

# 高英高級工商職業學校健康促進學校實施計畫

## 一、計畫摘要

本校是一所位於鄉間省道旁之大型學校，學生人數約為 3500 人，而本校健康促進學校推動之特色，是每學年都全方位推行各項健康促進活動，於春暉專案工作的執行層面，著重於防治學生藥物濫用的落實，並極力推展消除校園菸害和拒絕菸酒、拒絕檳榔、防治愛滋病、傳染病的預防、學生性方面之知識、視力保健議題的重視、鍛鍊強健體魄之健康行為的呈現。

## 二、依據：

- (一) 健康促進學校計畫
- (二) 教育部高雄縣聯絡處各年度春暉專案實施計畫

## 三、目的：

- (一) 結合社區、學校及健康服務提供者，努力提供健康的環境、健康教學和健康服務。
- (二) 推動防治學生「藥物濫用」、「消除菸害」、「拒絕酗酒」、「拒絕檳榔」之宣導教育，以維護學生健康，促進身心正常發展。
- (三) 認識各種傳染病的預防方法。
- (四) 教導學生性方面之知識。
- (五) 降低學生近視的機率，延緩視力惡化的程度。
- (六) 提昇良好體能，促進學習效率。

## 四、計畫內容(各項活動實施辦法)

- (一) 春暉專案實施計畫 (如附件一)
- (二) 輔導戒治實施要點 (如附件二)
- (三) 春暉專案工作重點 (如附件三)
- (四) 加強宣導菸害實施辦法 (如附件四)
- (五) 拒毒具體做法 (如附件五)
- (六) 拒菸具體做法 (如附件六)

- (七) 拒嚼檳榔具體做法 (如附件七)
- (八) 反酗酒具體做法 (如附件八)
- (九) 校園傳染病實施計畫 (如附件九)
- (十) 性教育實施計畫 (如附件十)
- (十一) 視力保健實施計畫 (如附件十一)
- (十二) 體適能實施計畫 (如附件十二)

五、主辦單位：學務處

六、協辦單位：各處室、各科及各班導師

七、參加人員：本校一、二、三年級學生 (以年級為單位，各場次輪流)

八、實施時間：另訂

九、實施地點：本校

十、實施方式：

- (一) 專題演講：結合外界資源，增進學生共識、擴大宣教成效。
- (二) 春暉才藝競賽：鼓勵學生針對相關題材創作，既達宣教效果，也可加強學生對榮譽之爭取。
- (三) 文宣品張貼宣教：校園張貼各類宣教海報，耳濡目染。
- (四) 教師在課堂上利用性教育模型等器材，示範使用方法，並學生實作練習有關避孕之方法。
- (五) 健康櫥窗宣導相關知識。
- (六) 增加校園植栽，以期常態性美綠化學校環境。
- (七) 檢測記錄黑板、教室照度，適時更換照明設施。
- (八) 利用學生放學後公務處理完畢時間，各處室自行組成運動小組，(慢跑組、籃球組、排球組、壘球組、體適能組、重量健身組) 實施運動。
- (九) 經平時鍛鍊後，於學期結束前兩週實施體適能檢測，以提供檢測結果，讓教職員了解體適能狀況。

十一、經費：依年度計畫核銷。

十二、本計畫經行政會議通過呈校長核定後實施，修正時亦同。

附件一

## 高英高級工商職業學校春暉專案實施計畫

### 一、依據：

- (一) 教育部中辦室 97 年 9 月 25 日教中（六）字第 0970518081 號函。
- (二) 高雄縣校外會 97 年 10 月 3 日高縣校外字 0970000098 號函頒 97 學年度「春暉專案」補充規定。
- (三) 本校實際狀況。

