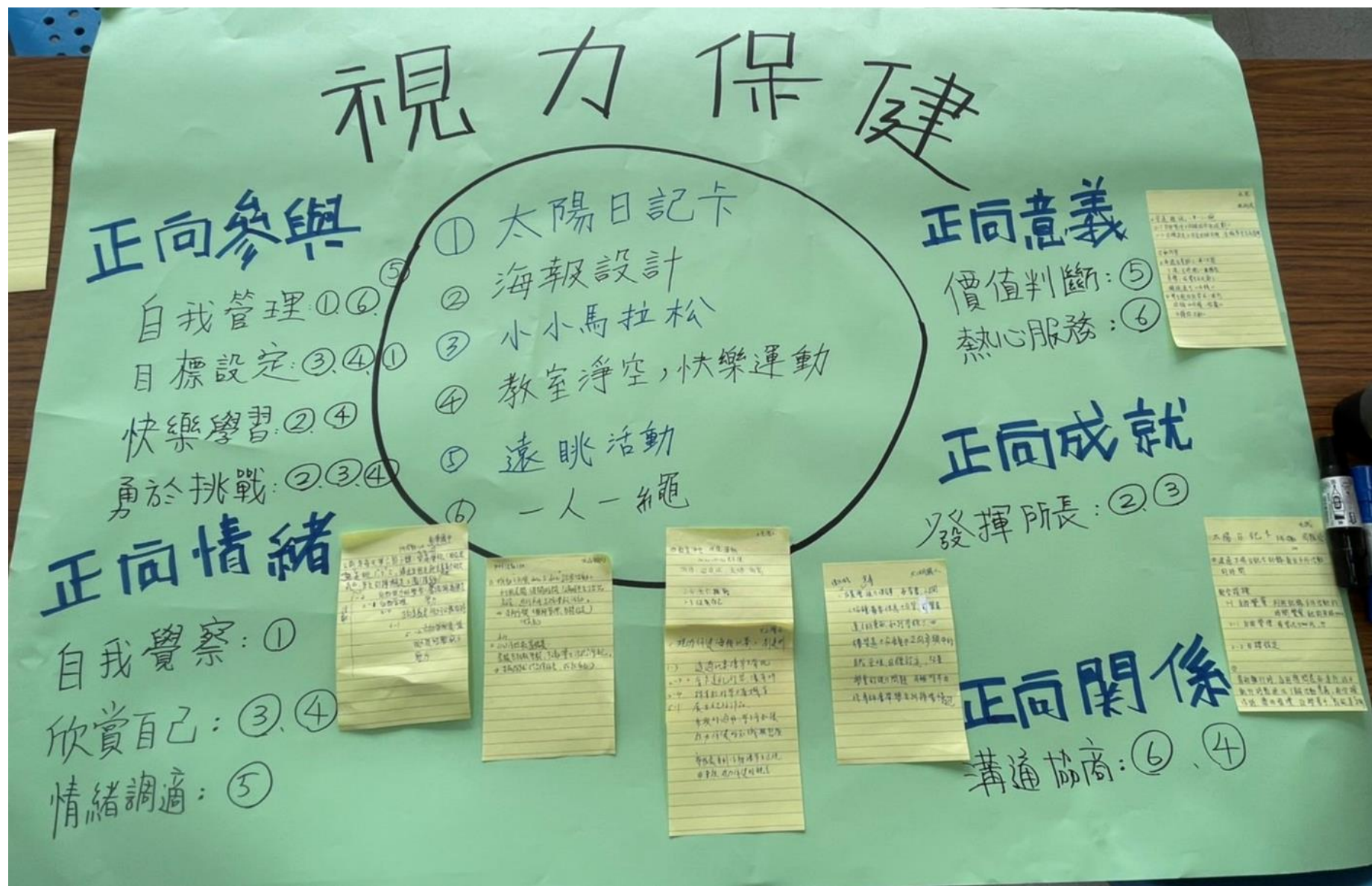


上午-視力



光武
林創佐

△望遠凝視、用-人-網

2-1 自我管理⇒用眼的自我規劃。

2-2 目標設定⇒設定用眼目標，並檢查是否有目標。

活動內容

①每週在星期三，第二大節

下課，全校統一播放

音樂，跟學生在走廊上，

凝視遠方10分鐘。

②學生能自我要求，進行

用眼30分鐘，放鬆10

分鐘的活動。

光武
太陽日記卡 外灘 周雅玲

120.

◎透過太陽日記卡記錄每日戶外活動
的時間

配合指標

1-1 自我覺察：利用記錄戶外活動的
時間，覺察自己的用眼time

2-1 自我管理：除登記time外，也

2-2 目標設定

◎
當初執行時，為因應問卷而進行，孩子
執行時較無法了解活動意義，再次採
作時，需由情境，教學著手，較能專心。

首

4

⑥

南華國中

課外活動120

之前是每天第六節下課：遠眺（現在是
由遠眺1-3-5，請女生到走廊望著遠處的大
山，男生到操場走2圈（積極步）

1-2 自我能力的變遷，情緒調適課堂

二、活動 { 2-4 自我管理 壓力。
3-4 正向意義是視力可以稍微改善

4-1
5-2 正向成就是：視
視力能短暫減少
壓力。

課外活動120.

文山國中

△ 推動33樂 don 1 don 跑步活動：

利用晨間、課間時間，鼓勵學生走出
教室，進行戶外足球等活動。

⇒ 正向改變（自我管理、目標設定）
欣賞自己

文山

△ 小小馬拉松累積獎：

累積馬拉松里程，鼓勵學生積極運動。

⇒ 正向成就（發揮所長，成就自己）

課後作業
✓
✓
寫字

大湖國小

1. 在晨會視力保健，每看書、上網

三十分鐘就要休息十分鐘，可望

遠的東西，如到學校三、四

樓望遠十分鐘。正向參與中的

自我管理、目標設定，改善

學生的視力問題。有視時早自

修導師會帶學生到操場慢跑

+全國小

◎ 教室淨空·快樂運動

10:00-10:30 大下課

項目：迴遠球、走繩、射箭

2-4 勇敢挑戰

1-3 欣賞自己

文山國小

< 視力保健海報比賽 > 劉運洲

1-3 透過比賽讓學生有挑

2-3，會表達自己的想，讓有特

2-4 研才能的學生有機會

5-1 展示自己的作品。

參與的過程，學生會加強

視力保健的知識與態度。

學務處系列活動讓學生正視

與重視視力保健的觀念。

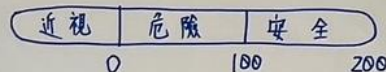
下午-視力1

3010

1. 近距離用眼是危害。
2. 超過2hrs的眼睛使用, 會增加30%近視風險。
3. 減少3C產品使用~上癮

遠視儲備

1. 3~4歲兒童, 可安排定期檢查。
2. 不同年齡有其對應遠視儲備量。
3. 2歲以下不接觸3C產品。



散瞳



視力保健

1. 散瞳驗光可精確呈現兒童視力。
2. 散瞳治療副作用~看近會模糊, 看遠會畏光。
3. 戶外活動可戴帽子及墨鏡保護。

Eye 的保衛戰



迷思

1. 不看3C產品, 就不會近視?
2. 雷射手術可治療近視?
3. 視力1.0代表沒有近視?

