

生活技能融入健康體位教學教材模組推動學校成功方程式

壹、理論篇

問題一：為什麼學生無法落實健康生活型態？

自 1995 年起，世界衛生組織致力推動「健康促進學校計畫」，配合在各級學校內實施健康教育課程，期望能共同促進學校全體人員的健康。然而，我們也觀察到，雖然投入了各種健康促進資源，學生健康生活型態的落實仍有許多進步的空間。

成功方程式：

依據健康行為理論及學術研究的實證結果，過度強調提升學生知識的健康教育課程並無法有效地改變學生的健康行為表現，現階段在健康體位的教學及學校的實施策略中，在課程方面，受限於健康教育專業師資的不足，常偏向單一性的知識教導，無法有效建立學生健康的生活型態。健康教學應更加著重於協助學生發展健康生活技能，才能有效落實健康行為的養成。

「生活技能」的定義為「個體能適應及積極的處理每天生活的需求及挑戰的能力」，包括各種心理社會能力、人際溝通技巧、面對生活中的挑戰能批判性及創造性思考、做決定、訂定目標並解決問題等生活技能。透過學習生活技能，學生能夠有效增能以解決生活情境中所面臨的問題，創造健康生活。完整的生活技能概念和內涵說明請見附表一。

生活技能的教學是由「概念與技能的形成」，引導學生從認知層面中體會概念及技能的操作步驟，慢慢提升至「概念與技能的演練」，在有實作機會的教學環境中體驗技能演練的感受，並進一步給予回饋與肯定，讓抽象的概念在演練過程中轉化成具體的行為；再進一步達到「概念與技能的維持」，讓學生能在真實生活經驗中，建立行為並成為習慣。生活技能應融入於各種健康議題的教學中，根據健康議題選擇相關的生活技能，提供學生練習的機會。附

表一、生活技能的概念說明

類別	生活技能	技巧概念與步驟	
適應和自我管理能力(人與自己)	自我覺察	● 探索自己的內在想法 (1) 我現在是怎麼想的？ (2) 這個想法，讓我產生什麼情緒？ (3) 之前發生什麼事，讓我有這種感覺？ (4) 我現在有的這個感覺，是真正的情緒嗎？還是有其他更重要的原因？	
	情緒調適	● 分辨愉快和不愉快情緒 ● 從表情、動作、聲音可以分辨不同的情緒 ● 用適當的方法來宣洩情緒 ● 做喜歡做的事，如：唱歌、看卡通、打球等 ● 做放鬆身心的活動，如：聽音樂、散步或哭一哭等 ● 向別人傾訴，如：和父母、師長或朋友談一談	
	抗壓能力	● 減少壓力的負面影響 (1) 勇敢面對壓力 (2) 嘗試改變自己的想法 (3) 學習放鬆自己 (4) 尋求社會支持	● 妥善解決或減輕壓力 (1) 確認壓力的來源 (2) 分析壓力形成的原因 (3) 列出減少壓力負面影響的方法 (4) 評估後果極可能遭遇到的困難 (5) 決定採行的方法，訂定行動計畫檢討與再實行
	自我管理與監控	(1) 選擇一項待改進的習慣 (2) 訂定改變的目標 (3) 擬訂執行計畫及獎勵方式 (4) 簽訂契約 (5) 確實執行並填寫紀錄卡	
溝通與人際交往能力(人與人)	自我肯定	● 表情誠懇自信 ● 態度謙虛有理 ● 語氣溫和堅	
	同理心	● 了解別人的感覺並設身處地為人著想 ● 能夠瞭解別人的情緒 ● 察覺別人為說出的顧慮和情感並做出反應 ● 表現是瞭解他人情緒背後的真正原因	

	人際溝通	● 用關心的眼神注視對方 ● 專注傾聽，保持微笑的表情 ● 適當的肢體表情 ● 適時提出問題
	協商技能	(1) 決定立場:清楚表達自己所想要的 (2) 考慮推測:同理對方的想法 (3) 協商前談判:再次肯定自己的意願 (4) 初步協商:提出彼此可以接受的決定
	有效拒絕	● 堅定自己想要拒絕的想法，但表達時口氣要委婉，不要因為不好意思而動搖心意。 ● 以真誠的態度說明無法接受的原因，讓對方了解你的困難。 ● 清楚表達拒絕的意思，並且確定對方接收到你的訊息。 ● 以同理心安慰對方，提出代替方案，讓彼此都感到滿意。 ● 而拒絕時，最常使用的方法有 (1) 直接拒絕：直接而堅定的表明自己的立場和想法。 (2) 找尋藉口：找尋一項適當的藉口，以拒絕他人的要求。 (3) 轉移話題：引起新話題，以擺脫不正當的誘惑。 (4) 自我解嘲：自我消遣，陳述自己的無奈，婉拒他人的邀約。 (5) 離開現場：找理由快速的離開現場，擺脫糾纏。
決策與批判 思維能力(人 與社會)	批判性思考	(1) 懷疑一下(質疑) (2) 想一下(反省) (3) 打聽一下(解放) (4) 我決定了(重建)
	解決問題	(1) 確定問題所在 (2) 分析形成這個問題的原因 (3) 出解決問題的方案 (4) 分析各個解決方案的阻力和助力 (5) 選擇可行的方法做做看 (6) 檢討後再實行
	做決定	(1) 先確定你必須作決定 (2) 出所有可能的選擇 (3) 列出所有選擇的優缺點 (4) 做出決定 (5) 評價決定的好與不好？

	目標設定	● 目標設定五要素 (1) Simple---具體易懂 (2) Measurable---可測量的 (3) Achievable---可達成的 (4) Realistic---具有實際性 (5) Times---有時間期限
	倡議宣導	(1) 非常清楚的促進健康立場 (2) 運用有關確切的數據、適時以證據來徹底支持立場 (3) 對目標聽觀眾高度了解(聽觀眾的觀點、興趣與先備知識) (4) 對於立場表達出熱烈強烈地相信

問題二：要怎麼推動生活技能融入健康體位教學呢？

我想要將生活技能融入健康體位教學，有教學資源可以幫助我嗎？

成功方程式：

國民健康署為落實健康體位議題的教學，針對國小、國中及高中職三階段學生，分別發展一套以生活技能為核心之健康體位教材。教學模組內容包括教師手冊、學生手冊、教學簡報、教學影片、學生學習單及「健康吃、快樂動、好體位」健康體位活動方案等，能立即提供教師在健康教育教學中使用。

本套教學教材模組的設計理念以生活技能為教學策略，營造自動改變的歷程，引發學生參與學習動機及建立價值觀；設計與生活經驗相連結之教學活動，呼應學生生活情境，強調問題解決；塑造學習者自身成功的經驗，經由示範、演練、修正等學習歷程，使學生有覺察自己健康體位、飲食習慣及運動型態的能力，進而產生改變的動機。同時，再透過目標設定、批判性思考及問題解決的演練，培養學生帶著走的能力，以落實生活技能的主要內涵，而非單純的知識性教導。而本套教材的設計方式，因學習階段的不同，教材中所運用之生活技能也有適齡的設計。

經過在國小、國中及高中職各階段的教學現場測試及調整之後，教學模組的設計也將學校所在區域的特色納入考量，設計貼近學生生活環境的多元情境於教案與活動方案中，同時以簡化教學內容為原則，使授課老師更易瞭解並應用，以利達到預期教學目標。

問題三：這套教學模組和 12 年國教新課綱有關嗎？

12 年國教新課綱即將全面推動，這套教學模組是否能夠對應 12 年國教強調的素養內涵呢？

成功方程式：

「生活技能融入健康體位教學教材工具」是一套以生活技能為核心之健康體位教材，其編修理念結合 12 年國教當中健體領域新課綱的學習重點與核心素養內涵，以契合於學校健康教育的應用，協助學校健康促進工作的推動。

12 年國教強調培養「終身學習者」，核心素養的內涵涉及一個成功的生活與功能健全社會對人的期望，包括「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」三大面向，以及「身心素質與自我精進」、「系統思考與解決問題」、「規劃執行與創新應變」、「符號運用與溝通表達」、「科技資訊與媒體素養」、「藝術涵養與美感素養」、「道德實踐與公民意識」、「人際關係與團隊合作」、「多元文化與國際理解」九大項目。學生能夠依上述三面九項所欲培養的素養，解決生活情境中所面臨的問題，並能因應生活情境之快速變遷而與時俱進，成為一位終身學習者。

