

國立鹿港高級中學一〇四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

104 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 | 健康體位 | | 辦理時間 | 104.5.01~104.12.10 |
| 活動內容 (方式) | <p>一、健康促進政策：</p> <p>召開「學校衛生委員會」及「健康促進委員會」，研議本年度健康體位實施計畫，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"> 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—健康體位飲食講座」 <p>三、健康服務與物質環境：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 於校園公佈欄與網站中公告健康促進相關宣導品，增加學生對於健康飲食之觀念。 2. 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。 3. 午餐推動團體膳食，確保教職員工生飲食健康與安全。 <p>四、社會環境：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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、健走社等，以促進教職員工之身心健康。 2. 落實學生運動健康社團運作，於學校運動會設置救護站與至醫院提供健康服務，提供學生機會參與學校健康管理。 <p>五、學校與社區結合：</p> <p>與彰化縣 104 年「交通事故零成長」第 3 場下鄉宣導活動合作，衛生局進入學校設立宣導攤位，使社區民眾與學生皆能參與。</p> | | | |
| 活動對象 | 學生 840 人、教職員工 21 人、其他：0 人 | | | |
| 參與總人次 | 861 | 補助金額 | 一萬元整 | |
| 附件 | <input checked="" type="checkbox"/> 實施計畫 <input checked="" type="checkbox"/> 課程表或流程表 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：相關照片與會議紀錄 | | | |
| <p>效益評估：</p> <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，營造一個適合學習/工作的環境。</p> | | | | |
| <p>檢討與建議：</p> <p>一、本活動人次統計僅就計畫預估人數統計，與實際參與人數有落差，應予改進。</p> <p>二、活動講座僅以一、二年級職業類科學生為主，爾後將視情況規劃三年級與高中部學生一同參加，並鼓勵教職員工一同參與。</p> | | | | |

填表人：古竺艷

填表日期：104.12.12

附件一：



國立鹿港高級中學 104 年度健康促進學校計畫

學校衛生暨健康促進委員會議

一、名稱：104 學年度第 1 學期學校衛生暨健康促進委員會會議

二、時間：104 年 8 月 14 日（星期五）16 時 30 分

三、地點：本校四樓會議室

四、出席人員：

陳校長漢銘、黃會長秋明、許秘書士禮、張主任富強、曾主任建城、

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、劉主任教官申元、邱組長芳瑜、林組長順益、林組長侑辰、

林組長政興、熊組長姿婷、古組長竺艷、王組長麗雯、陳教師志宇、

李教師秀玲、陳護理師芬芳、張護理師文娟、許班聯合主席雅筑

五、主席：陳校長漢銘

六、主席致詞

七、討論題綱：

提案一：104 年度健康促進學校計畫—健康體位。（如附件一）

提案二：104 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

國立鹿港高中 104 年度健康促進學校計畫書—健康體位

壹、 計畫說明

1040814 行政會報通過

| | |
|------|---|
| 現況說明 | <p>根據國家衛生研究院之 2020 健康國民白皮書中指出，達身體活動推薦量人口比率隨年齡增加越來越低；國小學生達規律運動比率為 40.3%，國中生有 31.8%，高中學生只有 18.3%，高職生則為 23.5%。</p> <p>本校位於市區邊陲，全校師生大約 1400 人，由於本鎮為著名觀光勝地，且緊鄰彰濱工業區，社區學生家長多從事商業經營或農工業的發展，由於商業區販賣食品的店家相當多，為使全體師生了解食品營養與運動健康的重要性，故提出健康體位促進計畫。</p> |
| 計畫目標 | <p>一、評估學校師生的健康狀況與生活型態，讓本校教職員工生能了解自己的 BMI 值及體位狀態。</p> <p>二、建立具有自主規劃與永續經營的健康促進組織團隊，發展有效計畫。</p> <p>三、藉由辦理健康體位講座宣導，以及相關課程與活動之融入，促進學生产生健康行為並建立健康生活型態，進而改善其健康體位與體能。</p> <p>四、達成健康促進學校目標，營造一個適合學習/工作的環境。</p> |
| 計畫內容 | <p>一、健康促進政策：成立「學校衛生委員會」並訂定校園健康體位計畫，並將活動排入學校行事曆。</p> <p>二、健康教學宣導活動：</p> <ol style="list-style-type: none">利用週會或課餘時間宣導健康飲食及運動等議題，以及透過學校網頁公告宣傳「衛生福利部國民健康署」之肥胖防治網資訊。將健康體位等概念融入教學課程中(如體育課教授正確的運動方式；健康與護理課教導飲食熱量之計算與健康體位觀念)。建置健康體位櫥窗，讓師生可以藉由「飲食控制」及 |

| | |
|-------------|--|
| | <p>「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>4. 以「健康體位」為主軸，舉辦「吃的營養、動的健康—健康體位講座」以及校內運動競賽。</p> <p>三、健康服務：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康中心定期辦理健康檢查、健康諮詢，並成立漸健美健康促進社團，協助推動健康促進計畫。 2. 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。 <p>四、物質環境：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 定期稽查校園團膳、販賣機食品與飲用水之衛生。 2. 定期檢修校園運動器材設施，與維持安全的合成橡膠跑道。 3. 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。 <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、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、參與健康體位活動的師生達全校總人數 8 成以上。</p> <p>二、由學校行政同仁與學生參與，並且發展其行動能力，透過以學生為導向的參與教學方式，引發學生的潛能與見解，建立全人健康的理念，並逐步落實健康生活型態。</p> |

| | |
|------|--|
| | 三、全校師生養成規律運動習慣者之比率提升 5%。 四、參與體重管理活動之學生，達成目標體重的人數達總參加人數之 50% 以上。 |
| 評價指標 | 一、過程評量：會議記錄、活動紀錄單、活動照片作品等。 二、成效評量：針對推動議題彙整活動成果與問卷統計數據。 |

