

素養導向之健康促進學校推動策略

國立交通大學 牛玉珍 助理教授



不怕挫折的孩子 最堅強

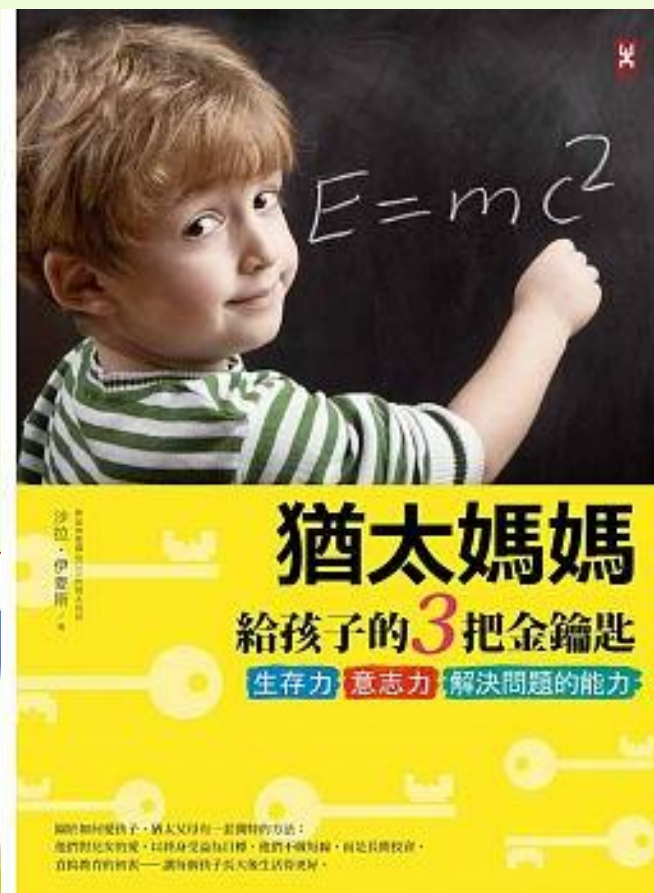
給孩子勇敢克服困難的膽心和能力



這是不和一群手牽手的孩子們。這小孩在挫折面前不退縮，讓孩子在挫折中成長，體驗克服困難的人生。



蘇·史提·編著



A Health Literate Person

自主
行動



...is a Self-directed Learner.



...is a Critical Thinker and Problem Solver.

溝通
互動



...is an Effective Communicator.

社會
參與



...is a Responsible, Productive Citizen.