在 12 年國教的架構下，教材編選講求根據單元主題對應適切、合理與相關的「學習內容」與「學習表現」。生活技能是學習表現向度上主要的一項技能，此能力的建立能因應生活需求以解決健康問題，建立學生健康與體育的核心素養。本套教學模組的設計，除了依據核心素養為規劃的內涵，例如：自主行動面向，學得系統思考與解決問題的素養，並且配合健康與體育領域課綱及其於各階段之教學，以生活技能為教學策略，引發學生參與學習的動機及建立價值觀。此外，本教學模組之教學活動設計特別重視與生活經驗的連結，創造結合學生生活情境的整合性學習，培養能在生活情境中落實的能力，這也是 12 年國教所強調的素養導向教學之精神。

問題四：老師平時上課時間有限，學生在健康體位議題的學習能夠延伸到下課之後嗎？

這套教學模組要怎麼使用呢？平時在學校教學的時間有限，這套教學模組的應用能夠延伸到課堂以外嗎？是否有相關活動可以輔助學習呢？

成功方程式：

世界衛生組織建議，學校健康促進計畫的發展可分成六個範疇，且彼此環環相扣。包括：制訂健康促進學校政策、發展健康教育與活動、提供健康之校園環境、營造學校社會心理環境、建立完善健康服務、社區結盟與家長參與共同營造健康校園等面向。「生活技能融入健康體位教學教材工具」的教學模組推動模式亦融入健康促進學校的理念，將課程與學校健康促進整體營造政策緊密結合，以促成健康促進學校六大範疇之整體性推動。

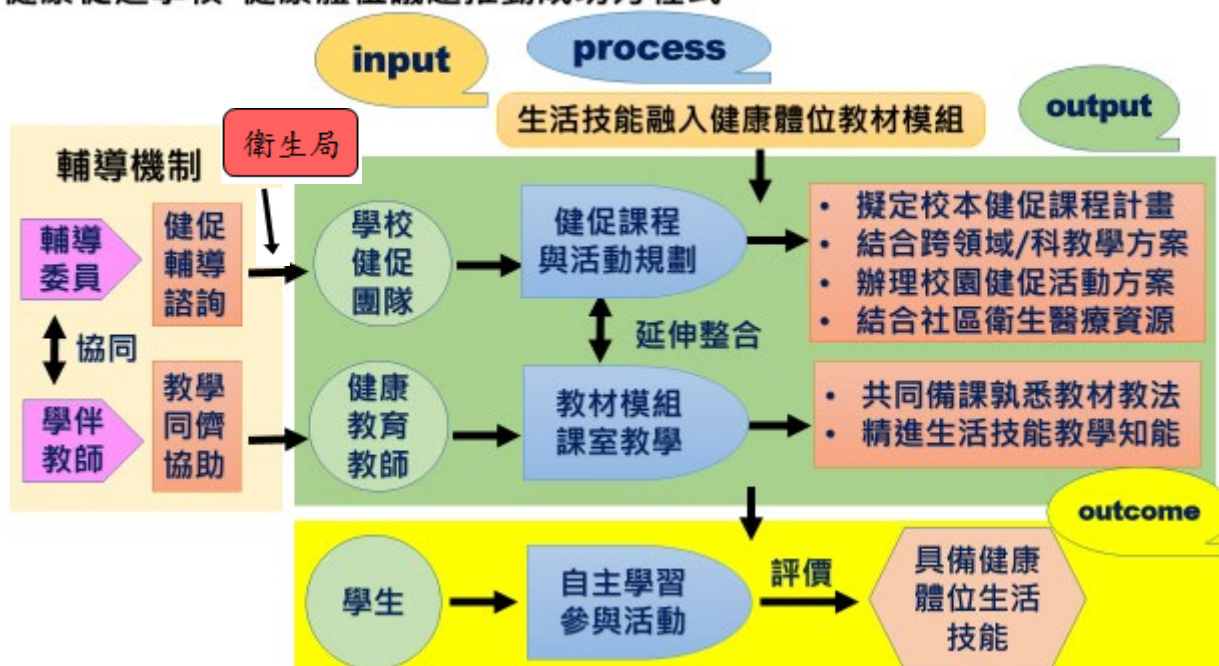
首先，教材的推廣將會結合健康促進學校相關的網站資源，本教學教材模組將共同發布於「臺灣健康促進學校網站」、國民健康署「健康促進學校國際認證中心」網站等，相關之研習及工作坊內容也將供全國老師下載使用。

另外，此教學模組的設計也導入了現行健康促進學校的推動模式及策略，透過學校教學及活動的推展，與家長及社區建立夥伴結盟關係，共同發展「生活技能融入健康體位活動方案」以及「跨領域健康體位活動方案」，使本套教學模組的影響力能夠延伸至學生在校與在家的生活中，達到十二年國教期待的「系統性、脈絡性跟延續性」學習經歷，使學生的健康體位相關生活型態得以真正落實。

貳、行動篇

(一)、推動模式

健康促進學校-健康體位議題推動成功方程式



(二)、推動團隊(學校團隊)

(1)學校健康促進計畫推動委員會

學校推動健康促進學校需要有健康促進學校推動委員會，進行跨處室的整合，相較於以往的衛生教育推動，健康促進學校委員會的成立與執行衛生教育政策，不啻避免推動衛生教育組織床架屋，更成為健康促進學校在推動上資源引進與整合的重要組織。學校推動健康促進學校相關政策、課程教學、教師增能等，都需要政策上的支持與執行。在健康體位生活技能方面，需將學校健康體位的各項相關數據，進行多年監控，進行比較分析，找出問題重點與核心，將知識、態度、技能與價值為核心的生活技能(life skill)的課程介入，將人與自己，人與社會，人與事的的三大類，共 14 項技能，進行課程的融入與跨領域的結合，並促進學生在實際生活的運用與行動。其重要工作事項如下：

1. **統整規劃**:整合各項健康促進組織平台，強化健康技能的融入與實踐，以進行擬定健康促進學校計畫、組織團隊、溝通協調、發展規劃、評價反思。
2. **協調溝通**:進行健康決策，並與各項校內課程教學相關組織溝通，並協調各處室健康技能之教學與活動的整合。

3. **資源整合**:結合校內外健康促進組織、人力、物力、財力資源，發揮各項健康資源最大效益，作為實踐健康技能的立基。
4. **健康增能**:健康技能的各項增能研習，是為建立教師健康生活技能的認知，體認其重要性，並使之系統增能、進行專業互動、並行健康專業合作，提升課程與教學的專業知能。
5. **省思回饋**:健康促進推動的歷程，沒有最好，只有更好。在追求健康技能融入與實踐的同時，省思如何改善課程與教學的規劃與實施，辯證實施的成效與未來的修正，並以創新的思維推動健康促進學校永續發展。

(2)課程發展委員會

學校課程發展委員會，應以啟發生命潛能、陶養生活知能、促進生涯發展、涵育公民責任為課程目標，並融入以三面九項的學習素養，包含自主行動、溝通互動、社會參與的三大面向，與「身心素質與自我」、「系統思考與解決問題」、「規劃執行與創新應變」、「符號運用與溝通表達」、「科技資訊與媒體素養」、「藝術涵養與美感素養」、「道德實踐與公民意識」、「人際關係與團隊合作」、「多元文化與國際理解」，九項的學習素養項目。並進行以健康生活技能導向之學校本位課程(school-based curriculum)的健全發展，其重要功能及任務如下：

1. 發展以健康技能為導向的總體課程計畫，並進行跨領域課程計畫發展。
2. 決定各學習領域之生活技能學習內涵及融入方式。
3. 發展以生活技能為核心的課程並設計，並創新主題教學活動。
4. 審查教師生活技能的課程規畫與教學實踐。
5. 建立生活技能的教學、課程與學習評鑑制度。
6. 設計生活技能為導向的學習多元評量。
7. 規畫生活技能之教師專業成長增能研習，培養專業知能。

