

# 111學年度全國高級中等以下學校 健康促進學校計畫成果冊

指導單位：教育部  
衛生福利部

主辦單位：教育部國民及學前教育署  
衛生福利部國民健康署

承辦單位：國立臺灣師範大學  
輔仁大學



# 目錄

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 一、111學年度健康促進學校成果            | P03 |
| 二、22縣市健康促進學校承辦人員            | P05 |
| 三、111學年度健康促進學校中央輔導委員        | P06 |
| 四、獲獎名單                      | P09 |
| 地方政府辦理健康促進學校績優縣市            | P09 |
| 111學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校     | P10 |
| 111學年度健康促進學校校園健康主播獲獎學校      | P14 |
| 111學年度視力保健績優學校              | P16 |
| 111學年度口腔保健績優學校              | P17 |
| 111學年度健康體位績優學校              | P18 |
| 112年全民健保教育創意影片獲獎學校          | P19 |
| 111學年度菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片獲獎學校 | P21 |
| 111學年度菸檳危害防制教育績優學校          | P24 |
| 健康促進學校特色獎勵計畫獲獎學校            | P25 |
| 五、健康促進學校績優縣市分享              | P28 |





## 目錄

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 六、111學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校分享   | P39  |
| 七、111學年度健康促進學校校園健康主播獲獎學校分享    | P58  |
| 八、111學年度視力保健績優學校分享            | P63  |
| 九、111學年度口腔保健績優學校分享            | P70  |
| 十、111學年度健康體位績優學校分享            | P81  |
| 十一、111年全民健保教育創意影片獲獎學校分享       | P91  |
| 十二、111學年度菸檳危害防制教育分享           | P98  |
| 111學年度菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片獲獎學校分享 | P99  |
| 111學年度菸檳危害防制教育績優學校分享          | P105 |
| 十三、健康促進學校特色獎勵計畫成果             | P107 |





## 一、111學年度健康促進學校成果

我國政府與學校積極打造健康幸福校園，共同守護親師生健康。國教署表示「增進每個孩子健康即是強化國力。感謝縣市政府、學校師長們，積極投入健康促進工作，打造學生快樂學習、健康成長的幸福校園」。

### 健康促進學校績優縣市

國教署頒發「健康促進學校績優縣市」計11縣市，榮獲特優獎的新北市，首創「新北校園通APP」建置學生健康模組「寶貝i健康」，提供親師生掌握學生身高、體重及體適能等成長趨勢，並辦理「兒童健康識能競賽」等活動，增進親師生健康。特優獎嘉義縣「全『嘉』校園快樂動，『義』起運動開心跳」，辦理全縣跳繩及健身操比賽，並結合牙醫師公會及衛生局口腔保健醫療專車巡迴偏鄉國中小校園，降低未治療齲齒率；特優獎臺南市推動全市校園「健康吃、快樂動」行動方案，並辦理健康促進多元特色活動，如答喙鼓比賽、視力保健偶戲巡演與營養教育巡迴列車等，增進親師生健康素養。

獲得優等的八個縣市結合資源推動健康促進，展現在地特色：基隆市結盟牙醫師公會落實「牙齒塗氟」、臺北市「護眼護照」、桃園市「神農小學堂」、新竹縣「健康攻略王」、新竹市「一校一藥師」、彰化縣「含糖飲料禁入校園」、雲林縣「全中運」、高雄市「月保安康」等，皆展現縣市政府積極結盟各界資源推動校園健康促進政策，守護學童健康。

### 健康促進學校成效評價及校園健康主播

健康促進學校成效評價成果報告暨校園健康主播評選計有54所學校獲獎。榮獲成效評價特優獎新竹縣鳳岡國小、嘉義縣和興國小、屏東縣餉潭國小、基隆市武崙國中、臺北市瑠公國中、新竹市龍山國小，透過校本策略與跨領域課程推動，增進親師生健康。另外，「校園健康主播競賽」前五名獲獎學校包括屏東縣高士國小、新竹市水源國小、臺北市古亭國小、新竹縣錦屏國小、臺南市新化國小，報導校園健康促進亮點策略與成效，親師生共創健康幸福校園。

### 視力保健績優學校

視力保健績優學校計有10校獲獎，特優獎嘉義縣景山國小、連江縣介壽國中小、彰化縣大西國小，積極落實下課教室淨空、天天戶外活動120、3C產品使用每天少於1小時、近距離活動30分鐘休息10分鐘之策略，推動走路上學、戶外上課及班級健康生活守則等，增進學童護眼行為。學校也連結社區資源、衛生單位、民間組織等，辦理到校視力保健講座，增進親師生「兒少近視病、戶外活動防近視、3010眼安康、控度來防盲、遠視儲備足」視力保健素養與實踐。





# 111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

## 口腔保健績優學校

口腔保健績優學校計有11校獲獎，特優獎新北市雲海國小，口腔保健結合正向心理健康，共同制定獎勵辦法，讓學生能自我覺察與欣賞自己的潔牙成效。嘉義縣興中國小以「疫」、「起」、「從」、「齒」、「幸」、「氟」，培育學生餐後在座位上使用含氟牙膏無水潔牙的好習慣，並鼓勵學生將口腔保健的新觀念帶入家庭。屏東縣高士國小口腔保健從幼做起，結合獎勵制度推行口腔保健活動，全面提供新生潔牙工具組，及備有各項潔牙用品供學生使用，落實潔牙習慣。

## 健康體位績優學校

健康體位績優學校計有13校獲獎，有3所特優學校，其特色活動亮點：臺南市日新國小辦理普及化馬拉松、水域活動體驗、社區親子食育營；嘉義縣竹村國小推動美力竹村身心健康促進方案、魚菜礫共生實驗農場、健康兒童遴選表揚及健康大使到社區進行健康倡議；高雄市小港國中結合山野及海洋體驗辦理活動，透過學校的努力讓學生在樂動、樂活的校園中促進健康體位。

## 全民健保教育創意影片競賽

全民健保教育創意影片競賽計有10校獲獎，國小組特優新北市昌福國小「搶救宇宙大作戰」構想來自於「醫觸即發」桌遊，影片內容包括「珍惜健保聰明就醫 - 5知道8行動」內涵與健康課程的結合與展現。國中組特優新竹市虎林國中「珍惜健保我做起」從健康教育課程當中教導學生建立正確用藥觀念、清楚知道珍惜急診醫療資源，運用「醫全超人」與「醫觸即發」桌遊，透過學校宣導活動讓學生體會全民健保的重要。

## 菸檳防制「網紅就是你」短片競賽及績優學校

「菸檳危害防制」績優評選包括：「網紅就是你」短片競賽計有28校獲獎，特優獎有彰化縣大竹國小「鋤菸案之電子煙魂記」以歌仔戲演出滅菸府偵辦電子煙害事件，斬去菸魔守護健康！臺南市立安南國中「九天蘇女之神機妙算」以年度最夯的「算命阿姨」發想，菸癮少年藉由算命阿姨的勸告，踏上戒菸之路。高雄市立高雄高商「一抽輕生」利用MV的方式，倡議拒菸知識以及態度，穿插新聞畫面使影片更有說服力。「菸檳危害防制」績優學校計有9校獲獎，特優獎為新北市三重高級中學「打造無菸無檳健康世代」方案，及國立草屯商工職業學校「菸檳知識保衛戰」方案。





## 四、獲獎名單

## 地方政府辦理健康促進學校績優縣市

| 獎項 | 縣市       |
|----|----------|
| 特優 | 新北市政府教育局 |
| 特優 | 嘉義縣政府教育處 |
| 特優 | 臺南市政府教育局 |
| 優等 | 基隆市政府教育處 |
| 優等 | 臺北市府教育局  |
| 優等 | 桃園市政府教育局 |
| 優等 | 新竹縣政府教育局 |
| 優等 | 新竹市政府教育處 |
| 優等 | 彰化縣政府教育處 |
| 優等 | 雲林縣政府教育處 |
| 優等 | 高雄市政府教育局 |





## 111學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校

### 特 優

| 獎項 | 縣市  | 學校名稱 | 作品名稱                                                          | 團隊成員                     |
|----|-----|------|---------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 特優 | 嘉義縣 | 和興國小 | 新e點靈 讓Eye延伸 - 幼兒園向下扎根<br>幸福與「視」界 - 四年級學童視力保健<br>五年計畫之多元策略成效探究 | 周濟仁校長<br>魏銘相主任<br>陳慧如護理師 |
| 特優 | 新竹市 | 龍山國小 | 桌遊介入口腔衛生主題課程之成效探究<br>以新竹市東區龍山國民小學四年級為例                        | 黃佳文主任<br>洪筑芸組長<br>曾翠華護理師 |
| 特優 | 新竹縣 | 鳳岡國小 | 「貓兒健客」多元策略運用<br>對學童健康體位之影響                                    | 周佩燕主任<br>曾京禹教師<br>李佩蓉護理師 |
| 特優 | 臺北市 | 瑠公國中 | 『無菸無檳，瑠公好青年』<br>運用數位傳播策略減緩菸檳防制知能<br>於假期失落之成效分析                | 王君豪主任<br>劉芯妤組長<br>江秋菊護理師 |
| 特優 | 基隆市 | 武崙國中 | 正向思考訓練之成效探討<br>以基隆市武崙國民中學8年級學生為例                              | 陳政暉校長<br>曾宇龍主任<br>江采璘組長  |
| 特優 | 屏東縣 | 餉潭國小 | 護愛活動、從心開始引領學生探索<br>性教育旅程 - 對國民小學學童性知識、<br>性態度的影響 - 以餉潭國民小學為例  | 周玲禧教師<br>陳信宏教師<br>王純美護理師 |





## 111學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校

## 優良

| 獎項 | 縣市  | 學校名稱    | 作品名稱                                                            | 團隊成員                      |
|----|-----|---------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 優良 | 彰化縣 | 鹿江國際中小學 | 國中學生視力保健教育介入成效研究                                                | 李亞珊主任<br>蔡欣展組長<br>尤路得護理師  |
| 優良 | 嘉義縣 | 景山國小    | 「噫-囡仔！愛注意！阮ㄟ目睭愛家己顧喔！」<br>- 以生活技能素養導向課程及整合社區系統介入之成效探究            | 龍懷成校長<br>劉添成主任<br>曹淑蕊組長   |
| 優良 | 嘉義縣 | 興中國小    | 興中有愛 從齒幸氣 - 巧推策略推動口腔保健向下紮根計畫成效之探究<br>- 以興中國民小學一年級學童為例           | 吳鳳如組長<br>詹令后護理師<br>蕭春梅護理師 |
| 優良 | 新竹市 | 培英國中    | 健康體位教育介入對健康體位知識與行為成效之行動研究                                       | 顏益聖組長<br>王賀平護理師<br>易喬華護理師 |
| 優良 | 嘉義縣 | 竹村國小    | 美力竹村～<br>85110介入策略對學童健康體位影響之探究                                  | 吳貞宜校長<br>陳秀芬組長<br>劉晏蓉護理師  |
| 優良 | 嘉義縣 | 新埤國小    | 有健保足好！乎你健康快樂免煩惱！<br>- 「正向心理健康促進全民健保含正確用藥」以「支持性環境與素養導向課程」介入之成效探討 | 陳怡君校長<br>侯淑菁組長<br>吳汶憲教師   |
| 優良 | 臺南市 | 復興國中    | 全民健保正確用藥與聰明就醫推廣成效探討<br>- 以臺南市立東區復興國民中學為例                        | 陳文財校長<br>陳俊豪主任<br>洪煜喬教師   |
| 優良 | 臺北市 | 金華國中    | 金華天龍八不出招，自創桌遊拒菸趣                                                | 謝欣昀組長<br>江靖德教師            |
| 優良 | 新北市 | 自強國中    | 健康快樂活—運用體驗學習、戒菸教育與戒菸職能螺旋架構策略融入菸害防制教育實施成效                        | 項俊超組長<br>林士傑組長            |
| 優良 | 苗栗縣 | 溪洲國小    | 五正四樂（我們都要好好的）融入健康體位跨議題之成效探討                                     | 謝麗文組長<br>羅雅玲護理師           |
| 優良 | 嘉義縣 | 朴子國中    | 健康朴中、「性」福「璞」園：<br>「情緒管理暨資訊科技」雙核心課程融入國民中學生性教育之成效                 | 黃朝駿主任<br>陳建宏組長<br>張秋玉教師   |
| 優良 | 高雄市 | 中正高中    | 校園性教育行動研究<br>- 以高雄市中正高級中學為例                                     | 鄭秀蘭組長<br>黃婉妤教師<br>張芬蘭教師   |



## 111學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校

### 佳 作

| 獎項 | 縣市  | 學校名稱 | 作品名稱                                                   | 團隊成員                     |
|----|-----|------|--------------------------------------------------------|--------------------------|
| 佳作 | 高雄市 | 西門國小 | 健康密碼85110介入對學童健康體位之影響<br>- 以西門國民小學為例                   | 柯岱佑主任<br>胡立人組長<br>蔡婉珍護理師 |
| 佳作 | 屏東縣 | 崎峰國小 | 課間跳躍運動促進健康體位之行動研究                                      | 黃士倩主任<br>萬新知教師<br>黃錦雀護理師 |
| 佳作 | 彰化縣 | 員林國中 | 教育介入對於代謝症候群防治之成效初探<br>- 以員林國民中學為例                      | 應立梅主任<br>張毓芳組長<br>黃敏婷護理師 |
| 佳作 | 臺南市 | 大潭國小 | 施行全民健保（含正確用藥）<br>教育推廣成效探討<br>- 以臺南市歸仁區大潭國民小學為例         | 魏文南校長<br>薛國信主任<br>黃鈺媚組長  |
| 佳作 | 彰化縣 | 明倫國中 | 利用教育部全民健保永續經營專案計畫<br>「珍惜健保聰明就醫」手冊之教學資源<br>對國一生成效的研究    | 楊國珠教師<br>陳信貞護理師          |
| 佳作 | 臺北市 | 蘭州國中 | 《新阿拉丁 - 茉莉的逆襲》<br>- 戲劇教育對國民中學生性教育知識、<br>自我覺察與自我效能成效之研究 | 張雅雯主任<br>曾晉邦組長<br>葉淑珍教師  |
| 佳作 | 屏東縣 | 高樹國中 | 健康促進學校性教育議題推動<br>- 網路交友安全素養導向之課程實施                     | 呂曉如主任<br>王鈺嵐組長<br>林姿華組長  |
| 佳作 | 臺中市 | 新盛國小 | 國民小學學童跨議題<br>健康素養導向介入方案成效探討                            | 陳美娟校長<br>張巧玉組長<br>楊碧嫦護理師 |





## 111學年度健康促進學校前後測成效評價獲獎學校

### 佳 作

| 獎項 | 縣市  | 學校名稱 | 作品名稱                                     | 團隊成員                     |
|----|-----|------|------------------------------------------|--------------------------|
| 佳作 | 臺北市 | 南港國小 | 熱eye行動好眼光                                | 陳逸龍教師<br>莊茜雯教師<br>陳彩鳳護理師 |
| 佳作 | 臺南市 | 大甲國小 | 多元課程實施<br>對國民小學三年級學童<br>視力保健行為之研究        | 白政弘校長<br>王慈雅組長<br>李偉禎護理師 |
| 佳作 | 屏東縣 | 至正國中 | 菸誤人生<br>- 素養導向菸害防制教育實施成效                 | 鍾春俐組長<br>彭莉琴教師<br>莊佩潔教師  |
| 佳作 | 新竹市 | 新竹國小 | 親子共學對家長菸檳認知<br>與態度改變之研究                  | 許維倩主任<br>陳盈秀教師<br>張雅玲護理師 |
| 佳作 | 新竹市 | 水源國小 | 運用設計思考於國民小學資源班學童及家長<br>之口腔保健發展與介入成效      | 應友貞護理師                   |
| 佳作 | 臺南市 | 裕文國小 | 國民小學學童口腔保健正向心理健康<br>介入教學成效分析~不刷牙不口、禍蟲齒入~ | 陳彥宏校長<br>葉怡安主任<br>黃瓊慧護理師 |
| 佳作 | 嘉義縣 | 東榮國小 | 無齲校園 從齒開始<br>「幸氣祕笈」暨「與醫師做朋友」<br>介入推動口腔保健 | 鄭秀津校長<br>王世偉組長<br>賴明蓮護理師 |



## 111學年度健康促進學校校園健康主播獲獎學校

| 獎項  | 縣市  | 學校名稱 | 作品名稱                                             | 學生                        | 指導教師                     |
|-----|-----|------|--------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 第一名 | 屏東縣 | 高士國小 | 美齒王子公主養成記                                        | 歐晨曦、林馨                    | 張悌維護理師<br>林雅柔助理          |
| 第二名 | 新竹市 | 水源國小 | 樂動樂活好口腔                                          | 黃昕、洪寬涵                    | 陳桂里校長<br>黃明金主任<br>應友貞護理師 |
| 第三名 | 臺北市 | 古亭國小 | 古亭好新聞<br>Good Team News<br>- 口腔保健好簡單             | 黃玉婷、王以愛<br>邱威升、許晴亞        | 黃玉貞校長<br>盧雅雯主任<br>黃宇豪組長  |
| 第四名 | 新竹縣 | 錦屏國小 | NARO晚間新聞<br>- 泰雅小學帶動<br>部落重視生心理健康                | 張 霖、張睿晴<br>林潔歆、許家安<br>劉家喜 | 黃晴逸校長<br>雲紹齊教師<br>徐紫榮護理師 |
| 第五名 | 臺南市 | 新化國小 | Eye你更健康                                          | 林子淵、林品靚<br>嚴柏淵、游語歆<br>吳昀蓁 | 林佩瑩組長<br>李育玲教師<br>蔡惠菁護理師 |
| 佳作  | 臺北市 | 東湖國小 | 東湖健康報                                            | 何訢瑀、王柏軒<br>葉 玟            | 林昭君組長<br>李佳娟組長<br>廖瑞珍教師  |
| 佳作  | 臺北市 | 幸安國小 | 幸福平安向前行                                          | 袁德祐、徐韶妍<br>曹榮吉、江樂星<br>林必恩 | 羅成泰主任<br>許佳琪組長<br>張鈴瑜教師  |
| 佳作  | 臺北市 | 富安國小 | 進擊的富安 -<br>護眼健體go go go !                        | 賴宥勳、王絜昕<br>劉俐伶、黃暄筑<br>葉郡尹 | 許政智校長<br>徐敏華主任<br>丁勺耘護理師 |
| 佳作  | 臺北市 | 志清國小 | 吃的均衡，<br>動的健康！                                   | 蘇昶瑜、沈芯汝<br>張芯語、謝安綺        | 陶玉主任<br>陳柏成教師<br>林純智護理師  |
| 佳作  | 臺北市 | 懷生國小 | 再見菸地<br>Farewell Ever After,<br>Cigarette Butts! | 鍾允昊、陳思叡<br>鍾皓宇、張菡庭<br>鄭姿予 | 李真儀組長<br>陳品蓁教師<br>李乙萱教師  |





## 111學年度健康促進學校校園健康主播獲獎學校

| 獎項 | 縣市  | 學校名稱 | 作品名稱                            | 學生                        | 指導教師                       |
|----|-----|------|---------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 佳作 | 臺北市 | 康寧國小 | 「5正4樂 BE HAPPY - 正向心理」          | 郭子賢、鍾尚斌<br>李昊恩、高書晴        | 姚杏沛組長<br>莊美惠護理師<br>蔡蓓君護理師  |
| 佳作 | 臺北市 | 銘傳國小 | 我要EYE眼睛 - 銘傳國民小學<br>視力保健專題報導    | 賴孜瑄、張耕淳<br>黃勤元、江宜芯        | 卓家意校長<br>宋佳微主任<br>曾慧芳護理師   |
| 佳作 | 臺北市 | 北安國中 | 月經無礙 x 青春自在                     | 石蓁安、張子閔<br>欒慎勛、朱宇軒<br>蔡欣妤 | 楊承樺組長<br>劉淑英護理師            |
| 佳作 | 臺北市 | 福安國中 | 終極密碼                            | 王若馨、江家菁<br>李曉涵、吳苡瑄<br>何雅慧 | 唐廷俊校長<br>周玄武教師<br>羅惠如護理師   |
| 佳作 | 新北市 | 蘆洲國小 | 校園小主播 - 全民健保5知道8行動<br>- 校園採訪秀   | 蔡依依、劉晏汝<br>邱依廷、黃宥愷<br>黃綾羽 | 陳明利校長<br>姜方元主任<br>童灃雯組長    |
| 佳作 | 新竹市 | 虎林國中 | 安全教育對你說<br>健康促進保障多              | 余梓芸、楊智婷<br>陳妍嬭、張祐承<br>侯秉宏 | 洪睦盛主任<br>游秀綾組長<br>莊宜芬教師    |
| 佳作 | 彰化縣 | 社頭國小 | 全民來運動<br>健康無病痛                  | 邱舒晨、蒲妍瑜<br>蕭慈嫻            | 劉育存教師<br>吳如玉護理師<br>余佩蓉家長會長 |
| 佳作 | 彰化縣 | 國聖國小 | 國聖543、<br>好康報恁知(台)              | 呂婕綾、陳友信<br>鄭若淇            | 郭木村主任<br>陳玉玲主任<br>蕭美惠護理師   |
| 佳作 | 臺南市 | 新市國小 | 健康用眼，<br>開創新市(視)野               | 吳沛謨、田芯<br>蔡詠晨             | 吳雅娟主任<br>羅恭祥組長             |
| 佳作 | 高雄市 | 西門國小 | 西門小將出任務<br>- 85110健康體位<br>校園樂生活 | 李彩榛、潘士誠<br>黃俊郎、陳奕潔<br>鍾詠珺 | 柯岱佑主任<br>胡立人組長<br>蔡婉珍護理師   |



## 111學年度視力保健績優學校

| 獎項 | 縣市  | 學校名稱  |
|----|-----|-------|
| 特優 | 嘉義縣 | 景山國小  |
| 特優 | 連江縣 | 介壽國中小 |
| 特優 | 彰化縣 | 大西國小  |
| 優等 | 苗栗縣 | 建功國小  |
| 優等 | 新北市 | 厚德國小  |
| 優等 | 臺南市 | 頂洲國小  |
| 優良 | 臺南市 | 大港國小  |
| 優良 | 新北市 | 瑞濱國小  |
| 優良 | 屏東縣 | 海豐國小  |
| 優良 | 宜蘭縣 | 利澤國小  |





## 111學年度口腔保健績優學校

| 獎項 | 縣市  | 學校名稱 |
|----|-----|------|
| 特優 | 新北市 | 雲海國小 |
| 特優 | 嘉義縣 | 興中國小 |
| 特優 | 屏東縣 | 高士國小 |
| 優等 | 新北市 | 上林國小 |
| 優等 | 臺南市 | 林鳳國小 |
| 優等 | 連江縣 | 中山國中 |
| 優良 | 新北市 | 五股國小 |
| 優良 | 新竹市 | 龍山國小 |
| 優良 | 雲林縣 | 崇文國小 |
| 優良 | 臺南市 | 新東國小 |
| 入選 | 高雄市 | 寶隆國小 |

111學年度健康體位績優學校

| 獎項 | 縣市  | 學校名稱 |
|----|-----|------|
| 特優 | 臺南市 | 日新國小 |
| 特優 | 高雄市 | 小港國中 |
| 特優 | 嘉義縣 | 竹村國小 |
| 優等 | 新北市 | 長安國小 |
| 優等 | 宜蘭縣 | 順安國小 |
| 優等 | 臺北市 | 南港高中 |
| 優等 | 臺南市 | 大灣高中 |
| 優等 | 新北市 | 橫山國小 |
| 優等 | 屏東縣 | 崎峰國小 |
| 優良 | 臺北市 | 雙溪國小 |
| 優良 | 苗栗縣 | 溪洲國小 |
| 優良 | 臺南市 | 大新國小 |
| 優良 | 彰化縣 | 潮洋國小 |



## 112年全民健保教育創意影片獲獎學校

### 國小組

| 獎項 | 縣市  | 學校名稱 | 作品名稱                     | 作者                            | 指導教師                                       |
|----|-----|------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|
| 特優 | 新北市 | 昌福國小 | 搶救宇宙大作戰                  | 蕭莚語、丁敏寶<br>李俊楷、詹珮妤<br>王彥捷     | 方惠玉主任<br>黃佳純組長<br>楊婉瑜護理師                   |
| 優等 | 嘉義縣 | 瑞峰國小 | 健保上蓋讚！<br>娘娘攏呵咾！         | 賴弈閔、葉妮貞<br>謝坤佑、陳澤恩<br>吳宥邑、陳凱侑 | 蔡効謙教師<br>林佳莉教師<br>葉翠雲護理師                   |
| 優良 | 屏東縣 | 興化國小 | 112年屏東縣興化國小<br>推動全民健保全紀錄 | 陳弈瑄                           | 許玉芳主任<br>李建璋組長<br>黃若寧教師<br>方月鈴護理師          |
| 佳作 | 新北市 | 蘆洲國小 | 蘆洲國小<br>校園實境採訪秀          | 蔡依依、邱依廷<br>劉晏汝                | 陳明利校長<br>姜方元主任<br>童灩雯組長<br>李采儒教師<br>吳珮菁護理師 |
| 佳作 | 桃園市 | 南美國小 | 珍惜健保聰明就醫<br>從你我做起        | 鍾定軒、蔡雨璇<br>陳瑞風、蕭詠祺<br>曾園貽     | 朱秀美組長<br>郭瑞鵬教師                             |



## 112年全民健保教育創意影片獲獎學校

### 國中組

| 獎項  | 縣市  | 學校名稱 | 作品名稱           | 作者                                       | 指導教師                                                |
|-----|-----|------|----------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 特 優 | 新竹市 | 虎林國中 | 珍惜健保我做起        | 吳廷芳、葉智皓<br>王辰熏、陳柏銓<br>楊智婷                | 洪睦盛主任<br>游秀綾組長<br>李泊鈺組長                             |
| 優 等 | 臺北市 | 中正國中 | 聰明就醫一點靈        | 周妍佳、孫靖凱<br>陳又睿、劉幸霖<br>鄭天愛、詹雅涵            | 黃泰益組長<br>施尚甫教師                                      |
| 優 良 | 臺南市 | 復興國中 | 珍惜健保資源<br>你我責任 | 邵以貞、鄔蕙忻<br>蘇 玆、陳品潔<br>楊育誠                | 蔡青芸組長<br>謝瓊如教師<br>賴秀惠教師<br>王慧娟護理師                   |
| 佳 作 | 屏東縣 | 大同國中 | 大同健保<br>你我守護   | 張郁唯                                      | 黃怡華組長                                               |
| 佳 作 | 新北市 | 汐止國中 | 揪團愛健保<br>之記憶拼圖 | 林契伯、林莚宇<br>張亦涵、林依岑<br>卓文安、洪鈺淞<br>洪子晴、李芊嬋 | 陸慶哲主任<br>林淑美組長<br>葉耘竹教師<br>黃永豈教師<br>陳佳瑩教師<br>沈素琴護理師 |

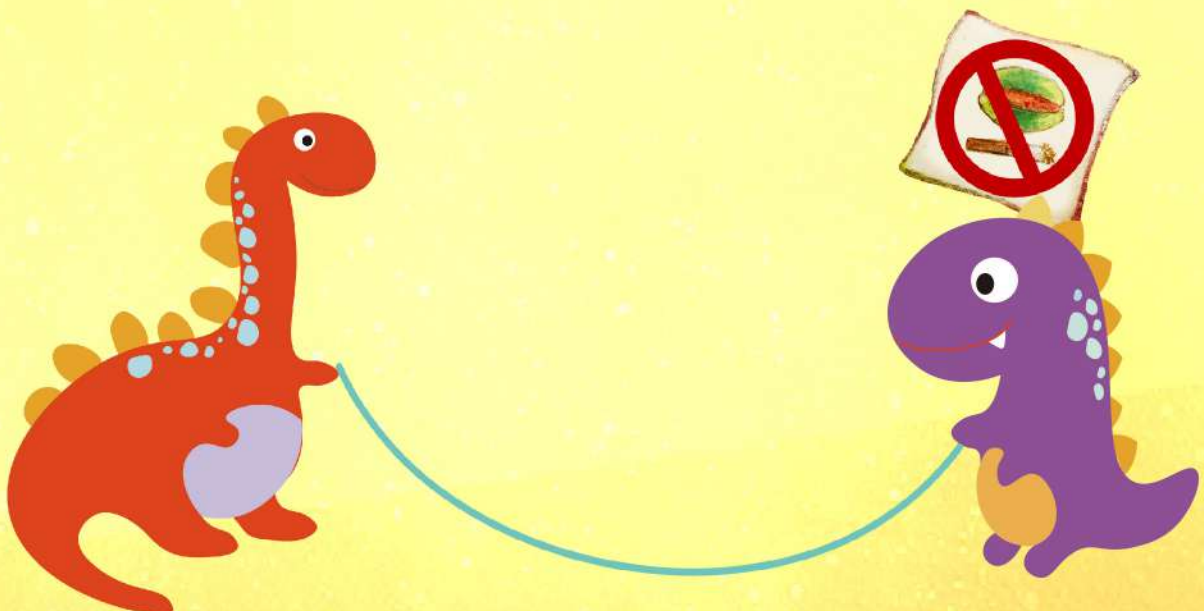




# 111學年度菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片獲獎學校

## 國小組

| 獎項 | 縣市  | 學校名稱 | 作品名稱             | 作者                                            | 指導教師            |
|----|-----|------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------|
| 特優 | 彰化縣 | 大竹國小 | 鋤菸案之<br>電子煙魂記    | 林宮丞、王偉承、余承恩、黃泓溢<br>蔡荏昊、吳峻葳、藍誠晞、黃勝楷<br>江其諺、葉容豪 | 陳盈菁教師<br>蘇秀慧護理師 |
| 優等 | 臺北市 | 雙園國小 | 菸榔就擋             | 楊祐瑀、陳赫陽、施詠筑、梁若榆<br>劉曜誠、莊澤禹                    | 黃立昇教師<br>伍育萱教師  |
| 佳作 | 臺北市 | 景美國小 | 特務出任務之<br>檳菸危機   | 謝知豫、謝知庭、劉芷妘、張詩芸                               | 陳子怡教師<br>林惠暖教師  |
| 佳作 | 桃園市 | 幸福國小 | 知否知否<br>菸檳增病減壽   | 侯棋然、陳昕澤、劉芷仔                                   | 簡竹翎教師<br>蕭啟祥教師  |
| 佳作 | 屏東縣 | 琉球國小 | 小魔女戀愛了<br>- 香檳有毒 | 劉紘瑀、洪峻丞、洪承龍、洪嘉陽<br>戴柔安、蔡朵先、蔡秉翰、陳沂靜<br>陳昊廷     | 陳冠瑄教師<br>洪子侖教師  |



