

109 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	108.9/21-10/15
活動內容 (方式)	<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> <p>1. 與體育組合作舉辦「健康促進新生盃班際籃球比賽」。</p> <p>2. 舉辦「健康促進健康體位講座」。</p> <p>三、健康服務：</p> <p>1. 將健康體位等概念融入教學課程中。</p> <p>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。</p>		
活動對象	學生 1270 人(男：653 女：617)、教職員工 122 人(男：55 女：67)、其他人		
參與總人次	985 人	補助金額	10,000 元
附件	<input checked="" type="checkbox"/> 活動照片 <input type="checkbox"/> 其他 _____		
<p>效益評估：</p> <p>一、健康促進新生盃班際籃球賽 時間：109/ 09/ 21~109/ 10/ 15</p> <p>(一) 對象：高一新生及二三年級學生，男 352 人、女 296 人、教職員 46 人，共 694 人。</p> <p>(二) 地點：本校活動中心</p> <p>(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。</p> <p>二、我的餐盤-吃出健康好體態遠離心血管疾病：109/ 10/ 15 (四) 13:10~15:00</p> <p>(一) 對象：全體一二年級，男 410 人、女 405 人，教職員 25 人、共 840 人</p> <p>(二) 地點：本校藝文中心</p> <p>(三) 講師：鹿港基督教醫院黃盈蓁 營養師</p> <p>(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 5. 心血管疾病飲食及預防</p>			
<p>檢討與建議：</p> <p>一、本年度講座活動時間安排於週會時間，讓更多班級學生可以參與此講座課程，但由於場地較大，學生人數較多，在互動上或主動性上講師較難顧及所有學生的問題及需求，學生的專注度相對較弱。(去年是實施小講座方式，效果似乎較佳，人數的上限將會再思考安排)</p> <p>二、應加強與社區之聯繫，與課堂中融入相關健康議題(新興電子菸、空汙、菸檳防治等)，以加強師生及民眾之健康知能。</p>			
<p>其他：</p> <p>無/詳見活動照片附件</p>			

填表人：張逸琦

填表日期：109.10.19

109 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：我的餐盤-吃出健康好體態遠離心血管疾病

	
名稱：健康體位-我的餐盤吃出健康體態	名稱：我的餐盤-每餐如何配置
	
名稱：營養師有獎徵答	名稱：看標示秒懂飲料含糖量
	
名稱：三餐的選擇及營養	名稱：心血管疾病如何預防

109 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：優勝班級