(3)健康與體育領域小組會議

健康與體育領域小組的編組，是以相關領域教師進行編組，融入學年及學習階段，並斟酌各學習階段的學習素養，並進行領域的聯繫與學習內容的分配。其成員除了學校領域代表以外，邀請家長會或社區推薦專業人士共同參與。其重要功能如下：

1. 規劃健康與體育學習領域生活技能課程計畫，或自編教材，內容包含單元活動主題、學習素養、學習目標、學習表現、相對應能力指標、時數等相關項目。
2. 進行健康與體育學習領域課程，生活技能之橫向及縱向課程統整事宜。
3. 規劃健康與體育學習領域生活技能課程，專業成長進修計畫。
4. 進行健康與體育學習領域課程，生活技能規劃與協同教學。
5. 擬定健康與體育學習領域生活技能課程之教學評量方式與標準或能力指標，作為實施教學評量之依據。
6. 檢討與改進健康與體育學習領域，生活技能課程與教學策略與成效。

(三)角色功能與任務：

角色	功能	任務
輔導委員	健促輔導諮詢	協助系統規劃及整合方案 引進教學資源與輔導運用 協助檢視生活技能教學執行成效
學伴老師	教學同儕協助	共同規劃生活技能教學方案 偕同備課、觀課、議課 提供教學上改善與修正意見
學校健康促進團隊	健促課程與活動規劃	擬定校本健促課程計畫 結合跨領域/科教學方案 辦理校園健促活動方案 結合社區衛生醫療資源
健康教育老師 (指教導健康教育的 老師，含導師、代課 老師…等)	教材模組課室教學	共同備課熟悉教材教法 精進生活技能教學知能

(1)體位輔導委員

健康促進學校體位輔導員在不同階段必須扮演倡導者 (Advocator)、促進者 (Promoter)、充能者 (Empowerment agent)、諮詢者 (Consultant)、及支持者 (Supporter) 的角色，才能充分發揮輔導之功能(臺灣健康促進學校網站, 2014)，其功能任務如下：

1. **協助系統規劃及整合方案**：轉化為以生活技能為核心，以學生學習素養導向的學習歷程。特別融入健康技能於學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、個人健康技能、健康服務，六大範疇的學習之中。
2. **引進教學資源與輔導運用**：協助引進政府與民間單位相關衛生教育資源，結合校內外健康促進組織、人力、物力、財力資源，發揮各項健康資源最大效益，作為實踐生活技能的立基。
3. **協助檢視生活技能教學執行成效**：針對生活技能教學提供教學的建議與改善之建議。

(2) 學伴教師

學伴教師是為陪伴健康促進體位學校的學習與成長，協助學校推動健康促進學校生活技能的課程建構，並實踐以「促進身心健康，生活技能帶著走」的核心價值，建立更多元學習的優質健康環境，藉以提升學童健康技能的學習興趣並關心孩子身心健全及和諧的發展。其功能任務如下：

1. **共同規劃生活技能教學方案**：協助評估，並共同發展校本課程之生活技能方案。
2. **協同備課、觀課、議課**：進行生活技能教材的共同備課，與觀課的紀錄，以及一課的共同討論。
3. **提供教學上改善與修正意見**：對於生活技能方案學生的學習內容與表現，提出改善與修正的建議。

(3) 學校健康促進團隊

學校健康促進團隊進行跨處室的整合，相較於以往的衛生教育推動，健康促進學校委員會的成立與執行衛生教育政策，不啻避免推動衛生教育組織床架屋，更成為健康促進學校在推動上資源引進與整合的重要組織。學校推動健康促進學校相關政策、課程教學、教師增能等，都需要政策上的支持與執行。在健康體位生活技能方面，需將學校健康體位的各項相關數據，進行多年監控，進行比較分析，找出問題重點與核心，將知識、態度、技能與價值為核心的生活技能(life skill)的課程介入，將人與自己，人與社會，人與事的的三大類，共14項技能，進行課程的融入與跨領域的結合，並促進學生在實際生活的運用與行動，其功能

任務如下：

1. **擬定校本健促課程計畫：**整合各項健康促進組織平台，強化健康技能的融入與實踐，以進行擬定健康促進學校計畫、組織團隊、溝通協調、發展規劃、評價反思。
2. **結合跨領域/科教學方案：**結合課發會與領域小組會議，進行跨領域及跨科的課程整合，共同建構以主題為導向的課程方案。
3. **辦理校園健促活動方案：**辦理校園類各議題的健康促進活動方案，以提升健康促進之具體成效。
4. **結合社區衛生醫療資源：**引進地方衛生所、健康中心、醫療院所、大專院校醫療及教學資源，結合生活技能課程，進行衛生教育教學之提升。

(4) 健康教育老師

健康與體育教師需密切合作，並能配合健康促進學校計畫之行政措施、提升生活技能教學方法、教學內容、教學評量、專業知能，其功能任務如下：

1. **共同備課熟悉教材教法：**協同承辦人辦理健康促進生活技能相關活動，並協助建立健康體位及生活技能教材模組。
2. **精進生活技能教學知能：**實施健康技能的教學，並善用有效的教學策略，進行方案課程的評量與教學的改善。

(四)、工作內容與時程表

生活技能融入健康體位之推廣計畫「相關人員工作內容及時程表」			
對象	工作內容	時程	備註
縣市健康促進承辦人	1. 推薦可推動的學校名單(共10所)並轉寄推動學校資料表及研究場所同意書(請學校在12/15前寄回體健科。收集後，在12/25前	1. 107.11.26-107.12.15	1.1 推動學校資料表(附件一) 請 Email 至:nctul07healthcenter@gmail.com，標題為「00 縣市推動學校資料表」。 1.2 研究場所同意書(附件二)

縣市健康 促進承辦 人	寄回給計畫助理 2. 與相關縣市討論第一次共識會議日期	2. 107.11.26	請由寄至 300 新竹市大學路 1001 號衛保組衛生保健組 黃 典芬小姐收。
	3. 協助舉辦及參與 2 次共識會議 (或請中心學校協助辦理)並發文， (1) 第一次共識會議(3-4 縣市合辦，如附件三)。 (2)第二次(各縣市自辦，如附件四)；(3)協助收集第二次共識會議簽到單、各校教學老師、HPS 承辦人回饋表，輔導委員及學伴老師輔導單，領據及車票，寄回計畫助理。	3.(1) 108.1.2-108.1.18(擇一天) 3.(2) 108.5-6 月(擇一天)	
	4. 社區資源聯結	4.11/26 工作坊及共識會議中與衛生局共同討論	
學校健康 促進團隊	1. 與學校團隊及教學老師討論教學班級及推動活動。 2. 參與第一次共識會議。	1.12/15 前寄給體健科承辦 2. 第一次：108.1.2-108.1.18(依訂定之開會出席)	1.1 推動活動已放置:臺灣健康促進學校網站>健康體位>增能教材: 健康體位跨領域學習與校園活動手冊。
	2. 結合健康體位計畫配合課程推動活動(自選活動項目)	2. 108.02-108.04	
	3. 協助執行教學組及對照組班	3. 前測日期：第一次上課前 2 週內填寫 後測日期：最後一	3. 助理寄問卷至學校

	級學生填寫 2 次問卷	次上課結束後 2 週內填寫	
	4. 參與第 2 次共識會議:10 分鐘介紹學校活動推動與教學的內容(與教學老師共同完成)	4. 第二次:108.5-6 月	4. 依縣市訂定共識會時間出席
	5. 結合社區資源	5. 在共識會議中與衛生局共討論	
健康教育老師 (指教導健康教育的老師,含導師、代課老師...等)	1. 協助提供教學班級、教學老師名單、上課時間 2. 參與第一次共識會議 3. 依教學進度教學(配合學校課程執行) (五年級 4 堂課、七年級 6 堂課、十年級 4 堂課)	1. 107/11/26-12/30 2. 108.1.2-108.1.18(依訂定之開會出席) 3. 108.03-108.04	3. 助理將PPT、教學及學生紙本手冊寄至學校
	4. 參與第 2 次共識會議:10 分鐘介紹學校活動推動與教學的內容(與學校健康促進團隊共同完成)	4. 第二次:108.5-6 月	4. PPT 內容:學校簡介、推動活動、教學狀況
輔導委員	參與第二次共識會議 (協助健康體位學校討論活動推動後問題與意見回饋)	108.05-108.06	完成輔導單(第二次共識會議計畫中)
	接續下頁		

