

# 國立嘉義高級中學健康體適能促進計畫

教育部中部辦公室 97 年 6 月 3 日教中（四）學第 0970508209 號函辦理

101 年 4 月 9 日學務會議修訂

104 年 3 月 2 日學務會議修訂

## 壹、計畫摘要

本計畫以「健康體適能」，為健康促進執行之重要策略。期望在這逐漸走向坐式生活型態的社會中，藉由了解學生健康狀況加以課程之安排，發展有效健康促進之環境，將學生、教師、家長及社區共同結合，落實體適能促進之目標，以有效預防疾病而改善生活品質。

## 貳、背景說明

在台灣升學主義的主導下，青少年將學業成績置於第一要務，莘莘學子無不以第一學府為追尋目標，所有時間幾乎都花於課業上，相形之下身體活動量更為不足，身心健康狀況極易發生問題。國立嘉義高中學生在此環境下，也在為自己未來升學之路打拼，因此體適能計畫之施行更為本校當務之急。

## 參、計畫目的

- 一、立學校體適能委員會，推動學校教職員工暨學生體適能相關活動。
- 二、學校能訂立教職員工生健康體能促進之策略，提供環境及研習課程鼓勵參與，使學校師生藉由體適能的增進而提升整體生活品質。
- 三、學校能針對教師及學生安排課餘時間進行體適能活動與參與，使體適能融入生活中。
- 四、結合學校及社區力量，共同推動體適能促進計畫，使健康促

進的概念深植民心。

五、依據計畫的內容，透過過程及成果評估成效。

#### 肆、計畫內容

工作重點	項 目	內 容	執行單位	協 辦 單 位
(一) 成立「體適能委員會」。	成立「體適能委員會」。	推動學校教職員工暨學生體適能相關活動。	學務處	校長 各處室主任 健體領域教師
(二) 制定「健康體適能實施要點」。	制定「健康體適能實施要點」。	邀請相關人員參與制定「健康體適能實施要點」。	學務處	健體領域教師
(三) 體適能融入健康與體育領域教學。	體適能融入健康與體育領域教學。	1. 鼓勵健體領域教師參與體適能相關研習。 2. 將體適能活動融入現有課程中。	教務處	學務處 健體領域教師
(四) 健康體適能教育。	1. 建立體適能護照。	建立學生體適能護照。	學務處	體育教師
	2. 成立健康體適能相關社團。	邀請擁有體適能專業教師成立相關社團。	學務處	教務處 社團指導教師

	3. 成立健康體適能資訊諮詢站。	透過健康中心及專業體適能教師提供關資訊予學校成員。	學務處	健康中心 健體領域教師
	4. 設置體適能網頁。	透過學校首頁連結體適能網頁。	資訊中心	學務處
(五) 校園體適能活動。	1. 假日泳池及室外球場開放使用。	鼓勵全校教職員工學生參與。	學務處	健體領域教師 救生管理員
	2. 安排體育課進行體適能教學。	增進學生對體適能之瞭解。	學務處	體育教師
	3. 實施學生體適能檢測。	全面實施並確實登記於體適能護照中。	學務處	體育教師
	4. 鼓勵全校教職員工參與體適能檢測。	全面實施並確實登記於體適能護照中。	學務處	全校教職員工
	5. 校慶運動會及游泳比賽。	鼓勵全校師生共同參與運動競賽。	學務處	全校各處室
	6. 班際球	推展各項班	學務處	各班導師

	賽。	際球賽，增進班級情誼提升運動技術及體適能。		體育教師
(六) 家長參與。	鼓勵家長參與體適能活動。	鼓勵學生與家長共同參與，增進體適能。	學務處 家長會	輔導室
(七) 社區結盟。	1. 開放學校室外運動場所。	提供社區民眾休閒運動場所	學務處	家長會 總務處
	2. 策略聯盟。	推廣如社區健行活動，連結社區與學校。	學務處	教務處 總務處 體育教師
(八) 成果展示。	期末體適能成果展示。	將體適能活動推廣成效加以評估及改進。	學務處	全校各處室

### 伍、計畫預期成效

- 一、成立學校體適能委員會，訂定明確章程及組織成員以推行體育相關活動。
- 二、教導學生完善的體適能知識，訂定明確的體適能實施要點並公布實施，以增進學生體魄及整體生活品質。
- 三、增進全體教職員工學生體適能力，養成規律運動習慣，提高工作效率及全體之向心力，建立活潑、和善的校園氣氛。

