

# 桃園市 110 學年度「健康促進學校」評分表

學校名稱：桃園立市場梅高級中等學校

**健康促進學校願景：**(欄位請自行增加)

1. 加強體能訓練，提升健康適能。
2. 強化安全教育，落實防震防災。
3. 加強環境教育，推動永續校園。
4. 推動無菸校園，增進師生健康。
5. 增加保健知識，落實自主管理。

**健康促進學校特色：**(欄位請自行增加)

## 一、落實全校日常整潔工作

1. 設立衛生糾察，建立環境評分制度，維護環境整潔，實施整潔競賽，做為寒暑假返校打掃的依據。
2. 成立環保志工社，社團時間進行校園內、外環境整潔活動。
3. 定期集合衛生股長，掌握並宣佈整潔相關事務，以求環境打掃的效率。
4. 期中「加強打掃」、期末「大掃除」，藉由班級合作打掃，以親身實踐的態度令同學領悟整潔環境的美好及重要。
5. 成立「春暉愛心社」，舉辦淨灘活動，以及身心障礙機構進行服務。

## 二、重視校園安全維護

1. 與總務處合作定期清洗水塔、更換飲水機濾心。
2. 與總務處合作不定期進行登革熱消毒、施藥。
3. 與總務處合作積極針對校園設施進行不定期進行登革熱消毒、施藥。
4. 與教官室合作，利用班、週會時間舉行交通安全、反毒、菸檳防治、反霸凌、防火防災防震等宣導。

## 三、重視健康體位與健康飲食等，運動觀念與飲食習慣

1. 辦理運動會，提升個人榮譽，增進班級向心力。
2. 舉辦各式運動競賽，如籃球、排球、羽球、桌球、游泳等，提倡規律運動。
3. 舉辦「1824 養成班」，鼓勵過重、過輕同學參加。
4. 舉辦「梅岡迷你馬拉松」，鼓勵師生、家長、職員參加，自我挑戰。
5. 成立教職員工運動社團，如羽球社、瑜珈課等，並鼓勵利用空白課時運動。
6. 辦理教職員工 333 活動，每週 3 次，每次 30 分鐘，最高心律每分鐘達 130 次以上。
7. 營養師入班宣導，建立良好的飲食觀。
8. 配合市府政策辦理全校流感疫苗接種，提高同學免疫力。
9. 輔導室舉辦教職員紓壓研習、維持身心健康。

#### 四、健康促進綜合議題宣導，充實健康知能

1. 菸害防制：校園全面禁菸、設立無菸人行道，並以跑馬燈、海報及網站等方式宣導菸品傷身。
2. 健康體位：健康中心主動提供資料，體育教師配合教導正確體態養成技巧，並透過體育課持續練習。
3. 口腔衛生：以跑馬燈、海報及網站等方式宣導檳榔對口腔的危害及後遺症。
4. 視力保健：全校路跑賽，並鼓勵同學下課時間離開手機前往戶外。
5. 性教育（含愛滋病防治）：配合輔導／健護課程，讓學生在各式課堂活動中接受正確兩性知識及性知識。
6. 正確用藥：利用廁所內置公布看板，宣導毒品、藥物對身體之傷害性及強化正確用藥認知。
7. 全民健保教育：邀請公民教師支援於授課中進行全民健保制度的介紹與分析。
8. 正向心理健康促進：針對新興議題邀請心理師演講，並結合輔導室引導學生正向心理。
9. 不定期與教師合作，對班宣導各項議題，如交通安全、子宮頸疫苗、登革熱及愛滋病宣導等。
10. 透過電郵及校網即時更新本校疫病現況及處置狀態，並援引衛福部疫病宣教資料提供教職員最正確的防疫、就醫作為參考。

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 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 學校每學年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。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 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)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	