下午-視力2

目標

1. 能覺察近視可能造成的危害。
2. 能澄清近視是可逆的迷思。
3. 能遵守保護眼睛的方法。

What

1. 從影片中，你發現近視的原因有哪些？會有哪些可能的危害？
2. 近視是可以預防 vs. 治療？

So What

1. 你同意近視沒有關係，只要配戴眼鏡或進行雷射手術就好了？為什麼？
2. 你覺得近視帶來的影響，你願意承擔嗎？為什麼？

Now What

1. 如果你還沒有近視，你會怎麼做？
2. 如果你已經近視，你會怎麼做？



上午-口腔

口腔健康 vs 正向心理

潔牙行為
校園

正向情緒
正向參與
正向關係
正向意義
正向成就

口腔保健

Handwritten notes on sticky paper:

- 口腔健康
- 正向情緒
- 正向參與
- 正向關係
- 正向意義
- 正向成就

校園

牙菌斑顯色液體驗
1. 言果班實施學習單之網路倡議
4. Before mg After 拍照 (張合照)

△ 中午餐後潔牙、漱口水。

- 全校播放刷牙歌。
- 小安兵把漱口準備好，確認同學有漱口，並記錄。

口腔保健

一、餐後潔牙：

1. 餐後，播放刷牙歌，全校學生進行潔牙。
2. 潔牙後，各班潔牙小天使登記用統計。

二、睡前潔牙：

1. 利用雲端系統，鼓勵

四、窩溝封填與塗氟：

1. 發言等年鼓勵高帶孩子主醫務院所進行。
2. 繳交證明後蓋榮譽章可累積獎品作換獎品依據。

④.

口腔保健

二、睡前潔牙：

1. 建置雲端連結
2. 鼓勵學生拍攝睡前潔牙生活照上傳雲端。
3. 搭配學校榮譽制度給予榮譽章與交換獎品。
4. 同學可拍攝牙膏含氟量。

潔牙紀錄表

1. 聯絡通，有時上統一的紀錄表。
2. 中平播又潔牙歌(可以按前線刷牙)
3. 信報漱口。

牙齒檢查

1. 追蹤齒齦四條。(護理師)
+ 導師。

運動會

1. 海報宣導，放置走廊讓學生觀賞。
(作品)
2. 牙齒剪貼美勞海報。

學生、 住會宣導

1. 如何刷牙，
拿牙刷手勢，
牙線使用。

護牙宣導 班週會

親子(刷牙)牙齒保健研習.

△. 請講師教導家長如何協助
低年級孩子刷牙.

△ 潔牙裝置.

牙刷、牙膏選具及更換

1. 親子贈物
2. 海報宣導.

△ 潔牙紀錄

早上刷牙. } 有做到在紀錄表
中午刷牙 } 勾? ✓
晚上刷牙. }

口腔保健

三. 口腔保健行動劇:
1. 結合教請社區公益團體,
通過繪本行動劇演出.
2. 歡迎後學參加.

