

「健康人權教育網」國中校園推廣計畫

壹、計畫背景

健康是基本人權，身心健康才能快樂成長學習，國立陽明大學透過與台灣身心健康促進學會與人權教育基金會共同合作，籌備經年，推出「健康人權教育網」(<http://cmc.ym.edu.tw/appIntroduction>)。針對當今重要的 8 個身心健康議題(如下圖 1)，例如：身體活動與久坐習慣、肥胖問題、睡眠習慣(失眠、白天嗜睡等問題)、網路成癮、憂鬱問題、近視、結核病預防……等等問題，利用國際標準通用的測量工具，作成簡易問卷篩檢，並輔以完整的衛教等配套服務；每個人施測完，可立即透過網站得知各項健康議題的檢測結果(即健康護照)：是紅燈，還是綠燈；若是紅燈，立刻提出指導建議。各項議題及建議都是經過專業團隊精心規劃，包含：

1. 肺結核防治(陽明大學公衛所周碧瑟教授)
2. 身體活動(彰師大運動健康研究所古博文教授)
3. 健康體位(台北醫大醫學系劉燦宏主任)
4. 睡眠健康(臺大精神部暨睡眠中心醫師陳錫中博士)
5. 遠離菸害(台中市衛生局食品藥物安全處處長洪秀勳博士)
6. 視力健康(學童近視：臺北市立聯合醫院中興院區醫務長蔡景耀博士)
成人部分：臺北市立聯合醫院忠孝院區醫務長郭麗琳博士)
7. 網路成癮(桃園療養院兒青精神科主任陳質采博士)
8. 情緒健康(台灣精神醫學會前理事長暨高雄市立凱旋醫院院長周煌智博士、前嘉南療養院社區精神科主任醫師鍾明勳博士)

「健康人權教育網」的目標在促進身心健康，讓學生快樂成長學習，先從國中學生開始服務，逐步推廣至成人與老年人。希望未來可推廣於全球華人，期使預防醫學與基本健康人權落實於生活中。



圖 1：健康人權教育網 8 項健康議題

貳、計畫目的

- 一、希望透過「健康人權教育網」網站與 APP，教學生身心健康促進，學會健康自主管理。
- 二、推廣「健康人權教育網」成為國民中學健康教育課程中有用的教學資源，進而協助落實「十二年國民基本教育課程綱要總綱」及「健康與體育領域課程綱要」的核心素養與學習重點：
 - (一) 健體-J-A3：具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。
 - (二) 健體-J-B2：具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊媒體的互動關係。
 - (三) 從認知、情意、技能與行為等 4 項學習表現向度，強化「健康與體育領域」課綱的學習內容向度，特別是第 6 點——身心健康與疾病預防（含「健康心理」與「健康促進疾病預防」2 個次項目）。
 - (四) 融入人權議題：透過「健康人權教育網」各健康議題在課程與教學的實施，適度融入人權教育議題，協助學校與學生將健康人權落實於生活中。

參、辦理單位

指導單位：教育部國民及學前教育署

主辦單位：人權教育基金會

合辦單位：國立陽明大學

臺灣身心健康促進學會

肆、推廣規劃

- 一、透過教育部與國立陽明大學合作，培訓全國各直轄市及縣(市) 國民教育輔導團(國中健康與體育領域)成員，由國立陽明大學負責規劃培訓課程(以 2 小時為原則)。
- 二、參加培訓後之各直轄市及縣(市) 國民教育輔導團(國中健康與體育領域)成員回到各行政區，透過健康教育老師在職講習，協助推廣本網站。
- 三、請參加講習後的各校健康教師自行規劃將本網站列入健康教育課程中，例如：借用電腦教室介紹網站之內容與功能。同時引導學生瀏覽各議題的衛教資訊，填答網路問卷。指導學生正確解讀個人健康護照的檢測結果，採取適切的態度學習自我健康管理，必要時尋求師長及醫師的協助。
- 四、鼓勵老師設計學習單，讓學生於課後邀請家人上網填答問卷或使用 APP，俾將健康促進觀念帶入家庭中，培養全家健康自主管理。
- 五、目前網站上由各科醫療專家撰寫的衛教資訊，較適合教師閱讀與使用。為能使這些資訊更能貼近國中生，以利日後的教學使用，將透過教育部與國立陽明大學合作，以公開徵求創意的競賽方式，邀請對國中老師或其他人士，協助將衛教資訊轉譯為國中生較易吸收，並以圖文或動畫為主的教案。

伍、預定時程

- 一、107年4月20日前：教育部召開會議研商本計畫草案
- 二、107年4月30日前：教育部正式核定本計畫
- 三、107年4月30日：在華山1914文創園區召開記者發布會並簽訂合作備忘錄
- 四、107年6月30日前：完成培訓計畫擬定並與國家教育研究院研商培訓合作規劃
- 五、107年8月31日前：辦理全國各直轄市及縣(市)國民教育輔導團(國中健康與體育領域)成員之相關培訓作業
- 六、107年11月30日前：辦理網站衛教資訊創意教案之公開徵求(截止收案至108年2月28日)
- 七、107年12月30日前：各地方國民教育輔導團(國中健康與體育領域)完成在地講習課程之舉辦
- 八、108年6月30日前：參與培訓之各校健康教育老師將「健康人權教育網」納入課程與教學中。
- 九、108年8月30日前舉行觀摩會(以半天為原則)，由各地方國民教育輔導團代表簡報推動情形，交流推廣經驗，並進行綜合座談，以作為本計畫續改善參考。

陸、所需經費

有關創意教案徵求及觀摩會等活動所需經費由教育部於108年度視活動規畫補助辦理。