



頭城 鎮 梗枋 國民小學		基本資料(一般學校)					
全校人數： <u>71</u> 人數		校長：李文芳		承辦人：曹雯芳			
主選議題	<input checked="" type="checkbox"/> 視力保健(納入課程教學 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否) <input checked="" type="checkbox"/> 口腔保健(納入課程教學 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否) <input checked="" type="checkbox"/> 健康體位(納入課程教學 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否) <input checked="" type="checkbox"/> 菸害防制(納入課程教學 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否) <input type="checkbox"/> 檳榔防制(納入課程教學 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否)						
學校願景	健康、快樂、安全、滿足						
推動經費情形	縣府補助 0 元整、本校自籌： 0 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%	0%	6.25%
		學生矯視視力不良率%		10%	8%	0%	0%
		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				87	
	口腔	學生初檢齲齒率%		65%	52%	90%	94%
		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 次	
		辦理口腔保健活動次數				3	
		辦理口腔保健活動總參與人數				102	
	體位	全校學生體位過輕比率%(過輕學生： <u>4</u> 位)		14%		10%	0%
		全校學生體位肥胖比率%(肥胖學生： <u>12</u> 位)		9%		0%	6.25
		辦理健康體位活動次數				3	
		辦理健康體位活動總參與人數				169	
	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				100	
	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				96	



<p>具體成效及影響 (請以條列或做前後測統計比率)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本學期經過運動班的運動課程及營養宣導後，學生體位不良率從期初 38%降為 33.8%。其中過重學生由 11 人減為 8 人。 2. 視力不良及齲齒矯治率皆為 100%。
<p>99 學年度(推動後)具特色部分-簡述並佐以數字呈現</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自學時間-每天最後一節課(3:00~3:50)為自學時間，學生往往利用這節課到戶外運動。 2. 融入社區-社區運動韻律班-本學年增辦部份與社區結合的活動，包括社區聯合運動會、社區韻律班及社區親子聯合出遊，讓學校與社區更緊密結合，共同為身心健康而努力。 3. 緊密而適用的健康議題宣導-護理師針對各年段配合不同的健康宣導，喚起每位學生對自己健康的重視、了解及實行對健康的維護。 4. 運動班-三月至五月，每天自學時間，運動班學生配合教師設計課程進行運動。學生過重情形稍有改善，學生體位不良率從期初 38%降為 33.8%。其中過重學生由 11 人減為 8 人。
<p>一、99 學年學校衛生政策與 98 學年比較(改變後情形)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動班--針對每學期開學後體重測量過重的學童，開設運動班，每天皆參加團體運動並於月底測量體重，以達到合乎身高年齡的體位為目標。 2. 望遠休息活動--督請各班導師每天讓小朋友作一到三次的 10 分鐘望遠休息活動。並紀錄各班次數及視力改進情形。 3. 增加運動時間--本校下午三點到四點訂為自學時間，全校學童和教師都在這一小時中適當的運動。 4. 每週一次(週四)學童使用含氟漱口。 5. 口腔、視力保健、性教育及菸害防制均融入各科教學各班老師以增進身體健康、保護眼睛、愛護眼睛為目的融入各科教學活動中，尤其以健康課最多。 6. 針對不同年段護理師亦進行宣導：一年級：性教育自我保護；二年級：性教育自我保護；三年級：貝式刷牙法、性教育衛生棉的使用；四年級牙線使用；五、六年級 CPR 急救訓練、五~六年級基本創傷救命術、慢性疾病、健康飲食、傳染病防制宣導。
<p>二、99 學年學校物質環境與 98 學年比較(改變後情形)</p>	<p>提供完善保健器材、飲水設備及午餐設施。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課桌椅調整-每學期初針對學童個人身高進行課桌椅調整，以維持學生良好身體姿勢，促進脊椎等身體結構的正常發展。 2. 教室採光檢測-每學期初針對教室日光燈亮度進行採光檢測，並維持在適合的亮度。 3. 校園綠美化-本校樹木、草地維持良好，放眼望去綠色植物多，廁所亦有綠色小盆栽。 4. 資源回收-每週一次全校性資源回收，除了資源再利用也讓環境更優美 5. 各體育器材供學生自行借用，於自學時間可進行各項運動。尤其配合宜蘭雨天多，增加了可於室內進行之運動設施：躲避飛盤等。



