

臺中市 114 學年度「校園健康啟動」實施計畫(草案)

壹、依據：臺中市 114 學年度健康促進學校實施計畫。

貳、目的：

營造校園健康體位優質環境，建立師生健康體位知能，藉由均衡飲食、規律運動習慣的養成，培養正確體重控制之觀念、態度及行為，以協助體位不良學生及教職員工維持健康體位，建立良好的健康的生活型態，落實自我健康管理。

參、主辦單位：臺中市政府教育局

肆、承辦單位：臺中市外埔區外埔國小

伍、參加對象：本市公私立高級中等以下各級學校

陸、活動日期：自核定日起至 115 年 6 月 30 日止

柒、競賽組別：參賽資料以學校為單位，每校限提交 1 份資料。

(一)國小組分 A、B、C 三組；國中及高中職**不分組**。

1. 國小組區分為 A、B、C 三組：

| 組別 \ 人數 | 普通班班級數（一至六年級） |
|---------|---------------------------|
| A 組 | 12 班（含）以下（78 所） |
| B 組 | 13 班(含)以上，28 班(含)以下（76 所） |
| C 組 | 29 班(含)以上（80 所） |

2. 國中及高中職組**不分組**。

(二)評分項目 (總分 100 分):

| 評分項目 | 請勾選 符合 項目 | 內容說明 | 配分 | 評分方式 |
|------------------|--|--------------------------|----|---|
| 健康體位 成效 | 1. 體重適中比率(10 分) (以下兩項標準請擇一配分) | | | 1. 由專家學者及本市地方輔導團員擔任評審委員。 2. 健康體位成效： (1)體位適中率認定，採用學生健康系統報表-體位判讀結果統計報表含比率。 (2)由本局逕至臺中市健康促進學校網站下載參賽學校匯入之體位資料。 3. 愛「動」創意提案及「食」在健康創意提案：依成果報告書評分。 |
| | | 國小組-體位適中率 66.40% | 10 | |
| | | 國中組-體位適中率 64.01% | | |
| | | 高中職組-體位適中率 58.60% | | |
| | | 較 114 學年度第一學期上升但未達統計顯著水準 | 6 | |
| | | 較 114 學年度第一學期上升且達統計顯著水準 | 10 | |
| | 2. 體重過輕比率(5 分) | | | |
| | | 較 114 學年度第一學期下降但未達統計顯著水準 | 3 | |
| | | 較 114 學年度第一學期下降且達統計顯著水準 | 5 | |
| | 3. 體重過重及肥胖比率(5 分) | | | |
| | | 較 114 學年度第一學期下降但未達統計顯著水準 | 3 | |
| | | 較 114 學年度第一學期下降且達統計顯著水準 | 5 | |
| 校園愛「動」 創意提案 | 校內推動「天天戶外活動 120」、「SH150」等運動政策，並規劃相關活動鼓勵學生參與。 | | 40 | |
| 校園「食」在健康 創意提案 | 校內推動「多喝白開水，限制含糖飲品」、「天天 5 蔬果」等健康飲食政策，並規劃相關活動鼓勵學生參與。 | | 40 | |

(三) 競賽資料：包含體位數據資料完成上傳、體位適中率資料及成果報告書面資料共計 3 項。請有意願申請之學校，務於期限內完成資料上傳及競賽資料繳交，逾期不予受理。

1. 體位數據上傳：

(1)上傳期限：**115 年 5 月 15 日(星期五)**前，逾期不予受理。

(2)繳交資料及方式：

將 114 學年度第一學期及第二學期全校學生個人原始資料(含身高、體重、BMI 值)分別以 EXCEL 檔方式上傳至臺中市健康促進學校網站(<http://hps.tc.edu.tw/>)(如附件二範例)。

2. 體位適中率資料及成果報告書面資料：

(1)繳交期限：**115 年 6 月 5 日(星期五)**前，逾期不予受理。

(2)繳交資料及方式：

A、體位適中率資料：請逕至教育部學生健康系統報表-體位判讀結果統計報表(含比率)印出書面紙本並逐級核章送件。

B、成果報告書面資料：請檢附相關競賽資料(如附件一)及體位適中率資料兩項資料逐級核章書面紙本以掛號寄至臺中市外埔區外埔國小學務主任收(438017 臺中市外埔區外埔路 878 號)(以郵戳為憑)，寄件信封外請註明如：XX 國(中)小校園健康啟動競賽資料。

※注意事項：競賽資料請務必齊全，缺任一項資料皆不予受理。

3. 前後測需為同一群學生，以 EXCEL 檔方式上傳至臺中市健康促進學校網站 (<http://hps.tc.edu.tw/>)，及逕至教育部學生健康系統報表-體位判讀結果統計報表(含比率)印出書面紙本並逐級核章送件。

| 前測 | 後測 |
|--|--|
| 1. 114 學年度第一學期全校學生個人原始資料(含身高、體重、BMI 值)。 2. 體位適中率資料，請逕至教育部學生健康系統報表-體位判讀結果統計報表(含比率)印出書面紙本並逐級核章送件。 | 1. 114 學年度第二學期全校學生個人原始資料(含身高、體重、BMI 值)。 2. 體位適中率資料，請逕至教育部學生健康系統報表-體位判讀結果統計報表(含比率)印出書面紙本並逐級核章送件。 |

