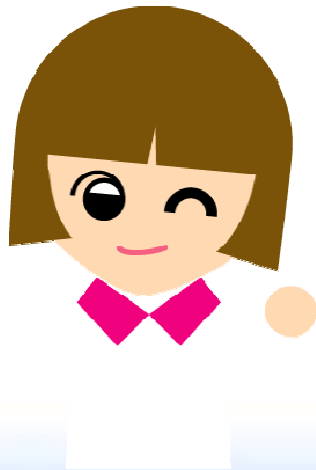




健康促進學校經驗分享：

打造健康積穗家--

以健康飲食、健康體能為例

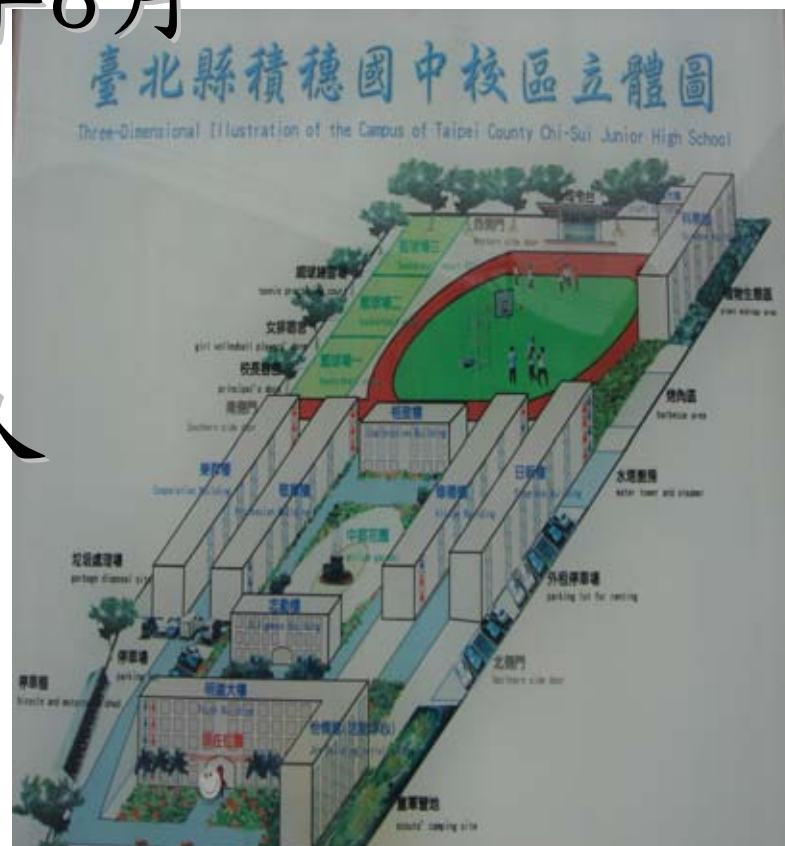


臺北縣積穗 劉秀汶



# 學校現況 (一)

- 校地面積：2.835公頃
- 創校時間：2071年8月
- 教師人數：107人
- 職工人數：14人
- 學生人數：1629人





# 學校現況 (二)

- 七年級：16班（不含數理資優班）
- 八年級：14班（不含數理資優班）
- 九年級：14班（不含數理資優班）
- 特教：2+3班（身心障礙+資優班）
- 補校：3班

全校班級數共52班





# 教師現況

- 性別：

男：20人（佔21.3%）

女：74人（佔78.7%）

- 平均年齡：39.9歲

- 學歷：

大學：81人（佔75.7%）

研究所以上：26人（佔24.3%）





許給積穗的孩子一個 **健康** 的未來...



