



教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education



1

105學年度健康體位輔導與推廣計畫

計畫主持人：謝榮鴻

臺北醫學大學

營養學院 副院長

保健營養學系 系主任

(教育部國民及學前教育署委託辦理)



臺北醫學大學
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

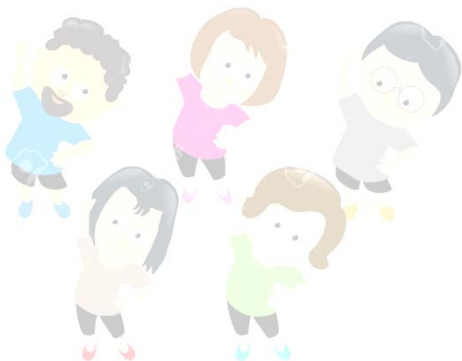
我國中小學生面臨雙重營養不良負擔 (the double malnutritional burden)

- 意味着在同一國家、地區、社區和家庭中，營養不足和營養過剩並存
- 目前台灣中小學生體位肥胖及過輕比率

Pan et al., 2007

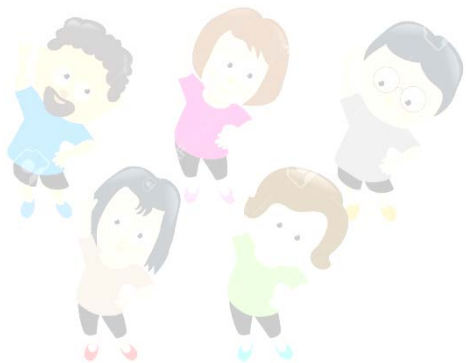
身體質量指數	過重及肥胖	過輕
國小	29%	7%
國中	29%	7%

資料來源: 104行政院衛生署國民健康局



雙重營養不良負擔對學童的影響

- 體重過輕
 - －造成生長遲緩、注意力減退等健康問題
- 體重過重或肥胖
 - －造成未來糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險上升



中、小學生健康體位之判別

- 身體質量指數 (Body mass index, BMI)
 - 體重(公斤) / 身高²(公尺²)
- 依據衛生福利部102年6月11日公布之兒童及青少年生長身體質量指數建議
 - 以年齡、性別對照百分等級劃分標準
 - 過輕： $<5\%$
 - 正常範圍：5-85%
 - 過重： $\geq 85\%$
 - 肥胖： $\geq 95\%$



學童健康體位之判別



臺北醫學大學
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

5

(衛生福利部, 102)

	年齡	男性				女性			
		過輕 (BMI ≤)	正常範圍 (BMI 介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)	過輕 (BMI ≤)	正常範圍 (BMI 介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
國小	6	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
	6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
	7	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
	7.5	14	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18	20.3
	8	14.1	14.1-19.0	19	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
	8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22	13.9	13.9-18.8	18.8	21
	9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14	14.0-19.1	19.1	21.3
	9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
	10	14.5	14.5-20.0	20	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22
	10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
	11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
國中	11.5	15	15.0-21.0	21	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
	12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
	12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
	13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
	13.5	16	16.0-22.2	22.2	24.8	16	16.0-22.2	22.2	24.6
高中	14	16.3	16.3-22.5	22.5	25	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
	14.5	16.6	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5	16.5-22.7	22.7	25.1
	15	16.9	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2
	15.5	17.2	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9	16.9-22.7	22.7	25.3
	16	17.4	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1	17.1-22.7	22.7	25.3
	16.5	17.6	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2	17.2-22.7	22.7	25.3
	17	17.8	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3
	17.5	18	18.0-23.6	23.6	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3

