

國立鹿港高級中學一〇五年度辦理健康促進學校計畫活動成果報告

子計畫——健康體位

105 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果報告表

議題名稱	必選議題--健康體位	辦理時間	105/04/01-105/12/10
活動內容	<p>一、健康促進政策： 定期召開「學校衛生暨健康促進委員會」，訂定學年度校園健康體位計畫，並將活動排入學校行事曆。</p> <p>二、健康教學與活動： 1. 與體育組合作舉辦「健康促進之新生盃班際籃球比賽」。 2. 舉辦「健康促進之健康體位講座」。</p> <p>三、健康服務： 1. 利用週會時間、課堂中融入宣導運動與健康飲食相關議題。 2. 將健康體位等概念融入教學課程中。 3. 健康中心提供測量身高體重、血壓、體脂肪率等服務，供全校師生使用。</p> <p>四、物質環境： 1. 建立完善的校園安全防護網絡，建立「校園緊急傷病事件處理小組」及處理流程。 2. 員生社提供健康飲食，不販賣有害學生健康的食物，並依規定檢核。 3. 提供安全的校園環境以及適當的衛生設備，並維護校園飲用水安全，汰換不適用之飲水機，並定期檢修。 4. 午餐推動團體膳食，確保教職員工生飲食健康與安全，並依規定檢核。 5. 於學校顯眼處張貼健康宣導單張，將健康促進知識融入學生學習環境。 6. 建置健康體位櫥窗，讓師生可以藉由「飲食控制」及「養成運動習慣」的資訊了解及強化師生健康飲食與運動的觀念。</p> <p>五、社會環境： 1. 成立及推行教職員工運動健康性社團，如乒乓球社、羽球社、登山健走社等，以促進教職員工之身心健康。 2. 落實學生運動健康性社團運作，提供學生機會參與學校健康管理。</p> <p>六、學校與社區結合： 與醫院合作，於學校運動會設置救護站及簽訂醫療特約醫院，共同守護全校師生之健康。</p>		
活動對象	學生：1427 人 教職員工：136 人 其他：0 人		
參與總人次	484	補助金額	一萬元整
附件：	■實施計畫 ■課程表或流程表 ■其他：相關照片與會議紀錄		
效益評估：	<p>一、倡導學生正確觀念，提升本校學生課後運動時間。並藉由健康飲食及運動的倡導，讓學生將觀念帶入家庭，進而建立健康的家庭生活形態。</p> <p>二、達成健康促進學校目標，營造適合師生學習/工作的環境。</p>		
檢討與建議：	<p>一、本年度宣導及演講活動因無法排定在週會時間，導致無法使全校師生皆參加，應予改進宣導方式，以期全校師生皆能觸及宣導資訊。</p> <p>二、應加強與社區之聯繫，與課堂中融入相關健康議題，以加強師生及民眾之健康知能。</p>		

填表人：古竺艷

填表日期：105.12.14

附件一：



國立鹿港高級中學 105 年度健康促進學校計畫

學校衛生暨健康促進委員會會議

一、名稱：105 學年度第 1 學期學校衛生暨健康促進委員會會議

二、時間：105 年 8 月 15 日（星期一）15 時 30 分

三、地點：本校四樓會議室

四、出席人員：

林校長宜賢、江會長漢福、曾秘書建城、張主任富強、許主任士禮、許主任稚旺、劉主任秋玉、黃主任達新、陳主任慧如、陳主任光烈、張主任永忠、林教官佑辰、邱組長芳瑜、林組長順益、黃組長信評、林組長政興、許組長唐榮、古組長竺艷、王組長麗雯、程教師長遠、李教師秀玲、陳護理師芬芳、王護理師鎂芳、康班聯會主席芷榕

