

## 106 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	106/09/18-106/11/23
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：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與體育組合作舉辦「健康促進之新生盃班際籃球比賽」。</li> <li>2. 舉辦「健康促進之健康體位講座」。</li> </ol> <p>三、健康服務：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將健康體位等概念融入教學課程中。</li> <li>2. 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</li> </ol> <p>四、物質環境：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 員生社提供健康飲食，不販賣有害學生健康的食品，並依規定檢核。</li> <li>3. 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。</li> </ol> <p>五、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：1398(男：688 女：709) 教職員工：132(男：58 女：74) 家長：0(男：0 女：0) 其他：0(男：0 女：0)		
參與總人次	1052	補助金額	10000
附件	實施計畫, 課程表或流程表,		
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。</p> <p>二、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>三、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、本年度演講活動因排定在週會時間，雖全校師生參加，但聽講狀況不甚理想，應予改進宣導方式，以期全校師生皆能專心聽講。</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>		

活動照片



健康促進之新生盃班際籃球比賽



健康促進之新生盃班際籃球比賽

## 活動照片



健康促進之健康體位宣導講座



健康促進之健康體位宣導講座

## 106 學年度健康促進之健康體位宣導講座

講座名稱：吃比瘦更有福-吃對了，就會瘦

講座日期：106/11/23

講座時間：13:10-15:00

講座地點：國立鹿港高中 中正堂

預定人數：800 人(視實際報名人數而定)

主講者：鹿港基督教醫院 吳姿瑩 營養師

時間	課程內容
13:00-13:10	學員報到
13:10-14:00	為什麼我都瘦不下來
14:00-14:10	休息 10 分鐘
14:10-15:00	為自己量身訂做專屬菜單

# 國立鹿港高中 106 年度健康促進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：106 年 9 月 18 日～22 日（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 11 日（一）上午 9:05 於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：
- 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。
  - 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）。
  - 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。
- 必須依報名之班級出賽，不可冒名頂替。
  - 比賽開始之攻守順序由跳球決定之。
  - 任何死球狀況時均可請求替補。
  - 凡非投籃時發生的犯規與違例情況時亦交換控球權。
  - 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：
- 逾比賽時間三分鐘未出場者以棄權論。
  - 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、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。

---

## 鹿港高中 106 年度健康促進新生盃班際籃球賽報名表

班級	
組別	<input type="radio"/> 男生組 <input type="radio"/> 女生組

導師簽名：