

桃園市復旦國民小學辦理 111 學年度健康促進學校實施計畫

一、前言：

(一)、發展概述

本校於九十五學年度參與健康促進學校計畫，學校透過健康政策、服務、教學與活動、物質環境、社會環境及社區關係等六大面向全面推動，簡化原本健康促進的複雜過程，實務推動健康促進工作。110 學年度仍以菸害防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育（含愛滋病防治）、正確用藥為主議題並新增正向心理健康議題，並無時無刻不注重孩子們的心理衛生發展，希望除了能夠透過各種健康衛生教育的宣導及課程，能夠培養擁有健康體格的孩子外；並進一步能夠透過品格教育、服務學習、親職教育、生命教育、家庭教育、性別教育……等方式，塑造出一個能夠讓孩子心靈健康成長的學習環境，也唯有如此，才能夠做到本校所追求的「快樂成長」教育願景。

在人力方面，本校於九十五學年度計畫已成立學校健康促進衛生推行委員會，並組成健康促進工作團隊，對於學校教職員工生之健康狀況、現有與健康有關的人力、物力、環境及資源進行評估，確立學校成員共同認定的目標及健康議題。健康促進工作內容涵蓋組織成員研習訓練分工、身、心靈健康服務、健康課程教學與活動、健康環境、學校餐飲衛生、社區關係等，目前雖已有一些成效，考慮健康促進好習慣需靠長時間的養成，健康促進工作影響層面可再擴大，持續申請本計畫繼續努力推動。

(二)、內容摘要：

本計畫分三階段進行：

第一階段：

由健康促進衛生推行委員會，關心學校教職員工生之身體健康狀況，及做出現有與健康有關的人力、物力、環境及資源，進行健康之需求評估，擬定整體學校衛生政策，確認推動菸害防治、健康體位、視力保健、口腔衛生、性教育（含愛滋病防治）正確用藥、全民健保教育及心理健康促進等七個議題。

第二階段：

由本校健康促進衛生推行委員會協調在地之平鎮區衛生所、聯新國際醫院、天成醫院等衛生單位，由全體師生和學生自治市、家長、志工全力配合，透過學校本位課程、系列講座、健康文宣活動、藝文競賽、悠活運動、話劇表演、品格小故事、品格學習單、服務學習體

驗、日行一善、飲食營養教育班、體健班、親職教育、生命教育、性別教育……等有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康而正向的思維與生活型態，落實「勤學卓越、快樂成長」的教育願景。

第三階段：

依據所擬定的計畫實施具體工作內容，隨時進行過程評估、檢核，以適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計劃實施效果。

學校健康促進計畫之執行策略主要包括**教育層面**及**政策層面**；教育層面運用之策略主要為「本位課程統整」、健康促進系列活動引導及文宣行銷傳播，增進復旦成員之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。

二、計畫依據：

(一)

(二) 本市 111 學年度健康促進學校實施計畫辦理

(三) 本校依 111 學年度期初校務會議決議，經校長核示實施，修正時亦同。

三、背景說明：

(一) 學校概況

■ 住址：桃園市平鎮區廣平街一號。

■ 學校教職員工生人數統計表：

教職員工總人數	職稱	人數	職稱	人數	學生總人數	班級	班級數	學生數
	校長	1	護理師	1		一年級	5	118
	主任	4	主計	1		二年級	5	129
	組長	13	人事	1		三年級	6	118
	導師	33	工友	2		四年級	5	115
	科任	10	警衛	2		五年級	6	148
	幹事	1	資源班	2		六年級	6	160
	幼兒園	13	鐘點教師	5		幼兒園	6	123
	幼兒園廚工	2	合計	82		合計	39	911

本校位處於桃園市平鎮區東北邊陲，現有班級數 39 班(普通班 29

班、舞蹈藝才班 4 班、幼兒園 6 班)，學生數共人，教職員工 82 人。學區人口約 12,000 人，家長大部分從事工、商業。由於近年來社會變遷快速，本校單親家庭及隔代教養學童比例有逐漸升高趨勢，加上本校學區位於都市之內，社區內便利商店及各種食品零售業眾多。

(二) 健康促進學校發展沿革

本校教師富教學熱誠，能隨時吸收新知，具長程發展潛力，屬學習型學校，本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面。然而，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，因此本計畫乃參考健康促進之相關文獻，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

(三) 現況說明

1. 「菸害防治」需求分析

本校位於平鎮區與中壢區交界區，學區家長大部分於市場與夜市工作，大多屬勞工階層，普遍缺乏健康生活型態等相關知識。因此家長抽菸情況普遍，本校於 95 學年度起承辦「健康促進計畫—菸害及檳榔健康危害防治」，學校積極推動「反菸拒檳教育」、辦理師生系列研習及反菸拒檳活動，並積極尋求社區醫院—聯新國際、天成醫院至校辦理各項菸害防制健康促進講座，與衛生局合作進行桃園市國民小學拒菸及戒菸教材教學系列活動與健康宣導。但整體而言家長抽菸比例仍偏高，對學生健康有嚴重影響及造成學生不良示範，亦恐對學生日後吸菸觀念造成誤導，因此強烈需要對學生及家長進行健康搶救。

2. 「健康體位」需求分析

本校於 95 學年度起承辦「健康促進計畫—健康體位」業已超過 14 年，學校與義興國小午餐資源分享提供全校師生營養均衡、衛生安全的午餐外，每學年更積極推動「營養均衡教育」、「健康蔬食」、「無毒生活」、辦理師生系列健康飲食講座、不定時發放健康飲食文宣、舉辦各年級悠活項目、體育競賽週、推動體適能系列活動等，在學生體位部份雖有上升，但仍需再加強改進，目前仍持續努力中。可見得高糖、高脂、高熱量、或因中高年級學生，不正確的飲食習慣，普遍成為學童健康成長的一大阻礙，造成學童體位過重或超重比率高於正常值。因此本校推動「健

康體位」健康促進計畫，並成立體健班，且過重及超重人數有上升，希望從學校內部改善開始，以增進教職員工與學童、家長之健康知覺、知識、態度、行為與健康技能，促進健康意識的提昇，進而擴展影響社區成員健康意識之萌發。

另由於家長多為中產階級，對於孩子的正餐常因忙於工作，由孩子自行處理。在下表中，學童多有體位不適之狀況(包含過輕或過重)，甚者近幾年本校針對五、六年級學童身高的統計中也有增高的跡象，盼能持續正成長。

復旦國小 109 學年度及 110 學年度健康體位人數百分比分析表

學年度	體位適中	體重過輕	過重	超重	總人數
109 學年度	543	67	88	79	777
110 學年度	565 ↑ 71.42%	26 ↓ 3.28%	99 ↑ 12.51%	101 ↑ 12.76%	791

● ↑有上升 ↓有下降

3. 「口腔衛生促進」需求分析

學區內家長健康生活形態之相關知識較弱，而又因目前社會變遷快速，家庭結構改變，或有學生因常外食及喜食垃圾食品等機會增多，飲食習慣改變是構成影響口腔不良的諸多因素。齲齒比例顯然過高且嚴重，而學生口腔衛生與齲齒數代表一個國家的文明程度與衛生水準，尤其牙齒保健要從學童時期開始養成習慣，有鑒於此，本校成立至今，學校深刻體認到「預防勝於治療」，一直有推廣學生定期進行檢查牙齒，齲齒追蹤矯治，潔牙運動、口腔保健宣導講座等，期望能增進學生口腔保健知識，建立口腔保健概念與態度，並提升學生餐後潔牙之習慣，減低齲齒率，降低社會成本之支出，在全體師生及家長的努力下，109 年度低於全國標準，表示進許多，110 學年度仍有下降應持續努力。

