

台中市112 學年度健康促進學校議題成效增能工作坊

健促，好好**教/學**

**素養導向教學**



教/學什麼？



如何教/學？



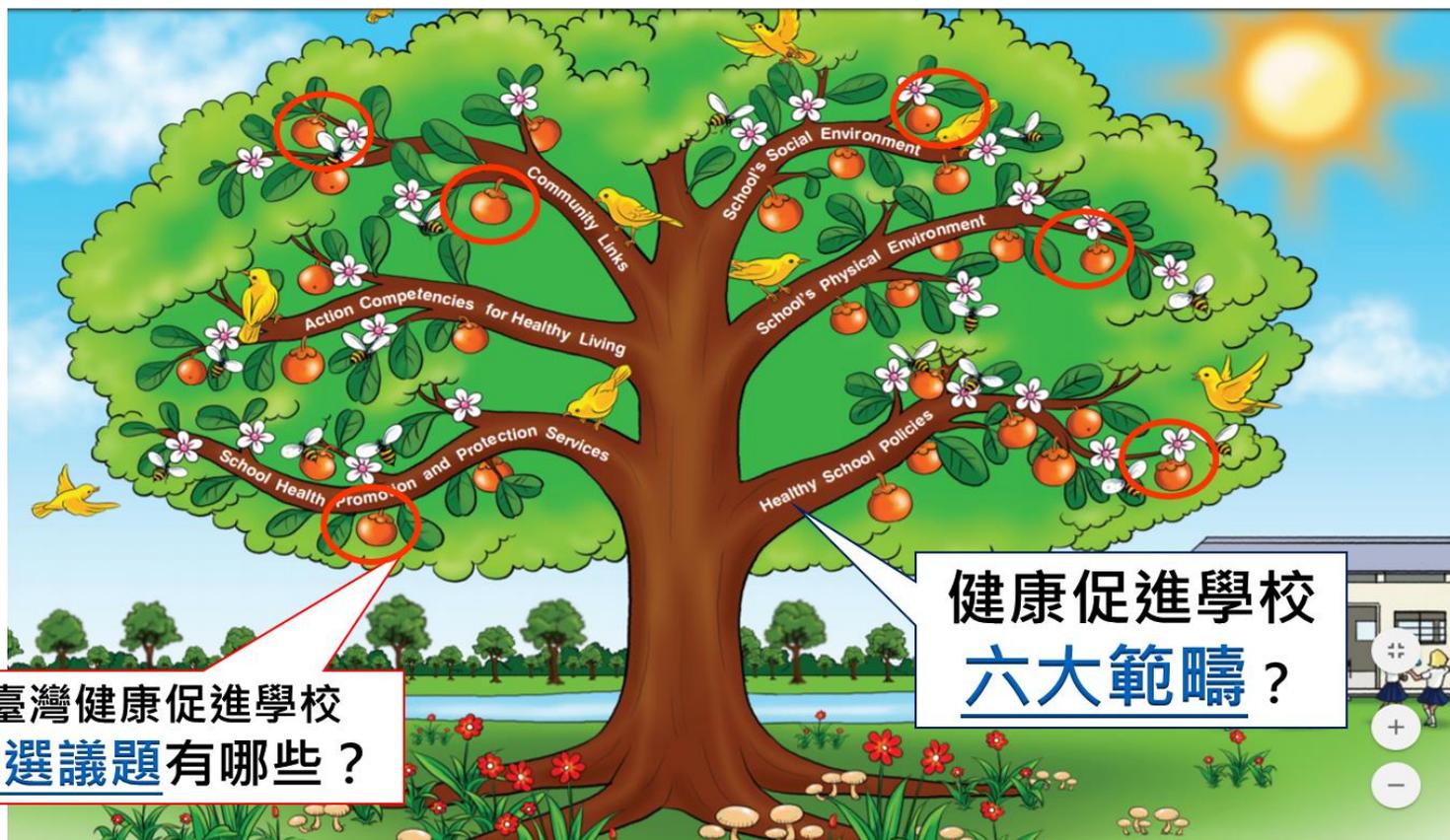
教育部健康促進學校中央輔導委員  
新北市積穗國中 龍芝寧

# 健康促進學校

(WHO, 加拿大渥太華第一屆健康促進研討會, 1986)

「一所學校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」

Health promoting schools: A framework for action.



# 健康促進學校推動議題有哪些？

教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫

110年7月12日臺教國署學字第1100083315號函頒訂

## 三、地方政府督導所屬學校應推動議題：

1. 統整評估所屬學校之共通性與特殊性健康需求，擬定縣市年度學生健康政策，並推動視力保健、口腔保健、健康體位、全民健保（含正確用藥）、菸(檳)害防制、性教育（含愛滋病防治）、正向心理健康促進等7項必選議題。

110學年度新增議題



臺灣健康促進學校

Health Promoting School

# 教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫

## 2.各學制依照實際需求由本計畫律定必選議題

	國小	國中	高中
視力保健	必選	自選	自選
口腔保健	必選	自選	自選
全民健保 (含正確用藥)	必選	自選	自選
健康體位	必選	必選	必選
菸(檳)害防制	自選	必選/(檳)自選	必選/(檳)自選
性教育 (含愛滋病防治)	自選	必選	必選
正向心理健康	自選	必選	必選



