

臺中市東光國民小學 100 學年度 健康促進成果與成果報告書

一、目的：

- (一)學校衛生政策推動與落實。
- (二)學校健康教育課程及活動正常化。
- (三)學校精神環境溫馨和諧。
- (四)學校—社區關係緊密結合。
- (五)健康體能及飲食。

二、成果指標：(推動六大議題、安全急救共七項)

- (一)視力保健：目標設定於「健康行為產生，視力不惡化」。
- (二)健康體位：目標設定於「避免有體重過重或過瘦等不佳健康情況」。
- (三)口腔衛生：目標設定分「近程計畫」、「中程計畫」、「長程計畫」。
- (四)菸害防制：目標設定於「無菸校園」。
- (五)性教育(含愛滋防治)：目標設定於「有正確自我保護觀念」
- (六)正確用藥：課程融入「正確用藥」教育宣導歌曲，提升學生正確用藥認知率。
- (七)安全急救：結合校內行政處室與社區資源，辦理教學活動，如消防演練、防災活動，降低意外發生率。

三、規劃系列活動：**(均以成果網頁呈現)**

(一)視力保健：

1. 加強解釋對視力不良預防與矯治重點，讓學校人員在充分了解下建立共識，使其相互合作無間。
2. 進行專業領域對話，導入視力保健概念。
3. 凝聚焦點，運用班級網頁與視力保健文宣品，鼓勵家長配合保健。

東光國小網頁~「視力保健愛的叮嚀」

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=650>

東光國小~健康中心網站「眼鏡的正確使用方法」

<http://www.dges.tc.edu.tw/ite/homex.php?tea=6&Msn=18>

東光國小~衛生組網站「視力保健」

<http://www.dges.tc.edu.tw/ite/homex.php?tea=13&Msn=4&sn=370&view=all>

東光國小網頁~「結合社區醫療資源」

<http://www.dges.tc.edu.tw/ite/homex.php?tea=6&Msn=4&sn=450&view=all>

(二)健康體位：

1. 加強宣導概念重點，讓學校教職員與師生有正確的「健康體位」觀念。
2. 辦理學童體重檢測，透過營養課程規劃與固定運動配合，有效協助學童將體重控制在「理想體重」範圍。
3. 凝聚焦點，運用班級網頁與文宣品，鼓勵家長配合參與。
4. 配合主管機關辦理各項健康體位活動，每週定期健康操活動、辦理體適能活動、辦理年度校慶運動會。

東光國小~營養午餐網站

<http://tw.class.uschoolnet.com/class/?csid=css000000146397>

東光國小~健康中心網站「聰明吃、快樂動！」

<http://www.dges.tc.edu.tw/ite/homex.php?tea=6&Msn=1&sn=272>

東光國小~健康中心網站「天天做、健康來！」

<http://www.dges.tc.edu.tw/ite/homex.php?tea=6&Msn=4&sn=448&view=all>

東光國小網頁~「家長會參觀午餐廚房，了解學校營養課程安排」

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=714>

東光國小網頁~東光「學生書包減重」業務推動深受訪視委員讚賞!!

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=698>

東光國小網頁~東光「體適能」活動熱力四射!!

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=729>

東光國小網頁~學子參加「2011 蔬果支票」抽獎，獲獎連連.....

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=730>

東光國小網頁~從逗趣「林書豪」籃球賽事，傳達「品德教育」、

「生命教育」與「健康促進」！

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=731>

東光國小網頁~東光國小落實健身操體能運動！

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=640>

東光國小~健康中心網站「健康體位宣導-身高體重測量」

<http://www.dges.tc.edu.tw/ite/homex.php?tea=6&Msn=4&sn=329&view=all>

東光國小網頁~玩得瘋日 (Wonderful Day) Part3 二年級跨跑跳接力

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=755>

東光國小網頁~玩得瘋日 (Wonderful Day) Part4 三年級九宮格擲準

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=756>

東光國小網頁~玩得瘋日 (Wonderful Day) Part5 六年級鐵男躲避球

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=757>

東光國小網頁~玩得瘋日 (Wonderful Day) Part6 四年級運球折返

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=758>

東光國小網頁~玩得瘋日 (Wonderful Day) Part7 各體適能活動課程

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=759>

東光國小網頁~「我是灌籃高手-全人青少年三對三鬥牛籃球賽」

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=804>

東光國小網頁~看我腳下功夫-足下見真章

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=613>

東光國小網頁~東光國小運動會各項預賽強強滾

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=660>

東光國小網頁~**教育局賴局長清標親臨** 10週年校慶運動會開幕典禮

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=669>

東光國小網頁~「10週年校慶運動會-二、四、六年級大會舞表演」

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=670>

東光國小網頁~「10週年校慶運動會-大隊接力競賽」

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=675>

東光國小網頁~「10週年校慶運動會-低年級大家跑競賽」

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=676>

東光國小網頁~「10週年校慶運動會-一~三年級趣味競賽」

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=682>

東光國小網頁~「10週年校慶運動會-親、師、校友趣味競賽」

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=683>

(三)口腔衛生：

1. 導入口腔衛生概念，加強親、師、生對口腔保健認知觀念，建立良好的口腔衛生環境及均衡飲食觀念。
2. 辦理學校潔牙教育宣導，藉活動降低齲齒發生率及正確口腔衛生知識。
3. 推動含氟漱口水計畫，配合教育局參與臺中市牙醫師公會舉辦口腔大會考，推動餐後潔牙。

東光國小~健康中心網站「牙齒意外斷掉的處理」

<http://www.dges.tc.edu.tw/ite/homex.php?tea=6&Msn=4&sn=448&view=all>

東光國小~健康中心網站「抽菸+喝酒+檳榔 罹口腔癌機率常人123倍」

<http://www.dges.tc.edu.tw/ite/homex.php?tea=6&Msn=4&sn=448&view=all>

東光國小~健康中心網站「結合社區醫療資源

<http://www.dges.tc.edu.tw/ite/homex.php?tea=6&Msn=4&sn=450&view=all>

東光國小網頁~100學年度健康兒童選拔出爐囉!!