### 二、目的：

防治學生「藥物濫用」、「消除菸害」、「預防愛滋病感染」，拒絕酗酒、拒絕檳榔及推動愛滋防治教育，以維護學生健康，促進身心正常發展，為國家培育優秀青年。

### 三、實施要領

(一) 對象：本校學生。

(二) 內容：

1. 防治學生藥物濫用：

(1) 毒品危害防治條例所列之一、二、三、四級毒品。

(2) 濫用藥物分類。

2. 拒菸。

3. 預防愛滋病防治教育。

4. 拒絕酗酒。

5. 拒絕嚼食檳榔。

(三) 實施方式：

1. 教育宣導：

(1) 以「春暉專案」為主題，結合民間（社區）資源辦理相關宣導、競賽活動，增進共識、擴大宣教成效。

(2) 加強「藥物濫用」、「菸害」、「酗酒」、「嚼食檳榔」等各項危害認

知及「愛滋病防治」教育，蒐集相關資料定期公布於公佈欄，加強教育宣導。

- (3)多方面蒐集有關菸、酒、檳榔、愛滋及藥物濫用相關資料，不定期張貼於本校網頁上。
- (4)加強本校春暉社團的培訓，辦理各項宣教或義工服務活動。
- (5)本校自 95 學年起實施 95 課程暫行綱要，於第一學年「健康與護理」課程實施「愛滋病防治教育」課程，護理教師業已完成教學構想，並積極設計教學活動，據以實施教學。
- (6)本校確依「菸害防治法」、「學校衛生法」推動無菸校園運動。
- (7)「藥物濫用認知檢測」及「愛滋病防治認知檢測」依部頒規定提高學生認知率分別達 95% 及 90% 以上，若未達此認知率則研擬措施加強輔導。
- (8)於「軍護擴大會報」中針對春暉專案工作執行情形隨時提出檢討及策進作法，以凝聚學校執行共識，順遂推行各項專案工作。
- (9)於「藥物濫用防治宣導月」、「愛滋病防治宣導月」辦理相關文宣、才藝競賽，並將優異作品張貼於校園，實施宣導教育。

## 2. 清查：

- (1)觀察：本校教師（教官）、訓輔人員，均主動連繫學生家長，經常關心學生（子女）之上課、生活作息及交友情形（尤須注意網路交友之情事），從觀察中發現學生有無濫用藥物、吸菸、酗酒、嚼食檳榔或身體不適等情事，以便及早預防與輔導處理。
- (2)尿液篩檢：
  - A. 學校配合實施「特定人員」藥物濫用防制尿液篩檢工作。
  - B. 「特定人員」尿液篩檢工作，「特定人員」之範圍：
    - a. 經尿液篩檢確認呈毒品陽性反應或經輔導勒戒完成一年以內之學生。
    - b. 國民小學或國民中學輟學後復學之學生。
    - c. 精神或行為異常有施用毒品傾向之在學學生。

- C. 為隨時掌握學生藥物濫用之情形，運用分會提供之「快速檢驗試劑」以作為適時篩檢及輔助之用。
- D. 推動「防制學生藥物濫用三級預防」工作，訂定「防制學生藥物濫用三級預防實施計畫」，據以落實執行。
- E. 運用「校園學生使用毒品篩檢量表」篩選高危險群學生，依三級預防措施落實對中輟生、非法出入娛樂場所、高危險群及濫用藥物學生之通報及輔導作為，以有效防制學生藥物濫用。

### 3. 輔導戒治：

(1) 加強對學生濫用藥物、吸菸、酗酒、嚼食檳榔及感染愛滋病等之生活輔導。

- A. 發現精神行為異常，經確認有濫用藥物之學生，即成立「春暉小組」予以個別輔導協助戒除。
- B. 發現感染愛滋病（後天免疫缺乏症候群）之學生，即透過「春暉小組」密報分會，並限期輔導其至各級衛生主管機關及醫療院所檢驗治療（逾期未接受檢查者，應強制為之），期間尤重保密措施，並以更大之愛心與關懷，審慎輔導，不會以開除、退學、轉學、記過等方式處理。（後天免疫缺乏症候群防治條例第六條之一及第八條）。
- C. 對吸菸、嚼食檳榔、酗酒等學生，除校規另有規定外，亦強制實施「輔導戒除教育」。

(2) 對於「春暉小組」列管學生加強追蹤輔導，學生因故休、退、轉學、中輟或畢（結）業前仍未戒除者，除透過通報系統，請有關單位協助追蹤輔導外，原始或目的地學校應主動通報、查詢以持續輔導。

### 四、執行要項：

#### （一）教育宣導：

- 1. 訂頒學年度「春暉專案」實施計畫。
- 2. 參加「春暉專案」工作檢討協調會。
- 3. 實施學年度愛滋病防治教育。
- 4. 推動及參與各師資培育機構開設「藥物濫用」、「檳榔危害」、「愛滋病

