



宜蘭縣 99 學年度健康促進學校 推動成果表



1

羅東 鄉鎮市 東光 國民中學 基本資料(一般學校)				
全校人數： 1334 人數 校長：江昀姍 承辦人：詹蕙如				
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	快樂，從健康開始 壹、 快樂學習 ： 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、 健康成長 ： 營造一個生理及心理安適之學校環境以促進健康。 參、 感恩服務 ： 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	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
			七年級	全校
	視力	學生裸視視力不良率％	57%	68.6%
		學生矯視視力不良率％	9.2%	1.7%
		學生視力不良複檢率％	99%	100%
		辦理視力保健活動次數		0
		辦理視力保健活動總參與人數		0
	口腔	學生初檢齲齒率％	45%	50.9%
		學生齲齒複檢率％	96%	100%
		學生每日平均餐後潔牙次數		2 次
		辦理口腔保健活動次數		0
		辦理口腔保健活動總參與人數		0
	體位	全校學生體位過輕比率％(過輕學生：__226__位)	14%	17%
		全校學生體位肥胖比率％(肥胖學生：__192__位)	12%	14.4%
		辦理健康體位活動次數		2 次
		辦理健康體位活動總參與人數		500 人
	菸害	學校辦理菸害防制活動次數		2 次
		學校辦理菸害防制活動總參與人數		899 人
	檳榔	學校辦理檳榔防制活動次數		2 次
		學校辦理檳榔防制活動總參與人數		899 人



具體成效及影響
(請以條列或做前後測統計比率)

- 壹、**整合資源關照親師生**：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**教職員工聯誼活動**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。99 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 12 名參加體重控制班，成功減重者 9 名，體重未增加者 3 名。
- 貳、**向心力強的行政團隊**：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、**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、口腔及健康檢查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、**多元化的學生社團組織**：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、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、**健康活力校園文化**：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，本校也擇定週五為蔬食日，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、走路上班上學等活動。
- 陸、**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。
- 柒、**整合學術資源**：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。
- 捌、**健康中心提供多項親師生的健康服務**，例如
1. 學生傷病處理及衛教。
 2. 健康促進之衛教諮詢。
 3. 全校學生每學期定期體位檢測、視力篩檢、口腔檢查。
 4. 全校學生健康篩檢異常矯治通知及追蹤。**矯治率幾達 100%**。
 5. 配合衛生所實施疫苗接種，**H1N1 施打率達 90%**。獲嘉獎獎勵。
 6. 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**。
 7. 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**。
 8. 體育組、衛生組協助辦理體重控制班。
 9. 配合辦理七、八、九年級性別教育及衛教愛滋防治宣導。**〈每學期至少四小時〉**
 10. 學生健康飲食與預防代謝症候群認知前、後測：**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%。**



宜蘭縣 99 學年度健康促進學校 推動成果表



3

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	99 年 8 月	學務處
2	每日潔牙	99.09~100.06	校護
3	召開健康促進學校推行委員會	99.09.22, 健康促進學校推行委員會	衛生組
4	體位測量	99 年 月週會時間、全校時間	王學萍校護
5	紅眼症防疫宣導	99.09.27 朝會時間, 全校師生	衛生組、校護
6	營養滿分健康講座「含糖飲料的甜蜜陷阱」宣導	99.09.29 自習課, 七年級學生	衛生組
7	運動會	99.10.29	體育組
8	教師太極拳	99.11~1, 全體教師	人事室
9	校慶運動會	99.11.14, 全校學生	學務處
10	百萬植樹	99.11.19, 全校學生	學務處
11	拒菸反檳教育宣導	99.12.06, 七、九年級學生	生教組
12	新生健康檢查	99.12.10 上午, 七年級新生	學務處
13	教職員工生態旅遊	99.12.18, 教職員工 50 人	人事室
14	教師整脊	100.1.5, 全體教師	輔導室
15	教師瑜珈班	100.02~06, 教師 20 人	輔導室
16	增加運動時間行動研究	100.2~100.5, 203 班 204 班	衛生組
17	學生每日食用早餐行動研究	100.2~100.5, 103 班	衛生組
18	「交通安全整體概念」宣導	100.03.11 早自習~週會	生教組
19	班際拔河	100.04	體育組
20	拒菸反檳教育宣導	100.05.23, 七年級學生	生教組
21	辦理體重控制班	100 年 2 月~100 年 5 月, 體重控制班學生	衛生組、校護
22	健康義大利肉醬麵	100.03.31, 教師 25 人	教師會
23	「藥物濫用暨愛滋防制」宣導	100.04.06 班級共同時間, 八年級學生	衛生組 生教組
24	班際拔河比賽	100.04.20 起, 午休, 七、八年級學生	體育組
25	青少年抽菸行為調查	100.05.02, 109 班 213 班 309 班	衛生組
26	珍愛地球、真愛台灣看板展	100.05.02~03, 全校學生	衛生組
27	防震防災宣導	100.5.10, 全校師生	總務處
28	補校生態校外教學	100.05.15, 補校師生 80 人	補校
29	“吃得營養, 瘦得健康”	100.05.25, BMI $\geq$ 26 七、八年級學生共 80 人	校護
30	拒菸天使創意啦啦隊	100.5.28, 212 班學生	校護
31	性教育-「躍動的青春」宣導	100.05.30 班級共同時間, 七、八年級學生	衛生組
32	健康減重自我管理健康生活活動	100.6~9, 七、八年級學生	校護



