

# 教育部國民及學前教育署

## 「114 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 113 學年度或 114 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、縣市政府教育處就所主管學校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(國立臺灣師範大學)，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）高級中等學校：限定報名 B 組，無薦送校數之限制。

三、教育部主管學校部分：國民小學限定報名 A 組；高級中等學校限定報名 B 組。

四、為讓更多學校有機會參加本活動，凡曾獲本遴選計畫 112 及 113 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115年4月10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.homes@deps.ntnu.edu.tw](mailto:hps.homes@deps.ntnu.edu.tw)。
- 二、被推薦之學校或欲參賽之教育部主管高級中等以下學校，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）、學校近3年學生心肺適能變化情形一覽表（附件5）及佐證相關資料。請各校於115年4月27日（星期一）前，以電子郵件聯繫計畫團隊索取受評資料上傳之雲端連結，電子郵件主旨請註明：「索取114學年度健康體位績優學校遴選上傳雲端連結—縣市／區域／學校名稱」，並請於115年5月1日（星期五）前完成受評資料上傳作業。計畫團隊聯絡信箱：[hps.homes@deps.ntnu.edu.tw](mailto:hps.homes@deps.ntnu.edu.tw)。

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115年5月中旬前完成資料初審，擇優遴選9所為健康體位績優學校並參加決選。

（二）決選：

1. 預定於115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10分鐘。
  - （2）委員提問及績優學校團隊回答10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115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 113-114學年度（113年8月1日起至今之佐證資料）。
- 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	18%
學校物質與社會環境	14%
社區關係	10%

教學與活動	12%
健康服務	10%
特色策略	20%
具體成效	16%

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 3 校，每校可獲得八千元等值獎品；
- 三、優良學校 3 組共 3 校，每校可獲得五千元等值獎品。
- 四、本年度獲獎名額共 9 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 115 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江育妘、王彥驊助理

聯絡地址：106 臺北市大安區和平東路一段 162 號誠大樓 5 樓(國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系張鳳琴教授研究室)

電話：02-7749-1879，02-7749-1710

電子信箱：hps.homes@deps.ntnu.edu.tw

## 「114 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：

1. 備註：本表填妥後，請務必核章，並於 115 年 4 月 10 日（星期五）前，將電子檔寄至 hps.homes@deps.ntnu.edu.tw、紙本郵寄至 106308 臺北市大安區和平東路一段 162 號誠大樓 5 樓(國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系張鳳琴教授研究室) 江育奴、王彥驊助理收。
2. 本表如不敷使用，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：

承辦科室主管核章：

# 教育部國民及學前教育署

## 「114 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

## 「114 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：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 「114 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 113-114 學年度（113 年 8 月 1 日起至今之佐證資料）。

## 一、健康學校政策 18%

檢核指標	參考佐證資料	配分	學校自評
1. 組成學校衛生委員會或類似之組織，並負責規劃、推動健康體位政策。 <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】 <input type="checkbox"/> 有討論 <b>健康體位及提升學生心肺適能</b> 政策相關議題之紀錄。【2 分】 <input type="checkbox"/> 全校性健康體位需求評估之完整性。【2 分】 <input type="checkbox"/> 針對去年健康體位計畫檢討，並提出改善策略。【2 分】	●設置辦法 ●相關會議紀錄 ●簽到簿 ●改善計畫 ●照片	7 分	
2. 學校制訂健康生活守則或獎勵辦法，鼓勵學生實踐健康體位行為。 <input type="checkbox"/> 制訂提升全校之健康體位與心肺適能獎勵辦法。（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師生以共創共學方式，實施學生下課從事戶外活動，SH150、零時體育、教室下課淨空等【4 分】 <input type="checkbox"/> 制訂班級、社團之健康生活守則或獎勵辦法。【1 分】 <input type="checkbox"/> 在校零含糖飲料、零甜食管控措施。【2 分】	●相關規定資料或實施辦法	7 分	
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）	●呈現方式不限	4 分	

<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】			
<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】			

