

桃園市 106 學年度「健康促進學校」評分表

學校名稱：桃園市立青埔國中

健康促進學校願景：

本校願景為健康、品格、多元、國際，其中以「健康」與本校健康促進目標相結合。願景如下：

1. 提昇本校教職員工生健康知能及素養。
2. 藉由各項健康促進活動參與促進個人及群體健康。
3. 建構友善且合適的健康促進學校環境。
4. 制定合適的健康促進學校計畫並執行妥當。
5. 整合健康與體育領域教師教材教法資源，融入健康教學範疇。



健康促進學校特色：

一、學校衛生政策

1. 成立衛生委員會，組成「健康促進學校委員會」。
2. 擬定健康促進學校計畫，研議相關政策，確立各議題推動工作之步驟與措施。
3. 對學校成員(教職員工生)意見調查及鼓勵參與。
4. 各處室及單位間(學校、家庭及社區等)溝通協商，形成性調整、修正相關措施。

二、學校物質環境

1. 提供充足安全的學習、活動空間與運動設施，並定期檢修。
2. 提供符合衛生健康標準的膳食與飲水，執行菜單審核、午餐留檢、異物記點制度，並定期進行水質檢測。
3. 規劃完善的無障礙設施供特殊需求學生使用。

4. 規劃健康促進相關議題的校園佈置(單張海報、學校網站)，如無菸校園、健康體位專欄、疾病防治專區等。

三、學校社會環境

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. 辦理教職員工健康促進相關活動。

四、社區關係

1. 成立家長志工隊協助各項健康促進議題工作之推動。
2. 辦理各項健康促進議題的親職講座及宣導。

五、健康教學與活動

1. 結合各單位合作辦理菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育、正確用藥及全民健保等議題之宣導講座。
2. 由課程發展委員會進行統整規劃，將各項健康促進議題融入各領域教學活動，並研發相關評量工具。
3. 辦理健康促進各項議題之藝文競賽。
4. 成立多元的運動性社團，提供多元的運動學習機會。
5. 辦理寒暑假各類育樂營，讓學生長假期間運動不間斷。
6. 辦理全校班際運動競賽，帶動師生運動風氣。

六、健康服務

1. 執行新生健康檢查，並有效建檔及辦理後續追蹤矯治或轉介服務。
2. 每學期全校身高體重視力測量，發予測量結果不佳學生家長通知單，協助追蹤矯治。

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)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 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)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 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)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 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)	☐ 0 ☒ 1 ☐ 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)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	
	1-3-2 辦理教職員工健康促進相關活動。(2 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 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)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 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)	☐ 0 ☒ 1 ☐ 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(檯)校園、口腔保健、視力保健、性教育、正確用藥等議題)(2 分)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 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。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)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 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)	☐ 0 ☒ 1 ☐ 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)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 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)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 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，	☐ 0 ☐ 1 ☒ 2	

