

桃園市 108 學年度「健康促進學校」評分表

學校名稱：桃園市立武漢國民中學

健康促進學校願景：

身心健康狀態影響學習與生活甚劇，而學校是學生與教職員工主要的生活場所，故本校積極推廣全面且完整的健康促進計畫，推動「菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育(含愛滋病防治)、正確用藥、全民健保議題」等健康議題，期盼建構陽光正向的校園文化，致力於師生生活品質的提升，真正落實「健康快樂」，繼而追求「敦品勵學」、「創新卓越」。

健康促進學校特色：

- (一) 再造衛教組織，重塑健康新觀念：本校位於非山非市地區，約 20% 的學生來自單親、隔代教養、原住民以及新住民等弱勢家庭，家長忙於生計，對孩子的衛生教育相對疏忽，因此學校擔起衛教重任，建立孩子正確的健康觀念，營造健康的校園氛圍。
- (二) 落實學生參與，擴及社區民眾：課後以及假日開放校園，便利社區民眾運動，運動會辦理趣味競賽邀請民眾、教職員共襄盛舉，期盼以學生為導向的參與方式，喚醒社區民眾及教職員的青春熱血與健康意識，培養健康生活習慣。
- (三) 結合社會資源，發揮學校社教功能：善用社會資源，辦理健康促進講座及健康促進活動，與地方衛生所、派出所、消防隊及營養午餐供應

商建立合作網絡，改善學習環境，打造健康新氣象。

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)		
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(檳)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 checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
健康 服務	1-6-1 提供健康檢查，檢查前有對學生做教育性說明，並通知家長。(2分)	<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
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)		29	

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 <u>裸視篩檢</u> 視力不良 <u>就醫複檢</u> 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】= B【裸視篩檢結果為視力不良的學生數】= <u>裸視篩檢</u> 視力不良 <u>就醫複檢</u> 率=	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
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】= B【受調查人數】= <u>學生視力保健行動平均達成率</u> =	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-1-3 <u>下課淨空率</u> = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【每節下課有90%以上的學童至教室外的班級數】= B【 <u>施測班級數</u> 】= <u>下課淨空率</u> =	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-1-4 學生戶外活動 <u>120</u> 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】= B【受調查人數】= <u>學生戶外活動 120</u> 達成率=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
口腔衛生			

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-2-1 學生 複診 齲齒 診治率 =A÷B×100% (3分)	A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】=14 B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】=37 學生 複診 齲齒 診治率 =37.84%	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-2-2 推動午餐潔牙 活動 (1分)		<input checked="" type="checkbox"/> 1 (有) <input type="checkbox"/> 0 (無)	
2-2-3 學生午餐後搭 配合氟牙膏潔牙比率 =A÷B×100% (2分)	A【午餐後搭配含氟牙膏(超過1000PPM)潔牙學 生數】= B【學生總人數】= 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-2-4 學生睡前潔牙 比率= A÷B×100% (2分)	A【睡前潔牙學生數】= B【學生總人數】= 學生睡前潔牙比率=	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-2-5 學生在學校兩 餐間不喝含糖飲料比 率= A÷B×100% (1分)	A【學生在學校兩餐間不喝含糖飲料學生數】= B【學生總人數】= 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率=	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-2-6 學生每日至少 使用一次牙線比率 =A÷B×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)】= B【 受調查人數 】= 學生每日至少使用一次牙線比率=	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
健康體位			
2-3-1 學生體位適中 (正常)比率= A÷B× 100% (3分)	A【學生體位適中人數】= B【學生總人數】= 學生體位適中(正常)比率=	<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÷B×100%	A【學生體位瘦、過瘦、過重及肥胖人數】= B【學生總人數】= 學生體位不良比率=	<input type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
2-3-3 學生目標運動 量平均達成率= A÷B× 100% (3分)	A【達到每周累積210分鐘運動量目標之學生 數】= B【學生總人數】= 學生目標運動量平均達成率=	<input type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%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】 = B【學生總人數】 = 學生理想蔬果量平均達成率=	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
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】 = B【學生總人數】 = 學生每天吃早餐平均達成率=	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
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】 = B【學生總人數】 = 學生多喝水目標平均達成率=	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
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】 = B【學生總人數】 = 學生吸菸率=	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (0%) <input 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】 = B【學生總人數】 = 學生參與菸害教育率=	<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】 = B【吸菸學生人數】 = 吸菸學生參與戒菸教育率=	<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】 = B【學生總人數】 = 學生電子煙使用率	<input checked="" 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】 = B【學生總人數】 = 校園二手菸暴露率=	<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】 = B【學生總人數】 = 學生嚼檳榔率 =	<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】 = B【學生總人數】 = 學生參與檳榔教育率 =	<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】 B【受調查人數】 遵醫囑服藥率 =	<input type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-2 不過量使用止痛藥比率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【不過量使用止痛藥人數】 B【受調查人數】 不過量使用止痛藥比率 =	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-3 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【使用藥品前看清藥袋、藥盒標示人數】 B【受調查人數】 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 =	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
2-6-4 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】 B【學生總人數】 學生參與正確用藥教育率 =	<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(含愛滋病防制)課程學生數】 B【學生總人數】 學生性教育課程參與率 =	<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 type="checkbox"/> 1 (1場以上) <input checked="" 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】 = B【學生總人數】 = 學生參與全民健保教育率 =	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
	合計 (52 分)	39	

