



「生活型態取向的健康促進學校推動策略」



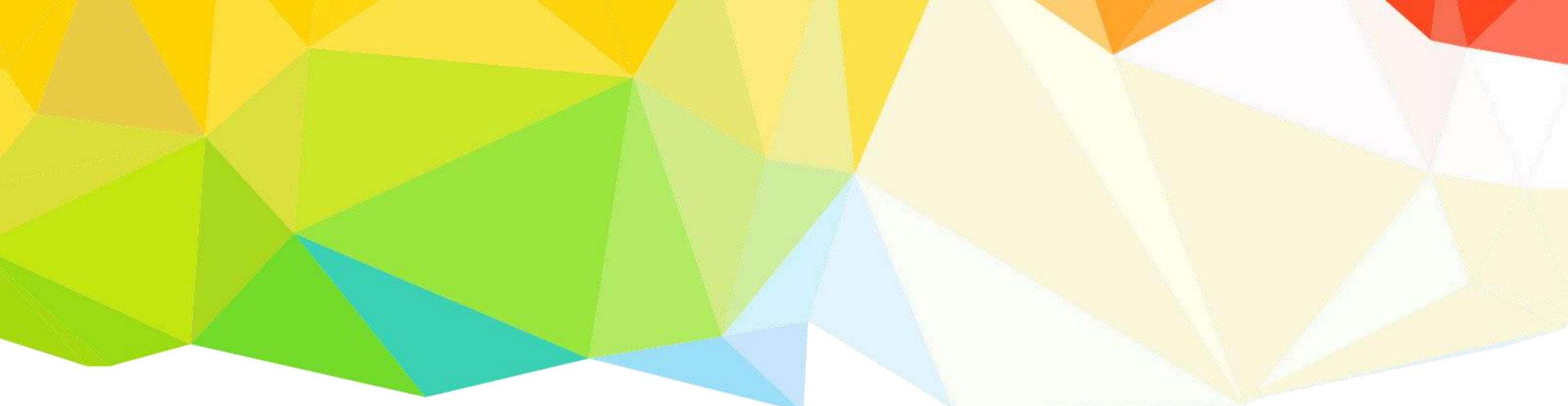
苗栗縣後龍鎮溪洲國民小學

報告人：莊忠賢 校長

目錄

CONTENTS

- ① 本校健康促進SWOT分析
Health Promotion School SWOT Analysis
- ② 影響本校學生健康問題之因素
Factors Affecting Students' Health Problems
- ③ 學校因應策略
Eight Standard Strategies
- ④ 結語
epilogue



