



單位填送資料 (以下請勾選)											
<input type="checkbox"/> 鄉鎮市：自評 <input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 尚可 <input checked="" type="checkbox"/> 本校：自評 <input checked="" type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 尚可											
<input type="checkbox"/> 鄉鎮市健康促進策略聯盟中心學校 校長： 承辦人：                      聯絡電話： 共計負責__校，為：						<input type="checkbox"/> 學校：____國小 <input checked="" type="checkbox"/> 學校：東光 國中 校長：江昀姘 承辦人：張國強 聯絡電話：9542603-301					
主選議題	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	國中	菸害防制									
健康促進學校願景	<input checked="" type="checkbox"/> 本校願景： <u>快樂，從健康開始</u> 壹、 <u>快樂學習</u> ： 學生全面參與並且發展行動能力，建立健康理念並落實健康生活型態。 貳、 <u>健康成長</u> ： 營造一個生理及心理安適之學校環境以促進健康。 參、 <u>感恩服務</u> ： 結合地方與社區資源，建立互惠合作關係，提供親師生更深、更廣之健康服務。										
推動經費情形	<input checked="" type="checkbox"/> 學校：縣府補助 12,000 元整、本校自籌： 5,000 元整										
<input type="checkbox"/> 鄉鎮市：平均 <input checked="" type="checkbox"/> 本校：平均	項	視力		口腔			健康檢查		生長發育		
	學年度	異常 %	矯治 %	齲齒 %	矯治 %	平均每日刷牙次數	異常 %	矯治 %	適中 %	過輕 %	過重 %
	98	64.6	99	62.3	99.3	1.5	6.7	100	55.4	19.8	24.8
	97	58.3	98.5	68.9	99.4	1.5	4.7	100	56.1	18.6	25.3
	96	62.9	96.6	63.8	98	1	3.4	81.2	52.2	16.5	31.3
具體成效及影響 (請條列或數字比較)	壹、 <u>整合資源關照親師生</u> ：本校承辦多年體育會大型活動，多年來對全縣各校教職員工辦理多項健康休閒活動，如釣蝦比賽、樂樂棒等活動，也連續三年爭取教育部游泳提升計畫，建構樂活休閒站並將 <u>教職員工聯誼活動與健康檢查</u> 列入行事曆當中，對師生體適能與預防工作非常重視，相信以此優勢，定能使促進健康策略生色許多。98 學年度七年級上學期體重控制班執行成效篩檢出 BMI 值過高的學生 15 名參加體重控制班，堅持到最後的有 10 名，成功減重者 3 名，體重未增加者 2 名。 貳、 <u>向心力強的行政團隊</u> ：本校行政團隊行政經驗豐富，承辦各項縣級與學校活動績效良好。 參、 <u>熱心的志工團隊</u> ：本校家長志工憑著對學校的支持熱忱，指導學生體重控制，幫忙協助視力、口腔及 H1N1 疫苗施打等保健工作，讓學生獲得良好的健檢環境與品質。 肆、 <u>多元化的學生社團組織</u> ：本校除了學生組織的自治會、尚有一十二個多元化的社團，其中有十一項的體能活動社團，籃球、橄欖球、游泳、田徑、舞獅、足球、扯鈴、國術、直排輪、拔河，大部份都為熱心老師利用公餘時間指導學生，對學生健康之幫助，不可謂之不大。 伍、 <u>健康活力校園文化</u> ：本校教職員工多具有正確健康概念，從校長而下至老師身體力行外並能影響學生，舉凡健康飲食，運動風氣假日登山健行在本校蔚為風尚，本校也										