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
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
<b>視力保健</b>			
2-1-1 <u>裸視篩檢</u> 視力不良 <u>就醫複檢</u> 率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【 <u>裸視篩檢至合格眼科診所就醫複檢學生數</u> 】= <b>623</b> 人 B【 <u>裸視篩檢結果為視力不良的學生數</u> 】= <b>1457</b> 人 <u>裸視篩檢視力不良就醫複檢率</u> = <b>42.8%</b>	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%) <input checked="" type="checkbox"/> 0	
2-1-2 學生視力保健行動平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【 <u>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</u> 】= <b>306</b> 人 B【 <u>受調查人數</u> 】= <b>600</b> 人 <u>學生視力保健行動平均達成率</u> = <b>51%</b>	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%) <input checked="" type="checkbox"/> 0	
2-1-3 <u>下課淨空率</u> = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>每節下課有90%以上的學童至教室外的班級數</u> 】= <b>16</b> 班 B【 <u>施測班級數</u> 】= <b>17</b> 班 <u>下課淨空率</u> = <b>94.1%</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-1-4 學生戶外活動 <u>120</u> 達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>達到每天戶外活動(含戶外授課)累計2小時之學生數</u> 】= <b>558</b> 人 B【 <u>受調查人數</u> 】= <b>600</b> 人 <u>學生戶外活動120達成率</u> = <b>93%</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
<b>口腔衛生</b>			
2-2-1 學生 <u>複診</u> 齲齒 <u>診治</u> 率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【 <u>口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數</u> 】= <b>46</b> 人 B【 <u>口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數</u> 】= <b>144</b> 人 <u>學生複診齲齒診治率</u> = <b>31.9%</b>	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%) <input checked="" type="checkbox"/> 0	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
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】=20 人 B【學生總人數】=600 人 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率=3.3%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input checked="" type="checkbox"/> 0	
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】=580 人 B【學生總人數】=600 人 學生睡前潔牙比率=96.7%	<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】=300 人 B【學生總人數】=600 人 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率=50%	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input checked="" 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)】=168 人 B【受調查人數】=600 人 學生每日至少使用一次牙線比率=28%	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 0	
<b>健康體位</b>			
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】=942 人 B【學生總人數】=1661 人 學生體位適中(正常)比率=56.7%	<input type="checkbox"/> 3 (60%以上) <input checked="" 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】=719 人 B【學生總人數】=1661 人 學生體位不良比率=43.3%		
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】=324 人 B【學生總人數】=600 人 學生目標運動量平均達成率=54%	<input type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input type="checkbox"/> 2 (81-90%) <input checked="" 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】=284 人 B【學生總人數】=600 人 學生理想蔬果量平均達成率=47.3%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input checked="" type="checkbox"/> 0	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
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】=520人 B【學生總人數】=600人 學生每天吃早餐平均達成率=86.7%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input checked="" 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】=320人 B【學生總人數】=600人 學生多喝水目標平均達成率=53.3%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input checked="" type="checkbox"/> 0	
<b>菸害防制</b>			
	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】=4人 B【學生總人數】=600人 學生吸菸率=0.7%	<input type="checkbox"/> 2 (0%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (0.1~1%) <input type="checkbox"/> 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】=590人 B【學生總人數】=600人 學生參與菸害教育率=98.3%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-4-3 吸菸學生參與戒菸教育率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【吸菸學生參與戒菸教育人數】=0人 B【吸菸學生人數】=4人 吸菸學生參與戒菸教育率=0%	<input type="checkbox"/> 2 (100%或吸菸率為0%者) <input type="checkbox"/> 1 (96-99%) <input checked="" type="checkbox"/> 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人 B【學生總人數】=600人 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= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【過去 7 日校園內有人在面前吸菸學生數】=52人 B【學生總人數】=600人 校園二手菸暴露率=8.7%	<input type="checkbox"/> 1 (0%) <input checked="" type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
<b>檳榔防制</b>			
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人 B【學生總人數】=600人 學生嚼檳榔率=0%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-5-3 學生 <u>參與檳榔教育率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【 <u>曾經上過有關檳榔防制教育課程學生數</u> 】 =590人 B【 <u>學生總人數</u> 】=600人 學生 <u>參與檳榔教育率</u> =98.3%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
<b>正確用藥教育</b>			
2-6-1 遵醫囑服藥率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【 <u>遵醫囑服藥人數</u> 】=520人 B【 <u>受調查人數</u> 】=600人 遵醫囑服藥率=86.7%	<input type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-2 <u>不過量使用止痛藥</u> 比率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【 <u>不過量使用止痛藥人數</u> 】=520人 B【 <u>受調查人數</u> 】=600人 不過量使用止痛藥比率=86.7%	<input type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-3 <u>使用藥品前看清藥袋、藥盒標示</u> 比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>使用藥品前看清藥袋、藥盒標示人數</u> 】 =552人 B【 <u>受調查人數</u> 】=600人 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 =92%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
2-6-4 學生 <u>參與正確用藥教育率</u> 比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>曾經上過有關正確用藥教育課程學生數</u> 】 =590人 B【 <u>學生總人數</u> 】=600人 學生 <u>參與正確用藥教育率</u> =98.3%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
<b>性教育(含愛滋病防治)</b>			
2-7-1 學生 <u>性教育課程參與率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【 <u>曾經上過有關性教育(含愛滋病防制)課程學生數</u> 】=520人 B【 <u>學生總人數</u> 】=600人 學生 <u>性教育課程參與率</u> =86.7%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 1 (1場以上) <input checked="" type="checkbox"/> 0	
<b>全民健保教育</b>			
2-8-1 宣導活動 (1分)	推動宣導活動場次	<input type="checkbox"/> 1 (1場以上) <input checked="" type="checkbox"/> 0	
2-8-2 學生 <u>參與全民健保教育率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【 <u>曾經上過有關全民健保教育課程學生數</u> 】 =500人 B【 <u>學生總人數</u> 】=600人 學生 <u>參與全民健保教育率</u> =83.3%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
合計 (52分)		22	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
<b>正向心理健康促進(有效問卷共計 55 份)</b>			
<b>心理健康</b> <u>正確知識率</u>	1. 焦慮症心理疾病會伴隨著肌肉緊繃、容易疲累等身體症狀 2. 心情低落、生活失去興趣或愉悅感的情形持續二週以上未改善，就要尋求專業醫療協助 3. 憂鬱症是心理疾病，並不會影響正常的食慾和睡眠狀況 4. 如果有心理疾病或情緒困擾，需至身心科或精神科就診	正確率： 第 1 題：89.1% 第 2 題：83.6% 第 3 題：85.5% 第 4 題：81.8%	
<b>心理健康</b> <u>正向態度率</u>	1. 我覺得無論學業成績如何，每個人都是有價值的 2. 我覺得要改善精神疾病的問題，尋求精神醫療專業協助是首要的選擇 3. 我覺得生活周圍中有精神疾病患者是讓人感到害怕的 4. 我覺得患有精神疾病是一件令人羞恥的事 5. 我覺得精神疾病患者都具有自傷或傷害他人的危險性	平均分數： 第 1 題：3.51 分 第 2 題：3.00 分 第 3 題：2.10 分 第 4 題：1.65 分 第 5 題：2.15 分 (非常不同意、不同意、同意、非常同意依序為 1~4 分)	
<b>心理健康</b> <u>自我效能率</u>	1. 我會勇敢面對生活中的壓力和問題，不逃避 2. 當面對需要抉擇的時候，我會根據自己的意願做決定 3. 即使遇到問題或阻礙的時候，我還是會努力達成目標，不輕易放棄 4. 我知道如何搜尋精神疾病相關資訊(例如：家醫科、網路、朋友) 5. 遇到情緒上的問題時，我會尋求學校輔導老師的協助(心理專家/精神科醫生) 6. 如果我的朋友遇到情緒問題時，我會鼓勵他/她尋求學校輔導老師或專業人員的協助(心理專家/精神科醫生) 7. 為了改善心理健康，我會維持規律運動、良好睡眠、均衡飲食等健康行為 8. 為了改善心理健康，我會與朋友討論我遇到的問題	平均分數： 第 1 題：3.02 分 第 2 題：3.36 分 第 3 題：3.36 分 第 4 題：3.62 分 第 5 題：4.2 分 第 6 題：3.6 分 第 7 題：3.44 分 第 8 題：3.49 分  完全沒把握(0%)、有少許把握(25%)、有一半把握(50%)、很有把握(75%)、完全有把握(100%) 依序為 1~5 分	
<b>健康生活品質指標</b>	1. 你覺得很健康、身體很好嗎？ <input type="checkbox"/> (1)一點也不 <input type="checkbox"/> (2)有一點 <input type="checkbox"/> (3)尚可	平均分數： 第 1 題：3.31 分	



