



宜蘭縣 98 學年度健康促進學校 推動成果表



1

單位填送資料（以下請勾選）																																																																
☐ 鄉鎮市：自評 ☐ 優 ☐ 良 ☐ 可 ☐ 尚可 ☐ 本 校：自評 ☐ 優 ☐ 良 ☐ 可 ☐ 尚可																																																																
☐ 鄉鎮市健康促進策略聯盟中心學 校 校長： 承辦人： 共計負責__校，為：						☐ 學校：湖山國小 ☐ 學校：____國中 校長：徐博正 承辦人：陳玟玲 聯絡電話：9221174~12																																																										
主選議題	國小	(一)、學生身體健康促進(包含身高體重、身體活動、睡眠、健康體位及健康飲食) (二)、視力保健 (三)、口腔保健																																																														
	國中	(一)、學生身體健康促進(包含身高體重、身體活動、睡眠、健康體位及健康飲食) (二)、性教育																																																														
副選議題	國小	平地	自選：急救教育																																																													
		原民鄉	(一)、傳染性疾病 (二)、性教育																																																													
	國中	菸害防制																																																														
健康促進學校願景		☐ 鄉鎮市： ☐ 本 校：健康活力																																																														
推動經費情形		☐ 中心學校：縣府補助 60000 元整 ☐ 學 校：縣府補助 12000 元整、本校自籌：0 元整 總鄉鎮市經費共： 元整、自籌： 元整																																																														
☐ 鄉鎮市：平 均 ☐ 本 校：平 均 小朱		<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">項 學 年 度</th> <th colspan="2">視力</th> <th colspan="3">口腔</th> <th colspan="2">健康檢查</th> <th colspan="3">生長發育</th> </tr> <tr> <th>異常 %</th> <th>矯 治 %</th> <th>齲 齒 %</th> <th>矯 治 %</th> <th>平均每 刷牙次 數</th> <th>異 常 %</th> <th>矯 治 %</th> <th>適 中%</th> <th>過 輕%</th> <th>過 重 %</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>98</td> <td>24.3</td> <td>100</td> <td>14.4</td> <td>100</td> <td>3</td> <td>17.1</td> <td>100</td> <td>60.8</td> <td>12.2</td> <td>12.2</td> </tr> <tr> <td>97</td> <td>30.0</td> <td>100</td> <td>15.0</td> <td>100</td> <td>3</td> <td>12.5</td> <td>100</td> <td>60.2</td> <td>9.1</td> <td>18.2</td> </tr> <tr> <td>96</td> <td>21.2</td> <td>100</td> <td>14.6</td> <td>100</td> <td>3</td> <td>11.2</td> <td>100</td> <td>45.6</td> <td>20</td> <td>17.8</td> </tr> </tbody> </table>									項 學 年 度	視力		口腔			健康檢查		生長發育			異常 %	矯 治 %	齲 齒 %	矯 治 %	平均每 刷牙次 數	異 常 %	矯 治 %	適 中%	過 輕%	過 重 %	98	24.3	100	14.4	100	3	17.1	100	60.8	12.2	12.2	97	30.0	100	15.0	100	3	12.5	100	60.2	9.1	18.2	96	21.2	100	14.6	100	3	11.2	100	45.6	20	17.8
項 學 年 度	視力		口腔			健康檢查		生長發育																																																								
	異常 %	矯 治 %	齲 齒 %	矯 治 %	平均每 刷牙次 數	異 常 %	矯 治 %	適 中%	過 輕%	過 重 %																																																						
98	24.3	100	14.4	100	3	17.1	100	60.8	12.2	12.2																																																						
97	30.0	100	15.0	100	3	12.5	100	60.2	9.1	18.2																																																						
96	21.2	100	14.6	100	3	11.2	100	45.6	20	17.8																																																						
具體成效及影響 (請條列或數字比較)		1. 學生健康體位控制班：8 位學生，13%的學生有降低 BMI 值，13%學生降低 BMI 值達 1 以上。且學生了解運動與健康飲食之重要，增強減重的動力。 2. 健康飲食與健康體位知識普查：學生前、後測，認知大幅提升。 前測：答對 90%以上的學生占 45.3%；後測：答對 90%以上的學生占 85.0% 3. 100%老師、95%學生接受視力保健教育，了解視力保健重要與方法。 4. 100%學生利用課間活動及各項體育設施運動。																																																														