	<p>擇定週一無肉日，週四做為全校老師的體能運動日。體育組也規劃了多項體能活動，例如宣導騎自行車、走路上班學等活動。</p> <p>陸、<b>充足的地區健康資源</b>：本校鄰近醫院有羅東博愛醫院、聖母醫院多位家長從事與健康醫療相關專業，如醫護藥政人員等，常能提供本校親師生健康資訊，另外與本校合作多年的食品供應商也能每年提供多元豐富的健康飲食講座。</p> <p>柒、<b>整合學術資源</b>：本校長期與聖母專校學校合作辦理校內衛生考評，每每能針對學校衛保工作缺失處，進行改善，另外該校實習護士，亦能配合辦理學校最需要的衛生保健講座，並以戲劇方式呈現，例如 92 學年度 SARS 的預防、93 學年度辦理腸病毒宣導、94 年辦理登革熱的認識、95 學年度辦理兩性關係及性行為宣導防治、97 年度登革熱防治、98 學年度疾病防治，配合生動的演出，衛保概念深植於本校學生的腦海中。</p> <p>捌、<b>健康中心提供多項親師生的健康服務</b>，例如</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生傷病處理及衛教。</li> <li>2. 健康促進之衛教諮詢。</li> <li>3. 全校學生每學期定期體位檢測、視力篩檢、口腔檢查。</li> <li>4. 全校學生健康篩檢異常矯治通知及追蹤。<b>矯治率幾達 100%</b>。</li> <li>5. 配合衛生所實施疫苗接種，<b>H1N1 施打率達 90%</b>。獲嘉獎獎勵。</li> <li>6. 定期檢視校園安全空間及遊樂設施，使學生能正常活動。<b>每學期至少檢視兩次以上。</b></li> <li>7. 配合衛生組做環境消毒，已防治傳染病流行。<b>每學期至少消毒兩次以上。</b></li> <li>8. 體育組、衛生組協助辦理體重控制班。</li> <li>9. 配合辦理七、八、九年級性別教育及衛教愛滋防治宣導。<b>〈每學期至少四小時〉</b></li> <li>10. 學生健康飲食與預防代謝症候群認知前、後測：<b>前測平均分數 85 分；後測平均分數 98 分前、後測進步平均分數 13 分，前、後測平均進步 1.1%</b></li> </ol>
<p><b>98 學年度推動後具特色部分一簡述</b></p>	<p><b>壹、健康議題</b></p> <p>一、<b>性教育議題結合品德教育促進方案</b>：融入多元課程及活動，建立親、師、生良好之健康行為及生活習慣。品德教育專案 98 年度獲教育部表揚，並獲天下雜誌及國語日報採訪。</p> <p>二、<b>『夢想起飛』學校本位課程</b>：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校本位課程『夢想起飛』之「個人健康生活技能」融入健體、綜合領域。</li> </ol> <p>三、<b>本校辦理之學生午餐、合作社及特色運動</b>：營造全員注重健康飲食及健康體能之氣氛，促進健康生活之落實。</p> <p>四、<b>營造良好的物質環境</b>：於穿堂或階梯處張貼學生得獎之健康與環保四格漫畫或標語，隨時提醒同學健康與環保教育之重要。</p> <p><b>貳、無菸拒檳</b></p> <p>一、<b>實施衛生局檳榔健康防治暨菸害防治教學</b>： 全校實施全年級拒菸課程，師生參與共達 1340 人。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二、辦理「戒菸拒檳」社區健康講座</li> <li>三、播放菸害與檳榔危害的影片</li> <li>四、製作菸檳危害文宣</li> <li>五、「拒菸反檳」特展</li> <li>六、布置拒菸廁所</li> <li>七、校外會到校宣導反菸議題</li> <li>八、各入口張貼禁菸標語</li> <li>九、按時填寫菸害自主管理表</li> </ol> <p><b>參、傳染病防治</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、播放各類宣導影片</li> </ol>



