

讓我們為孩子的健康而努力



學校推動健康體位素養導向策略與資源

國立陽明交通大學

牛玉珍 助理教授

國立臺灣師範大學

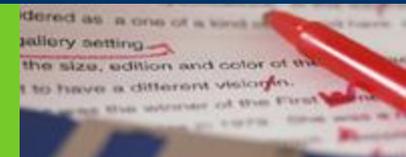
健康促進與衛生教育博士

專長: 健康行為科學、健康促進、健康教育教學

大綱



- ❖ 現況問題與相關研究
- ❖ 健康體位的重要性
- ❖ 健康體位素養導向執行策略
- ❖ 健康體位素養導向的教材
- ❖ 可用的資源



現況問題與相關研究

現況問題與相關研究



❖ 健康體位問題現況—過重與肥胖

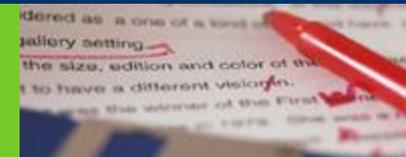
❖ 兒童**肥胖**比率逐年增加的危機遍及全世界(WHO,2016)

❖ 美國(2005)1985-2010年

- 兒童 (6 ~ 11 歲) 從7%增加到**17%** ;
(Ogden CI, Carroll MD, Kit BK, Flegal KM.,2012)

❖ 台灣(2015)

- 國小15.38%(過重及肥胖29.08%)
- 國中16.92%(過重及肥胖29.79%)
- 高中職16.96%(過重及肥胖29.78%)



健康體位的重要性

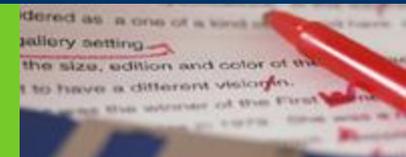
重要性：健康體位問題造成的健康影響

- ❖ 心臟病、胰島素不耐症、肌肉骨骼疾病、失能及一些癌症(WHO,2017)
- ❖ 血壓值、血糖值和血脂肪皆較正常學童為高；體重過重荷負造成脛骨彎曲、容易造成膽結石、氣喘(祝年豐，2004)
- ❖ 造成健康照護成本及醫療支出的增加 (WHO, 2003)

健康體位問題解決—他山之石

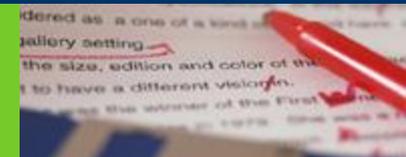


- ❖ 世界衛生組織在2014年建立中止兒童肥胖委員會(Commission on Ending Childhood Obesity)
- ❖ 建立支持性的政策、
- ❖ 建立支持性的環境及學校，
- ❖ 幫助家長及孩子做正確的選擇，
- ❖ 選擇健康飲食及可執行的規律運動
(WHO,2017)



健康體位素養導向執行策略

健康體位計畫執行策略



- 睡足八小時
- 天天五蔬果
- 四電少於二
- 每週運動 210 分鐘
- 每天喝白開水 1500 cc

持續推動
健康體位
85210



建構健康促進
支持性環境

- 認識飲食指南扇形圖
- 了解食物分類與功用
- 飲食紅黃綠燈
- 了解含糖飲料對身體的傷害
- 多喝開水的好處

強化健康
飲食知識

健康體位
計畫策略

建構生活
技能

生活技能融入
健康體位教材模組

睡滿 8 小時

8

天天 5 蔬果

5

4 電少於 2 小時
(用戶外活動 120
分鐘，取代久坐)

2

1 天運動 30 分

1

喝足白開水 1500 cc
(拒絕含糖飲料)

0



健康體位教育之

五大 核心能力

睡滿 8 小時



睡飽飽，精神好、表現好

- 睡眠是學習的重要關鍵
- 睡眠時腦中分泌神經傳導物質，
如：生長激素、血清素、正腎上腺素等
- 血清素濃度與記憶與平靜有很大關係
- 生長激素會讓小孩子長高，修補細胞損傷

一眠大一寸，睡得香，讀書才記得住

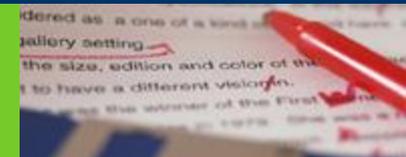
- 睡覺時會分泌生長激素
- 晚上11點到3點分泌最多
- 睡得香（快速動眼期）昨天讀的書才會存檔記起來

如何才會睡飽飽

- 教導規律的讀書習慣，安排時間
- 鼓勵學生9點以前上床睡覺
- 培養良好且規律的睡眠習慣
- 適度生活規範
- 睡前避免看電視、打電腦、玩電動



(一) 「8」 5210



每天睡足8小時

每日於晚上
10點~早上6
點充足睡眠。

睡前避免看電視、
打電腦、玩電動聲
光刺激大的活動，
以免影響睡眠

給予身體足夠的休
息時間，使內分泌
規律、正常，修護
器官、生長發育。

健康體位教育之

五大 核心能力

天天 5 蔬果

100大卡熱量的飲食

少吃100大卡

- **1**：一杯水（少喝一份 250 cc含糖飲料）
- **3**：刪熱量（少吃三分之一小包薯條、半條巧克力棒、半包牛奶糖）
- **5**：五蔬果（三天一次菠蘿麵包、蜂蜜蛋糕改為水果）
- **7**：油切（炸排骨改滷排骨、炸魚改蒸魚）
- **1/2**瓶蘋果西打（一瓶= 350 cc）
- **1/3**杯冰淇淋（小美冰淇淋 200 cc）
- **1/4**包泡麵
- **1**個統一布丁

