

# 壽山國小 111 學年度健康體位實施計畫

## 一、依據：

(一)本校 111 學年度校務會議決議案。

## 二、目的：

(一) 推動營養教育並養成正確飲食習慣。

(二) 養成學生規律的運動習慣。

(三) 透過適當的課程安排達到體重控制之目的。

## 三、實施對象：

壽山國小全校師生。

## 四、計畫期程：

民國 111 年 8 月 1 日起至民國 112 年 6 月 30 日止。

## (一) 五、實施內容：

六大範疇	實施項目	實施內容	實施時間	主辦單位(人員)	協辦單位(人員)
學校衛生政策	一、成立健康體位工作小組	由校長擔任召集人，教務主任、學務主任、總務主任、輔導主任、衛生組長、教學組長、學務組長、事務組長、護理師、家長等代表組成。	1111.8	校長	各處室人員 學年主任 家長代表
學校物質環境	二、營造學校健康體位環境	1. 設置『健康走廊』、『健康專欄』張貼各式健康海報，營造健康環境。 2. 設置飲水機，提供水質良好飲用水，並定期檢測。 3. 每月公佈午餐菜單，並持續監督午餐供應商，提供營養均衡之餐點。	經常 經常 經常	衛生組長 事務組長 午餐秘書	護理師 總務主任 總務主任

六大範疇	實施項目	實施內容	實施時間	主辦單位(人員)	協辦單位(人員)
		4. 加強校園綠化美化。 5. 定期檢修校內運動及遊戲器材。	經常 經常	總務主任 事務組長	事務組長 總務主任
學校社會環境	三、營造健康體位之校園氣氛	宣導體位異常對生活造成之影響，產生維持健康體位之動力。	常態	學務主任 衛生組長	班級導師
健康教育課程及活動	四、加強健康體位教育	1. 全校學生加強實施健康體位指導： ~融入各科教學。 2. 訂定健康體位宣導月~加強宣導。 3. 舉辦健康體位有獎徵答、跳繩集點活動。 4. 張貼健康體位宣導海報，並隨機健康指導。 5. 辦理增能活動、健康體位講座。 6. 運用學校網頁，刊登健康體位知能訊息。	經常指導 111.11 111.12 111.11 111.11 111.11	教學組長 衛生組長 護理師 衛生組長 衛生組長 衛生組長	教務主任 班級導師 衛生組長 護理師 護理師 護理師
	五、推展健康飲食及運動	1. 注意體位異常學生早餐及午餐用餐狀況。 2. 規劃每週二、四進行課間操活動。 3. 推動「3010」活動、「戶外120」活動、「3C少於二」活動:鼓勵學生利用每節下課運動10分鐘，努力達成一天戶外120分鐘的目標。 4. 加強學生心肺能力:請體育老師配合，每週一次，體育課前5分鐘進行跑步訓練。 5. 推展運動性質社團。 6. 辦理運動會及各項運動競賽。	經常指導 經常指導 經常指導 經常指導	班級導師 體育組長 體育組長 體育組長	衛生組長 衛生組長 班級導師 護理師 學務主任 學務組長
社區關係	六、家長與社區之推動	1. 利用班親會或家庭聯絡簿聯繫學童健	經常指導	班級導師	護理師

六大範疇	實施項目	實施內容	實施時間	主辦單位 (人員)	協辦單位 (人員)
		康體位控制情形。 2. 注意飲食與加強運動通知：利用通知單請家長督促學童養成良好飲食運動習慣，並積極營造健康體位。	經常指導	班級導師	護理師
健康服務	七、健康體位服務	1 訂定異常體位管控實施辦法	111.9	衛生組長	護理師
		2. 進行異常體位個案管理	111.9	護理師	衛生組長
		(1) 進行身高、體重前測，篩選異常體位學生。	111.9	護理師	衛生組長
		(2) 建立體重超重、體重過輕個案管理專案，實施運動以及飲食指導。	111.10 每月月底	護理師	衛生組長
		(3) 發給異常體位家長及學生健康體位參考資料。	111.10	護理師	班級導師
(4) 每月針對異常體位學生進行體位監測，並將結果通知家長。		護理師	班級導師		
(5) 實施健康體位後測，並加以統計，檢視實施成效。					

六、其他未盡事宜得依實際情形訂訂或修改之。

七、本計畫經校長核准後實行之，修正亦同。

承辦人：

衛生組長：

主任：

校長：