	<p>二、聖母護校學生到校實施疾病防治宣導</p> <p>三、利用升旗進行宣導</p> <p>四、志工在校門口進行隨機宣導</p> <p>五、張貼各種疾病防治宣導海報</p> <p>六、於親職教育，刊載給家長一封信有關認識肺結核相關知識</p> <p><b>參、健康體位、健康飲食</b></p> <p>一、辦理「健康體位」宣導講座</p> <p>二、辦理「營養早餐」宣導講座</p> <p>三、到社區早餐店宣導三低一高營養早餐組合。</p> <p>四、推廣每週一、三、四早自習全校體能活動</p> <p>五、辦理教職員工健康檢查及追蹤。</p> <p>六、辦理教職員工休閒管理活動，並列入行事曆中。</p> <p><b>肆、視力、口腔保健</b></p> <p>一、於週二延長升旗朝會，辦理宣導活動</p> <p>二、定期檢查教室內光源</p> <p>三、落實餐後潔牙並不定期評核執行狀況</p> <p><b>伍、落實師生「餐前洗手、餐後潔牙」的習慣：</b> 師生餐前洗手達 100%，每月全校潔牙率達 90% 以上。</p> <p><b>陸、落實晨間體能活動：</b>每週一、三、四早自習全校體能活動，學生參與率約 81%。</p> <p><b>柒、實施教師體適能活動：</b> 建置健康樂活站及定期聯誼活動如：登山、健行等，每週四第七節，鼓勵教師儘量到體育館活動。</p> <p><b>捌、鼓勵教師參與健康檢查：</b> 教師參與健檢人數 64 人，參與率約 82%。</p> <p><b>玖、推動游泳教學活動：</b> 全校七年級實施游泳教學，參加人數為 385 人，參與率約 95%。</p> <p><b>拾、辦理「營養教育、健康體位」宣導：</b> 上下學期共辦理四場營養講座，參與人次為 1995 人。</p> <p><b>拾壹、傳染病防治：</b></p> <p>一、利用每週二延長的朝會宣導傳染病防治方法，全學年場次達 15 場。</p> <p>二、罹患傳染病學童，請假天數達建議標準天數，比例為 99%。</p> <p>三、疾病防治測驗合格率达 90%。</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> 本校：</p>	<p><b>壹、學校衛生委員會召開情形：</b></p> <p>1. 委員會組成：由校長擔任召集人，委員 17 人〈含各處室主任、各領域召集人、家長代表、學生自治會代表等〉。</p> <p>2. 整合委員會：衛生與環境委員會整合辦理，每學期至少召開二次，若有特殊狀況再進行加開。</p> <p><b>貳、解決校內健康問題情形：</b></p> <p>1. 建立全校的整體衛生政策。</p> <p>2. 達到全校無菸、並勇於向菸與檳榔說不。</p> <p>3. 建立起健康生活的觀念及習慣的養成。</p> <p>4. 協助教師共同執行健康提升計劃，蒐集、發展健康議題課程。</p> <p>5. 利用課餘時間推動以各項健康議題之全校性活動。</p> <p>6. 以校園服務（如志工團體、健康檢查、減重班）方式推動健康活動。</p> <p>7. 降低學生體位不良的比例。</p>



