

桃園市 111 學年度「健康促進學校」高、國中評分表

學校名稱：桃園市立壽山高級中等學校

健康促進學校願景：(欄位請自行增加)

1. 推動無菸校園，增進師生健康。
2. 加強體能訓練，提升健康適能。
3. 增加保健知識，落實自主管理。
4. 加強環境教育，推動永續校園。

健康促進學校特色：(欄位請自行增加)

- 一、本校承接桃園市反菸拒檳校際聯盟學校，每學期辦理反菸拒檳宣導及相關活動，至附近超商宣導不要將煙販售給未滿 18 歲學生，請長庚醫院衛教師一年舉辦一次戒菸教育講座，承辦人員每年參與菸檳相關研習；活動部分於耶誕晚會中進行話劇宣導，並辦理體育競賽直接在學生群中傳導反菸拒檳的觀念，期望大家以運動來紓解壓力而非是吸菸。
- 二、每年會安排全校視力檢查及身高體重測量，並透過資料回饋給視力不良及體重過輕或過重的同學，讓學生能透過檢查了解自己的視力狀況及 BMI，並藉由後續的醫生建議改善視力不良率及 BMI 過高或過低的狀況。
- 三、於課堂宣導正確用藥相關知識，讓學生了解用藥須注意事項，並於校園公布欄學校無聲廣播和跑馬燈公告正確用藥相關訊息。
- 四、學校輔導室規劃辦理性別平等教育、生命教育講座與活動，講座有班週會演講、主題式演講(情感教育/多元性別)、教職員工性別平等教育增能工作坊及生命教育自我探索工作坊；課程方面安排預防數位性暴力入班宣導、生命教育宣導月自殺防治課程、教職員工自我傷害防治訓練課程(初

階 2 場次；進階 1 場次)；活動方面有學生同儕輔導知能讀書會、愛心洗車活動及性別平等意識成長營。

壹、評價指標 (30 分)：

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
學校衛生政策 4 分	1-1-1 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。(2 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	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。(2 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
學校物質環境 4 分	1-2-1 按規定設置足夠的大小便器及洗手設備並維持清潔。(2 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-2-2 訂定飲用水設備及照明系統管理辦法，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、 <u>照明設備檢核紀錄</u> 等)(2 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
學校社會環境 6 分	1-3-1 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。(2 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-3-2 辦理教職員工健康促進相關活動。(2 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-3-3 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。(2 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
社區關係 4 分	1-4-1 學校每學年積極舉辦可讓家庭參與的健康促進活動。(2 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-4-2 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)(2 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
健康教學與活動 4 分	1-5-1 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。健康教育授課教師應建置個人教學檔案(含教案、教材及學習單等)(2 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-5-2 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，及健康相關課程教師應每 2 學年至少參加學校衛生相關研習 18 小時專業在職進修。(2 分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
健康	1-6-1 提供健康檢查，檢查前有對學生做教育性說明，並通	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
服務	知家長。(2分)		
8分	1-6-2 學校照顧有特殊健康需求的學生(例如氣喘、心臟病、肢障、高度近視等)建置個案管理， <u>並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情做成紀錄。</u> (2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-6-3 學校有完善的傳染病管制、校園緊急傷病處理流程，並確實執行。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-6-4 學生接受健康檢查完成率達100%。(2分) (達100%為2分、95.0~99.9為1分、低於95為0分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
合計(30分)		30分	

貳、成效指標(52分)：請檢附佐證資料

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
視力保健			
2-1-1 裸視篩檢視力不良就醫複檢率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【裸視篩檢至合格眼科診所就醫複檢學生數】=1558 B【裸視篩檢結果為視力不良的學生數】=1541 <u>裸視篩檢視力不良就醫複檢率=98.91</u>	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input type="checkbox"/> 2 (86-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80-85%)	
2-1-2 學生視力保健行動平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【達到近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼30分鐘，休息10分鐘視力保健行動目標之學生數】=198 B【受調查人數】=216 <u>學生視力保健行動平均達成率=91.66</u>	<input type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (86-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80-85%)	
2-1-3 下課淨空率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【每節下課有90%以上的學童至教室外的班級數】=31 B【施測班級數】=36 <u>下課淨空率=86.11</u>	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (86%以上) <input type="checkbox"/> 1 (76-85%)	
2-1-4 學生戶外活動120達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天戶外活動(含戶外授課)累計2小時之學生數】=188 B【受調查人數】=216 <u>學生戶外活動120達成率=87.03</u>	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (86%以上) <input type="checkbox"/> 1 (76-85%)	
口腔衛生			