影響學童健康體位的原因

- 能量攝取

- 飲食不均衡

- 油脂與蛋白質過多、醣類攝取偏低

- 飽和脂肪與膽固醇過高；且維生素、礦物質、纖維等不足

- 水份的攝取以含糖飲料代替

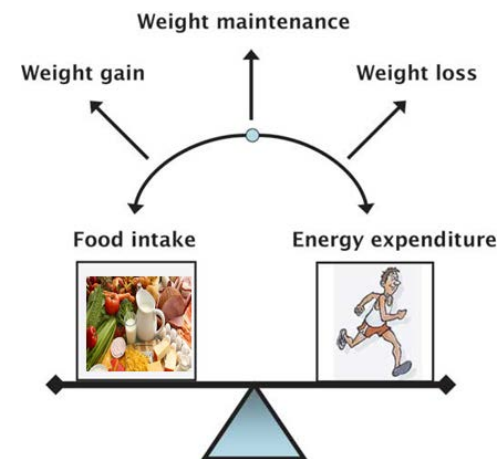
- 睡眠不足

- 影響與食慾相關的荷爾蒙分泌與代謝

- 能量消耗

- 運動量不足

2001-2002年國小生國民營養
健康狀況變遷調查結果



105年度健康體位計畫執行策略規劃

- 睡足八小時
- 天天五蔬果
- 四電少於二
- 每週運動 210 分鐘
- 每天喝白開水 1500 cc



New
擴充教案，以「聰明吃、快樂動、
天天量體重」為宗旨

持續推動
健康體位
85210

New

- 認識飲食指南扇形圖
- 了解食物分類與功用
- 飲食紅黃綠燈
- 了解含糖飲料對身體的傷害
- 多喝開水的好處

強化健康
飲食知識

New

- 建構健康促進支持性環境
- 105年度教學模組競賽

建構生活
技能



105年健康體位計畫 成效指標

學生飲水量達成率

- 每日飲用足夠的水量
- 若選擇飲品以無糖為主

學生睡眠時數達成率

- 每日睡足8小時
- 平日與假日皆於晚上11點就寢

學生運動量達成率

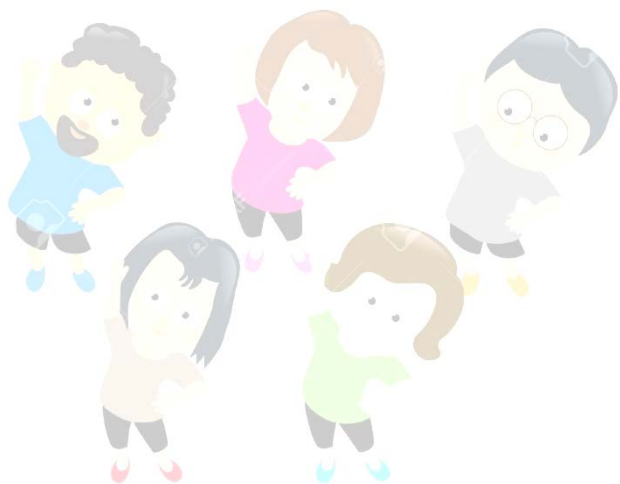
- 每天30分鐘的活動時間
- 每週應達150分鐘以上

學生在校午餐理想蔬菜量達成率

- 吃完營養午餐1.5份菜量
- 每日額外增加蔬菜量1.5-2份



持續推動健康體位（85210）





睡滿8小時



睡飽飽，精神好、表現好

- 睡眠是學習的重要關鍵
- 睡眠時腦中分泌神經傳導物質，
- 如：生長激素、血清素、正腎上腺素等
- 血清素濃度與記憶與平靜有很大關係
- 生長激素會讓小孩子長高，修補細胞損傷

一眠大一寸，睡得香，讀書才記得住

- 睡覺時會分泌生長激素
- 晚上11點到3點分泌最多
- 睡得香（快速動眼期）昨天讀的書才會存檔記起來

如何才會睡飽飽

- 教導規律的讀書習慣，安排時間
- 鼓勵學生9點以上上床睡覺
- 培養良好且規律的睡眠習慣
- 適度生活規範
- 睡前避免看電視、打電腦、玩電動



天天5蔬果



100大卡熱量的飲食

少吃100大卡

- 1：一杯水（少喝一份 250 cc含糖飲料）
- 3：刪熱量（少吃三分之一小包薯條、半條巧克力棒、半包牛奶糖）
- 5：五蔬果（三天一次波羅麵包、蜂蜜蛋糕改為水果）
- 7：油切（炸排骨改滷排骨、炸魚改蒸魚）
- 1/2瓶蘋果西打（一瓶= 350 cc）
- 1/3杯冰淇淋（小美味淇淋 200 cc）
- 1/4包泡麵
- 1個統一布丁

午餐蔬菜吃光光

- 提供學生足量多色蔬果
- 用一拳半大小的盛勺裝量
- 監督午餐打菜的蔬菜份量
- 孩童吃光蔬果才可以出去玩
- 用餐時間要滿20分鐘



四電少於2



看電視、玩電動、打電腦、用電話 每天少於2小時

請您跟我這樣做

1. 早自習變成早運動
2. 課間運動提供足夠運動器材
3. 晨間與課間靜態活動改成動態運動
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



