

穀保家商健康促進活動實施計畫

100 年 8 月 30 日校務會議通過實施

壹、依據：

教中（四）字第 1000503556 號函暨學校衛生法第 1 條及教育部高級中學等學校健康促進學校輔導團實施計畫辦理。

貳、目的：

透過健康教育與活動及健康服務之實施，引導學生及教職員工自發及自主性進行健康管理，期藉由各項體育活動、環境維護，有助於健康促進學校之工作推展，進而營造健康優質之校園環境。

參、實施原則

- 一、整體性原則：以學校全體師生為對象，開發體驗性課程或活動，從活動經驗中學習，養成現代公民應有的健康習慣與環保概念。
- 二、生活化原則：教導學生實用生活知識與技能，並透過生活化原則，讓師生瞭解運動環保的真諦。
- 三、地方化原則：結合三重區資源共享、住家地區運動，建立時時運動的觀念。

肆、實施項目：

- 一、三分鐘教室環保：利用上課前 3 分鐘教育學生保持教室清潔，養成良好習慣。
- 二、有氧健康操：透過一週二次的晨間伸展運動，除上課精神外亦可提升免疫力。
- 三、團膳-體內環保日：藉由一週一次的體內環保日運動，倡導節能減碳救地球概念。
- 四、電梯節用運動：除身分障礙生及搬運書籍等主要時段開放外，鼓勵學生多走樓梯多運動。
- 五、健康啦啦舞：藉由舞蹈來推廣運動，提升學生運動的意願。
- 六、師生運動會：透過運動增進師生的感情，亦可增加運動的趣味性。
- 七、師生健康檢查(BMI)：透過全校健檢來瞭解師生的健康狀況。
- 八、健康小叮嚀：藉由雙週一次的小叮嚀提醒學生多注意季節流感及自身健康。

伍、訂立計畫：

學務處每學年開學初，訂立年度工作計畫，以為執行依據。

陸、實施方式：

- 一、教學、活動並行：將運動、環保教育，透過生活化，設計教學、運動競賽、健康啦啦舞，以涵養學生智能。
- 二、培養學生運動精神：加強學生生活常規，配合各種學生自治團隊、榮譽制度，培養學生良好的運動紀律。
- 三、建置相關網站及蒐集相關資料：透過書面資料、網路資訊的傳達與建置，供老師教學參考用，並鼓勵學生蒐集相關資料。
- 四、邀請健康專家，辦理健康知識相關研習，利用集會宣導。

五、實施項目：

| 活動 | 編號 | 項目 | 實施內容 | 實施日期 | 主辦單位 | 協辦單位 | 備註 |
|------|----|-------------------|---|-------------------|----------|----------------------|----|
| 宣導活動 | 1 | 多元宣傳管道 | 校務會議通過實施，利用學生手冊及各項活動宣導。 | 100 年 9 月 全學年度 | 學務處 | 各處室 | |
| | 2 | 春暉專案教育 宣導 | 配合春暉專案宣導不吸 毒、不嚼食檳榔、不抽菸 的觀念。 | 全學年度 | 教官室 | 全體 老師 | |
| | 3 | 機會教育 | 偶發行為輔導，隨機教 育。 | 全學年度 | 學務處 | 全體 老師 | |
| | 4 | 尿液篩檢 | 透過不定期的抽檢，關心 學生健康情況。 | 全學年度 | 教官室 | 班級 導師 | |
| | 5 | 健康一起來 | 在學期中 BMI 值降至 20 以下的學生，頒獎以資鼓 勵。 | 全學年度 | 衛生組 | 班級 導師 | |
| 推展執行 | 6 | 三分鐘教室環 保 | 利用上課前 3 分鐘教育 學生教室整潔及上課禮 儀。 | 全學年度 | 學務處 | 任課 老師 | |
| | 7 | 有氧健康操 | 透過一週二次的晨間伸 展運動，除提升上課精 神，亦可提升免疫力。 | 每週一 、週四 | 體育組 | 班級 導師 | |
| | 8 | 團膳－ 體內環保日 | 藉由一週一次的體內環 保，亦可節能減碳救地 球。 | 全學年度 | 衛生組 | 班級 導師 各科 主任 | |
| | 9 | 電梯節用活動 | 除身分障礙學生及搬運 書籍等主要時段開放 外，鼓勵學生多走樓梯多 運動。 | 全學年度 | 學務處 | 全體 師生 | |
| | 10 | 健康啦啦舞 | 藉由舞蹈來推廣運動，增 加學生運動的意願。 | 9、10、 11 月 | 訓育組 | 二年級 班級 導師 | |
| | 11 | 師生運動會 | 透過運動增進師生的感 情，亦可增加運動的趣味 性。 | 100 年 10 月 | 體育組 | 教務處 | |
| | 12 | 師生健康檢查 (BMI 值) | 透過全校健檢來瞭解師 生的健康狀況。 | 100 年 10 月 | 健康中 心 | 班級 導師 | |
| | 13 | 師生體適能檢 測 | 進行師生體適能檢測，瞭 解師生的體適能狀況。 | 上學期 | 體育組 | 全體 師生 | |

| 活動 | 編號 | 項目 | 實施內容 | 實施日期 | 主辦單位 | 協辦單位 | 備註 |
|------|----|--------------|----------------------------------|------|------|---------|----|
| 推展執行 | 14 | 新生拔河比賽 | 透過團體合作增加運動的趣味性。 | 上學期 | 體育組 | 一年級班級導師 | |
| | 15 | 二年級大隊接力 | 透過默契訓練增加運動的協調性。 | 上學期 | 體育組 | 二年級導師 | |
| | 16 | 三年級桌球比賽 | 透過反應訓練增加運動的刺激性。 | 上學期 | 體育組 | 三年級導師 | |
| 親師合作 | 17 | 結合社會資源發揮社教功能 | 透過家長會、校友會發送相關資料宣導識，健康促進概念。 | 重大活動 | 學務處 | 家長會 | |
| | 18 | 健康小叮嚀 | 藉由雙週以次的小叮嚀提醒學生多注意季節流感及自身健康。 | 全學年度 | 健康中心 | 班級導師 | |
| | 19 | 緊急傷病處理流程 | 建置校園緊急傷病處理流程，確保及時處理。 | 全學年度 | 健康中心 | 全體教師 | |
| 資源整合 | 20 | 設立運動、環保教育專櫃 | 設於圖書館，蒐集法治人權…相關資料，供師生參考。 | 全學年度 | 學務處 | 教務處 | |
| | 21 | 辦理專題講座 | 邀請專業人士，辦理健康相關講座。 | 全學年度 | 學務處 | 全體教師 | |
| | 22 | 開放體適能專區 | 下班時間開放地下室體適能專區，供教師健身。 | 全學年度 | 體育組 | 全體教師 | |
| | 23 | 與社區資源結合 | 與林口啟智學校合作，協助專業評鑑，進行職能、物理、語言個案診療。 | 全學年度 | 特教組 | 輔導室 | |

捌、經費預算：由學校相關經費支出。

玖、檢討獎勵：

- 一、學年度結束前執行工作檢討，以為新年度實施之依據，並呈報實施成果。
- 二、承辦或執行績效良好相關人員，依規定提報校長予以敘獎。

拾、本計畫呈請校長核准後實施，修正亦同。