

# 桃園市 107 學年度「健康促進學校」評分表

學校名稱：桃園市立中壢商業高級中等學校

## 健康促進學校願景：

- 一、全校教職師生健全身心的培養，了解健康相關因素。
- 二、自然健康生活落實，減少不正確的生活習慣，維護視力口腔體位等正常值。
- 三、良好養生觀念，能有相應飲食運動等活動做引導，並善用環境資源。
- 四、良好的休閒活動，親近自然環境，人與自然共存。

## 健康促進學校特色：

- 一、多元學制的綜合高中，學生能依所需，往高中、高職（商業）不同領域發展。亦有進修學習、空中大學附設課程，鼓勵學習、工作都能並行的上進同學。
- 二、位於繁華夜市及運動中心之間，需要能在飲食跟活動裡學得健康體位的平衡原則。

## 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	

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
社區關係 4分	1-4-1 學校 <b>每學年</b> 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 type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
健康服務 8分	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	
	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， <b>並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情做成紀錄</b> 。(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	

## 貳、成效指標(52分)：請檢附佐證資料

生活作息部分使用 GOOGLE 做校內抽樣調查(有效問卷共 234 份)<sup>1</sup>。

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
視力保健			

<sup>1</sup> 全校人數於 107 年度下學期初健康檢查時統計為 1841 人。期末問卷為 2019/6/7-6/11 抽樣統計，故已無畢業學生在內。並加入教職員一同抽樣填答。

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
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【 <u>裸視篩檢至合格眼科診所就醫複檢學生數</u> 】=116 B【 <u>裸視篩檢結果為視力不良的學生數</u> 】=167 <u>裸視篩檢視力不良就醫複檢率</u> =69%	<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【 <u>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</u> 】=36 B【 <u>受調查人數</u> 】=234 <u>學生視力保健行動平均達成率</u> =15.4%	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input 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【 <u>每節下課有90%以上的學童至教室外的班級數</u> 】= B【 <u>施測班級數</u> 】= <u>下課淨空率</u> =15.4%	<input 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【 <u>達到每天戶外活動(含戶外授課)累計2小時之學生數</u> 】=120 B【 <u>受調查人數</u> 】=234 <u>學生戶外活動120達成率</u> =51.3%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
<b>口腔衛生</b>			
2-2-1 學生 <u>複診</u> 齲齒 <u>診治</u> 率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【 <u>口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數</u> 】=80 B【 <u>口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數</u> 】=80 <u>學生複診齲齒診治率</u> =100%	<input checked="" 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 type="checkbox"/> 1 (有) <input checked="" type="checkbox"/> 0 (無)	
2-2-3 <u>學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率</u> = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>午餐後搭配含氟牙膏(超過1000PPM)潔牙學生數</u> 】=46 B【 <u>學生總人數</u> 】=234 <u>學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率</u> =19.7%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-2-4 <u>學生睡前潔牙比率</u> = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>睡前潔牙學生數</u> 】=216 B【 <u>學生總人數</u> 】=234 <u>學生睡前潔牙比率</u> =92.3%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-2-5 <u>學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率</u> = $A \div B \times 100\%$	A【 <u>學生在學校兩餐間不喝含糖飲料學生數</u> 】=47 B【 <u>學生總人數</u> 】=234 <u>學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率</u> =20.1%	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
A÷B×100% (1分)			
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)】=52 B【受調查人數】=234 學生每日至少使用一次牙線比率=22.2%	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
<b>健康體位</b>			
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】=1147 B【學生總人數】=1841 學生體位適中(正常)比率=63.9%	<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】=694 B【學生總人數】=1841 學生體位不良比率=36.1%		
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】=113 B【學生總人數】=234 學生目標運動量平均達成率=48.3%	<input type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input type="checkbox"/> 2 (81-90%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
2-3-4 學生理想蔬果量平均達成率= A÷B×100% (2分)	A【達到每天五蔬果目標之學生數】=112 B【學生總人數】=234 學生理想蔬果量平均達成率=47.9%	<input 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÷B×100% (2分)	A【達到每天吃早餐目標之學生數】=122 B【學生總人數】=234 學生每天吃早餐平均達成率=52.1%	<input 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÷B×100% (2分)	A【達到每天多喝水(1500c.c)目標之學生數】=85 B【學生總人數】=234 學生多喝水目標平均達成率=63.7%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
<b>菸害防制</b>			
2-4-1 學生吸菸率= A	係指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數。		

