

幼兒園健康促進計畫推動模式

Project of Health Promoting Preschool



衛生福利部國民健康署
中華民國112年12月修訂

經費由國民健康署運用於菸品健康福利捐支應

廣告

幼兒園健康促進計畫推動模式



一 背景

0-6 歲是兒童生長發育的關鍵階段，如果幼兒園可以及早介入健康促進活動，不僅可以提升幼兒園教保人員對於健康安全的專業知能，也可以提升我國學齡前兒童的健康。

教育部國民及學前教育署開始推行「臺灣健康促進學校」計畫，中小學全面評估學生及教職員工衛生與健康促進需求，透過健康促進活動的實施，共同營造健康校園。不過，教育部的健康促進學校計畫，並未涵蓋幼兒園。

衛生福利部國民健康署，於107年 8月至108年 6月推動「幼兒園健康促進」前驅性試辦計畫，以「幼兒園的健康政策」、「幼兒健康技巧與行為」、「家長溝通和社區資源」3大架構，結合4大健康議題(視力保健、事故傷害防制、飲食營養、健康體能)於6所幼兒園試辦，獲得初步成效及回饋。為及早介入健康觀念及養成健康行為，自109年起結合衛生福利部及教育部，以及地方政府共同擴大辦理，期透過教保人員及家長、兒童之全面參與，以提升健康識能及健康行為。

二 幼兒園健康促進計畫推動模式介紹

鑑於學齡前兒童是生長發育重要階段，為提升幼兒健康，依實證基礎及國內外做法建構幼兒園介入健康促進模式，考量幼兒園規模及量能，參考了歐洲學校健康聯盟基金會，（簡稱SHE）的指標，將幼兒園健康促進分為幼兒園的健康政策、幼兒健康技巧和行為、家長溝通和社區資源等三大面向。

「幼兒園的健康政策」

幼兒園設計的方案，用以促進幼兒和教職員的健康和福祉。幼兒園應建置及發展有關幼兒和教職員之教育、福利、健康促進環境及健康知能，提升教職員健康識能，爭取學習進修等福利，為幼兒於結構面、過程面及結果面周詳規劃，期促進幼兒健康。

「幼兒健康技巧和行為」

強調幼兒的健康知識、技巧和行動能力。將健康概念設計於課程之中，融入幼兒生活技能，藉由健康行為的介入改變，養成健康生活習慣，培養幼兒健康身體與健全人格。

「家長溝通和社區資源」

強調幼兒園和家長、社區合作，提供健康促進方案。健康促進識能養成之成功因素，須包括以家庭為中心的設計，結合家長共同推動，才能事半功倍。成功介入幼兒健康促進概念，所帶來的效益不僅是透過幼兒提升家長健康識能，更強化健康促進的成果。由於幼兒園資源及規模不如國中、小，因此可評估社區資源，例如環境、設備、人力、經費及團體等，結合幼兒園計畫共同推展，可彌補計畫資源不足，減輕幼兒園壓力以提升介入成效。

依據這三大面向，研擬營養、視力保健、事故傷害防制和健康體能四個議題對應的目標(如下表)。

► 幼兒園健康促進三大面向與內涵

幼兒園的健康政策	幼兒健康技巧和行為	家長溝通和社區資源
幼兒園設計的方案，用以促進幼兒和教職員的健康和福祉	幼兒的健康知識、技巧和行動能力	幼兒園和家長、當地社區合作，提供健康促進方案

三 幼兒園健康促進的目標

依據三大面向針對四大議題目標(如下表)，幼兒園可以依照目標擬定策略，以「營養」為例，在「幼兒園的健康政策」的面向，強調幼兒園需重視均衡飲食。「幼兒健康技巧和行為」的面向，強調幼兒養成均衡飲食的習慣。「家長溝通和社區資源」的面向，則是希望幼兒園可以和家長、社區共同合作，提供幼兒健康均衡的飲食。依據這些目標，可評估目前狀況，思考如何運用現有資源進行規劃，研擬可執行的方案或策略以達到目標。

