

# 花蓮縣 110 學年度健康促進學校輔導訪視紀錄表

壹、基本資料

填寫日期：111 年 05 月 24 日

學校名稱		卓溪鄉校群立山國民小學 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期						
學校班級數		6		學生人數		52		
輔導內容 (若為重點議題請打勾)		執 行 情 形						
一	視力保健 <input type="checkbox"/> 重點議題	項 目	108 學年度		109 學年度		110 學年度	
		前後測或上下學期	前	後	前	後	前	後
		裸視篩檢視力不良率	(6)/(40) =15%	(8)/(42) =19%	(2)/(49) =4%	(3)/(49) =6%	(3)/(52) =6%	(4)/(52) =8%
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	(6)/(6) =100%	(8)/(8) =100%	(2)/(2) =100%	(3)/(3) =100%	(3)/(3) =100%	(4)/(4) =100%
		規律用眼 3010 達成率	(12)/(23) =52%	(17)/(23) =74%	(49)/(49) =100%	(49)/(49) =100%	(11)/(20) =55%	(18)/(20) =90%
		戶外活動 120 達成率	(15)/(23) =65%	(20)/(23) =87%	(49)/(49) =100%	(49)/(49) =100%	(16)/(20) =80%	(18)/(20) =90%
		下課淨空率	(12)/(23) =52%	(16)/(23) =70%	(14)/(18) =78%	(12)/(18) =67%	(20)/(20) =100%	(20)/(20) =100%
		3C 小於 1 達成率	(10)/(23) =43%	(13)/(23) =57%	(12)/(18) =67%	(9)/(18) =50%	(7)/(20) =35%	(14)/(20) =70%
		本年度推動簡述策略及活動照片	<p>1. 參與人員：立山國小全體學生 參與活動：舉辦期初學生視力檢測篩檢。參與地點：立山國小健康中心</p> <p>2. 參與人員：立山國小全體師生 參與活動：舉辦全校師生視力保健宣導〈卓溪衛生所高瑩護士〉 參與地點：立山國小原住民資源中心</p> <p>3. 參與人員：立山國小教職員工及學生家長 參與活動：發放班親會視力保健衛教單宣導，鼓勵學生戶外活動； 參與地點：立山國小</p> <p>4. 參與人員：立山國小教職員工及學生家長 參與活動：舉辦教育優先區走入部落談親職教育視力保健海報宣導，宣導護眼行動；</p> <p>5. 參與人員：立山國小教職員工 參與活動：舉辦視力保健教室採光測量報告活動 參與地點：立山國小各班教室及專科教室</p> <p>6. 參與人員：立山國小全體學生 參與活動：實施戶外活動 120 分（下課淨空教室） 參與地點：立山國小校園</p> <p>7. 參與人員：立山國小學生； 參與活動：舉辦教育處健康促進學校指標問卷前測檢測 參與地點：立山國小電腦教室</p>					