## 二、學校物質與社會環境 14%

檢核指標	參考佐證資料	配分	學校自評
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。	●設施照片 ●設施保養紀錄	1分	
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。	●呈現方式不限	2分	
3. 學校提供安全及衛生的飲用水設備。 <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】 <input type="checkbox"/> 鼓勵師生喝足白開水的有效措施【1分】	●飲用水設備管理辦法 ●水質檢驗合格紀錄 ●呈現方式不限	2分	
4. 學校營養午餐辦理情況。 <input type="checkbox"/> 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，設計特色菜單或措施，促進健康飲食行為，認識地方小吃、季節性食材等。	●照片 ●菜單	2分	
5. 增進健康社會環境氛圍。 <input type="checkbox"/> 營造學校健康體位氛圍之宣導與佈置。【1分】 <input type="checkbox"/> 營造鼓勵、接納與友善對待體位不良師生的校園氛圍。【1分】 <input type="checkbox"/> 辦理關懷與協助弱勢學生健康體位相關活動。【1分】	●布置照片；宣導資料 ●呈現方式不限	3分	
6. 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	●呈現方式不限	2分	



位時，教師會一起執行戶外活動、多喝水、吃蔬果等)			
7. 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、鼓勵蔬菜吃光光推動策略等)	●呈現方式不限	2 分	

### 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 <input type="checkbox"/> 邀請家長參加健康體位相關活動，如：親職講座。【2分】 <input type="checkbox"/> 將學校健康體位課程或活動延伸至家庭中，以共創共學方式連結親師生參與，讓健康體位相關內涵融入學生實際的家庭生活中。如：親子共學。【2分】	●呈現方式不限	4 分	
2. 學校連結社區資源或機構，合作舉辦教師、家長、學生健康體位活動，以共創共學等多元方式合作或共同舉辦健康體位活動促進學生健康，營造健康校園。【2分】 3. 與學校附近的商家，如早餐店、餐廳、便利商店、小吃店、課後照護服務班、課後社團活動、課後社區服務機構、補習班等結盟。針對課後活動，提供運動機會及健康餐點、點心等改善飲食、運動之作為。【4分】	●呈現方式不限	6 分	

### 四、 教學與活動 12%

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。【3分】	●教案 ●教學計畫	7 分	

<input type="checkbox"/> 健康與體育領域課程進行健康體位教學，加強學生體能。【2分】 <input type="checkbox"/> 融入跨領域課程進行健康體位教學。【2分】			
2. 辦理全校性健康體位教師增能研習活動。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●研習相關公文</li> <li>●增能活動文字或照片紀錄</li> </ul>	1分	
3. 辦理學生運動社團、運動競賽、健康體位藝文性競賽、全校性校園闖關活動等，並透過課間、晨間時間或運動社團活動，促進學生身體活動，增加學生每日身體活動時間。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●照片</li> <li>●課程及社團活動紀錄</li> </ul>	4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與心肺適能相關諮詢服務。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●諮詢紀錄表</li> </ul>	3分	
2. 針對體位狀況不佳學生，進行個案管理，並給予協助與指導。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●追蹤矯治、個案管理紀錄</li> <li>●相關改善計畫與改善結果</li> </ul>	3分	
3. 針對體位不良學生，辦理體位促進班，如：活力班、結合醫療或相關單位資源。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●相關計畫成果</li> </ul>	4分	

## 六、 特色策略 20%

檢核指標	佐證資料	配分	學校自評
1. 針對學生心肺適能待改善者(25 百分比數以下)提供改善措施。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●推動成果文字或照片記錄</li> </ul>	5分	
2. 透過學校本位策略，學校推動健康體位融入五正四樂共創共學策略，促進身心健康之亮點與成果，達到健康幸福校園的願景。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●推動成果文字或照片記錄</li> </ul>	4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；融入口腔保健或其他特色活動等。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●推動成果文字或照片記錄</li> </ul>	3分	

