115 年校園「健康一級棒！肌力 up,up,up！」計畫書

一、前言：

隨著現代生活型態的改變，學生在日常生活中接觸高熱量飲食與缺乏運動的情況日益普遍，導致體位異常、肥胖與代謝相關疾病風險逐年升高。學齡及青少年時期是建立健康生活習慣的關鍵階段，因此，期透過與學校合作，推動校園健康促進活動，以有效協助學生建立正確的健康觀念，養成均衡飲食與規律運動的良好習慣。

二、目的：

本計畫以結合營養教育與體能活動，藉由有趣且具啟發性的互動式學習體驗，鼓勵學生自我覺察健康狀況，並從中學習如何主動管理個人健康，為未來人生奠定良好基礎。此外，計畫亦著重於學生運動過程中保護自身安全，降低及預防因運動不當所導致的傷害發生率，讓每位學生都能在健康、安全的環境中培養良好的運動習慣。

三、主辦單位：基隆市衛生局

四、協辦單位：基隆市政府教育處

五、活動日期：即日起至 115 年 11 月 30 日止

六、活動地點：基隆市各校校園指定地點（操場、禮堂、多功能教室等）

七、參加對象：基隆市國小、國中、高中職（含五專 1~3 年級）學生

八、辦理方式：

(一)蒐集本市健康體位校群推動體能及健康促進活動相關資訊，盤點各校現行辦理情形。現階段多以球類運動、跑步、舞蹈及健康操等型態為主，將依據各校需求，規劃多元的健康促進活動內容，以提升學生參與動機。

(二)依據各校學生體能活動推動情形及實際需求，提供體適能指導員、營養師或相關專業人力資源，辦理兼具教育性與實作性的健康促進活動，透過理論與實作並行方式，加深學生學習印象與行為改變動機。

(三)預計本市國小、國中、高中職(含五專 1~3 年級)學生至少 1,800 人次參與健康促進活動，每校規劃辦理 1 場次營養講座及 4 場次體能

活動，透過活動安排，協助學生逐步建立規律運動與健康飲食習慣。

(四)為瞭解活動實施成效，將於活動開始前進行前測，蒐集學生身高、體重及 BMI 等基礎資料；活動結束後進行後測，比較學生前後數據變化，以評估其體位狀況與體能表現之改善情形。

同時於活動後實施滿意度調查與回饋問卷，蒐集學生對課程內容、活動設計及實施方式之意見與建議。綜合量化數據與質性回饋進行成效分析，作為後續活動精進與政策規劃之參考依據。

(五)配合學校校慶、園遊會、校園或跨局處活動，設置健康促進宣導攤位或體驗活動，透過闖關遊戲或健康飲食宣導等方式，提高師生參與意願，強化健康識能與自我管理能力，擴大健康促進之影響層面。

九、活動效益：

(一)學生將學會如何自行計算 BMI，並建立正確的健康體位觀念。

(二)能正確分類六大類食物、每週進行至少 1 至 2 次規律運動、改善飲食習慣（如減少含糖飲料、減少攝取油炸食品等）、能正確說明一項以上的運動傷害預防知識之學生達 70%。

十、其他：附件一、活動內容安排表；附件二、前後測；附件三、活動滿意度調查表。

附件 1

115 年校園「健康一級棒！肌力 up,up,up！」課程內容

時間	課程名稱	課程內容	講師
50 分鐘 (1 場次)	健康飲食衛教講座	1. 認識健康體位與體脂肪標準，並學習 BMI 與體脂肪簡易計算方法。 2. 了解均衡飲食的重要性與六大類食物的正確分類。 3. 結合學生生活經驗，提供外食時健康選擇的實用方法。 4. 介紹市售手搖飲料的糖量差異，協助學生建立對糖分攝取的正確認知。	營養師或護理師
50 分鐘 (4 場次)	輕鬆動一動 肌力 up,up,up	1. 由國民體適能指導員帶領進行體適能活動，內容包括伸展、律動、肌力訓練等，讓學生實際體驗輕鬆運動的樂趣與成效。 2. 教導學生基本運動傷害預防知識與自我保護技巧。	國民體適能指導員

附件2

漸速耐力折返跑成績紀錄表-前測

班級：_____　組別：第_____組　組別人數：_____　測驗日期：_____/_____/_____

	趟數														
級數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1	2	3	4	5	6	7								
2	8	9	10	11	12	13	14	15							
3	16	17	18	19	20	21	22	23							
4	24	25	26	27	28	29	30	31	32						
5	33	34	35	36	37	38	39	40	41						
6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51					
7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61					
8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72				
9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83				
10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94				
11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106			
12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118			
13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131		
14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144		
15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157		
16	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	
17	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	
18	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200

姓名										
編號 完成趟數	1 號 趟	2 號 趟	3 號 趟	4 號 趟	5 號 趟	6 號 趟	7 號 趟	8 號 趟	9 號 趟	10 號 趟

漸速耐力折返跑成績紀錄表-後測

班級：_____　組別：第_____組　組別人數：_____　測驗日期：_____/_____/_____

	趟數														
級數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1	2	3	4	5	6	7								
2	8	9	10	11	12	13	14	15							
3	16	17	18	19	20	21	22	23							
4	24	25	26	27	28	29	30	31	32						
5	33	34	35	36	37	38	39	40	41						
6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51					
7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61					
8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72				
9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83				
10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94				
11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106			
12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118			
13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131		
14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144		
15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157		
16	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	
17	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	
18	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200

姓名										
編號 完成趟數	1 號 趟	2 號 趟	3 號 趟	4 號 趟	5 號 趟	6 號 趟	7 號 趟	8 號 趟	9 號 趟	10 號 趟

附件 3

115 年校園「健康一級棒！肌力 up,up,up！」
活動滿意度調查表

親愛的同學，您好：

感謝您參與，也希望今天的活動，能讓您有所收穫。為使未來的活動更趨完善，您的看法與意見很重要，請您填答下列之問題以做為改進之參考，並請於**活動結束後繳回**，謝謝。

一、基本資料：

1. 班級：_____

2. 姓名：_____

3. 生理性別：□男　□女

二、學習成效與回饋：

1. 您知道運動有助於健康減重與身體強化：
   □非常同意　□同意　□普通　□不同意　□非常不同意
2. 活動後，您是否願意每週固定安排時間運動？
   □願意，每週運動 2 次以上　□願意，每週運動 1 次
   □有點意願但需要提醒　□暫時沒有打算
3. 您願意為自己訂定一個健康目標（例如：多運動、少喝含糖飲料）：
   □非常同意　□同意　□普通　□不同意　□非常不同意
4. 參加本次活動後，我的心情變得更加愉悅。
   □非常同意　□同意　□普通　□不同意　□非常不同意
5. 您對整體活動的滿意程度：
   □非常滿意　□滿意　□普通　□不滿意　□非常不滿意
6. 您對講師的教學方式與互動的滿意程度：
   □非常滿意　□滿意　□普通　□不滿意　□非常不滿意

三、開放式問題：

1. 本次活動中，您印象最深刻的是什麼？為什麼？_____

_____

2. 有哪些部分您覺得可以改進或加強？_____

_____

3. 如果下次還有類似的健康活動，您會想再次參加嗎？為什麼？_____

_____

<問卷到此結束，感謝您的作答>