

桃園市同安國民小學 111 學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫緣起

(一)、健康促進學校發展沿革

照顧兒童成為國家寶貴人力的資產，這份責任對學校而言十分重要，而透過學校衛生工作來維護學童健康使命的方式，需要更積極強化與擴充，才能達致全人關懷的目標。世界衛生組織（WHO）於 1995 年起，積極推動「健康促進學校計畫」（Health-promoting School Programs），是以場所的角度為基礎，將學校視為一個學生成長過程中要花許多時間待在這裡的地方。世界衛生組織對健康促進學校的定義是「學校社區的全體成員共同合作，為學生提供整體性與積極性的經驗和組織，以促進並維護學生的健康」（1996）。而我國教育部於 2001 年開始推動「學校健康促進計畫」，行政院衛生署亦於 2002 年推動「學校健康促進計畫」。

(二)、學校與社區人文特質概述

本校學區為都會社區，家長大部分屬於雙薪之中產階層，生活忙碌，吸菸、吃檳榔比例其實不高，但忙於生計未養成規律運動習慣，為了學生健康身心發展，期望透過學校教育及親職教育力量，引導整體社區健康發展，使學生從小建立正確的菸害及檳榔防制觀念。另外本校定期實施健康體適能檢測，且國小階段學童為身體發展之重要關鍵時期，我們希望持續透過規律運動、營養教育、體適能教育以培養師生正確的健康觀念，養成規律的運動習慣，提昇師生健康體位的素質。因此目前本校正積極以「菸害與檳榔健康菸害防治」、「視力保健」、「健康體位」、「口腔衛生」、「性教育（含愛滋病防治）」、「正確用藥」及「全民健保」七大議題，在校內外推動相關健康促進活動，110 學年更增加「正向心理健康促進」議題，以期培養具健康知識素養、身心靈健全和正向健康行動力的優質公民。

(三)、本校推動歷史與績效

本校透過健康促進學校計劃，切實有效的推展健康促進相關活動。例如：推動健康飲食蔬食日、成立健康體位班、拒菸活動課程、視力保健宣導、口腔衛生保健、健康飲食、班際運動競賽活動、多元體育社團及辦理各項相關研習…等活動，將

健康促進活動與本校願景之「活力」相互結合，使健康概念漸漸深植並融合於學校生活中。基於學校整體衛生政策具體落實，因此本計畫除提昇並持續推動健康促進議題【含反菸拒檳、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥（含全民健保）教育】外，面臨如今社會浮動現象，自殺與憂鬱人口大增，在心理健康各層面益發顯現其重要性，此向度在本校「人文」願景發展之下，透過生命教育課程及動態閱讀活動，在「正向心理健康促進」議題中，持續努力推動心理健康的促進活動。

（四）、本計畫內容摘要

為達到上述七大議題，本校繼續以【學校衛生政策】、【學校健康服務】、【學校健康教育課程及活動】、【學校物質環境】、【學校社會環境】、【學校—社區關係】等六大範疇為活動軸心，透過制定學校體育衛生政策、建立個人健康檔案、融入各領域教學、舉辦宣導藝文展演等多元活動、成立各項運動社團、實施專題演講、落實體適能教育，以建立健康安全的校園環境，邁向高品質的健康促進學校。

二、計畫依據

- （一）、教育部國民及學前教育署111年8月19日臺教國署學字第1110105184號
- （二）、桃園市政府教育局 111 年 9 月 6 日桃教體字第 1110083404 號
- （三）、本校 110-112 年度中長程教育發展計畫
- （四）、本校 111 學年度校務會議決議案

三、背景分析

（一）、背景概述

本校 111 學年度學生人數約 1320 人（含國小 1240 人、幼兒園 80 人），班級有 54 班（含普通班 49 班、資源班 2 班、幼兒園 3 班），教職員工約 110 人，教師正值青壯年時期，具有豐富的教學經驗。本校位於桃園市新興都會區—中正特區，濱臨中山高速公路南崁交流道，人潮物流交通便捷。學區家長具有一定的社經地位，大多願意配合學校，共同為孩子的健康問題努力，也期望透過學校教育、親師合作，為孩子打造一個多元學習且友善快樂的永續校園，讓孩子能健康的成長，快樂的學習。

本校願景為「人文、科技、活力」，依據願景中之「活力」一項，其意涵及具體策略如下：

願景	意涵	具體策略
活力	一、培養規律運動 二、建立自我信心 三、養成運動習慣 四、規劃健康作息 五、進行健康飲食 六、建構友善校園 七、鼓勵超越自我 八、開創樂觀人生	一、參與健康促進學校 二、加強健康體育教學 三、培養健康飲食習慣 四、養成自主運動習慣 五、成立多元健體社團 六、規劃班際運動競賽 七、親子共同戶外活動 八、定期進行健康檢查 九、開放共享學校資源 十、鼓勵社區共同參與

