素養導向的健康促進活動

(含必選議題健康素養評價問卷說明)

計畫主持人：郭鐘隆 特聘教授
兼教育學院副院長

大專校院健康促進學校推動人員線上研習
110年12月14日

目錄

1 各議題健康素養評值工具研擬

2 預試分析結果

3 健康素養評值工具簡介

4 健康素養策略建議

一、各議題

健康素養

評值工具研擬

各議題之健康素養研擬過程

內、外部專家會議討論

- 108年5月-109年2月

專家效度

問卷預試與分析

- 109年4月-6月

預試結果討論會議

- 109年10月會議通過

表面效度

- 邀請大學部學生每年級各2位試讀及文字潤飾

定稿

1、外聘專家團隊

❖ 為執行各項議題，本計畫邀請各領域專家進行多次討論與研擬：

單位	職稱	姓名
國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育學系	特聘教授兼教育學院副院長	郭鐘隆
國立臺灣師範大學-體育系	教授	方進隆
輔仁大學-公共衛生學系	教授	陳富莉
臺北醫學大學-營養學院	教授兼副院長	謝榮鴻
長庚科技大學-高齡暨健康照護管理系	副教授兼副學務長	宋素卿
世新大學-廣播電視電影學系	副教授	林承宇
臺北醫學大學-護理學系	助理教授	苗迺芳
國立臺北教育大學	營養師	徐彩莉
弘光科技大學-衛生保健組	組長	廖芬玲

2、各議題健康素養問卷之專家效度

- 修訂完成後送專家效度，各議題計算如下：

議題	專家效度
性教育議題	0.9425
菸害防制議題	0.9525
健康體位議題~體重過輕	0.9877
健康體位議題~體重正常或過重	0.9902

3、問卷預試作業

- 預試學校：**國立臺灣師範大學、國立臺北教育大學、長庚科技大學和弘光科技大學**
- 施測時間：於109年4月~6月間
- 施測方式：通識班級施測、以email、海報QR code等邀請有意願之學生填答，並於完成後贈送小禮品。

二、預試分析結果

◆ 菸害防制健康素養

❖ 基本資料表 (n=212)

	n	%
性別[a]		
男生	97	46.0
女生	114	54.0
年齡		
<20歲	32	15.1
≧20歲	180	84.9
近一個月有無吸菸？		
沒有	175	82.5
有	37	17.5
近一個月有無飲酒？		
沒有	141	66.5
有	71	33.5

[a]1個遺漏值

◆ 菸害防制健康素養

性別、年齡、近一個月有無吸菸之菸害防制健康素養差異整理

	功能性層面			批判性層面			溝通性層面			總分		
	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p
總和	39.41	6.09		30.56	5.08		17.09	3.33		87.13	13.72	
性別			2.06/0.04			2.07/0.04			2.42/0.02			2.33/0.02
女生	40.18	5.17		31.21	4.29		17.58	2.87		89.06	11.49	
男生	38.41	6.96		29.74	5.82		16.43	3.78		84.46	15.89	
年齡			2.13/0.04			2.42/0.02			2.02/0.05			2.08/0.04
≧20歲	39.80	5.64		30.92	4.74		17.29	3.19		88.01	12.77	
＜20歲	37.29	7.90		28.55	6.41		15.97	3.91		82.40	17.51	
近一個月有無吸菸			2.50/0.02			2.87/0.01			3.47/<0.01			3.19/<0.01
無	40.02	5.49		31.15	4.48		17.57	2.84		88.97	11.89	
有	36.61	7.78		27.81	6.68		14.86	4.44		78.83	17.98	
近一個月有無飲酒			-0.96/0.34			-0.39/0.70			0.64/0.53			-0.18/0.86
無	39.11	5.89		30.46	4.85		17.20	3.01		87.01	12.89	
有	39.99	6.47		30.75	5.54		16.88	3.89		87.37	15.25	

◆ 菸害防制健康素養

❖ 信度分析：

分類	題數	Cronbach's α
功能性層面	9	0.94
批判性層面	7	0.96
溝通性層面	4	0.96
整體	20	0.98

❖ 女學生的菸害防制健康素養分數均較男學生高，達統計顯著。

❖ 年齡大於等於20歲的學生在三項菸害防制健康素養均高於小於20歲的學生，達統計顯著。

❖ 自述近一個月沒有抽菸的學生，分數均高於近一個月有抽菸的學生。

❖ 近一個月有無飲酒在菸害防制健康素養分數則無顯著差異。

◆ 性教育健康素養

❖ 基本資料表 (n=206)

	人數n	百分比%
性別*		
男生	55	27.2
女生	147	72.8
年齡*		
<20歲	189	93.6
≧20歲	13	6.4
你覺得現階段發生性行為是否恰當？*		
否	113	55.9
是	89	44.1
過去一年內是否有性行為經驗？*		
否	180	89.1
是	22	10.9
過去一年內從事性行為時是否有使用相關防護措施？*		
否	3	13.6
是	18	81.8

*有遺漏值

◆ 性教育健康素養

性別、年齡、自覺性行為恰當及過去1年性行為之性教育健康素養差異整理

	功能性			批判性			溝通性			總分		
	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p
總和	33.57	5.21		33.55	5.22		15.34	3.40		81.73	14.61	
性別			2.19/0.03			1.42/0.16			1.22/0.23			1.93/0.55
女生	33.13	5.31		33.23	5.31		15.17	3.52		80.87	14.71	
男生	34.91	4.66		34.47	4.92		15.82	3.03		85.13	11.81	
年齡			0.44/0.66			0.82/0.42			-0.55/0.58			0.42/0.68
≧20歲	33.41	5.60		33.07	5.92		15.57	3.52		81.46	15.65	
＜20歲	33.77	5.01		33.81	4.87		15.27	3.39		82.38	13.46	
自覺現階段發生性行為是否恰當			-2.45/0.02			-1.86/0.06			-1.55/0.12			-2.06/0.04
否	32.83	5.35		32.95	5.46		15.76	3.27		80.23	14.78	
是	34.6	4.82		34.31	4.82		15.02	3.48		84.29	12.89	
過去1年是否有性行為經驗			-1.02/0.31			-1.00/0.33			-1.12/0.27			-5.92/0.55
否	33.48	5.24		33.44	5.34		15.25	3.33		81.80	13.93	
是	34.65	4.73		34.41	4.12		16.09	3.92		83.65	15.60	

◆ 性教育健康素養

❖ 信度分析：

分類	題數	Cronbach's α
全體性健康素養	20	0.97
功能性	8	0.94
批判性	8	0.96
溝通性	4	0.92
愛滋病預防	4	0.92
整體	24	0.97

◆ 性教育健康素養

- 大專院校的學生之「功能性」會因自覺現階段發生性行為是否恰當的不同而產生顯著差異；但「批判性」與「溝通性」的性健康素養不會因為自覺現階段發生性行為是否恰當的不同而有顯著差異。
- 大專院校的學生之功能性、批判性與溝通性的性健康素養不會因為過去**一年內是否有性行為經驗**的不同而有顯著差異。
- 大專院校的學生之愛滋病預防不會因為性別、年齡、自覺現階段發生性行為是否妥當或過去一年內是否有性行為經驗的不同而有顯著差異。

◆ 健康體位~正常或過重健康素養

❖ 基本資料表 (n=249)

變項	n	%
性別		
男	37	14.9
女	212	85.1
是否滿意自己的身材（體型）*		
是	71	28.6
否	177	71.4
是否嘗試著去控制（增加、減少或維持）自己的體重		
是	218	87.6
否	31	12.4
每個月生活費(扣除住宿費)為		
8000元以下	189	75.9
8000元以上	60	24.1
目前居住情形*		
住家裡	76	30.6
住學校宿舍	149	60.1
校外租賃	22	8.9
住親戚朋友家	1	0.4

*有遺漏值

◆ 健康體位~正常或過重健康素養

性別、滿意自己的身材、控制體重、生活費及居住情形之菸害防制健康素養差異整理

	克漏字能力			健康體位相關知識			閱讀判斷能力			健康體位生活型態			總分		
	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p
總和	6.12	1.07		10.33	2.33		8.84	2.07		57.78	19.64		82.80	20.91	
性別			-0.55/0.58			2.21/0.03			0.26/0.80			1.54/0.13			1.78/0.08
女生	6.13	1.04		10.20	2.36		8.82	2.10		56.97	19.77		81.82	21.05	
男生	6.03	1.19		11.11	1.97		8.92	1.89		62.35	18.48		88.41	19.46	
年齡			-0.95/0.34			-1.47/0.14			-0.99/0.32			0.91/0.37			0.60/0.55
≧20歲	6.14	1.07		10.40	2.33		8.88	2.03		57.44	19.65		82.56	21.00	
＜20歲	5.90	1.07		9.60	2.19		8.40	2.48		61.60	19.57		85.50	20.25	
BMI正常或過重			-1/0.32			-0.62/0.54			0.78/0.43			-1.39/0.17			-1.38/0.17
正常	6.08	1.06		10.29	2.42		8.91	2.06		56.95	19.49		82.23	20.57	
過重	6.24	1.12		10.51	1.98		8.66	2.17		61.05	20.15		86.46	20.04	
是否嘗試控制體重			-0.61/0.54			0.03/0.98			-0.47/0.64			-0.28/0.78			0.22/0.83
否	6.23	0.92		10.32	2.26		8.97	1.52		58.7	15.11		82.03	20.26	
是	6.10	1.09		10.33	2.34		8.82	2.14		57.65	20.21		82.90	21.05	

◆ 健康體位~正常或過重健康素養

性別、滿意自己的身材、控制體重、生活費及居住情形
之菸害防制健康素養差異整理

	克漏字能力			健康體位相關知識			閱讀判斷能力			健康體位生活型態			總分		
	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p
每月生活費			0.35/0.73			0.09/0.93			2.31/0.02			2.09/0.04			2.01/0.46
8仟以下	6.14	1.08		10.35	2.44		9.15	2.02		60.45	20.67		85.51	22.38	
8仟以上	6.09	1.05		10.32	2.23		8.55	2.08		55.27	18.35		80.23	19.16	
居住情形			2.15/0.09			0.34/0.79			0.31/0.82			1.69/0.17			1.67/0.17
家裡	5.97	1.14		10.30	2.32		9.01	1.77		61.63	18.69		86.92	19.99	
學校宿舍	6.24	0.96		10.29	2.22		8.76	2.09		56.14	20.65		80.99	21.82	
校外	5.73	1.35		10.82	3.14		8.64	2.85		55.68	14.27		80.86	16.35	

◆ 健康體位~正常或過重健康素養

- 難易度鑑別指數：「健康體位相關知識」中共有5題困難、5題中等、5題容易；「克漏字能力」中共有2題困難、2題中等、3題容易；「閱讀判斷能力」中共有4題困難、3題中等、4題容易。

