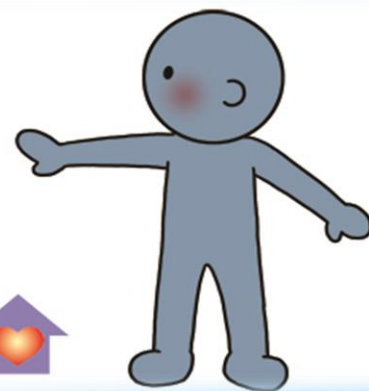


# 新北市立積穗國民中學

健康 積 極  
青春 萬 穗



# 健康促進學校 推動實務分享

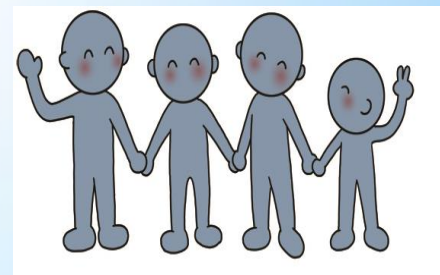


# 積穗健促成功方程式

- 組織政策支持，全校動員做健促
- 活化校園空間，發揮境教的功能
- 配合學校行事，時時處處有健促
- 結合導師力量，爭取認同與支持
- 鼓勵家長參與，親職教育不缺席
- 推動社區結盟，健促共享與共榮

# 健促行動GO\_營造健促學習角

- 各樓梯間-85210宣導
- 健康專欄-健康議題(菸檳防制、食品安全...)
- 擊卡讚運動角-身體運動、健康體位評估、飲食營養
- 校園中庭-愛心運動器材再利用
- 穿堂牆角-愛滋關懷大彙集
- 操場圍牆-健康人生珍惜生命創意塗鴉區
- 廁所空間-校園常見傳染病防治
- 活化校園空間，發揮境教的功能



# 102 學年度健康促進 實踐85210秘訣分享區

**377 爬樓梯**  
新學年度健康促進活動最吸引我的地方莫過於自己。由於每個人都有很大的事情，所以可以安排時間來完成它。這不僅是每天花 10 分鐘的功夫，而且還可以減少體重。所以，爬樓梯是最佳選擇。每天爬樓梯 10 分鐘，可以減少體重 10 磅。這不僅是每天花 10 分鐘的功夫，而且還可以減少體重。所以，爬樓梯是最佳選擇。每天爬樓梯 10 分鐘，可以減少體重 10 磅。

**777 爬樓梯**  
1. 每天爬樓梯 30 分鐘，可以減少體重 10 磅。這不僅是每天花 10 分鐘的功夫，而且還可以減少體重。所以，爬樓梯是最佳選擇。每天爬樓梯 10 分鐘，可以減少體重 10 磅。

**999 爬樓梯**  
爬樓梯是最佳選擇。每天爬樓梯 10 分鐘，可以減少體重 10 磅。這不僅是每天花 10 分鐘的功夫，而且還可以減少體重。所以，爬樓梯是最佳選擇。每天爬樓梯 10 分鐘，可以減少體重 10 磅。

**705 爬樓梯**  
每天爬樓梯 10 分鐘，可以減少體重 10 磅。這不僅是每天花 10 分鐘的功夫，而且還可以減少體重。所以，爬樓梯是最佳選擇。每天爬樓梯 10 分鐘，可以減少體重 10 磅。

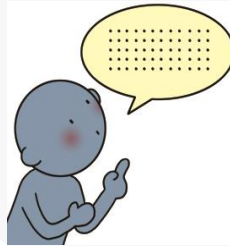
**777 爬樓梯**  
2. 如果你没有时间爬樓梯，可以爬樓梯 10 分鐘，可以減少體重 10 磅。這不僅是每天花 10 分鐘的功夫，而且還可以減少體重。所以，爬樓梯是最佳選擇。每天爬樓梯 10 分鐘，可以減少體重 10 磅。

天天85210  
健康美麗又活力

全班午餐蔬果一舉半  
健康大獎贈品你來換

天天85210  
快樂長高變聰明

# 各樓梯間 85210 宣導

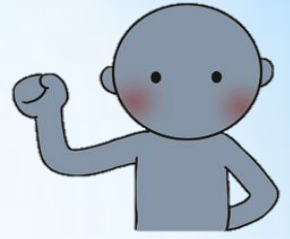




健康專欄- 健康議題  
(菸檯防制、愛滋防制...)



