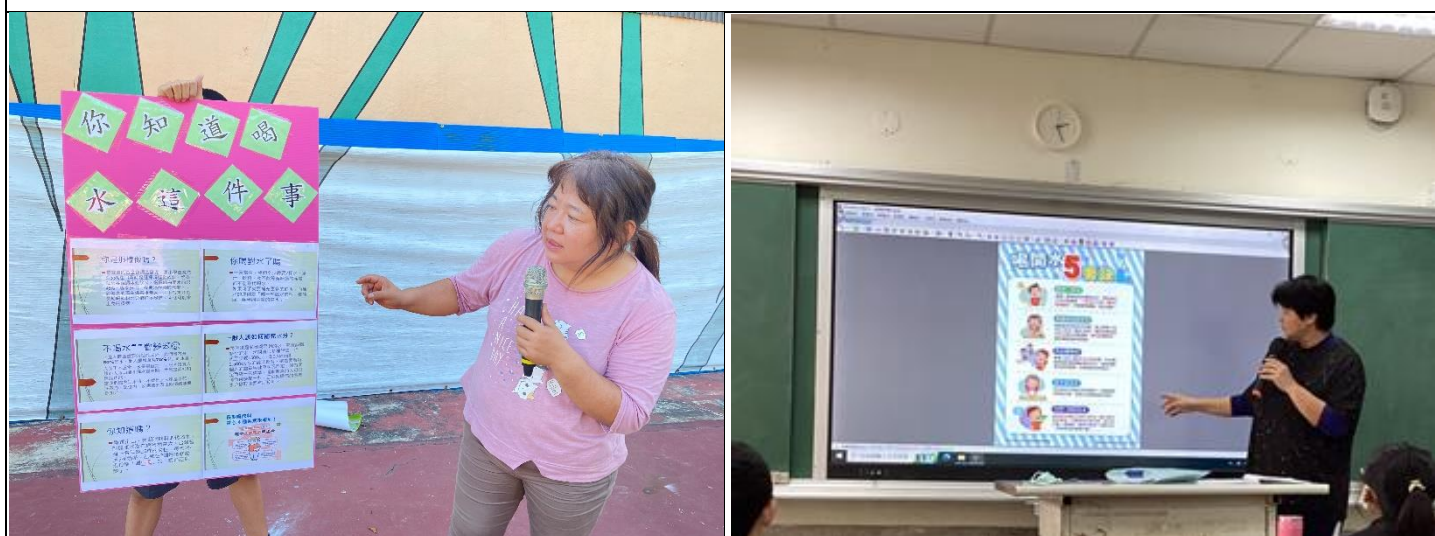


活動名稱	智慧生活固體位
執行項目	健康體位
活動概述	1. 健康檢查體位未達適中率學生實施「個案輔導管理」，除加強「營養均衡」及「天天運動」的觀念，另實施「飲食及運動教育」，提升學生體位適中率。 2. 營造學校健康促進氛圍，全校師生共襄盛舉。