復旦國小 109 學年度及 110 學年度「口腔衛生」

一、四年級齲齒人數百分比分析表

學年度	齲齒學生數	就診人數	就診率	潔牙次/天
109 學年度	111	106	96%	3.2
110 學年度	90 ↓	87	97% ↑	3.2

● ↑有上升 ↓有下降

4. 「視力保健」需求分析

依下表所示本校學童裸視視力不良比例為上升，近視矯正後不良率之罹患也有下降，但到了六年級畢業時平均已達 68.9% 比去年 66.9% 更為增加。有鑒於學童視力不良普遍日趨嚴重，學生視力保健工作實為目前學校衛生工作中刻不容緩的一大課題，遂於年度工作中，擬定執行計畫，積極推動視力保健促進，期能透過常識宣導、保健教育、篩檢、管制追蹤、家庭聯繫等方式，加強家長配合措施，在家減少看電視、打電動時間，多到戶外休閒活動，以建立學童防治認識，養成正確生活習慣，有效維護與增進學童身心健康。

復旦國小 109 學年度及 110 學年度「視力保健」
全校視力不良人數及就診人數統計表

學年度	視力不良	就診人數	就診率
109 學年度	398	381	95.73%
110 學年度	408 ↑	398 ↑	97.55%

● ↑有上升 ↓有下降

5. 「正確用藥」、「全民健保」需求分析

行政院衛生署和教育部為落實正確用藥教育，推動「國民基本用藥素養從基礎做起」的政策，進而保障國人用藥安全。本校為一所中型學校。學區內家長社經地位中下，家長社經地位偏低，衛教觀念普遍不足，其健康生活形態之相關知識較弱，傳統「有病醫病、無病補身」及亂服成藥之觀念較難以改變，不僅造成許多醫療資源浪費，更戕害國人身心健康，影響國力。故每年請藥師公會藥師來學校宣導講座，並推動正確用藥觀念，建立學童正確用藥知識，養成正確用藥五大核心能力，為今刻不容緩之事。

6. 「性教育(含愛滋預防)」需求分析

依據國外研究分析，推展學校性教育計畫使青少年其對危險性行為預防的成本效益大為提高。國內性教育從開始倡導以來，經歷了多年的發展，已從「是否要實施」發展到「如何實施」，從消極的預防「青少年懷孕」、「感染愛滋病及其它性病」與「遭受性侵害性騷擾」，發展到積極以培養青少年對性的正向觀點（性關係是表達著親密、溫柔和歡愉），強調以提升「自尊」與學習「真愛」為基礎的「青少年性健康促進」。

但隨著社會環境之變遷，資訊科技發達，日趨開放多元，學生價值觀不同與理念差異、社會環境與媒體不當的報導，青少年的性議題包羅萬象，再加上學校課程未能完全落實，導致青少年性行為及相關問題逐年增加。因此，如何有效整合國內性教育相關資源，推展標本兼治的「全人性教育」（包含性的生理、心理、社會及心靈四個層面），增進青少年性健康，學校性教育的實施，經研究證實不但是有效且具有相當高的預防經濟效益，因此讓性教育的消極目標與積極目標能畢其功於一役，是本校努力的目標。

7. 「消費者健康」需求分析

依據國外研究分析，一般國人消費念仍有待加強。尤其是學生吃得不夠健康，常常垃圾食物進口，影響身體健康情形嚴重。本校從 98 學年度起推行『吃早餐，說早安，樂學習』活動，首先從推動健康飲食日記，到各班級教導，並安排專題講座，聘請營養師到學校做『如何吃？最健康』的講習。結合『櫥窗展示』、『標語競賽』、『自己動手做早餐』、『體能檢測』..等活動的進行，期能從吃早餐開始做起，以建立良好的飲食習慣與觀念。進而能同時達成『垃圾減量、節能減碳』的目標。

8. 「正向心理健康」需求分析

兒童的心理健康(mental health)不僅是個人健全發展的基石，也是延續國家和個人發展的基本要件。世界衛生組織(WHO)(2001)對健康的定義是：「個人的、生理的、心理的、社會的安適狀態，不僅是沒有疾病或不虛弱而已。」對心理健康促進的看法，WHO(2009)定義是「使人們對自身的健康能控制並改善的歷程」，在此架構下，有五項健康促進策略，分別是一、建立健康的公共政策；二、創造支持性環境；三、強化社區行動；四、發展個人技能；五、對促進、預防及早期療育重新定位。本校在正向心理健康促進的需求下，已聘用專任輔導教師，對於學生心理健康輔導，以及教師心理方面的協助有正向發展。專任輔導教師工作包含了學生個別輔導，撰寫並建立個案紀錄及相關資料，依需要進行個案之家庭會談，另外，也有評估學生或班級需求，實施班級團體輔導。並且，在朝會時期也會進行宣導講座，以達到正向心理健康促進目標。

四、SWOT 分析：

面向		一、學校衛生政策			
議題		S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
學校衛生政策		<ol style="list-style-type: none"> 1. 校長及主任重視且教師配合程度高。 2. 95 年起申辦健康促進學校且成效績優，持續推動 14 年已累積執行經驗可供修正推動。 3. 結合健康與體育領域進行教學活動。 4. 教師平均年齡約 44 歲，教學經驗豐富。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校位於平鎮區學區家長大部分屬於上班及勞工階層。 2. 議題過多，相關專業人事不足 3. 護理人員僅一人。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合社區內醫院—聯新國際、天成及衛生所辦理各項活動並尋求協助及諮詢。 2. 家庭缺乏健康生活的相關知識有很大的進步空間。 3. 社區醫院配合程度佳。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師因課程緊湊之故，推動落實有限。 2. 行政與執行教師觀念落差。 3. 家長偏重智育，健康衛生觀念待加強。 4. 整體健康促進推動經費來源有限。
菸害防治		<ol style="list-style-type: none"> 1. 與平鎮區衛生所及醫院配合密切。 2. 本校教職員抽菸及嚼食檳榔比例低。 3. 本校小朋友年齡小，吸煙吃檳榔目前調查無，且願意宣示反菸拒檳。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學區家長大部分屬於上班勞工階層。 2. 目前推動之議題活動過多，教師多數僅能配合健康促進活動推行，較少能主動提出建言。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區醫院配合程度佳。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 抽菸家庭比例偏高。 2. 學區內附近網咖多，恐學生抵抗不住誘惑，受網咖不良行為影響。
健康體位	健康飲食消費者健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立健康促進衛生委員會。 2. 成立學生午餐工作推動小組。 3. 訂定完備的各項體育推動政策。 4. 義興國小午餐資源分享提供全校師生營養均衡、衛生安全的午餐。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭缺乏健康生活的相關知識。 2. 傳統能吃就是福的錯誤觀念。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教育局每年規範測量教職員工及學生體適能狀態。 2. 學校可供活動的空間大。 3. 老師可利用下班時間於校園內進行運動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙薪家庭多，常外食造成飲食不均衡。 2. 教學課務繁重無時間運動。
	體適能	<ol style="list-style-type: none"> 5. 訂定完備的學生午餐工作各項推動計畫。 			
視力保健		<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立健康促進衛生委員會。 2. 訂定完備的視力保健工作各項推動計畫。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學區家長大部分屬於上班勞工階層，休閒娛樂以看電視、手機為主。 2. 辦理相關活動經費不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生所、社區醫院配合程度佳。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生閒娛樂以看電視、手機、打電動為主，眼睛未適當休息。
口		<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立健康促進衛生 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭結構改變， 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生所、社區醫 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長工作繁忙，

