

112學年度健康促進學校輔導計畫



計畫主持人：張鳳琴教授

協同主持人：劉潔心教授

核心團隊：連盈如教授、張晏蓉副教授、廖梨伶教授、鄭其嘉副教授、吳文琪副理教授、李銘杰助理教授、廖容瑜助理教授、龍芝寧主任

致謝

- 教育部國民及學前教育署
- 22縣市教育局處
- 健康促進學校中央及地方輔導委員

- 衛生福利部國民健康署
- 22縣市衛生局、公會
- 22縣市中心與種子學校



教育部國教署健康促進學校輔導計畫

實證：實證導向健康促進學校策略，營造健康快樂校園。

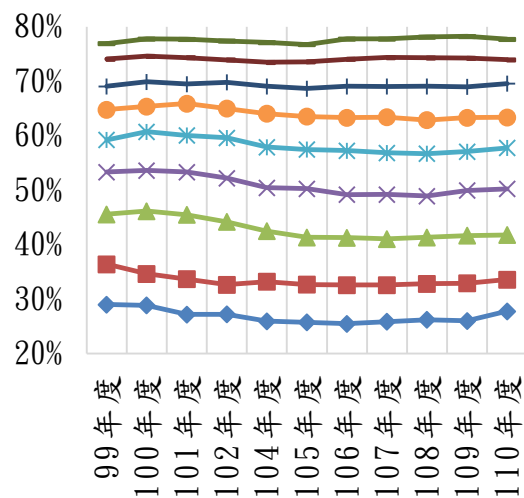
輔導：建置健康促進學校輔導支持網絡系統。

增能：增能教師素養導向生活技能教學活動。

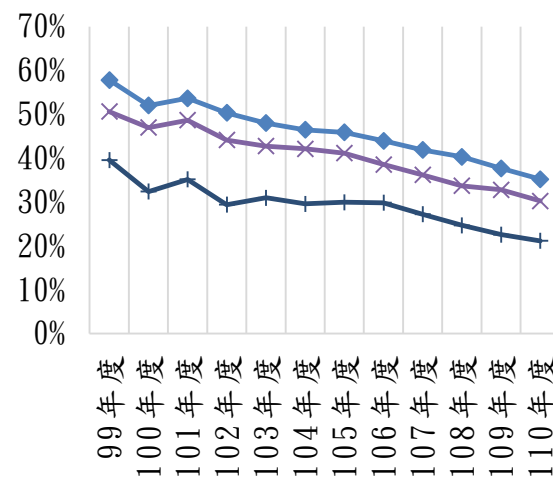
結盟：結盟「學校、家庭、社區、政府」推動實證策略。

支持：支持縣市學校推動，充實臺灣健康促進學校網站。

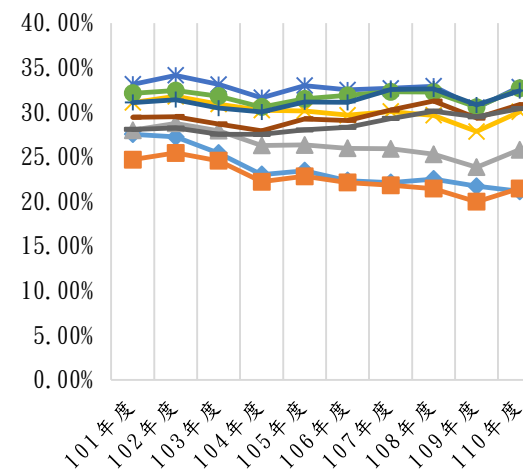
視力不良率



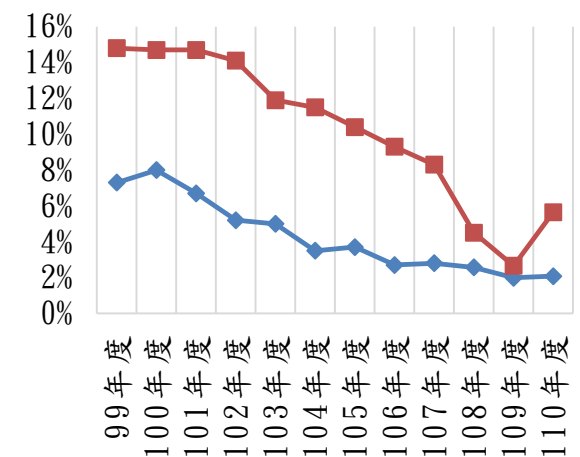
齲齒率



體位過重+肥胖率



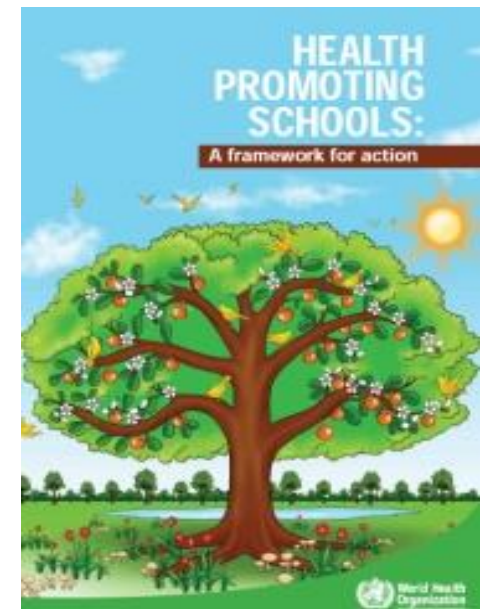
吸菸率



全球健康促進學校推動

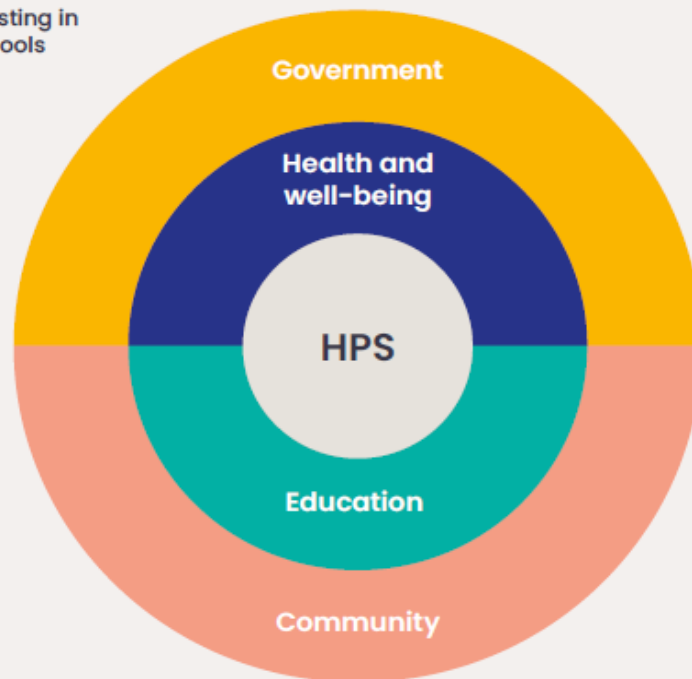
- 健康促進學校源自1986年全球第一次健康促進大會渥太華憲章。世界衛生組織指出「健康促進學校」是促進學童與教職員健康最有效策略，強調整合健康議題至學校體系，並發展健康促進學校指引。
- 聯合國教科文組織(UNESCO)與世界衛生組織於2021年出版**每個學校皆為健康促進學校全球標準**，指出健康促進學校是增進學生健康、福祉與教育目標最具成效投資。

Making every school a Health Promoting School



健康促進學校增進學生身心健康發展

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



政府

增進親師生與社區身心健康與福祉

增能學校

增進親師生健康
素養、健康行為

學校結盟家庭社區

增進健康服務資源
增進社會資產連結

Why invest now?

Health and well-being

- To ensure healthy growth and development of students
- To improve health literacy, beliefs and attitudes, skills and health-promoting behaviour among students, staff and the wider community
- To increase the capacity of schools to address student health and well-being

Education

- To improve health literacy, beliefs and attitudes, skills and health-promoting behaviour among students, staff and the wider community
- To increase the capacity of schools to address student health and well-being
- To increase engagement among schools, families and communities

Community

- To increase engagement among schools, families and communities
- To improve student access to health services
- To enhance community engagement in school operations
- To promote healthier communities and community citizenship

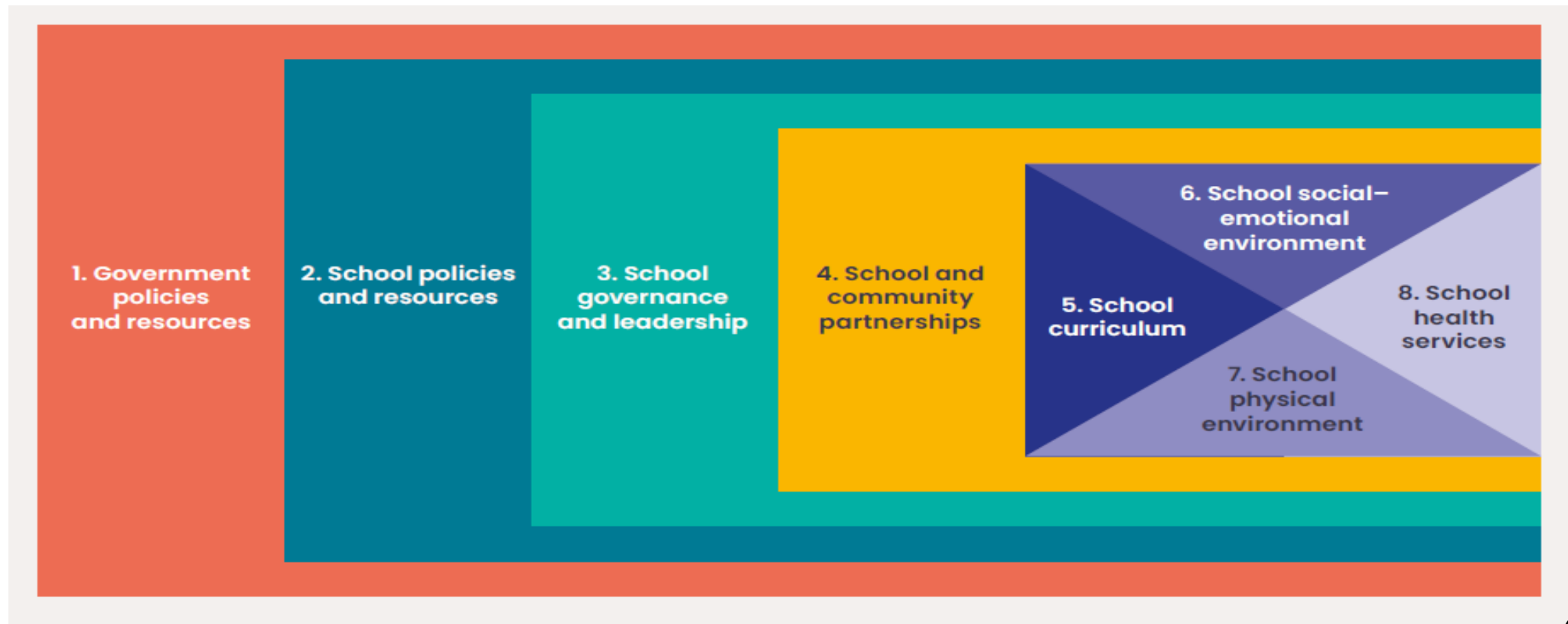
Government

- To achieve more equitable health and education outcomes, including increased gender equity
- To increase student, family and community health and well-being

世界衛生組織健康促進學校八大標準

標準1：政府政策和資源
標準2：學校政策和資源
標準3：學校治理和領導
標準4：學校與社區的伙伴關係

標準5：學校課程支持健康與福祉
標準6：學校社會情緒環境
標準7：學校物質環境
標準8：學校健康服務





歐盟健康促進學校網絡

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

Improving the health of children and young people in Europe.

The vision of SHE is that the health promoting school approach becomes an acknowledged and accepted concept in all EU Member States, with increased implementation activities on regional and local level within schools.

Whole school approach

Concepts

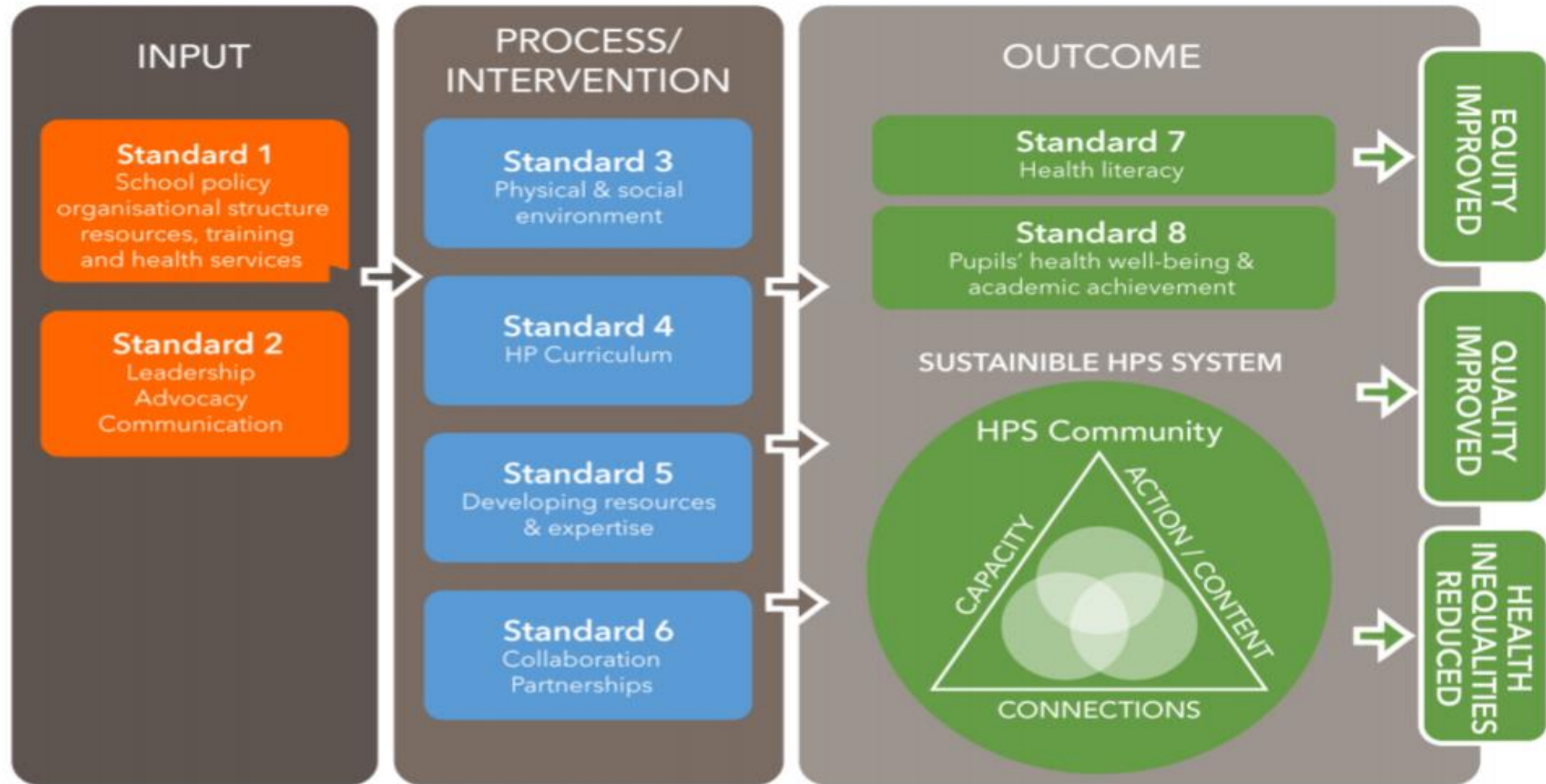
[Navigate Concepts](#)

[Create healthy and supporting environments](#)



