆◇【菸害防制】◆◇◆◇◆◇</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ☆家長支持 [100 學年度起~迄今, 持續中] 據 97 年調查有 90%以上家長願意配合學校成為無菸無檳榔校園。目前仍然支持學校各項推廣無菸拒檳活動。 ● ☆身教展現 [100 學年度起~迄今, 持續中] 本校教職員工無人有抽菸習慣, 展現最佳之身教典範。 ● ☆家庭宣導 [100 學年度起~迄今, 含活動 2 次] 發放反菸拒檳文宣資料給家長閱讀, 提醒煙毒危害, 鼓勵家長戒除吸菸吃檳習慣。 ● ☆圖示張貼 [100 學年度起~迄今, 持續中] <ol style="list-style-type: none"> 1. 校園全面張貼拒菸標誌, 落實校園無菸害目標。 2. 校園入口處有”做自己、我挺你”之周杰倫人形立牌, 清楚顯著, 可提醒學生菸害之嚴重性。 ● ☆課程教學 [100 學年度起~迄今, 含教學 6 次]

1. 「戒菸互動式教學」，4、5、6 年級戒菸教學融入課程，落實防菸拒檳目標。
 2. 1、2、3 年級於生活課程融入相關概念，從小了解菸害與檳榔對身體的迫害性。
- ☆**教師研習** [100 學年度起~迄今，含研習 2 次]
 1. 為加強導師相關職能研習，申請桃園縣校外會加強導師反毒知能研習，於 100.10.12(三)13:30-15:30 舉辦，成效豐碩。
 2. 為加強學生相關反菸拒檳等知識，申請桃園縣校外會防制學生藥物濫用宣導，於 100.10.04(二)14:00-15:00 舉辦，成效豐碩。
 - ☆**防治計畫** [100 學年度起~迄今，持續中]
 1. 辦理 100 年度防治學生藥物濫用及維護校園安全相關計畫，並獲頒績優學校。
 2. 落實上開計畫，目前學生吸菸與吃檳的學生為 0 位。

◆◆◆◆◆【視力保健】◆◆◆◆◆

- ☆**檢查追蹤** [100 學年度起~迄今，含活動 2 次]
 1. 每學年度上下學期定期辦理學生視力檢查。
 2. 針對視力異常學生，製發就診回條通知單，並積極進行後續追蹤作業。
- ☆**護眼行動** [100 學年度起~迄今，含活動 4 次]
 1. 學生朝會結束後，實施望遠凝視活動，有助學生適度放鬆眼部肌肉，避免睫狀肌過度近距離使用。
 2. 由護理師實施護眼操，讓學生有不同的護眼具體行動。
- ☆**教育宣導** [100 學年度起~迄今，含活動 3 次]
 1. 舉辦視力保健宣導講座，認識視力保健的重要與預防視力不良退化的方法。
 2. 結合課程視力保健教學，宣導看電視、電腦、看書等 30 分鐘須休息 10 分鐘。
 3. 結合營養教育教學宣導不偏食、多蔬果、攝取維他命 A 等營養，以利身心健康與視力保健。
- ☆**環境適宜** [100 學年度起~迄今，持續中]
 1. 校內地處龍潭鄉郊區，周邊稻田綠地如茵，校內有廣闊的榕園與綠草，相當容易讓學生接觸到綠色大自然。
 2. 總務處確實做到所有教室燈光不閃爍，燈管為 2800 流明。
- ☆**家庭宣導** [100 學年度起~迄今，含活動 2 次]
 製發宣導說明單，請家長協助配合讓學生確實做到用眼 30 分鐘，需休息 10 分鐘。

◆◆◆◆◆【口腔衛生】◆◆◆◆◆

- ☆**潔牙行動** [100 學年度起~迄今，持續中]
 1. 每日中午播放潔牙歌，提醒學生飯後刷牙的重要性，校護不定期到各班宣導潔牙。
 2. 每週二發放含氟漱口水給全校師生使用，使用率近達 100%，增進學生牙齒健康。

- ☆**檢查追蹤** [100學年度起~迄今, 含活動2次]
 1. 每學期一、四年級健康檢查口腔齲齒情況。
 2. 針對口腔檢查異常學生, 製發就診回條通知單, 並積極進行後續追蹤作業。
- ☆**教育宣導** [100學年度起~迄今, 含活動3次]
 1. 請校護利用晨會時間對全校師生宣導口腔保健衛生教育, 放影片教導貝式刷牙法, 告知學生正確的刷牙方法。
 2. 護理師至各班級教導貝氏刷牙法並檢視學生飯後刷牙正確動作情況。
- ☆**家庭宣導** [100學年度起~迄今, 含活動2次]
製發宣導說明單, 請家長協助配合讓學生確實做到飲食後與睡前能夠潔牙。

◆◆◆◆◆【**正確用藥教育**】◆◆◆◆◆

- ☆**教育宣導** [100學年度起~迄今, 含活動1次]
申請校外研習活動, 由講師進行正確用藥教育宣導課程, 成效豐碩。
- ☆**數位資源** [100學年度起~迄今, 持續中]
有效連結校外其餘數位資源, 供教師進行課程使用。
- ☆**宣導張貼** [100學年度起~迄今, 持續中]
相關正確用藥教育宣導海報, 張貼於公布欄。

▲本校最具成效**接受訪視議題**定為--健康體位--▲

◆◆◆◆◆【**健康體位**】◆◆◆◆◆

- ☆**營養教育** [100學年度起~迄今, 含宣導5次、教學6次]
 1. 安排本校護理師至各班級講述營養飲食概念, 完成教學活動。
 2. 申請衛生局校園營養滿分講座, 透過活潑生動的宣導, 傳達正確的健康飲食觀念。
 3. 申請台灣癌症基金會健康蔬果579宣導, 了解蔬果份量與蔬果健康操的含義。
 4. 規劃每月一次之環保蔬食餐。
 5. 積極宣導吃早餐及每日五蔬果的重要。
 6. 公佈欄張貼每日營養午餐食譜與營養素, 讓學生了解。
 7. 申請100年度國產乳品供應育幼院及低收入戶學童飲用計畫, 妥善照護低收入戶學童之飲食健全。
- ☆**體位教育** [100學年度起~迄今, 含宣導2次、活動35次、教學2次]
 1. 針對體重過重及肥胖的學生, 實施減重課程, 成立健康體位班, 利用跑步機等室內運動器材, 加強體能訓練。
 2. 於課間活動規劃五行健康操活動, 讓減重班學生進行有氧活動, 消耗熱量長達20分鐘。
 3. 每週學生朝會盡量安排蔬果健康操, 不僅運動身體更能了解健康蔬果579之意涵, 內容相當豐富。
 4. 體重過輕之學童, 亦積極外加營養教育課程, 讓學生了解營養素對

接受訪視議題

相關活動
(名稱及簡要敘述)

身體的重要性。

● ☆重視心靈 [100學年度起~迄今，含宣導2次]

1. 重視校內所教師生心理健康特舉辦下列宣導講座
101.04.03 張老師基金會-換個角度看自己-心理健康宣導
101.05.16 生命教育自傷防治-劇場宣導

2. 讓健全心理從內心發芽，促進外在身體健康，故所有教師積極輔導學生邁向身心健全之學童。

● ☆走路上學 [100學年度起~迄今，含宣導2次]

積極推展學生走路上學措施，若無法配合者，亦鼓勵上下學於校門口前一個路口接送學生，除疏解交通外，更達到走路健身效果

● ☆書包減重 [100學年度起~迄今，含宣導2次，檢測4次]

1. 落實書包減重宣導教育，讓學生知道長期背負過重書包對身體骨骼的影響。
2. 確實依照教育局規定，定期辦理每學期2次的書包抽測。

● ☆休閒體育 [100學年度起~迄今，含活動68次]

1. 將民俗體育器材配給至各班級學生人人皆有，可於課間活動或任何下課期間，實施休閒體育活動，如飛盤、扯鈴、呼拉圈等。
2. 另外再開放體育器材室，隨時提供學生借用相關器材、有效促進健康身體。

● ☆游泳教學 [100學年度起~迄今，含教學8次]

上、下學期安排高年級學生實施游泳教學課程，游泳檢測結果6年級合格率64%、5年級合格率20%。

● ☆晨間運動 [100學年度起~迄今，含活動35次]

1. 利用每次學生朝會時間，固定進行健康操或晨跑。
2. 積極推展桃園健康瘦瘦拳與健康樹果579運動操。

● ☆體育社團 [100學年度起~迄今，含教學70次]

成立桌球社、直排輪社、躲避球隊與太極拳社等體育性社團，加強培養學生強健體魄，除學習體育技能外，更加提升自我健康水準。

● ☆專欄宣導 [100學年度起~迄今，持續中]

1. 透過公佈欄宣導健康體位知識，以養成良好的飲食及運動習慣。
2. 教室公佈欄也提供一定版面已張貼健康促進新知。

● ☆校外教學 [100學年度起~迄今，含活動4次]

1. 配合在地化校外教學計畫，實施全校親師生「楊梅、新屋一日遊」活動，全程4/5行程多採健行方式。
2. 各年級進行鄉土踏查活動，也採取健行方式了解家鄉土地及人文地理風情。

● ☆體育競賽 [100學年度起~迄今，含競賽8次]

1. 校內競賽：
 - ①上學期辦理期末全校各年段學生「民俗體育競賽」。
 - ②下學期運動會進行各班級60~80公尺短距離競賽活動。
2. 校外競賽：

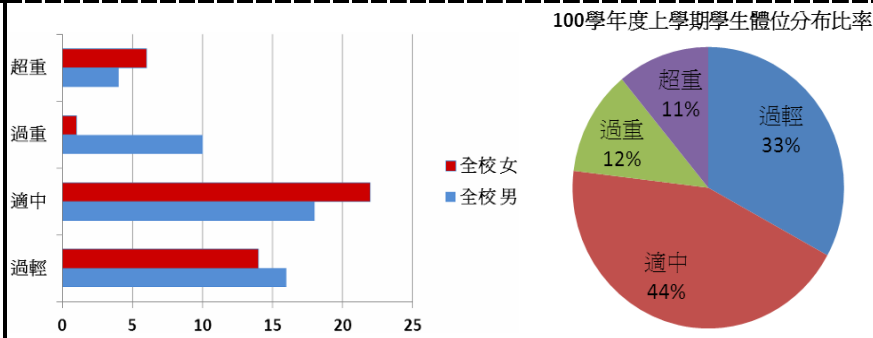
- ①訓練學生參加校外躲避球，獲龍潭鄉男子乙組第四名佳績。

- ②訓練學生參加100學年度國民小學健身操錦標賽榮獲優等。

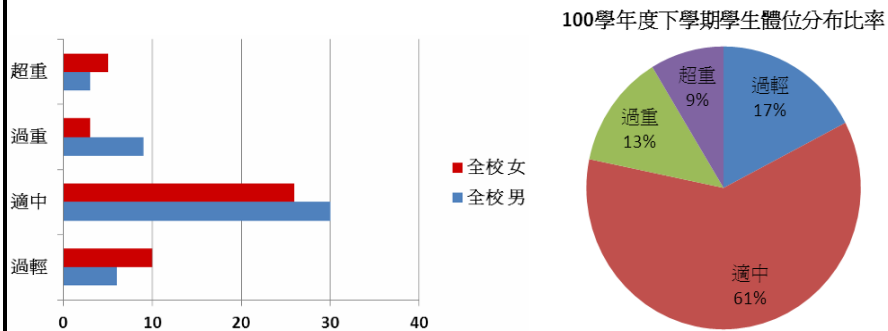
● ☆有獎徵答 [100學年度起~迄今，含活動8次]

