



宜蘭縣 99 學年度健康促進學校 推動成果表



1

壯圍鄉 壯圍 國民小學 基本資料(一般學校)						
全校人數： 230 人數 校長： 何淑芬 承辦人： 鄭麗華						
主選議題	☒ 視力保健(納入課程教學 ☒ 是 ☐ 否) ☒ 口腔保健(納入課程教學 ☒ 是 ☐ 否)					
	☒ 健康體位(納入課程教學 ☒ 是 ☐ 否) ☒ 菸害防制(納入課程教學 ☒ 是 ☐ 否)					
	☒ 檳榔防制(納入課程教學 ☒ 是 ☐ 否)					
學校願景	健康.快樂.學習					
推動經費情形	縣府補助 0 元整、本校自籌： 10,000 元整					
學校填表	議題	項目	99 學年本縣目標		99 學年完成比率	
			一年級	四年級	一年級	四年級
	視力	學生裸視視力不良率%	31%	39%	28.1%	53.2%
		學生矯視視力不良率%	10%	8%	0%	2.1%
		學生視力不良複檢率%	97%	97%	100%	100%
		辦理視力保健活動次數			2	
		辦理視力保健活動總參與人數			510	
	口腔	學生初檢齲齒率%	65%	52%	90.9%	61.7%
		學生齲齒複檢率%	93%	97%	100%	100%
		學生每日平均餐後潔牙次數	3 次		3	
		辦理口腔保健活動次數			3	
		辦理口腔保健活動總參與人數			765	
	體位	全校學生體位過輕比率%(過輕學生： 55 位)	14%		15%	31.9%
		全校學生體位肥胖比率%(肥胖學生： 25 位)	9%		6%	12.7%
		辦理健康體位活動次數			7	8
		辦理健康體位活動總參與人數			231	376
	菸害	全校辦理菸害防制活動次數			2	
		全校辦理菸害防制活動總參與人數			510	
	檳榔	全校辦理檳榔防制活動次數			2	
		全校辦理檳榔防制活動總參與人數			510	



具體成效及影響
(請以條列或做前後測統計比率)

1.99 學年視力不良學生複檢矯治率大於 97%

壯圍國小歷年視力不良學生(裸視、矯正)及就診率。

學年度	學生人數	篩檢人數	不良人數	視力不良率	就診人數	就診率
97 上	264	264	84	32.2%	83	98.8%
97 下	262	262	106	40.4%	105	99.1%
98 上	244	244	107	43.85%	103	96.26%
98 下	244	244	102	41.8%	101	99.0%
99 上	232	232	92	39.65%	92	100%
99 下	230	230	96	41.7%	96	100%

2.97、98、99 學年在學校推動口腔保健促進活動，齲齒同學成長速度趨緩，全校矯治率均達 90%以上。

壯圍國小歷年齲齒罹患率及矯治率。

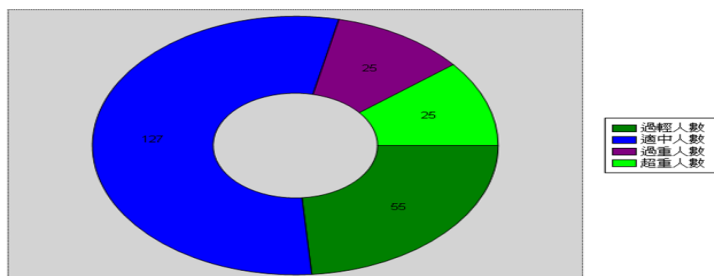
學年度	學生人數	齲齒罹患率	齲齒矯治率
97 學年	264	87.04%	96.97%
98 學年	244	75.82%	92.61%
99 學年	231	72.29%	95.8%

3.99 學年在推動學生健康促進，實施健康飲食及體位管理之後，全校學生體位變化統計圖如下：

宜蘭縣壯圍鄉壯圍國民小學99學年第1學期_體位統計表

年級 / 性別	體位判讀				合計
	過輕	適中	過重	超重	
總計	55	127	25	25	232
比率	23.7%	54.7%	10.8%	10.8%	100%

