**桃園市104學年度「健康促進學校」評分表**

**學校名稱：**\_龍潭區龍星國民小學

**健康促進學校願景：**（欄位請自行增加）

1. 促進學校成員內化健康理念、產生健康行為，並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。
2. 強化無菸拒檳、反毒、藥物濫用的觀念，融入各教學領域，並落實於日常生活中，建立一個無菸、拒檳、無毒的生活環境。
3. 營造一個健康、安全的校園學習環境，積極推動師生健康的活動。
4. 藉由辦理各項動、靜態研習、活動，鼓勵師生共同參與，以活化學生

 正確健康知能，期能建構終身受用的健康生活。

五、結合社區資源，建置健康促進合作網路及夥伴關係，以強化增廣親、

 師、生之正確健康資訊。

**健康促進學校特色：**（欄位請自行增加）

1. 學校各項活動，跨處室合作結合親師生，展現優秀的行政團隊。
2. 推行健康促進議題時，著重學童「身體的健康」，更顧及師生的「心理健康」，推動「品格核心主題」、「性別平等宣導」與「教師節感恩與親職教育」等相關活動。
3. 定期進行各項健康檢查，為學生健康做好檢核工作。
4. 落實菸害、檳榔危害防治與正確用藥宣導，建立學生正確觀念。
5. 落實視力保健、口腔保健活動，降低學生近視與蛀牙比率。
6. 全面實施健康操及推廣課間活動，鼓勵學生多運動，促進身體健康。
7. 廣設體育性社團、寒暑期育樂營及舉行運動會，鍛鍊學生健康之體魄。
8. 利用戲劇表演、海報比賽等活動，加強防疫衛教宣導。
9. 對視力保健議題長期推動、體重過重者進行律動訓練，藉由積極處遇解決問題。

**壹、評價指標（30分）：**

|  |  |
| --- | --- |
| 評價項目 | 評價結果 |
| 自評分數 | 複核分數數數 |
| 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） | □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(檳)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。（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)並建置個案管理。（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，並確實執行。（2分） | □0 □1 □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) | □0 □1 □2 |  |
|  | 合計（30**分**） | 29 |  |

**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÷B×100％（5分） | A【至合格眼科診所就診或配鏡的學生數】=451B【經視力篩檢結果為視力不良的學生數】= 493**學生視力不良矯治率=91.5%** | □5（96％以上）□3（91-95％）□1（85-90％） |  |
| 2-1-2學生視力保健行動平均達成率=A÷B×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】=1019B【學生總人數】=1117**學生視力保健行動平均達成率=91.2%** | □3（96％以上）■2（91-95％）□1（85-90％） |  |
| 2-1-3學生戶外活動平均達成率=A÷B×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】=1018B【學生總人數】=1117**學生戶外活動平均達成率=91.1%** | ■2（91％以上）□1（81-90％） |  |
| **口腔衛生** |
| 2-2-1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】=206B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】=226**學生齲齒就醫率=91.2%** | □5（96％以上）■3（91-95％）□1（85-90％） |  |
| 2-2-2推動午餐潔牙活動（2分） |  | ■2（有）□0（無） |  |
| 2-2-3學生每日平均刷牙次數=A÷B（3分） | A【學生每日刷牙次數總數】=89500B【學生總人數】=1117**學生每日平均刷牙次數=2.67** | □3（3.0次以上）■2（2.6 -3.0次）□1（2.0-2.5次） |  |
| **健康體位** |
| 2-3-1學生體位適中(正常)比率= A÷B×100％（3分） | A【學生體位適中人數】=760B【學生總人數】=1123**學生體位適中(正常)比率=67.7%** | ■3（60％以上）□2（55-9.99％）□1（54％以下） |  |
| 2-3-2學生體位不良比率= A÷B×100％ | A【學生體位瘦、過瘦、過重及肥胖人數】=363B【學生總人數】=1123**學生體位不良比率=32.3%** |  |  |
| 2-3-3學生目標運動量平均達成率= A÷B×100％（3分） | A【達到每周累積210分鐘運動量目標之學生數】=1088B【學生總人數】=1117**學生目標運動量平均達成率=97.4%** | ■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÷B×100％（2分） | A【達到每天五蔬果目標之學生數】=1027B【學生總人數】=1117**學生理想蔬果量平均達成率=91.9%** | ■2（91％以上）□1（81-90％） |  |
| 2-3-5學生每天吃早餐平均達成率= A÷B×100％（2分） | A【達到每天吃早餐目標之學生數】=1102B【學生總人數】=1117**學生每天吃早餐平均達成率=98.7%** | ■2（91％以上）□1（81-90％） |  |
| 2-3-6學生多喝水目標平均達成率= A÷B×100％（2分） | A【達到每天多喝水(1500c.c)目標之學生數】=1048B【學生總人數】=1117**學生多喝水目標平均達成率=93.8%** | ■2（91％以上）□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。 |  |
| 2-4-2學生吸菸率= A÷B×100％（2分） | A【學生吸菸人數】=0B【學生總人數】=1117**學生吸菸率=0** | ■2（0％）□1（0.1~1％）□0（1％以上） |  |
| 2-4-3吸菸學生參與戒菸率= A÷B×100％（2分） | A【吸菸學生參與戒菸人數】=0B【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) | ■2（100％或吸菸率為0％者）□1（96~99％）□0（95％以下） |  |
| 2-4-4吸菸學生點戒菸率= A÷B×100％（2分） | A【自詢問的時間往前回推7日皆未吸菸之學生數】=0B【參加戒菸教育學生人數】=0**吸菸學生點戒菸率=0** | ■2（100％或吸菸率為0％者）□1（96~99％）□0（95％以下） |  |
| 2-4-5吸菸學生持續戒菸率= A÷B×100％（2分） | A【自接受戒菸教育結束後迄今未吸菸之學生數】B【參加戒菸教育學生人數】**吸菸學生持續戒菸率=0** | ■2（100％或吸菸率為0％者）□1（96~99％）□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÷B×100％（1分） | A【學生過去30天內曾經嚼檳榔人數】=0B【學生總人數】=1117**學生嚼檳榔率=0** | ■1（0％）□0（0.1％以上） |  |
| **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】B【需用藥人數】**遵醫囑服藥率 =97.6%** | ■2（91％以上）□1（81-90％）□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】B【需用藥人數】**學生家庭具有用藥諮詢電話比率 = 98.1%** | ■2（91％以上）□1（81-90％）□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】B【需用藥人數】**曾口頭或電話進行用藥諮詢比率 =91.2%** | ■2（91％以上）□1（81-90％）□0（80％以下） |  |
| **性教育(含愛滋病防治)** |
| 2-7-1推動模式（1分） | 辦理學生正確認知或正向態度調查 | ■1（有）□0（無） |  |
| 2-7-2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 | ■2（2場以上）□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 | ■2（2場以上）□1（1場） |  |
|  | 合計（52**分**） | 46 |