◆ 健康體位~過輕健康素養

❖ 基本資料表 (n=147)

變項	n	%
性別		
男	22	15.0
女	125	85.0
年齡		
<20歲	9	6.1
≧20歲	138	93.9
是否滿意自己的身材（體型）		
是	76	51.7
否	71	48.3
是否嘗試著去控制（增加、減少或維持）自己的體重		
是	97	66.0
否	50	34.0
每個月生活費(扣除住宿費)為*		
8000元以下	92	63.0
8000元以上	54	37.0
目前居住情形*		
住家裡	23	15.9

*有遺漏值

◆ 健康體位~過輕健康素養

性別、滿意自己的身材、控制體重、生活費及居住情形
之菸害防制健康素養差異整理

	克漏字能力			健康體位相關知識			閱讀判斷能力			健康體位生活型態			總分		
	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p
總和	5.95	0.86		8.35	1.60		9.05	1.73		52.62	14.74		75.97	15.18	
性別			-2.73/0.01			-1.84/0.07			-1.79/0.09			1.65/0.10			0.98/0.33
女生	6.03	0.85		8.45	1.59		9.19	1.58		51.78	14.11		75.46	14.76	
男生	5.50	0.80		7.77	1.60		8.27	2.31		57.36	17.55		78.91	17.45	
年齡			-1.03/0.31			-2.66/0.01			-2.96/0.004			1.49/0.14			0.78/0.44
≧20歲	5.97	0.85		8.43	1.56		9.16	1.64		52.16	14.46		75.72	14.91	
＜20歲	5.67	1.12		7.00	1.80		7.44	2.30		59.67	18.04		79.78	19.49	
是否滿意自己的身材			1.27/0.21			0.27/0.79			-0.78/0.44			0.03/0.97			0.04/0.97
否	5.86	0.85		8.31	1.68		9.17	1.76		52.58	15.49		75.92	15.42	
是	6.04	0.87		8.38	1.54		8.95	1.70		52.66	14.11		76.03	15.05	
是否嘗試控制體重			1.14/0.26			0.80/0.43			0.47/0.64			1.61/0.11			1.78/0.08
否	5.84	0.93		8.20	1.52		8.96	1.73		49.90	14.77		72.90	15.88	
是	6.01	0.82		8.42	1.64		9.10	1.74		54.02	14.61		77.56	14.63	

◆ 健康體位~過輕健康素養

性別、滿意自己的身材、控制體重、生活費及居住情形之菸害防制健康素養差異整理

	克漏字能力			健康體位相關知識			閱讀判斷能力			健康體位生活型態			總分		
	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p	平均值	標準差	t/p
每月生活費			1.81/0.07			-0.48/0.63			0.62/0.54			-1.13/0.26			-0.97/0.33
8仟以下	6.04	0.82		8.29	1.62		9.11	1.74		51.61	14.36		75.05	14.98	
8仟以上	5.78	0.90		8.43	1.60		8.93	1.71		54.46	15.45		77.59	15.65	
居住情形			3.64/0.03			0.62/0.54			1.36/0.26			1.27/0.28			1.45/0.24
家裡	5.56	0.77		8.56	2.24		9.24	1.30		56.60	17.18		79.96	17.14	
學校宿舍	6.06	0.85		8.35	1.35		9.06	1.71		52.27	13.76		75.75	14.31	
校外	5.90	0.99		7.90	2.08		8.20	2.70		48.80	18.77		70.80	18.99	

◆ 健康體位~過輕健康素養

❖ 難易度鑑別指數：「健康體位相關知識」中共有1題超難、4題困難、4題中等、3題容易；「克漏字能力」中共有2題困難、2題中等、3題容易；「閱讀判斷能力」中共有4題困難、4題中等、3題容易。

三、健康素養評值工具簡述

1 菸害防制

一、基本資料(共5題)

舉例：

1、 校名：_____

2、 性別：□男 □女

3、 生日：民國___年___月

4、 過去一個月有無吸菸?

(吸菸定義：過去30天內曾經嘗試吸菸，即使只吸一、兩口)

□ 有 (請續答4-1題)

□ 沒有，但以前有(請續答第5題)

□ 沒有(請續答第5題)

二、菸害防制健康素養(共20題)

舉例：

下列題目是有關使用菸害防制相關資訊的經驗，題目中所描述的情形，對您來說是困難或容易呢？請勾選一個最接近您實際情形的答案。

題　目	非常容易	容易	普通	困難	非常困難
1、對我來說，尋找菸害導致疾病(如吸菸會得肺癌等)的資訊是…	⑤	④	③	②	①
2、對我來說，尋找有關預防吸菸或戒菸的資訊是…	⑤	④	③	②	①
3、對我來說，從網路找尋需要的菸害防制資訊是…	⑤	④	③	②	①
4、對我來說，了解尼古丁成癮量表(量表如附件1)評估或一氧化碳檢測的結果是…	⑤	④	③	②	①
…….					

2 性教育

一、性健康素養(共20題)

舉例：

下列題目是有關性教育的健康相關資訊，題目中所描述的情形，對您來說是困難或容易呢？請勾選一個最接近您實際情形的答案。

題　目	非常容易	容易	普通	困難	非常困難
1、對我來說，從正確管道尋找有關「性健康」方面的知識是…	⑤	④	③	②	①
2.對我來說，取得有關生殖系統保健相關的資訊是…	⑤	④	③	②	①
3、對我來說，從網路尋找正確的「性健康」資訊是…	⑤	④	③	②	①
4、對我來說，若有「性健康」方面問題，能進一步收集相關資訊	⑤	④	③	②	①
…….					

二、愛滋病預防(共7題)

舉例：

下列題目是有關性教育的健康相關資訊，題目中所描述的情形，對您來說是困難或容易呢？請勾選一個最接近您實際情形的答案

題　目	非常容易	容易	普通	困難	非常困難
1.對我來說，從正確管道尋找有關預防愛滋病的資訊是…	⑤	④	③	②	①
2.對我來說，從正確管道尋找和（將來）性伴侶採取安全 性行為（過程全程使用保險套）的資訊是…	⑤	④	③	②	①
3.對我來說，判斷所取得的預防愛滋病資訊的適切性是…	⑤	④	③	②	①
4.對我來說，判斷所取得的安全性行為資訊的適切性是…	⑤	④	③	②	①
…….					

三、基本資料(共6題)

舉例:

1. 校名: _____
2. 生理性別: □男 □女
3. 生日: 民國___年___月
4. 你覺得現階段發生性行為是否恰當? □否 □是
5. 過去一年內是否有性行為經驗: □否(第6題無需作答) □是
6. 過去一年內從事性行為時是否有使用相關防護措施。□否 □是

3

健康體位
正常或過重

一、基本資料(共8題)

舉例:

1. 校名:
2. 學院:
3. 性別: □男 □女
4. 生日: 民國___年___月
5. 身高: 公分
6. 體重: 公斤
7. 是否滿意自己的身材（體型）？ □是 □否
8. 目前居住情形:

   □住家裡 □住學校宿舍 □校外租賃 □住親戚朋友家 □其他

二、克漏字能力(共5題)

舉例:

1.如果我在網路上看到減肥的訊息出現鼓勵購買某產品，比較好的作法是_____?

A.買來試試看，搞不好有效

B.按照該訊息的內容，諮詢該產品的使用方式

C.看看其他人使用該產品後的效果如何

D.養成查證習慣，查詢該產品的合法性，並向各地衛生局網站查證

二、克漏字能力(共5題)

舉例:

2. 對於五花八門的飲食訊息，瞭解訊息背後的產製者非常重要，以下那一種訊息是比較可以信賴的?

A. 世界著名品牌所販售的商品訊息

B. 廣告中所謂專業人士所說訊息

C. 政府相關單位所呈現的內容

D. 新聞中所呈現各種飲食與健康的訊息

三、健康體位相關知識(共7題)

舉例:

1. 下列關於體重過輕（即BMI<18.5kg/㎡）可能會出現的健康問題，敘述**錯誤**的是:

A. 營養不良

B. 注意力減退

C. 骨質疏鬆

D. 睡眠呼吸中止

三、健康體位相關知識(共7題)

舉例:

4. 下列關於有氧運動，敘述**錯誤**的是:

A. 有氧運動指的是慢跑、游泳、騎自行車等身體活動

B. 有氧運動可以增強心肺功能

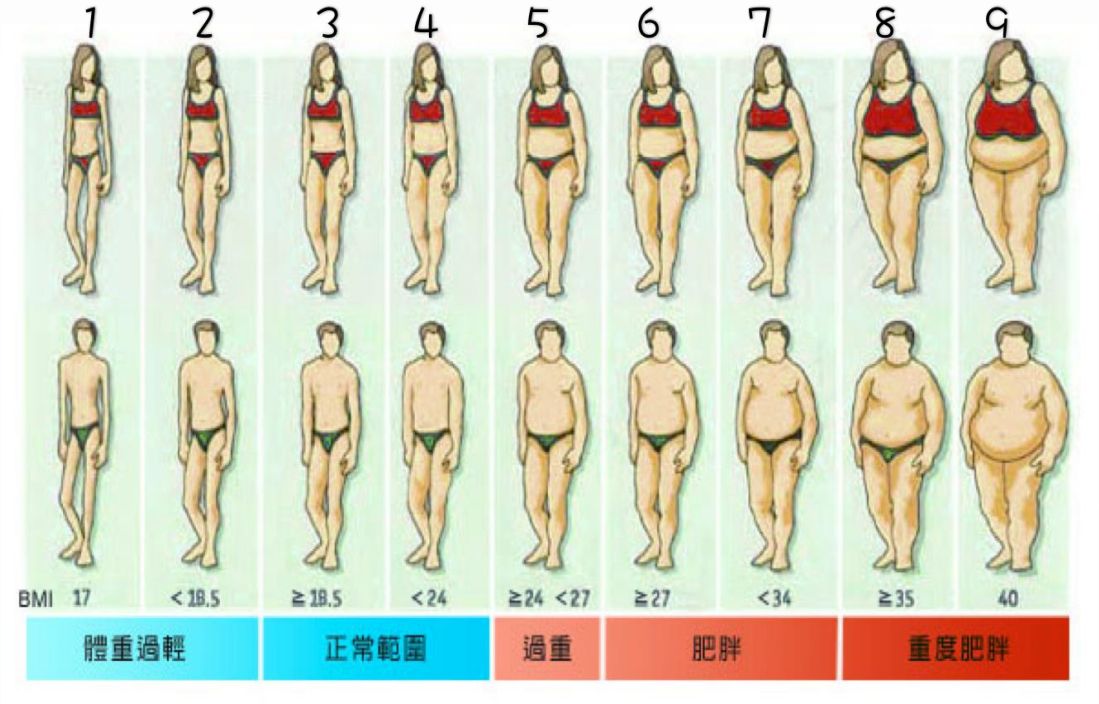
C. 有氧運動可以促進新陳代謝

D. 相較於有氧運動，無氧運動更能改善心肺功能

四、閱讀判斷能力(共5題)

舉例:

已知小真（女生）、小華（男生）、小凱（男生）是剛踏入大學校園的學生，他們在上體育課的時候，老師讓他們對自己的體型（身材）進行討論。請根據下圖回答問題:



四、　閱讀判斷能力(共5題)

舉例：

1. 小真說：雖然我實際的體型是4，但我希望自己體型是2。下列回應最適合的是?

