110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、廖邕教授、張晏蓉副教授、廖梨伶教授、鄭其嘉副教授、吳文琪助理教授、龍芝寧主任

致謝

- 教育部國民及學前教育署
- 衛生福利部國民健康署
- 衛生福利部心理及口腔健康司
- 22縣市教育局處、衛生局、公會
- 健康促進學校中央及地方輔導委員
- 22縣市中心與種子學校

健康促進學校特優縣市及特色獎 新北市

市長+教育局+衛生局+公會+輔導委員+校群=學童健康力

- 跨域資源創新健促：新北校園通APP，家長透過手機可查看孩子基礎健康記錄
- 多元策略精進措施：與衛生局合作，運用各式資源落實健促政策推動
- 系統輔導健促網絡：組織學校協助全市健康促進，用系統化方式落實健促政策

衛生政策-增取奧援每週提供水煮蛋之優質營養政策

性教育(含愛滋病防制)校群增能工作坊

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

阿積小穗拒菸主題報導-網紅就是你

健康促進學校特優縣市 嘉義縣

縣長+處長+科長+校長+師長+家長=創新教育 健康+1

- 跳出好體位繩出全方位：推動校園跳繩運動，挹注經費送跳繩當學生健康禮
- 生活技能素養教學：跨局處社區結盟，建置支持環境，強化學生健康管理
- 偏鄉學校巡迴醫療：結盟牙醫師公會與醫療資源，提供學生口腔視力保健

頂級口腔醫療保健專車巡迴服務偏鄉國中小

縣長翁章梁重視學童營養與健康

標竿學校-健促績優縣市參訪

結合體育署活動辦理健走，推廣健康促進生活

學生才藝展演活動推廣快樂潔牙行動劇

全縣各級學校健康促進推動共識營

健康促進學校特優縣市 臺南市

市長+教育局+衛生局+公會+輔導委員+校群=健康實踐力

- 強化校際策略聯盟：邀請專家協助輔導，以議題中心學校為推動脈絡
- 善用民間社團資源：結盟各界資源，從學校至家庭社區共創健康府城
- 廣納衛生醫療資源：推動口腔保健巡迴車入校服務、反菸拒檳等活動

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

健康促進學校優等縣市 臺北市

跨局處合作+學校增能+幼兒+永續發展目標=珍食共享食安樂

- 跨局處與社區夥伴關係：推動剩食減量政策，並延伸至幼兒園健康服務
- 增能教師素養導向教學：強化教師素養導向專業知能，落實生活技能教學
- 結合校本課程永續指標：推動「田園綠活食農趣」提升學生均衡飲食珍食

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

菸檳防制-辦理菸檳防制講座及宣導

性教育(含愛滋防治)-受邀撰寫

視力保健—結合食育教育，推動護眼餐

健康促進學校優等縣市 桃園市

市長+教育局+衛生局+公會+輔導委員+校群=神農小學堂

- 結盟產官學資源：結盟各界資源辦理健康促進活動如「神農小學堂」
- 組成校際聯盟：成立各議題校際健康聯盟，邀請輔導團輔導訪視
- 辦理健康藝文競賽：辦理多元藝文競賽系列活動，增進親師生健康素養

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

健康促進學校優等縣市 新竹縣

縣長+教育局+衛生局+公會+輔導委員+校群=健康攻略王

- 文創健促、科技新竹：發展文化創意策略及科技智慧策略，多元推動。
- 研發創新教具：開發「健康攻略王」2.0，搭配冒險遊戲寓教於樂。
- 跨界合作：納入專業團隊進行合作，包含行政團隊、輔導委員、醫療專業等。

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

專家輔導學生實踐健促行為

健康促進研習-健促與教務

健康教具全攻略發表會-

健康促進學校優等縣市 新竹市

市長+教育局+衛生局+公會+輔導委員+校群=健康親子

- 健康議題校群輔導機制，分析學生健康狀況，邀請委員輔導
- 結盟各界資源，辦理多元健康促進活動，增進親生生健康素養
- 建置安全校園環境：辦理健康議題增能研習，師生急救訓練

109健康促進計畫增能研習活動

水源國小-家長口腔研習活動

建功國小-『建』有『功』略-健康行

跨縣市績優學校參訪-苗栗縣溪州國小

載熙國小-性教育含愛滋病防治宣導

健康體位-課間活動

健康促進學校優等縣市 臺中市

市長+教育局+衛生局+公會+輔導委員+校群=健康小學堂

- 辦理衛生組長工作研習：提升本市各級學校推動健康促進學校知能
- 建構學校相互學習平台：將健康促進計畫推展更具完整性及周延性
- 辦理豐富活動寓教於樂：跨局處執行「無菸家(+)健康宣導手冊暨桌遊」

健康小學堂益智搶答活動

班際跳繩比賽

公告校園及附連人行道禁菸

健康促進前後測評價

營養教育

班際籃球比賽

健康促進學校優等縣市 彰化縣

縣長+教育局+衛生局+公會+輔導委員+校群=減糖校園

- 減糖校園自我檢核：推動「含糖飲料禁入校園」、發展鼓勵多喝白開水策略
- 縣府舉辦的大型親子日活動：增加家長觸及率，提升家長對學童健康的重視
- 發展健康議題特色策略：如「安全教育與急救」及「慢性病健康管理」

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

健康促進學校優等縣市 嘉義市

市長+校長+教育處+環保局+公會+志工=自辦學校午餐

- 跨局處合作資源整合：建立良好的跨部合作模式，共同推動健促宣導
- 結合民間資源協助社區：協請醫師、牙醫師、護理人員等公會，深入社區
- 全面自辦學校午餐：推動潔牙教育，利用豐富醫療資源深耕口腔保健

市長帶領宣導防制電子煙

駐校護眼醫暨視力保健劇團
首航典禮

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

健康促進學校優等縣市 高雄市

市長+局長+科長+校長+師長+家長+醫院+社區=健康學園

- 結盟健康學園：醫院—學校—社區結盟，透過「巧推」推行健康促進
- 偏鄉嘉年華：強化偏鄉學校對健康促進之重視，增強師生及家長健康觀念
- 健康特校：利用輔具使特殊學生共同參與健促活動，提升自信心

林園健康學園風帆體驗活動

研商「國小學童視力保健計畫策進作為」會議

健康促進六大議題增能研習

健康促進外埠參訪澎湖縣中正國中、石泉國小

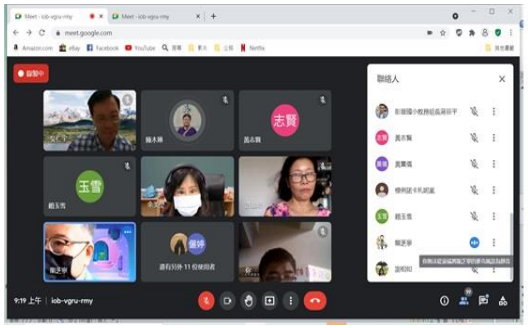
健康促進學校成果評核會議

與國健署與衛生局合作肥胖防治計畫

健康促進學校優等縣市 屏東縣

縣長+教育處+衛生局+校長+教師+輔導委員=健康提升力

- 全縣國中小結盟：進行經驗交流與研討，有效落實健促業務
- 發展領域課程：實驗教學展現教師專業素養
- 協助診斷學生健康資訊：確立校本政策，研擬校本健促計畫



109學度健康促進計畫成果線上審查會議

辦理學校健康促進計畫共識會議

辦理健康促進嘉年華活動1寓教於樂

辦理健康促進嘉年華活動寓教於樂

視力校群集中訪視示範教室照度測量

彭厝國小辦理用藥安全宣導

健康促進學校優等縣市 宜蘭縣

縣長+教育局+衛生局+公會+輔導委員+校群=「課間30」

- 課間30政策：鼓勵學童戶外活動，增進視力保健與健康體位
- 幼兒園增能：幼兒園學生口腔視力檢查，幼兒園教師與家長健促增能
- 生活技能研習：舉辦全縣生活技能融入健康促進議題教師教學研習

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

性教育(含愛滋病防治)校
群成果發表

議題融入於教學活動，課程
不再是紙上談兵

菸檳防制落實於課程中

健康促進在地輔導團共識營

健康促進學校進步獎 臺東縣

縣長+教育處+衛生局+公會+校長+師長+家長=健康平等

- 校群研發創意教材：推動成效評價研習，家校合作Line推動睡前潔牙
- 結合局處民間資源：結盟牙醫師公會辦理巡迴駐校塗氟與口腔檢查
- 網路成果評鑑獎勵：結盟大專資源建置建置健康促進網路平台

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

門諾醫院許明木醫師
協助偏鄉學生視力不良複檢

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

體健科林邦遠科長
口腔保健研習(校長場次) 致詞

健促前後測成效評價校
群共識會議

偏鄉健促改善計畫
健康體位校群共識會議

健康促進學校進步獎 連江縣

縣長+教育處+衛生局+公會+校長+輔導委員=增聘護理師

- 免費配鏡活動：與視光學會合作，辦理本縣莒光鄉及弱勢學生免費配鏡活動
- 跨局處合作：與當地醫院溝通協助採購散瞳劑品項，有益視力保健進行
- 補助護理師人事經費：非山非市整合性計畫增加護理師人力，提升健促推動效應

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

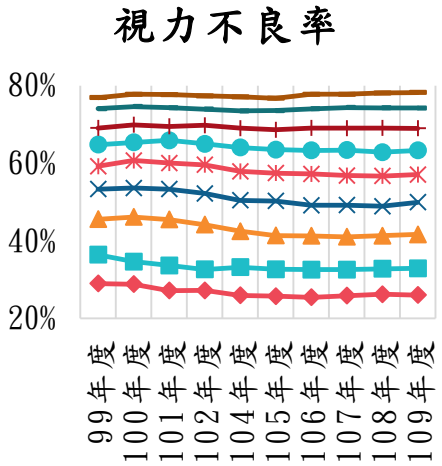
教師口腔衛生及視力保健增能研習

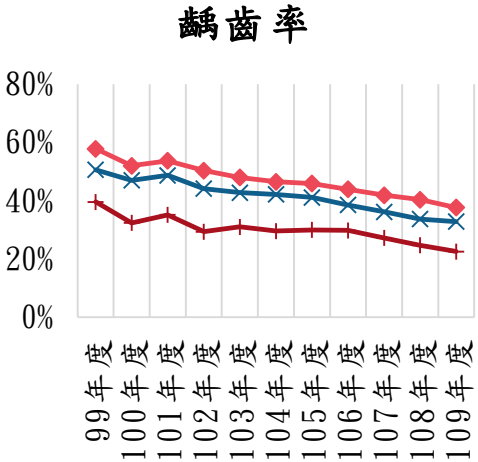
視力輔導訪視

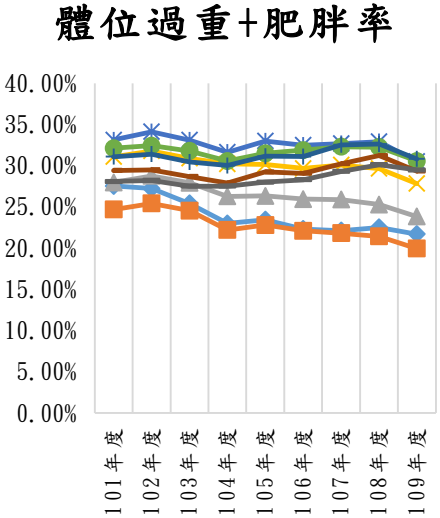
明眸皓齒與健康體位家長研習

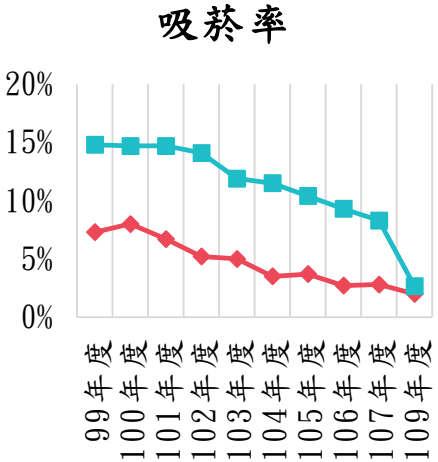
健康促進計畫目標

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。



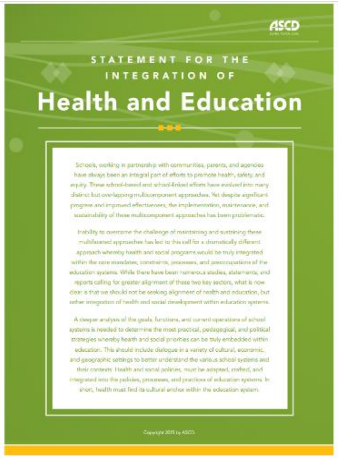


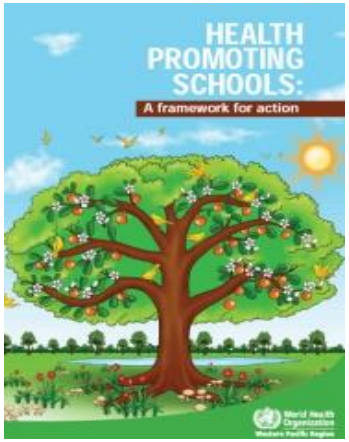




全球健康促進學校發展

- 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。



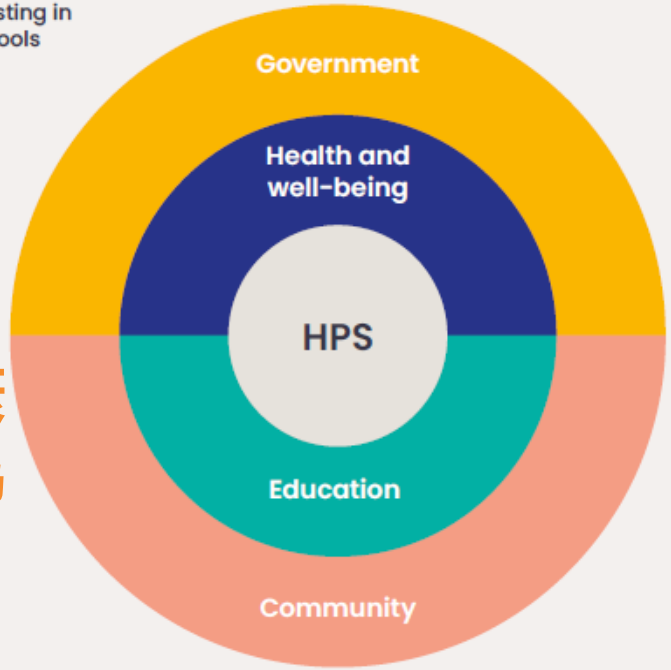


Making every school a Health Promoting School

健康促進學校增進學生身心健康發展

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

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

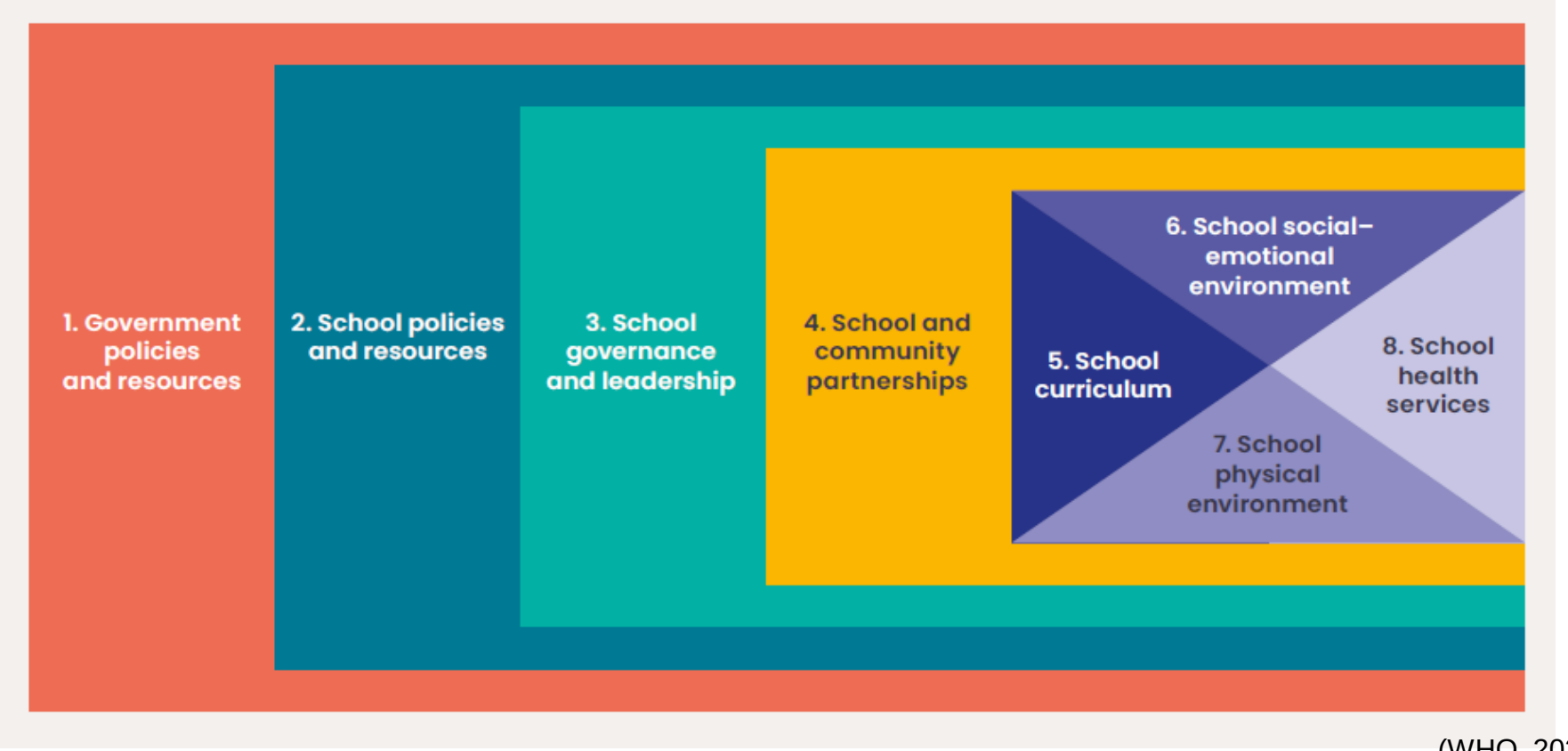
Why invest now?

Health and well-being	Education	Community	Government
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 engagement among schools, families and communities	To achieve more equitable health and education outcomes, including increased gender equlity
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 improve student access to health services	To increase student, family and community health and well-being
To increase the capacity of schools to address student health and well-being	To increase engagement among schools, families and communities	To enhance community engagement in school operations	
		To promote healthier communitities and community citizenship	

(WHO, 2021)

世界衛生組織健康促進學校八大標準

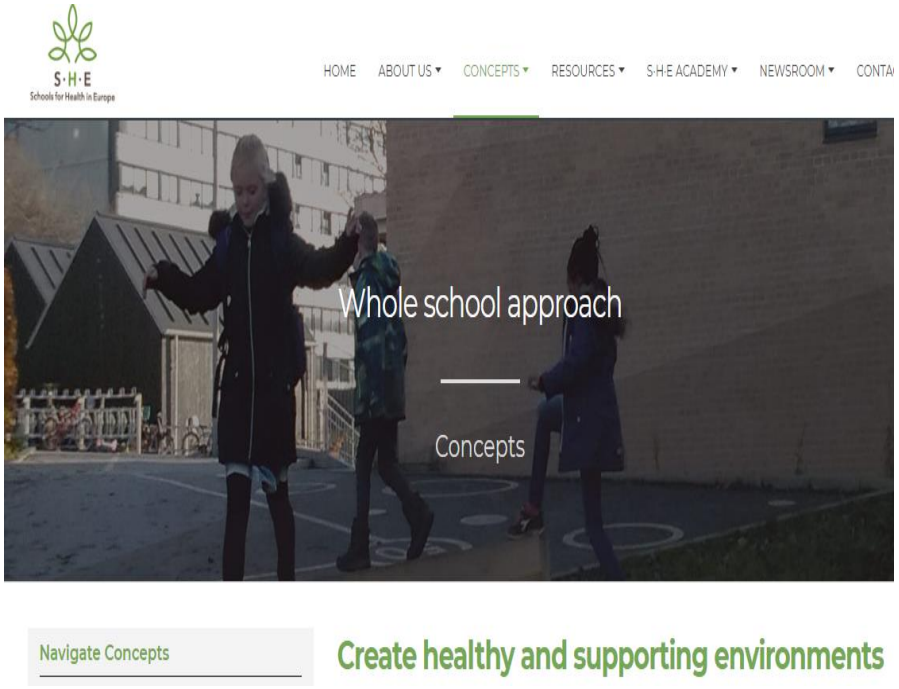
標準1：政府政策和資源
標準2：學校政策和資源
標準3：學校治理和領導
標準4：學校與社區的伙伴關係
標準5：學校課程支持健康與福祉
標準6：學校社會情緒環境
標準7：學校物質環境
標準8：學校健康服務



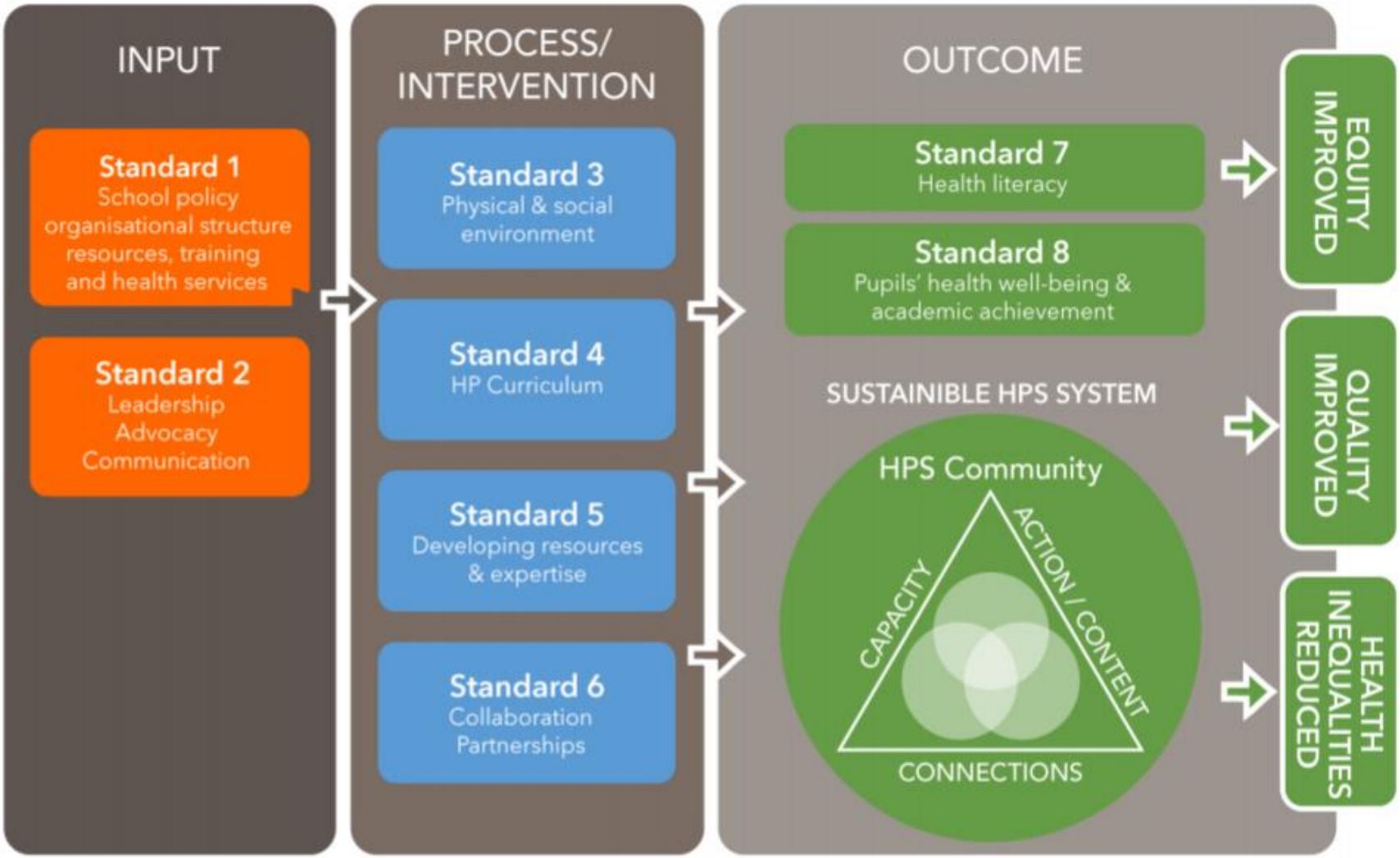
(WHO, 2020)

