

110學年度全國高級中等以下學校 健康促進學校計畫成果冊

指導單位：教育部

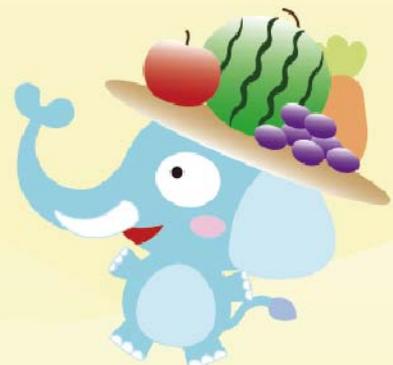
主辦單位：教育部國民及學前教育署

承辦單位：國立臺灣師範大學



目錄

一、110學年度健康促進學校成果	P03
二、22縣市健康促進學校承辦人員名單	P05
三、110學年度健康促進學校中央輔導委員	P06
四、獲獎名單	P09
地方政府辦理健康促進學校績優縣市	P09
110學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校	P10
110學年度健康促進學校校園健康主播獲獎學校	P14
110學年度視力保健績優學校	P16
110學年度口腔保健績優學校	P17
110學年度健康體位績優學校	P18
110年全民健保教育創意影片獲獎學校	P19
110學年度菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片獲獎學校	P21
110學年度菸檳危害防制教育績優學校	P24
五、健康促進學校績優縣市分享	P25



目錄

六、110學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校分享	P40
七、110學年度健康促進學校校園健康主播獲獎學校分享	P59
八、110學年度視力保健績優學校分享	P64
九、110學年度口腔保健績優學校分享	P71
十、110學年度健康體位績優學校分享	P82
十一、110年全民健保教育創意影片獲獎學校分享	P92
十二、110學年度菸檳危害防制教育分享	P99
110學年度菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片獲獎學校分享	P100
110學年度菸檳危害防制教育績優學校分享	P107



一、110學年度健康促進學校成果

新冠肺炎疫情盛行，影響全球甚鉅，我國政府結盟產官學與學校積極推動健康防疫新生活，共同守護親師生健康。國教署彭署長表示「增進每個孩子健康就是強化國力。感謝縣市政府、學校師長們，積極推動防疫工作，並結合十二年國教理念推動健康促進學校計畫，強化學生健康素養，期勉健康促進學校的持續推動，營造健康幸福校園，成就每個孩子健康的未來」。

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15縣市，榮獲特優獎及特色獎的新北市，透過跨局處及整合民間資源共同推動健康促進學校，打造新北校園通APP「寶貝i健康」，讓家長能掌握孩子健康數據。特優獎嘉義縣「創新教育，健康+1」，結合牙醫師公會辦理口腔保健專車前進校園，並讓學生以跳繩跳出好體位；特優獎臺南市廣納衛生醫療與民間資源，辦理多元健康促進活動，防疫期間建置「健康促進學習資源」持續增能學生健康知能。

獲得優等的十個縣市結合資源推動健康促進，展現在地特色：臺北市結合衛生局強化健康服務，並與產官學合作推動「珍食共享食安樂」，培養學生惜食與健康飲食。桃園市組織校際聯盟，並結合各界資源辦理多元健康促進活動，增能學生健康自主管理。新竹縣發展「健康攻略王」2.0，利用冒險遊戲結合健康提問，讓學生寓教於樂。新竹市舉辦多樣化健康促進藝文活動，以戶外活動學習單、體位四格漫畫、創意海報，增進親師生健康知能。臺中市辦理「健康小學堂」與全市班際跳繩比賽，增進親師生健康實踐。彰化縣推動「含糖飲料禁入校園」、「多喝水入課表」及「減糖校園」，推動「慢性病學童健康管理」。嘉義市全面自辦學校午餐，結合醫師、牙醫師公會與社區等資源，共同推動健康促進議題。

此外，高雄市與社區結盟建立健康學園，並辦理健康促進偏鄉嘉年華活動；屏東縣協助各校診斷學生健康需求，推動校本健康促進計畫；宜蘭縣首創「課間30」鼓勵孩子戶外活動，辦理親職健康促進增能，並辦理一至九年級牙醫師到校口腔檢查。而榮獲進步獎的臺東縣，藉由家校合作節制學生使用3C產品時間，健康促進學校與家庭齊步行；進步獎連江縣今年度為首度獲獎，離島醫療資源匱乏，爭取經費聘任學校護理師，並結合各界資源，提升健康服務，讓健康促進落實在學生的生活上。

健康促進學校成效評價及校園健康主播

健康促進學校成效評價成果報告暨校園健康主播評選計有54所學校獲獎。榮獲成效評價特優獎新竹市東門國小、新竹縣新港國小、南投縣德興國小、嘉義縣大鄉國小、臺南市永康復興國小、新北市三重高中，透過素養導向校本與跨領域課程推動，增進親師生健康素養。另外，「校園健康主播競賽」前五名獲獎學校包括新竹市水源國小、苗栗縣溪洲國小、臺北市東湖國小、嘉義縣北美國小、屏東縣高士國小，報導校園健康促進亮點策略與成效，親師生共創健康幸福校園。



視力保健績優學校

視力保健績優學校計有10校獲獎，特優獎新北市興穀國小、嘉義縣和睦國小、嘉義縣中埔國小，積極落實下課教室淨空、天天戶外活動120、3C產品使用每天少於1小時、近距離活動30分鐘休息10分鐘之策略，推動走路上學、戶外上課及班級健康生活守則等，增進學童護眼行為。學校也連結社區資源、衛生單位、民間組織等，辦理到校視力保健講座，增進親師生「兒少近視病、戶外活動防近視、3010眼安康、控度來防盲、遠視儲備足」視力保健素養與實踐。

口腔保健績優學校

口腔保健績優學校計有10校獲獎，特優獎新北市石門國小，在疫情期間教師透過線上指導學童餐後潔牙，並號召家長、志工、教職員參與潔牙，一同落實口腔保健活動。雲林縣育仁國小將口腔衛生保健議題跨域融入英語、藝文及閩南語等課程，增進學生口腔保健觀念。嘉義縣內埔國小，推動「無齲校園、從齒幸福」、「健康抵家、從齒開始」，指導學生養成餐後潔牙習慣外，更透過孩子將口腔保健的觀念帶回家庭，打造全家健康好習慣。

健康體位績優學校

健康體位績優學校計有13校獲獎，特優獎臺南市新進國小，推動「一學年一超馬」、「餐前食育5分鐘」、「班級健康生活守則」及五正四樂健康心生活。嘉義市北興國中，學校供應教職員生營養午餐，並結合山野探索、戶外教育、減糖運動等，營造樂動校園。新北市吉慶國小發展「用健康打造一所活力小學」校本課程，實施食農教育健康飲食教學、健康玩樂戶外活動與遊學、多元的運動社團、融入健康環境教育等，提供學童身心健康成長的快樂校園。

全民健保教育創意影片競賽

全民健保教育創意影片競賽計有10校獲獎，國小組特優新北市蘆洲國小「全民健保小記者實境採訪秀」，請網紅製作歌曲宣導全民健保，讓學生樂於傳唱，學校舉辦全民健保聰明用藥繪畫比賽，學生也至社區診所張貼聰明就醫海報。國中組特優臺南市復興國中「聰明就醫六撇步，健保資源我守護」，以「聰明就醫醫全超人」桌遊和學校自製的教具教學，融入學生生活，並與家長倡議「珍惜健保、聰明就醫」。

菸檳防制「網紅就是你」短片競賽及績優學校

菸檳防制教育「網紅就是你」短片競賽計有25校獲獎，特優獎新竹縣二重國小「拒菸拒檳魔法師」在魔法校園中與惡菸魔展開魔法對抗。彰化縣大同國中「菸沒未來」網紅透過菸盒時光機遇見十年後有抽菸自己，展開一場與自己戰爭。桃園市內壢國中「蜘蛛人x無菸日」蜘蛛人傳達「真正的帥是做對的選擇」來破除電子煙迷思。另菸檳危害防制教育績優學校計有8校獲獎，特優獎新北市三重高中「菸檳防制自動好」、臺北市雙園國小「菸消霧散」。



二、22縣市健康促進學校承辦人員

縣市	姓名	服務機關
基隆市	曾揚峻	基隆市政府教育處
臺北市	李青芳	臺北市政府教育局
新北市	陳政詮	新北市政府教育局
桃園市	王晏仔	桃園市政府教育局
新竹市	張諺杰	新竹市政府教育處
新竹縣	趙宜新	新竹縣政府教育處
苗栗縣	孔韻菊	苗栗縣政府教育處
臺中市	洪嘉瑛	臺中市政府教育局
彰化縣	蘇筱嵐	彰化縣政府教育處
南投縣	洪國哲	南投縣政府教育處
雲林縣	張麗秋	雲林縣政府教育處
嘉義市	張一梅	嘉義市政府教育處
嘉義縣	黃燕月	嘉義縣政府教育處
臺南市	王雪瀟	臺南市政府教育局
高雄市	林奕欣	高雄市政府教育局
屏東縣	劉全貴	屏東縣政府教育處
宜蘭縣	黃怡臻	宜蘭縣政府教育處
花蓮縣	呂蘭英	花蓮縣政府教育處
臺東縣	張郁琦	臺東縣政府教育處
澎湖縣	黃滙芷	澎湖縣政府教育處
金門縣	蔡詒訓	金門縣政府教育處
連江縣	曹容甄	連江縣政府教育處



三、110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	國立陽明交通大學學生事務處衛生保健組 助理教授
王惠姿	中臺科技大學兒童教育暨事業經營系 副教授
余坤煌	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 兼任助理教授
吳仁宇	前教育部體育司司長
吳文琪	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 副教授
吳文賢	臺南市安平區億載國民小學 退休校長
吳佩昌	高雄長庚紀念醫院眼科部 教授 / 近視防治中心 醫師兼中心主任
吳明志	苗栗縣西湖鄉五湖國民小學 校長
吳淑美	臺南市北區大港國民小學 退休校長
吳景州	雲林縣虎尾鎮大屯國民小學 校長
李怡宏	臺東縣臺東市岩灣國民小學 校長
李春明	高雄市立中正高級工業職業學校 退休主任
沈玫宜	南臺科技大學幼兒保育系 助理教授
林秀娟	前行政院衛生署國民健康局局長 / 奇美醫學中心 講座教授
林淑芳	屏東縣鹽埔鄉彭厝國民小學 校長
林麗鳳	國立臺中科技大學/中臺科技大學護理系 兼任副教授
洪碧霜	新竹市立香山高級中學 校長
紀雪雲	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 兼任教授
張志明	基隆市立成功國民中學 校長
張家臻	聖約翰科技大學樂齡福祉與健康促進籌備系主任

姓名	服務機關與職稱
張晏蓉	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 副教授
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 教授兼系主任
張露娜	國立臺南護理專科學校護理科 助理教授
許珍琳	臺北市立龍山國民中學 退休校長
許愛玲	新北市三峽區大成國民小學 退休護理師
連盈如	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 教授
郭紫薇	基隆市信義區東信國民小學 退休校長
陳志哲	新北市蘆洲區仁愛國民小學 校長
陳彥宇	新竹市立南華國民中學 校長
陳富莉	輔仁大學公共衛生學系 教授
陳慶盛	高雄市左營區明德國民小學 校長
傅楷傑	高雄市小港區桂林國民小學 退休主任
彭巧珍	南臺科技大學高齡福祉服務系 副教授
曾娉妍	臺中市東區成功國民小學 校長
游月鈴	桃園市龍潭區潛龍國民小學 校長
黃久美	國立陽明交通大學臨床護理研究所 教授兼所長
黃忠燦	宜蘭縣冬山鄉冬山國民中學 退休校長
黃晴逸	新竹縣尖石鄉錦屏國民小學 校長
黃森芳	慈濟大學體育教學中心 副教授
黃曉靈	高雄醫學大學口腔衛生學系 教授
楊靜昀	南投縣南投市德興國民小學 護理師

110學年度 全國高級中等以下學校健康促進學校計畫成果發表

姓名	服務機關與職稱
葉若蘭	新竹縣湖口鄉中興國民小學 校長
葉郁菁	國立嘉義大學幼兒教育學系 教授
董貞吟	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 教授
詹正淑	苗栗縣卓蘭鎮卓蘭國民小學 護理師
廖邕	國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所 教授
廖梨伶	義守大學健康管理學系 教授兼系主任
劉秀月	高雄醫學大學口腔衛生學系 助理教授
劉秀枝	國立臺中科技大學護理系 兼任講師
劉潔心	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 教授
劉麗吟	嘉義縣大林鎮平林國民小學 校長
蔡玉葉	臺南市學甲區學甲國民小學 退休校長
蔡孟翰	新竹縣竹北市光明國民小學 校長
鄭其嘉	輔仁大學公共衛生學系 副教授兼系主任
鄭阿雄	基隆市安樂區建德國民中學 退休校長
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	國立清華大學運動科學系 教授
龍芝寧	新北市中和區積穗國民中學 補校主任
謝月香	桃園市龜山區幸福國民小學 校長
顏娟娟	澎湖縣馬公市中正國民中學 退休護理師
魏慧美	國立高雄師範大學教育學系 副教授
羅凱暘	國立中山大學運動與健康教育中心 副教授兼中心主任
蘇永裕	國立金門大學長期照護學系 副教授

四、獲獎名單

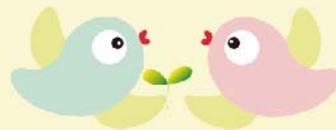
地方政府辦理健康促進學校績優縣市

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	臺南市政府教育局
優等	臺北市政府教育局
優等	桃園市政府教育局
優等	新竹縣政府教育處
優等	新竹市政府教育處
優等	臺中市政府教育局
優等	彰化縣政府教育處
優等	嘉義市政府教育處
優等	高雄市政府教育局
優等	屏東縣政府教育處
優等	宜蘭縣政府教育處
進步獎	臺東縣政府教育處
進步獎	連江縣政府教育處
特色獎	新北市政府教育局

110學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校

特 優

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	團隊成員
特優	新竹市	東門國小	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	許哲峻主任 吳昭儀組長 張雅琳護理師
特優	新竹縣	新港國小	樂學「動滋！動吃！」多元活動策略 對改善學童健康體位之成效	許秀如主任 鄭靜雪教師 范鳳琴護理師
特優	南投縣	德興國小	健康護牙321 - 應用生活技能素養導向多元教育 於口腔保健正向心理健康介入成效分析	王勝吉校長 駱秋瑩組長 楊靜昀護理師
特優	嘉義縣	大鄉國小	大皓食光 - 口腔衛生教育推動成效探討	李春輝校長 盧怡遠主任 楊佳倫教師
特優	臺南市	永康復興國小	「全民健保與正確用藥教育推廣成效探討 - 以臺南市永康區復興國小六年級學生為例	杜雨霖校長 邱麗珠主任 陳春利組長
特優	新北市	三重高中	菸檳防制「自動好」 - 菸檳防制教育融入十二年國民教育 課程在完全中學實施之探究	余慶俊組長 余佩璇教師



110學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校

優良

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	團隊成員
優良	臺東縣	豐田國小	國小學童視力保健策略 與教學活動成效之研究	李玉霞教師 羅惠君護理師
優良	苗栗縣	溪洲國小	國小學生素養導向教學應用於 視力保健之成效探討	謝麗文組長 羅雅玲護理師
優良	臺北市	健康國小	健康體位促進策略 對國小學童體重控制行為之影響	林宏銘組長 陳世芬教師 賴明惠護理師
優良	臺北市	萬華國中	遇見更美好的自己：從健康養成班 轉化為校園永續經營之行動研究	李安琦組長 游舒閔組長 張珊珊護理師
優良	臺北市	新和國小	「防疫」也「防齲」攜手護牙趣 - 疫情停課後推動督導式潔牙及口腔保健 自主管理對學童行為影響之研究	廖燕燕主任 謝雅雯教師 吳尉瑄護理師
優良	臺北市	光仁國小	『光』潔牙還不夠，『仁』要減糖	李彥勳教師 楊曉逸教師 羅文俊教師
優良	新竹市	載熙國小	自我決定論融入口腔保健素養教學 與高年級國小學童口腔保健自我效能 與潔牙態度之行動研究	洪玉珊組長 翁暄睿教師 陳麗貞護理師
優良	嘉義縣	灣潭國小	五正四樂笑「灣灣」，「潭」笑風生愛「健保」 「正向心理健康促進全民健包含正確用藥」以 「支持性環境與素養導向課程」介入之成效探討	陳怡君校長 呂承育組長
優良	嘉義縣	朴子國中	疫情下、網路上的虛擬愛戀關係： 從正向心理健康理論PERMA 探討國中生性教育之實踐	林茂誠主任 李祈慧組長 吳凡教師
優良	臺南市	大橋國小	性教育繪本融入健康課程 及主題書展活動對國小學童性知識 與性態度的影響—以大橋國小為例	鄭鈺葵組長
優良	臺南市	安定國中	健康促進學校性教育（含愛滋病防治） 課程教學實施成效	郭錦蓉組長 潘怡君組長 吳盈蕾護理師
優良	新北市	自強國中	拒菸總動員-運用體驗學習、 情境模擬與生活技能教學策略 融入菸害防制教育實施成效	項俊超組長

110學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校

佳 作

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	團隊成員
佳作	彰化縣	中山國小	視力保健教學及活動 對國小四年級學生之成效探討	楊式愷校長 李雨龍主任 莊雅媚組長
佳作	嘉義縣	和興國小	幸福方程式 - 打擊惡視力從「Eye」做起～ 以「正向心理健康促進視力保健融入生活 技能素養導向課程」策略介入之成效探討	周濟仁校長 魏銘相主任 陳慧如護理師
佳作	彰化縣	成功高中	成功高中視力高關懷改善行動研究	吳亦耕主任 陳信仁組長 王翠芳護理師
佳作	嘉義縣	景山國小	「保重」不保「重」-就愛活到老，減到老， 動到老！「正向心理健康促進健康體位」 以「支持性環境及生活技能素養導向課程」 策略介入之成效研究	龍懷成校長 劉添成主任 曹淑蕊組長
佳作	臺南市	開元國小	國小六年級學生健康護照介入成效評估	李添旺校長 洪瑄組長 魏郁芬護理師
佳作	澎湖縣	池東國小	提升學童健康體位自我知覺對學童 健康體位之影響－以澎湖縣池東國小為例	鄭亦鈞組長 李姿瑩教師
佳作	新竹縣	中正國中	「內外兼備，聰明加倍！」健康促進策略 對國中生健康體位與健康心理影響之研究	王譽濶主任 楊雅筑組長 張小燕護理師
佳作	嘉義縣	興中國小	『疫』起從『齒』幸『氟』口腔保健素養導向 融入生活技能與正向心理健康課程教學介入成 效之探究－以嘉義縣興中國小中年級親子為例	黎萬元校長 黃盈憲主任 詹令后護理師



110學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校

佳 作

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	團隊成員
佳作	屏東縣	東光國小	永保皓齒-護齒行動Go! Go! Go! 口腔保健策略介入 對東光國小四年級學童影響之研究	林恒斌主任 陳振豐組長 王玉如護理師
佳作	彰化縣	北斗國中	口腔保健策略介入對國中學生口腔保健 知識、態度及行為影響之研究 - 以北斗國民中學一年級為例	李良展主任 卓碧霜組長 陳美華護理師
佳作	屏東縣	載興國小	「全民健保含正確用藥」議題 融入多元化教學提升國小學童 珍惜健保行為與認知之成效影響	吳鑑峯教師 陳秀琪護理師
佳作	臺北市	新興國中	全民健保及正確用藥議題 - 「聰明就醫 藥知道」之行動研究	呂雅雯教師 黃孟敏護理師
佳作	彰化縣	溪湖國中	國中七年級學生對全民健保及正確用藥 概念提升行動研究-以彰化縣溪湖國中為例	蕭亞男組長 劉志祥教師 蘇苑婷護理師
佳作	臺北市	指南國小	引領學生探索性別平等教育旅程的嚮導 - 「性」福人生，幸福青春	蘇霈組長 林佳平教師 許朝鈞教師
佳作	新北市	老梅國小	健康素養幸福新模式： 以老梅國小推動健康素養課程為例	涂志賢校長 陳朱祥組長 劉瑞齡護理師
佳作	臺南市	裕文國小	國小高年級學童正向心理健康 暨跨各議題身心健康前後測成效之研究	陳彥宏校長 林士郁主任 黃瓊慧護理師



110學年度健康促進學校校園健康主播獲獎學校

獎項	縣市	報名學校	影片名稱	學生	指導教師
第一名	新竹市	水源國小	潔牙有創意， 健康有自信	洪寬涵、劉亞希	何信煒校長 黃明金主任 應友貞護理師
第二名	苗栗縣	溪洲國小	校園健康除三害	黃暄庭、游心慈 江品宏、楊子妮	徐詩婷教師 羅雅玲護理師
第三名	臺北市	東湖國小	東湖健康報報	何訢瑀、江依宸 林心榆、過柏瑋 林柏亨	王振興主任 林昭君組長 謝宜芳教師
第四名	嘉義縣	北美國小	幸福北美 從無齲校園開始	蘇泓宇、蘇嘉雯	張美志校長 趙美貴主任 侯龍德主任
第五名	屏東縣	高士國小	部落傳奇之 美齒王子事件	王 緹、歐晨晞 陳高子奕、戴以勒 高晨耀	張悌維護理師 林雅柔助理
佳作	新北市	網溪國小	網溪 e 起來 - 健康校園主播show	黃睿騰、陳姿妤 謝昀容、羅孟澤	郭羿彤組長 賴佳瑋教師 楊穎千教師
佳作	臺南市	新化國小	我要健康長大	林品靚、胡羽彤 林子淵、黃詩玄 劉杰碩	林佩瑩教師 林秀玫教師 蔡惠菁護理師
佳作	臺北市	天母國小	天母健促口腔照顧 專題報導	莊筑芸、朱昱涵 李苡辰、陳柔霏 鐘采妍	陳逸雯組長 陳素美護理師 余淑雲護理師
佳作	彰化縣	社頭國小	防疫新生活 - 從「齒」開始	邱妤晨、蒲妍瑜 黃鈺喬	劉育存教師 黃怡蓓教師 吳如玉護理師
佳作	彰化縣	大竹國小	健康我最棒	陳昊廷、謝欣芮 林秋妃、盧識淵 王偉承	孫和業組長 洪富君教師 蘇秀慧護理師



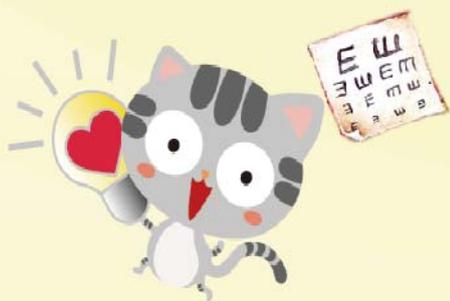
110學年度健康促進學校校園健康主播獲獎學校

獎項	縣市	報名學校	影片名稱	學生	指導教師
佳作	臺北市	富安國小	下課Fun輕鬆， 教室All淨空	郭崑彤、廖又萱 劉紫筠、李佳珊	許政智校長 徐敏華主任 丁勺耘護理師
佳作	新北市	安坑國小	機智校園防疫	蔡昌祐、岑宇皓 李易展、李仲軒 王懿柔	陳玉芳校長 潘廷瑜組長 蘇正富教師
佳作	臺南市	復興國中	聰明就醫六撇步， 健保資源我守護	王苡蕎、林子芊 徐安綺、蔡侑家	杜敏寧教師 施為好教師 柯香伶教師
佳作	臺北市	蘭雅國中	蘭雅新星小主播	張妘丞、黃彥愷 彭煒茗、黃思芸	賴郁旻教師 郭于嘉教師 陳沛穎教師
佳作	高雄市	中正高中	健康促進校園採訪 - 中正台特報	黃韻樺、林岱蓉 黃薇亘、張之榕	鄭秀蘭組長 張芬蘭教師 莊詩芸教師
佳作	臺南市	立人國小	立人最前線 - 「疫情下的學子」 專題報導	邱祐恩、徐子牧	張盈芳組長
佳作	新北市	林口高中	兒少性剝削， 勇敢說拒絕	游恆瑜、李柔嫻 魏幼寧、李宜庭 林芷寧	熊家豪組長
佳作	臺北市	文山特殊教育學校	文特健康報	陳佩伶、呂柏豪	黃聖傑主任 廖勇勝組長 柯嘉銘教師
佳作	高雄市	西門國小	健康體位85110 健康密碼我推行	林宇柔、潘慈恩 陳恩妤、張旗峰 黃勇勳	蘇子欽主任 湯雅心教師 蔡婉珍護理師
佳作	苗栗縣	公館國中	公館國中 健康促進報導	蔡宏昇、葉祐坡 林泳妍、黃雅蕙 鄭湘蓉	周秀蓮組長



110學年度視力保健績優學校

獎項	縣市	學校名稱
特優	新北市	興穀國小
特優	嘉義縣	中埔國小
特優	嘉義縣	和睦國小
優等	新竹市	竹蓮國小
優等	金門縣	金鼎國小
優等	連江縣	介壽國中小
優良	新竹市	西門國小
優良	嘉義市	林森國小
優良	臺南市	子龍國小
優良	屏東縣	僑智國小



110學年度口腔保健績優學校

獎項	縣市	學校名稱
特優	新北市	石門國小
特優	雲林縣	育仁國小
特優	嘉義縣	內埔國小
優等	苗栗縣	溪洲國小
優等	高雄市	中崙國小
優等	屏東縣	潮和國小
優等	連江縣	塘岐國小
優良	新北市	雙峰國小
優良	新竹市	港南國小
優良	彰化縣	舊館國小
入選	新北市	秀朗國小
入選	臺南市	林鳳國小

110學年度健康體位績優學校

獎項	縣市	學校名稱
特優	臺南市	新進國小
特優	嘉義市	北興國中
特優	新北市	吉慶國小
優等	新北市	新林國小
優等	臺北市	成德國小
優等	嘉義縣	中埔國中
優等	高雄市	大仁國中
優等	彰化縣	三條國小
優等	金門縣	烈嶼國中
優良	嘉義縣	灣內國小
優良	新竹縣	新港國小
優良	屏東縣	琉球國中
優良	澎湖縣	中正國中

110年全民健保教育創意影片獲獎學校

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	新北市	蘆洲國小	蘆洲國小全民健保 實境之小記者 校園採訪秀	紀 婷、李濯甫 林廷鴻、葉子毅	陳明利校長 姜方元主任 童灑雯組長 李采儒教師
優等	新北市	網溪國小	網溪 e 起來 - 校園健保實境秀	黃睿騰、陳姿妤 謝昀容、羅孟澤	郭羿彤組長 賴佳瑋教師 楊穎千教師
優良	新北市	昌福國小	昌福國小推動 全民健保紀實	蕭廷語	林凱瑜主任 黃佳純組長 楊婉瑜護理師
佳作	屏東縣	長榮百合國小	珍惜健保聰明行· 健康校園@長百	蔡沛宥、田 芯	白雅萍主任 胡恆驥組長 杜嫻怡護理師
佳作	苗栗縣	五湖國小	珍惜健保 你我一起	徐子祐、李梓帆 劉峻鳴、徐詠慈 邱思瑜、張芸瑄	江筱雯教師 陳麗麗護理師



110年全民健保教育創意影片獲獎學校

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	臺南市	復興國中	聰明就醫六撇步 健保資源我守護	王苡蕎、林子芊 蔡侑家、徐安綺	杜敏寧教師 柯香伶教師 施為好教師
優等	新北市	汐止國中	關「健」汐中之 誰是接班人	蔡帛修、陳柔竹 林娜若、陳玉蓮 詹芷瑄	葉耘竹組長
優良	新竹市	三民國中	全民健保實境秀	鄭家和、蔡羽喬 湯子萱、邱律勛 張耕碩	丁淑觀校長 陳雅雯組長 黎煥鵬教師
佳作	臺北市	民生國中	疼惜健保有六步！	洪若語	王煥民主任 朱毓慧組長 林美琴教師 鄭閔尹教師 黃慧蘭護理師 楊廷瑞幹事 謝立偉家長
佳作	屏東縣	鶴聲國中	聰明就醫我最行	劉秉叡、劉書紘 廖枳翔、王沛君 陳妤恩、林佳欣 楊宗祐	鄭斐芬組長 劉家得教師



110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	新竹縣	二重國小	拒菸拒檳魔法師	羅淮柏、林宏旭、陳睿麒、莊 晨 黃芳琦、王子萌、翁睿辰	王巧伶護理師 陳柔嫻護理師
優等	彰化縣	大竹國小	反菸檳大作戰	陳昊廷、王子麟、林宮丞、顧卓宸 余承恩、吳峻葳、洪語晨、曾于綺 白千云、黃泓溢	陳盈菁教師 蘇秀慧護理師
佳作	桃園市	新榮國小	檳菸別試 健康一世	黃孜為、胡軒苹、黃薇伊、詹沅鎰 陳美羲、葉詠妮、盧品霏、邱 天 許舒婷	吳炫德教師 梁忠穎教師
佳作	臺中市	文昌國小	拒菸初上	黃品硯、郭芯妘、洪可芯、王慈靜 郝婕希、陳巧榕、蘇秉澤、柯宛彤 陳采柔、李宥樂	詹怡靜教師 柯淳郁教師
佳作	臺北市	福星國小	魔法阿嬤 大戰尼古丁	陳詠心、陳怡霏、徐煒婷、徐逸靜	何潔喻教師



