

臺南市白河區白河國中

105 學年度第二學期健康促進活動計畫

一、依據

- (一) 教育部105學年度友善校園與學校輔導工作計畫。
- (二) 教育部補助直轄市縣(市)政府增置國中小輔導教師實施要點。

二、目的：

- (一) 協助成員認識自我的身體意象，進而提升自尊，並達到身心的平衡。
- (二) 促進成員了解規律運動對身體健康的幫助，並從運動中找到樂趣。
- (三) 提升成員了解健康飲食對身體機能的影響，並能選擇有益的食物。

三、辦理單位：

- (一) 主辦單位：輔導室。
- (二) 協辦單位：學務處、各班導師。

四、實施對象：

- (一) 七年級全體學生
- (二) 體型過胖或過瘦者。
- (三) 欲增進身體健康，強健體魄的學生。
- (四) 為維護各班權益，同一班最多錄取人數為兩人。

五、辦理類別：小團體活動

六、活動內容：

- (一) 活動目標：透過小團體讓成員能對自己的身心狀況更加了解，並能透過運動與飲食，達成體重控制與管理，進而提升自信心與幸福感。
- (二) 辦理時間：106年03月09日~106年06月30日。
一週一次，一次45分鐘，共10節課。
- (三) 輔導人員/老師：邱千容 兼任輔導教師(內聘)
- (四) 預計參與人數：8人
- (五) 課程表：如附件

七、經費：無

八、預期效益：

- (一) 成員能覺察自我的身體狀況，並透過運動與飲食，強健體魄改善身體狀況，並提升自尊。
- (二) 成員能透過運動與飲食的調整，達成體重控制與管理。
- (三) 成員能感受運動與飲食所帶來的重要性，並將運動與規律飲食成為日常生活的習慣。

七、活動課程表：如附件。

八、本計畫經輔導室務會議討論，陳校長核可後實施，修正時亦同。

輔導組長

輔導主任

校長

【維納斯養成班－健康促進小團體】課程進度表

週次	日期、時間	團體主題	活動內容
一	3/16(四) 第三節	有緣千里來相會	1. 說明團體目標、性質。 2. 介紹自己與參加團體動機。 3. 訂定團體規範。 4. 對自己與團體的期待與期望。
二	3/23(四) 第五節	我看我自己	1. 身體意象量表前測 2. 體重測量與紀錄，以及對自我身體狀況預期達成的小目標。
三	3/30(四) 第二節	「畫」說我自己	1. 成員畫出對自己的身體狀況，滿意與不滿意之處，以及如何影響自身生活。 2. 分享曾經做過哪些努力改善自己不滿意的地方。
四	4/6(四) 第七節	健康飲食知多少	1. 教導成員良好的飲食生活與健康的關係。 2. 食物卡配對，辨識六大類食物，每餐的熱量計算 3. 記錄自己的飲食習慣
五	4/13(四) 第二節	遊戲運動 1	1. 飛盤運動 2. 檢視自己的飲食與運動習慣
六	4/20(四) 第七節	放鬆訓練	1. 深沉睡眠與放鬆 2. 了解睡眠對成長與健康的影響 3. 檢視自己的飲食習慣
七	4/27(四) 第六節	遊戲運動 2	1. 抓住我的狐狸尾巴 2. 檢視自己的飲食習慣與運動習慣
八	5/4(四) 第七節	生活小雀幸	1. 如何創造生活的幸福感 2. 檢視自己的飲食習慣與運動習慣.
九	5/11(四) 第三節	遊戲運動 3	1. 瘋狂氣球 2. 檢視自己的飲食習慣與運動習慣
十	5/22(一) 第三節	回首過去 展望未來	1. 回顧與統整團體歷程 2. 身體意象量表後測 3. 體重測量與紀錄，並檢視自己是否因參與團體而有所改變。

維納斯養成班活動報名表

親愛的導師您好：

輔導室將於 106 年 03 月 09 日~106 年 06 月 30 日，舉辦「維納斯養成班」小團體。

★對象：

- 一、七年級全體學生
- 二、體型過胖或過瘦者。
- 三、欲增進身體健康，強健體魄的學生。
- 四、為維護各班權益，同一班最多錄取人數為兩人。

★目的：

希望能讓學生**主動**參與團體，並能藉由運動與規律飲食，改善身體狀況，提高自我身體意象進而提升自尊。

★活動時間：

3/09-5/11 每週四，第一節到第七節輪流，一次一節課，詳細時間會另給時間表。
(時間有臨時調動會再另行通知)

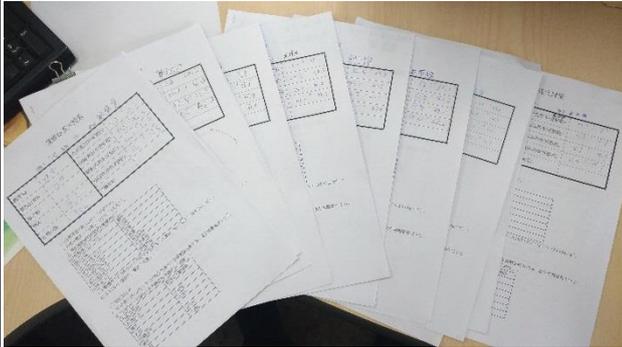
報 名 表

排序	班 級	座號	姓 名	導師簽名
1				
2				
3				
4				

*報名表請於 03/03 (星期五) 之前繳至輔導室，謝謝！



臺南市105學年度白河國中國民中學 活動成果表

活動名稱	維納斯養成班
簡述活動內容	藉由成立減重班的成立，讓學生學習自我管理、自我控制以及體能的訓練、達到減重的效果。
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
	
說明：學生體能訓練狀況	說明：學生體能訓練狀況
	
說明：學生自我管理計畫	說明：學生自我管理計畫