

106學年度健康促進學校輔導計畫共識會議

生活技能(life skills)融入健康促進 之實證支持性環境策略



主講人：

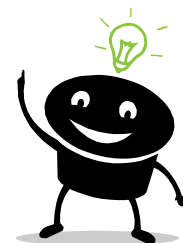
台師大張晏蓉教授

新北市積穗國中 龍芝寧



健促成功方程式 實證支持性環境

- 組織政策能支持 → 全校動員愛健促
- 健康教育有落實 → 生活技能融健促
- 校園空間大活化 → 健促境教功效彰
- 學校活動多整合 → 時時處處做健促
- 家長參與不缺席 → 親師合作有健促
- 社區結盟手牽手 → 健促共享與共榮



支持性環境(Supportive Environments for health)
+ 實證策略(Evidence-based Strategies)

一、健康促進教育計畫為什麼要著重學校？

- 學校提供有效率的管道來 **接觸廣大的群體** -

包括學校人員、家庭、社區民眾及**學生**。

- 學生可在**健康行為建立的關鍵階段** -

兒童及青少年時期即接受健康促進計畫。



- 健康促進議題 **可持續**性地

從國小、國中至高中職

循序漸進、加深加廣。



二、有效的學校本位健康促進教育計畫

1. 課程設計重點放在**對健康影響最大**的一些相關行為上
2. 課程有足夠的上課時間與相關活動的安排，以引發行為改變。
3. 強調且應用多元教學策略。
4. 教學必須**融入學校**的整體活動與設施中。
5. 學習活動延伸到**家庭與社區**中。
6. 運用教學策略，鼓勵學生參與，以達教學目標。
7. 學生熟練重要的**健康生活技能**，並靈活運用於各種健康問題



公衛疾病預防 ➡ 積極健康促進

查緝吸菸
避免疾病

---採恐嚇訴求
---權威禁令

吸菸會粉恐怖嚇死人喔~

Psoriasis Psoriasis is a chronic skin condition that causes red, itchy, scaly patches on the skin.

Arachnids Arachnids are a group of eight-legged arthropods that include spiders, scorpions, ticks, and mites.

Smoking Smoking is the process of burning tobacco or other plant material to produce smoke, which is then inhaled.

Hearing loss Hearing loss is a condition that affects the ability to hear sounds, ranging from mild to severe.

ICCF The International Classification of Diseases (ICD) is a system of codes used to classify diseases and health conditions.

1. Psoriasis

2. Cataracts

『健康促進』是使人 增強 (empowering)
其掌控和改善個人健康之能力的過程。

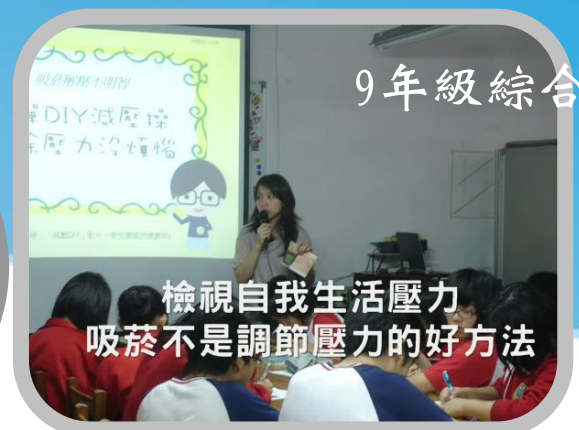
1986年WHO在加拿大渥太華舉行第一屆健康促進研討會

- ◆ 去問題化_擺脫對「健康教育」的負向(negative)觀點
- ◆ 學習無菸生活做決定、問題解決、自我肯定拒絕、批判性思考...等表現拒菸行為所需之生活技巧 (life skills)
- ◆ 發展持續性、健康自主管理。



健康促進學校理念與六大範疇推動 生活技能融入教學→實證支持性環境





生活技能融入領域教學

主題	綜合領域	健體領域	藝文領域
一、菸的資訊		7年級 (3)	
二、建立自尊	7年級 (2)		
三、壓力調適	9年級 (2)		
四、做決定		8年級 (2)	
五、媒體與法規			7年級 (6) 8年級 (8) 9年級 (4)
六、拒絕技巧	8年級 (2)		
七、無菸行動		9年級 (3)	