99 學年度
(推動後)具
特色部分-簡
述並佐以數
字呈現

壹、健康議題

- 一、**性教育議題結合品德教育促進方案**：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。
- 二、**『夢想起飛』學校本位課程**：
 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。
- 三、**本校辦理之學生午餐、合作社及特色運動**：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。
- 四、**營造良好的物質環境**：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。

貳、無菸拒檳

- 一、實施衛生局檳榔健康防治暨菸害防治教學：

全校實施全年級拒菸課程，師生參與共達 1340 人。
- 二、辦理「戒菸拒檳」社區健康講座
- 三、播放菸害與檳榔危害的影片
- 四、製作菸檳危害文宣，辦理校內拒菸反檳四格漫畫比賽。
- 五、「拒菸反檳」特展
- 六、布置拒菸廁所
- 七、校外會到校宣導反菸議題
- 八、各入口張貼禁菸標語
- 九、按時填寫菸害自主管理表

參、傳染病防治

- 一、播放各類宣導影片
- 二、聖母護校學生到校實施疾病防治宣導
- 三、利用升旗進行宣導
- 四、志工在校門口進行隨機宣導
- 五、張貼各種疾病防治宣導海報
- 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

參、健康體位、健康飲食

- 一、辦理「健康體位」宣導講座
- 二、辦理「營養早餐」宣導講座
- 三、到社區早餐店宣導三低一高營養早餐組合。
- 四、推廣每週一、三、四早自習全校體能活動
- 五、辦理教職員工健康檢查及追蹤。
- 六、辦理教職員工休閒管理活動，並列入行事曆中。

肆、視力、口腔保健

- 一、於週二延長升旗朝會，辦理宣導活動
- 二、定期檢查教室內光源
- 三、落實餐後潔牙並不定期評核執行狀況

伍、落實師生「餐前洗手、餐後潔牙」的習慣：

師生餐前洗手達 100%，每月全校潔牙率達 90%以上。

陸、落實晨間體能活動：每週一、三、四早自習全校體能活動，學生參與率約 81%。

柒、實施教師體適能活動：

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。 捌、推動游泳教學活動： 全校七年級實施游泳教學，參加人數為 385 人，參與率約 95%。 玖、辦理「營養教育、健康體位」宣導： 上下學期共辦理四場營養講座，參與人次為 1995 人。 拾、傳染病防治： 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。 二、罹患傳染病學童，請假天數達建議標準天數，比例為 99%。 三、疾病防治測驗合格率达 90%。 本校 壹、學校衛生委員會召開情形： 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〉。 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。 貳、解決校內健康問題情形： 1. 建立全校的整體衛生政策。 2. 達到全校無菸、並勇於向菸與檳榔說不。 3. 建立起健康生活的觀念及習慣的養成。 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。 5. 利用課餘時間推動以各項健康議題之全校性活動。 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。 7. 降低學生體位不良的比例。 8. 全校親師生皆能將健康促進視為重要目標。
一、99 學年學校衛生政策與 98 學年比較(改變後情形)	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。 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。 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，加強全體師生紅眼症、流感、腸病毒等正確防疫認知及如何自我防護。 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、學生拒菸天使創意啦啦隊比賽 四、健康櫥窗 五、菸害防治教育宣導 六、學生性教育宣導 七、學生藥物濫用宣導 八、體重控制班 伍、協助辦理教職員工健康檢查及健康管理。 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。 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。



二、99 學年學校物質環境與 98 學年比較(改變後情形)	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。 貳、校園內設置足夠的飲水機每個月並定期進行水質檢測。 參、豐富多元的海報及文宣，營造健康的學習環境 肆、校園建築符合綠建築規定，並進行綠色採購 伍、每學期回收二手教科書與制服 陸、健康標語及四格漫畫，置於穿堂及樓梯間，營造健康氛圍。 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。
三、98 學年學校社會環境與 98 學年比較(改變後情形)	壹、整合資源關照親師生：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教職員工聯誼活動與健康檢查列入行事曆當中，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。 貳、多元化的學生社團組織：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。 參、健康活力校園文化：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。
四、99 學年度個人健康技能與 98 學年比較(改變後情形)	<pre> graph TD A[夢想起飛] --> B[抗拒誘惑] A --> C[珍愛生命] A --> D[發展生涯] C --> E[認識生命] C --> F[尊重生命] C --> G[欣賞生命] C --> H[全人健康] H --> I[無懼正青春] H --> J[青春心世界] H --> K[與愛同行] </pre> 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	主題二： 心理健康促進	主題三： 性教育
課程名稱	無懼正青春	青春心世界	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	✓		

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」（無懼正青春）、「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：「無懼正青春」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%



問題解決	76.0%	22.1%
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，有其收穫，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。

五、99 學年健康中心服務與 98 學年比較(改變後情形)

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。

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。

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，加強全體師生紅眼症、流感、腸病毒正確防疫認知及如何自我防護。

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、學生拒菸天使創意啦啦隊比賽
- 四、健康櫥窗
- 五、菸害防治教育宣導
- 六、學生性教育宣導
- 七、學生藥物濫用宣導
- 八、體重控制班

伍、協助辦理教職員工健康檢查及健康管理。

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。

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、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。



