

桃園市 111 學年度「健康促進學校」評分表

學校名稱：桃園市大溪區僑愛國小

健康促進學校願景：

美國俄亥俄州立大學 Oberteuffer 教授曾說：「人為了增進健康而需受教育，而為受到充分的教育更需要健康」(引自 School Health Education Study, 1964)。可見健康與教育兩者密不可分，都是基本人權。世紀各國皆將其納入憲法，賦予人民權益，並加以保障，將培養身心健康的國民視為教育目標之一；而學生階段，乃是一生中生長最快速、健康觀念、態度和行為建立之關鍵期，因成長只有一次，為了讓孩子們健康快樂的茁壯，學校應為學生提供一個健康的心理社會環境，以促進學生身心發展。而透過健康促進學校計畫的實施，使涵蘊學生健康心理情境的基本要素可一一健全，希冀能建構一個讓學生可以健康、快樂、安全成長的健康學校。而健康身體及健康體能是健康促進中重要一項課題。學校希望藉由永續經營精神，培養全校老師、學生運動及健康生活習慣，長期實施健康生活，達到健康促進目的。所以為了促進學校健康促進目的計畫，落實學校親師生健康促進計畫，擬由多方面著手推動，期望讓師生生活在一個健康友善環境，進而達到快樂學習與成長。

健康促進學校特色：

本校位處於大溪鎮桃大公路旁，交通繁重，是一所中大型學校，一至六年級共有 37 班(含 5 班特教班)及 3 班幼兒園，國小學生數 839 人及幼兒園 70 人，教職員工有 109 人。學區家長大部分屬於勞工階層，社經地位較低，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，而且本地區原住民社群，外配子女多，原住民籍學生有 174 人佔所有學生數的 20.1%；外配子女學生人數 109 人，佔所有學生人數 12.6%，比例甚高，很多學童之健康與成長的照護都仰賴學校，因此學校的老師、醫護人員及設備更形重要，所以本校一直致力營造優質環境、實施全人教育，培養宏觀兒童為本校經營的主要願景。因此營造溫馨的健康環境，讓師生「身心舒暢，活潑有勁，快樂學習」，以增進全校教職員工生的全人健康，為本校親師生共同追求之目標，希望能提供學童更強有力健康保護。

「健康學校」的營造並非只有形式上的活動宣導，其首重於全校教職員工生建立共識，將健康學校概念落實於學習生活中，並持續不斷的實踐之，進而擴及社區，學校與社區共同打造健康的社區環境。因此有效的學校健康促進計

畫必須是廣泛而完整，才能涵蓋影響健康的諸多因素（黃松元，民 82）。青少年的未婚懷孕、愛滋病感染、藥物濫用、事故傷害、視力、口腔及營養等問題，日趨嚴重，另外還有如：學齡前兒童斜視、弱視問題，學生近視及高度近視罹患率高等問題。Green 等(1996)提出健康促進的生態模式，將健康視為個人與生態次系統(如：家庭、社區、文化、物質與社會環境)相互影響的結果。為促進健康學校，生態系統必須提供有利於健康及生活型態的經濟及社會條件，也必須提供訊息及生活技能使個人有能力作決定及採取維護健康的行為。因此推動學校健康營造，必須讓決策者及成員對社區健康營造的目的及原則有所共識—學校健康營造是屬於社會生態模式的健康促進，不只是改變個人的行為及生活型態，更須創造支持健康的政治、社會、文化、經濟及物質環境；因此，推動學校健康營造必須透過組織及發展的過程，凝聚共識，整合及運用學校及社區的人、物力資源，以增進個人及組織的能力來改善健康問題及促進健康的學校政策及計畫的產生。

本計畫分二階段進行，第一階段為健全學校健康促進委員會之運作，評估本校 110 學年度推動健康學校成效、優缺點，在檢視學校教職員工生之健康狀況、現有與健康有關的人力、物力及資源及進行健康之需求評估，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，修訂 110 學年度健康促進學校計畫。

第二階段則依據所訂定之 111 學年度健康學校計畫，發展有效的策略及計畫，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的生活型態，進而提升健康品質；此外亦進行過程評價，以期適時回饋修正計畫，並進行成效評價來評估計畫實施之效果。

以「學校衛生政策」、「學校健康服務」、「個人健康技能」、「學校物質環境」、「學校社會心理環境」、「學校社區關係」等六大範疇為活動軸心，透過制定學校衛生政策、建立學生個人健康檔案、實施各項衛教工作、健康教育課程及活動、舉辦各項觀摩活動、實施專題講座、座談會、舉辦各項競賽活動、體適能教育、提倡規律運動、養成健康儲蓄觀念、建立健康安全的校園環境、整合社區資源建立「學校—家庭—社區」互利共榮的良好關係。

本校 111 學年度健康計畫著重於口腔衛生、菸害防制、健康體位、視力保健、正確用藥、性教育（含愛滋病防治）、全民健保議題，發展有效的策略及計

畫，並提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

健康體位，擬從強化學生健康飲食，持續推展健康體能活動及學生社團活動規劃，並成立健康體位班為小朋友們許一個健康的未來。菸害防制則希望由建立良好的親師關係，利用各種親職活動宣導菸害防制及各項菸害防制課程讓學生認識菸害危害的可怕。口腔衛生每週定期小組指導同學口腔清潔，希望和專業牙醫師共同合作加強學生齲齒之防治。視力保健、正確用藥、性教育（含愛滋病防治）、全民健保議題也將會是本校此次健康促進計畫希望加強的重點。

本計畫最終目的為僑愛國小親師生在有系統、有組織的健康促進的重要政策下，透過活動，將相關議題融入相關領域課程規劃，藉由教學教案的徵選、僑愛劇場話劇的創作徵選，提昇行動力，讓親師生了解健康生活之真諦，進而共同營造健康學校。持續推展健康體能活動，透過健康與體育領域課程活動設計、專題演講、體適能檢測、健康檢查，使師生 BMI 值達到標準，人人享有適中體位，達成身心靈健康無礙的成果；讓學校成為社區健康中心，藉由學校推展健康促進活動，帶動每個家庭，進而促進整個社區，共同營造健康優質的社區環境。

