

桃園市 111 學年度「健康促進學校」國小評分表

學校名稱：雙龍國民小學

健康促進學校願景：

本校辦學願景為「健康、積極、精緻、創新」，健康列為首重項目，期待學生能在健康中成長，能夠積極學習以求精緻與創新，將來成為社會之棟樑。

本校推動健康促進學校工作願景為「體能優良、生理健康、心理健全、社會和諧」，希望每個雙龍人兼具健康議題之認知、技能及情意全人健康素養，在快樂中學習，在健康中成長。

- 一、體能優良：推展運動與休閒，邀聘體育專長之教師及教練蒞校指導，增設體育設施與器材，開設運動性社團，辦理及參加運動性競賽，落實體育教學與晨光運動—運動 333、運動 210 等，提升親師生之體適能，擁有強健之體魄。
- 二、生理健康：以「食在健康」均衡飲食之營養教育及居家就學安全教育（含環境、交通、遊戲、競技、正確用藥……）和正常生理發育成長認識為重，健康檢查及疾病預防次之，傷病醫療處遇轉介為輔，促進親師生身體健康。
- 三、心理健全：成就每一個小孩為目標，拓展各項展演發表的舞臺，讓師生樂意學習分享，並學習團隊合作及問題解決之能力，體驗勝不驕敗不餒的運動家精神，終而獲得成就感、自信心與鑑賞力，透過和諧的人際交流認識自己，進而悅納自己、實現自己。
- 四、社會和諧：推動友善校園拒絕校園霸凌、品格教育及心三美運動等活動，建立祥和之社會氛圍，以亦師亦友正向管教方式關懷學童，營造支持接納、問題解決之能力與人格，尋求社會資源給予弱勢更加照護，形塑溫馨小社會。

健康促進學校特色：

- 一、本校榮獲桃園縣國民中小學健康促進學校在地輔導團訪視96學年度「績優」、98學年度「優等」、99學年度「特優」、100學年度「特優」、100學年度衛生署國民健康局和教育部辦理之健康促進學校國際認證「銅質獎」，及102學年度「優等」，104學年度健康促進學校輔導訪視榮獲特優，105年健康促進學校國際認證銅質獎，106、107學年度健康促進學校輔導訪視績優學校榮獲優良，108學年度健康促進學校輔導訪視績優學校榮獲優等，109學年度健康促進學校輔導訪視績優學校榮獲優良。
- 二、落實推動學校整體健促計畫，包含心理、生理和社會三個層面，辦理的多項衛教宣導、樂活行動及體育競賽，親師生樂於參與，養成運動及保健的習慣。
- 三、樂活 SH150 方案—配合樂活運動方案，配合晨光慢跑，並延長學生下課時間至 15 分鐘，以增進學生運動，提升學生體適能。
- 四、健美樂活課程：實施體育循環教學、推動普及化運動(健康操、樂樂棒球及樂樂足球)配合體育課程授課辦理班際健康操觀摩賽、樂樂棒球賽及期末班級體育競賽等。
- 五、本校教職員工生無人吸菸及嚼檳榔，來賓也都能配合，在校內禁菸及嚼檳榔。
- 六、學生健康衛生—辦理學生健檢及追蹤治療、疾病預防注射及各項健康講座及反毒拒菸宣

導。

- 七、善用社會資源與社區衛生所、國軍總醫院、敏盛醫院、清潔隊、警察局及其他社團（慈濟、獅子會、游泳裁判教練協會、午餐廠商營養師、區域聯合藥局、牙科醫生……）合作密切，辦理各項宣導活動與健康檢查成效良好。
- 八、建立健康管理態度（疾病預防、身體保健、優良適能），培養學生管理自我健康的能力。
- 九、學校教職員工盡心負責，家長及志工熱心協助與配合相關活動，共同形塑及執行健康促進學校願景，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫。
- 十、學校能利用課程、會議、宣導活動、親師溝通互動等，落實推動學生健康生活教育，促進親師生健康議題的共識。
- 十一、校園健康環境規畫完善，推動環教教育不遺餘力，連續榮獲永續校園與環境教育「特優」學校，及101年度教育部「百大優良學校環境教育計畫」，環境整潔明亮又美麗，校園氣氛溫馨和諧友善，充滿人情味；此外本校四方林教學團隊榮獲2012台灣網博會地方觀光資源組銅質獎、獲邀參與2013國際網界博覽會，榮獲「金獎」殊榮。
- 十二、上學期開放校園，社區人士到校園運動人口倍增，且學生假日及放學後運動風氣鼎盛，增進親子互動及休閒之風氣；下學期則因疫情暫停開放。
- 十三、校舍新穎設備完善，符合安全、人性、藝術、綠建築節能永續等原則，提供師生優良的學習環境及視野。
- 十四、積極辦理課後社團及專長團隊（成立20個社團，近350人次參與），讓學生發展潛能並習得一技之長，韻律體操隊、舞蹈社、客語生活學校團隊履獲全國冠軍等獎項，媒體廣為報導，為校爭取榮譽。
- 十五、與社區醫療院所及衛生單位和教育單位合作，落實疾病通報制度，避免疫情擴大，確保師生健康。
- 十六、辦理營養午餐認真，為師生午餐衛生及營養把關，榮獲98、100、101、102學年度「特優」學校，105年2月榮獲「辦理桃園市104學年度上學期午餐評鑑」金質獎，106年榮獲「桃園市105學年度午餐訪視」零負評，107年榮獲「桃園市106學年度午餐訪視」一級棒，108年榮獲「桃園市106學年度午餐訪視」績優午秘的好成績，109及110學年度獲10項全面好評，讚揚歷年訪視最棒學校及最佳幼兒園簡易廚房，亦深獲親師生肯定，並常為他校諮詢對象。。
- 十七、重視家庭教育，推展各式家庭活動，如祖父節、祖孫週、母親節等學習活動，及家長參與學校事務，如運動會、班親會，以及親職教育講座等，榮獲98學年度「績優」學校。
- 十八、本校護理師認真盡責，為全校親師生做好健康把關工作，榮獲桃園縣99學年度「優秀護理人員」殊榮，本校幹事協助推展各項活動等，榮獲100年度「全國優秀公務人員」至高榮譽。
- 十九、本校積極推動品格教育，實施品格認證及心三美、友善校園及反霸凌活動，榮獲100學年度品格教育評鑑「特優」，榮獲106學年度品格教育心三美運動影片優選，榮獲107學年度品格教育心三美運動影片特優，109學年度品格教育心三美運動影片佳作