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
	並確實執行。(2分)		
	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)	☐ 0 ☐ 1 ☒ 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】=662 B【裸視篩檢結果為視力不良的學生數】=672 裸視篩檢視力不良就醫複檢率=98.5%	☒ 3 (96%以上) ☐ 2 (91-95%) ☐ 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】=286 B【受調查人數】=299 學生視力保健行動平均達成率=96.2%	☒ 3 (96%以上) ☐ 2 (91-95%) ☐ 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】=26 B【施測班級數】=28 下課淨空率=92.9%	☒ 2 (91%以上) ☐ 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】=776 B【受調查人數】=826 學生戶外活動 120 達成率=93.9%	☒ 2 (91%以上) ☐ 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】=62 B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】=63 學生複診齲齒診治率=98.41%	☒ 3 (96%以上) ☐ 2 (91-95%) ☐ 1 (85-90%)	
2-2-2 推動午餐潔牙活動 (1分)		☒ 1 (有) ☐ 0 (無)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
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】=786 B【學生總人數】=826 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率=95.5%	☒ 2 (91%以上) ☐ 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】=803 B【學生總人數】=826 學生睡前潔牙比率=97.2%	☒ 2 (91%以上) ☐ 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】=697 B【學生總人數】=826 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率=84.3%	☒ 1 (80%以上) ☐ 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)】=153 B【受調查人數】=299 學生每日至少使用一次牙線比率=51.1%	☐ 1 (80%以上) ☒ 0	
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】=520 B【學生總人數】=826 學生體位適中(正常)比率=63%	☒ 3 (60%以上) ☐ 2 (55-59.99%) ☐ 1 (54%以下)	
2-3-2 學生體位不良比率= $A \div B \times 100\%$	A【學生體位過輕、過重及肥胖人數】=306 B【學生總人數】=826 學生體位不良比率=37%		
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】=753 B【學生總人數】=826 學生目標運動量平均達成率=91.4%	☒ 3 (91%以上) ☐ 2 (81-90%) ☐ 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】=795 B【學生總人數】=826 學生理想蔬果量平均達成率=96.2%	☒ 2 (91%以上) ☐ 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】=814 B【學生總人數】=826 學生每天吃早餐平均達成率=98.5%	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
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】=807 B【學生總人數】=826 學生多喝水目標平均達成率=97.6%	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
菸害防制			
2-4-1 學生吸菸率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	係指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數。 A【學生吸菸人數】=0 B【學生總人數】=826 學生吸菸率=0%	☒ 2 (0%) ☐ 1 (0.1~1%) ☐ 0 (1%以上)	
2-4-2 學生參與菸害 教育率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【曾經上過有關菸害防制教育課程學生數】=803 B【學生總人數】=826 學生參與菸害教育率=97.2%	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-4-3 吸菸學生參與 戒菸教育率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【吸菸學生參與戒菸教育人數】=0 B【吸菸學生人數】=0 吸菸學生參與戒菸教育率=0%	☒ 2 (100%或吸 菸率為 0%者) ☐ 1 (96~99%) ☐ 0 (95%以下)	
2-4-4 學生電子煙使 用率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【過去 30 日曾經使用電子煙學生數】=0 B【學生總人數】=0 學生電子煙使用率=0%	☒ 1 (0%) ☐ 0 (0.1%以上)	
2-4-5 校園二手菸暴 露率= $A \div B \times 100\%$ (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】=0 校園二手菸暴露率=0%	☒ 1 (0%) ☐ 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。		
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】=0 學生嚼檳榔率=0%	☒ 1 (0%) ☐ 0 (0.1%以 上)	
2-5-3 學生參與檳榔 教育率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【曾經上過有關檳榔防制教育課程學生數】=826 B【學生總人數】=826 學生參與檳榔教育率=100%	☒ 1 (80%以上) ☐ 0	
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 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【遵醫囑服藥人數】 B【受調查人數】 遵醫囑服藥率 = 91.6%	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%) ☐ 0 (80%以下)	
2-6-2 不過量使用止痛藥比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【不過量使用止痛藥人數】 B【受調查人數】 不過量使用止痛藥比率 = 100%	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%) ☐ 0 (80%以下)	
2-6-3 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【使用藥品前看清藥袋、藥盒標示人數】 B【受調查人數】 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 = 91.6%	☒ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%) ☐ 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 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【曾經上過有關性教育(含愛滋病防治)課程學生數】 = 826 B【學生總人數】 = 826 學生性教育課程參與率 = 100%	☒ 1 (80%以上) ☐ 0	
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	☒ 1 (1場以上) ☐ 0	
全民健保教育			
2-8-1 宣導活動 (1分)	推動宣導活動場次	☐ 1 (1場以上) ☒ 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】 = 826 B【學生總人數】 = 826 學生參與全民健保教育率 = 100%	☒ 1 (80%以上) ☐ 0	
	合計 (52分)	50	

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：健康、多元、國際、品格 1. 多元社團： 本校成立棒壘社、滾球社、籃球社、桌球社、跆拳道社、烹飪社、生物環境保育社、程式設計社、藝術社、音樂社等，全方位健康促進的社團。 2. 辦理班際體育競賽： 七、八年級為足壘球競賽、健康路跑活動，九年級為班際籃球競賽，藉此展現運動家精神及班級凝聚力。 3. 積極參加桃園市體育競賽，表現亮眼： ◎桃園市 106 學年度運動會市長盃法式滾球錦標賽國中男子組第一名。 ◎桃園市 106 學年度運動會市長盃法式滾球錦標賽國中男子組第二名。 ◎桃園市 106 學年度運動會市長盃法式滾球錦標賽國中男子組第三名。 ◎桃園市 106 學年度中小學運動會游泳競賽男子	8	

	組兩百公尺仰式第三名。 ◎桃園市 106 學年度中小學運動會游泳競賽女子組四百公尺自由式第二名。 積極參加桃園市學藝競賽，表現亮眼： ◎中華民國第 49 屆世界兒童繪畫比賽佳作。 ◎桃園市 106 學年度南瀛盃直笛比賽國中重奏組第三名。 ◎桃園市 106 學年度健康促進學校——口腔衛生議題創意海報製作比賽佳作。 ◎2018 第八屆氣候變遷國中小繪畫創作比賽，國中組桃園市縣市賽佳作兩名。 ◎桃園市 106 年度反性/別暴力戲劇競賽榮獲第三名。 4. 辦理各項宣導講座： 本學年舉辦正確用藥宣導、健康體位影片宣導、子宮頸癌防治宣導、兩性教育宣導、反毒影片宣導、口腔保健影片宣導、視力保健宣導、CPR 實作宣導等。 5. 設置健康促進專欄： 每月更新健康促進議題及相關衛生資訊。		
--	--	--	--

