**「健康遊臺灣」活動辦法**

1. 依據：教育部國民及學前教育署104年健康體位輔導與推廣計畫辦理
2. 活動目的

　　「健康遊臺灣」係教育部國民及學前教育署104年度健康體位輔導與推廣計畫中，透過教師給予學生的學期中加上暑假動態學習單，協助學生於學期中及暑假期間，定期每週於紙本上填答健康遊臺灣的里程數累計登記表，以幫助學生對身體活動及健康產生自覺，並能自主管理己身健康。開學後，上網登錄學生暑假期間的身體活動狀況，藉由統計資料以及學生的腰圍、身高、體重之紀錄以及身體質量指數的計算，深入了解臺灣學生身體活動量與體位狀況，俾利教育部及各校針對學生健康生活型態實施更合適學生的政策。

1. 主辦單位：教育部國民及學前教育署
2. 承辦單位：國立陽明大學學校衛生研究中心
3. 參加對象
	1. 高級中等學校、國民中學、國民小學
	2. 高級中等學校、國民中學、國民小學各班級
	3. 高級中等學校、國民中學、國民小學在校學生
4. 實施方式
	1. 實施日程：104年6月22日起至104年10月17日止。
	2. 實施內容
		1. 紀錄運動里程，健康遊臺灣

學生於規定實施日程中，自選8週（至少4週暑假），使用「健康遊臺灣學習單（附件1）」紀錄每日運動里程數，依據「健康遊臺灣地圖（附件2）」所規劃的旅程（附件3），開始展開個人、班級及學校之間的遊臺灣競賽。

每位學生所記錄的每日運動里程，須經家長簽名認證，並且在完成8週的紀錄之後，由學校師長前往「學生自主管理網站www.ym.edu.tw/action」，登錄身體活動里程數。

學生參與各項運動，可計2公里運動里程數，換算方式如下：

* + - 1. 以3分鐘跑走200公尺；6分鐘跑走400公尺；每小時4公里速度跑走2公里，即跑走30分鐘。
			2. 跳繩15分鐘。
			3. 累計跳繩300下。
			4. 持續游泳、打球或其他運動30分鐘。

**每位學生每天最多可累計8公里運動里程數，等於運動2小時。**

* + 1. 紀錄身體質量指數

學生須分別於104年5-6月及9-10月期間，經學校護理師量測身高及體重後，由學校師長前往「學生自主管理網站」登錄2次身高及體重測量結果。

* + 1. 填寫活動心得或班級活動策略表
1. 參加個人獎學生，須撰寫活動心得表（附件4）。
2. 參加班級獎者，須於獲獎後撰寫班級活動策略表（附件5）。

「個人獎活動心得表」填寫完畢後，併同「健康遊臺灣學習單」於104年11月6日（星期五）以前，郵寄至臺北市北投區立農街二段155號國立陽明大學護理館610研究室，劉影梅老師收。

* 1. 活動網站：學校師長須於104年9月14日起至11月6日止，前往學生自主管理網站（[http://www.ym.edu.tw/action/](http://www.ym.edu.tw/active/)），填寫完成「身體活動里程數」、「身高」及「體重」。
	2. 健康遊臺灣地圖下載方式
		1. PDF檔：https://goo.gl/mKQXnd
		2. AI檔：https://goo.gl/cWqqx1
1. 報名方式
	1. 報名期程：104年10月27日起至104年11月7日止。
	2. 報名網址：https://goo.gl/B2kRg3
2. 評分方式
	1. 個人獎
		1. 學生每天運動30分鐘以上的天數，須達40天以上，未達者不予計算。
		2. 運動里程數佔評分70%。
		3. 身體質量指數進步量佔評分20%。
		4. 活動心得佔評分10%。
	2. 班級獎（獲獎後須撰寫班級活動策略，如附件5）
		1. 班級學生參加率須達70%以上，未達班級不予計算。
		2. 班級標準化後總累計里程數佔評分70%。
		3. 班級身體質量指數變化進步量20%。
		4. 班級學生參加率佔評分10%。
	3. 學校獎
		1. 校內班級參加率須達30%以上，各班學生參加率須達70%以上得計1班，未達上述標準不予計算（特殊班可排除）。
		2. 全校標準化後總累計里程數佔評分70%。
		3. 全校參加活動學生體位適中比例進步量佔評分20%。
		4. 全校班級參加率10%。
3. 獎勵方式
	1. 個人獎

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 獎項 | 錄取名額 | 獎勵 |
| 國民小學 | 國民中學 | 高級中學 |
| 特優 | 2 | 1 | 1 | 新臺幣400元等值禮品乙份及獎狀乙紙 |
| 優等 | 8 | 2 | 2 | 新臺幣200元等值禮品乙份及獎狀乙紙 |
| 優良 | 16 | 4 | 2 | 獎狀乙紙 |