National Health Education Standards

HIGH



Self Management



Advocacy

AV



IC

Interpersonal Communication



DM

Decision Making



GS

Goal Setting



AI

Accessing Information



INF

Analyzing Influences

LOW



CC

Core Concepts

Content Areas



AOD



INJ



NUT



PA



FLS



TOB



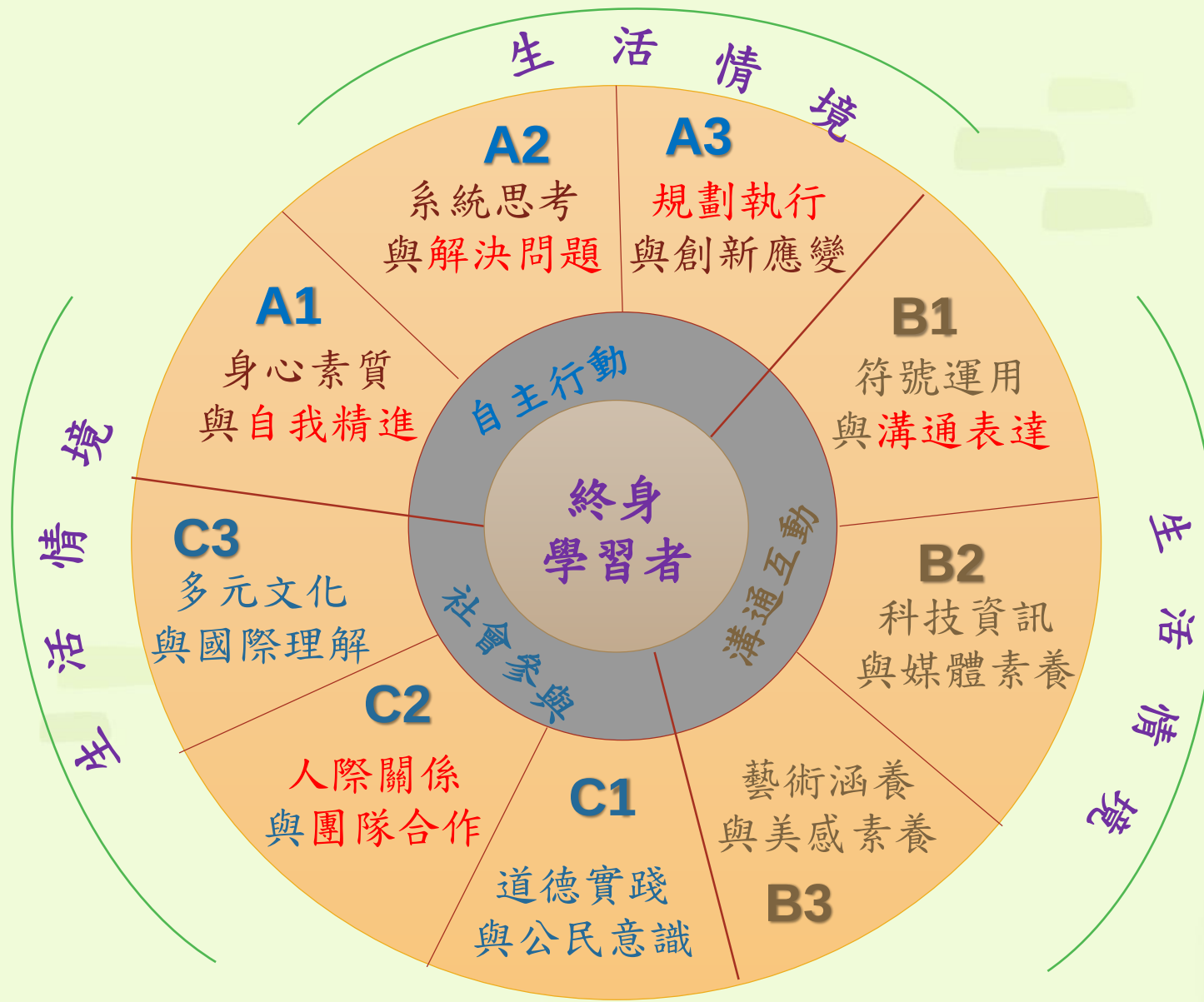
MH



PCH



CEH



核心素養的三面九項



健體領域新課綱-第四學習階段(7-9年級)健康教育26項學習表現

類別次項目	第四學習階段學習表現
1a.健康知識	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念
	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素
	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險
	1a-IV-4理解促進健康生活的策略與資源規範
1b.技能概念	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性
	1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念
	1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能
	1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略
2a.健康覺察	2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢
	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性
	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙
2b.正向態度	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀
	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態
	2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感
3a.健康技能	3a-IV-1精熟地操作健康技能
	3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能
3b.生活技能	3b-IV-1熟悉各種「自我調適」技能
	3b-IV-2熟悉各種「人際溝通互動」技能
	3b-IV-3熟悉大部份的「決策與批判」技能
	3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題
4a.自我管理	4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略
	4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正
	4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動
4b.倡議宣導	4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場
	4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場
	4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力



十二年國民教育朝向素養導向的教學

與學生生活
連結



整合知識、
技能與態
度

情境化、
脈絡化的
學習

學習歷程、
方法及策
略

實踐力行的
表現

健康教育

是

生活實踐教育



健康是生活型態 (每一天在校與在家的行為)





pixastock.com - 40972359

起床刷牙:
刷牙的方式、時間、
用甚麼牙膏?

下課時間:在哪裡?做甚麼?
每天戶外課程?運動時間?
安親班:做什麼?時間?



小明一天的
生活(以人為本)



早餐吃
什麼?
喝甚麼?

晚餐吃甚
麼?

睡前刷牙:
刷牙的方式、多久、
用甚麼牙膏?

回家後或假日在
做甚麼?多久?