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
$\div B \times 100\%$ (2分)	A【學生吸菸人數】=0 B【學生總人數】=234 學生吸菸率=0	<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】=234 B【學生總人數】=234 學生參與菸害教育率=100%	<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】=8 B【吸菸學生人數】=8 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】=0 B【學生總人數】=234 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】=0 B【學生總人數】=234 校園二手菸暴露率=0%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
<b>檳榔防制</b>			
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=0		
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】=234 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】=234 B【學生總人數】=234 學生參與檳榔教育率=100%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
<b>正確用藥教育</b>			
2-6-1 遵醫囑服藥率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【遵醫囑服藥人數】219 B【受調查人數】234 遵醫囑服藥率=93.6%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input type="checkbox"/> 0 (90%以下)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-6-2 <u>不過量使用止痛藥</u> 比率 = A÷B×100% (1分)	A【 <u>不過量使用止痛藥人數</u> 】227 B【 <u>受調查人數</u> 】234 <u>不過量使用止痛藥</u> 比率= 97%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-3 <u>使用藥品前看清藥袋、藥盒標示</u> 比率 = A÷B×100% (2分)	A【 <u>使用藥品前看清藥袋、藥盒標示人數</u> 】221 B【 <u>受調查人數</u> 】234 <u>使用藥品前看清藥袋、藥盒標示</u> 比率 =94.4%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
2-6-4 <u>學生參與正確用藥教育</u> 比率 = A÷B×100% (2分)	A【 <u>曾經上過有關正確用藥教育課程</u> 學生數】211 B【 <u>學生總人數</u> 】234 <u>學生參與正確用藥教育</u> 率=90.2%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
<b>性教育(含愛滋病防治)</b>			
2-7-1 <u>學生性教育課程參與率</u> = A÷B×100% (1分)	A【 <u>曾經上過有關性教育(含愛滋病防制)課程</u> 學生數】231 B【 <u>學生總人數</u> 】234 <u>學生性教育課程參與率</u> =98.7%	<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	
<b>全民健保教育</b>			
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 type="checkbox"/> 0	
2-8-2 <u>學生參與全民健保教育</u> 率= A÷B×100% (1分)	A【 <u>曾經上過有關全民健保教育課程</u> 學生數】=194 B【 <u>學生總人數</u> 】=234 <u>學生參與全民健保教育</u> 率=82.9%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
合計 (52分)		27	

※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(18分)：

指標名稱	內容	自評分數	複核分數
<p style="text-align: center;"><b>校本特色</b> <b>(活動及成效)</b> <b>(10分)</b></p>	<p>一、學校整體衛生政策            (一) 標語、海報等宣導            (二) 班際整潔競賽            (三) 資源回收宣導活動            (四) 登革熱登記定期檢查            (五) 大掃除活動            (六) 服務學習-掃街活動、淨灘活動            (七) 飲水機洗手台數量充足定時清潔</p> <p>二、煙害及檳榔健康危害防治            (一) 拒檳反菸海報宣導            (二) 拒檳反菸標示張貼            (三) 反毒戒菸活動講座</p> <p>三、視力保健            (一) 全校視力檢查            (二) 護理課程教學</p> <p>四、口腔保健            (一) 口腔保健常識宣導</p> <p>五、健康體位            (一) 營養學講座            (二) 運動傷害防護課程            (三) 校內水上運動會            (四) 校內班際籃球競賽            (五) 校內班際排球競賽            (六) 教師舞蹈班</p> <p>六、心理健康            (一) 親職座談會講座            (二) 生命講座－臉部平權</p>	9分	
<p style="text-align: center;"><b>推動前後成效評價</b> <b>(3分)</b></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 checked="" type="checkbox"/>反菸拒檳    <input checked="" type="checkbox"/>性教育        <input checked="" type="checkbox"/>正確用藥  <input checked="" type="checkbox"/>全民健保教育            (請檢附行動研究成果)         </p>	3分	

