

各健康議題活動結合正向心理健康示例



校本推動身心健康方案示例-正向心理健康

正向情緒

- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度
- 自我覺察

正向關係

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係

正向意義

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

■ 「心的運動會」-基隆市瑪陵國小

■ 友善班級社會環境營造方案-宜蘭縣國華國中

■ 「幸福微革命」校訂課程-臺北市永春高中

■ 生命教育歲末感恩活動

正向參與

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

正向成就

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

幸福微革命系列課程-台北市永春高中

幸福的實踐-弱勢兒童實踐方案

活動說明：

學生配合關愛之家協助照顧移工寶寶，包含整理環境、院內打掃、整理衣物、餵飯、說故事、玩遊戲、給予擁抱、捐贈物資等，照顧年紀小語言不通的移工寶寶，學生必須非常細膩及有愛心，培養多元的服務能力。

(一)建立認知與增能

1. 服務對象：介紹並認識關愛之家與移工寶寶。
2. 服務模式：了解愛滋病病童的身心狀態，並了解服務之需求模式及可以規劃的服務內容。
3. 服務增能：邀請社工針對移工問題提出不同觀點的討論並說明與孩童互動及溝通技巧

(二)擬定企劃與執行

1. 企劃撰寫：了解黑戶寶寶的需求，撰寫企劃書。
2. 行前練習：學生互相激盪並練習表演內容。
3. 服務執行：與他人合作才藝表演，為黑戶寶寶帶來歡樂。學生教導黑戶寶寶歌曲和畫畫給予陪伴與關愛。

(三)反思學習與成果

1. 省思紀錄：思考如何有更好的策略可改善這些移工寶寶人權等社會問題
2. 班級發表：製作服務學習心得簡報，口頭報告與全班分享。學生能理解尊重不同文化背景的在台移工。
1. 歷程檔案：整合服務學習，關注社會角落需要幫助的弱勢族群。



品德教育服務學習活動課程化



正向意義

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

正向成就

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

「心」的運動會-基隆市瑪陵國小

透過運動會大隊接力比賽的歷程，認識自我面對輸贏的情緒、背後習慣的見解，練習觀察、思考、討論、書寫，形成新的見解，嘗試新的行動，再藉由他人回饋、自我觀察思考，體會心靈學習帶來的影響。本次運動會活動設計與流程，如圖6-1。

正向情緒

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

正向關係

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係



圖6-1 「心」的運動會活動設計與流程圖

活動階段	我的態度/採取的行動	重要學習心得
剛得知要參加各項比賽		
大隊接力練習賽		
大隊接力預賽		
個人短跑預賽		
運動會當天各項決賽		
今年運動會的心得		

友善班級社會環境營造方案與特色活動-宜蘭縣國華國中

表6-14 第一學期之「班級社會環境營造方案」

目標：增進班級成員感和歸屬感		
內涵	提供機會讓學生盡情互動，以促彼此熟識和戶相連結，進而增進學生的成員感與歸屬感。	
營造重點	1. 強化班級意識和凝聚力 2. 使學生以班級為榮，並願意努力貢獻，以達成團體目標。 3. 透過同儕互動，感受自己在班級中的重要性和價值感。 4. 提供接納的班級互動情境，以增進學生間的連結 5. 培養相互關懷的班級氣氛。	
具體策略與活動說明	「同舟共濟」活動	「我們這一班」活動
	提供一個需要由團體共同解決問題的活動，讓學生學習與其他成員的溝通與合作，增進班級的團體精神。	學習發現與肯定同學的優點，以增進彼此間的熟識和連結。

目標：協助學生自我更新	
內涵	學生在指導下，接受具挑戰性的工作，以便自我更新，並有助於班級成長
營造重點	1. 提供學生自我發展、自我管理的機會。 2. 鼓勵學生自主學習，訂定學習契約。 3. 協助學生執行自我成長的學習計畫。
具體策略與活動說明	「下課後日記」活動 養成學生對於課業與學習的責任感，協助自我省思、訂定學習計畫