110學年度菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片獲獎學校

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	彰化縣	大同國中	菸沒未來	張秦華、江肇烜、張育瑄、劉芷妘 賴宥穎、賴宜姍、高湘樺、蔡淑媛 王序妘、蕭微雅	何婷婷教師 王教哲教師
特優	桃園市	內壢國中	蜘蛛人x無菸日	胡栗綺、林晨桓、彭薇儒、張景丞 魏宏諺、李泓益、陳振楷、葉恩愷 黃弘易、謝時睿	胡鈺敏教師 詹青艷教師
優等	彰化縣	溪湖國中	校園機智生活 - 追劇篇	楊茗澤、陳光孝、楊丞逸、楊宗諺	蕭亞男教師 杜宗原教師
佳作	臺南市	中山國中	烏賊遊戲~	李家恩、周樂謙、曹宥恩、郭秉叡 黃中和、劉子玄、鄭詮翰	黃莉琄教師 陳詩芸教師
佳作	屏東縣	恆春國中	「懼」菸細胞	尤彤恩、江宇庭、蔡益榛、王千逸 黃叡薰、尤培昕、丁翊庭、莫子韻 詹采芄	吳思潔教師
佳作	新北市	自強國中	天龍八不 - 踏穩 拒絕菸檳的每一步	張貝儀、邱若茜、曾筱晴、洪晴喻 張世玟、屠胤嘉、吳芯瑀、梁惠茹 吳欣芸、絲國紘	施婉萱教師 項俊超教師
佳作	高雄市	前金國中	吸街少年	方宥舜、曾宏祺、藍子耘、林宥溼 莫規達、呂紀宏、李昕庭、黃鈺玲 陳柏丞	何思瑤教師 何昌翰教師
佳作	基隆市	成功國中	成功時刻 - 菸害入侵校園	黃豫潔、水品湜	劉倍源 教師
佳作	新北市	鶯歌國中	鶯中報報 - 菸害特輯	許詠芯、許瓏瀾、林庭裕、林少宇 廖振凱、沈映妤、曾俊雄	張 議教師 池珈郁教師
佳作	桃園市	會稽國中	從"心"開始 - 菸檳禁、校園淨、 活力勁	蔡典佑、吳承儒、李郁璇、林怡均 梅博瀚、彭詡鈞、林冠彰	吳亞儒教師
佳作	屏東縣	里港國中	君君救救你！	林居易、藍文君	吳千卿教師



獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	作者姓名	指導教師
佳作	苗栗縣	竹南國中	唐伯虎點電子煙	張兆翔、張紘語、劉晏伶、陳威昕 張喬茵、林虹妤	孫瑩蓓教師
佳作	桃園市	仁和國中	我眼中的你	李家濬、黃宥慈、劉嘉淳、李彥宏 黃暉茹、辛庭蓁、高穎絮	左芳怡教師 張珮珊教師
佳作	臺中市	北勢國中	愛吃檳榔真傷牙 血盆大口真不雅	李登琛、謝嘉錦、蔡依穎、詹程宇 陳子維、廖禹翔、王聖泓	詹宏博教師 李孟婷教師
佳作	澎湖縣	文光國中	反菸拒檳小公主	鍾立杰、陳冠旻、陳昱憲、鄭維芯 謝宜蓁、吳淑婷、翁睿含、顏郢恒 鄭家佳	黃文松教師 陳彥后教師

高中職組

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱	作者姓名	指導教師
優等	花蓮縣	玉里高中	青春少年行 拒菸我最行	潘子晨、連悅彤、黃毓森、鄭淇珍 黃靖凱、王靖雯、陳正勳、劉鳳有 賴思婷、張嘉安	李易蓉教師
優等	臺北市	育成高中	檳臨絕種， 小心被菸滅	葉儀禎、汪俐廷、張鈴曜、林昱安 蘇芷嫻	楊長融教師
佳作	新北市	石碇高中	「檳」臨死亡	陳映怡、陳韋暄、黃佳怡、李芷萱 高梓芸、陳麗慧	林文淵教師
佳作	臺中市	明道中學	戒菸檳，不天兵	賴亭恩、高婕瑀、劉玟汝、王慈仟 蔡秉佑、周品聿、張家妮	陳怡如教師
佳作	新北市	三重高中	菸煙一息	羅浩宇、史亦辰、陳姿妘、林浩玄 洪婕絲、陳彥如、黃薇甄、林志謙 陳建宇	余慶俊教師



110學年度菸檳危害防制教育績優學校

獎項	縣市	學校名稱	作品名稱
特優	新北市	三重高中	三重高中菸檳防制「自動好」
特優	臺北市	雙園國小	菸檳防制教育推廣 - "菸" 消 "霧" 散
優等	新北市	自強國中	拒菸總動員
優等	南投縣	草屯商工	跑跑知識王
優等	新北市	海山高中	帶得走的能力： 培養反菸拒檳的健康素養
優等	新竹市	光華國中	反菸拒檳 我最行
優等	臺南市	西港國中	多元策略的 校園菸檳危害防制教育成效研究
優等	花蓮縣	花蓮高農	花蓮高農拒絕菸檳



五、健康促進學校績優縣市分享

新北市

特優
特色獎
新北市

一、縣市年度推動策略與特色

新北市注重學生健康促進，各級學校針對衛生政策、物質環境、社會環境、健康生活技能教學活動、社區關係、健康服務等六大範疇推展健康促進計畫，藉由輔導團培能支持，七類議題校群學校觀摩共學，一步一腳印，才有今日的榮耀。

- (一)落實學校健促本位：各校依據學生健康檢查資料，以新北市及全國數據為基準，錨定學校本位健促推動議題。邀請中央及地方健康促進輔導團委員透過健促計畫撰寫、審查及結果報告，協助各校檢視行動研究數據，運用滾動式修正策略，共同檢核推動校本議題成果，掌握健促推動品質。
- (二)多元策略精進措施：在視力保健上，落實學生於戶外活動戴帽護眼，強調正確坐姿、規律用眼3010、天天戶外活動120，以及幫我刪惡視力（853240）。口腔保健上，落實餐後潔牙貝式刷牙法並結合含氟1,000ppm牙膏潔牙。在體位管理上推動「健康體位自主管理85210」（國小85110）五大核心概念。菸癮防治上更建構「無菸青春1314」特殊菸害防制方案，讓親師生認識菸害、學習拒菸、戒除菸癮，更與衛生局合作辦理校園菸癮防制研習及愛滋病入班宣導，運用各式資源落實健促政策推動。
- (三)系統輔導健促網絡：包含設置健促總召集學校1所、示範學校15所、各議題中心學校8所、校群學校92所，協助全市健康促進業務，持續推動視力保健、口腔保健、健康體位、菸癮防制、性教育（含愛滋病防治）、全民健保（含正確用藥）六大議題，用系統化方式落實健康促進政策。
- (四)跨域資源創新健促：全新打造新北校園通APP「寶貝i健康」模組，家長只要透過手機下載APP，就能隨時查看孩子身高、體重、視力等基礎健康記錄，從孩子進入國小一路陪伴上國中，家長輕鬆掌握孩子健康數據，了解孩子成長的軌跡。

二、得獎感言

學童的「健康力」，就是國家的競爭力，本市積極推動「新北健康城市計畫」，「健康」作為本市教育施政主軸，全面提升各級學校學童健康。未來將廣續透過產官學資源整合以及跨局處合作，持續推動學校健康促進計畫，培育學童健康力、涵育健康素養，打造幸福健康新北市。



衛生政策 -
爭取奧援每週提供水煮蛋之優質營養政策



性教育（含愛滋病防治）校群增能工作坊



阿積小穗拒菸主題報導 - 網紅就是你



午餐後全班學生坐在座位上潔牙



健康教學與活動 - 戶外活動 - 保護眼睛戴帽子



幼兒園大肌肉活動

嘉義縣

特優
嘉義縣

一、縣市年度推動策略與特色

- (一)落實推動各議題健康政策：各校擬訂校本健康政策，如規律用眼3010、餐後潔牙、窩溝封填、體位85210、健康吃快樂動……等，確實且持續的推動與滾動式修正。
- (二)口腔保健醫療專車前進校園：整合縣牙醫師公會醫療團隊巡迴78所牙醫資源缺乏的國中小，提供頂級口腔醫療保健專車前進校園，讓全縣未治療齲齒率降低至30.26%，齲齒複檢率更高達96.82%，績效優於全國平均。
- (三)送愛到校園·健康做伙來：由中央輔導委員及專家學者組成「愛健康」團隊，主動深入校園協助了解推動困境並給予實質幫忙：找問題、想方法、擬策略、挹經費、提供諮詢等。
- (四)跳出好體位·繩住全方位：推動校園跳繩運動，更挹注經費送跳繩給學生當健康禮，型塑大家一起跳，全校輕鬆跳的氛圍；完成人人跳出好體位，繩住健康全方位的夢想！
- (五)健康管理資訊化·數據應用策略化：持續推動學校前後測成效評價成果報告，鼓勵重視學生健康資訊系統及網路問卷前後測資料並分析省思有效策略，用健康守護嘉義的孩子。

二、得獎感言

敲響的是鐘聲，守護的是健康，培養的是素養，帶來的是希望。

嘉義縣在翁縣長「創新教育，健康+1」施政主軸帶領下，透過學校健康促進教育模式，推動素養導向之學校本位健康促進實務與工作，持續強化全縣學童健康。「沒有最好，只有更好！」感謝教育部國教署及各計畫主持人與相關單位的協助，也感謝縣內各級學校在健康促進推動上的配合與努力，讓嘉義的孩子有能力用健康贏在人生的起跑點。



頂級口腔醫療保健專車巡迴服務偏鄉國中小



標竿學校 - 健促績優縣市參訪



縣長翁章梁重視學童營養與健康



結合體育署活動辦理健走，推廣健康促進生活



全縣各級學校健康促進推動共識營



首創「藥師照護123服務」，推動社區友善無障礙藥局，守護學子

臺南市



一、縣市年度推動策略與特色

- (一)積極輔導學校評估校園健康問題，規劃落實學校衛生政策，以數據量化呈現學生健康行為的改變，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。
- (二)廣納衛生醫療資源，合作推動口腔保健巡迴醫療車入校服務、菸檳防制、正確用藥及傳染病防治等活動，邀請醫療院所參與學生健檢就醫複檢享有一次免掛號費服務方案。
- (三)善用民間社團資源，與董氏基金會合作辦理健康吃快樂動飲食營養教育，協助經醫師評估需配鏡之偏遠弱勢學童進行免費視力矯正，與牙醫師公會、藥師公會合作，結合其專業共創健康夥伴關係。
- (四)辦理多元化健康活動，營造健康安全支持性環境，建構友善健康校園文化。
- (五)防疫停課期間建置「健康促進學習資源」，強化學生健康知能與行為不中斷，深耕健康議題。

二、得獎感言

為實踐國際健康城市的政策理念，落實校園健康促進推動是重要的教育政策，尤其在新冠肺炎防疫之際，健康是首要課題，學生健康更是不容忽視的教育資本投資，本次榮獲特優縣市殊榮，特別感謝中央與地方輔導團隊專業協助與相關單位資源挹注，學校師長們努力將健康議題融入課程教學，並結合社區資源，營造學生健康生活與成長的學習環境，透過親師生與社區共同合作，建構安心、健康、安全有活力的健康校園。



與千禧之愛健康基金會合作健康出動到校園活動



局長與學童拍攝全民健保宣導影片



健康促進學校成果觀摩暨增能研習



與董氏基金會合作推動全市國小健康吃快樂動校園宣導計畫



健康促進逗陣行答喙鼓比賽



校園菸害防制議題宣導活動

臺北市

優等
臺北市

一、縣市年度推動策略與特色

本市根據健康促進各項指標及推動成效將「視力保健」、「口腔保健」、「健康體位」、「菸（檳）害防制」、「性教育（含愛滋病防治）」、「全民健保（含正確用藥）」等六項列為學校必選議題，另以「珍食共享食安Food」、「田園綠活食農趣」、「安全防災教育」、「健康運動SH150」列為學校自選議題，俾利解決各校校本健康問題。

本市推動健康促進計畫同步結合在地資源特色，強化學童健康認知、態度及行為技能。積極辦理教師及行政人員增能工作坊，並針對行政人員給予支持與資源共享；結合本市衛生局辦理健康服務，提供牙齒塗氟健康服務，並與牙醫師公會結合進行牙齒檢查；積極建立社區夥伴關係，激發地方社區健康促進意識；本市跨局處合作推動剩食減量政策，推動珍食共享食安樂，培養學生珍惜食物的價值觀；結合董氏基金會及台灣優良農產品發展協會（CAS），把關校園食品，維護本市學子健康；多方結合產、官、學、社等資源，推動全民口腔保健，提供全市學童最佳的健康把關與服務。

二、得獎感言

本市在柯文哲市長「健康安全城市」施政主軸帶領下，積極結合「體育活動」、「衛生保健」二大工作方針，持續強化全市學童健康。本市透過學校健康促進教育模式，提供各級學校學生健康知識、態度及技能，促進學生身心健康，達成自我健康管理。未來將全面廣續推動健康促進政策，統合本市各局處橫向資源，結合產官學合作，並由本市健康促進推動學校統整各校執行健康促進工作，持續共同強化學子健康。



辦理工作坊，融入健促議題之推動



視力保健—結合食育教育，推動護眼餐



口腔保健—辦理國小學童潔牙觀摩活動



健康體位-面山大會師，健康大縱走



菸檳防制-辦理菸檳防制講座及宣導



全民健保-推動正確用藥小天使宣導



愛滋防治巡迴舞台劇



健康促進學校計畫校園宣導專區

桃園市

優等
桃園市

一、縣市年度推動策略與特色

- (一)聘請教育部國教署、衛福部、法務部、衛生局等中央及地方相關領域專家學者為本市健康促進學校工作提供具體策略及改善意見。學校衛生委員會及在地輔導團組織健全及發展專業。
- (二)社區結盟強大的支持力量，如與藥師公會、藥劑生公會、西藥商公會、牙醫師公會等密切合作，集結各方資源與人力，共同辦理健康促進議題活動，例如神農小學堂、全國國小潔牙競賽等。衛生醫療單位、民間團體及社區結盟等密切合作形成強大的支持力量。
- (三)建立健康議題校際聯盟輔導機制，依照各級學校之需求分別成立各議題之中心學校、協力學校、重點學校及種子學校等，各議題組成校際聯盟，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。
- (四)學生健康檢查結果資料分析，透過各行政區資料分析，檢核推動成果及執行成效，並作為未來健康促進學校計畫加強或修正的方向。
- (五)辦理多元活潑的系列活動，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

感謝教育部核定本市為100至109學年度健康促進特優縣市及優等縣市之最高榮譽，除了學校教職員生、公部門、社區共同積極參與及努力推動，還要歸功本市優秀的各議題中心學校及在地輔導團校長群參與、專業的衛教專家學者們熱情指導等，給予強大支持。

本市為提供給孩子一個良好的健康優質的學習環境，全面性的推動健康促進學校計畫，更結合師生、家長、社區共同參與打造，以引導學生及教職員工自主性的進行「健康自主管理」，並配合深入且生活化的教育宣導，營造健康校園，期培養青春、健康、有活力的下一代，讓桃園市莘莘學子健康快樂成長。



身障體驗 - 眼盲體驗活動



舉辦反菸拒檳系列活動



幼兒園性教育課程 - 身體紅綠燈



性教育（含愛滋病防治）親子繪本創作作品



邀請藥師於親職教育日正確用藥宣導



學生餐後潔牙

新竹縣

優等
新竹縣

一、縣市年度推動策略與特色

本縣長期致力推動「健康促進學校」工作，本年度工作的目標為「文創健促、科技新竹」，發展兩大策略「通用策略導向」，全面推展健康促進計畫，藉以創造健康促進之系統整體作用；「三年計畫策略」，縱貫發展健康促進，旨在跨越議題門檻並兼顧各議題內容，以期產生邊際效應。以策略發展本縣健康促進計畫。

為強化組織合作與交流，本年度健康促進計畫納入專業團隊進行合作，其中包含事務團隊、推行委員會、輔導委員、醫師專業人士，發展符合教育現場的策略，支持、鼓勵學校健康促進作為。

有鑑於學校工作需求，去年本縣推行委員會中特別加入研發部門，以開發創新健康促進教具為宗旨。透過不斷的鑽研、觀察現場需求發展以問卷為核心的「健康攻略王」教具。此教具以冒險遊戲為基礎搭配六大議題問題的考驗讓學生寓教於樂，從遊戲中學習相關健康知能。

今年亦秉持著「學生樂意、家長滿意、學校願意」之願景，開發出「健康攻略王」教具2.0版，發展五種遊戲套組來提升趣味，使遊戲組合變化更多、益智再升級，同時也更臻教育效益。

二、得獎感言

本縣雖地緣廣闊，學校間城鄉差距大，但透過訪查並整合各方資源，讓各學校都能適性發展健康促進策略。專家的宣講提升親師生的健康促進知能，也培養地方專業知能人才，同時也投入健康促進教具的研發。教具將健康促進的概念融入相關課程進行跨領域合作教學，讓健康促進不只存在於健康課中，而是從知識、生活實踐中讓每個學生、教師甚至是家長邁向健康的生活型態。



健康促進誓師大會齊心做健促



健康促進推行委員共識會議



學生聚精會神投入全民健保影片拍攝



專家入校輔導學生實踐健促行為



健康促進橫向研習-健促與教務



健康教具全攻略發表會-大家興致高昂體驗教具

新竹市



一、縣市年度推動策略與特色

- (一)健康議題校群輔導機制：依需求分別成立各議題中心學校、行動研究學校、種子學校與自選議題學校等，並邀請中央輔導委員及成立地方輔導團進行輔導訪視與交流回饋。
- (二)依學生健康檢查資料進行分析，藉由分析結果作為各校健康促進議題推動方向及計畫修正之參考。
- (三)社區結盟：與衛生局、藥師公會、牙醫師公會、醫療院所消防局及社區民間團體共同合作辦理健康促進議題活動（如校牙醫計畫、一校一藥師、親子律動營）。
- (四)辦理議題增能研習：全市健康促進議題增能研習、視力保健增能研習、性教育研習、健保用藥研習、學校護理人員急救訓練及跨縣市健康促進績優學校參訪。
- (五)多樣式的藝文活動：戶外活動學習單、體位四格漫畫、標語設計、健康學習單、創意海報等活動，以增進親師生健康觀念與健康知識。
- (六)建置安全校園環境：高中職以下學校AED設置率100%，教職員工急救證照比率90%以上。

二、得獎感言

推動學校健康促進工作是一種責任也是一種使命，因此想要改善學生行為習慣，除配合健康促進相關活動的推廣及喚起家長的重視外，更有賴學校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，更培養學生帶著走的能力，本市榮獲績優縣市，要感謝議題中心學校民富國小、南寮國小、新科國中、東園國小、三民國中、光華國中與建功國小與中央及地方輔導委員的推動與帶動，使本市學校有明確的推動方向與目標，讓教師與學生對於健康有更深的認識與了解。



水源國小 - 家長口腔保健研習活動



109學年健康促進計畫增能研習活動



跨縣市績優學校參訪 - 苗栗縣溪州國小



健康體位 - 課間活動



建功國小 - 『建』有『功』略 - 健康行



載熙國小 - 性教育含愛滋病防治宣導

一、縣市年度推動策略與特色

- (一)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。
- (二)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：正式施行「臺中市電子煙危害防制自治條例」、針對國中小學生設計「無菸家(+)健康宣導手冊暨拼圖教材」、「無菸教育e化網-無菸知識大探索活動」及結合VR虛擬實境技術融入菸害防制觀念「無菸VR宣導」等菸(含電子煙)害防制系列活動、健康促進議題之教師增能研習、普及化運動、全市性班際跳繩比賽、全市性藝文競賽、健康小學堂益智搶答、「健康吃·快樂動」健康飲食宣導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、西屯區泰安國小、新光國中及惠文高中，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。



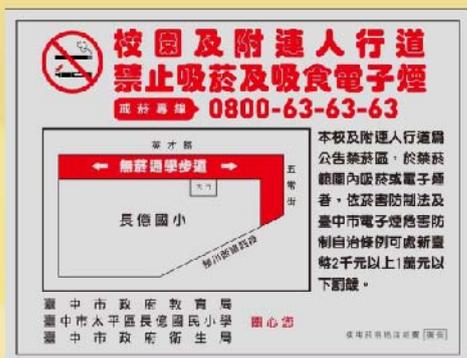
健康小學堂益智搶答活動



健康促進前後測成效評價增能研習



營養教育



公告校園及附連人行道禁菸



班際籃球比賽



班際跳繩比賽

彰化縣



一、縣市年度推動策略與特色

- (一)全縣214校均納入健康促進議題校群，本縣健康促進學校議題三年一輪，第一年築底、第二年建構、第三年推展，109學年度為「建構」各校健促推動策略的一年。除中央指定六大議題外，本縣還發展「安全教育與急救」及「慢性病學童健康管理」特色議題，共同改善學童健康問題。
- (二)於縣府舉辦的大型親子日活動設攤宣導，藉由縣府大力宣導，增加家長觸及率，提升家長對學童健康的重視程度。
- (三)向下扎根至幼兒園，辦理幼兒園健康促進議題增能研習，以提升幼兒園園長政策及教師教學之視力保健、口腔衛生及健康體位議題之重視並推廣之。
- (四)因應疫情全面停課，健康活動不能因防疫而中斷，辦理線上推廣運動活動。
- (五)延續「彰化縣食品安全管理自治條例」推動「含糖飲料禁入校園」、「多喝水入課表」健康促進政策，並進一步推動「減糖校園」自我檢核，提供相關具體策略供學校參考執行，以達成健康校園。
- (六)與本縣國民教育輔導團健康與體育領域小組合作，辦理「健康課程教案撰寫技巧暨健康與體

二、得獎感言

本府積極推動健康促進相關計畫，感謝委員肯定，本年度獲得「推動健康促進學校計畫—優等地方政府」。縣內學校也積極參與，在各項議題的全國績優學校遴選或相關徵選活動均榮獲佳績。彰化縣雖然各項健康指標不良情形多高於全國平均，但在縣府、學校、社區及家長的努力下，102至109學年度彰化縣學童各項不良健康指標多呈下降趨勢，其中本縣國中裸視視力不良率更連續2年低於全國平均。

「教育之美 美在用心」，未來縣府團隊亦將全力協助縣內國中小共同推動「健康促進學校計畫」，培養學生健康生活知能，為學童的健康促進而努力，共同打造「美好彰化 希望城市」。



辦理線上推廣運動活動



推動餐後座位潔牙（督導式潔牙）



辦理健康課程素養導向工作坊及分享



辦理輔導改善計畫 - 菸檳防制



縣府辦理大型活動設攤宣導



縣府辦理大型親子日刷牙體驗及宣導

嘉義市

優等
嘉義市

一、縣市年度推動策略與特色

- (一)本市國民中小學全面參與健康促進學校實施計畫，相關七大議題皆全力推動，融入於生活教育之中，全面提升學生心理及生理各方面健康。
- (二)藉由學校、教育處、衛生局、環保局等單位的共同合作，資源整合，建立良好跨部合作模式，共同推動各議題宣導活動，以增強學生自我管理能力及正確健康意識。
- (三)協請本市醫師公會、牙醫師公會、中華民國學校護理人員協進會嘉義分會、本市消防局及鳳凰志工協會、各校志工團體及社區相關醫療院所等，結合社區資源共同推動健康議題，落實相關健康行為與能力。

二、得獎感言

本市推動健康促進學校的優勢在口腔保健，這是因為本市全面自辦學校午餐，推動潔牙教育，並在牙醫師公會的協助下，長期推動口腔保健的結果。而就社會資源而言，本市推動健康促進學校的優勢在於醫療資源豐富，各項複檢率的數據表現均良好。然而，我們不應以此自滿，更以100%複檢率做為努力的目標，以打造本市成為適合永久居住的健康城市。



駐校護眼醫暨視力保健劇團首航典禮



市長帶領宣導防制電子煙



教師帶領學生戶外健走接近大自然



全民健保融入桌遊寓教於樂



急救教育-學生實際操作CPR動作



校牙醫為學生檢查牙齒並確實記錄以利矯治

高雄市



一、縣市年度推動策略與特色

- (一)健康促進六大議題校群計畫：本市推行健康促進六大議題，辦理議題教師研習及推廣議題相關活動，藉由校群間相互分享及專家之建議，提出推動健康促進困境之解決方法。
- (二)健康促進學校成果評核：使用線上評核方式了解學校推行健康促進狀況，評定表現績優之學校進行表揚，對於執行困難之學校，請評核人員入校協助輔導。
- (三)與社區結盟建立健康學園：1.國健署及本市衛生局合作肥胖防治計畫，透過「巧推」，解決學校推行健康促進及學生肥胖問題；2.與小港醫院及建佑醫院合作，院方提供專業師資入校辦理健康講座。
- (四)健康促進偏鄉嘉年華活動：強化偏鄉學校對健康促進之重視，透過闖關活動增強師生及家長健康觀念，寓教於樂。
- (五)健康促進—健康特校：利用教具輔助，使特殊學生能共同參與健促活動，並從鼓勵中得到增強，進而獲得自信。
- (六)健康促進外埠參訪：本學年度參訪澎湖縣中正國中及石泉國小，透過參訪互動教學相長，

二、得獎感言

感謝教育部國民及學前教育署肯定本市的努力，本市將持續推行健康促進議題，使學校及社區民眾增加健康知識，奠定健康基礎，進而付諸行動，使高雄成為「幸福港都、健康城市」。



健康促進六大議題增能研習



與國健署與衛生局合作肥胖防治計畫



林園健康學園風帆體驗活動



健康促進學校成果評核行前會議



研商「國小學童視力保健計畫策進作為」會議



健康促進外埠參訪澎湖縣中正國中、石泉國小

屏東縣



一、縣市年度推動策略與特色

- (一)全面強化健康促進學校理念，發展各健康議題的有效策略與方針，並將觸角深入社區，提供教師、學生、家長、社區民眾優質的健康生活，共同使學校成為健康的場所。
- (二)與全縣各國中小學校進行經驗交流與研討，有效落實並推動本縣健康促進業務。
- (三)發展學校領域課程，實驗教學，展現教師教學專業素養。
- (四)回應未來教育趨勢，致力革新，形塑學校文化新願景。
- (五)協助各校診斷學生健康資訊，確立校本健康政策，研擬校本健康促進計畫。

二、得獎感言

109學度本縣實施學校健康促進主要問題仍集中在「口腔衛生」、「視力保健」及「健康體位」等三大健促議題。在「口腔衛生」議題方面，本縣一、四、七、十年級學生初檢齲齒率，109學年度都均下降；與108學年度相比，降幅在5.25%到9.21%之間。109學年度各級學校學生齲齒矯治率也首度高於全國平均值，足見本縣口腔保健推動成果。在「視力保健」議題方面，本縣109學年度各學制學生視力不良率均低於全國，就醫率也優於全國。惟國小、國中、高中學生視力不良率有微幅增加情形，實有待下學年度輔導學校結合學校內外資源、家長共同努力，並改善視力保健環境及視力健康管理等策略，減緩視力不良率。在「健康體位」議題方面，本縣109學年度積極改善學生健康體位。國小學童四項體位明顯改善，相較於108學年度，109學年度國小學生體位過輕減少0.24%、體位適中增加1.01%、體位過重減少0.05%、體位肥胖減少0.72%；國中生體位適中維持在58.5%-58.6%；體位過重+肥胖者比率下降（108學年度過重+肥胖比率為36.34%，109學年度為35.72%、下降0.62%）；高中學生體位則有待強化改善。但本縣各學制學生健康體位情形相較於全國平均值，均有持續加強改善空間。期待未來學生將健康成為生活的習慣，日常生活中自然地實踐，而不只是學校的學習活動。



寓教於樂 - 辦理健康促進嘉年華活動



寓教於樂 - 辦理健康促進嘉年華活動



彭厝國小辦理用藥安全宣導



辦理學校健康促進計畫共識會議



視力校群集中訪視，示範教室照度測量



109學度健康促進計畫成果線上審查會議
線上會議截圖

宜蘭縣

優等
宜蘭縣

一、縣市年度推動策略與特色

- (一)訂定「宜蘭縣健康促進學校磐石獎評選要點」及「宜蘭縣健康促進績優學校獎勵要點」。
- (二)設立標竿學校，結合議題校群與在地輔導團共同推動。
- (三)結合衛生單位、社區或民間團體等資源辦理競賽或宣導。
- (四)舉辦親職健促議題增能研習，將健康促進延伸至家庭社區。
- (五)辦理生活技能融入健促議題教師（教保員）教學增能研習。
- (六)辦理一至九年級牙醫師到校口腔檢查，並結合偏鄉醫療照顧學生口腔健康。
- (七)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。
- (八)101學年度首創「一校一藥師」，建立學校與藥師間正確用藥資訊管道。

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，宜蘭縣初期為4所學校參與試辦，逐年增加至98學年度已100校全面實施。迄今健康促進已為學校常態性衛生教育教學活動及特色。歷年來，學校在學童健康促進議題上默默耕耘扎根，視力、口腔及體位問題逐年改善，參加全國比賽及遴選甚或國際認證皆有佳績。

宜蘭縣100所學校全面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。

感謝各方資源投入及各校之努力，宜蘭縣才能持續獲得績優縣市之殊榮。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。



全縣健促學校共識會議與頒獎典禮



落實健康檢查 - 牙醫師到校服務



議題融入於教學活動，課程不再是紙上談兵，無聊乏味



性教育（含愛滋病防治）校群成果發表



於檯防制落實於課程中



健康促進在地輔導團共識營

臺東縣



一、縣市年度推動策略與特色

(一) 扎根健促基礎、活化健促策略

- (1) 以校群為單位，推動健康促進前後測成效評價工作坊。
- (2) 發展健促專業社群，創意研發宣傳品及健促議題短片等。
- (3) 指導師生潔牙技能，家校合作以Line追蹤睡前潔牙習慣。
- (4) 定期網路成果評鑑獎勵健促推動績優學校。