問題  
覺察

多元  
策略

成效  
評估

永續  
經營



# 學校組織

積穗國中

教育、衛生或其他  
單位行政支援代表

學校衛生  
委員會

專家、學者、  
社區資源代表

健康促進學校計畫工作小組

健康  
政策

健康  
服務

健康  
教學

學校  
物質  
環境

學校  
社會  
環境

社區  
關係





# 健康促進學校推動策略與方法



- 1 學校整體政策：評估學校環境，擬定及調整相關政策。
- 2 學校健康服務：建構完善服務品質，掌握及追蹤成員健康。
- 3 健康教學與活動：融入各領域教學，強化學生健康技能。
- 4 學校物質環境：營造有助於促進健康行為養成的溫馨環境。
- 5 學校社會環境：建構支持性的環境系統。
- 6 學校社區關係：結合社區資源，共創學校社區雙贏局面。

# 健康政策

## 健康促進會議

～工作分配與年度計畫討論～



## 健康促進會議

～課程設計研討～



## 健康政策

～禁用免洗餐具～





台北縣立積穗國民中學九十七學年度第一學期全校行事曆

學校行事曆列入健促活動



月	週	星期	星期	星期	星期	星期	星期	星期	重要
份	次	日	一	二	三	四	五	六	
月	預備週	24	25	26	27	28	29	30	◆8/28備課日(二)▲28日全校返校日◆8/29暑假結束◆8/29下午1:00~5:00領域備課會議◆8/28教師領教科書(8:00~)◆8/28學生發教科書、◆8/29日上午全校校務會議▲8/26、27新生霹靂營▲8/29導師會議★新生畢業輔導▲上屆畢業生升學就業輔導追蹤
	一	31	9/1	2	3	4	5	6	◆9/1開學註冊日，九年級第八節課輔開始◆9/1圖書室開館◆9/5教科書補領截止日▲9/1中央餐廚開始◆9/2、3八、九年級第一次複習考▲9/2學務工作會議▲9/5服儀檢查★9/4輔導股長幹部訓練★9/5志工成立大會
九	二	7	8	9	10	11	12	13	◆9/8實驗室開放教學使用▲9/8花園認養開始▲9/8教室佈置、廁所美化開始▲9/8九年級三對三籃球賽報名開始▲9/10選填社團★9/8技藝教育學程始業式★資源班開始上課★9/10技藝教育學程開課★9/10資優講座★9/11個案會議、親職講座▲成立畢冊小組●9/9行政會報
月	三	14	15	16	17	18	19	20	◆9/14中秋節◆教學研究會(一)※◆9/15七、八年級課後輔導開始◆17日預計美術競賽收件▲9/17九年級三隊三籃球賽預賽▲9/18、19八年級隔宿露營◆9/20雙和區國語文競賽★9/20家長日、拾穗出刊◆9/8圖書室開館，實驗室開放教學使用，教科書補領截止日▲9/8花園認養開始▲9/8教室佈置、廁所美化開始▲9/8九年級三對三籃球賽報名開始▲9/10選填社團★9/8技藝教育學程始業式★資源班開始上課★9/10技藝教育學程開課★9/10資優講座★9/11個案會議、親職講座▲成立畢冊小組▲9/17社團加選選▲交通安全宣導週▲9/17交通安全宣導演講▲學生體適能檢測開始▲全國永信盃排球賽★9/18親職講座2★友善校園學輔會議
	四	21	22	23	24	25	26	27	◆9/26閱讀活動開始實施▲反毒宣導週▲9/26反毒宣導講座▲9/26健康Friday★9/22高關懷班開課★9/22親師懇談補假一天▲9/24九年級三隊三籃球賽決賽▲9/24八年級社團活動開始
	五	28	29	30	10/1	2	3	4	◆9/28教師節▲9/29新生體檢▲10/1教室佈置、廁所美化評分▲10/3導師會議★10/1資優講座
十	六	5	6	7	8	9	10	11	◆10/10國慶日★10/8個案會議▲10/8七年級社團活動開始●10/7行政會報
月	七	12	13	14	15	16	17	18	◆10/14、15第一次段考◆10/14段考下午研習13:00~14:00健康促進學校推展14:00~16:00輔導知能研習▲10/17服儀檢查
	八	19	20	21	22	23	24	25	◆教學研究會(二)※◆10/24校內科展報名★10/20七年級語句完成測驗▲10/20~10/24健康Friday教師體適能週★九年級職業興趣測驗★拾穗出刊