下午-口腔1

學習目標 | 能實踐護齒 0123

- 0: 選擇無糖飲料
- 1: 使用牙線 (每天1次)
- 2: 實施睡前刷牙2分鐘 (每天)
- 3: 執行3週

WHAT

1. 刷牙工具包有什麼工具?
2. 誰有使用這個工具包?
3. 護齒 0.1.2.3 是什麼?
4. 牙線口訣
5. 刷牙口訣

SO WHAT

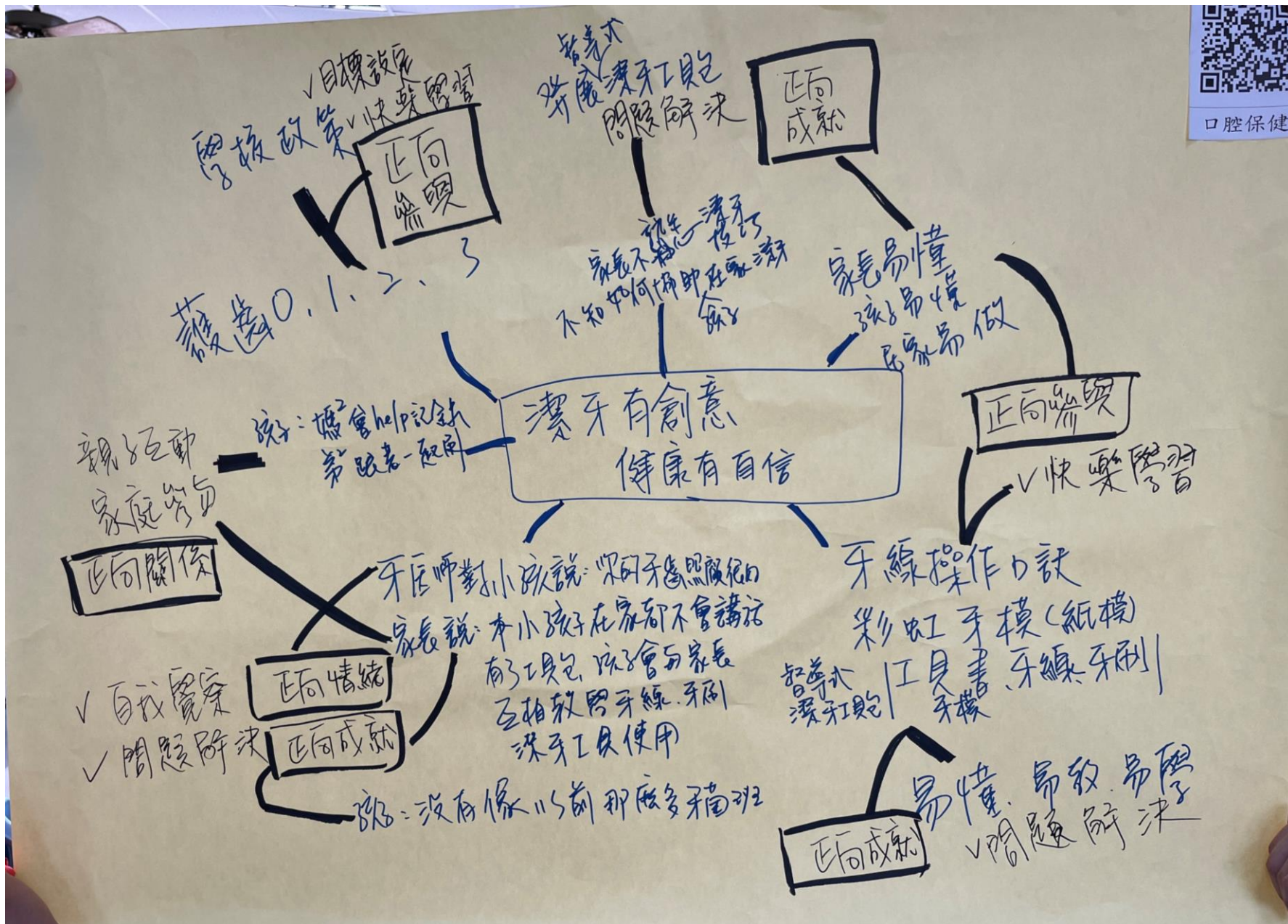
1. 你認為工具包可以幫潔牙嗎? → 如果~~有~~是深層工具包
你會怎麼做

2. 你覺得家人一起用工具包刷牙
好不好 → 家人不願意參與時, 你怎麼辦

3. 你覺得工具包^(牙線)你喜歡用嗎? → NO → 你如何清除牙菌斑及牙渣

NOW WHAT

下午-口腔2



上午-體位

健康體位 + 正向心理

正向參與

正向參與
正向參與
正向參與

正向參與
正向參與
正向參與

正向參與
正向參與
正向參與

正向參與
正向參與
正向參與

正向參與
正向參與
正向參與

正向關係

正向意義

正向意義
正向意義
正向意義

正向意義
正向意義
正向意義

健康體位

正向情緒

正向成就

正向成就
正向成就
正向成就

正向成就
正向成就
正向成就

正向成就
正向成就
正向成就

正向成就
正向成就
正向成就

E: 自我管理、目標設定 / 4課: P: 樂活
樂活社社團 - 休位不佳
L: 樂活

P: 自我覺察
健康減贏比賽 - 學生組
A: 正向成就 數成人組

(自主健康管理)

⇒ 健康護照 抽籤 → 完成目標
抽籤

運動小角落 (試行)

大港高中 衛生組 李靜媛

學生朝令後 每週二次全校
學生運動

週一: 跳繩 週四: 跑步運動

五正: 正向參與 ~~目標~~ 正向關係
正向成就

四樂: 樂動 ⇒ 規律運動

高市三民區愛國國小

1. 活動：關閑活動，配合飲食
教育，健康體位教育，搭配雙
語教育

2. 五正四樂：正向參與 ^{快樂}學習
樂活

善化國小翁文燕

課後第八節：E 正向參與(84個班)
針對教師：開設健康促進課程
針對學生：一年級體位高的學生(P)
健促課程，全程參與給予獎勵。
課間下課：集點卡，體育活動。
國一：大隊接力、國二、三：籃球比賽
~~每週~~早上晨間運動：跳繩、跑步
健康操比賽、全校路跑活動

... 配合飲食

1. 健康體操班 (P)E / P
2. 搭配各主題趣味競賽 R (M)A / L
 | 環保
 | 特教
3. 大下課教室淨化, SHIP (E) / PL
4. Running Taiwan 全班要跑 (E)R.A / PL
5. 運動會大會操競賽 E (R)A / PL
- * 營養午餐吃光光, 有獎徵答 P (E)A / U

新生BMI檢查..
 *路跑...

*愛地球, 社區打掃

*減糖飲食

♂

高麗工商陳保長

正向
 參與
 意願

正向支持

体位活动

正向参与、成就

冰球

普教部

徐望國中
黃玉梅

辦理班級球類運動

5E: 正向參與, 成就

中崙國中

1. 國遊會大會籌款活動

正向參與

2. 班際接力 - 建設週

正向情緒 全關係

3. 減重班/球隊參與, 成就

鳳山區中崙國小

活動: 2. 有參與, 樂食

線性: 新移民飲食介紹

桌組:

社區關係: 包肉粽, 拔河, 運動會(家長)

健康服務: 請衛生所到校宣導

請牙醫師到校檢查社區居民

可到衛生
檢

北崙國小 陳淑秋

下午-體位1

健康體位
學習目標：養成「動」的習慣

What: 養成好身裁

提問：什麼叫做「好身裁」？像OC一樣

如何養成好身裁

So What:

提問：主理人要養成好身裁 要多久？

now What: 你的做法是？

- 提問：
1. 那些活動可以達成？
 2. 你可以利用那些時間來做？
 3. 你可以變成習慣嗎？

一、教学活动 =

- 社区/清水岩健走。
- ~~社区~~ 运动队长培训班
- 体育课程 • 健康饮食课程。

(二) 社区关系 =

- 运动会 邀请社区舞蹈班表演。

(三) 物质环境

- 多层楼至少 2-3 台饮水机。
- 提供多样化健身、运动器材。
- 提供健康与急救知识。

(四) 健康政策

- 社区健康
- 健康与暨竞赛活动。
- 每学期有高中体重量测。

(五) 健康服务

① 課程內容融入一課時學習年
 △ 教學活動
 HEC 桌游設計 (活動設計 → 圖解 飲水機 食水機
 生科製作餐盤 (使用) (食水機) 4個組
 食物模型
 體育活動 / 運動會
 △ 社會環境
 海報標語
 △ 社區關懷
 社區診所入校指導
 △ 物質環境
 △ 健康政策
 運動會
 △ 健康服務
 HEC 人體位現測 & 追蹤

1. 測量身高、體重 → BMI ^每
2. 定期辦理營養教育 ① 健康餐 ② 健康體位
3. 校園跳繩競賽、健康操競賽
投籃比賽
4. 藉由體育課參與加油團
觀看女篮 HBL 比賽。

