六甲國小111學年輔導學生健康體位暨體適能提升預定課程表**(三四五年級)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動週次 | 日期 | 星期 | 健體班課程 | 內 容 概 要 | 負責人員 |
|  | 3/20-3/24 |  | 意願調查、課程準備 | 參加同意書調查發放及回收、3/25(五)中午課程要求說明 | 衛生組長 |
| 1 | 3/29 | **三** | 認識健康體位 | 身高體重及生活習慣前測  健康護照說明 | 衛生組長、護理師 |
|  | 4/5 | **三** | 清明節 |  |  |
| 2 | 4/12 | **三** | 認識健康體位 | 認識體重和體位、試算BMI  回家作業：紀錄一周飲食運動時間 | 護理師 |
|  | 4/19 | **三** | 暫停一次 | 期中學習評量  回家作業：紀錄一周飲食運動時間 |  |
| 3 | 4/26 | **三** | 健康吃 | 飲食金字塔、六大類食物  回家作業：紀錄一周飲食運動時間 | 營養師 |
| 4 | 5/3 | 三 | 快樂動 | 體能活動金字塔、運動小檔案  回家作業：紀錄一周飲食運動時間 | 家偉教練 |
| 5 | 5/10 | 三 | 健康吃 | 食物份量轉換、黃金比例321  回家作業：紀錄一周飲食運動時間 | 護理師 |
| 6 | 5/17 | **三** | 快樂動 | 大家動一動  回家作業：紀錄一周飲食運動時間 | 家偉教練 |
| 7 | 5/24 | **三** | 健康吃 | 飲食/飲料看燈行  回家作業：紀錄一周飲食運動時間 | 營養師 |
| 8 | 5/31 | **三** | 做身體的好朋友 | 睡眠狀況  回家作業：紀錄一周飲食運動時間 | 衛生組長 |
|  | 6/5-6/9 |  | 後測 | 自行利用早自修時間到健康中心量測身高體重，並計算BMI | 護理師 |
|  |  |  | 頒獎 | 利用學生朝會時頒獎 | 衛生組長 |

配合事項：

1.上課時間：星期三上午8:00～8:40，日期如表列。

2.集合地點：英語教室

3.獎勵方式：期中和期末獎勵

(1)上課認真，可獲得集點，集滿10點可換小禮物(文具用品)。

(2)每次作業有完成者，當下可獲得獎勵商品禮券。

(3)期末BMI有明顯下降者，前兩名可獲得運動手環，並於期末公開頒獎。

4.經費來源：由111學年度健康促進學校實施計畫項下支應。