(二)、需求評估

1. 防菸拒檳分析

108 學年度本校師生、家長抽菸及吃檳榔的分析

稱謂	教師	學生	家長
抽菸比率	1%	0%	30%
嚼檳榔比率	0%	0%	8%

109 學年度本校師生、家長抽菸及吃檳榔的分析

稱謂	教師	學生	家長
抽菸比率	1%	0%	31%
嚼檳榔比率	0%	0%	8%

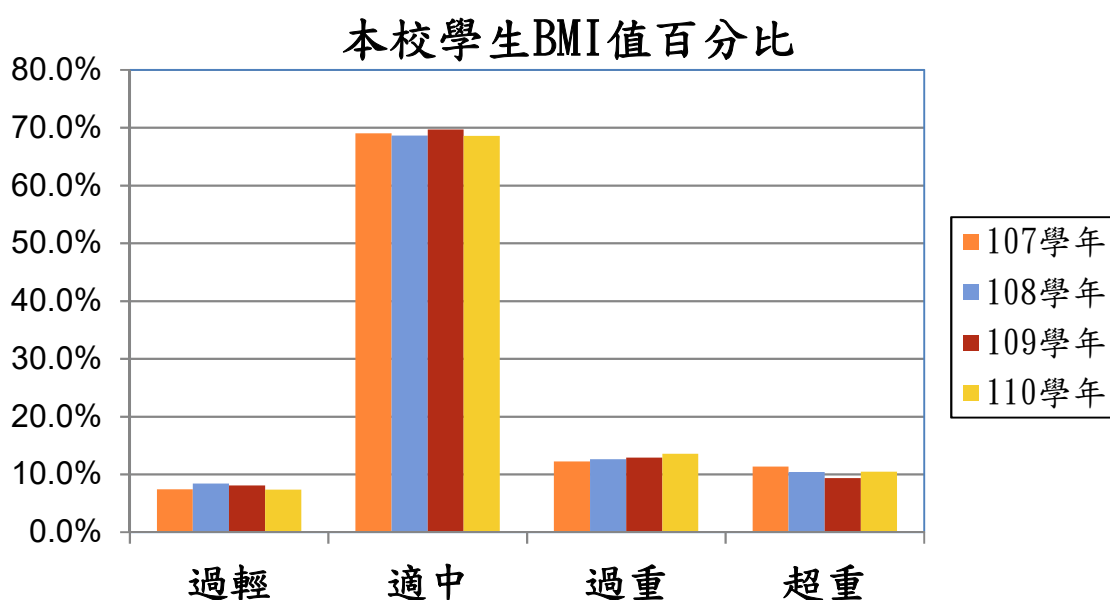
110 學年度本校師生、家長抽菸及吃檳榔的分析

稱謂	教師	學生	家長
抽菸比率	1%	0%	31%
嚼檳榔比率	0%	0%	8%

由 108 到 110 學年度的統計表可知：

- (1). 本校抽菸比例以學生家庭較為嚴重，除了應積極將拒菸觀念融入課程外，更需透過各種親職教育、社區活動降低抽菸家庭比例，以營造無菸家庭，減少二手菸的危害。
- (2). 本校校內並無人員吃檳榔，推動重點應著重於社區家庭的層面。

2. 健康體位分析

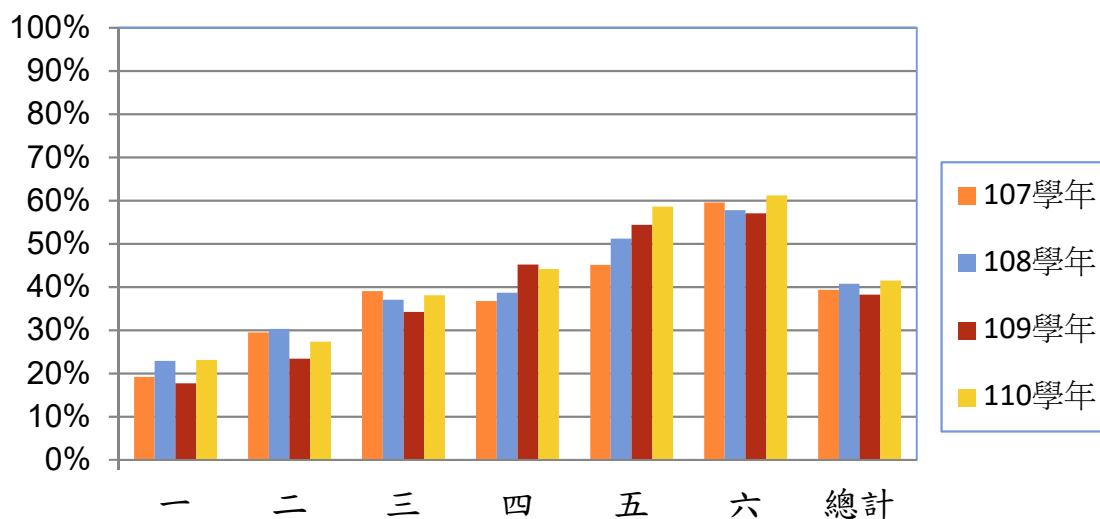


由 107 到 110 學年度的統計結果顯示：

- (1). 近四個學年度，全校學生 BMI 值達「適中」的比例介於 65%~70%。
- (2). 學生 BMI 值「適中」的比例略降，由 109 學年的 69%，至 110 學年的 68.6%。
- (3). 在 BMI 值「過輕」的比例上，110 學年比 109 學年略低；在 BMI 值「過重」的比率由 110 學年呈現略微上揚；而 BMI 值「超重」的比例近二年亦呈現些微上揚的趨勢。
- (4). 透過健康營養均衡攝取與體能運動的宣導，希望學生和家長能更加注意健康體位的重要性，並進一步提升體位適中的比率。

3. 視力保健分析

各年級學生視力不良百分比

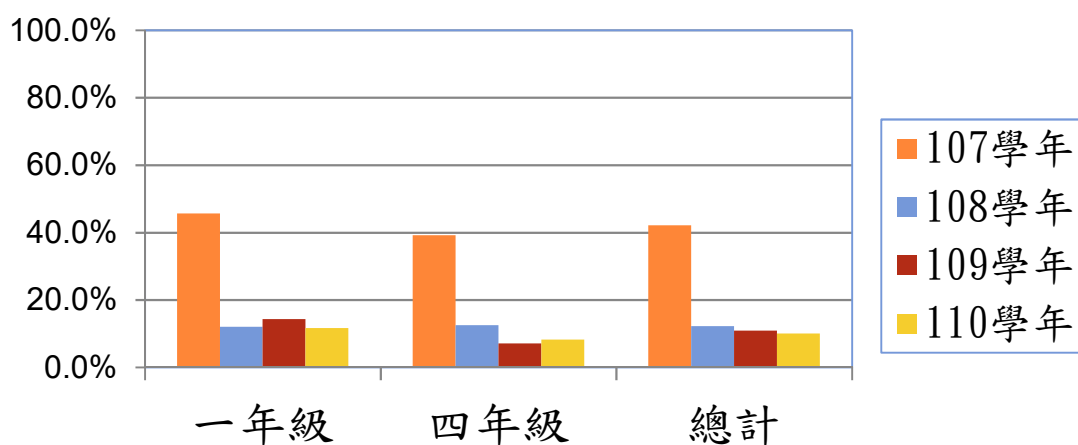


由 107 到 110 學年度的統計結果顯示：

- (1). 由上圖最右側的總計可以看出，從 107 學年至 110 學年全校學童視力不良比率，於 109 學年學生整體的視力不良明顯下降，但在 110 學年學生視力不良的比率上升。
- (2). 整體而言，視力不良的比例由低年級至高年級持續增加，年級越高，學童視力不良的比率越高。
- (3). 110 學年度除了四年級學童視力不良的比率呈現微幅下降情形，其他各年級學童視力不良的比率均呈現上升趨勢。

