

高雄市 101 學年度健康促進學校輔導訪視表

學校名稱：杉林區月美國小

項目	計分	指標	學校自評	學校自陳 (依需要簡要條列)	訪視委員	訪視人員意見 (依需要簡要條列)
1	(5%)	校長帶領全校增能研習	5	1、每學期開學前校長必定召開行政會議，確立學校行事及教師進修增能活動安排。 2、校長鼓勵教師進修、研習及要求周三進修增能活動參與。		
2	(5%)	將健康促進活動納入學校年度行事曆	4	1、學校將健康促進活動納入行事曆規劃，並依時程執行與調整。 2、全校定期性運動活動與競賽規劃，要求師生共同運動提升體適能。 3、學生連絡簿規劃定期健康促進活動要求，並宣導實施。		
3	(10%)	本市指標調查資料填報及上傳情形	10	1、確實依要求填報指標調查資料。 2、依時程上傳體適能檢測資料並分析。 3、確依時程完成學生健康資料建檔及上傳。		
4	(10%)	落實健康與體育正常教學，對於健康或體能待加強學生給予適當處方及輔導	9	1、落實健康與體育課程正常教學，並要求課程教師進修精進。 2、對於體位不佳學生進行宣導，並成立體控班進行體能與飲食觀念教學與控制。 3、常利用實施定期活動期間，機會教育並宣導健康促進觀念，以深植觀念內化改變。		

項目	計分	指標	學校自評	學校自陳 (依需要簡要條列)	訪視委員	訪視人員意見 (依需要簡要條列)
5	(15%)	健康促進推動議題具體改善措施	13	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對學生檢測結果紀錄並進行改善追蹤，以期達成掌握每位學生狀況目標。 2. 學校推動餐後潔牙、課間望遠凝視及慢跑活動、晨間體育分組活動及體控組等策略，確實提升成效。 3. 推動自主管理與紀錄。 		
6	(15%)	學校辦理各項健康促進活動執行情形	14	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校辦理營養教育宣導，邀請營養師為全校師生宣導食育計畫，營養攝取與控制。 2. 推動師生餐後潔牙、課間慢跑活動、晨間體育分組活動、路跑活動、體育競賽、教師體育研習等，提升師生運動成效及體適能。 3. 活動項目皆透過定期工作會報中進行檢討，並依據反應進行調整並執行。 		
7	(20%)	健康促進學校議題本市指標改善成果	19	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生各項健康資料定期輸入統計並分析，且追蹤須改善學生。 2. 依據 3 年內資料統計分析，並檢討提出改善措施，確實執行與追蹤。 		
8	(5%)	學校健促網站的設置及維護	4	本校設置有健促網站並定期更換資料		
9	(5%)	健康促進學校資料上傳至健康促進學校輔導網絡情形	3	資料補上傳完成		

項目	計分	指標	學校自評	學校自陳 (依需要簡要條列)	訪視委員	訪視人員意見 (依需要簡要條列)
10	(10%)	其他學校推動健康促進特色簡述與辦理議題特色	10	1. 宣導推動 85210 活動，強化學生健康促進基本概念。 2. 結合節日活動，鼓勵親師生共同進行運動，如路跑活動、母親節闖關活動，皆設計親師生共同活動項目，以期共同參與，親師帶領模式推動健康促進。 3. 引入資源，推動趣味運動，提升學生運動意願。如足球巡迴推廣。		
總分			91			
具體建議						

填表人：

教師兼任
學務主任 蕭明宏

單位主管：

教師兼任
學務主任 蕭明宏

校長：

高縣市杉林區
月美國民小學 校長 張凱元

高雄市 101 學年度推動健康促進學校成果報告表

國小組

行政區：杉林區

校名：月美國小

全校人數：128

(一) 健康體位

學期	過輕		過重及肥胖		體位異常	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
101 學年上學期 (前測)	25	19.5%	30	23.4	55	43%
101 學年下學期 (後測)	28	21.9%	32	25%	60	46.9%
改善/增減情形	增 3	增 2.4%	增 2	增 1.6%	增 5	增 3.9%