五、主席：林校長宜賢

六、主席致詞

七、討論題綱：

提案一：105 年度健康促進學校計畫—健康體位。（如附件一）

提案二：105 年度健康促進學校計畫—性教育。（如附件二）

八、臨時動議

九、主席結論

十、散會

105 年健康促進學校計畫書-健康體位

壹、計畫說明

1050815 行政會報通過

現況說明	本校位於彰化市區邊陲，緊鄰彰濱工業區，全校師生約 1600 人，由於本鎮為彰化縣內著名觀光勝地，社區家長多為從事商業經營或農工業，商圈內販賣食品的店家眾多，且多為糕餅、海產類，烹調方式多以煎、烤、炒、炸為主，為使師生了解各式食品營養與自我健康管理的重要性，故提出健康體位促進計畫。
計畫目標 (請條列)	<ul style="list-style-type: none"> 一、使師生外食時注意自身營養攝取、飲食份量及選擇較為健康的烹調方式，以達到營養均衡之目的。 二、健康中心辦理健康檢查、健康諮詢，使師生擁有充分資源進行健康測量評估。 三、以學生社團推動各項健康促進計畫，促進師生身心健康。 四、將課程融入日常生活，讓同學將健康體位的正確觀念帶入家庭及社區。 五、以「健康體位」為主軸，結合學校大型活動，推動「吃的營養」及「動的健康」的活動，以達到永續經營的目標。 六、建立全校教職員工生正確的飲食與運動觀念，促進健康的生活型態。
計畫內容	<ul style="list-style-type: none"> 一、健康促進政策：定期召開「學校衛生暨健康促進委員會」，訂定學年度校園健康體位計畫，並將活動排入學校行事曆。 二、健康教學與活動： <ul style="list-style-type: none"> 1. 落實體育課及社團活動正常化。 2. 舉辦持續性之運動競賽。 3. 邀請講師進行營養與飲食健康宣導講座。 4. 辦理校園健康促進宣導月系列活動，擬以活動、競賽等方式增進師生之健康知識。 三、健康服務： <ul style="list-style-type: none"> 1. 利用週會時間、課堂中融入宣導運動與健康飲食相關議題。 2. 將健康體位等概念融入教學課程中。 3. 健康中心提供測量身高體重、血壓、體脂肪率等服務，供全校師生使用 四、物質環境： <ul style="list-style-type: none"> 1. 建立完善的校園安全防護網絡，建立「校園緊急傷病事件處理小組」及處理流程。 2. 員生社提供健康飲食，不販賣有害學生健康的食物，並依規定檢核。 3. 提供安全的校園環境以及適當的衛生設備，並維護校園飲用水安全，汰換不適用之飲水機，並定期檢修。 4. 午餐推動團體膳食，確保教職員工生飲食健康與安全，並依規定檢核。 5. 於學校顯眼處張貼健康宣導單張，將健康促進知識融入學生學習環境。 6. 建置健康體位櫥窗，讓師生可以藉由「飲食控制」及「養成運動習

	<p>慣」的資訊了解及強化師生健康飲食與運動的觀念。</p> <p>五、社會環境：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由學校健康促進委員會及工作小組的運作，凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景。 2. 成立及推行教職員工運動健康性社團，如乒乓球社、羽球社、登山健走社等，以促進教職員工之身心健康。 3. 落實學生運動健康性社團運作，提供學生機會參與學校健康管理。 <p>六、學校與社區結合：透過家長親職日提供健康體位及健康飲食資訊。</p>
預期效益	<p>一、倡導學生正確觀念，提升本校學生課後運動時間。並藉由健康飲食及運動的倡導，讓學生將觀念帶入家庭，進而建立健康的家庭生活形態。</p> <p>二、達成健康促進學校目標，營造適合師生學習/工作的環境。</p>

貳、經費概算

項目	單位	數量	單價	總價	說明
講師費	時/元	2	1,600	3,200	1. 辦理訓練、研討活動之授課鐘點費。 2. 外聘學者專家每節 1600 元、內聘 800 元，助教減半。
補充保費	元	2	32	64	機關負擔講師鐘點費 2%之補充保費。
獎品費	式/元	1	3,600	3,600	提供獎品予表現優良學生。
印刷費	式/元	1	3,000	3,000	印刷宣導海報、標語、講義、問卷及獎狀等。
雜支	式/元	1	136	136	以低於 2% 編列。
合計				10,000	各項得相互勻支。

105 年度國立鹿港高中學校衛生暨健康促進委員會會議紀錄

時 間：105 年 8 月 15 日 15 時 30 分

地 點：四樓會議室

主 席：林宜賢校長

出席人員：如簽到人員

會議內容：

壹、主席致詞：

近年來登革熱疫情蔓延，本縣雖非主要流行地區，亦不可輕忽平時防疫工作之重要性，為了全體師生之健康，學校每年應辦理衛生及健康促進計畫，並視學生之需要與適切性安排執行相關活動。衛生組應於每年健康促進會議中簡要報告工作計畫，以利與會委員提供相關協助。

貳、討論題綱：

提案一：105 年度健康促進學校計畫—健康體位。(如附件一)

說明：請參閱 105 年度健康促進學校計畫書—健康體位。

決議：與會委員一致鼓掌通過。

提案二：104 年度健康促進學校計畫—性教育。(如附件二)