<p><input checked="" type="checkbox"/> 本校： <input type="checkbox"/> 鄉鎮市</p> <p>一、學校衛生政策</p>	<p>8. 全校親師生皆能將健康促進視為重要目標。</p> <p>壹、健康中心依規定辦理各項檢查及異常學生追蹤矯治。 一、對全校學生身高、體重及視力檢查。 二、七年級學生口腔及學生潔牙活動 三、七年級健康檢查。</p> <p>貳、全校教職員工、學生及家長 CPR 訓練，以增進全校師生及家長急救之技能。</p> <p>參、執行校園傳染病防治工作-配合傳染性疾病的流行季節辦理宣導，加強全體師生正確防疫認知及如何自我防護。 一、H1N1 防疫宣導及各項防疫措施。 二、H1N1 預防注射。 三、認識肺結核，X 光檢查。</p> <p>肆、協助辦理各項健康促進宣導活動，以建立學生健康生活行為。 一、學生健康飲食宣導活動 二、教職員健康飲食宣導及製作 三、學生健康操比賽 四、教職員工新寮瀑布健行 五、健康櫥窗 六、菸害防治教育宣導 七、學生性教育宣導 八、學生藥物濫用宣導 九、體重控制班</p> <p>伍、協助辦理教職員工健康檢查及健康管理。</p> <p>陸、學生在行為上違規，皆能理解自身行為須改進，故在記過獎懲方面較無異議，部分學生可能仍不知設有學生申訴制度。</p> <p>柒、健康中心電腦設備及急救器材設置能夠符合相關規定並能夠充分發揮。</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> 本校： <input type="checkbox"/> 鄉鎮市</p> <p>二、學校物質環境</p>	<p>壹、膳食符合衛生健康標準並於新生訓練排訂進行學生午餐禮儀指導。</p> <p>貳、校園內設置足夠的飲水機每個月並定期進行水質檢測。</p> <p>參、豐富多元的海報及文宣，營造健康的學習環境</p> <p>肆、校園建築符合綠建築規定，並進行綠色採購</p> <p>伍、每學期回收二手教科書與制服</p> <p>陸、健康標語及四格漫畫，置於穿堂及樓梯間，營造健康氛圍。</p> <p>柒、校長與主任到學校附近早餐店宣導健康早餐組，便利商店宣導勿售菸給未滿 18 歲以下青少年。</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> 本校： <input type="checkbox"/> 鄉鎮市</p> <p>三、學校社會環境</p>	<p>壹、<b>整合資源關照親師生</b>：本校承辦多年體育會大型活動，多年來對全縣各校教職員工辦理多項健康休閒活動，如釣蝦比賽、樂樂棒等活動，也連續三年爭取教育部游泳提升計畫，建構樂活休閒站並將<b>教職員工聯誼活動</b>與<b>健康檢查</b>列入行事曆當中，對師生體適能與預防工作非常重視，相信以此優勢，定能使促進健康策略生色許多。</p> <p>貳、<b>多元化的學生社團組織</b>：本校除了學生組織的自治會、尚有一十二個多元化的社團，其中有十一項的體能活動社團，籃球、橄欖球、游泳、田徑、舞獅、足球、扯鈴、國術、棒球、直排輪、拔河，大部份都為熱心老師利用公餘時間指導學生，對學生健康之幫助，不可謂之不大。</p> <p>參、<b>健康活力校園文化</b>：本校教職員工多具有正確健康概念，從校長而下至老師身體力行外並能影響學生，舉凡健康飲食，運動風氣假日登山健行在本校蔚為風尚，本校也擇定週一無肉日，週四做為全校老師的體能運動日。體育組也規劃了多項體能活動，例如騎自行車、走路上班上學等活動。</p>