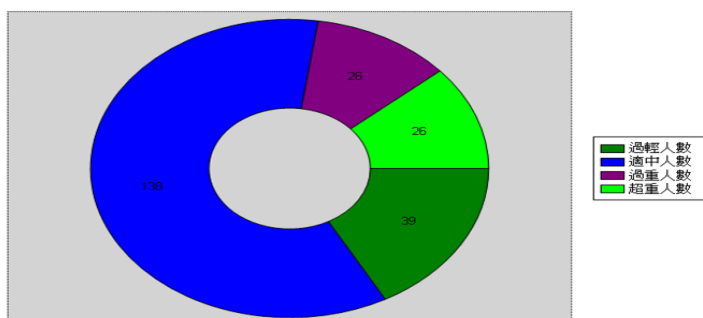
宜蘭縣壯圍鄉壯圍國民小學99學年第1學期_體位統計圖



宜蘭縣壯圍鄉壯圍國民小學99學年第2學期_體位統計(含比率)

年級 / 性別	體位判讀				合計
	過輕	適中	過重	超重	
總計	39	136	26	26	225
比率	17.0%	60.3%	11.4%	11.4%	100%

宜蘭縣壯圍鄉壯圍國民小學99學年第2學期_體位統計圖





	壯圍國小學生歷年生長發育分佈 <table><tr><td>學年度</td><td>學生人數</td><td>適中</td><td>過輕</td><td>超重.過重</td></tr><tr><td>97 學年</td><td>264</td><td>55.7%</td><td>21.2%</td><td>23.1%</td></tr><tr><td>98 學年</td><td>244</td><td>60.0%</td><td>20.0%</td><td>20.0%</td></tr><tr><td>99 學年</td><td>232</td><td>54.7%</td><td>23.7%</td><td>21.6%</td></tr></table> 每學年推動各種議題宣導活動，希望能降低學童在各項健康不良情形之比例，惜因各項變因太多，成效有限，學校僅能就矯治狀況維持一定之比例。	學年度	學生人數	適中	過輕	超重.過重	97 學年	264	55.7%	21.2%	23.1%	98 學年	244	60.0%	20.0%	20.0%	99 學年	232	54.7%	23.7%	21.6%
學年度	學生人數	適中	過輕	超重.過重																	
97 學年	264	55.7%	21.2%	23.1%																	
98 學年	244	60.0%	20.0%	20.0%																	
99 學年	232	54.7%	23.7%	21.6%																	
99 學年度(推動後)具特色部分-簡述並佐以數字呈現	1.991001-1000430 與陽明大學共同辦理『跨領域身體健康促進』活動。 2.與壯圍鄉衛生所於 1000301~1000531 辦理國民健康局『健康體位管理』。 3.個人健康生活技能」融入課程教學及生活競賽，期望學生能體認健康的意義與重要性。 4.推行每週五蔬食日-期盼藉由「體內環保」的身體力行能將健康飲食與環保教育概念深植在學生心中，落實永續健康的經營。 5.主題式課程融入健體領域協同教學，有效地提升學生體適能：辦理班際活動(慢速壘球、路跑、拔河、健走)及校慶運動 6.每天課間活動實施健康操、跳繩，提高學童運動時間 7.將健康促進議題：健康體位、健康飲食、視力、口腔、菸害融入教學成果發表會置入行銷。 8.辦理健康促進闖關活動融入健康體位、健康飲食、視力、口腔等健康促進議題。 9.改善健康中心設備，提高健康服務效能。																				
一、99 學年學校衛生政策與 98 學年比較(改變後情形)	訂定 99 學年健康促進學校計畫 訂定 99 學年壯圍鄉推動健康促進策略聯盟實施計畫 訂定學校衛生委員會 訂定視力保健實施計畫 訂定口腔健康促進計畫 訂定學校營養午餐委員會 訂定學校緊急傷病處理要點 訂定學生急救教育訓練計畫 訂定校園菸害防制實施計畫 訂定菸檳防制宣導計畫 訂定生理衛生與愛滋教育計畫 訂定體位不良學生輔導計畫 訂定營養教育活動計畫 訂定教師健康促進增能研習計畫																				
二、99 學年學校物質環境	1.新型課桌椅對號入座。 2.定期教室採光測量與改善以提供師生符合規定的照度。 3.養成師生端正的閱讀寫字姿勢。																				