歐盟健康促進學校標準標準與推動

Logic Model for European HPS Standards



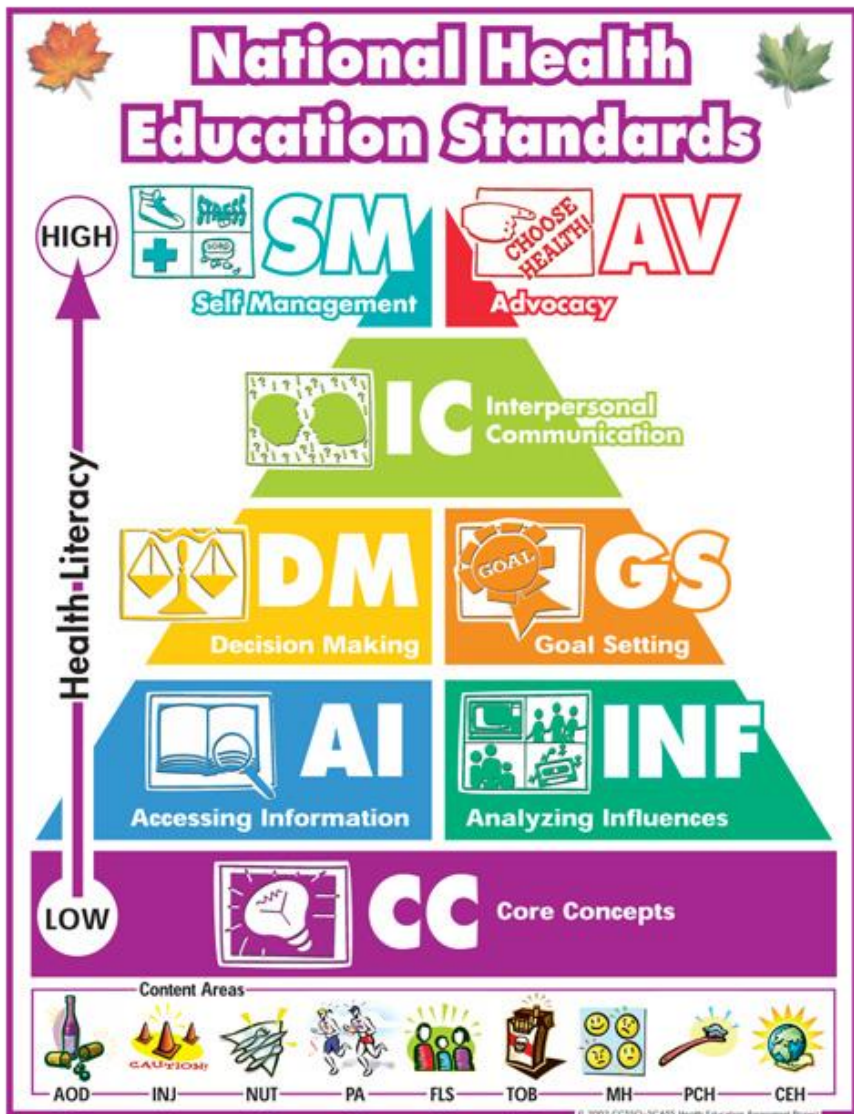
(Schools for Health in Europe Network Foundation, 2019)

美國提出整體學校、社區、孩童全人學校衛生模式

Whole School, Whole Community, Whole Child



美國健康教育能力指標



- 一、學生將能瞭解健康促進與疾病預防的概念
- 二、學生將能分析家庭、同儕、文化、媒體、科技等對健康行為影響
- 三、學生將展現取得健康促進有效訊息、產品與服務
- 四、學生將展現人際溝通的技能來促進健康與降低危險因子
- 五、學生將展現作決定的技能來促進健康
- 六、學生將展現設定目標的技能來促進健康
- 七、學生將展現實踐健康行為與避免健康風險能力
- 八、學生將展現倡議個人、家庭與社區健康能力

我國學校衛生法落實兒童權利公約

第 5 條	各級主管機關應遴聘學者、專家、團體及相關機關代表組成學校衛生委員會，其任務如下： 一、提供學校衛生政策及法規興革之諮詢指導意見。 二、提供學校衛生之計畫、方案、措施及評鑑事項之諮詢指導意見。 三、提供學校衛生教育與活動之規劃及研發事項之諮詢指導意見。 四、提供學校健康保健服務之規劃及研發事項之諮詢指導意見。 五、提供學校環境衛生管理之規劃及研發事項之諮詢指導意見。 六、協調相關機關、團體推展學校衛生事項。 七、其他推展學校衛生之諮詢事項。
第 16 條	高級中等以下學校應開設健康相關課程，專科以上學校得視需要開設健康相關之課程。健康相關課程、教材及教法，應適合學生生長發育特性及需要，兼顧認知、情意與技能。
第 17 條	健康相關課程教師，應參與專業在職進修，以改進教學方法，提升健康相關教學效果。主管機關或學校得視實際需要，薦送教師參加衛生課程進修。
第 19 條	學校應加強辦理健康促進及建立健康生活行為等活動。
第 20 條	高級中等以下學校應結合家庭與社區之人力及資源，共同辦理社區健康飲食教育及環境保護活動。專科以上學校亦得辦理之。
第 24 條	高級中等以下學校，應全面禁菸；並不得供售菸、酒、檳榔及其他有害身心健康之物質。

疫情與數位加劇健康風險

- 疫情效應 學童**視力不良**率破45% 2022/07/24 自由時報
- 小四學童遠距上課未定期就醫 2個月**近視暴增**200度 2022-07-08 聯合報
- 疫情讓國中小學生長**胖**了！中市統計去年達高峰 2022-08-22 聯合報
- 驚！疫情「逼」小孩**網路成癮**加劇 2021-6-19三立新聞網
- 上網成癮嚴重13.9%受訪學生每日上網逾7小時逾65%曾與**家人衝突** 2022-06-25香港01
- 嚴格封控遏制疫情 中國年輕人**心理健康**卻受創 2022-08-30 12:19 中央社
- 「**手機**」是科技時代的貧民標誌，矽谷工程師正將自己的孩子送到**無科技學校**！2019/07/04 科技報橘



學生身心健康之挑戰

1. 家長：怕輸在起跑點上，**課後安親班**
2. 學校：**生生用平板**，**班班有冷氣**，**大校活動空間受限**
3. 社會：**疫情影響**，**數位時代**



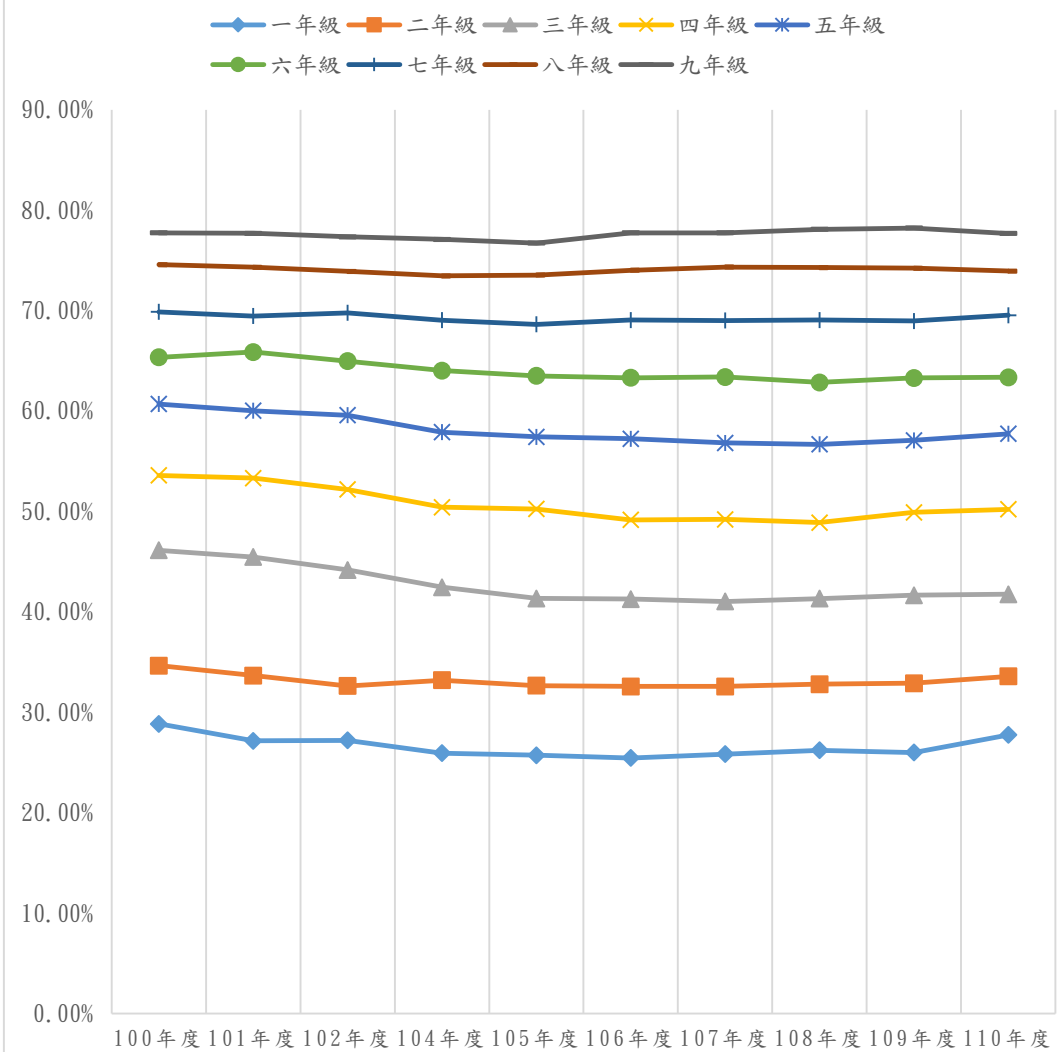
中國「網路遊戲 = 精神鴉片」延燒，《王者榮耀》已禁止小學生課金消費

其他人也跟上的話...
2021-08-05 By Panda

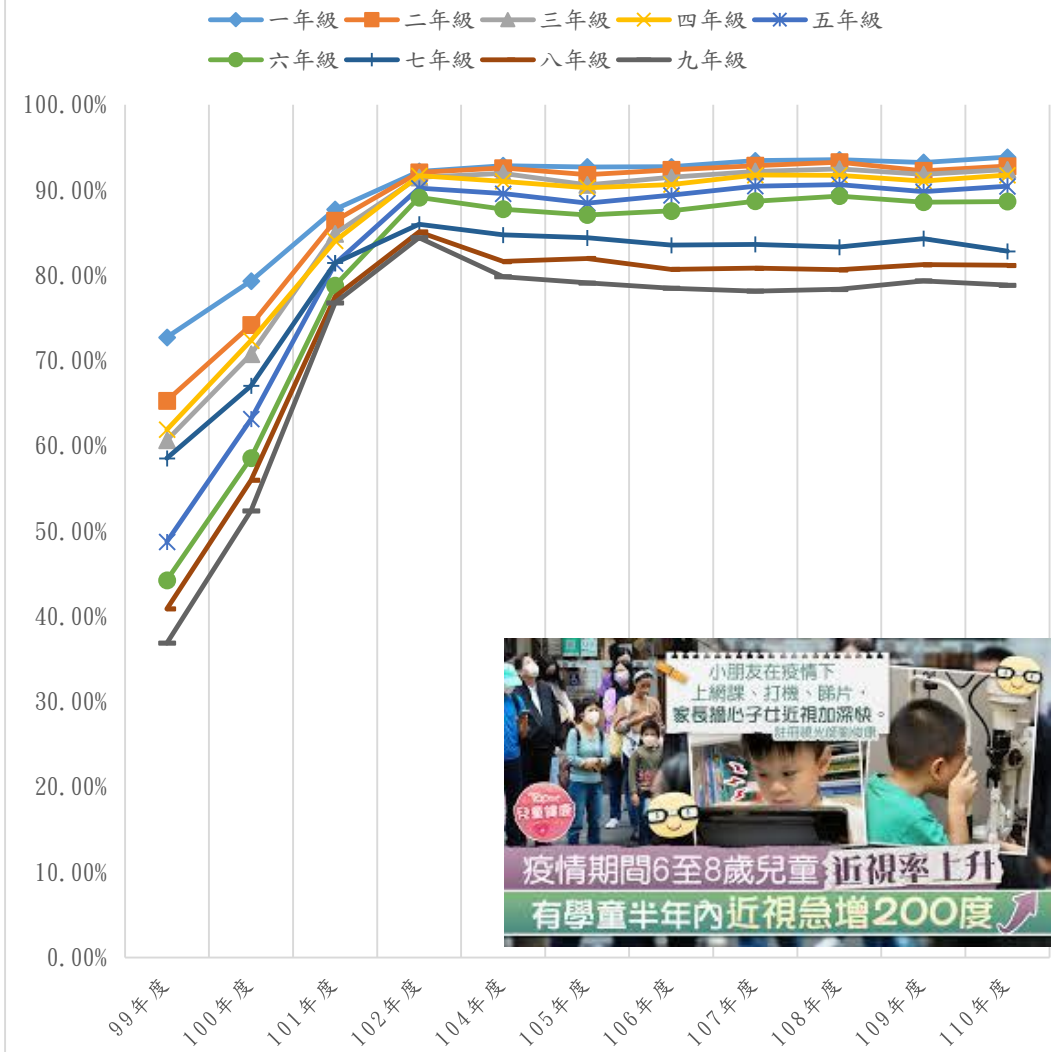


全國視力保健部訂指標成效

全國長期追蹤各年級視力不良趨勢

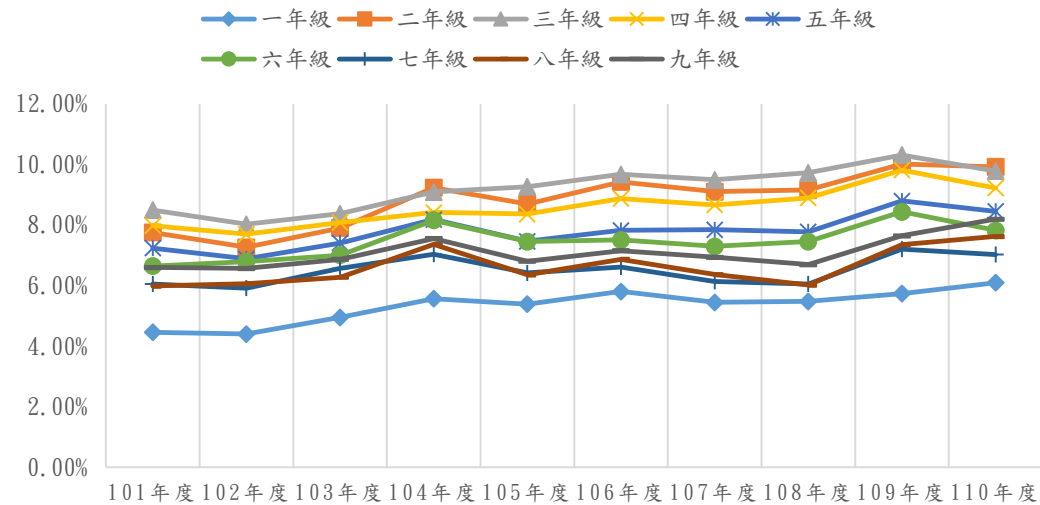


全國長期追蹤各年級視力不良複檢率趨勢

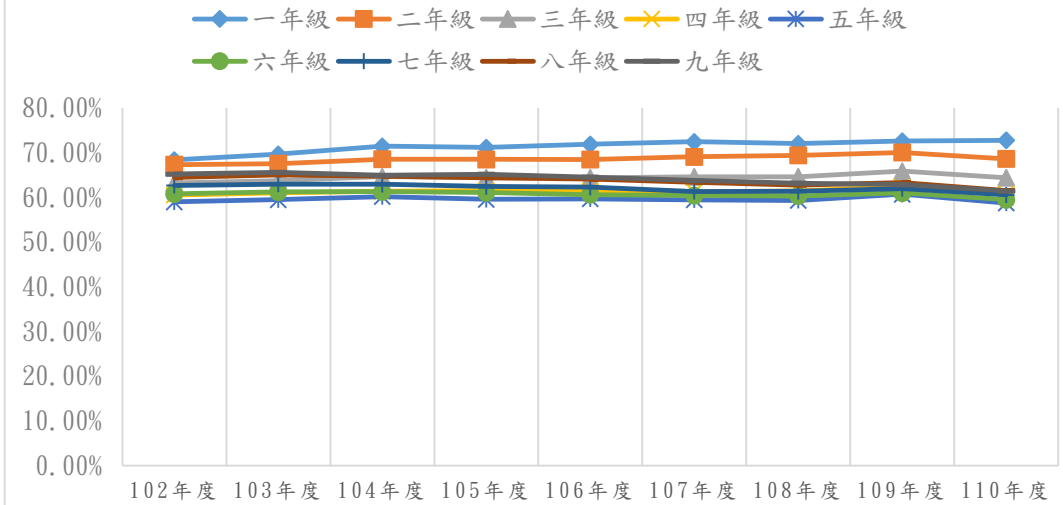


全國健康體位部訂指標成效

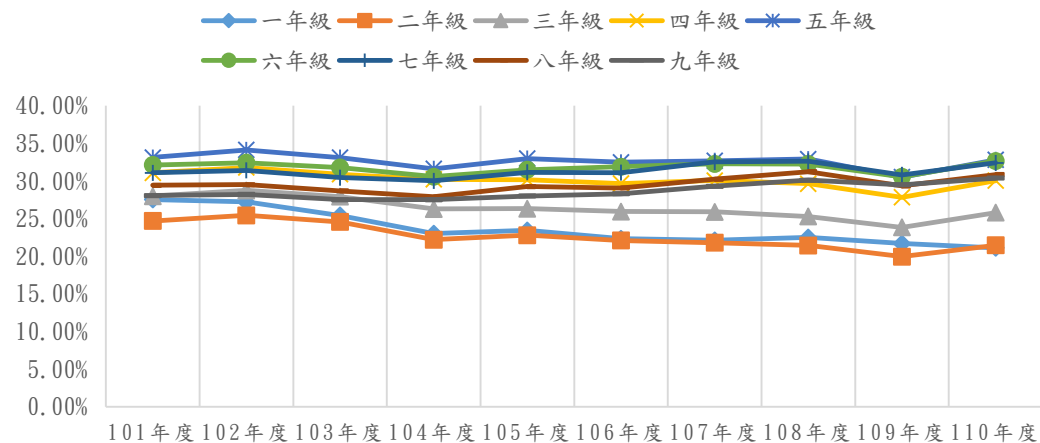
全國長期追蹤各年級體位過輕趨勢



全國長期追蹤各年級體位適中趨勢



全國長期追蹤各年級體位過重+肥胖趨勢



110學年學生健康迷思

議題	地方指標問卷題目
視力保健	• 50.96%的學生不知道「近距離用眼就如同鬥雞眼，會使眼睛持續用力」 • 36.97%學生不知道「近視已經是台灣人失明的主要原因，有近視要就醫來控制度數加深」 • 26.9%的學生不知道「近視是一種疾病，戴眼鏡或近視雷射手術無法解決」 • 22.46%的學生不知道「每日戶外活動120分鐘」及「定期就醫」是延緩近視發生有效的方法。」
口腔保健	• 52.34%的學生不知道「使用含氟量達1000ppm以上之牙膏才能有效預防齲齒」 • 25.55%的學生不知道「每六個月要定期去看牙醫」 • 19.05%的學生不知道「牙線是清潔牙縫與牙齒鄰接面最好的工具」
健康體位	• 27.49%的學生不知道「天天五蔬果是指三拳頭大小的蔬菜、兩拳頭大小的水果」 • 26.01%的學生不知道「每天至少需要60分鐘的活動與運動時間」 • 22.13%的學生不知道「每天需要的飲水量為30cc乘以體重」
全民健保	• 70.16%的學生不知道「不論富有或貧窮，每個人繳交的健保費都不一樣」 • 66.03%的學生不知道「自己繳的保費，不只能用來付自己生病時醫療費用，也可以給別人用的」 • 52.09%的學生不知道「若沒有經過轉診就到大醫院看病，需要繳交更多的部分負擔」