午餐蔬菜吃光光

- 提供學生足量多色蔬果
- 用一拳半大小的盛勺裝量
- 監督午餐打菜之蔬菜份量
- 孩童吃光蔬果才可以出去玩
- 用餐時間要滿20分鐘



(二) 8「5」210

3蔬2果 營養教育

每天
3份蔬菜
2份水果

儘量選擇各種
顏色（綠、黃、
紫、紅、黑、
白等等）蔬果

每餐要
有自己
半拳的
大菜量

1. 菜單設計-提供足量多色蔬菜
2. 監督打「菜」份量
3. 陪伴用餐-導師帶頭吃蔬菜
4. 用餐時間足夠20分鐘
5. 午餐蔬菜吃光光



「我的餐盤」6口訣



- 每天早晚 1 杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉 1 掌心
- 堅果種子 1 茶匙



請您跟我這樣做

1. 早自習變成早運動
2. 課間運動提供足夠運動器材
3. 晨間與課間靜態活動改成動態運動
4. 發展下課10分鐘的動態遊戲、運動
5. 發展校本運動
6. 發展室內運動
7. 發展有趣的運動
8. 善用外掃
9. 登錄運動時間
10. 動態回家作業

視而溜

四電少於二、戶外望遠伸展60分鐘



一天少於2小時



3010好視力

近距用眼30分鐘
望遠休息10分鐘



中斷短距離用眼

戶外望遠伸展
活動60分鐘

減少久坐

1. 督促學生下課離開坐位、走出教室，望遠、休息、伸展
2. 設計教學活動、近距離用眼限制在30分鐘內
3. 發展、鼓勵下課時間之動態活動
4. 不鼓勵學生去網咖
5. 學校的電腦加銀幕暫歇軟體



(三) 85 「2」 10



四電少於2

每天
用電腦、
看電視、
玩電玩、
打電話
不超過2小時。

減少使用4電時間
增加戶外活動時間

每日戶外活
動120分鐘
(早晨30課
間30中午30
下午30)

善用零碎時間，
提高身體活動
量

健康體位教育之

五大 核心能力

能力

天天運動



瘦

下

去

3

運動三三三
疾病刪刪刪

- 一次持續30分鐘
一週三天
- 慢跑強度，心跳沒輕鬆
說話會喘強度的運動

體育課運動30分
假日運動30分

6

舞動人生
每天活動60分鐘

- 每天累積60分鐘
一週七天
- 快走強度，可說話
唱歌會喘強度的運動

每天多走3000步
晨光課間運動30分

7

爬起來

- 減少每天久坐時間
看電視、玩電動、打電腦、
用電話，每天少於2小時

近距離用眼30分
戶外望遠伸展10分

健康體位教育之

五大核心能力

能力

天天運動 30 分

天天運動30分鐘

- 早自習變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 晨間與課間的靜態活動改成動態運動

多運動會快樂

- 運動時分泌腦內啡，心情會變好
- 運動時會增加讓人平靜的腦波 α
- 運動時會增加促進人際關係的腦波

快樂動會長高

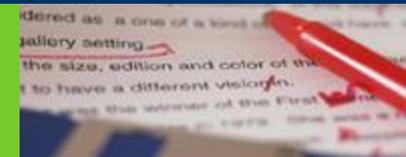
- 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
- 中低強度的運動（追趕跑跳碰）會刺激長高
- 長時間、過量的訓練反而讓人長不高

快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的聯結
- 成熟的腦會壓抑外來不重要的干擾訊息



(四) 852 「1」 0



天天運動30分 提升健康體適能

體育教師
增能提升
教學品質

1. 落實體育專長排課
2. 非體育教師增能研習
3. 落實體育課

運動特色
發展校本運
動特色：排球、
合球

推廣多元活動
增加運動機會

1. 廣設運動社團
2. 動態回家作業
3. 每年級至少辦理一種競賽
4. 利用校慶辦理運動競賽交流

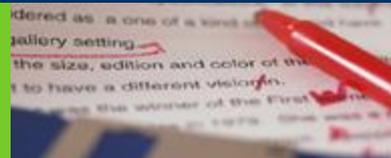
養成規律運動

1. 班際性競賽
2. 競技性競賽
(運動會)

健康體位教育之

五大核心能力

喝足
白開水



每天喝白開水 1500 cc以上 (6杯馬克杯)



充足飲用白開水

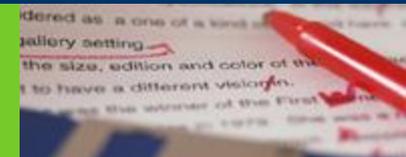
1. 教室人人有水杯
2. 外出人人帶水壺
3. 體育場館有足夠飲水機 (直接飲用式)
4. 午餐附餐不提供含糖飲料
3. 不以含糖飲料獎勵學生

數學時間

喝足白開水，今天小朋友的杯子
為 _____ cc，那你要喝 _____ 杯才
能達到 1500 cc呢？



(五) 852 1 「0」



喝足白開水
0含糖飲料

每日喝足
1500CC的白
開水

調節體溫、促進消
化、吸收，運送營
養素以及排泄身體
廢物。

減少熱量的吸收。



健康促進
終身學習者 每一個孩子



生活情境

生活情境

成就

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

健康的學校政策

學校物質環境

學校社會環境

社區連結

健康教學
(健康生活的行動能力)