01 章節 PART

本校健康促進SWOT分析

- 緣起
- 學校概況
- 我們的困境
- 面對困境，思考改變，我們可以做什麼？

緣起.....從「知道」到「做到」的距離

108新課綱-素養導向的健康促進



自發

「打」造健康促進學校學校的新風貌—以教學與活動為策略，回到學生能力的本軸



互動

「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



共好

「打」造學校與社區家庭健康共好的三生體系

學校概況

School Profile



地理位置

本校位處北勢溪後龍溪出海口，後龍沙丘群橫亘其中，居民多以農漁業為生。



學生背景

本校因位處濱海地區，屬於文化刺激不足地區，經濟弱勢學童、單親家庭、外配子女達百分之五十以上。



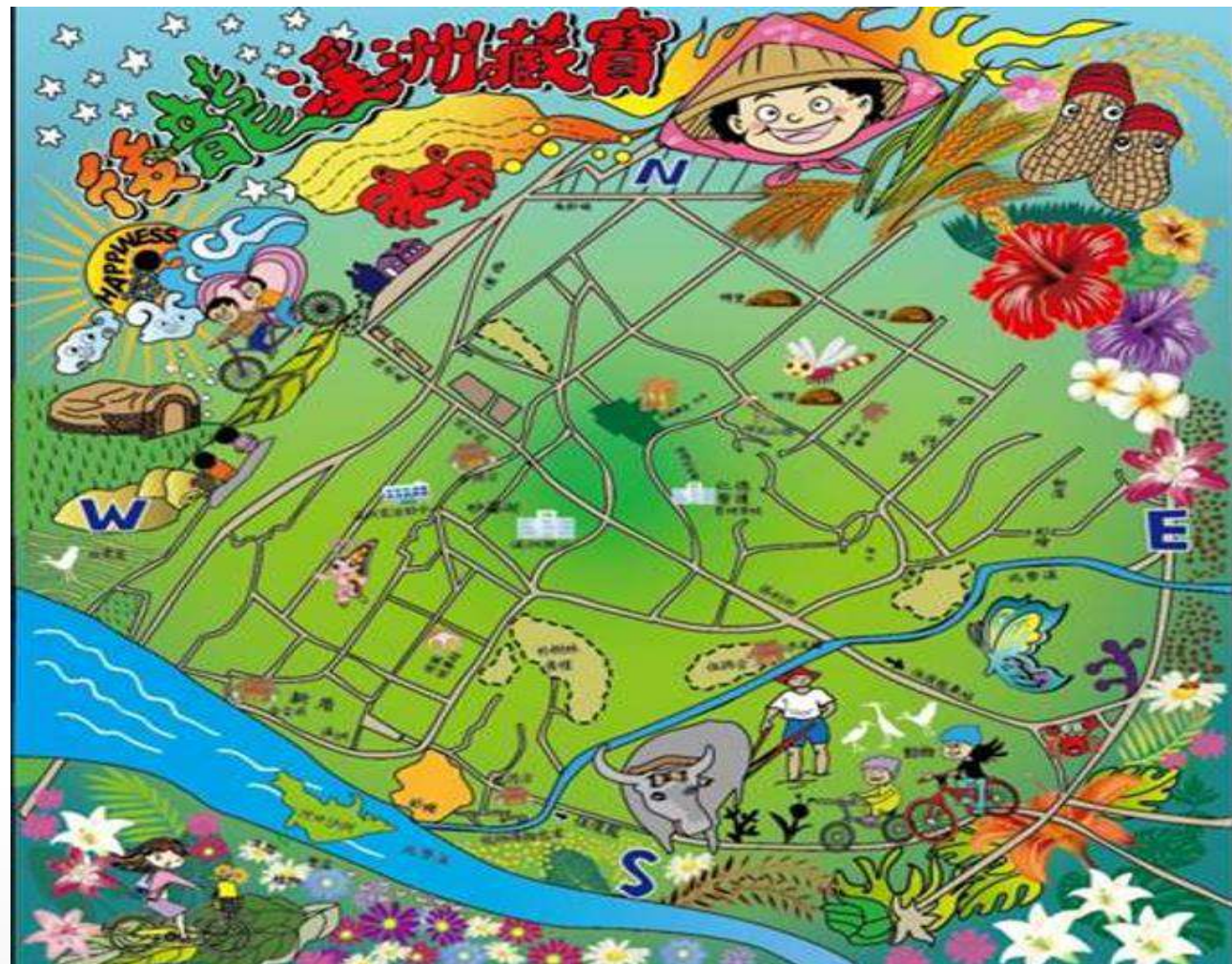
學校規模

班級數：6班
學生人數：76人
教職員工：20人



健促策略

1. 預防勝於治療
2. 以健康隨手得的概念，進行健康促進學校環境改造
3. 校園三害的疾病遠離我、為孩子的健康基石。





溪洲國小推動健康促進學校SWOT 分析

我們都要好好的……

優勢Strengths



S1學校規模小，推行政策容易，學生健康資料完整，能落實定期追蹤。

S2家長會與社區關係密切、尊重支持並配合學校活動。

S3教職員工學習能力強，有熱忱且具經驗，並勇於創新及挑戰

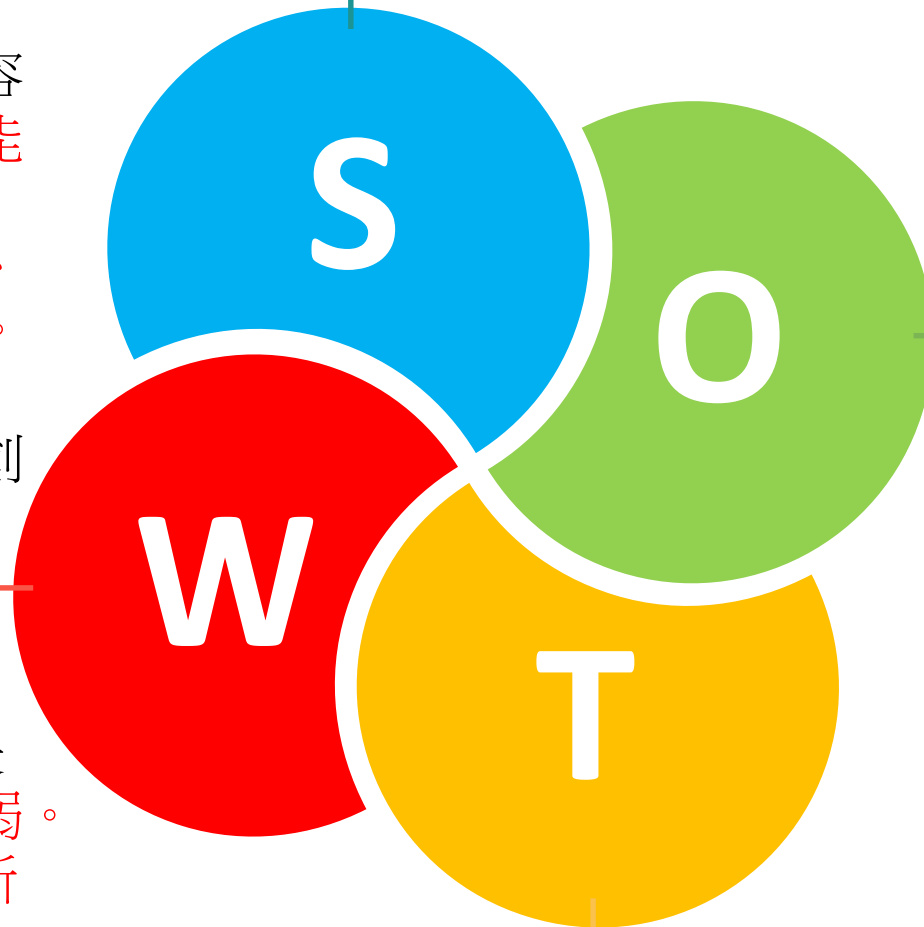
劣勢Weakness



W1.弱勢家庭比例高，家長忙於工作，衛生觀念較薄弱。

W2. 後龍鎮上缺乏眼科診所

W3.隔代教養達30%



機會Opportunities

O1.學校為里內文教中心，辦學成效卓越獲社區認同

O2.鄰近有仁德醫校。



威脅Threats

T1.本校僅6班，經費有限健康促進情境及設備待充實

T2.本校教職員工編制少，工作負擔重。





我們的困境...

01

1.家長健康及衛生觀念較為缺乏，正確健康觀念獲得管道少。

02

2.單親、隔代教養或經濟弱勢比率高，家庭功能不彰。

03

3.教科書有關健康議題內容流於知識傳授，學生學習興趣低。

04

4.教師雖具有熱忱，惟健促專業知能不足。

05

5.經費有限，健康促進情境及設備待充實。

面對困境，思考改變，我們的推動策略...

1

利用座談會、
校慶..等多
元型式向家
長進行宣導



2

偕同里長、
理事長主動
關心弱勢學
童及家庭。



3

配合學校周
遭環境，設
計健康促進
校本課程及
體驗活動



4

辦理教師增
能研習，設
計健康促進
各項主題融
入各領域課
程



5

積極參與爭
取各項健促
計畫經費



我們都要好好的.....

創新與重大成效

因為有愛 所以無礙

我們都要好好的.....

溪洲國小健康促進課程結合校本的核心理念緊扣著願景 (六力)-安全力(Safe)、健康力(Health)、品格力(Character)、團結力(Unite)、行動力(Turn)、閱讀力(Read)藉由健康促進學校的推動，以孩子學習為契機讓家長對健康議題支持與配合，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」之健康促進校園之目標。

 重大成效

 課程設計創新

 空間規劃創新

 教學活動創新

榮耀與肯定

積極投入學校衛生各項推展工作，多年來執行成效優異，除了苗栗縣的績優肯定，更多次獲得教育部、國健署的殊榮。

榮耀肯定

2016-2022

連續7年榮獲苗栗縣推動健康促進**特優**學校



2017

2017

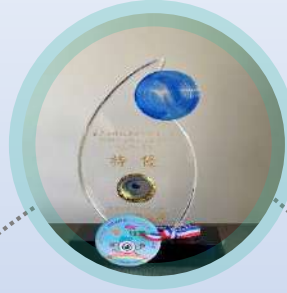
106學年度國教署菸、檳危害防制教育「網紅就是你」短片**佳作**
作品名稱：遠離菸檳/你戒了嗎？



