



活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



國立嘉義高中

議題：健康體位

報告者：衛生組長 余明憲老師

105年度高級中等學校
健康促進重點學校年終成果報告

國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





壹、現況說明



- 班級數：高一20班、高二20班、高三20班
進修部7班，共計67班。
- 學生人數：日間部2206人，進修部125人。
- 護理師：日校2名，進修部1名。



活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





壹、現況說明



本校105年健康促進主要議題為**健康體位**，故以**健康運動**及**健康飲食**為兩主軸來規劃本年度的活動。本校自101年起即以健康體位為主要議題，但每年推動的項目均有不同。



活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會

國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





壹、現況說明



- 一、學生：結合107課綱，由體育老師開設高一多元選修課程—“**體適能-戰勝卡若離**”。
- 二、教職員工：結合嘉義基督教醫院辦理“**嘉中大減噸**”活動。
- 健康飲食：**食在安心講座**—邀請譚敦慈護理師。
- 空汙講座：邀請《脫口罩！找藍天》影像行動計畫人員辦理**空氣汙染議題**。





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。



活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會

國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





貳、活動目標



- 三、透過辦理講座來提升教職員工生健康議題的相關知能，並藉由活動的實際操作，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。
- 四、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。





參、活動內容

一、健康促進政策

每學期期初召開健康促進委員會，檢視本年度健康促進議題的計畫擬訂、執行過程並檢討缺失。

日期	會議	重點議題
105/3/28	健康促進委員會	<ol style="list-style-type: none">105年健康促進計畫與執行健康體位-課程安排空氣品質惡化處理措施暨緊急應變作業流程流行性感冒防範原則
105/09/14	健康促進委員會	<ol style="list-style-type: none">105年度健康促進議題-推動報告「脫口罩！找藍天行動計畫」結合環境教育辦理研習講座衛教宣導—登革熱及茲卡疫情防治宣導





參、活動內容



• 二、健康教學與活動

- 1. 結合107課綱，由體育老師開設高一多元選修課程—“**體適能-戰勝卡若離**”。
- 2. 每週一節學科搭配一節術科(慢跑、肌力、球類運動)



活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





高一多元選修： 體適能-戰勝卡若離



科目名稱	體適能-戰勝卡若離
開設年級/學期	一上一下
學分總數	2
師資來源	內聘
任教老師	曾婷琬
選修方式	併班上課
教學目標	<p>(一) 從生理、心理、學科及資作，讓學生學習正確運動知能，透過課程，培養學生健康體適能正確觀念，進而引發學生相伴運動興趣。</p> <p>(二) 開設個別化運動處方，設立每個學生不同的體適能目標，帶給學生健康新生活。</p> <p>(三) 採用小組異質化分組，設立小組目標，互相激勵及並學習。</p> <p>(四) 在壓力繁重的高中生涯，發揚健康生理，進而促進心理健康。</p> <p>(五) 每週一節專科搭配一節術科(慢跑、肌力、球類運動)</p>
教材大綱與進度	<p>第一週 課程介紹、體適能處方表、基本能力檢測、影片、分組</p> <p>第二週 開設運動處方、健康體適能介紹</p> <p>第三週 運動傷害防護</p> <p>第四週 我要認識阿全-運動生理學</p> <p>第五週 我要認識阿全-運動肌力訓練</p> <p>第六週 紿我六塊腹-運動肌力訓練</p> <p>第七週 國慶日放課</p> <p>第八週 紿我六塊腹-運動肌力訓練</p> <p>第九週 怎麼吃最健康-營養學</p> <p>第十週 運動紀錄表檢測及檢討</p> <p>第十一週 好書分享會</p> <p>第十二週 運動好 HAPPY-運動心理學</p> <p>第十三週 YOGA 深呼吸</p> <p>第十四週 蟬虫考</p> <p>第十五週溫溫溫-運動裁判</p> <p>第十六週 以球會友</p> <p>第十七週 以球會友</p> <p>第十八週 YOGA 深呼吸</p> <p>第十九週 好書分享會</p> <p>第二十週 運動處方發表會</p> <p>第二十一週 望科期末考</p>
評量方式	<p>(一) 運動紀錄表: 30%</p> <p>(二) 小組執行率: 40%</p> <p>(三) 個人平時表現: 30%</p>