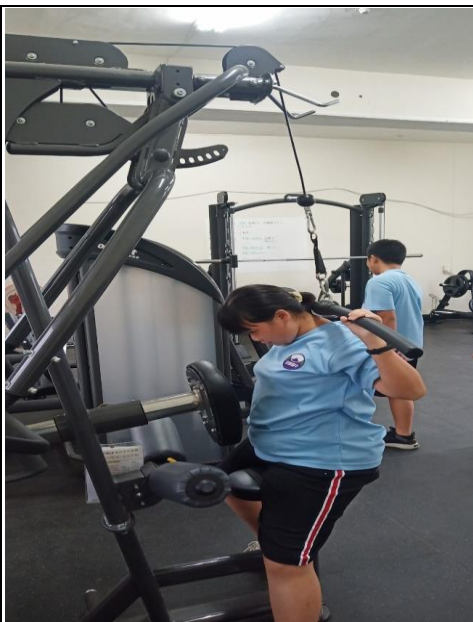
說明：輔導個案實行「餐前喝水」，以提高每日飲水量、漸少熱量攝取及促進血液循環。



說明：實施「每日飲水量」教育，建立「喝足水量」的知識及健康習慣。



說明：輔導個案實行「細嚼慢嚥」用餐習慣，將「慢食」的飲食習慣貫徹到生活中。



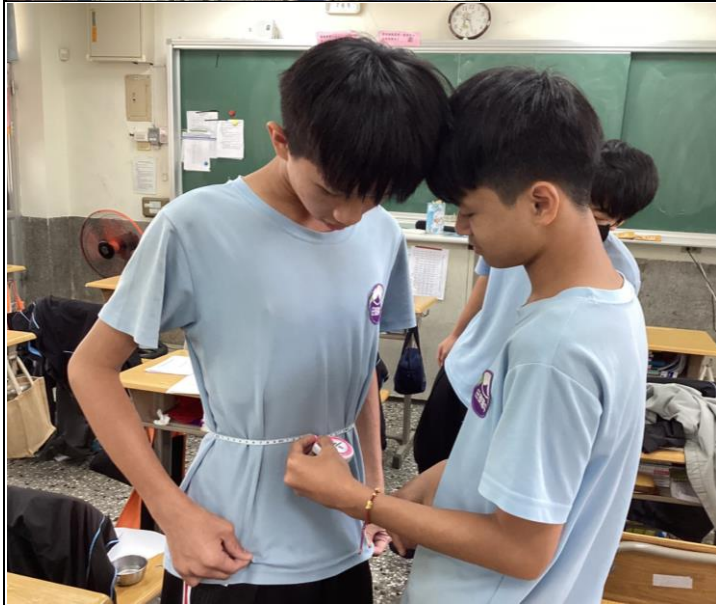
說明：設置「體適能教室」，輔導個案「規律運動」，提升體位適中率，以達「健康體位管理」成效。



說明：透過課程認識「六大類」食物及其營養，並嘗試設計「營養餐盤」。



說明：透過學校課程及活動積極宣導「聰明吃」、「快樂動」，讓每位學生能健康快樂自信地成長。



說明：利用課程解說基礎代謝率、身體質量指數，並讓學生實際計算自己的身體質量指數值（BMI）及測量腰圍，再藉由各項數據檢視自己體型是否符合健康標準，進而了解體型不良對健康造成的影響。