# 111學年度菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片獲獎學校

## 國中組

| 獎項 | 縣市  | 學校名稱 | 作品名稱            | 作者                                            | 指導教師           |
|----|-----|------|-----------------|-----------------------------------------------|----------------|
| 特優 | 臺南市 | 安南國中 | 九天蘇女之神機妙算       | 黃子恩、鄭弘曜、何宥陞、何翊慈                               | 蔡佳蓉教師<br>江靜宜教師 |
| 優等 | 高雄市 | 陽明國中 | 檳榔成癮<br>失蹤人口調查案 | 鄒瑞峰、吳昱韻、吳胤韻、鍾雨蓉<br>邱沛榮、譚詠澤                    | 林建宏教師<br>林黛君教師 |
| 佳作 | 屏東縣 | 萬新國中 | 「煙」滅人生，我不要！     | 李昀欣、胡詩苹、潘品綸、李睿濠<br>李秉璋、薛芝妍                    | 邱涵敏教師<br>劉玉霞教師 |
| 佳作 | 屏東縣 | 中正國中 | 檳不菸炸<br>這是臟爭    | 蔡知伶、曲言、黃柏霖、陳帝均<br>邵詠軒、呂芷綺                     | 趙伶翎教師<br>郭佩芳教師 |
| 佳作 | 新北市 | 自強國中 | 菸檳防制之白雪公主大戰黑魔女  | 陳沛秀、林裕恩、李品萱、高蔡庭<br>陳宥吉、麥俊惟、廖家紳、邱禹瑄<br>丁彥文、吳廷祐 | 羅瑩珊教師<br>郭品纖教師 |
| 佳作 | 基隆市 | 成功國中 | 菸仔生的<br>浪漫愛情故事  | 蘇冠豪、林依婷、洪婉玲                                   | 劉倍源教師          |
| 佳作 | 彰化縣 | 溪湖國中 | 《影子》我們可以選擇的未來   | 楊茗澤、李芃毅、曾品瑜、楊承歷<br>楊凱淳、黃云希、林榆芯、楊益欣<br>蔡丞葳     | 蕭亞男教師<br>陳雅琪教師 |
| 佳作 | 桃園市 | 內壢國中 | 【逐·菸】           | 邱元好、郭品成、郭觀愷、李博寓<br>江若祺、雷宗翰、林浩任                | 黃靜怡教師          |
| 佳作 | 金門縣 | 金城國中 | 菸消誤散            | 陳正觀、董子希、蔡承祐、許佳云<br>呂彥鵬、吳東毅、楊子榮、陳藝薰<br>蔡尚琄、陳嘉臻 | 孫嘉臨教師          |
| 佳作 | 苗栗縣 | 照南國中 | 菸奄一熄<br>檳殞無理    | 周宸禮、陳品維、魏子鏞、林沛蓁<br>許慈芸、黃楨晴、黃秭蕎、劉是曼<br>劉苓萱、潘妍嘉 | 張郁欣教師          |
| 佳作 | 新北市 | 永和國中 | 拒菸反檳的拍攝方法       | 林季鏞、陳威廷、楊博凱、楊博鈞<br>蔡正浩、賴柄融、王靖文、林浣葳<br>謝依恩     | 劉富丞教師<br>劉語庭教師 |
| 佳作 | 臺北市 | 建成國中 | 青春無菸<br>未來無限    | 白潤音、丁瑀安、章偉華、陳力齊<br>陳泓銘                        | 蔡惠雅組長<br>鄭妮護理師 |





## 111學年度菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片獲獎學校

## 高中職組

| 獎項 | 縣市  | 學校名稱       | 作品名稱               | 作者                                            | 指導教師           |
|----|-----|------------|--------------------|-----------------------------------------------|----------------|
| 特優 | 高雄市 | 高雄高商       | 一抽輕生               | 鄭安灼、李心愉、陳姿安、王筱筑<br>曹芷瑜、顏毓賢、洪彤安、張紘瑋<br>顏有華、鄭巧玟 | 江佳昌教師<br>葉橙原教師 |
| 優等 | 新竹縣 | 六家高中       | 被菸漬的愛              | 吳岑芊、李培綸、胡昉天、謝長憲<br>邱德聿                        | 葉欣玟教師<br>黃玠文教師 |
| 佳作 | 新北市 | 金山高中       | 菸沒你的夢想             | 張嘉安、高郁芳、廖廷翰、李柏慶                               | 李金龍主任          |
| 佳作 | 新北市 | 智光商工       | 預備起!全民禁菸!          | 呂紹愷、潘欣妤、邱玟煊、林緯煊<br>鍾秉翰                        | 吳采穎教師<br>范巧湄教師 |
| 佳作 | 雲林縣 | 國立<br>斗六家商 | 《如菸》微電影            | 廖士銘、張惠雯、林仕宥、林儒世<br>賴紫萱                        | 王嘉偉教師          |
| 佳作 | 臺中市 | 新民高中       | 菸奄一熄               | 吳以晨、李宜恩、林欣妮、柯怡稜<br>陳汶渝、鄭好媛                    | 黃美玲教師<br>吳禹叡教師 |
| 佳作 | 宜蘭縣 | 國立<br>宜蘭高商 | 牙白公主               | 曾怡晴、游子萱、游婕妤、呂季穎<br>呂雅仙                        | 游文瑀教師          |
| 佳作 | 臺中市 | 龍津高中       | 關於我和網友<br>開始拒菸的那件事 | 陳戎愈、柯宇捷、紀承毅、吳伯勛                               | 鄭閔尹教師          |
| 佳作 | 新竹市 | 曙光女中       | 同學會                | 吳紀瑩                                           | 葉淑文教師          |
| 佳作 | 新北市 | 智光商工       | 菸害零容忍<br>健康最重要     | 陳育欣、陳苡涵                                       | 楊惠斐教師          |
| 佳作 | 宜蘭縣 | 國立<br>宜蘭高商 | 奔向黎明               | 尤子華、林彥姮、劉鈺慧、戴雅如<br>簡于涵、簡國新                    | 游文瑀教師          |



111學年度菸檳危害防制教育績優學校

| 獎項 | 縣市  | 學校名稱   | 作品名稱                                               |
|----|-----|--------|----------------------------------------------------|
| 特優 | 新北市 | 三重高中   | 打造無菸無檳健康世代                                         |
| 特優 | 南投縣 | 國立草屯商工 | 菸檳知識保衛戰                                            |
| 優等 | 新北市 | 自強國中   | 健康快樂活 - 運用體驗學習、戒菸教育<br>與戒菸職能螺旋架構策略<br>融入菸害防制教育實施成效 |
| 優等 | 宜蘭縣 | 國華國中   | 宜蘭縣某國中以正向心理觀點與<br>健康促進學校六大範疇策略<br>介入推動菸害防制之成效      |
| 優等 | 苗栗縣 | 照南國中   | 拒菸反檳，健康校園                                          |
| 優等 | 臺北市 | 雙園國小   | 認識包著糖衣的「菸」分身<br>- 消除電子煙危害                          |
| 優等 | 彰化縣 | 溪湖國中   | 溪望幸湖，拒菸檳逗陣行：<br>理解菸害防制法變革內容<br>在七年級推廣之成效           |
| 優等 | 屏東縣 | 中正國中   | 菸檳OUT, 健康IN；拒當"檳菸懺"是王道                             |
| 優等 | 新竹市 | 光華國中   | 光華正向 健康選擇                                          |





## 健康促進學校特色獎勵計畫獲獎學校

## 卓越獎

| 獎項    | 縣市  | 學校名稱     |
|-------|-----|----------|
| 卓越金質獎 | 新北市 | 汐止國小     |
| 卓越金質獎 | 臺南市 | 新化國小     |
| 卓越金質獎 | 高雄市 | 巴楠花部落國中小 |
| 卓越銀質獎 | 臺北市 | 公館國小     |
| 卓越銀質獎 | 高雄市 | 樂群國小     |
| 卓越銀質獎 | 苗栗縣 | 溪洲國小     |
| 卓越銀質獎 | 嘉義縣 | 龍崗國小     |
| 卓越銀質獎 | 新竹縣 | 東興國小     |
| 卓越銅質獎 | 新北市 | 頭湖國小     |
| 卓越銅質獎 | 新北市 | 桃子腳國中小   |
| 卓越銅質獎 | 臺北市 | 信義國小     |
| 卓越銅質獎 | 臺北市 | 中正國中     |
| 卓越銅質獎 | 臺南市 | 大橋國小     |
| 卓越銅質獎 | 臺南市 | 新南國小     |
| 卓越銅質獎 | 臺南市 | 開元國小     |
| 卓越銅質獎 | 高雄市 | 仕隆國小     |
| 卓越銅質獎 | 彰化縣 | 信義國中小    |
| 卓越銅質獎 | 彰化縣 | 舊館國小     |
| 卓越銅質獎 | 嘉義縣 | 大林國中     |
| 卓越銅質獎 | 嘉義縣 | 鹿草國中     |
| 卓越銅質獎 | 屏東縣 | 歸來國小     |
| 卓越銅質獎 | 新竹市 | 關埔國小     |
| 卓越推動獎 | 新北市 | 竹圍國小     |
| 卓越推動獎 | 臺北市 | 介壽國中     |
| 卓越推動獎 | 屏東縣 | 萬巒國小     |
| 卓越推動獎 | 屏東縣 | 石門國小     |
| 卓越推動獎 | 新竹縣 | 清水國小     |

## 健康促進學校特色獎勵計畫獲獎學校

### 特色獎

| 獎項    | 縣市  | 學校名稱 |
|-------|-----|------|
| 社區夥伴獎 | 臺中市 | 外埔國小 |
| 社區夥伴獎 | 臺南市 | 日新國小 |
| 社區夥伴獎 | 臺南市 | 復興國小 |
| 社區夥伴獎 | 嘉義縣 | 中埔國小 |
| 社區夥伴獎 | 嘉義縣 | 柳溝國小 |

| 獎項    | 縣市  | 學校名稱 |
|-------|-----|------|
| 創新課程獎 | 新北市 | 自強國中 |
| 創新課程獎 | 新北市 | 三重高中 |
| 創新課程獎 | 嘉義縣 | 北美國小 |
| 創新課程獎 | 嘉義縣 | 東石國小 |
| 創新課程獎 | 新竹市 | 水源國小 |

| 獎項    | 縣市  | 學校名稱 |
|-------|-----|------|
| 支持環境獎 | 新北市 | 仁愛國小 |
| 支持環境獎 | 臺中市 | 大忠國小 |
| 支持環境獎 | 臺南市 | 安溪國小 |
| 支持環境獎 | 彰化縣 | 彰安國中 |
| 支持環境獎 | 嘉義縣 | 和興國小 |

| 獎項    | 縣市  | 學校名稱 |
|-------|-----|------|
| 健康服務獎 | 新北市 | 吉慶國小 |
| 健康服務獎 | 新北市 | 雙溪國小 |
| 健康服務獎 | 臺南市 | 裕文國小 |
| 健康服務獎 | 嘉義縣 | 興中國小 |
| 健康服務獎 | 屏東縣 | 鶴聲國小 |



**健康促進學校特色獎勵計畫**  
**獲獎學校所在之地方政府教育局（處）與衛生局**

| 縣市  | 單位名稱                 |
|-----|----------------------|
| 臺北市 | 臺北市府衛生局<br>臺北市府教育局   |
| 新北市 | 新北市政府衛生局<br>新北市政府教育局 |
| 新竹市 | 新竹市衛生局<br>新竹市政府教育處   |
| 新竹縣 | 新竹縣政府衛生局<br>新竹縣政府教育局 |
| 苗栗縣 | 苗栗縣政府衛生局<br>苗栗縣政府教育處 |
| 臺中市 | 臺中市政府衛生局<br>臺中市政府教育局 |
| 彰化縣 | 彰化縣衛生局<br>彰化縣政府教育處   |
| 嘉義縣 | 嘉義縣衛生局<br>嘉義縣政府教育處   |
| 臺南市 | 臺南市政府衛生局<br>臺南市政府教育局 |
| 高雄市 | 高雄市政府衛生局<br>高雄市政府教育局 |
| 屏東縣 | 屏東縣政府衛生局<br>屏東縣政府教育處 |



## 五、健康促進學校績優縣市分享

### 新北市

特優  
新北市

#### 一、縣市年度推動策略與特色

- (一)跨局處合力推動健康促進工作，提高健康政策預算編列，並促進資源整合，擴大政策效益。
- (二)訂定全市及輔導各校擬定年度工作計畫及獎勵機制，追蹤評鑑與輔導；積極鼓勵各校參與健康促進績優學校遴選。
- (三)舉辦全市健康促進期末報告及各議題成果觀摩會，並辦理教師、護理師、組長等多場次增能研習，全面提升學校健促推動動能。
- (四)分析健康資訊系統，積極輔導議題校群學校，提供專業支持。
- (五)落實輔導訪視到校實地診斷，辦理個別化的訪視輔導。
- (六)與衛生局協力推動「護眼專案」，自107年起提供全市所有國小學童及幼兒園中班以上幼生，每年1次免費專業視力檢查。
- (七)與衛生局合作辦理偏鄉地區學校醫師駐點服務，設置「視力及口腔巡迴醫療車」，深入偏鄉協助學童醫療保健。
- (八)本市制定「新北市電子煙及加熱式菸具管理自治條例」，自110學年度起各級學校納入校規，並結合衛生局辦理五、七年級入班宣導，推動菸害防制教育。
- (九)自102年起，與衛生局合作辦理「健康小學堂」活動，已邁入第九屆，秉持著健康知識從小扎根的初衷，在去年因應疫情規劃以電競賽事規格舉辦，成功轉型為「兒童健康識能競賽」，首創率全國之先帶來好口碑，加強本市國小學生主動學習全面性、完整性、正確性的衛生教育知識。
- (十)本市首創「新北校園通APP」建置學生健康模組「寶貝i健康」，記錄學生各學期健康檢查（身高、體重、視力）及體適能資料，方便學生及家長查詢與運用。

#### 二、得獎感言

促進學生健康是提升國家競爭力基礎工程，培養學童健康的觀念和良好的運動習慣，讓學童扎根培養健康觀念與習慣，未來進入社會與國際競爭時，能擁有源源不斷的活力來源，為未來的健康、樂活人生打下基礎。「健康」作為本市教育施政主軸，建立滾動式的改進作法，未來將更落實跨局處整合方式，繼續帶動所有學童養成健康習慣，讓新北市就是最有活力的健康城市。



全市國小生健康識能競賽「新北電競王」



學生健康資訊數位轉型「寶貝i健康」



自製潔牙大書融入課程之教學觀摩



各議題績優學校分享，交流觀摩推動成果



各議題校群輔導，每學年3次  
(此為性教育校群以世界咖啡館模式進行)



防制菸癮害，小五與國七全面入班宣導



## 嘉義縣

特優  
嘉義縣

## 一、縣市年度推動策略與特色

## (一)落實推動各議題健康政策

各校擬訂校本健康政策，推動3010120幫助孩子存好視力、強化遠視儲備＝近視抵抗力的觀念、餐後潔牙、窩溝封填、健康好體位85110、健康吃快樂動，開發全縣健康素養課程..等，確實且持續的推動與滾動式修正。

## (二)口腔保健醫療專車前進校園

結合嘉義縣牙醫師公會及衛生局口腔保健醫療專車巡迴偏鄉國中小校園，積極為學童口牙健康把關，讓全縣未治療齲齒率降低至24.15%，齲齒複檢率更高達96.3%，績效優於全國平均。

## (三)健康富伴達（foodpanda）·送愛到偏鄉

由中央輔導員及專家學者組成「愛健康」團隊，主動深入校園協助了解推動困境並給予實質幫忙：找問題、想方法、擬策略、挹經費、提供諮詢等。目前已幫助多所高關懷學校明顯積極改善並有效為學童的健康行為建立。

## (四)健康管理資訊化·數據應用策略化

持續推動學校前後測成效評價成果報告，鼓勵重視學生健康資訊系統及網路問卷前後測資料並分析省思有效策略，用健康守護嘉義囡仔的幸福。

## 二、得獎感言

## 健康就像一塊拼圖，持續努力越久越深，這塊拼圖將會越美麗完整

嘉義縣在翁縣長「創新教育，健康+1」施政主軸帶領下，透過學校健康促進教育模式，推動素養導向之學校本位健康促進實務與工作，持續強化全縣學童健康，希望讓健康成為孩子的資本，讓健康成為孩子迎向未來的基石！

健康促進是一輩子的事，現在不做也許不會怎麼樣，但是做了會很不一樣！感謝教育部國教署、衛福部國健署及各計畫主持人與相關單位的協助與指導，也感謝縣內各級學校在健康促進推動上的配合與努力，讓健康嘉義的這塊拼圖愈趨完整，讓嘉義的孩子有能力用健康贏在人生的起跑點。



聘專家學者組成學校衛生委員會並定期開會



各級學校健康促進共識會議暨增能活動



校園運動會以口腔保健創意進場



健促議題中心學校共識會議暨輔導員增能



校園護眼eye健康到校宣導

健康富伴達（foodpanda）  
送愛到高關懷學校



## 臺南市

特優

臺南市

### 一、縣市年度推動策略與特色

- (一)落實健康議題校際聯盟輔導機制，邀請專家學者協助輔導，以議題中心學校為推動脈絡，結合健康議題前後測成效評價，強化校際策略聯盟。
- (二)鼓勵學校善用健康資訊管理系統與網路問卷前後測資料，評估健康問題與改善策略，以數據量化呈現學生健康行為的改變。
- (三)辦理健康促進多元化特色活動 - 答喙鼓比賽、視力保健偶戲巡演、健康知識大挑戰及營養教育巡迴列車等，營造健康安全支持性環境，建構友善健康校園文化。
- (四)與衛生局合作推動口腔保健巡迴醫療車入校服務，與健保署、牙醫師公會合作，媒合民間資源捐贈偏鄉學校牙科診療設備，優化偏鄉診療服務品質，共創健康夥伴關係。
- (五)針對校園健康體位問題，廣續推動健康體適能與飲食教育行動方案，並與董氏基金會合作辦理全市健康吃快樂動校園宣導計畫，培養規律運動與正確的飲食習慣。

### 二、得獎感言

新冠肺炎疫情衝擊，防疫健康生活的實踐成為首要課題，而建立全人健康觀念與落實健康生活型態，培育與守護學子的健康更是不容忽視的教育資本投資。本次蟬聯特優縣市殊榮，特別感謝中央與地方輔導團隊專業協助與產官學資源挹注，學校師長們持續將健康議題融入課程教學，營造健康生活與成長的學習環境，提升身心健康與幸福感，建構安心、健康、友善、安全有活力的幸福校園。



校園健康體適能與飲食教育行動方案成果觀摩



結合民間資源將牙科診療椅送進偏鄉小學，  
優化學童口腔保健醫療設施



視力保健校園偶戲巡演



健康促進學校成果觀摩暨增能研習



「健康促進巡迴陣行答喙鼓比賽」參賽學生唱作俱佳



正向心理健康促進創意圖畫績優作品



# 基隆市



## 一、縣市年度推動策略與特色

- (一)制定基隆市級年度健康促進實施計畫
- (二)七大議題建置八大校群，推動健康促進議題。
- (三)各議題中心學校辦理市級健康促進競賽活動及教師增能研習。
- (四)定期召開輔導會議外，教育處視導項目納入健康促進議題視導各校執行狀況。
- (五)推動特色活動如下：
  - 1.口腔保健：持續以督導式潔牙、使用含氟漱口水，並與牙醫師公會合作，辦理牙齒塗氟、窩溝封填等優惠措施。辦理幼兒親子體驗營、國小牙醫營降低學生對看牙的恐懼，養成定期看牙習慣。
  - 2.視力保健：針對本市國小4年級學童發放視力存摺，將正確用眼觀念策略運用存摺形式，讓導師帶學生於日常生活中運用。每年度對國小中年級、高年級學生辦理市級視力保健海報繪畫創意競賽。
  - 3.健康體位：辦理健康體位 - 自我挑戰計劃，促進學生重視自我健康體態，促進每天運動之健康生活型態。
  - 4.菸檳害防制：每年度辦理菸檳害防制繪畫創意海報競賽活動，促進學生重視菸檳害防制概念。
  - 5.全民健保：辦理全民健保口罩卡套繪畫創意競賽，並將優勝作品印製成宣導品實體化發放。
  - 6.性教育：辦理性教育口罩繪畫創意競賽，以多元性別及性別平權作為主題，並將優勝作品印製為實體口罩發放。

## 二、得獎感言

推動學校健康促進日益艱難，面臨疫情的考驗、隨處可得的美食及科技便利發達使用科技產品時數日趨增加，而越來越多雙薪家庭使家庭照顧者的家庭教育功能日漸薄弱，更讓學校健康教育越發重要。基隆市除持續推廣普及健康生活習慣知能外，更要讓家長同樣重視孩子的健康問題，維持健康習慣。以多元多樣化方式，同時加深加廣各項議題細節，培養親師生的健康素養，讓校園場域及家庭都成為健康環境。



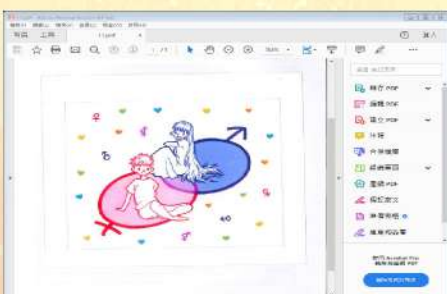
全國潔牙微電影 - 七堵國小銀牌獎



基隆市視力存摺健康教育



菸害防制海報繪畫創意競賽



性教育口罩繪畫創意競賽



反菸行動劇 - 中和國小



視力保健海報繪畫創意競賽



## 臺北市



### 一、縣市年度推動策略與特色

本市將健康促進「視力保健」、「口腔保健」、「健康體位」、「菸（檳）害防制」、「性教育（含愛滋病防治）」、「全民健保（含正確用藥）」、「正向心理」七項議題列為學校必選議題，並結合「珍食共享食安Food」、「田園綠活食農趣」、「安全防災教育」、「健康運動SH150」列為學校自選議題，全方面重視校本健康問題。

本市健康促進計畫同步結合在地資源特色，強化學童健康認知、態度及行為技能。積極辦理教師及行政人員增能工作坊，並針對行政人員給予支持與資源共享。本市最大特色為橫跨政府部門、民間團體及各級學校，做產官學社資源有效整合：

- (一)跨政府部門整合：不僅給合衛生局辦理健康服務，進行牙齒檢查，提供小學生牙齒塗氟健康服務、窩溝封填；另推動護眼護照，提供裸視不良學生矯治服務；此外與環保局共同推動，提倡田園城市，著重環境教育與食農教育。
- (二)民間團體挹注：與牙醫師公會積極建立社區夥伴關係，激發地方社區健康促進意識；與董氏基金會及臺灣優良農產品發展協會（CAS）合作把關校園食品，維護本市學子健康；另引進小紅帽協會，透過入校進行教育活動，提倡月經平權與性平教育；去年更增加全民健康基金會，入校舉辦「好健康小學堂」活動，教小朋友肝炎防治的健康觀念。本市是融合政府與民間力量共同推動健康城市的良好典範。

### 二、得獎感言

本市在「健康安全城市」施政主軸下，積極推動「衛生保健」「體育活動」二項工作，從運動習慣、飲食有機、生態永續等觀念實踐全民健康政策。未來將增加辦理全市型健康促進活動，期能從家庭到學校，統合本市各局處橫向資源，擴大產官學合作，為學子健康再盡一分心力。



護眼護照與護眼學習單



視力保健活動一線上講座



小紅帽入校帶領月經教育活動



舉辦菸檳防制AR體驗活動



學校示範指導學童督導式潔牙



舉辦績優學校增能工作坊



## 桃園市



## 一、縣市年度推動策略與特色

- (一)七大議題：本市健康促進包含健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保（含正確用藥）、反菸拒檳、性教育（含愛滋病防治）、正向心理健康促進等七大議題，落實將各健康議題融入教學領域中推動，結合社區資源擴大親師生參與層面，並分析學童健康數據資料，擬定照護計畫改善學童健康問題。
- (二)專家學者入校：聘請教育部、衛福部、法務部、衛生局等中央及地方相關領域專家學者為本市健康促進學校工作提供具體策略及改善意見。
- (三)結合社區資源：學校與藥師公會、藥劑生公會、西藥商公會、牙醫師公會等密切合作，集結各方資源與人力，共同辦理健康促進議題活動，例如神農小學堂、全國國小潔牙競賽等。
- (四)組成校際聯盟：依照各級學校之需求分別成立各議題之中心學校、協力學校、重點學校及種子學校等，邀請中央、在地輔導團及專家學者進行輔導訪視及回饋交流。
- (五)辦理藝文競賽：針對七大健促議題辦理多元活潑的系列活動，啟發教職員生對健康議題的認知，建立正向健全的健康知識與生活技能。

## 二、得獎感言

本市榮獲教育部核定為100至109學年度健康促進特優縣市及優等縣市之最高榮譽，除了學校教職員生、公部門、社區共同積極參與及努力推動，還要歸功本市優秀的各議題中心學校及在地輔導團校長群參與、專業的衛教專家學者們熱情指導等，給予強大支持。

本市為提供給孩子一個良好的健康優質的學習環境，全面性的推動健康促進學校計畫，更結合師生、家長、社區共同參與打造，以引導學生及教職員工自主性的進行「健康自主管理」，並配合深入且生活化的教育宣導，營造健康校園，期培養青春、健康、有活力的下一代，讓桃園市莘莘學子健康快樂成長。



幼兒園性教育課程 - 身體紅綠燈

至高雄中洲國小分享  
營造健康促進學校成功經驗

「向下扎根」幼兒園教師視力保健增能研習



健康體位師資增能研習



與藥師做朋友，參觀藥局



進行戒菸教育並進行相關課程



## 新竹縣



## 一、縣市年度推動策略與特色

- (一)三年計畫及議題通用策略導向：採用跨議題全面推展，結合通用策略「新解85210」完善照顧本縣學童身心健康。推動三年計畫策略，縱貫發展健促計畫，達到執行穩定性及延續性。
- (二)中央輔導委員及本縣推行委員輔導團：透過中央輔導委員擔任指導講師，輔導各議題作為，結合在地推行委員協助陪伴學校，辦理及參與增能研習、研討會，以共同發揮全面推動效應。
- (三)健康促進醫師論壇：新竹縣與在地醫師結盟，首創辦理「健康促進醫師論壇」，由專業醫師線上直播分享各議題醫學知識，解答推動現場面臨的疑難雜症。另製作成影片讓家長共學成長，教師也可作為教學影片讓學生受益。
- (四)發展新竹縣健康促進問卷：設計本縣議題問卷與問卷平台，運用簡易、有效且可信之問卷讓學童施測，測驗結果可快速瞭解學生先備知識、充分掌握各校推行成效，從而建立本縣數據庫據以分析學生健康狀況、提供健促策略制定方向。
- (五)「健康攻略王」教具3.0版與「WALK版」產出：教具內容含括七大議題，並完成口腔保健、健康體位、視力保健等三議題教學模組包（包含課程簡報檔、教學參考手冊、教具）。健康促進的核心在健康教育課程，能將健康促進與課程結合是推動健康促進一大突破。另設計隨身版的健康攻略王「WALK版」，隨時隨地寓教於樂。
- (六)亮點學校建立正向楷模：運用推行委員專業知能檢視各校成果數據、書面簡報，以第三方角度客觀評定實踐亮點學校，並鼓勵參賽學校作為參賽亮點學校，以正向態度肯定亮點學校作為，激勵他校見賢思齊，達成善循環。
- (七)本縣自創「eye眼睛健康操-啾咪啾咪動一動」影片：視力保健做得好，也有益提升其他議題健康。本縣由楊文科縣長領軍編創啾咪啾咪動一動護眼健身操，歌詞除宣導用眼3010保護眼睛外，亦融入均衡飲食、保持運動習慣、充足睡眠等各式健康促進觀念，期望透過簡單、輕鬆、活潑的歌曲舞步，讓學子琅琅上口，進一步內化成自己的健康意識，表現出健康行為。

## 二、得獎感言

本縣致力推動健康促進學校營造健康校園，以維護與提升學生健康。

各校各議題均有推動，並視學生需求來加強該議題推動。感謝中央挹注的資源及輔導，促使本縣在健康促進領域更加精進自我，也感謝總召學校光明國小及推行委員輔導團的努力，協助本縣在制定執行策略面納入學校觀點，讓健康促進之實施更貼近、契合教學現場。

此外，也感謝評審肯定，使本縣二重國小、新港國小及中正國中參加健促比賽榮獲佳績，往後本縣仍將秉持著「學生樂意、家長滿意、學校願意」三意信念，持續推廣健康促進學校，守護學童健康，打造新竹縣幸福希望的健康城市。



健康促進醫師論壇



參賽亮點學校經驗交流座談會



健康攻略王教具寓教於樂



本縣自創啾咪啾咪護眼操，守護學生健康



清大課程研究所取經健康攻略王教具



推動議題深耕教學，扎實學生健促認知



## 新竹市

優等  
新竹市

## 一、縣市年度推動策略與特色

- (一)建置健康促進學校議題校群，定期召開輔導會議，並以資源共享方式共同改善學童健康問題，並辦理議題藝文競賽，以增進學生健康觀念及健康議題宣導。
- (二)健康促進議題教師增能研習活動：視力保健、健康體位、性教育（含愛滋病）、菸檳防制及全市校長、主任及業務承辦增能研習。
- (三)健康促進學校成果分享：以線上會議方式分享學校推行健康促進狀況，依據評核表現績優之學校進行表揚，對於執行困難之學校，請輔導委員入校協助。
- (四)與本市牙醫師工會合作推行國小一校一牙醫計畫，結合衛生局辦理幼兒每半年入校塗氟一次。
- (五)建置「一校一藥師」，建立學校師生與藥師間正確用藥資訊之管道。
- (六)建置安全的校園環境，高中職以下學校AED設置比率100%，教職員工急救證照比率90%以上。
- (七)結合新校園運動改善校園空間，共改善11校運動場館及30校遊具，以提升學生下課戶外運動習慣與比率。

## 二、得獎感言

學校健康促進工作推動是一種責任也是一種幸福，想要改善學生生活習慣與行為，除配合學校健康促進活動的推廣與喚起家長的重視外，更有賴學校教育將健康行為融入生活技能當中，使其成為生活技能的一部份，新竹市將持續積極整合學校與社區的組織人力及資源，透過家長、老師、學生、社區的共同參與，為學童的身心健康促進一份心力，使新竹市成為「幸福兒童城市」。



水源國小 - 口腔保健社團



西門國小 - 遊具改善提升戶外活動參與



青草湖國小 - 全校教職員CPR&amp;AED訓練



南華國中 - 校慶園遊會健促議題宣導



建功國小 - 全市教師運動傷害研習



茄苳國小 - 全校課間戶外活動



彰化縣



一、縣市年度推動策略與特色

- (一)全縣213校均納入健康促進議題校群，本縣健康促進學校議題三年一輪，第一年築底、第二年建構、第三年推展，110學年度為「推展」各校健促推動策略的一年。除中央指定六大議題外，本縣還發展「安全教育與急救」及「慢性病學童健康管理」特色議題，共同改善學童健康問題。
- (二)辦理補助偏鄉學校辦理鼓勵學童潔牙計畫，補助學校代為購買含氟量1000ppm牙膏及牙刷，避免因家庭因素，無法取得合適的刷牙器具。
- (三)於縣府舉辦的大型親子日活動設攤宣導，藉由縣府大力宣導，增加家長觸及率，提升家長對學童健康的重視程度。
- (四)向下扎根至幼兒園，辦理幼兒園健康促進議題增能研習，以提升幼兒園園長政策及教師教學之視力保健、口腔衛生及健康體位議題之重視並推廣之。
- (五)延續「彰化縣食品安全管理自治條例」推動「含糖飲料禁入校園」、「多喝水入課表」健康促進政策，並進一步推動「減糖校園」自我檢核，提供相關具體策略供學校參考執行，以達成健康校園。
- (六)辦理「110學年度彰化縣健康促進教材教案暨學習單設計競賽」廣徵8大議題優良教案，並透過全縣性會議分享，增進教學相關研究及補充教材，充實教學資源，提升教師專業能力，進而增加學生學習成效。

二、得獎感言

本府積極推動健康促進相關計畫，感謝委員肯定，本年度獲得「推動健康促進學校計畫 - 優等地方政府」。縣內學校也積極參與，在各項議題的全國績優學校遴選或相關徵選活動均榮獲佳績。

學生的健康除了本身的識能外，家長及家庭環境因素也是相當重要的一環，因此本府也補助偏鄉學童潔牙器具、辦理大型親子活動等，未來縣府團隊亦將全力協助縣內國中小共同推動「健康促進學校計畫」，培養學生健康生活知能，為學童的健康促進而努力，共同打造「美好彰化 希望城市」。



補助偏遠學校學童潔牙器具



111年運動臺灣首場活動結合親子運動，配合母親節辦理「媽趣迷你馬拉松活動」



辦理校長研習 - 以巧推理論作為健促宣導的新策略



校園辦理教職員CPR+AED研習



設攤宣導 - 健康宣導標語拼圖，親子共同學習



辦理大型活動設攤宣導



## 雲林縣



## 一、縣市年度推動策略與特色

為打造雲林「健康」、「友善」、「宜居」的生活環境，本縣對於各議題的推動十分落實，包含視力保健、口腔衛生、健康體位、全民健保含正確用藥、菸害防制、性教育含愛滋防治等六大議題，藉由成立學校衛生委員會、健康促進學校執行中心、各議題中心學校協力以整合相關資源，推動多元競賽、宣導與研習。

