

新科國中 107 學年度第二學期

健康體位樂活班課程實施計畫

一、 依據：

新竹市 107 學年度推動健康促進學校總計畫

二、 計畫目的：

本校為 103-107 學年度擔任健康體位中心學校，希冀透過體位樂活班的設立，達成之目的如下：

- (一) 召開學校健康促進委員會，整併資源推動健康政策。
- (二) 提升健康與體育授課教師推動健康促進能力，強化生活技能融入健康體位議題教學。
- (三) 激發教師間的運動氛圍，由對運動有興趣的老師帶動同事進行身心樂活運動。
- (四) 鼓勵社區民眾參與推廣健康體位觀念，開放民眾親子一起參加校內樂活班課程。
- (五) 發展有效的策略及計畫，增進教師對健康飲食的攝取量，並積極推動健康體能及規律運動的習慣。
- (六) 以本計畫為主軸，「健康促進」為永續經營的目標，期能促進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

三、 實施內容：

- (一) 實施期程 107/12/03(一)-108/04/15(一)放學後於新科國中校園內實施。
- (二) 因場地及器材限制，為兼顧課程、材料品質，A 班以校內師生及社區民眾為主，錄取優先順序為校內老師、社區民眾，最後為學生，以 BMI 超標的七年級學生優先，再來為 BMI 超標的八年級學生，每次開課人數至多 15 人。B 班以全市教師及社區為對象，每次開課人數至多 10 人-20 人(視課程情況)。
- (三) 為使課程多元化，且使學生養成運動習慣，搭配校內、「課後運動班」課程，結束後務必請任課老師簽名或登記。

四、課程表：

健體中心學校 身心樂活班

107/11~12月 108/3-4月(將依段考作調整) 健康樂活課程

表：A班

1	3/11(一)	PM3:45~4:30	肌耐力我最行	江智祥老師	水、著運動服	測身高體重
2	4/1(一)	PM3:45~4:30	健康動一動	林麗蓉老師	水、著運動服	
3	4/8(一)	PM4:00~4:50	運動與健康飲食 實做課程	黃鳳儀老師	水、保鮮盒 運動服	測身高體重

自選議題 身心樂活班

107/11~12月 108/3-4月(將依段考作調整) 健康樂活課程表：B

班

堂數	日期	時間	課程內容	指導老師	攜帶物品	備註(班別)
1	12/05(三)	PM4:50~5:40	健康飲食-輕鬆好吃	內聘老師 (陳彥蓉老)	圍裙、口罩 保鮮盒	B
2	12/19(三)	PM4:50~5:40	健康煮很輕鬆	外聘 陳盈羽護理師	水、保鮮盒	B
3.	3/4	PM4:00~5:00	Zumba 初級	Dela(新科運 動中心老師)	水、運動服	B
4.	3/6(三)	PM4:50~5:40	健康瑜珈	外聘 李聿老師	水、著運動服	B
5.	3/12(二)	PM4:00~4:50	健康瑜珈	外聘 李聿老師	水、著運動服	B

A班以校內師生及社區民眾為主，錄取優先順序為校內老師、社區

民眾，最後為學生，以 BMI 列表追蹤七年級學生優先，再來為八年級學生，每次開課人數至多 15 人。B 班以全市教師及社區為對象，每次開課人數至多 10 人-20 人(視課程情況)。

五、獎勵：

- (一) 為鼓勵及肯定同學的參與，減少中途放棄，當日全程參與課程的學生一律在課程結束後可至衛生組登記榮譽點 2 格，缺課皆不給予點數。
- (二) 參與課後運動班相關課程認證達 5 次以上，嘉獎一次
- (三) 教師課程部分為提升參與度，參加次數達 3 次以上並有公開分享(打卡、上傳照片)或填寫問卷回饋的老師，可參加宣傳品抽獎活動。

七、經費來源：由本校 107 學年度健康促進計畫經費下支出。

八、經 鈞長核可後實施，修正亦同。