

宜蘭縣立員山國中 2010 員山國中校慶暨社區聯合運動會

「校園健康促進闖關活動」實施計畫

壹、依據：

- 一、本校健康促進學校計畫辦理。
- 二、本校健康促進學校計畫籌備會議決議。

貳、實施目的：

- 一、透過校慶結合健康促進學校主題運動會，傳達健康意念，營造全校師生及家長「重視健康促進、營造健康環境、塑造健康生活」使校園充滿活力、溫馨。
- 二、設計「健康促進闖關活動」，藉由各項健康議題，激發學生、家長了解其內涵，延伸健康促進的深度及廣度，厚植對身體維護的觀念，並共同創造健康校園環境。
- 三、結合衛生單位及社區團體建立策略聯盟，運用社區資源，建立網路，形成良好的社區夥伴互動關係。

參、主辦單位：本校學務處

肆、協辦單位：員山衛生所、國泰人壽、全家便利商店、校園義工。

伍、活動時間：99 年 11 月 07 日（星期日）09:00~11:00

陸、活動地點：員山國中校園圓環

柒、參加對象：全校師生、社區民眾及有意願參加之家長。

捌、工作期程：

內容	期程	負責人
計畫擬定與聯繫	99.09.06~99.09.10	李靜宜護理師
設計闖關項目及內容	99.09.20~99.10.01	員山鄉衛生所 李靜宜護理師
闖關道具製作	99.10.04~99.10.08	員山鄉衛生所 健康中心
採購闖關所需物品及獎品	99.10.11~99.10.15	事務組長

確定工作人員名單（秩序維護、活動指導、攝影、照相）	99.10.18~99.10.22	學務處 李靜宜護理師 校園義工
知會導師及學生	99.11.01	學務處
場地佈置	99.11.04~99.11.05	學務處 員山鄉衛生所
健康促進闖關活動	99.11.07	員山鄉衛生所 國泰人壽公司 校園義工
經費核銷	99.11.12	李靜宜護理師
成果彙編	99.11.12	李靜宜護理師

玖、實施方法：

1. 由衛生所及本校護理師協商設計闖關項目及內容。
2. 活動前一週告知老師及學生，闖關關卡及方法。
3. 校慶當日請校園義工協助各關活動之進行。
4. 鼓勵學生、教職員、家長及社區人士踴躍參加闖關活動。
5. 闖關活動場地佈置圖詳如附件一。
7. 完成闖關活動之學生、教職員、家長及社區人士可獲得獎品一份以茲鼓勵。

拾、健康促進闖關活動項目及內容：

項目	名稱	內容	闖關方法	配置人力	所需器材
關卡一	拒菸反檳我最行 (只要完成其中一項即可過關)	1. 拒菸機智問答 2. CO 檢測（家長） 3. 考考您：檳害貼貼樂	1. 回答菸害防制正確答案，即可過關。 2. 檳榔危害認知，只要貼對，即可過關。 3. 家長進行一氧化碳檢測。	衛生所 1 人 衛生所志工 2 人	1. 菸害防制題卡組 1 套。 2. 檳榔防制拼圖卡 1 套。 3. 一氧化碳檢測器材若干套。 4. 過關戳章 1 個。 5. 桌子 2 張。

關卡二	愛戀青春。 怎『young』 都美	1. 正確性別平等教育認知	1. 正確性別平等教育認知。 2. 有問必答。	衛生所 1 人 衛生所志工 2 人	1. 性別平等教育知識題卡組 1 套。 2. 過關戳章 1 個。 3. 桌子 2 張。
關卡三	注射毒品。 傳染愛滋	1. 防毒品、減愛滋 改善社會治安	1. 愛滋病防治 拼圖樂	衛生所 1 人 衛生所志工 2 人	1. 愛滋病防治拼圖卡 1 組 2. 過關戳章 1 個。 3. 桌子 2 張。
關卡四	洗手保安康	1. 新型流感及腸病毒正確認知 2. 教導洗手五步驟	洗手五步驟 戳戳樂	衛生所 1 人 校園義工 2 人	1. 洗手及傳染疾病認知題卡 1 套。 2. 過關戳章 1 個。 3. 桌子 2 張。
關卡五	活力四射	1. 健康體適能 ☆身體質量指數 ☆握力（肌力） ☆一分鐘屈膝仰臥起坐（肌耐力） ☆坐姿體前彎（柔軟度） ☆三分鐘登階（心肺耐力）	1. 請闖關者依順序進行闖關活動	衛生所 1 人 衛生所志工 5 人 校園義工 5 人	1. 體適能檢測相關器材 1 組。 2. 過關戳章 1 個。 3. 桌子 2 張。
關卡六	多啦 A 夢知識門	1. 牙刷的選擇 2. 潔牙時機 3. 健康飲食 ☆哪些食物容易引起齲齒 ☆哪些食物有益牙齒健康 4. 牙齒檢查時間 5. 視力保健	1. 取口腔衛生知識看板提問答對即可過。 2. 取口腔衛生知識看板，正確答案卡貼於問題卡旁，即可過關。	國泰人壽 4 人 校園義工 1 人	1. 口腔衛生知識、健康飲食、視力保健題卡組 1 套。 2. 過關戳章 1 個。 3. 桌子 2 張。

