



健康台灣推動委員會
HEALTHY TAIWAN PROMOTION COMMITTEE

高級中等以下學校 健康促進相關 議題課程與教學活動



報告人：教育部

日期：2025 年 5 月 22 日

壹、前言

貳、課程綱要與教科書

參、教學實施、師資培力與資源研發

肆、校園健康促進議題

伍、結語

依據健康台灣推動委員會第3次決議事項

「健康台灣的理念應從小扎根，請教育部於下次委員會議進行簡報，說明小學、國中及高中各階段，與健康促進教育相關之教材內容，以及預計如何落實執行；並配合時代進步，納入新的倡議及內容。

透過簡報，讓委員知道學生所學習的健康促進內容，
進而集思廣益提供意見，以助落實。」



課程綱要與教科書

貳、課程綱要與教科書

十二年國民基本教育課程綱要已納入健康主題學習內容

- 十二年國民基本教育「**健康與體育**」、「**綜合活動**」、「**科技**」等領域課程綱要均已納入健康主題學習內容。
- 十二年國民基本教育課程綱要依據學生身心發展連貫統整設計，於國小、國中至高中教育階段安排**適齡的健康教育學習內容**。
- 教科用書之編輯、審定、選用，以及學校課程之安排，均依據課程綱要之規定。



貳、課程綱要與教科書

健康與體育領域(健康主題相關內容)

主題	次項目	學習內容(舉例)
A.生長、發展與體適能	<ul style="list-style-type: none"> 生長、發展、老化 與死亡 體適能 	<ul style="list-style-type: none"> 1-2年級→不同人生階段的成長情形 <u>1-2年級→體適能遊戲。</u>
B.安全生活與運動防護	<ul style="list-style-type: none"> 安全教育與急救 藥物教育 運動傷害與防護 	<ul style="list-style-type: none"> 1-2年級→ 遊戲場所與上下學情境的安全須知 3-4年級→吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧 3-4年級→運動與身體活動的保健知識
C.群體健康與運動參與	<ul style="list-style-type: none"> 健康環境 	<ul style="list-style-type: none"> 1-2年級→生活中與健康相關的環境
D.個人衛生與性教育	<ul style="list-style-type: none"> 個人衛生與保健 性教育 	<ul style="list-style-type: none"> 5-6年級→視力與口腔衛生促進的保健行動 5-6年級→愛滋病傳染途徑與愛滋關懷
E.人、食物與健康消費	<ul style="list-style-type: none"> 人與食物 健康消費 	<ul style="list-style-type: none"> 10-12年級→疾病與飲食管理 <u>10-12年級→食品安全與健康風險評估</u>
F.身心健康與疾病預防	<ul style="list-style-type: none"> 健康心理 健康促進與疾病預防 	<ul style="list-style-type: none"> 5-6年級→正向態度與情緒、壓力的管理技巧 <u>7-9年級→全人健康概念與健康生活型態</u>

備註：在各主題的次項目中，5個學習階段計有170項學習內容。

貳、課程綱要與教科書

綜合活動領域 (健康主題相關內容)

科目	學習內容
綜合活動	<ul style="list-style-type: none">• 3-4年級→情緒的辨識與調適• 5-6年級→辨識環境潛藏危機的方法
輔導	<ul style="list-style-type: none">• 7-9年級→<u>情緒與壓力的成因、影響與調適</u>• 7-9年級→重大心理困擾與失落經驗的因應
家政	<ul style="list-style-type: none">• 7-9年級→個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為• 7-9年級→青少年飲食的消費決策與行為• 10-12年級→飲食行為與家庭生活型態

科技領域 (健康主題相關內容)