**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)** | 1. **積極辦理健康促進相關研習及活動：**

（1）104.04.15邀請中華民國有機生活環境教育推廣協會的講師**張滿枝**老師，蒞校主講：「無毒一身輕」。建立教職員工對食品、衛生安全及環境保護的重視。（2）104.11.04邀請華視無毒家園專案教學中心講師雷一鳴老師，蒞校主講：「健康促進與永續校園」講座。喚醒教職員工對維護健康安全環境的重視。（3）104.12.02辦理校內教師三角湧環境藝術參訪活動。讓教師能多走出戶外，擁有健康的體能及提升心靈健康（4）105.02.24辦理台灣燈會環境暨藝術教育研習。帶領教職員工走入藝術世界，陶冶身心健康。（5）104年9月15日、104年9月21日、105年3月8日分別辦理全校防災、防震演練。保障學生緊急應變需要，確保其生活環境的生命健康。（6）104年11月辦理五年級全體學生CPR教學課程。提升學生健康知能，具備緊急應變能力。（7）104年11月辦理六年級全體學生CPR課程實際操作演練。提升學生危機處理能力，且具有救人能力。（8）104年10月21日辦理教職員工CPR、AED研習。大大提升教職員工危機處理能力，提高學生健康安全保障1. **提供安全校園：**

（1）向市府爭取補助，架設校內64支監視器，隨時監控校園學生安全。保障學生學習環境的安全。（2）由健康中心統計校內受傷熱點，依據受傷熱點，設置校園安全地圖，配合健康課程，進行校園安全地圖教學，提醒學生行經該處需注意事項，減少受傷機率，以維護學生活動安全及身體健康。（3）愛心糾察隊與生教組長每節下課，巡視校園各角落，避免因跑步或遊戲時的不當行為，造成身體傷害。積極照顧學生身體健康安全，讓學生能在安全校園中健康成長。1. **提供安心上學步道**

（1）爭取營建署經費，改建後校門及南側門人行步道，提供學生及臨近社區民眾安全且舒適的行走空間，學生安心上學步道。（2）依據學區學童上放學統計資料，分析危險路口，製作校外安全地圖，配合健康課程，進行教學，提醒學生行經此路口需注意事項，避免意外產生。大大提升學生對上學步道路口安全的注意，至今學生零事故。（3）在學區中設置10處愛心服務站，結合社區資源，共同協助維護學生安全。提供學生上下學更進一層、更廣闊的安全保障，快樂上下學。1. **提供「食」的健康校園：**