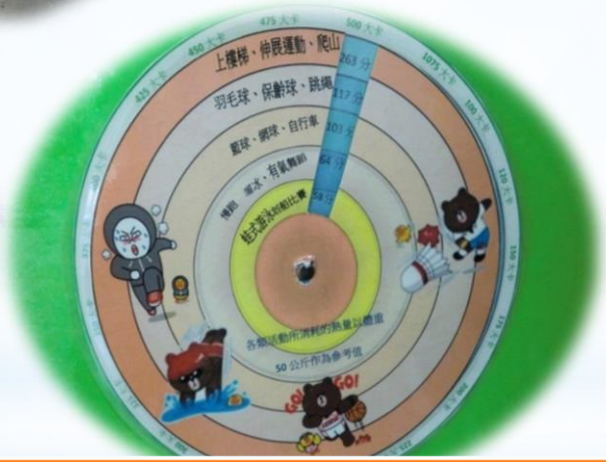
# 健康體位



# 擊卡讚

**運動角**

公體也 時時處處 運動 運動 品體力



擊卡讚運動角—  
身體運動、健康體位評估、飲食營養





# 校園中庭— 愛心運動器材再利用





關懷愛滋  
從你我開始  
時常關心他，不用異樣  
眼光看他... 0\_0  
81010 張瀚宇

OS. 13. 張業庭  
在這社會上有很多生活不便  
的人，我們應該多多關懷  
及照顧他人，有愛最美！  
一同來關懷 愛滋病患者

9年14班3號 姓名：廖嘉綺  
我們應該怎麼做？  
應該保護好自己的身體，不要  
在外面亂來也不要碰外來的  
不明物體。

愛滋病 AIDS  
love 愛滋病

# 穿堂牆角 愛滋關懷大彙集

103年愛滋關懷月  
愛「之」行動  
從**尊重**開始  
我要保護自己  
遠離**愛滋**



103年愛滋關懷月  
愛「之」行動  
從**尊重**開始  
面對全球病創新高  
我們**攜手**防治



操場圍牆  
健康人生  
珍愛生命  
創意塗鴉





### 登革熱

傳染途徑：被帶病毒的病媒蚊叮咬

預防方法有四招！

第一招：裝設紗窗及紗門，睡覺時掛蚊帳。

第二招：戶外活動穿淺色長袖衣物，並在皮膚裸露處塗抹防蚊液（膏）。

第三招：清除孳生源四訣竅-徹底落實「巡、倒、清、刷」

- 「巡」-經常仔細檢查室內、外可能積水的容器。
- 「倒」-將積水倒掉，不要的容器分類或倒放。
- 「清」-減少容器，留下的器具也都應該徹底清潔。
- 「刷」-刷除斑蚊蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。

第四招：感染登革熱，務必聽從醫師囑咐。

多休息、多喝水，適時服用退燒藥。

衛生署疾病管制局疫情通報及關懷專線：1922

### 流感併發症

1. 流感為急性病毒性呼吸道疾病，主要症狀：發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等。
2. 傳染途徑：飛沫傳染。
3. 預防方法：按時接種流感疫苗、勤洗手、有感冒症狀時應戴口罩、與他人交談保持適當距離。注意飲食均衡、適當運動及休息。

勤洗手預防感冒

衛生署疾病管制局：<http://www.cdc.gov.tw/>

廁所空間  
校園常見  
傳染病防治



# 健促行動GO\_學生健康指導的關鍵者

## 導師參與

- 85210自我檢核班級競賽
- 寒暑假85210自我檢核摸彩
- 午餐蔬果一拳半班級檢核
- 活力體能班導師認證
- 積穗健康家優良作業選拔
- 國際中學堂優良作業選拔

● 結合導師力量，爭取認同與支持



# 教師參與成效加倍



導師全心投入與全力配合

# 導師認證- 發揮監督功能提升成效

85210 自我檢核卡

85210 自我檢核實施辦法

實施日期：102年12月1日至12月31日

實施地點：本校各年級

實施對象：本校全體師生

實施目的：透過自我檢核，提升學生自我管理能力，並加強師生間之溝通與合作。

實施內容：1. 自我檢核卡 2. 自我檢核實施辦法

實施辦法：(1) 本校全體師生均須參加。(2) 自我檢核卡由導師發放，學生每日填寫。(3) 導師每日檢查學生填寫情況，並給予鼓勵與指導。(4) 自我檢核卡填寫情況將作為導師評鑑之參考。

實施日期：102年12月1日至12月31日

實施地點：本校各年級

實施對象：本校全體師生

實施目的：透過自我檢核，提升學生自我管理能力，並加強師生間之溝通與合作。

實施內容：1. 自我檢核卡 2. 自我檢核實施辦法

實施辦法：(1) 本校全體師生均須參加。(2) 自我檢核卡由導師發放，學生每日填寫。(3) 導師每日檢查學生填寫情況，並給予鼓勵與指導。(4) 自我檢核卡填寫情況將作為導師評鑑之參考。