中餐都
吃完?
喝甚麼?



學生上學期間一天的生活

- 洗臉、刷牙(怎麼刷?用甚麼牙膏?牙膏的量?有刷乾淨嗎?)
- 吃早餐(吃甚麼?喝甚麼?符合營養嗎?)
- 每堂下課有到教室外嗎?有參加運動性的社團活動嗎?
- 學校營養午餐(每樣菜都有吃完嗎?)，預備的餐具
- 午餐後有刷牙嗎?(怎麼刷?用甚麼牙膏?牙膏的量?有刷乾淨嗎?)有使用牙線嗎?牙刷符合標準嗎?多久換一次牙刷?
- 有上安親班?期間有到戶外嗎?
- 有喝含糖飲料?吃點心?吃零食?
- 晚餐(吃甚麼?喝甚麼?符合營養嗎?)
- 消遣時間:打球、游泳..；看電視、打電動、看書、玩積木...(用眼30休息10)
- 睡前有刷牙嗎?(怎麼刷?用甚麼牙膏?牙膏的量?有刷乾淨嗎?)
幾點睡覺?共睡幾小時?



LOGO



學生週末期間一天的生活(在校生活延伸)

- 幾點起床?
- 洗臉、刷牙(怎麼刷?用甚麼牙膏?牙膏的量?有刷乾淨嗎?)
- 吃早餐(吃甚麼?喝甚麼?符合營養嗎?)
- 有戶外活動嗎?多久?
- 午餐(吃甚麼?喝甚麼?符合營養嗎?)
- 午餐後有刷牙嗎?多久換一次牙刷?
- 有戶外活動嗎?多久?
- 晚餐(吃甚麼?喝甚麼?符合營養嗎?)
- 消遣時間:看電視、打電動、看書、玩積木...(用眼30休息10)
- 幾點睡覺?共睡幾小時?



LOGO



口腔、視力及體位…的健康與就醫(健康服務)

- 口腔
 - 有齲齒嗎?
 - 每半年看牙醫一次?
 - 窩溝封填?
- 視力(近視是疾病)
 - 每半年到眼科檢查與就醫?
 - 有近視嗎?
 - 有點眼藥水?有持續點嗎?有副作用?如何處理?
- 體位
 - 符合標準嗎?過重或過輕?
 - 體脂肪過高?



LOGO



口腔、視力及體位…的健康與就醫(健康服務)

- 口腔
 - 有齲齒嗎?
 - 每半年看牙醫一次?
 - 窩溝封填?
- 視力(近視是疾病)
 - 每半年到眼科檢查與就醫?
 - 有近視嗎?
 - 有點眼藥水?有持續點嗎?有副作用?
 - 如何處理?
- 體位
 - 符合標準嗎?過重或過輕?
 - 體脂肪過高?
- 菸檳行為
- 正確用藥
- 全民健保
- 性教育
- ...



看看小明一天的生活有沒有符合健康的行為？



規律用眼 3010 達成率 ↙

戶外活動 120 達成率 ↙

3C 小於 1 達成率 ↙

學生午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)潔牙比率 ↙

學生睡前潔牙比率 ↙

國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率 ↙

學生在學校兩餐間不吃零食比率 ↙

學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率 ↙

- 睡足八小時
- 天天五蔬果
- 螢幕觀看時間少於2小時
- 每日運動大於1小時
- 減糖飲每日喝白開水 1500 cc





早餐吃了甚麼？
下課時間在做什麼？
午餐蔬菜都有吃完？
中餐後如何刷牙？多久？
晚餐吃甚麼？
睡前刷牙用什麼牙膏？

放學後或放假日我都在做甚麼？
今天我有喝含糖飲料？
什麼時候喝的？
.....



我的一天生活--→有符合健康的生活嗎？

生活情境連結與覺察

四格漫畫、海報比賽(展示)

健康飲食、視力保健、口腔衛生



我的三餐吃了什麼?份量?比例?
週二每節下課時間我在做什麼?
...