4. 口腔衛生分析

本校一、四年級學生齲齒百分比



由 107 到 110 年度的統計結果顯示：

- (1). 由圖表右側的總計可知本校學生的齲齒率，107 學年為高點，從 108 學年開始至 110 學年持續呈現下降趨勢。
- (2). 上圖中一年級學童的齲齒率由 109 學年的 14.3% 齲齒率下降至 110 學年的 11.7%。
- (3). 由圖中四年級學童的部份，可以看出四年級的齲齒率變化看 107 學年呈現大幅下降，低在 110 學年略上升至 8.3%。
- (4). 從 107 學年到 110 學年的圖表可得知，一年級的齲齒率持續高於四年級。
- (5). 透過口腔保健的持續宣導，希望學生和家長對口腔保健日漸重視，進而漸漸降低學生的齲齒率。

四、本校健康促進活動各項因素現況 SWOT 分析表

議題	優勢(S)	劣勢(W)	機會點(O)	威脅點(T)
整體學校現況	1. 鄰近南崁交流道、同安親子公園、中正公園及桃園縣多功能展演中心，生活機能良好。 2. 班級數與學生數眾多，有利於群性培養和多元發展。 3. 教師群有活力；服務滿 10~20 年之教師佔 7 成以上，人生歷練及教學經驗豐富。 4. 家長社經地位普遍較好所以家長參與度高；家長會運作上軌道，提供許多教學資源，曾受評選為優質家長會組織。 5. 與社區關係密切互動良好。 6. 學生有許多機會培養才藝專長。	1. 校地狹小附近高樓林立，無擴充的腹地。 2. 班級數較多，不易達到活動的普及目標。 3. 教師專心投入教學，整體互動機會不足。 4. 學生多在外參與各項課輔及才藝活動，家庭活動及凝聚力較差。 5. 各單位業務繁忙，並需兼辦上級委託工作，橫向聯繫有待加強。 6. 學校規模大，縣府經費支持少。	1. 教師在職進修意願高，碩士學歷或正在進修達 48%。 2. 積極舉辦說明會，激發家長意願，增進優質的親子關係與連結。 3. 希望能落實教學與社區資源結合。 4. 有豐沛的教師專長資源。 5. 本校健康操、田徑、太極拳及跆拳道和足球比賽均有優異的表現。	1. 學校前後門的馬路狹小，上下學時間交通壅塞。 2. 學生人口較多，也可能造成學習資源被稀釋。 3. 健康促進學校觀念家長認同，但配合意願低。 4. 少子化的衝擊使學校面臨減班和超額的壓力。 5. 學校附近才藝班和安親班林立，因經濟利益的競爭，增加學生的負擔與壓力。 6. 社區家長平時工作繁忙，親子互動不足。 7. 健體專業師資待充實。

議題	優勢(S)	劣勢(W)	機會點(O)	威脅點(T)
一、菸害及檳榔健康危害防制	1. 本校師生抽菸、吃檳榔比例極低。 2. 親師互動佳，能將健康的觀念向家長宣導。 3. 於學校網頁中持續宣導無菸拒檳活動。 4. 教師具有專業教學知能，宣導無菸拒檳概念。	1. 家長生活習慣不佳，吸菸、吃檳榔比例略高，多數未養成規律運動習慣。 2. 隔代教養與單親家庭比例漸增，普遍缺乏健康飲食觀念。	1. 利用晨光時間分享健康身心的好處。 2. 與敏盛醫院建立良善關係。	1. 單親及外配家庭增多，疏於課後照顧，學童易養成不良習慣與態度。 2. 課程時間受壓縮，缺乏固定時間教學。
二、視力保健	1. 每學期定期檢查學童視力並持續追蹤視力不良者的改善情況。 2. 定期做照明設施改善與維護。 3. 常態性宣導視力健康融入於生活中。 4. 學校積極推動閱讀教育，減少學童對網路、電視的沉溺。	1. 部份學童放學後基於安全與缺乏適當運動場所等因素，長期與電視、網路為伴，缺乏適當的視力保健管道。 2. 學校四周高樓林立，沒有廣闊視野提供視覺放鬆。	1. 多數家長對學童視力健康維護有配合意願。 2. 配合學校校外教學，積極引導學童多做戶外與體能活動，減少長時間近距離用眼過度。	1. 學生放學後大都安置到安親班或才藝班，缺乏適當場所進行視力保健。 2. 都會型的生活形態多壓力容易間接造成視力的惡化。

議題	優勢(S)	劣勢(W)	機會點(O)	威脅點(T)
三、健康體位	1. 定期辦理體適能檢測，掌握學生概況。 2. 健康中心提供各項健康服務，本校護士具護理師資格提供專業服務。 3. 推動營養教育、營養午餐把關與一月一蔬食，維護學童健康。 4. 推動體位減重計畫，促進學童健康。	1. 隔代教養與單親家庭比例高，普遍缺乏健康飲食觀念。 2. 教師對於健康促進活動融入教學缺乏主動創新動機。 3. 學童課後因生活型態與慣性長期與電視為伴，坐式活動過多，缺乏適當運動。	1. 本校健康操、田徑比賽、太極拳及足球隊均有優異表現。 2. 老師體認到健康的重要，也願意投入較多時間在健康促進活動。 3. 各項健康促進活動的研習多，鼓勵教師踴躍參與。	1. 學生運動習慣不足，形成相對弱勢。 2. 家長未重視學童健康及運動習慣。 3. 單親家庭多，疏於課後照顧，學童容易養成不良習慣。 4. 學校地處市區，速食店及飲料店比鄰而開，造成生活飲食上很大的誘惑。
四、口腔衛生	1. 持續積極推動餐後潔牙、含氟漱口。 2. 定期舉行牙科檢查與正確潔牙方法宣導。 3. 持續推動戒菸去檳防制宣導與教學，積極建立學童未來口腔衛生重要觀念。	1. 部分班級未能落實培養餐後潔牙習慣。 2. 教師工作繁重，無法時時顧及每位學生的潔牙記錄。 3. 部份家長對口腔衛生觀念不清楚，或缺乏教養動機，造成教師推動困難。	1. 牙醫師公會提供含氟漱口水資源運用。 2. 定期的教育宣導與課程融入，有助於隱性的健康觀念養成與顯性的健康行為表現。	1. 市面上各式過度包裝與添加物的食物是飲食上極大的誘惑，學童傾向購買但不注意口腔衛生習慣，易造成牙齒健康損害。 2. 餐後及睡前潔牙及使用牙線的習慣，如果缺乏家長的積極配合，難以只憑學校單方面努力持之以恆。