與 98 學年比較(改變後情形)	4.提供美綠化的校園景觀。 5.將視力保健宣導內容融入教室佈置。 6.在電腦及電視張貼護眼注意事項，提醒學生正確姿勢。 7.提供視力保健資訊於佈告欄、網頁，推動視力保健活動。 8.充實健康中心網頁資料。 9.健康中心提供視力保健相關宣導資料及諮詢服務。 10.提供安全飲用水。 11.提供安全的遊戲及運動環境。 12.健康飲食教育櫥窗佈置，加強學童正確的飲食習慣。 13.午餐供應器材設備的整備與管理以營造安全供餐環境。 14.提供衛生乾淨的環境，供教職員工生用餐。 15.推動餐前洗手、飯後刷牙等良好的飲食習慣。 16.成立健康體位諮詢小站（健康中心）。 17.學校午餐供應符合健康飲食的需求。 18.於校門、辦公室及禮堂活動中心等場所張貼禁止宣導標誌，建立無菸無毒校園環境。 19.每週三校園消毒。
三、98 學年學校社會環境與 98 學年比較(改變後情形)	1.討論用餐規範。 2.執行餐前餐後不做激烈運動。 3.推動吃完早餐來上學。 4.用餐時間播放輕柔音樂，餐後播刷牙音樂提醒潔牙。 5.辦理健康飲食宣導活動。 6.開放學校運動場，提供社區民眾運動環境，促進健康行為的動力。 7.網頁刊登相關健康體位宣導內容及活動剪影。 8.追蹤體重過輕、超重學生飲食運動等生活型態。 9.配合家長會及社區推行全校喝白開水運動。 10.倡導一人一運動，鼓勵教職員生及家長，培養規律運動習慣。 11.每學期測量視力後發矯治通知單給家長，請家長務必帶學生到合格院所矯治，再由導師協助收回矯治單。 12.請導師電訪通知單發放後二週內仍未就醫的學生家長，深入了解問題協助並改善之。 13.公開表揚全校裸眼視力 0.9 以上的學生，以鼓勵做好視力保健。 14.教師輔導與管教學生辦法，校務會議通過實施。 15.新生入學公開抽籤隨機編班。 16.實施小團體輔導，全校教師志願參與認輔工作 17.學校提供多元社團以達到學生多元學習。 18.建立學校網站，運用電子報、網頁公告及連結視力保健網站，傳播健康資訊引發學校成員及家長的關心及參與。 19.推動友善校園，培養學生正確的學習態度與溝通方式。 20.音樂社團表現優異，99 學年度口琴隊獲全國特優，成績優異。



