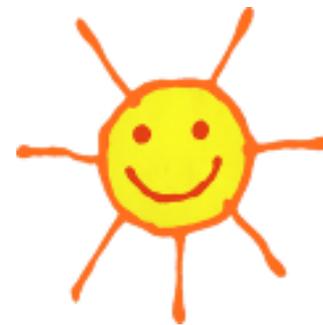


健康促進學校師資專業成長研習

健康促進，好好教

生活技能與家長參與 教學設計

新北市積穗國中 龍芝寧



如何成就每一個孩子的**健康**？

健康促進，好好教

若我們能培育孩子有**健康**
(Health)、**希望**(hope)及**能力**
(Capacity)，他們便有無限
的潛能去改善這個世界。



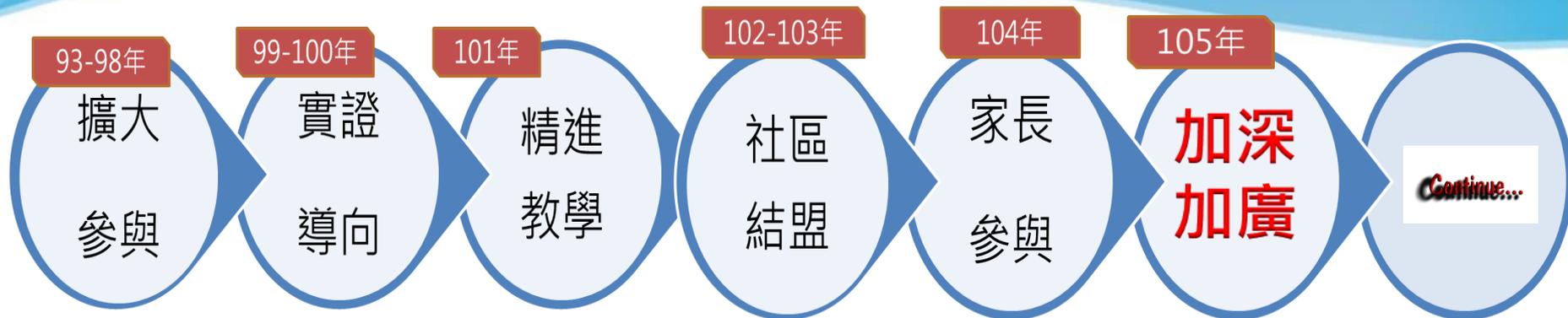
(Dr. Lloyd Kolbe, WHO, 1996)

健康促進學校議題有哪些？

- ❖ 視力保健
- ❖ 口腔衛生
- ❖ 健康體位
- ❖ 菸癮防制
- ❖ 性教育(含愛滋病防治)
- ❖ 正確用藥(全民健保)



健康促進學校推動主軸



- 健康促進學校理念的實踐
- 促進學校在**六大**範疇的整合推動

- **實證導向**的健康促進學校
- 提升學校執行**行動**研究的能量

- 以**生活技能融入教學**為基礎之健康促進學校
- 與十二年國教接軌，強調以健康促進學校模式增進教學成效

- 強化學校內部**跨處室**合作
- 強化學校外部**社區**資源整合

- **連結(connect)**: 與家長建立正向的關係
- **參與(engage)**: 舉辦各種家長可參與的活動
- **支持(sustain)**: 挑戰與去除困境

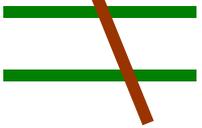


現代健康教育內涵之轉變

最終目的在於**健康行為**的實踐。

將一般的衛生資訊，藉著教育的方式和力量使其轉變成為一個人的**健康生活型態**。

Input **Education**  Outcome **Health Behavior**

Information  Education



「健康」如何教？健康教育教學趨勢

Allensworth(1993)對21世紀健康教育教學提出建議

1. 將課程設計重點放在對**健康影響最大的行為**
2. 課程有**足夠的時間與活動**，引發行為改變。
3. 強調且應用**多元教學策略**。
4. 教學必須**融入學校的整體活動與設施中**。
5. 讓學習活動**延伸到家庭與社區中**。
6. 運用教學策略，鼓勵**學生參與**，達教學目標。
7. 熟練重要的**健康生活技能**，並靈活運用於各種**健康問題**。

讓學生在健康教學中的獲得的知能，有助於**健康行為的落實**，及**健康生活型態的建立**。

學生健康=學校教育+家庭教育

現況與困境 → 教育520



特別是在**健康教育**方面，對教師或家長都形成一種片段式的參與過程，必然是**學歸學，生活歸生活**，**違背**將所學**實踐**生活中的教育宗旨。

家長與學校同仁一起合作 共同支持與促進學生健康



- 英國健康教育局（Health Education Authority，簡稱HEA）針對所有國內參與歐洲健康促進學校網絡計畫的學校進行調查，調查結果顯示：
 - 1) 僅有**50%**的小學孩童家長及**35%**的中學孩童家長認為他們充份知悉其子女的健康教育課程內容。
 - 2) 另外，只有**30%**的小學家長與**11%**的中學家長認為他們曾經有機會表達對健康促進學校計畫的觀點。

健康教育教學 家長參與

1.做法上：重視**家長參與**

(Parent Engagement in schools)