正向參與

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

生命教育歲末感恩活動

活動內容：

讓學生選擇自己喜歡的祝福牌卡，將祝福牌卡內容謄寫在小紙條放入扭蛋中，藉由校慶聖誕活動，讓學生隨機抽取扭蛋，並將扭蛋中的祝福傳遞給下一個人，最後要大聲互喊**健康正向**話語，傳遞愛與正向氣息。

正向情緒

- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度
- 自我覺察

正向關係

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係

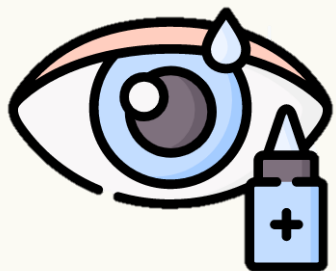


祝福小紙條



表達健康正向的祝福

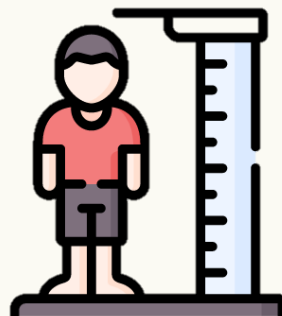
六大議題中的正向心理健康



視力保健



口腔保健



健康體位



菸檳防制



全民健保
與正確用藥

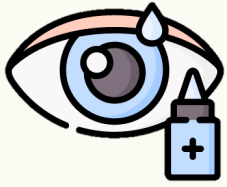


性教育



各健康議題對應
正向心理健康成效指標

正向情緒	樂動
正向參與	樂活
正向關係	樂食
正向意義	樂眠
正向成就	



校本推動身心健康方案示例-視力保健

- 太陽日記卡
- 愛 Eye 動一動
- 社區EYE演短劇

正向參與

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

正向成就

- 成就自己

正向參與

- 快樂學習
- 正向關係
- 溝通協商

正向意義

- 熱心服務
- 正向意義
- 回饋社會

規律用眼

3010

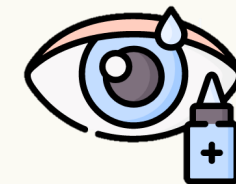
戶外120

3C小於1

高關學童
持續就醫

視力保健校本推動身心健康方案示例

太陽日記活動單



- 正向參與-自我管理、目標設定、快樂學習、勇於挑戰
- 正向成就-成就自己

■ 具體推動策略：下課走出教室(上課日)、3010+戶外120(假日)→

自我檢核→記錄→家長認證→獎勵增強

問卷題目：

5.我會規畫時間完成「太陽日記卡」作業

6.我會仔細思考實現目標「下課走出戶外、3010、戶外120」所需要的步驟

7.當我閱讀或學習新東西養成愛護眼睛的好習慣時，我能全神貫注

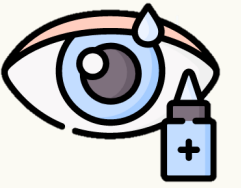
8.我會嘗試新的事物，勇於接受「太陽日記卡」挑戰

19.我會從服務社會及幫助別人達成愛護眼睛的好習慣中獲得成就感

太陽日記走出教室學習單

視力保健校本推動身心健康方案示例

愛 Eye 動一動



■ 具體推動策略：

宣導影片觀賞→習得護眼行動→拼拼樂記憶大考驗→深化
護眼概念→製作標語進行健康倡議→徵選績優獎勵

- 正向參與-快樂學習
- 正向關係-溝通協商



愛 Eye 動一動影片撥放



愛 Eye 動一動標語製作

問卷題目：

7.當我閱讀或學習新東西製作愛eye健康標語時，我能全神貫注

11.當別人提出他們的想法愛eye的健康標語時，我會注意聆聽

校本推動身心健康方案示例-口腔保健

■護齒繪本小書

■潔牙小天使

■護牙大富翁闖關趣

正向情緒

- 自我覺察
- 正向參與
- 目標設定
- 正向關係
- 經營關係
- 正向成就
- 問題解決

正向情緒

- 感恩態度
- 正向意義
- 生命意義
- 價值判斷

正向參與

- 快樂學習
- 正向關係
- 熱心互助
- 正向成就
- 發揮所長

使用含氟
牙膏

睡前潔牙

每日
使用牙線

不吃零食與
含糖飲料

口腔保健校本推動身心健康方案示例

護牙繪本小書



■ 具體推動策略：

深化潔牙、護齒行動→運用自我覺察、目標設定、問題解決等生活技能→製作專屬「我的牙齒」繪本小書→親子分享共學

- 正向情緒-自我覺察
- 正向參與-目標設定
- 正向關係-經營關係
- 正向成就-問題解決

問卷題目：

- 1.當我感受到壓力有齲齒問題時，我能夠找出壓力的原因
- 6.我會仔細思考實現目標「口腔健康」所需要的步驟
- 12.我能和家人一起分擔家事，從事的活動分享共學「我的牙齒」繪本小書
- 18.我會採取有效解決齲齒問題的方式



