

112學年度教育部主管高級中等學校辦理健康促進學校計畫書

| | | | | |
|--|---|---------------|---|-----|
| 學校名稱 (全銜) | 國立鹿港高中 | | 縣市別 | 彰化縣 |
| 計畫聯絡人 (含職稱) | 衛生組長 李美慧 | 聯絡電話 (含分機) | 04-7772403#304 | |
| 申請辦理健康議題 (每校得申請2-3項，2項指定或2項指定+1必自選) | | | 申請補助金額 (最高新臺幣4萬5千元) | |
| 必選議題 | <input checked="" type="checkbox"/> 健康體位【指定】 <input type="checkbox"/> 菸(檳)害防制 <input checked="" type="checkbox"/> 性教育(含愛滋病防治)【指定】 <input checked="" type="checkbox"/> 正向心理健康促進 | | <input type="checkbox"/> 2項必選 3萬元 <input type="checkbox"/> 2項必選+1項自選 4萬5千元 | |
| 自選議題 | <input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 全民健保(含正確用藥) <input type="checkbox"/> 其他特色議題_____ | | <input checked="" type="checkbox"/> 3項必選 4萬5千元 | |
| 現況說明 | <p>本校位於彰化市區邊陲，緊鄰彰濱工業區，全校師生約1400多人，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。</p> <p>本校家長職業各異，不一定具有健康性教育的知識，且多數家長忙工作，可能無法將性教育落實於生活中，再則現今媒體發達，充斥許多不當的性資訊，學生缺乏正確思考批判，相對地錯誤性行為也逐日增加。學校雖已有健康護理課程，本校部分多元選修課程也融入性別平等教育，但宜透過多元管道提供學生正確的性教育，以建立正確的觀念，因此提出性教育(含愛滋病防治)健康促進計畫。</p> <p>本校漸健美健康促進社是一個以醫療服務為主的服務性社團，如果能夠幫助到需要被幫助的人，進而每個人互相幫助，也希望將這正能量精神藉由漸健美社員傳遞給學校每一位師生，在擴大傳遞到社會使它變得更美好。但因目前參與學生數不多，且基本救護技能不足，進而讓有心想服務的學生怯步，故宜透過基本救護研習(如傷口包紮及搬運救護)，讓更多學生參予，建立正能量的心態，因此提出正向心理健康促進。</p> | | | |
| 計畫目標 | 1. 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 | | | |

| | |
|----------------------------------|--|
| | <p>調方式，以達到營養均衡之目的。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 了解各食品營養素及食品添加物的內容與對人體成長的影響與需求性。 3. 透過健康體位與校內動態活動結合，達到基礎代謝率及活動熱量觀念的落實。 4. 透過性教育講座及活動的介入，能有效讓學生在「性知識」方面能有正向的提升。 5. 透過性教育講座及活動的介入，能有效讓學生在「性態度」方面能有正向的提升。 6. 透過研習課程的介入，提升基本急救基本的技能，幫助更多的人。 7. 透過讓學生到院內進行志工服務，能讓學生感受到自己的價值及善良與感謝的心。 |
| <p>活動內容 (不同議題請分 列敘寫)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康體態檢測評估: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體態測量評估。 2. 社團:以學生社團推動宣導相關健康體態活動，促進師生身心健康。 3. 健康體態講座課程:融入日常生活飲食與營養素，讓同學將健康體位的正確觀念帶入家庭及社區。 4. 以「健康體位」為主軸，結合學校大型動態活動，推動「吃的營養」及「動的健康」的活動，以達到永續經營的目標。 5. 性教育及愛滋防治講座課程：使學生學習到正確的性知識及性態度，並能運用在生活中。 6. 結合捐血活動，透過學生社團(漸健美、同青社)共同推動宣導性教育及愛滋防治，加強學生對性知識的認知及愛滋防治的正向態度。 7. 透過學生自製的性教育（含愛滋病防治）海報佈置，傳遞正確性知識並營造健康性態度的支持性環境。 8. 辦理基本急救研習課程傷口包紮及傷患搬運研習課程，提升技能。 9. 與就近醫院合作，讓學生到院內進行志工服務，增強正向能量。 10. 辦理CPR&AED急救教育研習課程，提高全校基本救護技能。 |