107年苗栗縣菸、檳榔創意歌曲競賽**佳作**
作品名稱：菸檳榔/你戒了嗎？~小蘋果

榮耀與肯定

2019



109學年度健康促進學校前後測成效評價

全國第二名

作品名稱:國小低年級口腔保健教學模組介入之成效

2020



108學年度視力保健績優學校

全國特優

作品名稱:視力保健在學校推動上的全貌

2018



107學年度健康體位績優學校

全國優等

作品名稱:以「85210」架構模式結合生活技能融入健康體位教學之推動

2019



108學年度健康促進學校校園健康主播

全國第二名

作品名稱:軌跡

榮耀與肯定

2021

110學年度口腔保健績優學校
優等 **全國第二名**



2021



110學年度健康促進學校前後測成效評價
優良 **全國第二名**

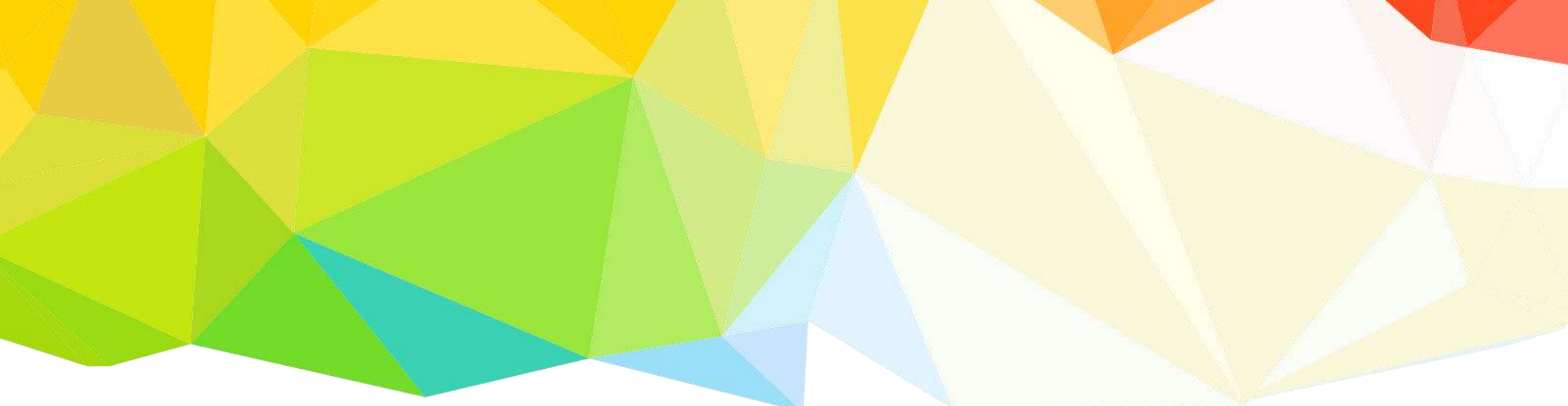
作品名稱:國小學生素養導向教學應用於視力
保健之成效探討

2021



110學年度健康促進學校校園健康主播
全國第二名
作品名稱: 校園健康除三害





02

章節 PART

影響本校學生健康問題之因素

- 南華健康資訊系統分析
- 影響學生健康問題之因素
- 我們都要好好的.....

一、南華健康資訊系統分析

校本重點議題

學年度	年級	指標名稱	校本指標 %	縣本指標 %	全國指標 %
106學年度	一年級	未治療齲齒率	63.64		43.42
		齲齒複檢率	100		95.57
	四年級	未治療齲齒率	25		38.71
		齲齒複檢率	100		85.4
107學年度	一年級	未治療齲齒率	45.45		41.43
		齲齒複檢率	100		96.54
	四年級	未治療齲齒率	25		36.43
		齲齒複檢率	100		86.24
108學年度	一年級	未治療齲齒率	75		40.56
		齲齒複檢率	100		93.25
	四年級	未治療齲齒率	33.3		33.87
		齲齒複檢率	100		85.97