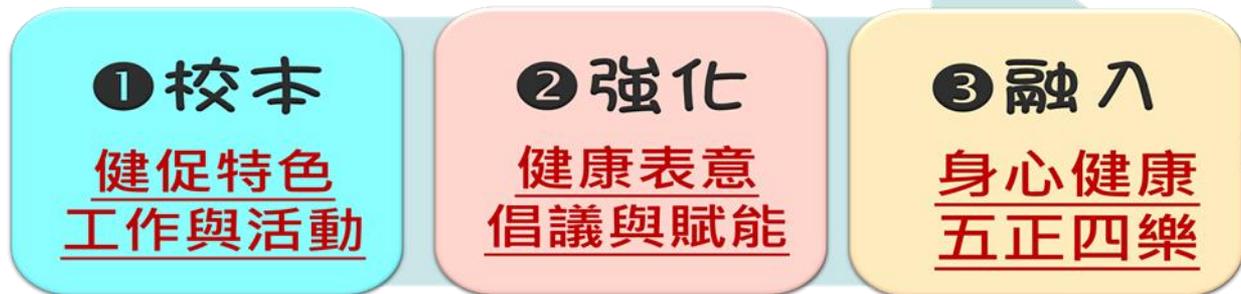
## 健康促進學校推動六大範疇

六大範疇	健康促進推動
學校衛生政策	學校能 <b>規劃及執行</b> 健康促進工作的政策
學校物質環境	學校 <b>營造與強化</b> 有益於健康促進的安全環境
學校社會環境	學校能 <b>重視</b> 師生的健康促進需求、 <b>創造</b> 關懷與友善的校園氣氛，以鼓勵學生 <b>參與及投入</b>
健康教學與活動	學校能提供與辦理 <b>素養導向</b> 、 <b>健康生活技能</b> 為基礎的健康促進課程與活動
健康服務	學校能提供促進健康的 <b>健康指導與相關服務</b> ，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 <b>結盟參與</b> 校園健康促進工作，一起為促進學生的正向心理健康而努力

# 我國健康促進學校策略主軸



## 健康促進學生參與123





# 教師教什麼？學生學什麼？

## 健康促進學校學生健康成效指標



# 健康促進學校必選及自選議題之學生健康成效指標(106學年度版)

必選及自選議題	部訂指標 (以縣市為單位提報)	地方指標 (以縣市或抽樣學校為單位提報)
視力保健	全體裸視篩檢視力不良率 裸視篩檢視力不良惡化率 裸視篩檢視力不良就醫複檢率	規律用眼 <b>3010</b> 達成率、 <b>3C</b> 小於 <b>1</b> 達成率 戶外活動 <b>120</b> 達成率 (下課淨空率)
口腔保健	學生未治療齲齒率 學生複檢齲齒診治率 四年級學生窩溝封填施作率	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過 <b>1000ppm</b> )潔牙比率、 學生睡前潔牙比率 國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率 學生在學校兩餐間不吃零食比率 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率
健康體位	學生體位適中比率、 學生體位肥胖比率 學生體位過重比率、 學生體位過輕比率	學生飲水量( <b>30cc*體重</b> )達成率、學生睡眠 <b>8</b> 小時達成率 學生運動與活動共 <b>60</b> 分鐘達成率、學生吃 <b>3</b> 個拳頭的蔬菜量達成率
菸害防制	無菸校園率	學生吸菸率、學生電子煙使用率、校園二手菸暴露率 電子煙正確認知比率、學生參與菸害教育率、吸菸學生參與戒菸教育率
檳榔防制	無檳校園率	學生嚼檳榔率、學生參與檳害教育率、嚼檳學生參與戒檳教育率
全民健保正確用藥		對全民健保有正確認知比率、珍惜全民健保行為比率 遵醫囑服藥率、不過量用止痛藥比率、使用前看清藥袋、藥盒標示比率
性教育(含愛滋病防治)		性知識答對率、性態度正向率、接納愛滋感染者比率、危險知覺比率、拒絕性行為效能比率、負責任的性行為：(高中職) <b>(1)延後第一次性行為發生時間、(2)增加性行為過程中防護措施使用次數</b>
正向心理健康(110新增)		<ul style="list-style-type: none"> <li>五正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)</li> <li>四樂(樂動、樂活、樂食、樂眠)。</li> </ul>

# 健康促進學校視力保健之學生健康成效指標

部訂指標

地方指標

校訂指標

健康生理指標的改變

行為的改變

1. 全體裸視篩檢視力不良率
2. 裸視篩檢視力不良惡化率
3. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率

知識的增加

警覺性的提高

高階

低階



# 健康促進學校視力保健議題之學生健康成效指標



# 健康促進學校口腔保健議題之學生健康成效指標

部訂指標

地方指標

校訂指

健康生理指標的改變

行為的改變

1. 學生未治療齲齒率
2. 學生複檢齲齒診治率
3. 窩溝封填施作率(國小四年級)

