

桃園市 111 學年度「健康促進學校」高、國中評分表

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：(欄位請自行增加)

1. 健康的身心發展。
2. 良好的生活習慣。
3. 長遠的強健體能鍛練。

健康促進學校特色：(欄位請自行增加)

1. 應變力：活用反菸拒檳拒毒的常識並落實生活中。
2. 關懷力：能關懷周遭師友的生活情況及身心健康。
3. 協作力：師生共同參與校內健康促進相關活動。
4. 國際力：了解國際疫情及相關保健方式。
5. 學習力：與時俱進，學習最新醫學知識。

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 <u>照明系統</u> 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	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	<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
6分	之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件。(2分)		
社區關係 4分	1-4-1 學校每學年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， <u>並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情做成紀錄</u> 。(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

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
視力保健			
2-1-1 裸視篩檢視力不良就醫複檢率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【裸視篩檢至合格眼科診所就醫複檢學生數】=147 B【裸視篩檢結果為視力不良的學生數】=219 裸視篩檢視力不良就醫複檢率=57%	<input type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input type="checkbox"/> 2 (86-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80-85%)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
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】=47(高中每節50分鐘,要達到此目標真不容易,只能鼓勵) B【受調查人數】=258 學生視力保健行動平均達成率=18.2%	<input type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input type="checkbox"/> 2 (86-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80-85%)	
2-1-3 下課淨空率 = A÷B×100% (2分)	A【每節下課有90%以上的學童至教室外的班級數】=0 (高中每節50分鐘,下課10分鐘,加上氣溫影響,要達到此目標真不容易,只能鼓勵) B【施測班級數】=55 下課淨空率=0	<input type="checkbox"/> 2 (86%以上) <input type="checkbox"/> 1 (76-85%)	
2-1-4 學生戶外活動120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】=104 (高中每節50分鐘,下課10分鐘,加上氣溫影響,要達到此目標真不容易,只能鼓勵) B【受調查人數】=258 學生戶外活動120達成率=40.3%	<input type="checkbox"/> 2 (86%以上) <input type="checkbox"/> 1 (76-85%)	
口腔衛生			
2-2-1 學生複診齲齒診治率 =A÷B×100% (3分)	A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】=69 B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】=86 學生複診齲齒診治率=80.2%	<input type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input type="checkbox"/> 2 (86-90%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (80-85%)	
2-2-2 推動午餐潔牙活動 (1分)		<input checked="" type="checkbox"/> 1 (有) <input type="checkbox"/> 0 (無)	
2-2-3 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率 =A÷B×100% (2分)	A【午餐後搭配含氟牙膏(超過1000PPM)潔牙學生數】=25 B【學生總人數】=258 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率=9.7%	<input type="checkbox"/> 2 (86%以上) <input type="checkbox"/> 1 (76-85%)	
2-2-4 學生睡前潔牙比率 =A÷B×100% (2分)	A【睡前潔牙學生數】=245 B【學生總人數】=258 學生睡前潔牙比率=95.3%	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (86%以上) <input type="checkbox"/> 1 (76-85%)	
2-2-5 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率 =A÷B×100% (1分)	A【學生在學校兩餐間不喝含糖飲料學生數】=59 B【學生總人數】=258 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率=22.9%	<input type="checkbox"/> 1 (75%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 0	
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)】=81 B【受調查人數】=258 學生每日至少使用一次牙線比率=31.4%	<input type="checkbox"/> 1 (75%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 0	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
健康體位			
2-3-1 學生體位適中(正常)比率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【學生體位適中人數】=1019 B【學生總人數】=1746 學生體位適中(正常)比率=58.4%	<input type="checkbox"/> 3 (60%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (55-59.99%) <input type="checkbox"/> 1 (54%以下)	
2-3-2 學生體位不良比率= $A \div B \times 100\%$	A【學生體位瘦、過瘦、過重及肥胖人數】=727 B【學生總人數】=1746 學生體位不良比率=41.6%		
2-3-3 學生目標運動量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【達到每周累積 210 分鐘運動量目標之學生數】=133 B【學生總人數】=258 學生目標運動量平均達成率=51.6%	<input type="checkbox"/> 3 (86%以上) <input type="checkbox"/> 2 (76-85%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (75%以下)	
2-3-4 學生理想蔬果量平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天五蔬果目標之學生數】=102 B【學生總人數】=258 學生理想蔬果量平均達成率=39.5%	<input type="checkbox"/> 2 (86%以上) <input type="checkbox"/> 1 (76-85%)	
2-3-5 學生每天吃早餐平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天吃早餐目標之學生數】=205 B【學生總人數】=258 學生每天吃早餐平均達成率=79.5%	<input type="checkbox"/> 2 (86%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (76-85%)	
2-3-6 學生多喝水目標平均達成率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天多喝水(1500c.c)目標之學生數】=94 B【學生總人數】=258 學生多喝水目標平均達成率=36.4%	<input type="checkbox"/> 2 (86%以上) <input type="checkbox"/> 1 (76-85%)	
菸害防制			
	係指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數。		
2-4-1 學生吸菸率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【學生吸菸人數】=1 B【學生總人數】=258 學生吸菸率=0.38%	<input type="checkbox"/> 2 (0%) <input checked="" type="checkbox"/> 1 (0.1-1%) <input type="checkbox"/> 0 (1%以上)	
2-4-2 學生 <u>參與菸害教育</u> 率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>曾經上過有關菸害防制教育課程</u> 學生數】=204 B【學生總人數】=258 學生<u>參與菸害教育</u>率=79.1%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-4-3 吸菸學生參與戒菸 <u>教育</u> 率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【吸菸學生參與戒菸 <u>教育</u> 人數】=1 B【吸菸學生人數】=1 吸菸學生參與戒菸<u>教育</u>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)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-4-4 學生電子煙使用率= A÷B×100% (1分)	A【過去30日曾經使用電子煙學生數】=1 B【學生總人數】=258 學生電子煙使用率=0.4%	<input type="checkbox"/> 1 (0%) <input checked="" type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
2-4-5 校園二手菸暴露率= A÷B×100% (1分)	A【過去7日校園內有人在面前吸菸學生數】=21 B【學生總人數】=258 校園二手菸暴露率=8.1%	<input type="checkbox"/> 1 (0%) <input checked="" type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
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】=258 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÷B×100% (1分)	A【曾經上過有關檳榔防制教育課程學生數】=157 B【學生總人數】=258 學生參與檳榔教育率=60%	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
正確用藥教育			
2-6-1 遵醫囑服藥率 = A÷B×100% (1分)	A【遵醫囑服藥人數】=237 B【受調查人數】=258 遵醫囑服藥率=91.9%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-2 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 = A÷B×100% (1分)	A【使用藥品前看清藥袋、藥盒標示人數】=232 B【受調查人數】=258 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 =89.9%	<input type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-3 學生參與正確用藥教育率比率 = A÷B×100% (2分)	A【曾經上過有關正確用藥教育課程學生數】=195 B【學生總人數】=258 學生參與正確用藥教育率=75.6%	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input checked="" type="checkbox"/> 0 (80%以下)	
性教育(含愛滋病防治)			
2-7-1 學生性教育課程參與率= A÷B×100% (1分)	A【曾經上過有關性教育(含愛滋病防治)課程學生數】=244 B【學生總人數】258 學生性教育課程參與率=94.6%	<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	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
全民健保教育			
2-8-1 宣導活動 (1分)	推動宣導活動場次	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (1場以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-8-2 學生參與全民 健保教育率= A÷B× 100% (1分)	A【曾經上過有關全民健保教育課程學生數】=240 B【學生總人數】=258 學生參與全民健保教育率=93%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
正向心理健康促進			
2-9-1 宣導活動 (1分)	推動宣導活動場次	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (1場以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-9-2 學生參與正向 心理健康促進率= A÷ B×100% (1分)	A【曾經上過有關正向心理健康促進課程學生數】 =1190 B【學生總人數】=1760 學生參與正向心理健康促進率=67.6%	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 0	
合計 (52分)		18	

