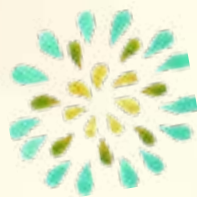
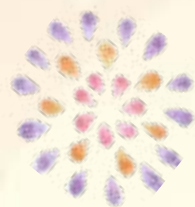


目錄

一、程序表	P03
二、106 學年度健康促進學校成果	P06
三、22 縣市健康促進學校承辦人員	P08
四、106 學年度健康促進學校中央輔導委員	P09
五、獲獎名單	P13
105 學年度健康促進學校績優縣市	P13
106 學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校	P14
106 學年度健康促進學校健康主播獲獎學校	P17
106 學年度學童視力保健績優學校	P18
106 學年度學童口腔保健績優學校	P19
105-106 學年度輔導健康體位成效績優學校	P20
106 學年度菸檳危害防制教育網紅就是你短片獲獎學校	P21
106 學年度菸檳危害防制教育推廣績優學校	P23
106 學年度校園性教育（含愛滋病防治）教學模組獲獎學校	P24
六、健康促進學校特殊貢獻獎	P26
教育部體育司吳仁宇前司長	P26
臺灣健康促進學校協會紀雪雲理事長	P28
七、105 學年度健康促進學校績優縣市分享	P29

目錄

八、106 學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校分享	P41
視力保健	P42
口腔保健	P45
健康體位	P48
全民健保 / 正確用藥	P51
菸檳防制	P54
性教育（含愛滋病防治）	P57
九、106 學年度健康促進學校健康主播獲獎學校分享	P60
十、106 學年度學童視力保健績優學校分享	P65
十一、106 學年度學童口腔保健績優學校分享	P73
十二、105-106 學年度輔導健康體位成效績優學校分享	P83
十三、106 學年度菸檳危害防制教育	P90
106 學年度菸檳危害防制教育網紅就是你短片獲獎學校	P91
106 學年度菸檳危害防制教育推廣績優學校	P99
十四、106 學年度校園性教育（含愛滋病防治）教學模組獲獎學校	P103



程序表

時間	活動內容
08:00-08:30	報到
08:30-09:20	各單位成果展示
09:20-10:00	媒體採訪
09:30-09:35	【開場活動】飛鈴舞乾坤－臺北市明道國小扯鈴隊
09:35-09:40	介紹與會貴賓 主持人：李宗霖
09:40-10:00	【致詞】 ◎教育部長官致詞 ◎與會貴賓致詞
10:00-10:05	健康促進學校輔導計畫成果報告 主講人：國立臺灣師範大學張鳳琴教授
10:05-10:15	【頒獎】 105 學年度健康促進學校績優縣市 特優縣市(3 名)、優等縣市 (9 名)
10:15-10:20	105 學年度推動健康促進成果特優分享 主講人：新北市教育局
10:20-10:25	【頒獎】 健康促進學校特殊貢獻獎
10:25-10:30	感謝 22 縣市健康促進學校承辦人員
10:30-10:35	感謝 健康促進學校中央輔導委員
10:35-10:45	【頒獎】 ◎106 學年度健康促進學校輔導計畫前後測成效評價成果報告 (各議題分別 6 名，共 36 名) 1.視力保健：特優 (1 名)、優良 (2 名)、佳作 (3 名) 2.口腔衛生：特優 (1 名)、優良 (2 名)、佳作 (3 名) 3.健康體位：特優 (1 名)、優良 (2 名)、佳作 (3 名) 4.全民健保/正確用藥：特優 (1 名)、優良 (2 名)、佳作 (3 名) 5.菸檳防制：特優 (1 名)、優良 (2 名)、佳作 (3 名) 6.性教育（含愛滋病防治）：特優 (1 名)、優良 (2 名)、佳作 (3 名) ◎106 學年度健康促進學校輔導計畫校園健康主播評選 (共 5 名)第一名、第二名、第三名、第四名、第五名

時間	活動內容
10:45-10:50	106 學年度健康促進學校輔導計畫前後測成效評價獲獎學校分享 臺北市福德國小
10:50-10:55	健康歡樂 go!go!go! – 新北市江翠國小舞蹈團
10:55-11:00	視力保健計畫成果報告 主講人：高雄長庚吳佩昌醫師
11:00-11:10	【頒獎】 ◎106 學年度視力保健計畫 (共 10 名) 特優學校 (3 名)、績優學校 (4 名)、優良學校 (3 名)
11:10-11:15	106 學年度視力保健計畫特優學校分享 新北市江翠國小
11:15-11:20	口腔保健計畫成果報告 主講人：高雄醫學大學黃曉靈教授
11:20-11:30	【頒獎】 ◎106 學年度口腔保健計畫(共 11 名) 1. 特優學校 (3 名)、優等學校 (3 名)、優良學校 (4 名) 2. 推動校園特殊需求學生口腔保健工作特別獎 (1 名)
11:30-11:35	106 學年度口腔保健計畫特優學校分享 花蓮縣富源國小
11:35-11:40	健康體位計畫成果報告 主講人：臺北醫學大學謝榮鴻教授
11:40-11:50	【頒獎】 ◎105-106 學年度健康體位輔導計畫 (共 9 名) 1. 國小組：改善成效特優 (2 名)、改善成效優等 (2 名)、改善成效優良 (2 名) 2. 國中組：改善成效特優 (1 名)、改善成效優等 (1 名)、改善成效優良 (1 名)
11:50-11:55	健康體位輔導計畫訪視成果學校分享 高雄市前鎮國小
11:55-12:00	生活技能我 ALL 霸 – 臺北市銘傳國小
12:00-12:05	菸檳防制計畫成果報告 主講人：國立陽明大學黃久美教授
12:05-12:15	【頒獎】 ◎106 學年度菸檳防制計畫 – “網紅就是你”直播競賽(共 21 名) 1. 國小組：特優 (1 名)、優等 (2 名)、佳作 (3 名) 2. 國中組：特優 (1 名)、優等 (2 名)、佳作 (6 名) 3. 高中職組：特優 (從缺)、優等 (2 名)、佳作 (4 名) ◎106 學年度菸檳防制計畫 – 績優成果選拔(共 4 名) 特優 2 名，優等 2 名

時間	活動內容
12:15-12:20	106 學年度菸檳防制計畫特優學校分享 桃園市內壢國中
12:20-12:25	性教育 (含愛滋病防治) 計畫成果報告 主講人：輔仁大學鄭其嘉教授
12:25-12:35	【頒獎】 ◎106 學年性教育計畫 – 教案模組競賽(共 16 名) 1. 國小組：特優 (從缺)、優等 (1 名)、優良 (1 名)、佳作 (4 名) 2. 國中組：特優 (1 名)、優等 (1 名)、優良 (1 名)、佳作 (4 名) 3. 高中組：特優 (1 名)、優等 (1 名)、優良 (1 名)、佳作 (從缺)
12:35-12:40	106 學年度性教育(含愛滋病防治)計畫推動經驗分享 桃園市霞雲國小
12:40~14:00	用餐並參觀縣市攤位展示 賦歸

二、106學年度健康促進學校成果

健康促進學校績優縣市

國教署頒發「健康促進學校績優縣市」計 12 個縣市，榮獲特優獎新北市、嘉義縣及桃園市。新北市推動「新北健促 3 好力 學生未來有實力」，讓學生學習健康的「知識力」、健康習慣「技術力」、落實生活「執行力」，並與衛生局合作推動「護眼專案」、「視力及口腔醫療巡迴醫療車」，增進偏鄉學童健康。嘉義縣推出「嘉教五讚」，培養學生「健康力」－健康體位、「親水力」－安全教育、「品格力」－心理健康，透過跨局處合作推動健康促進學校深耕內化，並結合牙醫師公會及眼科醫師巡迴醫療，改善偏鄉學童視力不良與齲齒情形。桃園市積極推動各項健康議題校際聯盟輔導機制，結合各界資源每年辦理「市長盃神農小學堂」，提升親師生正確用藥素養。榮獲優等縣市如高雄市建置「學生健康照護系統」，協助學校訂定有效健康策略，讓家長了解學生健康履歷，並辦理「健康促進向下扎根－幼兒園教師視力與口腔保健知能研習」。宜蘭縣推動各級學校「課間 30 分鐘下課」，落實學童視力保健及健康體位實踐。臺南市辦理「健康促進逗陣行答嘴鼓比賽」，新竹市結合各單位辦理「健康綠動親子營」活動，提升親師生健康素養。苗栗縣辦理幼兒園與國小教師視力保健工作坊，花蓮縣辦理偏遠學校視篩計畫，新竹縣辦理一系列教案設計與成果撰寫教師增能工作坊，彰化縣推動「含糖飲料禁入校園」、「多喝水入課表」等政策，增進學童健康。

健康促進學校成效評價成果報告及校園健康主播

健康促進學校成效評價成果報告及校園健康主播計有 41 所學校獲獎，榮獲視力保健特優獎嘉義縣朴子國中，運用慢跑卡與生活實踐卡落實戶外活動，學生視力保健行為。口腔保健特優獎臺北市福德國小，結盟家長督促孩童紀錄餐後睡前潔牙，強化學生口腔保健實踐。健康體位特優獎臺北市福安國中，推動「翻轉教學樂、創客任我行」，實施校本版 Tabata 課間操，推動食農創客社及社區健康體位運動班等，顯著改善學生體位不良。全民健保與正確用藥特優獎嘉義縣圓崇國小，結合學校營隊與社區健康營造列車，增進學生全民健保與正確用藥的生活技能，並推廣至社區。菸檳防制特優獎屏東縣東港高中，利用課堂短劇進行拒絕技能演練，並拍攝檳榔防制創意微電影。性教育特優獎新北市積穗國中發展「愛的夢想家－親密關係暴力防範」課程，並編擬親子學習手冊，鼓勵家長與孩子共學與討論。另校園健康主播獲獎學校包括新竹市水源國小「無菸無檳，校園清新」、臺北市健康國小「健康報報一視力保健暨視力楷模表揚」、臺北市清江國小「從”齒”開始，清江健康」、臺北市新湖國小「新湖幸福頻道一口腔保健篇」、臺南市復興國中「《復興聞》健康促進學校，師生家長動起來」，皆展現學校特色健康促進活動。



視力保健績優學校

視力保健績優學校計有 10 所學校獲獎，視力保健特優獎新北市江翠國小、雲林縣廉使國小及嘉義縣南興國小，落實戶外 120 策略，推動走路上學、規劃多項設施吸引學生下課到戶外活動中斷近距離用眼，並將生活技能融入教學發展教學課程戶外化；為鼓勵學童實踐健康行為，制訂班級健康生活守則及建立視力保健小天使獎勵制度，舉辦多元親子教育活動，強化家長健康意識與知能，對於高度近視的學童能給予關懷和衛教並列冊追蹤矯治情形，並積極與醫療院所結盟辦理到校視力保健宣導講座，推動視力保健工作不遺餘力。

口腔保健績優學校

口腔保健績優學校計有 10 所學校獲獎，各校皆發展特色策略，如榮獲特優獎嘉義縣東榮國小，從一開始的高齲齒率校園，到推動“無齲校園”，除了將口腔保健議題融入教學活動，學生更將所學口腔保健技巧教導家人，並在社區推廣至新住民成人教育。特優獎嘉義縣大南國小，運用學校特色皮影戲團，編排口腔保健劇本「鐵齒大王」，到校內外展演，並推動健康無糖早餐。特優獎花蓮縣富源國小，師生一同創作「牙寶的冒險旅行」繪本，將該校棒球隊特色與口腔保健議題－牙齒外傷結合發展，增進親師生口腔保健知能。

健康體位成效績優學校

健康體位成效改善獲獎學校計有 11 所，各校在教學領域上融入飲食、營養及運動等相關核心知能，如國小組特優獎臺中市東園國小學童多為體重過輕，學校設計飲食及生活習慣問卷，了解過輕學童可能的原因，再針對體位過輕的學童進行個別輔導，規劃多元性活動。另國中組特優獎的後勁國中，該校教導學生自行設計食譜，動手實作出具個人特色之均衡、健康餐點，並於晨間時進行瑜珈球、壺鈴等多元體能活動，大幅提升學生健康飲食觀念，以及維持健康體態的動力。

菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片競賽及績優學校

菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片競賽獲獎學校計有 21 所，國小組特優獎南投縣爽文國民小學，主題「靈爽文事件」，劇情有趣，影像敘事設計優，突顯反菸檳主題。國中組特優獎桃園市立內壢國中，主題「與菸同行」，內容創新吸引人，兼顧菸害防制內容。菸檳危害防制教育推廣獲獎學校計有 4 所，特優獎桃園市立內壢國中主題「青春不菸，健康超酷。處處無菸，幸福無邊」與新北市立八里國中主題「菸掉，好健康」，推廣成果豐碩。

性教育（含愛滋病防治）優良教學模組

性教育（含愛滋病防治）優良教學模組計有 16 所學校獲獎，國中組特優獎新北市積穗國中設計「親密關係暴力防範」教案，透過影片進行討論，澄清親密關係暴力是丟臉的錯誤觀念，請學生與家人一起討論學習單，增進學生正確面對關係暴力的自我效能。高中組特優獎桃園市成功高工，設計「健康科與國文科合奏－愛的練習曲」，透過課堂小組實作角色扮演，提升學生性教育知能。

三、22縣市健康促進學校承辦人員

縣市	姓名	服務機關
基隆市	胡智強	基隆市政府教育處體育保健科
臺北市	陳麗珠	臺北市政府教育局 體育及衛生保健科衛生保健股
新北市	吳景泉	新北市政府教育局學生事務科
桃園市	康秀玉	桃園市政府教育局體育保健科
新竹市	張諺杰	新竹市政府教育處體育保健科
新竹縣	林永唯	新竹縣政府教育處體育保健科
苗栗縣	孔韻菊	苗栗縣政府教育處體育保健科
臺中市	洪嘉瑛	臺中市政府教育局體育保健科
彰化縣	蘇筱嵐	彰化縣政府教育處體育保健科
南投縣	梁慈筠	南投縣政府教育處體育保健科
雲林縣	郭珮君	雲林縣政府教育處體育保健科
嘉義市	張一梅	嘉義市政府教育處體育保健科
嘉義縣	黃燕月	嘉義縣政府教育處體育保健科
臺南市	王雪瀨	臺南市政府教育局學輔校安科第二股
高雄市	謝明昌	高雄市政府教育局 體育及衛生保健科第二股衛生股
屏東縣	嚴駿翔	屏東縣政府教育處學前教育科
宜蘭縣	黃莉汶	宜蘭縣政府教育處體育保健科
花蓮縣	呂蘭英	花蓮縣政府教育處體育保健科
臺東縣	張郁琦	臺東縣政府教育處體育保健科
澎湖縣	黃匯芷	澎湖縣政府教育處體育保健科
金門縣	洪毓穗	金門縣政府教育處體健課
福建省連江縣	曹容甄	福建省連江縣政府教育處體育保健科

四、106學年度健康促進學校—中央輔導委員

姓名	服務機關與職稱
牛玉珍	國立交通大學學生事務處衛生保健組助理教授
王博成	桃園市立大有國民小學校長
王懋雯	臺北市立大學環境教育與資源碩士班兼任副教授
何莉莉	前金門縣立金湖國民中學校長
余坤煌	國立嘉義大學教育學系兼任助理教授
吳仁宇	前長庚科技大學助理教授及教育部體育司司長
吳文賢	前臺南市億載國民小學校長
吳玉萍	宜蘭縣立礁溪國民中學護理師
吳佩昌	高雄長庚紀念醫院眼科系系主任
吳淑美	前臺南市立大港國民小學校長
吳惠貞	花蓮縣立明義國民小學校長
宋政隆	彰化縣牙醫師公會理事/口腔衛教委員會主任委員
李怡宏	臺東縣立岩灣國民小學校長
李明憲	國立東華大學教育與潛能開發學系教授
李春明	高雄市立中正高級工業職業學校進修部主任
李春輝	嘉義縣立大鄉國民小學校長
林玉芬	員林高級農工職業學校校長
林伶利	經國健康管理學院幼保系副教授
林淑芳	屏東縣立彭厝國民小學校長
林淑英	雲林縣課程督學及顧問
林惠珍	新北市立光華國民小學校長
林琮智	屏東教育大學體育系主任教授
林敬修	新竹牙醫公會牙醫師
林嘉志	國立東華大學體育與運動科學系副教授
林穎志	仁德醫護管理專科學校口腔衛生學科副教授兼主任
林麗鳳	中臺科技大學護理系副教授

姓名	服務機關與職稱
邱詩揚	國立宜蘭大學休閒產業與健康促進學系兼任副教授
姜逸群	元培醫事科技大學醫務管理系教授
施淑芳	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系副教授
洪兆嘉	元培醫事科技大學護理系兒童與青少年護理組副教授
紀雪雲	前衛生署參事兼衛生教育推動委員會執行秘書、 開南大學養生與健康行銷學系副教授
胡正孝	澎湖縣立中正國民中學校長
胡益進	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授兼系主任
苗迺芳	臺北醫學大學護理學系助理教授
范瑞瑩	新北市立牡丹國民小學校長
徐錦興	國立屏東科技大學休閒運動健康系教授
晏涵文	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系名譽教授
高松景	前臺北市立大理高級中學校長、 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系助理教授
高瑞賢	高雄市立中正高級中學校長
張正彥	國立暨南國際大學附屬高級中學校
張玉婷	慈濟科技大學護理系副教授
張志明	基隆市立百福國民中學校長
張家臻	聖約翰科技大學老人服務事業係助理教授
張晏蓉	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系助理教授
張彩秀	弘光科技大學護理系副教授
張鳳琴	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
張麗春	長庚科技大學護理系副教授
張露娜	國立臺南護理專科學校護理科助理教授
許愛玲	新北市健康促進輔導團委員、 新北市立大成國民小學護理師
郭鐘隆	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授 兼教育學院副院長

姓名	服務機關與職稱
陳木琳	新北市立八里國民小學校長
陳志哲	新北市立橫山國民小學校長
陳彥宇	新竹市立南華國民中學校長
陳政友	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
陳秋瑩	中國醫藥大學公共衛生學系副教授
陳啟勳	前屏東縣美和科技大學社工系副教授
陳敏麗	長庚科技大學嘉義分部呼吸照護系副教授
陳富莉	輔仁大學公共衛生學系教授
傅楷傑	前高雄市立桂林國民小學主任
曾治乾	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系助理教授
曾娉妍	臺中市立東區成功國民小學校長
程啟鐘	前嘉義縣立六美國民小學校長
童淑琴	元培醫事科技大學健康休閒管理系副教授
馮嘉玉	新北市立新莊國民中學教師兼性教育學會秘書長
黃久美	國立陽明大學護理學系教授
黃志強	嘉義縣立松梅國民小學校長
黃忠燦	前宜蘭縣立文化國民中學校長
黃松元	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系名譽教授
黃俊豪	前嘉義縣立民雄國民中學校長/嘉義縣聘任督學
黃善華	苗栗縣立竹南國民小學校長
黃森芳	慈濟大學運動教學中心副教授
黃雅文	元培醫事科技大學醫務管理系專任教授
黃曉靈	高雄醫學大學口腔衛生學系教授
葉日陞	前國立花蓮高級工業職業學校校長
葉誌鑑	新北市立忠義國民小學校長
董貞吟	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
詹昭棣	桃園市立過嶺國民中學校長

五、獲獎名單

105 學年度健康促進學校績優縣市

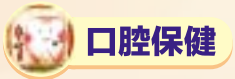
姓名	服務機關與職稱
詹益賢	桃園市立楊梅國民小學校長
廖邕	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系副教授
廖梨伶	義守大學健康管理學系副教授
劉秀枝	前中州科技大學保健食品系兼任講師
劉影梅	國立陽明大學護理學院院長及社區健康照護研究所教授
劉慧俐	高雄醫學大學醫學社會學與社會工作學系教授
劉潔心	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
蔡玉葉	臺南市立學甲國民小學校長
蔡娟秀	慈濟大學護理系副教授
鄭其嘉	輔仁大學公共衛生學系副教授
鄭明谷	新竹市立虎林國民中學校長
鄭阿雄	前基隆市立建德國民中學校長
鄭建立	新北市立積穗國民中學校長
鄭家興	桃園市立潮音國民小學校長
鄭惠美	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系兼任教授
鄭麗媛	國立新竹教育大學體育學系教授
龍芝寧	新北市立積穗國民中學主任
謝月香	桃園市立幸福國民小學校長
謝婉華	慈濟大學公衛系助理教授
謝榮鴻	臺北醫學大學營養學院副院長
顏金郎	嘉義縣立大崎國民小學校長
顏娟娟	前澎湖縣立中正國民中學護理師
顏錦惠	雲林縣石榴國民小學校長、雲林縣課程督學及顧問
魏米秀	慈濟大學傳播學系教授
魏慧美	高雄師範大學教育系副教授
羅凱暘	國立中山大學通識教育中心助理教授
羅雅玲	苗栗縣立溪洲國民小學護理師
羅聰欽	國立斗六高級中學校長

獎項	縣市
特優	新北市政府教育局
特優	嘉義縣政府教育處
特優	桃園市政府教育局
優等	高雄市政府教育局
優等	宜蘭縣政府教育處
優等	臺南市政府教育局
優等	新竹市政府教育處
優等	苗栗縣政府教育處
優等	花蓮縣政府教育處
優等	臺中市政府教育局
優等	新竹縣政府教育處
優等	彰化縣政府教育處

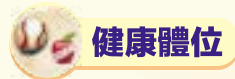
106 學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校



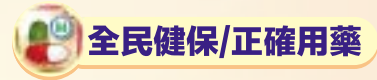
獎項	縣市	學校名稱	題目	團隊成員
特優	嘉義縣	朴子國中	「護眼、eye動，健康行!」視力保健行為介入對國二學生知識、態度及健康行為之成效評價報告	沈怡妤組長 何淑貞教師 陳嘉惠教師
優良	臺北市	懷生國小	「愛EYE護眼 有EYE無礙」四年級視力保健教育介入對視力保健知識與行為成效之行動研究	蔣行治學務主任 陳香如衛生組長 何鴻昀護理師
優良	新北市	安坑國小	促進學童視力保健行為之研究	周之蔚學務主任 黃淞美環衛組長 卓宥騏護理師
佳作	臺北市	龍山國中	點亮美麗新視界-「視力保健績優學校」推動經驗對視力保健高關懷學生教育介入之成效研究	徐世杰衛生組長 徐巾艾護理師 廖婉伶教師
佳作	嘉義縣	菁埔國小	嘉義縣民雄鄉菁埔國民小學 106 學年度學童視力保健推動方案調查研究	劉麗吟校長 何素勤主任 郭旭興教師
佳作	臺北市	建成國中	建成田心田覓覓，看遠看綠護視力	陳怡杏教師 黃怡君教師 陳敬惠教師



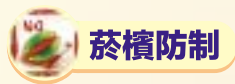
獎項	縣市	學校名稱	題目	團隊成員
特優	臺北市	福德國小	「搶救蛀牙大作戰」~刷牙樂無窮	陳靜宜校長 石玫芳組長 廖婉如護理師
優良	臺北市	舊莊國小	牙寶寶大集合	戎家盛學務主任 高雅婷體衛組長 沈依靜護理師
優良	屏東縣	潮東國小	潮州邊陲學區兒童口腔衛生教育策略介入之成效探討-以潮東國小為例	郭增武訓導組長 張錦香教師 邱玉萍護理師
佳作	臺北市	博嘉實驗 國小	親師施魔法 口腔保健有一套-假日睡前共看顧，統一潔牙保質量!	陳茜茹學輔主任 林正翎衛生組長 陳采潔護理師
佳作	彰化縣	陸豐國小	結合社區與家長參與之多元口腔衛生介入方案之行動研究	周金木校長 林勝興主任 賴惠玲護理師
佳作	嘉義縣	大鄉國小	口腔衛生教育成效探討一以大鄉國小為例	李春輝校長 盧怡遠主任 侯成洲教師



獎項	縣市	學校名稱	題目	團隊成員
特優	臺北市	福安國中	「翻轉教學樂 創客任我行」一校本創客課程對國中生健康體位影響之行動研究：以本校七年級學生為例	林仕崇學務主任 張雅妮體衛組長 羅惠如護理師
優良	臺中市	新盛國小	國小學童健康體位結盟行動方案介入成效探討-以新盛國民小學為例	陳美娟校長 馬文雄學務主任 楊碧嫦護理師
優良	臺東縣	加拿國小	多元化健康促進策略介入對肥胖學童體位、健康行為、認知與體適能影響-以臺東縣加拿國小為例	陸雅林校長 陳文玲主任 林偉芬護理師
佳作	南投縣	成城國小	增加運動時間對學生健康體位之影響	許靜妮主任 陳皇成教師 洪昇伯教師 王素玲教師 蘇秋鳳護士
佳作	屏東縣	仁愛國小	探討健康生活自主管理與營養強化教育介入措施對屏東仁愛國小4.5.6年級超重學童身體質量指數之影響	鍾健琅護理師 謝偉倫醫師
佳作	苗栗縣	蓬萊國小	健康體位策略對國小學生健康體位知識、態度及行為成效之研究-營造「體」會幸福的蓬萊	林恩惠校長 王家思主任 吳小平護理師



獎項	縣市	學校名稱	題目	團隊成員
特優	嘉義縣	圓崇國小	健保社區一家親-以支持性環境策略推廣「全民健保含正確用藥」議題之成效探討	陳怡君校長 陳佩君教導主任 陳秋如訓導組長
優良	臺南市	仁光國小	多元媒材於全民健保（含正確用藥）教學應用之成效分析	吳錦梅主任 林侑蒼教師 黃鈺婷教師
優良	雲林縣	新興國小	建構全民健保與正確用藥議題「善用家庭醫師」之健康支持性環境-以台西鄉沿海偏遠小型學校為例	黃昱瑋校長 郭淑娟主任 丁妍瑀護理師
佳作	新竹市	成德高中	106學年度新竹市立成德高中（議題中心學校）行動研究 暨105 學年度新竹市國中、小學「全民健保」議題前後測評價分析	王國強組長 劉凡萍護理師 康琇菁護理師
佳作	嘉義縣	南靖國小	正確用藥教育推廣成效探討-以嘉義縣南靖國小為例	張宏誠主任 劉怡君組長 黃瓊瑩護理師
佳作	屏東縣	鶴聲國小	國小三年級學生正確用藥認知之行動研究	辛定朋組長 楊麗燕教師 楊爵竹校護



菸檳防制

獎項	縣市	學校名稱	題目	團隊成員
特優	屏東縣	東港高中	健康促進學校模式之「檳榔防制」課程介入成效探討	陳明章組長 顏君瑜教師 張雅倫教師
優良	臺南市	安南國中	多元策略的校園菸害防制教育－以臺南市安南國中為例	黃偉翔組長 陳欣宜教師 顏惠君護理師
優良	彰化縣	社頭國小	「菸」消雲散、「檳」客止步～「反菸拒檳」教育對國小六年級學童在知能與拒絕自我效能之研究	吳振成主任 蕭嘉樺教師 吳如玉護理師
佳作	嘉義縣	竹崎高中	檳榔防制教育成效探討	林幸生主任 柳玥君教師
佳作	新北市	土城國中	反菸拒檳不讓生命奄奄一息，毀壞繽紛美好人生	許良羽主任 張福佳教師
佳作	宜蘭縣	興中國中	以健康促進模式推動菸害防制之成效－以興中國中七年級學生為例	楊乃光校長 邱子瀨主任 邱怡寧組長 游力譚教師 李慧文護理師



性教育(含愛滋病防治)

獎項	縣市	學校名稱	題目	團隊成員
特優	新北市	積穗國中	健康促進學校性教育課程－親密關係暴力防範主題教學實施成效	鄭建立校長 龍芝寧主任 楊宗聖教師
優良	臺北市	龍門國中	健康促進性教育－兩代『性』福系列活動及跨領域融入課程介入	李恆華教師 胡亞庭教師 廖靈昱教師
優良	臺南市	大灣高中	大灣高中「全人性教育課程」及「整合性健康促進學校性教育活動」介入之成效分析	賴秀惠組長
佳作	臺南市	裕文國小	國小高年級學童實施性教育之實驗研究	沈坤鴻校長 王建智教務主任 黃瓊慧護理師
佳作	新北市	鷺江國中	「健康的愛、安全的性」課程融入教學成效	徐淑芳主任 黃瑞華組長 王珈琳護理師 蔡美珠護理師
佳作	臺南市	竹橋國中	「生活技能」導向的性教育課程及系列活動之介入對學生性知識和性態度的影響	翁靖婷組長