防治」等相關課程。

5. 參加「春暉專案」業務研習。
6. 辦理「春暉專案」校園才藝競賽活動。
7. 充實「春暉專案」網頁資料內容。
8. 參加「春暉社團」負責人與指導教師研習活動。
9. 辦理「愛滋病防治」、「防制學生藥物濫用」認知檢測。
10. 訂定「春暉專案」宣導月（週），密集辦理宣教活動。
11. 辦理「春暉專案」宣教服務。
12. 辦理春暉相關主題宣教活動。
13. 於寒、暑假前寄發學生家長聯繫函，內容包括「春暉專案」各項宣導，並勤與家長聯繫，落實工作推行。

## （二）清查：

### 1. 加強藥物濫用「觀察」知能：

藉由「春暉專案」相關知能活動，加強導師、教官、學生等之藥物濫用「觀察」知能，以熟悉各種物質濫用之「性能形狀」，俾由濫用藥物者的異常反應，判別濫用藥物類別（如嗎啡、安非他命、MDMA、強力膠等），另藉由「尿液篩檢」及「快速檢驗試劑」等方法，落實「清查」工作。

### 2. 實施「尿液篩檢」檢測藥物濫用者：

- （1）特定人員篩檢（安非他命類加驗鴉片類）。
- （2）運用分發之「快速檢驗試劑」（安非他命、MDMA 及鴉片類），進行不定時抽檢。

### 3. 防制吸菸、酗酒及嚼食檳榔方面：

- （1）依學校衛生法規定：高級中等以下學校應全面禁菸，並不得供售菸、酒、檳榔及其他有害身心健康之物質。
- （2）清查吸菸、酗酒、嚼食檳榔學生，並建立名冊實施「輔導戒除教育」。

4. 執行高雄縣校外會「反毒教育具體策略」相關措施：

(1) 落實學校反毒教育。

(2) 加強學校學生濫用藥物防制清查作為。

(3) 持續辦理學生濫用藥物危害認知測驗。

(4) 落實反毒教育委員會功能，積極整合各界反毒資源。

五、本計畫經行政會議通過呈校長核定後實施，修正時亦同。



## 附件二

# 高英高級工商職業學校學生藥物濫用輔導戒治實施要點

### 一、依據：

- (一) 高雄縣校外會 96 年 12 月 2 日高縣校外字 0960000251 號函頒 97 年度「春暉專案」實施計畫。
- (二) 本校 97 學年度「春暉專案」實施計畫。

### 二、目的

針對濫用藥物學生，以個案組成「春暉小組」，全力加以輔導，協助其勒戒直至根絕。

### 三、實施原則

- (一) 發現藥物濫用學生，由導師、訓輔人員、生輔組長、家長共同組成「春暉小組」進行輔導。
- (二) 對濫用藥物學生除即以「春暉小組」進行輔導外，經輔導三個月後個案仍有濫用藥物情形時，學校即通知家長，將個案轉介至行政院衛生署指定之醫療機構戒治，戒治中及治癒後，「春暉小組」仍應持續加強輔導，以協助個案確實戒絕毒品；若個案或家長拒絕送醫戒治或戒治無效時，學校得依「毒品危害防制條例」相關規定報請司法機關處理。
  1. 對持有、販賣毒（藥）品之學生，應輔導向檢警機關自首，以減輕其刑責。
  2. 學校對清查發現濫用藥物之學生，應善盡輔導之責，若個案有中輟、退、轉、休學、畢（結）業時，學校應即透過通報系統，請有關單位協助追蹤輔導戒治，原始或目的地學校，更應主動相互通報、查詢。
  3. 對濫用藥物學生、學校心理輔導中心（室）、健康中心（保健室）等單位應配合實施輔導諮商，以指導學生在心理、生理等方面自我調適，促使其遠離毒害。

### 四、實施方式

#### (一) 執行要領

發現有涉嫌濫用藥物之學生，立即針對每一個案學生組成「春暉小組」（由導師、訓輔人員、軍訓教官、家長等組成）。

1. 依三段保密方式完成「春暉小組」編組，積極展開輔導，協助學生戒治。
2. 若學生家長對其濫用藥物之子女，未盡監護之責，學校應以存證信函通知，以加強其輔導戒治之責。
3. 對濫用藥物新增個案，須據實呈報，並輔導戒治。