(二) 多元合作措施、健促展能關懷

- (1) 結合衛生局、警察局籌辦反菸拒檳宣導。
- (2) 介接民間團體共同推動戒酒馬拉松活動。
- (3) 引進大專院校資源建置健康促進網絡平臺。

二、得獎感言

本學年度健康促進前後測成效評價以校群模式推動，議題向度含括口腔衛生、體位過重及視力保健等，每項議題邀請3校參與，各校以落實衛生政策、物質環境、社會環境、健康生活技能、社區關係及健康服務等六大範疇為核心，共商校群介入策略，如：口腔衛生校群於學校午餐烹調改以氟碘鹽取代食鹽調味，體位過重校群成立體控班加強個案管理，視力保健校群則藉由家校合作節制學生使用3C產品時間以協助改善。此案模式不僅大幅提高校際合作及對話頻率、更有效凝聚家庭及校群互助的正能量，使健康促進學校與家戶齊步前行，互放光芒！



體健科林邦遠科長
主持偏鄉健康促進改善計畫校群共識會議



體健科林邦遠科長 - 口腔保健研習 (校長場次) 致詞



體健科林邦遠科長
主持偏鄉健促改善計畫健康體位校群共識會議



門諾醫院許明木醫師協助偏鄉學生視力不良複檢



中央輔導委員鄭惠美教授及李怡宏校長輔導健康體位校群



杏陵基金會 - 性教育 (含愛滋病防治) 計畫
中央輔導委員許珍琳校長訪視校群

連江縣



一、縣市年度推動策略與特色

- (一)本縣位置偏僻，僅8所學校，學生數少。學校分散於4鄉5島，校內各領域議題負擔沉重，故無健促議題中心學校，104年始由教育處規劃推動各式健促研習及教學活動。
- (二)110年前，本縣國中小僅一位學校護理師，校內健促業務都為訓導組長承接，學校規模小，訓導業務量異常沉重。故連江縣106學年度健促計畫書內容加入績優學校及承辦人獎勵辦法，希望增加本縣學校推動健促的動力。
- (三)教育處承辦人與中央輔導委員親臨各國中及國小，以跑校跑班方式深入對學生及教師進行教學，推動數年後再將相關教學活動延伸到幼兒園及家長。
- (四)辦理健康生活技能教師研習，讓教師可引導學生思考並做出有益健康的決定。
- (五)辦理健促績優獲獎學校、國際認證學校參訪活動。
- (六)補助學校足額健促推動經費，學校可採購高規格符合建議的潔牙用品及相關周邊器材、不反光桌墊、遮陽帽子、太陽眼鏡等。
- (七)本縣無眼科醫師，也無眼鏡行。眼科由市立聯合醫院眼醫到縣立醫院或衛生所支援看診，配鏡則需家長陪同搭船或搭飛機到臺灣才能進行。學生健檢後的眼科複診，可能會發生支援眼科醫師行程無法配合或因天氣因素無法成行，教育處就另外再尋求長庚體系眼科醫師支援。教育處自104學年度開始持續與視光學會合作，辦理本縣東引莒光鄉學生及南北竿經濟弱勢學生免費配鏡活動，為交通特別不便或經濟困難學生解決配鏡需求。
- (八)跨局處合作~本縣無藥局，家長以往都要從臺灣購買低濃度長效散瞳劑回連江使用，透過持續溝通，連江縣立醫院願意增加採購長效低濃度散瞳劑Atropine品項，讓家長在本縣即可購買到合適濃度的散瞳劑，有益視力保健之執行。
- (九)本縣109學年度始申請非山非市整合性計畫，取得4位護理師人事補助經費，自110年1月始，本縣國中小共有5位護理師協助學校健康議題之推動，大幅度提升推動效益，也降低了訓導組長的業務負擔。學校對於健促議題的推動配合度明顯上升，也有意願主動申請健促相關認證活動。

二、得獎感言

連江縣自104年開始全面推動健康促進學校計畫，已漸漸看到健康促進成為學生生活的一部分。外出記得戴帽子護眼、餐後要潔牙、下課淨空教室、每天戶外活動120、開學前教室驗照度、喝足白開水、低鹽低糖飲食、足夠睡眠……，不再只是紙本上的口號。

舊有思維要改變，真的不是件容易的事，學校老師從一開始的抗拒，到現在的積極配合，是因為衷心認同健康促進是應該要做的事，加上專業護理師參與學校健促工作，讓訓導組長減少負擔，不用終日忙得團團轉，可以靜心來持續的溝通、共同規劃及推動，才能加速健促工作的開花結果。

謝謝第一線的老師認真規劃、辛苦推動，感謝學校護理師的專業協助、更感謝本縣中央輔導委員吳仁宇司長及許愛玲委員提供專業的建議，特別是愛玲委員，多年來持續輔導連江，不管天氣多惡劣、交通多不便，都沒有減少她對推動健促的熱情跟責任感，除了感謝、還是感謝。

本縣學生視力、口腔及體位問題逐漸改善中，也有學校參加健促績優學校比賽獲得佳績。希望透過教育處的推動、學校教育的影響，持續讓健康促進的行為及思維融入學生的生活，甚至影響他們生活周遭的人們。



學校期末報告審查會議



幼兒園班親會潔牙教學



免費配鏡活動致贈感謝狀



教師口腔衛生及視力保健增能研習



視力輔導訪視



健康量測教學



學生及教師潔牙教學



明眸皓齒與健康體位家長研習

六、110學年度健康促進學校前後測成效評價及校園健康主播獲獎學校分享

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，鼓勵學校發展特色校本健康促進教學與活動，特辦理「110學年度健康促進學校輔導計畫成效評價成果報告暨校園主播評選活動」，展現與推廣各縣市健康促進學校推動成果。今年健康促進學校成效評價成果報告暨校園主播評選計有超過150所學校參賽，選出54所學校獲獎，學校多呼應新課綱素養導向理念，在「自發」、「互動」與「共好」三個層面下，強化素養導向之學校本位健康促進實務與工作，並融入「正向心理健康」概念，營造健康幸福校園，符合今年國際健康促進大會「增進健康、福祉、平等」的目標。

榮獲成效評價特優獎新竹市東門國小，學校運用多元策略及生活技能融入教學，強化家長參與，有效提升學生「下課走出戶外」、「3010」及「戶外120」視力保健行為。特優獎新竹縣新港國小，發展以生活技能為基礎的健康體位校本課程，推動跨領域課程教學，運用集點、健康護照、親子共學、定期舉辦健康促進活動等，有效提升學生「85210」健康行為及改善體位不良比率。特優獎南投縣德興國小，發展「健康護牙321」教學模組，製作護牙繪本、影片、大富翁等，並鼓勵學生回家與家長分享學習成果，增進親子口腔保健素養。特優獎嘉義縣大鄉國小，透過特色課程「大皓食光」方案，以口腔衛生及均衡營養為學習主軸，結合AR科技系統學習潔牙技巧，並與家長協作，有效降低學生牙菌斑指數。特優獎臺南市復興國小，設計符合一至六年級學生身心發展教學活動，如繪製社區就醫地圖、「珍惜健保 聰明就醫」RAP Show、參訪社區藥局及拍攝影片等，讓學生在探索、體驗與實作過程中增進正確就醫用藥知能。特優獎新北市三重高中，將菸檳防制教育融入英文、化學、歷史、理化、生活科技等學科，學生創作菸檳防制校園LOGO及拍攝宣導影片，有效提升學生拒絕菸檳效能。

校園健康主播第1名新竹市水源國小，以「潔牙有創意，健康有自信」為主題，報導學校運用設計思考，發展督導式潔牙工具包，提供給家長護齒行動工具書、潔牙影片與用品等，讓親子在家一起進行潔牙與紀錄，介入後大幅降低學生的牙菌斑，有效改善身心障礙學生口腔健康。第2名苗栗縣溪洲國小，以「校園健康除三害」為主題，報導學校鼓勵孩童透過做家事來中斷用眼，及推動下課戶外活動與減糖多動等策略，來改善學生視力、齲齒及肥胖問題。第3名臺北市東湖國小，以「東湖健康報報」為主題，結合家長會辦理有趣多樣化活動，寓教於樂，有效降低齲齒率。第4名嘉義縣北美國小，以「幸福北美 從無齲校園開始」為主題，從班級日常生活實踐、課程融入、跨議題活動推動、推廣至家庭和社區，營造健康幸福校園。第5名屏東縣高士國小，以「部落傳奇之事件」為主題，設計詼諧風趣短劇，融合當地排灣族語言及部落飲食文化，敘述為了愛變成美齒王子的故事，並邀請幼兒園共同推動「勤潔牙、零蛀牙，美齒王子（公主）就是您」，讓部落族人更瞭解口腔保健的重要性。獲獎學校作品皆已建置在「臺灣健康促進學校」網站，可作為學校健康教學活動的資源，家長守護孩子健康的參考，及學生自主學習的教材，讓親師生身心健康齊守護、展現健康「心」生活。





前後測成效評價

新竹市東門國小

特優

新竹市
東門國小

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 許哲峻主任、吳昭儀組長、張雅琳護理師

一、背景與目的

- (一)背景：本校位處於新竹市市區，一至六年級共 72班，師生數約2000人，家長多數社經地位佳，物質生活優，導致3C產品開始深入每個家庭中。
- (二)目的：運用宣導、生活技能融入教學介入及班會討論增加學生的知識、行為達成率並檢驗其效果，並落實視力篩檢與矯治之追蹤輔導。

二、特色及策略

- (一)特色：利用六大範疇訂定策略，因應108課綱進行生活實踐。
- (二)策略：1. SWOT分析；2.前後測實驗

三、推動成果

109學年度實驗組班級109學年度上、下學期裸視視力不良率皆為62.5%，視力不良的狀況未再惡化。

四、得獎感言

感謝委員對東門國小健康促進學校輔導計畫「前後測成效評價」成果的肯定，本校執行與推動有李阿丹校長的支持，劉秀枝教授的指導，在學務團隊許哲峻主任、吳昭儀組長、張雅琳護理師共同規劃，健康技能課程融入的何書謹老師、王貞云老師、洪雪鳳老師，一起努力的成果。

健康促進視力保健，是本校長期以來努力推動的重點，藉由本「前後測成效評價」研究，更進一步以生活技能融入視力保健教學呼應新課綱之核心素養，以學生為本，搭配家長及各方支持，讓學生重視自己的視力問題，進而找到解決問題的方法，這是所有學校師長的企盼。



健康促進學校計畫會議



教案討論



指導教授進行指導



兒童朝會宣導活動



視力保健有獎徵答



視力保健教師研習



前後測成效評價

新竹縣新港國小



樂學「動滋！動吃！」

多元活動策略對改善學童健康體位之成效

許秀如主任、鄭靜雪教師、范鳳琴護理師

一、背景與目的

本校位處竹北市西郊，一至六年級有6班，共84位學生，弱勢學生佔36%，家長多從事農工業。本區沒有城市豐富的教育資源亦較少家長全心呵護，面對生活中充滿誘惑且非健康的各種食品，要教孩子的是生活技能為基礎的健康教育，從中學習如何拒絕與選擇並養成好習慣。同時，將影響力推動至各家庭，親師生共同實踐健康行為於日常生活，以達到全民健康的目的。

二、特色及策略

- (一) 打造生活技能為基礎的健康體位校本課程，凝聚共識、全校動起來。
- (二) 多樣態的跨領域課程教學與活動，融入雙語教育、國際教育、家庭教育、性別平等教育、數位科技等，活化健康教育教學，讓學習更多元。
- (三) 學生自治市參與推動學校健康促進活動，落實以學生為主體的學習與實踐。
- (四) 健康促進生活化，運用集點、親子共學、健康護照、定期舉辦體育及健康促進活動、特色宣導文宣等策略，小學六年養成好習慣，存下孩子幸福的健康股本。

三、推動成果

- (一) 學童在健康體位85210問卷前後測成績明顯提升。
- (二) 學童體位不良比率明顯改善。

四、得獎感言

新港國小的同仁們秉持著做對的事、對學生好的信念，多年來致力於健康促進融入教學活動與生活之中，這數十年來種下的種子在今日獲得全國特優的肯定，對同仁們是鼓勵，更是激勵。未來我們將繼續致力於學生健康教育並傳承經驗，與他校分享，一同共好，攜手為台灣的健康促進貢獻心力。



「動滋！動吃！」集集樂，學生戳戳樂抽獎換取文具、運動用品



目標學生每月監測體重，指導每日飲食、飲水及運動量紀錄，定期追蹤輔導



定期舉辦體育活動、新港盃路跑



校本課程教學紮實建立生活技能



舉辦健康餐盤比賽，學校提供食材，由學生分組動手做出符合健康概念的餐盤



親子共學，孩子將在校所學生活技能與家人分享，擴大影響力



健康護牙321 - 應用生活技能素養導向多元教育 於口腔保健正向心理健康介入成效分析 王勝吉校長、駱秋瑩組長、楊靜昀護理師

一、背景與目的

齲齒影響學童健康及學習、生活品質與身心發展；面臨我國12歲學童恆齒齲齒經驗指數平均值在2020年為2.01顆，校園需積極推展口腔保健工作。本方案以「健康護牙321」教學模組教育，引導學童口腔保健認知深化技能，與轉化護牙自我效能及行為，促進口腔保健正向心理等健康素養展現。

二、特色及策略

- (一)運用問題生活情境及體驗式學習、繪本及桌遊學習、合作學習等素養導向之多元整合，進而學習生活技能（自我覺察、目標設定、問題解決、批判思考、自我肯定、正向心理情緒健康、建立關係）的應用。
- (二)「健康護牙321」教學模組包含親子學習：餐後睡前刷牙日3次、刷3分鐘，1年看牙醫師2次（每半年檢查牙齒），含氟牙膏1000PPM。
- (三)課程教學包含「健康護牙321」LoiLoNote應用、「畫說話說護牙繪本」、「齲齒酸化體驗PPT」等教學、護牙繪本小書及牙齒保健圖卡製作錄影及親子閱讀、「萌牙德興應手 - 護牙大富翁」闖關活動、「一口好牙 - 餐後睡前潔牙」自我監督與管理技能分組練習、學習單及家庭聯絡簿溝通、牙醫師蒞校親子口腔保健宣導等。

三、推動成果

- (一)學生在口腔保健知識、行為、自我效能及心理健康，前後測T檢定分析呈現顯著進步。
- (二)學生對課程活動喜歡及幫助達94.39%。
- (三)學生能將學習後內容（護牙繪本小書、護牙圖卡及學習單）分享給家人；老師將繪本小書、「我的牙齒保健圖卡製作及錄影」檔案透過line分享給家長及及學生觀賞，增進健康倡議行動達教育效果。

四、得獎感言

本課程方案統整各領域課程及協同（老師與學校護理師）方式進行指導學生貝氏刷牙及牙線使用法更確實學會技能。課程設計有趣教學，例如使用Canva教學生製作口腔保健圖卡、畫繪本、桌遊及大富翁，更能寓教於樂；感謝牙醫師每半年義診讓學生體驗牙齒健康狀況更珍愛牙齒，家長協助孩子餐後睡前潔牙，並展現護牙321生活技能。



健康教育課程貝氏刷牙技能教學：
老師示範刷牙步驟，學生操作體驗學習



健康護牙圖卡應用科技學習：
生活技能教學 - 自我覺察、批判思考、
目標設定、自我肯定四層次學習



午餐後督導式潔牙：貝氏刷牙音樂、
牙刷、牙膏、鏡子、2個漱口杯、隔板



健康教育課程牙線教學：
學校護理師協同教導學生牙線使用技能



「每年2次上下學期全校牙齒檢查」
社區牙醫徐醫師到校18次蒞校義診



健康倡議：健康促進延伸至家庭 -
與爸爸分享「我的護牙繪本小書」



大「皓」「食」光 - 口腔衛生教育推動成效探討 李春輝校長、盧怡遠主任、楊佳倫教師

一、背景與目的

本校地處朴子市郊，學生健康照護有文化差異及隔代教養觀念問題，加上學區內無牙科診所，因家長忙於生計無暇顧及學童健康。學校以「健康」為首要願景，運用健康促進學校六大範疇，以改善學生健康問題為目標，嘗試各種保健策略，以確保學童能健康自主管理，達成終身健康之目標。

二、特色及策略

透過本校特色課程「大皓食光」方案，以口腔衛生及均衡營養為學習主軸，培養學童口腔保健知識、技能及態度的核心素養，結合AR科技系統模擬潔牙學習，並與家長夥伴協作，積極探索有效策略，強調學童學習歷程、方法的遷移力，並在生活情境中涵育學童知行合一的實踐力。

三、推動成果

- (一)應用AR系統模擬潔牙技能學習效果很好，學生牙菌斑指數也逐次下降，後測低於前測且達到顯著差異。
- (二)餐後搭配含氟牙膏（超過1000ppm）潔牙率、睡前潔牙率、每日至少使用一次牙線率、在校不喝含糖飲料等四個面向前後測都達到100%，顯示學生保健習慣已養成。
- (三)四年級110學年度初檢齲齒率相較109學年度減少16.67%，且相較四年前小一初檢齲齒率（同一群學生），已從46.7%下降至25%，顯示介入措施確實能改善學生口腔健康問題。

四、得獎感言

透過AR潔牙模擬機的練習，以科技架接學習，有效降低牙菌斑指數，對師生都是美妙的體驗。相信好的習慣會伴隨學生一輩子，也相信教育永遠都是朝向「沒有最好只有更好」的歷程，這次的得獎除了給予學校親師生所有人的肯定外，也是讓學生成為最大的受益者。



班班設置乾淨通風
紫外線殺菌的潔牙用具放置區



防疫依然要餐後潔牙



中年級開始學習牙線潔牙



高醫口衛系到校協助牙菌斑檢查



學生使用AR系統學習潔牙技巧



健康小天使指導學弟妹學習潔牙，
發揮共好精神



全民健保與正確用藥教育推廣成效探討 - 以臺南市永康區復興國小六年級學生為例 杜雨霖校長、邱麗珠主任、陳春利組長

一、背景與目的

本校推動健康促進學校計畫多年，曾獲教育部健康體位績優學校，但根據「健康促進網路問卷系統」「全民健保（含正確用藥）」項目的測驗結果，卻顯示本校學生在此議題的認知與行為態度表現均有成長空間。因此，希望透過行動研究的理論與方法，推動全民健保和正確用藥教育，瞭解教育活動與學生知識、態度、行為的關係，並透過過程與成效分析，探討有效的策略與活動。

二、特色及策略

本校教師從學生的生活經驗出發，設計符合一至六年級學生身心發展特質的教學活動：書寫「暖羊羊診所」學習單、繪製社區就醫地圖、「暖羊羊診所」讀者劇場、「暖羊羊診所」戲劇展演、正確用藥五不歌、「珍惜健保 聰明就醫」RAP Show等，希望學生在探索、體驗與實作的過程中建立正確知能與行為。

三、推動成果

在認知方面，學生對於全民健保核心概念「自助互助」、「量能付費」、「收支平衡」的認知，有顯著成長，整體認知呈現顯著進步；在行為方面，「珍惜全民健保行為」顯示提升，就醫會先到診所看病。

同時，學生在參與過程中也發展出自我覺察力與自主行動力，能同理醫療人員，家長則建立了正確用藥的認知，也了解珍惜健保的行動。

四、得獎感言

透過行動研究的論證、分析，發現教育的介入確能幫助學生瞭解健保、珍惜健保資源、增長正確用藥知識並能改變其用藥行為，家長、社區居民亦同時受益！感謝全校教師達成共識，為了孩子，堅持做對的事！



繪製社區就醫地圖，
找「家庭醫師」當好朋友



參訪社區藥局，
了解藥局、藥師的角色與功能



教學趣味化，
「聰明就醫保可夢」卡牌遊戲融入教學



拍攝全民健保微电影，
宣導活動精彩豐富、多元化



全校性活動，全民健保正確用藥
有獎徵答，檢核學習成效



社區永康公園路跑，
邀請居民展現珍愛健保的行動



菸檳防制「自動好」-

菸檳防制教育融入十二年國民教育課程在完全中學實施之探究

余慶俊組長、余佩璇教師

一、背景與目的

十二年國教課綱的理念強調「自發」、「互動」、「共好」，透過生活情境探究及學生親身參與的學習歷程，使所學不單只是知識而是生活技能。本研究透過十二年國教理念融入菸檳防制教育結合健康促進六大範疇於完全中學實施，希望透過課程、活動傳遞正確的菸檳防制訊息，以期學生可以成為具有菸檳防制「核心素養」的現代公民。

二、特色及策略

- (一)設定高、國中實驗組班級實施菸檳防制教育探究型課程、一般型課程與對照組班級實施菸檳防制教育一般型課程。以問卷前後測瞭解實施成效。
- (二)菸檳防制教育融入學科，於高中部結合英文、化學、歷史，國中部結合英文、理化、生活科技科實施探究型課程。
- (三)結合本校Bilingual雙語學校政策，外師英語教學融入菸檳防制專題。每日一句防菸檳學英文透過創意梗圖與實用英文單字、文法，強化學生對菸檳防制相關英文的瞭解。

三、推動成果

- (一)全校學生對菸檳危害知識、拒菸檳效能及掌握度都有一定程度的提升。
- (二)實驗組班級在接受探究型課程與一般型課程，前後測已有顯著差異，後續進行三個月的追蹤期測驗，亦能維持高度的成效。
- (三)學生進行產出實作成果：班級菸檳防制創意教室布置；製作菸檳防制創意LOGO，做為校園禁止菸、檳警示圖案；拍攝多部菸檳防制宣導短片參加國教署競賽並作為校內菸檳防制教育推廣。

四、得獎感言

感謝校內團隊的通力合作，今年發展出菸檳防制融入多門學科課程的探究型課程及創意性活動。正如108課綱的精神，最好的菸檳防制教育宣導就是將宣導融入至課程中，讓學生從實際學習成為生活技能。



菸檳防制融入高中歷史探究型課程



菸檳防制融入國中英文探究型課程



菸檳防制融入外師雙語課程



每日一句防菸檳學英文



菸檳防制創意教室布置



拍攝菸檳防制宣導短片



國小學童視力保健策略與教學活動成效之研究 李玉霞教師、羅惠君護理師

一、背景與目的

隨著3C產品推陳出新，造成學童過度且長時間近距離用眼，導致近視發生的年齡逐年的下降，不少孩子面臨視力不良與矯正的問題。

本研究旨在了解學童在視力保健知識、態度與行為現況，學生經由視力保健策略與教學活動介入後，提醒親、師、生三方面對視力保健之重視，期盼提升學童對視力保健知識、態度、行為三方面之成效。

二、特色及策略

本次研究落實在學生的教學活動，例如：推動全校下課教室淨空，請各年段老師設計出合適的愛眼週記檢核表，讓親師生共同執行檢核表。針對四年級設計愛眼教學活動；在校內設計張貼視力保健海報，定期檢視教學環境照明是否足夠。掌握每一次的親職日活動，進行視力保健宣導；更難得的是能夠帶學生參訪市區的眼科診所、醫師和學生面對面的訪談，更是讓學生收穫滿滿，孩子可說是大開眼界。

三、推動成果

根據前後測結果顯示，視力保健相關教學活動的介入，在學生對於視力保健的知識、態度及行為各方面，都有顯著的提升，達到控度防盲的效果。當COVID-19疫情，全國推動停課不停學時，本研究特別與教師討論課程設計，避免線上課程過長，造成對眼睛造成不可逆的傷害。對於學生的近視度數及延緩近視的研究，是未來可再探討及追蹤的項目。

四、得獎感言

這次的教學活動和研究，其實就是我們的教學日常，在孩子還沒達到自律的年紀，就是要給他好的觀念和習慣，而孩子有好的習慣，也絕對是需要不厭其煩的叮嚀，加上緊迫盯人的耐心，學校的健康中心，除了照顧孩子遊戲中的意外受傷之外，更重要的是在每一個健康體位的項目，都要班級導師配合，才能落實日常，期許孩子從小就能有健康的身體和良好的習慣。



參訪眼科學生在診間檢查眼睛



診所內面談



學生畫海報標語



學生上台報告分享



親職活動宣導



學生的愛眼活動



前後測成效評價

苗栗縣溪洲國小



國小學生素養導向教學應用於視力保健之成效探討
謝麗文組長、羅雅玲護理師

一、背景與目的

本研究期望本校運用健康促進學校的計畫，以「素養導向策略」、「連結生活經驗」、「六大範疇面向」為主要介入的措施，結合全校師生與社區家長一起共同努力，改善學生視力保健行為、知識、自我效能，並落實「3010眼安康 戶外活動120」的護眼好習慣。

二、特色及策略

- (一)教學課程中運用的生活技能有「自我覺察」觀察自己用眼的情形；「做決定」找到愛護眼睛的方法；「自我監督」紀錄自己做到護眼的情形和反思；「目標設定」引導學生各自思考自己護眼目標是什麼？並寫在護眼目標設定再升級學習單中。
- (二)「倡議宣導」邀請校長、主任、護理師、導師來擔任海報代言人的拍攝。專業導師主題為「充足下課趣 學習更專注」，學生能否下課？確實是由老師來決定的，因此，學生在學校一天學習8小時，只要善用下課10分鐘就能累積達到戶外120分鐘的時間。戶外活動（課程戶外化），學生增加接觸陽光的機會，可預防近視的發生與惡化。另外，提醒戶外活動要戴帽，要預防紫外線的傷害，所以，就由可愛的行政團隊來拍攝「戶外活動要戴帽 眼睛防曬不可少」這個主題。

三、推動成果

- (一)研究發現「戶外戴上帽子」的行為表現最差，學生到戶外活動的機會增加了，但卻沒有保護眼睛不受紫外線的傷害。因此，保護眼睛不受紫外線強光傷害，應從小就給予建立正確觀念，並且能正確的做到護眼動作。
- (二)四至六年級教學介入策略提升了知識的成效，但視力保健的態度與行為養成不容易，必須採循序漸進的方式來累積。

四、得獎感言

本次的教學課程活動安排相當多元性，分組學習單讓學生們討論並檢視自己平時用眼的行為，在教學課程裡「手繪視力撲克牌」、「飛機彩繪玩飛機」是學生們最愛的，讓他們自然地將學習與生活習慣連結在一起，比起教條式的上課文字，更能幫助他們複製成功的生活經驗。



倡議宣導
戶外活動要戴帽 眼睛防曬很重要



老師 下課由您決定
下課淨空 學習更好



教學過程 產出視力桌遊撲克牌



健康教學 戶外活動護眼睛



有趣的下課活動 校長 老師在哪裡？



我的學校就是這麼可愛
下課10分鐘 教室要淨空



前後測成效評價

臺北市健康國小



健康體位促進策略對國小學童體重控制行為之影響
林宏銘組長、陳世芬教師、賴明惠護理師

一、背景與目的

- (一)每學期健康檢查，檢討學生BMI無顯著提升。
- (二)希望透過行動研究了解學生在體重控制的行為。

二、特色及策略

- (一)邀請BMI過重及超重的四年級學生，參加健康體位班活動。並經家長同意共同指導學生，養成良好生活習慣。
- (二)以籃球跳繩等運動器材吸引學生養成良好運動習慣。
- (三)定期集合進行衛教指導及精神鼓勵、跳繩運動。
- (四)給予有按時出席詳細記錄85210執行良好的學生籃球為禮物。

三、推動成果

- (一)學生及家長均能感受學校用心，也能了解減重對健康的重要。
- (二)健康體位班的推動，對於學生的體重控制行為有顯著效果。

四、得獎感言

感謝研究團隊夥伴的用心，以及家長的協助，尤其明惠、惠儒護理師在衛教方面的指導，世芬老師統計及論文的撰寫。以及小朋友認真參加研究，共同完成研究結果。

感謝主辦單位的肯定，鼓勵我們繼續在健康促進的領域繼續努力，促進學生的健康。



健康體位班衛教講座



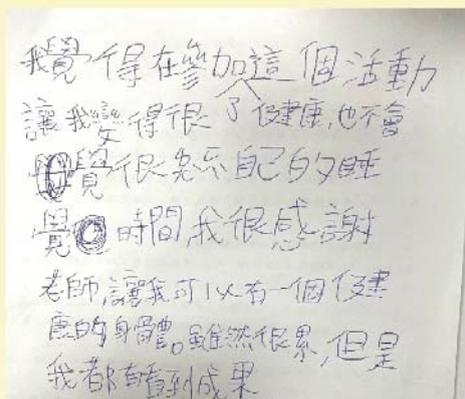
健康體位班衛教講座



集合跳繩



健康體位主題書展



學生回饋單



書展任務單優良作品



遇見更美好的自己：
從健康養成班轉化為校園永續經營之行動研究
李安琦組長、游舒閔組長、張珊珊護理師

一、背景與目的

依據109學年度臺北市國中小學生健康資訊系統健康指標，本校的體位適中率不僅低於臺北市和全國，而且體位過重與肥胖的比率皆高於臺北市和全國。因此，本研究目的有三：（一）增進學生對健康體位內涵的認識。（二）提升學生在飲水、睡眠、運動、食用蔬果方面的達成率。（三）降低參與健康養成班學生的肥胖與過重比率。

二、特色及策略

透過行動研究法的內涵，在行動與反思間逐步調整執行方式，從成立健康養成班，擴展至全校性的推廣與宣導，主要的策略如下：（一）檢視學校健康體位六面向。（二）成立健康養成班。（三）規劃班際體育競賽活動。（四）辦理青菜完食活動。（五）增添情境佈置。

三、推動成果

以健康養成班為例，在量性結果方面：（一）有9位學生的體位在前後測上呈現進步的趨勢。（二）9位進步學生在健康體位問卷的前後測結果上，達成率有提高的現象。在質性結果方面，歸納以下四點有助於學生體位的變化：（一）自我意識的重要。（二）對課程持正面評價。（三）飲食、運動雙管齊下。

四、得獎感言

感謝洪志成校長、陳威宇主任給予計畫和行動的支持與指導，讓我們得以盡情構思與執行！感謝林永章老師對研究的量化資料處理與協助，使這篇報告透過數字說話能更精簡有力！感謝評審委員的看見與肯定，萬中團隊將繼續懷抱行動初衷努力前行！最後，感謝師生的踴躍參與，祝福大家都能「遇見更美好的自己」！