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 checked="" 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 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:處理教職員工生之暴力、受虐、性侵害、AIDS、自殺及死亡等事件。(2分)	2	
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(檯)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,並分別擬定生活照護要點,持續關懷,掌握病情做成紀錄。(2分)	<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
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】= 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 (93%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (88-92%) <input type="checkbox"/> 1 (82-87%)	
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 checked="" type="checkbox"/> 3 (93%以上) <input type="checkbox"/> 2 (88-92%) <input type="checkbox"/> 1 (82-87%)	
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 checked="" type="checkbox"/> 2 (88%以上) <input type="checkbox"/> 1 (78-87%)	
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 checked="" type="checkbox"/> 2 (88%以上) <input type="checkbox"/> 1 (78-87%)	
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 (93%以上) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (88-92%) <input type="checkbox"/> 1 (82-87%)	

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 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 = $A \div B \times 100\%$ (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 checked="" type="checkbox"/> 2 (88%以上) <input type="checkbox"/> 1 (78-87%)	
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 checked="" type="checkbox"/> 2 (88%以上) <input type="checkbox"/> 1 (78-87%)	
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 checked="" type="checkbox"/> 1 (77%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 checked="" type="checkbox"/> 1 (77%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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 3 (88%以上) <input type="checkbox"/> 2 (78-87%) <input type="checkbox"/> 1 (77%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 checked="" type="checkbox"/> 2 (88%以上) <input type="checkbox"/> 1 (78-87%)	

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 checked="" type="checkbox"/> 2 (88%以上) <input type="checkbox"/> 1 (78-87%)	
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 checked="" type="checkbox"/> 2 (88%以上) <input type="checkbox"/> 1 (78-87%)	
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 checked="" 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 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【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 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【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 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【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 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【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 checked="" 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 學生參與檳榔教育率= $A \div B \times 100\%$ (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】= 學生參與檳榔教育率=	<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【遵醫囑服藥人數】 B【受調查人數】 遵醫囑服藥率=	<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【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 checked="" type="checkbox"/> 1 (91%以上) <input type="checkbox"/> 0 (90%以下)	
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】 B【學生總人數】 學生參與正確用藥教育率=	<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】 B【學生總人數】 學生性教育課程參與率=	<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	<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】= B【學生總人數】= 學生參與全民健保教育率=	<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】= B【學生總人數】=	<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
	學生參與正向心理健康促進率=		
	合計 (52 分)	50	

附件

正向心理健康促進			
心理健康 正確知識率	<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 正向態度率	<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 自我效能率	<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、網路、朋友) 5. 遇到情緒上的問題時，我會尋求學校輔導 		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

	<p>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>	
<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>	

正向心理健康指標	<ol style="list-style-type: none"> 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>非常不符合、不符合、符合、非常符合</p> <p>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)	活力無菸校園 防災演練 廁所環境衛生 111 學年健促藝文競賽 午餐指導及防疫	5	
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)	0	
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	5	
合計 (18 分)			10

自評總分	90	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：

<p>活動感想</p>	<p>感想</p> <p>透過健康促進學校計畫的實施，讓家長、老師、學生對健康活動更加重視及落實，提升學校與社區正確的健康知能形塑成一種態度並養成習慣，減少傷病頻率及程度，達成全人健康的目標而終身受用，也減少個人、家庭及社會的醫療負擔。</p> <p>「健康就是財富」人生有再多的零，如果少了前面的 1，那麼再多的零都是無意義的，前面的 1 指的就是「健康」。追求快樂，從健康開始，有了健康的身心靈才有從事其他工作的機會，所以藉由各式教學及宣導活動落實健康生活，是學校教育最重要的工作，看見學童快快樂樂上學，健健康康成長是教育工作者最感欣慰之事。</p> <p>本校從 2004 年（民國 93 年）設校以「健康、積極、精緻、創新」學校願景中「健康」為首要任務迄今，也從單一教師孤軍奮戰，到教師協同、學校整體進而社區行動，一路走來樂於見到親師生社區全員動起來互通、互補與互助推廣與落實健康生活，積極推展健康促進活動，讓大家在快樂與成就中成長或工作。</p> <p>建議</p> <p>許多成效指標皆與學生的生活息息相關，無論是學校或家庭，部分的指標與教育部推行的教育有時會互相衝突，例如資訊化教室一立意良善，但往往無法達到成效指標【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】的視力保健行動目標；另外，學生一旦透過資訊設備接觸網路，新奇的事物往往是他們抵擋不了的誘惑等…。可否要求教育部強化學校健康課程，要求落實課程內容，從教學上導正生活、改變生活，進而讓學生身心健康的成長茁壯。</p>
-------------	---