學校健康服務

說明

學校政策應該要以官方文件核定與學校學生、教職員工、家庭、甚至社區健康促進有關的活動。

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。

學校社會環境應能提升學生、教職員工、家長及社區彼此間的友善關係。

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。

要運用正式及非正式的課程，提供健康知識與**素養導向**之生活技能。

學校具有提供健康照護與健康促進服務的管道。

一. 學校衛生政策

有成立學校衛生委員會，依健康促進學校工作內容，**統籌規劃、推動及檢討**學校的健康促進計畫

健康教育及健康促進計畫的定位

項目	指標	本校	國小	全國	達成指標情形
視力健	裸視視力不良率	29.27%	國小42.14%	國小45.44%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以下 <input type="checkbox"/> 高於全國指標積極介入預防近視的發生
	視力不良 複檢率	100%	國小94.84%	國小90.27%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以上 <input type="checkbox"/> 低於全國指標尚需努力
口腔健	學生初檢齲齒率 <一年級>	1年級66.67%	國小	國小	<input checked="" type="checkbox"/> 4年級符合全國指標以下 <input checked="" type="checkbox"/> 1年級高於全國指標尚需努力
	學生初檢齲齒率 <四年級>	2年級80.00% 4年級16.67%	1年級51.65% 4年級43.4%	1年級44.17% 4年級38.71%	
	學生齲齒矯治率 <四年級>	3年級28.51% 全校41.67%	國小	國小	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以上 <input type="checkbox"/> 低於全國指標尚需努力
		1年級100% 2年級100% 5年級100%	1年級97.54% 4年95.57%	1年級87.81% 4年級85.4%	
健康體位	學生體位過輕率	4.88%	國小8.16%	國小8.25%	<input checked="" type="checkbox"/> 符合全國指標以下 <input type="checkbox"/> 高於全國指標尚需努力
	學生體位過重及肥胖率	39.02%	國小27.82%	國小27.8%	<input type="checkbox"/> 符合全國指標以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於全國指標尚需努力
	學生體位適中率	56.1%	國小64.02%	國小63.95%	<input type="checkbox"/> 符合全國指標以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於全國指標尚需努力

一.學校衛生政策

對於所訂定的健康促進計畫能定期進行檢討

學校將部頒或縣本**指標**之精神納入計畫書中，並訂定自主健康管理**校本指標**且有具體成效

議題	部頒成效指標	校本指標	數據資料來源
健康體位	體位過輕比率	全校一至六年級體位過輕比率下降1%	本校健康檢查資料
	體位肥胖比率	全校一至六年級體位過重及超重比率共下降3%	本校健康檢查資料
	學生目標運動量平均達成率	全校一至六年級每週累積210分鐘運動量目標提升至70%	問卷施測
	學生睡足八小時比率	全校一至六年級每天睡足8小時比率提升至80%	問卷施測
	學生天天五蔬果量平均達成率	全校一至六年級每天吃3份蔬菜目標提升至70%	問卷施測
	學生每天吃早餐平均達成率	全校一至六年級每天吃早餐目標提升至90%	問卷施測
	學生多喝水目標平均達成率	全校一至六年級每天喝足1500 c. c. 或體重*30cc 的白開水比率提升至 90%	問卷施測

一.學校物質環境

學校提供增進健康體位的物質器材或環境，促進正常體位外在設施。

5-6採買午餐打菜用漏勺湯匙

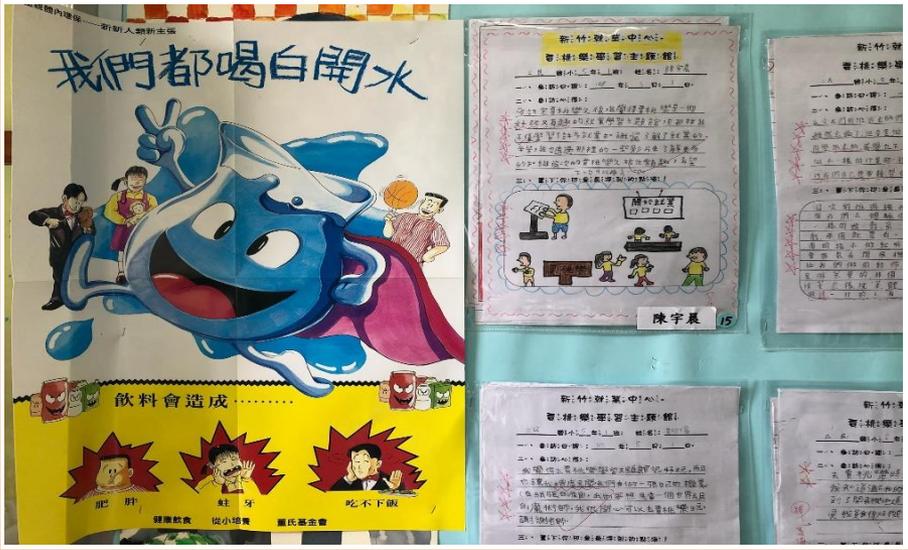


5-7營養午餐改用健康氣碘鹽

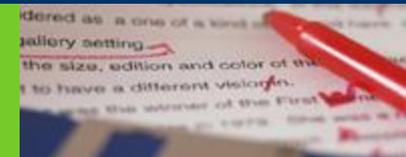
...dered as a one of a kind of...
 gallery setting
 the size, edition and color of the
 t to have a different vision.
 t to see this winner of the First...

