

幼兒園所健康與安全教育的創新課程設計： 以疾病預防與自我照護能力為例

曾佳珍

美和科技大學護理系助理教授

一、前言

隨著新興傳染病的出現與生活型態的快速變遷，幼兒園不再僅是提供學習與社交的場所，更是推動健康與安全教育的關鍵據點（Senol & Senol, 2023）。學校被視為促進兒童整體福祉的理想場域，應整合健康促進理念與教學活動，自幼培養兒童良好的健康行為與安全意識。尤其在 COVID-19 疫情常態化之後，教育體系與公共衛生部門更重視透過系統化教育機制，提升幼兒對疾病預防知識的理解與自我照護能力的培養（Lo, 2021）。儘管目前多數幼兒園已普遍落實如洗手、戴口罩等基本衛生教育，但面對日益複雜的健康風險與傳染病挑戰，僅有基礎宣導已不足以因應現況，亟需從課程設計、創新教學法及家庭／社區資源整合等多層面進行深化與革新（Ramos Pla & Fornons Casol, 2025；Fináncz et al., 2023）。本文以疾病預防與自我照護能力為例，探討幼兒園健康教育課程的設計與實施，並提出具體可行的教學策略，提供第一線教師與學校管理者參考。

二、健康素養導向的教育設計理念

健康教育的核心不僅止於知識傳遞，更應強化個體在面對疾病與風險時的認知、態度與行動能力，使學習者具備解決實際健康問題的能力，而非僅為被動的資訊接收者（Ramos-Pla & Fornons Casol, 2025）。在幼兒階段，健康素養的建立尤為關鍵，涵蓋飲食、口腔衛生、就醫參與等日常健康行為，且已有研究證實，運用圖像與故事進行輔助教學具良好成效（Bánfai Csonka et al., 2022）。作為健康文化的推動場域，學校應從課程設計、教師培訓、學生參與和社區互動等多面向系統性介入，創造支持性的健康學習環境。教師的健康素養亦為教學品質的重要基礎。Van Boxtel 等人（2024）指出，學前教保人員的功能性、互動性與批判性健康素養（health literacy），會直接影響其課程實施的能力與成效。因此，健康教育須透過制度化的課程標準與成效評估，全面提升幼兒的健康素養。

三、疾病預防與自我照護能力的重要性

幼兒園為幼兒群體生活與學習的場所，因其高密度接觸特性及幼兒免疫系統尚未完全成熟，容易成為傳染病傳播的高風險環境。因此，提升幼兒自我保護能力與落實正確的個人衛生習慣，成為預防疾病傳播的首要策略。透過具體且可行的教育介入，有助於培養幼兒主動採取如洗手、戴口罩等行為的意願與

能力，有效降低傳染病風險。

以社會學習理論為基礎的個人衛生教育介入可有效提升幼兒的洗手與自我保護行為，Alkan 等人（2023）設計以社會學習理論為基礎的衛生教育課程，證實能提升學齡前兒童在手部清潔與自我保護意識上的認知與行為表現。在學前教育中融入結構化健康課程，有助於建立幼兒自我照護的日常規律與自信心。例如，Wu 等人（2022）在實施手部衛生課程後，發現可有效降低感染性疾病傳播，並提升幼兒對自我健康管理的主動性。Willmott 等人（2016）所進行的系統性文獻回顧與統合分析亦指出，手部衛生教育能有效降低學校中兒童的請假率與感染風險，尤以學齡前兒童成效最為顯著。因此，建議從三歲開始即引導兒童認識疾病預防概念，包括手部衛生、正確打噴嚏方式及辨識身體不適徵兆，以預防病毒傳播並降低群聚感染風險（Willmott et al., 2016；Wu et al., 2022）。

