

臺中市立光榮國民中學 114 學年度

健康之星計畫實施辦法

壹、計畫目標：

健康的國民是國家永續發展的基礎，為培養學生正確之衛生知識，養成良好之健康行為，並將健康生活習慣養成於日常生活中，特實施本計畫。

貳、依據：臺中市 114 學年度健康促進學校實施計畫。

參、目的：

- (一) 落實學校健康教育向下紮根，以增進師生健康促進觀念。
- (二) 將健康體位與視力保健訂為核心目標，量化健康行為。
- (三) 經由實際行動養成健康生活行為，且願意繼續實踐的意願。
- (四) 增進學生對於健康促進之核心價值及其行為準則，具思辨、選擇與反省，進而有認同、欣賞與實踐之能力。

肆、辦理單位：學務處衛生組

伍、參選對象：本校在校學生均可參加，預計錄取 10 人。

報名人數過多時，以 BMI 值 21.9 以上、113 學年度未參與健康之星的同學優先錄取。

陸、報名方法：報名日期即日起至 11 月 14 日止，有意參加者請將報表交至學務處衛生組，報名表不足可至衛生組領取，或搜尋學校網頁填寫報名表單。

柒、活動內容

- (一) 實施時間：114 年 12 月 16 日至 1 月 7 日
- (二) 實踐行動：
 1. 實踐 85210 等健康生活指標。
 2. 實踐自訂運動量。
 3. 實踐並學習健康餐盤與飲食習慣。
 4. 實踐無痕山林與自然共好的休閒生活。

(115 年 1 月 6 日星期二，步道健行與泰雅族家屋體驗)

捌、獎勵

名次	獎勵
第一名	獎狀一張+禮券 300 元
第二名	獎狀一張+禮券 200 元
第三名	獎狀一張+禮卷 200 元
第四名~第六名	禮卷 100 元

玖、附則：

健康之星選拔以健康生活習慣之養成與宣導為宗旨，參賽者請勿使用激進方式控制體重，諸如服用藥物、斷食等，請考量自身體能選擇合適的運動，如有健康疑慮請勿報名。

(沿線撕下)

臺中市立光榮國民中學 114 學年度健康之星計畫一報名表

班級		推薦老師	
參加人員 (座號姓名)			

114 年 11 月 18 日(二)中午午休前，交到學務處衛生組