106 學年度健康促進學校校園健康主播獲獎學校

獎項	縣市	學校名稱	題目	參賽學生	指導教師
第一名	新竹市	水源國小	無菸無檳，校園清新－健康促進專題報導	謝果濬	林昭良學務主任 應友貞護理師
第二名	臺北市	健康國小	健康報報－視力保健暨視力楷模表揚	蔡秉翰 孫子坤 林禹希 李明軒 謝瑞勳	林宏銘教師 賴明惠護理師 李致豪會長
第三名	臺北市	清江國小	從“齒”開始，清江健康	李尹嫣 柯思妤 楊久儀 林叡	于文瀾主任 施翔禮資訊組長 吳怡璇護理師
第四名	臺北市	新湖國小	新湖幸福頻道－口腔保健篇	林柏馨 李若綺 余雅嵐 張芯瑜	鄧志哲主任 王淑華護理師 莊舜雯護理師
第五名	臺南市	復興國中	《復興聞》健康促進學校，師生家長動起來	林子詒 蔡宗恩 黃奕嘉 謝謹瞳	陳鳳儀教師 莊于德役男



106 學年度學童視力保健績優學校

獎項	縣市	學校名稱
特優	新北市	江翠國小
特優	雲林縣	廉使國小
特優	嘉義縣	南興國小
績優	臺北市	公館國小
績優	新北市	麗林國小
績優	嘉義縣	朴子國中
績優	臺南市	億載國小
優良	宜蘭縣	蓬萊國小
優良	嘉義縣	下潭國小
優良	臺南市	河東國小



106 學年度口腔保健績優學校

獎項	縣市	學校名稱
特優	嘉義縣	東榮國小
特優	嘉義縣	大南國小
特優	花蓮縣	富源國小
優等	桃園市	楊梅國小
優等	臺中市	塗城國小
優等	金門縣	賢庵國小
優良	臺北市	永吉國中
優良	新北市	新莊國小
優良	新竹市	龍山國小
優良	彰化縣	青山國小



105-106 學年度輔導健康體位成效績優學校

獎項	縣市	學校名稱
成效特優獎	高雄市	後勁國中
成效特優獎	臺中市	東園國小
成效特優獎	高雄市	前鎮國小
成效優等獎	高雄市	右昌國中
成效優等獎	臺東縣	初來國小
成效優等獎	臺中市	賴厝國小
成效優良獎	嘉義縣	水上國中
成效優良獎	桃園市	外社國小
成效優良獎	嘉義市	興安國小



106 學年度菸、檳危害防制教育「網紅就是你」短片獲獎學校

國小組

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	作者姓名	指導教師
特優	南投縣	爽文國小	「靈」爽文事件	魏冠任、蕭新原 廖峻揚、劉欣怡 黃子源、劉宇航	林宗翰教師
優等	桃園市	桃園國小	拒檳三寶 抖動健康	楊芯瑀、吳雨遙 蘇子婷、陳定均 藍昱翔、龔宥琦	吳欣宜教師
優等	嘉義縣	大崎國小	健康戒菸 Go Go Go	李泓佑、陳奕彰 梁丞甫、謝宗霖 吳宗霖、詹慈億	蕭瑞美教師
佳作	南投縣	中寮國小	電子煙的危害	葉芳仔、陳宏閔 張卉喬、張雅淋	陳育美教師
佳作	苗栗縣	溪州國小	遠離菸檳 / 你戒了嗎？	趙珍婕、張語萱 林緹涵、吳佩玉 劉俊靚、杜俊傑	羅雅玲護理師
佳作	彰化縣	社頭國小	菸檳不沾身 健康過一生	王雋、洪顯恩 曾敏軒、王雅琪 張嘉心	吳如玉教師



國中組

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	作者姓名	指導教師
特優	桃園市	內壢國中	與菸同行	杜雨薇、林辰睿、余亭萱 黃韋鈞、李治陞、徐乙文	內中表藝影像紀錄團隊 (葉庭甫 黃靜怡)
優等	宜蘭縣	頭城國中	不與菸同行 健康一定行	陳冠穎、林郁惠、林奕帆 陳品言、潘岩樺、林怡伶	李嘉慈教師
優等	臺南市	復興國中	菸淹一熄 健康伴我行	邱芷婕、林于薰、唐苙安 沈旭哲、楊于萱	謝璦如教師
佳作	高雄市	前金國中	吸遊記外傳	蔡幸瑾、周采瑩、林冠杰 林柏宇、何明、曾子芸	謝瑋翎老師教師
佳作	桃園市	東興國中	拒菸小天使	高權、陳喆杰、廖皓為 簡毓萱、蔣哿愛	張瓊文教師
佳作	臺南市	六甲國中	抽菸不嘻哈 一起來拒菸	曾昱維、林冠伍、何洪瑄 陳佳怡	陳芷琳教師
佳作	臺南市	和順國中	完美先生	翟立信、黃羿傑、吳彤恩 王慈君、莊佩錦、鄭仔珊	張芳綺教師
佳作	臺南市	白河國中	菸燃一笑 百媚生	陳沅葶、吳念慈、賴佳靜 蘇沛妮、陳洺睿	陳世昌教師
佳作	基隆市	中山高中	拒檳者聯盟	余坤財、修瑋晨、陳道翰 劉禹辰、郭冠緯、林嘉妤	顏婉婷教師

高中職組

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	作者姓名	指導教師
特優	從缺				
優等	南投縣	草屯商工	與菸檳同刑	李泳楨、陳泓儒、林冠宇 林郁辰、何思雨、宋昀芳	朱婉茹護理師
優等	基隆市	中山高中	Guardian 守護者	陳品綸、何俊澤、陳睿憲 廖震宇、蘇郁恩、陳冠穎	高蕙亭教師
佳作	嘉義縣	竹崎高中	拒菸拒檳 追愛少年	洪翊瑄、許英子、賀玄智 劉振仁、許曉玫、陳霆	柳玓君教師
佳作	臺北市	永春高中	拒菸小女孩	王子亮、黃子軒、李亭依 陽彩柔、陳聖沛、洪卉柔	練亭瑩教師
佳作	苗栗縣	君毅高中	吸菸有害 終生	黃冠程、王宇婕、李誌騰	吳翠萍教師
佳作	彰化縣	員林高中	菸檳奇員	張慈芳、郭珂珂、黃沛瑄 楊佳瑜	劉東昇教師

106 學年度菸檳危害防制教育推廣績優學校

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱
特優	桃園市	內壢國中	青春不菸，健康超酷 處處無菸，幸福無邊
特優	新北市	八里國中	「菸掉，好健康」
優等	高雄市	前金國中	健康促進學校菸害防制議題成果報告
優等	臺北市	私立東山高中	菸害防制及環境保護



全國高級中等以下學校性教育（含愛滋病防治）
教學模組獲獎學校

國小組

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	參賽人員
特優	從缺			
優等	新北市	瑞亭國小	青春記事性福好漾	王志龍輔導主任 陳育正教導主任 謝秉峯教師
優良	新北市	新泰國小	戀愛中的親密關係	陳麗君組長 杜以安組長 鄭柔羽教師
佳作	新北市	江翠國小	有「媒」有道「禮」	林秀瑋教師 薛舒云教師 周欣蕙教師
佳作	桃園市	永順國小	談「情」說「愛」面面觀	曾靜怡教師 蕭淑慈教師 陳詩韻教師
佳作	嘉義市	育人國小	勇敢說 NO 青春不遺憾	張枝琴學務主任 吳巧凡組長 李欣怡組長
佳作	臺南市	大灣國小	做自己三部曲 珍惜、自重、自保	陳司敏教師 蔡明穎教師



國中組

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	參賽人員
特優	新北市	積穗國中	愛的夢想家 親密關係暴力防範	龍芝寧主任 楊宗聖教師
優等	新北市	佳林國中	青春愛情學堂	陳佳韻組長
優良	臺南市	大灣高中	青春期保健與適應	賴秀惠組長
佳作	臺北市	龍門國中	國中生看性別	施萬彬教師 洪彩鳳主任 陳敬瑜組長
佳作	桃園市	文昌國中	網路交友守則	曾晏詳教師 廖凌旻教師 許羿雯教師
佳作	雲林縣	土庫國中	懷孕了	曾時暘教師
佳作	臺北市	龍門國中	演出屬於我們的 性福人生	劉慧豐組長 陳靜婷副組長

高中職組

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	參賽人員
特優	桃園市	成功高工	健康科與國文科 合奏「愛的練習曲」	邱芳榆教師
優等	臺南市	新營高工	愛情學分怎麼修？ 愛情的體驗與責任	陳芬茹教師
優良	臺北市	啟智學校	情字這條路	林慧芬輔導主任 林伯軒組長 林孝融教師
佳作	從缺			

六、健康促進學校特殊貢獻獎

教育部體育司前司長 吳仁宇

創建學校衛生組織法令規章，扎根健康促進學校永續發展

吳仁宇是教育部任用的第一位衛生行政專業人員，自民國 69 年出任體育司七職等編輯承辦學校衛生業務，歷經視察、科長、專門委員、副司長、司長；在教育部服務 23 年間，拓展、規劃、推動學校衛生，建立組織、制定法令規章、開創制度、闡增預算，為學校健康促進工作扎下穩固基礎，對我國學校衛生發展貢獻深遠。僅臚列重要事蹟如下：

一、訂定學校衛生中長程計畫：

建全各級學校衛生行政組織：民國 74 年先後協調修正大學法規程、專科學校法規程、高級中等學校組織規程及國民教育法施行細則，規定 25 班以上者單獨設立衛生組，25 班以下者設體衛組，建立及充實各級學校衛生保健推動組織；另每年辦理縣市教育局處體健科（課）長、學校衛生組長及護理人員培訓研習，輔導支援成立中華民國學校護理人員協進會等民間組織，提升學校衛生組織與人力效能。

二、訂定學校衛生中長程計畫：

- （一）民國 80 年訂定「發展與改進國民小學學校午餐五年計畫」，報經行政院核定自 80 年至 85 年實施，總經費 73 億 1 千餘萬元。
- （二）民國 88 年訂定「提升學生體適能中程計畫(333 計畫)」，自 88 年至 93 年，總經費 29 億 3 千餘萬元。
- （三）民國 88 年訂定「提升加強學生視力保健五年計畫」，報經行政院核定自 88 年至 93 年總經費 30 億餘元。
- （四）民國 90 年訂定「學校健康促進計畫」，報經行政院核定自 90 年至 93 年，總經費 12 億 1 千餘萬元。

該等中長程計畫均結合學者專家、中央及地方政府充分討論完成，報請行政院核定，並由行政院列管實施，除具延續性、整體性外，更促使教育部及地方政府增加年度學校預算科目及金額，挹注學校衛生經費，使業務得以持續推展。

三、制定學校衛生法等重要法令規章：

- （一）民國 71 年研訂「學校衛生保健實施辦法」，由教育部、內政部、行政院衛生署會銜發布；此辦法為學校衛生法前身。
- （二）制定學校衛生法：於民國 91 年 2 月 6 日經總統令公布實施，該法明定學校衛生組織、健康服務、健康教學與活動、健康環境、輔導與考核制度。使我國學校衛生有中央政府法源依據，是我國首度訂定之學校衛生母法，它創立學校衛生重要里程。
- （三）訂定學校衛生法子法：研擬「學校衛生法施行細則」、「學生健康檢查實施辦法」、「學校餐廳廚房員工消費合作社衛生管理辦法」、「學校緊急傷病處理準則」、「學校衛生法施行細則」、「學校健康中心設施基準」、「教育部學校衛生委員會設置要點」等子法，並經行政院報立法院備查，於 92 年實施。

四、創立學校衛生新制度：

（一）拓展學校午餐：

吳仁宇於民國 77 年獲行政院遴選赴美國麻州大學擔任訪問學者，為期半年，研究學校團體膳食規劃與管理。期間蒐集及考察國際學校午餐辦理實況，返國後積極規劃推動我國學校午餐業務。爭取中央政府經費補助學校新（整）建廚房供應午餐，補助 106 所國中、1054 所國小合計 1160 所國中小學開辦學生午餐；

使我國國小午餐普及率由民國 80 年 38.8% 至 90 年 80.9%；國中午餐普及率由民國 80 年 19.9% 至 90 年 49.4%；每天供應超過 120 萬名學生；另外民國 80 年會同農委會訂定「撥售學校午餐食米作業要點」，以市價五折撥售學校午餐用米；民國 91 年研訂「中央補助地方政府學校午餐經費支用要點」等，配合社會需要解決學生午餐，使學生不因無力支付午餐而影響學習與健康。

（二）釐訂我國體適能檢測制度：

民國 86 年結合學者專家研議，首度公布我國體適能測驗項目。學生部分含身高體重測量、800(或 1600) 跑走、坐姿體前彎、一分鐘屈膝仰臥起坐、立定跳遠；分別測量身體組成、心肺耐力、柔軟度、肌力與肌耐力、瞬發力五項體能。又建立我國學生體適能常模；發展體適能手冊、倡導體適能 333 運動（每周至少運動 3 天，每天至少運動 30 分鐘，運動結果心跳達 130 次以上），並製發各級學校學生體適能護照，期培養學生規律運動、控制體重習慣。

（三）建立各級學校學生健康檢查機制：

民國 86 年主動規劃設計學生健康檢查項目，起草「國民小學學生健康檢查實施辦法」，會同衛生署結合各醫學會研訂各檢查項目之檢查方法，完成學生健康檢查辦法及工作手冊，設計健康檢查表，爭取中央政府預算，自 87 學年度補助各縣市辦理國小一年級學生健康檢查費用，每生 150 元(91 年度改由主計處納入中央統籌款，使預算穩定並列管實施)；又於 90 年增加辦理國小四年級、國中七年級學生健康檢查。另於民國 89 年規劃完成「國民小學學生健康檢查資訊管理系統」，利於學生健康管理與追蹤矯治、特殊疾病學生醫療轉介照顧等工作。逐步建構國中小學學生每隔三年全面接受一次健康檢查，創立我國學生健康檢查與健康管理機制。

（四）研發新型課桌椅：

上一代課桌椅係民國 72 年設計，國小只有三種、國中兩種型號，抽屜太高，使學生看書寫字時桌面和眼睛距離約只有 25 公分，長期使用將嚴重影響學生視力。民國 84 年教育部委託台大醫學工程研究中心設計新型課桌椅，經實際量測國中小學生身高、座高、膝窩高等人體計測參數，設計新型課桌椅；民國 86 年公布新型課桌分 15 型、課椅分 5 型，主要特色為型號與身高一致、以利師生選用，因桌面降低、抽屜空間縮小，可使學生寫作業或閱讀時桌面和眼睛距離達 35 公分，有助維護學生視力健康。新型課桌椅設計公布後，當時吳仁宇擔任教育部體育司代理司長向行政院、立法院爭取特別預算 30 億元，督導縣市政府由國小低年級開始，全面更新課桌椅，從城市到偏鄉離島各國中小學學生，每人一套新型課桌椅。

（五）放大國小作業簿格子：

為避免學童在小格子內近距離書寫複雜國字，造成睫狀肌過度緊張，導致近視，於民國 90 年 4 月公布放大國小作業簿格子規格，自 90 學年度全面實施。低年級習字格由原來的 1.5 公分見方，擴大為兩公分見方；注音的格子由原來的 0.5 公分，加寬為 0.8 公分；中高年級同步放大；使國小作業簿平均放大一倍。因長寬均放大，作業簿每行從 15 格減為 11 格，每頁行數 8 行變為 6 行，小學生寫起來既輕鬆又容易，更有利學童視力保健。同時創作打油詩，輔導學童正確執筆及寫字姿勢。當時記者報導『作業簿格子放大，是教改的大改革。』

綜上，吳前司長仁宇任職教育部體育司逾 23 年，主辦（管）學校健康促進與學校衛生，發展組織健全人力、持續研訂中長程計畫、創立學校衛生法及子法、爭取預算，從行政實務的「人事物」、「規劃執行考核」重要層面，開創我國近 50 年學校衛生與健康促進業務制度並奠定深厚基礎，貢獻卓著。誠如教育部楊前部長朝祥、曾前部長志朗、黃前部長榮村等部次長曾言：『沒有吳仁宇司長無法制定完成學校衛生法及子法』足見一斑。吳前司長表示：任職教育部期間，能順利推動相關業務，應感謝教育部長官同仁指導支持及相關部會協助外，也對曾參與的師長、學者專家、地方政府、學校行政人員、護理師、民間團體致上萬分謝意。

臺灣健康促進學校協會創會及現任理事長 紀雪雲教授
開啟臺灣健康促進學校新頁
獲得健康促進學校貢獻獎，可說是實至名歸



民國 90 年時任行政院衛生署參事兼衛生教育推動委員會執行秘書，為統合衛生和教育體系，人力、物力及資源共同投入校園健康促進，乃仿教育部「學校健康促進四年計畫」，研提衛生署「學校健康促進三年計畫」，相同策略，相同語言，獲李前署長明亮的支持，邀請教育部黃榮村部長共同簽署合作協議，健康促進學校計畫的精神和內涵已納於該中程計畫中，這是我國健康促進學校跨部會合作的緣起。

為使政策落實，乃安排教育部和衛生署雙方副座率各縣市政府教育和衛生局長聯繫會議，互相交流交換意見，使健康促進學校跨部會合作往下扎根為跨領域合作。

為建立國內專家學者和行政主管的共識，民國 93 年安排教育及衛生雙方副首長共同主持第一屆健康促進學校國際研討會，邀請先進國家推動健康促進有經驗的團體來分享經驗和做法。

為遵循健促的核心精神－提升能力，乃於民國 93 年購置美國教育發展中心發展的青少年生活技能版權，並邀請該中心專家蒞臺帶領國內專家學者操作該生活技能之教學。從此建立臺灣健康促進學校計畫模式雛形。

有感於健康促進的推動，需要群策、群力，除公部門外，尚需地方首長及民間資源的導入，民國 93 年自衛生署退休赴經國健康管理學院服務，為著手倡議行銷健康促進學校計畫，先後邀請重量級長官在北、中、南、東辦理論壇、分享各縣市成果、舉辦全國健促嘉年華會，把健康促進學校的知悉度推廣至各階層。

此外為將臺灣的成果和世界各國分享，乃比照先進國家成立「Taiwan Health Promoting Schools Alliance」，參加歷次世界健康促進相關會議，行銷臺灣，2007 年教育部杜正勝部長和國民健康局副局長並親自與會。

民國 103 年有感於十二年國民教育可能擠壓健康促進學校計畫的經費，乃邀請國內專家學者正式向內政部登記成立「臺灣健康促進學校協會」，一方面協助政府，一方面督促政策和預算，期待藉由大家的努力，能對兒童、青少年，師生家長健康有所助益。



參訪健促指標試行分享



臺灣健康促進學校協會第一屆第二次會員大會

七、105學年度健康促進學校績優縣市分享

新北市



一、縣市年度推動策略與特色

「學生的健康是奠定國家競爭力的基石」，新北市政府首重學童健康政策訂定，再引進最新先醫學觀念，積極營造健康支持環境，全心全力照顧好每一個學童的健康。再來透過課程融入日常生活當中，活化學校環境與社區環境，期待培育出健康生活技能與習慣能力的學童，為自己的健康注入最佳活力。最後主推「新北健促 3 好力 學生未來有實力」口號，讓學生學習正確健康的「知識力」、養成正確習慣的「技術力」、以及落實在日常生活中的「執行力」，除了改善學生視力保健、口腔保健及體位控制外，更讓學生儲備未來國際移動的能力。

二、得獎感言

「健康只有起點 沒有終點」，從小建立健康的觀念和良好的運動習慣，學童學習帶著走的健康觀念與習慣，未來進入社會與國際的競爭時，能提供源源不斷的活力泉源，為未來的健康、樂活人生打下基礎。這份成績是新北市全體老師、家長及學童共同努力的結果，未來將透過跨局處資源整合方式，繼續帶動所有學童養成健康習慣，使新北市成為最有活力的「健康城市」。



新北市政府推行「運動樂活月系列活動」
發展全民來運動



新北市教育局林奕華局長帶領各科室
參與 2018 萬金石馬拉松競賽



新北市學童餐後潔牙活動情形



新北市政府教育局與衛生局
共同推動護眼護照宣導活動

嘉義縣



一、縣市年度推動策略與特色

- (一) 配合縣政主軸「嘉義新時代」推出「嘉教五讚」教育政策，培養學生真正帶得走的生活基本能力，包含「健康力」－健康體位、「親水力」－安全教育、「品格力」－心理健康。
- (二) 整合健康議題推動政策，規劃「健康體位」、「口腔衛生」及「視力保健」為全縣中小學必推議題，「性教育」及「菸檳防制教育」為中等學校必推議題，「全民健保含正確用藥教育」國小必推議題，其他如「藥物濫用防制」、「安全教育」及「心理健康」為各校視學生及社區現況自選推動，減輕學校行政負擔又能聚焦於學生健康問題有效改善。
- (三) 結合牙醫師公會及眼科醫師巡迴醫療活動，增加偏鄉學生就醫機會，有效改善學生視力牙科問題。
- (四) 針對齲齒率高之學校辦理巡迴講座及邀請該校家長參加增能研習，並落實學生餐後睡前使用含氟牙膏潔牙行為，鼓勵家長半年一次定期帶小朋友到牙醫醫療機關診所檢查治療。
- (五) 以「幸福嘉義」為主軸，推動家訪工作，要求導師每學期針對每個學生至少進行一次家庭訪視，做好親師生溝通，以及早發現學生健康問題並尋求解決。根據前後測成效報告，學生快樂指數每年都超過八成五。

二、得獎感言

健康應是一種生活習慣及選擇，我們深信「做了什麼不重要，改變了什麼才重要！」。這幾年嘉義縣健康促進學校推動以「深耕內化」為核心，整合全縣教育衛生醫療資源，透過教育及衛生單位緊密聯繫，善用學校衛生委員會平台，強化社區結盟行動，親師生密切結合，形成健康生活共同體，讓每個孩子甚至每個縣民從日常生活中養成健康自主的習慣。在沒有多餘經費下，年年獲得績優縣市殊榮，不僅證明健康促進應回歸日常生活中實踐，同時證明煙火式活動只是短暫話題。唯有不斷自我省思，將師生甚至家庭社區，一點一點串聯起來，以「沒有最好，只有更好」心態來執行各項計畫，才能發揮全球在地化的精巧實力，創造健康嘉義的新典範。



一起洗手趣，洗手好健康



珍惜醫療資源心幸福



獵「祿」出擊－藥您好健康



結合 2018 台灣燈會設置禁菸燈



張花冠縣長響應路跑，呼籲健康 GoGoGo



勤洗手保健康小花縣長來示範

桃園市



一、縣市年度推動策略與特色

- (一) 健康議題校際聯盟輔導機制：依學生健康檢查資料及各級學校對健康促進議題之需求分別成立各議題之中心學校、重點學校及種子學校等，各議題組成校際聯盟，定期召開會議，追蹤各校執行進度、校際間交流觀摩，並邀請中央、在地輔導團及專家學者進行輔導訪視及回饋交流。
- (二) 社區結盟強大的支持力量：與衛生局、藥師公會、藥劑生公會、牙醫師公會等衛生醫療單位及民間團體等合作關係密切。例如與藥師公會合作辦理神農小學堂活動；與牙醫師公會合作辦理潔牙比賽以及辦理偏遠地區牙醫生於學校駐診醫療計畫等。
- (三) 專業增能及培訓方案：定期辦理計畫撰寫工作坊、增能研習、教案徵選、輔導訪視等，協助各校依校本特色編擬計畫、提供計畫審查意見、成果考評及成果展示…等。
- (四) 多元活潑的系列活動：四格漫畫、創意海報、書籤設計比賽、戲劇宣導及全國首創「神農小學堂」趣味競賽等，期透過參與各種創意活動的過程，啟發教職員生對健康議題的認知，建立正向健全的健康知識與生活技能。

二、得獎感言

感謝各中央輔導委員對本市健康促進學校計畫六大議題運作之指導與協助，為各校提供正確的方向及實際的策略，提升健康促進學校推動績效。並感謝本市各中心學校以及各議題校際聯盟學校的工作團隊，其推動健康促進學校計劃不遺餘力。另外，感謝本市衛生局所、醫療院所及參與本計畫之相關民間團體，提供專業資源之協助，造福本市學校教職員工。最後，感謝長官對健康促進學校的全力支持。凡此種種都是促成本市績優的關鍵因素。希望未來所有的夥伴繼續保有初衷，展現續航力，努力不懈，為校園健康促進學校繼續奮鬥奉獻。



視力寶可夢活動



正確用藥－神農小學堂知識競賽活動



健康體管理－體能課程



性教育校際聯盟會議



教師增能－反菸拒檳榔桌遊



推動高年級學童牙線教導使用

高雄市



一、縣市年度推動策略與特色

(一) 結合產學單位共同合作模式：

1. 與樹德科技大學合作建立健康照護資訊系統：經由樹德科技大學發展之「學生健康照護系統」，各級行政人員可有效掌握學生健康資訊，以方便學校制定有效策略，並使學生家長了解學生求學期間的健康履歷，能提早發現健康高風險學生及生長遲緩學生，進行個案關懷、「家庭與健康」功能，提供本市於制定健康政策時的參考與依據。
2. 與高雄醫學大學發展口腔衛生的宣導模式：與高雄醫學大學口腔衛生保健系合作，經由牙科醫師與衛教人員進入校園，發展出有效且實用的宣教模式與教材教具。

(二) 視力、口腔保健與健康體位向下扎根研習：國小將視力保健及口腔衛生列為重點推動項目，不僅加強親師生的宣導，加強融入健體教學領域中，更安排於學校行事曆及日常作息中，從小教育正確的保健觀念，並養成良好的健康習慣。另外有鑒於目前視力保健、口腔保健與健康體位的重要性，並辦理「健康促進向下扎根計畫－幼兒園教師視力與口腔保健智能研習」，分5區辦理，共560多位公私立幼兒園教師參加，反應熱烈透過儲訓幼兒園及低年級教師，讓第一線教師具備正確的口腔、視力與健康體位的基本知能。

(三) 跨局合作推動菸害防制：本市自99年度起與高雄市衛生局合作。至106年3月止，共計有221所學校設置無菸步道，並將擴大辦理，本市國小自104年1月1日及國中自104年7月1日起，全市學校周邊之通學步道一律禁菸，配合衛生局加強查緝。另辦理戒菸圖文集及心得寫作比賽，宣導戒菸向下延伸。

(四) 建立生活導向的性教育宣導：在性教育方面，以落實生活技能導向的性教育為根本，建立親師生兩性間互動的正當模式，辦理各項性教育方面議題的研習會或以性教育為主題的藝文活動，讓師生於活動中將性教育融入生活。

(五) 融入課程與生活的全民健保(含正確用藥)議題：在正確用藥方面，融入課程教導學生正確用藥的核心能力，藉由活動或各項競賽中，讓學生架構正確用藥的五大核心能力。另與社區藥師合作，讓學生實際了解正確用藥的知識，並宣導全民健保中醫藥分流的重要性與必需性，建立對正確用藥的知能。

(六) 建立防範未然的藥物不可濫用之觀念：本市委由附設進修學校之高中職進行藥物不得濫用之宣導與研究，並將所得結果分享於所有學校，並與軍訓室之「紫錐花活動」相結合，更深化學生對藥物濫用議題的意象。

(七) 「醫院－學校－社區」結盟推動「健康學園」的做法：行政院衛生福利部於民國91年與教育部共同簽署「學校健康促進計畫」聲明書，推動「學校－家庭－社區」健康營造模式，打造一個健康的學習、生活與工作的大環境，目前本市教育局及市立小港醫院，於104年12月5日共同簽署「小港健康學園」合作意向書，於106年3月29日與林園區健佑醫院共同簽署「林園健康學園」合作備忘錄，期以「醫院－學校－社區」的健康促進推動模式，運用醫院的健康專業，為學校及提供專業的健康服務，打造健康、幸福的社區。

二、得獎感言

感謝教育部對於高雄市健康促進推動的肯定及各項議題指導教授對本市提供專業議題諮詢，方能榮獲成果。健康促進有多項議題，除了本市教育局端業務推動外，有賴學校教師及學生家長來共同督促於學童生活習慣中養成健康觀念，未來本市將繼續努力，守護學童健康。