護牙繪本小書製作

口腔保健校本推動身心健康方案示例

培訓潔牙小天使



■ 具體推動策略：

提供潔牙用具與營造氛圍→導師督導式潔牙→
建立潔牙習慣→完成每個月潔牙任務→潔牙小
天使認證獎勵→持續選擇保持潔牙好習慣

- 正向情緒-感恩態度
- 正向意義-生命意義、價值判斷

問卷題目：

4.當有人幫助師長督導我進行潔牙時，我會表達謝意

14.我會愛護身體口腔牙齒健康，珍惜生命

15.當我面對需要選擇是否要潔牙的時候，我會分析每一項
選擇的後果，再做決定



餐後督導是潔牙



我是潔牙小天使

校本推動身心健康方案示例-健康體位

正向情緒

- 欣賞自己

正向參與

- 目標設定

正向成就

- 問題解決

■ 85110繪馬祈福卡



■ 校園農場食農教育

■ 健康體位英雄榜

正向情緒

- 感恩態度

正向關係

- 經營關係

正向意義

- 生命意義

正向參與

- 自我管理

正向成就

- 成就自己

睡眠達

8小時

飲水量

喝足白開水

3個拳頭的

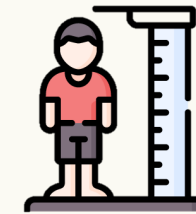
蔬菜量

運動活動

60分鐘

健康體位校本推動身心健康方案示例

食農教育



- **具體推動策略：**校園有機、生態永續農場→栽種、關心蔬果成長→同儕人際互動、友善環境、食物感恩惜福→安全健康均衡飲食

- 正向情緒-感恩態度
- 正向關係-經營關係
- 正向意義-生命意義

問卷題目：

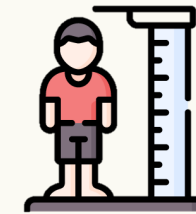
- 3.當有人幫助我提供安全健康的蔬果時，我會表達謝意
- 12.我能和家人一起分擔家事、從事活動同學一起栽種、關心蔬果成長
- 14.我會愛護身體友善環境、感恩惜福不浪費食物，珍惜生命



開設有機農場，推廣食農教育

健康體位校本推動身心健康方案示例

85110繪馬祈福卡



- 具體推動策略：新年習俗祈福許願活動→檢視85110行動實踐→自我省思、檢討改進→訂定可行健康目標→努力成功達成

- 正向參與-自我管理、目標設定
- 正向成就-成就自己



問卷題目：

- 3.當我「85110」行動表現不佳時，我能自我檢討並改進
- 6.我會仔細思考實現「85110」行動目標所需要的步驟
- 18.我會採取有效解決問題沒有達成「85110」行動的方法

繪馬祈福卡

校本推動身心健康方案示例-全民健保

正向情緒

- 感恩態度
- 正向意義
- 價值判斷
- 正向關係
- 溝通協商
- 正向成就
- 問題解決

正向參與

- 勇於挑戰
- 正向意義
- 生命意義

■全民健保桌遊課程

■寒假藥草藝術營

■健保藝文活動



正向成就

- 發揮所長
- 回饋社會

珍惜健保
5知道

聰明就醫
8行動



全民健保桌遊課程

活動內容：習得全民健保概念

→互動式桌遊活動討論、概念深化

→生活情境連結運用→健康倡議



正向情緒

- 感恩態度
- 正向意義
- 價值判斷

正向關係

- 溝通協商
- 正向成就
- 問題解決

【健康促進 Think】 如何增進聰明就醫的行動力？	依據聰明就醫六要素雷達圖 (1) 你可以做到最高程度的哪一項？<u>優先選擇一家醫</u> (2) 你覺得還需要增進的是哪一項？<u>詳述症狀</u> 你會如何增進這一項的行動力呢？<u>準確的將哪裡不舒服講清楚</u>
--	--



