

彰化縣111學年度健康促進學校 「前後測成效評價」成果報告

國小五年級學童正向心理健康促進行動研究
~以彰化縣伸仁國小為例

研究機構：彰化縣立伸仁國小
研究人員：伸仁國小健康促進團隊



學校簡介



本校班級數6班，學生數100人，教職員14人，校長為熊黛綾女士。

本校的優勢是教師知識程度高，能接受及配合新議題的推動。因此希望藉由推行「健康促進學校」之計畫，使全校教職員與學生共同參與校園健康管理，並在過程中，透過多元宣導方式，建立學生正確的健康觀念、態度與行為。而在111學年度學校衛生健康促進計畫中，將「正向心理」列為「永續」推展的重點工作之一，因此行動研究計畫也著重於這個區塊。



研究目的、對象

研究目的：

本校配合參與「彰化縣111學年度健康促進網路問卷執行」計畫，因屬正向心理種子學校，故讓本校學生共16位施測相關主題問卷，發現學生在「正向心理健康指數」、「五正效能指數」、「四樂行為指數」三項主題的答對率偏低，分別只有43.75%和43.28%和54.46%，得分比率未過60%，由此可知學生對正向心理知識及行為的尚顯不足。故本校研究是否可以透過相關介入策略來增進學生對正向心理各主題的答對率到達80%的校本指標。

研究對象：

以本校五年級學生共16位為研究對象



材料與方法

1. **研究工具**：採健康促進學校輔導與網路維護計畫-正向心理議題評量工具問卷(前後測)。
2. **研究過程**：針對研究對象進行為期四個月的介入實驗，成效評價則採單組前後測設計。受測學生先於111年11月進行化問卷的線上前測，學校統計前測結果，並分析受測學生得分率，針對未達90%之項目，學校研議相關介入策略教學活動與課程。經過四個月介入實驗後，同批受測學生再於112年4月進行量化問卷的線上後測。藉由「健康心理問卷」之前後測量化資料分析，了解本研究的執行策略對於學生健康行為的狀況是否有影響。

材料與方法

學校介入方法：

- (1) 行政-成立健康促進正向心理委員會擬定計畫。
- (2) 教師-進行正向心理概念教師增能研習。
- (3) 課程-發展正向心理教學課程設計與教學。
- (4) 活動-辦理正向心理全民慢跑活動、多元學習闖關活動。
- (5) 親師-進行正向心理親師生親職講座。
- (6) 資源-邀請社會正向人事到校推動正向宣導活動
- (7) 評鑑-善用健康促進計畫問卷系統，進行成效評鑑。



推動過程、活動~落實六大範疇進行推動

健康促進學校六大範疇	正向心理健康促進之做法
學校衛生政策	學校能規劃及執行正向心理健康促進工作的政策
學校物質環境	學校創造與支持有益於正向心理健康的安全環境
學校社會環境	學校能重視師生的心理健康需求、創造關懷與友善的教育氣氛，以鼓勵學生參與及投入
健康教學與活動	學校能提供與辦理素養導向、健康生活技能為基礎的正向心理健康促進課程與活動
健康服務	學校能提供促進正向心理健康的健康相關服務，以增進學校所有成員的整體健康
社區關係	學校能鼓勵社區與家長共同參與校園正向心理健康促進工作，一起為促進學生的正向心理健康而努力

推動過程、活動

項次	實施內容	具體作法
一	辦理正向心理測量	1. 每學期初由校護測量全校學生身高體重，並統計體重過輕與過重人數，持續進行追蹤。 2. 一、四年級身體健康檢查，確實追蹤不良者。
二	辦理探索生命感恩活動	探索生命實踐生命 節慶活動 感恩學習單
三	執行提升體適能計畫	1. 落實體育教學正常化。 2. 依照計畫辦理多元體育活動。 3. 培養學生規律運動的習慣。
四	融入課程	1. 辦理正向心理活動。 2. 結合民間資源，引進 才藝社、舞蹈社，增進學生的體能、培養良好之正向心理。
五	增加運動型社團	1. 增加運動型社團如，鼓勵學生養成運動的正確觀念及良好習慣。
六	晨間運動	為增加學生體適能、養成良好的運動習慣、並有健康的體格，學校辦理晨間運動，讓學生固定於朝會時進行跑步運動。
七	提倡正確健康飲食	1. 於每日菜單中加入至少兩樣以上之青菜菜色、每週一次提供健康營養的青菜蔬果蔬食餐。 2. 每學期舉辦營養講座，培養學生良好的飲食習慣。
八	辦理校內小型運動會	每學期辦理校內小型運動會，舉辦多項健康的運動活動，例如健康操、田徑賽等，為增進學生的體能，培養良好的運動習慣並養成健康的體位。
九	正向心理宣導	1. 於兒童朝會時間，辦理各項正向心理、正確飲食宣導，例如早餐的營養重要、優良的飲食選擇。