說明：請參閱 105 年度健康促進學校計畫書—性教育。

決議：與會委員一致鼓掌通過。

參、臨時動議：無

肆、主席結論

推動環境教育需仰賴各處室的配合，共同為學校衛生環境教育努力，期許學校的健康促進計畫順利照案確實執行，並在成果考核報告中顯示有顯著之成果。

伍、散 會

陸、會議簽到單

國立鹿港高中 105 年度學校衛生暨健康促進委員會會議簽到單

時間：105 年 8 月 15 日〈星期一〉15 時 30 分

地點：四樓會議室

現任職務	姓名	簽到	現任職務	姓名	簽到
校長	林宜賢	林宜賢	家長會長	江漢福	
學務主任	許士禮	許士禮	秘書	曾建城	曾建城
教務主任	張富強	張富強	教學組長	邱芳瑜	
人事主任	劉秋玉	劉秋玉	主計主任	黃達新	黃達新
總務主任	許稚旺	許稚旺	庶務組長	林順益	林順益
教官	林佑辰	林佑辰	生輔組長	黃信評	黃信評
圖書館主任	張永忠	張永忠	資訊媒體組長	林政興	林政興
輔導主任	陳慧如	陳慧如	實習處主任	陳光烈	陳光烈
訓育組長	許唐榮	許唐榮	衛生組長	古竺艷	古竺艷
體育組長	王麗雯	王麗雯	導師代表	程長遠	
護理教師	李秀玲		護理師	陳芬芳	陳芬芳
護理師	王鎂芳	王鎂芳	班聯會主席	康芷榕	

柒、相關照片



附件二：



國立鹿港高中 105 年度健康促進之健康體位宣導系列活動 新生盃班際籃球賽競賽規程

- 一、宗旨：為推廣休閒運動，提昇籃球運動技術水準，普及運動風氣，培養團隊合作精神。
- 二、主辦單位：學務處體育組。
- 三、協辦單位：學務處衛生組。
- 四、參加對象：凡本校一年級學生均可報名參加（以班為單位，比賽分為男生組及女生組）。
- 五、比賽地點：本校籃球場、活動中心。
- 六、比賽日期：105 年 9 月 12~18、19~21（12：25）。
- 七、報名時間：即日起至 9 月 6 日 12：00 截止。
- 八、地點：體育組。
- 九、抽籤日期：9 月 7 日（星期三 10：05）體育組辦公室公開抽籤，未到者由大會代抽，不得異議。
- 十、獎勵：男女生各取三名頒發獎狀、獎品，以資鼓勵。
- 十一、比賽規則：
 - （一）時間規定：
 1. 每場比賽分上下半場，每半場時間為八分鐘，上下半場中間休息三分鐘，比賽中間不停錶，唯下半場最後二分鐘予以停錶。
 2. 比賽時間終止，雙方仍平手時，則進行罰球 PK 賽（雙方隊長決定執罰順序，當其一方進而另一方不進時先進球方獲勝，若雙方皆進或皆不進，則進輪下位進行罰球）。
 3. 上下半場每隊各可請求暫停乙次，每次一分鐘。
 - （二）競賽規則：除本校特別規定外，餘採中華民國籃球協會最新規則。
 1. 必須依報名之班級出賽，不可冒名頂替。
 2. 比賽開始之攻守順序由跳球決定之。
 3. 任何死球狀況時均可請求替補。
 4. 凡非投籃時發生的犯規與違例情況時亦交換控球權。
 5. 球員必須服從裁判的判決，若有不服從裁判者，將受驅逐出場的處分。
- 十二、其他：
 1. 逾比賽時間三分鐘未出場者以棄權論。
 2. 比賽中不得有打架、議事發生否則視情節輕重依校規處分，並禁止參與其他體育活動。
- 十三、經費預算：本活動經費由 105 年度辦理健康促進經費項下支應，明細如下

經費項目	單位	數量	單價	總價	說明
獎品費	元/份	2	350	700	Molten 籃球
	元/箱	10	139	1,390	運動飲料
紅布條	條	1	1,500	1,500	辦理健康促進活動所需宣導紅布條
雜支				136	健康促進活動所需文具用品
合計				3,726	

- 十四、本規程經體育委員會議通過，並陳 校長核可後實施，修正時亦同。

國立鹿港高中健康促進學校

105 學年度健康促進新生盃班際籃球賽

時間：105 年 9 月 12~18 日、19~21 日（12：25）

地點：本校籃球場及活動中心

參加對象：全校新生學生

參加人數：約 400 人次

活動說明：為宣導健康體位概念，且強調日常生活中健康行為與實踐學生健康體位管理，與本校體育組合作辦理新生盃班際籃球比賽，並提昇籃球運動技術水準，普及運動風氣，培養團隊合作精神。



學生奮力的比賽



認真加油的同學



認真比賽中



辛苦的競賽裁判

附件三：



國立鹿港高級中學 105 年度健康促進學校系列活動

健康促進之健康體位宣導講座計畫

- 一、計畫說明：依據臺教國署學字第 1040021742 號文辦理健康促進教育。
- 二、計畫目的：為促進本校師生之健康體位與正確飲食觀念，藉由辦理講座，加強相關健康知能，並實際應用於日常生活之中。
- 三、主辦單位：國立鹿港高中學務處。
- 四、承辦單位：國立鹿港高中衛生組。
- 五、參加對象：全校師生皆可報名參加。
- 六、主講者：鹿港基督教醫院 營養師 吳姿瑩
- 七、講座時間及人數：
 - (一)講座時間：105 年 12 月 3 日(六)09:00-11:00。
 - (二)講座預定人數：60 人(視實際報名人數而定)
- 八、講座地點：本校藝文中心
- 九、講座主題：吃比瘦更有福——吃對了，就會瘦
- 十、課程內容：