110學年學生健康迷思

議題	地方指標問卷題目
正確用藥	• 52.19%的學生不知道「吃藥搭配制酸劑(胃藥)一起服用才不會傷胃」是錯誤 • 45.4%的學生不知道「國內藥品依照風險區分為處方藥、指示藥及成藥等三級」 • 41.12%的學生不知道「服用大量解熱鎮痛藥(如普拿疼)會產生肝臟毒性」
菸害防制	• 31.09%的國高中學生不知道「我國菸害防制法規定高中職以下校園內全面禁止吸菸，違規吸菸最高罰一萬元」 • 26.66%的國高中學生不知道「二手菸沒有安全劑量值，暴露於二手菸可能會造成肺癌、心臟病、氣喘等疾病」 • 17.31%的國高中學生不知道「電子煙也有二手煙的問題」
檳榔防制	• 28.87%的國高中學生不知道「檳榔子(不含添加物紅灰、白灰及荖葉)本身就是致癌物質」 • 16.28%的國高中學生不知道「嚼食檳榔的人，若在口腔黏膜上發現有白斑，可能是口腔癌的前兆」
性教育	• 55.82%的國高中學生不知道「愛滋病不會透過被蚊蟲叮咬而傳染」 • 36.97%的國高中學生不知道「只在射精前戴上保險套，無法避免懷孕或感染性傳染病」 • 31.01%的國高中學生不知道「女生月經來潮後，就表示她應該已具有生小孩的能力」

110學年學生健康行為

議題	地方指標問卷題目
視力保健	• 13.31%學生一週「一整天到戶外活動的總時數達到120分鐘(2小時)」。 • 16.29%學生經常「讀書寫字或使用3C等近距離工作時，每30分鐘就休息10分鐘的情形」。 • 49.02%學生一週「一天內看螢幕（電腦、電視、手機、電動）的累積總時間不超過1小時」。
口腔保健	• 22.09%學生一週會每天「使用牙線清潔牙縫」。 • 43.33%學生會用含氟牙膏來刷牙。
健康體位	• 23.44%學生一週會做到「一天累積60分鐘對身體有益的身體活動」。 • 23.44%學生一週會完全做到「一天當中吃到3個拳頭的蔬菜」。 • 32.36%學生「會喝足每日建議量白開水(30cc乘以體重)或不含糖的茶飲」。 • 34.96%學生一週每日「睡足8小時」。
菸檳防制	• 3.60%國高中學生在過去30天中有吸過菸。 • 2.69%國高中學生在過去30天中有使用過電子煙。 • 2.29%的國高中學生在過去30天中有嚼食過檳榔。

健康促進學校輔導支持網絡系統

中央

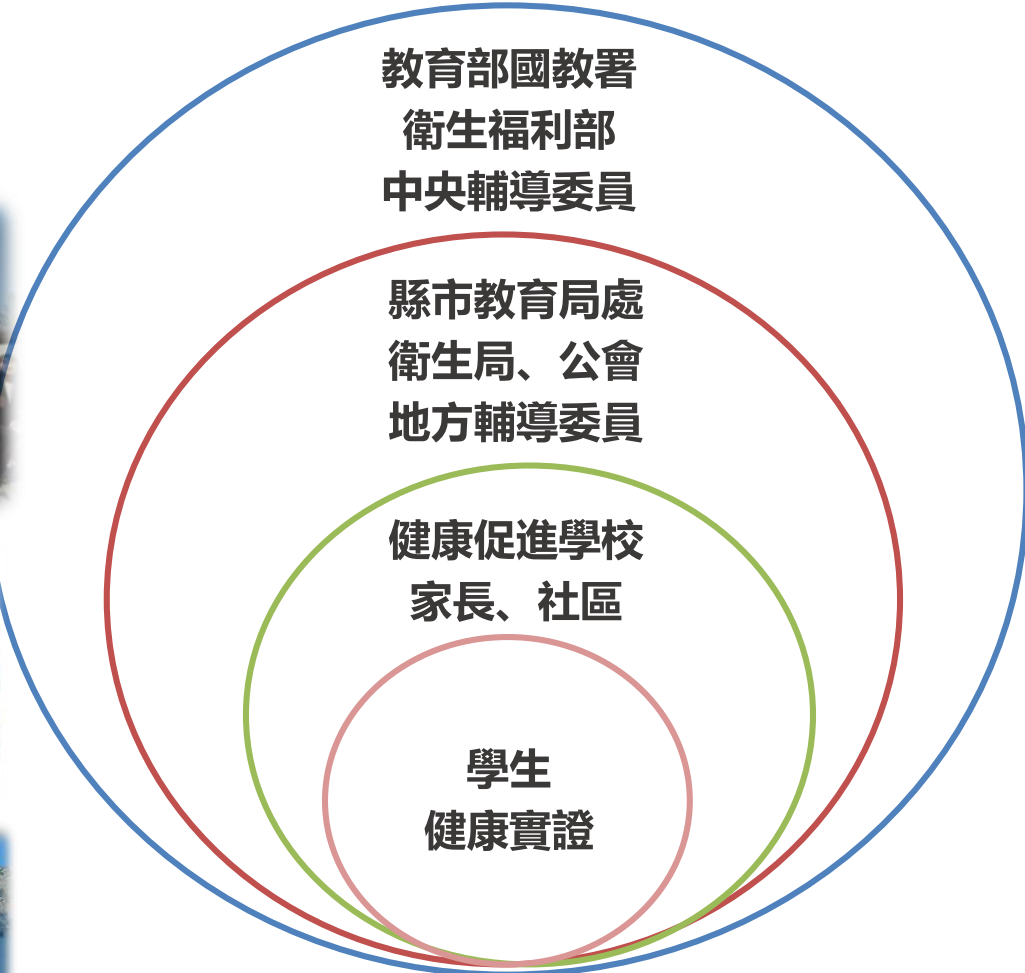
地方

學校

政策
經費
智庫

結盟
增能
目標

教育
服務
環境





110學年度健康促進學校特優縣市 新北市

市長+教育局+衛生局+公會+輔導委員+校群=學校健康紅利



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



全市國小生健康識能競賽



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。



防制菸檳害，小五與國七全面入班宣導



110學年度健康促進學校特優縣市 嘉義縣

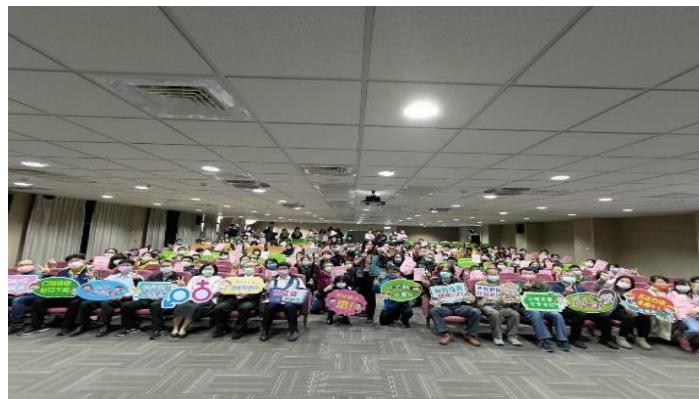
縣長+處長+科長+校長+師長+家長=創新教育 健康+1



- 跳出好體位繩出全方位：推動校園跳繩運動，挹注經費送跳繩當學生健康禮
- 校本健康政策：強化遠視儲備、窩溝封填、健康吃快樂動，開發全縣健康素養課程等
- 偏鄉學校巡迴醫療：結盟牙醫師公會與醫療資源，提供學生口腔視力保健



聘專家學者組成學校衛生委員會開會



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



結合體育署活動辦理健走，推廣健康生活



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



110學年度健康促進學校特優縣市 臺南市



市長+教育局+衛生局+公會+輔導委員+校群= **健康實踐力**

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



與千禧之愛合作健康出動到校園活動



臺南囡仔正向宣言-心理健康績優作品



健康促進學校成果觀摩暨增能研習



與董氏合作推動全市國小健康吃快樂動計畫



健康促進逗陣行答喙鼓比賽



專家與輔導委員、教育局及學校



110學年度健康促進學校優等縣市 基隆市

教育處+衛生局+公會+輔導委員+校群=健康倡議



- 發放視力存摺：運用存摺形式將正確用眼觀念推廣至國小學童，並舉辦視力保健海報創意競賽。
- 口罩卡套創意競賽：將全民健保、性教育結合防疫辦理口罩卡套繪畫創意競賽。
- 將健促融入戲劇表演及微電影：於全國潔牙微電影比賽獲佳績，辦理反菸行動劇表演活動



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



公告校園及附連人行道禁菸



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



110學年度健康促進學校優等縣市 臺北市



跨局處合作+學校增能+幼兒+永續發展目標=珍食共享食安樂

- 跨局處與社區夥伴關係：推動剩食減量政策，並延伸至幼兒園健康服務
- 引進民間團體入校倡議月經教育：與小紅帽協會合作，推動月經平權與性平教育
- 結合校本課程永續指標：推動「田園綠活食農趣」提升學生均衡飲食珍食



護眼護照與護眼學習單



視力保健活動—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



110學年度健康促進學校優等縣市 桃園市

市長+教育局+衛生局+公會+輔導委員+校群=神農小學堂



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



幼兒園性教育課程—身體紅綠燈



至高雄分享營造健康促進學校經驗



「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



110學年度健康促進學校優等縣市 新竹縣

縣長+教育局+衛生局+公會+輔導委員+校群=健康攻略王3.0



- 健康促進醫師論壇：與在地醫師結盟，由專業醫師線上直播分享個議題醫學知識。
- 研發創新教具：開發「健康攻略王」3.0，搭配冒險遊戲寓教於樂。
- 自創護眼健康操：本縣自創「eye眼睛健康操-啾咪啾咪動一動」，由縣長帶領融入各議題健康概念。



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



推動議題深根教學，扎實學生健促認知



110學年度健康促進學校優等縣市 新竹市

市長+教育局+衛生局+公會+輔導委員+校群=健康親子



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



水源國小-健促社團口腔保健課程



西門國小-遊具改善下課淨空活動



青草湖國小-全校教職員CPR&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



茄萣國小-全校課間戶外活動



110學年度健康促進學校優等縣市 彰化縣



縣長+教育局+衛生局+公會+輔導委員+校群=減糖校園

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



補助偏遠學校學童潔牙器具



111年運動i配合母親節辦理「媽趣迷你馬拉松活動」



辦理校長研習-以巧推作為健促宣導新策略



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



110學年度健康促進學校優等縣市 雲林縣

校長+教育處+衛生局+專家學者+護理師=雲林上場



- 110全中運在雲林：以「雲林上場」為主軸，，期盼把愛運動、重視健康的概念落實於校園
- 跨校跨局處整合推廣至社區：中心學校及協力學校以社群方式相互觀摩，並與衛生局密切合作
- 成立地方健促學校輔導團：召集專家學者、校長、護理師等，進行健康促進計畫執行檢核及增能



視力保健向下紮根 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討論



110學年度健康促進學校優等縣市 高雄市

市長+局長+科長+校長+師長+家長+醫院+社區=健康學園



- 結盟健康學園：醫院—學校—社區結盟，使社區民眾及師生獲取健康新知
- 偏鄉嘉年華：強化偏鄉學校對健康促進之重視，增強師生及家長健康觀念
- 性教育創意桌游及月保安康試辦計畫：推廣使用精緻化性教育桌遊，試辦月保安康計畫提供生理用品



高雄市健康促進學校推動說明暨增能研習



與千禧之愛合作-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



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

我國健康促進學校策略主軸

二代健促

精進教學

社區結盟

家長參與

支持環境

素養導向

健康幸福

學生參與

99-100年
1. 實證導向
2. 行動研究

101-102年
1. 生活技能
2. 12年國教

103年
1. 結盟衛生
2. 社區資源

104-105年
1. 結盟家長
2. 親子共學

106-107年
1. 支持環境
2. 實證策略

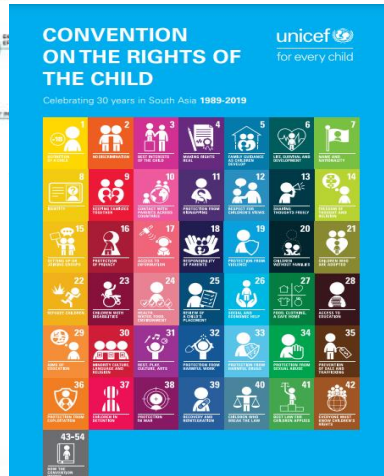
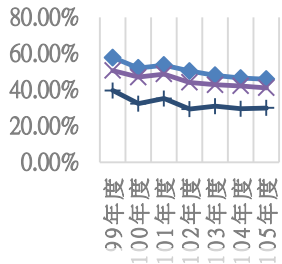
108-109年
1. 校本課程
2. 健康素養

