

南投縣私立弘明實驗高級中學

102年健康促進實施計畫---健康體位

(含健康飲食及健康體能)

壹、現況說明

本校健康中心每學期均會對全校學生測量身高及體重，以瞭解學生之生長發育與健康狀況。根據101學年度第一學期全校學生身高、體重健康檢查結果分析發現，全校學生具健康體位之總人數為297人，占63.2%；全校學生體位過輕者為112人，占23.8%；體位過重者為32人，占6.8%；體位肥胖者為29人，占6.2%，異常體位比率達36.8%。

其中國小體位適中比例59.14%；國中體位適中比例71.62%最高；高中體位適中比例60.00%。體位過重及肥胖比例以高中部18.46%最高，其次為小學部13.23%，國中部10.14%最低。而體位過輕比例以國小部27.63%最高，高中部21.54%居次，國中部最低18.24%。由此可知，促進學生健康體位可以是我們努力的方向。

此外由101學年度學生體適能檢測結果發現，體適能獎章中等以上同學高中部有37人，國中部92人，小學部4~6年級71人，分別占該年段人數56.92%、62.16%、58.67%，待加強人數比例仍偏高。由此可知，本校學生之體適能仍存有加強空間。

在學生飲食方面，本校由營養師調配蔬食餐點菜色及營養，並由本校廚房自行烹煮供應。然仍有部分學生挑食或假日返校時自行攜帶不健康零食到校，可見部分同學對於均衡飲食及正確健康飲食觀念仍有待加強，這是我們仍需努力宣導的地方。

本校藉由健康促進計畫的推廣，推動「健康體位(含健康飲食及健康體能)」議題，並融入相關課程設計，希望做到學生每天運動愛運動，培養學生規律運動及正確的飲食行為，進而達到健康體位及增進身體健康的目標，並期待同學將此議題帶入家庭，影響家長並擴及社區。

貳、計畫依據：102年1月15日臺教國署學字第1020004574號函辦理。

參、計畫目標

- 一、評估全校師生之健康體位狀況及需求。
- 二、培養學生健康飲食觀念及規律運動習慣，進而達到健康體位。
- 三、利用課程融入、宣導活動及體適能檢測，讓學生能認識健康體位，了解身體BMI

值及體能狀況，建立正確的健康自我管理觀念。

- 四、利用各類活動營造學校健康體位環境，推廣健康體位觀念，以促進全校教職員工生健康。
- 五、提高教職員工及學生對健康體位相關活動的參與度及關心度，推行健康蔬食、健康體能活動，培育身心健康的優質國民。
- 六、提高家長對健康體位的參與度與關心度，將健康體位的概念延伸至家庭與社區，落實健康社區之推行。

肆、計畫內容

一、健康促進政策

- (一) 將健康體位計畫納入本學期健促行事曆中，並利用校務會議、行政會議、健康促進委員會，向所有老師報告健康體位計畫內容及相關活動進度，以取得共識。
- (二) 依據上學期健康檢查及體適能檢測結果訂定本校本學期健康促進目標，隨時檢討改進。

二、健康教學與活動

- (一) 利用各類集會或宣導時間宣導健康飲食概念及習慣，或舉辦健康促進相關活動。
- (二) 開設各類綜合性、體育性社團、環教教育、中醫課程融入健康生活、環保、食品安全議題。
- (三) 利用每學期定期活動如：學生健康檢查、期末大掃除、教師自強活動、社區服務、班級戶外教學、班際趣味競賽等，融入健促議題

三、健康服務

- (一) 健康飲食：
 - 1、提供經營養師設計菜單的健康餐點。
 - 2、未成立學校合作社以徹底杜絕不健康食品進入校園。
- (二) 健康體能：
 - 1、鼓勵班級依其特色提倡適合之體育活動。
 - 2、中學部學生每天放學後實施 30 分鐘團體運動。
 - 3、開設「課後武術班」、「教師武術研習」提供師生精進武術練習。
 - 4、每學期實施學生體適能檢測，包括 BMI 值、「坐姿體前彎」、「立定跳遠」、「仰臥起坐」及「心肺適能」，鼓勵提升學生體能。
 - 5、舉辦各類運動競賽，鼓勵學生和教師共同參加。

