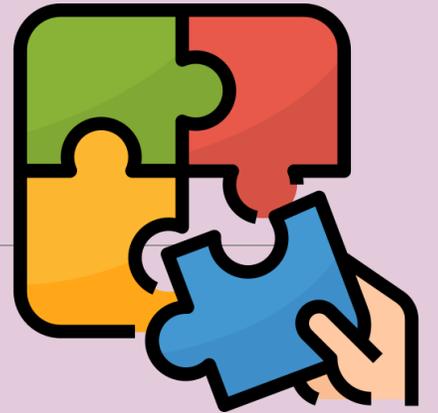


111學年度健康促進學校共識會議

# 縣市、學校、學生個人層級的 健康促進管理模式簡介



國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 郭鐘隆 特聘教授

# 縣市、學校、學生個人層級的健康促進管理模式簡介

## 目錄

第一節 縣市層級：以PDCA為例

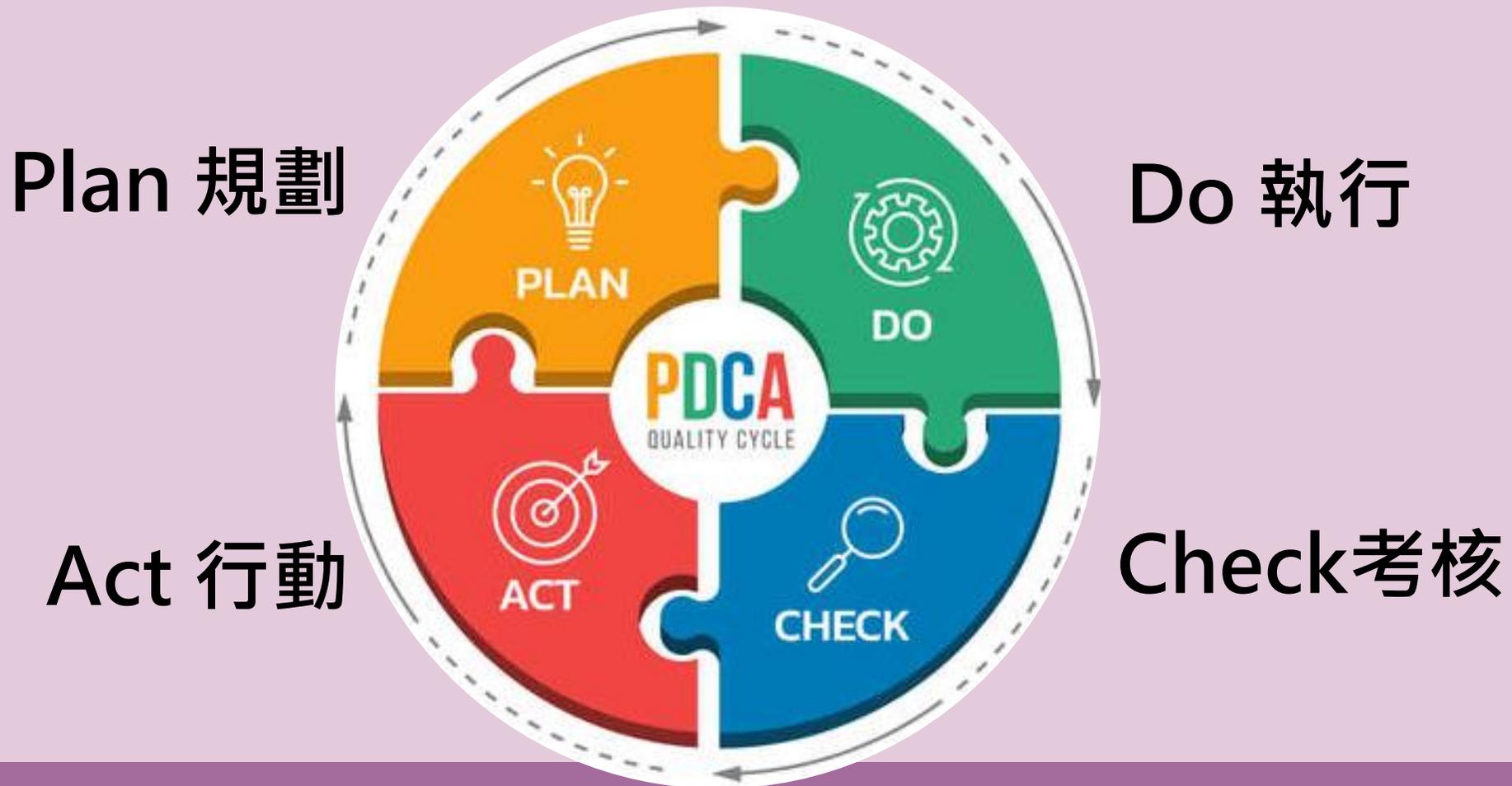
第二節 學校層級：以REAIM為例

第三節 學生個人層級：以健康生活技能、AQSR為例

