



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

104學年度高級中等學校

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 共計 60班

本校104年以推動健康體位為主要議題，並隨健康促進委員會組織檢視分工內容，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進行課程與活動辦理。

- 104年度有別於以往以學生為主軸舉辦各項運動課程及競賽，學校今年亦增加了推動全校教職員工及家長學生共同參與社區及校內運動活動，提昇整體運動與健康飲食風氣。



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



貳、活動目標

- 一、增強概念、融入生活
- 藉由校園生活中融入健康促進議題推展，循序漸進地以較為多元活動方式取代過去教條式的教導，讓學生體認健康飲食和健康體能訓練等的養成。進而達到自我對健康的管理、重視健康體位議題等相關概念，積極且持續的關心自己的身體，爾後亦能將此概念融入日常生活中，持續關心並注重健康。



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



貳、活動目標

- 二、友善校園、促進交流
- 營造校園運動風氣，凝聚教職員工之向心力；養成教職員工運動習慣及增進體能，提升工作效能，進而使教職員工樂愛生命，樂在工作，樂在生活，達成充滿創意樂活的活力校園。



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



• 參、活動內容

一、健康促進政策

透過健康促進委員會定期檢視健康促進議題執行，檢討實施。

在校務會議、行政會議及導師會議、幹部訓練(服務股長/環保股長)等公開會議中宣導相關議題，跨處室共同完成健康促進活動辦理。

| 日期 | 會議 | 重點議題 |
|-----------|---------|---------------------------------------|
| 104/3/10 | 健康促進委員會 | 傳染疾病辦法修訂 |
| 104/09/16 | 健康促進委員會 | 1.健康促進議題討論 2.登革熱防治辦法 3.空氣品質旗幟標示 |





活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



• 參、活動內容

• 二、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 |
|----------|---------------|----------|
| 104/02 | 身高、體重、視力與腰圍檢測 | 高一~三 |
| 104/04 | 捐血活動 | 開放全體師生參與 |
| 104/09/3 | 新生健康檢查 | 高雄霖園醫院承辦 |
| 104/09 | 身高、體重、視力與腰圍檢測 | 高二~三年級 |
| 104/11 | 捐血活動 | 開放全體師生參與 |





活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



• 參、活動內容

• 三、健康教學與活動

配合103學年度國立嘉義高中優質化活動辦理”D-3 活力青年GET培養計畫”辦理健康促進系列活動，建立學生正確的營養知識和飲食觀念，藉由藝文創意競賽引起學生對於議題討論與興趣。

- 透過宣導與活動喚起學校教職員工、家長與學生等重視健康體位議題，潛移默化建立良好生活與飲食習慣。
- 實施方式：
針對BMI值數據發放健康飲食手冊，針對每天飲食習慣做記錄，將飲食指標、食物熱量、運動熱量消耗標示等印製成冊，並透由護理課、家政課，社團(KUSO社)進行督促執行。





活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



• 參、活動內容

| | 活動項目 | 參與對象 | 備註 |
|----|-----------|---------------------------------|----|
| 1 | 宣導 | 全校師生 | 持續 |
| 2 | 體適能檢測 | 全體學生 | |
| 3 | 慢跑 | 體育課-課前 | 持續 |
| 4 | 運動生活圈 | 教職員工(詳見活動照片) | 持續 |
| 5 | 飲食指標 | 合作社/衛生組/全校師生 | 持續 |
| 6 | 萬步行 | 全校教職員工 | |
| 7 | 健康飲食手冊 | 體重過輕及過重同學(BMI值不在範圍中者18.5 ~24) | 持續 |
| 8 | 追蹤BMI異常同學 | 衛生組/健康中心/護理老師 | |
| 9 | 園遊會-健康飲食 | 全校學生教職員工 | 持續 |
| 10 | 每周四夜跑 | 由張乃勻老師邀集學生夜跑嘉義景點蘭潭 (人數陸續增加中) | 持續 |