110-111年
1. 學校本位
2. 身心健康

112-113年
1. 賦能倡議
2. 五正四樂

全國各年級
齣齒趨勢

◆ 一年級 ◆ 四年級
— 七年級



健康成長
快樂學習
創新教學 卓越進步
團結和諧

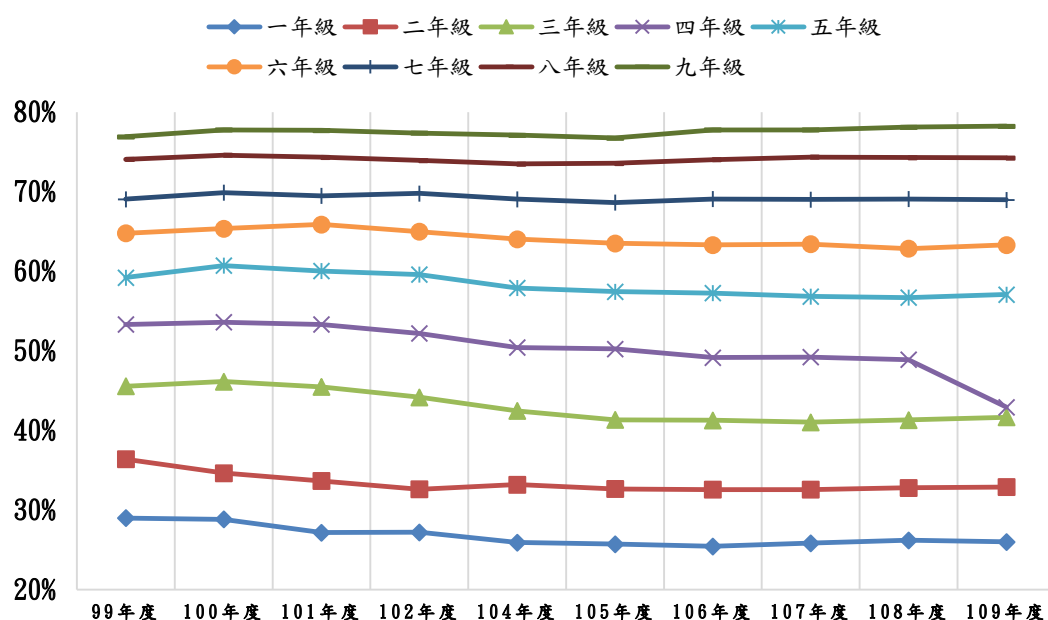
Elementary School



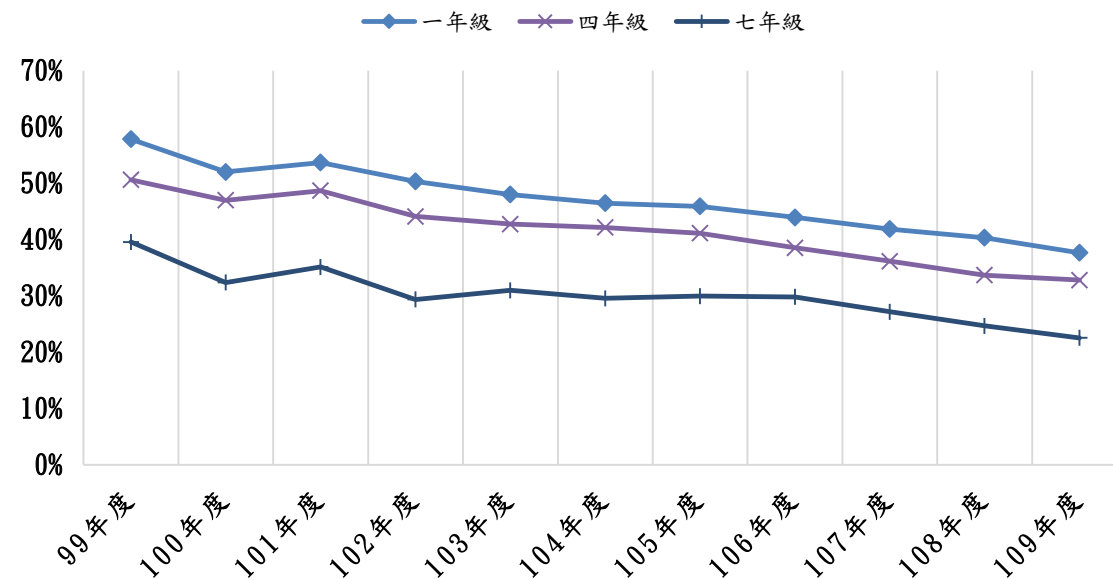
99-100學年度 實證導向健康促進學校計畫 (Evidence-based HPS)

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

全國長期追蹤各年級視力不良趨勢



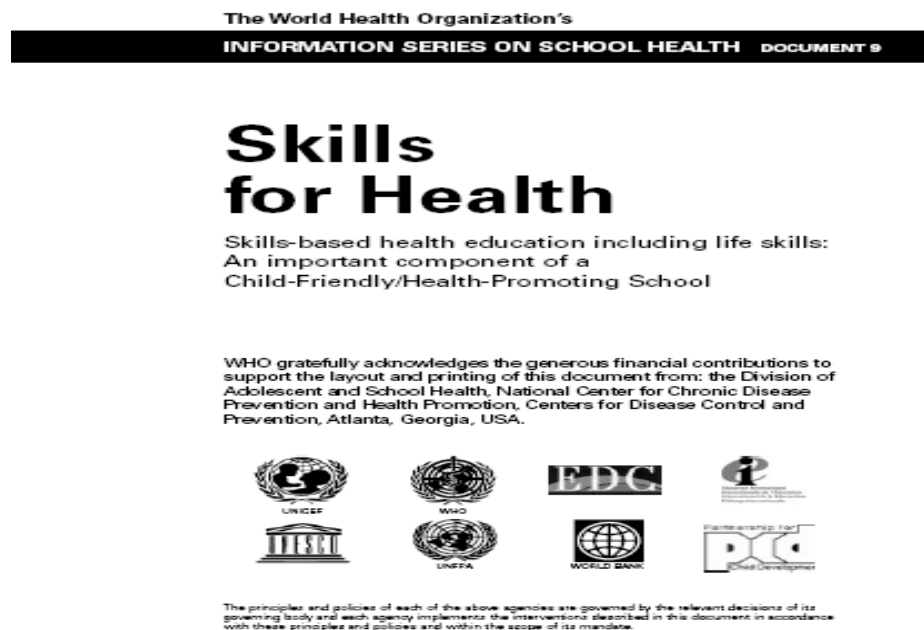
全國長期追蹤各年級齲齒趨勢





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

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

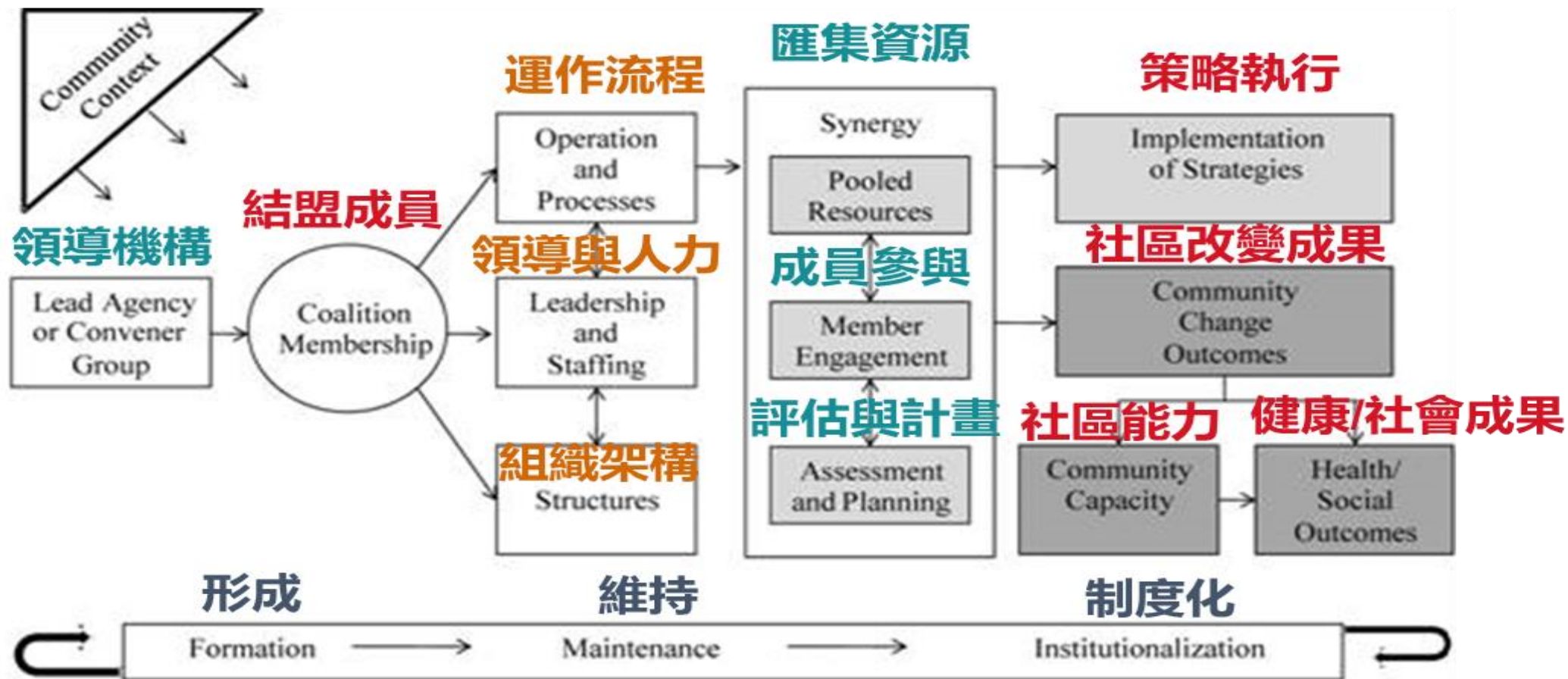


(World Health Organization, 2003)



103學年度 社區結盟行動理論

(Community Coalition Action Theory, CCAT)



Source: Recreated from Butterfoss, 2007



104-105學年度 強化家長參與 (Parent Engagement)

- 一、強化家長聯繫
- 二、鼓勵家長參與
- 三、建立學校家長結盟

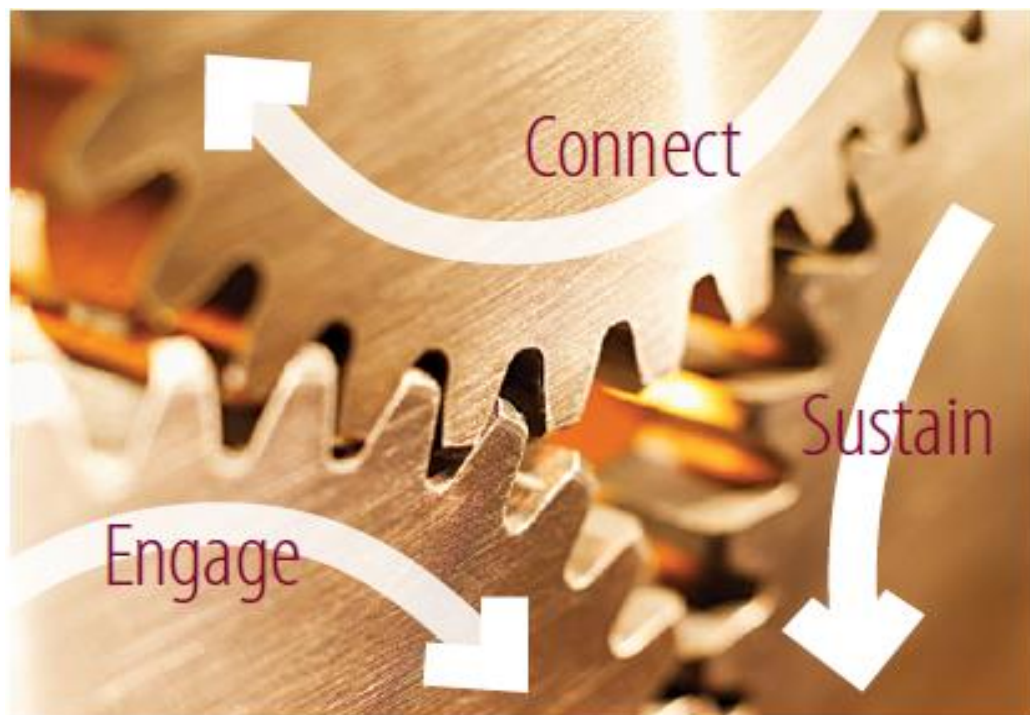
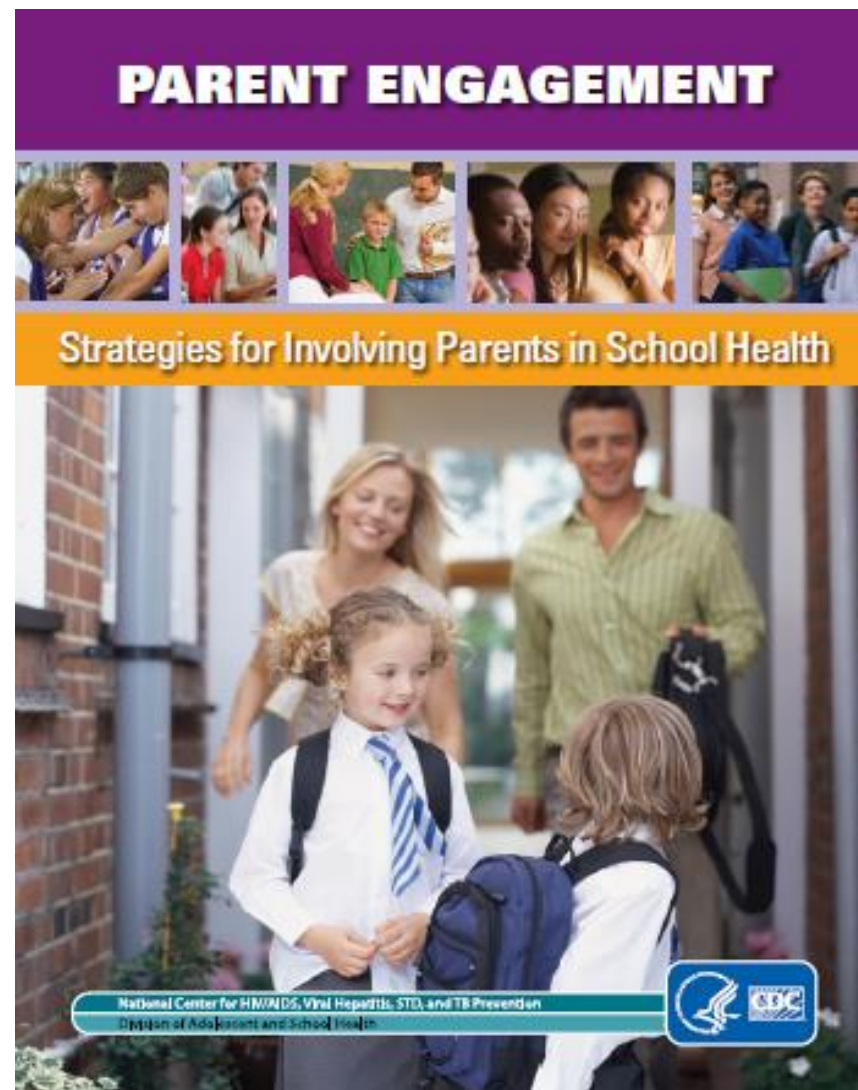
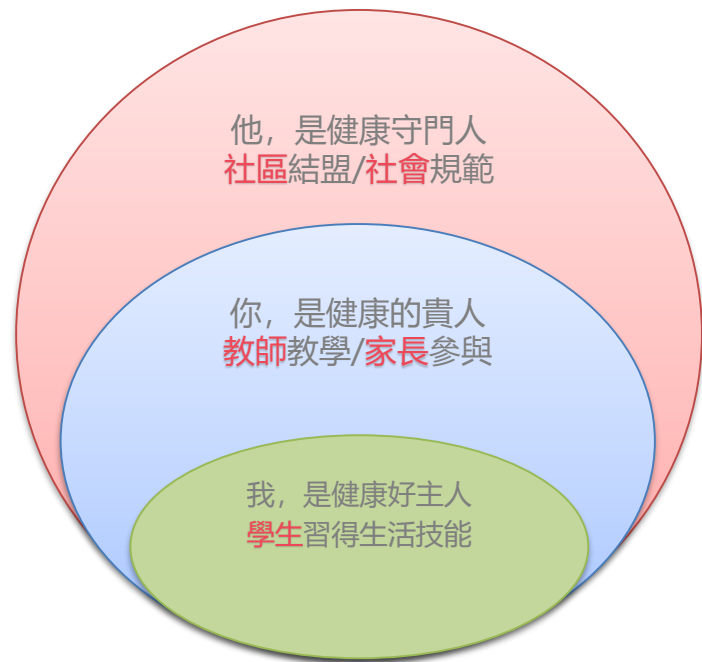


Figure 1. Parent engagement: Connect, engage, and sustain





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



生態觀點社會規範策略

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



Health Promoting Schools Framework²
(World Health Organisation, 1986)

健康促進學校支持環境策略

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



108-109學年度 素養導向健康促進

(Literacy/ competence-based HP)

