

# 苗栗縣105 學年度明德國民小學辦理學生健康體位促進實施計畫

## 一、計畫依據：

教育部「學生身體健康促進實施計畫」

## 二、計畫目的：

- (一)、瞭解教職員工生的健康狀況、健康需求及影響健康的相關因素。
- (二)、建立學校衛生委員會與健康促進團隊，提供充分的環境支持與行政服務。
- (三)、發展有效的健康策略，促進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態。
- (四)、推動多項促進健康體位策略（健康操、兒童朝會後晨跑活動、舞獅活動、提供營養午餐…），以實際運動、飲食行動控制學童維持健康體位

## 三、預期效益：

- (一)、透過重點推動國小學生健康體位促進計畫，藉以強化學生健康概念，改善學生飲食習慣與運動行為，達到降低或減緩學生體位異常率。
- (二)、提升學校教職員與家長重視學生健康體位的問題，協助學生釐清健康體型意識與社會價值觀的建立，以增進學生自我健康促進生活技巧與認知。
- (三)、實施辦法：

擬訂學校健康體位促進計畫，其執行策略說明如下：

- 1、利用朝會時間辦理「均衡飲食」、「規律運動」健康講座。
- 2、舉辦均衡飲食健康講座-「彩虹蔬果 579」一年級小朋友從小建立起正確的蔬果攝取知識。
- 3、擬訂提升全校師生體能計畫，全校師生在早晨第二節下課時間（10:10-10:30）一起動動肢體、提升全校師生健康活力。
- 4、透過親師座談、校刊向家長、學生宣導學童體重控制與養成運動習慣及均衡飲食的重要性，期許加強親師生合作，達成健康體位之目標。
- 5、舉辦班際體育競賽，激勵各班級的運動士氣。
- 6、辦理熱心志工、教職員工登山健行活動，提倡正當休閒娛樂

## 四、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。