

105 年度高級中等學校健康促進重點學校年終成果報告會議

國立嘉義高中 報告

105.12

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。

今年在健康運動部分，除了推動許多班際或校際運動比賽之外，在學生部分結合 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”。在教職員工部分，結合嘉義基督教醫院辦理“嘉中大減噸”活動。在健康飲食部分，邀請譚敦慈護理師辦理“食在安心講座”。此外，針對近年來空氣汙染議題，本校也邀請《脫口罩！找藍天》影像行動計劃人員辦理空汙講座。

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、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

推動概念



※健康運動

- 舉辦運動會及多種球類及游泳比賽，提昇運動風氣
- 開設高一多元選修課程—體適能(戰勝卡若離)
- 結合社區資源，開設學生品德暨服務學習培訓營
- 結合社區醫療資源，辦理教職員工嘉中大減噸活動



※健康飲食

- 舉辦專題講座，向本校師生宣導如何吃得健康
- 定期至學校餐廳承包商執行餐廳廚房衛生考核
- 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



3/28召開健康促進委員會

9/14召開健康促進委員會

兩豆青年學期活動



4月92週年校慶暨園遊會兩豆青年校內服務

5月兩豆青年志工服務學習培訓營

6月兩豆青年學年活動成果會議

12月學生品德暨服務學習培訓營

運動/ 競賽

- 3月高女組班際排球賽/
- 5月全校游泳比賽/
- 6月高二班際排球賽/
- 高一班際籃球比賽/
- 8月新生訓練/
- 9月嘉義市運動會/
- 11月全校運動會/
- 高一班際籃球比賽/
- 12月中等學校籃球聯賽

健康 促進 講座

- 3/3環境教育講座-德國的綠能革命【林育立駐德記者】
- 3/24健康促進健康講座-食在安心【譚敦慈護理師】
- 5/19環境教育講座-再生能源巡迴列車【魏凱城教授】
- 7/18~8/12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】
- 10/20環境教育健康講座-脫口罩！找藍天影像行動計劃【蔡順仁和詹皓中導演】

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。

肆、活動照片

健康促進講座 1---譚敦慈護理師

主題：食在安心



健康促進講座 2--脫口罩！找藍天！

主題：空氣汙染議題



運動



運動



運動



運動



運動



健康 檢查