近年來以「雲林上場」為主軸，鼓勵學校師生一同為健康而動，並結合「110全中運在雲林」，全面進行一系列相關賽事宣導活動，期盼把愛運動、重視健康的概念落實於校園。另藉由辦理「行動研究」，針對推動成果數據進行統計分析，有效改善學童健康問題與健康意識；辦理「縣外參訪活動」，促進經驗分享與交流。

為了能讓健康行為觸及本縣各校各角落，執行中心學校及協力學校以社群方式，大手攜小手，相互觀摩討論，讓健康觀念、行為能帶進學生的生活中。且與衛生局密切合作，透過多元創意活動帶領師生，並整合社區資源共同推動，獲得學校及社區高度認同與參與。

結合教育、醫療及行政資源，召集專家學者、學校校長、護理師等，成立「雲林縣地方健康促進學校輔導團」，透過專業對話與經驗分享，進行健康促進計畫執行檢核及增能，全面推動健康促進各項議題。

## 二、得獎感言

首先，感謝教育部持續挹注資源並宣導推廣，及所有健康促進中央輔導團的專家學者，盡心盡力地協助本縣推動健康促進。本縣將持續積極推動各議題活動，使正確的生活習慣、飲食選擇、用藥觀念、性教育等傳達予師生及家長，並藉由此計畫強化學校對於健康促進之重視，且期待透過推動健康促進的堅持，培養出健康活潑的雲林子弟，使每位孩子成為健康快樂、優質正向的公民！



視力保健向下扎根 - 鼓勵幼兒園戶外活動



口腔衛生宣導 - 教導正確潔牙方式



健康體位家校宣導活動



推廣師大製作全民健保桌遊



菸害防制海報比賽評審



性教育及愛滋防治 - 教師增能研習分組討論



## 高雄市



### 一、縣市年度推動策略與特色

- (一)健康促進六大議題校群計畫：本市推行視力保健、口腔衛生、健康體位、菸檳防制、性教育含愛滋防治、全民健保含正確用藥等議題，建立六大議題校群，融入正向心理健康促進議題，結合社區資源，透過辦理議題教師研習及推廣議題相關活動，共同營造健康校園，同時將健康概念推廣至社區。
- (二)局處及機構相互合作：與衛生局共同辦理菸害防制活動(拒菸圖文心得感想及四格漫畫競賽、菸害防制種籽教師研習)、設置無菸通學步道；牙醫師公會協助媒合校園牙醫、部分園所由診所入班塗氟；千禧之愛健康基金會OPEN小將出動到校園活動；與長庚醫院進行校內校外課後安親及補習班對視力影響之研究。
- (三)與社區結盟建立健康學園：與小港區小港醫院及林園區建佑醫院合作，形成醫院 - 學校 - 社區的健康促進模式，醫療團隊入校對校園師生及社區家長進行健康講座及衛教宣導，透過醫療人員的專業知識，使社區民眾及師生更關注健康問題，獲取健康新知。
- (四)健康促進偏鄉嘉年華及健康特校：本局提供偏鄉學校經費辦理健康促進議題相關活動，強化偏鄉學校對健康促進之重視，透過闖關活動增強師生及家長健康觀念，寓教於樂，計21校共襄盛舉；本學年度補助特殊教育學校經費推行健康促進活動，利用教具輔助，協助學生操作貝氏刷牙法、了解自己的BMI值、認識菸檳等有害物質及設計增強體能活動等，使特殊學生能共同參與，並從鼓勵及獎勵中得到增強，進而獲得自信。
- (五)性教育創意桌遊及月保安康試辦計畫：將本市榮獲性教育含愛滋病防治桌遊國小組特優作品精緻化，透過性教育增能研習與教師分享，使教師能於課室中推廣使用；本年度於5所國中推動「月保安康」試辦計畫，各校於女廁放置Moon Care置物櫃，提供生理用品給學校有需求者使用，另配發班級教室，請導師評估學生需求發放。
- (六)提供健康促進6大議題宣導品：為使校群學校順利推行健康促進議題，增進師生及家長之參與度，本市提供校群學校議題宣導品，於健康促進增能研習及相關活動時做為獎勵提供給師生、家長及社區民眾，以達宣導健康促進之效益。

### 二、得獎感言

感謝教育部國民及學前教育署提供的多樣資源，奠定本市推行健康促進的基礎，透過大專校院及醫療等專業師資，增進師生及家長健康知識，各局處及民間團體亦重視健康議題並提供實質幫助，感謝所有單位的協助，本市將持續推行健康促進活動，使高雄成為「幸福港都、健康城市」。



高雄市健康促進學校推動說明暨增能研習



與千禧之愛健康基金會合作 -  
OPEN小將出動到高雄校園



林園健康學園 -  
建佑醫院醫療師資入校宣導



健康促進偏鄉嘉年華  
及原住民4校聯合運動會會議



性教育創意桌遊工作坊



提供生理用品之月保安康試辦計畫



## 六、111學年度健康促進學校前後測成效評價及校園健康主播獲獎學校分享

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 張鳳琴教授

教育部國民及學前教育署鼓勵學校發展特色校本健康促進教學與活動，特辦理「111學年度健康促進學校輔導計畫成效評價成果報告暨校園主播評選活動」，展現與推廣各縣市健康促進學校推動成果。今年健康促進學校成效評價成果報告暨校園主播評選計有超過260所學校參賽，選出54所學校獲獎，學校多呼應新課綱素養導向理念，在「自發」、「互動」與「共好」三個層面下，強化素養導向之學校本位健康促進實務與工作，並融入「正向心理健康」概念，營造健康幸福校園，符合今年國際健康促進大會「增進健康、福祉、平等」的目標。

榮獲成效評價特優獎新竹縣鳳岡國小以「貓兒健客」發展校訂健康促進特色課程。特優獎嘉義縣和興國小推廣中埔鄉幼兒園向下扎根視力保健計畫，增進學童戶外活動；特優獎屏東縣餉潭國小以性教育繪本、月經袋手作課程等體驗活動，提升孩子性健康素養；特優獎基隆市武崙國中融入正向心理健康課程，增進學生適性學習，提升正向成就；特優獎臺北市瑠公國中以數位運用親師生社群媒體平台，討論電子煙危害及菸害防制法新規定等，增進拒菸效能；特優獎新竹市龍山國小運用桌遊增進學生口腔保健素養，及結盟家長提升學生口腔保健行為。

校園健康主播第1名屏東縣高士國小「美齒王子公主養成記」：推行餐後督導式潔牙、健促親子闖關活動、潔牙集點獎勵，營造出「零齲齒」的健康幸福校園；第2名新竹市水源國小「樂動樂活好口腔」：將口腔保健、健康體位議題融入「樂動紓壓五招」、「水源食在好」樂食校本課程，促進學生身心健康成長；第3名臺北市古亭國小「口腔保健好簡單」：推廣靜坐潔牙以培養自發、互動、共好的潔牙好習慣，透過健康好寶寶的獎勵，鼓勵學生正向參與與增加自我成就；第4名新竹縣錦屏國小「泰雅小學帶動部落重視健康」：結合戶外教育設計運動地圖，積極參與勇於挑戰，累積樂動積分與好心情，融合小米飲食、合唱團的校訂課程，以促進學生樂食、樂活的正向身心健康；第5名臺南市新化國小「Eye你更健康」：推動快樂唱遊、視力動動操、飲食聰明吃等活潑的視力保健課程，引領孩子「尋找春天的足跡」感受校園的美好，增進身心健全發展。獲獎學校作品皆已建置在「臺灣健康促進學校」網站，可作為學校健康教學活動的資源，家長守護孩子健康的參考，及學生自主學習的教材，讓親師生身心健康齊守護、展現健康「心」生活。







## 前後測成效評價

嘉義縣和興國小



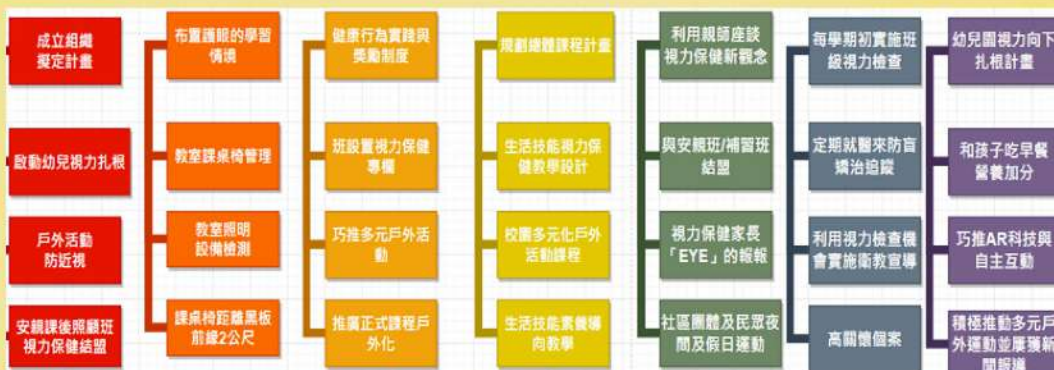
新e點靈 讓Eye延伸 - 幼兒園向下扎根 幸福與「視」界  
- 四年級學童視力保健五年計畫之多元策略成效探究  
周濟仁校長、魏銘相主任、陳慧如護理師

### 一、背景與目的

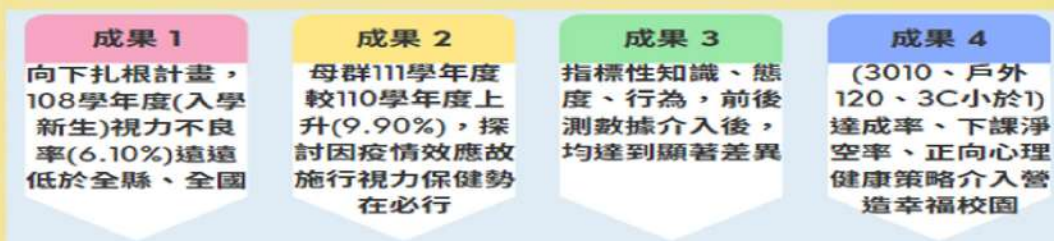
本計畫探討自108學年度榮獲視力保健全國特優後，當年度新生在獲獎前幼兒園施行視力保健扎根計畫成效探討。研究目的如下：



### 二、特色及策略



### 三、推動成果



### 四、得獎感言

感謝中央輔導委員黃俊豪校長用心指導，提供視力保健相當有力支援當後盾。本校以「卓越、溫馨、金色童顏」為願景，在幼兒園視力保健向下扎根計畫施行後讓新生視力不良率低於全縣、全國，期許培養孩子「好習慣、重健康」的行動目標，培育健康幸福新一代。



聘請中央輔導委員黃俊豪校長擔任教師健康促進增能研習講師



幼兒園視力實實合照趣



班級視力保健舞蹈於校慶表現



米窩100 - 每週校長入班營養加分



上課前護眼操 跳一跳 動一動



提供每一位師生幸福的午安枕





## 前後測成效評價

新竹市龍山國小



### 桌遊介入口腔衛生主題課程之成效探究

- 以新竹市東區龍山國小四年級為例

黃佳文主任、洪筑芸組長、曾翠華護理師

#### 一、背景與目的

龍山國小位於新竹科學園區及交流道匯集處，全校國小63班及幼兒園2班，學生人數共1680人，編制內及代課教職員工131人（女性114人，男性17人）；歷年以孩子「健康」為中心推展口腔保健。研究目的：(一)學童口腔保健認知、態度、行為、自我效能及對飲食看法之現況探討。(二)桌遊遊戲元素介入口腔保健自主管理及生活技能素養導向課程教育後，學童認知、態度、行為、自我效能及對飲食的改變；學童治療牙齒齲齒盛行率及恆齒(乳齒)指數的前後差異；及學童潔牙行為 - 牙齒牙菌斑的前後差異。

#### 二、特色及策略

- (一)桌遊融入健康及跨領域課程。
- (二)口腔教育延續到家庭，家庭成員共同來學習及實踐。
- (三)健康教育課程落實牙線、潔牙技能回復示教評核。
- (四)利用社區或社會資源，舉辦教師專業進修及家長講座。
- (五)學校結合師生及行政人員，與社區結盟，創造健康安全的學校環境。

#### 三、推動成果

- (一)「口腔保健知識」、「牙線使用的自我效能」、「刷牙技能」實驗組的前後測分數差異統計上顯著高於對照組的前後測分數差異 ( $p < 0.0001$ ,  $p = 0.037$ ,  $p < 0.01$ )，可見前後測成效評價的績效及師生對口腔保健議題的重視。
- (二)桌遊遊戲介入口腔保健生活技能素養導向教學模組策略，確實能增益學童的口腔健康，研究結果肯定了學校口腔保健的衛教宣導、情境布置、督導式全校班級靜坐潔牙、含糖飲料高油高糖高鹽零食不進入校園等各項口腔保健策略的實施是有效的。

#### 四、得獎感言

口腔健康為全身健康之本，龍山國小在彩文校長及教育團隊的努力耕耘下，推展口腔保健教育有成。未來，我們將持續推動口腔保健計畫，同時我們也樂於分享學校努力的成果，希望每個孩子都能擁有一口健康的牙齒。



行動研究會議



桌遊融入課程教學



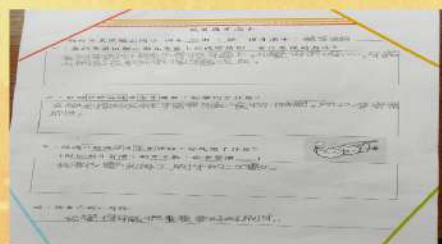
牙菌斑前後測課程



學童實際操作潔牙技能課程



校牙醫牙齒及牙菌斑檢查



課程學習單





## 前後測成效評價

新竹縣鳳岡國小



「貓兒健客」多元策略運用對學童健康體位之影響  
周佩燕主任、曾京禹教師、李佩蓉護理師

### 一、背景與目的

本校位居農村地區，因傳統農村飲食概念以及隔代教養，學生健康體位不良的指標皆高於全國指標、學生對於健康體位正確認知及行為概念不足。

為了加強學生健康體位自主管理、以及健康正確觀念，本校從108學年度開始逐年進行以「貓兒健客校訂課程多元策略運用對學童健康體位之影響」的行動研究方案，期望透過此健康體位方案推動來改善學生對於健康的自我管理，以及將85110健康核心概念推廣至家庭與社區，提高親子、社區健康體位正確認知及自我健康管理的意識。

### 二、特色及策略

本研究特色以結合校訂課程「貓兒健客」多元活動策略探討對國小學童健康體位之影響。以『鳳鳴華岡翱翔世界』為主題，「貓兒健客」主軸與健康促進議題結合，發展校訂健康促進特色課程，期待以學校為中心，擴展至家庭、社區自主健康管理以及實踐SDGS全球環保議題之學校本位健康課程。

本研究策略以「貓兒健客校訂課程」多元活動策略，包括健康體位素養導向課程融入素養導向生活技能教學、雙語體育及雙語健康飲食闖關、晨間跑步與課間跳繩及跳舞活動、舉辦各項85110健促體育活動及闖關活動、85110 健康行為寒暑假我的健康自主管理日誌、健康餐盤親子創意料理寒假作業、快樂假期愛的陪伴不打烊寒假生活短文及繪畫、優秀寒假健康作業展及頒發獎狀及運動耳機，激發願意實踐85110動力，讓學校與家長成為夥伴關係，共同為學童的健康體位把關，以建立學童健康行為，並能終生實踐健康生活。

### 三、推動成果

各項指標前後測可以得知，後測數值在85110核心概念高於前測。學童體位不良比率明顯改善，可見推動「貓兒健客校訂課程」多元活動策略、健體領域課程、85110健促活動以及學生健康管理日誌親子共寫，對於健康體位核心能力、改善學童健康體位是有明顯成效及助益的。

### 四、得獎感言

感謝教授長期陪伴指導、以及全校親師生及社區一起為了學童及家庭健康一起實踐85110健康自主管理守則，培養健康生活好習慣，培育快樂健康貓兒健客。



寒假自我健康管理紀錄



營養午餐教育



兒童節健康自主學習闖關



寒假健康生活作業展



優秀寒假健康生活作業頒獎



校長親領親子共騎健康護海之旅





## 前後測成效評價

臺北市瑤公國中

特優

臺北市  
瑤公國中

『無菸無檳，瑤公好青年』

運用數位傳播策略減緩菸檳防制知能於假期失落之成效分析

王君豪主任、劉芯妤組長、江秋菊護理師

### 一、背景與目的

成癮物質防制始終是重要的健康教育議題，特別針對青少年族群。許多研究顯示，越早接觸成癮物質所帶來的上癮風險與健康傷害都更劇嚴重。為此本校近年來持續聚焦菸檳防制議題，推展『無菸無檳，瑤公好青年』健康促進計畫，希冀提供孩子們的是持續性的菸檳防制計畫，並透過滾動式的調整與精進，持續給予瑤公學子更高品質的健康保障！

### 二、特色及策略

以健康促進學校六大範疇為脈絡，持續整合內外部資源提供適切的「自發、互動、共好」策略外，此次更嘗試以各班既有學生與家長社群作為數位傳播平臺傳遞菸煙檳防制相關資訊，啟動親師生攜手防制成癮物質的契機。傳播訊息包含電子煙迷思與危害、菸害防制新法等並透過網路平臺收集回饋與啟發，讓訊息傳遞是雙向交流，而非單向灌輸！

### 三、推動成果

推展此菸檳防制計畫，學生對於成癮物質防制的知識概念皆有提升，特別是數位傳播介入組。對於菸檳防制「感受」亦獲得顯著成長，可見學校推動的健康促進行動策略對孩子們而言是有感的！此外，數位傳播介入組的自我效能「顯著成長」，顯現於拒絕紙菸與檳榔的信心程度。

### 四、得獎感言

非常感謝評審們給予瑤公團隊的肯定，讓我們更有力量在推動校園健康促進的路途上繼續穩健前行！對於學校健康促進工作者而言，最好的獎勵無疑是能見證孩子們擁有健康快樂的人生與未來。為謀全民健康福祉，讓我們攜手並肩，為更健康的社會付出，朝全民均健的理想邁進！



菸檳迷思分組合作學習



電子煙害桌遊卡牌



菸害密碼教學活動



國健署電子煙害記者會



忠孝醫院菸煙檳危害講座



陽光基金會抗癌勇士宣講





## 前後測成效評價

基隆市武崙國中



正向思考訓練之成效探討－以基隆市武崙國中8年級學生為例  
陳政暉校長、曾宇龍主任、江采璘組長

### 一、背景與目的

本校接受二級輔導的學生約佔7%（全校640人），且就8年級學生實施健康促進調查問卷發現，受試學生正向心理健康及五正效能略低。本於預防勝於治療的觀點，與其耗費量能輔導情緒困擾的學生，不如培養樂觀快樂的生活習慣，故本研究目的如下：

- (一)盤點學校既有課程與活動，融入正向心理相關課程。
- (二)透過多元活動的舉辦，讓學生適性學習，以提升正向成就。
- (三)藉由正向思考訓練、閱讀課程融入，提升受試學生正向心理健康及五正效能。

### 二、特色及策略

- (一)本校為本市正向心理健康促進議題之中心學校，故推動模式是以「心理健康」為獨立的議題來規劃、執行主題式的計畫與工作。
- (二)本校一直以來注重學生的身心發展，課程與活動多元化，培養學生各方面的探索及發展。
- (三)訂定學校健康促進計畫，凝聚校內共識，建立共同的願景、塑造重視健康氛圍，引起全校親師生對於身心健康的重視。
- (四)重視親師生溝通關係的建立與維繫。

### 三、推動成果

- (一)全8年級整體健康促進調查問卷之後測結果顯著優於前測。
- (二)實驗組班級中，一個班級正向心理健康指數後測無顯著差異，另一個班級後測顯著優於前測，且亦顯著優於8年級其他班級。

### 四、得獎感言

透過這次「前後測成效評價」研究數據讓本校團隊看到成效，增加繼續辦理的信心！也讓其他年段的導師主動向團隊詢問活動的內容並表達參與的意願！

非常感謝主辦單位給予的肯定，並感謝本校親師生共同的努力！期許武中能持續營造一個身心健康的校園。



解憂留言板 學生抒發心情



晨讀活動 提供各式主題文章



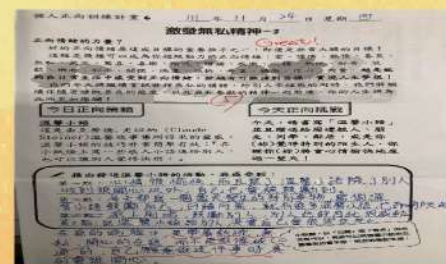
期初校務會議 校長報告正向心理計畫  
- 幸福校園進行曲



親子講座  
藉由親子共讀活動增進親子關係



高關懷課程  
藉由提供多元課程培養學生成就感



正向思考聯綿簿  
帶領學生做正向思考的技巧練習





## 前後測成效評價

屏東縣餉潭國小



護愛活動、從心開始引領學生探索性教育旅程 -  
對國小學童性知識、性態度的影響 - 以餉潭國小為例  
周玲禧教師、陳信宏教師、王純美護理師

### 一、背景與目的

本校位於屏東縣新埤鄉，屬於偏鄉地區，家長大部分屬於勞工階層或以務農為主，家長性觀念較為保守，而且附近醫療資源欠缺，家長無法經由醫療資源得到正確的性相關知識。

學生性知識與性態度薄弱，其性知識訊息大多來自網路，容易受到外界錯誤訊息的誘惑與影響。透過學校性教育相關課程的實施，期能教導學生正確性知識及態度、澄清迷思，以避免性暴力與傷害，進而保護青少年身心健康。

### 二、特色及策略

繪本導讀及體驗活動讓學生在無壓力下，以較輕鬆且有趣的方式學習性知識及性態度。為了讓學生能夠更積極參與課程，在教室設置閱讀角，放置性教育相關繪本供學生自由翻閱，有潛移默化的效果，並能夠導正正確的觀念。互動及共好，落實尊重與包容，建立正確的性別平等觀念。

另外，體驗活動讓學生去感受，藉此可提昇學生反思性別角色態度對自身的影響，並達到自發、互動及共好，落實尊重與包容，建立正確的性別平等觀念。

### 三、推動成果

本校透過多元學習活動如：性平繪本導入性教育、各領域課程之融入、親職活動報告、月經袋手作課程、愛滋日紅絲帶關懷活動及護愛活動與寫作等多元體驗課程，將性別平等議題融入到孩子的生活當中，有效提升孩子性知識與性態度層面的素養。

並透過規劃全方位從班級、學校、社區之連貫活動設計，將性別平等教育的概念，從學校推展至社區，藉親師生的攜手共學，以臻性平教育之完善。

### 四、得獎感言

能夠獲得教育部國民及學前教育署給予肯定，備感幸運，獲獎絕對是對學校最大的鼓勵。

首先要感謝教育處讓本校有機會參加性教育校群，讓我有機會認識龍芝寧委員並得到龍委員的指導，在委員的指導下讓我能夠獲得多元的教材與教法，並藉由各校的分享報告，互相觀摩學習，資源共享，順利地完成推動校園性教育工作。

最後感謝本校校長的領導及全校各處室主任、教師無私的配合讓各項活動能夠圓滿並順利的執行。



紅絲帶製作完成



關懷愛滋活動，將紅絲帶黏貼在愛心上



護愛活動結合慶生會，部分小朋友的寶寶提早出生了，部分學生將寶寶保護得很好



護愛活動，全班同心協力，共同保護好肚子中的寶寶，獲勝的班級



月經袋製作過程，男生也很棒，很認真學習製作



全班月經袋製作完成的成品





## 前後測成效評價

彰化縣鹿江國際中小學



### 國中學生視力保健 教育介入成效研究

李亞珊主任、蔡欣展組長、尤路得護理師

#### 一、背景與目的

本校為公辦公營的國際教育實驗學校，目前國中部共9班，皆為普通班，學生總人數235人，學區家長依次以商業、公教及醫療為主，即使部分家長具有健康的相關知識，但由於事業繁忙，並無法將健康知識落實於居家生活型態中實踐，所以學校在學生的健康促進上扮演極重要的角色，希望能夠利用學校教育的主導性並結合社區資源，將健康概念由學校擴展至家庭及社區，共同營造「健康校園」。

#### 二、特色及策略

- (一)從政策著手：視力保健宣導列入行事曆；訂定體育競賽辦法，辦理九宮格擲準、大跳繩競賽等，促使學生增加戶外活動；訂定校園行動載具管理規範，降低學生使用3C產品時間。
- (二)從環境調整：公佈欄配合張貼健康促進宣導訊息，定期檢測班級教室課桌與黑板之採光，並提供個人跳繩、團體跳繩等運動工具讓學生下課借用。
- (三)從教學加深：設計教案，共同備課推廣；成立各式社團，如放電趣舞社、拈花惹草社等；配合課程，讓學習場所不在局限於教室；融入戶外教育活動，搭配海洋教育、潟湖生態教育等。

#### 三、推動成果

- (一)學生視力不良就醫率維持90%以上。
- (二)學校注重學生視力保健，從政策著手，訂定各項推動策略與辦法；從環境調整，建立友善、健康的校園環境；從教學進行加深，完善各項知識、情意與技能等教育目標。
- (三)規律用眼3010、戶外活動120、下課教室淨空率、3C小於1等各項視力保健檢核指標達成率逐年上升。

#### 四、得獎感言

「視力保健」是影響學習及生活品質的重要因素，鹿江希望透過健康品格教育來培養學生正確的護眼知識，養成良好之健康行為，將健康概念由學校擴展至家庭及社區，共同營造「健康校園」，以減少日後疾病及健康問題之發生，進而落實一個健康優質生活環境。



利用集會進行視力保健宣導



舉辦班際競賽（如大跳繩計次賽）



舉辦各項活動（如Pot Luck）



辦理各式社團（如放電趣舞社）



課程不受一般班級教室侷限



戶外教育融入視力保健





## 前後測成效評價

嘉義縣景山國小

優良

嘉義縣  
景山國小

「噫～囡仔！愛注意！阮ㄟ目睭愛家己顧喔！」  
龍懷成校長、劉添成主任、曹淑蕊組長

### 一、背景與目的

社區內家長大多務農與漁工階層，較缺乏視力健康知識，因此透過SWOT分析了解環境狀況，運用生活技能素養導向課程教學模組、多元運動社團…每學期邀請衛生相關資源入校進行親職教育講座與宣導等策略，推動視力保健工作，期待大家都能擁有平安健康幸福快樂的人生。

### 二、特色及策略

- (一)向下扎根：校長帶領，從幼兒園開始設計生動活潑的視力保健教學課程，改善護眼設備與環境，全力支持及大力推動健康促進。
- (二)落實視力不良個案輔導，進行問題檢討改善及分析，使學生護眼學習自主，態度內化。
- (三)親師生一起自主學習：有系統組織的講座、宣導、研習，家長觀念與態度漸漸改變，健康知識與行為融入生活中。
- (四)結盟社區衛生所、安親機構：營造護眼保健環境，由點、線到面，全方位護眼健康校園及夥伴關係。

### 三、推動成果

- (一)團隊互助合作改善環境，共同達成「降低視力不良率」之護眼目標。
- (二)與社區衛生所及安親補習班業者為合作夥伴關係，共享資源與成果。
- (三)培養學童健全的健康知識和良好的生活習慣，儲備源源不絕的活力能量，讓親師生都能擁有健全的身心靈，為將來美好人生打下堅實的基礎。

### 四、得獎感言

「健康是幸福人生的基石」！景山團隊不斷地修正與努力，視力保健從找不到方向的迷失期，到不斷修正健康促進計畫與向下扎根將政策延續至幼兒園，改善學童視力健康與學習環境，學校 - 家長 - 社區結盟，一路走來，終見開花結果！

非常感謝嘉義縣政府給景山成長學習的機會，並給予環境改善的大力支持與指導；感恩中央輔導委員/聘任督學黃校長俊豪對整體的內容與規劃，給予全力的輔導與修正；新岑國小蔡校長志成、新埤國小陳校長怡君，用心的指導與督促，方始健促工作更臻完善。景山國小將繼續致力於健康教育並傳承經驗一起共好，為臺灣健康促進貢獻心力。



聘請中央輔導委員黃校長俊豪視力保健講座，親師一起共同參與



辦理社區路跑、健康操、跳繩、足球或護眼操…等多元活動



由淺至深的教學課程戶外化，讓學生重視健康，走出教室，戶外120！



護士阿姨專業衛教宣導，對於視力不良個案學生加強關懷輔導



與社區衛生所、安親班締結聯盟，提供專業醫療資源與完善環境



幼兒園小朋友完成「吃出好眼力」蔬菜水果我最愛(Eye)海報





## 前後測成效評價

嘉義縣興中國小



興中有愛・從齒幸氟・巧推策略推動口腔保健  
向下紮根計畫成效之探究 - 以興中國小一年級學童為例  
吳鳳如組長、詹令后護理師、蕭春梅護理師

### 一、背景與目的

本校於109學年度因居高不下的齲齒率，成為嘉義縣口腔保健高關懷學校。研究團隊著手採用巧推策略推動口腔保健向下扎根計畫，來降低本校一年級學童未治療齲齒率；並融入臺灣健康促進學校3.0之實證精神，強調實踐與永續，分析本校一年級學童口腔保健之狀況，透過診斷評估其問題之成因，共同擬定改善行動策略及介入實施方案。

### 二、特色及策略

- (一)特色：1.與學區6所幼兒園，進行策略聯盟辦理口腔保健向下扎根教育。  
2.校長擔任領頭羊倡議宣言，帶領教職員工生推動早、午餐後在座位上無水潔牙。
- (二)策略：巧推策略社區夥伴結盟、團隊共識；各班教室內提供紫外線消毒箱及興中藝廊規劃與設置；自主健康管理及獎勵制度；潔牙小天使培訓及校內口腔保健潔牙比賽；全校教職員工素養導向暨正向心理健康增能研習；運用「口腔保健 幸氟祕笈」教案，結合正向心理健康實施跨領域及跨議題教學；健康促進才藝競賽與展示；高關懷學童之輔導、轉介、矯治與追蹤；校牙醫蒞校實施教職員工生口腔義診及家長諮詢。

### 三、推動成果

自110學年度開始推動巧推策略口腔保健向下扎根計畫，小一學童未治療齲齒率由42.05%（109學年），逐年下降到18.75%（111學年）；齲齒複檢率介入前84.21%，介入後達100%，提升15.79%；窩溝封填施作率在介入前39.29%，介入後上升到52.50%，共提升13.21%，介入後三個向度均高於全縣、全國平均值，成效斐然。

### 四、得獎感言

感謝中央輔導委員黃俊豪校長的提攜與指導，陪伴我們度過無數個星星、月亮與太陽的日子；謝謝黎萬元校長及所有興中伙伴們的協力。小小使用一點巧推，就像GPS一樣，把大家引導朝向健康的方向；為自己、為每一位成員投資健康，儲存健康骨本，創造幸福人生銀行，是本校歷年來，成為一所健康促進學校的價值。在後疫情時代與高張力的防疫氛圍下，期許每一位成員都能關愛自己的心靈及情緒狀態，推動口腔保健與正向的心理健康促進，造就更美好的社會。興中有愛從齒幸氟～。