	6. 健康促進議題融入課程： ◎各項健康促進議題融入課程，進行知識行動的連結達到學習效果。 ◎舉辦校內健康促進海報設計暨標語競賽。 7. 健促議題融入暑假作業： 學生繪製口腔衛生、視力保健、健康體位、性教育、正確用藥教育、反菸拒檳、全民健保教育等議題的小海報，優秀作品張貼至公佈欄。 8. 每日潔牙： 提倡每天中午用餐後進行潔牙活動，並依規定進行潔牙紀錄，使學生擁有清新好口氣。 9. 國際教育： ◎致力於將國際教育結合各領域教學，校內施行雙語課程（體育、家政、音樂、美術），英語課程搭配外師授課，讓學生除在英語課堂中學習英語，並在其他課堂中真實運用語言。 ◎106 年前往日本名古屋進行 homestay 體驗學習；107 年 7 月美國猶他州交換生到校辦理英語營隊；107 年 10 月、11 月與韓國姊妹校互訪，體驗當地文化之餘，亦能開闊身心之視野。		
--	--	--	--

推動前後 成效評價 (3分)	☒ 視力保健 ☐ 口腔衛生 ☐ 健康體位 ☐ 反菸拒檳 ☐ 性教育 ☐ 正確用藥 ☐ 全民健保教育 (檢附行動研究成果如附件一)	2	
特殊貢獻(5分)	◎桃園市 106 學年度健康促進學校——口腔衛生議題創意海報製作比賽佳作。 ◎桃園市 106 年度反性/別暴力戲劇競賽榮獲第三名。 ◎視力保健協力學校 ◎106 學年度下學期辦理七年級學生 CPR 宣導及演練。	3	
	合計 (18 分)	13	

自評總分	90	複核總分		評分表總分 100 分
訪視意見	(由訪視委員填寫)			

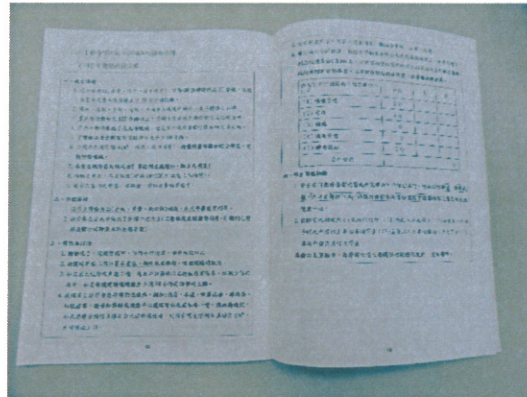
承辦人： 

主任： 

校長： 

伍、活動紀錄：

106 學年度學生手冊衛生健康教育宣導資訊



健康促進委員會訂定校內推動計畫及措施



口腔保健影片宣導及各班張貼衛教宣導單



健康體位影片宣導



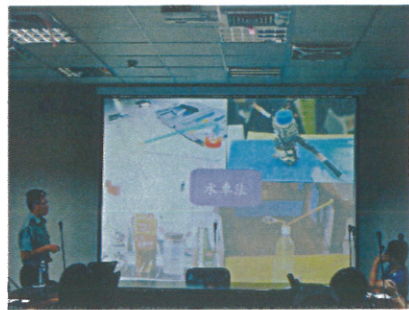
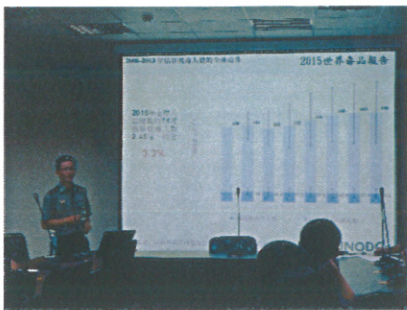
正確用藥宣導海報競賽