<p>三、98 學年學校社會環境與 98 學年比較(改變後情形)</p>	<p>營造全人健康環境：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 積極營造友善校園：結合學生事務及輔導工作，落實輔導工作，並加強家庭教育、親職教育、生命教育、品格教育、預防中輟、兒少保護等教育及宣導。 2. 健康社會環境：辦理多項體育競賽及社區暨全校運動會；設立多種體育性社團，及各類型之寒暑假育樂營；推動無菸拒檳、健康體育能、健康飲食。 3. 良好健康習慣：每人建立良好健康衛生習慣，同儕彼此學習。如望遠休息、飯後潔牙、使用含氟漱口水。 4. 推廣自動自發的衛生良好習慣：愛地球人人有責，除了各班分配整潔區域外，推動資源回收，進行垃圾減量，同時每月一次走入社區，為自己社區盡心力。
<p>四、99 學年度個人健康技能與 98 學年比較(改變後情形)</p>	<p>辦理健康教學、增進學校成員健康知能：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本年度運動社團部份：跆拳道社、樂樂棒球社及太鼓社、運動班。尤其本校太鼓社今年受邀於多個活動中表演。 2. 學生運動人口增加：本學期自學時間由於運動班的實行，更多學童看到其它人的運動行為，紛紛加入運動的行列。 3. 校內體育競賽：本校班級體育競賽在上、下學期均辦理高、中、低年級的比賽。 4. 今年游泳課程仍預計於暑期進行，本次改變部份為由內聘教練改為外聘專業教學，並於頭城鎮立游泳池進行教學。 5. 兩年內教職員工具急救證比例為 100%
<p>五、99 學年健康中心服務與 98 學年比較(改變後情形)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 守住健康增進健康為維護全體同仁健康，健康中心定期為同仁測量全校老師教職員的血壓、血糖、體重、腰圍，提醒超過標準的同仁注意健康。 2. 每學期初固定針對學童進行健康檢查，針對視力異常及口腔齲齒部份請家長帶至診所進行矯治。 3. 持續為升上四年級的糖尿病童進行照護。 4. 每月為體位不良學童檢測身高體重，監控其 BMI 的變化。 5. 護理師針對不同年段進行不同主題的健康宣導。 6. 本校每學年進行美齒小天使及明眸小天使表揚。 7. 辦理預防接種業務。 8. 每學期進行課桌椅調整、教室採光檢測。 9. 原定不定期教室消毒作業，五月開始為預防腸病毒每週三進行消毒。
<p>六、99 學年結合社區部分與 98 學年比較(改變後情形)</p>	<p>與社區各機構結合，辦理各項活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 100.05.20 與頭城鎮清潔隊配合，進行資源回收宣導。全校 71 人 2. 每月一次帶學生走入社區進行社區環境服務。參與人員：全校。 3. 100.03.12 配合頭城鎮公所參與百萬植樹計畫。41 人。 4. 99.09.01 向社區家長宣導吸菸及嚼檳榔的防制。23 人。 5. 100.05.04 辦理母親節親子卡拉 OK 大賽。34 人 6. 100.03.23 向社區家長宣導腸病毒防制。26 人 7. 99.10.05 協助衛生所進行社區流感疫苗施打。



校內大型活動

精采辛苦成果照片-健康中心

活動時間/地點/辦理情形說明：
 主題：菸害防制宣導-做自己、不抽菸
 時間：99.12.07 地點：集合場
 參與人數：71 人



活動時間/地點/辦理情形說明：
 主題：正確姿勢宣講
 時間：99.12.30 地點：綜合教室
 參與人數：71 人



活動時間/地點/辦理情形說明：
 主題：新生立體感檢查
 時間：每學期上學期初 地點：一年級教室
 參與人數：10 人



活動時間/地點/辦理情形說明：
 主題：望遠休息
 時間：每天 地點：各班教室前
 說明：每天各班擇一時間，進行望遠休息。



活動時間/地點/辦理情形說明：
 主題：各班教室採光檢查
 時間：每學期初 地點：各班教室



活動時間/地點/辦理情形說明：
 主題：五、六年級 CPR 教學
 時間：100.04.21 地點：綜合教室
 參與人數：8+16 人





校內大型活動

精采辛苦成果照片-健康中心(口腔)