附件

正向心理健康促進		
心理健康 <u>正確知識率</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 焦慮症心理疾病會伴隨著肌肉緊繃、容易疲累等身體症狀 2. 心情低落、生活失去興趣或愉悅感的情形持續二週以上未改善，就要尋求專業醫療協助 3. 憂鬱症是心理疾病，並不會影響正常的食慾和睡眠狀況 4. 如果有心理疾病或情緒困擾，需至身心科或精神科就診 	對、不對、不知道
心理健康 <u>正向態度率</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我覺得無論學業成績如何，每個人都是有價值的 2. 我覺得要改善精神疾病的問題，尋求精神醫療專業協助是首要的選擇 3. 我覺得生活周圍中有精神疾病患者是讓人感到害怕的 4. 我覺得患有精神疾病是一件令人羞恥的事 5. 我覺得精神疾病患者都具有自傷或傷害他人的危險性 	非常不同意、不同意、同意、非常同意 依序為1~4分
心理健康 <u>自我效能率</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我會勇敢面對生活中的壓力和問題，不逃避 完全沒把握、有少許把握、有一半把握、很有把握、完全有把握 2. 當面對需要抉擇的時候，我會根據自己的意願做決定 3. 即使遇到問題或阻礙的時候，我還是會努力達成目標，不輕易放棄 4. 我知道如何搜尋精神疾病相關資訊(例如：家醫科、網 	完全沒把握(0%)、有少許把握(25%)、有一半把握(50%)、很有把握(75%)、完全有把握