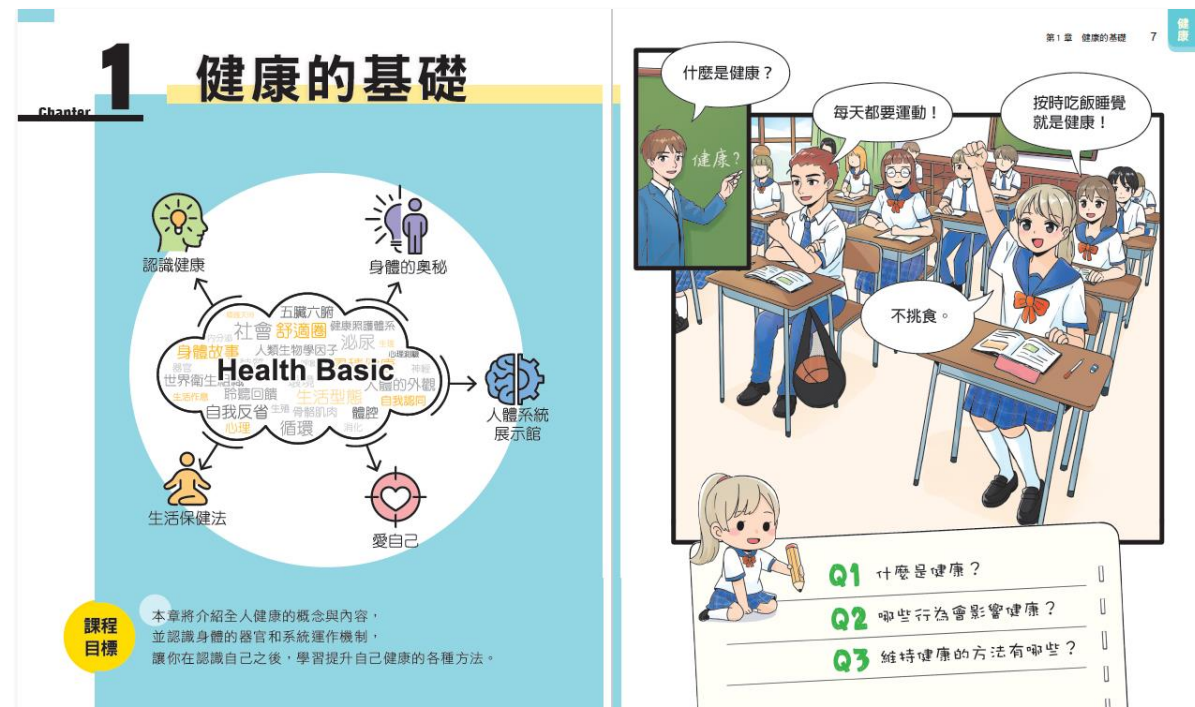
主題	學習內容/說明
資訊科技與人類社會	<ul style="list-style-type: none">• 7-9年級→媒體與資訊科技相關社會議題- 網路成癮 網路霸凌

2年級 體適能遊戲



上學期健康與體育 單元五

7年級 全人健康概念與健康生活型態



上學期健康與體育 單元一

8年級 情緒與壓力的成因、影響與調適

主題 5 心之谷

單元 1 情緒密碼 單元 2 生命百寶箱

自己是否常常處在不好的情緒當中但又不知道原因？或者有時太過興奮而忘記了當時的情境並不適合？甚至常常受到情緒影響而干擾日常生活？在心之谷中，讓我們探索自己的心靈深處，了解自己的情緒根源及影響層面，並期待從此找到穩定情緒與修復心靈的力量。

單元 1 情緒密碼

活動 1 情緒觀測站

情緒，是一種面對內在或外在刺激的心理狀態，我們會因此產生不同的感受。平常的我用哪些方式來表達情緒？這些方式是否可以讓別人正確接收到我的感受呢？讓我們透過以下活動來體會情緒表達的奧妙吧！

情緒你我他

活動目標

1. 每人拿到 1 張情緒卡，例如：興奮、憤怒、悲傷、害怕、厭惡、滿足等，想想自己有此種情緒時的外在表現，包含：表情、肢體動作或會說的話。
2. 拿到相同情緒卡的人同時上台展現自己的情緒反應，其他伙伴思考他們在表達何種情緒。
3. 全班進行發現與討論。

我拿到的是「開心」的卡片，平時的我怎麼表達開心的情緒呢？

當我害怕時，我會出現哪些肢體表現呢？

綜合活動(輔導)主題五

高中 食品安全與健康風險評估

CHAPTER 13 食字路口停看聽

近年因食品資訊透明化及民眾消費意識抬頭，愈來愈多人關心自己吃下肚的食物，也更重視食品安全對健康的影響。只要願意正視食安問題，體認「病從口入」的傷害性，就有機會改變消費行為，拒絕黑心食品，保障自己及家人的健康。

