

106 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

106.12

壹、現況說明

本校 106 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。本校近年來均以健康體位為主要議題，但每年針對此議題來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，結合 108 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”。另外，今年暑假結合學校優質化經費，由訓育組開設“運動傷害防護培訓團”，外聘專業講師講授“運動貼紮、防護及按摩”課程，由本校進修部籃球隊及棒球隊參加，讓籃球隊及棒球隊學生對運動貼紮、防護及按摩有正確的觀念及操作方式。在健康飲食部分，邀請曾宇良教授辦理“食農教育講座”。此外，針對近年來空氣汙染議題，本校也邀請彰基葉光芄醫師和嘉基林新凱醫師和辦理二場空汙講座。

貳、活動目標

- 一、經由健康促進委員會訂定年度衛生政策，使全校師生有所依循，共同打造健康、優質、充滿活力的嘉中校園。
- 二、營造健康的校園環境風氣，提升本校教職員工生健康運動與飲食意識。
- 三、透過講座辦理來提升教職員工生對健康體位議題的相關知能，並能將知識、概念運用在日常生活中。
- 四、結合社區資源，透過衛教宣導與參訪活動的實施，引導學生、教職員工及家長，建立自主的健康管理方式。

參、活動內容



※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)
- 結合優質化經費，開設運動傷害防護培訓團
- 結合社區醫療資源，辦理衛教宣導



※健康飲食

- 舉辦食農教育講座，讓本校師生可以有正確概念
- 定期至學校餐廳承包商執行餐廳廚房衛生考核
- 合作社公布欄張貼健康飲食相關海報及標語
- 透過家政課及護理課教授正確觀念

健康促進委員會



運動傷害防護培訓團



義診校友郭世勳醫生



學校健康政策

健康教學與活動

健康服務

健康體位

社區參與

學校社會環境

學校物質環境

水痘防治宣導



食農教育講座



重量訓練室



活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會