前後測成效評價成果報告研究團隊



體健科黃宏鼎科長讚揚興中藝廊  
- 學生口腔保健創意作品



窩溝封填 - 小一新生防蛀大作戰



多元教學策略，指導學生製作  
口腔保健簡報進行發表



陳永德校牙醫定期到校  
為教職員工生口腔健康檢查



詹令后護理師到學區幼兒園  
推動口腔保健教育活動





## 前後測成效評價

新竹市培英國中



健康體位教育介入對健康體位知識與行為成效之行動研究  
顏益聖衛生組長、王賀平護理師、易喬華護理師

### 一、背景與目的

(一)研究背景：本校位於新竹市東區的一所大型學校，全校共有79班。學生數約2370人，教職員工約212人。在學校家長背景方面，因本校地處新竹市文教區，學生家長社經地位大多為小康家庭，家庭結構以雙薪家庭比率高，家長忙於工作。雖然有健康生活型態概念，但是對於學生健康體能與健康需求的重視度遠不及學業成績表現。

(二)研究目的：1.提升學生體位適中人數比例。

2.改善學生健康體位之知識及行為達成率。

3.落實學生建立健康營養概念、健康飲食行為與規律運動的習慣。

### 二、特色及策略

以健康促進學校六大範疇為架構，從學校、家庭及學生為主軸，由親、師、生三方面合作，可以建立學生健康營養概念、健康飲食行為、與規律運動的習慣。

### 三、推動成果

實驗組一週運動累計時間與每日飲水量之前後測平均得分後測高於前測，且達統計上的顯著差異。全校110學年度上學期適中比例68.19%，110學年度下學期適中比例71.13%，提升2.94%，達全市指標。

### 四、得獎感言

感謝健促輔導計畫的辦理單位給予肯定，健康促進的推動帶給社會、家庭與個人擁有健康生活及幸福感。在健康促進的路上大家攜手合作、共同努力，給予孩子正確的健康生活知識並實踐於生活之中，用健康來影響社會。培英會持續努力推動，將愛與健康延續下去。



健康促進會議



健康促進階梯



視訊聯播宣導



綠園遊健康餐盤闖關活動



健康促進闖關活動認證



課後運動 - 望遠健走環新竹





## 前後測成效評價

嘉義縣竹村國小



美力竹村 - 85110介入策略對學童健康體位影響之探究  
吳貞宜校長、陳秀芬組長、劉晏蓉護理師

### 一、背景與目的

本校位於朴子市郊南側4公里，是一所小型偏遠學校，全校6班，學生數84人，教職員工18人。弱勢學生占55.95%，家長多數務農和勞工階層，社經地位不高，忽略學生學習情況，且普遍對健康生活不夠重視，在學生健康照護上有文化差異。

本研究目的主要在探討實施「美力竹村 - 85110介入策略」對全校學童提升身體活動率之生活技能在健康體位層面的影響。

### 二、特色及策略

運用五正四樂推動身心健康促進方案、魚菜礫共生農場健康飲食的推廣及健康體位融入生活技能素養導向課程教學活動等多元策略，提升學生健康議題觀念及健康行為、提高身體活動量及促進健康體位之發展，其策略如下：

- (一)親師生一起健康自主管理：學校透過有系統組織的宣導、研習，人人天天力行85110～每天睡足8小時、天天五蔬果、四電少於一、每天運動一小時、每天喝足白開水（30CC體重）、餐後睡前要潔牙。
- (二)教師教案設計生動活潑化：符合學童各階段學習課程，讓學生體察體位不良的危害，進而建立「85110－健康我最行」的正確觀念。
- (三)運用社區資源結盟合作：除了與社區衛生所醫療團隊結盟外，並與附近周邊商店（全家便利商店、玉珍商店）合作，提倡少糖少油健康飲食。

### 三、推動成果

- (一)「美力竹村 - 85110」多元策略介入對學童提升身體活動有效提升適中率7.14%，降低學童過重肥胖比率，從介入前的29.77%下降至27.38%，共下降2.39%。
- (二)美力竹村 - 85110對於建立學童健康促進生活型態有助益，且親師生正向參與共同努力，學生更擔任健康大使，走入社區倡議健康觀念，從學校到家庭到社區，一起邁向健康幸福的未來。

### 四、得獎感言

感謝評審委員肯定竹村國小全校師生的努力，更感謝中央輔導委員/聘任督學黃俊豪校長的叮嚀提點、用心指導！

這一次的得獎是榮譽也是責任，本校將持續推動健康促進議題，引領全校親師生一起迎向健康生活！



定期召開學校衛生暨健康促進委員會，規劃健康體位相關政策



教育處李美華處長及體健科黃宏鼎科長稱讚魚菜礫共生實驗農場



聘請中央輔導委員黃校長俊豪擔任教師健康體位增能講座



學童每天都把營養午餐吃光光喔！校長十分開心！



健康大使 - 校園倡議宣導活動



校長帶領健康大使到社區進行健康倡議宣導活動





## 前後測成效評價

嘉義縣新埤國小

優良

嘉義縣  
新埤國小

有健保足好！乎你健康快樂免煩惱！——「正向心理健康促進全民健保含正確用藥」以「支持性環境與素養導向課程」介入之成效探討  
陳怡君校長、侯淑菁組長、吳汶憲教師

### 一、背景與目的

本校推動健康促進學校計畫多年，日常觀察中，發現學生在面對全民健保暨正確用藥議題時，明顯較口腔保健、視力保健與健康體位生澀。因此，本校擬定推動全民健保（含正確用藥）實施計畫，經健康促進推行委員會決議，校務會議通過後達成共識共同善用巧推（Nudge）結合行為改變的方法執行推動，貫徹於健康促進六大範疇。

### 二、特色及策略

善用巧推（Nudge）結合行為改變的方法，以健康促進學校六大範疇進行：

- (一)學校衛生健康政策：成立並召開學校衛生暨健康促進委員會，校長簽署「新埤有愛 健康宣言」，承攬議題中心學校任務。
- (二)學校物質環境：設置宣導專欄，粉絲專頁進行宣導，官網連結相關網站，設置校園「樂活香草園區」與「老幼共學快樂農場」。
- (三)學校社會環境：制定班級健康生活守則及學生獎勵辦法，執行每日健康生活行為實踐檢核表，辦理寓教於樂之有獎徵答活動。
- (四)健康生活技能與教學：公開授課、桌遊推廣、跨領域融入。
- (五)社區關係：結合資源向家長與社區民眾倡議相關觀念。
- (六)健康服務：健康中心諮詢與就醫關懷。

### 三、推動成果

親師生能珍惜健保聰明就醫。

### 四、得獎感言

有健保足好！乎你健康快樂免煩惱！大家一起來學習「珍惜健保5知道聰明就醫8行動」。



利用校園LED宣傳愛惜健保知識



醫觸即發桌遊推廣



健康促進倡議行為



香草花園療癒身心美化校園



珍惜健保佈告欄布置



參訪社區藥局





## 前後測成效評價

臺南市復興國中



### 全民健保正確用藥與聰明就醫推廣成效探討

- 以臺南市立東區復興國中為例

陳文財校長、陳俊豪主任、洪煜喬教師

#### 一、背景與目的

依據本校健康促進議題「全民健保含正確用藥」網路問卷填報結果發現，學生對全民健保正確認知比率58%。本校將「全民健保正確用藥教育」議題為主推議題，期望藉由介入之措施，提升學生對於全民健保正確用藥之認識，養成愛惜醫療資源之觀念，進而藉由學生對家長倡議珍惜健保資源正向態度，讓全民健保得以永續經營。

#### 二、特色及策略

本校推動全民健保（含正確用藥）議題策略是依六大範疇方向推動，首先成立健康促進工作小組制定推動政策，建置相關資訊網站進行宣導，與醫療院所、藥師公會辦理「聰明就醫」闖關活動及珍惜健保宣導活動週。以「生活技能」為導向的健康教育課程教學、本位課程則以自製剩藥回收6步驟圖卡輔助教學，藉由生動有趣的教學方式，教導學生倡議技能將珍惜健保不濫用藥物行為拓展至家庭，社區中。

#### 三、推動成果

學生對聰明就醫技能層面之表現。在善用急診資源行為後測提升20%；在倡議技能提升20.7%，而在全民健保正確認知比率也提升22.6%。

#### 四、得獎感言

學生雖然從出生就享有健保的資源，但對於其真正的價值及內涵並不是很清楚，且偶有浪費醫療資源情況發生，因此，透過此次計畫的推動，除了課堂上對學生的教導，更由學生將珍惜健保正確用藥觀念帶回家中宣導，進而達到家庭共同珍惜健保資源的教育目的，讓全民健保可以永續發展。最後，要感謝評審的肯定，更要感謝高師大魏慧美教授及臺南市教育局在過程中給予的指導。



召開教學研究會，議題融入領域教學



健康教育課程教學  
一生醫世台灣醫級棒



分組進行醫拳超人桌遊輔助教學



調整作息與醫療院所合作  
進行本位課程教學



運用衛生單位提供海報  
辦理「珍惜健保週」活動



學校運動會與藥師公會合作  
宣導珍惜健保正確使用藥物重要性





## 前後測成效評價

臺北市金華國中



金華天龍八不出招，自創桌遊拒菸趣  
謝欣昀組長、江靖德教師

### 一、背景與目的

本校於七年級健康教育課程每個班級已全面實施菸害防制課程約3 - 4節課，但八年級學生對於菸害防制的知識遺忘不少，拒菸技巧的把握度亦自感不足。本研究想藉由「設計思考」的思維，讓八年級的社團學生透過設計、開發、實作桌遊的過程來強化八年級學生對於菸害危害的認知與拒菸的技能，評估這樣的方式是否能更有效提升學生在菸害防制知識、態度及自我效能三方面的表現。

### 二、特色及策略

除了運用多元策略營造校園無菸環境及辦理全校性的反菸拒檳的宣導活動外，另特別開立八年級桌遊設計社團，使學生成為設計者的角色，必須將菸害防制知識及拒菸技巧融入桌遊設計中。藉由「設計思考」的思維，讓八年級的社團學生透過設計、開發、實作桌遊的過程來強化八年級學生對於菸害危害的認知與拒菸的技能。

### 三、推動成果

全校性宣導及健促活動都屬於短時間的活動舉辦形式且未長期執行，雖能提升學生的菸害防制知識，但對於學生迷思概念及拒菸態度較無明顯助益，然而桌遊設計開發課程是以學生為主體，學生必須經常翻閱菸害防制的相關資料並與同儕討論如何將菸害防制的元素納入遊戲中，因此有機會長時間的接觸菸害防制的資訊，在桌遊設計的過程潛移默化的增進了學生的知識、態度及自我效能。

### 四、得獎感言

透過此次研究發現最困難改變的是親友抽菸的問題，大部分學生即使知道二手菸或三手菸的危害，但仍無法鼓起勇氣鼓勵家人戒菸，若要提高家庭成員戒菸率可能需要有家長會、社區或政府力量的積極介入與協助。

今年3月22日菸害防制法新法上路，提高了可吸菸的年齡和禁止電子煙和加熱菸的販售，然而對於家庭的長者吸紙菸造成菸害家庭的問題並無助益，每家便利商店結帳處滿牆面的菸品供消費者選擇也讓學童充滿了好奇心。真心希望政府對於菸害防制的方法，除了消極的罰款外，能有更多的積極作為。



友善校園 - 入班宣導菸害防制



週會宣導 - 菸檳防制暨口腔癌宣導



社團同學試玩教育性桌遊



研讀菸害防制資料



開發桌遊並試玩



教師陪伴試玩自製桌遊





## 前後測成效評價

新北市自強國中



健康快樂活 - 運用體驗學習、戒菸教育與戒菸職能  
螺旋架構策略 - 融入菸害防制教育實施成效  
項俊超組長、林士傑組長

### 一、背景與目的

菸癮教育需要長時間與強調涉入程度的教育模式，並非存在直觀教與學傳統的宣達，而是具有點、線、面，全面性教育觀念，以職能來說，職能不能直接翻譯成職業能力，應轉化為「在何種職務、任務上所應具備的專業能力或技巧」。

### 二、特色及策略

菸癮教育職能的表現，可以顯現在三種層面，(一)個人雷達圖，(二)戒菸班強化，(三)個人期待。

(一)雷達圖：是一種能有效分析在同一層面下不同積分的表現，是一種數據的總和，也能快速看出彼此差異的表現，雷達圖所分布範圍越廣，表示認同或越有成效，反之則需要特別加強。

(二)戒菸班強化：是希望能打造一個具有生活化、彈性化、社會化、人性化與科學化的戒菸班，跳脫傳統政令宣導、教與學的直觀模式，而是真正希望能了解抽菸的學生，他們心中想法為何，菸癮在學生心中定位為何，最後則是如何真正有效戒斷，期待建構一個溫馨且互動的戒菸班。

(三)個人期待：是統整學生對於抽菸所帶來的影響，與自身期待是否有所衝擊，包含體重身高、遺傳致癌、運動表現等做了解後，再思考從何做最有效的策略導入。

### 三、推動成果

菸癮職能的表現，眾多理論中都說明職能模型為螺旋且不僅在橫剖面（即校園宣導、學習知識、生活環境與個人表現上，抑或是菸癮防制六大範疇），還是縱剖面等級的延伸與精進，本研究希望能建構出一套專屬菸癮防制的職能螺旋指引地圖。

### 四、得獎感言

感謝評審們的鼓勵，不僅是對本校的努力肯定外，也能將拒菸反癮教育走向專業化，這是全面且積極的策略，如此更能照顧到每一位學生，深植在他們的心中。



拒菸反癮海報比賽學生創作作品



亞東紀念醫院到校進行拒菸反毒講座



學生參加「我拒菸，我驕傲」書展



世界和平婦女會  
到校進行拒菸反癮入班宣導



學生參加校慶菸害防制闖關活動倡議拒菸



校慶菸害防制闖關活動





## 前後測成效評價

苗栗縣溪洲國小



五正四樂（我們都要好好的）融入健康體位跨議題之成效探討  
謝麗文組長、羅雅玲護理師

### 一、背景與目的

本前後測成效評價結合正向心理健康「五正四樂」融入健康體位跨議題（視力保健、口腔保健）來執行，而「我們都要好好的」是主要核心價值概念，以推動好好「吃飯、學習、運動、刷牙、睡覺」為主要介入的項目，並結合全校師生與社區家長一起共同努力，同時營造健康幸福校園的氛圍，來改善學生的健康問題。

### 二、特色及策略

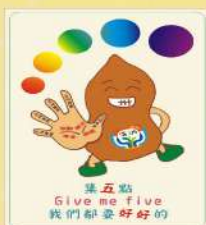
- (一)五正（含生活技能）有：自我覺察、自我管理、目標設定、問題解決等，運用翰林健康與體育跨議題於各年級教學，有「營養的食物」、「健康與活力」、「飲食智慧王」、「對抗惡視力」，另外融入數學「BMI計算」、英語「認識含糖飲料」、「飲食紅黃綠燈」、生活「我的餐盤 聰明吃」，再配合五正四樂ATM手冊，內容設計與生活情境相連結的健康活動，呼應學生在學校與家庭的生活經驗。
- (二)社區7-11超商也是戶外教學的場域之一，結合六年級英語「What would you like to eat/drink?」的單元，延伸含糖飲料的教學活動，能看懂「營養標示」、一瓶飲料含糖有多少?四年級則是將英文單字分類成「飲食紅黃綠燈」，紅燈屬於加工、高油、鹽、糖的食物，如「Pizza」、「Candy」、「Cake」；黃燈屬於營養價值適中，含糖比例稍高的食物，如「Juice」；綠燈為新鮮、自然的食物，如「Apple」、「banana」。學會了再到7-11實際參訪，認識7-11貨架上琳琅滿目各式各樣的飲料與食物。

### 三、推動成果

透過健康體位跨議題推動包含六大範疇介入及融入教學課程，其中在「正向情緒」、「正向意義」、「正向成就」後測平均數大多比前測平均數高，顯示本校學生的正向心理健康是趨於正向能量的，同時，也提升學生在知識、態度、行為、自我效能等面向的表現，尤其經由成對樣本t檢定後，在健康體位知識（ $p < .001$ ）達顯著差異。

### 四、得獎感言

經過各領域課程的教學與活動，期盼全校師生能養成健康的生活習慣與態度，讓自己與家人能更加美好。好好生活，一起練習營造健康幸福校園，說好，一起健康。



Give Me Five



我家餐桌健康吃



我們都要好好的



秤斤喝水



校內教學 - 英語融入認識糖飲



校外參訪 7-11





## 前後測成效評價

嘉義縣朴子國中



健康朴中、「性」福「璞」園：「情緒管理暨資訊科技」  
雙核心課程融入國中生性教育之成效  
黃朝駿主任、陳建宏組長、張秋玉教師

### 一、背景與目的

本研究旨在推動情緒管理暨資訊科技此兩大核心融入性教育之實施，並輔以兩大核心相關之跨領域（科）及活動，達到正向身心理健康之目標，並將這些活動及課程對應至正向心理健康PERMA PLUS理論、SEL理論，以驗證所達成之性教育成效，能有效提升國中生性教育知識、態度與技能。

### 二、特色及策略

以國一學生為對象，將情緒管理暨資訊科技融入性教育，並呼應正向心理健康PERMA PLUS理論、「SEE\_Learning社會 - 情緒 - 倫理學習」九大元素理論，螺旋式融入資訊、健體、國文、音樂、美術、輔導、社會領域等課程；並辦理《生生用平板傳遞愛》、《青春達人一愛他（她）更要愛自己》、《校園性騷擾、性侵害及性霸凌防治》、《親子生命教育》等性教育親師生活動及講座，提升學生健康素養，並營造學校正向健康促進「性」福「璞」園之學校環境。

### 三、推動成果

量化分析高度符合本研究目的，學生在情緒管理暨資訊科技融入性教育課程的學習歷程中，「性知識」、「性態度正向率」、「接納愛滋感染者」比率以及「危險知覺比率」皆有顯著的提升。質性問卷中，九成以上家長、社區民眾與學生對於進行青少年性教育與情感教育採支持態度。

### 四、得獎感言

本計畫之執行有賴曾崇賢校長領導及全校師生的支持推動及合作，感謝陳敏麗中央輔導委員、黃銘宗校長的提點，讓敝校能再度獲得評審肯定。



融合節慶辦理正向校園、性別平等教育  
宣誓活動 - 校長帶領學生發起  
「生生用平板傳遞愛」起跑活動



學生播放電子卡片檔送給欲感恩的  
對象（主任、組長），流下感恩的淚水



性教育融入健康教育教學 - 我的身體我做主，  
學生以圖案、色塊表達身體界線的看法，  
進行立場表達與行動



情緒療育課程學習成果-畫出心情寫照，  
使學生在團體中得到支持、普同性，  
增加自我概念、人際互動及問題解決能力



嘉義性教育議題中心經費挹注，聘請執業  
諮商心理師進行親師生青少年專業性教育  
講座 - 「青春達人一愛他（她）更要愛自己」



結合社區資源，教育部體育署委託  
國立體育大學辦理本縣辦理校園性騷擾、  
性侵害及性霸凌防治講座





## 前後測成效評價

高雄市中正高中



### 校園性教育行動研究 - 以高雄市中正高中為例 鄭秀蘭組長、黃婉妤教師、張芬蘭教師

#### 一、背景與目的

隨著手機普及校園日趨開放多元，媒體報導相關恐怖情人、情殺事件頻傳，顯示青少年性行為及相關問題逐年增加。透過案例「校園性教育」教導學生與性有關的「價值觀」，尊重「自己與他人、身體及自主權」，建立情感關係與為自己負責的教育是重要的。透過「快樂青春行 - 國中性教育教學模組」的校園行動研究，引導教師設計出「以學生為中心」的課程，讓學生接受適當的性教育，建立正確的性別角色認同保護自己。

#### 二、特色及策略

實施課程前進行性教育前測，依照測驗結果，由國中健康教育老師針對施測結果進行課程設計，內容包括「國一學生用桌遊的方式，進行月經教育教學以及認識性器官名稱與功能」；「國三學生分組」性剝削主題海報設計、戲劇或拍攝影片等方式，多元教學成效展現」。並舉辦性教育及性別平等宣導講座，培養學生正確的性觀念及性態度，也舉辦健康促進學校校園小主播、健康倡議海報組及影片組比賽，透過製作多元、活潑的影音媒材方式，呈現校園健促活動歷程與成果，以展現本校特色與亮點活動；當學生面臨健康生活情境的問題與挑戰，能應用所學技能。

#### 三、推動成果

研究後測顯示學生性教育知識，達到學習成效；增進學生「整體性知識、自我效能與行為意向」均有效果；利用教學活動及聆聽演講是可以有效提升學生性知識方面的知能。我們也從學習單中發現，學生能了解青春期男女生理的變化及正確的心理調適，對於愛滋病相關知能有更深入的認識。

#### 四、得獎感言

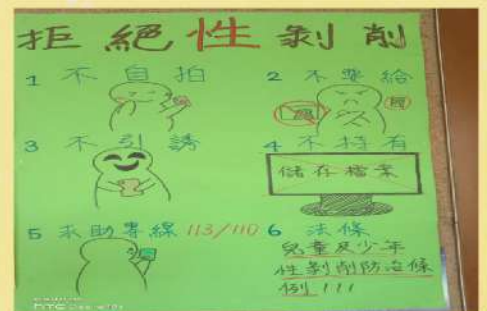
感謝陸炳杉校長、張彥宇主任給予計畫的支持與指導，讓我們可以盡情構思與執行！感謝龍芝寧主任對研究量化資料的處理與協助，使本篇報告透過數字說話更精簡明瞭！感謝評審委員的看見與肯定，鼓勵我們繼續在健康促進的領域努力前行，促進學生的健康。



月經教育桌遊



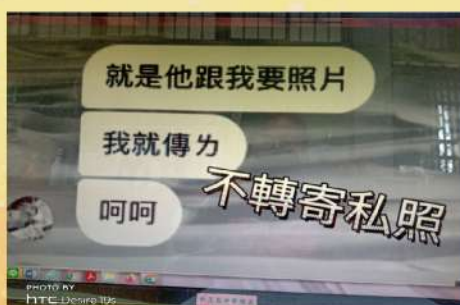
性器官名稱與功能：對對碰桌遊



拒絕性剝削的海報



安全性行為海報



防止性剝削影片的四不要點



校園小主播影片



## 七、111學年度健康促進學校校園健康主播獲獎學校分享



### 校園健康主播

屏東縣高士國小



美齒王子公主養成記

指導教師：張悌維護理師、林雅柔助理

學生：歐晨曦、林馨

#### 一、背景與目的

本校屬教育部定義之極偏遠學校。位處無牙醫鄉，就醫需花費30分鐘以上車程，因此孩子們擁有一口健康的牙齒是學校首重目標。

#### 二、特色策略

(一)學校以美齒王子公主養成記做為影片主軸，在「自發」、「互動」與「共好」健康素養的基礎下，將口腔保健計畫融入正向心理健康議題(五正四樂)共同推行。

1.正向參與-落實班級餐後督導式潔牙，護理師入班偕同潔牙教學，讓學生擁有健康素養；健康促進親子闖關活動具教育意義讓家長與學生一同學習健康知識。

2.正向意義：由高年級潔牙小志工到低年級指導學弟妹餐後潔牙，並且到幼兒園宣導口腔保健繪本活動，將自己所學回饋給學弟妹。

3.正向成就：每月牙醫巡迴醫療0齲齒學生可獲得獎勵；所以幼兒園的孩子不再害怕看牙醫，孩子們都很期待這一天的到來。

4.正向情緒：學生為感謝牙醫師多年來到校巡迴醫療，錄製感恩影片謝謝牙醫師的辛勞。

5.正向關係：家長與學生一同睡前潔牙，增進幸福親子關係。

(二)口腔保健從小做起，學校將各項口腔保健扎根至幼兒，除了每日教師幫幼兒餐後潔牙，也辦理家長口腔增能課程，讓家長學會如何在家中幫孩子正確潔牙並了解健康知識。

#### 三、推動成果

(一)健康促進議題向下延伸至幼兒園與家長，健康技能從小培養，111學年度學生健檢一年級0齲齒可得知成效卓著。

(二)學校與牙醫師結盟，111學年度全校學生窩溝封填率平均達80%。

(三)學校視力不良率連續多年低於縣平均值及全國平均值；學校與台灣防盲基金會結盟，每半年到校視力檢查，掌握學生遠視儲備量，以維護學生視力健康。

#### 四、得獎感言

感謝評審對我們的肯定及本校師生、家長們的共同努力，更感謝中央輔導委員許愛玲委員提供的專業建議；期待在大家的共同努力之後，孩子能擁有一口潔白的牙齒，成為擁有健康快樂的美齒王子與美齒公主。



學生自發潔牙認證



牙醫巡迴醫療0齲齒學生



幼兒潔牙教學活動



親子健康促進闖關活動



學生感謝牙醫師影片錄製



專業的健康小主播





## 校園健康主播

新竹市水源國小

第二名

新竹市  
水源國小

### 樂動樂活好口腔

指導教師：陳桂里校長、黃明金主任、應友貞護理師

學生：黃昕、洪寶涵

#### 一、背景與目的

為改善學生體位不良率偏高之健康問題，本校於111學年度以「健康體位」為推動主軸，辦理健康樂動系列活動，並結合校訂課程「水源食在好」，增進孩子的健康飲食素養，協助建立良好飲食習慣，進而提升體位適中比率。

除此之外，學校亦持續推動「口腔保健」及「全民健保與正確用藥」等健康議題，帶領孩子逐步落實健康生活化，達到樂動、樂活，並持續維護口腔健康。

#### 二、特色策略

- (一)以體育署及董氏基金會所推廣之「樂動紓壓五招」規劃校園活動，鼓勵學生養成規律運動及紓壓習慣。
- (二)辦理健康體能相關社團，如「羽球社」、「定向運動社」、「律動社」、「熱舞社」以及「健康促進社」等，同時有「課後運動班」及「田徑隊」等專業體能訓練。
- (三)舉辦健康促進相關活動，如「家庭健康長出大」，校慶親子闖關、家長會日宣導、寒假健康生活學習單等。
- (四)建蓋全新多功能活動中心及操場，讓孩子在寬敞的空間中自在學習。
- (五)健康促進向下延伸至幼兒園，推行幼兒靜坐潔牙、使用含氟牙膏，並規劃體能活動、營養教育等，厚植幼生健康底蘊。

#### 三、推動成果

- (一)體位適中比率從62.8%提升至67.6%，進步4.8%，而肥胖及過重比率則下降6.7%。
- (二)齲齒率從29.05%下降到23.11%，四年級窩溝封填率達84%。
- (三)達到全校餐後潔牙，高年級刷牙前使用牙線。

#### 四、得獎感言

感謝新竹市教育處體健科提供充實的健促資源及經費，讓我們在推行各項健康議題上無後顧之憂；謝謝校牙醫羅鴻政醫師，神支援讓我們如虎添翼；感謝評審再次肯定，我們會繼續努力。



推動「樂動紓壓五招」校園運動，引導學生運動紓壓



結合校訂課程「水源食在好」，增進學生健康飲食素養



落實全校餐後靜坐刷牙，高年級在校使用牙線



幼兒園同步實施口腔保健，健促社學生擔任衛教小老師。



「醫觸即發」桌遊融入教學，讓孩子模擬健保用藥真實情境



舉辦正確用藥親子闖關活動





古亭好新聞 Good Team News - 口腔保健好簡單

指導教師：黃玉貞校長、盧雅雯主任、黃宇豪組長

學生：黃玉婷、王以愛、邱威升、許晴亞

### 一、背景與目的

牙齒是我們日常生活中不可或缺的器官，也是人體最需要保養的器官之一，一旦疏忽牙齒保健，很容易就會造成不可挽回的後果，因此口腔保健為本校本次健康促進的主題，不僅是為了增進古亭國小孩子們的口腔保健知能，也將影片宣傳出去讓更多民眾知道口腔保健的重要性以及實作技巧。

### 二、特色策略

統整本校現有的資源和實施的計畫，拍攝出一系列口腔保健的相關知識，從齲齒的發生原因、牙膏的選擇，到如何鼓勵孩子們刷牙，在各章節中都有淺顯易懂的答案，並提出口腔保健的重要性，讓從未接觸過口腔保健相關知識的民眾也能一目了然，知道該如何保護好自己的牙齒。

### 三、推動成果

讓全校學生觀賞此部影片，提升本校學生口腔保健知能。本影片有上傳到古亭國小的Youtube影片區，達到約200觀看次數，也有將影片放置於學校穿堂循環播放，增加影片的推廣管道，讓本影片能被更多人看見，也讓本校的孩子們能夠以古亭為驕傲。

### 四、得獎感言

參與這次拍攝的小主播都很意外，沒想到這次的表現居然能在眾多學校之中脫穎而出，每一位小主播都對這次獲獎感到相當雀躍，以前參加各種競賽時都鮮少有如此驚艷的心情，希望下次還能有機會挑戰更優秀的成績。而指導教師們也都與有榮焉，對於小主播們的表現是讚不絕口，期許未來也能有幸獲取此等佳績，甚至是能夠更上一層樓。



開拍前訓練小主播口條



拍攝忘詞NG



訪問刷牙長鏡頭



拍攝吃螺絲NG



小主播和校長及組長合影



小主播的成果發表





## 校園健康主播

新竹縣錦屏國小

第四名

新竹縣  
錦屏國小

NARO晚間新聞 - 泰雅小學帶動部落重視生心理健康  
 指導教師：黃晴逸校長、雲紹齊教師、徐紫榮護理師  
 學生：張霖、張睿晴、林潔歆、許家安、劉家喜

## 一、背景與目的

錦屏國小座落於新竹縣尖石鄉那羅部落的拉洛山下，是一所泰雅族迷你小學，全校學生四十餘人，以發展泰雅歌謠、木琴隊與合唱團為特色課程。為了營造健康校園，本校致力於規劃健康學習，促進健康管理能力，改善物質環境；除了生理上的健康，亦重視正向心理，提升精神環境，也期盼能夠與部落持續建立良好的社區關係，共同守護族人們的健康。

## 二、特色策略

本校將健康促進活動融合校定小米課程，讓孩子能夠藉由文化的學習，體會祖先的生活與自然環境的關係之外，亦從中理解與健康的連結。此外，配合校內作息，設計多種活動使孩子能夠保持運動習慣，例如：週五全校性大隊接力、運動趣味競賽、跳繩樂活班、下課教室清空計畫及運動地圖積分等等，同時搭配衛教、演講宣導與學生認輔機制，確保顧及孩子的生心理健康。然而本校最具代表性的特色課程——合唱團，定時進行團練，當孩子在唱歌時，大腦中會釋放出「催產素」的荷爾蒙，使孩子保持滿足的心情，減少焦慮，增加平靜的安全感。

## 三、推動成果

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| (一)改善學生體位    | (二)建立學生良好運動習慣    |
| (三)提升學生的健康知識 | (四)釋放學生的壓力       |
| (五)營造校園健康的環境 | (六)提升更健康的家庭與社區生活 |

## 四、得獎感言

健康是每一個人獨有的寶藏，孩子是國家未來的棟樑，因此，臺灣學子們的健康更應該被重視，感謝國教署及承辦單位的看見，共同為孩子的健康努力。新竹縣在數位學習與健康促進上十分竭力，而本校孩子在政策的推動下，皆有屬於自己的一臺平板電腦可供學習使用，如此，孩子們能夠結合校園健康促進的活動，利用平板進行影片剪輯，既可提升個人的健康知識與良好習慣之外，也能學習多媒體相關的技能。期盼未來，我們的孩子們都能夠在健康的人生當中大放異彩。



教室架設小型攝影棚



教室架設小型攝影棚



利用平板進行剪輯



利用平板進行剪輯



SOT稿過音



影片初稿審核





## 校園健康主播

臺南市新化國小



### Eye你更健康

指導教師：林佩瑩教師、李育玲教師、蔡惠菁教師

學生：林子淵、林品靚、嚴柏淵、游語歆、吳昀蓁

## 一、背景與目的

因為春天來了，校園的樹木上出現了啄木鳥的蹤跡，因此引發拍片的動機，以「尋找春天的足跡」展開校園惡視力的報導，看看那些學生有不良姿勢及錯誤用眼行為，再介紹學校護士平時指導學生正確用眼情形，並到學生家採訪家長對學生照護態度及做法，最後由校長說明學校整體健康政策及推動情形，除了宣導以外，老師們更用心設計各種健康課程，讓學生落實「健康知識帶著走」的能力。