健康午餐 把關健康午餐
中央廚房 煮食物安全
途

增加運動量:

1. 每天有大下課 20分鐘.
2. 鼓勵外出至運動場進行
跑步, 散步, 等
3. 班班有

△增加體位意識

新班 新春新裝 班級節
便服比賽

[以班級 BMI 通中率達 90% 穿便服
及進步前五名的班級]

教學活動

飲食營養、減少含糖獎勵

社會環境

演講、體訓班(高閣)

社區關係

4 校聯合活動、親子活動

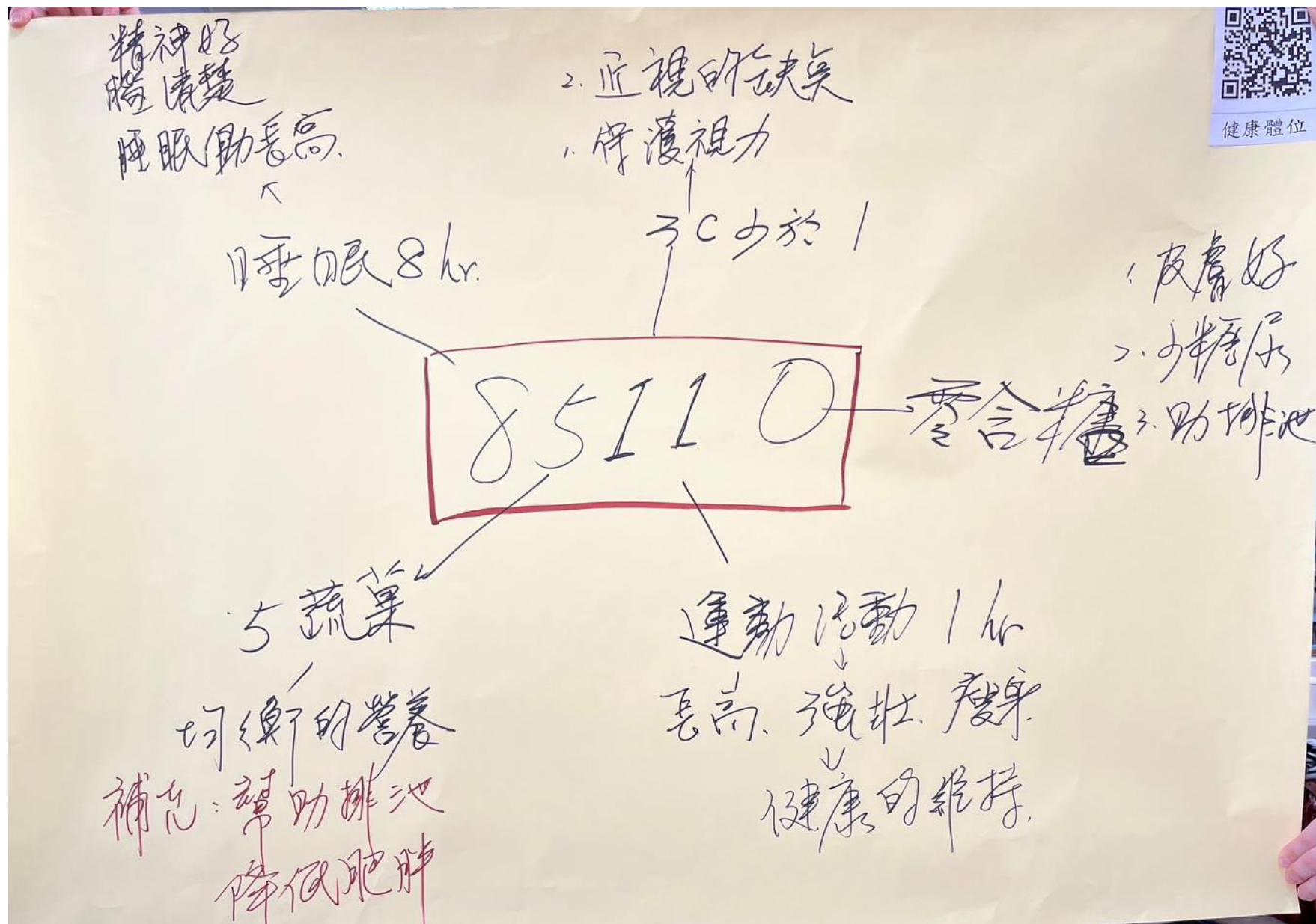
物質

運動器材、飲水機廣設

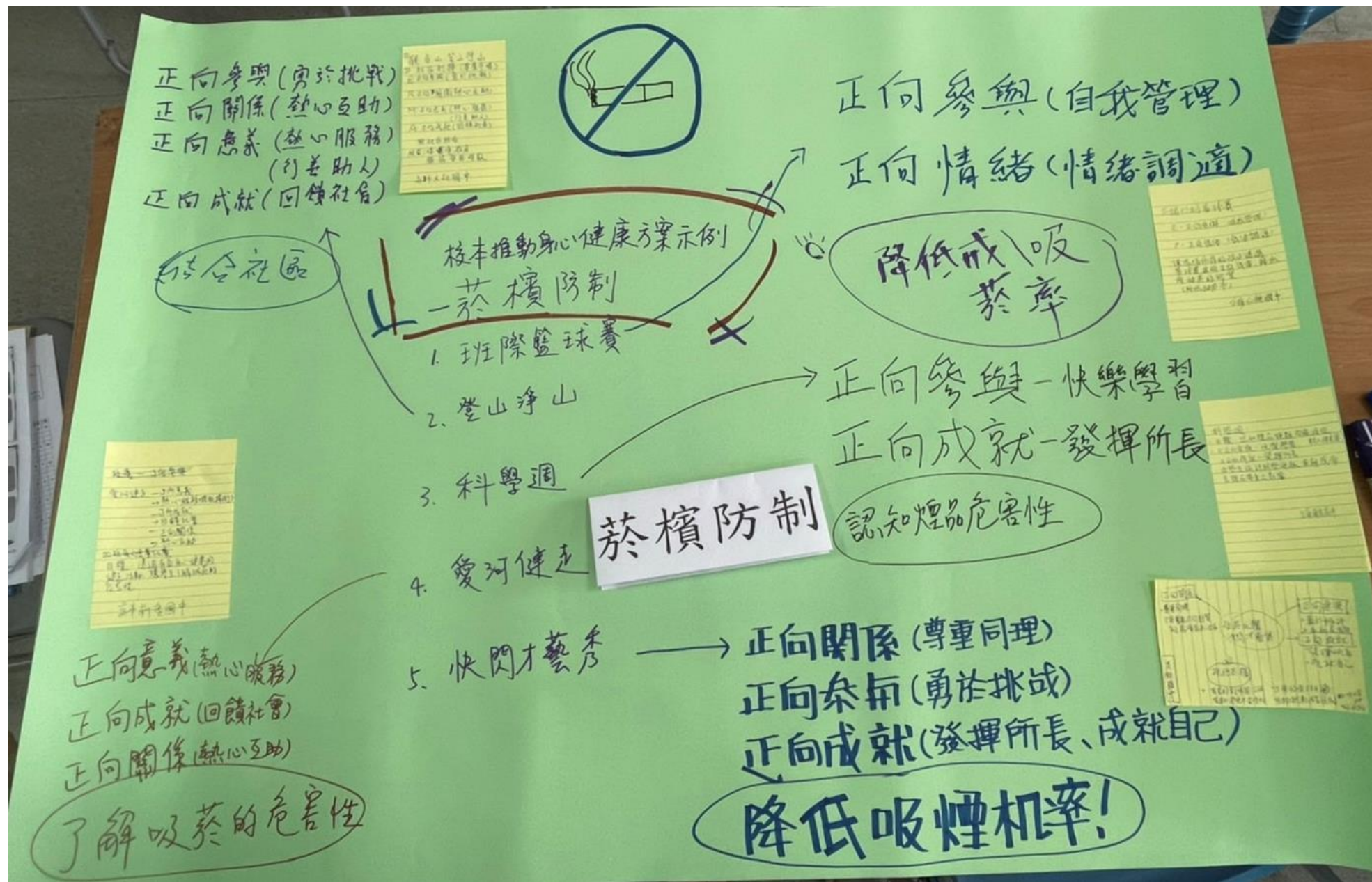
健康服務

體檢班、追蹤

下午-體位2



上午-菸檳



菸癮防制籃球賽

E: 正向參與 (自我管理)

P: 正向情緒 (情緒調適)

讓成績低落的孩子透過
籃球賽進而正向情緒、降低
想抽菸的慾望
(降低抽菸率)

台南仁德國中

科學週:

1. 目標: 認知煙品種類、成癮途徑、
對人體危害。
2. E 正向參與 - 快樂學習。
A 正向成就 - 發揮所長。
由學生設計科學海報, 並解說常見煙品帶來之影響。

台南南光高中

① 觀音山 登山淨山