腔 衛 生	委員會。 2. 訂定完備的口腔衛生工作各項推動計畫。	本校單親家庭及隔代教養學童比例偏高。	院配合程度佳。	配合程度有待加強。
正確 用藥 及 全民 健保	1. 成立健康促進衛生委員會 2. 訂定完備正確用藥工作的各項推動計畫。	1. 家庭缺乏健康生活的相關知識。 2. 傳統「吃藥當吃補」的錯誤觀念。	1. 衛生所、社區醫院配合程度佳。	1. 家長社經地位偏低，衛教觀念不足。
性教育(含 愛滋預防)	1. 成立健康促進衛生委員會。 2. 訂定完備性教育(含愛滋預防)工作的各項推動計畫。	1. 社會風氣開放，過度渲染性自主與性開放之不正確價值觀。	1. 衛生所、社區醫院配合程度佳。	1. 網路、傳播媒體對於性教育往往傳播錯誤訊息。傳統保守之性觀念價值觀被顛覆。
正向心理 健康促進	1. 聘用專任輔導教師。 2. 成立健康促進委員會。	1. 學校家長對於正向心理健康議題較為不熟悉。	1. 衛生所、社區醫院配合程度佳。	1. 家長工作繁忙，配合程度有待加強。

二、健康服務

議題	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
學校 衛生 政策	1. 教師平均年齡 43 歲，教學經驗豐富。 2. 積極與衛生局合作推動各相關活動。 3. 學校有既負責又優秀護理師。	1. 學校規模屬中型，教職員需身兼數職，以致健康教學活動推廣人力有限。 2. 缺乏家庭衛教諮詢。	1. 醫院志工主動積極，提供人力資源，協助辦理學童口腔檢查、視力檢查、預防針注射、一及四年級身體健康檢查等。	1. 外籍新娘子女及弱勢學生逐漸增加，衛教觀念不足。
菸 害 防 治	1. 健康中心提供各項健康教學資源。	1. 學區家長大部分屬於上班勞工階層，菸害及檳榔健康危害防治觀念與接受度低。	1. 政府及醫療團體重視吸煙及檳榔所帶來的疾病問題。	1. 恐懼喚起程度不足。 2. 抽菸家庭比例偏高。

健康體位	健康飲食消費者健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校教職員工體適能檢測，每學期身高體重測量，針對體位過重學生予以個案管理。 2. 學生受傷或在校身體不適健康中心依據傷病處理程序妥善處理。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生體重過輕與過重比例有逐年增加趨勢。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校開辦師生羽球、射擊、棒球、直排輪、舞蹈等各種運動社團。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社團師資外聘，需收費，參加人員有限，弱勢學生更是無法參加。
	體適能				
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理學童視力檢查及追蹤輔導。 2. 學生視力保健統計與分析。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 護理人員僅一人，要檢查全校 785 位學生人力不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生所、社區醫院配合程度佳。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 志工招募不易。 2. 弱勢家庭無暇全心關注學生健康維護，在視力就醫回診率低。 	
口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理學童口腔檢查、一及四年級身體健康檢查等。 2. 提供含氟漱口水。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生齙齒比例仍偏高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生所、社區醫院配合程度佳。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 弱勢家庭無暇全心關注學生健康維護，在口腔就醫回診率低。 	
正確用藥及全民健保	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與鄰近聯新國際、天成醫院、文化藥師藥局結合辦理學生與教師家長之正確用藥宣導講座。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學區家長大部分屬於上班勞工階層正確用藥觀念尚嫌不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生所、社區醫院配合程度佳。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 傳統「有病醫病、無病補身」及亂服成藥之觀念較難以改變。 	
性教育 (含愛滋預防)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合衛生單位共同辦理以學生為主體之性教育宣導活動。 2. 落實學校性教育課程教學。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學區家長大多傳統保守，少有機會和孩子談論相關議題。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生所、社區醫院配合程度佳。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社會環境之變遷日趨開放多元，資訊科技發達。 2. 社會環境與媒體不當的報導，學生價值觀不同與理念差異，問題包羅萬象。 	
正向心理健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合學校專輔共同辦理以學生為主體之正向心理健康宣導活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學區家長大部分屬於上班勞工階層對於正向心理健康尚嫌不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生所、社區醫院配合程度佳。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 弱勢家庭無暇全心關注學生正向心理健康發展。 	
三、健康促進教育及活動					
S(優勢)		W(劣勢)		O(機會)	
				T(威脅)	

學校衛生政策	1. 各項活動排入課程計畫行事曆並融入各領域教師做隨機教學、聯絡教學。	1. 收費性運動社團過多，學生參加不普及。	1. 教師平均年齡約44歲，易於溝通，能配合參與各項活動。	1. 部分教師欠缺興趣相關研習缺席。	
菸害防治	1. 辦理菸害及檳榔健康危害防治教師之能研習。 2. 無菸拒檳課程教學融入(四~六年級) 3. 針對吸菸吃檳榔學生的家長發放「菸檳害之防治相關文宣」建立正確衛生健康觀念。 4. 成立反菸拒檳小天使，協助推動。 5. 辦理菸害及檳榔健康危害防治教師之能研習。	1. 學區家長大部分屬於上班勞工階層抽煙吃檳榔是其社交生活之一，不容易改變其觀念與行為。	1. 經歷年努力全校有嚼食檳榔家庭比例已下降。 2. 積極與衛生局合作推動各相關活動。	1. 學生對家庭進行反菸拒檳宣導是否會受家長責罵。	
健康體位	健康飲食消費者健康	1. 積極推動「營養均衡教育」辦理師生系列健康飲食講座。 2. 提供健康飲食文宣。 3. 推動每日五蔬果。	1. 家庭結構改變，雙薪家庭，外食機會多，造成營養不均衡，少食蔬果。	1. 醫療團體不斷呼籲民眾重視體位過重所帶來的疾病問題，且教育部及衛生單位積極鼓勵各校辦理健康體位。	1. 雙薪家庭多忙碌，家庭缺乏休閒及運動習慣，外食機會多，造成營養不均衡。
	體適能	1. 推動優活計畫進行分年段一人一運動，每天30分鐘，及課間操活動。 2. 四、五年級排定游泳課程。 3. 訂有體育社團活動計畫，開設棒球社、有直排輪社、舞蹈社團、跆拳道社等運動性社團。寒暑假另開設跆拳道、直排輪等營隊。 4. 積極舉辦各項運動競賽。	1. 學生休閒活動傾向於靜態看電視、打電腦，較少參與運動量較大之戶外的活動如登山、健走、騎自行車等。	1. 學校內具有多位體育專長教師。 2. 桃園市政府辦理提升游泳能力教學計畫，並酌予補助經費，鼓勵學生實施游泳教學。 3. 區公所對於學童運動重視，樂於補助運動相關款項。	1. 雙薪家庭多忙碌，家庭缺乏休閒及運動習慣，外食機會多，造成營養不均衡。
視力	1. 推動愛眼、護眼運動。 2. 透過常識宣導、保	1. 學生休閒活動傾向於靜態看電視、打電腦。	1. 融入健康與體育領域課程中教學。	1. 學區內附近網咖多，學生易流連影響視力健	

