**新科國中107學年度第二學期**

**健康體位樂活班課程實施計畫**

1. **依據：**

新竹市107學年度推動健康促進學校總計畫

1. **計畫目的：**

本校為103-107學年度擔任健康體位中心學校，希冀透過體位樂活班的設立，達成之目的如下：

(一)召開學校健康促進委員會，整併資源推動健康政策。

(二)提升健康與體育授課教師推動健康促進能力，強化生活技能融入健康體位議題教學。

(三) 激發教師間的運動氛圍，由對運動有興趣的老師帶動同事進行身心樂活運動。

(四) 鼓勵社區民眾參與推廣健康體位觀念，開放民眾親子一起參加校內樂活班課程。

(五)發展有效的策略及計畫，增進教師對健康飲食的的攝取量，並積極推動健康體能及規律運動的習慣。

(六)以本計畫為主軸，「健康促進」為永續經營的目標，期能促進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

1. **實施內容：**
2. 實施期程107/12/03(一)-108/04/15(一)放學後於新科國中校園內實施。
3. 因場地及器材限制，為兼顧課程、材料品質，A班以校內師生及社區民眾為主，錄取優先順序為校內老師、社區民眾，最後為學生，以BMI超標的七年級學生優先，再來為BMI超標的八年級學生，每次開課人數至多15人。B班以全市教師及社區為對象，每次開課人數至多10人-20人(視課程情況)。
4. 為使課程多元化，且使學生養成運動習慣，搭配校內、「課後運動班」課程，結束後務必請任課老師簽名或登記。
5. **課程表：**

**健體中心學校 身心樂活班 107/11~12月 108/3-4月(將依段考作調整) 健康樂活課程表：**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **堂數** | **日期** | **時間** | **課程內容** | **指導老師** | **攜帶物品** | **備註(班別)** |
| 1 | 12/03(一) | PM4:00~4:50 | 吃得健康 | 外聘  陳盈羽護理師 | 水、保鮮盒 | A |
| 2 | 12/17(一) | PM4:00~4:50 | 健康動一動 | 內聘老師  (林麗蓉老師) | 水、著運動服 | A |
| 3 | ***12/24(一)*** | ***PM4:15~5:15*** | ***肌耐力我最行*** | 外聘  ***廖佐富老師*** | ***水、著運動服*** | ***A*** |
| 4 | 3/4(一) | PM4:00~4:50 | 肌耐力我最行 | 內聘老師  (江智祥老師) | 水、著運動服 | A |
| ***5*** | 3/13(三) | PM4:50~5:40 | 健康飲食-實作課程 | 內聘老師 | 圍裙、口罩  保鮮盒 | A |
| 6 | ***3/18(一)*** | ***PM4:15~5:15*** | ***籃球好手*** | 外聘  ***廖佐富老師*** | ***水、著運動服*** | ***A*** |
| 7 | 4/1(一) | PM4:00~4:50 | 健康動一動 | 內聘老師  (林麗蓉老師) | 水、著運動服 | A |
| 8 | 4/10(三) | PM4:50~5:40 | 舞動健康 | 外聘  林嘉蕙老師 | 水、著運動服 | B |
| 9 | 4/3(三) | PM4:50~5:40 | 健康輕飲食與  飲食魔鬼細節 | 內聘老師 | 圍裙、口罩  保鮮盒 | A |
| ***10*** | ***4/15(ㄧ)*** | PM4:15~5:15 | ***飆汗時間*** | 外聘  ***廖佐富老師*** | ***水、著運動服*** | ***A*** |

**自選議題 身心樂活班 107/11~12月 108/3-4月(將依段考作調整) 健康樂活課程表：**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **堂數** | **日期** | **時間** | **課程內容** | **指導老師** | **攜帶物品** | **備註(班別)** |
| 1 | 12/05(三) | PM4:50~5:40 | 健康飲食-輕鬆好吃 | 內聘老師  (陳彥蓉老) | 圍裙、口罩  保鮮盒 | B |
| 2 | 12/19(三) | PM4:50~5:40 | 健康煮很輕鬆 | 外聘  陳盈羽護理師 | 水、保鮮盒 | B |
| 3 | 3/6(三) | PM4:50~5:40 | 跳躍之美 | 內聘老師  (陳彥蓉老師) | 水、著運動服 | B |
| 4 | 3/11(二) | PM4:00~4:50 | 舞動健康 | 外聘  林嘉蕙老師 | 水、著運動服 | B |
| ***5*** | 3/20(三) | PM4:50~5:40 | 健康瑜珈 | 外聘  李聿老師 | 水、著運動服 | B |
| 6 | 4/8(一) | PM4:00~4:50 | 健康瑜珈 | 外聘  李聿老師 | 水、著運動服 | B |

A班以校內師生及社區民眾為主，錄取優先順序為校內老師、社區民眾，最後為學生，以BMI列表追蹤七年級學生優先，再來為八年級學生，每次開課人數至多15人。B班以全市教師及社區為對象，每次開課人數至多10人-20人(視課程情況)。

1. **獎勵：**
2. 為鼓勵及肯定同學的參與，減少中途放棄，當日全程參與課程的學生一律在課程結束後可至衛生組登記榮譽點2格，缺課皆不給予點數。
3. 參與課後運動班相關課程認證達5次以上，嘉獎一次
4. 教師課程部分為提升參與度，參加次數達3次以上並有公開分享(打卡、上傳照片)或填寫問卷回饋的老師，可參加宣傳品抽獎活動。

