

教育部 101 年推動健康體位輔導與推廣計畫 健康體位融入學校經營暨領域教學模組競賽

一、依據

(一) 教育部 101 年 10 月 5 日臺體(二)字第 1010189329 號函辦理。

(二) 教育部 101 學年推動健康體位輔導與推廣計畫書。

體位不良影響學生健康甚鉅，學校與健康息息相關，學生每天有三分之一以上時間都待在學校，以「學校」為介入的場域著手，可從多元的角度促進學生的健康。依據教育部「101 年推動健康體位輔導與推廣計畫」，特舉辦「健康體位融入學校經營暨領域教學模組競賽」以提升學生健康。

二、定義

本計畫所指之「健康體位融入學校經營暨領域教學模組競賽」，是指將健康體位五大核心概念 85210 融入學校政策、環境及作息，或融入領域教學設計，期能培養、實踐學生促進健康體位教育之五大核心能力，正確認知體位及了解促進健康體位的方法。85210 其定義如下：

1. 每天睡滿八小時：小朋友每天睡滿八小時，精神好、表現也會跟著好，學校可能的作為如：(1)教導規律的讀書習慣，安排時間；(2)鼓勵學生 9 點以前上床睡覺；(3)培養良好且規律的睡眠習慣；(4)適度生活規範。

2. 天天五蔬果(包含午餐蔬菜吃光光)，學校可能的作為如：(1)提供學生足量多色蔬果；(2)用一拳半大小的盛勺裝量；(3)監督午餐打菜之蔬菜份量；(4)孩童吃光蔬果才可以出去玩；(5)用餐時間要滿 20 分鐘。

3. 四電少於二：看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時，學校可能的作為如：(1)督促學生下課離開座位、走出教室，望遠、運動、伸展；(2)設計教學活動近距離用眼限制在 30 分鐘內；(3)發展、鼓勵下課時間之動態活動；(4)不鼓勵學生去網咖；(5)學校的電腦加銀幕暫歇軟體。

4. 天天運動 30 分：學校可能的作為如：(1)早自習變成早運動；(2)課間運動提供足夠運動器材；(3)靜態晨間與課間活動改成動態運動；(4)發展下課 10 分鐘的動態遊戲、運動；(5)發展校本運動；(6)發展室內運動；(7)發展有趣的運動；(8)善用外掃；(9)登錄運動時間；(10)動態回家作業。

5. 喝足白開水：每天喝白開水 1500 cc 以上，學校可能的作為如：(1)教室人人有水杯；(2)外出人人帶水壺；(3)體育場館有足夠飲水機(可直接飲用式)；(4)午餐附餐不提供含糖飲料；(5)不以含糖飲料獎勵學生；(5)每班每天提供 20 公升白開水(以 30 人計)。

為了解並追蹤學生 85210 健康行為、身體質量指數(BMI)的計算，以及身體質量指數落點(落點期待在不過瘦：15%以上；不過重：85%以下)，學生可上健康自主管理網(www.ym.edu.tw/action)，進行七小福之填答。

三、活動目的

發展符合學校經營及教師實際教學需求，可融入學校經營及領域教學之(高國中小學校)之健康體位推動策略及主題教學模組，以落實學校在推動健康體位時之行政推動及教學工作。

四、比賽辦法：

(一)初賽：各縣市自行辦理，國小組共推薦 6 名；國高中組共推薦 3 名至全國賽。

1.學校經營組：國小組 2 名、國高中組 1 名

2.教案組：國小組 4 名、國高中組 2 名

(二)複賽：由活動主辦單位邀請相關專家學者進行書面審查。

1.學校經營組：各組評選優勝 1 名、優選 1 名及佳作數名

2.教案組：各組評選優勝 1 名、優選 2 名及佳作數名。

(三)評分標準：

1.學校經營組：

(1)設計理念 10%

(2)實施歷程 40%

(3)整體創新特色 15%

(4)評量工具(行為問卷前後測、七小福追蹤、體位前後測、體適能前後測等)
15%

行為問卷可參考學生健康自主管理網(<http://www.ym.edu.tw/action>)上填答七小福或健康體位行動方案問卷。

(5)成效評估(感想、建議、學生行為或健康、體位情形改變) 20%

2.教案組：

(1)課程設計與教學內容（教學計畫、教學實施）40%

A.設計模式 1：與現有課程與教材內容統整，進行課程與教學活動設計
(請另檢附教材統整的課程地圖，見附件 1)

