

# 111學年度健康促進學校師資專業成長研習



計畫主持人：張鳳琴教授

協同主持人：劉潔心教授

核心團隊：牛玉珍助理教授、連盈如教授、張晏蓉副教授、廖梨伶教授、鄭其嘉副教授、吳文琪助理教授、李銘杰助理教授、龍芝寧主任

# 致謝

- 教育部國民及學前教育署
- 22縣市教育局處
- 健康促進學校中央及地方輔導委員

- 衛生福利部國民健康署
- 22縣市衛生局、公會
- 22縣市中心與種子學校



# 教育部國教署健康促進學校輔導計畫

**實證：**實證導向健康促進學校策略，營造健康快樂校園。

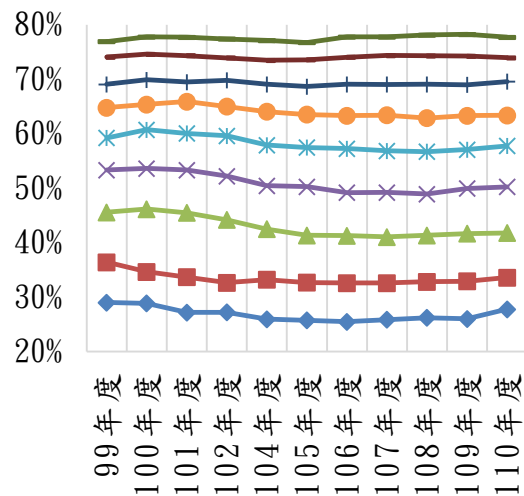
**輔導：**建置健康促進學校輔導支持網絡系統。

**增能：**增能教師素養導向生活技能教學活動。

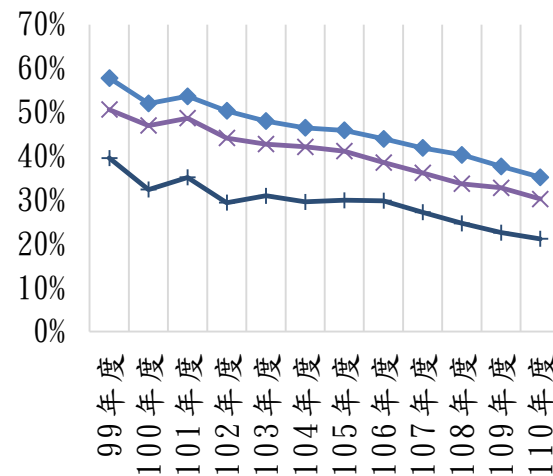
**結盟：**結盟「學校、家庭、社區、政府」推動實證策略。

**支持：**支持縣市學校推動，充實臺灣健康促進學校網站。

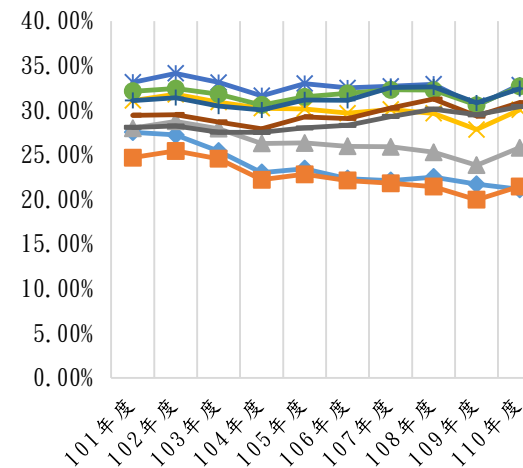
視力不良率



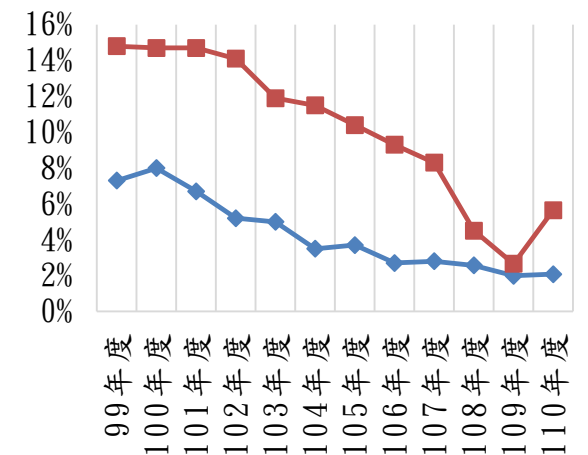
齲齒率



體位過重+肥胖率



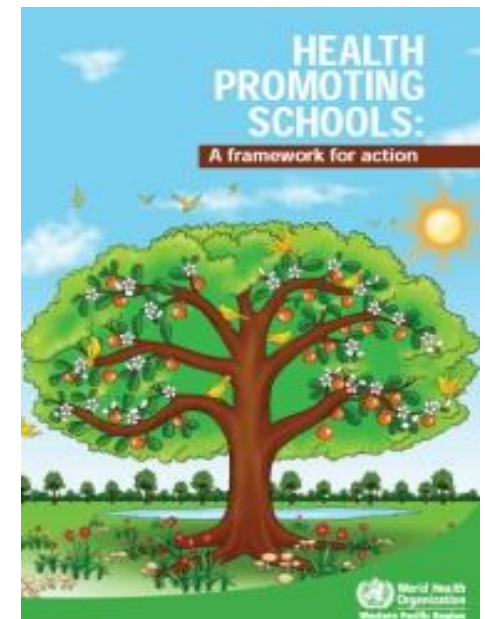
吸菸率



# 全球健康促進學校推動

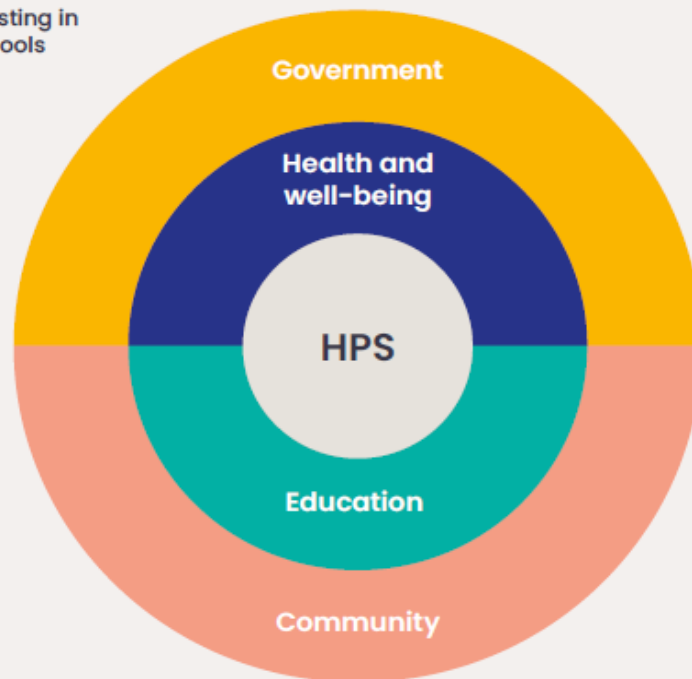
- 健康促進學校源自1986年全球第一次健康促進大會渥太華憲章。世界衛生組織指出「健康促進學校」是促進學童與教職員健康最有效策略，強調整合健康議題至學校體系，並發展健康促進學校指引。
- 聯合國教科文組織(UNESCO)與世界衛生組織於2021年出版**每個學校皆為健康促進學校全球標準**，指出健康促進學校是增進學生健康、福祉與教育目標最具成效投資。

## Making every school a Health Promoting School



# 健康促進學校增進學生身心健康發展

Fig. 1. Reasons for investing in health-promoting schools



政府

增進親師生與社區身心健康與福祉

增能學校

增進親師生健康  
素養、健康行為

學校結盟家庭社區

增進健康服務資源  
增進社會資產連結

## Why invest now?

### Health and well-being

- To ensure healthy growth and development of students
- To improve health literacy, beliefs and attitudes, skills and health-promoting behaviour among students, staff and the wider community
- To increase the capacity of schools to address student health and well-being

### Education

- To improve health literacy, beliefs and attitudes, skills and health-promoting behaviour among students, staff and the wider community
- To increase the capacity of schools to address student health and well-being
- To increase engagement among schools, families and communities

### Community

- To increase engagement among schools, families and communities
- To improve student access to health services
- To enhance community engagement in school operations
- To promote healthier communities and community citizenship

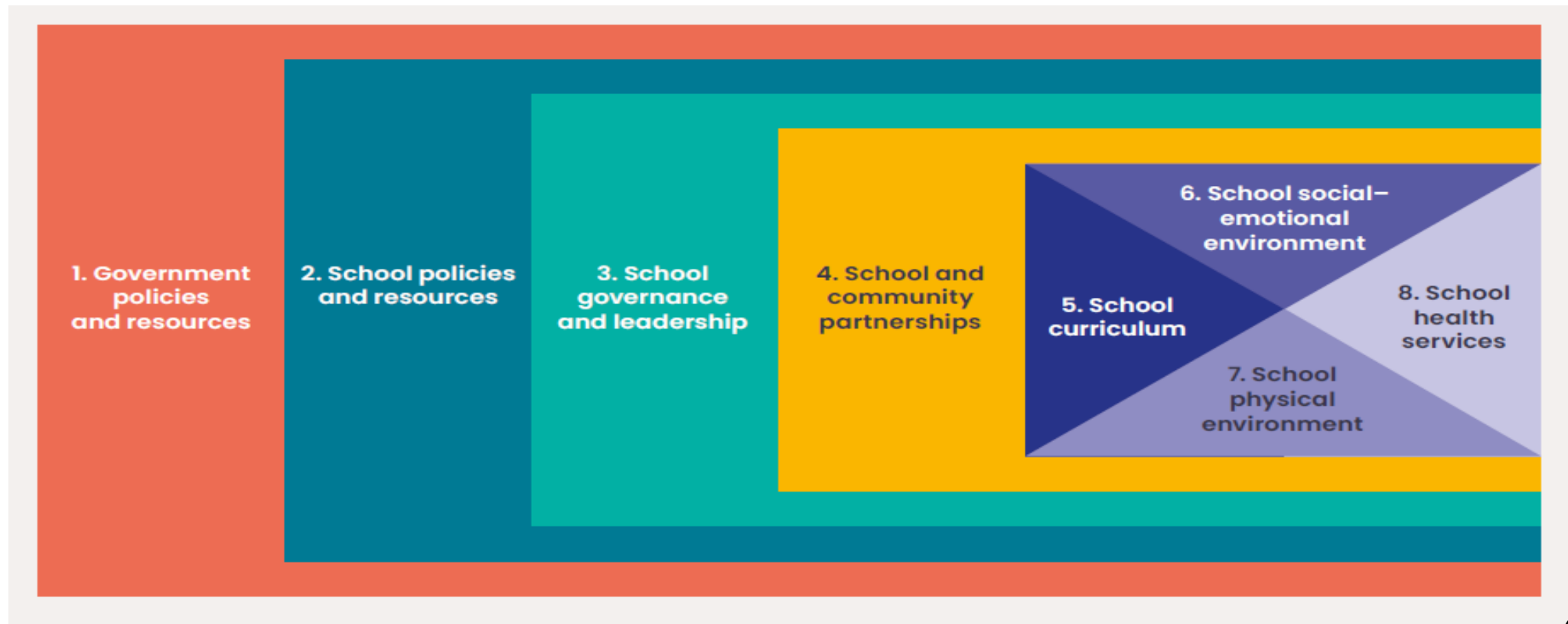
### Government

- To achieve more equitable health and education outcomes, including increased gender equity
- To increase student, family and community health and well-being

# 世界衛生組織健康促進學校八大標準

標準1：政府政策和資源  
標準2：學校政策和資源  
標準3：學校治理和領導  
標準4：學校與社區的伙伴關係

標準5：學校課程支持健康與福祉  
標準6：學校社會情緒環境  
標準7：學校物質環境  
標準8：學校健康服務



# 我國學校衛生法落實兒童權利公約

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第 5 條  | <p>各級主管機關應遴聘學者、專家、團體及相關機關代表組成學校衛生委員會，其任務如下：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>一、提供學校衛生政策及法規興革之諮詢指導意見。</li><li>二、提供學校衛生之計畫、方案、措施及評鑑事項之諮詢指導意見。</li><li>三、提供學校衛生教育與活動之規劃及研發事項之諮詢指導意見。</li><li>四、提供學校健康保健服務之規劃及研發事項之諮詢指導意見。</li><li>五、提供學校環境衛生管理之規劃及研發事項之諮詢指導意見。</li><li>六、協調相關機關、團體推展學校衛生事項。</li><li>七、其他推展學校衛生之諮詢事項。</li></ul> |
| 第 16 條 | <p>高級中等以下學校應開設健康相關課程，專科以上學校得視需要開設健康相關之課程。健康相關課程、教材及教法，應適合學生生長發育特性及需要，兼顧認知、情意與技能。</p>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 第 17 條 | <p>健康相關課程教師，應參與專業在職進修，以改進教學方法，提升健康相關教學效果。主管機關或學校得視實際需要，薦送教師參加衛生課程進修。</p>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 第 19 條 | <p>學校應加強辦理健康促進及建立健康生活行為等活動。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 第 20 條 | <p>高級中等以下學校應結合家庭與社區之人力及資源，共同辦理社區健康飲食教育及環境保護活動。專科以上學校亦得辦理之。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 第 24 條 | <p>高級中等以下學校，應全面禁菸；並不得供售菸、酒、檳榔及其他有害身心健康之物質。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

# 疫情與數位加劇健康風險

- 疫情效應 學童**視力不良**率破45% 2022/07/24 自由時報
- 小四學童遠距上課未定期就醫 2個月**近視暴增**200度 2022-07-08 聯合報
- 疫情讓國中小學生長**胖**了！中市統計去年達高峰 2022-08-22 聯合報
- 驚！疫情「逼」小孩**網路成癮**加劇 2021-6-19三立新聞網
- 上網成癮嚴重13.9%受訪學生每日上網逾7小時逾65%曾與**家人衝突** 2022-06-25香港01
- 嚴格封控遏制疫情 中國年輕人**心理健康**卻受創 2022-08-30 12:19 中央社
- 「手機」是科技時代的貧民標誌，矽谷工程師正將自己的孩子送到**無科技學校**！2019/07/04 科技報橘



