

結合家庭社區結盟之健康促進學校策略模式



實例提供: 積穗國中、龍山國小、北門國小、建功國小、尖石國中
報告人: 國立交通大學 牛玉珍 助理教授

健康促進學校的願景

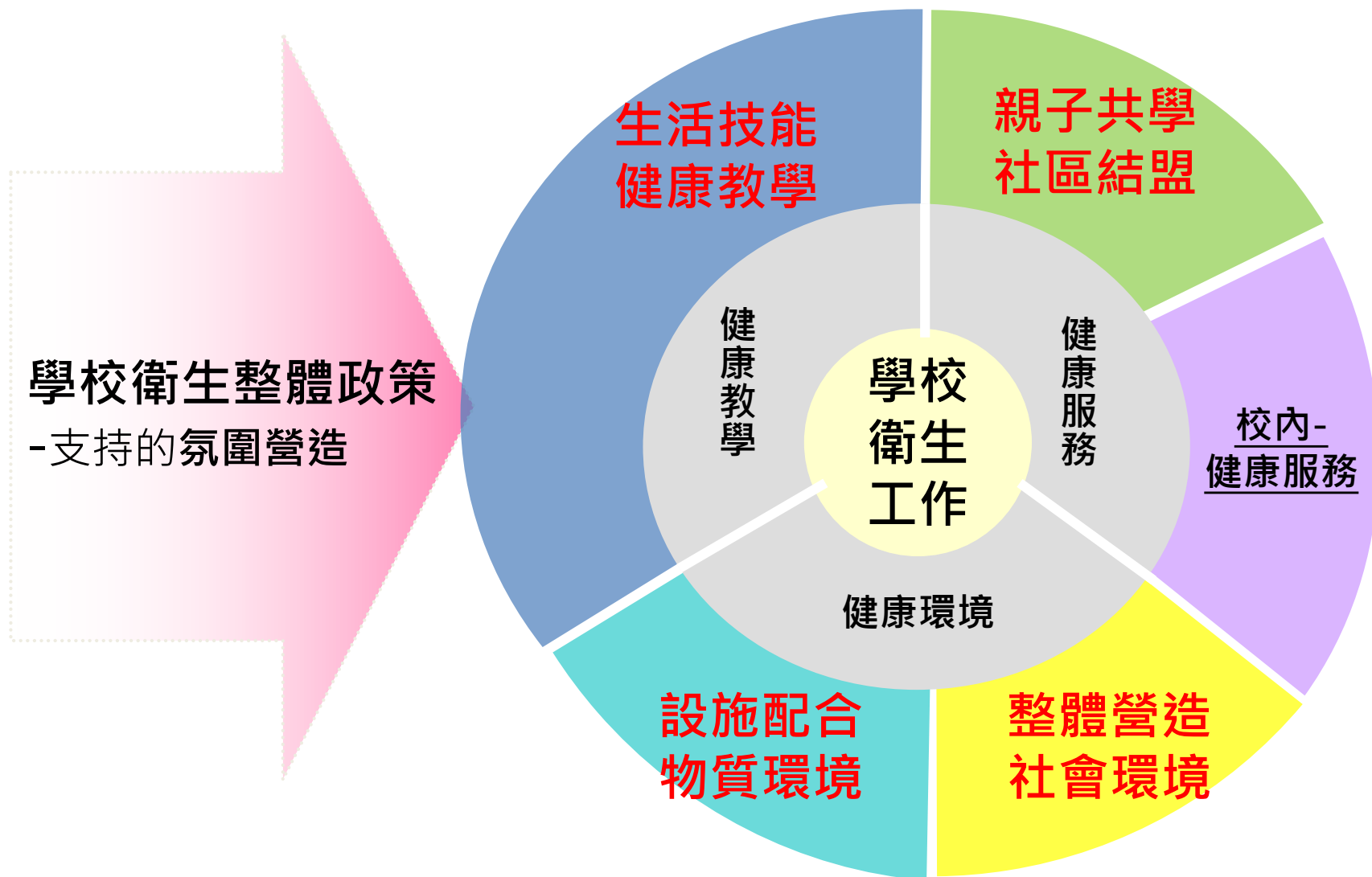
成就每一個
孩子的健康

厚植國家
競爭力

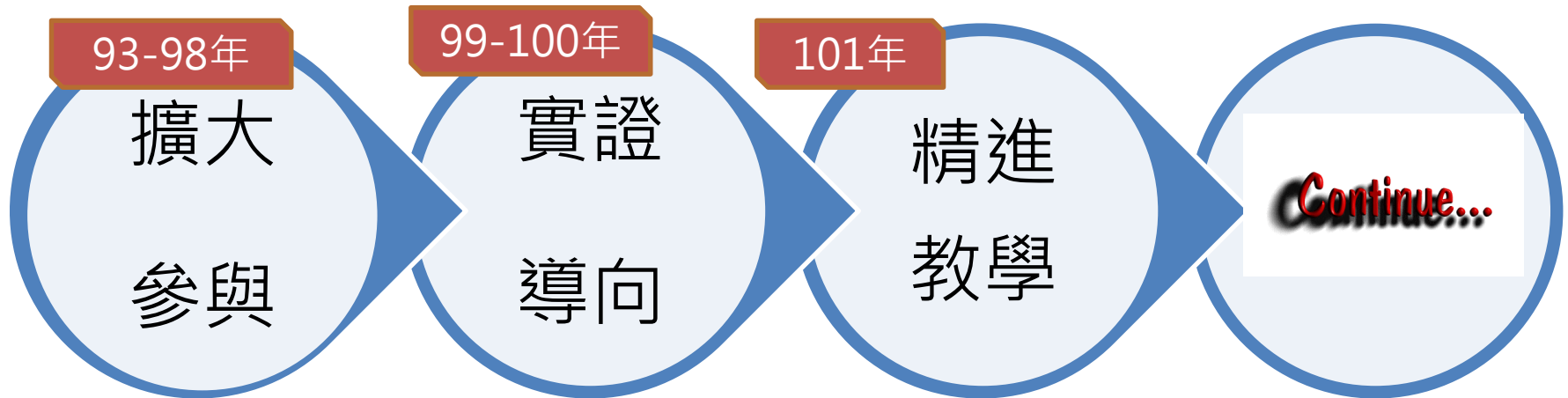
提升學校整體
的健康品質



健康促進學校的政策或策略



健康促進學校推動主軸的變遷



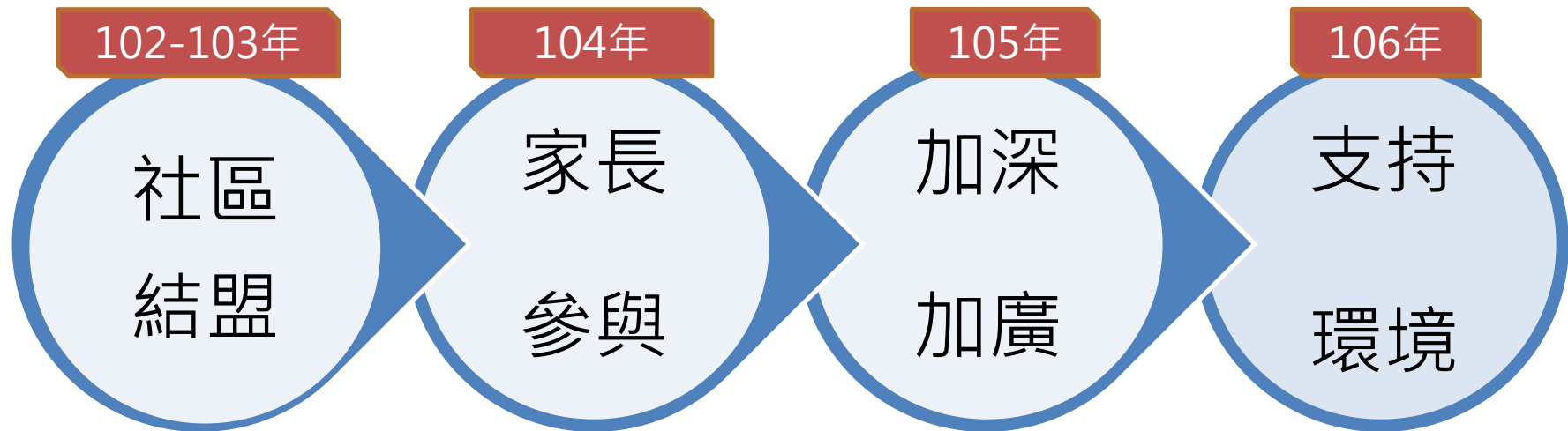
- 健康促進學校理念的實踐
- 促進學校在**六大範疇**的整合推動

- **實證導向**的健康促進學校
- 提升學校執行**行動研究**的能量