(設置健康促進專欄張貼健康飲食資訊)

午餐廚房張貼健康飲食相關資訊



學校中廊張貼健康體位宣導海報



- ❖ 改善校園內的休閒活動設施
- ❖ 規劃操場與遊戲區
- ❖ 增加網球場或身體活動設施
- ❖ 與創意設計師結合，如室內籃球機、體感式遊戲機

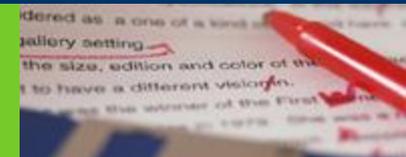
一.學校社會環境

學校營造支持性的環境以推動校園內日常之多元化運動及飲食活動，增進學生建立規律運動及正確的飲食習慣。

❖ 推廣多元活動增加運動機會

- 廣設運動社團
- 動態回家作業
- 每年級至少辦理一種競賽
- 規劃各種趣味性，或利用校園越野活動、跑遊世界集里程
- 全校晨光活動時間一起運動
- 設置健康模範生
- 實施走路上下學
- 落實下課淨空





- ❖ 建立師生身體活動的正面觀念與價值
- ❖ 推動教師體能性社團與活動
- ❖ 推動教育部「樂活運動計畫」、 「SH150」
- ❖ 健體課程樂趣化、教材多元化
- ❖ 推動身體活動與健康飲食存摺，並建立獎勵制度

增加蔬菜攝取量(5蔬果)

(健康促進藝文競賽-健康體位真人四格漫畫)

新竹市健康促進藝文競賽作品(第二名)

85210~健康大俠就是我



(辦理健康飲食-午餐青菜吃光光班級競賽)

鼓勵均衡飲食定量打菜

午餐蔬菜吃光光剩食檢核表



新竹市東區三民國小 107 學年度健康促進學校「青菜吃光光」活動檢核表
 班級：104 導師簽名：吳姓

日期	零廚餘	備註
3/4 -	<input type="checkbox"/> 達成 <input checked="" type="checkbox"/> 未達成	給的量是正常的二倍!
3/5 =	<input type="checkbox"/> 達成 <input checked="" type="checkbox"/> 未達成	本來不夠, 交待年級膳食隊再
3/6 三	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	去加兩人的份(有特別說要用),
3/7 四	<input type="checkbox"/> 達成 <input checked="" type="checkbox"/> 未達成	但裝回來三大匙, 約 1 人份, 所以無法達成, 造成浪費!
3/8 五	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
3/11 -	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
3/12 =	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
3/13 三	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
3/14 四	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
3/15 五	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
3/18 -	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
3/19 =	<input type="checkbox"/> 達成 <input checked="" type="checkbox"/> 未達成	廚房裝太多給我們 3 盡力了!
3/20 三	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
3/21 四	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
3/22 五	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
3/25 -	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
3/26 =	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
3/27 三	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
3/28 四	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
3/29 五	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	

表格說明：
 1. 每月發放一張檢核表由最敬愛的導師每日填寫青菜剩餘情形，青菜完全食用完畢才能勾選零廚餘達成，鼓勵學生多食用青菜，透過老師及班上同學的互相鼓勵，改變學童由「不吃」青菜到「願意吃好看」進而「吃光光」（達到零廚餘），建立起均衡飲食的好習慣。
 2. 每月底繳回至午餐中心，每月低、中、高年級取前 5 名班級，學生朝會頒發獎品。

dered as a one of a kind of...
gallery setting
the size, edition and color of the
to have a different vision.
the winner of the First

(校長入班共餐，鼓勵午餐青菜吃光光)

校長入班共餐，鼓勵健康飲食行為

午餐青菜吃光光，一級棒！



新竹市三民國小提供

(三民之音-小小播音員蔬菜宣傳大使)

小小播音員利用午休時間集訓

透過校內廣播宣導蔬菜的營養與益處

★大家好！我們是五年0班000、000午餐小小播音員，今天要為大家介紹午餐蔬菜。

A生：今天的青菜是萵苣，萵苣富含豐富的蛋白質、脂肪、糖類、維生素B1、維生素B2、維生素C、維生素E等。而且含有萵苣苦素對於預防胃癌及消化系統癌症很有幫助！我們午餐食材的來源皆符合四章一Q喔！

B生：咦？什麼是四章一Q？

A生：四章一Q是指台灣優良農產品(CAS)、產銷履歷農產品標章TAP、台灣有機農產品、吉園圃安全蔬果標章,還有生產追溯QR-CODE，是不是很安心呢？

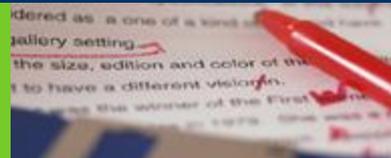
B生：哇！我現在知道了，學校的午餐健康又安心，吃蔬菜好處多多，大家要多吃蔬菜喔！我也要去吃午餐了！拜拜～

活動介紹

空心菜

豆芽菜

新竹市三民國小提供





糙米飯、打拋豬、白菜滷、油菜、關東煮湯、水果

新竹市三民國小提供



我的餐盤 聰明吃 · 營養跟著來



先盛飯：
全穀雜糧飯一碗



再拿菜：
蔬菜跟飯一樣多



掌心肉：
豆魚蛋肉一掌心



吃水果：
每餐水果拳頭大



正餐或點心：
堅果種子一茶匙



每天早晚：
一杯奶

修改自：2018 衛生福利部 國民健康署 新聞稿附件
<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-41108-1.html>