三大面向／四大議題	幼兒園的健康政策	幼兒健康技巧和行為	家長溝通和社區資源
營養	幼兒園重視均衡飲食	幼兒養成均衡飲食的習慣	家長提供幼兒健康飲食，避免幼兒體重過重或過輕
視力保健	幼兒園重視視力保健	讓幼兒了解視力保健的重要性	提升家長對於視力保健的認知
事故傷害防制	幼兒園重視環境安全	幼兒了解事故傷害防制的重要性	提升家長對於事故傷害防制的認知
健康體能	幼兒園重視健康體能活動	養成幼兒定時定量運動習慣	養成家庭動態生活的習慣

四 幼兒園健康促進方案執行

一 選定議題

幼兒園四大議題：營養、視力保健、事故傷害防制、健康體能

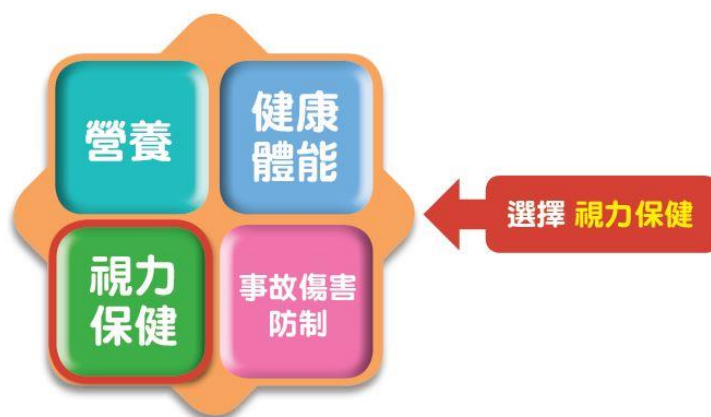
幼兒園可先針對四大議題進行評估，針對評估結果選定推動主題，以進行後續的介入，但如何評估選定合適的議題進行介入呢？

幼兒園可以透過既有的數據、教保人員的觀察、家長的反應或教保人員共同討論等方式選定議題。下列做法可以參考：

☒ **成員討論法：**可在幼兒園的教保活動課程發展會議中討論，教保人員們對哪個議題比較有興趣。

- ✓ **經驗觀察法：**依據教保人員對幼兒和家長的觀察，哪個議題可以優先進行。例如：幼兒園在都會區，園內空間小，幼兒沒有太多活動空間，幼兒的體能偏弱，幼兒園可以選擇「健康體能」的議題。幼兒園的小朋友偏食情況嚴重，中午還要教保人員餵飯，教保人員想讓幼兒了解均衡飲食的重要，可以選擇「營養」的議題。
- ✓ **實證評估法：**利用現有的健康資料數據進行分析，如這學期視力檢查結果，幼兒視力不良率竟占了三成，幼兒園優先執行「視力保健」議題，改善幼兒用眼行為和習慣。

介入議題並不是一次只能介入一項，幼兒園可依照需求和社區資源介入多個議題，或者具有重複性的作為一併介入，例如：可選定「視力保健」議題，但要介入每日戶外活動120分鐘，因此一併介入體能活動，如此一來能夠事半功倍，創造更多的效益。



二 現況分析

參照幼兒園健康促進架構指標，分析幼兒園的現況，並提出現況的數據，或介入前幼兒園的基礎資料蒐集。

以「幼兒園的健康政策」為例，在視力保健議題，幼兒園可以分析：

- ✓ 幼兒園實施了哪些跟視力保健有關的措施？
- ✓ 幼兒園的教職員對幼兒視力保健的想法是什麼？
- ✓ 各班幼兒的視力檢查結果如何？檢查結果異常的幼兒，我們的策略是什麼？
- ✓ 幼兒園有沒有哪些做法、鼓勵家長重視幼兒視力保健？