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=723>

東光國小網頁~社區健康篩檢熱滾滾!

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=668>

(四)菸害防制：

1. 無菸校園推動及宣導，於校園張貼各項禁菸宣導品。
2. 辦理反毒禁菸教育宣導活動，融入課程教學活動。

東光國小~健康中心網站「抽菸+喝酒+檳榔罹口腔癌機率常人123倍」

<http://www.dges.tc.edu.tw/ite/homex.php?tea=6&Msn=4&sn=448&view=all>

東光國小網頁~ 反毒禁菸戲劇演出

<http://www.dges.tc.edu.tw/admin/photo.php?op=PhotoPreview&sn=567>

東光國小~健康中心網站「我是健康小天使」

<http://www.dges.tc.edu.tw/ite/homex.php?tea=6&Msn=4&sn=446&view=all>

東光國小網頁~社區健康篩檢熱滾滾！

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=668>

(五)性教育(含愛滋防治)：

1. 辦理心理衛生講座，建立正確兩性身體常識。
2. 規劃「愛滋防治」戲劇宣導活動，推動防治正確觀念。
3. 推動關懷愛滋宣導，於校園張貼宣導品，培養關懷愛滋觀念。

東光國小網頁~「愛滋防治戲劇-來自東光師長精湛演出！」

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=790>

東光國小網頁~愛滋防治教育延伸孩子心中！

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=792>

東光國小~健康中心網站「YA!長大真好-生理衛生講座」

<http://www.dges.tc.edu.tw/ite/homex.php?tea=6&Msn=4&sn=449&view=all>

東光國小~輔導室性別平等網頁「小朋友驚呼連連.....」

<http://www.dges.tc.edu.tw/ite/homex.php?tea=14&Msn=4&sn=244&view=all>

東光國小網頁~家暴、性侵害宣導

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=655>

東光國小網頁~「性教育創意影片比賽」獲全市第二名!!

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=818>

(六)正確用藥：

1. 辦理學生正確用藥教育宣導，培養學生正確用藥觀念。
2. 配合教育處，課程融入「正確用藥」教育宣導歌曲，提升學生正確用

藥認知率。

3. 運用班級網頁與文宣，提供家長正確用藥觀念。

東光國小網頁~合唱團榮獲 100 年正確用藥合唱比賽全市第一名！

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=664>

東光國小網頁~校慶剪影-社區健康篩檢熱滾滾！

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=668>

東光國小網頁~「東光教職員-預防流感觀念宣導」

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=709>

東光國小~衛生組網頁「**好站連結**-行政院衛生署食品藥物管理局」

<http://www.dges.tc.edu.tw/ite/homex.php?tea=13>

低年級衛教宣導：「濕、搓、沖、捧、擦」預防疾病大家一起來！！

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=710>

東光國小網頁~腸病毒防治宣導活動！

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=605>

(七)安全急救：

1. 每 2 年學校依規辦理 CPR 安全急救訓練，並取得結業證書。
2. 結合校內行政處室與社區資源，辦理教學活動，如消防演練、防災活動，降低意外發生率。

東光國小~健康中心網站「大家來學 CPR」

<http://www.dges.tc.edu.tw/ite/homex.php?tea=6&Msn=4&sn=238&view=all>

東光國小~健康中心網站「哈姆立克&救人體驗」

<http://www.dges.tc.edu.tw/ite/homex.php?tea=6&Msn=4&sn=256&view=all>

東光國小~生教組網站「校園防災教育專區」

<http://www.dges.tc.edu.tw/ite/homex.php?tea=24&Msn=15>

東光國小網頁~游泳池場地安全勘查

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=608>

東光國小網頁~國防暨防災教育宣導

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=635>

東光國小網頁~三五年級消防演練宣導

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=654>

東光國小網頁~全校地震防災演練

<http://www.dges.tc.edu.tw/show.php?op=singlePhoto&sn=761>

成果報告：

本校規劃各健康促進議題規劃系列活動，辦理教師成長分享與學生教育宣導課程活動。透過各議題宣導活動，讓本校親、師、生能透過知識性的傳達，活動進行漸漸深入了解議題的重要性。

今年獲教育處指派為「性教育議題」種子學校，在此議題有做深入安排。活動實施內容如後：

- (一)辦理教師「性教育議題」資訊分享，讓教師深入了解議題重要事項。
- (二)辦理「性教育議題-愛滋防治」戲劇全校宣導活動，由校內教師自創劇本，教師群擔綱演出。
- (三)設計「性教育議題-愛滋防治」學習單，由各班於班內探討議題。
- (四)辦理高年級生理衛生講座，建立正確兩性身體常識。
- (五)結合10週年校慶活動，運用醫療社會資源，提供親師愛滋篩檢抽血健康檢查活動。
- (六)配合參與臺中市健康促進學校-性教育議題網站提供之「杏陵醫學基金會性教育議題前測、後測問卷」進行高年級學童施測。

藉由推展性教育議題，學校規劃系列性教育議題活動，各類活動都讓本校親、師、生及社區清楚瞭解教育部性教育議題推動及資源，使相關知能得以深耕而永續經營，以利培育身心健康的未來主人翁。期許未來，透過教育夥伴們的共同努力，讓我們的學子能更提升健康促進此議題的深入，達成人人都能愛惜自己、尊重他人，讓社會更加合諧向上，達成人人均是優質的好國民。