歐盟健康促進學校網絡

- 歐盟健康促進學校網絡強化各國健康促進學校計畫推動，研究顯示執行健康促進學校計畫增進學生健康素養、健康行為、堅韌度與學習力等。



歐盟健康促進學校標準標準與推動
Logic Model for European HPS Standards



(Schools for Health in Europe Network Foundation, 2019)

我國學校衛生法落實兒童權利公約

第 5 條	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： 一、提供學校衛生政策及法規興革之諮詢指導意見。 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。 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。 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。 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。 六、協調相關機關、團體推展學校衛生事項。 七、其他推展學校衛生之諮詢事項。
第 11 條	學校對罹患視力不良、齲齒、寄生蟲病、肝炎、脊椎彎曲、運動傷害、肥胖及營養不良等學生常見體格缺點或疾病，應加強預防及矯治工作。
第 16 條	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。
第 17 條	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。
第 19 條	學校應加強辦理健康促進及建立健康生活行為等活動。
第 20 條	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。
第 24 條	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。

健康促進學校輔導支持網絡系統

中央

地方

跨海取經　教育處前往新北江翠國小健促學校參訪

透過縣市跨區學習觀摩與分享傳承，增進相關人員專業知能，有效推動健康促進學校計畫

學校

教育部國教署
衛生福利部
中央輔導委員

縣市教育局處
衛生局、公會
地方輔導委員

健康促進學校
家長、社區

學生
健康實證

政策
經費
智庫

結盟
增能
目標

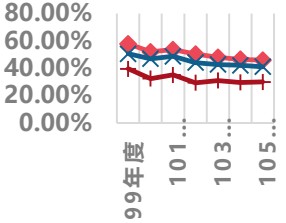
教育
服務
環境

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	101-102年	103年	104-105年	106-107年	108-109年	110-111年
1. 實證導向	1. 生活技能	1. 結盟衛生	1. 結盟家長	1. 支持環境	1. 校本課程	1. 學校本位
2. 行動研究	2. 12年國教	2. 社區資源	2. 親子共學	2. 實證策略	2. 健康素養	2. 身心健康

全國各年級

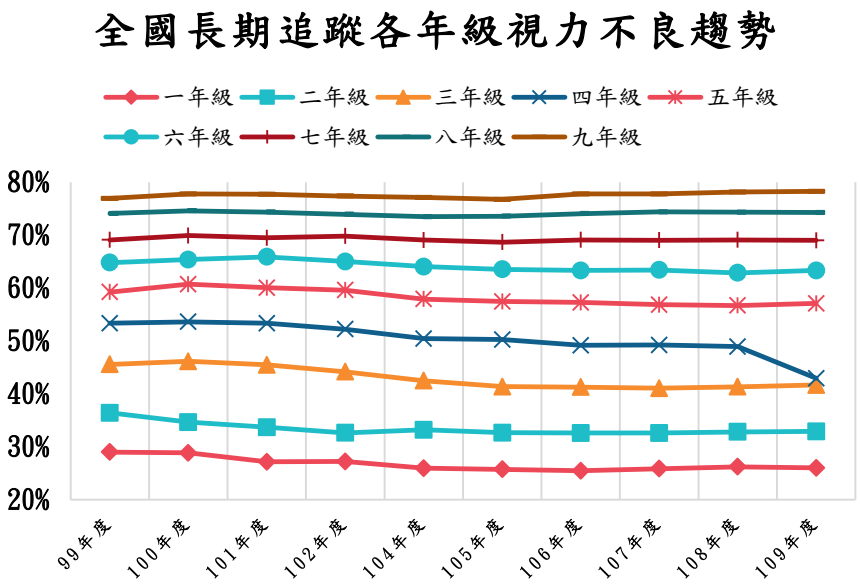
齲齒趨勢

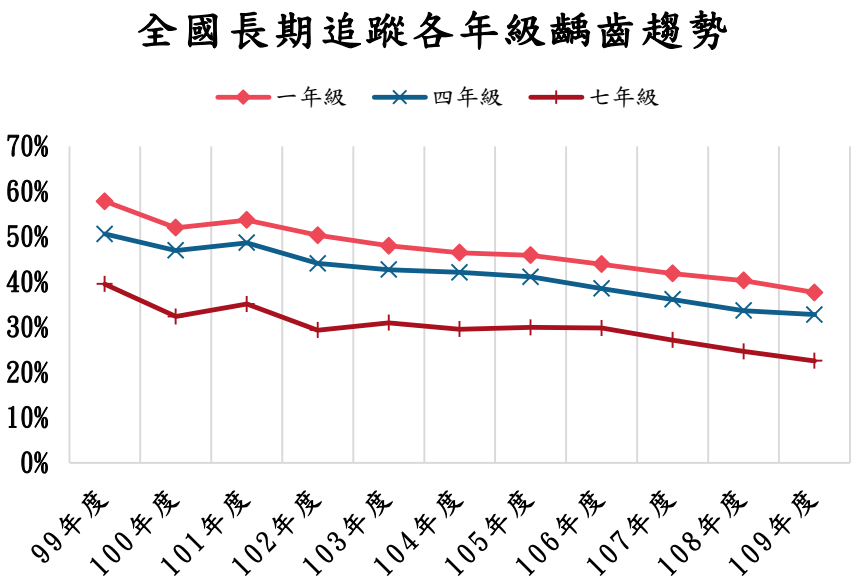


▲彰化雅興國小打算將「喝水」納入課表，讓學童養成定時定量喝水的好習慣

99-100學年度
實證導向健康促進學校計畫
(Evidence-based HPS)

- 教育部於2010年提出「二代健康促進學校」計畫，強調目標問題取向、方法實證取向、評價績效取向等重要理念。

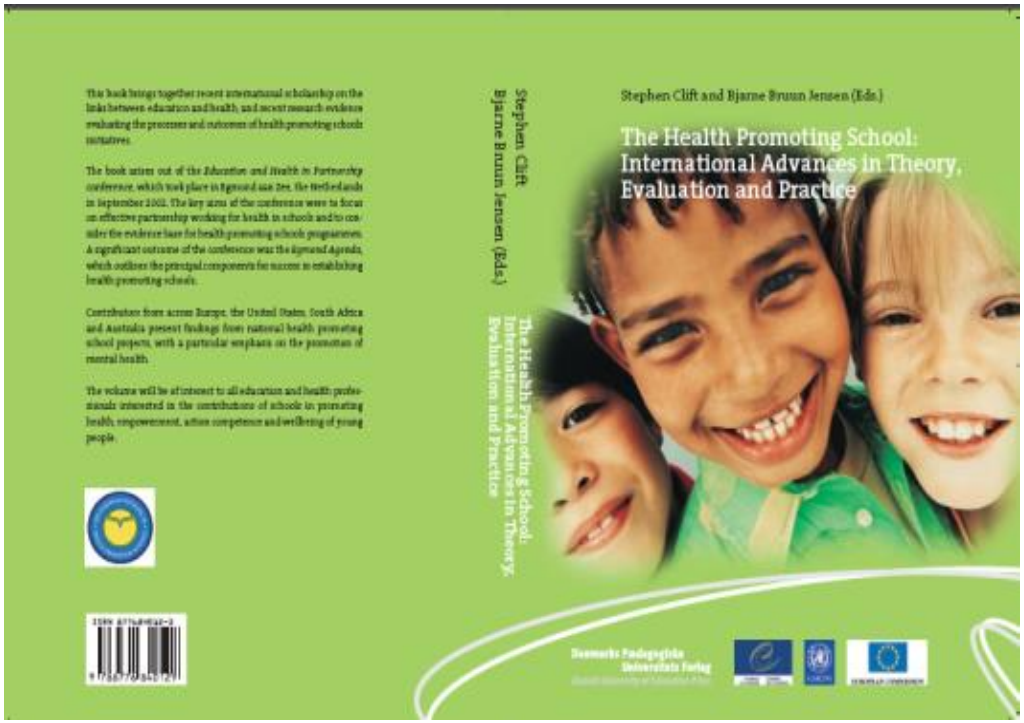


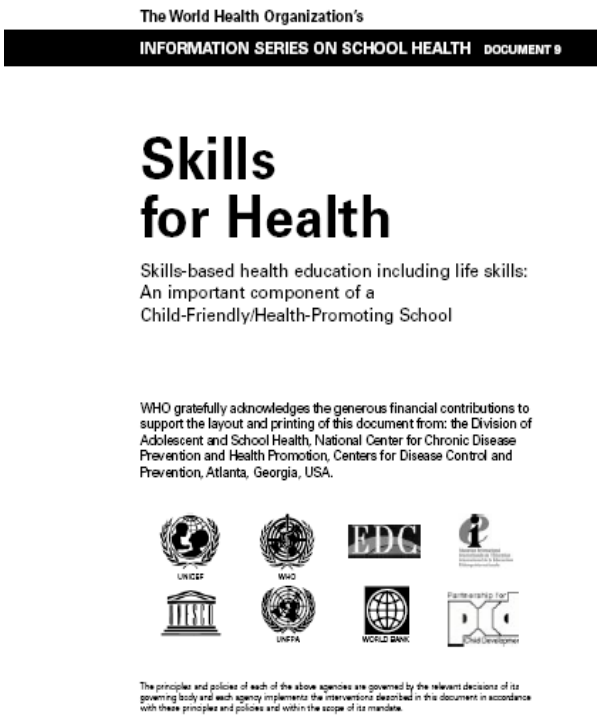


學生健康資訊系統分析

101-102學年度
生活技能的健康教學 (Life-Skills Based Education)

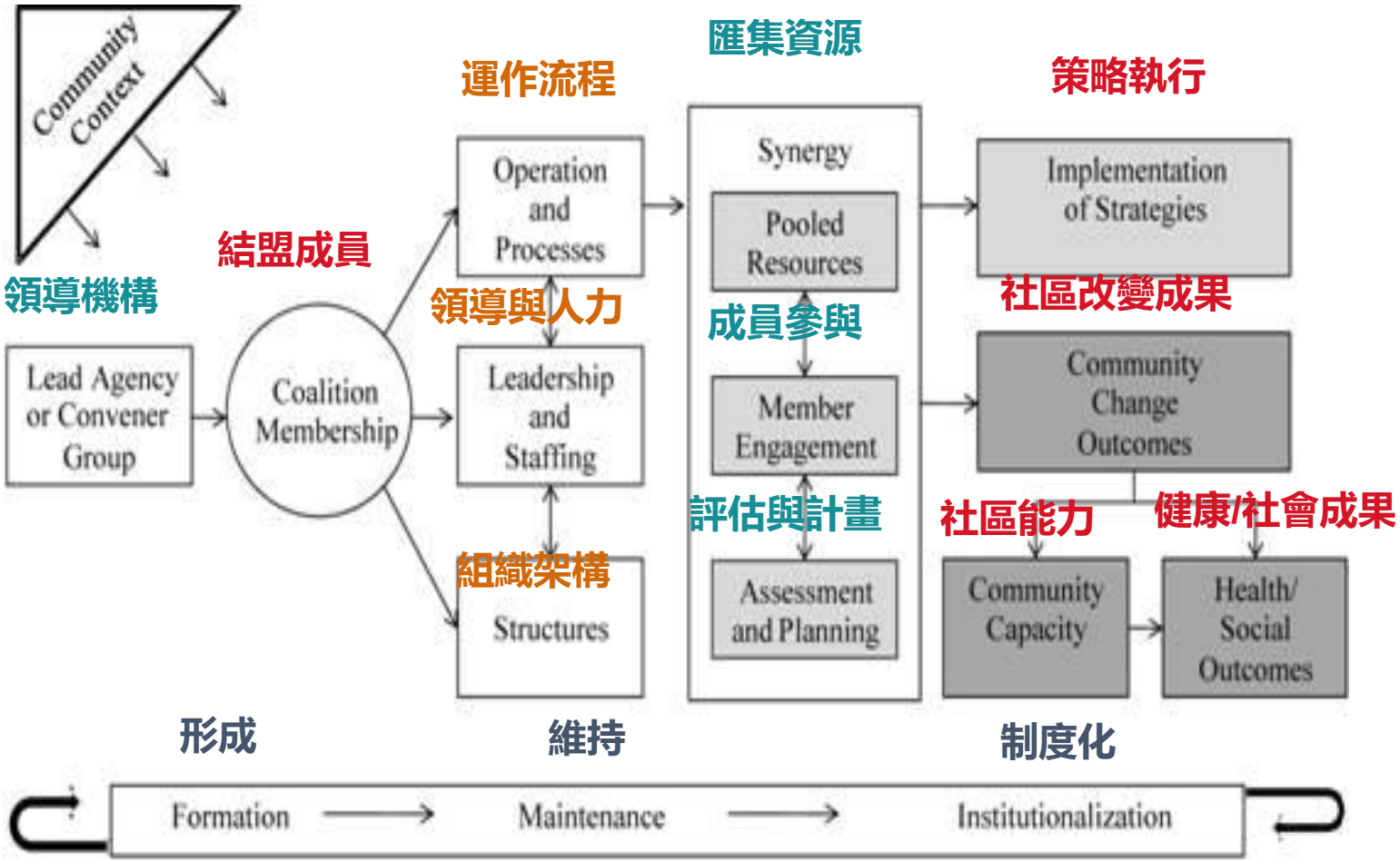
一、人際溝通技能如溝通、協商/拒絕、倡議等
二、作決定及批判性思考技能
三、壓力調適及自我管理技能





(World Health Organization, 2003)

103學年度
社區結盟行動理論
(Community Coalition Action Theory, CCAT)



Source: Recreated from Butterfoss, 2007

104-105學年度
強化家長參與 (Parent Engagement)

一、強化家長聯繫
二、鼓勵家長參與
三、建立學校家長結盟

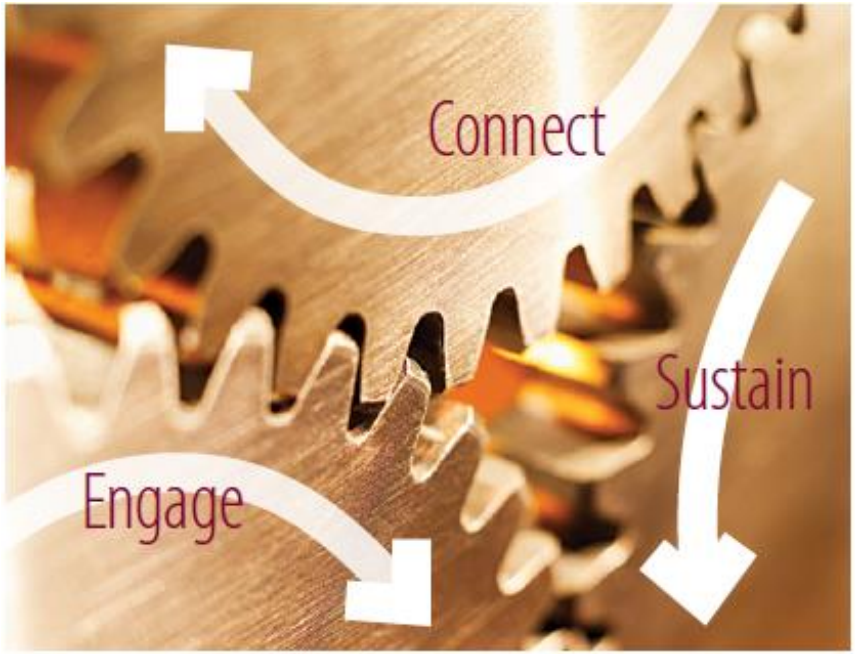
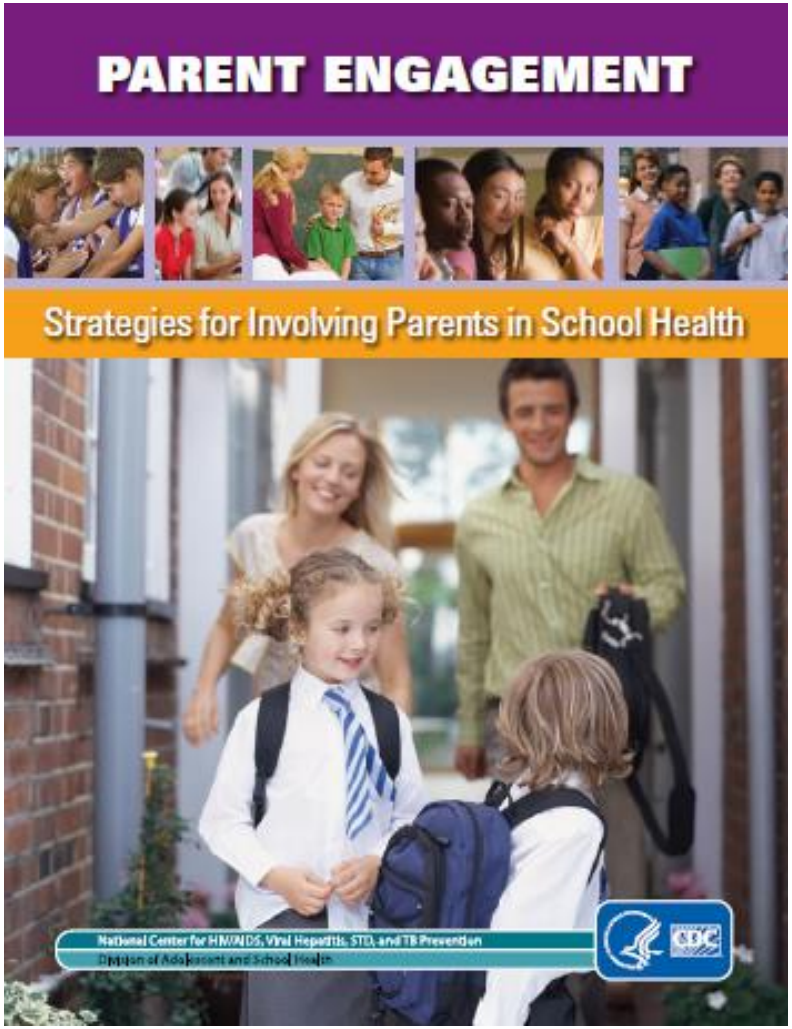
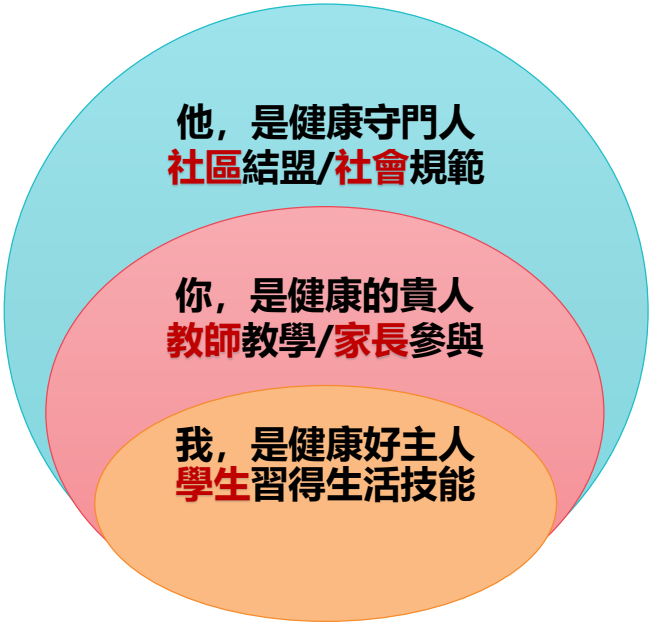


Figure 1. Parent engagement: Connect, engage, and sustain



106-107學年度
營造支持性環境 (supportive environment)



生態觀點社會規範策略

健康素養

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 Framework[2]
(World Health Organisation, 1986)

健康促進學校支持環境策略

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

1. 餐後含氟潔牙
2. 愛己尊重人
3. 睡眠八小時
4. 珍惜健保
5. 菸檳零容忍

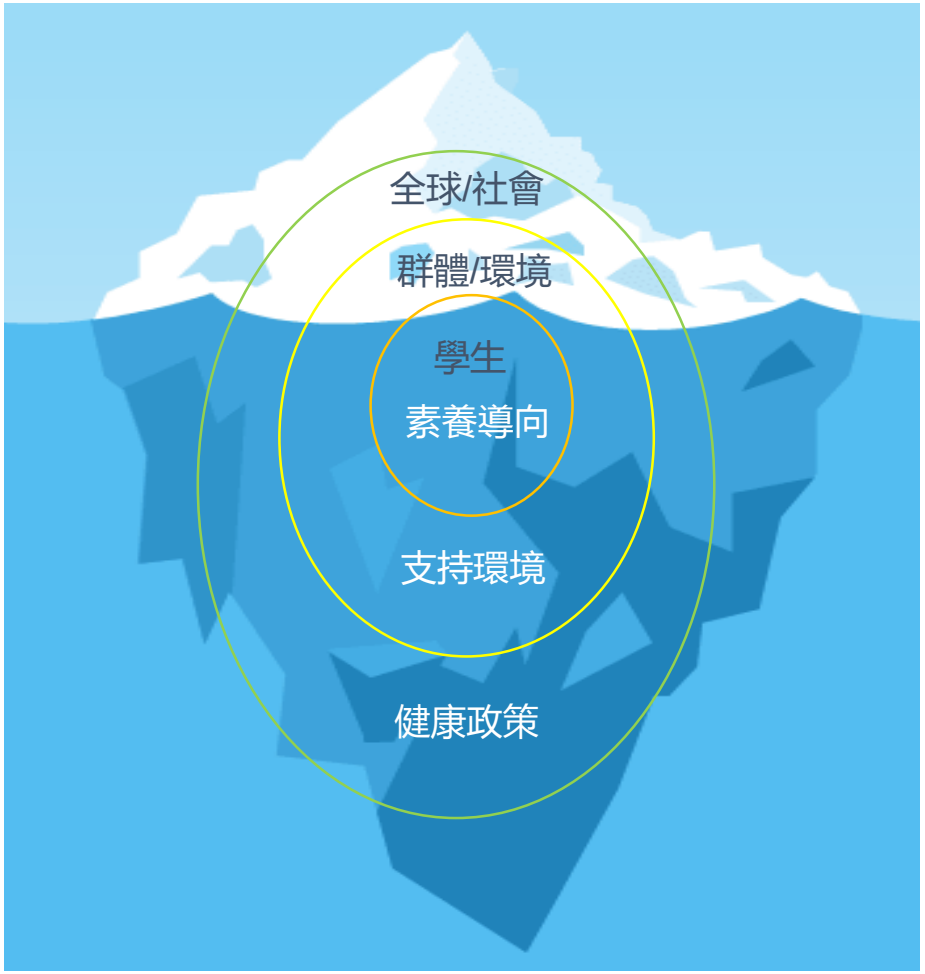
108-109學年度
素養導向健康促進 (Literacy/ competence-based HP)

