**104年度健康體位輔導與推廣計畫**

**高級中等以下學校健康體位融入領域教學模組競賽**

**實施計畫**

1. 依據

教育部國民及學前教育署104年度推動健康體位輔導與推廣計畫。

二、定義

本計畫所指之「健康體位融入學校領域教學模組競賽」，是指將健康體位五大核心概念85210、或健康早餐融入學校政策、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、健康早餐其定義如下：

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；(6)每班每天提供20公升白開水(以30人計)。

6. 健康早餐：(1)主食類：佔50%~60%熱量，水分高、纖維素高，如小麥片、燕麥或貝果等。(2)優質蛋白：佔20%熱量，如豆漿、牛奶、或蛋等，減少加工。(3)油脂：佔30%熱量，來自堅果的健康油脂，例如杏仁或芝麻。(4)有蔬果。(5)避免選擇高熱量、高脂肪、高糖或高鹽份的食物

7. 亦鼓勵將食品安全等重要話題融入。

　　為[了解並追蹤學生85210](http://www.ym.edu.tw/action%29%EF%BC%8C%E4%BA%86%E8%A7%A3%E8%BF%BD%E8%B9%A485210)、健康早餐等行為、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：5%以下；不過重：85%以上](http://www.ym.edu.tw/action%29%EF%BC%8C%E4%BA%86%E8%A7%A3%E8%BF%BD%E8%B9%A485210))，學生可上健康自主管理網(http://[www.ym.edu.tw/action)，](http://www.ym.edu.tw/action%29%EF%BC%8C%E4%BA%86%E8%A7%A3%E8%BF%BD%E8%B9%A485210)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，可融入學校領域教學之(國民小學、國民中學及高級中等)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：

1. 各縣市自行辦理。國民小學組共推薦6名；國民中學組共推薦3名；高級中等學校組共推薦2名至全國賽(倘縣市高中職學校數不足2名，得推薦1名參加)。

2. 國立暨私立(不含北高新北三市)高級中等學校由教育部國民及學前教育署辦理初賽，推薦學校不限。

3. 各直轄市、縣(市)政府教育局(處)於 104 年12月1 日前將推薦名單(格式如附件8)傳真至「104 年健康體位融入領域教學模組競賽」審查小組，並轉知受推薦之學校依規定繳交資料與光碟各乙式 3 份，於 104 年 12月 7日前郵寄至「104 年健康體位融入領域教學模組競賽」審查小組(逾期不予受理)。

（二）複賽：104年12月底由活動主辦單位邀請相關專家學者進行書面 審查。

（三）評分標準：

1. 課程設計與教學內容（教學計畫、教學實施）30%

(1) 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)

(2) 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）30%

3. 整體創新特色20%

4. 評量模式（學生反應、評量方法）10%

5. 教學心得反思及成效（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）104年度健康體位示範縣市接受補助之學校務必提交1件以上。

1. 繳交資料

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為主。相關表單請見健康自主管理網[www.ym.edu.tw/action](http://www.ym.edu.tw/action)。

1. 參賽作品需提出健康體位教學模組教案及教學後反思。
2. 教學活動設計之相關電子檔案。
3. 書面文件包含

(1)教學計畫（請說明適用之年級、版本，含設計理念；對應能力指標；是否可增加學生生活技能、是否以學生為中心；影響家庭、社區參與可加分）。

(2)教材：可用原創教材（可加分）、整合現有素材（取得同意），請一定要製作成容易推展之教材，如YouTube、微電影、有解說的投影片、Facebook、Line可用之貼圖、或Lazybuntu懶人包等模式。每個模組不限一份教材，例如適合全校性宣導、親師會前宣導、午餐教育之3~5分鐘媒體教材；或適用於各種課程18分鐘以內的媒體教材。

(3)教學實施（含教學活動）。

(4)教學心得反思及成效（學生反應、評量結果，可加分）。

(5)參考資料（例：參考文獻、相關網站）、附錄（例：學習單、學生作品）等。

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. 各縣市政府教育局處自行辦理。國小組推薦6名；國中組推薦3名；高中組推薦2名 (倘縣市高中職學校數不足2名，得推薦1名參加)。

2. 國立暨私立(不含北高新北三市)高級中等學校由教育部國民及學前教育署辦理初賽。

3. 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：104年12月1日(二)~104年12月7日(一)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：游淑瑤

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

1. 獲獎名單公布日期：105年1月

九、重要日期

（一）縣市推薦作品繳交日期：104年12月1日(二)~104年12月7日(一)止，以郵戳為憑。（報名表見附件3）。

（二）獲獎名單公告：105年1月初

（三）特優者請在105年1月22日(五) 健康體位輔導與推廣計畫成果發表會中展示。

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3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1 |
| 報名表 | 繳交報名表 (請查核資料以利獎狀核發) | 1份 | 附件2 |
| 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(1)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[http://www.ym.edu.tw/active](https://www.ym.edu.tw/active)/(2)101-102年度健康體位教學設計比賽優選作品，健康自主管理網>[健康體位計畫] 精選資料檔案下載區(網頁右上方跑馬燈) <http://www.ym.edu.tw/action/> | 1份 | 附件3附件4附件5 |
| 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6 |
| 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7 |
| 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3~18分鐘(以avi的格式拍攝錄製)等。可用原創教材（可加分）、整合現有素材（取得同意），請一定要製作成容易推展之教材，如YouTube、微電影、有解說的投影片、Facebook或Line可用之貼圖或Lazybuntu懶人包等模式，例如適合全校性宣導、親師會前宣導、午餐教育之3~5分鐘媒體教材或適用於各種課程18分鐘以內的媒體教材。 | - | - |
| 光碟 | 將上述資料放入光碟。 | 3份 | - |
| 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)** |