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶

乳品類

一天中是否喝到2杯奶？
有 適量 過多
沒有(不足)



每餐水果拳頭大

是否有吃到1拳頭大的水果？
有 適量 過多
沒有(不足)



菜比水果多一點

蔬菜是否有吃的比水果多？
有 適量 過多 沒有(不足)



堅果種子一茶匙

堅果種子類



每天1份堅果種子

堅果種子是否吃到一茶匙？
有 適量 過多
沒有(不足)

豆魚蛋肉一掌心



豆魚蛋肉是否吃到一掌心？
有 適量 過多
沒有(不足)



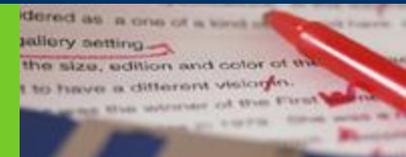
飯跟蔬菜一樣多



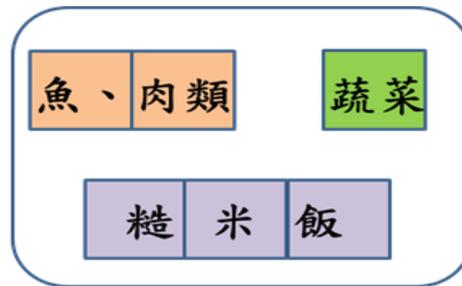
全穀雜糧是否吃得和蔬菜一樣多？
有 適量 過多
沒有(不足)



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？



喝足水(拒絕含糖飲料)

- ❖ 喝水量 = 體重 * 30cc
- ❖ 建議一次喝水不要超過 100c.c，睡前一小時不喝水
- ❖ 測量水壺(杯)的容量
- ❖ 起床時 150-200cc
- ❖ 平均分配至早上、下午
- ❖ 運動前後多喝水



一.社區連結

結合社區關係與資源，建構已學生為中心，建立在家期間的規律運動及正確的飲食習慣。

- ❖ 強化社區關係
- ❖ 連結社區內支持體育活動的資源，如成立社區球隊
- ❖ 與社區建立夥伴關係，共同辦理社區親子活動，如親子鐵馬型活相關競賽、
- ❖ 結合社區早餐店，共推營養早餐
- ❖ 親子烹調活動

優質早餐、健康滿點

早餐是一天活力的來源！

豐盛的早餐應涵蓋醣類、蛋白質與脂肪的攝取。
深坑國小與社區  聯手打造「優質早餐組合」，
提供學童安全、營養、健康的早餐選擇！

健康成長餐

提供330~385大卡 (2份主食、1.5份蛋白質)

青春活力餐

提供415~420大卡 (3份主食、2份蛋白質)



飯糰組



三明治組



麵包組

深坑國小輔導  平埔門市 共同合作

社區關係

1. 超商飯糰類、三明治類、麵包類、飲料類、四大類產品營養分析。
2. 依據「學童飲食原則」搭配出適合學童的早餐組合。
3. 辦理「均衡飲食」、「營養標示的認識」、「優質早餐搭配技巧」活動。



台北縣深坑國小推動健康飲食-結合當地早餐店

深坑社區
優質早餐商店

美佳早餐店



7~9 歲的【健康成長餐】

- 1、三明治（吐司+蛋+蔬菜+火腿或肉鬆） + 牛奶
- 2、漢堡（漢堡肉+蔬菜） + 鮮奶茶（牛奶加紅茶）
- 3、玉米蛋餅 + 鮮奶茶（牛奶加紅茶）
- 4、蘿蔔糕（2塊）煎蛋 + 豆漿
- 5、起司蛋餅 + 五穀漿
- 6、鮭魚蛋餅 + 果汁

10~12 歲的【青春活力餐】

- 1、三明治（吐司+蛋+玉米+火腿或起司或肉鬆或培根） + 牛奶
- 2、漢堡（漢堡肉+蔬菜+玉米、無沙拉） + 牛奶
- 3、蘿蔔糕（2塊） + 原味蛋餅 + 豆漿
- 4、起司蛋餅 + 鮮奶茶（牛奶加紅茶）
- 5、鮭魚蛋餅 + 五穀漿 或 米漿

深坑國小與社區優質早餐店的結盟（社區便利商店友好同盟條約）



學校鄰近社區優質早餐與7-11的結盟

健康與服務

學生健康檢查，數據統計與檢核分析，做為需求評估與成效評價依據

107學年度體位統計圖表

107學年度體位統計圖(%)

體位判讀	學年度/學期	
	107上	107下
過輕	2.7	0
適中	48.6	54.1
過重	18.9	16.2
超重	29.7	29.7

107學年度體位統計圖(%)

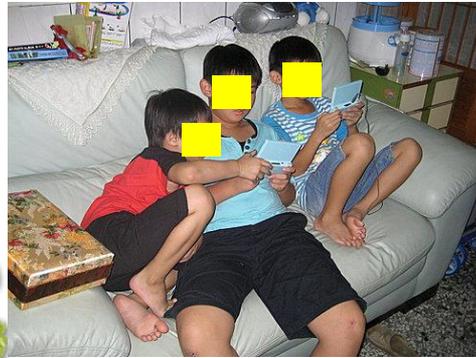


107下學期
過輕比率已達**0%**
體位適中比率增加**5.5%**
體位過重人數減少**2.7%**

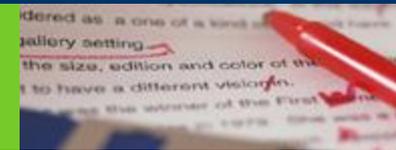
健康教學

素養導向融入健康體位之教學，
建立學生做決定的能力

健康是生活型態 (每一天在校與在家的行為)



健康教學-素養導向



A Health Literate Person

...is a Self-directed Learner.