學伴老師	1. 第一次共識會議：介紹教材(3~4 縣市合辦，國小、國中及高中職分組進行說明)	1. 108.1.2-108.1.18(依訂定之開會出席)	1. 完成輔導單(第一次共識會議計畫中) 2. 完成輔導單(第二次共識會議計畫中)
	2. 第二次共識會議：評價教學成效 交流與分享	2. 108.05-108.06	
	3. 提供課程教學相關諮詢		
縣市衛生局承辦人	1. 至少找 1 所學校討論推動活動內容並實施活動。	1. 108.02-108.03	
	2. 參與第 2 次共識會議:活動成果報告(報告內容合併於「學校促進」團隊與健教老師的 10 分鐘中報告內)	2. 108.05-108.06	2. PPT 內容:推動活動主題、活動照片或影音分享。

填寫若有任何問題，請電洽國立交通大學 衛生保健組 黃典芬小姐 03-5731819。

參、工具篇

生活技能融入健康體位 成功工具箱 EASY TOOLKIT

『雖然覺得生活技能融入健康體位的點子很棒，但是，身為學校健康教育老師／校園健康體位承辦的我，到底要怎麼做呀？』

如果這是您的心聲，那請不用擔心，因為我們聽到了！

為了幫助致力於在校園中推動生活技能融入健康體位的好夥伴們，本計畫專為擔負健康教育教學重責大任的教師們，以及承辦健康體位推廣議題的行政人員們，分別研發了一系列實用又有效的好工具，善用這些工具，您再也不用絞盡腦汁思考如何將生活技能落實在培養學生健康體位的能力了。

☉ 如果您要從事健康教育的教學……

本計畫為了致力於健康體位教學的教師們，研發了一套生活技能融入健康體位的教學模組，此教材模組針對國小高年級、國中及高中職三階段的年齡層分別設計之，分別為「健康體位特攻隊（適用國小高年級學生，共三單元4節課）」、「健康體位總動員（適用國中學生，共四單元6節課）」、「健康體位~巧巧齊到位（適用高中職學生，共四單元4節課）」。

每個教學模組皆依據健康與體育領域學習重點，生活技能融入之學習目標，建立飲食、運動及健康體位三大面向的教學單元；每套教學模組的內容都包括教學手冊（含教學PPT及教學動畫）與學生手冊，此外，為了幫助教師們用實證性的方式去評量教學的成效，本計畫也提供了與此三個模組相對應的結構式問卷，供教師進行學生們的前後測成效比對，簡介如下：

- ① 教學手冊：專為學校實施健康體位課程教學所研發的，協助教師有效開展健康體位的課題，提升學生健康知識、態度與生活技能，以達到促進健康體位的目標，手冊含括兩大部份，**第一部份為健康促進學校模式及生活技能教學的理論介紹**，能增進教師對健康促進學校健康體位議題與生活技能教學的瞭解，請教師於教學備課前可以先行閱讀；**第二部份則提供備課說明、教學模組的單元課程內容架構，以及詳盡的教學流程與教材內容**，教師可先詳閱備課說明，以能在教學前做好授課的準備或是適度的調整課程，另外也能透過手冊瞭解各教學活動的目標、時間、課前準備、活動流程，同時，本教學模組也提供了課程中可運

用的簡報、學習單、生活技能動畫等教材，以及評量實施與方法等，是一本可以讓教師輕易上手的教學手冊。

- ② 學生手冊：配合每個教學模組的需求，本學生手冊含括三大部份，**第一部份為「健康體位百寶箱」**，即教學中學生所需具備的健康體位先備知能，說明重要的健康體位觀念，讓學生可以獲得或複習促進健康體位的重要知識；**第二部份為「健康體位生活家」**即有關教學模組中對應之生活技能教學的學習，主要是透過生活情境的引導與說明，讓學生學習如何運用重要的生活技能，在日常生活中因應健康的需求，以改善與維持健康體位，促進健康；**第三部份為「健康體位練功坊」**則是配合主題課程所需要完成的學習單，讓學生可以在課室中與同學們討論研究，以及課後個人完成作業，達成健康體位學習的目的。教師可以善用這本學生手冊，做為教學進行過程的配套與學生學習成效的檢核機制。
- ③ 前後測成效評估問卷：本問卷共分為健康體位相關的知識（如：以下那一項可以用來評估自己的體位是否符合健康標準）、行為（如：過去七天中，有幾天喝含糖飲料）、行為意向（如：我未來一個月少喝或不喝含糖飲料的可能性）、生活技能執行的自我效能（如：我能找出自己的飲食習慣所發生的問題）及生活技能情境測驗（如：小美一直覺得自己很胖，在學會 BMI 的計算以後，才發現自己是屬於理想體位，這時候如果你是小美，以下哪一項比較符合你的想法）五大部份，教師可自由選擇期望評量的向度進行問卷測驗，即可瞭解學生的學習成效。
- ④ 貼心小提醒：依據十二年基本國民教育健康與體育領域課綱，生活技能融入教學經由國小、國中、高中職不同學習階段的健康教育、健康與護理課程中循序漸進、連續不斷地引導學習，並能牽引類化到不同的健康學習主題。本模組生活技能教學透過學生生活情境脈絡引導，進行概念形成、演練與維持的學習，但因教學時間限制，每項生活技能教學活動為 20-30 分鐘。為增加健康體位生活技能教學效果，建議教師們可以配搭學校的健康促進學校計畫或是健康體位的校園、社區及家長延伸活動，以使學生能真正落實健康生活的實踐。

歡迎您盡情地使用以下工具，讓生活技能落實在您的健康體位教學：

網站位址：臺灣健康促進學校網站>健康體位>教學教材。

教學模組完整內容 (可供下載資料包括：教學手冊、教學簡報、動畫影片、學生手冊、成效問卷)	資源載點與下載網址
健康體位特攻隊【國小五年級版】 單元一 前進健康體位(1 節／40 分鐘) 單元二 少油少糖增健康(2 節／80 分鐘) 單元三 身體動動 ABC(1 節／40 分鐘)	
健康體位總動員【國中七年級版】 單元一 健康體位面面觀(1 節／45 分鐘) 單元二 食之有道增健康(2 節／90 分鐘) 單元三 規律 Move 展活力(2 節／90 分鐘) 單元四 體位健康非夢事(1 節／45 分鐘)	
健康體位~巧巧齊到位【高中職十年級版】 單元一 健康體位熊蓋巧(1 節／50 分鐘) 單元二 均衡飲食呷好巧(1 節／50 分鐘) 單元三 動態生活舞告巧(1 節／50 分鐘) 單元四 健康行動咱熊巧(1 節／50 分鐘)	

◎ 如果您是校園健康體位議題的承辦人……

想必各位承辦校園健康體位活動的行政教師們，為了要在校園中辦理有效又有趣的健康體位活動，應該都非常煩惱。雖然本計畫已經為課室內教學，設計出完整的生活技能融入健康體位的教學模組，但是要如何讓課室內的能量可以延伸並落實到學生的真實生活，確實是每位承辦教師都會面臨的問題。

本計畫為了解決承辦教師的問題，設計了「健康體位跨領域學習與校園活動手冊」，幫助實際上在校園推動健康體位議題的您，能用最有效率的方式辦理健康體位活動，也能確實達到生活技能融入健康體位議題的目的。這本手冊共包括兩個部份，一為健康體位跨領域學習活動，二為校園健康體位活動，此兩部份以健康吃、快樂動、好體位三大主題為主軸，內容中提供完

整的活動方案、活動時間、活動目標，以及詳細的活動流程、評價方式與學習單，此手冊簡介如下：

- ① 健康體位跨領域學習活動：由於正規課程中的健康教育課時間很有限，但健康生活技能的實踐卻在生活中無所不在，為了讓學生的健康體位能力學習能在不同的科目中同步培養，本手冊設計了一系列與體育（如：運動記錄與自我監測）、家政（如：餐點製備與做決定）、生活科技課（如：糖度檢測與自我覺察）等都可以融入的健康體位生活技能教學活動，非常適合致力於推動跨領域學習的校園使用。
- ② 校園健康體位活動：目前校園中多會辦理各式各樣的健康體位活動，然而，到底什麼樣的活動，才能達到有趣、多元、又能符合健康體位的目標，因此，本計畫設計多元且生活化的校園活動，學校亦可依各校之在地文化或特色進行修改與調整，相信能做為校園中推動健康體位活動很好的參考範本。