② 社區打掃 (果菜市場)
E 正向參與 (勇於挑戰)

R 正向關係 (熱心互助)

M. 正向意義 (熱心服務)
(行善助人)

A. 正向成就 (回饋社會)

與社區結合

結合：環境教育

服務學習時數

高市大社國中

~~校園~~ — 正向參與

愛河健走 — 正向意義

→ 熱心服務 (搭配掃街)

— 正向成就

→ 回饋社會

— 正向關係

→ 熱心互助

~~四格真大漫畫比賽~~

目標：透過有益身心健康的
健走活動，讓學生了解吸菸的
危害性

高市前金國中

正向關係

- 尊重同理
- 包容尊重不同特質的表演者而活

拒菸反檯
快閃才藝秀

正向參與

- 勇於排帥
- 上台就是肯定

正向成就

- 發揮所長
- 成就自己

拒絕菸檯

- 有良好的休閒活動
- 有助避免不良嗜好

- 正面的崇拜形象
- 有助扭轉錯誤的

如吹煙的誤解

卷雅國中

下午-菸癮1

學習目標: 認知: 了解菸的危害性 技能: 掌握拒菸技巧
情意: 觀察自己願拒菸害 行為展現: 面對誘惑知道如何做決定

觀察

- What 客觀訊息
- Q1 小育為什麼開始抽菸?
 - Q2 抽菸對他產生什麼影響?
 - Q3 小育如何拒絕邀約?