舉辦相關有獎徵答活動，持續引起學生掌握健康體位的重要性並落實於日常生活中。

	<ul style="list-style-type: none"> ● ☆運動器材 [100學年度起~迄今, 合計維護費用達十三萬一千元整] <ol style="list-style-type: none"> 1. 校園設置鞦韆、滑梯、單槓等多項設施, 並定期維修檢視。本學年度維修經費達九萬九千元整。 2. 每學期定期檢視體育器材室之器材並進行汰舊換新作業。本學期新購體育器材達三萬兩千元整。 ● ☆掌握數據 [100學年度起~迄今, 持續中] <ol style="list-style-type: none"> 1. 落實健康中心定期測量記錄學生體態資料, 以檢視並掌握學生身心狀態之數據, 提供學校實施相關健康促進活動之參考依據。 2. 護理師每月輸出學生健康訊系統報表, 確實了解每位學生身體健康數據, 掌握異常學生, 提早發出預防警訊。 ● ☆健康護照 [100學年度起~迄今, 含宣導4次] <ol style="list-style-type: none"> 1. 連結教育部體適能網站於本校網頁宣導網站連結中, 並使學生練習登入該網站了解個人之健康資訊。 2. 定期表揚獲得體適能獎章的學生, 藉此鼓勵學生適度訓練個人體能, 健全發展。 ● ☆問卷調查 [100學年度起~迄今, 含活動2次] <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由問卷以充分了解學生運動的頻率及運動量是否足夠。 2. 藉由問卷了解學生對於學校提供之健康體位活動有否加以修改之處, 以提高學生對身體健康自主的意願。
<p>健康促進學校 <u>自選議題</u>相關活動 (名稱及簡要敘述)</p>	<p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆【性教育】◆◆◆◆◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ☆教育宣導 [100學年度起~迄今, 含宣導2次、教學1次] <ol style="list-style-type: none"> 1. 請護理師針對高年級學生, 辦理性教育宣導, 播放宣導影片, 課後進行測驗問卷, 加深學生對於性教育的認識。 2. 實施女男平等講座, 不分男女針對女性衛生用品使用方式, 並設計面對青春期的課程, 使學生了解自己的身體。 ● ☆數位資源 [100學年度起~迄今, 含活動2次] <ol style="list-style-type: none"> 1. 有效使用性教育教學資源網, 並連結於學校網頁中, 供全體師生學習使用。 2. 蒐集性教育相關數位教材, 供高年級師生學習自用。 ● ☆策略聯盟 [100學年度起~迄今, 含活動1次] <p>邀請新生醫專師生至校進行戲劇宣導活動, 學生從過程中了解兩性生理上與心理上的差異, 更了解如何與異性交往及相處。</p>
<p>具體成效及影響 (請以量化及圖表說明)</p>	<p style="text-align: center;"> ▲本校最具成效接受訪視議題定為——<u>健康體位</u>——▲ ◆◆◆◆◆【健康體位】◆◆◆◆◆ ~~~~~100學年度上學期學生體位分布圖~~~~~ </p>



~~~~~100 學年度下學期學生體位分布圖~~~~~



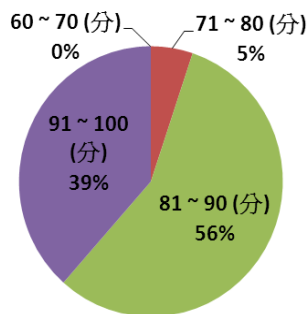
### ★★★健康體位圖表說明★★★

1. 體位過輕人數從 30 人減至 16 人，計減少 14 人、體位適中人數從 40 人增至 56 人，計增加 16 人、體位過重人數從 11 人增至 12 人，計增加 1 人、體位超重人數從 10 人減至 8 人，計減少 2 人。
2. 依數據結果顯示，本校實施健康體位成效良好，學生體重有明顯改善與控制，尤其是體位適中人數增加許多。

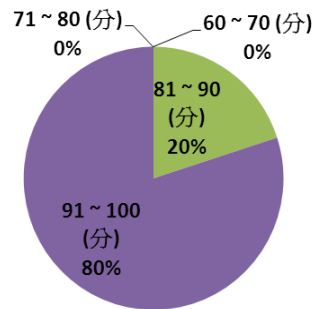
### ▲本校自選議題-----性教育-----▲

### ◆◆◆【性教育】◆◆◆

性教育宣導前測分數比例分布



性教育宣導後測分數比例分布



### ★★★性教育圖表說明★★★

1. 性教育宣導每學年度都排定於高年級宣導，至 100 學年度開始，向下延伸至四年級也開始進行宣導課程，讓學童早一步了解自我身體

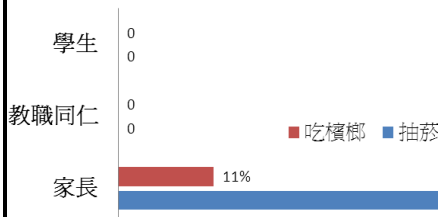
變化過程。

- 由上述兩圖表可知，學生接受前後測驗，後測分數比前測結果優良，可見已達宣導成效。

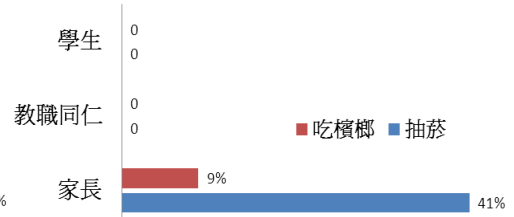
### 其餘議題

#### ◆◆◆◆◆【菸害防制】◆◆◆◆◆

100學年度上學期反菸拒檳成果調查



100學年度下學期反菸拒檳成果調查

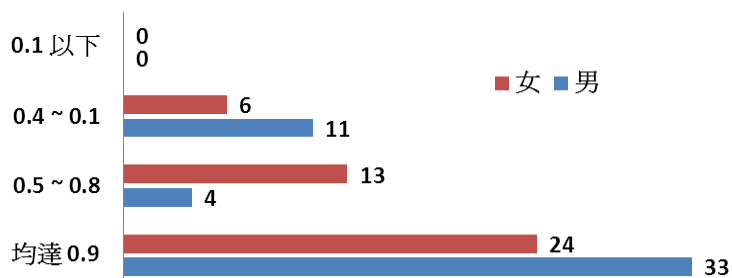


#### ★★★★菸害防制圖表說明★★★★

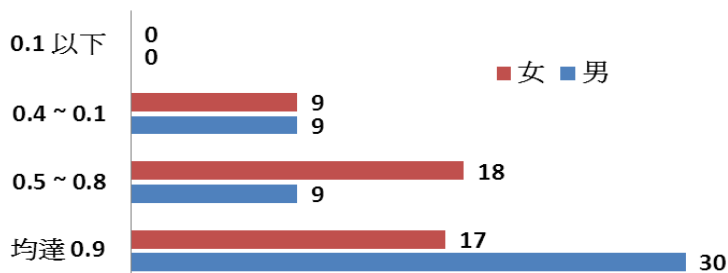
- 本校教職員工及學生抽菸及吃檳榔人數皆為0，作為本校學生最佳身教展現。
- 經問卷調查學生家長抽菸及吃檳榔的比例稍有下降，但尚需透過學校努力宣導，以建立家長正確的菸害及檳榔防制觀念，這才是全民最佳身教展現。

#### ◆◆◆◆◆【視力保健】◆◆◆◆◆

100學年度上學期視力調查結果



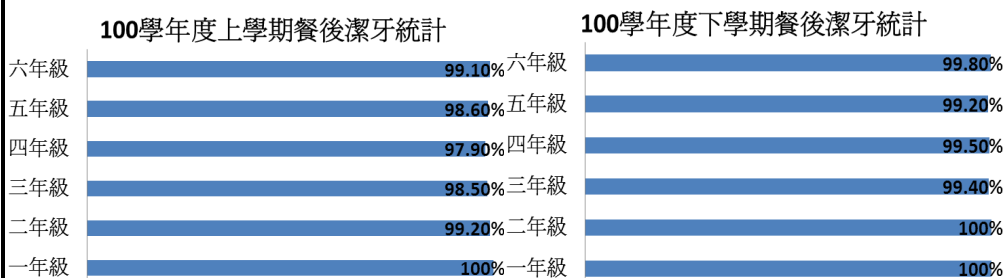
100學年度下學期視力調查結果



#### ★★★★視力保健圖表說明★★★★

1. 100 學年度上學期學生視力合格人數計 57 人，異常人數計 34 人，其視力不良分布如上圖所示。
2. 100 學年度下學期學生視力合格人數計 47 人，異常人數計 45 人，其視力不良分布如上圖所示。
3. 依數據顯示本校男生與女生視力不良情形，有增加趨勢，需再加強視力保健宣導，培養學生良好的用眼習慣。同時，本議題亦作為下個學年度健康促進議題的推動重點，以延緩學生視力不良率。

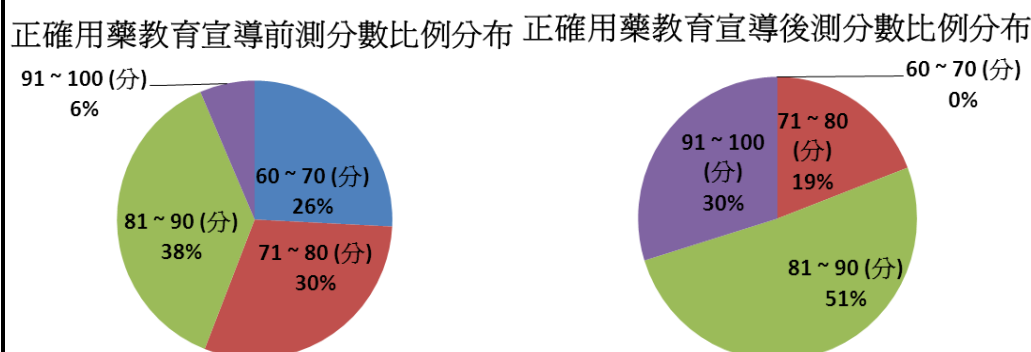
### ◆◆◆◆◆【口腔衛生】◆◆◆◆◆



### ★★★口腔衛生圖表說明★★★

1. 依數據顯示本校實施餐後潔牙，上下學期狀況相當良善，有助學生預防齲齒情況。
2. 本校一、四年級實施健康檢查診斷結果有齲齒的人數為 15 人(佔全部受檢人數 65%)，經追蹤後統計未治療齲齒之人數為 8 人，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。與視力保健雷同，本議題亦作為下個學年度健康促進議題的推動重點，以延緩學生齲齒率、提高就醫就診率。

### ◆◆◆◆◆【正確用藥教育】◆◆◆◆◆



### ★★★正確用藥教育圖表說明★★★

1. 100 學年度上學期排定正確用藥教育宣導活動，聯繫外部藥局藥師蒞校進行宣導活動。
2. 由上述兩圖表可知，學生接受前後測驗，後測分數比前測結果優良，



|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <p>可見已達宣導成效。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>健康促進學校<br/>校本特色</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 十大健康守則－落實推廣教育部所頒兒童健康十大守則要領，並要求學童進行健康自主管理。<br/>       一、睡眠      二、早餐      三、蔬果      四、運動<br/>       五、喝水      六、潔牙      七、洗手      八、坐姿<br/>       九、用眼      十、大小便</li> <li>● 多元推展宣導－積極利用各種機會，推展健康促進各項活動。</li> <li>● 零煙零檳校園－學校教職員工生無抽菸及吃檳榔之人員。</li> <li>● 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。</li> <li>● 急救總動員令－每年辦理教職員工、社區家長志工及高年級學生 CPR 急救研習。</li> <li>● 健康農園體驗－校園內設置健康農園，體驗種菜意義及樂趣，建立健康飲食觀念。</li> <li>● 意外發生降低－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。</li> <li>● 視力保健優勢－運用綠色校園及學校周邊自然環境特色，降低視力不良率。</li> <li>● 傳染病給我滾－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。</li> <li>● 廣邀策略聯盟－定期與新生醫校、龍潭鄉衛生所、高平消防隊合作，每年辦理相關之衛教宣導活動。</li> <li>● 晨檢簿運用佳－透過晨檢簿，詳實紀錄並掌握學生健康衛生狀況，提供學校實施健康促進活動之參考依據。</li> <li>● 資料建檔比較－過去資料可以作為下個學年度健康促進計畫推行工作重點的參考依據。本校至 96 學年度起開始實施健康促進學校計畫，每年皆保存該學年度成果，可據此針對校內親師生之健康議題，有效追蹤改善，以求經濟有效完成健康促進目標。</li> </ul> |
| <p>活動效果評量</p>          | <p> <input checked="" type="checkbox"/> 優              <input type="checkbox"/> 良              <input type="checkbox"/> 可              <input type="checkbox"/> 差       </p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

活動感想