防菸、拒檳、反毒宣導



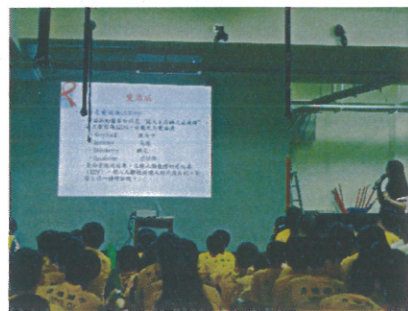
教師反毒增能研習



教師健康體位研習



學生性教育、愛滋講座



學生性剝削戲劇比賽



健康體位宣導活動：晨跑、體育競賽、宣導影片、LAMIGO 職棒球員來訪





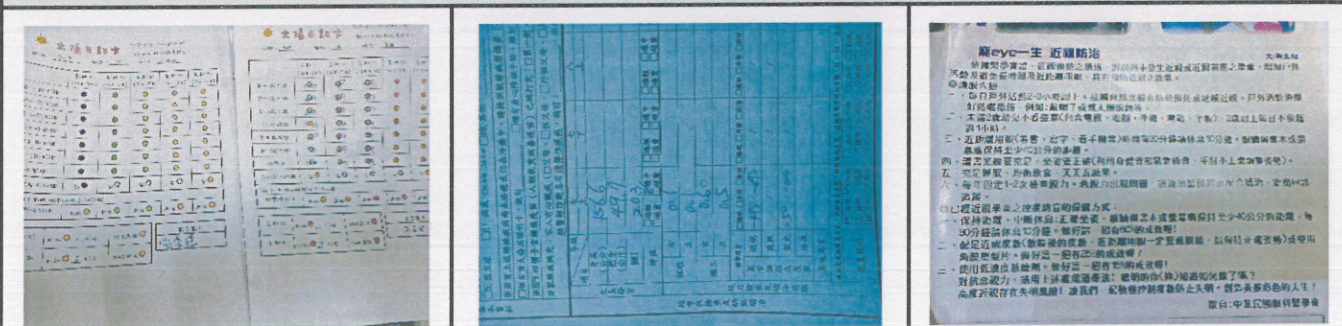
健康體位海報競賽



視力保健宣導：視力檢查、講座研習、海報競賽



學生視力保健相關紀錄資料：太陽日記卡、健康紀錄、校刊宣導資料



教師視力保健增能研習



營養午餐教育



教師健康檢查



學生心肺復甦術課程



流感疫苗施打



桃園市 106 學年度健康促進學校計畫申請表

學校名稱	桃園市立青埔國民中學	所屬鄉鎮市	中壢區
學校地址	桃園市中壢區領航北路二段 281 號		
議題	含菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥（含全民健保）教育。		
	申請類別：（僅擇一選擇） ☒ 種子學校：編列 5,000 元 ☐ 協力學校：編列 10,000 元（ ☐ 由各中心學校邀請 ☐ 主動參與） （議題： ☐ 視力 ☐ 口腔 ☐ 體位 ☐ 菸檳 ☐ 性教育 ☐ 正確用藥）		
補助經費	※額外加選項目：（可複選） ☒ 行動研究：可增列 5,000 元（ ☒ 待輔導學校 ☐ 自主參加學校） 1. 待輔導學校（105 學年度學生健康數據不佳者）：應檢附改善計畫 2. 自主參加學校：請檢附行動研究策略與成效摘要表 3. 將成果上傳至「健康促進學校行動研究專區」 （ http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/ ） ☐ 「健康促進學校優良教學模組」觀課：可增列 5,000 元 1. 檢附課程安排及活動歷程等 2. 將成果報送教育部國教署教學模組競賽		
承辦人	姓名：宋宛豫	E-mail： sheryl0721@qpjh.tyc.edu.tw	
	聯絡電話：03-2871886*313	傳真：03-2871885	
學校過去辦理之經驗或績優事宜 健康促進宣導與活動： ●護理師利用健康檢查進行潔牙、視力宣導。 ●每學期辦理健促相關講座。 ●辦理子宮頸癌防治宣導。 ●辦理健康體位影片宣導。 ●辦理兩性教育宣導。 ●中壢區衛生所蒞校宣導「CPR+AED 安全急救教育」。 ●大園高中教官蒞校宣導「反毒教育」。 ●桃園市藥師公會之藥師蒞校宣導「用藥安全」。 ●新竹風城部屋蒞校宣導「愛滋防治」。 ●健促議題融入暑假作業（繪製小海報）。 ●提倡每日中午用餐後進行潔牙活動。			