保健	健教育、篩檢、管制追蹤、家庭聯繫等方式進行視力保健宣導。	2. 學生放學後繼續上安親班。		康。
口腔衛生	1. 推廣學生定期進行檢查牙齒，潔牙運動等。	1. 雙薪家庭多忙碌，學生因常外食及喜食垃圾食品等機會增多。	1. 融入健康與體育領域課程中教學。	1. 學生配合活動的持續力不足獎項不具吸引力。
正確用藥及全民健保	1. 與鄰近聯新國際、天成醫院、文化藥師藥局結合辦理學生與教師家長之正確用藥宣導講座。 2. 舉辦正確用藥藝文比賽。	1. 學生用藥觀念受家庭傳統觀念影響深。	1. 融入健康與體育領域課程中教學。	1. 學區家長正確用藥觀念與知識仍有待加強。
性教育 (含愛滋預防)	1. 結合衛生單位共同辦理以學生為主體之性教育宣導活動。 2. 落實學校性教育課程教學與活動。	1. 學區家長大多傳統保守，少有機會和孩子談論相關議題。	1. 融入健康與體育領域課程中教學。 2. 融入學校各項教學活動與日常生活中教學。	1. 家庭電腦普及與學區內附近網咖多，學生易流連，學生交友社交活動等較複雜。
正向心理健康	1. 結合專輔老師共同辦理以學生為主體之正向心理健康宣導活動。	1. 學區家長大多傳統保守，少有機會和孩子談論相關議題。	1. 融入學校各項教學活動與日常生活中教學。	1. 學區家長正向心理健康觀念與知識仍有待加強。

四、學校物質環境

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
學校衛生政策	1. 本校合作社已歇業，減少學童食用高熱量及高糖分零食之機會。 2. 健康生態的校園。 3. 校園有圖書館和電腦教室，提供多元健康促進相關教學資源。	1. 學校地區風大、氣候濕冷，春冬交際易起霧，下雨時間較長，影響體育課及戶外運動社團實施。	1. 學生活動空間充裕。 2. 擁有室內活動中心，天候不佳時仍可運動，訓練體能。	1. 校園開放，環境整潔維護不易。 2. 校園週邊道路車流量大，空氣及噪音等污染，影響校園環境。 3. 獎項不具吸引力 4. 學生配合活動的持續力不足。

菸害防治		1. 全校為無菸學校。 2. 設有反菸拒檳專欄。	1. 部分校外人士仍不願無菸校園標誌於假日在校抽煙。	1. 與衛生所及醫院配合密切推動。	
健康體位	健康飲食消費者健康	1. 學校有訂定獎懲機制 2. 學校供應全校師生營養午餐。 3. 午餐有營養師為學生營養把關，避免油炸及半成品食物。 4. 健康中心提供各項健康教學資源和健康檢查服務。 5. 愛心媽媽能接受號招加入健康促進活動並提供人力支援。	1. 傳統能吃就是福的錯誤觀念。 2. 隔代教養及單親家庭日益增多，普遍缺乏健康飲食觀念。 3. 年輕父母作息不正常，缺乏時間觀念，常造成學生遲到及未食早餐情況。 4. 教學時間受限，不利整體方案推動。	1. 學校擁有室內活動中心，戶外可供學生活動空間大。	1. 學校附近餐車攤販林立，素質參差不齊，學生喜愛光顧。 2. 部分家長忙於生計或家庭功能失調，常讓學生外食。 3. 學生體位過輕過重情況嚴重。 4. 學校教師忙於班務及各項活動配合，缺乏持續性運動和健康檢查。
	體適能				
視力保健		1. 校園寬敞，美化綠化程度高。 2. 教室照明設備充足。 3. 本校視野遼闊，提供學童望遠凝視。	1. 經費不足，電費負擔過重。	1. 家庭看電視及使用電腦偏高。	1. 學生配合活動的持續力不足獎項不具吸引力。
口腔衛生		1. 口腔齒模、健康器材及教學教具充足。 2. 每班設有儲物櫃供學生置放刷牙用具。 3. 洗手臺、水龍頭充足。	1. 部分年輕父母作息較不正常，缺乏時間觀念，常造成學生遲到及準時刷牙。	1. 小朋友勤於刷牙，不免造成水資源浪費。	1. 學生配合活動的持續力不足獎項不具吸引力。
正確用藥及全民健保		1. 健康中心提供各項健康教學資源和健康檢查服務。	1. 傳統吃藥當做吃補的錯誤觀念。	1. 與衛生所及醫院配合密切。	1. 學生配合活動的持續力不足獎項不具吸引力。
性教育(含愛滋預防)		1. 輔導室提供各項性教育諮詢服務。 2. 圖書館設有性教育相關圖書與影片。	1. 專業輔導人員不足。	1. 性教育教學資源豐富。	1. 學生配合活動的持續力不足獎項不具吸引力。
正向健康心理		1. 輔導室專輔教師提供各項諮詢服務。	1. 教學時間受限，不利整體方案推動。	1. 學校本身有專業輔導人員。	4. 學校教師忙於班務及各項活動配合，缺乏觀念宣達。

五、學校社會環境					
		S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
學校衛生政策		<ol style="list-style-type: none"> 1. 鄰近有衛生所及多所醫療院所，資源豐富。 2. 家長會組織健全，全力支持學校，配合程度高。 3. 結合社區辦理各項健康促進活動。 4. 學校有訂定獎懲機制。 5. 學校網頁提供健康促進資訊線上連結及學習。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 附近飲料店多，學童飲用含糖飲料機會增多。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校附近有多處公園，籃球場及運動社團活躍。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區民眾食用檳榔、吸煙人口眾多，造成不良示範。
菸害防治		<ol style="list-style-type: none"> 1. 鄰近有衛生所及多所醫療院所，資源豐富。 2. 家長會組織健全，全力支持學校。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學區家長大部分屬於上班勞工階層抽煙是其社交生活之一，不容易改變其觀念與行為。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與社區商站結合推動不販售菸及檳榔給學生。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區民眾食用檳榔、吸煙人口眾多，造成不良示範。
健康體位	健康飲食消費者健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 積極推動「營養均衡教育」、辦理師生系列健康飲食講座。 2. 提供健康飲食文宣。 3. 推動每日五蔬，兩週一次蔬食日。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭結構改變，雙薪家庭多，外造食機會多，造成營養不均衡，少食蔬果。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校附近有多處公園，籃球場及運動社團活躍。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 收費性社團因送學生大部份送安親班時間不易配合容易招生不足。
	體適能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動優活計畫進行分年段一人一運動，每天30分鐘，及課間操活動。 2. 四、五年級排定游泳課程。 3. 訂有體育社團活動計畫，開設棒球社、有直排輪社、舞蹈社團、跆拳道社等運動性社團。寒暑假另開設跆拳道、直排輪等營隊。 4. 積極舉辦各項運動競賽。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生休閒活動傾向於靜態看電視、打電腦及手機，較少參與運動量較大之戶外的活動如登山、健走、騎自行車等。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校內具有多位體育專長教師。 2. 桃園縣政府辦理提升游泳能力教學計畫，並酌予補助經費，鼓勵學生實施游泳教學。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙薪家庭多忙碌，家庭缺乏休閒及運動習慣，外食機會多，造成營養不均衡。