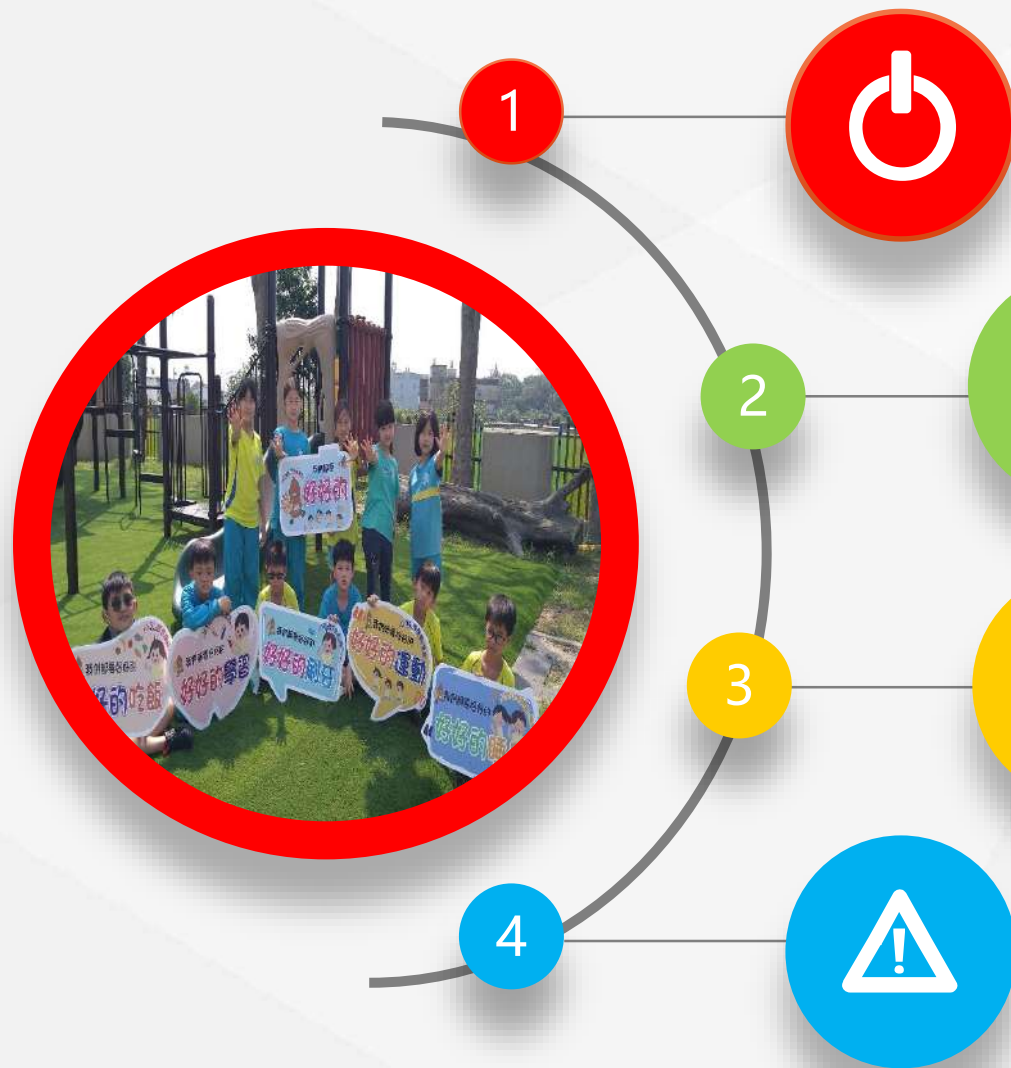
健康數據分析

❖ 從教育部南華健康資訊系統108學年度學生健康資料顯示，本校一年級未治療齲齒率為75%，高於苗栗縣36.69%、全國40.56%，由上述數據可知，一年級齲齒盛行率偏高，儼然是本校健康的一大問題，是亟需改進。



我們都要好好的……

二、影響學生健康問題之因素



一年級齲齒率高

睡前後是否潔牙?一天刷牙次數
潔牙不正確、是否定期看牙醫?

社區威脅
學校鄰近
7-11

從文獻探討發現

台灣便利超商很密集 (林家宏, 2015)
學生常喝糖飲的行為最嚴重(陳素芬等, 2012)

跨議題整合推動

久坐是兒童肥胖主因 (Zhang, 2016)
戶外活動延緩或預防近視(Wu et al, 2013)

學校活動空
間不足

結合正向心理健康

「我們都要好好的」核心價值



我們都要好好的……

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



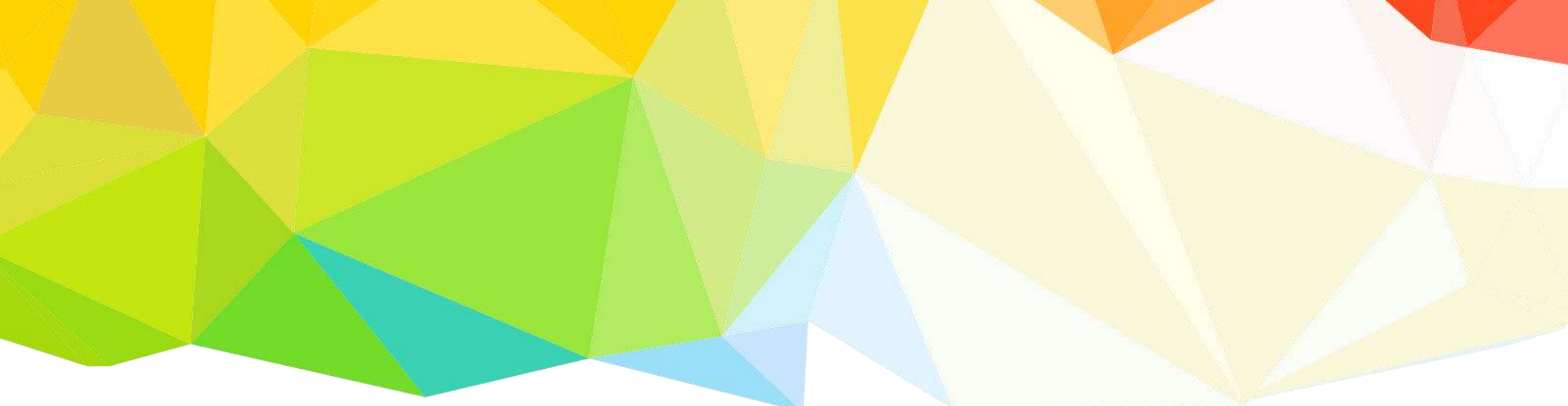
好好
生活



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



03

章節 PART

學校因應策略

- 策略一 政府政策與資源投入
- 策略二 制定全校性健康政策
- 策略三 涵蓋全校成員投入
- 策略四 學校與社區互為夥伴
- 策略五 健康融入學校課程
- 策略六 建構學校物質環境
- 策略七 營造社會情緒環境
- 策略八 健康服務



策略一：政府政策與資源投入-健康生活-從齒開始 歡慶兒童節





策略一：政府政策與資源投入-議題中心學校與夥伴學校 攜手前行





策略一：政府政策與資源投入-全縣健促訪視 績優學校分享





策略一：政府政策與資源投入-縣市交流參訪 共好





策略一：政府政策與資源投入-國立教育廣播電台專訪 經驗 分享



策略二 制定全校性健康政策



1.幸氟家庭刷牙趣 / 睡前潔牙 最重要

2.假日親子一起動 / 落實戶外120

3.一家一戶牌

4.班群動態作業:愛家做家事

1.溪洲發展協會、後龍四健會---花生節【優質堅果】

2.溪洲7-11龍日店--校外參訪

善用零碎下課時間: 1.週2/5升旗後 / 2.週四 快閃

3.一條線 兩條腿

康健雜誌減糖先驅學校--週二減糖日

融入各項課程: 英語 藝術與人文 綜合 生活 健康與體育

1.口腔教學模組: 少糖飲 正確潔牙/定期看牙醫

2.視力教學模組: 用眼3010 戶外120

3.我的餐盤聰明吃: 飲食紅綠燈

4.桌遊撲克牌

倡議宣導【生活技能】

師長成為代言人 / 聰明吃 快樂動 / 天天量體重 減糖更給力

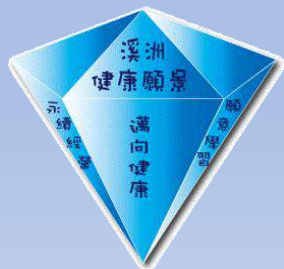
下課 由您決定 / 戶外活動要戴帽

溪洲6力好兒童: 健康力-累積健康點數



我們都要好好的……

94學年度



我們的第一張健康促進學校宣傳海報





策略三 涵蓋全校成員投入

倡議宣導

生活技能

師長

成為海報代言人

校長

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙

主任

333再升級
210增活力
中等費力活動

保健康

護理師

適中好體位
關鍵密碼BMI

體位向中看齊

專業導師

減糖更給力
減糖好好
自我監督
做決定

糖每日25克以下



我們都要好好的……



策略三 涵蓋全校成員投入

重要

推動氛圍的建立最重要

溪洲偶像天團~2019正式出道

2020曠世巨作

戶外活動要戴帽
眼睛防曬很重要

下課 由您決定
下課十分鐘 教室要淨空

充足下課趣 學習更專注
下課 Follow Me

苗栗縣後龍鎮溪洲國民小學 專業導師
專業導師

學校社會環境

凝聚推動的共識

行政團隊

女子奉奉奉!

