

民德國中113學年度推動健康促進「體適能及飲食教育暨活動存摺」獎勵計畫

壹、依據：

- 一、臺南市教育局 114 年 3 月 3 日南市教安(二)字第 1140357378 號函辦理。
- 二、臺南市教育局 113 年 8 月 29 日南市教安(二)字第 1131215155 號函辦理。
- 三、本校 113 學年健康促進學校計畫。

貳、目的：

- 一、將健康行動融入學生生活為目標，推行全校性體適能及飲食教育護照，並帶動家長共同參與，營造健康飲食環境。
- 二、為建立學生規律運動生活習慣的養成，運用活動存摺讓其記錄觀察自己的日常活動與體位變化，加強學生對健康促進的認知、能採取正向的健康行為，以促進健康體位的維持。

參、參賽說明：

一、實施對象：

(一). 體適能及飲食教育健康護照(教育局)

發放給本校一年級每生一本，二、三年級請以班級為單位申請後統一領取。

(二). 身體活動存摺(衛生局)

1. 鼓勵以班級為單位，由導師提出向衛生組或健康中心申請，6-10 人為一組；
2. 部分體位超重學生，由健康中心及學務處推薦參加，領取身體活動存摺。

二、實施內容：

(一). 體適能及飲食教育健康護照(教育局)

1. 一年級班級，建議各班每周安排適當時間(如早修、班周會、配合健體/綜合課程等)一同完成運動及飲食紀錄，記錄完由負責同學統一收齊，遺失不補發。
2. 紀錄時間:即日起至 5 月 29 日止，至少記錄 8 周。
3. 須請家長簽章，並由各班負責幹部進行敘獎統計，將優秀作品繳回衛生組留存。

(二). 身體活動存摺(衛生局)

1. 體位量測：需由健康中心或學校師長於活動前、後進行體位測量。
2. 每周登記集點：由師長檢視學生每天規律運動達標情形，給予點數紀錄。
3. 計分方式：以全隊成員平均積點加體重變化公斤數為總分進行評比。
4. 活動紀錄期間：4月14日(一)至114年6月1日(日)，共計7週。

三、收件期程：

- (一). 體適能及飲食教育健康護照(教育局):即日起至 114 年 5 月 29 日(四)止。
- (二). 身體活動存摺(衛生局):於 114 年 6 月 4 日(三)前上傳活動 Google 表單並將「校園身體活動存摺」紙本送至衛生組。

四、收件單位：學務處衛生組。

五、獎勵方式：

(一). 體適能及飲食教育健康護照

1. 經家長或學校老師認可，且有詳實紀錄者，敘獎乙支，體位數據進步者，可再敘獎。

(二). 身體活動存摺：

1. 經帶隊老師認可，完成運動進度規劃且符合健康體位進步者，敘獎乙支。

陸、本計畫由校長核定後實施，修正亦同。

承辦人：

處室主任：

校長：