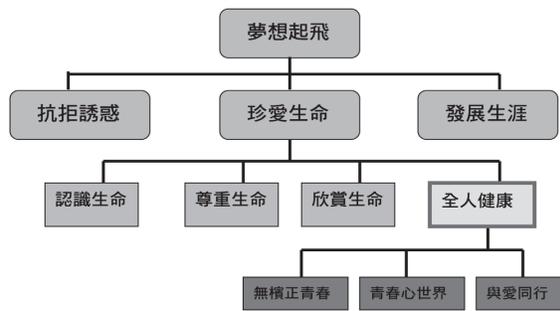


本校：

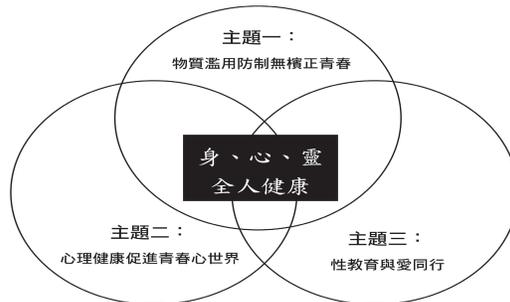
鄉鎮市

四、個人健康

技能



圖一：學校本位課程「夢想起飛」之「個人健康生活技能」融入健體、綜合領域課程架構



圖二：「全人健康」課程架構

主題	主題一： 物質濫用防制 無槓正青春	主題二： 心理健康促進 青春心世界	主題三： 性教育 與愛同行
生活技能			
做決定	✓		
解決問題	✓		
創造性思考			
批判性思考	✓		✓
有效溝通		✓	
人際關係			✓
自我覺察		✓	✓
同理心		✓	✓
情緒調適		✓	
抗壓能力	✓		
協商技巧			✓
拒絕技巧	✓		
自我肯定		✓	
自我健康管理、監督技巧			✓
目標設定	✓		

〈以上參考台北縣積穗國中教學案例〉

本學期學校校本課程主要概念為「夢想起飛」，本校教師期待每個孩子從東光畢業後，能夠成為對自己有所期待、有夢想，並努力追逐的人，因此推動校本課程時，規劃了以下的課程架構。其中「珍愛生命」為本校校本課程的第二階段，其中包含「認識生命」、「尊重生命」、「欣賞生命」、「全人健康」四個核心概念，在課程規劃小組的想法中，期待本校學生能夠體驗生命的可貴及價值本校健康教師對於生活技能有了較深層的了解，並嘗試將健康促進學校概念中的個人健康生活技能融入「全人健康」的三大教學模組。因此在珍愛生命的校本課程階段中，健康教學團隊依「全人健康」的概念，依序為七、八、九年級設計「物質濫用防制」（無槓正青春）、「心理健康促進」（青春心世界）與「性教育」（與愛同行）等三套教學模組，強調身、心、靈健康的課程內涵。期望學生能體認健康的意義與重要性，澄清生命的價值，實踐健康行為，進而追求幸福美好的人生。〈如圖一、圖二〉

教學過程中，健康教師最期待的是學生能夠從所學當中，獲得生活上必要的能力，例如：如何營造人際關係、如何溝通，面對兩難情境時如何作決定，以便未來面臨各種生活



情境時，能做好各種因應，健康促進學校概念的推廣，便給了教學團隊一個全新的刺激。

表一：「無檳正青春」模組課程架構表〈附件一〉

表二：「青春心世界」模組課程架構表〈附件二〉

表三：「與愛同行」模組課程架構表〈附件三〉

表四：東光國中七、八年級學生認為生活技能學習單對家庭生活意見統計表

東光國中七、八年級學生認為生活技能 學習單對家庭生活意見統計表		
	有幫助	無幫助
自我覺察	82.4%	17.6%
有效拒絕	85.3%	14.7%
情緒調適	90.7%	8.3%
創造性思考	86.5%	13.5%
有效溝通	92.3%	17.7%
同理心	89.4%	10.6%
作決定	83.1%	16.9%
批判性思考	78.9%	21.1%
抗壓能力	88.1%	11.9%
人際關係	79.9%	20.1%
問題解決	76.9%	23.1%
自我肯定主張	77.3%	22.7%
協商技巧	74.4%	24.8%
自我管理、監控	75.2%	24.8%
目標設定	76.4%	23.6%

◎具體成果：

壹、發展在地化融入健促個人生活技能的學校本位課程

貳、增進學生對生活技能的了解及練習

一、學生積極參與課程，用心完成生活技能活動，增進對生活技能的演練及認識及正向回饋（如表四）。

二、針對「生活技能」教學成效，由問卷調查發現七成以上的學生認為15項生活技能對其家庭生活的正面幫助；其中高達九成以上學生認為「情緒調適」、「有效溝通」兩項生活技能，有助於家庭關係的提升。