推動過程 活動



【目標一】學校能規劃及執行正向心理健康促進工作的政策及計畫



成立健促正向心理委員會擬定計畫，發展校本正向心理健康促進工作的「願景」，凝聚學校成員的共識。



為維護學童視力，落實下課教室淨空政策，能依據法源推動校園心理健康促進工作。



四樂行為樂動落實推動國民體育日活動，能依據法源推動校園心理健康促進工作。



正向意義-生命意義-地震防災演練，能依據法源推動校園心理健康促進工作。

【目標一】學校能規劃及執行正向心理健康促進工作的政策及計畫



性別平等教育法教師研習
能依據法源推動校園心理健康促進工作



龍芝寧主任協助本校推動正向心理健康促進工
作實務-線上研習

【目標二】學校能提供正向心理健康促進的物質環境

學校創造與支持有利於正向心理健康促進的安適環境



學校物質環境-校園跑道整建

學校物質環境-校園情境布置-性平友善/
無障礙廁所/緊急求救鈴
提供友善、保護隱私的廁所空間與設備



學校物質環境-校園安全監視器 監視校園死角

學校物質環境-目標設定-每周生活公約

【目標二】學校能提供正向心理健康促進的物質環境

學校創造與支持有利於正向心理健康促進的安適環境



學校物質環境-校園情境布置-健康新知



學校物質環境-班級情境布置-正向標語



學校物質環境-雙語情境布置

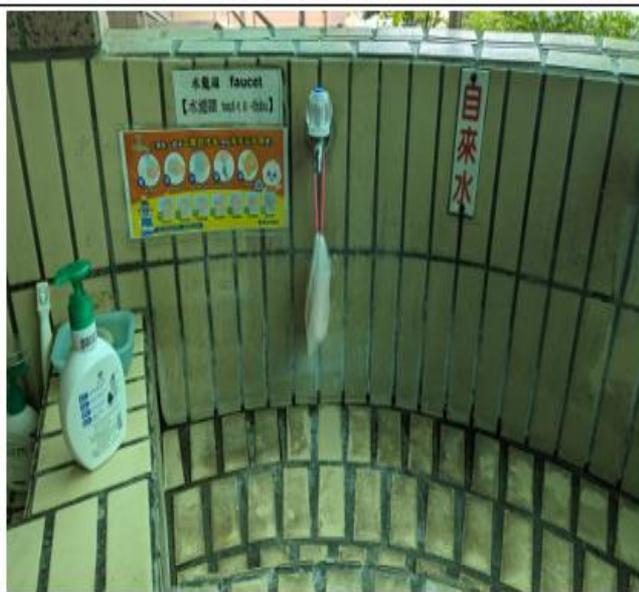


學校物質環境-學校設置 AED 安全系統

【目標二】 學校能提供正向心理健康促進的物質環境



學校物質環境-學校校園死角保護設施-
緊急求生鈴



學校物質環境-學校校園洗手台完善配置

【目標三】學校能提供正向心理健康促進的社會心理環境



正向成就-成就自己 111 學年模範兒童表揚大會



正向成就-發揮所長-正向心理繪畫比賽

📍 與校長有約
📍 頒獎典禮活動
📍 每位老師或學生卡黨點數最多前兩名，校長送發鼓勵獎勵小朋友的。



正向情緒-欣賞自己-當表現良好時我能以自己為榮-與校長有約

📍 112.1.19 期末頒獎典禮
📍 頒發獎狀給成績優秀