健康促進比賽佳績：

- 桃園市 106 學年度運動會市長盃法式滾球錦標賽國中男子組第一名。
- 桃園市 106 學年度運動會市長盃法式滾球錦標賽國中男子組第二名。
- 桃園市 106 學年度運動會市長盃法式滾球錦標賽國中男子組第三名。
- 桃園市 106 學年度中小學運動會游泳競賽男子組兩百公尺仰式第三名。
- 桃園市 106 學年度中小學運動會游泳競賽女子組四百公尺自由式第二名。
- 桃園市 105 學年度運動會市長盃法式滾球錦標賽國中男子組第一名。
- 桃園市 105 學年度中小學運動會游泳代表隊選拔賽國中女生組四百公尺自由式第一名。
- 桃園市 105 學年度中小學運動會游泳代表隊選拔賽國中女生組兩百公尺自由式第一名。
- 桃園市 105 學年度中小學運動會游泳代表隊選拔賽國中男生組一百公尺仰式第一名。
- 桃園市 105 學年度中小學運動會游泳代表隊選拔賽國中男生組兩百公尺仰式第一名。
- 桃園市 105 學年度中小學運動會游泳代表隊選拔賽國中男生組一百公尺蛙式第一名。
- 桃園市 105 學年度運動會市長盃法式滾球錦標賽國中男子組第一名。
- 桃園市 105 學年度運動會全國中等學校運動會鐵人三項代表隊選拔賽第三名。
- 桃園市 105 學年度中壢區國民中小學田徑選拔賽國中男生組 4*100 公尺接力第三名。
- 桃園市 105 學年度環境知識挑戰擂台社會組第一名。
- 桃園市 105 學年度環境知識挑戰擂台國中組第一名。
- 桃園市 104 學年度運動會市長盃法式滾球國中男子組第一名。
- 桃園市 104 學年度全國中等學校運動會桃園市鐵人三項代表隊選拔賽第三名
- 桃園市 104 學年度全國中等學校運動會桃園市跆拳道代表隊選拔賽第三名
- 桃園市 104 學年度性教育（含愛滋病防治）創意標語海報比賽榮獲國中組第三名。
- 桃園市 104 年度環保知識挑戰擂台賽榮獲國中組第三名。
- 「健康促進學校-健康體位議題 85210」創意漫畫製作比賽，榮獲國中組佳作。
- 桃園市 104 年度市長盃神農小學堂正確用藥暨反毒教育健康知識創意競賽，榮獲「創意漫畫製作組」佳作。
- 桃園市 103 學年度性教育議題海報比賽榮獲佳作。

辦理健康促進學校之潛能

- 全校 28 班，校園寬廣，環境優美。
- 校舍新穎，空間規畫完善，維護良好。
- 電腦資訊設備充裕，符合教師教學、學生學習需求。
- 教師年輕有衝勁，具熱忱又用心，與學生之間關係良好，互動性佳。
- 教師專業經驗豐富，進修意願高，效率佳，有團隊精神。
- 學生活潑純樸，熱愛學校，認同師長，師生良性互動。
- 家長信任學校，熱心助學、態度積極。

※本局將進行計畫審查及分級補助（如：計畫優劣、策略運用、成效評價等），並考量教育部國教署補助經費，保有刪減及核定貴校補助經費之權利。

承辦人：**衛生宋宛豫**

單位主管：

學務趙坤景

機關首長：

青埔國民中學 校長林挺世

桃園市青埔國民中學辦理 106 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言：

本校願景為**健康、品格、多元、國際**，其中以「**健康**」與本校健康促進目標相結合。願景如下：

1. 提昇本校教職員工生健康知能及素養。
2. 藉由各項健康促進活動參與促進個人及群體健康。
3. 建構友善且合適的健康促進學校環境。
4. 制定合適的健康促進學校計畫並執行妥當。
5. 整合健康與體育領域教師教材教法資源，融入健康教學範疇。



二、計畫依據：桃園市政府教育局 106 年 8 月 14 日桃教體字第 1060062388 號。

三、背景說明

1. 本校位於桃園市中壢區，鄰近有桃園高鐵、桃園國際機場及機場捷運，交通便利。
2. 校舍鄰近老街溪、青埔棒球場、壘球場，有利文化及運動教學活動，促進身心健康。
3. 教師素質高、教學多元、校舍及教學設備新穎，能帶領孩子活潑學習。
4. 於週會舉辦潔牙保健、視力保健、CPR 宣導、健康體位、反菸拒檳、全民健保教育、用藥安全等健康促進宣導，也於學期間辦理各項相關繪畫及標語競賽。

