

# 教育部國民及學前教育署

## 「110 學年度健康體位績優學校遴選」實施計畫

### 壹、目的：

為落實健康促進學校理念，建立健康幸福校園，特辦理健康體位績優學校徵選活動，鼓勵積極推動健康體位促進工作，展現學校本位、全校參與且成效卓著之學校。並藉由績優學校成功典範的推廣，以促進學習、觀摩與精進，使健康體位促進工作能於校園永續與扎根，以達成強化學生健康體位的自主管理能力與健康素養，建立健康吃、快樂動、睡眠好等有益身心健康的生活型態的具體成果。

### 貳、辦理單位：

- 一、主辦單位：教育部國民及學前教育署
- 二、承辦單位：國立臺灣師範大學
- 三、協辦單位：各直轄市政府教育局、縣市政府教育處

參、參加對象：全國高級中等以下學校。

### 肆、遴選方式：

- 一、組別：A 組、B 組、C 組共 3 組辦理評選，每校僅可報名 1 組。
  - (一) A 組限國民小學報名參加。
  - (二) B 組限國民中學及高級中等學校報名參加。
  - (三) C 組限 109 學年度或 110 學年度教育部公布之偏遠地區學校、非山非市學校、原住民族地區學校之國民小學、國民中學報名參加。
- 二、由各直轄市政府教育局、縣市政府教育處依本實施計畫相關規定辦理遴選後，將推薦之學校資料送交承辦單位，推薦名額及校數原則如下：
  - (一) 國民小學：各縣市至少薦送 1 校報名 A 組或 C 組，至多 3 校。
  - (二) 國民中學：各縣市至少薦送 1 校報名 B 組或 C 組，至多 2 校。
  - (三) 各縣市轄管之高級中等學校：限定報名 B 組，無薦送校數之限制。
- 三、署轄管高級中等學校：限定報名 B 組，請直接送件至國立臺灣師範大學。
- 四、凡獲本遴選計畫 108、109 學年度特優學校，不得推薦與報名參加。

### 伍、辦理期程及繳交資料：

- 一、請各直轄市政府教育局、縣市政府教育處，於 111 年 4 月 8 日（星期五）前，將推薦學校名冊（附件 1）核章後紙本郵寄至國立臺灣師範大學、可編輯電子檔案以電子郵件寄至 [hps.whc@hps.homes](mailto:hps.whc@hps.homes)。

二、受推薦之報名學校或欲參賽之署轄管高級中等學校，請依評分標準備妥受評資料，繳交資料包含學校基本資料表（附件 2）、學校自我檢核表（附件 3）、學校近 3 年學生體位變化情形一覽表（附件 4）、及佐證相關資料之電子檔光碟（免提交紙本報告），於 111 年 5 月 2 日（星期一）前，將電子檔光碟郵寄至國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 歐亭君小姐收。

陸、評選作業：

（一）初審：由教育部國民及學前教育署召集相關學者專家組成審查委員會，進行佐證資料審查，於 111 年 5 月中旬前完成資料初審，擇優遴選 13 所為健康體位績優學校。

