

國立嘉義高中 105 年度健康促進重點學校實施計畫

壹、現況說明：

繼 97 年健康促進學校推動以來，本校陸續針對學生及教師規劃了許多健康促進的活動，包含了學生體適能檢測、教師健康瑜珈課程、班際運動比賽、教職員工體適能檢測、健康檢查、等等；除此之外，特別設計了「活力青年手冊」提供學生在運動及飲食搭配上的紀錄，亦在身體健康上有健行、游泳、慢跑之目標達成。在推動的過程中，我們也秉持「全體師生動起來」的概念，鼓勵師生參加運動性社團，以維持健康活力。我們將依循健康促進的精神，持續推動健康促進的概念，並針對本校在「健康體位」宣導較為不足的地方，作更完整的規劃和推動，期能更有效建立親師生健康觀念，以達健康行為之落實。

貳、活動目標：

- 一、經由整體衛生政策，使全校師生有所依循，共同打造優質、健康、充滿活力的校園。
- 二、營造健康環境，提升本校教職員工生健康運動與飲食意識。
- 三、營造健康體位優質環境，建立正確體型意識，並藉動態生活、均衡飲食、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。
- 四、維持建築及各項硬體設備之品質，落實保安及緊擊傷病處理以確保全校教職員工生安全。
- 五、提供完善健康服務，顧及弱勢學生，將紀錄、檔案系統化，建立急救應變機制，提升全校教職員工生健康、安全品質。
- 六、透過健康教育課程培養健康議題的相關知能，和各項活動實際操作，將知識、概念運用在生活中，建立互相尊重、互相關愛的校園氛圍。
- 七、結合班級活動辦理，經班級班會議題，討論健康體位飲食與運動與身心健康相關議題，透過同儕力量增強健康促進議題的推動。
- 八、結合體育組、訓育組、教官室等跨處室組別辦理相關活動與宣導，透過重大集會宣導議題。
- 九、結合社區資源，透過健康教育與活動之健康服務的實施，引導學生、教職員工及社區家長，自發性地建立健康管理，共同營造健康、友善校園。

針對健康體位之議題，本校希望藉由健康促進學校推動過程，營造健康體位優質環境，提升正確體型意識，藉動態生活、均衡飲食、提升學生體適能，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。