(四) 評選方式：邀請專家學者參與評選作業

捌、獎勵方式：

依健康體位成效、校園愛動方案及校園食在健康方案三項評分加總計算排序，國小組區分為 A、B、C 三組，國高中一組進行名次評分。

| 獎項 | 組別 | 名次 | 獲獎資格 | 獎勵內容 |
|----------------|-----------------------|----------|---------------------|---------------------------------|
| 最佳健康體位績優獎(總獎勵) | 國小 A、B、C 組及國高中組各取 1 名 | 金質獎(第一名) | 總分數達 80 分以上，按成績依序排名 | 9,000 元禮券及最高獎勵總額度(嘉獎數)12 次及獎狀一幀 |
| | | 銀質獎(第二名) | | 8,000 元禮券及最高獎勵總額度(嘉獎數)6 次及獎狀一幀 |
| | | 銅質獎(第三名) | | 7,000 元禮券及最高獎勵總額度(嘉獎數)3 次及獎狀一幀 |
| | 國小 A、B、C 組及國高中組各取若干名 | 優勝(若干名) | | 6,000 元禮券及獎狀一幀 |

玖、主辦單位得視參賽資料件數增減錄取名額。

十、承辦本項活動績優工作人員，依「臺中市立國民中小學及幼兒園教育人員獎勵要點」及「公立高級中等以下學校教師、校長成績考核辦法」予以敘獎。

十一、本計畫經教育局核定後實施，如有未盡事宜，主辦或承辦單位得隨時解釋修正之。

附件一

臺中市 114 學年度「校園健康啟動」實施計畫成果報告 (封面)

申請學校名稱：

組別：

--國小組 ☐A 組 ☐B 組 ☐C 組

--☐國中及高中職組(不分組)

聯絡人姓名：

聯絡電話：

傳真：

電子信箱：

註：115 年 6 月 5 日截止繳交

承辦人

單位主管

校長

一、健康促進委員會推行小組組織：藍色字體為範例（或以組織架構圖呈現）

| 組織成員 | 職稱 | 職掌區分 | 備註 |
|------|-------|-----------|----|
| 召集人 | ○○○校長 | 學校運作及方向訂定 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

（本書表不敷使用，可自行以 A4 紙繕打附加）

二、實施策略：（請條列方式撰寫）藍色字體為範例

| 項目 | 具體內容 |
|----------------|---|
| 學童 BMI 現況及指導追蹤 | 篩選學生健檢資料、針對體重過輕或過重學童，列冊追蹤等。 |
| 營造校園體位控制支持環境 | 鼓勵學童步行上學等。鼓勵多喝白開水策略 |
| 建立友善運動環境 | 成立運動社團或團隊、校園操場或周邊運動步道建置、開放校園於課餘時間供學生運動等 |
| | |
| | |
| | |

（本書表不敷使用，可自行以 A4 紙繕打附加）

三、執行效益：（請以具體數據呈現）

四、執行成果-校園愛「動」創意提案

| 項目 | 實施策略及步驟 | 成果照片 (請至少提供 4 張照片) |
|---|---------|-----------------------|
| <p>1. 請以文字及圖片說明針對 BMI 未達適中學生的健康體位相關服務。</p> <p>2. 是否鼓勵學生於寒、暑假期間持續健康生活習慣？(勾「是」者，請具體呈現實施方式。)</p> <p><input type="checkbox"/> 是</p> <p><input type="checkbox"/> 否</p> <p>3. 其他具體活動項目。</p> | | |

(本書表不敷使用，可自行以 A4 紙繕打附加)

五、執行成果-「食」在健康創意提案

| 項目 | 實施策略及步驟 | 成果照片 (請至少提供 4 張照片) |
|--|---------|-----------------------|
| <p>1. 請以文字及圖片說明針對 BMI 未達適中之學生的健康體位相關服務。</p> <p>2. 是否鼓勵學生於寒、暑假期間持續健康生活習慣？(勾「是」者，請具體呈現實施方式。)</p> <p><input type="checkbox"/> 是</p> <p><input type="checkbox"/> 否</p> <p>3. 其他具體活動項目。</p> | | |

(本書表不敷使用，可自行以 A4 紙繕打附加)

附件二

114 學年度第一學期及第二學期全校學生個人體位原始資料

說明: 同一名學生第一次測量(上學期)值和第二次測量值(下學期)放在同一列如下表

| 學校 | 班級 | 座號 | 姓名 | 第一次身高 | 第一次體重 | 第一次 BMI | 第一次體位 | 第二次身高 | 第二次體重 | 第二次 BMI | 第二次體位 |
|-------|----|----|------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|---------|-------|
| XX 國小 | 一忠 | 1 | 邱 oo | 120.8 | 23.2 | 15.9 | 體重適中 | 125.6 | 26.2 | 16 | 體重適中 |