十二年國民教育朝向素養導向的教學



從生活情境中整合知識與技能

整合知識、
技能與態度

情境化、
脈絡化的
學習

學習歷程、
方法及策略

實踐力行的
表現

健康教育

是

生活實踐教育



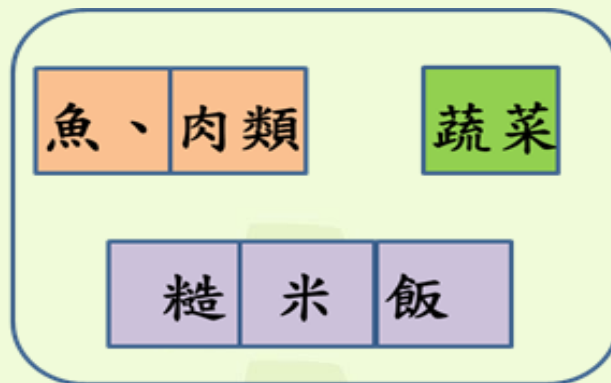
講座：我的健康餐盤--每日五蔬果

- 以學生貼近的生活情境引導學生覺察與啟發學習動機(形成)
 - 曉華經過早餐店點了鐵板麵及一杯奶茶、中餐時看到最不喜歡吃的青椒，偷偷的倒掉，晚餐時媽媽帶了他最喜歡吃的牛肉麵回來，...我們來看看曉華一天的飲食是否符合五蔬果?...
 - 健康飲食相關內容
- 與學生一起檢核曉華的飲食與教導的一致性(演練)
- 請同學想想昨天一天的飲食是否符合每日五蔬果?可以從哪裡改變(目標設定)?未來一周試試看(做決定與自我管理)!(實踐與維持)



闖關遊戲

- 阿寶放學途中時，覺得有一點口渴，這時幾位同學相約去買冰涼的含糖飲料來喝，如果你是阿寶，你會怎麼做？
- 這是大偉常晚餐所吃的食物內容與份量的體積比例:如果你是大偉你要如何幫他調整？



十二年國民教育朝向素養導向的教學

與自己生活相關的實
作與體驗

12年國教 核心素養

關鍵 3
要素 面向

9
項目

培養終身學習者

自主
行動

- 身心素養與自我精進
- 系統思考與解決問題
- 規畫執行與創新變化

溝通
互動

- 符號運用與溝通表達
- 科技資訊與媒體素養
- 藝術涵養與美感教育

社會
參與

- 道德實踐與公民意識
- 人際關係與團隊合作
- 多元文化與國際理解

整合知識、
技能與態
度

情境化、
脈絡化的
學習

學習歷程、
方法及策
略

實踐力行的
表現

健康教育

是

生活實踐教育



學校其他活動

- 美食主廚到你家(學習單、海報、影片...等)-→抽獎、展示、票選

「美食主廚到你家」學習單

【請附上家庭膳食早(午、晚)餐的圖片】



健康多元文化活動

時間	活動流程	人員
9:00-9:10	來賓報到	工作人員
9:10-9:20	開幕式	承辦人
9:20-9:30	校長致詞/介紹來賓	校長
9:30-10:00	認識均衡 <u>六大</u> 類飲食及飲食紅綠燈相關資源影片播放	健促成員
<u>10:00-10:30</u>	緬甸文化特色飲食	緬甸家族
10:30-11:00	越南文化特色飲食	越南家族
11:00-11:30	日本文化特色飲食	日本家族
11:30-12:00	印度文化特色飲食	印度家族
12:00-13:00	台灣特色飲食午餐時間	工作人員
13:00-14:00	正確均衡飲食介紹	營養師
14:00-15:00	多元料理實作及品嚐時刻	分組活動
15:00-15:30	各國文化特色運動	健體老師
15:30-16:00	各國健康早餐大富翁	護理師
16:00—16:30	健康大師頒獎	校長
16:30	賦歸	



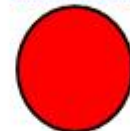
飲食紅黃綠燈



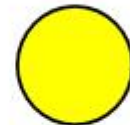
健康飲食 從小培養

教育部 蕭氏基金會

家長及孩子一起數一數以上三餐食物在紅黃綠燈區的分數有幾分？
(綠燈多一些，紅燈少一點，健康才滿點)