三 擬定策略

為了達到幼兒視力保健的目的，幼兒園擬定哪些策略？策略的擬定可以參考上面的現況分析，例如：幼兒園未曾辦理過幼兒視力保健的講座，現況值為0，幼兒園可以擬定的策略為：上學期辦理一次家長講座、下學期結合校慶園遊會辦理視力保健闖關活動。

策略的擬定可以依據幼兒園的現況，並非架構內的每一項策略都要做。幼兒園可以依據現況分析，選擇較為重要、優先改善的項目做，也可以擬定新的策略。下面是參考的例子：

- ✓ 幼兒園每學期做幼兒視力檢查。
- ✓ 幼兒健康的用眼行為：幼兒知道不可以用3C產品、近距離用眼30分鐘要休息10分鐘、每天要戶外活動至少120分鐘。
- ✓ 幼兒園教育家長3C產品對幼兒視力的傷害並採取積極作為：除了提供視力保健的相關文章，也邀請家長參加幼兒園的講座。
- ✓ 設計護眼的親子活動：請家長學習放下平板和手機，鼓勵家長帶孩子到戶外活動。

四 設定指標

「指標」指的是針對策略的檢核方式。例如：幼兒園可以依據實際需要調整，甚至增加適合幼兒園的做法。以「幼兒園健康技巧和行為」為例，指標的擬定可以寫出目標值有多少百分比，或者以「提升」、「增加」或「參與率」方式敘寫。

策 略	對 應	指 標
1.教導幼兒健康的用眼行為。 2.實施幼兒視力保健的教學活動。		1.幼兒用眼行為的認知提高。 2.幼兒每週戶外活動時間增加或達到每天120分鐘。 3.辦理幼兒視力保健活動，幼兒的參與率(時間或次數)提高。

五 檢核指標

幼兒園實施「視力保健」的方案，學期末可以參考方案擬定的指標，逐項檢核。檢核的目的不是看「績效」有多好，有些做法可能忙了一學期，但是毫無效果，例如：老師設計週末的親子戶外活動，但家長就是不願意帶孩子出門，所以學期末計算完次數，發現這一項平均次數只有每週3次，效果相對不明顯。「做視力檢查」很容易，上下學期各一次，達成率是100%。

檢核指標的結果是要協助幼兒園思考，效果不理想的指標，是不是很重要？如果是，為什麼效果不好？原因在哪裡？幼兒園如何修正推動策略？針對困難，下次可以如何改善？

以下為「視力保健」檢核指標的舉例：

指 標	評估方式	檢核指標(和執行前對照)
每學期實施視力檢查，並確實登錄幼兒視力健康紀錄表。	視力檢查次數。	執行前：0次 執行後：每學期1次 執行率100%。
幼兒健康的用眼行為增加：幼兒知道不可以用3C產品、30分鐘近距離用眼要休息10分鐘、每天要戶外活動至少120分鐘。	幼兒答對健康用眼行為的比例。	透過遊戲活動讓幼兒比○X，與執行前對照，正確比率提高30%。
家長對幼兒視力保健認知的正確率提升。	家長讀完視力保健小短文回答問題的人數。	(全園)家長回應的短文的人數每個月平均增加10人。
家長參加幼兒視力保健座談會的參與率提高。	家長參加視力保健講座的人數和比率。	(全園)家長參加講座的人數和比率增加50人。
(幼兒園可自行增加指標) 設計護眼的親子活動：請家長學習放下平板和手機，鼓勵家長帶孩子到戶外活動。	1.設計周末的親子戶外活動。 2.家長提到對幼兒視力保健的作法和回饋。	1.家長每週帶幼兒戶外活動的人數平均增加3人。 2.家長每周帶幼兒戶外活動的時數每人平均增加10分鐘。 3.親子聯絡簿或幼兒園粉絲頁，家長的回饋每月增加10筆。