四、課程設計原則與架構

本文以疾病預防與自我照護能力為例，將課程設計聚焦於「疾病預防」與「自我照護能力」兩大主軸，課程架構包含以下三大模組：

（一）健康認識模組：引導幼兒認識病毒與細菌、傳染途徑與個人衛生觀念，透過繪本導讀、影片欣賞與小組討論等方式，建立初步健康概念。

（二）實作練習模組：以角色扮演、情境模擬與闖關活動進行技能訓練，如洗手五步驟、正確戴口罩與打噴嚏方式等，強化實際操作能力。

（三）自我覺察模組：培養幼兒對身體不適的覺察能力（如咳嗽、頭痛、發燒等），並學會向師長表達需求與理解休息的重要性，輔以生活記錄單協助追蹤健康行為。

五、教學實施策略與活動範例

為提升幼兒參與度與學習成效，本課程設計建議採用多元且具體的教學策略，並融入日常生活情境與實作練習，使學習更具真實感與操作性。

（一）情境模擬與角色扮演

設計模擬教室中發生傳染病事件的劇情，例如「小明感冒了」或「打噴嚏的正確方式」，由幼兒分組扮演醫生、病人、照護者與老師等角色。教師引導幼兒在互動中學習疾病徵兆辨識、就醫流程、如何照顧自己與他人，並在過程中強調同理心與公共衛生觀念。

（二）視覺化教具運用

提供多樣化的具體操作素材，如洗手步驟圖卡、紫外線洗手檢查燈（可照出手部殘留螢光粉）、口罩穿戴遊戲板及身體感覺貼紙等。這些教具不僅提升幼兒學習的專注度，也有助於強化衛生觀念與記憶。

（三）家長與社區連結

設計親子互動式「健康觀察日誌」，由幼兒與家長每日記錄身體狀況與衛生行為，並於課堂中回顧。可安排「家長衛教師時間」，邀請具醫護背景的家長進班進行簡單衛教分享，例如正確洗手、日常防疫技巧等，增進家校合作與學習延伸至家庭及社區。

（四）學習回饋與同儕互動

每堂課後提供「健康小挑戰」活動，例如觀察誰能正確完成洗手五步驟，或設計「我今天學會了什麼」繪圖與口說分享，鼓勵幼兒將所學以圖文與語言表達，同時增進語言能力與社交技巧，透過同儕間的觀摩與鼓勵，提升學習動機與行為轉化效果。

六、課程評估與回饋機制

為確保課程設計能有效促進幼兒健康與自我照護能力之發展，應建立多元且具體的課程評估與回饋機制，包含以下四個面向：

（一）學習成效前後測

於課程開始與結束前後可分別施測圖像式健康概念測驗，內容涵蓋疾病預防知識、個人衛生步驟（如洗手五步驟）、身體異常反應辨識等核心概念，並輔以課堂行為觀察紀錄表，針對幼兒是否能正確執行衛生行為（如戴口罩、打噴嚏遮口鼻等）進行量化評估，藉此掌握幼兒知識吸收與行為改變的程度。

（二）教師觀察紀錄

每日課後由授課教師填寫觀察紀錄單，記錄幼兒在教學活動中的參與積極度、實作表現（如角色扮演是否投入、操作教具是否正確）、與同儕互動情形（如是否能主動示範、互助提醒），並記錄特殊個案或行為困難，做為後續個別輔導與課程調整依據。

（三）家長回饋問卷

於課程結束後發放家長回饋問卷，內容包括幼兒在家中是否主動執行相關健康行為（如主動洗手、察覺身體不適時表達需求）、是否分享課堂內容與學

習經驗，以及家長對課程內容與幼兒學習成效之整體評價，藉此了解課程是否成功延伸至家庭生活層面，並收集家長建議作為未來課程規劃參考。

（四）課程檢討會議

每學期由教學團隊、園內衛教專責人員與相關醫護顧問共同召開課程檢討會議，針對課程設計是否符合幼兒發展階段、教材教法是否具吸引力與實用性、教學過程中遇到之問題與改進方向進行系統性討論，必要時可進行教案修正或資源重整，確保課程品質與實施可持續性。

