

## 桃園市觀音區崙坪國民小學教職員工健康促進計畫

### 壹、計畫目標

- 一、有健康的身體，人生才是彩色的，也才有幸福美滿的家庭，期許參加本計畫的教職員工，能因此身強體健，遠離病痛。
- 二、希望藉由本計畫，提升教職員工的體適能，讓每位老師在教育工作上都能體力充沛，造福莘莘學子。
- 三、同時也希望藉由此一計畫，增進教職員工之間的情誼，強化彼此間的互動，營造一個友善的校園。

### 貳、教育目標

- 一、透過自我身心狀況的瞭解及各種教育宣導，讓教職員工瞭解自己的身體現況，增進教職員工自我照顧的知能，強化自我負責的觀念(身體自我負責)，以期有效預防疾病。
- 二、透過體育活動教育，提升教職員工的體能，及運動知能。使每個人容光煥發，神采奕奕。

### 參、任務方針

由於教職員工的原本運動習慣並不好，有些教職員工甚至一週的運動時間不到 1 小時，然而營養又過剩，所以導致高血壓，糖尿病等等慢性病。所以我們計畫的目的是要增進教職員工的身心知能、運動習慣及運動時間以期能改善教職員工的身體狀況。

每學年學校提供教職員工免費體檢的服務，透過本體檢可以瞭解教職員工的身體狀況，並於健康中心留存體檢結果的資料，統計並分析教職員工的總體身體狀況。另外針對教職員工做體適能的施測，這些的資料也都可以運用。不過也可以在計畫的實施之前先對教職員工做體適能的前測，然後於實施之後可以每週測量體重，並做成紀錄，學期末時可以針對體適能實施後測，評估參與本計畫的教職員工體適能是否有進步。與其他未參與本計畫的教職員工比較是否有所差異。

### 肆、方法與活動

## 一、方法

(一)請健康中心製作同仁健康檢查的統計資料，並宣導運動對身體健康的重要性。

(二)藉由晨會宣傳，期望教職員工的熱情參與。

## 二、活動

(一)必要時請專家到校演說，演說的內容為運動與健康的相關議題。

(二)利用課餘時間舉辦體育活動，例如教職員工健走活動、羽球賽、桌球賽等活動。

## 伍、評價方式

### 一、過程評估

(一)在活動告一小段落時(一學期)發計畫滿意度調查表，可以檢視教職員工參加活動的反應，如果反應不佳的部份馬上加以修正，滿意的部份則繼續保持下去。

(二)上課的期間，評估出席的情形，就可以知道本活動是否受歡迎。

### 二、影響評估

因為本計畫的實施，同仁之間的互動是否更密切、身體是否變健康了、看醫生的次數是否因而變少了、上起課來是否更有精神、學生的課業是否因而進步了。

### 三、結果評估

透過每學年的教職員工健康檢查以及體適能檢測，把結果與前測做科學化的統計與比較，所得到的數據就可以判斷計畫的成功與否。

## 教職員工運動成效



參與健康操活動及自我體能鍛鍊



參與健走及路跑活動



辦理師生小鐵三項活動



體適能檢測活動



教師運用下班後自我增進體能-瑜珈運動



辦理教師伸展操研習