項 目	108 學年度		109 學年度		110 學年度	
	前	後	前	後	前	後
前後測或 上下學期						
學生未治療 齲齒率(105 學年度前為 初檢齲齒 率)	(35)/(40) =87%	(38)/(42) =90%	(39)/(49) =80%	(35)/(49) =71%	(40)/(52) =77%	(38)/(52) =73%
學生齲齒複 檢率	(35)/(35) =100%	(38)/(38) =100%	(39)/(39) =100%	(35)/(35) =100%	(40)/(40) =100%	(35)/(35) =100%
午餐餐後 搭配含氟 牙膏潔牙 比率	(23)/(23) =100%	(23)/(23) =100%	(18)/(18) =100%	(13)/(18) =72%	(20)/(20) =100%	(20)/(20) =100%
學生睡前 潔牙比率	(19)/(23) =83%	(23)/(23) =83%	(17)/(18) =94%	(15)/(18) =83%	(13)/(20) =65%	(19)/(20) =95%
高年級每 日至少使 用1次牙線 比率	(16)/(16) =100%	(17)/(17) =100%	(12)/(15) =80%	(13)/(14) =93%	(9)/(10) =90%	(9)/(10) =90%
12歲學童 平均每人 齲齒指數 (DMFT)(國 中)	( )/( )=	( )/( )=	( )/( )=	( )/( )=	( )/( )=	( )/( )=
在校兩餐 間不喝含 糖飲料	(20)/(23) =87%	(21)/(23) =91%	(16)/(18) =89%	(15)/(18) =83%	(17)/(20) =85%	(18)/(20) =90%
在校兩餐 間不喝吃 零食	(18)/(23) =78%	(17)/(23) =74%	(14)/(18) =78%	(16)/(18) =89%	(18)/(20) =90%	(18)/(20) =90%
二 口腔 衛生 重點 議題	<p>1. 參與人員：立山國小全體師生 參與活動：舉辦全校師生口腔保健宣導〈校護〉； 參與地點：立山國小原住民資源中心</p> <p>2. 參與人員：立山國小全體師生及立山幼兒園 參與活動：邀請欣岡牙醫賴岡覺醫師義診〈口腔衛生檢查、齲齒治療、塗氟、白齒窩溝封填、洗牙、拔牙〉； 參與地點：立山國小保健室</p> <p>3. 參與人員：立山國小4.5.6年級學生 參與活動：口腔保健宣導-牙線操作法 參與地點：立山國小保健室</p> <p>4. 參與人員：立山國小1.2.3年級學生 參與活動：口腔保健宣導-牙線棒操作法 參與地點：立山國小保健室</p> <p>5. 參與人員：立山國小一年級學生 參與活動：口腔保健宣導-潔牙方式及使用含氟漱口水 參與地點：立山國小一年級教室</p>					
本年 度推 動簡 述策 略及 活動 照片						

本年度推動簡述策略及活動照片

6. 參與人員：立山國小附設幼兒園學生  
參與活動：舉辦口腔保健宣導-潔牙方法  
參與地點：立山國小附設幼兒園教室
7. 參與人員：立山國小全體學生  
參與活動：舉辦全校學生每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動  
參與地點：立山國小
8. 參與人員：立山國小全體學生  
參與活動：舉辦全校學生口腔衛生-每月牙菌斑潔牙活動  
參與地點：立山國小保健室洗手台
9. 參與人員：立山國小教職員工及學生家長  
參與活動：舉辦班親會口腔衛生海報及衛教單宣導-齲齒原因  
參與地點：立山國小原住民資源中心
10. 參與人員：立山國小教職員工及學生家長  
參與活動：舉辦教育優先區走入部落談親職教育口腔衛生海報宣導一口好牙方法  
參與地點：立山古村活動中心
11. 參與人員：立山國小全體師生  
參與活動：舉辦學習 SPA 時間五年級學生口腔衛生朗讀活動  
參與地點：立山國小川堂
12. 參與人員：立山國小學生  
參與活動：卓溪鄉校群健康促進海報設計競賽  
參與地點：立山國小各班教室
13. 參與人員：立山國小學生  
參與活動：舉辦教育處健康促進學校指標問卷前側檢測(卓溪鄉一至三年級實施)  
參與地點：立山國小電腦教室
14. 參與人員：立山國小教職員工  
參與活動：舉辦教學情境佈置觀摩活動  
參與地點：立山國小各班教室及各專科教室
15. 參與人員：立山國小學生  
參與活動：融入健康課程-口腔保健教學  
參與地點：立山國小各班教室

三	健康體位 □ 重點議題	項	108 學年度		109 學年度		110 學年度	
		目	前	後	前	後	前	後
		前後測或上下學期						
		學生體位適中比率	(26)/(40) =65%	(27)/(42) =65%	(34)/(49) =69%	(36)/(49) =73%	(39)/(52) =75%	(39)/(52) =75%
		學生體位肥胖比率	(5)/(40) =12%	(6)/(42) =14%	(4)/(49) =8%	(4)/(49) =8%	(5)/(52) =10%	(5)/(52) =10%
		學生體位過重比率	(6)/(40) =15%	(8)/(42) =19%	(7)/(49) =14%	(7)/(49) =14%	(4)/(52) =7%	(4)/(52) =7%