指標名稱	定義	自評分數	複核分數
	<p><input type="checkbox"/> (4)經常是 <input type="checkbox"/> (5)絕對是</p> <p>2. 你覺得精力充沛嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時</p> <p><input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>3. 你感到難過嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時</p> <p><input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>4. 你感到寂寞嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時</p> <p><input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>5. 你有足夠的時間給自己嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時</p> <p><input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>6. 你能在空閒時間做自己想做的事情嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時</p> <p><input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>7. 你的父母或主要照顧者有公平地對待你嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時</p> <p><input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>8. 你有時間和朋友在一起嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時</p> <p><input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>9. 你在學校過得愉快嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時</p> <p><input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>10. 你在學校學習能夠專心嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時</p> <p><input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p>	<p>第2題：3.26分</p> <p>第3題：3.02分</p> <p>第4題：2.73分</p> <p>第5題：3.44分</p> <p>第6題：3.51分</p> <p>第7題：4.20分</p> <p>第8題：3.53分</p> <p>第9題：3.66分</p> <p>第10題：3.51</p> <p>從不、很少、有時、經常、總是 依序為1~5分</p>	
正向心理健康指標	<p>1. 我經常感到輕鬆愉快而且心情很好</p> <p>2. 整體來說，我對我的生活感到滿意</p> <p>3. 一般來說，我是個有自信心的人</p> <p>4. 我覺得我具備處理生活及其困難的能力</p> <p>5. 我是一個心平氣和且個性冷靜的人</p>	<p>平均分數：</p> <p>第1題：2.91分</p> <p>第2題：2.98分</p> <p>第3題：2.67分</p> <p>第4題：2.96分</p> <p>第5題：2.98分</p> <p>非常不符合、不符合、符合、非常符合 依序為1~4分</p>	