## (二) 呈報流程

高中職→縣(市)聯絡處→中部辦公室(北、高兩市教育局)→教育部。

## 五、一般規定

- (一) 學校「春暉小組」名冊及經輔導治癒者，定期於每月底呈報。
- (二) 對濫用藥物學生，完成背景資料之整理暨動態輔導資料備查，其資料應妥為保管及保密。

## 高英高級工商職業學校春暉專案工作重點

### 一、實施目的：

防制學生「濫用藥物」、「消除菸害」、「預防感染「愛滋病」，並宣導「酗酒」、「嚼食檳榔」之害處，以維護學生健康，促進身心正常發展，為國家培育優秀青年。

### 二、實施要領：

(一) 實施對象：本校在學學生

(二) 實施內容：

1. 防制學生濫用藥物：「毒品危害防制條例」所列之一、二、三級毒品。

(1) 「濫用藥物分類」：

麻醉藥品（煙毒）類：鴉片、大麻、高根（古柯鹼）等天然或化學合成藥品。

(2) 影響精神藥品類：

禁止使用者：美達瓜隆（Methagualone，俗稱白板）、麥角醯胺（L . S . D）、安非他命等。

(3) 具醫療用途類：

西可巴比妥 Secobarbital，俗稱紅中、異戊巴比妥

Amylitrile，俗稱青發、喜眠藥錠 FM2，等安眠鎮靜藥品。

非藥物類：強力膠、各類有機溶劑等。

2. 拒菸：各類菸草製品等。

3. 預防愛滋病。

4. 宣導酗酒、嚼食檳榔之害處。

### 三、春暉宣教實施方式：

(一) 教育宣導：

1. 加強學生「認識藥物」、「防制濫用藥物」、「認識菸害」及預防愛滋病」等相關專案課程之教學，並對酗酒、食用檳榔之害處廣為宣導。

2. 配合學校春暉社團之運作，不定期對社員辦理「春暉專案」之研習，俾強化春暉社員能夠擔任學校執行宣教輔導工作成員之技能，更能協助軍訓教官推動春暉工作。
3. 加強對中途輟學後復學生之防制宣導工作。
4. 依學校狀況，每學年辦理學生「濫用藥物、拒菸、預防愛滋病及防制酗酒、嚼良檳榔」宣導，請講師針對春暉五反的主題密集強化學生印象。

#### 四、清查：

- (一) 請各班導師、輔導教師、教官，持續聯繫學生家長，經常關心學生（子女）之上課情形、生活作息及行為，從觀察中發現其精神行為是否異常，有無濫用藥物 或吸毒情事，以便及早預防與輔導處理。
- (二) 尿液篩檢：（本項工作為防制藥物濫用而實施）參照教育部協助各級學校學生尿液篩檢實施要點及相關指示辦理。對校內之特定人員加強篩檢：
  1. 尿液篩檢確認呈陽性反應或經導戒治成功一年以內之學生。
  2. 輟（休）學後復學之學生。
  3. 精神或行為異常，有施用毒品或濫用藥物傾向之學生。

#### 附件四

### 高英高級工商職業學校加強宣導菸害實施辦法

#### 一、目的：

- (一) 使學生瞭解菸害，並建立「拒吸二手菸」之觀念。
- (二) 協助有吸菸習慣之學生，克服想吸菸之欲望，期使身心健康發展。

#### 二、實施時間：全學年不定期

#### 三、協辦單位：董氏基金會

#### 四、實施內容：

- (一) 調查本校學生吸菸狀況：於新生始業輔導進行後，由輔導室統計彙整。
- (二) 由學務處責請導師、教官隨時搜查學生有無攜帶香菸，經查獲則依校規處分，同時也給該生「戒菸銷過之機會」。
- (三) 請導師與班上有吸菸習慣之學生家長聯繫，瞭解學生在家情形，並說明學校對學生吸菸之處理及戒菸目的，請家長配合輔導。
- (四) 進行有吸菸習慣之學生團體輔導。
- (五) 安排有菸癮者參觀禁菸機構（如董氏基金會）。
- (六) 邀請董氏基金會義工進行菸害演講。
- (七) 菸害專欄佈置。
- (八) 提供戒菸影片給導師，利用班會放映。
- (九) 提供戒菸資料在班上張貼。
- (十) 由春暉社成員(輔導幹部)不定期在班上宣導菸害及如何戒菸。
- (十一) 配合親職教育日「禁菸」主題，舉辦禁菸用品義賣。

#### 五、本計畫經行政會議通過呈校長核定後實施，修正時亦同。

## 高英高級工商職業學校拒毒具體作法

毒品氾濫的嚴重性與日俱增，在高英這片神聖的淨土上，您絕對感受不到它的威脅，因為這兒成長的都是一群非常富有朝氣的反毒小天使，我們作到了一個無毒害的學習空間，我們得的精進作法為以下幾點：