健康素養
批判性素養
溝通/互動性素養
基本/功能性素養

健康素養賦權
教育/素養/賦權

健康支持環境
學校/家庭/社區

健康融入政策
政經/生態/永續



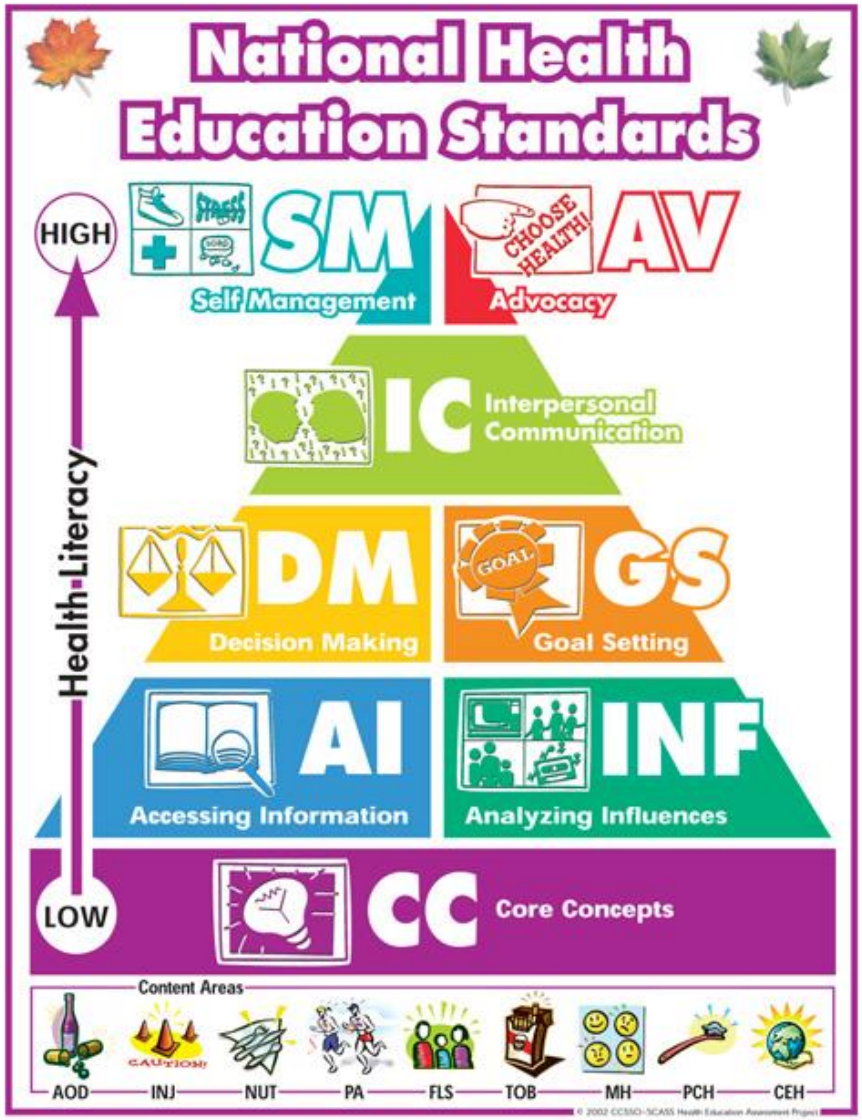
核心素養
社會參與
溝通互動
自主行動

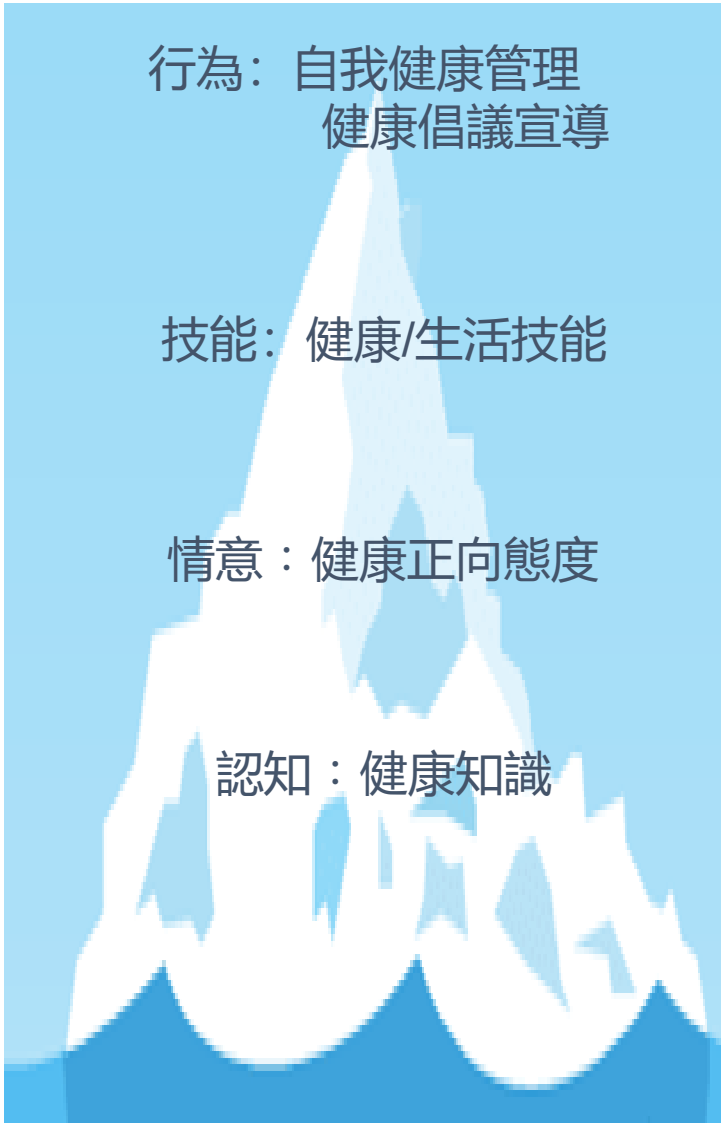
素養導向教學活動
校本課程/技能教學

健康促進學校
環境/家長/社區結盟

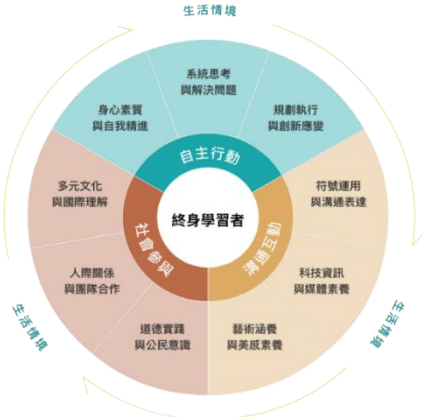
健康星球
國際關懷/在地行動

素養導向健康促進

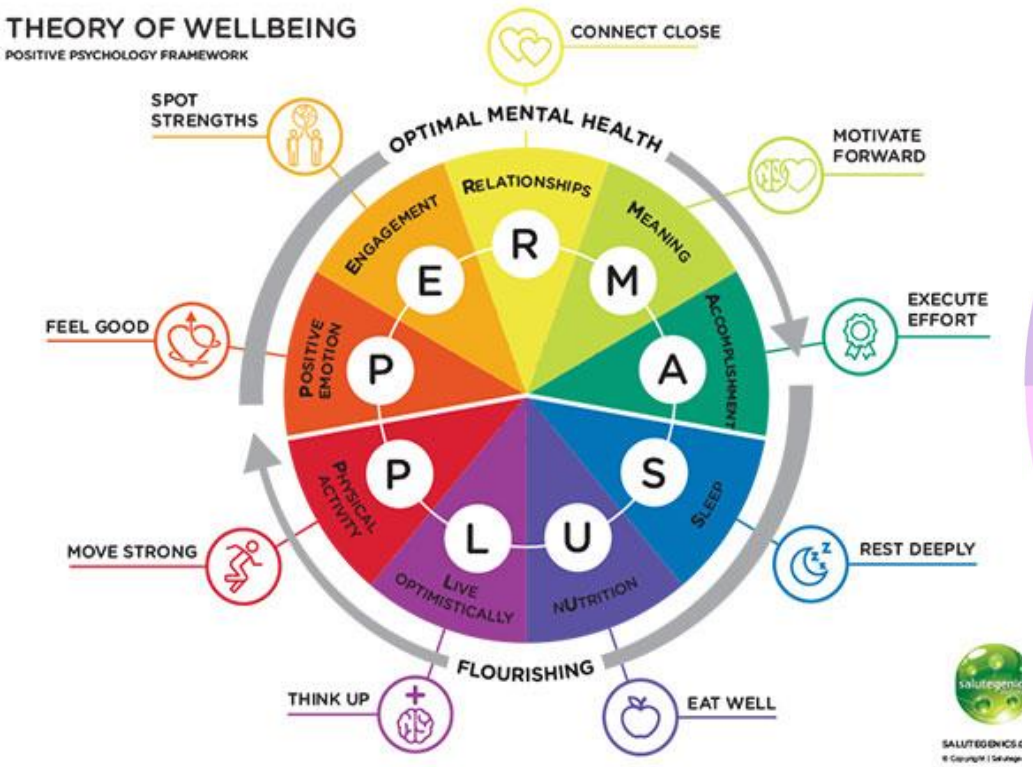

National Health Education Standards
HIGH
LOW
Health Literacy
SM
Self Management
AV
Advocacy
IC
Interpersonal Communication
DM
Decision Making
GS
Goal Setting
AI
Accessing Information
INF
Analyzing Influences
CC
Core Concepts
Content Areas
AOD
INJ
NUT
PA
FLS
TOB
MH
PCH
CEH

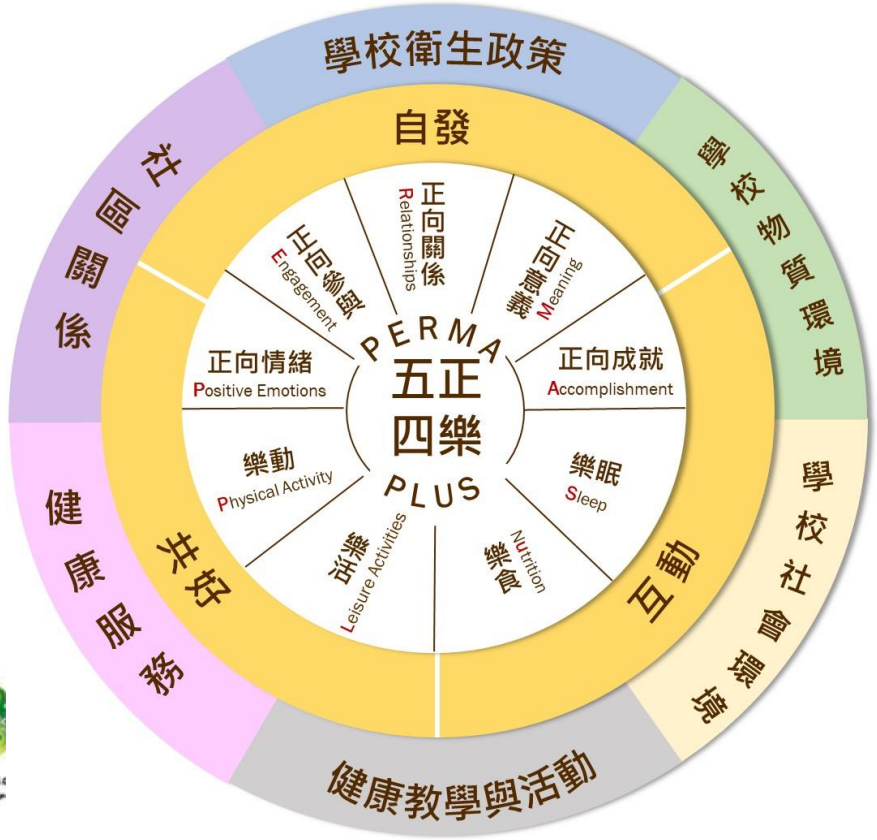

行為：自我健康管理
健康倡議宣導
技能：健康/生活技能
情意：健康正向態度
認知：健康知識

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



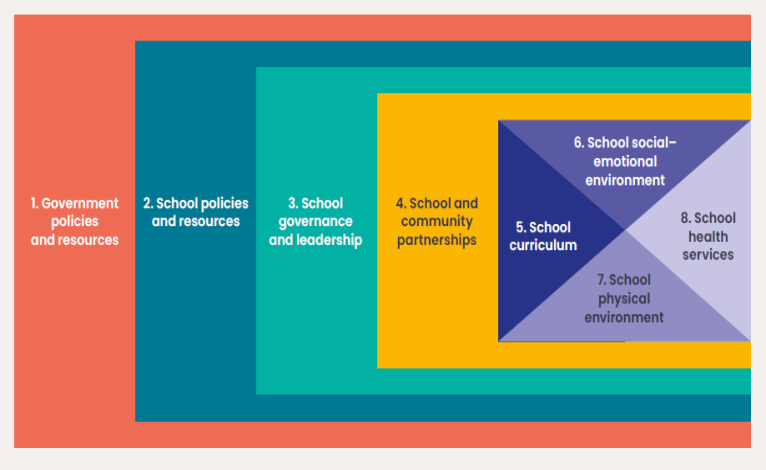
核心素養的內涵（三面九項）





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

澳洲健康幸福校園
培養學生社會情緒能力

The Wellbeing Framework for schools

學校社區歸屬	鼓勵支持尊重	健康快樂成長
CONNECT	SUCCEED	THRIVE
Our students will be actively connected to their learning, have positive and respectful relationships and experience a sense of belonging to their school and community.	Our students will be respected, valued, encouraged, supported and empowered to succeed.	Our students will grow and flourish, do well and prosper.

ENABLE

The school environment is pivotal to the growth and development of our most important assets – our children and young people. Our schools strive for excellence in teaching and learning, connect on many levels and build trusting and respectful relationships for students to succeed.

Figure 3: CASEL Social and Emotional Learning Capabilities

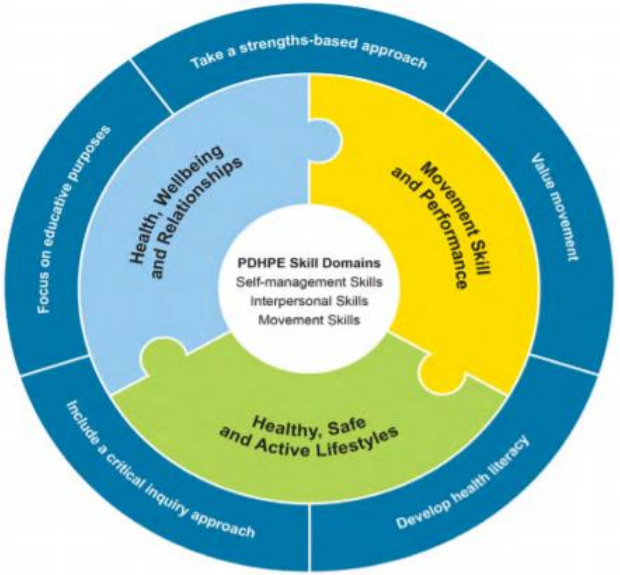


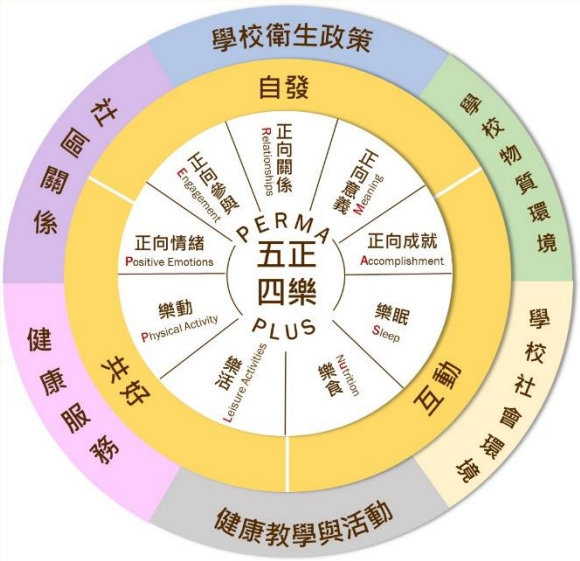
Figure 2: Social and emotional learning skills are taught explicitly through the NSW Personal Development, Health and Physical Education (PDHPE) K-10 Syllabus.

幸福校園 快樂共學 PERMA+

正向卡

— 打造你的健康新生活 —

5 正 + 4 樂



自發

P

正向情緒
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

E

正向參與
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

互動

R

正向關係
Relationship

- 尊重同理
- 熱心互助
- 溝通協商
- 良好關係

M

正向意義
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

共好

A

正向成就
Accomplishment

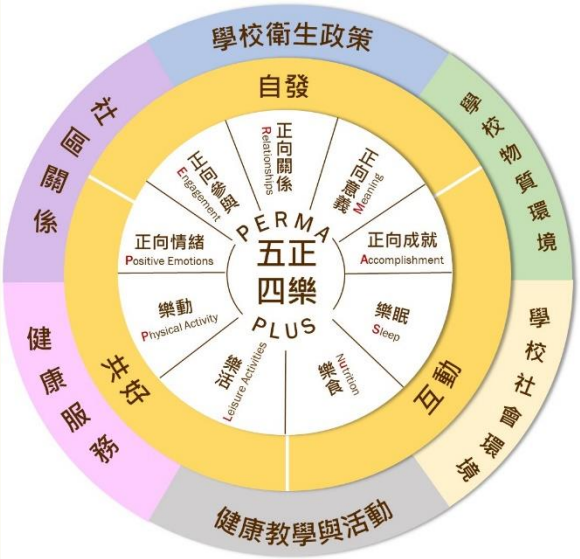
- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

幸福校園 ☺ 快樂共學 PERMA+

快樂牌

—打造你的健康新生活 —

5 正 + 4 樂



P 樂動
Physical activity

規律運動 p

L 樂活
Leisure Activities

休閒活動 l

U 樂食
Nutrition

均衡飲食 u

S 樂眠
Sleep

優質睡眠 s

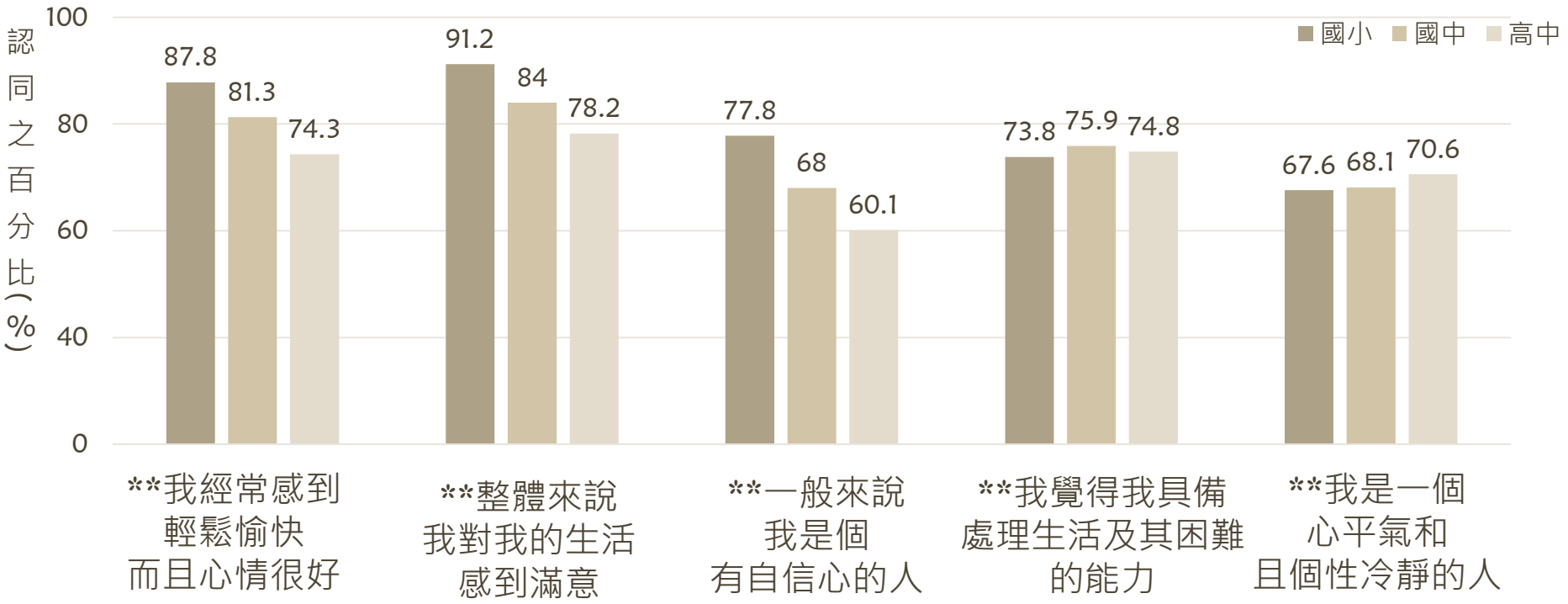
健康促進學校必選及自選議題之學生健康成效指標

必選及自選議題	部訂指標(以縣市為單位提報)	地方指標(以縣市或抽樣學校為單位提報)
正向心理健康促進		正向心理健康促進含括五正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)、四樂(樂動、樂活、樂食、樂眠)。 正向心理健康知識 正向心理健康態度 正向心理健康自我效能 正向心理健康 健康生活品質

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-正向參與
Engagement
・自我管理
・目標設定
・快樂學習
・勇於挑戰
R-正向關係
Relationship
・尊重同理
・熱心互助
・溝通協商
・良好關係
M-正向意義
Meaning
・熱心服務
・生命意義
・價值判斷
・行善助人
P-正向情緒
Positive emotion
・自我覺察
・情緒調適
・欣賞自己
・感恩態度
A-正向成就
Accomplishment
・發揮所長
・問題解決
・成就自己
・回饋社會
學校衛生政策
自發
學校參與環境
學校社會環境
健康教學與活動
健康服務
社區關係
共好
互動
正向關係
正向成就
正向情緒
樂動
樂眠
樂食
樂活
五正
四樂
PLUS
快樂牌
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