《運動是一種習慣—可以從小培養》

《運動是一種風氣—可以全民倡導》

《運動是以身作則—可以影響他人》



現在已有許多科學研究證實，運動可以提升 IQ(智力商數)、EQ(情緒管理商數)、HQ(健康商數)，不只是對身體健康很有幫助，也能活化大腦這個精密複雜的系統，從此可知，運動本身就兼具德、智、體、群、美的教育功能。

本校自 96 學年度起實施健康促進學校計劃各項活動後，積極地將正確的生活習慣與健康知能確實落實於學生日常生活與教學課程中，讓師生及家長明顯地察覺與改變自己的不良習性，進而獲得健康的改善。我們更期盼親師生能養成一生的運動習慣，歷經 5 年來的耕耘播種，看到的是—全校師生與社區家長逐漸變得愛運動，校園內外充滿著健康的活力、朝氣與歡樂的笑聲，為我們帶來振奮人心的願景！



【健康體位】活動照片



101.04.24 舉辦校園營養滿分講座



營養師宣導主題:垃圾食品與肥胖的關係



學生專心聽講且收穫良多



實作評量-學生練習紅、黃、綠燈食物



101.05.08 自費申請營養教育宣導



學生反應相當熱烈



大家一起來跳健康蔬果 579 運動操



很好玩也很有趣唷

【健康體位】活動照片



兒童健康十大守則的自主管理宣導



兒童健康十大守則內容



教練認真地進行揮拍教學



就是這樣啦～架式十足的選手



學期末桌球社團PK賽



比賽相當激烈



直排輪社團成員整裝練習



腳下飛輪我最厲害

【健康體位】活動照片



躲避球隊訓練情況



躲避球隊訓練情況



我們和三和國小的躲避球友誼賽



我們和石門國小的躲避球友誼賽



健康體位班在跳五行健康操



健康體位班在跳五行健康操



全校師生跳桃園健康瘦瘦拳



全校師生跳桃園健康瘦瘦拳

【健康體位】活動照片



高年級游泳教學，強健體魄



泳姿訓練(打水前進)



一天的活力從早餐開始，健康早餐營養滿分



不要成為胖胖的相撲選手唷



100.10.12 慶賀僑胞歸國騎腳踏車



下午換我們學生唱場陪同僑胞騎單車啦



我們的學生相當勇腳，不必下來牽車啦



活動圓滿成功—推銷三坑也強健身體啦

【健康體位】活動照片



宣導走路上學，讓自己身體更健康



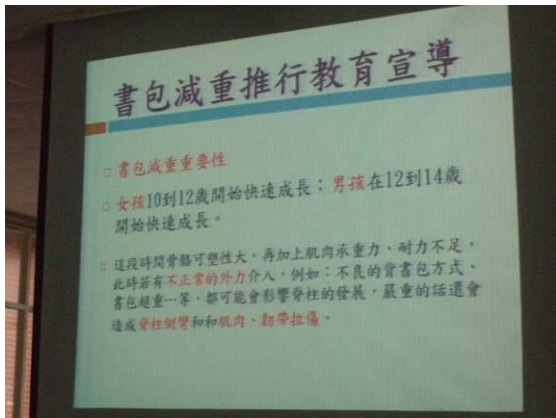
我們一起走路上學



營養午餐教育宣導專欄



每周營養午餐菜單公布



書包減重推行教育宣導活動



讓學生知道我自己可以背負的書包最大重量



書包減重檢測活動-通過



書包減重檢測活動-通過

【健康體位】活動照片



生命教育自傷防治宣導活動



主題：青蛙變王子



健康體位班進行折返跑運動以消耗脂肪



健康體位班進行有樣運動課程



期中量量看，我變瘦了真是高興



用力跳、奮力跳，這樣才能有效消耗脂肪



學生朝會完畢，大家一起跳健康操



101.01.13 全校民俗體育競賽



【菸害防治】活動照片



大型反菸看板，做自己 我挺你



校園入口處張貼有全面經菸標誌



防菸拒檳數位學習課程



拒菸反毒影片欣賞

【菸害防治】活動照片



戒菸互動式教學課程



100.10.09 教師防菸拒檳反毒知能研習



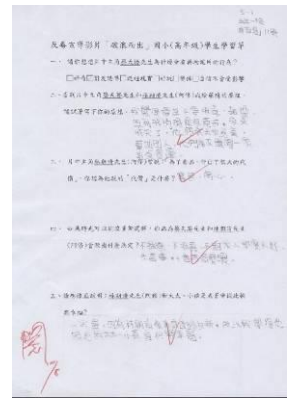
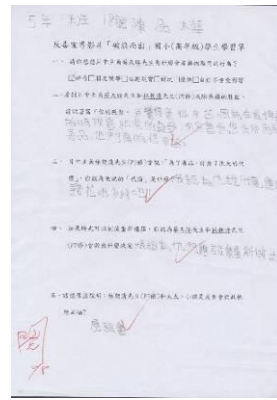
戒菸互動式教學課程



100.10.04 學生防菸拒檳反毒宣導



布條橫幅張貼於校門口，具宣導之效



防菸拒檳反毒學習單成果

【視力保健】活動照片



護理師示範護眼操動作並加以說明



學生立即進行護眼行動囉



看遠處，並讓眼球轉一轉來放鬆肌肉



學生朝會時間進行護眼操

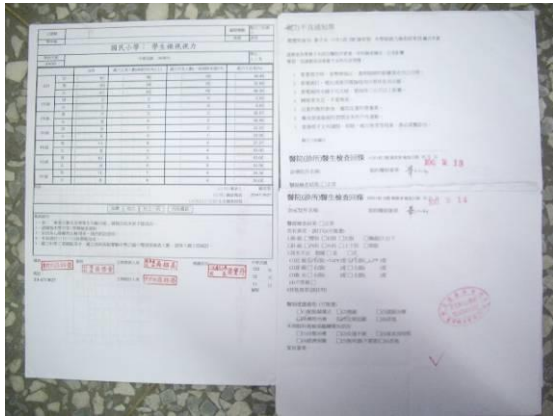


每學期定期檢查視力，並進行追蹤矯治



指導學生看書需要保持 30 公分以上的距離

【視力保健】活動照片



視力檢查回條通知與矯治證明



得天獨厚的校園綠地環境



綠地廣大，有助學生視力保健



護理師進行愛眼活動，深度按摩我們的眼球



視力保健新聞張貼



教室燈光明亮，足以提供優良用眼環境



下課時間進行望遠凝視活動

**※心靈之寶 常保明淨※**

視力保健伴隨，身體健康保障，  
綠色校園環境，設備良好設備，  
環境清潔衛生環境充足，培養良好，  
讀書，行電腦每三十分鐘休息十分鐘。

視力保健注意事項：

一、看電視、看書或使用電腦時

1. 坐姿正確距離適當，眼睛與紙面距離，保持適當的姿勢。
2. 看電視時，眼睛與電視距離應保持四十至六十公分，畫面的上下邊緣應視物清晰。
3. 看書時眼睛與書本保持約 35 至 40 公分的距離。
4. 不要在強光下看書，不要戴著眼鏡，不要戴隱形眼鏡。
5. 每天一次看電視時間不要超過一小時。
6. 看電視時眼睛與電視畫面應保持約 5 至 6 公分的距離觀看。
7. 觀看影片時應隨時休息，每十分鐘休息十分鐘。
8. 不要在強光下看書或影片。
9. 不要在長時間使用大螢幕觀看影片時，不要戴著眼鏡、戴著隱形眼鏡的小學生。
10. 注意姿勢正確，避免趴在桌上看書、畫圖。

二、作姿勢

1. 休息的時候可以多眨眼、眺遠、轉動頭部，可放鬆視力。
2. 繼續充足，休息時間。
3. 每半年或一年至少一次定期驗光配鏡。

三、學校每學期應學生實施視力檢查，且其視力異常者應安排視力不良輔導課，並請家長隨時與學校、為視力保健活動。

護眼保健專刊暨家庭宣導說明

【口腔衛生】活動照片



正確刷牙教學



學生餐後使用漱口水



學生自主登記管理漱口水使用情形



進行飯後刷牙



口腔檢查回條通知並追蹤矯治



學生健康檢查-齲齒檢查



護理師至各班級進行貝氏刷牙法教學



針對齲齒學生進行個別衛教

【性教育】活動照片



護理師進行4-6年愛滋病宣導教育課程



高年級性教育班級較學課程-只要我長大



策略聯盟-新生醫專蒞校進行性教育宣導



策略聯盟-新生醫專利校進行兩性相處宣導



男女身體構造大不同



校內宣導-勇敢說不知兩性相處之道



護理師進行性教育宣導-女性用品使用說明

性教育  
三坑國小 98 下學期性教育課程(課前考題)題級： 年 題 姓名：  
密是非題共十題，請以「是」或「否」作答  
1. (○) 男性的生殖器官主要是製造精子的地方。  
2. (○) 男性的第二性徵通常會有：長青春痘、變聲、喉毛長出、陰莖、陰囊變大、睪丸腳毛變長變黑、肌肉發達、長鬍子、喉結。  
3. (×) 夢遺是不正常的生理現象，是一種疾病。【夢遺是正常的生理現象】  
4. (×) 每個人青春期的生長發育速度都是一樣的。【卻不一樣】  
5. (○) 卵巢是製造卵子和分泌女性荷爾蒙的地方，每個月經過期時有一個卵子成熟而排出。  
6. (○) 女生月經來了就表示長大了，如果發生性行為就有可能會懷孕  
7. (×) 如果身體可以多吃冰冷的食物，例如：喝冰水及吃冰棒。【忌食冷物】  
8. (○) 衛生棉至少4~6小時換一次，女生大小便後應該從後面往前擦。  
9. (○) 男生不可以隨便觸摸女生的隱私處，例如胸部、會陰部。  
10. (○) 只要在路上的騷擾或是身體上的騷擾，令對方感到不愉快，都算是性騷擾的行為。

三坑國小 98 下學期性教育課程(課後考題)  
密是是非題共十題，請以「是」或「否」作答  
1. (×) 女生的生殖器官主要是製造精子的地方。  
2. (×) 女生的第二性徵通常會有：長青春痘、變聲、喉毛長出、陰莖、陰囊變大、睪丸腳毛變長變黑、肌肉發達、長鬍子、喉結。  
3. (○) 夢遺是正常的生理現象，不是一種疾病。  
4. (○) 每個人青春期的生長發育速度都是不一樣的。  
5. (×) 子宮是製造卵子和分泌女性荷爾蒙的地方，每個月經過期時有一個卵子成熟而排出。  
6. (○) 女生月經來了就表示長大了，如果發生性行為就有可能會懷孕  
7. (○) 如果身體可以多喝溫熱的食物，例如：喝熱水及熱飲。  
8. (×) 衛生棉至少4~6小時換一次，女生大小便後應該從後面往前擦。  
9. (×) 男生不可以隨便觸摸女生的隱私處，例如胸部、會陰部。  
10. (○) 只要在路上的騷擾或是身體上的騷擾，令對方感到不愉快，都算是性騷擾的行為。  
◎學生人數共66人，共回收62份有效問卷，課前問卷10題，課後問卷10題，課前測驗卷平均分數2.1題，課後測驗卷平均分數2.5題，有顯著進步。

性教育宣導課程後的前後測考卷

【正確用藥教育】活動照片



學生正確用藥教育宣導活動



講師精彩說明，學生認真聽講



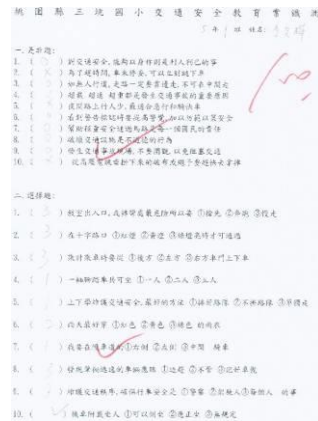
學生進行正確用藥教育數位學習課程



學生進行正確用藥教育數位學習課程



正確用藥單張衛教發放



正確用藥安全教育前後測驗考卷

自評分數

10    8    6    4    2    0

複核分數

自評總分

89

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：

# 桃園縣龍潭鄉三坑國民小學 100 學年度 健康促進學校實施計劃

## 一、本計畫內容摘要

本計畫旨在發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。計畫分成二階段進行：

第一階段—成立學校健康促進委員會，並組成工作小組，先診斷學校教職員工生之健康狀況、現有人力物力及各項資源，進行需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題。議題選擇除「菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）及正確用藥。」等必選議題外，本校經需求評估後，決定以強化「性教育（含愛滋病防治）」為本校自選議題。