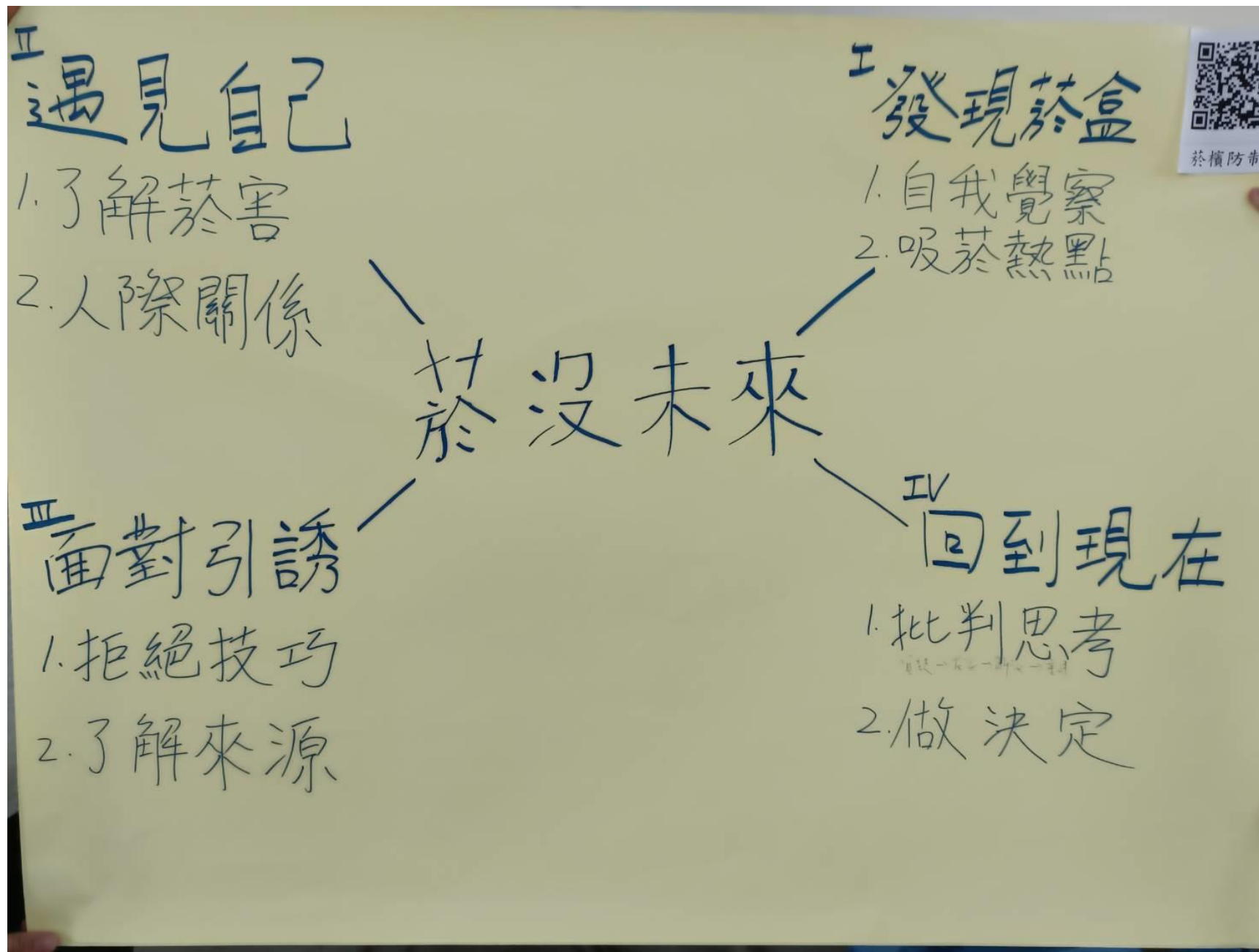
反思

- What 意義詮釋
- Q1 小育拒絕的方法你認為實用嗎? why?
 - Q2 小育拒絕後果為何? 你是否願意承擔?

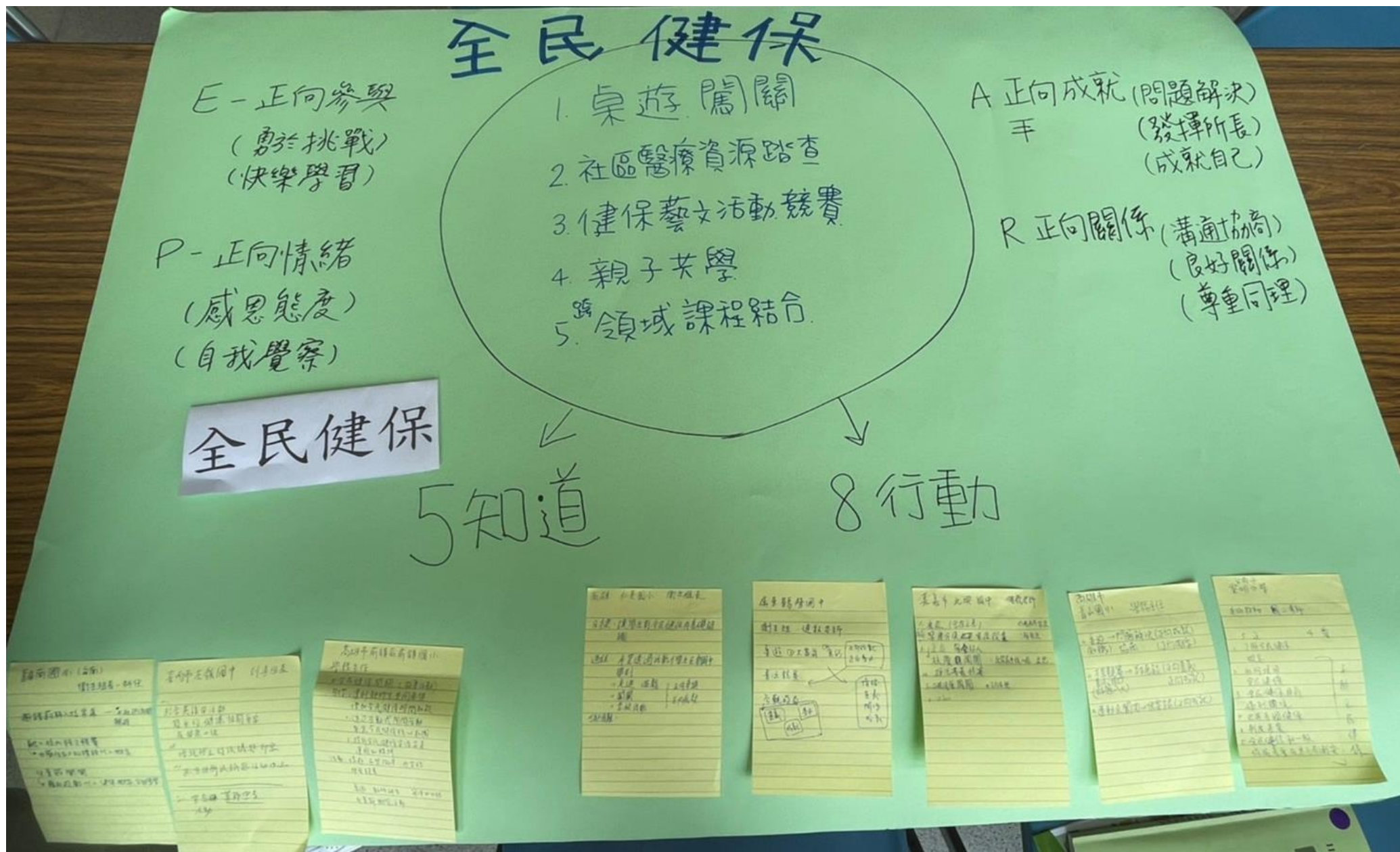
行動

- What 選擇決策
- Q1 當面對邀約, 你會採取什麼行動?
 - Q2 當你發現菸盒, 會採取什麼行動?