# 健康教學與活動



## 健康活動



健康飲食講座



口腔衛生講座

# 健康環境喚起覺知



# 健康服務



「口腔健康檢查」  
「健康資料文宣的提供」

# 健康社區關係



家長日、親職活動、社區學習  
服務，宣導健康促進學校理  
念，增進家長教育知能





# 『積穗健康家』生活技能親子共學魔法書



積穗健康家(八年級)

2009 寒假親子共學

### 學習單 2-2：為親密加分！ - 問題解決

請嘗試運用解決問題 5 步驟(前二頁說明)，針對以下的情境，完成空格內容，以解決小新家的困擾，為其親密家庭關係加分！

※小新的晚餐—

晚餐時間，小新的媽媽經常在用餐之後，直接在餐桌旁吸起菸，造成家中其他人都要跟著吸二手菸，又噁又不舒服，

右為難，又不想惹媽媽心情不好，也不希望自己和家人吸二手菸，請你替小新家人相處的問題想想辦法囉！

※列出問題解決的方法，越多越好囉—

1. 可以叫全家人時常到戶外走走。
2. 可以時常在媽媽的耳邊說：「媽媽妳好美麗，所以妳一直吸菸的話會變的很醜喔！」
3. 可以讓爸爸我一天有關夫妻兩值得紀念的一說出全家人心中的話讓媽媽知道。

動腦！ 當家庭出現困境時，解決問題同時別忘了尋求資源協助家庭度過難關！（將各種資源填寫在空格中）



# 背景說明

## (一) 健康飲食方面

- 校門前街道即為「民安街小夜市」，各種小吃攤販眾多、沿街道兩側林立，造成學生喜歡食用珍珠奶茶、雞排、薯條等甜食及油炸食品。
- 學生邊走邊吃、隨意丟垃圾等等之不良飲食習慣，也造成本校維持環境整潔上的困難。
- 本校將近**92%**的學生都是食用中央餐廚的營養午餐，因此也是宣導學生健康飲食觀念的良好機會。





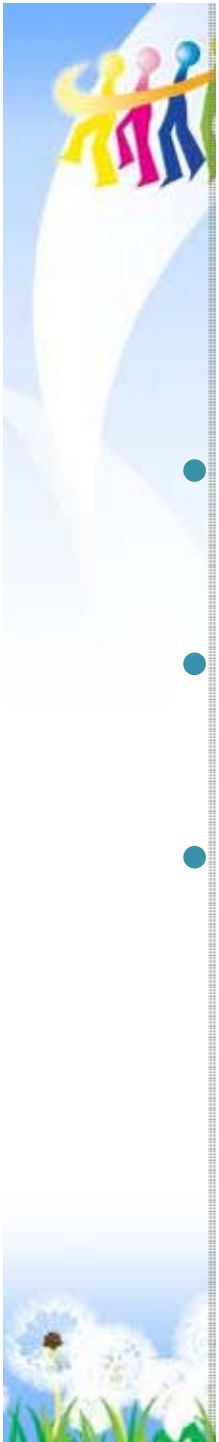
# 背景說明

## (二) 健康體能方面

- 本校學生男生會於下課時主動到球場活動，但是女生則只有上體育課時才會做一點運動，因此希望藉著課間活動與運動會等等，促使學生於平日加強體能。
- 大部分教師很少會在學校內運動，只有少數教師自行利用課餘時間到操場跑步或打球。
- 教師的健身社團仍不夠多元，參與人數亦仍有成長的空間。

