

105 學年度宜蘭縣國中小健康促進學校 - 自評表(1060210 修)

學校基本資料			
學校名稱	東光國中		
學校地址	宜蘭縣羅東鎮興東南路 201 號		
連絡人	詹繼祥	職稱	衛生組長
連絡電話	9542603#301	Email	bege@tmail.ilc.edu.tw
標 準	配 分	自評分數	總分
一、學校衛生政策	10 分		
二、學校物質環境	9 分		
三、學校社會環境	14 分		
四、健康生活技能教學與行動	20 分		
五、社區關係	11 分		
六、健康服務	11 分		
特色加分	25 分		
總分	100 分		

填表人簽章： _ _ _ _ _

校長簽章： _ _ _ _ _

填表日期：中華民國 106 年 06 月 15 日

[補充說明]

- 1、佐證資料準備範圍為 105 學年度 (105 年 8 月 1 日至 106 年 6 月 30 日)。
- 2、健康教育授課教師指的是國中、國小階段之「健康與體育學習領域」之健康教育教師，以及高中職階段之「健康與護理科目」教師。

標準項目及評分說明	佐證資料	滿分	自評
1-1-1 學校制定一套健康促進政策。			
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。 請勾選 (可複選) ☒有依校內需求評估制定學校健促計畫實施方案或校務發展計畫 ☒健康促進學校計畫成員涵蓋學校不同處室成員、及學生與家長代表 ☒健康促進學校計畫經校務會議表決通過 給分說明 0 分=均無 1 分=達成一項 3 分=達成兩項 5 分=全部達成	1.本校 105 學年度健康促進計畫 2.健康促進委員會涵蓋不同處室成員及學生與家長代表(請參閱本校 105 健康促進計畫第伍點) 3.健康促進計畫經校務會議討論通過 4.本校中長期校務發展計畫 5.三多運動 6.本校緊急事件應變危機處理實施計畫 7.本校因應登革熱疫情應變計畫 8.本校傳染病防治作業規範(含通報機制) 9.本校因應「H7N9 流感」防疫應變作計畫	5 分 ☒達到 ☐部分達到 ☐未達到	5
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。			
學校衛生委員會（或健康促進學校委員會）或校務會議 / 行政會議中有討論健康促進議題之紀錄。 請勾選 ☐0 分=無 ☐3 分=有(部分資料不完整) ☒5 分=有(資料完整)	1.105 第一學期健康促進委員會會議紀錄 2.105 第二學期健康促進委員會會議紀錄 3.校務會議提案健康促進計畫 4.105 學年度上學期課程發展委員會會議紀錄 5.105 學年度下學期課程發展委員會會議紀錄 6.105 午餐工作委員會會議紀錄 7.105 性平會議會議 8.105 主管會報會議紀錄	5 分 ☒達到 ☐部分達到 ☐未達到	5

標準項目及評分說明	佐證資料	滿分	自評
	9. 視力保健工作小組會議 10. 學生特殊疾病個案會議		
2-2-1 按規定設置足夠的大小便器及洗手設備並維持清潔。			
(1) 學校便器符合部頒標準，並有廁所管理辦法及紀錄。 請勾選 ☐ 0 分=無 ☐ 1 分=完全符合教育部規定 ☐ 2 分=完全符合教育部規定、有維護辦法 ☒ 3 分=完全符合教育部規定、有維護辦法，且有清潔紀錄 備註 * 根據<u>國民中小學設備基準</u> (民國 91 年 6 月 10 發布) 每 100 位學生，男用大便器 2 至 3 個，小便器 4 至 5 個。女用大便器 7 至 8 個為原則。 * 根據<u>普通高級中學設備標準</u> (民國 98 年修正版) 男用大便器，每 50 人 1 個；小便器，每 30 人 1 個。 女用大便器，每 10 人 1 個。	1.本校廁所與洗手設備管理辦法 2.依據本校廁所與洗手設備管理辦法，廁所均有安排班級打掃，並實施整潔榮譽競賽。 3.打掃廁所班級均依據檢核表登記清潔紀錄。	3 分 ☒ 達到 ☐ 部分達到 ☐ 未達到	3
(2) 學校洗手設備符合部頒標準，並有洗手設備管理辦法及紀錄。 請勾選 ☐ 0 分=無 ☐ 1 分=完全符合教育部規定 ☐ 2 分=完全符合教育部規定、有維護辦法 ☒ 3 分=完全符合教育部規定、有維護辦法，且有清潔紀錄 備註 * 根據<u>國民中小學設備基準</u>，各校有關便器、洗手台、洗手盆之設置總	1.本校廁所與洗手設備管理辦法 2.依據本校廁所與洗手設備管理辦法，廁所均有安排班級打掃，並實施整潔榮譽競賽。 3.打掃廁所班級均依據檢核表登記清潔紀錄。	3 分 ☒ 達到 ☐ 部分達到 ☐ 未達到	3