第四節 總結



# 第一節 縣市層級：以PDCA為例



# 第一節 縣市層級：以PDCA為例

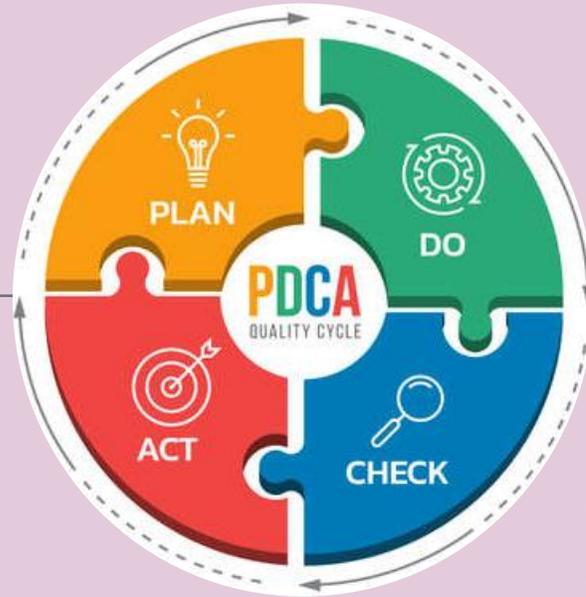
- 取自金門縣政府100 學年度辦理學校健康促進實施計畫 -

## Plan 規劃

本縣國中、小學校視力保健宣導教育比率達100%，增加放鬆遠眺望時間10%，讓視力篩檢異常率降低2%、提高矯正率達96%以上。

## Act 行動

要求各校在推動過程中進行前、後測，並以學生健康檢查統計資料為依據，利用量化資料進行分析，修正推動的策略以確保執行成效。