（1）設有午餐廚房。午餐食材自辦，廚工人力委外，因此，在嚴格的管理下，每位師生可享用到最優質的午餐食材供應。（2）午餐資源分享潛龍國小900餐。提供更多師生健康飲食，享受健康。（3）訂有一~六年級分階營養教育課程：一年級「我是安全小車手」正確安全推餐車認證；二年級「頭好壯壯，叫我第一名」提升免疫力飲食介紹，戒掉偏食壞習慣；三年級「蔬果579，健康大家一起來」、「蔬果書籤製作」；四年級「遠離食品陷井，食品安全知多少？--化學色素飲料製作」、「蔬果餐墊製作」；五年級「飲食爭霸戰—明白含糖飲料，運動消耗不易」；六年級「我是小小營養師—親自動手製作各式三明治，並了解食物熱量計算法」。透過營養分階課程，建立學生正確飲食觀念，並落實於生活中，維護家人及自身身體健康（4）營養午餐食材特別加入有益眼睛健康的食物，有魚類、柑桔類水果、胡蘿蔔、洋蔥、枸杞、小麥胚芽等。藉由這些食材的食用，提升學生眼睛健康（5）每週二供應護眼茶，有：枸杞老薑、枸杞桂圓、蜂蜜黑糖、決明子枸杞、黑糖檸檬、紅棗麥茶、紅棗枸杞……等。利用有益眼睛健康食材，照顧學生的眼睛健康。（6）辦理食農教育：引進外界資源慈心有機農業發展基金會，邀請孫仁益老師及臨近有機蔬菜供應廠商「青綠緣」謝智宇老師到校指導學生，利用校內規劃栽種區域—勤耕園，實際進行有機蔬菜的栽種、除蟲、採收。透過實際帶領孩童動手操作農務，並以協同教學方式協助老師帶動教學，將一堂農夫課成為多元化課程的展現，讓孩子在實作中也可以認識食物，學習友善土地、感恩農友，並瞭解食品安全的重要。（7）利用本校週刊「星星橋」公告每週菜單及每日菜單營養、熱量分析，刊登相關飲食健康資訊，提供全校家長、志工、老師及學生正確營養健康知識。（8）聘請校外營養師，為教師及學童宣導正確飲食觀念：★104年10月28日，邀請台灣癌症基金會杜世文講師，對四年級學生主講；「彩虹蔬果579，打造健康下一代」。★104年12月2日，邀請台灣癌症基金會蘇思伃營養師，對二年級學生主講：「彩虹蔬果579，打造健康下一代」。★105年5月25日，邀請董氏基金會卓郁馨講師，對四年級學生主講：「化學果汁知多少？化學果汁DIY」。1. **積極辦理課後社團活動，共39個社團，提供學生多元健康學習課程：**

（1）週三社團：作文、電子琴、跆拳道、樂高玩樂高手、足球、兒童油畫（2）週四社團：樂高動力機械、兒童色鉛筆畫、鳥克麗麗、踢踏舞、圍棋、魔術、兒童國畫、小打擊進階班（3）週六社團：管樂小打擊、羽球、電子琴、作文、熱舞、籃球、綜合黏土捏塑、魔術、粉彩畫、快樂小木匠、兒童繪本製作、圍棋、游泳、動力飛行異想世界、休閒芭蕾舞、直排輪等（4）辦理暑期多元育樂營：桌球、舞蹈、羽球、游泳、圍棋、直排輪、科學營、黏土捏塑、解說員訓練營。多元有趣的學習課程，幫助學生體能的提升及心理正向發展。（5）辦理「返鄉服務隊品格營」，由本校畢業學長姐回校，帶領學弟妹營隊活動。在群體活動中，促進參與學生身體及心理健康，正向面對人生。1. **積極營造運動習慣動態校園：**

（1）課間播放音樂，提醒學生到戶外運動、望遠。提高學生身體健康及促進眼睛健康。（2）每學期安排四、五年級游泳課程。在快樂學習中，不僅能提升學生救人及自救能力，並維護水中運動的安全性及身體健康。（3）學校與社區聯合運動會，邀請社區家長，進行拔河、親子接力等運動項目。不僅提升師生運動體能，也讓家長健康分數加分。（4）辦理各年級分項體育競賽—★一、二年級體育趣味競賽★三~六年級舉行班際大隊接力比賽★三~六年級班際躲避球比賽★六年級三對三、班際及師生籃球賽★六年級水上運動會達到全校體能加分的目的。1. **積極規劃師生健康、休閒空間：**