騎乘機車
下田犁牛
上山型男
登山健行
陽光海灘
溪園滾水

徐晉偉總務主任
莊忠賢校長
許文寧教導主任
江玉斌學務組長
謝麗文教務組長
羅雅玲護理師

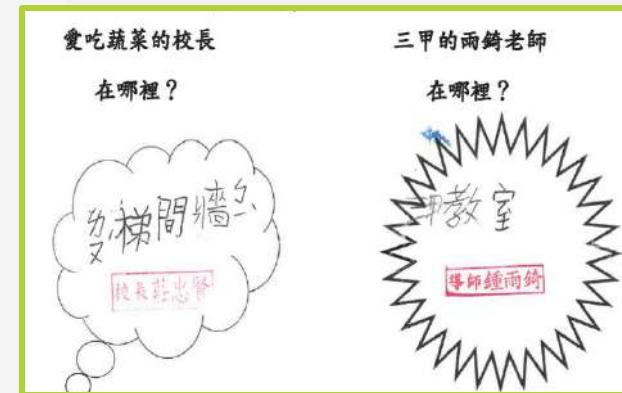
倡議宣導
生活技能
師長
成為海報代言人



我們都要好好的……

策略三 涵蓋全校成員投入

利用海報來延伸.....



有趣的下課活動

策略三 涵蓋全校成員投入



日期	獎勵事項	存入	提出	結餘	師長認證
8/30	A-1 健身操特優	90		1475	何
8/31	快	10		1485	林
8/31	快	100		1585	林
8/31	快	20		1605	林
8/31	快	30		1635	林
8/31	A-1-4 說故事	50		1685	謝麗文
8/31	English 好	50		1735	林
8/31	快	20		1755	林

『溪洲六力好兒童』榮譽存摺獎勵辦法

一、活動方式：

- (一) 積點採累計方式，積點方式明訂於下表，點數須經檢核者簽認方生效。
- (二) 每位學生發給一本「獎勵存摺」，由學生自行保管或交由導師代為保管，登錄頁用完可以換發，若遺失可向教導處申請補發，但得重新計算點數。
- (三) 學生可於學期結束前一週核算點數，再向總務處提出兌獎，累計點數可兌換等值禮券，並於結業式公開表揚頒發榮譽獎狀。
- (四) 未兌換完畢的點數可以累計到下一次兌換時間使用。
- (五) 點數限本人使用禁止轉讓或借貸。



溪洲六力好兒童-榮譽市集

安全力(Safe)、**健康力(Health)**、品格力(Character)、團結力(Unite)、行動力(Turn) 閱讀力(Read)



策略三 涵蓋全校成員投入

社群宣導
利用社群媒體、
與粉絲互動，將
學校推動健康促
進各項活動傳達
給粉絲。



苗栗縣後龍鎮溪洲國民小學

4月28日上午10:23 · 🌐

[溪洲，花生什麼事？] 我們都要好好的
疫情 終於漸漸解封
與 大家也好久不見
明天 明天 就在明天
溪洲國小64歲生日快樂
期待 與您們的見面喔
在此 邀請您一同參與

「留言 拍照 送牙刷」的活動

留言：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

拍照：與手拿牌一起合照

Give Me Five(擊掌)

送牙刷：縣長爺爺潔牙組

幸福校園 快樂共學

正向心理健康 五正四樂

#正向情緒 正向參與 正向關係 正向意義 正向成就

#樂動 樂活 樂食 樂眠

我們都要好好的

留言拍照送牙刷



溪洲國小 生日快樂



苗栗縣後龍鎮溪洲國民小學

5月2日上午9:55 · 🌐

[溪洲，花生什麼事？] 我們都要好好的
疫情解封！看見許久不見的大家真是一件幸福的事，
期許在未來的每一天，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

幸福校園 快樂共學

正向心理健康 五正四樂

#正向情緒 正向參與 正向關係 正向意義 正向成就

#樂動 樂活 樂食 樂眠



我們都要好好的……



策略三 涵蓋全校成員投入-餐後一起來潔牙 下課快閃一起動





策略四 學校與社區互為夥伴-校內教學 校外參訪7-11





策略四 學校與社區互為夥伴-地方特色 喜慶溪洲 好事花生

後龍鎮農會/四健會



推銷花生 優質堅果類



策略五 健康融入學校課程-週三 提升教師專業知能 健康好好教





策略五 健康融入學校課程-桌遊、撲克牌設計



花色牌面 ♥♦♣♠	A	2	3	4	5	6
牛陣圖案						
牌面文字	樂動 好好運動	樂動 好好運動	樂動 好好運動	樂動 好好運動	樂活 好好生活	樂活 好好生活
花色牌面 ♥♦♣♠	7	8	9	10	J	Q
牛陣圖案						
牌面文字	樂活 好好生活	樂活 好好學習	樂食 好好吃飯	樂食 好好吃飯	樂食 好好吃飯	樂食 好好吃飯
花色牌面 ♥♦♣♠	K	專屬鬼牌		牌面圖案		樂五點
牛陣圖案						Give me five 我們都要好好的
牌面文字	樂眠 好好睡覺					