視力保健	1. 推動愛眼、護眼運動。 2. 透過常識宣導、保健教育、篩檢、管制追蹤、家庭聯繫等方式進行視力保健宣導。	1. 學生休閒活動傾向於靜態看電視、打電腦及手機。 2. 學生放學後繼續上安親班。	1. 融入健康與體育領域課程中教學。	1. 弱勢家庭無暇全心關注學生健康維護，在視力就醫回診率低。
口腔衛生	1. 推廣學生定期進行檢查牙齒，潔牙運動等。	1. 雙薪家庭多忙碌，學生因常外食及喜食垃圾食品等機會增多。	1. 融入健康與體育領域課程中教學。	1. 學生配合活動的持續力不足獎項不具吸引力。
消費者觀念	1. 鄰近有衛生所及多所醫療院所，資源豐富。 2. 有固定配合的講師到校宣導講座。	1. 學區家長不容易改變其觀念與行為。	1. 衛生所、社區醫院配合程度佳。	1. 學區家長正確用藥觀念與知識普遍不足。
正確用藥	1. 鄰近有衛生所及多所醫療院所，資源豐富。 2. 有固定配合的講師到校宣導講座。	1. 網路與媒體常傳遞不當訊息誤導學生之性觀念與知識。	1. 衛生所、社區醫院配合程度佳。	1. 家庭電腦普及與學區內附近網咖多，學生易流連，學生交友社交活動等較複雜。
性教育(含愛滋預防)	1. 有配合學校的專任輔導教師在校宣導。	1. 學區家長不容易改變其觀念與行為。	1. 衛生所、社區醫院配合程度佳。	1. 學區家長正向心理健康觀念與知識普遍不足。
正向心理健康				

六、社區關係

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
學校衛生政策	1. 衛生局、聯新國際、天成醫院的支援與長期發展建教合作夥伴關係。 2. 與里辦公室共同辦理社區清潔日活動。	1. 經費不足無力支援社區活動。	1. 社區與學校互動良好，透過社區協會互助，隨時支援學校健康教育活動。 2. 社區家長參與學校活動踴躍。	1. 健教宣導活動，民眾參與意願不高。
菸害防治	1. 衛生局、天成醫院、聯新國際醫院的支援與長期發展建教合作夥伴關係。	1. 學區家長大部分屬於上班勞工階層抽煙是其社交生活之一，不容易改變其觀念與行為。	1. 衛生所、社區醫院配合程度佳。	1. 家長不良示範，恐對學生日後吸菸及嚼食檳榔的觀念造成誤導。

健康體位	健康飲食消費者健康	1. 參加區公所辦理鎮運、與球賽等活動。 2. 爭取社會資源，提供弱勢學生鮮乳，補充營養。	1. 鄰近市區飲料站、炸雞排店充斥，學生容易受誘惑。	1. 主婦聯盟、荒野協會、社區志工熱心協助辦理相關活動。	1. 學區家長大部分屬於上班雙薪小家庭，外食機會多。
	體適能				1. 學區家長大部分屬於上班雙薪小家庭，運動機會少。
視力保健		1. 衛生局、天成醫院、聯新國際醫院的支援與長期發展建教合作夥伴關係。	1. 學區內附近網咖多，學生易流連，影響視力健康。	1. 學校附近有多家眼科診所提供諮詢。	1. 學生配合活動的持續力不足獎項不具吸引力。
口腔衛生		1. 衛生局、天成醫院、聯新國際醫院的支援與長期發展建教合作夥伴關係。	1. 部份年輕父母作息較不正常，缺乏時間觀念，常造成學生遲到及未能準時刷牙	1. 學校附近有多家牙科診所提供諮詢。	
正確用藥及全民健保		1. 衛生局、天成醫院、聯新國際醫院的支援與長期發展建教合作夥伴關係。	1. 學區家長大部分屬於傳統家庭，觀念不易改變。	1. 衛生局、天成醫院、聯新國際醫院等醫療院所提供諮詢。	1. 健教宣導活動，民眾參與意願不高。
性教育(含愛滋預防)		1. 衛生局、天成醫院、聯新國際醫院的支援與長期發展建教合作夥伴關係。	1. 學區內附近網咖多，學生易流連。	1. 衛生局、天成醫院、聯新國際醫院等醫療院所提供諮詢。	1. 透過網路學生交友社交活動等較複雜。
正向健康心理		1. 衛生局、天成醫院、聯新國際醫院的支援與長期發展建教合作夥伴關係。	1. 學區家長大部分屬於傳統家庭，觀念不易改變。	1. 衛生局、天成醫院、聯新國際醫院等醫療院所提供諮詢。	1. 健教宣導活動，民眾參與意願不高。

五、計畫內容與實施策略：

(一)第一階段：強化組織與人力，確定目標及議題

1. 召開本校健康促進委員會：

由校長擔任主任委員，由專任老師與家長會代表、學生代表共同組成。負責審核、通過學校行政會議提出之各項學校衛生政策，針對學校教職員生之健康狀況、現有與健康有關人力、物力及資源進行初步需求評估，經與會人員充分討論，達成共識，共同推動本健康促進計畫。

2. 現況分析與需求評估：

透過問卷、健康檢查及教師觀察等方式分析學童和教師現有健康

狀況、家長吸菸狀況等，進行教職員生的需求評估。

(二)第二階段：發展有效的策略及行動方案

行動方案包括健康促進學校六大範疇政策、教育、服務、物質、社會及社區等六大面向，運用策略有課程融入、活動介入、社區參與等方式，以增進師生的健康知識、態度、技能，並能實踐健康行為，建立良好生活型態，以達成全人健康的目標。

(三)第三階段：評估計劃實施的整體成效

根據所擬定的計畫推動具體工作內容，在推動過程中，進行過程評價以期能適時修正計畫，最後進行成效評價評估計劃實施的整體成效。

■具體實施工作內容表

(健康促進係一完形之整體性活動，故以整體表格系列呈現，◎表該面向的綜合活動項目)

實施綱要	具體實施內容	主辦單位	協辦單位
(一) 學校衛生政策	1. 成立並召開學校健康促進衛生委員會會議	校長	各處室主任
	2. 定期召開健康促進衛生委員會會議，做縱向及橫向聯繫，順利推展工作。	學務處 衛生組	教務處 輔導室 總務處
	3. 訂定健康促進菸害防制、視力保健、口腔衛生、健康體位、正確用藥、性教育(含愛滋預防)、消費者觀念行動方案計畫與工作時程表	學務主任	衛生組 健康中心
(二) 健康促進教育及活動	◎-1 辦理「復旦健康小天使三項全能」(視力、口腔、健康體位)選拔活動	學務處	學生自治市 全體教師
	◎-2 邀請領域老師(健體、綜合、自然與生活科技、藝術與人文領域)進行菸害防制、健康體位、視力保健、口腔衛生、正確用藥、性教育(含愛滋預防)、消費者觀念課程融入教學	學務處	教務處 全體教師
	◎-3 辦理學生壓力紓解體育競賽	學務處 體育組	學生自治市 全校師生
	◎-4 辦理親師生壓力紓解自強活動(如市內外學校參訪、古蹟文化之旅等)	學務處 教務處 總務處	全校教師
	◎-5 辦理配合健康議題宣導之各班話劇表演活動	學務處	學生自治市 全校師生
反菸拒檳	1. 辦理五、六年級「菸害防制講座」	學務處	教學組
	2. 配合校慶，舉辦健康促進學校「反菸拒檳」宣導及相關健康促進活動	學務處 衛生組	各處室 全體教師
	3. 於世界禁菸日 5/31 辦理「無菸校園健康成長」活動，由自治市負責辦理公開宣誓承諾校園反菸拒檳政策	學務處	自治市成員(學生自治組織)
健	1. 調查學生沒吃早餐人數及比例	學務處	健康中心