	5. 100%五、六年級學生接受安全教育-CPR 並且知道實施步驟。 6. 92%教職員工接受安全教育-CPR 研習，檢測合格領有證照。
98 學年度推動後具特色部分-簡述	一. 推行健康營養教育課程，落實生活常識 營養午餐辦理一星期一次的蔬果日、邀請營養師至校辦理教職員及學生營養教育宣導、健康與體育課程的融入、與鄰近同樂國小聯合辦理有機飲食研習，更進一步加入鄉鎮聯盟-參加健康促進進修研習。 二. 全校動起來~師生健康體適能、學生體位控制班 辦理師生體適能活動，並頒發金質、銀質、銅質獎，以茲鼓勵學生、利用週三進修辦理教職員工體適能韻律、躲避球增能研習、成立學生體重控制班、辦理體育競賽活動一班際躲避球比賽等，提升師生體能與健康。 三. 結合民間資源辦理急救訓練，培養求生技能 防震防災宣導與演驗、消防逃生演練、結合學校社團辦理師生 CPR 急救訓練、建立學生傷患緊急處理標準作業流程。
☐ 本 校：	學校衛生委員會召開情形： 期初擬訂組織成員、執掌分工及相關活動，依計畫行程規劃活動要項並適時修正內容，以利活動進行。 解決校內健康問題情形： 動態方面：推行一星期一次蔬果日、每星期一、五課間活動~健康操，每星期三推行跳繩活動，全校師生動起來；靜態方面：營養教育宣導及課程的融入，建立師生營養健康的概念。
☐ 鄉鎮市 定期召開會議 四次時間：	(一) 重點簡述： (二) 重點簡述： (三) 重點簡述： (四) 重點簡述：
☐ 本 校： ☐ 鄉鎮市 一、學校衛生政策（改變後情形）	一. 成立鄉內及校內健康促進工作團隊： 透過校內組織計劃推動健康促進活動並加入鄉鎮聯盟-參加工作會議執行健康促進活動，彼此交流及經驗分享。 二. 辦理各種活動落實身體健康促進： 運用多元化方式，落實健康促進學校、如：實施課間操、班際運動比賽、學生健促闖關、全校路跑、教職員工韻律律動、營養教育宣導、視力保健繪圖競賽、傳染病的預防等，以提升對健康促進之知能與重視，進而能實行健康促進 三. 健康議題融入學校課程： 配合健康與體育課程，將相關議題融入課程中，如：一年級健康的身體



	二年級口腔保健、五年級營養金字塔、六年級飲食文化。
☐ 本校： ☐ 鄉鎮市 二、學校物質環境（改變後情形）	一. 提供健康的境教環境 推動校園綠美化，尊重生命；每週二、四資源回收總動員；洗手台備有肥皂-提供學生洗手及餐後潔牙；每班備有飲水機供給安全的飲用水並鼓勵多喝白開水；校園運動空間的開放、鄰近的生態步道。 二. 提供均衡衛生的午餐 每日有新鮮水果供應；每週二、四提供豆漿。
☐ 本校： ☐ 鄉鎮市 三、學校社會環境（改變後情形）	一. 結合社區資源，辦理家長與教師牙齒保健研習 聘請社區的牙醫生擔任講師，宣導及實際演練牙齒保健的重要，讓第一線教師、家長更重視學生餐後潔牙的必要性。 二. 透過班親會，宣導健康促進的意涵 透過健康小偏方，讓家長注重兒童的健康情形，如：吃早餐的重要、天天五蔬果等。
☐ 本校： ☐ 鄉鎮市 四、個人健康技能（改變後情形）	一. 技能提升，教案產出研習 本校有 1 名教師參與本縣委請國民教育輔導團所辦理「98 學年生活技能教學工作坊」，並產出教學活動之教案。 二. 校本培育提升教師健康教育專業能力，達 100% 校本培育課程，教師均達 3.5 小時培訓門檻；校內並培育口腔衛生種子教師。
☐ 本校： ☐ 鄉鎮市 五、健康中心服務（改變後情形）	一. 辦理健康檢查： 身高體重視力檢查、一四學年級健康檢查、口腔檢查，將檢查結果通知家長及老師，異常者追蹤矯治。 二. 視力保健： 1. 學生視力不良矯治追蹤 2. 學生視力保健宣導、視力保健有獎徵答、親子視力保健闖關。 三. 辦理體重控制班： 5-6 年級學生體重超重者 8 人成立體重控制班：99.3-6 月給予飲食教育及運動輔導，13% 的學生有降低 BMI 值，13% 學生降低 BMI 值達 1 以上。學生了解運動與健康飲食之重要，增強減重的動力。 四. 學校成立各項體育活動： 游泳、躲避球、桌球、跳繩等，鼓勵孩子勇於嘗試，發揮潛能。 五. 健康飲食教育宣導： 1. 辦理健康飲食闖關 2 請營養師為學生做健康飲食教育宣導 六. 口腔保健： 1. 餐後潔牙. 每週含氟漱口 2. 與牙醫師公會合作，牙醫師到校治療牙齒 七. 疾病防治： 1. 預防接種 2. 流行感冒預防接種全校師生接種率達 93.3%。3. 腸病毒防治宣導. 有獎徵答. 登革熱防治宣導. 新型流感防治宣導. 愛滋病防治宣導 八. 急救教育： 1. 5-6 年級學生 CPR 及異物梗塞急救教學 2. 教職員工 CPR 研習皆取得證照。