健康物質環境 喚起無菸意識



反菸美術競賽



無菸公廁

社區關係 家長參與



無菸行動社區服務

健康積穗家
親子共學



拒菸小尖兵 積穗短劇讀

學校本位
生活技能融入

實證支持性環境策略

學校工作 發展整合

服務學習 高關懷課程

友善校園 春暉專案

永續經營 綠色校園

運動333 健康體適能



校園健康活動 健康Friday



反菸健身操



拒菸宣言大聲公

無菸校園行動 GO 菸害防制校園活動體驗



【分組團體活動說明】

1. 每組4-5人，抽籤「拒菸時中」，並由抽籤者，進行團體遊戲。
 2. 共有五個「拒菸時中」，每組活動時間10分鐘輪流。
 3. 每組抽籤卡任務由抽籤者「抽籤」說明，並由抽籤者進行活動。
 4. 每一組抽籤卡任務由抽籤者「抽籤」說明，並由抽籤者進行活動。
 5. 完成五個「拒菸時中」任務後，「拒菸時中」說明，進行「拒菸時中」。
 6. 「拒菸時中」主題內容
- (1) 拒菸不「菸」：沒「拒菸」健康無害(拒菸獎勵)
 - (2) 拒「菸」：健康：拒菸健康無害(拒菸獎勵)
 - (3) 拒「菸」：健康：拒菸健康無害(拒菸獎勵)
 - (4) 拒「菸」：健康：拒菸健康無害(拒菸獎勵)
 - (5) 拒「菸」：健康：拒菸健康無害(拒菸獎勵)

拒菸大聯盟 健康我最萌

【分組闖關活動說明】

1. 每組 4-5 人，依據「拒菸萌卡」指示順序，進行闖關遊戲。
2. 共有五個「拒菸關卡」，每關活動時間 10 分鐘為限。
3. 拒菸關卡任務由各關「萌主」說明，並引導各組進行活動。
4. 每一關卡順利完成任務者，由「萌主」認證蓋章後，可以選一「無菸密碼」。
5. 完成五個「拒菸關卡」任務後，「拒菸萌卡」交回，進行「拒菸樂透獎」喔！
6. 「拒菸關卡」主題內容

- (1) 健康不「菸」沒：吸菸健康危害(自我覺察)
- (2) 反「菸」練習曲：反菸創意歌曲(倡議宣導)
- (3) 最佳「菸」替身：吸菸情境明智抉擇(做決定)
- (4) 勇闖「菸」森林：拒菸行動(拒絕技能)
- (5) 無「菸」立法院：菸害防制規範(問題解決)



【反「菸」練習曲：反菸創意歌曲(倡議宣導)】學習單

1. 反菸要勇敢說出來、唱出來、跳起來喔！
2. 小組討論：

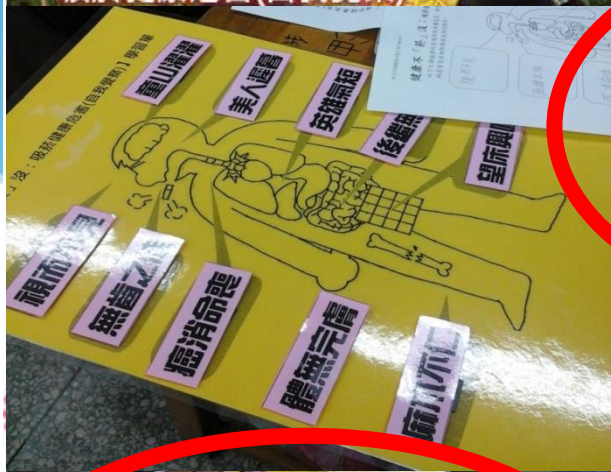
- (1) 主題曲目：抽選耳熟能詳朗朗上口的一首歌
- (2) 宣導對象：選定對象表達心意
- (3) 創意歌詞：將反菸概念改編到歌詞當中
- (4) 無菸 Show：表演展示

主題曲目：妹妹指著洋娃娃

宣導對象：抽菸的人

創意歌詞：
請你別再抽菸了
抽菸傷肺傷身體
身體壞了別後悔
害個人身造美個人格

(1)健康不菸沒： 吸菸健康危害(自我覺察)



新人權—無菸環境權

· 每個人都要有免受菸害的權利

- 成年人應該保護小孩，使其有免受菸害的權利
- 老闆應該保護受雇者，使其有免受菸害的權利
- 吸菸者應該尊重不吸菸者，使其有免受菸害的權利

自己的健康，自己救！



拒菸大聯盟
健康我最萌

拒絕方法：遠離現場法

萌主扮演「吸菸邀約者」，小組派員演練拒絕方法。拒菸演練生動有效，得加分鼓勵。



生活技能實證支持性環境策略 - 校園活動(2)