健康養成班相見歡



健康養成班實作體驗



健康養成班與醫院團隊



校園環境增添情境布置



營養教育講座與青菜完食宣導



午餐時間學生主動夾青菜



前後測成效評價

臺北市新和國小



「防疫」也「防齲」 攜手護牙趣 - 疫情停課後
推動督導式潔牙及口腔保健自主管理對學童行為影響之研究
廖燕燕主任、謝雅雯教師、吳尉瑄護理師

一、背景與目的

2020年始因為嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）疫情，校園戴口罩上學餐後潔牙暫停，2021年四月下旬萬華爆發社區感染事件後，本校109學年度複檢就醫率達80.95%，已低於全國平均。

本研究主要探討督導式潔牙素養導向課程及口腔保健自主管理策略介入對於學童口腔保健的成效為何，針對研究結果發展有效策略，發展學生正確的口腔保健行為，養成口腔保健態度，養成健

二、特色及策略

本研究以強化素養導向之學校本位健康促進工作，推動健康生活技能教學與活動，連結生活的情境，延伸健康促進學習活動與場域，以達成身心健康的學習遷移與精進。

執行策略：(一) 推動督導式潔牙素養導向課程
(二) 口腔保健自主管理策略

三、推動成果

- (一) 持續落實追蹤學童口腔健康紀錄有助於學童維持正確潔牙習慣。
- (二) 疫情期間推動督導式潔牙融入課程或活動中，能有效維持口腔健康。
- (三) 運用線上平台紀錄潔牙活動，有助於家長參與口腔保健議題。

四、得獎感言

本次的報告證實透過學校規劃、宣導，導入「督導式潔牙」素養導向課程及口腔保健自主管理策略確實有助於學生口腔保健常識的增加及行為的改善。此次過程中，歸功於班級導師、健康生活老師、學務處同仁及健康中心的全力協助推動，才能達到全面推動口腔保健的功效。



強大的學務團隊



貝氏刷牙法複習



貼心的衛生股長



牙線練習不容易



有鼓勵會更進步



隔板內潔牙初體驗



『光』潔牙還不夠，『仁』要減糖
李彥勳教師、楊曉逸教師、羅文俊教師

一、背景與目的

- (一)背景：本校學生近年的齲齒發生率，有一個有趣的現象～某年度的齲齒率落在50%上下，其餘的年度則落在25%上下，因此才會促成這一次的研究計畫。
- (二)目的：本校是私立學校，學生分佈於大臺北地區，因此我們想從該學年學生研究、了解本校學生的齲齒狀況，期能推論到大臺北地區民眾的口腔健康情況。

二、特色及策略

- (一)特色：本校學生家庭的社經地位多屬中上，因此家長本身的健康概念大多十分清楚，但是水能載舟亦能覆舟，過於關愛與保護也有幾項危機～對於危險覺知比較被動、完全自主的比例降低、較多機會接觸含糖食物與飲料、受家長的迷思產生堅定不移的錯知。
- (二)策略：量性問卷進行前後測，瞭解學生對口腔保健的情意、技能和自我效能成效。質性工具上，搭配語文課程的讀報教育、資訊課程的檢索以及聘請牙醫師的衛教宣導，期許以教育來更正繆思，進而建立自動、共好的家庭、群體互動以及良好的個人習慣。最後希望能將成功經驗提供給校內外所有有需求的人士，讓此次的研究發揮最大的價值。

三、推動成果

- 實驗組：(一)每週吃甜食、含糖飲料的頻率，對甜食、含糖養料的喜好程度都有降低。
(二)家庭對攝取澱粉的繆思有所改正。
(三)提升了潔牙重要性的概念，並且透過牙菌斑顯示劑的使用，建立了正確潔牙的技能。
(四)自發潔牙次數明顯增加，並且能互相提醒同儕餐後潔牙的動作。

四、得獎感言

這次的行動研究最大的收穫不在於提升學生、家庭正確的情意和概念，而是讓親師生彼此間能有更親密的互動、共同提升口腔健康而努力。而研究成果能提供全國所有家庭思考、調整，這才是此次研究最大的收穫。



牙醫師進行衛教宣導



牙菌斑顯示劑使用說明



餐後潔牙



牙菌斑顯示劑展現潔牙成果



後測



讀報教育



自我決定論融入口腔保健素養教學 與高年級國小學童口腔保健自我效能與潔牙態度之行動研究 洪玉珊組長、翁暄睿教師、陳麗貞護理師

一、背景與目的

本校對於學童健康促進不遺餘力，其中對於口腔健康更是尤為關注，因在105學年度全校口腔齲齒初檢率為44.87%，究其原因發現學生無健康刷牙習慣、正確的口腔保健態度，是以提升學生口腔保健行為，培養其正確的觀念，產生自主口腔保健動機，成為本校一大目標。

二、特色及策略

自我決定理論透過了解內在動機影響人類行為的途徑，其預設當滿足人類與生俱來的三種需求 - 個體對環境感到能操縱與勝任程度的能力感；個體對自己行為操控程度的自主性；個體對於他人情感關聯程度的歸屬感，即會帶給個人最好的發展與進步。本研究將該理論融入引導培養學生對於口腔保健產生良好態度，透過活動引導學生發自內心對口腔保健之重要性產生認同、認識、對其健康的聯繫，進而在內在趨力下，產生口腔保健自我效能感。

三、推動成果

在長期推動後，透過自我決定動機，學生能夠為貝氏刷牙認知、技能、態度之動機的持續維持，用心學習，提升原有的潔牙觀念，養成良好習慣。再則，透過學生回家推廣所學，將其影響力帶至家長與社區，家長除了肯定學校推動口腔保健活動，與學生正視口腔問題，更樂於與學校進行積極配合，讓學童齲齒率持續下降，一起為口腔健促盡心盡力。

四、得獎感言

這次有幸在團隊合作下，將這些成果進行彙整，參加110學年度健康促進學校輔導計畫前後測成果報告，獲得佳績；在整個歷程中，收穫最大的是，除了不斷省思我們對於口腔健促行動的初衷外，透過理論的學習與反思與時俱進，不斷透過團隊學習與活動設計，培養學生核心素養，有效提升學生對於口腔健康的認知、情意與價值觀，並讓孩子發揮影響力與行動力，自主落實正確的健康態度，並將其推廣於家庭與社區。



學生透過討論，發現不良的口腔健康（牙齒疾病），容易為生活造成不便



學生了解貝氏刷牙法及牙線使用方式後，接下來就是實際「技能」操作



在牙菌斑顯示劑「照妖」下，學生發現「牙齒刷乾淨」只是他們的誤會



經過認知衝擊，團隊討論反思自己與家人如何落實正確的口腔保健態度



小組自主決定繪製口腔保健海報，並詢問師長可否張貼，期望透過活動，讓更多學弟妹知道口腔健康的重要



好奇的載熙學生們，發現每個洗手台海報都不一樣，專注的閱讀，認真的刷牙，並回家與家人分享！



五正四樂笑「灣灣」，「潭」笑風生愛「健保」-「正向心理
健康促進全民健保含正確用藥」以「支持性環境與素養導向課程」介入之成效探討
陳怡君校長、呂承育組長

一、背景與目的

臺灣全民健保自 1995 年開辦至今，被全世界的各國讚嘆不已。

近年來，臺灣因受新冠病毒的影響，我國政府，重新檢視全民健保納保資格與醫療資源的分配，藉此讓本國民眾擁有完善的醫療資源來與其抗衡。

本校位於嘉義縣中埔鄉，學區家長屬於農工階級，以檳榔產業為主，為及早讓親師生深植珍惜健保資源及正確用藥觀念促成健保永續經營。藉由辦理全民健保含正確用藥相關知能教育推行，使在地百姓擁有充滿活力、美好的正向心理健康生活。

二、特色及策略

以健康促進六大範疇進行

- (一)學校衛生政策：(1)成立「學校衛生暨健康促進委員會」凝聚共識。(2)將議題納入全校性活動。(3)校長簽署「灣潭有愛 健康宣言」推動健康校園。
- (二)學校物質環境：(1)設置正向心理健康促進健保用藥宣導專欄。(2)學校官網校FACEBOOK粉絲頁連結健促網站。(3)設置校園藥草園區。
- (三)學校社會環境：(1)制定健康生活守則及獎勵辦法。(2)宣導活動與有獎徵答活動。(3)寒假藥草藝術營。(4)健康促進主題書展專區。(5)愛鄉走讀活動：社區健走、清潔鄰里。
- (四)健康生活技能與教學：(1)辦理校長公開授課。(2)推動跨領域健康素養課程教學。(3)全校教師參加議題增能研習。
- (五)社區關係：(1)印發「校長給家長的一封信—全民健保篇」文宣。(2)參訪社區保健藥局。(3)結合藥師公會分送宣導品。
- (六)健康服務：(1)健康中心諮詢與就醫關懷。(2)藥師入校宣導「正確用藥」。
- (七)其它特色：(1)全民健保桌遊課程：「聰明就醫保可夢」。(2)全民健保與正確用藥親子學習單。

三、推動成果

- (一)學生透過課程參與討論學習，提升對健康管理、正確用藥的認知能力，尊重與體諒醫療人員，擁有自我覺察的正向情緒。
- (二)家長與社區提升對全民健保知識，且會反思使用健保行為，進而珍惜健保資源。

四、得獎感言

五正四樂笑「灣灣」，「潭」笑風生愛「健保」—愛惜健保資源就是愛惜你我的健康。



講師介紹「聰明就醫保可夢」桌遊



配合健促活動，
在圖書室設置健康促進主題書展專區



介紹如何將健保議題讓學生感興趣



臉書粉絲頁分享五正四樂資訊



陳怡君校長公開授課 - 全民健保



利用藝術治療融入五正四樂



前後測成效評價

嘉義縣朴子國中



疫情下、網路上的虛擬愛戀關係：
從正向心理健康理論PERMA探討國中生性教育之實踐
林茂誠主任、李祈慧組長、吳凡教師

一、背景與目的

本研究旨在試探Seligman提出的「PERMA」正向心理學理論與國中性教育校本課程之相關性，並以「青少年的性與情感教育」為主軸，結合學校健康幸福的校園節慶活動，進行跨領域的研發設計。目的為提升學生的性知識、性態度、危險知覺與接納愛滋病患關懷等態度。

二、特色及策略

以國一學生為對象，呼應「SEE_Learning社會-情緒學習」五大核心能力，螺旋式融入健體、國文、音樂等課程，並加入沉浸式的性教育知識與情意刺激：「健康朴中幸福校園：抽扭蛋、傳遞愛」、「網公網婆我倆不孤單」、「鹹豬手別來」等幸福校園講座與活動，期使學生達到豐盛（flourishing）的五元素目標。

三、推動成果

量化分析高度符合本研究目的，唯獨在「危險知覺」之觀念釐清仍待加強。九成以上家長、社區民眾與學生高度重視性侵害與性騷擾的自我覺察；然而一半以上家長苦於和青春期的子女進行性教育對話。

四、得獎感言

重拾研究精神進行實證性的研究工作絕非易事，本計畫的執行有賴本校親師生的合作以及中央輔導委員陳敏麗教授的提點，讓敝校能再度獲得評審肯定。



辦理「幸福朴中、扭蛋抽抽樂」校園活動，將符合心境的牌卡，轉化為扭蛋籤



大聲宣誓：結合校慶與聖誕節，學生抽扭蛋、摺星星，傳遞愛與正向的話語



從疫情下的疏離感轉戰到網路上的熱戀，談青少年性成熟下引發的網路交友迷思



兩位學生在林琬真心理師的帶領下進行身體界限的探索（批判思考）



本校與本縣人力發展所結盟，聘請嚴奇均律師講述性侵害在法律上的責任與刑罰



專輔老師帶領學生手繪家庭樹，認識自己的初始起點與當下網路友伴的關係



性教育繪本融入健康課程及主題書展活動 對國小學童性知識與性態度的影響 - 以大橋國小為例 鄭鈺蓁組長

一、背景與目的

本校位於永康區熱鬧地段，學生人數眾多，且多住於市區，但家長觀念較為保守，學校老師在性教育議題也較為含蓄，學生也因此不敢跟家長及老師討論相關話題。

但現今網路資訊發達，虛擬世界中散播著無數錯誤的訊息，為了使學生擁有正確的知識與態度面對這類的資訊，希望透過學校端的推動，加強教師的性教育教學知能，傳遞學生正確的性教育觀念，彌補家庭教育不足的部分。

二、特色及策略

學校首先根據改編之性教育（含愛滋病防治）前後測問卷，以高年級學生為主要對象進行前測，發現學校學生在性知識有迷思觀念。因此，學校在高年級課程中，透過繪本融入健康課教學、辦理主題書展及相關講座，希望學生能透過輕鬆有趣的課程活動，培養出健康的性知識觀念及態度，懂得尊重他人並保護自己。

三、推動成果

課程活動的介入，有助於增進學生性教育知識，並提高大部分學生對於性教育的正向態度，除此之外，我們也從學習單中發現學生了解關於青春期的男女生理的變化以及正確的心理調適，也發現學生對於愛滋病相關知能有更深入的認識。

四、得獎感言

在臺灣，性教育議題一直以來都被刻意地忽略或是帶過，但現今的社會已不像以往，訊息傳遞飛快，真假消息充斥生活，即使是國小的學童，都能輕易得到這類訊息。非常感謝學校願意支持老師辦理性教育相關的各項活動，也非常感謝高年級的老師們發揮專業，在班上用詼諧有趣的上課方式教導學生正確的觀念，讓學生能夠敞開心胸看待傳統社會認為需要避免的重要議題，未來，也希望學校能夠繼續在這一塊議題上繼續耕耘，為後代建立正面的價值觀。



青春爭霸戰規則講解



學生運用紙卡回答性教育相關問題



學生參加主題書展中的性運籤活動，將性平標語寫在卡上



邀請區公所的講師入班宣導愛滋病議題



學生舉手等待回應關於愛滋病傳播問題



邀請衛生局的講師到校宣講性教育議題



前後測成效評價

臺南市安定國中

優良

臺南市
安定國中

健康促進學校性教育（含愛滋病防治）課程教學實施成效 郭錦蓉組長、潘怡君組長、吳盈蕾護理師

一、背景與目的

本校位處於非山非市的學校，學生很多性知識的觀念非常薄弱，甚至有少數孩子認為只要牽手、接吻、擁抱就會懷孕，家庭教育會觸及性教育的更是少之又少，而最近更是有許多因為網路交友而衍生出許多的問題，透露著學生的危險知覺比率的低落，所以為了讓學生有正確的性觀念和正確的性態度，並提升自我效能，進行性教育含愛滋病防治主題教學。透露著學生的危險知覺比率的低落，所以為了讓學生有正確的性觀念和正確的性態度，並提升自我效能，進行性教育含愛滋病防治主題教學。

二、特色及策略

在課程實施前先進行性教育前測，依照學生性教育前測的結果，選擇適當的教材，結合健體老師、彈性課程老師進行性教育、愛滋病防治課程。辦理性教育vs性別平等宣導講座，以及愛滋病介紹暨防治宣導講座，培養學生正確的性觀念和正確的性態度。舉辦海報、小書設計活動，以及性教育微电影的拍攝，藉由學生實際參與，讓性教育的觀念融入日常生活中。

三、推動成果

依據問卷調查的結果顯示，學生對性教育主題課程的安排，以及對講師整體表現的滿意程度，非常滿意的部分均佔了90%以上，藉由學生對課程的喜愛，以加深他對正確性教育觀念的了解。此外，在課程實施後，對學生進行性教育後測，性知識的答對率呈顯著進步，顯見學生在提升性知識、性態度與自我效能上是有其成效的。

四、得獎感言

感謝教育局給我們機會挑戰並完成這次的健康促進計劃，過程中一邊學習一邊努力搜集相關資料，也感謝一路配合著我們學校的相關人員！在這一過程中學習到除了書面資料的呈現外，實質上幫助本校學生在觀念上、習慣上有所改變。對學生來說，了解到健康方面的問題都是自身及家人息息相關的重要課題！這樣的結果很開心大大的幫助學生！一輩子受用無窮！



教授如何使用保險套



安全的愛闖關活動



幸福迷宮課程



紅絲帶活動 - 讓愛傳出去



棒球九宮格之性知識闖關



性教育海報展



拒菸總動員 - 運用體驗學習、 情境模擬與生活技能教學策略融入菸害防制教育實施成效

張雪真主任、項俊超組長、劉綺萍護理師

一、背景與目的

本研究主要用以改善本校菸害防制知識、態度與自我效能成效之實證精神，透過診斷評估其問題之成因，以及體驗學習、情境模擬與生活技能教學策略，共同擬定本校行動策略並介入實施行動，旨在達到學生瞭解菸害防制新知之目標，亦可作為爾後學校對健康促進議題往後實施之參考。

二、特色及策略

- (一)運用體驗學習、情境模擬與生活技能教學策略，進行統整教學。
- (二)「拒菸總動員」課程方案，共5個單元，12節課
 - 【單元一】公民－菸害防制法的介紹與相關案例，1節課
 - 【單元二】國文－「向菸檳say NO」書展&閱讀理解，2節課
 - 【單元三】視覺藝術－POP字體書寫平面設計菸害防制標語，1節課
 - 【單元四】健康教育－電子煙的成分及新興菸品危害防制，4節課
 - 【單元五】綜合活動－拍攝「網紅就是你」影片，4節課
- (三)「拒菸總動員」演講課程、反毒反菸宣導、菸檳防制入班宣導、藥物濫用宣講、後疫情時代的菸害防制。
- (四)「校慶菸檳防制闖關活動」、「菸害防制四格漫畫」、「拒菸反檳海報設計」、「拒菸小尖兵護照」、「網紅就是你」影片、「校園健康主播」影片等活動，加以倡導菸檳防制的重要性。

三、推動成果

- (一)施測後學生整體菸害（含電子煙）防制知識、自我效能，配對 t 檢定分析，「拒菸總動員」課程方案介入對於菸害（含電子煙）防制自我效能進步呈現顯著差異。
- (二)「拒菸總動員」課程方案介入後，學生 30 天內使用菸品（含電子煙）情形與校園二手菸暴露情形維持 0 人。
- (三)在「拒菸總動員」學習活動的推動下，包括學習單的填寫，菸害防制標語、四格漫畫、寫作、繪畫與海報比賽的參與，拒菸小尖兵護照的完成，95%以上的學生都能順利完成。

四、得獎感言

感謝評審們的肯定及本校各處室同仁、師生、家長們的努力，期許透過「拒菸總動員」的課程與活動安排，學生在國中階段，能有健康正確的菸害防制知識；增加拒菸的能力，以正向態度來達到拒菸的效能。如此，學生才會有落實健康行為與實踐健康生活的能力。



耕莘醫院到校進行菸害防制講座



視覺藝術課程學生繪製菸檳防制標語



校慶園遊會舉辦菸檳防制VR實境體驗



校慶園遊會舉辦菸檳闖關系列活動



舉辦「向菸檳say NO」菸檳防制主題書展



學生參與2021PowerTech競賽
拒菸反檳獲獎作品

七、110學年度健康促進學校校園健康主播獲獎學校分享



校園健康主播

新竹市水源國小



潔牙有創意，健康有自信

指導教師：何信煒校長、黃明金主任、應友貞護理師

學生：洪寶涵、劉亞希

一、背景與目的

為解決家長因不熟悉潔牙技巧而無法有效督導孩子潔牙等問題，水源國小設計一套「督導式潔牙工具包」，內含工具書、教學齒模及潔牙用具，幫助家長指導孩子在家潔牙。其中最大的特色，是將貝氏刷牙法以七彩顏色標示，讓家長和孩子都可以輕鬆學會正確刷牙。該工具包搭配「護齒行動0123」活動進行，邀請親師生共同參與督導式潔牙。

除此之外，水源國小亦推動健康體位及飲食、急救安全教育、無菸拒檳及正向心理等多項議題，培養孩子健康自信、充滿活力。

本影片呈現110學年度健康促進議題推行成果，並記錄督導式潔牙工具包的介入過程。

二、特色策略

- (一)以設計思考方式，發展符合使用者需求之「督導式潔牙工具包」及「護齒行動0123」活動，幫助家長指導孩子在家潔牙。
- (二)將貝式刷牙法以七彩顏色標示，改良為「貝氏彩虹刷牙法」，設計資訊圖、影片及教學齒模等相關教材，除了應用在實體課程教學之外，也歸納在工具包（書）裡。
- (三)為強化「正向心理」議題，學校規劃六週的正念呼吸課程，增進學生調節情緒的能力。

三、推動成果

- (一)「督導式潔牙工具包」經3週介入後，學生潔牙後的牙菌斑殘留指數從28.38%下降至7.51%，整體降幅為20.87%。
- (二)根據使用者滿意度調查，有87.5%的家長認為「督導式潔牙工具包」可以幫助指導孩子潔牙；78%的家長喜歡「督導式潔牙工具包」、75%的家長會推薦其他家長使用。

四、得獎感言

感謝評審看到我們的努力，讓本校連續五年榮獲佳績，每一年見到各校影片成果，總能激發出我們更多的熱情與創意。在疫情嚴峻之下，大家不僅守住孩子的健康，還要促進健康，雖然辛苦，但也更彰顯健康促進學校的價值，我們都是孩子生命的貴人！



作品主題：潔牙有創意，健康有自信



以設計思考方式，發展「督導式潔牙工具包」



辦理口腔保健親子共學研習，搭配工具包，教導家長如何督導孩子潔牙



刷牙順序用顏色標示，改良為簡單易學的「貝氏彩虹刷牙法」



規劃正念呼吸課程，增進學生調節情緒能力



透過桌遊讓孩子認識均衡飲食以及植化素的攝取



苗栗縣溪洲國小



校園健康除三害

指導教師：徐詩婷教師、羅雅玲護理師

學生：黃暄庭、江品宏、游心慈、楊子妮

一、背景與目的

近視、齲齒、肥胖是目前國小學生最嚴重的健康問題，然而本校運用了健康促進學校計畫，以預防勝於治療的概念，持續地關注學生的健康，減少校園三害疾病發生。

二、特色策略

- (一)30 10眼安康、戶外活動120可預防近視，那要怎麼做到呢？在家裡就靠它計時器、做家事，在學校聽鐘聲上下課，都是護眼好幫手、可以剪斷長時間。
- (二)“飯後不潔牙 菜渣卡牙縫”，隨時保持口腔清潔，是與人交談時基本的禮貌。目前本校推動口腔保健，包括有減少喝含糖飲料、塗氟填溝、使用1000PPM含氟牙膏、每週一次含氟漱口水、落實餐後潔牙。
- (三)兒童肥胖與飲食、活動量不足有關，甩開兒童肥胖「減糖多動」為首要關鍵。市售的含糖飲料一罐就可能有5-10顆方糖，就已超過世界衛生組織(WHO)所建議精緻糖每日不可超過25公克。透過電子秤來實際秤秤看！

三、推動成果

從110學年度健康檢查數據來看，本校的近視、齲齒、肥胖都低於苗栗縣以及全國，這是值得開心的，健康是一切學習的基礎，同時，健康也是可以選擇的，溪洲師生會持續地主動積極參與，讓生活更加健康美好。

四、得獎感言

健康促進學校計畫是結合師生、家長、社區來共同參與推動，為人生奠下健康的基礎。衷心的希望溪洲的每一位學生，都能在安全健康的環境下成長茁壯。



在家裡就靠它 計時器 做好30 10護眼原則



康健雜誌減糖先驅學校
我支持週二減糖日



兩位數的加減法 兒童的乳牙



最萌小記者 連線採訪架式十足



導師接受採訪 幕後大解密



小主播 小記者
初次播新聞 自信表達秀專業



東湖健康報報

指導教師：王振興主任、林昭君組長、謝宜芳教師

學生：何訢瑀、江依宸、林心榆、過柏瑋、林柏亨

一、背景與目的

過年期間，小朋友在家裡吃吃喝喝，可能吃了很多糖果，但是，有沒有做好牙齒的清潔呢？讓我們看看校園的最新狀況。

根據衛福部的統計，全國學童恆齒齲齒數2顆，高居世界之冠，齲齒的發生率也高達百分之55，蛀牙成為威脅孩子口腔保健最嚴重的問題。

我們希望透過影片的拍攝，喚起大家對口腔保健的重視，同時也將如何做好牙齒保健，以及刷牙的重點等問題，用採訪報導的方式呈現出來。

二、特色策略

以全新聞型態，從主播開場播報，現場連線，新聞專題，一直到主播收播。在五分鐘內，完整的呈現即時新聞台的精華。

新聞報導裡面，也將健康促進主旨之生活技能、家長參與和社區結盟，巧妙的融入其中。

三、推動成果

為了有效降低齲齒發生率，東湖國小結合家長會，將口腔保健的重要性，以多樣化的活動，寓教於樂的方式，讓孩子們從小便能養成正確的潔牙習慣。

跳脫制式化的潔牙宣導，以更貼近孩子的方式，教導並深化潔牙的重要性，東湖國小高年級學童齲齒發生率低到百分之25，低於北市平均38.9。

四、得獎感言

第一次接衛生組長，從尋找資源，構思內容一直到影片剪輯完成，過程走來有些艱辛，但更多的是滿滿感謝~~

特別感恩秘書長的熱情相挺，給了我跨出第一步的勇氣與信心。除了給意見，更幫忙推薦愛心家長，辦了好幾場口腔繪本教學，豐富了內容；感謝宜芳老師跨刀相助，將口腔保健融入活潑有趣的教學；感謝羅秀香幹事幫忙製作精美海報。因為有您們的協助，提供了接下來的學習單發表、園遊會口腔闖關活動、圖書館口腔繪本班級共讀……等多樣活動的養分。就這樣從零出發，敲鑼打鼓、竟然聲勢浩大的推動起來了。

最後，感謝我先生一路相挺，給了我很多很棒的意見與協助。



寶貝我的牙 - 口腔保健」
繪本教學（家長會）



園遊會口腔保健闖關活動



口腔保健融入閱讀、
健康、自然、綜合等領域教學



「蛀牙王子」口腔繪本教學



班級繪本共讀「蛀牙蟲家族大搬家」



口腔保健學習單分組討論
共同完成並上台發表



校園健康主播

嘉義縣北美國小



幸福北美 從無齶校園開始

指導教師：張美志校長、趙美貴主任、侯龍德主任

學生：蘇泓宇、蘇嘉雯

一、背景與目的

本校在109學年度榮獲全國口腔保健績優學校和前後測成效評價兩項特優，推動口腔保健績效優異，希冀藉由口腔保健結合健康促進豐富多元有趣的策略，不僅培養學生帶得走的健康素養，更引領學校成為健康幸福的校園。

本校位處於嘉義縣六腳鄉，屬偏遠學校，全校共有國小部6班、幼兒園2班，學生66人，本校弱勢學生比例占46%。家長在健康照護上有文化差異。

二、特色策略

阿伯（阿北）是六年級學生，扮演憨直率性的阿公，小美是三年級活潑可愛的學生，透過兩位主播幽默風趣的對話，結合影片、照片、動畫等媒材，呈現出北美國小營造「幸福北美 從無齶校園開始」的幸福氛圍。

三、推動成果

從班級生活實施、日常生活實踐、課程融入、活動推廣至家庭和社區，加上跨議題（正向心理健康、視力保健、健康體位）多元豐富、生動又精實的推動，營造出健康幸福的校園。

四、得獎感言

感謝評審委員給予北美國小親師生的肯定，更感謝嘉義縣政府體健科及黃俊豪督學的協助與指導。

這是一個十分難得的體驗，拍攝的過程不簡單，亦令我們獲益良多。全體親師生對如何建立健康校園有了更深的認識，期望健康生活好習慣陪伴孩子成長。



小主播 - 阿北與小美



記錄每日健康生活檢核表



訂定健康生活守則 - 少喝含糖飲料，喝足白開水



訂定健康生活守則 - 戶外活動120



五正四樂 - 迎向正向心理健康，創造健康幸福校園



錄影囉～最帥的姿勢擺出來！



校園健康主播

屏東縣高士國小

第五名

屏東縣
高士國小

部落傳奇之美齒王子事件

指導教師：張悌維護理師、林雅柔助理

學生：王緹、歐晨晞、陳高子奕、戴以勒、高晨耀

一、背景與目的

高士部落是個南排灣族部落，與其他排灣族群最大的不同就是我們的傳統服飾，是以鮮豔的大紅色為主色，頭飾上方插著孔雀羽毛，我們的小主播穿上很具特色。蝸牛(luli)是典型的傳統美食之一，幾乎家戶都喜愛享用，山上工寮旁的魚池也會養殖山泉水吳郭魚，最常有的料理方式就是用烤的。因地處偏遠，故一般家庭對口腔保健觀念及資訊較為薄弱，藉由此影片用詼諧風趣的方式讓部落族人能了解口腔保健的重要性。

二、特色策略

藉由南排灣族特有幽默式口語將潔牙的重要性巧妙融合影片，結合部落文化美食及排灣族語言，更能貼近部落文化生活。學生演出同時，能了解戒零食及含糖飲料對口腔保健的重要性。「勤潔牙、零蛀牙」的標語由幼兒園的孩子參與演出，因為簡單易讀，孩子也能朗朗上口，讓幼兒從小紮根潔牙的重要性。

三、推動成果

拍攝影片的過程，除了能加深參與學生的口腔保健觀念，並在全校學生朝會播放給學生觀賞，並加強相關知識。除了學生的部分，亦將影片上架到學校臉書粉絲頁，衛教家長潔牙的重要性。