4. 近四年學校推動健康體位相關評選獲獎及投入情形，如：健康體位校群學校、成果報告獲獎、前後測成效評價獲獎。(不包含運動競技比賽)。	●近四年獲獎清單 ●獲獎及投入證明(獎狀影本或獎牌照片等)	3 分	
5. 學校培訓健康體位小隊長、健康體位大使，服務性質活動，利用社群平台使學生做主動的倡議者，引起共鳴。	●推動成果文字或照片記錄	2 分	
6. 學校寒暑假、週末針對學生或教師的健康體位自主管理。	●推動成果文字或照片記錄	3 分	

#### 七、 具體成效 16%

檢核指標	佐證資料	配分	學校自評
1. 近 3 年學生體位不良減少情形。(檢核具體體位改善成效)	●學校近 3 年學生體位變化一覽表(如附件 4)	5 分	
2. 近 3 年學生心肺適能低於百分位數 25 減少情形。(檢核具體心肺適能改善成效)	●學校 3 年學生心肺適能變化情形一覽表(如附件 5)	5 分	
3. 針對全校學生體位情形及相關行為、素養進行統計、分析及檢討等，如：3 個拳頭大的蔬菜量、白開水飲水量、睡眠 8 小時、運動 60 分鐘、3C 產品使用等。	●呈現方式不限	6 分	

承辦人簽章：\_\_\_\_\_

單位主管簽章：\_\_\_\_\_

校 長簽章：\_\_\_\_\_

# 「114 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 114 學年度學生健康檢查數據填寫，並以「同一群體之學生」檢視其健康體位過輕、適中、過重、肥胖之學生人數及百分比。
2. 僅需填寫五、六年級學生資料，並請呈現人數與百分比。

110 學年入學 (現為五年級)	112 學年度上學期	113 學年度上學期	114 學年度上學期
過輕	人數：      ；百分比：    %	人數：      ；百分比：    %	人數：      ；百分比：    %
適中	人數：      ；百分比：    %	人數：      ；百分比：    %	人數：      ；百分比：    %
過重	人數：      ；百分比：    %	人數：      ；百分比：    %	人數：      ；百分比：    %
肥胖	人數：      ；百分比：    %	人數：      ；百分比：    %	人數：      ；百分比：    %

109 學年入學 (現為六年級)	112 學年度上學期	113 學年度上學期	114 學年度上學期
過輕	人數：      ；百分比：    %	人數：      ；百分比：    %	人數：      ；百分比：    %
適中	人數：      ；百分比：    %	人數：      ；百分比：    %	人數：      ；百分比：    %
過重	人數：      ；百分比：    %	人數：      ；百分比：    %	人數：      ；百分比：    %
肥胖	人數：      ；百分比：    %	人數：      ；百分比：    %	人數：      ；百分比：    %

# 「114 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 114 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。

113 學年入學 (現為二年級)	113 學年度上學期	114 學年度上學期
過輕	人數：        ；百分比：        %	人數：        ；百分比：        %
適中	人數：        ；百分比：        %	人數：        ；百分比：        %
過重	人數：        ；百分比：        %	人數：        ；百分比：        %
肥胖	人數：        ；百分比：        %	人數：        ；百分比：        %

112 學年入學 (現為三年級)	112 學年度上學期	113 學年度上學期	114 學年度上學期
過輕	人數：        ；百分比：        %	人數：        ；百分比：        %	人數：        ；百分比：        %
適中	人數：        ；百分比：        %	人數：        ；百分比：        %	人數：        ；百分比：        %
過重	人數：        ；百分比：        %	人數：        ；百分比：        %	人數：        ；百分比：        %
肥胖	人數：        ；百分比：        %	人數：        ；百分比：        %	人數：        ；百分比：        %

## 「114 學年度健康體位績優學校遴選」學校近 3 年學生心肺

## 適能變化情形一覽表

◎填寫說明：

請以體適能資料暨游泳自救能力上傳管理系統全校學生心肺適能數據填寫。

全校心肺適能百分等級統計人數							
學年度	15% 以下	15%-24%	25%-49%	50%-74%	75%-84%	85% 以上	總計
112 學年度							
113 學年度							
114 學年度							

學年度	通過「常模百分等級 25 以上人數」	通過率
112 學年度		%
113 學年度		%
114 學年度		%