

屏東縣立琉球國中 96 學年度

推動健康促進學校「健康體位-健康班」實施計畫

一、依據：屏東縣立琉球國中 96 學年度推動健康促進學校-健康體位行動計畫辦理。

二、目的：

(1) 鼓勵體重超過理想體重學生以適量均衡飲食及運動方式進行減重，並培養正確體型意識，學會對體重之自我監測管理，維持理想體重，營造健康校園。

(2) 培養學生"注意飲食與規律運動"之習慣。

三、實施時間：96 年 9 月~ 97 年 7 月

四、施測對象：體重超過理想體重之學生

五、實施方式：

(1)定期：每週一、三、五第 2、7 節下課集合運動。

(2)不定期：提供健康體位相關資訊

(3)定期於每月 5 號量體重。

六、本計畫經校長核准後實施、修正時亦同。

擬稿：

審稿：

核稿：

96 學年度「健康體位-學生健康班量體重」照片寫真



名稱：學生健康班 地點：中廊 內容說明：量體重

96 學年度「健康體位-學生健康班運動」照片寫真



名稱：學生健康班 地點：花瓶石 內容說明：跑步



名稱：學生健康班 地點：花瓶石 內容說明：跑步

96 學年度「健康體位-學生健康班運動」照片寫真



名稱：學生健康班

地點：花瓶石

內容說明：跑步



名稱：學生健康班

地點：花瓶石

內容說明：跑步

96 學年度「健康體位-學生健康班運動」照片寫真



名稱：學生健康班

地點：花瓶石

內容說明：跳繩



名稱：學生健康班

地點：花瓶石

內容說明：跳繩

96 學年度「健康體位-營養均衡」照片寫真



名稱：學生健康班

地點：教室

內容說明：營養均衡



名稱：學生健康班

地點：教室

內容說明：營養均衡

96 學年度「健康體位-營養均衡宣導」照片寫真



名稱：全校

地點：體育館

內容說明：營養均衡



名稱：全校

地點：體育館

內容說明：營養均衡

96 學年度「健康體位-教師健康班運動」照片寫真



名稱：教師健康班 地點：空教室 內容說明：肢體舞動



名稱：教師健康班 地點：空教室 內容說明：肢體舞動

96 學年度「健康體位-學生健康班運動」照片寫真



名稱：教師健康班

地點：空教育

內容說明：肢體舞動



名稱：教師健康班

地點：空教室

內容說明：肢體舞動