七、結語

隨著公共健康議題日益受到重視，幼兒園健康教育的課程設計不應僅停留在基礎知識的宣導，而應進一步強化幼兒主動學習、實作演練與日常自我管理的能力。本文所提出的創新課程設計，結合情境模擬、視覺化教具與家園共學策略，可提升幼兒在疾病預防與自我照護方面的素養與行動力。面對疫後時代多元且變動的健康風險，教育工作者更應強化跨領域整合思維，讓健康教育成為生活中持續且有意義的一環。未來建議朝向制度化課程標準的建立、教師健康素養的專業增能、以及與家庭和社區更緊密的協作模式發展，讓健康教育從幼兒園起就能深耕於日常生活中，培養下一代具備應對健康挑戰的基本能力。

參考文獻

- Alkan, I. B., Gunes, N. B., Ozsavran, M., & Ayyildiz, T. K. (2023). Impact of personal hygiene education based on social learning theory on preschool children. *Early Childhood Education Journal*, 53(2), 539-550. <https://doi.org/10.1007/s10643-023-01603-7>
- Bánfai-Csonka, H., Betlehem, J., Deutsch, K., Derzsi-Horváth, M., Bánfai, B., Fináncz, J., Podráczky, J., & Csima, M. (2022). Health literacy in early childhood: A systematic review of empirical studies. *Children*, 9(8), 1131. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9406303/>
- Fináncz, J., Podráczky, J., Deutsch, K., Soós, E., Bánfai Csonka, H., & Csima, M. (2023). Health education intervention programs in early childhood education: A systematic review. *Education Sciences*, 13(10), 988. <https://doi.org/10.3390/educsci13100988>
- Ismail, S. R., Radzi, R., Megat Kamaruddin, P. S. N., Lokman, E. F., Lim, H. Y., Abdul Rahim, N., ...Lai, N. M. (2024). The effects of school-based hygiene

intervention programme: Systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 19(10), e0308390. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308390>

■ Li, S.-R., & Chang, Y.-J. (2024). Effectiveness of a nutrition education intervention using simulation videos and encouragement of parental involvement for elementary school students. *Journal of Nutritional Science*, 13, e35. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11428064/>

■ Lo, W. Y. (2021). Public health and early childhood education: An analysis of Chinese pre-service kindergarten teachers' reflections during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Education*, 6, 654097. <https://doi.org/10.3389/educ.2021.654097>

■ Ramos-Pla, A., & Fornons Casol, L. (2025). Health education in early childhood education: A systematic review of the literature. *Societies*, 15(4), 106. <https://doi.org/10.3390/soc15040106>

■ Roberts, P., Boylan, F., Collins, P. R., & Barblett, L. (2025). CoDesigning healthrelated digital tools with children: A scoping review of current practice. *Education Sciences*, 15(6), 671. <https://doi.org/10.3390/educsci15060671>

■ Senol, Y., & Senol, F. B. (2023). Health promotion in preschool children. *Children*, 10(8), 1385. <https://doi.org/10.3390/children10081385>

■ Van Boxtel, W., JerkovićĆosić, K., Schoonmade, L. J., & Chinapaw, M. J. M. (2024). Health literacy in the context of child health promotion: A scoping review of conceptualizations and descriptions. *BMC Public Health*, 24, 808. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-17955-7>

■ Willmott, M., Nicholson, A., Busse, H., MacArthur, G. J., Brookes, S., & Campbell, R. (2016). Effectiveness of hand hygiene interventions in reducing illness absence among children in educational settings: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Disease in Childhood*, 101(1), 42-50. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2015-308875>

■ Wu, S., Wang, R. S., Huang, Y.-N., Wan, T. T. H., Tung, T.-H., & Wang, B.-L. (2022). Effect of hand hygiene intervention in community kindergartens: A quasi-experimental study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14639. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214639>