議題	優勢(S)	劣勢(W)	機會點(O)	威脅點(T)
五、性教育（含愛滋病防治）	1. 每年持續推動高年級性教育課程。 2. 健康中心護理師提供諮詢服務。 3. 定期舉辦性別平等宣導活動。	1. 性教育年齡層尚未全面普及。 2. 一般社會民情依然對於性教育處於保守意識形態。 3. 性教育課程並無系統編排。	1. 相關衛生教育機構提供衛教宣導。 2. 邀請專業講師舉辦性教育講習。	1. 國內性觀念開放年齡層有降低趨勢，但性教育未見普及，是一大隱憂。 2. 目前升學主義仍是家長較關心的焦點，對於衛教知識的學習並不受重視。
六、正確用藥（含全民健保）	1. 定期舉行活動、研習，使學生習得正確健康生活技能，養成正確保健的習慣。 2. 於課程中融入健保相關觀念。 3. 學生除了習得正確健康生活習慣外，更能明白全民健保的觀念及意義。	1. 國人用藥有偏差習慣，包括愛自行買藥用藥、囤積藥物、隨便停藥、藥物共用、藥食不分、忽視「用藥須知」的重要性以及中西藥並食的壞習慣。 2. 部分學生因家長面臨失業時沒有加入健保行列，易造成醫療缺憾，無法及時就醫。	1. 整合學校及鄰近社區資源，進行參訪活動融入教學課程。 2. 邀請專業講師舉辦相關教育講習。 3. 整合學校活動及相關課程資源，進行全民健保教育教學課程。	1. 目前國人普遍行為即是知易行難，對於正確行為止存在於認知階段並未真正落實。 2. 學生用藥情形大部分聽從於家長，較無普及於學生日常生活中，難從日常生活自我經驗中學習。 3. 國小學生年紀較小，對於全民健保的重要性難以理解。

五、計畫目的

- (一) 全校親師生能理解本校推動健康促進各項活動之理念並配合。
- (二) 能將健康促進計畫之各項活動融入各領域教學中，增進全校親師生健康技能與知識。
- (三) 透過各項健康促進活動的實施，培養親師生健康的生活習慣，進而提升健康品質。
- (四) 能建立 100%無菸無檳的健康校園環境。
- (五) 能提高全校學生達到標準 BMI 值的人數比例達 70%以上。
- (六) 能維持學生目前正常視力，減緩視力惡化的情形，持續低於 38%以下。
- (七) 提高學生對牙齒保健的意識，維持學生齲齒的比率低於 10%以下。
- (八) 將性教育融入課程，使學生能建立正確的性知識並清楚愛滋病之防範行為。
- (九) 建立全校親師生對於用藥方式的正確認知。
- (十) 增進學生對全民健保的知識，能明白健保的意義與重要性。

六、計畫期程

自 111 年 8 月 1 日起至 112 年 7 月 31 日止

七、計畫內容

本計畫分兩階段進行，第一階段成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作小組，依據學校的環境、資源及學校教職員工生之健康狀況，進行健康需求知評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。第二階段則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，增進全校教職員工生產生健康行為，建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

健康促進學校計畫內容：

範疇	實施方案	具體工作策略（計畫內容與實施方式）	辦理時間	主辦單位	協辦單位
一、學校衛生政策	依學校整體發展規劃優質健康的校園（無菸拒檳、視力保健、口腔衛生、健康體位、性教育、正確用藥、全民健保）	擬定健康促進學校計畫書	11108	學務主任	衛生組
		健康促進學校計畫陳報教育局	11109	衛生組	職工
		組織健康促進學校工作小組	11109	學務主任	衛生組
		召開學校健康促進委員會會議	11109	校長	學務主任
		組織考評小組並訂定考評辦法	11110	學務主任	衛生組
		彙整本計畫成果報告資料	11205	衛生組	學務主任
二、健康教育課程、心理健康促進與教學活動	無菸拒檳教育融入領域課程，實施無菸拒檳教育宣導，強化師生無菸拒檳的知能	訂定無菸拒檳實施計畫	11108	衛生組	生教組
		校規中明定禁止學生在校園內吸菸及嚼檳榔。	11108	學務主任	全體教師
		配合衛生局菸害防制推展活動，四、五、六年級實施菸害防制課程教學	11111	衛生組	學務主任
		舉辦教師健康促進活動週三研習	11111	體育組	學務主任
		親職教育日辦理無菸拒檳宣導活動	11203	衛生組	訓育組
		在校園開放規則中明訂校園內禁止抽菸及吃檳榔。	11108	事務組	總務主任
		辦理拒菸拒檳相關藝文比賽	11111	教務主任	學務主任
	融入生命教育課程於各領域教學中，增進學生生理、心理健康的知識與態度，能尊重並熱愛生命	每週二晨會時間，由志工入班實施生命教育課程，使學生習得正確健康生活技能，養成正確保健的習慣外，更能尊重並熱愛生命。	每週二	輔導組	輔導主任
	強化視力保健的課程實施與教育宣導	辦理動態閱讀研習及相關講座	11108	輔導組	輔導主任
		各學年健康課程融入視力保健與口腔衛生的課程設計與教學活動	依課程規劃	教學組	全體老師
		指導學生做到用眼 30 分鐘休息 10 分鐘	經常性	衛生組	學務主任
		推動「下課教室淨空戶外活動」	經常性	衛生組	學務主任
		定期進行視力檢查及早發現問題以利治療	11109 11203	衛生組	學務主任