A. 小真體態意識是正確的，女生就應該越纖瘦越好。

B. 小真已經接近過重的邊緣，應該進行減重了。

C. 小真BMI屬於正常範圍，適當控制體重，不要追求一味的纖瘦。

D. 女生的體脂肪本來就比男生高，就算超重一點也正常。

四、閱讀判斷能力(共5題)

舉例:

3.小凱，他實際的體型是3，他認為自己的體型也是3。下列回應最適合的是?

A.小凱這樣的體型已經接近過瘦了，不需要控制體重。

B.小凱體型屬於正常範圍，男生消耗大，飲食方面不用嚴格要求。

C.小凱對自己的體型有正確認知，可以做一些肌力訓練，增強體力。

D.小凱應該追求健美的身材，把體脂率控制在10%。

五、健康體位生活型態評估(共9題)

舉例：

請根據你過去七天的情況，回答下列問題，並圈選適合天數。

	0天	1天	2天	3天	4天	5天	6天	7天
1.睡眠時間達到6-8小時（扣除躺著未入睡的時間）	0	1	2	3	4	5	6	7
2.吃早餐	0	1	2	3	4	5	6	7
3.至少吃到三份蔬菜(約1.5碗)	0	1	2	3	4	5	6	7
4.至少吃到兩份水果(約2個拳頭大)	0	1	2	3	4	5	6	7
…								

4

健康體位
過輕

此項之題型與健康體位-過重或正常雷同，

故省略說明

四、健康素養策略建議

◆ 訪談績優學校

- 為針各項議題研擬健康素養之執行策略，本計畫預先訪談特優/績優學校，作為策略撰寫參考，誠摯感謝以下受訪學校，並感謝提供健促辦理策略之參考資料：

學校	受訪人	職稱
長庚科技大學	宋素卿	副教授兼副學務長
國立臺北教育大學	徐彩莉	營養師
弘光科技大學	廖芬玲	組長

- 完成之執行策略建議已送實務專家審查，完成後將請教育部分享供各校下載。

1

菸害防制素養策略

舉例說明

【活動】因為愛、想戒你

1. 10月份第2-3週，衛保組印製「因為愛、想戒你-戒菸我挺你」影片文宣（如下圖），張貼於學生常經過、停留的校園或宿舍明顯處（例如：電梯、販賣機、飲水機旁等）。

「因為愛、想戒你-戒菸我挺你」影片文宣

【活動】因為愛、想戒你

2.影片以戒菸者心路歷程敘事為主，3 分鐘以內影片為宜（影片來源參考：菸害防制倡議粉絲團-不抽菸我愛你）。

3.於活動期間學生觀賞影片後，網路填寫google表單(如下表1-X)，表達戒菸迷思的看法與意見，並連接董氏基金會華文戒菸網-戒菸迷思點我查看，提供澄清資訊。

【活動】因為愛、想戒你

4.活動期間於「「疫」起拒菸、清新校園」FB粉絲團每日18:00公布「常見戒菸迷思」排行版，引導關注戒菸阻礙與澄清錯誤迷思，並作為活動成效評估之參考。

5.於活動期限後，抽出20位參與填寫學生，提供獎品。

【活動】因為愛、想戒你

「因為愛、想戒你-戒菸我挺你」google表單

因為愛、想戒你-戒菸我挺你 【戒菸迷思排行版】哪些是你認為最常見的戒菸的迷思?請勾選出1-3項?
○迷思一　吸菸只是一種習慣？
○迷思二　戒菸只要拿出意志力就夠？
○迷思三　如果第一次戒菸失敗，以後更難成功？
○迷思四　菸齡愈長，戒菸成功率愈低？
○迷思五　菸癮無法根絕？
○迷思六　吸淡菸，菸害比較少？
○迷思七　吸少量的菸，或不將菸吸入肺部，就沒危險？
○迷思八　減量吸菸也是戒菸的方式？
○迷思九　使用濾嘴就不愁菸害？
○迷思十　戒菸要花很多錢？
○迷思十一 戒菸會導致睡眠品質不佳嗎？
○迷思十二 戒菸會發胖嗎？
戒菸的迷思 點我查看(董氏基金會華文戒菸網) https://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MId=154&ML=3

【活動】因為愛、想戒你

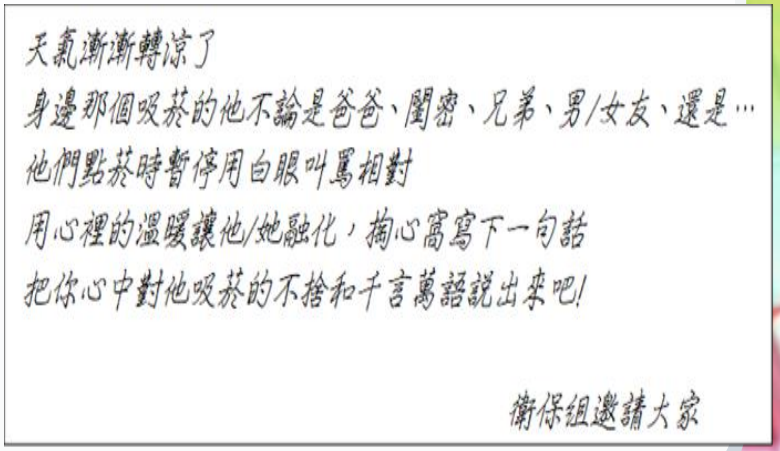
6.於10月份第四週辦理「因為愛、想戒你-戒菸掏心話」活動，活動方式：

(1)活動文宣公告(於校園公布欄與FB粉絲團)，指出活動內容重點：

(2)活動時間：10/XX(星期一)至10/XX(星期五)，上午10:00-18:00

(3)地點：校園OO廣場

(4)獎勵：票選+分享貼文累加最高票前30名贈送給您冬季身心保暖小物 (例如保暖杯、保暖手套、圍巾等」



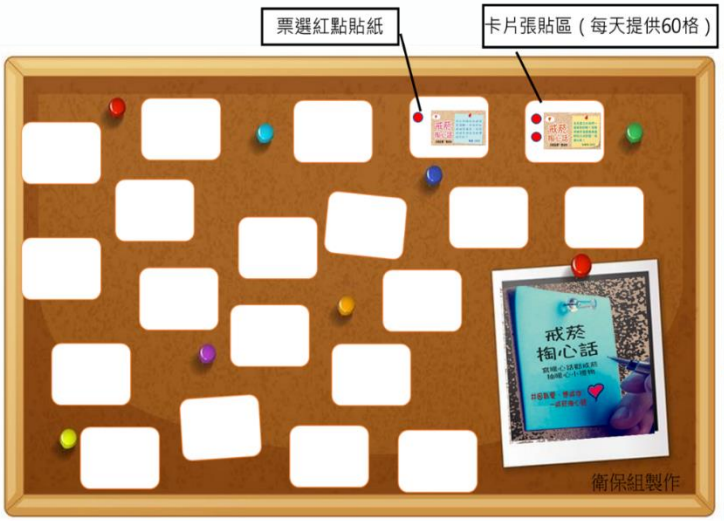
(資料參考：菸害防制倡議粉絲團-不抽菸我愛你)

【活動】因為愛、想戒你

6.於10月份第四週辦理「因為愛、想戒你-戒菸掏心話」活動，活動方式：

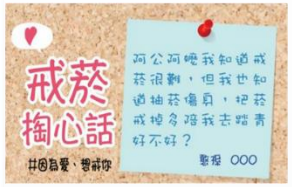
(5)布置「因為愛、想戒你-戒菸掏心話」張貼區，製作「掏心話」卡片約300張，以及紅色圓點貼紙。(如圖1-X)

(6)每天限量60張小卡，現場發送，參與者把你想掏心勸親友戒菸的話寫在卡上寫，然後張貼出來，並可得2枚紅色圓點貼紙，可以票選最能感動人的「戒菸掏心話」(不可以票選自己的)。



「因為愛、想戒你-戒菸掏心話」張貼區、卡片與貼紙

卡片大小(5X8公分)



範例

【活動】因為愛、想戒你

6.於10月份第四週辦理「因為愛、想戒你-戒菸掏心話」活動，活動方式：

(7)提供戒菸相關文宣品(如圖1-X、1-X)，可至衛生福利部國民健康署戒菸專線服務中心網址https://www.tsh.org.tw/dm/index.php下載印製或連繫索取，例如：

❶「戒菸心選擇」手冊，使用對象：尚未考慮戒菸

❷「戒菸指南」手冊，使用對象：有戒菸意願，但未嘗試戒菸

❸「戒菸DIY」手冊，使用對象：嘗試戒菸者

❹「戒菸教戰」手冊，使用對象：嘗試戒菸者

❺「陪伴你的好朋友」單張

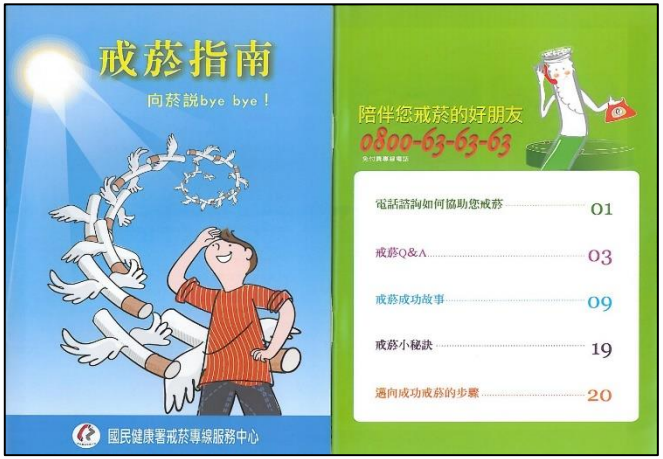
(8)展示每天張貼的「戒菸掏心話」卡片，並即時上傳FB粉絲團，可分享或貼文到個人臉書塗鴉牆。