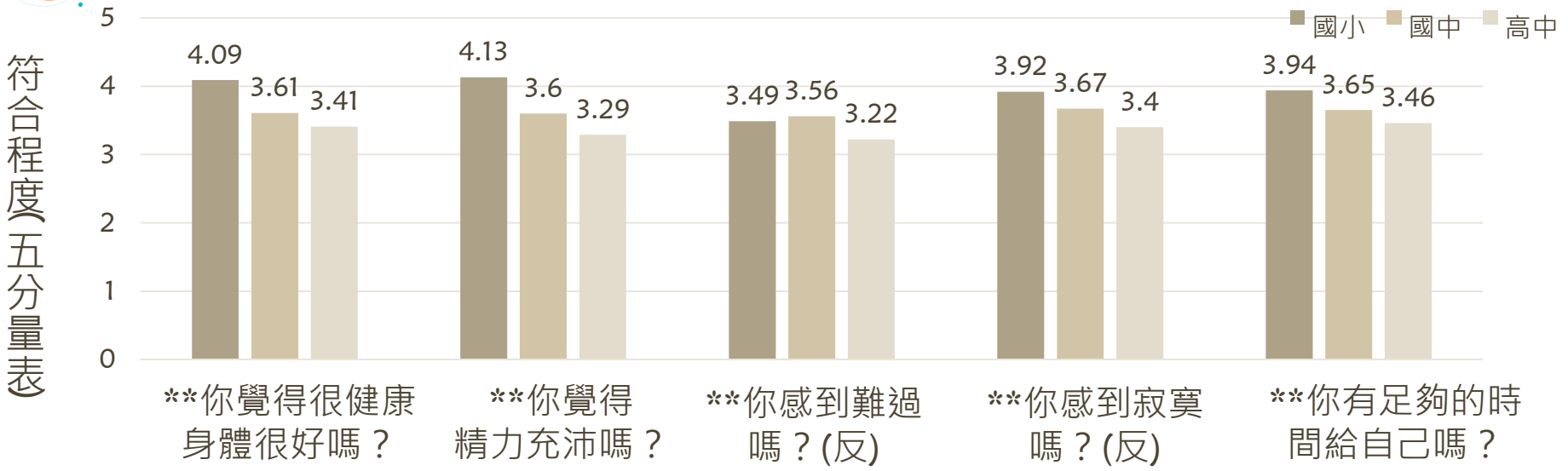
兒少近視病，控度來防盲，
戶外防近視，3010眼安康。
潔牙少糖好口腔，含氟填溝有保障。
足眠多動均衡吃，擁有健康好體態。
愛健保惜資源，正確用藥看標示。
明辨拒絕新興菸品與檳榔，無菸無檳我倡議。
全人性教育，愛己尊重人。
主辦單位：教育部國民及學前教育署
承辦單位：國立臺灣師範大學

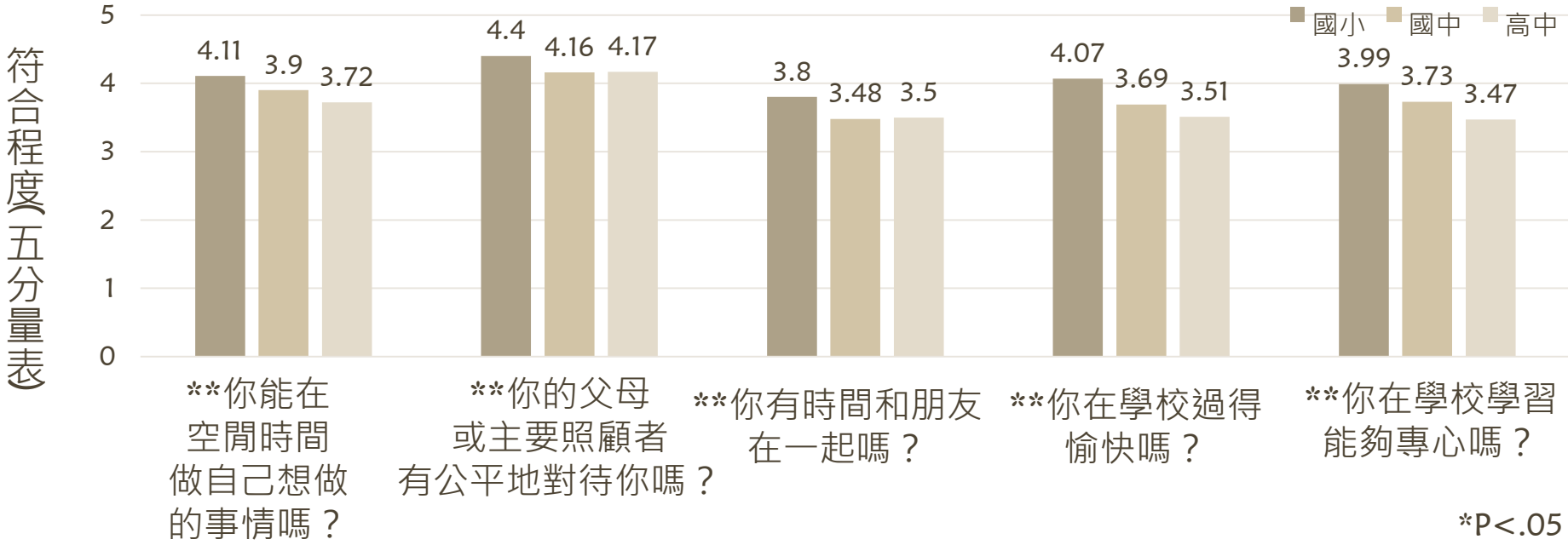
109學年心理健康調查結果-正向心理健康



*P<.05
**P<.01

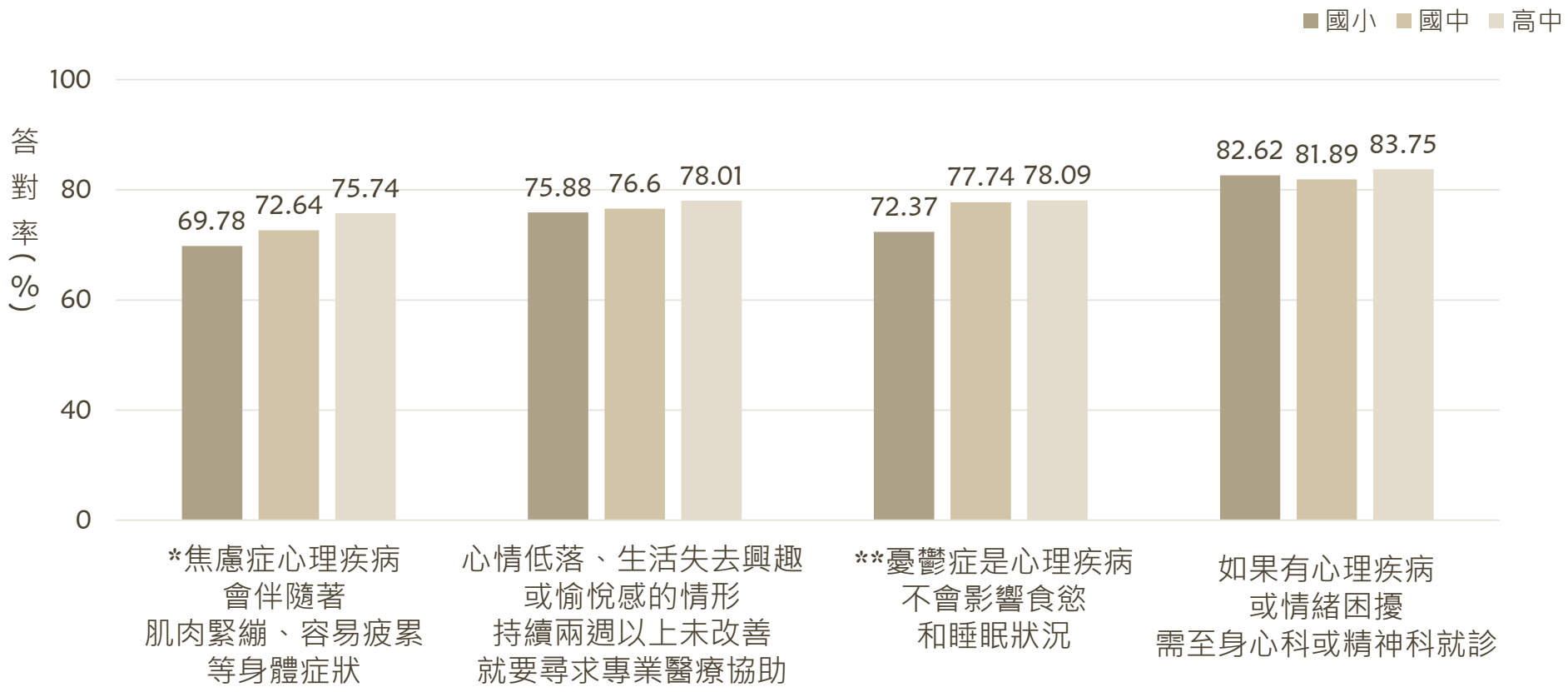
109學年心理健康調查結果-健康生活品質





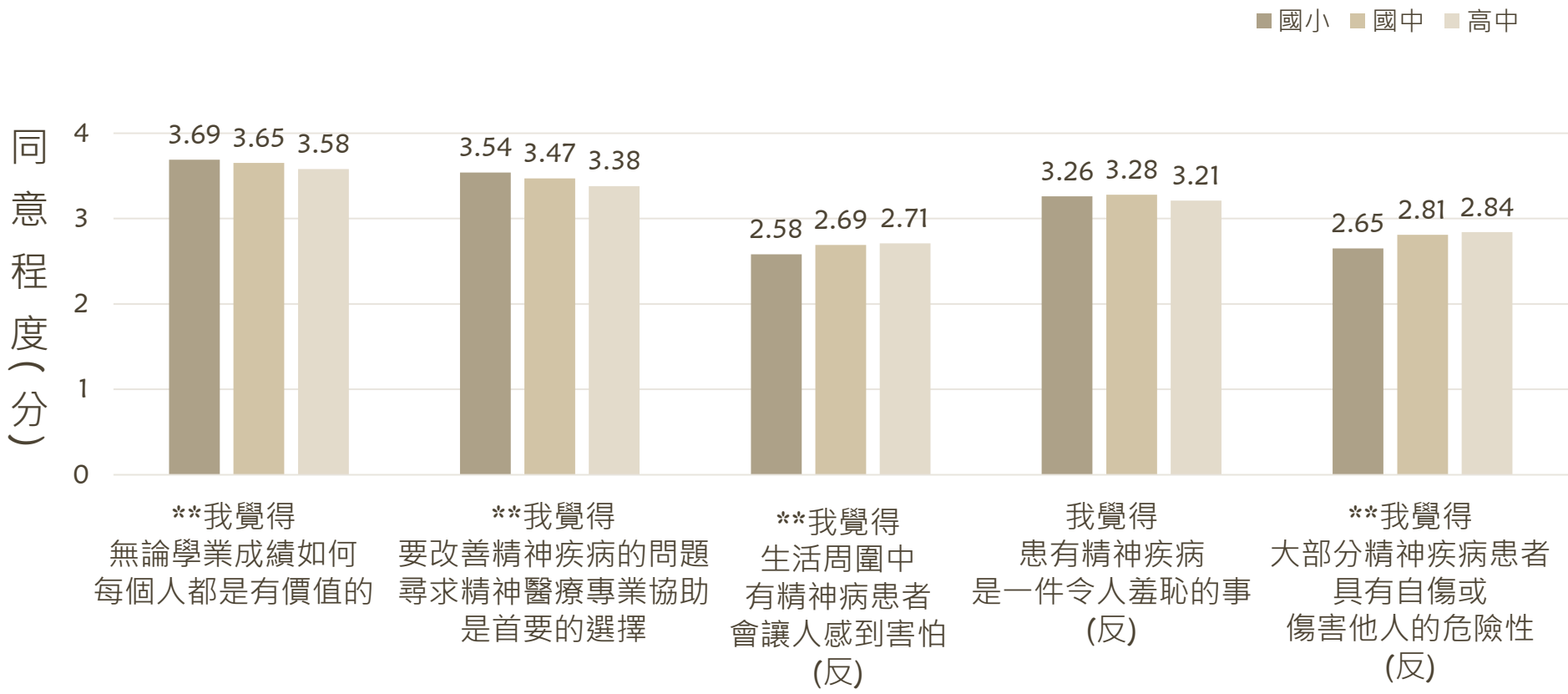
*P<.05
**P<.01

109學年心理健康調查結果-知識



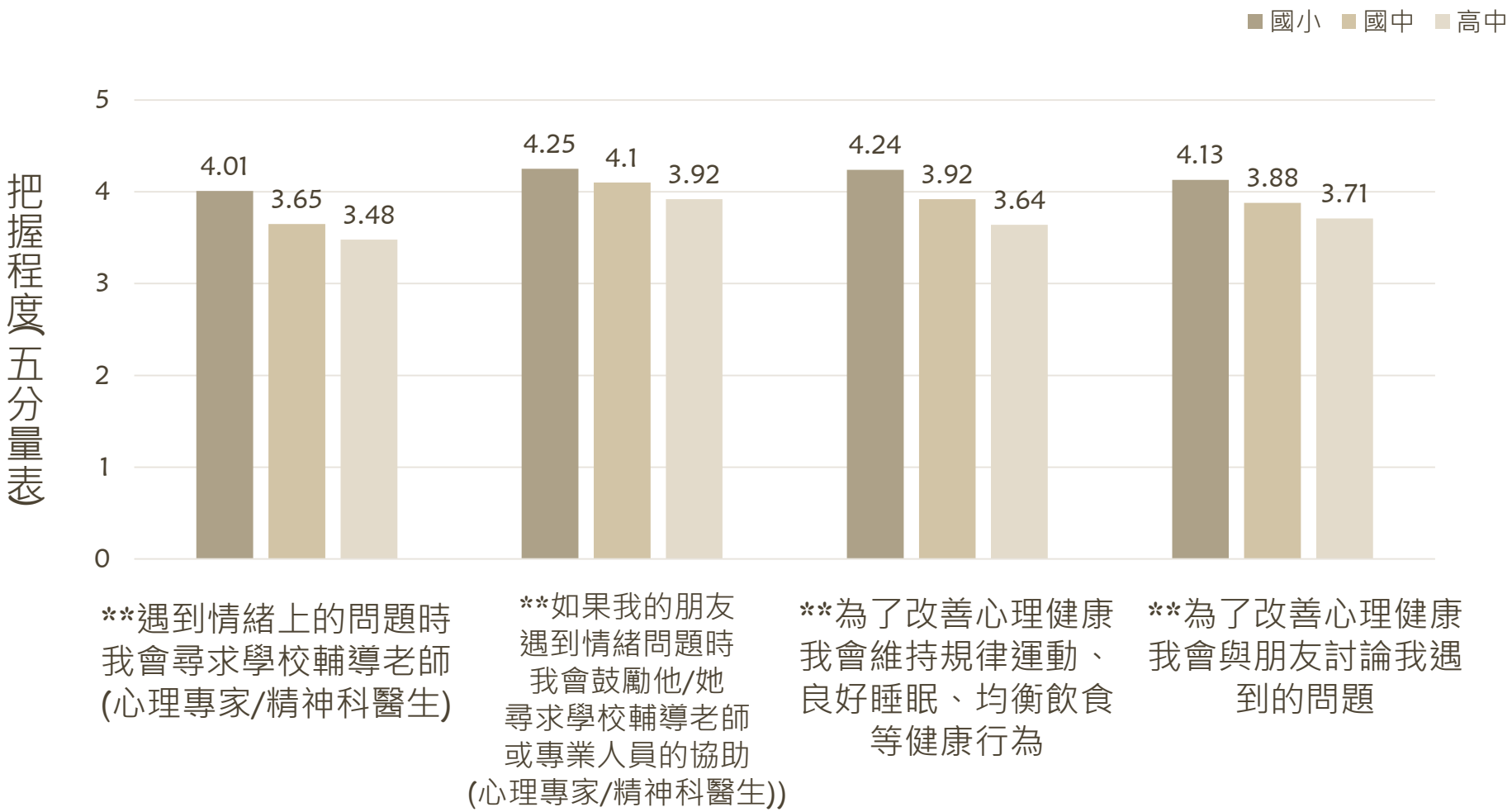
*P<.05
**P<.01

109學年心理健康調查結果-態度



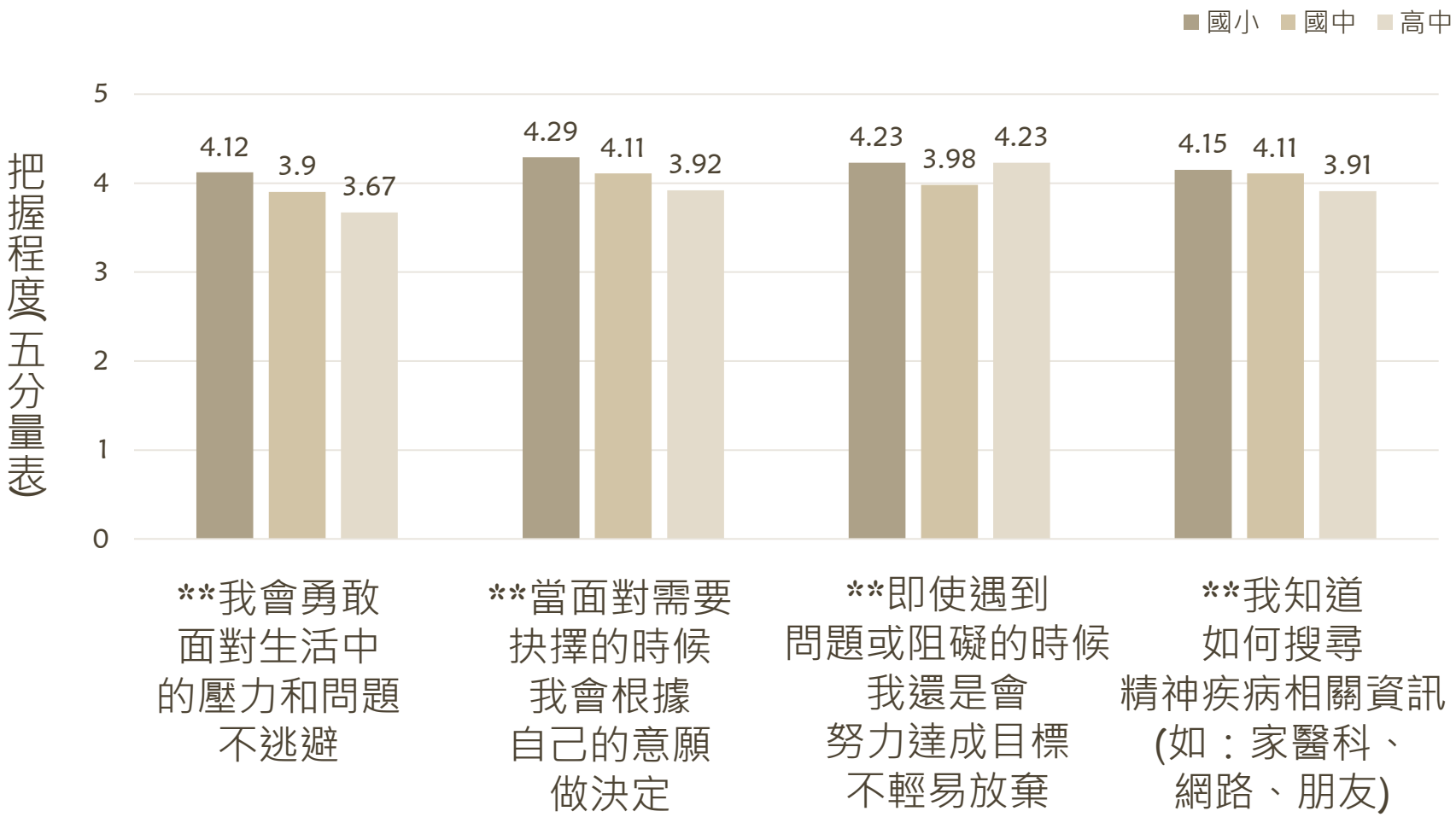
*P<.05
**P<.01

109學年心理健康調查結果-自我效能



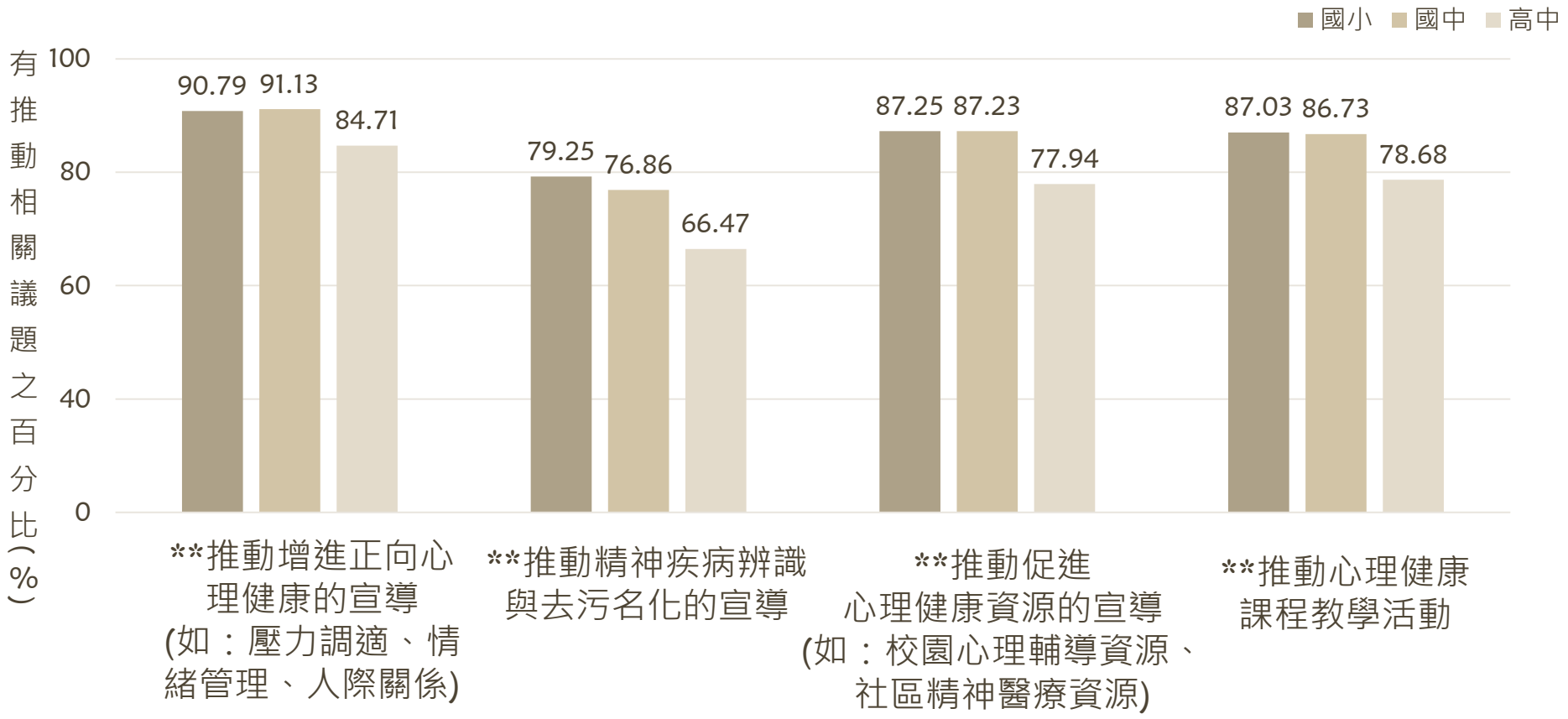
*P<.05
**P<.01

109學年心理健康調查結果-自我效能



*P<.05
**P<.01

109學年心理健康調查結果-校本心理健康促進議題比例



*P<.05
**P<.01

109學年學生問卷調查結果

- 正向心理健康與各健康議題相關性分析

議題	110學年度新北市指標	正向心理健康			生活品質及健康		
		國小 Pearson	國中 Pearson	高中 Pearson	國小 Pearson	國中 Pearson	高中 Pearson
健康體位	過去七天中，你有幾天睡足8小時?	0.255***	0.219***	0.206***	0.273***	0.295***	0.206***
	在一般上課日的夜晚，你平均每天的睡眠時間有幾個小時?	0.171***	0.227***	0.170***	0.212***	0.251***	0.192***
	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?	0.270***	0.199***	0.005	0.284***	0.225***	-0.029