5. 學校外包營養午餐，供師生食用。

6. 全校學生體育課定期實施體適能檢測，成效良好。

7. 開設棒壘社、滾球社、桌球社、籃球社、跆拳道社、足球社等運動類社團，有助於提升校內運動風氣。

8. 結合社區資源，透過健康教育與活動之健康服務的實施，引導學生、教職員工及社區家長，自發性地建立健康管理，共同營造健康校園。

四、SWOT 分析

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
學校地理環境	1. 鄰近高鐵站、機場捷運站。 2. 校園優美、設備新穎。	1. 校區附近大樓興建中，砂石車多。	1. 位於中壢區與大園區交界，地理位置佳、新設學校，能吸引師生。	1. 校舍興建中，校園安全多顧慮。
菸害防制	1. 校園張貼反菸標誌及宣導海報。 2. 教師將反菸議題融入教學。 3. 教職員抽菸人數比例極低。 4. 附近賣菸店家、攤販幾乎沒有。	1. 部分教職員工有抽菸習慣。 2. 學生天性單純，易受人慫恿吸菸。	1. 發放「菸檳害之防治相關文宣」，建立正確衛生健康觀念。 2. 行政人員積極巡視校園死角，學生在校內違規不易。	1. 家人如有抽菸易受影響。
健康體位	1. 午餐採外訂餐盒（合菜桶餐）方式，並由合格廠商供應，配有合格營養師，色香味營養兼具。 2. 學生每學期於健康中心定期健檢。 3. 每學期體育課測驗體適能。	1. 因為新設校，雖硬體設備優良，但健體領域老師不足。 2. 本校無操場可供學生活動。 3. 部分教師習慣以零食、含糖飲料作為學生獎勵。	1. 體育組定期舉辦體育競賽；寒、暑假舉辦體育相關營隊。 2. 成立運動相關社團，例如：滾球社、跆拳道社、棒壘社、桌球社。 3. 學校附近有棒球場壘球場。 4. 十二年國教重視多	1. 家長工作忙碌無暇關心學生飲食。

	4. 每學期均有運動相關社團。 5. 本校無合作社減少學生購買零食、飲料的機會。		元發展適性揚才，有利運動的提倡。 5. 健康議題漸受關注，有利健康飲食、健康體能的宣導。	
口腔衛生	1. 七年級學生入學時做健康檢查。 2. 輔導口腔不良轉診，並積極追蹤矯治情形。 3. 全校各班皆有洗手台，每座有 3 個水龍頭，因此每班可就近進行潔牙工作。	1. 導師工作繁重，時間有限，難積極監督學生潔牙。 2. 部分同學未帶潔牙用品，還沒養成餐後潔牙習慣。	1. 家長對學校的規定配合意願高。 2. 總務處配合供應充足的飲用水設備。	1. 家長重常忽視學生矯治狀況。 2. 學生早晚潔牙較落實，在校午餐後之潔牙比率有待加強。
視力保健	1. 全校每學期定期視力檢查，針對不良者發予家長通知單提醒複檢，並持續追蹤。 2. 教室採光良好、照明充足。	1. 學生擁有手機人數多，經常使用易損害視力。 2. 部分家長未能陪同學生前往複檢，造成回條回收速度緩慢。	1. 提倡下課時間至室外遠眺，讓眼睛適度休息。	1. 部分家庭對學生課後使用手機、電腦等產品並未限制時間
性教育	1. 本校「綜合活動領域」、「健康與體育領域」教師熱心專業，協助指導相關課程。 2. 輔導室例行於學期中舉辦生命教育體驗活動，融入性別平等課程，扎根穩健。	1. 部分領域較少將性教育議題融入教學。	1. 利用班親會、親職講座提供家長性教育相關文章或講座。 2. 配合健康促進議題邀請紅絲帶基金會辦理宣導。	1. 性資訊傳播媒介眾多，學生多於私下討論，若無吸收正確性觀念的學生，恐有躍躍欲試的擔憂。
正確用藥	1. 本校「綜合活動領域」、「健康與體育領域」教師熱心專業，協助指導相關課程。 2. 邀請桃園藥師公會蒞校宣導正確用藥教育。	1. 學生對於「藥物使用」的課程內容普遍陌生。 2. 容易受家長的用藥習慣影響。	1. 利用班親會、親職講座提供家長正確用藥相關文章或講座。 2. 健康中心對於學生與教師能提供正確用藥的相關知能。 3. 以健康促進計畫專款辦理演講活動來加	1. 家長與學生的藥物使用教育較為不足。

			強宣導，增強學生、家長相關認知。 4. 配合健康促進議題邀請特定團體辦理宣導，並融入社區衛生所及醫院資源。	
全民健保教育	1. 本校教師熱心專業，協助指導教育相關課程。 2. 融入課程。	1. 議題較新缺乏辦理經驗。 2. 教師對於健保新制瞭解不深。	1. 利用宣傳單張向家長宣導全民健保議題。	1. 民眾對於健保新制並不清楚瞭解意願不高。