B.設計模式 2：自編課程(註明實施時間)

(2)教學媒體運用（教學活動）10%

(3)整體創新特色 15%

(4)評量模式（學生反應、評量方法）15%

(5)教學實施成果（省思札記、學生作品、演示教學、學生行為或健康情形改變）20%

五、參加對象：

(一)現任國小、國中、高中職教師、代課老師、實習老師、學校護理師及營養師等。

(二)以學校為單位提出申請，每單位不限隊數，可一人或組織團隊，每隊最多以三人為限。

(三)101 學年度健康體位示範縣市中心學校及種子學校務必提交 1 件以上。

六、繳交資料

本校園經營與教學模組設計編寫以生活化、實用化、趣味化、結構化為原則，並可配合學生日常生活及高國中小學教學主

(一)學校經營組：

1.學校經營設計之相關電子檔案。

2.書面文件包含學校經營計畫（含設計理念）、實施歷程（含活動、學生反應）、評量工具（含評量結果呈現）、成效評估、學校經營心得、參考資料（例：參考文獻、相關網站）、相關附錄等。

3.可額外附上活動實施影片 5~10 分鐘。

(二)教案組：

1.教學活動設計之相關電子檔案。

2.書面文件包含教學計畫（含設計理念、對應能力指標）、教學實施（含教

學活動、學生反應、評量結果)、教學心得、參考資料(例:參考文獻、相關網站)、附錄(例:學習單、學生作品)等。

3.可額外附上教學活動實施影片5~10分鐘。

七、辦理單位

主辦單位:教育部國民及學前教育署

承辦單位:國立陽明大學

協辦單位:全國縣市政府教育局處、健康體位示範縣市中心學校

八、審查方式

(一)初審:

1.由全國縣市政府教育局處、健康體位示範縣市中心學校自行辦理。國小組共推薦6名;國高中組共推薦3名至全國賽。

2.獲縣市推薦之隊伍,進入複審。

(二)複審:

1.審查方式:採CD光碟與書面審查(若有音樂版權問題,請自行處理)。

2.繳交資料:書面資料填寫報名表(如附件3)及作品說明表(如附件4)。

3.縣市推薦作品繳交日期:102年4月22日~102年4月30日止,以郵戳為憑。

4.收件地點:

(1)初審:各縣市中心學校或教育局處辦理

(2)複審:聯絡人:柯雨汝

電話:02-28267000#5332 或#5040 傳真:02-28202373

E-mail: fitaid@gmail.com

郵寄:11221 台北市北投區立農街二段155號 護理館610室

5.獲獎名單公布日期:102年5月15日(三)

九、重要日期

(一)縣市推薦作品繳交日期:

102年4月22日~102年4月30日(報名表見附件3)

(二)獲獎名單公告:102年5月15日(三)

十、繳交規定及審查須知

(一)繳交資料信封袋中如下：

- 1.報名表 1份
- 2.作品說明書 1份
- 3.參賽作品授權書 1份
- 4.智慧財產授權書 1份
- 5.資料光碟 6份

繳交資料	說明	數量	參考資料
	請務必在信封袋封面，請填寫學校經營組或教案組與報名年級 (若組合許多活動請命名一個總名稱)	-	附件 2
報名表	繳交報名表，聯絡人資料務必填寫學校經營組或教案組。(請查核資料以利獎狀核發)	1份	附件 3
作品說明書	1.以 A4 直式橫書，除標題 16 號字外，其餘以 12 號字繕打，單行間距，內容應與發表展演一致，不含圖片，文字超過 6 頁為基準。 2.教案組之設計若與現有課程及教材內容統整，進行課程與教學活動設計，請另檢附教材統整的課程地圖。 3.可參考 100 年度健康體位教學設計比賽優選作品， 健康體位網>模範活力學校 https://pace.cybers.tw/index2.htm	1份	附件 1 附件 4
參賽者作品授權書	敬請參與學校撰寫參賽作品授權書，以利活動推廣。	1份	附件 5
智慧財產權授權書	敬請參與學校撰寫智慧財產授權書，以利活動推廣。	1份	附件 6
其他佐證資料	其他與競賽相關之佐證資料，如：活動實施影片 5~10 分鐘(以 avi 的格式拍攝錄製)等。	-	-
光碟	將上述資料放入光碟。	6份	-
<p>以上資料請以限時掛號寄到： 11221 台北市北投區立農街二段 155 號 護理館 610 室。 (寄出之後請務必在三天之內電話確認)</p>			