融入領域：健康與體育 / 藝術與人文 / 生活課 / 綜合課 / 電腦課



策略五 健康融入學校課程---校園主播與微電影



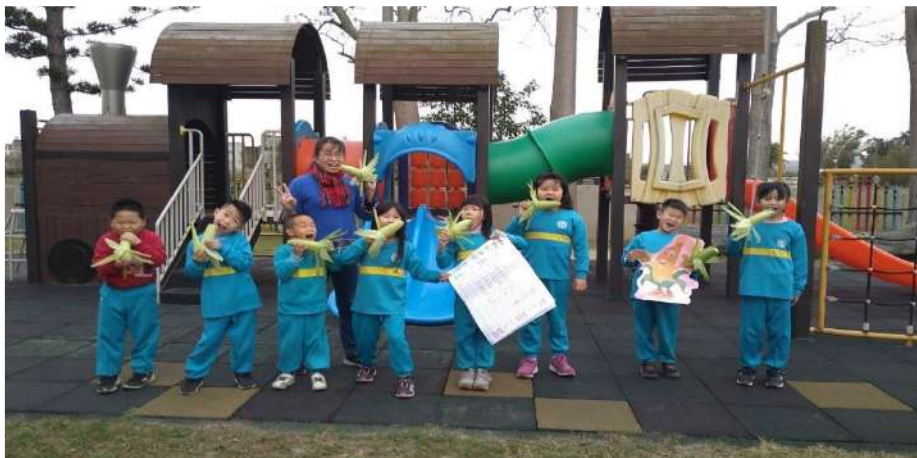


策略五 健康融入學校課程---跳繩賽 跳出健康與活力





策略五 健康融入學校課程---一條線 遊苗栗 認識家鄉 融入數學 社會





策略五 健康融入學校課程---生活經驗 連結節慶





策略六 建構學校物質環境--按照身高 量身定剪 專屬跳繩



量身定剪

依據身高
為孩子客製
專屬跳繩





策略六 建構學校物質環境--- 行動教室在走廊



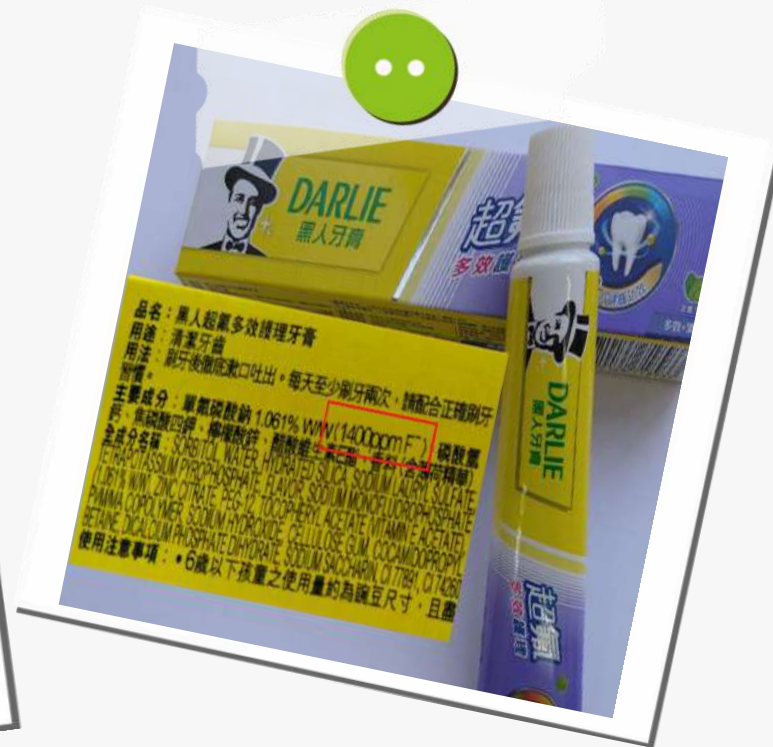
策略六 建構學校物質環境



新生送三寶



牙刷 水杯 計時器





策略七 營造社會情緒環境---溪洲6力好兒童 榮譽點數兌換





策略七 營造社會情緒環境---溪洲八夫四



校 長



教導主任



總務主任



學務組長



我們都要好好的……



策略七 營造社會情緒環境---下課好好玩 師生一起玩





策略七 營造社會情緒環境-給老師 愛的鼓勵 預備備



老師 也需要被鼓勵的



我們都要好好的……



我們一直都在
一起好好的.....



策略八 健康服務 – JUST FOR YOU

攏是為你(妳)

每年2/9月

定期

拜訪牙醫師

苗栗縣溪洲國小 109 年度「拜訪牙醫師」活動學習單

兒童定期檢查牙齒，絕對是預防齲齒或其他牙齒疾病很重要的方式。因為口腔疾病多屬慢性疾病，早期多數缺乏自覺的症狀，而且容易被忽略。學校於 109/01/20-109/02/29 舉辦「拜訪牙醫師」的活動，請家長輔導 貴子弟其注意口腔保健，養成餐後潔牙的好習慣。也請將診治結果詳細填載於下列表單後交回，謝謝！

姓名：_____ 班級：六年甲班 8 號 建議下次回診日期：年 月 日

目前全口牙檢查結果：請勾選檢結果項目																牙醫主筆章及意見事項	
☐ 齲齒 ☐ X-缺牙 ☐ 已填補 ☐ 牙冠牙 ☐ 咬合不正 ☐ 牙齒發炎 ☐ 牙結石 ☐ 其他																	
18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28	本次治療部位	
上 55 54 53 52 51 61 62 63 64 65 右 85 84 83 82 81 71 72 73 74 75 左 48 47 46 45 44 43 42 41 31 32 33 34 35 36 37 38																☒ 樹膠填補 ☒ 銀粉填補 ☐ 根管治療 ☐ 拔除殘根 ☐ 拔除乳牙 ☐ 洗牙 ☐ 安裝空間維持器	
診(斷)療結果																	
☐ 複檢無異狀 (*2) ☐ 矯治中 (*3) ☒ 已完成所有治療 (*3)																	

牙醫師簽章：_____ 家長簽章：_____ 健康中心簽章：_____

每半年定期的口腔檢查，是口腔保健的重要方法之一。

檢查牙齒後，別忘了禮貌地！

苗栗縣溪洲國小 112 年度「拜訪牙醫師」活動學習單

兒童定期檢查牙齒，絕對是預防齲齒或其他牙齒疾病很重要的方式。因為口腔疾病多屬慢性疾病，早期多數缺乏自覺的症狀，而且容易被忽略。學校於 112/01/20-112/02/28 舉辦「拜訪牙醫師」的活動，請家長輔導 貴子弟其注意口腔保健，養成餐後潔牙的好習慣。也請將診治結果詳細填載於下列表單後交回，謝謝！