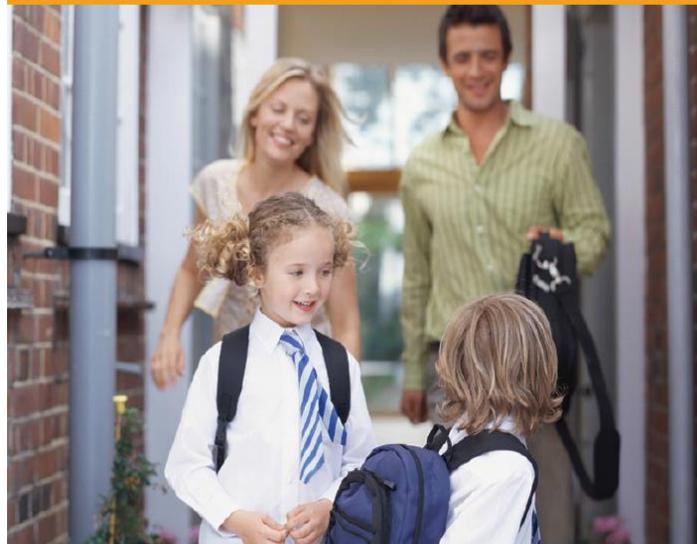
2.功能上：強化「**學校 - 家庭 - 社區**」夥伴關係

根據Chicago世代研究發現，**每投資1元家長參與的計畫或活動，能對社會回饋7元的長期效益**(Reynolds & Clements,2005)。

PARENT ENGAGEMENT



Strategies for Involving Parents in School Health



健康教育教學 家長參與

- 常常學校教師或家長會以為**家長**在家的**角色**是教孩子什麼，但Epstein(2010)認為**家長協助**子女在家學習重要的是

陪伴、傾聽
互動、討論
監督、獎/鼓勵



健康促進，家長參與

連結(connect)

- 政策支持使家長有最大參與
- 設計促進家長參與健康活動

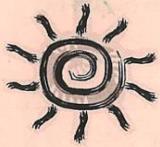
參與(engage)

- 提供在家學習的策略
- 鼓勵學生教導家長
- 家長鼓勵孩子學習

支持(sustain)

- 配合家長適合的時間
- 促進家長參與的策略

積穗國中 103 學年度寒假作業 健康與體育領域



積穗健康家

—生活技能親子共學魔法書

八年級

每個人都正在築一個家，
一個心目中理想的家，
邀請親愛的家長與孩子共同學習、一起努力，
透過這本「魔法書」裡的點子—「生活技能」，
提供一些磚瓦、水泥，或是一株小盆栽，
再加上家人們的巧思和實際的行動，
讓親愛的父母與寶貝孩子們
一起打造一座充滿愛、溫馨與健康的家！



學生姓名：林佩瑩 班級：803

家長請簽名：林忠

「積穗健康家」學習內容大綱

單元名稱	學習單一生活技巧
一、家庭頌	1. 我為家人，家人為我—自我覺察 2. 說不有一套—有效拒絕
二、心情調色盤	1. 心情點滴—情緒調適 2. 思考轉個彎？—創造性思考
三、親情 easy 通	1. 溝通模擬考—有效溝通 2. 溝通大家樂—同理心
四、休閒大玩家	1. 休閒 gogogo！—作決定 2. 智慧玩家！—批判性思考
五、壓力大作戰	1. 壓力哪裡來？—自我覺察 2. 「家壓」記事簿—抗壓能力
六、親親密密一家人	1. 家庭親密大考驗？—人際關係 2. 為親密加分！—問題解決
七、家庭衝衝衝	1. 家庭戰場—自我肯定主張 2. 請聽我說？—協商技巧
八、幸福夢想「家」	1. 夢想「家」起飛！—目標設定 2. 愛家 A 計畫！—自我管理、監控
學習「心」體驗—回饋	

參與(engage)-提供在家學習的策略+家長鼓勵孩子學習

參與(engage)-提供在家學習的策略+家長鼓勵孩子學習

情緒會轉彎

能讓你產生情緒的只有你自己，藉由你腦中對事物的解讀，你才會產生喜怒哀樂的不同情緒，有時候換個角度想，你會發現，這世界上看待事物並不是只有一種觀點喔！

1. 想法大家談

面對以下情境時，一般人常出現負向的思考模式，請與家人一同跳出負向思考，寫下正向思考的語句。



(1) 害怕的科目考卷又要發了

→完蛋了，這次一定又是不及格，會被媽媽罵死的！（負向思考語句）

我的正向思考語句 這次我有努力了，一定會考好的！

家人的正向思考語句 只要盡力，不用管成績好壞

提供者簽名：媽媽

(2) 參加演講比賽，辛苦的準備但還是落選了

→一定是裁判有內定的，比賽真不公平！（負向思考語句）

我的正向思考語句 可能這次太緊張了吧，下次再努力！

家人的正向思考語句 可以看到其他高手的比賽，而且你能上台，真的很棒

提供者簽名：爸爸

(3) 要用的東西找不到

→真的很煩，每次要找東西的時候就會不見！（負向思考語句）

我的正向思考語句 先把這裡整理一下吧！搞不好筆筆它就出現了！

家人的正向思考語句 舊的不去，新的不來

提供者簽名：爸爸

學習單 1-2：說不有一套 - 有效拒絕

有效拒絕的撇步

- 1、~~哀兵致勝法~~：當面臨難以推託的勸用壓力時，以某人（自己頗為在意的人）的不悅為藉口拒絕。
- 2、~~自我解嘲法~~：順著友伴的嘲笑，也拿自己開玩笑，幽默的語氣緩和、不悅的氣氛。
- 3、~~走為上策法~~：找藉口離開。
- 4、~~投桃報李法~~：當身邊有其他事物時，以之取代回覆對方、轉移話題等。
- 5、~~安身立命法~~：以身體不適為由拒絕之。
- 6、~~虛與委蛇法~~：一時找不到推拒的理由，可採用拖延戰術，先躲過幾次，以後再想較好的辦法。