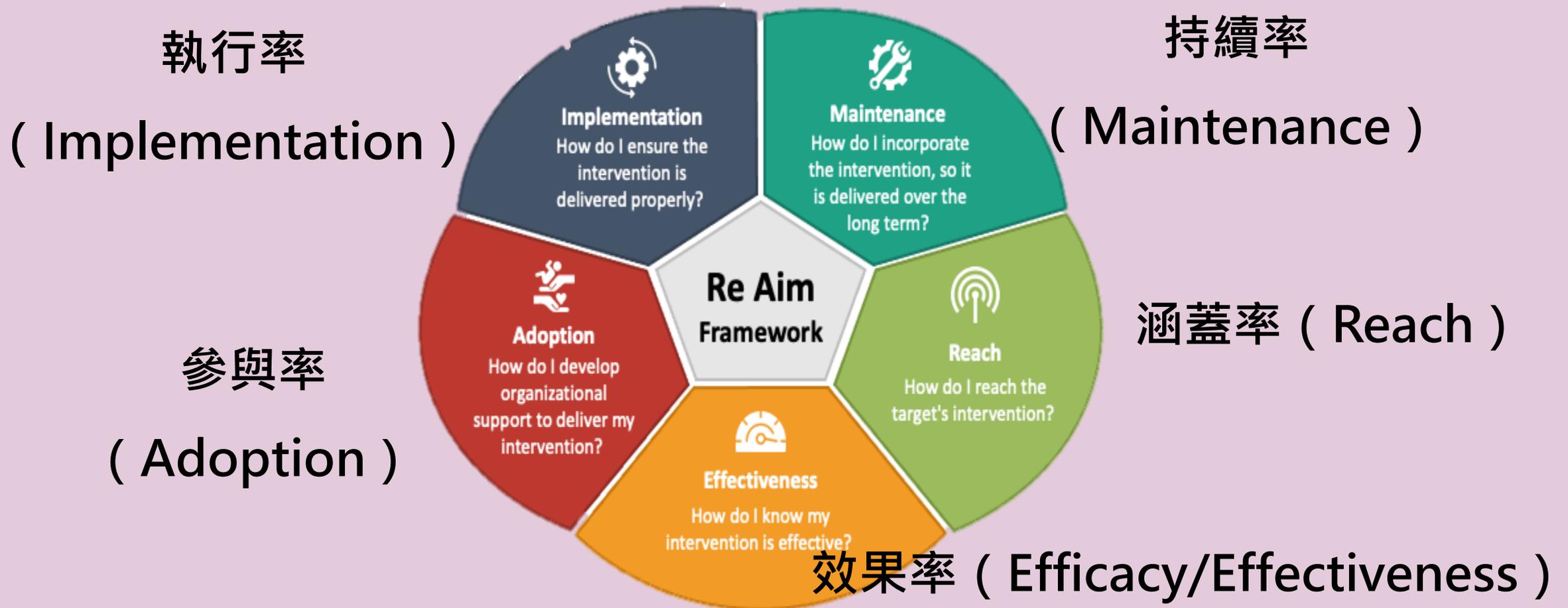
## Do 執行

1. 全面進行行動研究
2. 針對年度健康指標不佳議題擬定策略
3. 辦理校長、業務承辦人員、教師、家長增能研習，以提升推動知能

## Check 考核

**表揚推動績優學校**：擬訂考核評鑑實施要點，遴選推動績優學校，並將推動特優學校薦報教育部表揚。

# 第二節 學校層級：以REAIM為例



# 第二節 學校層級：以REAIM為例

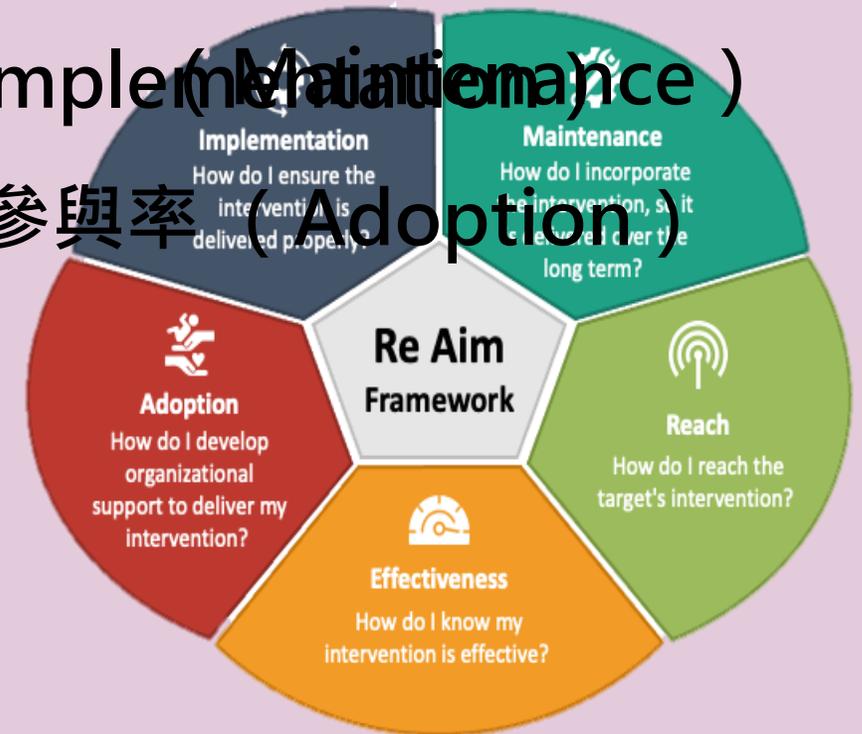
涵蓋率 ( Reach )