五、計畫內容與實施策略

議題	工作重點	預定實施日期	參與人員
菸害防制	1. 反菸議題融入各領域教學。 2. 設置菸害防制專欄，公告相關文宣。 3. 佈置無菸校園設施(海報、標語、圖示)。 4. 尋求附近店家協助，堅決不販售菸品給學生。 5. 邀請永平工商教官及吉康生活藥局藥師辦理防菸拒檳及反毒知能宣導。	106.08 / 107.07	各領域教師 衛生組
健康體位	1. 健康飲食、體適能等議題融入各領域教學。 2. 設置健康體位專欄公告相關文宣。 3. 宣導「天天五蔬果」、每天吃早餐及相關營養知識、飲食觀念。 4. 發展多元的運動性社團，如：棒壘社、籃球社、桌球社、滾球社、跆拳道社、足球社。 5. 辦理寒暑假各類育樂營，如：棒球營。讓學生在長假期間仍能保持運動習慣。 6. 學期間辦理足壘球比賽、排球比賽、籃球比賽、晨間慢跑。 7. 舉辦健康體位繪畫比賽。 8. 嚴格執行菜單審核及午餐留檢制度，每個月一次固定供應水果，並辦理一次蔬食日。 9. 午餐廠商營養師協助辦理營養知識、飲食觀念。 10. 結合新生健康檢查，進行健康體位影片宣導。 11. 配合朝會進行晨間慢跑運動。	106.08 / 107.07	各領域教師 衛生組 訓育組 體育組 健康中心
口腔衛生	1. 將口腔衛生議題融入各領域教學。 2. 設置口腔衛生專欄，公告相關文宣。 3. 結合新生健康檢查，進行口腔衛生影片宣導。 4. 推動午餐後潔牙活動。	106.08 / 107.07	各領域教師 衛生組 事務組

	5. 提供班級充足的洗手台設備。		健康中心
視力保健	1. 將視力保健議題融入各領域教學。 2. 設置視力保健專欄，公告相關文宣。 3. 聘請眼科醫生到校辦理「視力保健」宣導講座。 4. 結合新生健康檢查，進行視力保健影片宣導。 5. 進行校園午休寧靜計畫，讓學生每天午餐後確實在班上進行午休，每天即可多出半小時、一個月可多出約 10 小時的時間讓學生的眼睛獲得休息。 6. 鼓勵學生課間休息時走出教室進行戶外活動。 7. 鼓勵「3010」視力保健行動。 8. 全校視力測量後，發予不良學生複檢通知與家長保持聯繫，共同協助學生進行矯治。	106.08 / 107.07	各領域教師 衛生組 健康中心
性教育	1. 將性教育議題融入各領域學。 2. 設置性教育專欄公告相關文宣。 3. 與輔導室合作辦理「性別教育」及「愛滋防治宣導」宣導講座。 4. 結合新生健康檢查，進行愛滋防治影片宣導。 5. 與輔導室合作辦理「性剝削防制戲劇比賽」。	106.08 / 107.07	各領域教師 衛生組 輔導組 健康中心
正確用藥	1. 將正確用藥議題融入各領域教學。 2. 設置正確用藥專欄，公告相關文宣。 3. 發予單張至各班公告宣導。 4. 邀請桃園市藥師公會講師到校宣導防制學生藥物濫用。	106.08 / 107.07	各領域教師 衛生組 健康中心
全民健保教育	1. 將全民健保教育議題融入各領域教學。 2. 設置全民健保教育專欄，公告相關文宣。 3. 利用朝會及班週進行全民健保宣導。 4. 發予單張黏貼於聯絡簿向家長宣導。	106.08 / 107.07	各領域教師 衛生組 健康中心

六大範疇	實施內容
學校衛生政策	1. 成立衛生委員會，組成「健康促進學校委員會」。 2. 擬定健康促進學校計畫，研議相關政策，確立各議題推動工作之步驟與措施。 3. 對學校成員(教職員工生)意見調查及鼓勵參與。 4. 各處室及單位間(學校、家庭及社區等)溝通協商，形成性調整、修正相關措施。
學校物質環境	1. 提供充足安全的學習、活動空間與運動設施，並定期檢修。 2. 提供符合衛生健康標準的膳食與飲水，執行菜單審核、午餐留檢、

9.報告撰寫										
10.繳交成果										

七、健康促進學校人力配置：

「桃園市青埔國民中學健康促進委員會」組織表

編制	職 稱	姓 名	職 掌
召集人	校長	林挺世	督導推動健康促進學校計畫之各項事宜。
副召集人	學務主任	趙坤景	1.研究策劃，督導健康促進學校計畫執行，並協助行政協調。 2.協調各項議題執行達成預期指標或進度。
執行委員	教務主任	葉力為	負責推動健康議題融入各領域教學
執行委員	總務主任	連志賢	1.協助活動會場開放、音響及空調。 2.負責活動所需物品之採購及經費核銷。 3.社區及學校資源之協調聯繫。
執行委員	輔導主任	楊子賢	提供各項心理、衛生、健康諮詢服務。
執行委員	衛生組長	宋宛豫	1.負責支持性環境之營造及佈置。 2.舉辦健康促進學校相關活動。 3.體適能與健康活動的推行。 4.計畫對內、對外之聯絡窗口。
執行委員	生教組長	陳專凱	協助辦理各項健促宣導之秩序管理。
執行委員	訓育組長	林穎奇	協助辦理各項健促議題之藝文活動推動。
執行委員	體育組長	王張詩淵	1.體適能評估活動策略設計及效果評價。 2.舉辦各項體育活動。
執行委員	教學組長	黃小玲	協助規畫、推廣相關課程。
執行委員	資訊組長	邱振源	健康促進網頁製作及維護。
執行委員	資料組長	丘真綺	協助辦理健康促進議題之性教育推動。
執行委員	輔導組長	胡名鎔	協助辦理健康促進議題之性教育推動。
執行委員	護理師	鄭月枝	1.身體健康狀況及需求評估，社區醫療及學校資源之整合。 2.提供各項健康資料與諮詢，協助學生追蹤矯治及統計分析
執行委員	午餐秘書	龍萱	督導及辦理午餐營養教育。
執行委員	級導師	黃育川 方佩儀 謝宜婷	1.協助辦理學生需求評估、推廣各項活動。 2.協助班級與行政單位之聯繫。