知識的增加

警覺性的提高

高階

低階

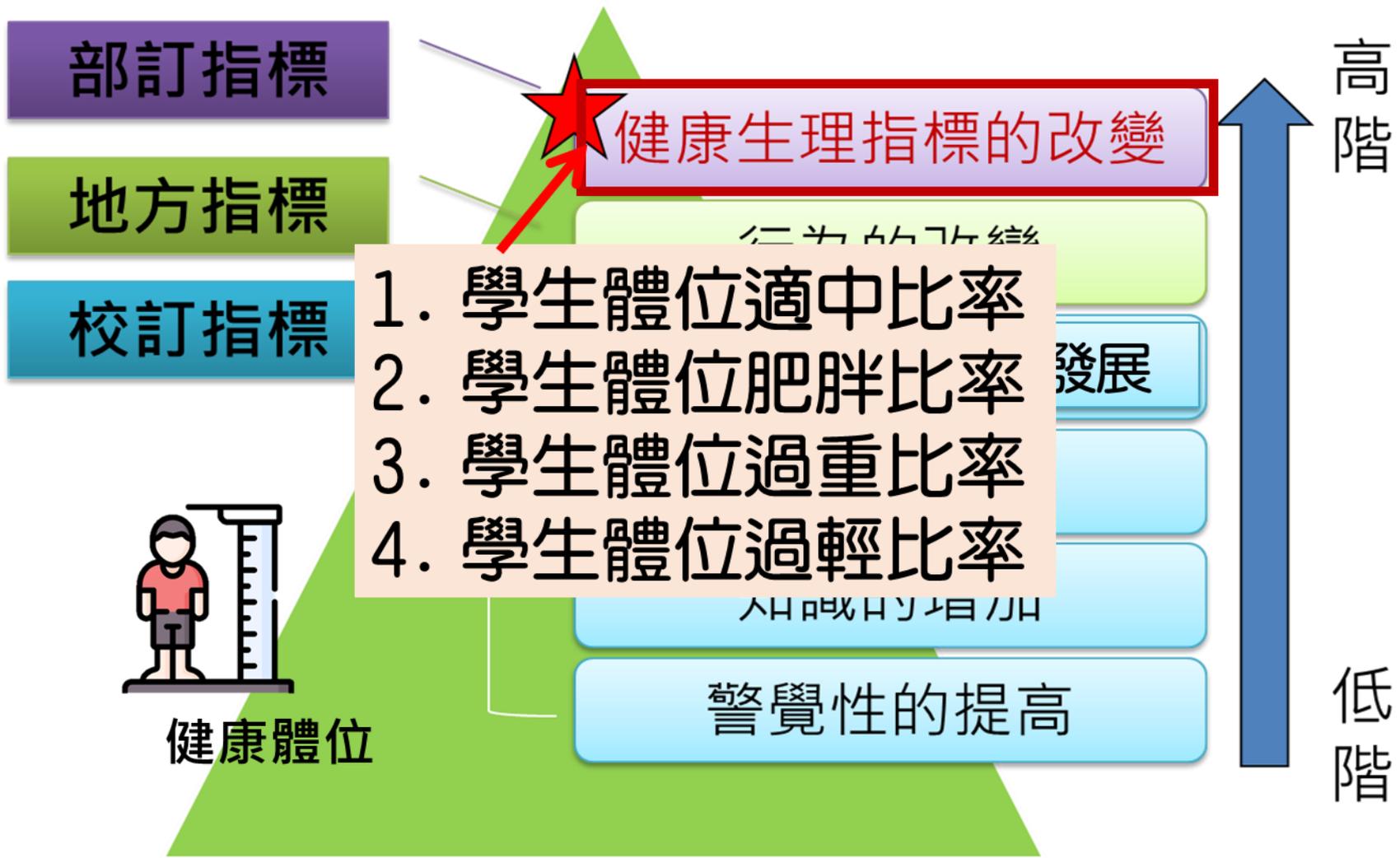


# 健康促進學校口腔保健議題之學生健康成效指標



1. 學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率
2. 學生睡前潔牙比率
3. 國小高年級以上學生每日至少使用一次牙線比率
4. 學生在學校兩餐間不吃零食比率
5. 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率