姓名：_____ 班級：六年甲班 9 號

衛生福利部照顧學童口腔健康至 12 歲 提供「恆牙第一大臼齒免費窩溝封填」

施作牙位	16	26	36	46
牙醫師				
請勾選				

1. 請攜帶健保卡就診。
2. 完成窩溝封填者，請將回條交回學校，即可獲得小禮物囉！
3. 每半年定期的口腔檢查，是口腔保健的重要方法之一。
4. 睡前潔牙最重要，請用 1000PPM 以上含氟牙膏。

目前全口牙檢查結果：請勾選檢結果項目																牙醫主筆章及意見事項	
☒ 齲齒 ☐ X-缺牙 ☐ 已填補 ☐ 牙冠牙 ☐ 咬合不正 ☐ 牙齒發炎 ☐ 牙結石 ☐ 其他																	
18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28	本次治療部位	
上 55 54 53 52 51 61 62 63 64 65 右 85 84 83 82 81 71 72 73 74 75 左 48 47 46 45 44 43 42 41 31 32 33 34 35 36 37 38																☐ 樹膠填補 ☐ 銀粉填補 ☐ 根管治療 ☐ 拔除殘根 ☐ 拔除乳牙 ☐ 洗牙 ☐ 安裝空間維持器	
診(斷)療結果																	
☐ 複檢無異狀 (*2) ☐ 矯治中 (*3) ☒ 已完成所有治療 (*3)																	

牙醫師簽章：_____ 家長簽章：_____ 健康中心簽章：_____

五正四樂 正向成就 問題解決



我們都要好好的……



策略八 健康服務 – JUST FOR YOU



攏是為你(妳)

行動服務
走進教室
水要怎麼喝?
時間怎麼剪?



我們都要好好的……



策略八 健康服務 – JUST FOR YOU

苗栗縣溪洲國小 110 學年度暑假親子護眼學習單
「一家一副牌 親子來打牌」 5-21
撲克牌裡的秘密

班級 姓名 座號 111.06.30

撲克牌花色	撲克牌裡的秘密	完成日期	家人簽名
存款卡	存款卡 12 張	7月6日	≡ 1/6
記憶卡	記憶卡 6 張	7月6日	≡ 1/6
護眼卡	護眼卡 36 張	7月6日	≡ 1/6
方塊 6	每天累積戶外活動 120 分鐘以上	7月6日	≡ 1/6
方塊 K	下課 10 分鐘 教室要淨空	7月6日	≡ 1/6
紅心 3	保持安全閱讀 距離 35 公分	7月6日	≡ 1/6

攏是為你(妳)

一家一副牌
親子來玩牌
設計親子學習單



苗栗縣溪洲國小 110 學年度 暑假親子護眼學習單
「一家一副牌 親子來打牌」 1-2
撲克牌裡的秘密

班級 二甲 姓名 楊傑 座號 2 111.06.30

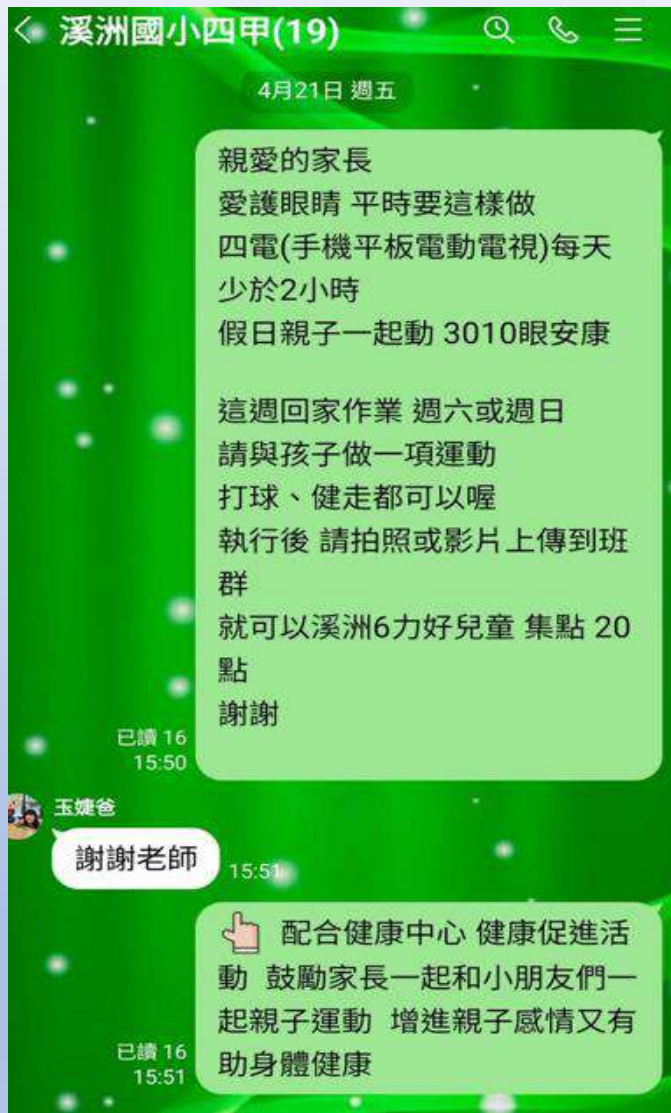
撲克牌花色	撲克牌裡的秘密	完成日期	家人簽名
方塊 A	潔牙有四寶 牙刷 牙膏 牙線 漱口水	7月1日	薛
紅心 3	牙膏含氟量 1000 PPM	7月4日	薛
黑桃 4	貝氏刷牙法 來回輕刷	7月5日	薛
方塊 5	餐後潔牙防蛀牙 刷牙最重要	7月6日	薛
梅花 J	牙齒的種類 門牙、犬牙、臼牙	7月7日	薛
紅心 Q	牙齒的形狀 乳牙、半圓形、三角形	7月8日	薛
黑桃 10	右上角 標語 愛護牙齒	7月9日	薛



我們都要好好的……



策略八 健康服務 –JUST FOR YOU-On Line



攏是為你(妳)