減少久坐

1. 督促學生下課離開坐位、走出教室，望遠、休息、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

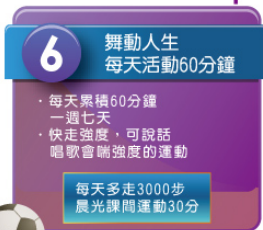


小朋友晚上11點到3點沒有熟睡會影響身高

天天運動30分



下



去

天天運動30分鐘

- 早自習變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 晨間與課間的靜態活動改成動態運動

多運動會快樂

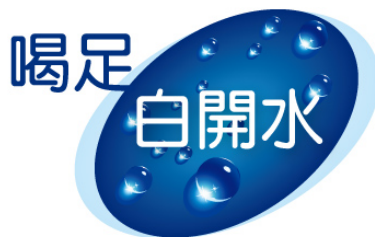
- 運動時分泌腦內啡，心情會變好
- 運動時會增加讓人平靜的腦波α
- 運動時會增加促進人際關係的腦波

快樂動會長高

- 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
- 中低強度的運動（追趕跑跳碰）會刺激長高
- 長時間、過量的訓練反而讓人長不高

快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的聯結
- 成熟的腦會壓抑外來不重要的干擾訊息



每天喝白開水
1500 cc以上（6杯馬克杯）



充足飲用白開水

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（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