標準項目及評分說明	佐證資料	滿分	自評
數，應符合內政部所訂之【建築技術規則】之規定（民國 100 年 6 月 30 日公布）。 * 洗手（面）盆：各級學校每 60 人一個。			
2-2-2 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）			
請勾選 ☐ 0 分=無 ☐ 1 分=有訂定飲用水設備管理辦法 ☐ 3 分=有訂定飲用水設備管理辦法，且有定期更換相關設備及水質檢驗合格紀錄	1.<u>學校共有 30 部飲水機及一部熱水機，皆定期要求廠商更換濾心及每三個月水質檢測，每個月「定期保養」並將紀錄表張貼在飲水機旁。</u> 2.<u>開學前進行水塔和蓄水池清洗。</u>	3 分 ☒ 達到 ☐ 部分達到 ☐ 未達到	3
3-1-2 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。			
請勾選 ☐ 0 分=無 ☐ 2 分=有班級的健康生活守則 ☐ 4 分=有班級的健康生活守則及獎勵制度 [補充說明] ◆ 學校要有全校性的辦法要求各班級訂定健康生活守則的紀錄(行政上的佐證資料)，生活守則可以提出部分班級做代表。 ◆ 要有學校整體的獎勵制度實施計畫。	1.<u>訂定班級健康生活守則，並張貼於班級布告欄。</u> 2.<u>105.08.24 新生入學訓練宣導健康生活守則</u> 3.<u>訂定榮譽卡制度，已累積點數，鼓勵學生正向行為。</u> 4.<u>本校訂有環境整潔競賽辦法，定期公開於升旗典禮頒獎。</u> 5.<u>利用寒暑假假期除了發放健康生活須知外，也鼓勵學生利用假期培養運動 210 習慣，達成者予以記榮譽卡點數。</u>	4 分 ☒ 達到 ☐ 部分達到 ☐ 未達到	4
3-1-3 辦理教職員工健康促進相關活動。			
勾選 ☐ 0 分=無 ☐ 2 分=有相關活動計畫書 ☐ 4 分=有相關活動計畫書及活動過程紀錄 [補充說明] ◆ 心理健康或是健康生活的相關活動都包含在內。	1.<u>105.11.18 校慶運動會辦理教職員工趣味競賽及大隊接力。</u> 2.<u>教職員工瑜珈、排舞社團活動</u> 3.<u>教職員工羽球社團活動及比賽</u> 4.<u>105.11.18 校慶健康促進闖關活動</u> 5.<u>105.12.03 教職員工教職員工健康促進、環境教育研習與文康活動</u>	4 分 ☒ 達到 ☐ 部分達到 ☐ 未達到	4

