



追分國小 97 學年度
健康促進計畫 —— 健康體位
實施成果

計畫緣起

- 本校 96 學年度學生 1053 人，體位不良人數有 425 人，約佔總數的 40.4 %，比例頗高，學生的健康概念普遍不足，體適能尚需加強，職員工亦需健康服務及健康諮詢，以提升生活和教學品質，本校有鑑於此，97 學年度積極推動健康體位計畫。



計畫目標

- 了解目前本校教職員及學生體位。
- 建立師長與學生良好的健康夥伴關係及正確健康知識。
- 藉由活動過程中教導學生相關健康知識，並能運用於生活中，培養規律的身體活動習慣。
- 藉由宣傳單及大型集會，向家長及社區民眾宣導正確健康知識。
- 加強學生營養飲食概念，養成良好的飲食習慣，達到控制體重的目標。
- 教導學生正確的體型意識及理想體重對健康的重要，預防因肥胖過瘦或心因性厭食症所導致的各種疾病。
- 促進學校成員產生健康行爲，並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。



實施項目

健康操及健康向前走	每天 10 : 10~10 : 25
路跑活動	97 年 11 月 30 日
拔河比賽	97 年 12 月
運動會	98 年 3 月 27 日
體位管制班	97 年 9 月 ~98 年 6 月
健康飲食宣導	97 年 9 月 24 日及 11 月 12 日 98 年 3 月 18 日及 4 月 29 日
運動性社團活動	有直排輪、籃球、棒球、

健康操

- 實施時間：每星期三 10：10~10：25
- 實施對象：中高年級學生



健康向前走

- 實施時間：每星期一、二、四、五 10：10~10：25
- 實施對象：全校師生



路跑活動

- 實施時間：97年11月30日
- 實施對象：全校師生及家長



班際拔河比賽

- 實施時間：97年12月
每天 10:10~10:30
- 實施對象：全校學生



運動會

- 實施時間：98年3月27日
- 實施對象：全校學生、家長及社區民眾



運動會



健康飲食宣導



體位管制班一小團體輔導



體位管制班—晨跑



存



袂藿



存

袂



運動性社團—跆拳道



運動性社團—舞蹈



特色

- 聘請臨床心理師，針對體位管制班學生實施小團體輔導。由於心理師的專業，透過十週深刻的體驗與分享，建立學生健康體位的觀念，並增強其實踐力。
- 運用社區資源，成立多項運動性社團：直排輪、籃球、棒球、跆拳道、舞蹈等，每週利用課餘時間練習，讓學生運動強身之外，也培養正當休閒興趣與能力。



特色

- 每年辦理路跑活動，獎品由家長會提供，非常豐富，鼓勵師生、家長及社區民眾參與，帶動社區重視運動強身之風氣。
- 規劃全校早晨或課間活動健走的時間，鼓勵師生養成良好的運動習慣。
- 運用午餐食材公司的營養師，推展健康飲食宣導活動，成效優良。



展望

- 本校地處鄉村，適合推展體育活動，落實健康促進計劃。
- 本校推展健康促進計劃人才多，師資優，若假以時日，成果自是輝煌。



謝謝指教