時間	課程內容
9:00-9:10	學員簽到
9:10-10:00	為什麼我都瘦不下來
10:00-10:10	休息 10 分鐘
10:10-11:00	為自己量身訂做專屬菜單

- 十一、經費概算：本講座經費由 105 年度辦理健康促進經費項下支應，明細如下

經費項目	單位	數量	單價	總價	說明
講師鐘點費	元/時	2	1,600	3,200	辦理訓練、研討活動之授課鐘點費
講師補充保費	元	1	61	61	負擔講師鐘點費 1.91%之補充保費。
獎品費	元/份			2,875	講座所需小禮物及有獎徵答獎品(大豆水果營養棒及代糖包各 50 份、份量控制便當盒 4 份)
合計				6,136	

- 十二、本計畫陳請校長核定後實施，修正亦同。

健康地位宣傳講座

吃比瘦更有福

吃對了 就會瘦！

慈濟基隆教醫院 - 吳淑媛 營養師

胖是什麼？

台灣高中生過重及肥胖定義

BMI = 身高(m²)/體重(Kg)

年齡	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
15	BMI < 16.9	16.9-22.9	22.9	25.4	BMI < 16.7	16.7-22.7	22.7	25.2
16	17.4	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1	17.1-22.7	22.7	25.3
17	17.8	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3
18	18.2	18.2-23.7	23.7	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3

體脂肪

【女性】		【男性】	
標準	18% 以下	標準	10% 以下
過重	17-24%	過重	14-21%
肥胖	25% 以上	肥胖	22% 以上

身材組成

為什麼會胖？

國立鹿港高中健康促進學校

105 年度健康促進之健康體位宣導講座

—吃比瘦更有福—吃對了，就會瘦

時間：105 年 12 月 3 日(六) 09:00-11:00

地點：本校藝文中心

參加對象：全校師生皆可參加 參加人數：50 人

主講者：鹿港基督教醫院 吳姿瑩 營養師

活動說明：為促進全校師生健康體位與正確飲食觀念，本校與鹿港基督教醫院合作，邀請營養師到校分享正確飲食及減重知識，教導學生在挑選食物時計算熱量及份量，以達到健康飲食的目的。



講師分享中



有獎徵答時間，學生非常踴躍回答



獎品是實用的份量控制便當盒



圓滿成功大合照

附件四：

國立鹿港高中健康促進學校

105 年度心肺復甦術(CPR)暨自動體外電擊器(AED)研習

時間：105 年 10 月 15 日(六) 上午 8:00-12:00

地點：本校 5 樓會議室及五樓教室

參加對象：全校師生皆可報名 參加人數：93 人

主講者：財團法人彰化基督教醫院急診醫學部緊急醫療救護訓練中心

活動說明：協助學生熟悉簡易之急救流程，建立完整、有效率之急救技能，使需要急救照護時，得以充份應用基本急救之救治，提供患者最佳照護品質。本活動提供學員考取急救證照的機會，經過四個小時的密集練習與上課，全數學員皆通過考試！



學員報到



請學務主任頒發感謝狀



開始講課



不是用不到，而是沒碰到



認真上課的同學



哈姆立克法教學



哈姆立克法實際操作



考試囉！



嬰兒 CPR 實際操作



成人 CPR 及 AED 操作

附件五：

國立鹿港高中健康促進學校

105 年度健康櫥窗布置活動

時間：105 年 4 月 22 日(五) 中午 12:00-13:00

地點：健康中心旁海報布置區

參加對象：漸健美健康促進社幹部及社員 參加人數：34 人

活動說明：利用課餘時間，請學生分組進行健康促進海報設計製作，並經多次檢核與修正後，將各類健康及環境宣導知識海報製作完成，張貼於健康中心旁公佈欄，藉由海報宣導的方式，提升全校師生對各類健康議題知能。



學生製作各類海報



規劃張貼區域



進行張貼



張貼完成

附件六：



透過推廣運動類社團，促進師生健康



維持安全良好的運動場地



利用各項運動競賽，增加學生課間活動



與學校健康促進社團合作，執行各項活動



召開運動會籌備會，研討適宜的運動項目、
競賽規程及注意事項



公布學校定期水質檢驗報告，確保師生飲水
安全，並利用公佈欄公告健康宣導資訊