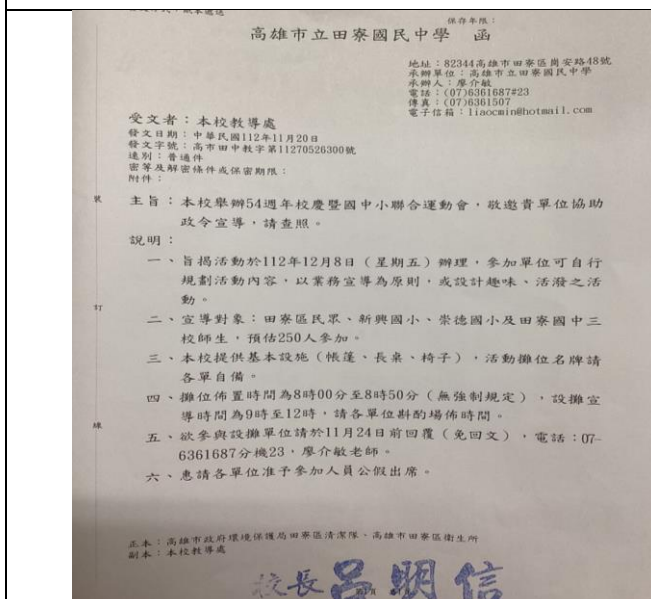




說明：學校透過「校長教學領導」，身體力行帶領全體師生從事「路跑、跳繩、登山、自行車、重量訓練」等多項運動，營造學校「運動氛圍」及增進師生「健康意識」。



說明：為激勵學生「規律運動」、「喜歡運動」，學校「訂定獎勵辦法」適時給予讚揚與獎勵，以增進學生身體活動量，進而提升「體適能」及「適中體位」比率。



說明：「學校與社區」互為「夥伴關係」，將人力及物力資源整合，幫助「社區健康促進」注入活力與創意。



說明：校長帶領學校教師「家庭訪問」，向家長說明「學校健康促進活動實施計畫」，以提升「家庭教育」的功能。

高雄市立田寮國民中學 112 學年度第二學期 親職教育暨親師座談活動手冊目錄	
親師座談暨親職講座活動實施計畫	2
教導處教務組宣導資料	
※免試入學服務學習時數計算表	4
※高雄區超額比序項目積分對照表	6
教導處學務組宣導資料	
※交通安全宣導	9
※校園霸凌防治準則	11
※反毒宣導-新興毒品	12
※反菸宣導-電子煙	13
※反毒宣導	14
※登革熱防治宣導	15
※反詐騙宣導	16
※防溺宣導	17
※法治宣導	18
※「防疫宣導」	19
※「登革熱防治」議題宣導	20
※「空氣品質」宣導	21
※「健康體位」宣導	22
※「口腔衛生」宣導	23
※「視力保健」宣導	24
※「全民健保」議題宣導	25
※「心理衛生」議題宣導	26
※健康飲食介紹	27

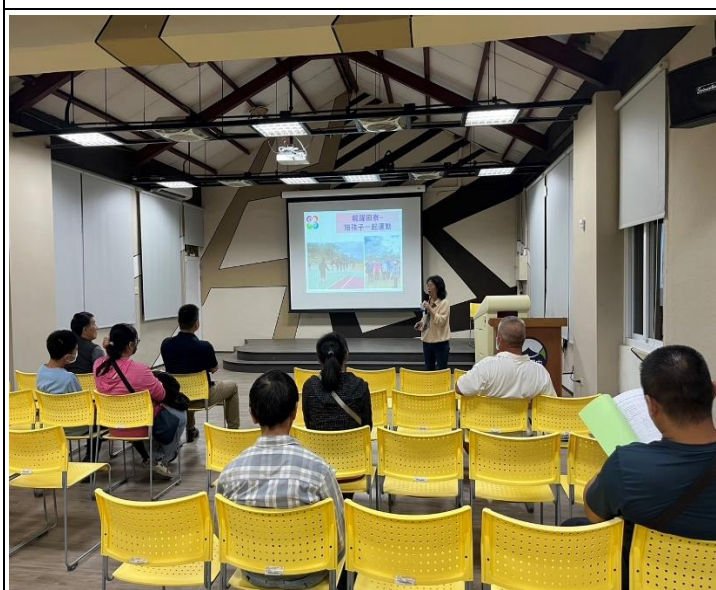
教導處學務組宣導資料

※「健康體位」宣導※

研究顯示，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達三分之二，肥胖對兒童健康的影響，包括增加罹患糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險。

健康飲食與身體活動是預防慢性疾病的主要二項措施，同時可以降低發展成為肥胖及其有關疾病的風險。

愛要即時，邀請家長一同為少年的健康，立即行動，親子及師生共同努力，營造有益健康、成長的學習環境，青少年健康體能，提高對熱量與營養之知能，增進身心社會健康，厚植國家未來的競爭力。



說明：為讓更多「家長支持」學校推動「健康促進措施」，透過「親職教育活動」宣導，提升家長重視孩子及家人的健康，進而能長期關注並落實「健康生活與行為」。



說明：學校教師課餘從事運動風氣盛行，依興趣參加各類運動社群，透過規律運動維護健康的身心，也能因多元教學策略帶動學生有效學習。



說明：欲增進學生的身體素質與活力，「教師重視」與「教師參與」甚為關鍵，本校教師皆能以身作則，帶領學生一起運動，培養學生正確的運動態度與習慣。



說明：學校辦理「教職員工健康與體育相關增能研習」，帶動學校健康與運動氛圍。