數學時間

喝足白開水，今天小朋友的杯子為_____CC，那小朋友要喝_____杯才能達到1500 CC呢？



健康體位教育之 五大核心能力



維持良好體位全校目標
（保我210）

- 8 睡滿8小時**
- 5 天天五蔬果**
- 2 四電少於二** 用活動60分鐘取代久坐
- 1 天天運動30分**
- 0 喝足白開水 拒絕垃圾食物**



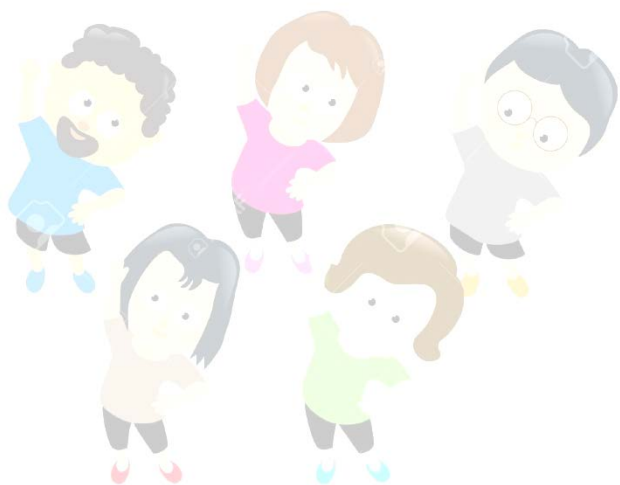
教育部



國立陽明大學

● 學校衛生研究中心
SCHOOL HEALTH RESEARCH CENTER

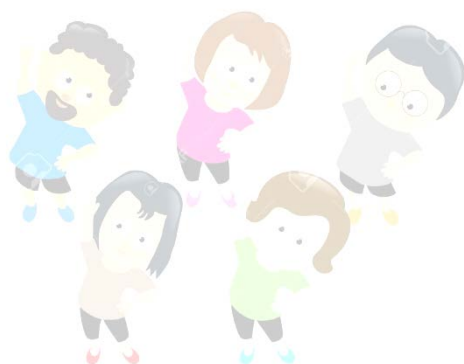
強化健康飲食知識



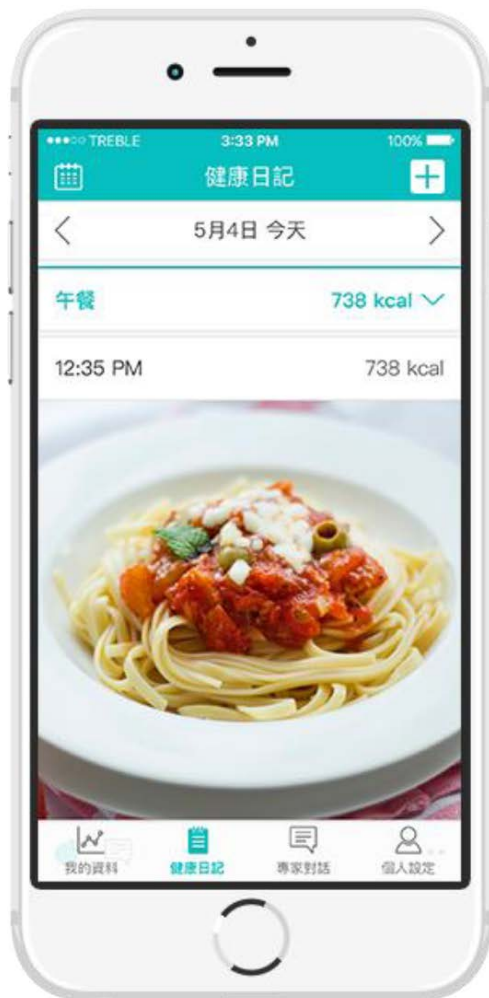
認識均衡飲食

教育目標

- 認識食物扇形圖
- 六大食物分類
- 每日建議數量



認識均衡飲食



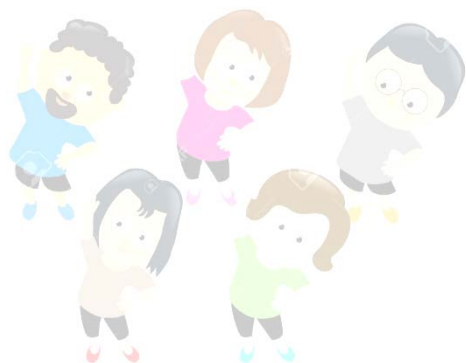
食物的功能及來源

食物分類	主要營養素	功 能
全穀 根莖類	碳水化合物（醣類）、澱粉、膳食纖維	身體需要能量的時候，最先利用碳水化合物產生能量，碳水化合物是提供身體能量最快、最經濟的物質。
蔬菜類	維生素A、C、葉酸、鎂、鉀、鈣、膳食纖維	提供保護性的營養素，可預防心血管疾病，膳食纖維特別有助於消化道的健康，使腸道活動正常，軟化腸內廢棄物，讓排便更順暢，防止腸道疾病的發生。而維生素A則協助在黑暗中的視力。
水果類	維生素C、A、鉀、膳食纖維、果糖、葡萄糖	維生素C幫助膠原蛋白（collagen）的形成，使皮膚健康，血管不易破裂出血，也幫助傷口癒合；同時提供多種保護性營養素
低脂 乳品類	鈣、維生素B2、優質蛋白質	提供豐富的鈣，是骨骼發育必備的材料，
豆魚肉蛋 類	優質蛋白質、維生素B群、鐵質	蛋白質是建造組織的材料，所以成長階段的需要量最大；由於身體組織不斷地新陳代謝，例如：紅血球120天即老化死去，小腸黏膜細胞約三天就脫落，因此隨時需要新生的細胞來維持身體機能，但是品質優良的蛋白質只要少量就足夠生理需求。
油脂與堅 果種子類	油脂類含豐富脂肪；堅果種子提供植物性蛋白質、脂肪、維生素A、E及礦物質	提供必須脂肪酸、協助脂溶性維生素吸收、調節內分泌系統

多選全穀

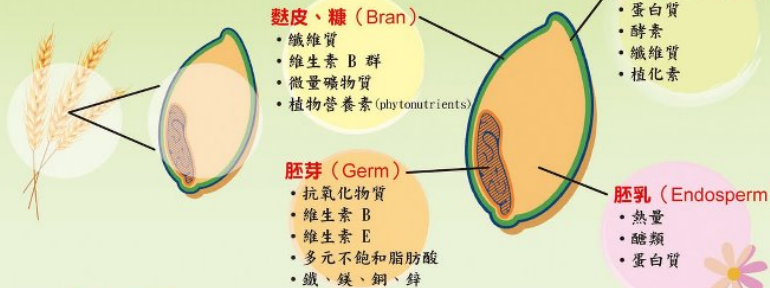
教育目標

- 認識全穀
- 全穀的好處
- 全穀的選擇



認識全穀

全穀 = 胚乳 + 胚芽 + 麩皮



外胚層 (Aleurone)

- 蛋白質
- 酵素
- 纖維質
- 植化素

麩皮、糠 (Bran)

- 纖維質
- 維生素 B 群
- 微量礦物質
- 植物營養素 (phytonutrients)

胚芽 (Germ)

- 抗氧化物質
- 維生素 B
- 維生素 E
- 多元不飽和脂肪酸
- 鐵、鎂、銅、鋅

胚乳 (Endosperm)

- 熱量
- 醣類
- 蛋白質

全穀為什麼對你我健康那麼重要？

研究不斷證實全穀可以改善諸多慢性疾病

- * **心血管**
 - ↓ 心血管疾病風險
 - 膽固醇
 - 血脂
- * **糖尿病**
 - ↓ 糖尿病風險
 - 血糖調控
- * **癌症**
 - ↓ 癌症
 - 大腸直腸癌
- * **體重控制**
 - ↓ 肥胖
 - BMI
 - 腰圍

每天48公克全穀，健康加分！

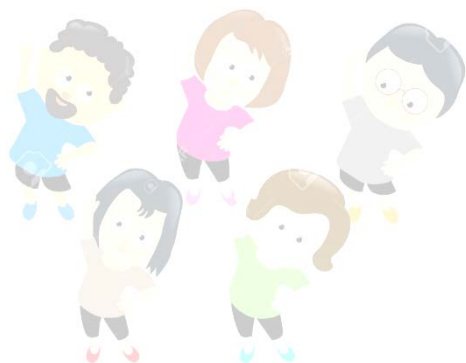
100% 全穀飯 1 平碗
或 50% 五穀飯 2 平碗
或 100% 全麥土司 2 片

中華民國營養師公會全國聯合會

奶類的好處

教育目標

- 每日兩份奶，健康跟著來
- 認識奶類食物來源
- 了解奶類對人體的重要性
- 市面上對牛奶的誤解
— 保久乳、鮮奶





每天兩份奶
健康活力百分百

一份奶(低脂)=
鮮奶 240 c.c.
保久乳 240 c.c.
奶粉 3 湯匙
起司 $1\frac{3}{4}$ 片
優格 240 c.c.