註：*p<.05，**p<.01，***p<.001

109學年學生問卷調查結果

- 正向心理健康與各健康議題相關性分析

議題	110學年度新北市指標	正向心理健康			生活品質及健康		
		國小 Pearson	國中 Pearson	高中 Pearson	國小 Pearson	國中 Pearson	高中 Pearson
視力保健	規律用眼3010達成率(含教室淨空)	0.318***	0.182***	0.189***	0.298***	0.182***	0.165***
	戶外活動120達成率	0.248***	0.155***	0.096**	0.260***	0.178***	0.085*
	3C少於2成達成率(國小小於1)	0.201***	0.051	0.064	0.159***	0.059	0.083*
口腔保健	睡前潔牙比率	0.176***	0.097***	0.073	0.122***	0.103***	0.107***

註：*p<.05，**p<.01，***p<.001

學校正向心理健康指引

- 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

110學年健康促進學校輔導計畫工作項目與時程

增能

- **110年12月**中央輔導委員及縣市教育局**共識會**
- **110-111年縣市各議題素養導向教學增能 (搭配各縣市辦理)**
- **健康促進相關領域師資專業成長增能(第一場預定於111年1月辦理)**
- **網站優化**、數位教材、成功案例、**教案建置**

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**
- **111年4-6月評價成果、前後測小主播競賽評選 (實施辦法已公告網站)**
- **111年4-6月健康體位績優學校遴選(實施辦法已公告網站)**

成果

- **111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**
- **111年6月(暫定)全國成果發表會，縣市、學校分享**

縣市別	110學年中央輔導委員名單								
基隆市	鄭阿雄 1	張鳳琴 1	張志明 2	郭紫薇 3	連盈如 3				
臺北市	連盈如 1	黃久美 1	廖邕 1	劉潔心 2	黃晴逸 2	鄭阿雄 3			
新北市	吳仁宇 1	郭紫薇 1	陳志哲 1	許愛玲 1	鄭其嘉 1	龍芝寧 1	陳富莉 1	張晏蓉 1	林淑芳 2
	鄭阿雄 2	連盈如 2	鄭麗媛 3	廖邕 3					
桃園市	吳文琪 1	謝月香 1	黃晴逸 1	游月鈴 1	黃久美 2	蔡孟翰 3	鄭其嘉 3	陳志哲 3	
新竹市	牛玉珍 1	張家臻 1	陳彥宇 1	洪碧霜 1	詹正淑 2	謝月香 2	游月鈴 2	鄭其嘉 2	鄭麗媛 2
	蔡孟翰 2	吳文琪 3	紀雪雲 3						
新竹縣	鄭麗媛 1	葉若蘭 1	吳文琪 2	陳彥宇 2	牛玉珍 2	吳佩昌 3	游月鈴 3		
苗栗縣	蔡孟翰 1	葉若蘭 2	許珍琳 3	謝月香 3	陳彥宇 3	牛玉珍 3			
臺中市	張晏蓉 3	王惠姿 1	詹正淑 1	張彩秀 1	曾娉妍 1	吳佩昌 2	郭紫薇 2	林麗鳳 2	劉麗吟 3
	羅凱暘 3	葉若蘭 3	陳富莉 3	黃晴逸 3					
彰化縣	劉秀枝 1	紀雪雲 1	林麗鳳 1	羅凱暘 1	曾娉妍 2	吳景州 2	李怡宏 2	顏娟娟 2	詹正淑 3
	蘇永裕 3	楊靜昀 3							
南投縣	楊靜昀 1	羅凱暘 2	陳志哲 2	曾娉妍 3	劉秀枝 3				

縣市別	110學年中央輔導委員名單								
雲林縣	吳景州 1	余坤煌 1	紀雪雲 2	楊靜昀 2	張家臻 2	劉麗吟 2	沈玫宜 3	吳文賢 3	蔡玉葉 3
嘉義市	魏慧美 1	劉麗吟 1	張露娜 1	吳淑美 2	葉郁菁 2	沈玫宜 2	彭巧珍 3	吳明志 3	余坤煌 3
	張家臻 3	林秀娟 3							
嘉義縣	余坤煌 2	蔡玉葉 2	彭巧珍 2	吳文賢 2	陳富莉 2	林淑芳 3	葉郁菁 3	吳淑美 3	
臺南市	廖梨伶 1	蔡玉葉 1	葉郁菁 1	劉秀月 1	林秀娟 1	沈玫宜 1	彭巧珍 1	吳淑美 1	吳文賢 1
	李怡宏 1	黃曉靈 2	魏慧美 2	張露娜 2	吳明志 2	陳慶盛 3			
高雄市	傅楷傑 1	陳慶盛 1	吳明志 1	李春明 1	張晏蓉 2	廖梨伶 2	林秀娟 2	龍芝寧 3	黃曉靈 3
屏東縣	林淑芳 1	劉秀月 2	許愛玲 2	李春明 2	龍芝寧 2	顏娟娟 3	吳仁宇 3	吳景州 3	
宜蘭縣	黃忠燦 1	傅楷傑 2	廖邕 2	黃森芳 2					
花蓮縣	黃森芳 1	吳佩昌 1	許珍琳 2	黃忠燦 3	董貞吟 3				
臺東縣	鄭惠美 1	黃曉靈 1	許珍琳 1	陳慶盛 2	劉秀月 3	黃森芳 3			
澎湖縣	張志明 1	顏娟娟 1	黃忠燦 2	蘇永裕 2	劉秀枝 2	李春明 3	李怡宏 3		
金門縣	董貞吟 1	蘇永裕 1	張鳳琴 2						
連江縣	劉潔心 1	吳仁宇 2	董貞吟 2	傅楷傑 3	張志明 3	許愛玲 3			

辦理中央輔導委員及縣市政府教育局(處)共識會議

109學年度中央輔導委員與縣市政府教育局處共識會議合照

108學年度地方政府辦理學校健康促進獲獎之績優縣市頒獎

辦理中央輔導委員及縣市政府教育局(處)共識會議

國教署
戴副署長致詞

健康署
賈代署長致詞

分組討論

縣市合作辦理健康促進學校師資專業成長研習

高雄市109學年度健康促進成果評核線上評核行前會議

新北市109學年度全民健保(含正確用藥)第3次校群集中訪視

嘉義縣109學年度健康促進工作共識會暨輔導員增能研習

臺南市109年度健康促進學校成果觀摩暨增能研習

新竹縣109學年度健康促進學校正確用藥議題研習

新竹市109學年度健康促進計畫推動增能研習

110學年競賽活動辦理
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。

110學年競賽活動辦理
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109-110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，本年度配合新課綱，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。

109學年健康促進學校校園健康主播成果影片

109學年度校園健康主播

獎項	縣市	報名學校	作品名稱
第一名	新竹市	水源國小	愛牙好時光，運動一把罩
第二名	新竹縣	光明國小	健康全攻略系列報導-健康攻略王
第三名	臺南市	復興國中	復興口腔保健，你我看得見
第四名	臺北市	北投國小	Beitou News_校園護眼行動
第五名	彰化縣	大竹國小	健視你的好

新竹市水源國小

新竹縣光明國小

臺南市復興國中

臺北市北投國小

彰化縣大竹國小

109學年度校園健康主播

獎項	縣市	報名學校	作品名稱
佳作	臺北市	士林高商	戒菸·我們一起
佳作	新竹縣	福龍國小	護眼我最行
佳作	臺北市	富安國小	型男淑女有活力
佳作	雲林縣	南光國小	蛀牙蟲大搬家專題報導
佳作	新北市	江翠國小	健康江翠夢想新視界
佳作	高雄市	高雄高工	健康雄工，活力主播
佳作	苗栗縣	五湖國小	樂動五湖.健康齊步走
佳作	屏東縣	彭厝國小	好牙恆久遠，一口永流傳
佳作	桃園市	經國國中	校園心情事務所

雲林縣 南光國小

臺北市 士林高商

屏東縣 彭厝國小

新北市 江翠國小

高雄市 高雄高工

苗栗縣 五湖國小

新竹縣 福龍國小

臺北市 富安國小

桃園市 經國國中

109學年度前後測成效評價
視力保健獲獎學校

獎項	縣市	報名學校	作品名稱
特優	嘉義縣	興中國小	同心協力守護EYE-巧推策略提升學童視力良率之探討-以興中國小學區某安親班三年級學童為例
優良	嘉義縣	景山國小	「愛眼就不礙眼之好視界」 - 以素養導向自主課程及整合社區系統介入之成效探究
優良	臺北市	康寧國小	康健好視力.寧靜愛閱讀
佳作	臺北市	健康國小	打開健康新世界、迎接彩色金人生
佳作	新北市	永福國小	視力健保六大範疇行動策略實施~認知行為與處遇之關係探討
佳作	臺中市	龍津國小	「視力」「康」？ -完全中學學生視力保健與健康體位之關係

興中國小同心協力守護EYE社區親子闖關活動

景山國小學生參加社區路跑、健康操、跳繩、護眼操活動

康寧國小視力保健廣播劇宣導

109學年度前後測成效評價
口腔保健獲獎學校

獎項	縣市	報名學校	作品名稱
特優	嘉義縣	北美國小	幸「氟」生活 從無「齲」校園開始
優良	苗栗縣	溪洲國小	國小低年級口腔保健教學模組介入之成效
優良	宜蘭縣	興中國中	口腔保健課程介入對宜蘭縣興中國中學生的口腔保健行為、態度、及知識之影響
佳作	臺北市	忠義國小	口腔保健策略介入國小學童口腔保健知識、態度及行為成效研究 牙之呼吸 寶貝我的牙
佳作	新北市	文德國小	國小三年級學童口腔保健介入教學對其行為影響之研究:牙齒保衛隊-護牙行動向前衝
佳作	台南市	林鳳國小	多元學習活動對促進國小學童口腔衛生保健成效之探究--以林鳳國小3、4年級為例

北美國小辦理口腔保健「健康從齒開始」闖關活動寓教於樂

溪州國小萬聖節活動，選對潔牙工具、吃完糖要潔牙。

興中國中高關懷學生（牙結石）牙線教學

109學年度前後測成效評價
健康體位獲獎學校

獎項	縣市	報名學校	作品名稱
特優	臺北市	蘭雅國中	「健康體位全面出擊～GO！」—探討健康促進學校模式介入策略對學童健康體位影響之成效研究
優良	臺中市	新盛國小	國小學童健康體位素養導向介入方案成效探討
優良	臺南市	裕文國小	新纖享瘦健康體位教學行為介入之成效分析
佳作	新竹縣	博愛國小	新竹縣博愛國民小學學生健康體位與口腔衛生實施策略成效探討
佳作	嘉義縣	和興國小	健康體位特攻隊-規律運動及均衡飲食對健康體位之影響
佳作	新竹市	大庄國小	減少學生攝取「含糖飲料」之行動研究

蘭雅國中外籍教師協同健教雙語課程教學測量體脂率

新盛國小健康飲食桌遊製作

裕文國小運動會進場—蔬果造型

109學年度前後測成效評價
全民健保(含正確用藥)獲獎學校

獎項	縣市	報名學校	作品名稱
特優	新北市	汐止國中	遊「汐」開始,「止」點迷津「珍惜健保·聰明就醫—醫全超人」桌遊素養導向課程融入國中全民健保永續經營宣導之成效探討
優良	嘉義縣	圓崇國小	全民"疫"起來，健保永續創未來-「全民健保含正確用藥」以素養導向課程及整合社區系統介入之成效探討
優良	臺南市	大橋國中	全民健保與正確用藥教育推廣成效探討-以臺南市立大橋國中為例
佳作	新北市	正義國小	急不急有關係-珍惜醫療資源
佳作	彰化縣	潭墘國小	實施介入性措施以營造支持性環境推廣「全民健保含正確用藥」議題之成效探討-以潭墘國小為例
佳作	新竹縣	鳳岡國小	健康促進議題融入學校本位課程對學童健康體位及全民健保前段測評價~以新竹縣竹北市鳳崗國小為例

龍芝寧講解「珍惜健保•聰明就醫—醫全超人」桌遊

圓崇國小健康促進創意進場

大橋國中利用健康教育課讓學生使用全民健保桌遊

109學年度前後測成效評價

菸檳防制獲獎學校

獎項	縣市	報名學校	作品名稱
特優	新北市	積穗國中	健康945、拒菸(煙)趣-運用探究學習、遊戲體驗、情境模擬教學策略素養導向菸害防制教育實施成效
優良	南投縣	德興國小	「青春無菸（煙）檳」教學模組介入國小高年級教育之成效
優良	臺南市	安南國中	多元策略的校園菸害防制教育成效-以臺南市安南國中為例
佳作	臺北市	雙園國小	「菸」消「霧」散-領域統整菸害防制宣導課程提升國小學童在知能、態度、拒絕效能暨家庭反菸成效研究
佳作	臺南市	西港國中	菸害防制成效分析以臺南市立西港國中為例
佳作	苗栗縣	致民國中	致民國中以健康促進學校六大範疇策略介入推動菸害防制之成效

積穗國中「青春無菸/煙」教學：4F提問，強化拒菸素養。

德興國小運動會「無菸拒檳好口氣，青春快樂美少年」

安南國中撿菸蒂比賽，排字宣導

109學年度前後測成效評價
性教育(含愛滋病防治)獲獎學校

獎項	縣市	報名學校	作品名稱
特優	高雄市	七賢國中	知性理性的青春-健康促進學校之性教育(含愛滋防治)教育行動研究
優良	宜蘭縣	礁溪國中	以健康促進學校模式推動整合性校園性教育(含愛滋防治)之成效評估
優良	嘉義縣	朴子國中	健康生活技能融入校本性教育課程之實踐：以青少年的性與情感教育為例
佳作	臺北市	龍門國中	健康促進性教育-兩性『性』福系列活動及跨領域融入課程介入
佳作	新北市	大觀國中	跨領域多元教學對國中學生性教育各項指標的影響之探討
佳作	臺南市	新市國小	校園性教育(含愛滋病防治)推動計畫成效探討-以新市國小為例

七賢國中「關懷愛滋、全民參與」宣導活動

礁溪國中性別教育全校宣導

朴子國中衛生所入班進行愛滋病防治宣導

110學年競賽活動辦理
110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111年5月中旬前完成資料初審，111年5月下旬舉辦決選會議，獲獎學校名單預定在111年6月於臺灣健康促進學校網站公告之

109學年度健康體位績優學校遴選獲獎名單

- 特優

縣市名稱	學校名稱
臺南市	仁愛國民小學
臺南市	國立臺南第一高級中學
臺中市	新盛國民小學

臺南市 仁愛國小

臺南市 臺南一中

臺中市 新盛國小

109學年度健康體位績優學校遴選獲獎名單

- 優等

縣市名稱	學校名稱
桃園市	幸福國民小學
苗栗縣	建中國民小學
桃園市	楊光國民中小學
屏東縣	鹽埔國民中學
新北市	牡丹國民小學
嘉義縣	三和國民小學

桃園市 幸福國小

苗栗縣 建中國小

- 優良

縣市名稱	學校名稱
彰化縣	明正國民小學
宜蘭縣	凱旋國民中學
雲林縣	後埔國民小學
高雄市	那瑪夏國民中學

桃園市 楊光國中小

新北市 牡丹國小

屏東縣 鹽埔國中

嘉義縣 三和國小

素養導向健康促進教材-學生自主學習手冊

- 因應十二年國教新課綱，為培養學生統整與連結健康與體育領域之概念與相關生活經驗的能力，發展適齡和適合發展階段內容與推廣素養導向健康促進學校健康議題課程與教學示例。
- 本計畫團隊新北市積穗國中**龍芝寧主任**撰寫，臺師大**賴香如教授**共同討論，**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。**

素養導向健康促進教材-學生自主學習手冊

健康生活行動 GO

1

就讀國中二年級的阿華，最近日常生活好像出現些困擾。
在家裡父母為了阿華成績爭吵。

2

家人的爭吵讓阿華很自責，讀書提不起勁覺得累，晚上又常睡不著...

3

到學校上課要繳作業或遇到考試的時候，身體就會不舒服。

4

連要好的同學因為搬家，必須要轉學到外縣市，讓阿華覺得很不捨、難過。

5

平時很在意外表的阿華，照鏡子的時候發現長了青春痘，覺得很丟臉。

6

看到其他同學們一起有說有笑，阿華感覺是自己不好、不被喜歡，被大家排擠。

7

同學們也發現阿華常出現頭痛、 肩頸痠痛、注意力難集中、對人沒耐心，都替阿華感到很擔心。

8

在同學鼓勵與陪伴下，阿華去找學校輔導老師協助，說明自己的情形...

親愛的同學：你知道壓力是什麼嗎？你生活有壓力嗎？你是如何面對、處理壓力呢？

素養導向健康促進教材-學生自主學習手冊

健康生活方程式

根據阿華生活情境故事回答以下問題：

事實 Facts

- 阿華最近日常生活出現了些困擾（壓力源）呢？
- 這些困境（壓力源）造成阿華在生理、心理、行為方面上哪些影響（身心不適）？
- 阿華面對這些困境（壓力源）與身心不適的情形，他選擇如何處理呢？

感受 Feeling

- 同學們知道阿華生活情況愈來愈糟糕的時候，他的心情是如何？

發現 Finding

- 你會因為「看到同學們有說有笑」，就感覺是自己不好、被大家排擠嗎？為什麼？
- 你會因為「長青春痘，身材變胖等」覺得很丟臉嗎？為什麼？
- 你目前的生活中有哪些壓力？和阿華的壓力來源有哪些是相同或不相同的？

未來 Future

- 面對壓力可能出現的 生理、心理、行為的反應症狀是什麼？你知道可能的壓力來源是哪些嗎？
- 當面對壓力時，你的健康紓解壓力方法有哪些呢？

親愛的同學：人生各階段會面臨不同的生活困境與壓力，以健康、正向的方式來調適，有助於身心的發展與成長加分。

素養導向健康促進教材-學生自主學習手冊

健康生活大補帖

認識壓力與自我覺察身心症狀，習得健康紓壓的好方法：

1. 面對壓力生理、心理、行為反應知多少？

生活偶有困境，這些令人覺得緊張的外來壓迫就是壓力。隨時覺察自己面對壓力時身心反應情形，作為管理壓力的第一步。

1 在**生理**上會有那些變化？

- ☐ 呼吸加快
- ☐ 冒冷汗
- ☐ 口乾舌燥
- ☐ 其他：_____
- ☐ 心跳加速
- ☐ 肌肉緊繃
- ☐ 頻尿

2 在**心理**上會有那些變化？

- ☐ 興奮、激動
- ☐ 緊張
- ☐ 記憶力減退
- ☐ 注意力不集中
- ☐ 情緒起伏大
- ☐ 焦慮與不安
- ☐ 其他：_____

3 在**行為**上會有那些變化？

- ☐ 哭泣
- ☐ 表現失常
- ☐ 大吼大叫
- ☐ 表現比平常好
- ☐ 失眠、坐立難安
- ☐ 其他：_____

2. 分析壓力產生的原因，列出壓力清單

針對以下青少年常見壓力 4 個主要原因，檢視你自己壓力來源，正面面對尋求協助、不逃避：

沒有壓力 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 壓力極大

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(1) 不良的人際關係 例如：家人爭吵、同學朋友有誤會											
(2) 繁重的成績課業 例如：成績退步、課業多且難、考試前夕											
(3) 生活重大改變 例如：好友分離、家人生病、寵物過世											
(4) 不利的個人性格 例如：外貌追求完美、過分自卑、缺乏自信											

3. 健康好舒壓，青春好自在

長期過度的壓力令人感到失落、焦慮、憂鬱，容易引發危害健康的症狀稱為「身心症」，包括：消化性潰瘍、高血壓、頭痛、背痛與月經不規律，甚至使人體免疫力降低等。可以透過以下的方法，調整身心狀態讓自己用最好的狀態面對壓力：

好好動

規律的運動能增強體能，同時身體會產生腦內啡，幫助我們改善壓力所造成的憂鬱與緊張情緒，並且增加幸福、愉悅感！

腦內啡：
是在大腦中生成 的神經傳遞物質，能夠舒緩身體疼痛，並讓人心情愉快。

好呼吸

當我們焦慮、緊張時，呼吸會急促且短暫，血液中的含氧量變得不高，情緒會更加緊繃。腹式呼吸可幫助獲得更多的氧氣，減緩心率，放鬆情緒，一起來試試看吧！

好好吃

維生素 B 群、維生素 C、鈣質等營養素，能夠鬆弛緊張的神經、消除疲勞、穩定精神狀態、對抗壓力，快來吃出健康吧！

好放鬆

運用伸展、打坐、冥想、做瑜珈與聽音樂等放鬆方式，讓面臨壓力而緊張的肌肉舒緩，可以緩解壓力引發的各種不舒服症狀喲！

step1: 用鼻子慢慢吸氣，吸到腹部突出到頂點。

step2: 用嘴巴慢慢將氣吐出來，讓腹部恢復平坦。

健康生活資訊站

壓力、焦慮、擔心或害怕這些都是大家常可以經驗到的感覺，有時這些感覺會令人難以處理。你可以與親愛的家人分享以下 DIY 小方法，協助您處理這些感覺，保持心理健康。

「董氏基金會心理健康網」網站 > 心理健康 DIY

https://www.etmh.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MId=763&ML=2

素養導向健康促進教材-學生自主學習手冊

健康生活練功坊

根據以下問題選擇適合的答案

1. 同學們都在準備期末考，感到身心緊張、沒精神等，想要透過飲食來穩定情緒、消除疲勞，最適合的食物是【　】

A. 炸雞、薯條配上清涼飲料可樂，補充水分、熱量高有精力。
B. 選擇吃到飽餐廳，多攝取肉類食物，增加維生素 C。
C. 全麥土司夾生菜小黃瓜、配上低糖豆漿，補充維生素 B 群。
D. 食物的營養素無法鬆弛緊張的神經，考試前最好節食少吃。

2. 當你努力準備考試，成績進步了，但爸媽卻認為還是沒達到前五名的目標，面對這樣的情境，最符合你的想法是【　】

A. 即使我再怎麼努力，進步還是有限，我看還是放棄目標好了。
B. 這次的進步就是好的開始，我相信再努力，會逐漸達成目標。
C. 從這次考試結果就證明能力是天生的，無法靠後天努力提升。
D. 爸媽一定是不喜歡我，才會故意要求這麼高，讓我達不到。

3. 日記上寫著：或許是因為前些日子和同學間的不愉快，這個月以來總是心情悶悶的，連平時喜歡的看電影、打球，我都不想去，此時最符合你的想法是【 】

A. 低落的憂鬱情緒持續一段時間，又沒有特別的原因，我最好找輔導老師聊聊。
B. 心情不好是因為和同學處得不好，所以我最好不要再跟朋友出去，以免增加壓力。
C. 因為和同學間的不愉快，讓自己壓力太大，我覺得喝點酒可以讓自己放鬆、消除憂悶。
D. 青春期因荷爾蒙影響，我認為情緒起伏大是正常的現象，不要在意。

你的答案是 1.(C)、2.(B)、3.(A)，「一級棒」：表示擁有心理健康促進功力！
你的答案中有 1-2 題與 1.(C)、2.(B)、3.(A) 一樣，「很不錯」：表示心理健康促進的功力還要加強喔！
你的答案與 1.(C)、2.(B)、3.(A) 都不一樣，「再加油」：表示心理健康促進的功力很不夠，還要更努力學習喔！

健康生活行動 GO

「家壓」你我他：訪問家人最近三個月有什麼事情，讓他覺得很有壓力當時的感受如何？

主角	事件	感受
例如：大哥	與女朋友吵架鬧分手	悶悶不樂、失眠、食慾差

「壓力」語句完成：

(1) 我目前最大壓力是 _____

(2) 我喜歡「壓力」，因為 _____

(3) 我不喜歡「壓力」，因為 _____

「家壓」打氣站：

當你自己有壓力時，你期望家人如何幫助你？_____（可複選）

當家人承受過大壓力時，你可以如何幫助家人？_____（可複選）

A 主動關心，聽他說話　B 當他情緒不好時，不打擾他
C 把自己的事情做好　D 為他打打氣　E 一起想辦法來降低壓力影響

與家人一起腦力激盪，想出健康的紓解壓力妙方：

紓壓妙方一：

紓壓妙方二：

紓壓妙方三：

紓壓妙方四：

紓壓大集合

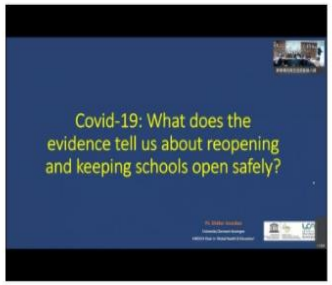
臺灣健康促進學校網站資源
線上開課系統-健促師資全國及縣市增能研習、共識會議

- 臺灣健康促進學校網站/資源專區/線上課程

http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/resource/course/list

6月28日：支持每個學校成為促進健康生活的基礎Supporting every...

