



三坑國小 108 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

~~~~~108 學年度學生視力情況分布情形~~~~~

|    | 108 學年上學期 |       | 108 學年下學期 |       |
|----|-----------|-------|-----------|-------|
| 視力 | 不良        | 正常    | 不良        | 正常    |
| 人數 | 21        | 46    | 23        | 44    |
| 總數 | 67        | 67    | 67        | 67    |
| 比率 | 31.3%     | 68.7% | 34.3%     | 65.7% |

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】

108 學年上學期=15 位

108 學年下學期=19 位

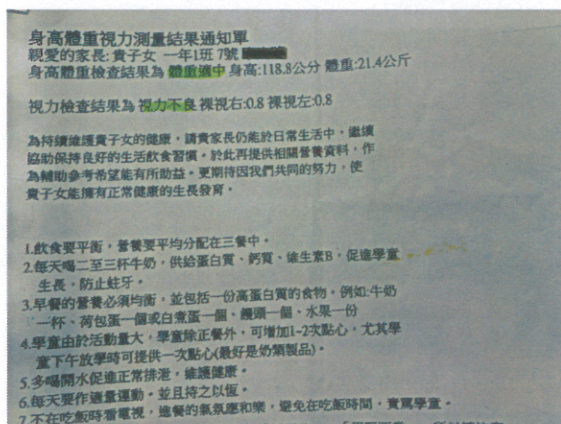
108 學年上學期=21 位

108 學年下學期=23 位

## 學生視力不良矯治率

108 學年上學期 78.9%

108 學年下學期 91.3%



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】= 67

學生視力保健行動平均達成率= 94%

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，有沒有用眼睛看了 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，有沒有用眼睛看了 30 分鐘後，就讓眼睛休息 10 分鐘呢？ **中高年級學生**

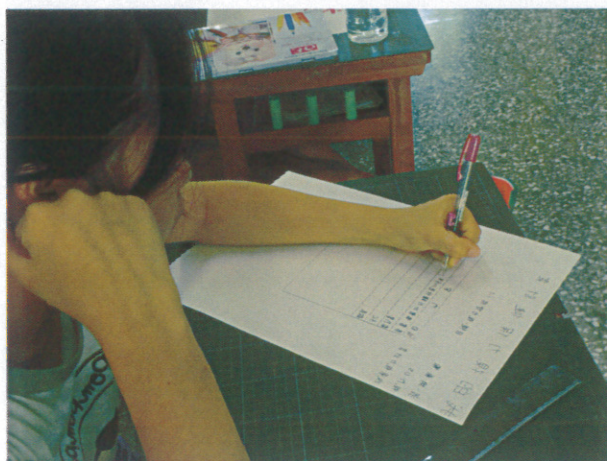
☒ 有 ☐ 沒有

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





### 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 108 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】= 62

B【學生總人數】= 67

學生戶外活動平均達成率= 92.5%



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 108 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】= 9 位

B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】= 13 位

學生齲齒就醫率 =  $9/13 = 69.2\%$

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

### 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

A-統計

桃園市三坑國小108學年 第二學期潔牙及牙線紀錄表

| 二學一級 |  | 一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六、日、一、二、三、四、五、六 |
|------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

學生餐後潔牙及使用牙線紀錄統計表

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





### 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】= 67

午餐後搭配含氟牙膏潔牙學生= 94 %