四、99 學年度個人健康技能與 98 學年比較(改變後情形)	1.配合健康與體育領域實施正式課程教學 2.推廣均衡飲食與天天五蔬果教育活動 3.實施健康體位教育。 4.實施體適能活動。 5.舉辦全校運動會、班級體育競賽球賽如慢速壘球、路跑、健走、拔河及樂樂棒球，以增加體能活動及遠眺休息的時間。 6.視力保健.口腔衛生.健康飲食.健康體位及菸害防制等議題融入課程計畫具體實施健康教育教學與評量活動。 7.辦理教職員工校內視力及口腔保健研習並，鼓勵教師參加視力保健校外研習。 8.結合親職教育講座推動視力、口腔、健康飲食與體位等保健概念。 9.利用朝會，聘請眼科醫師.藥師.營養師蒞校專題演講視力.菸害及健康飲食知識。 10.實施每日健康操及遠眺休息及餐後刷牙活動。
五、99 學年健康中心服務與 98 學年比較(改變後情形)	1.每日監測膳食衛生，預防食物中毒 2.定期進行體重檢測並監測學生 3.BMI 變化管理與家長通知。 4.提供專業營養諮詢 5.學生實施體適能檢測，建立個人體適能資料。 6.對特殊疾病學生資料加以管理，好作為各項健康體位活動的參考。 7.每學期利用體育課實施學生視力檢查。 8.依視力保健執行計畫，召開工作小組會議並執行 9.依口腔保健執行計畫，召開工作小組會議並執行 10.新生入學前家長視力保健通知書及入學前視力健檢 11.由健康中心每日 9：30 播放音樂，推動遠眺休息 12.每學期學童視力篩檢及不良追蹤，視力不良複檢率達 98%以上 13.每學年學童牙齒檢查及不良追蹤，齲齒矯治達 90%以上 14.邀請眼科醫師牙醫師及校護辦理家長.教師.學生視力保健宣導 15.每學期優眼英雄公開表揚 16.教室定期採光測量，並維護改善 17.成立視力保健、口腔衛生及健康飲食主題宣導櫥窗 18.由健康中心每日 12：30 播放音樂，推動餐後刷牙 19.每日課間活動實施健康操，讓學童走出教室，減少近距離用眼。 20.辦理高年級急救教育。 21.辦理全鄉 99 學年度教職員 2010 版 CPR 研習。 22.99 學年健康中心辦理健促各議題相關宣導活動共 24 場次。 23.結合英語村辦理健康促進闖關活動融入健康體位、健康飲食、視力、口腔等健康促進議題。
六、99 學年	1.親職座談會宣導家長健康飲食觀念並共同輔導體位不良的學生。 2.請家長配合落實健康檢查缺點矯治追蹤。



結合社區部分與 98 學年比較(改變後情形)

- 3.親職座談會宣導視力保健，請家長協助培養正確視力保健觀念與習慣。
- 4.利用校慶運動會與社區配合辦理視力保健各項宣導活動。
- 5.鼓勵家長利用假日，多帶子女從事戶外休閒活動。
- 6.與社區發展協會、農會、衛生所合作舉辦有益學生之活動。
- 7.學校與鄉立圖書館、宜蘭縣美術學會合作推展文化活動。
- 8.家扶中心書香列車到校長期協助學校推展閱讀活動。
- 9.與鄰近社區理事會合作發展壯圍學習中心。
- 10.邀請各醫療單位蒞校進行各種宣導及服務。
- 11.派出所與稅捐處蒞校進行宣導。
- 12.舞獅及口琴隊結合社區傳承及節慶活動。
- 13.愛心志工與家長會支援學校各項活動。
- 14.壯圍鄉各國小策略聯盟。
- 15.與壯圍衛生所結合辦理健促各議題活動。