（1）爭取教育部、教育局補助299萬，由水牛建築陳永興建築師，規劃部落概念五星級圖書館。提供師生心靈健康的最佳補給場所。（2）爭取教育部、教育局補助358萬，將己閒置17年空間，改造為多功能桌球室、機械運動室，提供師生運動場域，養成運動習慣。（3）由家長會提供40萬經費，將原本傳統電扇全面更新為節能扇，消除教室悶熱，提供更佳的優質學習環境。1. **積極辦理親職教育講座**

（1）104年10月3日邀請夏惠汶博士，主講：「如何讓孩子願意說、願意聽」，讓家長具體學會和孩子的有效溝通，促進家長和學生的良善溝通。（2）105年4月23日邀請洪蘭博士，主講：「品格與教養」，讓家長明瞭品格與教養間的重要關係，以培育正向、健康的孩子。（3）105年5月27日邀請張旭鎧講師，主講：「如何培養孩子的專注力」，讓家長實際學會孩子專注力培養的方法，讓孩子在正向關注環境中，能健康長大。1. **積極推動品格主題活動：**

（1）與校內品格閱讀志工合作，配合校內每月品格核心主題，訂定品格閱讀行程，共同推動全校品格閱讀。在典範學習及思辯反省中，促進學生心理健康，正向看待事物。（2）105年2月辦理「櫻花林的詩情畫意」活動，將藝術活動融入生活中。在藝術及與環境互動中，快樂學習。（3）104年9月2日辦理「小一新生禮儀分站」學習活動，包括：遊戲安全、如何推餐車、用餐衛生、廚餘處理、資源回收、正確聽講態度、安全上下樓梯、校園遊戲空間注意事項等。透過學習課程安排，讓小一新生在新環境中，能健康且安全成長。（4）105年4月辦理五年級「以茶學禮」課程，邀請龍潭茶藝協會講師到校，讓學生透過茶道學習，學會好禮儀，以禮待人，融入群體，快樂生活。（5）98年11月設置「愛心存筒」至今，捐贈家扶中心47700元，扶助家扶中心159人次、仁愛基金41673元、捐舟計畫31253元，共計130801元。在涓滴的捐助中，心理永遠保持感恩、回饋的心。1. **積極舉辦品格典範人物生命教育講座，正向激勵師生，面對人生困境：**

（1）104年10月28日邀請伊甸基金會漸凍人黃耀霆，主講：「化漸凍為見動—心路歷程分享」。除讓學生瞭解漸凁人的處境外，也能對身心障礙人士在生活中的不便，多一分體諒。（2）105年5月4日邀請視障街頭藝人林信宏，主講：「黑白底片，活出彩色人生」。能真心接納身心障礙人士，並學會幫助他們，提升學生在自我品格上的好修養。（3）105年5月4日邀請視障街頭藝人林信宏，主講：「黑白底片，活出彩色人生」，特別邀請龍源國小200位師生，共同參與，成為好品格夥伴。（4）105年1月14日六年級品格電影欣賞：我是馬拉拉。在品格電影欣賞中，讓學生瞭解尊重人權的重要，在彼此尊重的環境中，快樂的學習！1. **辦理親職教育日，鼓勵家長志工踴躍參與活動，並規劃「愛眼護齒我最行」、「家庭教育—愛的行動存摺」、「性平—男女紅綠燈」、「情緒臉譜」等親子闖關關卡，提供相關健康知識學習。提供家長在健康促進有關愛眼護齒、性平尊重、情緒管理等智識及正確教養態度**
2. **與社區新生醫專健康休閒管理科7位學生合作，協助本校辦理樂活班學生健康飲食宣導、體適能健康體位之教學活動。讓學生都能擁有健康身體，輕鬆的學習**
 | 10分 |  |
| **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 □正確用藥教育 □全民健保教育(請檢附行動研究成果)檢附於網站成效指標內的性教育指標中 |  1分 |  |
| **特殊貢獻(5分)** | 1.學校近幾年視力保健議題持續推動，相關行動研究曾獲特優。2.104學年度台北市龍山區視力保健議題群組30所、新竹市國中小視力保健議題群組18所蒞校參訪，張麗春教授、教育局股長亦親臨主持，肯定交流分享活動。3.注重學生心理健康，積極推動品格教育有成。103年及104年連續榮獲教育部品德教育特色學校。4.營養教育榮獲104學年度桃園市午餐評鑑銀質獎。 | 5分 |  |
|  | **合計（18分）** | 16 |
|  |  |  |
| 自評總分 | **91** | 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：**