小港健康學園新書成果發表會



本市106年幼兒園教師健康促進知能研習－扎根計畫

宜蘭縣



一、縣市年度推動策略與特色

(一) 辦理本縣健康促進學校行政資源整合會議暨磐石獎頒獎典禮。

(二) 設立標竿學校，結合議題校群與在地輔導團共同推動。

(三) 運用行動研究策略有效改善學生健康問題。

(四) 結合衛生單位、社區或民間團體等資源辦理競賽或宣導。

(五) 舉辦親師座談會將健促方針延伸至家庭。

(六) 辦理全縣性研習增進學校人員執行健促能力。

(七) 101年度首創「一校一藥師」，建立學校與藥師間正確用藥資訊之管道。

(八) 103學年與衛生局合作幼兒園大班生入園散瞳屈光檢查。

(九) 104學年度首創「課間30」政策，鼓勵孩子戶外活動，有助視力保健及健康體位之推動。

(十) 口腔檢查年段自一至七年級，並結合偏鄉醫療照顧學生口腔健康。

二、得獎感言

教育部自93學年度起推動健康促進學校計畫至今已十餘年頭，宜蘭縣由原本4所學校參與試辦，逐年增加，到98學年度已全面100校實施。各校歷年來在學生健康促進議題上默默耕耘扎根，除視力、口腔及體位問題逐年改善外，參加全國比賽及遴選甚或國際認證皆有佳績。

宜蘭縣100所學校全部參與教育部健康促進學校計畫，學校不再只是「做」健康促進活動，而是透過多面向融入學生校園生活，投資孩子的健康，使我們的孩子獲得健康的資本。希望在「健康促進學校」成長的孩子，可以奠定健康的基石，成就未來幸福人生。萬分感謝各方資源投入及各校之努力，宜蘭縣才能連續榮獲104學年度及105學年度績優縣市之殊榮。期勉共同參與健康促進學校的夥伴，一同為學童健康而努力。



延續104學年度開始之國小「課間30分鐘下課」政策－鼓勵學生走出教室從事戶外活動，有益視力保健及健康體位



議題中心學校辦理「結盟鄰近課照班及補習班視力保健增能座談會」



宣導使用有效氟化物濃度－全縣小一新生發放含氟1000ppm牙膏並入班宣導



口腔保健往下扎根－首次辦理幼兒園教師及教保員增能研習



行政資源整合會議暨磐石獎頒獎典禮與縣內健促考評特優學校合影



體健科陳科長與本府所屬學校說明健促計畫執行方向

臺南市



一、縣市年度推動策略與特色

- (一) 輔導學校以學生健康檢查數據、網路問卷前後測方式評估校園健康問題，規劃落實學校衛生政策，以數據呈現學生健康行為的改變。
- (二) 邀請專家學者協助輔導，以議題中心學校為推動脈絡，結合健康議題前後測成效評價，強化校際策略聯盟。
- (三) 協助健康教育相關領域師資專業成長，健康議題融入課程設計，強化健康技能。
- (四) 廣納衛生醫療、大專院校及民間社團等資源，如結合衛生局所辦理戒菸種子教師研習、反菸拒檳宣導、安全急救及傳染病防治等相關活動，結合民間資源協助經醫師評估需配鏡之偏遠弱勢學童進行免費矯正視力。
- (五) 落實健康服務，邀請醫療院所參與學生複檢享有一次免掛號費方案，並鼓勵偏鄉醫療資源不足地區學校，參與牙醫師偏鄉巡迴醫療服務方案。
- (六) 營造健康安全支持性環境，辦理多元化健康活動，建構友善健康校園文化。

二、得獎感言

健康是人生最大的財富，健康促進學校計畫結合教師、家長、學生、社區的共同參與，需要正向支持與認同，本市積極推動健康促進學校，歷年於國際認證獲得佳績並獲選績優縣市，感謝中央與地方輔導團隊協助與相關單位資源挹注，尤其是教育現場師長們的努力推動並擴及家長，共同打造健康的學習環境，守護學子健康，希望能培養其健康自主管理的生活習慣，讓健康促進觀念向下扎根向上提升，使正確的健康知識態度與技能普及於校園，亦能延伸至每個家庭，共同創造健康幸福的城市。



105 學年度「健康促進逗陣行答嘴鼓比賽」



105 學年度健康體位闖關活動



健康促進學校成果觀摩頒獎表揚績優學校



2017 年世界無菸日活動設攤宣導健康議題

新竹市



一、幸福城市

人們對於健康的照顧與追求，多偏重於生病後之診斷、治療與復健，卻忽略了未發病前的健康照顧與發展，而也因為家庭結構的改變校外安親班、補習班及托育中心擔負部分學生照護工作，然其大多以課業之督導為主，較易忽略學生健康行為之建立，因此新竹市自實施健康促進學校計畫以來，即不斷朝整合各級學校與社區的組織人力及資源，透過家長、老師、學生、社區之參與，以「健康促進學校」模式，以「學校衛生政策」、「學校社會環境」、「健康服務」、「學校物質環境」、「社區關係」及「健康教學與活動」等六大範疇推行實施，同時著重課程融入，藉以提升孩子健康的知能，進而打造新竹市成為健康優質的幸福城市。

二、教育就是給孩子幸福的人生

教育的目的是教導並給予：「孩子幸福的人生」，那當人們失去了健康又怎麼去創造幸福的人生呢？推動學校健康促進工作是一種責任也是一種幸福，因此欲改善學生這些行為習慣，除配合健康促進活動的推廣，喚起家長的重視外，更有賴學校教育將健康行為融入課程及生活技能當中，使其成為生活的一部份。新竹市將持續整合學校與社區的組織人力及資源，透過家長、老師、學生、社區的共同參與，為學童的身心健康進一份心力。



新竹市戶外課程



光武國中戶外課程



校慶創意進場



新竹市律動營

苗栗縣



一、縣市年度推動策略與特色

- (一) 建置健促學校議題校群。
- (二) 訂定工作計畫及獎勵機制，追蹤評鑑與輔導。
- (三) 強化健康促進學校人員專業知能。
- (四) 與衛生局合作辦理各項議題創意教案徵選，並推展行動研究。
- (五) 加強推廣「社區藥局」觀念。
- (六) 學校設置「無菸校園人行道」。

二、得獎感言

人一生的幸福，最根本且最重要的一件事是什麼？也許每個人答案不一樣，但擁有一個健康的身體，應該是普遍被認同且能接受的答案；推動健康促進計畫，學校展現無限的創意，規劃多元活潑的教學及多樣化的教材，讓艱澀的議題更明瞭，讓學習更快樂，讓正確的觀念在學生心中生根。



視力保健話劇



早餐找餐主播訪問教育處處長



拒檳活動



鼓勵走上學



正確用藥教育宣導路跑



拒菸檳創意歌曲比賽

花蓮縣



一、縣市年度推動策略與特色

花蓮地形狹長廣闊，縣立學校共計 125 校，除花蓮市等鄉鎮，多數學校位於山地或偏遠地區。在地學生與家長的健康知識較為不足，加上青壯年外移，衍生出隔代、單親家庭等教養問題。在地健康資源取得不易，醫療重鎮多集中於花蓮市區，其餘地區需仰賴在地衛生所與學校單位，因而，健康促進學校的推廣更為重要。所以我們推行「健康促進在地校群模式」，每校群由一位中央輔導委員協助，並定期開會、相互觀摩學習，以達資源共享。

本縣 105 學年度裸視視力不良率為 45.73%，低於全國 54.87%。雖醫療資源不足導致本縣視力不良就醫率僅為 71.69%，但與前一學年度相比已有好轉，我們特別感謝東區視力保健中心（門諾醫院）許明木醫師辦理偏遠學校視篩計畫，提供偏遠學校學生視力不良複檢並協助免費配鏡。

另外，花蓮縣鄉情關懷協會也捐贈提供國中生免費配鏡服務，共同改善本縣視力不良就醫問題。有關齲齒率偏高，一直是本縣急需改善的議題。除各校全面執行餐後及睡前以含氟（1000ppm 以上）牙膏潔牙外，並積極配合相關單位進行塗氟及窩溝封填等，預防學童齲齒發生。除持續與慈濟醫院及牙醫師公會合作協助治療學童齲齒外，另由本縣健促績優學校「富源國小」執行本縣口腔衛生保健計畫。預計針對口腔衛生繪本創作、種子師資培訓、及教師增能研習等各方面，共同提升學童口腔衛生能力，推行學校新的潔牙模式。

二、得獎感言

沒有健康的身體，其他一切都是空談，各校以健促六大面向主軸發展令人驚豔的學校在地特色，研發創意教材。健康促進議題在九年一貫雖無明確課綱，但卻是個必選的科目與領域。健康促進與孩子現在與未來息息相關，本縣會持續為孩子的健康全力把關及努力。



花蓮縣秘書長親自頒贈東區視力保健中心許明木醫師感謝狀



正確用藥知能融入藝文競賽並進行表揚



積極參與口腔衛生相關活動



反菸酒檳議題融入健康操競賽



辦理全縣性健促績優評選

臺中市



一、縣市年度推動策略與特色

為提升本市各級學校推動健康促進學校知能，並建構學校之間相互學習交流平台，透過衛生組長工作研習會、健康促進共識會議、成果發表會、架設本市健康促進學校網站等方式，建立共識，確立推動方向，以協助本市各級學校推動健康促進計畫。另為將健康促進計畫推展更具完整性及周延性，整合市府跨機關資源運作，同時引進社會/社區資源，結合健康促進議題辦理相關活動，如：辦理國中小潔牙觀摩、「無菸校園i互動知識館」，巡迴本市國小強化菸害防制知能、健康促進議題之教師增能研習、普及化運動、跳繩比賽、全市性藝文競賽、健康小學堂益智搶答及校園營養戲劇宣導活動等寓教於樂活動，強化並增進親師生對健康促進議題之關注。

二、得獎感言

感謝臺中市各級學校們的協助與幫忙，特別是六大健康議題中心學校：南屯區文山國小、東勢區新盛國小、東區成功國小、神岡區圳堵國小、東勢國中及西苑高中，積極的協助辦理全市性健康促進學校活動，藉以提升本市各級學校對健康促進學校計畫之投入，激發親師生對健康促進議題之關注。此外，特別感謝中央輔導委員及地方輔導委員，在百忙之中撥空指導與輔導，藉由委員們的經驗與智慧，確立推動健康促進學校方向及協助本市健康促進學校計畫執行。學校健康促進計畫非一蹴可幾，需靠時間的累積、經驗的傳承、相互交流學習，未來將持續推動健康促進，以維護本市各級學校親師生身體健康。



健康小學堂益智搶答競賽



國小學童潔牙觀摩



菸害防制種子教師研習



跳繩比賽

新竹縣



一、縣市年度推動策略與特色

- (一) 本縣教育處與衛生局、環保局、牙醫師公會、藥師公會等雙向合作良好，共同推動學校、社區、家庭健康促進活動，營造身心健康環境。
- (二) 本縣教育處透過一連串成果撰寫工作坊、教案設計工作坊、教案設計比賽，循序漸進地辦理教師增能，使教師以良好的教育訓練加強個人健康促進職能發展。
- (三) 對國中小學校菸檳防制、性教育議題，視力保健等六大議題透過實地到校訪視，檢視相關校園禁制標示，並請輔導委員與教師、行政人員座談，促使教師增能，盡力促成無菸校園與健康促進目標的達成。

二、得獎感言

前人種樹，後人乘涼，在繼承前人健康促進的成果下，本縣教育處得以持續發展更多更好的成果，105學年是來自於前手吳宛臻小姐的努力，將榮耀歸給她，也感謝有許多夥伴學校共同打拼與努力，未來我們會做得更好，謝謝。



新竹縣學童潔牙比賽牙菌斑檢視區

新竹縣校園健康促進教育
成果發表研習活動

委員與吸菸班級教師座談及教師座談



新竹縣教案設計比賽評審討論



新竹縣正確用藥藥局參觀活動



新竹縣學童潔牙比賽刷牙區

彰化縣



一、縣市年度推動策略與特色

- (一) 以鄉鎮為單位排定校群執行議題，藉由鄰近學校結盟，共同改善學童健康問題，各議題校群並增加夥伴學校，強調經驗傳承與分享。
- (二) 修改輔導訪視機制，各組 1 所待加強學校由教育處與輔導委員擇期進行輔導，追蹤改善。
- (三) 向下扎根辦理幼兒園相關人員健促研習擴大至私立幼兒園辦理。
- (四) 各議題研習以經驗分享為主，更首度嘗試以世界咖啡館方式辦理，經由互動式討論及分享，使相關人員可直接應用。
- (五) 發展本縣特色議題：安全教育與急救、慢性病學童健康管理。
- (六) 以行動研究及教學模組介入作為主軸，鼓勵發展各議題教學模組。
- (七) 對各校的行政支援，除辦理行政人員、教師、護理人員的增能研習外，並辦理校長主任共識會議，讓本縣的健康促進工作凝聚最大的行動力量。

二、得獎感言

105 學年度能榮獲全國健康促進學校優等縣市是一種肯定，也加深我們的使命感，期望能藉由推動健康促進學校計畫，培養個人的健康行為及生活型態，整合相關單位資源，以發展多元層面及策略推廣縣內學校健康促進計畫，讓孩子能在健康而溫馨的校園學習與成長，營造健康與安全校園環境。



健康小學堂知識播臺賽



向下扎根幼兒園研習



學童慢跑健康體能競賽



全縣性研習（分組世界咖啡館）



全國國小潔牙觀摩

八、106學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校分享

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 張鳳琴教授

教育部國民及學前教育署為增進學童健康，鼓勵學校推動健康促進學校計畫，發展校本健康促進特色活動，強化社區結盟及家長參與策略，特辦理「106 學年度健康促進學校輔導計畫成效評價成果報告暨校園健康主播評選活動」，以展現與推廣各縣市學校健康促進學校計畫推動成果。今年健康促進學校計畫強調「健康促進總動員，實證支持我你他」——「我，是健康好主人：學生習得生活技能。你，是健康的貴人：教師教學家長參與。他，是健康守門人：社區結盟社會規範」。本次健康促進學校成效評價成果報告暨校園健康主播評選有近二百五十所學校參賽，計邀請 14 名健康議題與傳播學者專家進行評選。獲獎學校皆展現校本需求評估、生活技能與素養導向教學、健康議題實證策略推動、社區結盟及家長參與等支持環境營造。

健康促進學校成效評價成果報告及校園健康主播計有 41 所學校獲獎，榮獲視力保健特優獎嘉義縣朴子國中，運用「慢跑卡」與「生活實踐卡」落實戶外活動，推動下課淨空、多元戶外活動、課程戶外化、親子共學活動等，提升學生視力保健行為。口腔保健特優獎臺北市福德國小，教導各班學生正確刷牙，結盟家長督促孩童記錄餐後及睡前潔牙，增進學童口腔保健技能。健康體位特優獎臺北市福安國中，推動「翻轉教學樂、創客任我行」，學生應用各國語言創作 Tabata 課間操，推動食農創客社，社區健康體位運動班及健康飲食親職講座等，顯著改善學生體位不良。全民健保與正確用藥特優獎嘉義縣圓崇國小，結合學校營隊與社區健康營造列車，增進學生全民健保與正確用藥的生活技能，並推廣至社區。菸檳防制特優獎屏東縣東港高中，利用課堂短劇進行拒絕技能演練，並製作檳榔防制創意微電影。性教育特優獎新北市積穗國中發展「愛的夢想家——親密關係暴力防範」課程，並編擬親子學習手冊，鼓勵家長與孩子共學與討論。

校園健康主播第一名新竹市水源國小以「無菸無檳，校園清新」為主題，報導為增強學生拒絕菸檳耐力，舉辦全校親師生拒菸檳路跑，教師演出「不抽菸 來尬舞」歌舞劇，全校拒菸。第二名臺北市健康國小以「健康報報——視力保健暨視力楷模表揚」為主題，採訪視力楷模學生從入學到畢業都維持良好視力的方法。第三名臺北市清江國小以「從“齒”開始，清江健康」為主題，訪問家長協助孩子維持口腔保健策略。第四名臺北市新湖國小以「新湖幸福頻道——口腔保健篇」為主題，學校培訓「好齒力潔牙小天使」推廣及協助班上同學正確潔牙，學生創作 Rap 版刷牙歌。第五名臺南市復興國中以「《復興聞》健康促進學校，師生家長動起來」為主題，報導學生將所學推廣至家庭與社區，提升社區健康素養。本次獲獎學校無論是以實證成效評價成果報告或校園健康主播方式報導，皆展現健康促進學校計畫推動典範，分享學校結合家長與社區推動健康促進實證策略，有效增進親師生健康素養與健康行為。





視力保健

嘉義縣朴子國中



「護眼、eye 動，健康行！」視力保健行為介入對國二學生知識、態度及健康行為之成效評價報告

曾崇賢校長、沈怡妤組長、何淑貞教師、陳嘉惠教師

一、背景與目的

本校是為中型女子學校，班級數 28 班，新生入學時視力不良率偏高，加上本校學生 3C 產品持有率高，推動視力保健急需親、師、生及社區的共同努力。

二、特色策略

本校整合校內各處室及結合政府衛生單位、民間團體資源，建立支持性環境，積極推動教育部視力保健政策，視力保健健康生活技能融入國文科、綜合活動科、自然科、英語科。並運用慢跑卡、生活實踐卡；與社區醫療院所、及補習班簽署視力保健結盟同意書；聘請長庚醫院眼科醫師賴麗如醫師提供視力不良弱勢學生配鏡服務，建立學生健康用眼好習慣！

三、推動成果

- (一) 量性成果：本校學生視力保健知識、態度、行為正確率後測成績皆優於前測。本校國二學生人執行「慢跑卡紀錄、生活實踐卡紀錄」前後測各一周，結果學生增加「規律用眼 3010」比率 30%。
- (二) 質性成果：視力保健親子問卷中，85% 以上家長表示，願意在假日帶孩子至戶外活動，並落實均衡飲食。

四、得獎感言

十分榮幸獲此殊榮，感謝主辦單位的肯定，本校對健康促進將持續耕耘！

健康促進中央輔導員黃俊豪
校長蒞校指導結合衛生局所辦理視力保健
闖關活動

跨縣市交流、經驗分享

救國團、凌華教育基金會
－混障樂團嘉義長庚醫院眼科
醫師賴麗如醫師指導

推廣正式課程戶外化－環保創意



視力保健

臺北市懷生國小



「愛 EYE 護眼 有 EYE 無礙」四年級視力保健教育介入對視力保健知識與行為成效之行動研究

蔣行治學務主任、陳香如衛生組長、何鴻昀護理師

一、背景與目的

本校三、四年級學生視力不良的人數，增加速度比其他年級要快許多，可能因為這年段學生開始大量使用 3C 產品，尤其這屆四年級學生視力不良率高達 38.6%，希望透過視力保健教學介入，讓學生體認視力保健的重要性，進而內化成為護眼行為。

二、推動成果

- (一) 介入健康促進學校架構策略成效
利用校內各項資源、情境佈置、教學活動外，更利用校慶園遊會時向家長及社區人士宣導視力保健之重要性，結合校外資源邀請專業醫生，教導學生及教師正確視力保健知識及防治方法，讓教師能夠進行推廣，指導學童寫字、閱讀坐姿等，影響的範圍擴大，學校能獲得成效益發深遠，使全校教職員工生皆能提升健康。
- (二) 視力保健教學活動的策略成效
藉由教學活動將視力保健知識傳遞到各班，包含戶外活動 120、規律用眼 3010，閱讀寫字、正確的坐姿、高度近視的合併症，定期檢查及到眼科醫療院所做檢查之重要性，提高老師及學生的知識及行為，並增加教師、學生對自己視力健康的重視。
- (三) 前後測成效評價結果：
 1. 量性結果：(1) 學生視力保健知識後測比前測未達顯著差異。(2) 近視管理比率維持 100%。(3) 視力保健行為有改善，達顯著差異。(4) 視力保健教學介入後，視力不良學生對視力用眼狀況情形有改善。
 2. 質性結果：教室採光紀錄、護眼行動六招檢核表、活動學習單、太陽日記卡、家長回饋單與說明結果有關者之照片。

三、得獎感言

感謝評審對於懷生國小在視力保健推廣的肯定，有懷生夥伴的共同努力與協助，報告得以順利產出。本校針對護眼做一系列行動方案：「刪我惡視力」、「護眼小廚師」、「繪本教學」及「聰明用眼轉轉樂」等，結合綜合藝文領域，夥伴們腦力激盪設計出相關課程與學習單，給予學生許多護眼觀念。經過 3 個半月的推廣，發現懷生孩子對於視力保健相關知識提升頗多。視力保健的工作是一輩子的課程，也希望學童從學校不斷的提醒、叮嚀中，潛移默化成個人永久的好習慣。最後，此研究資料能圓滿完成，感謝四年級導師：陳曉瑩、王敏玲老師與懷生團隊大家的共同努力與協助，在此至上十二萬分的謝意！



小田園種菜活動

視力保健策略融入教學活
動護眼轉轉樂教學召開視力保健行動研究小組
會議小田園種菜活動

中庭足球運動



跳繩比賽



視力保健漫畫比賽



視力保健

新北市安坑國小



促進學童視力保健行為之研究

周之蔚主任、黃淞美環衛組長、卓宥騏護理師

一、背景與目的

本校位於新店區的西北地區，學區內大多山坡地住宅社區，是商業人文教育的集會區。104 學年度總班級數 73 班，學生總數為 1913 人。學生裸視視力檢查結果為小一裸視不良人數比率 32.3%，小二 40.3%，小三 52.7%，小四 59.5%，小五 69.7%，小六 74.0%，總平均值為 54.8%，發現學童裸視視力不良率增加快速，且自小二開始裸視視力不良率皆超過 40% 以上，有鑑於此於 105 學年度一年級新生入學時，啟動近視預防之機制，強化學生對視力重要性認知，實施學生視力保健課程教學，以降低學童逐年增加近視之幅度。學校是形塑兒童健康生活習慣的重要場所，本校為新北市視力校群學校，推行視力保健為重要實施議題，研究目的主要在於改善學生視力，建立學生正確視力保健技能，以降低學童近視比率及延緩近視發生，並提升對視力健康之認知、情意、技能能力，最終達到改善學童視力問題之目標。

二、特色及策略

(一) 每學年辦理教師視力保健課程研習。(二) 辦理親師生保健講座與宣導活動。(三) 學生視力保健知識、態度及行為問卷調查。(四) 每學期檢測照明(桌面不低於 350LUX、黑板照度不低於 500LUX)。(五) 落實「戶外活動防近視」、「定期就醫防盲」、「3010 眼安康」以及推動「規律用眼 3010」、「天天戶外活動 120」。(六) 針對裸視不良學生發通知單並追蹤複檢管理。(七) 針對「高度近視」及「高危險群」學生做視力管理及衛教宣導。(八) 班級學生視力不良上/下學期不良人數比較，針對高風險班級進行視力衛教宣導。

三、推動成果

(一) 全校學生裸視視力不良減緩率下降 1%。(二) 裸視視力不良增減率上/下學期比較，一年級下降 1.9%、二年級下降 4.1%、三年級下降 0.3%、四年級增加 1.3%、五年級下降 0.4%、六年級下降 1.1%。(三) 學生裸視視力不良複檢率 97.77%。(四) 學生視力不良回復成正常之比率 5.9%。(五) 遵醫囑矯治 96.2%。(六) 提升視力保健知識「高度近視個案家長視力保健認知」、「高度近視個案視力保健認知」。(七) 提升視力保健行為「用眼 30 分鐘左右休息 10 分鐘」、「每天使用 3C 產品時間不超過 2 小時」、「下課淨空教室至戶外活動」。

四、得獎感言

得獎代表一種肯定與榮譽，學校團隊在推動學童視力保健工作上不遺餘力，在行動中看到無限的可能，未來將更積極推動健康促進工作，強化提升學童在健康上之認知、情意、技能之能力。

許愛玲委員蒞校訪視
提供改善策略長庚科技大學張麗春教授與
許愛玲委員蒞校演講一、三年級視力校群
行動研究會議守護靈魂之窗護理師
高度近視宣導

口腔保健

臺北市福德國小



「搶救蛀牙大作戰」~ 刷牙樂無窮

陳靜宜校長、石玫芳衛生組長、廖婉如護理師

一、背景與目的

根據本校健康中心調查，近三年學生齲齒率偏高，又因地處都會社區特性的關係，家長較重視學業成績，較少關注學生健康議題，尤其是口腔衛生及保健等觀念，普遍都是靠學校投入宣導或牙痛急需就診才會注意。學校在 104 學年度與 105 學年度入學的新生，兩年來齲齒率皆低於臺北市，但在升上 2 年級之後，蛀牙率開始增加 2 倍，綜上，在 106 學年度將以 105 學年度的資料作為此次的行動研究對象，亦即現今 3 年級，加強學生口腔保健觀念並提升口腔保健技能。

二、特色策略

在全校推動上，開始定期觀賞潔牙影片，確實落實午餐飯後(配合歌曲)潔牙，並登記在月紀錄表上；此外結合兒童節活動推動口腔潔牙，發送兒童節禮物(牙刷牙杯)，並設立口腔保健闖關活動，進行教學與檢驗學生刷牙技巧。實驗組則安排老師與護理師進班指導學生貝氏刷牙法與牙線用法，並使用牙菌斑顯示劑檢測通過比率，並安排父母督促孩子填寫餐後睡前刷牙紀錄表，實施一段時間之後再進行後測，作為前後測的成效比較。

三、推動成果

推動三週再進行前後測比較，發現學生刷牙方法有進步，刷的時間較久、刷得比較乾淨，每日吃零食次數減少，且吃完東西會記得刷牙。此外，家長覺得學校推動潔牙活動讓孩子學會正確刷牙、潔牙方式，孩子開始會在鏡子前認真刷牙，並檢視牙齒有沒有刷乾淨。而統計也顯示出實驗組學生的情意與技能明顯提升許多。

四、得獎感言

當初做口腔保健一開始只是因為例行性業務，後來仔細研究健康資料，發現學校這部分有很大進步空間，於是開始思考可以如何幫助學生減少齲齒。一開始跟導師溝通，也擔心導師的配合度，於是將老師的工作量減至最輕，由我和護理師著手進行入班教學，後來透過老師的回饋，才發現導師也覺得十分有意義，也很配合紀錄表與平日餐後潔牙的叮嚀，也領悟到「心不難，事就不難」。從一個年級開始做起，將這個成功的小經驗再慢慢推動到全校，讓全校一起動起來。由此經驗，發現對的事，做就對了，從事衛生工作我才意識到，我們能送給孩子一輩子的禮物，就是「良好的習慣」。

後測 - 牙菌斑顯示劑
第一次通過人數全校兒童節闖關活動
口腔保健衛生組長與護理師
合作入班教學結合社區 ~ 引進外部
資源進校



口腔保健

臺北市舊莊國小

牙寶寶大集合

戎家盛學務主任、高雅婷體衛組長、沈依靜護理師

一、背景與目的

本校是一所小型偏郊區的小學，隔代教養、新移民子女及單親家庭結構學生逐年提高，家長因工作忙碌，疏於留意孩子的口腔保健行為及缺乏足夠的口腔保健知識，造成孩童口腔健康問題。

本研究之目的希望透過多元潔牙教學活動，先建立學生口腔衛生的知識，接著教導學生使用貝氏刷牙法，及提升學生三餐飯後、睡前潔牙的次數，以建立學生口腔衛生的態度與行為，並藉由塗抹牙菌斑顯示劑檢查牙菌斑殘留，讓學童了解潔牙死角，進而能使用正確潔牙方法預防齲齒。

二、特色策略

為鼓勵學生潔牙，每次潔牙後發給牙寶寶一顆，再配合多元的口腔保健活動進行牙寶寶收集大賽，同時加上駐校牙醫師及校內護理師的專業的指導，與家長協助學生在家潔牙，讓學生養成良好的口腔保健習慣。

三、推動成果

從「知道」到「做到」，口腔保健不僅是建立孩子的知識，更是希望提升學生實踐的能力，從三餐飯後及睡前潔牙次數的提升，可以看到學校辦理此次活動的成效。

四、得獎感言

有句話說：「一個人可以走很快，一群人可以走很遠。」，透過牙醫師專業指導、行政團隊的落實、護理師的時刻叮嚀，及親師生每天密集的自主管理，以讓孩子養成正確口腔保健習慣，這次我們完成口腔保健的「工程」真是不容易，這個榮譽是屬於大家的，我們將繼續為孩子的健康努力，營造健康的校園環境，提升學校衛生保健素養。