（二）決選：

1. 預定於 111 年 5 月下旬舉辦決選會議，績優學校團隊以線上會議簡報發表方式，進行分組獎項決選：

（1）績優學校團隊根據繳交資料，口頭發表 20 分鐘。

（2）委員提問及績優學校團隊回答 20 分鐘。

2. 決選會議以線上視訊方式辦理，由審查委員會進行綜合評估，決定各組特優、優等及優良學校，獲獎學校名單預定在 111 年 6 月於臺灣健康促進學校網站公告之。

柒、評分標準說明：

一、佐證資料範圍為 109-110 學年度（109 年 8 月 1 日迄繳交書面資料日）。

二、評分標準配分如下，詳見附件 3、4：

評分項目	百分比
健康學校政策	15%
學校物質與社會環境	15%
社區關係	10%
教學與活動	15%
健康服務	10%
特色策略	25%
具體成效	10%

捌、獎勵方式：

一、特優學校 3 組共 3 校，每校可獲得一萬元等值獎品；

二、優等學校 3 組共 6 校，每校可獲得八千元等值獎品；

三、優良學校 3 組共 4 校，每校可獲得五千元等值獎品。

四、本年度獲獎名額共 13 校，若參加學校經審查委員決議未達評選標準，該獎項名額得從缺。

玖、附則

一、獲獎學校預定於 111 年 6 月教育部國教署健康促進學校計畫成果發表會頒獎表揚，頒獎時間將於評選結果公告後，另行通知。

二、各獎項獲獎學校，如有申請、受推薦事蹟不實，經查證屬實者，撤銷其得獎資格，並追繳原頒發之獎勵。

三、本計畫如有未盡事宜，另行函文通知。

四、健康體位績優學校遴選聯絡資訊

聯絡人：國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育學系 歐亭君小姐

聯絡地址：106209 臺北市和平東路一段 162 號

電話：02-7749-1715

電子信箱：hps.whc@hps.homes

「110 學年度健康體位績優學校遴選」推薦學校名冊

參加組別	學校名稱 (全銜) 如有區/市/鄉/鎮請 註明	學校聯絡人 與職稱	聯絡人 聯絡電話 請註明區碼 與分機號碼
<input type="checkbox"/> A 組 (國民小學) <input type="checkbox"/> B 組 (國中及高級中等學校) <input type="checkbox"/> C 組 ( <input type="checkbox"/> 偏遠地區 <input type="checkbox"/> 非山非市 <input type="checkbox"/> 原住民族地區)			
<input type="checkbox"/> A 組 (國民小學) <input type="checkbox"/> B 組 (國中及高級中等學校) <input type="checkbox"/> C 組 ( <input type="checkbox"/> 偏遠地區 <input type="checkbox"/> 非山非市 <input type="checkbox"/> 原住民族地區)			
<input type="checkbox"/> A 組 (國民小學) <input type="checkbox"/> B 組 (國中及高級中等學校) <input type="checkbox"/> C 組 ( <input type="checkbox"/> 偏遠地區 <input type="checkbox"/> 非山非市 <input type="checkbox"/> 原住民族地區)			
<input type="checkbox"/> A 組 (國民小學) <input type="checkbox"/> B 組 (國中及高級中等學校) <input type="checkbox"/> C 組 ( <input type="checkbox"/> 偏遠地區 <input type="checkbox"/> 非山非市 <input type="checkbox"/> 原住民族地區)			

備註：

- 備註：本表填妥後，請務必核章，並於 111 年 4 月 8 日（星期五）前，將電子檔寄至 hps.whc@hps.homes、紙本郵寄至國立臺灣師範大學（地址：106209 臺北市和平東路一段 162 號）健康促進與衛生教育學系 歐亭君小姐收。
- 本表不敷使用，請自行延伸。

縣/市教育局（處）承辦人連絡電話：（ ） - 分機

（署轄管高級中等學校免填）

承辦人核章：

教育局（處）長核章：

# 教育部國民及學前教育署

## 「110學年度健康體位績優學校遴選」

\_\_\_\_\_縣市 \_\_\_\_\_區\市\鄉\鎮 \_\_\_\_\_學校

送審資料

「110 學年度健康體位績優學校遴選」學校基本資料表

學校全銜	_____縣/市_____鄉/鎮/市/區_____		
	_____學校		
學校地址	□□□-□□□		
參加組別	<input type="checkbox"/> A 組 (國民小學) <input type="checkbox"/> B 組 (國中及高級中等學校) <input type="checkbox"/> C 組 ( <input type="checkbox"/> 偏遠地區 <input type="checkbox"/> 非山非市 <input type="checkbox"/> 原住民族地區 )		
聯絡人姓名		聯絡人職稱	
連絡電話	( ) - #	連絡電話 2	
Email			
總班級數			
全校學生 總人數		學校護理師 人數	
一年級人數		四年級人數	
二年級人數		五年級人數	
三年級人數		六年級人數	