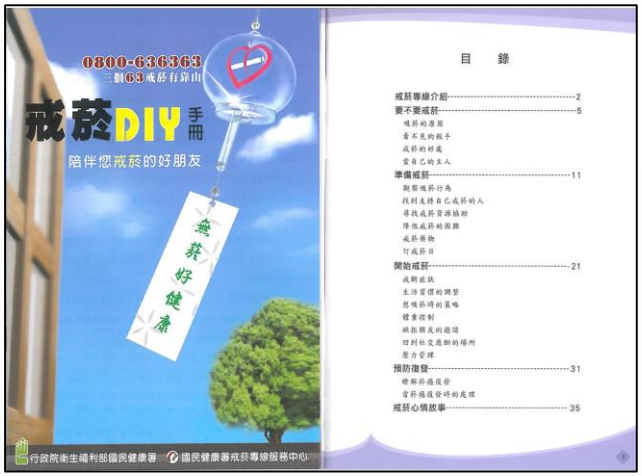
(9)活動結束下週一公布前30名獲獎名單。

【活動】因為愛、想戒你

戒菸文宣品：

「戒菸心選擇」、「戒菸指南」、「戒菸DIY」、「戒菸教戰」手冊





【活動】因為愛、想戒你

「陪伴你的好朋友」單張

陪伴您
戒菸的朋友
0800-636363

國民健康署戒菸專線服務中心

菸 戒不掉嗎？

家人、朋友總是說我意志不堅才戒不掉菸，可是他們並不知道，戒菸有多痛苦！！我好想把菸戒掉，但是我應該怎麼做？有沒有誰可以幫我戒菸？

我們瞭解您戒菸的苦！

很多人都有戒菸失敗的經驗，甚至越戒越失望、越戒菸癮越大！

在戒菸過程中，您可能會遇到許多狀況：不論是戒菸前的猶豫不決及擔心，或過程中身體短暫不舒服的現象以及改變習慣的困難，而這些痛苦您都不需要獨自面對，衛生福利部國民健康署為了協助您盡快擺有無菸生活，特別成立『戒菸專線服務中心』，提供免費的戒菸諮詢服務，由專業人員協助您達成戒菸成功之目標。

專業助您戒菸

『戒菸專線服務中心』提供的服務

1. 免費提供戒菸相關資訊
2. 為來電者量身打造個人戒菸計畫
3. 持續追蹤個人戒菸狀態
4. 與醫院及相關戒菸機構合作，推廣戒菸工作

服務對象：吸菸者本人、家屬或朋友

服務時間：星期一至星期六 9：00~21：00

（除過年期間與週日外，國定假日照常服務）

戒菸專線服務中心網站：www.tsh.org.tw

廣告 本項經費來自菸品健康福利捐

菸癮 vs. 尼古丁

測測您的尼古丁依賴指數

您知道香菸中的尼古丁跟海洛因等毒品一樣，會讓人上癮嗎？您知道您對尼古丁的依賴指數有多少嗎？現在就做個自我測驗，看看自己對尼古丁的依賴程度吧！

尼古丁依賴指數測量表

1. 起床後多久抽第一支菸？
   - □ 5 分鐘以內 3
   - □ 5-30 分鐘 2
   - □ 31-60 分鐘 1
   - □ 60 分鐘以上 0
2. 在禁菸區不能吸菸會難以忍受嗎？
   - □是 1
   - □否 0
3. 哪根菸最難放棄？
   - □早上第一支菸 1
   - □其他 0
4. 一天最多抽幾支菸？
   - □ 31 支以上 3
   - □ 21-30 支 2
   - □ 11-20 支 1
   - □ 10 支或更少 0
5. 起床後幾小時內是一天中抽最多菸的時候？
   - □是 1
   - □否 0
6. 當嚴重生病時，幾乎每天臥病在床還抽菸嗎？
   - □是 1
   - □否 0

自我評分

請計算一下您得幾分。

您的尼古丁依賴指數共得_____分

3 分以下	還好您對尼古丁的依賴程度不高，現在就下定決心，一定可以戒菸成功！
4-6 分	您對尼古丁的依賴程度偏高，所以要好好加油、努力戒除菸癮！
7-10 分	您對尼古丁的依賴程度非常高囉！快讓我們的專業服務來協助您戒菸！

此量表參考自國內衛生福利部譯自 Fagerstrom Tolerance Questionnaire（FTQ）（Fagerstrom & Schneider）的尼古丁成癮程度測試表。

0800-63-63-63

陪伴您戒菸的朋友

戒菸的過程充滿不安與挑戰，我們願意和您一起面對所有的困難。只要您需要戒菸方面的服務或意見，歡迎您直接撥打免費戒菸專線0800-63-63-63，或詳填下列表格後，郵寄或傳真至（02）2886-7373，我們將於收到資料後立即與您聯繫。

我的基本資料

姓名	
身份	□吸菸者本人 □吸菸者家人／朋友
地址	□□□
聯絡電話	白天（ ） 晚上（ ）
行動電話	
E-mail	
方便聯絡時間	□早上 09：00～13：00 □中午 13：00～17：00 □下午 17：00～21：00 □其他時間_____
我需要的協助	□由貴中心專人提供我戒菸諮詢的協助 □請寄戒菸手冊或戒菸相關資訊給我 □如果有戒菸相關活動、講座，請通知我

【活動】因為愛、想戒你

7.請參與「因為愛、想戒你-戒菸我挺你迷思google票選表達、戒菸掏心話」獲獎學生，填寫回饋問卷(表1-X)，以作為活動評量參考依據。

【基本資料】

1.參與「因為愛、想戒你」活動是(可複選)：

- ◻ 戒菸我挺你迷思google票選
- ◻ 戒菸掏心話

2.系所：

3.你是否吸菸(含電子煙、加熱式菸品等)：

- ◻ 否，從未使用過
- ◻ 曾經使用，目前已經不再使用
- ◻ 目前有使用

題　目	非常符合	符合	不符合	非常不符合
1.「因為愛、想戒你」活動，可以增加我對有關戒菸(含電子煙/加熱式菸品)的正確認知。	④	③	②	①
2.「因為愛、想戒你」活動，提升我參與有關戒菸(含電子煙/加熱式菸品)活動的意願與機會。	④	③	②	①
3.「因為愛、想戒你」活動，可以幫助我從正確管道獲得戒菸(含電子煙/加熱式菸品)相關資訊。	④	③	②	①
4.「因為愛、想戒你」活動，可以增加我辨識戒菸(含電子煙/加熱式菸品)資訊的能力。	④	③	②	①
5.整體而言，我對於「因為愛、想戒你」活動感到滿意。	④	③	②	①
6. 對於「因為愛、想戒你」活動，其他建議與回饋：				

【活動】因為愛、想戒你

本活動預期成效與評價

健康素養目標：

1學生能具備精進的菸害(含電子煙、加熱式菸品)防制知識與技能。（菸害防制功能性健康素養）

2-1學生能積極參與菸害(含電子煙、加熱式菸品)防制的日常活動（菸害防制互動性健康素養）

2-2學生能能整合多元管道與擷取、理解菸害(含電子煙、加熱式菸品)相關訊息。（菸害防制互動性健康素養）

3學生具備分析、評價菸害(含電子煙、加熱式菸品)防制相關資訊的高層次的批判性思考能力。（菸害防制批判性健康素養）

成效評價說明與健康素養指標	識能評價問卷性健康素養第1-20題目對應情形
• 觀賞戒菸我挺你影片達500人次(2-1) • 參與戒菸我挺你-戒菸迷思google表單表達活動達200人次 (1、2-1、2-2、3) • 參與戒菸掏心話卡片與票選達300人次(1、2-1、2-2) • 索取戒菸文宣(手冊單張)達100人次(2-1、2-2) • 戒菸我挺你迷思表達、戒菸掏心話回饋問卷符合程度達80% (1、2-2、3)	☑1. ☑2. ☑3. ☑4. ☐5. ☑6. ☑7. ☐8. ☐9. ☑10. ☑11. ☐12. ☑13. ☑14. ☐15. ☑16. ☐17. ☐18. ☐19. ☐20.

PART 01

2

性教育健康素養

舉例說明

【活動】愛情三部曲(Ⅲ)性不性、幸不幸

(1)活動訊息公告(網路與實體海報)

(2)時間：配合4月中旬校慶活動，週六 10:00-12:00

(3)地點：校園廣場主題活動攤位區

(4)內容：澄清錯誤迷思、認識健康避孕措施，學習正確使用保險套，以及能於情境中協商健康避孕，以維護性健康的自主權。

【活動】愛情三部曲(Ⅲ)性不性、幸不幸

(5)活動說明：

❶於本主題區裝置大型螢幕，活動期間連續播放以下影片，提供請參與活動者相關資訊：

蔡阿嘎性愛小學堂-你保險套戴的正確嗎? 較安全性行為同時也預防愛滋	時間：3分41秒 衛生福利部疾病管制署 下載： https://www.youtube.com/watch?v=wdyTnhlMyjw
愛滋防治宣導短片-保險套應搭配水性潤滑劑篇	時間：2分05秒 衛生福利部疾病管制署 下載： https://www.youtube.com/watch?v=BW81-PfmY3E