導師簽名：\_\_\_\_\_

家長簽名：\_\_\_\_\_

衛生組認證：\_\_\_\_\_

獲得攝影券共 \_\_\_\_\_ 張

新北市立精禮國民中學 健康校園-活力體能班 實施辦法

地點：精禮國中

日期：102年12月2日至12月27日

活動內容：1. 健康校園 2. 活力體能班

實施日期：102年12月2日至12月27日

實施地點：本校各年級

實施對象：本校全體師生

實施目的：透過健康校園與活力體能班，提升學生健康意識，並加強師生間之溝通與合作。

實施內容：1. 健康校園 2. 活力體能班

實施辦法：(1) 本校全體師生均須參加。(2) 健康校園由導師發放，學生每日填寫。(3) 活力體能班由導師發放，學生每日填寫。(4) 導師每日檢查學生填寫情況，並給予鼓勵與指導。(5) 健康校園與活力體能班填寫情況將作為導師評鑑之參考。

導師簽名：\_\_\_\_\_

家長簽名：\_\_\_\_\_

衛生組認證：\_\_\_\_\_

獲得攝影券共 \_\_\_\_\_ 張

導師簽名

導師簽名：\_\_\_\_\_

家長簽名：\_\_\_\_\_

衛生組認證：\_\_\_\_\_

獲得攝影券共 \_\_\_\_\_ 張

班級蔬果健康存摺

12/8 12/9 12/10 12/11 12/12

12/15 12/16 12/17 12/18 12/19

12/22 12/23 12/24 12/25 12/26

12/29 12/30 12/31

導師簽名：\_\_\_\_\_

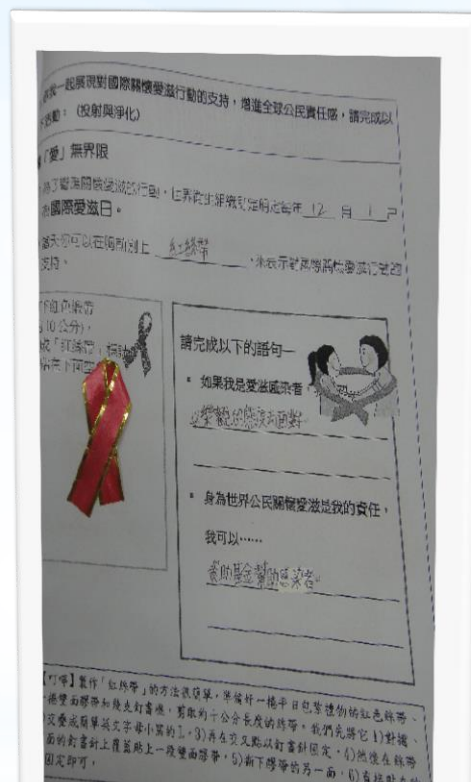
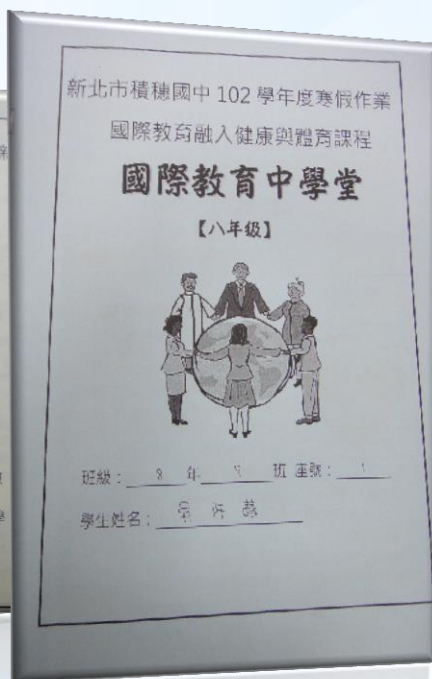
家長簽名：\_\_\_\_\_