學生體位過輕比率	(3)/(40 ) =8%	(1)/(42 ) =2%	(4)/(49 ) =8%	(2)/(49 ) =4%	(4)/(52) =8%	(4)/(52) =8%
學生睡足八小時比率	(21)/(23) =91%	(22)/(23) =96%	(17)/(18) =94%	(16)/(18) =89%	(12)/(20) =60%	(16)/(20) =80%
學生一日蔬菜達成量(105前餐菜量)	(21)/(23) =91%	(22)/(23) =96%	(17)/(18) =94%	(18)/(18) =100%	(15)/(20) =75%	(17)/(20) =80%
SH150 平均達成率	(17)/(23) =74%	(21)/(23) =91%	(16)/(18) =89%	(15)/(18) =83%	(20)/(20) =100%	(20)/(20) =100%

<p>本年度推動簡述策略及活動照片</p>	<p>1. 參與人員：立山國小全體學生 參與活動：舉辦期初學生體重檢測篩檢 參與地點：立山國小健康中心</p> <p>2. 參與人員：立山國小全體師生 參與活動：舉辦全校師生健康體位 85210 宣導（卓溪衛生所陳艷柔護士及本校校護） 參與地點：立山國小原住民資源中心</p> <p>3. 參與人員：立山國小 4-6 年級學生 參與活動：期初體適能檢測活動 參與地點：立山國小穿堂及操場</p> <p>4. 參與人員：立山國小全體師生； 參與活動：舉辦學習 SPA 時間健康體位朗讀活動 參與地點：立山國小穿堂</p> <p>5. 參與人員：立山國小教職員工及學生家長 參與活動：舉辦班親會健康體位海報宣導活動 參與地點：立山國小各班教室</p> <p>6. 參與人員：立山國小教職員工及學生家長 參與活動：舉辦教育優先區走入部落談親職教育健康體位海報宣導-預防肥胖； 參與地點：立山古村活動中心</p> <p>7. 參與人員：立山國小全體師生 參與活動：舉辦健康體位實施 SPA 每週四體育活動（大隊接力…）活動 參與地點：立山操場</p> <p>8. 參與人員：立山國小全體師生 參與活動：舉辦健康體位學校特色合唱、射箭、田徑、織布團訓時間安排身體活動 參與地點：立山國小音樂教室、穿堂、操場及專科教室</p> <p>9. 參與人員：立山國小學生〈4-6 年級及卓溪鄉 1-3 年級〉； 參與活動：舉辦教育處健康促進學校指標問卷前側檢測 參與地點：立山國小電腦教室</p>
-----------------------	--

本年度推動簡述策略及活動照片	10. 參與人員：立山國小學生 參與活動：參加對外比賽 參與地點：花蓮縣田徑場 11. 參與人員：立山國小學生，體位不良學生 13 位，其中四年級有 6 位。 參與活動：成立健康運動班 參與地點：立山國小操場 實施方法：漸進式、固定式(15-25 圈)、籃球足球趣味運動、跳繩(1000~1500 下)、呼拉圈(1000~1500 下) 12. 參與人員：立山國小學生 參與活動：卓溪鄉校群健康促進海報設計競賽 參與地點：立山國小各班教室
----------------	--

四  檳榔防制 <input type="checkbox"/> 重點議題		108 學年度		109 學年度		110 學年度	
	前後測	前	後	前	後	前	後
	無檳校園率	(0)/(40) =0%	(0)/(42) =0%	(0)/(49) =0%	(0)/(49) =0%	(0)/(52) =0%	(0)/(52) =0%
	學生嚼檳榔率	(0)/(40) =0%	(0)/(42) =0%	(0)/(49) =0%	(0)/(49) =0%	(0)/(52) =0%	(0)/(52) =0%
	嚼檳學生戒檳率(有開辦戒檳班者自行填報)	( )/( )=	( )/( )=	( )/( )=	( )/( )=	( )/( )=	( )/( )=

1. 參與人員：立山國小全體師生 參與活動：舉辦全校師生檳榔防制宣導(卓溪衛生所高瑩護理士及本校校護) 參與地點：立山國小原住民資源中心 2. 參與人員：立山國小教職員工及學生家長 參與活動：舉辦班親會檳榔防制海報宣導 參與地點：立山國小各班教室 3. 參與人員：立山國小教職員工及學生家長 參與活動：舉辦教育優先區走入部落談親職教育檳榔防制海報宣導 參與地點：立山古村活動中心 4. 參與人員：立山國小學生 參與活動：舉辦教育處健康促進學校指標問卷前側檢測 參與地點：立山國小電腦教室 5. 參與人員：立山國小學生 參與活動：卓溪鄉校群健康促進海報設計競賽 參與地點：立山國小各班教室
---