## 二、特色策略

- (一)貼近學生生活情境：校園生態豐富，樹上常有啄木鳥、五色鳥、貓頭鷹、松鼠等，在此生活情境，體會保健視力，以能欣賞美景。
- (二)全體親師生共同參與：多班師生共同拍攝，學生能生動活潑演出，展現本校團隊精神，並進入家庭拍攝，將健康知識深入家庭。
- (三)將健康概念融入課程：本校老師自編教材進行教學，教導低年級「視力動動操」、中年級「健康吃眼睛保健康」以及高年級「用眼知識」，讓全校學生能活用知識，落實健康用眼、均衡飲食。
- (四)運用校內外多元資源：融合本校音樂老師自編樂曲、自創動眼操，活潑可愛。邀請校牙醫、家長共同拍攝，巧推健促推動成效。
- (五)推動全面性的健康政策：以校長為首詳細說明學校健康政策及推動狀況外，透過影片讓更多人了解、認同，一起投入健促工作，注重學生身心健康。

## 三、推動成果

本校推動健康促進成效優良，在109學年度及110學年度視力、口腔、體位三項數據均優於市平均。

## 四、得獎感言

影片能得到評審的肯定，讓本校親師生都能榮譽共享，大家都很高興。特別是觀眾都喜愛啄木鳥的片段，覺得樹上的鳥兒真可愛，健康校園裡有很多的動物，更讓學生徜徉在校園裡備感愉快。



校長、主任、老師、家長與小主播合照



親師生大合照



校長、家長與小主播合照



花絮1（光線太暗了）



花絮2（姿勢不良）



小主播與同學合照



## 八、111學年度視力保健績優學校分享



高雄長庚紀念醫院眼科暨近視防治中心主任 吳佩昌醫師

學童最常見的視力問題就是近視病，國中學童超過七成的近視率，「近視病」併發症成為臺灣不可逆的失明原因第一位，嚴重影響到國家安全。大多數家長對於近視的觀念仍止於配戴眼鏡能治療近視，卻不知其眼球已經產生病理變化。

缺乏「近視是疾病」的觀念，錯過兒少近視病治療控制的黃金期，因此，要減少因近視而失明的人口數，就必須要從預防學童近視開始著手。

近視眼就是眼球拉長，眼睛組織拉薄甚至變形，對眼球的傷害是不可逆的。配戴眼鏡及雷射手術都僅矯正而非治療，換句話說近視是無法治癒。「近視病」，在兒少時期近視若未控制度數，每年平均可增加100度，然每增加100度，黃斑部病變風險增加六成，眼軸持續增長、組織變薄無法回復，短短五年就可能進展到500度，即為高度近視患者，近視500度以上已達WHO世界衛生組織警告的失明風險。

告別疫情迎向解封時代，緊繃在家無法出門的日子終於結束。由於長期無法外出活動，線上課程、3C使用時間增加，小朋友的視力是令人憂心。護眼防近視更加重要，保持遠視儲備，增加近視抵抗力，否則遠視減少及近視加深會大大減損孩子的競爭力，失明的風險也會增加。疫情期間請多加利用教育部守護天使、Google Family Link、等APP軟體，提醒用眼時間落實3010和減少近距離看東西而導致眼睛鬥雞眼之現象。

為改善臺灣學童近視問題，擔任「104~111學年度教育部學童視力保健計畫」主持人 - 高雄長庚紀念醫院 近視防治中心吳佩昌主任，將實證醫學引入學童視力保健近視防治策略，提倡視力保健口號「兒少近視病、就醫控度來防盲、戶外防近視、3010眼安康、遠視儲備好視力」。教育部國教署以健康促進學校輔導架構，持續推動「學童視力保健計畫」推動有成，國小學童平均視力不良率自100學年度至111學年度已從50.01%下降到45.23%。

為鼓勵國民中小學積極推動視力保健以及學童近視防治之宣導，且發展該校視力保健計畫之執行特色，使視力保健宣導重點能真正落實於校園，本年度計畫辦理「111學年度視力保健績優學校遴選」，獲獎學校包括：特優學校 - 嘉義縣布袋鎮景山國民小學、連江縣南竿鄉介壽國民中小學、彰化縣大村鄉大西國民小學。優等學校 - 苗栗縣苗栗市建功國民小學、新北市三重區厚德國民小學、臺南市學甲區頂洲國民小學。優良學校 - 臺南市北區大港國民小學、新北市瑞芳區瑞濱國民小學、屏東縣屏東市海豐國民小學、宜蘭縣五結鄉利澤國民小學。

本年度得獎學校積極落實下課教室淨空、天天戶外120、3C產品每天少於1小時、近距離活動30分鐘休息10分鐘之策略，推動走路上學、增加戶外活動及至戶外上課之次數，利用每日大下課時間規劃多項活動及設施吸引學生到戶外活動、中斷近距離用眼；提倡視力保健標語時時刻刻提醒學童，並規劃班級健康生活守則及建立獎勵制度，鼓勵學童實踐眼睛健康行為，舉辦多場親子教育活動或家長會，將視力保健議題深入家庭中，強化家長對眼睛健康意識與知能，讓家庭與學校一起落實學童的視力保健，而對於高度近視高風險的學童，定期給予關懷與衛教並列冊追蹤矯治情形，學校也連結社區資源、衛生單位、民間非營利組織及學區安親班辦理到校視力保健宣導講座，將視力保健之重要性推動到學童生活中。

好視力就是競爭力，強化教師、學童及家長之近視病觀念，近距離用眼每30分鐘休息望遠10分鐘，養成學童良好的用眼習慣。用簡單、免費、有效且親近學童生活的方法，例如戶外活動防近視，遠視儲備超前部署來預防近視病的發生，讓孩子能夠快樂成長，以正向的心理、態度及行為來保護好靈魂之窗，共同創造保護學童視力保健的校園、環境與氛圍。





嘉義縣景山國小



## 一、背景與目的

本、分校一至六年級有12班（本校、分校各6班），幼兒園1班，合計共有十三班，學生86人、教職員工25人。學校位處於嘉義縣布袋鎮中心位置，位於農村社區外圍，學區家長大部分都以務農及養殖為主。鑒於學校維護學童健康漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資

## 二、特色策略

- (一)充實親師生及社區視力保健知識，落實教育部「兒少近視病、戶外活動防近視、30 10眼安康、定期就醫來防盲、遠視儲備足」等政策。
- (二)改善教室照明設備，提供師生良好的學習環境。
- (三)推動健康生活守則與獎勵制度，鼓勵學生落實健康生活的實踐。
- (四)提供以生活技能素養導向的視力保健活動，學生能運用在日常生活中。
- (五)運用社區結盟策略（衛生單位、社區團體、家長志工、安親班／補習班等），積極辦理視力保健活動。
- (六)提供健康服務，落實視力不良學童之轉介與個案管理，以改善視力不良情形。

## 三、推動成果

- (一)四年來（108學年度 - 111學年度）裸視視力不良率逐年下降，由51.22%下降至33.33%，共下降了17.89%，且低於全縣、全國平均。
- (二)視力不良就醫率四年來均為100.00%，高於全縣、全國平均。
- (三)全縣110學年度學校特色認證榮獲重健康掛牌學校。
- (四)嘉義縣110學年度視力保健績優學校遴選榮獲特優第一名。
- (五)教育部111學年度健康促進學校輔導計畫前後測成效評價成果報告

## 四、得獎感言

感謝嘉義縣政府長官大力支持；感謝中央輔導委員/聘任督學黃俊豪校長全力用心的指導與督促，方始健促工作更臻完善；更感謝全體親師生的努力，共同實踐嘉義縣創新教育白皮書「點亮嘉義囡仔的未來」，培養孩子「好習慣、重健康」的行動目標，落實「自發、互動、共好」的教育願景。



中央輔導委員黃俊豪校長擔任教師視力保健增能研習講師



龍校長公開授課～課程戶外化探訪社區東港山苦瓜園



每年新生迎新活動～校長致贈足球一顆，推動天天戶外120



周護理師全校視力保健宣導～強調「遠視儲備足」策略



學校和民間非營利組織合作辦理「視力保健聖誕踩街」活動



實地訪視委員讚揚景山師生團隊推動視力保健的努力成效





## 視力保健

連江縣介壽國中小



### 一、背景與目的

「人文閩東情，健康e世代」「微笑禮貌好品格，創新優質心介壽」為學校願景，多元而民主的學習為目標，走進介壽，學生們活潑開朗，校園到處洋溢著溫馨以及積極進取的校園氣氛。

在校長、家長會及師長們努力耕耘之下，本校國中小及幼兒園無論軟硬體設施及學生各領域的學習成就皆有長足的精進。介壽的軟實力為體育、藝文風氣興盛，在全國體育、藝文競賽中展露頭角，更多次參與連江縣運動會獲得總統獎殊榮。

本校在視力保健議題上也積極推動下課教室淨空、用眼3010及戶外活動120等策略，每學期邀請衛福單位入校進行親職教育講座之視力保健宣講，強化兒少近視病及定期就醫的觀念；每學年舉辦健促大地遊戲闖關活動，推動學童健康促進不餘遺力。

### 二、特色策略

- (一)健康生活守則、獎勵制度。
- (二)改善教室照度，全校教室（含黑板）照度檢核表均符合教室照明標準。
- (三)落實下課淨空，致力推展每日戶外活動時間，如：健身操及球類活動等。
- (四)確實執行用眼3010，減少近距離用眼。
- (五)利用親職教育講座，邀請中央輔導委員蒞校辦理視力保健宣導講座、教師視力保健知能研習等活動。
- (六)人手一本健康護照，追蹤矯治一目了然，並建立高關懷個案列冊管理，由護理師定期追蹤，持續關懷。
- (七)全面更換國中小學生教室內的新式課桌椅。
- (八)與補教業者合作，實施視力保健攜手計畫。

### 三、推動成果

- (一)視力複檢率年年100%。
- (二)學校兼重知識宣導教育與生活視力健康行為，完整架構知識、情意與技能的教育目標。
- (三)規律用眼3010、戶外活動120、落實教室淨空、活化課堂活動、減少學生課堂3C使用時間等策略。
- (四)學生將健康概念融入日常生活中。

### 四、得獎感言

眼睛是靈魂之窗，學校視力保健的積極推動便是築起孩子們的防護罩，讓我們共同打擊惡視力，建立你我的新視力。



向下扎根幼兒園戶外課程



課程戶外化



明眸皓齒獎



全面更換新式課桌椅



人手一本專屬的健康護照



與補教業者攜手計畫





## 視力保健

彰化縣大西國小



### 一、背景與目的

本校位於大村鄉之西區，是一所典型的鄉村小學，學校一至六年級共6班，全校學生人數106人與教職員工16人，學校腹地0.82公頃，是一間迷你特色小學。

學區內的家庭屬性勞動階層占了一半以上，以經濟為重而疏忽了孩子視力保健，且家庭結構是單親、隔代教養、外配家庭學童比例偏高，加上3C產品普及的情況下，學童視力保健成為最具挑戰的工作。

大西國小目標是「守護孩子的視力」，實踐於日常生活，讓口號不再是口號。

### 二、特色策略

- (一)硬體設備改善 - 遊戲器材增置、操場改建等。
- (二)落實推動下課教室淨空 - 每天廣播提醒「要喝水及走出教室」、紙飛機飛行競賽等。
- (三)持續推動課後照顧及多元社團活動，增加戶外活動的時間。
- (四)持續關懷與個案管理 - 視力開始退步時在通知單加註提醒「孩子視力開始退步了，要留意孩子的用眼習慣」，高風險近視學生的家長通知，並邀請家長與孩子共同檢視且記錄放學後的用眼時間。
- (五)健康教育教師與護理師攜手共備協同教學。

### 三、推動成果

- (一)視力不良複檢就醫率均達100%。
- (二)下課教室淨空率逐年提升（如右圖）
- (三)聽到「下課了，請同學們要喝水及走出教室到戶外活動」的廣播，學生開始於戶外活動。



### 四、得獎感言

謝謝長官對學校的肯定與鼓勵。

學校秉持一步一腳印的踏實態度在推動視力保健工作，但是看著近視度數依舊逐年攀升，以及學生用眼習慣調整不易，深覺責任重大。

視力保健是一條漫漫長路，成效更是無法在短期呈現的，堅持不放棄孩子的我們，要透過親師生的共同合作來守護孩子的視力，讓好眼睛陪著孩子學習及探索這個世界。



下課教室淨空登記表



社團活動 - 直排輪



紙飛機飛行競賽活動



快樂的下課10分鐘



護理師協同教學



通知單提醒及用眼時間登記





## 視力保健

苗栗縣建功國小



### 一、背景與目的

本校位於苗栗市中區，一至六年級共44班，學生數共1167人，學區內家長多屬雙薪家庭，陪伴孩子時間少，因此長期以來，學校設計健康促進相關課程融入教學，培養學生正確的認知，並落實健康生活技能之習得。本校於110學年度及111學年度為苗栗縣視力保健中心學校，分享執行經驗及推動模組，提供健康促進典範。

### 二、特色策略

- (一)建立親師生及安親班的防護機制（護眼行動公約），結合班級健康生活守則，訂定客製化的護眼行動學習單，建立學童視力防護網。
- (二)校園綠美化、更換新型課桌椅、設置窗簾及改善教室燈光、定期進行教室照度檢測，提供完善的學習環境。
- (三)藉由學校空間變教學場域，學生的課程學習戶外化。
- (四)視力保健結合節慶活動及戶外教育，透過討論、活動及探索，建立正向、健康的生活態度。
- (五)辦理視力保健家長宣導講座，親師合作，協力推動健康促進活動。
- (六)視力保健議題融入藝術美感、閱讀、體育及英文等課程教學。
- (七)對近視及未近視的學生、護理師及導師透過平時宣講、高關懷的輔導策略，引導並支持學生認知高度近視的危害與建立正確、健康的生活態度，儲存遠視儲備。

### 三、推動成果

- (一)近三年全校視力不良率下降，109學年度至110學年度下降0.3%；110學年度至111學年度下降4.6%。
- (二)學生對視力保健知識的後測答對率為97.8%（對照組82.1%），後測成績高於前測。

### 四、得獎感言

眼睛是靈魂之窗，是看見所有美好的關鍵。在推動視力保健業務中，謝謝中央輔導委員的專業指導與縣政府長官的支持及協助，全校親師生及社區單位的戮力同心，落實護眼853240行動，引導學生「自」動走出教室、參與運「動」、儲備「好」眼力，讓孩子的視界更美好。



親職教育活動 - EYE用一輩子



親子體驗活動  
戴上視網膜剝離和青光眼的眼鏡



書插製作(3010120) -  
提醒自己看書30分鐘休息10分鐘



星光大道 - 教材化校園營造課程戶外化的環境



生活技能 - 在視力保健教學上的應用



控窠趣 - 不一樣的生活課程





## 視力保健

新北市厚德國小



### 一、背景與目的

厚德國小地處都會叢林，化身孩子的綠色秘密基地。校方驚覺學童視力不良率因疫情升溫、線上教學與3C使用等因素影響而居高不下，故將視力保健納入健康促進推動重點，期待學校積極預防延緩孩子們的近視病。

### 二、特色策略

- (一)暖色系燈管減少對眼睛的刺激：教室試裝黃光燈管，視反應及成效佳，進而推展全校性加裝。
- (二)環境空間多營造：親水稻、拔蘿蔔、攀樹好好玩！開創五感體驗學習校園。
- (三)教室淨空天天戶外120：走出教室邁向戶外，提供零時體育多元吸金戶外活動。
- (四)防疫期間推動視力保健：疫情期間不打烊！3C公約、動態作業，守護視力健康。
- (五)聚焦遠視儲備推動策略：善用多媒體宣導護眼方案，掌握遠視儲備個案資料。

### 三、推動成果

- (一)視力不良惡化率下降延緩，學生視力控制得宜。
- (二)視力保健素養萌芽，戶外戴帽子太陽眼鏡。自主運動馬拉松，受獎學生增加。
- (三)成就五正四樂優質環境，視力保健推動點滴在心頭，校園氛圍已悄悄改變。

### 四、得獎感言

吸納視力知識、運作健促技術、融入健康能量！守護視力大作戰，健促素養為禮物！許厚德學子「厚愛視力得見光明」。



安親班策略聯盟互惠



善用多媒體進行宣導



暖色系燈管少刺激



視力體驗盒自主學習



鼓勵學生戴帽護眼



環境空間多營造 - 種百香果





## 視力保健

臺南市頂洲國小



## 一、背景與目的

學區內因年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例高，大多數學生放學後持續參加校內課後照顧班。

學習工具隨時代演進，在校長時間觀看大電視、平板等設備，導致近距離用眼時間過長，希望藉由視力保健計畫推動相關措施，達成延緩學生視力惡化之目的。

## 二、特色策略

學校幅員廣大，戶外活動場地充足，除了推廣視力保健觀念，學校也舉辦許多全校性活動鼓勵師生走出室外，像是本學期將英語日活動、食農教育等多項活動及課程改至戶外進行。

其他特色作為，如：情境布置、運用集點方式鼓勵學生下課戶外運動，生生用平板因應措施，也同步將視力保健觀念向下扎根至幼兒園。

## 三、推動成果

近2年疫情的影響，遠距教學，對學生視力不良率仍未顯著提升，說明學童對於視力保健相關知識掌握度高，能避免從事傷害自己視力的行為及改正傷害視力的不良習慣。

在家長部分，視力不良複診率皆達100%，說明學校宣導愛眼活動後，得到家長高度的重視。

## 四、得獎感言

「我不喜歡放假日我喜歡到校上學」我們的孩子這樣說。學校環境優美宛如桃花源，在這樣的環境下學習，孩子們下課後不用擠在擁擠的安親班教室，每節下課打開教室後門就能直通戶外跑道奔馳運動；孩子們眼前盡是綠蔭遠景，下課時間總是孩子的笑語聲，在這樣的環境成長學習，孩子同時也擁有正向健康的身心發展，他們確實說出心聲：喜歡來上學，而我們也很驕傲地說：頂洲國小用心從各面向扎實推展視力保健，也善用偏鄉小校的特性優勢打造「視界桃花源」，期待藉此提供偏鄉小校做為推動健康促進議題之參考模式，共創健康幸福學園。



醫師入校視力保健宣導



視力保健專欄資料閱讀



戶外活動120



視力保健議題教師增能研習



戶外活動集點獎勵措施



視力保健闖關活動



## 九、111學年度口腔保健績優學校分享

高雄醫學大學口腔衛生學系 黃曉靈教授

為持續鼓勵國中小學積極推動口腔保健工作，守護學童口腔健康，教育部國民及學前教育署召集學校行政、校園健康促進、口腔醫學及口腔衛生等領域專家，組成口腔保健績優學校遴選小組，辦理「111學年度口腔保健績優學校遴選」。

遴選標準以口腔健康相關指標與行為之近三年齲齒率、窩溝封填施作率、牙線使用、定期洗牙比率、睡前潔牙比率，結合健康促進學校國際認證之六大面向為主軸，制定合適校園口腔保健工作執行指標，包含學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、口腔健康技能教學與行動、社區關係以及健康服務。

初選經過各縣市政府教育局處推薦參加遴選，獲得推薦學校完成資料繳交進入複選階段。共有15個縣市23所學校（國小21所，國中2所）進入複選。經由遴選委員審查，最後由全國各縣市遴選出11所國民中、小學入選，其中10所獲得口腔保健績優學校。獲獎學校為特優學校：新北市石碇區雲海國民小學、嘉義縣民雄鄉興中國民小學、屏東縣牡丹鄉高士國民小學；優等學校：新北市雙溪區上林國民小學、臺南市六甲區林鳳國民小學、連江縣立中山國中；優良學校：新北市五股區五股國民小學、新竹市東區龍山國民小學、雲林縣口湖鄉崇文國民小學、臺南市後壁區新東國民小學。

本次榮獲特優學校新北市石碇區雲海國小，從新生入學開始，就融合正向心理健康—「樂活、樂食、樂動、樂眠」的課程特色，落實健康促進學校的理念。高年級的學長及學姊定期擔任低年級學生的潔牙小老師，一對一的將自己的潔牙經驗傳承給學弟、學妹。學校還主動出擊至社區商店、社區協會、里長辦公室等，並尋求牙醫師公會協助，建立社區口腔保健合作網絡，貫徹以學校為根，深入家庭、走進社區，以期有效降低孩子的齲齒率、提高窩溝封填率。

身處在「不城不鄉」尷尬地理位置的嘉義縣民雄鄉興中國小，在COVID-19打亂人們的生活方式，讓健康深受威脅之時，仍然提出「興中有愛一疫起從齒幸氣」口號，從全體教職員工協力推動，養成學生餐後在座位上並搭配使用含氟牙膏潔牙的好習慣，鼓勵定期口腔檢查、提高齲齒就醫率；並進一步期許學生將口腔保健的新觀念帶入家庭，身體力行去影響全家人，以共同打造全家健康幸福的好習慣。

而以「口腔保健從幼做起」為推動理念之屏東縣牡丹鄉高士國小，積極辦理「爸爸媽媽一起來 - 幼兒潔牙教學」，並拍攝「kuskus健康小學堂 - 幼兒潔牙教學篇」並結合「幼兒護齒活動」，讓極偏遠地區的健康照護，投過學校教育資源的支持，從家庭就建立良好健康習慣與態度，並且讓親子能一同學習健康技能。

面對新冠肺炎後疫情時代的來臨，伴隨防疫新生活實施，戴口罩規定的解除，生活也逐漸恢復日常態，過去受到疫情影響各項規劃與推動的口腔保健工作，也亟需持續並且盡快的回到常軌，此外，校園口腔保健工作的向下扎根，從幼兒園階段開始，發展合適的策略與投入適當的資源，並且提供教保服務人員與家長正確的口腔保健知能，進而達到每位學幼童自幼開始都能維持良好口腔健康的目標。







## 口腔保健

新北市雲海國小

特優

新北市  
雲海國小

### 一、背景與目的

學校位於新北市石碇區北宜路旁的偏遠山丘上，經過多年深耕轉型為創新精緻學校，以「生命健康、生態關懷、生活品質」為教育目標，其中「生命健康～口腔保健」已然成為我們的辦學重點。

### 二、特色策略

從小一新生入學開始，透過「樂活、樂食、樂動、樂眠」的課程特色，落實健康促進學校的理念。以學校為根，深入家庭、走進社區，有效降低孩子的齲齒率、提高窩溝封填率。

高年級學生定期擔任低年級的潔牙小老師，一對一的將自己的潔牙經驗傳承給學弟學妹；學校分別與新北市衛生局的口腔醫療行動專車、新北市牙醫師公會合作，上下學期分別到校對學生進行口腔衛生宣導及免費的牙齒檢查、齲齒填補與塗氟、窩溝封填等服務。學生與學生之間、學校與發展保健機構之間，以熱心服務與行善助人的初衷引發生命的正向意義。此外，學校主動出擊至社區商店、社區協會、里長辦公室等，建立社區口腔保健合作網絡，並運用學校臉書、赤子心季刊及LINE溫馨連線，即時與家長溝通協調，用心經營正向關係，讓口腔衛教相關議題的宣導推廣更加順暢。

我們也在健體領域課程進行口腔保健相關概念與實作的教學，由淺入深，螺旋系統性的加深加廣；並利用各領域教學進行跨課程融入口腔保健的素養教學。除了知識技能外，更強調情意學習，營造親師生自發互動共好口腔的保健氛圍。

### 三、推動成果

學校近三年齲齒率統計皆遠低於新北市小四齲齒與全國小四齲齒的平均值，110學年度四年級窩溝封90.91%，更優於新北市 35.61%及全國 37.02%。督導式餐後潔牙、睡前潔牙達成率100%，學生更從三年級開始落實使用牙線，各項量化數據亮眼。

牙齒保健要做的事我已經很習慣了，我連去校外教學在外面，自己午餐後就會去潔牙。（六年級學生馮○晨）  
很感謝學校落實推動口腔保健，我兒子每天晚上睡前都會主動去潔牙，並不時提醒我們家長也要睡前潔牙，我覺得光這個健康好習慣，就很值得了。（五年級家長 林○君）

### 四、得獎感言

「守護牙齒我最行」成為每個雲海國小孩子必備的技能與習慣，在未來的教育路上，我們仍將繼續深耕與堅持。感謝全校行政與教師群的同心配合、護理師以及家長們對學校口腔保健的共同努力，讓我們在健康的幸福道路上勇往前行。



餐後全校各班級和導師一起進行督導式潔牙活動，中高年級每天也使用牙線潔牙



高年級學生每周定期擔任低年級的潔牙小老師，一對一的將自己的潔牙經驗傳承給學弟學妹



健康課善用口腔保健大書教材進行實作的知識教學



親子睡前一起潔牙，營造良好的家庭潔牙氛圍



每學年固定邀請牙醫師公會入校為全校學生進行口腔衛生宣導及免費的牙齒檢查、齲齒填補與塗氟、窩溝封填等服務



學校主動出擊至社區商店、社區協會、里長辦公室等，建立社區口腔保健合作網絡





## 口腔保健

嘉義縣興中國小

特優

嘉義縣  
興中國小

### 一、背景與目的

本校位處嘉義市北端與民雄鄉交界，多數家長從事農工為主，地理上屬於「不城不鄉」的尷尬位置。班級數共28班，包括普通班27班，特教班1班，學生537人。COVID-19打亂人們的生活方式，讓健康深受威脅。藉由此口口腔保健「興中有愛 疫起從齒幸氣」，全體教職員工的協力推動，培育學生餐後在座位上使用含氟牙膏無水潔牙的好習慣、定期口腔檢查、提高齲齒就醫率；期許學生將口腔保健的新觀念帶入家庭，身體力行去影響全家人，共同打造全家健康幸福的好習慣。

### 二、特色策略

- (一)「疫」—疫後新生活口腔健康GO：行政、教學團隊以身作則，餐後搭配＞1000PPM含氟牙膏無水潔牙、睡前潔牙、每日至少使用一次牙線潔牙、兩餐之間不吃零食與含糖飲料、口腔保健與正向心理健康。
- (二)「起」—齊心協力守護學童口腔健康：學校與政府、家長結盟，簽署CCAT，創造共存、共榮、共享的夥伴關係。
- (三)「從」—推動幼兒園口腔保健向下紮根：降低小一新生齲齒率。
- (四)「齒」—多元化可實證的口口腔保健教育：活用計畫教學引導工具，轉化為跨領域教育及社群發展永續動能。
- (五)「幸」—打造健康幸福校園與家庭：辦理家長可參與的、家庭可推動的親子口腔保健活動，重視回饋資源共享。
- (六)「氣」—含氟填溝有保障、潔牙少糖好口腔：提升教職員工生及家長之自我效能，讓健康促進生活型態永續發展。

### 三、推動成果

全校餐後（早餐、午餐）潔牙執行率100%；睡前潔牙率達98.50%；高年級學生牙線使用率達100%。四年來（108學年度 - 111學年度）未治療齲齒率由54.74%下降至16.49%，複檢率均達100%；窩溝封填施作率一直都高於全縣、全國平均值。全國111學年度前後測成效評價成果報告口腔保健議題榮獲優良。

### 四、得獎感言

感謝縣府教育處長官全力支持，讓我們有承擔的機會。感謝中央輔導委員—黃俊豪校長，對我們日以繼夜、無微不至的提點、陪伴。感謝邱耀章醫師指導師生無水潔牙、使用牙線技巧；陳永德校牙醫定期到校為教職員工生牙齒健康檢查，建立全校良好的口腔衛生習慣；感謝黎萬元校長帶領興中國隊全心投入及家長會提供經費支助。最令人感動的是，看著各班推動無水潔牙，從毫無章法到齊心同步的歷程，讓我的內心澎湃不已；辛苦播種留下的汗水，最終會化為養分，結出美麗的果實。「興中有愛 疫起從齒幸氣」～我們代表嘉義縣政府共同成就這美好的一切。



中央輔導委員黃俊豪校長及黎萬元校長帶領健促團隊推動口腔保健



推動座位上無水潔牙情境布置



實地訪視委員參觀口腔保健親子創作讚不絕口



推動全校師生在座位上無水潔牙



與學區幼兒園結盟推動口腔保健向下扎根計畫



邱耀章牙醫師協助指導高年級師生使用牙線技巧





## 一、背景與目的

本校屬教育部定義之極偏遠學校，110學年國小部12班（含分校）共50位學生、幼兒園2班（含分班）共26位幼兒，弱勢學童比例高達六成以上。因學生多為經濟弱勢家庭，在健康照護上的觀念較為缺乏，因此學生的健康習慣與態度養成，主要仰賴學校教育及支援。

## 二、特色策略

- (一)口腔保健從幼做起：在校由教師幫幼兒餐後潔牙，在家中則由家長進行潔牙活動。為增進家長口腔保健知能，學校辦理「爸爸媽媽一起來 - 幼兒潔牙教學」、拍攝「健康小學堂 - 幼兒潔牙教學篇」並結合「幼兒護齒活動」，鼓勵家長踴躍參與並學習健康技能。
- (二)落實潔牙好習慣：在校落實早餐後及午餐後撥放潔牙歌曲於座位上潔牙，在家中則由家長督導學生潔牙，並記錄於健康生活紀錄表。
- (三)結合獎勵制度推行口腔保健活動：學生自發潔牙認證、牙醫巡迴醫療0齣齒 - 美齒王子公主活動及每月口腔保健知識闖關。
- (四)全面提供潔牙工具使用：提供新生潔牙工具組及備有各項潔牙用品供學生使用，並定期使用紫外線消毒箱消毒殺菌。

## 三、推動成果

- (一)110學年度四年級口腔初檢0齣齒，111學年度一年級口腔初檢0齣齒，齣齒複檢率已連續多年達100%；全校學生窩溝封填率及幼兒塗氟率亦大幅提升。
- (二)111學年度全校學生餐後潔牙執行率及高年級牙線使用率達100%。

## 四、得獎感言

感謝屏東縣教育處支持及中央輔導委員許愛玲委員到校指導給予許多專業的建議與協助。亦感謝屏東縣恆春鎮頂好牙醫診所服務團隊，多年來牙醫巡迴醫療，與學校緊密配合照顧著師生的口腔健康，讓孩子們擁有一口美麗潔白的牙齒。

最後，感謝遴選委員的肯定與指導，及為了孩子努力的高士國小師長與家長們，學校會持續守護孩子們的健康，期待讓孩子們在校園中健康快樂的成長。



幼兒園教師幫孩子餐後潔牙



kuskus健康小學堂 - 幼兒潔牙教學影片



新生入學禮 - 潔牙工具組



落實早餐後、午餐後座位上潔牙



學校護理師協同牙線教學課程



學生自發潔牙認證活動





新北市上林國小



## 一、背景與目的

「擁有一口好牙，才有機會擁有一個美好的人生」。

上林國小位於臺灣東北角偏鄉地區，全校學生國小31人，幼兒園27人，由於各項資源與學習刺激不足，每年看到我們的孩子入學的時候，總有幾個小朋友滿口蛀牙心中十分不捨，家長不懂如何照顧口腔，學校有責任挑起這個責任教會孩子照顧好口腔，進而影響家庭，教會大人一起照顧好孩子的牙齒。

## 二、特色策略

「口腔保健」我們自己說缺乏說服力，特地找專家，邀請中央委員許愛玲委員不辭路途遙遠來校指導，利用家長日時間及週三教師進修時間辦理口腔保健講座，老師、家長一起參加研習，小朋友示範，很清楚的讓所有人知道如何選牙膏？如何潔牙？如何照顧口腔？老師、學生、大人、小孩都聽得有如醍醐灌頂如夢初醒，對口腔保健的推動大有助益！

另外，我們把口腔保健議題融入各領域教學，並辦理行動研究，找出問題，找出方法落實餐後睡前潔牙，正確的使用牙線，正確的刷牙技巧，每週二使用含氟漱口水，全校窩溝封填到四年級全部達100%，有效降低齲齒率。

學校推動零含糖飲料，小朋友的獎勵也不提供含糖食物或飲料，鼓勵喝白開水，定期執行飲水機檢測，清洗水塔，每人的潔牙工具有固定而通風良好的位置放置，每星期紫消燈徹底消毒殺菌，每週二給小朋友含氟漱口水，更把超商和早餐店也結合起來一起共同合作，有效的執行口腔保健工作。