四、得獎感言

謝謝評審們的青睞，得獎對於孩子們及學校來說是莫大的鼓勵，我們會繼續努力將口腔保健扎根於校園中！masalu（謝謝）！



蛀牙哥跟媽媽說O蛀牙
可以帶蝸牛（獎勵）回家的好消息



部落婦女媽媽練習台詞中



小主播們的台詞已駕輕就熟



蛀牙哥與閨蜜看到女神了！



幼兒園的孩子標語練習



蛀牙哥滿心期待女神的回答

八、110學年度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

近視眼是不可逆的，配戴眼鏡及雷射手術都僅矯正而非治療，也就是無法治癒。此「近視病」，兒少時期近視若未控制度數，每年平均可增加100度，每增加100度，黃斑病變風險增加六成，眼軸持續增長、組織變薄無法回復，短短五年就可能進展到500度，即為高度近視患者，近視500度以上已達WHO世界衛生組織警告的失明風險。

「近視病」併發症已成為台灣不可逆的失明原因第一位，嚴重影響到國家安全。大多數家長對於近視的觀念仍止於配戴眼鏡，卻不知其眼球已經產生病理變化，缺乏「近視是疾病」的觀念，錯過兒少近視病治療控制的黃金期，因此，要減少因近視而失明的人口數，就必須要從預防學童近視開始著手。

近來因疫情而停課在家學習，長時間看3C的時間增加，小朋友的視力更是令人擔心。疫情時期的護眼防近視更加重要，保持遠視儲備，增加近視抵抗力，否則防疫期後，遠視減少及近視加深會大大減損孩子的競爭力，失明的風險也會增加。疫情期間請多加利用教育部守護天使、Google Family Link、視力存摺APP、3010健康護眼APP等軟體來提醒用眼時間，減少看近導致鬥雞眼之現象。

為改善我國學童近視問題，擔任「104 - 110學年度教育部學童視力保健計畫」主持人-高雄長庚紀念醫院近視防治中心吳佩昌主任，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、就醫控度來防盲、戶外防近視、3010眼安康、遠視儲備好視力」。教育部國教署以健康促進學校輔導架構，持續推動「學童視力保健計畫」推動有成，國小學童平均視力不良率自100至110學年度已從50.01%下降到45.23%。

為鼓勵國民中小學積極推動視力保健以及學童近視防治之宣導，且發展該校視力保健計畫之執行特色，使視力保健宣導重點能真正落實於校園，本年度計畫辦理「110學年度視力保健績優學校遴選」，獲獎學校包括：特優學校 - 新北市三重區興穀國民小學、嘉義縣中埔鄉和睦國民小學、嘉義縣中埔鄉中埔國民小學。優等學校 - 新竹市東區竹蓮國民小學、連江縣立介壽國民中小學、金門縣金寧鄉金鼎國民小學。優良學校 - 新竹市北區西門國民小學、嘉義市林森國民小學、臺南市佳里區子龍國民小學、屏東縣內埔鄉僑智國民小學。

本年度得獎學校積極落實下課教室淨空、天天戶外120、3C產品每天少於1小時、近距離活動30分鐘休息10分鐘之策略，推動走路上學、增加戶外活動及至戶外上課之次數，利用每日大下課時間規劃多項活動及設施吸引學生到戶外活動、中斷近距離用眼；提倡視力保健標語時時刻刻提醒學童，並規劃班級健康生活守則及建立獎勵制度，鼓勵學童實踐眼睛健康行為，舉辦多場親子教育活動或家長會，將視力保健議題深入家庭中，強化家長對眼睛健康意識與知能，讓家庭與學校一起落實學童的視力保健，而對於高度近視高風險的學童，定期給予關懷與衛教並列冊追蹤矯治情形，學校也連結社區資源、衛生單位、民間非營利組織及學區安親班，辦理到校視力保健宣導講座、視力檢查以及宣導，將視力保健之重要性推動到學童生活中。

好視力就是競爭力，強化教師、學童及家長之近視病觀念，增加戶外活動次數、減少近距離用眼時間、定期就醫保持遠視儲備並使近視度數惡化趨緩，養成學童良好的用眼習慣，用簡單且親近學童生活的方法落實視力保健觀念，以超前部署遠視儲備來預防近視病的發生，孩子能夠快樂成長，共同創造保護學童視力保健的有利環境與氛圍。





一、背景與目的

本校位於新北市三重區，創校於民國58年，110年8月新校舍改建完成，一至六年級8班，附設幼兒園2班，共10班，學生合計198人，教職員工27人，是一所明亮寬敞、環境優美、雅緻精質的好學校。

本校視力保健工作啟動深化於國小，並向下延伸至幼兒園，讓好的視力知能及習慣能自幼扎根。學校積極落實用眼3010、戶外活動120、戶外戴帽及太陽眼鏡護眼，下課淨空走出室外，成立多元運動社團；每學年邀請專家進行學生、家長視力保健講座及教師增能研習；家長與安親班共同督促學生課後的視力保健行為；連結社區資源推行健康促進活動，如視力不良VR體驗、弱勢學童免費配鏡等…。

二、特色策略

- | | | | |
|------------|---------|------------|---------|
| (一)興穀翻轉大改造 | 健康友善欣樂園 | (二)多元合宜好環境 | 戶外活動健康保 |
| (三)下課班班都淨空 | 天天戶外120 | (四)防疫視力不可廢 | 公約簽訂確執行 |
| (五)幼小扎根齊推動 | 遠視儲備視存飽 | (六)紙本抄寫要減少 | 動靜交插習慣早 |
| (七)安親結盟全壘打 | 擴增效益互利多 | (八)直視黑板無偏光 | 八字座位好視角 |
| (九)教師專業百分百 | 數據達標冠北臺 | (十)棒運深耕勤推動 | 體位視力健康好 |

三、推動成果

- (一)結合視力保健行動研究，綜整校園全面軟硬體環境與行動面向，實施改善成效後測比前測顯著提升。
- (二)視力不良率由108學年52%下降至38-43%。均優於新北市與全國指標。
- (三)落實視力全普檢、高風險個案逐案列冊追蹤管理，全校視力不良複檢率連續3年均達100%。
- (四)學校政策支持、教學環境設備改善、親師生眾（含安親班）共同產生視力保健意識認知、並獲致技術習慣與素養能力。

四、得獎感言

視力保健從幼小扎根，守護孩子能在成長階段即刻保有足夠的視力存款，正確的用眼愛眼護眼習慣，是我們辦學前進的動力與目標。分享這份榮譽給興穀的全體親師生，持續以「興興向榮、穀舞圓夢」願景來推動健康促進工作的各項議題落實與精進。



推動全校大健走，天天戶外120



幼兒園至國小落實正式課程戶外化



連結社區資源，推動視力保健
宣導活動：EYE眼健康操



結合臺灣防盲基金會，
辦理師生視力不良VR體驗



校園營造視力保健學習環境
65



與安親班結盟，協助指導照度測量，
共同推動視力保健策略



嘉義縣中埔國小



一、背景與目的

本校位處於嘉義縣中埔鄉行政中心內，是一所非山非市學校。普通班12班、特教班1班、幼兒園3班，學生數共284人，教職員工36人。學區家長大部分以務農為主，鑒於學校維護學童健康漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

二、特色策略

- (一)全方位推行視力保健工作：確實依健康促進六大範疇推動視力保健策略，充實親師生及社區視力保健知識，促進視力健康自主管理。
- (二)改善教室照明設備：提供學生良好的學習環境。
- (三)推動健康生活守則與獎勵制度：鼓勵健康行為實踐，提供以生活技能素養導向的視力保健教學活動讓學生能運用在日常生活中。
- (四)結合社區資源，提供健康服務：落實視力不良學童轉介與個案管理，以改善視力不良情形。

三、推動成果

- (一)連續五年（106～110學年）視力不良率呈現穩定控制趨勢，均低於全縣及全國平均。
- (二)視力不良就醫率年年維持100%，高於全縣及全國平均。
- (三)嘉義縣109學年度視力保健績優學校遴選榮獲特優學校。
- (四)嘉義縣110學年度潔牙微電影比賽甲組第一名，代表嘉義縣參加全國賽。
- (五)全國公民行動方案110年榮獲特優及最佳人氣獎，歷年獎項無數。

四、得獎感言

中埔有愛 好eye中埔「遠離惡視力、中埔視界更美好」！希望中埔的孩子在學校願景『品格、健康、多元』的薰陶下能成長茁壯。

感謝嘉義縣政府教育處長官、中央輔導委員／聘任督學黃俊豪校長的專業指導，本校全體親師生的協助配合共同支持與努力，讓這次遴選榮獲佳績。我們將持續落實教育部政策「兒少近視病、戶外活動防近視、3010眼安康、定期就醫來防盲、遠視儲備足」，期望中埔孩子「人生好視力，未來更美麗」！



黃俊豪校長提升教師視力保健知能



校長多元創意的獎勵 - 夾娃娃機



邀請補教業簽署視力保健結盟計畫



營造浸潤式視力學習環境



視力保健幼兒園向下扎根



學生進入社區宣導視力保健



視力保健

嘉義縣和睦國小



一、背景與目的

本校位處嘉義縣中埔鄉，是一所非山非市學校。普通班25班、資源班1班，學生數513人，教職員工56人。鄰近嘉義市，生活機能雖優，但學區內並無眼科診所，加上弱勢家庭的學生比例占31.8%，不利於推動視力保健工作。本校新生入學時視力不良率曾高達50%以上，多年來視力不良率高於全縣、全國，號稱全縣最「瞎」的學校，為了扭轉劣勢，除積極推動教育部政策「兒少近視病」、「戶外活動防近視」、「3010眼安康」、「控度來防盲」及「遠視儲備足」等相關各項活動，並主動出擊，辦理幼兒園親師視力保健研習，護理師主動至幼兒園宣導，向下紮根，期望能持續降低學生視力不良率。

二、特色策略

- (一)改善教學環境，保障學生視力與增加活動場域：申請「110年經濟部補助『縣市共推住商節電行動第3期計畫』」，獲40餘萬元補助，更換全新燈具，讓教室照度達到標準。並設置多項活動設施，例如樂活教室、桌球室、攀岩場、多功能運動場等，提供學生更多活動空間。
- (二)向下紮根與多管齊下，協助幼兒園近視防治：校長與護理師除至鄰近幼兒園入園宣導外，也辦理幼兒園親師視力保健研習，多管齊下，期能降低本校學區幼兒視力不良率。
- (三)成立和睦護眼診所，關懷高度近視學童：針對高度近視（超過500度以上）的學生進行衛教，協助高度近視學童學習並具備視力保健技能。
- (四)建置健康促進網絡，尋求專業諮詢服務：聘請健促中央輔導委員黃俊豪校長、嘉義大學眼科診所院長賴麗如醫師、中埔鄉衛生所主任郭欽雄醫師鼎力協助，提供健促議題執行策略，強化本校推動成果。
- (五)以科技創新關懷視力，研發節能護眼教室：和睦國小師生歷年來研發創意發明作品逾120件，為永續環境及關懷學童視力，特別研發節能護眼教室創作，並獲得2022IEYI世界青少年創客發明展全國賽銅牌獎。

三、推動成果

- (一)106學年度~109學年度視力不良率雖連續四年高於全縣及全國，但呈現逐年下降趨勢，106學年度65.75%，至109學年度降為53.08%，四年來共下降了12.67%。
- (二)106學年度~109學年度視力不良惡化率均低於全縣、全國平均。尤其是108年視力不良惡化率僅0.26%，遠低於全縣的6.35%及全國的7.43%，實為全體師生共同努力之結果，為歷年來最佳。
- (三)106學年度~109學年度連續四年視力不良複檢率皆達100%，高於全縣及全國平均。
- (四)新生視力不良率從106學年度50.6%，降至109學年度24.4%，顯示向下紮根策略奏效。

四、得獎感言

感謝縣府長官的肯定、鼓勵與經費協助，徹底改善教室照度及優質化教學環境；感謝中央輔導委員/聘任督學黃俊豪校長的陪伴與輔導，大幅提升本校教師視力保健專業知能；感謝賴麗如、郭欽雄醫師長年來的專業指導，讓學生視力受到更專業的照顧。在全校親師生的努力下，本校視力不良率連續四年持續下降，終於擺脫全縣最「瞎」學校的惡名。得獎不是結束，而是另一個階段挑戰的開始。獲獎，讓我們培養學生「好習慣、重健康」的行動目標更加堅定，期盼「讓憂視變優視」的願望能早日實現。



與安親班簽署結盟合作同意書



輔導委員黃俊豪校長專業指導



大學眼科關懷本校高度近視學童



超前部署 - 幼兒園視力宣導



多元課後運動社團



推動正式課程戶外化



新竹市竹蓮國小



一、背景與目的

本校位於新竹市後火車站商圈範圍內，擁有在市區內少見廣大腹地的綠蔭，適合學童下課後戶外活動。本校學生數557人，共有23班，為一中型學校。自107學年度起校方積極推動用眼3010及戶外120，鼓勵學童參與跑步活動、落實下課淨空率。「健康力」是本校教育目標，也是孩子的素養圖像之一，深耕視力保健的認知力與行動力是竹蓮學子們終身學習的課題。

二、特色策略

(一)活動課程逐年架構，螺旋推動逐步優化

- 1.「健康與體育」為既定的領域課程，力求教學生活化，培養學生具備良好的健康觀念與行動。
- 2.規劃「視力藏寶圖」活動，利用校地廣大之特點，將視力保健文宣資料與認識校樹活動結合，逐年更新宣導內容及微調活動實施方式，吸引學生走出教室，認識校園環境，體會戶外活動的樂趣。
- 3.結合每天的課間體育活動「跑步大撲滿」進行視力集點，以集點兌換禮物及公開表揚的獎勵回饋方式，鼓勵學生下課走出教室，藉由提升下課淨空率，達到學生中斷密集用眼之成效。
- 4.寒暑假作業安排「健康日記」，讓學生在放假期間自我紀錄與檢核生活中的保健習慣；同時，也因應各年度推行重點設計「健促藝文學習單」，包含彩繪著色、標語設計、四格漫畫等，藉由親子共學、共作的方式完成，將保健觀念從學校帶入家庭。

(二)校內校外資源整合，提升親師生保健知能

- 1.善用校內環境，包含生態池、食物森林、蝴蝶花園、特色花園、大黑板區域、操場邊緣設置遊樂設施等，將健促議題與環境教育融合推動，鼓勵學生走出教室、探索校園。
- 2.每學期固定安排學生視力保健宣導時間，利用官方衛生單位之資料傳達保護視力的知識與方法。
- 3.邀請中、西醫醫師入校演講，增進教師視力保健最新知能，進而融入其健康教學與生活常規指導。
- 4.校內成立體育團隊、實施多元社團課程、辦理各面向動靜態活動等，提供學生選擇。
- 5.引進外部資源，邀請家長會與社會團體進行入校或實地參訪之實作、主題闖關活動等。

(三)健康護照伴成長，定期追蹤保健康

- 1.整合視力、健康體位、口腔三大健促議題，製作學生專屬六年成長記錄的健康護照，透過累進之獎勵制度，養成學童保健慣性。
- 2.長期造冊，定期追蹤與關懷高度近視危險的學生。
- 3.因應疫情動態調整，繼續深化視力保健工作。

(四)視力保健幼小銜接，愛眼行動向下延伸將校內幼兒園師生納入視力保健教育一環，共同推動視力保健工作，以期從小養成正確用眼，降低一年級新生近視率。

(五)定期檢測環境光源，E化修繕迅速便捷：每學期開學前固定安排環境光源檢測，並以線上報修系統即時改善教室燈光問題。

三、推動成果

(一) 107至109學年度視力不良率從51.2%下降至44.5%。(二) 視力就醫率維持在95%以上。

四、得獎感言

「視力保健」是一種終身學習的素養，小學是建立學生良好生活慣性的重要階段，認識並習得保護視力的方法，更是奠定學生終身學習的重要關鍵能力，謝謝竹蓮教職員工戮力合作，成就學童「好眼力」的學生教育圖像。



自然課前往校園附近的東山濕地進行戶外踏查水生植物



學生在校園各處尋找「視力藏寶圖」題目與閱讀相關文宣



植樹節種花活動，提升學童離開教室、欣賞與照顧花卉能力



跑步大撲滿集點活動，蓋章紀錄圈數



每學期派員至各班確認學生座位之視力安全距離與燈光照度



邀請中西醫師入校，以實證性研究說明視力保健的科學方法



一、背景與目的

近年來3C產品激增，多樣化的線上產品充斥市面，線上遊戲琳瑯滿目，而線上遊戲有一特性就是無法暫停，導致學童近距離用眼頻率及時間增加，繼而影響視力健康。以往視力保健推動，多數以學校行政或老師為主導，學校花了許多時間與心力進行視力保健宣導與教學，然而成效不彰，故本校開始深度規劃視力保健推動工作。

二、特色策略

為了推動視力保健，並帶來真正的影響與改變，本校結合特色課程一七個習慣，我們召集各班代表，組成「學生燈塔小組」，將學校視力保健之困境，告知學生，由學生燈塔小組，召開會議，於會議中共同討論「視力保健之目標並訂制策略與推動方法」。大家共同集思廣益從有效指標從構想策略，並將其策略帶入各班，並互相督促與提醒。

三、推動成果

孩子戶外課程時間、下課運動時間增加，課桌椅高度隨時進行調整、座位定時更新、照光度獲得修繕與更新，儘管110年5月疫情警戒提升三級期間，我們從導師、家長端、線上課程端、線上聯絡簿時間，利用居家課程進行多種類的活動與運動，減少線上作業、設計多元手作活動學習，讓孩子於疫情期間，減少與3C接觸的時間。於是，孩子的視力變得更好了。

四、得獎感言

能獲獎就是一種最大肯定，將會繼續努力推動視力保健工作。



落實下課教室淨空



戶外活動天天120分鐘



校長視力保健宣導與示範防曬帽



第一排座位大於兩公尺



週三教師視力保健研習



參與社區玄天上帝盃扯鈴競賽



一、背景與目的

民國65年地區推行九年一貫制教育，將介壽中心國民學校與馬祖高中代辦之國中部合併為「連江縣立介壽國民中小學」(現址)。民國80年，增設附設幼稚園；民國91年，國小部增設資源班。民國101年8月，全縣實施「幼托整合」，國小附設幼稚園奉命改制為國小附設幼兒園。「人文閩東情，健康e世代」「微笑禮貌好品格，創新優質心介壽」為學校願景，以適情、適性，多元而民主的學習為目標，走進介壽校園，學生個個活潑開朗，處處洋溢著溫馨、積極進取的氣氛。在校長、家長會及師長們努力耕耘之下，本校國中小及幼兒園無論軟硬體設施及學生各領域的學習成就皆有長足的精進。在硬體方面，配合老舊及危險教室的拆除，新校舍的興建將使介壽國中小逐步走向多元、健康、美化、綠化與人性化。體育、藝文風氣興盛，角力、木球、籃球、桌球、羽球、舞龍、美術、鼓板等社團，在歷年的縣賽、校際競賽中表現突出，甚至在全國體育、藝文競賽中展露頭角，更多次參與連江縣運動會獲得總統獎殊榮。學生課程學習方面，重視五育均衡發展，學習表現頻創新高，讓使介壽國中小成為一所允文允武、精緻、優質的學校。然而本校在視力保健議題上也積極推動教室淨空、用眼3010及戶外活動120等策略，每學期邀請衛福單位入校進行親職教育講座之視力保健宣講，強化兒少近視病及定期就醫的觀念，且每學年舉辦健促大地遊戲闖關活動，推動學童健康促進不餘遺力。

二、特色策略

- (一)結合班級健康生活守則、獎勵制度、各項戶外活動，讓學童將健康概念融入日常生活中。
- (二)積極爭取經費改善教室照度，全校教室(含黑板)照度檢核表均符合教室照明標準，並設置合適之設備及設施，提供完善的學習環境。
- (三)落實下課淨空，致力推展每日戶外活動時間：如健身操、跳繩、跑步及球類活動。
- (四)推廣正式課程戶外化，確實執行用眼3010，減少近距離用眼。
- (五)利用親職教育講座，邀請中央輔導委員蒞校辦理視力保健宣導講座、教師視力保健知能研習等活動。
- (六)高關懷個案列冊及個案管理，由護理師定期追蹤矯治紀錄，持續關懷。
- (七)全面更換國中小學生教室內的新式課桌椅。
- (八)與補教業者合作，實施視力保健攜手計畫。

三、推動成果

- (一)視力不良率逐年下降，學童視力控制得宜。
- (二)學校兼重知識宣導教育與生活視力健康行為，完整架構知識、情意與技能的教育目標。
- (三)規律用眼3010、戶外活動120、落實教室淨空、活化課堂活動、減少學生課堂3C使用時間等策略。

四、得獎感言

眼睛是靈魂之窗，學校視力保健的積極推動便是築起孩子們的防護罩，讓我們共同打擊惡視力，建立你我的新視力。



向下扎根幼兒園戶外課程



致贈新生太陽眼鏡、帽子及綠色桌墊



教師視力保健增能研習



全面更換新式課桌椅



人手一本專屬的健康護照



與補教業者攜手計畫

九、110學年度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

為持續鼓勵國中小學積極推動口腔保健工作，教育部國民及學前教育署召集學校健康促進、口腔醫學及口腔衛生等領域專家，組成口腔保健績優學校遴選小組，辦理「110學年度口腔保健績優學校遴選」。

遴選標準以口腔健康相關指標與行為之近三年齲齒率、窩溝封填施作率、牙線使用、定期刷牙比率、睡前潔牙比率，結合健康促進學校國際認證之六大面向為主軸，制定合適校園口腔保健工作執行指標，包含學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、口腔健康技能教學與行動、社區關係以及健康服務。

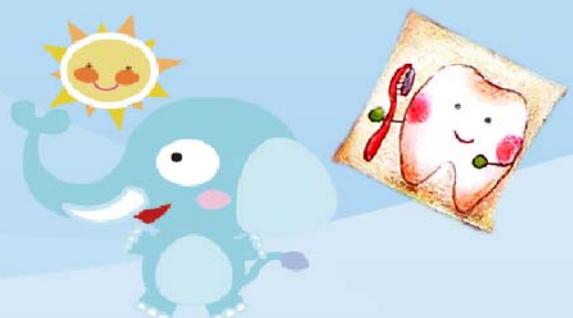
初選經過各縣市政府教育局處推薦參加遴選，獲得推薦之學校完成資料繳交進入複選階段。共有17個縣市27所學校（國小25所，國中2所）進入複選。經由遴選委員審查，最後由全國各縣市遴選出12所國民小學入選，其中10所獲得口腔保健績優學校。獲獎學校為特優學校：新北市石門區石門國小、雲林縣荊桐鄉育仁國小、嘉義縣竹崎鄉內埔國小；優等學校：苗栗縣後龍鎮溪洲國小、高雄市鳳山區中崙國小、屏東縣潮州鎮潮和國小、連江縣北竿鄉塘岐國小；優良學校：新北市新店區雙峰國小、新竹市香山區港南國小、彰化縣埔心鄉舊館國小。

本次榮獲特優學校新北市石門區石門國小，以健康促進學校模式之六大範疇作為推動校園口腔保健推動方向，確實分析六大範疇之SWOT，有效規劃推動策略，並提出「從幼開始，全員參與」之目標。學校在疫情期間仍不遺餘力，教師在線上指導學童餐後潔牙，伴隨線上錄影進行教學，此外能夠號召家長、志工、教職員參與潔牙，一同落實口腔保健活動，並有培訓與改善策略，實屬難得。

雲林縣荊桐鄉育仁國小，將口腔衛生保健議題跨域融入英語、藝文及閩南語等課程，透過課程教學，以內化學生正確口腔保健觀念。校內夜光班持續督促學生口腔衛生，建立良好生活基礎習慣，並結合每學期淨村活動，將口腔保健推廣至家庭及社區，從校園出發，師生一同聯手強化社區重視口腔保健。

而以「無齲校園、從齒幸福」、「健康抵家、從齒開始」為推動概念之嘉義縣竹崎鄉內埔國小，落實「從齒開始、一刷一線」、「打造無齲校園 HOLD住健康」的努力目標。除指導學生養成餐後潔牙的好習慣外、更希望透過孩子將口腔保健的觀念帶到家庭內，由孩子去影響全家人，建立家長正確潔牙、定期口腔檢查、窩溝封填等觀念，一起打造全家健康的好習慣。

雖然自109學年度面臨新冠肺炎疫情的威脅，使得各校原訂各項規劃受到影響，但各校在推動校園口腔保健工作上仍不停歇，在校時落實餐後在座位上潔牙，積極推廣睡前潔牙，因應疫情又能夠在無法到校時持續進行推動，除了堅守防疫社交距離，又能建立與持續養成學童口腔保健行為。校園口腔保健工作結合學校特色發展合適的策略與投入適當的資源，動員教師、學生與家長，並與連結當地社區資源，讓校園口腔保健工作能全方位執行，即會有好的成效，進而達到每位學童都能維持自身口腔衛生與健康的目標。





一、背景與目的

本校屬教育部定義之偏鄉學校，國小部6班、幼兒園3班，學生共99人，弱勢學童比例高達四成以上。社區家長在親子教養及健康促進上有社經文化差異。

全區內無牙醫診所、安親班及補習班，學校就是孩子學習的全部。因此我們堅持「從幼開始 全員參與」，口腔健促就從學校幼兒園做起，改變孩子影響家庭，顧好牙就是顧好未來國力。

二、特色策略

- (一)從幼開始全員參與 - 從幼兒園扎根推展事半功倍，以學校為基地推廣至親子、家庭及社區，營造無齲齒社區環境。
- (二)系統規劃串聯在地 - 藉由校務會議凝聚系統架構共識，研訂口腔保健重點方向，並積極連結健體輔導團、牙醫師、超商、家長會及志工團體全面推展。
- (三)健促連結校本課程 - 口腔議題連結校本課程，並結合情境佈置及潛在課程達到全面性推展。全校運用多元化策略、融入雙語、社會、綜合、資訊、健體等領域，達到全面性口腔健促深化推動。
- (四)國際教育交流分享 - 結合英語外師創發口腔健促雙語課程，連結外師母國教育資源進行口腔健促交流，經驗交流分享擴大參與層面。
- (五)後設評鑑持續精進 - 經由後設自我評估行動，依據口腔健促評鑑的標準，反覆審視計畫、過程與結果，廣納資源與時俱進，期能營造永續之優質口腔健促學校而持續精進。

三、推動成果

- (一)109-110學年度學生齲齒就醫矯治率均達100%。
- (二)109-110學年度輔導窩溝封填學童施作，執行率均達50%以上，均高於新北市及全國平均值。
- (三)每日午餐後潔牙及每週使用含氟漱口水，執行率皆達100%。
- (四)睡前潔牙比率及中高年級每日至少使用一次牙線，執行率皆達100%，防疫居家學習期間仍不間斷進行。
- (五)自109學年起推動幼兒園潔牙，一、四年級學生初檢齲齒率均大幅低於新北市及全國平均，至110學年度四年級齲齒率已降至0%。

四、得獎感言

得獎是一種榮耀肯定更是責任承擔，我們立定目標廣納資源全面總動員，並分層負責、分工合作，全心全力協助每個孩童擁有一口皓齒而努力不懈，這是最令人感動的事。

小王子有一句話 - 無論是房子、星星和沙漠，是因為藏有某種看不見的東西，才使他們看起來這麼美。口腔健促是用生命關懷生命的教育志業，親師生一起來，我們一同看見口腔保健的美好。



幼兒園老師協助幼生進行餐後潔牙



推動在家進行親子睡前潔牙



蒞恩牙醫吳醫師到校指導班級餐後潔牙及牙線使用



學生參加全國學童潔牙微電影競賽榮獲佳作



疫情期間老師線上指導學生進行餐後潔牙



學生自治市潔牙小志工入班指導班級餐後潔牙



口腔保健

雲林縣育仁國小

特優

雲林縣
育仁國小

一、背景與目的

育仁國小班級數有6班，學生數為70人，多數家長務農及隔代教養。希望學童從小在口腔保健及知識扎根，落實衛生保健習慣於日常生活中，提高家長及學童對口腔保健之重視。

二、特色策略

- (一)結合活動推動，包括：校慶運動會創意進場、親子趣味競賽、淨村踩街、營隊活動及學習存摺等等。
- (二)辦理校內潔牙比賽，並透過學校粉絲專頁直播及點閱，傳遞口腔議題。
- (三)口腔議題納入寒暑假作業規劃。內容包括：窩溝封填、著色、繪畫及硬筆字等。
- (四)結合營養午餐，不提供含糖飲料作為湯品。並加入健康飲品，讓學生多方接觸並接受健康飲品。
- (五)多元活動宣導口腔保健。包括：每天兩位學生由護理師個別指導、融入每週一句英文教學及

三、推動成果

- (一)107-108學年度齲齒率約為75%，109學年度為45.96%進步顯著。每學期齲齒複檢率皆為100%。
- (二)管理與輔導過程，針對個別化問題行為，給予教導指正。
- (三)利用行為紀錄表由家長共同督促學生餐後及睡前潔牙的習慣。
- (四)透過個別指導潔牙，學生能正確熟練潔牙。
- (五)校內潔牙觀摩賽，學生更願意學習潔牙技巧，也勇敢自信展現自己。

四、得獎感言

育仁國小榮獲口腔保健績優學校，這是一份榮譽、肯定，更是一份責任，鼓舞學校團隊親師生所有人員的付出，最重要的收穫，就是學校的孩子們，個個都能保有一口健康的牙齒，以及帶得走的潔牙技能。

感謝雲林縣政府教育處的推薦、健康促進輔導團資源協助，以及大屯國小吳景州校長分享指導。



運動會親子趣味競賽



淨村 - 手拿標語宣導



校內潔牙觀摩賽



個別指導正確潔牙



新生十樣大禮 (含潔牙組)



寒暑假作業展 (口腔議題納入)



一、背景與目的

本校位處嘉義縣阿里山腳下非山非市的中小型學校，國小部11班、資源班1班、幼兒園3班，學生共206人，弱勢家庭學童比例偏高（39.88%）。家長社經地位普遍不高，在健康照護上的觀念與做法普遍存在著不周全的問題。