1. 演練拒絕：請你和家人分別就不同的情境寫下有效拒絕對方的對話。

情境一：學校同學邀請你放學後，一同去打球，但想到家人規定你放學後要立刻回家，所以你左右為難...，這時候你可以怎麼說才能有效拒絕對方？

●*你可以這樣說

對不起，放學後我要去課輔，等下次有機會再跟你們一起打球。拜拜。



情境二：家人因為工作的關係，下了班之後同事常會相約去 KTV 歡唱，這一天又有同事邀約，但今天是你的生日，這時候家人可以怎麼做，才能有效拒絕對方？

●*家人可以這樣說

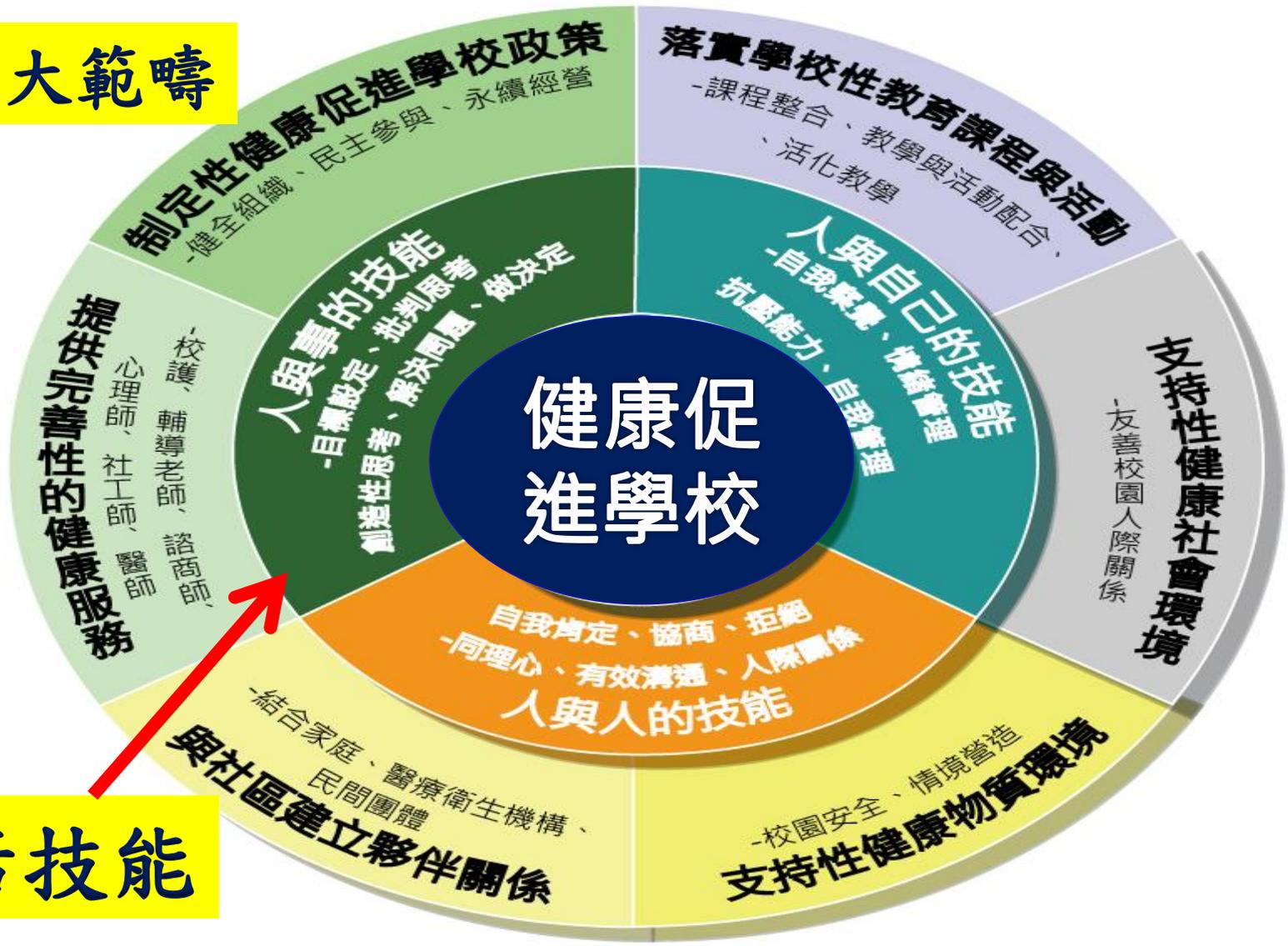
今天不能一起去唱歌，因為我的兒子生日已經答應他要去外面幫他慶祝了。以後一定參加，對不起哦！再見。

提供者簽名：張協高

參與(engage)-提供在家學習的策略+家長鼓勵孩子學習

健康促進學校推動模式_生活技能融入

HPS六大範疇



生活技能



消極預防疾病 → 積極健康促進

避免疾病發生
---採恐嚇訴求
---權威禁令

- ◆ 學習健康生活型態之做決定、問題解決、有效拒絕、批判性思考、倡議宣導、自我監控等展現口腔保健行為所需之健康/生活技巧
生活技巧 (life skill)
- ◆ 發展持續性、健康自主管理。



生活技能的定義



- 使人們能正向解決、適應每天面對的生活需求及挑戰的能力及機制。
- 有助於增進個人行為能力或增進人與他人或周圍環境之共同行動能力，來營造支持性環境，使之有利於健康的產出。

與健康相關的生活技能

【引自WHO Skills for Health,p.9】

適應和
自我管理
能力
(人與自己)

自我覺察、自我肯定、
情緒調適、抗壓能力、
目標設定、自我管理與監控

溝通與
人際交往
能力
(人與人)

同理心、人際溝通
有效拒絕、協商技能

決策與
批判性思維
能力
(人與社會)