衛生組認證：\_\_\_\_\_

獲得攝影券共 \_\_\_\_\_ 張

導師簽名

# 導師檢核假期健康作業



瞭解學生健康表現 → 給予指導與支持

# 健促行動GO\_共同關心孩子健康

## 家長參與

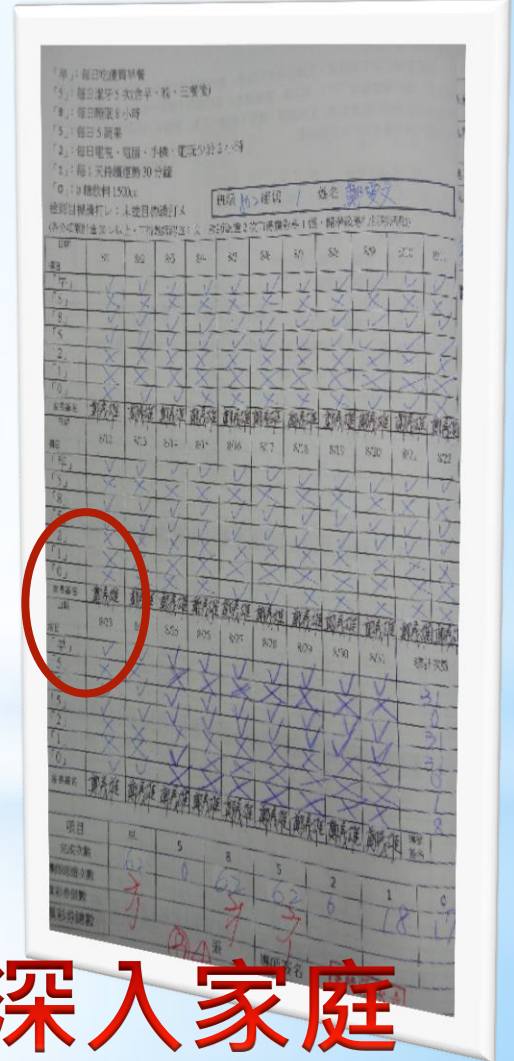
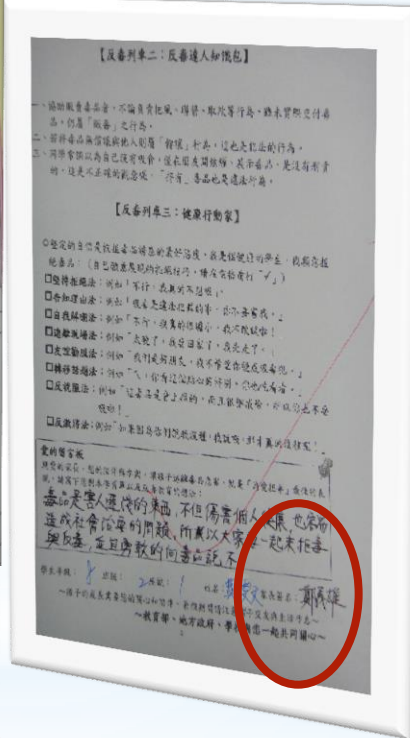
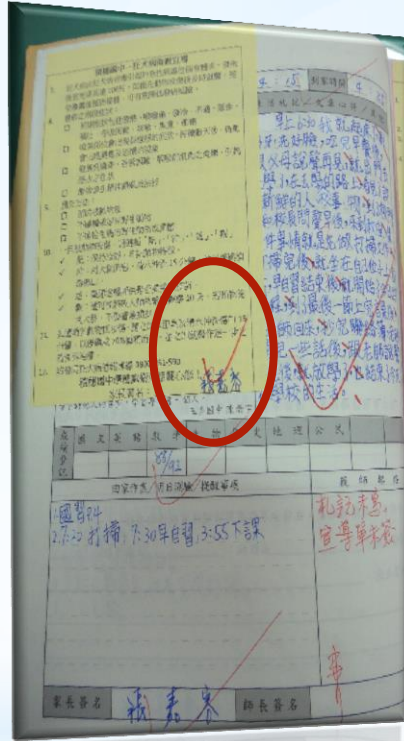
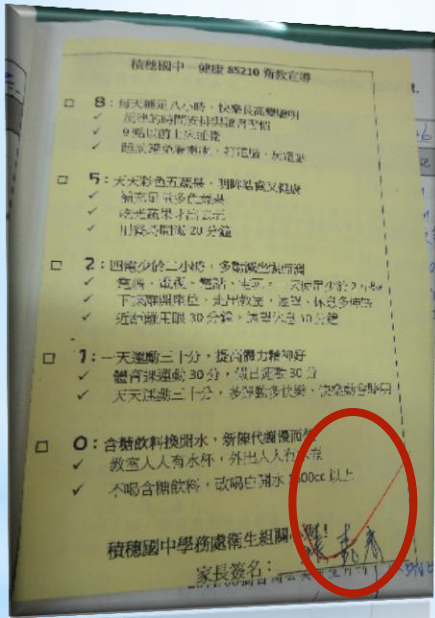
- 85210檢核認證
- 聯路簿宣導健促概念
- 積穗健康家親子共學
- 性教育親職學習單
- 國際中學堂親職作業
- 親師懇談日健促概念宣導
- 活力體能班-家長同意書

- 鼓勵家長參與，親職教育不缺席





# 結合家長提升推動效能



家長簽名

健促推動深入家庭

# 親職學習單-延伸學習深入家庭

與親職家長分享—給孩子健康的性教育觀

親愛的家長：您好！  
 您視「吾國國民」為日中當國有朝中執國是也堪堪實地作健康教育了  
 尤是身理生理科方面(也與父母與子女是日中當國有朝中執國是也堪堪實地作健康教育了  
 編成發給學校家長書(也與父母與子女是日中當國有朝中執國是也堪堪實地作健康教育了  
 聯合熱心身心的性教育團體(也與父母與子女是日中當國有朝中執國是也堪堪實地作健康教育了  
 健康觀。特別什麼是性教育呢？性教育是為孩子提供正確而健康的性知識(也與父母與子女是日中當國有朝中執國是也堪堪實地作健康教育了  
 教育讓高中學年因為其在成長過程中出現的性教育