※ 體位異常包含過輕、過重及肥胖

一、前後測檢討：

經資料分析，「體重過輕」學生有 7 位，5 位學生顯示有明顯長高卻體重微增，2 位學生有明顯長高卻體重微減，另有四位學生從「過輕」回復到「適中」。「體重過重」情形，有 3 位學生由「適中」轉至「過重」，1 位學生由「超重肥胖」轉至「過重」，另有 2 位學生由「過重」回復至「適中」。

應結合導師及家長針對體位不佳學生做不同之協助與管制，另 101 學年度針對超重肥胖學生進行「體控班」活動，顯示有些微成效，應再加強及納入過重學生。

二、實施策略：(如辦理哪些活動、結合哪些單位…請條列式呈現)

1. 持續實施規律運動活動
2. 實施游泳教學活動
3. 實施健康飲食宣導
4. 體育課正常教學，並多注意體位不佳學生活動情形。
5. 持續宣導 85210 活動，鼓勵學生下課時離開教室到戶外活動。

三、省思：(含實施成效不佳或困難點之說明)

1. 宣導避免食用垃圾食物。
2. 學生離校後飲食無法管制，應增加向家長宣導及說明，讓家長協助管控飲食。
3. 學校「體控班」原就超重肥胖學生進行體控，若納入過重學生，需成立 2 班，帶領人力就顯不足。

(二) 視力保健

學期	視力不良		視力不良就醫率
	人數	百分比	
101 學年上學期 (前測)	37	28.9%	
101 學年下學期 (後測)	40	31.2%	
改善/增減情形	增 3	增 2.3%	

※ 視力不良指裸眼視力未達 0.9 者【學生裸視視力不良人數】 / 【受檢學生人數】 ×100 %

※ 視力不良就醫率為【接受眼科醫師檢查之學生數】 / 【經視力篩檢結果為視力不良的學生人數】 ×100%

一、前後測檢討：

經資料分析，五位學生視力變差，且數據皆在臨界值，其中 2 人為單眼變差。另有 2 位學生視力回復正常值。顯示學生視力變化大，有努力改善的空間。應繼續宣導及推廣戶外活動，並和家長溝通學生在家用眼狀況。

二、實施策略：（如辦理哪些活動、結合哪些單位…請條列式呈現）

1. 實施視力保健宣導。
2. 持續規律性望遠凝視活動。（遠眺遠處）
3. 固定檢測教室燈光亮度，並向老師說明教室使用光源應注意事項。
4. 加強宣導 85210 活動，要求學生做到 4 電少於 2。

三、省思：（含實施成效不佳或困難點之說明）

1. 在校可以控管學生使用電腦時間，但學生在家通常長時間使用電腦電視。
2. 多宣導用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，並注意保持用眼適當距離。
3. 多向家長宣導護眼要求及作法，請家長協助配合執行。

(三) 口腔衛生

學期 \ 項目	齲齒總人數	齲齒人數佔受檢人數百分比	齲齒複檢率	學生每日平均刷牙次數
101 學年上學期（前測）	23	53.4%		2
101 學年下學期（後測）	1	2.3%		3
改善/增減情形				增 1

※ 齲齒複檢率：【至合格牙科醫療院所就診的學生人數】 / 【經口腔診斷檢查結果為齲齒的學生人數】 ×100%

※ 學生每日平均潔牙次數(含甜食、餐後) 以一週(含六、日)計

一、前後測檢討：

依學生健檢 1 及 4 年級總人數 43 人分析，學生齲齒狀況嚴重者多為 1 年級學生，納入學生健檢及追蹤後，確能實質改善齲齒狀況。

二、實施策略：（如辦理哪些活動、結合哪些單位…請條列式呈現）

1. 實施口腔衛生保健宣導。
2. 持續辦理偏鄉牙醫師巡迴駐診，以協助改善偏鄉就醫之困難。
3. 持續推動餐後潔牙運動。並提醒學生食用甜食點心後，也要漱口或潔牙。