參、計畫內容：

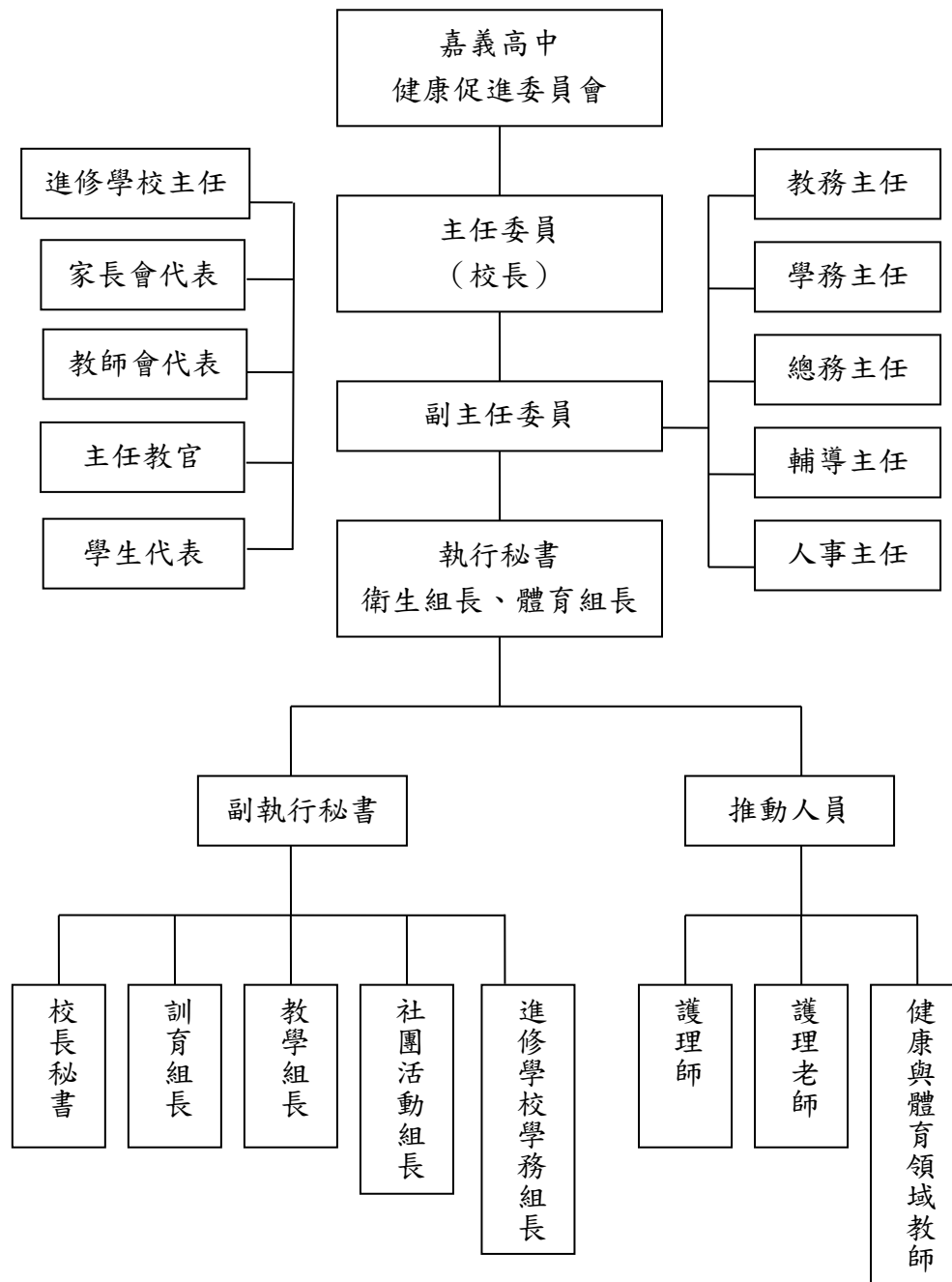
依據 104 學年度第一學期身高體重測量 BMI 值，以健康體位為健康促進重點主題。規劃以課程為主、活動為輔的進行方式，融入課程內容，使全體學生都能夠循序漸進的養成運動、飲食、健康的觀念與實踐。

指標面向	子指標內容	執行內容
一、 學校衛生政策	1. 健康教育及健康促進計畫的定位。 2. 學校對於所訂立的健康政策，定期進行檢討。	1.1 制定嘉義高中健康促進計畫 2.1 召開健康促進委員會，規劃健康促進相關活動，並經校務會議通過，建立團體共識。 2.2. 持續追蹤並管理教職員工生之健康資料檔案，於各計畫實施前後進行成效評估。
二、 學校物質環境	1. 提供安全環境。 2. 提供適當的衛生設施與安全用水。 3. 學校支持推行環保計畫。 4. 鼓勵學生愛護校園設施。 5. 提供良好的學習環境。 6. 體育場館設施修繕與維護	1.1 綠化校園，建立安全無虞之健康環境。 1.2 安全完善之運動場館，健康運動無後顧之憂。 1.3 定期檢核建築及各項硬體設備，確保校園安全。 3.1 推動環保回收辦法 4.1 推動環保志工服務活動 5.1 學校推動早掃活動，每日早上清掃一次，維護校園整潔。
三、 學校社會環境	1. 學校支持推行心理健康並配合教職員工生之需求。 2. 學校提供互相關懷和友好的支持環境。 3. 學校提供協助給予有特殊需要的學生。 4. 學校提供兼容性的環境，學生彼此尊重。 5. 學校提供家長的教育需求資源，以影響學生福祉。	1.1 辦理心理健康相關講座。 2.1 凝聚學校健康促進共識及建立共同願景。 2.2 透過教學融入、活動實作，使全校親師生皆能感受到學校重視健康的氛圍。 2.3 辦理健康體位海報設計比賽。 3.1 各領域教師尊重學生個人特質，提供協助有特殊需求的學生，落實健康教學，改善健康問題。 4.1 品德教育、友善校園之美好環境建立 5.1 規劃推動家長志工活動
四、 健康教育 課程及活動	1. 提供全面性的健康教育課程。 2. 健康教育課程能促進學生對健康議題的基本瞭解並能實際運用於生活中。 3. 教職員有充分準備，以擔當健康促進的工作。	1.1 健康飲食及健康體位融入教學內容。 1.2 於健康櫥窗中，規劃本校健康體位專區，讓師生可以藉由櫥窗的資訊了解本校體位狀況，了解健康觀念。 2.1 將健康教育課程生活化，使學生能即刻