活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：新生潔牙宣導

時間：99.08.30 地點：一年級教室

參與人數：10 人



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：餐後潔牙、使用含氟漱口水

時間：每天 地點：各班教室

說明：每天餐後潔牙，每週四使用含氟漱口水



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：五年級牙線教學

時間：99.09.16 地點：五年級教室

參與人數：16 人



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：牙菌斑檢查

時間：99.10.26 地點：各班教室

參與人數：71 人



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：1-2 年級視力保健-大書教學"我不要當眼鏡猴" 時間：每學期初 地點：一、二年級教室 參與人數：20 人



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：全校口腔檢查

時間：99.10.15 地點：健康中心

參與人數：71 人





校內大型活動

精采辛苦成果照片-健康中心

活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：一~四年級流感疫苗注射

時間：99.10.20 地點：綜合教室

參與人數：47 人



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：用藥安全宣導

時間：99.10.15 地點：綜合教室

參與人數：71 人



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：一、四年級健檢

時間：99.11.17 地點：大溪國小

參與人數：25 人



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：明眸天使表揚 時間：99.11.25

地點：健康中心外公佈欄及走廊



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：健康飲食宣講

時間：99.11.26 地點：綜合教室

參與人數：71 人



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：性教育宣導

時間：99.12.03 地點：綜合教室

參與人數：55 人(三~六年級學生)





校內大型活動 精采辛苦成果照片-體育相關

活動時間/地點/辦理情形說明：
主題：運動班
時間：每天自學時間 地點：跑道、綜合教室
參與人數：30 人



活動時間/地點/辦理情形說明：
主題：早晨健康操
時間：每週五早上 8:00
地點：本校集合場 參與人數：80 人



活動時間/地點/辦理情形說明：
主題：春季路跑賽
時間：100.03.17 地點：梗枋社區
參與人數：80 人



活動時間/地點/辦理情形說明：
主題：複合式防災演習
時間：100.04.15 地點：操場、教室、後山參
與人數：85 人



活動時間/地點/辦理情形說明：
主題：99 學年社區暨學校聯合運動會
時間：99.10.02 地點：梗枋社區
參與人數：120 人



活動時間/地點/辦理情形說明：
主題：鎮長盃樂樂棒球賽
時間：99.11.19 地點：大溪國小
參與人數：15 人





校內大型活動 精采辛苦成果照片-體育相關

活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：99 上校內體育競賽-低年級組-九宮格

時間：99.12.02 地點：操場

參與人數：16 人



活動時間/地點/辦理情形說明：

99 上校內體育競賽-高年級組-九宮格

時間：99.12.02 地點：操場 參與人數：20



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：99 上校內體育競賽-中年級組-躲避球

時間：99.12.02 地點：綜合球場 人數：32



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：99 下校內體育競賽-中年級組-樂樂棒球

時間：100.05.12 地點：操場 人數：32 人



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：99 上校內體育競賽-低年級組-足壘球

時間：100.05.19 地點：操場

參與人數：16 人



活動時間/地點/辦理情形說明：

99 上校內體育競賽-高年級組-躲避球賽

時間：100.05.19 地點：操場 參與人數：20

人





校內大型活動

精采辛苦成果照片- 社區

活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：社區環境服務

時間：每月一次

地點：梗枋社區 參與人數：80 人



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：百萬植樹計畫

時間：100.03.12 地點：頭城 參與人數：41 人



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：社區家長吸菸及嚼檳榔的防制宣導

時間：99.09.01 地點：綜合教室

參與人數：23 人



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：母親節親子卡拉ok大賽

時間：100.05.04 地點：綜合教室 參與人數：

34 人



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：社區疫苗流感施打

時間：99.10.05 地點：辦公室前

說明：配合衛生所協助辦理



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：社區家長腸病毒宣導

時間：100.03.23 地點：綜合教室

參與人數：26 人





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...）