三、提昇教師生活技能教學的專業知能藉由課程的設計，教學團隊研發相關的教材並於校內進行公開分享，增進教師知能，同時在同儕互動中獲得鼓勵。

◎教師教學省思

設計教學模組的過程中，確實花費心力，但實際教學後發現這樣的教學方式，有其收獲，以下是我們的省思。曾有學生在九年級要進行選填學校的志願申請時，運用作決定的技巧，幫助自己決定未來途徑，亦有學生反應在自己心情不好的時候，會運用情緒調適的方式，幫助自己，脫離惡性循環的情緒困境中，聽到這樣的回饋，讓我們會心微笑，即使不見得立即在教學結束後能夠看到成果，但相信這樣的學習經驗，在學生年輕的心中，能撥起一絲漣漪，只要能在未來生活需要時，派上用場，這樣的教學就很值得。



<p><input checked="" type="checkbox"/> 本校： <input type="checkbox"/> 鄉鎮市</p> <p>五、健康中心服務</p>	<p>壹、健康中心依規定辦理各項檢查及異常學生追蹤矯治。 一、對全校學生身高、體重及視力檢查。 二、七年級學生口腔及學生潔牙活動 三、七年級健康檢查。</p> <p>貳、全校教職員工、學生及家長 CPR 訓練，以增進全校師生及家長急救之技能。</p> <p>參、執行校園傳染病防治工作-配合傳染性疾病的流行季節辦理宣導，加強全體師生正確防疫認知及如何自我防護。 一、H1N1 防疫宣導及各項防疫措施。 二、H1N1 預防注射。 三、認識肺結核，X 光檢查。</p> <p>肆、協助辦理各項健康促進宣導活動，以建立學生健康生活行為。 一、學生健康飲食宣導活動 二、教職員健康飲食宣導及製作 三、學生健康操比賽 四、教職員工新寮瀑布健行 五、健康櫥窗 六、菸害防治教育宣導 七、學生性教育宣導 八、學生藥物濫用宣導 九、體重控制班</p> <p>伍、協助辦理教職員工健康檢查及健康管理。</p> <p>陸、學生在行為上違規，皆能理解自身行為須改進，故在記過獎懲方面較無異議，部分學生可能仍不知設有學生申訴制度。</p> <p>柒、健康中心電腦設備及急救器材設置能夠符合相關規定並能夠充分發揮。並配合以下事項推動： 一、學生傷病處理及衛教。 二、健康促進之衛教諮詢。 三、全校學生每學期定期體位檢測、視力篩檢、口腔檢查。 四、全校學生健康篩檢異常矯治通知及追蹤。矯治率幾達 100%。 五、配合衛生所實施疫苗接種，H1N1 施打率達 90%。 六、定期檢視校園安全空間及遊樂設施，使學生能正常活動。每學期至少檢視兩次以上。 七、配合衛生組做環境消毒，已防治傳染病流行。每學期至少消毒兩次以上。 八、體育組、衛生組協助辦理體重控制班。 九、配合辦理七、八年級性別教育及衛教愛滋防治宣導。</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> 本校： <input type="checkbox"/> 鄉鎮市</p> <p>六、結合社區部分</p>	<p>壹、充足的地區健康資源：本校鄰近醫院有羅東博愛醫院、聖母醫院多位家長從事與健康醫療相關專業，如醫護藥政人員等，常能提供本校親師生健康資訊，另外與本校合作多年的食品供應商也能每年提供多元豐富的健康飲食講座。</p> <p>貳、本校長期與聖母護理專科學校合作辦理校內衛生考評，每每能針對學校衛保工作缺失處，進行改善，另外該校實習護士，亦能配合辦理學校最需要的衛生保健講座，並以戲劇方式呈現，例如 92 學年度 SARS 的預防、93 學年度辦理腸病毒宣導、94 年辦理登革熱的認識、95 學年度辦理兩性關係及性行為宣導防治、97 年度登革熱防治、98 學年度疾病防治，配合生動的演出，衛保概念深植於本校學生的腦海中。</p> <p>參、熱心的志工團隊：本校家長志工憑著對學校的支持熱忱，指導學生體重控制，幫忙協助視力、口腔及 H1N1 疫苗施打等保健工作，讓學生獲得良好的健檢環境與品質。</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> 本校：</p> <p>辦理健康促進學校 1、前/後活動感想</p>	<p>壹、健康促進主題融入領域課程，使學生從「做中學、學中做」中習得健康知識及技能。</p> <p>貳、辦理學生健康體位實施計畫，目的是養成學員運動的好習慣，希望他們可以在課程結束後繼續運動及維持健康的飲食習慣。課程的安排主要由校護上室內課程，但因人力有限，戶外運動訓練課程沒有專業的體育老師帶領，是其需要改進的地方。</p> <p>參、本校部分教師常運動，多會參加學校舉辦的體適能活動競賽，學校也增設體適能器材，期許有更多的老師在繁忙的行政工作及課務之餘，能養成自發性的運動習慣，增進自</p>