	<p>4. 提供學校家長及社區民眾獲得健康生活技能的學習機會。</p>	<p>將所學運用在生活之中。</p> <p>2.2 於嘉義高中學訊增闢健康專欄，由健康中心負責文章的蒐集。</p> <p>3.1 學期中辦理健康飲食、環境整潔保護相關研習活動，加強教職員學生健康飲食與健康體型的意識。</p> <p>3.2 全面實施師生體適能檢測讓學生了解自身的健康狀況。</p> <p>3.3 舉辦各年級班際球賽，提高學生團體意識。由體育組統籌辦理。</p> <p>3.4 健康體適能網站，讓學生得以多了解。</p> <p>3.5 運動性社團—由社團活動組列實施計畫與實施成果。</p> <p>4.1 目前設有教師網球隊、瑜珈班、國術班，養成本校教職員工保持運動的習慣。</p> <p>4.2 建立「嘉義高中健康促進學校網」，提供最新健康資訊供師生及社區人士上網查詢及點閱。</p>
<p>五、 社區關係</p>	<p>1. 鼓勵家庭及社區參與學校的活動。</p> <p>2. 學校積極主動與當地社區聯繫。</p> <p>3. 連結當地社區資源與學校推行健康促進活動。</p>	<p>1.1 鼓勵家長及志工參與學校之健康促進相關課程及活動。</p> <p>2.1 結合社區資源進行環保志工服務</p> <p>3.1 與聖馬爾定醫院建立優良社區關係，常態性的健康促進演講，建立近康飲食的正確觀念，照顧自我健康。</p>
<p>六、 健康服務</p>	<p>1. 教職員工生基本的健康服務。</p> <p>2. 健康服務的提供有助於教職員工之培訓。</p>	<p>1.1 持續執行並管理學生健康檔案。</p> <p>1.2 學期初、學期末進行身高體重測量一次，計算BMI值，並比較分析結果。</p> <p>1.3 推行健康中心駐診及義診醫師。</p> <p>2.1 辦理健康促進相關海報、剪報比賽，加強宣導的效果。</p> <p>2.2 設計學校衛生教育和健康促進相關資訊及宣導資料學生手冊。</p> <p>3-1 架構網頁資料，提供師生員工相關健康知能資訊。</p> <p>3-2 持續管理健康資訊櫥窗，以達資訊傳播之功能。</p>

肆、健康促進委員會編制人員

一、健康促進委員會架構圖



二、健康促進委員會分工表

職稱	姓名	本職	本計畫之工作項目
主任委員	黃義春	校長	綜理健康促進與活動之相關事宜。
副主任委員	王德合	教務主任	為主要負責 健康教育課程及活動處室 ，協助有關健康促進課程之安排。
副主任委員	李嘉彰	學務主任	為主要負責 社區關係及健康服務處室 ，將健康促進與活動之課程教學融入學校、社團與社區宣導活動。
副主任委員	郭柳枝	總務主任	為主要 學校物質環境處室 ，負責校園各項健康促進之硬體設施之規劃與安排。
副主任委員	林淑芬	輔導主任	為主要負責 學校社會環境 ，主以協助健康心理促進及營造健康心理環境。
副主任委員	洪晉媛	人事主任	教職員工健康促進之關懷
副主任委員	利國榮	主任教官	學生健康促進宣導及執行
副執行秘書	葉國宗	校長秘書	整合本校對外及家長之健康促進形象及特色。
執行秘書	劉怡汝	衛生組長	協助副主任委員處理各項有關健康促進活動，協調有關處室配合執行健康促進活動。
副執行秘書	曾婷琬	訓育組長	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。
副執行秘書	張威傑	教學組長	將健康促進議題融入相關學科教學。
副執行秘書	魏芳芳	社團活動組長	將健康促進議題融入社團及社區。
副執行秘書	李健嘉	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	王秋華 盧鳳英	護理師	全校教職員生進行健康促進相關的衛教活動。
推動人員	劉祚敏	護理老師	推動健康飲食、身心健康及健康教學、宣導。
推動人員	李健嘉 劉育成 侯金賢 王志達 曾婷琬 林政得	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。

