



健康促進學校這樣做： 績優案例指南



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

序



隨著社會發展與健康挑戰的變遷，兒童與青少年的身心健康已成為國際共同關注的焦點。學校作為孩子們學習與成長的關鍵場域，成為推動學生健康與福祉的核心據點。為強化各國實踐健康促進策略，世界衛生組織（WHO）與聯合國教科文組織（UNESCO）於2021年共同倡議「健康促進學校國際標準」，強調「全校參與、社區參與、政府支持及跨部門夥伴合作」為推動健康促進學校的核心理念。為響應國際趨勢與融合在地實務經驗，衛生福利部國民健康署（前行政院衛生署）與教育部於隔（2022）年共同簽署「推動健康促進學校計畫聯合聲明書」，發展第三代健康促進學校(HPS 3.0)，以期透過全人、全校、全社區及政府層級資源投入，共同營造有助學生健康發展的友善校園環境。

自2023年起，衛生福利部國民健康署與教育部國民及學前教育署合辦「健康促進學校特色獎勵競賽」，針對全國高級中等學校以下教育層級，依據第三代健康促進學校(HPS 3.0)八大標準評選卓越獎與特色獎學校，藉以表揚優良學校典範。為支持各縣市政府教育或衛生領域的健康促進相關業務單位及實務推動工作者的需求，本署蒐集歷年績優學校成功案例與推動經驗，編撰為績優案例指南，提供健康促進學校推行架構與發展策略。本手冊共分為「縣市政府篇」、「學校篇」與「實務者專篇」三大篇章，其中「縣市政府篇」著重於政策規劃與資源整合，分析四篇縣市的衛生與教育單位合作架構及特色案例；「學校篇」區分為國小組及國高中組，期望以實務經驗為基礎，因應不同學制差異，整合校內既有推動政策，導入全員參與及社區資源，強化各教育層級推動者執行健康促進的實踐效能；「實務者專篇」則收錄七位實務推動工作者於健康促進領域的推動歷程與實務經驗分享。

健康促進學校不僅是一項政策，更是一項關乎孩子未來的重要行動。期待更多教育與衛生領域的實務工作者加入，共同深耕與擴展推動校園健康，以期落實健康促進學校策略的在地經營，透過跨部門協力與全校、全社區的共同參與，邁向跨縣市的夥伴關係模式，共同為每位孩子打造一個更健康、更安全、更具韌性的學習與生活環境，奠定健康社會的永續發展基礎。

衛生福利部國民健康署署長

謹致

目錄



編輯目的	3
適用對象及使用說明	5

背景

一、健康促進學校國際發展趨勢	8
二、臺灣健康促進學校發展歷程	13
三、臺灣第三代健康促進學校(HPS 3.0)	16

縣市政府篇

引言	24
一、奠定健康好基礎 打造活力新北市 - 新北市	25
二、彰化1元慢跑 跑出健康新希望 - 彰化縣	28
三、全嘉一起來 邁向健康人生 - 嘉義縣	31
四、雲林健康促進手牽手 學校齊步走 - 雲林縣	34

學校篇 - 國小

引言	38
----	----

卓越學校案例

一、汐夢真美 止於至善 - 新北市汐止國小	40
二、我們都要好好的 - 苗栗縣溪洲國小	48
三、新化有勁 健康揚「達」 - 臺南市新化國小	55
四、高士健促 健康守護 - 屏東縣高士國小	62
五、上品一家親 岐心協力締佳績 - 金門縣上岐國小	69

特色學校案例

學校的夥伴關係

一、石門愛健康 相招逗陣行 - 新北市石門國小	78
二、健康促進好夥伴 活力共享在外埔 - 臺中市外埔國小	82
三、活力日新 社區夥伴一起來 - 臺南市日新國小	86

學校的創意課程

一、教學有創意 健康有自信 打造「水源」健康素養力 - 新竹市水源國小	92
二、小奧利佛的健促奇幻旅程 - 臺南市官田國小	96

學校的永續環境

- 一、仁人齊動 愛健康 - 新北市仁愛國小 102
- 二、徜徉在山林間的健康學園 - 臺北市雙溪國小 106
- 學校的健康服務
- 一、愛在梅北 健康相隨 - 嘉義縣梅北國小 112
- 二、春暖花開 日益健康 - 屏東縣春日國小 116

學校篇 - 國高中

- 引言 122

卓越學校案例

- 一、用健康營造一所優質的學校 - 宜蘭縣立凱旋國中 124
- 二、想要自己的獵場.就得自己找 - Min-Bunun(成人)之路 - 高雄市立巴楠花部落中小學 132

特色學校案例

學校的創意課程

- 一、Our campus shines for no smoking or betel nuts - 新北市三重高中 140

學校的永續環境

- 二、彰安校園Healthy 打造活力Family - 彰化縣彰安國中 145

學校的健康服務

- 三、成功照亮每個孩子通往健康的道路 - 新竹縣成功國中 150

實務者專篇

- 引言 156
- 一、陳志哲 校長 - 新北市蘆洲區仁愛國民小學 157
- 二、陳慶林 校長 - 臺南市官田區官田國民小學 159
- 三、游嘉萍 學輔主任 - 新北市石門區石門國民小學 161
- 四、林文彥 學輔主任 - 高雄市立巴楠花部落國民中小學 163
- 五、王勝豐 衛生組長 - 新北市汐止區汐止國民小學 165
- 六、林靜宜 衛生組長 - 新竹縣立成功國民中學 167
- 七、張悌維 護理師 - 屏東縣牡丹鄉高士國民小學 169

附錄

- 一、相關資源 172
- 二、詞彙表 173
- 三、參考文獻 174

編輯目的

教育部國民及學前教育署與衛生福利部國民健康署多年來共同推動健康促進學校計畫，在政府層面提供政策支持和資源投入，積極鼓勵各地學校投入參與。衛生與教育部門的協力合作已成為國際趨勢，也是永續性發展的重要元素。健康促進學校推動議題依不同學制著力於視力保健、口腔保健、健康體位、全民健保(含正確用藥)、菸檳害防制、性教育(含愛滋病防治)，近年來也積極推動正向心理健康。

為了讓已經在推動健康促進學校計畫的各級學校可以更精進其推動策略，以永續營造健康校園。本「健康促進學校這樣做：績優案例指南」以世界衛生組織(World Health Organization, WHO)及聯合國教科文組織(United Nations Education Scientific and Cultural Organization, UNESCO)於2021年制定的最新八大全球標準為基礎(WHO & UNESCO, 2021a)，從政府層級以及學校層級角度，輔以縣市案例及「健康促進學校特色獎勵競賽」績優學校實務案例，具體說明縣市政府資源如何投入資源推動健康促進，以及學校如何以生活型態取向，跨議題巧推健康生活。

案例經過重新彙整及改寫，輔以圖表說明縣市以在地文化特性發展教育與衛生單位間的合作策略；學校如何整合內外部人力資源及社會資源，在既有特色基礎之上，進一步深化及創新，發展出獨一無二的健康促進學校。期待本手冊能夠提升縣市及學校實務推動人員推動健康促進學校計畫之能力，循序漸進地摸索出符合每個縣市/學校的在地策略。



適用對象及使用說明

一、適用對象

- (一) 教育局(處)及衛生局健康促進相關業務推動人員。
- (二) 健康促進學校相關實務工作者。
- (三) 其他對健康促進學校有興趣之人員。

二、使用說明

本手冊完整呈現地方縣市政府及學校實務案例，引導讀者實際應用於縣市及學校場域。以下就架構逐一說明，幫助讀者了解使用方式。

(一) 背景

旨在呈現國際上及臺灣本土健康促進學校發展動態趨勢。內容首先從國際角度視野，彙整全球推動健康促進學校最新發展趨勢。接著介紹臺灣健康促進學校發展歷程，經衛生福利部國民健康署與教育部國民及學前教育署長期以來引領政策制定，帶領全臺各級學校積極走在推動師生健康道路上，迄今發展出兼具國際趨勢與臺灣在地模式的第三代健康促進學校(HPS 3.0)，成為臺灣新一代健康促進學校指導方針依據。

(二) 縣市政府篇

衛生福利部國民健康署響應國際推動趨勢，有鑑於教育與衛生單位合作對於落實健康促進學校政策發揮關鍵作用，於2022至2023年規劃縣市教育與衛生單位核心人員增能培訓計畫，以「衛生與教育單位共融」為主軸，強化縣市合作夥伴永續關係。邀請重點縣市進行跨部門核心人員訓練，分布於北、中、南、東，包含都會型、非都會型、原民地區。本手冊收錄其中四縣市案例(新北市、彰化縣、嘉義縣、雲林縣)，詳述在地特色合作架構模式及推動策略。

各縣市人員可參考四縣市案例推動經驗，在縣市地方特色的基礎之上，透過釐清教育及衛生單位合作推動健康促進學校困境，進而凝聚共識制定共同目標，盤點雙方資源進行整合，循序漸進發展出屬於每縣市獨有的合作架構及特色策略。

(三) 學校篇

為了推廣第三代健康促進學校(HPS 3.0)，引導各級學校與國際間健康促進學校重點政策接軌，衛生福利部國民健康署與教育部國民及學前教育署自2023年起，共同合作辦理「健康促進學校特色獎勵競賽」，其亮點特色在於涵蓋以成效為基礎(outcome-based)的卓越獎，以及具備創新及創建之特色獎。

在學校篇部分，羅列「健康促進學校特色獎勵競賽」之績優學校成功案例，分為卓越學校案例、特色學校案例。內容經過重新改寫及編撰，以淺顯易懂方式搭配圖表便於讀者理解，系統性提供讀者具體執行策略。收錄案例考量地理分布、特殊性質及學制性質，包含市區、偏鄉、離島學校及原鄉部落學校，涵蓋國小、國中到高中。

- 1. 卓越學校案例：**整合第三代健康促進學校(HPS 3.0)八大標準，遴選朝向全人、全校、全社區、政府層級合作，且各項健康指標(體位、視力及口腔)成效表現優異之學校。這些學校運用的推動策略不僅能有效改善學生健康行為，還能具體反映在健康結果中。共收錄七所卓越學校，藉由實踐案例，提供可操作的策略，展現臺灣標竿學校成功經驗，為其他學校提供參考與啟發。
- 2. 特色學校案例：**以第三代健康促進學校(HPS 3.0)核心特色為基礎，聚焦於標準四~標準八，評選出在特定面向表現優異學校。包括四個主題：學校的夥伴關係、學校的創意課程、學校的永續環境，以及學校的健康服務。共收錄十二所學校，展現不同面向的創新策略，進一步推廣健康促進學校的多元實踐模式。

由於不同學制有其特色差異，案例架構分為國小、國高中學校，呈現卓越及特色學校推動實踐模式。本手冊收錄成功案例，旨在發揮引導作用，各級學校實務工作者可以依照學制性質，並參考績優學校實踐經驗，分析學校師生健康問題，並據此制定適合的健康促進學校政策。在學校既有推動工作基礎之上，強化人力資源、全員合作及整合社區健康資源，進行深化及創新，每一步的累積經驗都將引領學校往更好發展方向。

(四) 實務者專篇

成功的健康促進學校牽連領導者及學校整體團隊的合作投入。透過專訪不同實務工作者，包括校長、主任、組長及護理師，期望透過分享一路走來的推動歷程及感觸，給予推動人員最有溫度的建議。共邀請到七位實務工作者。

(五) 附錄

補充國內外相關參考資料，讀者可根據需求進行延伸閱讀；同時附上常見詞彙供輔佐參閱。

背景

- 一、健康促進學校國際發展
- 二、臺灣健康促進學校發展歷程
- 三、臺灣第三代健康促進學校(HPS 3.0)

一、健康促進學校國際發展

(一)世界衛生組織倡議重點

學校是影響學生、家庭和在地社區健康和福祉的重要資源。健康促進學校(Health-Promoting School, HPS)目的是透過運用學校組織潛力，建構有益於健康的身體、社會情緒和心理之條件，從而促進學校和社區整體健康。世界衛生組織 (World Health Organization, WHO)於1995年起，積極推動「健康促進學校計畫」(Health-Promoting School Programs)，我國為響應世界衛生組織理念，自2002年起由衛生福利部(前行政院衛生署)與教育部簽署「學校健康促進計畫聲明書」，宣誓共同推動健康促進學校計畫，為我國健康促進學校推動奠定良好基礎。

自1995年WHO倡議推動健康促進學校計畫以來，獲得世界各國響應支持，將學校衛生工作列為國家重點政策，如香港、紐西蘭、泰國、新加坡、韓國、日本、澳洲、歐洲等國皆致力於從政策及資金端投入健康促進學校的推動。不僅如此，也擴散到發展中國家如印度尼西亞、巴拉圭、菲律賓、南非、塞內加爾等國 (WHO & UNESCO, 2021b)。

健康促進學校主要由學校實踐與落實，需要學校領導者和社區夥伴的支持。然而，為了確保健康促進學校的永續發展，長期且穩定的推動健康促進學校理念與措施，更需要來自不同部門和政府各層級的承諾和資源投入。在此過程中，在教育和衛生部門間建立治理系統，是永續實施健康促進學校的關鍵要素。因此，2021年世界衛生組織(WHO)及聯合國教科文組織(United Nations Education Scientific and Cultural Organization, UNESCO)提出「讓每一所學校都成為健康促進學校(Making every school a health-promoting school)」願景，倡議新一代「健康促進學校全球標準」(Global standards for health promoting school) (WHO & UNESCO, 2021a)，提出更與時俱進的八大全球標準。這些標準被整合為一個完整的系統，以突顯將健康促進學校(HPS)視為治理系統(governance system)的重要性，並從多層次治理系(multi-level governance system)角度，期望建立一套永續、符合學校健康福祉，能反映學校和社區需求的健康促進學校系統(如圖1-1-1)。

八大標準包含政府層級及學校層級標準，在政府層級，重視教育和衛生部門的政策治理及資源挹注；在學校層級則強調全校取向、全員共同投入的重要性(如教職員工、家長、社區成員)。八大全球標準表面上看似為獨立類別，但系統性方法本質上暗示標準彼此之間重疊且相互具有關聯。



圖1-1-1 健康促進學校國際標準(Global standards for health promoting school) (WHO & UNESCO, 2021a)

(二)推動健康促進學校國際趨勢

1.從巨觀層次強化健康促進學校永續推動

2020年開始全世界面臨無法抗拒的疫情威脅，世界衛生組織(WHO)針對學校因應新冠病毒防治也提出相關建議 (WHO, 2021)。面對後疫情時代，聯合國教科文組織(UNESCO, 2022)發布了《強化後疫情時代亞太地區學生及老師的健康與福祉》(Enhancing the health and well-being of Asia-Pacific learners and teachers at school post-COVID-19)文件，強調提升健康促進學校系統的韌性以面對新興健康議題挑戰，其做法包含了從微觀(個人層級)到巨觀層級(學校、政府體系)的作法。個人層級(individual level)，主要重點是強化高風險及弱勢學童健康。學校層級(school level)，包括落實學校政策、提供全面性、技能導向健康教育課程，著重於社會與情緒學習、營造促進健康的學習環境及整合性健康服務。系統層級(system level)，是指制定或修訂危機管理教育部門計劃與運作規範、建立強而有力的跨部門合作與夥伴關係，包括加強教育部門內外的溝通。

上述策略與 Jourdan 等人 (2021) 所發表《協助每所學校成為健康生活的根基》(Supporting every school to become a foundation for healthy lives)一文，從巨觀層面提出促進健康福祉的學校系統運作方式，必須啟動四個相互關聯面向的部分觀點相似(圖1-1-2)。

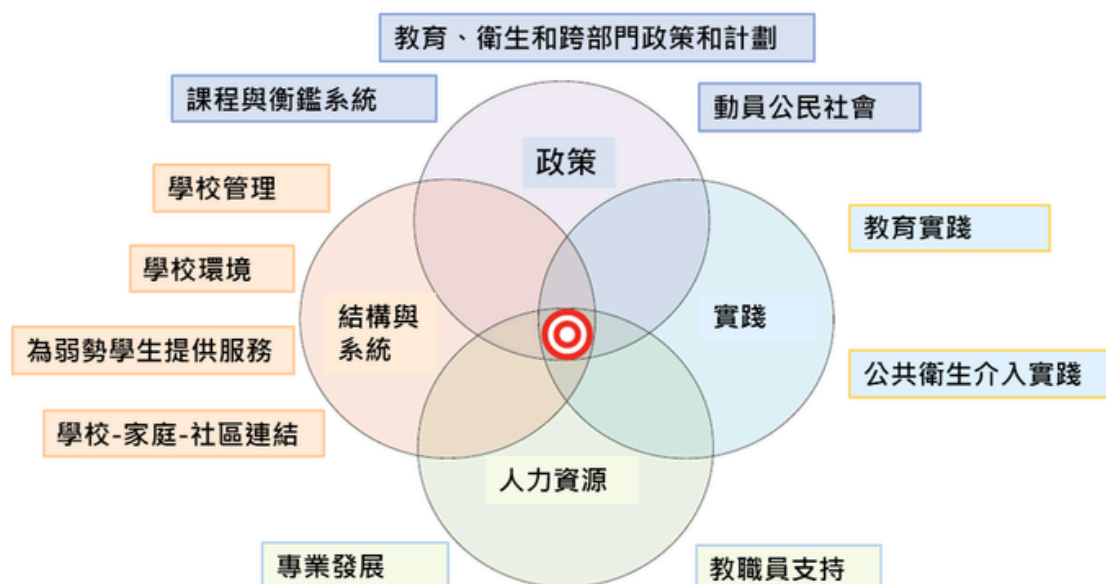


圖1-1-2 影響健康教育改革實施的四大面向 (Jourdan et al., 2021)

該四大面向包括：政策 (Policies)、實踐 (Practices)、結構與系統 (Structures and systems)、人力資源 (Human resources)，分述如下：

(1) 政策

許多國家教育政策中，健康經常不是被視作優先事項，且學校表現的指標也很少將健康或健康教育作為關鍵衡量標準。為確保學校健康促進的可持續性，健康政策應嵌入到每所學校的核心政策中，並與正在進行的教育改革過程保持一致。特別在聯合國永續發展 (SDGs) 的框架下，發展永續及持續健康生活方式的教育。

此外，公民社會中，所有關鍵利益相關者的意見非常重要，動員所有關鍵利益團體的參與並提出健康議題是優先事項，對學校政策、校長領導與教師活動皆有直接的影響。

(2) 實踐

學校推動健康促進的過程，教育實踐與公共衛生介入實踐是影響兒童和青少年健康的決定因素，而這些實踐包含了包容和公平的教育、創造有利於學生發展環境、促進學生健康識能與相關技能等三個面向。在實踐過程中，教育專業人員的積極性、持續性採用促進健康的策略非常重要，因此，除了一般培訓之外，如何在場域中學習也是促進實踐發展的重要方式。

(3) 結構與系統

不同層次的支持性組織結構，從國家系統到學校系統都是成功變革的條件。

在組織結構中，學校系統運作是否將健康作為優質教育的概念，且嵌入到學校的核心政策非常重要，其中，校長是領導政策和計畫的重要人物。除了校長之外，學校和社區可以擴大當地的領導力，包括關鍵利益關係者群體的代表如學生、教職員、家長和照顧者，及外部健康服務提供者。

(4) 人力資源

人力資源是促進所有學校的健康和減少健康不平等的因素，然而，若缺乏學校工作人員的培訓和增能，人力資源就會停滯不前。專業發展（來自職前和在職培訓）可以幫助教師和其他學校專業人員獲得技能，將公平、包容和促進健康的做法納入課堂。學校的人力資源亦可以擴大到包括學生本身，作為同儕教育者，或是校內／校外其他的行動者。設計專業發展過程，當地衛生專業人員可提供指導和建議、強化跨部門的聯繫，並能引導學生和家庭至當地衛生服務。

研究證實，教師健康促進專業發展必須是學校整體策略的一部分，需要學校領導者的支持及重視，長期且持續的實施(Otten et al., 2024)，若沒有持續進行，影響力會隨著時間的推移而削減(Kulinna et al., 2011)。教師培訓不僅能提升教師專業知能，還可以激勵教師將所學應用於教學中 (Herlitz et al., 2020)，且對於教師或學生的健康知識或行為產生正向影響 (Otten et al., 2024)。接受過健康促進培訓的教師比未接受過此類培訓的教師更有可能參與健康相關計畫，並在健康教學採取更全面性的方法(Jourdan, 2011)。然而，目前全球在健康相關的教師專業發展方面存在不足，對於教師來說，在課程中融入健康教學仍然不是優先核心事項，缺乏時間是實施健康相關專業發展的主要障礙(Otten et al., 2024)。臺灣未來也應將教師培訓列為重點政策，不論是對健康或是教育品質都有正向助益。

2.新科技導入健康促進學校計畫

在數位時代，科技已成為生活中不可或缺的一部分，對各領域皆產生巨大影響。根據聯合國教科文組織(UNESCO) 2023年發布之《生成式人工智慧在教育和研究中的應用指南》(Guidance for generative AI in education and research)，2022年末ChatGPT的問世標誌著易於使用的生成式人工智慧(Generative AI, Gen AI)工具正式到來，在後續發布的一系列更為先進版本在全球各地掀起波瀾，它廣泛的資訊處理能力和知識生產能力，對於教育領域帶來巨大影響。Gen AI是一種能夠根據自然語言界面中輸入的提示，自動生成內容的人工智慧技術，與僅匯集現有網頁內容的技術不同，GenAI通過利用現有內容來實際創造新的內容 (UNESCO, 2023)。

健康促進學校推動過程，技能取向的健康教育是培養學生健康素養的重要基石，接受高品質教育的兒童和青少年在健康各方面都表現得更為優良，健康的身體對於學習成效有正面效益。研究表明，人工智慧在學校健康教育教學方式發揮重要作用(Conrad & Rees, 2024)，它能夠提升學習體驗、改善健康結果，並賦予學生做出健康明智決策的能力。

設計合適的課程是學校健康教育重要組成部分(Benes et al., 2021)。在健康教育課程開發過程中，GPT可提供協助與教師共同設計課程，並能夠根據提示的學習成果，建立相應的教學策略和評估方式以達成目標。GPT可以根據學生的興趣或特定課程需求調整教學活動。例如，健康教育強調技能為基礎的學習，GPT 可以建議在課程或單元中融入技能發展的教學模型，還可以創造多種讓學生練習技能的機會，這可能包括結合參與式/主動學習、同伴合作、小組討論的課程計劃。這些活動也可以根據具體的資源或技術進行調整或修改，以適應實際情境(Conrad & Rees, 2024)。生成式人工智慧正在改變教學內容的生產和提供方式。在未來，為教師提供充分的培訓與支持，培養相應的知識與技術，對於確保其能夠操作人工智慧系統並將其融入教學實踐中至關重要。

二、臺灣健康促進學校發展歷程

臺灣健康促進學校之發展歷程如圖1-2-1。自2002年以來，臺灣健康促進學校政策經歷了1.0、2.0，直至現在的3.0政策。以下將針對1.0至3.0的發展過程中產生的事件進行說明。



圖1-2-1 臺灣健康促進學校發展歷程

(一)臺灣第一代(HPS 1.0)及第二代(HPS 2.0)健康促進學校發展

為響應世界衛生組織(WHO)推動健康促進學校理念，自2002年起由衛生福利部(前行政院衛生署)與教育部簽署「學校健康促進計畫聲明書」，宣誓共同推動健康促進學校計畫。2004年，行政院衛生署與教育部結合地方政府、教師及家長團體代表，共同簽署推動健康促進學校計畫，啟動臺灣第一代(HPS 1.0)健康促進學校機制，初期遴選48所學校加入該計畫成為全臺其他學校之楷模。2005-2007年，建立相關的支持系統，如教學資源發展中心、輔導支持網絡系統、臺灣健康促進學校網站、媒體行銷、監測與評價等支持系統，提供學校推動健康促進相關資源及經驗交流平台。至2008年，全臺已有3,000所以上學校全面推動健康促進學校計畫。

2010年起，教育部啟動二代健康促進學校機制，宣示全國中小學均為健康促進學校，透過行動研究強調有實證導向的輔導機制。2011年，教育部辦理「健康促進學校輔導與網絡維護計畫」，建立實證導向的第二代健康促進學校。同年，衛生福利部國民健康署因應第二代健康促進學校機制，推動健康促進學校認證暨國際接軌計畫，並參考世界衛生組織在2009年「健康促進學校發展綱領：行動架構」，制定完成我國健康促進學校國際認證標準與機制，將國際上健康促進學校重要標準透過認證機制融入健促學校推動策略中。此後，臺灣於2012、2014、2016、2018年辦理四屆健康促進學校國際認證作業，鼓勵學校自行參與，並邀請國際專家學者擔任認證委員，來臺參與健康促進學校國際認證作業。

(二)臺灣第二代健康促進學校(HPS2.0)邁向第三代健康促進學校(HPS3.0)

臺灣第一代及第二代健康促進學校，主要參考世界衛生組織於2009年發表的「健康促進學校發展綱領：行動架構」，以及其他國家健康促進學校標準及監測指標，制定六大核心範疇：健康學校政策、學校物質環境、學校社會環境、健康生活技能教學與行動、社區關係、健康服務。

2020年，為響應國際健康政策最新趨勢，衛生福利部國民健康署與教育部國民及學前教育署合作，修訂原先健康促進學校框架，開始倡議第三代健康促進學校(HPS 3.0)。此次修訂在第二代健康促進學校(HPS 2.0)六大範疇的基礎之上，除了參考2021年世界衛生組織(WHO)及聯合國教科文組織(UNESCO)提出之「健康促進學校全球標準」，亦融入聯合國永續發展目標(SDGs)及相關文獻，並採納國內外教育與衛生單位專家及學校實務工作者建議，發展出兼具臺灣本土特色與國際潮流的第三代健康促進學校(HPS 3.0)標準，涵蓋政府層級與學校層級，作為未來臺灣新一代健康促進學校指導方針依據。

第三代健康促進學校(HPS 3.0)和前一代最大差異在於，過去主要聚焦於學校層級之六大範疇，而HPS 3.0更為強調政府層級的政策引領、領導管理與資源投入，同時在學校層級納入更全面的全校取向之健康促進治理、全校成員投入、社區夥伴結盟，全面關心全人身心健康與福祉。HPS 2.0六大範疇與HPS 3.0八大標準對照如圖1-2-2。

HPS 2.0 六大範疇

HPS 3.0 八大標準

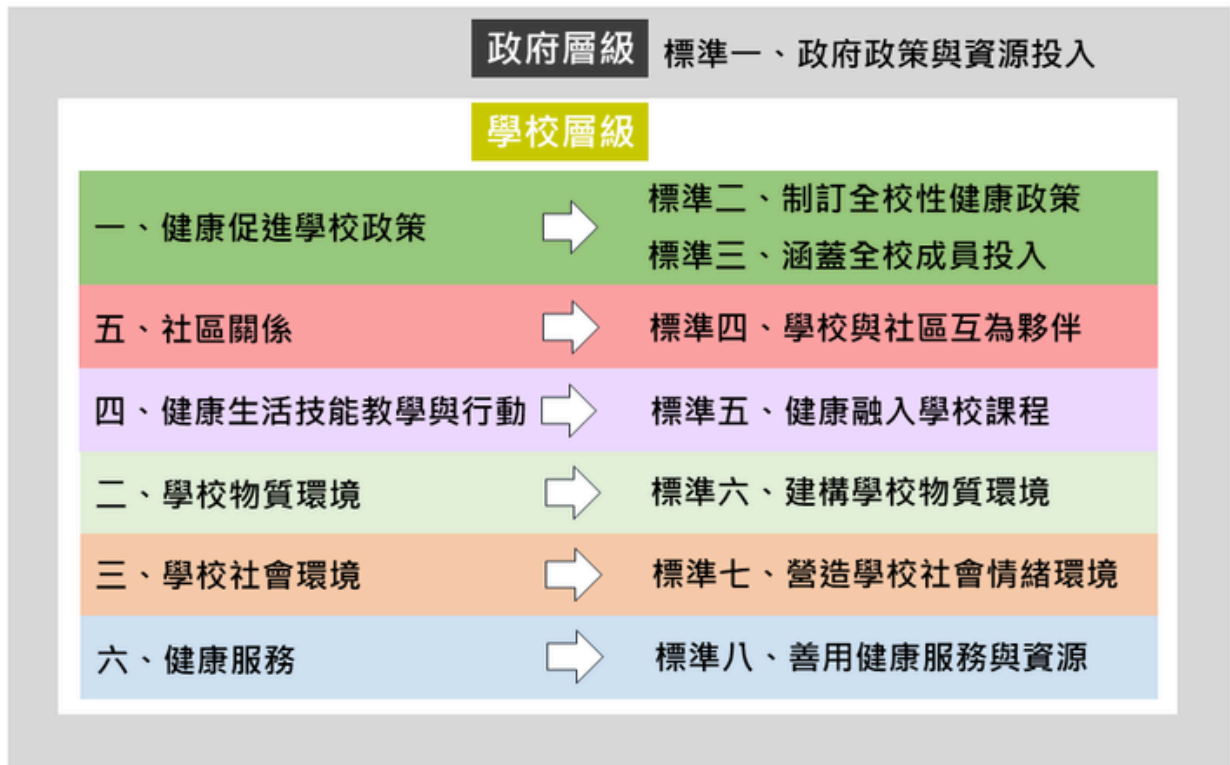


圖1-2-2 HPS 2.0 六大範疇 與 HPS 3.0八大標準 對照圖

三、臺灣第三代健康促進學校(HPS 3.0)

(一) 第三代健康促進學校(HPS 3.0)架構

第三代健康促進學校(HPS 3.0)融合臺灣教育政策與實務，以及國際上重要健康政策，強調實踐及永續。在此框架中，將實施場域向下扎根至幼兒園、向上延伸至大學，以銜接學童一生在學校場域的完整發展。並且，更重視政府層級的治理、領導管理及資源投入；以及學校層級「全校取向」健康促進治理模式、親師生與社區夥伴的全員投入，期望能長期永續推動並落實健康促進學校政策(如圖1-3-1)。最終目的是培養學生正確健康知識、技能及終身受用的健康素養，進而在一生的成長過程中，落實健康行為；同時提升教職員工的身心健康，打造更具韌性與永續發展的健康校園。

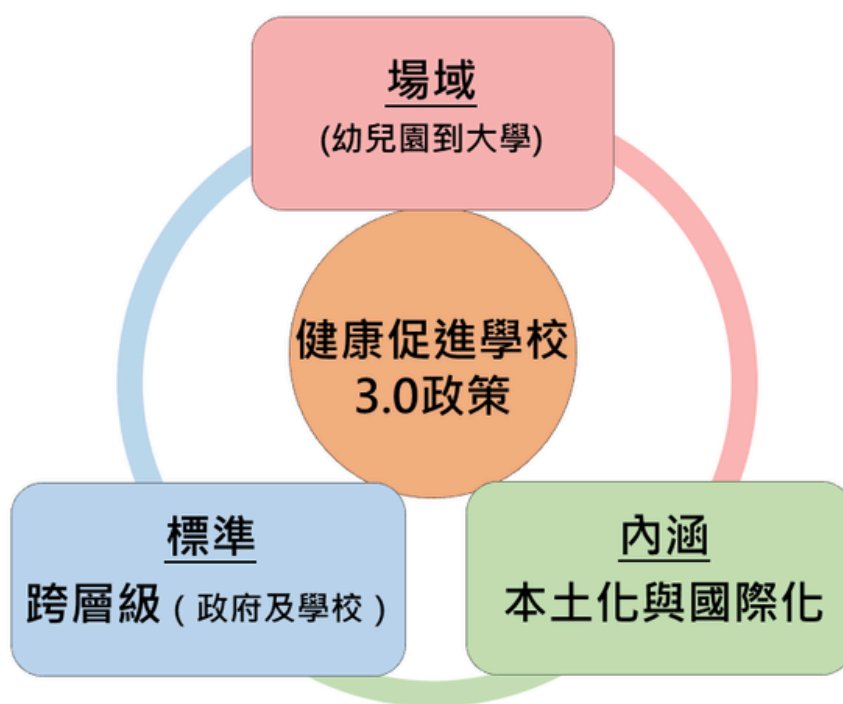


圖1-3-1 第三代健康促進學校 (HPS 3.0) 框架

(二) 第三代健康促進學校(HPS 3.0)層級與標準

第三代健康促進學校(HPS 3.0)涵蓋二大層級(政府層級與學校層級)與八大標準，依序為：政府政策與資源投入、制訂全校性健康政策、涵蓋全校成員投入、學校與社區互為夥伴、健康融入學校課程、建構學校物質環境、營造學校社會情緒環境，以及善用健康服務資源(如圖1-3-2)，這八項標準各自代表推動健康促進學校的重要面向。以下進一步說明各項標準的內涵及特色，並輔以本手冊收錄的推動實例及國際間推動措施，幫助讀者理解其核心概念及具體意涵。

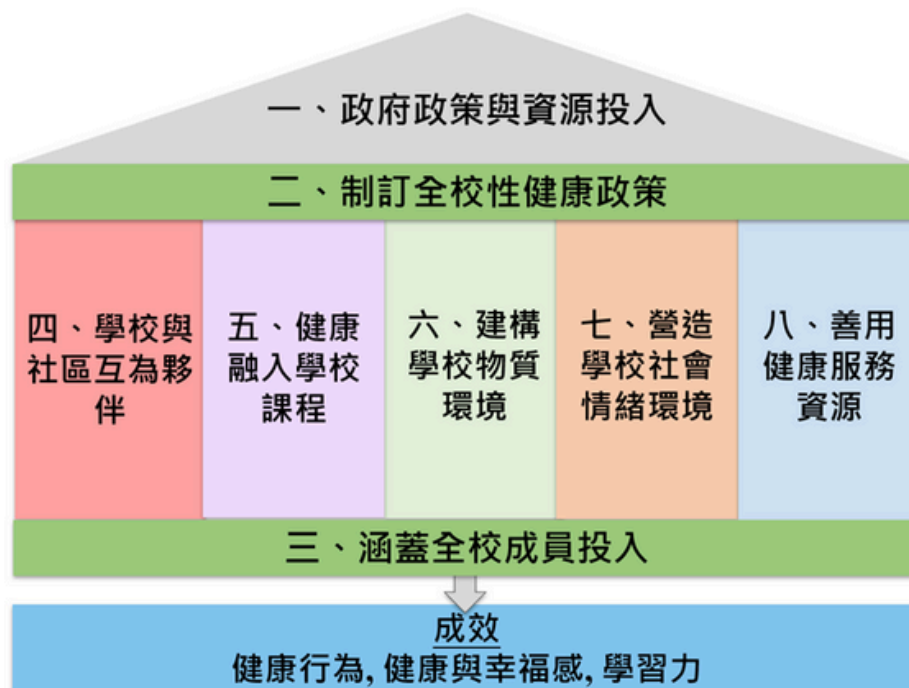


圖1-3-2 第三代健康促進學校 (HPS 3.0)

標準一、政府政策與資源投入

無論是中央或地方政府，積極投入治理對健康促進學校的永續發展至關重要。教育與衛生單位需共同制定健康促進學校政策，並承諾投入資源推動健康促進學校計畫，促進政策協調與落實。

世界衛生組織進行的國家案例研究顯示，許多國家的衛生與教育部門已普遍建立合作機制 (WHO & UNESCO, 2021b)。在臺灣，各縣市地方政府近年來亦積極推動跨局處合作，透過教育局與衛生單位的分工合作，確立雙方角色定位，共同推動健康促進學校，譬如：衛生單位提供偏鄉學校視力或口腔保健專車到校服務、針對學校護理師及社區健康專業人員舉辦培訓課程、推動社區健康與營養教育，提高長者健康素養，並促進跨世代健康觀念傳遞等。

標準二、制訂全校性健康政策

學校承諾制訂全校取向之健康促進學校治理。所謂全校取向(whole school approach)是指除了課堂教學之外，全校成員(校長、老師、行政主管、其他行政人員、學校志工、家長、學生等)透過學校政策、教學、社區結盟及日常生活等各面向凝聚共識，促進學生的學習、健康行為和福祉。此外，學校根據教職員工生的健康需求，制定年度健康促進政策，並能根據成效不斷自我評價、檢視及調整策略，確保健康促進學校計畫的長期發展與有效執行。以臺南市新化國小為例，學校同時針對師生健康行為或身心狀況進行需求評估，並據此制定相應健康政策，在策略介入後評估成效，作為未來改進的依據。

標準三、涵蓋全校成員投入

學校所有成員以全校取向之模式共同投入推動健康促進學校計畫。其中，校長與行政端的承諾與支持是對健康促進學校永續發展的重要關鍵。校長帶領行政組織將健康列為學校核心政策展現承諾，並在資源統籌運用或提供教師在職訓練都發揮關鍵影響力 (Herlitz et al., 2020)。再者，教師及學生亦是重要人力資源，教師能投入並用公平、包容和促進健康的作法融入正式及非正式教學(Jourdan et al., 2021)；同時，學校引導學生體認健康的重要性，強化參與健康促進相關活動的動機，讓學生成為推動健康促進學校的重要成員(Griebler et al., 2017)。此外，孩子從小受到家庭耳濡目染，家長積極參與能夠影響孩子日後健康態度與行為養成，所以學校可以辦理各種家長健康技能訓練，強化家長的健康素養；並鼓勵家長投入，擔任學校志工或參與學校健康促進活動，改善學生健康(CDC, 2019)。

標準四、學校與社區互為夥伴

學校可結合地方醫療單位或社區資源(如NGO團體、企業人士等)並建立社區夥伴關係，共同營造健康社區。學校、社區和外部民間機構的網絡連結會影響健康促進學校的政策落實及永續推行(Herlitz et al., 2020)。強大的社會連結可以讓學校獲得更多資源，可為學校創造更多可能性，突破學校資源有限的困境。以新北市汐止國小為例，該校積極與當地農會、醫院、課後班合作，將支持性網絡延伸至家庭及社區，共同巧推五正四樂。此外，當地衛生單位也幫助學校與社區建立良好的健康素養，例如：嘉義縣政府為改善當地居民的健康體位，積極推動社區營養教育，在各鄉鎮市的推廣中心向阿公阿嬤講解六大類食物。另一方面，鄉鎮市衛生所的護理師也進入校園實施健康體位宣導，為學校師生建立飲食健康觀念。

標準五、健康融入學校課程

將健康融入學校課程，包含正式及非正式課程。正式課程中，健康教育課程可運用特色課程，如：戶外體驗及實作，強化學生健康素養；而健康議題不侷限於健康教育課程，亦能夠與其他學科內容環環相扣，從多元面向強化學生健康素養及明智的健康行動決定。以臺南市官田國小為例，該校長期推動食農教育課程，透過教學與行政團隊共同合作，有效整合內外部健康促進資源，針對不同年段學生研發「健康教育特色課程」，培養學生健康飲食素養。非正式課程包含教師實施健康生活方式並以身作則成為學生的榜樣，或運用學校的活動，如學生朝會、校慶或社團，辦理各項健康議題的宣導或倡議，培養學生健康行為的養成。例如：新竹市水源國小設立了「健康促進社」透過多元學習方式帶領學生瞭解健康議題與提升健康素養，包含運用AR軟體製作會動的口腔保健虛擬圖像等。

標準六、建構學校物質環境

學校以教職員工生的健康需求為導向，活用創意策略或建置有益健康促進的設施，以營造安全永續的校園環境。譬如，臺北市雙溪國小充分利用校園及周遭豐富天然環境，設置水資源循環的水生植物生態探索區，營造永續循環校園環境，不僅成為學生下課時探索水生動植物的人氣景點，也是教師進行生態教學的最佳資源。此外，新北市汐止國小結合了食農教育，將原先的水泥地改造成小田園，過程中讓師生到戶外上課的頻率增加，也讓學生從中了解蔬菜的種植過程，從而養成學生不挑食的健康習慣。

標準七、營造學校社會情緒環境

學校以教職員工生的正向心理健康需求為導向，活用創意策略或建置有益健康促進的設施，以營造尊重與愉悅的校園氛圍。以宜蘭縣立凱旋國中為例，該校特別培訓特教生小志工，宣導特殊教育理念，增進對特殊教育學生的支持與關懷。另外，彰化縣彰安國中特別設立許願亭，鼓勵應屆考生將心中所求之願寫在祈福卡上，能夠抒發內心情緒，促進心理健康。

標準八、善用健康服務資源

學校能針對學校及社區的健康需求，積極與地區衛生資源共同合作，提供教職員工生完善健康服務，並給予醫療相關資訊及資源。譬如嘉義縣梅北國小針對視力、口腔、體位不良的高風險學生進行列冊管理，並進行衛教宣導及通知家長，並視學生需求轉介至鄰近醫療院所。教職員工的健康也是學校關注重點，定期辦理教職員工簡易健檢及健康諮詢，並針對健康檢查數據異常及長期接受醫療服務的同仁列冊管理，妥善照顧教職員工健康。

綜合上述，新的健康促進學校精神更強調政府層級的資源挹注，並且焦點不再只停留在學生群體，更著重在學校內外所有成員的健康，需要全員一起正視、共同投入。整合政府及社會資源、強化教職員、家長及社區參與，將是健康促進學校永續推動的關鍵。

(三) 採用「健康促進學校特色獎勵競賽」，倡議第三代健康促進學校

為了推廣第三代健康促進學校(HPS 3.0)，強化人力資源、全員投入、社區資源整合等核心理念，2023年起，衛生福利部國民健康署與教育部國民及學前教育署合作，運用HPS 3.0新標準，修正過去健康促進學校國際認證作法，發展「健康促進學校特色獎勵競賽」活動。

透過獎勵機制，能夠引導各級學校與國際上重要健康促進學校政策接軌，並成為學校間觀摩學習榜樣。2023年正式啟動第一屆健康促進學校特色獎勵競賽，至2025年已辦理第三屆。為了鼓勵學校投入參與，獎項規劃包含：以健康成效為基礎的「卓越獎」，以及在特定面向具備創新策略之「特色獎」，說明如下：

- 1.卓越獎：**以第三代健康促進學校(HPS 3.0)八大標準為基礎，遴選朝向全人、全校、全社區、政府層級合作，且在體位、視力及口腔各項健康指標表現優異之學校。
- 2.特色獎：**是以標準四~標準八核心概念為基礎，依據各標準特色評選在特色面向表現優異學校，下設四個獎項，包含：
 - (1)社區夥伴獎：**家長、地方衛生醫療單位或社區資源主動投入，與學校建立雙向互動夥伴關係，共同參與推動健康促進學校政策，促進家庭及社區健康。
 - (2)創新課程獎：**學校教師因應學校主要的健康問題或其他特殊情況，運用多元教學策略於健康課程或融入其他課程；同時，學校重視學生自主參與，學生設計相關創新作品，並有效應用於健康教學或活動。
 - (3)支持環境獎：**學校在推動健康議題時，能善用創意(數位科技或巧推)策略、建置設備或設施，以建構健康安全與永續之物質環境或營造愉悅、包容的校園氛圍。
 - (4)健康服務獎：**學校能針對教職員工生及社區的健康需求，與地方衛生機關或社區醫療資源互相合作，為校內取得更多全面性、可及性高的健康服務。