健促計畫 1:05:10



6月24日：校園因應新冠肺炎疫情的實證研究Covid-19 What does the...

健促計畫 1:07:59

109學年度台中市校園菸（含電子煙）檳害防制種子教師增能研習

菸檳防制 2小時13分鐘

109學年度宜蘭縣健康促進增能研習 視力保建議題

視力保健 59分鐘

109 學年度健康促進學校輔導計畫 中央輔導委員與地方政府教育局（處）...

健促計畫 1小時19分鐘

109 學年度全民健保永續經營 - 珍惜健保聰明就醫玩轉工作坊

全民健保 1小時44分鐘

109學年度臺東縣健康促進學校 口腔保健議題專業增能研習

口腔保健 2小時28分鐘

109學年度校園性教育（含愛滋病防治）計畫 師資專業成長研習會

性教育 1小時19分鐘

109學年度健康促進學校輔導計畫 中央輔導委員第一次增能共識會議實施計畫

健促計畫 4小時25分鐘

啟用 W
設定

臺灣健康促進學校網站資源
電子報發行

- 臺灣健康促進學校網站/最新消息/電子報

http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/news/epaper/list

活動報導

新北市110學年度健康促進學校 菸檳防制校群共識會議

110年9月23日於新北市立自強國民中學以及Google Meet線上同步舉辦「菸檳防制校群共識會議」，與會貴賓包括新北市政府教育局陳政詮輔導員、新北市政府衛生局施乃嘉股長、蔡卉妮視察、葉政鑫專案企劃師、輔仁大學公共衛生學系陳富莉教授、國立臺灣師範大學張鳳琴教授、國立陽明交通大學黃久美教授、新北市立自強國中鄭建立校長、新北市立新莊國中呂秋萍校長、新北市立福建國小梁均紘校長、新北市立中和高中李淑卿主任、新

more

縣市經驗交流

食農教育，點亮嘉義囝仔的未來

嘉義縣榮獲教育部核定108學年度健康促進學校優等縣市，除了積極配合縣政主軸「勇敢轉型創新嘉義—活化教育」推出「好習慣」、「重健康」、「愛鄉土」、「樂教學」、「用科技」、「接國際」六大行動目標教育白皮書，同時密切與跨局處合作，教育衛生攜手促進學童健康，並結合牙醫師公會及長庚醫院，辦理偏鄉學校巡迴醫療計畫，直接送愛到校，嘉義縣不僅徹底解決偏鄉醫療資源不足之窘境，點亮嘉義囝仔的未來。

more

專家學者分享

心肺適能作為輔助BMI評估身體健康的指標

世界衛生組織在1990年初起，倡導健康促進工作在世界各國各級學校生根，因此輔導世界各國學校，採行學校「健康促進學校」衛生工作的新模式，推動各項學校衛生計畫，以促進各級學校學生、教職員工、學生家長，乃至於社區居民之健康。我國於2002年起，由前衛生署（現衛生福利部）與教育部簽署「學校健康促進計畫聲明書」，宣誓共同推動健康促進學校計畫，並自2003年開始採行健康促進學校模式至今，健康促進學校計畫的推

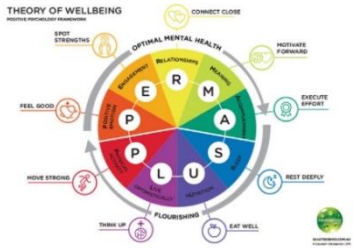
more

政府重要資訊

健康促進 從小建立　幼兒園健康促進試辦計畫成果分享會

兒童是國家未來的主人翁，也是國家的希望，若從幼兒園及早介入健康促進措施，讓幼兒逐漸養成健康的行為與習慣，奠定兒童未來健康的基石。自109年起，國民健康署與教育部國民及學前教育署、縣市政府衛生局及教育局攜手共同推動幼兒園健康促進試辦計畫，透過幼兒園健康促進措施的介入，提升教師及家長的健康知能，培養幼兒正確健康觀念，並於今年首度辦理幼兒園的健康促進試辦計畫成果分享發表會，邀請試辦之8家幼兒園進行

more



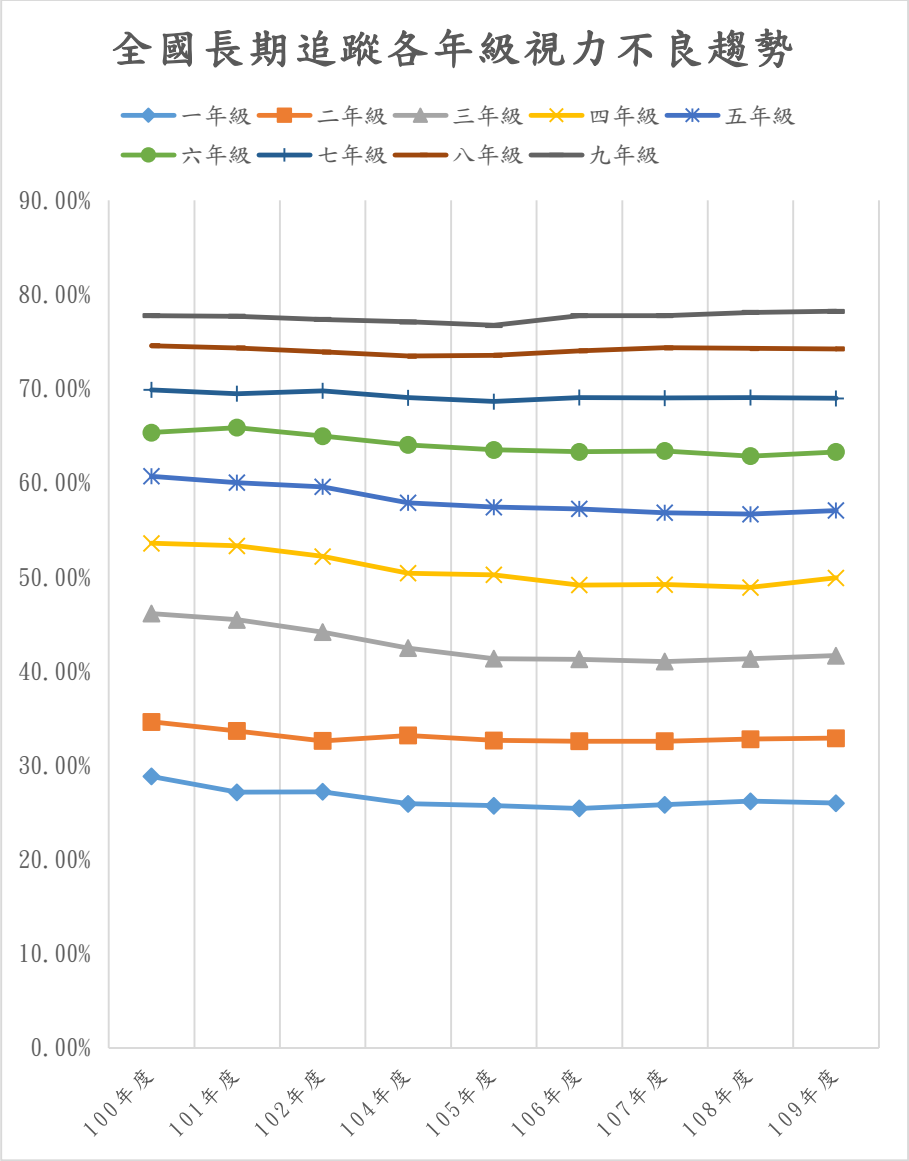
國際文獻報導

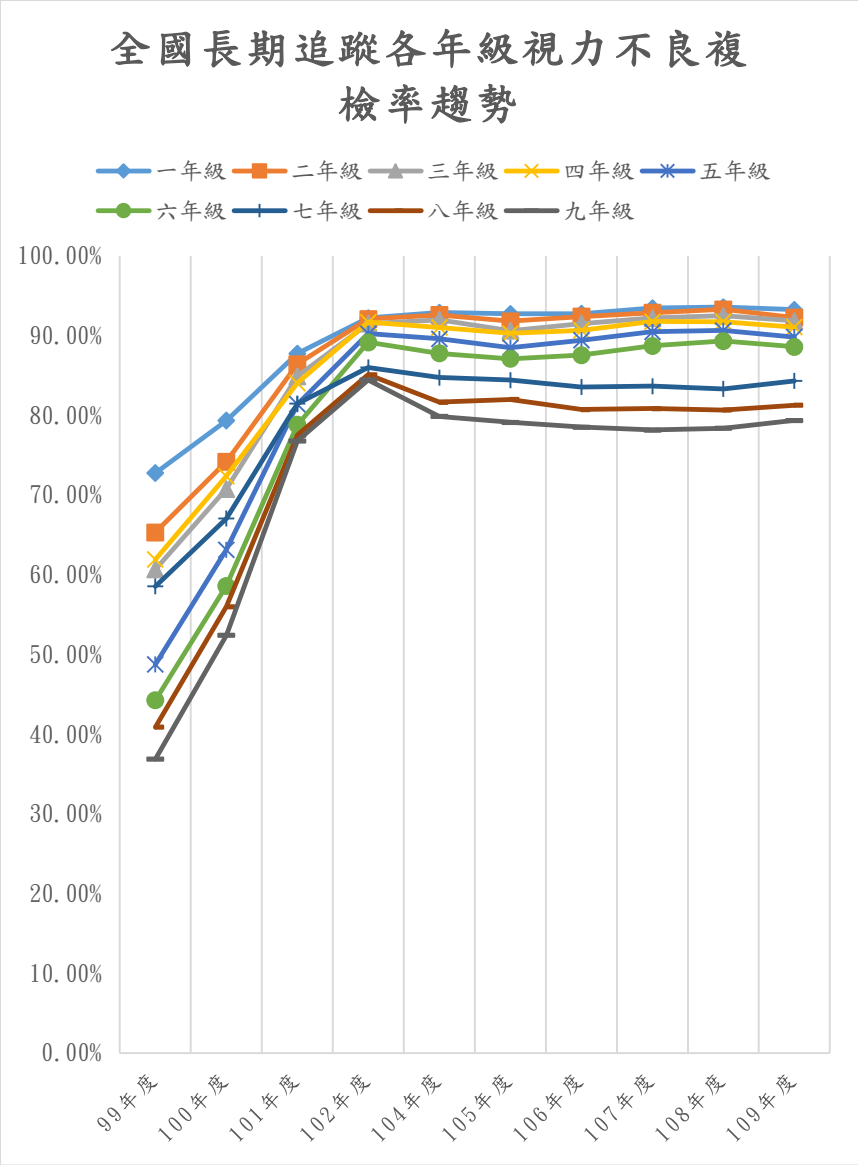
促進正向心理健康的九大元素-幸福理論PERMA PLUS

美國心理學家、教育家和作家，被稱為現代正向心理學運動之父的Martin Seligman，於2012年的著作《Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being》（中文書名譯為：《邁向圓滿：掌握幸福的科學方法&練習》）中提出的幸福理論（Well-Being Theory）中提出，有五個元素掌握了人們的幸福，分別是正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義以及正向成就。

