

健康促進推動項目相關衛教素材參考網站

一、健康體位

- (一) 衛生福利部國民健康署(<https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>)
可至「健康學習資源/影音專區/影音推薦」之「食品營養」主題，查找「6大類食物」、「我的餐盤均衡飲食」等教學影片。
- (二) 衛生福利部國民健康署-健康九九+(<https://health99.hpa.gov.tw/>)
可至「講主題」營養主題館，以6大類食物、減糖、飲食指南/指標及我的餐盤等議題脈絡查找資訊，或至「講主題」身體活動館，以一般民眾、推動者等不同身分查找資訊，或至「找教材」搜尋單張、手冊、海報、懶人包、多媒體教材。
- (三) 教育部體育署-i運動資訊平台(<https://isports.sa.gov.tw/Index.aspx>)
可至「影音專區/運動知識」，查找「肌力訓練動作」、「減肥迷思」、「一分鐘運動教室」等運動相關影片，或至「國民體適能/運動知識」，查找運動知能海報，或至「下載專區」，查找運動知能相關手冊，或至「登山教育/安全教育」，查找登山安全宣導影片。
- (四) 教育部體育署-i運動 youtube 頻道
(<https://www.youtube.com/channel/UCG0cJ8EBp0bh97StVuUstZQ>)
可至「i運動 LINE」、「2023i運動線上教練」、「i運動教練一對一」、「達人教你這樣玩」等播放清單，查找登山、棒球、籃球、網球、游泳、水上運動、飛輪、健身等不同運動項目之教學影片。

二、性教育

- (一) 教育部性別平等教育全球資訊網
(<https://www.gender.edu.tw/web/index.php/home>)
可至「課程教學教材與研究/教案影音資源/校園篇」，查找情感教育、避孕與安全性行為等相關影片，或至「最新消息」查找經期保養電子書。
- (二) 衛生福利部國民健康署-健康九九+(<https://health99.hpa.gov.tw/>)
可至「講主題」青少年好漾館，以人際與親密關係、生殖健康等議題脈絡查找相關資訊。
- (三) 衛生福利部疾病管制署(<https://www.cdc.gov.tw/>)
可至「應用專區/宣導」(首頁畫面上) 查找性傳染病相關影片、海報、單張、懶人包、手冊等教材。

三、菸害防制

- (一) 衛生福利部國民健康署-健康九九+(<https://health99.hpa.gov.tw/>)
可至「講主題」菸害防制主題館，以菸草製品、菸危害、戒菸評估、戒菸服務等議題脈絡查找資訊，或至「找教材」搜尋單張、手冊、海報、懶人包、多媒體教材，或至「讀專文」瀏覽專家撰寫之文章，以及運用「健康

檢測」下之工具－尼古丁成癮度量表。

- (二) 衛生福利部國民健康署-電子煙及加熱菸主題專區
(<https://tw.news.yahoo.com/topic/2020health/>)

可查找電子煙、加熱式菸品之正確訊息，包括修法重點、危害警覺、點破迷思、一頁圖表、影音專區、菸害測驗等資源。

- (三) 董氏基金會-華文戒菸網(<https://www.e-quit.org/>)

可查找菸害、二手菸及戒菸之相關主題，包含菸害超乎想像、如何戒菸、菸害防制法等資源。

- (四) 董氏基金會-菸害防制中心
(https://www.facebook.com/equit.org/?locale=zh_TW)

可查找菸害、電子煙、加熱式菸品之正確訊息，包含影音、宣導影片、新聞等資源。

- (五) WHO-菸專區(<https://www.who.int/tobacco/en/>)

可取得國際各類型菸品危害與相關疾病、倡議活動、研究調查、統計數據等新訊，以及可用於推動校園菸害防制工作之參考指引與宣導素材，如：「Freedom from nicotine and tobacco: guide for schools」等。

四、視力保健

衛生福利部國民健康署-健康九九+(<https://health99.hpa.gov.tw/>)

可至「找教材」鍵入「視力」關鍵字，查找視力保健及護眼等多媒體教材。

五、口腔保健

- (一) 衛生福利部國民健康署-健康九九+(<https://health99.hpa.gov.tw/>)

可至「找教材」查找口腔清潔、口腔自我檢查法等主題之單張、海報、手冊、多媒體教材。

- (二) 衛生福利部口腔健康司(<https://dep.mohw.gov.tw/DOOH/mp-124.html>)

可至「醫療保健/各類宣導」，查找如何正確潔牙、牙周病、氟化物等主題之影片、海報、簡報檔、懶人包、手冊、量表等衛教素材。