		108 學年度		109 學年度		110 學年度	
		前	後	前	後	前	後
五 菸 害 防 制 重 點 議 題	無菸校園率	(0)/(40) =0%	(0)/(42)=0%	(0)/(49) =0%	(0)/(49) =0%	(0)/(52) =0%	(0)/(52) =0%
	學生吸菸率	(0)/(40) =0%	(0)/(42)=0%	(0)/(49) =0%	(0)/(49) =0%	(1)/(52) =2%	(1)/(52) =2%
	學生吸電子煙率	(0)/(40) =0%	(0)/(42)=0%	(0)/(49) =0%	(0)/(49) =0%	(0)/(52) =0%	(0)/(52) =0%
	學生參與菸害教育率	(40) / (40) =100%	(42) / (42) =100%	(49)/(49)=100%	(49)/(49)=100%	(52)/(52) =100%	(52)/(49) =100%
	吸菸學生戒菸率(有開辦戒菸班者自行填報)	( )/( )=	( )/( )=	( )/( )=	( )/( )=	( )/( )=	( )/( )=

<p>本年度推動簡述策略及活動照片</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>參與人員：立山國小全體師生 參與活動：舉辦全校師生菸酒檳防制宣導-拒吸二手菸（卓溪衛生所高瑩護士及本校校護） 參與地點：立山國小原住民資源中心</li> <li>參與人員：立山國小教職員工及學生家長 參與活動：舉辦班親會菸酒檳防制海報宣導介紹二手菸 參與地點：立山國小各班教室</li> <li>參與人員：立山國小教職員工及學生家長 參與活動：舉辦親職教育菸酒檳防制我家不吸菸海報宣導 參與地點：立山古村活動中心</li> <li>參與人員：立山國小學生 參與活動：舉辦教育處健康促進學校指標問卷前側檢測 參與地點：立山國小電腦教室</li> <li>參與人員：立山國小學生 參與活動：卓溪鄉校群健康促進海報設計競賽 參與地點：立山國小各班教室</li> <li>參與人員：立山國學生、立山幼兒園及教職員工 參與活動：配合門諾醫院及卓溪衛生所照胸部 X 光結核篩檢活動 參與地點：立山國小穿堂</li> </ol>
-----------------------	--

性教育 (含愛滋病)	108 學年度		109 學年度		110 學年度		
	前後測	前	後	前	後	前	後
性知識正確率	(10) / (10) =100%	(10) / (10) =100%	(7) / (7) =100%	(7) / (7) =100%	(7) / (7) =100%	(7) / (7) =100%	(7) / (7) =100%
性態度(含愛滋防制)正向率	(10) / (10) =100%	(10) / (10) =100%	(7) / (7) =100%	(7) / (7) =100%	(7) / (7) =100%	(7) / (7) =100%	(7) / (7) =100%
關懷愛滋感染者比率	(10) / (10) =100%	(10) / (10) =100%	(7) / (7) =100%	(7) / (7) =100%	(7) / (7) =100%	(7) / (7) =100%	(7) / (7) =100%
危險知覺比率	(10) / (10) =100%	(10) / (10) =100%	(7) / (7) =100%	(7) / (7) =100%	(7) / (7) =100%	(7) / (7) =100%	(7) / (7) =100%
拒絕性行為效能 (國中)							

六	<p>1. 參與人員：立山國小全體師生 參與活動：舉辦全校師生性教育含愛滋病防治宣導（卓溪衛生所高瑩護士及本校校護） 參與地點：立山國小原住民資源中心</p> <p>2. 參與人員：立山國小全體師生 參與活動：各班導師融入課程活動各年級性別教育(含愛滋病防治)、性侵害之教學課程； 參與地點：立山國小低中高年級教室</p> <p>3. 參與人員：立山國小全體師生 參與活動：各班導師融入課程活動各年級性別教育(性侵害)之教學課程 參與地點：立山國小低中高年級教室</p> <p>4. 參與人員：立山國小教職員工及學生家長 參與活動：舉辦班親會性教育含愛滋病防治宣導 參與地點：立山國小各班教室</p> <p>5. 參與人員：立山國小教職員工及學生家長 參與活動：舉辦親職教育性教育含愛滋病防治宣導 參與地點：立山國小</p> <p>6. 參與人員：立山國小學生 參與活動：舉辦教育處健康促進學校指標問卷前側檢測 參與地點：立山國小電腦教室</p> <p>7. 參與人員：立山國小全體師生 參與活動：舉辦學習 SPA 時間四年級學生性教育含愛滋病防治朗讀活動 參與地點：立山國小穿堂</p> <p>8. 參與人員：立山國小全體師生 參與活動：外聘花蓮玉里分局家防官警員性侵害之教學課程； 參與地點：立山國小原住民資源中心</p> <p>9. 參與人員：立山國小全體師生 參與活動：外聘圖書/新象協會故事媽媽融入課程活動各年級性別平等教育(含愛滋病防治)之教學課程</p>
---	--