行動服務
在Line裡
隨時陪伴您



我們都要好好的……



策略八 健康服務 –JUST FOR YOU---社區關懷-護理師都在



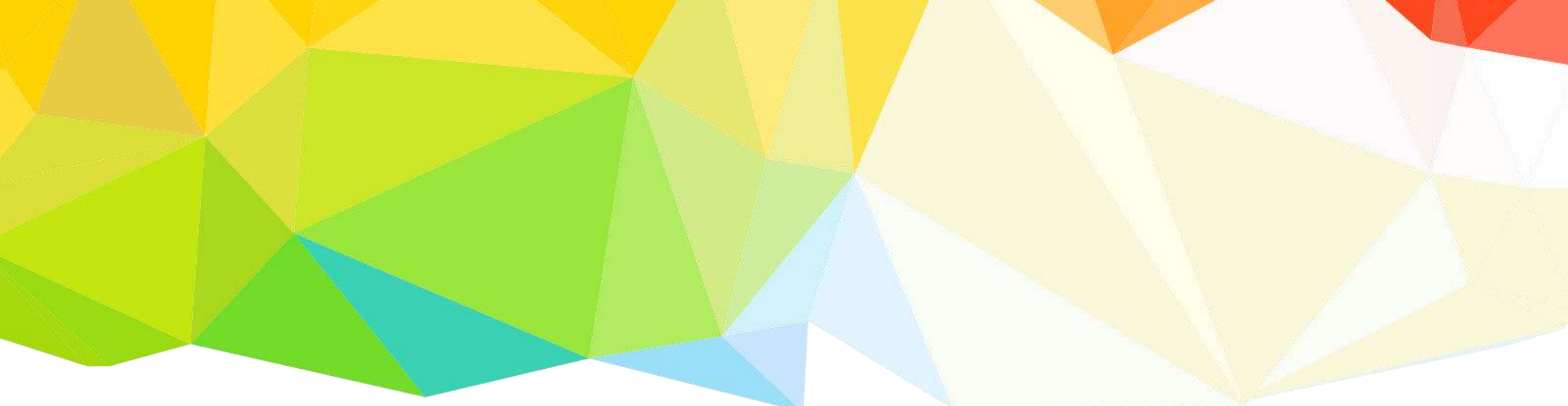


策略八 健康服務 – JUST FOR YOU

行動服務
就在 7-11
早餐 找餐



我們都要好好的……



04

章節 PART

結語

• 過程評價 • 成效評價

協同教學與融入教學者之回饋

教學最終目的不是只有知識上的傳遞，更是希望學生能有日常生活的基本能力，以及在課堂中所學的轉換於生活中實踐成為健康的行為。而教學者就是扮演觀念引導以及將知識歸納，讓學生樂於學習，活用所學知識。

學生一

假日的時候我會幫忙做家事，洗碗、倒垃圾、曬衣服，中斷用眼睛的時間

學生二

認真的刷牙可以把牙齒的菜渣刷乾淨，這樣才能保護牙齒。

學生三

飲料與白開水是不同的，飲料含有糖分，但白開水是沒有的，所以，水雖然沒有什麼味道，但是對身體是很健康的。

家長的關心支持與陪伴

我覺得學校能教導孩子多喝水是很棒的。我家的小孩跟我說：「我不喜歡喝沒有味道的水！」我擔心他水喝太少對身體不好，只好放任他把飲料當開水喝。現在，他已經可以慢慢減少喝含糖飲料的次數了。

視力保健 vision care

3010 眼安康

戶外活動120

學生在視力保健的教學與活動介入後，視力保健知識平均進步很多，但是在視力保健行為上卻沒有進步，因此，設計親子的假日動態作業活動，或許能讓家長能約束學生每日使用4C(電視、電腦、平板、手機)的時間與慾望。





口腔保健 oral health

潔牙熊促咪

12 點 23 分

「口腔教學方案介入」後，在行為方面每天睡前潔牙、餐後潔牙比率、使用牙膏刷牙等行為均有維持比率沒有下降。原本每天在學校喝含糖飲料比率高達18.2%，在課程介入後喝含糖飲料有下降的趨勢。除了上述增加的部份外，一些良好的潔牙習慣也增加了，例如：在學校的牙刷一學期更換的次數，其中更換2次比率增加了15.7%。



我們都要好好的……

健康體位 Drink more water

多喝水

60%

從健康促進地方成效指標來看，每項指標都有提升而其中進步最多的就是多喝水，還有，在校午餐吃一拳半。在後測除了吃蔬菜達83.33%，其餘多喝水、睡滿8小時、累積運動量都只有60%左右，未來還可以再努力。



走過疫情的這些年
被迫改變原有生活
不變的是堅持認真

**這些年
我們一起走過的美好...**

健康
HEALTHY



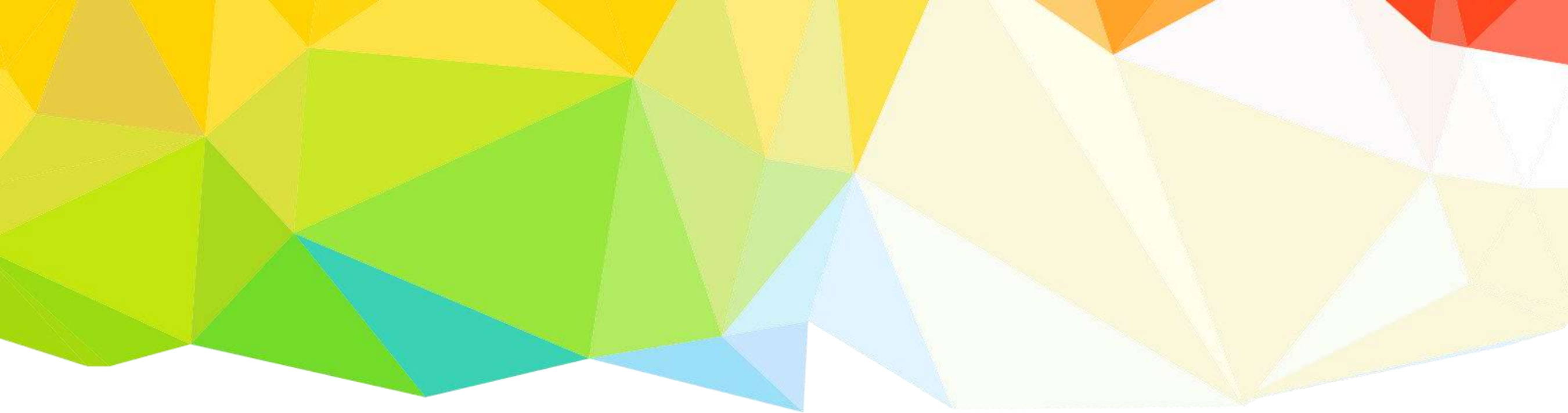
合作
COOPERATION



創新
INNOVATION



共贏
ALL-WIN



THANK YOU

感謝聆聽，敬請指導