# 學生身心健康之挑戰

1. 家長：怕輸在起跑點上，課後安親班
2. 學校：生生用平板，班班有冷氣，大校高樓層
3. 社會：疫情影響，數位時代



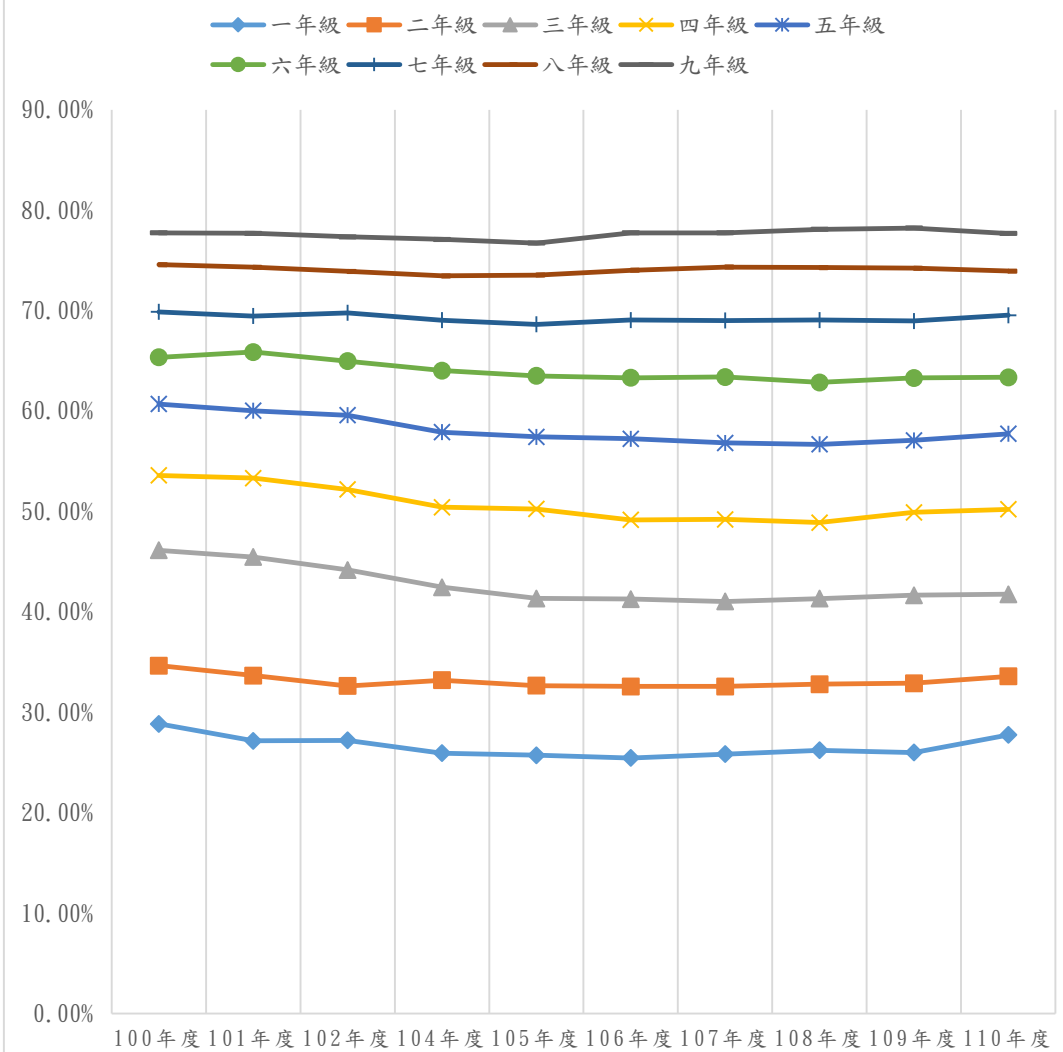
中國「網路遊戲 = 精神鴉片」延燒，《王者榮耀》已禁止小學生課金消費

其他人也跟上的話...  
2021-08-05 By Panda

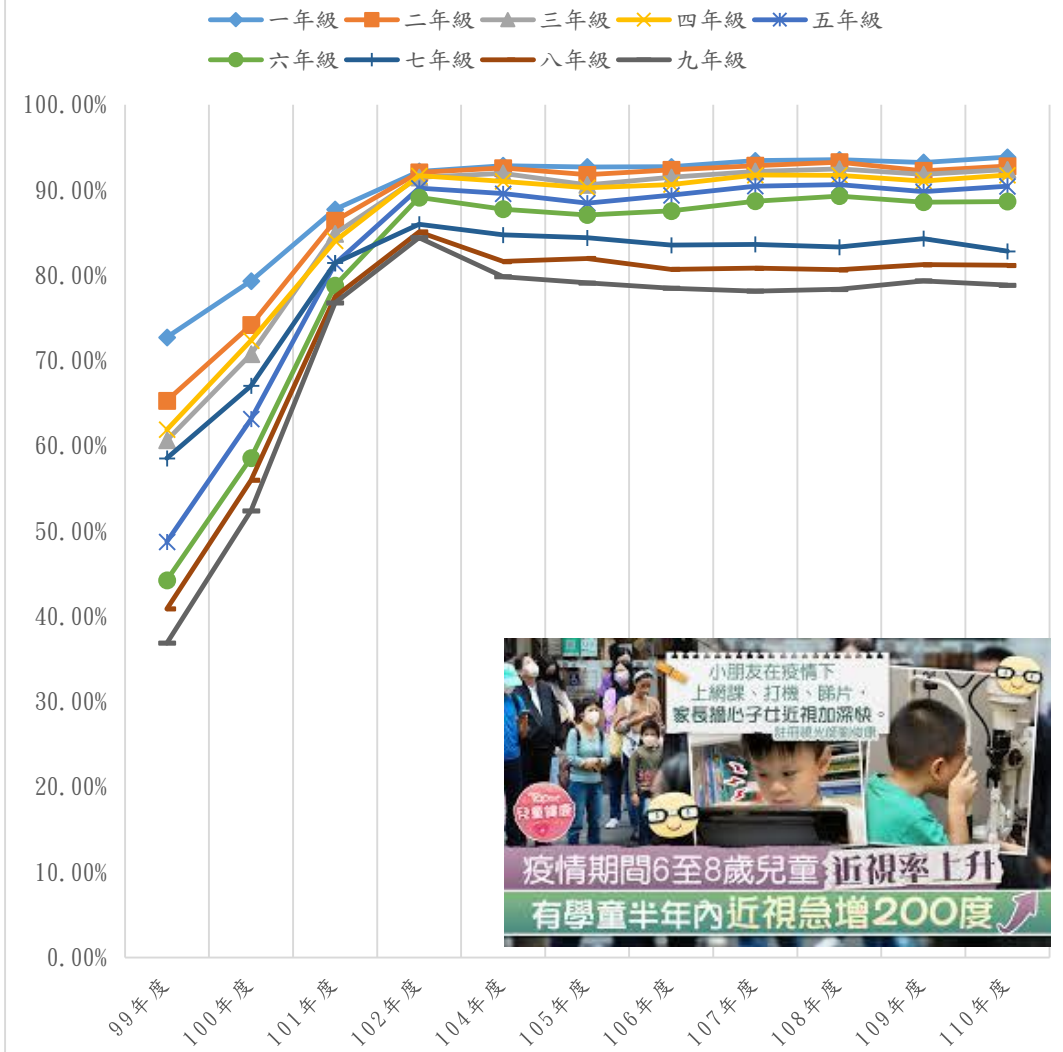


# 全國視力保健部訂指標成效

## 全國長期追蹤各年級視力不良趨勢

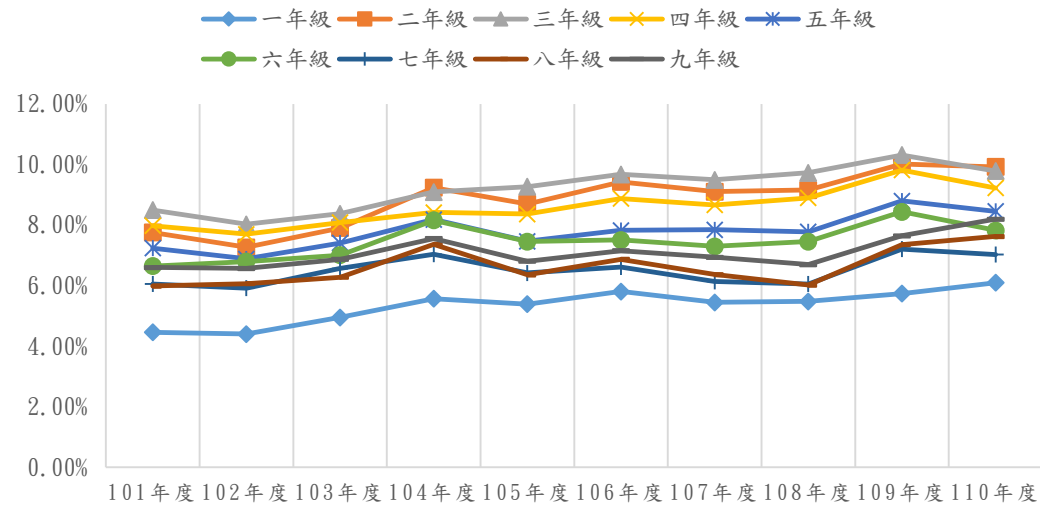


## 全國長期追蹤各年級視力不良複檢率趨勢

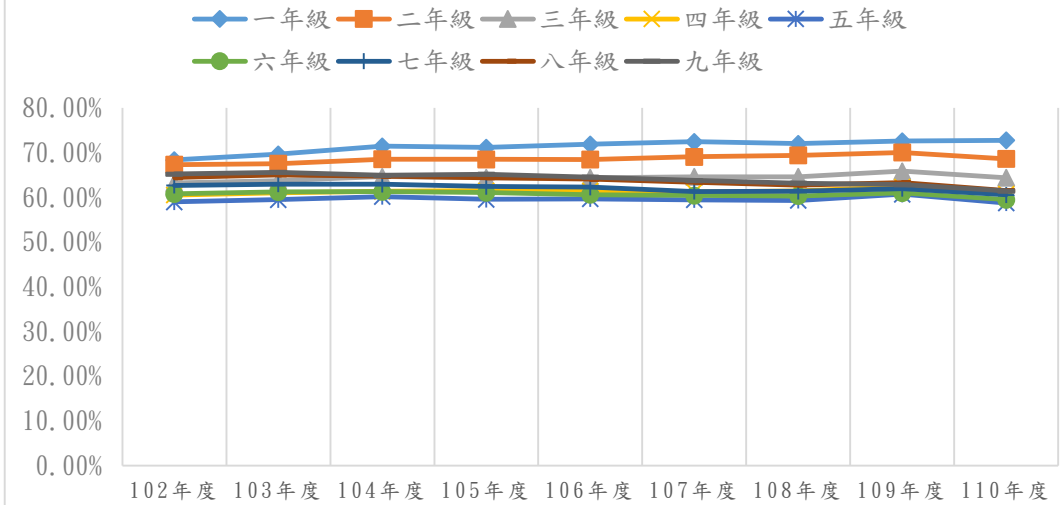


# 全國健康體位部訂指標成效

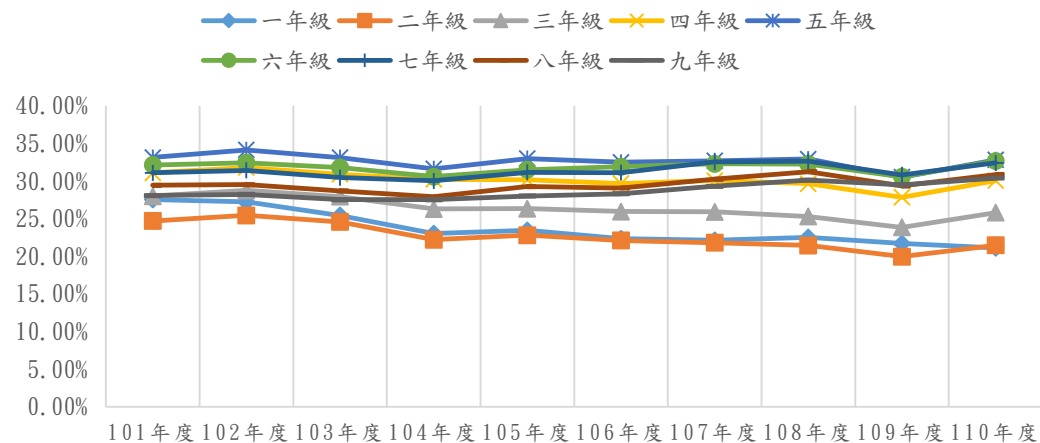
## 全國長期追蹤各年級體位過輕趨勢



## 全國長期追蹤各年級體位適中趨勢

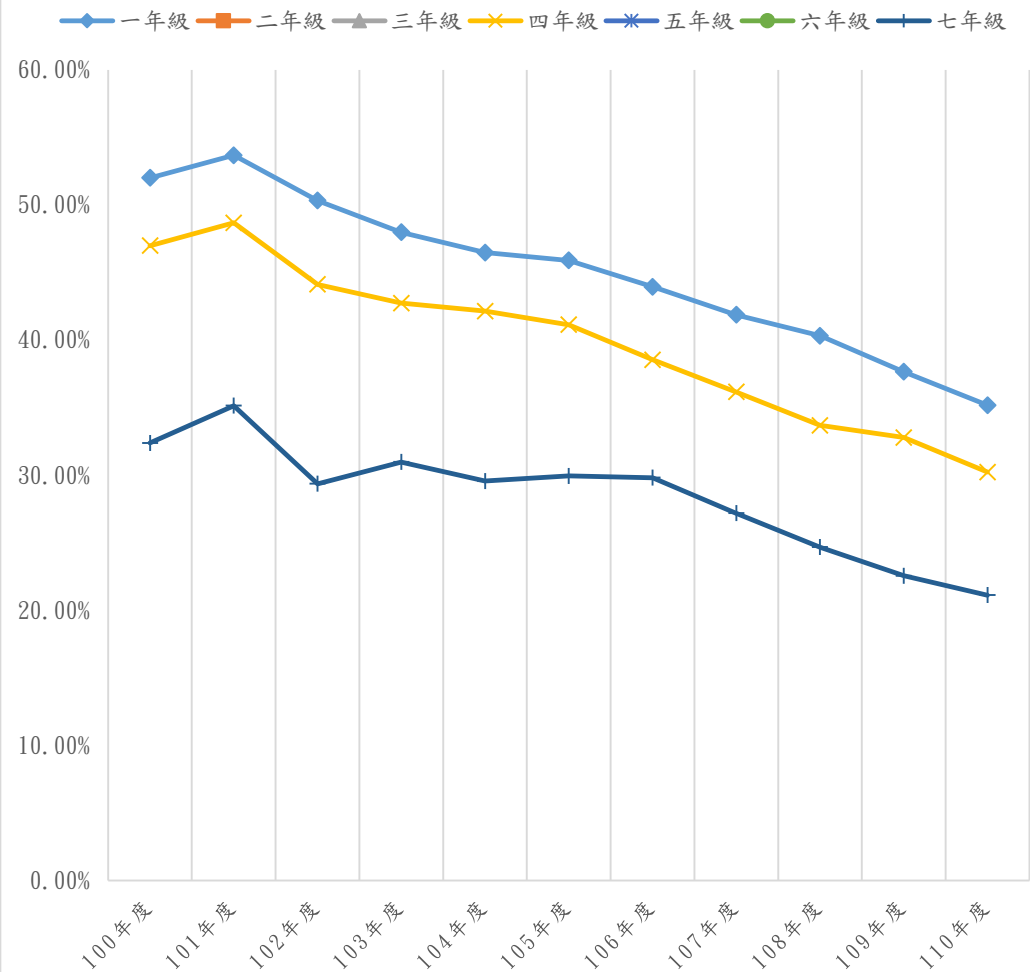


## 全國長期追蹤各年級體位過重+肥胖趨勢

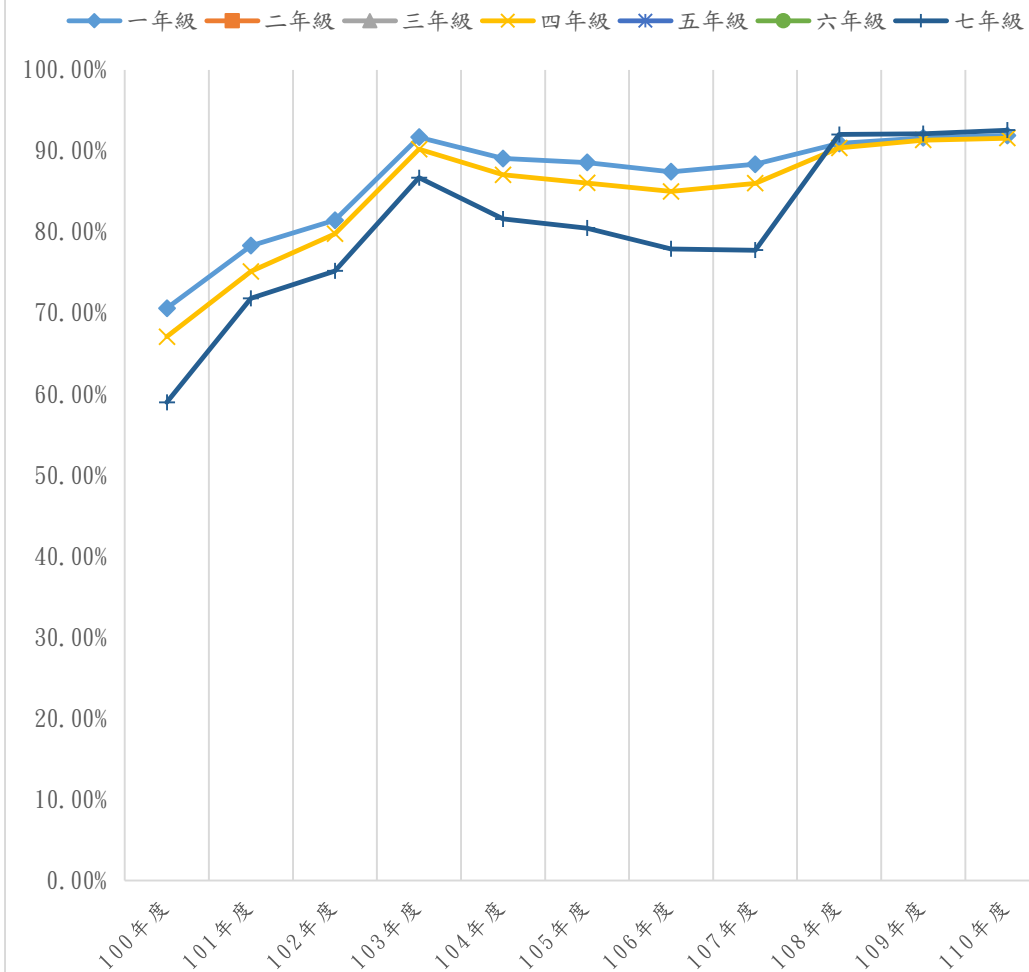


# 全國口腔保健部訂指標成效

## 全國長期追蹤各年級齲齒趨勢



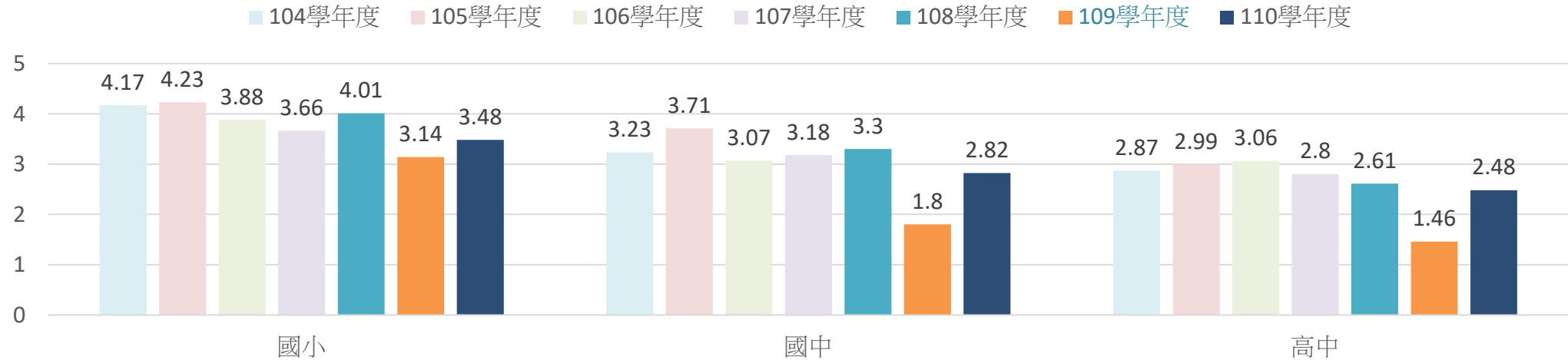
## 全國長期追蹤各年級齲齒複檢趨勢



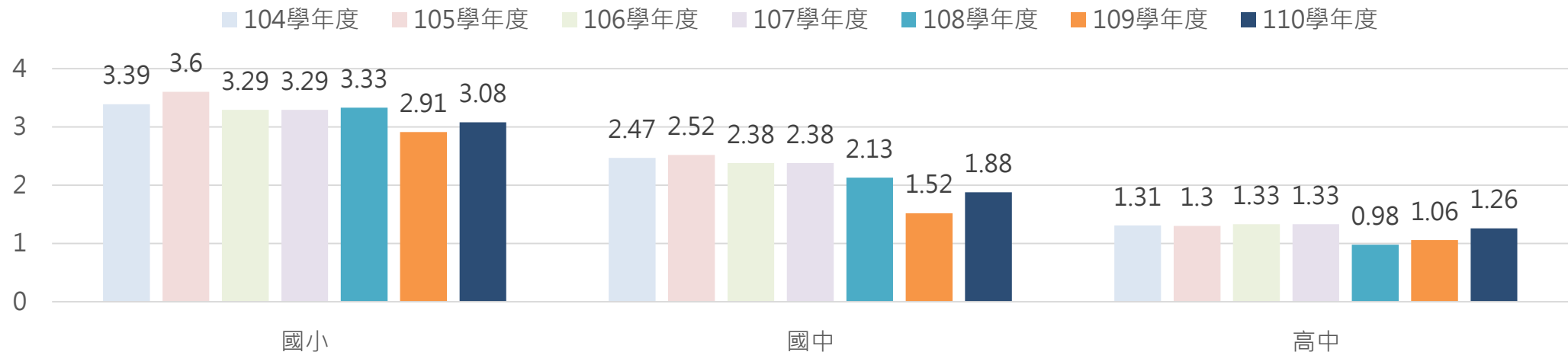
# 104-110學度視力保健地方指標成效

\*2022年最新驗光法規定，15歲以下學童不能在眼鏡行直接驗光配鏡，須前往眼科診所請醫師開立配鏡單

## 戶外活動120 ( 天數 / 週 )

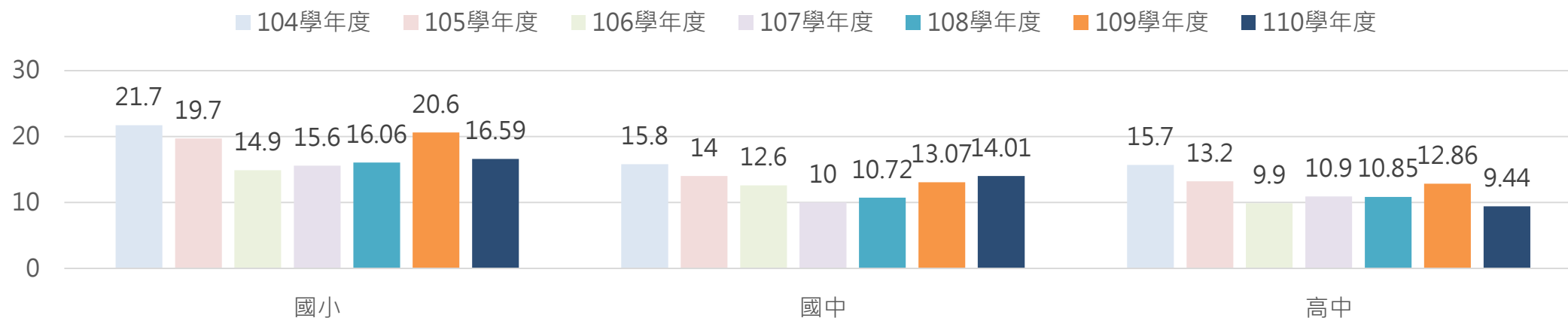


## 3C小於1 ( 天數 / 週 )

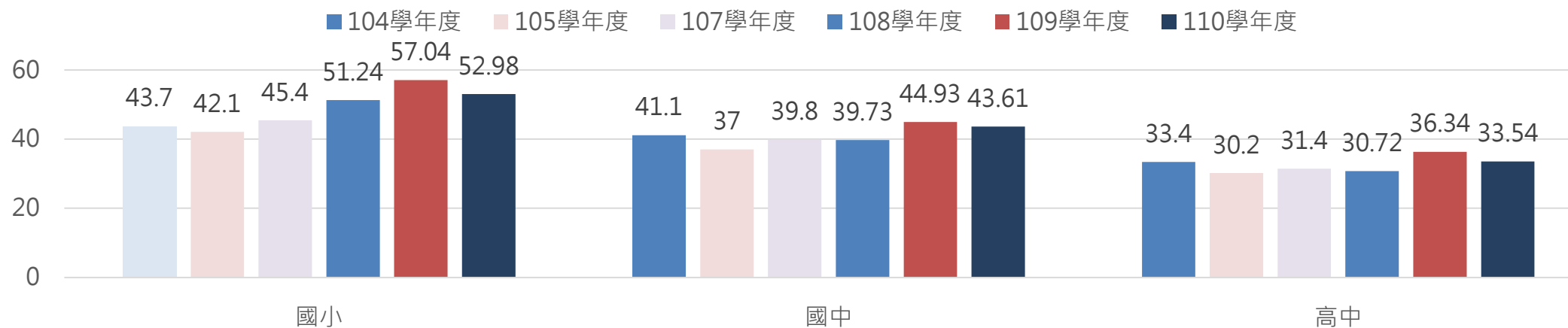


# 104-110學度口腔保健地方指標成效

## 一週不喝含糖飲料 ( % )

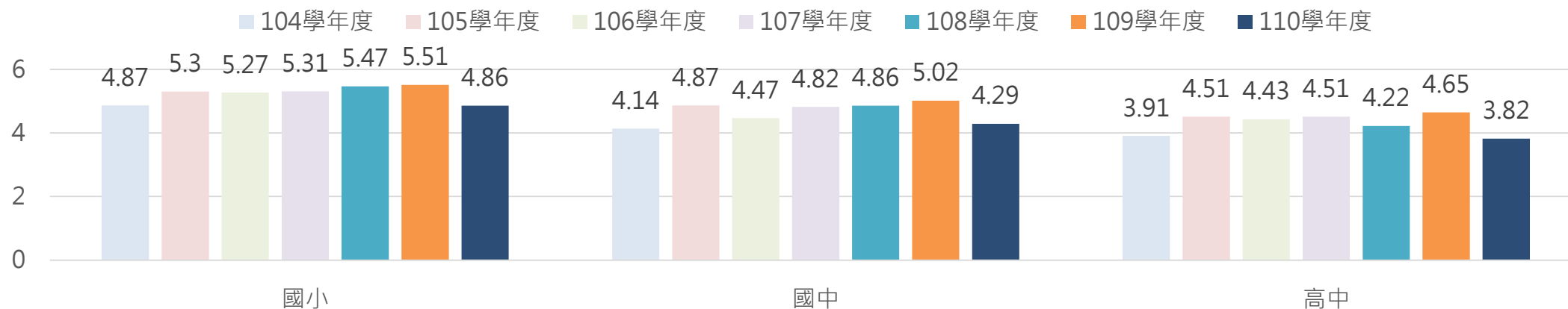


## 會用含氟牙膏來刷牙 ( % )

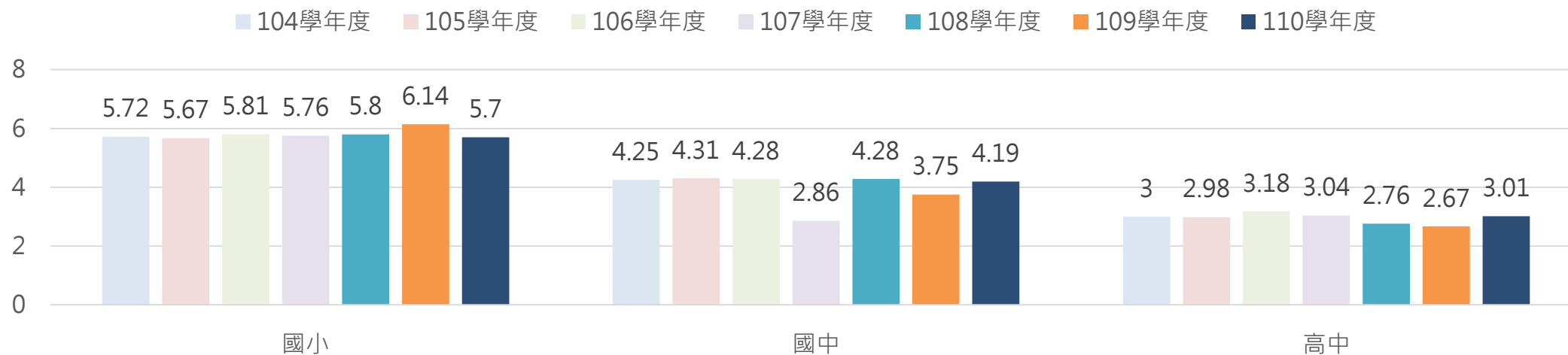


# 104-110學度健康體位地方指標成效

## 喝足白開水 ( 天數 / 週 )

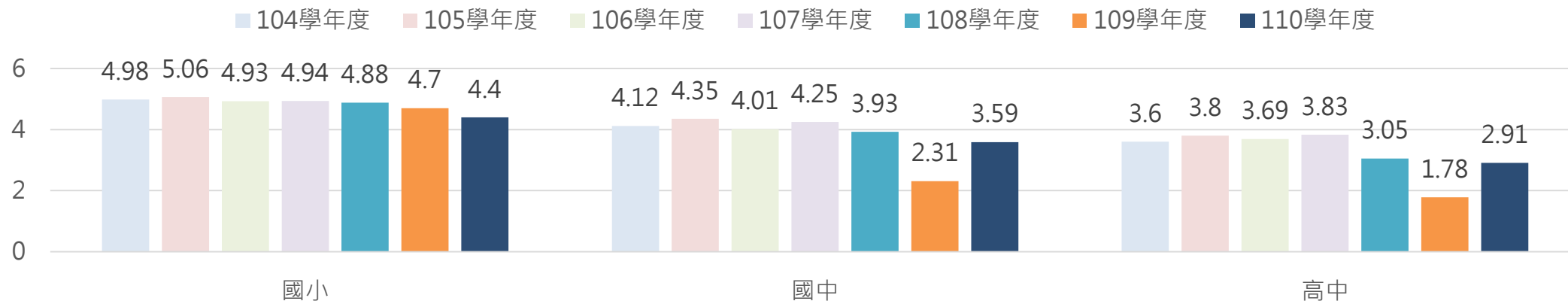


## 睡足8小時 ( 天數 / 週 )



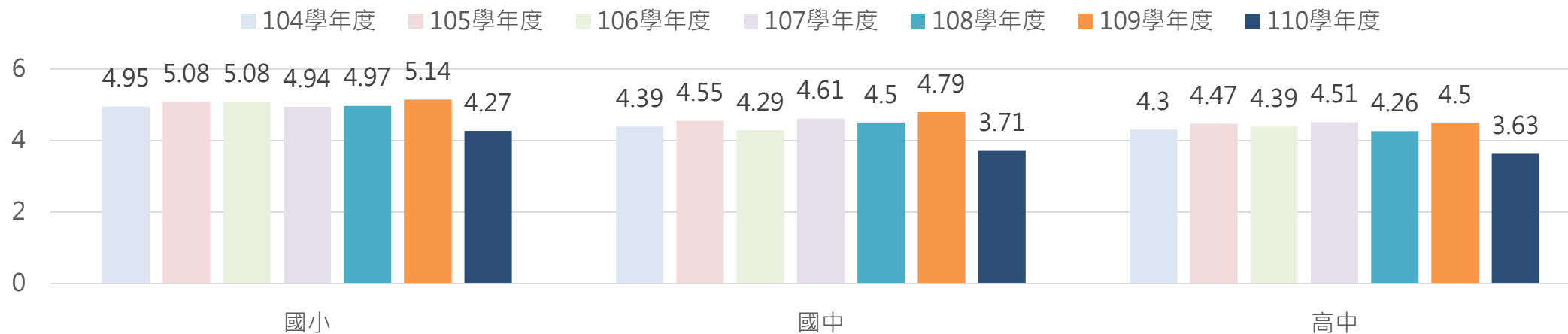
# 104-110學度健康體位地方指標成效

## 運動30分 ( 天數 / 週 )



\*109、110學年數據是一日累積運動60分鐘以上

## 午餐吃光蔬菜 ( 天數 / 週 )



\*109、110學年數據是一週內幾天會吃一碗到一碗半蔬菜

# 110學年學生健康迷思

| 議題   | 地方指標問卷題目                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 視力保健 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 50.96%的學生不知道「近距離用眼就如同鬥雞眼，會使眼睛持續用力」</li><li>• 36.97%學生不知道「近視已經是台灣人失明的主要原因，有近視要就醫來控制度數加深」</li><li>• 26.9%的學生不知道「近視是一種疾病，戴眼鏡或近視雷射手術無法解決」</li><li>• 22.46%的學生不知道「每日戶外活動120分鐘」及「定期就醫」是延緩近視發生有效的方法。」</li></ul> |
| 口腔保健 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 52.34%的學生不知道「使用含氟量達1000ppm以上之牙膏才能有效預防齲齒」</li><li>• 25.55%的學生不知道「每六個月要定期去看牙醫」</li><li>• 19.05%的學生不知道「牙線是清潔牙縫與牙齒鄰接面最好的工具」</li></ul>                                                                        |