第二階段—依訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質；此外亦進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之成效。

## 二、計畫緣起：

### （一）健康促進學校發展沿革

健康促進學校是世界衛生組織（WHO）於 1992 年引進校園的理念，我國則於 2001 年由教育部開始推動，希望能結合現有體系、組織及資源，透過親師生及社區的共同參與，打造一個健康的大環境。學校健康促進工作推動，已為世界潮流及時勢所趨，不只是改變個人的行為及生活型態，更須創造支持健康的政治、社會、文化、經濟及物質環境；因此，推動學校健康營造必須透過組織及發展的過程，凝聚共識，整合及運用學校及社區的人物力資源，以增進個人及組織的能力來改善健康問題及促進健康的學校政策及計畫的產生。因此我們有責任配合政策，積極發展多元健康促進活動，並善用社區之合作機制及資源，營造健全的校園環境，積極培養學生正確的生活及運動習慣，期使學生能健康、安全、快樂地成長。

### （二）本校推動的歷史經驗

本校自 96 學年度開始實施健康促進學校計畫，親師生皆已具備基本之身心健康概念，實施成效持續進步中：

1. 校園內教職員工已無吸菸人數。
2. 積極利用各種機會，宣導舉辦拒菸拒檳活動。
3. 訂定校園緊急傷病處理流程，且結合社區建立防疫網。
4. 辦理教職員工、社區家長志工及高年級學生 CPR 急救研習。
5. 定期實施防火、防災防震演習。
6. 有效的降低本校學生意外事故的發生率。
7. 運用綠色校園及學校周邊自然環境特色，降低視力不良率。

### （三）學校及社區人文背景概述

本校座落於龍潭鄉郊區，校園周邊皆稻田，社區小徑步道如織。鄰近三坑老街、大漢溪三坑鐵馬道及石門水庫，三面環山，視野開闊風景秀麗。社區家長以務農及勞工階層居多，單親、隔代教養及外籍配偶子女比率約佔全校一半。迄今設校十一年，學校在經營各項教學活動正常良好，但鑑於學生家長社經地位較為弱勢，在管教孩子及生活照顧方面，形成許多偏差行為與不良營養衛生習慣，因此學生在生活及學業上，尚需透過學校積極教育與宣導。

### （四）學校及社區健康情況概述

本校今年針對中高年級學生所做調查資料顯示，家中有人抽菸的比率高達 45%，家中有人嚼檳榔的比率達 15%，因此讓學生了解吸煙與吃檳榔對身體的危害，並將此知識觀念藉由學生的影響家庭成員，共同推動無菸家庭與拒食檳榔的行為落實於生活中，是目前重要的課題之一。

本校每年學生健康檢查結果分析，發現校內視力異常之學生達 20%，罹患齲齒之學生比率高達 76%，雖然在降低視力不良率、健康體位及口腔衛生等教育及宣導工作，仍須持續努力改善。

由於近年來社會變遷快速，家庭結構改變，學生面對社會變遷，適應產生困難。在家庭方面單親、隔代教養及外配子女數逐年上升，父母管教不當，造成許多不良的衛生習慣。而學生肥胖、齲齒、坐姿不良等比率不斷提高，期望透過學校指導學生實踐健康生活，落實健康服務與輔導措施，有效遏止學生健康問題之發生與惡化。

隨著社會進步生活節奏變快，身心活動的機會相對減少，緊張、焦慮與壓力增加，為有效紓解情緒，減緩焦慮，增加心肺功能，增強自信心，減少身心健康的威脅，應落實親師生體適能提升工作。

科技日益發達，人類的的生活與休閒型態也大受影響，看電視、上網、打電玩變成大多數學生的主要休閒活動，有鑑於近視係屬不可回覆之健康缺陷，且學童近視易導致眼球病變或衍生眼睛疾病，為有效減低並遏止學童近視率及齲齒率，希望藉由積極推動視力保健及口腔衛生工作，以收防治功效。

學生安全意識薄弱以及安全教育急救技巧缺乏，造成校園意外事件日增，「沒有安全的學校，學習就不可能發生。」〈Ronald, 2007〉因此如何防範意外事件的發生，並培養學生安全教育急救知能，已是當前刻不容緩的工作。

近年來愛滋病例逐年攀升，本校因社區家長弱勢族群偏多，相關健康衛生習慣及常識觀念尚有待加強。所以在此項防治上，是當前重要的重點工作項目，不容稍有一點的忽視，使得疫情擴大，傷害更多學生的生命與健康。

#### SWOT 分析

|      | S(優勢)                                                                                                     | W(劣勢)                                                                                                                     | O(機會點)                                                                                                                   | T(威脅)                                                                                          |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 地理環境 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 雖屬鄉間，但交通尚稱便利</li> <li>● 校門前道路車流量少，學生多由家長或步行上下學。</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 校地寬敞，校園綠地多，陰暗角落多，蜜蜂蚊蟲也多</li> <li>● 周邊皆稻田農園，鄉間小路偏僻。</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 社區志工皆熱心協助學校辦理各項活動及校園整理。</li> </ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 上下學經過校園周邊路段較偏僻，較危險。</li> </ul>                        |
| 學校規模 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 6班學生人數近 100 人推動政策容易。</li> <li>● 成立桌球社及直排輪，受學生喜愛。</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師必須身兼數職</li> <li>● 對於課程以外活動或要求配合上有困難。</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 對計畫推展，若透過充分溝通協調，則能有效推行。</li> </ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師工作量大，擔任行政工作意願不高。</li> <li>● 小校資源較缺乏。</li> </ul>     |
| 健康設施 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 設有健康中心</li> <li>● 室內健身器材室</li> <li>● 擁有教學及宣導品與簡易急救設備。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 護理師兼任主計工作，相當忙碌。</li> <li>● 健身器材維修管理不易。</li> <li>● 小校經費資源較不足，急救設備補充不足。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 護理師具高度熱誠，經驗豐富</li> <li>● 訓練高年級義工協助簡易護理工作。</li> <li>● 積極透過各單位，爭取相關資源。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 護理師另身兼他職，工作負擔大。</li> <li>● 學生須隨時在旁指導，避免感染。</li> </ul> |
| 教師資源 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 老中青皆有，可作經驗有效傳承。</li> <li>● 對自我健康保養有高度認知。</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師兼行政職務多，對新事項計畫推行不夠積極。</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 部份教師有固定活動與運動習慣。</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 部份同仁在觀念與推動計畫上，須持續有效溝通與影響。</li> </ul>                  |
| 行政人員 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 校長、行政人員辦學踏實，重視師生權益維護。</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 行政人員工作壓力大。</li> </ul>                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 校長、主任願極力服務與協助老師。</li> </ul>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 部份導師須兼行政工作較忙碌。</li> </ul>                             |