十一、獎勵方式

(一) 採公開授獎並頒發獎狀及獎勵

▲團隊得獎之著作權人，建請教育主管機關從優敘獎，建議如下：

(二) 獎項、名額及獎勵方式如下：

獎項	學校經營組 名額	教案組 名額	學校 獎勵	教師團隊獎勵	
特優	國高中 1 校	國高中 1 校	獎狀 乙張	每校 嘉獎二次名額為 1 名 嘉獎一次名額為 2 名	禮卷或等值禮品等 叁仟元整
	國小 1 校	國小 2 校			
優等	國高中 1 校	國高中 2 校	獎狀 乙張	每校 嘉獎二次名額為 1 名 嘉獎一次名額為 1 名	禮卷或等值禮品等 壹仟元整
	國小 2 校	國小 4 校			
優良	國高中 4 校	國高中 8 校	獎狀 乙張	每校 嘉獎一次名額為 2 名	
	國小 12 校	國小 24 校			

(三) 比賽結束後，由教育部發文請各縣市敘獎

十二、注意事項

- (一) 參賽作品若經人檢舉或告發、涉及著作權、專利權等之侵害，需自負法律責任。
- (二) 各參賽作品：主辦單位為推廣活動，擁有重製、修正、下載、公開展示及產品衍生開發之權利。
- (三) 參賽隊伍及作品應依比賽規則參與頒獎及公開展示，未參與頒獎及展示之隊伍視同放棄獲獎資格。
- (四) 獎項由評審會議視參加隊伍及作品水準議定，必要時得以「從缺」或「增加名額」辦理，獎勵金視實際情況作彈性調配，以不超越原獎勵金總額為限。
- (五) 參賽作品不得為市面上發行之產品並需確定為自己創作，若經人檢舉或告發為他人代勞且有具體事實者，取消其參賽資格，若有得獎，將追回獎勵金及獎品，並自負法律責任。

十三、聯絡方式

聯絡人：柯雨汝

電話：02-28267000#5332 或#5040

郵寄：11221 台北市北投區立農街二段 155 號 護理館 610 室

e-mail：fitaid@gmail.com

十四、本活動計畫經呈教育部核備後實施，修正時亦同。

教材統整的課程地圖

一、所繪製的課程地圖須明白顯示「自、改編」課程與現有教材內容統整的方式，並清楚標明授課節數。

二、所設計的核心能力活動可融入現有教材進行改編，以利運用現有的領域時數，提升其可行性。

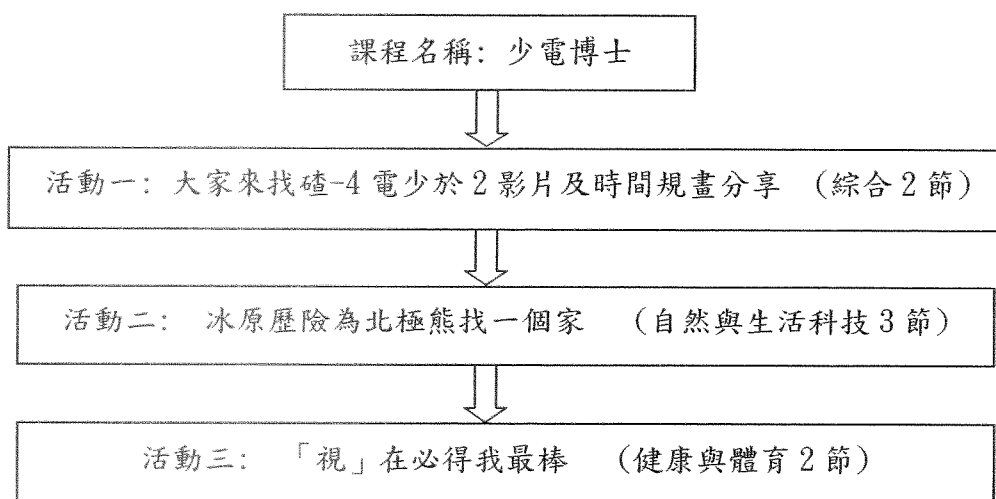
三、在教學計畫中請設計者在備註項目中註明，自、改編處，以利了解該設計與原教材間的關係。

