

新科國中 108 學年度第一學期

健康體位樂活班課程暨宣導活動實施計畫

一、 依據：

新竹市 108 學年度推動健康促進學校總計畫

二、 計畫目的：

本校為 103-108 學年度擔任健康體位中心學校，希冀透過體位樂活班級宣導活動的實施，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，聘請教練帶動同事進行身心樂活運動並開放民眾親子一起參加，鼓勵社區民眾參與推廣健康體位觀念。
- (四)邀請專家、來賓拍攝健康知識宣導影片，提供全市國中小宣導素材。
- (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、 樂活班實施內容：

- (一) 樂活班實施期程 A 班 B 班 108/11/28(四)-109/12/17(二)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 班以校內學生及社區民眾為主，錄取優先順序為社區民眾，其次為學生，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。
- (三) B 班以全市教師為對象，以知能體能增進為研習目標，每次開課人數至多 10 人-20 人(視課程情況)。
- (四) 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、 宣傳製作內容：

- (一) 聘請專家(醫師或營養師)進行 85210 健康體位議題專業知識宣導，邀請社區父母或國中小學生訪談、發問，將對答、訪問錄製成影片，提供全市國中小學做為宣導影片，專家、主持人依出席費核算，經費由健促計畫下支出。
- (二) 將 107 學年度健促藝文比賽真人四格漫畫得獎作品製作為海報，提供全市國中小進行健康體位議題宣導。

五、 課程表： 健康體位知能體能增進研習

B 班(暫定上學期)

	日期	時間	課程名稱	授課教師	服裝、用具	備註
1	11/28(四)	PM1:30~2:30	肌耐力、體適能	Rob 老師	水、著運動服	
2						
3						

七、經費來源：由本校 108 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。