在積極性教育。我們的教育專家們。除了研讀國內外最新資料。在成  
 過討論。探討。身體活動和學業成績關係。希望讓學生學期更充實(也與父母與子女是日中當國有朝中執國是也堪堪實地作健康教育了  
 並其處正確的角色。這與我們專家研究結果。青少年成長的性教育。當  
 在(也與父母與子女是日中當國有朝中執國是也堪堪實地作健康教育了  
 動。所以這關心中(也與父母與子女是日中當國有朝中執國是也堪堪實地作健康教育了  
 本學期學校的學期性教育和(也與父母與子女是日中當國有朝中執國是也堪堪實地作健康教育了  
 是個人(也與父母與子女是日中當國有朝中執國是也堪堪實地作健康教育了  
 知(也與父母與子女是日中當國有朝中執國是也堪堪實地作健康教育了  
 學(也與父母與子女是日中當國有朝中執國是也堪堪實地作健康教育了  
 的(也與父母與子女是日中當國有朝中執國是也堪堪實地作健康教育了  
 親。 國(也與父母與子女是日中當國有朝中執國是也堪堪實地作健康教育了

新北立積穩國民中學 校長 蔡其忠  
 家長會長 吳國雄 謹啟

新北立積穩國民中學家長意見 回 條  
 新北立積穩國中 8 年 > 班 座號: 1 > 學生姓名: 蔡其忠

※您針對給孩子健康的性教育知能的意見、回應與期待:

1.能給予正確的理念及做法並隨時關心孩子的一舉一動  
 陪孩子談天了解她的想法及動作或行為

2.適時給予輔導幫助正確偏差問題

家長簽章: 蔡其忠

校長與家長會長  
給家長的一封信

新北市積穩國中健康促進學校「性教育」親職學習單(三)  
 【親職學習：引導孩子健康的兩性交往】  
 面對孩子開始兩性交往時，您的反應如何呢？請針對以下故事中小英的  
 反應一一填寫。

① 小英正在這  
 去跟同學談  
 的同學談話

② 小英正在這  
 去跟同學談  
 的同學談話

③ 小英正在這  
 去跟同學談  
 的同學談話

④ 小英正在這  
 去跟同學談  
 的同學談話

⑤ 小英正在這  
 去跟同學談  
 的同學談話

⑥ 小英正在這  
 去跟同學談  
 的同學談話

⑦ 小英正在這  
 去跟同學談  
 的同學談話

⑧ 小英正在這  
 去跟同學談  
 的同學談話

孩子內心話  
 媽，我不會跟您說決定好嗎？  
 您不要再對我說那些話，同  
 我還是會去做的，總之您得  
 知道，我對社會要阻止我  
 參加了，我才不會後悔這！

假如您是故事中的家長，您會如何做呢？  
 (請您寫下來，請貴子弟帶回，學校會擇優獎勵)

交的女友關係，不要說是好交際的對象是男是女，也  
 他的朋友一談，問他，大家都是好呀，  
 如果有這一年的時候，最好能知道，而且互相  
 鼓勵並沒有不好，但男比這略好，那就這元，  
 並未成熟，無法去別處，這樣也去跟父母，  
 好，好好正常文明朋友，  
 沒有不好，但願能好好，  
 家長簽名: 蔡其忠

假如您是故事中的家長，您會如何做呢？  
 (請您寫下來，請貴子弟帶回，學校會擇優獎勵)

我想身為現今社會的父母，很少會有這麼激烈反對的情緒吧！  
 隨著時代快速的改變，面對多元化的網路，"資訊"發達的時代，  
 兩性之間的互動是"平凡"也是"正常"的社交，實在無需過度的  
 "解讀"，藉由父母師長正確的引導，讓孩子從中去學習、  
 尊重互信，會是個健康且長久的美好兩性交流，因為  
 懂得"尊重彼此"，是個愛自己，也是愛他人的一種表現！  
 8年13班座號122 學生姓名 蔡其忠  
 家長簽名: 蔡其忠

# 健促議題親職講座



熱烈討論85210



# 健促行動GO\_營造健促學習氛圍

- 無聲廣播-早自習、午餐時間、下課時間宣傳
- 機動配合健康時事訊息-提高宣導效能
- 課間時間-體能活力班、健康存摺摸彩
- 課後時間-弱勢高關懷家庭視力保健免費課程
- 會議時間-行政與老師溝通學校健促政策
- 重大活動(家長日、校慶)-親職學習單社區健檢