| 健康體位 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 27.49%的學生不知道「天天五蔬果是指三拳頭大小的蔬菜、兩拳頭大小的水果」</li><li>• 26.01%的學生不知道「每天至少需要60分鐘的活動與運動時間」</li><li>• 22.13%的學生不知道「每天需要的飲水量為30cc乘以體重」</li></ul>                                                                    |
| 全民健保 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 70.16%的學生不知道「不論富有或貧窮，每個人繳交的健保費都不一樣」</li><li>• 66.03%的學生不知道「自己繳的保費，不只能用來付自己生病時醫療費用，也可以給別人用的」</li><li>• 52.09%的學生不知道「若沒有經過轉診就到大醫院看病，需要繳交更多的部分負擔」</li></ul>                                                 |

# 110學年學生健康迷思

| 議題   | 地方指標問卷題目                                                                                                                                                                                                              |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 正確用藥 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>52.19%的學生不知道「吃藥搭配制酸劑(胃藥)一起服用才不會傷胃」是錯誤</b></li> <li>• 45.4%的學生不知道「國內藥品依照風險區分為處方藥、指示藥及成藥等三級」</li> <li>• 41.12%的學生不知道「服用大量解熱鎮痛藥(如普拿疼)會產生肝臟毒性」</li> </ul>                     |
| 菸害防制 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>31.09%的國高中學生不知道「我國菸害防制法規定高中職以下校園內全面禁止吸菸，違規吸菸最高罰一萬元」</b></li> <li>• 26.66%的國高中學生不知道「二手菸沒有安全劑量值，暴露於二手菸可能會造成肺癌、心臟病、氣喘等疾病」</li> <li>• 17.31%的國高中學生不知道「電子煙也有二手煙的問題」</li> </ul> |
| 檳榔防制 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>28.87%的國高中學生不知道「檳榔子(不含添加物紅灰、白灰及荖葉)本身就是致癌物質」</b></li> <li>• 16.28%的國高中學生不知道「嚼食檳榔的人，若在口腔黏膜上發現有白斑，可能是口腔癌的前兆」</li> </ul>                                                      |
| 性教育  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>55.82%的國高中學生不知道「愛滋病不會透過被蚊蟲叮咬而傳染」</b></li> <li>• 36.97%的國高中學生不知道「只在射精前戴上保險套，無法避免懷孕或感染性傳染病」</li> <li>• 31.01%的國高中學生不知道「女生月經來潮後，就表示她應該已具有生小孩的能力」</li> </ul>                  |