得分：



得分：



得分：

◎我的(☐爸爸 ☐媽媽)最拿手的家鄉料理：

在地飲食健康來

「在地飲食健康來」解決問題學習單

飲食店家種類：

列出觀察到的飲食現象

學校學生最常光顧哪個店家？

學校學生常買哪些商品？

這個店家賣什麼商品(請列舉至少2項)？

其他？



十二年國民教育朝向素養導向的教學

12年國教 核心素養

關鍵 3
要素 面向

9
項目

培養終身學習者

自主
行動

- 身心素養與自我精進
- 系統思考與解決問題
- 規畫執行與創新變化

溝通
互動

- 符號運用與溝通表達
- 科技資訊與媒體素養
- 藝術涵養與美感教育

社會
參與

- 道德實踐與公民意識
- 人際關係與團隊合作
- 多元文化與國際理解

整合知識、
技能與態
度

情境化、
脈絡化的
學習

學習歷程、
方法及策
略

實踐力行的
表現

將所學在生活中實踐

健康教育

是

生活實踐教育



1-2年級學童一日飲食建議量



你今天有沒有吃到六大類食物？在空格裡寫出或畫出你今天吃到的食物，和爸爸媽媽一起檢查看看喔！

	早餐	中餐	晚餐	點心
全穀雜糧類				
乳品類				
豆魚蛋肉類				
蔬菜類				
水果類				
油脂與堅果種子類				
飲水量				

六大類食物有什麼？

- 全穀雜糧類：**
 - 全穀雜糧類(未精製)：糙米飯、雜糧飯、全蕎麥、全麥大饅頭、全麥吐司、馬鈴薯、玉米。
 - 全穀雜糧類(其他)：白飯、稀飯、熟麵條。
- 豆魚蛋肉類：**
 - 毛豆、無糖豆漿、傳統豆腐、嫩豆腐、小方豆干、魚、蝦仁、雞肉、鴨肉、豬肉、羊肉、雞蛋。
- 乳品類：**
 - 鮮奶、保久乳、優酪乳、奶粉、乳酪(起司)、優格。
- 蔬菜類：**
 - 花椰菜、四季豆、菠菜、空心菜、甘薯葉、青江菜、高麗菜、大白菜、小白菜、竹筍、白蘿蔔、紅蘿蔔、苦瓜、冬瓜、絲瓜、小黃瓜、茄子。
- 水果類：**
 - 芭樂、奇異果、柑橘、葡萄、香蕉、梨子、柚子、鳳梨、木瓜、西瓜。
- 油脂與堅果種子類：**
 - 油脂類：**黃豆沙拉油、花生油、葵花油、橄欖油、芥花油。
 - 堅果種子類：**杏仁果、開心果、核桃仁、瓜子、腰果、黑芝麻、花生仁。

學童期營養

健康飲食 頭好壯壯

低年級(1-2年級)學童營養



每一種食物中都有重要的營養，吃、吃、看，才會發現更多好吃又健康的食物呦！

健康素養

批判性素養

進階認知社會技能掌控生活
著重強化個人理解健康社經
決定因素與社會政策倡議
提升個人因應社會與經濟逆
境的堅韌度

溝通/互動性素養

社會技能主動參與日常活動
生活技能教育著重發展個人
技能在支持性環境
提升個人健康行動的能力，
提升動機、自信

基本/功能性素養

基本讀寫能力因應日常情境
傳統健康教育著重教導健康
風險與健康服務體系
提升個人對健康風險、健康
服務理解，提升遵醫囑性

行為：自我健康管理
健康倡議宣導

技能：健康/生活技能
(目標設定、做決定、
溝通....)

情意：健康正向態度
(生活情境連結與覺察)

認知：健康知識
(120、3010、3C<1
85210、健康餐盤、2次以
上刷牙、超氟牙膏...)