HPS 3.0 八大標準與獎項對應關係，如圖1-3-3。

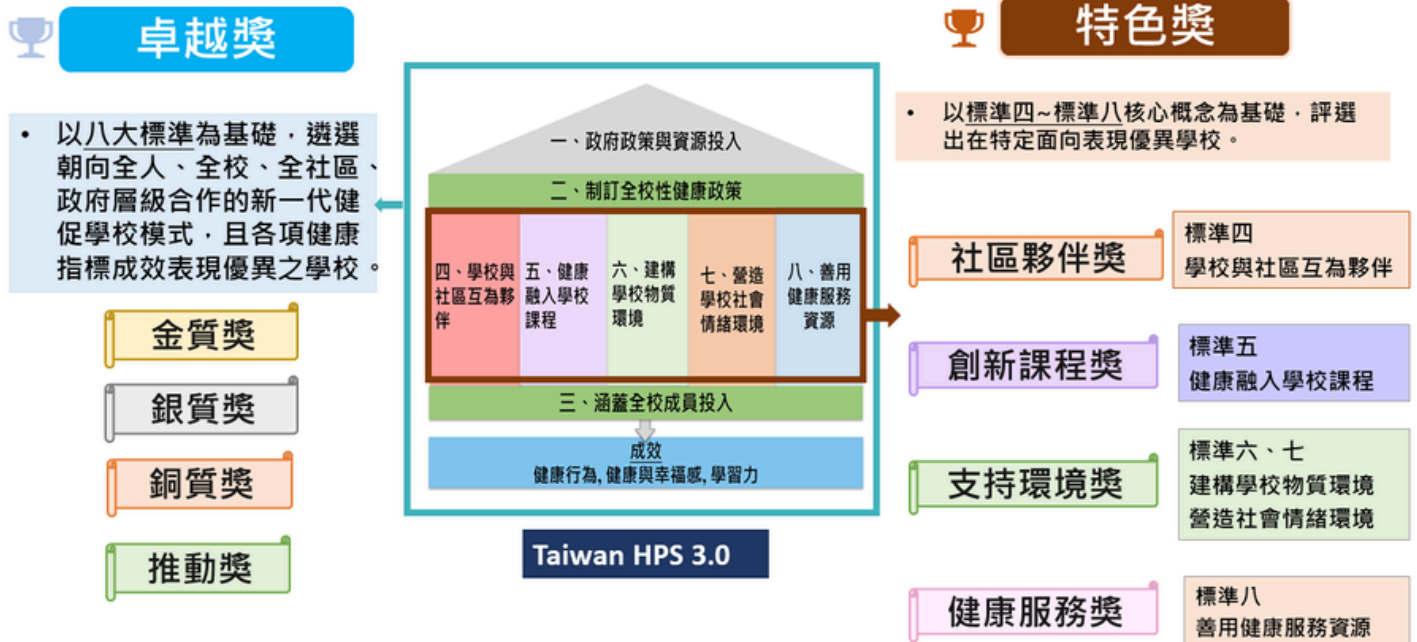


圖1-3-3 第三代健康促進學校 (HPS 3.0) 八大標準與獎項對應關係

縣市政府篇

引言

一、奠定健康好基礎 打造活力新北市

- 新北市

二、彰化1元慢跑 跑出健康新希望

- 彰化縣

三、全嘉一起來 邁向健康人生

- 嘉義縣

四、雲林健康促進手牽手 學校齊步走

- 雲林縣

引言

本篇重點是呈現四個縣市(新北市、彰化縣、雲林縣、嘉義縣)之跨單位合作推動健康促進學校的實務經驗，共同之核心特色包括以下三項：

一、確立發展困境 從中規劃合作方案

各縣市建立跨單位合作之前，先瞭解單位之間合作的困境與阻礙，進而提出相應的對策。例如：單位的角色定位模糊不清，致使難以提出解決方案、單位間缺乏橫向溝通管道，造成各自為政的問題、內部缺乏長官支持導致推動政策的力度不足，加上行政人員更迭頻繁使政策難以長期執行。

二、確定共同目標 進行制度化推動

教育局(處)、衛生局針對合作的困境來擬定策略，讓單位間相互磨合，釐清各自的角色定位與職責，進而順利發展健康促進學校政策。例如：雲林縣政府為加強推動政策的力度，規劃由縣長倡議政策，讓各單位人員意識到學校健康促進的重要性。此外，衛生局則邀情護理師或家長擔任志工及提供健康議題所需相關資源，讓衛生單位、教育單位與家長端可以相互合作，以強化政策之推動力度。

三、資源共享 整合內外資源發展政策

教育局(處)與衛生局透過資源整合(包含經費、人力、物力)作為發展健康促進學校的基礎。此外，地方政府亦盤點各界資源，協力推動學校及社區的整體健康發展。例如：新北市衛生局邀請「世界和平婦女會」針對八年級學生進行菸害防制入班宣導，講師藉由淺顯易懂的解說搭配趣味遊戲，引發學生學習動機。彰化縣政府自2014年起推動「1元慢跑在校園，校園動起來」活動，透過衛生局媒合贊助單位(包含醫療院所、民間團體和公司行號等)來尋求活動資金上的協助。

奠定健康好基礎 打造活力新北市

📍 新北市

新北市長久以來致力於健康促進學校之推動，從地方政府政策端給予縣市學校堅實的支持，積極連結外部資源與學校合作，促進師生身心健康，一路走來雖然困難重重，但是初心不變。在跨局處合作下推動健康促進學校已做出口碑和亮點，期待透過跨局處及民間資源整合方式，找出合作模式及未來發展更多的可能性，達到協作雙贏的美好成果。

一、合作架構模式

新北市對於健康促進學校推動不遺餘力，教育局與衛生局過去已有合作基礎，提供學童完善豐富資源。在此基礎之上，為能夠將跨局處合作模式更臻完善，經由多元背景之教育、衛生、醫療院所、警察局及社會局合作推動健康促進校園，於橫向聯繫及資源整合上需跨局處共同協調規劃(圖2-1-1)。進一步奠基過去合作基礎之上，雙方合作模式可歸結如圖2-1-2。

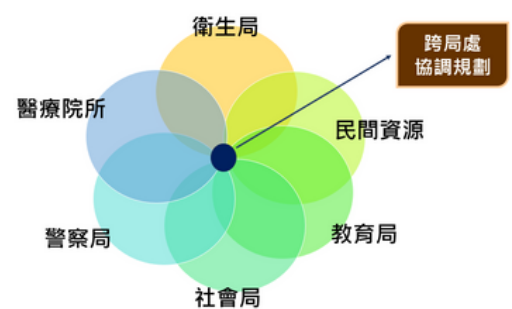


圖2-1-1 新北市跨局處合作規劃

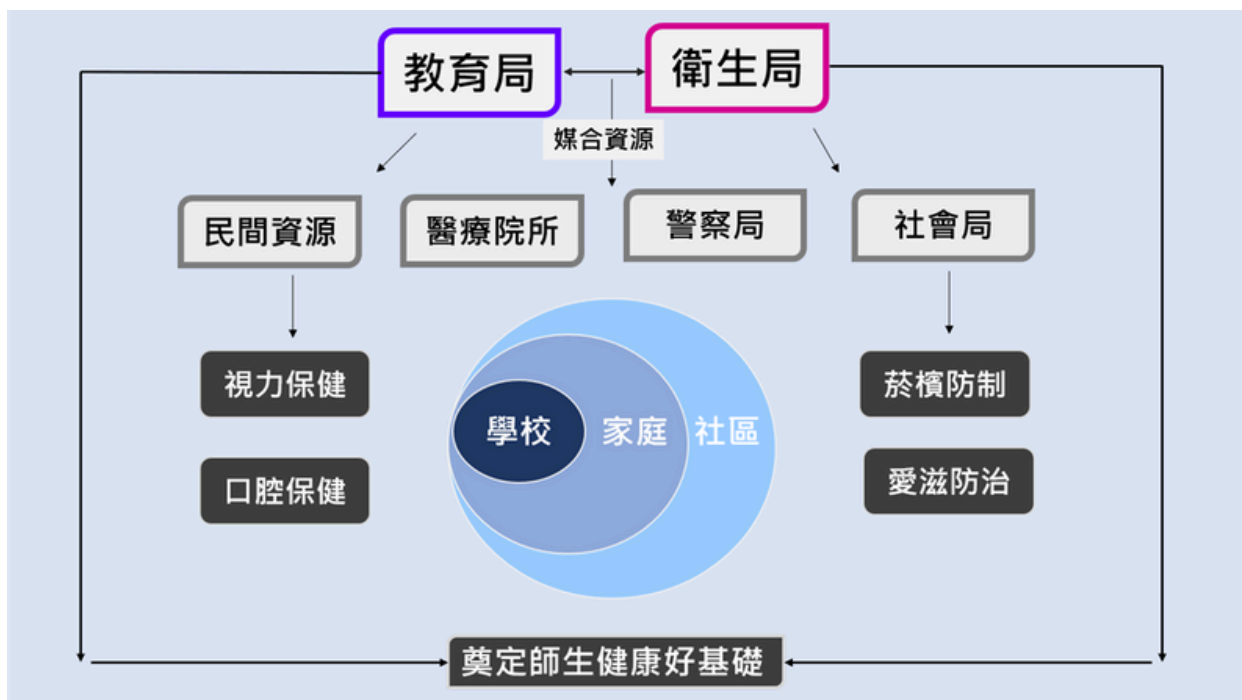


圖2-1-2 新北市教育與衛生單位合作架構模式

二、合作策略

(一) 教育局與衛生局長期合作方案

包括四大議題推動策略 (圖2-1-3)：

1. 視力保健及口腔保健

- (1) **學童護眼方案**：針對幼兒園中班、大班，及國小一至六年級視力檢查疑似異常之學童，全面提供每年免費1次視力篩檢。期望透過學校、家長、醫師及政府共同合作，建立家長帶學童至眼科醫師每年定期進行視力檢查行為機制，早期發現高度近視高風險群。
- (2) **兒童視力及口腔醫療巡迴車**：新北市部分偏鄉地區醫療資源不足，因此衛生局特別打造行動醫療巡迴車，以校園為定點，深入醫療資源不足地區提供學童視力及口腔篩檢及治療服務，讓孩童的眼睛及牙齒能儘早接受診斷及治療。

2. 菸檳防制

結合民間單位「世界和平婦女會」資源，衛生局與教育局合作辦理「新北市菸檳防制入班宣導計畫」，針對新北市公私立國小五年級以及國中八年級學生進行入班衛教宣導，強化學生菸檳防制知能及拒絕技能。另外對於菸檳防制校群學校 (約15所)，每年教育局 (2萬元) 及衛生局 (6萬元) 各提供經費補助，推動菸檳防制教育策略。

3. 愛滋防治

青少年愛滋防治預防教育非常重要，為了將正確愛滋防治的觀念與態度傳達給青少年學子，認識傳染途徑及強化自我保護技巧，結合民間單位合作辦理「新北市國高中職愛滋防治入班宣導及衛教推廣計畫」，以國中七年級、高中職一年級學生為對象進行入班宣導，提升正確認知及態度。



圖2-1-3 新北市教育局與衛生局長期合作方案

(二) 跨局處合作推動新興菸品防制

國中生很容易受到同學提供菸品、檳榔，甚至新興的電子煙的誘惑，在充滿好奇心之下接觸菸品長此以往將對於身心靈造成嚴重危害。因此，新北市教育局及衛生局結合醫療院所、社會局、警察局等外部資源挹注到學校推動菸害防制教育可以提生學生瞭解菸品危害及拒菸技能。以新北市立自強國中菸檳防制推動方案為例，學校在「拒菸總動員」課程主軸上強調體驗學習、情境模擬與生活技能教學策略，再透過新北市跨局處、跨處室與跨領域的協同合作，舉辦多元趣味拒菸活動，讓學生對於菸檳危害預防意識與自我效能大為提升。跨局處合作策略包括：

1. 衛生局結合民間單位「世界和平婦女會」資源，針對八年級學生進行菸害防制入班宣導，專業講師藉由淺顯易懂解說搭配趣味遊戲，引發學生學習動機。(衛生局、醫療院所)
2. 校慶園遊會邀請警察局、衛生局設置闖關活動，進行菸檳防制相關宣導與遊戲，體驗活動加深對菸害防制的認識。(警察局、衛生局)
3. 透過活動規劃讓學生在人際關係與同學的互動，有更多的參與感。(教育局、衛生局、社會局)
4. 列管個案如為中輟生，在學校行政人員與導師進行家訪時，菸害防制則列入重點關懷項目。(社會局、警察局)

未來欲長期致力推動新北市所有學校對於新興菸品防制教育，有關跨局處合作方案可以設定更明確具體目標，規劃特色實施方案。

三、展望

新北市整合資源，共同協力合作，成果也備受肯定。從新北市經驗，整合資源是通向健康促進康莊大道的重要途徑，不僅可以激盪出更多合作可能性，產生的高效益也一直是國際間近年來倡議的重要推動政策，期許未來全心投入、找對的人、各取所需，成就健康活力新北市。

正向情緒 (Positive Emotions): 彼此合作，以學生健康為努力目標。

全心投入 (Engagement): 全心投入要投其所好，「順勢而為」、「逆風飛翔」。

正向人際 (Relationships): 建立好溝通管道，「找對的人，才能成就對的事」。

生命意義 (Meaning): 有意義的事情都是困難的，做功德也做功績。

成就感 (Achievement): 各取所需，成就每一位參與的人員，願意繼續奉獻。

彰化1元慢跑 跑出健康新希望

彰化縣

彰化縣長期致力於推動健康促進學校，在彰化縣政府的積極推廣之下，已有許多學校成功發覺自身學校特色推動健康促進校園。不過，有些健康數據指標顯示的成效仍不可被忽視，例如兒童體位過重率過高、口腔複檢率低落等問題需要被探討，教育處與衛生局之間的合作也基於為了讓孩子們更健康的理念而共同建立了起來。

一、合作架構模式

經過彰化縣政府教育處、衛生局、學校與社區單位代表的共同討論之下，找到跨單位合作之間的幾個問題點，如下：

- (一) 學校扮演的角色過重，行政人員更迭頻繁，以及工作量負荷過大等原因導致原先計畫難以續辦。
- (二) 學校衛教落實的接受度，牽涉到家庭背景與城鄉差距對健康觀念的影響、教師與家長是否重視。
- (三) 各單位的本位主義，不同層級間訊息的傳遞緩慢，導致溝通協調需花時間。
- (四) 衛生單位的角色定位，導致不知該如何幫助學校。
- (五) 過於制式的推動，導致計畫無法持續。
- (六) 非補助地區的就醫情形無法提升，單只有教育與衛生單位是無法解決的問題。

綜上，彰化縣首要覺得該改變的是政策過於僵化的情況，政策應隨著環境現況而多元改變。因此，教育處與衛生局也討論出根據各自所能找到的對象資源，畫出一套合作模式圖(圖2-2-1)，各司其職並瞭解單位之間的定位點。

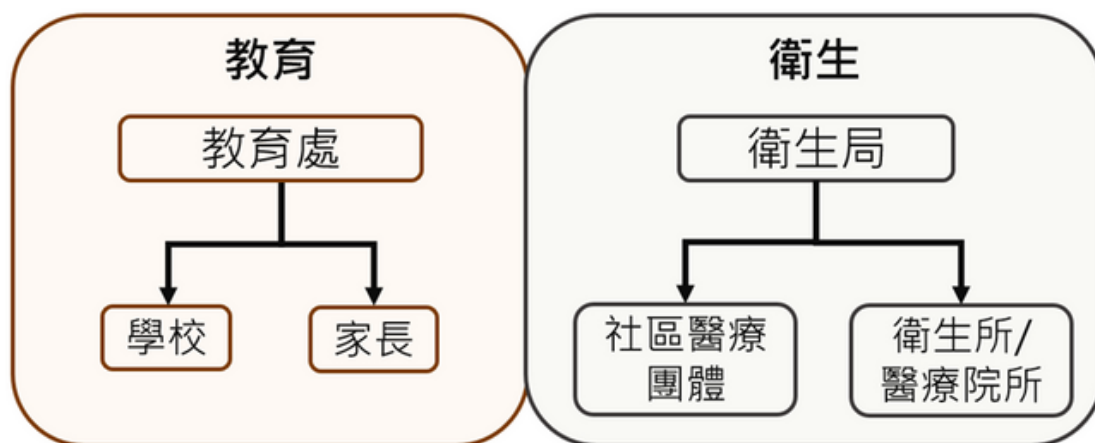


圖2-2-1 彰化縣教育與衛生單位合作架構模式

基於模式架構，教育處與衛生局近年攜手合作許多活動項目如下：

- (一) 1元慢跑
- (二) 配合自治條例，推動含糖飲料禁止入校園、「多喝水」入課表、國小新生帶水壺到校。
- (三) 針對偏遠及醫缺學校安排口腔保健巡迴車，入校口腔檢查、塗氟及窩溝封填。
- (四) 國、高中學校辦理愛滋病防治校園宣導活動。
- (五) 辦理學校午餐營養工作小組會議(教育處、衛生局、餐盒公司營養師)。
- (六) 針對學校護理師辦理校園口腔衛教研習會。
- (七) 健康融入課程
 - 小小健康衛教師：國小四年級 - 愛的抱拉量、國小五年級幸福轉轉樂 (BMI轉盤)
 - 營養教育：國小二年級 - 非精緻全穀雜糧類互動課程；
國小三年級 - 最佳比例321師生一起學打菜。
 - 拒菸拒檳小精靈、全民菸檢。

二、合作策略-「1元慢跑在校園，校園動起來」

據彰化縣政府資料統計，12歲以下兒童肥胖及過重比例高達31.30%，等於三個小孩就有一個過胖，以及小時候胖不是胖這種錯誤觀念仍在坊間流傳，實證研究已顯示小時候胖長大還是胖的機率高達50.00%，加上肥胖對於身心靈都有影響，因此如何鼓勵孩童運動成為縣府重視的首要待解決的工作之一。

因此，彰化縣政府自2014年開始推動「1元慢跑在校園，校園動起來」，由教育處審核有意參與活動的學校，同時間由衛生局媒合贊助單位，像是醫療院所、醫事公會、衛生促進委員會、民間團體和公司行號，尋求活動資金上的協助。活動進行方式是由學校校長或教職員領跑帶著學生，每人每跑200公尺操場一圈就贊助學校一元，學校也能運用這筆經費購置學習相關用品，甚至改善運動設施。藉此慢跑活動讓師生養成規律運動習慣，強化體能，增強學習力。整體合作架構如圖2-2-2。

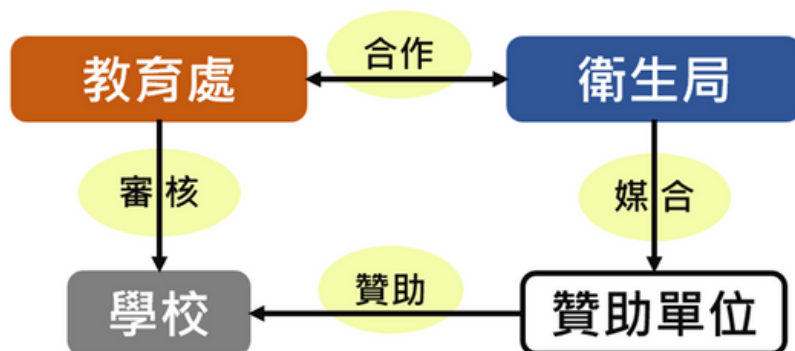


圖2-2-2 彰化縣「1元慢跑活動」合作架構

三、展望

1元慢跑活動至今已持續辦理了10年，參與的學校也從一開始的23所增加至89所國中小學，累積跑了425萬4000多公里，等於繞了地球106圈，贊助單位也增加至61家，贊助金額更每年創新高，歷年來共累積募得超過700萬元。透過教育處與衛生局的合作也顯示雙方掌握自身資源進行分工，不僅尊重且善用對方專業，也能看見越來越多的學校及贊助單位對健康促進活動的認同支持，期望未來彰化縣212所中小學皆能加入計畫，跑出健康人生。

全嘉一起來 邁向健康新人生

嘉義縣

近年來嘉義縣學童肥胖比率高於全國平均值，成為重點健康議題，教育處及衛生局無不投入各方資源以提升學童及社區民眾營養識能，維持健康體位。雙方過去雖有合作基礎，惟尚不穩定，為了解教育與衛生單位資源整合困境，邀請雙邊成員釐清縣市推動之難題及解決策略，期待能建立穩定合作夥伴關係，整合跨單位資源，達到事半功倍之效。

一、合作架構模式

嘉義縣孩童肥胖比率居高不下，不正常體位可能會引發多項健康問題 (如早發性糖尿病、高血壓、心血管疾病及心理健康)，為能夠有效針對問題擬定策略，教育處、衛生局與學校及家長共同合作，整體性從四個面向分析，歸類縣市推動健康促進學校的痛點，如圖2-3-1：

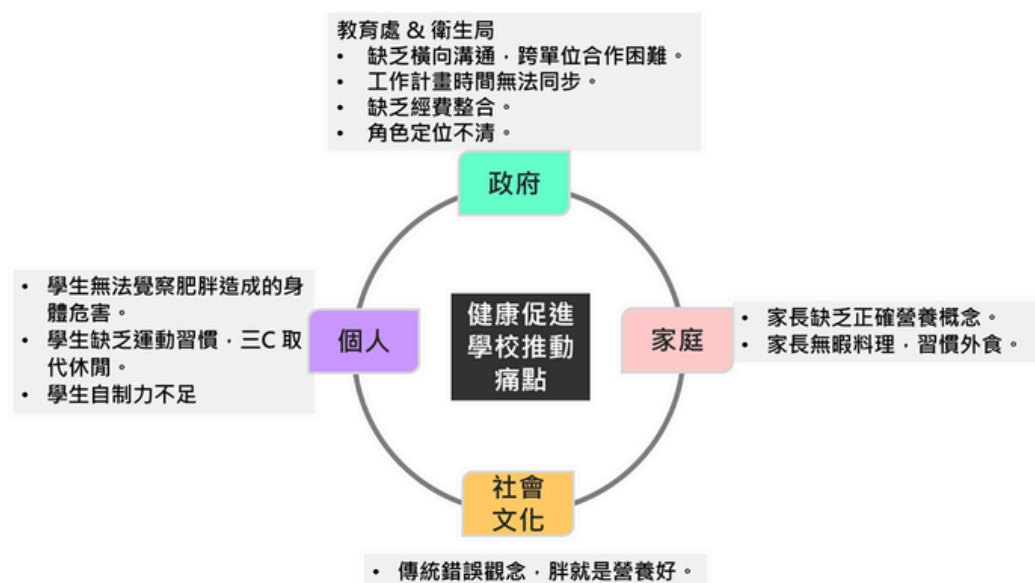


圖2-3-1 嘉義縣健康促進學校推動痛點

教育處與衛生局更能夠進一步釐清雙方共同目標，凝聚共識：提升全民健康體位適中率，降低過輕及肥胖比率。根據共同目標，雙方盤點擁有資源，跨單位合作推動健康體位工作重點，並依此條列工作要點，逐步建立合作基礎，包括如下(圖2-3-2)：

- (一) 建立跨單位聯繫群組，並成立核心小組，負責溝通協調。
- (二) 跨單位資源整合 (經費、人力、物力)。
- (三) 釐清主輔角色，規劃工作職責。
- (四) 每半年定期召開協調會議。

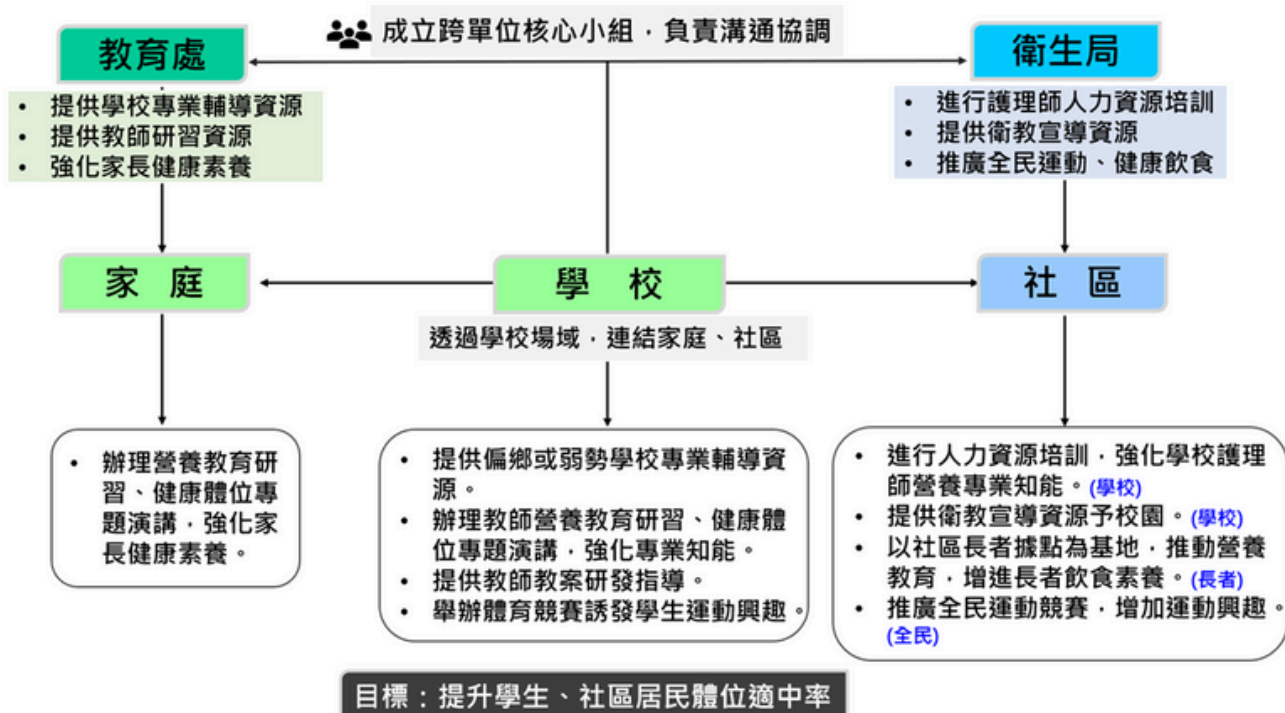


圖2-3-2 嘉義縣教育與衛生單位合作架構模式

二、合作策略

嘉義縣教育處與衛生局透過分工、相互輔佐引導親師生及社區民眾建構正確營養知識，養成良好飲食及運動習慣。

在教育端，重點執行策略包含：

- (一) 從政策面嚴格執行禁止含糖飲料進入校園，推廣師生喝足白開水運動。
- (二) 辦理「送愛到偏鄉」，提供偏鄉學校專業輔導人力資源，針對學校推動方針給予改善建議。對於高關懷學校，聘請輔導員給予學校專業建議。
- (三) 針對親師辦理健康體位及營養教育增能研習，一方面提升教師人力資源，豐富課程教學內涵；另一方面增進家長健康素養。
- (四) 專業師資指導研發健康體位教案教學模組，透過創意教學引導學生將所學知識轉換成實際健康行動。
- (五) 辦理全縣食農教育教案甄選比賽，以及食農教育課程教學專題講座，鼓勵教師開發在地化食農教育課程。
- (六) 結合18鄉鎮市體育會辦理全民健走活動，提升社區運動風氣。
- (七) 為培養學生運動好習慣，辦理中小學普及化運動之跳繩及健身操比賽，期望透過趣味競賽了解運動帶來的正向益處，同時體察團隊合作真諦。

衛生端方面，重點執行策略包含：

- (一) 力推「全嘉餐餐吃全穀」，引導民眾認識未精緻全穀雜糧，3招「吃好吃巧」營養小撇步。此外，為向下扎根學童營養識能，舉辦「我的全穀超人健康餐」親子繪畫創意比賽，鼓勵親子一起認識未精製雜糧對身體的益處。
- (二) 積極推動社區營養教育，由嘉義縣社區營養教育推廣中心以各鄉鎮重要據點為出發點，全縣走透透，透過生動解說帶領阿公阿嬤認識六大類食物。
- (三) 針對社區民眾辦理衛教宣導。
- (四) 針對學生及家長舉辦「營養知識王 親子作伙來」健康活力營活動，期望透過有趣團康遊戲及設攤宣導提升家庭營養教育觀念，帶動家長重視健康營養意識。
- (五) 辦理全縣國中小護理師營養教育工作坊。
- (六) 18鄉鎮市衛生所護理人員進入校園，實施健康體位宣導。
- (七) 推廣全民運動競賽「全齡運動健康舞」，號召幼兒、青少年、職場及社區居民組隊參賽，激發民眾對運動的熱情，養成規律運動好習慣。
- (八) 結合地方特色口訣，推動「嘉義縣18鄉鎮市健走操」，18縣市走透透，例如：「蒜頭糖廠~在六腳」、「好吃梅阿~來梅山」，在家也能做運動。

三、展望

嘉義縣教育處與衛生局以縣市在地特色發展出獨有合作模式，雙方在明確的共同目標之下，針對鎖定族群之學生、家長、教師及民眾發展適合其特性的多元策略，學生在校所學能夠攜回家庭擴散影響家人健康習慣；社區長者習得的營養知能也能夠改變子孫飲食習慣，是一個動態循環過程，建構的是無價的良好健康習慣。在地方政府的全力支持之下，健康促進學校發揮真實影響力，期待未來雙方可以創造更多合作契機，讓孩子用健康贏在人生起跑點。

雲林健康促進手牽手 學校齊步走！

📍 雲林縣

健康促進的本質是為了讓學校能將健康概念與行為融入至校園之中，讓師生意識到在拚課業和工作的同時，也要兼顧健康生活。雲林縣過往雖有不少學校獲得健康促進相關比賽的殊榮，但卻也發現並非所有縣內學校皆有致力於推動健康促進，所以近年雲林縣教育處也重新審視以往推動過程中所遭遇的難關，找到關鍵原因，並提出與衛生局聯手合作推動全縣健康促進學校。

一、縣市推動健康促進學校問題分析

雲林縣所探討的問題點，從四大面向分析如下(圖2-4-1)：

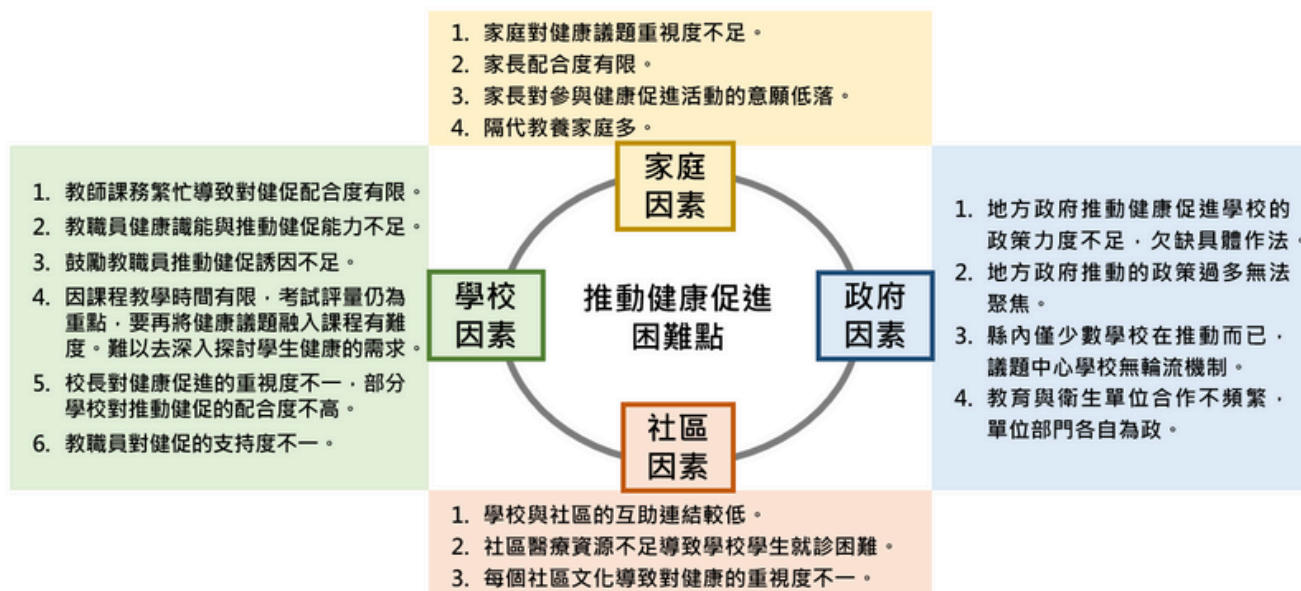


圖2-4-1 雲林縣推動健康促進困難點因素分析

二、合作架構模式

基於上述討論出的因素，雲林縣決議首要針對「缺乏對所有學校推行健康促進的政策力度」去進行解決。提出以下幾點解決方向，雲林縣合作模式如圖2-4-2。

- (一) **縣長倡議**：由縣長倡議健康促進學校的重要性，喚起縣內所有單位人員對健促的重視。
- (二) **政策及資源整合**：衛生局召集護理師或邀請家長擔任志工，提供健康議題所需相關資源，保持與教育處、學校密切合作。

- (三) **全縣學校參與**：計畫方案的擬定，以強化雲林縣內所有學校實施健康促進政策為優先步驟。
- (四) **學校人員增能研習**：針對學校校長與教職員進行健促相關增能研習，加強校內人員對健促的認知與技能。
- (五) **建立獎勵措施**：縣市教育局處與衛生單位共同解決與推行健康促進學校計畫的激勵策略，透過相關獎勵，增加學校推動誘因。

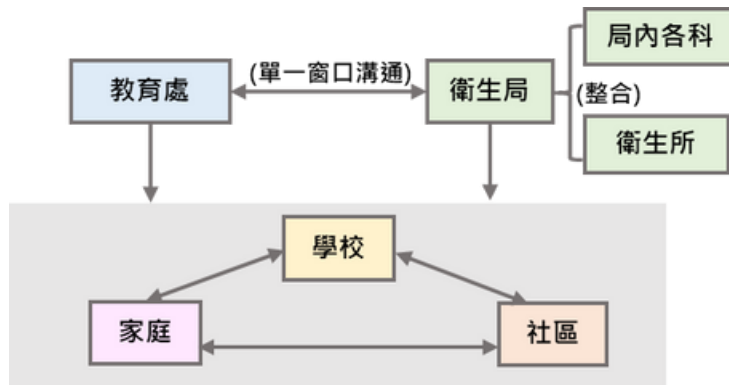
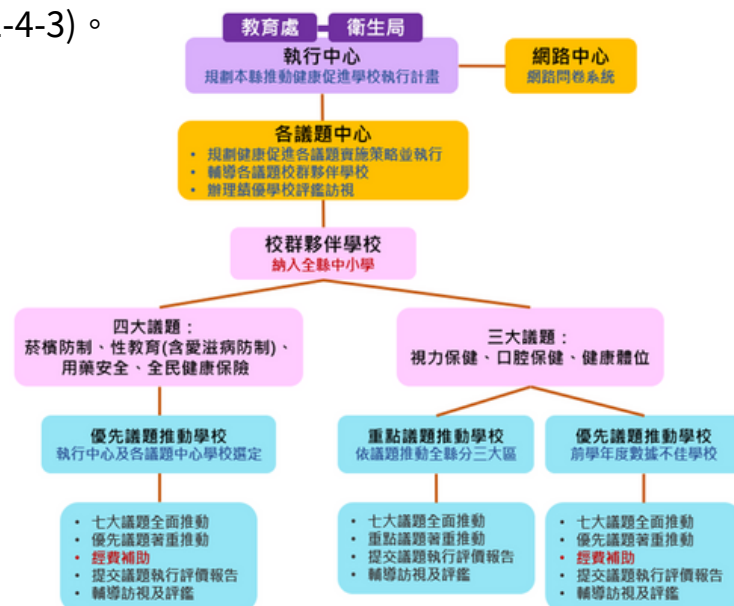


圖2-4-2 雲林縣合作模式圖

三、合作策略

健康促進七大議題(口腔衛生、視力保健、健康體位、菸檳防制、性教育、用藥安全、全民健康保險)，在112學年度之前僅有中心學校在執行並推動。為了讓其他非中心學校也能實行健康促進，自112學年度起，全縣共156所中小學分為優先和重點學校來執行健康促進。並針對七大議題分別辦理共識會議，以學校優先議題及重點議題分組，重點說明推動該議題本縣及各校現況、實際實施策略與評價方式評價工具說明。而教育處與衛生局屬於執行中心，教育處為主、衛生局為輔，在理解雙方所擁有且可提供的資源後，規劃全縣的健康促進學校計畫(圖2-4-3)。



在「健康促進手牽手 學校齊步走」方案的推動下，雲林縣擬訂執行具體作法全面實施，同時進行評鑑訪視鼓勵績優學校，除了績優學校給予獎金鼓勵外，針對各議題前、後測進步的學校工作同仁及班級教師也給予嘉獎及獎狀以資嘉許，績效顯著。

四、方案的檢討與改進

方案實施後，各議題中心表示雖然過程很辛苦，但實施後各校反應普遍可以接受。因此，上級明確指示方案持續辦理，議題中心學校亦提出檢討與建議，作為未來推動之參考。綜合如下：

- (一) **縣府機構扮演推動者角色**。針對各項健康促進議題，訂定健康校園推動政策、創造支持性的環境、強化社區的行動力、發展個人的技能及調整健康服務取向，積極發展完善的教學模組，輔以教學媒材，達到事半功倍效果。以電子煙為例，雲林縣國高中生近年來使用比例增加，透過跨部會合作，可以為下一代打造一個更健康、更美好的生活環境。
- (二) **善用內外部資源**。善用過去獲得健康促進議題獎項之典範學校分享推動經驗、進行縣市交流觀摩借鏡其他縣市健康促進推動模式，以及邀請專家學者指導相關議題執行。
- (三) **加強與社區團體的合作關係**。校方可持續透過班親會宣導、親職教育講座、聯絡信函、節慶活動等，強化家長正確健康體位觀念。
- (四) **全縣所有學校皆共同重視健康促進學校七大議題**。實施總計畫應提早公告，讓議題中心學校、優先議題學校、夥伴學校，可以盡早規劃相關的活動及實施方式，各分區或各校各處室間亦可事先溝通與整合，類似活動可一起辦理，增加資源提升實施效果。

五、展望

透過第三代健康促進學校標準，其中標準一的政府政策與投入內涵，讓雲林縣開始跳脫舊思維框架，開啟政策倡議與跨局處合作規劃，以達成全面性政策目標。雲林縣正在為健康促進的永續發展打下根基，期許未來可以看到雲林縣的中小學皆能成為獨具特色的健康促進學校。

學校篇

國小

引言

卓越學校案例

- 一、 汐夢真美 止於至善
- 新北市汐止國小
- 二、 我們都要好好的
- 苗栗縣溪洲國小
- 三、 新化有勁 健康揚「達」
- 臺南市新化國小
- 四、 高士健促 健康守護
- 屏東縣高士國小
- 五、 上品一家親 岐心協力締佳績
- 金門縣上岐國小

引言

國小端共收錄5所卓越學校及9所特色學校標竿案例。其中，卓越學校是整合HPS 3.0八大標準策略，透過有效策略改善學生各項健康指標(體位、視力及口腔)。特色學校則以HPS 3.0核心特色為基礎，收錄社區夥伴關係、創新課程、支持性環境、健康服務等四大面向表現優異的學校。根據這些績優案例，可歸納出以下共同核心特色：

一、根據師生健康需求 制定明確政策

針對師生健康狀況進行需求評估，據此制定明確健康政策，並融合學校特色及文化背景，發展創新策略並持續深化，將無形的健康政策自然落實於校園日常生活。

二、校長展現領導風格 帶動學校全員投入推動生活型態取向之健康促進計畫

校長是推動健康促進學校核心關鍵人物，帶領跨處室行政及教學團隊討論並解決難題。在國小階段，以生活型態取向方式整合性推動視力、體位及口腔健康。

三、結盟社區夥伴 整合內外部資源

學校盤點並積極統籌內外部資源，建立完善健康網絡系統。資源包含：校內外人力資源(如師生、家長、社區專業人士等)、社區健康資源(如課後班、衛生醫療機關、企業組織、民間團體等機構)。透過資源的有效整合與運用，不僅補足資源缺口問題；同時亦能回饋社區，改善社區健康問題。

四、課程創新活化 豐富學習體驗

學校結合在地文化特性及體驗式學習策略，研發特色創意課程，並帶領學生設計創意教材，導入數位科技提升學習體驗，同時強化教師專業力。例如，苗栗縣溪洲國小將健康融入藝文課程，帶領學生創作獨一無二的健康撲克牌，透過遊戲化學習引導健康行為。新竹市水源國小校長帶領學生共同錄製「水源健康Podcast」，藉由數位媒體影響力提升健康知能。

五、健康服務齊心 守護在地社區

學校結盟地區衛生機關與社區醫療資源，提供師生及社區居民健康服務及相關醫療資源。例如嘉義縣梅北國小重視社區老化問題，結合民間基金會辦理樂齡學習活動，鼓勵學生投入關懷長者行動，透過世代交流，促進長者正向心理健康。

六、推動教職員工健康促進

除了關注學生身心健康，也重視教職員工健康促進。例如金門縣上岐國小過舉辦各項健康活動或運動社團，鼓勵教職員工培養運動生活習慣；提供心理諮商服務或心理健康講座，協助舒緩工作壓力。從多面向滿足教職員工身心健康需求。

各所學校經長時間經營，結合在地文化特性發展出兼具深度與廣度的策略。對於想要推動的實務工作者而言，接下來的案例介紹，將提供更多實踐上的啟發。

汐夢真美 止於至善

📍 新北市汐止區汐止國民小學

新北市汐止國小為一歷史悠久的百年老校，學校緊鄰基隆河沿岸，雖身處市區，但校方將校園打造成一多樣化的生態棲地，走進汐止國小彷彿置身於一秘密花園。然而，學校在初期落實健促理念並非如此順利，老舊的校舍導致提供師生最基本的安全學習環境有所困難，但校方越挫越勇，在校長引領下積極尋找外界資源改善老舊設施，同時與當地農會、醫院、課後班、家長合作，巧推「五正四樂」。營造出汐止在地獨有的健康快樂校園。