# 110學年學生健康行為

| 議題   | 地方指標問卷題目                                                                                                                                                                                                        |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 視力保健 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 13.31%學生一週「一整天到戶外活動的總時數達到120分鐘(2小時)」。</li><li>• 16.29%學生經常「讀書寫字或使用3C等近距離工作時，每30分鐘就休息10分鐘的情形」。</li><li>• 49.02%學生一週「一天內看螢幕（電腦、電視、手機、電動）的累積總時間不超過1小時」。</li></ul>          |
| 口腔保健 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 22.09%學生一週會每天「使用牙線清潔牙縫」。</li><li>• 43.33%學生會用含氟牙膏來刷牙。</li></ul>                                                                                                         |
| 健康體位 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 23.44%學生一週會做到「一天累積60分鐘對身體有益的身體活動」。</li><li>• 23.44%學生一週會完全做到「一天當中吃到3個拳頭的蔬菜」。</li><li>• 32.36%學生「會喝足每日建議量白開水(30cc乘以體重)或不含糖的茶飲」。</li><li>• 34.96%學生一週每日「睡足8小時」。</li></ul> |
| 菸檳防制 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3.60%國高中學生在過去30天中有吸過菸。</li><li>• 2.69%國高中學生在過去30天中有使用過電子煙。</li><li>• 2.29%的國高中學生在過去30天中有嚼食過檳榔。</li></ul>                                                                |

# 嘉義縣 和睦國小 視力保健績優學校



讓憂視變優視

1. 改善教學環境，保障學生視力與增加活動場域。
2. 向下紮根與多管齊下，協助幼兒園近視防治。
3. 成立和睦護眼診所，關懷高度近視學童。
4. 建置健康促進網絡，尋求專業諮詢服務。



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



# 新北市 興穀國小 視力保健績優學校

1. 視力保健工作啟動深化於國小，並向下延伸至**幼兒園**。
2. 學校積極落實用眼3010、戶外活動120。
3. 戶外戴帽及太陽眼鏡護眼，下課淨空走出室外。
4. 成立**多元運動社團**；每學年邀請專家進行學生、家長及教師**增能研習**。
5. **家長與安親班**共同督促學生課後的視力保健行為。
6. 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。



推動全校大健走，天天戶外120



幼兒園至國小落實課程戶外化



推動視力保健EYE眼健康操



辦理師生視力不良VR體驗



校園營造視力保健學習環境



與安親班結盟，協助照度測量

# 新北市推動健康促進學校視力保健因應策略



1. 落實執行教育部「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」
2. 智慧學校推動對象只以中、高年級學生為主
3. 使用平板教學時，以20分鐘為限，實體課程與網路課程交互使用
4. 向家長宣導，平日上課期間已使用電子教學，放學後回家不使用3C產品，以達國小學生電子產品使用每天不超過1小時的護眼策略
5. 與安親班結盟，協助安親班進行教室亮度檢測，並進行改善
6. 建立家長有關視力保健的正確觀念，願意協同安親班，改善其教室照度、落實護眼活動的執行
7. 提供學校運動場地，作為安親班戶外活動空間，落實中斷用眼、戶外活動120策略的執行