下午-菸癮2



上午-健保



臺南國小 (台南)

衛生組長 - 科任

邀請藥師入校宣導 — 社區(生活)
聯絡

融入校內語文競賽

↳ 由簡短有力的標語代入概念

兒童節闖關

↳ 藉由遊戲代入健保概念, 主動學習

臺南市左鎮國中 訓導組長

結合英語日活動

簡單的健保相關單字
及健康口號

1) 增強學生討論議題印象

2) 進一步理解該議題活動辦法

二 宣導藥師宣講
活動

高雄 仁美國小 衛生組長

目標：讓學生對全民健保有基礎認識

過程：希望透過活動令學生在參與中學到

→ 桌遊、遊戲 } 正向參與
→ 闖關 } 正向成就
→ 學校活動

可能困難：

高雄市前鎮區前鎮國小
學務主任

① 全民健保問關 (校慶活動)

目的：達到親師生共同參與

增加全民健保相關知能

2. 透過互動式問關活動

聚集全民健保核心知識

3. 提升全民健保資源妥善
運用的精神

活動：嘉題、右證、徵答、九宮格

學藝競賽

桌遊、教研研習 英語口號

兒童節相關活動

屏東鵝鑾國中

衛生組 - 健教老師

桌遊 ① 大富翁 ② 急診

正向成就
正向參與

書法競賽

參觀釣魚



情緒
意義
關係
成就

嘉義市北興國中 健教老師

1. 桌遊 (宣務之急)

珍惜醫療資源

2. 醫療分級 ~~在~~ 資源搜集

了解資源

3. 桌遊 醫拳超人

校慶 ~~開~~ 開關 = 就醫前中後心態 思考...

4. 煙花書籤競賽

5. 正確用藥圖解 * 正向參與

6. Video

台南市
黎明中學

生物教師 國二導師

5 正 4 副

1. 了解全民健保

概念

2. 如何使用
全民健保

3. 全民健保目前
遇到困境

4. 世界各國健保
制度差異

5. 全民健保和一般

保險差異及是否衝突

子
解
全
民
健
保

高雄市

青山國小

學務主任

△ 桌遊 → 問題解決 (正向成就)
(知識) 協商 (正向關係)

△ 才藝競賽 → 學生展能 (正向意義
書法(讚) 正向成就)
(標題八大)

△ 運動會關關 → 快樂學習 (正向成就)

下午-健保1



全民健保

F₁
看醫生一定
要開藥?
正確用藥

聰明就醫6撇步,
健保資源我守護。

F₂
看病到大醫院
才有效?
醫療分級
不重複就醫

F₃
有繳健保費,
多看病才划算?
珍惜健保資源

F₄
學生回家和
阿公阿媽傳達正確
觀念
倡議

全民健保

- 學習目標：
1. 提升學生對全民健保安全用藥的正確認知。
 2. 培養學生珍惜全民健保資源。
 3. 能向家長說明全民健保正確觀念。

增進學生

WHAT:

Q1: 阿媽為什麼生氣、碎碎念?

Q2: 孫子如何回應阿媽?

SO WHAT:

Q1: 你認為「阿媽覺得醫生看診沒開藥^{同意}~~不用~~」的觀點嗎?
為什麼?

Q2: 你認為「健保繳那麼多錢, 多看幾次才划算」是正確的嗎?
為什麼?

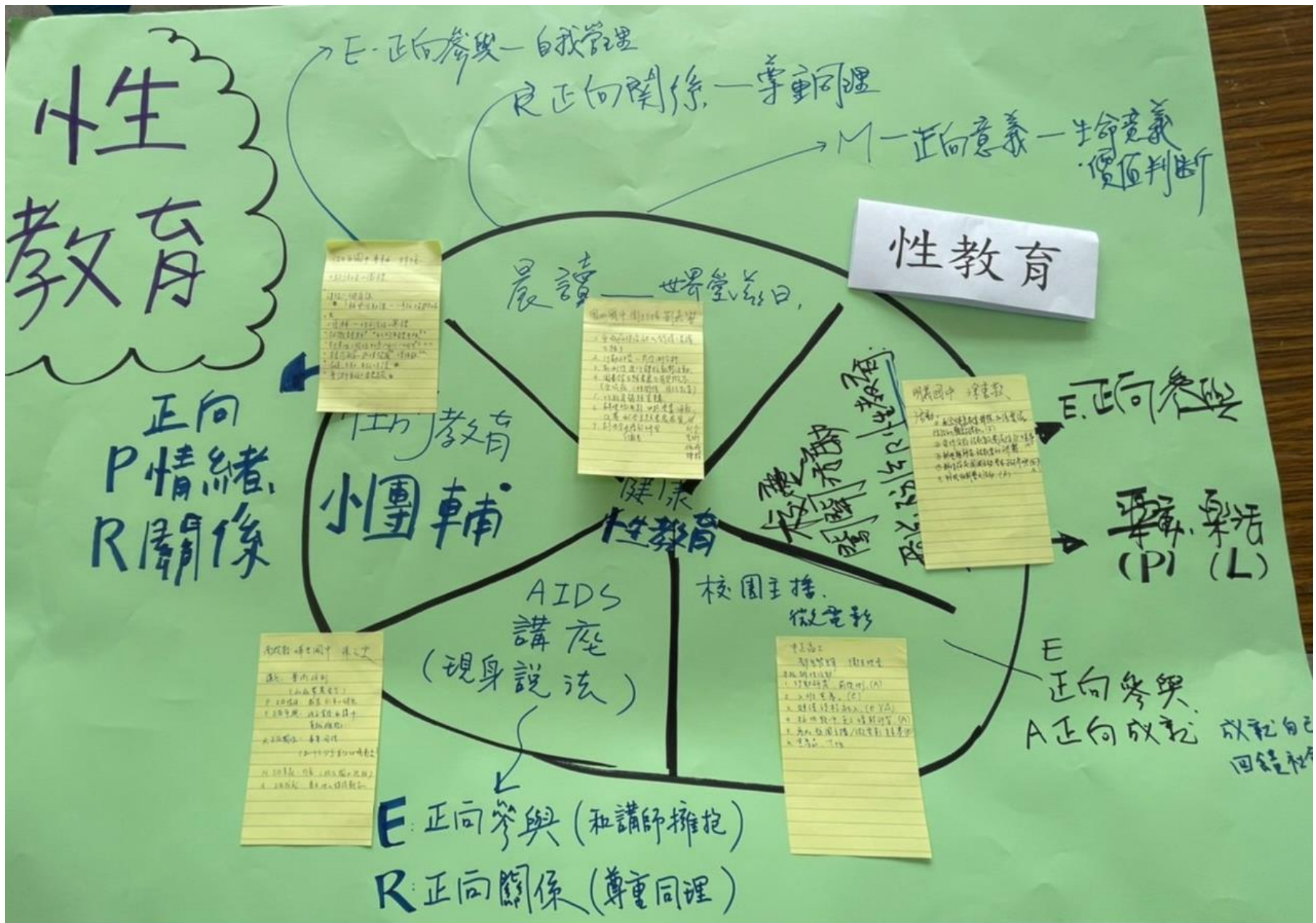
NOW

WHAT:

Q1: 如果你遇到醫生看診沒開藥的情形, 你的心情如何?
會採取什麼行動?

