

### 壹、現況說明

本校 104 年全推動健康體位為主要議題，並於該調整組織及分工內容後，積極就健康體位相關政策及議題規劃活動。主要以健康運動及健康飲食兩主軸，運動部份有別於以往以學生為主軸，104 年度除了推動許多班際或校際之運動比賽並加強全校教職員工及家長學生共同參與社區及校內運動活動，提昇整體運動風氣。

### 貳、活動目標

本年度的健康促進推動，適逢本校舉辦 90 周年校慶活動，透由校慶系列活動舉辦，擴大球類競賽、體能活動舉辦及參與、以學生角度看健康體能，使其更夠用較貼近學生生活經驗及需求的方式向其宣導，循序漸進地以較為多元活動方式取代過去教條式的教導，讓學生體認到健康飲食和健康體能的養成與習慣，進而達到自我對健康的管理而重視健康體位議題的相關概念並積極參與。

### 參、活動內容

#### 推動概念



#### 健康運動

- 舉辦多種球類及游泳比賽，提昇運動風氣
- 結合社區資源，開設相關游泳及籃球營隊
- 健康促進系列活動

參加社團團體舉辦路跑活動



#### 健康飲食

- 舉辦專題講座，向本校師生宣導如何吃得健康
- 發放
- 藉由學校影響家庭，增加正確的飲食內容概念

## 重大活動時程表

3/8召開健康促進委員會

9/10召開健康促進委員會

兩豆青年學期會議

4月90週年校慶大會暨園遊會兩豆青年校內服務

5月兩豆青年校外服務

6月兩豆青年學年活動成果會議

10月103年全民運動會-志工服務

## 運動/ 競賽

- 1月嘉義市校際盃跆拳道賽
- 2月嘉義市校際盃運動競賽
- 3月高二班際排球賽/
  - 高女組班際排球賽/
  - 紅陽旗棒球錦標賽
- 5月嘉義市運暨中小聯運/
  - 全校游泳比賽/高二班際籃球比賽
- 8月新生訓練-蘭潭健行
- 10月全校運動會/
  - 103年全民運動會在嘉義

## 健康促 進講座

- 3/17健康促進活動
- 3/19高三環境教育健康講座
- 3/26高二環境教育健康講座
- 6/11高一環境教育健康講座
- 10/13~14環境教育健康講座
- 12/11營養食品安全講座
  - 醫學、環境、新探索:
  - 如何吃的健康、長壽又時尚

## 自主運動

多位老師利用課餘或者放學後時間留在校內操場自主跑步、瑜珈練習、氣功運動習慣..等，高三學生在念書升學壓力之際亦利用放學後時間進行慢跑，藉以調整身心轉換心境。

亦有班級將其列為班上運動習慣養成的要求，讓學生透過放學後到晚自習前後短暫的運動紓解課業壓力，也增加自己的運動量，使學生樂於學習與運動，同時接近大自然。

## 飲食管理

活動推動過程中，發現學生習慣人手一杯的飲料，除了造成對身體攝取過多糖類的負擔外，也使得環境的資源回收垃圾量變多，有關此現象將列為未來推動改善和宣導的加強重點。

兩豆青年志工著手進行宣導、透由同儕的力量發揮較大的影響力。在推動健康飲食方面，發現本校多為男性同學，常是運動量大，食量也大，往往飲食方面吃得不夠健康或是營養成份失衡，邀請社區資源的聖馬爾定醫院定期來校為同學們宣導正確飲食觀念外，也讓學生願更主動了解和蒐集有關健康飲食的概念。

未來將更加強員生社會糖飲料、零食減量，同時標記各項食物的營養成分，提高全體師生均衡飲食的概念。

## 肆、活動照片

國防醫學院 羅時鴻教授 蒞校演講



健康飲食與愛護地球



# 運動



# 運動



# 運動



# 運動



# 運動



# 健康檢查