標準項目及評分說明	佐證資料	滿分	自評
	6.106.01.23 教職員工歲末聯歡 7.106.05.18 教職員工反毒宣導 8.106.06.25 教職員工健康促進、環境教育研習與文康活動?		
3-2-2 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。			
校園對於教職員工生危機處理辦法。 請勾選 A.教職員工 ☐ 0 分=無 ☒ 3 分=有教職員工危機處理辦法 B.學生 ☐ 0 分=無 ☒ 3 分=有學生危機處理辦法	1. 針對學校教職員工之校園意外災害、衝突或違反工作平等法、性侵、性騷等重大事件，訂定「校園緊急事件危機處理辦法」 2. 本校性侵害性騷擾或性霸凌防治規定 3. 本校自我傷害防制及處理機制辦法 4. 高關懷學生評估指標及就學輔導處遇流程 5. 訂定「防制校園霸凌執行計畫」，進行初級、二級、三級預防工作，並於開學日進行宣導，並加強法治教育、生命教育等機會，奠定防治霸凌的基礎。	☒ 達到 ☐ 部分達到 ☐ 未達到	6
4-1-1 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。			
A. 包含「健康與體育學習領域」(國中小)/「健康與護理科目」(高中職)之學校總體課程計畫 請勾選 ☐ 0 分=無 ☒ 2 分=有 B.有以生活技能取向及學生為中心的健康教學教材設計 以生活技能取向的健康議題(如：菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、檳榔防制、全民健保、性教育(含愛滋病防治)等議題)設計生活技能取向及學生為中心之教案 請勾選 ☐ 0 分=無 ☐ 2 分=部分授課教師有提供 ☒ 5 分=每位授課教師有提供	1. 105 學年度學校課程計畫 2. 本校 105 學年度課表 3. 以生活技能取向及學生中心的教學李孟澄老師、劉孟欣老師 4. 105 上學期防災演練 5. 105 下學期防災演練 6.105 學年度健康活力營 (1) 105 學年度健康活力營：【計畫說明會】 (2) 105 學年度健康活力營：【減重方式及飲食技巧】 (3) 105 學年度健康活力營：【有氧運動一】 (4) 105 學年度健康活力營：【個案指導(飲食技巧 1)】 (5) 105 學年度健康活力營：【減油外食大作戰及 維持體重不復胖】	12 分 ☒ 達到 ☐ 部分達到 ☐ 未達到	9

標準項目及評分說明	佐證資料	滿分	自評
C.有生活技能取向及學生為中心的教學活動紀錄 以生活技能取向的健康議題(如：菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、檳榔防制、全民健保、性教育(含愛滋病防治)等議題)設計生活技能取向及學生為中心之教案 請勾選 ☐0 分=無 ☒2 分=部分授課教師有提供 ☐5 分=每位授課教師有提供 [補充說明] 1.總體計畫要有全校的課表。 2.生活技能包含：情緒篇(自我覺察、情緒調適、抗壓能力、自我監控、目標設定)；人際篇(同理心、合作與團隊作業、人際溝通能力、倡導能力、協商能力、拒絕技能)；認知篇(做決定、批判思考、解決問題)，包含其中一項以上即可；健康相關技能(如刷牙)等則不列入給分範圍。 3.若所有授課教師均使用相同教案，提出證明即可。 4.評分以教師為單位，每位授課教師包含正式、代理及鐘點教師等。	(6) 105 學年度健康活力營：【個案指導(飲食技巧 2)】 (7) 105 學年度健康活力營：【有氧運動二】 (8) 105 學年度健康活力營：【休業式】 7.105 學年度 CPR+AED 課程? 8.105 學年度菸班課程 (1) 不吸菸 做自己 (2) 香菸對身體健康的危害與戒菸的技巧 (3) 戒菸成果檢視與結業式		
【國小】4-1-2 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。 【國高中】4-1-2 依據課程規定安排健康教育課程上課時數，每週至少一節課。			
各年級課表或教學日誌。 請勾選 ☐0 分 = 無 ☐1 分=資料不完整 ☒2 分 = 有	1.本校 105 學年度課表 2.本校 105 學年度上學期教康教育教學日誌(各年級一班為例)	2 分 ☒達到 ☐部分達到 ☐未達到	2
【國小】4-2-3 健康教育授課教師有參與專業在職進修，每二學年至少參加學校衛生相關研習十八小時。 【國高中】4-2-4 健康教育授課教師有參與專業在職進修，每二學年至少參加學校衛生相關研習十八小時。			