本校三年來透過規劃「無齲校園、從齒幸福」、「健康抵家、從齒開始」的活動，除指導學生養成餐後潔牙的好習慣外、更希望透過孩子將口腔保健的觀念帶到家庭內，由孩子去影響全家人，建立家長正確潔牙、定期口腔檢查、窩溝封填等觀念，一起打造全家健康的好習慣。

二、特色策略

- (一)全校親師生總動員：校長發揮領頭羊功能，藉由共識會議整合跨處室與外部資源，帶領全校親師生實踐健康生活行為。
- (二)推動完善健康政策：聘請專家介入輔導、實施生活技能教學、推動師生無水潔牙、社區宣導、充足完善的衛生設備與教材、制定明確的獎勵制度與規範、培訓潔牙小天使及家長志工……等。
- (三)多元創意教學策略：實施多元、活化、創意、跨領域的教學課程活動；潔牙觀摩賽、口腔衛生問卷尋寶抽獎、參訪白人牙膏工廠等等；向下紮根一幼兒園口腔教學。
- (四)學校社區共同守護：善用衛生單位資源，強化宣導力道；多元活動深入社區，擴大參與面。
- (五)推廣家庭口腔保健：辦理「健康抵家、從齒開始」全家一起潔牙活動，透過學生去影響家人；重視家長回饋意見，擴大效益。
- (六)健康服務主動積極：專業護理師主動關懷弱勢，造冊追蹤，力求照顧好每一位學童。

三、推動成果

- (一)全校（含幼兒園）在校餐後（早餐、午餐）潔牙執行率達100%；睡前潔牙率達96.0%；高年級學生牙線使用率達92.6%。
- (二)近三年來（107-109）四年級未治療齲齒率由67.65%下降至15.60%，已治療齲齒率由2.9%提升至50.0%；另窩溝封填施作率一直都高於全縣和全國平均值，109學年度更達100%。顯見三年來在老師的努力和家長的配合下看見成效，一起守護學童口腔健康。
- (三)榮獲嘉義縣109學年度口腔保健績優學校。

四、得獎感言

感謝全校親師生的努力，更感謝嘉義縣政府體健科及中央輔導委員／聘任督學黃俊豪校長與邱耀章、黃大展醫師的協助與指導。

「潔牙少糖好口腔、含氟填溝有保障」；落實「從齒開始 一刷一線」、「打造無齲校園 HOLD住健康」是我們努力的目標。本校將持續推動口腔保健「健康抵家，從齒幸福」的活動，將口腔保健服務推展至家庭、擴大到社區，達成「8020」的目標。



聘請黃大展擔任校牙醫，協助學童口腔衛生推動與照護



邱耀章牙醫師指導高年級學童使用牙線



由護理師擔任講師指導老師貝氏刷牙法與牙線的使用方法



聘請黃俊豪校長擔任口腔保健生活技能課程教學設計研習講師



運動會 - 口腔保健創意進場



辦理「健康抵家、從齒開始」全家一起潔牙活動



一、背景與目的

從本校歷年來未治療齲齒比率，會發現一年級入學時的未治療齲齒率均是高於全縣以及全國，顯示一年級學生齲齒的問題是極需迫切來改善，因此，學校除了針對低年級並且涵蓋各年級，很積極推動各項口腔保健策略。

二、特色策略

面對本校一、二年級學童齲齒率偏高可能會造成對健康的影響，故藉由口腔保健議題計畫的推動期盼能達成：(一)召開學校衛生委員會，持續推動健康政策。(二)提升教師口腔保健專業的能力，將生活技能融入口腔保健教學中。(三)促進學生「牙齒的健康」以兩大方向來作為推動的重點，首先是增加餐後潔牙次數，其次是給予健康概念，以「潔牙熊促咪」、「潔牙寶寶就是你」為行動教學策略，教導正確的潔牙技能與牙刷的選擇，另外結合萬聖節的節慶氛圍，吃完糖或吃完東西一定要立刻潔牙。(四)鼓勵家長睡前陪同學生一起潔牙。(五)連結學校口腔保健的社區資源，每半年定期拜訪牙醫師，來協助解決口腔各項的問題。

在健康教學課程中所運用的生活技能有「自我覺察」觀察自己牙齒的生長情形；「做決定」，找到愛護牙齒的方法；「自我監督」紀錄自己做到潔牙的情形和反思；「問題解決」進行牙刷及牙膏的選擇；「目標設定」養成潔牙好習慣。最後，是教導貝氏刷牙法、使用牙線，讓學生實際操作，練習潔牙的技能。

三、推動成果

- (一)一年級入學後的齲齒率隨著年級升高，齲齒率是越往下降，四年級未治療齲齒率已連續多年均低於全縣以及全國平均值。
- (二)榮獲教育部國教署109學年度健康促進學校前後測成效評價-口腔保健優良。

四、得獎感言

執行健康的生活習慣能預防慢性疾病的發生，並有助於罹病率及死亡率的降低。藉由「健康促進學校」的推展，同時，也結合「溪洲六力好兒童集點手冊」，希望學生能增進健康行為的實踐，去累積自己的健康能量，累積自己的健康點數，溪洲六力-健康力手冊紀錄了學生的成長與學習，它必然將成為學生人生過程中最重要的健康資產。



低年級建立潔牙好習慣
國教署口腔保健計畫標語



潔牙工具有四寶
牙刷、牙膏、牙線、漱口水



生活技能融入教學自我約定



疫情期間 使用隔板督導式潔牙



我們班級的創作 手繪護牙撲克牌



行動教室在走廊 氛圍情境的布置



高雄市 中崙國小



一、背景與目的

本校105學年度上學期學生初檢齲齒率為50.7%，因為採取有效的口腔保健介入策略，逐年下降至108下學期27.1%，109年學校推動團隊更加入種子學校和中心學校，以增加學童口腔保健技能和知識，並輔導學童及家長均能配合矯治，逐步降低初檢齲齒率。

二、特色策略

- (一)養成並鞏固潔牙習慣：每天午餐飯後播放潔牙歌、推行全校學生座位餐後潔牙3分鐘、每週二全校午睡醒後使用含氟漱口水1分鐘、宣導睡前潔牙的重要性並列入聯絡簿叮嚀事項、結合校訂課程《書法》、《篆刻》完成潔牙宣導作品，作為口腔保健境教材料，布置於校園。
- (二)注重並改善潔牙工具：以潔牙工具組為新生入學禮、選用含氟量1000ppm以上的牙膏、使用通風塑膠籃及隔板的籃子收納潔牙工具，並定期放於陽光下消毒殺菌、逐年編列班級購置紫外線牙刷消毒盒經費。
- (三)辦理並參與潔牙競賽：辦理班際潔牙競賽、持續在多場次的衛教宣導、實際查訪學生刷牙情形於教師晨會時間報告導師、持續推動請家長協助積極就醫。

三、推動成果

- (一)110下學期各年級齲齒率：齲齒率依照年級，從低年級40%，逐年級遞減至6.9%的趨勢。在校持續推動確實的潔牙，中低年級的座位潔牙，到高年級的牙線潔牙，使數據有改善的呈現。將持續在多場次的衛教宣導和實際查訪學生刷牙的情形，利用教師晨會時間與導師報告，並持續推動請家長協助積極就醫。
- (二)四年級107-109學年度窩溝封填率：109下學期牙醫師檢查牙齒後，四年級窩溝封填率由31%上升至39.5%。利用教師晨會時間與導師報告班級齲齒率分布情形並隨時抽查班級潔牙狀況，追蹤就醫回條和提醒家長窩溝封填的重要性。持續經由電話追蹤蛀牙多顆學生家長，並請導師協助追蹤就醫，希望下一期更有效提升窩溝封填率。

四、得獎感言

師長們的心意，希望送給每位就讀中崙國小學生一份「百年伶牙俐齒」的好禮物，本校口腔保健推動團隊自105年起申請參加口腔保健相關計畫，爭取經費，規劃口腔保健相關活動，從種子學校到中心學校，從教師增能到學生潔牙觀念與技法傳授，全方位的推廣口腔保健，此次能獲得全國優等大獎的肯定，不啻是對團隊是無上的光榮與鼓勵，更是對中崙國小每位學生的口腔保健承諾的實踐，意義非凡。



持續推動餐後座位上潔牙3分鐘



跨處室結合教務處課程 - 書法作品



兒童牙醫定期給予幼兒塗氟



校長給予學生勉勵及家長溝通



辦理口腔中心種子學校會議，
校際經驗交流



舉辦全高雄市口腔增能研習



一、背景與目的

潮和國小自創校初始就成立潔牙家長志工隊，教導學生貝氏刷牙及牙線的使用，歷經20餘年從未間斷，每年更聘請四位牙醫師到校擔任潔牙認證的評審，但是此一優良傳統，卻未能發揮最好的效果，於是在108學年度本校根據數據檢討口腔保健作為，提出各項政策，並落實餐後潔牙、生活技能課程的教學、結合獎勵制度、與鎮內牙醫師結盟、鼓勵親子潔牙上傳影片分享、並融入雙語情境，在大幅度的調整及落實執行後，取得有效的成果。

二、特色策略

結合學校口腔保健校本課程研習，讓老師們討論口腔保健課程的意義，因為唯有認同才能克服困難，願意產出各種跨領域的有趣課程，舉凡美勞、生活、數學，皆融入口腔保健生活技能並結合雙語課程實施。其次是我們的行政同仁，訂定零含糖與飲料辦法，推動班級潔牙獎勵計畫，真正落實餐後貝氏刷牙與牙線的使用，並將觸角延伸到家庭，鼓勵學生回家後影響家人，親子手足一起潔牙，並上傳影片互相觀摩，讓家長知道口腔保健身體力行的重要性。最後，要感謝護理師能夠凝聚本校的潔牙志工，願意數十年如一日入校陪伴師生，成為學校健康促進的最佳夥伴，並和鎮內的牙醫師保持密切聯繫，願意和本校結盟，提供學生最佳的口腔保健就診環境。

三、推動成果

這兩年在親師生齊心努力下，學生齲齒率低於全國及全縣平均，齲齒複診及窩溝封填率大幅提升，高於全國與全縣平均，除了感謝學校同仁的努力，更要感謝屏東縣政府教育處的長官，組織健康促進委員會，聘請專家到校指導，針對我們須改進之處提出中肯的建議，讓我們的努力獲得家長會長的認同，甚至送給全校每位學生一份潔牙套組，學生更在老師課程的帶領下，自製口腔保健的影片，與我們結盟的牙醫師更是肯定學校照顧學生口腔保健的用心，稱讚潮和國小的孩子真有福氣。

四、得獎感言

這份榮譽屬於潮和國小所有學生、老師、家長，以及我們的潔牙志工和長期陪伴我們的牙醫師們，潮和國小會繼續守護孩子們的健康，讓口腔保健成為孩子一生受用無窮的好習慣。



與牙醫師結盟



辦理潔牙認證 - 刷牙及牙線操作



潔牙志工入班指導學童



學生將貝式刷牙技能帶給家長（親子潔牙）



外師雙語融入教學



雙語佈置情境



連江縣塘岐國小



一、背景與目的

本校位於連江縣北竿鄉，屬離島偏遠學校。秉持「上進有心、健康有愛、快樂有夢」為核心價值，由校長親自帶領並重視學童健康及正向心理發展，提供學童健康之環境以及培養學生素養導向口腔保健帶著走的技能，提升親師生自我覺察之能力。

二、特色策略

- (一)自製口腔潔牙大書協助教學與家長宣導使用（含幼兒園）。
- (二)公開表揚表現良好學童及教師，頒發潔牙獎勵品，以達風氣渲染。
- (三)使用多元策略如有獎徵答、闖關活動進行教學活動，並設計跨領域學習課程如英語及藝美領域。
- (四)邀請牙醫至校推廣口腔保健，同時結合家長力量，將有獎徵答題目及口腔保健知識型學習單帶回家中邀請家長一同親子共作，三代同堂一同潔牙。
- (五)班親會及大型活動積極推廣家庭用氟碘鹽以及與社區餐飲業結盟合作減少含糖飲料販售。

三、推動成果

- (一)本校學童初檢齲齒率逐年下降，齲齒就醫矯治率維持100%，低年級窩溝封填率持續提升，有顯著效果。
- (二)親師生具備口腔保健素養導向帶著走的能力，重視口腔保健氛圍提升。
- (三)向下紮根幼兒園，幼兒園塗氟率持續攀升。

四、得獎感言

本縣重視學童健康提供相關資源，給予學校端很大的支持及協助。而本校自106學年度起積極推行口腔保健至今，由功德校長以身作則和全體師生共同宣誓無糖校園目標及行動，平時更是關心孩子的口腔保健，時時與學生及家長宣導減糖及潔牙的重要性，最感欣慰的是校園親師生氛圍的變化，成功引領學童及家長重視牙齒保健及養成正確潔牙的好習慣。此外，各處室間的協調合作更是讓政策推行更加順暢，不但提升學童知能，更是讓孩子們得以擁有一口好牙進而提升自信。非常感謝貴單位提供機會，讓學校端的努力得以獲得肯定。



班親會窩溝封填親子宣導及牙菌斑顯示劑自我覺察Before & After



公開表揚表現良好學生及導師，頒發潔牙獎勵品以達風氣渲染



校長頒發感謝狀予北竿衛生所牙醫



許委員入校專業指導全校師生牙線使用及貝氏刷牙法



導師與學童於餐後潔牙情形



跨領域雙語口腔保健繪本教學



口腔保健

新北市雙峰國小

優良

新北市
雙峰國小

一、背景與目的

本校於108學年度學生齲齒率高於全國且位於新北市之冠的契機下，整合各方資源致力口腔保健教育推展及口腔保健數據改善，善用Nudge輕推策略，希望藉由現況盤點、資源整合、輕推策略，促進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)健康政策：政策由上而下，做法由上而下。
- (二)物質環境：從環境與教學中置入口腔保健觀念。
- (三)社會環境：營造全校潔牙習慣與風氣。
- (四)健康技能：建構適齡、適性口腔教育學習地圖。
- (五)社區關係：打造口腔保健社區支援網絡。
- (六)健康服務：提供口腔保健全服務模式。

三、推動成果

- (一)109學年度一、四年級初檢齲齒率較前一學年度降低23.5%。108學年至110學年，連續兩年四年級齲齒數據持續大幅下降（57.4%→33.9%→11.9%）。
- (二)從幼兒園至國小六年級全面推動口腔衛生保健教育。
- (三)受新北市推薦參與口腔績優學校徵選。

四、得獎感言

承蒙新北市政府教育局的支持與推薦，讓雙峰有幸進入110學年度績優學校決選，雖然因疫情影響取消實地訪視，無法接受到訪視委員們的指導與建議，但是此次榮獲優良學校的獎項，已經讓我們在口腔保健的執行成效得到肯定，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加完善，成就雙峰國小口腔保健全服務模式。



中央輔導委員到校辦理潔牙研習



護理師入班進行潔牙教學



辦理教師潔牙競賽



班級潔牙教學成果



結盟牙醫到校義診



雙峰口腔保健實施成果



口腔保健

新竹市港南國小

優良

新竹市
港南國小

一、背景與目的

位於新竹市近濱海地區，全校國小部僅6班級，幼兒園1班，屬市郊的小型學校。因偏鄉家長在建立孩子口腔衛生概念略顯不足，再加上新冠肺炎（COVID-19）疫情的影響，導致家庭口腔就診意願率低，因此，學校肩負維護學生口腔保健之重責大任，冀望藉由日常生活各項倡議活動，以培養學生口腔保健的素養，讓他們擁有帶著走的健康技能。

二、特色策略

- (一)強化日常生活中的口腔保健行為。
- (二)以學生為中心進行口腔保健課程。
- (三)遴選班級潔牙長，共推口腔保健。
- (四)推行寒暑假口腔複診的抽獎活動。
- (五)學校獎勵辦法以潔牙用品供兌換。
- (六)藉學區網路社群媒體推廣至社區。
- (七)爭取公私部門相關資源協助推動。

三、推動成果

- (一)109學年度初檢齲齒率 40.89%，學生複檢率達90%，四年級恆齒窩溝封填率達85.71%。
- (二)全校學童餐後潔牙執行率及每週執行含氟漱口水總平均達95%以上。
- (三)結合衛生單位進行社區家長口腔衛生保健宣導活動，讓潔牙衛生觀念落實至家庭。

四、得獎感言

感謝市教育處指導，感謝總是捐贈車馬補助費給港南的陳天河牙醫師，以及指導我們進行行動研究的口腔輔導委員黃詠凱教授，因為有您們的襄助，港南的教職員工及家長志工方能擁有口腔保健知識，精實推動口腔保健，利益港南學子。

在此，我們要特別感謝李榮泉牙醫師在過去近二十年為孩子檢查牙齒，以及多年來積極致力於推動口腔保健的林美君護理師，為港南學子培養口腔保健的良好習慣，讓孩子更有機會擁有幸福美好的人生。

感謝所有在港南努力培養孩子良好口腔保健習慣的大家，謹將榮獲教育部及學前教育署口腔保健績優學校的殊榮，與您們分享。



校內定期召開健康促進會議



班級導師協力推動督導式潔牙



本校志工牙醫入校為學生口腔檢查



與家長志工團體共同推動潔牙工作



停課不停學以線上推展口腔保健教育



孩子邊聽邊筆記口腔保健宣導內容



口腔保健

彰化縣舊館國小

優良

彰化縣
舊館國小

一、背景與目的

本校共有12個班，學生數共247人，教職員工38人，是以農業、勞工為主要生產活動的地區，普遍缺乏健康生活型態的經營，再加上本校單親、隔代教養及新住民學生比例較高，許多家長因為生活忙碌，忽略對孩子建立正確的概念，因此，除了希望能建立學生正確的口腔衛生觀念外，也教導學生學習正確的口腔保健方法，並希望影響家長共同正視口腔保健的重要性。

二、特色策略

- (一)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的教學設備。
- (二)定期辦理口腔保健教育講座：教育對象包括全校親師生及家長。
- (三)推動全校性的餐後潔牙暨漱口水計畫及含糖飲料禁入校園。
- (四)提供完整的周邊設施：班班有專用洗手台、上下學期各一次發放全新牙刷。
- (五)善用社區資源：與社區牙醫診所特約，提供免掛號費口腔檢查服務。

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

四、得獎感言

口腔保健一直是舊館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，透過這次訪視，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。



高年級牙線教學



高年級貝氏刷牙教學



牙醫師提供齒溝封填服務



牙醫師提供口腔檢查服務



口腔保健宣導講座



口腔保健主題融入校慶運動會

十、110學年度健康體位績優學校分享

教育部持續結盟縣市政府推動健康促進學校健康體位計畫，今年加強融入「樂動、樂活、樂食、樂眠」正向心理健康促進的概念，以提升學生身心健康，邁向健康幸福校園的教育願景。110學年度「健康體位績優學校遴選」成績日前出爐，共有3名特優、6名優等及4名優良的學校獲得獎勵與肯定。

榮獲特優學校臺南市新進國小，推動「一學年一超馬」強化體適能、「餐前食育5分鐘」飲食教育課程、「班級健康生活守則」獎勵、「學生健康護照」健康自我管理，建立均衡飲食、規律運動習慣。嘉義市北興國中，學校自辦午餐供應教職員生營養午餐，規畫多元、動態的課程與活動，包括課後輔導開設體適能課程、結合山野探索、戶外體驗的彈性課程、校園減糖活動等，增進學生身體活動、健康飲食，有效減少學生體位過重及肥胖的問題。新北市吉慶國小發展「用健康打造一所活力小學」的校本課程，實施食農教育健康飲食教學、健康玩樂戶外活動與遊學、多元的運動社團、融入健康環境教育等，提供學生身心健康成長的快樂校園。

榮獲優等學校新北市新林國小，鼓勵學生在大下課戶外活動，運用創課教導學生「自製餐具」、資訊課自製仿智慧手錶，自主監控健康飲食與運動，師生共同參與健康體位活動，打造健康活力好校園。臺北市成德國小運用體驗式蔬果食育桌遊教材，教導學生認識「我的餐盤」與親子共備共享健康好菜餚。嘉義縣中埔國中推動「樂跑！中埔鄉道之旅」師生共同參與路跑與關懷鄉土，成為健康幸福的生活實踐家。高雄市大仁國中教導學生檢視食品營養標示、辨識高鈉、高糖零食等、推動「惜食心環保」營養午餐，培養聰明選擇、健康飲食的行動力。彰化縣三條國小推動下課教室淨空戶外運動，推動「多喝水」運動，落實含糖飲料不進校園與不提供含糖零食作為獎勵等政策，學生體位不良情形明顯改善。金門縣烈嶼國中辦理晨間跑步、健走淨灘、定向越野等活動，不僅培養運動興趣，同時學生體位適中比率提升。

榮獲優良學校包括：嘉義縣灣內國小、新竹縣新港國小、屏東縣琉球國中、澎湖縣中正國中，各校均致力推動校園健康體位，並融入正向心理健康各項工作，建立健康幸福校園，增進學生健康吃、快樂動、睡眠足的身心健康生活。





一、背景與目的

學生是國家重要資產，確保每位學生能健康快樂的學習與成長，是學校、家庭與社會的責任。而學校是兒童及青少年重要的學習與生活場所，對學生健康行為的型塑具有重大影響力。透過體適能、飲食教育和健康促進計畫的實施，建構健康友善的學習與成長環境，並結合各界資源，利用多元化教學與活動的介入措施，有效促進學生的健康。除了校園的全面推動，我們也呼籲家長一起來，培養親子運動和健康飲食，成為一輩子「吃得健康、規律運動」的好習慣。

二、特色及策略

- (一)五正四樂好撇步，健康幸福好校園-PERMA PLUS(五正四樂) 9項幸福元素架構為學校推動全校師生正向心理健康、幸福校園模式提供嚴謹清晰的方向，提升師生整體幸福感受，達成健康幸福校園願景。
- (二)健康飲食方面，學校全面推動班級「餐前食育5分鐘」的飲食營養教育課程。結合臺南在地食材 - 魚類、牛奶、番茄及紅蘿蔔……等每月不同主題的食育影片為教材，著重每日餐前5分鐘的飲食知識累積，利用營養午餐作為教學素材使學習更貼近生活，達到潛移默化效果。
- (三)推動『學生健康護照』，幫助學生養成健康的生活型態及規律的運動習慣，提升學生體適能並促進全人健康。
- (四)本校擔任臺南市健康促進健康體位議題推動中心學校，凝聚校群共識，發揮組織效益，建構臺南市健康體位執行成效的有效策略。

三、推動成果

- (一)108學年度到110學年度連續三年榮獲臺南市健康體適能與飲食教育行動計畫成果第一名、第二名。
- (二)以五正PERMA規劃學校願景FORWARD向前展翅-培養學生信心 (FAITH)、展心 (OPEN-MIND)、決心(RESOLUTION)、暖心(WARMNESS)、美之心(ART)、責任心(RESPONSIBILITY)、勤奮心(DILIGENCE)，健康大步邁向未來挑戰。並融入四樂 (樂動、樂活、樂食、樂眠) 制訂學校、班級的健康生活守則，透過各項獎勵及親師生健康活動鼓勵其實踐健康行為。
- (三)結合家長、社區及各政府或民間單位共同投入辦理健康體位相關活動，營造學生健康成長環境，落實健康生活。

四、得獎感言

學校各處室充分合作，透過健康體適能與飲食教育各項計畫與多元化活動，幫助全校教職員工生培養健康生活觀念，建立正向態度，慢慢落實健康自主行為，以奠定均衡飲食、規律運動習慣。今年度能獲獎是肯定也是鼓勵，為疫情下深刻體認到健康重要的世代，推動全體健康的使命而持續努力。



健康體位觀念從幼兒園開始扎根



導師帶領學生執行大跑步計畫



午餐鼓勵學生青菜吃光光



餐前5分鐘介紹今日水果-香蕉



開辦多元運動社團並提供展演機會



親師生參加元旦升旗健走活動



嘉義市北興國中



一、背景與目的

「肥胖」為普世關注之健康議題，體重過重與肥胖對於學子亦產生生理及心理、社會層面之深遠影響，諸如糖尿病、代謝症候群、負面自我認同與不良的人際關係等。

鑒於本校體重過重與肥胖比例學生，多於全國平均數近九個百分點，期盼透過課程活動，建構學生正確飲食觀念及良好的生活與運動習慣，俾使學生們皆能擁有身心健全的健康體位。

二、特色及策略

學校近年來除了於課後學習輔導課開設體適能課程，也增加學生各項戶外教育活動：戶外教育彈性課程、美感教育洲南鹽場、鐵道文化之旅、探索教育、走向山林山野課程、不同種類班際體育競賽…，讓學生習慣戶外，增加活動的機會。

三、推動成果

本校每一屆學生在剛入學時，普遍在體位上相較於全國平均數表現都不佳，尤其在體位過重及肥胖部份百分比都略高，推論應該在國小時候就對維持健康體位適中上沒有明顯成效。進入國中生活，相較於國小階段室外活動的機會變少，課後及假日補習時間也增多，能抽出時間來進行維持適中體位的活動或許是奢侈。學校近年來推展戶外教育，鼓勵學生走出教室，更在授課教學上給予學生對健康體位維持上專業知能建立，學生在體位的表現上或許沒有明顯的改變，但是仍可發現在體位過重及體位肥胖百分比有持續下降的趨勢。

四、得獎感言

這座獎項，屬於全體北興師生！

或許學生體位最終沒有明顯改變，但教師專業課程設計與教授能力、學生健康觀念與生活運動習慣的建立，皆有著清晰可見的成長！這十足讓我們感到欣慰與驕傲，也是這座獎項帶給我們的最大榮耀！最後，感謝主辦單位給予學校此次成長的契機與肯定！



校訂特色課程 - 猴子攀樹



校訂彈性課程 - 戶外教育



輔導學生健康體位控制課程



多元體育競賽活動



營養教育宣講



鼓勵家長參與健康促進活動



一、背景與目的

新北市瑞芳區吉慶國小位於瑞芳區四腳亭社區，邁入一甲子的歲月，四腳亭環山，校前基隆河遶繞，滴水山有世界級的煤窯，擁有非常優異的生態環境，四腳亭煤田因煤量在日據時期列為全台最優秀的煤田，是人聲鼎盛的著名煤鄉。

學生人數共271人，43%學生來自弱勢家庭，透過健康促進和永續環境的理念在「養育生命，領受生命」為要旨的基礎上，透過教育促成孩子學習翻轉的機會，讓孩子做最好的自己是我們在發展健康促進方案時最重要理念。

二、特色及策略

學校就是一個生活實踐的場所和永續發展傳遞的場域！在政策推動上，以宏觀的思維推動SDGs將永續循環的過程和健康福祉的理念落實於生活素養。

(一)以健康促進學校為主軸用健康打造一所活力學校：吉慶以Long Health健康為主軸應用行為改變階段理論建立新生活模式，健康體位適中率連續6年符合全國指標以上，我們藉由各項社團的成立，辦理各種活動與比賽，增加學童對運動的興趣，增進學童運動的技能，以提升學童體適能，大幅優化學校體位適中率；建立完整校本課程架構，發展食農教育、多元社團、特色遊學及環境教育四大主題為範籌，進行課程發展紀錄吉慶推動永續發展相關政策的過程與成果，展現「成就每一個學生適性揚才與終身學習」的願景。

(二)結合永續發展SDGs，教育學子循環農業的經濟生產模式，「從搖籃到搖籃」改變物質利用模式，規劃廚餘養蟲蟲餵魚，蟲餵鵝鵝餵雞和火山菜園復育大地，利用生態循環模式解決環保問題，「快樂安心雞蛋」和「鵝鵝蛋」就是孩子的收穫，從土地到餐桌的飲食革命，校長開心說著，「推動食農循環的好處真的說不完，午餐可以加菜是最基本的物質收益，而養蟲、養魚和養雞，更是提供給學童們更多情義、知識及技能上的學習與體驗。」

三、推動成果

落實做中學的課程學習理念，透過一條母親河：基隆河域的前世今生、二山環抱：「滴水山前引滴水 月眉山間賞月眉」；三里共遊：吉安、吉慶、上天共同打造；四大願景：多元、創意、尊重、自信；五大主題：健康促進、山林、生態、食農、文史；六項融入SDGs七大類型社團；八大健促議題；九大校園環教場域，帶動十項好品格，榮獲「第八屆國家環境教育獎」、健康促進學校「國際認證金質獎」得到法國、英國、香港等多國國際健促專家的肯定、連續三年榮獲教育部「戶外教育優質課程學校」、榮獲新北市「食農教育典範學校暨國際飲食示範學校和山林教育深耕學校」還吸引了賴清德副總統親自蒞臨參訪，成果豐碩。

四、得獎感言

推展健康促進 用健康打造一所好學校 結合社會脈動、接軌國際趨勢，那是吉慶進步的軟實力，感謝委員給吉慶的肯定，幫助我們持續探索與省思，健康促進學校的推動是一份深具人情味及生命關懷的連結，有您們的支持，吉慶會更美好、因為我們想改變的是住在這塊土地上的孩子們和鄉親們，確保每位學生能健康快樂的學習與成長。



副總統賴清德蒞校參訪，肯定吉慶傑出表現，成為健康促進國際認證金質獎學校



點亮每個孩子心中的燈，以永續發展為導向的環境教育



打造健康的環境，建構多元課後社團，將體重過重過輕及肥胖小朋友編列在各項動態社團



廚餘養蟲，蟲餵雞 - 孩子與雞溫暖的對話



原勇士滿心歡喜 - 這是我們雞媽媽生的蛋喔



新北市新林國小



一、背景與目的

本校位於林口新興都市重劃區內，107學年度創校招生以「成就孩子價值 預見未來幸福」為願景，而這個願景的關鍵即為「健康人生」。本校108學年度體位過輕學童達11.5%，明顯高於新北市國小學童過輕比例7.30%。體位過輕容易導致身體對疾病的抵抗力降低、生長遲緩等危機。爰此，為呼應12年國教核心素養，期盼透過真實情境引導孩子意識到個人飲食習慣，以培養健康飲食觀念並誘發其行動力，以達到健康行為。