Q2: 如果你遇到家人有「大醫院較有效」的迷思,
你會怎麼回應他呢?

上午-性教育



明義國中 涂重敬

- 活動：
- ① 配合健康教育課程加強愛滋防治的觀念及認知。(E)
 - ② 進行全校性教育及愛滋防治宣導。
 - ③ 辦理親師生性教育的研習。(R)
 - ④ 辦理校友團圓活動，學生互向參與。(E)
 - ⑤ 辦理相關藝文活動。(A)

岡山國中 衛生組長 劉嘉智

1. 愛滋病防治融入閱讀(晨讀主題)
 2. 行動研究 - 前後測分析。
 3. 前測後進行課後教學活動。
 4. 圖書館主題書展及有奖徵答
(愛滋病, 三性關係, 月經教育)
 5. 性教育議題宣講
 6. 辦理微电影、四格漫畫海報比賽, 配合主題書展展覽
 7. 辦理全市增能研習
- 配合
藝術
領域
課程

湖西國中專車輔 林于瑋

性別教育小團體

課程 = 健康課

E 輔導活動課 - 八年級情感教育

o E

小團體輔 - 性別教育小團體

- 認識青春期^P • 自己的身體界限^{P.R}
- 對異性/同性好奇/吸引/排斥^{P.E.K.M.}
- 青春荷爾蒙~感情發展^{PR} 價值觀^{PR}
- 表達、互動、自我保護^R
- 賽可斯桌遊^{身體發展} E

南投縣埔里國中 陳玉雯

講座: 臺灣防制

(紅絲帶基金會)

P 正向情緒: 感恩 配身心健康

E 正向參與: 孩子會後和講師
真誠擁抱

R 正向關係: 尊重同理

(和呼光分享自己心曠神怡)

M 正向意義: 行善 (推及關心親朋)

A 正向成就: 導正他人錯誤觀念

中正高工

郭光昭 衛五地 黃

本校辦理活動

1. 行動研究、前後測。(A)
2. 入班宣導。(E)
3. 健康課程融入。(E)(A)
4. 校內教師、員工增能研習。(A)
5. 參加校園廣播/微電影競賽。(E)
6. 宣導品、T恤...

下午-性教育1

學習目標 << 性教育：愛滋大魔王 >>

1. 能澄清傳染途徑的迷思

2. 鼓勵學生用正向的心態
關懷身帶病毒者。

3. 認識 HIV 的致病機轉

行動 now what?

1. 在未來的親密關係中，你會如何預防得 HIV?

2. 如果身邊有人得 HIV，你會怎麼面對？or 幫助他/她？

3. 當你覺得有可能感染 HIV 了，你會怎麼做？

觀察 what?

1. 從影片中，愛滋魔說了什麼？

HIV 的傳染方法？

2. 請問愛滋魔如何推銷他的
HIV 大軍??? 得了有什麼後果？

反思 so what? 還有其他傳染方法嗎？

1. 你同意愛滋魔所說的傳染途徑嗎？

2. 你覺得愛滋魔有像影片中這麼可怕嗎？
why?

3. 你覺得得了就會死翹翹嗎？還是有其他
治療方法？

下午-性教育2

免疫
人類缺乏病毒

☀ HIV進攻模式

1. 破壞免疫系統
(攻擊白血球)

2. 其他病毒入侵
⇒ 容易死翹翹

愛滋大魔王

HIV ≠ AIDS

☀ 傳染途徑

1. 不安全性行為
2. 血液交叉感染
3. 母子垂直感染

☀ 社會資源：全國愛滋諮詢熱線

☎ 0800-888-995

(救救我 >_<)

☀ 特性

1. 潛伏期長 → 難察覺

2. 初期病毒量最高！
傳染力最強！

☀ 無敵★★★

無藥物可治癒

無疫苗可預防

☀ 現況

每日增加6個感染者!!!

(有通報數量, 尚未校正回歸...)



性教育

上午-心理

正向心理健康

正向心理健康

M: 行善助人
R: 良好關係
A: 回饋社會
P: 感恩態度

P: 感恩態度 自我覺察

E: 快樂學習

M: 生命意義

E: 快樂學習

E: 勇於挑戰

M: 行善助人

A: 回饋社會

1. 閱讀心情

M: 生命意義
R: 尊重同理
P: 自我覺察
P: 感恩態度

2. 優點大轟炸

3. 感恩週記

P: 感恩態度
P: 自我覺察
R: 良好關係
M: 生命意義

4. 媽媽我愛你活動

P: 欣賞自己

5. 真心告白-畢業快樂

自我覺察

R: 關懷互助

6. 為愛而走

感恩週記
P: 感恩態度
R: 良好關係
P: 自我覺察
R: 良好關係

為愛而走

I: 快樂學習

II: 勇於挑戰

III: 行善助人

A: 回饋社會

王白心理健康

1. 解憂五

2. 愛的抱抱

3. 休養大森林

4. 生命教育 (時事的情感)

5. 圓記 心悟口說 故事

感恩圖 感恩三件事

6. 雙

7. 閱讀故事 → M 生命教育

→ R 讀內政

→ P 社會參與

→ P 感恩故事

感恩週記

P. 感恩態度

R

P 自我覺察

R. 良好關係

M. 生命意義

為

F

優點 大爆炸.

F

M: 行善助人.

M

R: 良好關係

A

A: 回饋社會.

P = 感恩態度.

母親感恩活動

P. 感恩態度、自我觀察

E 快樂學習

R

M 生命意義

A

真心告白 ~ 畢業快樂

1. 給自己三年來的一段鼓勵的話
~ 欣賞自己、自我肯定

2. 對幫助自己的同學、師長

說一段感謝的話

~ ~~M. R.~~ 尊重同理、關懷互助.

下午-心理1

正向心理：阿華的困擾	
學習目標	1. 尊重同理 2. 溝通協商 3. 良好關係
what	1. 你看到阿華在家中遇到何困擾？ 2. 阿華父母相處的狀況如何？ 3. 阿華本身的情緒感受如何？
so what	1. 你是否在家中遇過類似狀況？ 2. 當你遇到類似問題，如何反應？ 3. 你認同阿華的情緒反應嗎？
now what	1. 當家中有類似狀況時，你如何行動？ 2. 你認為有哪些資源，可協助解決上述衝突？

正向心理健康

下午-心理2