## 三、推動成果

這幾年口腔保健在全校師生共同努力之下，全校學生的齲齒矯治率和窩溝封填率108學年度到111學年度都達到100%，幼兒園塗氟和高年級牙線的使用也達到100%。

從觀念的改變，進而成為行動把口腔保健落實在生活中，在社區的家庭中，由學校擴散深化，提升口腔保健執行的深度和廣度，照顧好每個人的牙齒是自己的責任，學校提供這樣的平台促進了國民的健康和生活水準。

## 四、得獎感言

很榮幸上林國小獲得全國口腔保健的績優學校，「給孩子一口健康的牙齒是給孩子一輩子最珍貴的禮物」，「擁有一口好牙是擁有美好人生的開始」，謝謝團隊所有同仁的努力，在大家全力的幫忙下才可能有美好的成果，讓我們繼續一起守護孩子的健康。

感謝愛玲委員大力的協助和無私的奉獻，給我們有機會以正確的方式落實維護孩子的口腔健康，我們將持續維持下去，好好的幫助孩子，幫助所有家庭做好口腔保健工作。



中央輔導許愛玲委員蒞校指導牙線



教師、家長一同學習貝氏刷牙法



潔牙大書教學



全校師生一同倡議並宣導護齒健康



家庭親子潔牙



專業牙醫原廣義醫師定期服務





## 一、背景與目的

- (一)本校部分家長多以零食飲料作為孩子的點心或獎勵品，加上口腔清潔習慣督促不夠嚴格與錯誤的觀念，造成低年級新生齲齒率高達72.22%及矯治率偏低（約80%）的現象。
- (二)本校希冀透過一系列衛生教育介入活動來強化學童正確預防齲觀念，改變行為模式，養成自我照顧的核心素養能力，促進學童口腔健康。

## 二、特色策略

- (一)資源有效整合 - 結合健康促進學校計畫、衛生局所相關政策及議題活動的辦理與實施，發揮資源整合的最高效益。
- (二)外部人力挹注 - 因學校規模小，人力少，因此引進衛生所、醫療機構等外部人力資源，共同協力推動口腔衛生保健事務。
- (三)課程融入教學 - 透過各領域教師協力將口腔健康議題以融入課程，讓學生在領域課程的學習中同步提升牙口保健知能。
- (四)保健素養強化 - 由學校護理師利用彈性課程時間進行相關課程教學，建立學童正確口腔衛生保健知能。
- (五)多元活動統整 - 將健康議題與學校活動統整規劃，透過多元活動，帶領學童建構完善的保健常識。
- (六)向下延伸扎根 - 口腔保健活動如幼生牙齒塗氟、繪本教學等，向下延伸至幼兒園，將口腔保健學習向下延伸至幼兒園孩童。

## 三、推動成果

- (一)在口腔保健知識與態度方面，經後測數值分析發現有顯著提升。
- (二)在口腔保健行為方面，如睡前潔牙、貝氏刷牙法使用率、在校午餐後潔牙達成率、使用含氟牙膏其達成率均顯著提升。
- (三)在口腔保健永續方面，如定期檢查率、在校一週不吃零食的平均百分比皆有顯著的進步。

## 四、得獎感言

回首推動口腔保健運動之初，如督導式潔牙、學童長大就會換好牙的錯誤思維、牙醫很難預約……等各種質疑與消極態度是我們最大的挑戰，所幸經親師生攜手努力之下，化質疑為助力，每每潔牙歌響起師生一起潔牙的畫面，真是校園裡最美的風景之一，而日趨降低的齲齒率曲線，更是讓人欣慰的一大樂事。



專家指導，增進教師口腔保健知能



健康生活技能的培養



多元的學習活動



口腔保健融入學校活動



向下扎根，提升幼兒園學童口腔保健知能



善用社區資源，挹注口腔保健活動





## 口腔保健

連江縣中山國中



### 一、背景與目的

本校位於連江縣北竿鄉，屬離島特偏學校，依山傍海景致優美，以健康、多元、適性、感恩為核心價值，以培養具備人文素養、鄉土情懷、科技能力與國際視野的世界新公民為目標。學校重視學生身心健康及正向心理發展，近年來在校長的領導下，全面推動口腔保健工作，期能提升師生的口腔保健知能，並促進親師生的身心健康。

### 二、特色策略

- (一)全面實施班級督導式潔牙，由導師帶領學生餐後潔牙，並定期舉辦潔牙競賽，請牙醫師公開表揚潔牙優異的學生，頒發潔牙獎勵品，以達風氣渲染。
- (二)學校每年皆編列經費，提供學生充足的牙刷、含氟牙膏、牙線、潔牙鏡等用品，並定期更換補充。
- (三)各領域教師結合口腔保健議題，設計具素養導向的課程，並運用多元的教學策略，進行口腔保健教學活動。
- (四)班親會、校慶、聖誕節等大型活動融合口腔保健宣導，並舉辦有獎徵答及闖關活動，積極向師生家長推廣定期洗牙、家庭使用氟碘鹽等觀念，將口腔保健的觀念帶入家庭及社區中。
- (五)與地區衛福局、衛生所簽訂合作協議，藉由專業牙醫師的協助推廣口腔保健、定期洗牙及齲齒矯治，另與7-11、在地餐飲商店簽訂結盟(減糖商家)，以落實推廣無糖校園至社區。

### 三、推動成果

- (一)本校積極推廣學生定期洗牙，學生洗牙率及齲齒就醫矯治率高達100%。
- (二)積極推動親子睡前共同潔牙，本校睡前潔牙率高達100%。
- (三)親師生具備口腔保健相關知能，共同建立積極正向的校園氛圍。

### 四、得獎感言

本校重視師生健康，近年來積極推動口腔保健工作，每學年於校務會議訂定口腔保健計畫，由行政同仁及導師共同執行，也定期舉辦口腔保健知能研習，以增進親師生口腔知能。在校長的帶領下，各班實施班級督導式潔牙，經過長期的努力，師生皆具備口腔保健的知識及技能，也成功引導學生及家長重視牙齒健康及潔牙的重要性。非常感謝主辦單位給予本校肯定，未來將持續推廣潔牙保健工作，以擴大口腔保健實行的成效，打造健康新校園。



全校每半年定期檢查牙齒與全口洗牙



督導式潔牙 - 午餐後導師與學生一同潔牙



舉辦潔牙競賽並邀請牙醫師入校頒獎



親子潔牙 - 口腔保健融入家庭



結合聖誕節義賣活動，與塘岐國小聯合辦理健康促進宣導活動



氟碘鹽推動 - 利用校內大型活動，結合潔牙大書宣導





## 一、背景與目的

本校成立於民國10年，是歷史悠久的百年老校，現有全校學生1344人。由於現今社會型態的變遷，外食比例較高，易造成學童偏食或喜歡食用高糖、高油、零食等的不健康生活行為，再加上家長對於口腔保健的不重視，導致學童的齲齒率日漸增加。

有鑒於此，本校自109學年度起便將口腔保健議題列為健康促進推動的重點項目，從「齒」開始，期待透過學生的學習將健康促進素養帶入每一個家庭。

## 二、特色策略

(一)落實全校性的潔牙活動，改變學生進而影響家庭。

- 1.口腔保健向下紮根，從幼兒園開始親師共同正視口腔保健的重要性。
- 2.特教班學生在校由教師與護理師協助潔牙，並將技巧與觀念向家長宣導。
- 3.邀請專家入校辦理口腔保健研習，培訓全校師生潔牙技能。

(二)結合豐富的社區資源，推廣口腔保健新知。

- 1.結合外部資源辦理多元的口腔保健宣導活動，豐富學生學習。
- 2.與鄰近商店、安親班、牙醫診所結盟，建置學校口腔保健網絡。
- 3.辦理補校潔牙教學活動，提供補校學生衛教諮詢服務。

(三)提供親師生專業的健康服務，養成正確的口腔保健習慣。

- 1.辦理全校學生口腔檢查服務，同時進行個案追蹤與輔導。
- 2.定期提供牙醫師入校的親師生口腔諮詢服務。

(四)充實學校物質環境，並致力營造無糖的健康校園環境。

- 1.校內飲水機的設置充足，設置數量已達一班一台的編配。
- 2.合作社無販賣含糖食品，教師不以含糖飲料或食物作為學生獎勵。

## 三、推動成果

(一)111學年度學生齲齒就醫矯治率一年級為96.72%，四年級為96.55%，均高於全市與全國。

(二)111學年度下學期經醫師口腔檢查後，四年級窩溝封填施作率為61.6%。

(三)校內落實餐後督導式潔牙，全校學生均會使用貝氏刷牙法，四 - 六年級學生亦會使用牙線。

## 四、得獎感言

很感謝遴選委員的肯定，也感謝新北市政府教育局的協助與指導，讓五股國小全校師生的努力能獲得讚賞與鼓勵。本校在曾進發校長的帶領下，致力於推動健康促進活動，經由這次遴選活動認真檢視校內實施情形，承蒙許愛玲委員的入校指導及遴選委員們實地到校交流，著實讓我們受益良多，未來將持續努力，實踐本校願景「健康 快樂 成功」，「白齒」竿頭，更進一步！期待讓孩子擁有健康的牙齒，燦爛的笑容，迎接更美好的未來！



護理師協助指導補校學生潔牙技能，提供補校學生專業諮詢



高年級潔牙小天使入班協助低年級學生進行潔牙活動



輔大醫院於校慶日活動入校協助辦理學生口腔保健闖關活動



馬偕醫護專科學校學生入校協助辦理「從齒更健康」闖關活動



天使班（特教班）教師與護理師共同指導與協助學生餐後潔牙工作



幼兒園教師於餐後協助幼生進行餐後潔牙工作





### 一、背景與目的

龍山國小位於新竹科學園區及交流道匯集處，全校國小63班及幼兒園2班，學生人數共1680人，編制內及代課教職員工131人（女性114人，男性17人）；本校推展口腔衛生健康促進，冀望將口腔健康從「知識」轉化為「行動」，並積極找出有效改善學生的健康策略；使校園內處處是「口腔健康孩子」，並透過學校教導學生維護健康的正確知識、態度、習慣、技能和行為，讓改變生活形態的價值觀從小做起，以達成「帶得走」的口腔健康生活技能。

### 二、特色策略

- (一)親師生全方位共同推動口腔健康促進校園，口腔保健教學跨領域及融入遊戲，強化孩子生活技能的學習。
- (二)寒暑假與上學期間，與社區家庭結合，發放家庭潔牙及牙線操作自我檢核表，共同推動及實踐口腔保健行為。
- (三)結盟醫療院所提供幼兒園塗氟及牙齒檢查，及每半年到校為全校學生牙齒檢查。
- (四)落實口腔保健宣導重點「從幼開始，全員參與，無齲一生」。

### 三、推動成果

108學年度至110學年度四年級齲齒盛行率下降29.68%、全校齲齒複檢率三年均達100%、110學年度四年級窩溝封填施作達56.31%。

### 四、得獎感言

口腔保健一直龍山國小推動健康促進學校最重要的議題。感謝遴選委員對本校的肯定，讓全校師生及家長的努力與付出獲得榮耀；透過這次到校訪視與評鑑，委員們到校實際指導與交流，每一個建議都讓學校獲益良多。未來，將持續努力耕耘口腔保健健康促進，營造更重視口腔健康的溫馨校園。



口腔保健教師增能



跨領域自然 - 酸與牙齒專題研討觀課及議課



健康大躍進遊戲教學



校園學生創作塗鴉牆訪談



4 - 6年級餐後牙線推動



班級督導式潔牙





## 口腔保健

雲林縣崇文國小

優良

雲林縣  
崇文國小

### 一、背景與目的

崇文國小是雲林縣濱海偏遠小校，位處無牙醫診所的口湖鄉，就醫不便，致居民口腔疾病罹患率居高不下。110學年度本校新生入學齲齒率100%，四年級齲齒率81.82%，可見偏鄉學童口腔健康的問題亮紅燈，也看到學校在口腔保健方面可著力的地方。

### 二、特色策略

- (一)口湖鄉無牙醫診所，學校主動引進外部資源(牙醫巡迴醫療、牙醫師到校宣講…)，同時提供口湖衛生所牙醫醫療站口腔健檢、醫療、衛教訊息、約診和追蹤服務，及時處理口腔疾患的問題。
- (二)因應疫情(停課、防疫請假)，推動「線上潔牙活動」，即便疫情漸歇，每個月持續線上潔牙演練，讓學生保持餐後潔牙的好習慣。
- (三)透過多元化的教學(健體、語文、藝文)活動，結合教育部「生生有平板」計畫，利用線上平台設計口腔保健知識爭霸戰，了解孩子迷思，解惑孩子問題，增進學生口腔保健的知識、技能及態度。
- (四)學生是推動口腔衛生保健的尖兵，透過孩子將所學的潔牙、保健牙齒知識和技能帶回家與家人分享，讓每個家庭成為偏鄉口腔保健的基地。
- (五)學校透過各項集會(美食嘉年華、運動會、學生畫展、班親會)、聯絡簿、LINE群組及校刊等媒體，將口腔衛生訊息傳遞給社區家長與民眾。

### 三、推動成果

- (一)學校訂定健康飲食計畫，落實校園減少含糖飲料及向零食說不，並辦理健康飲食、營養教育宣講。經過一年的推動，學生在兩餐間含糖飲料及零食的攝取趨近於零。
- (二)歷經疫情，學生生活作息變得不規律，睡前刷牙的比例83.67%、經過一年的口腔衛生保健推動後，比率提高到98%，未來目標100%。

### 四、得獎感言

口腔衛生保健推動、比賽、遴選這都只是個開始，我們希望學校所做的這些努力，都可以成為孩子、家長心中的一顆小種子，未來我們會持續澆灌，期待將來開花結果，甚至開枝散葉，為偏鄉口腔衛生保健盡上最大的努力。



參與牙醫師公會辦理之牙醫巡迴醫療口腔檢查及治療活動，並完成高溝封填意願調查及施作服務



除了校園及家庭推廣外，亦在學校辦理各項活動中融入各項口腔保健知識及技能推廣



北港文化中心舉辦之崇文尚藝 - 藝術教育成果展中，展示健康促進學藝競賽之優良作品



利用Kahoot設計口腔保健知識問答，引發孩子們的興趣，過程中了解孩子迷思，解惑孩子的問題



因應疫情，持續辦理線上潔牙演練，讓孩子們停課，牙齒保健不折扣



鼓勵孩子將學到的潔牙知識及技巧帶回家中與家人分享，全家一同養成潔牙的好習慣





### 一、背景與目的

本校位於臺南市後壁區，是一所偏遠小型學校，弱勢家庭的比例偏高，學區內醫療資源十分欠缺。為讓每一個學童都能養成良好的口腔衛生習慣，確保牙齒的健康，口腔保健一直是本校健康促進的主推議題，目的是希望透過學校、家長和社區，共同為孩子的口腔健康而努力，進而讓每位學童都能有一口健康的牙齒。

### 二、特色策略

- (一)完整的口腔保健技能與教學，課程領域中融入口腔保健，護理師入班指導學生餐後潔牙、牙線使用及含氟漱口水等技能。
- (二)申請「牙醫師至牙醫醫療資源不足地區巡迴醫療服務計畫」入校提供醫療服務，並爭取設置牙科診療台，減少學生看牙齒的心理恐慌。
- (三)建立口腔保健專區，運用校刊、臉書、line群組的方式傳達口腔保健相關活動訊息，並發放口腔保健衛教單。
- (四)口腔保健議題結合成果發表會等學校活動，邀請家長、社區民眾共同參與，培訓潔牙小天使並走入社區，共同推動口腔保健。
- (五)口腔保健向下扎根，向幼兒園宣導家長協助幼生口腔清潔及每半年塗氟一次。
- (六)落實口腔保健校園政策，教職員工以身作則確實做好口腔保健，成為學生口腔保健的典範。
- (七)善用鄰近資源，辦理衛生所口腔保健宣導及牙醫師口腔保健親職講座，並邀請鄰近醫護學校入校進行動態口腔保健闖關活動。

### 三、推動成果

- (一)榮獲臺南市110學年度推動健康促進學校計畫國小組第三名。
- (二)榮獲教育部110學年度推動健康促進計畫績優學校。
- (三)榮獲教育部111學年度口腔保健績優學校優等。
- (四)學生未治療齲齒率低於全國與全市平均。
- (五)學生窩溝封填施作率優於臺南市及全國窩溝封填施作率。

### 四、得獎感言

承蒙臺南市政府教育局推薦，讓本校有幸能夠進入口腔保健績優學校決選，並得到教育部「口腔保健優良學校」的肯定，感到非常榮耀！

讓每位學童都能擁有一口健康的牙齒是本校推動口腔保健的目標，過程中衷心感謝校長的大力支持、教師團隊的齊心努力、健康中心王慧燕護理師的積極用心，才能獲得此一殊榮。

未來，本校將持續推動口腔保健，致力讓每個孩子都能因為擁有一口健康好牙而自信笑開懷。



護理師入班教導正確刷牙法及潔牙技巧



爭取設置牙醫診療台提供學生舒適的看診環境



結合醫護專科學校到校辦理動態闖關活動



聘請牙醫師到校辦理口腔保健親職教育講座



潔牙小天使走入社區推動口腔保健



口腔保健向下扎根，從小深植牙齒保健的觀念



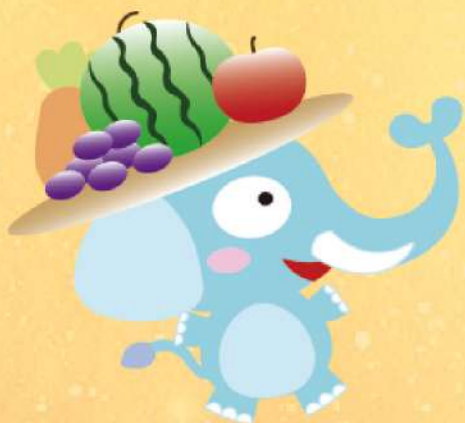
## 十、111學年度健康體位績優學校分享

教育部持續推動校園健康體位，今年加強融入「樂動、樂活、樂食、樂眠」正向心理健康促進的概念，以提升學童身心健康，邁向健康幸福校園的教育願景。111學年度「健康體位績優學校遴選」成績日前出爐，共有3名特優、6名優等及4名優良的學校獲得獎勵與肯定。

此次榮獲特優學校以及其亮點特色活動有：高雄市小港國中結合山野及海洋體驗活動，讓學生在樂動、樂活的校園中增進健康體位；嘉義縣竹村國小推動美力竹村身心健康促進方案、魚菜礫共生實驗農場、健康兒童遴選表揚及健康大使到社區進行健康倡議等；臺南市日新國小結合正向心理健康辦理各項健康體位活動，如普及化馬拉松、水域活動體驗、社區親子食育營。

榮獲優等學校的創新活動有：屏東縣崎峰國小規劃全校健康體位獎勵、跳繩健訂達標獎勵、我的寒假運動日記獎勵、個案管理BMI值進步獎勵，親師生共同努力守護健康體位；新北市長安國小結合豐食5餐計劃、自立午餐推動蔬菜吃光光計劃減少廚餘、成立活力班、與社區超商、早餐店結盟一起關心孩子的健康；新北市橫山國小透過營養講座、教師自主研發85210課程、邀請家長及志工夥伴、定期追蹤及建立回饋機制，共同守護學生健康；臺北市南港高中成立課後社團南港體態大師班、健康教育營養課程融入桌遊概念，培養健康飲食的行動力。臺南市大灣高中舉辦全校性「健減贏」比賽，鼓勵親師生進行健康自主管理，利用校園閒置空間建置運動角落，增設體適能樂活教室，讓不擅長運動的學生也能愛上運動；宜蘭縣順安國小重視「做中學」透過實際的課程操作及體驗，積極營造健康校園的氛圍，讓學生在日常生活能多接觸原型食物，讓師生們都能知道健康對於身心的重要性。

榮獲優良學校包括臺北市雙溪國小、苗栗縣溪洲國小、臺南市大新國小、彰化縣潮洋國小等。均致力推動校園健康體位各項工作，促進學童健康吃、快樂動、睡眠足的身心健康生活。







臺南市日新國小



## 一、背景與目的

在以雙薪家庭為主的現代社會裡，爸媽經常是匆匆忙忙趕著上班、下班、接小孩，不難發現，學童早餐或放學後點心選擇大部分是漢堡、炸雞、蛋糕、奶茶、巧克力牛奶等高油高脂飲食，然而健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素，透過85110，積極宣導健康理念，期望學童能從健康知能的活動中，逐步養成均衡飲食和適切運動的習慣，提升學童自身的健康體位，並藉由親子活動，一同為學童健康把關。

## 二、特色及策略

- (一)學校以「幸福校園，快樂共學」為核心目標，辦理健康體適能與飲食教育活動。
- (二)辦理各年級班際體育競賽、餐前五分鐘飲食教育及SH150運動地圖，鼓勵學生正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義，在賽程中樂動、樂活、樂食，增加正向成就。
- (三)積極申請校外體驗，豐富學生生活經驗，包含：普及化馬拉松、水域活動體驗、探索教育、臺南市食農教育、國際蔬食節等。
- (四)結合網路平台與校園運動步道、社區親子食育營、老幼共學和飲料減糖活動，帶領家庭與社區正視健康體位，為健康努力。

## 三、推動成果

- (一)體位適中率逐年上升，108學年度58.8%提升為111學年度的60.1%。
- (二)學生人手一本健康護照，紀錄國小六年身體成長紀錄及健康吃快樂動情形，自主學習為自己健康把關。
- (三)109學年度與110學年度連續兩年獲得臺南市健康體適能與飲食教育行動計畫成果第一名。

## 四、得獎感言

許孩子一個健康、明亮的未來，迎接每一個充滿希望的快樂天，願健康種子能在日新發芽茁壯！



辦理食育營隊，將課程實境化，飲食教育透過手作課程，豐富學生的學習



辦理健康體位藝文競賽，將學生作品結合視力尺，跨議題呈現效果



班際體育競賽，增加正向成就



老少共學，樂活樂動



大手牽小手，假日一起動一動



大手牽小手，假日一起動一動





## 一、背景與目的

小港國中創校願景一直是「立足本土、開發潛能、因材施教、尊重了解」之精神，在教育工作中，秉持「成就每一個孩子」、「終身學習、終身運動」、「落實因材施教、建立健康友善校園」之方針。

## 二、特色及策略

- (一)師長以身作則，師生一起動次動：在校長大力支持之下，除安排升旗時段由校長領跑操場外，同仁也熱愛參加校內運動性社團，並積極參與師生盃籃球比賽，營造「老師與你一起動起來」的運動氣氛。
- (二)協同專業教練，設計課間活動；結合校內拳擊隊教練，為體促班量身訂做肌耐力課程，利用每日大下課時段，進行15分鐘核心訓練，達到SH150運動標準。
- (三)融入五正四樂，連結社區及家長資源，打造健康促進環境與氛圍；協同處室合作推動五正四樂，增加健促活動深度，並結合社區及機構資源，辦理山野及海洋體驗活動、健康飲食宣導，增加活動廣度。

## 三、推動成果

- (一)有效降低體位不良比率：包含過重與過輕者比例皆降低。
- (二)兼顧體位過輕族群：辦理全校性健促宣導與活動，兼顧各類族群。
- (三)校園運動風氣增加。
- (四)提升健康生活品質。

## 四、得獎感言

非常感謝教育部及高雄市教育局給予支援與輔導，也謝謝鄭校長元順大力支持健康促進推動，小港國中會秉持創校願景，在健促議題上提供師生更多元的宣導與活動，努力打造「健康幸福校園、快樂共學」的校園環境。



校長領跑操場



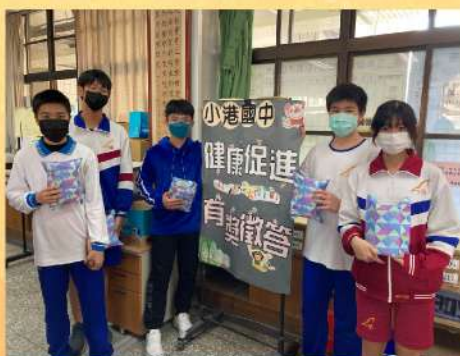
體促班課間肌耐力訓練（校長陪同參與）



健康促進宣導園地



山野教育活動



辦理健康促進有獎徵答活動



辦理師生盃籃球賽





嘉義縣竹村國小



## 一、背景與目的

本校位於朴子市郊，是一所小型偏遠學校，全校6班，學生數84人，校園綠樹成蔭、綠意盎然，空間寬闊、運動設施完善。然弱勢家庭學生比例55.95%，家長大多務農、勞動為主，社區老化嚴重，家庭功能失調，整體對於健康生活不夠重視，在學生健康照護上也有世代差異，基於維護師生健康，依據需求制定健康體位計畫，擬定推動策略，引導師生健康自主管理，建立正確的體型意識，落實健康行為，以期有效改善不良體位，一起邁向健康。

## 二、特色及策略

- (一)依健康促進六大範疇推動健康體位策略，校長簽署健康體位活動宣言、辦理健康體位專題講座、結合班親會衛教宣導，並連結社區資源辦理聯合運動會，提供社區家長健康資訊及宣導配合事項，親師生建立共識，一同為健康體位努力。
- (二)推動健康體位密碼85110五大核心能力（睡足8小時、天天5蔬果、四電少於1、每天運動至少1小時、每天喝足白開水（30ccx體重））；營造友善的運動氛圍，鼓勵師生一起運動，實施下課自主跑步及跳繩活動，養成規律運動習慣；開辦免費課後照顧班及多元運動社團，如足球、舞蹈、桌球、游泳、樂樂棒球等，全方位照護學生，並積極參賽，屢獲佳績，給學生展現自信的舞台。
- (三)辦理全校教師健康體位融入生活技能教案設計增能研習，落實各年級健康體位融入生活技能素養導向教學及跨域課程教學，規劃多元策略活動，延伸到家庭共學，提升學生健康素養與自主管理成效。
- (四)推動美力竹村身心健康促進方案，85110健康我最行、魚菜礫共生實驗農場、健康兒童遴選表揚及健康大使到社區進行倡議宣導，達到「五正四樂」健康體位成效目標。

## 三、推動成果

- (一)推動110學年度學生健康體位績效經嘉義縣政府遴選推薦為特優。
- (二)全縣111學年前後測成效評價成果報告評選健康體位議題獲特優。
- (三)全國111學年度健康促進學校輔導計畫前後測成效評價成果報告榮獲優良。

## 四、得獎感言

感謝嘉義縣政府教育處長官、中央輔導委員/嘉義縣聘任督學黃俊豪校長的專業指導，本校全體親師生的協助配合、共同支持與努力，讓這次遴選榮獲佳績。

這一次的得獎是榮譽也是責任，本校將持續推動健康促進議題，打造五正四樂健康幸福學園，引領全校親師生一起迎向健康生活！



定期召開學校衛生暨健康促進委員會，規劃健康體位相關政策



111學年度健康體位績優學校決選報告 - 全員投入爭取佳績



中央輔導委員黃校長俊豪擔任健康體位融入生活技能教學增能講座



美力竹村 - 落實85110健康行動宣示GO! GO! GO!