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-2-1 學生 <u>複診齲齒診治率</u> = $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】=157 B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】=164 學生 <u>複診齲齒診治率</u> =95.73	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input type="checkbox"/> 2 (86-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80-85%)	
2-2-2 推動午餐潔牙活動 (1分)		<input type="checkbox"/> 1 (有) <input checked="" type="checkbox"/> 0 (無)	
2-2-3 學生午餐後搭配合氟牙膏潔牙比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【午餐後搭配合氟牙膏(超過1000PPM)潔牙學生數】=156 B【學生總人數】=1840 學生午餐後搭配合氟牙膏潔牙比率=8.47	<input type="checkbox"/> 2 (86%以上) <input type="checkbox"/> 1 (76-85%)	
2-2-4 學生睡前潔牙比率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【睡前潔牙學生數】=1798 B【學生總人數】=1840 學生睡前潔牙比率=97.71	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (86%以上) <input type="checkbox"/> 1 (76-85%)	
2-2-5 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【學生在學校兩餐間不喝含糖飲料學生數】=1346 B【學生總人數】=1840 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率=73.15	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (75%以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-2-6 學生每日至少使用一次牙線比率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【每日至少使用一次牙線學生數(國小高年級或國高中)】=8 B【受調查人數】=220 學生每日至少使用一次牙線比率=3.63	<input type="checkbox"/> 1 (75%以上) <input type="checkbox"/> 0	
健康體位			
2-3-1 學生體位適中(正常)比率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【學生體位適中人數】=1105 B【學生總人數】=1840 學生體位適中(正常)比率=60.05	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (60%以上) <input type="checkbox"/> 2 (55-59.99%) <input type="checkbox"/> 1 (54%以下)	
2-3-2 學生體位不良比率= $A \div B \times 100\%$	A【學生體位瘦、過瘦、過重及肥胖人數】=735 B【學生總人數】=1840 學生體位不良比率=39.94		
2-3-3 學生目標運動量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【達到每周累積210分鐘運動量目標之學生數】=1644 B【學生總人數】=1840 學生目標運動量平均達成率=89.34	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (86%以上) <input type="checkbox"/> 2 (76-85%) <input type="checkbox"/> 1 (75%以下)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-3-4 學生理想蔬果量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天五蔬果目標之學生數】=1288 B【學生總人數】=1840 學生理想蔬果量平均達成率=70	<input type="checkbox"/> 2 (86%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (76-85%)	
2-3-5 學生每天吃早餐平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天吃早餐目標之學生數】=1650 B【學生總人數】=1840 學生每天吃早餐平均達成率=89.67	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (86%以上) <input type="checkbox"/> 1 (76-85%)	
2-3-6 學生多喝水目標平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天多喝水(1500c.c)目標之學生數】=1456 B【學生總人數】=1840 學生多喝水目標平均達成率=79.13	<input type="checkbox"/> 2 (86%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (76-85%)	
菸害防制			
	係指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數。		
2-4-1 學生吸菸率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【學生吸菸人數】=15 B【學生總人數】=1840 學生吸菸率=0.81	<input type="checkbox"/> 2 (0%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (0.1~1%) <input type="checkbox"/> 0 (1%以上)	
2-4-2 學生參與菸害教育率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【曾經上過有關菸害防制教育課程學生數】=1802 B【學生總人數】=1840 學生參與菸害教育率=97.93	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-4-3 吸菸學生參與戒菸教育率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【吸菸學生參與戒菸教育人數】=15 B【吸菸學生人數】=15 吸菸學生參與戒菸教育率=100	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (100%或吸菸率為 0%者) <input type="checkbox"/> 1 (96~99%) <input type="checkbox"/> 0 (95%以下)	
2-4-4 學生電子煙使用率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【過去 30 日曾經使用電子煙學生數】=6 B【學生總人數】=1840 學生電子煙使用率 0.32	<input type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
2-4-5 校園二手菸暴露率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【過去 7 日校園內有人在面前吸菸學生數】=0 B【學生總人數】=1840 校園二手菸暴露率=0	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
檳榔防制			
2-5-1 學生嚼檳榔人數	係指過去 30 天內曾經嚼檳榔學生數=		