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 <u>校務會議</u> 表決通過。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-1-2 <u>學校衛生委員會</u> （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 <u>足夠的大小便器及洗手</u> 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 <u>定飲用水設備及照明系統</u> 管理辦法， <u>定期維護飲用水衛生</u> 。(如： <u>定期清洗水塔</u> 、水池及 <u>飲水機水質檢驗</u> 、 <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	1-3-1 學校制訂 <u>班級的健康生活守則</u> 或透過獎勵制度，鼓勵	<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
社會環境 6分	健康行為實踐。(2分)		
	1-3-2 <u>辦理教職員工健康促進相關活動</u> 。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2	
	1-3-3 學校應擬定 <u>重大事件因應計畫</u> ，如：處理教職員工生之 <u>暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺</u> 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 <u>家庭參與的健康促進活動</u> 。(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： <u>健康體位、無菸(檳)校園、口腔保健、視力保健、性教育、正確用藥</u> 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 <u>以學生為中心的健康教學策略</u> 和 <u>活動形式</u> 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 <u>健康教育課程上課時數</u> ，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 <u>18小時專業在職進修</u> 。(2分)	<input type="checkbox"/> 0 <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
健康服務 8分	1-6-1 <u>提供健康檢查</u> ，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 <u>特殊健康需求的學生</u> (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、 <u>校園緊急傷病處理流程</u> ，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 <u>健康檢查完成率達</u> 100%。(2分) <u>284/285 = 99.6%</u> (達100%為2分、95.0~99.9為1分、低於95為0分)	<input type="checkbox"/> 0 <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	
合計 (30分)		26	

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			

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-1-1 <u>裸視篩檢視力不良就醫複檢率</u> = $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【裸視篩檢至合格眼科診所就醫複檢學生數】 =368 B【裸視篩檢結果為視力不良的學生數】 = 339 <u>裸視篩檢視力不良就醫複檢率</u> =92.19%	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-1-2 <u>學生視力保健行動平均達成率</u> = $A \div B \times 100\%$ (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】 = 797 B【受調查人數】 = 838 <u>學生視力保健行動平均達成率</u> = 95 %	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-1-3 <u>下課淨空率</u> = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【每節下課有90%以上的學童至教室外的班級數】 = 31 B【施測班級數】 = 34 <u>下課淨空率</u> = 91 %	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-1-4 <u>學生戶外活動120達成率</u> = $A \div B \times 100\%$ (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】 = 808 B【受調查人數】 = 838 <u>學生戶外活動120達成率</u> = 96 %	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
口腔衛生			
2-2-1 <u>學生複診齲齒診治率</u> = $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【口腔診斷檢查結果為齲齒之就醫學生數】 =125 B【口腔診斷檢查結果為齲齒之學生數】 =134 <u>學生複診齲齒診治率</u> = 93.2%	<input type="checkbox"/> 3 (96%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (91-95%) <input type="checkbox"/> 1 (85-90%)	
2-2-2 <u>推動午餐潔牙活動</u> (1分)	每天中午撥放潔牙歌提醒學生刷牙	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (有) <input type="checkbox"/> 0 (無)	
2-2-3 <u>學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率</u> = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【午餐後搭配含氟牙膏(超過1000PPM)潔牙學生數】 =832 B【學生總人數】 = 838 <u>學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙比率</u> = 99 %	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-2-4 <u>學生睡前潔牙比率</u> = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【睡前潔牙學生數】 = 779 B【學生總人數】 = 838 <u>學生睡前潔牙比率</u> = 93 %	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
2-2-5 <u>學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率</u> = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【學生在學校兩餐間不喝含糖飲料學生數】 =729 B【學生總人數】 = 838 <u>學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率</u> = 87 %	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
<u>2-2-6 學生每日至少使用一次牙線比率</u> = $A \div B \times 100\%$ (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)】=244 B【受調查人數】= 297 學生每日至少使用一次牙線比率= $244/294$ 比率= 82 %	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
健康體位			
<u>2-3-1 學生體位適中(正常)比率</u> = $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【學生體位適中人數】= 523 B【學生總人數】= 834 學生體位適中(正常)比率= 62.7 %	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (60%以上) <input type="checkbox"/> 2 (55-59.99%) <input type="checkbox"/> 1 (54%以下)	
<u>2-3-2 學生體位不良比率</u> = $A \div B \times 100\%$	A【學生體位瘦、過瘦、過重及肥胖人數】= 311 B【學生總人數】= 834 學生體位不良比率= 37.3%		
<u>2-3-3 學生目標運動量平均達成率</u> = $A \div B \times 100\%$ (3分)	A【達到每周累積 210 分鐘運動量目標之學生數】= 808 B【學生總人數】= 838 學生目標運動量平均達成率= 96 %	<input checked="" type="checkbox"/> 3 (91%以上) <input type="checkbox"/> 2 (81-90%) <input type="checkbox"/> 1 (80%以下)	
<u>2-3-4 學生理想蔬果量平均達成率</u> = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天五蔬果目標之學生數】= 779 B【學生總人數】= 838 學生理想蔬果量平均達成率= 93 %	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
<u>2-3-5 學生每天吃早餐平均達成率</u> = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天吃早餐目標之學生數】= 838 B【學生總人數】= 838 學生每天吃早餐平均達成率= 100 %	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
<u>2-3-6 學生多喝水目標平均達成率</u> = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【達到每天多喝水(1500c.c)目標之學生數】=782 B【學生總人數】= 838 學生多喝水目標平均達成率= 93 %	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (91%以上) <input type="checkbox"/> 1 (81-90%)	
菸害防制			
<u>2-4-1 學生吸菸率</u> = $A \div B \times 100\%$ (2分)	係指過去 30 天內曾經使用菸品的學生人數。 A【學生吸菸人數】= 0 B【學生總人數】= 838 學生吸菸率= 0 %	<input checked="" type="checkbox"/> 2 (0%) <input type="checkbox"/> 1 (0.1~1%) <input type="checkbox"/> 0 (1%以上)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-4-2 學生參與菸害教育率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【 <u>曾經上過有關菸害防制教育課程</u> 學生數】 =819 B【 <u>學生總人數</u> 】= 838 學生 <u>參與菸害教育率</u> = 98 %	<input checked="" 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【 <u>吸菸學生參與戒菸教育</u> 人數】= 0 B【 <u>吸菸學生人數</u> 】= 0 吸菸學生 <u>參與戒菸教育率</u> = 0 %	<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)	
2-4-4 學生電子煙使用率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【 <u>過去30日曾經使用電子煙</u> 學生數】= 0 B【 <u>學生總人數</u> 】= 838 學生 <u>電子煙使用率</u> 0 %	<input checked="" 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【 <u>過去7日校園內有人在面前吸菸</u> 學生數】=0 B【 <u>學生總人數</u> 】= 838 校園 <u>二手菸暴露率</u> = 0	<input checked="" 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= 0		
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</u> 人數】= 0 B【 <u>學生總人數</u> 】= 838 學生 <u>嚼檳榔率</u> = 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 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【 <u>曾經上過有關檳榔防制教育課程</u> 學生數】 =819 B【 <u>學生總人數</u> 】= 838 學生 <u>參與檳榔教育率</u> = 97.7 %	<input checked="" 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【 <u>遵醫囑服藥</u> 人數】763 B【 <u>受調查人數</u> 】838 遵醫囑服藥率= 91%	<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 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【 <u>使用藥品前看清藥袋、藥盒標示</u> 人數】762 B【 <u>受調查人數</u> 】838 使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率 = 91%	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input type="checkbox"/> 0 (90%以下)	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
2-6-3 學生參與正確用藥教育率比率 = $A \div B \times 100\%$ (2分)	A【曾經上過有關正確用藥教育課程學生數】838 B【學生總人數】838 學生參與正確用藥教育率= 100 %	<input checked="" 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 學生性教育課程參與率 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【曾經上過有關性教育(含愛滋病防制)課程學生數】820 B【學生總人數】838 學生性教育課程參與率= 98 %	<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	
全民健保教育			
2-8-1 宣導活動 (1分)	推動宣導活動場次(1120413老人失智及長照宣導)	<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 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【曾經上過有關全民健保教育課程學生數】=700 B【學生總人數】= 838 學生參與全民健保教育率= 84 %	<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 = $A \div B \times 100\%$ (1分)	A【曾經上過有關正向心理健康促進課程學生數】=820 B【學生總人數】=838 學生參與正向心理健康促進率= 98 %	<input checked="" type="checkbox"/> 1 (80%以上) <input type="checkbox"/> 0	
合計 (52分)		51	
正向心理健康促進			
心理健康正確知識率	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	對、不對、不知道 桃園市大溪區僑愛國小正向心理健康促進議題班級調查：	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
	或精神科就診		
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 桃園市大溪區僑愛國小正向心理健康促進-心理健康正向態度率議題班級調查	
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 正向心理健康促進議題--心理健康自我效能率班級調查(第3項)	
健康生活品質指標	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 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 3. 你感到難過嗎？	正向心理健康促進議題--健康生活品質指標班級調查	