歡迎您盡情地使用以下工具，讓健康體位的實踐在校園中落實：

網站位址：臺灣健康促進學校網站>健康體位>增能教材。

健康體位跨領域學習與校園活動手冊	資源載點與下載網址
【國小五年級版】 第一部份 健康體位跨領域學習活動 第二部份 校園健康體位活動	
【國中七年級版】 第一部份 健康體位跨領域學習活動 第二部份 校園健康體位活動	
【高中職十年級版】 第一部份 健康體位跨領域學習活動 第二部份 校園健康體位活動	

肆、資源篇

(一) 計畫承辦人聯絡方式

承辦人：國立交通大學衛生保健組 牛玉珍 助理教授

研究助理 黃典芬小姐

地址：300 新竹市東區大學路 1001 號行政大樓 1 樓衛生保健組

電話：03-5731819

Email: nctul07healthcenter@gmail.com

(二) 健康促進學校網站網址

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

(三) 國民健康署網站

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

(四)107-108年度學伴老師名冊

序號	輔導縣市	姓名	擔任職務	所屬縣市	服務機關	連絡電話	E-Mail
1	台北市	郭芃玆	教師	台北市	民生國中	0919-599260	kkwhite.tw@gmail.com
2	新北市	詹明瑾	教師	台北市	成淵國中	0937-296788	kittyjoy46@hotmail.com
3	基隆市	謝文卿	教師	基隆市	銘傳國中	0939-269866	dinoching_hsieh@hotmail.com
4	桃園市	李慧娟	教師	桃園市	清溪國中	0936-072375	su8913018@yahoo.com.tw
5	新竹市	陳彥宇	校長	新竹市	南華國中	0933-460280	yvchen5607@gmail.com
6	新竹縣	林若涵	教師	新竹縣	竹北國中	03-5552064*34 0937-993693	ruohan641209@gmail.com
7	苗栗縣	潘祥琪	教師	苗栗縣	照南國中	0955-900982	sinsiyapan@gmail.com
8	台中市	陳巧瑜	教師	台中市	立人國中	0939-846099	paulina8277@gmail.com
9	南投縣	廖于瑩	教師	南投縣	中興國中	049-2332625*193	standby9095@yahoo.com.tw
10	彰化縣	黃珍	教師	台中市	居仁國中	04-22223620	huangchen@tc.edu.tw
11	雲林縣	阮郁茹	教師	雲林縣	斗南高中	0921-303996	bee6334428@gmail.com
12	嘉義市	黃禎貞	教師	嘉義市	永慶高中	05-3627226	photonjj@gmail.com
13	嘉義縣	江芃萁	教師	嘉義縣	民雄國中	0919-530128	lalewhy@gamil.com
14	台南市	陳鈺萍	輔導主任	台南市	大成國中	06-2616140 0911-658647	cute4425@gmail.com
15	高雄市	徐怡詩	教師	高雄市	瑞祥高中	07-8152271*285 0919-815871	hsuyishih@gmail.com

(四)107-108年度學伴老師名冊

序號	輔導縣市	姓名	擔任職務	所屬縣市	服務機關	連絡電話	E-Mail
16	屏東縣	許惠貞	教師	屏東縣	明正國中	932833058	mouse3.tw@yahoo.com.tw
17	宜蘭縣	楊淑苓	教師	宜蘭縣	礁溪國中	0922-000190	sonja.a50@gmail.com
18	花蓮縣	朱元珊	教師	台北市	石牌國中	0912-498953	60105013e@gmail.com
19	台東縣	姚友雅	教師	台北市	弘道國中	0928-826869	vaouse@msl5.hinet.net
20	澎湖縣	林星志	老師	新北市	重慶國中	02-25948631*233	r92441009@gmail.com
21	金門縣	翁家騏	教師	金門縣	金城國中	0939-967010	xvhlyvi@yahoo.com.tw
22	連江縣	龍芝寧	主任	新北市	積穗國中	02-22214840*804 0939-586453	1jn0430@yahoo.com.tw

(五)107-108年度輔導委員名冊

序號	輔導縣市	姓名	服務機關與職稱	連絡電話	E-Mail
1	台北市	張晏蓉	國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系助理教授	(02)7734-1733、0937-575857	yjchang@ntnu.edu.tw
2	新北市	陳志哲	新北市蘆洲仁愛國民小學校長	(02)2636-2473轉10、0911-319666	chen11312@yahoo.com.tw
3	基隆市	林伶利	經國健康管理學院幼保系副教授	(02)2437-2093轉291、0932-043147	llin48481212@gmail.com
4	桃園市	謝月香	桃園市幸福國小校長	(03)319-4072轉110、0932-144011	head@mail.hfps.tyc.edu.tw
5	新竹市	牛玉珍	國立交通大學學生事務處衛生保健組助理教授	(03)571-2121轉31819、0920-730897	health@mail.nctu.edu.tw
6	新竹縣	鄭麗媛	國立新竹教育大學體育學系教授	(03)521-3132轉1513、0932-252387	liyuan@mail.nhcue.edu.tw
7	苗栗縣	羅雅玲	苗栗縣溪洲國小護理師	037-723853轉13、0925-937883	angel@webmail.mlc.edu.tw
8	台中市	張彩秀	弘光科技大學護理系副教授	(04)2631-8652轉3077、0911-132134	tchang@sunrise.hk.edu.tw
9	南投縣	曾娉妍	臺中市東區成功國民小學校長	(04)2212-4224轉700	apyt410@yahoo.com.tw
10	彰化縣	劉秀枝	前中州科技大學保健食品系兼任講師	0928-923008	liushu9@yahoo.com.tw
11	雲林縣	顏錦惠	雲林縣石榴國民小學校長/雲林縣課程督學及顧問	(05)557-3386、0928-344818	jhy3323@gmail.com
12	嘉義縣	李春輝	嘉義縣大鄉國民小學校長	(05)3792952轉11、0930-951206	r0927@ms22.hinet.net
13	嘉義市	黃俊豪	前嘉義縣民雄國民中學校長/嘉義縣聘任督學	0937-653773	hao7995@gmail.com
14	台南市	廖梨伶	義守大學健康管理學系副教授	(07)615-1100轉7420、0936-461513	hililin@isu.edu.tw

(五)107-108年度輔導委員名冊

序號	輔導縣市	姓名	服務機關與職稱	連絡電話	E-Mail
15	高雄市	劉慧俐	高雄醫學大學醫學社會學與社會工作學系教授	(07)312-1101轉2195轉808、0929-283156	hlliu@kmu.edu.tw
16	屏東縣	徐錦興	國立屏東科技大學休閒運動健康系教授	(08)774-0103 / (08)774-0314、0975-057022	jimhsu@mail.npust.edu.tw
17	宜蘭縣	黃忠燦	前宜蘭縣文化國民中學校長	0921-131876	hjt6688@gmail.com
18	花蓮縣	蔡娟秀	慈濟大學護理系副教授	(03)856-5301轉2237、0928-835229	janechtsai@gmail.com
19	臺東縣	李怡宏	臺東縣岩灣國民小學校長	(089)223-415、0919-873989	linyihug@hotmail.com
20	金門縣	何莉莉	前金門縣金湖國民中學校長	(082)332-612、0911-700616	t1044888@gmail.com
21	澎湖縣	顏娟娟	前澎湖縣立中正國中護理師	0937-604388	Yanchun371@gmail.com
22	連江縣	傅楷傑	前高雄市立桂林國小老師/主任	(07)7995678#3110、0918-599258	fukaja@gmail.com