# 健康促進學校輔導支持網絡系統

中央

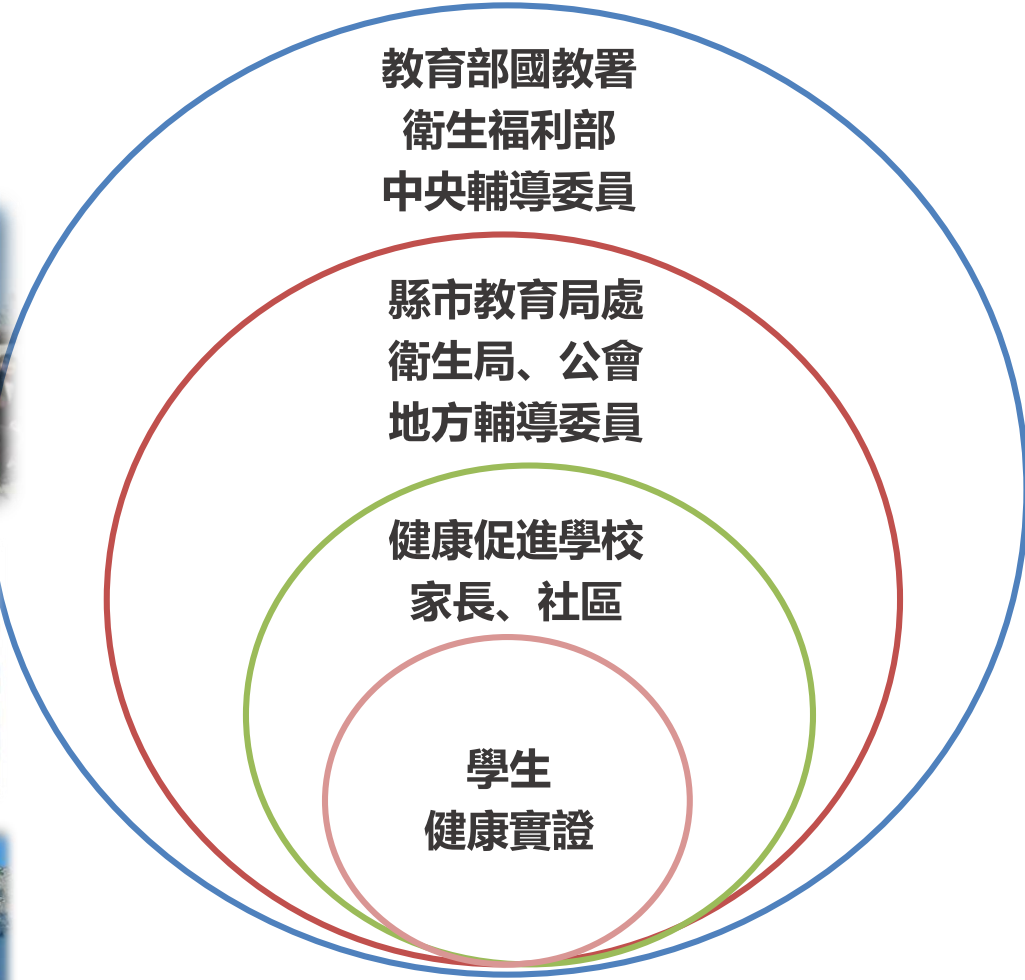
地方

學校

政策  
經費  
智庫

結盟  
增能  
目標

教育  
服務  
環境



# 我國健康促進學校策略主軸

二代健促

精進教學

社區結盟

家長參與

支持環境

素養導向

健康幸福

99-100年

1. 實證導向
2. 行動研究

101-102年

1. 生活技能
2. 12年國教

103年

1. 結盟衛生
2. 社區資源

104-105年

1. 結盟家長
2. 親子共學

106-107年

1. 支持環境
2. 實證策略

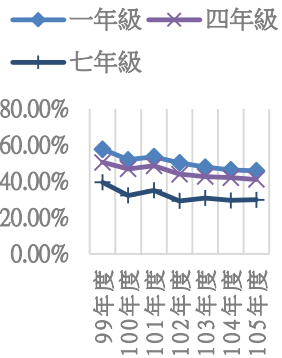
108-109年

1. 校本課程
2. 健康素養

110-111年

1. 學校本位
2. 身心健康

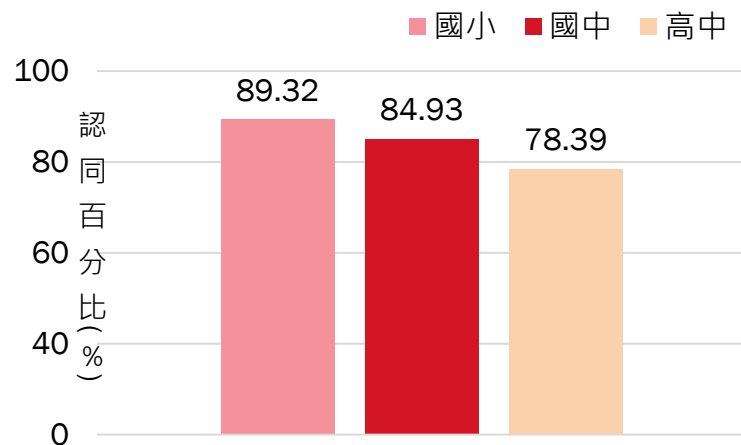
全國各年級  
齲齒趨勢



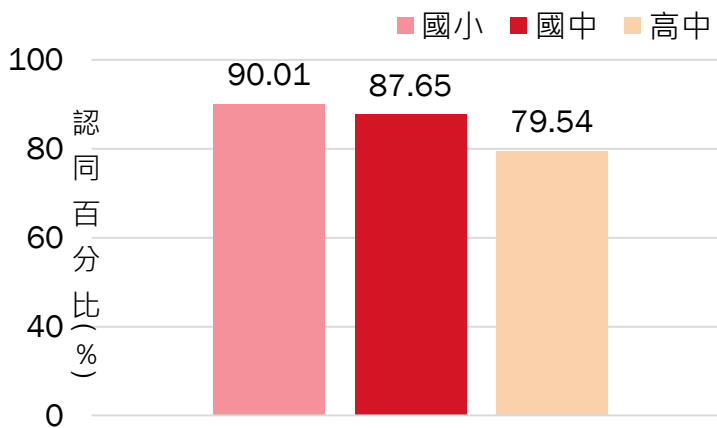
Elementary School

健康成長  
快樂學習  
創新教學 卓越進步  
團結和諧

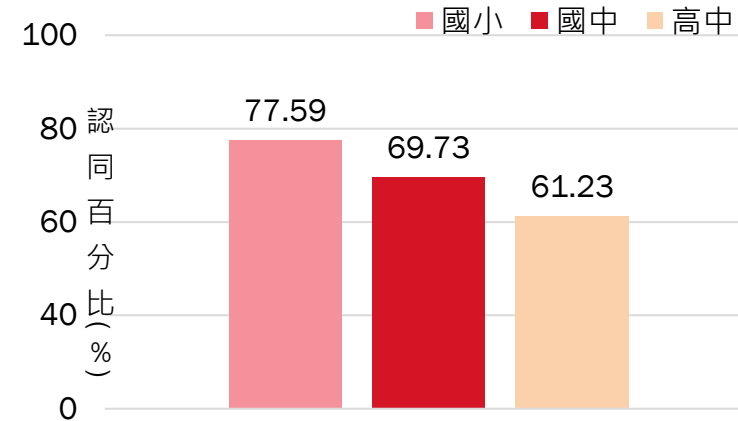
# 各學制學生心理健康情形



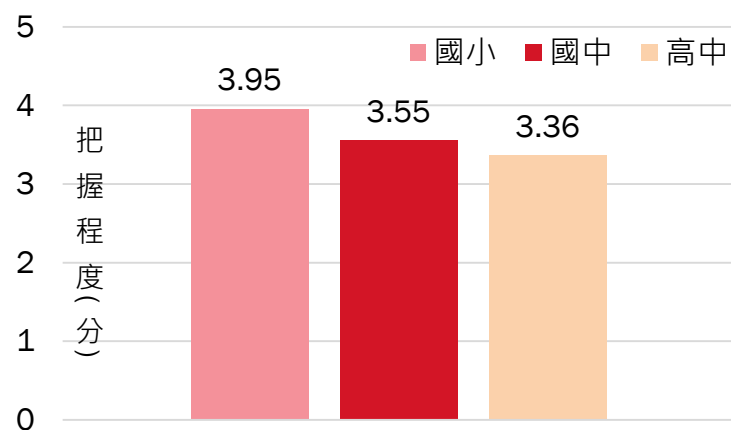
我經常感到輕鬆愉快而且心情很好



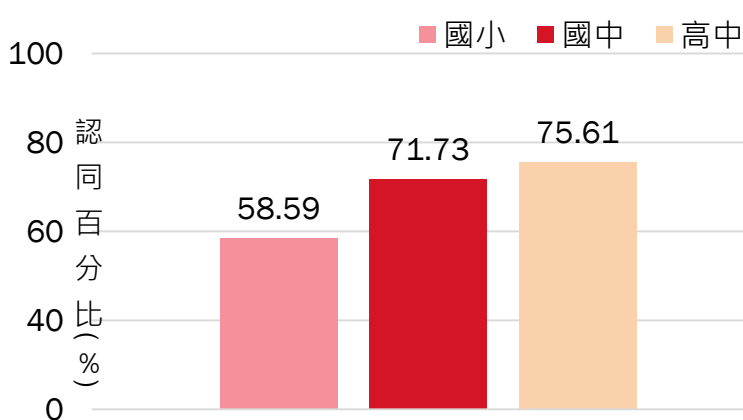
整體來說我對我的生活感到滿意



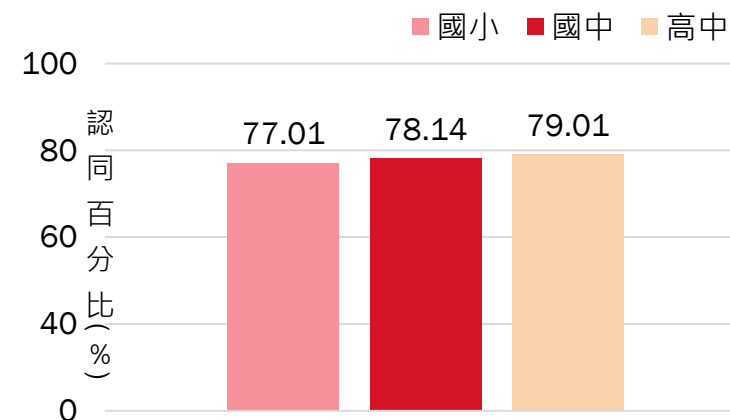
一般來說我是個有自信心的人



你在學校過得愉快嗎？



我是一個心平氣和且個性冷靜的人



我覺得我具備處理生活及其困難的能力

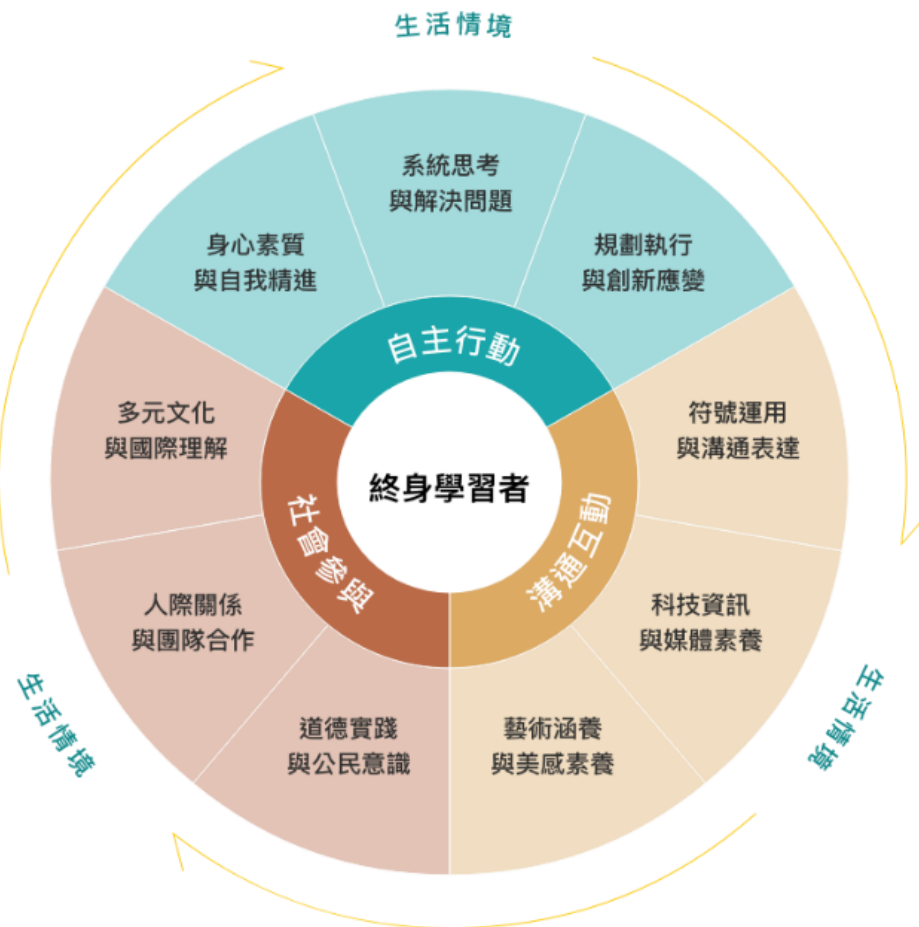
## 各健康指標與正向心理健康呈正相關

| 議題   | 110學年度新北市指標            | 題目                                            | 正向心理健康        |               |               | 生活品質及健康       |               |               |
|------|------------------------|-----------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|      |                        |                                               | 國小<br>Pearson | 國中<br>Pearson | 高中<br>Pearson | 國小<br>Pearson | 國中<br>Pearson | 高中<br>Pearson |
| 視力保健 | 規律用眼3010達成率<br>(含教室淨空) | 讀書寫字或使用3C等近距離工作時，你每30分鐘就休息10分鐘的情形？            | 0.303**       | 0.232**       | 0.221**       | 0.333**       | 0.251**       | 0.220**       |
|      | 戶外活動120達成率             | 過去七天中，你有幾天，一整天到戶外活動的總時數達到120分鐘(2小時)？          | 0.305**       | 0.216**       | 0.239**       | 0.266**       | 0.221**       | 0.236**       |
|      | 3C少於2成達成率<br>(國小小於1)   | 過去七天內，你一天內看螢幕(電腦、電視、手機、電動)的累積總時間不超過1小時的天數有幾天？ | 0.129**       | 0.092**       | 0.115**       | 0.147**       | 0.143**       | 0.143**       |
| 健康體位 | 睡眠時數達成率                | 過去七天中，你有幾天睡足8小時？                              | 0.309**       | 0.284**       | 0.340**       | 0.297**       | 0.297**       | 0.294**       |
|      | 運動量達成率                 | 過去七天中，你有幾天做到至少「一天累積60分鐘」對身體有益的身體活動？           | 0.310**       | 0.262**       | 0.278**       | 0.305**       | 0.275**       | 0.290**       |