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



健康促進學校推動主軸的變遷



- 強化學校內部**跨處室合作**
- 強化學校外部**社區資源整合**



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

- **配合國際認證項目**
逐項檢合推動
- **融入課程**
學生家長共同學習
- **跨處室合作**
共同時間一起跑

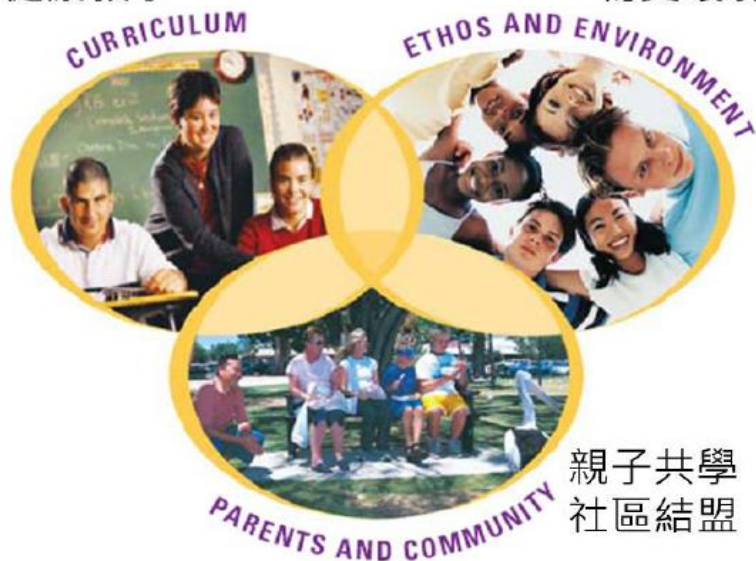
- **健康教學**
生活技能
- **物質環境**
設施配合
- **社會環境**
氛圍營造
- **社區關係**
親子共學
社區結盟

健康促進學校實證支持性環境策略

實證支持性環境策略

生活技能
健康教學

社會環境
物質環境



親子共學
社區結盟

Health Promoting Schools Framework²
(World Health Organisation, 1986)

地方指標

視力保健

- 規律用眼3010
- 戶外活動120、下課淨空
- 3C小於1

口腔保健

- 含氟牙膏、睡前潔牙
- 每日至少1次牙線
- 在校兩餐間不吃零食、不喝含糖飲料

健康體位

- 飲水量、一日蔬菜量
- 睡眠時數、運動量

菸/檳防制

- 吸菸、嚼檳率
- 參與菸害、檳害教育
- 戒菸、戒檳教育
- 校園二手煙、電子菸使用

全民健保/正確用藥

- 健保正確認知、珍惜行為
- 遵醫囑服藥、不過量使用止痛藥、看藥袋/藥盒標示

性教育(含愛滋防治)