幼兒園願意參與，一起為幼兒的健康共同努力，真的很不容易。守護幼兒健康，需要你一起努力！

五 幼兒園健康促進架構指標

一 視力保健

三大面向	幼兒園的健康政策	幼兒健康技巧和行為	家長溝通和社區資源
視力保健	目標 幼兒園重視視力保健	目標 幼兒了解視力保健的重要性	目標 家長對於視力保健的知能提升
	策略 1.落實視力檢查。 2.分析幼兒視力檢查結果，並提供視力保健策略。 3.定期檢視幼兒園環境達到護眼效果。 4.提升教職員對於視力保健的素養。 5.訂定促進教職員健康福祉的政策。	策略 1.強化幼兒視力保健的技巧和健康用眼行為。 2.實施幼兒視力保健的教學活動。	策略 1.提升家長對幼兒視力保健的正確知能。 2.教導家長在家實施正確的護眼活動。 3.結合社區資源給予家長正確視力保健觀念。
	指標 1-1.幼兒園每學期實施視力檢查，並確實登錄幼兒視力健康紀錄表。 1-2.幼兒園通知家長，並對檢查結果異常者持續追蹤改善情形。 2-1.幼兒園檢討視力保健策略並據以改善。 3-1.幼兒園定期測量活動區光線照度、檢視幼兒桌椅高度，並追蹤改善。 3-2.幼兒園提供有益於視力保健的校園環境。 4-1.教職員對於視力保健的正確知識增加（例如：近距離用眼30分鐘，要休息10分鐘、教職員維持平衡的健康生活，減少3C產品使用）。 4-2.教職員對於視力保健的敏感度提升。 5-1.幼兒園促進教職員視力保健福祉的措施增加(例如提供教職員適宜的工作環境，不在午休時間光線昏暗的教室內處理行政工作或寫聯絡本、提供用眼距離合宜的成人桌椅、定期辦理教職員視力檢查)。	指標 1-1.幼兒對視力保健與健康用眼的知識增加。 1-2.幼兒每周戶外活動時間增加或達到每天120分鐘。 1-3.幼兒落實近距離用眼30分鐘休息10分鐘。 2-1.教師進行視力保健教學活動增加。 2-2.教學活動設計涵蓋遠視儲備、減少3C產品使用、望遠擬視等視力保健內涵。 2-3.教師檢視教學活動設計(主題活動、學習區、閱讀)，避免幼兒近距離用眼時間超過30分鐘。 2-4.轉銜時間讓幼兒減少觀看電視、電腦或近距離用眼的時間。	指標 1-1.家長對視力保健知識的正確性提高。 1-2.家長參加幼兒視力保健講座的參與率提高。 2-1.家長讓幼兒使用3C產品時間減少。 2-2.家長關注幼兒近距離用眼時間和正確姿勢的比例增加。 2-3.家長每周帶幼兒戶外活動的時間增加。 3-1.幼兒園結合社區醫療資源提供家長視力保健諮詢。 3-2.幼兒園協助視力檢查異常的幼兒家長配合進行矯治的比率提高。