# 健康促進學校健康體位議題之學生健康成效指標



# 健康促進學校健康體位議題之學生健康成效指標



# 健康

學生具備健康的行動力了嗎？

知道與**做到**之間的距離…

Why

感動與**行動**之間的距離…

連接學生**真實**的生活情境、**脈絡**與**相關**經驗

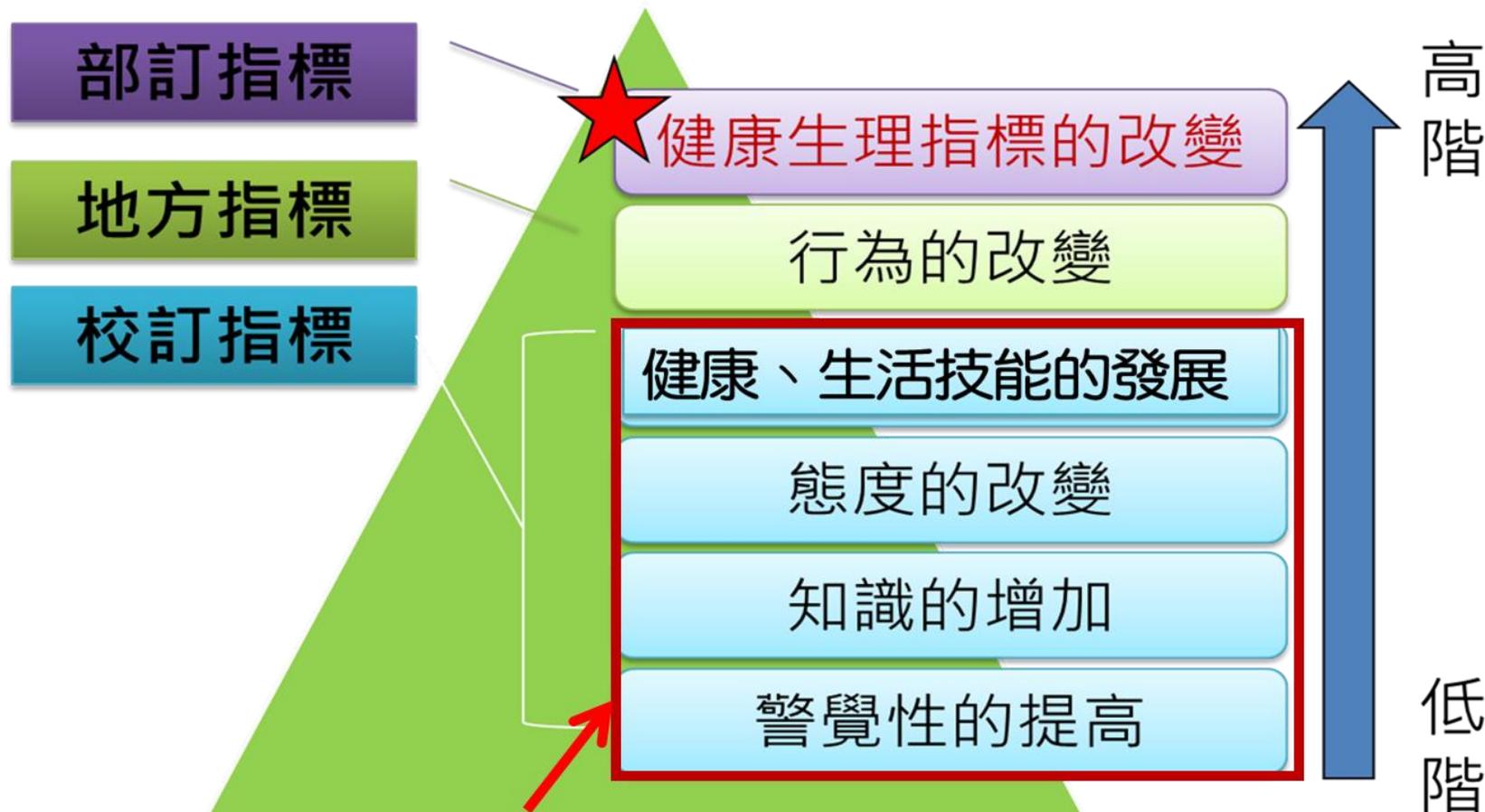
飲料店舉辦「買一送一」活動，曉莉的好朋友邀她，放學後要一起買，每個人只要出一半的錢，曉莉覺得喝含糖飲料不好，但又不好意思跟好朋友說…



禮拜六就是校慶園遊會了！在班上同學們想購買手搖杯飲料，班長問阿寶一起訂，但阿寶不想喝含糖飲料，但如果不訂會不會不合群呢？



# 健康促進學校之學生健康成效指標



學校如何做?教師如何教?學生如何學?