健康素養

批判性素養
溝通/互動性素養
基本/功能性素養

健康素養賦權

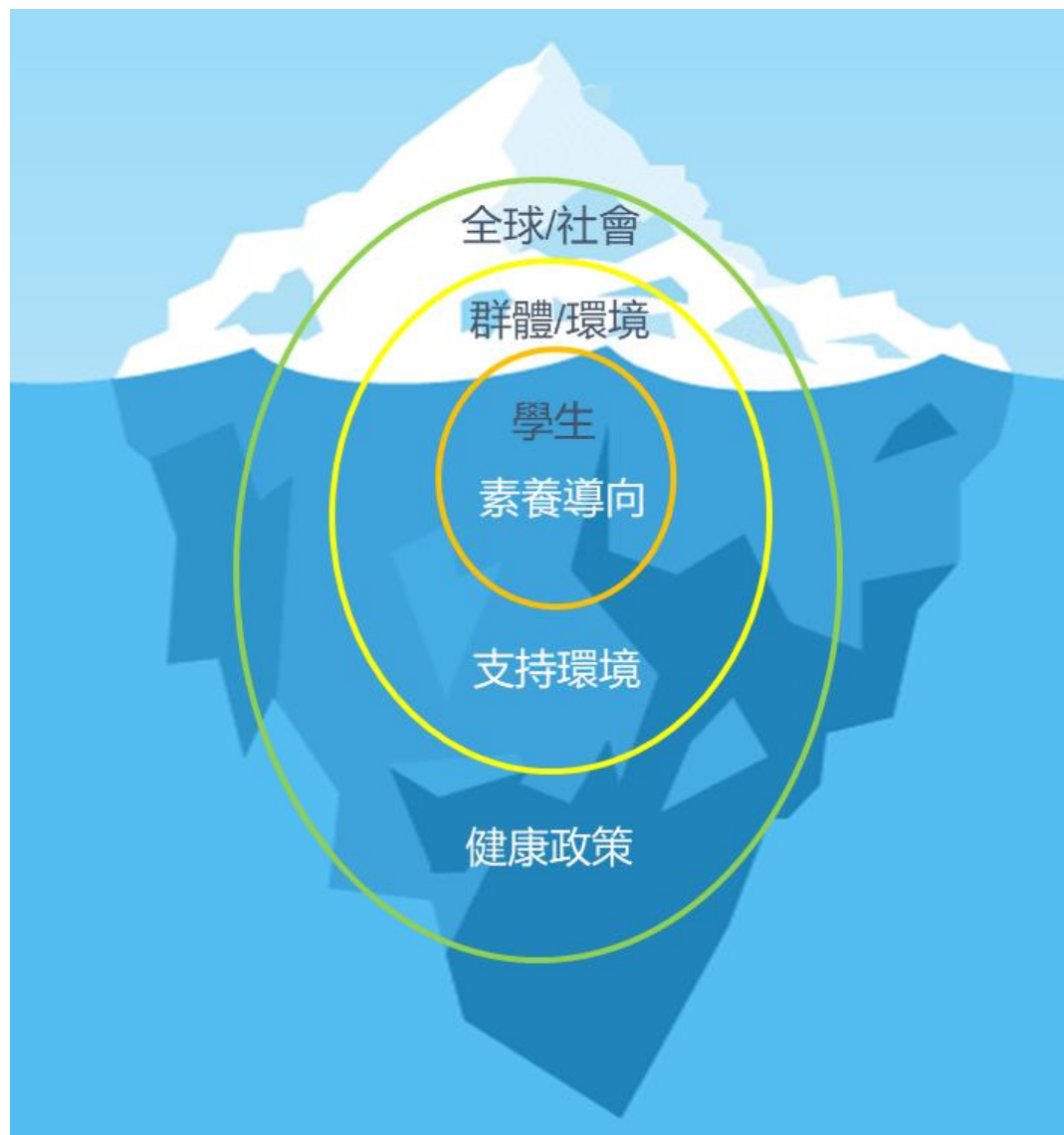
教育/素養/賦權

健康支持環境

學校/家庭/社區

健康融入政策

政經/生態/永續



核心素養

社會參與
溝通互動
自主行動

素養導向教學活動

校本課程/技能教學

健康促進學校

環境/家長/社區
結盟

健康星球

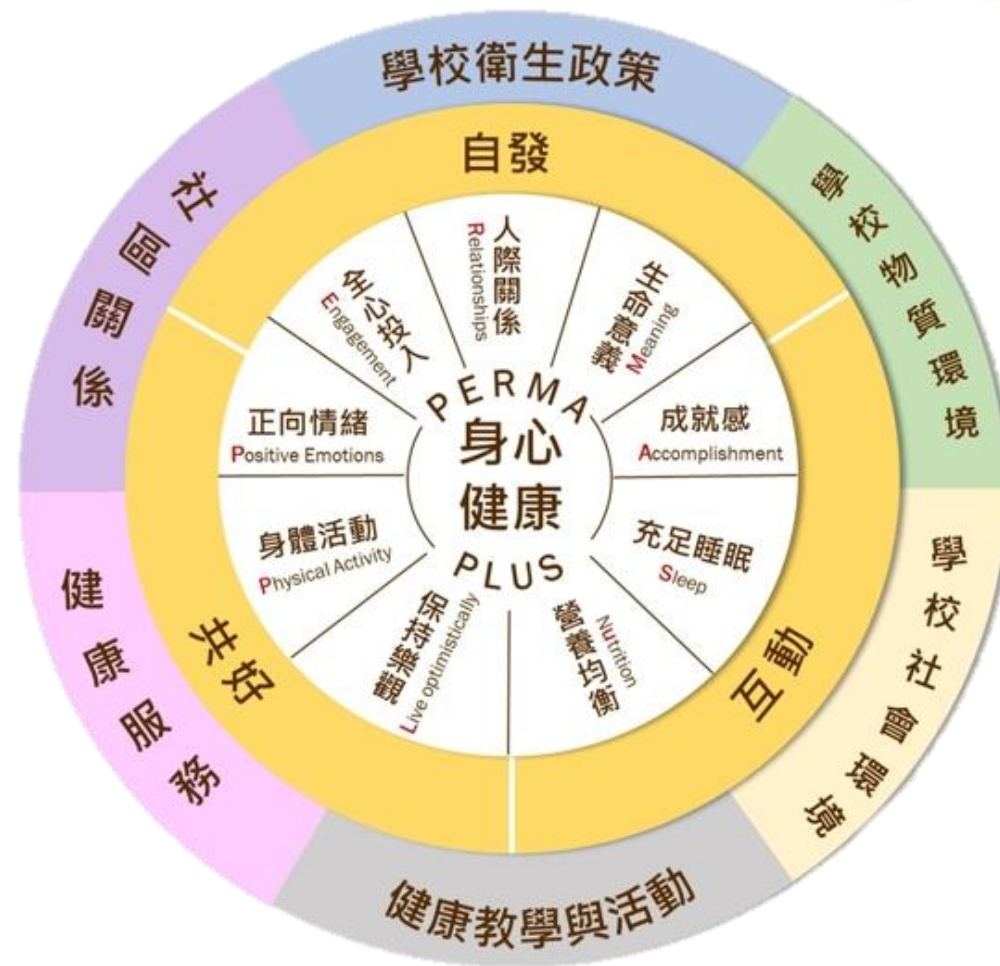
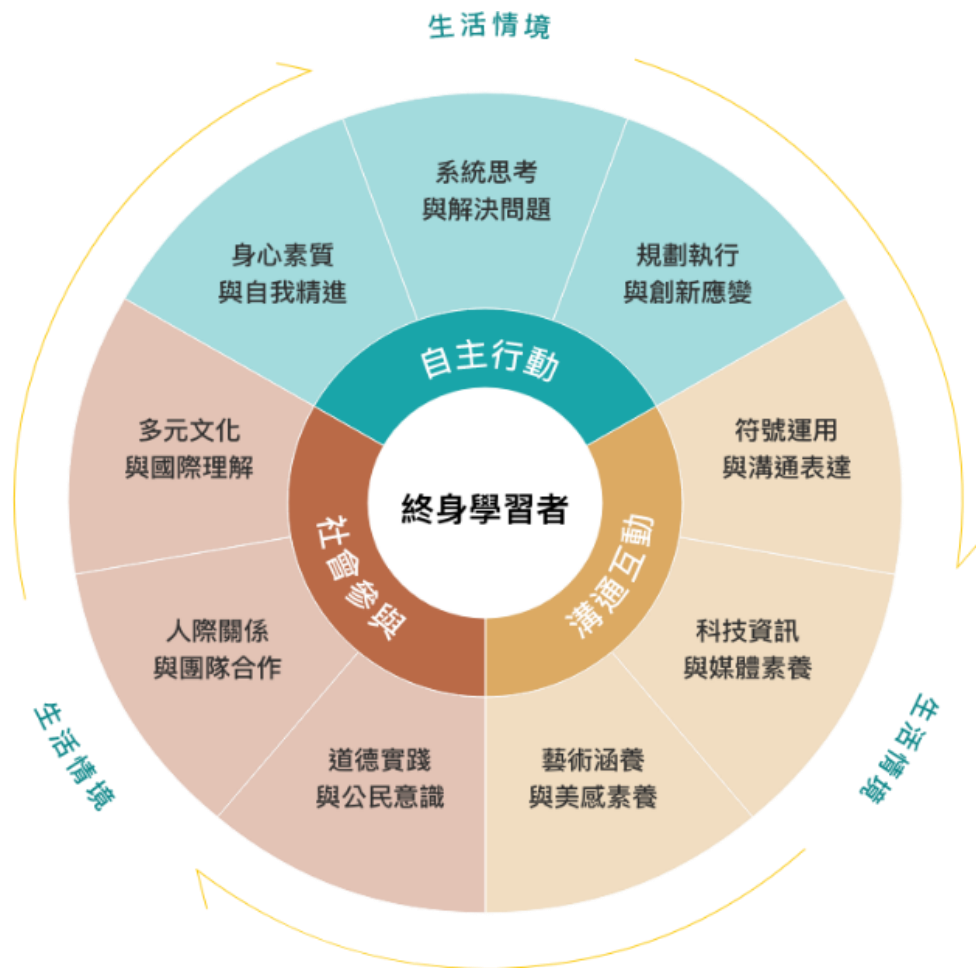
國際關懷/在地
行動



110-111學年度

健康幸福校園 (Whole-school wellbeing)

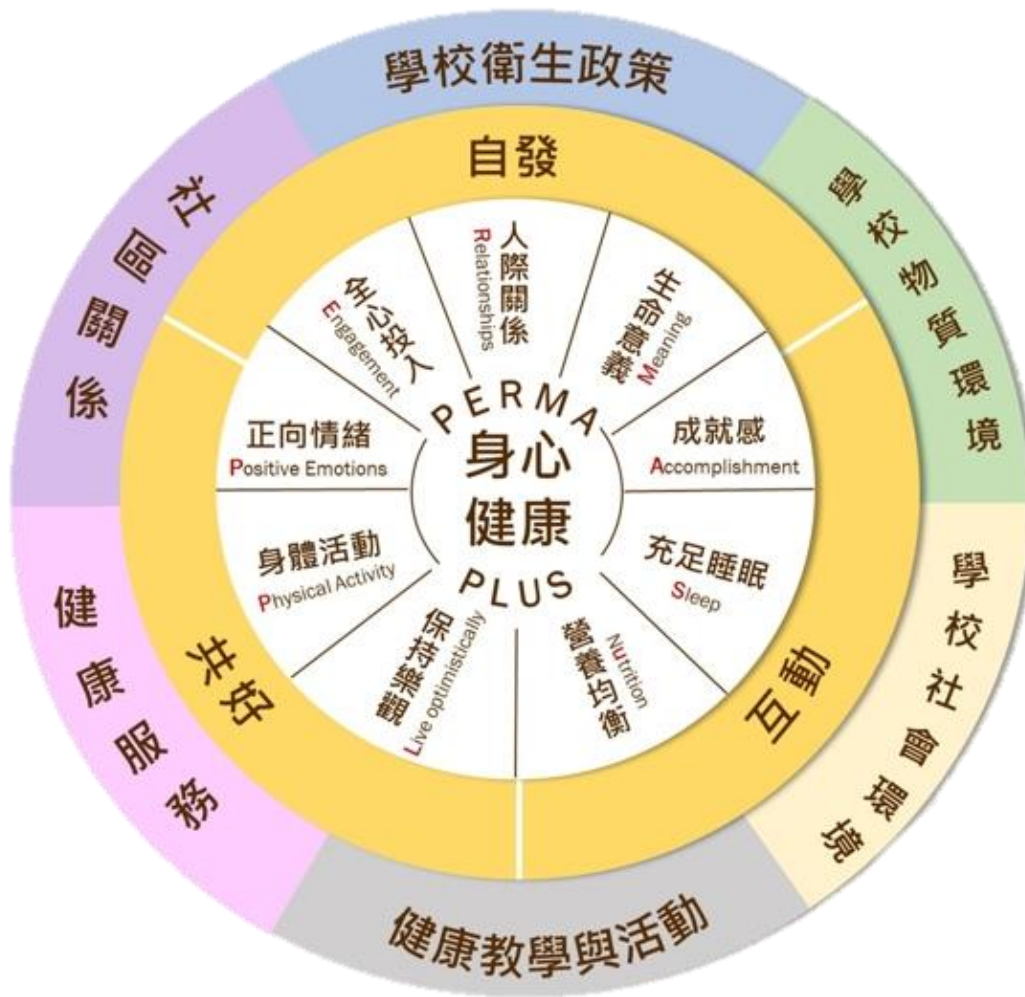
健全身心健康發展





112-113學年度 學生參與 (Student Participation)

落實兒童權利公約 (CRC)、增進身心健康發展



ENGAGED AND HEARD!

Guidelines on Adolescent Participation and Civic Engagement



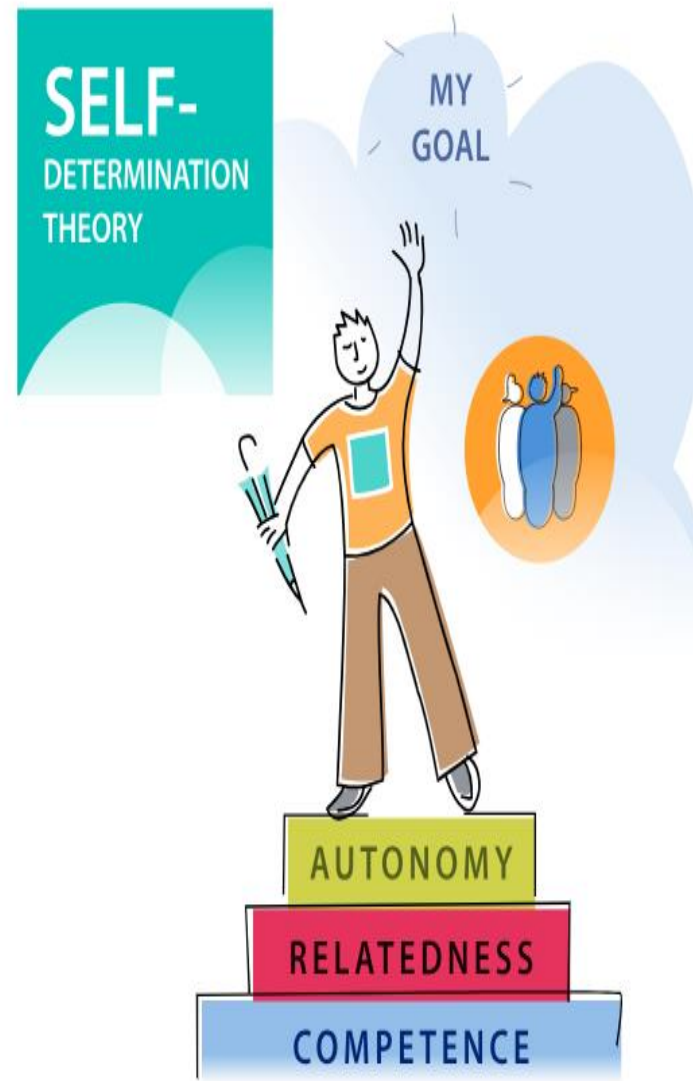
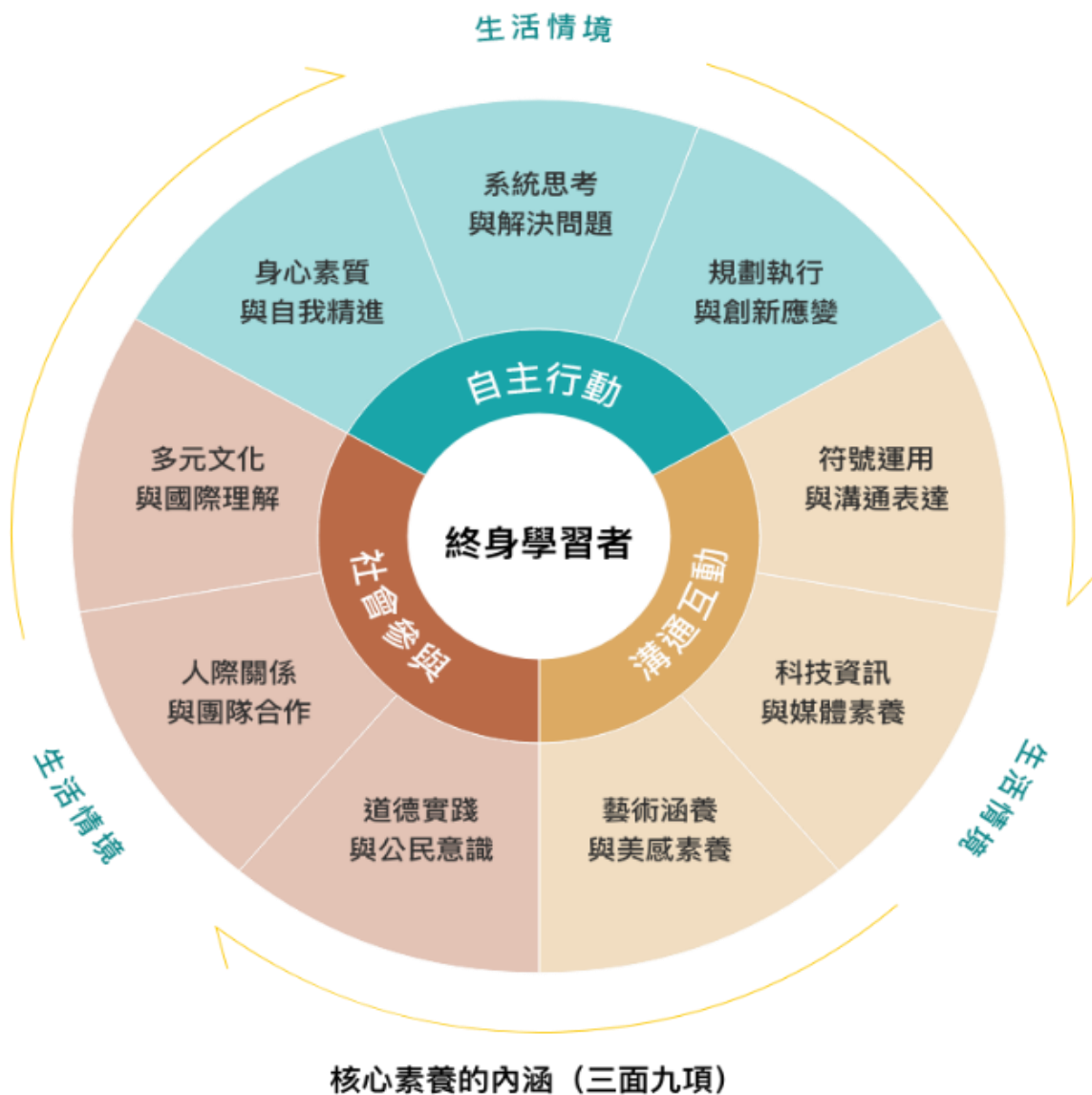
for every child

ENGAGED AND HEARD!