📍 感謝每位家長協助與支持
📍 志願服務二次醫藥科區為需要換填病、帶藥轉診的小朋友。



正向情緒-欣賞自己-當表現良好時我能以自己為榮-期末頒獎

【目標三】學校能提供正向心理 健康促進的社會心理環境



正向關係-尊重同理 關懷互助 校長進行友善
校園宣導



正向關係-溝通協商 每學年辦理班親會活動

【目標三】學校能提供正向心理健康促進的社會心理環境



正向意義-行善助人弱勢關懷伸仁紡織愛心活動。



正向意義-行善助人弱勢關懷 扶輪之子認養活動。



正向關係-青銀共學一起來做傳統美學。學校形塑一種 非正式關懷氣氛，讓教職員工生能以一種相互尊重來共事。



正向關係-經營關係-和同學一起玩樂相處融洽-生命教育闖關活動。

【目標三】學校能提供正向心理健康促進的社會心理環境



正向關係-家長會親師出遊

學校形塑一種 非正式關懷氣氛，讓教職員工生能以一種相互尊重來共事。



正向關係-親師一起來做手工餅乾

學校形塑一種 非正式關懷氣氛，讓教職員工生能以一種相互尊重來共事。

【目標四】學校能提供素養導向、健康生活技能為基礎的正向心理健康促進課程與活動



正向成就-成就自己-從服務社會獲得成就 協助農民採收洋蔥



正向成就-問題解決 期末生命教育多元闖關活動



正向成就-發揮所長-在團隊中我能發揮自己的長處-班級兒童樂隊



正向參與 快樂學習 開辦多元社團學習-直排輪社團

【目標四】學校能提供素養導向、健康生活技能為基礎的正向心理健康促進課程與活動



正向參與勇於挑戰 全班參加和美區表演活動 課程與活動配合提供促進學生正向心理健康的學習經驗



正向參與-勇於挑戰 參加農委會 111 學年四健會活動榮獲彰化縣亞軍

【目標四】學校能提供素養導向、 健康生活技能為基礎的正向心理健康 促進課程與活動

仲仁國小111學年下學期學童活動統計表
112年3月
仲仁國小111學年下學期學童活動統計表
112年4月

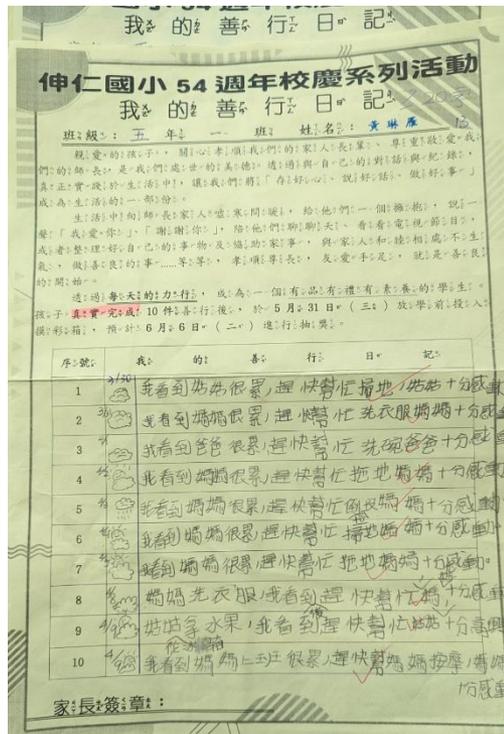
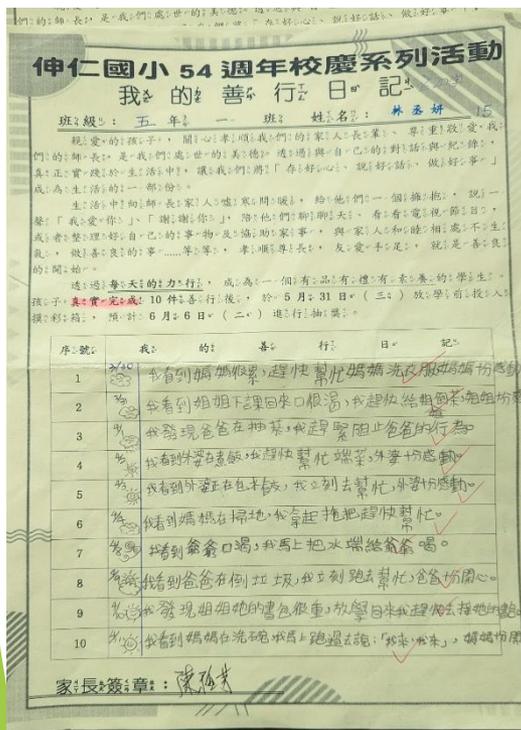