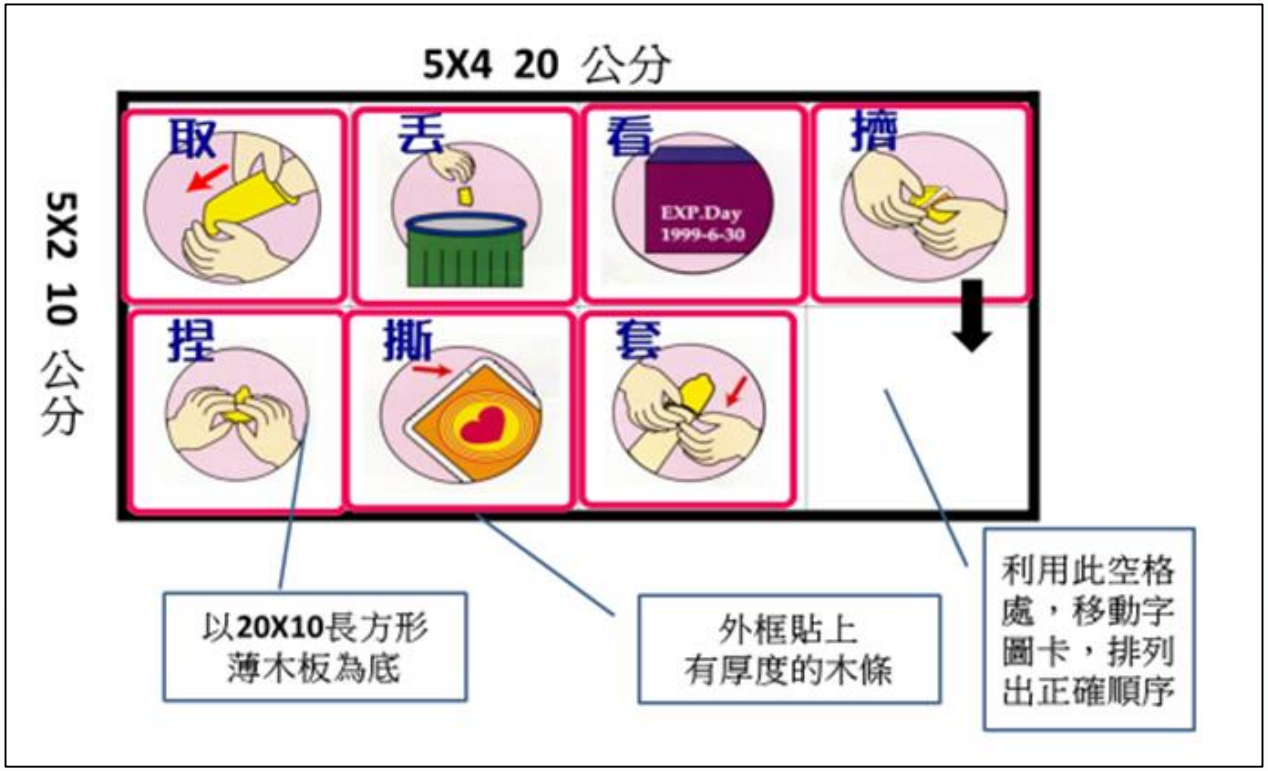
【活動】愛情三部曲(Ⅲ)性不性、幸不幸

❷參與者可擇其中一項進行體驗活動

形式	準備物品	活動方式
【步驟挑戰】	1.製作保險套使用7步驟的字圖卡，以硬紙卡印製約大小5X5公分。 2.製作20X10公分長方形木板，且外圍貼上有厚度之木條，形成木框(可放入7張字圖卡，另可空下一格) 3.以上字圖卡與木框製作4-5組(如下圖) 4.桌椅和計時器	1.保險套使用7步驟的字圖卡隨機擺放於木框中。 2.運用空出一格的空間，進行字圖卡的位置移動，以排列出正確的保險套使用步驟。 3.於3分鐘內完成體驗任務。
【體驗操作】	1.電腦、螢幕、滑鼠等設備與網路4-5組 2.桌椅與.計時器	1.電腦連線：香港家計會網站：http://drive.famplan.org.hk/FPAHK/Animation 保險套互動式操作遊戲 2.手機掃描QR code 進入遊戲體驗 (保險套互動式操作遊戲) 3.於2分鐘內完成體驗任務。
【情境因應】	1.印製健康有一套「情境因應」與「你會怎麼說」海報各2-3張。 2.海報的立架4-6組 3.筆、75X127mm可黏貼的便條紙(或自行製作大小相似的卡片)	1.針對情境因應海報中：「聽說戴保險套，性行為會比較沒感覺」、「不會那麼衰，也不好意思去買保險套」、「要求男生使用保險套，這樣是不信任他嗎」等，提出你的因應的立場與說法。 2.寫在便條紙或卡片上，貼在「你會怎麼說」海報，即完成體驗

【活動】愛情三部曲(Ⅲ)性不性、幸不幸

健康有一套【步驟挑戰】說明

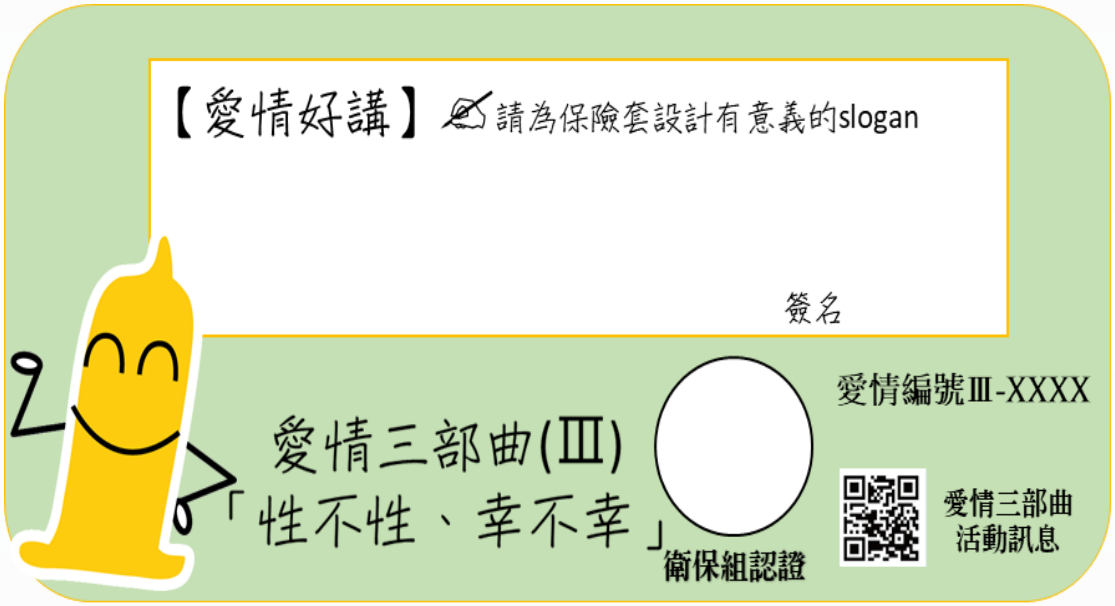


【活動】愛情三部曲(Ⅲ)性不性、幸不幸

健康有一套【情境因應】說明

【活動】愛情三部曲(Ⅲ)性不性、幸不幸

❸成功完成體驗任務後，可獲得校園愛情三部曲 (Ⅲ) 「性不性、幸不幸」之「愛情好講」卡，完成填寫，由衛保組蓋章認證，集滿系列活動(Ⅰ)(Ⅱ)(Ⅲ)卡，可獲得「愛情好講」活動的抽好獎機會



愛情三部曲(Ⅲ)「性不性、幸不幸」之「愛情好講」卡

【活動】愛情三部曲(Ⅲ)性不性、幸不幸

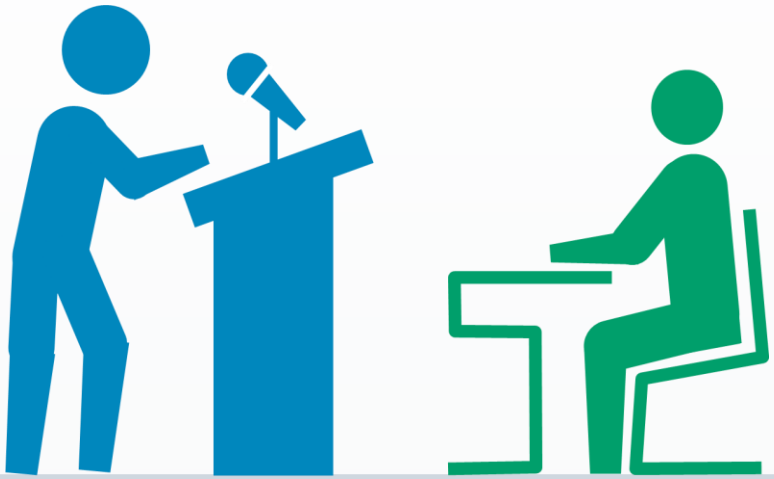
2.與健康中心合辦「愛情三部曲(Ⅲ)「性不性、幸不幸」健康講座

(1)時間：4月第四周，週三15:00-16:00，共1個小時

(2)地點：健康中心團輔室

(3)對象：自由報名(以參與過體驗活動學生為主)，人數50人

(4)課程內容如下表



【活動】愛情三部曲(Ⅲ)性不性、幸不幸

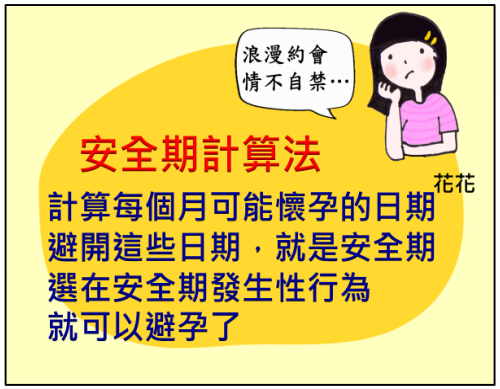
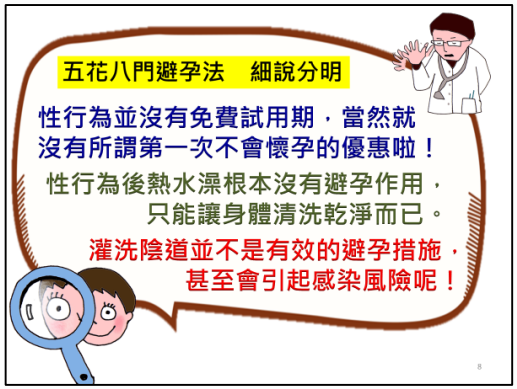
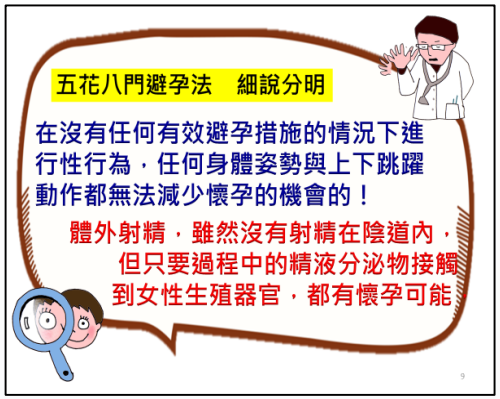
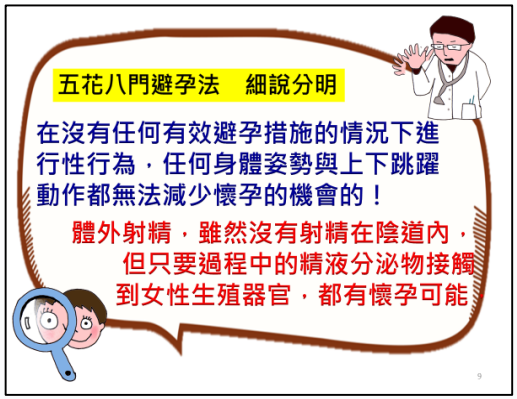
「愛情三部曲(Ⅱ)「愛不在、愛不再」小團體課程內容

名稱	課程重點
性福有一套 -健康避孕	1.影片觀賞：「讓性更保險」，片長約14分。(教育部國教院，2012，下載：https://stv.naer.edu.tw/video.jsp?p=289395) 2.影片簡介：三位大學生好友的不同觀點，帶出避孕的方式與戴保險套的必要性，影片中有兩對情侶，一對正在考慮是否要發生親密關係，一對則早已發生性關係，透過他們的討論，讓學生了解避孕的重要性，也明白自己的未來與人生是由自己決定。