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

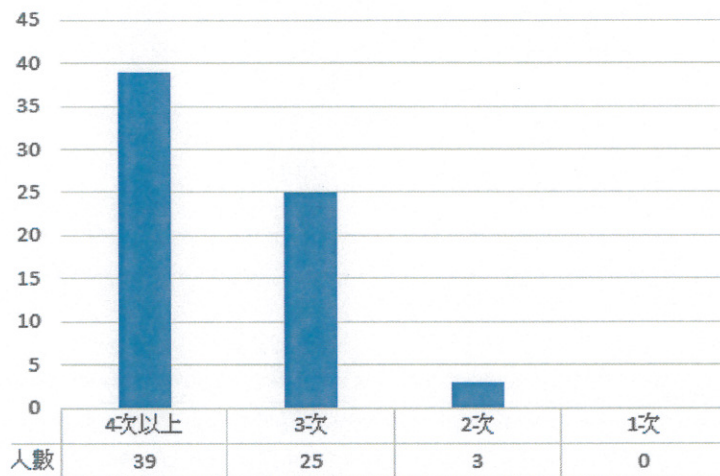
B【學生總人數】= 67

學生睡前潔牙比率=95.5 %





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

◎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

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】= 67

學生在學校兩餐間不喝含糖飲料學生數比率= 97 %





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】=20

B【受調查人數】= 22

學生每日至少使用一次牙線比率= 90.9 %





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】=42

B【學生總人數】=67

學生體位適中(正常)比率= 62.7%

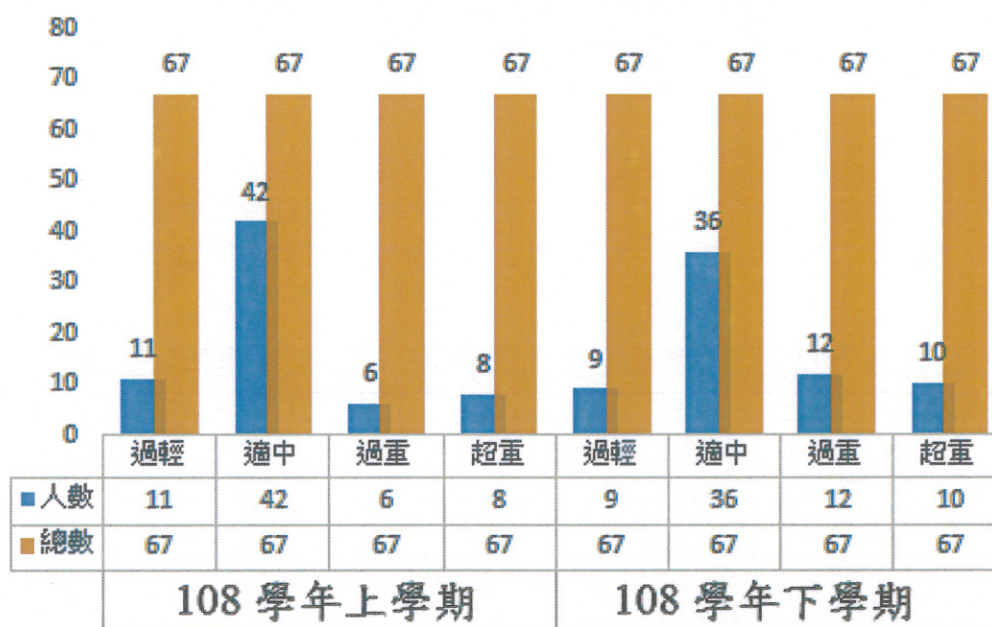
| 108 學年上學期 |       |       |    |       |
|-----------|-------|-------|----|-------|
| 體位        | 過輕    | 適中    | 過重 | 超重    |
| 人數        | 11    | 42    | 6  | 8     |
| 總數        | 67    | 67    | 67 | 67    |
| 比率        | 16.4% | 62.7% | 9% | 11.9% |

| 108 學年下學期 |       |       |       |       |
|-----------|-------|-------|-------|-------|
| 體位        | 過輕    | 適中    | 過重    | 超重    |
| 人數        | 9     | 36    | 12    | 10    |
| 總數        | 67    | 67    | 67    | 67    |
| 比率        | 13.4% | 53.7% | 17.9% | 14.9% |





## 108學年上下學期體位統計



鼓勵學童下課時間能離開教室做各種運動





### 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】

= 25

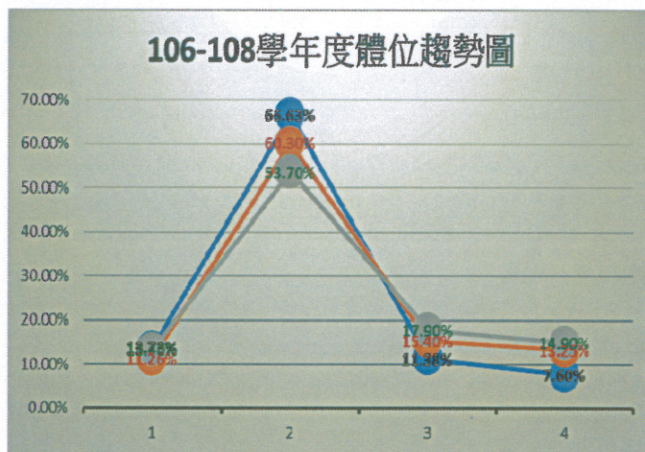
B【學生總人數】= 67

學生不良率 37.3%

| 學年度 | 過輕     | 適中     | 過重     | 超重     |
|-----|--------|--------|--------|--------|
| 106 | 13.73% | 66.63% | 11.38% | 7.60%  |
| 107 | 11.26% | 60.30% | 15.40% | 13.25% |
| 108 | 13.4%  | 53.7%  | 17.9%  | 14.9%  |



體能精進班加強訓練



學生朝會完後，各班做跑走運動



學生朝會後，全校一起做健康操





### 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】=67

學生目標運動量平均達成率= 92.5 %

◎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，圖為有氧體操社團平時練習