校長帶領健康大使到社區進行健康倡議，與阿公阿嬤一同健康約會



魚菜礫農場～學生自己栽種的菜長大了，大家一起開心大豐收





## 健康體位

新北市長安國小



### 一、背景與目的

本校為新北市汐止區長安國民小學，之前學校因淹水事件常上電視新聞，這幾年經過政府的努力，學校不僅不會淹水了，附近新興社區更如雨後春筍般，學校含幼兒園目前有21班學生。本校依新北市政府推動健康促進計劃，使學生對自我健康概念有充分的認知，並能自我覺察，自我管理，營造優質的校園環境。

### 二、特色及策略

本校學生樂於參與各項活動，結合濃食5餐計劃各領域活動均將健康觀念帶入、多元社團讓學生從小培育多元智能、自立午餐推動蔬菜吃光光計劃減少許多廚餘、藝術深耕課程指導學生如何泡茶、如何做出健康的點心，體位需修正的師生分別成立活力班、與社區超商、早餐店結盟一起關心孩子的健康，一同營造學校健康促進氛圍。

### 三、推動成果

雖然疫情來攪局，但健康促進沒有假期，本校利用學生在校在家期間均推動健促相關活動，零時運動、喝足白開水不喝含糖飲料、均衡飲食在家自己做早餐…；疫情緩和後全校師生開始到校正常作息，從早上早自修的晨跑、學校活力課程，到放學後課後班運動、多元社團的進行讓126位體位需修正的學生減少成86位，肥胖學生的BMI也都持續下降中。

### 四、得獎感言

本校110學年度因體位成果列為待改善學校，委員們入校訪視，學校在委員的建言下力圖改善，先後推動老師學生相關的健康促進活動，沒想到竟能獲得教育部體位績優優等獎這實在是一個大驚喜！雖然從事健促活動不是為了得獎，但獲獎對學校真是最大的鼓勵！感謝同仁們的支持！感謝委員的大力指導！！



老師帶領學生操場跑步



特殊學生挑戰日活動



老師進行濃食課程教學



體位小天使進行全校飲食習慣紀錄



校慶園遊會活動學生設計有趣的套圈圈活動



師生體位進步及時頒獎活動





宜蘭縣順安國小



## 一、背景與目的

本校位於宜蘭縣羅東鎮與冬山鄉交界處，班級數21班（本校15班及中山分校6班）。學校經檢視學童的健檢資料，發現學童肥胖問題自107學年度逐漸升高，於是透過本校衛生委員會討論後積極介入，採行一系列的健康體位措施。

## 二、特色及策略

【從做中學】是本校在推動健康體位計畫的一大特色，我們透過實際的課程操作及體驗，讓師生們都能知道健康對於身心的重要性，並且積極營造健康校園的氛圍，讓學生在日常生活能多接觸原型食物，以減少加工食品的食用。因此，本校所採行的策略有以下幾點：

- (一)白開水運動，零食管控措施。
- (二)開辦多元化的運動社團及辦理班際體育活動競賽。
- (三)規劃食米教育營養衛教課程、親手做健康米食、體驗種植收割稻米的歷程，以及設立教學農園。
- (四)體位不良學生持續追蹤，並給予個別化衛教，鼓勵每日、周測量體重，瞭解自己體位的變化。
- (五)考量宜蘭多雨的氣候，在健康中心和體育館增設跳繩、固定式腳踏車、羽球拍、毬子、地面畫格子，增加學生運動機會。
- (六)善用民間企業資源及專案計畫，讓健康體位觀念能夠深入家庭。

## 三、推動成果

- (一)學生每周運動時間累積達210分鐘由62%提升至84%。
- (二)110學年度體位改善計畫：50%學生BMI下降11位。
- (三)106學年度入學學生適中比例由58.33%上升至62.5%，107學年度入學學生適中比例由54.72%上升至56.6%。

## 四、得獎感言

非常榮幸，本校健康體位成果能夠獲得肯定。在執行計畫這兩年間，除了學生們的體重有所控制外，也普及全校運動風氣與健康飲食習慣的養成。透過教育的力量，孩子們不僅建立正向樂活的態度，也培養孩子們一生受用的健康觀念和技能。



連續四年榮獲全國食米教育評鑑績優學校



家長座談會宣導白開水運動



親手製作敬師米飯糰



多元化的運動社團



寒暑假健康生活集點活動



營養教育闖關活動





臺北市南港高中



## 一、背景與目的

本校於109學年度至111學年度上學期之健康檢查報告發現，體位不良者占全校1671人之38%（國中部：過輕61人/肥胖117人/過重74人；高中部：過輕138人/肥胖138人/過重109人），如能維持良好的身體健康狀況，不僅能提升學習效率，更能在過程中學習健康生活技能，瞭解如何設定體態目標、與同儕互相鼓勵等，故本校極力整合相關校內軟硬體資源，和各處室協調合作，努力打造優良、合適的健康體位環境給予本校莘莘學子。

## 二、特色及策略

（一）高中健康體位課程（本校高中部一年級體適能訓練）。（二）高中部戶外護眼運動彈性課程、國中部八年級彈性雙語課程。（三）成立校內教職員教師籃球、羽球、網球社群。（四）成立學生課後社團南港體態大師班。（五）健康教育營養課程融入桌遊概念。

## 三、推動成果

（一）校內師生規律培養健康的生活習慣。（二）國中部30位、高中部33位體位異常者學生能察覺到身體狀況的改善狀況，並於111學年度第二學期達到體位適中的狀態。（三）看見師生與他人分享健康體位知識。（四）師生學習健康生活技能並達到五正四樂之目標，進步如下：五正效能指數由66.39%提升至70.26%，增加了3.87個百分點；四樂行為指數由3.7天增加至4.0天，增加了0.3天。（五）瞭解如何與夥伴建立健康體位的長期規劃。

## 四、得獎感言

非常榮幸與大家分享南港高中健康體位計畫的成功故事。身為校長，我想藉此機會向大家介紹南港高中為何要實施健康體位計畫，以及這個計畫所取得的優異成果。南港高中一直以來都致力於學生的全面發展和身心健康，隨著現代生活節奏的加快和生活習慣的改變，我們越來越關注學生們的體位健康狀況，因此，我們擬定了健康體位計畫，引導學生們建立健康的生活方式和良好的體位習慣。

計畫中，我們融合了運動、營養和心理健康的元素，通過開展各種運動項目、提供均衡營養的膳食、提供心理支持和教育等方式，全面促進學生的體位健康。同時，我們也培養了一批健康體位大使，讓他們成為健康體位理念的傳播者和倡導者。南港高中的學生們在健康體位計畫的引領下，明顯改善了體位狀況，增強了身體素質和抵抗力。運動項目如排球、籃球、拔河、足壘球、游泳和接力等的參與度大幅提高，學生們熱愛運動，建立了健康的運動習慣。同時，營養教育桌遊活動也為學生們提供了有趣的學習方式，學生因此更加了解飲食均衡的重要性。除了身體健康，我們也非常重視學生的心理健康，通過五正四樂健康促進的策略，我們鼓勵學生培養正向情緒、參與正向關係、尋找生活的意義和追求正向成就。我們透過課程規劃中的戶外跑步和騎腳踏車活動，讓學生們在自然環境中感受運動的快樂，同時提供情緒支持和相關資源連結，幫助他們建立積極的心理狀態。政策的改革不僅在學生們身上產生了積極的變化，也在整個校園中形成了一種健康體位的氛圍。我們的教師們用熱情和正向的情緒感染學生，讓他們在校園中快樂學習。同時，各個處室的支持和協助提供了寶貴的資源，使得健康體位計畫能夠順利實施。

衷心感謝學校所有教職員工的辛勤付出和奉獻精神，本校健康體位執行團隊的專業知識、教學技巧和關愛之心是我們成功的關鍵，也特別感謝校內家長會的支持和信任，與我們一同為學生的健康成長而努力，未來我們將攜手前行，繼續致力於培養學生的健康體位，打造一個更加健康、快樂和充滿活力的校園。



南港校務會議全體老師  
一同參與健康促進宣誓



校長於健康促進會議分享健康體位  
政策實施面的細節和執行的經驗



導師以身作則分享我的餐盤均衡飲食



臺北市教師組籃球教育盃第8名



南港健康五正四樂宣導大使學生



以跨理論模式講述建立運動習慣的過程





臺南市大灣高中



## 一、背景與目的

背景：本校位於臺南市永康區，為男女兼收之完全中學。全校共65班，分別為國中部47班、高中部18班；全校教職員工生約2200人。學校鄰近大灣黃昏市場、崑山科大，商圈內手搖飲、小吃攤販林立，再加上外送服務興盛，如何建立學生正確的飲食習慣以及培養學生健康運動的習慣，是最主要的挑戰。

研究目的：為瞭解學生對於運動、均衡飲食、良好生活作息的習慣，在學校推動促進學生健康體位前、後效能的差異。

## 二、特色及策略

特色：舉辦全校性「健減贏」比賽，鼓勵全校師生進行健康自主管理，鼓勵體位不佳的學生參加樂活社團，進行營養與運動課程；利用校園內的閒置空間建置運動小角落，並增設體適能樂活教室，增加運動的趣味性、競賽性，讓不擅長運動的學生也能愛上運動。

策略：透過體育活動、健體社團、運動設施以及健康標語的建置，建立學校健康體位的氛圍，讓學生在日常校園生活中，建立運動的習慣、養成正確的營養觀念，進而落實於日常生活中。

## 三、推動成果

在學校的努力下，除了提升學校師生運動風氣外，家長投入且關注學生體位的數量漸增，社區公益團體亦積極參與，施測成效良好。

## 四、得獎感言

在飲食多元的環境與學生課業學習壓力的雙重因素下，要推動健康體位，養成學生運動與均衡飲食的習慣，實屬不易，此次的遴選能夠獲獎，對學校行政團隊、老師、學生們都是重要的鼓勵與肯定，日後除了持續現有的促進策略外，更期望藉由學生在健康體位的正向改變，讓家長、社區更加積極參與，達到「健康大灣、永保安康」。



健康護照推行，頭獎得主



健康標語比賽得獎作品



教師羽球社團比賽榮獲佳績



學生運動競賽



教師帶領學生下課時間運動



運動小角落：網球練習





新北市橫山國小



## 一、背景與目的

本校位處三芝偏遠山區，111學年度學生數為90人，班級數6班，教職員20人，低社經家庭比例高，家長對於學童健康體位的觀念及飲食照顧上的認知普遍不足，加上學生長時間使用3C產品遠超過運動時間的情況下，本校學生在過重及超重的比例一直偏高。因此，改善學生的健康飲食觀念及營造校園運動風氣成為本校迫切的需求。

## 二、特色及策略

- (一)透過營養、健康講座以及課程融入，建立學生正確的飲食及營養觀念。
- (二)藉由多元社團及活動安排，培養學生熱愛運動的習慣，營造運動氛圍。
- (三)透過教師自主研發及設計課程，符合學生需求，培養85210的好習慣。
- (四)邀請家長及志工夥伴，透過合作行動，讓效益拓展至家庭及社區環境。
- (五)引進社區及外部資源，提供學生多元的學習機會及活動體驗。
- (六)定期追蹤及建立回饋機制，隨時進行檢討及調整，以收成效。

## 三、推動成果

落實做中學的課程理念，建立健康促進校本課程，產生深刻的學習經驗，深化內部知識外顯化的知識螺旋，逐步降低體位不良比例。106學年度榮獲衛福部健康促進國際認證金質獎，109學年度榮獲教育部口腔績優學校特優獎。

## 四、得獎感言

有一句說得好：「一個人的身體健康是1，而財富、感情、事業，家庭…等，都是1後面的0，只有依附於這個1，0的存在才會有意義，如果沒了這個1，那麼一切都將不存在。」我們希望用健康創造一所魔法學校，讓孩子在健康的基礎上快樂學習、幸福成長，並且將所學習到的正確觀念及生活習慣帶著走，一輩子受用無窮！



辦理北海岸親子自行車騎行活動



馬偕護理系到校進行體位宣導



進行食農教育，教導學生翻土和整地



辦理多元運動社團

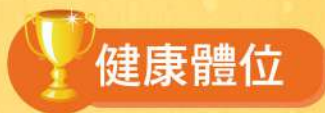


每週一次全校跑步運動



下課時間活力百分百運動





屏東縣崎峰國小



## 一、背景與目的

本校位處屏東縣偏鄉小校，面對學生家庭經濟與社會功能不彰、資訊與人力不足的困境與挑戰，加上本校兒童肥胖比例高於屏東縣及全國甚多。期許藉由健康體位政策之推動，讓學童達到健康體位之目標。

## 二、特色及策略

- (一)組織學校衛生委員會：規劃並推動健康衛生政策。
- (二)制定健康守則及獎勵辦法：包含規劃全校健康體位獎勵(跳繩檢定達標獎勵、我的寒假運動日記獎勵、個案管理BMI值進步獎勵)、無糖校園計畫。
- (三)親師生共同學習：辦理教師健康體位研習、健康體位親職講座，一同為學生健康努力。
- (四)改善校園運動硬體設備環境，促進學生運動行為。

## 三、推動成果

- (一)健康議題生活素養達成預期目標：睡足八小時、喝足白開水、校園零含糖…等，皆達成目標。
  - (二)學生健康體位達成預期目標：「體位肥胖」由27.42%降為25.81%；「體位過重」由14.51%降為12.90%；「體位過輕」維持0%；「體位適中」由58.06%提升為61.29%。
- 期許每一位孩子成為身心健康的學童、每一位教師成為健康諮詢顧問、每一位家長參與健康促進活動，並擴大到社區健康達到有利效益。

## 四、得獎感言

感謝教育部長官及遴選委員給屏東縣崎峰國小莫大的鼓勵與肯定，崎峰國小雖屬偏鄉小校，弱勢家庭較多，特殊學生比例高，健康衛生觀念尚未深植內心，但是學校願意承擔更多責任扮演家庭社會教化角色，透過此次健康體位活動，教師家長社區形成共識、確認實施面向與策略、營造環境及深化課程體驗活動，不僅學生能夠增加對本身健康控制，我們也重新評估營造全面性健康支持校園環境，最後全校親師生共同經歷「見證團隊合作力量、實踐健康有禮智慧」的美好高峰經驗。



教師參與學生跳繩運動



師生共同進行晨間跑步運動



班級公約結合獎勵制度，鼓勵學生良好健康行為



結合數學融入健康體位議題，讓學生學習計算自己的BMI



跳躍拍球增加運動趣味性



護理師針對個案管理之學生，提供相關衛教



## 十一、112年全民健保教育創意影片獲獎學校分享

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 董貞吟教授

我國全民健保自民國84年開始實施，以降低民眾就醫財務障礙、提供全民就醫保障、避免因病而貧的缺憾及消彌健康不平等為願景。全民健保的實施成果，大幅增進了民眾就醫的可近性、方便性與醫療品質，備受國際矚目與讚譽，得以讓個人健康照護更周全，亦增加了國人的平均餘命。

於民國109年COVID-19新冠肺炎疫情爆發以來，全民健保也展現出在促進群體健康及公共衛生的價值，為協助防疫的重要制度。如，提供醫療系統針對國人旅遊史及接觸史的查詢、判斷疾病風險及採取相關管制措施，有效控制了國內COVID-19疫情的擴散。除此之外，於疫情期間，健保系統也運用於防疫物資的分配與管控，使得防疫物資得以有效、合理且公平地分配。全民健保是守護國民健康的重要制度，需要全民衛教，好好珍惜醫療資源！

111學年度，本計畫經健保教育專家群的共識，融合教育界、學術界及醫界等經驗與所長，打造更切身化的珍惜醫療資源議題，以「珍惜健保 聰明就醫」為主題，推展出全民健保的基本概念 - 「5知道」，即全民納保、自助互助、量能付費、照護弱勢、收支平衡；珍惜健保的具體方法 - 「8行動」，即正確使用分級醫療、正確使用急診醫療、不重複就醫、清楚表達病症、尊重與感謝、用藥前看標示、遵醫囑用藥、倡議珍惜健保，配合政令推廣分級醫療之精神，以素養導向的領綱為鷹架建構師生對珍惜健保與醫療資源的知能，研發適用於國小國中課程之《醫觸即發》桌遊教材教學模組並進行教師增能培力，增進教師健保教育教學知能，使全民健保能扎根校園。此外，本計畫亦辦理了「珍惜健保，聰明就醫」創意影片實境秀徵選活動，由師生一起編導短劇活動，共同增進珍惜健保相關議題知能，讓校園健保教育也能具體展現推廣成效。

本次111學年度校園「珍惜健保，聰明就醫」教育實境秀創意影片徵選活動，徵求融入「5知道」及「8行動」內涵的各項學校教育策略，集結成實境影片，以展現師生共同參與推廣校園多元化、特色化的健保教育成果。本次共有31所學校積極參賽，提供許多創新又饒富教育內涵的影片作品，融合了校園特色及健保推廣內容，讓人對健保教育的印象耳目一新。

秉持著珍惜健保是攸關國人健康「最重要的小事」，而校園教育正是最能凸顯與扎根健康行為的策略，在不造成校群負擔的立意中，提供最便利與廣受好評的教學模組，增進教師教學與校園推廣的可近性與便利性，每年的新作更是備受期待與支持。在本計畫兼具實證背景與多元創意的基礎中，讓校園不論教師、學生，甚至家長、社區民眾皆能參與其中，在心中植下善用與珍惜健保的種子精神，讓「全民健保 永續經營」不只是口號。







### 搶救宇宙大作戰

指導教師：方惠玉主任、黃佳純組長、楊婉瑜護理師

學生：蕭莚語、丁敏寶、李俊楷、詹珮妤、王彥捷

#### 一、背景與目的

本校加入新北市健康促進全民健保校群已三個年頭，致力將「珍惜健保聰明就醫 - 5知道8行動」理念融入校本課程，期望能向下扎根、贏得未來。

#### 二、特色及策略

本次影片的拍攝構想來自於「醫觸即發」桌遊——宇宙發生「異世界攻擊事件」，異星人意外穿越地球來到昌福國小，在昌福特派員的帶領下，尋找解救的辦法。影片記錄昌福國小師生在推動全民健保教學的過程與努力，內容包括「珍惜健保聰明就醫—5知道8行動」內涵與健康課程的結合，以及健康促進學校「六大範疇」在全民健保的成果展現。

#### 三、推動成果

學校成立健康促進委員會，向親師生說明計畫目標和具體作法。公佈欄設置全民健保專區，圖書館也提供豐富藏書，增進師生全民健保的知能。學校「武士變國王」榮譽制度，給予對全民健保有正確認知與行動力的學生正向鼓勵。教學活動方面，特別強調「珍惜健保聰明就醫—5知道8行動」議題融入「健康生活技能教學及活動」，針對不同年段學生培養相對應的能力。

此外，不管是校內舉辦的國語文競賽、兒童節闖關活動，或是結合社區辦理的校慶園遊會、家長會長榮任典禮等，學校也積極推廣分享「5知道8行動」的理念，讓社區民眾對全民健保與正確用藥有更進一步的了解，從而更加珍惜健保資源。

#### 四、得獎感言

今年很榮幸能夠參與影片的拍攝活動，並得到評審委員的肯定。全校親師生全員投入、熱情參與，讓大家對全民健保有更深入的認知，獲得寶貴的經驗。



公佈欄設置全民健保專區



課程內容融入  
「珍惜健保聰明就醫 - 5知道8行動」



五年級「急診紅綠燈」快問快答



二年級「觀察病症比比看」



「醫觸即發」桌遊，  
培養學生解決問題的能力



感謝小演員們的精彩演出





## 全民健保 國小組

嘉義縣瑞峰國小



健保上蓋讚！娘娘攏呵咾！

指導教師：陳月珍校長、蔡効謙教師、林佳莉教師、葉翠雲護理師

學生：賴奕閔、葉妮貞、謝坤佑、陳澤恩、吳宥邑、陳凱侑

### 一、背景與目的

因為偏遠山區就醫不易，長輩總是習慣求助於宗教及購買電台成藥解決生理病痛，為打破這樣不正確的就醫觀念及行為，倡導不隨意購買成藥服用，不可倚靠宗教治病，建立正確的就醫觀念，在就醫過程中培養珍惜健保的概念，達到健保不浪費目的。

### 二、特色及策略

結合影視潮流，運用詼諧方式呈現，讓觀看者有會心一笑的感受，將「珍惜健保聰明就醫 - 5知道8行動」改編成順口溜，搭配韻律及舞蹈，藉由順口溜使民眾琅琅上口，達到宣導目的。

### 三、推動成果

將「全民健保」議題推動融入學校課程教學，宣導重視醫療資源觀念並釐清推動主軸珍惜資源、互助分擔，「珍惜健保聰明就醫-5 知道 8 行動」教導學生善用醫療資源來珍惜健保。在健康促進推動前後測成效評價研究全民健保（含正確用藥），111學年度達成指標為正確認知比率93%、正確用藥比率97.5%、珍惜全民健保比率97.63%。

### 四、得獎感言

學生感言：一聽到我們拍攝的影片有獲得全國優等，我們覺得好開心！拍這部影片的過程我們學到如何正確使用健保資源，我們常看到家人生病不看醫生隨便買藥吃，還有許多人利用信仰治病，去宮廟求符水來喝。所以我們希望可以透過這影片宣導不要相信偏方，建立正確的觀念，也不要浪費健保資源，讓更多人知道健保的可貴，能夠正確使用健保。

教師感言：由於偏遠山區居民醫療知識較缺乏，常有家長購買成藥的行為，導致學生耳濡目染下也有服用成藥的習慣，未建立起正確的醫療觀念。得知教育部國民及學前教育署「珍惜健保微電影」徵選活動，所以我們想要透過拍攝影片，整合健保知識、運用生活中的能力來改善家中醫療知識缺乏的問題。讓正確的健保觀念從學校教育落實於家庭生活之中，進而擴及至社會大眾，讓人人能珍惜健保、聰明就醫，不浪費醫療資源，達到健保永續的目的。



第一幕開拍大家都非常緊張



珍惜健保



練習照（忘詞了！趕快補裝中）



拍攝照



討論照（中場角色討論）



殺青（開心大合照）





## 全民健保 國小組

## 屏東縣興化國小



### 112年屏東縣興化國小推動全民健保全紀錄

指導教師：許玉芳主任、李建璋組長、黃若寧教師、方月鈴護理師

學生：陳弈瑄

#### 一、背景與目的

遠眺大武山、緊鄰東港溪及麟洛溪畔，隱身於萬丹鄉南端，有個綠野平疇、恬靜幽美的農村社區叫「興化廊」（興安村＋興全村俗稱），興化國小正位於此。學校計有國小6班、附設公立幼兒園1班，111學年度國小部83位、幼兒園18位，共計101名學生。基本學區涵蓋興安村、興全村、甘棠村及水仙村（共同學區）等四個村落，學區內並無健保醫療診所與健保特約藥局，有賴學校教育傳遞珍惜全民健保行為與正確用藥觀念。

#### 二、特色及策略

興化位萬丹鄉南方邊陲，學生純樸有禮。以學校願景「品德第一、活力自信、科技創新」為校務發展重點，形塑「人文校園」方面，推動閱讀教育與讀經教育，深化學生品格教育及人文素養；推動「科技校園」上，配合縣府「以網路替代馬路」全面更新資訊教學設施、班班設置智慧型教室，努力爭取社會資源打造「科技自造教育中心」拓展學生視野及強化資訊素養；營造「活力校園」方面，推展動靜態多元社團活動，學校申請教育優先區經費發展民俗體育－「舞獅」為學校特色，興化「醒獅隊」遠近馳名，每年農曆春節在學區內走春受到社區熱烈歡迎；此外兒福聯盟長期協助發展烏克蘭麗麗、小提琴、直排輪等社團，學生活力且自信，勇於展現所學各項才藝。

學校透過召開衛生委員會，凝聚共識並盤點校內外資源，規劃辦理各項全民健保議題活動，各處室分工合作齊心推展。除學校積極作為辦理校內教學、戲劇表演、參訪及宣導活動外，更嘗試走出學校延伸至社區，希冀將珍惜健保觀念與行動以學校為中心，擴散至社區，以達健保能永續經營之期望。

#### 三、推動成果

- (一)班級進行就醫用藥保安康、醫觸即發桌遊等全民健保議題教學，提升學生健康生活技能。
- (二)辦理全民健保正確用藥戲劇表演，強化學生表述病症與正確使用健保知能。
- (三)安排班級學生社區藥局參訪活動，並邀請藥師到校向師生進行正確用藥宣導，提升學生正確用藥知能。
- (四)藉由班親會、親職講座與校慶等活動時機，就全民健保議題對社區家長民眾宣導，提升珍惜健保觀念。
- (五)走進社區由校長帶領學童到社區關懷據點進行表演交流，並向長輩宣導珍惜健保與正確用藥，傳遞正確使用健保觀念。

#### 四、得獎感言

感謝縣府長官的推舉，興化國小是一所小校，但透過本次在「全民健保」議題的參與與準備，全體親師生及社區對此議題有了更為清楚及正確的認知，能夠獲獎更是對所有參與協助的人的一大肯定，感謝縣府長官、中央委員、健促輔導團等在過程中積極關心及協助，也感謝學校全體教職員工同仁積極配合全民健保議題推動。



班親會全民健保宣導



社區關懷據點全民健保宣導



班級學生萬丹藥局參訪



藥師到校進行正確用藥宣導



就醫用藥保安康健康素養教學



醫觸即發桌遊教學





## 珍惜健保我做起

指導教師：洪睦盛主任、游秀綾組長、李泊鈺組長

學生：吳廷芳、葉智皓、王辰熏、陳柏銓、楊智婷

### 一、背景與目的

全民健保是指一種政府主導的醫療保險制度，旨在確保國家所有公民都能夠獲得負擔得起的醫療保健服務。國中生對於健保的概念稍嫌不足，故藉由推動「珍惜健保聰明就醫 - 5 知道 8 行動」讓學生明白全民健保的意涵，在健康課程中將「醫觸即發」桌遊帶入課程，讓學生體會健保資源的重要，進而能夠珍惜健保資源。

### 二、特色及策略

作品拍攝運用倒敘手法，回想學生時代，課堂上老師曾教過哪些和全民健保有關的教學內容，並希望能將全民健保相關的概念不斷的傳承下去。

### 三、推動成果

從健康教育課程當中教導學生建立正確用藥觀念、清楚知道珍惜急診醫療資源等…，運用「醫全超人」與「醫觸即發」桌遊，透過學校宣導活動讓學生體會全民健保的重要。

### 四、得獎感言

非常感謝這次的作品能獲得評審的青睞。這是對我們學校團隊辛勤推動全民健保的肯定，也是對全民健保這一重要議題的關注和支持。

感謝學校行政端的支持，從設計劇本內容與角色安排、導師與拍攝班級團隊的配合。相信全民健保議題能夠透過課程與相關宣導，提升學生對全民健保的認知，並將所學落實在生活當中，讓全民健保不再淪為空談。



上完全民健保的單元時，用醫觸即發的桌遊做為評量的工具，讓學生了解「珍惜健保聰明就醫 - 5 知道 8 行動」的概念



利用段考下午進行醫全超人桌遊闖關活動，目的要學生知道聰明就醫與正確用藥的觀念以落實全民健保的概念，學生相當投入此活動



學生從本身的生病經驗中分享生病時最常去的醫療診所，以及為何選這家診所和生病時選擇哪些方式能讓自己好轉，藉由這些經驗分享導入全民健保概念並建立正確用藥觀念



利用新生訓練時間進行醫全超人的桌遊闖關活動，目的要學生知道聰明就醫與正確用藥的觀念以落實全民健保的概念，學生相當專注投入此活動



在健康課程中說明醫藥分級概念，讓學生在便條紙上寫一病症，然後依照黑板上的醫療分級（分別為基層院所、地區醫院、區域醫院、醫學中心等…），將所寫病症貼於適當位置藉此釐清學生正確就醫觀念



劇本內容討論與撰寫人物選定、定妝，修正與試拍





臺北市中正國中



### 聰明就醫一點靈

指導教師：黃泰益組長、施尚甫教師

學生：周妍佳、孫靖凱、陳又睿、劉幸霖、鄭天愛、詹雅涵

#### 一、背景與目的

一開始只是健康教育課程的作業，但為了能更好的讓大家快速明確理解健保及用藥知識，去搜尋了許多相關推動政策與法規，並加強了各方面的知識補充，審查資料來源是否正確，希望能運用影片解說加上帶有幽默的劇情，讓同學能更好理解健保及用藥的概念。

#### 二、特色及策略

將想傳達的事情融入了實境秀，用小天使的角色來糾正常出現的錯誤觀念，並以活潑的方式呈現以吸引大家的目光，讓更多人去關注這個議題，小主播則是自己撰寫稿子去介紹校園推動的相關活動，模仿新聞台的播報方式，能讓大家更好去了解學校所做的規劃，並增添趣味性，過程中並沒有大量的道具及工作人員，靠著大家的巧思與拍攝、剪輯技巧以達到良好的呈現方式。

#### 三、推動成果

播放給同學觀看時能引起共鳴且給予我們回饋，包括我們自己也能學到許多新知。

#### 四、得獎感言

這是我們全組成員共通努力出來的作品，每一個人都貢獻了很多，演員們辛苦的背下很長的台詞，就算不停重複拍攝也沒有喊累，剪輯更是花費了很多時間不停的連接拍攝片段、上字幕及校正影片中的錯誤，讓影片更通順完整，謝謝施尚甫老師，替我們的劇本提出很好的建議，在每一個過程中都替我們把關，重複地觀看影片並記下每分每秒的劇情是否有問題，最後很感謝評審老師肯定我們作品。



在拍攝時突發狀況而想出的有趣動作



因臺詞太長而充當大字報的剪輯



沒事做快睡著的剪輯



邊背臺詞邊跳舞



處理紅墨水做的血跡



笑場的各位





臺南市復興國中



## 珍惜健保資源你我責任

指導教師：蔡青芸組長、謝瓊如教師、賴秀惠教師、王慧娟護理師

學生：邵以貞、鄔蕙忻、蘇玆、陳品潔、楊育誠

### 一、背景與目的

「珍惜健保資源 你我責任」，藉由校園主播與外景小記者的訪談，了解復興國中如何推廣珍惜健保資源聰明就醫的概念。從學校政策、校園的環境營造、課程議題融入、珍惜健保宣導週、「珍惜健保不濫用藥物連署」快閃活動、闖關活動、社區民眾宣導，使全民健保與正確用藥的觀念融入生活，培養他們珍惜健保資源的技能並落實於日常生活中。

### 二、特色及策略

整合各處室行政團隊，將議題納入行事曆活動中規劃，結合社區資源。運用「醫觸即發」及「剩藥回收6步驟」教材輔助教學。教學設計融入生活，學生能與家長倡議「珍惜健保聰明就醫」觀念並擁有對醫療人員尊重和感謝的心。走入社區做珍惜健保議題宣導，並辦理「珍惜健保不濫用藥物連署」快閃活動。並針對有健康問題個別需求的學生或教職員收案管理、定期提供衛教諮詢。

### 三、推動成果

學生對珍惜健保正確認知及珍惜健保行為。尤其在珍惜健保正確認知後測提升至87.17%；珍惜健保行為提升至90.57%。在正向情緒和正向關係後測也有上升。

### 四、得獎感言

感謝全校教職同仁齊心協力的推動，更感謝青芸組長、長叡老師，將整個過程拍攝成紀錄影片。學生從出生就享有健保的資源，但是在資源有限的限制下，讓健保系統能獲得合理運用及民眾有正確的觀念是重要的課題，因次希望藉由這一個計畫的推動，使得每位學生不僅擁有正確使用健保的觀念，更能夠帶回家中宣導，進而達到家庭共同珍惜健保資源的教育目的，並落實於日常生活中，成為一個珍惜健保資源的優質復興人。



校長教師會報倡導珍惜健保資源重要性



健康教育課程醫觸即發桌遊輔助教



本位課程自製剩藥回收6步驟圖卡教學



珍惜健保不濫用藥物連署」快閃活動



家長「急急可危」創意教材學習



「急急可危」創意教材學習



## 十二、111學年度校園菸檳危害防制教育分享

國立陽明交通大學臨床護理研究所 黃久美教授

為落實無菸無檳校園政策，減少菸品、檳榔對兒童及青少年危害，「校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫」，以健康促進學校六大範疇，協助各級學校推動以生活技能為基礎之校園菸檳防制工作。本年度開發輕巧數位教材：「菸害防制大富翁」正向心理策略數位桌遊教材，以太空探險為背景，學生化身太空人角色，面對菸/煙星人、菸/煙害隕石等情境關卡，並設計有星際機會、命運、飛船等變化增加遊戲趣味性，以自主學習方式應用菸害防制知能及素養解除任務完成挑戰。各關卡題目包含拒絕菸/煙害情境策略、認識菸害防制法規、並融入正向心理策略運用，教材呼應健康與體育領域，協助學生實踐所學，願意拒絕菸害及電子煙害，共同建構清新美好的健康生活環境。

歷年創新數位教材如【檳來我檔PLUS】、【菸惡瀾漫】、【實踐123】、【拒菸無檳】AR以手機平板為載具，引導學生以遊戲方式參與，習得拒菸拒檳的知識與生活技能，適用於實體或線上教學，更有電子煙防制教材【青春無煙菸】以桌機版及LINE帳號型式之可近性資源，協助教學活動，防制所有菸品及檳榔危害。

辦理「推廣成果績優評選」，展現各校推動菸檳防制成果，提供「網紅就是你」短片競賽舞台，讓學生用自己活潑方式倡議反菸拒檳的理念。

「推廣成果績優評選」共計49所學校提報成果及海報參賽，特優學校2所：新北市三重高級中學、國立草屯商工職業學校；優等7所：新北市立自強國民中學、宜蘭縣立國華國民中學、苗栗縣立照南國民中學、臺北市立雙園國民小學、彰化縣立溪湖國中、屏東縣立中正國民中學、新竹市立光華國中。

獲獎學校能依健康促進六大範疇擬訂實施計畫，有許多創新策略：包括融入新課綱自發、互動、共好精神結合健康促進六大範疇，開發課程、辦理相關活動、無菸檳校園的營造、社區資源連結、推展體育活動讓孩子有正當的休閒娛樂及抒壓，避免接觸菸檳，並積極關懷高風險及吸菸學生辦理拒菸戒菸教育輔導與追蹤。

「網紅就是你」短片競賽共140作品報名參賽，共評選出28件獲獎作品，各有特色，影片連結放置在「無菸無檳好校園網站」及「臺灣健康促進學校網站」歡迎點閱推廣。

網紅短片競賽獲獎學校：國小組特優：彰化縣大竹國小<鋤菸案之電子煙魂記>以歌仔戲演出滅菸府偵辦電子煙害事件，斬去菸魔守護健康！國小組優等：臺北市雙園國小<菸榔就擋>學生組成菸檳防制特戰隊，同心協力，打擊菸檳外星惡徒。

國中組特優：臺南市立安南國中<九天蘇女之神機妙算>以年度最夯的「算命阿姨」發想，菸癮少年藉由算命阿姨的勸告，踏上戒菸之路。國中組優等：高雄市立陽明國中<檳榔成癮失蹤人口調查案>透過失蹤人口調查意外穿越回到過去，發現檳榔成癮失蹤人口真相。

高中組特優：高雄市立高雄高商<一抽輕生>利用MV的方式，倡議拒菸知識以及態度，穿插新聞畫面使影片更有說服力。高中組優等：新竹縣立六家高中<被菸漬的愛>以母女溝通問題，藉由輔導老師談話及媽媽的便條紙，讓女兒意識到溝通重要，而不再以抽菸傷身加深關係的裂痕。

全國學校熱烈參與推廣反菸拒檳生活技能，成果豐碩，對推動無菸無檳校園更具信心。歡迎熱血教師掃描QR CODE加入【陽明交大菸檳防制】LINE官方帳號好友，及使用菸檳防制教材。讓我們營造無菸無檳校園、支持無菸無檳社區，保護全體學生免於曝露於菸品及檳榔風險，共同守護學子的健康。

【菸檳防制教材彙整】



【陽明交大菸檳防制】





# 111學年度菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片獲獎學校分享



網紅就是你 國小組

彰化縣大竹國小



鋤菸案之電子煙魂記

指導教師：陳盈菁教師、蘇秀慧護理師

學生：林宮丞、王偉承、余承恩、黃泓溢、蔡荏昊、吳峻葳、  
藍誠晞、黃勝楷、江其諺、葉容豪

## 一、作品說明

根據調查青少年電子煙使用率由2.7%上升至6.6%，顯見電子煙氾濫，今年菸害防制法部分條文修正通過，令人振奮就是全面禁止電子煙、納管加熱菸及載具，並針對電子煙、加熱菸違法產品執行查緝加重罰則，來保障國民的健康與生命安全。