奶類的好處

牛奶為優質蛋白質、鈣質、維生素B2來源

骨骼強壯

牙齒健康

皮膚健康

有活力

幫助消化

長肌肉

長高高

生長發育

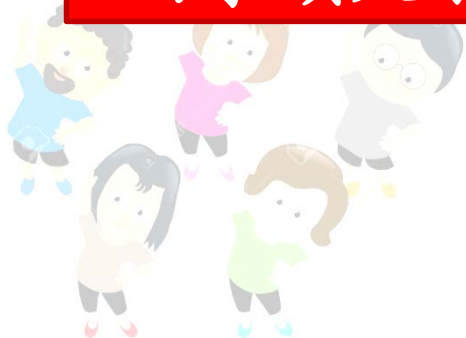


多吃蔬果

教育目標

- 認識蔬果營養價值
 - － 膳食纖維、維生素等
- 對人體的好處
- 天天五蔬果

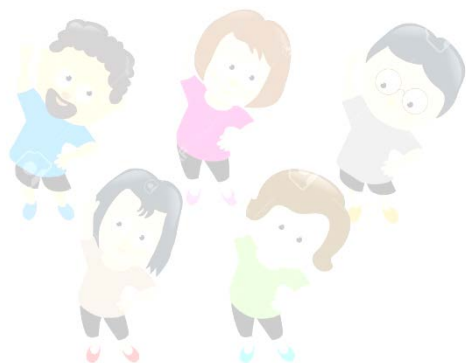
三拳頭大小的蔬菜
兩拳頭大小的水果



飲食紅黃綠

教育目標

- 認識飲食中的陷阱
 - 高糖高油高鹽
- 如何選擇健康的點心



喝水的重要性

教育目標

- 喝水的好處
- 以體重每公斤計算水量

年齡	每日水份需求量(ml)
學齡期兒童 7-12歲 20公斤以上適用	體重 (公斤) x 50-60 (每日上限約為2400 ml)
青少年時期 13-18歲 50公斤以上適用	體重 (公斤) x 30-35 (每日上限約為3500 ml)



(資料來源：衛生福利部－豐原醫院及衛生福利部國民健康署－健康九九網站)



含糖飲料對學童的影響

孩子長不高！喝含糖飲料 生長激素停止分泌

f 分享 G+ 分享 留言 列印 存新聞 A- A+

2016/06/01 15:02:02 聯合晚報 記者陳麗婷／台北報導

讚 551 分享 傳送



國內外研究顯示，孩童喝太多含糖飲料，體內生長激素會停止分泌，導致長不高。圖／賴系貴料照

教育新聞 (對面版)