課程地圖：(以下為範例，可自行設計，只要能呈現課程規畫的現況即可)

融入改編教材名稱: OO 出版社 6 上自然與生活科技教材、OO 出版社 6 上綜合活動教材、6 上健康與體育。

融入改編教材單元: 健康與體育第 0 單元、綜合活動第 0 單元。

教學時間: 健康與體育 2 節、綜合活動 2 節、自然與生活科技 3 節。



寄件人：
連絡電話：
地址：
學校名稱：
報名組別：學校經營組 教案組
報名年級：
一年級 二年級 三年級 四年級 五年級 六年級
七年級 八年級 九年級

收件人：

連絡電話：

地址：

健康體位融入學校經營暨領域教學模組競賽報名表

活動名稱					
學校(全銜)					
學校地址					
學校人數		學校規模	(班)		
學校場地特色	(如：山坡地)				
報名年級	<input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級 <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級 <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級				
	<input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級				
報名組別	<input type="checkbox"/> 學校經營組 <input type="checkbox"/> 教案組				
報名團隊成員(請註明敘獎優先順序)					
領隊	姓名	學校電話	行動電話	E-mail	敘獎 優先順序
校長					
職稱	姓名	學校電話	行動電話	E-mail	/
教師					
護理師					
營養師					
主要聯絡人資料 (務必詳填)					
姓名		職稱		行動電話	
學校電話		傳真電話		住家電話	
E-mail					
郵寄地址					

填表須知：

1. 報名表格式如上所示，請按表格確實填寫，並留下完整資料。
2. 請自行設定名稱，主題名稱長度以中文字 15 個字為上限。
3. 主要聯絡人資料請務必填寫完整，以利聯絡事宜。

若不符合上述規定，將不予審查。

健康體位融入學校經營暨領域教學模組說明表

請將健康體位融入學校經營暨領域教學模組競賽之設計的理念作法及成效依下列要點簡述：

作品名稱：_____ 編號：_____ (學校單位無填寫編號)

設計背景：(活動動機或目的)

設計策略：(按請依照評審指標中之指標分別敘述創新歷程、實施方式以及不斷改進的方法等)

活動成效：(請根據評審指標，說明創新成效)

*請自行繕打本表(文字說明超過6頁為基準)。

聯絡人：柯雨汝

電話：02-28267000#5332 或#5040 傳真：02-28202373

E-mail：fitaid@gmail.com

郵寄：(陽明大學) 11221 台北市北投區立農街二段 155 號 護理館 610 室

參賽作品授權書

產品名稱	
著作權人	
授權人	
被授權人	教育部 國立陽明大學
授權期限	自 年 月 日至 年 月 日止
備 註	1.請將表格空白處以正楷文字詳細填寫。 2.授權人欄與著作權人欄相同者，敬請註明“同上”即可。
<p>授權人_____僅授權健康體位融入學校經營暨領域教學 模組競賽執行單位為上述產品擁有公開展示之權力。</p> <p>此致 健康體位融入學校經營暨領域教學模組競賽執行單位</p> <p style="text-align: center;">參賽人員簽章：</p>	

填表日期： 年 月 日

智慧財產切結書

本人參加健康體位融入學校經營暨領域教學模組競賽所提交：(一) 自己創作作品未涉及抄襲；(二) 共同創作之學校經營與教學模組部分屬於本人創作未涉抄襲，並已經由共同創作者同意提交（請附參賽作品授權書）。如有抄襲情事或共同創作者提出異議，得由貴單位取消參賽資格，本人無任何異議，特此切結。

此致

教育部

國立陽明大學

立切結書人：

(簽章)

身分證字號：

出生年月日：

立書日期：