二、特色及策略

成立「健康體位班」，利用每周二、四固定用餐，讓學生察覺飲食失衡是導致體位不良的主因，透過多元方式建立均衡飲食習慣，例如：補充蛋白質、辦理營養講座、進行輕量運動、體驗飲食桌遊等。除此之外，師長深耕，辦理飲食教育宣導講座、推廣多元運動風氣等校園行動；家長參與，利用家長日與親師聯絡簿宣導健康體位、均衡飲食。最終：希望我們的孩子都是頭腦壯壯身

三、推動成果

藉由健康促進系列活動，有效提升學生體位適中率，由69.7%上升至72.6%（遠高於新北市平均66.15%），且學生體位過輕率11.2%下降至7.4%。校園健康氣氛熱絡了，師長們也跟著動起來，新林師生運動風氣盛行，同事間討論如何調整飲食、相揪參加運動社團控制體重。健康生活的種子，落在新林校園中…

四、得獎感言

一顆種子，一個希望；一個希望，一個未來。期許健康生活的種子能發芽茁壯，迎向幸福林。



我的餐盤運動—讓學生藉由食物模型，了解應攝取食物份量與熱量間的關係，增進生活技能



客語諮詢專家葉春騰老師鼓勵孩子感受天然香草茶飲的好滋味，設計「大家共下來食香草茶」課程



透過飲食桌遊，利用趣味化的方式增進學生對於均衡飲食概念，於生活中實踐



連續2年參加八個浪路跑活動，近200名學生（籃球、田徑、童軍、桌球、羽球校隊）及家長共同參與



運用家長會資源，聯結家長共同投入健促業務，親師生一起森呼吸



尋找大地的顏色 - 教師體驗泥染工藝玩味生活，認識林口在地紅土以利校訂課程發展，帶領學生走讀歷史與人文軌跡

健康體位

臺北市成德國小

優等

臺北市
成德國小

一、背景與目的

從本校四至六年級學生體位資料分析，適中人數是佔多數比率，但也發現男女學生進入青少年發育期，BMI值過重及超重比率有略微增加的趨勢，故採行「我的餐盤」的策略課程，期望學生從健康知能的學習中，逐步養成均衡飲食和適切運動的習慣，提升學生自身的健康體位。

二、特色及策略

在四年級採用財團法人台灣癌症基金會特開發體驗式蔬果食育桌遊教材，提升兒童對於蔬果健康飲食主題的學習動機與樂趣，並於五六年級進入「我的餐盤」聰明飲食的主題課程，引導學生熟練日常生活的健康行為，及早建立健康飲食的良好習慣。

三、推動成果

144位焦點學生中，15位學生從體重過重降到體重適中，改善率10.41%；38位學生的BMI值下降，改善率26.38%；49位學生體位過輕，15位學生自體重過輕進步到體重適中，改善率30.61%；18位學生的BMI值上升至良好，改善率36.73%。

四、得獎感言

健康智識的效能學習、實境數據的分析應用、生活習慣的培育養成」等三面向，對學童健康體位的改善和提升有著顯著的影響，困境需要突破、策略倚重學理、成果源於實踐，祝願新生一代好美滿、幸福教育好健康！



分組實踐好對戰，攻城略地好技能



宣導「運動好處多」預防三高病徵產生

太極有氧創意開走
下肢協調訓練（樂齡中心）

健康寶備水杯、順序取用補水分



循環舞繩繞身轉、彷彿飛帚在我身



避免挑食和單一食材，理解各色蔬果的重要



健康體位

嘉義縣中埔國中

優等

嘉義縣
中埔國中

一、背景與目的

本校位於中埔鄉公所所在地，鄰近中埔村鬧區，商店林立，是一所中型學校。社區居民多以務農為業，家長大部分屬於勞動階層，社經地位較為不利，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。近來因飲食習慣及家庭結構的改變，伴隨著食物的選擇趨向精緻化、油脂化和高熱量攝取，加以近年來社會變遷及人口流動快速，致使單親家庭、隔代教養、外籍子女學生比例偏高，學生衛生保健知識相較於都市較令人感到擔憂，有鑑於國中階段的體位和體能是未來健康生活的基石，其重要性不容忽視，因此冀望能積極介入與預防，讓學生將來能改善及保持。

二、特色及策略

- (一)建置體位不良個案輔導機制：建立過重肥胖個案及過輕個案管理資料，透過飲食指導教育培養良好的飲食習慣，加以定時測量身高體重，紀錄給予標準健康體位之比較。
- (二)加強午餐供應廠商的監督與管理：菜單設計力求均衡飲食及營養教育為主要出發點，輔以設計相關主題活動教案，透過教學增進營養知識、態度及行為。
- (三)現況分析及需求評估：了解學校學生之健康狀況與需求，鼓勵利用課餘時間適量運動，增進體能；利用多元運動社團、班際競賽、戶外活動課程等讓學生能每日運動，培養成固定運動之習慣。
- (四)組成健康促進執行小組：制定相關計畫並建立督導措施及推行辦法，避免含糖飲料及零食進入校園，營造學生健康體位友善環境氛圍；實施樂跑運動，培養運動習慣並進行身體活動管理紀錄。籌劃教職員工生健康體位之活動，營造良好健康體型意識價值觀。
- (五)生活技能融入健康體位教學，配合現有教育規劃多元策略活動，提升學生健康素養與體位自主管理成效，藉由親師座談等機制結合社區與家長力量、親師座談等機制，建立飲食、運動及健康體位三大面向的教學單元，提醒學生落實「85210」生活好習慣。

三、推動成果

- (一)連續四年（107-110學年）學生過重肥胖比率及過輕比率低於全縣及全國平均。
- (二)107學年榮獲嘉義縣健康促進評價甲等，109學年榮獲特優。
- (三)經營推動舞蹈教育榮獲第六屆教育部藝術教育貢獻獎。

四、得獎感言

感謝翁縣長帶領為教育投注新的活力、教育處在資源上提供協助與支援、聘任督學黃俊豪校長的經驗傳授與指導，讓中埔國中有這樣的機會代表嘉義縣來參加遴選並獲得佳績，但教育永遠有進步的空間，本校仍會持續推行健康促進議題，針對推動健康促進相關議題之成效進行檢討改進，並鼓勵教師參加相關研習，加強相關領域教師及導師健康促進專業知能，結合教務、學務及輔導三處室資源，提供適當的關懷及支援，促進學生身心健全發展，營造一個健康的成長環境。



辦理多元運動社團並積極參賽，讓學生有展現舞台



翁縣長蒞臨本校一起推行多喝白開水活動



辦理社區踏查課程，透過健行走訪社區生態環境



搭配戶外教學，帶領學生走到戶外，落實健康幸福校園理念



辦理師生聯誼比賽，一起揮灑青春的汗水



翁縣長到校關心學校健促教育並一同參與10人11腳練習活動



健康體位

高雄市大仁國中

優等

高雄市
大仁國中

一、背景與目的

觀察到學生對日常食品營養辨識有待加強，以及青春期學生的「偶包」沉重參與度低，規劃由飲食搜查為起點，以同儕合作、影響力，期望引導學生從基礎飲食開始關照生活並優化體位。

二、特色及策略

- (一)生活素養提升，良好生活習慣維持更久長：從探索食品標示的「健康消費尋寶家（糖、脂肪、鈉）」至反思個人生活的「健康生活實踐家」，再到全面觀察紀錄的「健康仁生卡」，及善用社區資源，以步行為主的戶外教學活動規劃，健康人生不卡卡。
- (二)無差別促進法，一視同仁拉近同儕影響力：為提升學生參與活動意願，「躍動仁生」獎勵所有參加的學生、「健康100、好禮100」所有學生皆有獲獎機會。目標為：體位不佳求改善，體位正常拚維持。
- (三)身心兼顧全人關照，強健身體也照顧心靈：「仁生心語」提升學生自省及同理能力，師生皆有健康的心靈支持自己並扶持他人。

三、推動成果

躍動「仁」生重點追蹤對象29人中，有50%的學生BMI值下降，而有27.6%體重降低。學生學習單正面而積極的回饋、頓悟般的發現，讓活動更有價值。

四、得獎感言

感謝學生、家長、老師、行政端的參與以及評審的肯定。



健康體位宣導系列活動



多場遠距步行戶外教學活動



萬聖節走秀大方敢秀都來秀



料理自己種的蔬菜 - 農仁餐桌



結合環境教育推動飲水無糖



仁生心語全人化關照



彰化縣三條國小



一、背景與目的

我們位在一個偏遠的鄉下，單親、隔代、新住民是許多學童的家庭背景，我們沒有雄厚的外部支援，但有純樸的人情味與充滿活力的幸福校園，在一群用心師長的努力下，我們為孩子打造出健康的成長環境。

二、特色及策略

在少子化的影響下，我們努力發展出自己的特色，人文、多元、創新、卓越一直是我們努力不懈的目標，除傳統的躲避球、口琴社團外，近年來更積極的聘請專業教師，教導小朋友在繪畫、舞蹈、陶笛方面的多元展能，也安排積木、巧智拼球等課程，來提升學童的專注力、邏輯思考能力和耐性；讓這群鄉下孩子不僅會打球、會跳繩、會跑步外，還懂得欣賞、懂得思考、懂得與人相處。透過多樣性的學習策略與活動課程，希望可以幫助孩子去成就自己的特色。

三、推動成果

對外比賽除了躲避球、跳繩、口琴屢獲佳績外；近年來更在語文競賽中嶄露頭角。在這群一手拿球、一手拿琴的孩子身上，健康體位的不良率也從將近50%降至35%左右，步伐雖緩慢但能穩健持久不斷進步。

四、得獎感言

推動健康體位十多年來，有時覺得建立一個正確的觀念、養成一個健康的習慣，要比減了幾公斤來得重要。看見孩子快樂且自信的笑容，過去的一切努力都值得，面對未來我們也更有信心。



躲避球是團體合作及默契培養的運動



口琴隊110學年度音樂比賽榮獲優等



百榕是學校的精神象徵



多元的教學活動激發孩子無限的想像



快樂的跑步是學校生活的日常



特聘專業舞蹈教師進行協同教學



一、背景與目的

本校所在地 - 烈嶼鄉，位於離島-金門縣，是離島中的離島，全校共有6班，學生數106人，教職員工40人。學區家長因民俗習慣及工作等相關因素普遍不重視學生健康生活型態的養成與執行。有鑑於教育部學生健康檢查結果，本校在106學年體位不良學生佔45.2%，因此改善學生不良體位、培養學生規律運動習慣與正確飲食觀念，進而養成良好之健康行為與態度是本校努力之目的。

二、特色及策略

特色：鼓勵學生體重自主管理，隨時量體重，自己記錄，沒有壓力。

策略：(一)與家長共同努力督促孩子執行健康飲食與運動。

(二)將健康體位議題融入其他健康議題，推動整體健康改善活動，如：增加戶外活動；拒絕含糖飲料入校園等。

(三)配合健教、家政、體育等課程，安排健康飲食與健康體位相關活動。

(四)設計各類活動計畫，讓學生可以持續執行體位控制。

三、推動成果

(一)學生下課、放學都會找同學一起運動，有打球、跳繩、散步等。

(二)學生對健康飲食有認識，學會減糖、減油、多蔬果。

(三)認識BMI，注意體重變化，主動到健康中心量體重並紀錄變化。

四、得獎感言

很開心這幾年的努力能獲得學生們的支持，認真執行健康的飲食與運動，並得到體位改善的成果。看到學生們每天都開開心心的運動、主動學習飲食知識、認真的量體重、興奮的分享體重與身高的變化，我們執行健康體位的最終目標—健康生活型態正在慢慢養成，期待我們的學生在疫情中能持續維持這些好習慣。



成年禮是烈嶼鄉傳統的特殊民俗，學校與鄉公所依傳統習俗辦理並融入具有意義的闖關活動



星期二下午，同學的最愛多采多姿的多元選修課程



帶學生參加社區淨灘、健走活動及定向越野比賽



元旦帶學生參加升旗健走



教職員體位控制計畫，各種運動方式皆可上傳運動團群組



學校旁的烈嶼鄉體育館是室內體育課的場所，也是學生下課的好去處

十一、110年全民健保教育創意影片獲獎學校分享

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 董貞吟教授

我國全民健保已邁入第27年，在這幾年COVID-19疫情期間，更是協助防疫的重要制度。例如在疫情爆發初期，提供前線醫療人員查詢病人旅遊史與接觸史，協助判斷疾病風險與採取相關感染管制措施，有效控制疫情散播。在防疫物資有限時期，運用全臺灣每人均有的健保卡，做為口罩、快篩購買憑證，使得防疫物資得以合理分配。因為有健保，能提供每日就醫資料與健保大數據分析，協助疾管署進行疫情調查與整體疫情管控，落實疫情監控與管制。利用健保電子轉診平台，促進轉診收治分流就醫。健保也給付遠距診療，幫助居家隔離、居家檢疫民眾獲得適當的醫療照護，以分擔醫院急診、住院醫療量能，達到醫療資源的有效運用。全民健保真是守護全民健康的好制度，值得你我好好珍惜！

110學年本計畫接續「珍惜健保 聰明就醫」六要素之主題，設計線上協作平台，持續透過分區、入校等工作坊，提供教師創意教材，除了提升教師教學的便利性，更加深了孩子的學習成效，使健保知能教育更加容易且有趣，扎根中小學珍惜健保教育；亦藉由「健康促進學校六大範疇」之行動策略，進行全面性的校園推動。

此次「推廣健保實境秀」影片徵選活動，徵求融入「珍惜健保 聰明就醫」內涵的各項學校教育策略，結集為實境影片，以展現師生共同參與推廣校園多元化、特色化的健保教育成果；共有32所學校投件，各項作品皆融合了校園特色及健保推廣內容，並透過創意的表現手法，如用自編RAP歌曲或主播報導的方式，呈現出對全民健保教育的積極與重視。

透過各項作品徵選活動及種子教師分區、入校推廣的模式，讓「全民健保」教育理念向下扎根；藉由提供創意的活動分享和教學媒材，師生乃至於家長皆能共同參與，「永續經營」將不再只是口號。因應疫情，多項活動改採線上模式辦理，使教育理念的傳播更加無遠弗屆。期盼珍惜健保的觀念能深植於每位國人的心中，使其得以永續經營！



入校推廣 - 台北市東湖國中



入校推廣 - 新竹市高峰國小



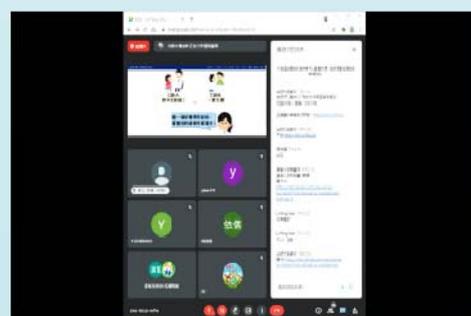
入校推廣 - 新竹縣竹北國小



線上研習 - 協作平台介紹



線上研習 - 闖關說明



線上研習 - 教師踴躍參與





新北市蘆洲國小



小記者實境採訪秀

指導教師：陳明利校長、姜方元主任、童灩雯組長、李采儒教師

學生：紀婷、李濯甫、林廷鴻、葉子毅

一、背景與目的

本校為有效推廣全民健保之聰明就醫六要素，張貼海報至鄰近診所，並黏貼聯絡簿與舉辦比賽，期許每個孩子都能學習到正確觀念，每個人都能有效使用健保，不浪費健保資源。

二、特色及策略

本校「全民健保 聰明就醫六要素」推廣亮點：

- (一)請網紅設計歌曲，讓學生樂於傳唱，加深印象。
- (二)兒童朝會宣導。
- (三)用跑馬燈宣導。
- (四)健康課桌遊引導教學，加深印象。
- (五)張貼海報至診所及藥房。
- (六)訪問醫生協助宣導。
- (七)校內舉辦全民健保聰明用藥宣導繪畫比賽。
- (八)訪問校長及學生，真實呈現學校推廣情形。

三、推動成果

主播請校園特派的小記者，用隨機採訪的方式查訪校園推廣全民健保聰明就醫六要素的實施情形，透過實地採訪，先是看到學校川堂播放宣導歌曲，學校用心找來網紅設計推廣歌曲，讓學生可以朗朗上口，經由傳唱來記得，也看到校長的支持及對校園推廣的重視，影片拍攝中，孩子們在上課中學得到的經驗同時也覺知學校推廣的重要性，走出社區，可以看出學校的用心，在診所及藥房張貼聰明就醫六要素的海報資料，讓居民們經由孩子們回家分享外，同時也可以在就醫或拿藥時，給予正確觀念的引導，真實呈現學校的推廣情形。

四、得獎感言

610采儒教師：很感謝能參與這樣的活動！謝謝學校給我的機會，也謝謝校長大力推行全民健保，讓全校動起來，也謝謝衛生組長灩雯老師的邀約讓我們班參與比賽，並且能透過桌遊、問題思考等活動增加學生健保的知識，最後再用影片整合，讓孩子在畢業前留下美好的回憶！得到這樣的殊榮再開心不過了！感謝所有幫助的工作人員，您們最棒！

學生：經過這次的拍攝，我深深了解健保六要素！平常都沒有在注意，這次和同學們事前拍攝準備、到事中的桌遊、事後的心得分享，讓我了解健保的珍貴性，我們應該都要珍惜！感謝老師讓我參與這樣的活動，看見我出現在影片當中真害羞啊！不過是個難得的體驗！希望下次還有機會可以嘗試！



小主播及小記者校園採訪秀



舉辦全民健保正確用藥校內比賽



邀請網紅製作歌曲宣導全民健保



教師上課融入健保桌遊教學



張貼海報至附近診所並訪問醫生



訪問校長宣導全民健保學校成果



網溪 e 起來 - 校園健保實境秀

指導教師：郭羿彤組長、賴佳瑋教師、楊穎千教師

學生：黃睿騰、陳姿妤、謝昀容、羅孟澤

一、背景與目的

本次影片以主播劇的方式呈現，劇本主軸以兩位小主播（網網、溪溪）從「網溪e起來」的校園信箱，挑選出一位同學（強強）的提問，藉此帶出「全民健保，聰明就醫」的議題。影片中透過本校一年級學生 - 小1生（諧音小醫生），來導正強強阿嬤對於就醫的偏差概念，傳遞正確的就醫態度，進而帶出網溪國小在校園推動全民健保聰明就醫的教學成果。拍攝成員含括低、中、高年級的學生，期待透過拍攝的過程，能讓珍惜健保、聰明就醫的觀念深入孩子的心，並落實在生活中。

二、特色及策略

- (一)兩位小主播分別找中年級與高年級學生互相搭配，以輕快、活潑的節奏，帶領觀眾探討全民健保的議題。影片中的專家（小一生）為本校一年級學生，透過老師與家長的訓練，口齒清晰、台風穩健。也達到親師生互動的效果。
- (二)教學結合國教署出版的《聰明就醫保可夢》桌遊，讓學生有多元學習的管道，並讓學生反思在生活中遇到類似情境該如何正確解決問題。
- (三)大手拉小手-教學成果呈現跨年級的互動與交流，由高年級學生將在課堂所學將全民健保的概念透過製作海報進行口頭宣導及帶領遊戲，教導低年級學生正確的就醫觀念，體現學生「自發」、「互動」、「共好」的素養態度。
- (四)影片呈現與社區交流互動成果，與家長會合作參訪社區藥局、家長採訪。

三、推動成果

- (一)與家長會合作，帶學生到社區藥局參訪，將所學錄製成影片，帶回校園與全校師生分享，宣導正確用藥的觀念。
- (二)於全校兒童朝會播放全民健保拍攝影片，向全校師生宣導珍惜健保、聰明就醫的概念。
- (三)跨領域教學：與美勞及英語老師討論如何在課堂融入全民健保議題，讓孩子在不同領域的課堂中，學到健保相關知識，並將所學落實在生活中。
- (四)透過體驗、探究、實作、表現、活用等過程，讓學生學習珍惜健保、聰明就醫。

四、得獎感言

自從加入全民健保校群，每年都有不一樣的挑戰與收穫。本次突破以往的形式以主播劇的方式呈現，以不同角度來呈現校內推廣全民健保的成果。感謝健保教育中心團隊用心設計桌遊，讓教師能透過遊戲、寓教於樂的方式帶給孩子正確的健保概念。

感謝團隊的剪輯高手賴佳瑋教師及美術指導楊穎千教師，除了學期中開會討論腳本、拍片，也願意額外利用寒假時間一起到校準備拍攝工作；感謝學校家長會長李偉正會長，提供自己開設的藥局讓學生到現場與藥師學習正確用藥的知識；感謝李明杰校長及學務處吳華正主任的支持，才能讓影片順利拍攝完畢。有句話說，「一個人可以走得快，但一群人可以走得遠」，在校推廣全民健保，無法靠一個人的力量，而是需要團隊的每一位各司其職、腦力激盪，才能讓珍惜健保、聰明就醫的觀念深入孩子的心，培養正確的觀念與態度，懂得珍惜社會資源，並盡自己所能回饋社會。

最後，再次感謝學校強大的教師團隊及家長會的支持，一起完成這次的拍攝作品，感謝評審的肯定讓本次參賽能榮獲佳績！



行前籌備會議



拍攝團隊成員



學生至藥局參訪



與家長會長、藥師合影



到班級推廣桌遊



學生操作桌遊的場景



昌福國小推動全民健保紀實

指導教師：林凱瑜主任、黃佳純組長、楊婉瑜護理師

學生：蕭廷語

一、背景與目的

本校自109學年度加入新北市健康促進全民健保校群後，致力將「珍惜健保、聰明就醫」六要素理念融入校本課程，期望能向下紮根、贏得未來。

二、特色及策略

近年來，在林烈群校長的帶領下，積極推動資訊科技融入教學，拓展學生的學習視野。在教學活動上，健康課程搭配平板使用，老師能立即檢視學生的學習成效，讓學習活動更生動有趣。

三、推動成果

學校成立健康促進委員會，向教職人員說明健康促進的計畫目標和推動方式，讓老師、家長明白方向和具體作法。學校公佈欄設置全民健保專區；圖書館也提供豐富藏書，增進師生在全民健保方面相關的資訊和知能。

落實三級輔導工作，營造友善的校園環境，學校的榮譽制度--「武士變國王」，給予對全民健保有正確認知與行動力的學生正向鼓勵。教學活動方面，將「珍惜健保、聰明就醫」六要素結合校本課程，針對不同年段學生培養相應的能力。利用校慶園遊會播放自製短片宣導全民健保；安排藥師公會專業藥師入校宣導，並定期舉辦教師增能研習，邀請專家宣導全民健保等健康新知，提升教師專業素養。

此外，學校也在辦理家長會長榮任典禮、親職教育講座時宣導全民健保，增進家長的知能。護理師完整建立健康資訊管理系統資料，提供師生健康諮詢服務；特殊疾病學生個案管理達100%，並定期追蹤輔導。

四、得獎感言

因緣際會下，本校很榮幸能夠參與影片的拍攝活動，並得到評審委員的肯定。全校親師生全員投入、熱情參與，讓大家對全民健保有更深入的認知，獲得難能可貴的經驗。



用迷宮遊戲認識「就近看醫生」



健康課程搭配平板使用，
老師能立即檢視學生的學習成效



學生踴躍回答「那不就好說了」口訣



學生聚精會神「看藥袋抓漏」



「聰明就醫保可夢」桌遊，
讓學生更認識全民健保



「珍惜健保、聰明就醫」
理念結合學校榮譽制度



全民健保 國中組

臺南市復興國中

特優

臺南市
復興國中

聰明就醫六撇步，健康資源我守護

指導教師：杜敏寧教師、柯香伶教師、施為好教師、王慧娟護理師

學生：林子芊、王苡蕎、蔡侑家、徐安綺

一、背景與目的

「聰明就醫六撇步，健康資源我守護」，藉由校園主播與外景小記者的訪談，了解如何在校園推廣珍惜全民健保的概念，培養學生珍惜健保的態度。進而藉由學生對家長倡議珍惜健保資源的重要性，認同健保理念，配合醫療專業的正向態度，讓全民健保得以永續經營。

二、特色及策略

- (一)整合各處室行政團隊，將議題納入各處室之行事曆活動中規劃，結合社區資源，辦理相關研習、講座，並邀請鄰近地區的校長、教師、護理師參與。
- (二)教學設計以「聰明就醫醫全超人」桌遊和學校自製設計的教具教學，融入學生生活，能與家長倡議「聰明就醫六招」。
- (三)針對有健康問題個別需求的學生或教職員收案管理、定期提供衛教諮詢。

三、推動成果

以教學及多元媒材進行全民健保與正確用藥議題課程，確能提升學生對聰明就醫技能層面之表現。尤其在善用急診資源行為後測提升20%；在倡議技能提升20.7%。

四、得獎感言

首先感謝各位評審的青睞，讓我們可以獲此殊榮，讓我們的努力與付出能夠被看到。同時也要感謝全校教職員工齊心協力的推動全民健保議題計畫，更要感謝香伶、為好和敏寧三位老師，將整個過程拍攝成紀錄影片。全民健保的實施使全國民眾均能享有平等的就醫權益，然而在資源有限的限制下，讓健保系統能否獲得合理運用及民眾有正確的觀念，是持續的問題。希望藉由這個計畫的推動，使得每位學生不僅擁有正確使用健保的觀念，並能將所學帶回去與家人分享，進而落實於日常生活中，成為一個珍惜健保資源的優質復興人。



健教老師討論桌遊融入課程教學方式



營造健康促進環境氛圍



學校大型活動
辦理健保知識大哉問闖關活動



健康教育課 - 一生醫世臺灣醫級棒



健康教育課程 -
聰明就醫醫全超人桌遊輔助教學



社區家長親職講座 - 珍惜健保聰明就醫



新北市汐止國中



關「健」汐中之誰是接班人

指導教師：葉耘竹組長

學生：蔡帛修、林娜若、陳玉蓮、陳柔竹、詹芷瑄

一、背景與目的

汐止國中參與全民健保校群已有四年，期間不斷努力於推廣全民健保知能。本影片〈關「健」汐中之誰是接班人〉，即是以關心全民健保議題的汐止國中為主軸，內容呈現汐止國中在全民健保議題上，所進行的倡議與宣導活動。

二、特色及策略

- (一)影片涵蓋六大範疇：學校政策、物質環境、社會環境、社區關係、個人技能，及健康服務等六項皆有呈現。
- (二)以「競選健保推廣接班人專題節目」包裝：影片呈現手法，先由主播引言串聯佐以採訪片段，再以學校各相關負責全民健保推廣單位為段落，列出校內各項活動與策略。
- (三)點出全校皆是推廣健保知能接班人：在影片最後，以學生說出「聰明就醫六要素」，呈現在汐止國中，除了校長、學務主任、衛生組長、護理師，及教師致力於推廣，學生也都了解「聰明就醫六要素」，可以做為推廣到社區的重要橋梁。

三、推動成果

- (一)109學年度健康促進學校前後測成效評價（全民健保／正確用藥）特優。
- (二)109學年度全民健保教育創意影片佳作。
- (三)以各式活動與課程，落實全民健保知能之傳遞，校內學生對於全民健保皆能有基礎認識，並能具有推廣的責任心！

四、得獎感言

感謝評審們的青睞！為我們的成果添上美好的色彩～

這次製作過程雖然艱辛，但通過各位演員、指導老師、導演兼攝影師共同的努力下，讓這個專案順利進行，也得到優等的殊榮，而參與這次拍攝的同學們，也在過程中慢慢進步。同時非常開心，能透過這樣多元的方式，讓大家更了解全民健保的重要性！



拍攝前：劇本討論會議



拍攝前：有趣的教學活動



拍攝中：採訪主任



拍攝中：主播前言



拍攝中：認真各自堅守崗位



拍攝中：重要的群眾演員



全民健保 國中組

新竹市三民國中

優良

新竹市 三民國中

全民健保實境秀

指導教師：丁淑觀校長、陳雅雯組長、黎煥鵬教師

學生：鄭家和、蔡羽喬、湯子萱、邱律勛、張耕碩

一、背景與目的

近年疫情爆發，影響生活，全民健保扮演了重要的角色，讓全民都不用擔心醫療支出，但全民健保在未來可能面臨破產，若健保費要家庭自行負擔，弱勢的家庭將無法負擔龐大的醫療費用，為了讓健保永續經營，我們在各個活動中，讓三民學子建立如何善用醫療資源及正確用藥概念，讓這些正確知識可以從小在校園扎根是非常重要的。

二、特色及策略

將三民國中推廣全民健保的活動以全民健保實境秀的方式，透過新聞主播播報全民健保地方新聞，將聰明就醫六要素穿插其中，由主播對話間的情境，建立分級醫療、觀察病症及優先選擇家醫等觀念，透過健保小劇場 - 藥品冰冰箱、是否加胃藥、並提示定期回診及正確用藥等知識。

三、推動成果

由三民國中丁淑觀校長說明校內推動情形及展現三民國中推動的成果，從舉辦共識會，邀請中央輔導委員 - 張家臻教授、地方輔導委員 - 王國生校長、謝大才校長進行指導，每年固定辦理全市教增能研習、辦理藝文競賽、利用全民健保中心發展的桌遊設計闖關、融入八大領域當中、寒假線上學習單與家庭、社區結合、與藥師做好友等，透過多元的活動及課程，學生能從生活中表現出正確的態度。