一、學校推行健康促進學校計畫前的重點準備工作

(一) 量性數據分析 精確掌握健康數據變化

運用健康量化數據進行需求評估，了解學生健康行為狀況，才能制定一套適合的健康促進學校推行計畫。透過分析108-109學年度健康數據，雖然學生在視力不良率、齲齒率、體位適中率的數值顯示表現皆優於新北市，但視力惡化率隨著年齡增長，已成為學生長期性的健康問題；此外，肥胖防治、口腔保健均不可忽視。

(二) 質性深度分析 了解推行困境原因

汐止國小分析影響學生健康相關因素，如圖3-1-1。

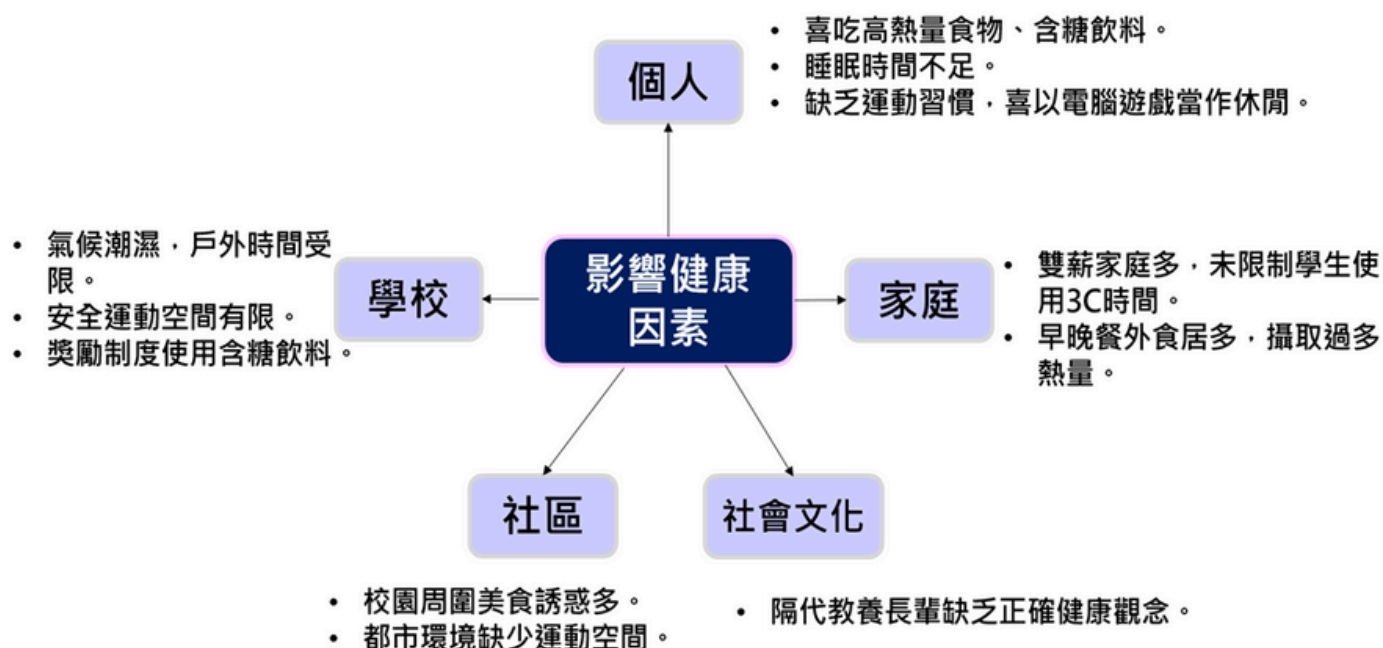


圖3-1-1 汐止國小 - 影響健康因素分析

(三) 重視教職員工健康 進行需求評估

唯有身心健康的老師們才有正向能量感染學生。透過教職員工健康數據分析，學校教職員工近視比例高達83.16%，高度近視達到33.66%；另體位異常者有38.16%，高度近視且體位異常的教職員共13人(12.87%)。顯見視力為不可忽視的健康問題。

二、學校將HPS 3.0核心概念具體落實的方法

(一) 確認年度健促政策目標

根據學生健康需求評估結果，制定學年度重點政策目標：視力惡化率改善為主，體位超重為輔，以預防性概念為重點，持續推動口腔保健。同時，扣連三大執行理念「低碳校園、生態永續、友善學習」(圖3-1-2)

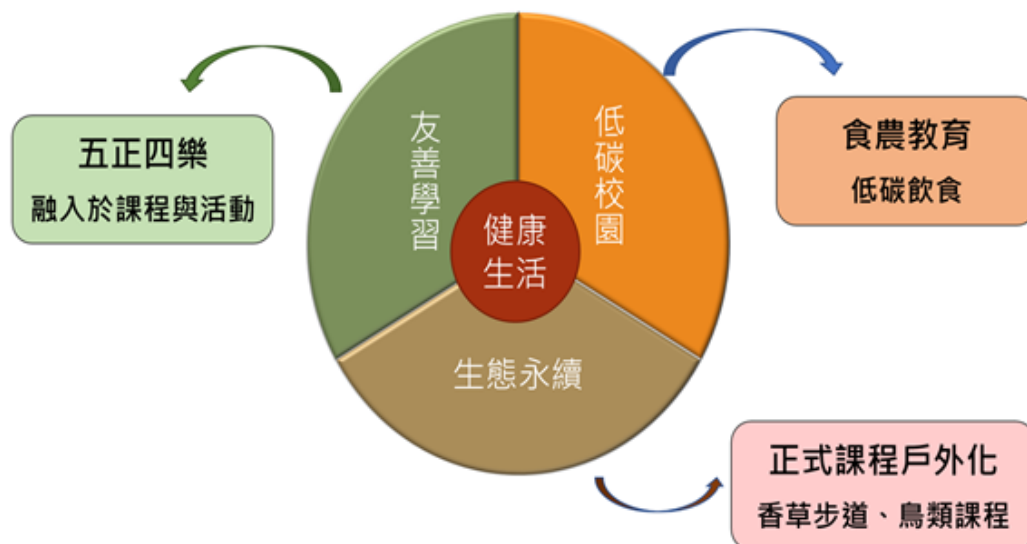


圖3-1-2 汐止國小 - 健康促進學校政策理念

(二) 擬定具體推動策略

學校在校長帶領之下，透過親師溝通、社區結盟、家長合作、課堂教學及永續環境營造等多方策略，整合性推動視力、體位及口腔健康議題，巧推健康政策於校園生活，整體推動策略如圖3-1-3。

重點政策目標：整合性推動視力、體位、口腔健康

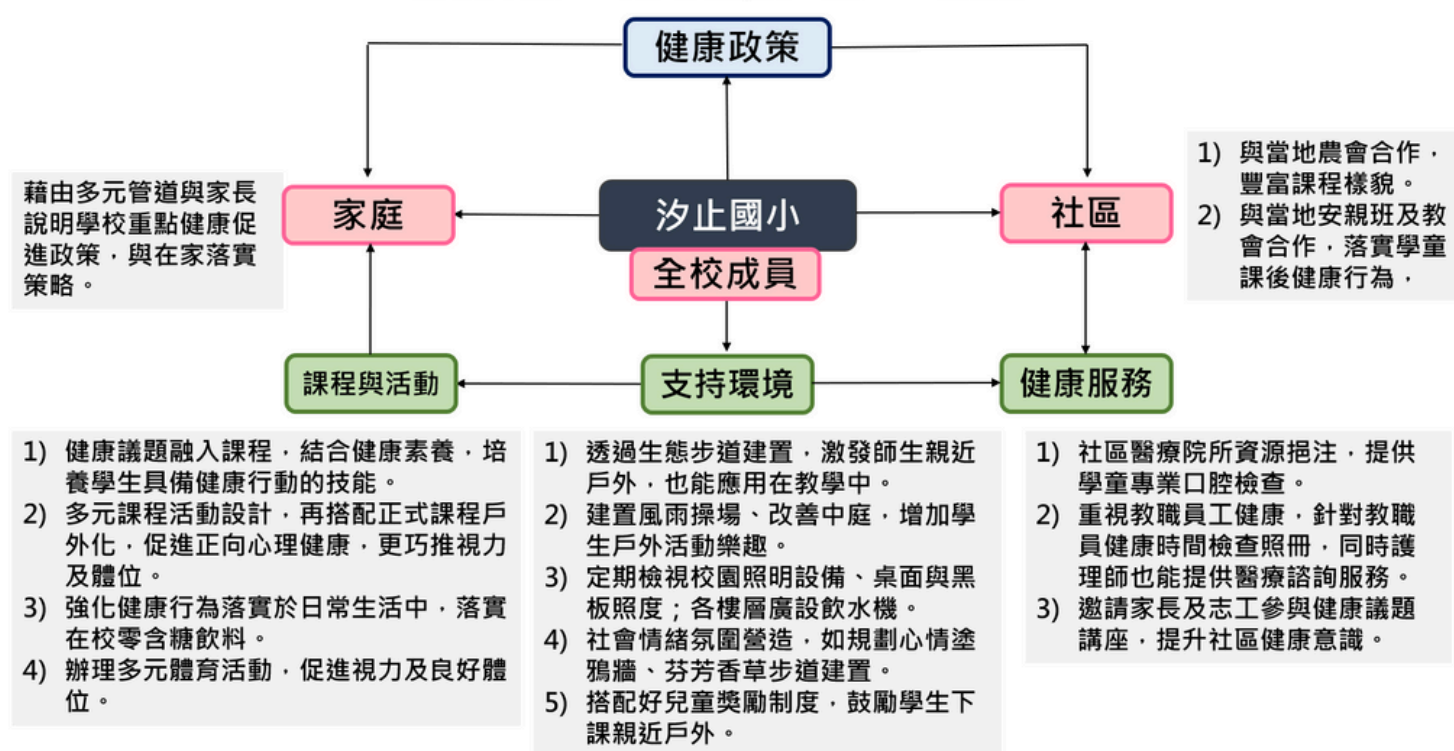


圖3-1-3 汐止國小 - 健康促進學校推動策略

1. 校長領導，拉近親師生合作關係

(1) 內部凝聚，強化教職員及學生對健康的認同

健康促進學校的永續經營有賴於學校成員的共同投入。校長帶領行政團隊，於團隊會議上說明健康促進政策執行重點，針對問題能共同討論尋求解決策略(圖3-1-4)。如針對減糖重點作為，於全校教職員會議中討論具體做法，尋求各年級與科任老師共識，鼓勵共同落實在校零含糖飲食。此外，校長發揮影響力之效，帶頭於學生朝會說明85110健康成長密碼的具體意義，讓學生更深刻理解並自主實踐健康生活(圖3-1-5)。

(2) 外部拉攏，家長是最好的夥伴

家庭是推動健康促進學校重要資源，更是重要的合作夥伴，父母具備正確健康觀念學生健康行為才能徹底落實。學校與家長合作的具體策略包括：

(A) 學校與家長委員代表討論健促政策目標，尋求在家長間推廣落實。

(B) 結合班親會活動，倡導在家落實健康行為的重要性，例如：落實假日親近戶外，維持健康生活型態(圖3-1-6)。

(C) 運用數位媒體平台，並即時回應家長問題。



圖3-1-4 校長與教師們定期召開會議討論重點健康政策



圖3-1-5 校長於學生朝會上說明851110具體意義



圖3-1-6老師於班親會鼓勵家長履行假日戶外活動，在家亦落實健康行為

2. 從學校延伸至社區的健康實踐之路

學校透過本位課程融入健康議題，邀請社區在地專業人士擔任研習講師，經由專業人士帶領老師、家長及學生進行體驗學習，豐富學習體驗，展現健康促進的多元實踐面向。再者，為了讓學童在放學後仍能維持良好的健康行為，學校邀約社區教會，共同協助提供學生課後課業照顧與健康促進議題的支持服務，這樣的合作機制對學生健康行為落實是一大幫助。具體實踐策略詳如表3-1-1。

表 3-1-1 汐止國小 - 學校與社區合作策略

(1) 與社區專業人士合作，邀請擔任研習講師
(A) 與當地農會及社區園藝師合作，由社區專家帶領小朋友進行在地特色農產品種植，不僅提供師生健康食材，並能夠幫助社區弱勢群體，回饋社區(圖3-1-7)。
(B) 邀請社區園藝師帶著小朋友進行原生植物復育，透過生態課程增加戶外活動時間及樂趣。
(C) 社區高爾夫教練針對教師舉辦高爾夫研習，培養運動習慣，促進樂動、樂活的健康生活。
(D) 邀請社區醫院專業眼科醫生，到校實施教師視力保健宣導。
(E) 邀請社區專業人士到校辦理天然植物香膏手作研習，利用校園香草植物進行生活創意，推廣樂活的正向理念。
(2) 邀約當地安親班及教會共同合作，提供孩子下課後安全健康環境
(A) 和社區安親班合作，與安親班代表共同討論孩子在安親班期間，視力及體位健康行為落實策略。安親班響應學校健促政策，少糖少零食、在教室做體操、減少久坐用眼，徹底落實健康行為(圖3-1-8、圖3-1-9)。
(B) 為扶助弱勢經濟家庭孩童，邀請當地教會設置弱勢兒童課後陪讀班，提供孩子課後安定關懷並輔導課業；並定期召開會議與教會代表討論在教會的活動空間、用眼原則。



圖3-1-7 結合在地小農推廣小田園活動，提供師生健康食材，並幫助社區弱勢群體



圖3-1-8 定期召開會議與安親班代表討論學生在安親班健康行為落實策略



圖3-1-9 安親班老師帶領學生做健康操，課後也要維持身體活動

3. 健康融入正向心理元素，發展特色課程、在日常生活中落實

為了將健康元素融合在各領域課程，鼓勵老師創意教學，結合環境教育、食農教育與社區戶外探索，增加戶外學習機會。藉由室內靜態知識傳授搭配戶外實作課程，除了潛移默化學生親近戶外的樂趣，達成五正四樂之正向心理健康，更能夠自然的協助視力及體位的維護。具體策略如下：

(1) 發展特色課程

融合正向心理元素，規劃領域課程、校訂課程及特色課程。在領域課程，結合藝文領域，帶領學生在繪畫中力行健康促進的情意素養(圖3-1-10)。校訂課程則善用校園周遭基隆河流域內豐富鳥類生態，於課程融入健走賞鳥活動，帶領孩子走進戶外細細品嘗與認識多元鳥種(圖3-1-11)。最有趣的特色課程，設計小田園課程，結合社區資源邀請農會老師指導學生栽種當季蔬菜，認識在地食材樣貌。透過小田園這個實踐場域，學生體驗照顧、採收、烹煮帶回與家人分享，讓孩子自然養成健康飲食行為。

(2) 教師帶頭將健康落實於日常生活，成為學生的榜樣

教師身體力行健康行為，影響學生對健康的態度。校內運動風氣旺盛，教師自發組織多元運動社團，如瑜珈、皮拉提斯、羽球、桌球或爬山健走等；每周固定進行課後羽球活動，增加心肺能力並舒緩情緒壓力。師生課間也會一起打球，帶動運動風氣，維護視力體位，此外，老師落實帶頭潔牙使用牙線，發揮身教好榜樣(圖3-1-12)。



圖3-1-10 課程教學落實健康議題融入，增進健康素養



圖3-1-11 正式課程戶外化，透過社區健走，提升身體活動



圖3-1-12 護理師指導學生正確使用牙線，養成良好口腔衛生習慣

4. 支持環境最好的後盾、落實正式課程戶外化

在這個百年老校，除了持續改善硬體設施，增加師生健康安全空間，並重新審視校園內外環境上可以利用並創新的教育價值基石，讓原本毫不起眼的空間發揮價值，如香草園地、生態步道，或是小田園的建置，將校園打造成一個多樣化的植物與生物棲地，成為教師天然教學場域，也能引導學生自然走進戶外樂於學習。

總括這些策略都能落實正式課程戶外化政策目標，巧妙推動85110冀望學生戶外運動時間增加，對視力與體位的健康維持實為正向助力(表3-1-2)。

表 3-1-2 汐止國小 - 改善校園環境策略

(1) 改善硬體設備 提供安全健康的空間
(A) 設置可以調整身體高度的新桌椅，以符合學童身高，也會根據身高調整符合級距的桌椅，維持正確坐姿保護視力。
(B) 增建風雨操場，改善汐止地區氣候潮濕多雨，戶外活動空間不足的困境，學生日曬時間增加了，間接改善視力及體位，也滿足孩子天生需要活動的心理需求。
(C) 中庭整建、遊樂設施改善，提供學生下課戶外活動空間，讓孩子自然的下課走到戶外活動 (圖3-1-13)。
(2) 巧推再造校園環境 校園就是最好的生態學習園地
(A) 改造畸零地為香草園地，並復育原生植物花卉，增加學生下課到戶外活動觀察的樂趣 (圖3-1-14)。
(B) 將校內原本毫無作用的水泥地，結合食農教育場所改造成小田園，讓學生手腦腳力並用，增加師生到戶外上課時間。
(C) 緊鄰學校的基隆河步道，是許多候鳥來返休憩地方，在溫暖季節的太陽下帶學生到基隆河步道進行健走賞鳥活動，讓學生不知不覺間增加運動量。



圖3-1-13 百年老校透過外部資源挹入，改善中庭提供學生下課戶外活動空間



圖3-1-14 校長與全校師生共同整理香草園，營造支持健康環境

5. 讓學生正向參與、營造友善溫馨的校園氛圍

學校從開學日迎接學生開心入學到期中的祖孫週、萬聖節或聖誕節活動的感恩許願樹活動，都具備有正向情緒、正向參與及建立人跟人之間關懷互助正向關係的正能量，讓學生能感受到這是一個充滿溫暖、關懷的學習場所，達到在校友善學習的願景。

藉由校內可食地景的翻土、種植活動，讓不同年級的學生交流，由大帶小親自示範跟指導，培養友善、關愛與團隊活動的友誼氛圍。對於特殊生，規劃全校路跑及團體輔導健康心理支持，讓特殊生融入學校課程建立自信，也能培養普通班學生尊重友善的價值觀，提高接納與包容的健康心態。另特別設置心情塗鴉牆、貓咪物語信箱，學生可以自由發揮創意紓壓揮灑，達到正向情緒功能。

6. 社區醫療資源與學校的合作

學校周遭有國泰醫院、眼科、牙科等基本醫療診所，這些社區醫療資源極具服務熱忱，與學校成為良好合作夥伴關係，到校提供醫療服務，或減免弱勢學童就醫費用等服務，例如每年定期邀請國泰醫院牙醫師入校協助孩子口腔檢查，並追蹤齲齒治療情況。對於教職員工健康也高度重視，人事室針對教職員健康檢查時間進行造冊，逐一通知同仁進行健康檢查；護理師除了提供社區醫療院所健康檢查方案，也會根據健檢結果提供簡易諮詢，定期協助教職員工BMI控管，確保教職員工身體健康。

對於社區健康發展，秉持著學校不只是一教學場所，更能發揮實質影響力，提供學生、家長及民眾健康識能和實踐機會，運用多元宣導方式提升家長及學生健康水平和生活品質，促進社區整體健康，例如邀請社區家長及志工參與急救訓練、心理衛生宣導講座。

三、推動具體成效

在老師用心帶領下，學生對於自己的健康用心經營，逐步養成良好健康行為。從110學年度抽樣調查結果可見，不論是健康體態維持(每日攝取蔬菜量、運動量)及口腔健康維護(午餐後搭配含氟牙膏潔牙、睡前潔牙等)，達成率皆超過九成。在視力保健方面，學生能夠遵守規律用眼原則，達成率約八成，持續朝向九成以上目標邁進。

良好的健康行為也具體反映在學生健康數據指標上。根據110學年度數據統計，不論是在體位適中比率(67.80%)、裸視視力不良率(38.76%)、四年級未治療齲齒率(23.16%)，皆優於縣市平均值(依序為65.17%、46.67%、27.42%)，顯示學校制定的特色策略卓越有效。

四、展望

汐止國小將健康促進學校HPS 3.0核心內涵，自然的導入學校健康促進策略。校方運用豐富自然先天環境結合後天巧思，透過永續環境營造，搭配豐富課程樣貌，學生可以在課堂上走出教室進行學習，用五感體驗大自然，除了改善久坐用眼、體位過重問題，更能引導孩子對生命、環境的友善態度，巧妙將無形的健促政策目標落實在日常生活及課程之中。在汐止國小身上，可以看到校長與全校團隊在每個小環節盡力做到最好，反映的是學生健康強壯的身體、快樂的身心。

我們都要好好的

苗栗縣後龍鎮溪洲國民小學

溪洲國小位於苗栗縣後龍鎮，多年來藉由健康促進學校的推動，以「孩子成為更好的自己」為目標，讓家長對健康議題支持，精進教師課程與教學，並於學校、社區與戶外中，透過探索、體驗感受反思等學習歷程，建立正確的健康觀念，進而於日常生活實踐，達成「我們都要好好的」健康促進校園之目標。

一、學校推行健康促進學校計畫前的重點準備工作

(一) 量性數據分析 精確掌握健康數據變化

溪洲國小根據109學年度數據分析結果，一年級學生未治療齲齒率高達63.64%，遠高於苗栗縣(40.43%)及全國(37.87%)，顯見一年級齲齒盛行率偏高，儼然是一大健康問題。在過重及肥胖率、裸眼視力不良比率，學生健康成效指標均低於苗栗縣與全國，但是採取預防勝於治療概念，將視力保健、健康體位跨議題促進身心健康推動，期望做到校園三害疾病不要發生。

(二) 質性深度分析 了解推行困境原因

溪洲國小推動健康促進校園之困境，可概略如表3-2-1：

表 3-2-1 溪洲國小 - 影響健康因素分析

因素	說明
學校因素	1. 教科書有關健康議題內容流於知識傳授，學生學習興趣低。 2. 教師雖具有熱忱，惟健康專業知能可以再提升。 3. 部分老師會將含糖飲料當作獎勵品。 4. 學校活動空間不足。 5. 彈性課程有限，須融入至其他的課程。
家庭因素	1. 學生家長健康及衛生觀念較為薄弱。 2. 到校參與活動的家長常是固定重視孩子健康的少數幾人，反而健康真正有問題的學童家長參與度低落。
社區因素	1. 後龍鎮牙科診所資源豐富，然無眼科診所。 2. 學校鄰近仁德專校，路口有7-11與多家手搖飲料店。
社會或文化因素	單親、隔代教養或經濟弱勢比率高，家庭功能較為不足。
其他因素	經費有限，健康促進情境及設備待充實。

二、學校將HPS 3.0核心概念具體落實的方法

(一) 制定完善健康政策 發展「我們都要好好的」核心價值

學校呼應108新課綱推動，推動素養導向的健康促進，理念包括：

1. 打造健康促進學校的新風貌－以教學與活動為策略，回到培養學生素養的主軸。(自發)
2. 打開孩子的生活經驗與關心自己的健康做真正的連結，能正向與他人互動。(互動)
3. 打造學校與社區家庭健康共好的三生體系。(共好)

進一步根據學生健康需求評估結果，將口腔保健列為校本重點議題，同時也納入視力保健、健康體位結合正向心理健康五正四樂跨議題，發展出「五正四樂跨議題架構－我們都要好好的」核心價值，整體架構如圖3-2-1：

我們都要好好的		好好吃飯	好好學習	好好運動	好好刷牙	好好睡覺	好好生活
健康促進 實施計畫		衛生政策	物質環境	社會環境	教學與活動	健康服務	社區關係
健康密碼		8 每天睡滿 8 小時	5 天天五蔬果	2 4 電少於 2	1 天天運動 30 分鐘	0 喝足白開水 零含糖飲料	
身心健康 促進跨議題							口腔保健
		視力保健					
		健康體位					
正向 心理 健康	五正	正向情緒	正向參與	正向關係	正向意義	正向成就	
	四樂	樂眠	樂食	樂活	樂動	樂食	

圖3-2-1 溪洲國小 - 「我們都要好好的」五正四樂跨議題架構

推動策略結合校本核心策略緊扣學校願景，重點實施策略可概括從以下面向瞭解：

1. 學校政策

為能夠真正落實每天戶外活動 120 分鐘，除了下課10 分鐘之外，善用零碎的下課時間也相當重要，因此，規劃每周二、五升旗後全校一起戶外活動，分低、中、高年級在各不同場地、不同角落做不同的戶外活動。還有，每週四10點10分聽到鐘聲音樂就下課時間，快來操場參加快閃體能活動，只要能完成任務者，就可以獲得「溪洲六力好兒童」榮譽點數5點，期盼透過獎勵制度，鼓勵學童累積自己的健康量能，從小培養對健康負責的好習慣。

2. 教學及活動

為讓教學課程與活動生動活潑且多元，結合多元策略推動各項健康議題，如：將二樓風雨走廊布置為健康議題行動教室，有琳琅滿目宣導海報、潔牙大書、飛鏢餐盤等等，提供教師進行戶外教學或護理師進行衛教宣導的情境教室，學生下課時段也能夠進行自主學習，不論是上課或下課，在玩樂中體驗活動式的學習。另外，結合課程產出獨一無二的手繪桌遊撲克牌，能夠讓學生將學習與生活習慣連結在一起，成為特色教學工具。

3. 結盟社區及家長

與社區超商合作，便利商店成為行動教學場域，帶領學生從生活情境中認識貨架上琳琅滿目的含糖飲料，建立飲食紅綠燈概念；醫療資源也是重要結盟對象，與社區牙科診所及鄰近仁德專校合作，提供豐富教學及服務資源。另攜手家長策略聯盟，透過多元管道宣導、假日親子一起動、幸氟家庭刷牙趣等策略納入家長一同參與，建立孩子正確健康習慣，並能影響家人共同做好身體保健行為。

4. 全員動起來 營造環境氛圍

氛圍的建立最重要，學校響應倡議宣導之生活技能，腦筋一轉邀請師長成為海報代言人，從校長、主任、組長、護理師、行政團隊到專業導師，全員動起來搖身一變為海報上的大明星，趣味翻轉成功吸引學生目光，不僅凝聚了推動健康校園的共識，也營造了健康濃厚感的校園氛圍。

(二) 師長擔任健康代言人 家長更是少不了

為讓健康促進學校推動趣味化，平常看到的代言人無不是政治人物就是明星，學校發揮巧思轉個念，邀請校內成員共同拍攝一系列海報擔任代言人，組成溪洲偶像天團正式出道，從校長到主任、護理師、導師等一個不能少，走廊及教室的宣導海報，充斥師長們自信體態。而家庭的重要性是學校不可忽視的合作夥伴，透過趣味親子潔牙活動及邀請家長共同倡議「週二減糖宣言」等策略，讓家長成為學校推動健康最棒的左右手。

1. 師長擔任健康代言人

宣導海報在學校採景並DIY拍攝，過程中笑料不斷，平日嚴肅師長化身為海報裡的大明星，向學生宣導「聰明吃 快樂動 天天量體重」、「關鍵密碼 BMI」、「減糖更給力」、「下課10分鐘 教室要淨空」等多項議題。舉例而言，學生能否下課確實由導師決定，因此，專業導師就擔任起下課教室淨空的代言人，拍攝「充足下課趣 學習更專注」主題海報，瞧！海報中老師手上的球類器材就是為學生們準備的。海報成品超吸睛，廣受學生喜愛，達到了衛教宣傳的效果，這也是生活技能中很重要的「倡議宣導」(圖3-2-2)。

2. 納入家長有感參與

為讓潔牙行為真正落實於家庭，與家長共同監督學童的潔牙行為是預防蛀牙的重要因素。學校透過班親會綜合座談，深入淺出講解「塗氟填溝有保障」、「潔牙少糖好口腔」，幸「氟」家庭刷牙趣活動也孕育而生，邀請家人與學童將刷牙過程拍照下來，激發學習口腔保健動機，並能在生活中實踐，讓全家人與自己更健康。另透過校慶日，邀請家長參與「我支持周二減糖日 簽署就送牙刷」活動，響應「減糖宣言」，學校與家長共同啟動減糖倡議，在歡樂輕鬆氛圍了解口腔保健的觀念(圖3-2-3)。



圖3-2-2 學校師長拍攝海報 成為最佳代言人宣導正確健康觀念



圖3-2-3 於校慶邀請家長參與「我支持周二減糖日 簽署就送牙刷」活動，學校與家長一起啟動減糖倡議

(三) 外部資源結合內部量能 豐富師生學習生活

學校透過外部資源結合內部量能，豐富師生整體學習生活。

1. 與社區超商合作延伸課室學習場域

為了能夠將飲食教育生活化，與社區7-11超商合作，讓超商成為教師不同的教學場域，老師可以帶著孩子們實地認識學校周遭販售的各式含糖飲料，了解一瓶飲料到底有多少含糖量？透過情境教學讓孩子能夠將所學與生活經驗相連結(圖3-2-4)。



圖3-2-4 7-11參訪認識含糖飲料 建立正確飲食觀念

2. 結合地區醫療資源豐富校內有限資源

善用社區牙科診所豐富的資源，每年2、9月學生定期「拜訪牙醫師」，可以真正做到每半年檢查一次牙齒，診所牙醫師只要看到學生帶著「拜訪牙醫師」學習單前往看診，都會主動省去掛號費。鄰近的仁德專校口腔衛生學科，也會提供資源指導學生貝氏刷牙法及牙線使用。

3. 邀請外部資源提升教師專業知能

結合週三教師研習進修，邀請專業講師帶來健康的「食」作課程：減糖版巴斯克乳酪蛋糕，透過專業分享從「認識食物」開始，增能教師們的專業能力，再融入課程中傳授學生正確的健康飲食知識(圖3-2-5)。



圖3-2-5 辦理教師研習進修 提升專業知能「糖一天不超過25公克」

(四) 情境化教學呷促咪

學校將課程教育生活化、情境化、協同化，讓學生自然的將學習與生活習慣連結在一起，比起教條式的上課文字，更能幫助他們提升健康素養、實踐健康行為。

1. 行動教室在走廊

在校園二樓的風雨走廊布置成健康議題行動教室，有宣導海報、吸引目光的潔牙大書、飛鏢餐盤等等，老師及護理師可以將學習場域拉至戶外，在此進行口腔、視力及營養教學及宣導，學生下課的時候也能來此自主學習，利用下課時間駐足玩耍飛鏢餐盤遊戲，從中認識全穀雜糧、蛋豆魚肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子等6大類食物，再搭配口訣養成均衡飲食習慣，藉由多元學習方式引導學生將課堂中所學轉化成健康行為(圖3-2-6)。



圖3-2-6 教師另類戶外教學場域-行動教室在走廊

2. 手繪創意桌遊撲克牌

結合藝文與人文課程，進行撲克牌繪畫課程，每張撲克牌都由學生自行創作，簡單手繪筆觸更顯率真童趣，產出獨一無二一系列「護眼 潔牙 我的餐盤」撲克牌，不僅成為最受學生歡迎的教學工具，也提供親子在家休閒娛樂活動，透過遊戲輕鬆學習健康知識，例如：「牙刷軟毛 小頭才好刷」、「貝氏刷牙法 涵蓋牙齦一點點 兩顆來回輕輕刷」(圖3-2-7)。



圖3-2-7 寓教於樂的手繪桌遊撲克牌從遊戲中學習健康知識

3. 戶外盃跳繩賽 跳出健康與活力

響應「下課教室淨空」政策，學校結合學生體能活動舉辦跳繩競賽，藉此讓學生下課時間走出教室進行練習，中斷近距離用眼，不僅保護了眼睛，也改善BMI，提升個人的運動生活技能。

(五) 豐富物質支援 養成健康習慣

除了軟性的課程及活動，學校透過各種行動提供師生完善支持性環境，對於學生自主實踐規律用眼、熱愛戶外運動、正確潔牙都能有所助益，重點策略包括：

1. 新生入學時送健康三寶：「牙刷、水壺、計時器」，特別的計時器是學生在家裡的護眼好幫手，能夠培養孩子的時間感，協助學生在家落實「用眼30分鐘、休息10分鐘」的護眼原則(圖3-2-8)。

- 2.為了讓學生自主運動，喜歡運動，體育老師按照孩子身高「量身訂剪」客製專屬每位孩子的跳繩，學生們利用下課時間練習跳繩，為「戶外盃跳繩賽」作足準備爭取最棒榮譽(圖3-2-9)。除了跳繩之外，也提供多樣性運動器材讓學生有多元選擇，包括躲避球、籃球、足球、樂樂棒球組等。
- 3.定期測光以及確保學童正確的坐姿與課桌椅高度，是推動視力保健重要細節。學校採用可調式課桌椅，每學期護理師會根據學生的身高，紀錄桌面需空格的高度，再請總務處協助進行調整。



圖3-2-8 新生入學送健康三寶
牙刷、水壺、計時器



圖3-2-9 「量身訂剪」客製
專屬每位孩子的跳繩

(六) 連結生活情境 創造無形推動氛圍

學校將健康促進學校生硬指標內化於校園日常生活，例如校長、主任、導師及護理師擔綱演出的宣導海報，或是透過歡樂節慶引導學生活用所學知識，建立無形的推動氛圍。

- 1.師長拍攝代言海報，並結合生活技能倡議宣導，產出視力保健與健康體位的海報，行政團隊與專業導師彼此分工合作，建立了最重要的推動氛圍，一起創造支持性校園環境。
- 2.每週二、五兒童朝會結束後，全校師生一起動起來，各班導師會帶著全班進行跳繩、慢跑或健走，陪同學生一起在操場上活動筋骨(圖3-2-10、圖3-2-11)
- 3.結合元宵節、萬聖節、聖誕節等歡樂節慶，設計一系列體驗活動，引導學生活用所學知識，如藉由瘋狂開心萬聖節，「不給糖，就搗蛋」是孩子們最喜愛的節日之一，然而吃糖後不潔牙就會有蛀牙危機，護理師化身潔牙仙子，提醒吃完糖別忘了要潔牙！



圖3-2-10 下課時間 全校師生動起來



圖3-2-11 下課時間 師生一起運動

(七) 定期拜訪牙醫師 培養受用一生的健康生活

有感於定期口腔檢查的重要性，學校自100學年度開始即建立自己的常規，與社區診所合作，每年的2月與9月學生會拿著「拜訪牙醫師」的學習單到牙科診所就醫，真正落實每半年定期看牙醫，經由牙醫師檢查後，對於齲齒已填補者或沒有齲齒，贈送榮譽點數5點強化學童對於牙齒檢查重要性的正向態度。

在學校的實踐，為提升餐後潔牙比率，將校園鐘聲於12點23分設定為不一樣的聲音，此時，各班自行播放潔牙歌，學生就會坐在位置上對著鏡子執行貝氏刷牙法，各班級健康小天使會負責紀錄，隨時向導師或護理師反應學生潔牙概況；並且搭配「溪洲六力好兒童集點手冊」，鼓勵學童實踐健康行為，累積自己的健康能量，期末可用點數兌換小禮物，手冊紀錄了學童的成長與學習，必然將成為人生過程中重要的健康資產。

三、推動具體成效

溪洲國小積極推動健康促進，結合課程教學與家長資人力資源，讓學生樂於學習，活用所學知識。經過長期努力，學生養成良好的潔牙習慣，在校能夠自主做到餐後潔牙，回到家後與家長在睡前一同潔牙，潔牙就像呼吸一樣自然。另一方面，視力保健的行為養成不易，學校採取循序漸進方式，並與家長建立夥伴關係，將正確用眼習慣內化為學生日常生活的一部分。健康的體位需要靠均衡飲食習慣及規律運動來維持，在學校努力推動下，學生熱愛運動並能夠辨識含糖食物對健康的影響。良好健康生活型態也反映在學生健康數據，從110學年度健康數據可見，學生的體位適中率(63.38%)、裸視視力不良率(42.25%)、四年級未治療齲齒率(20.00%)均優於苗栗縣的平均值(依序為63.38%、46.10%、34.47%)，成功達到「我們都要好好的」健康促進校園目標。

四、展望

溪洲國小在有限資源內，能夠整合校內及外部社區資源，在這個小而美的學校，校長及護理師用心帶領成員及家長，營造重要的健康促進氛圍，搭配生活化的課程教學、多元的趣味活動、落實每日潔牙紀錄、定期追蹤矯治、提升家長保健知識及健康習慣，並透過不斷的反思與檢討，改善介入方針，學生最終能夠將所學知識轉化為日常健康習慣。未來溪洲國小師生也將持續視健康促進為志業，致力推動學生及社區健康。

新化有勁 健康揚「達」

📍 臺南市新化國民小學

新化國小是一所位於臺南市新化區中心、具百年歷史的學校，同時也是臺灣知名文學家楊逵的故鄉，學校也因此以楊逵「重視健康」與「努力不懈」的精神理念，運用傳統歷史、永續文化來制定創新的學校本位課程，在校園多處融入了楊逵與當地文化的元素，希望學生在這充滿溫馨與本土文學氣息的校園環境下健康成長、積極學習。

一、學校推行健康促進學校計畫前的重點準備工作

(一) 量性數據分析 精確掌握健康數據變化

新化國小透過分析108-109學年度的健康數據變化，發現學生在視力不良率、口腔齲齒率、體位適中率等方面皆優於全縣及全國平均值，不過以學校歷年變化來說，改善的比率幅度不大，仍有加強空間；而學生的吸菸率與嚼檳率皆為零紀錄，也顯示菸檳防制成效顯著。

在教職員身心健康狀況分析，發現近視人數比例高達80.00%，在體位方面原先體位過重比率偏高，有逐年減少的趨勢；在心理健康方面，109學年度「心情溫度計」分析結果顯示，教職員適應良好比例為75.40%，輕度與中度情緒困擾比例各約12.30%。

(二) 質性深度分析 了解推行困境原因

分析影響學生及教職員工身心健康行為的五個面向因素切入分析(表3-3-1)：

表 3-3-1 新化國小 - 影響健康因素分析

因素	學生	教職員
個人因素	身體方面： 1. 未落實正確潔牙、不會使用牙線、愛喝含糖食品，飲食不均衡。 2. 長時間使用3C產品、沒有落實「3010」、讀書寫字姿勢不良、每日戶外活動不到2小時以上。 3. 每年沒有定期檢查視力及牙齒。 4. 每天沒有睡足八小時。	身體方面： 1. 沒有養成運動習慣。 2. 年紀大容易受傷。 3. 身體健康狀況不佳。
	心理方面： 1. 自我要求高。 2. 沒信心、有自卑感，害怕被責罵。	心理方面： 1. 自我要求高。 2. 工作壓力大。

因素	學生	教職員
家庭因素	身體方面： 1. 照顧者無暇陪伴孩子，導致經常外食。 2. 照顧者健康觀念不一，未能指導學生正確護眼、護齒及健康體位養成。 3. 照顧者無暇帶孩子定期進行視力及口腔檢查。	身體方面： 因需要照顧小孩或年邁父母親、兼顧工作與家務，無法照顧自身健康。
	心理方面： 親子關係疏離、溝通不良。	心理方面： 家庭內部生活不和睦。
學校因素	身體方面： 1. 因使用線上教學影響，學生使用 3C 時間過長。 2. 督導式潔牙不確實、學生下課吃完食物未立即潔牙導致齲齒。 3. 學校舉辦活動，家長外送含糖飲料或零食。 4. 學生下課不愛戶外活動，長時間坐在教室裡。	身體方面： 學校工作事務繁忙、批改作業、處理學生問題等，導致運動量少而體位不佳。
	心理方面： 1. 同儕關係不好，感受不到愛與溫暖。 2. 覺得課業跟不上。	心理方面： 1. 工作負擔沉重。 2. 缺乏自信心。 3. 工作沒有成就感。
社區因素	身體方面： 因學校周遭商店林立，學生或家長方便購買含糖食品及油炸食物。	身體方面： 因缺乏適合教職員工運動場地，導致體位不佳。
社會或文化因素	身體方面： 1. 原住民與新移民因習俗不同造成學生飲食不均衡。 2. 新住民子女家庭照顧者可能缺乏保健知識。 3. 弱勢家庭在帶孩子進行健康檢查有困難。	

二、學校將HPS 3.0核心概念具體落實的方法

(一) 制定政策：大手牽小手 健康齊步走

1. 學生部分

因各項因素造成學生身心健康問題，學校制訂以下政策提升學生健康，如圖3-3-1。

視力保健

1. 視力保健實施計畫：舉辦專題演講、加強教室照明設備每學期測照度、每學期視力檢查。加強家長宣導、矯治追蹤並統計視力不良率矯治率、加強護眼課程、推動下課教室淨空。

口腔保健

1. 口腔衛生保健實施計畫：舉辦口腔衛生講座、舉辦口腔保健親職教育活動、發放口腔檢查通知、加強健康口腔課程、搭配校牙醫及含氟漱口水計畫執行。
2. 校牙醫計畫：請區內牙醫師擔任提供三年級學生口腔健康檢查工作、辦理全校性口腔衛生教育工作、提供學童口腔健康指導。

健康體位

1. 健康體位計畫：挑選體位過重或超重的學生參加健康體位班、實施前後測，運用前後、測資料分析體位不良學生改變成效、執行健康體位改善措施、建立個案管理、全校推動健康體位(85210)、加強健康體位課程。
2. 班級健康守則計畫：運用班級同儕相互督促學習以促進學生身體健康、養成正確之衛生飲食習慣、增加運動時間強化體能以符合健康體位，養成健康生活習慣。

正向心理

1. 班級輔導課程

挑選適合各個年段的主題，並搭配近期社會較關注的議題為主，如：高年級涵蓋心理衛生、網路安全、以及生涯輔導課程；中年級課程安排則多以人際關係、品格教育以及情緒學習調適為主；低年級則安排生活適應及品格學習。

2. 個別輔導

- (1) 建立關係：多數進到輔導室的個案都是非自願的，因此初期關係的建立並願意接受輔導系統。
- (2) 傾聽個案的需求：讓個案感受到重視並減低焦慮，接納學生的想法或感覺，讓學生覺得自己真的是被關心的，增進彼此的信任，才有可能改變。
- (3) 個別化輔導處置：判斷學生的需求類型是什麼進行個別化輔導，例如：有嚴重情緒困擾個案，除了瞭解學生的困擾壓力來源，並讓周遭的人理解其狀況，自己情緒無法承受時能及時被發現給予協助。
- (4) 設置心情照相機：讓學生透過保密的方式說出心裡想說的話。

3. 針對親職教育制定輔導政策

- (1) 辦理生命教育家長成長團體讀書會，家長參加學校開辦classroom家長成長讀書會，用meet線上導讀及影片欣賞加強家長對生命教育議題認知。
- (2) 教育優先區推展親職教育，加強親子溝通及關係建立。