指標名稱	定義	自評分數	複核分數
	<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 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 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 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 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 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 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 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		
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 正向心理健康促進議題--正向心理健康指標	

※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)：

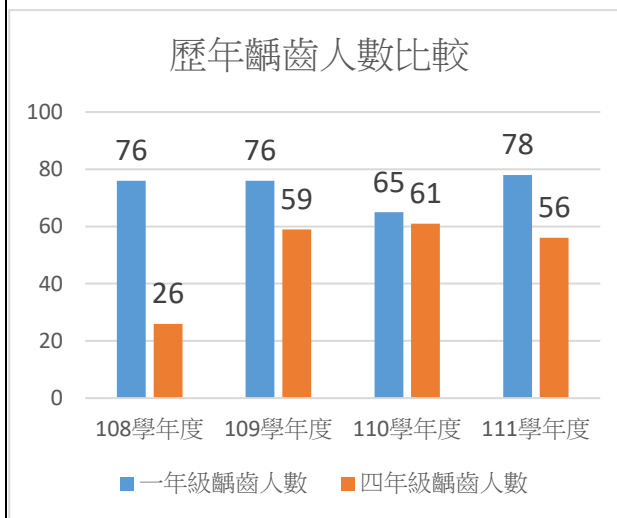
指標名稱	內容	自評分數	複核分數
<p style="text-align: center;">校本特色 (活動及成效) (7 分)</p>	<p>學校為促進學生的身心健康，依學校遠景「成長、希望、愛」來培養健康多元的僑愛孩子，並依此願景來推動健康促進學校的各項議題，也期望能由此讓僑愛的孩子有最棒的：</p> <p>※學校過去耕耘之相關活動與績優事蹟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 101 學年度健康促進學校計畫審查績優。 2. 102 學年度健康促進學校評鑑績優。 3. 103 學年度健康促進學校計畫審查績優。 4. 104 學年度健康促進學校計畫評鑑績優。 5. 105 學年度健康促進學校計畫評鑑績優。 6. 106 學年通過體適能檢測學生為 90% ，表示學生的體能相當得好。 7. 107 學年度健康促進學校計畫評鑑特優。 8. 108 學年度健康促進學校計畫評鑑績優。 8. 109 學年度健康促進學校計畫評鑑績優。 	7	
	<p>學校物質環境</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本校致力於營造健康、安全的校園環境，更專注於永續校園的推廣，並且積極改善午餐設備、營養教育、增置急救好手 AED，提供全校師生更好的校園健康促進服務及教學等的設備，本校也連續幾年榮獲健康促進評鑑特優及優等的佳績、七年綠色夥伴學校優勝。 2. 適時檢討校園空間規劃，建置無障礙廁所、完成 10 間廁所改建、提供舒適乾淨五星級如廁環境及各種有利於師生健康及友善校園環境，有助於提供師生一個身心舒適，安身立命的環境。 3. 強調預防觀念，落實校園環境定期消毒，小團體指導潔牙方式，建立正確口腔衛生習慣。 		
	<p>學校社會環境</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 曾連續三年辦理內政部炬計畫辦理生活體驗營、幸福家庭講座、東南亞語言班…等活動。 2. 幫助學習弱勢學童：補救教學專班 15 班、每週三早上志工補救教學。 		