- 認知、態度、危險知覺
- 接納愛滋感染者
- 拒絕性行為效能

部訂指標

視力保健

- 裸視視力不良率
- 裸視不良就醫複檢率
- 視力不良惡化率
- 定期就醫追蹤率

口腔保健

- 未治療齲齒率
- 複檢齲齒診治率
- 12歲兒童平均每人齲齒指數(DMFT)
- 第一大臼齒窩溝封填施作率

健康體位

- 體位適中比率
- 體位肥胖比率
- 體位過重比率
- 體位過輕比率

菸/檳防制

- 無菸校園率、無檳校園率

實證支持性環境策略

從部頒及地方指標(實證)推動支持性環境，
幫助學生建立健康生活型態（所有策略
是為了達到預期的目標）

衛生政策

健康教學（生活技能）

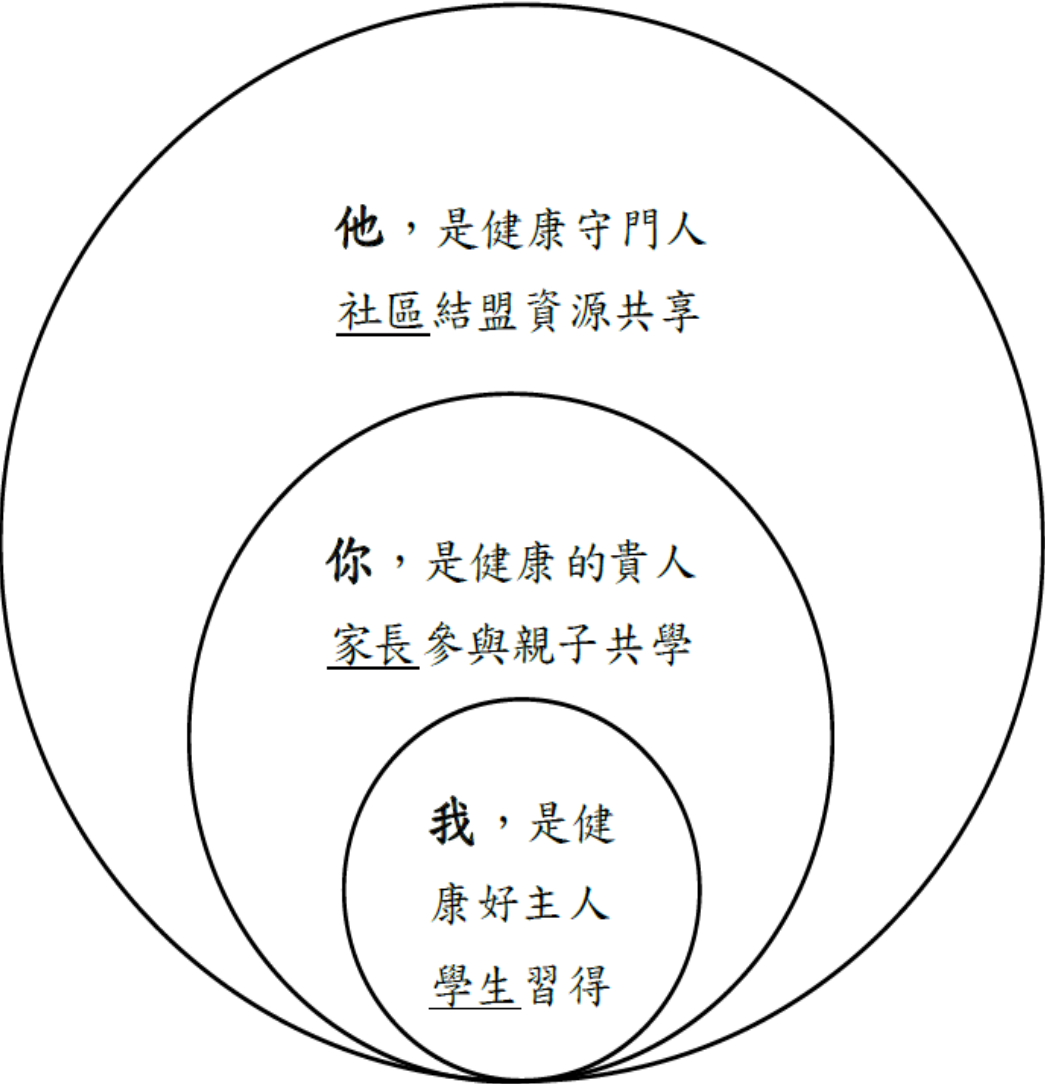
健康服務

社會環境（氛圍營造）

物質環境（設施提供）

社區關係（家庭與社區）

健康促進總動員，實證支持我你他



他，是健康守門人
社區結盟資源共享

你，是健康的貴人
家長參與親子共學

我，是健康好主人
學生習得

1. 每日戶外活動 120 分鐘
2. 拒含糖飲料，只喝白開水
3. 用眼 30 分鐘休息 10 分鐘
4. 用藥看標示
5. 天天 5 蔬果
6. 餐後含氟潔牙
7. 愛己尊重人
8. 睡眠八小時
9. 珍惜健保
10. 菸檳零容忍

健康促進學校的內涵

- 跨部門的共同合作、社區及家長參與，建立多元化學校政策都是健康促進學校最重要的精神。
- 1.做法上：重視「跨部門的**共同合作**」「與家長及社區的**夥伴關係**」
 - 2.功能上：**全面性支持**學生建立健康生活型態

健康是生活型態 (每一天在校與在家的行為)



推動理念

跨部門的共同合作
(教學、物質、社會環境)

社區結盟

親子共學
(家長參與)



物質環境



減油



減鹽



減糖



每天中餐低卡便當

活動名稱：體重控制班-低卡-低油便當

活動日期：106.4.5-106.4.28

活動地點：本校-健康中心



提供安全的飲用水



量一量我的水壺多少cc
每天要喝幾壺？



社會環境

戶外活動防近視——活動形式家庭作業

● SH150 里程記錄卡

各班利用下課時間
每人跑一圈計800M
以班級為單位統計

[illegible]