參、其他(最高採計 18 分)：

指標名稱	內容	自評分數	複核分數																				
<p style="text-align: center;"><b>校本特色</b> (活動及成效) (7分)</p>	<p><b>活動</b></p> <p>本校透過多元的宣導活動，傳達給師生健康促進的相關訊息與正確觀念，以求師生能常保健康活動、健康飲食、健康生活，回應「健康存摺」的概念。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- 身高體重視力檢查暨衛教宣導</li> <li>2- 流感疫苗接種</li> <li>3- 健康大使召募與訓練</li> <li>4- 1824 養成班</li> <li>5- 世界地球日海報競賽</li> <li>6- 梅岡迷你馬拉松</li> <li>7- 捐血活動</li> <li>8- BNT 疫苗接種</li> <li>9- 入班營養宣導</li> <li>10- 教職員工健康 333 活動</li> <li>11- 健康促進講座－正向心理</li> </ol> <p><b>成效</b></p> <p>一、視力保健</p> <p>110 學年度第一學期視力不良學生人數與回診率統計如下：</p> <table border="1" data-bbox="451 1377 1003 1675"> <thead> <tr> <th>年級</th> <th>高一</th> <th>高二</th> <th>高三</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>總人數</td> <td>570</td> <td>555</td> <td>535</td> </tr> <tr> <td>裸眼視力不良人數</td> <td>495</td> <td>488</td> <td>474</td> </tr> <tr> <td>就診人數</td> <td>210</td> <td>236</td> <td>177</td> </tr> <tr> <td>就診率</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">42.8%</td> </tr> </tbody> </table> <p>二、口腔衛生</p> <p>110 學年度第一學期高一齶齒檢查人數如下表：</p>	年級	高一	高二	高三	總人數	570	555	535	裸眼視力不良人數	495	488	474	就診人數	210	236	177	就診率	42.8%			7	
年級	高一	高二	高三																				
總人數	570	555	535																				
裸眼視力不良人數	495	488	474																				
就診人數	210	236	177																				
就診率	42.8%																						