填表日期：110 年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

「110 學年度健康體位績優學校遴選」學校自我檢核表

校名：\_\_\_\_\_

◎佐證資料範圍為 109-110 學年度（109 年 8 月 1 日迄繳交書面資料日）。

一、 健康學校政策 15%

檢核指標	參考佐證資料	配分	學校自評
<p>1. 學校組成健康促進委員、衛生委員會或類似之委員會，並負責規劃、推動、協調及檢討修正學校健康體位政策。</p> <p><input type="checkbox"/> 委員會成員涵蓋不同處室的成員，包括校長、處室主任、組長、教師代表、護理師、家長代表、學生代表等。【1分】</p> <p><input type="checkbox"/> 有進行討論健康體位政策相關議題之紀錄。【1分】</p> <p><input type="checkbox"/> 針對去年健康體位計畫檢討，並提出改善策略。【3分】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 設置辦法</li> <li>● 相關會議紀錄</li> <li>● 改善計畫</li> </ul>	5分	
<p>2. 學校制訂健康生活守則或透過獎勵辦法，鼓勵學生實踐健康行為（如鼓勵學生建立養成運動習慣等相關辦法）。</p> <p><input type="checkbox"/> 制訂全校之健康生活守則或獎勵辦法。（如：一日設置至少一節 15 分鐘以上之下課時間，並制定獎勵辦法鼓勵學生利用下課從事戶外活動）【3分】</p> <p><input type="checkbox"/> 制訂班級、社團之健康生活守則或獎勵辦法。【1分】</p> <p><input type="checkbox"/> 訂定零食及含糖飲料管控措施。【2分】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 相關規定資料或實施辦法</li> </ul>	6分	

<p>3. 學校透過獎勵辦法，鼓勵老師實踐健康體位行為。(如：提供運動穿戴裝置、獎勵金……等)</p> <p><input type="checkbox"/> 學校有鼓勵老師實踐健康體位行為獎勵措施或辦法。【2分】</p> <p><input type="checkbox"/> 學校有開設教師健康體位社團(如體育性社團)，鼓勵教師參與。【2分】</p>	<p>●呈現方式不限</p>	<p>4分</p>	
---	----------------	-----------	--

## 二、學校物質與社會環境 15%

檢核指標	參考佐證資料	配分	學校自評
<p>1. 學校提供健康體位之設備及器材等硬體設施、並確保設施保養與安全。</p>	<p>●設施照片</p>	<p>1分</p>	
<p>2. 以健康體位為目的，學校擴展或增設可及性的設備或設施。</p>	<p>●呈現方式不限</p>	<p>2分</p>	
<p>3. 學校提供安全及衛生的飲用水設備。</p> <p><input type="checkbox"/> 訂定飲用水設備管理辦法、定期更換相關設備及水質檢驗合格紀錄，維護飲用水衛生(如：定期清洗水塔、水池及飲水機水質檢驗)【1分】</p> <p><input type="checkbox"/> 飲水設施(例如飲水機)置於師生易取得之位置、鼓勵師生喝足白開水的推動策略【3分】</p>	<p>●飲用水設備管理辦法</p> <p>●呈現方式不限</p>	<p>4分</p>	
<p>4. 學校營養午餐辦理情況。</p> <p><input type="checkbox"/> 學校營造良好飲食環境，午餐飲食及衛生習慣指導，供應之膳食符合學校午餐食物內容及營養基準相關規範。(如少油少鹽少糖、高纖高鈣、一週甜湯不超過1次等)</p>	<p>●照片</p> <p>●菜單</p>	<p>4分</p>	
<p>5. 增進健康社會環境氛圍。</p> <p><input type="checkbox"/> 營造學校健康體位氛圍之宣導與佈置。【2分】</p> <p><input type="checkbox"/> 建立尊重體位不良師生的氛圍【1分】</p> <p><input type="checkbox"/> 強化弱勢學生健康體位相關活動。【1分】</p>	<p>●布置照片；宣導資料</p> <p>●呈現方式不限</p>	<p>4分</p>	