...is a Critical Thinker and Problem Solver.

...is an Effective Communicator.

...is a Responsible, Productive Citizen.

© 2005 CCSO-SCASS Health Education Assessment Project

National Health Education Standards

Health-Literacy

HIGH

SM Self Management CHOOSE HEALTH! AV Advocacy

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

© 2002 CCSO-SCASS Health Education Assessment Project

小明一天的生活(以學生為中心)



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?

學生生活情境
觀察與
活動
推動營養早餐 (營養教育與社區結盟) 活, 引 (成) 及

推動中餐蔬菜吃光光

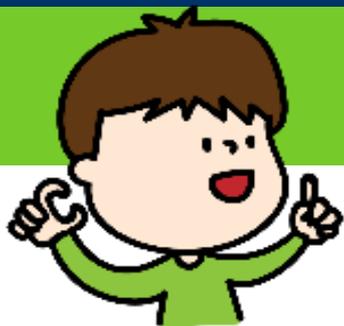
經過早餐店點了鐵板麵及一杯奶茶
中餐時看到最不喜歡吃的青椒, 偷偷的倒掉, 晚餐時媽媽帶了他最喜歡吃的牛肉麵回來

與中餐吃一樣的比例



或假
甚麼?





請檢視上週午餐蔬菜攝取紀錄

「午餐蔬菜吃光光」自主檢核表

檢核標準	依每日午餐蔬菜攝取狀況勾選符合的選項			
日期	全部吃完	吃完1/2	吃完1/3	完全沒吃
月 日 星期				
月 日 星期				
月 日 星期				
月 日 星期				
月 日 星期				



對照上週「營養午餐蔬菜吃光光」自主檢核表，
是否有天天將午餐蔬菜吃光光呢？





分享今天所吃的營養午餐...

吃了哪些
食物?

全穀類

蔬菜

豆類

奶類

嚼

水果

肉、蛋類

還有...

吃了多少?



營養午餐~健康飲食原則

蔬菜多多纖維高

豆魚肉蛋剛剛好

每天早晚一杯奶

全穀根莖不可少

新竹市三民國小提供

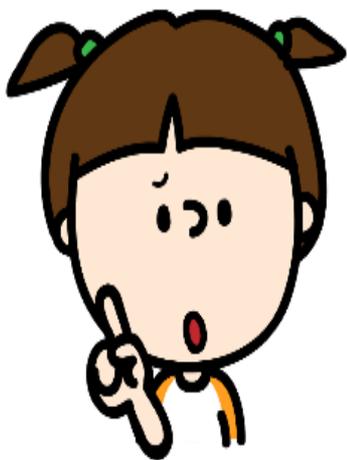
未吃完營養午餐蔬菜的原因？



已經吃不下了？

有更想吃的食物？

不喜歡蔬菜的怪味道？



蔬菜煮得太軟爛？

蔬菜不好咀嚼？

蔬菜烹調後顏色看起來不可口？



健康飲食，我做到--分組討論

未達到午餐蔬菜攝取量的原因？

我的飲食問題是…

(不喜歡吃蔬菜或午餐蔬菜未達每日建議量…)

我的飲食問題原因是…

(不喜歡蔬菜的味道、蔬菜不好咀嚼、蔬菜烹調後顏色不好看…)

我找到的解決方法…

【親子健康互動區】

請家長了解小朋友飲食的問題，並寫上您會如何協助小朋友解決問題：



如何達到午餐蔬菜攝取量?

當面對健康飲食問題情境時候

問題解決技能的6個步驟：

確定問題是什麼

→分析形成這個問題的原因

→找出解決問題的方案

→分析各個解決方案的阻力和助力

→選擇可行的方法做做看

→執行後檢討評估再改善，再來改善飲食問題

小美無法達到學校營養午餐的蔬菜攝取量...

小美開始思考原因...

小美想到解決方法...

接著思考這些方法的阻力以及助力。

小美藉由以上分析，先選擇...

一週後，小美再次檢視自己的問題是否有改善，執行上是否遇到困難...

生活情境



今天的午餐蔬菜是我不喜歡的青江菜，怎麼辦？



青菜咬起來好費力，我不喜歡吃…

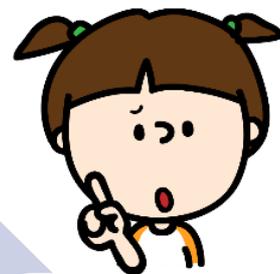
你的選擇？

1. 要做的決定是什麼…	面對今天營養午餐的蔬菜，你的決定是什麼呢？		
2. 可能的決定有哪些？	決定(1)	決定(2)	決定(3)
3. 這個決定優點有哪些…			
4. 做出決定	● 討論之後決定的選擇是：		
5. 這是一個好的決定嗎？	□ 這是一個好的飲食選擇嗎？是否有符合健康呢？		

健康飲食我決定



當面對自己的食物選擇的時候
做決定技能的5個步驟：



先確定
你必須
作決定

列出所
有可能
的選擇

列出所
有選擇
優缺點

作出
決定

評價決定：
這是一個
好的決定
嗎？



我的健康飲食「午餐蔬菜吃光光」宣言：

我願意每天達成健康飲食-午餐蔬菜吃光光之行動目標。

● 我做到健康飲食-午餐蔬菜吃光光的情形是...