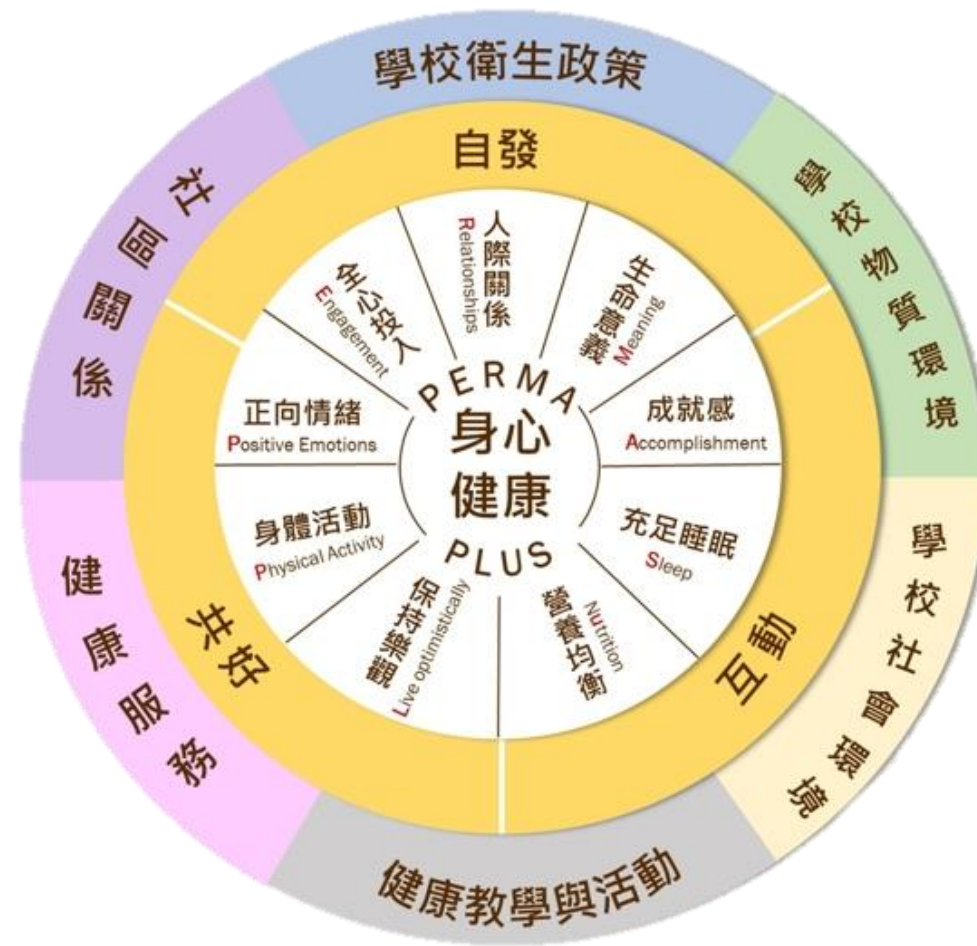
註：\*p<.05，\*\*p<.01，\*\*\*p<.001



# 110-111學年度 健康幸福校園 (Whole-school wellbeing) 健全身心健康發展



核心素養的內涵 (三面九項)

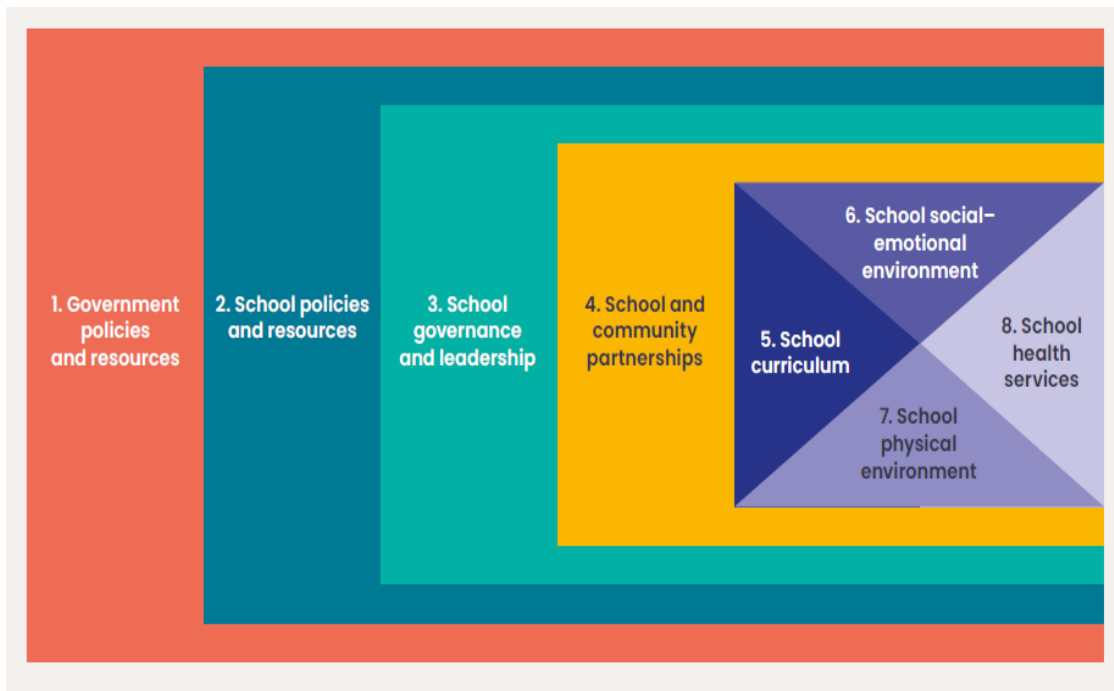




# 健康幸福校園 Whole-school wellbeing

健康促進學校支持環境  
(學校社會情緒環境)

**Socio-emotional environment**



素養導向教學  
(社會情緒技能)

**Socio-emotional learning**



Figure 1: Domains and Dimensions



Cooperation



Communication

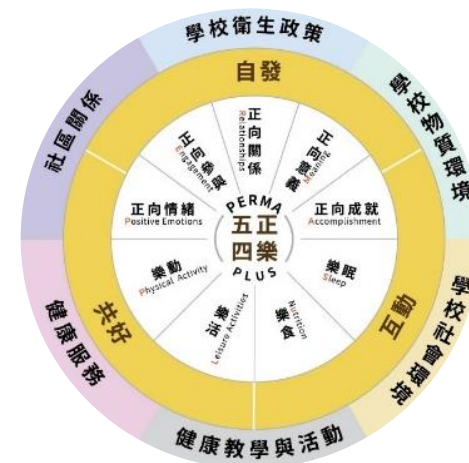


Decision Making

正向卡

# 幸福校園<sup>o</sup>快樂共學

PERMA+



自發

互動

共好

P



## P-正向情緒 Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

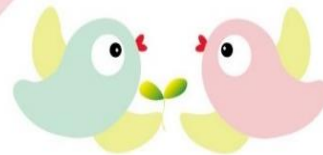
E



## E-正向參與 Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

R



## R-正向關係 Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係

M



## M-正向意義 Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

A



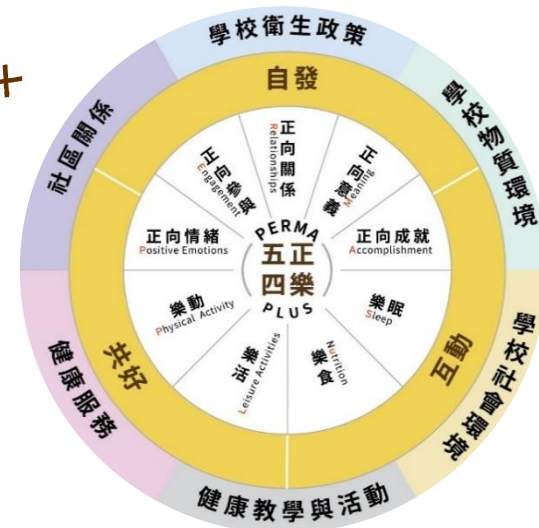
## A-正向成就 Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

快樂牌

# 幸福校園<sup>+</sup>快樂共學

PERMA+



## P-樂動

Physical activity

- 規律運動



## L-樂活

Leisure Activities

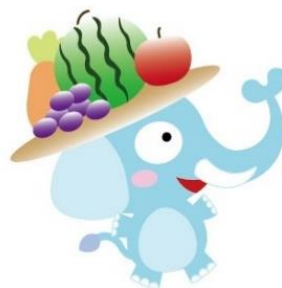
- 休閒活動



## U-樂食

Nutrition

- 均衡飲食



## S-樂眠

Sleep

- 優質睡眠



# 幸福校園 ♥ 快樂共學

- 打造你的健康新生活 -

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

R



**R-正向關係**  
Relationship  
・尊重同理  
・關懷互助  
・溝通協商  
・經營關係

M



**M-正向意義**  
Meaning  
・熱心服務  
・生命意義  
・價值判斷  
・行善助人

P



**P-正向情緒**  
Positive emotion  
・自我覺察  
・情緒調適  
・欣賞自己  
・感恩態度

A



**A-正向成就**  
Accomplishment  
・發揮所長  
・問題解決  
・成就自己  
・回饋社會

快樂牌

**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



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



## 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。

足眠多動均衡吃，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。





# 學校正向心理健康指引

## 學校正向心理健康促進 -----工作指引-----



- 為使健康促進學校之現場實務工作人員能了解正向心理健康之核心概念與模式，健促計畫團隊撰述本指引作為現職教育人員推動正向心理健康促進工作之參考，期達到下列具體目標，並助其完成學生心理健康促進的任務。
- 1. 使學校教育人員對於正向心理健康促進的意涵及理論基礎有更深廣的瞭解
- 2. 提升學校教育人員對於規畫及執行正向心理健康促進計畫的能力
- 3. 提高學校教育人員發展學校本位正向心理健康促進課程的能力
- 4. 強化學校教育人員結合家長與社區資源之策略與推動正向心理健康之行政運作能力
- 5. 彙整與提供國內心理健康相關資源，並建立學校正向心理健康促進支持網絡



# 素養導向健康促進教材-學生自主學習手冊

- 本計畫團隊完成自主學習手冊示例，依據不同學制發展4版本；共8單元。





# 111學年健康促進學校輔導計畫工作項目與時程

## 增能

- 111年12月中央輔導委員及縣市教育局共識會
- 健康促進相關領域師資專業成長增能(本年度預定辦理2場)
- 網站優化、數位教材、成功案例、正向心理健康教材建置

## 輔導

- 每縣市5次中央輔導委員結合地方委員輔導
- 分析各縣市網路填報資料，提供改善建言
- 112年4-6月評價成果、前後測小主播競賽評選
- 112年4-6月健康體位績優學校遴選

## 成果

- 112年4-6月師生健康指標、縣市調查
- 綜整健康促進學校成果，發布新聞稿
- 112年6月(暫定)全國成果發表會，縣市、學校分享

| 縣市別 | 111學年中央輔導委員名單 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-----|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 基隆市 | 郭紫薇<br>1      | 張志明<br>3 | 陳麗珠<br>3 | 邱詩揚<br>2 | 張鳳琴<br>3 |          |          |          |          |          |
| 臺北市 | 胡益進<br>1      | 陳麗珠<br>1 | 李銘杰<br>1 | 連盈如<br>1 | 吳文琪<br>1 | 劉潔心<br>2 | 黃詠愷<br>2 | 郭鐘隆<br>3 | 鄭麗媛<br>3 |          |
|     | 張志明<br>3      | 董貞吟<br>3 | 張文琪<br>3 | 郭紫薇<br>3 |          |          |          |          |          |          |
| 新北市 | 陳志哲<br>1      | 張文琪<br>1 | 許愛玲<br>1 | 郭鐘隆<br>1 | 龍芝寧<br>1 | 張晏蓉<br>1 | 陳富莉<br>1 | 鄭其嘉<br>1 | 陳麗珠<br>2 |          |
|     | 張志明<br>2      | 郭紫薇<br>2 | 謝月香<br>2 | 李銘杰<br>2 | 黃久美<br>2 | 連盈如<br>2 | 林淑芳<br>2 | 吳文琪<br>2 | 黃森芳<br>3 |          |
| 桃園市 | 謝月香<br>1      | 游月鈴<br>1 | 黃久美<br>1 | 蔡孟翰<br>1 | 郭鐘隆<br>2 | 張文琪<br>2 | 鄭其嘉<br>3 | 吳文琪<br>3 | 連盈如<br>3 |          |
| 新竹市 | 牛玉珍<br>1      | 陳彥宇<br>1 | 洪碧霜<br>1 | 鄭其嘉<br>2 | 張家臻<br>2 | 游月鈴<br>2 | 鄭麗媛<br>2 | 黃詠凱<br>2 | 蔡孟翰<br>2 | 吳明志<br>3 |
|     | 莊忠賢<br>3      |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 新竹縣 | 黃晴逸<br>1      | 葉若蘭<br>1 | 余坤煌<br>1 | 鄭麗媛<br>1 | 牛玉珍<br>2 | 游月鈴<br>3 |          |          |          |          |
| 苗栗縣 | 莊忠賢<br>1      | 葉若蘭<br>2 | 黃晴逸<br>3 | 牛玉珍<br>3 | 蔡孟翰<br>3 |          |          |          |          |          |
| 臺中市 | 張彩秀<br>1      | 曾娉妍<br>1 | 林麗鳳<br>2 | 董貞吟<br>2 | 莊忠賢<br>2 | 黃詠愷<br>3 | 吳明志<br>3 | 陳慶盛<br>3 | 葉若蘭<br>3 | 劉秀枝<br>3 |
|     | 張晏蓉<br>3      | 吳佩昌<br>3 |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 彰化縣 | 林麗鳳<br>1      | 劉秀枝<br>1 | 黃詠凱<br>1 | 顏娟娟<br>2 | 曾娉妍<br>2 | 楊靜昀<br>2 | 蘇永裕<br>3 | 陳富莉<br>3 |          |          |
| 南投縣 | 楊靜昀<br>1      | 黃曉靈<br>1 | 陳志哲<br>2 | 劉秀枝<br>2 | 張彩秀<br>2 | 曾娉妍<br>3 | 林麗鳳<br>3 |          |          |          |

