

桃園市 103 學年度「健康促進學校」評分表

學校名稱： 桃園市立瑞坪國民中學

健康促進學校願景：

本校旨在發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校，以增進全校教職員工生的全人健康。有鑑於近年來，健康被國人日漸重視，無論是食、衣、住…等，都以健康為優先考量，學校對於學童一生的良好習慣、體能，有著莫大的影響，對於健康更應致力宣導、推廣，以建立正確的健康觀念、養成定時的運動習慣、培養強健的體魄。

本計畫分二階段進行，第一階段成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，先診斷學校教職員工生之健康狀況、現有與健康有關的人力、物力及資源及進行健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。第二階段則依據所訂定之目標及議題，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。

有鑑於國中生處於青春期的發展階段，對於很多事物擁有好奇心、易受同儕間的影響、導致身心發展失衡，加上男女同學們有私下交往的情形，依照學校教育學生、健康促進的理念，本校在今年度特別從自選議題挑選「性教育(含愛滋病預防)」及「用藥安全及藥物濫用防治(毒品)」加強宣導，開始編制性教育教案模組以及用藥安全多媒體教學，推動性教育和用藥安全融入課程教學，期望能導正學生正確價值觀、建立良好健康觀念。

學校健康促進計畫之執行策略，主要包括教育層面及政策層面；教育層面運用策略主要為課程介入、活動介入及媒體傳播，以增進學校成員之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能、並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。政策層面運用之策略主要為訂(修)定相關規定、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。

健康促進學校特色：

- (一) 建立永續經營、自主規劃之健康促進組織與團隊，規劃學校健康促進政策及環境。
- (二) 發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務。
- (三) 落實正確的個人衛生習慣、保健觀念，多洗手、刷牙。
- (四) 維持並且愛護環境的整齊與清潔，讓傳染病、登革熱不流行，並結合志工、環保小尖兵服務制度。
- (五) 瞭解並養成學校教職員、學生、家長正確的健康飲食需求與觀念。並且擁有正確的營養判斷與運動概念，並在午餐推行蔬食運動，讓身體更健康。
- (六) 落實校園無菸環境、並推廣至家庭中。
- (七) 瞭解菸品、檳榔、毒品…等危害身體的不良影響，並確實能夠拒絕、甚至規勸他人、建立健康、快樂的生活態度，提昇健康品質。
- (八) 落實並建立正確的兩性關係並結合健康與體育課程及活動，使學生懂得尊重與保護自己。
- (九) 建立學校與社區夥伴關係，社區資源互惠互享的功能。
- (十) 讓學生對於急救安全教育有所認識，能夠正確的避難以及自救、救人。
- (十一) 預防、檢查、矯正，及早發現身體的狀況，早日治療，讓學生擁有良好的身體與生活。
- (十二) 使學生學會優良的刷牙習慣及牙齒保健知識。
- (十三) 宣導並學習藥品的正確使用方式。
- (十四) 對於新流行的傳染病有所防範，養成良好的洗手、清潔習慣。

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	

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
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)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
學校 社會 環境 6分	1-3-1 學校制訂班級的健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-3-2 辦理教職員工健康促進相關活動。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-3-3 學校應擬定重大事件因應計畫，如：處理教職員工生之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
社區 關係 4分	1-4-1 學校積極舉辦可讓家庭參與的健康促進活動。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-4-2 學校結合衛生單位與地方團體辦理健康促進活動。(如：健康體位、無菸(檳)校園、口腔保健、視力保健、性教育、正確用藥等議題)(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
健康 教學 與 活動 4分	1-5-1 健康教育課程設計以生活技能為導向，並運用多元化和以學生為中心的健康教學策略和活動形式來推行健康教育。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-5-2 依據課程規定安排健康教育課程上課時數，各年級每週至少一節課，及健康相關課程教師應每2學年至少參加學校衛生相關研習18小時專業在職進修。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
健康 服務 8分	1-6-1 提供健康檢查，檢查前有對學生做教育性說明，並通知家長。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-6-2 學校照顧有特殊健康需求的學生(例如氣喘、心臟病、肢障、高度近視等)並建置個案管理。(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)		30	