	九. 菸害防治：新菸害防治法宣導. 拒絕菸害向前行活動。 十. 辦理教職員工家長健康促進研習、體適能律動、有機飲食研習活動。	
☐ 本校： ☐ 鄉鎮市 六、結合社區部分	一. 結合社區有教室，延展知識領域 配合學校特色課程，運用社區休閒農業、建築特色及生態步道，將社區有教室的概念落實於教學中；並進一步運用社區資源，進行游泳課程，使得學校與社區相得益彰，真正受惠者則是本校學生。	
☐ 本校： ☐ 鄉鎮市 媒體行銷共則 (相同案件為一則)	(一) 身體健康促進 	(二) 視力 
	(三) 口腔 	(四) 性教育 
	(五) 傳染性疾病 	(六) 菸害防制 
	(七) 其他(請註明)： 	(七) 其他(請註明)： 



宜蘭縣 98 學年度健康促進學校 推動成果表



5

☐ 鄉鎮市 辦理健康促進學校 1、前/後活動感想 2、遭遇困難 3、建議事項	
☒ 本校： ☐ 鄉鎮市 一年中辦理的活動 (日期/名稱/人數簡述)	98.09~99.06/每週一、五健康操/參加人數 84 人 98.09~99.06/每週三全校路跑活動/參加人數 84 人 98.09/班親會健康促進學校/參加人數約 90 人 98.10、99、04/學生體適能活動/參加人數 38 人 98/12/教師體適能/參加人數 13 人 99.01/教師體適能活動/參加人數 10 人 99.03/樂趣化躲避球研習/參加人數 6 人 99.04.02/營養教育宣導/參加人數 74 人 99.04-05/學童體位控制班/8 人 99.04.21/有氧律動研習/參加人數 10 人 99.04-05/學童體位控制班/參加人數 8 人 99.05.14/有機飲食/參加人數約 50 人 99.05.17-05.21/視力保健藝文競賽/參加人數 74 人 99.06.04/高年級 CPR 救命術/參加人數 22 人
精采活動辛苦 成果照片	



活動

時間：99 年 6 月 4 日

活動地點：禮堂

活動說明：高年級 CPR 研習



活動時間：99 年 6 月 4 日

活動地點：禮堂

活動說明：高年級 CPR 研習



活動時間：99 年 6 月 4 日

活動地點：禮堂

活動說明：高年級 CPR 研習



活動時間：99 年 6 月 4 日

活動地點：禮堂

活動說明：高年級 CPR 研習



活動

99 年 6 月 4 日

活動地點：禮堂

活動說明：高年級 CPR 研習

時間：



活動時間：99 年 6 月 4 日

活動地點：禮堂

活動說明：高年級 CPR 研習

精采活動辛苦

成果照片

活動時間/99 年 4 月 2 日/地點/禮堂/辦理情形說明/健康吃活潑動



活動時間/99 年 4 月 2 日/地點/禮堂/辦理情形說明/健康吃活潑動





活動時間/99 年 4 月 2 日/地點/禮堂/辦理情形說明/健康吃活發動



活動時間/99 年 4 月 2 日/地點/禮堂/辦理情形說明/健康吃活發動



活動時間/99 年 4 月 2 日/地點/禮堂/辦理情形說明/健康吃活發動



活動時間/99 年 4 月 2 日/地點/禮堂/辦理情形說明/健康吃活發動



精采活動辛苦

成果照片



活動時間：99.5.16~99.5.28

活動地點：各班教室

活動說明：一～三年級視力保健著色比賽



活動時間：99.5.16~99.5.28

活動地點：各班教室

活動說明：一～三年級視力保健著色比賽



活動時間：99.5.16~99.5.28

活動地點：各班教室

活動說明：視力保健的作品



活動時間：99.4.29

活動地點：自然教室

活動說明：急救教育書法比賽實況



活動時間：99.4.29

活動地點：自然教室

活動說明：急救教育書法比賽實況



活動時間：99.4.29

活動地點：自然教室

活動說明：急救教育書法比賽實況

精采活動辛苦

成果照片



活動時間：99.4.21

活動地點：本校禮堂

活動說明：動感有氧



活動時間：99.3.10

活動地點：教室、籃球場

活動說明：樂趣化躲避球~規則講解



活動時間：



活動時間：99.4.21
活動地點：本校禮堂
活動說明：動感有氧



99.3.10
活動地點：籃球場
活動說明：樂趣化躲避球~暖身操



活動時間：99.4.21
活動地點：本校禮堂
活動說明：動感有氧~彼拉提斯



活動時間：99.3.10
活動地點：籃球場
活動說明：樂趣化躲避球~實地演練

精采活動辛苦

成果照片

活動時間/99 年 4 月-5 月/地點/禮堂/辦理情形說明/體重控制班



活動時間/99 年 4 月-5 月/地點/禮堂/辦理情形說明/體重控制班





活動時間/99 年 4 月-5 月/地點/禮堂/辦理情形說明/體重控制班 	活動時間/99 年 4 月-5 月/地點/籃球場/辦理情形說明/體重控制班 
活動時間/99 年 4 月-5 月/地點/籃球場/辦理情形說明/體重控制班 	活動時間/99 年 4 月-5 月/地點/籃球場/辦理情形說明/體重控制班 