性別	男	女	合計
人數	333	237	570
齙齒人數	93	51	144
齙齒比率	27.9%	21.5%	25.3%
回診人數	28	18	46
回診率	31.9%		

### 三、健康體位

受疫情影響，體育課仍需配戴口罩，致使學生運動意願下降，既使疫情嚴峻，仍舊有舉辦各項體育競賽及迷你馬拉松鼓勵學生運動。

此外本學年度，有針對教職員工舉辦健康 333 活動，鼓勵教職員工於課餘時間運動。

**109-110 學年度體位判定比較表**

體位判定	學年度	高一升高二		高二升高三		
		男	女	男	女	
過輕	109	人數	34	14	35	16
		比率	11%	6%	10%	8%
		人數	48		51	
		比率	9%		10%	
	110	人數	33	32	40	27
		比率	11%	13%	13%	12%
		人數	65		67	
		比率	12%		13%	
適中	109	人數	176	148	164	118
		比率	55%	67%	49%	58%
		人數	324		282	
		比率	60%		52%	
	110	人數	162	143	167	128
		比率	51%	59%	53%	58%
		人數	305		294	
		比率	55%		55%	
過重	109	人數	40	29	44	30
		比率	13%	13%	13%	15%

			人數	69	74		
			比率	13%	14%		
	110		人數	43	33	31	37
			比率	14%	14%	13%	13%
			人數	76		68	
			比率	14%		13%	
肥胖	109		人數	70	31	92	39
			比率	22%	14%	28%	19%
			人數	101		131	
			比率	19%		24%	
	110		人數	77	33	75	30
			比率	24%	14%	24%	14%
			人數	110		105	
			比率	20%		20%	
	全人數		556	535			
<b>推動前後成效評價 (3分)</b>	■視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 ■健康體位 ■反菸拒檳 <input type="checkbox"/> 性教育 ■全民健保教育(含正確用藥) ■正向心理健康促進 (請檢附行動研究成果)					3	
<b>特殊貢獻(8分)</b>	<b>8分</b> ：參與國際認證並獲獎 <b>5分</b> ：參與教育部辦理之健促競賽(成效評價報告、教學模組、競賽等) <b>5分</b> ：中心學校或全市性健促「主辦」競賽「學校」 <b>5分</b> ：參與本市重點宣導計畫(見備註二，請檢附佐證資料) <b>3分</b> ：協力學校、待輔導學校「成效提升」 -數據低於全國或全市平均					0	
<b>合計 (18分)</b>						10	

自評總分	62	複核總分		評分表總分 <b>100分</b>
訪視意見	(由訪視委員填寫)			

承辦人：

代理教師兼  
衛生組長 陳志維

主任：

教師兼  
學務主任 朱志欽

校長：

國立高雄第一  
大學校長 鄭岳廷

肆、活動紀錄：

成果照片—梅岡迷你馬拉松



成果照片—捐血活動



成果照片—正向心理健康促進講座



## 成果照片



## 活動感想

110 學年度上下學期各召開一次健康促進會議，上學期歷經了新生健康檢查、兩次的 BNT 疫苗接種、流感疫苗接種，期間成立健康大使支援運動會救護站及各類型活動。下學期則是有 1824 養成班、教職員工健康 333 運動計畫、梅岡迷你馬拉松、健康促進講座、捐血活動，以及 BNT 第三劑疫苗施打。這一年中護理師及營養師會指導健康大使緊急救護及飲食均衡的知識，也有入班做營養宣導，及配合健康護理及公民的教師教導正確用藥、性教育、全民健保及 CPR，而生輔組的教官也於梅岡迷你馬拉松的活動做菸害防制及檳榔防制的宣導。

今年度因應新的正向心理健康促進的議題，邀請心理師針對該議題對全校演講，雖因疫情影響無法實體演講，但該心理師也用線上直播的方式調整演講模式。

而本年度也額外舉辦了教職員工的健康 333 運動，鼓勵教職員工於工作之餘運動，該項活動頗有成效，即便活動為期六週即結束，但有不少學校同仁仍舊維持習慣持續的運動。