2、遭遇困難

3、建議事項

己的健康；除此之外，本校也積極辦理各運動社團：國術社、五詩社、田徑社、橄欖球、拔河社，提供學生更多訓練體能的管道。

肆、**健康飲食結合「節能減碳抗暖化」**一系列活動，配合「週一無肉日」的概念，強調蔬果對人體的重要性，並可落實減碳的生活模式，減緩地球暖化，學生反應踴躍且熱烈，老師與家長也非常肯定本項活動。

伍、**安全教育急救**-透過各處室辦理各種安全教育宣導、藝文活動競賽及實際演練防災疏散路線，希望可以讓全校教職員生深深地體悟安全教育的重要。

陸、**家長的配合度與身教**：健康促進學校實施幾年下來，辦了相當多的活動，拒菸拒檳的活動最困難也最關鍵的一環是家長的部分，本校學生家中有人抽煙的超過30%，而這些家長參與「戒菸拒檳」講座的情況並不是很踴躍，這是比較令人氣餒的部分，但儘管如此，我們針對學生做了相當多的教育及宣導，幾乎每位學生都瞭解抽煙的壞處，大部分的學童也都排斥吸煙，雖然他們面對的是強有力的家庭及社會的影響，但相信這些教育會在他們的心中紮根，成為他們日後向菸檳說NO的力量。

柒、**在傳染病防治的部分**，今年很特別的是，肺結核捲土重來的趨勢，所幸我國從上到下都積極防治，本校也在全校親師生動員的狀況下，雖有學生患病，但都能平安痊癒並且無群聚感染之情勢。雖然很辛苦的渡過了一學期，但也很值得。

捌、**視力、口腔的保健不是辦個活動**、鑼鼓喧天一番就能見到成效的，而是平時的習慣養成、老師不厭其煩的叮嚀及檢查才能收到果效。國內的研究報告也顯示其影響兒童齲齒的預防最有關聯的是母親的教育程度，所以家庭是影響一個孩子健康生活的最主要場所，怎樣將健康促進影響範圍達到家庭，除了透過學校的宣傳、孩子的直接傳播外，更應該想一想有甚麼樣的方式將健康促進的觀念深入每個家庭中。

玖、**在辦理健康體位及健康飲食方面**，因本校實施健康促進已經將近四年的時間，學生在長期的薰陶下已經可以「說」出一口好的健康飲食經，讓身為承辦人的我感到欣慰，但是看著學生上學時提的早餐、放學後手裡拿的飲食真是讓人有些挫折，很顯然的，學生在認知與行動上是有一段差異的，這就是大家要再努力的方向了。

本校：

鄉鎮市

一年中辦理的活動

(日期/名稱/人數簡述)