6、成立各類體育性社團（武術、籃球、羽球、桌球、韻律等社團）並輔導表現優異學生代表學校參加校外競賽。

（三）其他：

- 1、結合社區醫療資源或家長志工實施健康服務，實施定期健康檢查、體適能檢測並進行後續相關醫療保健輔導諮詢或追蹤治療；
- 2、健康中心、圖書館陳列健康促進相關書籍或光碟供師生瀏覽閱讀。
- 3、利用集會時間進行衛教宣導。

四、物質環境

- （一）定期保養清理各類器具及飲水設備，以確保校園安全衛生。
- （二）結合社區資源營造永續經營、綠色環保及無障礙友善校園。
- （三）實踐節能減碳，以綠色環保為目標逐步改善各類電器設備或器具，並力行資源回收。

五、社會環境

- （一）經由各類研習、課程、宣導活動及實際行動建立師生和諧、兄友弟恭、尊重互信、彼此關心之校園倫理與優良學習環境。
- （二）利用聯絡簿、週記、學生信箱、輔導訪談等方式，建立學校、老師、家長、學生四方暢通之聯繫管道，以提供適當之關懷協助資源。

六、學校與社區結合

- （一）結合期末大型活動宣導蔬食養生、經絡健身觀念。
- （二）鼓勵師生共同參與社區團體或他校舉辦之體育休閒活動。
- （三）結合社區資源以親近大自然、增進身心健康，或融入環境教育議題，進行教學宣導、社區服務或競賽等健康促進活動。

伍、健康促進委員會組織架構與任務執掌

職稱	姓名	學校職稱	任務職掌
主任委員	陳火爐	校長	督導本校健康促進相關業務之推行
副主任委員	黃文松	家長會長	整合家長與社區資源，協助健康業務之推展
副主任委員	張宏儒	教務主任	綜理促進健康之課程規劃與教學活動，並協助行政協調
委員	黃士哲	學務主任	綜理健康促進之各項服務與活動規劃，並協助行政協調
委員	羅光欣	總務主任	綜理健康促進之各項資源與環境設施，並協助行政協調
委員	廖妙淑	會計主任	綜理健康促進之各項計畫經費審核與管理。

委員	雷雲霞	輔導主任	1、規劃心理健康、心靈提升相關課程 2、提供師生心理輔導協助與資源
規劃組	張簡隆光	體衛組長	1、規劃並推動健康促進各項計畫與活動 2、推動健康體育及體適能相關業務 3、推動環保與衛生相關業務
服務組	盧萱錡	護理人員	協助健康服務相關業務
環境組	陳青法	庶務組長	辦理健康環境相關業務
飲食組	陳慧純	膳食組長	辦理健康飲食相關業務
教學組	廖燕科	教學組長	辦理健康促進各項課程規劃與教學活動
資訊組	吳明峻	圖書館、資訊組長	1、辦理健康促進好書介紹與閱讀活動，淨化心靈，促進身心健康 2、建置健康促進網路平台
輔教組	陳秀珠	生輔組長	1、辦理推動無菸；拒檳、酒、毒品；及愛滋病防治等各項業務 2、協助健康生活與習慣之輔導
推廣組	林美香	訓育組長	辦理健康促進各項活動推廣與宣傳

陸、預期效益

- 一、體適能狀態中等以上學生比例增加 2%。
- 二、體適能狀態待加強學生比例下降 2%。
- 三、異常體位學生比例下降 2%。
- 四、參與各項健康體位活動的師生，達全校師生人數 85% 以上。

柒、經費概算

項目	單位	數量	單價	總價	說明
印刷費	元/式	1	1000	1,000	印製教學及講義資料、問卷、衛教資料、海報及成果報告。
指導費	元/時	20	1,000	20,000	教師武術研習
活動費	元/場	4	3000	12,000	每學期舉辦各類健促活動或競賽
雜項費	元		1000	1,000	
合計				3,4000	各項得相互勻支，實報實銷。