	<p>路、朋友)</p> <p>5. 遇到情緒上的問題時，我會尋求學校輔導老師的協助(心理專家/精神科醫生)</p> <p>6. 如果我的朋友遇到情緒問題時，我會鼓勵他/她尋求學校輔導老師或專業人員的協助(心理專家/精神科醫生)</p> <p>7. 為了改善心理健康，我會維持規律運動、良好睡眠、均衡飲食等健康行為</p> <p>8. 為了改善心理健康，我會與朋友討論我遇到的問題</p>	(100%) 依序為 1~5 分
健康生活品質指標	<p>1. 你覺得很健康、身體很好嗎？ <input type="checkbox"/> (1)一點也不 <input type="checkbox"/> (2)有一點 <input type="checkbox"/> (3)尚可 <input type="checkbox"/> (4)經常是 <input type="checkbox"/> (5)絕對是</p> <p>2. 你覺得精力充沛嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>你感到難過嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>3. 你感到寂寞嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>4. 你有足夠的時間給自己嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>5. 你能在空閒時間做自己想做的事情嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>6. 你的父母或主要照顧者有公平地對待你嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>7. 你有時間和朋友在一起嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>8. 你在學校過得愉快嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p> <p>9. 你在學校學習能夠專心嗎？ <input type="checkbox"/> (1)從不 <input type="checkbox"/> (2)很少 <input type="checkbox"/> (3)有時 <input type="checkbox"/> (4)經常 <input type="checkbox"/> (5)總是</p>	
正向心理健康指標	<p>1. 我經常感到輕鬆愉快而且心情很好</p> <p>2. 整體來說，我對我的生活感到滿意</p> <p>3. 一般來說，我是個有自信心的人</p> <p>4. 我覺得我具備處理生活及其困難的能力</p> <p>5. 我是一個心平氣和且個性冷靜的人</p>	非常不符合、不符合、符合、非常符合 依序為 1~4 分

※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(最高採計 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) (7分)	1. 開設各項健康體位彈性課程(塑身、自行車…等) 2. 辦理各項運動比賽(游泳、籃球、羽球、跳繩…) 3. 辦理教職員文康及環境教育活動 4. 心理師蒞校主講正向心理健康議題 5. 營養師蒞校主講健康飲食講座 6. 結合輔導老師入班宣導正向心理健康知能 7. 辦理助人又利己的捐血活動 8. 透過課程、班級通報、班會討論、導報及衛生股長群組、海報等宣導愛滋、口腔保健…衛生教育。	7	
推動前後成效評價 (3分)	<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 反菸拒檳 <input type="checkbox"/> 性教育 <input type="checkbox"/> 全民健保教育(含正確用藥) <input type="checkbox"/> 正向心理健康促進 (請檢附行動研究成果)		
特殊貢獻(8分)	8分：參與國際認證並獲獎 5分：參與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」 5分：參與本市重點宣導計畫(見備註二，請檢附佐證資料) 3分：協力學校、待輔導學校「成效提升」 -數據低於全國或全市平均	3	
合計 (18分)		10	
自評總分	58分	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： 陳秋燕 主任： 陳柏臻 校長： 蘇鴻銘

備註：

一、特優：90分以上 優等：85分以上 優良：80分以上

二、本學年度本市重點宣導計畫：活力無菸校園(參與教育部菸檳危害防制教育計畫、桃園市無菸校園計畫擇一採計)或成立戒菸班(參與桃園市校園戒菸班計畫、自行辦理戒菸班擇一採計)。

肆、活動紀錄：

成果照片

元智大學環科中心檢測實驗室
樣品檢驗報告

委託單位：桃園市立中壢商業高級中等學校 委託編號：YZ1120C0865
 委託者地址：中壢區中央西路二段141巷100號 樣品基質：飲用水
 受檢單位：桃園市立中壢商業高級中等學校 檢測目的：定檢
 行業別：學校 採樣時間：112年03月06日14時54分
 採樣地點：行政大樓1F(行105)主計室 收樣時間：112年03月06日
 採樣單位：元智大學環科中心 報告日期：112年03月14日
 採樣方法：NIEA W101.56A 報告編號：C1120865-8
 採樣行程代碼：--