【活動】愛情三部曲(Ⅲ)性不性、幸不幸

名稱	課程重點
性福有一套-健康避孕	3.主題探究與說明

【活動】愛情三部曲(Ⅲ)性不性、幸不幸

名稱	課程重點
性福有一套 -健康避孕	3.主題探究與說明    

【活動】愛情三部曲(Ⅲ)性不性、幸不幸

名稱	課程重點
性福有一套 -健康避孕	4.運用陰莖模型教具，實際操作示範正確使用保險套步驟。 請至國民健康署健康九九網站 https://health99.hpa.gov.tw/article/18159 12

【活動】愛情三部曲(Ⅲ)性不性、幸不幸

(5)課程結束，學員填寫回饋表：

「性不性、幸不幸」健康講座回饋表

【基本資料】

1.生理性別：　男　　女

2.生日：民國___年___月

3.系所：

下列題目所描述內容，請勾選一個最接近你實際情形的選項：

題　目	非常符合	符合	不符合	非常不符合
1.「性不性、幸不幸」健康講座，可以幫助我從正確管道獲得健康避孕相關資訊。	④	③	②	①
2.「性不性、幸不幸」健康講座，可以幫助我判斷有關健康避孕資訊的適切性。	④	③	②	①
3.「性不性、幸不幸」健康講座，可以增加　我討論健康避孕相關問題的能力。	④	③	②	①
4.整體而言，我對於「性不性、幸不幸」健 康講座感到有收穫。	④	③	②	①
5. 對於「性不性、幸不幸」健康講座，其他建議與回饋：				

【活動】愛情三部曲(Ⅲ)性不性、幸不幸

4.愛情三部曲「愛情好講」發表與抽獎活動：

(1) 活動訊息公告(網路與實體海報)

(2) 時間：愛情三部曲(Ⅰ)(Ⅱ)(Ⅲ)系列活動後1週，週三下午12:00-14:00

(3) 地點：校園廣場

(4) 內容：分享「愛情好講」卡分享與抽獎鼓勵

【活動】愛情三部曲(Ⅲ)性不性、幸不幸

4.愛情三部曲「愛情好講」發表與抽獎活動：

(5) 活動準備：

❶準備與募集獎品，以學生喜歡的3C通訊物品為主，例如行動電池、耳機等其他手機配件約30份，強調健康親密關係需要適切表達與溝通，以及手機吊飾500個。

❷請學生攜帶之前所獲得且填寫完成的愛情三部曲(Ⅰ)(Ⅱ)(Ⅲ)「愛情好講」卡，前來參與活動。

❸場地布置、音響、抽獎號碼球(或電腦隨機)、安排主持人與邀請來賓等

❹設置愛情三部曲「愛情好講」牆面與印製回饋問卷

【活動】愛情三部曲(Ⅲ)性不性、幸不幸

4.愛情三部曲「愛情好講」發表與抽獎活動：

(6) 活動流程

❶邀請學校健促行政團隊之師長(例如學務長等)開場並在愛情三部曲(Ⅰ)(Ⅱ)(Ⅲ)各抽取愛情編號10組，擁有該「愛情好講」號碼的學生，需上台分享自己的「愛情好講」卡內容，即可獲得獎品。

❷可自由張貼分享「愛情好講」卡於愛情三部曲「愛情好講」牆面上(如圖)，並填寫活動回饋表(表1-X)，即可獲得手機吊飾禮品。

❸「愛情好講」牆展期約1個月。

【活動】愛情三部曲(Ⅲ)性不性、幸不幸

愛情三部曲「愛情好講」活動回饋

一、參與本學期「愛情三部曲」系列活動情形：

活動名稱	參與情形
愛情三部曲(Ⅰ)「預見愛、遇見愛」校園劇場公演	□有參與 □沒有參與
愛情三部曲(Ⅱ)「愛不在、愛不再」露天電影院	□有參與 □沒有參與
愛情三部曲(Ⅲ)「性不性、幸不幸」體驗活動	□有參與 □沒有參與
愛情好講-發表與抽獎活動	□有參與 □沒有參與

【活動】愛情三部曲(Ⅲ)性不性、幸不幸

愛情三部曲「愛情好講」活動回饋

二、參與活動後，題目中所描述的情形，對您來說是困難或容易呢？請勾選一個最接近您實際情形的答案。

題　目　　易	非常容	容易	普通	困難	非常困難
1.對我來說，在活動中了解有關健康親密關係的知識是…	⑤	④	③	②	①
2.對我來說，在活動中獲得有關較安全性行為(使用保險套)的資訊是…	⑤	④	③	②	①
3.對我來說，在活動中判斷健康親密關係相關訊息是否正確是…	⑤	④	③	②	①
4.對我來說，在活動中判斷使用較安全性行為(使用保險套)相關資訊是否適切是…	⑤	④	③	②	①
5.對我來說，在活動中與他人討論有關健康親密關係的議題是…	⑤	④	③	②	①
6.對我來說，在活動中與他人討論有關較安全性行為(使用保險套)的議題是…	⑤	④	③	②	①

7.整體而言，我對於這些活動的滿意情形是：

⑤非常滿意 ④滿意 ③普通 ②不滿意 ①非常不滿意

8.其他意見：

9. 基本資料(1)系所：_____ (2)生理性別：□男　□女 (3)生日：民國___年___月

【活動】愛情三部曲(Ⅲ)性不性、幸不幸

預期成效與評價

健康素養目標：
1-1學生能具備精進的健康親密關係與較安全性行為相關知識與技能。（性健康功能性素養）
1-2-1學生能積極參與性健康促進(含健康親密關係與較安全性行為等)的日常活動。（性健康互動性素養）
1-2-2學生能整合多元管道以獲得健康親密關係與較安全性行為相關訊息。（性健康互動性素養）
1-3學生具備分析、評價健康親密關係與較安全性行為相關資訊的能力。（性健康互動性素養）

成效評價說明與健康素養指標	識能評價問卷性健康素養第1-20題目對應情形
愛情三部曲(Ⅲ)「性不性、幸不幸」體驗活動 • 參與體驗活動且領卡蓋章認證達200人次(1-1、1-2-1、1-2-2) • 參與健康講座達50人次(1-1、1-2-1、1-2-2、1-3) • 講座回饋問卷符合程度達80%(1-1、1-2-2、1-3)	☑1. ☑2. ☑3. ☑4. ☑5. ☑6. ☑7. ☑8. ☑9. ☑10. ☑11. ☑12. ☑13. ☑14. ☑15. ☑16. ☑17. ☐18. ☐19. ☐20.

PART 02

愛滋防治健康素養

舉例說明

【活動】關懷愛滋你我他

活動設計：

1.印製「關懷你我他-行動微電影、1201相招站出來」活動文宣（如下圖），張貼於學生常經過、停留的校園或宿舍明顯處（例如：電梯、販賣機、飲水機旁等）。

「關懷你我他-行動微電影、1201相招站出來」活動文宣

【活動】關懷愛滋你我他

2.行動微電影主題為「用愛與關懷、替代歧視」，3 分鐘以內影片為宜（例如：反愛滋汙名與歧視文宣「要搬家的小林」衛生福利部疾病管制署，2015年製）。

3.於活動期間12月第一週期限內學生觀賞影片後，網路填寫google表單(如下表2-X)，表達對於愛滋歧視與汙名的意見，並於活動期間於健康中心網站每日16:00公布「愛滋歧視與汙名」排行版，喚起師生以行動破除迷思、關懷愛滋，並作為活動成效評估之參考。

【活動】關懷愛滋你我他

「行動微電影-關懷愛滋你我他」google表單

愛滋歧視、汙名之多少? 哪些是你認為最常見的愛滋汙名呢?請勾選出1-3項，並表達你反愛滋歧視的心聲：	
愛滋汙名排行版	反愛滋歧視的心聲
○愛滋感染者是性氾濫不檢點的人	
○得愛滋病的人從此人生黑白，不能正常工作、正常生活。	
○愛滋病患者不配使用健保資源	
○只有男男性行為才會感染愛滋者	
○同婚通過會使得愛滋感染者人數上升	
○與愛滋感染者一起工作、就學是危險的	
○上公共廁所要當心可能傳染愛滋病毒	
○感染愛滋事件是令家人蒙羞的事情	
○鄰居是愛滋感染者會讓人擔憂被傳染	
○與愛滋感染者共食、一般社交都可以被傳染	

【活動】關懷愛滋你我他

4.鼓勵學生FB、IG等分享12月1日12:01在校園運動場(或其他空曠可空拍的場地)舉行的「關懷你我他-相招站出來」活動訊息，號召同學朋友當天穿著紅色上衣，參與紅絲帶百人空拍：

❶活動登記：12月1日11:00-11:40報名登記，師生名額為100人，發送「紅絲帶紋身貼紙」。轉印使用方法如下圖說明，可轉印於肢體明顯處(例如：手背、肩膀、頸後等處)

關懷愛滋你我他-相招站出來，紅絲帶紋身貼紙」轉印

【活動】關懷愛滋你我他

❷11:40-12:00指揮參與者排練位置、手勢(以露出紅絲帶為原則)與口號(例如：關懷你我他-相招站出來)。

❸12:01由攝影社團成員協助進行空拍(如下圖)，並進行即時直播，活動後上傳網分享，統計累計觀賞人數與按讚、留言，作為活動成效評估之參考。

圖片來源 師生攜手防治愛滋有成 中華大學

https://news.sina.com.tw/article/20210908/39894168.html

圖片來源:世界愛滋日-壹讀 (read01.com)

https://read01.com/RazAg5.html#.YWZ3VfkzY2w

【活動】關懷愛滋你我他

預期成效與評價

健康素養目標：
2-1學生能具備精進的愛滋病防治相關知識與技能。（性健康功能性素養）
2-2-1學生能積極參與愛滋病防治的日常活動。（性健康互動性素養）
2-2-2 學生能整合多元管道以獲得愛滋病防治相關訊息。（性健康互動性素養）
2-3學生具備分析、評價愛滋病防治相關資訊的能力。（性健康互動性素養）

成效評價說明與健康素養指標	識能評價問卷性健康素養第1-20題目對應情形
【活動三】關懷愛滋你我他 • 線上觀賞行動微電影達1000人次(1-2-1) • 觀看直播、網路分享(按讚、留言等)達1000人次(1-2-1、2-2) • 參與Google表單票選、發表意見達500人次(2-1、1-2-1、2-2、2-3)	☑1. ☐2. ☑3. ☐4. ☐5. ☐6. ☐7.