校訂指標：教學與學習歷程→健康素養→行動力

# 我國健康促進學校策略主軸



## 教師如何教？學生如何學？

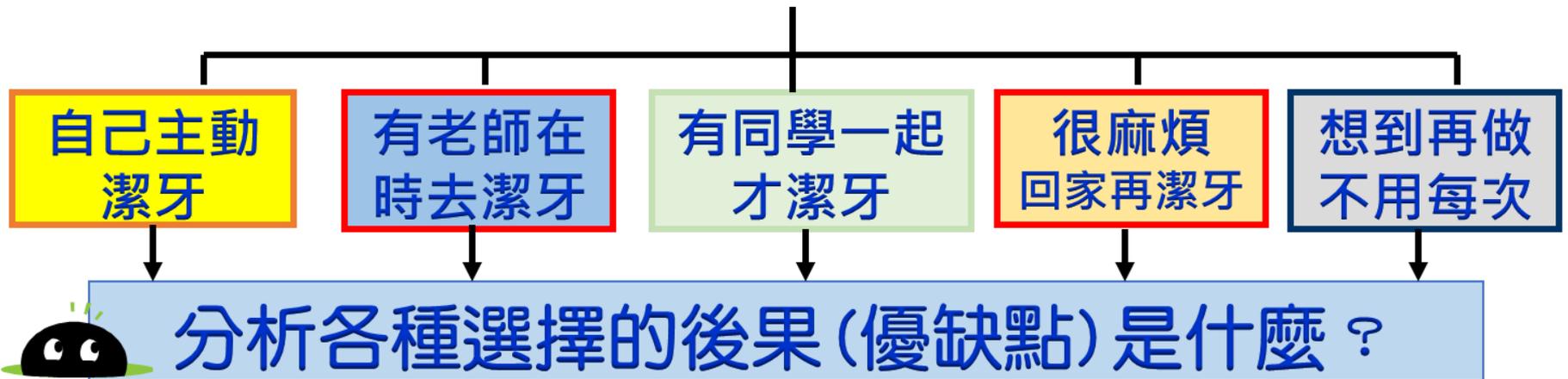


健康促進教學翻轉

從認知記憶→到生活實踐

# 做決定【Decision-making】-能夠處理不同的選擇與決策

在學校吃完午餐後是否要潔牙，我的選擇有哪些…

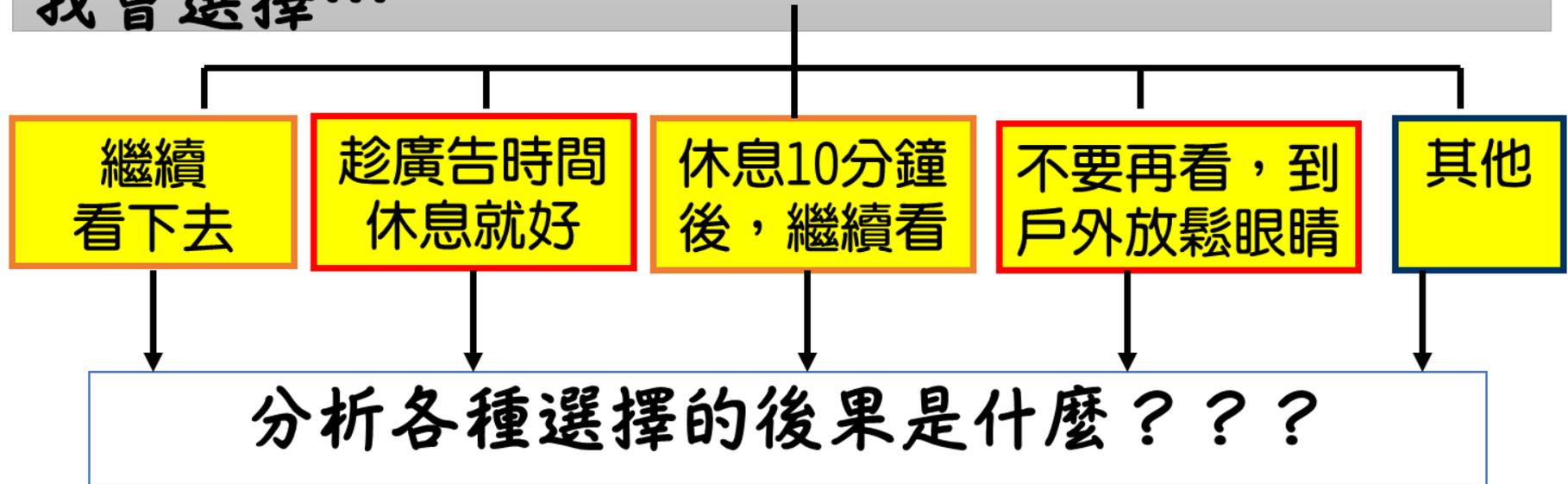


根據以上分析，我的選擇是…

是否是**好**(健康、安全、規範)的決定…

# 做決定【Decision-making】-能夠處理不同的選擇與決策

電視播放我最喜歡的影片，看了一半30分鐘後，我會選擇…



根據以上分析，我的選擇是…

因為我的想法是…

# 有效的學習活動

## 健康生活技能（life skills）教學3步驟

1. 形成



2. 演練



3. 維持

- 建構對生活技能的相關概念



- 模擬情境中操作生活技能



- 遷移真實情境實踐與應用





學習目標：運用做決定技能，以展現出選擇健康飲食的行動

形成

建構對生活技能的相關概念



**「做決定」** 技能要如何做？

有 5 個步驟：





# 演練

# 模擬情境中操作生活技能



【獨享餐】  
自己一個人



【歡樂餐】  
和同學朋友



【全家餐】  
和家人親戚



## 分組討論

## 報告分享

1. 要做的決定是什麼？	<input type="checkbox"/> 【獨享餐】 <input type="checkbox"/> 【歡樂餐】 <input type="checkbox"/> 【全家餐】		
2. 可能的決定有哪些？	決定(1)	決定(2)	決定(3)
3. 這個決定優缺點有哪些？			
4. 做出決定	● 討論之後選擇的食物是：		
5. 這是一個好的決定嗎？	<input type="checkbox"/> 這是一個好的飲食選擇嗎？是否有符合健康呢？		