批判性思考、解決問題
做決定、倡議宣導

生活技能教學重點內容說明

教學步驟	教學重點	教學內容
1.概念與技能形成	定義內涵與強調重要性	<ul style="list-style-type: none">● 指出生活技能與行為之相關● 指出適切與不適切的生活技能● 釐清生活技能的迷思● 將生活技能內涵概念具體化
2.概念與技能演練	增進技能獲得與行為表現	<ul style="list-style-type: none">● 提供觀察示範生活技能的機會● 提供情境練習生活技巧● 提供回饋與修正
3.概念與技能維持	促進技能維持與類化	<ul style="list-style-type: none">● 提供真實生活情境練習機會● 促進自我評價與自我增強

生活技能教學三部曲

重複練習

概念形成

概念演練

概念維持

帶著走

行為養成

學生為主

成為習慣
→ 實踐應用
→ 健康促進

生活技能 (life skills) 的展現與運用



是學生將「所知道」的知識與「所相信」的信念、態度及價值，轉化為實際「行動」所需要的一種能力。

小男生運用了哪些生活技能？

護眼行動六招

第 1 招：眼睛休息不忘記

1. 每天和假日都要有戶外活動時間，每天 2-3 小時以上。
2. 看電視要遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數少於 1 小時。
3. 下課務必走出教室外活動或讓眼睛望遠休息至少 10 分鐘。
4. 早睡早起，充分休息。

第 2 招：均衡飲食要做到

5. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。
6. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。

第 3 招：閱讀習慣要養成

7. 每閱讀 30 分鐘應休息 10 分鐘。
8. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。
9. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。

第 4 招：讀書環境要注意

10. 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。
11. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。

第 5 招：執筆、坐姿要正確

12. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。
13. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。
14. 執筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後二指要穩定。

第 6 招：定期檢查要知道

15. 滿四歲前應至眼科進行視力檢查；每年固定一至二次視力檢查。
16. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。
17. 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。

● 視力保健知識

非常
不同
中
立
意
見
同
意
非
常
同
意

● 視力保健態度

- | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我認為在校上學時，下課時間，應該到戶外活動。 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我認為每使用 30 分鐘的眼睛，就讓眼睛休息十分鐘。 | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我認為如果發現看不清楚時，應該到合格的眼科醫院進行治療。 | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我認為放學後或假日時，應該多進行戶外活動，讓眼睛休息。 | <input type="checkbox"/> |
| 5. 如果近視，我會接受點散瞳劑來減緩近視度數加深。 | <input type="checkbox"/> |

做決定【Decision-making】

-能夠處理不同的選擇與決策

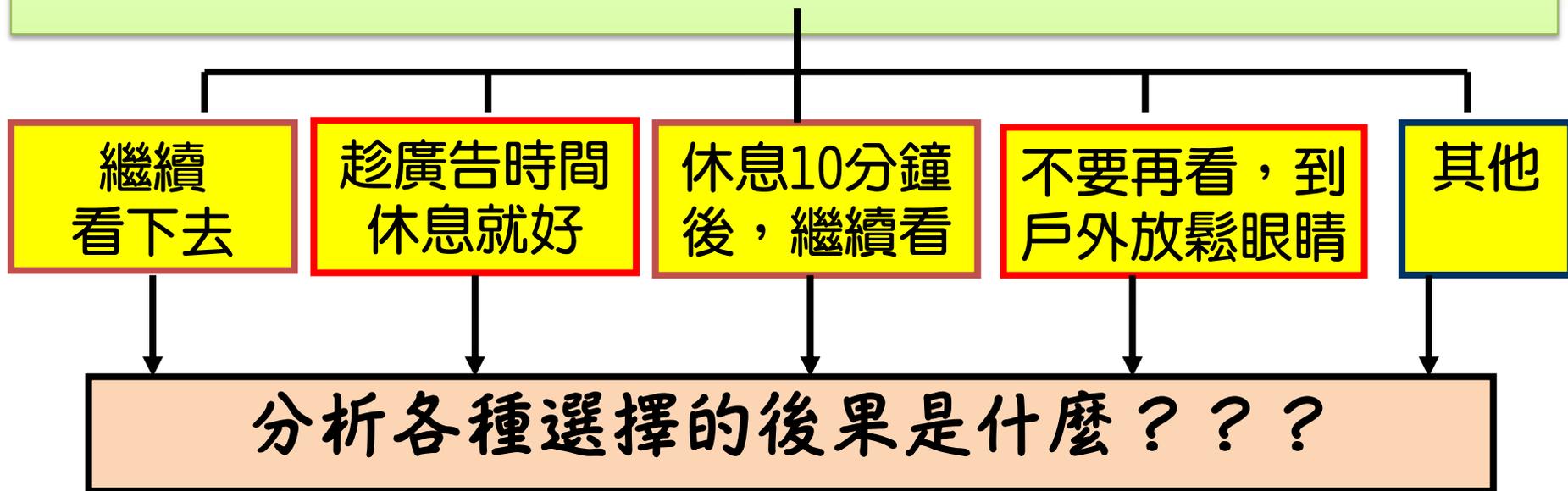
做決定之步驟：

- 一. 做決定的情境
- 二. 列出可能的選擇
- 三. 分析各種選擇的優缺點及行為後果
- 四. 做出自己的決定
- 五. 評價是否為好決定，可否為決定負責



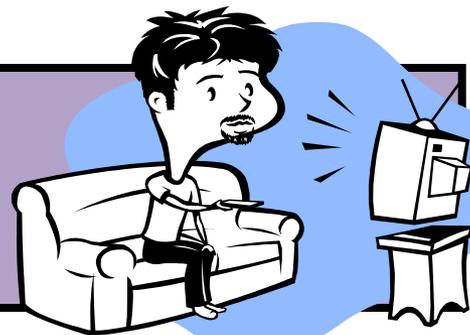
生活技能→落實保健行動→改善視力

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…



解決問題【Problem-solving Skills】

一、確定問題為何？

(包括情境、人、事、物等)