標準項目及評分說明	佐證資料	滿分	自評
健康教育授課教師研習時數統計表。 請勾選 ☐ 0 分=無 ☐ 3 分=部分授課教師達研習時數 ☒ 6 分=每位授課教師都達研習時數 [補充說明] ◆ 依照學校衛生法第 17 條及其施行細則第 13 條規定。 ◆ 以 104 學年度為標準，研習時數計算日期為 104 年 8 月 1 日至 106 年 7 月 31 日。 ✧ 教學年資滿 2 學年者，須研習 18 小時。 ✧ 教學年資達 1 學年未滿 2 學年者，須研習 12 小時。 ✧ 教學年資達 1 學期未滿 1 學年者，須研習 6 小時。 ✧ 排除教學年資未達 1 學期者，毋須提供研習時數。 10.若學校沒有正式/代理教師，需提出相關佐證證明，則本指標於初審時不適用。	全校 27 班共兩位專任健教老師，兩位教師。 1.聘請健康教育合格老師擔任七八九年級健康教育任課教師 2.健康教育授課教師及健促學校業務相關人員參與專業在職進修研習時數	6 分 ☒ 達到 ☐ 部分達到 ☐ 未達到	6
5-1-2 學校積極舉辦可讓家庭參與的健康促進活動。			
健康教育及健康促進活動計畫及過程紀錄。 請勾選 ☐ 0 分=無 ☐ 1 分=有活動計畫(或辦法) ☒ 5 分=有活動計畫(或辦法)及過程紀錄	1.親職教育活動宣導正確用藥 2.新生入學測驗辦理家長健康促進議題闖關活動。 3.105.12.03 教職員工教職員工健康促進、環境教育研習與文康活動 4.教職員工歲末聯歡 5.106.06.25 教職員工健康促進、環境教育研習與文康活動	5 分 ☒ 達到 ☐ 部分達到 ☐ 未達到	5
※5-3-1 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(檯)校園、口腔保健、視力保健、性教育、正確用藥等議題)。			
各項議題活動實施計畫及過程紀錄。 請勾選 ☒ 學校辦理健康促進活動有運用衛生單位所提供的各項資源(如：手冊、	3.和羅東衛生所合辦 105 學年度健康活力營 (1) 105 學年度健康活力營：【計畫說明會】 (2) 105 學年度健康活力營：【減重方式及飲食技巧】	6 分 ☒ 達到 ☐ 部分達到 ☐ 未達到	6

標準項目及評分說明	佐證資料	滿分	自評
單張、海報宣傳品...等)。 ☐兒童及青少年健康的在地團體或衛生組織，協助參與學校活動。 ☒學校配合衛生單位舉辦健康促進活動(如：縣市健康體重計畫、戒菸講座、血壓量測、血糖檢測、癌症篩檢...等)。 給分說明 0分=均無 1分=達成一項 3分=達成兩項 6分=達成三項	(3) 105 學年度健康活力營：【有氧運動一】 (4) 105 學年度健康活力營：【個案指導(飲食技巧 1)】 (5) 105 學年度健康活力營：【減油外食大作戰及 維持體重不復胖】 (6) 105 學年度健康活力營：【個案指導(飲食技巧 2)】 (7) 105 學年度健康活力營：【有氧運動二】 (8) 105 學年度健康活力營：【休業式】 4.本校與博愛醫院合作辦理 105 學年度菸班課程 (1) 不吸菸 做自己 (2) 香菸對身體健康的危害與戒菸的技巧 (3) 戒菸成果檢視與結業式 5.與羅東鎮衛生所合作辦理新生入學測驗辦理家長健康促進議題題闖關活動。 6.與羅東鎮衛生所合作辦理運動會健康促進闖關活動 7.國衛署補助經費辦理正確用藥宣導講座(家長、學生)		
【國小】6-1-2 提供健康檢查，檢查前有對學生做教育性說明，並通知家長。 【國高中】6-1-1 提供健康檢查，檢查前有對學生做教育性說明，並通知家長。			
說明通知書或單張及過程紀錄。 請勾選 ☐0分=無 ☐1分=有家長通知書 ☒3分=有家長通知書、健檢教育性說明單及過程紀錄	1.105 新生健康檢查家長通知書及說明單 2.護理師向學生說明健康檢查流程以及檢查意義 3.105.11.01 新生健康檢查計畫及紀錄 4.105 七年級口腔檢查計畫及記錄 5.105 學年上學期視力、身高、體重檢查計畫及記錄 6.105 學年下學期視力、身高、體重檢查計畫及記錄	3分 ☒達到 ☐部分達到 ☐未達到	3
【國小】6-1-3 學生接受健康檢查的完成率。 【國高中】6-1-2 學生接受健康檢查的完成率。			