青少年熄菸天使志工培訓

無菸青春達人



學校：_____ 姓名：_____

【祕笈一】健康不菸沒：吸菸健康危害(自我覺察) ...3

【祕笈二】菸害不上身：菸害防制相關法規(規範教育) ...4

【祕笈三】菸霧大真相：電子煙/加味菸迷思澄清(批判性思考) ...5

【祕笈四】拒菸練功坊：拒絕吸菸的邀約(有效拒絕) ...6

【祕笈五】戒菸新主張：戒菸協助與支持(問題解決) ...7

【祕笈六】反菸演唱會：無菸口號創作(倡議宣導) ...8

【祕笈七】無菸行動家：實踐無菸健康生活(健康自主管理) ...9

無菸青春達人 志工培訓



衛生局菸害防制校園活動-拒菸小尖兵護照

熱烈招募中



生活技能實證支持性環境策略 - 社區結盟



拒菸小尖兵 活動說明



基本挑戰—拒菸服務（必要）：

- (1)學生於護照手冊之拒菸承諾卡簽名及資本資料，並寫下成為拒菸小尖兵的動機與期許。
- (2)邀請至少 10 位你想關心的家人、親友或同學等，向其宣導所學的菸害防制相關資訊，完成拒菸小尖兵護照之拒菸服務表後，即可獲得拒菸小尖兵服務時數 4 小時認證。

進階任務（非必要 / 擇優表揚）：

撰寫擔任拒菸小尖兵之心得短文 500~1000 字（如附上服務過程之照片更佳）

※ 請將短文及照片寄至

E-mail : teen.wfwp@gmail.com

作品寄出後若三天內未收到確認函，
請電洽 02-2363-7656 分機 15 曹專員



拒菸小尖兵 其他活動



表揚大會

- (1)參與進階版創作優勝之拒菸達人，於頒獎典禮中上台接受頒獎，將獲得獎牌乙個及紀念品。
- (2)受獎方式：頒發拒菸小尖兵榮譽胸章、夾鏈袋、榮譽證書與服務時數 4 小時證明。
- (3)受獎時間與地點：暫訂於 2017 年 5 月 27 日（六）上午，於新北市政府 6 樓大禮堂（實際時間與地點將依新北市政府衛生局公告為主）。

FB：新北市拒菸小尖兵動起來

邀您一起來**按讚參加抽獎**活動！
活動時間即日起至**6/16止**



生活技能實證支持性環境策略 - 社區結盟

生活技能實證支持性環境策略 - 社區結盟

我的參與動機☆☆

是想要關心家人
或者是朋友,想要
讓他們知道煙
是多麼毒!

我的期許☆☆

希望我的家人或朋友,
可以不要在抽大煙了!

拒菸小尖兵，你有幾顆星

請將符合自己的星星塗上顏色

☆☆ (1) 我不吸菸

☆☆ (2) 我認識何謂菸品

☆☆ (3) 我知道菸的危害性

☆ (4) 我能分辨一手菸、二手菸和二手菸

☆☆ (5) 我知道電子煙是有害健康的

☆ (6) 我會支持吸菸者積極戒菸

☆☆ (7) 面對菸品的誘惑我會勇敢拒絕

☆☆ (8) 我了解相關菸害防制法規

☆☆ (9) 我願意分享菸害防治的觀念

☆☆ (10) 我支持無菸環境

拒菸小尖兵：

參加動機、期許，自我檢核(生活技能-自我覺察)

生活技能實證支持性環境策略 - 社區結盟



拒菸服務表(一)

姓名：張家綸 學校：國中
班級：707 座號：20

※ 找至少 10 位親人朋友，運用所學的內容搭配宣導，
加強菸害防制觀念（在有宣導的內容項目○內打✓）

編號	對象	有 / 無 吸菸	宣導內容	簽名	日期
1	同學	無	☒ 菸的危害 ☐ 拒菸方法 ☒ 戒菸資訊 ☐ 其他：	楊德	12/30
2	同學	無	☒ 菸的危害 ☐ 拒菸方法 ☐ 戒菸資訊 ☐ 其他：	陳冠	12/30
3	阿姨	無	☒ 菸的危害 ☐ 拒菸方法 ☐ 戒菸資訊	張家綸	12/24