特殊貢獻(5分)	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) 5分：中心學校或全市性健促「主辦」競賽 「學校」 3分：其他(協力學校等) 1分：待輔導學校「成效提升」	3分	
	合計 (18分)	15	

自評總分	72	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： 賴悅珊

主任： 王建岳

校長： 蘇鴻銘

伍、活動紀錄：

成果照片



健康檢查



防毒教育宣導



各式運動項目



心靈健康相關課推

成果照片

宏潔清潔有限公司  
估價單

台照：國立中壢高商 總務處  
TO：組長 汪子舜先生  
TEL：03-4929871#1615  
FAX：03-4941091  
日期：106.12.01  
地址：中壢區中央西路二段141巷100號  
案名：全校自來水用水管水塔清洗

聯絡人：徐錦宜 0928-888421  
TEL：(03) 4526793、4620450  
FAX：(03) 4616133  
地址：320 中壢區新生路2段99號  
http：//www.huji.com.tw/  
E-mail：we4526793@yahoo.com.tw

項次	品名、規格	數量	單價	金額
1	志強樓：蓄水池1個水塔40、水塔1個水尼20。	一式		\$7,400
2	行政大樓：8個白鐵水塔。	一式		\$5,000
3	忠孝大樓：10個白鐵蓄水池、2個白鐵水塔。	一式		\$6,800
4	仁愛大樓：4個白鐵水塔。	一式		\$2,400
5	廣善大樓：8個白鐵水塔。	一式		\$5,000
6	新亞大樓：2個白鐵水塔。	一式		\$1,300
7	廣訊大樓：1個白鐵蓄水池、2個白鐵水塔。	一式		\$1,800
8	圖書館：1個白鐵蓄水池、2個白鐵水塔。	一式		\$1,800
9	崇德樓：1個白鐵蓄水池、2個白鐵水塔。	一式		\$2,300
10	啟善館：3個白鐵水塔、3個白鐵蓄水池。	一式		\$3,800
	總報價金額			\$37,600

備註

宏潔清潔有限公司 簽章：



飲水系統定期清潔



淨灘活動——省思：環保在於節源頭



社區回饋—夜市清掃



社團活動-排球一隅



性教育（含愛滋病）講座



營養學—聰明吃—講座



文康活動，鼓勵教職員工接觸大自然並培養良好體魄



水上運動會

**活動感想**

1. 校內支持：依統計來看，半小時休息（高中上課為 50 分鐘）、下課要出教室（補眠、與同學聊天、滑手機等極多。連兩堂課時不動居多）等視力保健項目較難達成。吃早餐一事，因生活作息或上學時間、個人習慣因素，未必人人皆用。高中生掌握的經濟又較寬裕，不喝含糖飲料一事還待勸導。校內有充份方便的飲水機，如何鼓勵學生選擇健康一項待推動。
2. 自我選擇：學生的學習知識已足（從考題應答可見），但落實於生活的部分（問卷回覆）仍不足。學生已升至高中，自主性較強。因此，找出「動機」是必須建立的方向。
3. 習慣培養：要能讓學生自心裡建設「健康原則」，比條規更有效。且，高中生各樣數據較定型（體位尚在可掌握之階），故以防惡化為先。要使學生願意在出了學校後仍進行健康生活習慣，而非只在校內依規而作。
4. 共同成長：本校今年以「體位」為導向，希望結合飲食及運動，自室內至戶外的方式，讓師生都能學到正確、日常化的好習慣，持續培養長遠而健康的體魄。並在改善體位時，以戶外活動保住視力健康，引導學生能在 3C 以外找到交遊天空。