(六) 107-108年度縣市教育局處承辦人員名冊

序號	縣市教育局處	姓名	服務機關	聯絡電話	手機	E-mail	傳真	地址
1	基隆市	朱心玲 校長	體育保健科	02-24301505 #407	0925-846699	jue7587@gmail.com	(02)2432-7087	20448 基隆市安樂區安樂路二段 164號8樓
2	臺北市	林佳穎 主任	體育及衛生保健 科衛生保健股	02-27208889 #1247	0926-176661	edu_phe.52@mail.taipei.gov.tw	(02)2759-3365	11008 台北市信義區市府路1號
3	新北市	梁均紘 校長	學生事務科	02-29603456 #2788	0987-085020	AB3514@ntpc.gov.tw	(02)2969-0187	22001 新北市板橋區中山路一段 161號20、21樓
4	桃園市	康秀玉 營養師	體育保健科	03-3322101 #7451	0928-051733	gloria89320@gmail.com	(03)336-1096	33000 桃園市桃園區縣府路一號14 樓
5	新竹縣	曾雅蕾 老師	體育保健科	03-5518101 #2866	0908-600944	10015356@hchg.gov.tw	(03)526-4559	30051 新竹市北區中正路120號
6	新竹市	張諺杰 老師	體育保健科	03-5268543	0972-148361	05280@ems.hccg.gov.tw	(03)551-4227	30210 新竹縣竹北市光明六路10號 B棟6樓
7	苗栗縣	孔韻菊 營養師	體育保健科	037-559712	0933-409435	kung5933@ems.miaoli.gov.tw	(037)324-626	36046 苗栗市縣府路100號
8	臺中市	洪嘉瑛 科員	體育保健科	04-22289111 #54717	0988-322517	hcy630@taichung.gov.tw	(04)2526-0640	42007 台中市豐原區陽明街36號
9	彰化縣	蘇筱嵐 營養師	體育保健科	04-7112422 #206	0919-413762	arashix06@email.chcg.gov.tw	(04)711-2373	50001 彰化市中山路二段416號7樓
10	南投縣	梁慈筠 營養師	體育保健科	049-2222106 #1349	0911-060372	a2203639@gmail.com	(049)220-2851	54001 南投縣南投市中興路660號
11	雲林縣	梁雅雯 老師	體育保健科	05-5522441	0917-621998	64027@ylc.edu.tw	(05)534-0245	64001 雲林縣斗六市雲林路二段 515號
12	嘉義縣	黃燕月 科員	體育保健科	05-3620123 #316	0975-005716	anyueh@mail.cyhg.gov.tw	(05)225-1305	60006 嘉義市東區中山路199號
13	嘉義市	張一梅 營養師	體育保健科	05-2254321 #363	0933-362685	abc600805@hotmail.com	(05)362-0161	61249 嘉義縣太保市祥和一路東段 一號

(六) 107-108年度縣市教育局處承辦人員名冊

序號	縣市教育局處	姓名	服務機關	聯絡電話	手機	E-mail	傳真	地址
14	臺南市	王雪瀨 老師	學輔校安科第二股	06-6322231 #6136	0928-786835	edub01@tn.edu.tw	(06)635-0758	73001 台南市新營區民治路36號
15	高雄市	林奕欣 辦事員	體育及衛生保健科第二股衛生股	07-7995678 #3107	0920-088729	shin1130@kcg.gov.tw	(07)740-6596	83001 高雄市鳳山區光復路二段132號
16	屏東縣	顏駿翔 科員	學前教育科	08-7320415 #3657	0971-288672	yenjunshian@gmail.com	(08)734-9695	90001 屏東縣屏東市自由路527號
17	宜蘭縣	黃莉汶 營養師	體育保健科	03-9251000 #2638	0952-523458	liwen1020@tmail.ilc.edu.tw	(03)925-3552	26060 宜蘭縣宜蘭市南津里13鄰縣政北路一號
18	花蓮縣	呂蘭英 營養師	體育保健科	03-8462860 #355	0911-386641	oiasmi@nt.hl.gov.tw	(03)846-2790	97071 花蓮縣花蓮市達固湖灣大路1號
19	臺東縣	張郁琦 營養師	體育保健科	089-322002 #2275	0972-035167	boe084@ttct.edu.tw	(089)318-409	95043 台東縣台東市博愛路306號
20	澎湖縣	黃滙芷 科員	體育保健科	06-9274400 #306	0911-127796	fa04400@mail.penghu.gov.tw	(06)927-8141	88043 澎湖縣馬公市治平路32號
21	金門縣	洪毓穗 營養師	體健課	082-325630 #62462	0972-310653	yusui0329@mail.kinmen.gov.tw	(082)324-457	89345 金門縣金城鎮民生路60號
22	連江縣	曹容甄 營養師	國民教育課	0836-22135 #29	0920-326875	amer.tsao0319@gmail.com	(0836)25582	20941 連江縣南竿鄉介壽村76號

(七)107-108年度縣市衛生局參與人員名冊

編號	服務單位 所在縣市	姓名	服務部門	職稱	聯絡電話(0)	行動電話	E-mail Address
1	基隆市	孫婉馨	衛市衛生局	專任助理		0939331535	hsin@klchb.gov.tw
2	新北市	蘇士勛	衛市衛生局	衛生企劃師		0988390781	willy67k001@gmail.com
3	臺北市	林郁沛	衛市衛生局	專案企劃師	02-2720-8889分機 1860	0920-521865	yupeilin@health.gov.tw
4	臺北市	蔡靜怡	衛市衛生局	管理師	02-27208889分機 1863	0927111330	randm0312@health.gov.tw
5	桃園市	顏其敏	衛市衛生局	衛生稽查員	(03)3340935#2507	0934041518	10012006@mail.tycg.gov.tw
6	新竹縣	林恬薇	衛市衛生局	技佐	03-5519065	0929261308	5251644@hchg.gov.tw
7	新竹縣	周家伶	衛市衛生局	專案營養師		0932792488	10012238@hchg.gov.tw
8	新竹市	楊雅淑	衛市衛生局	專任助理	03-5355191-322	0917008367	h71446@hcchb.gov.tw
9	苗栗縣	羅林雯	衛市衛生局	技士	037-558570	0935760280	m17101@yahoo.com.tw
10	苗栗縣	丁曉筠	衛市衛生局	體能指導員	037 558570	0919-075501	mlh167@tcmail.mohw.gov.tw
11	彰化縣	鍾明臻	衛市衛生局	營養師	04-7115141#5210	0928-177618	tammy@mail.chshb.gov.tw
12	雲林縣	梁櫻馨	衛市衛生局	辦事員	05-5373488	0937662036	yls366@ylshb.gov.tw
13	雲林縣	李素吟	衛市衛生局	衛生稽查員	05-5373488	0939337978	yls346@ylshb.gov.tw
14	嘉義市	施懿珊	衛市衛生局	技士	05-2338066轉518	0912162513	childs1025@gmail.com
15	臺南市	施孟奇	衛市衛生局	衛生教育指導員	06-6357716-267	0981246737	hp70@tncghb.gov.tw

(七)縣市衛生局承辦人員名冊

編號	服務單位 所在縣市	姓名	服務部門	職稱	聯絡電話(0)	行動電話	E-mail Address
16	高雄市	陳素娟	衛市衛生局	股長	07-7134000轉5204	0987118871	001khd@gmail.com
17	高雄市	林宜瑩	衛市衛生局	專案助理	07-7134000轉5204	0987118871	001khd@gmail.com
18	宜蘭縣	黃惠卿	衛市衛生局	技士	03-9322634#2321	0939-605656	huiching6619@mail.e-land.gov.tw
19	宜蘭縣	陳雅雯	衛市衛生局	研究助理		0921571199	21271--ya@mail.e-land.gov.tw
20	臺東縣	李雅菁	衛市衛生局	技士	(089)321144#306	0928390135	j600322@yahoo.com.tw
21	台中市						
22	嘉義縣						
23	花蓮縣						
24	屏東縣						
25	金門縣						
26	澎湖縣						
27	連江縣						