貳、成效指標 (52 分)：請檢附佐證資料

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
視力保健			
2-1-1 學生視力不良矯治率= $A \div B \times 100\%$ (5分)	A【至合格眼科診所就診或配鏡的學生數】=631 B【經視力篩檢結果為視力不良的學生數】=694 學生視力不良矯治率= 90.92 %	<input type="checkbox"/> 5 (96%以上) <input type="checkbox"/> 3 (91-95%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-1-2 學生視力保健行動平均達成率 $=A \div B \times 100\%$ (3分)	A【達到近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼30分鐘，休息10分鐘視力保健行動目標之學生數】=1001 B【學生總人數】=1018 學生視力保健行動平均達成率= 98.33 %	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-1-3 學生戶外活動平均達成率 $=A \div B \times 100\%$ (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】=952 B【學生總人數】=1018 學生戶外活動平均達成率= 93.52 %	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
口腔衛生			
2-2-1 學生齲齒就醫率 $=A \div B \times 100\%$ (5分)	A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】= B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】= 學生齲齒就醫率= 91.03 %	<input type="checkbox"/> 5 (96%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 3 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-2-2 推動午餐餐後潔牙活動 (2分)	1. 班週會定時宣導 2. 中午吃飽飯護理師及衛生組長均有至各班巡視 3. 中午定時廣播潔牙 4. 各班選定潔牙小天使	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (有) <input type="checkbox"/> 0 (無)	
2-2-3 學生每日平均刷牙次數= $A \div B$ (3分)	A【學生每日刷牙次數總數】=2734 B【學生總人數】=1018 學生每日平均刷牙次數= 2.69	<input type="checkbox"/> 3 (3.0次以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (2.6-3.0次) <input type="checkbox"/> 1 (2.0-2.5次)	
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】=673 B【學生總人數】=1018 學生體位適中(正常)比率= 66.11 %	<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】=345 B【學生總人數】=1018 學生體位不良比率= 33.89 %		
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】=997 B【學生總人數】=1018 學生目標運動量平均達成率= 97.94 %	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input type="checkbox"/> 2 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
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】=892 B【學生總人數】=1018 學生理想蔬果量平均達成率= 87.62 %	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-3-5 學生每天吃早餐平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天吃早餐目標之學生數】=1015 B【學生總人數】=1018 學生每天吃早餐平均達成率= 99.71 %	<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】=983 B【學生總人數】=1018 學生多喝水目標平均達成率= 96.56 %	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
菸害防制			
2-4-1 學生吸菸人數	係指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數=9		
2-4-2 學生吸菸率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【學生吸菸人數】=9 B【學生總人數】=1018 學生吸菸率= 0.88 %	<input type="checkbox"/> 2 (0%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (0.1~1%) <input type="checkbox"/> 0 (1%以上)	
2-4-3 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】=9 B【吸菸學生人數】=9 吸菸學生參與戒菸率= 100 % 【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 (96-99%) <input type="checkbox"/> 0 (95%以下)	
2-4-4 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】=9 B【參加戒菸教育學生人數】=9 吸菸學生點戒菸率= 100 %	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (100%或吸菸率為 0%者) <input type="checkbox"/> 1 (96-99%) <input type="checkbox"/> 0 (95%以下)	
2-4-5 吸菸學生持續戒菸率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【自接受戒菸教育結束後迄今未吸菸之學生數】9 B【參加戒菸教育學生人數】9 吸菸學生持續戒菸率= 100 %	<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)	
檳榔防制			
2-5-1 學生嚼檳榔人數	係指過去 30 天內曾經嚼檳榔學生數=0		
2-5-2 學生嚼檳榔率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數】=0 B【學生總人數】=1018 學生嚼檳榔率= 0 %	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
正確用藥教育			

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-6-1 遵醫囑服藥率 = A÷B×100% (2分)	A【遵醫囑服藥人數】1017 B【需用藥人數】1018 遵醫囑服藥率 = 99.90 %	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
2-6-2 學生家庭具有用藥諮詢電話比率 = A÷B×100% (2分)	A【具有藥師諮詢電話人數】1011 B【需用藥人數】1018 學生家庭具有用藥諮詢電話比率 = 99.31 %	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
2-6-3 曾口頭或電話進行用藥諮詢比率 = A÷B×100% (2分)	A【曾口頭或電話進行用藥諮詢人數】911 B【需用藥人數】1018 曾口頭或電話進行用藥諮詢比率 = 89.49 %	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
性教育(含愛滋病防治)			
2-7-1 性教育推動模式 (1分)	依據健康促進學校模式推動性教育	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (有) <input type="checkbox"/> 0 (無)	
2-7-2 性教育宣導活動成效 (2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"/> 2 (2場以上) <input type="checkbox"/> 1 (1場)	
全民健保教育			
2-8-1 宣導活動成效 (2分)	推動宣導活動場次	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (2場以上) <input type="checkbox"/> 1 (1場)	
合計 (52分)		42	

參、健康促進學校網頁資料 (10分)：

網址或連結方式	聯絡人及電話	自評分數	複核分數
內含：年度計畫、自評表、學校特色 http://163.30.161.129/lt/health2/	陳彥齊 03-4821468#313	9	

肆、校本特色及特殊貢獻(18分)：

指標名稱	內容	自評分數	複核分數
健康促進學校 校本特色 (活動及成效) (10分)	1. 學校成立學校衛生委員會或推動小組並指派單位或專責人員負責健康促進相關業務。 2. 學校訂定與主題契合之政策、計畫與措施。 3. 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。 4. 學校提供健康的學習環境。 5. 學校營造永續校園進行資源分類回收循環、	8	

