

## 108 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

學校名稱 (全銜)	國立鹿港高級中學	縣市別	彰化縣
議題名稱	1. 健康體位講座-健康體態從飲食做起。 2. 健康促進新生盃班際籃球賽	辦理時間	108.9/7-10/31
活動內容 (方式)	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： 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」。 三、健康服務： 1. 將健康體位等概念融入教學課程中。 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。		
活動對象	學生 1333 人(男：676 女：657)、教職員工 122 人(男：55 女：67)、其他 人		
參與總人次	727 人	補助金額	10,000 元
附件	<input checked="" type="checkbox"/> 活動照片 <input type="checkbox"/> 其他_____		
效益評估： 一、健康促進新生盃班際籃球賽 時間：108/ 09/ 17~108/ 09/ 20 (一) 對象：高一新生，男 310 人、女 293 人、教職員 20 人，共 623 人 (二) 地點：本校籃球場/活動中心 (三) 內容：倡導學生健康運動正確觀念，提升本校學生課後運動時間。 二、健康體態從飲食做起講座 時間：108/ 10/ 31 (四) 13:10~15:00 (一) 對象：全體師生，男 48 人、女 56 人，共 104 人 (二) 地點：本校藝文中心 (三) 講師：鹿港基督教醫院黃盈蓁 營養師 (四) 內容：1. 身體質量指數. 基礎代謝率 2. 為自己量身訂做專屬菜單 3. 各類營養攝取量 4. 各類體態迷思 Q & A			
檢討與建議： 一、本年度講座活動因排定在週會時間，由於這次時間安排與許多講座撞期導致師生無法全面推廣參與有所可惜，但在講座的品質上是有所提升，在互動上或主動性上講師較能掌握互動頻率，學生也能較專注並且較清楚講座內容的要點。相較於以往全校性參加的效果相對較佳。 二、應加強與社區之聯繫，與課堂中融入相關健康議題(健康體態、新興電子菸等)，以加強師生及民眾之健康知能。			
其他： 無/詳見活動照片附件			

填表人：張逸琦

填表日期：108.11.11

# 108 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照片-1

## 健康體態從飲食做起講座



名稱：健康體態從飲食做起



名稱：熱情學生與講師合照



名稱：頒發感謝狀



名稱：早餐如何挑選



名稱：營養師有獎徵答



名稱：學生認真聽講提問



# 108 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照片-2

## 健康促進新生盃班際籃球賽



名稱：團隊合作、尊重對手



名稱：一年一度新生盃班際籃球賽



名稱：體力充沛-籃球快攻



名稱：我是神射手-活力展現



名稱：班際籃球賽戰況激烈



名稱：熱情活力啦啦隊