- 沒有意願做
- 有意願但還沒有做到
- 已經持續做了一段時間

● 我設定的健康飲食-午餐蔬菜吃光光行動目標是...

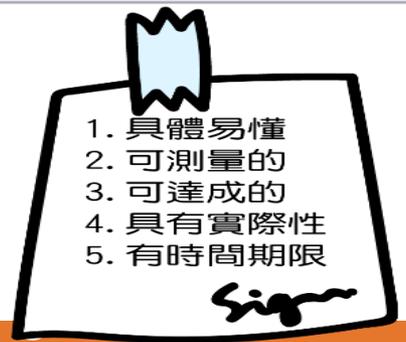
我_____ (姓名)

從_____ 開始到_____ 時候(日期)

我要做到_____ (行動)

● 我的健康飲食-午餐蔬菜吃光光目標是否符合...

- 具體易懂
- 可測量的
- 可達成的
- 實際可行的
- 時間期限



1. 具體易懂
2. 可測量的
3. 可達成的
4. 具有實際性
5. 有時間期限

Sign

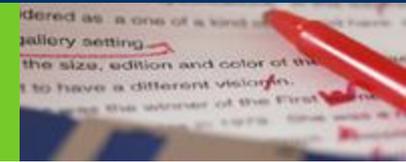


午餐蔬菜吃光光-自我監督管理

請再持續記錄一週午餐蔬菜攝取情形

「午餐蔬菜吃光光」自主檢核表

檢核標準	依每日午餐蔬菜攝取狀況勾選符合的選項			
	全部吃完	吃完1/2	吃完1/3	完全沒吃
日期				
月 日 星期				
月 日 星期				
月 日 星期				
月 日 星期				
月 日 星期				



健康體位素養導向的教材

素養導向生活技能融入健康教學教材模組 (106-107年)



教材位置

教學教材

搜尋

學制

2021/03/12

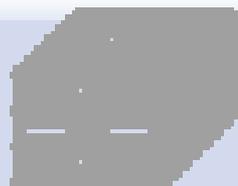
2020/09/26

2019/03/20

2019/03/13

 107年版生活技能融入健康教學教材模組

檔案(F) 指令(C) 工具(S) 我的最愛(O) 選



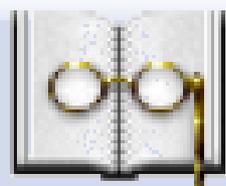
加入



解壓縮到



測試



檢視



 107年版生活技能融入健康教學教材

名稱



...



107年版-國中教學簡報



問卷-國中版



desktop.ini



國中簡明版教師手冊.pdf



國中簡明版學生手冊.pdf

生活技能影片



生活技能動畫-自我覺察

健康體位

1:44



生活技能動畫-自我監督管理

健康體位

2:08



生活技能動畫-有效拒絕

健康體位

2:21



生活技能動畫-問題解決



生活技能動畫-做決定



生活技能動畫-目標設定

【國小篇】

示例一：Eye 眼動起來-視力保健-----

示例二：寶貝牙齒有一套-口腔保健-----

示例三：飲食，行不行-健康體位(飲食篇)---

示例四：“急急”可危-全民健保-----

【國中篇】

示例五：“甜”蜜危機-健康體位(飲食篇)---

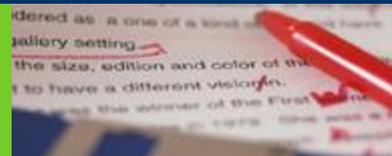
示例六：拒菸特攻隊-菸害防制-----

示例七：青春愛同行-性教育(含愛滋病防治)---

示例八：就“藥”你健康-正確用藥-----

【高中職篇】

示例九：健康動起來-健康體位(身體活動篇)-



教材應用

健康教育課程

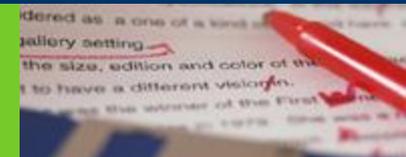
體育課

核心課程

綜合領域課程

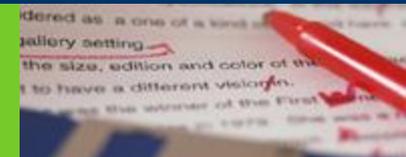
體位管理(控制)班





可用的資源

健康促進學校



臺灣健康促進學校

Health Promoting School

首頁 | E

輸入關

最新消息 ▾ HPS輔導計畫 ▾ 資源專區 ▾ 視力保健 ▾ 口腔保健 ▾ 健康體位 ▾ 全民健保 ▾ 正確用藥 ▾ 菸癮防制 ▾ 性教育 ▾



LOGO

健康體位

主頁

計畫簡介

指標及測量工具

增能教材

教學教材

績優推動案例 ▶

線上課程

衛教資源

家長專區

相關網站資源

首頁 > 健康議題 > 健康體位 > 績優推動案例

績優推動案例

搜尋

學制 ▾

search..