持續率

執行率 ( Implementation )

參與率 ( Adoption )

效果率 ( Efficacy/Effectiveness )



# 第二節 學校層級：以REAIM為例

參與率 ( Adoption )

執行率 ( Implementation )

持續率 ( Maintenance )



# 第三節 學生個人層級：以健康生活技能為例

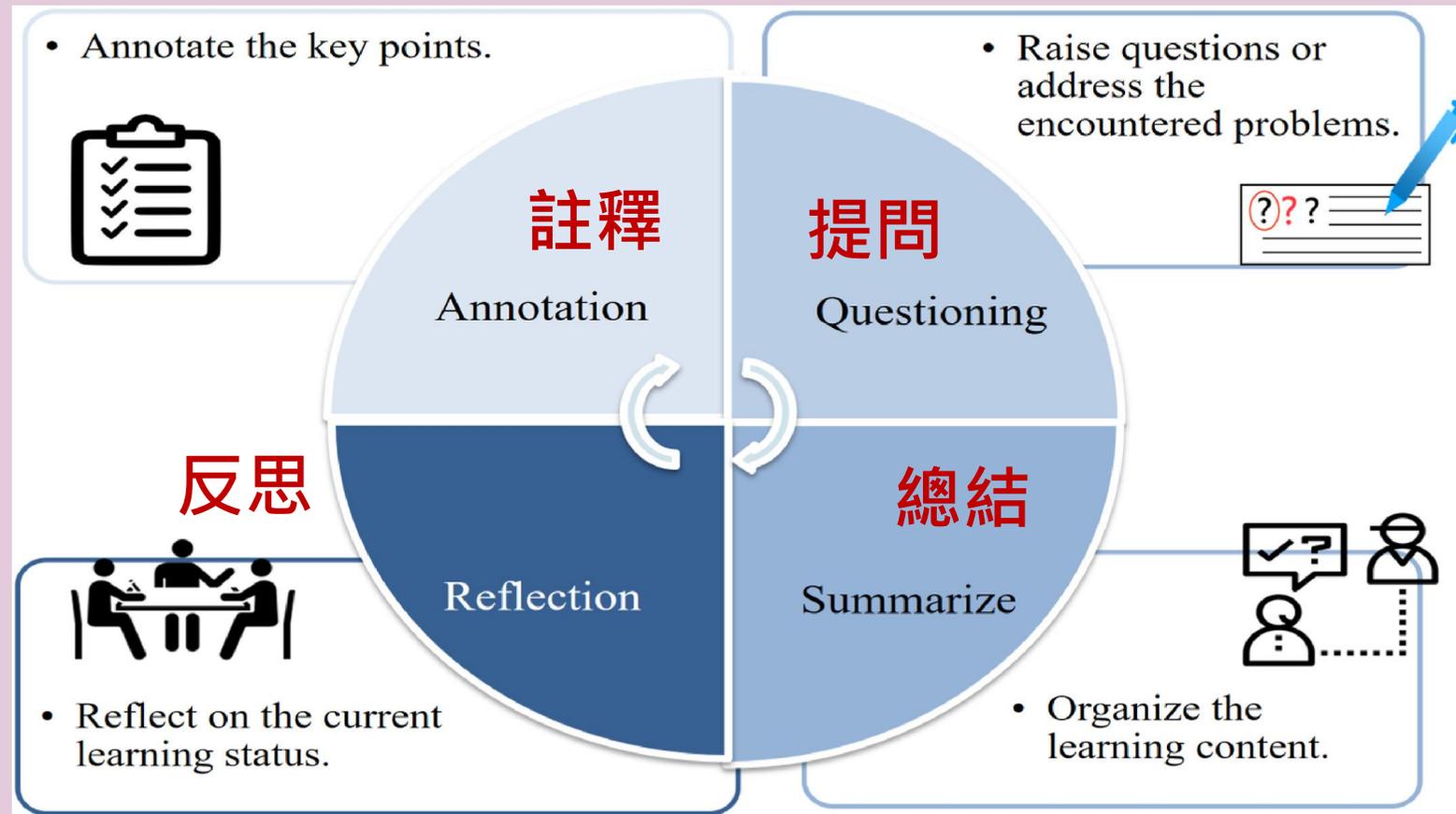
人與自己 (適應和自我管理能力)	人與人 (溝通與人際交往能力)	人與社會 (決策與批判思維能力)
(1) 自我覺察	(5) 自我肯定	(10) 批判性思考
(2) 情緒調適	(6) 同理心	(11) 解決問題
(3) 抗壓能力	(7) 人際溝通	(12) 作決定
(4) 自我管理與監控	(8) 協商技能	(13) 目標設定
	(9) 有效拒絕	(14) 倡議宣導