二 營 養



三大面向

幼兒園的健康政策

幼兒健康技巧和行為

家長溝通和社區資源

目標

幼兒園重視均衡飲食與體位

目標

幼兒養成均衡飲食的習慣

目標

家長提供幼兒健康飲食，避免幼兒體重過重或過輕

策略

1. 提供均衡飲食。
2. 實施幼兒營養教育。
3. 定期追蹤管理幼兒體位。
4. 提升教職員對於幼兒餐點和營養的素養。
5. 訂定促進教職員健康福祉的政策。

策略

1. 引導幼兒實踐良好的飲食行為。
2. 提升幼兒區辨食物健康與安全的知能。
3. 培養幼兒接受均衡飲食的態度。

策略

1. 辦理多元的營養相關親職教育或親子活動。
2. 協助家長瞭解生活環境中的致胖因子。
3. 結合資源，轉介營養師提供幼兒園或家庭餐點諮詢。

指標

- 1-1. 幼兒園定期檢視餐點符合幼兒健康需求。
- 1-2. 幼兒園餐點符合六大類均衡菜單的百分比。
- 1-3. 幼兒園檢討均衡飲食策略並據以改善(例如：加入全穀雜糧類、增加幼兒奶類攝取量)。
- 2-1. 幼兒園定期辦理幼兒營養教學活動。
- 3-1. 幼兒園定期測量幼兒身高體重並對於體位異常的問題檢討與改善(非針對個別幼兒)。
- 3-2. 幼兒園檢討均衡飲食策略並據以改善。
- 4-1. 幼兒園對教職員實施均衡飲食和營養教育。
- 5-1. 教職員自身均衡飲食的知能提升。
- 5-2. 幼兒園促進教職員均衡飲食福祉的措施增加(幼兒園推動教職員的健康飲食活動)。

指標

- 1-1. 幼兒攝取六大類食物的均衡性提升(例如：攝取足夠的奶類、攝取蔬菜的種類增加)。
- 1-2. 幼兒減少含糖飲料或含糖餐點的攝取。
- 2-1. 幼兒對健康食物的辨識正確率提高。
- 2-2. 幼兒對食物安全衛生的便是正確率提高。
- 3-1. 幼兒對於均衡飲食的接受度增加。

指標

- 1-1. 家長參與活動比率增加。
- 1-2. 幼兒園實施營養相關的親職教育或親子活動類型增加。
- 1-3. 家長對營養和均衡飲食的認知提升。
- 2-1. 幼兒園協助家長檢核生活中致胖因子的人數增加(例如：冰箱是否有含糖飲料、家中是否有零食)。
- 3-1. 幼兒園定期結合不同的社區資源提供幼兒園與家長營養諮詢。

營 養



三 事故傷害防制

三大面向

幼兒園的健康政策

幼兒健康技巧和行為

家長溝通和社區資源

目標

幼兒園重視事故傷害防制

目標

幼兒了解事故傷害防制的重要性

目標

家長對於事故傷害防制的認知提升

策略

1. 實施交通及環境安全宣導。
2. 訂定事故傷害通報及處理流程。
3. 定期進行環境安全檢視，分析事故傷害事件，並提出改善策略。
4. 提升教職員對事故傷害防制的知能。
5. 訂定促進教職員健康福祉的政策。

策略

1. 理解與分辨環境中交通安全及環境安全的可能危險因子。
2. 提升交通事故及環境安全風險感知，不做危險行為。

策略

1. 家長了解交通及生活環境潛藏的危險因子。
2. 家長建立交通及生活環境安全的正確習慣。
3. 結合社區資源給予家長正確事故傷害防制觀念。

指標

- 1-1. 幼兒園定期實施交通安全及環境安全宣導。
- 1-2. 幼兒園採用多元化方式進行交通安全及環境安全宣導。
- 2-1. 幼兒園定期檢視事故傷害通報及處理流程的適切性。
- 2-2. 幼兒園確實執行事故傷害事件的通報及處理。
- 3-1. 幼兒園定期檢視環境設施設備，並加以改善。
- 3-2. 幼兒園定期檢視幼兒交通接送方式，並加以改善。
- 3-3. 幼兒園分析事故傷害的對應策略，事故傷害事件減少。
- 4-1. 教職員對事故傷害防制的知識提升。
- 4-2. 教職員對事故傷害事件的緊急應變與急救的能力增加。
- 4-3. 教職員對於可能造成事故傷害環境的敏感度提升。
- 5-1. 幼兒園對減少教職員事故傷害的防護措施增加(例如課後留園或延托時，女性教職員的安全保護措施，設置夜間警示照明、警民連線等)。