戶外活動防近視—正式課程戶外化

- 自然與生活科技領域
—— 生活科技校本課程
- 上學期課程主題：
紙飛機、降落傘
- 下學期
發射器



戶外活動防近視——戶外活動之社團

- 開設籃球社、羽球社、體能精進社、舞蹈社、觀心服務社、排球社、獨輪社、街舞社、童軍團



戶外活動防近視—多元化戶外活動

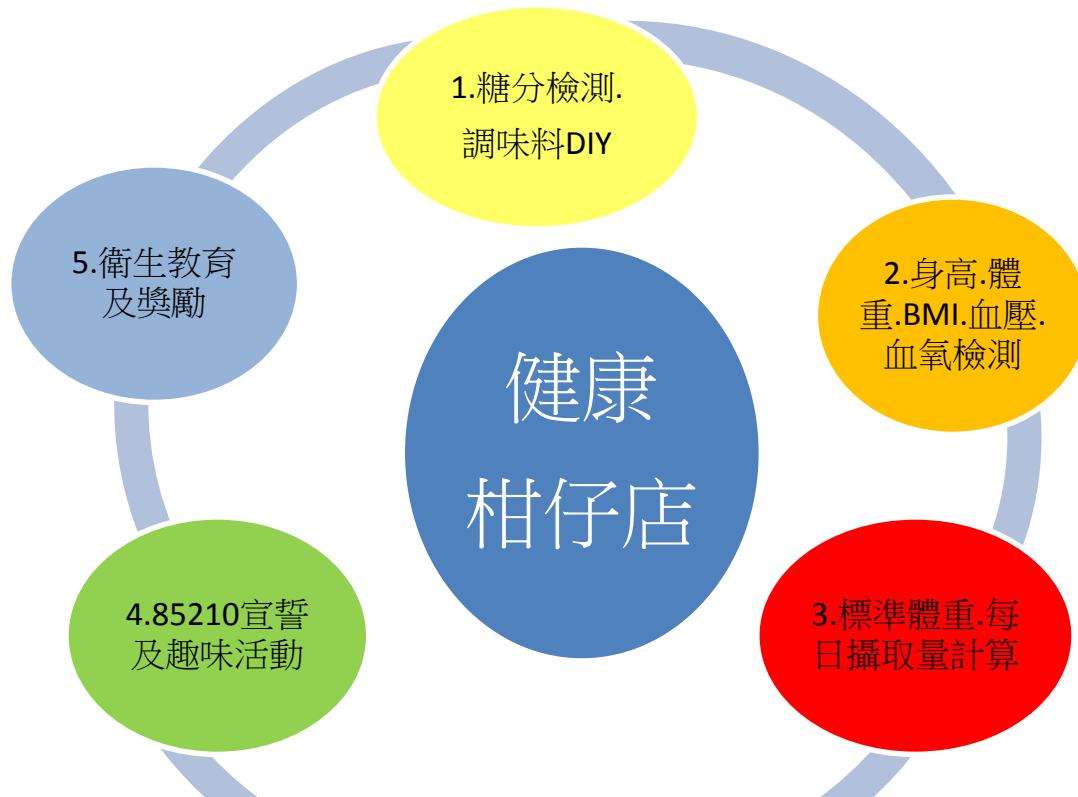
- 安排**段考下午課程**
辦理「**活力大觀園**」多元學習課程
上課場地均在戶外活動



舉辦梅岡迷你馬拉松挑戰賽



園遊會(健康柑仔店)



國立宜蘭高商 106 年度健康促進活動

健康體位(健康飲食)園遊會闖關宣導活動

活動地點：宜蘭健康中心前圓形廣場

一、參加人員：

身分別： ☐學生 ☐教職員工 ☐家長 ☐來賓 ☐員工眷屬
性別： ☐男生 ☐女生
年齡： ☐15歲以下 ☐15-18歲 ☐19-40歲 ☐41歲以上

一、關懷活動	二、趣味問答	三、快樂動	四、關懷活動	五、健康體位
健康檢測	(健康飲食) 熱量比一比	動一動甲百二	衛生教育	達人獎品
				贈送健康美食
				甜米糕 (感謝家長會、 鄉萬富會長贊助)
				園遊券

歡迎來賓、家長、全校師生共同參與(限額 100 名！)