圖3-3-1 新化國小 - 健康議題推動策略

2. 教職員部分

教職員工因各項因素造成身心健康不佳，制定以下政策：

1. 提供場地：讓教職員工養成運動習慣：如提供優質跑道讓教職員工快步慢跑、提供桌球室、羽球場、高爾夫練習場、韻律教室等教職員工從事體能運動。
2. 人事室提供教師諮商服務：協助教職員工各項諮詢問題，給予愛與支持。

- 3.舉辦各項健康活動：如教職員工生環境教育踏查、教職員工球類競賽、教職員工生路跑、教職員工生健走等，增加教職員工生的體適能及健康用眼。
- 4.學校舉辦各種關懷送愛活動：辦理文康自強活動，聯繫同仁感情、辦理互助關懷會有喪事喜慶會探視慰問、教職同仁辦理行政聯誼餐會，凝聚同仁向心力。
- 5.舉辦教職員工正向心理健康講座，加強心理健康。

(二) 一步一腳印 全員相挺

校長與教職員團隊擁有一股為學生健康而努力的熱忱，而這股熱忱也成為學校在推動健康促進策略上最強的助力。在召開校務會議討論健康議題時，各處室甚至是家長皆能貢獻一己之力，提供解決方案或是資源，達成共識。學校團隊成員分工模式如圖3-3-2。

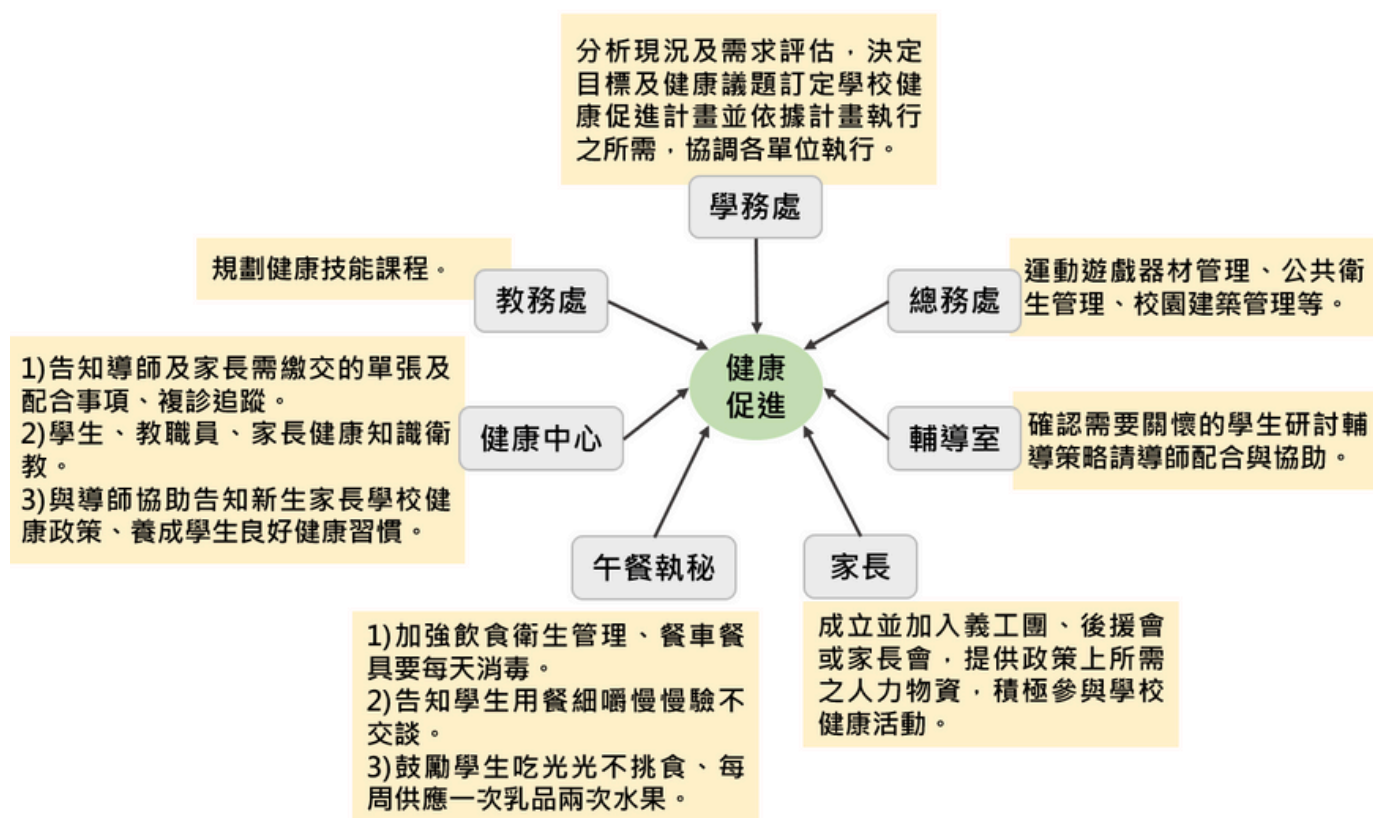


圖3-3-2 新化國小 - 學校成員分工模式

(三) 社區與家長的攜手相伴

學校與社區人士及學生家長合作，運用其不同背景資源來設計一些健康促進活動，例如班級教師與任職農會的家長共同結合農會資源，設計「在地食材健康好處多」活動，邀請農會人士到校指導學生在地鳳梨的故事，透過製作鳳梨果醬創意料理，讓學生從親手製作中認識食物的營養價值(圖3-3-3)；又或是一起設計健康促進相關劇本，到學生家中合作演出微電影，讓社區家長們都能成為推動健康促進的一份子。



圖3-3-3 製作鳳梨果醬創意料理

(四) 新化Eyes你 我愛健康

教師自編教材融入課程，學生接受素養導向以作健康的決定。以視力保健為例，針對不同年級設計適當的課程，讓學生能逐步瞭解保護眼睛的重要性(表3-3-2)。其中低年級的護眼健康操「新化Eyes你」是由音樂老師將護眼秘訣編成歌曲，歌詞可以讓師生輕鬆記住護眼重點，好聽又朗朗上口，讓大家從音樂舞動中落實護眼行動(圖3-3-4)。



圖3-3-4 護眼健康操「新化Eyes你」

表 3-3-2 新化國小 - 視力保健特色課程

實施年級	課程名稱	課程內容
高年級	認識眼睛	1. 以「眼球」教具來教導學生眼睛的構造、近視的成因治療方式等，搭配影片教學。 2. 保護眼睛的方法。
中年級	健康吃 眼睛保健康	1. 教導學生有益眼睛的食物有哪些，如：南瓜、蛋、牛奶等。 2. 用健康的食物做出有益又驚豔的料理。
低年級	護眼健康操	1. 教師自編護眼健康操「新化Eyes你」歌曲，將護眼重點變成歌詞，再教導學生唱跳。

(五) 用快樂成就健康校園

為了促進學校教職員工生的身心健康，新化國小靈活運用校內教室及場所供校內師生及校外人士使用。除了物質設施的使用外，學校也善於拍攝多媒體影片，讓師生及社區人士以活潑生動的角色演出，不僅能促進演出者的表達能力與自信心，還能藉此達到宣導健康行為的目的，例如以下兩部影片以趣味的方式闡述永續校園的精神，宣導校內運用落葉堆肥區、閒置空間、愛護樹木等環保行動。

▶ 附錄資源 - 影片欣賞

「快樂的做穡人」：<https://www.youtube.com/watch?v=iDdw-M2kpu4>

「我愛榕樹爺爺」：<https://www.youtube.com/watch?v=IOD6KRObGqQ&t=210s>

學校面對師生的心理健康需求，除了前面制定相關的正向心理輔導政策，同時也會透過許多方式營造愉快的校園氛圍。例如針對教職員舉辦各種關懷送愛活動，如敬師餐宴、晨會公開表揚、課後教師社團等，讓教職員工作壓力得以釋放(圖3-3-5)；或是建立心情照相機在行政處室門外，讓教師與學生皆可透過保密方式來信說出心裡想說的話，達到放鬆紓壓的效果(圖3-3-6)。



圖3-3-5 公開表揚教職員



圖3-3-6 設置心情照相機

(六) 在地的健康守護者

學校健康中心在提供健康相關服務，也積極與各種衛生醫療機關聯繫，例如與衛生所、捐血中心合作辦理「行動醫院、全民健檢」及捐血活動，使在地居民增進獲取健康服務的可近性與便利性，提升民眾對健康的知能，亦更加重視自身健康狀況。針對校內教職員工生，也會請專業人士到校為大家服務，例如為了培養教職員工生的「正確用藥」習慣，聘請區內藥師進駐學校，讓教職員、家長與學生能就近獲得藥物諮詢的管道，為正確用藥觀念生根。

三、推動成效

學校團結合作，秉持楊達重視健康及努力不懈的精神，以在地文化底蘊為基礎制定創新學校本位課程，同時針對師生身心健康制定完善的健康政策。從110學年度學生健康數據結果可見，學生體位適中率(67.67%)、裸視視力不良率(42.01 %)及四年級未治療齲齒率(25.75 %)，指標均表現優異，優於臺南市平均值(依序為63.31 %、44.16 %、27.67 %)。

除此之外，學校亦致力於推動師生心理健康。110學年度「心情溫度計」數據分析結果顯示，學生身心適應良好的比例高達九成(94.40%)，僅有4.70%學生有輕度及中度情緒困擾。在教職員工部分，適應良好比率相較於109學年度的75.40%增加到87.70%，輕度與中度情緒困擾比率分別降低至4.90%與6.20%(109學年度輕度與中度分別為12.30%)。這些數據充分展現學校推動師生身心健康的顯著成效。

四、展望

健康促進若要能長期有效的推動，過程上或許會遇到許多困難，甚至可能會有人質疑推動策略是否有效，然而在新化國小教職員團隊的共同堅持之下，健康促進工作滴水穿石，社區與家長們對於學校事務的推動也更為上心，這也促進學生各項健康數據指標都朝向好的方向發展。透過一年又一年的努力，期待親師生與整個新化社區都能養成健康的生活。

高士健促 健康守護

屏東縣高士國民小學

高士國小位處屏東縣牡丹鄉，北鄰高士佛山、南臨南仁山生態保護區，屬於一所極偏遠學校。社區與學生家庭多為排灣族群，但多數家庭照顧者因工作所需，學生健康態度與行為的養成就仰賴學校教育。而在這個離市區十分遙遠的部落中，高士國小就像學生們的第二個家，積極照顧孩子們的健康，並將健康策略向下扎根至附設幼兒園，在口腔保健方面甚至達成一年級新生零齲齒的成效，也顯示學校的用心推動，成功造就一所健康校園！

一、學校推行健康促進學校計畫前的重點準備工作

(一) 量性數據分析 精確掌握健康數據變化

高士國小在各項健康議題皆有妥善分析並根據數據變化調整政策方向。根據108學年度入學之一年級未治療齲齒率達到60.00%，顯見口腔健康急待改善；分析110學年度學生健康數據資料，體位適中比率、裸視視力不良率及四年級未治療齲齒率皆優於縣市及全國平均值，然而體位過重比率有過高趨勢，健康體位政策須持續加強改善。因此將口腔保健及健康體位列為重點推動議題，並持續推動視力保健政策。在教職員部分，透過健康檢查數據發現教職員多數近視，且約有三分之一的人有體位過重問題，因此對於教職員的健康保健需求也須積極對應。

(二) 質性深度分析 了解推行困境原因

高士國小就各層面因素，質性分析可能影響健康的原因，如圖3-4-1：

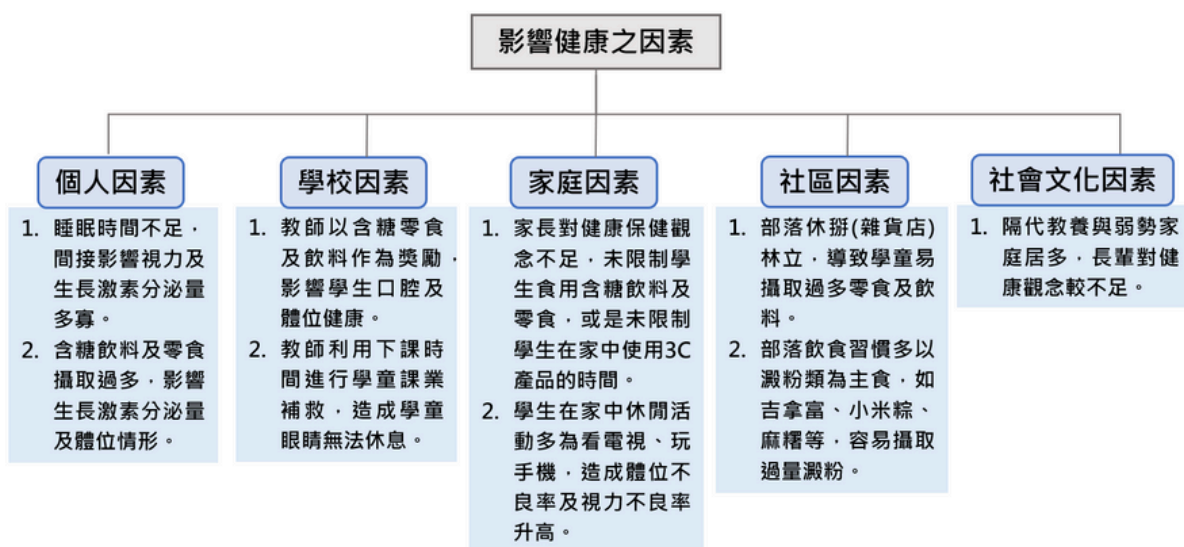


圖3-4-1 高士國小 - 影響健康因素分析

二、學校將HPS 3.0核心概念具體落實的方法

(一) 向下扎根的健康政策

透過校定課程結合特色課程(民族教育)、低碳及生態永續課程學習融入，培養學生具有獨立思考、主動探索的自主學習力，發展關懷人文社區的態度，並能透過體驗進而創造解決生活問題的方案，以自主學習為立基，探索與省思學習歷程，以人文關懷結合健康促進活動為目的，珍視與認同族群文化。針對學校通用性政策，以及視力保健、口腔保健與健康體位三大主軸議題政策，如圖3-4-2：

通用性政策

1. 成立學校衛生委員會定期召開會議，負責規劃、推動、協調及檢討學校的健康政策。
2. 制定健康生活守則和班級公約，以健康紀錄表結合獎勵制度，獎勵自主健康管理良好行為學生。
3. 針對健康數據異常的學生列冊管理，提供相關衛教，並辦理個案管理、追蹤輔導。

視力保健

1. 宣導教育部視力保健重要政策：(1)每天戶外活動 120；(2)幼兒園推行上下午各30分鐘以上戶外出汗性大肌肉活動活動；(3)定期就醫來防盲；(4)3010眼安康，遵守用眼3010原則；(4)宣導兒少近視病，近視是疾病觀念宣導落實；(5)推行戶外活動護眼，如戴帽、太陽眼鏡。
2. 落實下課關燈、淨空教室政策，師生一起到戶外活動。
3. 教師課後作業需有動態作業，以維持3010原則保護視力。
4. 每學期檢視校園照明設備並檢測桌面及黑板照度一次。
5. 每學期依身高調整課桌椅且定期更換座位。
6. 結合家長日融入視力保健闖關活動，以增進社區人士、家長視力保健認知。
7. 與臺灣防盲基金會結盟，定期進行學校(含幼兒園)視力檢查活動並建立學生視力存摺。
8. 協助弱勢、就醫困難、配鏡困難的學生就醫。

口腔保健

1. 落實在校(含早餐後、午餐後)餐後潔牙，坐在位置上、看著鏡子、依照音樂指示依序潔牙，辦理督導式潔牙。
2. 推動潔牙與氟化物結合措施：使用>1000PPM 牙膏潔牙，每週一次含氟漱口水含漱措施，使用畢吐掉牙膏泡沫或漱口水、30分鐘內不漱口、不喝水、不進食，達成再礦化效果預防齲齒。
3. 推動幼兒餐後潔牙活動：落實幼兒園教保服務人員協助幼兒餐後潔牙活動，以維護幼兒口腔健康。
4. 教室設有潔牙工具置放空間，且通風良好。潔牙工具定期紫外線消毒，避免傳染疾病傳播。
5. 指導貝氏刷牙法，高年級以上學生使用牙線潔牙，落實餐後潔牙執行維護口腔衛生。
6. 培育潔牙小天使協助推動餐後潔牙。
7. 拍攝校園健康主播以多元化教學策略進行口腔保健教學。
8. 結合聖誕節日融入口腔保健闖關活動，以增進社區人士、家長口腔保健認知。
9. 配合牙醫巡迴醫療到校診療服務計畫，執行各項口腔檢查治療項目，如塗氟、窩溝封填、洗牙(13歲以上適用)、牙科外傷治療、齲齒矯治等，以掌握學生口腔健康情形。

健康體位

1. 推動在校零含糖飲料零甜食校園，以及推向家庭健康飲食認知，讓家長們也能配合管控孩子對份攝取情形。
2. 制定在校喝足白開水政策（每日白開水量=30c.c. x 體重公斤數）。
3. 設置足量飲水機，定期濾心更換與水質檢測，並定期清洗水塔。
4. 利用上、下學期家長日(含幼兒園)辦理健康促進議題衛教宣導，加強親、師、生共同重視與落實。
5. 規劃以生活技能取向的健康議題教學，融入體位議題。
6. 辦理幼兒護齒 0123 活動，提倡不提供幼兒含糖飲料食用。

圖3-4-2 高士國小 - 健康議題推動政策

(二) 教職員與家長的全心投入

在推動健康促進學校計畫的過程中碰到問題，校長會與教職員們在一般教師朝會或行政會議上一起討論，例如決議早餐後潔牙時間、討論校園零含糖零甜食策略、教師獎勵制度不以含糖飲料或甜食作為獎勵、學生教室課桌椅更換等，皆是與全體教職員共同檢視並決議的結果。

另外，學校也積極將社區家長視為推動成員的一份子，透過以下策略，由校長與護理師帶頭宣導健康促進相關重點政策：

1. 國小親職教育座談會，由校長擔任倡議者，提醒學校重要健康政策實施，如倡議不提供含糖飲料給孩子。
2. 幼兒園親師座談會，有學校護理師擔任講師，提醒家長們健康相關知識。
3. 結合聖誕節活動辦理親子攜手健康促進闖關活動。
4. 學校自制幼兒潔牙教學影片，教導爸爸媽媽正確口腔保健知識。
5. 健康中心辦理幼兒潔牙教學活動，一對一教導家長如何幫幼兒選擇適合的潔牙工具及正確的潔牙方式。
6. 辦理幼兒護齒0123活動 (0代表不提供含糖飲料；1代表連續執行一周；2代表睡前潔牙兩分鐘；3代表完成3項護齒任務：檢查潔牙工具、觀看學校拍攝的潔牙影片並自行拍攝潔牙影片)，讓家長帶著孩子一同不喝含糖飲料且認識正確口腔保健知識。

(三) 學校與社區的雙向支持

對於學校來說，擁有社區部落的支持，對學校推動健康促進上是很大的幫助，透過與社區合作，運用各方面專業人士的專長，安排各種能促進身心健康的相關研習課程活動，不僅讓學校、社區與家長共同學習，也調節大家的體能與心理健康。

同時，學校師生也能融入社區，將學校所學的健康議題策略帶至社區，擴大影響層面。學校與社區的雙向互動策略如圖3-4-3，相關圖片如圖3-4-4、圖3-4-5、圖3-4-6。

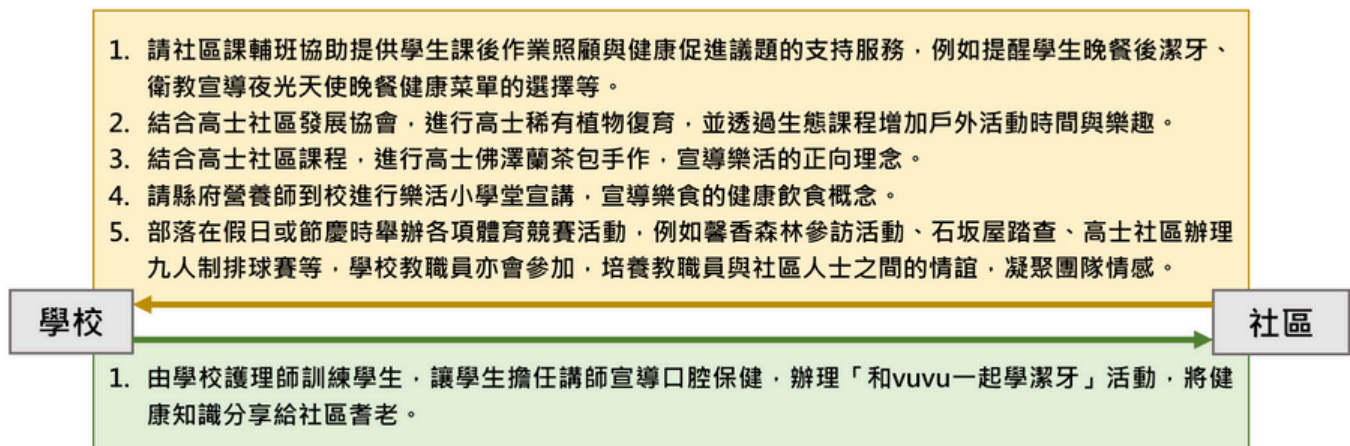


圖3-4-3 高士國小 - 學校與社區雙向互動策略



圖3-4-4 課輔班提醒學生晚餐後要潔牙



圖3-4-5 和vuvu一起學潔牙活動



圖3-4-6 教師參加東源部落辦理
"馨香森林健走活動"

(四) 保健概念與實作結合的生活

學校以健康素養導向的健康生活作為重點，以教導「自我覺察、批判與決策」生活技能作為目標，在課程設計中使用多元化策略進行教學。以口腔保健為例，課程設計讓學生與生活經驗相連結，教師們善用臺灣健康促進學校網站教材，將概念融入低年級閱讀、英語、族語等課程，以豐富有趣的口腔動畫影片引起學生興趣，護理師也會入班使用牙菌斑顯示劑偕同潔牙技巧教學等，讓學生學會選擇適當潔牙工具及含氟1000ppm以上的牙膏，且能自主檢查家中家人們的潔牙工具，於家庭內一同進行潔牙活動，落實正向的健康行為。

針對附設幼兒園，則以挑選健康的食物及正確握牙刷作為教學重點，期待從幼兒開始培養孩子擁有正確的口腔保健知識。

(五) 深山中的多元永續校園

高士國小希望藉由永續校園的規劃、參與、學習，創造一個節能低碳、生態循環、安全健康、智慧友善的永續校園。

而在學校極力改善之下增加了許多可見的硬體設施，例如操場新鋪 PU跑道及改善遊戲場空間，製作校園植物名牌讓學生探索校園中的一草一木生態，具體效益在於增加學生在戶外活動的時間，間接改善視力與體位情形。近年來，學校也積極推動校本課程，故利用學校舊大樓後方的畸零地作為小農夫種植香菇、玉米等農場，結合食農教育認識部落族人如何種植段木香菇，運用vuvu的生命田園，讓孩子的學習空間由室內移轉到戶外，讓師生在永續環境中快樂有效地學習。

因學校位處極偏的山上，但周遭的自然生態卻也是天然的教學場所之一，老師們平時會帶領學生沿著學校旁的產業道路4公里長一路健走到山頂的永久屋，或是進行田徑隊的體能訓練，這些運用環境的策略規劃都能落實正式課程戶外化的政策目標，巧妙推動 85110 政策(圖3-4-7)。



圖3-4-7 校園植物生態踏查

為了讓學生能感受到學校是一個充滿愛與關懷的學習場所，透過活動設計及團體輔導健康心理支持，培養學生多元文化社會價值觀，提高接納與包容心態，吸收正向情緒、正向參與及建立正向關係的正能量，進而達到友善校園的氛圍。學校實施以下策略：

1. 新生入學儀式，引導學生有正向情緒、正向參與及正向關係的氛圍。
2. 辦理教師節感恩儀式，藉此活動表達對老師們的感謝，達到正向關係的氛圍。
3. 拍攝感謝感謝牙醫師影片，以謝謝牙醫師多年來到校為孩子服務的辛勞，牙醫師對此感到肯定且覺得十分窩心。
4. 感謝防盲基金會每學期到校進行視力義診，學生代表贈予志工紀念品，以達正向關係的氛圍(圖3-4-8)。
5. 85110學生自主健康生活紀錄，引發自我管理、目標完成的正向參與、正向成就特質。
6. 辦理小團體輔導課程，藉由田徑比賽前後，由學長姊進行指導及分享比賽訓練心得，以團體活動的力量引導學生正向情緒、正向關係與正向參與的正向力量。
7. 足球隊在比賽前，教練透過禱告的方式鼓勵孩子，給他們信心，並祝福比賽能夠公平的競爭，引導學生有正向參與及正向情緒的力量。

(六) 每一次的用心照護成就孩子的笑容

位處偏鄉的高士國小，村裡並無其他診所，僅有每週一、四的牡丹鄉衛生所偏鄉巡迴醫療車，因此衛生所成為學校健康服務資源的重要支持，除了密切合作各項傳染病防治(預防針注射、腸病毒防治、登革熱防治……等)，衛生所也會定期到校視導學生落實正確洗手的基本防護。在醫療資源有限的情況下，學校也積極與醫療性團體組織合作，例如與屏東縣牙醫師公會結盟偏鄉牙醫巡迴醫療服務；與恆春鎮頂好牙醫診所結盟，每個月定期到校為孩子進行牙齒檢查及治療齲齒；與臺灣防盲基金會合作，每學期到學校及幼兒園進行視力檢查，建立孩子視力存摺。

此外，學校在口腔保健打下健康根基，為了使校園瀰漫潔牙風氣，健康中心辦理學生潔牙認證活動，鼓勵學生到健康中心進行潔牙認證，每年皆有幾十位的學生獲得認證，成為模範代表(圖3-4-9)；以及辦理美齒王子、公主活動，鼓勵學生踴躍在學校進行口腔檢查，若當次檢查零齲齒即可獲得獎品，就連幼兒都變得不再害怕看牙醫，在111學年度也共有92位國小學生、36位幼兒零齲齒，也彰顯了學校推動策略的成效。

除了關心學生健康，對於教職員的健康也積極重視，例如請人事管理員會定期追蹤造冊，協助於教師朝會通知符合健康檢查資格的教職員工公假健康檢查，或是提供教職員衛教諮詢並鼓勵保持課後運動習慣，來確保教職員身體健康，間接提高教師教學效能。



圖3-4-8 臺灣防盲基金會到校視力義診



圖3-4-9 學生自發潔牙認證活動

三、推動具體成效

在這個深山美麗校園，學校團隊用心照護每一位孩子的健康，其成果具體展現在學生健康數據指標。從111學年度數據可見，學生體位適中率(75.00%)、裸視視力不良率(25.00%)、四年級未治療齲齒率(25.00%)，表現皆優於全縣平均值(依序為62.31%、35.60%、28.03%)。值得一提的是，鑑於108學年度以來，一年級新生未治療齲齒率居高不下，口腔保健是高士國小推動重點。數據結果顯示，110學年度入學之一年級未治療齲齒率降至40.00%(相較於108學年度的60.00%大幅改善)，學校透過口腔保健向下扎根至附設幼兒園，成功創造111學年度入學的一年級學生零齲齒佳績，成功打造健康校園。

四、展望

高士國小積極將健康促進議題向下延伸至幼兒園，以及擴展至家庭內部，讓學生從小培養健康知識技能，這段過程需要親師生長時間的共同努力，以及社區夥伴的支持，在這個醫療資源匱乏的偏遠地區，人與人之間的距離卻是相近且溫暖的，對孩子而言學校就是他們的第二個家，而教師也把學生當作自己的孩子用心呵護，只期待這群孩子擁有健康素養，一口健康美麗的牙齒能自信滿滿露齒而笑，走出屬於自己的健康人生。

上品一家親 岐心協力締佳績

📍金門縣烈嶼鄉上岐國民小學

上岐國小位處於國境之最西金門縣烈嶼鄉(小金門)的一個小村莊，是一所離島偏遠學校，樸實農村景色，傳統閩南聚落與宗廟，呈現離島獨有魅力。民國十年設校至今已百年歷史。學校為促進師生健康生活型態，發展多元體育特色，結合衛生局與社區資源，邀請在地專業人士、機關團體、家長志工的協助及參與，積極促進師生健康。長期努力以來，反映在教職員工生及社區家長對健康的正向參與及行為落實，是推動健促學校最有意義的事。

一、學校推行健康促進學校計畫前的重點準備工作

(一) 量性數據分析 精確掌握健康數據變化

學校能根據學生健康統計數據進行分析，根據110學年度健康數據分析，學生體位適中率、裸視視力不良率、未治療齲齒率數值相較金門縣皆表現優良。然進一步分析，發現體位過重比率有偏高情形；視力不良惡化率也有上升趨勢；一年級未治療齲齒率偏高，顯見「齲齒防治向下扎根」重要性。「降低學生齲齒率」是迫切需改善的健康問題，次為「降低學生健康體位不良率」、「視力不良惡化率」。

(二) 質性深度分析 了解推行困境原因

學校分析影響學生與教職員工健康行為因素，如圖3-5-1：

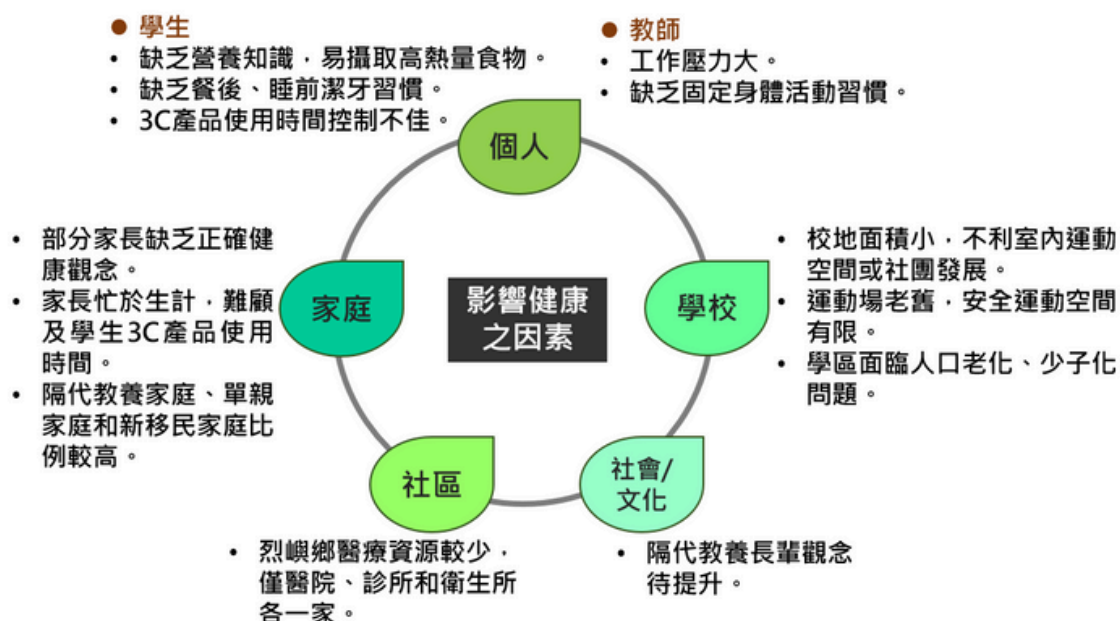


圖3-5-1 上岐國小 - 影響健康因素分析

(三) 重視教職員工健康 進行需求評估

學校擔任行政工作教職員工包含校長約有13人，雖未達「久坐」（定義：採坐姿連續6小時以上）的標準，但身體不活動會減少壽命，比高血壓及高膽固醇所可能減少的壽命還多。為了降低身體不活動的危害，在日常生活中需減少危害因子，增加身體活動的保護因子顯得重要。

二、學校將HPS 3.0核心概念具體落實的方法

(一) 制定明確健康政策

上岐國小根據學生與教職員工健康需求，透過校務會議擬訂明確的健康政策。包含如下：

1. **年度重要政策目標**：「降低學生初檢齲齒率」與「齲齒防治向下扎根」為最重要政策重點，其次為「降低學生健康體位不良率」、「降低視力不良惡化率」。
2. **學生獎勵措施**：對於「體位適中、視力正常或無未治療齲齒」之學生，給予「健康優良兒童表揚」獎勵，鼓勵學生重視、維護與促進健康。
3. **「增加教職員工身體活動與運動」政策**：辦理課程活動計畫，鼓勵教職員工參與並給予獎勵，相關經費由健康促進學校計畫經費編支，鼓勵教職員工再忙也要維持規律身體活動或運動習慣，以促進身體健康。

(二) 擬定具體推動策略

藉由明確的目標、多元課程活動發展與推動策略的整合執行，說明如下：

1. 健康促進各議題之共同推動策略

針對各種健康議題，擬定共同推動策略，明列涵蓋處室成員及工作向度，如圖3-5-2。

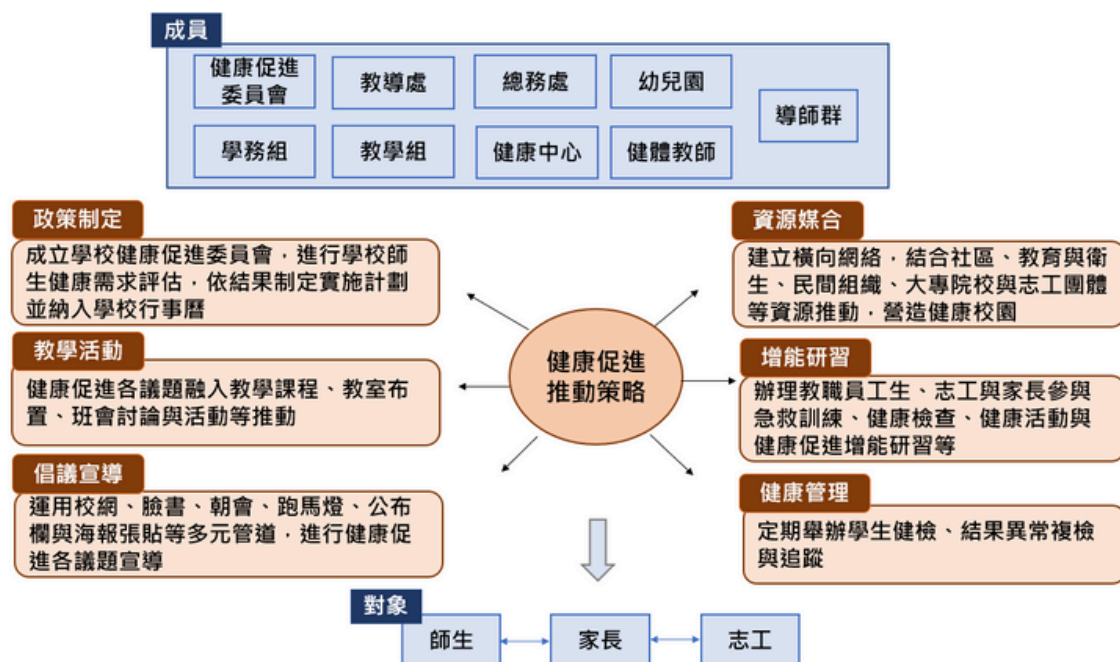


圖3-5-2 上岐國小 - 健康促進學校推動策略

2. 健康促進各議題推動之策略

(1) 口腔保健

學校端加強口腔衛生知識與潔牙技能；推動使用含氟漱口水漱口、定期安排牙醫到校牙齒塗氟服務、牙菌斑檢測潔牙情形、鼓勵牙齒窩溝封填。家庭端利用學校節慶活動或親師座談時進行齲齒防治衛教宣導，並加強幼兒家長「齲齒防治向下扎根」宣導(圖3-5-3)。

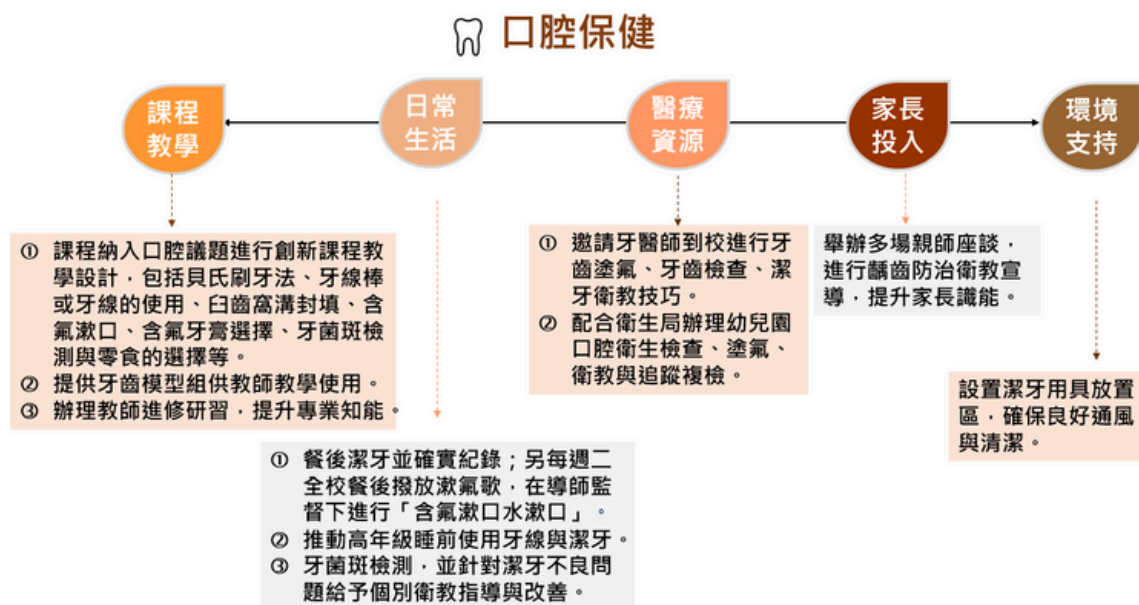


圖3-5-3 上岐國小 - 健康議題推動策略 - 口腔保健

(2) 健康體位

從日常生活作息、特色課程發展及相關領域活動，結合社區與家長志工參與推動，提升健康體位與飲食素養，引導師生發展自主健康管理能力，降低學生體位不良率與提升教職員工身體活動率(圖3-5-4)。

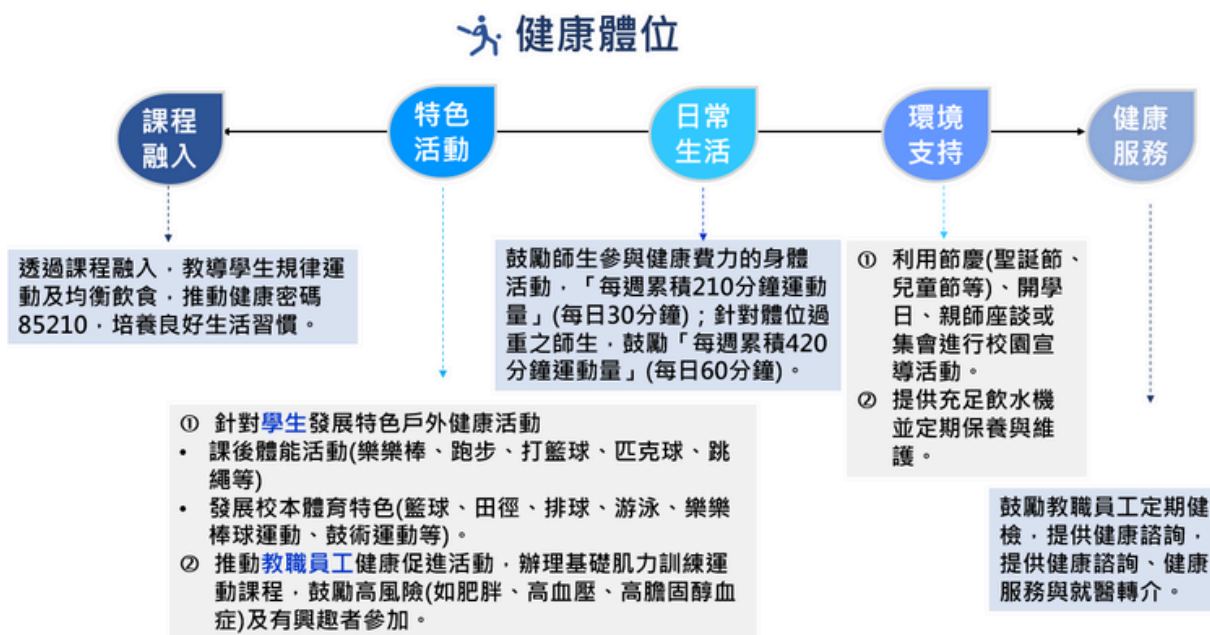


圖3-5-4 上岐國小 - 健康議題推動策略 - 健康體位

(3) 視力保健

加強視力保健知識教育、提供優良學習場域、追蹤學生視力狀況，推動護眼行動實際落實：減少近距離用眼、增加戶外活動時間、課程戶外化、下課教室淨空及幼兒「視力保健向下扎根」，期降低學生視力不良率(圖3-5-5)。