六	<p>本年度推動簡述策略及活動照片</p>
---	-----------------------

七	全民 健保 (含 正確 用 藥) <input type="checkbox"/> 重 點議 題	108 學年度		109 學年度		110 學年度	
		對全民健 保有正確 認知比率	(23) / (23) =100%	(23)/(23) =100%	(16) / (18) =89%	(16) / (18) =89%	(15) / (20) =75%
	珍惜全民 健保及正 確用藥行 為比率	(23) / (23) =100%	(23)/(23) =100%	(15) / (18) =83%	(18) / (18) =100%	(14) / (20) =70%	(18) / (20) =90%
本年度 推動簡 述策略 及活動 照片	<p>1. 參與人員：立山國小全體師生 參與活動：舉辦全校師生正確用藥含全民健保宣導（卓溪衛生所高瑩護士及本校校護） 參與地點：立山國小原住民資源中心</p> <p>2. 參與人員：立山國小全體師生 參與活動：舉辦學習 SPA 時間六年級學生正確用藥含全民健保朗讀活動 參與地點：立山國小川堂</p> <p>3. 參與人員：立山國小教職員工及學生家長 參與活動：舉辦班親會正確用藥含全民健保海報宣導 參與地點：立山國小各班教室</p> <p>4. 參與人員：立山國小教職員工及學生家長 參與活動：舉辦教育優先區走入部落談親職教育正確用藥含全民健保海報宣導 參與地點：立山國小</p> <p>5. 參與人員：立山國小學生 參與活動：舉辦教育處健康促進學校指標問卷前側檢測 參與地點：立山國小電腦教室</p> <p>6. 參與人員：立山國小學生 參與活動：校園防制學生藥物濫用外聘老師入班教學 參與地點：立山國小五年級教室</p> <p>7. 參與人員：立山國小學生 參與活動：校園防制學生藥物濫用外聘老師入班教學 參與地點：立山國小六年級教室</p>						



### 參、健康促進學校實施成果

健康促進學校六大範疇		學校自評分數			委員評分			
		成效區分			成效區分			
		1	2	3	1	2	3	
校 群 重 點 議 題 必 填	<p>健康 政 策</p>	<p>一、成立學校衛生委員評估校園健康需求，訂定校園健康促進計畫。</p> <p>二、設置健康促進健康體位工作小組，負責執行督導檢討改進保健工作。</p> <p>三、會議推行如下：</p> <p>1. 名稱：卓溪鄉教育會會議及健促校群籌備會議</p>  <p>照片說明：規劃 110 學年健康促進推動議題主題與計畫目標</p>	√			√		
		<p>2. 名稱：校內健康促進計畫說明會議</p>  <p>照片說明：成立學校健康促進衛生委員會訂定 110 學年健康促進計畫</p>						