|                         |                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                          |                                                                                                    |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>家長<br/>學生<br/>狀況</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生喜歡戶外活動</li> <li>● 活潑且活動力高。</li> <li>● 家長會認同學校各項健康促進措施</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 部份家長健康衛生觀念有待溝通。</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生單純樸實可塑性高，積極推行應有明顯效果</li> <li>● 熱心家長待開發</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 家長不重視健康衛生習慣養成，學生對營養衛生知能待提昇。</li> </ul>                    |
| <b>社區<br/>資源</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 鄉衛生所及地方小診所</li> <li>● 804 國軍醫院</li> <li>● 龍潭敏盛醫院</li> <li>● 消防隊</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學區內缺乏醫療資源</li> <li>● 各診所醫院及相關資源，路程皆超過 15 分鐘</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 各醫療資源皆願意配合與協助，進行相關衛教與健檢。</li> <li>● 消防隊願提供學校義務宣導安全事項</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 類似狀況學校不少，醫療資源相形見絀。</li> <li>● 家長對參加講座研習活動意願不高。</li> </ul> |

### 三、計畫依據：

- 一、教育部一百年度健康促進計畫
- 二、桃園縣政府 100.08.10 府教體字第 1000320631 號函

### 四、計畫目標：

- (一) 增進學生健康體能，達到應有的運動頻率與運動量。
- (二) 建立學生口腔及視力保健觀念與態度，並能養成正確保健習慣。
- (三) 加強視力不良學生追蹤矯治工作。
- (四) 培養正確之衛生知識及健康行為，減少疾病及健康問題發生。
- (五) 依據防疫政策，成立工作小組及緊急應變中心，研訂防疫策略，落實宣導措施。
- (六) 防範性教育（含愛滋病）疾病發生及蔓延，避免造成群聚感染，維護全校師生及社區家長之健康。
- (七) 掌握疫情狀況，加強各處室聯繫協調，即時通報處理，做好防疫及監控應變措施
- (八) 整合學校及社區資源，進行性教育（含愛滋病防治）防制活動，提升社區家長及教職員工生對性教育（含愛滋病）的認識及防制能力。

### 五、議題擬定

根據社區及學校健康狀況概述，本校在「菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）及正確用藥。」議題部份，尚需積極辦理相關宣導活動，及融入於相關教學課程中，以建立學生的正確健康觀念，落實於日常生活中。在自選議題方面，本校為配合政府政策，建立師生及社區家長正確的防疫觀念，積極推行性教育（含愛滋病防治）政策，除將防治融入教學中，並積極辦理各項傳宣導工作。

### 六、實施原則

健康促進工作團隊依據學校健康促進委員會所決定之目標及健康議題擬定學校健康促進計畫，其執行原則涵蓋政策層面及教育層面，茲說明如下：

#### 1、政策層面：

運用之策略主要為訂（修）定相關規定與強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

#### (1)訂（修）定相關規定方面：

召開學校健康促進委員會，審定學校健康促進計畫，並依據計畫執行之所需，協調各單位修訂定相關規定，以增進人力/物力資源之可近性及設備之可利用性，並有充足之經費，以提供更完善的健康環境（如校園污染防治、景觀規劃、健康餐飲供應）與健康服

務（如建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統）。

(2)強化組織方面：

透過健康促進專業知能及人際溝通技巧與領導能力訓練，以提升健康促進工作團隊、學生社團及家長志工之組織效能，增進各行政組織之運作功能、協調合作能力、組織與成員的互動及學校組織與社區資源的聯結，期能提升行政服務品質及建立和諧健康的校園社會文化。

2、教育層面：

運用之策略主要為課程介入、活動介入及平面與媒體傳播，以增進學校成員對健康知識的增進、建立對健康的良好態度、重整對健康價值觀、發展運動技能，並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升全人健康狀態。

(1)課程介入方面：

由課程發展委員會進行統整規劃，將所選定之健康議題融入相關之課教學與學習評量。

(2)活動介入方面：

可藉由推廣活動及辦理研習的方式，增進學校成員之健康知能與行為，並增強師生互動關係及增進家長及社區等組織之支持與合作。

(3)媒體傳播方面：

可運用平面媒體（如單張、海報、校刊）及電子媒體（如健康網站、電子告示板）等等以傳播健康資訊並引發學校成員及家長的關心及參與。

## 七、計畫內容：

### (一) 六大範疇

| 工作範疇         | 實施內容                |
|--------------|---------------------|
| 政策層面         | 成立學校健康促進委員會         |
|              | 召開健康促進學校工作小組會議      |
|              | 訂定健康促進學校計畫並確實執行     |
|              | 組織考評小組              |
|              | 彙整計畫成果報告資料          |
| 健康教育與活動層面    | 介紹政策使了解推動流程         |
|              | 健康議題教育宣導            |
|              | 辦理傳染病防治宣導           |
|              | 專家諮詢輔導              |
|              | 師生及家長志工 CPR 教學      |
|              | 健康議題融入教學            |
|              | 學生及教職員工健康體適能促進研習及活動 |
|              | 辦理健康議題傳染病防治有獎徵答     |
| 健康服務與        | 參加各類運動性競賽活動         |
|              | 佈置健康議題及傳染病防治宣導櫥窗    |
|              | 召集學校志工協助推動計畫        |
|              | 培訓健康服務小志工           |
|              | 全校學生身高、體重、視力檢查追蹤    |
| 發放/回收健康檢查通知單 |                     |

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 評價層面   | 一、四年級健康檢查                   |
|        | 教職員工健康檢查                    |
|        | 四、五、六年級體適能檢測                |
|        | 邀請牙醫師蒞校進行口腔衛生與潔牙宣導          |
|        | 提供反菸拒檳、健康體位、安全教育急救相關資料及諮詢服務 |
|        | 建立及維護健康促進學校網頁               |
| 物質層面   | 增購防治傳染病之衛生用品材料              |
|        | 提供教師健康議題教學教材                |
|        | 尋求家長會協助支援經費                 |
|        | 定期清洗、消毒水塔及飲水管線              |
|        | 校園定期進行噴藥環境消毒，防治傳染疾病散播       |
|        | 獎勵明顯增減健康指數之學生               |
|        | 頒發 CPR 合格證書                 |
| 社區關係層面 | 獎勵熱心參與協助之學生志工及家長            |
|        | 舉辦新生家長座談會進行相關議題宣導           |
|        | 舉辦校慶暨社區聯合運動大會               |
|        | 舉辦親職教育活動                    |
|        | 配合社區舉辦健康體能促進活動              |
|        | 與社區警政單位密切聯繫，加強巡邏防制菸毒活動      |
| 社會層面   | 學校與社區相關團體共同營造無菸拒檳環境         |
|        | 獎勵推廣績優人員                    |
|        | 公開表揚健康體位習慣良好之師生及社區家長        |
|        | 表揚戒菸成功的家長                   |
|        | 召開健康促進學校工作小組會議，檢討得失，評估成效。   |