● 配合學校行事，時時處處有健促



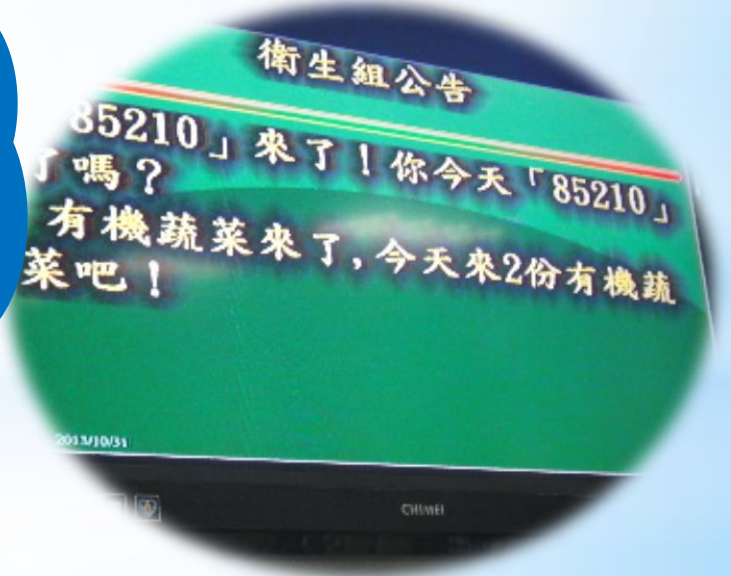
# 無聲廣播-早自習、午餐時間、下課時間宣傳



85210  
是啥  
?????



持續  
宣  
導



# 無聲廣播-早自習、午餐時間、下課時間宣傳



## 午餐時間-營養教育



# 無聲廣播-早自習、午餐時間、下課時間宣傳

資訊組公告  
你會用電腦玩電動!  
你有資訊能力嗎?

資訊組公告  
你電動玩得嚇嚇叫!  
你有創意能力嗎?

衛生組公告  
你會用健保看醫生!  
你知道全民健保嗎?

### 正確用藥五大核心能力

1. 清楚表達自己的身體狀況
2. 看清楚用藥標示
3. 清楚用藥方法、時間
4. 做身體的主人
5. 與醫師、藥師作朋友



資訊組 衛生組公告  
你會用電腦玩電動! 你有資訊能力嗎?  
你會用健保看醫生! 你知道全民健保嗎?  
你電動玩得嚇嚇叫! 你有創意能力嗎?  
你看完醫生會吃藥! 你知道正確用藥嗎?  
資訊組、衛生組期待你的創意作品!!

衛生組公告  
你看完醫生會吃藥!  
你知道正確用藥知識嗎?

### 正確用藥五不

- ★ 不聽神奇療效藥品廣告
- ★ 不信有神奇療效的藥品
- ★ 不買夜市、網路的藥品
- ★ 不吃別人贈送的藥品
- ★ 不推薦藥品給其他人



# 宣傳-抓住青少年的心

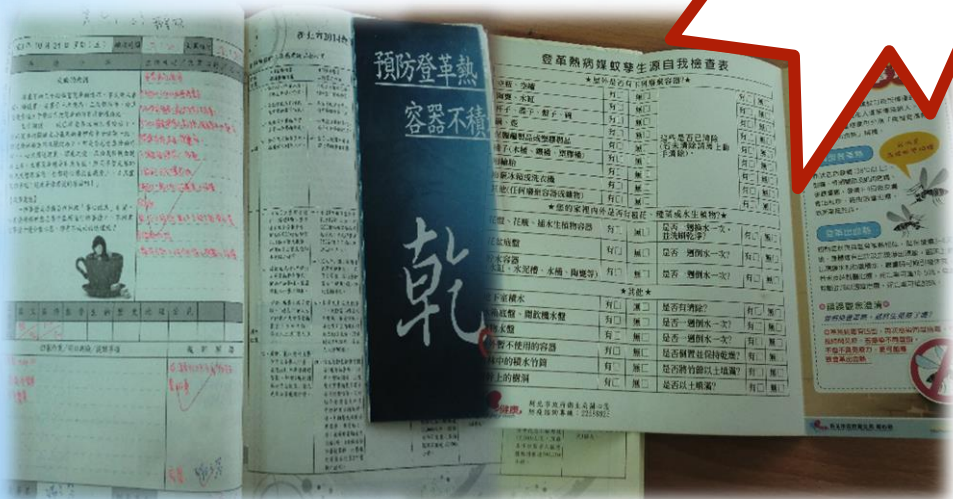
# 機動配合健康時事訊息-提高宣導效能



認識伊  
波拉病  
毒



中和區出現登革熱疫  
情及時宣導





# ● 課間時間也可以健促喔!



活力體能班



健康存摺摸彩



# ● 課後時間-弱勢高關懷家庭視力保健免費課程



102 學年度  
視力保健公益講座  
掃 down 惡視力  
把 eye 找回來  
時間：5 月 2 日(五)  
8：10~8：55  
地點：積穗國中活動中心  
講師：歐格利健康事業)  
徐恆功博士  
主辦  
主組  
長會