3. 名稱：卓溪鄉健康促進輔導視訊訪視會議

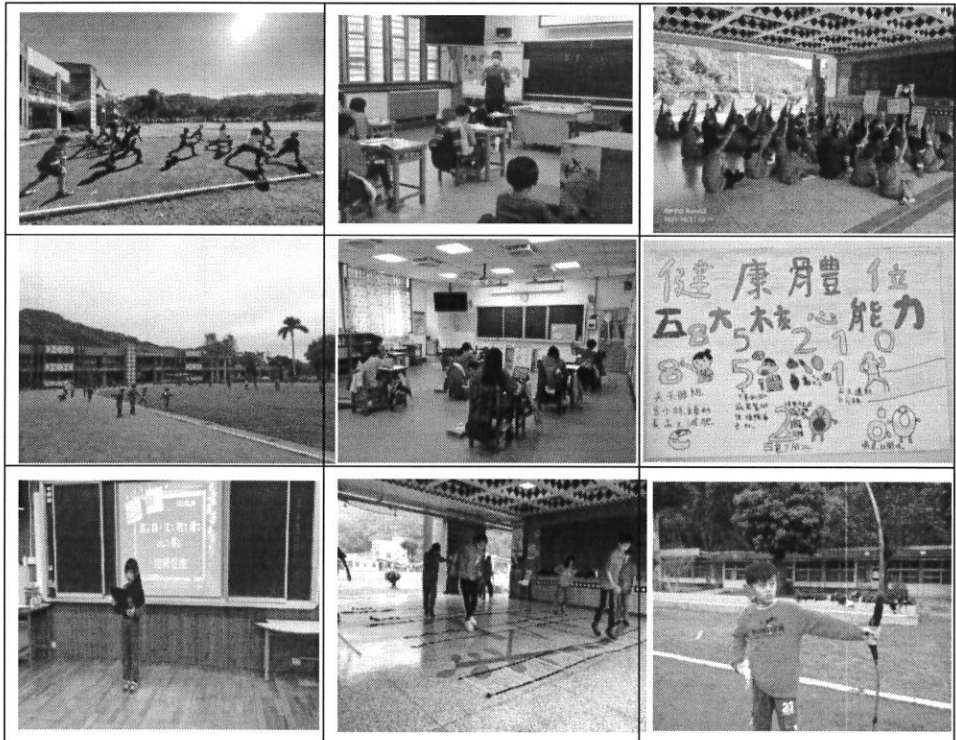


照片說明：卓溪鄉健康促進到校第二次輔導訪視

- 一、落實健康與體育領域課程教學。
- 二、辦理營養教育宣導及體位不良（85210）教育宣導活動。
- 三、進行學生體適能檢測運動，檢視學生體適能狀態。
- 四、配合推動學生每週在校運動 210 分鐘。
- 五、配合學校特色原住民傳統射箭教學、田徑訓練時間安排身體活動。
- 六、配合校內國語文競賽及校內學習 SPA 時間朗讀計畫融入課程活動。
- 七、配合參加卓溪鄉健康促進藝文競賽-辦理健康體位海報設計競賽。
- 八、辦理體位不良學生健康減重班活動。

✓ ✓

健康教學



結合班親會、家長委員會議暨家長代表大會、親職教育、歲末聯歡等活動，對於社區或家長進行健康體位及心理健康促進相關聯繫及宣導。

✓

✓

社區面



1. 於校園內不定期張貼議題相關之海報或標語。
2. 充實健康體位體育設施設備。
3. 禁止供給有害健康的食品。
4. 提供營養有益健康均衡的午餐及安全方便的飲用水。