四樂行為-樂動每日跑步登記
彰化縣「1元慢跑，校園動起來」圓夢計畫一天累積60分運動

正向參與勇於挑戰參加彰化縣111學年足球比賽



【目標四】學校能提供素養導向、 健康生活技能為基礎的正向心理健康 促進課程與活動



【目標四】學校能提供素養導向、 健康生活技能為基礎的正向心理健 康促進課程與活動

- ▶ 食農教育，從採收在地食材中增進對食物的情感以及對伸港文化認同，更能體會農夫的辛苦。



【目標五】學校能提供促進心理健康的相關健康服務，提升學校成員的健康素質



校園輔導法反霸凌教師研習
提供教師們正向心理健康促進課程的增能培訓與在職進修的機會。



健康服務-教師研習 家庭教育防治
提供教師們正向心理健康促進課程的增能培訓與在職進修的機會。

【目標五】學校能提供促進心理健康的相關健康服務，提升學校成員的健康素質



四樂行為-樂食-午餐廚房營養教育服務



辦理學習扶助方案

了解學生的特殊心理健康需求，提供適當的設施、學習輔助與方案。



四樂行為-樂食-減糖技巧融入課程



完善保存孩子的心理健康紀錄與檔案

【目標五】學校能提供促進心理健康的相關健康服務，提升學校成員的健康素質



彰化縣政府窩溝封填 - 口腔保健校園服務



健康服務-定期健康檢查
主動追蹤及關心學生的心理健康的狀況

【目標六】學校能結合社區、家長一起為心理健康促進而努力



彰化秀傳醫院-護眼健康講座



慈濟功德會-反毒教育宣導



正向參與-快樂學習 校慶園遊會 伸港鄉農會食農教育樂食型行動



彰化消防局-防溺教育宣導

【目標六】 學校能結合社區、家長 一起為心理健康促進而努力



彰化基督教醫院-燒燙傷預防宣導



金冠公司-校慶園遊會 視力保健闖關活動

【目標六】學校能結合社區、家長一起為心理健康促進而努力



班級老師在群組上-宣導樂眠教育



伸仁國小導護志工們合照

-與當地社區共同採取行動，以防範人身安全危害與心理恐懼發生



伸港鄉農會來校推動食農教育



台灣防止虐待動物協會舉辦動保教育計畫

【目標六】學校能結合社區、家長一起為心理健康促進而努力



彰化縣警局婦幼隊-反霸凌 友善校園宣導



華山基金會愛的活動-正向意義行善助人

【目標六】學校能結合社區、家長 一起為心理健康促進而努力

112.06.05 騎越伸港.探訪家鄉



【目標六】學校能結合社區、家長一起為心理健康促進而努力

♥華山基金會敬老宣導及體驗活動♥

2022/12/16

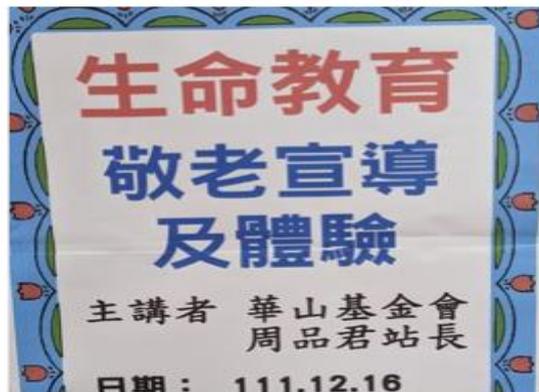
感謝華山基金會到校為本校三到六年級學生進行敬老體驗活動。

讓伸仁孩子的敬老觀念從小扎根，一起關懷家中與社區中的長者，打造高齡樂活社會。

○12年國教議題課程素養指標