		3. 辦理夜光天使點燈專案照顧家中乏人照顧學童。	
社區關係		<p>1. 利用集會宣達、通知單、校刊、邀請卡宣揚健康促進概念外，本校辦理親職教育日、教育學堂等相關活動，積極邀請社區人士、校友、家長共同參與。</p> <p>2. 校內成立桃園市社區多功能學習中心，去年開辦 22 個班，嘉惠民眾 3000 多人，今年更要擴大辦理，提供 36 各種不同材藝課程，提供社區居民休閒、學習、健康促進與聯誼中心。</p> <p>3. 辦理桃園市祖孫節活動以促進家庭融洽。</p> <p>4. 辦理大溪阿美族豐年祭活動，以促進多元族群融合。</p> <p>5. 更結合社區資源建立策略聯盟，與僑愛社區發展協會結盟，社區理事長每年到校辦理畢業生 4Q 體驗活動。</p> <p>6. 結合文化大學、東吳大學，武陵高中每年到校辦理營隊活動，形成良好的夥伴關係。</p> <p>7. 學校家長會每年為畢業生辦理畢業晚會露營活動。</p> <p>8. 學校管樂團、太鼓隊、太陽之愛合唱團參加全國及市比較屢獲佳績，除了經常到社區表演，為社區的互動加分，今年五月份還要到馬來西亞參加演出。</p>	
足球運動		本校是足球重點學校，踢球風氣鼎盛，童學腳下功夫了得，在各種足球競技屢獲嘉績，多次榮獲市長盃冠軍，並且在全國少年盃錦標賽榮獲全國第一名，同時也出國參賽，為國為校爭光	
樂樂足球		本校去年榮獲教育部體育署桃園市五年級組冠軍，並代表桃園市到花蓮參加全國賽。今年同樣又榮獲桃園市五年級組冠軍。	
合唱團		本校合唱團雖然才成立兩年，但是已經代表桃園市參加全國鄉土歌謠比賽獲得	

		優等		
	管樂團	本校管樂團成立已經十多年，除了一般生外，學校另外爭取經費補助原住民及弱勢學生可以免費學習銅管樂器，今年管樂團的打擊部參加桃園市的音樂比賽也獲得優等的佳績。		
	社團活動	本校學生社團蓬勃發展，種類繁多有直排輪、羽球、足球、跆拳道、空手道、圍棋、珠心算、扯鈴等 20 多種社團怡心養性，對促進學生身心健康助益良多。		
	星光舞臺	校園茄苳樹下，提供星光表演舞台，滿足學生多元才藝的展現及發表慾望，展現校園活力及學生青春揚溢的笑顏		
	才藝表演大賽	師生共同創作在親職教育日前由學校的評審老師進行評選，並於親職教育日志工表揚大會當天表演給志工們及家長們欣賞。		
	午餐營養教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實健康飲食，學校提供營養愛心早餐給弱勢學生，每天早上提供達 130 份，現已達成學童 100%吃早餐。 2. 辦理全校學童營養教育講座及進行午餐進餐指導。 3. 實施週一環保蔬食餐及每周兩次有機蔬菜，讓全校學生感受環保蔬食的重要性。 4. 對體位異常學生辦理體位調整班，並對體位異常學生由營養師進行個別的營養教育諮詢，以有效的改善學生體位異常問題。 5. 營養師為宣導有機蔬食，特別教導孩子製作有機豆腐及種植豆芽菜，讓學生能體驗動手做的好處，進而能夠喜愛自然蔬食。 6. 學校設立僑愛農場，並以落葉和廚餘製作堆肥，作為僑愛農場種植用，收成的蔬菜作為親職教育日僑愛小農市集學生賣菜使用。 		
	視力	下課時間播放音樂要求孩子到教室外活		