三、省思：（含實施成效不佳或困難點之說明）

1. 學生牙齒維護，多賴牙醫師巡迴駐診協助，以及時處理及提醒學生須注意事項。
2. 經調查，多數學生在家亦會主動潔牙，降低齲齒風險。

(四) 菸檳防制

項目	全校學生吸菸	學生嚼檳榔	辦理菸檳防制宣
----	--------	-------	---------

學期	人數	百分比	人數	百分比	導、戒菸教育或戒菸班等活動	
					場次	參加人數
101 學年上學期 (前測)	0	0	0	0	1	146
101 學年下學期 (後測)	0	0	0	0	1	128
改善/增減情形						
※ 吸菸人數指過去曾吸菸 (30 天內)、目前仍吸菸者。						
<p>一、前後測檢討：</p> <p>目前校內無吸菸及嚼檳榔學生</p> <p>二、實施策略：(如辦理哪些活動、結合哪些單位…請條列式呈現)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.結合地區衛生所進行菸檳防治宣導。 2.常利用學生朝會升旗時段，進行拒菸檳宣導。 3.於校門口及校園內，張貼禁菸標誌及拒絕檳榔海報。 <p>三、省思：(含實施成效不佳或困難點之說明)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.顯示宣導具成效及國小學童依宣導要求，遵守紀律成效較高。 2.相對的，家長菸檳使用率較高，透過家長會時機，宣導拒絕菸檳，以期家長瞭解菸檳風險及楷模效應。 						

(五) 健康體適能

學期	人數	體適能檢測資料上傳情形		待加強	
		學生數	上傳百分比	學生數	佔受檢人數百分比
101 學年上學期(前測)	69	69	100%	39	56%
101 學年下學期(後測)	69	69	100%	23	33%
改善/增減情形				減 16	減 23%
<p>※ 本項檢測資料係指上傳教育部體適能網站之相關數據 (http://www.fitness.org.tw/)</p> <p>※ 所謂【待加強】是指：4 項檢測指標未達常模百分等級 25(含)以上之學生</p>					
<p>一、前後測檢討：</p> <p>前測、後測數據比較，學生體適能達成比例有顯著提升。</p> <p>二、實施策略：(如辦理哪些活動、結合哪些單位…請條列式呈現)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.針對前測結果提供數據給班級，讓老師及學生都能瞭解個人體適能狀況。 2.規劃路跑活動及規律體育活動、慢跑活動，讓學生藉活動提升體適能具成效。 <p>三、省思：(含實施成效不佳或困難點之說明)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.持續辦理規律運動、體育競賽、路跑活動…等項目，提高學生運動意願。 					

2. 鼓勵多走路、爬樓梯，以增加運動量，並內化運動習慣。

(六)正確用藥

學期	人數	辦理有關正確用藥及防制藥物濫用方面的宣導及活動	
		場次	參加人數
101 學年上學期(前測)		2	189
101 學年下學期(後測)		1	68
改善/增減情形			
<p>一、前後測檢討：</p> <p>本校利用機會結合社區資源、市內資源，提供學生多項宣導活動機會。</p> <p>二、實施策略：(如辦理哪些活動、結合哪些單位…請條列式呈現)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.結合軍訓室持續辦理有關防制藥物濫用的宣導及活動。 2.運用地區資源，邀請衛生所公衛護士到校進行正確用藥宣導。 3.申請藥師公會人員到校進行正確用藥之宣導。 4.請教師於上課時，利用融入課程或機會教育等時機，教育學生正確用藥及防制藥物濫用。 <p>三、省思：(含實施成效不佳或困難點之說明)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.校內目前無特定人員之學生，顯示平日宣導深值防制藥物濫用觀念之重要。 2.透過教育宣導正確用藥，讓學生提早認知用藥觀念。 			

(六)其他

學期	項目	體活動量平均達成率		理想蔬果量平均達成率		每天吃早餐平均達成率		喝水目標平均達成率	
		人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
101 學年上學期 (前測)		113	88.3%	77	60.2%	106	82.8%	97	75.8%
101 學年下學期 (後測)		117	91.4%	92	71.9%	118	92.2%	116	90.6%
改善/增減情形		增 4	3.1%	增 15	11.7%	增 12	9.4%	增 19	14.8%
<p>※體活動量平均達成率：學生(有或無)達到每周(含六、日)累積 210 分鐘身體活動量目標之學生數 / 【學生總人數】×100%</p> <p>※理想蔬果量平均達成率：【達到每天五蔬果目標之學生數】 / 【學生總人數】×100%</p> <p>※每天吃早餐平均達成率：【達到每天吃早餐目標之學生數】 / 【學生總人數】×100%</p> <p>※喝水目標平均達成率【達到每天喝水達 2000CC 目標之學生數】 / 【學生總人數】×100% (國小：1200CC 以上、國高中：1800CC 以上)</p>									