

# 國立楊梅高中 106 年度健康促進重點學校實施計畫

## ---健康體位議題

### 一、 學校現況說明

本校校址位於桃園市楊梅區高山里，鄰近幼獅交流道，在桃園縣學區中屬於南區學校，學校學制為綜合高中，男女合班共 48 班，學生共 1830 人，全校教職員工 151 人。

本校自選議題為「健康體位」，此議題已有多年的實施經驗，將辦理的活動有「健康體位大作戰校園健走活動」、「梅岡迷你馬拉松挑戰賽」、「健康大使志工訓練」、「健康飲食海報比賽」、「世界地球日海報比賽」、「健康樂活短片比賽」、「健康體位班」等，並辦理各項的體育競賽，如桌球、籃球、排球、投籃機、游泳、拔河、跳繩、100 公尺、400 公尺、1600 公尺等，透過一系列的競賽活動及課程的融入培訓，推動學生有健康飲食的觀念，並養成運動的好習慣，並由自身的健康體悟健康促進的重要性，同時關心地球並愛護地球。

過去學生對於健走活動參加的情形並不佳，因此增加迷你馬拉松挑戰，一方面結合目前馬拉松賽事的熱潮，另一方面因為增加挑戰性，增加學生平日的自我運動的習慣，希望能讓更多同學能養成運動的好習慣。另外，近兩年為配合 BMI 指數過重或過輕的同學，開立的健康體位班，雖然可實施的次數不多，但效果還不錯，也希望透過迷你馬拉松挑戰賽，可以讓這些同學自我訓練，更能達成健康體位的效果。

當然，有了運動習慣也需配合健康的飲食習慣，與健康的知識，辦理健康大使的培訓，並結合護理師，教授健康飲食的知識，與簡易的醫療常識、急救訓練，透過入班宣導，確實傳達給全校的同學。如此，同學配合健康飲食與運動習慣，一輩子都將受用無窮，更希望可以健康一輩子。

### 二、 活動目標

- (一)營造學生健康體位環境，建立學生健康體型意識價值觀。
- (二)藉由動態生活，提昇學生體適能，逐年降低學生過輕及過重(肥胖)之比率，以促進學生身心健康。
- (三)傳授健康飲食的知識，透過均衡飲食，增進身心的健康。
- (四)評估全校師生之健康狀況及需求，推行健康體位促進政策與建立教職員工生正確的健康自我管理觀念。
- (五)推廣健康體位觀念，建立正確的體型意識，促進全校教職員工生健康。
- (六)建立學校學生異常體位專案管理機制工作小組，並透過課程給予協助。
- (七)強化學生身體活動，辦理各項運動活動。
- (八)辦理體育性活動。

(九)以多元的宣導方式與比賽，提高師生的關注。

### 三、活動內容

工作重點	項目	內容	執行單位	協辦單位
(一)建立學生健康檔案	1、辦理學生健康檢查 2、建立資料與管理	1、於每學年初辦理學生健康檢查並將有特殊需求學生提供導師以協助學生健康成長。 2、對各班體位不良學生，透過課程加強教育，以協助學生建立健康體位意識。 3、針對體位不佳同學，協同輔導室建立良好的心理建設，與人際問題。	學務處	健康中心 輔導室
(二)推動體適能	1、實施學生體適能檢測 2、鼓勵教職員工運動增強體適能 3、辦理體能挑戰活動 4、辦理健康講座	1、每學期全面實施學生體適能檢測。 2、透過體適能測驗，對體適能不佳學生，由體育老師開設體適能課程進行輔導。 3、辦理各項班級運動競賽及運動會 4、每週進行健康操活動 5、推動樂活健走運動 6、推動教師運動社團 7、辦理教職員工健康促進研習 8、舉辦梅岡迷你馬拉松挑戰賽	學務處	健康中心 教務處 總務處 家長會
(三)健康飲食與健康樂活海報比賽	1、健康飲食海報比賽 2、健康樂活海報比	1、健康飲食海報比賽 2、健康樂活海報比賽 3、請熱食部提供健康營養符合健康需求的餐食	學務處	熱食部
(四)融入相關領域教學	1、制定相關領域教學計畫，將健康體位、健康樂活的融入相關領域教學。	1、將健康體位內容融入現有課程中。	教務處	學務處 相關領域 課程老師

工作重點	項目	內容	執行單位	協辦單位
(五)家長參與	1. 邀請家長參與學校健康體位計畫	辦理相關研習或演講活動邀請家長參加。	家長會 學務處	總務處
(六)社區結盟	1. 建立策略聯盟	與衛生單位及社區合作，共推健康體位活動	學務處	總務處 家長會

#### 四、 預定執行成效

- (一)成立學校衛生委員會，並有明確的組織章程與任務分組，創造優質健康的學習環境。
- (二)提升相關領域教師對健康體適能之認知，藉由融入式教學過程建立學生正確健康體位之觀念與熱愛運動的態度。
- (三)提高學生主動運動的動機，產生自發性運動行為。
- (四)提高教職員工及學生對自己身體健康活動的關心，推行健康校園活動，培育身心健康的優質國民。
- (五)提高家長對健康體適能的參與度與關心度，將運動的概念延伸至家庭與社區中，落實全民運動之推行。