- | | |
|------------|--------------------------------|
| 2020/10/19 | (健康體位)108學年度前後測成效評價 特優-臺北市格致國中 |
| 2020/08/13 | (健康體位)108學年度前後測成效評價 優良-嘉義縣興中國小 |
| 2020/08/13 | (健康體位)108學年度前後測成效評價 優良-南投縣德興國小 |
| 2020/08/13 | (健康體位)108學年度前後測成效評價 佳作-台南市文賢國小 |
| 2020/08/13 | (健康體位)108學年度前後測成效評價 佳作-新竹縣中興國小 |

衛生福利部國民健康署



... 網站導覽 / 人才招募 / 署長信箱

... 網站導覽 / 人才招募 / 署長信箱 / 站內檢索 / English /     

關於本署 健康主題 健康學習資源 健康監測與統計 服務園地 健康促進法規

開放式尋母報及
單張專區

歷史電子報

銀髮族健康

肥胖防治

均衡飲食

健康體能促進

健康促進場域

菸害防制

檳榔防制

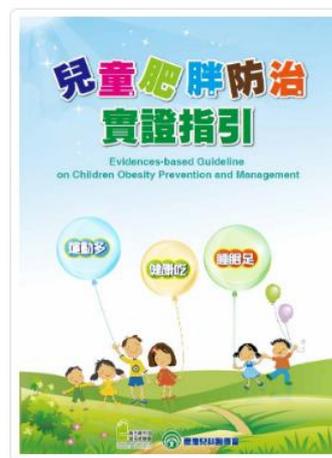
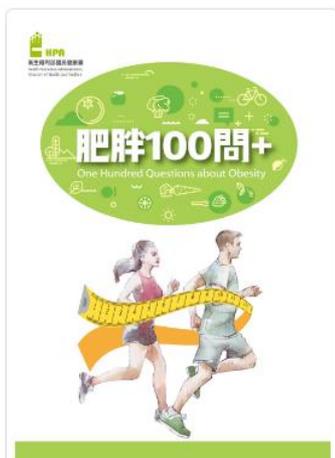
公費健檢

視力保健

癌症防治

HPV專欄

慢性病防治



董氏基金會

趕快來報名嘍

食全食美養成班

邀您一起向偏排食say no

健康吃 快樂對 董氏基金會 客集健康兒童全球計畫



財團法人董氏基金會 JOHN TUNG FOUNDATION

English Edition 董氏英文簡介

- 董氏情、公益心
- 心理衛生特區
- 菸害防制特區
- 大家健康雜誌
- 食品營養特區
- 研究調查
- 最新情報站
- 留言板

HOT NEWS

- Hot 【董氏新聞】開學了！董氏：菸害防制必須超前布署！
- Hot 【新知】焦慮、憂鬱因而失去判斷力？聚焦成功經驗有助穩定情緒！
- Hot 【董氏新聞】澳洲最新研究警示：電子煙多達164種有毒化學物質

發燒搶手貨

加入會員

5.31世界無菸日

電子發票 請捐

531

董氏基金會 感謝您

憂鬱檢測

APP

了解你的情緒 立刻下載！

健康吃 快樂動

LOGO

年度活動

- 無齡世代健康力 >>>
- 提升兒童食育力 >>>
- 健康吃·快樂動計畫 >>>
- 動吃動吃SH150 >>>
- 三樂小子養成計劃 >>>
- 認識全穀 >>>
- 校園食品 >>>

主題專區

- 兒童飲食營養教育 >>>
- 幼兒園專區 >>>
- 學校午餐專區 >>>
- 體重控制 >>>
- 得舒飲食 >>>
- 每天2份奶 >>>
- 多吃蔬果 >>>
- 巧思選飲料 >>>

本會消息

研究調查

營養新知

 **【新聞稿】過年團圓，身材也跟著圓？(1100205)**

it's..

 **【新聞稿】吃對飲食、曬曬太陽：防疫更給力(1100128)**

it's..

 **【新聞稿】幼兒成長配方奶粉非必要，小心隱藏的精緻糖！(1100111)**

it's..

 **【合作學校公告】小學健康體位促進來報名，教材和獎品免費支援！**

it's..

 **【新聞稿】果汁就是含糖飲，喝多增加死亡風險！(1091222)**

it's..

[<觀看更多>](#)

時事精選

食物熱量

給我報報

提升兒童食育力
主題網站



董氏基金會食品營養中心

健康吃
快樂動



董氏基金會食品營養中心

站內搜尋

標題 內容

搜尋

登入/加入會員/忘記密碼

Learn (學習)



❖ 美國賓州大學醫學院以一個英文字 “Learn (學習)” 來代表控制體重的方法

❖ **L : lifestyle**

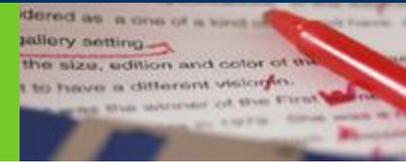
- 代表生活方式。要養成良好之生活及飲食習慣

❖ **E : exercise**

- 代表運動。要養成規律之運動習慣，尤其從事有氧性之運動



Learn (學習)



❖ A : attitudes

- 代表態度。態度即對體重，飲食和運動有關之情緒思想和感覺的反應

❖ R : relationship

- 代表關係。減肥者需要獲得社會與環境有關人員之支持，減肥效果更大

❖ N : nutrition

- 代表營養。要多攝取低熱量而富營養素之飲食，而要減少高熱量而含較少營養價值之食物



Weight problems are lifestyle problems

生活型態是
終其一生體重管理成功的因素

讓我們一起合作吧！

為孩子的健康共同努力！！





分享與討論!

Add your company slogan

LOGO