

桃園市 106 學年度「健康促進學校」評分表

學校名稱：溪海國小

健康促進學校願景：(欄位請自行增加)

1. 全校視力不良矯治率提升至 95%以上。
2. 口腔保健：齲齒就醫率提升至 85%。
3. 教職員工、學生零吸菸、嚼檳榔人數維持 0 人
4. BMI 過重之學生降至 35%以下。
5. 為學生設計多元活潑有益健康之課程及課後社團。
6. 學生對健康飲食的知識能持續提升。
7. 五、六年級 CPR 認知課程及認證考試通過率保持 100%。
8. 健康促進學校成績持續進步，以特優為目標。

健康促進學校特色：(欄位請自行增加)

- 95 年度起執行健康促進學校活動。
- 96 年度健康促進學校獲評甲等成績
- 97 年度中小學學生體適能檢測績優。
- 97、98、99 年度健康促進學校獲評優等成績。
- 100、101 年度健康促進學校獲評特優成績。
- 102 年度健康促進學校獲評甲等成績。
- 103 年度健康促進學校獲評甲等成績。
- 104 年度健康促進學校獲評甲等成績。
- 105 年度健康促進學校獲評優良成績。
- 106 年度健康促進學校成效：
 - 視力保健
 1. 推動 3010 以及提高下課淨空率，鼓勵學生用眼要休息。
 2. 視力不良就醫複檢率達九成。
 - 口腔健康：
 1. 透過宣導，請學生選擇 1000ppm 的含氟牙膏，以及貝氏刷牙法，幫助牙齒保健。
 2. 學生複診齲齒診治率達九成以上。

- 健康體位：
 1. 鼓勵學生兩餐之間飲用無糖飲料，並鼓勵學生每週運動 210 分鐘。
 2. 學生體位適中比率達六成以上
- 菸害及檳榔防治：
 1. 透過宣導，讓學生瞭解菸檳對身體的危害。
 2. 校內吸菸及嚼檳榔人數維持 0 人。
- 正確用藥及全民健保教育：
 1. 透過宣導，學習向醫師表達自己的身體不適的症狀，並認識用藥安全。
 2. 請講師到校進行藥物濫用的反毒宣導。
- 性教育(含愛滋防治)：
 1. 請校內護理師為高年級學生進行衛教宣導。
 2. 配合衛生局辦理愛滋講座，以瞭解愛滋病的成因以及如何與愛滋病人相處。
- CPR 教學：
 1. 校內四、五、六年級學生 100%完成 CPR 教學
 2. 校內教師有 25 人完成 CPR 研習。

壹、評價指標 (30 分)：

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
學校衛生政策 4 分	1-1-1 健康促進學校計畫成員涵蓋不同處室的成員(包括校長、處室主任、組長、校護、學生與家長代表等)，並依照需求評估，制定一套實施方案且納入整個學校的校務發展計畫或藍圖中，且經由校務會議表決通過。(2 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-1-2 學校衛生委員會(或類似委員會)設置及運作情形，能成立學校衛生委員會，依健康促進學校工作內容，負責統籌規劃、推動及檢討學校的健康政策。(2 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
學校物質環境 4 分	1-2-1 按規定設置足夠的大小便器及洗手設備並維持清潔。(2 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-2-2 訂定飲用水設備及照明系統管理辦法，定期維護飲用水衛生。(如：定期清洗水塔、水池及飲水機水質檢驗、 <u>照明設備檢核紀錄</u> 等)(2 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
學校社會環境	1-3-1 學校制訂班級的健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。(2 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-3-2 辦理教職員工健康促進相關活動。(2 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-3-3 學校應擬定重大事件因應計畫，如：處理教職員工生之	<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
6分	暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件。(2分)		
社區關係	1-4-1 學校積極舉辦可讓家庭參與的健康促進活動。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-4-2 學校結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動。(如：健康體位、無菸(檳)校園、口腔保健、視力保健、性教育、正確用藥等議題)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
健康教學與活動	1-5-1 健康教育課程設計以生活技能為導向，並運用多元化和以學生為中心的健康教學策略和活動形式來推行健康教育。健康教育授課教師應建置個人教學檔案(含教案、教材及學習單等)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
	1-5-2 依據課程規定安排健康教育課程上課時數，各年級每週至少一節課，及健康相關課程教師應每2學年至少參加學校衛生相關研習18小時專業在職進修。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
健康服務	1-6-1 提供健康檢查，檢查前有對學生做教育性說明，並通知家長。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-6-2 學校照顧有特殊健康需求的學生(例如氣喘、心臟病、肢障、高度近視等)建置個案管理， <u>並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情做成紀錄</u> 。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-6-3 學校有完善的傳染病管制、校園緊急傷病處理流程，並確實執行。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-6-4 學生接受健康檢查完成率達100%。(2分) (達100%為2分、95.0~99.9為1分、低於95為0分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
合計(30分)		27	