Guidelines on Adolescent Participation and Civic Engagement



十二年國教素養導向與自我決定理論強化學生動機、參與及幸福



幸福

- 身心健康

參與

- 五正四樂

動機

- 自主感
- 歸屬感
- 能力感



學生參與賦能

Student participation and empowerment

營造自主支持環境 強化學生內在動機 增進學生參與、賦能及幸福

Figure 3: Modes of participation

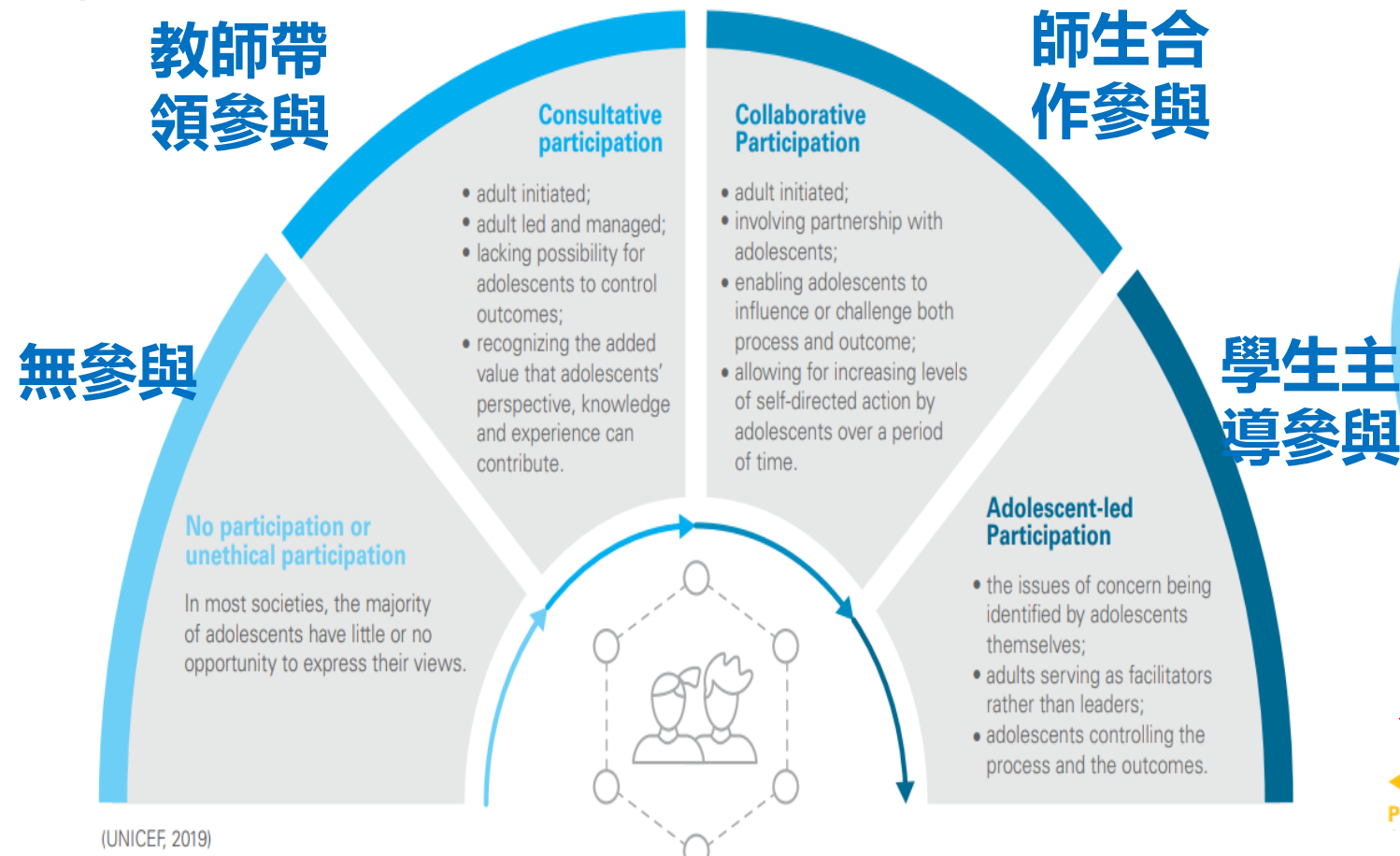
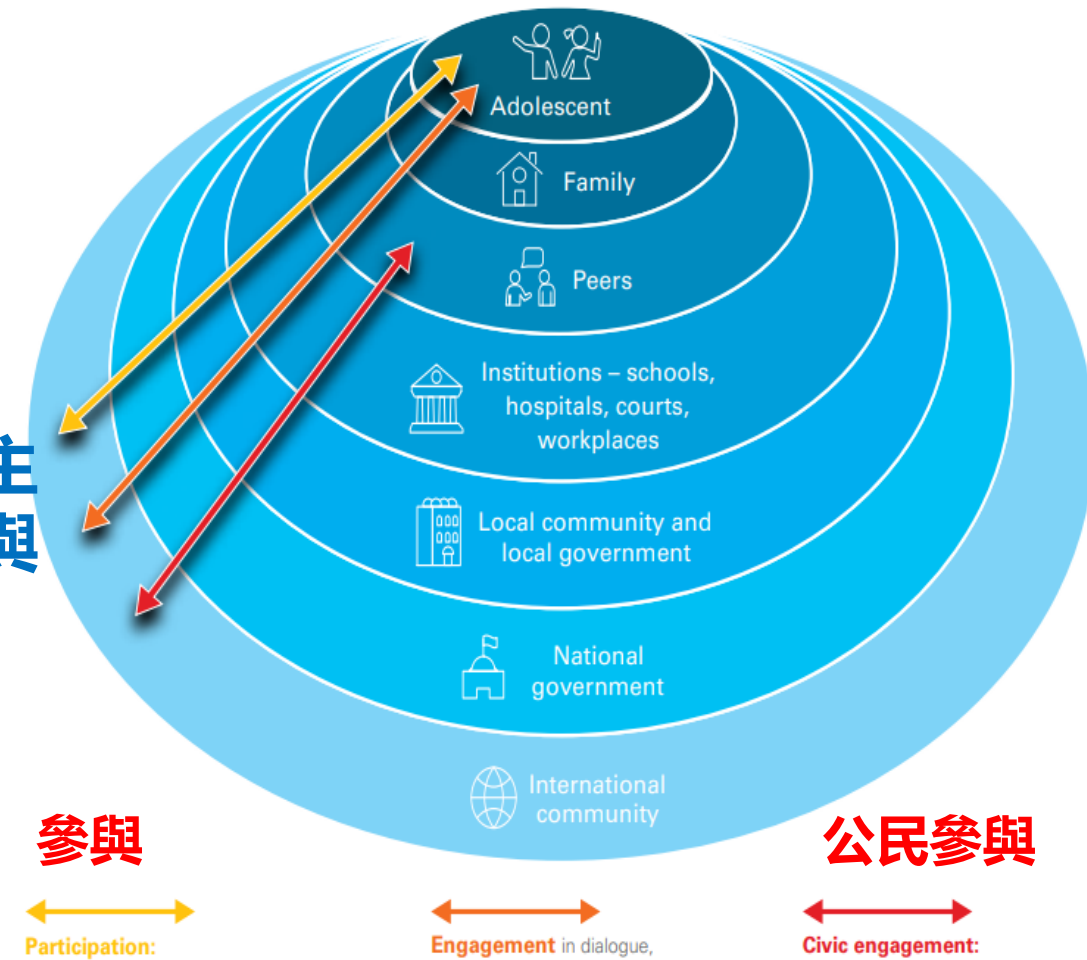


Figure 4: The Socio-ecological Model





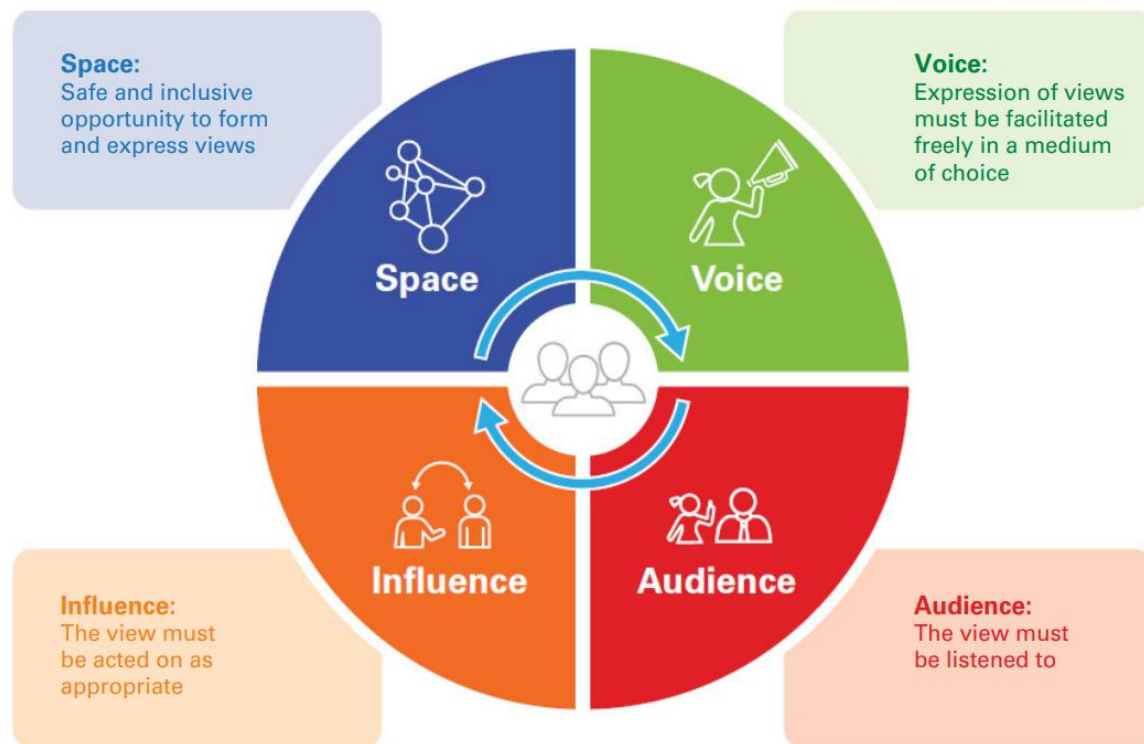
學生意見表達與賦能倡議

支持學生有意義參與、賦能倡議

給予安全
時空環境

鼓勵學生
意見表達

Figure 2: Features of meaningful participation



意見能具
有影響力

(UNESCO, 2020)

意見能被
高層聽到



健康資訊
媒體素養

學生賦能
倡議充權

INCREASE
ACCESS TO
ADOLESCENT-
FRIENDLY
INFORMATION

BUILD CAPACITY
AND MENTOR
ADOLESCENTS

PARTNER WITH
YOUTH
ORGANIZATIONS
AND
SPECIALIZED
AGENCIES

SUPPORT PEER
EDUCATION,
PARTICIPATORY
RESEARCH AND
ACTION
INITIATIVES

結盟學生
社團推動

學生參與
行動研究



學生意見表達與賦能倡議策略

自主支持環境 強化內在動機 增進健康參與



Figure A1.1: Five main strategies for adolescent participation and civic engagement

ADVOCATE FOR
LAWS, POLICIES
PRACTICES AND
BUDGETS

學生倡議

健康政策
規定預算

ENHANCE
POSITIVE
SOCIAL
NORMS AND
ATTITUDES

世代對話

了解觀點
學生參與

BUILD THE
AWARENESS,
SKILLS
CAPACITIES
OF ADULTS

支持環境

增能成人
支持倡議

BUILD THE
AWARENESS,
SKILLS
CAPACITIES OF
ADOLESCENTS

學生賦能

健康倡議
健促服務

CREATE AND
SUSTAIN
PLATFORMS FOR
ADOLESCENT
PARTICIPATION
AND CIVIC
ENGAGEMENT

參與平台

倡議平台
回饋管道

(UNESCO, 2020)



健康幸福校園 Schoolwide SEL indicators

強化學生動機、健康參與及社會情緒學習的支持環境



Explicit SEL instruction



SEL integrated with academic instruction



Youth voice and engagement



Supportive school and classroom climates



Focus on adult SEL



Supportive discipline



A continuum of integrated supports



Authentic family partnerships



Aligned community partnerships

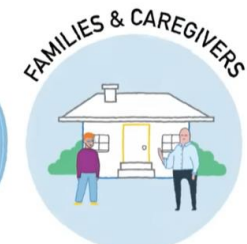


Systems for continuous improvement



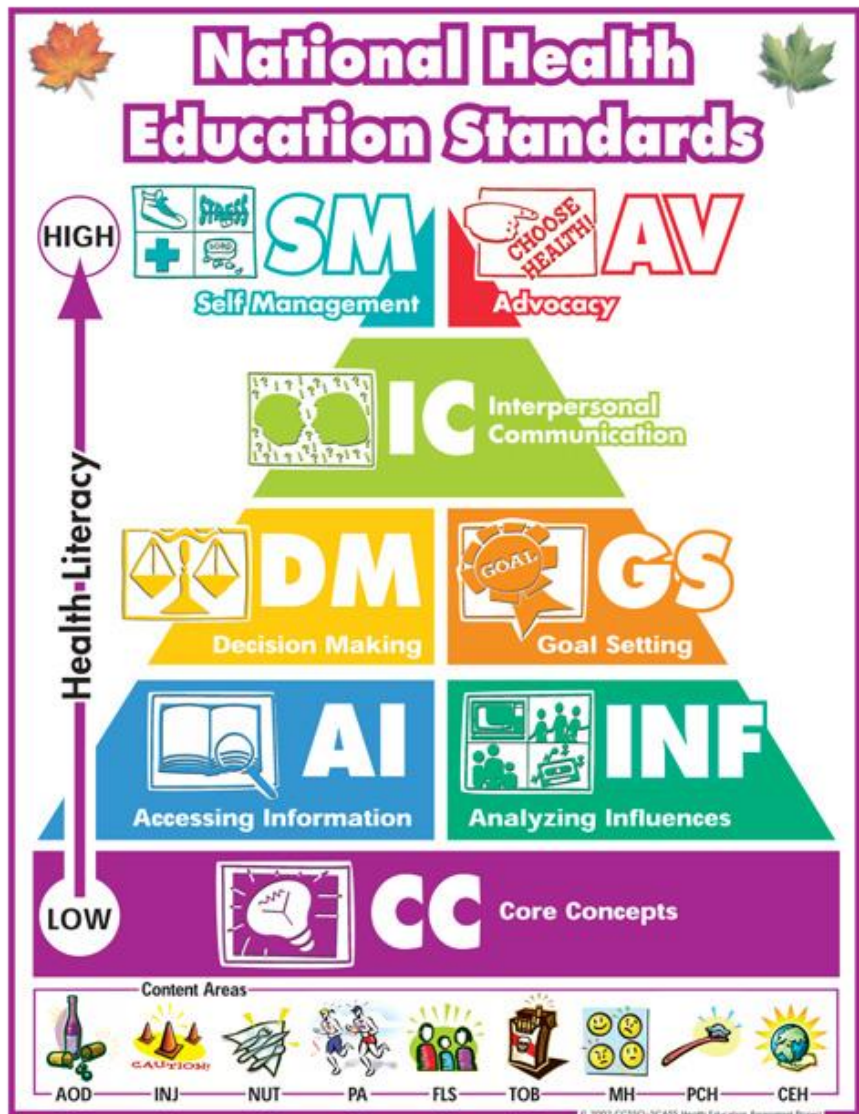
健康素養與社會情緒學習支持環境：

- **班級**：社會情緒學習(SEL)、班級支持氛圍、增進學生動機參與
- **學校**：學生倡議參與、教師SEL知能、支持環境規範、跨處室合作
- **家庭**：家長參與、親職教育、親子共學
- **社區**：社區結盟、終身學習、永續發展





