**桃園市105學年度「健康促進學校」評分表**

**學校名稱：**桃園市平鎮高中

**健康促進學校願景：**

ㄧ、提升學校教職員工生健康狀況及減少影響健康相關因素。

二、使學生體會菸及檳榔對健康的危害。

三、建立永續經營、自主規劃之健康促進組職與團隊。

四、發展有效的策略及計劃，並提供充分的環境支持與服務。

五、促進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升體適能。

**健康促進學校特色：**

ㄧ、多元適性學習，開創璀璨人生。 全校現有 48 班，每年級普通班 13 班，美術班一班，體育班一班，棒球專班一班，多元發展學生潛能。

二、學生質樸靈秀，教師術專德被。 引導敦厚樸實之桃園子弟在鎮心園努力耕耘，升上理想大學。 教師除具專業教學知能外，亦師亦長亦友，成為學生品德的楷模學習者。

**壹、評價指標（30分）：**

| 評價項目 | | 評價結果 | |
| --- | --- | --- | --- |
| 自評分數 | 複核分數數數 |
| 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） | □0 □1 ▓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） | □0 □1 ▓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） | □0 □1 ▓2 |  |
| 1-2-2訂定飲用水設備管理辦法，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）（2分） | □0 □1 ▓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） | □0 □1 ▓2 |  |
| 1-3-2辦理教職員工健康促進相關活動。（2分） | □0 □1 ▓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） | □0 □1 ▓2 |  |
| 社區關係  4分 | 1-4-1學校積極舉辦可讓家庭參與的健康促進活動。（2分） | □0 ▓1 □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） | □0 ▓1 □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。（2分） | □0 □1 ▓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） | □0 □1 ▓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） | □0 □1 ▓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)並建置個案管理。（2分） | □0 □1 ▓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） | □0 □1 ▓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) | □0 ▓1 □2 |  |
|  | 合計（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學生視力不良矯治率=A÷B×100％  （5分） | A【至合格眼科診所就診或配鏡的學生數】=1470  B【經視力篩檢結果為視力不良的學生數】=1470  **學生視力不良矯治率=100%** | ▓5（96％以上）  □3（91-95％）  □1（85-90％） |  |
| 2-1-2學生視力保健行動平均達成率  =A÷B×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】=1700  B【學生總人數】=1809  **學生視力保健行動平均達成率=94%** | □3（96％以上）  ▓2（91-95％）  □1（85-90％） |  |
| 2-1-3學生戶外活動平均達成率  =A÷B×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】=1753  B【學生總人數】=1809  **學生戶外活動平均達成率=97%** | ▓2（91％以上）  □1（81-90％） |  |
| **口腔衛生** | | | |
| 2-2-1學生齲齒就醫率  =A÷B×100％（5分） | A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】=590  B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】=590  **學生齲齒就醫率=100%** | ▓5（96％以上）  □3（91-95％）  □1（85-90％） |  |
| 2-2-2推動午餐潔牙活動（2分） | 0 | □2（有）  ▓0（無） |  |