學生上台示範潔牙



駐校牙醫師進行牙菌斑檢測



護理師入班教學



使用含氟漱口水



牙寶寶收集



潔牙撲滿大挑戰自主管理



口腔保健

屏東縣潮東國小

潮州邊陲學區兒童口腔衛生教育策略介入之成效探討

— 以潮東國小為例

郭增武組長、張錦香教師、邱玉萍護理師

一、背景與目的

本校位於潮州鎮邊陲「不山不市」學區，欠缺公部門與民間資源，家長學歷不高，家庭結構破碎，隔代單親比例高，加上經濟弱勢，造成家長照護學童資源與能力，極為貧乏。配合政府推動健康促進計畫，養成兒童良好的口腔衛生習慣，降低牙齒齲齒率。

二、特色策略

本校齲齒率偏高，除影響日常飲食咀嚼能力，衍生消化道疾病，更攸關孩子學習、生活品質及身心發展。本校口腔衛生行動研究加強口腔衛生教育，建立孩子良好口腔保健知識、態度、行為。

三、推動成果

研究者在資源極為窮乏的環境下進行研究，無形中卻提升了教師的本質學能，也擴展了口腔衛生保健領域的視野。政府應協助學校應引進校外資源，整合民間機構支援社區，讓學校、社區及民間親、師、生緊密結合一起，共同提升社區，強化家庭基礎。

四、得獎感言

研究者在資源極為窮乏的環境下進行研究，無形中卻提升了教師的本質學能，也擴展了口腔衛生保健領域的視野。

政府應協助學校應引進校外資源，整合民間機構支援社區，讓學校、社區及民間親、師、生緊密結合一起，共同提升社區，強化家庭基礎。



幼兒塗氟



閩南語話劇－洗喙



口視體位宣導



牙菌斑檢測



口視體位宣導



參觀牙膏工廠



「翻轉教學樂 創客任我行」

—校本創客課程對國中生健康體位影響之行動研究：以本校七年級學生為例

林仕崇學務主任、張雅妮體衛組長、羅惠如護理師

一、背景與目的

本校位在臺北市士林區社子島內，學校性質屬於微型學校，各年級僅三個班外加一班特教班全校共 10 班。校內目前約有 45% 之學生為中低收入戶家庭、15% 為家庭突遭變故需給予各項教育補助。此外，亦多數家庭為隔代教養、單親家庭、外配家庭、重組家庭等，導致家庭功能不彰、親子關係疏離，對於孩子的營養飲食照顧及運動保健疏於關注。因此，本計畫期待透過校本版健康體位系列課程及延伸活動的介入，能有效控制並改善本校學生健康體位不良之問題。

二、特色及策略

本研究在透過 SWOT 進行現況分析後，研擬出下列因應策略亦為本研究四大特色：

- (一) 規劃校本版課間操，活化學生運動行為。
- (二) 設計跨領域共備課程，翻轉傳統教學模式。
- (三) 永續家校親師關係，深耕親職成長教育。
- (四) 締結社區學校聯盟，整合延續各方資源。

三、推動成果

本行動研究從翻轉教學與創客二大面向進行主要介入措施，從旁輔以食農創客社、健康體位書展、讀書心得競賽、社區家長成長班、社區健康體位運動班、各式朝週會宣導講座等活動的籌辦，期望在諸多相關策略下能有效改善體位不良學生之問題。系列課程進行中最讓學生印象深刻的有二大亮點，其一是校本版 TABATA 課間操實施，包含背景音樂、口白節拍錄音、多元語言呈現等，都融入了福安國中的特色且師生皆有參與其中，可謂是全校動起來的最佳寫照，新聞稿一出便有媒體採訪且刊登，堪稱本次健康體位系列課程之主要成果及收穫。其二，跨領域共備團隊的成立讓原本各自獨立的科目瞬間變成一套有趣好玩的課堂遊戲，翻轉了傳統教學模式，融入創客精神強調學生實際操作、演練、動手完成、習得技能，讓學生動起來亦為本研究之核心價值及最佳教學回饋。

四、得獎感言

健康促進行動研究為衛生組的年度重點業務，身為組長的我責無旁貸為本行動研究的主要研究者，然而，光靠己身之力是無法完成一系列課程及活動，本研究團隊從協助研究者護理師、TABATA 課間操設計者體育老師、多元語言口白錄製的福安教師群、跨領域共備團隊（健康教育、體育、美術老師）以及校長和學務主任的從旁協助與支持，都是成就此行動研究特優佳績的有功成員，沒有眾人在執行面的齊心協力本人亦無法在研究上撰寫出如此作品，特優榮耀是屬於所有曾經幫助過本研究的福安人。此外也要感謝在撰寫過程中給予本人研究指導的陽明大學教授劉影梅教授及承辦此次健康促進研究計畫的陳麗珠校長。影梅教授以其高度給予本研究諸多具建設性的意見，讓研究更能凸顯蘊含之亮點；麗珠校長建構了完善的研究後端資源系統，從經費的爭取、經費的使用諮詢到經費核銷等，成為研究執行者強而有力的後盾。最後，一部特優作品的成果產出要感謝的人不勝枚舉，此作品雖不到完美卻也算嘔心瀝血之作，也為福安國中在變革的過程中留下紀錄，每一階段的教學作為都在為福安國中寫歷史。



請專業健身教練蒞校宣導 TABATA



家長成長班



社區健康體位運動班



TABATA 課間操實施情況
(靠牆深蹲)



食農創客社



健康體位融入美術課
(跨領域共備課程～美術課觀課)



國小學童健康體位結盟行動方案介入成效探討

陳美娟校長、馬文雄主任、楊碧嫦護理師

一、背景與目的

鑒於健康體位與預防許多慢性病之發生，有著密不可分關係，期許以行動研究策略方法來面對本校健康問題，本研究目的是想瞭解學校以健康促進學校之結盟行動方案來執行健康體位六大層面的介入，對全校學生學童健康體位行動指標有無顯著差異及健康體位健康成效指標各方面的影響。

二、特色及策略

- (一) 以參與結盟概念構思並完成健康精進教學設計的動機與教案規劃。
- (二) 結合健康體位議題總目標，規劃 85210 健康行動力活動設計，以達成學生面對食物時能做健康飲食聰明選及建立規律運動的行動力。
- (三) 活動模組設計利用行為理論模式為基礎及生活技能為策略，藉此增強實踐健康行為的動機及能力。

三、推動成果

- (一) 85210 健康體位行為指標：後測平均分數顯著高於前測平均分數。
- (二) 運動里程數：後測平均分數顯著高於前測平均分數。
- (三) 健康體位生理指標 -BMI 適中率：67.4 % 上升至 71.3 %；BMI 過重與超重率：27.2 % 下降至 24.8 %；BMI 過輕率：7 % 下降至 5.4 %。

四、得獎感言

『生活習慣成就健康、健康習慣完成生活』，在國小階段對孩子談健康是有難度的，因為對他們而言未來的日子是充滿著夢想與期待，疾病，它是什麼？遙不可及吧！雖然，既便是如此，在新盛熱誠的夥伴們，仍然持續地散發熱情每天陪著孩子們健康的生活著，藉此得獎作品感謝最認真的校長，感恩她對健康的執念，來支持我們新盛師生與家長一起邁向健康的願景。



家長結盟 - 親子健行活動



社區結盟 - 主婦聯盟
真食物：布丁實作



社區結盟 - 董氏基金會
親子三樂小子育樂營



健康行銷與倡議 - 健康報



健康環境布置 - 健康走廊



健康環境布置 - 健康走廊



健康體位

臺東縣加拿國小



多元化健康促進策略介入對肥胖學童體位、健康行為、認知與體適能影響－以臺東縣加拿國小為例

陸雅林校長、陳文玲主任、林偉芬護理師

一、背景與目的

本校 105 學年度測量學生身高體重，結果顯示肥胖比例與過重（含肥胖）盛行率分別為 45.9% 及 54%，顯著高於全國與本縣比例；且肥胖學童中有 17.6% 患有黑色棘皮症，一位已開始服用 Metformin 治療；爰此，本校體位控制策略介入當屬急迫及必要性，實刻不容緩。而本研究主要以本校 105 學年度全校師生為對象，運用積極性策略，增進體位肥胖學童健康知識、提升健康行為與體適能表現，並建立良好生活態度。

二、特色策略

（一）學校層面：

1. 學校教育介入：辦理教師增能研習，設計多元豐富課程，透過競賽遊戲，建立生活飲食、飲水習慣，並增加課間運動時間。
2. 環境教育介入：張貼健康飲食海報及公告體位控制之星。

（二）家庭層面：透過訪視及聯絡簿與家長建立共識。

（三）社區層面：結合社區醫療單位辦理健康講座及烹飪大賽。

三、推動成果

（一）有效降低研究對象平均 BMI。

（二）健康體位：導正睡眠、運動時間、水與含糖飲料飲用頻率及數量，提升健康知識。

（三）問卷體適能部份能有效提升低、高年級仰臥起坐與心肺耐力。

四、得獎感言

回首去年度全校親師生動員，從融入領域、課間運動、教師進修、家長共學、社區倡導等歷程，每一策略都是盡心規劃、戮力執行，卻常在孩子起伏的體位數值中困頓、振奮及欣慰；凡走過必留下痕跡，而今一切都在獲獎此刻化成甜美回憶！

本校有幸參與行動策略，有效導正學生不良積習，成功看見孩子們身體質量指數下降，更導向正確健康行為；由衷希冀此次所建立健康觀念，能指引學童走向正確健康之路，協助遠離因肥胖產生的疾病。感謝臺東縣政府教育處及臺灣師範大學鄭惠美教授對研究方向的指導及鼓勵，讓學生在積極性策略介入下產生「願意改變的動力」，更期盼能持續落實，提升學童適當體位的比率，讓愛深耕，為健康堅持。



將健康知能融入各年級健體課程，一年級飲食紅綠燈



課間 20 分鐘核心肌群運動



分組共食帶隊教師伺機性健康教學



將健康知識融入各領域課程，融入三年級藝文課程



辦理健康蔬食烹飪大賽提升學生對健康蔬食的興趣



全民健保 / 正確用藥

嘉義縣圓崇國小



健保社區一家親－以支持性環境策略推廣

「全民健保含正確用藥」議題之成效探討

陳怡君校長、陳佩君主任、陳秋如組長

一、背景與目的

本校單親家庭及隔代教養學童比例偏高，在這樣的環境之下，學童之生活、學習與成長頗值得關切。期待藉由相關活動的推行，讓學生及家長一同參與營造健康校園、增加健康生活的行為。

二、特色策略

台灣在 2002 年由前行政院衛生署與教育部共同以 WHO 訂定之健康促進學校六大範疇：「學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、個人健康技能、健康服務」，本校即以此六大範疇推行全民健保含正確用藥議題。

三、推動成果

（一）整合「社區結盟」、「家長參與」社區支持系統進行活動計有：發放家長宣導夾頁、校慶暨社區聯合運動會健康促進創意進場、於運動會時設置專攤提供衛教服務、期初志工會議健保用藥研習、親師座談進行健保用藥宣導、結合榮民總醫院灣橋分院進行參訪及闖關活動、社區張貼健保用藥宣傳海報等活動。（二）建置社會支持性環境學生健促議題宣導及有獎徵答、校園健康主播戲劇營等活動。（三）生活技能融入健康教學規劃二門介入課程「用藥百分百，健康滿一百」、「珍愛伊修倫斯」來提升學生對健保知識認知。（四）營造物質支持性環境佈置健促議題宣導專欄、中走廊路透社進行影音宣導、學校校網首頁連結相關網站。（五）推動學校支持性政策召開健康促進委員會，將活動納入校園行事曆、辦理教師全民健保含正確用藥研習（六）提供健康服務支持健康中心諮詢與個案服務、崇仁護校至學校辦理健康促進營隊。

四、得獎感言

感謝聖約翰科技大學張家臻助理教授指導，以及感謝社區資源（衛生所、榮總灣橋分院、社區發展協會、崇仁護校）及圓崇國小團隊、學生、志工、家長協助，得以完成本計畫。



小朋友賣力於運動會參與健促創意進場



學校志工協助健促工作樂在其中



學生參加小小醫師營專注聽醫師介紹醫療流程



健促戲劇營隊指導老師為學生細心整理造型



整理得美美準備上場囉！



小小醫師活動獲媒體報導刊登：人間福報 2018 年 01 月 24 日報導



全民健保 / 正確用藥

臺南市仁光國小



多元媒材於全民健保（含正確用藥）教學應用之成效分析

吳錦梅主任、林侑蒼組長、黃鈺婷教師

一、背景與目的

本校 105 學年度擔任臺南市全民健保（含正確用藥）議題中心學校，為擴展全民健保和正確用藥教育，先由校內著眼，評估學校發展需求並訂定目標，研擬教材與課程內容，提供充分的環境支持與健康服務，以建立親師生健康的生活型態。

本研究目的如下：

- （一）瞭解運用多元媒材於全民健保與正確用藥教學之成效。
- （二）瞭解運用多元媒材於全民健保（含正確用藥）教學培養正向學習態度之成效。
- （三）瞭解學生及家長對學校實施全民健保（含正確用藥）教學之評價。
- （四）運用多元媒材全民健保（含正確用藥）教學對研究者專業提升及省思之情形。

二、特色策略

- （一）對象：本校高年級學生，分為實驗組及控制組。
- （二）實施內容：

組別	教學策略與特色	多元媒材種類	生活技能指標
實驗組 (6 節)	1. 藥品分三級及正確用藥五大核心能力教學。 2. 全民健保教學活動。 3. 藥局、連鎖藥局及 7-11 便利商店參訪。 4. 利用食藥署藥物辨識資料系統查詢藥品字號。 5. 全民健保及正確用藥繪本及桌遊教學。 6. 創意藥盒設計活動。	1. 新聞報導。 2. 課程相關影片。 3. 活動學習單 (5 張)。 4. 正確用藥及全民健保繪本。 5. 桌遊活動。 6. 創意藥盒設計。	1. 倡導能力。 2. 人際溝通能力。 3. 自我監控。 4. 合作與團隊作業。 5. 批判思考。 6. 解決問題。
控制組 (3 節)	1. 正確用藥五大核心能力及藥品分三級教學。 2. 藥局參訪。	1. 新聞報導。 2. 課程相關影片。 3. 活動學習單 (2 張)。	1. 目標設定。 2. 批判思考。 3. 有效溝通。

三、推動成果

- （一）運用多元媒材於全民健保及正確用藥教學，能提升實驗組學生學習成效。
- （二）運用多元媒材於全民健保及正確用藥教學能提升學生的學習態度。
- （三）運用多元媒材於全民健保（含正確用藥）議題，學生及家長皆持正面的評價。
- （四）全民健保（含正確用藥）教學策略設計與實施能提升教師專業知能。

四、得獎感言

非常慶幸此研究能獲得評審的青睞，這是對團隊老師們最大的肯定與鼓勵。在這教學行動研究的過程，團隊教師們透過專業對話與反思，不僅有助於釐清教學理念，更能建立教學團隊的良性互動與專業成長，進而能提昇教學成效，並使全民健保（含正確用藥）議題的知識建構能更深入與透徹，這是從行動研究中獲得最寶貴的經驗。未來，我們將延續這精神於教學中！



藥師與學生進行對話
學生可以對藥師更認識



全民健保 / 正確用藥

雲林縣新興國小



建構全民健保與正確用藥議題「善用家庭醫師」

之健康支持性環境－以台西鄉沿海偏遠小型學校為例

黃昱瑋校長、郭淑娟主任、丁妍瑀護理師

一、背景與目的

102 學年度全民健保議題融入健康促進學校廣為推廣，本校也努力進行宣導與紮根工作，學童是未來國家的中流砥柱，及早給予正確的就醫觀念，由自身做起，進而可以影響周邊的家人，讓有限的健保醫療資源能做最有效的使用，共同珍惜醫療資源，才是健保永續經營之道。

二、特色策略

新興國小為臺西沿海小校，當地醫療資源不足，家長與學生健保與用藥知能貧乏，本研究卸除社區藩籬，整合在地家庭醫師，建構以校為本的健促計畫，並以六大範疇為本，提升健保與正確用藥素養。本校為了能夠讓家長走入學校，結合辦理活動方式邀請家長參與，打破傳統的演講方式，讓學生以生動活潑的戲劇表演的方式呈現，寓教於樂，學生也在做中學，達到最佳的宣導成效。

三、得獎感言

首先感謝新興團隊的團結合作，大家不遺餘力的分工完成計畫，作品才能夠得到這個殊榮，相信一切都值得了。尤其是戲劇指導方面，從背台詞到動作指導以及要學生克服內心種種不安的緊張心情等，這也是新興學生歷年來第一次嘗試這麼不一樣的表演方式。在這整個計畫的過程中，不僅讓學生吸收到有關全民健保與正確用藥的資訊，同時讓家長了解珍惜健保資源及正確用藥的重要性。大家身體力行全民健保才能永續經營，邁向好幾個十年。大家辛苦了！



運用創意戲劇來呈現給台下觀眾



學生很認真闖關



運用創意戲劇來呈現給台下觀眾



健保及正確用藥議題
融入寒假作業展出



台下來賓及家長看得入迷且開心



辛苦所有同仁，圓滿落幕



菸檳防制 屏東縣東港高中（國中部）



健康促進學校模式之『檳榔防制』課程介入成效探討

陳明章組長、顏君瑜教師、張雅倫教師

一、背景與目的

根據國民健康署研究調查發現家人及朋友是影響青少年嚼檳榔與否的重要因素，另外青少年嚼檳榔率也與居住在檳榔產地、次文化影響等有關。而屏東是臺灣檳榔第二大產地，本校位居東港，居民多是農漁民，且宗教活動盛行，嚼食檳榔的成年人不在少數，有鑒於此，檳榔防制教育在本校是刻不容緩的議題。

二、特色策略

- （一）教學介入：課程設計以學生自我為主體，課程活動如畫心智圖、拒絕技能的情境演練、設計檳榔防制創意文宣、訪談與檳榔有關的人、拍攝「檳榔防制」創意微電影等，這樣的課程安排主要是讓學生能主動式的學習，打破以往課堂上單一方向的給予學生知識，讓學生能主動去發現問題，解決問題，思考問題。
- （二）校園活動：舉辦相關健康促進與檳榔防制的情境布置與動態活動，如設置檳榔防制專題中廊、健康大使選拔、舉辦學生及家長的檳榔防制講座等。

三、推動成果

- （一）接受本教學計畫的學生，大多數給予正向的回饋，並對此教學活動給予高度的評價。
- （二）教學活動的介入對「檳榔防制」之知識、態度、生活技能的提升均有顯著效果。

四、得獎感言

獲得前後測成效評價成果報告菸檳防制組特優這項殊榮，感到非常開心，感謝所有評審委員的肯定。此次的教學介入學生自覺受益良多，然而學生的表現，也讓我們驚艷，學生創意無限，潛力無窮。健康促進學校的推動，除了讓教師、學生、社區及家長多方在健康議題上受益外，也可以獲得想像不到的驚喜，期待有更多夥伴的加入這行列。



心智圖分享



分享拍攝影片心得



拒絕技能上台演練



學生訪談檳榔業者



學生心得回饋



學生設計的創意文宣



菸檳防制 臺南市安南國中



多元策略的校園菸害防制教育－以臺南市安南國中為例

黃偉翔衛生組長、陳欣宜教師、顏惠君護理師

一、背景與目的

本校安南國中位於臺南市安南區屬農漁業聚落型為主的社區，目前有 41 班。家長教育程度及社經水準多不如市區，且普遍缺乏健康生活型態的相關知識。此外，安南區的廟宇眾多，宗教活動頻繁，部分學生會參與廟會活動，活動過程中廟方多少會提供青少年免費菸品、檳榔更是時有所聞，學生在耳濡目染之下，極易養成抽菸的習慣。本校為維護國中青少年身體健康，也想了解目前學校學生的吸菸率、二手菸暴露率及學生對於菸害之知識、效能及態度，並與學生對話，想知道他們抽菸的動機及其相關家庭背景等訊息，希望能找出學生抽菸的源頭，對症下藥達到零抽菸之無菸檳校園的目標。

二、特色策略

本校使用「實驗組前後測」實驗設計，以本校七年級抽二班為研究對象。研究工具採用臺灣健康促進學校輔導網路開發的問卷進行前後測。並以健康促進的六大範疇為主軸，邀請少年隊與社區藥師進行菸害防制演講、融入家長之親師座談會、教師授課、結合社區參與 Tee Ball 球類比賽、快閃活動、影片欣賞及訪談戒菸班學生等方式。在資料處理上以配對樣本 t 檢定進行統計分析，觀察此一教學設計及各項活動對於菸害防制等行為影響的成效。

三、推動成果

量化方面：由研究結果發現，菸害防制教學策略的介入，對學生在菸害防制自我效能後測分數雖比前測分數高，未有顯著差異；在態度方面後測分數比前測稍低，也無顯著差異；在菸害認知的相關知識方面，後測答對率比前測高，達顯著差異。質性方面：為本研究之重點，隨機挑選本校戒菸班 5 位學生進行深度訪談，分析內容、瞭解學生吸菸方面之家庭背景及個案現況，歸納出學生有相當程度，一開始接觸到吸菸是出於好奇及同儕提供，而家長態度更是影響孩子是否成癮的重要關鍵。搭配學習單回饋作為往後研究之參考依據。事後再追蹤吸菸個案發現學生有相當多人已減少吸菸數量也都能說出吸菸的危害。

四、得獎感言

感謝安南國中所有伙伴協助得以完成此篇報告，也謝謝安南區衛生所、敏惠醫專與本校共同舉辦的各項活動如戒菸班的開設，提供多項的資源合作幫助這些戒菸班孩子的成長。



校長帶領 Teeball 反菸比賽



健康課講解菸品致癌因子



衛生所長與戒菸班學生合照



邀請少年隊進行菸檳宣導

**菸檳防制 彰化縣社頭國小**

「菸」消雲散、「檳」客止步～

「反菸拒檳」教育對國小六年級學童在知能與拒絕自我效能之研究

吳振成主任、蕭嘉樺教師、吳如玉護理師

一、背景與目的

本校位處於南彰地區，為社頭鄉中心學校，國小班級數 28 班、附設幼兒園 1 班、全校學童總人數共 723 人（國小部學童 693 人、幼兒園 30 人），教職員工 54 人，1 名護理人員，校園周邊紡織工廠或銷售門市林立，大多數家長對學童關心度高及與學校互動良好，活動推動前校內學童雖無人吸菸或嚼檳榔，但卻對菸檳防制正確的認知未達八成，且學童對於電子煙、檳榔成份對健康危害之認知不清楚，校園因臨近市場其周邊人行道旁菸蒂及檳榔渣多，校園周邊環境顯髒亂，此現況乃活動介入後需改善之目標。

二、特色策略

- （一）衛生政策：1. 工作小組會議：召開健促委員會，討論活動內容及成員分工，活動內容列入行事曆中。
2. 彰化縣菸檳防制小組校群共識會議（共 27 所）。3. 校園菸檳防制行動研究計畫擬訂。
4. 參加教育處辦理行動研究工作坊及增能研習各三場。
- （二）物質環境：1. 校門公告無菸校園警示語。2. 校園公佈欄張貼宣導海報及拒菸檳宣導標語。
3. 清淨校園活動，撿拾校園及人行道周邊菸蒂及檳榔渣。
- （三）社會環境：1. 六年級學童參加國教署 106 學年度菸檳防制教育「網紅是你」短片競賽。
2. 配合彰化縣衛生局「拒菸、檳小精靈家庭學習單」，讓學童與家庭一同參與拒菸檳活動。
- （四）教學與活動：1. 菸檳防制講座及課後學習單。2. 六年級進行「菸酒檳榔，什麼病」桌遊活動。
3. 融入靜態社團及校內國語文競賽活動。4. 拒菸檳技巧情境演練及課後回饋單。
5. 六年級菸檳防制藝文競賽～菸檳防制繪畫比賽。
- （五）健康服務：1. 六年級生線上彰化縣公版菸檳防制認知與拒絕的自我效能問卷。
2. 六年級菸檳防制問卷資料統計分析。3. 行動研究成果內容及檢討。
- （六）社區關係：1. 新生座談會進行無菸檳校園政策說明。2. 親師座談會進行菸檳防制宣導。
3. 社區團體入校園表演，融入拒菸宣導活動。4. 校慶運動會，教職員工生參與無菸校園宣導及拒菸行動，遊行進場活動及親子闖關遊戲。

三、得獎感言

感謝此次參與本研究的校內工作夥伴、學童以及指導教授，希望在此基礎下，將不良的健康生活型態逐步改變，強化學童拒菸檳的行為能力且持續正向的發展，共同營造無菸檳的家庭及校園，建立一個優質的社區環境。



反菸拒檳－親子闖關遊戲



家長拒菸宣誓行動



拒菸檳技巧演練



校慶運動會－反菸拒檳遊行活動



班親會家長拒菸檳防治宣導



菸檳防制－網紅就是你

**性教育(含愛滋病防治) 新北市積穗國中**

健康促進學校性教育課程—親密關係暴力防範主題教學

鄭建立校長、龍芝寧主任、楊宗聖教師

一、背景與目的

根據現代婦女基金會 2008 年調查指出：該年度新聞媒體至少報導了 264 件親密關係暴力 / 情殺案件，波及高達 476 人次。即是每月平均 14.7 件，至少每 2 天就發生 1 起親密關係暴力。本主題教學「愛的夢想家－親密關係暴力防範」，呼應九年一貫與 12 年國教健康教育課綱內涵，以及結合健促學校推動策略：融入生活技能、家長參與、社區結盟，強化性健康促進的實證導向支持性環境策略，以達成性健康促進的教學目標，積極提升學生兩性相處與交往的知能，培養親密關係健康態度與價值觀，並學得因應情感困境的能力，避免性危機與傷害。主要目的有：（1）增進學生親密關係暴力防範的認知；（2）培養提升學生親密關係暴力防範的正確態度；（3）提升學生親密關係暴力防範的自我效能。

二、特色策略

- （一）融入生活技能教學：以學生的網路使用經驗為導向，設計多元適性的學習活動：影片引導分組討論、影片案例分析、自我反思檢核與情境演練等，以培養學生運用自我覺察、人際溝通、做決定、問題解決、目標設定等生活技能技能，經由覺察親密關係之暴力情形，增進健康兩性關係的認知與觀念，提升預防與因應相關知能，進而促進性健康。
- （二）實證導向支持環境－家長參與與社區結盟：針對「參與(engage)」內涵，編擬親子學習手冊，設計親密關係之暴力防範相關活動，提供在家學習的策略，鼓勵家長與孩子共學、討論。引導學生了解社區中有哪些相關機構組織可以提供協助與支持，透過社區結盟行動(CCAT)與機構組織建立互利共好的合作關係。

三、推動成果

針對九年級 5 個班級實施親密關係暴力防範主題課程介入，由自編問卷進行前後測（有效問卷 116 份）發現：（1）親密關係暴力防範知識呈現顯著進步，介入後知識答對率為 91.3%，達到校本指標 85%。（2）親密關係暴力防範態度呈現進步趨勢，但未達顯著，介入後態度正向為 75.6%，達到校本指標 75%。（3）親密關係暴力防範自我效能呈現顯著進步，介入後自我效能率為 79.4%，表示趨於「很有把握」，達到校本指標 75%。（4）課程滿意程度：有幫助與非常有幫助佔 95.5%；喜歡與非常喜歡佔 94.9%，均達校本指標 80%。

四、得獎感言

如果能了解孩子「愛」與「被愛」的需求，當學生開始這部份的探索時，能以接納和觀察的角色陪伴引導，分享他／她們的心情和煩惱，正視青少年親密關係發展的需求與挑戰，協助孩子在關係中學習與自我成長。



學生分享對於家庭親密關係的想法與感受



他都會道歉啊！影片欣賞與討論



擁抱親密防暴家歸納關係暴力防制方法



要愛不要害親密關係暴力迷思澄清



學生學習單親子共同學習單



性教育(含愛滋病防治) 臺北市龍門國中



健康促進性教育－兩代『性』福系列活動及跨領域融入課程介入

李恆華教師、胡亞庭教師、廖靈昱教師

一、背景與目的

本研究旨在運用「兩代『性』福系列課程活動」，量身訂作教學及活動，教師由上而下「教導學生情慾健康管理的相關知識」，讓學生由下而上「探究正確的兩性相處之道」，營造親師生三向管道的氛圍，深入學生生活各領域，以達成學生性教育的有效學習，並能在生活中落實正向健康的兩性互動。