<生E7> 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。

<3-3-3> 熟悉各種社會資源及支援系統，並幫助自己及他人。



【目標六】學校能結合社區、家長一起為心理健康促進而努力

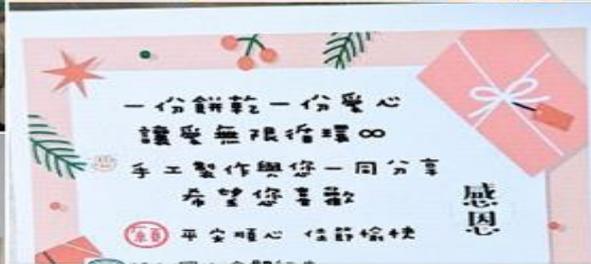
♥愛的循環無限大~手工餅乾♥2022/12/20

全校師生一起做愛心餅乾 100 包，義賣所得將捐給華山基金會幫助鄉內老人家。

😊 100 包餅乾代表伸仁國小 100 位小朋友的愛心

😊 希望能讓孩子學會感恩和尊重長輩的好品德

😊 全人教育 幸福伸仁

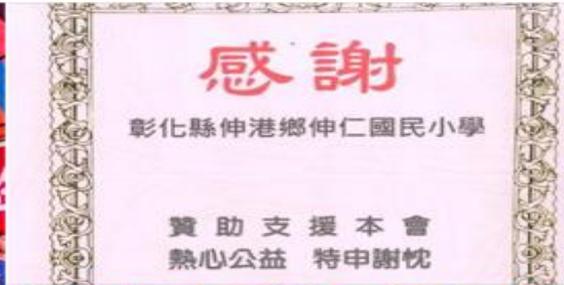


【目標六】學校能結合社區、家長一起為心理健康促進而努力

♥愛的循環無限大~ 傳遞幸福 溫暖故鄉 ♥2022/12/21

仲仁孩子到伸港鄉農會參加華山基金會愛心活動，同學們進行表演和愛心餅乾義賣活動，感謝華山基金會讓仲仁孩子參與社會公益活動。

- 😊 愛心滿滿~100包愛心餅乾 通通賣光
- 😊 義賣所得捐給華山基金會幫助鄉內老人家
- 😊 擁抱幸福，讓我們相信愛
- 😊 全人教育 幸福仲仁



媒體報導

<https://youtu.be/EPJJ30mri2c>

<https://www.watchmedia01.com/anews-20221222045235.html>

感謝媒體記者報導

焦點時報報導: <https://n.yam.com/Article/20221222921342>

台灣好報報導: <https://reurl.cc/85L6Dj>

觀傳媒報導: <https://www.watchmedia01.com/enews-20221222045235.html>

凱覽大彰化新聞報導: <https://www.youtube.com/watch?v=tngn3qnvf9E>

新彰化新聞報導: <https://reurl.cc/4Xv07K>

↵

<https://tw.news.yahoo.com/%E4%BC%B8%E6%B8%AF%E9%84%89%E8%BE%B2%E6%9C%83%E6%94%9C%E6%89%8B%E5%9C%A8%E5%9C%B0%E4%BC%81%E6%A5%A D%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E9%BD%8A%E7%8D%BB%E6%84%9B-%E5%8A%A9%E8%8F%AF%E5%B1%B1%E5%8B%9F%E9%9B%86%E5%AD%A4%E8%8 0%81%E5%B9%B4%E8%8F%9C-001210046.html>