飲料糖度檢測



調味料DIY



糖分.調味 料DIY

家長參與



人文
創意
關



社區參加親職教育

學校透過辦理親職教育
可凝聚推動
健康促進合
作共識



郭教授親職教育專題報告健促學校



志工媽媽入班指導學生使用牙刷牙線



家長參與學校活動－闖關遊戲

龍山國小

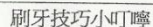


親子共學



親愛的爸爸媽媽：

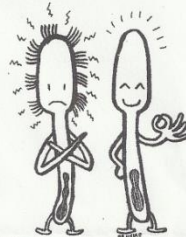
齲齒是全世界人類流行最廣的疾病，且兒童罹患最高的疾病就是齲齒。齲齒與其他疾病最大的不同，在於其具有累積性，不可逆性、無法修復。因此治本之道，在於早期預防齲齒發生，有鑑於預防勝於治療，加強對口腔衛生的教育，從小做起，養成良好的口腔衛生行為。父母的口腔行為對學童的口腔健康及口腔衛生潔牙行為會有很大的影響。學童時期可以及早養成之口腔健康行為，一如其他習慣一旦養成，終生不易改變。



●蛀牙的原意為腐爛枯朽——蛀牙的正式名稱為「齲齒」，由拉丁文 *caries* 翻譯而來，原意為「腐爛」、「枯朽」，在中古世紀，歐洲醫學界以此字描述「骨頭腐爛」，及現今的「骨髓炎」，也以此字形容「腐爛的牙齒」，即所謂的「蛀牙」。

牙刷的選擇很重要：建議選擇刷毛軟、刷頭小的牙刷。

何時更換牙刷？從牙刷的背面可以看到已叉開刷毛時就應該更換新的牙刷！



一沿線剪下交回健康中心

保牙大作戰

5年3班5號 姓名：張世翹 我共畫了（21）個○

牙齒是我的好幫手，促進身體健康，品嚐各項美食，都少不了它！

我一定會養成餐後潔牙的習慣，維護牙齒健康。

請小朋友做連續七天的記錄，看看誰是好主人，能天天持續維護牙齒的健康。

(用牙刷潔牙請打○，沒有刷牙請打×)

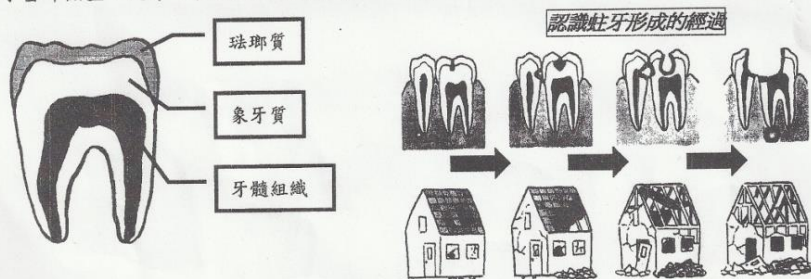
[illegible]

家長鼓勵：優秀的世穎擁有餐後潔牙的好習慣，非常值得讚賞與鼓勵，爸爸希望你能永保健康快樂！

我的感想：每天刷牙感覺好清爽，我要繼續保持下去，對抗蛀牙！

親愛的爸爸媽媽：

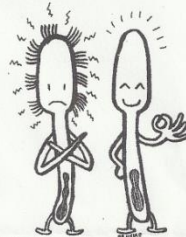
回想一下，您和您的家人有多久沒給牙科醫師作檢查了？當牙齒有蛀洞時，是不會自己癒合的，它不像皮膚，表皮擦破流血了，只要沒有發炎、化膿，一兩天傷口就會癒合，但牙齒可沒有自癒的能力喔！一旦有蛀洞，就更容易在蛀洞的地方塞進食物的殘渣，也就更不容易清理乾淨，小的蛀洞是完全沒感覺的，最多會覺得該顆牙的牙縫常塞食物，而牙齒的蛀洞大到某個程度時，不是痛到徹夜難眠，就是只吃了些稍微硬的食物，牙齒就裂掉了，這時嚴重者則可能需拔牙或做其他治療。『預防勝於治療』，平日做好口腔保健，每天勤刷牙、使用牙線，定期找牙醫師檢查、洗牙，相信人人都能擁有一口好牙。



●蛀牙的原意為腐爛枯朽——蛀牙的正式名稱為「齲齒」，由拉丁文 *caries* 翻譯而來，原意為「腐爛」、「枯朽」，在中古世紀，歐洲醫學界以此字描述「骨頭腐爛」，及現今的「骨髓炎」，也以此字形容「腐爛的牙齒」，即所謂的「蛀牙」。

牙刷的選擇很重要：建議選擇刷毛軟、刷頭小的牙刷。

何時更換牙刷？從牙刷的背面可以看到已叉開刷毛時就應該更換新的牙刷！



一沿線剪下交回健康中心

保牙大作戰

5年3班5號 姓名：張世翹 我共畫了（21）個○

牙齒是我的好幫手，促進身體健康，品嚐各項美食，都少不了它！

我一定會養成餐後潔牙的習慣，維護牙齒健康。

請小朋友做連續七天的記錄，看看誰是好主人，能天天持續維護牙齒的健康。

(用牙刷潔牙請打○，沒有刷牙請打×)