二、特色策略

以 105 學年度龍門國中全八年級 481 位學生為對象，團隊設計「練情風暴」性教育跨領域課程，搭配「健康、綜合及藝文跨領域課程」引導「正向性價值觀」，透過跨領域特色課程「練情風暴(健康)、愛我吧(綜合)、性福狀況劇(藝文)」校本課程深化性教育正向價值觀，結合生活情境中的兩性交往案例，引導思考性價值觀及運用生活技能解決問題；最後結合行政資源，展演「兩代『性』福影展系列」活動，分享學生們的性福狀況劇演出成果。社區關係方面，以「爸媽、小孩、畢業生之三代性福對談」，並請教授帶領家長與同學進行兩代對談，針對兩代價值觀的差異，進行討論。藉以釐清及確立正確的性別價值觀。

三、推動成果

根據上述課程介入後，以相依樣本 t 檢定分析「練情風暴」性教育方案介入成效，加以描述性統計分析家長學生對於滿意度調查結果發現，性知識、性態度、行為意向、前後測皆有顯著差異，代表課程活動介入是可以有效提升學生性教育方面的知識、態度及行為。

四、得獎感言

龍門國中多年來持續推動性教育的健康促進活動與課程，其中的辛苦與付出沒有經歷過的人是很難理解與體認的。每一年相關的行政人員、老師還有共同合作的心理諮商師等等，我們都要投注非常多的時間、心力來討論與規劃，即使已經舉辦非常多年，大家依然戰戰兢兢，希望好還能再更好，所以能夠得對所有的工作夥伴來說是一種鼓勵。在所有的辛苦背後，我們真正在意的是國中時期的孩子，在面對跟『性』這個議題有關的挑戰時，能夠試著在做決定和選擇時有更多的思考，能夠建構更多與情感教育相關的能力，還有最重要的就是在遇到問題時，願意尋求成年人們的協助，所以家長們的共同參與更顯得很重要與難能可貴。能夠享受到這麼多人用心的規劃，龍門的孩子們真是太幸福了！



兩代對談
校長致詞



兩代對談
主持人開場



兩代對談
家長端發表意見



兩代對談
學生端發表意見



兩代對談
畢業生端發表意見



兩代對談
活動全景



性教育(含愛滋病防治) 臺南市大灣高中



「全人性教育課程」及「整合性健康促進學校性教育活動」

介入之成效分析

賴秀惠衛生保健組長

一、背景與目的

本校依實施計畫以健康促進學校模式推動並辦理校內師生性教育(含愛滋病防治)自主管理，並進行成效評量，希望透過性教育課程介入能有效讓學生能將在性教育課程中所學的「性知識」，透過討論內化為健康的「性態度」，並努力實踐在生活中，成為自己的「性健康自主的管理師」。

二、特色策略

- (一) 實施性教育課程：利用健康教育課實施全人的性教育課程，結合生活技能讓學生分組討論，鼓勵學生發表，強調提升自尊與學習真愛為基礎，進而尊重自己和別人。
- (二) 辦理全校性性教育活動：訂 12 月為愛滋關懷宣導月，辦理愛滋講座、紅絲帶活動、真愛宣言、安全性行為、靜態藝文比賽及影片宣導等活動。

三、推動成果

學生經過性教育課程介入後，在「整體性知識」、「青春期因應知識」、「愛滋病相關知識」、「性騷擾與性侵害的知識」、「整體性態度」、「青春期及性困境的因應態度」、「愛滋病的接納態度」、「婚前性行為態度」等均顯示實驗組接受性教育行動研究介入後四個月，並沒有因為時間的因素而有顯著退步。也就是說，實驗組學生經過四個月後，先前性教育的課程與活動的介入仍有持續性的成效。

四、得獎感言

有關學生遭遇關係暴力或騷擾的媒體報導時有所聞，甚至造成不可挽回的悲劇，這讓我們意識到裝備學生的生活技能是需要更落實的，學生要學會能辨識危險，並懂得躲避危險，更重要的是要懂得向身邊的人求助，要能正確表達自己的經歷與感受，能自我肯定自己的感受，透過批判性思考能力，能突破傳統價值觀的枷鎖，擺脫非理性想法的糾纏，用正向的觀點來思考生命中的經歷，並能用問題解決的技巧，來解決生命中的難題，所以，在課程中落實全人的性教育對學生因應生活中的各種情境是非常有幫助的。本校在課程與活動上推動性教育，不斷地針對學生的需求作修正，並且更加努力地將生活技能融入本議題，在活動設計上，朝向增加家長參與機會，期待透過學校教育能讓學生有能力判斷關係中的風險，躲避可以預防的危險，懂得保護自己與尊重自己。



歲末園遊會真愛宣言投票活動



設愛滋防疫大作戰攤位



親職講座課程



真愛宣言特優作品

九、106學年度健康促進學校健康主播獲獎學校



校園健康主播 新竹市水源國小

無菸無檳，校園清新

指導教師：林昭良學務主任、應友貞護理師

學生：謝果濬

一、背景與目的

水源國小地處新竹市市郊，是一所僅有 13 班的小型學校，學生數共 257 人，弱勢家庭的比例居高，其中家長大多為藍領階級，多數有抽菸或咀嚼檳榔之習慣。孩子在耳濡目染之下，若又受到同儕影響而對於檳產生好奇，一旦接觸成癮，將對身心產生不良影響。有鑑於此，本校自 102 學年度起，一直將無菸拒檳議題列為健康促進的首要計畫，今年 106 學年度更將該議題列為行動研究，盼能落實菸檳教育，達到無菸檳校園，進而推展至家庭及社區。

二、特色策略

本報導將水源國小近年推展無菸拒檳健促議題之成果集結，並以「學校衛生政策」、「學校社會環境」、「健康服務」、「學校物質環境」、「社區關係」及「健康教學與活動」等六大範疇說明實施方針，同時採訪特色活動以呈現專題內容，希望大家透過影片瞭解這個小而美，團隊向心力十足的學校，如何在有限的人力資源內推動健康促進計畫。

三、推動成果

- (一) 以「送愛到非洲，舊鞋救命」活動結合健康促進計畫，全校親師生共同跑步 2 萬公里，將善行送到非洲。
- (二) 於校慶及兒童節辦理多項活潑有趣的健康促進親子闖關活動，深受好評。
- (三) 以六大範疇推行健康促進計畫，並著重健康促進教學融入，同時辦理各項特色活動，邀請家長及社區民眾共同參與。
- (四) 拍攝多部健康促進宣導短片，將無菸拒檳重要知識改編成朗朗上口的歌詞，短時間內創造數千次點閱率。

四、得獎感言

水源國小地處新竹市市郊，是一所僅 2 百多人的小型學校，其中弱勢家庭的比率居高，許多孩子因未受到完善的照顧而衍生許多健康問題，所以健康促進計畫一直是學校校務工作推展的重點。從 102 學年度起，本校連續多年將「無菸拒檳」議題列為健促首要計畫，推動至今，不僅提升了學生反菸拒檳的知能、落實無菸檳校園，也明顯降低了學生嚐試吸菸嚼檳的比率。我們學校很小，行政人力吃緊，但因為團隊向心力強、合作默契佳，所以總是能激發出許多創意點子，讓計畫在推動時能達到最佳效益。很高興這次能以「無菸無檳，校園清新」一片，獲得校園健康主播徵件的首獎，讓水源國小能與各界健促夥伴們一同交流，同時讓更多人看到我們的努力，謝謝評審，也感謝各位先進。



本校教師以復古造型結合時下最夯的抖肩舞，拍攝無菸拒檳宣導短片，造成轟動



以 kahoot 設計無菸拒檳知識問答，並於全市健康綠動親子營中設置闖關活動



健康課以吸菸小傻瓜模擬焦油殘留情形



校園健康主播 臺北市健康國小

健康報報—視力保健暨視力楷模表揚

指導教師：林宏銘衛生組長、賴明惠護理師、李致豪會長

學生：蔡秉翰、孫子坤、林禹希、李明軒、謝瑞勛

一、背景與目的

健康國小位於民生社區，校地為方形，約一公頃，學生及教職員工約 1160 人。由於校地較小，校園建築採五樓高度，平面運動空間不足，不能滿足學生的運動需求。依據校園現況，規劃安全維護系統，增加學生活動空間，提升學生運動的時間。透過影片製作，將相關議題及視力保健要點，融入影片中，指導學生正確的用眼知識及習慣。

二、特色策略

為提供足夠的運動空間，建校時就精心規劃，設計有活動中心、游泳池、修建環形跑道。而走廊空間、教室空間均做多元、多目的設計，增加室內活動的空間，避免因雨天造成孩子沒有活動的場地。推動以 853240 口訣為視力保健的重點，並訪談家長會長，提醒家長共同推動視力保健計畫。問卷調查關於視力保健基本技能評量結果，發現學生大多了解保健知識，但自制力較不足。

三、推動成果

兒童朝會辦理宣導活動，提供各班班球，鼓勵課間在戶外活動。體育課正常教學，鼓勵運動性課後社團，辦理體育週，校慶體表會，游泳課水上運動，小鐵人，視力楷模表揚，拍攝自製影片當宣導教材，運用轉盤教具進行教學。

四、得獎感言

第一次以影片方式呈現成果，以主播及連線記者訪問的方式，將學校的推動方式融在影片中，再以電視牆播放，達到宣導效果。感謝小朋友協助拍攝，會長接受訪談，自製影片的模式可以運用在各項議題，值得推動。



兒童節為愛而跑路跑活動



學生擔任主播



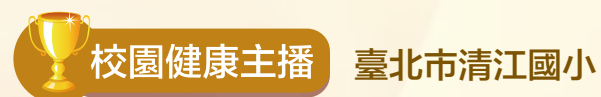
訪問家長會長如何協助推動



視力模範頒獎



開學日宣導視力保健



從“齒”開始，清江健康

指導教師：于文灝學務主任、施翔禮資訊組長、吳怡璇護理師

學生：李尹嫣、柯思妤、楊久儀、林叡

一、背景與目的

本校長期以來對口腔保健議題相當重視，在各學年的生活課程及健康課程中落實教導知識及宣導預防措施。本次影片藉由新聞採訪報導的方式，以家長、社區和學校三方面，加強宣導學生及家長，正視口腔保健的重要性，一起為學生的護齒行動盡一份力量。

二、特色策略

- (一) 配合健康領域課程，進行牙菌斑檢測體驗活動及辦理口腔保健講座，將口腔保健融入教學，使學童習得相關技能；邀請牙科醫師蒞校進行「口腔保健宣導」，提升口腔保健知能。
- (二) 利用新生座談會進行口腔保健衛教，強化家庭教育及增加相關保健知識。
- (三) 規劃一系列的健康飲食課程，教導學童建構正確飲食觀念，提倡多喝水運動，減少含糖飲料的攝取。

三、推動成果

- (一) 以年級世代追蹤來看，度過混合齒齡後，未矯治齙齒率呈下降趨勢，目前矯治率皆維持在90%以上。
- (二) 106 學年度辦理健康飲食課程：營養講座 12 場，體驗活動 9 場。

四、得獎感言

感謝全校師生協助，因為有你們熱情的支持與關懷，才能順利的將學校成果展現出來，因為有你們毫不保留的付出與配合，才能將學校最美好的一面呈現給社會大眾，最感謝的還是你們每一位。



執行牙菌斑顯示劑



校長與學童互動



活動影片在校園播放情形



校園主播拍攝畫面



學童執行刷牙



營養師接受訪問片段



新湖幸福頻道－口腔保健篇

指導教師：鄧志哲主任、王淑華護理師、莊舜雯護理師

學生：林柏馨、李若綺、余雅嵐、張芯瑜

一、背景與目的

「環保小尖兵」對校園的環境衛生、垃圾分類貢獻良多。為了讓這群認真的孩子能有更廣闊的學習經驗，於是結合今年度的健康促進小主播的活動，讓小朋友拿起攝影機，擔任短片的主角，向大家宣傳潔牙的重要性。

二、特色策略

本影片是由學生組成的劇組，運用午休的時間及本校的簡易攝影棚拍攝完成。腳本以三段式的方式編寫，三個不同的主題，宣導潔牙的重要性。第一個主題是訪問本校特約牙醫，談乳牙和恆齒之間的關係，並提醒小朋友，雖然會換牙，但乳牙的健康情形對恆齒的成長有密切的關係。第二個主題是訪問本校「好齒力小天使」，除了給參加潔牙比賽的小朋友打氣外，也透過專訪介紹正確的潔牙方式。第三個主題是「過小安的一天」，以詼諧的內容提醒小朋友，不認真潔牙造成的「口氣」不好，是口腔疾病的徵兆，更會影響人際關係。最後，由「過小安」唱自己編的RAP 版「貝式刷牙法」之歌，透過寓教於樂的方式提醒小朋友，正確的刷牙方法。由學生拍攝，輕鬆幽默的方式，宣導口腔保健的知識，相信會比講述式的教學更吸引小朋友。師生有了這次製作短片的經驗，必能產出更多貼近學生的宣導短片。

三、推動成果

短片由學校自行製作，上傳於 YouTube 公開之網路影平台。除了老師易於健康課中教學使用外，學生亦方便隨時隨地行動學習。推出後頗受好評，YouTube 點閱率達 188 人。為達到更高的宣導效果，短片亦上傳於 Peopo 公共電視之公民新聞網，點閱率達 1,317 人。

四、得獎感言

短片製作的過程中，太多人在背後支持及鼓勵，如同陳之藩在《謝天》中提到，「因為需要感謝的人太多了，就感謝天吧。」



卡卡卡，小主播快準備好



學務主任說明拍攝的工作分配



五年級組成的拍攝工作團隊



導演指導小主播如何表演



校園健康主播 臺南市復興國中

《復新聞》健康促進學校，師生家長動起來

指導教師：陳鳳儀教師、莊于德役男

學生：林子詒、蔡宗恩、黃奕嘉、謝謹瞳



一、背景與目的

有鑑於時代轉變，媒體影響力對學生的體型觀已造成相當大的衝擊。無論是從課堂上學生的反應，或是作業與學習單的反思成果，皆可發現學生每天都在接收大量有爭議的訊息，這往往造成學生對自己體型的看法錯誤，甚至無法正確評估自己的需求，表現出無益健康促進的行為與態度，許多學生更是受到媒體的不良影響，而有負面的身體意象。教學團隊發現，本校學校周遭的健康資源非常豐富，無論是健身運動場所、主打營養而非美味的餐廳、甚至是提供健康服務的醫療院所…等，復興國中都處在臺南市得天獨厚的精華位置中，但觀察結果發現，學生會使用這些資源的比例非常低，甚至不曉得學校周遭有這樣的健康資源。在課堂上，學生會和我們一起關注健康議題，但出了校門後，往往學生對於補習、玩樂的關注遠大於自身健康。此外，本校學生家庭社經背景普遍較高，幾乎人手一支智慧型手機，不過依據蘋果 App Store 所提供的大數據顯示，在復興國中最常被下載以及使用的應用程式，清一色都是電玩類型。而且透過課堂上的調查發現，學生放學回家後使用手機的頻率和時間也偏高，個個都是『沙發馬鈴薯』，願意走出戶外去運動的比例逐年下降。綜上所述，這些原因不僅造成本校學生自信心低落、體位不良率居高不下，視力不良率更是全市第一。因此，教學團隊覺得『健康體位』是一個非常值得切入改變的教學缺口，遂決議優先從此開始進行改變。

二、特色策略

團隊在教學過程中，會不斷透過批判性思考帶領學生進行反思，解構學生對體型的刻板印象。並且透過多樣跨領域的活動設計，例如：服裝走秀、體表會，改變學生對學習的被動態度，以「觀看一摘要一提問」的方式進行教學，激發學生對學習的熱情，讓學生能夠內化所學，將健康的資訊從自己推廣到家庭、進而到社區。

三、推動成果

（一）學重建學生正確健康的體型價值觀並建立自信心。（二）培養學生將所接收到健康資訊內化、去蕪存菁、並推廣的能力。（三）培養學生的美感生活，並學習尊重不同的體型審美觀。（四）激發學生學習熱情，培養學生團隊精神。（五）培養學生自主自動投入與參與的態度。（六）改變學生對資訊媒體的態度。

四、得獎感言

十分感謝評審委員給予本校的肯定，這對學生和教師來說，都是莫大的鼓勵，尤其是學生，自己的作品能被全國看見，孩子們開心到快翻過去了。真的要感謝本校役男一莊于德先生，如果沒有借重他的攝影專長，根本不可能完成這任務。



學生擔任校園健康主播



學校體育課加強肌力核心訓練



學生到社區推廣健康體位

十、106學年度學童視力保健績優學校分享

高雄長庚紀念醫院眼科暨近視防治中心主任 吳佩昌醫師

現今學童視力保健最大的威脅是近視病的問題，因近視是不可逆的眼球拉長，眼鏡或雷射近視手術皆無法治癒此「近視病」，學童一旦發生近視，度數每年增升約 100 度，眼軸持續增長、組織變薄無法回復，約五年就變成高度近視患者。WHO 世界衛生組織定義高度近視為五百度以上，且有失明的風險。「近視病」併發症已成為臺灣不可逆的失明原因第一位，是嚴重的公共衛生問題，甚至可能影響國家安全。但一般人常以為近視只要配眼鏡就好了，缺乏「近視是疾病」的觀念，而錯過兒少近視病治療控制的黃金期，因此，認識近視病的嚴重性，並採取有效的預防、轉介與治療是相當重要的。

104~106 學年度學童視力保健計畫主持人高雄長庚紀念醫院眼科系吳佩昌醫師，將實證醫學引入學童視力保健近視防治策略，提倡視力保健口號「兒少近視病、控度來防盲、戶外防近視、3010 眼安康」。為鼓勵國民中小學積極推動視力保健及近視防治工作，且發展具學校本位特色之視力保健計畫，使視力保健宣導重點能真正落實於校園，本年度計畫辦理「106 學年度視力保健績優學校遴選」，獲獎學校包括嘉義縣義竹鄉南興國小、新北市板橋區江翠國小、雲林縣虎尾鎮廉使國小、嘉義縣立朴子國中、臺南市安平區億載國小、臺北市大安區公館國小、新北市林口區麗林國小、嘉義縣鹿草鄉下潭國小、宜蘭縣蘇澳鎮蓬萊國小、臺南市白河區河東國小等 10 校。

得獎學校落實戶外 120 策略，推動走路上下學、規劃多項設施吸引學生下課到戶外活動中斷近距離用眼，並將生活技能融入教學發展教學課程戶外化；為鼓勵學童實踐健康行為，制訂班級健康生活守則及建立視力保健小天使獎勵制度，舉辦多元親子教育活動強化家長健康意識與知能，對於高度近視的學童能給予關懷和衛教並列冊追蹤矯治情形，並積極與醫療院所結盟辦理到校視力保健宣導講座，甚至至學校周邊安親班溝通環境對視力保健之重要性，推動視力保健工作不遺餘力。此次頒獎典禮邀請特優學校新北市江翠國小分享其推動視力保健之校本策略與特色，將成功經驗分享至全國，提供他校學習與觀摩，造福廣大學子。

好視力才有競爭力，強化教師、學童及家長之近視病觀念，進而啟動預防勝於治療的動機，增加戶外活動讓孩子在高中前不近視、3C 產品使用時間的限制、就醫治療讓近視度數惡化趨緩，是解決未來高度近視失明潮的重要方向，以簡單、可行、有效之方法，讓下一代未來主人翁的視力，共同脫離高度近視的風險。





新北市江翠國小



一、推動視力保健特色及策略

- (一) 喚起全校親師生對視力保健重要性的健康意識。
- (二) 整合校內外人力與資源，共同推動視力保健工作。
- (三) 融入正式課程進行教學，輔以宣導活動加深印象。
- (四) 建立 PDCA 策略發展歷程，從行動研究中檢核成效。

二、推動成果

- (一) 視力不良率從 103 學年度的 47.3%，下降到 106 學年度的 44.5%。
- (二) 視力不良複檢率從 103 學年度的 97.6%，增加到 106 學年度的 99.4%。
- (三) 全校親師生對於視力保健的知能與技能均有顯著提升，重視眼睛保健工作。

三、得獎感言

英國教育家斯賓塞 (H. Spencer) 曾說：「良好的健康狀況和愉快的情緒，是幸福的最好資本。」每一位孩子都是我們社會的希望，國家未來的棟樑，讓孩子擁有健康的視力，就能夠幫助他們探索、欣賞更美好的未來。謝謝長官們的肯定，在吹奏健康促進的這曲目中，我們沒有休止符。



每周一樂動朝會時間
增加戶外運動



戶外活動戴帽 - 集點數活動



社區眼科結盟 - 校慶免費視力檢查



社區眼科結盟 - 高度近視個案宣導



兒童節 - 視力保健闖關活動



每週兩次大下課 - 全校跳操



雲林縣廉使國小



一、推動視力保健特色及策略

- (一) 學童視力保健行政與環境：成立健康促進委員會及每週召開行政會議規畫、推動、協調及檢討視力保健工作，教室燈光照明充足，校園營造適合戶外活動的環境，室內增設樂活教室、桌球中廊，雨天亦能有場地活動。
- (二) 學童視力保健教學與行為實踐：訂定班級健康生活守則，落實下課淨空率及 3010 原則，推行健康護照，學童學習自我管理，教師設計生活技能為主的視力保健課程，辦理多元化活動闖關、走出教室上課趣、有獎徵答、運動會視力保健口號進場、戶外教學等，強化學童視力保健知能。
- (三) 學童視力保健服務與矯治輔導：定期檢查學童視力，各班視力不良複檢率達 100%，高度近視學童列冊追蹤持續關懷。
- (四) 與家長社區配合：與社區衛生所、臺大醫院、臺全診所推行視力保健宣導與研習課程，每月發行教育橋，進行視力保健觀念溝通。

二、推動成果

- (一) 103-105 學年度視力不良率呈現穩定控制趨勢，104 學年度小四 105 學年度小五視力不良率減少 3.33%。
- (二) 103-105 學年度複檢率呈現增加趨勢，且達 100%。

三、得獎感言

推動健康促進學校，是學校教學團隊的共識，大家齊心依據本校學童視力現況，落實執行視力保健改善策略，學生在課程活動中學習到有益視力的生活技能，所有課程活動出發點就是為了愛孩子，此次能夠獲得訪視委員們的肯定得到特優榮譽，更加體認到我們努力方向正確且需要持續，學童視力保健的推動，是長久的，未來更具挑戰性，我們會三心（愛心、用心、耐心）加二力（努力、用力），讓本校學童擁有美麗新視界。



落實下課淨空率
每週戶外活動 120 分鐘



正式課程戶外化學校
營造美麗綠化環境



制定視力保健健康生活守則
表揚健康兒童



辦理視力保健多元活動
邀請家長社區人士參加



結合社區診所醫師到校
辦理視力保健宣導活動



學生定期接受視力檢查
複診率達 100%



嘉義縣南興國小



一、推動視力保健特色及策略

- (一) 成立「視力保健執行小組」，制定完善的視力保健政策與組織，並按照實證導向的精神推動及落實本校視力保健相關工作。
- (二) 規劃多元戶外活動與課程教學策略，落實下課教室淨空，並提供各班體育活動用品及每位學生戶外活動專用帽，做好戶外護眼措施，提高學生戶外活動時間。
- (三) 善用自然光並改善教室照明設備，適當安排學生座位，同時配合 3010 規律用眼原則，學校電腦設備安裝護眼軟體，營造良好學習環境。
- (四) 擬定視力保健護眼生活自我管理檢核表，讓學生學習視力健康自我管理，並制定健康生活獎勵制度，鼓勵學童健康生活的實踐，以培養良好健康行為。
- (五) 將視力保健議題融入各領域教學，並召集各年段健康教育教師研討設計以生活技能取向及學生為中心的視力保健課程教案。
- (六) 結合社區資源（衛生醫療單位、社區團體、家長委員會、安親班等），積極辦理校園視力保健活動，提高本校親師生對視力保健的重視。
- (七) 提供健康服務，落實視力不良學童之轉介與個案輔導管理，以改善視力不良惡化情形。

二、推動成果

本校運用多元策略推動並結合現有體系及資源，透過親師生及社區民眾的參與，培育學生具備健康自主管理能力，認知近視是疾病，並養成均衡飲食、規律運動、定時作息，落實戶外活動防近視、3010 眼安康、定期就醫控度來防盲的好習慣。透過校園多元化的視力保健工作策略介入，本校 105 學年度視力不良率有明顯下降，並於 106 學年度呈現穩定控制趨勢。且 103-106 學年度的視力不良複檢就醫率連續四年維持 100% 的就醫率。

三、得獎感言

鄉下學校要拿到全國性競賽特優殊榮，實屬不易，全校同仁與家長學生均雀躍不已，歡聲雷動，在此感謝評審委員對南興的肯定。我們很努力的推動視力保健，因為我們知道視力保健對孩子的重要，我們願意來落實。在推動過程中我們感謝很多的協助，因為有你們的協助，學校在推動視力保健時，才能更順利。我們要感謝的很多：我們感謝嘉義縣政府重視視力保健工作；我們感謝黃俊豪校長專業的協助，讓學校在推動視力保健的路走得正確；我們感謝全校教師，認同視力保健的重要，我們是在做紮根的工作；感謝我們的家長，他是我們的好夥伴，親師一起來，成效才會好。最後我們承諾，南興會繼續落實視力保健工作，感謝你們。



融入教學
指導學生視力保健行動劇演出



規劃多元戶外活動課程
跳蚤市場之學習



落實下課教室淨空
學生戴帽到戶外活動



臺北市公館國小



一、推動視力保健特色及策略

- (一) 建構豐富的自然生態環境，有助於落實學童視力保健。
- (二) 將各年級視力保健教育融入學校本位一生態森林課程。
- (三) 設計深淺不同的視力保健課程，由健體老師進行教學。
- (四) 設置多元豐富的課後社團，增加學童戶外活動的機會。
- (五) 本校自辦營養午餐，增加蔬果量和視力保健特色餐點。
- (六) 配發護眼遮陽帽，鼓勵學童進行戶外活動時戴帽護眼。
- (七) 設置「護眼小天使」獎，表揚視力維持正常的畢業生。

二、推動成果

- (一) 近五年，公館國小的小一新生視力不良率超過全國平均值，然畢業生視力不良率低於全國平均值，足見親師生攜手合作進行視力保健，減緩了學童視力惡化。
- (二) 近五年，視力不良學生複檢平均矯治率為 95% 以上，並持續追蹤和輔導尚未矯治學生，以減緩視力惡化或避免發生高度近視。
- (三) 各班落實下課教室淨空、3010 和 120 等護眼妙方。

三、得獎感言

公館國小多年擔任臺北市健康促進－視力保健總召學校，感謝評審委員們給予公館國小的肯定、鼓勵與指導，榮獲視力保健績優學校獎項，是鼓舞親師生努力護眼的強大動力。持續不變的承諾與實踐—我們用整個村子的力量，共同守護孩子們明亮的雙眸。



學校日對家長宣導



視力保健翻轉大考驗闖關



宏恩醫院宣導護眼密技



健體課進行視力保健教育



調整桌椅高度以落實坐姿 321



營造戶外活動友善環境



新北市麗林國小



一、推動視力保健特色及策略

- (一) 善用兒童朝會、親師懇談會、家長委員會議、親職會及社區運動會等，執行動態健康促進視力保健宣導。
- (二) 結合兒童節慶祝活動，社區志工協助辦理「多元健康促進闖關活動」如：視力保健 123、護眼戴帽保護眼睛。
- (三) 定期辦理「樂動小將慢跑活動」，藉由規律運動，提升學生健康體適能及視力保健促進。
- (四) 辦理學生「超跑馬拉松活動」，依學生身心差異，規劃適性路跑距離，培養學生自信心及鍛鍊健康體魄。
- (五) 連結社區資源提供安全視力保健環境及提供弱勢輔助資源。
- (六) 營造視力保健學習場域如：彩虹魚樂活走廊、健康促進專欄櫥窗、樂活運動站 .. 等。