| 縣市別 | 111學年中央輔導委員名單 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-----|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 雲林縣 | 張家臻<br>1      | 顏錦惠<br>1 | 吳景州<br>1 | 蔡玉葉<br>2 | 余坤煌<br>2 | 劉麗吟<br>3 | 黃俊豪<br>3 | 紀雪雲<br>3 | 吳文賢<br>3 | 楊靜昀<br>3 |
| 嘉義市 | 葉郁菁<br>1      | 魏慧美<br>1 | 吳佩昌<br>1 | 劉麗吟<br>2 | 黃俊豪<br>2 | 張家臻<br>3 | 顏錦惠<br>3 | 羅凱暘<br>2 | 陳慶盛<br>2 | 吳淑美<br>2 |
| 嘉義縣 | 劉麗吟<br>1      | 黃俊豪<br>1 | 葉郁菁<br>2 | 紀雪雲<br>2 | 陳富莉<br>2 | 吳文賢<br>2 | 顏錦惠<br>2 | 吳淑美<br>3 | 余坤煌<br>3 | 蔡玉葉<br>3 |
|     | 林淑芳<br>3      |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 臺南市 | 蔡玉葉<br>1      | 吳淑美<br>1 | 吳文賢<br>1 | 廖梨伶<br>1 | 魏慧美<br>2 | 黃曉靈<br>2 | 吳明志<br>2 | 葉郁菁<br>3 |          |          |
| 高雄市 | 陳慶盛<br>1      | 傅楷傑<br>1 | 李春明<br>1 | 羅凱暘<br>1 | 吳明志<br>1 | 廖梨伶<br>2 | 張晏蓉<br>2 | 龍芝寧<br>2 | 吳佩昌<br>2 | 黃曉靈<br>3 |
|     | 魏慧美<br>3      |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 屏東縣 | 林淑芳<br>1      | 許愛玲<br>2 | 吳景州<br>2 | 李怡宏<br>2 | 顏娟娟<br>3 | 龍芝寧<br>3 |          |          |          |          |
| 宜蘭縣 | 黃忠燦<br>1      | 邱詩揚<br>1 | 紀雪雲<br>1 | 傅楷傑<br>2 | 黃森芳<br>2 | 李春明<br>3 |          |          |          |          |
| 花蓮縣 | 黃森芳<br>1      | 李怡宏<br>2 | 黃忠燦<br>2 | 邱詩揚<br>3 |          |          |          |          |          |          |
| 臺東縣 | 鄭惠美<br>1      | 李怡宏<br>1 | 吳景州<br>3 | 張鳳琴<br>1 |          |          |          |          |          |          |
| 澎湖縣 | 顏娟娟<br>1      | 張志明<br>1 | 蘇永裕<br>2 | 李春明<br>2 | 黃忠燦<br>3 |          |          |          |          |          |
| 金門縣 | 何莉莉<br>1      | 蘇永裕<br>1 | 董貞吟<br>1 | 張志明<br>2 | 張鳳琴<br>2 |          |          |          |          |          |
| 連江縣 | 吳仁宇<br>1      | 劉潔心<br>1 | 陳志哲<br>3 | 許愛玲<br>3 | 傅楷傑<br>3 |          |          |          |          |          |



# 縣市政府教育局(處)及中央輔導委員共識會議



健康促進學校績優縣市頒獎



健康促進學校績優縣市頒獎



健康促進學校輔導委員增能



中央輔導委員與縣市討論



國立臺灣師範大學 陳學志院長致詞



國立臺灣師範大學 劉潔心教授致詞



# 健康促進學校師資專業成長研習



新北積穗國中 龍芝寧主任演講



性教育 分組討論



綜合座談



健康體位 分組討論



高雄長庚醫院 吳佩昌醫師演講



中央輔導致詞



# 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會



國教署彭署長致詞



健康署吳署長致詞



兩位署長合影



110學年健康促進學校年度頒獎活動



110學年健康促進學校縣市教育局處及各健康議題、健康署擺攤花絮



# 111學年前後測成效評價及校園健康主播

- 為鼓勵學校積極推動實踐健康促進學校計畫，發展校本健康促進特色活動，呼應108新課綱素養導向理念，在「自發」、「互動」與「共好」三個層面的基礎下，強化素養導向之學校本位健康促進實務與工作，提升健康促進實證支持性環境策略的應用，結合「生活技能」、「家長參與」與「社區結盟」等策略，特辦理本績優評選活動，展現與推廣各縣市健康促進學校推動成果，以達到典範學習與經驗交流之目的。





# 111學年前後測成效評價及校園健康主播

- **活動一：「健康促進學校前後測成效評價」成果報告評選**

- 以110-111學年度執行之健康促進學校前後測成效評價，本年度開始不限定特定健康議題獎項數量，請各學校選擇**單一議題或跨議題**方式統整「視力保健」、「口腔保健」、「健康體位」、「全民健保/正確用藥」、「菸害/檳榔防制」及「性教育(含愛滋病防治)」、「**正向心理健康促進**」等健康促進議題。

- **活動二：健康促進學校校園主播**

- 以學生為主播、採訪方式，進行校園健康促進學校計畫專題報導，本年度**配合健康幸福校園願景**，期待學生**落實健康行為與素養**，另以加分題鼓勵影片中呈現**學生在面臨健康生活情境問題與挑戰時，如何應用所學，如：展現出明智做決定、人際溝通互動、問題解決、自我健康管理與健康倡議等生活技能。**
- 影片觀看次數將列入評分，詳見健促網站公告之實施辦法。



# 校園健康主播獲獎學校



| 獎項  | 縣市  | 報名學校 | 作品名稱         |
|-----|-----|------|--------------|
| 第一名 | 新竹市 | 水源國小 | 潔牙有創意，健康有自信  |
| 第二名 | 苗栗縣 | 溪洲國小 | 校園健康除三害      |
| 第三名 | 臺北市 | 東湖國小 | 東湖健康報報       |
| 第四名 | 嘉義縣 | 北美國小 | 幸福北美 從無齲校園開始 |
| 第五名 | 屏東縣 | 高士國小 | 部落傳奇之美齒王子事件  |



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



# 校園健康主播獲獎學校



| 獎項 | 縣市  | 報名學校 | 作品名稱             |
|----|-----|------|------------------|
| 佳作 | 新北市 | 網溪國小 | 網溪e起來-健康校園主播show |
| 佳作 | 臺南市 | 新化國小 | 我要健康長大           |
| 佳作 | 臺北市 | 天母國小 | 天母健促口腔照顧專題報導     |
| 佳作 | 彰化縣 | 社頭國小 | 防疫新生活從「齒」開始      |
| 佳作 | 彰化縣 | 大竹國小 | 健康我最棒            |
| 佳作 | 臺北市 | 富安國小 | 下課Fun輕鬆，教室All淨空  |
| 佳作 | 新北市 | 安坑國小 | 機智校園防疫           |
| 佳作 | 臺南市 | 復興國中 | 聰明就醫六撇步，健保資源我守護  |



新北市網溪國小



臺南市新化國小



臺北市天母國小



彰化縣社頭國小



彰化縣大竹國小



臺北市富安國小



新北市安坑國小



臺南市復興國中



# 校園健康主播獲獎學校



| 獎項 | 縣市  | 報名學校     | 作品名稱              |
|----|-----|----------|-------------------|
| 佳作 | 臺北市 | 蘭雅國中     | 蘭雅新星小主播           |
| 佳作 | 高雄市 | 中正高中     | 健康促進校園採訪-中正台特報    |
| 佳作 | 臺南市 | 立人國小     | 立人最前線「疫情下的學子」專題報導 |
| 佳作 | 新北市 | 林口高中     | 兒少性剝削，勇敢說拒絕       |
| 佳作 | 臺北市 | 文山特殊教育學校 | 文特健康報             |
| 佳作 | 高雄市 | 西門國小     | 健康體位85110健康密碼我推行  |
| 佳作 | 苗栗縣 | 公館國中     | 公館國中健康促進報導        |



高雄市中正高中



臺北市蘭雅國中



臺南市立人國小



新北市林口高中



臺北市文山特教學校



高雄市西門國小



# 健康促進學校前後測成效評價獲獎學校-特優



| 獎項 | 縣市  | 報名學校    | 作品名稱                                   |
|----|-----|---------|----------------------------------------|
| 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              |
| 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           |
| 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口腔保健正向心理健康介入成效分析 |
| 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                      |
| 特優 | 臺南市 | 永康區復興國小 | 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 |
| 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 |



新竹市東門國小  
視力保健有獎徵答



新竹縣新港國小  
舉辦健康餐盤比賽



南投縣德興國小  
健康教育課程貝氏  
刷牙技能教學



嘉義縣大鄉國小  
學生使用AR系統學  
習潔牙技巧



臺南市復興國小  
教學趣味化卡牌遊戲  
融入教學



新北市三重高中  
菸檳防制融入國中  
英文探究性課程



# 健康促進學校前後測成效評價獲獎學校-優良



| 獎項 | 縣市  | 報名學校 | 作品名稱                                                             |
|----|-----|------|------------------------------------------------------------------|
| 優良 | 臺東縣 | 豐田國小 | 國小學童 <b>視力保健</b> 策略與教學活動成效之研究                                    |
| 優良 | 苗栗縣 | 溪洲國小 | 國小學生素養導向教學應用於 <b>視力保健</b> 之成效探討                                  |
| 優良 | 臺北市 | 健康國小 | 健康體位促進策略對國小學童 <b>體重控制</b> 行為之影響                                  |
| 優良 | 臺北市 | 萬華國中 | <b>遇見更美好的自己</b> ：從健康養成班轉化為 <b>校園永續經營</b> 之行動研究                   |
| 優良 | 臺北市 | 新和國小 | 「 <b>防疫</b> 」也「 <b>防齲</b> 」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 |
| 優良 | 臺北市 | 光仁國小 | 『 <b>光</b> 』潔牙還不夠，『 <b>仁</b> 』要減糖                                |



臺東縣豐田國小  
學生的愛眼活動



苗栗縣溪洲國小  
下課10分鐘  
教室要淨空



臺北市健康國小  
集合跳繩好體位



臺北市萬華國中  
健康養成班與醫院團  
隊



臺北市新和國小  
貝氏刷牙法複習



臺北市光仁國小  
菸檳防制融入國中  
英文探究性課程



# 健康促進學校前後測成效評價獲獎學校-優良



| 獎項 | 縣市  | 報名學校 | 作品名稱                                                                            |
|----|-----|------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 優良 | 新竹市 | 載熙國小 | 自我決定論融入 <b>口腔保健素養</b> 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                              |
| 優良 | 嘉義縣 | 灣潭國小 | 五正四樂笑「灣灣」，「潭」笑風生愛「健保」 <b>正向心理健康</b> 促進全民健保含正確用藥」以「 <b>支持性環境與素養導向課程</b> 」介入之成效探討 |
| 優良 | 嘉義縣 | 朴子國中 | <b>疫情下、網路上的虛擬愛戀關係：從正向心理健康</b> 理論PERMA探討國中生性教育之實踐                                |
| 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 <b>性態度</b> 的影響-以大橋國小為例                              |
| 優良 | 臺南市 | 安定國中 | 健康促進學校 <b>性教育(含愛滋病防治)</b> 課程教學實施成效                                              |
| 優良 | 新北市 | 自強國中 | <b>拒菸</b> 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                                  |



新竹市載熙國小  
學生了解貝氏刷牙法及牙線實作



嘉義縣灣潭國小  
利用藝術治療融入五正四樂



嘉義縣朴子國中  
專輔老師帶領學生手繪家庭樹



臺南市大橋國小  
學生參加主題書展將性平標語  
寫在卡上



臺南市安定國中  
幸福迷宮課程



新北市自強國中  
學生參與  
2021PowerTech競賽  
拒菸反檳獲獎作品



## 111學年度健康體位績優學校遴選

- 為落實健康促進學校理念，建立健康幸福校園，特辦理健康體位績優學校徵選活動，鼓勵積極推動健康體位促進工作，展現**學校本位、全校參與且成效卓著**之學校。並藉由績優學校成功典範的推廣，以促進學習、觀摩與精進，使健康體位促進工作能於校園永續與扎根，以達成強化學生健康體位的**自主管理能力與健康素養**，建立**健康吃、快樂動、睡眠好**等有益身心健康的生活型態的具體成果。
- 預計於**112年5月中旬**前完成資料初審，**112年5月下旬**舉辦決選會議，獲獎學校名單預定在**112年6月**於臺灣健康促進學校網站公告之。



# 健康體位績優學校



| 獎項 | 縣市  | 報名學校 |
|----|-----|------|
| 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 |



臺南市新進國小



嘉義市北興國中



新北市吉慶國小



# 健康體位績優學校



| 獎項 | 縣市  | 報名學校 |
|----|-----|------|
| 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 |

| 獎項 | 縣市  | 報名學校 |
|----|-----|------|
| 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 |