範疇	實施方案	具體工作策略（計畫內容與實施方式）	辦理時間	主辦單位	協辦單位
二、健康教育課程、心理健康促進與教學活動	口腔衛生的課程 實施與教育宣導	定期進行含氟漱口水的活動	每週一次	健康中心	全體導師
		每日午餐後播放潔牙歌，加強餐後潔牙活動	每日餐後	衛生組	全體師生
		定期進行貝氏刷牙法教學活動認識牙齒健康的重要	11112	衛生組	各班導師
		一、四年級進行牙齒健康檢查及早發現齲齒以利治療	11111	健康中心	各班導師
	健康體位的實施 課程設計	訂定健康促進學校—健康體位實施計畫	11108	體育組	護理師
		將健康體位融入領域課程，編寫教案，並設計學習單。	11109	教學組	全體老師
		辦理各項運動性社團	11109	體育組	學務主任
		第二大節課間活動時間做新式健康操	每日第二大節下課	體育組	學務主任
		健康體位活動融入校慶運動會活動內容	11110	體育組	學務主任
		辦理健康體適能前、後測並進行分析比較	11111	體育組	健體任課教師
		實施營養衛生教育，強化健康飲食，提升師生健康知能	11109	衛生組	學務主任
		於兒童朝會辦理健康飲食專題演講	11110	午餐秘書	衛生組
		推動每月一日蔬食餐	11109	午餐秘書	衛生組
		宣導並鼓勵學生養成吃早餐的習慣。	11109	各級任	衛生組
		推動並檢測學生書包減重。	11110 11203	各級任	衛生組
		加強午餐營養教育。	經常性	午餐秘書	護理師
		學校外訂餐盒食譜經廠商營養師設計並做營養分析，公佈學校網站	經常性	午餐秘書	衛生組
		舉辦教師戶外生態旅遊	11110	人事主任	學務主任
		鼓勵老師參加放學後的體能健身研習活動，例如健走、瑜珈、桌球	經常性	體育組	教學組
	辦理安全急救教育的宣導及訓練	舉辦教師 CPR 研習	11112	衛生組	學務主任
		將 CPR 急救訓練融入課程並辦理四到六年級學生急救訓練	依課程規劃	衛生組	學務主任

範疇	實施方案	具體工作策略（計畫內容與實施方式）	辦理時間	主辦單位	協辦單位
		進行防災演練宣導研習與操作	11109	事務組	總務主任
		進行防溺安全教育相關宣導活動	11206	體育組	學務主任
		進行學童校外教學乘車安全逃生影片教學與實地演練	11111	生教組	學務主任
	辦理性教育（含愛滋病防治）及正確用藥宣導	進行高年級性教育課程	11110	高年級	學務主任
		舉辦學生預防愛滋宣導	11109	生教組	學務主任
		舉辦學生生理衛生健康講座	11205	護理師	衛生組
		舉辦正確用藥講座宣導	11109	衛生組	學務主任
	全民健保	將健保觀念融入健康課程	依課程規劃	衛生組	全體老師
三、健康服務	辦理親師生健康促進宣導	配合親職教育日及班親會宣導健康體位與無菸拒檳的重要性	11109 11203	輔導主任	班級導師
	提供親師生環境健康新知管道	依行政院環境保護署每日公告之桃園空氣品質 AQI 監測數據，懸掛空氣品質旗幟	每日更新	衛生組	學務主任
	落實學校健康管理辦法，溫馨關懷師生健康	每學期實施學生健康檢查（身高、體重、視力、口腔、尿液、蟻蟲…等），建立資料檔案並做適當追蹤、矯治	11109 11203	護理師	醫護志工
		建立學生健康檔案，對於特殊疾病學生之照顧及傳染病管制及照護	經常性	護理師	衛生組
		辦理教職員工健康檢查，規劃健康生活型態	11203	人事主任	護理師
		組織「校園緊急救護小組」建立「學生緊急傷病處理辦法」。	11108	學務主任	護理師
	招募志工維護校園安全	籌組交通、環保、醫護等志工協助落實健康促進活動	11109	生教組	學務主任
四、學校物質環境	物質環境	標示本校為禁菸禁檳場所，實施無菸拒檳校園	11108	事務組	總務主任
		佈置健康飲食專欄提供健康飲食資訊	經常性	午餐秘書	護理師
		依教學內容更換不同健康促進主題的活動專欄	經常性	衛生組	學務主任
		公告欄張貼無菸拒檳宣導海報及藝文競賽優勝作品	11111	衛生組	訓育組
		充實健康教育教學設備及防疫用品	經常性	設備組	事務組
		公告校區熱點安全注意圖	11108	事務組	總務主任
		各飲水設備定期維護檢修	定期	事務組	總務主任
		定期檢測室內燈光亮度適時檢修	定期	事務組	總務主任

範疇	實施方案	具體工作策略（計畫內容與實施方式）	辦理時間	主辦單位	協辦單位
社五、 會環、 境學、 校	社會環境	每月定期檢查各項校園設施並進行維護，建構安全的校園。	定期	事務組	總務主任
		不定期進行校園消毒與衛生維護	經常性	事務組	總務主任
		實施好學生榮譽制度	經常性	輔導組	輔導主任
六、 社區 關係	整合社區志工 資源	每月品格之星表揚活動	每月	生教組	學務主任
		公開獎勵健康體適能金質、銀質、銅質得獎學生	11112	體育組	生教組
		運用同安電子校刊，宣導無菸拒檳與健康體位、傳染病防治、口腔衛生、視力保健的正確訊息	每學期一次	輔導主任	校刊編輯小組
		敏盛醫院隨時提供醫療諮詢與疾病預防新知	經常性	護理師	衛生組
		拜訪社區商店，簽署溫馨導護站，共同維護學童上下學安全	11109	生教組	學務主任

