



健康生活

Healthy Living



目標

- 了解學生與教職員在學校與學校之外，從事戶外活動的時間。
- 蒐集記錄戶外活動的時間。

聯合國永續發展目標



相關環境路徑



學校名稱					
檢視日期		/ / ~ / /			
指導老師					
序	班級/單位	姓名	序	班級/單位	姓名
主要檢視人員 (學生、教職員、社區人士)					
1			2		
協助檢視人員 (學生、教職員、社區人士)					
3			4		
5			6		
7			8		
9			10		
11			12		
13			14		
15			16		
17			18		
19			20		
21			22		

項目一、課間下課時間調查

1. 學校老師了解課間下課時間對學童「行為」的影響？ 是 否
-
2. 學校老師了解課間下課時間對學童「課業表現」的影響 是 否
-
3. 一般來說，一天當中每堂課的下課時間為_____分鐘。(不包含午餐、午休)
-
4. 學校老師要求學生利用下課時間完成課業需求的頻率？ 經常 偶而 從不
-
5. 學校鼓勵學生於下課時間待在戶外？ 是
否
不知道
-
6. 學校所在學區(或地區)有規定學生每天最低的下課時間？ 是(請接第7題)
否(請接第8題)
不知道(請接第8題)
-
7. 學校所在的學區(或地區)規定學生一天中總共有_____分鐘的下課時間。
-
8. 學校有規定學生每天最低的下課時間？ 是(請接第9題)
否(請接第10題)
不知道(請接第10題)
-
9. 學校規定學生一天中總共有_____分鐘的下課時間。
-
10. 學校所在學區(或地區)訂有規定(或政策)，應安排學生的下課活動？ 是
否
不知道
-
11. 學校訂有內部規定或政策，應安排學生的下課活動？ 是
否
不知道
-

-
12. 學校的學區 (或地區) 訂有規定 (或政策)，下課時間遊戲場應有老師監督？
- 是
否
不知道
-
13. 學校訂有內部規定或政策，下課時間遊戲場應有老師監督？
- 是
否
不知道
-
14. 學校所在學區 (或地區) 訂有規定「下課時間可以進行課業輔導的時間長度」？
- 是 (請接第 15 題)
否 (請接第 16 題)
不知道 (請接第 16 題)
-
15. 學校所在的學區 (或地區) 規定，
下課時間進行課業輔導占總下課時間的最大比例為_____ %。
-
16. 學校訂有內部規定「下課時間可以進行課業輔導的時間長度」？
- 是 (請接第 17 題)
否 (請接第 18 題)
不知道 (請接第 18 題)
-
17. 學校規定，下課時間進行課業輔導占總下課時間的最大比例為_____ %。
-
18. 學校所在學區 (或地區) 訂有規定，學校應定期維護遊戲場及相關器材？
- 是
否
不知道
-
19. 學校訂有內部規定，學校應定期維護遊戲場及相關器材？
- 是
否
不知道

項目二、校園內有哪些設施可提供學生進行體育活動

地點	時段		
	體育課	早上上課前	下午下課後
體育館			
草地			
跑道			
遊戲場			
普通教室			
花園			

註：如本表不足使用，可自行新增。

項目三、體育時間調查

1. 學生每週共有_____堂體育課。每週上體育課的時間有_____小時。
-
2. 學校所在學區（或地區）訂有體育教育指引？ 是
否
不知道
-
3. 學校訂有體育教育指引 是
否
不知道
-
4. 學校所在學區（或地區）訂有學生每週應接受體育課之最少時數？ 是
否
不知道
-
5. 學校是否訂有學生每週應接受體育課之最少時數？ 是
否
不知道
-
6. 學校所在學區（或地區）會測試學生的體適能？ 是（請接第 7 題）
否（請接第 8 題）
不知道（請接第 8 題）
-
7. 學區（或地區）測試學生體適能的方法？測量方式：_____。
-
8. 學校會測試學生的體適能？ 是（請接第 9 題）
否（請接第 10 題）
不知道（請接第 10 題）
-
9. 學校測試學生體適能的方法？測量方式：_____。
-
10. 學校對於體育成績與其他學科一樣重視？ 是
否
不知道
-
11. 學校每年檢視評估體育教育課程？ 是
否
不知道

項目四、學生學校相關戶外活動時間調查

戶外活動調查表 (以每週計算，一年級一份)	年級
活動	時間
下課戶外遊戲	
戶外體育課	
走路上學	
戶外上課	
戶外校外教學	
放學戶外活動(社團、田徑隊等)	
校園花園整理	
<div style="text-align: right;">總時數</div>	

註：如本表不足使用，可自行新增。

項目五、學生及教職員放學（假日）戶外活動時間調查

活動	時間 (以每週計算)
遛寵物	
戶外工作	
戶外遊戲	
園藝工作	
散步	
戶外運動	
總時數	

註：如本表不足使用，可自行新增。