文章

相簿

訪客簿

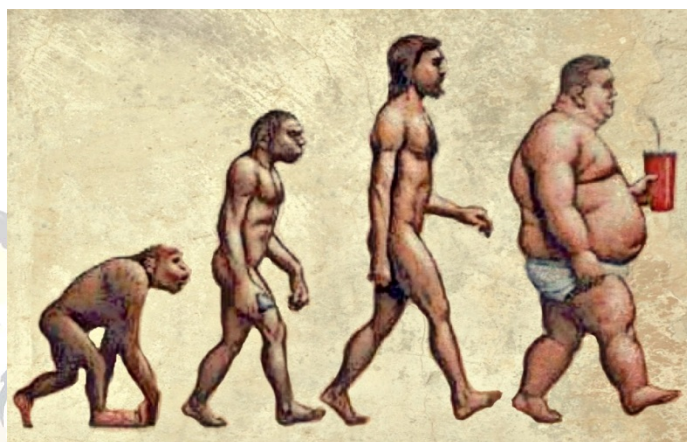
含糖飲料配早餐 學童上課注意力差兩倍

2011/08/29 01:18

讚 0 分享 傳送 G+ 0

301 0 2 { } 0

您給您的孩子吃什麼早餐？當心，吃錯早餐，孩子注意力不集中嚴重度增加近兩倍，甚至可能影響孩子們的腦力發展。



含糖飲料的健康危害已逐漸受到重視，特別是動物實驗發現，飲料店常使用的高果糖糖漿，
會增加腹部脂肪的囤積

- 近四成的小朋友天天喝飲料 董氏基金會2013年調查



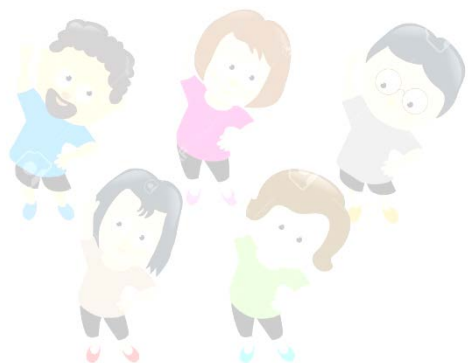
圖片來源：董氏基金會，各式飲料含糖量

- 美國最新飲食指南，飲食中額外添加的糖分熱量，應少於人體一日所需總熱量的10%，而世界衛生組織(WHO)更建議要低於5%。
- 1顆方糖約為5公克的糖，而每1公克的糖約含有4大卡熱量

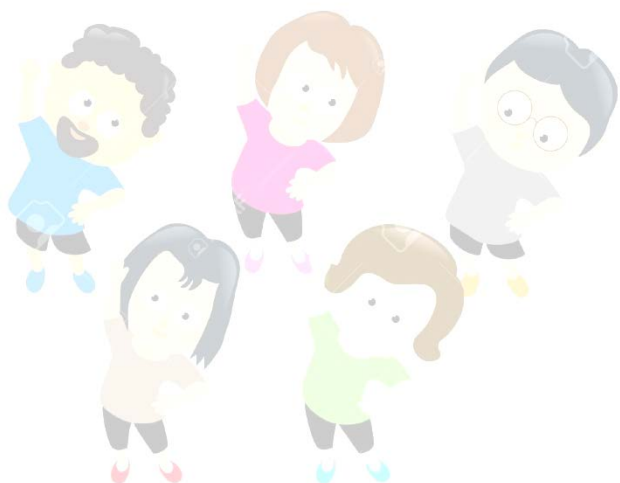
過多含糖飲料攝取，可能導致脂肪肝的發生

加強宣導過多高糖對健康之傷害

- 每天攝取過多高糖的餐飲或零食會增加身體負擔與傷害
 - ✚ 肥胖造成運動表現變差
 - ✚ 容易蛀牙造成牙疼
 - ✚ 注意力不集中，影響學習



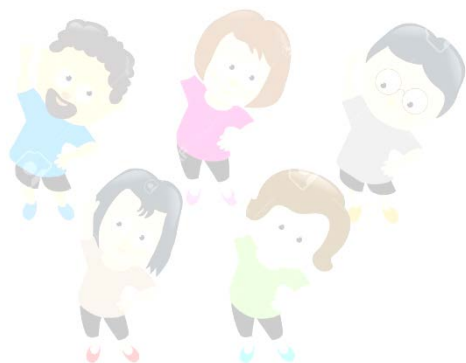
建構生活技能（含學校及家庭）



孩子有選擇食物的權力 卻沒有選擇食物的能力

- 過半數台灣學童早餐吃得不夠健康
 - 主食選擇高油或高糖、高鹽的種類
 - 蛋糕、甜甜圈、熱狗、薯餅、燒餅、雞塊、雞排、蔥油餅...
 - 搭配含糖飲料
 - 奶茶、紅茶、綠茶、汽水、碳酸飲料...

董氏基金會，101年4~5月「全台小學生早餐大調查」



學校午餐食物內容及營養基準

年 級 項 目	國 小		國 中	高 中	
	1 ~ 3 年級	4 ~ 6 年級		男 生	女 生
熱量 (大卡)	670	770	860	970	750
熱量的基準：以男女 DRIs 稍低~適度熱量平均值之 2/5					
蛋白質 (克)	22	26	30	34	25
蛋白質的基準：占熱量平均值 16 %					
脂肪 (克)	20	23	26	30	23
脂肪的基準：占熱量平均值 $\leq 30\%$					
鈣 (毫克)	270	330	400	400	400
鈣的基準：以男女 DRIs 平均值之 1/3					
鈉 (毫克)	800	800	960	960	960
鈉的基準：以建議量之 2/5					



