

屏東縣私立美和中學 100 年度健康促進學校計畫書

100 年 6 月 23 日訂定

一、計畫摘要

本計畫以「健康體能」，為本年度健康促進計畫之執行策略。希藉由分析學生健康狀況及健康需求評估，再運用課程介入及活動介入，發展有效的活動設計及健康支持性環境，激發師生對健康之重視，以提昇師生自我照顧知能，並擴展到學生家庭及鄰近社區，以期有效預防疾病，落實健康行為。

二、依據

教中（四）字第 0980501981 號函辦理。

三、背景說明

台灣青少年長久以來在父母的期待與升學主義之下，往往忽略了運動習慣的培養與體能活動的重要性，造成青少年身體活動量之不足。而從健康促進與預防醫學的觀點來看，要養成一個規律身體運動生活型態及適當的體適能，必須及早開始。

本校是一所位於鄉下的學校，全校師生大約一千四百人，但根據體育老師「體適能檢測測驗手冊」之檢測方式，發現學生體能似乎不佳，且確實有體適能不佳及體重不標準等健康體位的情形，因此想針對此項問題提出健康體能促進學校計畫。

四、計畫目的

- （一）評估全校師生之健康狀況及需求，針對健康體能訂定合理且具教育意義之鼓勵辦法。
- （二）利用課程融入、專題講座，使學生對健康體能有充分的認知，並能自我診斷。
- （三）利用活動、研習、訓練，使學生習得正確健康技能，建立正確健康體能之觀念與態度。
- （四）凝聚社區力量，運用社區之資源，共同營造健康生活
- （五）以「健康體能」為主軸，『健康促進學校』為永續經營的目標。

五、計畫內容

工作重點	項目	內容	執行單位	協辦單位
成立「學校衛生委員會」	成立「學校衛生委員會」	組織學校衛生委員會，共同訂定章程與任務分組。	學務處	教務處 輔導室 總務處 家長會 健體領域教師
制定「健康體適能實施要點」	制定「健康體適能實施要點」	邀請相關人員參與會議，制定「健康體位， 菸害防制 實施要點」。	學務處	教務處 輔導室 總務處 家長會 健體領域教師
融入健康與體育領域教學	融入健康與體育領域教學	辦理健體領域教師融入式教學進修研習活動。將健康體適能內容融入現有課程中。	教務處	學務處 健體領域教師
健康體適能教育	學生體適能護照	建立學生體適能護照。	學務處	體育教師
	舉辦健康體適能育樂營	邀請相關教師參與師資培訓研習、辦理體適能育樂營。	學務處	教務處
環境保護教育	舉辦環境保護教育研習營	辦理環境保護教育研習營，推廣環保教育。	學務處	教務處
校園體適能活動	實施學生體適能檢測	全面實施學生體適能檢測，並登錄於個人體適能護照中。	學務處	體育教師
	全校教職員工體適能施測	實施全校教職員工體適能測驗，並登錄於個人體適能護照中。	學務處	全校教師
	校慶運動大會	鼓勵全校教職員工生參加各項競賽。	學務處	全校各處室
家長參與	家長參與學校健康體適能活動	邀請家長一同參與學校健康體適能相關活動。	家長會 學務處	輔導室
社區結盟	開放學校運動場所。	提供社區民眾休閒運動場所。	學務處	家長會 總務處

六、計畫預期成效

- (一) 成立學校衛生委員會，並有明確的組織章程與任務分組，創造優質健康的學習環境。
- (二) 訂定明確的健康體適能實施要點並公布實施，培養學生強健體魄。
- (三) 提升健體領域教師對健康體適能之認知，藉由融入式教學過程建立學生正確健康體適能之觀念與態度。
- (四) 提高學生增進體適能的意願與動機，產生自發性運動行為。
- (五) 提高教職員工及學生對健康體適能活動的參與度與關心度。提升校園運動風氣，推行校園體適能護照活動，培育愛好運動、身心健康的優質國民。
- (六) 提高家長對健康體適能的參與度與關心度。將健康體適能延伸至家庭與社區中。