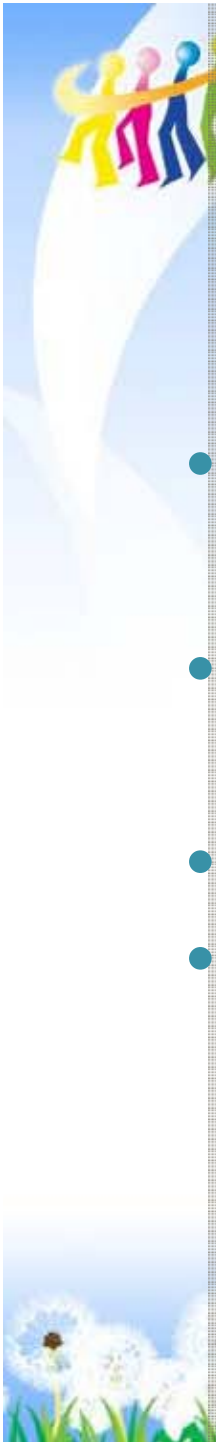






# 計畫目的

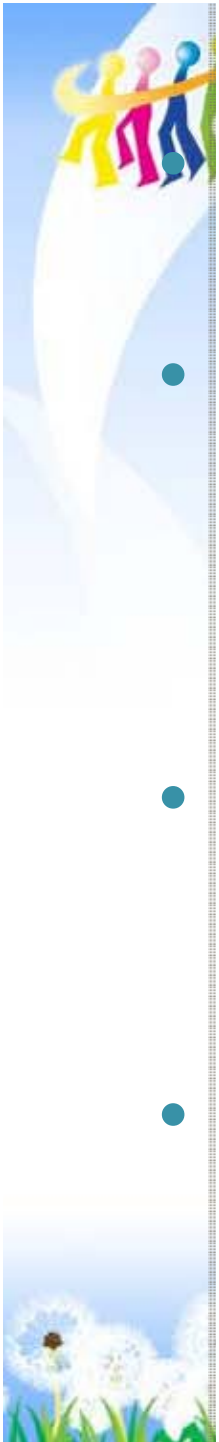
- (一) 以問卷調查方式評估學校教職員及學生之健康並檢視校園內衛生問題
- (二) 於正式與非正式課程中建立學生正確的飲食觀念及提供健康飲食內容與環境。
- (三) 改變學生愛吃零食、飲料與亂丟垃圾之不良習慣。
- (四) 組織校園及社區團體推動健康體能活動，鼓勵健康行爲與生活作息。



# 計畫內容

## 飲食—改善不良飲食習慣

- (一) 問卷調查學生的飲食習慣與行爲（前測、後測）。
- (二) 將正確之飲食概念與行爲融入相關領域課程中。
- (三) 執行本校「[中午用餐時間注意事項](#)」。
- (四) 學校合作社不販賣汽水、零食等，對學生健康不良之食品；要求中央餐廚廠商不要提供糖水飲料與不健康之零食。



- (五) 宣導食物飲料皆須帶回教室再食用，不可邊走邊吃。
- (六) 跟夜市攤販溝通合作，張貼宣導警語，如：飲食「三要一不」：要細嚼慢嚥、要在教室內吃飯、要把飯菜吃完、不在中午打球。
- (七) 將學生喜歡吃的夜市攤販食物，請營養師分析其營養價值與對身體可能造成之不良影響；並張貼宣導海報於校園。
- (八) 製作健康飲食之宣導文宣，張貼各班教室。

## 積穗--中午用餐時間注意事項

時間	學生配合事項	導師配合事項	學務處工作事項
11:50 ~ 12:15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 下課後，請輪值同學儘速至穿堂抬餐。若有上室外課或專科教室較遠者，抬餐速度更要注意。</li> <li>2. 家長送餐的同學，請至大門口領取。</li> <li>3. 未訂午餐的同學，可至合作社購買。</li> <li>4. 養成飯前洗手的好習慣。</li> <li>5. 各班負責打飯菜的同學，應佩戴口罩，以保餐飲衛生。</li> <li>6. 請幫導師盛好飯菜，等待導師一起共進午餐。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請導師督導同學輪值抬餐，並了解抬餐之動線，提醒其安全。</li> <li>2. <u>請導師進教室，教導同學正確用餐禮儀，培養良好的用餐習慣</u>，同時請導師幫忙察看，如有同學未一起共進午餐時，請進一步了解原因。</li> <li>3. <u>所有同學坐在座位上，由導師喊開動，再一起安靜用餐，並禁止同學在教室外走動。</u></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>生教組校園(校門口)巡視</u></li> <li>2. <u>衛生組穿堂抬餐督導</u></li> <li>3. <u>訓育組播放優美音樂</u></li> </ol>
12:15 ~ 12:30	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如班上同學均已用膳完畢，請將吃剩的菜餚，倒入餐桶中。然後請抬餐同學將餐具抬至川堂。</li> <li>2. <b>記得飯後刷牙、漱口，常保牙齒健康。</b></li> <li>3. 同學利用時間，作教室、校園環境整理。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請導師鼓勵學生飲食均衡，不挑食、不偏食、以感恩惜福的心減少廚餘。</li> <li>2. 請導師督導衛生股長檢查內外掃區，作清潔工作的補強即可。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生教組校園巡視</li> <li>2. 衛生組穿堂餐車巡視</li> <li>3. 午休鐘響前3分鐘，停止播放音樂，請同學準備午休。</li> </ol>