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 1,600 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。 |

104 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：104 年 8 月 14 日 16 時 30 分

地 點：四樓會議室

主 席：陳漢銘校長

出席人員：如簽到人員

會議內容：

壹、主席致詞：

104 年度健康促進學校輔導訪視，得到優等的成績，感謝志宇組長與相關處室人員的努力，本年度擬定施行健康體位與性教育兩項計畫，皆屬於健康教育的一環，往後雖不訪視，仍要提出計畫實施辦理，並針對訪視建議逐步改善，將資料彙整量化以供考核。

貳、討論題綱：

提案一：104 年度健康促進學校計畫—健康體位。(如附件一)

說明：請參閱 104 年度健康促進學校計畫書—健康體位。

決議：

- 一、 校長：教育部將健康促進學校列為重點活動，期望能使健康促進計畫更完善的實施。
學校衛生委員會與健康促進委員會應屬相似業務之組織，因此將「學校衛生委員會暨健康促進委員會」更名為「學校衛生暨健康促進委員會」，往後活動計畫將合併辦理。
- 二、 總務處：計畫書所述之「PU 跑道」檢修，應更改為學校目前使用的「合成橡膠跑道」。
- 三、 修正後，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 104 年度健康促進學校計畫書—性教育。

決議：請各處室配合工作事項辦理，與會委員一致鼓掌通過。

叁、臨時動議：無

肆、主席結論

依環境教育法規定，學校應指定人員推動環境教育，並取得環境人員認證，目前學校已薦派人員參加，已到最後的認證階段，請衛生組協助提供認證相關檢附資料，以完成最後認證事宜，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的效果。

伍、散 會

陸、相關照片





國立鹿港高中 104 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：104 年 9 月 14~18 (12:25) 及 9 月 24 日第七節班會時間。
- 七、報名時間：即日起至 9 月 7 日 12:00 截止。
- 八、地點：體育組。
- 九、抽籤日期：9 月 9 日（星期三 09:05）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，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

| 經費項目 | 單位 | 數量 | 單價 | 總價 | 說明 |
|------|-----|----|-----|-------|-----------|
| 獎品費 | 元/份 | 2 | | 755 | Molten 籃球 |
| | 元/箱 | 10 | 149 | 1,490 | 運動飲料 |
| | 元/箱 | 2 | 199 | 398 | 運動飲料 |
| 雜支 | | | | 336 | |
| 合計 | | | | 2,979 | |

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。

鹿港高中 104 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：

新生盃班際籃球賽實施情形

一、透過體育活動-「健康促進之新生盃班際籃球賽」，懸掛紅布條以加強宣導。



附件三：



國立鹿港高級中學 104 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：本校職一、職二師生。
- 六、主講者：豐成食品工廠 營養師 王俞婷
- 七、講座時間及人數：
- (一)講座時間：104 年 9 月 10 日(四)13:10-15:00。
- (二)講座預定人數：學生 640 名，導師 16 名。
- 八、講座地點：本校中正堂
- 九、講座主題：健康體位與市售包裝食品的秘密
- 十、講座簡介：介紹市售產品之香料與添加物之內容，教導如何看懂市售包裝之標示，並提醒同學注意飲食之含糖量與香料所帶來的影響。
- 十一、經費概算：本講座經費由 104 年度健康促進教育補助款下支應，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 | 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。 |
| 講師補充保費 | 元 | 1 | 64 | 64 | 負擔講師鐘點費 2%之補充保費。 |
| 印刷費 | 元/份 | 1,500 | 2 | 3,000 | 印製宣導標語紅布條。 |
| 合計 | | | | 6,264 | |

- 十二、本計畫陳請校長核定後實施，修正亦同。

健康促進之健康體位宣導講座實施情形

一、相關照片及說明

| | |
|---|--|
|  |  |
| <p>演講當天海報及投影片</p> | <p>台前懸掛健康宣導紅布條，加強相關知能宣達</p> |
|  |  |



講師準備香料，請學生試聞，並猜想是什麼味道



請各班班長至台前領取沾有香料的棉花棒



左方為講師現場講解，請同學調製的可樂，並解釋其中內含物



演講當天學生聽講狀況

附件四：

與學生社團合作，進行校園櫈窗改造布置





教職員工運動社團



教職員工運動社團



教職員工運動社團



與學校健康促進社團合作，執行各項活動



重大活動提供身高體重、腰圍測量服務



執行標準體位管理