學校午餐食物內容及營養基準

食 物 種 類	國小 1 ～ 3 年級	國小 4 ～ 6 年級
全穀根莖類	4.5 份／餐	5 份／餐
	未精緻 1/3 以上 （包括根莖雜糧：如糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等）	
	全穀根莖類替代品（甜不辣、米血糕等），不得超過 2 份／週	
乳品類（低脂）	每週供應 3 份	每週供應 3 份
豆魚肉蛋類	2 份／餐	2 份／餐
	豆製品 2 份／週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品（如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮）	
	魚類供應至少 1 份／週	
	魚肉類半成品（各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等），供應不得超過 2 份／週	
蔬菜類	1.5 份／餐	2 份／餐
	（深色蔬菜必須超過 0.5 份）	（深色蔬菜必須超過 2/3 份）
水果類	1 份／餐	1 份／餐
油脂與堅果種子類	2 份／餐	2.5 份／餐



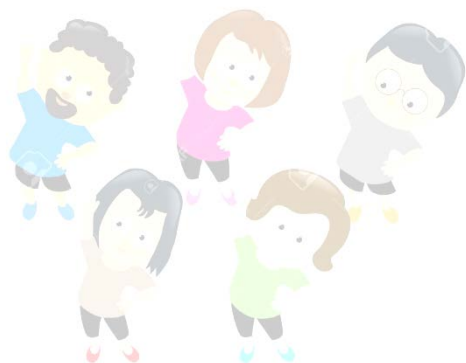
校園飲品及點心販售範圍

- 飲品及點心食品一份供應量之熱量應在250大卡以下，其中：
 - 由脂肪所提供之熱量應在30%以下
 - 但鮮乳、保久乳、蛋及豆漿不受上述脂肪熱量比例限制
 - 添加糖類所提供之熱量應在10%以下
 - 但優酪乳、豆漿之添加糖量得占總熱量之30%以下
 - 鈉含量應在400毫克以下
 - 校園烘焙食品(麵包、餅乾、米製品)油及糖所提供熱量之總和不得超過總熱量之40%，且油、糖個別所占之熱量亦不得超過總熱量之30%



加強宣傳飲品的選擇

- 每天飲用選擇正確飲品，助於孩童長高健康發育
- 正確飲料
 - ✓ 牛奶、優酪乳
 - ✓ 100%果汁
 - ✓ 每天攝取足夠的水分



飲食黃金比例 321

- 全穀根莖類:蔬菜類:肉魚豆蛋類=3:2:1



黃金比例321 讓你吃出好健康

所謂321是指將六大類食物中最主要的三類食物，以體積大小排列，無論任何年齡層這三類食物體積比近乎3：2：1可以呈現完美健康組合。



學校支持性環境(飲食)

- 每人每天供水750 cc
- 聰明菜杓 菜湯要濾掉



一人在校
750 cc一瓶；
500 cc一瓶半；
350 cc上下午各一瓶



教導學生正確打菜
素菜打滿學生一拳大小的蔬菜
確保學生蔬菜吃光光

學童運動原則

台灣中小學生身體活動量指引

333再升級 210增活力

項 目 年 級	身體活動 (分鐘/週)		靜態 休閒時間 (週間課後)	體育課		課間操 (身體活動)	走路 上下學	促進 親子活動
	費力 身體活動 (分鐘/週)	中等費力以上 身體活動 (分鐘/週)	指看電視、 打電動、上網、 用電腦時間 (小時/天)	節數 (節/週)	課堂中 實際活動 時間比率(%)	次數 (次/週)		
國小低年級	90 3次*30分	210	越少越好 最好不要	3-4	70-80	3-5	鼓 勵	鼓 勵
國小中、高年級	90 3次*30分	210	<2					
國中	120 4次*30分	210	<2	2-3				
高中職	150 5次*30分	210	<2	2-3				

教育部體育司指導 陽明大學劉影梅策劃

久坐容易增加體脂肪



消耗100卡熱量的活動以40公斤的學童為例

中等費力活動	50分鐘	騎腳踏車
	38分鐘	打掃
	34分鐘	快走(2000步)
	33分鐘	擦地板、拖地
	30分鐘	走路、溜狗
	29分鐘	排球
	29分鐘	羽毛球
	15分鐘	鬼抓人
	15分鐘	游泳
	12分鐘	跳舞（土風舞、芭蕾、民族、國標、嘻哈、迪斯科）
費力活動	34分鐘	競走
	25分鐘	網球（單打）
	20分鐘	籃球
	17分鐘	跳繩
	16分鐘	足球
	12分鐘	跳舞（有氧舞蹈、街舞、快舞）
	10分鐘	跑步(12公里/小時)

學校支持性環境 (活動)