台灣好報

伸港鄉農會攜手在地企業學校齊獻愛 助華山募集孤老年菜

林明佑／彰化

2022年12月22日



【目標六】學校能結合社區、家長一起為心理健康促進而努力

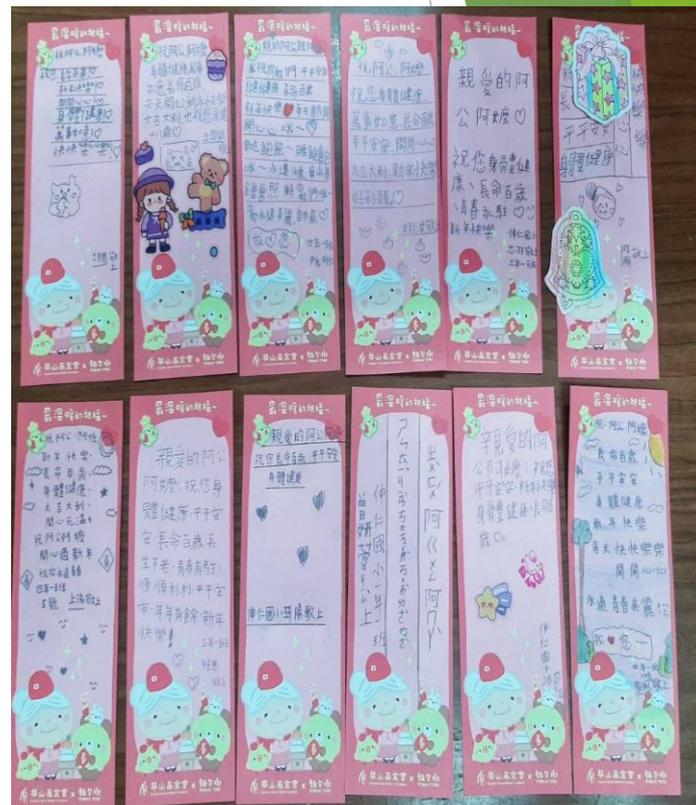
♥ 伸仁有愛 愛在伸仁 ♥

義賣餅乾所得 9600 元捐給華山基金會伸港站,幫助獨居的長輩買年菜。

#祝福小卡傳遞溫暖祝福

#擁抱幸福讓我們相信愛

#全人教育幸福伸仁



結果與討論、結論、建議

(一) 研究結果：

在學校透過正向心理相關策略介入後：

- 一、在「正向心理健康指數」得分率由前測45.03%進步到後測88.78%，提升了43.75%，可見於此部分的教學和推廣有顯著的成效。
- 二、在「五正效能指數」得分率由前測39.14%進步到後測82.42%，提升了42.28%，達成本校設定提升至8成的指標，但仍有進步空間。
- 三、在「四樂行為指數」得分率由前測54.46%進步到後測75%，提升了20.54%，未達成本校設定提升至8成的指標，有進步空間。在這部分在其中有位學生成績退步，但有位學員成績進步，此部分教學仍有需要調整的地方。