拒菸服務表(二)

姓名：張家綸 學校：國中
班級：707 座號：20

※ 找至少 10 位親人朋友，運用所學的內容搭配宣導，
加強菸害防制觀念（本表不敷使用可再自行列印）

編號	對象	有 / 無 吸菸	宣導內容	簽名	日期
6	五舅	有	☐ 菸的危害 ☒ 拒菸方法 ☐ 戒菸資訊 ☐ 其他：	張家綸	12/24
7	表姐	無	☒ 菸的危害 ☐ 拒菸方法 ☐ 戒菸資訊 ☐ 其他：	游志嘉	12/24
8	姐姐	無	☒ 菸的危害 ☐ 拒菸方法 ☐ 戒菸資訊	張家綸	12/24

拒菸小尖兵：

基本挑戰 10位親友倡議宣導

→學習服務時數4小時認證

生活技能實證支持性環境策略 - 社區結盟



拒菸小尖兵
健康我最行

心得創作



國中 801 班郭育鵬

為什麼會參加拒菸小尖兵的活動呢？當然，最大的原因是想讓身邊的人事物變得更加美好！透過這個拒菸小尖兵，讓我了解到抽菸對人體的影響竟然那麼大，參加這活動，也讓我學習到了一課，收穫了不少。本身家裡就有



自製拒菸海報向人宣導

家人在抽菸，這更是激起我參與的原因。擔任拒菸小尖兵，讓學習到了許多之前未嘗試的事物。在分享菸害的過程中，更是發覺一些趣事！其中讓我最印象深刻的，在向爸爸宣導時，因為爸爸身就有吸菸的習慣，當心情不好時就會想拿出菸來。這時我靈機一動，拿了一包口香糖放到他的手中，並且對他說：「其實這也很味的唷！」聽到這裡，爸爸不禁哈哈大笑呢！包括在分享時的典台詞「不要因為一時的快樂，而毀了一世！」以及「勇敢

朱立倫表揚拒菸小尖兵 戒煙大使蕭敬騰助陣

新頭殼newtalk | 王峻昌 綜合報導

發布 2017.06.23 | 15:05



拒菸小尖兵：

進階任務 拒菸心得(做決定)→擇優公開表揚

拒菸小尖兵：行動劇展演-拒菸技能



生活技能實證支持性環境策略 - 社區結盟

生活技能實證支持性環境策略 - 家長參與



活動區展示親職教育健康生活技能，家長閱覽



家長領取學習單仔細閱讀

- (一) 布置「用心陪伴、遠離毒害-反菸拒毒」活動區，展示親職教育健康生活技能(有效溝通、正向鼓勵、協商、督促)訊息。
- (二) 設計「用心陪伴、遠離毒害」學習單，透過親子關係愛的叮嚀的文宣，以及用心陪伴孩子健康成長的家長自我檢核，參考「讓孩子贏在起跑點」父母效能手冊」中六大項：有效的溝通、正向鼓勵、認識孩子的朋友、有效協商、設定可執行的界線、有效督促等。
- (三) 家長與孩子共同思考，可以努力的反毒家庭教育行動，完成回條：「為了增進親子關係，營造溫馨家庭，守護孩子遠離菸毒誘惑，我可以努力的有那些？」
- (四) 將相關資訊以 QR code 方式連結到學校網頁，提供家長完整「讓孩子贏在起跑點_父母效能手冊」的內容訊息。
- (五) 收集家長意見回條，彙整與公開分享學習單，獎勵優秀家長，觀摩學習以提升反菸拒毒親職教育的效能。

家長日 健康促進親職教育

用心陪伴 遠離誘惑



親愛的家長：

守護孩子健康成長是身為家長的天職！但現代生活中充斥著菸與毒的誘惑，身為家長的您能如何協助孩子呢？積穗國中將提供您改善親子關係「愛的叮嚀」，讓孩子能在和樂的家庭中感受被愛、提升自尊，進而降低使用菸毒的風險，贏的健康的人生。