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



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



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。

於每學年度8~9月間招募新血加入志工服務。

*邀請國內以及海外服務至工分享心得

*育幼院/教養院等實際服務學習





活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



• 嘉基104年職場健康促進活動

104年6/1〔一〕~9/4〔五〕

「促進減重活動-韻律舞蹈課、
營養攝取指導、物理師活動指導」等活動。

年齡18歲至64歲者BMI $\geq 20\text{kg}/\text{m}^2$ 者

護理師-王秋華小姐承辦活動



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



活動名稱:嘉中大減噸-
參加人數約24~40人





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



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



104嘉郵路跑

- 教官室號召-教職員工及學生 共32人參加





活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



目前最火紅的活動~
每週四 放學後 環潭路跑

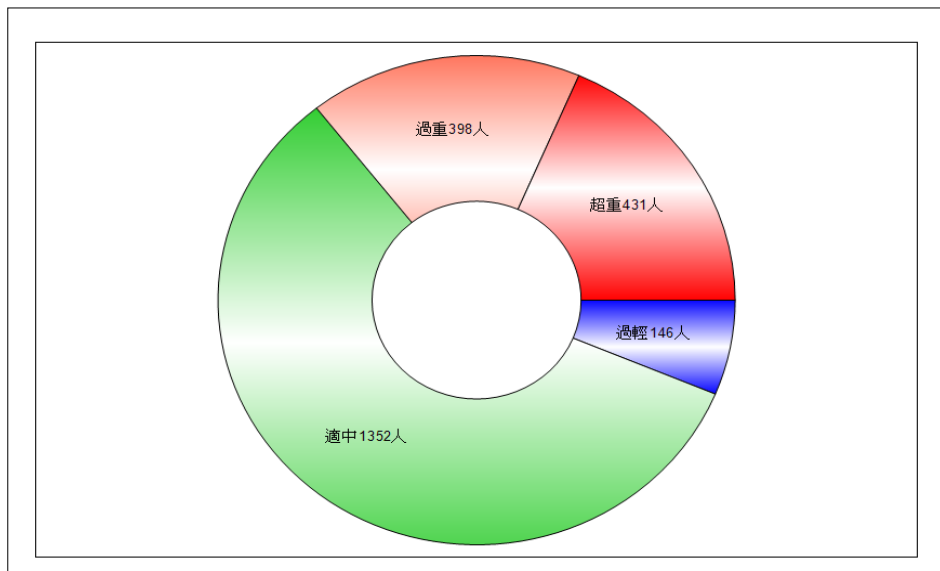
路線-嘉義高中校門口-大雅路-蘭潭環潭公路-大雅路-嘉義高中門口(約8.5~9公里)





活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



| | 人數 | 百分比 | 備註 |
|------|------|--------|-----------|
| 體位適中 | 1352 | 58.10% | 58.10% 適中 |
| 體位過重 | 398 | 17.10% | 41.90% 異常 |
| 體位超重 | 431 | 18.53% | |
| 體位過輕 | 146 | 6.27% | |
| 總人數 | 2327 | 100% | |

健康體位





活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



學生：活力青年 計畫
教職員工：萬步行





活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



- 執行成效
- 執行成效
- 執行成效
- 執行成效...

每年4月中~6月 成效最大

9月大學新鮮人





活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



• 執行成效

◦ 營養失衡。

在推動健康飲食方面：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。

◦ 升學及校園風氣型態。

健康促進議題校內推行持續推行，因正處於升學歷力時期，經由課堂上問卷調查及數據統計，普遍因上學、補習及運動時間分配，影響學生飲食習慣居多。

◦ 強化知能認識。

本年度明顯增強在於，學生對於正確飲食習慣以及飲食熱量及份量的認識有極大改善，從飲食上盡量攝取營養而非高熱量食物意願較大。

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。





堅持 永續 環保 健康





• 主動、自主運動





感謝您