貳、成效指標(52分)：請檢附佐證資料

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
視力保健			
2-1-1 裸視篩檢視力不良就醫複檢率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【裸視篩檢至合格眼科診所就醫複檢學生數】=117 B【裸視篩檢結果為視力不良的學生數】=130 <u>裸視篩檢視力不良就醫複檢率=90.00%</u>	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (85-90%)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-1-2 學生視力保健行動平均達成率 = $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【達到近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼30分鐘，休息10分鐘視力保健行動目標之學生數】=259 B【受調查人數】=276 <u>學生視力保健行動平均達成率=93.84%</u>	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-1-3 下課淨空率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【每節下課有90%以上的學童至教室外的班級數】=11 B【全校班級數】=13 <u>下課淨空率=84.62%</u>	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-1-4 學生戶外活動120達成率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天戶外活動(含戶外授課)累計2小時之學生數】=232 B【受調查人數】=276 <u>學生戶外活動120達成率=84.06%</u>	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
口腔衛生			
2-2-1 學生複診齲齒診治率 = $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】=20 B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】=22 <u>學生複診齲齒診治率=90.91%</u>	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-2-2 推動午餐潔牙活動 (1分)		<input checked="" type="checkbox"/> 1 (有) <input type="checkbox"/> 0 (無)	
2-2-3 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【午餐後搭配含氟牙膏(超過1000PPM)潔牙學生數】=253 B【學生總人數】=276 <u>學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率=91.67%</u>	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-2-4 學生睡前潔牙比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【睡前潔牙學生數】=270 B【學生總人數】=276 <u>學生睡前潔牙比率=97.83%</u>	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-2-5 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【學生在學校兩餐間不喝含糖飲料學生數】=255 B【學生總人數】=276 <u>學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率=92.34%</u>	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-2-6 學生每日至少使用一次牙線比率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【每日至少使用一次牙線學生數(國小高年級或國高中)】=89 B【受調查人數】=106 <u>學生每日至少使用一次牙線比率=83.96%</u>	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
健康體位			
2-3-1 學生體位適中 (正常)比率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【學生體位適中人數】=173 B【學生總人數】=276 學生體位適中(正常)比率=62.7%	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (60%以上) <input type="checkbox"/> 2 (55-59.99%) <input type="checkbox"/> 1 (54%以下)	
2-3-2 學生體位不良 比率= $A \div B \times 100\%$	A【學生體位瘦、過瘦、過重及肥胖人數】=103 B【學生總人數】=276 學生體位不良比率=37.3%		
2-3-3 學生目標運動 量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【達到每周累積 210 分鐘運動量目標之學生數】 =259 B【學生總人數】=276 學生目標運動量平均達成率=93.84%	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input type="checkbox"/> 2 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
2-3-4 學生理想蔬果 量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天五蔬果目標之學生數】=262 B【學生總人數】=276 學生理想蔬果量平均達成率=94.93%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-3-5 學生每天吃早 餐平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天吃早餐目標之學生數】=275 B【學生總人數】=276 學生每天吃早餐平均達成率=99.64%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-3-6 學生多喝水目 標平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天多喝水(1500c.c)目標之學生數】= B【學生總人數】=236 學生多喝水目標平均達成率=85.50%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
菸害防制			
	係指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數。		
2-4-1 學生吸菸率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【學生吸菸人數】=0 B【學生總人數】=276 學生吸菸率=0%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (0%) <input type="checkbox"/> 1 (0.1-1%) <input type="checkbox"/> 0 (1%以上)	
2-4-2 學生 <u>參與菸害 教育</u> 率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>曾經上過有關菸害防制教育課程</u> 學生數】=276 B【學生總人數】=276 學生 <u>參與菸害教育</u> 率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-4-3 吸菸學生參與 戒菸 <u>教育</u> 率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【吸菸學生參與戒菸 <u>教育</u> 人數】=0 B【吸菸學生人數】=0 吸菸學生參與戒菸 <u>教育</u> 率=0%	<input checked="" type="checkbox"/> 2(100%或吸菸率為 0%者) <input type="checkbox"/> 1 (96-99%) <input type="checkbox"/> 0 (95%以下)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-4-4 學生電子煙使用率= A÷B×100% (1分)	A【過去30日曾經使用電子煙學生數】=0 B【學生總人數】=276 學生電子煙使用率=0%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
2-4-5 校園二手菸暴露率= A÷B×100% (1分)	A【過去7日校園內有人在面前吸菸學生數】=0 B【學生總人數】=276 校園二手菸暴露率=0%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
檳榔防制			
2-5-1 學生嚼檳榔人數	係指過去30天內曾經嚼檳榔學生數=0		
2-5-2 學生嚼檳榔率 A÷B×100% (1分)	A【學生過去30天內曾經嚼檳榔人數】=0 B【學生總人數】=276 學生嚼檳榔率=0%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
2-5-3 學生參與檳榔教育率= A÷B×100% (1分)	A【曾經上過有關檳榔防制教育課程學生數】=276 B【學生總人數】=276 參與檳榔教育率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
正確用藥教育			
2-6-1 遵醫囑服藥率 = A÷B×100% (2分)	A【遵醫囑服藥人數】=270 B【受調查人數】=276 遵醫囑服藥率=97.83%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
2-6-2 不過量使用止痛藥比率= A÷B×100% (2分)	A【不過量使用止痛藥人數】=276 B【受調查人數】=276 不過量使用止痛藥比率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
2-6-3 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率= A÷B×100% (2分)	A【使用藥品前看清藥袋、藥盒標示人數】=275 B【受調查人數】=276 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率=99.64%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
性教育(含愛滋病防治)			
2-7-1 學生性教育課程參與率= A÷B×100% (1分)	A【曾經上過有關校教育(含愛滋病防治)課程學生數】276 B【學生總人數】276 學生性教育課程參與率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-7-2 宣導活動 (1分)	推動以生活技能為主之性教育(含愛滋病防治)場次	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (1場以上) <input type="checkbox"/> 0	
全民健保教育			
2-8-1 宣導活動 (1分)	推動宣導活動場次	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (1場以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-8-2 學生參與全民 健保教育率= $A \div B \times 100$ % (1分)	A【曾經上過有關全民健保教育課程學生數】=272 B【學生總人數】=276 學生參與全民健保教育率=98.55%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
	合計 (52分)	45	

※各議題問卷及工具可逕至「臺灣健康促進學校輔導網絡」<http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/>下載使用。

參、其他(18分)：

指標名稱	內容	自評分數	複核分數
校本特色 (活動及成效) (10分)	校本特色分為健康飲食、健康運動、健康學習和健康環境四大部分。 一、健康飲食的部分，學校很用心經營午餐教育；校園環境處處可見營養教育的宣導。 二、健康運動的部分，學校規畫許多運動性社團，提供學生參與。亦規畫全校學生每週健康操運動時段。 三、健康學習的部分，學校為學生進行各式宣導，讓學生明白身心健康同等重要。 四、健康環境部分，學校提供學生友善的學習環境，以學習各式健康促進的知識。	10	
推動前後成效評價 (3分)	<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 反菸拒檳 <input type="checkbox"/> 性教育(含愛滋病防制) <input type="checkbox"/> 正確用藥(含全民健保)教育 (請檢附行動研究成果)	0	
特殊貢獻(5分)	※給分參考項目：(請自行詳述) 5分：國際認證或教育部、衛福部之健促活動(ex. 成效評價報告、教學模組、競賽等) 3分：中心學校或全市性之健促活動(ex. 神農小學堂、潔牙或其他藝文競賽等) 1分：其他(ex. 協力學校等)	0	
合計 (18分)			10

自評總分	82	複核總分		評分表總分 100分
訪視意見	(由訪視委員填寫)			

承辦人：衛生組 黃淑芬

主任：學務主任 陳欣禮

校長：溪海國小 蔡淑華

伍、活動紀錄：

<p style="text-align: center;">成果照片</p>		
		
<p style="text-align: center;">大園田徑區賽</p>	<p style="text-align: center;">口腔保健宣導</p>	<p style="text-align: center;">路跑活動</p>
		
<p style="text-align: center;">書包減重藝文競賽</p>	<p style="text-align: center;">環教研習-大園彩芋季</p>	<p style="text-align: center;">學生三對三籃球賽</p>
		
<p style="text-align: center;">六年級 CPR 教學</p>	<p style="text-align: center;">反菸拒檳宣導</p>	<p style="text-align: center;">四五年級 CPR 教學</p>



正確用藥宣導



生香舞蹈社團



書包減重測量



校慶踩街活動



高年級衛教宣導



教師 CPR 研習



愛滋講座



親職教育日



親職講座



校外教學-綠世界



多元才藝表演



校外教學-大賀良質米廠



藥物濫用宣導



飛機餐料理競賽



病媒蚊宣導

活動感想

- 1、在評價指標方面，學校在衛生政策、物質環境、社會環境、社會關係，以及健康服務方面，都有穩定的表現。在健康教學與活動，教師需要加強進修與衛生相關的研習。
- 2、成效指標方面，菸害防治、檳榔防治、正確用藥以及性教育、全民健保教育做得最落實，而在視力保健以及口腔衛生、健康體位則需要再宣導以及更明確的規範措施。
- 3、校本特色分為健康飲食、健康運動、健康學習和健康環境四大部分。健康飲食的部分，學校很用心經營午餐教育，但在學生的早餐以及點心的部分，需要再加強規範無糖的要求；健康運動的部分，學校規畫許多運動性社團，提供學生參與，但仍有學生下課留在教室進行靜態活動，需要再多宣導；健康學習以及健康環境部分，學校十分注重，讓學生在友善的學習環境下學習各式健康促進的知識。