高一多元選修： 體適能-戰勝卡若離



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





高一多元選修： 體適能-戰勝卡若離



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





參、活動內容



• 三、健康服務

- 每學期健康中心定期為全體師生服務，並即時提供相關護理專業諮詢。

日期	項目	對象
105/02	身高、體重、視力與腰圍檢測	高一~三年級
105/09/9	新生健康檢查	高雄霖園醫院承辦
105/09	身高、體重、視力與腰圍檢測	高二~三年級
105/10/20~21	流感疫苗施打	全體師生參與
105/11/30	捐血活動	全體師生參與



活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會

國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





參、活動內容



- 四、學校物質環境
- 1. 學校設施







活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



2. 雨豆青年志工

本團成立宗旨為提供多元活動之志工服務社團，目的為落實做中學之精神，透過學習如何服務及付出達到教學之目的。每學年度新生訓練期間招募新血加入志工服務。今年(105學年)約有100人加入，一起為嘉中付出，讓學校校園變得更好。

- *邀請國內以及海外服務志工分享心得
- *醫院志工/消防義工等實際服務學習
- *105.12.10辦理學生品德暨服務學習培訓營-邀請台南大地震的志工分享



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL



104學年度「志工服務學習培訓營」



嘉義市聖馬爾定醫院

國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





參、活動內容

- **五、學校社會環境**
- 健康促進講座1-譚敦慈護理師
- 主題：食在安心
- 時間：105年3月24日(四)
10:10~12:00



活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會

國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





CISH 健康促進講座1-譚敦慈講座



黃義春校長



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





- 健康促進講座2-脫口罩！找藍天！
- 主題：空氣汙染議題
- 時間：105年10月20日(四)
09:00~11:00





活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL



活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



運動體能競賽



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



體育課：有氧韻律



住宿生：健康飲食



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



自主運動型態-
瑜珈、羽球、太極拳...



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





參、活動內容



- 六、學校與社區結合1
- ◎活動名稱：**健康促進與社區結合活動**
—嘉中大減噸(與嘉義基督教醫院合作)
- ◎活動時間：105年7/18—8/12；
下午15:30~16:30(每週二次)。
- ◎課程規劃：著重安排舞蹈老師教導有氧舞蹈，
學習運動達到減重的效果。
- ◎對象：年齡18歲至64歲的本校教職員工





活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



• 105嘉中大減噸

◎時間：105. 7. 18 – 105. 8. 12

◎參加人數：約20人



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL







活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



- 六、學校與社區結合2
- 105.12.10協助辦理「105學年度學生品德暨服務學習培訓營」由嘉義市蘭潭分隊分享急救及救災體驗。





105學年度「學生品德暨服務學習培訓營」



日期	時間	課程內容	講師/負責人	地點
12/10(六)	7:50~8:15	報到	訓育組長、工讀生	嘉義高中 第一視聽教室
	8:20~8:30	開訓典禮	主任、訓育組長、講師、工讀生	
	8:30~10:00	品德學習力（一） 志工的熱情力-台 南大地震分享	講師/ 鄭榮貴 助理講師/ 蘇莫捷	
	10:30~12:00	品德學習力（二） 蘭潭消防分隊急 救及救災體驗參 訪	講師/ 林耿成 助理講師/ 蘇莫捷	嘉義市蘭潭分 隊
	12:00~13:00	午餐交流與休息	訓育組長、工讀生	
	13:00~14:30	品德學習力（三） 志工凝聚力	講師/ 曾婷琬	
	14:40~16:10	品德學習力（四） 志工團體動力	講師/ 曾婷琬	嘉義高中 第一視聽教室 操場
	16:20~17:10	反思與回饋	講師/ 曾婷琬	





肆、執行成效



- 一、全體教職員生建立健康體位的正確觀念，並將健康運動與健康飲食的知識與態度，落實到日常生活中。
- 二、透過講座讓教職員生對於食品安全及空氣汙染議題有更全面的了解。
- 三、高一多元選修的成效在學期末才能統計。





伍、檢討與建議



- 一、講座及活動辦理學校同仁參與熱烈，但部分同仁仍在活動結束後才知，故需更積極宣導健康促進相關活動。
- 二、本校今年辦理「健康體位」議題，未來將繼續加強其他健康促進議題的推動，讓全校教職員工生將健康行為的觀念由校園落實，進而推廣至每個人的日常生活，並帶給身旁的每一個人。





活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



報告完畢！

感謝聆聽！

國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL

