



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 type="checkbox"/> 優 <input checked="" 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： 共計負責 校，為：					<input type="checkbox"/> 學校：_____ 國小 <input checked="" type="checkbox"/> 學校：大同 國中 校長：游吉祥 承辦人：徐秋燕護理師 聯絡電話：9809611						
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：								
		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		<input type="checkbox"/> 鄉鎮市： <input checked="" type="checkbox"/> 本校：自信、負責、卓越、夢想									
推動經費情形		<input type="checkbox"/> 中心學校：縣府補助 60000 元整 <input checked="" type="checkbox"/> 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									
<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	12.35	90.00	78.89	35.41	2-3 次	32.26	90.00	71.43	6.22	22.37
	97	15.07	72.73	74.65	32.83	1-2 次	42.86	77.78	74.31	11.81	14.59
	96	12.33	77.78	56.25	32.26	1-2 次	16.67	100.00	76.19	8.17	17.02
具體成效及影響 (請條列或數字比較)		一、與陽明大學附設醫院共同辦理「體位不良管理班」-- 辦理後有 55.56%學生人數體重減輕，體重總差異值為-12.10 公斤;BMI 總差異值為-5.6，平均每人減輕 2.46 公斤;BMI 減少 1.06。 二、結合大同鄉衛生所及大同鄉公所合辦「基本創傷救命術」-- 98 年 7 月已有 3 位教師參加縣政府舉辦之研習，並通過認證。99 年 4 月 14 日校長帶領 9 位教師參加大同鄉研習，全校教職員工共									



	<p>13 名通過認證，比率高達 81.25%。</p> <p>三、推動性教育相關議題-- 性教育課程問卷分析：前測為 76.30%；後測為 90.37%，學生在認知上明顯提高 14.07%。</p> <p>四、與大同鄉衛生所共同辦理「急救教育全校師生總動員」-- 在本校舉行之 CPR 研習，全校師生一律參加，且教職員工通過率達 100%；學生則達 87.5%。</p> <p>五、參加國中組策略聯盟舉辦「菸檳防制創意海報比賽」及「性教育四格漫畫創意競賽」，獲得全縣佳作獎各一名。</p> <p>六、全校體適能檢測共計 73 位師生參與，支持健康體能檢測。</p> <p>七、學生參加宜蘭縣 CPR 比賽獲得個人組第 4 名。</p>
<p>98 學年度推動後具特色部分-簡述</p>	<p>一、辦理「快樂長高、活力滿分」體能活動-- 全校教職員工生於第二節課間，一起出教室跳繩及搖呼拉圈運動，全員動起來十五分鐘。</p> <p>二、結合社區醫療資源辦理『體位不良管理班』-- 篩選出 18 名體位位於過重及肥胖學生，安排飲食及運動課程。在推動後學生自述對飲食的正確認知增加，且有 10 位學生的體重及 BMI 均下降，達到預期效益。</p> <p>三、邀請名人演講，並邀請社區國小師生參加，達到社區資源共享意義 -- 名作家吳淡如小姐親和力十足，以生動活潑的默劇串連現場，獲得全校師生熱烈迴響，並增廣加深學生對性別平等教育的理解。</p> <p>四、全校師生於朝會時宣誓拒菸，並與附近商家結盟簽署「拒販賣菸酒給未滿十八歲青少年」，將菸害趕出校園。</p> <p>五、本校護理師利用教材融入性教育教學-- 結合社區衛生所資源，將避孕衛材及矽膠製生殖器帶入課程中，使得學生不僅僅停留在聽的認知上，更能將知識藉由實際回示教而加深印象。</p> <p>六、參加國中組策略聯盟舉辦「菸檳防制創意海報比賽」及「性教育四格漫畫創意競賽」，參加作品計七件。</p> <p>七、配合宜蘭縣衛生局辦理全校師生體適能檢測，項目計四項；有坐姿體前彎、仰臥起坐、握力及一分鐘登階。</p> <p>八、學校營養午餐增添糙米及麵食當主食，每週三次在第三節下課供應水果；並每兩週安排一日蔬食飲食，響應愛環保、愛地球行動。</p> <p>九、制定「學生健康生活自主管理」實施計劃，鼓勵學生多喝水、多運動、少吃零食，身體力行、貫徹健康促進概念。</p>



<input checked="" type="checkbox"/> 本校： 	<p>學校衛生委員會召開情形：</p> <p>本校每學期開兩次學校衛生委員會會議，全體委員均列席參加，日期分別為 98 年 8 月 28 日；99 年 2 月 2 日；99 年 4 月 12 日及 99 年 6 月 14 日，98 學年度共開四次會議。</p> <p>解決校內健康問題情形：</p> <p>一、體位不良學生平均體重減輕，且對飲食及熱量概念提高。 二、全校師生對急救教育認知提昇且技術熟練。 三、學生對性教育之認知比率增加。 四、學生在校內抽菸次數明顯減少。</p>
<input type="checkbox"/> 鄉鎮市 定期召開會議 四次時間：	<p>(一) 重點簡述：</p> <p>(二) 重點簡述：</p> <p>(三) 重點簡述：</p> <p>(四) 重點簡述：</p>
<input checked="" type="checkbox"/> 本校： <input type="checkbox"/> 鄉鎮市 一、學校衛生政策 (改變後情形)	<p>一、成立學校健康促進委員會，並定期召開學校衛生委員會會議，擬定各項議題及推展活動。</p> <p>二、依三大健康促進主題及相關議題，擬訂實施計劃、內容及預期效益。</p> <p>三、落實各健康促進小組之會議決議事項，分工合作、共同推動議題運作。</p> <p>四、結合教務處及總務處資源，確實依擬定期程執行各項計畫。</p>
<input checked="" type="checkbox"/> 本校： <input type="checkbox"/> 鄉鎮市 二、學校物質環境 (改變後情形)	<p>一、學校營養午餐每週主食搭配糙米、麵食做變化，並每兩週安排一日蔬食飲食。</p> <p>二、在校園門口及各角落張貼禁菸標誌，提醒遊客及家長配合實施。</p> <p>三、總務處定期檢查校園各危險角落，並清洗青苔走道，以防滑倒意外發生。</p> <p>四、每學期檢測全校教室燈光亮度，紀錄於表格並改善。</p> <p>五、請廠商每個月實施飲水機水質檢測及設備損壞維修。</p> <p>六、種植常年花卉植物，實施校園環境綠美化。</p> <p>七、午餐秘書每日嚴格把關，檢查午餐膳食、廚工及廚房環境衛生。</p> <p>八、經費補助購買水杯給學生使用，一人一杯、飲水量增加。</p>
<input checked="" type="checkbox"/> 本校： <input type="checkbox"/> 鄉鎮市 三、學校社會環境	<p>一、與學校社區雜貨店簽署結盟，拒絕販賣菸品及酒給未滿十八歲青少年。</p> <p>二、辦理『性別平等親職座談會』，安排學生對父母抒發感恩之心，</p>



<p>(改變後情形)</p>	<p>並就學生狀況立即性與家長溝通。</p> <p>三、於學校網站及公佈欄張貼營養午餐菜單，並注意少鹽、少油烹調方式。</p> <p>四、家長會積極參與學校親師活動，並常至校關心學生健康問題。</p>	
<p><input checked="" type="checkbox"/>本校： <input type="checkbox"/>鄉鎮市 四、個人健康技能 (改變後情形)</p>	<p>一、全校師生一起玩跳繩、搖呼拉圈運動—每日運動十五分鐘。</p> <p>二、舉辦全校「菸檳防制創意海報比賽」及「性教育四格漫畫創意競賽」，提昇個人健康概念。</p> <p>三、舉辦大同鄉教職員基本創傷救命術研習，加強緊急狀況處理之能力。</p> <p>四、辦理路跑及三對三籃球競賽，提昇師生健康促進體能活動。</p> <p>五、全校師生共同宣誓拒菸行動，並舉辦『登峰獨立、拒絕菸害』師生登山活動。</p> <p>六、設計規劃多場次性教育相關課程，並邀請不同領域教師專題演講。</p> <p>七、帶領學生參與校外CPR競賽，加強個人健康技能。</p> <p>八、邀請社區醫院復健師至校演講，強化正確姿勢的重要及脊柱側彎、青蛙肢之診斷治療。。</p> <p>九、總務主任參加本縣辦理防災相關研習，並在校內積極推動演練。</p>	
<p><input checked="" type="checkbox"/>本校： <input type="checkbox"/>鄉鎮市 五、健康中心服務 (改變後情形)</p>	<p>一、辦理新生健康檢查及全校口腔檢查服務，持續追蹤矯治結果，並依據異常前五名辦理衛生宣導。</p> <p>二、篩選出體位過重及肥胖學生與陽明大學附設醫院合辦「體位不良管理課程」，有10位學生體重及BMI下降且整體對飲食及熱量概念增加。</p> <p>三、協商社區大同衛生所牙醫師至校為學生矯治牙齒，提升口腔治療人數。</p> <p>四、依「學生健康生活自主管理」設計一人一卡，落實學生健康自我維護執行，並公開表揚。</p> <p>五、辦理每人每年緊急醫療救護訓練終身學習，急救學習不中斷。</p> <p>六、邀請醫療院所及社區衛生單位蒞校，舉辦多場次各健康促進議題宣導。</p> <p>七、依季節性及流行性舉辦傳染病宣導，並發放衛教單張，加強學生及家長傳染病防治之認知。</p>	
<p><input checked="" type="checkbox"/>本校： <input type="checkbox"/>鄉鎮市 六、結合社區部分</p>	<p>一、與社區衛生所合作辦理多場次健康促進宣導活動。</p> <p>二、老師帶領學生至學校附近道路服務，協助社區清掃及撿垃圾。</p> <p>三、全校至社區甕游溪步道巡禮健行，推動生態教學及提昇體能。</p> <p>四、參加社區部落祖靈祭活動，融入當地生活。</p>	
<p><input checked="" type="checkbox"/>本校：</p>	<p>(一) 身體健康促進 99年5月本校學生組成森巴鼓隊，至大同鄉社區展演及參加四季</p>	<p>(二) 視力</p>



<input type="checkbox"/> 鄉鎮市 媒體行銷共 2 則 (相同案件為一則)	部落祖靈祭健康體能活動。				
<input checked="" type="checkbox"/> 本校： <input type="checkbox"/> 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	(三) 口腔		(四) 性教育 99.4.1 於四季社區張貼「性教育四格漫畫創意競賽」及專題演講活動海報，以周知社區民眾。		
	(五) 傳染性疾病		(六) 菸害防制		
	(七) 其他 (請註明):		(七) 其他 (請註明):		
<input checked="" type="checkbox"/> 本校： <input type="checkbox"/> 鄉鎮市 一年中辦理的活動 (日期/名稱/人數簡述)	編號	辦理日期	研習或活動名稱	講 師	參加人數
	1	98.08.28	學校衛生委員會會議	游吉祥校長	13 人
	2	98.08.31	H1N1 宣導衛教	徐秋燕護理師	91 人
	3	98.09.16	做自己情緒的主人	生命線講師	83 人
	4	98.09.25	認識脊柱側彎及青蛙肢	羅東聖母醫院 蔡靜玫復健師	85 人
	5	98.10.02	菸菸相害何時了	大同鄉衛生所 郭心璵護理師	81 人



6	98.10.08	寵愛我自己- 女性生理保健	徐秋燕護理師	31 人
7	98.10.09	性侵害及愛滋病防 治宣導	大同鄉衛生所 護理師	81 人
8	98.10.30	學生急救教育-CPR	徐秋燕護理師	77 人
9	98.11.06	緊急狀況處理	徐秋燕護理師	81 人
10	98.11.13	校園防災實務演練	李文峰主任	81 人
11	98.11.27	B 型肝炎防治宣導	羅東聖母醫院 石博元醫師	53 人
12	98.11.28	宜蘭縣 CPR 競賽	宜蘭縣衛生局	5 人
13	98.12.02	牙齒保健及拒檳宣 導	徐秋燕護理師	31 人
14	98.12.10	視力保健	徐秋燕護理師	31 人
15	98.12.18	青少年飲食與體位 管理	羅東聖母醫院 劉世偉營養師	30 人
16	98.02.02	學校衛生委員會會 議	游吉祥校長	13 人
17	99.02.25	體位管理班 (1)	陽明大學附醫 林育芬營養師	18 人
18	99.03.08	多喝水宣導	古倩苓老師	13 人
19	99.03.09 至 99.6.30	快樂長高、活力滿分 - 全校跳繩、搖呼拉圈 運動	張景達主任	96 人
20	99.03.11	體位管理班 (2)	陽明大學附醫 林育芬營養師	18 人
21	99.03.12	零食停看聽	羅東聖母醫院	80 人
22	99.03.15	朝會宣誓「無菸政 策」	黃建豪主任	91 人
23	99.03.29	拒菸商店結盟簽署	游吉祥校長 張景達主任	3 人
24	99.03.26	性平演講-投資自己 的幸福	吳淡如小姐	92 人
25	99.04.09	菸檳防制宣導	大同鄉衛生所 郭心璵護理師	83 人
26	99.04.09	體位管理班 (3)	陽明大學附醫 林育芬營養師	18 人
27	99.04.12	學校衛生委員會會 議	游吉祥校長	14 人
28	99.04.12 至 99.04.15	社區親師座談 性別平等活動	游吉祥校長	98 人
29	99.04.14	大同鄉教師 基本創傷救命術	羅東聖母醫院 劉素貞護理長	10 人



30	99.04.16	菸癮防治創意海報 競賽 性教育四格漫畫創 意競賽	徐秋燕護理師	84 人
31	99.04.23	體位管理班 (4)	陽明大學附醫 林育芬營養師	18 人
32	99.04.28	性教育-長大的感覺	徐秋燕護理師	30 人
33	99.05.05	性教育-你準備好了 嗎	徐秋燕護理師	30 人
34	99.05.07	檳榔與口腔癌防治	大同鄉衛生所 護理師	83 人
35	99.05.12	體適能檢測	大同鄉衛生所 護理師	73 人
36	99.05.20	體位管理班 (5)	陽明大學附醫 張玉玲護理師	18 人
37	99.05.27	體位管理班 (6)	陽明大學附醫 張玉玲護理師	18 人
38	99.05.28	急救教育全校總動 員	大同鄉衛生所 郭心璵護理師	68 人
39	99.06.04	安全的愛、負責的性	宜蘭高中輔導 陳美瑤老師	87 人
40	99.06.09	『登峰獨立、拒絕菸 害』 師生登山活動	張景達 學務主任	40 人
41	99.6.14	學校衛生委員會會 議	游吉祥校長	15 人

精采活動辛苦

成果照片

98.8.28 崙埤社區開學校衛生委員會並討論
H1N1 防治討論會議



98.8.31 本校視聽教室護理師宣導 H1N1 防治
策略及開學會體溫測量



98.9.8 本校門口全校師生行胸部 X 光檢查防
治肺結核



98.9.25 聖母醫院蔡靜玫復健師至校教導脊
柱側彎正確認知





98. 11. 13 本校總務主任在校內引領全校師生實際操作防災演練及逃生技巧



98. 11. 27 聖母醫院家醫科石博元醫師至校針對健康檢查矯治結果異常項目專題分析



98. 11. 28 護理師帶領學生至國華國中參加宜蘭縣 CPR 競賽，榮獲個人佳作獎。



98. 12. 19~99. 6. 30 大同衛生所張國政牙醫師每週一上午 8:50~9:50 至校協助學生型口腔治療。



98. 12. 30 本校學生社區服務，至學校社區及道路，協助清掃、撿拾垃圾。



98. 9~12 月全校學生實施「健康生活自主管理」，一人一個杯子，響應多喝水、多運動及充足的睡眠的健康生活型態。

宜蘭縣立大同國民中學學生健康生活自主管理計畫			
實施方式：1. 健康中心設計「學生健康生活自主管理卡」，一人一卡，每日由學生依據自身之健康行為來填寫。			
2. 由保健室、衛生保健生活自主管理小組負責管理。			
健康項目	單位	加分、減分	說明
刷牙	次數	刷一次加 1 分，若一天刷三次可加 3 分。	
不喝飲料	一天	一天都不喝飲料，可加 3 分。	
喝開水	500c.c	每喝一杯 (500c.c) 可加 1 分。	
吃蔬菜	一天	一天至少吃一樣蔬菜加 1 分，一樣水果加 1 分。	
晚上 10 點睡覺	一天	遵守晚上 10 點前睡覺，可加 2 分。	
運動	一天	一天內運動時間累積 10-30 分鐘可加 1 分，30 分鐘以上可加 2 分。	
獎勵辦法：(1) 學生於每日最後一天進行統計積分。			
(2) 每週選擇一個健康小天使，協助負責管理自主管理卡。			



99. 3. 15 在朝會時由黃建豪主任帶領全校師生集體宣誓拒菸，貫徹拒菸政策。



99. 3. 26 名作家吳淡如小姐親臨本校專題演說「性別平等-投資自己的幸福」，並以學生生動幽默短劇串連現場。



99. 3. 29 本校游吉祥校長及張景達主任，代表本校與社區商店結盟簽署「拒販賣菸酒給未滿十八歲青少年」，獲得社區支持。



99. 4. 14 大同鄉泰雅生活館辦理「大同鄉教師基本創傷救命術」，獲得教師熱烈響應及正面評價。



99. 3. 1~99. 6. 30 「快樂長高、活力滿分」全校師生一起跳繩、搖呼拉圈，全員動起來！



99. 4. 30 參加策略聯盟辦理「菸檳防制創意海報比賽」及「性教育四格漫畫創意競賽」校內得獎作品。





99. 2. 25~99. 5. 27 國立陽明大學附設醫院林育芬營養師及張玉玲護理師至校辦理「體位不良管理班」結業式。



99. 4. 1 媒體行銷-在四季社區張貼性教育漫畫比賽及專題演講



99. 5. 12 大同衛生所至校辦理全校師生體適能檢測。



99. 5. 19 參加大同鄉健康促進聯盟及社區資源整合結盟會議



99. 6. 2 國中組策略聯盟辦理「健康促進龍潭湖健走」健康增能活動



99. 6. 9 由張景達主任引領師生辦理「登峰獨立、拒絕菸害」師生登山活動