| | |
|----------------------------------|---|
| <p>預期效益 (不同議題請分 列敘寫)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過動態活動、競賽結合健康體位觀念推廣，師生參與率達80%。 2. 健康體位課程，每班2-3位代表參加將課程內容與健康習慣帶至班級落實推動進而帶回家庭與社區，教職員工鼓勵參與。 3. 透過體態檢測評估，讓全校師生了解自身體態狀況，進行規劃調整。 4. 辦理性教育及愛滋防治講座課程，師生參與率達80%。 5. 由學生社團共同向社區參與捐血的民眾及捐血同學近距離宣導正確性教育知識(含愛滋病防治)，至少達80人次以上。 6. 學生動手做性教育海報(含愛滋病防治)並張貼學校公佈欄，讓全校師生觀賞，傳遞正確性知識，營造正向的支持環境。 7. 校內辦理運動會時，漸健美同學能發揮所長，於運動會時第一時間正確幫助受傷人員。 8. 將漸健美正能量心態，幫忙身邊所有人，也傳遞本著善良和感謝的心。 9. 讓大家了解 CPR 正確操作及如何使用 AED。 |
|----------------------------------|---|

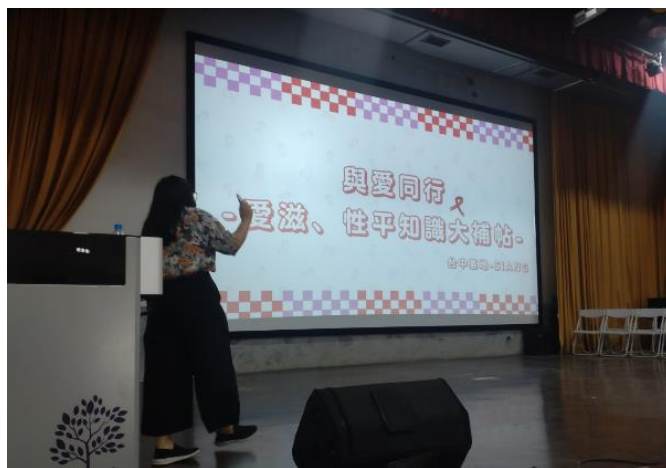
活 動 照 片



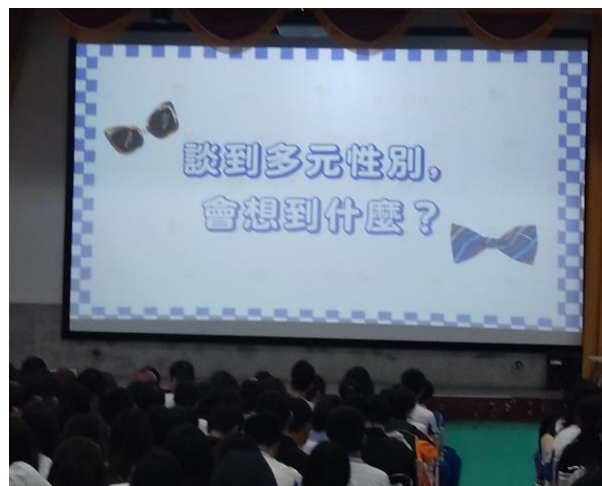
1121123我的餐盤健康吃



1121123談青少年減重



1130222性教育(含愛滋防治)講座



1130222性教育(含愛滋防治)講座



1130222性教育(含愛滋防治)講座



1130314健康體位保健講座



1130314健康體位保健講座



1130314健康體位保健講座