四、以學校為推廣中心，向外提升家長及社區對健康體適能的瞭解，達成全民健康體適能增進的目標。

五、建立完整有系統的體適能制度，提供全校師生充實且完善的資訊。

#### 陸、預定進度

工 作 重 點	項 目	完成日期	負責單位
(一) 成立「體適能委員會」。	成立「體適能委員會」。	8月底	學務處
(二) 制定「健康體適能實施要點」。	制定「健康體適能實施要點」。	8月底	學務處
(三) 體適能融入健康與體育領域教學。	體適能融入健康與體育領域教學。	上課期間	教務處
(四) 健康體適能教育。	1. 建立體適能護照。	8月底	學務處
	2. 成立健康體適能相關社團。	10月中	學務處
	3. 成立健康體適能資訊諮詢站。	9月初	學務處
	4. 設置體適能網頁。	9月初	資訊中心
(五) 校園體適能活動。	1. 鼓勵學生每週至少運動三次，每次30分鐘。	9月中	學務處
	2. 安排體育課進行體適能教學。	9月底	學務處
	3. 實施學生體適能檢	10月底	學務處

	測。		
	4. 鼓勵全校教職員工參與體適能檢測。	11月中	學務處
	5. 校慶運動大會。	11月中	學務處
	6. 班際球賽。	上、下學期	學務處
	7. 校慶游泳比賽。	5月中	學務處
(六) 家長參與。	鼓勵家長參與體適能活動。	適時	學務處 家長會
(七) 社區結盟。	1. 非上課時間開放學校運動室外場所。	適時	學務處
	2. 策略聯盟。	4月中	學務處
(八) 成果展示。	期末體適能成果展示。	6月初	學務處

### 柒、人力配置

職 稱	本 職	本 計 畫 之 工 作 項 目
主任委員	校長	綜理健康體能促進與活動之相關事宜。
副主任委員	學務主任	將健康體能促進與活動之課程教學融入學校、社團與社區宣導活動中。
副主任委員	教務主任	協助有關體適能課程之安排。
副主任委員	總務主任	負責校園各項健康體能促進之硬體設施之規劃與安排。
執行秘書	衛生組長	協助副主任委員處理各項有關健康體適能促進活動，協調有關處室配合執行健康體適能促進活動。

副執行秘書	社團活動組 組長	協助辦理學生需求評估與活動，及協助班級與行政單位之聯繫。
總幹事	體育組長	提供完善的學習環境及各項活動之辦理執行。
推動人員	校護	全校教職員生進行健康體能促進相關的衛教活動。
推動人員	健康與體育 領域教師	體適能評估、活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，活動之執行。

## 捌、評價指標

配合計畫執行及進行過程評量，並於計畫執行收集前後測資料評估計畫成效，茲說明如下：

一、**過程評價**：進行有關個人、組織、社區、政策等各層面的計畫、決策、執行、考核等過程，根據這些過程評價的資料與結果，可作為改善的重要回饋，提升計畫執行與修正。

(一) **行政和政策因素**：包括教育方面（課程、活動、訓練的規劃與執行）、政策方面（相關規定的修訂定、組織結構與配置）。

(二) **組織因素**：包括師生互動、社團、志工等組織之支持、行政人員之配合、組織運作功能。

(三) **資源因素**：包括人力及物力資源使用效率、經費編列、設備可利用性。

二、**結果評價**：

(一) **健康狀況**：包括生理指標（如體位、齙齒、視力、

血壓、血液尿液及各項生化理學檢查項目)、心理指標(如問題解決及抗壓性、家庭及人際關係、自信心及自尊、適應力)、體適能指標(身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺適能)。

(二)行為與生活型態：包括預防性健康行為(如預防接種、健康檢查)、增進健康行為(如運動、均衡飲食、壓力管理)、危害健康行為(如打架、酒精和藥物濫用、吸菸、吃檳榔)。

(三)環境因素：包括健康環境(如校園衛生污染防治、綠色校園、健康飲食)、健康服務(有完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統)、校園社會文化(如凝聚力、和諧性、認同感)。

(四)個人因素：包括健康知識、態度、價值觀、健康生活技能。

玖、經費編列：依相關經費提出。

拾、本實施要點經學務會議決議後實施，修訂時亦同。