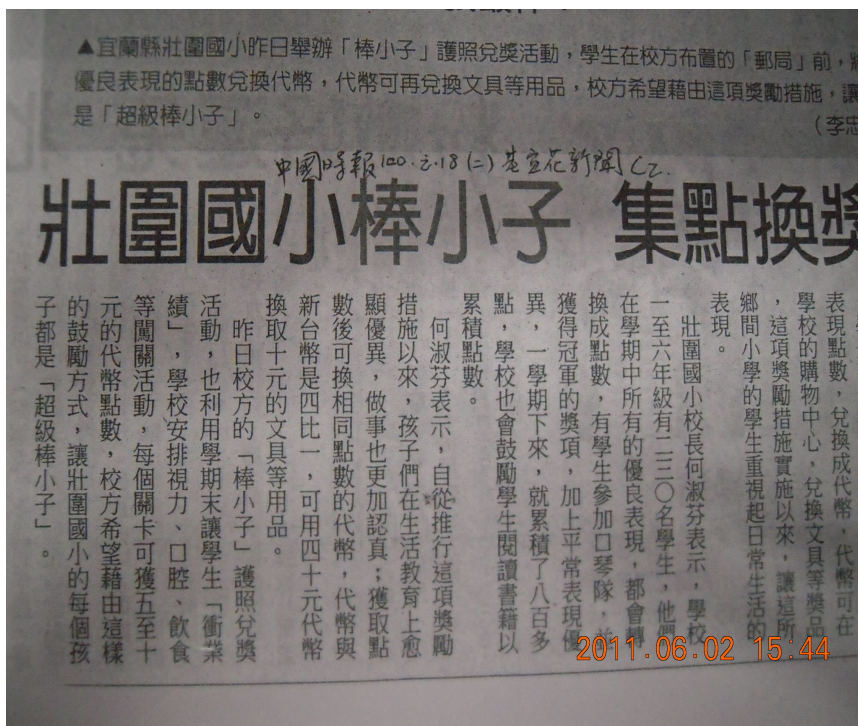
☐學校：

身體健康促進/視力/口腔/性教育/傳染性疾病/菸害防制/檳榔防制/其他(請註明)

媒體行銷共
1 則
填表說明：

1. 請填入發布於新聞媒體上之行銷內容。
2. 若無則可免填及刪減表格。

利用期末時間結合英語村活動辦理健康促進議題：視力.口腔.健康飲食闖關活動。中國時報-100.01.18 基宜花新聞





校內大型活動	精采辛苦成果照片
活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：開學前全校校園消毒 時間：990824 地點：校園 參與人數：3 	活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：新生入學宣導 時間：990830 地點：視聽教室 參與人數：34 
活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：新生家長健康促進宣導 時間：990830 地點：視聽教室 參與人數：34 	活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：校園安全宣導 時間：990831 地點：禮堂 參與人數：258 
活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：校務會議暨健促推委會 時間：990901 地點：視聽教室 參與人數：27 	活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：午餐用餐指導 時間：990907 地點：禮堂 參與人數：258 



校內大型活動	精采辛苦成果照片
活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：全校洗手技術抽測 時間：990907 地點：校園 參與人數：232 	活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：校園健康飲食環境佈置 時間：990907 地點：校園 參與人數：258 
活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：全校腸病毒防治宣導 時間：990907 地點：禮堂 參與人數：258 	活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：推動全校一人一跳繩活動 時間：990908-1000630 地點：校園 參與人數：232 
活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：班親會辦理健促家長說明會 時間：990914 地點：視聽教室 參與人數：50 	活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：辦理鄉健促教師增能研習 時間：990915 地點：視聽教室 參與人數：60 



校內大型活動	精采辛苦成果照片
活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：視力保健宣導 時間：990921 地點：禮堂 參與人數：258 	活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：推動中年級蔬果支票活動 時間：990930 地點：視聽教室 參與人數：80 
活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：全校學童口腔檢查 時間：991004 地點：健康中心 參與人數：232 	活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：全校教示採光測量 時間：991018 地點：校園 參與人數：1 
活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：一、四年級學童健康檢查 時間：991019 地點：健康中心 參與人數：78 	活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：全校每日健康操 時間：991001-1000630 地點：校園 參與人數：232 



校內大型活動	精采辛苦成果照片
活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：<u>營養教育-早餐吃了再上</u> 時間：<u>991116</u> 地點：<u>禮堂</u> 參與人數：<u>258</u> 	活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：<u>參加壯圍鄉相約在冬季-健康體能競賽</u> 時間：<u>991123</u> 地點：<u>公館國小</u> 參與人數：<u>30</u> 
活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：<u>全校體位不良學生營養教育</u> 時間：<u>991130</u> 地點：<u>視聽教室</u> 參與人數：<u>80</u> 	活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：<u>高年級生理衛生教育</u> 時間：<u>991130</u> 地點：<u>視聽教室</u> 參與人數：<u>80</u> 
活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：<u>愛滋防治教育</u> 時間：<u>991203</u> 地點：<u>禮堂</u> 參與人數：<u>258</u> 	活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：<u>菸害檳榔防治教育</u> 時間：<u>991214</u> 地點：<u>禮堂</u> 參與人數：<u>258</u> 