實施綱要	具體實施內容			主辦單位	協辦單位
健康促進教育及活動	健康體位	康飲食、消費者健康	2. 舉辦各項營養教育宣導才藝競賽	午餐執行秘書	健康中心全體教師
			3. 辦理「營養知識大會考」活動及朝會宣導營養知識	午餐執行秘書	健康中心全體教師
			4. 舉辦營養知識有獎徵答活動	午餐執行秘書	健康中心
			5. 進行學童正確健康飲食講座	午餐執行秘書	健康中心
			6. 宣導喝白開水的好處，少喝含糖飲料。	學務處衛生組	健康中心
	健康體位	體適能	7. 宣導體適能及優活重要性	學務處體育組	健康中心
			8. 全校學生體適能檢測（前測）	學務處體育組	導師
			9. 檢測結果分析與加強	學務處體育組	健康中心
			10. 體適能納入體育課程中	學務處體育組	導師
			11. 開辦教師運動社團	學務處體育組	教學組
			12. 全校師生體適能檢測（後測）	學務處體育組	導師
			13. 評估前後測結果，進步學童予以獎勵	學務處體育組	導師
			視力保健	1. 舉辦視力保健講座	學務處衛生組
	2. 推動望遠凝視	學務處護理師		導師	
	3. 視力保健納入健康與體育課程中	學務處教學組		導師	
	4. 利用文宣資料宣導視力保健重要性	學務處衛生組		導師	
	5. 舉辦視力保健學藝競賽	學務處衛生組		導師	
	口腔衛生	1. 「潔牙小天使」至各班教導學生口腔保健知識(包括貝式刷牙法與牙線的使用)	學務處衛生組	導師	
		2. 口腔衛生保健納入健康與體育課程中	學務處教學組	導師	
		3. 辦理口腔保健講座：加強全校師生對口腔保健的正確認知	學務處衛生組	導師	
4. 播放口腔保健宣導影片、海報設計比賽		學務處衛生組	導師		

實施 綱要	具體實施內容		主辦單位	協辦單 位	
健康 促進 教育 及 活 動		5. 舉行口腔保健藝文活動、有獎徵答	學務處 衛生組	導師	
	正 確 用 藥	1. 正確用藥納入健康與體育課程中	學務處 教學組	導師	
		2. 辦理正確用藥講座：加強全校師生對正確用藥的正 確認知與能力	學務處 衛生組	導師	
		3. 舉行正確用藥藝文活動、有獎徵答	學務處 衛生組	導師	
	性 教 育： 含 愛 滋 預 防	1. 性教育(含愛滋預防)納入健康與體育課程中	學務處 教學組	導師	
		2. 辦理性教育(含愛滋預防)講座：加強全校師生對性 教育(含愛滋預防)的正確認知	輔導室 輔導組 生教組	導師	
		3. 舉行性教育(含愛滋預防)藝文活動、有獎徵答	學務處 衛生組	導師	
	正 向 心 理 健 康	1. 辦理正向心理健康講座：加強全校師生對正向心理 健康認知。 2. 宣導正向心理健康之重要性	輔導室 輔導組	導師	
	(三) 健 康 服 務	菸 害 防 制	1. 提供「菸檳害之防治相關文宣」，建立正確衛生健康 觀念。	學務處 衛生組	健康中心
		健 康 體 位 、 消 費 者 健 康	1. 提供學校測量儀器等供其測量	健康中心	導師
2. 配合校慶，邀鄰近醫院到校進行健康檢查義診服務			學務處 衛生組	健康中心	
3. 定期實施學生體重檢查與統計分析。			健康中心	導師	
4. 發放師生家長「健康飲食或正確運動相關文宣」，建 立正確衛生健康觀念。			午餐執秘 衛生組長	導師	
5. 結合營養師提供營養飲食諮詢服務			午餐執秘	營養師	
視 力 保 健		1. 視力篩檢	健康中心護理師	導師	
		2. 矯治追蹤	健康中心護理師	導師	
		3. 統計視力不良學生罹患率與矯治率	健康中心護理師心	導師	
口		1. 實施口腔檢查及統計	健康中心護理師	導師	

實施綱要	具體實施內容		主辦單位	協辦單位	
	腔衛生	2. 追蹤矯治	健康中心護理師	導師	
		3. 含氟漱口的執行	健康中心護理師	導師	
		4. 加強餐後潔牙的執行	學務處衛生組	健康中心	
	正確用藥	1. 辦理正確用藥講座：加強全校師生對正確用藥的正確認知與能力	學務處衛生組	導師	
		2. 提供身體保健小秘訣及宣導文宣、海報，加強親師生正確用藥知識與觀念。	學務處衛生組	導師	
	性教育	1. 辦理性教育(含愛滋預防)講座：結合衛生所、天成醫院、怡仁醫院等專家學者等醫療群，蒞校專題講演，提昇醫學常識。	學務處衛生組輔導組	健康中心	
		2. 提供身體保健小秘訣及宣導文宣、海報，加強親師生性教育(含愛滋預防)知識與觀念。	學務處衛生組	健康中心	
	正向心理	1. 辦理正向心理健康宣導講座。 2. 結合專任輔導教師，朝會時宣導。	輔導組	導師	
	(四)學校物質環境	◎-1 加強校園綠美化、營造綠色永續生態校園空間		總務處	學務處 教務處 輔導室
		◎-2 佈置健康促進保健櫥窗		學務處 衛生組 訓育組 體育組 午餐執秘	健康中心 導師
◎-3 於校園中較為明顯處張貼健康促進相關海報、標語、標誌等		學務處 衛生組 訓育組 體育組	健康中心 導師		
◎-4 於學校網頁張貼菸害檳榔防制及相關健康促進相關新聞及教材		學務處	資訊組		
◎-5 健康中心提供親師生健康促進相關書籍及量測儀器		健康中心	總務處		
◎-6 學校提供有益親師生健康促進相關設備及場地供利用		總務處	學務處		