美國健康教育標準增進學生健康素養與社會情緒學習



National Health Education Standards	CASEL Competencies
Standard 1—Content	All competencies
Standard 2—Analyzing Influences	Self-Awareness
Standard 3—Accessing Valid Information, Products, Services	Social-Awareness
Standard 4—Interpersonal Communication	Relationship Skills
Standard 5—Decision Making	Responsible Decision Making
Standard 6—Goal Setting	Self-Management
Standard 7—Practicing Healthy Behaviors	Self-Management
Standard 8—Advocacy	Relationship Skills

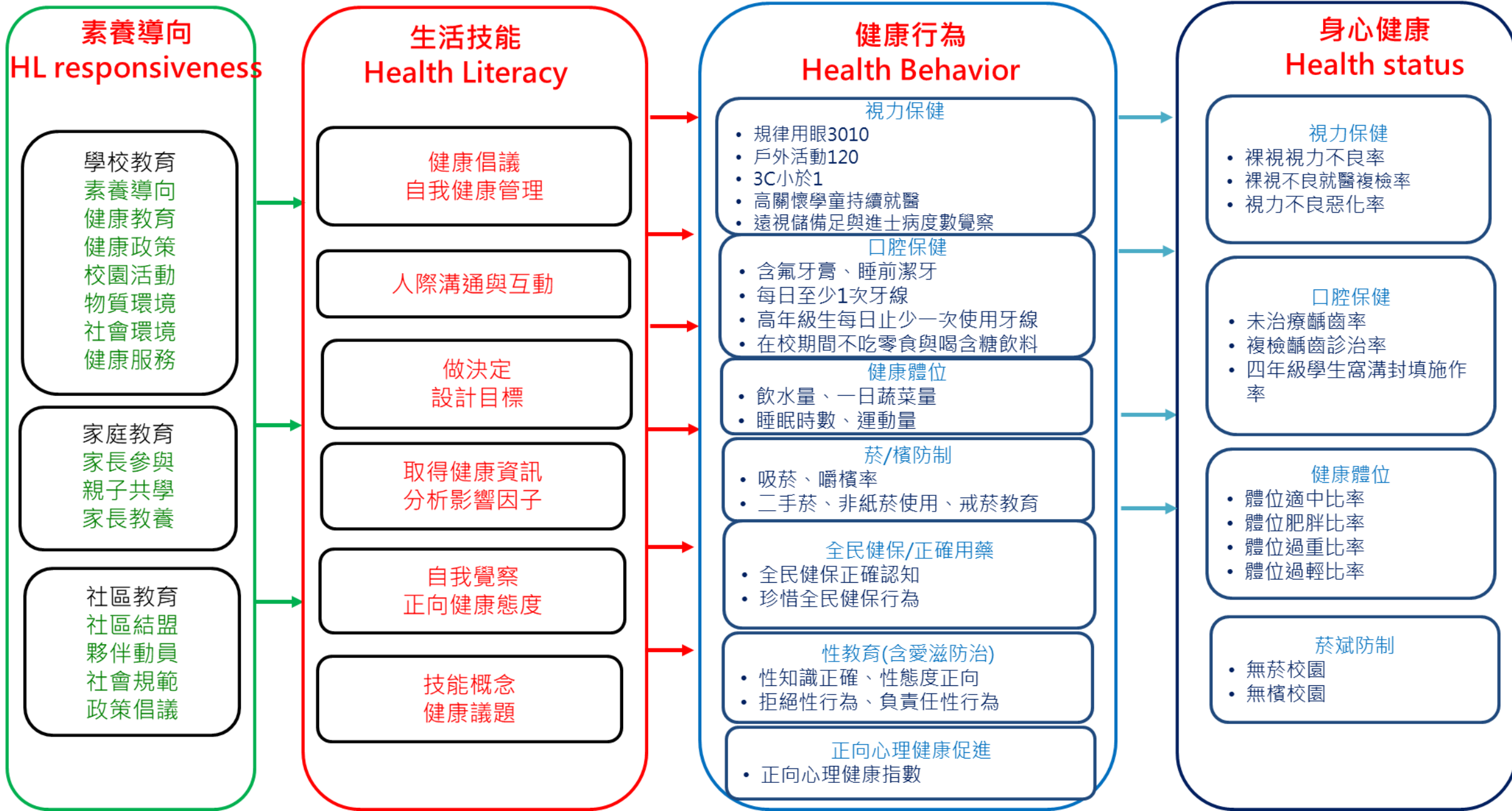


自主支持環境
Autonomous support

強化內在動機
Autonomous motivation

增進健康參與
Health engagement

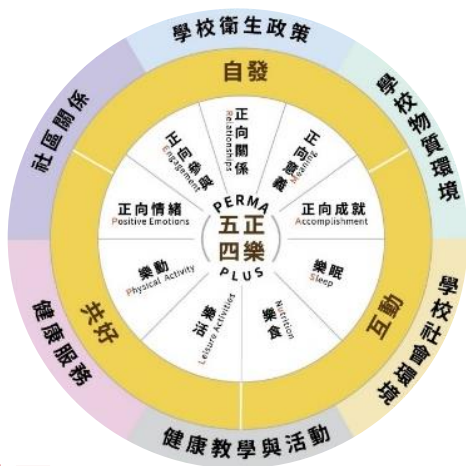
提升身心健康
Wellness





幸福校園^o快樂共學

PERMA+



自發

互動

共好

P



P-正向情緒
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度



E



E-正向參與
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

E

R



R-正向關係
Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係

R

M



M-正向意義
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

M

A



A-正向成就
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

A

快樂牌

幸福校園^o 快樂共學

PERMA+



P-樂動

Physical activity

- 規律運動



L-樂活

Leisure Activities

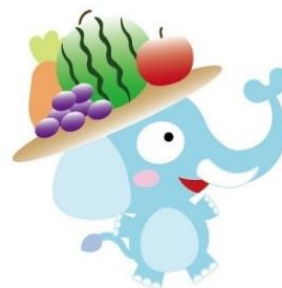
- 休閒活動



U-樂食

Nutrition

- 均衡飲食



S-樂眠

Sleep

- 優質睡眠



-打造你的健康心生活-

自動・自發・互動



4 樂



五正四樂心生活，健康幸福好校園。

主辦單位： 教育部國民及學前教育署 承辦單位： 國立臺灣師範大學





學校正向心理健康指引



學校正向心理健康促進 -----工作指引-----





素養導向健康促進教材-學生自主學習手冊

- 本計畫團隊完成自主學習手冊示例，依據不同學制發展4版本；共8單元。



正向心理健康教材-幸福945

桌遊封面、角色、地圖卡設計



遊戲封面設計

角色設計



女孩



男孩

地圖設計





正向心理健康教材-幸福give me 5健康 4 ever

桌遊封面、角色、說明書設計



遊戲封面設計

角色設計



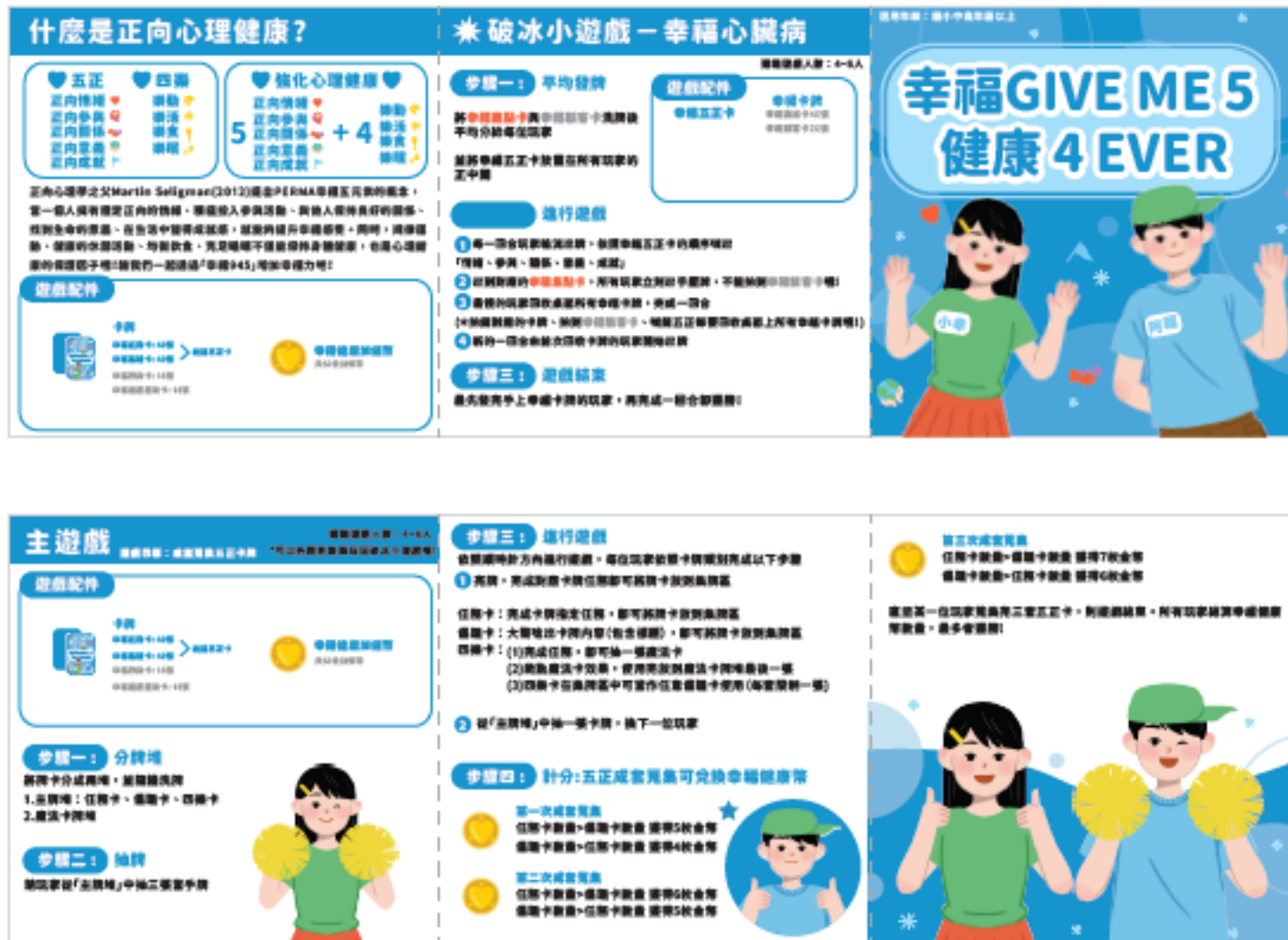
小幸

阿福

卡牌設計



卡片背面設計



學生健康參與與正向心理健康呈正相關 (2022)

議題	110學年度新北市指標	題目	正向心理健康			生活品質及健康		
			國小 Pearson	國中 Pearson	高中 Pearson	國小 Pearson	國中 Pearson	高中 Pearson
視力保健	規律用眼3010達成率 (含教室淨空)	讀書寫字或使用3C等近距離工作時，你每30分鐘就休息10分鐘的情形？	0.303**	0.232**	0.221**	0.333**	0.251**	0.220**
	戶外活動120達成率	過去七天中，你有幾天，一整天到戶外活動的總時數達到120分鐘(2小時)？	0.305**	0.216**	0.239**	0.266**	0.221**	0.236**
	3C少於2成達成率 (國小小於1)	過去七天內，你一天內看螢幕(電腦、電視、手機、電動)的累積總時間不超過1小時的天數有幾天？	0.129**	0.092**	0.115**	0.147**	0.143**	0.143**
健康體位	睡眠時數達成率	過去七天中，你有幾天睡足8小時？	0.309**	0.284**	0.340**	0.297**	0.297**	0.294**
	運動量達成率	過去七天中，你有幾天做到至少「一天累積60分鐘」對身體有益的身體活動？	0.310**	0.262**	0.278**	0.305**	0.275**	0.290**

註：*p<.05，**p<.01，***p<.001

教師健康參與與正向心理健康呈正相關⁽²⁰²²⁾

題目	正向心理健康		
	M	SD	Pearson
1.過去七天中，你有幾天，一整天到戶外活動的總時數達到 120 分鐘？	3.95	2.189	.214**
2.使用 3C 等近距離工作時，你每 30 分鐘就休息 10 分鐘的情形？	2.82	.975	.195**
3.過去一個月來，您對自己的睡眠品質整體評價如何？	2.73	.726	.316**
4.過去七天中，你有幾天會吃到 3 個拳頭大的蔬菜？	5.56	1.932	.241**
5.過去七天中，你有幾天會吃到 2 個拳頭大的水果？	5.00	2.111	.191**
6.過去 7 天內，你進行 30 分鐘以上中等強度以上(活動時仍可交談，但無法唱歌)的運動活動有幾天？	3.76	2.10	.225**
7.過去七天中，你有幾天在一天當中喝足每日建議量白開水或不含糖的茶飲(有添加物的瓶裝水、含糖飲料、牛奶和豆漿都不算)？	5.80	2.131	.192**
8.過去七天內，你喝過幾次罐裝或瓶裝的含糖飲料以及手搖飲料，如可口可樂、奶茶和雪碧？	2.13	1.139	-.091*



112學年健康促進學校輔導計畫工作項目與時程

增能

- 112年10月中央輔導委員及縣市教育局共識會
- 健康促進相關領域師資專業成長增能(本年度辦理2場)
- 網站優化、數位教材、成功案例、正向心理健康懶人包建置

輔導

- 每縣市5次中央輔導委員結合地方委員輔導
- 分析各縣市網路填報資料，提供改善建言
- 113年4-6月評價成果、前後測小主播競賽評選
- 113年4-6月健康體位績優學校遴選

成果

- 113年4-6月師生健康指標、縣市調查
- 綜整健康促進學校成果，發布新聞稿
- 113年6月(暫定)全國成果發表會，縣市、學校分享



縣市政府教育局(處)及中央輔導委員共識會議



健康促進學校績優縣市頒獎



健康促進學校績優縣市頒獎



健康促進學校輔導委員增能



中央輔導委員與縣市討論



國立臺灣師範大學 陳學志院長致詞



國立臺灣師範大學 劉潔心教授致詞



健康促進學校師資專業成長研習



新北積穗國中 龍芝寧主任演講



性教育 分組討論



綜合座談



健康體位 分組討論



高雄長庚醫院 吳佩昌醫師演講



中央輔導致詞



110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會



國教署彭署長致詞



健康署吳署長致詞



兩位署長合影



110學年健康促進學校年度頒獎活動



110學年健康促進學校縣市教育局處及各健康議題、健康署擺攤花絮



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會



教育部林明裕政務次長致詞



衛生福利部王必勝政務次長致詞



全體參與人員大合照



校園健康主播show



111學年健康促進學校縣市教育局處及各健康議題、健康署擺攤頒獎，花絮



112學年前後測成效評價及校園健康主播

- 為鼓勵學校積極推動實踐健康促進學校計畫，發展校本健康促進特色活動，呼應108新課綱素養導向理念，在「自發」、「互動」與「共好」三個層面的基礎下，強化素養導向之學校本位健康促進實務與工作，提升健康促進實證支持性環境策略的應用，結合「學生參與」、「賦能倡議」、「五正四樂」與「素養導向」等，特辦理本績優評選活動，展現與推廣各縣市健康促進學校推動成果，以達到典範學習與經驗交流之目的。





112學年前後測成效評價及校園健康主播

- **活動一：「健康促進學校前後測成效評價」成果報告評選**

- 以110-111學年度執行之健康促進學校前後測成效評價，本年度開始不限定特定健康議題獎項數量，請各學校選擇**單一議題或跨議題**方式統整「視力保健」、「口腔保健」、「健康體位」、「全民健保/正確用藥」、「菸害/檳榔防制」及「性教育(含愛滋病防治)」、「**正向心理健康促進**」等健康促進議題。

- **活動二：健康促進學校校園主播**

- 以學生為主播、採訪方式，進行校園健康促進學校計畫專題報導，本年度配合健康幸福校園願景，期待學生落實健康行為與素養，另以加分題鼓勵影片中呈現「學生參與」、「賦能倡議」、「五正四樂」與「素養導向」等推動。
- 影片觀看次數將列入評分，詳見健促網站公告之實施辦法。