附件一

推動學校資料表

縣市：

推動學校：

教學班級資料：

教學班級一：		學生人數：
教學老師：		
預計教學日期(年/月/日)：	預計教學節次：	備註：
第 1 堂：		國小：四堂課(五年級) 國中：六堂課(七年級) 高中職：四堂課(十年級)
第 2 堂：		
第 3 堂：		
第 4 堂：		
第 5 堂：		
第 6 堂：		
教學班級二：		學生人數：
教學老師：		
預計教學日期(年/月/日)：	預計教學節次：	備註：
第 1 堂：		國小：四堂課(五年級) 國中：六堂課(七年級) 高中職：四堂課(十年級)
第 2 堂：		
第 3 堂：		
第 4 堂：		
第 5 堂：		
第 6 堂：		
教學班級三：		學生人數：
教學老師：		
預計教學日期(年/月/日)：	預計教學節次：	備註：
第 1 堂：		國小：四堂課(五年級) 國中：六堂課(七年級) 高中職：四堂課(十年級)
第 2 堂：		
第 3 堂：		
第 4 堂：		
第 5 堂：		
第 6 堂：		

對照班級資料

☐無對照班級

對照班級：	學生人數：
-------	-------

健康促進學校團隊聯絡人：

電話：

Email：

推動活動(必須包含教學班級)：

活動名稱	推動對象	舉辦時間(年/月/日)：
第一場：		
第二場：		
第三場：		

若活動場次表格不足，請自行增加欄位填寫。

備註：

備註一：實施對象包括如下：

- (1) 臺灣本島直轄市 6 市:各市至少於國小、國中及高中職等，共擇 10 所學校推廣(含高中職至少共 1 所)，每所 3 班，6 市合計 180 班。
- (2) 台灣本島其他 13 縣市:各縣市至少於國小、國中及高中職等，共擇 10 所學校推廣(含高中職至少共 1 所)，每所 2 班(若該所學校不足 2 班，可調整至其他學制)，13 縣市合計 260 班(含 3 所原住民族地區之學校)。
- (3) 離島地區 3 縣:各縣至少於國小、國中或高中職，共擇 1 所學校推廣，共 1 班，3 縣合計 3 班。

備註二：各校針對教學班級選一班為問卷前後測之班級，並選一班非教學班級為前後測對照班級。若學校除了教學班級外，已沒有可對照的班級，則勾選無對照班級。

備註三：請將本表填妥後，於 12/15 前 Email 給各縣市健促承辦人彙整。填寫若有任何問題，請電洽 03-5731819。

附件二

交通大學人體與行為研究倫理委員會 研究場所同意書

計 畫 名 稱	生活技能融入健康體位教學教材模組推廣及成效評價計畫(107-108 年)
計 畫 主 持 人 / 機 構 與 單 位	姓名：牛玉珍 機構：國立交通大學衛生保健組 職稱：助理教授
聯 絡 電 話	03-5712121 轉 51101
經 費 來 源	☐ 科技部 ☒ 衛福部 ☐ 自行研究 ☐ 其他 _____
研 究 目 的	本計畫除了持續修正教材模組讓教學現場老師更易於應用之並使達到預期的教學目標外，還與教育部及學前教育署及各縣市共同合作，將其落實於「高中職」、「國中」、「國小」階段中。透過學校教學及活動的推展，並與家長及社區結盟，使學生所習得的能力落實在校與在家的生活中，建立其健康行為。另外，整合與運用台灣現階段與健康體位相關的計畫，推展生活技能融入健康體位教材模組，使其能永續發展並落實在十二年國民教育之健康教學，及學校衛生之健康促進整體的推展中，以發揮其最大效益。持續對學生建立健康體位相關的生活型態產生最大的影響性。因此，本計畫目標分述如下： 1. 培養學生具備健康體位的知識、自我效能與行為意圖。 2. 培養學生健康體位問題解決及規劃執行的能力。 3. 培養學生獨立生活的自我照護能力。 4. 教材模組介入後產生顯著性的具體成效。
研 究 對 象	本研究以國小、國中及高中職之學生，本島各縣市(19)，每縣市 10 所(高中至少 1 所，國中至少 2 所)學校，各校選出 1 個班級的學生為介入組的施測對象；10 校中的 5 所學校(高中至少 1 所，國中至少 2 所)中各選出 1 班為對照班級，以上作為研究對象。
執 行 期 間	107 年 9 月 1 日 至 108 年 12 月 31 日
需 要 協 助 項 目	無

研 究 場 所 (學 校 名 稱)	
研究場所單位主管 同 意 簽 署	單位主管姓名： (校長簽章) 日期：_____年___月___日
備 註	1. 本委員會於必要時，可能會進行訪視，亦請研究場所單位或機構作必要之處置。 2. 研究場所單位或機構主管依權責做行政裁量，但簽署後，代表同意；若該主管不同意，請主持人另覓研究執行場所。

計畫主持人： (簽章) 日期：_____年___月___日

附件三

108 年度「生活技能融入健康體位教學教材模組」推廣 第二次培力共識會計畫書

壹、研習目的

- 一、介紹「生活技能融入健康體位教學教材模組」及推動至縣市與學校。
- 二、運用教學模擬方式介紹本教學教材內容與應用。
- 三、結合健康促進學校、衛生局及社區資源，共同推動「生活技能融入健康體位活動方案」，以營造健康促進支持性環境。
- 四、增能學校如何應用教材模組及相關資料，協助學校推廣「生活技能融入健康體位教學教材模組」。
- 五、幫助縣市健康促進學校及衛生單位的合作模式，精進整體推動成效。

貳、辦理單位

- 一、主辦單位：衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前教育署。
- 二、承辦單位(暫定)：各區承辦縣市教育局體健科，第一區：新北市、第二區：花蓮縣、第三區：新竹縣、第四區：彰化縣、第五區：嘉義縣、第六區：高雄市。
- 三、協辦單位：國立交通大學。若有任何問題，請聯繫計畫助理 黃典芬小姐 03-5731819 或 Email: nctu107healthcenter@gmail.com。

參、參與縣市地區與日期、對象、地點及時間

一、縣市地區與日期：

區別	日期/時間	承辦	參與縣市
第一區		新北市	台北市、新北市、基隆縣、金門縣、連江縣
第二區		花蓮縣	宜蘭縣、花蓮縣、台東縣
第三區		新竹縣	桃園縣、新竹市、新竹縣、苗栗縣
第四區		彰化縣	台中市、南投縣、彰化縣
第五區		嘉義縣	雲林縣、嘉義縣、嘉義市、

第六區		高雄市	台南市、高雄市、屏東縣、澎湖縣
-----	--	-----	-----------------

二、對象：

- (一)地方政府教育局(處)推動健康促進學校承辦人員。
- (二)縣市學伴教師(共計約 3-4 人)。
- (三)各區 10 所學校之 HPS 承辦人(共計約 30 人)。
- (四)各區 10 所學校參與計畫之授課教師(共計約 30 人)。
- (五)各區衛生局承辦人員(共計約 3-5 人)。

三、地點：由承辦單位協調訂定(一個可容納約 80 人的場地並備有投影機，三個可容納 20 人的場地)。

四、議程：

時間(上午 或下午)		主題與內容	
09:30- 09:50	14:00- 14:20	報到&領取資料	
09:50- 10:00	14:20- 14:30	開場	
10:00- 10:10	14:30- 14:40	計畫說明	
10:10- 12:00	14:40- 16:30	健康促進學校團隊： 1. 介紹「縣市及學校成功方程式」手冊角色與任務 2. 活動與課程結合 3. 與衛生單位的合作模式 4. 填寫回饋單	教學老師(分成國小、國中、高中職組)： 1. 角色與任務 2. 教材分組，說、議、觀課 3. 填寫回饋單
12:00- 12:20	16:30- 16:50	綜合討論	

肆、報名方式及聯絡人：

- 一、 報名表：請承辦單位協助辦理，如附件1。
- 二、 聯絡人：承辦此次會議之教育局(處)推動健康促進學校承辦人員。

伍、其他事項：

- 一、本工作坊所需經費由衛生福利部國民健康署委託經費支應，各縣市交通費需自行支付，各單位出席人員請准予公差假(含課務排代)。
- 二、承辦單位請協助辦理公務人員及教師時數申請。
- 三、本計畫另支付承辦單位 3,000 元場地費用。