新北市新林國小



臺北市成德國小



嘉義縣中埔國中



高雄市大仁國中



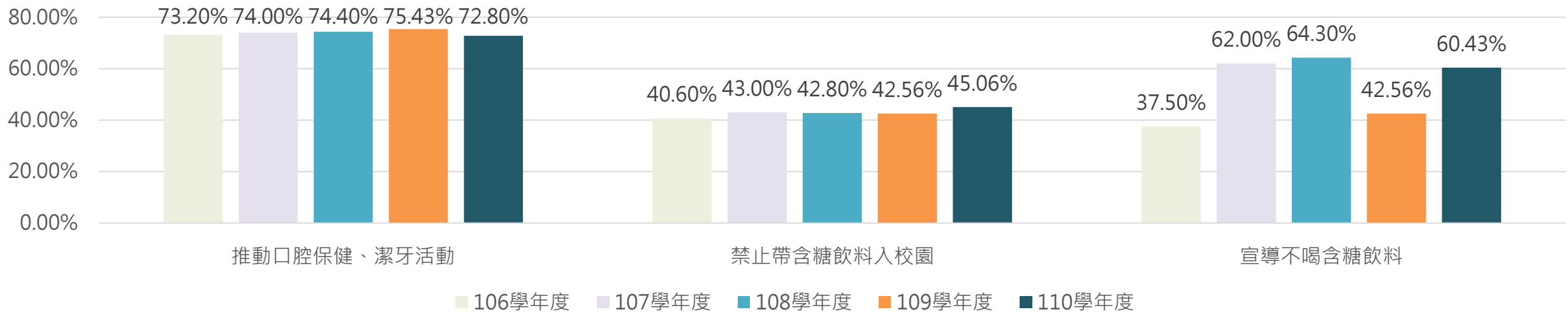
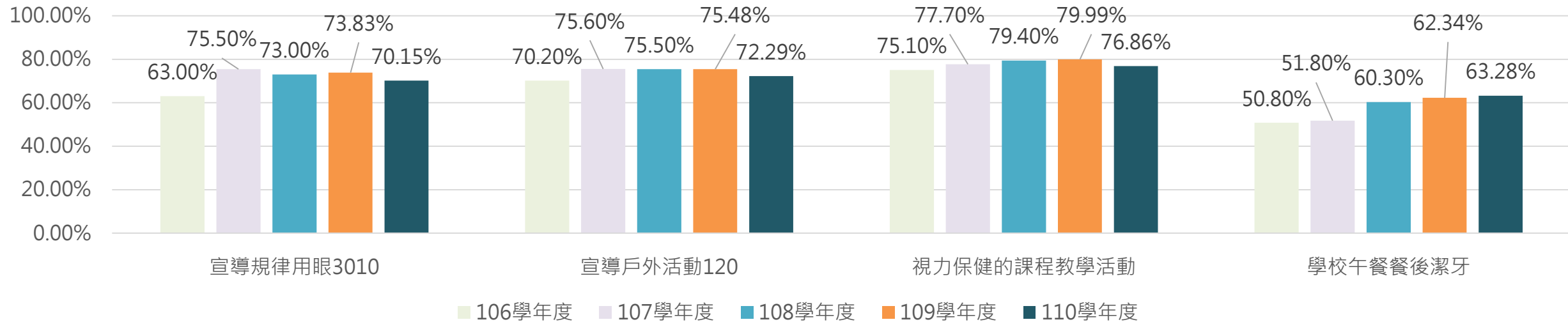
彰化縣三條國小



金門縣烈嶼國中

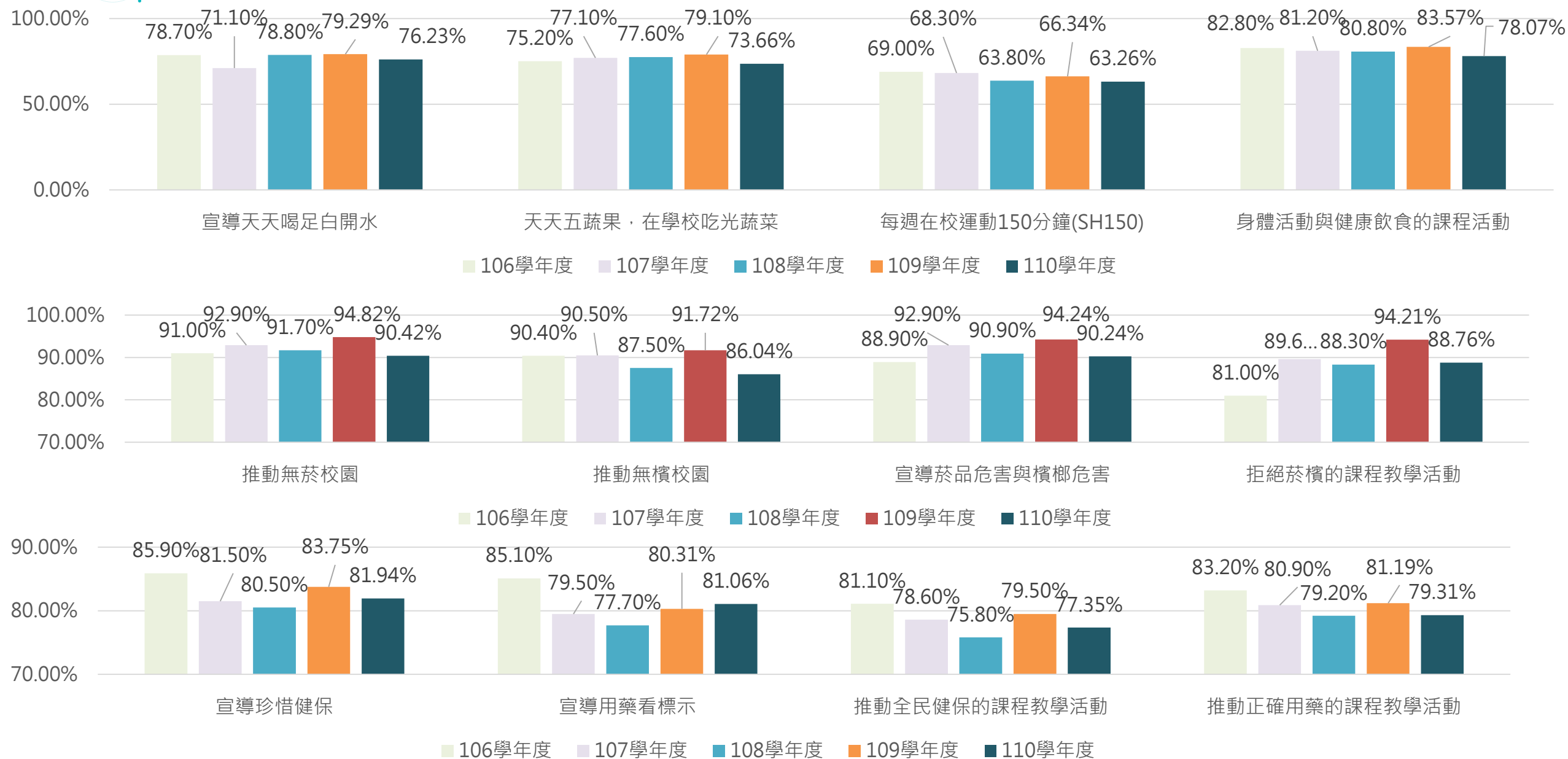


# 106-110學年學校教學活動執行



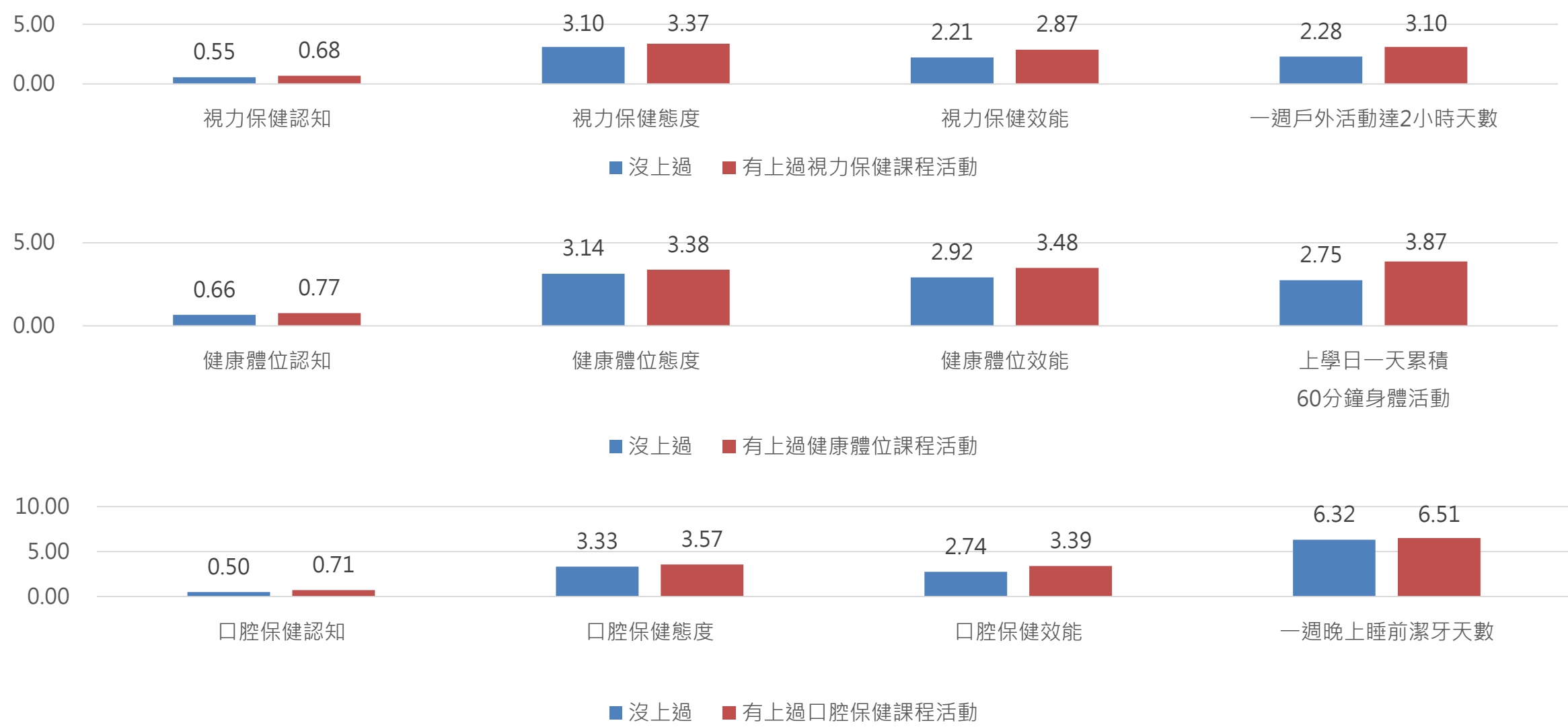


# 106-110學年學校教學活動執行



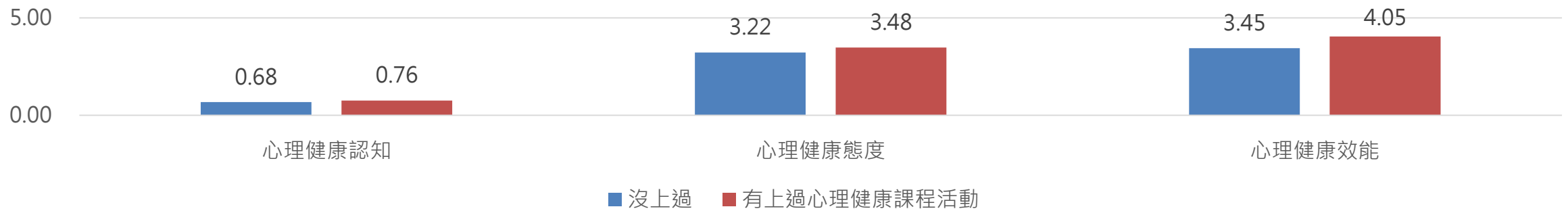
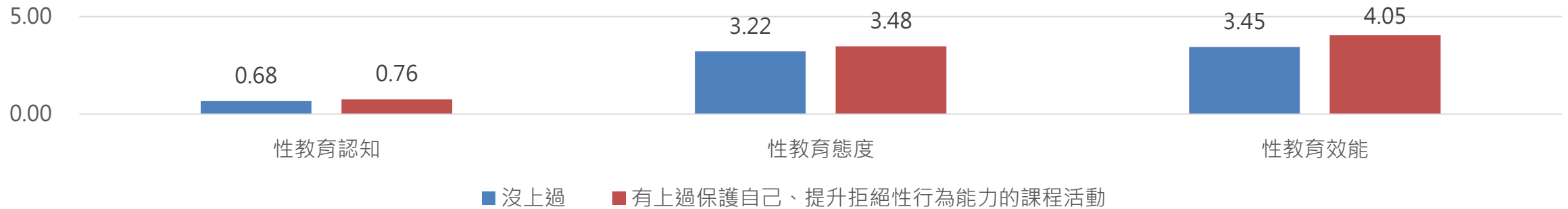
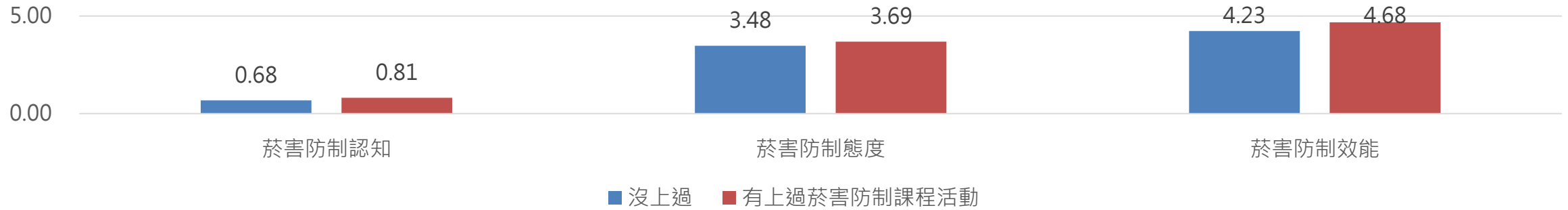


# 110學年學生參與各健康議題課程教學活動顯著提升知識、態度、效能、行為





# 110學年學生參與各健康議題課程教學活動顯著提升知識、態度、效能、行為





# 感謝有您

## 健康快樂校園 守護學童健康