二、分析形成問題的原因為何？

三、列出解決問題的各種方案

四、分析各個方案的阻力和助力

五、選擇一個方案，並試著做做看。

六、檢討執行的過程，是否有需要改善， 則再選擇其他方案試試看。



愛眼小博士：看完問題作答



當答案為「是」
答案為「不是」

沿著  箭頭前進
沿著  箭頭前進

起點

1

 是

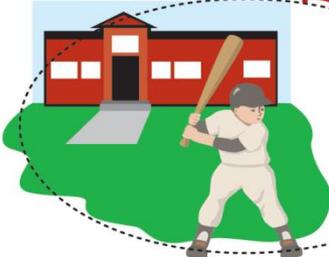


閱讀、寫字
35公分

 是

10分鐘 望遠休息 30分鐘 用眼

 是



下課到
教室外活動

2

 不是

 是



每半年
至合格眼科
檢查視力

 不是

 是



我不挑食

 不是

 是



看電視與
打電腦
每天不超過
1小時

3

 不是

 是



運動、遊戲
注意眼睛安全

 不是

 是



視力不良應
複檢及治療

 不是

 是



不在
陽光太強或
光線不足
的地方看書

4

 不是

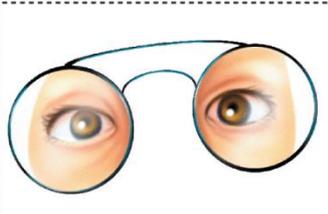
 是



躺著、躺著
看書、躺著
或打電動

 不是

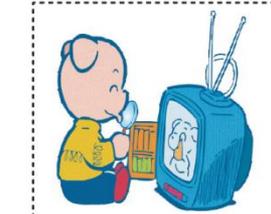
 是



戴別人的眼鏡

 不是

 是



邊看電視
邊吃飯
或寫功課

我是屬於：



我的視力保健的問題是：

形成問題的原因是：

改善問題的方法有(阻力和助力)

- (1)
- (2)
- (3)

選擇一個方案，並試著做做看。

檢討執行的過程，是否有需要改善，則再選擇其他方案試試看。



自我覺察 【self-awareness skills】

能夠辨別和瞭解自己的感覺、信念、態度、價值觀、目標、動機和行為。

**我現在是怎麼想的？這件事對我的影響是什麼？
別人如何看？對健康有無傷害？**

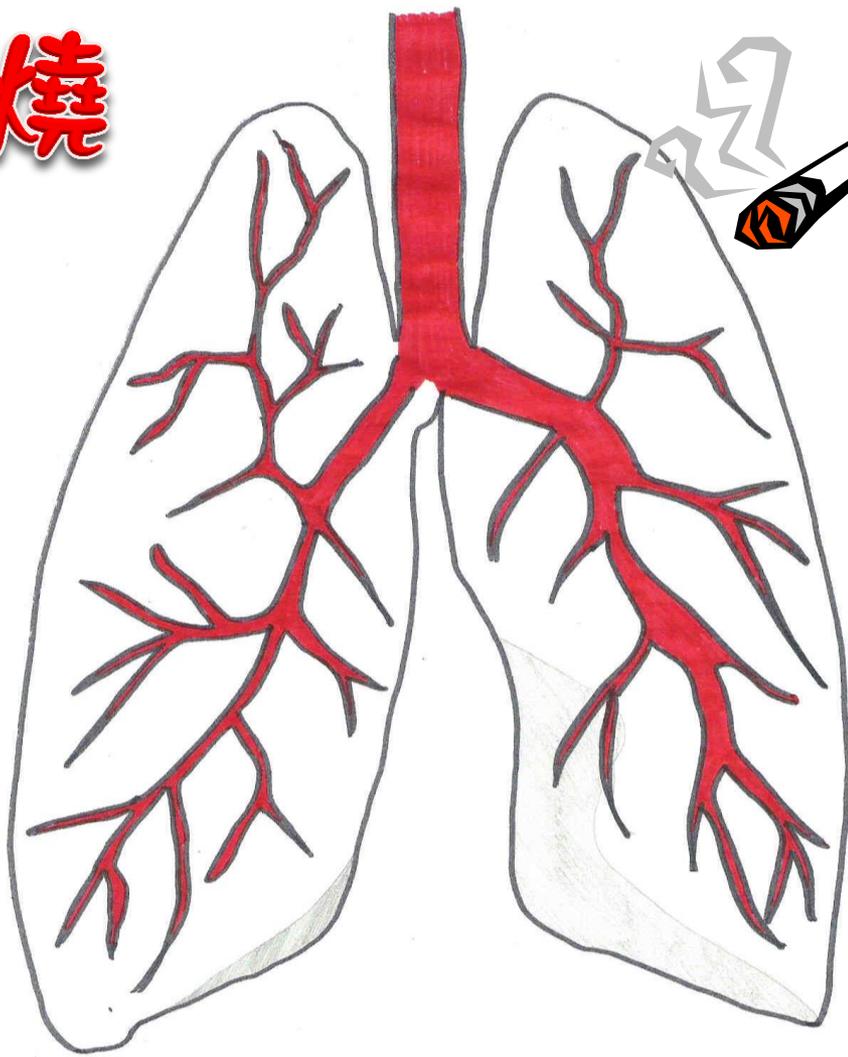
做與不做此事，對健康有否影響？有做的價值存在嗎？
還有更重要的價值嗎？對別人健康的影響為何？