八、成效指標、預期效益與評價方法：

六大主題	成效指標、預期效益與評價方法
------	----------------

菸害防制	(一)打造無菸校園，教職員工及來賓蒞校均無吸菸行為。 (二)將反菸議題融入各領域教學及活動中，使學生能瞭解吸菸對健康的壞處，並能拒絕他人給予的菸。 (三)擴大無菸校園的範圍，尋求附近店家的協助，堅決不販售菸品給學生。 (四)運用問卷調查並協請生教組進行成效評價。
健康體位	(一)將健康飲食議題融入各領域教學及活動中，使學生獲得正確的飲食觀念，並形成為自我健康把關的意識，養成良好的飲食習慣。 (二)嚴格執行菜單審核及午餐留檢制度，要求午餐廠商以少油少鹽少糖高纖的方式烹調，一個月一天蔬食餐，對油炸品、甜品進行控管。 (三)全校教師不以含糖飲料、零食作為學生獎勵。 (四)透過親師聯絡管道(如親職講座、聯絡簿單張黏貼等)宣導「每天五蔬果」、「每天吃早餐」、「多喝水」等相關營養知識、飲食觀念，使家庭成為健康飲食教育的另一支持力量。 (五)鼓勵師生從事運動，並達到每週累積 210 分鐘的運動量。 (六)加強學生體適能，提升全校體適能通過率。 (七)利用常規健康檢查及問卷調查了解指標達成率。
口腔衛生	(一)辦理口腔衛生宣導講座，使學生獲得正確的口腔護理知識及技能。 (二)推動午餐餐後潔牙活動，促使學生養成餐後潔牙的習慣。 (三)透過親師聯絡管道(如親職講座、聯絡簿單張黏貼等)宣導牙齒保健知識，提升家庭教育在學生牙齒保健上的影響力。 (四)提高學生每日平均刷牙次數至 2.5 次以上。 (五)藉由常規健康檢查及問卷調查了解指標達成率。
視力保健	(一)辦理視力保健宣導講座，使學生獲得正確用眼的知識及技能。 (二)鼓勵學生課間休息時間走出教室，達到每天戶外活動累計 2 小時。 (三)加強學校與家長的聯繫，共同協助視力不良學生進行矯治，達到學生視力不良矯治率 100%。 (四)強化「用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘」的視力保健行動，提升達成率達 90%。 (五)利用常規健康檢查、教師進行校園巡視及問卷調查了解指標達成率。
性教育	(一)辦理愛滋防治及性教育宣導講座，並融入各領域教學，使學生獲得正確的性知識，以健康的態度面對性教育議題，並能以行動維護自己及他人的權益。 (二)透過親師聯絡管道(如親職講座、聯絡簿單張黏貼等)宣導性教育知識，使家長擁有正確的性知識，協助學生培養正確的性教育觀念及態度。 (三)藉由校內活動辦理紀錄了解成效評價。

正確用藥教育	(一)透過辦理正確用藥研習及各項正確用藥競賽(漫畫、海報比賽)，提高師生對正確用藥五大核心能力的認識。 (二)結合師生健康檢查、班際運動競賽、親職教育日、運動會等進行宣導，使正確用藥知能深入親師生日常生活中，達潛移默化之效。 (三)進行問卷調查知悉此主題各項成效評價。
全民健保教育	(一)透過宣導加強師生及家長對全民健保的認識，破除看病迷思，做到減少醫療資源的浪費。 (二)透過宣導培養師生及家長合理就醫、珍惜醫療資源態度，並在日常生活中確實實踐。 (三)藉由校內活動辦理紀錄了解成效評價。

九、本活動經費由「桃園市 106 學年度健康促進學校實施計畫」專款專用及本校相關經費支應。

十、經費概算表。