附件1

108 年「生活技能融入健康體位教學教材模組」推廣
第一次培力共識會報名表（縣市：_____）

學校	職稱	姓名	電話	Email	葷素

表格請自行延伸或複印運用

附件四

108 年度「生活技能融入健康體位教學教材模組」推廣 第二次培力共識會計畫書

壹、 研習目的

- 一、「生活技能融入健康體位教學教材模組」推動成效。
- 二、評價健康促進學校及衛生單位合作模式的成效。

貳、 辦理單位

- 一、主辦單位：衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前教育署
- 二、承辦單位：各縣市教育局體健科。
- 三、協辦單位：國立交通大學。若有任何問題，請聯繫計畫助理 黃典芬小姐 03-5731819 或 Email: nctu107healthcenter@gmail.com。

參、 參與對象、地點及時間

- (一)地方政府教育局(處)推動健康促進學校承辦人員。
 - (二)縣市學伴教師(共計 1 人)。
 - (三)縣市輔導委員(共計 1 人)。
 - (四)各區 10 所學校之 HPS 承辦人(共計約 10 人)。
 - (五)各區 10 所學校參與計畫之授課教師(共計約 10 人)。
 - (六)各區衛生局承辦人員(共計約 1 人)。
- 三、地點：由承辦單位協調訂定(一個可容納約 25 人的場地並備有投影機)。
- 四、時間：由各縣市教育局體健科訂定。
- 五、議程：

時間(上午 或下午)		主題與內容
09:30- 09:50	14:00- 14:20	報到&領取資料
09:50- 10:00	14:20- 14:30	開場
10:00- 10:10	14:30- 14:40	計畫說明

10:10	14:40	
10:10- 12:00	14:40- 16:30	健康促進學校團隊、輔導委員、教學老師： 1. 各校健康促進學校團隊說明活動及教學推動成效(每校報告 10 分鐘) *PPT 報告格式： (1)學校簡介 (2)推動活動 (3)教學狀況
12:00- 12:20	16:30- 16:50	綜合討論

肆、報名方式及聯絡人：

- 一、 報名表：請承辦單位協助辦理，如件1。
- 二、 聯絡人：各縣市教育局體健科承辦人員。

伍、其他事項：

- 一、 本共識會議所需經費由衛生福利部國民健康署委託經費支應，各縣市交通費需自行支付，各單位出席人員請准予公差假(含課務排代)。
- 二、 本計畫支付承辦學校 1,500 元場地費用。
- 三、 附件3，請每位健康促進學校承辦人填寫。
- 四、 附件4，請每位教學老師填寫。
- 五、 附件5，請輔導委員及學伴老師填寫。
- 六、 附件6，請輔導委員填寫。
- 七、 附件7，請學伴老師填寫。
- 八、 請收集以上資料及車票(簽名)一併在會議結束後 2 週內寄回：300 新竹市東區大學路 1001 號行政大樓 1 樓衛生保健組 黃典芬小姐收。

附件1

108 年「生活技能融入健康體位教學教材模組」推廣
第二次培力共識會報名表（縣市：_____）

學校	職稱	姓名	電話	Email	葷素

表格請自行延伸或複印運用

附件2

108 年「生活技能融入健康體位教學教材模組」推廣
第二次培力共識會簽到單 (縣市：)

[illegible]

表格請自行延伸或複印運用

【第二次共識培力會議成效回饋表】--學校健康促進學校團隊

※填寫說明：為使本模組更臻完善，請您在校推動時，針對每個活動設計適切程度、學生參與狀況進行檢核與提出使用建議，以作為推廣與修正重要參考。

填寫者		縣市				
學校年級	☐ 國小 ☐ 國中 ☐ 高中職					
推動活動名稱						
推動日期、時間						
參與人數						
項目	檢核重點	符合情形(請勾選)				
		符合←54321→不符合				
一、 活動設計	1-1 活動需預備的器材容易製作。	5	4	3	2	1
	1-2 活動內容方便使用。	5	4	3	2	1
	1-3 活動能增進學生健康體位的知識。	5	4	3	2	1
	1-4 活動的設計能吸引學生參與。	5	4	3	2	1
	1-5 活動的設計對您推動健康體位議題有幫助性。	5	4	3	2	1
二、 回饋 與 建議	☒ 活動推動(請簡略描述推動的心得)					
	☒ 活動推動之建議(含成功方程式手冊、活動設計…等)					
四、其他						

表格可自行延伸運用

附件4 108 年度衛福部國健署生活技能融入健康體位教學模組

【第二次共識培力會議成效回饋表】--教學老師

※填寫說明：為使本教材更臻完善，請您在入班試教時，針對每個單元教學活動設計適切程度、學生學習狀況進行檢核與提出使用建議，以作為推廣與修正重要參考。

填寫者		教學時間				
學校年級	☐ 國小 ☐ 國中 ☐ 高中職					
教學單元						
項目	檢核重點	符合情形(請勾選)				
		符合←54321→不符合				
一、 教學 活動 設計	1-1 教學活動能增進學生生活技能概念。	5	4	3	2	1
	1-2 教學活動能引導學生演練生活技能。	5	4	3	2	1
	1-3 教學活動能促進學生實踐生活技能。	5	4	3	2	1
	1-4 教學活動能引導學生達成單元學習目標。	5	4	3	2	1
	1-5 教材(含教學手冊、學生手冊、簡報、學習單、動畫…等)能設計符合教學所需。	5	4	3	2	1
二、 學生 學習 狀況	2-1 有學習動機、積極參與討論和分享。	5	4	3	2	1
	2-2 認真思考問題與填寫學習單。	5	4	3	2	1
	2-3 能順利完成學習任務。(課前、課中與課後)	5	4	3	2	1
三、 回饋 與 建議	☒ 教學回饋(請簡略描述試教的心得)					
	☒ 教材修正與調整(含教學手冊、學生手冊、簡報、學習單、動畫…等)					
四、其他						

表格可自行延伸運用

支出憑證用紙

預算科目	工作計畫名稱	107I252	經費科目代號						
	用途別								
憑證編號	金額			用途具體說明					
	千	百	十	萬	千	百	十	元	

承辦人	點驗證明	單位主管或計畫主持人	院處館室中心主管	補充保險費審核單位	出納組(所得稅)	主計室		校長或授權代簽人
						審核	主任	

領 據 receipt

受領人
Received By : _____ (請正楷書寫)
簽名或蓋章
Signature/Seal : _____

員工編號
NCTU/NCTU Student No. : _____
身份/居留證
號 ID/ARC No. : _____

服務單位
Company Name : _____

職稱
Title : _____

受領事由 : _____

明細 :

請款項目	金額 Amount	雇主 補充保險費	合計 C=A+B	代扣金額			實領金額
				代扣所得稅 D	代扣個人 補充保險費 E	小計 F=D+E	
	A	B	C=A+B	D	E	F=D+E	G=A-F
							2000
總計							

說明：給付明細計算方式：_____

☐ 上列款項已確認，實領金額業已全數收訖。

☐ 上列款項已確認，實領金額尚未收訖，以 ☐ 「支票郵寄」方式付款或以 ☒ 「郵局入帳」方式付款
(請填寫下列帳戶資料)。郵局：□□□□□□□-□□□□□□□

戶籍地址(外籍人士填現住地) Residence Address :

□□□-□□

市

鄉

村

街

段

縣

鎮

里

鄰

路

巷

號

樓

區

日期 : 中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

Date

(請「外籍人士」續填下頁「受領人基本資料」，以利所得稅申報作業)

附件6

「生活技能融入健康體位教材模組計畫」學伴老師輔導紀錄表

日期：____年____月____日 上／下午____點～____點	學伴老師：
輔導及說明的項目 輔導縣市：_____ 1. 評價生活技能融入健康體位教材模組的教學成效。 2. 檢討教學執行的各種狀況。 3. 其他(請填寫)：	
縣市教學老師提出的疑問與問題：	
學伴老師的回應與建議：	

附件7

「生活技能融入健康體位教材模組計畫」輔導委員輔導紀錄表

日期：____年____月____日 上／下午____點～____點	輔導委員：
輔導及說明的項目(配合推動學校成功方程式手冊) 輔導縣市：_____	
1. 評價生活技能融入健康體位教材模組活動推動的成效。 2. 檢討活動推動執行的各種狀況。 3. 其他(請填寫)：	
縣市承辦或學校提出的疑問與問題：	
輔導委員的回應與建議：	