* 1. 班級獎

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 獎項 | 錄取名額 | 獎勵 |
| 國民小學 | 國民中學 | 高級中學 |
| 特優 | 2 | 1 | 1 | 獎狀乙紙 |
| 優等 | 8 | 2 | 2 | 獎狀乙紙 |
| 優良 | 16 | 4 | 2 | 獎狀乙紙 |

* 1. 學校獎

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 獎項 | 錄取名額 | 獎勵 |
| 國民小學 | 國民中學 | 高級中學 |
| 特優 | 2 | 1 | 1 | 獎狀乙紙 |
| 優等 | 8 | 2 | 2 | 獎狀乙紙 |
| 優良 | 16 | 4 | 2 | 獎狀乙紙 |

上揭獲獎人員及學校，將由教育部國民及學前教育署函請各地方教育局（處）辦理敘獎。

1. 成績公告：104年11月下旬於活動網站（<http://www.ym.edu.tw/active/>）公告。
2. 頒獎典禮：105年1月下旬（舉辦地點另行通知）。
3. 聯絡方式：
	* 1. 聯絡單位：國立陽明大學學校衛生研究中心
		2. 聯絡電話：02-2826-7000轉5332或5040
		3. 聯絡Email：fitaid@gmail.com
		4. 聯絡人：陳先生
4. 本辦法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　「健康遊臺灣」學習單

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 生日 |  年　　月　　日 |
| 性別 | □男 □女 | 家長 |  |
| 就讀學校 | 縣市 高中職/國中/小學 年 班 號 |
| 聯絡電話 |  | E mail |  |
| 日期 | 身高（公分） | 體重（公斤） | 身體質量指數 | 體位分類 |
| 年　月　日（5或6月） |  |  |  | □胖□重□中□輕 |
| 年　月　日（9或10月） |  |  |  | □胖□重□中□輕 |
| 運動里程數紀錄 |
| 序號 | 日期 | 活動方式 | 累計公里數 | 家長簽名 |
| **範例** | **6/25** | 累計跳繩600下 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

附件1　「健康遊臺灣」學習單（續）

|  |
| --- |
| 運動里程數紀錄 |
| 序號 | 日期 | 活動方式 | 累計公里數 | 家長簽名 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

附件1　「健康遊臺灣」學習單（續）

|  |
| --- |
| 運動里程數紀錄 |
| 序號 | 日期 | 活動方式 | 累計公里數 | 家長簽名 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

附件1　「健康遊臺灣」學習單（續）

|  |
| --- |
| 運動里程數紀錄 |
| 序號 | 日期 | 活動方式 | 累計公里數 | 家長簽名 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

運動里程數紀錄欄位不足，敬請自行增列



附件3　遊臺灣旅程

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 縣市 | 景點 | 公里數 | 累積公里數 | 備註 |
| 1 | 基隆 | 基隆港 |  | 0 | 起點 |
|  |  |  | 40 |  |  |
| 2 | 基隆 | 富貴角 |  | 40 |  |
|  |  |  | 70 |  |  |
| 3 |  | 基隆廟口 |  | 110 |  |
|  |  |  | 10 |  |  |
| 4 |  | 和平島 |  | 120 |  |
|  |  |  | 5 |  |  |
| 5 | 新北 | 碧砂漁港 |  | 125 |  |
|  |  |  | 15 |  |  |
| 6 |  | 平溪天燈、九份 |  | 140 |  |
|  |  |  | 40 |  |  |
| 7 | 宜蘭 | 草嶺古道 |  | 180 |  |
|  |  |  | 35 |  |  |
| 8 |  | 幾米公園 |  | 215 |  |
|  |  |  | 15 |  |  |
| 9 |  | 冬山河親水公園 |  | 230 |  |
|  |  |  | 90 |  |  |
| 10 | 花蓮 | 太魯閣國家公園 |  | 320 |  |
|  |  |  | 20 |  |  |
| 11 |  | 七星潭 |  | 340 |  |
|  |  |  | 75 |  |  |
| 12 |  | 秀姑巒溪泛舟 |  | 415 |  |
|  |  |  | 55 |  |  |
| 13 | 台東 | 伯朗大道 |  | 470 |  |
|  |  |  | 25 |  |  |
| 14 |  | 鹿野熱氣球嘉年華 |  | 495 |  |
|  |  |  | 45 |  |  |
| 15 |  | 知本國家森林遊樂區 |  | 540 |  |
|  |  |  | 135 |  |  |