問卷題目：

4.當有人幫助我時(看病時我會信任醫護人員)，我會表達謝意

11.當別人提出他們的想法時(看病時醫生詢問與說明)，我會注意聆聽，(清楚地表達身體或心理不舒服的情形)

14.當我面對需要選擇的時候，我會分析每一項選擇的後果，再做決定(身體不舒服時，我會先到附近的診所看病，必要時才會透過醫生轉到大醫院)

18.我會採取有效解決問題的方法(使用藥品有疑問時，我會看清楚藥袋或藥盒標示)

校本推動身心健康方案示例-菸檳防制

- 遠離菸檳健康同行-分站闖關活動
- 拒菸小尖兵服務學習
- 無菸校園社區共結盟
- 菸檳防制創作展演

拒絕菸檳

菸檳危害
認知

電子煙
正確認知

二手菸暴露

正向情緒

- 自我覺察
- 情緒調適

正向參與

- 快樂學習

正向關係

- 關懷互助

正向意義

- 價值判斷

正向意義

- 熱心服務
- 正向成就
- 回饋社會

正向參與

- 自我管理
- 勇於挑戰

正向關係

- 溝通協商

正向成就

- 成就自己
- 回饋社會

正向意義

- 發揮所長
- 正向成就
- 成就自己

菸檳防制校本推動動身心健康方案示例

遠離檳害健康同行-分組闖關活動設計

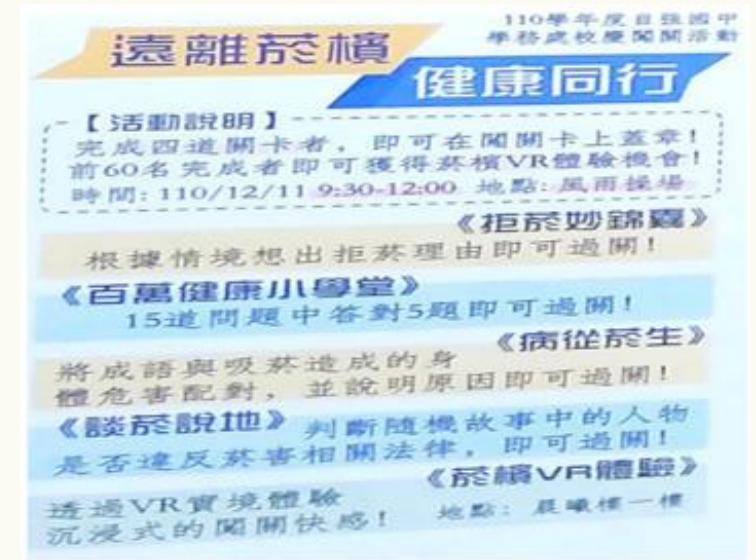


- 對象：全校七、八、九年級學生
- 時間：110.12.11 9:30-12:00
- 地點：風雨操場

- 正向情緒-自我覺察、情緒調適
- 正向參與-快樂學習
- 正向關係 - 關懷互助
- 正向意義 - 價值判斷

問卷題目：

- 1.當我感到有壓力時，我能夠找出壓力的原因
- 2.當我感到有壓力時，我能找到適當的紓壓方式
- 7.當我閱讀或學習新東西(參與闖關活動)時，我能全神貫注
- 10.(參與闖關活動中)我會試著主動關懷並幫助需要幫助的同學
- 15.當我面對需要選擇的時候(菸檳誘惑)，我會分析每一項選擇的後果，再做決定



菸檳防制校本推動動身心健康方案示例

拒菸小尖兵服務學習



新北市立自強國中 110學年度
拒菸小尖兵護照

**拒菸小尖兵
活動說明**

基礎任務：

- 邀請家人、親友或同學(非校內)等至少10位，宣導無菸家庭及所學菸害防制資訊，簽署護照服務表。

進階任務：

- 拒菸服務心得：擔任拒菸小尖兵之心得記錄及照片佐證(200~250字)