- 一、法律教育：反毒首重法治教育，知道吸毒的嚴重性，即可減免許多吸毒的人口。
- 二、反毒宣教：透過集合、社團、演講不同的方式隨機將毒害告戒全體師生，以收實效。
- 三、認識毒品：由教官室負責蒐集相關毒品資料，運用導師會報時機介紹宣導，使各班導師熟知各項吸毒癮候及產生狀況，以利儘早發現有傾向之學生。
- 四、校外追蹤輔導：本校導師、教官經常性的與學生家長保持聯繫，對寄宿校外學生採取密集不期的訪視，充份瞭解學生校外言行，可有效掌握學生校外行為動態。

## 高英高級工商職業學校拒菸具體作法

吸菸為時下年輕學子十分時髦且越來越普遍的趨勢，然而在高英您幾乎看不到有人在校園內吸菸，我們作到了一個無菸害的學習空間，我們得的精進作法為以下幾點：

- 一、以身作則：上從校長、處室一級主管及科主任率先躬行禁菸規定，以身作則推動校區全面禁菸規定，致全體師生大力響應推行。
- 二、建立共識：運用各種集會，強化師生拒吸二手菸及強身健康觀念，並經常性的案例宣導，強化整體反制吸菸的力量。
- 三、綿密查察：對吸菸生造冊列管，對吸菸再犯人員予以最嚴厲的處份，藉各不同時段的巡、查堂，有效嚇止吸菸人員不當動機。
- 四、鼓勵戒菸：鼓勵有吸菸同仁及學生戒菸，從事另一種有益的身心活動，除可銷過更可以強身，好處多多。

## 高英高級工商職業學校拒嚼檳榔具體作法

檳榔西施如雨後春筍般地活躍在台灣各個大小街道，她們穿的清涼、火辣，卻把一顆顆台灣口香糖—『檳榔』，送入了每一個好食客者，形成了一種很奇怪特殊的台灣文化；本校深知檳榔宣導是件不易的工作，尤其對象不能侷限於師生，更應積極推展至學生家長，我們得的精進作法為以下幾點：

- 一、教育宣導：檳榔的害處藉由專案教育、測驗，強化全體師生對檳榔的認知，進而推推展至每位師生家中。
- 二、家長聯繫：每學期寒暑假前的家長聯繫函，我們都會把檳榔危害的觀念，列為宣導的一項重點，懇請家長全力支持及配合。
- 三、親職座談：運用親職座談機會，請校長面對面地親自與學生家長宣導檳榔危害健康的害處，並請家長不要在校園中嚼食檳榔。



## 高英高級工商職業學校反酗酒具體作法

在社會中我們會看到許多喝酒肇事酒駕肇事的案例，在校園中我們也偶有聽過某校學生喝酒鬧事的情事，在本校是個絕對禁酒的空間，我們的精進作法為以下幾點：

- 一、嚴格門禁管制：凡欲進入本校的所有人員，都須經過傳達室的審核，凡有酗酒情形，一律管制在門外，減免意外發生。
- 二、納入考核：對不遵守規定於上班期間喝酒之教職員工，由校長親自考核，納入當年考績評鑑的重要參考。
- 三、專案宣導：配合交通安全及春暉專案教育加強宣教，並結合日常的聯合巡查，有效嚇止喝酒人員不當動機。