維持

# 遷移真實情境實踐與應用

## 生活技能，let's Go！



阿寶放學途中時，覺得有點口渴，這時幾位同學相約去買冰涼的含糖飲料來喝，如果你是阿寶，以下哪一項比較符合你的選擇呢？

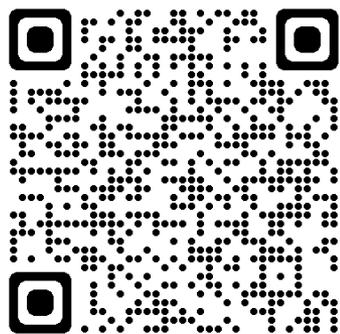
- A. 我會依照情況決定，身上有零用錢就買，沒有錢就不買
- B. 我會選擇購買因為冰涼含糖飲料好喝又解渴。
- C. 為了健康我會決定不買飲料，選擇回到家再喝白開水解渴。
- D. 因為同學邀約，所以自己不好意思不買，我會選擇跟同學一起買來喝。

阿寶放學後要去補習到晚上9:00，同學相約一起買外食當晚餐，如果你是阿寶，這時候以下哪一項是比較符合你的選擇呢？

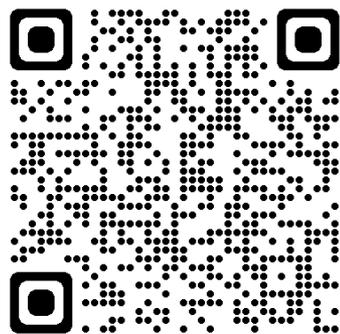
- A. 我會優先選擇買同學們都喜愛吃的東西，例如：炸雞排、奶茶。
- B. 我會選擇先不吃，等到補習結束回家再吃宵夜當晚餐。
- C. 我會選擇少油炸、多蔬果的餐點，例如清蒸魚便當、水果沙拉等
- D. 我選擇比較方便、簡單的餐點，例如牛肉麵、蔥油餅等。

# 生活技能大聯盟 → 學習 → 配對

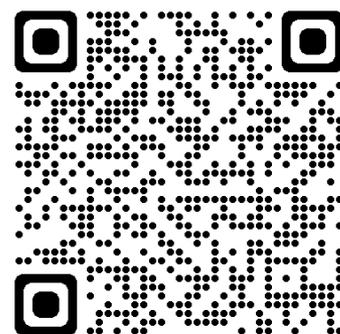
視力保健



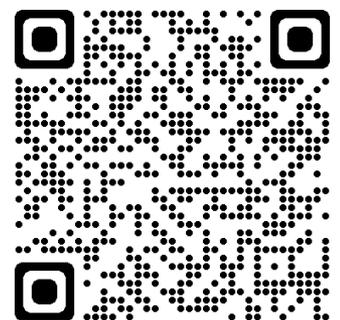
健康體位



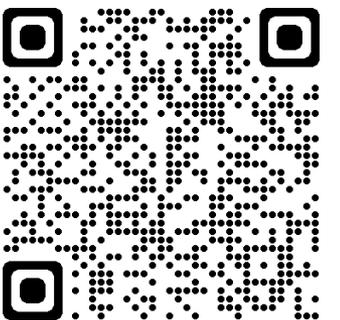
菸檳防制



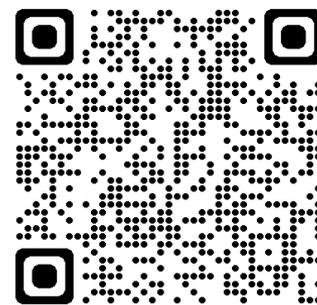
口腔衛生



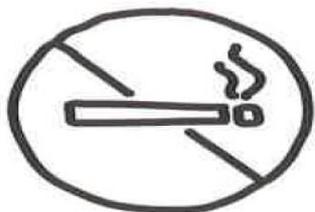
正確用藥



性教育



跟朋友說：  
「自己就是沒種  
所以不敢抽菸。」



從記錄表知道我  
連續一個月有規  
律運動，我還會  
持續下去。



網路上說治療近  
視秘方，要問醫  
師才能知道真假。

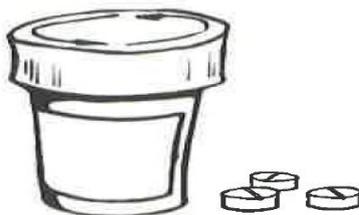


覺察What 客觀事實	此情境是運用哪一項生活技能？
反思so what 意義詮釋	你是如何判斷的？(指出此項生活技能的關鍵步驟)
行動now what 選擇決策	你認為「此項生活技能」可以運用在哪些健康生活情境？

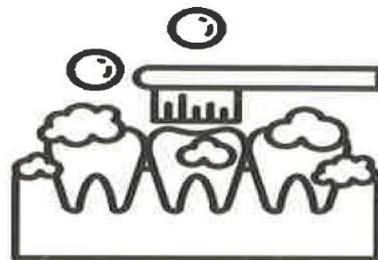
台灣愛滋病傳染  
主因是不安全的  
性行為，可用保  
險套來預防。



媽媽拿弟弟的感  
冒藥給我吃，我  
擔心會耽誤病情。



我從明天起做  
到餐後潔牙的  
目標。



覺察What 客觀事實	此情境是運用哪一項生活技能？
反思so what 意義詮釋	你是如何判斷的？(指出此項生活技能的關鍵步驟)
行動now what 選擇決策	你認為「此項生活技能」可以運用在哪些健康生活情境？