| 2-2-3學生每日平均刷牙次數=A÷B（3分） | A【學生每日刷牙次數總數】=3588  B【學生總人數】=1809  **學生每日平均刷牙次數=2** | □3（3.0次以上）  ▓2（2.6 -3.0次）  □1（2.0-2.5次） |  |
| **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】=1211  B【學生總人數】=1809  **學生體位適中(正常)比率=67%** | ▓3（60％以上）  □2（55-59.99％）  □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】=595  B【學生總人數】=1809  **學生體位不良比率=32%** |  |  |
| 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】=1699  B【學生總人數】=1809  **學生目標運動量平均達成率=93%** | □3（91％以上）  ▓2（81-90％）  □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】=1445  B【學生總人數】=1809  **學生理想蔬果量平均達成率=79%** | □2（91％以上）  ▓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】=1789  B【學生總人數】=1809  **學生每天吃早餐平均達成率=98%** | ▓2（91％以上）  □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】=1790  B【學生總人數】=1809  **學生多喝水目標平均達成率=98%** | ▓2（91％以上）  □1（81-90％） |  |
| **菸害防制** | | | |
| 2-4-1學生吸菸人數 | 係指過去30天內曾經使用菸品的學生人數。 |  | |
| 2-4-2學生吸菸率  = A÷B×100％（2分） | A【學生吸菸人數】=12  B【學生總人數】=1809  **學生吸菸率=0.006** | □2（0％）  □1（0.1~1％）  ▓0（1％以上） |  |
| 2-4-3吸菸學生參與戒菸率= A÷B×100％  （2分） | A【吸菸學生參與戒菸人數】=12  B【吸菸學生人數】=12  **吸菸學生參與戒菸率=100%**  【備註】參與戒菸：指「吸菸學生」曾參加學校戒菸班、戒菸輔導，或參加校外醫療院所、衛生單位辦理之戒菸教育活動(含戒菸班、戒菸專線、戒菸門診、戒菸網站等) | ▓2（100％或吸菸率為0％者）  □1（96~99％）  □0（95％以下） |  |
| 2-4-4吸菸學生點戒菸率= A÷B×100％  （2分） | A【自詢問的時間往前回推7日皆未吸菸之學生數】=12  B【參加戒菸教育學生人數】=12  **吸菸學生點戒菸率=100%** | ▓2（100％或吸菸率為0％者）  □1（96~99％）  □0（95％以下） |  |
| 2-4-5吸菸學生持續戒菸率= A÷B×100％（2分） | A【自接受戒菸教育結束後迄今未吸菸之學生數】=12  B【參加戒菸教育學生人數=12  **吸菸學生持續戒菸率=100%** | ▓2（100％或吸菸率為0％者）  □1（96~99％）  □0（95％以下） |  |
| **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=0 |  | |
| 2-5-2學生嚼檳榔率= A÷B×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】=1809  **學生嚼檳榔率=0** | ▓1（0％）  □0（0.1％以上） |  |
| **正確用藥教育** | | | |
| 2-6-1遵醫囑服藥率= A÷B×100％（2分） | A【遵醫囑服藥人數】=1809  B【需用藥人數】=1809  **遵醫囑服藥率=100%** | ▓2（91％以上）  □1（81-90％）  □0（80％以下） |  |
| 2-6-2學生家庭具有用藥諮詢電話比率= A÷B×100％（2分） | A【具有藥師諮詢電話人數】  B【需用藥人數】  **學生家庭具有用藥諮詢電話比率=** | □2（91％以上）  □1（81-90％）  ▓0（80％以下） |  |
| 2-6-3曾口頭或電話進行用藥諮詢比率= A÷B×100％（2分） | A【曾口頭或電話進行用藥諮詢人數】  B【需用藥人數】  **曾口頭或電話進行用藥諮詢比率=** | □2（91％以上）  □1（81-90％）  ▓0（80％以下） |  |
| **性教育(含愛滋病防治)** | | | |
| 2-7-1推動模式（1分） | 辦理學生正確認知或正向態度調查 | ▓1（有）  □0（無） |  |
| 2-7-2宣導活動成效（2分） | 推動以生活技能為主之性教育(含愛滋病防治)場次 | ▓2（2場以上）  □1（1場） |  |
| **全民健保教育** | | | |
| 2-8-1宣導活動成效（2分） | 推動宣導活動場次 | □2（2場以上）  ▓1（1場） |  |
|  | 合計（52**分**） |  | |