參、其他(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) (10分)	<p>視力保健</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加強綠化校園，鼓勵教室內擺放綠色盆栽。 2. 將視力保健融入教學納入各領域教學單元活動中，並宣導「3010原則」。 3. 提供符合規定的燈光照度(黑板不低於500LUX、桌面照明度不低於350LUX)。 4. 鼓勵教師及家長指導學生養成端正的閱讀寫字姿勢，避免不良姿勢造成視力及脊柱側彎之傷害。 5. 依規定進行學生眼科檢查，並在檢查後一個月內通知家長篩檢結果，並登錄學生健康管理資訊系統，及提供師生與家長相關視力保健衛教資訊。 6. 與特約眼鏡公司(視力康眼鏡)達成協議提供較弱勢同學視力矯治之優惠。 <p>口腔衛生</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每學年舉辦口腔保健相關活動及宣導口腔保健方法。 2. 將口腔保健納入各領域教學單元活動中，並宣導正確刷牙等相關衛教訊息。 3. 午餐延長為35分鐘，讓學生於餐後有足夠時間完成潔牙活動。 4. 依規定進行學生口腔檢查，並在檢查後一個月內通知家長篩檢結果。如有齲齒狀況，請家長帶孩子去牙科複檢與治療，並建檔追蹤治療狀況。 	9	

健康體位

1. 定期測量身高體重，除了提供學生健康指導外，也將學生檢查結果通知家長，並對非適中體位之學生進行輔導追蹤等措施。
2. 規劃多元運動社團，並鼓勵學生參加，培養學生運動興趣。
3. 鼓勵學生利用下課或課餘時間進行自主運動，期許每位學生每週累積運動量皆能達到 210 分鐘，養成規律運動的習慣。
4. 提供充足衛生之飲用水：增進學生飲食營養攝取概念，並加強學校飲用水衛生安全管理，本校平均每兩個班級即有一台飲水機，達成每位學生都能都喝水之健康目標。
5. 每年舉辦營養教育講座：結合社區資源，邀請營養師到校宣導健康體位，並提供校方包含預防及後續處理等專業措施協助，本校榮獲午餐業務評鑑 101 學年全市優等。
6. 舉辦教職員運動社團：八段錦社、太極拳社，辦理教師健康促進增能活動及鼓勵教師參加路跑活動，期能增進教職員身體健康，提升工作效能。
7. 開辦學生運動社團及各項校隊項目：每週五固定之社團時間、開辦籃球社、藤球社、排球社等學生運動性社團；並配合學生專長和各項競賽需求，培養游泳隊、有氣體操隊等，鼓勵有體育專長之學生適性發展。
8. 舉辦學生運動比賽及運動會：籃球比賽、拔河比賽、排球比賽、才藝競賽之舞蹈項目比賽。
9. 從事社區及家長運動健康宣導工作：訂定校園開放規則，開放學校運動場給社區民眾使用，增強民眾規律運動習慣；並於運動會時邀請家長與社區

民眾一起運動同歡，進行民眾和教職員之趣味競賽和大隊接力活動

菸檳防制

1. 鼓勵各班參與「健康超人在我班」拍照上傳活動，並宣導菸品對身體健康的危害。
2. 配合菸害防治法，於校園佈置反菸拒檳標誌與宣導，營造無菸校園環境。
3. 將反菸拒檳融入各課程領域教學，並期望能讓學生將反菸拒檳的認知帶回家庭，影響家人及社區。
4. 定期實施健康體適能及心肺功能檢測，追蹤檢討並改進。
5. 成立菸害及檳榔防制服務志工加強巡查校園吸菸行為。並與社區組織（如衛生所、派出所）合作，籲請學校周遭商店拒賣菸品及檳榔給學生。
6. 親職日辦理健康促進闖關活動，邀請家長及社區民眾參與，同時進行反菸拒檳宣導，期待孩子能在無菸環境下成長。