二、推動成果

103-106 學年度視力不良率低於全國及新北市，視力不良率呈現穩定控制趨勢。

三、得獎感言

我們為孩子準備一份一生受用的禮物 -- 「視力」。很高興，我們一直在準備中。



每天戶外 120 用眼 3010



兒童朝會戴帽遮陽



志工護理師進班宣導



教師高度近視宣導研習



家長日宣導



課程多元化



嘉義縣朴子國中



一、推動視力保健特色及策略

本校推動視力保健特色及策略，依據健康促進六大範疇敘述如下：

- (一) 學校衛生政策：成立健康促進視力保健推動小組，涵蓋不同成員。校長為召集人，各處室主任、組長、導師、健體老師、護理師、家長會與學生代表，並聘請健康促進中央輔導員李春輝校長、黃俊豪校長、長庚科大陳敏麗教授、嘉義長庚醫院賴麗如眼科醫師擔任諮詢委員，共同擬定執行教育部視力保健重要政策之計畫，並做滾動式修正。配合本校手機管理辦法，管控學生 3C 產品使用時間。
- (二) 物質設備：充實學校護眼相關設備；設置健康促進中廊，營造有利視力保健優質環境；學校綠地覆蓋率 71% 以上。
- (三) 社會環境：推動師、生戶外運動社團。經由推動生活實踐卡、慢跑卡、落實下課教室淨空等，推廣戶外活動。
- (四) 健康教學：辦理健康生活技能融入視力保健教學、跨領域視力保健教學(國文科、自然科、表演藝術科、綜合活動科)。
- (五) 社區關係、家長參與：與社區醫療院所、及補習班結盟簽訂社區結盟同意書，落實視力保健宣導及推廣；設計視力保健親子問卷，辦理親子視力保健活動；並藉由鼓勵家庭運動，落實本縣嘉教五讚認同力認證。
- (六) 健康服務：提供視力保健諮詢、轉介服務；長庚醫院眼科醫師賴麗如協助視力不良弱勢學生配鏡服務。

二、推動成果

- 一、提升學生「規律用眼 3010」比率達 90%。
- 二、提升學生「下課教室淨空」比率 100%。
- 三、提升學生視力不良就醫率超過 96% 以上。
- 四、學生視力不良率低於全國國中平均。

三、得獎感言

近視為不可逆的疾病，尤其在國中階段為兼顧課業及眼睛健康，培養學生規律用眼行為是本校當前刻不容緩的課題。本校於 93 年擔任嘉義縣性教育議題中心學校迄今，歷任校長皆為健康促進地方輔導員，長期耕耘健康促進議題，盡心盡力。因此，在得知本校榮獲全國視力保健績優學校，且為全國唯一一所獲獎國中，十分欣喜、備感榮幸！感謝主辦單位用心辦理視力保健遴選，也感謝本縣體健科、中央輔導員、衛生單位、民間團體資源，建立支持性環境，本校獲此殊榮，與大家共享榮耀！



邀請健促中央輔導員蒞校參與衛生政策共識會議



綜合活動 - 正式課程戶外化



外縣市健康促進國際認證經驗交流



臺南市億載國小



一、推動視力保健特色及策略

- (一) 透過議題融入課程教學及生活實踐，養成學生健康生活好習慣。
- (二) 推動落實學生視力保健工作，提升學生視力保健成效。
- (三) 及早發現視力不良學生，加強追蹤及矯治，緩和高度近視趨勢。
- (四) 結合社區及家長資源，行動支持與參與，擴展健促推廣效益。
- (五) 建立回饋機制，運用品管循環圈技術，逐年檢討並改進。

二、推動成果

- (一) 戶外活動防近視、定期就醫來防盲、3010 眼安康、兒少近視病。
- (二) 強化電子白板使用規範、加強「每天 3C 使用時間少於 1 小時」宣導。
- (三) 推廣課程戶外化、強化戶外活動時的護眼措施，例如：戴帽、戴墨鏡等。
- (四) 定期維護教室黑板避免反光、教室照明檢測及設備更換及調整學生課桌椅。

三、得獎感言

感謝各位評審的青睞，也感謝學校團隊的支持與協助，在「視力保健」的議題推廣上，我們會更加努力，期盼建構一個更為健康、有朝氣、有活力的校園。



活動式家庭作業



正式課程戶外化

鼓勵學生從東側門與
安心走廊走路上學

班親會宣導「視力保健」的重要性



鼓勵下課教室淨空

將 T-ball 球具放置在操場
下課供學生使用

十一、106學年度學童口腔保健績優學校分享

高雄醫學大學口腔衛生學系 黃曉靈教授兼系主任

為鼓勵國民中小學積極推動口腔保健工作，教育部國民及學前教育署特別辦理「106學年度口腔保健績優學校遴選」。召集口腔衛生、學校健康促進等各領域專家，組成口腔保健績優審查小組，對全國各縣市所推薦之學校進行遴選。

本次遴選標準以健康促進學校國際認證之六大面向為主軸，包含學校衛生政策如學校訂定含糖飲料或零食管理政策；學校物質環境如提供適當的口腔衛生設施；學校社會環境如學校支持推行口腔健康並配合教職員工生之需求；口腔健康技能教學與行動如提供全面性的口腔健康教育課程；社區關係如鼓勵家庭及社區參與學校的活動；以及健康服務如教職員工生基本的健康服務。最後從 18 個縣市 29 所學校遴選出 10 所學校獲得口腔保健績優學校，獲獎學校為特優學校：嘉義縣東榮國小、嘉義縣大南國小、花蓮縣富源國小；優等學校：桃園市楊梅國小、臺中市塗城國小、金門縣賢庵國小；優良學校：臺北市永吉國中、新北市新莊國小、新竹市青山國小、彰化縣青山國小。

嘉義縣東榮國小，從一開始的高齲齒學校到推動“無齲校園”，除了將口腔保健議題多元化融入教學活動，還透過“省思”的方式讓學童更了解口腔健康以及保健的重要性，在推動所有活動時，讓學生充分發揮“公民性”，利用班級討論，達到共識，互相督促。利用社區資源，帶學童參觀牙膏工廠，了解含氟牙膏的使用對於齲齒預防的重要。更推動在位置上統一搭配含氟牙膏潔牙，完成潔牙後不漱口，高年級學童加入牙線使用。當然口腔保健不限於校園，也帶入家庭，讓學童將在學校所學的口腔保健技巧教導自己的家人，並且拍成紀錄片。嘉義縣大南國民小學，充分運用學校特色皮影戲團，編排口腔保健劇本「鐵齒大王」，到校外展演，社區宣導功效。推動健康無糖早餐以及落實校園零食管理與含糖飲料管理政策。針對齲齒高風險學童進行個人管理，也向幼兒園家長宣導並輔導幼兒園潔牙，將口腔保健向下扎根。花蓮縣富源國小，邀請師生一同創作「牙寶的冒險旅行」繪本，將該校棒球隊特色與口腔保健議題－牙齒外傷結合發展，由學生繪圖，校長與護理師撰寫文字。邀請校園附近之商店一同加入「減糖」活動並張貼海報。與牙醫師建立良好關係，除了定期到學校進行服務，也讓社區人士利用牙醫師到校時段接受牙科治療。

從學校發現問題，擬定解決策略，反覆檢討以及改進，透過遴選看見學校在推動校園口腔保健的用心以及努力。從本計畫宣導重點「塗氟填溝有保障，潔牙少糖好口腔」來看，學童口腔保健工作只要以醫學實證為基礎，結合學校特色發展合適的策略與投入適當的資源，讓校園中每個人都動起來，校長、教師、學童、家長共同參與並連結社區資源，就會有好的成效，達到讓學童都能維持自身口腔健康的目標。





嘉義縣東榮國小



一、背景與目的

- (一) 背景：本校學區弱勢家庭、新住民子女及隔代教養比例約占 39%，因此，提升家長參與及解決文化差異所衍生健康照護觀念問題為學校健康促進首要問題。104 學年度學生初檢齲齒率為 64.71%，遠高於全國平均 40.21%，也高於本縣 46.52%；複檢率 98.7% 高於全縣平均 98.05%，也高於全國平均數 87.56%，代表有努力改善的空間。
- (二) 願景：無齲校園 從齒開始～從齒開始 Hold 住健康。
- (三) 目的：能有效降低齲齒率 5%；持續提高就醫矯治率達到 100% (部頒指標)；持續提高午餐餐後潔牙率達 100% (縣定指標)。

二、特色策略

規劃六大面向制訂各實施內容，以六大面向及四大角色（牙醫師、護理師、教師、家長），從齒開始 HOLD 住健康。

衛生政策	物質環境	社會環境	課程技能	健康服務	社區關係
衛生小組	完善設備	獎勵制度	多元策略	輔導治療	親職保健
行政會議	教具充實	照顧弱勢	建置檔案	窩溝封填	社區結盟
朝會宣導	情境佈置	餐後潔牙	教學觀摩	保健資源	醫療服務
家長會宣導	保健教學區	志工訓練	辦理研習		

三、推動成果

- (一) 全校推動「無水潔牙」活動：全校於午餐後一起做無水潔牙，建立正確潔牙技能；全校推廣認識含氟牙膏：請家長一起到超市認識含氟牙膏（1000ppm），建立正確選擇牙膏的知識。
- (二) 全校推廣「潔牙小尖兵」活動：每個學生都是潔牙種子，將潔牙技能推廣至家庭中的每個成員，讓每個家庭都成為「口腔健康好家庭」。
- (三) 自 103 年度起江豐裕醫師每年免費口腔檢查；104 學年度起加入邱耀章醫師免費入班教學及訓練潔牙小天使，提供專業服務。
- (四) 105、106 學年度低年級施作窩溝封填施作率達 100%。102、103、105 及 106 學年度學生初檢齲齒率皆低於嘉義縣及全國平均數；102、103、104、105 及 106 學年度複檢率皆高於嘉義縣及全國平均數。

四、得獎感言

得獎是開心的事，但更開心的事是學校推動無水潔牙有成，老師仍然保持統一潔牙的習慣與秩序，學生回家後也能確實落實在生活中，我想這就是績優學校最開心也是最終的目的了。



學生統一無水潔牙（一甲）



邱耀章醫師入班教學情景



嘉義縣大南國小



一、背景與目的

本校家長外籍子女及隔代教養比例占 65%，健康照護有文化差異、隔代觀念及不周全問題，自 102 學年起連續三年，一、四年級學生初檢齲齒率逐年上升（102 學年 51.52%、103 學年度 75%、104 學年度 85.29%）。

二、特色策略

- (一) 主動積極全面提供親師生口腔健康服務，確保健康問題能獲得有效改善。
- (二) 透過學校生活教育指導，推動健康早餐，餐後潔牙，含氟漱口等健康促進活動，學生在校口腔保健與維持能持續，有效改善學生口腔健康。
- (三) 全面落實全校（含幼兒園）潔牙活動，打造自幼扎根的潔牙正確觀念和行為形塑，把握黃金教育時期。
- (四) 提供身心障礙學生及家長口腔保健知識和技能，本校 4 位均為經濟弱勢及文化刺激不佳的學童，透過學校志工與個別輔導機制，並在 IEP 會議中指導口腔衛教。
- (五) 積極與校牙醫合作，推動低年級窩溝封填達成率達 100%，透過假日全家一起看牙醫的推動，讓口腔保健落實於家庭中，並有效改善學生齲齒率。
- (六) 充分運用學校特色團隊皮影戲團，編排口腔保健劇本～鐵齒大王，讓學童在詼諧有趣的戲劇排演中了解口腔保健的重要性，也能藉由校內外的展演，達到社區宣導教育的功效。

三、推動成果

- (一) 學校積極改善，成效顯著，105 學年度 26.47%，下降了 58.82%，均低於嘉義縣及全國之齲齒率，矯治率達到 100%。
- (二) 低年級窩溝封填達成率（除了未萌出）達 100%。

四、得獎感言

- (一) 103 年齲齒率 75%，104 年齲齒率 85%，校方發現齲齒率高，積極爭取資源挹注，申請牙醫師到校協助口腔保健，學校努力推動口腔保健議題，中央輔導員馬上到校幫忙，校牙醫范醫師對學校做很多努力。
- (二) 在推動改進過程中，學生在口腔保健行為上改變很大，從被動到主動積極，師生知行合一，學校極富潛力，校長帶領團隊盡心竭力，沒有計較個人得失，為孩子的健康努力，假日社團練習，老師無休假全程陪伴，包含會長及社區家長給予學校全力支持做後盾。
- (三) 人在偏鄉好修行，大南師長為孩子的努力，會陪伴孩子到長大，一生受益無窮，體現教育價值的真義。



志工協助幼兒潔牙



家長日親子潔牙



校園含糖飲料及
零食禁用管理



潔牙工具置放整齊



花蓮縣富源國小

一、背景與目的

本校地處偏鄉，僅 80 名學生，九成以上為弱勢兒童，社區家長普遍缺乏健康生活型態的相關知識，間接影響學童生活習慣與保健觀念的建立，希望藉由透過「玩中學」帶領學生養成健康習慣。

二、特色策略

- (一) 生活化：學校訂定無糖政策，禁止攜帶含糖食物到校，教師也不以含糖食物做為獎勵品。
- (二) 全面化：全校推動乾式潔牙活動，師生午餐後共同於教室內配合潔牙影片進行潔牙。
- (三) 統整化：採多元融入藝術與人文、國語文、數學、自然領域課程等。
- (四) 多樣化：運用多樣化教學方式（健康大富翁、行動學習），建立學生生活技能。
- (五) 情境化：利用班級潔牙板營造潔牙環境；爭取社會資源免費提供牙刷、牙膏及牙線，並定期更換。
- (六) 協同化：結合社區推動商家減糖運動；偏鄉巡迴診療每週二定期到校進行口腔保健服務。

三、推動成果

- (一) 104 學年度齲齒率為 88.89%，105 學年度為 72%，106 學年度為 54.17%，進步幅度高達 35%。
- (二) 潔牙小天使透過師徒傳承活動，大手拉小手將所得到的知識技能延續、傳播。
- (三) 本校自製【牙寶的冒險旅程】電子書榮獲「106 年從 DOC 看台灣——數位應用創創作大賽」創作應用組金牌，並上架於國教署口腔保健資訊網－衛教教材下載專區。

四、得獎感言

健康促進活動本校已耕耘多年，感謝主辦單位的肯定，更感謝花蓮縣政府與國教署口腔保健計畫主持人黃曉靈教授、陳志章講師等給予課程及活動之指導與協助。未來將持續推動口腔保健計畫，同時我們也樂於分享學校努力的成果，希望每個一孩子都能擁有一口健康的牙齒。



師生一同在教室內進行餐後潔牙



結合社區推廣減糖運動



運用繪本大書進行口腔保健教育



高年級學童操作牙線並選擇含氟牙膏



新北市教育團隊蒞校交流
由潔牙小天使擔任成果介紹



邱耀章醫師入班教學情景



桃園市楊梅國小

一、背景與目的

本校位於桃園市楊梅區，目前班級數：普通班 36 班、特教班 1 班、幼兒園 2 班，全校學生數約 994 人。由於社會變遷與家庭結構改變，單親、隔代教養、新住民家庭比例偏高，父母工作忙碌，家庭經濟問題甚於學生口腔保健習慣之養成，加上含糖飲料之過度攝取與牙齒保健知識不足，造成學生齲齒率的上升。為協助學童保持健康的口腔並養成正確的口腔保健習慣，本校在推動健康促進學校方面，聚焦於口腔保健，以行動研究方式，進行前後測分析，擬定各年級口腔衛生保健教學模組及規劃口腔衛生保健相關活動，本著教育行為之介入與配合，期建立學童正確的口腔保健知識與習慣。

二、特色策略

- (一) 以行動研究對學生進行前後測，以此作為口腔衛生教學改善，並編擬全校各年級口腔衛生教學教案進行教學，成立口腔衛生教學模組教師學習社群。
- (二) 口腔衛生教學教案每年就該年級之原有教案進行改進微調以降低教師壓力，增進教師配合度，能順利推展。
- (三) 口腔保健知識與習慣向下扎根，於幼兒園班親會時向家長宣導口腔保健知能、幼兒潔牙技巧及窩溝封填之必要性；低年級積極推廣窩溝封填，降低齲齒率。
- (四) 上學日於早上升旗前及中午午餐後，播放潔牙歌，全校師生一同潔牙；放假日及寒暑假，於聯絡簿及寒暑假作業中，編制每日潔牙紀錄表，請家長一同督促指導學童在家潔牙。
- (五) 透過里長的聯繫與鄰近周邊商店合作，減少販售含糖飲料給學生；並於店家張貼吃完零食及喝完含糖飲料後要刷牙的標語。
- (六) 請口腔衛生專家學者入校進行分享研討與指導，提升本校教師推動口腔衛生保健之具體有效方案與建議。

三、推動成果

- (一) 一年級新生入學齲齒率 45.99%、四年級齲齒率 43.98% 且逐年下降，齲齒矯治率 100%；低年級窩溝封填率 98.5%。
- (二) 餐後潔牙落實，每班皆有潔牙紀錄表及含氟漱口水執行統計表；中高年級學生能使用牙線，低年級學生使用牙線棒。
- (三) 受教育局肯定，擔任 102 至 106 學年度口腔衛生議題中心學校，承辦教師增能研習。

四、得獎感言

本校多年擔任桃園市口腔衛生議題中心學校，此次能榮獲口腔保健績優學校評選優等，是對本校全體教職員工生長期推動口腔衛生保健成效的肯定，我們會將推動經驗及此項殊榮分享出去，讓全市更多學生、學校及家長受惠，且在口腔保健工作上持續努力。



學生使用貝氏刷牙法



學生正確使用牙線潔牙



臺中市塗城國小



一、背景與目的

塗城國小從民國 8 年設立，迄今已有 98 年的校史，現有普通班 67 班，學生 1869 人，資源班 2 班，特教班 1 班。位臺中市大里區，交通便利，生活機能完善。本校 101、102 學年度健康促進計畫六大議題主推視力保健，口腔保健狀況名列本市待改進名單，自此，從 103-105 學年度口腔保健列入本校重點推動議題，推動對象從師生到家長，從校內到社區。

二、特色策略

- (一) 學校長官重視與支持：訂定計畫，透過各項活動確實執行，定期檢視工作情況，教學與計畫結合。
- (二) 全面支持相關教材與教學設備：教學用大牙齒模型、牙線、牙菌斑顯示劑及各項資訊化的教學設備。
- (三) 定期辦理口腔保健教育講座：教育對象包括全校親師生及社區人士。
- (四) 推動全校性的餐後潔牙暨漱口水計畫及含糖飲料與零食管理政策。
- (五) 提供完整的周邊設施：每班有專用洗手台、牙刷架設置班級通風處、上下學期各一次發放全新牙刷。
- (六) 陣容堅強的口腔健康團隊：各處室、志工家長及社區牙醫等人力，以多元策略使口腔健康技能扎根。
- (七) 善用社區資源：與社區牙醫診所特約，提供免掛號費服務；社區牙醫師為全校親師生及志工進行口腔保健教育。
- (八) 其它特色績效：校長室口腔保健通關密語投稿活動、主播培訓課程結合潔牙歌播放提醒學童飯後確實潔牙、美齒先生、小姐貝氏刷牙比賽。

三、推動成果

- (一) 本校 105 學年度一、四年級學童初檢齲齒率為 36.17%，低於本市 (53.6%) 及全國 (40.41%)。齲齒複檢率 88.7% 高於本市 (87.1%) 及全國 (86.3%)。
- (二) 每週使用含氟漱口水施行率達 100%，每天實施餐後潔牙，暑假牙齒檢查並定期衛教追蹤。

四、得獎感言

擁有一口健康的牙齒，才能正常飲食，也才能獲得健康的身體。塗城國小在永志校長及教育團隊的努力耕耘下，推展口腔保健教育有成，未來，我們將持續推動口腔保健計畫，同時我們也樂於分享學校努力的成果，希望每個一孩子都能擁有一口健康的牙齒。



社區牙醫師為特教生免費牙齒健檢



學童實際操作大牙齒模型



邀請社區牙醫師為家長及社區人士進行口腔教育講座



護理師入班指導牙線使用



金門縣賢庵國小



一、背景與目的

本校位於金門縣金城鎮，居於城區與鄉下之間，屬於市中心旁的鄉下學校，全校共 10 班，學生人數 186 人，教職員工 36 人，本校另有附設幼兒園，幼生共 90 人。每年幼生入小學後，學童之齲齒率偏高，家長口腔保健常識不足，因此期望透過『口腔保健計畫』，達到降低齲齒數的目標。

二、特色策略

- (一) 融入其他學習領域課程及相關學藝活動。
- (二) 透過生活教育實踐潔牙習慣。
- (三) 分發口腔檢查結果通知單，口腔檢查結果列冊管理追蹤，並進行相關個別衛生教育。
- (四) 與金門縣牙醫師公會建立合作聯盟。
- (五) 熱心參與推動計畫的家長及志工於母親節活動時頒發感謝狀。
- (六) 結合行動學習辦理社區親師生口腔保健活動。

三、推動成果

- (一) 落實餐後潔牙行為，有效降低齲齒盛行率。
- (二) 提高學童和家長定期口腔檢查及齲齒矯治的比率。
- (三) 提升幼稚園、國小師生及家長口腔衛生保健知能。
- (四) 學生家庭能與學校衛生政策及活動同步化。
- (五) 建立社區夥伴關係，資源互惠共享。

四、得獎感言

習慣的養成要從日常做起，透過學校的宣導、餐後潔牙習慣的養成、護理師不厭其煩的叮嚀及牙醫師定期到校塗氟，藉由各種方法培養學生潔牙好習慣及正確觀念，很高興能獲得委員給予的肯定，我們會將委員提供的意見再納入計畫內容，並持續推動口腔保健。



牙醫師進行口腔篩檢及塗氟



教師進行低年級口腔保健教學



結合衛生局辦理口腔保健闖關活動



辦理家長含糖飲料與零食管理政策宣導



辦理家長志工口腔衛生宣導



透過健康促進定向越野賽讓學童了解口腔保健知識



臺北市永吉國中

一、背景與目的

口腔保健在國小一直是健康促進的推動重點，然而許多學生升上國中後，卻漸漸失去了餐後潔牙的好習慣。因此本校於 98 學年度開始在口腔保健教學實施新的變革，除了行政部分的推動之外，藉由健康教育課持續進行螺旋式口腔保健的教育介入，有效扭轉多年來潔牙率隨著年級逐漸降低的現象，塑造永吉國中喜歡刷牙的校園風氣，讓學生延續了餐後潔牙的好習慣！

二、特色策略

這幾年來的推動餐後潔牙運動最大的秘訣是：持續與境教。

- (一) 口腔保健的課程設計採「螺旋式教法」：本校發展出一套七年級口腔保健的自編教材－永吉潔牙寶典，一共是四堂課的完整課程，內容包括正確潔牙方法和牙線使用教學，以及最重要的情意及態度養成。之後在八、九年級每學期開學的第一週固定上一堂口腔保健的新課程（開學的第一門潔牙課）。
- (二) 學校推動「全校性」餐後潔牙競賽：每學期初於朝會檢查潔牙工具，並追蹤複檢。訂定班級潔牙競賽辦法，除了予以優勝班級獎狀及嘉獎外，還按月頒發潔牙獎金，由家長會、教師會、合作社提供獎金。
- (三) 導師的認同與督導：導師於午休前協助提醒與督導學生，更是餐後潔牙習慣能否有效建立的關鍵。

三、推動成果

在行政推動相關口腔衛生保健活動與創新多元的教學實施下，本校 105 學年度的全校潔牙率高達 80%。大部分永吉的學生升上高中職後，都還能於新學校持續餐後潔牙的習慣，不僅無懼於與眾人不同，甚至有些人還能影響自己的高中職同學，一起加入潔牙的行列！

四、得獎感言

教育無他，愛跟榜樣而已！班級導師的叮嚀提醒，校長主任等行政教師以身作則，都可以有效增強學生的潔牙行為！堅持學生養成良好的健康習慣，培養他們真正帶著走的能力，是一件身為教育工作者值得堅持的事！健康，是我們送給孩子最重要的禮物。讓我們一起努力，讓更多的孩子愛上刷牙，愛上健康，加油！



永吉潔牙魔法課程



全校潔牙工具檢查



洗手台上加裝不鏽鋼鏡面



新北市新莊國小

一、背景與目的

為讓本校學童擁有健康的牙齒，美好自己的人生，前鄭淑琴護理師任職本校時，即致力口腔保健教育之推展，在廖杏雅組長接任衛生組長之後，更全力投入強化各項教育推展策略，期使本校學生在口腔保健之學習成效能更進一步。

二、特色策略

- (一) 入班潔牙教學：自一年級新生入學後，即規畫每班級入班教學課程，期使學生提早建立口腔保健的正確知識與習慣。
- (二) 潔牙行動研究：自 105 學年度起透過網路問卷之填答抽測掌握學生口腔保健生活習慣之狀況進行行動研究，以適時調整口腔保健策略之推展，於 106 學年度擇定三年級一班進行為期兩個月之行動研究，以介入潔牙技巧教學，探究學生學習之成效。
- (三) 潔牙認證活動：每學年規畫四年級各班級進行入班潔牙教學課程，透過潔牙小天使協助補救指導，並於潔牙入班教學課程後，進行全體四年級學生潔牙認證活動，以落實四年級學生牙刷潔牙、牙線潔牙技巧之學習。
- (四) 潔牙小天使服務團隊：透過五年級班級推薦，以甄選培訓擇優選定 10 多名潔牙小天使服務團隊，參加新北市學童潔牙比賽，並協助校內各項潔牙宣導活動，以擴大學生學習潔牙知識與技巧之成效。

三、推動成果

- (一) 潔牙觀摩競賽屢獲佳績

2018 年新北市國小學童潔牙比賽	都市學校 (學校總成績) 第二名 潔牙技巧優異前十名獎，共計 10 人。(知識組 *2 人、牙線組 *3 人、牙刷組 *3 人、乾淨組 *2 人)
2017 年新北市國小學童潔牙比賽	潔牙技巧優異前十名獎，共計 3 人。(牙刷組 *1 人、乾淨組 *2 人)
2016 年全國國小學童潔牙觀摩比賽	海報設計「優等」獎 潔牙技巧優異前十名獎，共計 2 人。(牙線組 *1 人、牙刷組 *2 人)
2016 年新北市國小學童潔牙比賽	學校團體組「都市區」第一名 學校團體組「綜合不分區」第二名 (代表新北市參加全國賽) 潔牙技巧優異前十名獎，共計 4 人。(牙刷組 *1、乾淨組 *3 人)

- (二) 連續 2 年 104、105 學年度健康促進學校期末成果報告榮獲新北市「特優」。
- (三) 105 學年度齲齒率、矯治率獲新北市政府教育局推薦為績優學校。

四、得獎感言

承蒙健康促進學校中央委員許愛玲委員的協助指導，讓本校有幸能夠進入本屆績優學校決選，實地訪視時受到各位訪視委員的用心指導與建議，讓我們在口腔保健的執行成效得已被肯定，感到非常榮幸，並期待能夠透過此次的績優遴選讓本校的口腔保健推動工作更臻健全，讓新莊國小學子受惠，口腔衛生更臻健美。



高年級午餐後進行潔牙活動





彰化縣青山國小

一、背景與目的

(一) 背景分析：

1. 台灣地區學童齲齒罹患情形日益嚴重，追究原因為飲食習慣不當，清潔保健觀念不夠所致。
2. 學童餐後潔牙的習慣尚待加強，齲齒預防方法有數種，其中以「餐後潔牙」最為根本。
3. 學生階段是建立正確觀念、態度、行為之關鍵期。因此透過教育過程，指導學生建立餐後潔牙行為乃是最直接有效之途徑。

(二) 計畫目的：

1. 提供口腔保健知識，指導學生能夠正確的潔牙。
2. 讓學生及家長建立正確的口腔保健觀念。
3. 降低本校學生齲齒率。

二、特色策略

(一) 策略一：口腔檢查

學校與鄰近社區的醫療院所、衛生所結盟，對全校學童進行全面之牙齒及口腔衛生檢查，以了解全校學童口腔狀況。

(二) 策略二：活動宣導

辦理『大家一起來潔牙』教育活動 - 利用彈性時間，護理師至到各班級指導學童貝氏刷牙法及口腔衛生保健知識。

(三) 策略三：確實執行餐後潔牙活動：

1. 每天午餐後在教室或洗手台以牙刷清潔牙齒。每班選出潔牙小天使做為推動與指導。
2. 午餐後潔牙確實登記。

(四) 策略四：確實執行含氟漱口水活動：

1. 全校於每週二中午施行，並確實紀錄施行人數。
2. 提高一、二年級齒溝封填率，加強預防齲齒。

三、推動成果

(一) 建立本校學童齲齒發生之相關資料統計，以作為日後衛教宣導方向之評估。

(二) 使學生了解正確的刷牙方法，並確實於每天餐後施行潔牙，有效降低齲齒率及其他口腔疾病。

(三) 增進學校教育與家庭教育之聯絡，使家長能獲得正確口腔保健的知能，並期能在居家生活中指導孩子養成良好餐後及睡前潔牙習慣。

四、得獎感言

口腔保健一直是青山國小推動健康促進學校最重要的議題。感謝遴選委員對本校的肯定，讓全校師生對健康促進的努力與付出獲得榮耀；同時也要感謝全校教職員工生齊心協力且確實的執行口腔保健計畫，透過這次到校訪視與評鑑，委員們到校實際指導與交流，每一個建議都讓學校獲益良多。未來，我們還有許多需要努力改進的地方，更將持續推動口腔保健計畫，將健康觀念從小播種，讓學生未來都有健康的身體。