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-5-2 學生嚼檳榔率 $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數】=0 B【學生總人數】=1840 學生嚼檳榔率=0	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
2-5-3 學生參與檳榔教育率= $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【曾經上過有關檳榔防制教育課程學生數】=1802 B【學生總人數】=1840 學生參與檳榔教育率=97.93	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
正確用藥教育			
2-6-1 遵醫囑服藥率 = $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【遵醫囑服藥人數】208 B【受調查人數】216 遵醫囑服藥率=96.29	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-2 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 = $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【使用藥品前看清藥袋、藥盒標示人數】197 B【受調查人數】216 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 =91.20	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-3 學生參與正確用藥教育率比率 = $A \div B \times 100\%$ (2 分)	A【曾經上過有關正確用藥教育課程學生數】1795 B【學生總人數】1840 學生參與正確用藥教育率=97.55	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
性教育(含愛滋病防治)			
2-7-1 學生性教育課程參與率= $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【曾經上過有關性教育(含愛滋病防治)課程學生數】1712 B【學生總人數】1840 學生性教育課程參與率=93.04	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-7-2 宣導活動 (1 分)	推動以生活技能為主之性教育(含愛滋病防治)場次	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (1 場以上) <input type="checkbox"/> 0	
全民健保教育			
2-8-1 宣導活動 (1 分)	推動宣導活動場次	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (1 場以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-8-2 學生參與全民健保教育率= $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【曾經上過有關全民健保教育課程學生數】=1658 B【學生總人數】=1840 學生參與全民健保教育率=91.57	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
正向心理健康促進			
2-9-1 宣導活動 (1 分)	推動宣導活動場次	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (1 場以上) <input type="checkbox"/> 0	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-9-2 學生 <u>參與正向心理健康促進率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【曾經上過有關正向心理健康促進課程學生數】 =1148 B【學生總人數】=1840 學生 <u>參與正向心理健康促進率</u> =62.39	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
	合計 (52 分)	42 分	

※各議題問卷及工具可逕至「臺灣健康促進學校輔導網絡」<http://hps-ar.hphe.ntnu.edu.tw/>下載使用。

參、其他(最高採計 18 分)：

指標名稱	內容	自評分數	複核分數
校本特色 (活動及成效) (7 分)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於上學期期末耶誕慶祝活動「木瓜炆橘子」進行話劇演出，並藉由有獎徵答，讓學生更了解吸菸對人體的危害；下學期辦理反菸拒檳籃球比賽，本賽事為本校學生社團自行籌辦，參與班級高達 30 幾班，利用年輕熱血的籃球賽事，進行反菸拒檳置入宣導。帶領學校環保志工社同學於週邊街道進行掃街活動，讓同學了解到吸菸和嚼食檳榔不但會危害人體，也會造成環境的髒亂。 2. 戒菸教育，在校門口及校園角落張貼反菸標誌，用無聲廣播及跑馬燈和學生分享相關資訊；請長庚醫院衛教師入校進行菸害防治講座，利用彈性時間進班和學生宣導菸和檳榔對人體的危害；曾經使用菸品(含電子煙)的學生，透過戒菸教育課程讓學生了解菸品的危害及戒菸的方法，期許學生能遠離菸害。 3. 與反菸拒檳大使至學校鄰近商店進行宣導，請商家不要將菸品及檳榔販售給未滿 18 歲的學生，讓校園周遭生活圈一起加入反菸拒檳的行列。 4. 輔導室規劃辦理性別平等講座與活動：性別平等意識成長營 1 場次、主題式演講(情感教育/多元性別)2 場次、教職員工性別平等教育增能工作坊 2 場次、預防數位性暴力入班宣導：預計辦理 11 場次。 5. 輔導室規劃辦理正向心理相關講座與活動：班週會演講 1 場次、生命教育宣導月自殺防治課程 10 場次、生命教育自我探索工作坊 1 場次、教職員工自我傷害防治訓練課程(初階 2 場次；進階 1 場次)、學生同儕輔導知能讀書 	7	

	會小團體(3 梯次 5 小時)、愛心洗車活動 1 場次。		
推動前後成效評價 (3 分)	<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input checked="" type="checkbox"/> 反菸拒檳 <input checked="" type="checkbox"/> 性教育 <input type="checkbox"/> 全民健保教育(含正確用藥) <input checked="" type="checkbox"/> 正向心理健康促進 (請檢附行動研究成果)	3	
特殊貢獻(8 分)	5 分：參與教育部辦理之健促競賽(參與桃園市 112 年度校園菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片競賽獲得特優) 5 分：參與本市重點宣導計畫(教育部國民及學前教育署「反菸拒檳教育亮點策略」實施計畫) 3 分：為桃園市菸檳防治協力學校	8	
	合計 (18 分)	18 分	