附件3　遊臺灣旅程（續）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 縣市 | 景點 | 公里數 | 累積公里數 | 備註 |
| 16 | 屏東 | 鵝鑾鼻燈塔 | 　 | **675** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 15 | 　 | 　 |
| 17 | 　 | 墾丁南灣衝浪 | 　 | **690** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 15 | 　 | 　 |
| 18 | 　 | 海生館 | 　 | **705** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 100 | 　 | 　 |
| 19 | 高雄 | 旗津渡輪 | 　 | **805** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 20 | 　 | 　 |
| 20 | 　 | 美麗島捷運站 | 　 | **825** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 25 | 　 | 　 |
| 21 | 　 | 西子灣漫步夕陽下 | 　 | **850** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 60 | 　 | 　 |
| 22 | 台南 | 保安車站 | 　 | **910** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 25 | 　 | 　 |
| 23 | 　 | 永康車站 | 　 | **935** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 15 | 　 | 　 |
| 24 | 　 | 安平古堡 | 　 | **950** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 95 | 　 | 　 |
| 25 | 嘉義 | 嘉義火車站 | 　 | **1045** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 35 |  |  |
| 26 | 　 | 鰲鼓溼地 | 　 | **1080** |  |
| 　 | 　 | 　 | 35 |  |  |
| 27 | 　 | 阿里山森林遊樂區 | 　 | **1115** |  |
| 　 | 　 | 　 | 80 |  |  |
| 28 | 雲林 | 草嶺風景區 | 　 | **1195** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 25 | 　 | 　 |
| 29 | 　 | 古坑綠色隧道 | 　 | **1220** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 40 | 　 | 　 |
| 30 | 　 | 西螺大橋 | 　 | **1260** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 80 | 　 | 　 |

附件3　遊臺灣旅程（續）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 縣市 | 景點 | 公里數 | 累積公里數 | 備註 |
| 31 | 南投 | 溪頭天空步道散步去 |  | **1340** |  |
|  |  |  | 65 |  |  |
| 32 |  | 日月潭纜車 |  | **1405** |  |
|  |  |  | 60 |  |  |
| 33 |  | 清境農場 |  | **1465** |  |
|  |  |  | 95 |  |  |
| 34 | 彰化 | 百花齊放田尾自行車道 |  | **1560** |  |
|  |  |  | 30 |  |  |
| 35 |  | 鹿港 |  | **1590** |  |
|  |  |  | 25 |  |  |
| 36 |  | 八卦山大佛 |  | **1615** |  |
|  |  |  | 25 |  |  |
| 37 | 台中 | 東海大學 |  | **1640** |  |
|  |  |  | 25 |  |  |
| 38 |  | 東豐綠色走廊 |  | **1665** |  |
|  |  |  | 20 |  |  |
| 39 |  | 東勢林場 |  | **1685** |  |
|  |  |  | 35 |  |  |
| 40 | 苗栗 | 大湖 |  | **1720** |  |
|  |  |  | 20 |  |  |
| 41 |  | 勝興車站、龍騰斷橋 |  | **1740** |  |
|  |  |  | 50 |  |  |
| 42 |  | 頭屋夢幻桐花步道 |  | **1790** |  |
|  |  |  | 125 |  |  |
| 43 | 新竹 | 司馬庫斯神木群 |  | **1915** |  |
|  |  |  | 55 |  |  |
| 44 |  | 內灣 |  | **1970** |  |
|  |  |  | 25 |  |  |
| 45 |  | 遊樂園冒險去 |  | **1995** |  |
|  |  |  | 80 |  |  |

附件3　遊臺灣旅程（續）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 縣市 | 景點 | 公里數 | 累積公里數 | 備註 |
| 46 | 桃園 | 拉拉山 | 　 | **2075** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 65 | 　 | 　 |
| 47 | 　 | 石門水庫 | 　 | **2140** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 10 | 　 | 　 |
| 48 | 　 | 慈湖 | 　 | **2150** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 55 | 　 | 　 |
| 49 | 台北 | 貓空纜車、動物園 | 　 | **2205** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 20 | 　 | 　 |
| 50 | 　 | 台北101 | 　 | **2225** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 25 | 　 | 　 |
| 51 | 　 | 陽明山擎天崗 | 　 | **2250** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 30 | 　 | 　 |
| 52 | 新北 | 漁人碼頭 | 　 | **2280** | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 30 | 　 | 　 |
| **1** | 基隆 | 基隆港 | 　 | **2310** | 終點 |
| 　 | 總共 | 　 | **2310** | 　 | **總公里數為2310公里** |

附件4　「健康遊臺灣」個人活動心得表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 生日 |  年　　月　　日 |
| 性別 | □男 □女 | 家長 |  |
| 就讀學校 | 縣市 高中職/國中/小學 年 班 號 |
| 聯絡師長 |  | 聯絡電話 |  |
| 師長E mail |  |
| 300字以內個人心得 |
|  |

附件5　「健康遊臺灣」班級活動策略表

|  |  |
| --- | --- |
| 參加學校 | 縣市 高中職/國中/小學 年 班 |
| 聯絡師長 |  |
| 聯絡電話 |  |
| 聯絡E mail |  |
| 學校地址 |  |
| 300字以內班級活動策略 |
|  |