編號	活動內容	實施時間、對象	承辦單位
1	成立健康促進學校推行委員會	98年8月	學務處
2	召開健康促進學校推行委員會	98.09.22, 健康促進學校推行委員	衛生組
3	體位測量	98年月週會時間、全校時間	黃學萍校護
4	體適能檢測	98年9月, 全校學生	體育老師
5	H1N1 防疫應變小組會議-探討校園防疫工作	98.09.01 早自習, H1N1 防疫應變小組	衛生組
6	H1N1 防疫宣導	98.09.02 朝會時間, 全校師生	衛生組、校護
7	「交通安全整體概念」宣導	98.09.11 早自習~週會	生教組
8	交通安全宣導-「如何騎乘單車會更安全」	98.09.18 週會時間, 騎自行車學生	生教組
9	預防犯罪宣導	98.09.22 自習課, 七年級學生	生教組
10	辦理體重控制班	98年10月~99年月, 體重控制班學生	衛生組、校護
11	班際拔河比賽	98.10.26 起, 午休, 八年級學生	體育組
12	新生健康檢查	98.10.30 上午, 七年級新生	學務處
13	反毒教育巡迴宣導	98.11.06 週會時間, 八年級學生	生教組
14	46週年校慶運動會	98.11.14, 全校學生	學務處
15	新式健康操比賽 9	98.11.26 早自習, 七年級學生	體育組
16	「無菸拒檳暨愛滋防制」宣導	98.11.27 週會時間, 八年級學生	衛生組
17	H1N1 防疫應變小組會議-施打疫苗行前會議	98.12.08 早自習, H1N1 防疫應變小組	衛生組
18	施打 H1N1 疫苗	98.12.09 上午, 全校教職員生	衛生組、校護



19	「口腔衛生保健」宣導	99.03.05 週會時間，七年級學生	衛生組
20	「視力保健暨愛滋防制與性教育」宣導	99.03.12 週會時間，八年級學生	衛生組
21	營養滿分健康講座-「健康飲食與預防代謝症候群」宣導	99.03.15 自習課，七年級學生	總務處
22	「腸病毒、H1N1防制」宣導	99.03.17 朝會時間，全校師生	衛生組
23	推動健康促進學校四格漫畫、標語競賽	99.03.19~99.04.01，七、八年級學生	衛生組
24	「強化導師反毒知能」宣導	99.03.19 週會時間，全校教職員	生教組
25	性教育-「性不性由你」宣導	99.04.16 週會時間，七年級學生	輔導組
26	教職員工健康檢查	99.05.10 上午，全校教職員	衛生組、校護
27	反毒拒菸宣導	99.05.07 週會時間，七、九年級學生	生教組
28	教職員工家長休閒活動	99.05.15 週六全校教職員工	人事室
29	防震防災宣導	98 年 12 月，全校學生	總務處
30	教師體適能研習	99.07.01 下午，全校教職員	體育組

精采活動辛苦

成果照片

胸部 X 光檢查



冬山衛生所到班級作肺結核衛生教育



宣導海報



開學前全校大消毒



本校辦理教職員工健康檢查



CPR 訓練—消防局示範哈姆雷克急救





精采活動辛苦

成果照片

拒菸天使選拔—無菸校園



健康操比賽—健康體位



性教育宣導—青春性事



新生健康檢查—身體健康



健康飲食宣導—身體健康

**2. 脂肪的規範**  
供應之熱量應佔總熱量的30%以下

- 太多易導致：肥胖、心血管疾病、膽固醇、糖尿病
- 看的見 v.s 看不見的脂肪：全脂鮮奶、全脂保久乳、完整的蛋除外

**3. 添加糖類的規範**  
供應之熱量應佔總熱量的10%以下

- 太多易導致：蛀牙、體重控制不易、牙齒失靈

糖 v. s 糖

升旗時間—望遠休息



口腔檢查—身體健康



餐後潔牙—身體健康