HOW

支持環境策略：學校政策+社區結盟+家長參與

# 服務學習-拒菸小尖兵、守護大使護照



**拒菸承諾**

我願意向家人親友分享菸害，共同響應「無菸總動員健康行動GO」活動，為維護自己、家人與大眾的健康，鼓勵家人親友一起拒菸、戒菸，共創健康、優質的生活環境。

承諾人：  
(簽名) 楊淑莉

**我的參與動機**

希望大家能重視菸的危害，讓孩子能在無菸的環境中平安成長。

**我的期許**

除了家人親友圈外，也能好意提醒他人戒菸，特別是師長和青少年。

編號	對象	有/無吸菸	宣導內容	簽名	日期
5	教師 吳奕成	無	<input checked="" type="checkbox"/> 菸的危害 <input checked="" type="checkbox"/> 拒菸方法 <input checked="" type="checkbox"/> 戒菸資訊 <input type="checkbox"/> 其他：	吳奕成	12/7
6	司機 無	無	<input checked="" type="checkbox"/> 菸的危害 <input checked="" type="checkbox"/> 拒菸方法 <input checked="" type="checkbox"/> 戒菸資訊 <input type="checkbox"/> 其他：	王志偉	12/11
7	司機 無	無	<input type="checkbox"/> 菸的危害 <input checked="" type="checkbox"/> 拒菸方法 <input checked="" type="checkbox"/> 戒菸資訊 <input type="checkbox"/> 其他：	楊文彬	12/11
8	教師 無	無	<input checked="" type="checkbox"/> 菸的危害 <input checked="" type="checkbox"/> 拒菸方法 <input checked="" type="checkbox"/> 戒菸資訊 <input type="checkbox"/> 其他：	康書浩	12/11
9	家管 無	無	<input checked="" type="checkbox"/> 菸的危害 <input checked="" type="checkbox"/> 拒菸方法 <input checked="" type="checkbox"/> 戒菸資訊 <input type="checkbox"/> 其他：	彭月卿	12/14
10	護理師 無	無	<input checked="" type="checkbox"/> 菸的危害 <input checked="" type="checkbox"/> 拒菸方法 <input checked="" type="checkbox"/> 戒菸資訊 <input type="checkbox"/> 其他：	李千潔	12/14



# 支持環境策略

董氏基金會  華文心理健康網 

[樂動校園 \(jtf.org.tw\)](http://jtf.org.tw)

## 誰是跑步王寶果

跑步樂趣多！喜歡獨自迎風慢跑？或是喜歡和親朋好友跑步、玩遊戲？快來挑戰以下跑步任務，看看誰是「跑步王」吧！請完成以下任務，並將完成的項目著色，只要達成三條連線寶果，就有機會獲得舒壓好禮唷！

任務挑戰期間：2020/09/21-12/11

(一次僅能挑戰一個任務，不可合併計算喔！)

<b>連續 跑步三天</b> 完成日期： 一月二日至一月二日	<b>與2位朋友一起 玩跑步遊戲</b> 名字：_____ 名字：_____	<b>參加 跑步比賽</b> <small>(如接力賽、兩人三腳等)</small>
<b>一次跑 操場三圈</b>	<b>觀賞 跑步賽事</b> <small>(電視轉播或 現場比賽皆可)</small>	<b>利用 下課時間 跑操場一圈</b>
<b>和家人 一起慢跑</b>	<b>體育課前 健走暖身</b>	<b>每週跑步 至少五天</b>

學校：\_\_\_\_\_ 老師認證 \_\_\_\_\_

班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班

姓名：\_\_\_\_\_



完成任務後，將此頁於  
2020/12/11前寄回董氏  
基金會心理衛生中心，  
即可參加抽獎活動，快  
和朋友一起參加吧！



## 跑步妙招分享家

同學們!!! 你自己或是朋友、家人是否曾在跑步的過程中，腦海蹦出「我好累囉！今天想先休息一下」、「跑步好無聊囉！」的想法呢？那你又是如何「扭轉乾坤」，讓自己有動力繼續跑步呢？快來分享你的跑步妙招吧！只要將自己如何提升跑步動機的方式或妙招於下方格子中畫下來或是寫下來，就有機會獲得限量HAPPY娃娃運動水壺、護腕、樂心弟迴紋針、HAPPY娃娃魔術頭巾等舒壓好禮唷！

學校：\_\_\_\_\_ 老師認證 \_\_\_\_\_

班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班

姓名：\_\_\_\_\_



完成任務後，將此頁於  
2021/05/07前寄回董氏  
基金會心理衛生中心，  
即可參加抽獎活動，快  
和朋友一起參加吧！



上課無/有趣+學習無/有感 → 教學無/用效

遊戲教學

情境脈絡

行動研究

健康生活家 (A+) - 情境脈絡

明眸皓齒 - 桌遊教學

拒菸(煙)趣 - 健促教育方案

# 素養導向健促議題教材-情境引導



健康生活家 **(A+)** 呼應身心發展與健康需求

國小(1-3年級)、國小(4-6年級)、國中與高中職  
四個學習階段



臺灣健康促進學校

Health Promoting School

簡報教材 | 臺灣健康促進學校 ([ntnu.edu.tw](http://ntnu.edu.tw))