## 三、社區關係 10%

檢核指標	參考佐證資料	配分	學校自評
1. 學校連結家長共同投入辦理健康體位相關活動。	●呈現方式不限	4分	
2. 學校連結社區資源或機構，合作舉辦健康體位活動、營造健康校園。【3分】	●呈現方式不限	6分	
3. 針對課後活動，如課後照護服務班、課後社團活動、課後社區服務機構、補習班等，提供運動機會及健康餐點、點心等改善飲食、運動之作為。【3分】			

#### 四、教學與活動 15%

檢核指標	參考佐證資料	配分	學校自評
1. 健康體位相關教學活動。 <input type="checkbox"/> 有以生活技能為導向之課程或活動。【4分】 <input type="checkbox"/> 有融入健康與體育領域以外之課程進行教學。【3分】	●教案 ●教學計畫	7分	
2. 辦理健康體位相關增能研習活動。	●研習相關公文 ●增能活動文字或照片紀錄	1分	
3. 全校體育教學及健康教育教學正常化、學生運動社團、辦理運動競賽等。	●照片 ●課程及社團活動紀錄	3分	
4. 教師以身作則，影響學生的健康體位學習與行為。(如：學生實行健康體位時，教師會一起執行戶外活動、多喝水、吃蔬果等)	●呈現方式不限	2分	
5. 學校透過健康體位的生活指導以強化學生健康與福祉。(如：教師關心學生攜帶至學校的食物、鼓勵蔬菜吃光推動策略等)	●呈現方式不限	2分	

#### 五、健康服務 10%

檢核指標	參考佐證資料	配分	學校自評

1. 學校提供教職員生健康體位相關諮詢服務。	●諮詢紀錄表	4分	
2. 針對體位狀況不佳學生，給予協助與指導，改善體位情形統計。	●追蹤矯治紀錄 ●相關改善計畫與改善結果	6分	

#### 六、 特色策略 25%

檢核指標	佐證資料	配分	學校自評
1. 學校推動健康體位、身心健康特色、亮點與成果。	●推動成果文字或照片記錄	8分	
2. 學校本位健康幸福校園策略。	●推動成果文字或照片記錄	7分	
3. 將健康體位議題融入其他健康議題，推動整體健康改善活動，如：融入視力保健：戶外活動；融入口腔保健：拒絕含糖飲料入校園等。	●推動成果文字或照片記錄	8分	
4. 學校近四年健康體位相關比賽獲獎及投入情形。	●近四年獲獎清單 ●獲獎及投入證明(獎狀影本或獎牌照片等)	2分	

#### 七、 具體成效 10%

檢核指標	佐證資料	配分	學校自評
1. 近3年學生體位變化。	●學校近3年學生體位變化一覽表(如附件4)	6分	
2. 針對全校學生體位情形及相關危險行為、素養進行統計、分析、警示等。	●呈現方式不限	4分	

承辦人簽章：\_\_\_\_\_

單位主管簽章：\_\_\_\_\_

校 長簽章：\_\_\_\_\_

「110 學年度健康體位績優學校遴選」學校近 3 年學生體位  
變化情形一覽表(國小版)

◎填寫說明：

1. 請以學生健康資訊系統及 110 學年度學生健康檢查數據填寫，並以「同一群體之學生」檢視。
2. 僅需填寫五、六年級學生資料。

106 學年入學 (現為五年級)	108 學年度	109 學年度	110 學年度
過輕	%	%	%
適中	%	%	%
過重	%	%	%
肥胖	%	%	%

105 學年入學 (現為六年級)	108 學年度	109 學年度	110 學年度
過輕	%	%	%
適中	%	%	%
過重	%	%	%
肥胖	%	%	%

「110 學年度健康體位績優學校遴選」學校近 3 年學生體位  
變化情形一覽表(國中、高中版)

◎填寫說明：

1. 請以學生健康資訊系統及 110 學年度學生健康檢查數據填寫，並以「同一群體之學生」檢視。
2. 僅需填寫二、三年級學生資料。

109 學年入學 (現為二年級)	109 學年度	110 學年度
過輕	%	%
適中	%	%
過重	%	%
肥胖	%	%

108 學年入學 (現為三年級)	108 學年度	109 學年度	110 學年度
過輕	%	%	%
適中	%	%	%
過重	%	%	%
肥胖	%	%	%