**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)** | | ㄧ、學校整體衛生政策  （一）文化專廊海報宣導  （二）班際整潔競賽  （三）環境清潔海報競賽  （四）登革熱海報競賽  （五）環保海報競賽  （六）服務學習-掃街活動、淨灘活動  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  三、視力保健  （一）全校視力檢查  （二）遠眺綠樹活動  四、口腔保健  （一）口腔保健常識宣導  （二）後潔牙宣導（午餐網頁-用餐禮儀） （三）海報宣導 五、健康體位  （四）教師羽球競賽  （五）運動傷害防護課程  （六）推動全校做操晨跑運動  （七）校內班際籃球競賽  （八）校內班際排球競賽 9 分  六、心理健康  (一)高一心理健康測驗  (二)高一生命講座 | | | 9分 | |  | |
| **推動前後成效評價**  **(3分)** | | ▓視力保健 ▓口腔衛生 ▓健康體位  ▓反菸拒檳 □性教育 ▓正確用藥教育 ▓全民健保教育  (請檢附行動研究成果) | | | 3分 | |  | |
| **特殊貢獻(5分)** | | **桃園市立平鎮高中105學年度**  **高一青少年心理健康量表測驗結果總報告**     1. **施測日期：105年9月5日至9月8日** 2. **測驗人數：高一新生101~116班，共609人。**   **效度不足人數：59人。**   1. **施測人員：王筱寍老師、范美珍老師** 2. **測驗結果解釋：范美珍老師（105.10.3至10.6入班說明）** 3. **測驗結果分析：**  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 項次 | 學年度 | 正常範圍 | 輕度困擾 | 中度困擾 | 高度困擾 | | 憂鬱傾向 | **105** | **479(78.65%)** | **67(11.00%)** | **31(5.09%)** | **32(5.25%)** | | **104** | **493(80.56%)** | **66(10.78%)** | **34(5.56%)** | **19(3.10%)** | | 103 | 458(84.50%) | 33(6.09%) | 32(5.09%) | 19(3.51%) | | **變異量** | **105-104** | **-1.91%** | **+0.22%** | **-0.47%** | **+2.15%** | | 焦慮傾向 | **105** | **454(74.55%)** | **76(12.48%)** | **48(7.88%)** | **31(5.09%)** | | **104** | **435(71.08%)** | **86(14.05%)** | **59(9.64%)** | **32(5.23%)** | | 103 | 408(75.27%) | 50(8.23%) | 49(9.04%) | 35(6.46%) | | **變異量** | **105-104** | **+3.47%** | **-1.57%** | **-1.76%** | **-0.14%** | | 自傷傾向 | **105** | **508(83.42%)** | **46(7.55%)** | **35(5.75%)** | **20(3.28%)** | | **104** | **508(83.01%)** | **53(8.66%)** | **36(5.88%)** | **15(2.45%)** | | 103 | 455(83.95%) | 47(9.67%) | 25(4.61%) | 15(2.77%) | | **變異量** | **105-104** | **+0.41%** | **-1.11%** | **-0.13%** | **+0.83%** | | 衝動行為 | **105** | **501(82.27%)** | **59(9.69%)** | **29(4.76%)** | **20(3.28%)** | | **104** | **508(83.01%)** | **57(9.31%)** | **32(5.23%)** | **15(2.45%)** | | 103 | 475(87.63%) | 30(5.54%) | 22(4.06%) | 15(2.77%) | | **變異量** | **105-104** | **-0.74%** | **+0.38%** | **-0.47%** | **+0.83%** | | 精神困擾 | **105** | **486(79.80%)** | **52(8.54%)** | **49(8.05%)** | **22(3.61%)** | | **104** | **489(79.90%)** | **46(7.52%)** | **58(9.48%)** | **19(3.10%)** | | 103 | 453(83.57%) | 35(6.46%) | 37(6.83%) | 17(3.14%) | | **變異量** | **105-104** | **-0.10%** | **+1.02%** | **-1.43%** | **+0.51%** | | 總量表 | **105** | **497(81.60%)** | **56(9.20%)** | **39(6.40%)** | **17(2.79%)** | | **104** | **509(83.17%)** | **51(8.33%)** | **39(6.37%)** | **13(2.13%)** | | 103 | 449(82.84%) | 49(9.04%) | 25(4.61%) | 19(3.51%) | | **變異量** | **105-104** | **-1.57%** | **+0.87%** | **+0.03%** | **+0.66%** |  * 欄位內前項指該情緒傾向人數，後項指該情緒傾向人數在心理狀態中占總測驗人數的百分比。 * 變異量為今年與去年人數相比增加或減少之百分比。  1. **測驗結果說明：**  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 總量表 | 心理狀態 | 建 議 | 本校處置 | | 百分等級69以下 | 正常範圍 | 繼續保持目前的身心適應狀態。 | 學生需要時，提供諮詢服務。 | | 百分等級70-84 | 輕度困擾 | 找人聊聊或特別注意這些向度。 | 導師關懷輔導 | | 百分等級85-94 | 中度困擾 | 尋求導師、家人或輔導人員協助。 | 導師追蹤及加強關懷輔導，必要時轉介。 | | 百分等級95以上 | 高度困擾 | 尋求導師、家人、專業輔導人員，甚至精神科醫師的協助，並進行長期的諮商晤談。 | 輔導教師追蹤輔導，必要時轉介。 |  1. **後續追蹤**   1.效度不足者59人，請導師關懷評估是否需要重測。  2.導師加強關懷輔導：44人  3.輔導教師追蹤輔導：17人   1. **測驗分析與處置**   今年高一新生受測者609人，在9/5~9/8期間進行心理出版社之青少年心理健康量表施測，測驗結果就總量表部分來看學生的整體**心理困擾**狀況，正常範圍人數和去年比較減少**1.57%，呈現輕度困擾、中度困擾及高度困擾者分別增加0.87%、0.03%及0.66%，顯示新生處於心理困擾狀態的人數有增加的趨勢。**以下就各分量表結果說明如下：  （一）**憂鬱傾向**是指青少年感到情緒沮喪、心中不快樂的程度。在此部分，正常範圍人數比例較去年減少**1.91%，除呈現中度困擾者略為下降（減少0.47%），輕度困擾（增加0.22%）與高度困擾者（增加2.15%）**均有增加的現象。**顯示新生可能對現實狀況有無力感，較容易感到情緒沮喪、不快樂。**  （二）**焦慮傾向**是指青少年感到心情緊張、焦躁不安的程度。在此部分，**正常範圍人數較去年增加3.47%，達困擾程度者的人數有減少的現象。**顯示新生感到心情緊張、焦躁不安的程度較去年下降。然焦慮傾向達困擾程度者仍占總人數的25.45%，顯示超過四分之一的新生有焦慮的現象。  （三）**自傷傾向**是指青少年出現厭世絕望或企圖傷害自己的程度。在此部分，**正常範圍人數較去年增加0.41%**，呈現輕度困擾**（減少1.11%）**與中度困擾者**（減少0.13%）者均較去年減少，但達高度困擾者則略為增加0.83%**。顯示新生出現厭世絕望或企圖傷害自己的狀況呈現兩極化的現象。  （四）**衝動行為**是指青少年做事容易衝動後悔，經常與人發生爭執的程度。在此部分，**正常範圍人數較去年略減0.74%，達困擾程度者的人數比例略增。**呈現輕度困擾（增加0.38%）與高度困擾者（增加0.83%）者均較去年增加，但達中度困擾者則略為減少0.83%。**顯示新生的衝動行為有略為增加的現象。**  （五）精神困擾是指青少年出現一些不尋常思考或行為動作的程度。在此部分，**正常範圍人數比例較去年略減0.10%，**除呈現中度困擾者略為下降（減少1.43%），輕度困擾（增加1.02%）與高度困擾者（增加0.51%）均有增加的現象。**顯示新生可能對個人精神狀況有更高的覺察力。**  針對本次測驗結果，由專任輔導教師個別與高一各班導師說明測驗結果及需要加強關懷的學生，整體心理狀態具中度困擾或分量表單項達百分等級95以上列為親師關懷對象，由導師及家長進行後續了解與介入輔導；再者，整體心理困擾程度顯示具高度困擾者，則列為輔導室追蹤之高關懷個案，其中身心障礙生或經導師評估有適應困難者亦會由輔導室追蹤學生狀況。  輔導教師從關懷學生會談中了解，大部分的學生，由於從國中環境進入高中的生活，多半容易出現生活不適應的現象，如：「覺得課業壓力很大」、「不知如何準備念書」、「時間管理不佳」、「覺得孤單不知道怎麼交朋友」等困擾，造成憂鬱、焦慮情緒較高。這些困擾的現象在第一次段考後安排的晤談中，多數學生表示已有明顯的解決。少數學生出現「不知為何要念書」、「沒有讀書動力」、「對生活沒有目標」等想法，顯示高一學生面對自我的生涯發展及自我價值，仍需要進一步的探索與了解，以增進學習的動力。因此，輔導室特別安排入班定向輔導，並在生命教育與生涯規劃課程中，著重協助學生自我探索，以尋找自己人生方向與自我價值，並辦理「以愛迎向挑戰」生命講座，以強化學生挫折忍受力，發揮激勵作用。針對學習困擾的部分，除了辦理各學科學習輔導座談，邀請各科教師與學生分享學習要訣，並於第二次段考後安排學習與讀書策略量表，協助學生診斷個人學習狀況，對症下藥加以改善，同時也安排學科諮詢小團體指導，以幫助學生克服目前學習上的困境。 | | | 5分 | |  | |
|  | | **合計（18分）** | | |  | | | |
|  | |  | | |  | | | |
| 自評總分 | |  | | 複核總分 |  | | **評分表總分100分** | |
| 訪視意見 | | （由訪視委員填寫） | | | | | | |

十、本計畫經校務會議通過，陳請校長核可後實施，修正時亦同。

**承辦人： 主任： 校長：**