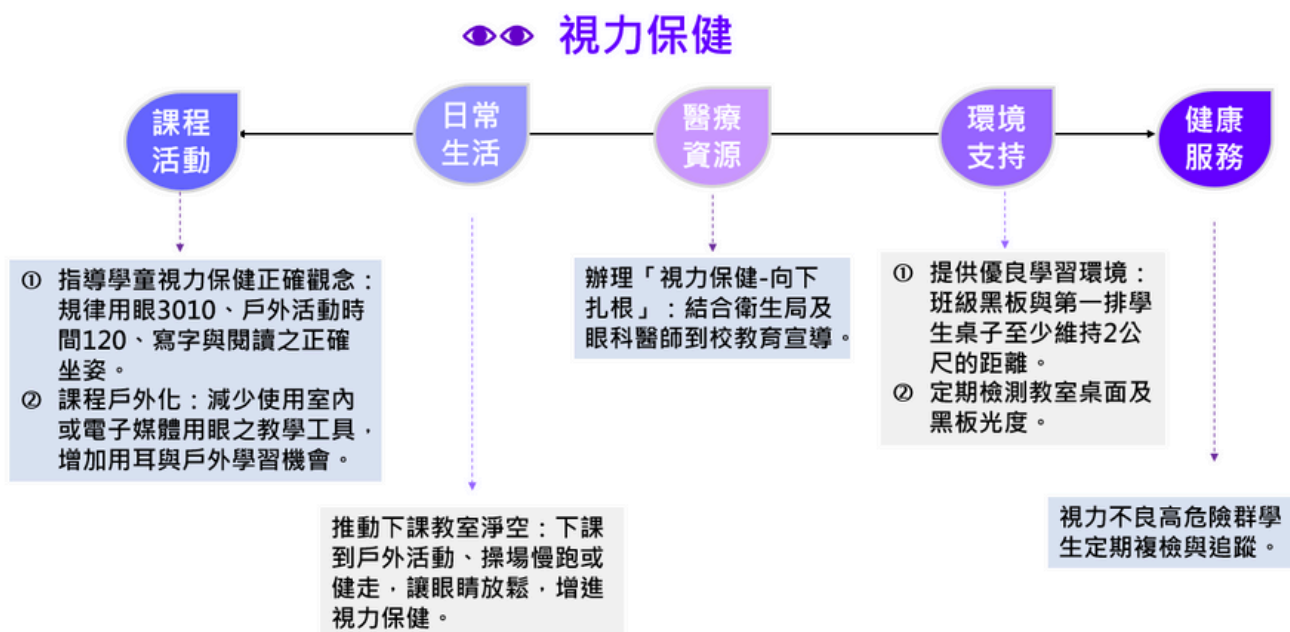


圖3-5-5 上岐國小 - 健康議題推動策略 - 視力保健

(三) 研議多元策略 引導家長及教職員工認同健康理念

為落實「齲齒防治向下扎根」及「增加教職員工身體活動與運動」健康政策，學校推動過程中面臨諸多難題，但共同研議可行策略。

1. 舉辦家長與教職員齲齒防治宣導講座 透過巧思提升家長參與度

邀請牙醫師(學校家長)於校內舉辦家長與教職員齲齒防治宣導講座，白天家長工作，預期參與人數不多，共同討論解決方案(圖3-5-6)，達成共識如下：

- (1) 調整時間：改至晚上6點30分開始，全校出動，加班老師擇日補休。
- (2) 提供誘因：每人一份衛教宣導品及健康晚餐，鼓勵踴躍參加。
- (3) 安排學生小志工協助牙醫師講課、技術操作。
- (4) 執行結果：禮堂滿場，包含阿公阿嬤們全體認真聽講，學習口腔衛生知識外，也學習貝氏刷牙技巧與實際使用牙線技術，並由牙醫師走入座位一一檢查通過才算過關，家長回饋「上課像在考試很緊張、但很開心有來上課」，過程輕鬆、歡笑聲不斷。

2. 行政團隊提供誘因 讓教職員工願意身體動起來

為養成規律運動習慣，增肌減脂，提升肌力，辦理教職員工「健康體位～基礎肌力訓練：健康動起來·揪團益岐肌」課程活動，然考量經費不足與預期教職員工缺乏身體活動動機，共同討論解決方案(圖3-5-7)，達成共識如下：

- (1) 課程分為自主運動(自行在校內或校外，至少揪1名教職員同行並拍照)及團體課程，後者揪烈嶼國中合辦，利用烈嶼國中重訓室、分攤教練鐘點費。
- (2) 學校高度支持，給予公假鼓勵運動。
- (3) 每人一條肌力訓練拉力帶供課後繼續使用，鼓勵參加。
- (4) 執行結果：參與踴躍，學會基本肌力訓練技巧與使用健身器材；也達到擴散效益，操場上常見走路、慢跑、打籃球或匹克球之教職員工生。



圖3-5-6 規劃幼兒園親子衛教講座
提升家長健康素養



圖3-5-7 開設教職員工肌力訓練課程
鼓勵培養運動習慣

(四) 結盟社區夥伴建立合作關係 規劃多元課程活動

1. 結合社區專業資源 趣味課程引導對健康的興趣

學校深耕藝文教學課程，邀請校外領域專家或老師長期到校指導學生，低年級「舞動岐蹟/身體律動」、中年級「烏克麗麗」、高年級「紙黏土」(往年是陶藝)。透過社區資源導入豐富課程多元面向，有趣課程的設計涵養學生樂動正向心理(圖3-5-8)。再者，針對教職員工、家長及志工規劃「3C使用與網路成癮線上親職講座」、「親子EQ快樂父母親職講座」，提供其心理健康專業知識，幫助建立良好親子關係。



圖3-5-8 邀請社區師資、學生體驗烏克麗麗學習

2. 規劃幼兒園「親子闖關」暨「親子衛教講座」 從小儲存健康資本

在母親節充滿感恩氛圍的節日，邀請幼兒園家長體驗親子闖關活動，增進親密的感情互動，也能同時促進正向心理健康。另特別安排幼兒園「親子衛教講座」，讓家長了解學生健康問題，並進行各健康議題衛教宣導。主題有齲齒防治(如：乳牙防齲重要性，長了牙、就要潔牙)、改善體位不良(如：認識紅綠燈食物、看營養標示)、視力保健(如：減少近距離用眼、鼓勵增加戶外活動時間)與傳染病防治(如：正確洗手步驟與時機)，家長有了正確的健康觀念，才能帶領孩子於家庭生活中落實健康行為(圖3-5-9)。



圖3-5-9 家長齲齒防治宣導講座教導潔牙技能

(五) 學校本位課程結合健康議題 趣味推動健康生活

1. 「香芋在一起」 吃出健康好體態

學校位處烈嶼鄉的芋頭非常有名，以「入口即化」聞名，享有「烈嶼芋 唔免嘬」(不用嚼)美譽。學校將閩南語課程結合食農教育與地方特色芋頭，規劃中年級校本課程「香芋在一起」，融合健康體位、視力保健與口腔衛生議題推動五正四樂。學生運用校園空地細心照顧小芋苗至熟成，體悟農夫的辛勞。採收完成後，體驗小小廚師烹煮美味菜餚和甜點，例如「芋頭排骨」、「芋頭拔絲」、「香Q芋圓」。雖然過程辛勞，但受到全校師生喜愛，連來學校運動的社區民眾也不時探頭關切「芋頭都長的比學生高了！」，涵養樂活及樂食之正向心理(圖3-5-10)。



圖3-5-10 學生親手種植芋頭
建立健康飲食概念

2. 規劃多元體育課程活動 觸動師生對健康的興趣

學校購置充足運動設備，舉辦多元體育活動，如：樂樂棒球運動、游泳課程、鼓術運動、籃球運動、匹克球運動等，並積極參加多項體育競賽包括諸如排球賽、春季越野賽、臺灣春季盃田徑錦標賽，師生一同體驗運動樂趣，強壯體能又能排解身心壓力(圖3-5-11)。



圖3-5-11 鼓術教學不僅有益身心
更成為地區活動招牌節目

3. 防齲向下扎根 從小養成健康行為

為了能夠建立幼生口腔潔牙行為，學校除了積極向家長宣導齲齒防治重要性，也透過課程活動教導幼兒園學生正確潔牙技巧，漸進式培養自主健康行為(圖3-5-12)。



圖3-5-12 幼幼生認真學習潔牙技巧
培養健康技能

(六) 樸實校園美景 豐富師生身心靈

上岐國小運動場老舊，跑道面層毀損及排水不良的問題影響師生及社區民眾使用安全，學校向中央、地方與校友會爭取經費資源注入，改善環境設施，例如：開闢岐心小築/特教輔導使用、整修與美化師生共讀室、設置多功能教室、前操場跑道與籃球場修建、後操場鋪設軟墊與遮陽網等。另結合教學課程綠化校園環境，不論是在中年級校本課程「香芋在一起」或低年級教學課程「培植及觀察植物生長」，學校闢置綠地成為教學有用資源，讓學生在課餘時間可以近距離觀察芋頭生長過程，誘發接近大自然，達到改善視力及體位目標。

另一方面，學校重視親師生心理健康，除了提供專門使用之輔導教室與「岐心小築」供需要時運用；也尋求外部資源，向金門縣學生輔導諮商中心申請暖流入校方案「駐點諮詢服務」，由專業社工或心理師入校提供親師生心理方面諮詢服務。

(七) 社區的暖心使者 共同關懷在地長者

學校結盟地方醫療資源，與烈嶼衛生所、衛生福利部金門醫院烈嶼院區充分合作，溝通良好，提供師生健康服務：包括到校集體疫苗接種(例如：流感疫苗、COVID-19疫苗)、師生就醫服務、諮詢與需要時轉介至醫院等。而由於校區有垃圾掩埋場，烈嶼鄉公所每年安排健檢醫療團隊提供校區設籍的教職員工免費全身健康檢查服務；針對健康檢查結果，護理師會依教職員工個別狀況與需求，提供健康諮詢及轉介醫療單位資訊，保障教職員工身體健康。

面臨著社區人口老化議題，學校期許發揮功能讓社區長者能夠擁有健全的身心靈，與華山基金會共同合作，規劃獨居老人到宅關懷服務，並藉由多元化的課程，關懷阿公阿嬤、陪伴社區老人一同共餐等，透過世代間交流互動提升情感連結，促進長者心理健康，同時也引導孩子建構對長輩的正向關懷。

三、推動具體成效

在上岐國小這個獨具魅力特色的離島學校，學校發揮心思推動全校師生的身心健康，展現良好成效。根據111學年度學生健康數據顯示，體位適中率(70.49%)、裸視視力不良率(26.23%)、四年級未治療齲齒率(30.00%)，均優於縣市平均值(依序為66.82%、40.77%、56.79%)。在教職員工健康促進方面，學校亦積極辦理運動課程活動，成功引發教職員工運動動機。在校園操場上，不時可見教師們利用空檔時間於操場漫步或健走，身體活動量明顯提升，不僅促進身體健康，也增加人際互動、增進正向情感，有助於緩解教師工作壓力。從整體健康數據可見，上岐國小已將健康促進推動理念扎根在校園每個生活角落中。

四、展望

有健康才有希望，身心靈的健康狀況是影響學習及生活品質的重要因素。上岐國小從環境營造、資源投入、保健服務、個人行為、課程教學等各層面做多元化的規劃設計與創新，對教職員工生的正向參與度和行為改變皆有所幫助。未來將持續保留有效策略並過程不斷評估、發現問題、修正策略，持續推動「健康促進學校」，共同營造「有品、多元、和諧、快樂」的永續健康校園。

學校篇

國小

特色學校案例

學校的夥伴關係

- 一、石門愛健康 相招逗陣行
- 新北市石門國小
- 二、健康促進好夥伴 活力共享在外埔
- 臺中市外埔國小
- 三、活力日新 社區夥伴一起來
- 臺南市日新國小

石門愛健康 相招逗陣行

📍 新北市石門區石門國民小學

石門國小位居臺灣最北端優美的海岸風景線之上，然而氣候多雨、交通不便及醫療資源不足是石門區整體發展的魔障，青壯年人口外移，導致社區高齡化，學生隔代及弱勢家庭越來越多。在這學童就診困難，長者三高體位不良及口腔疾病居多的情況下，衛生所是唯一能輔助醫療資源的單位，學校也成為衛生所的重要副手，而石門國小自願當社區健康促進的領頭羊，在日常生活中熱心為民眾宣導服務。

一、學校與社區夥伴的關係

(一) 從「知道」到「做到」是一段學習之路

教師帶領學生進行社區踏查時，發現學區長者普遍有口腔疾病，70%以上有裝假牙需求，且餐餐流質食物也會導致體力不佳、營養失衡。學生在社會課焦點座談學習單中提出社區口腔保健的問題，也引起學校的重視。而後決議讓學校師生一起將課程浸潤至社區親師生健康行為養成，並由公私部門改善民眾、家長、學生齲齒健康問題，學校攜手社區共同培訓健康促進種子，倡導激勵社區成員積極參與投入，建立「SCH (School學校、社區Community及Home家庭)」健康共好三生體系，學校好社區也要好！共同改善口腔及體位問題，構築正向健康友善生活環境(圖4-1-1、圖4-1-2)。

學校開始積極與社區夥伴簽署「社區結盟合作備忘錄」，以及聯合學校及社區重要領導人，如校長、立委、議員主任及里長，攜手倡議口腔衛生保健，推廣社區健康議題(圖4-1-3)。



圖4-1-1 里長於社區關懷據點倡導口腔保健



圖4-1-2 校長利用有機農業協會學員聚會，拿著假牙模型用流利台語親自宣導護齒之道

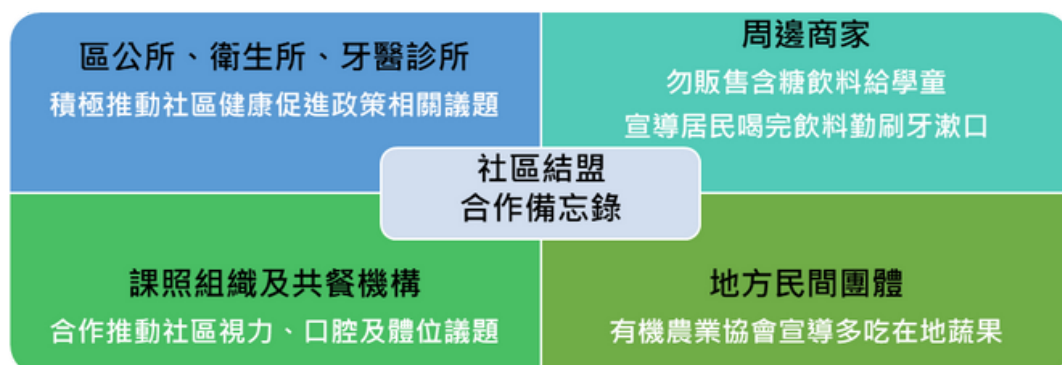


圖4-1-3 石門國小 - 社區夥伴圖

二、學校與社區夥伴攜手合作的策略

(一) 學校與志工成立「社區健促宣導團」，培育宣導團成員練習正確潔牙及宣導技巧，並結合有機農業推廣協會活動，定期到協會公開推廣健康顧齒的重要性，倡議「護好牙齒有活力，百萬到手不費力」(圖4-1-4)。



圖4-1-4 學校邀請社區人士參加健促宣導團，倡議口腔健康的重要性

(二) 至石門樂齡書法班倡導護齒行動，藉由書法繕寫護齒金句(如：口腔健康，從齒開始、牙齒好吃飯香…等)，學員一邊繕寫一邊記口腔保健金句，最後亦能提供有溫度標語成品來進行環境佈置，一舉數得(圖4-1-5)。

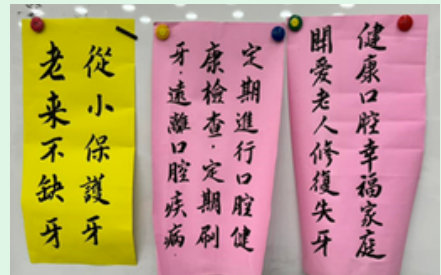


圖4-1-5 石門樂齡書法班倡議口腔保健

(三) 學校成員積極參加社區長者共餐或居民聚餐，並於餐前推廣料理中以使用氟碘鹽為佳，餐後則宣導潔牙及假牙維護要領(圖4-1-6)。



圖4-1-6 共餐宣導口腔保健

(四) 學校邀請社區人士入校觀看校園口腔健康促進得獎微電影，拉近與社區成員的距離，並藉此場合公開表揚社區積極參與口腔保健活動的相關人員(圖4-1-7)。



圖4-1-7 公開表揚社區積極參與口腔保健活動之人員

(五) 學校邀請志工家長入校推廣健康促進，牙醫師蒞校服務時，志工作為副手向孩童解說牙齒保健對健康的影響，並於平常入班與導師輔導學生潔牙(圖4-1-8)。



圖4-1-8 與牙醫師、導師合作推動學童口腔保健

三、學校與社區夥伴合作過程中遇到的小故事

(一) 社區閩南語口腔繪本的意外誕生

成立「健促宣導團隊」不久後，某次至社區進行口腔宣導時，由於主講者不太會說閩南語，導致有些長者聽不懂，幸虧當下有會閩南語的助教及時協助溝通。經歷此次事件後，大家發現口腔體位宣導內容即便再精彩，語言不通仍是阻礙。因此，學校召開世代會議向長者們請益，一致認為在石門閩南村地區使用閩南語進行溝通是重要的事情，同時決定研發閩南語繪本教材，讓宣導更具效果。

為了熟悉這套繪本教材，建立健促閩南語繪本工作坊，起初由宣導團之中精通閩南語的成員帶領解說，之後讓宣導團的年輕志工成員，上台學習練習使用閩南語說繪本故事及單張說明(圖4-1-9)，最後再讓其餘宣導員、護理師及老師們輪流上台練習閩南語繪本故事教學，達成宣導團成員皆能使用閩南語繪本進行宣導教學的目的。

(二) 健促宣導團的小幼苗

接著為了測試繪本教材的成效，宣導團首先至學校班級教室內練習，透過課程導入這套繪本教材，觀察學生們聽講情形，結果獲得良好的回饋(圖4-1-10)，孩子們甚至學會使用閩南語，能跟著宣導團成員一同至社區使用閩南語向長者們宣導口腔衛生(圖4-1-11、圖4-1-12)。一套繪本不僅成為上課教材及社區宣導的利器，更為社區健促宣導團培育了一群年輕的幼苗。



圖4-1-9 健促閩南語繪本工作坊-社區宣導員輪流上台練習使用閩南語繪本進行口腔宣導



圖4-1-10 社區宣導員至學校班級課程使用閩南語繪本進行教學



圖4-1-11 學生使用閩南語到社區向長者宣導口腔衛生的知能



圖4-1-12 學校師生拜訪獨居老人，並用閩南語教導餐後潔牙技巧

四、展望

在學校積極推動社區健康促進之後，除了每位學生已扎根口腔衛生之外，社區健促宣導團走出校外進行口腔與體位服務，曾有社區志工表示：「送物件送我齒膏，莫送我雞卵糕(中文：送一條好牙膏比送我食品禮物更實用)」說明健康觀念已逐步深植於社區民眾心中。

石門國小從發現問題、分工合作、討論解決、到行動實踐，處處結合服務學習及生命教育，成功帶領學校成員走進社區做健康學習活動。付出才會傑出，感動就一定會改變！做別人生命中的貴人，讓他們日子因有我們而變得美好。

健康促進好夥伴 活力共享在外埔

📍 臺中市外埔區外埔國民小學

位居外埔區中心的外埔國小，屬於鄉村型學校，然而在醫療部分，除了外埔衛生所外，學區內沒有地區醫院以及眼科診所，若需要接觸醫療資源，則必須到鄰近區域就醫。「一切為兒童，為兒童一切，為一切兒童」是外埔國小教育措施的核心，均以學生為第一優先，尊重學生的個別差異，以愛與關懷規劃多元化的學習機制與活動，並結合社區夥伴資源及家長們的力量，營造健康促進的生活環境，讓學生有實踐的動力，在校園中健康快樂成長。

一、學校與社區夥伴的關係

外埔國小積極與社區及家長結盟，補足醫療部分缺乏及豐富師生的健康知能，讓學校生活更多元化。外埔國小以此魚骨圖比喻學校就像是一條魚，而每一個支持學校的社區單位即是魚骨，是魚骨支撐著魚茁壯了，學校才能持續前行遊向健康的未來(圖4-2-1)。

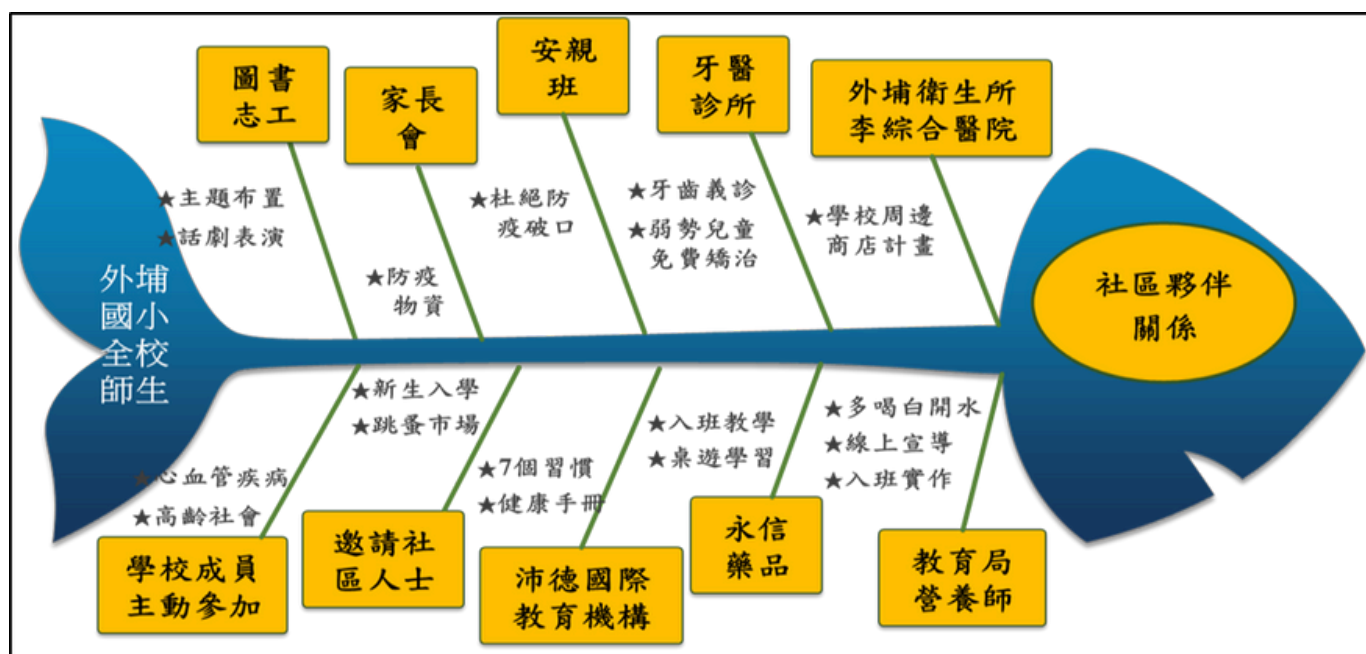


圖4-2-1 外埔國小 - 社區夥伴圖

二、學校與社區夥伴攜手合作的策略

(一) 圖書志工：主題活動與話劇表演

學校的圖書志工是由學生家長所組成，在每學期初志工們會與各處室討論宣導主題，佈置圖書室營造主題環境。例如，由於學區內有許多手搖飲料店及小攤販，販賣的含糖飲料與油炸類食物可能會吸引放學後肚子餓的學生們，導致體位過重率遲遲無法下降，針對此項問題，學校與圖書志工討論決議，設定一個「蔬果 579」主題宣導活動以及話劇表演「愛喝飲料的拉拉薩國」，透過有趣的表演內容向學生們進行倡議(圖4-2-2)。



圖4-2-2 志工與老師們演練話劇

(二) 家長會與課後照顧機構：防疫守門員

安親班不只是學生課後學習與安頓的地方，更是疫情時傳染病防治的守門員。在新冠肺炎疫情嚴峻時期，是最密切與學校合作的單位，學校的防疫指揮官學務主任會掌握鄰近安親班負責人之聯絡方式，只要有學童確診，就啟動雙向溝通模式的防疫機制，需要哪個班級停課、需要分發給誰快篩試劑…等(圖4-2-3)。此外，學校家長會也同樣關懷著校內師生的健康，會持續性地捐贈所需的防疫設備用品供大家使用。有了這樣的互動關係，也為各方持續推動健康促進策略的合作模式打下基礎。



圖4-2-3 學校與安親班採雙向溝通模式

(三) 牙醫診所：牙齒義診與弱勢學童免費矯治

學校在十餘年前發現有部分學生家庭，無法帶孩子到醫療院所檢查牙齒，即便檢查了，校方也無法得知是否有完成矯治行為，更遑論齲齒率偏高，就醫率低。基於此原因，學校開始與鄰近社區牙醫診所結盟，除了原定一四年級的健康檢查，更請醫師到校為二、三、五、六年級的學生義診，並優惠弱勢孩子免費到診所就醫矯治(圖4-2-4)。



圖4-2-4 牙醫師每學年到校為全校學生義診

(四) 外埔衛生所與大甲李綜合醫院：學校周邊商店健康飲食計畫

外埔衛生所跟大甲李綜合醫院與外埔國小是長期的結盟關係，當要進行周邊商店健康飲食示範推廣時，學校即義不容辭地參與，是期望透過這樣的計畫，可以帶給孩子們更多健康飲食的選擇，懂得攝取均衡飲食。而計畫過程，必須多方合作，包括里長、鄰近店家、衛生所、醫療單位、衛生局，共同制定屬於外埔國小周邊「健康餐點報給你吃」之健康店家(圖4-2-5)。



圖4-2-5 多方人員共同討論計畫方向

(五) 教育局營養師：多喝白開水、蔬果 579、米食文化

減少攝取含糖飲料以及均衡飲食是學校持續推廣重點之一，故邀請教育局營養師與學校合作，透過入班教學實作色素飲料並講解優缺點，學生可親眼認識攝取白開水的好處。現行主流推廣的食農教育，營養師也不落人後，入班帶來米食文化、南瓜包製作等教學，讓孩子們從做中學，更吃得更營養又開心(圖4-2-6)。



圖4-2-6 學生一起動手做南瓜包

(六) 永信藥品股份有限公司：藥師入班教學

正確用藥有五大核心，是期望學童與家長能學習做自己身體的主人，除了懂得醫藥分業，也知道如何執行正確用藥。學校與大甲永信藥品股份有限公司長期合作，每學期都會安排藥師入班教學，讓學生學習藥物分類以及處理方式，透過講解以及桌遊方式的問答，加深孩子們對正確用藥的印象(圖4-2-7)。



圖4-2-7 藥師入班教學藥物分類及處理方式

(七) 沛德國際教育機構：7個習慣融入教學

沛德國際教育機構致力推廣「自我領導力」，以管理大師史蒂芬·柯維的「7個習慣」為基礎，包括主動積極、要事第一、以終為始、雙贏思維、知彼解己、統合綜效、不斷更新等。而外埔國小於107學年度與其教育機構簽約結盟至今，全校教職員皆必須接受16小時培訓，運用7個習慣教材融入教學與各項活動，甚至班級經營。例如鼓勵孩子們「主動積極」做自己的主人、「要事第一」先完成最重要的事情、「以終為始」是訂定目標有計畫往前進、「雙贏思維」讓每個人都是贏家、「知彼解己」先聆聽再決策、「統合綜效」是團結合作力量大，期望孩子們學習7個習慣，融入日常生活，當自己的領導人(圖4-2-8)。而健康中心亦製作7個習慣之視力保健親子健康手冊，即便在疫情期間，學生與家長可以在家共同完成，一起運用7個習慣學習健康知識並且執行於生活。



圖4-2-8 教職員接受培訓上課實況

三、展望

外埔國小憑藉鄉村型學校的地緣關係，獨具樸實且熱情的人情味，集結了許多社區夥伴關係，透過學校與鄰近單位組織共同付出，邀請社區人士參與校內外活動，更鼓勵學校教職員工生參與社區活動，將在校內所學回饋至社區，這樣的雙向互動關係，讓學校與社區友善交流，健康促進得以持續永續長存。

活力日新 社區夥伴一起來！

📍臺南市南區日新國民小學

日新國小坐落於臺南市南區，周邊飲食商家林立，對下課後的學生來說是十足的誘惑力。加上現今學生家庭型態多元，家長對健康認知差異頗大，倘若缺乏正確健康生活型態的相關知識，可能影響學生健康，如視力不良、齲齒、體重過重過輕等問題。因此，學校在推動健康促進的過程中，如何向家長及社區傳遞健康的觀念知識與行為，成了加強的重點之一。

一、學校與社區夥伴的關係

(一) 正確健康飲食，從小扎根

「飲食習慣多是奠基於小時候。」日新國小徐俊雄校長言道，現今家庭工作型態的轉變，以及飲食的多元選擇，孩子對飲食的接受度越來越高，但要怎麼讓孩子知道吃得健康、吃得營養，對他以後的成長是一輩子的事情。

為此，學校開始致力於改善學生體位及營養問題，逐步與社區組織及鄰近店家合作，包含如衛生所、牙醫診所、當地大學、企業組織、基金會及社區多元學習中心，並積極配合參與臺南市教育局或衛生局所辦理的相關研習活動。學校結盟社區夥伴如圖4-3-1。

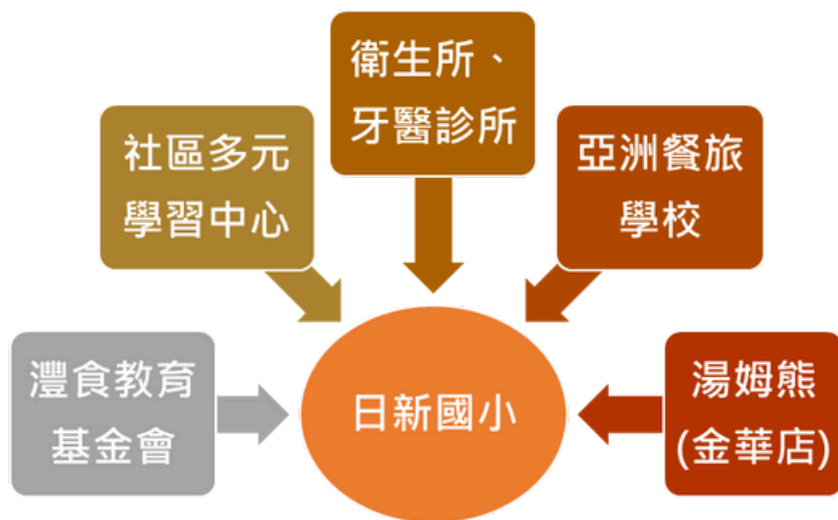


圖4-3-1 日新國小 - 社區夥伴圖

二、學校與社區夥伴攜手合作的策略

(一) 日新國小與澧食教育基金會合作倡議食育；透過餐食導入，由五星級大廚入校與營養師、廚師合作研討午餐菜單；建立食育教室，營造美感食育環境及餐具，打造成實踐場域；系統性的飲食知識教材，教師利用領域課或餐前指導學生，引導孩子學習正確飲食觀念，培養豐富食育力(圖4-3-2)。



圖4-3-2 食育教室「食養居」揭牌，邀請地方人士共同倡議健康飲食的重要性

(二) 學校與社區多元學習中心共同規劃四大學習領域課程：藝術、語文、健體、文化領域。鼓勵老少共學，增進正向情感(圖4-3-3、圖4-3-4)。



圖4-3-3 局長、校長共同參與親子動滋動滋課程



圖4-3-4 新住民家長教導孩子如何製作越南春捲，教導越南文化

(三) 學校與南區衛生所護理師及營養師，每學期定期向學生宣導健促議題(圖4-3-5)。並與鄰近牙醫診所合作，針對校內學生進行牙齒保健服務，並由牙醫師擔任教師研習口腔保健講師，增進教師知能(圖4-3-6)。



圖4-3-5 營養師蒞校宣導健康體位



圖4-3-6 口腔保健巡迴車到校服務

(四)學校與亞洲餐旅學校合作辦理多場健康促進研習、食育營隊及廚藝競賽，共同提倡校園樂活料理精神，指導親師生手作健康料理，從中學習健康飲食相關知識，也會提供各校午餐相關人員廚藝交流及資源共享的場合機會(圖4-3-7、圖4-3-8)。



圖4-3-7 師生體驗手作健康烘焙課程



圖4-3-8 各校廚師交流烹調料理

(五) 位於學校對面的湯姆熊金華店，經常與學校共同辦理並贊助體育競賽活動，也會提供店內場地設備供校內特殊生使用，以提升其身體統合協調能力(圖4-3-9、圖4-3-10)。



圖4-3-9 湯姆熊吉祥物一起參與躲避球競賽



圖4-3-10 學生至湯姆熊使用協調設施

三、學校與社區夥伴合作過程中遇到的小故事

(一) 用健康的美味 開啟孩子們的胃

與豐食教育基金會合作的過程中，在邀請豐食大廚入校這件事，起初校內廚師們是不適應的，因為需要調適原先的工作步驟，但是到後來廚師們開始有大廚的從旁協助，學到很多的廚藝技巧，做出來的餐點變得更美味，孩子們吃飯時臉上的笑容仿佛也更多了！這樣的合作不僅讓自己精進廚藝，也讓吃到自己做的飯的人們能食得更加健康快樂(圖4-3-11)。



圖4-3-11 豐食大廚入校與廚師研討菜單

(二) 重塑社區觀感 發展健康行為

2012年，在學校對面的湯姆熊遊藝場發生了一件令人遺憾及震撼的事件，事件過後湯姆熊遊藝場每年捐贈經費給慈善基金會幫助學校的清寒弱勢學生。2019年湯姆熊經理到學校來進行慈善捐贈時，剛好遇到學生的班際競賽，順口跟經理談了一下班級競賽的想法及用意，經理馬上表示他們應該可以來支持這些體育競賽活動經費，也可以提供足球機及籃球機讓學校辦理活動，讓企業形象及責任更正面。而到遊藝場拜訪時看到有一座遊戲屋很適合肢體統合協調運動，經理也馬上答應隨時可帶學生來免費體驗(圖4-3-12)。因為一件遺憾的事情卻在後續引發一連串提升學生健康活動的機會，也重新塑造了在地方的企業形象。



圖4-3-12 提供學生體能協調活動

四、展望

學校食育教室的建置，讓師生有一個合適的場所學習「吃得健康」這件事。讓孩子在這樣的情境中，自己利用現有食材做出來，才能知道自己所吃的食物原型為何，含有哪些營養成分，對自己的健康又能帶來哪些好處，這也是「情境教育」的重要性所在。

日新國小在飲食教育上，集學校及社區眾人之心力，積極挹注社區資源至學校，同時也將學校資源推廣回饋至社區或其他學校，期望能與大家共同努力改善體位問題，養成親師生對飲食的健康觀念。

▶ 附錄資源 - 影片欣賞

營養5餐計畫(臺南市日新國小)：<https://www.youtube.com/watch?v=90wWrID68QM>

飲食教育不能等日新國小食養居多元助力：<https://www.youtube.com/watch?v=29Vqp3RwnVE&t=7s>

學校篇

國小

特色學校案例

學校的創意課程

- 一、教學有創意 健康有自信 打造「水源」健康素養力－新竹市水源國小
- 二、小奧利佛的健促奇幻旅程－臺南市官田國小

教學有創意 健康有自信 打造「水源」健康素養力

📍 新竹市東區水源國民小學

水源國小位於新竹市東區市郊，週遭農田環繞，景色優美。學校除了積極推動口腔保健，亦將健康體位及飲食、全民健保與正確用藥等列為子議題並行推動。依據學校課程願景：擁抱愛、樂生活、勤學習，結合108課綱素養導向教學，將健康素養從課室延伸至家庭，逐步落實健康生活化，讓孩子成為每一個家庭的健康長。水源的孩子從赧然滿口爛牙到自信嶄露美齒，學校推動健康促進有成，穩固打造「水源」健康素養力。

一、學校推動創新課程的動機

水源國小家長大多從事勞力工作，且弱勢家庭、隔代教養、新住民及原住民子女比例高達三成，許多家長因忙於生計或缺乏健康素養而疏於照顧孩子健康，造成學生口腔健康問題高於市區其他學校。根據統計數據顯示，104至106學年度初檢齲齒率連續三年高於新竹市平均。學校自107學年度起將口腔保健列為重要推動議題，長期深耕健康推動，透過創新課程策略結合多方資源，逐步改善學生的健康行為。

二、學校課程架構及創新教學策略

(一) 課程架構

學校課程架構，說明如圖4-4-1。

1. 創心，擁抱愛

以專業願諾實踐健康教育「心」理念

形塑學校健康願景，建立目標使團隊產生認同感，提升教師教學能力，引導學生自主行動，提升身「心」素質。

3. 創馨，樂生活

以環境動能營造溫「馨」全人健康環境

結合社區資源，發揮環境動能，將健康從課室延伸至家庭及社區，促進社會健康共好，厚植國家健康力。

2. 創新，勤學習

以多元教學提供健康課程「新」視野

納入專業知能，帶動創「新」健康教學風氣，引導學生運用符號及科技有效溝通互動，創造健康新價值。

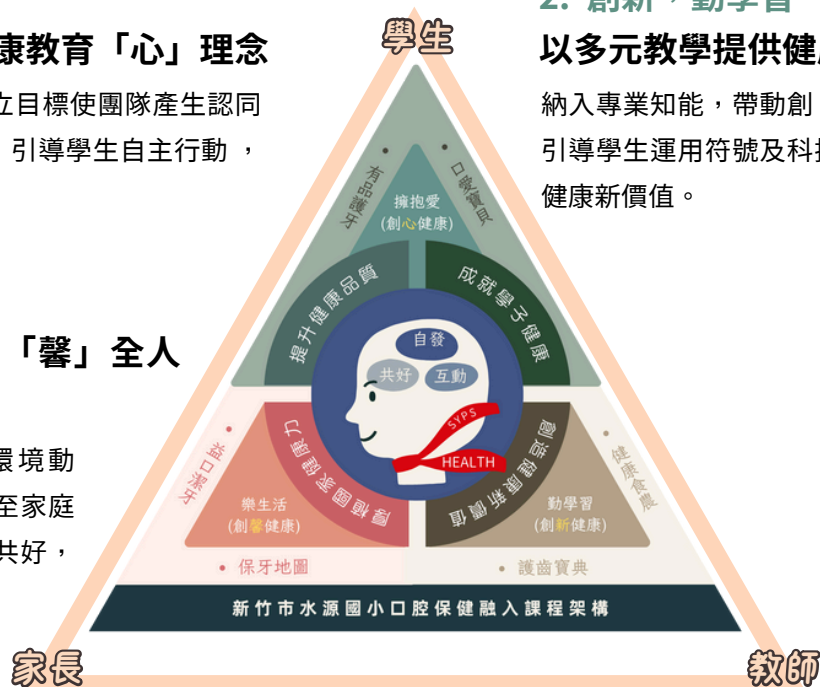


圖4-4-1 水源國小 - 創新課程架構

(二) 創新教學策略

1. 提升教師健康教學力，以專業實踐課程，豐富教學內涵

每年辦理健康促進教師增能研習，教職員參與率達9成以上，並於健體領域會議分享教學心得，教師專業成長即時展現。另有口腔保健種子教師實施同儕輔導，舉辦口腔保健教學觀摩研習，落實教學三部曲，營塑互動共好氛圍(圖4-4-2)。



圖4-4-2 辦理口腔保健教學觀摩研習

2. 規劃多元彈性課程，融入各科領域，厚植學生健康資本

學校將口腔保健及其他健促議題列為重點，經由課發會討論決議後，以融入正式課程(健康與體育、藝文課、資訊課等)及非正式課程(社團課、學生朝會等)方式實施。除了健康課之外，亦融入一年級國語課、四至六年級資訊課(圖4-4-3)、五六年級藝文課、五年級閱讀課及中高年級社團課中實施，同時結合本校校訂課程—水源食在好，增進孩子健康飲食素養，建立良好飲食習慣。

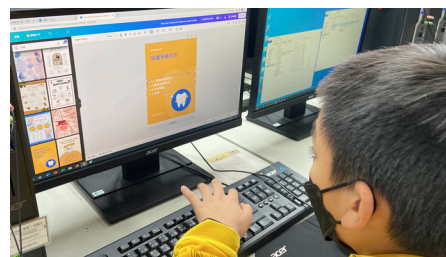


圖4-4-3 健促融入資訊課設計衛教海報

3. 巧用多元素材及評量，設計以學生為中心的課程，善用所學於生活中

每位健康授課老師都有融入健康生活技能為主的教學紀錄，評量方式包括口語評量、實際操作、問答法以及學習單等(圖4-4-4)；而四至五年級的學生則須在資訊課以各式軟體(PPT、Canva、Scratch)做出一份口腔保健衛教資訊；貼圖社利用平板繪圖技巧製作一套健康貼圖；健康促進社學生除了學習健康知識，還要成為衛教小尖兵，將所學知識傳授他人。



圖4-4-4 指導學生使用牙菌斑顯示劑檢查清潔程度

4. 充實健康教學教材，活化教學品質及情境，提升健康學習力

學校備有八組教學用齒模、一套潔牙大書、一批口腔保健繪本以及充裕的潔牙用品，提供老師指導學生練習潔牙(圖4-4-5)。亦有醫觸即發、暖羊羊診所、蔬果遊戲冒險王等多款桌遊，讓學生模擬真實情境解決問題。另為整合教學資源，特建置水源口腔保健教材網站以及口腔保健學習平台，提供親師生閱讀及教學參考；同時透過衛教展示箱，讓孩子實際觀察電子煙及毒品的種類及包裝。



圖4-4-5 潔牙大書-上課最佳好教材

5. 應用影音媒材，增進健康媒體識能，倡議健康促進新知

有鑑於影音傳播比文字更有渲染力之趨勢，製作「水源健康Podcast」，讓師生於用餐時吸收衛教知識(圖4-4-6)；並剪輯多部衛教宣導影片及資訊圖，透過班親會、LINE社群、FB粉絲頁及電視牆等媒介進行宣導，增加親師生健康識讀能力。



圖4-4-6 Podcast節目-校長與學生錄製正確用藥單元

6. 透過設計思考，研發適性教材，以實證基礎進行成效評量

進行「運用設計思考於國小學童及家長口腔保健多元策略發展及介入成效」之研究，以使用者需求研發督導式潔牙工具包教材。介入三週後，學生的牙菌斑指數從30.36%下降至7.82%，平均每週有4.17天能做到零含糖飲料、4.77天能每天使用一次牙線、6.90天能完成睡前潔牙兩分鐘；八成以上家長表示該工具包能有效幫助他們指導孩子潔牙(圖4-4-7)。



圖4-4-7 督導式潔牙工具包

7. 辦理多元社團，展現學生創造力，豐富學生學習經驗

開設健康促進社、勁歌熱舞社、定向運動社、律動社、基礎羽球社以及課後運動班，豐富學生學習經驗。其中「健康促進社」是以健促議題為主的社團，運用多元學習方式帶領孩子提升健康素養。例如：製作牙齒模型認識牙齒、製作牙膏外盒瞭解氟化物的功效、製作造型牙刷學習如何選對牙具、使用AR軟體製作會動的口腔保健虛擬圖像等，或是透過品嚐體驗，瞭解食物中對牙齒有益的成分及營養素(圖4-4-8)。除此之外，擔任衛教尖兵至幼兒園與課後班進行宣導，也是健促社的學習重點。



圖4-4-8 健促社-學生製作貝式彩虹刷牙法紙齒模

8. 從課室延伸至家庭，促進家庭親子共學，活絡家庭生活圈

積極提升家長健康識能，並鼓勵參與活動，如：設計衛教影片於每學期班親會播放，邀請家長成為健康合夥人；校慶運動會設計親子闖關活動，讓家長和孩子在同樂中獲得健康知識；舉辦口腔保健親子共學，教導家長使用「督導式潔牙工具包」指導孩子潔牙。同時設計家長健促有獎徵答，讓家長觀看衛教影片後進行線上填答，參與率超過5成(圖4-4-9)。