週三下午課後照顧班舞蹈社團

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】= 67

學生理想蔬果量平均達成率= 94%

28日 午餐

**供餐型態**

供應商/學校選擇

圖



主食  
紫米飯



主菜  
香酥魚排



副菜  
玉米肉茸



蔬菜  
有機千寶菜



湯品  
酸辣湯



附餐  
水果

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)

☒有 ☐沒有 中高年級

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】= 67

學生每天吃早餐平均達成率= 92.5 %

|                                       |                                        |                             |
|---------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|
| 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

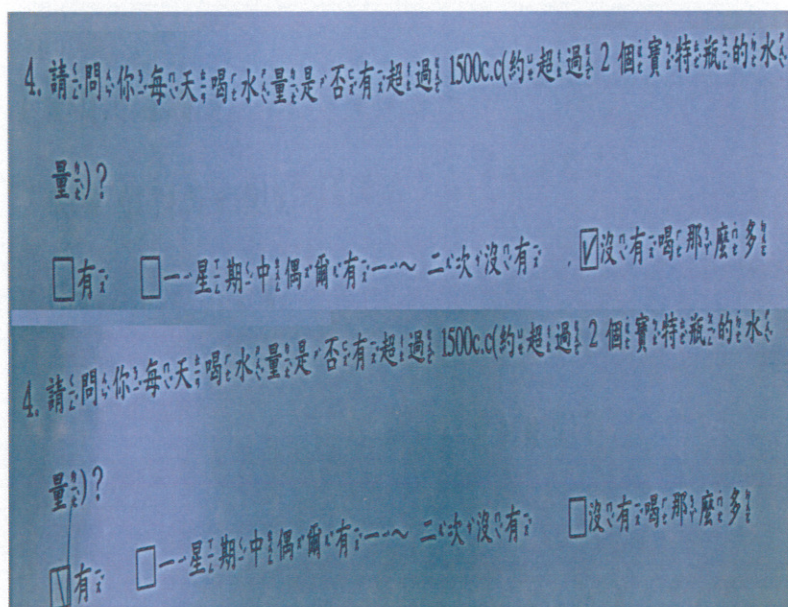
### 2-3-6 學生多喝水目標達成率

A【達到每天多喝水目標之學生數】= 63

B【學生總人數】= 67

學生多喝水目標平均達成率= 94%





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

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



108.10.26 運動會進場活動－五年級防菸拒檳宣導

2-6-1 遵醫囑服藥率

A【遵醫囑服藥人數】= 66

B【需用藥人數】=67

遵醫囑服藥率 = 98.5 %



利用大型活動宣導正確用藥概念





# 三坑國小 108 學年度健康促進學校成效指標之佐證照片

## 低年級版問卷調查

◎正確用藥：

1. 最近半年看病拿藥服用的時候，你有沒有遵照醫師或藥師叮嚀服藥？  
☒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. 最近半年看病拿藥服用的時候，我會遵照醫師或藥師叮嚀服藥  
☒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【不過量使用頭痛藥】=67

B【受調查人數】=67

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】=67

使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率= 97 %



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】=67

B【學生總人數】=67

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，輔導組長親自宣講，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。



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 學生參與全民教保教育率

宣導場次：2019.10.26 運動會

口 號：

身體健康最重要  
常常運動保健康  
參加健保有保障  
全民健保，一定要保哦～





108.10.26 運動會四年級進場活動—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：

教導處主任 蒲有任

校長：

三坑國小 校長 莊金永