## 八、實施方式及步驟

| 議題       | 實施項目        | 實施工作內容              |
|----------|-------------|---------------------|
| 整體學校衛生政策 | 召開學校健康促進委員會 | 1. 整合人力，審核及監督學校衛生政策 |
|          |             | 2. 制訂健康促進學校計畫       |
|          |             | 3. 制訂「學生緊急傷病處理辦法」。  |
|          |             | 4. 制定校園傳染病管制模式      |
|          |             | 5. 制定校園安全教育實施計畫     |
|          | 強化組織與人力     | 1. 組織健康促進學校工作小組     |
|          |             | 2. 組織「校園緊急救護小組」。    |
|          |             | 3. 建置「健康促進學校網站」     |
|          |             | 4. 擬訂具體行動方案與工作時程表。  |
|          | 落實師生健康管理    | 1. 建立學生個人健康檔案與評估    |
|          |             | 2. 每學期實施學生健康檢查。     |
|          |             | 3. 實施體格缺點矯治。        |
|          |             | 4. 特殊疾病學生管理         |
|          |             | 5. 傳染病管制及照護。        |
|          |             | 6. 實施教職員工健康管理計畫     |



|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.擬定學校健康促進計畫   | ■ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2.組成健康促進工作團隊   | ■ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.召開健康促進工作小組會議 | ■ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4.進行現況分析及需求評估  | ■ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5.決定目標及健康議題    | ■ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6.制定相關目標之實施策略  | ■ | ■ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7.編製教材及教學媒體    |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 8.執行計畫及過程評量    |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 9.資料分析與成果檢討製作  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ■ |

## 十一、經費預算：總經費新台幣伍千元整

### (一) 經費來源

1. 教育部 100 年度健康促進學校計畫專案經費
2. 桃園縣政府補助 100 年度健康促進學校計畫經費
3. 學校自籌相關經費及家長會補助。

### (二) 經費概算表 (如附件一)

## 十二、評鑑考核：

### ◆ 評鑑方式

#### (一) 形成性評量：

運用形成性評量來提升學校改善健康問題的能力，強調評量與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結。評量內容包括個人、組織、社區、政策等各層面的分析，根據評量的質性及量化資料，提供助於計畫的研擬、執行及修正改進之重要依據。

#### 1. 教育和政策因素：

##### (1) 教育方面：

##### ◎ 菸害與檳榔

教職員工生之禁菸拒檳榔教育與無菸拒檳活動  
 辦理相關無菸拒檳藝文競賽與宣導  
 融入課程並研發設計教材與教具  
 辦理無菸拒檳相關研習、提供諮詢服務

##### ◎ 健康飲食保健

加強健康飲食保健課程宣導

教學農園蔬果栽培觀察紀錄活動  
提倡正當休閒活動

◎健康體能保健

課程中融入健康體能保健常識  
設計各類體育教育教材  
按課表上體育課，於體育課中教導體能運動的類別技術  
實施體適能活動及檢測、健康體能運動檢測及認證

◎口腔衛生保健

實施口腔保健觀摩  
定期使用含氟漱口水  
推動潔牙比賽  
運用多元化教材教導正確飲食及衛生保健習慣

◎視力保健

選拔「視力小天使」為校內視力保健活動代言人  
課程融入視力保健知識，運用視力保健學習教材

◎心理健康促進

辦理心理健康促進活動-教師壓力調適或情緒管理工作坊  
領域課程中融入心理健康促進常識  
進行多元與多樣化的評量方式，減低學生壓力。

(2)政策方面

◎菸害與檳榔：

明訂學校教職員生禁止校園吸煙嚼檳榔之政策

◎健康飲食保健

訂定健康飲食保健計畫與執行方針  
檢查與督導之計畫流程

◎健康體能保健

訂定健康體位  
晨間及課間活動  
體適能檢測檢討

◎口腔衛生保健

訂定口腔保健實施計畫、篩檢、複檢及矯治因應計畫

◎視力保健

訂定視力保健實施計畫  
選拔「視力小天使」為校內視力保健活動代言人  
於課間活動時間實施望遠凝視

◎心理健康促進

訂定心理健康促進實施計畫  
訂定品格教育實施計畫

2. 組織因素

- (1)成立健康促進委員會，訂定工作執掌，定期召開會議，並完成工作期程計畫，隨時檢討與改進。
- (2)推動家長志工組織，協助各項健康促進工作之進行。
- (3)培訓健康愛校小天使，發揮楷模與同儕學習作用。
- (4)利用集會時間進行望遠凝視，鼓勵學童走出教室活動。
- (5)辦理心理健康促進活動-調適或情緒教師壓力

### 3. 資源因素：

- (1) 不定期邀請專家至校演說。
- (2) 與鄰近醫療處所建立網絡，善用其醫療資源。
- (3) 建立人力資料庫

## (二) 總結性評量：

包括影響評量及結果評量，影響評量是指評量較短期、立即的計畫成效，而結果評量是指評量較長遠或最終的效果。

### 1. 健康狀況

#### (1) 生理指標：

吸菸嚼檳榔人數降至零、養成規律運動習慣及提升學生體適能比率增加。

#### (2) 心理指標：

教職員工生皆能達到無菸拒檳，還給校園乾淨空間。

#### (3) 體適能指標皆能達成預定目標。

### 2. 行為與生活型態

#### (1) 預防性健康行為：

多從事動態休閒活動、接受增進健康之輔導。

#### (2) 增進健康行為：

培養規律運動習慣、均衡飲食、從事正當休閒活動等。

#### (3) 危害健康行為：

遠離菸害、酒精和藥物濫用、不嚼食檳榔，拒當紅唇族。

### 3. 環境因素

#### (1) 健康環境：

充足供水設備、健康餐飲供應、安全的運動場地與設施、無菸拒檳標章佈置。  
充實圖書相關書籍。

設立校園師生休憩空間、提供合適的諮商環境、綠、美化校園。

#### (2) 健康服務：

成立菸害檳榔輔導諮商與轉介機制，提供健康飲食保健相關資料訊息。  
統計篩檢結果了解學生口腔不良狀況，造冊列管，務必至醫師處治療。  
每週一次實施含氟漱口水。

訓練視力小天使協助指導視力活動之進行。

定期舉行健康檢查並發給通知單。

對於心理疾病學生進行個案管理、進行學生輔導。

#### (3) 校園社會文化：

建立優質校園文化，提昇學生正常之生活型態，提倡健康促進觀念。

### 4. 個人因素

利用各項宣導、課程及活動，從日常生活中建立個人的健康知識、態度、價值觀與健康生活技能。

## ◆評鑑指標－健康促進學校檢核表（如附件二）

## 十三、預期成效：

- (一) 落實整體學校衛生政策，凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景
- (二) 透過健康體能促進活動，增進學生體適能認知，養成運動習慣。
- (三) 落實學生體格與疾病追蹤輔導體系，加強特殊疾病個案登記轉介輔導工作。
- (四) 加強師生健康飲食，配合提升學生體適能計畫，達到良好的體重控制。

- (五) 體位過重、過輕學生比率能降低 3%。
- (六) 教師志工及六年級學生 CPR 測驗合格率高達 100%。
- (七) 全校學生視力不良就醫率高達 100%。
- (八) 一、四年級學生齲齒就醫率高達 100%。
- (九) 結合社區資源與家長會共同營造一無菸拒檳的學校優質環境。
- (十) 師生家長了解並落實學校所訂定之性教育（愛滋病防治）措施。

**十四、本計劃經校長核可後實施，修正時亦同。**

承辦人                      教導主任                      主計                      校長

附件一

**桃園縣龍潭鄉三坑國民小學 100 學年度健康促進學校實施計劃  
經費概算表**

| 項 目     | 數量 | 單位 | 單價    | 金 額             | 說 明            |
|---------|----|----|-------|-----------------|----------------|
| 內聘講師鐘點費 | 2  | 時  | 800   | 1,600           | 辦理相關訓練研討活動     |