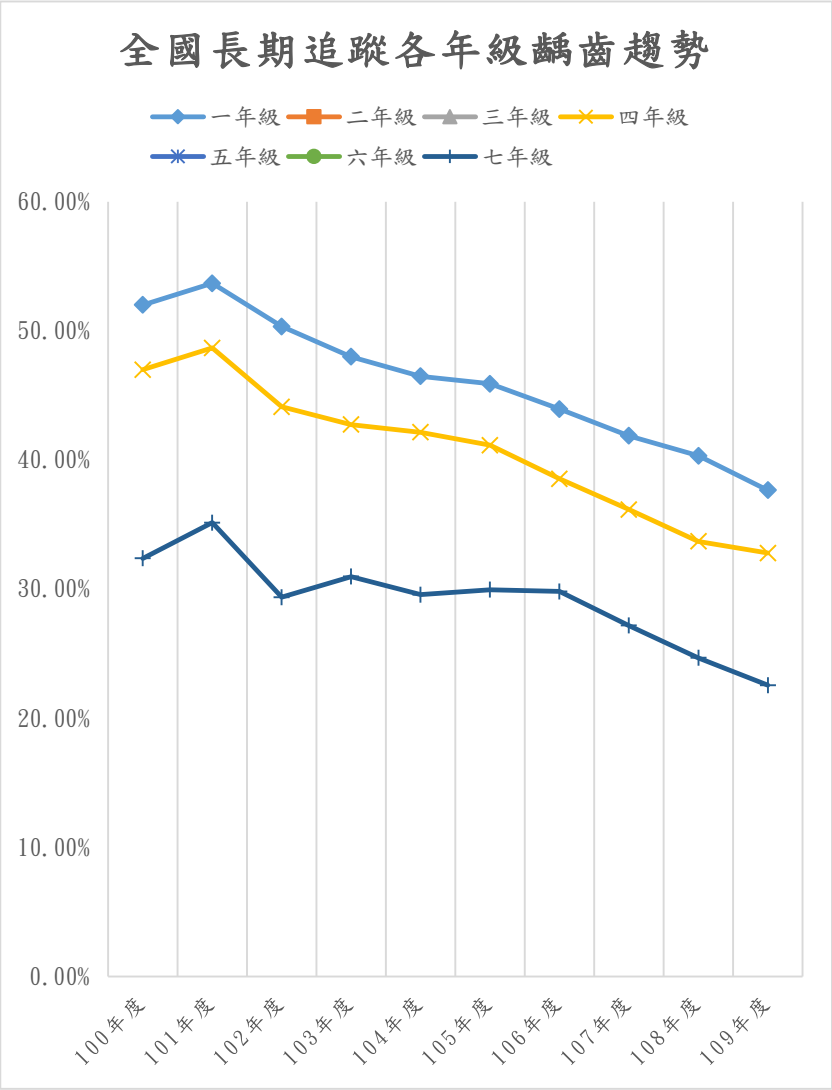
more

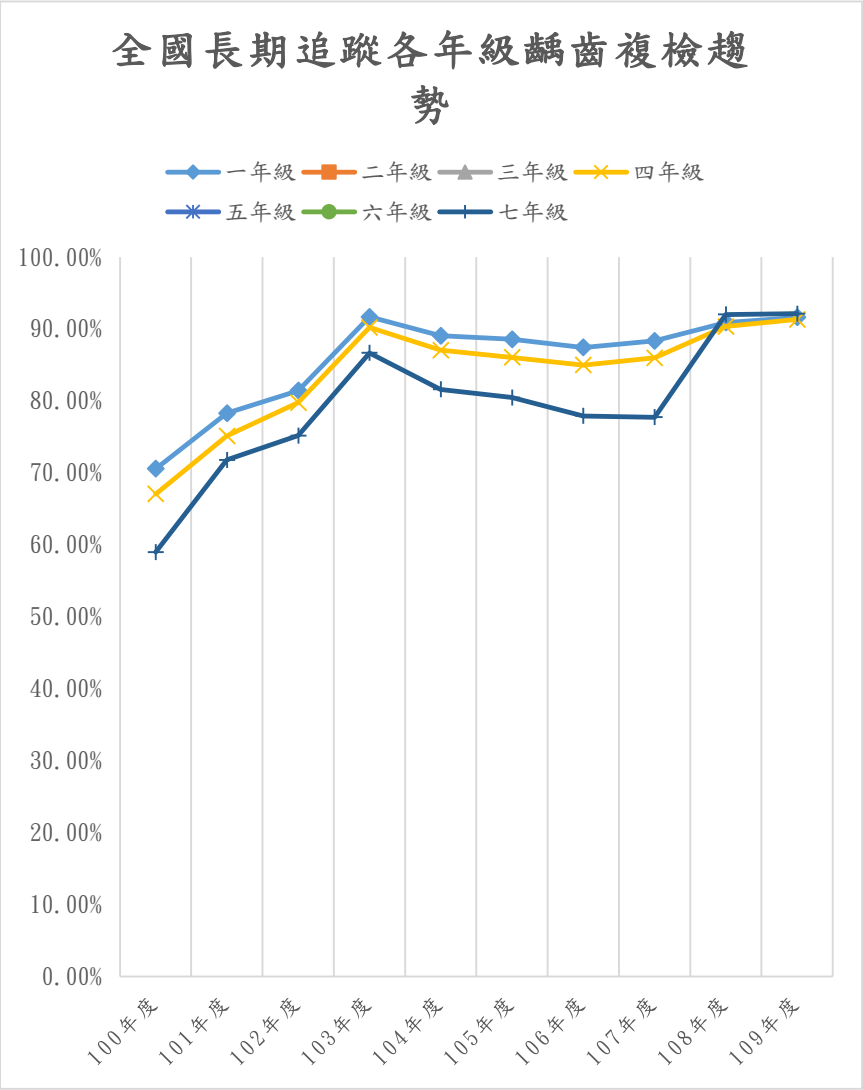
全國視力保健部訂指標成效



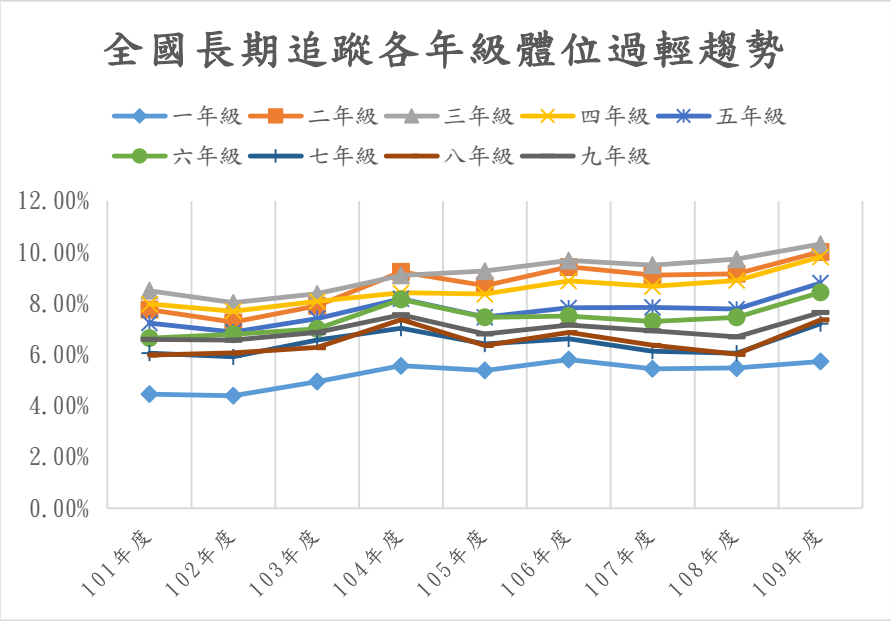


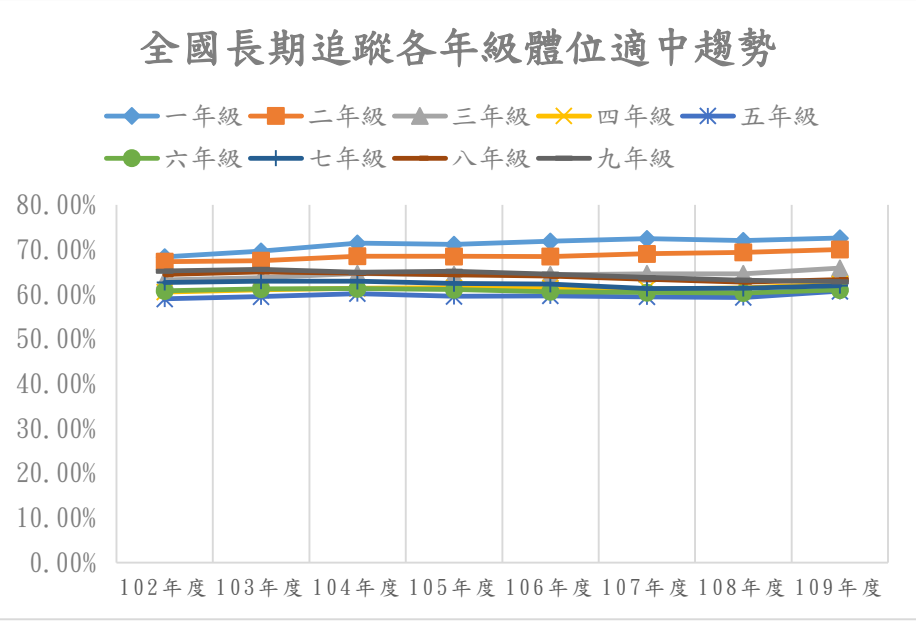
全國口腔保健部訂指標成效

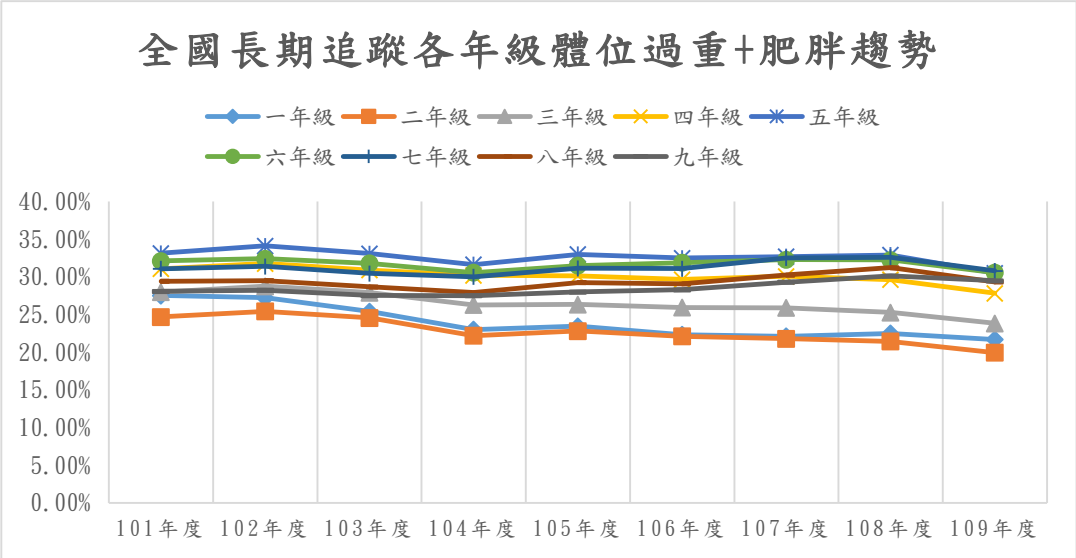




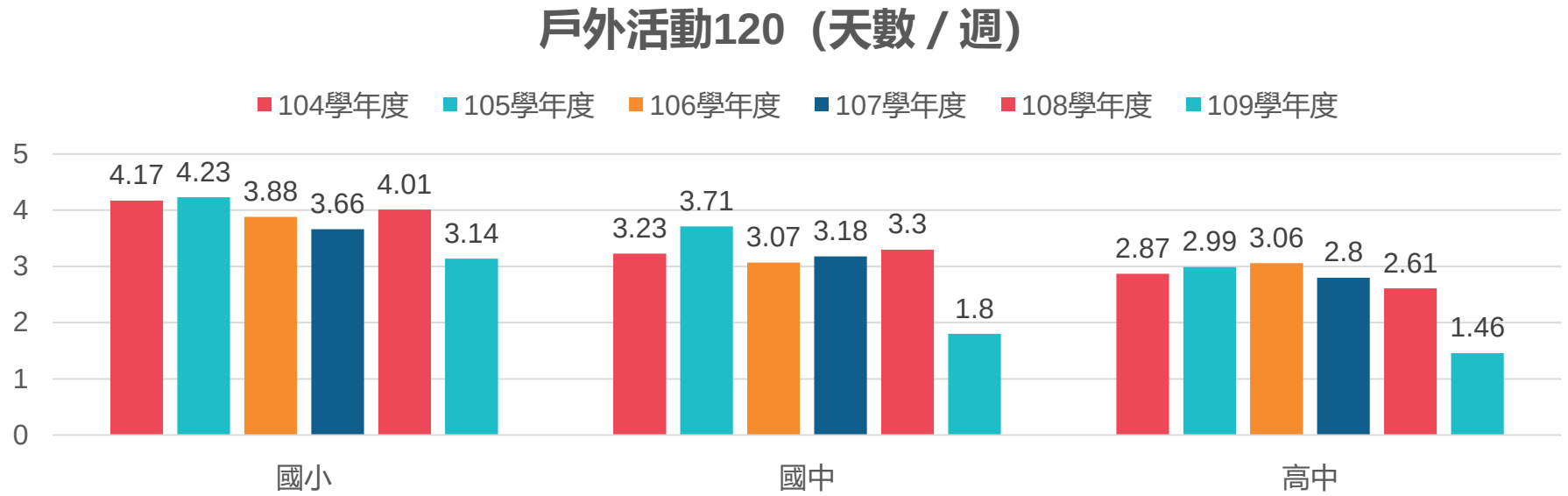
全國健康體位部訂指標成效

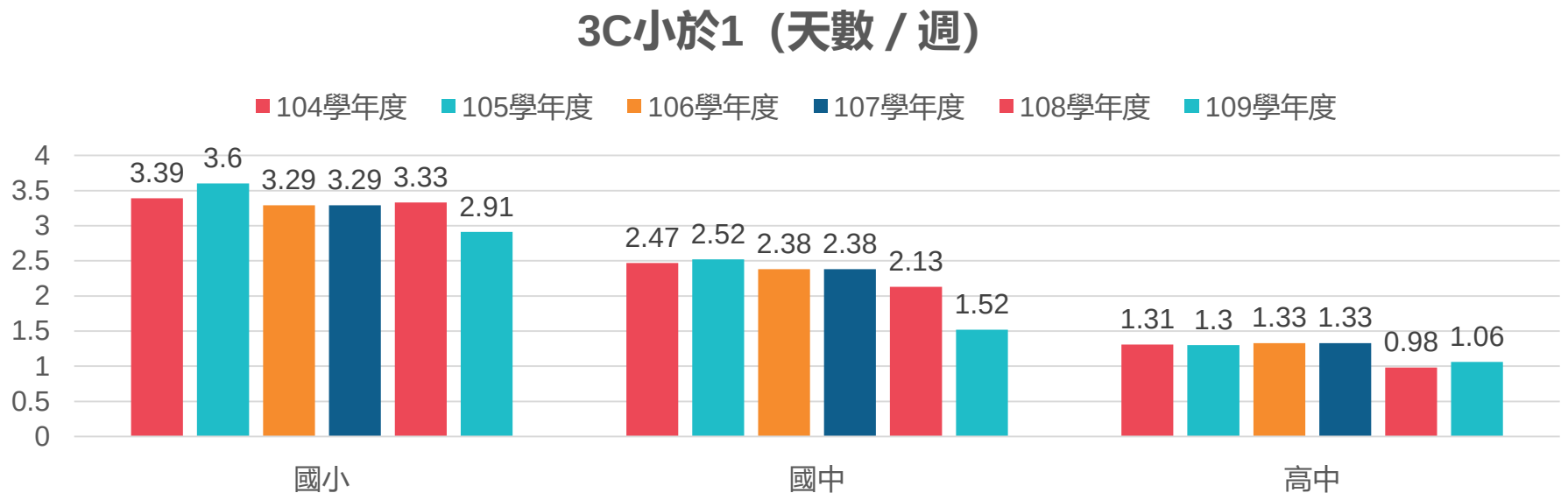






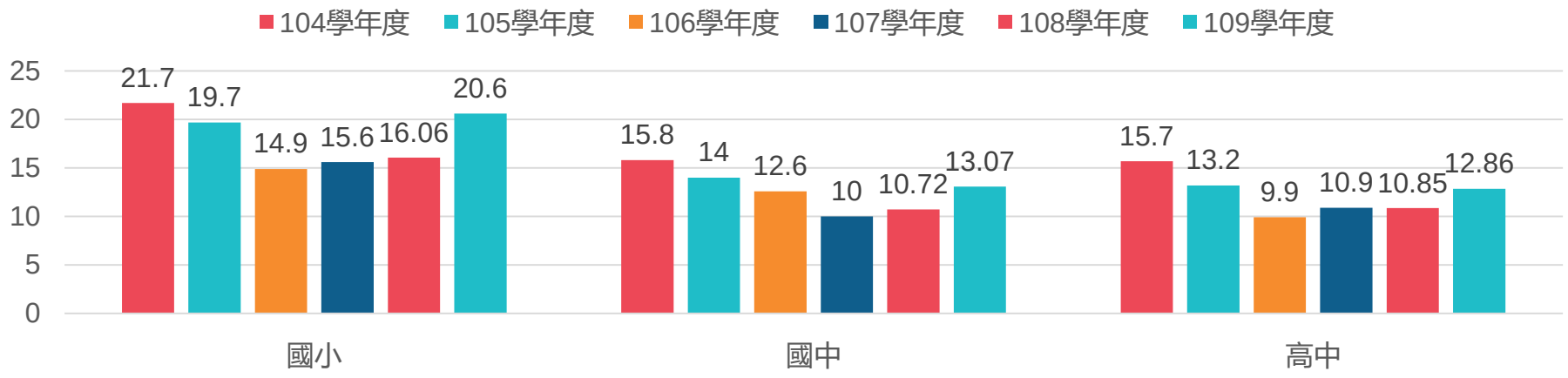
104-109學度視力保健地方指標成效



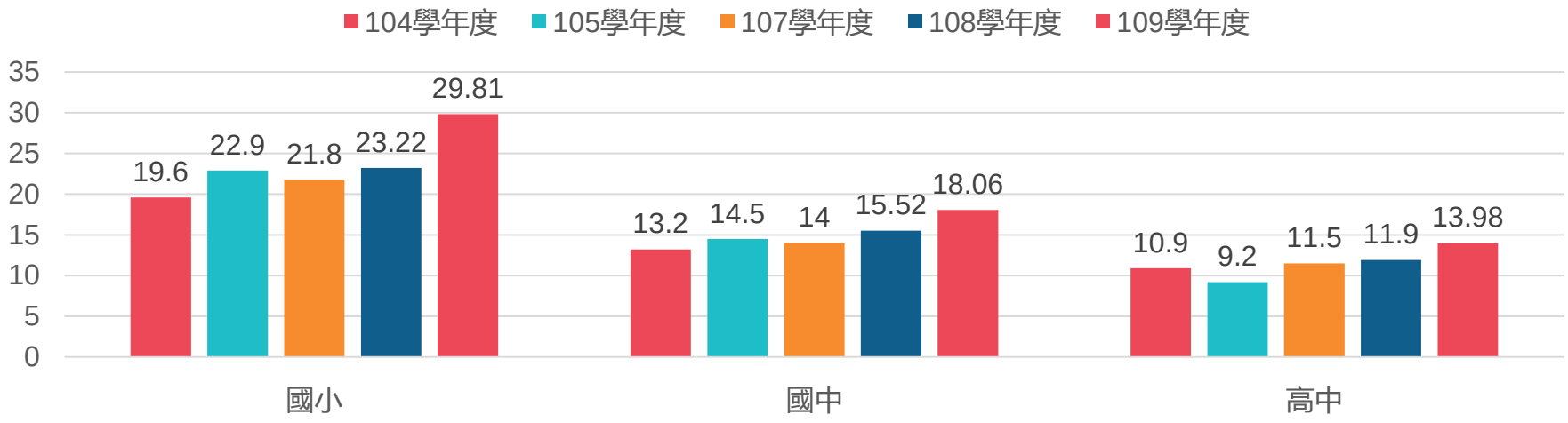


104-109學度口腔保健地方指標成效

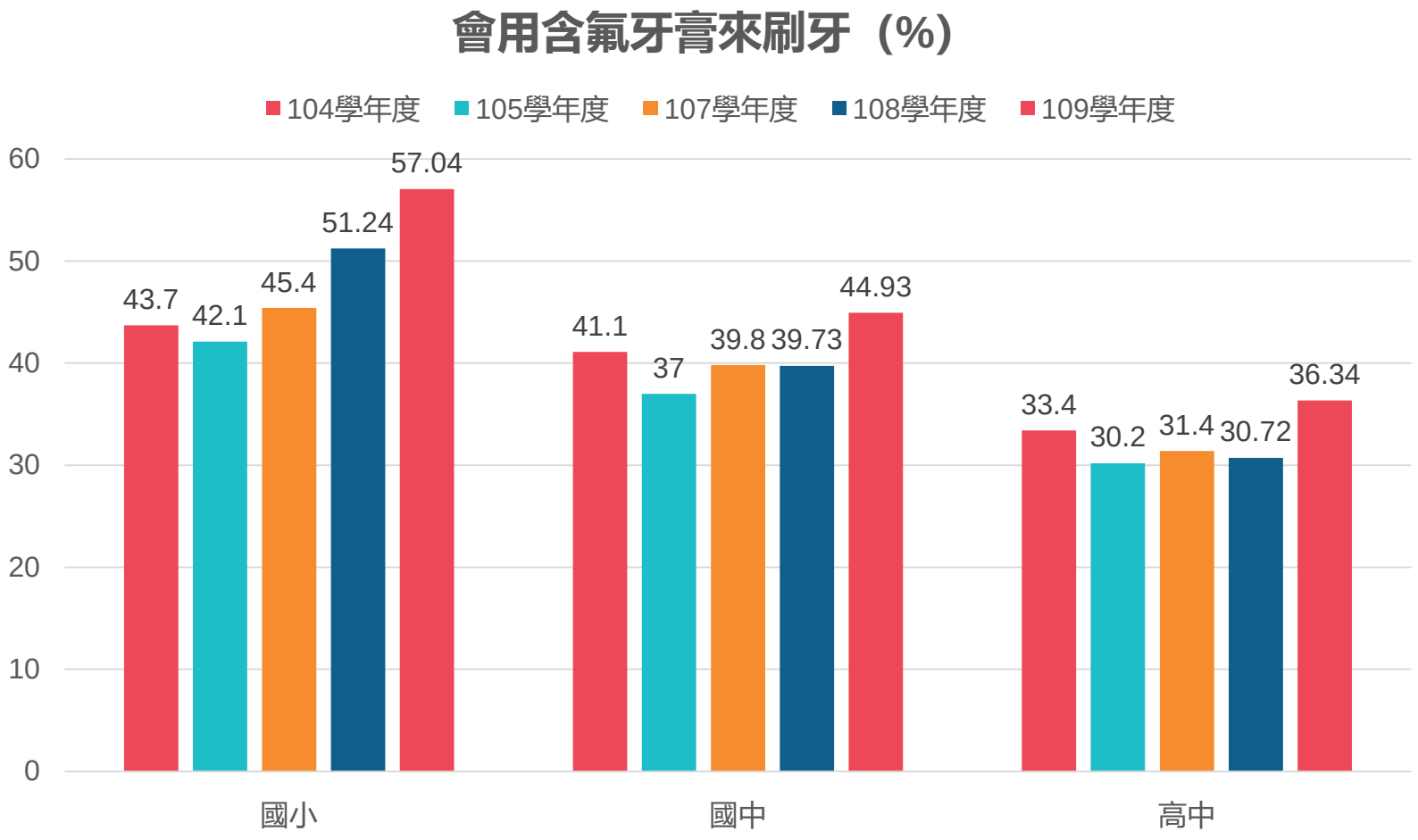
一週不喝含糖飲料（%）



每日至少使用一次牙線（%）

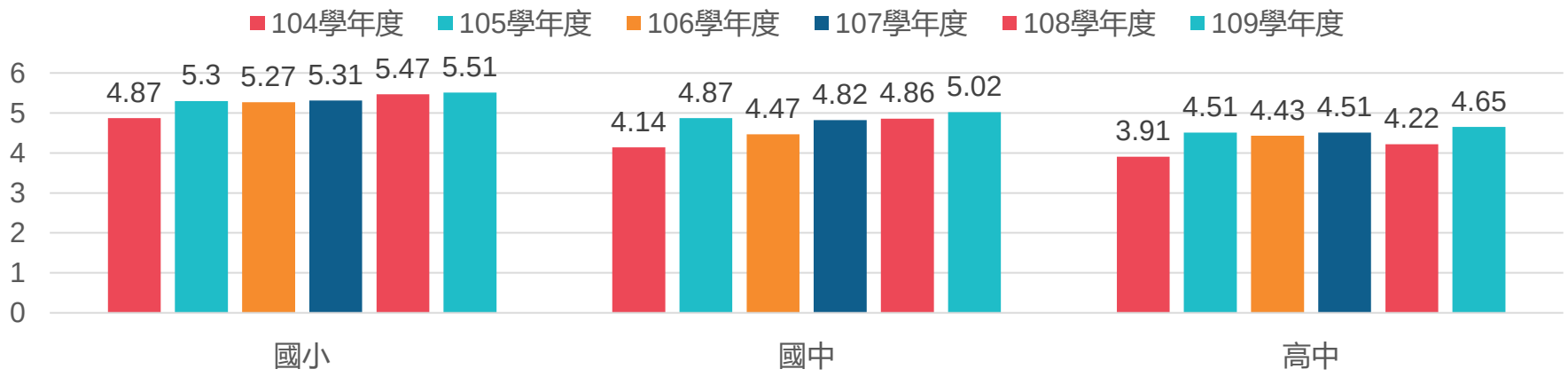


104-109學度口腔保健地方指標成效

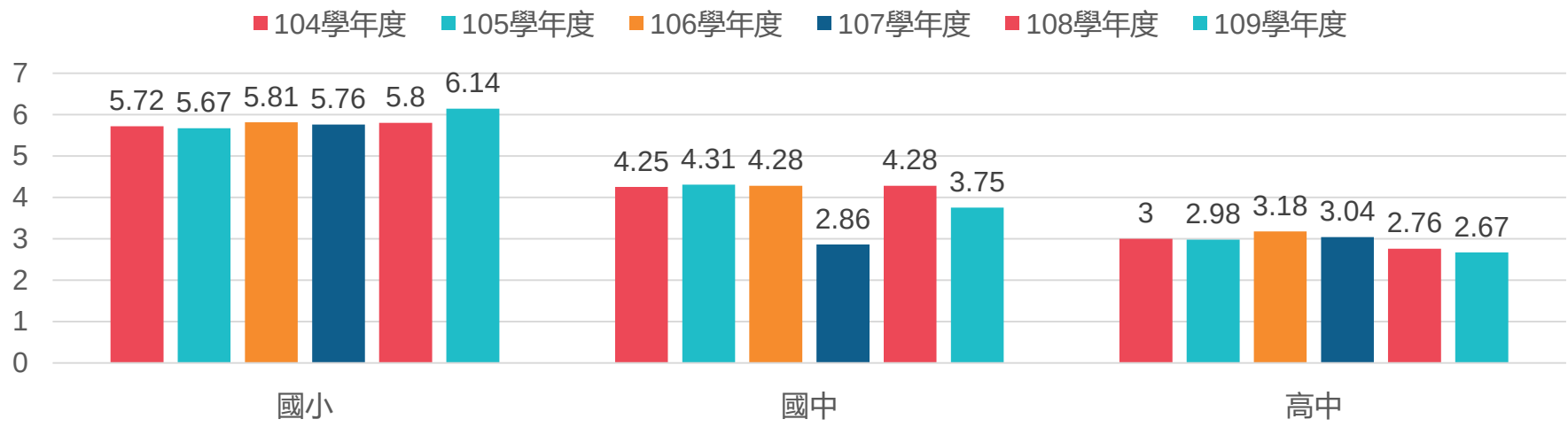


104-109學度健康體位地方指標成效

喝足白開水（天數 / 週）



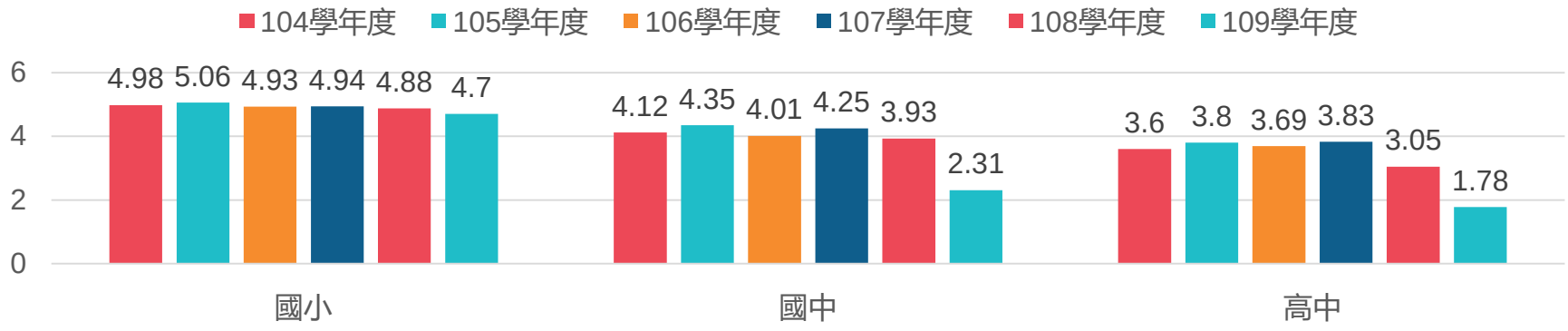
睡足8小時（天數 / 週）



104-109學度健康體位地方指標成效

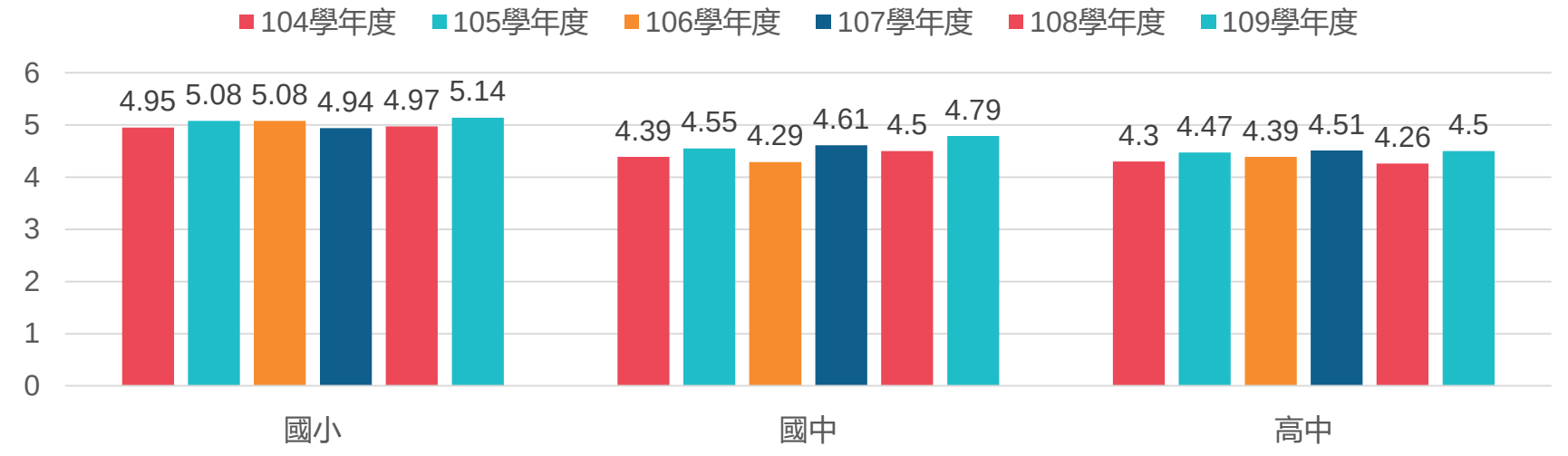
*109學年數據是一日累積運動60分鐘以上

運動30分（天數 / 週）



*109學年數據是一週內幾天
會吃一碗到一碗半蔬菜

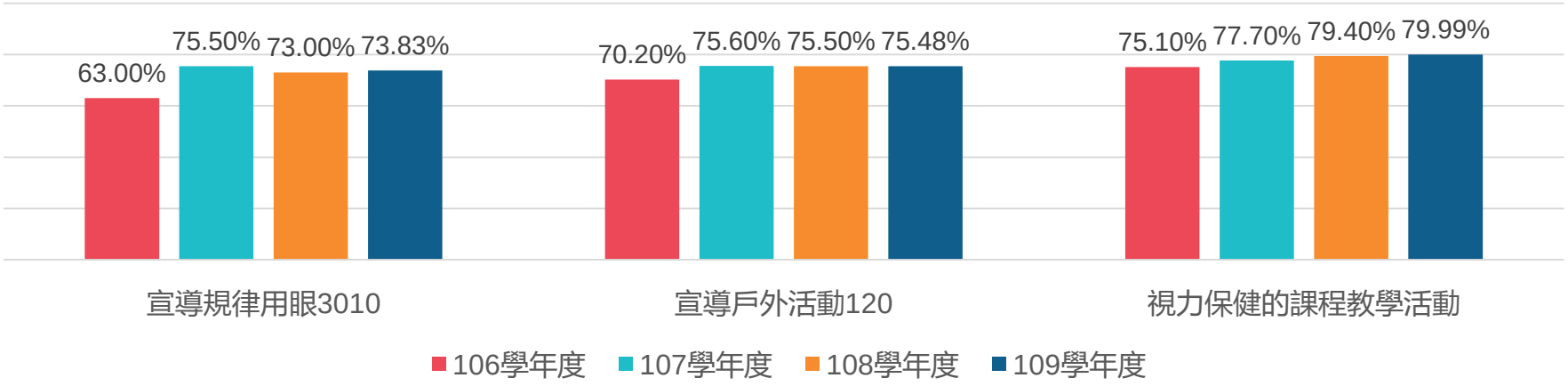
午餐吃光蔬菜（天數 / 週）

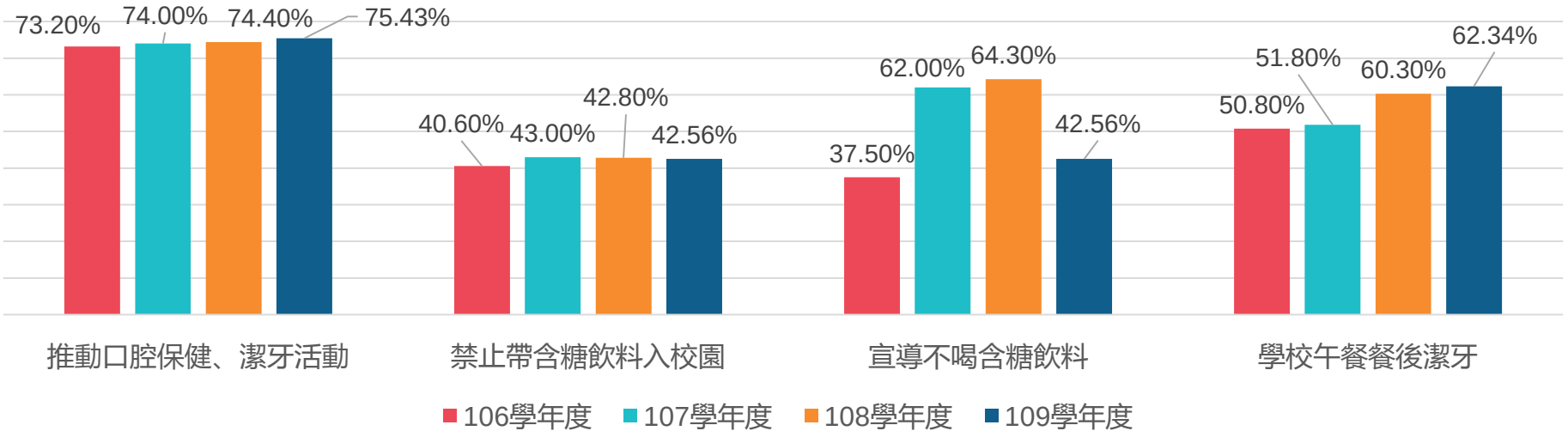