自評總分	90	複核總分		評分表總分 100 分
訪視意見				

(由訪視委員填寫)

承辦人：衛生組 姜俞如

主任：

學務處 蔣宇立

校長：

泰山高級中學 黃華彩

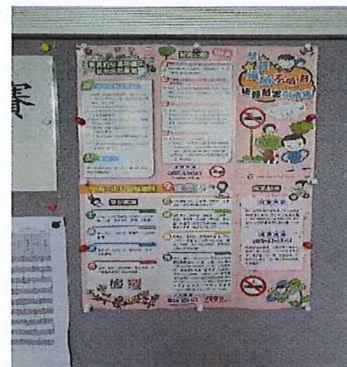
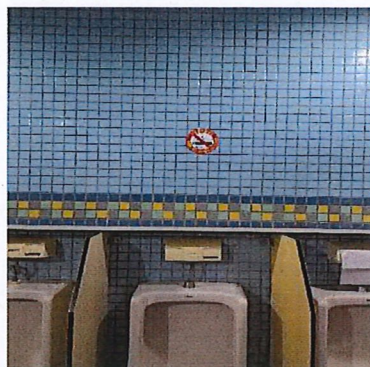
備註：

一、特優：90 分以上 優等：85 分以上 優良：80 分以上

二、本學年度本市重點宣導計畫：活力無菸校園(參與教育部菸檳危害防制教育計畫、桃園市無菸校園計畫擇一採計)或成立戒菸班(參與桃園市校園戒菸班計畫、自行辦理戒菸班擇一採計)。

肆、活動紀錄：

成果照片（環境宣導）



成果照片（講習及課程）



高三班週會菸害防治講座講師：長庚醫院林芳真衛教師

反菸拒檳班級宣導



高二班週會生命教育演講「輪轉人生」講師：輪椅舞者鄭自強

11月生命教育宣導

 <p>110學年度桃園市立壽山高中 校園自殺防治</p> <p>林其銘 諮商心理師 gcrc011600@gmail.com</p>		
<p>校園自我傷害防治初階課程</p>	<p>高一情感教育班週會講座:練愛 ING-戀愛不 NG</p>	<p>高一多元性別講座:友善校園尊重 多元</p>
		
<p>教職員工性平教育增能暨性騷擾性 侵害防治宣導工作坊</p>	<p>如何與性創傷當事人工作 (勵馨基金會)</p>	<p>預防數位性暴力入班宣導</p>
<p>成果照片 (各類活動)</p>		
		
<p>新生健康檢查</p>	<p>木瓜尬橘子活動話劇宣導及有獎徵答</p>	
		
<p>壽山盃反菸拒檳籃球賽</p>		

		
<p>參與網紅就是你反菸短片拍攝</p>	<p>反菸拒檳掃街活動</p>	
		
<p>同儕輔導知能讀書會:第二場次: 阿德勒學派分享:不自由的討厭</p>	<p>生命教育探索小團體:邊玩邊認識 自己</p>	<p>愛心洗車活動大合照(45 男 55 女)</p>
<p>活動感想</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校為反菸拒檳協力學校，故辦理較多相關活動，預防勝於治療，藉由週會辦理菸害防治講座讓全校學生提升相關知識，再面對誘惑時能勇敢地拒絕！對於吸菸人口較高的班級，於彈性時間時會入班進行互動宣導，以防更多學生因好奇或同儕影響而吸菸及嚼食檳榔。 2. 上學期學生會辦理的木瓜尬橘子活動中安排拒菸短劇和有獎徵答，下學期由本校籃球社辦理反菸拒檳壽山盃籃球賽，上述活動都是屬於學生自辦，每年參與人數都相當多，學生的參與也都相當踴躍，因此皆達到很好的宣導效果。學務處衛生組提供獎勵品贊助活動，也將反菸拒檳相關標語置入於賽場上，並將標語及布條提供給現場觀眾及參賽隊伍拍照留念，將反菸拒檳的觀念深入學生的社群。 3. 感謝輔導室於友善校園計畫裡舉辦了很多有趣又有意義的講座和活動，在正向心理和兩性教育部分提供全校師生更專業的知識和能力培養。 	