本劇緊貼電子煙防制議題，以滅菸府團隊調查王承家中，青少年因電子煙成癮導致死亡、生病與爆炸意外，引出國內青少年誤食電子煙成癮的嚴重性，並提醒家長務必正視，未成年可能吸菸或誤食電子煙的危險與相關法律責任。

電子煙糖果外衣誘惑，加上社群媒體假新聞廣告操縱推波助燃，各種減菸、添加香味等假行銷違規販賣等現象必須透過全面禁止電子煙法來執行，更需要教育與家庭社會等力量共同支持，為守護國人健康齊心努力

## 二、得獎感言

非常開心榮獲「網紅就是我」特優獎項，這次影片首次嘗試使用綠幕並結合傳統戲曲歌仔戲，來拍攝反菸拒檳的內容，以推理、有趣的方式，凸顯出電子煙對青少年的危害，布達出決心校園禁止電子煙的入侵，感謝大竹國小團隊的協助，尤其徐老師親自協助畫水墨圖，更感謝黃馭寰校長跟沈勇志主任的支持。



黃校長與沈主任跟團員反菸拒檳大合照



盈菁老師、護理師與滅菸大人



電子煙魔



王八父子倆



開堂審案



開... 鋤





## 網紅就是你 國小組

臺北市雙園國小



### 菸榔就擋

指導教師：黃立昇教師、伍育萱教師

學生：楊祐瑀、陳赫陽、施詠筑、梁若榆、劉曜誠、莊澤禹

#### 一、作品說明

由雙園國小學生組成的菸檳防制特戰隊，站在第一線守護著校園，同心協力，打擊菸檳外星惡徒，讓惡勢力無法將人心收買，造成成癮，防止菸檳進入校園，給學童一個乾淨無害的學習環境。

#### 二、得獎感言

雙園國小多年來重視學生的健康促進議題，吸菸及檳榔的危害是學生日常生活中相當常見的問題，可能是家人、朋友、路人都會遇到，打擊菸檳也是雙園國小持續努力的目標，這次有機會與廣電系學生合作，打造一部由雙園國小中年級學生擔綱演出的宣導短片，希望透過戲劇的感染力來傳達雙園國小打擊菸檳的決心。

擔綱演出的學生經過挑選，各個生動的演出，從戲劇中傳達在學校拒菸、拒檳，收到了很大的效果。就舉一個例子，在宣傳影片播出後的某天，剛好適逢學校母親節園遊會，因為疫情已經解封，全面開放，社區民眾可以共襄盛舉，活動當天有個社區民眾在校園角落吸菸，學生馬上主動地上前提醒，並且馬上前來學務處告知，學校也立刻提醒告知。

經過這樣的事件，可以清楚的知道，拒絕菸檳危害已深入雙園小孩的內心，內化了學生打擊菸檳的意識，期望透過這樣的機會，讓這樣促進健康的議題，給小朋友帶回家，逐步影響家人、朋友、社區達到全民拒菸拒檳的理想，維護社會大眾健康。



菸檳特戰隊與外星惡徒



展現打擊菸檳決心



拍攝花絮合影



拍攝花絮合影



拍攝花絮合影



拍攝花絮合影





# 網紅就是你 國中組

## 臺南市安南國中

# 特優

## 臺南市 安南國中

### 九天蘇女之神機妙算

指導教師：蔡佳蓉教師、江靜宜教師

學生：黃子恩、鄭弘曜、何宥陞、何翊慈

#### 一、作品說明

以年度最夯的「算命阿姨」發想，闡述菸品的危害，故事描述一位菸癮少年想改善自身形象，因而踏上戒菸之路。藉由算命阿姨的勸告，融入青少年關注的街頭民調模式，由受訪者及記者的對話，說明菸品對健康、個人形象、經濟及人際互動等，都會帶來負面的影響，破除青少年對菸品的迷思，且戳破菸商的陰謀，減少青少年受到網路、媒體及社群等渲染效應，增加其媒體識讀能力，避免成為下一個菸品受害者。再藉由流行的Rap元素，唱出戒菸的技巧，包括：專業的醫療協助、口腔保健、對抗菸癮食品及正向紓壓等，讓戒菸之路不再艱難。最後，以國、台、英三語主播，宣導最新菸害防制法修正內容，讓觀眾能清楚明瞭修法後的菸害防制重點。

#### 二、得獎感言

感謝國教署的肯定，此次作品能得到全國特優對本校創作團隊真的是很大的鼓舞。菸害帶來的健康損害及對社會的影響巨大，這幾年安南國中一直致力於校園菸害防制工作，從教育著手，減少青少年受到菸品的危害，此次影片創作從劇本編寫、拍攝到剪輯，教師與學生都力求創新及貼近青少年的心聲，感謝協助拍攝的所有老師及學生，及一直支持我們的行政團隊。

我們相信，這部影片將有助於提高公眾對菸品危害的認識，並鼓勵更多的人加入菸害防制行列，希望能減少台灣的吸菸人口，未來，我們將繼續努力創作更多的有意義的作品及推動校園健康促進等工作，希望能為社會健康和福利做出更大的貢獻。



菸癮少年想改善自身形象，因而踏上戒菸之路



藉由算命阿姨的指導，帶入戒菸的好處及技巧



藉由記者街訪，破解青少年對菸品的迷思



影片中加入菸害防制法修正重點 - 提高吸菸年齡、全面禁止電子煙等



流行的Rap元素，唱出戒菸的技巧，包括：醫療、對抗菸癮食品及正向紓壓等



感謝學校各處室同仁協助拍攝





## 網紅就是你 國中組

高雄市陽明國中



### 檳榔成癮失蹤人口調查案

指導教師：林建宏教師、林黛君教師

學生：鄒瑞峰、吳昱頡、吳胤頡、鍾雨蓉、邱沛榮、譚詠澤

#### 一、作品說明

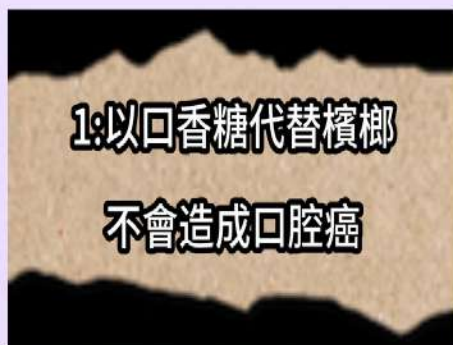
失蹤人口調查小隊來到某所學校調查一位檳榔成癮的失蹤學生小頡。沒想到小隊長縈姐意外穿越回到過去看到學長將檳榔交給小頡，使他從此上癮的畫面…

#### 二、得獎感言

對於這次的得獎，我們既驚喜也很意外，在知道得獎的當下更是開心的不得了。我們汲取第一次參賽失敗的經驗，在這次所有的時間安排、場景佈置，衣著穿搭或身體動作都盡量避開雷區，將一切做到最好。話雖如此但其實也不是十分簡單地完成這部電影，在拍攝過程中難免有一些突發狀況，例如演員遲到、道具有缺漏，甚至是拍到一半剛好有老師、同學經過打斷拍攝，都是我們需要克服的。而劇本一開始的發展也是不順利的，原本的劇本和成品的劇本不一樣，考量到許多因素才成了現在得獎作品的劇本，在這之中我們學到時間分配、團體討論等要點，也將所有的技巧套用到後面的拍攝中，大大的提高效率。大家都願意為了影片而付出，把所有時間、精力都毫不保留的拿出來，導演一手包辦剪輯、拍攝、編劇、道具、演員，其他的組員則一同協助修片、完善劇本內容。其中也為了有更好的影片效果而弄傷身體的演員。在有趣的過程中當然免不了衝突，有人因為拍的時間太長、太久開始抱怨，但在短暫的吵架過後又在雙方的和解下和好如初，繼續拍攝。這一切好像很緩慢也很快速，從12月到4月，夏天教室裡宣布結束的那瞬間，厚重冬衣下的身軀得到解放，在漫長的等待中等來了獲獎的好消息。很感謝評審老師的肯定，老師們的指導和團隊成員們的互相幫忙、包容，這次過程中所有的經驗都將會是我們珍貴的回憶。



直接告訴檳榔對人體帶來的傷害和威脅



以不會影響身體健康的方式來取代檳榔



以冷靜的態度想出安全的制止方法



戒除檳榔，身邊的朋友都不會排斥你



學童可能會以各種方式取得檳榔



看到學童在交易檳榔時，能確保自身安全的前制止





## 網紅就是你 高中職組

高雄市高雄高商



### 一抽輕生

指導教師：江佳昌教師、葉橙原教師

學生：鄭安妤、李心愉、陳姿安、王筱筑、曹芷瑜、顏毓賢、  
洪彤安、張紘瑋、顏有華、鄭巧玟

### 一、作品說明

這支影片是通過一首歡快的歌曲加上具有意義的歌詞改編，利用MV的方式，倡議拒菸知識以及態度，在中間插入一些新聞畫面讓整支影片更有說服力，我們還設計了簡單易學的舞蹈，這些元素結合在一起，讓本片不僅具有娛樂性和視覺效果，同時也能夠讓觀眾理解戒菸的重要性。

### 二、得獎感言

首先感謝各個評審們對「一抽輕生」的認可，收到獲獎消息時我非常驚喜及興奮，因為這是我當導演以來第一次獲獎，真的非常激動，能在那麼多參賽作品中脫穎而出，並拿到特優。

由衷感謝老師，在背後默默支持我，在我為這部片困擾的時候，老師總能指出問題，讓我即時修正，同時在拍攝與剪輯中給了我很多意見和幫助。接著感謝每位成員的團結努力，一開始看到要出動那麼多演員時我感到不知所措，因為很怕大家時間喬不好，或默契不夠，但事實證明我想太多，大家都很配合，而攝影組成員們，頂著大太陽拍攝也不喊累，有需要就馬上出動，在背後默默付出，我們才能在這麼短的時間內完成作品。

最後感謝一下自己，剛開始決定拍攝這部片時真的很沒有信心，因為經歷過上一部戲的低級失誤後，倍受挫折，且這次又出動那麼多人，擔心自己會不會再次搞砸辜負那些幫助我的人？經過內心的掙扎與自我說服，最終戰勝了膽怯的自己，下定決心一定要拍出一部讓自己滿意的影片，所以當別人在放假的時候，我在改歌詞，當別人在午休時，我們在拍攝，別人放學回家了，我在剪輯，感謝自己始終保持一個不放棄的心態去面對每一個難關、每一件事。



導演本人



拍攝現場



拍攝現場



拍攝現場



拍攝現場



拍攝現場





## 網紅就是你 高中職組

新竹縣六家高中



### 被菸漬的愛

指導教師：葉欣玟教師、黃玠文教師

學生：吳岑芊、李培綸、胡昉天、謝長憲、邱德聿

#### 一、作品說明

有時候，大人以為所謂的溝通，就只是把話說出來而已。

有時候，大人為之頭痛的青春期叛逆，只是孩子用了不當的方式，與大人對話。

片中的媽媽和孩子菲菲，因為升高二的文理組選組問題，各有自己的看法，僵持不下。溝通不良的兩人，關係降到冰點。

菲菲無法理解媽媽對文組未來的擔憂，一切的一切於她而言都過於遙遠。她只覺得媽媽的逼迫讓她滿腔怒火，最後選擇抽菸學壞，試圖爭取勾勒自己未來藍圖的權利。

但，她卻沒發現，在她抽菸傷害自己身體的同時，也燒傷了身邊關心她的人的心。

一場與輔導老師的談話，讓她意識到應該用正確的方式溝通，而不是讓抽菸加深關係的裂痕，加重身體的負荷。但真正的改變，則是因為媽媽的一張便條紙…。

#### 二、得獎感言

非常榮幸能獲得教育部頒發的獎項。

首先，我們要感謝團隊中的彼此。我們攜手合作，付出了無數的心血和努力，將我們的想法具體的透過微電影呈現。每個人都盡心盡力，雖然偶有爭吵和不和，困難與挫折，但最後我們仍一起完成

接下來，我們要感謝參與演出的老師以及指導老師。不僅願意當演員，還在假日撥空拍攝，並指導腳本的不足。還利用閒暇，反覆修正英文字幕。您們的指導，成就了今天的我們。

最後，我們還要感謝主辦方。您們提供舞台，讓我們有機會分享我們的想法，付諸實踐。您們的肯定，將鼓勵我們繼續努力。



這是編劇和導演通話3小時討論劇情走向的手稿。在這之中我們發散出許多的想法，並逐漸確立方向在「親情衝突」、「選組之爭」、「主角自暴自棄而吸菸的動機」、「媽媽的便條紙是轉折點」、「媽媽和主角的個性」等等的重點。



這是我們第一次勘場，總花2小時確認布置和試拍腳本，結束後的合照



這是原本主角和輔導老師談話的輔導室，但最後有換地方重拍，所以此場景並未在我們的作品呈現。照片中，導演正準備拍攝，而編劇則再次和演員溝通此時主角應有的情感和動作。



這是我們在輔導室拍攝的場景完整的樣子



因後來劇情的編排有稍微變動，所以最後主角和輔導老師的談話改在走廊拍攝。這是正在拍攝正在進行中的照片



這是導演仔細觀看攝影機畫面的照片



## 111學年度菸檳危害防制教育績優學校分享



菸檳防制

新北市三重高中

特優

新北市  
三重高中

## 一、背景與目的

本校於109學年度起入選新北市菸檳防制校群，致力於菸檳防制議題，近2年嘗試以十二年國教新課綱理念結合健康促進學校的六大範疇實施菸檳防制教育融入相關課程與活動。相較於傳統宣導課程，師生反映多元防制課程的實施是有趣且印象深刻。因此在109學年度、110學年度學生在菸檳危害防制成效測驗的菸檳防制知識、意識、效能等項目皆有顯著提升。在此基礎上本年度方案持續精進菸檳防制教育融入課程、活動，並將防制意識延伸至家庭、社區及吸菸高關懷學生輔導，以期能夠打造無菸無檳健康世代。

## 二、特色及策略

- (一)將十二年國民基本教育課綱理念結合健康促進六大範疇，設計融入高中英文、化學、生活科技；國中國文、歷史、健康教育探究性課程。發展以素養為導向的菸檳防制教育，培養學生具體的生活技能。
- (二)推動進修部菸檳防制融入課程、幼兒園無菸家庭親子學習課程以及社區講座、園遊會宣導等課程、活動，透過各種管道將反菸拒檳理念與施行經驗深入學生家庭、社區及社會，使其可以配合進而響應倡議，落實菸檳防制教育全齡化推展。
- (三)針對有吸菸及吸菸之虞的高關懷學生強化二三級輔導，辦理小團體輔導、戶外環境教育等活動，給予學生協助、關懷並提供遠離菸害的正向活動。

## 三、推動成果

- (一)推動菸檳防制相關課程提升學生對於菸檳危害防制知識、意識、效能。透過課程、活動，學生完成相關作品，成為實際的倡議者。
- (二)菸檳防制教育深耕社區以強化家長、社區民眾對學校政策的支持與關注孩子可能接觸菸品的行為。
- (三)對於吸菸及吸菸之虞高關懷學生在接受二、三級輔導及相關正向活動後，提升對於菸害防制知能、意識並實際拒絕吸菸。

## 四、得獎感言

本校今年再度獲獎，在校園菸檳危害防制教育推廣評選完成特優三連霸。首先感謝校內團隊無間的合作，設計出具有特色的菸檳防制教育課程、活動。其次感謝全校師生能積極參與菸檳防制教育活動使菸檳防制不再只是宣傳口號，而是成為大家能夠實踐的技能。最後要感謝新北市政府教育局、衛生局及新北市菸檳防制校群團隊，除了資源實質挹注外，也提供學校辦理相關建議，才能使本方案臻於完善。



菸檳防制融入國中健康教育探究性課程



菸檳防制融入高中生活科技探究性課程



幼兒園實施無菸家庭課程



學生拍攝菸檳防制宣導短片



校慶園遊會時向社區民眾宣導反菸拒檳理念



帶領吸菸高關懷學生進行正向戶外活動





## 一、背景與目的

本校座落於南投縣草屯鎮新興段，涵蓋南投、台中及彰化等區域多條交通要道，校內師生多數來自台中地區，有些學生因為打工的關係，而學會吸菸或是暴露在二手菸或檳榔的環境。為保護師生的健康，預防學生吸菸和嚼檳等不良習慣的形成本校自104學年度起極力推廣校園菸檳防制教育，保護青少年免於菸害的傷害。

## 二、特色及策略

- (一)以健康促進六大範疇為軸心，建構完善的行政網絡，共同推動校園菸檳防制。落實108課綱核心素養，菸檳防制議題結合學科英文、美術、體育課程增進學生適應現在生活及未來挑戰，充實所應具備的知識、能力及態度。
- (二)菸檳防制活動不間斷，結合節慶及校園既有活動辦理校園菸檳防制活動及競賽，並在寒暑假期間辦理培訓課程及育樂營活動，培養學生系統性的思考能力及人際關係發展，讓拒菸行動滲透到學生生活中，強化學生認知及拒菸的行為。
- (三)加強家庭及學校連結，引進社區資源，三方共同建立無菸檳防護網絡。
- (四)建立吸菸及高風險學生輔導機制，辦理戒菸班及個案輔導追蹤。

## 三、推動成果

- (一)藉由於檳防制課程、活動、競賽推動，讓菸檳防制議題變有趣，提升學生對於菸檳危害的關注。
- (二)建立雙向溝通，理解學生對症下藥，鼓勵學生尋找目標、肯定自我、發展長才，進而關心環境及他人。

## 四、得獎感言

感謝我們的團隊成員，是大家的努力、奉獻和團結精神使得我們能夠取得今日的殊榮。在過去的日子裡，我們共同努力，克服了種種困難和挑戰，攜手前進，為促進校園師生健康而努力。

在推廣菸檳教育上面或許成效無法達到全面性，但是就算只有一個人願意改變就是我們推動的動力，了解學生需求建立雙向溝通，時刻調整自己讓自己和學生變得更棒，這就是我們在執行菸檳防制教育的理念。



VR體驗活動



高一CO檢測



菸檳防制闖關活動



菸檳防制戲劇課程



戒菸班拒菸實境秀



教師菸害防制研習



### 十三、健康促進學校特色獎勵計畫成果

輔仁大學公共衛生學系 陳富莉特聘教授

112年衛生福利部國民健康署與教育部國民及學前教育署共同合作辦理「健康促進學校特色獎勵計畫」，採用2021年世界衛生組織與聯合國教科文組織最新提出的健康促進學校國際標準（Global Standards for Health Promoting Schools）、及整合現行臺灣健康促進學校重要內涵，運用新一代健康促進學校標準，遴選朝向全人、全校、全社區、政府層級合作的新一代健促學校模式且各項健康指標成效表現優異之「卓越獎」；及具備創新、創意、創見的四項「特色獎」。獲獎學校將成為未來縣市學校嘗試推動新一代健康促進學校模式之楷模。

「卓越獎」是由各縣市初步篩選出該縣市在體位適中比率、裸視視力不良率、未治療齲齒率三項健康數據指標表現優異的學校；再由學校透過書面報告提出運用新一代健康促進學校八大標準策略的歷程，審查委員透過書面報告評選及前8名學校實際校園參訪，最後總計27所學校榮獲卓越獎殊榮，包含：卓越金質獎3校、卓越銀質獎5校、卓越銅質獎14校、卓越推動獎5校。綜觀今年卓越獎學校的表現，校長主動積極推動健康促進學校計畫、領導全校行政團隊擬定策略，並將社區資源挹注；學校運用各種管道倡議，強化全校教職員、學生、家長的認同與投入；營造創新策略建構支持的物質環境及社會情緒環境氛圍。例如：健康成為學校願景之一；運用巧推營造健康、安全、愉悅的學習環境；運用各種課程及生活指導融入健康議題，課餘時間提供教職員與學生強化身心健康的社團活動，樂於與社區家長共同改善學生在非上學期間的健康行為問題等，這些都是獲獎學校所展現的良好特質。

「特色獎」共遴選出20所獲獎學校，包含社區夥伴獎、創新課程獎、支持環境獎、健康服務獎，各5校。1.榮獲「社區夥伴獎」學校均能具體展現學校與社區結盟歷程，呈現如何共同發掘並改善健康問題，合作辦理多元課程或活動，學校與社區夥伴的合作過程妥善結合地方文化特色，永續結盟關係。2.「創新課程獎」的獲獎學校均能展現藉由現有教學主流，將健康議題融入課程，發展特殊的教學歷程，且評估新創課程的成效後，能逐步落實至不同年級，成為學校獨有的特色課程。3.榮獲「支持環境獎」學校，主要能善用創意落實健康Nudge新策略，建構兼具安全及永續的物質環境，並與課程結合。此外，學校運用各種創意設施、策略、或學習活動提升社會愉悅的校園氛圍，提升學生自尊、自信與良好人際關係。4.「健康服務獎」的獲獎學校主要能針對學生健康問題提供健康服務、運用健康護照手冊提供自我健康管理；主動關懷教職員健康，提供各類健康諮詢服務及健康檢查資訊；定期舉辦系列健康課程等。再者，學校積極整合內、外部資源，應用地區衛生單位、醫療資源，提供健康與醫療服務，發揮1+1>2的綜效。

我們相信，學校每位成員將「健康」成為一種生活信念觀念，共同營造健康校園的理念而努力，每間學校都會是健康促進學校！！







卓越金質獎

新北市汐止國小



汐止國小在新北市府與全校親師生共同努力下，透過校園硬體環境改善與學校課程搭配，善用風雨操場、中庭遊戲區、基隆河、小田園、香草步道與植物步道，巧推五正四樂，以達到正向心理健康的永續校園發展目標。



校長與全校師生共同整理香草園，營造支持健康環境



結合在地小農推廣校園小田園活動，  
提供師生健康飲食食材，並幫助社區弱勢群體



校長募款引入資源，建設風雨操場，提供多元社團運動場地



學校建設生態植物步道，提供師生身心舒壓場所



百年老校透過外部資源挹注，  
改善學校中庭，提供學生下課戶外活動空間



正式課程戶外化，透過社區健走，提升身體活動





卓越金質獎

臺南市新化國小



本校以在地文學家楊逵「重視健康」、「努力不懈」為內涵，從生活情境將健康概念融入課程與活動，親師生共同參與打造健康校園「新化有勁 健康揚『逵』」- 並期待整個新化社區，具充沛的健康動能，在健康大道上昂揚大步。



教師創意課程 - 健康吃 眼睛更健康



教師自編課程 - 認識眼睛



全校教職員工心理健康研習



師生接受臺南市教育廣播電台 - 健康小主播訪問



學生到社區宣導口腔健康



師生積極參加教育局舉辦的活動 - 健康小學堂健康知識大挑戰及闖關





卓越金質獎

高雄市巴楠花部落國中小



從戶外課程至校內土地課程都能讓孩子沉浸在健促的氛圍。諺語「養育一個孩子需舉全村之力」，生活中各角色是實踐促進的重要夥伴，因此在學校、家長、社區、政府的合作下，巴楠花的孩子可以透過夥伴成為更完整成熟的人。



布農四祭文化底蘊之戶外學習課程，讓學生在每一祭能將健促落實於校園生活與戶外課程



藉由SDGs指標落實健康促進於生活當中，利用晨圈團討將議題於生活中實踐



社區以及家長每年積極參與乾淨運動



親子教育講座吸引家長共同瞭解青少年常見問題與處遇方式親師生共同努力



戶外校內社群會議兼顧教師身心靈發展



從小一落實的潔牙競賽，培養正確意識





## 卓越銀質獎

### 臺北市公館國小



北市公館，綠廊森林，芳蘭山青，瑠公圳隱，  
健康活力，智慧創新，親師合作，共創多贏，  
視力保健，晶亮耀銀



每年歲末社區淨街感恩活動，落實服務學習與敦親睦鄰



每學期師生樂樂棒競賽，護眼一起來，落實SH120

### 高雄市樂群國小

健康金三角～生活技能素養導向課程，營造校園健康支持環境，展現健康素養與行動力，形塑「樂在童年·群健康」校園。



校訂課程健康金三角~「健康的身體」、  
「健康的心靈」、「健康的環境」



樂在童年·群健康





卓越銀質獎

苗栗縣溪洲國小



卓越  
銀質獎

推動策略結合校本核心理念緊扣學校願景，打造學校、家庭、社區共好的三生體系，達成「我們都要好好的」健康促進校園新生活。



學校 家庭 社區 一起共好



與您約好 一起好好 健康最好

## 嘉義縣龍崗國小

龍崗國小是個健康校園，也致力打造健康社區，在利他與共好的精神下，親師生與民眾一同邁向更美好的生活。



教職員健康議題增能研習



課後瑜珈社團





卓越銀質獎

新竹縣東興國小



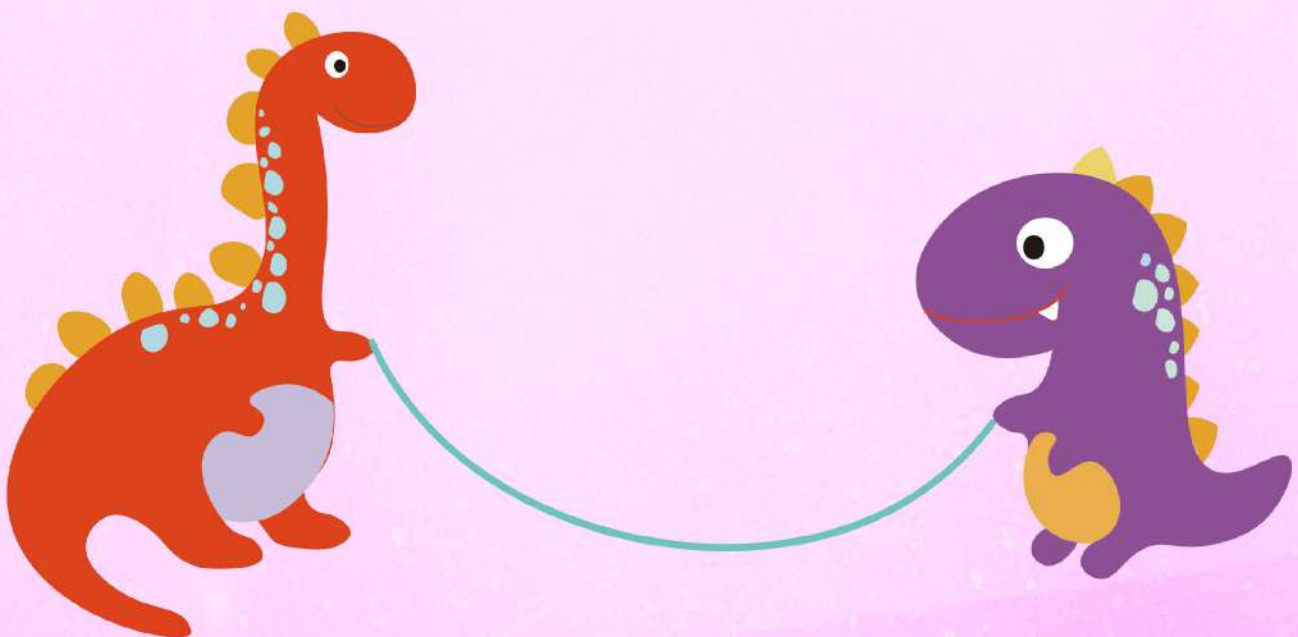
健康、樂活是一輩子的事。從小學開始，養成健康好習慣，培養樂活愛運動，為孩子們的學習扎根，是我們的首要之務。



營養師進行營養教育宣導，小朋友從小知道怎麼吃最健康



大下課樂活運動，導師帶領孩子伸展身體，跑跑跳跳，樂活一下







卓越銅質獎

新北市頭湖國小

健康樂觀友善頭湖、效能卓越綠色校園



卓越  
銅質獎



新北市桃子腳國中小

桃子腳·國中小，健康促進最重要！社群課程動起來，親師生一齊歡笑。



臺北市信義國小

健康永續、活力信義，解鎖健康密碼、共享健康人生







### 卓越銅質獎

#### 臺北市中正國中

中正學子動次動 落實健促百分百  
愛校愛家愛自己 活力幸福超美麗



#### 臺南市大橋國小

健康常維持，腰圍八九十，大家逗陣來運動！



#### 臺南市新南國小

新南健康3.0，身心健康樣樣行！







## 卓越銅質獎

### 臺南市開元國小

開元師生總動員，開拓健康新紀元

卓越  
銅質獎



### 高雄市仕隆國小

積極、創新～「仕」必精彩！快樂、活力～「隆」耀健康！



### 彰化縣信義國中小

健康促進好RICH，幸福人生作陣行







## 卓越銅質獎

### 彰化縣舊館國小

一口好牙一生幸福，美麗自信從齒開始，  
打造舊館健促校園。

## 卓越 銅質獎



### 嘉義縣大林國中

健康促進、積極進取、適性多元、國際素養、和諧共榮



### 嘉義縣鹿草國中

構築健康關懷多元共好願景，實踐五正四樂共創幸福校園







卓越銅質獎

屏東縣歸來國小

落實健促・共好人生；健康活力・幸福歸來

卓越  
銅質獎



新竹市關埔國小

超好動、聰明食、紓壓趣  
生活LEVEL UP！  
我關心你的健康！







卓越推動獎

### 新北市竹圍國小

健康快樂淡水情，竹夢圍笑創新力



### 臺北市介壽國中

健康、快樂，尚「介」長「壽」



### 屏東縣萬巒國小

健促先鋒 追求卓越 健康自動好 萬巒幸福來







卓越推動獎

屏東縣石門國小

卓越  
推動獎

排灣蝸牛學校～分勞、分憂、分享，健康促進向前行！



新竹縣清水國小

快樂學習，健康生活；營養均衡，陽光運動







## 特色獎 - 社區夥伴獎

### 臺中市外埔國小

健康促進好夥伴、活力共享在外埔

## 社區 夥伴獎



### 臺南市日新國小

活力日新，社區夥伴一起來，共創健康好家園！



### 臺南市復興國小

永康復興學童本位，創造社區健康品牌







特色獎 - 社區夥伴獎

嘉義縣中埔國小

走進社區去，資源引進來。  
學校、社區，健康中埔，幸福未來！



嘉義縣柳溝國小

舞獅田徑得第一，雙語健促好神氣！







## 特色獎 - 創新課程獎

### 新北市自強國中

## 創新 課程獎

拒菸總動員：我拒菸，我驕傲！向菸害Say NO！



### 新北市三重高中

拒菸拒檳好生活，身體健康樂融融，三重高中向前衝！



### 嘉義縣北美國小

愛在北美 卓越飛揚 幸福desk 健康hot  
全體總動員 健康社區 8020







特色獎 - 創新課程獎

嘉義縣東石國小

創新  
課程獎

多元課程，走出課室，走向山林，促進健康，優質東石



新竹市水源國小

健康水源幸福園；課程精妙創新意。

親師攜手共繪孩子的健康未來！







特色獎 - 支持環境獎

新北市仁愛國小

「支持」近乎勇 「仁」人齊動 「愛」健康



臺中市大忠國小

無論處於何種逆境，大忠永遠提供孩子最多元的運動舞臺！



臺南市安溪國小

安溪活力GO，健康逗陣行







特色獎 - 支持環境獎

彰化縣彰安國中

彰安校園Healthy，打造活力Family



嘉義縣和興國小

卓越 溫馨 金色童顏～和你一起幸福FEEL 健康FUN輕鬆 共創健康幸福感







## 特色獎 - 健康服務獎

新北市吉慶國小

健康  
服務獎

以健康促進學校為主軸，讓孩子做最好的自己，是最重要的理念



## 新北市雙溪國小

淡蘭雙溪好兒童 健康美力在雙溪



## 臺南市裕文國小

裕文用心同心，守護慢病學童，照護全校師生、社區居民健康







特色獎 - 健康服務獎

嘉義縣興中國小



以嘉義人 家己人 ~ 興中有愛 幸福逗陣來、健康永續 向下扎根、  
共存！共榮！共享！



屏東縣鶴聲國小

「牙齒照顧好，健康沒煩惱」！讓我們健康每一天，就從護牙開始！





# 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。

五正四樂心生活，健康幸福好校園。