正確用藥教育

1. 融入課程教學：正確健康用藥以及藥物濫用危害等知識融入課程教學，讓全校師生對醫療、健保與安全用藥有正確的認識。
2. 結合社區資源：邀請專業藥師至校演講「正確用藥」之宣導，讓全校師生對藥物濫用危害及安全用藥有更多認識。
3. 實施安全檢查：避免藥物危害校園學生的健康，產生不良的影響，並針對高風險學生作尿液篩檢。
4. 轉介專業機構或戒除教育：若學生有藥物濫用之情形，將建立違規使用名冊並轉介專業機構予以輔導或戒除教育，並共同輔導學生接受藥癮戒治及

心理輔導。

5. 針對校內特殊健康狀況需服藥之師生給予協助及關心。

全民健保

1. 融入課程教學：將全民健保及二代健保等知識融入課程教學，讓全校師生對全民健保及二代健保有正確的認識。
2. 對全校進行二代健保宣傳工作，使學生們有初步的了解與認識。
3. 將醫療分級的概念融入健體領域寒假作業，宣導醫療資源的可貴。

性教育

1. 融入課程教學：將性別平等與交往、性教育及性病與愛滋病的防治等知識融入輔導課與健康教育教學課程及各科領域和班級經營，讓學生懂得尊重自己尊重他人、愛護自己也愛護他人。
2. 辦理教師輔導知能研習：增進教師專業知能及性別平等和班級經營的經驗分享。
3. 個案認輔：對於較高風險學生進行認輔或關懷並加強其基本自我保護的能力與認知。
4. 利用朝會及週會時間對全校學生進行友善相處彼此尊重的宣導以及加強反霸凌宣導期待共同營造友善校園。
5. 結合社區資源：邀請講師至校演講「性別教育」之宣導，讓學生正確認識性教育及交往的知識。

校園安全教育

1. 推展全校教職員生之「全民 CPR-校園推展計劃」：自 100 學年度起，所有八年級同學將一率接受 CPR 實務操作課程，並由校方頒予「合格證書」每學

	<p>期辦理全校性防災及逃生演練增進全體教職員工生防災及應變的能力。</p> <p>2. 結合社區資源：</p> <p>(1) 邀請龍潭區消防隊到校進行防災、防震、防火、防溺、防一氧化碳中毒等安全議題進行宣導。</p> <p>(2) 與中興村派出所、少年隊密切聯繫預防犯罪及維繫校園安全。</p> <p>3. 不定期實施安全檢查：避免校園學生之間產生不良的相互影響，並針對高風險學生進行尿液篩檢，若學生有藥物濫用之情形，將建立違規使用名冊並轉介專業機構予以輔導或戒除教育，並共同輔導學生接受藥癮戒治及心理輔導。</p> <p>4. 將校園安全相關議題融入各課程領域教學，並期望能讓學生將防災的認知帶回家中，影響家人及社區。</p> <p>5. 交通安全教育：利用朝會及週會時間對全校學生進行交通安全宣導，辦理自行車安全教育，並針對騎乘自行車上下學學生進行路考，以及加強學生騎乘之安全性檢查。並安排交通服務隊與導護老師值勤以維護學生上下學安全。</p> <p>6. 定期檢視體育器材與設施之安全性及設立張貼安全使用標語，提升校園安全。</p> <p>健康中心將校內受傷學生進行傷病統計，辨別受傷類別、地點，分析原因，經討論研擬改善方案以降低校內受傷的人次。</p>		
<p>推動前後成效評價 (3分)</p>	<p><input type="checkbox"/>視力保健 <input type="checkbox"/>口腔衛生 <input checked="" type="checkbox"/>健康體位 <input type="checkbox"/>反菸拒檳 <input type="checkbox"/>性教育 <input type="checkbox"/>正確用藥 <input type="checkbox"/>全民健保教育</p> <p>(請檢附行動研究成果)</p>	<p>3</p>	

特殊貢獻(5分)	<p>5分：國際認證或教育部辦理之健促競賽 (成效評價報告、教學模組、競賽等)</p> <p>5分：中心學校或全市性健促「主辦」競賽「學校」</p> <p>3分：其他(協力學校等)</p> <p>1分：待輔導學校「成效提升」</p>	1	
	合計 (18分)	13	

