

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」

桃園市楊梅區瑞塘國民學校

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	桃園市楊梅區瑞塘國民學校		
學校地址	32658 桃園市楊梅區瑞溪路二段 100 號		
參加組別	<input checked="" 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	顏藻湄	聯絡人職稱	學務主任
連絡電話	(03)431-6360 #310	連絡電話 2	(03)431-6360 #320
Email	ttadytm@gmail.com		
總班級數	45		
全校學生 總人數	1369	學校護理師 人數	2
一年級人數	251	四年級人數	242
二年級人數	219	五年級人數	242
三年級人數	215	六年級人數	200

填表日期：112 年 04 月 28 日

「111 學年度健康體位績優學校遴選」學校自我檢核表

校名：桃園市楊梅區瑞塘國民學校

◎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>■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>■有討論健康體位政策相關議題之紀錄。【1分】</p> <p>■全校性健康體位需求評估之完整性。【3分】</p> <p>■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	7
<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>■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>■制訂班級、社團之健康生活守則或獎勵辦法。【1分】</p> <p>■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 ●照片 	7分	7
<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>■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> <p>■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】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●照片 	4分	4

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。	●照片	1分	1
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。	●照片	2分	2
3. 學校提供安全及衛生的飲用水設備。 ■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】 ■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 ●照片	2分	2
4. 學校營養午餐辦理情況。 ■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	2
5. 增進健康社會環境氛圍。 ■營造學校健康體位氛圍之宣導與佈置。【1分】 ■營造鼓勵、接納與友善對待體位不良師生的校園氛圍。【1分】 ■辦理關懷與協助弱勢學生健康體位相關活動。【1分】	●照片	3分	3
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)	●照片	2分	2
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)	●照片	2分	2

三、 社區關係 10%

檢核指標	參考佐證資料	配分	學校自評
<p>1. 學校連結家長共同投入辦理健康體位相關活動</p> <p>■邀請家長參加健康體位相關活動，如：親職講座。【2分】</p> <p>■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】</p>	<p>●照片</p>	<p>4分</p>	<p>4</p>
<p>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】</p> <p>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】</p>	<p>●照片</p>	<p>6分</p>	<p>2</p>

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。 ■有以生活技能為導向之課程或活動。【3分】 ■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】 ■融入跨領域課程進行健康體位教學。【2分】	<ul style="list-style-type: none"> ●教案 ●教學計畫 ●成果發表 PPT 	7分	7
2. 辦理全校性健康體位教師增能研習活動。	<ul style="list-style-type: none"> ●照片紀錄 	1分	1
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。	<ul style="list-style-type: none"> ●照片 	4分	4

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。	<ul style="list-style-type: none"> ●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。	<ul style="list-style-type: none"> ●追蹤矯治、個案管理紀錄 ●相關改善計畫與改善結果 	3分	2
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"> ●照片 	4分	4

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。	●健康促進計畫	4分	2
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。	●照片	4分	2
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)。	●參加健康體位四格漫畫競賽。 ●擔任桃園市健康體位中心學校。	4分	3
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	1
5. 學校寒暑假、週末針對學生或教師的健康體位自主管理。	●照片記錄	5分	5

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	8
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。	●照片	8分	2

承辦人簽章：

單位主管簽章：

校長簽章：

衛生魏竺華

學務主任顏藻涓

塔塔國民小學 校長 葉春櫻