	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="450 150 558 248">保健</td> <td data-bbox="558 150 1133 248">動，提醒孩子坐姿並指導用眼習慣，以減緩學生視力惡化現象、</td> </tr> <tr> <td data-bbox="450 248 558 584">口腔衛生</td> <td data-bbox="558 248 1133 584">一年兩次全校口腔檢查，並多年來邀請牙醫師到校辦理低年窩溝封填，降低齲齒率，維護學生口腔衛生，護理師指導潔牙課程，教導學生正確潔牙習慣及方法、餐後播放潔牙歌、每週使用含氟漱口水，教導貝氏刷牙法，並運用牙菌斑顯示劑檢視潔牙效果。</td> </tr> </table>	保健	動，提醒孩子坐姿並指導用眼習慣，以減緩學生視力惡化現象、	口腔衛生	一年兩次全校口腔檢查，並多年來邀請牙醫師到校辦理低年窩溝封填，降低齲齒率，維護學生口腔衛生，護理師指導潔牙課程，教導學生正確潔牙習慣及方法、餐後播放潔牙歌、每週使用含氟漱口水，教導貝氏刷牙法，並運用牙菌斑顯示劑檢視潔牙效果。																																														
保健	動，提醒孩子坐姿並指導用眼習慣，以減緩學生視力惡化現象、																																																		
口腔衛生	一年兩次全校口腔檢查，並多年來邀請牙醫師到校辦理低年窩溝封填，降低齲齒率，維護學生口腔衛生，護理師指導潔牙課程，教導學生正確潔牙習慣及方法、餐後播放潔牙歌、每週使用含氟漱口水，教導貝氏刷牙法，並運用牙菌斑顯示劑檢視潔牙效果。																																																		
<p>推動前後成效評價 (3分)</p>	<p><input type="checkbox"/>視力保健 <input checked="" type="checkbox"/>口腔衛生 <input type="checkbox"/>健康體位 <input checked="" 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)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">108 學年度</th> </tr> <tr> <th></th> <th>齲齒人數/%</th> <th>就醫人數/%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">一年級</td> <td>74 人</td> <td>69 人</td> </tr> <tr> <td>57.36%</td> <td>93.24%</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">四年級</td> <td>26 人</td> <td>25 人</td> </tr> <tr> <td>19.70%</td> <td>96.15%</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">109 學年度</th> </tr> <tr> <th></th> <th>齲齒人數/%</th> <th>就醫人數/%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">一年級</td> <td>76 人</td> <td>76 人</td> </tr> <tr> <td>57.14%</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">四年級</td> <td>59 人</td> <td>56 人</td> </tr> <tr> <td>42.14%</td> <td>94.92%</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">110 學年度</th> </tr> <tr> <th></th> <th>齲齒人數/%</th> <th>就醫人數/%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">一年級</td> <td>65 人</td> <td>61 人</td> </tr> <tr> <td>54.62%</td> <td>92.31%</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">四年級</td> <td>61 人</td> <td>59 人</td> </tr> <tr> <td>40.94%</td> <td>96.72%</td> </tr> </tbody> </table>	108 學年度				齲齒人數/%	就醫人數/%	一年級	74 人	69 人	57.36%	93.24%	四年級	26 人	25 人	19.70%	96.15%	109 學年度				齲齒人數/%	就醫人數/%	一年級	76 人	76 人	57.14%	100%	四年級	59 人	56 人	42.14%	94.92%	110 學年度				齲齒人數/%	就醫人數/%	一年級	65 人	61 人	54.62%	92.31%	四年級	61 人	59 人	40.94%	96.72%	2	
108 學年度																																																			
	齲齒人數/%	就醫人數/%																																																	
一年級	74 人	69 人																																																	
	57.36%	93.24%																																																	
四年級	26 人	25 人																																																	
	19.70%	96.15%																																																	
109 學年度																																																			
	齲齒人數/%	就醫人數/%																																																	
一年級	76 人	76 人																																																	
	57.14%	100%																																																	
四年級	59 人	56 人																																																	
	42.14%	94.92%																																																	
110 學年度																																																			
	齲齒人數/%	就醫人數/%																																																	
一年級	65 人	61 人																																																	
	54.62%	92.31%																																																	
四年級	61 人	59 人																																																	
	40.94%	96.72%																																																	

111 學年度		
	齲齒人數/%	就醫人數/%
一年級	78 人	73 人
	55.71%	93.59%
四年級	56 人	52 人
	40.00%	94.92%



自從 106 學年度開始推動一年兩次口腔檢查、並且積極追蹤複檢,學生齲齒率逐年降低,108 學年度時當年一年級齲齒率 57.36%, 到 111 學年度時到四年級時齲齒率降到 40%.

[112 年活力無菸校園問卷\(前測\)](#)

[112 年活力無菸校園問卷\(後測\)](#)

五六年級學生 190 位辦理無菸校園活動

後, 有關對於菸害危害認知從平均 77.6 分,

進步到 83.3 分,進步 5.7 分

特殊貢獻(8分)	<p>5分：本校參加桃園市無菸校園計畫 <u>僑愛國小 111 年活力無菸校園計畫</u> <u>1120428 邀請大溪衛生所協助辦理高年級反菸拒 檳活動講座</u> <u>1120427 菸害防治議題融合課程</u> <u>1110307 圓光文教基金會反毒、拒菸、反霸等議 題宣導</u> <u>1110906(中年級戲劇)(秀嗨嗨劇團)</u> <u>1110916(五年級五合一反毒宣導講座)(圓光文教 基金會)</u> <u>1120524 無菸校園-教職員工菸害防治暨電子菸危 害研習</u></p> <p>3分：本校是健康促進性教育協力學校 <u>1120317 辦理桃園市教師健康促進學校性別平等 (愛滋)增能研習</u> <u>1120411 性平教育-親職教育跟孩子談情說愛不尷 尬</u> <u>1111109 教職員工性平增能研習</u> <u>1110930 六年級學生衛教講座</u></p>	8	
	合計 (18分)	17	