## 放學後-視力保健課程

# ● 會議時間 - 行政與老師溝通學校健促政策



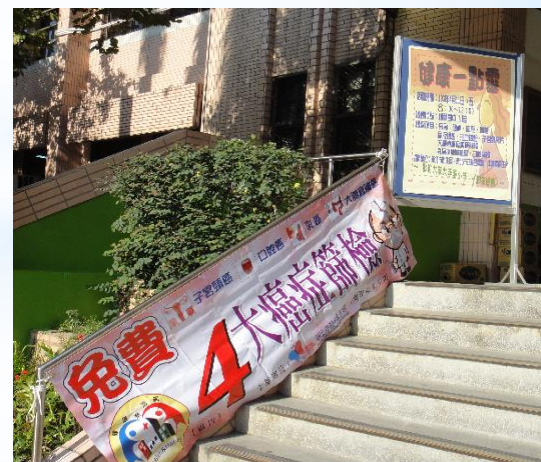
共識  
是行動的  
開始



溝通提升工作效能

# ●重大活動(家長日、校慶)-

## 親職學習單 社區健檢



# 健促行動GO\_處室動員做健促

● 學務處：總體規劃→聯繫執行→成效評估

## 會議報告健促推動成效

1. 年級越高各項達成率越低
2. 各年級各項達成率以「5」較高，可能與學校每週四積極宣導有機蔬菜有關
3. 各年級各項達成率以「0」最低，研判含糖飲料的攝取可能是造成學生體位不佳的重要原因之一。
4. 九年級面臨升學壓力半数以上睡眠不足
5. 回收率以七年級最高，各項達成率也以七年級表現較優，顯見習慣的養成年級越低越容易推動。
6. 85210 自我檢核表只檢核星期一至星期五，應該將假日也列入檢核，資料會更有參考價值。

精穩國中「85210」各年級各項達成率統計表

回收率 = (回收人數/全班人數) × 100%      達成率 = (達成人數/回收人數) × 100%

|     | 回收率 | 「8」達成率 | 「5」達成率 | 「2」達成率 | 「1」達成率 | 「0」達成率 | 5項達成率 |
|-----|-----|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 七年級 | 96% | 73%    | 79%    | 76%    | 74%    | 71%    | 75%   |
| 八年級 | 93% | 64%    | 64%    | 58%    | 61%    | 61%    | 62%   |
| 九年級 | 95% | 44%    | 55%    | 48%    | 58%    | 42%    | 49%   |
| 全校  | 95% | 60%    | 66%    | 61%    | 64%    | 58%    | 62%   |

7. 各年級各項達成率比較圖，如右圖

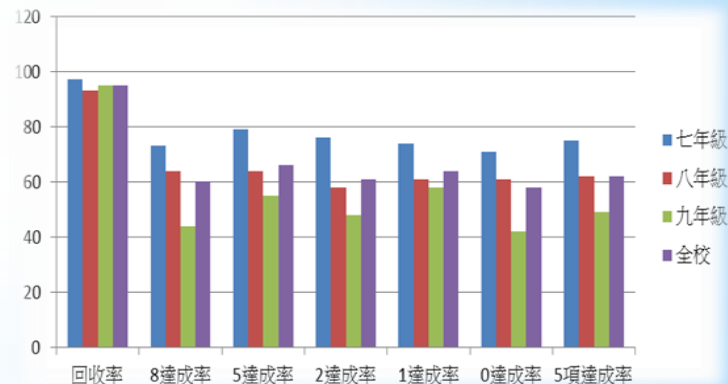
102 學年度精穩國中與家長分享-給孩子健康的性教育觀

關係意見統整

| 1 | 意見數 | 50% | 146.42% | 關係圖收比率          |
|---|-----|-----|---------|-----------------|
| 2 | 意見數 | 50% | 146.42% | 1096/298=84.42% |

意見分類

|    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 1  | 以孩子意見為重但不應太過遷就  | 2  | 學校應提供相關輔導影片給予正確知識   |
| 3  | 以朋友方式與孩子溝通  | 4  | 應儘量鼓勵孩子多參與  |
| 5  | 多用心意了解孩子想法  | 6  | 身心完成前之成就要建立良好習慣   |
| 7  | 除了學業上對孩子積極協助反應的了解之外也應教孩子尊重並持自己獨特作為一個人的品格而不應將自己自視為他者正當化  | 8  | 希望專家與師長安排相關性教育和職涯入職性教育課程正當成長的孩子應建立正確的性教育觀                 |
| 9  | 不能單單以成績來衡量  | 10 | 正確性教育不應只注重知識  |
| 11 | 多方向協助孩子多學習方面許多其實對社會事件所發生的影響與不學與性教育有直接關連的感想  | 12 | 希望專家與師長能多安排好的課程應與同學都有上課有多好                                |
| 13 | 應多與孩子溝通   | 14 | 希望孩子能擁有真實的兩性態度  |
| 15 | 分級社會事件性教育應用正面態度對性教育進行輔導   | 16 | 學校多舉辦可性專家演講   |
| 17 | C1) 希望相關課程不要有人演說的不足應更強調引導學生思考<br>C2) 同性戀我們給予尊重但不支持希望不要教導學生支持或不尊重<br>C3) 保護孩子不應過度使用保險套應教育應是教孩子辨識對的與錯的性教育觀念與與此共進的另一方面中規中矩來不宜與同學討論 | 18 | 「性資訊」不等於「性知識」、「性知識」也不等於正確性「性行為」。對中學校孩子孩子正確觀念及價值觀，可減少性害問題。 |
| 19 | 期待建立個人性教育課程視孩子孩子健康與兩性態度及行為  | 20 | 希望44歲學校健康教育課程師長及專員的專業能對教育有正確正確的兩性教育知識                     |
| 21 | 希望學校為學生提供不要有「青春   | 22 | 希望正確性教育能對兩性教育有  |



