

白河榮民之家關懷服務學習計畫

日期: 6月2日(四)、6月3日(五)、6月4日(六)、6月6日(一)、
6月7日(二) 共 5 天

時間:下午 1:30~4:40,

人數:29 人(白河國中 903 班學生 27 人+老師 2 人)

計畫目的:

1. 學生藉由至保健組服務學習過程了解醫療照護在長照機構之實務現況，可作為其未來生涯進路選擇之參考。
- 2 學生透過長者服務學習活動，學習關懷長者，結合人文關懷精神，引發關心社區弱勢、社會公益等多元議題。
3. 學生培養志工的服務精神，瞭解服務的真義，進而提昇品格的培養及獨立思考能力。

計畫內容:採學生分組觀摩保健組業務，例如門診、藥局、護理站、復健房並實地參與、與長者互動，讓學生瞭解長期照護產業屬性及醫護專業角色，並學習關懷長者。

活動名稱	白河榮民之家關懷服務計畫	
簡述活動內容	藉由到白河榮民之家進行關懷服務及現場藥房實作	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
 <p>06.03.2016</p>	 <p>06.02.2016</p>	
說明：藥師講解相關用藥知識	說明：學生現場實作	
 <p>06.02.2016</p>	 <p>06.03.2016</p>	
說明：學生實作情況	說明：與藥師互動情形	

臺南市立白河國民中學「含糖飲料，拒入校園」實施計畫

一、依據

- (一) 依據臺南市健康促進學校計畫，落實教育部推動健康促進學校的目標，解決存在的問題。
- (二) 依據「健康體位與健康飲食」議題，發展有效的策略及計畫，提供充分的環境與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康生活品質。

二、計畫目標

環境資源有限，為落實垃圾減量，並減輕家長經濟負擔。透過推動校園零含糖飲料，培養學生養成喝白開水的習慣，落實環境教育生活化，鼓勵使用環保杯具，珍惜資源、減少廢棄物的消費價值觀，期使地球資源永續利用，以造福後代子孫。

三、實施對象

本校全體師生

四、執行內容

- (一) 訂定學校「含糖飲料，拒入校園」實施計畫。
- (二) 結合學校行政單位與導師共同監督「含糖飲料，拒入校園」。
- (三) 將「含糖飲料，拒入校園實施計畫」正式列入學校行事曆。
- (四) 破除每日喝飲料之習慣，基於愛護環境、珍惜資源之美德，鼓勵所有學生共同參與，使用環保杯具，重複使用。
- (五) 落實含糖飲料，拒入校園，除牛奶、豆漿、礦泉水、純果汁、咖啡等。其餘一般市售飲品，無論鋁箔、瓶裝、杯裝飲料。一律規勸不可攜入。
- (六) 執行方式如下：請早上校門口值週教師，如發現學生攜帶含糖飲料，除早餐店已包裝好之奶茶、及上述符合規定之飲品除外，統一先行收至學務處暫時保管。學生可於下課時間，自行至學務處喝完，喝完後在學務處統一進行回收，不可將飲料攜出學務處。鑑於學生可能於入校門時將飲品放置於書包內，難以察覺，因此請各班導師協助督導。
- (七) 違規攜帶含糖飲料之學生，因其額外攝入正餐以外之熱量，因此必須給予運動處方來消耗掉額外攝取之熱量。

(八) 活動消耗熱量表如下：

運動項目	時間	熱量	運動項目	時間	熱量
游泳	30 分鐘	518	逛街	60 分鐘	110
泡澡	30 分鐘	84	跑步	60 分鐘	352
打掃	30 分鐘	114	開車	60 分鐘	82
跳繩	30 分鐘	224	溜狗	60 分鐘	130
跳舞	30 分鐘	150	打拳	60 分鐘	450
滑雪	60 分鐘	354	唸書	60 分鐘	88
插花	60 分鐘	114	騎馬	60 分鐘	276
郊遊	60 分鐘	240	打桌球	60 分鐘	300
散步	60 分鐘	132	燙衣服	60 分鐘	120
工作	60 分鐘	76	打網球	60 分鐘	352
看電視	60 分鐘	72	快步走	30 分鐘	114
唱 KTV	60 分鐘	81	坐公車(站著)	30 分鐘	33
買東西	60 分鐘	180	坐公車(坐著)	30 分鐘	53
看電影	60 分鐘	66	騎腳踏車	30 分鐘	92
爬樓梯	30 分鐘	141	仰臥起坐	60 分鐘	432
洗衣服	30 分鐘	57	跳有氧運動	60 分鐘	252
講電話	30 分鐘	33	打高爾夫球	60 分鐘	186
睡午覺	30 分鐘	24			
洗碗收拾餐具	30 分鐘	68			

辦理本項活動著有績效者，由承辦單位依權責敘獎。

臺南市105學年度白河國民中學

含糖飲料拒入校園成果表

活動名稱	含糖飲料拒入校園	
簡述活動內容	早上請糾察隊員在門口協助檢查學生是否帶含糖飲料入校	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：每天值勤糾察隊進行檢查	說明：每天值勤糾察隊進行檢查	
		
說明：糾察隊值勤狀況	說明：學生含糖飲料經查獲暫時保管	

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

附件

【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)

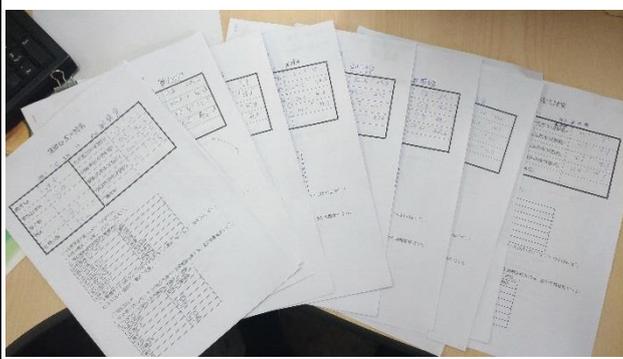
報 名 表

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