競賽活動辦理-前後測成效評價獲獎學校-特優



獎項	縣市	報名學校	作品名稱
特優	嘉義縣	和興國民小學	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
特優	新竹市	龍山國民小學	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民小學四年級為例
特優	新竹縣	鳳岡國民小學	「貓兒健客」多元策略運用對學童健康體位之影響
特優	臺北市	瑠公國民中學	『無菸無檳，瑠公好青年』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
特優	基隆市	武崙國民中學	正向思考訓練之成效探討~以基隆市武崙國民中學8年級學生為例
特優	屏東縣	餉潭國民小學	護愛活動、從心開始引領學生探索性教育旅程~對國民小學學童性知識、性態度的影響~以餉潭國民小學為例



嘉義縣和興國小
每週校長入班營養加分



新竹市龍山國小
學童實際操作潔牙技能課程



新竹縣鳳岡國小
寒假健康生活作業展



臺北市瑠公國中
菸害密碼教學活動



基隆市武崙國中
藉由親子共讀活動增進親子關係



屏東縣餉潭國小
月經袋製作過程



健康促進學校前後測成效評價獲獎學校-優良



獎項	縣市	報名學校	作品名稱
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
優良	嘉義縣	景山國小	「噫~囡仔！愛注意！阮ㄟ目睷愛家己顧喔！」—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
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—以興中國民小學一年級學童為例
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
優良	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
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



彰化縣鹿江國際中小學
辦理各式社團



嘉義縣景山國小
幼兒園小朋友吃出好眼力



嘉義縣興中國小
窩溝封填-新生防蛀



新竹市培英國中
綠園遊健康餐盤闖關活動



嘉義縣竹村國小
校園大使健康倡議



嘉義縣新埤國小
醫觸即發桌遊推廣



健康促進學校前後測成效評價獲獎學校-優良



獎項	縣市	報名學校	作品名稱
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~以臺南市立東區復興國民中學為例
優良	臺北市	金華國中	金華天龍八不出招，自創桌遊拒菸趣
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
優良	苗栗縣	溪州國小	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
優良	嘉義縣	朴子國中	健康朴中、「性」福「璞」園：「情緒管理暨資訊科技」雙核心課程融入國民中學生性教育之成效
優良	高雄市	中正高中	校園性教育行動研究 - 以高雄市中正高級中學為例



臺南市復興國中
醫拳超人桌遊輔助教學



臺北市金華國中
入班宣導菸害防制



新北市自強國中
拒菸反檳海報作品



苗栗縣溪州國小
我們都要好好的



嘉義縣朴子國中
情緒療育畫出心情寫照



高雄市中正高中
校園小主播影片



競賽活動辦理-校園健康主播獲獎學校



獎項	縣市	報名學校	作品名稱
第一名	屏東縣	高士國民小學	美齒王子公主養成記
第二名	新竹市	水源國民小學	樂動樂活好口腔
第三名	臺北市	古亭國民小學	古亭好新聞 Good Team News —口腔保健好簡單
第四名	新竹縣	錦屏國民小學	NARO晚間新聞—泰雅小學帶動部落重視生心理健康
第五名	臺南市	新化國民小學	Eye你更健康



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



校園健康主播獲獎學校



獎項	縣市	報名學校	作品名稱
佳作	臺北市	幸安國小	幸福平安向前行
佳作	臺北市	東湖國小	東湖健康報
佳作	臺北市	富安國小	進擊的富安—護眼健體go go go!
佳作	臺北市	志清國小	吃的均衡，動的健康!
佳作	臺北市	懷生國小	再見菸地Farewell Ever After, Cigarette Butts!
佳作	臺北市	康寧國小	「5正4樂 BE HAPPY—正向心理」
佳作	臺北市	銘傳國小	我要EYE眼睛—銘傳國民小學視力保健專題報導
佳作	臺北市	北安國中	月經無礙 x 青春自在



臺北市幸安國小



臺北市東湖國小



臺北市富安國小



臺北市志清國小



臺北市懷生國小



臺北市康寧國小



臺北市銘傳國小



臺北市北安國中



校園健康主播獲獎學校



獎項	縣市	報名學校	作品名稱
佳作	臺北市	福安國中	終極密碼
佳作	新北市	蘆洲高中	校園小主播 - 全民健保5知道8行動 - 校園採訪秀
佳作	新竹市	虎林國中	安全教育對你說，健康促進保障多
佳作	彰化縣	社頭國小	全民來運動~健康無病痛
佳作	彰化縣	國聖國小	國聖543、好康報恁知(台)
佳作	臺南市	新市國小	健康用眼，開創新市(視)野
佳作	高雄市	西門國小	西門小將出任務—85110健康體位校園樂生活



臺北市福安國中



新北市蘆洲高中



新竹市虎林國中



彰化縣社頭國小



彰化縣國聖國小



臺南市新市國小



高雄市西門國小



112學年度健康體位績優學校遴選

- 為落實健康促進學校理念，建立健康幸福校園，特辦理健康體位績優學校徵選活動，鼓勵積極推動健康體位促進工作，展現**學校本位、全校參與且成效卓著**之學校。並藉由績優學校成功典範的推廣，以促進學習、觀摩與精進，使健康體位促進工作能於校園永續與扎根，以達成強化學生健康體位的**自主管理能力與健康素養**，建立**健康吃、快樂動、睡眠好**等有益身心健康的生活型態的具體成果。
- 預計於**113年5月中旬**前完成資料初審，**113年5月下旬**舉辦決選會議，獲獎學校名單預定在**113年6月**於臺灣健康促進學校網站公告之。



競賽活動辦理-健康體位績優學校遴選獲獎學校



獎項	縣市	報名學校
特優	臺南市	日新國民小學
特優	高雄市	小港國民中學
特優	嘉義縣	竹村國民小學



臺南市日新國小



高雄市小港國中



嘉義縣竹村國小



健康體位績優學校



獎項	縣市	報名學校
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

獎項	縣市	報名學校
優良	臺北市	雙溪國小
優良	苗栗縣	溪州國小
優良	臺南市	大新國中
優良	彰化縣	潮洋國中



新北市長安國小



宜蘭縣順安國小



臺北市南港高中



臺南市大灣高中



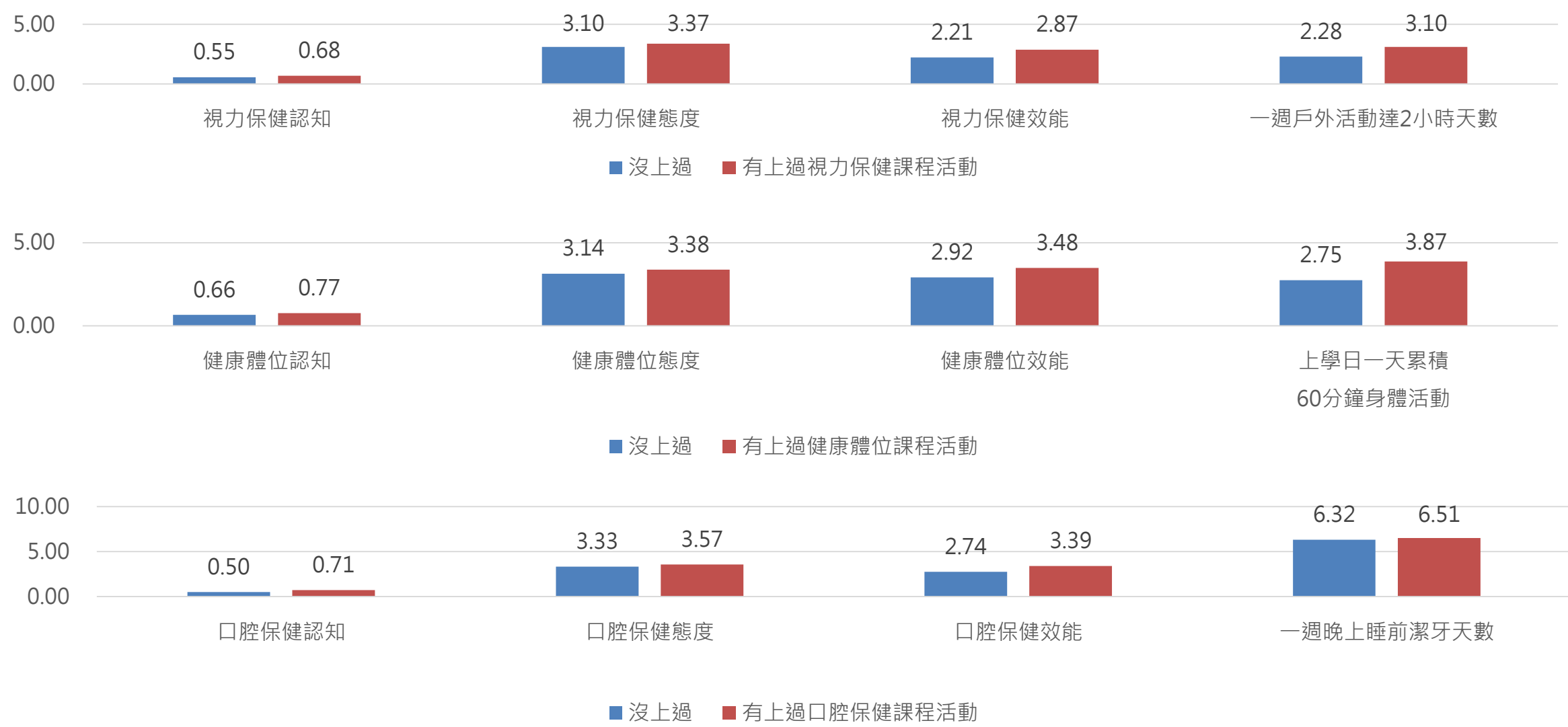
新北市橫山國小



屏東縣崎峰國小

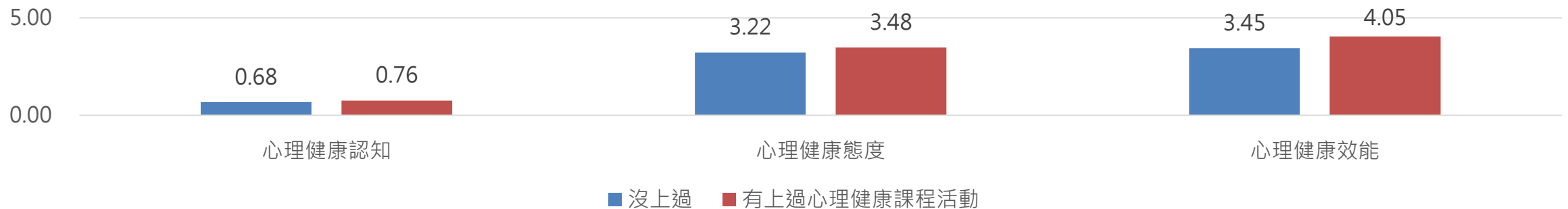
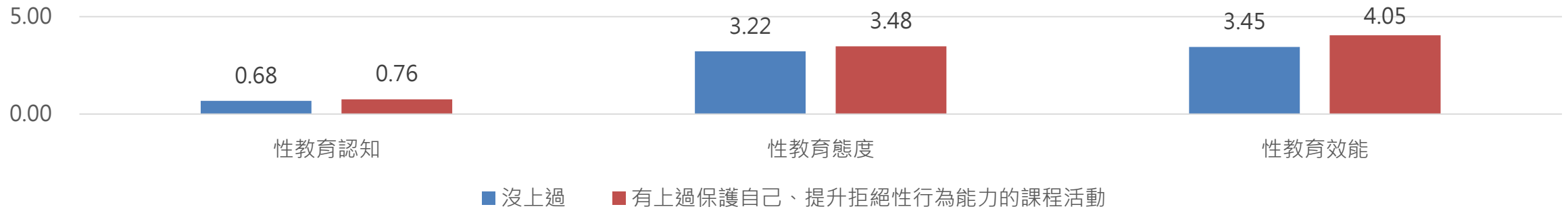
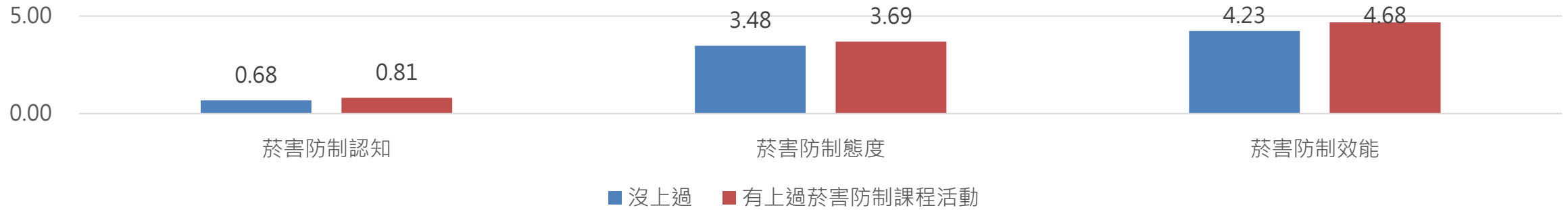


110學年學生參與各健康議題課程教學活動顯著提升知識、態度、效能、行為





110學年學生參與各健康議題課程教學活動顯著提升知識、態度、效能、行為





臺灣健康促進學校網站



活動報導

桃園市110學年度全民健保(含正確用藥)第二次校際聯盟共識會議及神農小學堂暨正確用藥教師增能研習

為提升教師對全民健保(含正確用藥)相關知識,桃園市政府教育局假桃園市清龍國小視聽室於111年5月4日舉辦桃園市110學年度全民健保(含正確用藥)第二次校際聯盟共識會議,以及於111年6月29日舉辦桃園市市長杯神農小學堂暨正確用藥教育健康知識創意競賽種子教師增能研習。與會貴賓包含中央輔導委員張鳳琴教授、董貞吟教授、桃園市清龍國小游月鈴校長等共襄盛舉。

more



專家學者分享

擁正向、保健康;好心理,善校園

身為一所學校的校長,我最樂見的和想見的學生理想圖像就是一個孩子能夠欣賞自己的優點、敢勇於面對挑戰、會同理他人的難處、和擁有一顆願意服務行善的心!所以,在我的校園裡,學生們多會是樂於生活、快樂學習的。相信敏銳的您會發現我所說的這些理想特質與生活表現就是目前我們教育部要推動正向心理健康「五正」、「四樂」的內容。

more



縣市經驗交流

結合各局處及社區資源 嘉義市健促表現數據看真見

嘉義市國民中小學全面參與健康促進學校實施計畫,相關六大議題皆全力推動,融入於生活教育之中,全面提升學生心理及生理各方面健康。藉由學校、教育局、衛生局、環保局等單位的共同合作,資源整合,建立良好跨部合作模式,共同推動各議題宣導活動,以增強學生自我管理能力及正確健康意識。同時協請本市醫師公會、牙醫師公會、中華民國學校護理人員協會嘉義分會、本市消防局及鳳凰志工協會、各校志工團體及社區相關醫療院所

more



政府重要資訊

促進健康觀念 「校園健康主播」評選出爐

為推動校園健康促進扎根教育,教育部國教署辦理「校園健康主播」評選活動已邁入第6屆,110學年度全國國小、國中、高中職參賽作品共有90件,共有5校獲優選及15校獲佳作之績優學校,展現多元、活潑、創意的健康信託,報導校園健康促進亮點帶路與成效,更呼應2022年國際健康促進大會「增進健康、福祉、平等」的目標。更多資訊可至「臺灣健康促進學校」網站(<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>)查詢。

more

國際文獻報導

正向心理學(Positive Psychology)與健康本源論(Salutogenesis)

正向心理學運動產生了全新的概念框架、評量人們長處的工具,以及提升了人們對於樂觀、希望、制衡信念(locus of control)、創意、自尊、情緒智商、同理心、幽默感和感恩等議題的興趣。正向心理學家也竭力地把這些新的發現應用在教育、健康和職場上。此外,社區研究者與公共政策規劃者提議把正向心理學從個人層面轉型到社會層面上。

more



線上課程

回上頁

搜尋

議題

學制

search...



110學年度健康促進—視力保健研習

視力保健



110學年度健康促進學校輔導計畫 增能活動

健促計畫



110學年度中央輔導委員與縣市政府教育局處共識會議

健促計畫



110學年度學童口腔保健計畫 教師口腔保健教學研習 嘉義場

口腔保健



110學年度健康促進學校全民健保議題研習

全民健保



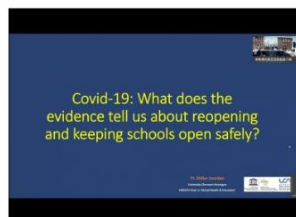
110學年度校園菸檯危害防制教育資源說明會

菸檯防制



6月28日: 支持每個學校成為促進健康生活的基礎

健促計畫



6月24日: 校園因應新冠肺炎疫情的實證研究

健促計畫



109學年度台中市校園菸檯危害防制種子教師增能研習

菸檯防制

計畫中央輔導委員輔導費用核銷注意事項

- 計畫提供每名中央輔導委員約2次
- 計畫提供各縣市約5次，若超過期末將依比例勻支
- 敬請縣市及委員於輔導後一個月內提供輔導單及領據

感謝有您

健康快樂校園 守護學童健康