親子關係愛的叮嚀



- **有效的溝通**—「良好的親子溝通」可增進對孩子的了解，早期發現孩子的偏差，早期提供協助，支持他(她)朝正向行為發展。
- **正向鼓勵**—研究顯示正面的鼓勵有助於青少年建立自信、自尊，也可減少父母與子女間的衝突。
- **認識孩子的朋友**—青少年在交朋友的過程中，不一定能做明智的決定，父母親認識孩子的朋友，可以協助孩子確立交朋友的價值。
- **有效的協商**—和孩子一同面對問題、尋找解決的辦法，孩子遇到問題時如何「聚焦在尋求解決辦法」而非責怪。
- **設定界線**—教會孩子懂得自我控制、負責任、守規品，父母應有明確的宣示。
- **有效督促**—需花時間與孩子相處掌握情況，傾聽他們的想法，支持孩子交朋友的權利，從旁觀察他們的互動。



厚



親愛的家長您可以根據背面的【用心陪伴家長檢核表】進行自我檢視，以時時提醒自己，並對於還不足的地方努力改善，相信您的小作為將讓孩子贏在健康的起跑點！

~請翻面~



用心陪伴家長檢核表



請以符號表示您做到的情形：大部分做到「O」；部分做到「△」；少部分做到「×」

有效溝通

1. () 傳達對孩子的情感 (關愛)
2. () 傾聽 (專注、少打岔)
3. () 觀察 (注意到孩子的表情)
4. () 用解決問題的語言 (怎麼做比較好)
5. () 給予正面鼓勵 (勿澆冷水)

正向鼓勵

1. () 稱讚孩子 (優點、成就)
2. () 鼓勵孩子表達意見和感受
3. () 讓孩子知道你記得他 (她) 說的話
4. () 用鼓勵的語句 (你很棒)
5. () 不要用別人把他 (她) 比下去

認識孩子的朋友

1. () 曾和孩子的朋友聊天
2. () 認識孩子交往的朋友
3. () 帶孩子參加社區的各種活動
4. () 鼓勵發展健康的嗜好，例如：
繪畫、聽音樂

有效協商

1. () 時機適當 (不要在問題風暴、氣頭上)
2. () 態度客觀 (不批鬥、憤怒、失望)
3. () 避免長篇大論
4. () 協助孩子做決定、不是父母自己
做決定

設定界線

1. () 對於與毒品立「不要碰」家規
2. () 遵守予以嘉許
3. () 違規讓其清楚後果
4. () 懲罰方式不以辱罵方式
5. () 堅持家規約定

有效督促

1. () 對孩子指令清楚 (不能昨是今非)
2. () 掌握與學校老師的通訊
3. () 曾到學校了解孩子的表現
4. () 父母的獎懲標準一致
5. () 實地查核孩子活動

.....感謝您閱讀並檢核，請填寫以下資料，並沿線撕下，於離校時繳交校門穿堂處，貴子弟將記點獎勵.....

【用心陪伴家長檢核結果】共有 _____ 個「O」。

為了增進親子關係，營造溫馨家庭，守護孩子遠離菸毒誘惑，我可以努力的是：



年 班學生姓名

家長簽名



家長領取學習單
仔細閱讀
親子共同討論檢核

生活技能實證支持性環境策略 - 家長參與

請認真閱讀並檢核，請填寫以下資料，並貼於圖下，於離校時繳交校門守衛處，貴子弟將記點獎勵

【用心陪伴家長檢核結果】共有 13 個「Q」。

為了增進親子關係，營造溫馨家庭，守護孩子遠離菸毒誘惑，我可以努力的是：
將菸戒除，用心了解交友狀況

9 年 12 班學生姓名 王聖奇 家長簽名 吳瑞萍

請認真閱讀並檢核，請填寫以下資料，並貼於圖下，於離校時繳交校門守衛處，貴子弟將記點獎勵

【用心陪伴家長檢核結果】共有 18 個「Q」。

為了增進親子關係，營造溫馨家庭，守護孩子遠離菸毒誘惑，我可以努力的是：
提高警惕，不碰菸毒

10 年 11 班學生姓名 黃聖閔 家長簽名 謝家建

請認真閱讀並檢核，請填寫以下資料，並貼於圖下，於離校時繳交校門守衛處，貴子弟將記點獎勵

【用心陪伴家長檢核結果】共有 8 個「Q」。

為了增進親子關係，營造溫馨家庭，守護孩子遠離菸毒誘惑，我可以努力的是：
多關心孩子，注意小孩交往的朋友，與孩子多溝通

8 年 > 班學生姓名 李承恩 家長簽名 蘇美珠

請認真閱讀並檢核，請填寫以下資料，並貼於圖下，於離校時繳交校門守衛處，貴子弟將記點獎勵

【用心陪伴家長檢核結果】共有 3 個「Q」。

為了增進親子關係，營造溫馨家庭，守護孩子遠離菸毒誘惑，我可以努力的是：
多傾聽，少嘮叨

8 年 11 班學生姓名 汪惠其 家長簽名 周姍姍

實證支持性環境策略-行動研究

力的關鍵－檢討與改進

計畫名稱：健康促進學校－無菸校園計畫

四、成效的評估－評價與回饋

(一)學生學習成果：實施菸害防制教育計畫後，透過問卷調查結果：

- 1. 學生相關正確認知率提升：
- 2. 學生反菸態度均維持正向提升，其中 83%以上學生能表示「菸品廣告刻意忽略吸菸有害健康的事實」態度，最為顯著。
- 3. 增加為 63%以上學生對於反菸行為有高度自我效能(八成以上的信心)。
- 4. 學生吸菸率下降 0.9%，購買菸品比率下降 4%。

菸害防制課程	正確率提升
菸害的資訊	↑5.9%
建立自尊與作決定	↑5.3%
壓力調適 (2 題)	↑0.6%
媒體廣告與規範法令	↑3.2%
拒菸技巧	↑1.7%
無菸環境	↑5.0%

無菸校園工作的發展與實踐的歷程，我們看到孩子面對菸害問題的成長與學習，也看到學校團對的合作與投入，更看到家長的肯定與支持，同時也讓我們更有能量持續研發與推動創新性、在地化的學校菸害防制教育計畫工作，朝向更優質的健康促進學校邁進。這成功的關鍵來自：

- 1. 符合學校本位課程的核心概念－「全人健康」與健康促進學校的理念，以爭取行政與全校師生的認同與支持。
- 2. 強調主題統整、領域協同與生活技能導向的教學活動，回應學生學習需求與生活經驗，以增進學生拒菸能力。
- 3. 鼓勵家長參與課程，重視家庭教育的功能，以親子共學的學習模式，提升菸害防制課程的教學成效。
- 4. 強化課程與其他無菸校園活動的結合，讓學生課堂學習經驗得以延續與實踐。
- 5. 建立教學回饋與省思機制，持續修正改善，永續發展與推廣校

生活技能＋家長參與＋校園活動結合

認知、態度、拒菸效能提升→吸菸率下降

健康物質環境 喚起性教育意識



愛滋小樹小書



社區關係 + 家長參與



新北市立積德國民中學校本課程

青春愛同行

性教育教學手冊

學校社會環境 發展整合

友善校園 家庭教育

生命教育 國際教育

育組合作學習 閱讀理解

實證支持性環境策略

02 學年度寒假作業
健康與體育課程
育中學堂
年級

國際教育中學堂



校園健康活動 + 健康Friday



國際愛滋月系列活動

講座、展間影片欣賞+學習單

愛滋關懷快閃活動

衛生局入班宣導
家長一封信
親職學習單

實證支持性環境策略-行動研究

教育部國民及學前教育署 104 年度健康促進學校輔導與網站維護計畫

103 學年度

臺灣健康促進學校行動研究報告

研究題目：

真愛人生——

以生活技能為導向性教育教學模組之研究

研究機構：新北市立積穗國民中學

目：龍芝寧老師、張惠華老師、王束月組長

此照為優良成果報告，
(此將對象)

性知識、性態度、生活技能
得分表現顯著進步

學校行動研究
請務必勾選
☒ 同意參加 ☐ 不同意參加

聯絡人：龍芝寧
聯絡人電話：0939-586*453
聯絡信箱：ljn0430@yahoo.com.tw

中華民國 104 年 7 月 10 日

動研究

變項 名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	配對 t 檢定	P 值	結果簡述
性認知	8.69	16.00	-13.737***	* p>.05 ** p>.01 ***p>.001	1. 介入後學生性知識正確率約為 16.00/20=80.00% (達到校本指標 80%) 2. 學生整體性知識的得分表現顯著進步。
性態度	67.01	71.47	-3.986***	* p>.05 ** p>.01 ***p>.001	1. 介入後學生性態度正向率約為 71.47/90=79.41% (未達校本指標 80%) 2. 學生整體性態度的得分表現顯著進步。
生活技巧 自我效能	27.90	30.39	-2.889***	* p>.05 ** p>.01 ***p>.001	1. 介入後學生性教育生活技巧自我效能率為 30.39/40=75.60% (達到校本指標 75%) 2. 學生性教育整體生活技巧自我效能的得分表現顯著進步。