實施綱要	具體實施內容		主辦單位	協辦單位
(四) 學校物質環境	◎-7 印製健康促進(菸害防制、健康飲食、正確運動等)宣導資料。		學務處 衛生組	體育組 午餐執行秘書
	反菸拒檳	1. 布置無菸廁所及校園	學務處 衛生組	全校師生
		2. 宣示並營造無菸拒檳校園空間	學務處 衛生組	總務處 全校師生
	健康體位、消費者健康	1. 加強午餐營養及飲食衛生監督	午餐執行秘書	健康中心 全體教師
		2. 各樓層飲水機定期更換濾心並定期檢測水質(本校無合作社)	總務處 事務組	衛生組
		3. 推動蔬食日, 每月菜單(含營養熱量分析)張貼公佈欄及網頁	午餐執行秘書	健康中心 全體教師
		4. 推動飯前洗手、飯後刷牙運動	午餐執行秘書	健康中心 全體教師
	視力保健	1. 檢測教室照明設備照度	總務處 事務組	衛生組
		2. 加強校園綠美化、營造綠色永續生態校園空間	總務處 事務組	衛生組
		3. 於校園中較為明顯處張貼視力保健相關海報、標語、標誌等	學務處 衛生組	事務組
	口腔衛生	1. 實施口腔檢查及統計	學務處	健康中心
		2. 推動飯前洗手、飯後刷牙運動	午餐執行秘書	健康中心 全體教師
		3. 提供班級學生潔牙用品置物櫃	總務處 事務組	導師
	正確用藥及全民健保	於校園中較為明顯處張貼正確用藥相關海報、標語、標誌等。	學務處 衛生組	事務組
	性教育	1. 提供性教育(含愛滋預防)相關圖書及教材。	訓學務 衛生組	設備組
		2. 性教育(含愛滋預防)相關宣導品之發放。	輔導室 輔導組	導師
		3. 建立友善之校園環境	生教組	導師
正向心理健康	於校園中較為明顯處張貼正向心理健康相關海報、標語、標誌等。	輔導室 輔導組	衛生組	
	◎-1 各班成功達成各階段性的健康促進相關活動目標的學生, 頒發獎勵。	學務處 衛生組	全校教師	

實施綱要	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	
(五) 校園社會環境	◎-2 配合並親自參與學校辦理的各項親子健康促進相關活動的親子，提供鼓勵。	學務處 訓育組	各處室	
	口腔衛生	1. 獎勵潔牙小天使	學務處 衛生組	導師
		2. 獎勵口腔衛生等學藝競賽	學務處 衛生組	導師
		3. 獎勵積極推動潔牙運動之績優班級	學務處 衛生組	導師
	正確用藥及全民健保	1. 獎勵正確用藥等學藝競賽	學務處 衛生組	導師
	性教育	1. 獎勵正確用藥等學藝競賽	學務處 衛生組	導師
		2. 頒發熱心參與健康促進學校志工及家長	學務處 輔導室 衛生組	導師
正向心理健康	1. 鼓勵教師多用正向管教，達成學生心理健全發展。	學務處 輔導室 生教組	導師	
(六) 社區關係	◎-1. 辦理各項社區親子無菸拒檳、身心健康促進相關研習或活動。	學務處	全校教職員	
	◎-2. 與社區醫院合作辦理各項親師生健康促進講座及相關活動	學務處	各處室	
	◎-3. 與衛生局及衛生所密切結合辦理各項無菸拒檳、健康促進活動，並尋求其協助支援。	學務處	衛生組 體育組	
	◎-4. 拜訪附近商店，共同加入拒賣危害身心健康的物品及書籍等物品給學生。	學務處	志工家長	
	◎-5. 辦理親子活動，促進親子感情與培養健康休閒活動習慣。	學務處 體育組	家長會	
	◎-6. 邀請家長、社區民眾參與學校運動會、園遊會活動等，共同參與推動健康促進活動。	學務處 體育組	家長會	
	◎-7. 邀請社區家長志工學童一起舉辦社區街道及校園清潔活動	學務處 衛生組	家長會	

七、健康促進學校人力配置

桃園市平鎮區復旦國小學校衛生委員會（健康促進推動小組）組織表

計畫職稱	姓名	單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	魏瑞汶	校 長	綜理健康促進學校推行督導事宜。
協同主持人	莊仁馨	學務主任	召開相關會議，研擬健康促進學校計畫，督導計畫執行並協助行政協調。
協同主持人	呂怡芬	教務主任	督導健康促進學校相關課程方面之規劃與推行。
協同主持人	邱婉婷	總務主任	規劃健康促進學校之硬體設備相關工作。
協同主持人	張惠真	輔導主任	協助辦理健康促進學校師生教育輔導活動。
協同主持人	李信豪	衛生組長	執行健康促進學校計畫，並推動整體學校衛生政策。
協同主持人	陳毅宇	教學組長	執行健康促進學校計畫，並推動相關課程，協助健促學藝競賽等相關業務推展。
協同主持人	王玉萱	體育組長	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，執行健康體位。
協同主持人	賴彥谷	生教組長	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，執行反菸拒檳。
研究人員	蔡佳珍	訓育組長	協助辦理學生活動及班級與行政單位之聯繫，加強自治市組織與校園小主播之運作。
研究人員	張素華	校護理師 (專業諮詢)	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。
研究人員	吳佩貞 郭宛玫 蔡蓓蒂 彭瓊玉 黃玉玲 羅琬倫	各學年主任 (教師代表)	協助辦理學生健康需求之評估及協助校內各項活動之推展。
研究人員	王陽瑞	資訊組長	健康網路網頁製作及維護。
研究人員		家長代表	協助各項活動之推展及整合人力資源。
研究人員		自治市市長	協助辦理學生活動。

健康促進學校社區協辦單位

單位	職稱	協助事宜
本校營養午餐廠商	營養師	協助規劃營養課程並授課
衛生所	醫療團隊	至校舉辦教師健康宣導及體位急救相關課程
文化藥師藥局	藥師	用藥諮詢問題
中美醫院	醫療團隊	至校進行健康檢查
消防局復旦分隊		至校舉辦全校師生體位急救相關課程

八、成果指標及預期效益

(一) 整體學校衛生政策之目標

1. 協助教育部、行政院衛生署國民健康局、桃園市政府教育局持續推動健康促進學校計畫。
2. 訂定合理且具教育意義之管理辦法，以建構有益學習之校園安全環境與良好人文環境
3. 結合學校內外有利資源，推動「健康復旦、快樂成長」的社區與學校。
4. 建立永續經營、自主規劃管理之健康促進組織與團隊。
5. 營造健康與安全的校園學習環境，積極推動親、師、生健康促進活動。
6. 引導師生建立健康的生活型態，培養身心靈全人的健康。
7. 從小培養正確之衛生、健康的觀念知識，養成良好健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生。
8. 培養親、師、生擁有健康知覺、技能和生活習慣，期能健康生活、快樂成長。

(二) 推動菸害及檳榔健康危害防治之目標（預防性健康行為）

1. 將反菸拒檳融入教學，強化學童反菸拒檳之知識和態度
2. 從小建立反菸的意識，使學童遠離誘惑，並能將正確觀念影響家人。
3. 促使家長願意做到不在學童前吸菸和吃檳榔。
4. 提高無煙無檳榔家庭的比率，建立無煙無檳榔學校及社區環境。
5. 結合社區力量，擴大無菸、無檳榔校園的範圍和意識。

(三)推動健康體位之目標

1. 健康飲食議題融入各科教學，增進學童健康飲食知識、態度和行為。
2. 指導學童做到「天天五蔬果」，並以五穀類為主食。
3. 指導學童天天吃早餐，學生 100%有吃早餐，並提高在家用早餐之比率。
4. 落實體適能活動，養成師生天天運動好習慣，提高全校師生體適能。

(四)推動視力保健之目標

1. 積極推動學生視力保健工作，增進學童視力保健知識，並確實督導落實於日常生活中。
2. 加強學生視力不良篩檢，以早期發現、早期治療。
3. 指導學生了解視力正常的重要性，並能養成正確視力保健習慣。
4. 提高視力不良學生轉介及矯治比率。
5. 逐年降低視力不良學生人數比率，緩和視力不良學生逐年惡化程度。