## 校園宣導與叮嚀



## ←合作社內之標語

合作社內不賣糖水飲料→

(以董氏基金會建議之食品販售)





# 健康櫥窗： 主題式健康宣導





營養宣導海報↓



導師與學生一起午餐





合作社前面➔



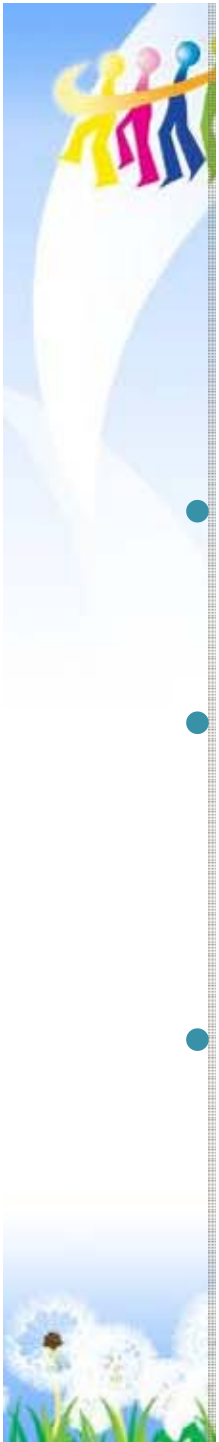
學務處門口↑



每台飲水機旁➔ ↑



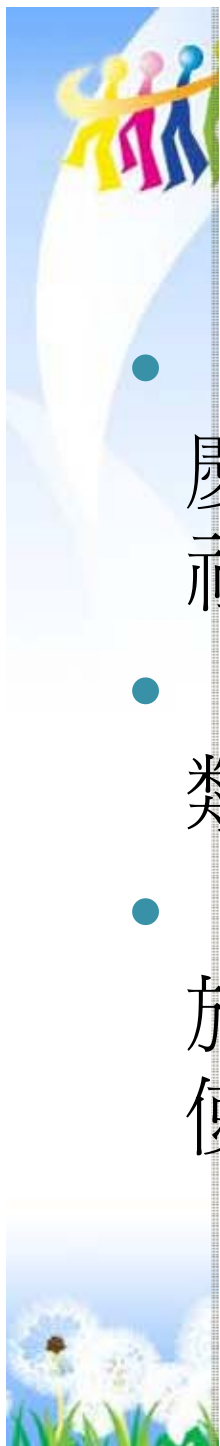




# 計畫內容

## 體能—增進師生運動習慣

- (一) 學校中午用餐及午休時間皆作有效規定，培養學生良好習慣與作息。
- (二) 各年級全面發展體能項目，如：七年級為新式健身操，八年級為排球，九年級為籃球。
- (三) 利用課間活動（上午**9：50--10：10**）全校分組活動。



- (四) 每年舉辦全校性的運動會，如校慶路跑活動，邀請學生、教師、家長及社區共同參與。
- (五) 與教師會合作組織教師運動健身類社團。
- (六) 開放活動中心及運動場等場地，於非上課時間提供給教職員或社區民眾使用。