八、計畫預期成效

為配合學校願景之「活力」，將其落實於健康促進學校計畫，本校健康促進計畫預期之成效如下：

（一）八大議題

1. 無菸拒檳：

- (1). 學生會拒絕他人給予的菸或檳榔
- (2). 100%教職員都能遵守無菸無檳校園，到校都不再有抽菸、吃檳榔的行為。

2. 健康體位：

- (1). 92%的學童能達到每天運動 30 分鐘，一週運動累計 210 分鐘。
- (2). 提高全校學生達到標準 BMI 值的人數比例達 70%以上。

3. 視力保健：

- (1). 全校學童的視力不良率能持續降低少於 40%。
- (2). 養成兒童保養眼睛及愛護眼睛的好習慣。

4. 口腔衛生：

- (1). 養成學童實行餐後潔牙的習慣。
- (2). 學會正確刷牙方式。
- (3). 一、四年級學生平均齲齒率能低於 20%。

5. 性教育（含愛滋病防治）：

- (1). 具備預防愛滋病基本概念。
- (2). 具有兩性平等的正確概念。
- (3). 具備性觀念的正確態度。
- (4). 能清楚知道校園注意安全的區域。

6. 正確用藥：

- (1). 有效推廣師生及家長用藥安全教育之知能。
- (2). 明瞭健康照護的重要，維護健康的身心及生活。
- (3). 建立「用藥安全」的觀念，養成學生正確用藥習慣，促進身心健康成長。

7. 全民健保：

- (1). 學童能認識健保卡的基本資料和用途。
- (2). 學童能明瞭政府推行全民健保的用意。
- (3). 學童能建立「全民健保」的觀念。

8. 正向心理健康促進：

- (1). 能有正確的心理健康知識。
- (2). 能有正向的心理健康態度。

（二）六大範疇

1. 學校衛生政策：

- (1). 設立健康促進學校委員會，組織「校園緊急救護小組」。
- (2). 建立「學生緊急傷病處理辦法」。
- (3). 「健康促進學校實施計畫」經由校務會議討論通過。

2. 學校物質環境：

- (1). 設置足夠的大小便器及洗手設備並維持清潔。
- (2). 為了全校師生身體健康，定期維護飲用水衛生。
- (3). 建立無菸、無毒校園環境，提供完善的學習環境。
- (4). 建構安全的校園建築、設施以促進健康。
- (5). 營造健康、環保、永續的校園環境，與社區共享健康舒適多元的校園。

3. 學校社會環境：

- (1). 塑造優質、和諧的校園文化。
- (2). 學校透過獎勵制度，鼓勵學生健康行為的實踐。
- (3). 辦理教職員工健康促進相關活動，提昇教職員工心理的健康質量。
- (4). 擬定重大事件因應計畫。

4. 學校－社區關係：

- (1). 運用同安電子校刊，宣導無菸拒檳與健康體位的正確訊息，強化家長的認知。
- (2). 敏盛醫院隨時提供醫療諮詢與疾病預防新知。
- (3). 學校與敏盛醫院合作辦理健康促進議題講座。
- (4). 開放學校運動場供社區民眾運動，資源共享，建立健康的社區家園。

5. 學校健康教育課程及活動：

- (1). 師生從無菸拒檳的宣導月活動中，瞭解無菸拒檳對身體的重要性。
- (2). 老師參加放學後的體能健身研習活動（健走、瑜珈、桌球、羽球），培養教職員工規律運動習慣。
- (3). 辦理健康體適能檢測，瞭解學生的健康體能狀況。
- (4). 於兒童朝會辦理健康飲食專題演講，讓學生明白均衡飲食的重要。
- (5). 舉辦教師戶外生態旅遊，減輕教職員工工作壓力，增進身體健康。

6. 學校健康服務：

- (1). 身高、體重、視力、口腔、尿液、蟯蟲等資料建檔並做適當矯治、生長遲滯學生等體格缺點矯治、特殊疾病學生之建檔及照顧、傳染病管制及照護。

- (2). 建立無菸無檳校園環境，讓教職員工生、家長、社區人士都了解健康體位及無菸拒檳的重要性。
- (3). 提供學生均衡營養之午餐及營養衛教知識。
- (4). 教職員工透過健康檢查，瞭解個人健康狀況，規劃健康生活型態。

九、預定進度

同安國小健康促進學校預訂進度表

月次 工作項目	111 年 8月	111 年 9月	111 年 10月	111 年 11月	111 年 12月	112 年 1月	112 年 2月	112 年 3月	112 年 4月	112 年 5月	112 年 6月
1.組成健康促進工作團隊											
2.進行 SWOT 現況分析											
3.決定目標及健康議題											
4.擬定學校健康促進計畫											
5.建立健康網站與維護											
6.擬定過程成效評量工具											
7.成效評量前測											
8.執行健康促進計畫											
9.過程評量											
10.成效評價後測											
11.資料分析											
12.報告撰寫											

十、人力配置

同安國小實施健康促進學校計畫人力配置

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	江彩鳳	校長	研擬並主持計畫
協同主持人	蔡文英	教務主任	研究策劃健康促進相關課程融入教學事宜，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	蘇和庠	學務主任	研究策劃健康促進相關活動，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	呂美慧	輔導主任	研究策劃協助辦理親師生心理健康活動研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	廖建榮	總務主任	研究策劃協助規劃學校硬體設備及計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	黃毓婕	人事主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	張秀好	會計主任	負責計畫經費之核銷與管控
協同主持人	江秋坪	衛生組長	督導計畫執行，統籌健康促進學校計劃執行、彙整與考核
協同主持人	連恆欣	體育組長	督導計畫執行，並協助統籌運動課程活動及辦理
協同主持人	林美鈴	生教組長	督導計畫執行秩序管控，協助工作進行
協同主持人	謝明玲	訓育組長	督導計畫執行，統籌社團活動
協同主持人	洪美齡	教學組長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	宋青和	資訊組長	協助網路網頁製作及維護
研究人員	鄭郁樺	午餐秘書	協助健康促進相關宣導活動
研究人員	林金慧	一年級學年主任	協助健康促進學校指導與家長聯繫及健康服務
研究人員	江允希	二年級學年主任	協助健康促進學校指導與家長聯繫及健康服務

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
研究人員	林士元	三年級學年主任	協助健康促進學校指導與家長聯繫及健康服務
研究人員	曾青萍	四年級學年主任	協助健康促進學校指導與家長聯繫及健康服務
研究人員	許致嘉	五年級學年主任	協助健康促進學校指導與家長聯繫及健康服務
研究人員	徐皓中	六年級學年主任	協助健康促進學校指導與家長聯繫及健康服務
研究人員	許博凱	健康與體育領域教師	協助健康促進相關課程之設計與推行
研究人員	徐惠珍	社會綜合領域教師	協助健康促進相關課程之設計與推行
研究人員	宋青和	科技與自然領域教師	協助健康促進相關課程之設計與推行
研究人員	許致嘉	語文領域教師	協助健康促進相關課程之設計與推行
研究人員	蔡慧苓	數學領域教師	協助健康促進相關課程之設計與推行
研究人員	林揚芳	藝文領域教師	協助健康促進相關課程之設計與推行
研究人員	林金慧	生活領域教師	協助健康促進相關課程之設計與推行
研究人員	羅卉萍	護理師	負責學生定期健康檢查及追蹤矯治等各項數據統計，以及學生緊急傷病醫療工作。協助連絡各醫療院所配合學校執行活動。
研究人員	詹淮淵	學生代表-自治市長	協助學生健康促進相關宣導活動
研究人員	林采依	學生代表-自治副市長	協助學生健康促進相關宣導活動
研究人員	顏仕儒	學生代表-自治副市長	協助學生健康促進相關宣導活動
研究人員	吳允豪	學生代表-自治環保衛生局	協助學生健康促進相關宣導活動
研究人員	胡燕萍	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	沈威廷	志工大隊長	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	里長	社區里長代表	協助各項活動之推展及整合社區人力協助健康服務

十一、計畫評量

(一) 評鑑依據

1. 教育部健康促進學校工作指引評鑑要點。

2. 本校 111 學年度健康促進學校實施計畫。

(二) 評鑑指標

配合計畫執行來進行過程評量，並於計畫執行前後收集前後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

1、過程評量：

藉由評價過程來提升學校組織改善健康問題的能力，強調評價與計畫決策、執行、回饋及修正等過程的密切聯結，包括個人、組織、社區、政策等各層面的分析，根據這些過程評價的質性及量性資料與建議，可提供重要訊息，有助於計畫的研擬、執行及修正。

(1).整體衛生政策：

實施的過程中，針對計畫之課程、活動、訓練的規劃與執行，以及政策修訂、組織結構與配置等項目，以問卷方式作為評量修正依據。

(2).健康促進活動研習與講座：

辦理活動講座之場次、人數、照片、心得及回饋單…等。

(3).健康體位：

運用檢核表、評分量表及開放式的軼事性記錄進行相關資料的蒐集。

2、結果評量：

(1).班級相關競賽活動：

舉行與健康促進主題相關之競賽活動，透過教師的專業評選，予以班級獎勵。

(2).體適能檢測：

體育組實施「體適能檢測」，包括坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、八百公尺跑走…等，分析有氧(心肺)適能、肌力、肌耐力、柔軟度、以及身體組態等五大身體適應能力，再依全國常模進行評比，達百分等級八十五以上者核發金質獎章，達百分等級七十五以上者核發銀質獎章，達百分等級五十以上者核發銅質獎章。

(3).潔牙記錄：

運用聯絡簿之潔牙次數調查表，進行學童潔牙次數統計。

(4).假日運動記錄表：

學生運用聯絡簿於假日運動記錄表進行運動項目及運動時間的自我記錄，由各班進行評選並予以獎勵。

十二、評價指標與成效指標

桃園市 111 學年度「健康促進學校」評分表

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)	☐ 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)	☐ 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)		
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)	☐ 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	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)	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2	

評價項目		評價結果	
		自評分數	複核分數
4 分	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)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)	☐ 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 <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> 】= B【 <u>裸視篩檢結果為視力不良的學生數</u> 】= <u>裸視篩檢視力不良就醫複檢率</u> =	☐ 3 (96%以上) ☐ 2 (91-95%) ☐ 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> 】= B【 <u>受調查人數</u> 】= <u>學生視力保健行動平均達成率</u> =	☐ 3 (96%以上) ☐ 2 (91-95%) ☐ 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> =	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-1-4 學生戶外活動 <u>120</u> 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】 = B【 <u>受調查人數</u> 】 = 學生戶外活動 <u>120</u> 達成率=	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
口腔衛生			
2-2-1 學生 <u>複診</u> 齲齒 <u>診治</u> 率 =A÷B×100% (3 分)	A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】 = B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】 = 學生 <u>複診</u> 齲齒 <u>診治</u> 率=	☐ 3 (96%以上) ☐ 2 (91-95%) ☐ 1 (85-90%)	
2-2-2 推動午餐潔牙 活動 (1 分)		☐ 1 (有) ☐ 0 (無)	
2-2-3 學生午餐後搭 配合氟牙膏潔牙比率 =A÷B×100% (2 分)	A【午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000PPM)潔牙學 生數】 = B【學生總人數】 = 學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率=	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
2-2-4 學生睡前潔牙 比率= A÷B×100% (2 分)	A【睡前潔牙學生數】 = B【學生總人數】 = 學生睡前潔牙比率=	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
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】 = B【學生總人數】 = 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率=	☐ 1 (80%以上) ☐ 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)】 = B【 <u>受調查人數</u> 】 = 學生每日至少使用一次牙線比率=	☐ 1 (80%以上) ☐ 0	
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】 = B【學生總人數】 = 學生體位適中(正常)比率=	☐ 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】 = B【學生總人數】 = 學生體位不良比率=		

