

落實高級中等學校推動健康促進學校計畫——以國立暨大附中為例

(圖文 / 學生事務及校園安全組張雍琳提供)

國立暨南國際大學附屬高級中學（以下簡稱暨大附中）自 95 年度起推動健康促進學校計畫，全校學生體位適中比例由 99 年 65.6% 上升至 101 年 69.38%；體適能檢測結果，平均成績達銅牌（百分等級 50%）以上者，由 99 年 9.83% 上升為 14.05%，因其辦理健康促進學校績優，99 年起獲邀擔任教育部高級中等學校健康促進學校輔導團「中一區召集學校」，101 年獲頒教育部及行政院衛生署辦理「健康促進學校國際認證」的「銅質獎」，未來該校將持續辦理相關健康活動並將其成功經驗分享給各校。

暨大附中在 98~102 年校務發展計畫中，將健康促進列入各月份年度工作重點，持續推動健康促進相關議題，如健康體位、菸害防制等，校內定期推動健康活動包括「武林高手健康操」、「健康活力健走慢跑營」、「為健康而走」活動、「健康起飛營」體重控制活動、拒菸吶喊大聲公比賽、戒菸教育課程、暑期菸害育樂營等，並藉由「健康存摺」，連續記錄每天飲食、運動、飲水、排便情況，增強對自我的健康管理，進而建立健康的生活習慣，達到「健康新生活，無菸好環境」的目標。

其中「健康起飛營」體重控制班為期 70 天，28 位參與同學，持續配合每日紀錄飲食運動日記、每日量體重、每週測體脂肪及血壓及腰圍等，並經學校護理師每日檢視，教導其排除高油、高鹽及高糖等不健康飲食，並配合建立規則運動的生活型態每天至少運動 30 分鐘，風雨無阻，共減重 54.8 公斤，其中更有同學減重高達 10 公斤，參加本活動同學皆表示類似的健康活動，學校應時常辦理，此說明學校不僅是傳道、授業、解惑的場所，更應是個促進健康的環境。學務主任洪榮良表示：「維持健康的身體，除有正確健康知識外，若沒有超人的毅力及努力，是無法達成目標及理想，自己的健康值得努力經營。」

另為鼓勵全校性運動，自 100 年開始 100 位自願參加同學及 30 位師長於放學後，同時在操場開跑，許多師生因此養成運動習慣，學校並針對教師開設瑜珈社、有氧舞蹈社、籃球隊、羽球社、桌球社、游泳社，登山社及游泳隊等，共計 90 人次參加，藉以鼓勵教師積極參與校內健康促進活動。

該校陳啓東校長重視學生健康活動、整合校內資源、跨處室合作、活動融入相關課程（健康與護理、體育、家政、化學、美術）、課程多元且正常化、與社區資源合作（埔里衛生所、基督教醫院、榮民醫院等）、家長支持及隨時將各項成果整理及電子化等，均是暨大附中推動健康促進學校成功的關鍵。

暨大附中在陳啓東校長秉持「多元學習，健康為本」的辦學理念及洪榮良學務主任的三好原則「存好心、說好話、做好事」下，積極推動健康學校促進計畫，期使每位學生在三年的高中生涯裡，能培養出更健康積極的人生態度。其他高中職學校推動健康促進績優學校登載於高級中等學校健康促進學校網站（<http://60.249.85.20/health/>），歡迎有興趣的民眾踴躍上網參閱。

