

教育部國民及學前教育署

「111 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 110 學年度或 111 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 109、110 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 112 年 4 月 7 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。

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 112 年 5 月 2 日（星期二）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 112 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 112 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 112 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 110-111 學年度（110 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	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 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 112 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：106 臺北市和平東路一段 162 號

電話：02-7749-1715

電子信箱：hps.whc@hps.homes

「111 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 112 年 4 月 7 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：106 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。
2. 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

「111 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

「111 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

「111 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 110-111 學年度（110 年 8 月 1 日迄繳交書面資料日）。

一、 健康學校政策 18%

檢核指標	參考佐證資料	配分	學校自評
<p>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。</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"/> 有討論健康體位政策相關議題之紀錄。【1分】</p> <p><input type="checkbox"/> 全校性健康體位需求評估之完整性。【3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。【2分】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 設置辦法 ● 相關會議紀錄 ● 簽到簿 ● 改善計畫 ● 照片 	7分	
<p>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。</p> <p><input type="checkbox"/> 制訂全校之健康體位獎勵辦法。(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下課從事戶外活動，SH150、零時體育、教室下課淨空等【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"/> 在校零含糖飲料、零甜食管控措施。【3分】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 相關規定資料或實施辦法 	7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>	<ul style="list-style-type: none"> ● 呈現方式不限 	4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	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 ●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	

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，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】 <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】	●教案 ●教學計畫	7分	

2. 辦理全校性健康體位教師增能研習活動。	●研習相關公文 ●增能活動文字或照片紀錄	1分	
3. 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。	●照片 ●課程及社團活動紀錄	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相關諮詢服務。	●諮詢紀錄表	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。	●追蹤矯治、個案管理紀錄 ●相關改善計畫與改善結果	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。	●相關計畫成果	4分	

六、特色策略 20%

檢核指標	佐證資料	配分	學校自評
1. 透過學校本位策略，學校推動健康體位融入五正四樂，促進身心健康之亮點與成果，達到健康幸福校園的願景。	●推動成果文字或照片記錄	4分	
2. 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，或其他特色活動等。	●推動成果文字或照片記錄	4分	
3. 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)	4分	
4. 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	3分	

5. 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	5分	
------------------------------	--------------	----	--

七、 具體成效 16%

檢核指標	佐證資料	配分	學校自評
1. 近3年學生體位變化。	●學校近3年學生體位變化一覽表(如附件4)	8分	
2. 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分鐘等。	●呈現方式不限	8分	

承辦人簽章：_____

單位主管簽章：_____

校 長簽章：_____

「111 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 111 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。

107 學年入學 (現為五年級)	109 學年度上學期	110 學年度上學期	111 學年度上學期
過輕	%	%	%
適中	%	%	%
過重	%	%	%
肥胖	%	%	%

106 學年入學 (現為六年級)	109 學年度上學期	110 學年度上學期	111 學年度上學期
過輕	%	%	%
適中	%	%	%
過重	%	%	%
肥胖	%	%	%

「111 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 111 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。

110 學年入學 (現為二年級)	110 學年度上學期	111 學年度上學期
過輕	%	%
適中	%	%
過重	%	%
肥胖	%	%

109 學年入學 (現為三年級)	109 學年度上學期	110 學年度上學期	111 學年度上學期
過輕	%	%	%
適中	%	%	%
過重	%	%	%
肥胖	%	%	%