- 國民體育法

- 體育課外，每日參與體育活動之時間，每週應達一百五十分鐘以上

1. 早自習變成早運動
2. 第2、3堂下課變20分鐘
3. 第6堂下課

- ✓ 一週日常生活中可能有的中等費力以上身體活動

- 學校必須安排生學生每天運動30分鐘

1. 課間操 10分鐘
2. 走路騎腳踏車上下學 10分鐘
3. 清潔打掃 10分鐘



教學模組競賽

- 目標
 - － 發展符合(高中小學校)教師實際教學需求之健康體位主題教學模組
 - － 落實學校在推動健康體位時之教學工作
- 活動目的
 - － 增進教師健康體位教學能力。
 - － 期望落實全國學校健康體位教育。
- 定義
 - － 培養學生促進健康體位教育之五大核心能力或創新(SH150)之教案、教具、教材的比賽



徵選辦法

- 學校學生健康行為及學校健康體位績優學校徵選活動競賽

- 國小、國中及高級中等學校3組

(全國績優學校及領域教學模組競賽)

- 需含括改善體重過重或體重過輕，並結合家庭教育、家長參與具有顯著成效

- 參賽學校需有全校學生體位分析資料、學生個案管理資料、支持性環境與社區關係、結合SH150執行方案、實施計畫、具體成效及活動後反思

- S：Sports

- H：Health

- 學生每週在校運動150分鐘

- 全國健康體位學校融入領域教學



104年度參加全國性學校健康體位學校經營績優教案 暨融入領域教學模組得獎學校作品

➤ 國小組（共 9 組）

優等	1.嘉義市嘉北國民小學(小蘋果樂園) 2.基隆市安樂區安樂國民小學(天天五蔬果健康跟著我) 3.臺北市文山區志清國民小學(85210 快樂動一動) 4.臺南市麻豆區港尾國民小學(「1 啟動，一起動~~計步器的奇幻旅程」)
優良	1.東縣屏東市鶴聲國民小學(52 鶴聲、健康 10) 2.新北市五股區德音國民小學(德音漸漸美) 3.新北市新莊區國泰國民小學(健康動吃婀娜多姿)
特優	1.新北市五股區更寮國民小學(青春樂活，活力百分百) 2.臺南市北區大港國民小學(健康成長快樂學習)

➤ 國中組（共 5 組）

優等	1.基隆市立百福國民中學(健康體位的推展與成效) 2.臺北市立西湖國民中學(青春加分尚鈣讚)
優良	1.嘉義縣立新港國民中學(健康體位輔導與推廣) 2.新北市立柑園國民中學(橘子園裡的健康秘密)
特優	1.臺南市立佳里國民中學(來佳運動、乎里健康)

➤ 高中組（共 5 組）

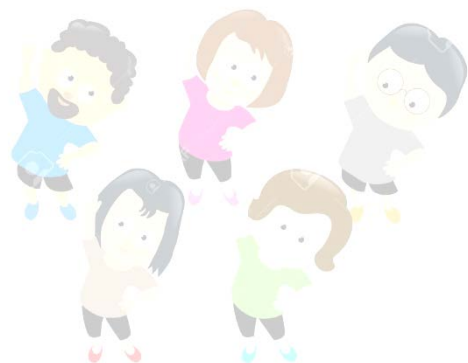
優等	1.新北市立三民高級中學(健康體能動一動) 2.新北市立三重高級中學(健康體位大作戰)
優良	1.國立新營高級工業職業學校 2.新竹市立建功高級中學
特優	1.國立彰化高級中學(健康動起來，健康跟著來)



105年度競賽
期待貴校的報名與參與

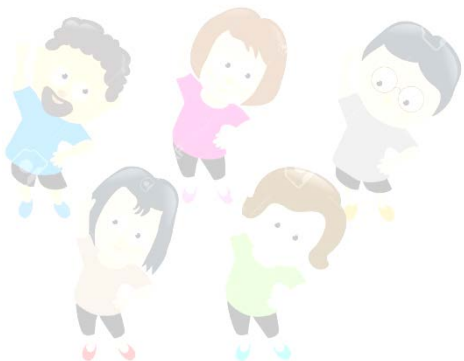
教學模組競賽時程

項 目	2016年		2017年					
	11	12	1	2	3	4	5	6
初賽：各縣市自行辦理	→							
複賽：由活動主辦單位邀請相關專家學者進行書面審查。			→					
公布得獎作品且告知成果展日期						→		
採公開授獎並頒發獎狀及獎勵 提供成果展示及頒獎名單、獎狀予 健康促進學校主計畫學校							→	



全國性健康體位成果觀摩會 (暫定106年6月底)

- 各校團隊現場彼此觀摩與經驗傳承
- 促使單位與單位間達到即時交流，參考仿效彼此優點
- 擴大各校對於健康體位之校園事務議題之參與
- 精進各負責人員之健康素養與提升輔導整體成效
- 加速建構各機關學校於健康體位議題上之規劃及作法
- 達到健康促進與健康體位氛圍之擴散



Thanks for your attention