指標

- 1-1. 幼兒對日常生活中交通規則的認知提升(教學中讓幼兒理解和辨識簡單的交通規則，包含行走、騎乘與搭乘各種交通工具)。
- 1-2. 幼兒辨識校園環境和交通危險因子的能力提升。
- 2-1. 幼兒對危險行為的辨識和覺察能力提升。
- 2-2. 幼兒處於危險情境時，自我保護的能力增加。

指標

- 1-1. 家長執行居家安全環境檢核表的比例提高，避免容易發生事故的危險情境。
- 1-2. 家長對避免交通事故傷害的認知提升(包含行走、騎乘、搭乘汽機車及大眾運輸交通工具)。
- 2-1. 家長使用適合幼兒的交通安全配備的人數增加。
- 2-2. 家長改善居家環境安全的實例增加(例如：不讓6歲以下幼兒獨處、依據居家環境檢核結果改善居家環境以減少意外事故的發生)。
- 3-1. 家長參加交通與環境安全宣導活動的比率提高。

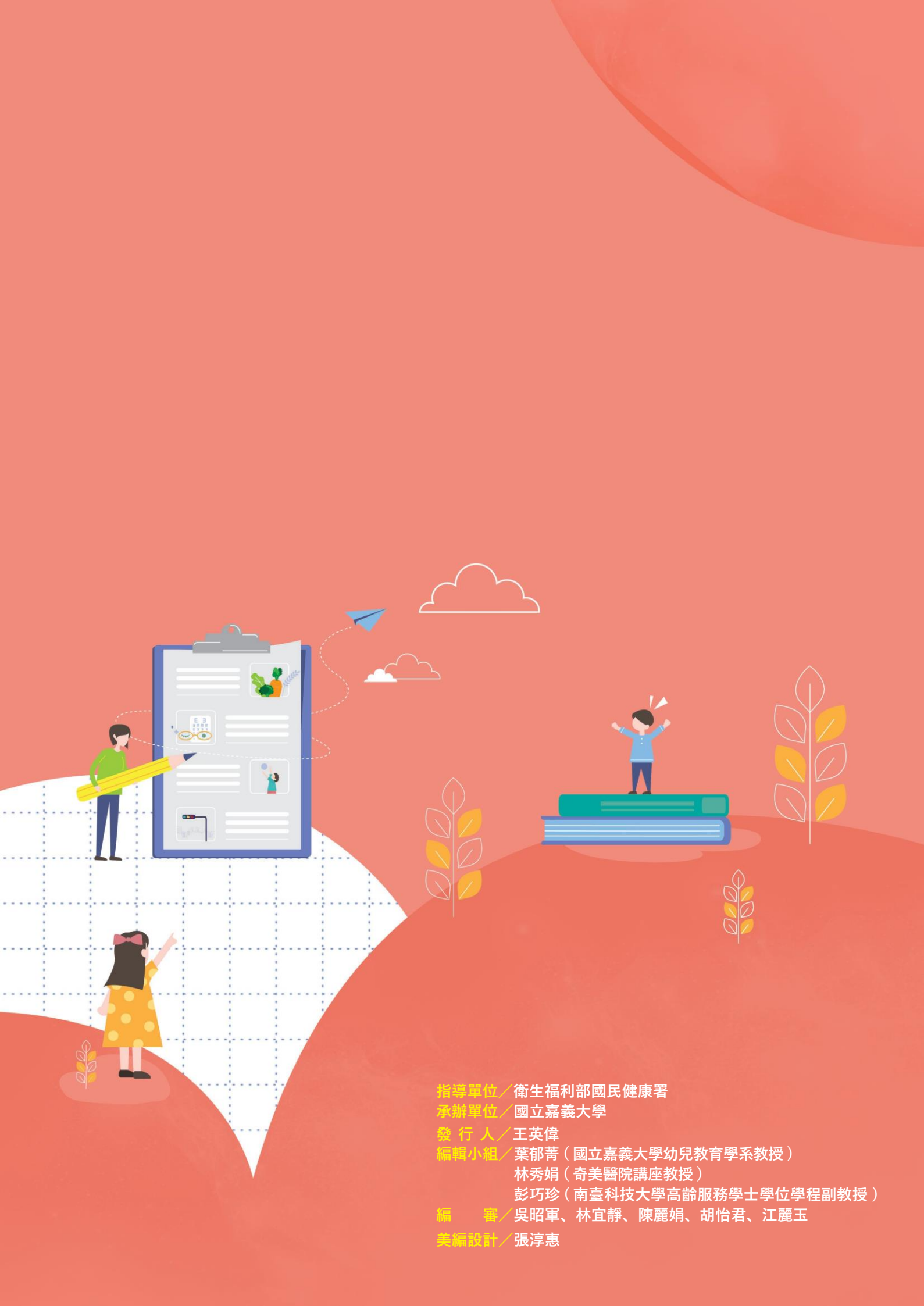
事故傷害防制



四 健康體能

三大面向	幼兒園的健康政策	幼兒健康技巧和行為	家長溝通和社區資源
健康體能	目標 幼兒園重視健康體能活動	目標 養成幼兒定時定量運動習慣	目標 養成家庭動態生活的習慣
	策略 1. 提供幼兒適齡適性且多元的健康體能活動。 2. 定期舉辦健康體能活動、分析體能活動執行情形，並提出改善策略。 3. 了解幼兒動作能力，將健康體能活動融入教學。 4. 增加教職員對健康體能的參與度。 5. 訂定促進教職員健康福祉的政策。	策略 1. 教導幼兒了解健康體能活動對身體的好處。 2. 教導幼兒正確的動作技能，避免運動傷害。 3. 培養幼兒參與健康體能活動的興趣。	策略 1. 鼓勵家長參與親子體能活動。 2. 培養家庭動態生活模式的習慣。 3. 結合社區資源鼓勵家長參與親子體能活動。