食安連環爆

臺灣爆發的食安問題從未停止，從臺灣食安大紀事中，你看出哪些共通性或特殊性？以下歸納常見食安問題特點如下：

- 被化學及生物性汙染源污染
- 使用違法添加物
- 過期食品處理不當
- 農藥殘留
- 偽食品
- 不安全的食品容器

臺灣食安大紀事

- 1. 人肝毒藥
- 2. 汽水含不明沉澱物
- 3. 冰淇淋、泡麵等食品殘留農藥噻嗪乙烷
- 4. 牡蠣含重金屬
- 5. 過期人造奶油里製
- 6. 冬瓜燻添加工業用石灰
- 7. 使用過期原料製造零食
- 8. 販售過期牛肉等肉品
- 9. 雞蛋芬普尼超標
- 10. 蝦子含超標二氧化硫、禁藥
- 11. 魚鬆成分標示不符
- 12. 過期冷凍雞鴨肉
- 13. 販賣機奶茶生菌數超標
- 14. 過期水產品登改保存期限
- 15. 工業用破酸鈉浸泡海產
- 16. 罐頭添加工業用染劑
- 17. 年節食品苯甲酸、黃麴毒素過量
- 18. 手搖飲店茶飲殘留農藥
- 19. 回收過期肉品、蔬菜再販賣
- 20. 工業用亞硝酸鈉製熟肉、火腿、培根

食品安全

食物從產地到餐桌會經過哪些環節？任何一個環節若有疏忽，都可能造成食安問題。請參考「臺灣食安大紀事」，試著分析這些案例哪個環節出現問題，並思考該如何防範。

食品製造流程

生產 → 製造加工 → 保存流通 → 消費者

友善耕作：不使用化學農藥及化學肥料、維護水土資源及生態環境的農耕方式

友善畜牧：推動對環境友善、降低污染、農業資源循環利用、控制藥物與動物福利等作為

食安放大鏡

環節	生產	製造、加工	保存、流通	消費者
可能發生的食安問題	雞、蛋、芬普尼超標	過期添加工業用染劑	過期冷凍雞鴨肉	生熟食砧板未分開使用

面對這些食安問題，你是否能具體提出消費者可執行的權利及義務，一同與政府把關抵制黑心食品？（參閱頁 133「消費者 8 大權利 & 5 大義務」）

健康與護理單元四



教學實施/師資培力/資源研發

參、教學實施、師資培力與資源研發

固定實施健康教育課程

高中教育階段：

健康與護理科為部定必修**2學分**，
學校應於**三學年內**開設課程。

國民中小學階段：

健體領域時間分配為**每週3節課**；
若採取分科教學，健康教育時間
以**每週1節課**為原則

正常教學視導

透過視導機制，
督導各校依課
綱規範排課

提升健康教育教師之**專業知能**

系統化建構教學支持體系

透過高中健康與護理學科中心及中央與地方國教輔導團辦理以下事項：

- 辦理教師增能研習。
- 協助教師研發教案及教材資源。
- 教學分享。

參、教學實施、師資培力與資源研發

提供健康教育教學資源

- 持續發展健康與體育領域素養導向教學教案與教材，提供教師參考運用
- 透過本署普通型高級中等學校學科資源平臺及國民中小學課程與教學資源整合平臺，提供教學資源



普通型高級中等學校學科資源平臺



國民中小學課程與教學資源整合平臺



校園健康促進議題

我國推動健康促進政策推動係依據世界衛生組織1986年「渥太華健康促進憲章」、聯合國教科文組織與世界衛生組織於2021年出版每個學校皆為健康促進學校全球標準及2002年制定之學校衛生法內容訂定。

肆、校園健康促進議題-推動健康促進學校計畫

- 現況**
- 「健康促進學校計畫」為國家級計畫-由衛福部與教育部國教署攜手合作。
 - 每年度補助金額約新臺幣6千萬元。

推動策略



每2年推動一個策略，並統整評估學生共通性常見之健康需求，依不同學制訂定必自選議題，另得因地因校制宜訂定校本特色健康議題。

推動議題 視力保健、口腔保健、健康體位、正向心理健康促進、全民健保(含正確用藥).....等。

執行情形

- **齲齒情形獲得改善**：推動口腔保健實證策略，使用含氟1,000ppm牙膏及提升6歲至12歲兒童恆牙第一大臼齒窩溝封填率，從 99 學年度一年級齲齒率 57.83% 至 112 學年度 31.47 %，四年級從99 學年度 50.63% 至 112 學年度 26.41 %。
- **視力不良率微降**：透過使用3C產品「30分鐘休息10分鐘」、每日「戶外120」及遠視儲備等行動策略向下扎根，一年級視力不良率從 99 學年度 28.99 % 至 112 學年度 26.37 %，四年級從99 學年度 53.31 % 至 112 學年度 48.96 %。
- **健康體位現況**：推動均衡飲食教育，確保幼童擁有充足睡眠與適量運動，一年級體位適中學童從 101 學年度的 68% 增加至 112 學年度的 73.6%，四年級學童從 101 學年度 60.93 % 增加至 112 學年度 62.87 %。