✓

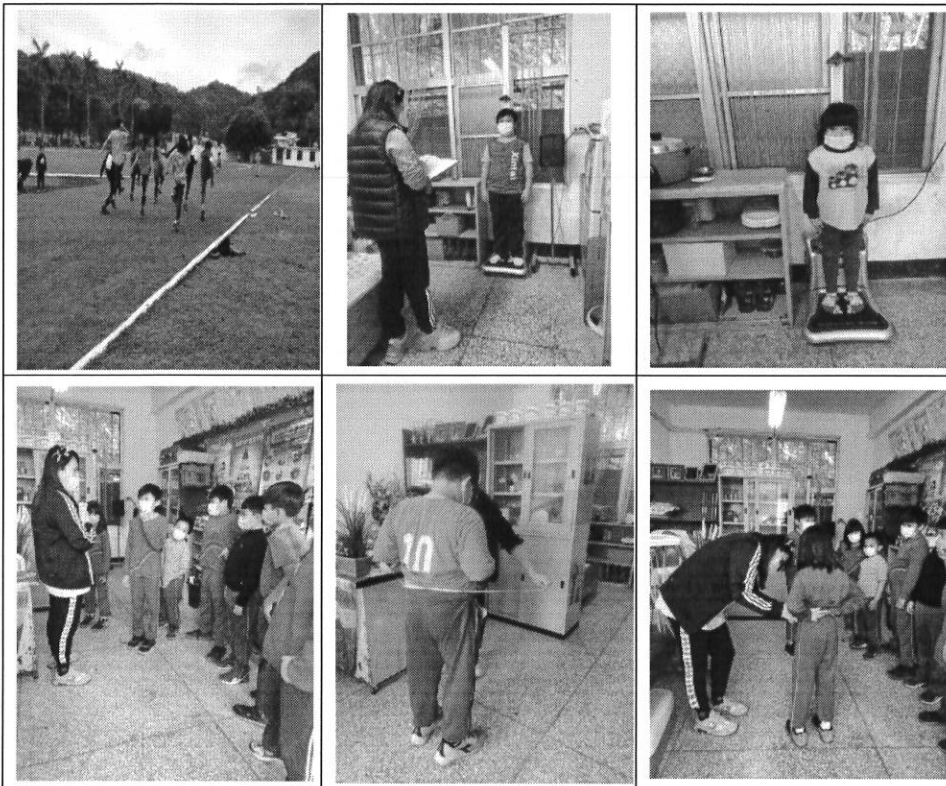
✓

環境營造



- 一、辦理體適能測驗活動。
- 二、保健室每學期進行各項檢查：身高、體重、腰圍等檢查項目。
- 三、每學期期初發學生特殊疾病的調查表，掌握學生身體狀況。
- 四、配合教育部辦理一、四年級健康檢查服務。

健康服務



✓

✓

- 一、依據體適能測量結果，針對學生設計所需活動來提升學生體能。
- 二、培養學生的健康概念，鼓勵參加各項運動，養成多運動的習慣。

健康技能



✓

✓

學校特色	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校內參與健康與體育議題領域教師及校護擁有專業授課能力與正確健康知能，教師們以身作則在間康體位上符合正常體育，並親自示範體育教學體能活動的動作。</li> <li>2. 結合在地文化特色發展傳統技能課程，如射箭、舞蹈、木琴、織布等文化技藝，培養學童律動、音感及肢體協調，培養學童持續運動及多元潛能。</li> <li>3. 長年發展田徑訓練，參加鄉及縣級至全國田徑比賽，發展基層運動潛能。</li> <li>4. 多方透過親職教育，如班親會、親職教育活動、歲末聯歡活動，灌輸家長健康體位知識及技能。</li> <li>5. 善用學校臉書粉絲專頁，經常張貼校內各項教學活動及對外競賽，以及健康促進等知能學習。</li> <li>6. 本學期成立體位不良學生之「健康運動班」，建立學生在健康體位上的信心，校護親自陪伴他們完成各種運動，並不時給於信心喊話與獎勵。</li> <li>7. 不論是體位不良的「健康運動班」或著是學校田徑及射箭團隊，皆能增強及強化學生的心理健康促進。</li> <li>8. 執行體重及腰圍每月測量，讓學生對自我的體位有感知，並重視自己的健康體位。</li> </ol>	√			✓
學生健康問題執行上困難之分析	<p>一、飲食方面</p> <p>(一)學生無法控制飲食，有獲得認知但無法實際想吃東西的欲望。</p> <p>(二)有學生常常請假，喜歡偷偷吃東西，本學期增加<u>10 公斤</u>。</p> <p>(三)家人飲食習慣影響孩子飲食攝取。</p> <p>二、家庭方面</p> <p>家庭健康飲食沒有正確的觀念，並沒有約束孩子的飲食，導致學生在健康體位上呈現不良的狀態。</p>	√			✓

健康促進輔導  
委員意見  
(本欄請輔導委員  
填寫)

表現評價：績優 良好 普通 待改善(輔導委員務必勾選)

輔導內容：(含輔導建議)

1. 本校的健康體位為校群的前級班。近兩年因疫情因素停止上學改為居家上課仍較難維持健康體位且有進步  
妥為進行。
2. 校內的保健小組。擬定考評計畫。擴及教師。家長參與。  
應為多年更建立之模式。可多與校群分享。

輔導委員簽名：

許雅玲

承辦人：

教師兼任  
輔導主任  
蔡雅玲

主任：

教師兼任  
輔導主任  
蔡雅玲

校長：

立山國小  
校長  
川夏蓮