健康促進委員會討論
「口腔保健」健康促進政策

十二、105-106學年度輔導健康體位 成效績優學校分享

臺北醫學大學營養學院 謝榮鴻副院長

教育部國民及學前教育署為強化中小學生對健康體位的自主管理能力及提升健康體位相關促進健康行為，除規範校園飲品及點心販售範圍、將培養學生健康體位正確知能教學納入課程綱要外，更推動「健康體位輔導與推廣計畫」，今年由臺北醫學大學承接，除辦理全國增能共識會議、導師及家長增能研習外，亦與中央輔導委員至各縣市進行健康體位高關懷學校輔導訪視，並同時進行「105-106 學年度輔導健康體位成效績優學校評選」。

獲獎學校不僅設立健康體位自主管理班將體位過輕、過重及肥胖的學童個別管理外，在教學領域上更融入許多與飲食、營養及運動等相關核心知能，例如：如何分辨六大類飲食、每日飲食指南扇形圖、計算食物份數及份量、營養素之功能與組成、健康體適能，以及運動營養等，更有學校為提升學童維持健康體位之興趣，結合六大類飲食實果遊戲、繪本與有獎徵答、飲食及運動日誌、每週一日美味蔬食日、低熱量手工點心製作、踩高蹺活動等之創意表現。

以獲得國中組特優獎的高雄市後勁國中為例，該校除教導學生在不影響生長發育下，如何選擇青春期低卡減脂的食物外，更透過學生自行設計食譜，並動手實作出具個人特色之均衡、健康餐點，另於晨間時進行瑜珈球、壺鈴等多元體能活動，大幅提升學生健康飲食觀念，以及維持健康體態的動力，使得 106 學年度全校學生體位適中率從原本 69% 提升至 71%。

在國小組部分，臺中市東園國小學童多為體重過輕，因此，學校設計飲食及生活習慣問卷，進一步剖析體位過輕學童各方面可能的影響，例如：父母親體位遺傳影響、家中飲食及吃零食的習慣、外食頻率、運動頻率及狀況、睡眠時間等，再針對校內體位過輕的學童進行個別輔導，同時規劃多元性活動，使得 106 學年度全校體位過輕學童比例從原本 12.96% 下降至 7.17%，另外，學校亦成立仁愛基金會提供協助給予有特殊需求的孩子，更發放愛心餐券，讓更多孩子免於食物貧乏環境，因而獲得特優獎的肯定。

本次評審依「105-106 學年度學校學生體位資料分析」、「學生個案管理情形」，以及「將健康體位融入學校教案、教材」等三大項目進行評分。各校為改善學生體位狀況，均使出渾身解數，展現無限創意。惟獎項有限，最終總計 6 所國小及 3 所國中獲獎。





健康體位國小組

臺中市東園國小



一、背景與目的

臺中市學生體位過輕率 8.01%，據學校學童體位調查結果，本校 105 學年度體位過輕學生占 13.08%，明顯高出臺中市國小學童比率。研究報告說明學生體重過輕會造成生長遲緩、注意力減退等種種健康問題，促使本校欲詳細了解孩子均衡飲食及價值觀等方面想法，期望藉由學校、家庭、社區及孩子自身多方面著手，進而改善體位過輕現象。

二、特色與策略

本校由本學年度開始，除原本每週、學期定期舉辦相關體育、健康體位宣導活動外，另開闢東東農場，期望藉由孩子親身動手種植、灌溉、收成的過程中，了解到食物的珍貴，並養成不挑食的良好習慣。另外，校方亦建置體操教室，開拓孩子多元活動視野，鼓勵抗拒戶外激烈運動的孩子，也能在體操教室中找到運動的樂趣。

三、推動成果

搭配體位過輕學童飲食與生活習慣調查問卷施測，欲從中了解體位過輕孩子家庭背景、生活飲食及父母親教養是否直、間接影響孩子飲食習慣，以及孩子偏食狀況、遺傳體位、均衡飲食觀念、自我認知價值觀…等，分析結果仍有待持續追蹤釐清。日後將會持續加入委員給與建議：（一）男女生輔導策略不同。（二）嚴重體位過輕個案學生先做管理了解，循序漸進方式引導孩子記錄每日攝取食物，足日改善飲食習慣。（三）引導孩童對營養價值食物觀念以及高熱量、多反式脂肪食物對身體代謝影響和造成的負擔。（四）運動可以幫助食慾，養成規律運動習慣。（五）新住民國情飲食情形探討等方向來作調查，期望能夠更深入掌握孩子健康體位發展。

四、得獎感言

感謝此次健康促進學校輔導計畫到校訪視給予建議，讓學校能夠更多切入點去思考及調整孩子健康體位策略推動方向，謝謝！



健康教學－由學生朝會、每日課間活動、親師懇談會、班際球類競賽、校慶活動、趣味競賽、食農教育、體操教育、健體領域教學融入…等，讓 85210 觀念深入孩子學習中，進而主動做起



健康物質環境－安全健康寬闊的活動空間，讓孩子在校可以盡情活動跑跳。提供健康營養午餐，層層把關符合衛生標準，讓孩子不挑食，每天活力滿滿



健康服務－定期辦理全校健康檢查，並針對健康檢查結果提出改善方案通知單，黏貼聯絡簿並追蹤家長回條，期望親師生共同努力調整



社區關係－邀請合作營養師到校辦理營養教育講座；結合家長及社區資源辦理多元活動，如：社區親子登山健行、東東農場創建、便當超人活動劇：等；健康體位宣導標語公告張貼，期望社區一同努力



健康體位國小組

高雄市前鎮國小



一、背景與目的

學校位處都市邊陲，隔代教養及新住民家庭比例偏高，家長忙於生計往往會忽略孩子的飲食習慣，健康體位的觀念更是匱乏不足。每每經過寒暑假，學生非但沒有變瘦抽高，反而明顯的橫向發展，不當體位的學生比例遽增，為此，學校常煞費苦心，反覆宣導與輔導，期盼能讓學生瞭解健康的重要性、養成運動的好習慣，維持合宜的健康體位。

二、特色策略

- （一）配合「SH150」方案，於校園活動場各處擺放三好運動箱，提供運動器材予學生課間下課隨時使用。
- （二）擬定健康促進「週三樂活日」活動實施計畫，於每周三早自修時間舉行樂活運動日，依不同年段設計不同體能項目，激發運動動機與興趣，養成規律運動習慣。
- （三）開辦「腹愁者聯盟健康體位班」，指導學生認識健康的重要性，強化體能、減脂減重，並讓家長明白協助配合輔導，讓學生從行為改變起，達體重控制之效。
- （四）護理師利用重要集會場合進行宣導，落實健康體位核心概念「85210」（睡滿 8 小時、天天五蔬果、四電少於二、每周運動 210 分鐘、每日喝足白開水 1500cc）。
- （五）配合「食農教育」，從產地到餐桌，自己種菜自己吃，落實健康飲食新觀念。

三、推動成果

透過健康促進推動，學生開始會主動檢視家裡的食物，並正視自己的飲食習慣，外食會盡量挑選健康營養的食材與烹調方式，也能將學校所學影響家人。儘管天氣漸漸炎熱，學校努力倡導的成效，已在孩子們逐漸養成的運動習慣中看到成果，揮汗奔跑、盡情跑跳的場景，已成為課間或課後最美的校園畫面了。

四、得獎感言

健康是一切的根基，孩子是我們未來的主人翁，把握適度運動、充足睡眠、正確飲食等原則，可以讓身心靈維持良好狀態，讀書、做事將更有效率。健康體位觀念從小做起，終將實現健康樂活的人生。有鑑於此次評鑑，讓親師生所做的努力能被看見，也引領學校邁向健康樂活的桃花源。感謝傅楷傑輔導委員提供諸多寶貴意見供學校參考。



食農教育－種菜體驗



週三樂活日－槌球



腹愁者聯盟減重訓練營



親職教育手做水餃



健康體位國小組

臺東縣初來國小

一、背景與目的

本校位於南橫公路入口處，中央山脈山腳下。學區家長以 98% 布農族為主，隔代、外配、低收、身障、單親背景占 80%，大部分以務農或打零工為生，社經地位不高，普遍對健康生活不夠重視，為了使學校成為一個有益於生活、學習的健康場所，本校將持續推動健康體位。

二、特色策略

因此擬結合教師專業，加強營養教育，引導學生建立正確的飲食習慣。鼓勵學生走出教室參與各種戶外運動運動賽事，學校辦理活潑多樣體育活動，養成學童規律運動習慣，奠定終生運動基礎，並進行體能檢測、追蹤、統計與改進。

三、推動成果

根據本校 105 學年度，學童體位發展統計結果，一至六年級體位不良的人數比例為 43.1%（過重 17.6%、超重 25.5%），106 學年度，一至六年級體位不良的人數比例為 38.9%（過重 16.7%、超重 22.2%），體位不良的人數減少 4.2%，在學校師生共同努力下，立竿見影的成效。

四、得獎感言

感謝委員對我們學校師生的努力給予肯定，我們也會持續努力。



護理師衛生問題分析報告
教師進修健促議題討論



中央輔導委員與老師們探討學校學童
體位狀況



建立課間多元活動（健康操、跳繩、跑
步、羽球、足球、射箭、樂樂棒…等



辦理親子活動，將健康促進觀念由
學校帶至社區



運用媒體刊載傳播學校健康促進活動
相關訊息，讓社區民眾了解學校相關
推動措施



由校長擔任召集人，召開學校衛生委
員會，討論「健康促進學校」議題，
凝聚共識



健康體位國小組

臺中市賴厝國小

一、背景與目的

本校學區內屬於住宅與商業混合區，雙薪父母比例高，學生放學後多參加安親班或補習加強課業，飲食不當、運動時間不足，導致兒童體位過輕比例高（相較於臺中市），因此學校加強營養教育及用餐指導讓學生懂得挑選食物，以養成健康飲食的知識與習慣為目標。

二、特色策略

- （一）健康政策：將健康促進計畫納入校務發展計畫，成立學校健康促進委員會，針對午餐菜單，以健康美味為前提，每週一天蔬食日。
- （二）健康服務：建立與分析學生健康管理資料檔案，登錄測量、檢查及矯治結果並通知學童家長，針對體位異常學童進行飲食指導。定期查核學校午餐供餐情形。
- （三）健康教學：結合學校內外資源辦理各項宣導闖關活動以加強健康飲食觀念，每學年實施師生體適能檢測、舉辦班級體育競賽並培養師生運動知能及促進運動習慣。組訓營養小天使，協助推行均衡飲食及推動餐前洗手、餐後刷牙。
- （四）健康物質環境：各樓層均設置有飲水機，並定期進行水質檢驗、更換濾心，加強午餐供應商及廚房衛生監督與管理。加強午餐供應商及廚房衛生監督與管理，佈置營養健康專欄，網站、班級張貼健康促進資訊，每日菜單及熱量、營養分析。
- （五）健康社會環境：成立晨間、課後各項運動性社團，辦理宣導活動及運動比賽。
- （六）社區關係：學校與社區關係良好，家長會極力支持校務發展，配合親師座談愛心工作隊活動，加強健康保健宣導，每年 12 月舉辦全校親師生運動會。

三、推動成果

在本校營養師協助推動食農與營養教育下，師生共同參與，除了學習健康營養知識，也能在注重食品安全、聰明消費上獲益。由本學年度下學期體位過輕比例較上學期明顯下降來看，學生健康體位自主管理稍有成效。

四、得獎感言

各項推動與宣導，除了業務單位執行外，還需各班老師的配合與叮嚀，得獎是對本校行政與教學團體的肯定與鼓勵！感謝主辦單位與評審團！



「健康吃快樂動」飲食改善
2 年計畫宣導講座



「菜菜子套圈圈」闖關遊
戲，讓家長和小朋友一起來
認識蔬果



針對學校過輕學童進行健康
體位樂活教室講座



把有機的「綠豆」變成有機
「綠豆芽」



健康體位國中組

高雄市後勁國中

一、背景與目的

本校經 105 學年度上學期健檢檢測結果發現全校學生 BMI 體位合格率为 58.4 %，體位過重比例佔 12.9%，體重超重比例佔 22.9%。此外因沒有規律運動習慣，所以在放長假後上體育課時，身體不適人數明顯增加。故本校以健康體位為本校議題進行相關研究。期望透過「健康體位自主管理班」來帶動學生均衡飲食及規律運動，進而激發學生能夠自主管理自己的健康體位，由課程中的學習活動來內化學生在健康飲食與運動健身上的認知付諸行動，以降低學生不良體位的問題，促進青少年的健康。

二、特色策略

「健康體位自主管理班」針對體位過重學生，進行為期兩個月一週三次早修的健康飲食課程及運動訓練，每位學生有一本手冊，紀錄每天飲食、運動及睡眠，每兩週會有護理師進行測量體脂肪、BMI、基礎代謝率、腰圍及數據解說分析。另外對於全校學生有設計低卡減脂健康飲食課程，教導學生選擇青春期低卡減脂食物的事項，不影響學生的成長發育。並且學習訂定屬於自己的飲食餐點，透過動手實作，讓自己能擁有健康的飲食內容。也多次藉由週會舉辦講座，升旗時向學生宣導健康促進相關議題，並於全校各班發下健康飲食相關文章，藉由文章閱讀、班級和全校性宣導，加強學生對此類議題之關注，也透過有獎徵答，提升學生參與度。

三、推動成果

有參加「健康體位自主管理班」之學生，在飲食記錄部分，大部分皆有做到均衡飲食的部分，像是有足量的蔬菜水果、有喝足量的水等。平均每天皆有 7-8 小時的睡眠時間，而運動時間除了每週兩次的體育課、晨間運動，學生利用課餘時間也皆有運動，時間也有維持 30 分鐘以上。整體而言，雖體重增加，但身高也有增加，且學生對於體內的脂肪、腰圍都有成功瘦下來，是種「表面看不到」的健康及成功，再加上大部分參與之學生有成功克制自己，達成自主管理的目標。全校的學生也因為相關的講座、宣導、活動等對健康體位此議題更感興趣，參與度提升。

四、得獎感言

感謝學校跨領域及行政處室的師長們共同引領在地孩子們促進健康素養，讓孩子們從認知健康對人生的重要意義，具有對食物及規律運動良好的態度，落實自我關注好自己、好友們及家人們的健康。師長們以不獨子其子的善念，寓教於樂的多樣化的教學方法（講述、討論、示範），並各類型活動體驗操作及獎勵，讓孩子們於青春期低卡減脂食物的事項，不影響學生的成長發育，實作學習訂定屬於自己的飲食餐點，讓自己能擁有健康的飲食內容。孩子們感受到師長的關懷，及樂意將專業身心靈健康素養分享知能，從教學相長中了解人人定要有均衡飲食的基礎，熟知健康體位自主管理來確保健康落實。參與的學生們善用，師長所接受所學習的內容，也分享給家人們，讓家裡所有成員將具有健康生活更美好。從學生們的反應中，不僅懂得健康飲食及運動均衡，也讓自己健康就是讓家人老師更安心，孩子們的體悟學習歷程，親身的參與落實，是個難忘的美好回憶。



健康體位自主管理班上課情形



讓孩子們實作學習訂定屬於自己的飲食餐點，擁有健康的飲食內容



健康體位國中組

高雄市右昌國中

一、背景與目的

- (一) 背景：本校 105 學年度學生體位超重比率為 18.66 %，遠超過全國指標 15.73 %。經進一步分析，本校 103-105 學年學生體位超重比率皆超過全國指標。
- (二) 目的：1. 透過學校團隊，教育學生健康體位正確觀念，進而影響家人、社區環境等。
2. 激發學生對健康體位的自我覺醒力，主動監測自己的體位變化。

二、特色策略

- (一) 健康達人選拔：透過健體課程教導「健康達人」的實踐方法，並選拔優秀者給予獎勵。
- (二) 自主體重管理：推動「健康吃、快樂動、天天量體重」活動，過重學生每月主動至健康中心測量體重的天數，若達 60% 者可獲嘉獎鼓勵。
- (三) 個案管理：透過班級學生健康達人自評，篩選出高危險群個案，列為健康體位個案管理個案。結合校內資源提供學生快樂、自主減重。
- (四) 營養衛教：指導個案學生填寫飲食日誌，由營養師給予個別飲食體重管理指導。

三、推動成果

- (一) 學生積極參與健康達人選拔，也藉此了解健康重要性。
- (二) 自主力管理體重，學生反應良好，可以每天了解自己的體重變化。
- (三) 經由團隊合作的個案管理，幫助學生得以有個別的體位自我控制方式。

四、得獎感言

健康體位對學童而言非常重要，但影響學童體位不良因素涉及個人、家庭、社區等，欲有立即明顯成效亟不容易。本校此次經熱忱協助輔導的徐教授指導，鼓勵學生以自我覺醒的方式來推動自主健康管理，感謝徐教授及本計畫團隊對本校的肯定，學校尚有許多更進一步推動之處，將持續努力！



本校護理師利用集會時間宣導「健康達人」的實踐方法



本校營養師與學生的約定減重日記



本校營養師健康飲食講座指導學生正確飲食



學生主動至健康中心量測並記錄體重



校長鼓勵未達 BMI 標準之學生能健康吃、快樂動、天天量體重



國教署健康體位計畫委託之臺北醫學大學蒞校健康體位宣導



十三、106學年度菸檳危害防制教育

國立陽明大學臨床護理研究所 黃久美教授

為落實無菸無檳校園政策，減少菸品、檳榔對兒童及青少年危害，「106 學年度校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫」，以健康促進學校六大範疇，協助各級學校推動以生活技能融入教學為基礎之校園菸、檳防制工作，為展現各校推動成果特辦理「推廣成果績優評選」。

本次績優成果評選標準除了審視學校能依健康促進六大範疇擬訂計畫推動拒菸、拒檳教育之外並加入新興菸品電子煙防制課題，參賽學校 35 所，有許多創新豐碩成果，包括：具吸引力無菸拒檳文宣；精心設計的無菸拒檳健康促進教學與活動；營造無菸拒檳的校內外支持環境；實證成效評估的前後測數據；檢討與省思有無達到預期目標；辦理戒菸班學員心得感人；善用比賽策略提升學生參與動機等，每份成果都顯見學校的用心。「推廣成果績優評選」特優獲獎學校 2 所：桃園市立內壢國民中學，主題「青春不菸，健康超酷。處處無菸，幸福無邊。」；新北市立八里國民中學主題「菸掉，好健康」；優等 2 所：高雄市立前金國民中學及臺北市私立東山高級中學。

「網紅就是你」短片競賽活動，設計理念為數位時代看 YOUTUBE 短片或 FB 動態或網紅直播成了生活中娛樂元素，也是校園學子們最夯的話題，為符合時代趨勢，吸引兒童青少年的目光，反菸檳宣導不再用落伍又枯燥的教條式恐怖訴求，而透過兒童、青少年學生用自己活潑的方式表達出菸、檳危害理念，進而將拒菸、拒檳態度融入行為，推廣至同儕家人、學校、乃至全世界。本活動獲得中小學熱烈回響，共收到 106 件報名作品，為避免遺珠之憾，將原得獎件數 9 件增加至 21 件，國小組特優：南投縣爽文國民小學：「靈」爽文事件，劇情創新有趣，影像敘事設計優，突顯反菸檳主題。國中組特優：桃園市立內壢國民中學：與菸同行，內容創新吸引人，兼顧菸害防制內容，學生表現自然。

有學校回饋表示，參與拍攝過程中原本有吸菸行為學生告訴老師，他要參加戒菸教育丟掉菸品的束縛，有學校全校各班報名參賽，藉此拍攝活動建立起的反菸拒檳氛圍更加堅定。讓我們一起實踐拒菸拒檳生活技能，向菸、檳說「不」！



106 學年度菸檳危害防制教育網紅就是你短片獲獎學校分享



網紅就是你國小組

南投縣爽文國小



「靈」爽文事件

指導教師：林宗翰教師

學生：魏冠任、蕭新原、廖峻揚、劉欣怡、黃子源、劉宇航

一、作品特色

菸檳防制的宣導一直以來政府單位都做了相當大的努力，爽文國小有幸貢獻小小的力量，營造幸福的社會環境感到萬分榮幸。中寮鄉處處可見檳榔樹，菸檳防制的議題始終離不開學生的日常生活，「靈」爽文事件作品的產出，是希望藉由阿雄還魂宣導的過程中，提醒大家菸檳的危害之餘，亦勉勵還在吸煙、嚼檳榔的朋友們，戒除這個習慣的時間永遠不嫌晚，希望大家都能以實際行動換來幸福美滿的家庭。劇中的主角阿雄不但愛嚼食檳榔、抽菸而且還在山坡地種滿檳榔樹，導致土石流，因未做好水土保持而遭土石流壓死一命嗚呼，來到陰間受到閻羅王的審判，阿雄哭訴自己是枉死的，閻羅王念在他生前算是個奉公守法的好國民，於是讓他還魂，但必須承諾要終身為菸檳防制貢獻一己之力，阿雄還魂後立刻找來村民進行宣導，不負閻羅王的期望。「靈」爽文事件的呈現方式，不以說教為考量，希望孩子陶養在戲劇的喜悅之中進而達到宣導的效果，各分場的鏡頭不剪接，採一鏡到底的方式，就是希望參與的孩子能夠用最真誠直接的方式，表達菸檳防制的訴求。

二、心得分享

爽文國小近年來致力於推展戲劇教育，希望透過戲劇的感染力、穿透力，讓孩子沈浸在各式的議題之中，藉著角色間的互動與對話，培養理解事物的不同觀點與同理心。本次參與演出的學生，都是活潑好動型的孩子，戲劇正好就是他們展現自我的舞台，能夠獲得「特優」的殊榮，也證明了十二年國教總綱願景「適性揚才」的高瞻遠矚。



菸檳危害防制創意短劇徵選



阿雄向閻羅王哭訴自己是枉死的



兒子請道士到家中為父親誦經



阿雄還魂向村民做菸檳防制宣導



判官向閻羅王表示沒有判錯案情



菸檳防制有四招爽文國小關心您

網紅就是你國小組 桃園市桃園國小



拒檳三寶，抖動健康

指導教師：吳欣宜教師

學生：楊芯瑀、吳雨遙、蘇子婷、陳定均、藍昱翔、龔育琦

一、作品特色

以「拒檳小劇場」模式，將檳榔防制知識融入學生日常，高年級學生在圖書館討論期末表演「拒絕檳榔」的校園主題切入，帶出「十個口腔癌就有九個吃檳榔的紀錄」及「吃檳榔的危害」，結合學生感興趣的話題及交朋友同儕次文化，點出拒絕檳榔三法寶「拒檳三寶——走為上策、自我解嘲、哀兵必勝」，來防治口腔癌、食道癌。

片尾以流行的「抖肩舞」，搭配琅琅上口國台英語發音之六句 RAP：「檳榔有敗害，麥哺卡實在、檳榔哺落去，身體出代誌、檳榔一口口，癌症就入口、檳榔一入口，健康就沒有、口中送檳榔，提早上天堂、檳榔 NO! NO! NO!，健康 GO! GO! GO!」，加深學生印象，抖動健康，舞動幸福。人物對話台詞設計，融入學生生活情境以及流行語，以貼近國小高年級學生需求用語，引起閱聽者共鳴，進而認同並接受拒檳訴求。



對話中帶出檳榔對健康的危害



以拒絕檳榔作業為破題



損友們鼓吹主角吃檳榔



主角以各種理由拒絕誘惑



以抖肩舞及自編 R A P 作為片尾



兒子請道士到家中為父親誦經

網紅就是你國小組 嘉義縣大崎國小



健康戒菸 Go Go Go

指導教師：蕭瑞美教師

學生：李泓佑、陳奕彰、梁丞甫、謝宗霖、吳宗霖、詹慈億

一、作品特色

菸害是眾人皆知的健康殺手，但菸品中有害的成分為何？它以何種方式神不知鬼不覺的影響我們的健康，卻不是人人都確切了解。例如何謂「三手菸」？菸品對嬰幼兒、學童及成人的健康危害為何？透過這次短片競賽，我們認真的搜尋資料，此時才驚覺菸害真的無所不在，而且菸害防制是如此的刻不容緩。

和孩子們透過資料蒐集及戲劇扮演的活動，我們都確切的知道，為了大眾健康，菸害防制的觀念真的需要被推廣，相信透過詼諧幽默的戲劇手法，能喚醒民眾菸害防制的觀念，也期許我們小小的努力，能為大眾的健康盡一份心力！



阿璋哥不知悔改，還要求小朋友去買菸



女友娜娜說明菸害防制法條文



女友莉莉說明香菸裡的致癌物質



阿璋哥嘗試戒菸



親友為阿璋哥加油



女友莉莉嫌棄阿璋哥戒菸沒有決心



網紅就是你國中組 桃園市內壢國中



與菸同行

指導教師：內中表藝影像紀錄團隊（葉庭甫、黃靜怡）

學生：杜雨薇、林辰睿、余亭萱、黃韋鈞、李治陞、徐乙文

一、作品特色

本劇以韓國電影《與神同行》為底本，並向該劇致敬。劇中設計五層菸品危害地獄，並有不同大王掌管，置入反菸正確觀念，以台詞設計將看似生硬的菸害知識，流暢生動地帶給觀眾，結合影片剪輯、特效製作、背景音樂，加上校園取景，生活情境融入等，以期留給觀影者深刻印象，有效提升宣導效益。

主角金愛希因抽菸昏厥而暫時死亡，由使者帶領，放學前須通過五關審判，才有機會重返陽間。分別是：二手菸與三手菸地獄、肺黑地獄、電子煙地獄、分娩與老化地獄、彩虹毒品菸地獄。片頭「一件明知後果如何，但卻執意要做的事情！」與片尾不知反省的菸鬼，提醒著：覺察執著及無知。讓我們拒絕與菸同行。

二、心得分享

與戒菸班一對一晤談時，問到最近抽了多少菸？沒想到，孩子竟幽幽地說：「戒了！」好奇詢問，怎麼決定的？進行多久？才發現，原來是抽菸朋友中有幾位協助拍攝網紅影片，結盟說好要一起戒了。這結果真是始料未及，甚至演員名單還引來爭議－「怎麼找抽菸的學生拍？」「老師！他們幾個有抽菸耶。這樣適當嗎？」「嗯？你們要不要再重新考慮看看？」過程中，菸害影響正透過臺詞背誦，一次次滲入心裏，孩子需要建立自信，需要舞台發揮，傳統課室中找不到成就的學生，在走位、眼神、動作一遍遍地排練下，找回興趣、熱情，有了展演的舞台可以表現自我，也許未來可以不再依賴煙霧繚繞耍帥和裝酷；不再依賴菸品來建立人際關係與交友圈吧。



影片拍攝花絮



影片拍攝花絮



影片拍攝花絮



朝會宣導－「與菸同行」首映會



朝會宣導－「與菸同行」首映會



朝會宣導－「與菸同行」首映會



網紅就是你國中組 宜蘭縣頭城國中



不與菸同行、健康一定行

指導教師：李嘉慈教師

學生：林郁惠、陳冠穎、林奕帆、陳品言、潘言樺、林怡伶

一、作品特色

此作品以親情為背景，內容是敘述一個愛抽菸的哥哥，無時無刻都習慣抽著菸，不聽任何人的勸告，但他卻渾然不知他這樣的習慣已為他身旁的家人朋友帶來極大的危害，直到某天，被妹妹告知母親罹患肺癌後，崩潰的跑出家門，昏倒在路邊，遇到了來自地獄的戒菸使者，帶領他進行三個審判，這三個審判分別為「二手菸、影響他人、不知悔改」只要通過這三個審判，主角的媽媽就可以平安活下來。

全球每年約有 540 萬人死於菸害，平均每六秒就有人因吸菸而死亡，在第一個審判裡的戒菸大王原本直接就要讓主角下地獄，但因使者替他辯護主角是因誤解了菸的好壞而讓他僥倖通過第一關。而在第二個審判，由大王解釋了很多菸的壞處，慢慢地講入了主角的內心深處，讓他去省思菸究竟對人體的危害多大，最後主角決心改掉抽菸這個壞習慣並回到人世，將要完成與大王的約定……。



學生布置菸害地獄



一家人原本和樂融融



因為菸害 媽媽罹患肺癌



劇照



幸好只是一場惡夢



兩位地獄使者與哥哥前往下一關



網紅就是你國中組 臺南市復興國中



菸淹一熄 健康伴我行

指導教師：謝瓊如教師

學生：邱芷婕、林于薰、唐苙安、沈旭哲、楊于萱

一、作品特色

透過小主播專業口吻及行動劇趣味的表現，教導青少年如何拒絕菸害、保護自己。並蒐羅師長的建議，提供戒菸相關資訊，凝聚社區商家、居民的拒菸共識，落實「菸淹一熄，健康伴我行」的理念，擁有幸福安康的人生。

- (一) 透過小主播介紹吸菸造成健康的危害，提供「拒菸·戒菸」的具體做法，呼籲「菸不上身，健康滿分」。
- (二) 藉由「小紅帽與大野狼」的行動劇串演，無厘頭又不失專業地呈現「菸籠八不」一宛如《天龍八部》中的武功祕笈，傳授青少年向菸品說不的技巧。
- (三) 饒富趣味的「戒菸四招」影片，讓想要戒菸的夥伴能簡單上手，對抗菸癮。
- (四) 師長的訪談一溫情喊話、專業建議，讓「拒菸·戒菸」不再只是口號，更是一份實實在在的關愛。
- (五) 實地走訪社區商家，觀察公共場合全面禁菸的執行情況；訪問居民，凝聚民眾「遠離菸害」的共同意識。

二、作品特色

教學課程除了講授對身體健康的危害之外，也需要讓學生懂得在日常生活中如何拒絕這些成癮物質。拍攝微電影從分組、討論劇情、上網搜尋相關資料、攝影、編輯影片...，讓學生有充分的時間來準備及完成。除了上課，學生需利用課餘及假日來討論、拍攝、剪輯...等，教師於課前須叮囑學生注意安全，不可太晚回家；拍攝影片時需留意事項、影片編輯、畫面、字幕...等細節；並不時與之討論、也需要隨時盯著同學們拍攝進度。在此單元課程結束後，進行各組成果展分享，過程雖辛苦，但成果是甜美的！相信同學們除了認知學習外，分組合作學習、實作課程應該受益良多。



小主播介紹吸菸造成健康的危害



「小紅帽與大野狼」行動劇串演



「菸籠八不」拒菸技巧



網紅就是你高中組 南投縣草屯商工



與菸檳同刑

指導教師：朱婉茹護理師

學生：李泳稹、陳泓儒、林冠宇、林郁辰、何思雨、宋昀芳、林映汝、賴竑呈

一、作品特色

本次草屯商工衛生組菸害防制團隊與春暉社聯手創作之菸檳防制教育短片，學生以相機及自行創作之道具，融入護理師所教授之反菸檳知能，後製好笑的特效，以諧音的方式『與菸檳同刑』改編去年上映的知名電影《與神同行》，以詼諧的搞笑的內容加入菸檳教育議題，讓反菸檳議題變得更活潑有趣，讓人會心一笑。以『艾熙焉』為命名之男主角，因年輕時接觸菸草及檳榔，導致成年後生活困頓壓力大吃不飽，到了成家立業後不但沒有因為妻兒戒掉菸品和檳榔，還間接導致妻子早產和小孩畸形夭折，最後甚至賠上自己的健康得了肺癌而死去。雖然生命是結束了，但罪孽並沒有因為生命結束跟著了結，到了地獄分別要接受－空汙、菸蒂、檳榔樹、檳榔汁、二手菸、未成年吸菸及癌症審判，層層都是在描述吸菸者因吸菸嚼檳惡習，導致自己、親人及國家的災害。我們期望透過這部影片，宣揚拒菸拒檳的理念，更希望透過這部影片喚醒愛家人的吸菸者們能改掉惡習及早戒菸－『擺脫菸檳的束縛。你，即刻自由。』

二、心得分享

校園菸檳防制議題一直以來都是由師長一手承辦，成效有限。今年度首次與本校春暉社合作，將健康促進菸檳防制議題與春暉社反菸反毒宗旨結合，利用同儕力量建立校園無菸檳風氣，並期待學生能將反菸檳議題帶回家庭，落實無菸檳校園及無菸檳家庭。



校慶反菸檳活動



菸檳防制團隊



菸檳防制團隊社區活動



影片拍攝花絮



影片演員



春暉社畢業學長加入影片拍攝



網紅就是你高中組

基隆市中山高中



Guardian 守護者

指導教師：高蕙亭教師

學生：陳品綸、何俊澤、陳睿憲、廖震宇、蘇郁恩、陳冠穎

一、作品特色

故事以有特殊能力的阿中看到好友大山身邊的靈體開始，因為擔心好友身邊的守護神來意而展開了偵查。過程中發現：原來大山學會了吸菸，也莫名地與死神簽訂了契約，死神派遣了使者來到他的身邊進行監督，阿中最後認清自己才是好友真正的守護者，決定協助阿中戒菸，將他從死神身邊搶回來。本片說明了同儕朋友對吸菸行為的影響力，也用隱喻的方式點出了吸菸者壽命減少與引發疾病的事實，期待青少年能以自己的能力，以行動協助朋友拒菸與戒菸。

二、心得分享

拍攝微電影作品是一個需要投入大量資源與心力的過程，要有創意的劇本、敢演的演員，也需要厲害的剪輯影片者。要完成作品，團隊合作是少不了的，也考驗團體的感情與意見溝通能力，當拍攝時不斷 NG 或有人缺席無法拍攝，孩子就會開始有情緒了，接著他們要收拾情緒，耐著性子將影像完成。劇本編著者與拍攝者的想像畫面可能不一樣，卻也激盪出多種畫面的可能性，拍攝工作也會因此有意外的驚喜，沒有拍完影片，根本不知道最後的影像結果，剪輯效果加上去感覺又不同，真的是很有意思。長時間反覆的剪輯也讓擔任幕後工作的冠穎美少女心力交瘁，但是她知道要堅持下去，也不斷努力嘗試各種方法讓畫面更棒，在忙碌的學校生活中努力擠出時間工作，讓同學在螢幕上的表現看起來更完美。最後期待這影片能夠真正發揮它的一丁點兒社會教育功能，幫助其他孩子遠離菸害。



阿中、大山與學校的一群好朋友
時常說說笑笑



有特殊能力的阿中常會
看到非人類靈體



阿中看見好友大山身邊的神秘守護神
某日阿中的靈魂潛到神秘守護者的聚會中



大山到底做了甚麼事，讓人類看不見的守護神跟著他？他們的來意究竟是甚麼？



為了保護自己的朋友，到底該怎麼做？
阿中最後認清自己才是好友真正的守護者



本片期待青少年能以自己的能力
以行動協助朋友拒菸與戒菸

106 學年度菸檳危害防制教育推廣績優學校分享



菸檳防制



桃園市內壢國中

青春不菸，健康超酷。處處無菸，幸福無邊

內中推展健促學校－菸檳防制扣緊六大範疇，善用在地衛生局與醫療資源廣續辦理宣導教育；匯集能量，積極有效聯繫家長與社區－復華里合作，更有日月光企業資源挹注。邁向卓越目標，奠基於校長行動領導與學校創新，並以素養學習為導向，發展全人健康。

一、背景與目的

臺灣社會初次抽菸與嚼檳榔之年齡有逐漸下降情形，透過學校教育，讓學生瞭解菸檳危害，掌握拒絕技巧，甚至了解戒除方法、各項相關資源尋求途徑。總體而論，青少年的菸檳防制觀念導入及成癮性吸菸者或嚼食者的戒治教育是學校教育努力推動的目標。

二、特色與策略

(一) 點的深耕：

1. 以健促六大範疇規劃與執行，提升校內反菸拒檳的推廣效能。
2. 精進校本反菸拒檳教學模組，融入課程教學，培養生活技能。

(二) 線的延伸：

1. 運作校際聯盟，透過交流、改善問題及推動策略，提升效能。
2. 增進全市師生關於反菸拒檳－正確態度、知能與技能。

(三) 面的擴大：

1. 透過特色創新與多元活動，推廣校園菸檳危害防制理念。
2. 校園倡議規劃，推展至家庭社區拒絕菸檳危害的實際行動。

三、推動成果

(一) 桃市菸檳創意海報。(二) 桃市校際聯盟研習。

(三) 表藝團隊網紅影片。(四) 校本研發教學模組。

四、得獎感言

內中是個充滿活力與朝氣的大家庭。我們嘗試打破框架，連結人文與科技，勇敢嘗試解決方案，積極給予每個孩子學得會、學得好的機會，期許幫助每個孩子成功！因為所有孩子都是我們的寶。內中將持續秉持一貫信仰：一切為孩子，為孩子的一切。讓孩子在內中三年快樂學習，健康成長。



桃市反菸拒檳聯盟學校會議



置入各式會議進行倡議與宣傳



結合社區與企業活動擴大效應



團體諮商關懷落實教學與輔導



桃市創意海報優勝作品



校本教學模組－說課、觀課、議課



菸癮防制

新北市立八里國中

菸掉，好健康



一、背景與目的

本校為新北市偏遠學校，學生的家庭社經地位普遍不高，家庭的菸曝率高達七成，且 105 學年在外抽菸遭查獲件數為 6 人，占全校人數 1.26%，更有 15% 以上的學生曾經嘗試抽菸，表示菸害防制教育亟需加強。計畫目的在營造「無菸校園」的情境與共識，進行菸害防制教育宣導、課程及各項活動，以提升學生菸害防制自我效能、態度與認知，培養健康觀念，進而產生拒菸行動，讓吸菸率下降。

二、特色與策略

藉由開學的友善校園宣導，確立「反霸凌拒菸癮，友善校園有正義」的中心主題，凝聚全校師生共識。將拒菸癮與校慶園遊會、寒假作業結合，融入健體及藝文領域課程操作，也藉由設計闖關遊戲體驗菸害、複習菸癮知識，最後的拒菸癮話劇比賽總結菸癮防制所需知能、技巧。透過一學年的活動，滿滿的菸癮防制課程，讓拒菸癮變成一種生活技能、價值觀，自然存在於學生的日常生活中。

三、推動成果

- (一) 全校學生吸菸率由 5.6% 微降至 5.1%。
- (二) 菸害預防教育經驗由 77.7% 上升至 87.7%，菸害預防自我效能比率由 91.1% 上升至 93.7%，未達顯著差異。
- (三) 菸害防制認知答對率，由 82.7% 上升至 93.2%，達顯著差異。
- (四) 菸害防制教育介入後，學生的健康生活技能程度上升，達顯著差異，表示菸害防制教育是有助益的。

四、得獎感言

非常感謝學校夥伴協助辦理活動、各領域教師的課程融入、健教老師及護理師的協助、全校師生的配合。菸癮防制教育是一條漫長的路，學生的改變需要時間，希望學校所做的努力能在學生的心中留下深刻的印記。



「反霸凌拒菸癮，友善校園有正義」期望全校師生一條心，拒菸拒癮反霸凌



校慶菸癮防制有獎徵答活動向全校親師生推廣菸癮防制觀念



健促寒假作業，找出社區內的禁菸標誌



融入藝文領域課程設計拒菸癮胸章



菸癮闖關活動，戴口罩跳繩體驗吸菸者呼吸不順的感覺



拒菸癮話劇比賽各班於表演中融入菸癮防制觀念及拒絕技巧



菸癮防制

高雄市立前金國中

採實證支持性環境取向成果報告



前金國中推動菸害防制議題，透過校務會議，讓教職員工生與家長共同參與，定期召開衛生委員會議，介入措施依健康促進學校六大行動綱領推動，積極辦理菸害防制教育及相關宣導活動，落實生活技能取向教學，喚醒青少年拒菸行為與戒菸，並塑造無菸校園的實證支持性環境，進而與社區結盟，推廣無菸家庭，以永續經營無菸校園。

一、背景與目的

辦理菸害防制衛生教育活動，提升青少年對菸品的知識、態度、不吸菸意向與拒絕同儕吸菸壓力的自我效能。營造實證支持性無菸校園環境，建立友善的菸害防制學習空間，培養正確的菸害防制意識。倡議相關菸害防制成功經驗，以維護及促進前金國中教職員工生健康。

二、心得分享

彙整學校內推行「菸害防制」議題之相關資訊，進行學校本位發展的需求評估，運用「S.W.O.T. 分析法」分成影響本計畫推動之「外部因素」與「內部因素」兩部分，進行健康促進學校推動的六大行動綱領，讓前金國中成為菸害防制紫牛學校。

三、推動成果

從推動的過程中，吸菸學生人數明顯下降，而且學生認為參加學校反菸宣導課程及活動後，清楚明白菸品對人體的危害，能加強自己拒絕同儕邀約吸菸的意志及技能。

四、得獎感言

感謝學校校長、各處室、導師及家長的支持與配合，讓推動健康促進學校菸害防制計畫能順利推動，加上學務團隊的合作參與，以致水到渠成獲得佳績。



愛河健走



菸害防制有獎徵答活動



校群會議



健康促進菸害防制擂台賽



菸害防制短劇競賽



健康促進菸害防制教師增能研習



菸癮防制

臺北市東山高中

菸害防制及環境保護



依據健康促進計畫六大範疇為軸心，實施各項衛教工作、健康教育課程及活動，並舉辦各項專題講座、競賽活動等，建立安全健康的校園環境。更加強宣導「菸癮害防制」，增進校內師生健康認知與健康行為，建立健康的生活型態，並透過學生的力量俾使家長認同無菸家庭，共同營造享有健康優質的生活環境。

一、背景與目的

調查顯示，有 41% 的民眾第一次吸菸的場所是在學校；77% 第一次吸菸的主要影響者是朋友及同學，突顯學校在預防青少年吸菸扮演著重要的角色。因此增進教師、家長與學生菸害防制法的法治觀念，建立校園教師、家長與學生，對菸品所帶來的健康危害的認識，提昇校園學生拒菸的理念，落實營造禁菸健康的校園環境，實乃刻不容緩的事。

二、特色與策略

- (一) 運用各項活動設計及進行，以提升師生禁菸動機、並培養健康校園生活的概念，以達「無菸害健康校園」，營造有歸屬感的健康校園。
- (二) 召開健康促進委員會，研擬學校衛生政策；結合學校、家長、社區提供健康生活的精神及物質環境。俾使學校學生、教職員工明白菸害防制的重要，並身體力行，營造一個「無菸害」友善校園條款，維持校園的清新乾淨。

三、推動成果

透過校園菸、癮危害防制教育推廣，凝聚親師生禁菸的共識，並且營造友善的校園，促進大家身心健康，同時擴大家長參與、活化教學層面。期望透過本計畫的實施，結合社區資源，能有效提昇學校之效能，同時以「最佳互動模式」，孕育優質的校園文化。



八年級菸癮桌遊教學活動



菸害教育互動體驗車活動



反菸拒毒座談會



校園快閃活動



菸癮防制宣導海報



七年級拍攝網紅就是你短片競賽

十四、106學年度「校園性教育（含愛滋病防治）」計畫教學模組獲獎學校分享

輔仁大學公共衛生學系 鄭其嘉副教授

「全人性教育，愛己尊重人」計畫口號內涵

「性」是最基本的人性之一，更是個人健康與人生幸福的基礎。「全人性教育」是一種全人發展觀點的性教育觀。「性」不僅是人的生殖系統，更是自我的一個面向，人的性 (sexuality) 包含生理、心理、社會、法理、倫理、精神等多元面且相互影響的面向。性教育是一種「愛的教育」與「品格教育」，因此，它不是性行為教育，也不是只教生殖生理的性知識，更包括教導價值觀與能力。「全人性教育，愛己尊重人」從全人發展觀點教導學如何珍視自己、保護自己以及如何尊重他人。口號之內涵如下：

「全人性教育」

「愛」要學習
善待自「己」
「尊」種他人
「重」視健康
全「人」發展

親密關係要健康
自我肯定愛自己
相互尊重不勉強
避免性病與懷孕
性生理心理社會

本次教案模組競賽得獎作品特色：國中組特優是由新北市積穗國中龍芝寧以及楊宗聖老師所設計的「愛的夢想家－親密關係暴力預防」！有鑑於社會上人際間的暴力愈來愈常見與嚴重，特別是親密關係暴力、分手暴力、情殺、家暴、兒童虐待，甚至是分屍案件頻傳。此份教案教學生怎樣的關係才是健康的，以及如何正確地面對關係暴力，提升孩子的自我效能！高中組特優是由成功工商的邱芳瑜老師所設計的「健康科與國文科合奏－愛的練習曲」獲得！同樣有鑑於社會上愛情暴力頻傳並有感於高中職學生需要學習如何愛自己以及如何愛別人，這份教案有許多創意，它是由「國文科」與「健康與護理科」進行合作教學，從國文對愛情與兩性互動的優美作品開始，體認愛情的意涵與交往的過程，而健康與護理則是教導學生何謂愛與性、合宜的兩性交往過程以及如何理性分手。另外，其融入「翻轉教育」的作法，先請學生上國健署「性福 e 學園」網站尋找相關資料，再進行教學！高中組另一得獎教案，特別關心智能障礙學生的性教育。由台北市啟智學校林慧芬、林柏軒以及林孝融老師設計的「情字這條路」獲獎。跳脫以往“防出事”的狹隘觀點，此篇教案教導智能障礙學生學習踏出友誼互動的第一步，了解自己與他人的不同、如何與人良性互動以及處理情感挫折的合適方式。





性教育(含愛滋病防治)國小組 新北市瑞亭國小



青春記事・「性」福好漾

王志龍輔導主任、陳育正教導主任、謝秉峯教師

一、教案簡介

「青春期」是生殖器官生長發育的時刻，在進入青春後，孩子們都可以感受到自己在生理、心理和人際關係上，有巨大的變化。許多學生對於這樣的變化感到不知所措，對於偏鄉的瑞亭國小更普遍難以向人啟齒求助。

因此我們運用「神秘箱」、「青春記事」技巧蒐集大家的問題，再使用「合作拼圖法教學」，促進孩子討論，以專家模式的方式論述、澄清自己所遇的問題。讓學生了解這些改變是正常的，學習以正確的態度來面對，懷著喜悅的心情去接受它，並了解一些專門知識及處理方式，讓「青春」真的洋溢著幸福。

趁著討論性生理的問題，孩子們對愛滋病產生好奇，趁勢引入愛滋病防治的議題，教導學生對於愛滋病有正確的認識，除了能遠離愛滋病感染的威脅，進而能對於愛滋病患者產生同理之心，培養正確健康的防護觀念。

二、教學過程紀錄

「青春首部曲」揭開青春期所遇問題的第一步，將各式困擾自己的問題，一起討論，寫成故事主角的「青春記事」，讓孩子跳出來看問題。

「少年維持的煩惱」開始運用合作學習拼圖法教學，幫助孩子在「專家模式遊戲」的帶動下，深入去討論、報告、解析所遇的困擾，既是故事主角的問題，也是自身的問題。

無論是男、女生都需要知道月經生理期的保健，破除對月經的迷思，實作衛生棉的使用。「青春好朋友－月經知多少」就是這個目的。

「青春外章－認識愛滋病」延伸青春期的問題，趁勢給孩子愛滋病的知識，並充份的討論，去看見愛滋病的真面目，培養同理愛滋病患所遇到的排擠和痛苦，去除對愛滋病的錯誤印象。

三、教學省思

這個教案，大量使用學校教師社群引進合作學習拼圖法教學，夥伴們認為，健康與體育領域－性教育主題，是頂適合孩子們去自發提問、共同討論、轉化吸收並發表出來，解決各式迷思問題，是很好的教學方法及學習方法。

四、得獎感言

得獎純屬意外，努力才是常態。在共備的過程中，經歷無數次的激辯和發想，當課堂上看見孩子能在歷程中達到學習目標，我們會知道，我們正走在對的路上。



合作學習拼圖法教學學生自我研讀資料



專家角色大家一起探索一起討論



擁小組合作整理出各式青春問題上台報告



男生女生一起認識女生好朋友－衛生棉



性教育(含愛滋病防治)國中組 新北市立積穗國中



愛的夢想家－親密關係暴力防範

龍芝寧主任、楊宗聖教師

一、教案簡介

教學模組主題：愛的夢想家－親密關係暴力防範			
教學對象：九年級學生 教學節數：3 節（共計 135 分鐘）			
單元名稱	教學活動	教學目標	生活技能教學融入實證支持性環境
第一單元 親親密密一家人 (1 節)	【活動一】 家庭事件簿 【活動二】 家庭親密購物台	1. 能理解親密家庭關係對身心發展的意義。 2. 適切表達對家人的愛，以增進家庭的親密關係。	生活技能： ◎自我覺察 ◎人際溝通 家長參與： ◎親子共學
第二單元 愛的暴暴 out (1 節)	【活動一】 他都會道歉啊！ 【活動二】 擁抱親密防暴家	1. 認識親密關係暴力（戀愛／婚姻／家庭／暴力）所造成的身心傷害與影響。 2. 澄清親密關係暴力的迷思，做出明智抉擇以尋求相關資源與協助。	生活技能： ◎自我覺察 ◎做決定 社區結盟： ◎資源運用
第三單元 與幸福有約 (1 節)	【活動一】 要愛不要害 【活動二】 有夢最美愛相隨	1. 能尋求適切的資源以解決親密關係戀愛之暴力問題。 2. 了解幸福人生的意義，規劃親密關係發展的藍圖。	生活技能： ◎問題解決 ◎目標設定 家長參與： ◎親子共學

二、教學省思與得獎感言

因應學生兩性交往開放，多元與複雜的現況，學校應於健康促進學校性教育議題中加入親密關係暴力防範主題之教學，瞭解親密關係暴力的風險，擬定預防教育策略。我們欣慰積穗國中已經逐步達成「培養孩子生活能力、陪伴孩子快樂成長，擁抱健康的、美麗的青春歲月！」的健促使命！我們堅信「性教育不能放任孩子自己摸索，需要學習引導」。在學生性健康促進議題中，我們努力做到家庭與親密關係暴力零容忍的目標。在健康促進學校理念下，教師共同參與發展符合在地、校本的健康課程，才能扎根、永續提供孩子全人性教育。



學生與家人一起討論學習單「家庭親密商品試用區」



透過影片引導配合學習單→問思、澄清概念化→生活連結運用（做決定）學生進行討論：澄清親密關係暴力



學生發表意見，釐清錯誤觀念「家庭與親密關係的暴力是件丟臉的事，不要告訴別人知道」，進而能及時向外求助



第二單元活動觀看「他都會道歉啊！」教學影片，了解親密暴力是會循環的



性教育(含愛滋病防治)國中組 新北市佳林國中



青春愛情學堂

陳佳韻組長

一、教案簡介

- (一) 提供學生對話平台：愛情議題中，每個人都有自己的標準、價值觀與期待，但是卻很少讓學生有機會提出來討論，教學過程中讓學生之間彼此對話，有機會瞭解同儕之間的想法。
- (二) 滾動式的教學：課程活動中，前三節課內容提供教師觀察學生在愛情議題上的準備程度、或是發現潛在議題，如：透過「愛情故事接龍」，可以發現有些學生想像面對感情衝突，採取如同連續劇親密行為來解決問題，教師即可透過問題解決來帶學生討論。
- (三) 結合網路資源：本課程有使用「i love 戀愛時光地圖」(網址：<https://ilove.moe.edu.tw/index.php>)的資源，讓學生能於課後再進行相關活動學習延伸。

二、教學過程紀錄

- (一) 進入愛情的期待：在教學現場中看見學生感情當中分分合合的情形相當嚴重、期待愛情卻又帶有傷害，透過這樣的歷程，讓學生有機會看見感情潛在的風險與應該具備的態度。
- (二) 愛的語言：本次把愛的五種語言納入課程，讓學生測驗自己容易感受到愛的管道，協助學生認識自己，也教導學生除了身體接觸之外，還有陪伴、服務、禮物、言語等方式，也是表達愛的管道。

三、教學省思

最初設計這套教材，是因為當時輔導處接觸到一些個案，在交往當中有發生性平事件的潛在風險，也聽到學生交往分分合合的案例增加，站在預防性的角度而設計的課程，除了健教課程的內容之外，也融入了情感上對自我的探索，以及增加同儕之間的對話。透過這些教學課程設計，讓教師更瞭解到：有些班級的確在性的議題上面具有非常高的興趣，但有些班級其實並沒有準備好來接受這些課程主題，透過瞭解學生的準備狀態來設計這一系列的課程，並且隨時修正，是這次教學中很大的學習與收穫。

四、得獎感言

感謝這份教案能夠獲得評審的青睞，但是更希望現場的孩子可以透過完整的課程討論與學習，更多的認識自己、學習如何經營關係，並瞭解如何在你好、我也好的狀態下維持或者結束一段關係…這也才是這份教材最原始的初衷。



第一節課學生課堂討論情形



與學生討論愛的五種語言



第一節課學生小組討論結果



第二節課小組討論創作



性教育(含愛滋病防治)高中組 桃園市成功工商



健康科與國文科合奏「愛的練習曲」

邱芳榆教師

一、教案簡介

本教案設計融入翻轉教育的理念，課前請學生至國民健康署青少年網站《性福e學園》(<https://young.hpa.gov.tw/index/>)，預習本單元的知識(課前自學)，結合國民健康署的資源進入教學活動中，提升學生媒體能力，尋求正確的資訊能力，提升性教育相關知能。並配合十二年國教核心素養，導向跨領域教案設計與規劃、跨領域共同備課機制

二、教學過程紀錄

以角色扮演 RPG (Role-Playing Game) 將課堂上所學人物，透過小組實作角色扮演，分享對話，實際運用，提升教學效果、Kahoot(行動學習互動工具)總結課程

三、教學省思

- (一) 課程時間的掌控：

本次的教案設計在課程設計上，因時間的規劃不夠完善，導致影響到學生的下課時間
- (二) 電腦設備及網路連線速度待加強：

課堂上需用電腦連線 Kahoot，但由於學校無線網路速度不穩定，有時電腦會當機
- (三) 學生分組應以異質化分組

教師一開始以亂數的方式將同學分在一組，但分組的組合非為異質性分組，導致有一組同學程度都是屬於學習動機較低的

四、得獎感言

藉由本次教案設計情感教育課程，讓學生在健康科與國文科「愛中練習愛」，合奏愛的練習曲，使學生學習遇到感情挫折時，如何自我調適，用更健康、理性的態度來面對可能碰到的分手問題，期盼此創新教案能拋磚引玉，透過教學資源平臺，進行教學經驗之交流，增進教材教學適用性與觀摩性，激發教師教學創新動機，以提昇教育效能，為教師個人專業建立成長目標，落實教學之永續發展與經營。



請同學分享時事新聞



請同學分享如何滷一鍋香噴噴的愛情



請同學分享分手的創造性思考



教導同學從不同的角度看事情



性教育(含愛滋病防治)高中組 臺南市新營高工



愛情學分怎麼修？（愛情的體驗與責任）

陳芬茹教師

一、教案簡介

要讓青少年瞭解戀愛是用『談』的，不是用『做』的，認真的去『愛』，即使結果是分手，也是成長過程必經之路，而不是傷害！另一個議題「安全的性」與「迎接新生命」是青少年鮮少考慮的要點，如何引導學生覺察及探究『性』親密關係的社會規範，理解負責任的愛與性為人生帶來真正的自主與快樂，才能真正保護自我、尊重他人、尊重生命的真愛的行為。

二、教學過程紀錄

在寫一封情書或告白信單元，練習邀約的藝術與運用，再互換隨機拿到的情書或告白信，練習回覆拒絕與接受的技巧，學生都很渴望想看告白信回覆，有些回覆的很好還會和同學分享，有些回覆的不好或很隨意時，則會感覺真心被踐踏，老師這時會適時安慰及說明。

整個過程，學生會抱怨分組作業很多，但學生還是能如期繳交，且每份作業都看得出學生們的用心，讓老師很欣慰，也有動力繼續在教學的路上努力下去。

三、教學省思

健康與護理課程內容多元多樣且豐富，但學分很少，很難去要求學生繳交報告。所以每次有新的想法與創意，學生的抱怨很多，讓老師充滿挫折感，但也很感恩學生的配合。

這份教案中發現在有限的時間內，又要上課又要分組報告，報告時間又很難拿捏，時間不足時，只能採自願制報告，有點很可惜，因為每位學生都非常認真的準備，該有舞台上他們發揮。

四、得獎感言

在教學過程中，我不斷思索學教，省思教學，調整學教，如此重複不斷，看見學生的學習成效與成長；喜悅——湧上心頭。所以，得獎是平時的努力與用心所堆積的成果，得獎也是獲得肯定的喜悅，得獎更是推動自己繼續努力耕耘的動力。



分組討論學習單



學生分組上台報告



授課，拿避孕藥的教學模型說明避孕藥的避孕原理、使用方法及注意事項等



性知識行不行挑戰，學生搶答性知識答對者加分