自評總分	81	複核總分		評分表總分 100分
訪視意見				

承辦人：

主任：

校長：

伍、活動紀錄：

成果照片：CPR 急救教育考照



成果照片：餐後潔牙活動



成果照片：反菸拒檳宣傳



成果照片：反菸拒檳活動



成果照片：HPV 疫苗注射



成果照片：HPV 宣導活動



成果照片：流感疫苗注射



成果照片：營養講座



成果照片：性教育小書



成果照片：健康體位海報比賽



成果照片：新冠肺炎防疫



成果照片：視力保健宣導



成果照片：減醣營養講座



成果照片：健康體位(健體寒假作業)

健體領域寒假作業

班級：802 座號：22 姓名：蔡英琦

一餐的健體營養表
於寒假期間任選你覺得最健康的一餐，拍下照片，或畫下圖片，根據照片或圖片內容填寫下表

用餐日期	1月25日	餐別	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 中餐 <input checked="" type="checkbox"/> 晚餐
勾選各類別 選項與填寫 食材	<input checked="" type="checkbox"/> 每餐水果拳頭大，這餐的水果是 <u>山竹、蘋果</u>		
	<input checked="" type="checkbox"/> 菜比水果多一點，這餐的蔬菜類有哪些？ <u>大白菜、高麗菜</u>		
	<input type="checkbox"/> 飯跟蔬菜一樣多，這餐的全穀雜糧類有哪些？		
	<input checked="" type="checkbox"/> 豆腐蛋肉一掌心，這餐的豆腐蛋肉類有哪些？ <u>鹽水雞、燻肉、鴨肉、鱈魚</u>		
我的健康理念(100字)	<input type="checkbox"/> 堅果種子一茶匙，這餐的堅果種子類有哪些？		
	<input checked="" type="checkbox"/> 記得每天早晚一杯奶囉!! <u>健康</u>		
	<p>我會得要讓能夠維持久就必須少油少鹽，盡量吃家裡煮的，少當外食族。且保持一定的運動量，不讓脂肪堆積。如果真得想吃垃圾食物最好控制在一個禮拜1~2次，不過量。從後我想自己設計一個健康生活記錄表，督促自己達到「合理膳食，規律起居」才能引領健康生活</p>		

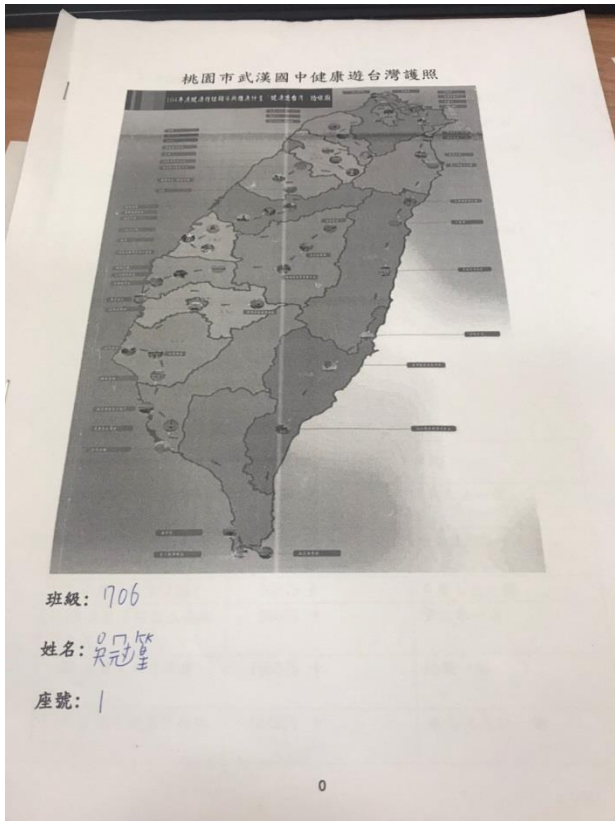
成果照片：口腔潔牙保健宣導



成果照片：藥物濫用宣導



成果照片：健康遊台灣護照



成果照片：正確用藥海報



活動感想

健康促進計畫涵蓋視力保健、口腔衛生、健康體位、菸檳防制、正確用藥、性教育及全民健保教育等議題，每一項議題皆十分重要，且與我們息息相關，但因為涵蓋議題範圍的廣泛，很難面面俱到，且無法強調某一項計畫。學校方面無法聚焦在某一個項目上，若能每一年強調一個主題，逐年增加不同議題，或許會更能聚焦且有重點的發展。