標準項目及評分說明	佐證資料	滿分	自評
請勾選 ☐0 分=無 ☒3 分=有 [補充說明] 完成率應達 100%，應檢人數可扣除家長不同意者，但需檢付相關證明文件。	105 健康檢查完成率 100%	3 分 ☒達到 ☐部分達到 ☐未達到	3
6-1-5 罹患特殊疾病學生能造冊管理，並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情有紀錄可查。			
特殊疾病學生名冊及關懷紀錄。 【特殊疾病依照「學校衛生法」第 12 條規範】 請勾選 ☐0 分=無 ☐2 分=有特殊疾病學生名冊 ☒5 分=有特殊疾病學生名冊及關懷紀錄 給分原則 若學校完全沒有特殊疾病學生，則可給 2 分。	1.105 學年特殊疾病健康需求照護要點 2.特殊疾病個案會議 3.輔導處特教組針對特殊疾病患學生擬定輔導計畫。 4.輔導處針對中途學校學生經常訪視關懷	5 分 ☒達到 ☐部分達到 ☐未達到	5
[特色加分] 議題執行成果或可涵蓋「學校衛生政策」、「學校物質環境」、「學校社會環境」、「健康生活技能教學與行動」、「社區關係」、「健康服務」等六大面向等活動，每一筆內容視資料完整性斟酌給予加分（1-3 分）	►議題執行成果 ■正確用藥 1.105 校園正確用藥教育績優協力學校 2.本校參加宜蘭縣正確用藥書籤比賽獲得佳績 3.105.10.14 參加正確用藥成果發表會 4.106.03.13 校園正確用藥教育宣導 5.106.04.29 辦理全縣正確用藥研習及共識會議。 6.106.05.18 社區藥局參訪活動 7.106.05.18 教職員反毒宣 8.本校正確用藥教育書籤比賽 9.106.06.24 社區民眾及家長正確用藥宣導 10.正確用藥宣導帆布 ■視力保健	20 分	218

標準項目及評分說明	佐證資料	滿分	自評
	105.11.02 七年級視力保健宣導 106.05.03 八年級營養教育宣導 105 學年度各項體育競賽 ■健康體位 105.11.09 七年級營養教育 106.05.03 八年級營養教育宣導 ■菸癮防治 106.04.12 菸、檳防制專題演講 ■口腔衛生 口腔衛教宣導及潔牙檢測。 ■事故傷害防治 106.05.22 水域安全宣導 一、學校衛生政策 1.遵循部頒或縣市定指標之精神，實施健康促進學校成效自主管理，擬定本校健康促進學校計畫 2.每學年度依規定上網填報健康促進議題成效 二、學校物質環境 1.教室張貼健康生活守則 2.樓梯布置健康標語 3.推動植栽護生活動 4.AED 設備定期維護檢修 5.本校合作社捐贈 CO 檢測器辦理戒菸業務 6.二手衣、學用品回收計畫，鼓勵回收，並開放新生領取 7.每學期進行「教室燈光檢測」，以確保學生上課之光線充足，並有紀錄可查。 8.鎮公所清潔隊定期到校消毒 9.空氣汙染 PM2.5 宣導 三、學校社會環境		

標準項目及評分說明	佐證資料	滿分	自評
	<u>推動心寧靜運動</u> 四、健康生活技能與行動 <u>CPR 及 AED 教學</u> <u>社區藥局參訪</u> 五、社區關係 1.<u>與周邊商家簽訂販賣優質早餐約定</u> 2.<u>與周邊商家簽訂拒賣菸檳給學生</u> 3.<u>邀請新生家長入學參加健康促進宣導闖動</u> 4.<u>親師座談會辦理家長正確用藥宣導</u> 5.<u>參加宜蘭縣校園正確用藥成果發表</u> 6.<u>106.05.18 和羅東樺生藥局辦理社區藥局參訪活動</u> 六、健康服務 1.<u>因應流感進行全校消毒、防疫宣導</u> 2.<u>季節性流感防疫影片，請班級利用早自習或午餐時間撥放。</u> 3.<u>口腔衛教宣導及潔牙檢測。</u> 4.<u>脊椎側彎個案衛教宣導</u> 5.<u>健康中心提供教師檢康自主管理「身高、體重、體脂肪、視力、血壓」等服務，並有紀錄。</u>		
[特色加分]能涵蓋「二代健康促進學校」計畫，強調目標問題取向、方法實證取向、評價績效取向等重要理念，應用行動研究方法推動各議題的健康促進學校計畫，並具體了解效果，及檢討與提出改善方案	1.<u>健康促進學校推動相關健康議題線上問卷。</u> 2.<u>本校 105 學年健康促進前、後側及檢討報告</u> 3.<u>本校 106 正確用藥行動研究報告</u>	5 分	5