宜蘭縣 99 學年度健康促進學校 推動成果表



9

	六、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。 七、體育組、衛生組協助辦理體重控制班。 八、配合辦理七、八年級性別教育及衛教愛滋防治宣導。															
六、99 學年結合社區部分與 98 學年比較(改變後情形)	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。 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。 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、口腔健檢等保健工作，讓學生獲得良好的健檢環境與品質。															
☐學校： 媒體行銷共 <u>9</u> 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。	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) <table border="1"> <thead> <tr> <th>編號</th> <th>活動名稱</th> <th>內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>參加瓜山老街開發 200 週年寫生比賽</td> <td>國高中組 314 游窘鎬第一名 314 王奕康第二名</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>東光國中美術班 展出「美的邂逅」</td> <td>宜蘭縣羅東鎮東光國中美術班，個個都對藝術存有夢想，他們不只玩色彩，也學設計，即日起在羅東博愛醫院文化走廊，舉辦「美的邂逅」展覽，邀請大家一起來看看，青少年對在地文化、傳統或環境議題的看法，展覽到 11 月底。東光國中美術班是宜蘭縣美術人才的搖籃，為讓更多人了解該班在美術教育上的努力，即日起在羅東博愛醫院文化走廊舉辦為期 1 個月的展覽，展出水彩、設計、水墨，素描、版畫與石頭彩繪、原住民編織等多種媒材的創作。指導老師潘勁瑞表示，展出的作品都是這學期全新，且優秀的作品，透過「行動美術館」的方式，讓這群青少年得以將自己的想法展現出來，包括在地文化、傳統歷史的再發想，環境的關懷等，不僅技法多樣且細緻，層次感也很豐富。二年級的黃竣柏，此次展出一幅「媒體的汙染」漫畫，他說有些小孩看電視，學到不良行為，於是產生了「媒體汙染」的創作構思。</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>第一屆梅花湖休閒農藝節活動寫生比賽</td> <td>第一名 214 江風毅第二名 314 游窘鎬第三名 314 張傑宇</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>羅東溪植栽漂浮嘉年華榮獲佳績</td> <td>宜蘭縣羅東溪觀光休閒產業發展協會 10 月 31 日在該會「綠能友善農場」，舉辦「健康·幸福·浪漫」系列活動～「植栽漂浮嘉年華」競賽，共有 14 支來自國中小學生組成的隊伍參加比賽。孩子們運用回收資源「廢物利用」，配上一些在地的植物為材料，創作出能夠漂浮在水面上的作品，每一件都很有創意與環保概念，並且展現出羅東溪流域的觀光休閒產業特色。參賽者分別來自羅東東光國中、成功國小美術班的學生。他們共同腦力激盪，巧妙運用：保特瓶、廢布料、油漆桶、雨傘布、舊衣服、報紙、紙箱、包裝紙、保麗龍、稻草、雪茄花、木板、小米、竹子等等材料，創作一件件作品。主辦單位特別邀請大學建築系和健康休閒系的教授、社區總幹事等人士，擔任評審。</td> </tr> </tbody> </table>	編號	活動名稱	內容	1	參加瓜山老街開發 200 週年寫生比賽	國高中組 314 游窘鎬第一名 314 王奕康第二名	2	東光國中美術班 展出「美的邂逅」	宜蘭縣羅東鎮東光國中美術班，個個都對藝術存有夢想，他們不只玩色彩，也學設計，即日起在羅東博愛醫院文化走廊，舉辦「美的邂逅」展覽，邀請大家一起來看看，青少年對在地文化、傳統或環境議題的看法，展覽到 11 月底。東光國中美術班是宜蘭縣美術人才的搖籃，為讓更多人了解該班在美術教育上的努力，即日起在羅東博愛醫院文化走廊舉辦為期 1 個月的展覽，展出水彩、設計、水墨，素描、版畫與石頭彩繪、原住民編織等多種媒材的創作。指導老師潘勁瑞表示，展出的作品都是這學期全新，且優秀的作品，透過「行動美術館」的方式，讓這群青少年得以將自己的想法展現出來，包括在地文化、傳統歷史的再發想，環境的關懷等，不僅技法多樣且細緻，層次感也很豐富。二年級的黃竣柏，此次展出一幅「媒體的汙染」漫畫，他說有些小孩看電視，學到不良行為，於是產生了「媒體汙染」的創作構思。	3	第一屆梅花湖休閒農藝節活動寫生比賽	第一名 214 江風毅第二名 314 游窘鎬第三名 314 張傑宇	4	羅東溪植栽漂浮嘉年華榮獲佳績	宜蘭縣羅東溪觀光休閒產業發展協會 10 月 31 日在該會「綠能友善農場」，舉辦「健康·幸福·浪漫」系列活動～「植栽漂浮嘉年華」競賽，共有 14 支來自國中小學生組成的隊伍參加比賽。孩子們運用回收資源「廢物利用」，配上一些在地的植物為材料，創作出能夠漂浮在水面上的作品，每一件都很有創意與環保概念，並且展現出羅東溪流域的觀光休閒產業特色。參賽者分別來自羅東東光國中、成功國小美術班的學生。他們共同腦力激盪，巧妙運用：保特瓶、廢布料、油漆桶、雨傘布、舊衣服、報紙、紙箱、包裝紙、保麗龍、稻草、雪茄花、木板、小米、竹子等等材料，創作一件件作品。主辦單位特別邀請大學建築系和健康休閒系的教授、社區總幹事等人士，擔任評審。
編號	活動名稱	內容														
1	參加瓜山老街開發 200 週年寫生比賽	國高中組 314 游窘鎬第一名 314 王奕康第二名														
2	東光國中美術班 展出「美的邂逅」	宜蘭縣羅東鎮東光國中美術班，個個都對藝術存有夢想，他們不只玩色彩，也學設計，即日起在羅東博愛醫院文化走廊，舉辦「美的邂逅」展覽，邀請大家一起來看看，青少年對在地文化、傳統或環境議題的看法，展覽到 11 月底。東光國中美術班是宜蘭縣美術人才的搖籃，為讓更多人了解該班在美術教育上的努力，即日起在羅東博愛醫院文化走廊舉辦為期 1 個月的展覽，展出水彩、設計、水墨，素描、版畫與石頭彩繪、原住民編織等多種媒材的創作。指導老師潘勁瑞表示，展出的作品都是這學期全新，且優秀的作品，透過「行動美術館」的方式，讓這群青少年得以將自己的想法展現出來，包括在地文化、傳統歷史的再發想，環境的關懷等，不僅技法多樣且細緻，層次感也很豐富。二年級的黃竣柏，此次展出一幅「媒體的汙染」漫畫，他說有些小孩看電視，學到不良行為，於是產生了「媒體汙染」的創作構思。														
3	第一屆梅花湖休閒農藝節活動寫生比賽	第一名 214 江風毅第二名 314 游窘鎬第三名 314 張傑宇														
4	羅東溪植栽漂浮嘉年華榮獲佳績	宜蘭縣羅東溪觀光休閒產業發展協會 10 月 31 日在該會「綠能友善農場」，舉辦「健康·幸福·浪漫」系列活動～「植栽漂浮嘉年華」競賽，共有 14 支來自國中小學生組成的隊伍參加比賽。孩子們運用回收資源「廢物利用」，配上一些在地的植物為材料，創作出能夠漂浮在水面上的作品，每一件都很有創意與環保概念，並且展現出羅東溪流域的觀光休閒產業特色。參賽者分別來自羅東東光國中、成功國小美術班的學生。他們共同腦力激盪，巧妙運用：保特瓶、廢布料、油漆桶、雨傘布、舊衣服、報紙、紙箱、包裝紙、保麗龍、稻草、雪茄花、木板、小米、竹子等等材料，創作一件件作品。主辦單位特別邀請大學建築系和健康休閒系的教授、社區總幹事等人士，擔任評審。														