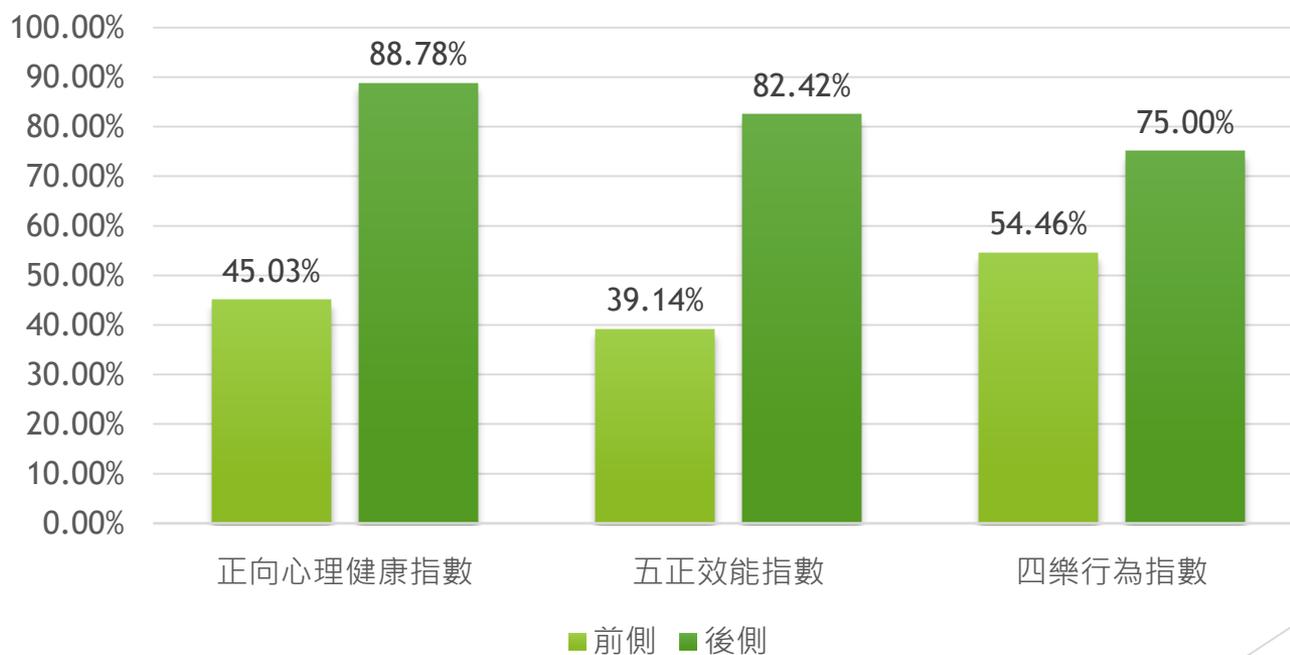
成效指標統計

成效指標統計

健康體位												
學生睡眠 時數達成率		學生一日蔬菜 建議量達成率		學生飲水量達成率		樂食		學生運動量達成率		正向心理健康		
前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	
50.0%	75.00%	37.50%	87.50%	31.25%	68.75%	81.25%	93.75%	50.0%	75.00%	0%	75.00%	
正向心理健康												
正向心理健康指數			五正效能指數				四樂行為指數					
前測		後測		前測		後測		前測		後測		
45.03%		88.78%		39.14%		82.42%		54.46%		75.00%		

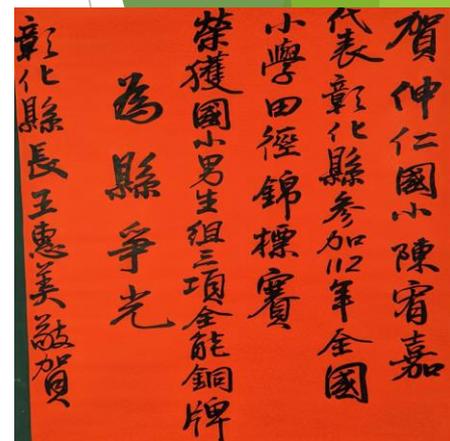
正向心理健康前後測

圖表標題



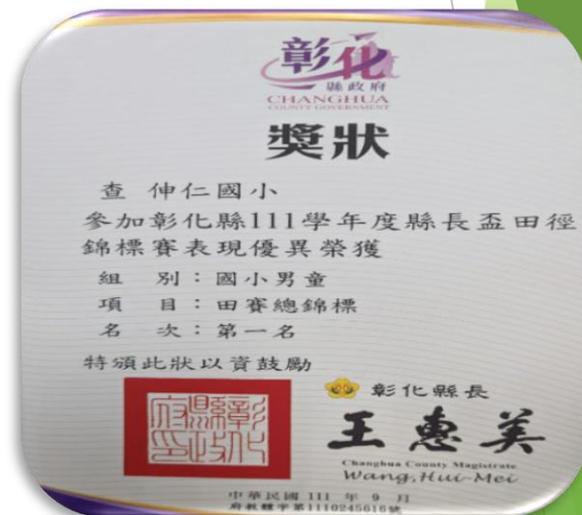
討論與建議：

- ▶ 全校今年很努力的推動，不論在行政方面成立健康促進正向心理委員會擬定計畫、教師方面進行正向心理概念教師增能研習、課程方面發展正向心理教學課程設計與教學、活動方面辦理正向心理全民慢跑活動、多元學習闖關活動、親師合作方面進行1次正向心理親師生親職講座、資源整合方面邀請營養師到校講解健康飲食重要性和申請縣府慢跑活動、課程評鑑方面善用健康促進計畫問卷系統，進行成效評鑑。



討論與建議：

- ▶ 很開心看到學生的進步和改變，但是因為健康促進學校要推展成功，是需要學校、家庭與社區三方共同努力，而建立家長的意識，健康是需要學習的，因此日後增加家長的參與度。將針對親職教育計畫策略，教育合夥人共同努力，才是孩子健康前進的動力。



健康美學~彰化縣111年縣長盃田徑錦標賽國小男童田賽總錦標第一名

感想

- ▶ 愛爾蘭詩人葉慈曾說：「教育不是注滿一桶水，而是點燃一把火。」
- ▶ (Education is not the filling of a pail but the lighting of a fire.)
- ▶ 讓我們耕耘孩子心中的一畝田，用生命感動生命，讓他們心中開滿花，透過素養課程引導，發展人文關懷、生態探究、健康教育、國際視野、在地食農，點亮孩子，讓每個孩子都能找到自己的選擇，在愛、自由和熱情的環境中成長茁壯，迎向正向健康的身心發展。



報告結束 謝謝大家