104 年度健康促進學校輔導計畫行動研究

研究題目：

愛知與愛己，尊重與愛人—

深化健康促進學校模式推動性教育之研究

研究機構：新北市立積穗國民中學

研究人員：龍芝寧主任、王東月組長、游鎧澤主任

(若此份報告獲選為優良成果報告，
敘獎名單將以上述人員前 3 人為敘獎對象)

指導者：長庚科技大學 宋素卿教授

參與 104 年度臺灣健康促進學校
行動研究成果評選活動
請務必勾選
☒同意參加 ☐不同意參加

聯絡人：龍芝寧
聯絡人電話：0939-586*453
聯絡信箱：lin0430@yahoo.com.tw

執行策略摘要

1. 組織學校性教育工作小組，邀請中央輔導委員到校諮詢輔導，發展符合健康促進學校模式、學校本位、在地化的校園性教育教材與教學方案，永續推動健康促進學校工作。
2. 執行校園性教育計畫與行動研究，發展實證基礎之健康促進性教育模式與策略，提升性教育之成效。
3. 組織健康促進學校性教育議題群組學校，透過共識會議與增能工作坊，進行策略聯盟分享與觀摩，達成經驗轉移與互助學習。

1. 學校衛生政策
 - 1-1 成立「校園性教育推動小組」，召開會會議擬定計畫
 - 1-2 邀請中央/地方輔導委員到校諮詢輔導
 - 1-3 擬定實施計畫與活動，並列入學校行事曆中
 - 1-4 校園性教育專業跨校策略聯盟。
2. 健康服務方面
 - 2-1 提供性健康相關資訊（如性教育知心信箱、單張、小冊子）
 - 2-2 建立性危害（性侵害、性騷擾、家暴、性霸凌等）個案學生個別輔導或轉介機制
 - 2-3 成立性教育(含愛滋防治)義工服務小天使
3. 健康教學與活動



實證支持性環境策略 -行動研究

研究工具：104 年教育部國民與學前教育署
校園性教推動計畫成效評量問卷（國中版）

前後測時距：5 個月



變項 名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t-test	結果簡述	備註
性知識	14.33 (75.4%)	16.59 (87.3%)	19 題中有 9 題達到顯著 差異 (P<.05)	1. 介入後學生性知識正確率 87.3%(16.59/19)達到校本指標 85%。 2. 學生整體性知識的得分表現呈現 進步趨勢。 3. 大部分性知識題目，學生的得分 有顯著進步。	1.描述性 統計 類別資料 以次數、 百分率方 式描述分 佈情形， 等距資料 以平均 數、標準 差描述各 變項分佈 情形。 2.推論性 統計 以配對 t 檢定檢定 教學方案 介入對學 生知識、 態度、行 為意向項 之效果。
性態度	3.7 (74.0%)	3.81 (79.2%)	t 檢定分 析，性態度 未呈現顯著 進步	1. 介入後學生性態度正向率約為 76.2% (3.81/5)未達校本指標 80%。 2. 學生整體性態度的得分略有進 步，有傾向性態度正向回應。	
婚前性 行為態 度	3.6 (72.0%)	3.7 (74.0%)	t 檢定檢定 分析，拒絕 婚前性行為 態度未呈現 顯著進步	1. 介入後學生性教育生活技巧自 我效能率為 74.0%(3.7/5) 未達 到校本指標 80%。 2. 學生整體婚前性行為態度的得 分有微幅的提升，有傾向呈現拒 絕婚前性行為態度的回應。	
性健康 促進行 為意向	3.2 (64.0%)	3.6 (72.0%)	5 題中有 1 題達到顯著 差異 (P<.05)	1. 介入後學生性健康促進行為意 向率為 72.0%(3.6/5) 達到校 本指標 70%。 2. 學生整體性健康促進行為意向 的得分呈現進步趨勢。 3. 學生在「在未來三個月內，我會 主動去參與愛滋關懷活動的可 能性」有顯著進步。	

顯著進步

進步

進步

顯著進步



簡單的事重複做
就會是專家

重複的事用心做
就會是贏家



教育工作者—

所抱持的態度 所涉入的思維

所產生的知覺 所帶出的行動

關係著教育的成效

牽引著教育實踐的走向