	<p>環保融入教學、節約能源、校園符合綠建築規章。</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. 學校選舉自治市長，提供學生機會參與學校事務，共同制訂相關政策。 7. 學校建立殘障坡道及殘障廁所並提供殘障車位，提供協助給予有特殊需求的教職員生。 8. 學校與家長團體互動良好，時常辦理親師座談及家長會座談，並鼓勵與協助家長參與學校各項活動。 9. 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。 10. 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。 11. 學校辦理教職員生的身體健康檢查，並有效建檔、儲存與運用，依檢查結果辦理體格缺點矯治或轉介服務。 12. 學校照顧有特殊健康需求的學生(例如氣喘、心臟病、肢障等)。 13. 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。 14. 辦理桃園縣腰動動相關活動。 15. 邀請少年隊到校辦理菸害防治講座。 16. 邀請仁美國中營養師來校辦理健康腰動動講座。 17. 邀請仁美國中營養師來校舉辦健康活、樂蔬果蔬食講座。 18. 推動 SH150 運動。 19. 邀請長庚醫院周宏學醫師臨校介紹 HPV 防疫概念。 20. 舉辦毒品防治四格漫畫比賽。 21. 舉辦性教育書籤比賽。 22. 舉辦反菸拒檳綠美化廁所競賽。 23. 邀請楊梅衛生所護理師來校辦理性教育講座。 24. 於班親會時進行傳染病防治宣導。 25. 辦理全校性瘦瘦拳比賽。 26. 辦理肺結核入班宣導。 27. 邀請牙醫到校辦理口腔保健宣導。 28. 辦理登革熱防治講座。 		
--	---	--	--

	<p>29. 於網頁上設立菸害防治及性病防治相關網站連結。</p> <p>30. 本校護理師舉辦潔牙宣導。</p> <p>31. 辦理飛盤九宮格比賽。</p> <p>32. 辦理拔河比賽。</p> <p>33. 參加少年隊舉辦之青出於籃籃球比賽。</p> <p>34. 辦理大型班際藍球賽及足球賽。</p> <p>35. 辦理運動會舉辦師生競賽。</p> <p>36. 成立教師羽球及籃球社團。</p> <p>37. 推動師生參加馬拉松比賽。</p> <p>38. 成立瑞坪國中保齡球愛好社團。</p> <p>39. 成立教師鐵馬趴趴走社團。</p> <p>40. 辦理教職員工生避難演練活動。</p> <p>41. 辦理教職員工 CPR 研習。</p> <p>42. 邀請消防隊來辦理學生 CPR 及避難講座。</p> <p>43. 宣導有關全球傳染性疾病的傳染病防治。</p> <p>44. 邀請精神科醫師針對酒癮防治辦理戒酒班及戒菸班。</p> <p>45. 推動性教育教學模組計畫，融入教學活動。</p>		
行動研究(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 <input type="checkbox"/> 正確用藥教育 <input type="checkbox"/> 全民健保教育 <p>(請檢附行動研究成果)</p>		
特殊貢獻(5分)	各項議題之課程設計與學習單如附件資料	4	
	合計 (18分)	12	

自評總分	93	複核總分		評分表總分 110 分
訪視意見	(由訪視委員填寫)			

承辦人：

主任：

校長：

伍、活動紀錄：

成果照片		
		
成果照片		
		

成果照片



成果照片



成果照片



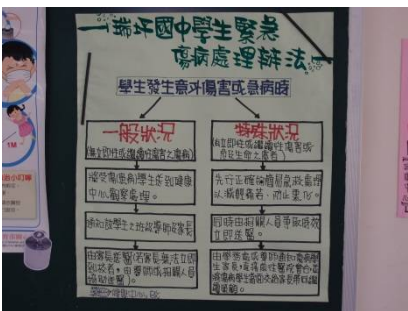
成果照片



成果照片



成果照片



成果照片



活動感想

我們學校一直以來，就是以性教育和健康體位，做為我們的推動主軸，因為青少年對於異性十分的好奇，如果沒有在國中的時候建立良好的觀念，很容易就會在談戀愛之後，發生令人遺憾的事情，毀了一輩子，所以我們舉辦多場研習和講座，也將性教育的知識融入課程裡面，期待可以在學生一進國中，就擁有對於談戀愛的正確觀念，今年更是特地情商本校老師，進行性教育模組的教案研製，想把這些課程進行一個融合，變成校本特色課程，以利於傳承與改進，很高興的是，一開始進行研發，本校張若蕾老師的教案就獲得全桃園縣性教育模組教案比賽第二

名，也讓許多老師對於明年的教案比賽磨刀霍霍。

另外，因為桃園縣近年一直在推動腰動動及健康體位，期望可以成為健康大縣，為了配合政策，也希望可以改善學生的體魄，讓學生更加的健康，所以我們也推動了腰動動的計畫，學生舉辦大量的競賽和活動，推行體育不遺餘力，辦理減重班，將過重的學生抽出，提高運動的頻率以及強度，期待能恢復健康的體位，教師方面，也成立了樂活運動社，單車鐵馬、泳渡日月潭、馬拉松比賽、教師羽球賽，都不落人後，看著大家揮灑著汗水，身體越來越好，真的是由衷的感到快樂。