圖4-4-9 舉辦口腔保健親子共學學習正確潔牙

9. 整合社區資源，推行健促活動，建立健康教育夥伴關係

安排各界資源融入健促，例如：邀請新竹國泰醫院個管師到校宣導，讓孩子瞭解菸品對口腔危害(圖4-4-10)；申請台灣癌症基金會之水果探險隊教材及營養小金礦桌遊，融入教學；參與千禧之愛健康基金會活動，讓孩子練習幫家人量腰圍及小腿圍；或是邀請三民牙醫診所牙醫師蒞校，教導孩子正確刷牙。



圖4-4-10 邀請新竹國泰醫院蒞校宣導菸品對口腔的危害

10. 及早建立健康行為，健康促進向下扎根，厚植學童健康底蘊

為及早介入健康措施，學校也特別重視幼生的健康教育。除每學期為附設幼兒園安排口腔檢查及牙齒塗氟外，也會由護理師入班進行潔牙教學以及營養教育(圖4-4-11)。年度主題成果展更結合健康促進議題，辦理親子闖關及表演活動。強調幼兒與國小健康政策要同步實施。



圖4-4-11 幼兒園練習靜坐刷牙

三、學生接受創新課程後的成效

學校規劃整體策略、融入創新課程，並結合家長共同推動，四年期間，學生齲齒率從43.10%(106學年度)下降至29.10%(110學年度)，不僅明顯改善口腔健康問題，更為孩子厚植健康素養，成為一生受用並與他人共好的能力。

四、展望

危機就是轉機，這句話或許可以應用在水源國小身上。在面臨學生齲齒率惡化情況下，學校團隊發揮創意設計教學課程，從充實教師健康教學力、規劃多元彈性課程、巧用多元健康教學素材、研發適性教材、辦理多元社團、促進親子共學，到整合社區資源建立夥伴關係，全面性推動只為改善學生健康，學校用心提升健康素養力值得肯定。

小奧利佛的健促奇幻旅程

📍 臺南市官田區官田國民小學

官田位居嘉南平原米食之鄉，鄰近烏山頭水庫及嘉南大圳，當地以盛產菱角聞名，學校長期推動食農教育課程，將農田搬進校園，老師發揮創意自編繪本教材，針對不同年段學生研發一套完整特色課程，以趣味方式培養學生正確的健康飲食知識、技能及受用一生的素養，達到成就健康的體位及心理健康目標。

一、學校推動創新課程的動機

古有云：「民以食為天」；英國名廚傑米.奧利佛：「孩子的食育不能等，教會孩子食育相關知識技能，就等於教他如何活出健康快樂的生活」，可見培養學生正確健康飲食知識、技能及素養，是建立孩童身心健康的重要基石。官田國小響應此理念，近年來積極推動食農教育課程，校方在校園中闢建多樣性的農事體驗場域，名為「幸福農場」，包括2座智慧溫室農場、水田區、魚菜共生園等(圖4-5-1、圖4-5-2、圖4-5-3)，走進官田國小即能感受到充滿生機的盎然生命力。

在課程發想初期，校長帶著學校團隊，透過教學團隊的設計及實踐、行政團隊的領導及規劃、外部資源（產官學民間團體）的積極爭取，有效整合內外部健康促進資源，合作規劃課程方案結合108課綱暨農業部食農教育課程架構，並融入「健康體位(健康飲食)」、「正向心理健康(五正四樂)」議題，以及聯合國永續發展目標（SDGs），研發「小奧利佛的健促奇幻旅程」特色課程方案。透過每週一節食農課程，由食農老師帶領學童從進行實際農事操作、健康飲食認識，到學習如何下廚烹飪，最後在畢業之前能夠親自完成一桌「謝師宴」來報答師恩，完整實踐從土地到餐桌的健康促進旅程。官田國小的創新課程架構，如表4-5-1。



圖4-5-1 水田區



圖4-5-2 溫室農場



圖4-5-3 魚菜共生園

二、學校課程架構及創新教學策略

(一) 課程架構

小奧利佛的健促奇幻旅程

官田國小的創新課程架構，如表4-5-1。

表4-5-1 官田國小 - 創新課程架構 (小奧利佛的健促奇幻旅程)

設計理念	1. 結合108課綱健體素養導向暨食農教育課程培育學童正確飲食及正向心理觀念。 2. 結合本校繪本課程讓學童更加認識、親近與探索家鄉的文化、生態環境及物產。 3. 透由科技融入食農教育建立正確健康行動與環境永續發展 (SDGs) 的核心素養。		
課程主軸	農事小玩家 體驗農事操作進行PBL跨域統整探究課程	健康飲食百分百 培養健康的飲食習慣及生活技能 (life skill)	科技新農人 尋根官田水圳人文生活並跨域STEAM統整課程
教學內涵	- 低年級：透過校內多樣性農事場域，實際體驗在地農作植物生長過程，建立維護環境及探索思考能力。 - 中年級：透由實際農事操作，了解植物生長要素，體驗農夫的辛苦並提升生活因應技能。 - 高年級：學習從農場「產地到產銷」銷售管理體驗，並培養思考及解決問題能力。	- 低年級：透由自編繪本教材及農場體驗四季農作，配合「吃當季、食在地」建立低碳及健康飲食等正確觀念。 - 中年級：能依據飲食紅綠燈了解六大類食物營養及建立均衡飲食習慣保持健康體位。 - 高年級：培養從「土地到餐桌」健康真食物料理技巧，並能與同儕團隊合作完成謝師宴感恩餐會任務。	- 低年級：透過校內自編「小水雉的超級奶爸」等教材，進行實地踏查，提升對生活及在地生態的關注。 - 中年級：透由落葉堆肥、菱殼炭實驗探究，建立學童愛習資源及循環經濟等環保觀念。 - 高年級：農場加入科技及環控設備，學習自製有機益菌，並融入藝術裝置美學，建立農科新美學概念。
健促議題	健康體位（飲食健康）、正向心理（五正四樂）		
核心素養	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作
永續發展SDGs	10. 減少不平等 11. 永續城市與社區 12. 負責任的消費與生產	02. 消除飢餓 03. 良好健康與福祉 12. 負責任的消費與生產	09. 產業創新與基礎建設 11. 永續城市與社區 15. 保育陸育生態
評量實踐	口語發表 觀察記錄 圖文創作 同儕評量	圖文創作 同儕評量 分組專題報告 科技化評量	觀察記錄 藝術創作 分組專題報告 科技化評量

(二) 創新教學策略

課程主軸一：農事小玩家

「農事小玩家」課程目的在於以學生實際進行農事體驗為核心課程，培養學童健康生活技能，涵養學生具備健康行動能力，實踐健康體位及正向心理健康的目標。各年段教學內涵：

低年級：認識植物生長過程，培養學生健康飲食觀念(圖4-5-4)。

中年級：帶領學生實際農事操作，體悟農夫辛苦並培養生活技能及正向心理健康(圖4-5-5)。

高年級：學習「產地到產銷」銷售管理體驗，培養思考及解決問題能力(圖4-5-6)。



圖4-5-4 多樣性農事場域讓校園成為健康行動教室，從做中學提前多元探索與體驗



圖4-5-5 彎腰種稻，除了生活技能，更能體驗農夫辛苦。原來～退後就是向前啊！



圖4-5-6 小小CEO專題探究，學習農事行銷及社區設攤義賣，提升生活技能及正向心理

課程主軸二：健康百分百

「健康百分百」課程目的在於透過本校食育繪本教材親近與探索家鄉的人文及物產，並配合「吃當季、食在地」政策，建立從土地到餐桌的創新課，培養學生正確的健康飲食及保持健康體位觀念：

低年級：透過自編繪本及體驗四季農作，配合「吃當季、食在地」建立低碳及健康飲食觀念(圖4-5-7)。

中年級：能依據飲食紅綠燈了解六大類食物營養及建立均衡飲食習慣，用行動保持健康體位(圖4-5-8)。

高年級：培養從「土地到餐桌」健康真食物料理技巧，並與同儕團隊合作完成謝師宴感恩餐會任務，培養生活自主能力及感恩惜福素養。從來沒有拿過菜刀的學生，卻能夠煮出100多人份精美料理，感動老師及家長(圖4-5-9)。



圖4-5-7 透由自編繪本教材了解水雉、菱角等地文化及農特產，提升永續與心理健康



圖4-5-8 每日餐前五分鐘，讓均衡健康的飲食觀念朗朗上口，進而改變學生飲食習慣



圖4-5-9 透過感恩謝師宴讓家長感動、師長驚豔。小廚師認證成為畢業前難忘美好回憶

課程主軸三：科技新農人

「科技新農人」成立校園農科設備體驗教室並結合未來科技教育，藉由科技農業降低農藥使用並提升農產的質與量，建立學生對於環境永續發展及食物人體健康的正確行動決定。

低年級：透過校內自編水圳教育繪本等教材，進行實地踏查，提升對生活及在地生態的關注(圖4-5-10)。

中年級：透過 E M 菌、落葉堆肥、菱殼炭實驗探究，強化學童在健康、環保及生產的正確行動(圖4-5-11)。

高年級：農場加入科技及環控設備，學習自製有機益菌，並融入藝術裝置美學，建立農科新美學，提升學童農事操作幸福感～當農夫也可以很優雅(圖4-5-12)！



圖4-5-10 透過自編水圳及環境教育繪本，並實地踏查，進而提升學童健康環保意識



圖4-5-11 建立自然農法觀念，學習自製天然益菌，替代農藥使用，提升健康行動力



圖4-5-12 魚菜共生加入科技設備，建立農科新美學、培養科技新農人～當農夫也可以很優雅

三、學生接受創新課程後的成效

官田國小團隊齊心上下，長期深耕食農教育，學生透過戶外體驗及實作，更能激發學習動力，不僅建立正確飲食觀念、友善環境意識，更落實日常飲食健康行動決定、促進正向心理健康、培養生活自主能力及感恩惜福素養，家長對於孩子的成長莫不給予肯定及鼓勵。

四、展望

官田國小在教學與行政團隊共同合作，積極尋求外部資源挹注，有效的整合內外部資源。透過食農老師帶領學童實際操作，學生能將健康飲食及環境教育的知識具體實踐在日常生活當中。在畢業前夕，每位畢業生結合食農校育所學技能及在校種植的蔬果，化身為小小廚師親自料理舉辦「謝師宴」，精心烹煮一道道美味佳餚答謝師長，將六年來所學成果繳了一張漂亮的證書，完整走過從「土地到餐桌」每個環節，習得受用一生的健康素養。

學校篇

國小

特色學校案例

學校的永續環境

- 一、仁人齊動 愛健康
- 新北市仁愛國小

- 二、徜徉在山林間的健康學園
- 臺北市雙溪國小

仁人齊動 愛健康

📍 新北市蘆洲區仁愛國民小學

仁愛國小位處蘆洲區交通便利地帶，全校學生數近兩千人，是市區中數一數二的大校。或許很多人會覺得大學校難以全面推動健康促進學校，然而，仁愛國小在陳志哲校長帶領教職員團隊共同打造之下，營造支持性的環境，運用創意數位及巧推，結合五正、四樂，培養孩子「帶得走的健康素養」，成功造就一所人見人愛的幸福校園。

一、推動健康促進學校的理念

- (一) 善用巧推(Nudge)與創意之策略，建構好用、令人喜歡，願意投入的健康情境。
- (二) 結合工程與課程，營造永續、安全、可近性的健康環境。
- (三) 滿足親師生的正向心理需求，創造友善幸福校園。
- (四) 強化社會情緒學習 (Social Emotional Learning)，加強人際關係，建立自尊與自信。
- (五) 培養自我決定、目標設定等生活技能(Life Skills)，選擇健康生活。

仁愛國小獨有的理念與健康行動架構

仁愛國小打造了一套具體可行的SUPPORT(Sustainability, Unique, Positive, Optional, Relationship, Target) 健康行動架構(圖4-6-1)，而接下來將會以此六大目標為主軸，展現仁愛國小推動健促的策略及展望。



圖4-6-1 仁愛國小 - 健康行動架構

二、學校環境設施與氛圍營造

Sustainability 永續營造綠環境

- (一) 校園中處處融合SDGs指標，營造一個ECO SCHOOL，如：增設透水鋪面停車場落實保水理念、打造永續教學生態池、結合太陽光電成立綠能教學區等(圖4-6-2)。
- (二) 活化學校大樓地下室餘裕空間，重新規劃成多功能型教室或情境教室，如跆拳道教室、舞蹈教室、交通安全教育教室等，增加師生活動及教學空間(圖4-6-3)。
- (三) 融合國際文化、在地美學、資源再利用等概念，每年由美術老師帶領畢業生進行公共藝術創作，從重建地下室到上課教室的牆壁美化、廁所翻新的外牆美化作品、演藝廳大門上使用壞的課桌椅共同創造出的德來樹、旋轉樓梯牆面上的蘆荻藝蘊等，讓藝術美學與學生共同的生活回憶融入於校園各處(圖4-6-4)。

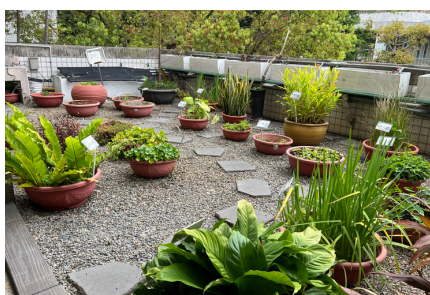


圖4-6-2 打造永續教學生態池，營造ECO SCHOOL



圖4-6-3 打造交通安全情境，建立安全意識



圖4-6-4 融合在地特色，師生共創蘆荻藝蘊作品

Unique 創意巧推樂參與

- (一) 學校在評估學生通學安全需求後，由學生自治市推動「不『帽』險 最安全」，自創交通安全歌曲加以推廣，持續宣導騎乘機車戴安全帽，創造交通安全的情境教育環境。策略實施後，在111學年度榮獲教育部金安獎的肯定(圖4-6-5)。



圖4-6-5 內輪差及安全視角體驗活動

Positive 正向心理真幸福

- (一) **正向心理**：建構無障礙安全環境，培養學生關懷與同理心的正向態度，營造友善校園(圖4-6-6)。如：規劃辦理導盲犬體驗講座、資源班與特教班，提供多元的學習管道；安置特殊個案班級於一樓，可獲得最快的處置與救護；召開個案會議，讓相關人員瞭解案生狀況與需求，給予特殊學生友善安全支持的環境。



圖4-6-6 規劃導盲磚，確保盲友行路安全

(二)正向參與：依節慶辦理相關全校性活動，營造愉悅氛圍讓全校成員共同參與。如：兒童節闖關包含公益性活動、萬聖節國際月活動(圖4-6-7)；聖誕節由家長會領軍音樂性社團到各教室報佳音；歲末辦理樹光音樂會，欣賞樂團演出及師長的壓軸舞蹈表演等活動，讓全校親師生同樂。



圖4-6-7 規劃萬聖節國際月活動，落實多元文化

(三)正向關係：學校建立完善的三級輔導機制：第一級培養導師具有初級輔導知能；第二級輔導有二位專業的輔導老師，設有星星屋與太陽的家為小團體工作室與個諮室；第三級輔導設有駐校心理師及巡迴社工師各一位(圖4-6-8)。另新北市北區輔資中心設立於本校，挹注學校更多的輔導資源。



圖4-6-8 推動小團體輔導，提升個案學習動機

(四)正向意義：學校創立各種服務性質的團體，讓學生身體力行實踐施比受更有福的正向理念。如糾察隊與老師和志工們一起維護學生的通學安全；衛生隊培訓後負責校園整潔維護、資源回收、掃具管理和維修；自治市協助推動與宣導學校政策及落實參與學校活動(圖4-6-9)；童軍團參與校內外服務活動，以及協助公益募款、敬老關懷等社區服務活動。



圖4-6-9 自治市推動捐鞋到非洲救命活動

(五)正向成就：學校積極推動落實品德教育，如：每月選出班級品德小楷模並由校長頒發榮譽狀。藉此提升學生自信心及正向成就感，營造相互激勵學習的友善氛圍(圖4-6-10)。



圖4-6-10 規劃榮譽狀制度，落實品德教育

Optional 選擇生活守健康

(一)學校善用場地推動普及性運動，建立多元性運動社團提供師生選擇，並加以改善運動場地，如沙坑整治、舞蹈教室修建與操場跑道更新，讓師生活動更安全。校園中時常能看見導師帶著班級在操場上一起跑步、跳繩與體能訓練。課後也有才藝班如直排輪、扯鈴、MV流行舞等體適能課程，培養學生興趣與素養的提升(圖4-6-11)。



圖4-6-11 成立舞蹈團，培養學生運動美感

(二)除了照顧學生健康，教職員的身心健康更需要被重視。學校針對教職員推動「仁愛瘋運動」獎勵辦法和減脂減重比賽計畫，辦理平溪追火車接力馬拉松、教師三對三籃球、地下室乒乓球、教師有氧拳擊、教師瑜珈等活動，只為讓教職員在工作之餘能有管道放鬆，釋放壓力(圖4-6-12)。



圖4-6-12 推動親師有氧拳擊

Relationship 促進關係好互動

- (一)學校透過校園生活問卷調查，找尋需要協助的學生，以111學年度為例，共偵測出4位需要進一步關心的學生。而三到六年級則透過青少年憂鬱情緒自我檢視表，主動發現個案，其中高年級有6位學生須進一步晤談，經由專業評估後轉介1位學生做後續專業輔導成效良好。
- (二)入班的情緒教育：學校與芯福里情緒教育推廣協會合作，協助師資培訓，鼓勵志工完成認證後，投入學校情緒教育教學，對於人際關係的互動與社會技巧成效卓著(圖4-6-13)。
- (三)辦理認輔志工培訓：陪伴個案到參與各年級的小團體輔導，推動主題性的課程規劃，如人際、情緒等為主要的內容，陪伴孩子共同成長。



圖4-6-13 設計戲劇融入情緒教育，體驗同理心

三、展望

Target 目標達成有亮點

仁愛國小在推動健康促進學校的過程設立並達成了八個目標：打造防疫、安全、支持、美感、健康、友善、優質、智慧的環境，並在各目標上榮獲多個獎項。而至今，仁愛國小也持續透過不斷地改善環境及推動策略，鼓勵全校親師生共同重視健康議題、養成正向的健康行為與態度，將這所人見人愛的幸福校園理念永遠流傳下去。

徜徉在山林間的健康學園

📍 臺北市士林區雙溪國民小學

雙溪國小位於士林和內湖交界的大崙尾山腰，屬於一所都市裡的森林小學。目前校內學生有半數來自學區外，多是深受這充滿綠意盎然氣息的學習環境，以及強調實作體驗的特色課程內容而前來就讀。為了增加學生多樣體驗及自由探索的機會，雙溪國小積極參與各項評選活動，爭取經費建置各項設備設施，致力為親師生營造一個自然又豐富多元的校園環境。

一、學校環境設施與氛圍營造

(一) 運用創意策略探索生態校園

1. 加油！辛勤總有收穫

校園規劃稻田區域，讓師生學習稻米的種植技巧，體會因付出而收穫的正向意義與在地農耕經驗。收割後的稻米，後續讓師生透過米食製品體驗，培養食用原生食材的飲食態度(圖4-7-1)。



圖4-7-1 師生一起割稻

2. 咕咕咕！小動物陪伴的童年

設置雙溪有「雞」農場，讓家禽小動物在校園中陪伴孩子們長大，營造農家生活的體驗情境。不僅讓孩子們學習生命可貴的真諦，同時幫助孩子們培養一顆具責任與自信的心(圖4-7-2)。



圖4-7-2 師生一起觀察母雞孵蛋

3. 出去玩吧！戶外學習好去處

建造一個戶外教育平台，提供自然與安全兼具的戶外實作學習場域，師生皆可在此進行教學、遊戲、用餐等多元用途，讓學習的過程不再侷限於教室內，學生也表明更喜歡上學(圖4-7-3)。



圖4-7-3 建置戶外教育平台

4. 探索吧！天然植物步道

規劃校內植物廊道，並利用大崙頭尾山周邊的登山步道，每學期針對一至四年級規劃一到兩次的步道探索課程，帶領學生以實地踏查的方式來認識我們的家園以及動植物生態。同時，藉由沐浴在芬多精及滿山翠綠中，增進學生的心肺適能，養成喜愛大自然、樂動樂活的生活態度(圖4-7-4)。



圖4-7-4 二甲翠山步道探索

5. 我拉你一把！穿越叢林挑戰

每年學校會帶五年級同學進行黑森林叢林穿越體驗，過程中同學間彼此鼓勵扶持以順利穿越原始叢林。藉此活動培養學生勇於迎向挑戰的正向參與態度，以及營造同學間相互依靠的正向關係，同時也能促進個人心肺適能的改善(圖4-7-5)。



圖4-7-5 在茂密樹林間尋找出路

6. 攻頂！百岳挑戰

每年學校針對六年級學生辦理挑戰臺灣百岳，讓學生體能發揮到極致，挑戰過程中鍛鍊其強健的心肺適能及肌耐力，增進體力、毅力與身體平衡協調力，同時培養團隊合作能力，挑戰成功後也能獲得一股正向成就感(圖4-7-6)。



圖4-7-6 一步一腳印 穩健前行

(二) 永續的環境是天然的教室

1. 我是山林冒險王

學校打造山林體驗探索區，作為特色課程的實踐場域，包括：滑降場、垂降場、攀樹區、滑草區等各項體驗區，讓學生從中培養健康、勇敢、自信的態度，以及與同儕建立正向的合作關係(圖4-7-7)。



圖4-7-7 攀樹爬樹區

2. 我是水生植物生態探索家

引用天然山泉水，建構全校水資源利用系統，並運用水資源循環設立水生植物生態探索區，營造永續校園環境。此處不僅是學生下課時探索水生動植物的人氣景點，也是教師進行生態教學的最佳資源(圖4-7-8)。



圖4-7-8 水生動植物尋踪

3. 我是食農小專家

設置食農教室並佈置相關教具設備資源，辦理各種食農教育體驗活動，如：搓湯圓、爆米香、磨米漿等，讓學生深刻體會米食文化，同時培養健康飲食的觀念(圖4-7-9)。



圖4-7-9 介紹風鼓

4. 我是有機食材開拓家

規劃有機食材種植區，學生可以體驗親手種植及感受收成的喜悅，瞭解生態平衡及養分循環利用的原理，同時養成食用在地食材的健康飲食習慣(圖4-7-10)。



圖4-7-10 開墾菜園

(三) 正向心理的養成

1. 服務的心 從愛護環境開始

每學期規劃服務學習課程，培養學生的自我價值、社會責任感、團隊合作、溝通協調、問題解決等素養，同時能以正向參與的方式促使校園環境變得更加美好，讓校園保持健康怡然的氣息(圖4-7-11)。



圖4-7-11 師生一起拔除校園雜草

2. 用天然的愛 關懷您

每年臘月時節，六年級學生將學校農場的白蘿蔔製成蘿蔔糕後，親自贈送給社區裡的獨居長者，傳遞寒冬中對長者的溫暖問候，表達心中最誠摯的關懷。藉此教育學生正向參與的公民意識，同時讓社區洋溢著愛(圖4-7-12)。



圖4-7-12 關懷社區獨居長者

3. 寓教於樂 好奇心開啟世界

師長們藉由的山林生態桌遊體驗，陪同學生在愉悅的遊戲氛圍中，引發其深入探索自然山林的好奇心與動機，並進而將參與體能鍛鍊、型塑健康體位的具體策略付諸實行(圖4-7-13)。



圖4-7-13 校長陪學生體驗臺灣特有種桌遊

4. 心中有愛 腳下無礙

每年兒童節辦理全校親山淨山活動，行程依難度分為普通、困難、挑戰三組，藉登山體驗鍛練學生強健體魄，且藉由撿拾垃圾還給大地一個清淨的面貌，培養學生愛護社區環境，舉手做環保的素養(圖4-7-14)。



圖4-7-14 兒童節登山淨山

(四) 正向關係的營造

1. 不分世代交流的心

規劃月琴教育課程，並且不定期到社區為長者進行表演，幫助學生學習如何與長者交流互動。除了能藉由琴藝的展現獲得他人的認同，增進學習自信並建立良好人際關係，也營造了一個溫馨良善的社區氛圍(圖4-7-15)



圖4-7-15 為社區長者月琴演奏

2. 戲裡戲外皆值得學習

創設布袋戲教學課程，讓學生學習布袋戲表演技巧，藉以瞭解和尊重臺灣傳統文化，並且不定期在校內進行展演，在表演過程相互學習，如何與觀眾進行互動，觀眾又如何給予表演者讚賞，強化人際社交技巧(圖4-7-16)。



圖4-7-16 為學弟妹表演布袋戲

3. 培養如手足般的人際關係

每學期規劃綜合課選修課程，提供四~六年級學生自由選修，藉由跨年級混齡學習及教學相長的過程，學長姊透過技術傳承，讓學弟妹更快掌握學習技巧，培養如家庭般的手足情誼，營造同儕間兄友弟恭的正向關係(圖4-7-17)。



圖4-7-17 同學一起攜手做木工

4. 來自學長姊的傳承

由六年級設計新生體驗及擔任萬聖節闖關關主，加強學生人際社交技巧並引領學弟妹更快融入雙溪大家庭。此外，畢業校友亦常返校協助招生說明會特色課程體驗關主，分享在學期間心得，傳遞雙溪國小特有的綿密情感(圖4-7-18)。



圖4-7-18 學姐擔任萬聖節闖關關主

5. 親子的愛 無限大

學校辦理假日親子手作坊，讓家長體驗孩子們在校園的活動，並透過親子協力製作的過程，強化親子之間的正向關係，促進親師生之間的聯繫互動，以及提倡健康假日休閒生活方式(圖4-7-19)。



圖4-7-19 親子體驗木工手作活動

6. 健康家庭 從我做起

規劃寒假健康料理烹調體驗學習活動，藉由家長的指導，孩子在家進行美味創意健康料理的體驗，從中學習自我照顧、健康飲食的觀念，同時提倡健康家庭生活，營造溫馨有愛的家庭氛圍(圖4-7-20)。



圖4-7-20 分享寒假親子健康料理

二、展望

雙溪國小充分利用校園及周遭豐富的自然生態資源與地理特性，發展出獨特的健康促進教育環境，運用巧思讓校園每一處都能成為學生親近大自然的契機，多元的生態探索、山林冒險和食農教育等課程或活動，皆深受親師生的肯定與喜愛，成功營造了一個相互支持、快樂學習的自然永續校園。

學校篇

國小

特色學校案例

學校的健康服務

- 一、愛在梅北，健康相隨
－嘉義縣梅北國小
- 二、春暖花開 日益健康
－屏東縣春日國小

愛在梅北 健康相隨

📍 嘉義縣梅山鄉梅北國民小學

梅北國小位於嘉義縣梅山鄉，屬於非山非市的中小型學校。學生家長因平日忙於生計，對於學生放學後的作息及生活習慣的養成難免無法隨時注意，因此對於學生視力不良、口腔齲齒率偏高與體位不佳等問題，學校開始正視應對。同時，教育現場教師們的身心健康也成為近年納入學校健康促進工作的重點之一。諸多行動策略的制定，冀望透過親師生三方共同合作，整合社區醫療資源，改善健康問題。

一、學校推動的健康服務策略

健康服務一把罩 師生健康沒煩惱

梅北國小運用預防保健的核心概念，健康中心除了基本傷病處理外，也利用各種機會幫助高風險或有需要疾病照顧的學生進行疾病照護自主管理，促進其身心健康。例如護理師學期初針對體位不良及視力不良的學生進行列冊管理，針對高危險學生進行衛教宣導並通知家長，視學生需求轉介至鄰近醫療院所，進行矯治及追蹤工作。除了學生之外，教職員的健康也是學校關注的重點，同仁之間會時常提醒對方重視自我健康保健，尤其是列冊管理的教職員是否落實追蹤檢查及治療，更是學校特別會特別關注追蹤。除了上述的健康服務，學校也針對也針對學生及教職員發展三大主軸服務，如下：

(一)策略一：幸「氣」來臨，從「齒」開始

1. 全校學生於早上8：30及午餐後統一施作督導式潔牙，每星期施作一次含氟漱口水活動(圖4-8-1)。
2. 拍攝校園潔牙微電影宣導短片，宣導及倡議口腔保健。
3. 辦理「親子睡前一起來刷牙」活動，以及辦理家長口腔保健宣導講座，增進家庭潔牙觀念。
4. 與沅洄牙醫診所、楊景男牙醫診所所結盟，簽訂健康促進口腔保健結盟同意書，協助學生完成口腔檢查、複檢、追蹤矯治工作，攜手合作促進學生口腔健康。
5. 針對教職員辦理口腔保健增能研習，強化其正確潔牙行為，作學生們的模範榜樣(圖4-8-2)。



圖4-8-1 班級一起施作督導式潔牙



圖4-8-2 教師口腔保健增能研習

(二)策略二：推動「有EYE無礙」護眼運動

- 1.利用親師座談會的時間辦理家長視力保健宣導活動(圖4-8-3)。
- 2.強化學生EYE眼健康密碼【3010、85210】，牢記護眼關鍵。
- 3.每節下課落實教室淨空政策，增加學生進行戶外活動的時間(圖4-8-4)。
- 4.老師進行視力保健議題課程教學(嘉義縣「EYE眼好視力寶典」補充教材)。
- 5.學校與安親班、補習班結盟，共同推動護眼3010政策活動。



圖4-8-3 辦理家長視力保健宣導活動



圖4-8-4 落實下課淨空政策

(三)策略三：跑出健康跑出活力

- 1.落實校園零含糖飲料的政策。
- 2.提供學生每日健康生活行為實踐紀錄表，學生自我管理及監測。
- 3.辦理全校均衡健康飲食講座，培養師生養成正確的健康飲食習慣(圖4-8-5)。
- 4.社團時間增設運動型社團，提高學生運動的時間(圖4-8-6)。
- 5.配合學校SH150計畫增加學生運動的時間。



圖4-8-5 辦理均衡健康飲食講座與教學



圖4-8-6 增加學生運動時間

(四)策略四：教職員工健康 教育職場貢獻多

- 1.學校定期辦理教職員工簡易健檢(身高體重測量、量血壓、測血氧量、測血糖等)及健康諮詢，並針對健康檢查數據異常及長期接受醫療服務的同仁列冊管理，讓教職員工可以獲得妥善的照護(圖4-8-7)。
- 2.為了紓解教職員工日趨嚴重的工作壓力，每年安排教職員工文康活動及家長會聯誼活動，除了讓同仁們的身心獲得舒緩之外，也可凝聚教學團隊的向心力(圖4-8-8)。
- 3.邀請梅山鄉消防分隊專業人士或本校護理師指導教職員工進行基本救命術、心肺復甦術、使用AED自動體外心臟去顫器等基本技能的培訓。



圖4-8-7 追蹤教職員同仁健康狀況



圖4-8-8 教職員工紓解身心壓力活動

二、學校針對社區健康議題提供的服務

學校社區手牽手 你我健康齊守護

(一) 增加社區長者身體活動空間

面對社區人口老化課題，長者們的身心健康備受重視。學生提供校園空間成為社區民眾休閒活動場域，樂見長者走出戶外活動，讓社區的爺爺、奶奶自我覺察身心健康的狀況，還可以減緩慢性疾病的發生與惡化，讓生活更有品質(圖4-8-9)。



圖4-8-9 社區民眾至校園內運動

(二) 提升社區長者正向心理

結合梅山文教基金會辦理樂齡學習活動，邀請家鄉耆老進行竹編課程，鼓勵學生參與投入關懷社區長者的行動，增進學生對長輩的正向態度，也讓長者與年輕世代交流，感受生命的活力，展現青銀共學的真諦(圖4-8-10)。



圖4-8-10 樂齡學習活動

(三) 增加社區民眾獲取健康諮詢的可近性

平日學校亦提供社區民眾血壓、血氧監測服務及健康問題諮詢，也適時提供社區民眾簡易傷病處理(圖4-8-11)。



圖4-8-11 學校提供社區民眾血壓監測服務

(四) 擴大健康檢查服務

積極配合衛生單位共同辦理社區民眾健康檢查，讓學生將相關健檢資訊帶回家，鼓勵其家人及鄰居參加。且學校結合台灣癌症基金會、梅山文教基金會辦理癌症篩檢及腎臟健康篩檢活動，對幫助社區民眾的健康有莫大的助益(圖4-8-12)。



圖4-8-12 辦理社區民眾健康檢查

(五) 健康運動結合公益性活動

學校舉辦「你跑步 我出錢」一圈一元救貧童公益活動，與世界展望會合作幫助海外貧困學童，透過學校向社區民眾推廣慢跑運動，提升自我健康習慣，同時響應公益(圖4-8-13)。



圖4-8-13 學校與社區共同倡議慢跑活動

三、展望

喜上『梅』梢 欣嚮『北』方 成為健康促進最耀眼的那顆星

梅北國小秉持「健康還要更健康」的理念，立志成為守護學校教職員工生及社區民眾健康的守護天使。學校也在校慶運動會時倡議健康促進學校共同宣言，舉辦宣言簽署活動，期盼透過健康促進的多元策略，全校教職員工生都能與健康有約，讓自己擁有健康的身心，因健康而感到幸福，共同營造一個「健康成長、快樂學習」的優質校園環境。

春暖花開 日益健康

屏東縣春日鄉春日國民小學

春日國小位於屏東縣春日鄉，此處居民大多是排灣族原住民，學校與社區互動良好，在家長因工作無法常伴教育孩子們的健康行為之時，正是學校教職員們以豐富的經驗照顧著這群孩子。學校推動健康促進以「樂觀、用心、認真、負責、進取」為願景，以學校教育為基點，家庭教育為經線，社區服務為緯線，積極提高個人的健康意識，培養健康的生活習慣，共同打造健康快樂的春日。

一、學校推動的健康服務策略

(一) 春日健康服務理念

1. 營造健康、安全、友善的校園環境，提供全方位健康環境。
2. 落實推動親師生健康促進活動，培養親師生正確健康知能、技能和生活習慣。
3. 結合社區各項資源，打造健康促進、春暖花開、日益健康的社區與學校。



圖4-9-1 春日國小 - 學校健康服務理念

整體健康服務理念如圖4-9-1。

(二) 春日健康服務目標

1. 目標一：提供健康服務，創造健康春日
2. 目標二：尋找資源環境，照顧好每個春日人
3. 目標三：進行創新策略，培養自主管理力

(三) 提供健康服務 創造健康春日

1. 學生健康服務

學校針對學生規劃完善的健康服務(表4-9-1)。

表4-9-1 春日國小 - 學生健康服務

健康檢查與風險個案管理	(1) 健康中心期初進行學生視力檢查、量測身高、體重，積極發現高風險群個案，密切監測學生體位變化。 (2) 巡迴醫療定期到校進行實施窩溝封填、幼兒園塗氟及進行牙齒檢查，追蹤學童齲齒狀況並維護學童口腔健康。 (3) 發現學生檢查數據異常即通知家長帶學生就醫。 (4) 視力高危險群、高齲齒、口腔衛生不良學生、體位不良學生列冊管理，提供相關衛教，並進行個案管理、追蹤輔導(圖4-9-2)。
-------------	---

到宅健康服務	(1) 導師家訪以瞭解學生在家讀書環境，並針對家長進行健康知能輔導，深入家庭了解學童身心狀況。 (2) 宣導正確用眼3010、正確潔牙，以及聰明吃健康動的重要性。 (3) 聯絡簿健康小叮嚀，邀請家長一同注意學童口腔保健及健康飲食資訊。
自主健康管理一把罩	(1) 提供柔道隊員每週5次，食用保久乳及水煮蛋，構建學生強健體魄，為努力學習奠基。 (2) 為經濟弱勢、單親、隔代教養家庭學生健康需求提供服務： ①「愛的早餐」申請：提供營養早餐給有需要的弱勢學童們享用，讓其有體力與精神在課堂上專注學習。 ②「夜光天使點燈專案」營養均衡晚餐：提供營養均衡晚餐給家庭照顧者晚歸或有需要的弱勢學童們，讓其在放學後仍有健康均衡的晚餐可食 (圖4-9-3)。 (3) 搭配太陽日記卡，鼓勵全校師生培養自主管理力，多進行戶外運動。
向下扎根至幼兒園	將健康促進策略向下扎根至附設幼兒園，讓幼兒及其家長開始注重口腔保健、視力保健、身體活動等健康知識與行為 (圖4-9-4)。
健康服務融入學生社團活動	寒暑假辦理各項營隊如柔道隊、古謠隊、英語營、族語學習營，減少學生使用3C時間，並針對體位不良學生編列運動社團，進而改善其體位。
健康議題融入課程活動	規劃健康促進議題融入教學活動，培養學生健康生活技能。 (1) 口腔保健融入健康課程：由護理師協同教學，利用繪本、影片教導學童及幼兒口腔保健落實貝氏刷牙法。 (2) 健康體位融入民族教育及自然科學領域課程：認識六大類食物，親手栽種芋頭、地瓜、蔥等作物。 (3) 健康體位融入數學課程：學生試算身體 BMI。
獎勵措施	自我健康管理結合學校榮譽點數，如督促每日確實潔牙並持續保持等良好行為，下課自主戶外活動SH-150等，兌換人數明顯增加。



圖4-9-2 提供個案相關衛教



圖4-9-3 夜光天使營養晚餐



圖4-9-4 學校向下扎根教導幼兒學童

2. 教職員健康服務

對於教職員也提供多元健康服務，保障教職員身心健康(表4-9-2)。

表4-9-2 春日國小 - 教職員健康服務

健康諮詢 與檢查服務	(1) 提供各類健康諮詢服務及疾病的照護、健康飲食或疾病相關之衛生指導、用藥諮詢等(圖4-9-5)。 (2) 辦理教職員生口腔保健諮詢與異常轉介服務。 (3) 提供流感疫苗施打、健檢補助費用，以及屏東縣內各大醫院「公教人員 4500 健檢專案」等資訊。	 圖4-9-5 護理師給予教職員高血壓衛教宣導
職場健康 促進研習	(1) 外聘專家學者/心理諮商師來進行教育講座，提供教職員心理衛生諮商管道坊。 (2) 辦理紓壓手作課程或專屬運動社團，提供教職員課後休閒娛樂，以及培養運動習慣。	

二、學校針對社區健康議題提供的服務

(一) 尋找資源環境，照顧好每個春日人

學校透過「學校內外組織合作與結盟」的理念及模式，與牙醫師公會、枋寮醫院、春日鄉衛生所、春日消防隊、癌症關懷基金會、紅絲帶基金會及台灣防盲基金會等進行合作，利用社區組織與醫療單位資源橫向傳遞挹注相關健康服務。而學校周遭社區目前居住人口以老年及幼年居多，春日國小為了照顧部落長者，鼓勵其終身快樂學習，延緩失能障礙。學校所協助推展的服務如表4-9-3：

表4-9-3 春日國小 - 社區健康服務

設置社區民眾 健康諮詢服務	(1) 與社區醫療院所合作，並提供學校場地進行社區民眾健康諮詢、協助轉介服務。服務包含：口腔保健、戒菸服務、減重諮詢、健康飲食指導、護眼3010等。 (2) 利用學校Facebook、電子跑馬燈推廣健康促進相關議題訊息。
社區環境清潔服務	學校學生於歲末年終及初夏到社區進行大掃除服務，消除病媒蚊孳生源，滅孑妙招，巡、倒、清、刷做得好，不怕病媒蚊來打擾。

擴大學校 課程活動 與社區結合	(1) 結合社區親師生進行排灣族傳統作物栽種芋頭、地瓜、生薑等食農教育課程，利用排灣族傳統食材健康烹煮，藉此提倡社區健康心生活，以聰明吃、健康動，自己動手做為主，建立健康生活方式並培育自主健康管理習慣。 (2) 辦理教學活動(含家庭親子/健康促進/紓壓手作)，如：「食」在好心情～排灣族料理-奇那富、小米麻糬愛上全穀根莖~傳統實用植物教學。讓學校師生至社區推廣健康飲食及正向心理。
--------------------------------	--

三、展望

偏鄉學校或許存有許多尚待克服的問題，諸如未奠基正確的健康行為、健康知識薄弱、健康生活技能略顯不足等，但就如春日國小從學生的健康需求出發，結合社區服務及校內教職員工健康需求，擬定健康政策及實施方針，配合十二年國教健康素養導向，提供多元健康服務，成功建立一個「春暖花開、日益健康」的學習環境，並持續期望能為孩子強健體魄奠基，為成長學習建立健康底氣！

學校篇

國高中

引言

卓越學校案例

- 一、 用健康營造一所優質的學校
- 宜蘭縣立凱旋國中
- 二、 想要自己的獵場.就得自己找
- 高雄市立巴楠花部落中小學

引言

國高中階段，因學生生長發展及健康需求與國小不同，特別收錄2所卓越學校及3所特色學校績優案例。卓越學校是整合HPS 3.0 八大標準策略，採取的策略能夠有效改善學生各項健康指標(體位、視力及口腔)。特色學校則以HPS 3.0核心特色為基礎，收錄社區夥伴關係、創新課程、支持性環境、健康服務等四大面向表現優異的學校。從績優學校經驗可見，學校在原有特色基礎上，注入創新策略活化HPS 3.0八大標準，讓健康促進成為自然且可持續的實踐。歸納以下共通核心特色：

一、依據師生健康需求制定明確健康政策

不論國小或國高中階段，學校均能深入評估師生健康狀況，制定明確健康政策。國高中學校善用學校特性及資源，並透過學校團隊合作，確保政策有效執行。

二、校長領導全員凝聚共識 積極投入健康促進學校計畫

國高中處於升學導向階段，更需要校長的支持，以帶領行政團隊討論計畫方案凝聚共識、以及全校教職員工與家長的投入。

三、推動多元健康議題

國高中學生進入青春期階段，面臨生理與心理變化，除了視力、體位及口腔健康，心理健康、菸檳議題與性教育議題也是推動重點。故可在各年級確立健康議題重點，推動多元健康議題。

四、運用創新策略設計探究式課程

在國高中階段，創新課程的亮點是採取探究式學習及跨學科整合，並融入生涯發展及社會議題。例如新北市三重高中將菸檳議題與英文、化學、歷史等課程結合，採用討論、發表與實作教學策略引導學生理解菸檳的危害。宜蘭縣立凱旋國中融合環境教育與健康促進結合，設計實作課程，帶領學生走入校園周邊環境進行探索，拓展健康促進的多元學習。

五、落實健康服務日常化

國高中學生面臨課業壓力，將學生身體健康的問題落實到一般日常健康服務，對學生身心健康發展至關重要。如新竹縣成功國中，護理師針對高度近視學生進行團體衛教，並落實轉介矯治工作。

綜言之，在國高中階段，健康促進學校計畫的落實有賴校長的領導及全員合作投入，同時透過探究式學習及跨學科整合，培養學生具備自主健康管理能力。對於有意推動健康促進的國高中學校而言，接下來的案例介紹，將提供寶貴的實踐啟發。

用健康營造一所優質的學校

📍 宜蘭縣立凱旋國民中學

宜蘭凱旋國中為無圍牆校園，以「用健康營造一所優質的學校」為目標，重視學生視力保健、口腔保健及健康體位等健康議題。每天下課落實班級戶外運動，設計多元課程讓學生走出教室到室外探索學習，落實節能及垃圾減量，持續推動五正四樂，營造友善學習的社會情緒氛圍，進而建立健康生活型態、提升正向心理健康。凱旋國中用「健康」營造學校，已成為在地口耳相傳的優質學校。

一、學校推行健康促進學校計畫前的重點準備工作

(一) 量性數據分析 精確掌握健康數據變化

學校對於學生健康資料掌握清楚，並能評估健康指標變化情形，以口腔保健、健康體位及視力保健為重要推動議題，其中口腔保健及健康體位為學校長期性重點健康問題，另也將超重、體位過輕列為預防性問題；並高度重視性教育(含愛滋病防治)及正確用藥議題。

(二) 質性深度分析 了解推行困境原因

除了量的分析，就各層面因素分析造成學校健康促進推動困境因素(表5-1-1)。

表 5-1-1 凱旋國中 - 影響健康因素分析

因素	說明
學校因素	1. 教師自主意識高，對於非教學科目推展配合意願低。 2. 部分老師仍習慣以糖果或含糖飲料做為學生獎勵。 3. 每年健康教育任課教師不同，對於各項健康促進計畫，不甚了解。 4. 健教老師流動率高，對於學校的健康促進教學活動，無法持續推動。 5. 無專門營養師提供及健康飲食之技能諮詢。
家庭因素	1. 弱勢家庭之家長工作忙碌，養成健康飲食習慣不易。 2. 家庭較重視智育成績，欠缺健康體位、營養飲食及運動健身觀念。 3. 學生放學後前往安親班，安親班配合家長期望，僅要求課業而較不注重學生健康飲食。 4. 學生來源比較多為非學區，家長參與親職教育知能意願不高。
社區因素	1. 雨季時間長，社區風雨操場少，影響學生戶外運動的機會。 2. 學校位處非市區，雖鼓勵住附近學生自行走路上學，惟安全疑慮，走路學生微乎其微。

(三) 重視教職員工健康 進行需求評估

教職員工健康與學生同等重要，凱中教職員主要以視力為主要問題，近視比例有70%，高度近視佔18% (含已經有接受雷射治療)，另體位異常者佔28.57%。

二、學校將HPS 3.0核心概念具體落實的方法

(一) 整體擬定政策 營造全校師生對健康的共識

學校透過校務會議共識，同時善用學校特性及擁有資源擬訂推動特色及策略，總括如下(圖5-1-1)：

1. **組織整體性政策規劃發展營造對健康的共識**：依據師生健康需求及學校特色擬定策略，從下而上團隊合作推動政策的執行。
2. **健康體位及口腔保健議題納入校本計畫**：以班級為單位，每個月進行班級比賽及獎勵方式進行正向意義推行。
3. **生活技能素養導向課程**：透過親師生問卷調查進行資料分析找出問題，進行生活技能健康素養導向課程介入(潔牙、健康檢查疾病宣導、CPR+AED、包紮、性教育及愛滋病)。
4. **結合社區資源發展校本課程強化健康知能**：整合社區資源辦理多元課程，如社區踏查、職涯多元發展、校慶創意表演、社區健康路跑、29K畢業旅行及歡樂聖誕節、凱旋齊飢、減用一次性垃圾。
5. **動靜態趣味活動執行策略**：以班級群動態活動競賽方式推動健康促進計畫介入策略，如班際大隊接力、跳大繩、籃球賽、班級拔河、排球，以及靜態桌遊課程、視障體驗。



圖5-1-1 凱旋國中 - 健康促進學校推動策略

(二) 凱中全校一家親 齊心上下只為營造健康校園

在國中升學壓力之下，學校仍能夠將健康價值放在首要，校長的大力支持領導各處室成員投入其中為關鍵重要因素。主軸策略可概括如下：1. 核心團隊討論凝聚共識(圖5-1-2)；2. 透過會議宣導為何要推動；3. 結合學校願景及校訂課程；4. 計畫落實推動並滾動修正；5. 全校師生體驗健促意義及價值；6. 凱中得天獨厚的組織氛圍及物質環境。

另外，為吸引學生投入健康促進，善用新媒體特性引發學生對健康議題的興趣，與宜蘭縣政府合作辦理「網路安全不迷惘健康前行You&Me」活動，透過影片宣導學生人身安全及重視網路成癮的傷害，由縣長帶領凱中及各校師生透過線上參與方式一起簽名誓師，關心校園安全、防治霸凌、自殺防治、藥物濫用及身心健康等議題。

對於凝聚家長共識方面，運用班親會及社群媒體宣導健康促進政策，與家長溝通說明高度近視對發育學童的傷害與在校力行零含糖政策的益處，希望家長能帶領孩子落實85110政策(圖5-1-3)。



圖5-1-2 全校成員透過會議凝聚共識共同投入推行健康促進校園



圖5-1-3 透過班親會與家長說明健康促進相關議題

(三) 社區結盟建立支持網絡

學校邀約社區資源提供身心理與健康促進議題的支持服務，學校的發展需要社區的認同和支持，也透過社區對學校的關注力，將夥伴關係由點線串聯成面。重點策略包括：

1. 結合社區人力資源辦理研習及活動

(1) 辦理生命教育講座「讓生命發光」

邀請生命鬥士擔任講師，分享沒有被身體缺陷打敗，靠著努力與堅持活得比一般人更精彩，提升學生對人的尊重同理心及關懷互助正向關係，推己及人讓學生有熱心服務正向意義。

(2) 教師健康增能研習

如邀請社區專業人士到校辦理健康飲食實作研習、洗髮餅DIY製作研習；邀請營養師到校進行青春期營養講座，宣導樂食健康飲食觀念；邀請校外專業人員進行防制藥物濫用暨菸

檳防制教師增能研習，讓教師了解新興毒品及菸檳相關的認知說明及防範措施。

2. 整合社區資源規劃特色活動

(1) 社區健康路跑

結合85110全校師生路跑活動，倡導「熱愛運動、享受健康」的生活理念，除了培養良好班級運動風氣，鍛鍊強健體魄，推廣校園與社區運動風氣。

(2) 社區踏查活動

落實學校本位課程特色，融合系統性的校外教學活動課程，辦理社區踏查活動，透過參訪社區，以多元學習方式增進學生生活經驗，培養學生文化學習、團隊合作及溝通分享的能力(圖5-1-4)。



圖5-1-4 結合社區特色辦理社區踏查活動

(3) 職涯探索

參訪鄰近高中職學校，進行職業探索多元性向學習更了解自己的興趣。

3. 與社區周邊商家合作推動健康政策

與社區早餐店及愛心商店結盟，盡量提供健康食物點心讓學生選擇(圖5-1-5)。



圖5-1-5 與社區周邊愛心服務商店結盟提供學生健康飲食

(四) 建構豐富多元的課程及戶外活動

凱旋國中規劃完整校本課程地圖(圖5-1-6)，針對各年段學生確立明確重點健康議題，七年級以口腔衛生為主、八年級為健康體位、九年級主軸放在性教育及兩性平等，並發展多項延伸動靜態趣味活動引導學建立正確健康行為。

在教學策略方面，護理師與健康教育老師討論，除了各年級健康課程以外，會由護理師融入課程入班進行特色議題的多元教學，七年級健教特色議題為青春期的身體（月經）變化、CPR+AED實作教學；八年級為新興毒品教學、急救包紮操作；九年級為性別教育及愛滋病防治、夏日戶外安全教育。

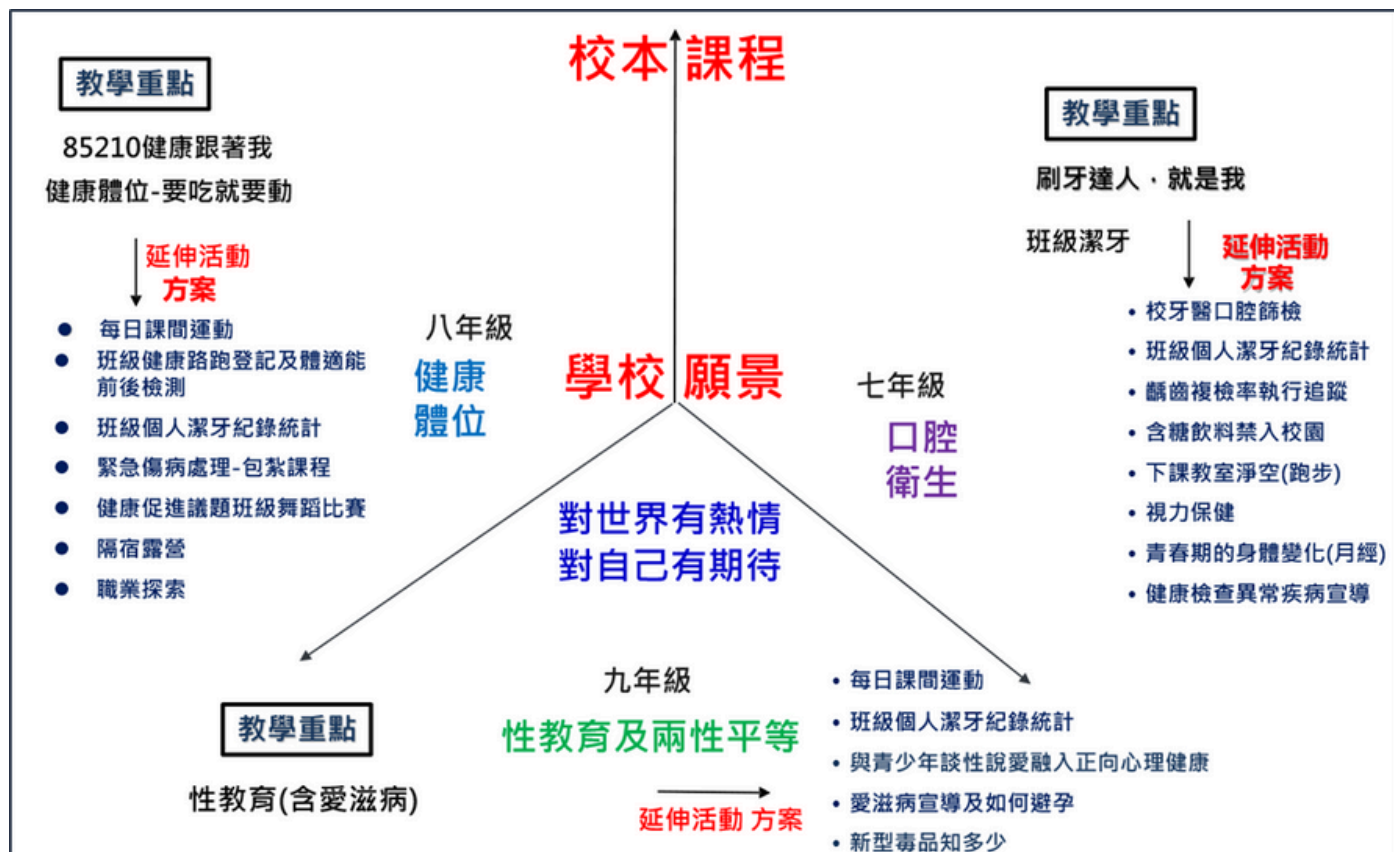


圖5-1-6 凱旋國中 - 校本課程地圖：健康素養(以生活技能教學為導向)

此外，學校更能運用社區資源規劃校訂特色課程，有趣又好玩內容吸引學生注意力，達到涵養學生健康意識及品格目標。重點特色課程舉例如下：

1. 凱旋生活圈

「凱旋生活圈」融合環境教育、資訊教育、閱讀素養、健康促進，透過課程實作讓學生了解校園周邊環境、歷史沿革及學習資源，結合資訊科技錄製縣政特區周邊景點介紹，並設計觀光旅遊DM(圖5-1-7)。



圖5-1-7 凱旋生活圈實作課程帶領學生了解校園周邊環境

2. 畢業履行 29公里步行長征活動

每位學生在畢業之前體驗「履行－29公里步行長征活動」，希望透過步行長征挑戰，感受即將成年的喜悅。步行過程中，學生會收到過去自己寫給自己的期許、師長寫給學生的叮嚀、學弟妹給的祝福、父母給學生的家書，讓學生回顧三年來所學習「做好事、說好話、存好心」的人格培養，同時涵養五正之正向參與勇於挑戰特質(圖5-1-8)。



圖5-1-8 29k的畢業履行讓學生正向參與勇於挑戰

(五) 響應永續生態校園理念 落實垃圾減量

為了增加師生健康安全的活動空間，並落實環保永續校園概念，改造學校為一個安全、健康、舒適、美麗而永續的校園，重點改善措施包括：

1. 學校無福利社

校內沒有福利社，唯有2台麵包機及2台符合校園規定的飲料販賣機。

2. 設置光電球場

學校於2015年及2022年設置屋頂型光電板及光電球場，整體讓三樓教室夏天平均降溫約2度，且光電發電回饋金亦用於改善教室窗簾及增設節能吊扇，不僅整體改善教學環境品質，也增加戶外球場全天候提供體育教學及學生運動之空間效益。

3. 落實資源回收 減用一次性餐具

各式各樣的一次性餐具讓日常生活方便許多，卻也忘了可能對環境造成傷害，更好的解決之道是從「源頭」做起，學校落實垃圾分類，學校環衛組不再收一次性餐具，鼓勵全校師生盡量減少外帶食物及製造太多垃圾。涵養五正之正向成就回饋社會特質。

(六) 友善氛圍校園 成為在地口碑

學校規劃多元活動，營造友善校園，培養學生尊重、包容的正向心理健康。不論是課前寧靜3分鐘、凱旋之星選拔活動到特教小志工等等，處處可見經營溫暖校園的用心。特色策略如下：

1. 課前寧靜3分鐘

推行每節上課前3分鐘寧靜，藉由班級動力營造安定、沉靜的學習氛圍以提高學習效率並紓壓達到正向情緒功能也樂與正向參與(圖5-1-9)。

2. 每學期班級健康體位及潔牙認證比賽

「班級跑步健康體位及班級潔牙認證比賽」引發學生培養團隊合作精神及養成健康生活習慣已完成的正向參與、正向關係心理特質。

3. 特教小志工培訓

班級特教小志工培訓，宣導特殊教育理念，增進小義工同儕與其他弱勢學生適當互動態度及合作技巧，進而培養對特殊教育的支持與關懷引導學生正向關係意義與參與的情意。

4. 凱旋齊飢

飢餓體驗活動讓孩子了解現今世界因災難極需救助人們之困境，培養孩子能感恩惜福，在能力範圍內有幫助他人的情操，進而能有積極參與社會服務的精神與態度。藉由體驗課程，引導學生正向參與成就、正向關係及正向意義的能量(圖5-1-10)。



圖5-1-9 課前3分鐘寧靜—藉由班級動力營造安定、沉靜的學習氛圍



圖5-1-10 凱旋齊飢 飢餓體驗活動

(七) 健康服務結盟社區資源

學校與社區醫療院所合作，提供到校進行健康議題宣導及防治等資源，並每年定期邀請牙醫師入校進行口腔檢查及互動式衛教宣導、追蹤學童治療齲齒情況。另外護理師每年定期進行全校學生脊椎側彎初篩檢查，並發放複檢追蹤單請家長帶去就醫；對於特殊及罕見疾病學生進行列冊管理，密切與家長聯絡一同掌握學生健康狀況，必要時入班宣導。

在教職員健康管理方面，健康中心提供鄰近醫療院所健康檢查方案、定期協助教職員工血壓控管並提供簡易健康諮詢。學校護理師在突發公共衛生事件發生時，能夠回饋社區需求，參與社區定點大型疫苗施打工作，維護社區民眾健康。

二、推動具體成效

學生的視力保健、口腔保健及健康體位，一直以來是學校重視的健康促進重要議題，並能夠對於計畫執行過程進行評價及檢討，據此調整策略，確保健康促進計畫能有效執行。在經過長期以來的深耕落實，各項推動策略能夠具體反映在健康數據指標。從111學年度健康數據指標可見，學生的體位適中率(65.47%)、裸視視力不良率(62.30%)、七年級未治療齲齒率(17.26%)都優於宜蘭縣平均值(依序為63.56%、66.19%、32.87%)，可見學校對於健康促進工作地細心投入與優異成效。透過教導學生維護健康的正確知識、態度、習慣、技能和行為，讓改變生活形態的價值觀從小做起，以達成帶得走的健康生活技能。

三、展望

在國中課業升學壓力之下，凱旋國中不僅重視課業學習，也將品格教育及健康列為推動重點。學校團隊用心設計多元課程及創意活動，同時善用社區資源活化學校課程，引發學生對健康有感，建立受用一生的健康生活技能。落實垃圾減量從生活中做起，拒絕一次性餐具進入校園，並在生活情境中融入品德教育推展五正四樂，培養孩子帶得走的核心素養，打造尊重、友善、永續的學校，完美體現學校「對世界有熱情，對自己有期待」之願景。

想要自己的獵場.就得自己找 - Min-Bunun(成人)之路

📍 高雄市長巴楠花部落中小學

高雄市巴楠花部落中小學位於高雄市杉林區，師生多來自布農族、閩南、客家與其他原住民族群，是一所實驗教育型態學校，以聯合國永續發展目標(SDGs)為素養導向，在校園推動的策略措施中積極融入各項指標，於110學年度成為SDGs國際認證學校，至今巴楠花仍以落實SDGs結合健康為辦學理念，培養巴楠花的孩子們健康地生活，成為跨世代的美學公民。

一、學校推行健康促進學校計畫前的重點準備工作

「Mais naasa uaizas hahanupan hai asa tu makan anak anak kilim」想要自己的獵場，就得自己找。這句話為布農族的諺語，說明了不管是獵場還是其他精神性事務，如果想要達到就要靠自己的力量去尋找經營。巴楠花面對問題時在文化上就如獵人般，針對健康促進各項議題，從學生及家庭社區背景分析，整理全面資訊後，再進行目標設定與規劃(圖5-2-1)。

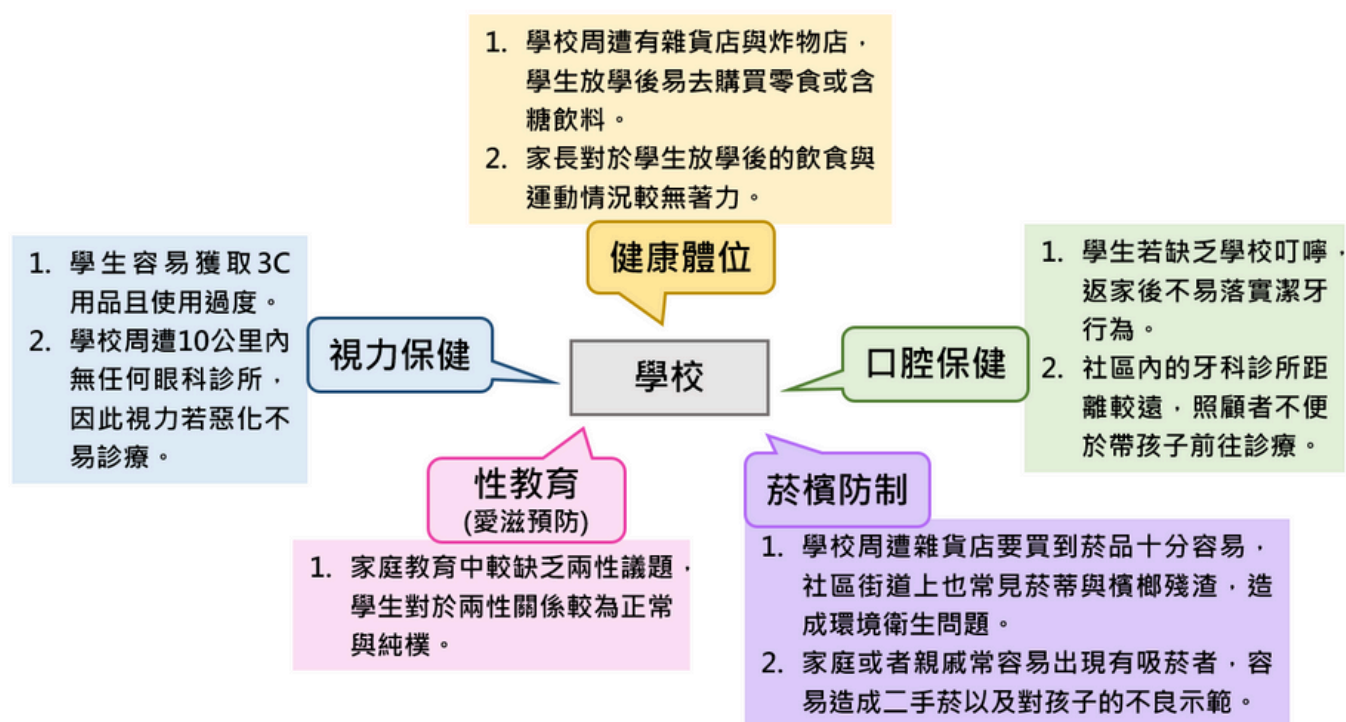


圖5-2-1 巴楠花部落中小學 - 影響健康因素分析

二、學校將HPS 3.0核心概念具體落實的方法

(一) 四學祭行動主題政策

1. 戶外行動學習落實健康促進

巴楠花以四學祭為課程執行基礎，因此在每學祭皆有其相對應行動主題(圖5-2-2)。

- (1) 秋祭服務學習-身心都礪行：藉由實際的行動公民，練習身心靈，培養正向心靈。
- (2) 冬祭單車旅人-體位更全人：結合課程，提升身體素質與堅毅精神，練習團隊合作。
- (3) 春祭族群交流-交友距離有：多族共美，不同性別與族群都能落實被欣賞被尊重。
- (4) 夏祭敬山學習-健康伴前行：藉由文化底蘊的涵養，全人學習，健康促進符應向度。



圖5-2-2 巴楠花部落中小學 - 四學祭戶外行動學習政策

2. 校內土地學習落實健康促進

在學校布農族Min-Bunun(成為完整的人)的精神教育之下，藉由校內與校外共同努力，讓學生養成良好健康生活態度與習慣，進而攜帶並影響原生家庭，最後擴散至社區。各健康議題推動策略如圖5-2-3。

視力保健	- 學校規定不能攜帶手機到校，積極媒合相關視力保健宣導與健檢機會。 - 更換省電節能亮度高的LED燈管，以及將投影機更新為畫面清晰度高的智慧電視。
健康體位	- 課程融入行動主體，加強學生體能練習，降低體位不良率。 - 課程融入青春期飲食與體位管理相關知識。 - 每季安排體能檢測，並在年底Manaskal文化同樂會舉辦社區路跑，推廣健康意識。

口腔保健

- 校內進行潔牙衛教與潔牙競賽，從小扎根學習牙齒保健相關知識。
- 配合巡迴牙醫，定期追蹤齲齒率較高孩子進行矯正。
- 校內情境佈置加入口腔保健宣導。

菸檳防制

- 將菸害防制融入課程中，實地走入社區與店家溝通配套。
- 結合衛生所與講座，宣導與張貼文宣，增加學生對於菸檳相關知識。

性教育

- 搭配行動主題，透過族群交流，練習尊重兩性觀念。
- 辦理相關親子講座增加學生與家長對於兩性議題與愛滋疾病防治的知識。

圖5-2-3 巴楠花部落中小學 - 健康議題推動策略 (校內土地學習落實政策)

(二) 全校師生共學的生活

巴楠花以在日常生活中落實SDGs第三項(健康與福祉)為目標，不管是班級導師或是行政處室都積極參與，在校內常透過團隊會議施行計畫，集思廣益，討論如何整合內外部資源落實健康促進策略，讓學生在適切的教育環境中健康成長(圖5-2-4、圖5-2-5)。

此外，透過巴楠花現象學的哲學理論，教育即料理的隱喻，與孩子共同經營生活，鼓勵師生共學，學生也可成為教師的楷模。



圖5-2-4 教職員團隊會議



圖5-2-5 師生投入祭末體能檢測

(三) 如家人般的族群共好

歷經過莫拉克風災的居民，杉林區從山上到山下，學校與社區相互扶持度過這一路，原先的抑鬱藉由文化療癒，學校師生及社區逐漸有了文化自信與小米謙卑精神的正向態度，慢慢經營出新故鄉的期許與冀望。因此，對巴楠花來說，社區就如家人般重要，共同期許下個世代的孩子，能在大愛社區開出獨特且健康的生命之花。

在一年一度的Manaskal文化運動會，學校也會與社區家長們合作辦理健康活動，如社區路跑、乾淨運動(圖5-2-6)、禁菸酒檳榔的菸檳防制活動，推廣健康意識(圖5-2-7)。此外學校也積極爭取高雄市政府舉辦的子職教育講座，或是於校內自辦親子講座，讓家長也能參加巴楠花的校內外活動，期望從學校擴散至社區甚至於家庭。



圖5-2-6 學校與社區居民共同整理環境



圖5-2-7 學校於社區布告欄張貼健康資訊

(四) SDGs涵養晨圈課程

巴楠花運用最能激發創造力的早晨時間發展「晨圈課程」，讓各班師生們在操場上圍成小圈圈討論SDGs與健康促進相關議題，如健康體位、菸檳防制、兩性關係等，透過小組合作討論與腦力激盪的方式，增進孩子們大腦思緒整理、發揮想像力、強化解決問題的能力(圖5-2-8)。此外，校內建置晨圈布告欄，將晨圈課程中學生所發想的內容貼於布告欄上，供每班回饋意見，成為課程推廣的一個中介設施(圖5-2-9)。



圖5-2-8 晨圈課程



圖5-2-9 晨圈布告欄

(五) 靜下心聆聽自己身體的聲音

巴楠花透過許多社會情緒環境營造策略，讓巴楠花的孩子們都能強化社會情緒學習與提升社會情緒能力，展現正向心裡健康狀態，總括如下：

1. 每個師生都要練習覺察身體與心理情緒，每日早晨全校都會有10分鐘的靜心時間，培養師生正向心理(圖5-2-10)。
2. 設置FM52.80「我愛的巴楠」午餐廣播節目，藉由溫馨小卡說出要感謝的人事物，柔軟校內師生身心靈。
3. 面對青少年的身心衝突在巴楠花也有小團體、子職講座、親子講座的活動，藉由大家的交互分享與交流，更能抒發壓力與理解常見青少年問題更能去釋懷與面對處理。

4.在幼兒教育的部分，幼兒園會定期於每周二邀請社區的耆老長輩到校與幼兒園孩子進行耆幼共學，如此長輩在校內獲得歸屬，讓文化從小向下扎根，也能讓幼兒園孩子尊重長輩，學習如何與長輩相處(圖5-2-11)。



圖5-2-10 靜心時間



圖5-2-11 耆幼共學

(六) 遠距醫療無界限

學校位置地處郊區，醫療院所較為缺乏的地方，為增進師生對醫療資源與健康服務的可近性，巴楠花與城鄉基金會、社區醫療單位、正修獅子會合作，請醫師定期到校為師生健康檢查與宣導活動，搭配數位科技進行遠距醫療關懷：檢查項目有視力、體適能、牙齒、X光等基礎檢查，呼應健康促進的各檢核指標，透過地方及外部資源，讓在巴楠花的教師及學生都能受到照顧，反思自己健康的意涵，使全校成員的健康受到保障(圖5-2-12、圖5-2-13)。



圖5-2-12 正修獅子會協助辦理視力檢查



圖5-2-13 教職員健康檢查

三、推動具體成效

健康促進的推動是一個循環不斷的歷程，能夠影響孩子長遠一生的生活習慣與健康態度。巴楠花秉持這樣的理念，學校團隊協同社區居民齊心投入孩子健康，也展現具體成果。根據110學年度數據顯示，學生體位適中率(66.67%)、裸視視力不良率(27.78%)、七年級未治療齲齒率(0.00%)，其數值均優於縣市平均值(依序為58.52%、74.12%、18.51%)，其中裸視視力不良率及未治療齲齒率數據遠低於縣市平均值，顯見學校將健康促進工作積極落實的卓越成效。

四、展望

(一) 從國小扎根持續深化國中成熟度高

在國小階段在校不斷的調整生活態度與養成習慣，持續至國中階段，能發現孩子們的成長幅度與成熟度會比較高。

(二) 健促能有效整合家長及社區資源

健康促進在巴楠花的幫助與影響很大，透過政府推動政策與學校積極推廣，成功號召家長與社區投入，不僅讓巴楠花富有愛的溫度，更可以厚植我們下個世代孩子的全面向發展。

(三) 校內養成生活習慣帶回家中擴散

升上國中階段的學生可能將面臨很多如學業壓力、生理轉變等挑戰，但巴楠花積極辦理許多親子講座或活動，讓家長共同面對孩子的成長，增加親子關係，亦能增加親師關係，達成親師生共構教育環境的想法，讓健康促進理念與健康生活習慣帶回家中，醞釀正向影響。

(四) 練習體察生活環境成為議題行動者

在菸檳防制方面，許多學生家庭或社區之中可能都有吸菸者，這其實會對學生身教上造成潛在影響，因此巴楠花定期的宣導，結合課程讓學生從生活體察菸檳對於身體的影響與環境的破壞。經過一番努力，巴楠花的孩子目前無抽菸者，也無相關通報春暉專案的個案，對致力於推動健康促進的巴楠花來說是一大鼓勵。

(五) 戶外學習深化檢視健促指標

在面對不同的環境與場域，學生是否能展現既有的知識，例如：均衡飲食不留廚餘、體能與基礎代謝、身體自主權與兩性關係…等等。巴楠花的戶外課程是能將健康促進策略深化的部分，也是檢核健康促進與SDGs指標的最佳時機。

(六) 社區與家長的參與

巴楠花從戶外課程至校內課程政策，每個環節都能讓師生共同沉浸在健康的氛圍。然而，能落實在巴楠花靠的不僅僅是教職員團隊，更多感謝來自於社區及家長，若沒有他們願意投入與參與，縱使學生在校內學到再多，返家後無法深化也是徒勞。就有如一句諺語『養育一個孩子需舉全村之力』所說，在學校、家長、社區與政府的通力支持與合作之下，才能讓學生的身心正向發展。相信孩子在這裡可以成為更完整、成熟的人，並且影響著下個世代的孩子，風災後下個十年一起風吹、生根、共美，在巴楠花！

學校篇

國高中

特色學校案例

學校的創意課程

- 一、Our campus shine for no smoking or betel nuts
 - 新北市三重高中

學校的永續環境

- 二、彰安校園Healthy，打造活力Family
 - 彰化縣彰安國中

學校的健康服務

- 三、成功照亮每個孩子通往健康的道路
 - 新竹縣成功國中

Our campus shines for no smoking or betel nuts

📍 新北市立三重高級中學

新北市立三重高中為一所完全中學，位處在三重鬧區，學生弱勢家庭比例偏高，社區家庭功能薄弱。此外，三重宮廟密度為全國之冠，學校周遭有數間宮廟，經常邀集學生加入陣頭，提供菸品及檳榔作為誘因。在國高中階段青少年容易受到菸檳誘惑的時期，外在種種不利因素成為校園菸檳防制潛在危機。然而學校積極整合教師專長資源，研發創意課程將菸檳防制議題跳脫傳統式宣講，結合資訊科技、體驗實作及時事議題等策略，激起學習動力，只為許學生一個健康的未來。

一、學校推動創新課程的動機

三重高中過去進行健康促進菸檳防制宣導過程，經常出現老師期待學生對教學有所正向回饋，然而成效有所落差。有感於此，學校調整策略以十二年國教新課綱理念「自動好」搭配健康促進學校範疇將菸檳防制教育融入多元課程，教學團隊集思研發創新教學策略，結合英文、歷史、化學、理化及生活科技等多元課程，規劃以學生為中心的課程活動，讓學生有更多表現的機會，吸引學生對於菸檳防制的興趣，最重要的是拓展相關知識，涵養技能(圖6-1-1)。



圖6-1-1 三重高中 - 菸檳防制推行概念圖

二、學校課程架構及創新教學策略

以十二年國教新課綱理念「自動好」為基礎，研發菸檳防制「自動好」探究性特色課程。

(一) 課程架構

將菸檳防制教育融入學科課程，高中部融入英文、化學、歷史課程；國中部融入英文、理化、生活科技課程。實施對象為高中部二年級、國中部八年級各選取一個班級作為實驗班，另各選取一個班級為對照班。透過講述、提問、討論、實作、分享等教學方式進行，重視學生學習歷程，以素養為導向將菸檳防制知識轉化為生活技能應用(表6-1-1)。

表6-1-1 三重高中 - 創新課程架構

部別	課程名稱	融入科目	學習目標	對應核心素養	學習成果
高中部	Smoking harm	英文	1. 能聽懂菸檳防制常用字詞 2. 正確使用句型文法 3. 設計正確的菸檳防制標語海報	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	1. 教學引導 2. Blooket網站進行線上學習競賽 3. 製作英文菸檳防制標語海報
	菸害防制實化實說	化學	1. 學生閱讀文章，針對學習單的引導問題，寫出對應的內容答案 2. 學生能說出菸裡的危害成分及其性質	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	1. 課堂討論 2. 學習單撰寫 3. 學習單內容發表 4. 實驗探究
	追尋菸史	歷史	1. 學生了解菸品在人類歷史的發展 2. 研究歷史上人對菸、檳的認知或使用 3. 以團隊進行歷史上菸、檳使用的探究	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	1. 課堂討論 2. 探究報告
國中	Anti-Smoking	英文	1. 讀：認識菸害防制相關單字 2. 聽：理解單字意思 3. 說：能以口語表達菸害單字 4. 理解與反思菸品之危害	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	1. 課堂討論 2. 英文反菸狼人殺遊戲分享 3. 反菸標語英文海報創作
	檳檳有理	理化	1. 了解檳榔成分 2. 觀察檳榔、椰子纖維的區別 3. 以實驗理解嚼檳榔變紅的氧化原理	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	1. 課堂討論 2. 實驗探究 3. 各組發表實驗結果
	拒菸擺飾-六足仿生獸製作	生活科技	1. 學習設計繪製拒菸擺飾圖騰 2. 運用材料與加工處理 3. 進行組裝、測試、調整並改善仿生獸	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	1. 課堂討論 2. 設計圖分享 3. 實作六足仿生獸

備註：藍字為探究性課程多元特性點

(二) 創新教學策略

1. 高中部 菸檳防制融入英文探究性課程－Smoking harm

認識菸害相關單字文法	- 教師介紹菸品危害與相關疾病單字 - 學生透過網路查詢菸害相關同義字
線上競賽增進學習興趣	運用 Blooket 網站進行線上英文字詞學習競賽 (圖6-1-2)
探究與實作	透過學生創意進行菸檳防制圖像繪製並搭配標語共同呈現

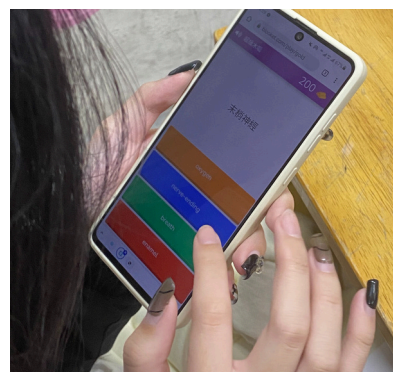


圖6-1-2 使用blooket線上競賽進行相關學習字彙的複習

2. 高中部 菸檳防制融入化學探究性課程－菸害防制實化實說

菸害防制化學閱讀	- 師生共同閱讀《菸裡的化學危害》 - 學生將文章閱讀觀察內容並查詢網路相關資料紀錄於學習單內
發表與討論	- 學生將文章閱讀所探索出的問題書寫於教室白板上(圖6-1-3) - 學生進行發表並與各組進行討論
探究與實作	- 實驗菸品煙霧造成的廷得耳效應 - 實驗蝶豆花液來檢測菸草的酸鹼性



圖6-1-3 透過閱讀菸害研究文本，各組發表探究結果

3. 高中部 菸檳防制融入歷史探究性課程－追尋菸史

菸的起源	- 介紹菸的起源與大航海時代全球物種大交換的關係 - 介紹菸具類別與歷史、各地不同的吸菸方式
菸品發展的歷史	- 介紹菸品發展與經濟、戰爭與廣告行銷，學生分享歷史上菸品廣告行銷的媒體識讀(圖6-1-4) - 介紹菸品在台灣的發展與反菸 NGO 團體
探究與實作	- 分組進行菸檳的歷史發展探究 - 製作數位簡報檔上台報告研究成果與討論



圖6-1-4 教師介紹歷史上菸商的廣告

4. 國中部 菸檳防制融入英文探究性課程－Anti Smoking

認識菸害相關單字文法

- 介紹菸害相關單字與文法
- 訓練學生相關單字聽力與口說

遊戲與學習

- 以英文進行反菸狼人殺遊戲
- 學生以英文口說相關單字、句型

探究與實作

- 分組進行將解讀之英文標語製作為反菸海報(圖6-1-5)
- 上台分享與報告

菸檳防制結合英文以藝術方式呈現



圖6-1-5 學生發表分組英文拒菸標語海報成果

5. 國中部 菸檳防制融入理化探究性課程－檳榔有理

認識檳榔

- 教師介紹檳榔的種類如：菁仔、包葉、紅灰、白灰等
- 觀察檳榔、椰子剖面纖維並進行比較

檳榔一定會紅嗎

- 觀察檳榔、椰子浸泡淡水、食鹽水前後的現象
- 觀察植物氧化變紅的因素

動手實作了解自然原理

探究與實作

- 搗碎檳榔進行觀察 (圖6-1-6)
- 討論檳榔氧化與在口腔內的危害
- 分組報告觀察討論與結果



圖6-1-6 學生進行檳榔物質探究實驗

6. 國中部 菸檳防制融入生活科技探究性課程－拒菸擺飾－六足仿生獸製作

六足仿生獸構造

- 配合生活科技課程，教師講解六足仿生獸運作原理
- 主題發想：設計拒絕菸檳圖騰 LOGO

製作六足仿生獸

- 學生組裝及焊接
- 運用馬達將電能轉換為機械能，帶動機構連動的原理

探究與實作

- 實際操作六足仿生獸(圖6-1-7)
- 操作失敗，尋求解決方法
- 放置家中做為禁菸擺

動手實作了解機械原理



圖6-1-7 進行實際驗證，是否能夠進行運作

三、學生接受創新課程後的成效

為了解課程實施成效，採用「新北市健康促進學校－菸檳、藥物濫用防制問卷」進行成效評估。將有接受方案課程的一班學生設為實驗組，另取一班僅接受普通宣導的學生設為對照組。從問卷結果顯見，九成學生表示喜歡菸檳防制融入課程，主要原因為課程採用實作探究性課程，讓學生獲得課本以外有趣的知識，進而提升學習熱情與動機。在倡議行動方面，實驗組學生在勸導親友戒菸的行為表現亦優於對照組，顯見方案融入學科之中，相較普通宣導更能推廣菸檳防制理念。

四、展望

三重高中結合校內老師各項專長，打破刻板教學模式發揮創意將菸檳議題結合活潑又有趣的教學策略，拓展健康促進課程多元性，引導學生從歷史、英文、化學、生活科技、藝術領域等面向，結合數位科技、閱讀素養、探究實作、時事議題瞭解菸檳的危害，過程中除了涵養學生人際團隊合作、解決問題、資訊科技、規劃執行等核心素養，最重要的是增加學生對菸檳危害的認知及採取健康行為，真正落實在日常生活中。

彰安校園Healthy 打造活力Family

彰化縣彰化市彰安國民中學

在國中階段，往往容易因課業升學導向，選擇性忽略了健康促進的重要性，所以國中要能長期有效地推動健康促進計畫，更需要學校領導團隊對健康理念有一致的共識。而位於工商重鎮的彰化市中心的彰安國中，正好有一群充滿熱忱活力的教職員團隊帶領學生向前，他們不畏艱難，只為從校園日常中可推行的事情，一點一滴慢慢累積，讓每個策略都能被學生看見，並一同向健康看齊。

一、學校環境設施與氛圍營造

(一)提升環境設備設施的可近性

1. 拉長課後活動時間

為解決天黑時無法在學校運動的困境，建設風雨球場的夜間照明設施，在屋頂設置投射大燈照亮跑道，增加學生及社區居民可在校內活動的時間，對於健康體位及視力保健均能有良好增益(圖6-2-1)。



圖6-2-1 風雨球場增設照明設施

2. 潛移默化的宣導標語

在校園樓梯間依各議題張貼相關標語，並於多處設立宣導海報牆、校門口設置電子佈告欄，達成隨處可宣導教學之成效，促進師生無意中也能接受到健康相關資訊(圖6-2-2)。



圖6-2-2 宣導海報牆

3. 音樂帶動生活

透過課間播放音樂提醒帶動學生至戶外運動，將教室淨空；以及中午用餐前，自動播放健促議題宣導歌曲，學生輕鬆聽歌的同時，也能接收到健促資訊(圖6-2-3)。



圖6-2-3 學生實施下課淨空

4. 巧推衛生觀念

將肥皂放置於造型海綿上，除了美觀有顯眼提醒之效，更藉由海綿吸水保濕功能，肥皂不易乾燥硬化，而提升使用的意願(圖6-2-4)。



圖6-2-4 造型海綿的設置

5. 打造安全衛生校園環境

- (1) 為了確保學生通學安全，學校積極向縣府爭取免費交通專車。
- (2) 參與老舊廁所整建績優評選競賽榮獲獎項，為學生打造優質兼具美感藝術、文化涵養且整潔舒適的如廁環境(圖6-2-5)。
- (3) 每學期根據學生身高更換課桌椅高度，避免因坐姿不良引發視力問題，並定時檢測教室流明度，學生第一排與黑板距離至少2公尺。

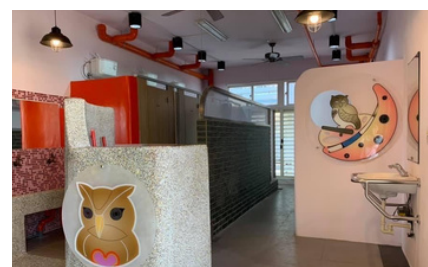


圖6-2-5 改善校園廁所環境

(二)永續性環境也是有效的教學資源

1. 永續環境生態教育

- (1) 學校與環保局合作設立廚餘堆肥區、奧地利堆肥桶進行落葉堆肥，並運用其土地區塊建置小田地，以及創造「魚菜共生系統」，讓學生體驗種植、施肥、栽培的樂趣，加以增設食農教育課程，提升食農教育的實作豐富性。
- (2) 學校亦致力維護校園生態的多樣性，稀客鴿角鴉到校棲息，增加師生到踏出教室外觀察的動機(圖6-2-6)。



