

### 壹、現況說明

本校自 101 年起全力推動健康體位為主要議題，並於該年重新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。主以分為健康運動及健康飲食兩主軸，健康運動部份推動許多班際或校際之運動比賽，提昇班級運動風氣。

此外，在多位老師利用放學後時間留在校內操場自主跑步運動習慣也感染本校許多學生加入此行列，更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上自習前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。

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，除了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，也希望藉由創意短片比賽的過程，讓學生願更主動了解和蒐集有關健康飲食的概念。

也因活動推動過程中，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。

### 貳、重要活動時程表

#### 一、推動概念圖



#### 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



#### 健康飲食

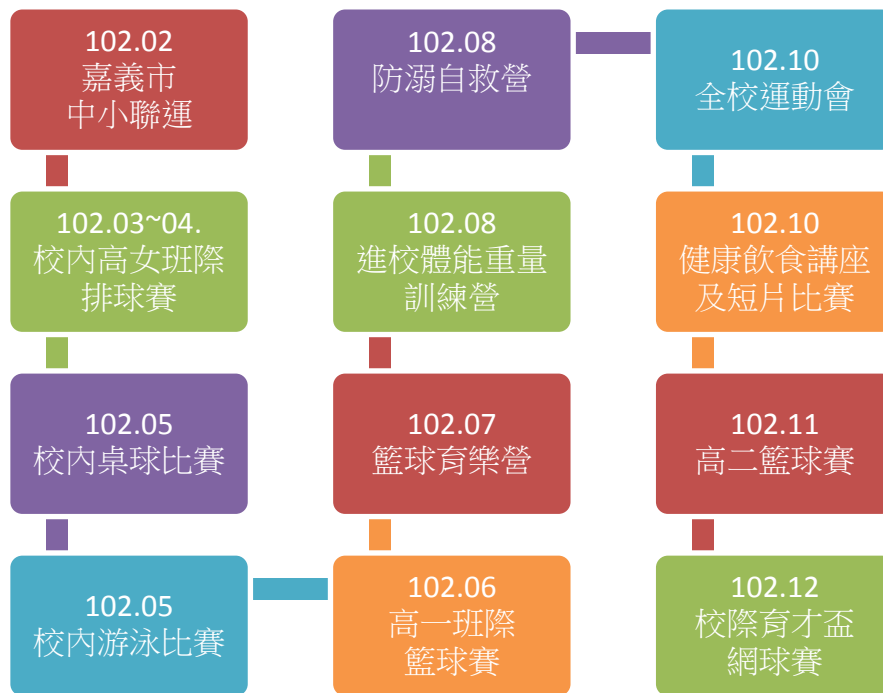
- 舉辦專題講座，向本校師生宣導如何吃得健康
- 藉由學校影響家庭，增加正確的飲食內容概念



#### 健康促進創意短片比賽

- 透過創意短片比賽看見學生飲食概念的問題
- 因準備作品而蒐集及修正相關概念以達成效

## 二、重大活動時程表



## 參、活動照片



體適能測驗



游泳課



教職員工網球賽



體適能測驗



網球比賽



班際排球比賽



健康飲食講座



班際桌球比賽



中小聯運選手



棒球隊比賽



校慶運動會



召開  
健康促進委員會

#### 肆、未來推動目標



臺灣健康促進學校  
Health Promoting School

健康  
運動

- 養成良好的運動習慣
- 安全的運動環境

健康  
飲食

- 正確的健康飲食概念
- 響應無肉日活動
- 減少喝飲料習慣

活動  
宣導

- 多元活動以增加宣導效果
- 於活動後檢核效果