宜蘭縣 99 學年度健康促進學校 推動成果表



10

5	愛水 99 自來水寫生比賽	國中組第 1 名 314 張傑宇第 2 名 314 邱立航佳作 214 江風毅入選 314 游智堯美術班校友高中組第 1 名第八屆吳羽柔佳作第六屆賴忠志入選 第十屆黃怡晴、洪瑞珠、江賓
6	榮獲 99 年度環境教育考評績優學校	99 年度環境教育考評績優學校頒獎典禮訂於 100 年 4 月 9 日(六)上午辦理，
7	本校榮獲天下雜誌「品格推手學校」	教學特色： 1. 學生品德教育『班級禮儀天使』選拔活動。 2. 建構「知善」、「好善」、「行善」的品德教育模式。 3. 品德行為指標多樣化、生活化。 推薦人（宜蘭縣政府教育處）評語： 東光國中確實掌握多元參與之策略，除能重視教育推動過程，更充分掌握「末端管理」，讓學生真正落實認知、情感和行為實踐能有其一致性。
8	99 年拒菸反毒才意創作漫畫比賽	314 羅浩禎同學榮獲宜蘭縣 99 年拒菸反毒才意創作漫畫比賽佳作獎
10	拒菸天使創意啦啦隊	配合宜蘭縣政府衛生局辦理 99 年拒菸天使啦啦隊選拔，參加學生 8 位。
9	99 年台灣電力公司「電力建設 節約能源」作文、書法、繪畫比賽	作文佳作 114 陳珮瑜書法第二名張綺第三名 114 江風毅繪畫第一 214 鄭書容名第二名 114 江風毅

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：愛滋病防治及防止藥物濫用宣導

時間：100/4/6 地點：體育館

參與人數：415



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：100 年度青少年抽煙行為調查

時間：100/5/2 地點：班級

參與人數：96





活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：創價學會看版展

時間：100/5/2~3 地點：體育館

參與人數：1334



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：性教育防治宣導「躍動的青春」

時間：100/5/30 地點：體育館

參與人數：881



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：拒煙天使啦啦隊

時間：100/5/28 地點：宜蘭運動公園

參與人數：8



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：體重控制班

時間：100.2~5 地點：運動場參與人數：__



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：健康義大利肉醬麵

時間：100/3/31 地點：烹飪教室

參與人數：25



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：教師太極拳

時間：99.11~1 地點：集賢館

參與人數：10





活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：紅眼症宣導

時間：99/9/27 地點：班級

參與人數：32



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：營養講座（飲食看燈行）

時間：99/9/29 地點：體育館

參與人數：415



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：菸檳防治宣導

時間：99/12/06 地點：體育館

參與人數：881



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：補校校外教學

時間：100.5.15 地點：綠世界生態農場、內灣老街

參與人數：80



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：體重控制營養教育宣導

時間：100.5.25 地點：會議室

參與人數：30



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：百萬植樹「為我們的孩子種一棵樹」

時間：99/11/19 地點：草皮

參與人數：1334





活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：教職員工生態旅遊

時間：99.12.18 地點：林美步道

參與人數：50



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：拔河

時間：100.4 地點：體育館

參與人數：881



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：每日潔牙

時間：99.09~100.06 地點：各班

參與人數：1334



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：教師瑜珈班

時間：100.2~6 地點：瑜珈教室

參與人數：20



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：教師整脊

時間：100.1.5 地點：瑜珈教室

參與人數：25



活動時間/地點/辦理情形說明：

主題：運動會

時間：99.10.29 地點：操場

參與人數：1334