(五)推動口腔衛生之目標

1. 提升學生餐後潔牙之習慣，學生能執行餐後潔牙行為，減低齲齒率。
2. 「習慣成自然」，培養全校師生養成自動自發持之以恆，良好的潔牙正確技巧與習慣，提高健齒率。
3. 定期口腔檢查，加強追蹤及矯治提高齲齒填補率。
4. 增進學生口腔保健概念、積極判入輔導需要關心之學童。

(六)推動正確用藥及善用全民健保之目標

1. 透過校園正確用藥教育的宣導，培養全校親師生擁有正確用藥之五大核心能力。
2. 透過各校舉行校內海報製作初賽，增進親師生正確用藥觀念，瞭解正確用藥知能。
3. 營造積極健康的校園學習環境，期使學生能獲得正確有用的健康知覺與技能，培養健康生活的良好習慣。

(七)推動性教育(含愛滋預防)之目標

1. 提升學生具備對於週遭性議題所需知能與生活技能，並能正確的因應及處理。
2. 提高學生具備對色情媒體的「批判思考」及「情慾自我管理」等能力。
3. 加強學校訂定針對學生性問題之具體指標，並能規劃完備之計畫以處理學生問題。

(八)推動消費者觀念教育之目標

1. 提升學生具備對於消費議題所需知能與習慣，並能正確的因應及處理。
2. 提高學生具備對消費者觀念的「批判思考」能力。
3. 加強學校訂定針對學生消費者觀念之具體指標，並能規劃完備之計畫以處理學生飲食消費問題

(九)推動正向心理健康促進之目標

1. 透過品格教育宣導，促進學童健全人格之養成。
2. 透過性別平等教育，培養學童了解異性，建立正確、友善的性別觀念，進而養成互重、互相欣賞的觀念。
3. 透過親職教育，建立良好家庭關係。

九、評鑑方法或預期效益：

一、評鑑方式：

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：

(一) 過程評量：

藉由健康中心健檢資訊，和校園傷病統計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。同時訂定階段性定期驗證措施，適時調整或進行策略的應用執行及修正（如下表所示）。

(二) 成效評量：

包括影響評價及結果評價，影響評價是指評價較短期立即的計畫成效，而結果評價是指評價較長遠或最終的效果。透過每次的階段性驗證，檢視推動的成效，並於計畫進行一定期程之後進行後測或問卷調查，包括健康狀況、行為與生活型態、環境因素、個人因素，以了解計畫推行的成效，並探討影響因素作為持續改進的參考。

二、評鑑指標：

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 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 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 type="checkbox"/> 2	
	1-2-2 訂定飲用水設備及照明系統管理辦法，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 type="checkbox"/> 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)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input 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 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 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 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 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 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 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 type="checkbox"/> 2	

評價項目	評價結果	
	自評分數	複核分數
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 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 type="checkbox"/> 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 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】= B【裸視篩檢結果為視力不良的學生數】= 裸視篩檢視力不良就醫複檢率=	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 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【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】= B【受調查人數】= 學生視力保健行動平均達成率=	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-1-3 下課淨空率 $= A \div B \times 100\%$ (2分)	A【每節下課有 90%以上的學童至教室外的班級數】= B【施測班級數】= 下課淨空率=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-1-4 學生戶外活動 120 達成率 $=A \div B \times 100\%$ (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【受調查人數】= 學生戶外活動 120 達成率=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
口腔衛生			
2-2-1 學生複診齲齒診治率 $=A \div B \times 100\%$ (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】= 學生複診齲齒診治率=	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-2-2 推動午餐潔牙活動 (1分)		<input 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 = $A \div B \times 100\%$ (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=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-2-4 學生睡前潔牙比率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【睡前潔牙學生數】= B【學生總人數】= 學生睡前潔牙比率=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-2-5 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率= $A \div B \times 100\%$ (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=	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
2-2-6 學生每日至少使用一次牙線比率 = $A \div B \times 100\%$ (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【受調查人數】= 學生每日至少使用一次牙線比率=	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
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】= B【學生總人數】= 學生體位適中(正常)比率=	<input type="checkbox"/> 3 (60%以上) <input 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】= B【學生總人數】= 學生體位不良比率=		
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=	<input type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input type="checkbox"/> 2 (81-90%) <input type="checkbox"/> 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=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
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=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 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=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 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=	<input type="checkbox"/> 2 (0%) <input type="checkbox"/> 1 (0.1~1%) <input type="checkbox"/> 0 (1%以上)	
2-4-2 學生參與菸害教育率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【曾經上過有關菸害防制教育課程學生數】 = B【學生總人數】 = 學生參與菸害教育率=	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-4-3 吸菸學生參與戒菸教育率= $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【吸菸學生參與戒菸教育人數】 = B【吸菸學生人數】 = 吸菸學生參與戒菸教育率=	<input type="checkbox"/> 2 (100%或吸菸率為 0%者) <input type="checkbox"/> 1 (96~99%) <input type="checkbox"/> 0 (95%以下)	
2-4-4 學生電子煙使用率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【過去 30 日曾經使用電子煙學生數】 = B【學生總人數】 = 學生電子煙使用率	<input type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	
2-4-5 校園二手菸暴露率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【過去 7 日校園內有人在面前吸菸學生數】 = B【學生總人數】 = 校園二手菸暴露率=	<input type="checkbox"/> 1 (0%) <input 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=		
2-5-2 學生嚼檳榔率= $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數】 = B【學生總人數】 = 學生嚼檳榔率=	<input type="checkbox"/> 1 (0%) <input type="checkbox"/> 0 (0.1%以上)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-5-3 學生 <u>參與檳榔教育率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【曾經上過有關檳榔防制教育課程學生數】= B【學生總人數】= 學生 <u>參與檳榔教育率</u> =	<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 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【遵醫囑服藥人數】 B【受調查人數】 遵醫囑服藥率=	<input type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-2 不過量使用止痛藥比率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【不過量使用止痛藥人數】 B【受調查人數】 不過量使用止痛藥比率=	<input type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
2-6-3 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【使用藥品前看清藥袋、藥盒標示人數】 B【受調查人數】 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 =	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 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【曾經上過有關正確用藥教育課程學生數】 B【學生總人數】 學生 <u>參與正確用藥教育率</u> =	<input type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%) <input type="checkbox"/> 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【曾經上過有關性教育(含愛滋病防制)課程學生數】 B【學生總人數】 學生性教育課程參與率=	<input 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 type="checkbox"/> 1 (1場以上) <input type="checkbox"/> 0	
全民健保教育			
2-8-1 宣導活動 (1分)	推動宣導活動場次	<input type="checkbox"/> 1 (1場以上) <input type="checkbox"/> 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【曾經上過有關全民健保教育課程學生數】= B【學生總人數】= 學生 <u>參與全民健保教育率</u> =	<input type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
合計 (52分)			
正向心理健康促進			

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
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	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
<p>健康生活品質指標</p>	<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>3. 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>4. 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>5. 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>6. 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>7. 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>8. 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>9. 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>10. 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>		
<p>正向心理健康指標</p>	<p>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</p>	<p>非常不符合、不符合、符合、非常符合 依序為 1~4 分</p>	

※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)			
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		
	合計 (18分)		

十、經費概算表

項次	經費項目	單價	單位	數量	總價
1	內聘講師鐘點費	1000	時	4	4000
2	學生獎品	20	份	50	1000
總計					5000

十一、本計畫經校務會議通過後實施

承辦人：

單位主管：

主計：

校長：