※完成基礎任務及進階任務者，將獲得1小時服務時數證明。

拒菸服務表

姓名：# 座號：1

※至少10位親人朋友，適用於學的內容請配宣導，加強菸害防制觀念(在右宣導的內容項目內打勾)

編號	對象	宣/導 地點	宣導內容	簽名	日期
	類別： 親友	誰	☐ 菸的危害 ☐ 戒菸方法 ☐ 戒菸資訊 ☐ 其他：	王威宏	12/6
1	同學	X	☒ 菸的危害 ☒ 戒菸方法 ☒ 戒菸資訊 ☐ 其他：	W	%
2	同學	X	☒ 菸的危害 ☒ 戒菸方法 ☒ 戒菸資訊 ☐ 其他：	陳	%
3	同學	X	☒ 菸的危害 ☒ 戒菸方法 ☒ 戒菸資訊 ☐ 其他：	張	%
4	同學	X	☒ 菸的危害 ☒ 戒菸方法 ☒ 戒菸資訊 ☐ 其他：	林	%

- 正向參與-自我管理、勇於挑戰
- 正向關係-溝通協商
- 正向成就-成就自己、回饋社會

問卷題目：

- 5.我會規畫時間完成(拒菸小尖兵服務)作業。
- 8.我會嘗試新的事物，勇於接受(拒菸小尖兵服務)挑戰。
- 11.當別人提出他們對菸檳危害的想法時，我會注意聆聽。
- 19.我會從(服務社會及)幫助別人(拒絕菸檳)中獲得成就感。
- 20.我會協助我的學校(、家庭)成為健康幸福(、無菸家庭)。

校本推動身心健康方案示例-性教育

正向關係

- 尊重同理
- 溝通協商
- 經營關係

正向意義

- 價值判斷

正向參與

- 快樂學習

正向成就

- 問題解決
- 成就自己

正向關係

- 尊重同理
- 關懷互助

正向意義

- 生命意義
- 行善助人

正向成就

- 回饋社會

■ 愛滋關懷系列活動

■ 性教育親子共學

■ 校園健促-幸福巴士

拒絕
性行為

負責任
性行為

性知識
性態度
性危害

接納愛滋
感染者

活動名稱	健促出奇蛋
活動目標	增進性教育(含愛滋病防治)的正確認知。
實施對象	全校學生
日期時間	00年4月0日(六)校慶
活動設計說明(如何進行)	1. 配合校慶擺攤設站—健促出奇蛋 2. 活動方式 (1) 商借衛生局「幸福巴士」教具(扭蛋設備) (2) 設計性教育(含愛滋病防治)相關認知題目(約50題)放入扭蛋中 (3) 學生攜帶「健康護照」進行扭蛋→回答問題→回答正確→獲得點數(登錄護照)→換取獎品 3. 獎品: 教職員工捐贈

性教育校本推動動身心健康方案示例

愛滋關懷系列活動



關懷愛滋書信：



關懷愛滋書信：



- 正向關係-尊重同理、關懷互助
- 正向意義-生命意義、行善助人
- 正向成就-回饋社會

問卷題目：

- 9.我會設身處地理解其他人(愛滋感染者)的感受，並給予適當的回應。
- 10.我會試著主動關懷並幫助那些需要幫助的同學(愛滋感染者)。
- 14.我會愛護身體，維護(性)健康，珍惜生命。
- 16.我能投入公益(關懷愛滋行動)，為弱勢團體做出貢獻。
- 20.我會協助我的學校成為(關懷愛滋的)健康幸福校園。

性教育校本推動動身心健康方案示例

性教育親子共學



網路性危害防制-寒假作業親子共學： 國中生戀愛行不行？ 兩代親子對話：



問卷題目：

- 9.我會設身處地理解其他人(父母對青少年交友戀愛)的感受，並給予適當的回應
- 11.當別人提出他們(父母對青少年交友戀愛)的想法時，我會注意聆聽
- 12.我能和家人(父母)一起分擔家事，從事活動(討論網路安全交友與安全)
- 15.當我面對需要(網路交友、戀愛)選擇的時候，我會分析每一項選擇的後果，再做決定