伍、計畫預期成效：

- 一、建立學生健康體位正確觀念，並培養學生健康體位、健康飲食知識與技能，降低學生體重過輕或過重之盛行率。
- 二、提升校園的健康服務，從學生健康資料的建立、健康異常矯治追蹤、透過社區醫療資源提供到校服務等，掌握健康資料，關心學生健康情形。
- 三、塑造互相尊重、互相關愛的校園。
- 五、落實各項硬體檢核及安全、危機處理辦法實施，提供全校師生健康、安全的環境。
- 六、加強學校與社區之間互動，辦理相關健康活動，提升社區健康意識，關心社區健康議題。
- 七、養成教職員工生「自我照顧」之健康技能、生活技巧，養成健康行為，進而建立健康生活型態。
- 八、提供教職員工生一個健康安全和促進學習的環境，提升教職員工的工作效能與學生的學習品質。

結語

本校希望藉由健康促進學校推動過程，營造健康體位優質環境，提升正確體型意識，藉動態生活、均衡飲食、提升學生體適能，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。

附件

(104 年推動健康體位議題活動手冊)



國立嘉義高中 104 年度學期健康體位期望達成表

項目 月份	體重/身高	實測 BMI	體位判定	理想 BMI	目標是否 有達成	簽名或蓋章	
12 月	/		<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	承辦人	
						衛生組	
						家長	
元月	/		<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	承辦人	
						衛生組	
						家長	

★ 成果分享：經過二個月的努力，

體重守門員

我是_____年_____班_____

12 月份 體重紀錄表

日期: 12 月 01 日			日期: 月 日		
<input type="radio"/> 早 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 五穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 油脂 <input type="checkbox"/> 水果	<input type="radio"/> 午 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 五穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 油脂 <input type="checkbox"/> 水果	<input type="radio"/> 晚 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 五穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 油脂 <input type="checkbox"/> 水果	<input type="radio"/> 早 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 五穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 油脂 <input type="checkbox"/> 水果	<input type="radio"/> 午 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 五穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 油脂 <input type="checkbox"/> 水果	<input type="radio"/> 晚 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 五穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 油脂 <input type="checkbox"/> 水果
運動項目			運動項目		
日期: 月 日			日期: 月 日		
<input type="radio"/> 早 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 五穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 油脂 <input type="checkbox"/> 水果	<input type="radio"/> 午 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 五穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 油脂 <input type="checkbox"/> 水果	<input type="radio"/> 晚 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 五穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 油脂 <input type="checkbox"/> 水果	<input type="radio"/> 早 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 五穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 油脂 <input type="checkbox"/> 水果	<input type="radio"/> 午 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 五穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 油脂 <input type="checkbox"/> 水果	<input type="radio"/> 晚 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 五穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 油脂 <input type="checkbox"/> 水果
運動項目			運動項目		
日期: 月 日			★ 本週體重_____kg → _____kg <input type="checkbox"/> 恭喜你進步了，維持下去喔！ <input type="checkbox"/> 我知道你很用心，但離目標還有些距離，請繼續努力喔！ <input type="checkbox"/> 我知道你想用心，但離目標還有一大段距離，請繼續加倍努力喔！		
<input type="radio"/> 早 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 五穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 油脂 <input type="checkbox"/> 水果	<input type="radio"/> 午 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 五穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 油脂 <input type="checkbox"/> 水果	<input type="radio"/> 晚 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 五穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蛋豆魚肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 油脂 <input type="checkbox"/> 水果	家長_____		
運動項目					