3

健康體位素養

舉例說明

【活動 螞蟻集點】

活動準備：

1.趣味懷舊童玩大型教具，諸如：旋轉盤、戳戳樂、彈珠台等

2.前測問卷、原子筆(提供參與者作答使用)

3.「螞蟻集點」集點卡、集點用印章

4.摸彩券、抽獎箱

5.活動參加好禮(視活動經費許可或視募集物資情況，提供諸如：原子筆、便利貼、水果...等)

活動時間：預估約10-15分鐘(包含前測問卷之填寫)

【活動 螞蟻集點】

活動設計：

1.參與活動之師生，需先完成前測問卷之填寫，再交由活動現場工作人員快速檢閱是否完整作答。

2.完成前測問卷繳交之師生領取「螞蟻集點」集點卡後，即可參與「趣味懷舊童玩」的遊戲(旋轉盤、戳戳樂、彈珠台等)，回答關於健康體位所應具備的基本健康知識與技能問題(功能性健康素養)。

【活動 螞蟻集點】

活動設計：

3.回答正確者，由現場工作人員在參與者的「螞蟻集點」集點卡給予相應之活動點數(蓋章)並發放活動參加好禮；回答錯誤確者，則由活動現場工作人員給予及時衛教宣導，並獲得再次挑戰遊戲的機會一次。

(註：活動參加好禮，建議每日現場數量有限，送完為止。)

4.集點累積達30點者，由活動現場工作人員收回集點卡、蓋上「已兌換」註記，並兌換摸彩券一張及投入抽獎箱。

(註：摸彩活動將進行至學期末，也會於「反菸音樂會」當天辦理抽獎活動，提醒活動參與者應妥善保管存根聯以備兌獎，並踴躍參與「反菸音樂會」活動)

【活動 螞蟻集點】

活動評量：

1.趣味懷舊童玩大型教具中，所提供之問題皆是關於健康體位議題中學生所應具備的基本健康知識與技能(功能性健康素養)問題為主。

2.參考題目及解答如下：

題號	題目	參考答案
1.	想要多攝取維生素和纖維素，該怎麼吃？	每天多吃蔬菜和水果
2.	一份水果應如何估算？	一份水果類約等於一拳頭
3.	想要增加富含蛋白質食物的攝取，該怎麼吃？	選擇「豆魚肉蛋類」
4.	毛豆不屬於全穀雜糧類的食物	正確
5.	人工反式脂肪會增加人體內壞的膽固醇和好的膽固醇？	錯誤
…		

「螞蟻集點」集點卡

示例

系所：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 學號：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 姓名：＿＿＿＿＿＿

1	2	3	4	5	6	7	8
9	Good 繼續努力	11	12	13	14	15	16
17	18	19	WOW 再接再厲	21	22	23	24
GO! GO!	26	26	28	29	30 成功		

兌換摸彩卷

110年12月14日大專校院健康促進學校推動人員線上研習

「螞蟻集點」摸彩券

示例

主辦單位：國立健康促進大學

- 此聯請投入摸彩箱 -

編號：000001

摸彩券存根聯

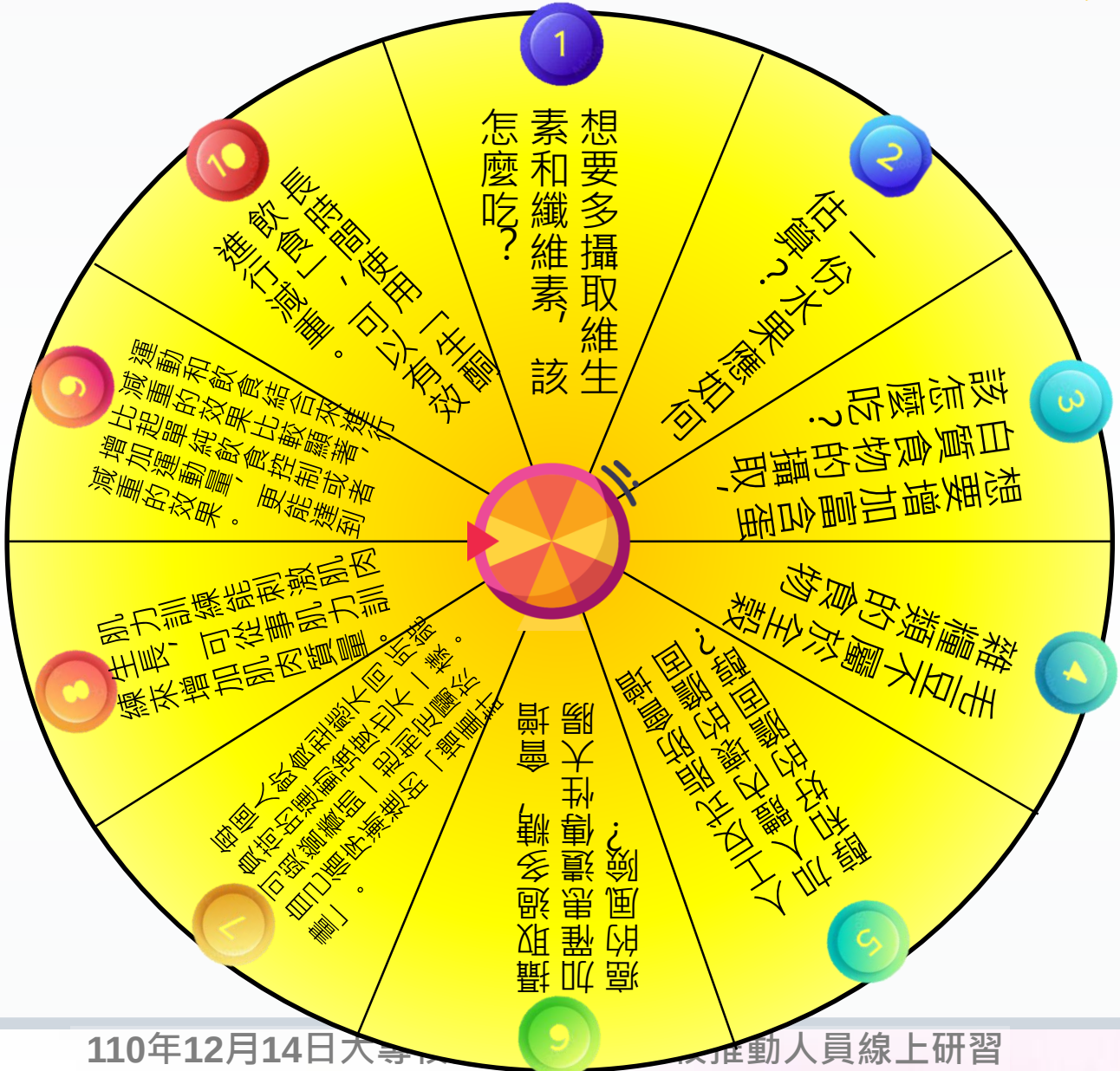
抽獎時間：oo年oo月oo日

請妥善保存，遺失恕不負責

編號：000001

「趣味懷舊童玩教具」旋轉盤

示例



「趣味懷舊童玩教具」戳戳樂、彈珠台

示例

將題目印出成小紙籤，由參與者隨機戳選。

視參與者成功彈跳入第幾彈道，即抽中之題號。

「健康步梯挑戰卡」

示例

系所：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 學號：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

兌換
螞蟻集點

「健康步梯挑戰營-闖關單」

示例

系所：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　學號：＿＿＿＿＿＿＿＿　姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿

( )**1.身體質量指數(Body Mass Index，簡稱BMI)的計算方法是：**
(A) BMI = 身高（公尺）/體重（公斤）　(B) BMI = 體重（公斤）/身高（公尺）
(C) BMI = 體重（公斤）/身高^2（公尺^2）(D) BMI = 身高（公尺）/體重^2（公斤^2）

( )**2.下列關於體重過輕（即BMI<18.5kg/㎡）可能會出現的健康問題，敘述錯誤的是：**(A) 營養不良 (B) 注意力減退 (C) 骨質疏鬆 (D) 睡眠呼吸中止

( )**3.下列運動中能有效增強下肢肌肉力量是：**
(A) 快走 (B) 游泳 (C) 阻力訓練(重量訓練) (D) 短跑

( )**4.下列關於有氧運動，敘述錯誤的是：**
(A) 有氧運動指的是慢跑、游泳、騎自行車等身體活動 (B) 有氧運動可以增強心肺功能 (C) 有氧運動可以促進新陳代謝 (D) 相較於有氧運動，無氧運動更能改善心肺功能

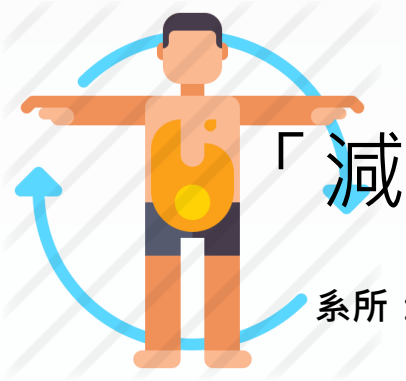
( )**5.下列關於身體活動，敘述正確的是：**
(A) 在做激烈運動之前，最好要進行暖身 (B) 有氧運動一定要進行30分鐘以上才會有效果 (C) 進行肌力訓練時，所負荷的重量越重越好 (D) 進行伸展時，由他人進行壓迫比自己主動伸展的效果好

( )**6.下列關於有氧運動，敘述錯誤的是：**
(A) 有氧運動指的是慢跑、游泳、騎自行車等身體活動 (B) 有氧運動可以增強心肺功能 (C) 有氧運動可以促進新陳代謝 (D) 相較於有氧運動，無氧運動更能改善心肺功能

「校園螞蟻溫步走-闖關單」

示例

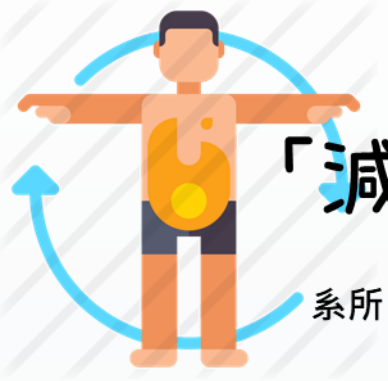
系所：_____ 學號：_____ 姓名：_____



「減重&養肉體位管理比賽-闖關單」

示例

系所：_____ 學號：_____ 姓名：_____



「減重&養肉體位管理比賽-闖關單」

示例

系所：_____ 學號：_____ 姓名：_____

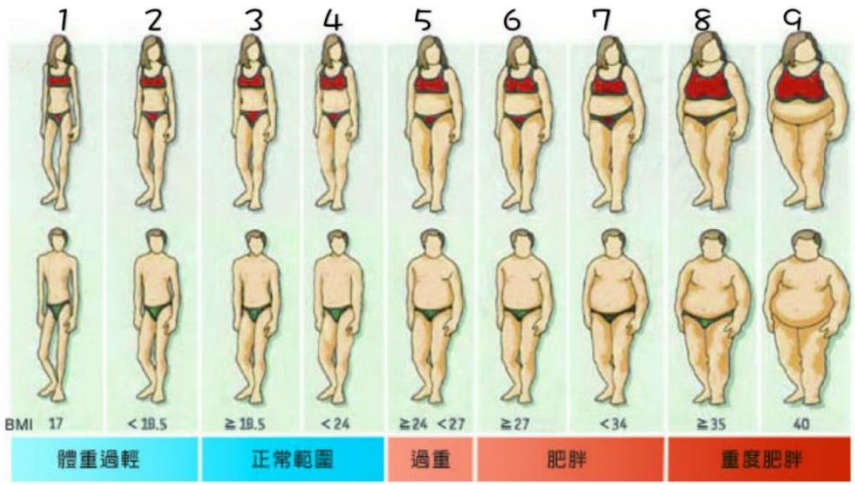
「珍寶便當活力餐-闖關單」

示例

系所：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　學號：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