社會參與

在地行動：規範、政策倡議
國際關懷：永續發展

溝通互動

社區結盟：學習遷移
社會支持：共享決定

自主行動

教學活動：情境教學
健康素養：認知、情意、技能





健康促進
終身學習者
成就
每一個孩子



生活情境

生活情境

培養三面核心素養



教學活動實施四項原則



推動健促六項大範疇



1346(一生是樂)素養導向健康促進學校學習框架(Framework)

六大範疇

說明

健康的學校政策
(Healthy school policy)

組成工作組織，評估學校自己的健康問題、社區需求、政策的方向，訂定學校健康政策。

學校物質環境
(School's physical environment)

學校應能提供安全、令人安心、乾淨、永續、有助於學習的健康環境。

學校社會環境
(School's social environment)

學校社會環境應能提升學生、教職員工、家長及社區彼此間的友善關係。

社區連結
(Community links)

在學校、家庭、社區、組織及其它利害關係人間應建立連結及夥伴關係。

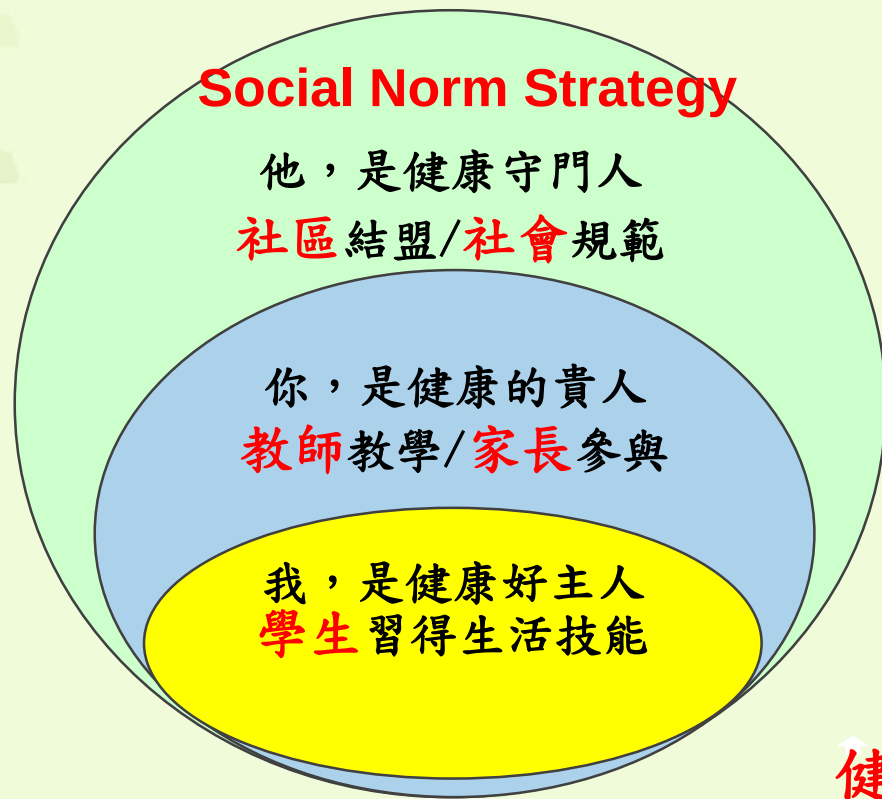
健康生活的行動能力
(Action competencies for healthy living)

要運用正式及非正式的課程，依據學生的年紀提供相對應的健康知識與相關技能(**skills**)。

學校健康服務
(School health care and promotion services)

學校具有提供健康照護與健康促進服務的管道。

持續營造支持性環境 (supportive environment)



健康素養

生態觀點社會規範策略

1. 每日戶外活動120分鐘
2. 拒含糖飲料，只喝白開水
3. 用眼30分鐘休息10分鐘
4. 用藥看標示
5. 天天5蔬果

生活技能
健康教學



社會環境
物質環境

親子共學
社區結盟

健康促進學校支持環境策略

6. 餐後含氟潔牙
7. 愛己尊重人
8. 睡眠八小時
9. 珍惜健保
10. 菸檳零容忍



孩子的未來掌握在我們手裡



“若我們能**培育**年輕人有**健康、希望及技能**，
他們便有**無限的潛能**去改善這個世界，
若他們都健康，他們便有最大的能力去學習，
若他們都受教育，他們便能活得更**滿足**，
同時亦能為世界**創造未來**。”

(Dr. Lloyd Kolbe, WHO, 1996)



讓我們一起合作吧！

為孩子的健康共同努力！！



謝謝聆聽！ 敬請指教！