# 寓教於樂



有很多老師實務經驗及研究驗證  
只要善用**教學遊戲化**  
就可以大幅度提升學習參與+成效

健康好視力



視力保健999

龍芝寧 設計

戶外活動120  
蔬果吃出好視力  
用眼35距離夠  
3010多休息  
每日3C少於1  
定期檢查顧眼力

健康有夠9

從齒好健康



飲料零食我拒絕  
餐後睡前我刷牙  
牙線潔牙我使用  
超氣牙膏我最愛  
牙齒窩溝我封填  
定期檢查我做到



# 健康久久 - 健康好視力

<p>視力危機卡</p>	<p>視力危機卡</p>	<p>視力促進卡</p>	<p>視力加值卡</p>
<p>3C熬夜 睡眠少</p>	<p>視野缺損 青光眼</p>	<p>3010 多休息</p>	<p>讚!</p>
<p>不 眯 去 睏</p> 	<p>你在哪?</p>  <p>青光眼會造成視野缺損</p>	<p>辛苦了</p>  <p>眼睛休息一下吧</p>	
 指數 -3	 指數 → 0	 指數 +2	<p>【說一說】 自己用眼好習慣</p> <p>PASS </p>

健康風險  
威脅感知

保護因子 → 健康促進



# 健康久久久 - 從齒開始

**護齒危機卡**

餐後睡前  
不刷牙

指數 → 0

健康風險  
威脅感知  
(健康指數減分)

**護齒促進卡**

定期檢查  
我做到

指數 + 3

保護因子  
(健康指數加分)

**護齒增值卡**

Wonderful time♪

【唱一唱】  
演唱口腔保健歌

加分 擲骰子

健康促進  
(功能+互動)

**齶齒攻擊卡**

含糖食物

**齶齒攻擊卡**

口腔細菌

**齶齒攻擊卡**

時間

芭比Q了



## 菸檳防制

主頁

計畫簡介

指標及測量工具

增能教材

教學教材

績優推動案例 ▶

線上課程

首頁 > 健康議題 > 菸檳防制 > 績優推動案例

## 績優推動案例

回上頁

搜尋

學制

search..



2021/07/08	(菸檳防制)109學年度前後測成效評價 特優-新北市積德國中	👁 524
2021/07/08	(菸檳防制)109學年度前後測成效評價 優良-南投縣德興國小	👁 409
2021/07/08	(菸檳防制)109學年度前後測成效評價 優良-臺南市安南國中	👁 403
2021/07/08	(菸檳防制)109學年度前後測成效評價 佳作-臺北市雙園國小	👁 641



## 【健促績優推動案例】觀摩學習、持續精進

臺灣健康促進學校 > 首頁 > 健康議題 > OOOO > 績優推動案例

教育重點縣市學校推動成功案例、前後測成效評價特優、優等方案  
[績優推動案例 | 臺灣健康促進學校 \(ntnu.edu.tw\)](#)





# 健康促進學生參與123

① 校本

健促特色  
工作與活動

② 強化

健康表意  
倡議與賦能

③ 融入

身心健康  
五正四樂

# ③ 融入

## 身心健康 五正四樂



正向情緒  
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度



正向參與  
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰



正向關係  
Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係



正向意義  
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人



正向成就  
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

### 正向關係 正向意義

- 尊重同理
- 生命意義
- 關懷互助
- 行善助人

### 正向成就 回饋社會

#### 【別上紅絲帶—表達立場】

響應與支持關懷愛滋，每年12月1日國際愛滋日，你可以在胸前別上  
✂ 剪下紅色緞帶(約10公分)，

✂ 折成「紅絲帶」標誌黏貼在空白處

【叮嚀】製作「紅絲帶」的方法很簡單，準備好一條平日包裝禮物的紅色緞帶、一捲雙面膠帶和幾支釘書機，剪取約十公分長度的緞帶，我們先將它(1)對摺、(2)交疊成單英文字大小寫的「L」，(3)再在交叉點以釘書機固定，(4)然後在緞帶背面的釘書機上覆蓋貼上一段雙面膠帶，(5)翻下膠帶的另一面，(6)直接黏貼在胸前固定即可。



#### 【彩繪愛滋 T 恤—展現行動】

(1)請繪製愛滋關懷 T 恤

💡想表達的理念與行動是：

(2)如果要義賣，  
你的定價是\_\_\_\_\_元

(3)義賣所得，  
你想要的用途是什麼？



教育部國民及學前教育署112學年度健康促進學校輔導計畫  
**前後測成效評價成果報告**暨校園健康主播評選實施辦法



1. 素養導向自發互動與共好
2. 健康生活技能融入教與學
3. 學生參與強化倡議賦能
4. 五正四樂身心健康議題統整



快樂學習(學習力)

健康成長(幸福感)

展現學校本位健康促進實務工作與成果

老師用心教

學生快樂學



健促，有您真好！