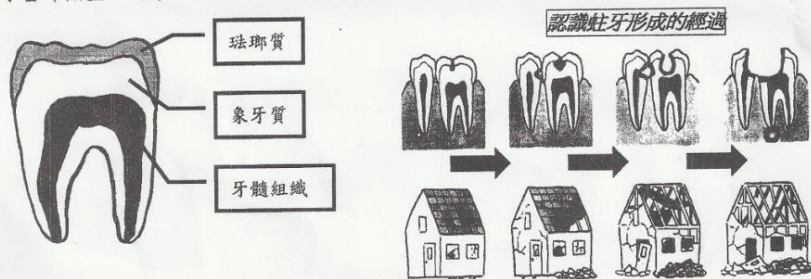
[illegible]

家長鼓勵：優秀的世穎擁有餐後潔牙的好習慣，非常值得讚賞與鼓勵，爸爸希望你能永保健康快樂！

我的感想：每天刷牙感覺好清爽，我要繼續保持下去，對抗蛀牙！

親愛的爸爸媽媽：

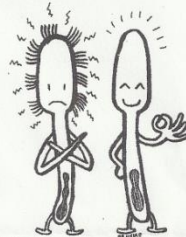
回想一下，您和您的家人有多久沒給牙科醫師作檢查了？當牙齒有蛀洞時，是不會自己癒合的，它不像皮膚，表皮擦破流血了，只要沒有發炎、化膿，一兩天傷口就會癒合，但牙齒可沒有自癒的能力喔！一旦有蛀洞，就更容易在蛀洞的地方塞進食物的殘渣，也就更不容易清理乾淨，小的蛀洞是完全沒感覺的，最多會覺得該顆牙的牙縫常塞食物，而牙齒的蛀洞大到某個程度時，不是痛到徹夜難眠，就是只吃了些稍微硬的食物，牙齒就裂掉了，這時嚴重者則可能需拔牙或做其他治療。『預防勝於治療』，平日做好口腔保健，每天勤刷牙、使用牙線，定期找牙醫師檢查、洗牙，相信人人都能擁有一口好牙。



●蛀牙的原意為腐爛枯朽——蛀牙的正式名稱為「齲齒」，由拉丁文 *caries* 翻譯而來，原意為「腐爛」、「枯朽」，在中古世紀，歐洲醫學界以此字描述「骨頭腐爛」，及現今的「骨髓炎」，也以此字形容「腐爛的牙齒」，即所謂的「蛀牙」。

牙刷的選擇很重要：建議選擇刷毛軟、刷頭小的牙刷。

何時更換牙刷？從牙刷的背面可以看到已叉開刷毛時就應該更換新的牙刷！



一沿線剪下交回健康中心

保牙大作戰

5年3班5號 姓名：張世翹 我共畫了（21）個○

牙齒是我的好幫手，促進身體健康，品嚐各項美食，都少不了它！

我一定會養成餐後潔牙的習慣，維護牙齒健康。

請小朋友做連續七天的記錄，看看誰是好主人，能天天持續維護牙齒的健康。

(用牙刷潔牙請打○，沒有刷牙請打×)

[illegible]

家長鼓勵：優秀的世穎擁有餐後潔牙的好習慣，非常值得讚賞與鼓勵，爸爸希望你能永保健康快樂！

我的感想：每天刷牙感覺好清爽，我要繼續保持下去，對抗蛀牙！

社區結盟

連結社區資源共同舉辦活動提供家長共同參與活動

學校與社區健康促進
資源共享，讓學校成
為社區的教育中心

新北市立積穗國中 101 學年度健康促進學校

「健康一點靈」社區健康檢查與諮詢實施計畫

- 一、依據：本校 101 學年度健康促進學校實施計畫工作項目。
- 二、目的：藉由健康檢查篩檢了解身體狀況，進而早期治療、預防保健及促進健康。
- 三、辦理單位：
 - (一) 主辦：新北市衛生局、中和區衛生所、本校健康促進委員會
 - (二) 承辦：本校健康中心、家長會
 - (三) 協辦：佛教慈濟慈善事業基金會、社區各里辦公室
- 四、活動時間：102 年 4 月 19 日(星期五)上午 8:00~11:00
(配合本校 42 屆校慶活動)
- 五、活動地點：積穗國中(中和區新生街 66 號)風雨操場
- 六、承檢單位：佛教慈濟醫院醫療與志工團隊
- 七、對象：本校教職員工、家長以及社區民眾