| 活動獎勵品   | 1  | 式  | 2,000 | 2,000           | 相關衛生保健用品補充     |
| 文具教材費   | 1  | 式  | 1,200 | 1,200           | 含紙張文具、教材及電腦耗材等 |
| 雜 支     | 1  | 式  | 200   | 200             |                |
| 合 計     |    |    |       | <b>\$ 5,000</b> | 上項經費得視實際情形互為流用 |

承辦人                      教導主任                      主計                      校長



桃園縣三坑國小 100 學年度- 健康促進學校 (1) 學生視力不良矯治率佐證資料-

**100 學年度上下學期視力不良矯治率統計表**

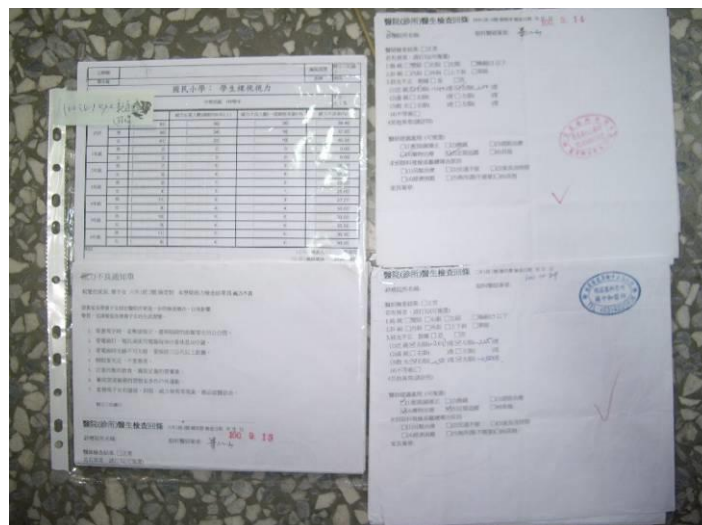
| 學期    | 就診與配鏡 | 視力不良 | 矯治率    |
|-------|-------|------|--------|
| 100 上 | 33 人  | 34 人 | 97%    |
| 100 下 | 39 人  | 45 人 | 87%    |
| 合計    |       |      | 91.14% |

學生視力不良矯治率 = 91.14%

說明： 100 學年度上下學期就診配鏡、視力不良與矯治率圖表說明

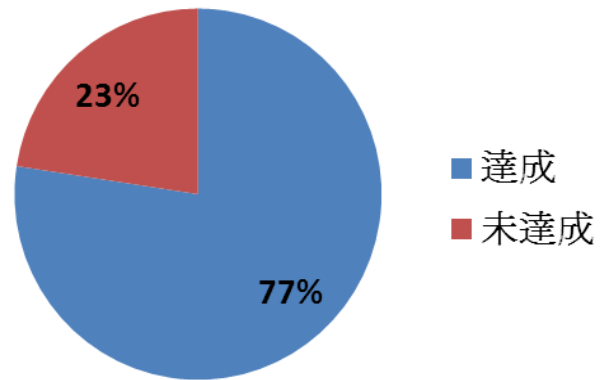


說明： 每學期定期檢查視力，並製作通知單予家長



說明： 視力不良矯正通知單佐證資料

### 100學年度學生視力保健行動達成率



100 學年度學生視力保健情況人數統計表

| 視力保健情況 | 人數 |
|--------|----|
| 達成     | 72 |
| 未達成    | 21 |

學生視力保健行動平均達成率= 77%

說明： 100 學年度上下學期就診配鏡、視力不良與矯治率圖表說明



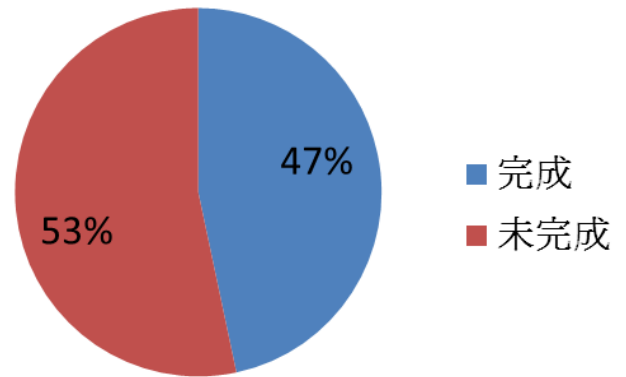
說明： 護理師進行愛愛護眼操與按摩操的說明，學生須加以了解並於周一、周三課件活動實施護眼



說明： 學生進行護眼保健行動的實際情況

桃園縣三坑國小 100 學年度- 健康促進學校 (3) 學生齶齒就醫率佐證資料-

100學年度學生達成齶齒就醫達成率



100 學年度學生齶齒就醫情況人數統計表

| 齶齒就醫情況 | 人數 |
|--------|----|
| 完成     | 7  |
| 未完成    | 8  |

學生齶齒就醫達成率= 47%

說明： 100 學年度學生齶齒就醫率圖表說明



說明： 一、四年級進行學生健康檢查之口腔齶齒檢查情況與矯正通知單



說明： 未進行齶齒矯正學生，由護理師進行個別衛教宣導，使學生齶齒情況可有效減緩惡化

桃園縣三坑國小 100 學年度- 健康促進學校 (4) 推動午餐餐後潔牙活動佐證資料-

**100學年度上學期餐後潔牙統計**

|     |        |
|-----|--------|
| 六年級 | 99.10% |
| 五年級 | 98.60% |
| 四年級 | 97.90% |
| 三年級 | 98.50% |
| 二年級 | 99.20% |
| 一年級 | 100%   |

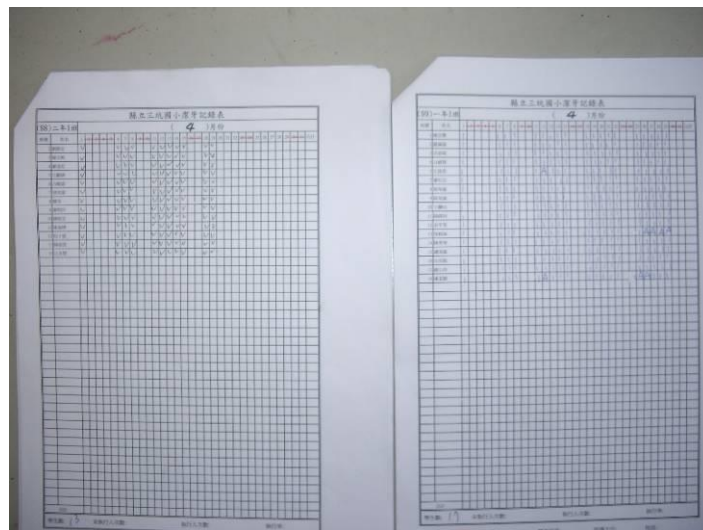
**100學年度下學期餐後潔牙統計**

|     |        |
|-----|--------|
| 六年級 | 99.80% |
| 五年級 | 99.20% |
| 四年級 | 99.50% |
| 三年級 | 99.40% |
| 二年級 | 100%   |
| 一年級 | 100%   |

說明： 100 學年度上下學期午餐後潔牙統計表



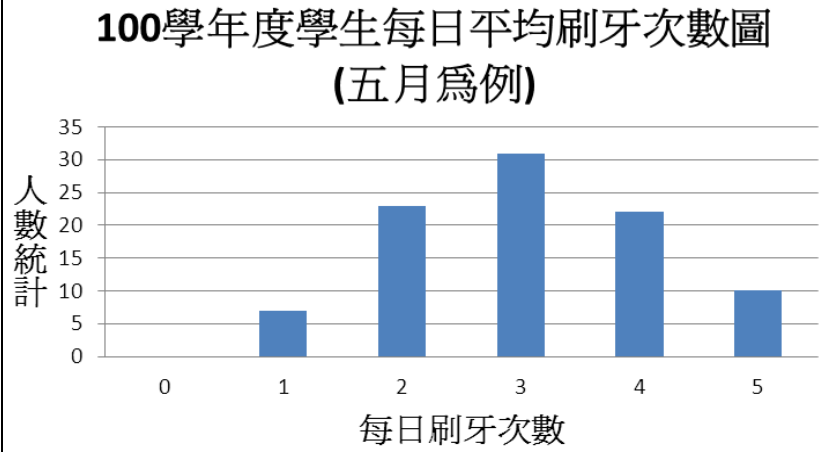
說明： 護理師進行貝氏刷牙法宣導，以教導學生正確刷牙



說明： 學生餐後潔牙情況與統計表

桃園縣三坑國小 100 學年度- 健康促進學校 (5) 學生每日平均刷牙次數佐證資料-

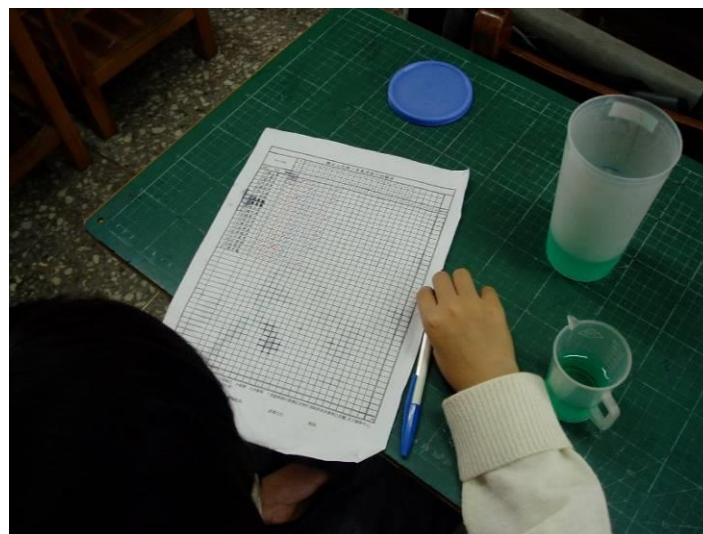
| 每日刷牙次數 | 人數 | 總次數 |
|--------|----|-----|
| 0      | 0  | 0   |
| 1      | 7  | 7   |
| 2      | 23 | 46  |
| 3      | 31 | 93  |
| 4      | 22 | 88  |
| 5      | 10 | 50  |
| 合計     | 93 | 284 |



說明： 學生每日平均刷牙次數統計圖表



說明： 學生餐後潔牙情況



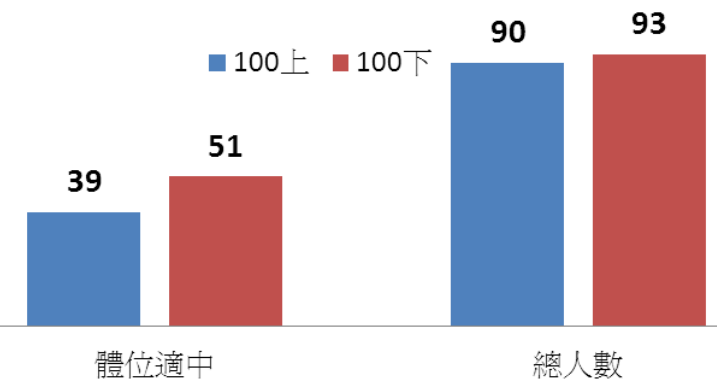
說明： 學生每日平均刷牙次數統計表

桃園縣三坑國小 100 學年度- 健康促進學校 (6) 學生體位適中比率佐證資料-

100 學年度學生體位適中人數統計表

| 學期    | 體位適中 | 總人數 | 體位適中比率 |
|-------|------|-----|--------|
| 100 上 | 39   | 90  | 44%    |
| 100 下 | 51   | 93  | 55%    |

100學年度學生體位適中人數分布圖



說明：學生體位適中人數統計圖表



說明：期初、期初時，學生進行身高體重測量情況

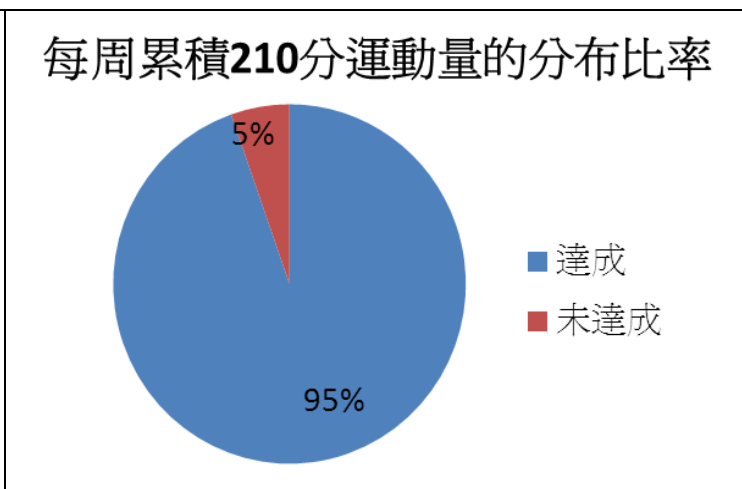


說明：健康體位班訓練課程



| 100 學年度學生目標運動量平均達成率 |    |
|---------------------|----|
| 每周累積 210 分運動量       | 人數 |
| 達成                  | 88 |
| 未達成                 | 5  |

學生目標運動量平均達成率=95%



說明：學生目標運動量平均達成率統計圖表



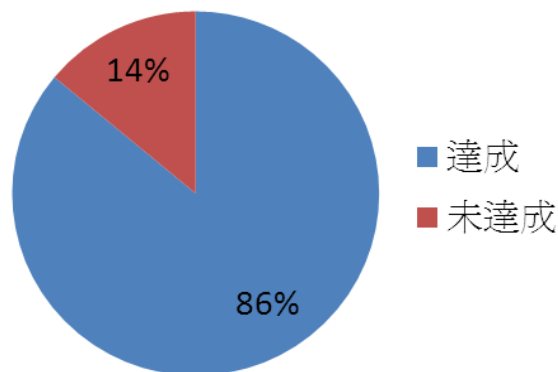
說明：學生朝會結束跳健康操與課間活動實施五行健康操情況



說明：體育課程進行有氣活動課程



### 學生理想蔬果量平均達成率



#### 100 學年度學生理想蔬果量平均達成率

| 理想蔬果量 | 人數 |
|-------|----|
| 達成    | 80 |
| 未達成   | 13 |

學生理想蔬果量平均達成率= 86%

說明：學生理想蔬果量平均達成率統計圖表



說明：學生午餐蔬果進食情況



說明：進行健康蔬果 579 宣導活動，讓學生了解蔬果對身體健康的好處

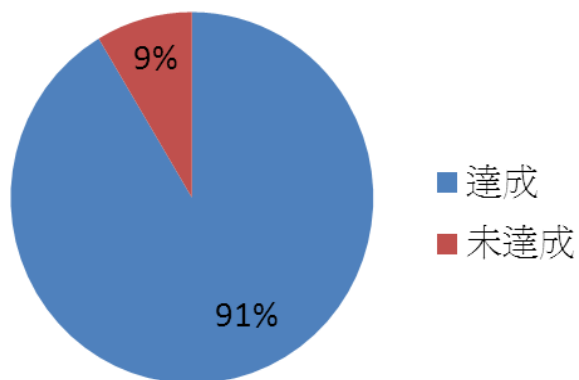




### 學生每天吃早餐平均達成率

| 100 學年度學生每天吃早餐平均達成率 |    |
|---------------------|----|
| 每天吃早餐               | 人數 |
| 達成                  | 85 |
| 未達成                 | 8  |

學生每天吃早餐平均達成率= 91%



說明：學生每天吃早餐平均達成率統計圖表



說明：進行營養早餐的重要性之教育宣導活動



說明：進行營養早餐的重要性之教育宣導活動

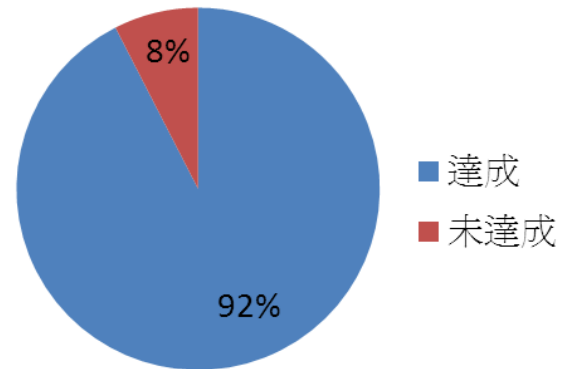
桃園縣三坑國小 100 學年度- 健康促進學校 (10) 學生多喝水目標達成率佐證資料-

100 學年度學生多喝水目標達成率

| 多喝水目標 | 人數 |
|-------|----|
| 達成    | 86 |
| 未達成   | 7  |

學生多喝水目標平均達成率= 92%

學生多喝水目標平均達成率



說明： 學生多喝水目標達成率統計圖表



說明： 學生喝水情況(學生皆備有水壺或水杯進行喝水)



說明： 飲用水設備與檢查情況

桃園縣三坑國小 100 學年度- 健康促進學校 (11) 學生吸菸率佐證資料-  
 桃園縣三坑國小 100 學年度- 健康促進學校 (12) 學生參與戒菸率佐證資料-  
 桃園縣三坑國小 100 學年度- 健康促進學校 (13) 學生點戒菸率佐證資料-  
 桃園縣三坑國小 100 學年度- 健康促進學校 (14) 學生持續戒菸佐證資料-

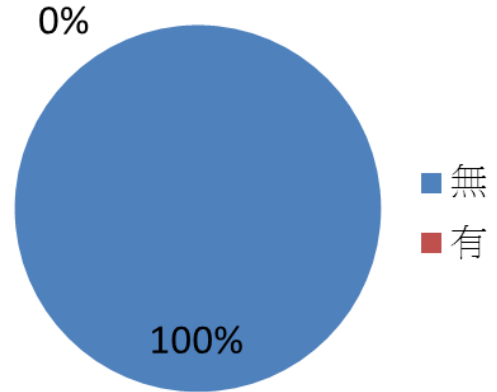
100 學年度學生吸菸情況統計表

| 學生吸菸 | 人數 |
|------|----|
| 無    | 93 |
| 有    | 0  |

學生吸菸率= 0%

PS. 由於吸菸率為 0%，故  
 學生參與戒菸率、點戒菸率、持續戒菸率皆為 0%

學生吸菸率



說明：學生吸菸情況統計圖表



說明：進行學生反菸拒檳教育宣導

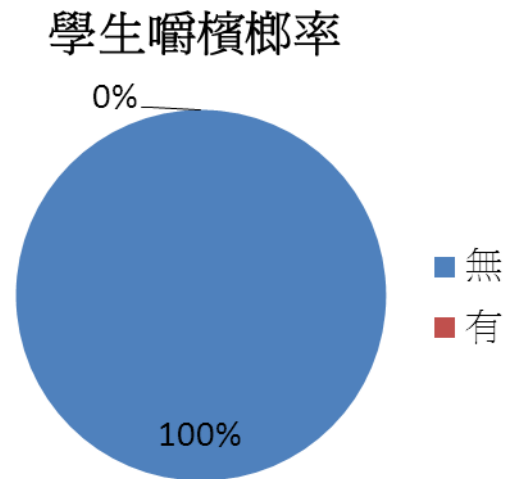


說明：互動式戒菸課程活動

桃園縣三坑國小 100 學年度- 健康促進學校 (15) 學生嚼檳榔率佐證資料-

| 100 學年度學生嚼檳榔統計表 |    |
|-----------------|----|
| 學生嚼檳榔           | 人數 |
| 無               | 93 |
| 有               | 0  |

學生嚼檳榔率= 0%



說明： 學生嚼檳榔統計圖表



說明： 進行反菸拒檳之互動式課程



說明： 進行反菸拒檳之互動式課程

# 桃園縣三坑國小 100 學年度- 健康促進學校評價指標之學校衛生政策佐證照片-



桃園縣龍潭鄉三坑國民小學 100 學年度  
健康促進學校實施計劃

一、本計畫內容摘要