109學年學生問卷調查-學生健康認知仍有待加強

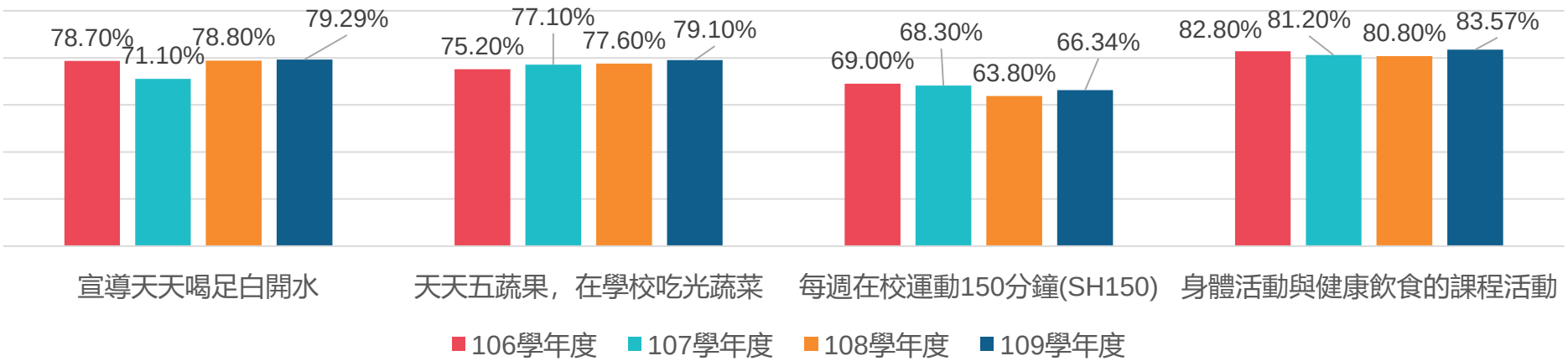
- **口腔保健** **69.41%**學生答錯或不知道「使用含氟量1000ppm以上之牙膏才能有效預防齲齒」
- **視力保健** **30.5%**學生答錯或不知道「近視不是病，只要戴眼鏡或近視雷射手術就能解決」(反向題)
- **全民健保** **55.97%**學生答錯或不知道「若沒有經過轉診就到大醫院看診，需要繳交更多的部分負擔」
- **正確用藥** **34.49%**學生答錯或不知道「服用大量解熱鎮痛藥(如普拿疼)不會產生肝臟毒性，非常安全」(反向題)
- **菸害防制** **37.19%**學生答錯或不知道「我國菸害防制法規定高中職以下校園內全面禁止吸菸，違規吸菸最高罰一萬元」
- **檳榔防制** **38.91%**學生答錯或不知道「檳榔子(不含添加物紅灰、白灰及荖葉)本身就是致癌物質」
- **性教育** **60.34%**學生答錯或不知道「愛滋病能透過被蚊蟲叮咬而傳染」(反向題)

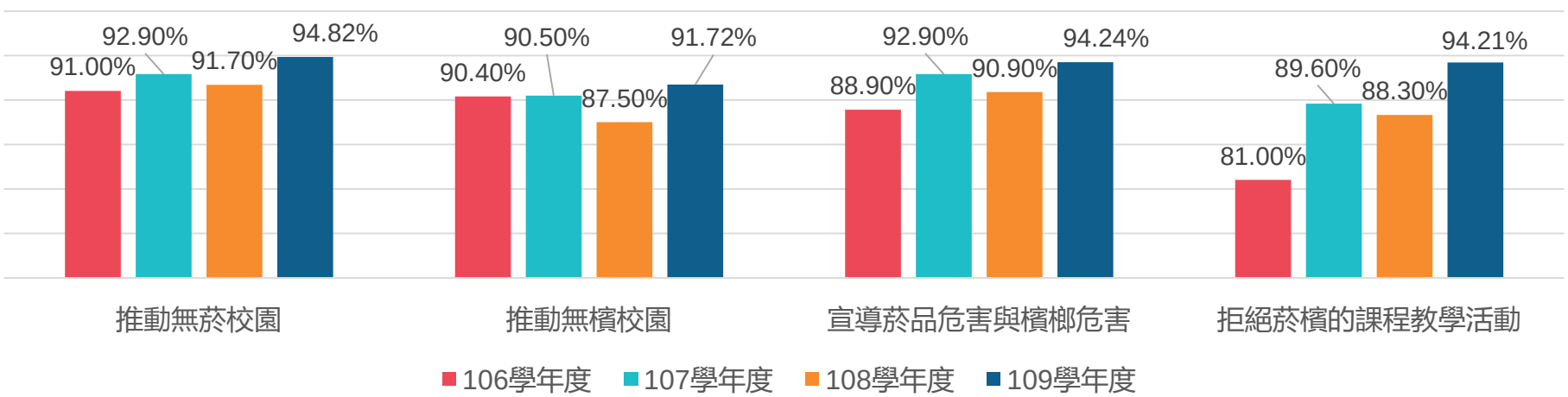
106-109學年學校教學活動執行



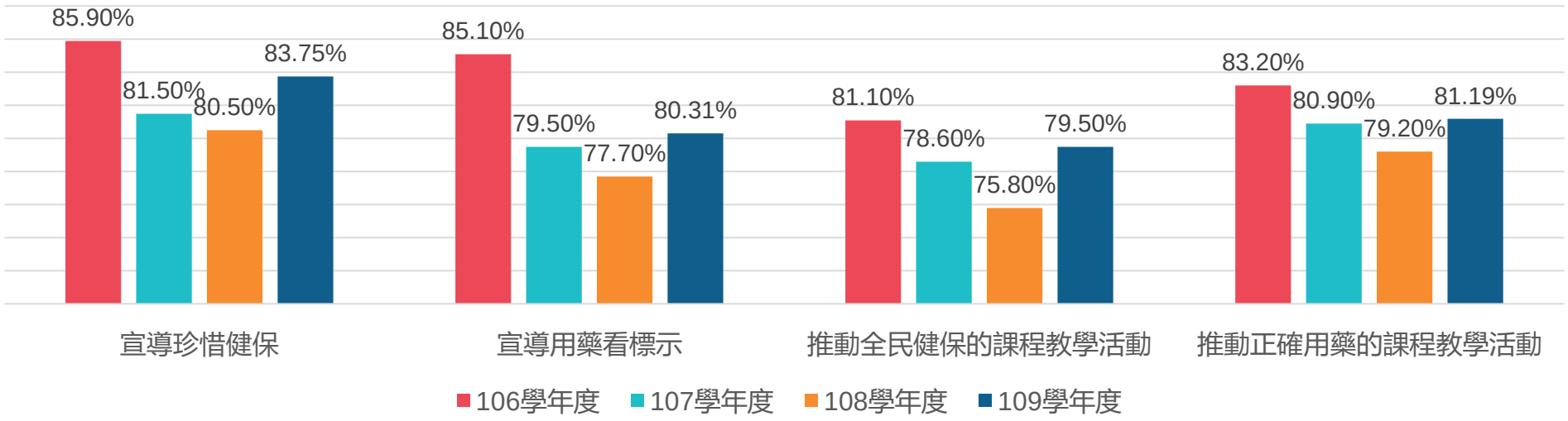


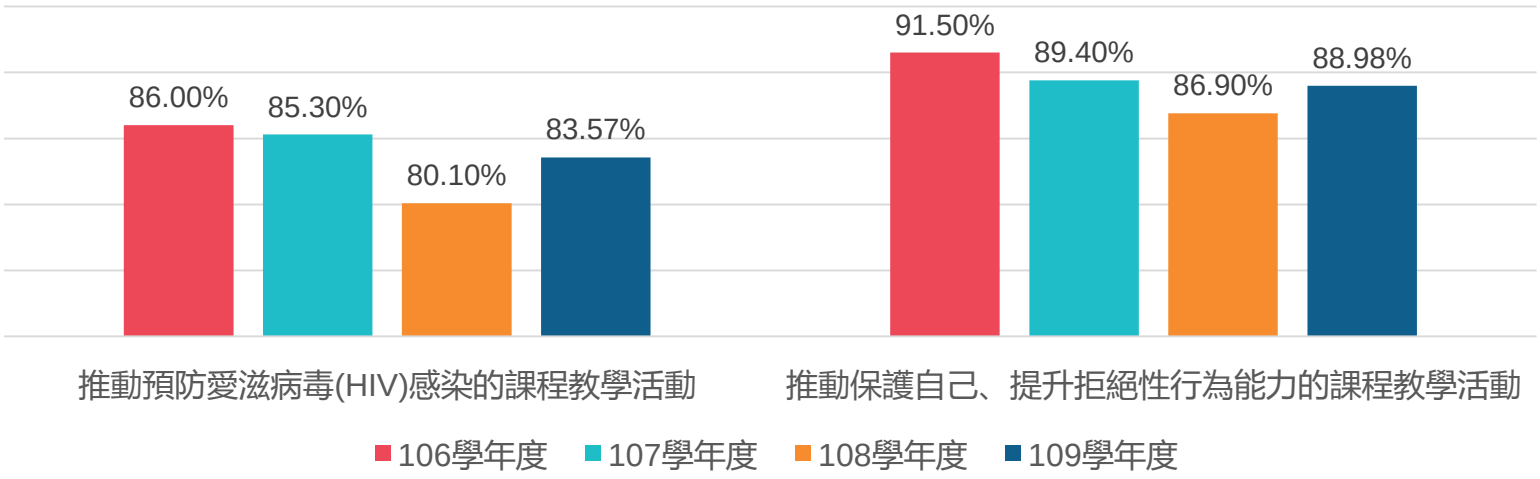
106-109學年學校教學活動執行



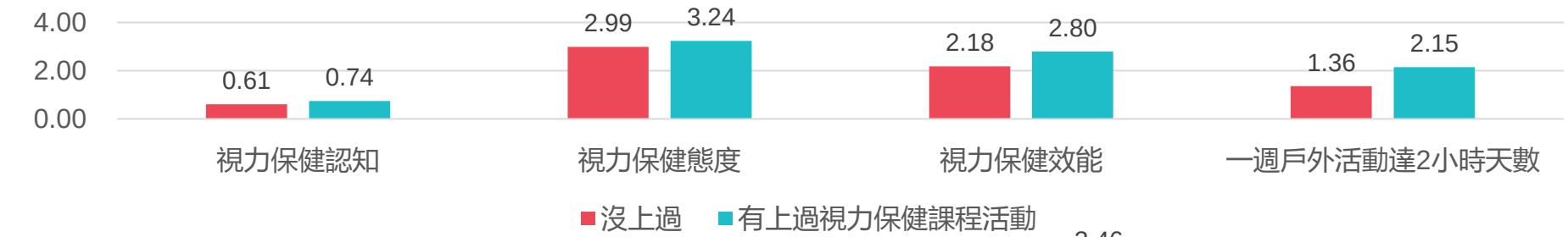


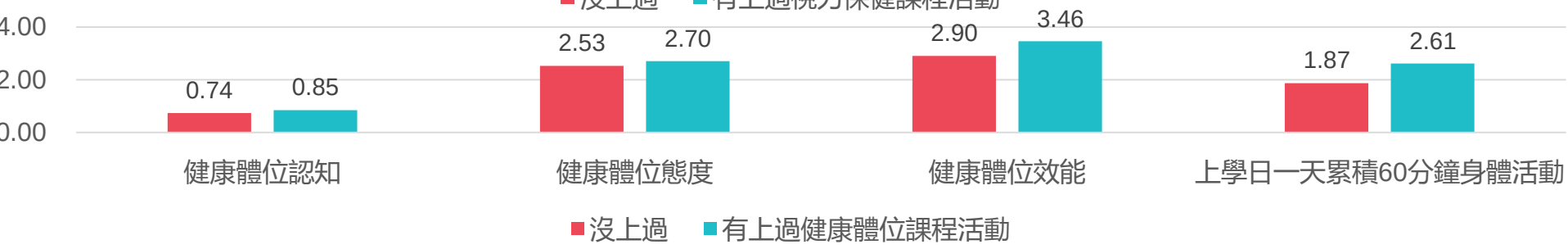
106-109學年學校教學活動執行

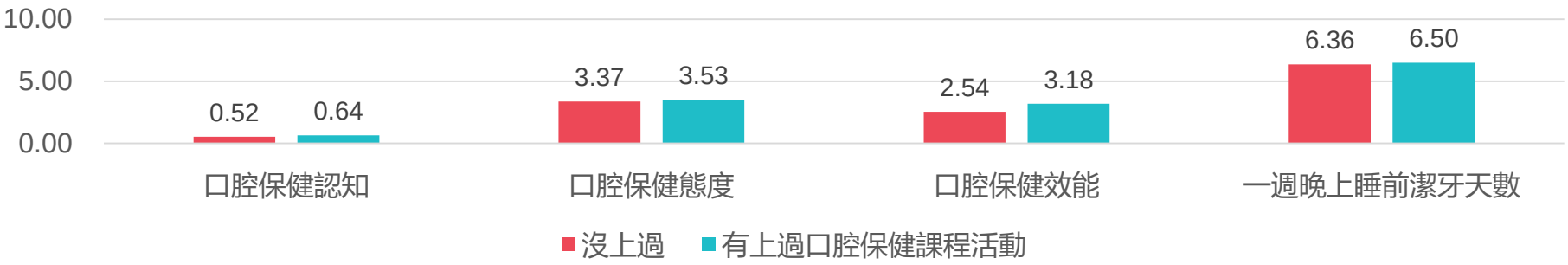


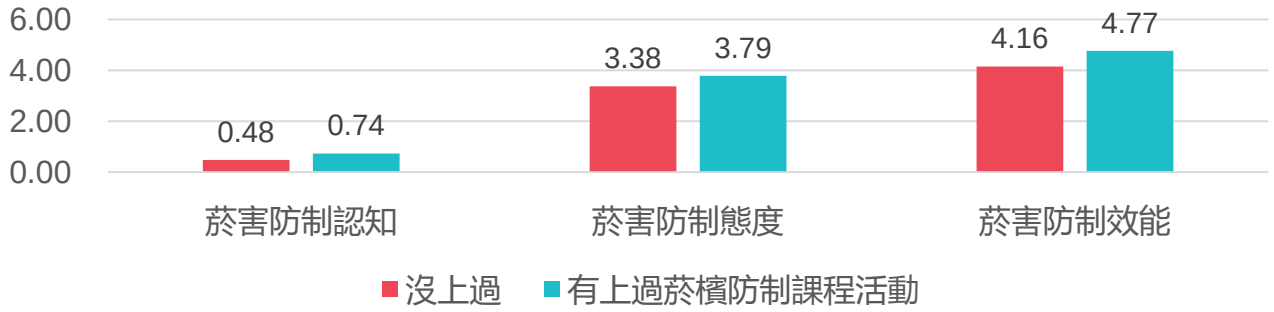


109學年學生參與各健康議題課程教學活動顯著提升知識、態度、效能、行為

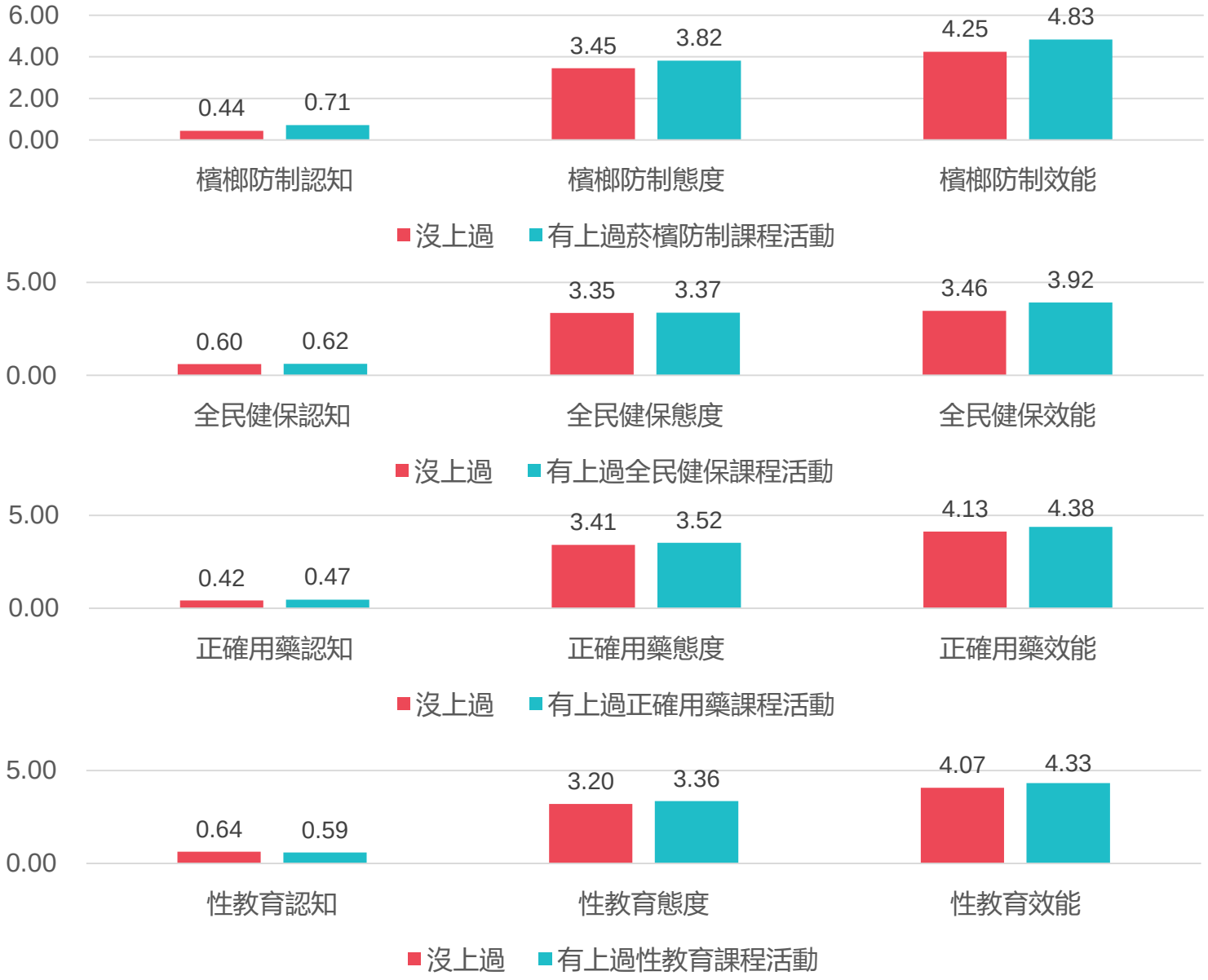








109學年學生參與各健康議題課程教學活動顯著提升知識、態度、效能、行為



感謝師長 親師結盟 快樂孩童

健康促進學校讚出來