這個想法，讓我產生什麼情緒？

之前發生什麼事，讓我有這種感覺？我在乎別人對我作此事的感受嗎？

我現在有的這個感覺，是真正的情緒嗎？還是有其他更重要的原因？

肺燒



阿伯



爸爸



學生



小孩



老闆

1. 依按選的情境內容以**香**在「肺部」燒洞。
2. 要注意哦！不能燒到肺的血管，會肺出血喔！。

行政院衛生署提醒：戒菸專線 0800636363



做個身體的好主人，
吸菸會導致**肺癌、肺氣腫**，
別讓它受傷。

無菸倡議宣導



並且到不同班級宣導無菸校園方案



促進健康立場

非常清楚的促進健康立場

立場支持程度

運用有關確切的數據、適時以證據來徹底支持立場

觀眾覺察

對目標群眾高度了解(觀點、興趣與先備知識)

相信度

對於立場表達出熱烈強烈地相信

家長參與—無菸倡議

無菸祝福卡

寫下你對家人、親友，表達關心與祝福，告訴他們無菸的健康觀念喔！

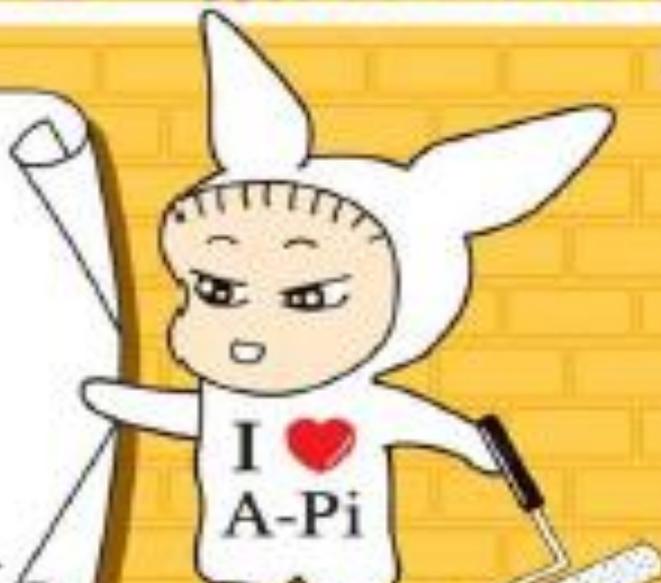


青春事件「不」無菸祝福

我想祝福：

祝福的內容是：

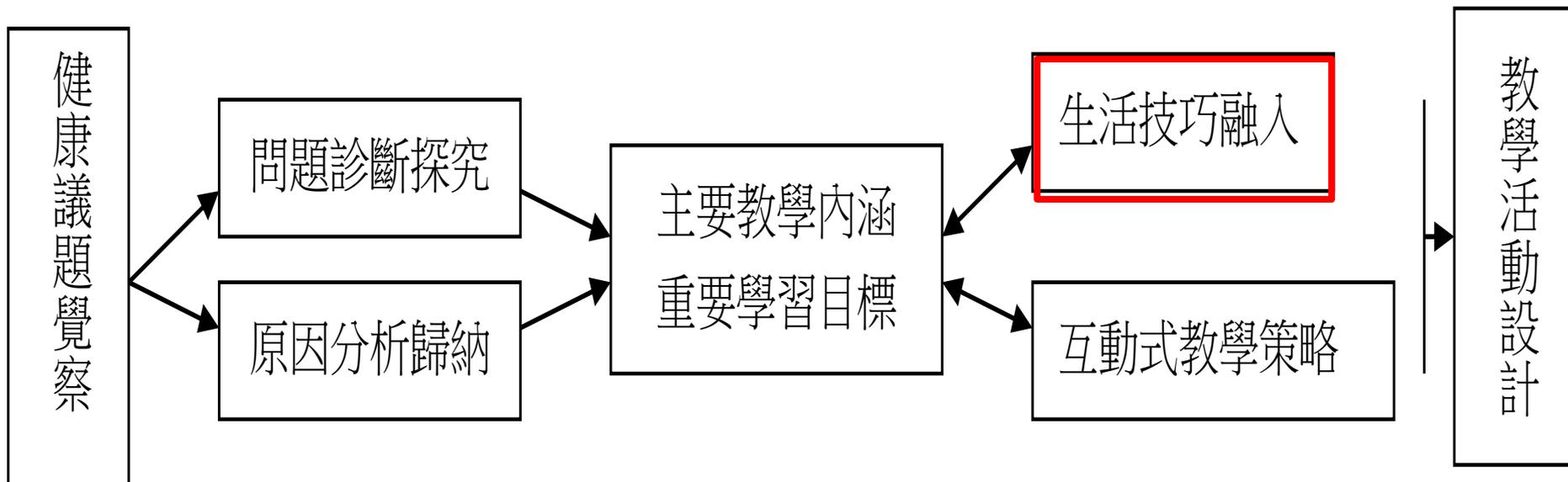
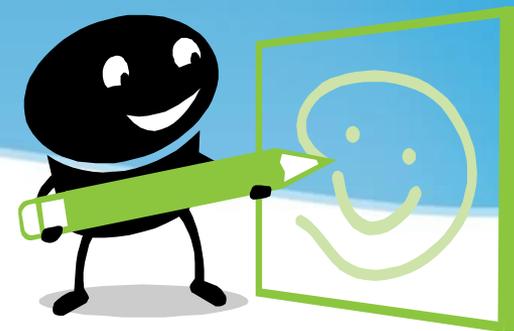
青春事件「不」無菸