本計畫旨在發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。計畫內容分二階段進行：

第一階段：成立學校健康促進委員會，並組成工作小組，先診斷學校教職員工生之健康現況，視需求訂定各項健康策略，進行需求評估，進而訂定學校健康促進計畫的目標及健康促進策略，並進行「預防、健康體位、身體養生、生活保健、性教育（含愛滋病防治）及正確用藥。」等五項健康策略，本校經委員研議後，決定以「性教育（含愛滋病防治）」為本校健康促進之重點。

第二階段：訂定之目標及策略，除與學校的實際需求相符合外，並提供充分的資源支持與經費，以增進學校教職員工生健康行為之健康促進策略，進而提升健康品質；此外亦進行過程評價，以隨時回饋修正計畫，並進行成效評價與計畫實施之成效。

二、計畫緣起：

(一) 健康促進學校發展沿革

健康促進學校是全世界衛生發展(期)於 1982 年所提出的理念，我國則於 2001 年開始推動健康促進學校，希望藉由社會、組織及資源，透過學校與社區的共同努力，打造一個健康的校園。學校健康促進工作活動，已為世界潮流及趨勢所帶動，不但是改變個人的行為及生活型態，更強調創造支持健康的政治、社會、文化、經濟及物質環境；因此，推動學校健康促進必須透過組織及策略的過程，凝聚共識，整合及應用學校及社區的人員力量，以達成個人及社區的壓力改善健康問題及促進健康的學校政策及計畫的產生。因此我們有必要制定政策，積極發展多元健康促進活動，並善用社區之合作機制及資源，營造健康的校園環境，積極培養學生正確的生活及運動習慣，確保學生健康、安全、快樂地成長。

(二) 本校推動的歷史沿革

本校自 99 學年度開始實施健康促進學校計畫，現辦先具備基本之身心健康概念，實施成效持續進步中。

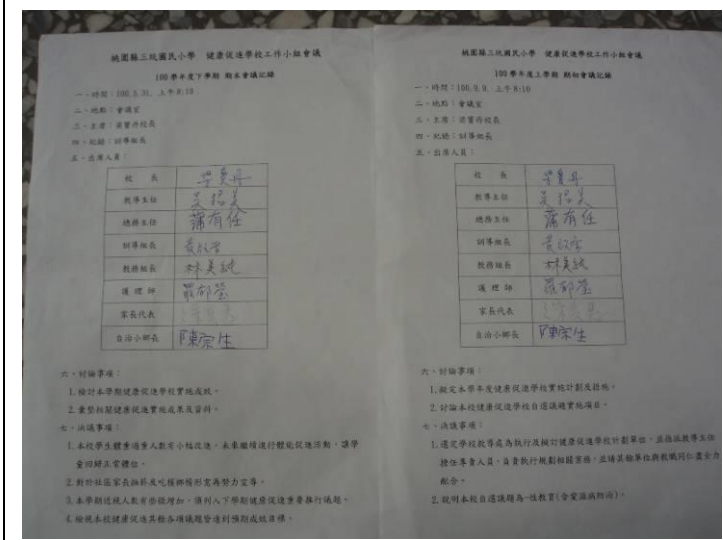
1. 校園內無吸菸區，已無吸菸人數。
2. 積極利用各種機會，宣導禁菸禁菸活動。
3. 訂定校園禁菸處理流程，並結合社區進行戒菸。
4. 辦理教職員工、社區家長及高年級學生 CPR 急救研習。
5. 定期實施防艾、防愛滋研習。
6. 有效的降低本校學生意外事故的發生率。
7. 運用綠色校園及學校周邊自然環境特色，降低視力不良率。

(三) 學校及社區人員參與

本校積極與社區聯繫，校園周邊警政、社福、小自洽區和鄰，鄰近三級醫院、大溪溪二級醫院及門門水產，二面商議，視野開闊及專業，社區家長以職業及勞工階層居多，且廣，除代教及外聘教職員工比率佔的佔全校一半，迄今年度十一

說明： 期初召開全校會議討論健康促進學校計畫

說明： 擬定健全的健康促進學校計畫與議題



桃園縣三坑國小 100 學年度健康促進學校工作小組

| 計畫職稱  | 姓名  | 學校單位職稱 | 在本計畫之工作項目                  |
|-------|-----|--------|----------------------------|
| 計畫主持人 | 梁寶丹 | 校長     | 主持計畫，成立推行組織並監督審核執行成效。      |
| 協同主持人 | 吳招美 | 教導主任   | 研究策劃，督導計畫執行，協助行政協調聯繫，彙整成果。 |
| 協同主持人 | 潘有任 | 總務主任   | 協助學校行政及社區資源協調，相關設施採購。      |
| 研究人員  | 黃啟晉 | 訓導組長   | 各項議題推動策略設計執行。健康促進網頁製作及維護。  |
| 研究人員  | 林美純 | 教務組長   | 各項議題融入課程之教學規劃與推行。          |
| 研究人員  | 羅郁瑩 | 校護     | 健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。     |
| 研究人員  | 徐美惠 | 家長代表   | 協助各項活動之推展及家長志工隊人力協助推展健康服務。 |
| 研究人員  | 陳宗生 | 小自治鄉長  | 協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫 |

說明： 健康促進學校會議紀錄表

說明： 成立工作小組並指定相關執掌



健康促進學校檢核表

... ■ 評分標準說明：

- ..... 0 代表完全沒做到或只做到 20%以下..... 6 代表做到 61%-80%
- ..... 2 代表做到 21%-40%..... 8 代表做到 81%-90%
- ..... 4 代表做到 41%-60%..... 10 代表做到 91%以上

| 評、價、指、標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 評、分、標、準                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>整體學校衛生政策</b><br>1. 針對學校健康需求訂定健康促進計畫，並成立健康委員會以推行計畫。<br>2. 由學生及教職員共同製訂符合大家期待的健康促進學校計畫。<br>3. 定期評估並提供健康生活的物質及社會環境。<br>4. 將健康議題融入本位課程、教學活動及課程計劃當中。<br>5. 結合社區資源建立有系統、分工的合作模式。<br>6. 辦理學生及教職員工健康檢查服務，並提供矯治及諮詢服務。<br>7. 建立有系統、分工的合作模式。<br>8. 針對學生健康情形進行了解與改善，並做相關的記錄。<br>9. 每學年進行獎勵積極參與活動之學生。<br>10. 召開健康促進學校小組會議進行業務推動報告。 | ⑩·8·6·4·2·0<br>⑩·8·6·4·2·0<br>10·⑧·6·4·2·0<br>⑩·8·6·4·2·0<br>10·⑧·6·4·2·0<br>⑩·8·6·4·2·0<br>⑩·8·6·4·2·0<br>⑩·8·6·4·2·0<br>⑩·8·6·4·2·0 |
| <b>菸害及檳榔防治計劃</b><br>1. 由學生與教師共同訂定菸害及檳榔防治計畫。<br>2. 將無菸及拒檳榔知識融入本位課程。<br>3. 與衛生單位配合，共同推動無菸、拒檳榔的新社區。<br>4. 與愛心商店聯盟，不販售菸品及檳榔給學生。<br>5. 將成果架設成一個具示範性的網站。                                                                                                                                                                      | ⑩·8·6·4·2·0<br>⑩·8·6·4·2·0<br>⑩·8·6·4·2·0<br>⑩·8·6·4·2·0                                                                              |

說明： 期末說明本學期實施結果與改進方案的討論

說明： 透過「健康促進學校檢核表」檢視成效

桃園縣三坑國小 100 學年度- 健康促進學校評價指標之學校物質環境佐證照片-



說明：本學期進行校園牆壁油漆換新作業



說明：校警協助定期修剪校園花花草草



說明：委外進行飲用水安全檢測



說明：總務處工友進行校園綠地維護作業-打草



說明：校園綠地廣大提供學生接觸大自然的機會



說明：各班級教室提供充足的課桌椅數量



說明：午餐使用配膳檯且打菜人員進行衛生著裝



說明：提供乾淨的廁所且其男女數量比例適當



說明：增購傳染病防治用品-口罩



說明：增購傳染病防治用品-消毒水



說明：提供安全健康飲食午餐訪視符合標準



說明：大家一起來維護環境整潔工作-校門口打掃



說明：廁所加裝捕蚊燈避免學生受蚊蟲侵擾



說明：圖書館採光充足，供本校親師生使用



說明：水龍頭安裝省水裝置，建立永續校園基礎



說明：健康中心設備充足



說明：健康中心換藥車設備，保持整齊、衛生



說明：各班級教室提供充足的課桌椅數量





說明：學生自治鄉長協助教導處進行宣導活動



說明：每學期舉辦班親會，傳達學校健康促進議題



說明：周邊環境有豐富的綠田草地



說明：社區有三坑鐵馬道，可供親師生騎乘休憩



說明：大平社區步道如織，供親師生健行踏青



說明：三坑村另有風光優美的步道供教師健走



說明：每學期召開家長委員會議且溝通無礙



說明：上學期舉辦親職教育日，宣揚本校健促活動



說明：每學期召開志工家長會議，協助推展活動



說明：社區家長協助本校推行桌球社團教學活動



說明：與新生醫校策略聯盟，協助宣導營養教育



說明：每學期的班親會也宣導本校健康促進議題



說明：社團教學活動-直排輪社上課寫照



說明：社團教學活動-桌球社上課寫照



說明：社團教學活動-躲避球社上課寫照



說明：社團教學活動-太極拳社上課寫照



說明：參賽並榮獲 100 學年度健身操錦標賽優等



說明：健康體位班的減重課程-五行健康操



說明：高年級游泳教學健身活動



說明：全校師生校外教學健走踏青



說明：護理師協助進行各班級的洗手教學



說明：全校學生的比賽-民俗體育競賽活動



說明：教師精進教學-健體領域的研習課程



說明：教師教學活動-五大營養素暨健康蔬果 579

桃園縣三坑國小 100 學年度- 健康促進學校評價指標之健康服務佐證照片-



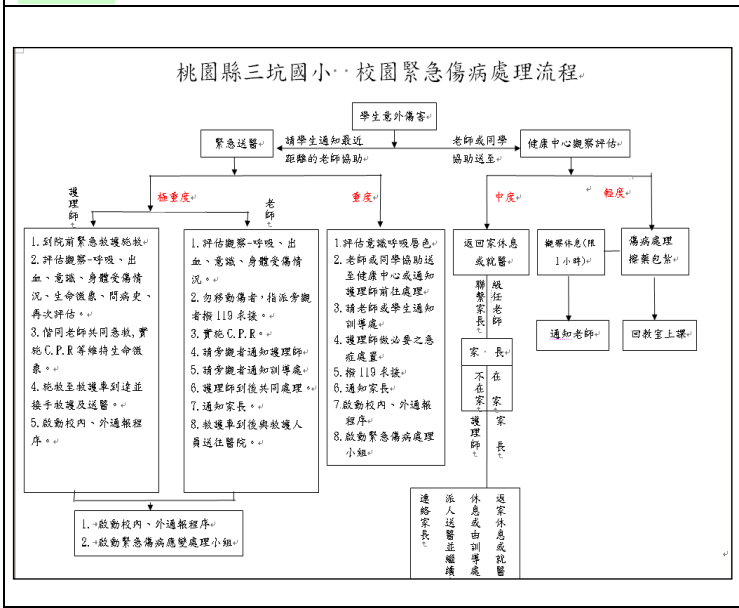
說明：全體教職員工與志工的身體健康檢查

說明：教職員工與志工身體健康檢查報告解說服務



說明：1、4 年級的身體健康檢查

說明：學生身體健康檢查報告說明服務



說明：訂有健康中心緊急傷病處理辦法並建檔追蹤

說明：健康中心備有各式藥品與儀器可供使用



桃園縣三坑國小100學年度  
健康促進學校計劃成果報告海報  
本校最具成效接受訪視議題定為  
----健康體位----



--菸害防治--

--視力保健--



--口腔衛生--

--性教育--