# 第三節 學生個人層級：以健康生活技能為例

## 提供給家長如何與孩子以「生活技能」面對現實情境

- (一) **先覺察**：看到孩子常常買甜食，又時常久坐玩手機時。
- (二) **訂目標**：當孩子最近看偶像劇，向家長詢問如何像明星們一樣擁有好身材，並開始想改善飲食及運動習慣，這時可與孩子一起設定可以達成的目標。
- (三) **勤管理**：可在家中的月曆表記錄孩子每日運動情形、吃的食物，如有達成可給予獎勵，鼓勵孩子也提醒自己。
- (四) **拒誘惑**：當假日外出家庭旅遊，經過手搖杯店時，孩子口渴吵著想喝珍珠奶茶，雖然家長可能也想喝，但被甜食誘惑時，家長務必做好榜樣。
- (五) **解疑惑**：孩子懊惱地向家長詢問，為什麼每天都有運動跟吃蔬果的習慣，但身材依舊沒變，此時先引導他發現問題點，可能是活動量不足，或是僅攝取蔬果造成飲食不均衡，並帶著他自主尋求解決途徑

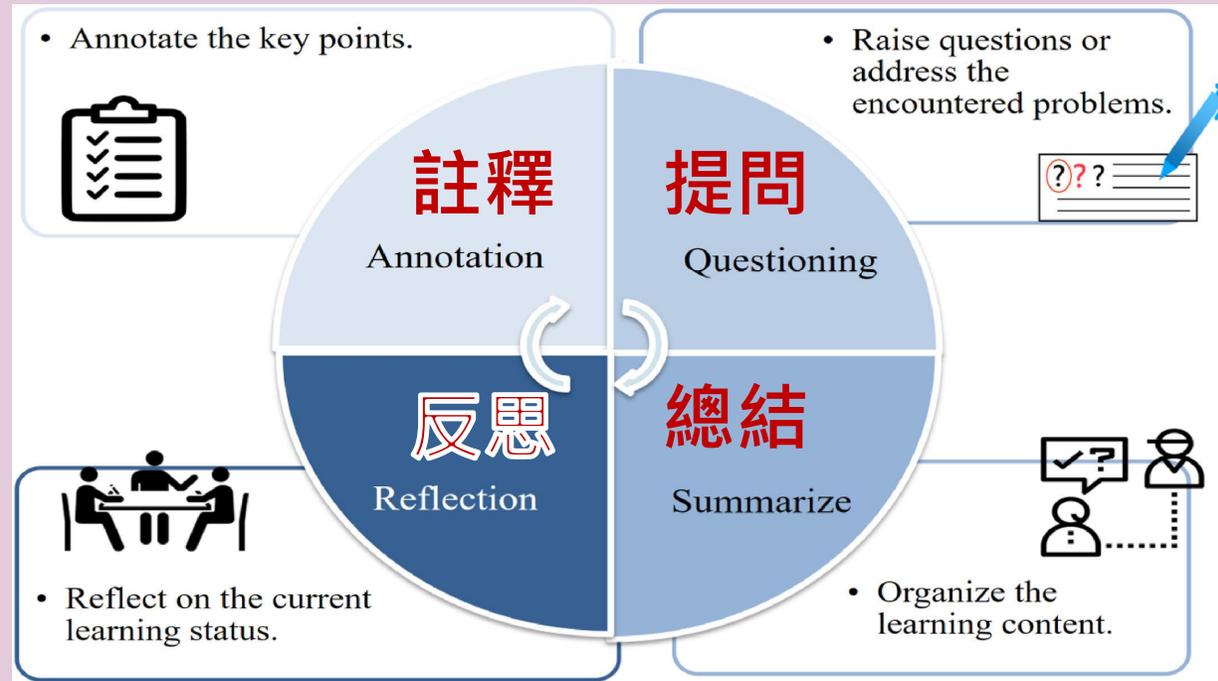
# 第三節 學生個人層級：以AQSR為例



# 第三節 學生個人層級：以AQSR為例

幫助學生記筆記以查明和區分基本概念

幫助學生改進並進行自我反省



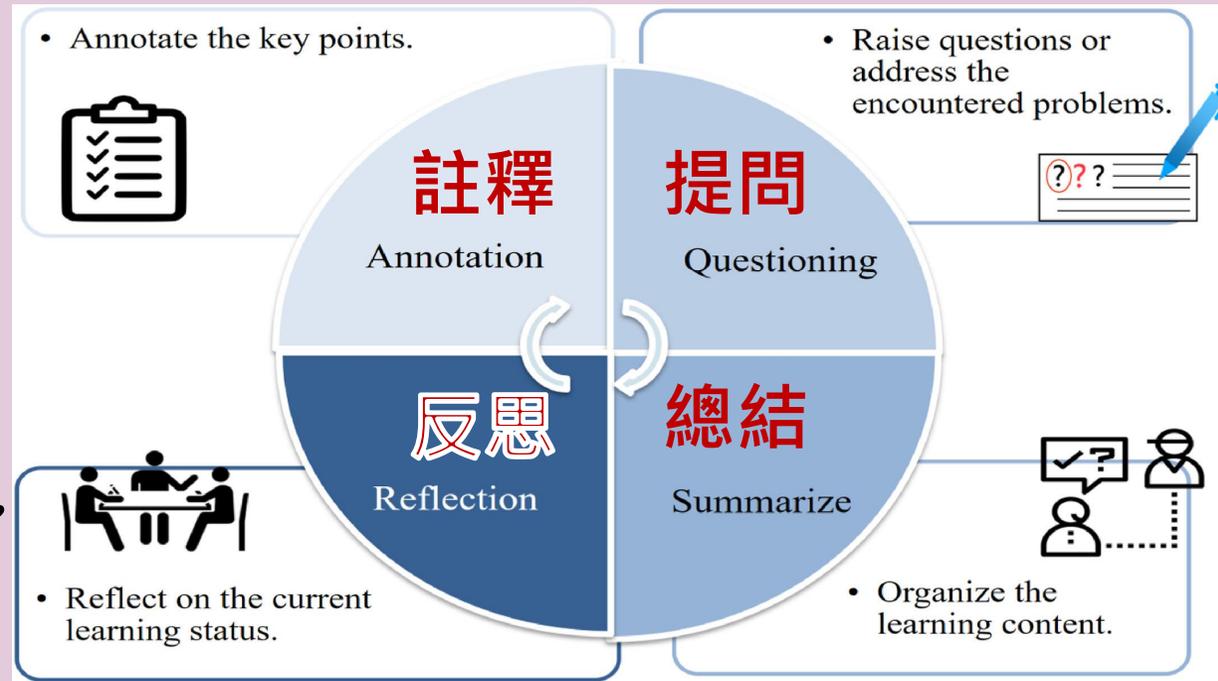
引導學生提出問題並與同學和老師互動

引導學生組織他們所學和所經歷的

# 第三節 學生個人層級：以AQSR為例

課程中，跟學生講解與視力保健相關之概念。

舉例說明護眼方式，由學生帶入自己的生活並反思。



引導學生提出問題，如日常生活中如何護眼？

引導學生將自己的經驗和上課內容做連結。

# 縣市、學校、學生個人層級的 健康促進管理模式簡介

---

感謝聆聽！