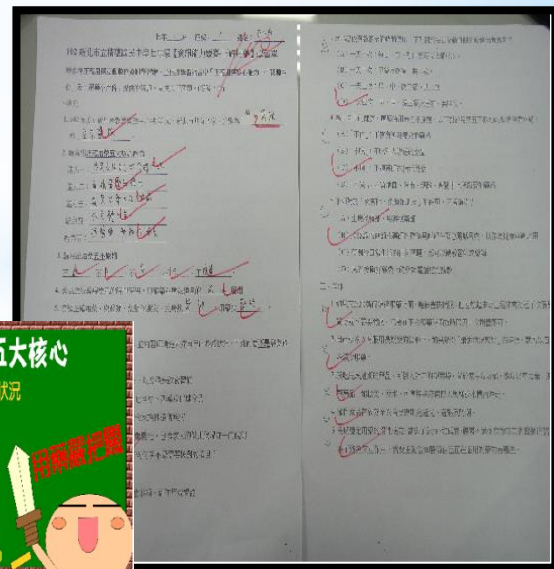
# ● 教務處：校本課程 → 議題融入 → 主題統整 → 領域協同

## 藝文領域美術課 - 八年級菸害防制海報教學



## 資訊能力競賽融入健促議題 -

### 七年級正確用藥宣導 八年級全民健保宣導



# ● 輔導處：親職講座+輔導小團體+生命教育...



↑「健康積穗家」家庭親職性教育(愛滋防治教育)工作坊活動與討論

「負責的愛、安全的性」小團體

# ● 總務處：堅強的後勤部隊→要什麼有什麼



飲水機  
小天使

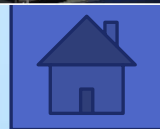
環境  
消毒



優質  
健康  
中心



# ● 組織政策支持，全校動員做健促



# 健促行動GO\_學校社區一起來

● 引進各項社區資源：1+1>2



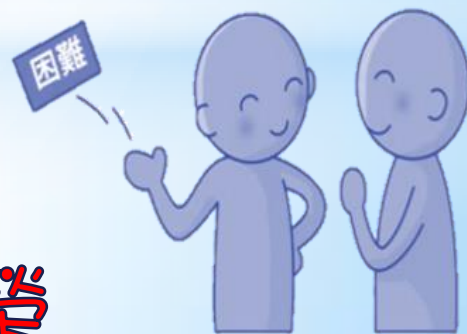
雙和醫院



亞東醫院



愛現繫



推動社區結盟，健促共享與共榮



# ● 引進各項社區資源：1+1>2

## 世界展望會



世界  
和平  
婦女  
協會

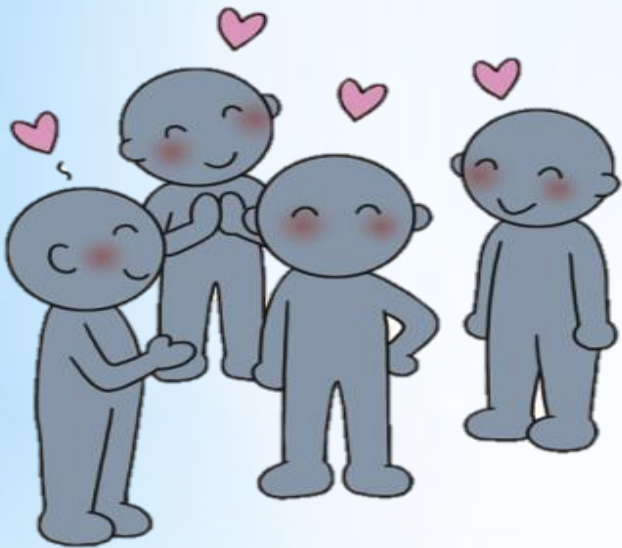


得勝者  
教育協會



莊敬高職  
戲劇科





謝謝聆聽  
敬請指教