樣品報告編號		C1120306BB				檢驗方法	環保署飲用水標準值	備註欄
原樣名稱或編號	單位	檢測值	開始採樣時間	培養基名稱	原始數據			
總菌落數	CFU/mL	<5	112年03月06日 18時30分	TGE Agar	140.0-0	NIEA E203.55B	100	
以下空白								



行政院環保署認可證字號：041

元智大學環科中心檢測實驗室
樣品檢驗報告

委託單位：桃園市立中壢商業高級中等學校 委託編號：YZ1120C0865
 委託者地址：中壢區中央西路二段141巷100號 樣品基質：飲用水
 受檢單位：桃園市立中壢商業高級中等學校 檢測目的：定檢
 行業別：學校 採樣時間：112年03月06日15時13分
 採樣地點：資訊大樓1F(實101)後門走廊 收樣時間：112年03月06日
 採樣單位：元智大學環科中心 報告日期：112年03月14日
 採樣方法：NIEA W101.56A 報告編號：C1120865-7
 採樣行程代碼：--

樣品報告編號		C1120306FH				檢驗方法	環保署飲用水標準值	備註欄
原樣名稱或編號	單位	檢測值	開始採樣時間	培養基名稱	原始數據			
大腸桿菌群	CFU/100 mL	<1	112年03月06日 18時30分	LES Endo Agar	140.0-0	NIEA E230.55B	6	
以下空白								



提供健康的水以取代飲料

水塔定期清洗提供乾淨洗滌水



健康檢查檢視學生健康狀況

捐血—助人又利己



吳品萱營養師講健康飲食面面觀



健康的團膳及配合防疫打菜



彈性課程-破風-御風而行



彈性課程-塑身減重



辦理各項體育競賽舒展壓力



高二師生盃籃球賽



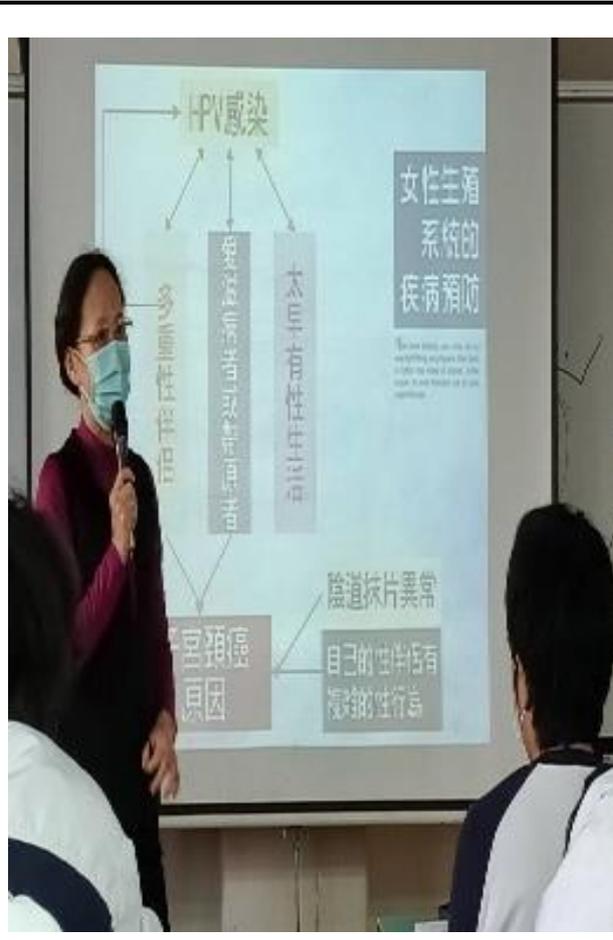
教職員文康及環境教育活動



正向健康講座~我的青春有點煩



輔導老師宣導正向心理健康



護理課宣導愛滋性教育



反毒宣導



海報宣導--走一萬步換健康



透過海報宣導愛滋性教育



電子菸宣導

活動感想

- 一、上學期因新冠肺炎嚴峻常停課，仍以多消毒、勤洗手、保持安全距離、自行鍛練健康體魄為鼓勵。
- 二、本學期因疫情趨緩，安排多項運動競賽(跳繩、游泳、運動會..除鼓勵學生爭取榮譽外，亦能多運動保持強健體魄。
- 三、高中生自主性強，經濟力能較高，外食及訂餐飲的人數極多。整體學生體位不理想，故邀請營養師蒞校宣導健康飲食，鼓勵學生多運動多喝水，正常吃早餐且少喝含糖飲料。
- 四、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
- 五、近年有情緒困擾的學生遞增，故結合輔導室入宣導班正向心理健康資訊，並邀請心理師蒞校依學生需求進行主題式演講，盼能提供學生舒緩壓力及解決困境之資源。