校內大型活動	精采辛苦成果照片
活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：<u>口腔衛生教育</u> 時間：<u>1000111</u> 地點：<u>禮堂</u> 參與人數：<u>258</u> 	活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：<u>視力.口腔.健康飲食.體位闖關活動</u> 時間：<u>1000117</u> 地點：<u>校園</u> 參與人數：<u>258</u> 
活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：<u>校園流感防疫宣導</u> 時間：<u>1000219</u> 地點：<u>禮堂</u> 參與人數：<u>258</u> 	活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：<u>健康體位與飲食宣導</u> 時間：<u>1000322</u> 地點：<u>禮堂</u> 參與人數：<u>258</u> 
活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：<u>辦理全校路跑比賽</u> 時間：<u>1000418</u> 地點：<u>校園</u> 參與人數：<u>258</u> 	活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：<u>辦理班際拔河比賽</u> 時間：<u>1000420</u> 地點：<u>操場</u> 參與人數：<u>258</u> 



校內大型活動	精采辛苦成果照片
活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：<u>辦理在地食材教育</u> 時間：<u>1000301-1000430</u> 地點：<u>校園</u> 參與人數：<u>80</u> 	活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：<u>辦理鄉教師增能研習</u> 時間：<u>1000330</u> 地點：<u>視聽教室</u> 參與人數：<u>60</u> 
活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：<u>健康促進教學成果發表會</u> 時間：<u>1000503</u> 地點：<u>禮堂</u> 參與人數：<u>500</u> 	活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：<u>校園防疫腸病毒宣導</u> 時間：<u>1000510</u> 地點：<u>禮堂</u> 參與人數：<u>258</u> 
活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：<u>辦理鄉教職員工 2010 版 CPR 研習</u> 時間：<u>1000525</u> 地點：<u>禮堂</u> 參與人數：<u>102</u> 	活動時間/地點/辦理情形說明： 主題：<u>高年級急救教學</u> 時間：<u>1000527</u> 地點：<u>禮堂</u> 參與人數：<u>80</u> 



目錄

範例（佐證資料如附件…）

一、99 學年度健康促進學校計畫

二、本校執行方式及目標/內容/成效

(一)學校衛生政策方式：

- 1.依照健康議題訂定實施策略/內容/效益
- 2.組成跨處室團隊確實推動情形
- 3.成立學校健康促進工作小組、成員及分工情形
- 4.定期召開四次會議時間、紀錄及決議事項
- 5.健康議題（視力、口腔、性教育..等）納入學校本位課程計畫及教學單元情形

(二)學校物質環境：結合環境教育、環保..等之計畫及成果。

(三)學校社會環境：與社區關係、家長會參與健康促進之情形…

(四)個人健康技能策略及執行情形：如

- 1.本校有___名老師，參與本縣國民教育輔導團所辦理「99 學年度生活技能教學教案評選」活動，並落實於本校教學活動教案。
- 2.本年度有增加學生生活技能項目：例如：口腔保健潔牙天使、班技競賽、每日晨間(中午)潔牙、每日晨跑、學生會游泳比率達 70 % …等。

(五)健康服務：

- 1.依統計學生健康檢查結果異常前五名辦理師生訓練，並追蹤異常學生矯治情形及對特殊疾病的學生個案管理健康服務（內容如…）
- 2.依學校教職員工健康需求，提供健康促進防治策略與執行內容、效益（內容如…）
- 3.訂定教職員工、學生，落實健康行為及生活技能獎勵辦法（內容如…）
- 4.公開表揚落實健康行為之教師、學生等人員，以供師生學習之楷模情形。

(六)社區聯盟：結合社區單位協助學校健康促進活動情形（內容如…）

(七)具特色項目：全校、家長、社區結合部分（內容如…）