	指標 1-1. 幼兒園的健康體能活動符合幼兒身體動作發展需求的比例增加。 1-2. 幼兒健康體能活動內容多元化、有趣。以運動為主體，遊戲為方法。 2-1. 幼兒穩定性、移動性和操作性的動作能力均衡發展。 2-2. 幼兒園檢討幼兒園規劃的健康體能活動和實施成效，並據以改善。 3-1. 教師設計融入體能活動的教學活動增加。 4-1. 教職員健康體能的素養提升。 4-2. 教職員對健康體能活動參與度增加。 5-1. 幼兒園促進教職員健康體能福祉的措施增加（例如辦理教職員體能活動）。	指標 1-1. 幼兒對健康體能活動的好處的瞭解增加。 2-1. 幼兒對於健康體能活動運用正確動作技能的瞭解增加。 2-2. 幼兒體能活動時間造成的傷害事件減少。 3-1. 幼兒參與健康體能的時間增加。 3-2. 積極參與健康體能活動的幼兒數增加。	指標 1-1. 幼兒園運用多元策略和獎勵措施，鼓勵家長參與親子體能活動。 2-1. 家長和幼兒在家中進行親子體能活動的人數和次數增加。 2-2. 家長假日親子戶外活動的人數和次數增加。 2-3. 家庭共同參與運動的意願提升。 3-1. 幼兒園結合社區資源或提供相關活動訊息，家長參與社區親子體能活動比例增加（如親子馬拉松或親子三對三籃球賽等）。





指導單位／衛生福利部國民健康署

承辦單位／國立嘉義大學

發行人／王英偉

編輯小組／葉郁菁（國立嘉義大學幼兒教育學系教授）

林秀娟（奇美醫院講座教授）

彭巧珍（南臺科技大學高齡服務學士學位學程副教授）

編審／吳昭軍、林宜靜、陳麗娟、胡怡君、江麗玉

美編設計／張淳惠