肆、校園健康促進議題-建構健康行為

營養

學校衛生法

十二年國民基本
教育課程綱要

發展「高級中等以下
學校健康飲食教育指
導內容及規劃」

建置「校園食材登錄平
臺」飲食教育專區，提
供相關電子教材

SH150方案

彈性運用
校本課程

晨間、課間
或課後運動

好玩
有吸引力

樂活運動站
普及化運動

多元
運動參與

拔河、熱舞、啦啦隊
民俗體育等

提升學生
運動參與
培養規律
運動習慣
Sport Health

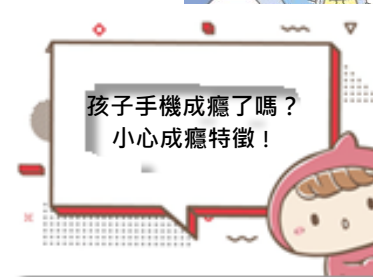
推動體適能



危害辨識



拒菸(煙). 反毒
控制3C使用. 慎選網路內容

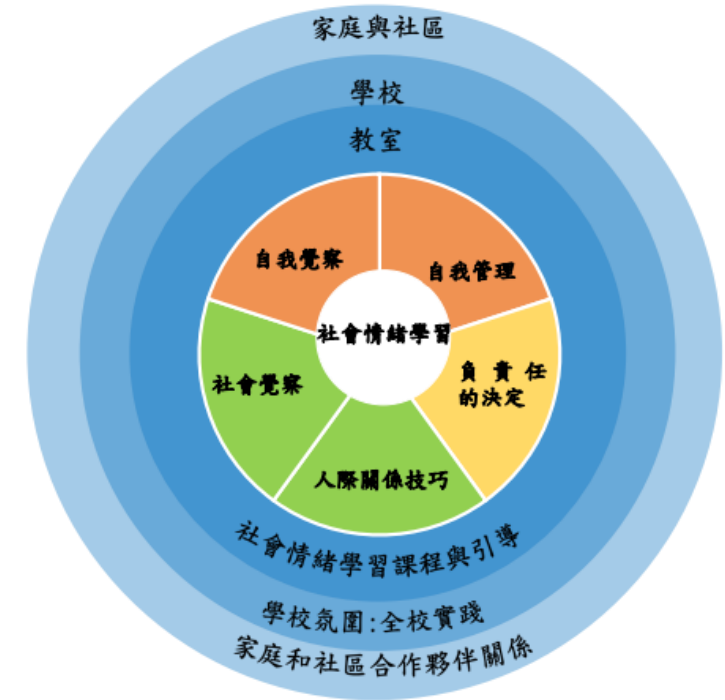


實施身心調適假

- 113學年度起於「高級中等學校學生學習評量辦法」新增「身心調適假」請假別。
- 113年8月16日發布「高級中等學校學生身心調適假實施注意事項」。

推動社會情緒學習(SEL)

- 教育部於114年2月19日頒布社會情緒學習中長程計畫(114-118年)。
- 高級中等以下教育階段配合推動，透過融入課程、結合學校願景、各領域課程與各項學校活動，進行整體、全校性規劃與推動。



社會情緒學習的各系統關係圖

肆、校園健康促進議題-作息規劃及校園開放

作息規劃

全日課之最後一節課

安排活動性、實作或選修課程

- 持續優化課程內容、創新教學方法，完善教師專業發展，強化學校實施健康教育課程，培養學生健康素養及養成運動習慣，提升學生的身心健康與生活品質。

每週固定天數安排

- 國小低年級：每週1天(目前國小低年級每週1天全日課程)
- 國小中、高年級；國中：每週至少2天

校園開放

- 113年7月全國教育局(處)長會議，22縣市教育首長與本部簽署「校園開放宣言」，承諾共同推動學校開放校園，推動成效納入一般性補助款考核項目。
- 學校應開放校園提供社區民眾活動運用，以實踐**學校社區化、社區學校化**理念，提升教育發展及國民身心健康。

伍、結語

- 持續優化課程內容、創新教學方法，完善教師專業發展，強化學校實施健康教育課程，培養學生健康素養及養成運動習慣，提升學生的身心健康與生活品質。
- 導入AI科技整合高級中等以下學校教育部「學生健康資訊系統」、「校園食材登錄平臺」及「體適能」資料庫，提供校本或學生營養餐食設計、生活、運動及健康管理之分析及規劃，建置全方位學生健康生活支持體系。
- 加強跨部會及專業團體的合作，共同為學生打造更健康、積極的學習環境，奠定終身健康的基礎。





健康台灣推動委員會
HEALTHY TAIWAN PROMOTION COMMITTEE

健康向下扎根 國力向上提升

為孩子身心健康共同努力



簡報結束 敬請指導