圖6-2-6 校園有鴿角鴉棲息

2. 環保能源體驗

- (1) 設置職探中心，其內有環保能源體驗區，體驗騎乘腳踏車的人力發電及葉片轉動的風力發電(圖6-2-7)。
- (2) 同時也讓國小學生到學校體驗環保能源體驗課程「太陽能搖頭娃娃」，讓學生親近體驗潔淨能源，環保永續的觀念，從小扎根。

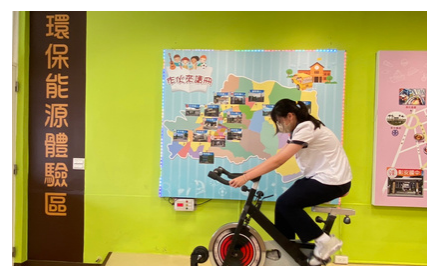


圖6-2-7 人力發電體驗

3. 綠能創新課程

設置自造中心，由校內老師研發創新綠能相關課程(如：太陽能草坪燈、門多西諾研習、橡皮筋風力車等製作課程)，供縣內及校內師生參與(圖6-2-8)。



圖6-2-8 太陽能草坪燈製作

4. 圖文藝術與生活的結合

- (1) 透過彩繪學校牆面，將健康促進、環境永續議題結合藝術創作，融入學生校園生活，亦成為分享的藝術課程。
- (2) 圖書館結合圖書資訊課程及美術課程，在櫥窗架上平台展覽學生環境教育永續相關創作作品，提升美學與永續觀念(圖6-2-9)。



圖6-2-9 圖書館展示學校創作品

(三)正向心理人際關係營造愉快校園

1. 用文字傳遞溫度

- (1) 學校設立許願亭，應屆考生會將自己的志願寫在祈福卡上，祝福考試順利，將擔憂的心化為祝福的心。
- (2) 校慶設置祈福樹，讓師生、家長及社區民眾共同來祈求心中之願(圖6-2-10)。
- (3) 在中央穿堂公佈欄設立文字的溫度專區，學生將輔導活動所學習到情緒課程的成果呈現於此處，讓更多同學能夠彼此交流分享想法，更加增益。
- (4) 輔導室及學務處門外設置小黑板，請美術班學生協助書寫繪畫溫馨小語。



圖6-2-10 設置祈福樹供大家祈願

2. 節慶活動渲染校園氛圍

- (1) 配合節慶設計感恩課程或闖關活動，搭配服裝打扮或設備，營造感恩與愉悅的校園氣氛。
- (2) 校慶活動中辦理師生趣味大隊接力活動、教職員工趣味九宮格競賽，營造師生的友善互動氛圍。
- (3) 結合校慶園遊會及運動會辦理社區健康義診，融入各項健康促進議題，增進親師生及社區民眾之間的互動。並讓學生在過程中展現為他人服務的機會，如：由體育班學生發起多校捐髮給癌症病友、義賣捐家扶基金會、草地音樂會的精彩表演等(圖6-2-11)。



圖6-2-11 辦理草地音樂會

3. 榮譽制度增進自信成就

- (1) 透過榮譽卡摸彩暨才藝表演活動，獎勵學生優良正向行為表現及鼓勵學生表現多元才藝(圖6-2-12)。
- (2) 創設生活達人比賽辦法，班級整潔秩序比賽每周獲獎次數累積，學期末各年級累計積分前三名的班級，給予影院電影欣賞、養生美食饗宴、健康養生飲品作為獎勵，鼓勵學生促進班級團隊合作，增進班級榮譽作為。
- (3) 每學期廁所美化綠化比賽，鼓勵學生正向積極，班級團隊發揮創意，為提升校園廁所清潔環境盡一分心力，持續綠美化校園空間以增進師生生活舒適感。



圖6-2-12 榮譽卡摸彩暨才藝表演活動

4. 班際比賽及課程活動增進人際互動

- (1) 七年級辦理班際健康操比賽及足壘球比賽，八年級辦理班際舞蹈比賽及排球比賽，透過班級之間的活動交流，營造相互觀摩學習情境，並增進個人情緒管理能力和社交技能(圖6-2-13)。
- (2) 配合綜合課程，實施優點大轟炸及謝謝你募集等闖關活動，請學生找同儕、師長或家長表達讚賞及感謝，學習如何欣賞他人優點並進行回饋。
- (3) 透過社會情緒課程，進行活動「人才事務所logo徵選、徵才條件」及「事務所茶水室」，讓學生間透過觀察彼此及互動情形，提升社交技巧和情感能力。
- (4) 引入專業師資人力、彰化師大及本校普通班學生志工，進行融合課程或慢飛天使育樂營隊，落實普特融合、教育機會均等，協助特教班學生提升自尊與自信。



圖6-2-13 辦理班際排球比賽

二、推動成效

學校積極營造健康支持環境，透過設施優化（如增設夜間照明、改善廁所環境）、視覺宣導、音樂提醒與創意衛生設計，提升學生的健康意識與良好行為習慣。同時推動永續生態教育與綠能課程，強化學生的環保素養與實作能力。此外，學校結合正向心理活動、班級競賽與跨領域課程，促進學生的情緒管理與人際互動，進而增進自信心與歸屬感，全面提升學生的身心健康與學習動力。

三、展望

拚學業的前提，應該要保持一個健康的身心靈狀態，而健康要從日常生活中的每一步養成。在這樣的共識之下，彰安國中有效運用校內各種設施設備，結合豐富多元的競賽或教學課程，讓學生真的「活躍」起來！同時積極培養學生的自信與社交技能，瞭解與他人合作互動的重要性，營造了一個健康及永續兼具的校園環境。

成功照亮每個孩子通往健康的道路

📍新竹縣竹北市成功國民中學

成功國中位居竹北市中心樞紐地區，學生人數達1700多人，屬於大型中學。在注重升學率的國中階段，成功國中親師亦相當重視健康促進，學校對於衛生業務之推動更是以全人照護為終極目標，將健康資料資訊化，健康服務內涵豐富化，衛生教育深入化，進而強化學校衛生業務的研究發展，共同鼓勵師生提升自主健康管理，落實健康生活。

一、學校推動的健康服務策略

學校衛生業務之推動是以健康資料資訊化，健康服務內涵豐富化，衛生教育深入化，以全人照護為終極目標(圖6-3-1)。而學校健康中心秉持預防保健的核心精神，系統化規劃與設計完整性的衛生業務，除了基本的傷病處理，還能利用健康指導、衛生教育等積極方式幫助學生預防傷病、促進健康，達到教育目標，使師生具有健康的知能並能應用於日常生活。

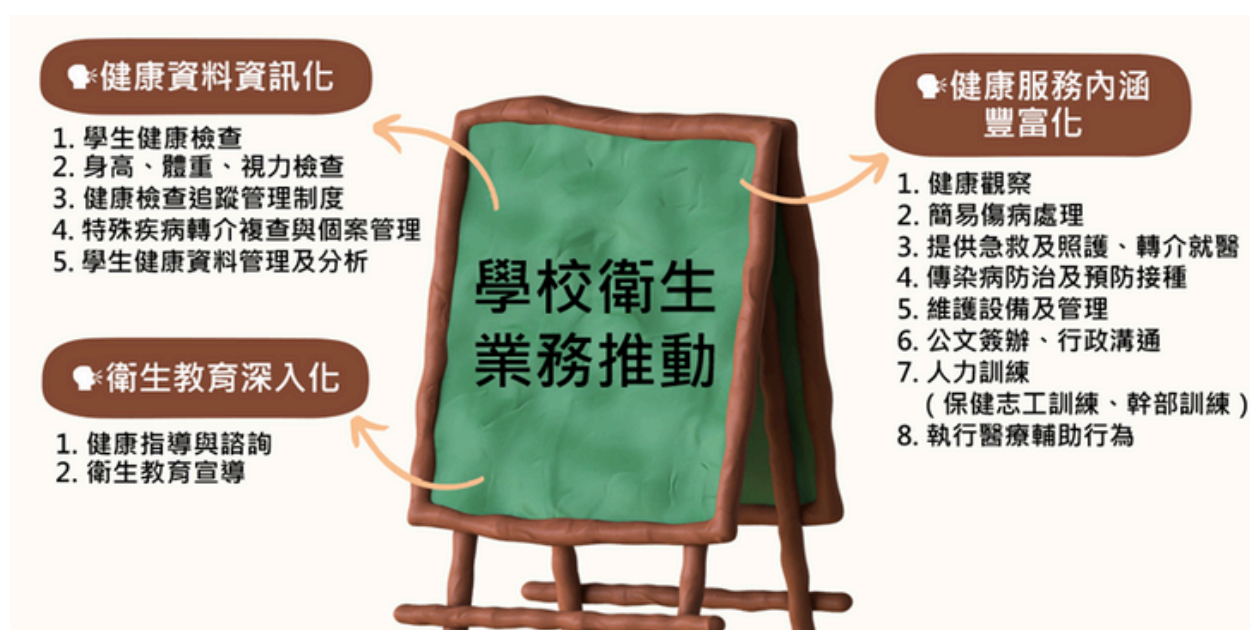


圖6-3-1 成功國中 - 學校衛生業務推動目標

(一)策略一：成功把eyes找回來

視力保健是學校推動的重點主軸，為了鼓勵師生們下課走出教室活動，學務處與健康中心辦理「成功把eyes找回來」視力保健活動(圖6-3-2)，運用的策略如下：

1. 設計集點活動，讓學生們下課後主動到校園中四處尋找指定的老師，找到後可獲得積分兌換獎勵，透過遊戲方式讓下課增加趣味性，也獲得師生熱烈回饋。

2. 設計多元戶外教育或運動比賽，讓師生同樂，並能藉此機會離開教室活動身體。
3. 利用班親會時間，播放高度近視防治影片，提醒家長重視並留意學生用眼習慣及行為，同時護理師也會向視力不良學生與其家長進行個別指導。
4. 與課後安親班業者以及家長簽署活動結盟書，分發視力保健宣導單張，說明學生視力保健的重要，共同關心學生用眼時間。



圖6-3-2 「成功把eyes找回來」下課集點活動

(二)策略二：落實健康服務日常化

為了讓健康自然融入校園生活，學校護理師針對各種健康問題規劃相關策略，結合健康中心資源服務，與教職員、社區及家長共同推動，如下：

1. 運用健康檢查空檔時間，護理師加強預防齲齒、視力保健、體重控制等全班衛教宣導。
2. 落實餐後及睡前潔牙，以檢核表及聯絡簿方式，提醒學生養成潔牙習慣。
3. 結盟社區醫療院所及衛生所，於運動會到校辦理健康議題活動。
4. 與營養師結合課程讓學生瞭解健康餐盤、天天五蔬果、85210、體型意識及媒體識讀(圖6-3-3)。
5. 利用校園公佈欄及成功週訊等文宣資料，每週提供食品、衛生、營養相關資訊、蔬食環保餐及健康營養新知識觀念供師生參考。
6. 健康中心及班級教室均備有生理用品衛生棉，提供需要者使用；護理師也會指導學生如何正確使用衛生棉。
7. 利用全民健保桌遊，讓教師及護理師陪同學生從遊戲中學習概念知識。
8. 與社區身心診所合作辦理講座，邀請醫師來宣導青少年身心健康、多元性別身心諮詢、自律神經失調…等身心議題。
9. 於校內辦理各種感恩祈福、榮譽楷模、服務學習等活動，讓師生學習正視自身心理情緒、培養尊重與關懷他人的心。

10.辦理急救種子成員訓練，訓練各班保健股長有基本急救知能，協助求援通報及處理緊急事故，降低傷害程度(內含班級救護小幫手訓練及實作)(圖6-3-4)。



圖6-3-3 營養師進行體型意識及媒體識讀宣導



圖6-3-4 護理師訓練各班保健股長成為健康代言人

(三)策略三：健康管理與指導

- 1.針對體位不良的學生，除了造冊管理，在健康教育課強化其健康飲食觀念。
- 2.針對高度近視學生，辦理團體衛教，並落實轉介矯治工作；同時也教導戴眼鏡學生如何正確清潔眼鏡(圖6-3-5)。
- 3.慢性病個案個別指導追蹤轉介輔導。
- 4.建立糖尿病學童每日血糖測量記錄表並存檔。
- 5.學校與社區衛生所合作向八年級生宣導HPV疫苗衛教並進行接種。
- 6.針對傷病學生，護理師以視病猶親、溫馨接送方式，將學生交給家長，並適時給予健康諮詢及衛教。
- 7.針對有健康問題需求的教職員，護理師會進行疾病衛教與指導。
- 8.辦理教職員與家長的相關講座活動，例如口腔保健講座時，告知選擇頭小軟毛牙刷與含氟1000ppm的牙膏。
- 9.辦理教職員急救教育課程，增進學校教職員工之緊急救護能力，提升正確應變處理方式，落實校園急救教育，建構安全防護網絡(圖6-3-6)。



圖6-3-5 護理師進行高度近視學生團體衛教



圖6-3-6 辦理教職員急救教育訓練

二、學校針對社區健康議題提供的服務

(一) 走入社區 服務的心

1. 每月初一，學校護理師會至校園旁土地公廟協助社區居民測量血壓、血糖，及早發現並適時就醫，提升健康意識(圖6-3-7)。
2. 結合學校與社區聯合運動會，與衛生所結盟測量社區居民身高、體重、血壓與體脂。
3. 結合班親會設置「成功健康測量站~你今天健康促進了嗎？」幫社區民眾與家長測量身高、體重、血壓，並將血壓過高收案、轉介給家醫科醫生。
4. 與東元醫院結盟教導社區民眾認識三高及預防方式。
5. 針對長照及失智問題，與社區耳鼻喉科院所結盟，聘請主治醫師進行樂齡長照安心終老講座或家長親職講座(圖6-3-8)。



圖6-3-7 護理師至校園旁協助社區居民測量血壓，並進行疾病衛教



圖6-3-8 辦理長照安心終老課程講座

三、展望

再繁忙的生活，仍必須保持健康的身心狀態，才能讓學習工作更上一層樓。秉持這道信念，成功國中致力透過可近性高的健康服務及衛教策略，提升親師生的健康觀念，增進個人健康行為，並積極向家庭或社區進行衛教宣導及服務，影響他人來共同為健康生活而努力。期許在校園中的每一個孩子都能在成功中發芽茁壯，擁有一個光明健康的未來！

實務者專篇

引言

- 一、**陳志哲 校長**
新北市蘆洲區仁愛國民小學
- 二、**陳慶林 校長**
臺南市官田區官田國民小學
- 三、**游嘉萍 學輔主任**
新北市石門區石門國民小學
- 四、**林文彥 學輔主任**
高雄市立巴楠花部落國民中小學
- 五、**王勝豐 衛生組長**
新北市汐止區汐止國民小學
- 六、**林靜宜 衛生組長**
新竹縣立成功國民中學
- 七、**張悌維 護理師**
屏東縣牡丹鄉高士國民小學

引言

健康促進學校的深耕及永續推行，有賴領導者引領及跨處室團隊成員共同合作。為呈現多元角色在健康促進學校堆動歷程中的觀點，編輯團隊特別訪談來自前述績優學校的校長、主任、組長及護理師等實務推手，邀請他們分享推動健康促進學校的實踐經驗與具體建議。

其中，新北市仁愛國小陳志哲校長指出，健康促進學校永續推動關鍵是讓教職員工認同並主動投入，身為領導者應身體力行，成為教職員工的楷模。新北市石門國小游嘉萍主任分享學校走入社區推動健康促進的具體策略。高雄市立巴楠花部落中小學林文彥學輔主任則分享如何深化學校文化底蘊，實踐全校性的健康促進。新北市王勝豐衛生組長強調從課程與日常生活著手，讓健康議題自然融入教學。屏東縣高士國小張悌維護理師分享幼兒健康政策如何向下扎根、穩步推展。

從他們的實務經驗分享可見，有效推動健康促進學校，包含以下關鍵要素：

- 一、健康促進學校不僅仰賴校長的領導，更需要教師、跨處室行政團隊、家長及社區夥伴成員，共同合作投入。校長及教職員工應身體力行，作為楷模影響學生及社區成員。
- 二、整合內外部資源，並在既有特色基礎之上深化發展，適時導入創新元素。
- 三、保持初心，不怕辛苦，無欲則剛，必定會有美好成果。

每位受訪者都曾歷經挫折及不斷調整，在實踐中累積寶貴經驗，形成值得第一線工作者參考的深刻洞見。以下的實務經驗分享，將提供您第一線最接地氣的實作觀點。

陳志哲 校長 / 新北市仁愛國民小學

身為健康促進學校推動者，同時也是健康促進學校中央輔導委員之一的陳志哲校長，從組長、主任一步步累積經驗值，最後晉升成為校長，這些年來不停耕耘健康促進的道路，收獲了頗多的見識與心得。其中「最大的挑戰應該是如何使教職員投入健康促進吧！只有當教職員重視健康，他們就會比較願意去推動健康促進這件事。」志哲校長坦言提升教職員健康是要讓健康促進學校永續的一個不容忽視的問題。



一、健康促進學校重視提升教職員健康

志哲校長目前身在新北市仁愛國小，前一所則是待在新北市橫山國小，這兩所學校是截然不同的類型。橫山國小屬於偏鄉小校，在教職員編制少的情況下，要全校性推動健康促進較為容易，能看到實施成效的時間相對短，但也有不易推動的地方，那就是教職員的健康促進，可能由於小校地處偏僻，教職員下班後幾乎得趕著回家，因此要推動教職員課後運動社團實有困難；而仁愛國小是一所千名學生數的都市大校，因人數眾多，要推行一項政策通常得經過繁複的會議程序後才能實施，加上向教職員、家長會及學生等倡議宣導需要時間內化，要看到實施成效的時間相對長，不過相反地，位處交通便利、資源豐厚的地帶，在這裡要推動教職員課後運動社團較為容易，教職員也具運動意願。綜上，大小校其實是各有優缺點，但無論採取什麼方式去推動，要讓教職員從理解、認同到自主投入，都是需要花心力去經營的。

健康促進送禮自用兩相宜

「健康促進是一件送禮自用兩相宜的禮物」如此形容健康促進的志哲校長，談到自己也曾有體位不良的問題並引發胃食道逆流的困擾，當他開始接觸到健康促進領域時，學會如何運動控制體重、降低脂肪、增進肌肉量，並運用健康餐盤概念調整飲食習慣，經過幾年的努力成功解決這些問題。日後校長也將這段身體力行的經驗在新北市校群學校的會議活動上與大家分享，透過自身所學知識行為，期望改變更多人的健康觀念與習慣，一起養成健康生活。「我改變了，看到學生、看到同事、看到家長與社區人士願意跟著改變，讓身心更健康」正是志哲校長提到在推動健康促進過程上獲得的最大成就。

身體力行擔任典範影響他人

健康促進應該是一件本來就得去做的事情，沒有健康就沒有一切，但很多學校教職員可能會覺得這是課外的任務，即便有做卻沒有真正去內化這份精神，所以不要將它視為外加的政策計畫去應付，而是要自然地融入在校園生活裡。

二、推動實務建議

「倘若你是學校領導者，要先做到身體力行，用行動說服別人。」健康促進談而容易，然而真正實踐並非易事，志哲校長表示身為學校領導應以行動實踐作為教職員的模範，例如倡議推行課後運動社團，那自己可以先親身參加幾個社團，行動上的支持遠比口頭上的來得有效許多，當教職員看到校長一起運動這幕，內心會備受鼓舞更願意去嘗試運動。此外，可以針對教職員與家長會辦理健促相關活動，例如減重或減BMI比賽，且運用獎品吸引眾人目光提高參與度，當大人們願意親身參與並樂在其中，久而久之，大家的話題便會開始圍繞在關心自身與對方健康這件事，校園也會在無形之中自然形成一股健康氛圍。

陳慶林 校長 / 臺南市官田國民小學



「我常說，我們的食農教育是玩真的！」當陳慶林校長帶領學校團隊一起來到台北進行成果發表時，發亮的眼睛當中訴說著學校特色成果時，不需過多言語就可以知道校長將健康促進工作視為志業在推動。不僅如此，團隊給予人的正向團結合作精神，齊心一力只為將健康促進這件事做到更好，再再證明成員共同合作投入是推動健康促進學校成功的關鍵因素。

一、健康促進學校與食農教育結合推動經驗

陳校長和我們分享，官田國小近十幾年來長期推動深耕食農教育，並成為學校教育發展特色之一。學校將校園閒置空置建置成400坪大的農事體驗場域「幸福農場」，秉持做就要做到最好的精神，學校將民間的農場都搬進校園裡面來，因此在幸福農場中，有多樣化的農事體驗場域，包含2座大型溫室農園、水田、旱田、魚菜共生園區等。配合「吃當季，食在地」精神，一年四季均會種植適合「節氣」及在地特色的農作物，例如菱角、番茄、高麗菜等季節蔬菜等等，老師與孩子們一起種植、除草、流汗、然後一起收成，「這是我們官田國小的日常，也是校園裡最美麗的風景！」

農場永續經營的挑戰與解方

然而在這個過程當中，最大的挑戰就在於如何維持「幸福農場」的運作，幸福農場佔地面積廣大，甚至比一般民間小農還大，已然是一座小型的「農事職業體驗營」。但學生只有一週一節食農課程、老師主要是以農場為媒介進行跨領域課程教學，而農作物是有機的生命體，需要有人無時無刻的細心照顧，才能和學校的孩子一樣共同成長茁壯。因此，維持農場的永續經營確實是學校深耕食農教育一項重要且必需克服的難題。

陳校長分享到，為了永續推動食農教育，學校積極結合內外部資源。在內部方面，每一個老師都是食農老師，沒有一個人是局外人，每學期均會辦理食農教師社群及專業知能研習，並且訂定食農教育校訂課程暨跨領域課程教案。課程發展主要結合農業部「食農教育ABC模式」的三面六項概念架構，以及融入十二年國教新課綱核心素養教學，培養孩子適應現在生活及面對未來挑戰所應具備的知識、技能與態度。在老師的指導下，學生從做中學進行「農事教育」、「飲食教育」及「環境教育」的三位體驗學習。

在外部方面，包含產、官、學、民等公私部門單位，均是學校推動食農教育最重要的合作夥伴。例如，在產業界方面，由在地企業廣泰金屬公司建置不銹鋼溫室農場（農科實驗教室），並無償提供師生體驗融入現代與科技化農業設備；官方方面，申請農業部及教育局食農教育及校園自給農場推動經費；產學界方面，結合中研院、社區大學及官田農會等辦理豐富的食農教育體驗活動；最後，也是最重要的，是有一群民間社區志工及青農來協助農場管理及食農課程的協同教學。在公協力合作之下，才能創造官田國小食農教育多贏的教育風景。

二、推動成就

提及學校深耕多年最大的感觸，校長分享到：「健康的囡仔是咱希望的未來！看到孩子們不只知道如何吃得健康，更學會食農技能，進而烹飪出一道充滿美味與感恩的料理，是學校長年推動食農教育以來最大的成就。」期待孩子因此獲得帶得走的健康生活技能，更習得受用一生的健康素養。為了孩子，將更加堅定繼續在這條對的路上前進！

游嘉萍 學輔主任 / 新北市石門國民小學

游嘉萍老師目前在新北市石門國小擔任學輔室主任。從小就在這片美麗的石門區長大。她曾在臺北市擔任小學附設幼兒園的園長，擁有豐富的教學經驗與充沛的包容心。然而，無論外面的世界多麼精彩，對她來說，石門這片孕育她成長的土地，始終是心之所向。她選擇回到家鄉，帶著滿腔熱忱，為社區貢獻一己之力。



一、學校推動社區健康經驗分享

發現需求 點亮社區健康之光

石門區是一個勞動者居多的地方，這裡的居民多是踏實樸素的「做工仔人」。不過，隨著年歲增長，區內的年長者日益增加，人口結構逐漸老化，口腔健康問題開始成為大家無法忽視的隱憂，加上石門區內沒有牙醫診所，導致居民缺乏口腔保健觀念和資源，使這個問題更為嚴重。

游主任在石門國小推動的口腔保健策略取得了顯著的成效，但她不願止步於此。她希望能把這份健康的希望帶出校園，擴展到整個社區，為每一位鄰里鄉親點亮一盞健康的燈。然而，這並不是一條簡單的道路，石門國小是一所小學校，編制人手不足，推廣社區健康促進的任務需要額外的心力與時間。游主任與學校的校長、老師及志工朋友們，不僅要付出額外的努力，還要走訪社區內的各大民間團體，如協會、里長、商家等，逐一說明口腔保健的重要性，爭取大家的支持與認同，簽署結盟書，讓健康的理念在社區中生根發芽。

在回憶這一路的努力時，游主任動情地說：「起心動念足，推展不嫌苦，回首來時路，成效益顯著。」社區的長輩眾多，他們中的許多人，年輕時因為生活所迫而未能受過教育，心中對學習依然抱有憧憬。為了幫助長者實現這份心願，游主任在民國104年於社區中心成立了樂齡班，規劃了適合長者參與的課程，並安排孩童與長輩們互動交流，讓長輩們真實地體驗到「活到老、學到老」的樂趣。這些活動不僅豐富了他們的晚年生活，也讓社區的每一位居民都感受到彼此的關愛與支持。

團隊合作 匯聚改變的力量

游主任深情地說：「保持一顆願意去做、不怕辛苦的心，相信美好的結果一定會來。」她認為，成功推動這些計畫的背後，不是她一個人的努力，而是一群志同道合的夥伴的共同心血。校長、護理師、志工媽媽們，正是這些夥伴們的支持，讓她能夠一直有前進的動力。

二、推動實務建議-從學校到社區

在談到如何推動社區健康促進時，游主任分享了她的策略：第一步是讓教職員成為健康的典範，他們不僅是學生們的榜樣，也是社區的一份子，當他們以身作則，便能為社區樹立一個好的模範。第二步則是與社區領袖合作，邀請他們在公開場合倡議健康的重要性，並透過一些獎勵方式，吸引更多人的關注，讓這些倡議更有影響力。

這一路走來，游主任與夥伴們用真心與努力，換來了社區中每一張洋溢笑容的臉龐。她相信，只要有心去做，不畏艱辛，總有一天，這份心意會在這片家鄉的土地上綻放出最燦爛的成果。

林文彥 學輔主任 / 高雄市立巴楠花部落中小學

臉上總是掛滿笑容的林文彥主任，對他的第一印象就是熱愛自己的工作，總是散發出對學校滿滿的榮譽感。在學校已服務8年的林主任，從基層的組長慢慢累積到學輔主任資歷，談到學校健康促進推動工作，很樂於和我們分享，學校健康促進與布農「成為完整的人」(Min-Bunun)的文化底蘊精神緊密關聯，透過文化厚植無形的健康促進指標，實踐在每個環節，而學校夥伴願意全心支持及投入更是重要的推手。



一、學校內外資源整合之經驗分享

說起來容易，然而學校剛開始推動健康促進時也經歷過許多波折，林主任有感地說：「最困難的應該是內外部的資源整合！」對內部成員，與工作夥伴溝通凝聚共識，並非易事，舉例而言為推動特色「晨圈課程」，利用周一早晨時光，全校老師們帶著各班孩子在操場上圍成小圈圈，針對諸如性別、飲食、手機成癮等健康議題分享觀察與見解，期望透過戶外活動深化課堂所學知識，這需要有一批理念相近的夥伴一起完成，也需要跟老師們說明推動理念。對外部社區端則需要溝通媒合，為解決社區環境問題，學校推動「社區乾淨運動」，每週三早晨學生固定到社區進行環境整理，需要與社區長輩溝通，也需要做資源的整合，雖然過程不容易，但是透過身體實踐對於學生大肌肉運用、與長輩相處的正向心理皆有所助益。

二、推動實務建議

整合特色 深化實踐 創新突破

當提及給第一線實務工作者的建議，主任分享道：「整合學校既有特色，盤點分析現有工作，分析之後進行深化，適時做出創新」。進一步而言，各校在推動健康促進工作時，可以在學校既有特色基礎之上進一步深化，如果各向度都有做到，但若只透過一般性課程或是宣導輕輕走過去，對孩子生命經驗感受性如同蜻蜓點水般，這樣的健康促進流於形式化及零碎化，因此巴楠花會透過各種戶外行動學習落實健康促進，讓健康促進指標融入在每個生活環節當中，期望透過看得到的課程及看不見的潛在生活涵養，成為更好的自己，這樣的健康促進才會真正有感。再者，創新化對於一所學校發展也相當重要，當你創新了，就會有想要前進的動力，前進才會知道要如何調整方向並累積經驗值。

三、推動成就

回顧過去一路走來點滴，主任開心地告訴我們，透過此次參賽能夠讓更多人瞭解學校特色是一件有意義的事，健康促進這件事情並不是額外工作，學校做的是結合在地特色將健促這個抽象名詞更加軟化，融入孩子生活經驗中重要環節。對於他來說，最大的成就莫過於看到孩子成為身心健康成熟的人 (Min-Bunun)，要形塑上一代父母不菸不酒行為或許有所困難，但學校能夠做的，是塑造新一代原民世代對健康意識逐漸抬頭，建立受用一生的健康生活習慣，期待下一個世代的孩子與我們一起共好。

王勝豐 衛生組長 / 新北市汐止國民小學

在汐止國小服務已近20年的王勝豐組長，以實際行動展現出健康促進不僅僅是一項業務，更是一份使命。在校園內經常可見他穿梭忙碌的身影，不論下課時間與學生們開心的打球運動，或是帶著學生在走廊一角觀察校內豐富的鳥類生態及植物棲地，成為了師生心中身體力行的最佳典範。



一、推動經驗分享

談及學校一路走來的歷程，汐止國小是一所擁有近千名學生的中大型學校，推動健康促進學校理念初期面臨設備老舊與經費有限的挑戰，難以提供師生充足的安全運動空間。但是學校轉換思維善用周遭自然先天環境，緊鄰學校的基隆河沿岸有著豐富的鳥類生態，每到秋冬季節山林的衣裳換成一襲新紅更如一幅天然美景，在些自然資源無形中豐富了校內有限資源困境。

凝聚教師力量 從課程落實健康促進

然而最大的挑戰莫過於讓教師們在課程生活融入健康議題教學，使其成為日常學習的一部份。課程是培養學生健康素養的重要環節，若根基不穩，即便投入再多設備或資源對學生的影響效果仍有限。為了減輕教師教學負擔，他與行政團隊先整體規劃各年級重點推動目標，並透過核心會議與教師們分享具體的課程融入策略，以及維護體位及視力的重要方法，凝聚教師間的向心力。這一路走來並不容易，教師間默契建立和學生健康數據的改善，都是經過長時間的努力與累積才逐漸彰顯成效。儘管如此，王組長認為：「挑戰是一定會有，但是要改變並不難，難的是身旁有沒有人願意支持自己堅持下去。」他很慶幸有校長及志趣相同的行政團隊與他一同前行。

身為一位教育工作者，看到學生不僅是為了課程而學習，而是能夠感同身受將健康置於重要優先考量，並認真探索如何讓自己成為一個真正健康的人，自主實踐健康生活，是非常有意義的事情。例如體位過重學生懂得透過控制飲食達到健康的體重，少吃油炸食物的攝取，即便改變成效緩慢，但看到孩子朝著健康的方向努力，對於他來說無疑是最大的成就。

二、推動實務建議

回歸教育初心 持續前行

「回到教育的初心，如同對待自己的孩子，你希望你的孩子成為什麼樣的人，那就盡你所能把好的一切教給他們。」當談到給第一線實務工作者的建議時，王組長身有感觸的這麼告訴團隊。回首過去這段經歷，他認為做任何事情先不用在意成果，無欲則剛，重要的是過程中學到的經驗。」如同前述提及的回歸初心，就會有動力一步步向前邁進，每個月設定小目標，持之以恆，最終定能收穫美好的成果。

林靜宜 衛生組長 / 新竹縣成功國民中學

「推動健康促進一開始起步很難，但是只要願意去做，剛開始不追求完美成效，只求有一點進步，一步步累積能量，最終就能找到方向，步上正軌。」從事健康促進推動工作多年的林靜宜組長，從言語談吐間，就可以感受她對健康促進工作的熱誠，然而在剛開始，面對國中生視力不良率居高不下的情況下，她和夥伴團隊也曾面臨過不知該如何改善的困境，甚至一度想要放棄。



一、推動經驗分享

從困境中找到突破 逐步改善學生健康

林組長說道，如果不做就什麼都沒有，要做了才會知道如何調整策略方針，因此學校多方面結合課程、活動及宣導等策略，告訴學生視力是疾病，一旦發生就無法回復；針對高度近視(500度以上)學生，透過小朋友會議由護理師耐心進行衛教宣導，慢慢地會發現孩子的態度發生正向改變，自覺眼睛的重要性，用眼30分鐘休息10分鐘觀念也深植心中並確實執行，進行戶外活動時會主動戴上太陽眼鏡或帽子，看到孩子們的改變，對她來說是最大成就，也是支持她持續做的動力，「我們無法讓小孩子視力回復，但是至少不要惡化下去引發白內障、青光眼等疾病。」這也是她在第一線教學現場最真實的感悟。

除此之外，在國中推動健康促進工作有許多難題等著你去挑戰，舉例而言，面對國中以升學為重情況下，健康議題融入課程並非易事；學校跨處室的協調與合作通常只有負責相關業務處室孤軍奮戰，要全面性推動健康促進工作並達到顯著成效著實有難處；導師以升學為重，下課教室淨空政策難以落實。而細看這些種種困難，其實都圍繞著學校成員合作氛圍的成熟度。

二、推動實務建議

提到給第一線實務工作者的建議，她認為跨處室合作是關鍵影響力，校長的支持是最重要的，但更需要找到理念相近願意一起同行的工作夥伴，多元想法能夠激盪出更多可能性，讓健康促進這件事情趣味化，最重要的是能夠徹底落實且走得長遠。因此她與學務主任及護理師等志同道合的夥伴，嘗試與負責課務的教務、規劃硬體的總務、心理健康的輔導溝通協調，努力不懈倡議學生健康是受用一生的無價資產，儘管少數老師仍無法認同健促理念，但經過努力至少半數以上支持學校政策。

「越想越覺得我們是在做一件很有意義的事!」回首一路走來的艱辛路，林組長期望在國中學制這條困難道路上，與夥伴團隊堅持信念持續推動健康促進工作，雖然健康成效無法在短期間內彰顯，但是一步一腳印踏實的執行，未來是值得期待的。

張悌維 護理師 / 屏東縣高士國民小學

臉上總是帶著親切笑容的張悌維護理師，於高士國小服務數年，在屏東縣積極推廣健康促進學校及中央輔導委員們的經驗分享之下，產生了推動健康促進的想法。要培養一個孩子良好的健康習慣，最好的方式就是從小建立，因此設有幼兒園的高士國小，近年開始實施向下扎根至幼兒園的健促策略，在口腔保健方面更是締造國小新生零齲齒的佳績。



一、向下扎根的幼兒健康政策

當然，成功的背後也歷經過各種難關，尤其在「如何獲得幼兒園教師及家長的共識」這件事上。起初幼兒園孩子在用餐時需要教師更多的關注，加上教師人力吃緊，若要一一幫孩子刷牙難上加難，但所幸幼兒教師們用心配合，在護理師授予他們幫孩童刷牙的正確技巧後，教師們從大班孩童開始執行幼兒餐後潔牙的活動，並讓中班及小幼班看著哥哥姊姊潔牙過程，讓孩童因好奇心驅使之下產生潔牙慾望，進而逐步往下實施，照顧到每位幼兒。另外，針對家長部分，護理師會與家長約好放學前的空檔時間，親自訓練家長幫孩子刷牙的技巧，對於無法撥空前來的家長，則會拍攝潔牙影片供他們觀看學習，並辦理幼兒護理0123措施（0代表不提供含糖飲料；1代表連續執行一周；2代表睡前潔牙兩分鐘；3代表完成3個護齒任務：檢查幼兒潔牙工具是否使用1000ppm以上含氟牙膏及小頭軟毛牙刷、觀看學校拍攝的潔牙影片並自行拍攝潔牙影片），完成的孩子可獲得獎勵，藉此方式鼓勵孩子回到家中也能由家長幫孩子正確潔牙。

這些口腔保健策略長時間實施下來，無形之中在國小及幼兒園養成一股自主潔牙的健康風氣。護理師表示每當早餐及中餐後，聽到班級自動播放潔牙歌，導師帶著學生一起潔牙的畫面，一種感動油然而生，自己不需再三叮嚀，現在大家都能做到過去持續向他們宣導的健康行為。護理師憑藉毅力克服種種問題，同時也收獲了最大的成就。

二、透過校長領導永續經營、資源整合及全員投入

張護理師肩負著照顧學校師生健康的重責大任，明白在第一線推動的辛苦，因此對於一所學校要永續性實施健康促進策略，護理師認為來自校長的認同支持很重要。學校要能持續向外獲取資源，不僅需要領導者的協助，也需要承辦人的用心堅持，尤其是在偏鄉醫療資源少的地區，「因為有屏東縣牙醫師公會及臺灣防盲基金會等醫療團體組織為偏鄉孩子的付出，我們就才能發現很多弱勢孩童是需要幫助，並且提早介入治療。」所以，正是為了幫助每一個孩子在學校能健康成長，護理師偕同教職員與家長們投入健康促進，相互鼓勵讓學校更好，這就是高士國小逐漸強大的原因吧！

附錄

一、 相關資源

二、 詞彙表

三、 參考文獻

相關資源

一、國內

(一) 健康促進學校國際網絡推廣中心

<https://www.hpsinc.tw/>

(二) 臺灣健康促進學校

<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>

(三) 衛生福利部國民健康署

<https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

(四) 衛生福利部國民健康署-健康九九

<https://health99.hpa.gov.tw/>

(五) 臺灣健康促進學校協會

<http://www.thpsa2014.com/>

二、國外

(一) 世界衛生組織 WHO Health promoting schools

https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab_1

(二) 美國疾病控制與預防中心 CDC Healthy schools

<https://www.cdc.gov/healthyschools/index.htm>

(三) 歐洲學校健康網絡 Schools for Health in Europe (SHE)

<https://www.schoolsforhealth.org/>

(四) 聯合國教科文組織-全球健康和教育 UNESCO Chair GHE - Global Health & Education

<https://unescochair-ghe.org/>

詞彙表

➡ 健康促進學校

世界衛生組織將健康促進學校(Health-promoting school)定義為：「學校不斷增能，提升其作為一個教學、學習和工作的健康安全場所」(WHO & UNESCO, 2021a)。

➡ 全校取向

全校取向(whole-school approach)是指不局限於課堂學習和教學的方法，而是涵蓋學校生活各個層面。包括學校政策、教學、社區結盟及日常生活各面向，全校成員透過全體合作方式，促進學生的學習，健康行為和福祉 (WHO & UNESCO, 2021a)。

➡ 五正四樂

教育部國民及學前教育署將「正向心理健康促進」納入健康促進學校主推的議題之一，提出「五正（正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就）四樂（樂動、樂活、樂食、樂眠）」的推動策略。

➡ 85110

85110 健康成長密碼，「8」是每天睡足8小時；「5」是每日5蔬果；「1」是每日使用3C時間少於1小時；「1」是每日運動1小時；「0」是0含糖飲料且充足飲水。

➡ 85210

85210 健康成長密碼，「8」是每天睡足8小時；「5」是每日5蔬果；「2」是課後久坐少於2小時，久坐只動眼球的行為會讓學童喪失「動」能；「1」是每日運動1小時；「0」是0含糖飲料且充足飲水。

➡ 3010120

規律用眼3010意指「近距離用眼每30分鐘休息10分鐘」；天天戶外活動120意指「每天戶外活動120分鐘以上」。

參考文獻

1. Benes, S., Boyd, K. M., Cucina, I., & Alperin, H. L. (2021). School-Based Health Education Research: Charting the Course for the Future. *Research quarterly for exercise and sport*, 92(1), 111-126.
2. Centers for Disease Control and Prevention. (2019). PROMOTING PARENT ENGAGEMENT: Improving Student Health and Academic Achievement. https://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/pdf/parentengagement_teachers.pdf
3. Conrad, E. J., & Rees, L. K. (2024). Generative AI as a Catalyst to Elevate School Health Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 95(6), 45-51.
4. Griebler, U., Rojatz, D., Simovska, V., & Forster, R. (2017). Effects of student participation in school health promotion: a systematic review. *Health promotion international*, 32(2), 195-206.
5. Herlitz, L., MacIntyre, H., Osborn, T., & Bonell, C. (2020). The sustainability of public health interventions in schools: a systematic review. *Implementation science*, 15(1), 4.
6. Jourdan D. (2011). Health education in schools. The challenge of teacher training. Saint-Denis : Inpes, coll. Santé en action.
7. Jourdan, D., Gray, N. J., Barry, M. M., Caffé, S., Cornu, C., Diagne, F., El Hage, F., Farmer, M. Y., Slade, S., Marmot, M., & Sawyer, S. M. (2021). Supporting every school to become a foundation for healthy lives. *The Lancet. Child & adolescent health*, 5(4), 295–303.
8. Kulinna, P. H., Cothran, D., & Kloeppel, T. (2011). Classroom teachers' efficacy in teaching healthy behaviour content. *Teacher Development*, 15(3), 319-331.
9. Otten, C., Nash, R., & Patterson, K. (2024). Professional development in health education for primary school teachers: A systematised review of the literature. *Professional Development in Education*, 50(5), 809-831.
10. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2022). Enhancing the health and well-being of Asia-Pacific learners and teachers at school post-COVID-19. Paris: UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000382662>

參考文獻

- 11.**United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2023). Guidance for generative AI in education and research. Paris: UNESCO.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000386693>
- 12.**World Health Organization. (2021). Schooling during COVID-19: Recommendations from the European Technical Advisory Group for schooling during COVID-19. Regional Office for Europe.
https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/340872/WHO-EURO-2021_2151-41906-57497-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 13.**World Health Organization & United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2021a). Making every school a health-promoting school: Global standards and indicators. Geneva: WHO and UNESCO.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341907/9789240025059-eng.pdf?sequence=1>
- 14.**World Health Organization & United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2021b). Making every school a health-promoting school: Country case studies. Geneva: WHO and UNESCO.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341909/9789240025431-eng.pdf?sequence=1>