「健康一點靈」社區健康檢查與諮詢+社區反菸路跑-新北市積穗國中

縣市教育局結盟衛生局推動無菸通學步道/ 無菸家庭/無菸社區



嘉義縣長張花冠參加無菸家庭唱跳比賽



南投縣反菸大使暨大附中學生



台南市學校外牆Q版卡通畫加入宅港十二婆姐的元素，趕走檳榔和菸品「妖怪」(自由時報 2016-05-19)



高雄市教育局與衛生局合作推動無菸通學步道

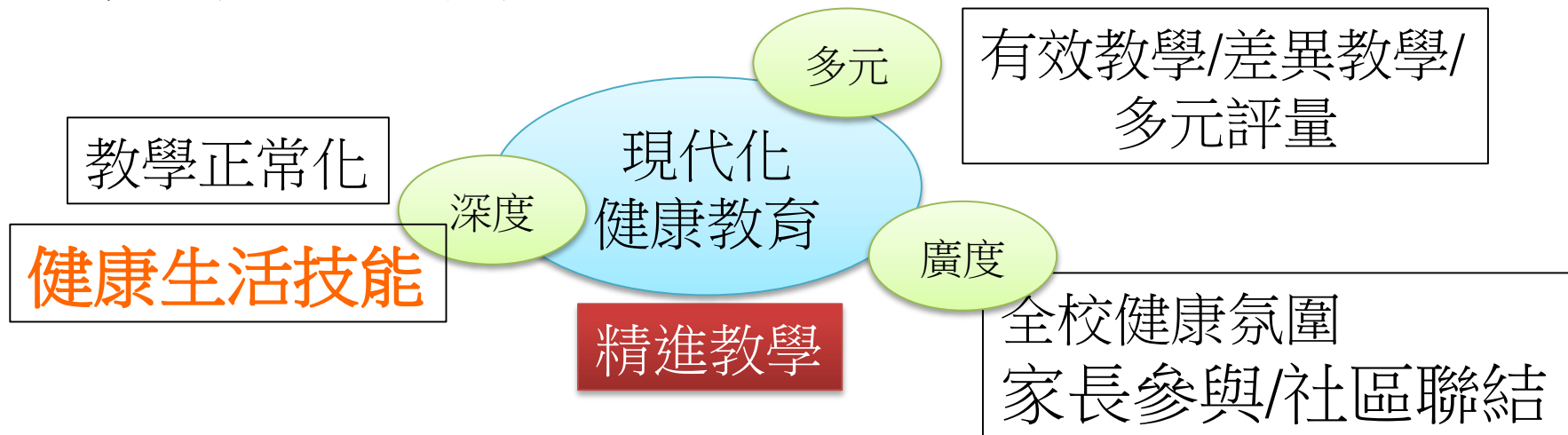


彰化縣設置校園周邊無菸告示牌 南投縣副縣長示範CO檢測



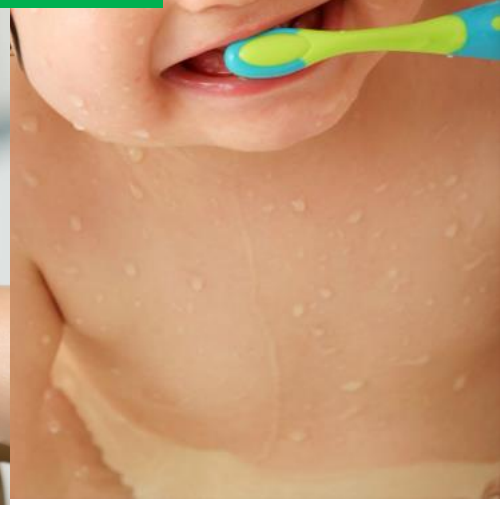
十二年國教有效教學與評量

- **有效教學**：教師運用適當引導過程【**多元教學策略**】，成功引發、促進與維持學生學習，達到預期的學習結果的歷程。
- **差異教學**：教師依據學生的學習需求、興趣與傾向，適當調整教學目標、類型、速度，以達有效學習。
- **多元評量**：啟發學生不同思考模式，培養獨立思考，使學生樂於學習、主動學習。





學生健康並快樂的學習是我們最大的成就



讓我們一起合作吧！

為孩子的健康共同努力！！





敬請指教

LOGO