兌換處		完成闖關活動後憑闖 關卡兌換獎品一份		校園義工 2 人	1. 獎品 500 份 2. 桌子 1 張。
-----	--	-----------------------	--	----------	---------------------------

拾壹、預期效益：

希望藉由闖關遊戲將各項健康促進議題，融入日常生活中，寓教於樂，學習健康技能，提升全校師生及家長自我照護能力。

拾貳、經費概算表：

項目	單價	數量	總價	用途或規格說明
健康促進闖關活動獎品	27 元/份	500	3,000	國泰人壽贊助
			3,000	全家便利商店（內員山店）贊助
			7,500	校內自籌經費
一般事務費			500	海報紙、瓦楞板、文具等
合計			14,000	

拾參、本計畫奉校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務主任：

校長：

衛生組長：

教務主任：

體育組長：

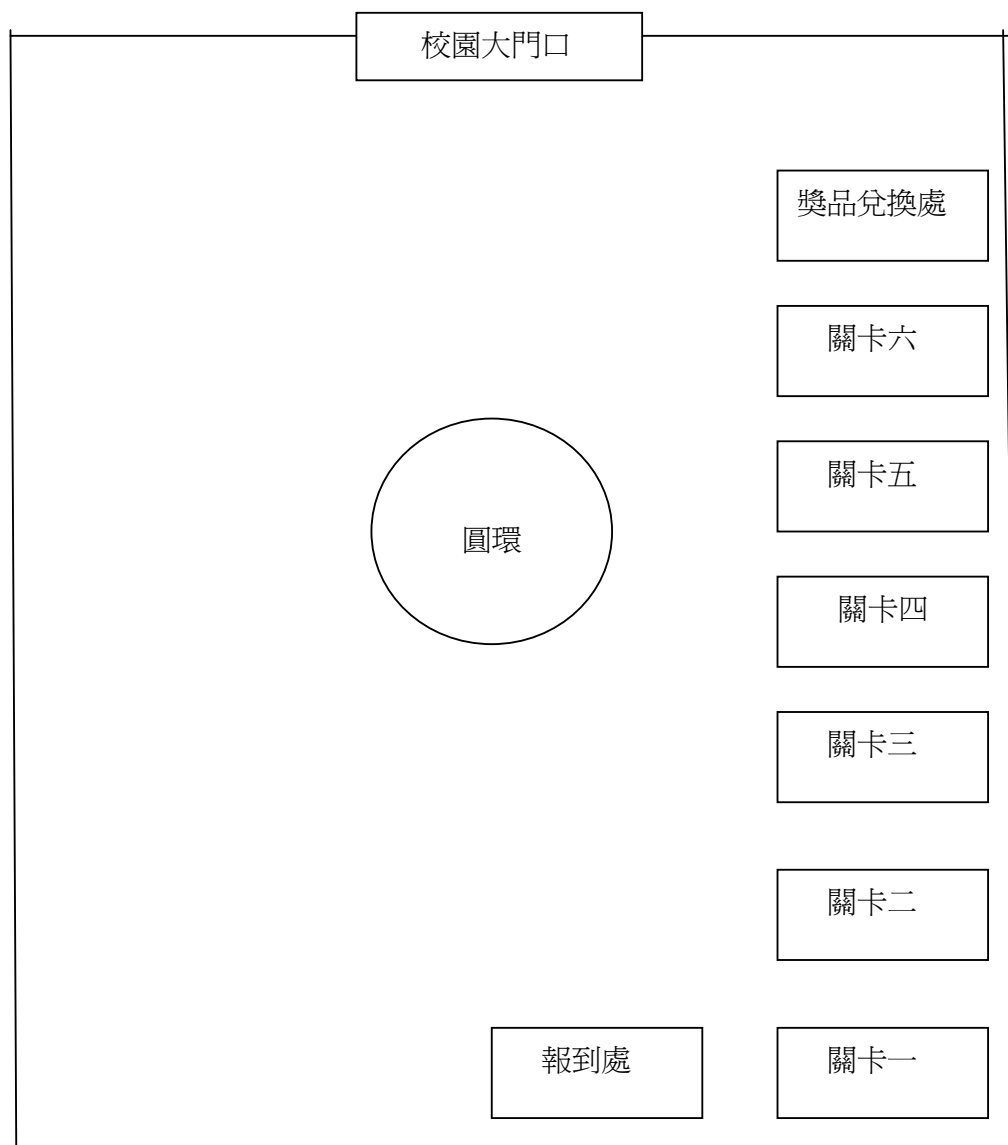
總務主任：

活動組長：

會計主任：

【附件一】

宜蘭縣立員山國中九十九學年度「健康促進闖關活動」場地佈置圖



說明：1、各班請至報到處領取闖關卡。

2、完成闖關項目後，至兌獎處交回闖關卡並領取獎品。

3、各年級進場後由班導師帶開至各關進行活動，避免集中於一區，造成擁擠。