自評總分	94	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：



主任：



校長：



備註：

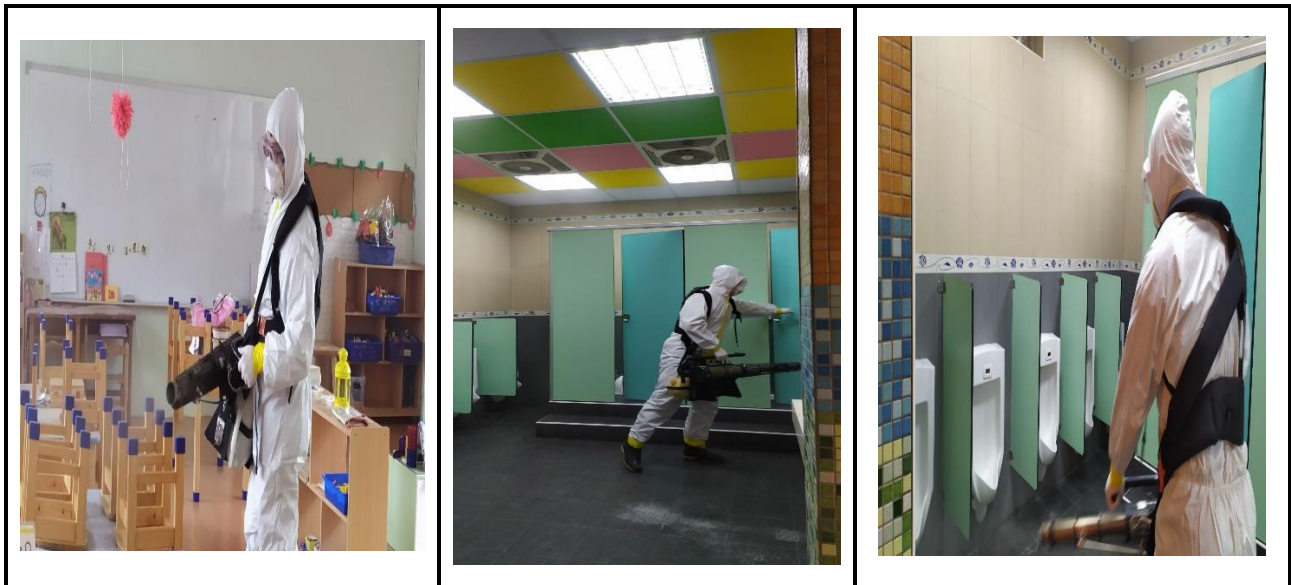
一、特優：90 分以上 優等：85 分以上 優良：80 分以上

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-學校衛生政策

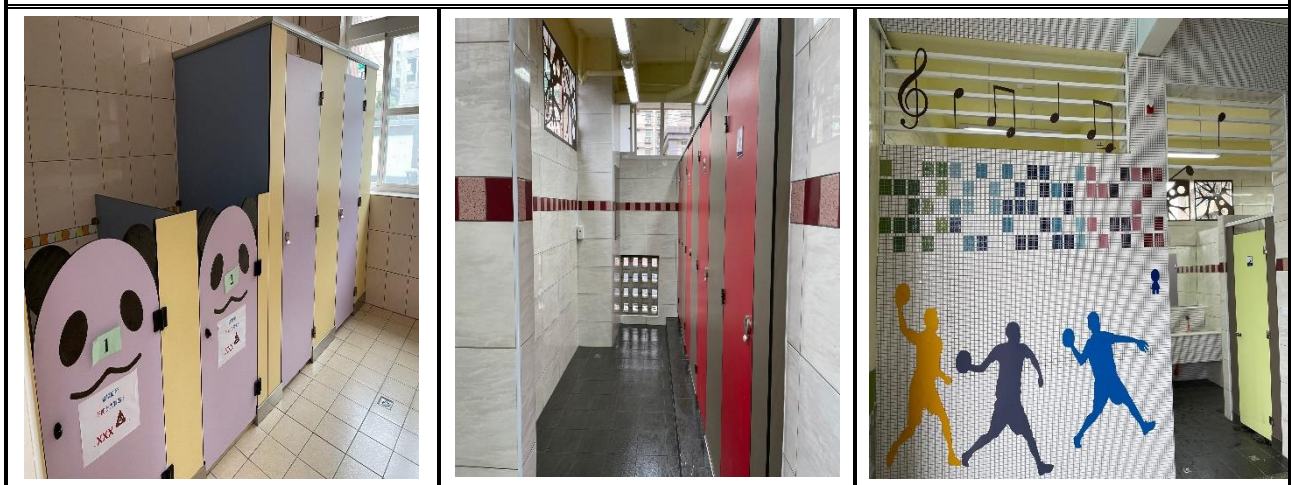




成果照片-學校物質環境



申請經費，重新購置設計，提供學校有哺乳需求的女老師舒適安全的環境





完成全校 10 間廁所改建工程，提供全校師生舒適如廁環境



校園到處可見由師生設計含有本校特色及活動片的飲水機，提供師生健康方便飲水需求、

成果照片-學校社會環境

<https://www.facebook.com/groups/caespg/posts/5680947868639>

492/ 僑愛國小家長會臉書(強大和諧合作的僑愛國小家長會是學校強有力的夥伴和幫手)



今年的運動會禮品🎁
僑愛國小家長會準備了手作
禮物
#碟古巴特的亞麻防水袋
每一個都是人美心善良的會
長.副會長團隊
親手製作👉
今天感謝團隊抽空幫忙打造
美化
整個質感大大提升呀👍👍👍



超級感謝
😊春風髮藝&美容&SPA 會館😊
來了 5 位人美心更美的專業
髮型設計師
寒冬中 送溫暖
#僑愛有溫情
#春風有溫暖
感謝永佩副會及小柚副會幫
忙聯繫接洽攝影
更感謝會長百忙抽空到現場
支持這項義剪活動





僑愛家長會發起一項募集二手校服活動
 天氣漸涼
 若家中有完整乾淨穿不到的校服（長短不拘）
 可以轉交給我啲！
 我會轉交給學校
 送給有需要的小朋友們☺
 謝謝大家



12月真的是僑小家長會最忙碌的一個月
 聖誕節🔴
 聖誕暖心餐車🔴
 聖誕節暖心心願卡🔴
 僑小家長會的活動很多
 但大家都看到會長付出的心力而被感動
 紛紛願意請假幫忙❤️
 最要特別感謝支持家長會的幕後家人們❤️



小橘團隊合作越來越多元
 這2次還直接到班上帶著施打疫苗的孩子
 統一集合到中正堂
 讓老師可以照顧留在班上的孩子
 讓在中正堂的醫護也能順利完成工作
 也謝謝老師幫忙揪出需要施打疫苗的孩子
 讓集合時間縮短👉