已知小真(女生)、小華(男生)、小凱(男生)是剛踏入大學校園的學生，他們在上體育課的時候，老師讓他們對自己的體型(身材)進行討論。請根據下圖回答問題

圖 體型對照表



(　　)1.小真說：雖然我實際的體型是4，但我希望自己體型是2。下列回應最適合的是？

(A) 小真體態意識是正確的，女生就應該越瘦越好
(B) 小真已經接近過重的邊緣，應該控制體重
(C) 小真BMI是正常範圍，應注重體型的勻稱，不要追求一昧的纖瘦
(D) 女生的體脂肪本來就比男生高，就算超重一點也正常

(　　)2.小華實際上BMI=18，但他認為自己的體型是4。下列回應最適合的是？

(A) 小華應營養均衡，增加富含蛋白質食物的攝取(醣類與蛋白質的理想比例是4:1至3:1)，多做肌力訓練
(B) 小華是男生不需要對自己體型太嚴格要求
(C) 小華的體型屬於過瘦，應多增加高熱量食物的攝取
(D) 小華的BMI雖然屬於過輕，但也許肌肉重佔比較多

(　　)3.小凱，他實際的體型是3，他認為自己的體型也是3。下列回應最適合的是？

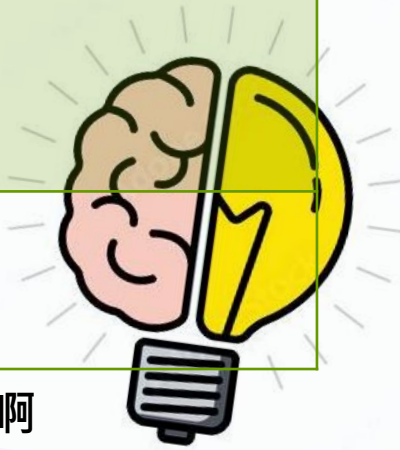
(A) 小凱這樣的體型已經接近過瘦了，不需要控制體重
(B) 小凱體型屬於正常範圍，男生消耗大，飲食方面不用嚴格要求
(C) 小凱對自己的體型有正確認知，可以做一些肌力訓練，增強體力
(D) 小凱應該追求健美的身材，把體脂(肪)率控制在10%

「反思心得-關關單」

示例

系所：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　學號：＿＿＿＿＿＿＿＿　姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

Facts 事實	在影片當中，你看到什麼？
Feeling 感受	影片中，哪一個部份讓你印象深刻？為什麼？
Finding 發現	你覺得這部影片想要傳遞給你甚麼訊息？你學習到些什麼？
Future 未來	如何將這樣的學習，運用到自己的日常生活當中？
心得	其他觀影感想抒發~~



□好喔，我願意分享　　□No~我不要分享啊

Kahoot!

示例

Next

10

Q1

抽菸只是一種習慣，
只要有意志力，
隨時都可以戒菸

0
Answers

Yes

No

【活動一 螞蟻集點】

預期成效與評價

題號	題目	參考答案	附件11 (正常/過重)	附件12 過輕
1	想要多攝取維生素和纖維素，該怎麼吃？	每天多吃蔬菜和水果	P3.第4題	P2.第4題
2	一份水果應如何估算？	一份水果類約等於一拳頭	P.8第4題	P.7第4題
3	想要增加富含蛋白質食物的攝取，該怎麼吃？	選擇「豆魚肉蛋類」		P.7第5題

【活動二 健康步梯挑戰營】

預期成效與評價

題號	題目	參考答案	附件11 (正常/過重)	附件12 過輕
1	身體質量指數(Body Mass Index，簡稱BMI)的計算方法是：	A. BMI = 身高（公尺）/體重（公斤） B. BMI = 體重（公斤）/身高（公尺） **C. BMI = 體重（公斤）/身高2（公尺2）*** D. BMI = 身高（公尺）/體重2（公斤2）	P.4第5題	P.4第5題
2	下列關於體重過輕（即BMI<18.5kg/m²）可能會出現的健康問題，敘述錯誤的是：	A. 營養不良 B. 注意力減退 C. 骨質疏鬆 **D. 睡眠呼吸中止***	P.5第6題	P.4第6題
3	下列運動中能有效增強下肢肌肉力量是：	A. 快走 B. 游泳 **C. 阻力訓練(重量訓練)*** D. 短跑	P.5第8題	P.5第8題

【活動三 校園螞蟻溫步走集點送】預期成效與評價

題號	題目	參考答案	附件11 (正常/過重)	附件12 過輕
1	已知小杰是一名大三的學生，身高1.8m，體重65kg，根據小杰的身高體重計算BMI，請問小杰的體重屬於 18歲（含）以上的成人 BMI範圍值 / 體重是否正常 □ BMI<18.5 kg/m² / 「體重過輕」，需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！ □ 18.5kg/m²≤BMI＜24kg/m² / 恭喜！「健康體重」，要繼續保持！ □ 24kg/m²≤BMI＜27kg/m² / 哦！「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！ □ BMI≥27 kg/m² / 啊～「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！	A. 過輕 **B. 正常*** C. 過重 D. 肥胖	P.7第1題	相似題 P.6第1題
2	承上題，根據小杰的體重與每日活動量，每天的活動量為輕度工作，請問小杰每日所需的熱量為： 每天活動量 / 體重過輕者所需熱量 / 體重正常者所需熱量 / 體重過重或肥胖者所需熱量 輕度工作 / 35大卡×目前體重（公斤） / 30大卡×目前體重（公斤） / 20~25大卡×目前體重（公斤） 中度工作 / 40大卡×目前體重（公斤） / 35大卡×目前體重（公斤） / 30大卡×目前體重（公斤） 重度工作 / 45大卡×目前體重（公斤） / 40大卡×目前體重（公斤） / 35大卡×目前體重（公斤）	**A. 1950kcal*** B. 2275kcal C. 2600kcal D. 3255 kcal	P.7第2題	相似題 P.6第2題
3	承上題，在體力允許的情況下，小杰每天持續運動40分鐘，下列哪一種運動項目最不適宜選擇，以免發生危險？ 大卡／公斤體重時的代謝當量（METs） / 運動30分鐘後消耗的熱量 Heat 運動項目 / 40公斤 / 50公斤 / 60公斤 / 70公斤 慢走（4公里／時） / 3.5 / 70 / 87.5 / 105 / 122.5 快走、健走（6公里／時） / 5.5 / 110 / 137.5 / 165 / 192.5 下樓梯 / 3.2 / 64 / 80 / 96 / 112 上樓梯 / 8.4 / 168 / 210 / 252 / 294 慢跑（8公里／時） / 8.2 / 164 / 205 / 246 / 287 快跑（16公里／時） / 16.8 / 336 / 420 / 504 / 558 騎腳踏車（20公里／時） / 8.4 / 168 / 210 / 252 / 294 騎腳踏車（30公里／時） / 12.6 / 252 / 315 / 378 / 441 瑜伽 / 3 / 60 / 75 / 90 / 105 游泳（25公尺／60秒） / 6.3 / 126 / 157.5 / 189 / 220.5 游泳（50公尺／90秒） / 10 / 200 / 250 / 300 / 350 跳繩（100下／60秒） / 8.4 / 168 / 210 / 252 / 294 跳繩（150下／60秒） / 12.6 / 252 / 315 / 378 / 441 圖說／資料來源：體健著肥胖防治網。	A. 快走 B. 游泳 **C. 阻力訓練(重量訓練)*** D. 短跑	P.9第5題	相似題 P.8第6題

【活動四 減重&養肉體位管理比賽】預期成效與評價

題號	題目	參考答案	附件11 (正常/過重)	附件12 過輕
1	中午肚子餓時，你認為以下哪種餐點組合最健康？	A. 披薩、雞翅、奶茶 B. 蔬菜沙拉、吐司 **C. 多種蔬菜、魚肉、糙米飯*** D. 肉燥飯、貢丸湯	P.3第6題	P.3第6題
2	下列關於六大類食物，敘述錯誤的是：	A. 全穀雜糧類：富含醣類和部分蛋白質 **B. 蔬菜類：深色蔬菜含有的維生素及礦物質比淺色蔬菜少*** C. 乳品類：富含鈣質和蛋白質 D. 油脂與堅果種子類：含有脂肪和脂溶性維生素A、E	P.4第1題	P.3第1題
3	很多人畢業進入職場之後，每天攝取的熱量和以前一樣，但卻越來越胖，隨著年紀增長更容易發胖的原因是	A. 基礎代謝率的降低 B. 肌肉量的變少 C. 身體活動量的變少 **D. 以上皆是***	P.3第5題	P.3第5題

【活動五 珍寶便當活力餐】預期成效與評價

題號	題目	參考答案	附件11 (正常/過重)	附件12 過輕
1	小真說：雖然我實際的體型是4，但我希望自己體型是2。下列回應最適合的是？	A. 小真體態意識是正確的，女生就應該越瘦越好。 B. 小真已經接近過重的邊緣，應該控制體重。 **C. 小真BMI是正常範圍，應注重體型的勻稱，不要追求一昧的纖瘦。*** D. 女生的體脂肪本來就比男生高，就算超重一點也正常。	P.10第7題	P.9第7題
2	小華實際上BMI=18，但他認為自己的體型是4。下列回應最適合的是？	**A. 小華應營養均衡，增加富含蛋白質食物的攝取(醣類與蛋白質的理想比例是4:1至3:1)，多做肌力訓練。*** B. 小華是男生不需要對自己體型太嚴格要求。 C. 小華的體型屬於過瘦，應多增加高熱量食物的攝取。 D. 小華的BMI雖然屬於過輕，但也許肌肉重佔比較多。	相似題 P.10第8題	P.9第8題
3	小凱，他實際的體型是3，他認為自己的體型也是3。下列回應最適合的是？	A. 小凱這樣的體型已經接近過瘦了，不需要控制體重。 B. 小凱體型屬於正常範圍，男生消耗大，飲食方面不用嚴格要求。 **C. 小凱對自己的體型有正確認知，可以做一些肌力訓練，增強體力。*** D. 小凱應該追求健美的身材，把體脂(肪)率控制在10%。	P.10第9題	P.9第9題

謝謝聆聽！