# 活力積穗 健康加倍

一校一團隊

男女排球隊

目標

全國冠軍

班際活動

班際比賽

三對三鬥牛賽

師生排球賽

新式健身操

全校大隊接力

運動社團

籃球社

排球社

桌球社

羽球社

運動社團

舞蹈社

運動舞蹈社

體適能

一人一運動

籃球(九年級)

跑步(各年級)

健身操(七年級)

體適能檢測

排球(八年級)

# 體能運動-健康活力動起來



健康路跑活動



環台路跑健康存摺



課間活動



九宮格擲球

健康成長、活力校園

# 體能運動-體育競賽大集合



校慶運動競賽



校慶大隊接力賽



校慶社區一起來競技



九年級3對3籃球賽



八年級班際排球賽



七年級新式健康操比賽



# 教職員運動俱樂部

項目	活動內容	時間	地點	備註
健走、 慢跑	1.伸展運動--柔軟度訓練 2.慢走、快走一體能恢復 3.慢跑 4.登階訓練	7:30~8:00 <b>16:00~17:00</b>	操場	
羽球	1.羽球基本動作練習 2.單打比賽3.雙打比賽	週五 <b>8:10~9:00</b>	風雨操場	
健身操	肢體律動 音樂搭配	週五 <b>8:10~9:00</b>	風雨操場	
籃球	籃球	週一~五 4:00—5:00	籃球場	



佛朗明哥	律動 節奏	週五 10:00-12:00	禮儀教室	外聘專業師 資 (需繳費)
氣功	呼吸調息 鬆身	週二 10:00-12:00	禮儀教室	外聘專業師 資 (需繳費)
瑜珈	肢體節奏 鬆身	週一下午 1:00—3:00	禮儀教室	外聘專業師 資 (需繳費)



PHYSICAL FITNESS

**教師體適能週**

日期：10/21<二>至10/24<五>  
時間：下午1:00-4:00  
地點：體育器材室  
對象：全體教職員同仁

測驗項目：  
1、柔軟度  
2、仰臥起坐  
3、三分鐘登階  
4、專業身體組成分析

包括：體脂肪率、體水分量、骨質、腰臀圍比、BMI

完成檢測即可獲贈精美小禮物



# 瑜珈社



# 氣功教學







# 佛朗明哥舞

# 教師體適能檢測





生涯大進擊

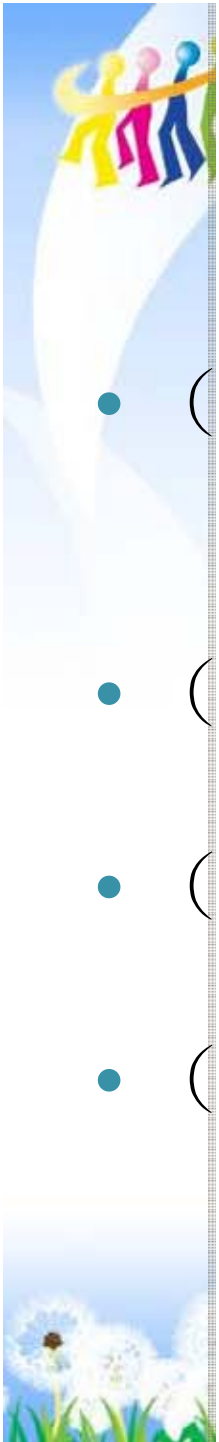
運動六分內不NG





# 健康操競賽





# 成效分享

- (一) 改善學生喜愛購買不健康食物及飲料的習慣，並增進正確的飲食觀念，使本校「飲食健康調查問卷」後測分數提高。
- (二) 融入健體領域教學課程，希望能結合導師及家長，共同關心體能狀況，並把關學生飲食健康。
- (三) 讓師生養成規律、正確的運動觀念與良好習慣。
- (四) 營造健康、環保的校園環境，與社區共享舒適多元的校園。



# 成功關鍵

1. 學校健康計畫概念必須是全面的
2. 學校健康計畫內容必須是在地的
3. 學校健康計畫資源必須是整合的
4. 學校健康計畫立基於夥伴合作關係



教育是改變孩子未來的最重要關鍵  
積穗家園正是領航起飛的基地



報告完畢  
謝謝指教！