將自己的「無菸祝福卡」向家人、親友說明，並記下他們的回應表情，是否認同、意見為何？

健康促進，好好教

以生活技能為導向之教學設計



【教學討論】生活技能融入

生活情境	您會教導學生什麼生活技能來因應這情境問題？ (請寫出教導的生活技能與簡要說明其理由)
(1) 學生放假時，整天用手機或電腦玩線上遊戲，感覺非常累…	
(2) 學生看到電視劇中主角抽菸的樣子很帥，覺得自己吸菸也應該很不錯…	
(3) 學生覺得有點發燒、不舒服的時候，不想去看醫生，把上次沒吃完的感冒藥，拿出來吃…	
(4) 學生在學校吃完營養午餐後，想有多一點時間玩耍，沒有餐後潔牙的習慣…	
(5) 學生平日不喜歡從事戶外活動、且偏愛吃零食、喝含糖飲料，BMI 達到過重的程度…	

健康促進，好好教

以生活技能為導向之教學設計



健康議題覺察

問題診斷探究

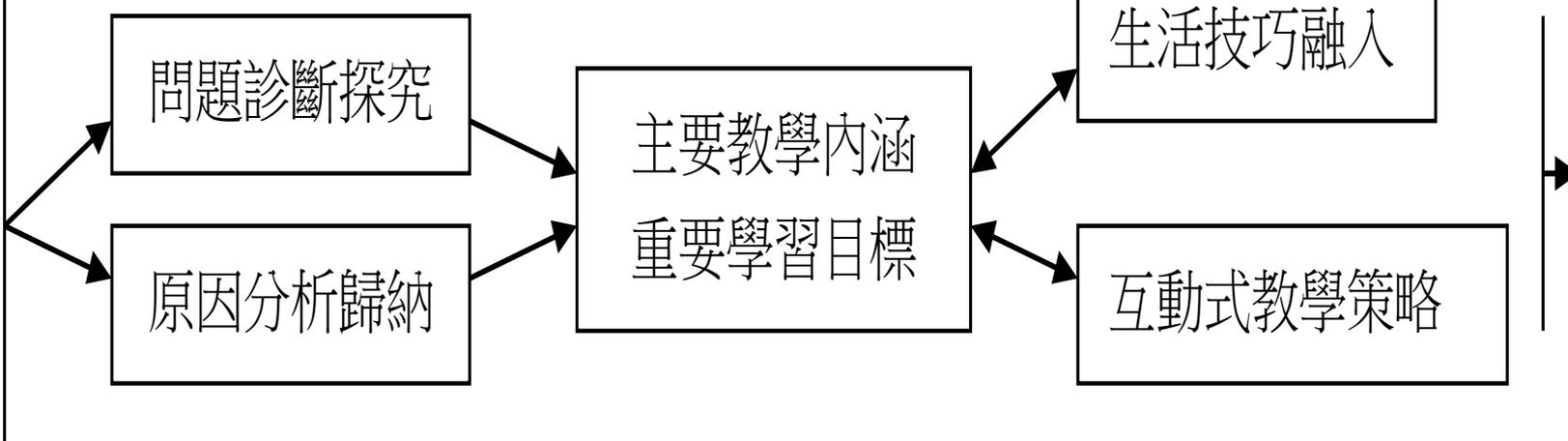
原因分析歸納

主要教學內涵
重要學習目標

生活技巧融入

互動式教學策略

教學活動設計



口腔保健教學活動設計示例

問題探究→分析原因

向校護拿了自己班上的口腔檢查表，統計之後，驚覺學生齲齒/蛀牙率竟然是100%，最少1顆，最多11顆，平均齲齒/蛀牙顆數是5.83顆，如此高的齲齒/蛀牙率...

齲齒/蛀牙跟吃零食、潔牙有很大的關係，市面上琳瑯滿目的餅乾、糖果...等零食充斥著，包裹著色彩鮮豔的包裝，使得孩子受到不少的誘惑，吃零食的機會因此增加，孩子的齲齒/蛀牙問題也就更嚴重了。



主要教學內涵→學習重點與目標→生活技能融入

為了改善學童齲齒/蛀牙率偏高的問題，設計本教案，希望透過教案內的活動喚醒學童的自覺，並透過老師、校護、醫生的教育及家長的配合督導，能減低學童齲齒/蛀牙的發生率，讓每位學童擁有健康的牙齒，自主管理與維護身體的健康。

模組名稱：寶貝我們的牙齒

1. 覺察自我的牙齒健康情況(自我覺察)
2. 了解並辨識齲齒/蛀牙的原因(自我覺察)
3. 選擇促進牙齒健康的行為(做決定)
4. 有效拒絕含糖零食，並保護牙齒健康(拒絕技巧)
5. 習得正確潔牙的方法並於生活中實踐(自我監督管理)



1. 覺察自我的牙齒健康情況 (自我覺察)

實作體驗 - 利用牙菌斑顯示劑可以讓牙菌斑露出原形。每位學生的舌下滴兩滴顯示劑後，到洗手台漱口。
請學生拿出小鏡子，觀察自己牙齒著色的情形，同學間互相觀察

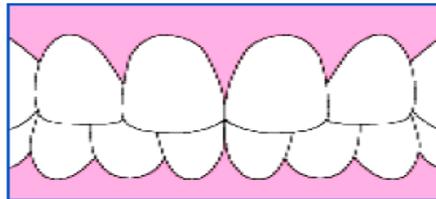


牙菌斑顯示劑檢查

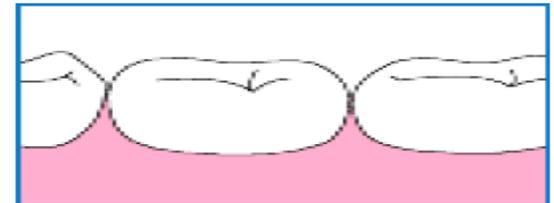
二、觀察篇

1、將牙齒塗上牙菌斑顯示劑後，請用紅筆將你牙齒著色的部位畫在下面：

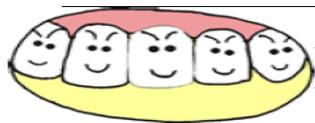
頰側



咬合面



2、請將你今天的潔牙心得，寫在下面（至少 50 字，愈多愈好）：



2. 了解並辨識齲齒/蛀牙的原因(自我覺察)