十一、獎勵方式

1. 採公開授獎並頒發獎狀及獎勵
2. 獎項、名額及獎勵方式如下：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **獎項** | **教案組名額** | **學校獎勵** | **教師團隊獎勵** |
| 特優 | 國小2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 | 等值禮品**肆仟元**整 |
| 國中1校 |
| 高中1校 |
| 優等 | 國小4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 | 等值禮品**貳仟元**整 |
| 國中2校 |
| 高中2校 |
| 優良 | 國小4校 | 獎狀乙張 | 每校嘉獎一次名額為2名 | 等值禮品**壹仟元**整 |
| 國中2校 |
| 高中2校 |
| 佳作 | 國小8校 | 獎狀乙張 | 每校嘉獎一次名額為1名 |  |
| 國中4校 |
| 高中4校 |

（三）比賽結束後，由教育部國民及學前教育署發文請各縣市敘獎。

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：游淑瑤

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國民及學前教育署核備後實施，修正時亦同。

附件1

健康體位融入學校領域教學模組競賽

寄件人：

連絡電話：

地址：

學校名稱：

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

□十年級 □十一年級 □十二年級

地址：收件人：游淑瑤小姐

連絡電話：02-28267000-5040

地址：台北市北投區11221立農街二段155號國立陽明大學護理館610室

附件2

健康體位融入學校領域教學模組競賽報名表

|  |  |
| --- | --- |
| 作品名稱 |  |
| 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 | □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□十年級 □十一年級 □十二年級 |
| 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。 |  |  |  |

附件3

健康體位融入領域教學模組說明表

請將健康體位融入學校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，說明教學心得反思及成效) |

\*請自行繕打本表（文字說明超過6頁為基準）。

聯絡人：游淑瑤

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

E-mail：fitaid@gmail.com

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

附件4

教材統整的課程地圖舉例

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O單元、綜合活動第O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。

課程名稱: 少電博士

活動三: 「視」在必得我最棒 (健康與體育2節)

活動二: 冰原歷險為北極熊找一個家 (自然與生活科技3節)

活動一: 大家來找碴-4電少於2影片及時間規畫分享 (綜合2節)

附件5

健康體位融入領域教學模組內容

|  |  |
| --- | --- |
| 教學計畫 | 適用之年級：\_\_\_\_\_\_\_、版本：\_\_\_\_\_\_\_融入領域：\_\_\_\_\_\_\_對應能力指標：\_\_\_\_\_\_\_授課時間：\_\_\_\_\_\_\_ |
| 教材 | 投影片：\_\_\_\_\_\_\_張影片：\_\_\_\_\_\_\_分鐘貼圖：\_\_\_\_\_\_\_張Lazybuntu懶人包：（請描述）＿＿＿＿＿＿＿學習單：\_\_\_\_\_\_\_份其他：（請描述）＿＿＿＿＿＿＿ |
| 教學內容（含教學活動） |  |
| 教學心得反思及成效（學生反應、評量結果） |  |
| 參考資料（例：參考文獻、相關網站） |  |
| 附錄（例：學習單、學生作品）等 |  |

附件6

參賽作品授權書

|  |  |
| --- | --- |
| 產品名稱 |  |
| 著作權人 |  |
| 授權人 |  |
| 被授權人 | 教育部國民及學前教育署國立陽明大學 |
| 授權期限 | 自104年12月1日起 |
| 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。 |
| 　　授權人　　　　　　　　　　僅授權健康體位融入學校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。　　此致健康體位融入學校領域教學模組競賽執行單位　　　　　　　參賽人員簽章： |

　填表日期：104年12月　日

附件7

智慧財產切結書

本人參加健康體位融入學校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

 教育部國民及學前教育署

 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：

附件8

104年 縣/市 健康體位健康體位融入學校領域教學模組遴選—推薦名單

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 學校名稱**(**全銜**)**如有區**/**市**/**鄉**/**鎮請註明 | 地址請詳填郵遞區號共**5**碼 | 學校聯絡人 | 聯絡人職稱 | 聯絡電話請註明區碼與分機號碼 |
| 國小組1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 國中組1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 高中組1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |

備註：

1. 各縣市推薦學校校數標準為：國小組推薦6名；國中組推薦3名；高中組推薦2名 (倘縣市高中職學校數不足2名，得推薦1名參加)。國立暨私立(不含北高新北三市)高級中等學校由教育部國民及學前教育署辦理初賽。

2. 本表填妥後，請務必核章後，於103年10月24日前，以紙本傳真至FAX:(03)2118866，並註明「104年健康體位績優學校遴選」及「國立陽明大學學校衛生研究中心游淑瑤小姐」收。

縣**/**市教育局（處）承辦人聯絡電話：**( ) -**

承辦人簽章： 單位主管簽章：