附件九

**高英高級工商職業學校校園傳染病防治實施計畫**

一、依據：本校 97 學年度健康促進學校計畫

二、目的：

(一) 認識各種傳染病的預防方法。

(二) 加強對消滅病原體、中斷傳染途徑、增強免疫力等三方面，認識有效且可行的方法。

(三) 針對新興傳染病討論並提出具體的預防及自我照顧的方法。

三、主辦單位：學務處

四、協辦單位：各處室及各班導師

五、課程內容：登革熱的防治與照護

六、參加人員：全校學生

七、上課地點：各班教室

八、實施要項：

(一) 實施內容：

1. 教導學生認識傳染病的成因以及傳染模式。

2. 認識傳染病的全球化趨勢，與新興傳染病及人畜共通傳染的預防。

(二) 實施方式：

1. 舉出最近造成全球流行或恐慌的疾病，並教導如何預防與自我照顧。

2. 透過教學活動，讓學生實際了解傳染病擴張速度，以提升學生的防範意識。

九、本計畫經行政會議通過呈校長核定後實施，修正時亦同。

附件十

**高英高級工商職業學校性教育實施計畫**

一、依據：本校 101 學年度健康促進學校計畫

二、目的：

- (一) 教導兩性由淺入深之交往
- (二) 引導學生了解婚前安全性行為的重要性
- (三) 教導學生性方面之知識

三、主辦單位：學務處

四、協辦單位：各處室及各班導師

五、課程內容：

- (一) 安全性的性行為
- (二) 青少年懷孕可能面臨的問題與抉擇

六、參加人員：全校學生

七、上課地點：各班教室

八、實施方式：

- (一) 運用週五下午聯課時間採影片教學方式實施；另聘請專家學者實施專題講座。
- (二) 鼓勵學生蒐集教育主題相關的報導，實施學習心得分享。
- (三) 請護理教師在課堂上加強教育有關避孕之方法。

九、相關活動及講座費用得由辦理年度健康促進學校補助款支付。

十、本計畫經行政會議通過呈校長核定後實施，修正時亦同。

附件十一

**高英高級工商職業學校視力保健實施計畫**

一、依據：本校 97 學年度健康促進學校計畫

二、目的：

- (一) 分析學生視力情況，研擬視力保健策略。
- (二) 由認知教學，增進學生對視力保健議題的重視。
- (三) 降低學生近視的機率，延緩視力惡化的程度。

三、實施內容：

- (一) 辦理視力保健演講。
- (二) 健康櫥窗宣導相關知識。
- (三) 增加校園植栽，以期常態性美綠化學校環境。
- (四) 檢測記錄黑板、教室照度，適時更換照明設施。

四、主辦單位：學務處

五、協辦單位：各處室及各班導師

六、參加人員：本校學生

七、實施時間：

- (一) 視力保健演講定期實施。
- (二) 其餘內容每日實施。

八、實施地點：本校

九、經費：本計畫所需經費由 97 學年度健康促進學校經費項下支應。

十、本計畫經行政會議通過呈校長核定後實施，修正時亦同。

## 附件十二

# 高英高級工商職業學校體適能實施計畫

### 一、依據：

- (一) 遵照教育部頒體育課程實施要點辦理。
- (二) 依本校體育訓練實施計畫，並參照實際狀況訂定。

### 二、構想：

以體育訓練帶動整體活力，進而提昇體能，促進學習效率。

### 三、目的：

- (一) 鍛鍊強健體魄，激發蓬勃朝氣。
- (二) 培養開闊胸襟及團結合作精神。
- (三) 提昇良好體能，促進學習效率。

### 四、分組：

- (一) 教師體適能。
- (二) 學生體適能。

### 五、實施

#### (一) 教師體適能：

##### 1. 項目：

- (1) 身體質量指數
- (2) 一分鐘屈膝仰臥起坐
- (3) 坐姿體前彎
- (4) 三分鐘登階

##### 2. 實施方式：

- (1) 利用學生放學後公務處理完畢時間，各處室自行組成運動小組，(慢跑組、籃球組、排球組、壘球組、體適能組、重量健身組)實施運動。

- (2) 經平時鍛鍊後，於學期結束前兩週實施體適能檢測，  
以提供檢測結果，讓教職員了解體適能狀況。

(二) 學生體適能：

1. 項目：

- (1) 身體質量指數
- (2) 一分鐘屈膝仰臥起坐
- (3) 坐姿體前彎
- (4) 立定跳遠
- (5) 1600 公尺跑步

2. 實施方式：

- (1) 利用體育課第一節課實施，上課前先行熱身運動後再依項目分別實施訓練。
- (2) 開學後第一週先行量身高體重，以了解學生身體質量指數。
- (3) 第二週實施體適能前測，以了解學生基本體能狀況。
- (4) 經十二週訓練後，於學期結束前再實施體適能後測，以了解學生體適能進步情形。

六、資料傳送：

將體適能檢測結果上傳體育學會，做為建立網路護照之依據。

七、考核：

- (一) 教職員體適能檢測成績呈校長核定參考。
- (二) 學生檢測結果四項成績均達 85% 者加體育成績十五分。
- (三) 學生檢測結果四項成績均達 75% 者加體育成績十分。
- (四) 學生檢測結果四項成績均達 60% 者加體育成績五分。

八、本計畫經行政會議通過呈校長核定後實施，修正時亦同。