泡醋的蛋殼與
未泡醋的蛋殼



老師說明酸性物質對牙齒
的傷害

【活動三 零食對牙齒的危害】

(1) 以醋代表零食殘留在口腔的物

銘0：老師做了一個甜食變酸傷害牙齒的實驗，蛋殼泡在醋裡，看起來只產生了一些泡泡，蛋殼好像沒什麼變化，但是三天後拿起來檢查，我用手摸蛋殼泡醋的地方，蛋殼竟然破了，破的地方，摸起來粉粉碎碎的，原本硬硬的殼變成這樣，讓我想到：恐怖照片中的牙齒是不是就像這樣漸漸粉碎消失的。

口腔中處於酸性物質下，而酸
牙齒受到侵蝕。

決定 請打✓	早上起床後 刷牙	中午吃完東 西刷牙	睡前刷牙	吃東西後用 牙線	家長 簽章
月 日	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有				
月 日	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有				
決定的 後果 是...					潔牙 高手 簽名：
給自己的 話					

3. 選擇促進牙齒健康的行為(做決定)



4. 有效拒絕含糖零食，並保護牙齒健康 (拒絕技巧)

零食 OUT !

為了我的牙齒健康，我要養成不吃零食的好習慣。

姓名：_____

日期	今天我達成目標 沒吃零食	今天我吃了零食 但馬上刷牙	今天我吃了零食 卻忘了刷牙	牙粉 牙刷
月 日 星期一				
月 日 星期二				
月 日 星期三				
月 日 星期四				
月 日 星期五				
月 日 星期六				
月 日 星期日				

請將自己的情況在表格內打勾，請家長協助檢查，每週一次老師核對。

老師檢核：

- 會愛護自己的牙齒，你是護牙小尖兵，值得鼓勵。
- 刷牙還不勤，繼續加油，往「零蛀牙」的目標前進。
- 為了你的牙齒健康，要少吃零食。

零食 OUT !

為了我的牙齒健康，我要養成不吃零食的好習慣。

姓名：_____

日期	今天我達成目標 沒吃零食	今天我吃了零食 但馬上刷牙	今天我吃了零食 卻忘了刷牙	家長 檢核
1月 日 星期一	✓			精杰
1月 日 星期二		✓		精杰
1月 日 星期三			✓	精杰
1月 日 星期四		✓		精杰
1月 日 星期五	✓			精杰
1月 日 星期六		✓		精杰
1月 日 星期日			✓	精杰

請將自己的情況在表格內打勾，請家長協助檢查，每週一次老師核對。

老師檢核：

- 會愛護自己的牙齒，你是護牙小尖兵，值得鼓勵。
- 刷牙還不勤，繼續加油，往「零蛀牙」的目標前進。
- 為了你的牙齒健康，要少吃零食。

5. 習得正確潔牙的方法並於生活中實踐 (自我監督管理)



護牙 GO!

為了你的牙齒健康，我要養成吃東西後馬上潔牙的好習慣。

姓名：_____

日期 星期	日期						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
起床後							
早餐後							
午餐後							
晚餐後							
洗澡後							
每天睡前							

填寫完牙齒表格後，請家長協助檢查，每週一表表務收回。

護牙 GO!

為了你的牙齒健康，我要養成吃東西後馬上潔牙的好習慣。

姓名：_____

日期 星期	日期						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
起床後							
早餐後	✓		✓	✓	✓	✓	✓
午餐後	✓	✓	✓		✓		
晚餐後							
洗澡後	✓		✓	✓	✓	✓	✓
每天睡前	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

為了你的牙齒健康，要記得刷牙。

智 0：謝謝老師督促我們潔牙，還獎勵我們，同學說我的牙齒很漂亮，因為我每天吃完東西就會潔牙。

潔牙檢核表

生活技能融入

教學省思：

口腔保健的相關教學媒體很多，當孩子們看過之後，如果老師沒有加以引導，常無法發揮讓學童「起而行」的效果，生活技能的融入，讓教學活動更有系統的幫助學童認知、體驗與實踐，

教學中，學生對滿口齲齒/蛀牙的圖片，留下深刻的印象，大家都不希望自己的牙齒千瘡百孔，因為那樣一定無法吃東西，而且非常痛。

蛋殼的實驗讓學生們感到驚奇，沒想到泡了醋的蛋殼竟然會變軟，這讓學生知道酸蝕的厲害了。

要讓學生養成不吃零食和潔牙的習慣真是不容易，在學校，老師會禁止學生帶零食、飲料到校，學校沒有福利社販賣吃的東西，所以學生在學校吃零食的現象很少，潔牙方面，當學生吃完營養午餐，老師也都會督促學生潔牙，並將潔牙情形記錄於檢核表中。但學生回到家後，吃零食和潔牙的控制效果就不佳，這需要家長的配合，當學生不能自我管理時，老師應提醒學生努力做到，給予獎勵，並請家長協助監督，幫助學童達到刷牙的目標。

健康覺知→怎麼教？

動機+支持環境：外控→內控

教育工作者——

所抱持的態度 所涉入的思維
所產生的知覺 所帶出的行動
關係著教育的成效
牽引著教育實踐的走向



許孩子健康人生