四、得獎感言

拍攝本次影片用於推廣全民健保及正確用藥，除了能審視校內推動的成果，學生拍攝影片中，容易發生在生活中的錯誤概念，期能於校園有效推廣正確概念，讓全民健保永續經營。



丁淑觀校長與學生推廣全民健保宣傳



藝文得獎作品製作成宣導布條



舉辦教師研習 - 醫全超人桌遊研習



學生利用醫全超人桌遊設計創意市集關卡



聰明就醫六要素全校集會宣導活動



辦理全市共識會，邀請教授進行指導

十二、110學年度校園菸檳危害防制教育分享

國立陽明交通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，「110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為基礎之校園菸檳防制工作。本年度持續開發輕巧數位教材【檳來我檔PLUS】、【菸惡瀰漫】，教師運用手機平板等載具，引導學生以遊戲方式參與，習得拒菸拒檳的知識與生活技能，適用於實體或線上教學，並推廣【青春無煙菸】、【實踐123】、【拒菸無檳】等創新教材，協助教師有效教學，防制所有菸品及檳榔危害。

各校忙於防疫工作，仍不遺餘力推動菸檳防制，為展現各校推動成果辦理「推廣成果績優」評選及「網紅就是你」創意短片競賽活動，提供舞台，讓學生用自己活潑方式倡議反菸拒檳的理念。

「推廣成果績優評選」共計45所學校提報成果及海報參賽，特優學校2所：新北市三重高級中學、臺北市萬華區雙園國小；優等6所：新北市立自強國民中學、國立草屯商工職業學校、新北市立海山高級中學、新竹市立光華國民中學、臺南市立西港國民中學、國立花蓮高級農業職業學校。

獲獎學校能依健康促進六大範疇擬訂實施計畫，有許多創新活動策略：包括融入新課綱自發、互動、共好精神結合健康促進六大範疇，開發課程、辦理相關活動、無菸檳校園的營造、社區資源連結、關懷吸菸及高風險學生等方面著手。積極輔導及戒菸教育，期能培養拒菸相關知能及戒菸；推展體育活動讓孩子有正當的休閒娛樂，避免接觸菸檳。

「網紅就是你」短片競賽共114件作品報名參賽，共評選出25件獲獎作品，各有特色，影片連結放置在「無菸無檳好校園網站」及「臺灣健康促進學校網站」歡迎點閱推廣。

網紅短片競賽獲獎學校：國小組特優1所：新竹縣二重國民小學〈拒菸拒檳魔法師〉在魔法校園中與惡菸魔展開魔法對抗，打敗了惡菸魔，使校園恢復了活力與健康！國小組優等1所：彰化縣大竹國民小學〈反菸檳大作戰〉致敬疫情指揮中心，召開反菸檳記者會，讓大家認識電子煙、菸、檳榔對身體的危害及防範和因應。

國中組特優2所：彰化縣立大同國民中學〈菸沒未來〉國中生網紅小育透過菸盒時光機遇見十年後有抽菸習慣的自己，展開一場與自己的戰爭。桃園市立內壢國民中學〈蜘蛛人x無菸日〉蜘蛛人受到猛毒大哥的鼓吹嘗試電子煙上癮，在好朋友奇異果博士勸說後，展開充滿愛與夢想的旅程，讓我們一探究竟。國中組優等1所：彰化縣立溪湖國民中學〈校園機智生活—追劇篇〉從校園機智生活主題切入，融入青少年時下潮流片段。透過kuso影片及模仿youtuber網紅，推廣菸、檳危害理念，引發青少年共鳴。

高中組優等2所：花蓮縣國立玉里高級中學〈青春少年行 拒菸我最行〉藉由主角受到煙草誘惑產生菸癮後的人生轉變，使人們瞭解菸品對身體的傷害及不良影響，讓青春的我們一起拒絕菸害！臺北市立育成高級中學〈檳臨絕種，小心被菸滅〉以新聞報導的方式，學生擔任主播和記者去訪問校內師生關於菸檳防制等問題。

全國學校熱烈參與推廣反菸拒檳生活技能，成果豐碩，對推動無菸無檳校園更具信心。在此歡迎更多熱血教師加入【陽明交大菸檳防制】LINE官方帳號好友，接收最新反菸拒檳教材及互動聯絡訊息。也歡迎加【青春·無煙菸】好友，查閱電子煙防制手機版教材，備課方便。讓我們營造無菸無檳校園、支持無菸無檳社區，保護全體學生免於曝露於菸品及檳榔風險，共同守護學子的健康。

菸檳禁、校園淨、活力勁！

【青春·無煙菸】【陽明交大菸檳防制】



掃描QR CODE加好友



110學年度菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片獲獎學校分享



新竹縣二重國小



拒菸拒檳魔法師

指導教師：王巧伶護理師、陳柔嫻護理師

學生：羅淮柏、林宏旭、陳睿麒、莊晨、黃芳琦、王子萌、翁睿辰

一、作品說明

劇本以哈利波特電影為參考，由貓頭鷹送信給主角羅波特，通知獲准進入霍格二重魔法學院，進入校園後認識好友妙妙及小晨，開啟魔法校園生活。

上學中，發現了學生身上有菸臭味而展開調查，惡菸魔要把所有人都染上菸癮，好讓大家都成為他的傀儡，為了阻止及拯救同學，波特、小晨及妙妙三人與惡菸魔展開魔法對抗，打敗了惡菸魔，染上菸癮的同學也成功戒菸並恢復健康，最後校園又恢復了活力與健康！

二、得獎感言

「健康校園」為本校校務發展五大主軸之一，這幾年的深耕，為本縣健康促進績優學校、亮點學校，在幾任學務團隊的指導下，健康服務、健康政策、課程教學、生活實踐，在務實中追求創新。除了潔牙團隊屢屢代表本縣在全國得到好成績，也帶領學生自治團隊共創腳本拍戲，達到學生自治主題宣導的教育果效。

本次參加教育部國教署校園菸檳危害防制教育影片--網紅就是你國小組徵選，從腳本創作、演員訓練、道具準備、拍戲後製，學務團隊花了非常大的心血投入，學生參與度也非常多，透過不斷的修正、重拍，我們從做中學，超越自我。

每一位參與演出的孩子，並非個個在表演領域有優勢的能力，但他們個個有著良好的態度與團隊精神，與我們共同琢磨再琢磨，自我要求且自我期待很高，為了有更好的鏡頭效果，願意一拍再拍，一練再練。這個歷程，難能可貴。相信在他們的國小生涯，定留下深深的記憶，也留下非常有價值的影響。

這期間付出的人很多，大家不居功也很謙虛，我們的成果願意跟大家分享！



一手包辦影片拍攝及製作



排練中



道具製作貓頭鷹



中場休息，耍帥一下



拒菸拒檳我主張



小小魔法師團體大合照



網紅就是你 國小組

彰化縣大竹國小



反菸檳大作戰

指導教師：陳盈菁教師、蘇秀慧護理師

學生：陳昊廷、王子麟、林宮丞、顧卓宸、余承恩、吳峻葳、洪語晨、曾于綺、白千云、黃泓溢

一、作品說明

近來電子煙利用社群媒體違法販賣，以多種添加物口味標榜電子煙無臭；加上3C時尚造型如隨身碟或棒棒糖等吸引學生，導致電子煙跨年齡無差別的向下衝擊校園，身為教育的第一線人員無法看著這些惡劣違法的電子煙橫行無阻，尼古丁毒正殘害進入尚未發育健全孩子們身體裡，反菸檳教育迫在眉睫形同作戰，一定要不斷教育宣導下去來守護孩子的健康。

本片以學生（國小）從表哥（高中）家中抽屜拿到電子煙，因好奇放在鉛筆盒拿來校園才知道電子煙的社群直播違法販賣現象，好在校園內一直都有加強宣導反菸檳教育，學生懂得防範並立即報告老師是值得肯定的行為，讓校園能及早因應拯救迷失的孩子，但反菸檳教育需要更慎重宣導並擴大影響力，於是中央召開反菸檳記者會，讓大家更能認識菸檳對身體的危害進而有所防範和因應。

二、得獎感言

能夠以「反菸檳大作戰」影片獲得今年「網紅就是我」全國國小組優等榮譽是彰化大竹國小長期推動健康促進成果的一種肯定，非常感謝學校優秀行政團隊、老師們與小朋友的支持與努力，錄製反菸檳影片雖然非常辛苦，但守護幼苗健康使命感始終讓我們堅持下去，一定要拍出正確反菸檳的觀念來守護孩子的健康。

尤其面對網路各種非法社群媒體不斷誘惑學生吸食電子煙，造成孩子尼古丁成癮與肺部永久危害，小小年紀失去寶貴的健康付出的代價實在太大，所以我們得團結更多優秀且正向的「網紅就是我」反菸檳影片來反制，把正確反菸檳的觀念告訴學生們：「無菸青春才能自由行，絕檳人生一定健康贏。」



中央反菸檳指揮中心正式成立



反菸檳特派記者校園宣導



舞獅團隊反菸檳



阿拉菸墓仔鋪也敢去一起反菸檳



中央反菸檳指揮中心團隊



無菸青春自由行，絕檳人生健康贏



網紅就是你 國中組

彰化縣大同國中

特優

彰化縣
大同國中

菸沒未來

指導教師：何婷婷教師、王教哲教師

學生：張秦華、江肇烜、張育瑄、劉芷妘、賴宥穎、賴宜姍、高湘樺、蔡淑媛、王序妘、蕭微雅

一、作品說明

國中生網紅小育迫不急待開箱一則上禮拜發生在他身上離奇的事件，故事是這樣開始的，某天因為幫心愛的女友小玲買早餐所以上學遲到，午休被老師罰掃廁所，卻在清理垃圾桶時看見一個詭異的菸盒，於是乎菸盒如同時光機一般讓小育提前遇見十年後有抽菸習慣的自己，小育隨即展開一場與自己的戰爭。

二、得獎感言

感謝評審和主辦單位的青睞，透過這次的作品讓大家能有機會與十年後的自己對話，也看見成長階段每個大大小小的決定，都跟自己未來的人生環環相扣著，成癮物質更是如此，若哪天必須與它過招，你也要先練就一身拒絕八法，才能全身而退，永保安康！抽菸沒有未來，別讓香菸淹沒你的人生喔！



網紅小育的開箱秀



本尊和分身的默契演出



煙燻妝



努力的導演和攝影



拍攝過程



殺青合照



網紅就是你 國中組

桃園市內壢國中

特優

桃園市
內壢國中

蜘蛛人 x 無菸日

指導教師：胡鈺敏教師、詹青艷教師

學生：胡栗綺、林晨桓、彭薇儒、張景丞、魏宏諺、李泓益、陳振楷、葉恩愷、黃弘易、謝時睿

一、作品說明

蜘蛛人原是校園人氣王，受到猛毒大哥的鼓吹開始嘗試電子煙，原本謹慎的他逐漸上癮。究竟染上電子煙癮的蜘蛛人生活會有甚麼改變？人生是否就此改變？他的好朋友奇異果博士又是如何勸說他？一段充滿愛與夢想的旅程即將開始，讓我們一探究竟。

二、得獎感言

胡鈺敏老師：謝謝青艷邀約及全力相挺，讓我有機會帶童軍團的學生們參與這次比賽。這段期間因疫情關係停辦了許多活動，童軍團無法像過往般透過戶外競賽獲得肯定，藉由網紅比賽不僅讓團員們有表現的機會，也更加認識與深化電子煙對身體的危害。宣導通常叫好卻很難叫座，所以過程當中最燒腦與最耗時的就是劇本編寫跟繁複剪輯，而學生們雖沒有受過演員的相關訓練，但每位團員都是卯足全力背妥台詞且賣力演出，一同花了好多好多個午休才完成，在我眼中各個都是完美演出！得獎對我們來說真是莫大的榮耀與肯定。再次感謝評審對我們的青睞，也謝謝這群可愛的學生，也謝謝學校一直以來的支持。

詹青艷老師：謝謝鈺敏和童軍團，這次透過蜘蛛人角色傳達「真正的帥，是藉由影響力，做對的選擇、做對的事情—With great power comes great responsibility」所謂：能力越大，責任越大，希冀切入青少年次文化，認同青少年發展需求—想要建立酷帥、深具魅力、大受歡迎的形象，卻不需要譁眾取寵，不需倚靠菸品耍帥。其次，透過與鋼鐵人、綠巨人和小美的互動，三層次破除電子煙常有的迷思，期待建立觀者對電子煙有正確的認識，並如最後奇異果博士帶領蜘蛛人般，從此決心拒絕所有菸品。最後，再次衷心感謝一起成就這部影片的內中童軍團，深具創意和幽默感，雖然經費時間有限，但就地取材的驚人能力，使得影片充滿許多驚喜與笑點，童軍繩結表現蜘蛛絲，營燈充當電子煙，童軍棍也能是收音麥克風桿，甚至遭受祝融的學務處也成了多元宇宙的奇異空間。「我們做到了！We Did It！」。



演員大集合選角進行中



團部就是我們的化妝室



災後學務處剛好作宇宙場景



最佳女主角：帥是做對的事



童軍就是有就地取材的能力



健康就是財富的無菸蜘蛛人



網紅就是你 國中組

彰化縣溪湖國中

優等

彰化縣
溪湖國中

校園機智生活 - 追劇篇

指導教師：蕭亞男教師、杜宗原教師

學生：楊茗澤、陳光孝、楊丞逸、楊宗諺

一、作品說明

從校園機智生活主題切入，藉由結合學生感興趣主題，融入青少年時下潮流片段。透過kuso影片及模仿youtuber網紅，推廣菸、檳危害理念，引發青少年共鳴。不同於教條式宣導短片，以搞笑諧趣的簡單橋段，在輕鬆自在氛圍下，讓大家更能融入拒菸反檳情境中，傳達菸與檳榔的危害。

用年輕人觀點，拍出不一樣的反菸檳防制創意影片，體認遠離菸檳的重要。提升拒菸、檳觀念意識下，建立正確健康觀念，讓莘莘學子，都能享有拒菸反檳的校園安全生活。

二、得獎感言

成功在於堅持與付出，透過不斷的磨練與演練，雖然一直重複拍攝，但卻可以掌握最佳畫面與絕佳口條、默契，每一次的排演都是一種學習。當得知得獎後，更肯定成功不是一蹴可幾，而是慢慢累積。感謝老師與同學一起努力過後的天空，那是明亮的湛藍色。

楊茗澤：拍片時，我覺得很艱難，但是我們挺過來了，感謝學校給我們這麼棒的演出機會，這部片子我們拍了2個多月，最後終於殺青了，我們嘗試各種拍法、各種角度，這是我第一次拍片，每個角色都要不斷地的揣摩性格與動作，這種經驗是不同於上課的經驗，也讓我學到，只要努力不懈，就會成功！

陳光孝：得到了優等讓我感到相當的驚喜與開心，這次的戲劇主題結合了戒菸檳，覺得拍片起來特別有意義。其實這已經不是我第一次演戲，但卻特別緊張，大概是因為要參加大型比賽。能有這次的體驗後，未來我也會更想嘗試參加不同的戲劇演出。

楊丞逸：在一個偶然的機會下，好朋友楊宗諺找我幫忙說要拍影片，我一口答應。本以為是配角兼玩票性質的演出，想不到相當具有挑戰性，在拍片期間也發生了很多有趣的事，且能與國小好朋友一起努力完成這部作品，留下珍貴的回憶真的很值得。感謝好友宗諺找我演戲，如果沒有他，我也沒有機會接觸戲劇；另外還有一起拍影片的朋友們，如果沒有他們，我們就不可能得獎，最後感謝小學和中學老師的協助，讓影片成功獲獎。

楊宗諺：我覺得這次的拍攝，讓我體會了當演員的辛苦，因為我在拍攝過程中NG了很多次，但最後我還是克服了困難，拍出了很棒的作品。也要謝謝老師們給我很多的鼓勵，沒有他們就沒有這個這麼棒的作品。



最美膩皇后 - 光孝



皇上寵妃 - 宗諺



九天玄女唯二指定算命師 - 光孝



戒菸專線宣導



溪中最帥拒菸反檳大使團



劇本



網紅就是你 高中職組

花蓮縣玉里高中

優等

花蓮縣
玉里高中

青春少年行 拒菸我最行

指導教師：李易蓉教師

學生：潘子晨、連悅彤、黃毓森、鄭淇珍、黃靖凱、王靖雯、陳正勳、劉鳳有、賴思婷、張嘉安

一、作品說明

生命是寶貴的！尤其在青春寶貴的生命中你會做什麼呢？
究竟青春應該怎樣去度過？你會抽菸嗎？你會傷害你的身體嗎？
在這寶貴的時期中，應該是要好好地照顧你的身體，不要去抽菸！
讓我們的青春擁有健康的身體、充沛的精力和靈活的頭腦，去從事熱愛的活動與學習。

然而，青春的我們也可能會因為受到菸草的誘惑，而走向後悔的人生。
片中以主角受到菸草誘惑產生菸癮後的人生轉變，藉此希望讓青少年朋友瞭解菸品對身體的傷害，以及諸多不良影響，讓青春的我們一起拒絕菸害！參與菸害防制與攜手青少年「用愛惜滅菸害」的宣導，盼望幫助身邊有煙癮的朋友們均能遠離菸草的誘惑，而從事更豐富多元的活動，以促進青少年身心健康。

二、得獎感言

收到此次獲獎的消息，身為指導老師心情真的非常激動，我想這是對我從事影片創作教學和學生們參與競賽以來最好的肯定了。非常感謝學校學務處徐翊茹護理師承辦校內競賽，給予我們用影片創作去影響和改變世界的機會，感謝一直以來支援、鼓勵我們的師長與同事們，感謝本次競賽評委老師對我們作品的賞識，謝謝你們！學生們都希望能透過這部短片，讓大家了解吸菸對身體的危害，並多關心身邊的吸菸者。擔任主演的連悅彤同學也表示這次製作影片的過程真的很開心，從想腳本、備道具到拍攝、剪輯和配音都比一般上課還有趣，且受益良多，而副導王靖雯同學也表示很感謝這次難得的學習過程，感謝評審們的認可，未來會和大家一起更加努力、用心將每一部作品盡可能達到所要呈現的效果及意義。



「棋」聚一堂 - 同學們高手過招，以棋會友，一旁的同學們也圍觀著議論棋局



全班團拍 - 大家為此時此刻留下最真實和美好的回憶



班花回眸的經典畫面 - 回眸的瞬間，令人怦然心動，常被珍視為青春的經典回憶之一



當個另類女孩 - 在平淡的校園生活中，做最酷的事情，感受自己的價值



真心話大冒險 - 真心話大冒險環節讓我們對友誼進行考驗，也讓我們更認識、熟悉彼此



病床戲 - 在拍攝悲痛的場景時，大家依舊玩笑、打鬧，拍攝氣氛相當好



網紅就是你 高中職組

臺北市育成高中

優等

臺北市
育成高中

檳臨絕種，小心被菸滅

指導教師：楊長融教師

學生：葉儀禎、汪俐廷、張鈴曜、林昱安、蘇芷嫻

一、作品說明

以新聞報導的方式，學生擔任主播和記者去訪問校內師生關於菸檳防制等問題，並從中尋找學校對於菸檳防制的宣導以及了解紙菸、檳榔對我們的傷害和戒菸之辦法。在影片開頭以一段故事去呈現，並在結尾展現菸檳防制口號與手勢，加深觀眾印象。

二、得獎感言

透過拍攝影片去傳達事物給大眾是我們想達成的目標，不僅讓自己學習，也帶給他人好的影響。在這次的拍攝中學習到很多，像是拍攝技巧或是一些小知識，每個人都盡到本分，導演認真畫分鏡跟指導動作讓我們拍攝如此的順利，演員表演也相當投入，擔任記者相當好玩，訪問別人的時候真的超級緊張，但拍攝過程中也發生了很多好玩的事情，透過大家的努力得來了實至名歸的獎項，結果令我們非常驚訝，但也覺得驕傲。整體的劇組氣氛也相當的好、很舒服，很高興有這個機會讓我們的高中生活又多了一筆色彩。



演員張鈴曜製作道具，
並與飾演父親的馬占山老師對戲



飾演醫生的汪俐廷、
導演蘇芷嫻與飾演小女孩的張鈴曜
在健康中心進行拍攝



主播蘇芷嫻在育成高中綠幕棚進行報導



記者林昱安採訪李的翰同學
該如何拒絕朋友邀約抽電子煙



記者葉儀禎在拍攝前練習報導，
圖中“育成NEWS”Logo與麥克風掛牌
由張鈴曜精心設計與製作



導演蘇芷嫻與攝影汪俐廷
在拍攝飾演小女孩的張鈴曜喊口號

110學年度菸檳危害防制教育績優學校分享



新北市三重高中



一、背景與目的

本校長年積極推動菸檳防制教育，於109學年度榮獲國教署校園菸、檳危害防制教育推廣績優成果評選特優。亟思精進菸檳防制作為，於110學年度融入新課綱自發、互動、共好精神結合健康促進六大範疇，開發課程、辦理相關活動、無菸檳校園的營造、社區資源連結、關懷吸菸及高風險學生等方面著手。期盼學生從做中學，使菸檳防制不僅僅是宣導，而是可以成為學生具體落實的核心素養。

二、特色及策略

- (一)菸檳防制議題融入學科課程，落實108課綱精神發展高中英文、化學、歷史；國中英文、理化、生活科技探究型課程。結合本校雙語學校政策發展雙語型菸檳防制課程。
- (二)辦理菸檳防制活動、競賽，使學生實際參與強化認知，並發揮多元展能。
- (三)加強家庭、社區連結，擴散菸檳防制理念於家庭、社區，發揮1+1>2的功用，期盼親師生共同防制菸檳危害。
- (四)強化吸菸及高風險學生輔導機制，除協助戒菸外，導入輔導課程、結合食農、環境教育活動，以期發展正向心理健康。

三、推動成果

- (一)透過前後測問卷施測實施探究型課程、一般型課程的實驗組與僅接受一般型課程的對照組在菸檳危害的知識、意識、效能皆有提升。而實驗組更能於追蹤期維持高度的成效。
- (二)藉由相關菸檳防制課程、競賽、活動，學生積累作品成果，充實學習歷程檔案。
- (三)透過課程、講座等宣導新興菸品危害，強化師生防範意識。

四、得獎感言

再次能得獎除了感謝評審的肯定外，也要感謝校內團隊鼎力相助、新北市政府教育局、衛生局大力提供各項資源，使學校在推行各項防制教育上無後顧之憂。得獎是一種榮耀，亦是惕勵，未來在菸檳防制教育須持續精進，以達成無菸無檳好校園。



菸檳防制融入國中生活科技探究型課程



菸檳防制融入高中化學探究型課程



菸檳防制融入外師雙語課程



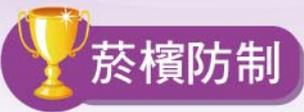
辦理社區民眾拒檳宣導講座



高中扶少團至偏鄉教育服務宣導菸害防制



吸菸高關懷學生參與食農環境教育活動



臺北市雙園國小



一、背景與目的

本校為臺北市健康促進學校菸檳防制議題之中心學校，也是唯一一所國小菸檳防制學校。本校位萬華區，社區社經地位較為低落，又有宮廟、商場、社團等活動，出入人流較複雜，受到菸檳誘惑機會自然增加，吸菸、嚼檳榔行為不僅戕害青少年的生長發展，更有可能導致在成長時期仍繼續吸菸、嚼檳榔。有鑑於此，本校推動「菸檳防制」議題，辦理多元化活動。透過學生的宣導力量使家長認同無菸、無檳榔家庭，減少在家抽菸、吃檳榔的次數，並極力打破電子煙問題與迷思，及家長吸菸對於學童的影響等挑戰，同時結合社區資源，將健康概念由學校擴展至社區，共同營造、最終享有健康優質的生活環境。

二、特色及策略

以健康促進學校六大範疇為軸心，提供充足的支持環境與服務，建立學生健康檔案、實施各項衛教工作、健康教育課程及活動並舉辦專題講座、競賽活動及體適能教育，倡導規律運動、養成健康儲蓄的觀念，建立安全健康的校園環境、營造校園良好的精神環境，更推展「菸檳防制創新作為」促進校內成員產生健康認知與健康行為並建立健康的生活型態，同時提升整體的健康品質之成效，藉由在菸檳防制課程設計的活動讓學生將菸害的危害概念用學生自己的反菸方法帶入家庭，進而教育宣導家人達到不吸菸的目標，甚至能影響親朋好友，使菸檳防制教育帶入家庭外，更能深入社區，以營造出無菸家庭、無菸社區與無菸城市的理想情境。

三、推動成果

- (一)教學與宣導：融入式教學；電子煙防制宣導；親師生研習；菸檳防制文藝創作比賽；菸檳防制社區教育活動；菸檳防制文宣、媒體資源運用；參與本市拒菸作品大聚集活動、「網紅就是我」宣導影片拍攝；兒童朝會宣導；菸檳防制教育體育競賽戶外活動賽事；武術隊表演宣傳、自行車防菸宣導，藉由體育競賽活動促進健康體位；藉由小田園番茄採收等戶外活動讓學童進入大自然的環境，藉此建立學生對於菸檳防制的觀念與對自我健康的重視；結合社會資源宣導拒絕三手菸，戒菸從我做起；推動菸檳防制教育創新作為特殊事蹟活動。
- (二)進行菸害防制行動研究，將實際問題以學術統計方式提供解決之道。
- (三)推行「三好護照手冊」：運用家庭無菸「三好護照」，讓學生學習與家中吸菸成員取得共識，將反菸拒檳的意識延伸至家庭，擴大影響親朋好友。

四、得獎感言

本校落實推動執行菸檳防制工作，除了獲得社區實質的成效，也期許學生能藉此提升反菸拒檳的意識，將學校所學延伸至家庭，用自身的力量傳遞健康促進的理念，成為家中的反菸拒檳宣導大使。今年很榮幸地受到主管機關肯定與嘉許，未來企盼菸檳防制工作可以持續在本校永續發展，營造一個健康永續，生活促進的無菸環境。



菸檳危害防制校園推動小組，擬定菸檳防制年度工作計畫，定期召開會議



推動菸檳議題防制社區倡議、結合社區意識，防菸拒檳大家一起來



菸檳防制教育體育競賽-班際拔河比賽。向菸檳說不，拔向成功戒菸檳



指導學生透過宣導活動，傳遞反菸拒檳之健康理念及作為



推行「三好護照手冊」，幫助學生將防菸拒檳的意識延伸至家庭



帶領校內學童參加臺北市國小學童拒菸作品募集活動記者會

幸福校園 ♥ 快樂共學

- 打造你的健康心生活 -

正向卡

PERMA

5正

+

4樂

E



E-正向參與
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

E

R



R-正向關係
Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係

R

M



M-正向意義
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

M

P



P-正向情緒
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

P

學校衛生政策

自發

學校參與環境

社區關係

健康服務

健康教學與活動

學校社會參與

自發

正向關係

PERMA

五正

四樂

PLUS

樂動

樂活

樂食

樂眠

樂動

樂活

樂食

樂眠

A



A-正向成就
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

A

快樂牌

學校正向心理健康促進工作指引



PLUS

P-樂動
Physical activity

- 規律運動



L-樂活
Leisure Activities

- 休閒活動



U-樂食
Nutrition

- 均衡飲食



S-樂眠
Sleep

- 優質睡眠





啥是懶人包？
裡面有什麼呢？



用懶人包教健促好棒棒！
那如何教學呢？



好想要...
懶人包哪裡有呢？

健康生活A+，懶人包開箱囉！

【教材內容與下載連結】

學習階段	健康生活A+懶人包教材 - 學習主題與學習目標			
	【主題一】		【主題二】	
國小 1-3 年級	心「視」，知多少？ - 視力保健、正向心理健康 【學習目標】 運用自我覺察、自我監督管理以展現視力保健、樂動與樂活的身心健康行動。		護牙，我最行 - 口腔衛生 【學習目標】 運用目標設定、自我監督管理以展現口腔保健行動。	
國小 4-6 年級	聰明吃、快樂動 - 健康體位、正向心理健康 【學習目標】 運用自我肯定、做決定以展現促進健康體位、樂食、樂動、樂眠與樂活的行動。		就醫用藥保安康 - 全民健保 / 正確用藥 【學習目標】 運用倡議宣導以展現珍惜健保資源與正確用藥的健康立場與行為。	
國小 7-9 年級	青春心、無菸情 - 菸害（含電子煙）防制 【學習目標】 運用人際溝通、有效拒絕、批判性思考以展現拒菸行動。		健康紓壓站 - 正向心理健康 【學習目標】 運用自我覺察、壓力調適以展現正向意義與正向參與的心理健康促進。	
高中職 10-12 年級	青春愛現，不留白 - 性教育（健康親密關係） 【學習目標】 運用自我覺察、同理協商以建立健康親密關係，並促進性健康。		健康不迷惘 - 正向心理健康 【學習目標】 運用情緒管理、問題解決以展現正向情緒、正向關係與正向成就的心理健康促進。	

【教學指引】 教師可配合相關學科課程教學，例如健康教育、健康與護理等，以及運用彈性學習課程、課間時間、導師時間等，進行各班級的課室教學。

（教學詳細說明請參考：<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/resource/brief/download/id-107>）

教學步驟	懶人包教材活動內容	時間	活動內容
教學 導入	愛的健康叮嚀	5分鐘	● 說明「給學生的話」引起學習動機 ● 【事件簿】生活情境動畫影片觀賞
	健康生活事件簿		
發展 活動	健康生方程式	國小25分鐘	【方程式】情境4F提問→學生分組討論→教師運用【大補帖】講解重要健康概念與演練生活技能→觀賞與瀏覽【資訊站】延伸學習
	健康生活大補帖	國中30分鐘	
	健康生活資訊站	高中40分鐘	
統整 活動	健康生活練功坊	5分鐘	● 【練功坊】情境提問搶答→教師回饋與獎勵 ● 【行動GO】（印製給學生學習單）→課後學習任務說明
	健康生活行動GO		



大手拉小手 健康齊步走

戶外防近視，3010眼安康。

潔牙少糖好口腔，含氟填溝有保障。

足眼多動均衡吃，擁有健康好體態。

愛健保惜資源，正確用藥看標示。

明辨拒絕新興菸品與檳榔，無菸無檳我倡議。

愛己尊重人。