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
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】 = B【學生總人數】 = 學生目標運動量平均達成率=	☐ 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= $A \div B \times 100\%$ (2 分)	A【達到每天五蔬果目標之學生數】 = B【學生總人數】 = 學生理想蔬果量平均達成率=	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
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】 = B【學生總人數】 = 學生每天吃早餐平均達成率=	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
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】 = B【學生總人數】 = 學生多喝水目標平均達成率=	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%)	
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】 = B【學生總人數】 = 學生吸菸率=	☐ 2 (0%) ☐ 1 (0.1-1%) ☐ 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】 = B【學生總人數】 = 學生 <u>參與菸害教育</u> 率=	☐ 2 (91%以上) ☐ 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】 = B【吸菸學生人數】 = 吸菸學生參與戒菸 <u>教育</u> 率=	☐ 2 (100%或吸菸率為 0%者) ☐ 1 (96-99%) ☐ 0 (95%以下)	
2-4-4 <u>學生電子煙使用率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【 <u>過去 30 日曾經使用電子煙</u> 學生數】 = B【學生總人數】 = <u>學生電子煙使用率</u>	☐ 1 (0%) ☐ 0 (0.1%以上)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-4-5 <u>校園二手菸暴露率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【 <u>過去 7 日校園內有人在面前吸菸</u> 學生數】 = B【 <u>學生總人數</u> 】 = <u>校園二手菸暴露率</u> =	☐ 1 (0%) ☐ 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=		
2-5-2 學生嚼檳榔率 $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【 <u>學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數</u> 】 = B【 <u>學生總人數</u> 】 = <u>學生嚼檳榔率</u> =	☐ 1 (0%) ☐ 0 (0.1%以上)	
2-5-3 學生 <u>參與檳榔教育率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【 <u>曾經上過有關檳榔防制教育課程</u> 學生數】 = B【 <u>學生總人數</u> 】 = 學生 <u>參與檳榔教育率</u> =	☐ 1 (80%以上) ☐ 0	
正確用藥教育			
2-6-1 遵醫囑服藥率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【 <u>遵醫囑服藥人數</u> 】 B【 <u>受調查人數</u> 】 <u>遵醫囑服藥率</u> =	☐ 1 (91%以上) ☐ 0 (90%以下)	
2-6-2 <u>不過量使用止痛藥</u> 比率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【 <u>不過量使用止痛藥人數</u> 】 B【 <u>受調查人數</u> 】 <u>不過量使用止痛藥</u> 比率=	☐ 1 (91%以上) ☐ 0 (90%以下)	
2-6-3 <u>使用藥品前看清藥袋、藥盒標示</u> 比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>使用藥品前看清藥袋、藥盒標示</u> 人數】 B【 <u>受調查人數</u> 】 <u>使用藥品前看清藥袋、藥盒標示</u> 比率 =	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%) ☐ 0 (80%以下)	
2-6-4 學生 <u>參與正確用藥教育率</u> 比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>曾經上過有關正確用藥教育課程</u> 學生數】 B【 <u>學生總人數</u> 】 學生 <u>參與正確用藥教育率</u> =	☐ 2 (91%以上) ☐ 1 (81-90%) ☐ 0 (80%以下)	
性教育(含愛滋病防治)			
2-7-1 學生 <u>性教育課程參與率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1 分)	A【 <u>曾經上過有關性教育(含愛滋病防治)課程</u> 學生數】 B【 <u>學生總人數</u> 】 學生 <u>性教育課程參與率</u> =	☐ 1 (80%以上) ☐ 0	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
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	☐ 1 (1 場以上) ☐ 0	
全民健保教育			
2-8-1 宣導活動 (1 分)	推動宣導活動場次	☐ 1 (1 場以上) ☐ 0	
2-8-2 學生 <u>參與全民 健保教育率</u> = $A \div B \times$ 100% (1 分)	A【 <u>曾經上過有關全民健保教育課程</u> 學生數】= B【學生總人數】= 學生 <u>參與全民健保教育率</u> =	☐ 1 (80%以上) ☐ 0	
	合計 (52 分)		
正向心理健康促進			
心理健康 <u>正確知識率</u>	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>	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>	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	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(100%) 依序為 1~5 分	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
	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、網路、朋友) 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) 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) 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 8. 為了改善心理健康，我會與朋友討論我遇到的問題		
健康生活品質指標	1. 你覺得很健康、身體很好嗎？ ☐ (1)一點也不 ☐ (2)有一點 ☐ (3)尚可 ☐ (4)經常是 ☐ (5)絕對是 2. 你覺得精力充沛嗎？ ☐ (1)從不 ☐ (2)很少 ☐ (3)有時 ☐ (4)經常 ☐ (5)總是 3. 你感到難過嗎？ ☐ (1)從不 ☐ (2)很少 ☐ (3)有時 ☐ (4)經常 ☐ (5)總是 4. 你感到寂寞嗎？ ☐ (1)從不 ☐ (2)很少 ☐ (3)有時 ☐ (4)經常 ☐ (5)總是 5. 你有足夠的時間給自己嗎？ ☐ (1)從不 ☐ (2)很少 ☐ (3)有時 ☐ (4)經常 ☐ (5)總是 6. 你能在空閒時間做自己想做的事情嗎？ ☐ (1)從不 ☐ (2)很少 ☐ (3)有時 ☐ (4)經常 ☐ (5)總是 7. 你的父母或主要照顧者有公平地對待你嗎？ ☐ (1)從不 ☐ (2)很少 ☐ (3)有時 ☐ (4)經常 ☐ (5)總是 8. 你有時間和朋友在一起嗎？ ☐ (1)從不 ☐ (2)很少 ☐ (3)有時 ☐ (4)經常 ☐ (5)總是 9. 你在學校過得愉快嗎？		

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
	☐ (1) 從不 ☐ (2) 很少 ☐ (3) 有時 ☐ (4) 經常 ☐ (5) 總是 10. 你在學校學習能夠專心嗎？ ☐ (1) 從不 ☐ (2) 很少 ☐ (3) 有時 ☐ (4) 經常 ☐ (5) 總是		
正向心理健康指標	1. 我經常感到輕鬆愉快而且心情很好 2. 整體來說，我對我的生活感到滿意 3. 一般來說，我是個有自信心的人 4. 我覺得我具備處理生活及其困難的能力 5. 我是一個心平氣和且個性冷靜的人	非常不符合、不符合、符合、非常符合 依序為 1~4 分	

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)			
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 ☐ 全民健保教育(含正確用藥) ☐ 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		
	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)			

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)。

十三、定案程序

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：

衛生組長 江秋坪

主任：

學務處主任 蘇和璋

校長：

同安國民小學 校長 江彩鳳