僑小家長會園遊會最熱銷商品來嘍！

#雪碧芒果青一情人果🍉

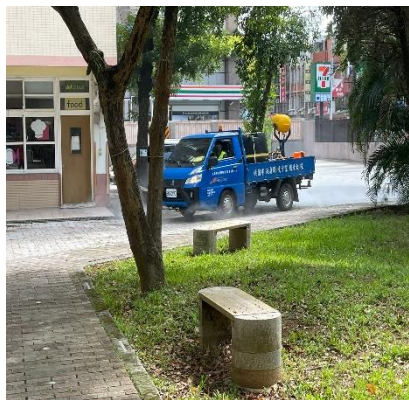
要感謝美玲副會的領導帶領大家體驗手作芒果青第三年

#另類的生活體驗👍

很棒的親子時光～
很开心大人小孩聚會活動



成果照片-學校社會關係



申請大溪清潔隊協助消毒



百位志工協助學校大小事



大溪分局學生反菸毒講座



楊嘉慶藥師到校協助正確用藥宣導



秀嗨嗨劇團協助反毒



桃園律師公會宣導正向管教法律素養講座



圓光基金會宣導珍惜生命



陽光基金會燒燙傷宣導



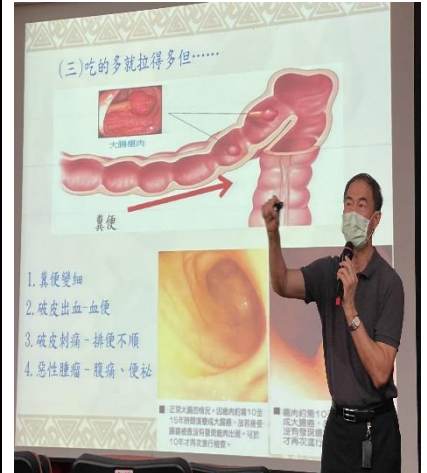
華歌爾文教基金會男女大不同衛教講座



肉品與主廚有約(廚房)



中美醫院協助教職員工健康檢查



無毒家園基金會健康講座



陽光小小兵-反毒及反霸凌劇團宣導



桃園市教職員性平及愛滋增能研習



大溪圳頂消防隊防災講座



紅絲帶基金會認識愛滋學生講座



社區防疫志工三年來天天協助入班前量體溫



一年兩次牙醫入校協助全校學生口腔檢查

成果照片-學校健康教學與活動



高年級 CPR 研習教學(大溪消防隊協助辦理)



僑愛教職員工 CPR+AED 研習



六年級正確用藥宣導-楊嘉慶藥師



中年級反毒戲劇展演：校園反毒不孤獨(秀嗨嗨劇團)



二年級健康上網說故事講座(網路不上癮)



維持正常體位-推動書包減重



五年級五合一反毒、反霸凌宣導講座(圓光文教基金會)



陽光基金會燒燙傷宣導(六年級)



參加桃園市神農小學堂競賽



營養教育-蠶旅奇緣食魚教育

成果照片-學校健康服務



成立施打站辦理學校幼兒園及學校附近幼兒施打 Covid-19 服務

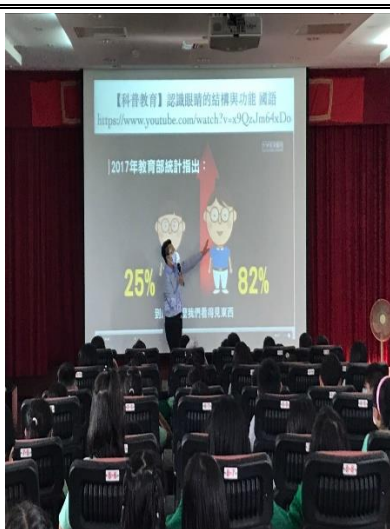


偕同退休老師及家長會志工，辦理全校師生施打流感疫苗服務。



邀請中美醫院到校辦理一、四學年學生健康檢查

成果照片-學校視力保健



成果照片-學校口腔保健



學校一年兩次辦理全校同學口腔檢查，並且嚴格追蹤學生回診治療，希望達到健齒的目的。



辦理牙醫師到校協助低年級學生進行窩溝封填治療

成果照片-學校健康體位









成果照片-學校菸害防制



五年級講反菸反毒宣導講座-圓光文教基金會



無菸校園教職員工菸害防治暨電子菸危害宣導



無菸校園四年級講座-秀嗨嗨劇團菸害宣導



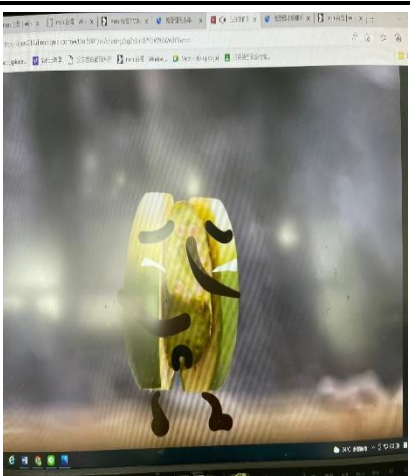


入班二手菸及三手菸影片宣導

成果照片-學校檳榔防制



蘋果劇團-防菸、拒檳、反毒宣導



入班拒檳危害健康影片宣導

成果照片-學校正確用藥教育



成果照片-性教育(含愛滋病防治)



紅絲帶基金會認識愛滋宣導講座



高年級成長大不同性別平等講座



教職員工性別平等增能研習



性平親職講座-和孩子談情說愛不尷尬

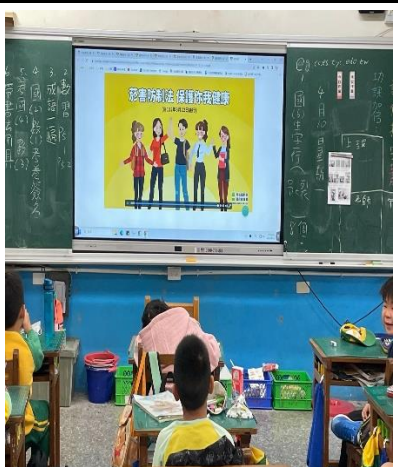
成果照片-全民健保教育



高年級學生認識老人失智及全民健保長期照顧政策宣導講座



成果照片-全民健保教育



班級認識失智症及長期照顧政策宣導

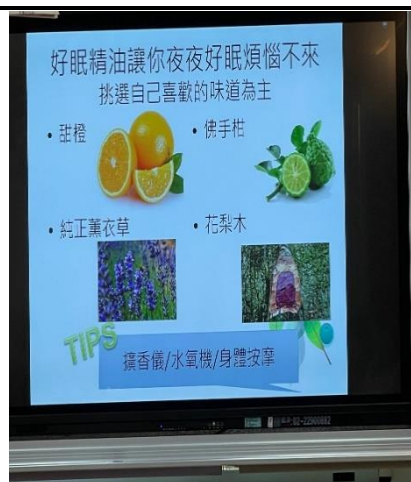
成果照片-正向心理健康促進



高年級學生正向思考增能講座



律師公會正向管教法律層面及心理探討研習

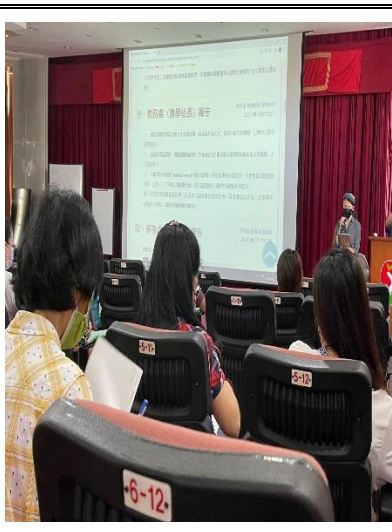


教職員工精油紓壓講座提升正面能量

成果照片-健康教育教學活動



五六年級 CPR+AED 教學



友善校園反霸凌推動宣導



認識老人失智及政府如何照顧長照政策



陽光基金會高年級傷燙傷預防宣導



親職教育日營養教育闖關活動



財團法人種子基金會二年級健康上網說故事宣導



保腦交通安全宣導



狂美交響樂藝術下鄉陶冶性情



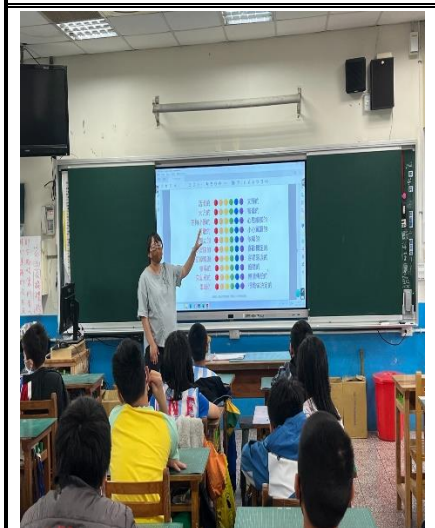
有機農場認識健康有機食材是如何產生



融入健康教育班級認識失智問題及政府長照政策



快樂成長小團體輔導課程



學校輔導老師入班進行團體正向輔導教學



高年級認識老人失智及政府長照政策宣導



陽光小小兵-中高年級反毒及反霸凌宣導



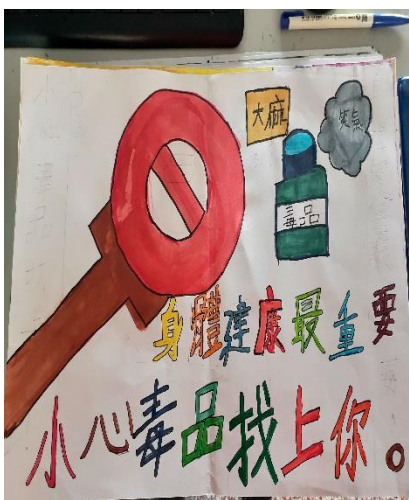
辦理桃園市健康促進學校教師性別平等教學研習



性平親職講座-和孩子談情說愛不尷尬



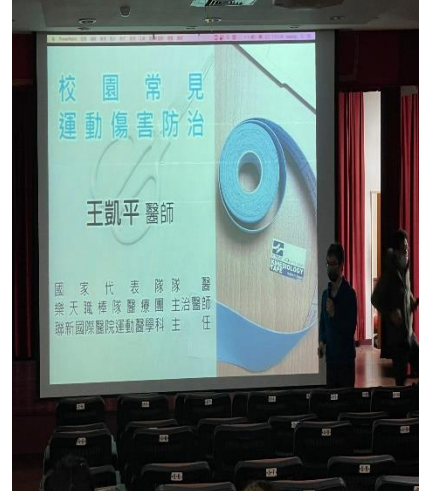
二年級蔬果 579 營養教育



美勞課程融入健康議題宣導海報製作



實驗室安全宣導教學



教職員工運動傷害預防研習+教職員工消防安全研習

活動感想

世界衛生組織定義健康促進學校為「能持續的增強它的能力，成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所」，近年來臺灣學生的自殺、自傷通報比率提升，可見心理健康議題越發嚴重，因此教育部今年特別在「111學年度健康促進學校輔導計畫」納入心理健康，希望透過營造健康快樂校園、輔導支持網絡系統、素養導向生活技能，培養學生健康素養與行動，我們學校非常同意與支持，也積極攜手家長的力量，結合社會的資源，希望學校、家庭、社區、政府，一起努力為學童由下而上、由點成面，打造有益於學生身心健康成長學習環境，這也跟正好呼應僑愛國小一直以來辦學理念「成長、希望、愛」。