**七、經費來源：**由本校107學年度健康促進計畫經費下支出。

**八、經 鈞長核可後實施，修正亦同。新科國中107學年度健康體位樂活班課程**

**學生暨家長通知書**

1. 本學年健康體位樂活班實施方法如下：

1. 107/12/03(一)-108/04/10(三)於課後實施，9堂課的課程活動進行

2.維持課程品質，參與人數至多15人

3.為使課程多元化，且使學生養成運動習慣，搭配校內「課後運動班」

課程，結束後務必請任課老師簽名認證。

4.參與「健康飲食」課程操作課，務必攜帶圍裙、口罩、保鮮盒、餐具。

5.為鼓勵及肯定同學的參與，減少中途放棄，當日全程參與課程的學生一律在

課程結束後可至衛生組登記榮譽點2格，缺課皆不給予點數。

1. 健康體位樂活班獎勵原則：
2. 為鼓勵及肯定同學的參與，減少中途放棄，當日全程參與課程的學生一律在課程結束後可至衛生組登記榮譽點2格，缺課皆不給予點數。
3. 課後運動班認證達5次以上，嘉獎一次

新科國中學務處衛生組敬上 衛生組 6686387#6122 (請撕下回條於 繳交回至衛生組)

**107學年度第一學期健康體位身心樂活班報名表**

**我是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號**□**願意**參加107學年度新科國中辦理的體位樂活班，為了自己的體態與健康，我願意接受挑戰！來吧！

家長簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 導師簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

健康體位樂活班課程內容如下，第一學期3堂課，兩學期共9堂課： **107/12月 108/3-4月(下學期將依段考作調整，另發通知)**

**健康樂活課程表：**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **堂數** | **日期** | **時間** | **課程內容** | **指導老師** | **攜帶物品** | **備註(班別)** |
| 1 | 12/03(一) | PM4:00~4:50 | 吃得健康 | 外聘  陳盈羽護理師 | 水、保鮮盒 | A |
| 2 | 12/17(一) | PM4:00~4:50 | 健康動一動 | 內聘老師  (林麗蓉老師) | 水、著運動服 | A |
| 3 | ***12/24(一)*** | ***PM4:15~5:15*** | ***肌耐力我最行*** | 外聘  ***廖佐富老師*** | ***水、著運動服*** | ***A*** |

**107學年度第二學期健康體位身心樂活班報名表**

**我是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號**□**願意**參加107學年度新科國中辦理的體位樂活班，為了自己的體態與健康，我願意接受挑戰！來吧！

家長簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 導師簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

健康體位樂活班課程內容如下，第一學期3堂課，兩學期共8堂課：

**健體中心學校 身心樂活班 107/11~12月 108/3-4月(下學期將依段考作調整，另發通知)**

**健康樂活課程表：**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | 3/4(一) | PM4:00~4:50 | 肌耐力我最行 | 內聘老師  (江智祥老師) | 水、著運動服 | A |
| ***5*** | 3/13(三) | PM4:50~5:40 | 健康飲食-實作課程 | 內聘老師 | 圍裙、口罩  保鮮盒 | A |
| 6 | ***3/18(一)*** | ***PM4:15~5:15*** | ***籃球好手*** | 外聘  ***廖佐富老師*** | ***水、著運動服*** | ***A*** |
| 7 | 4/1(一) | PM4:00~4:50 | 健康動一動 | 內聘老師  (林麗蓉老師) | 水、著運動服 | A |
| 8 | 4/3(三) | PM4:50~5:40 | 健康輕飲食與  飲食魔鬼細節 | 內聘老師 | 圍裙、口罩  保鮮盒 | A |
| ***9*** | ***4/15(ㄧ)*** | PM4:15~5:15 | ***飆汗時間*** | 外聘  ***廖佐富老師*** | ***水、著運動服*** | ***A*** |

**課後想運動，沒地方去、沒器材、沒方法嗎??**

**新科國中107學年度健康體位樂活班課程**

**首次對外開放，歡迎民眾親子參加~~~**

本學年健康體位樂活班實施方法如下：

1. 107/12/03(一)-108/04/10(三)於課後實施，9堂課的課程活動進行

2.維持課程品質，參與人數至多15人，報名從速。

3.請著適合運動的的服裝運動鞋，參與「健康飲食」課程操作課，請攜帶口罩、保鮮盒、餐具、水杯。

4.上課地點：1樓閱讀教室(飲食操作)、球場或學習角、樂活教室(雨天)

4.每堂結束皆有贈送文具小禮物。

5.全程免費!!!!!

意者請洽學務處衛生組(圓樓旁位學務處內)

新科國中學務處衛生組敬上 衛生組 6686387#6122

**107/12月課表**

**健康樂活課程表：**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 堂數 | 日期 | 時間 | 課程內容 | 指導老師 | 攜帶物品 | 備註(班別) |
| 1 | 12/03(一) | PM4:00~4:50 | 吃得健康 | 外聘  陳盈羽  護理師 | 水、保鮮盒 | 手做健康雜糧餅乾 |
| 2 | 12/17(一) | PM4:00~4:50 | 健康動一動 | 內聘老師  林麗蓉老師 | 水、  著運動服 | 跳床、瑜珈球 |
| 3 | *12/24(一)* | *PM4:15~5:15* | 健康動一動 | 外聘  *廖佐富老師* | *水、*  *著運動服* | 跳床、籃球場 |

樂活班社區報名表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 參加人數(大人小孩) | 聯絡電話 | 參加場次(日期) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |