

107 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)	國立彰化高級中學	縣市別	彰化市
議題名稱	自選議題--視力保健	辦理時間	107/03/21-107/12/11
活動內容 (方式)	1. 視力保健教育宣導講座活動共計 2 場次。 2. 視力保健闖五關活動。 3. 每隔週學務通報視力保健宣導。		
活動對象	學生 2462 人 (男：2378 女：84)、教職員工 187 人 (男：90 女：97)、其他：2 人		
參與總人次	1974 人	補助金額	10000 元
附件	<input checked="" type="checkbox"/> 活動照片 <input type="checkbox"/> 其他		
<p>效益評估：</p> <p>一、視力保健教育宣導講座</p> <p>(一)時間：107/3/21 (三) 13:20~14:20</p> <p>(二)對象：高二全體師生，男 815 人、女 33 人，共 848 人</p> <p>(三)地點：中正堂</p> <p>(四)講師：亞洲大學視光學系曾榮凱系主任、陳經中教師、吳杰霖教師</p> <p>(五)內容：國人近視率高居世界第一，因孩子在家長的期待與課業競爭壓力大的情況下，加上使用電腦及看書的時間拉長，過度用眼，青少年的近視情況最為嚴重，為預防與減緩孩子近視，辦理視力保健講座，並指導簡易檢測眼睛的方法。</p> <p>二、視力保健教育宣導講座</p> <p>(一)時間：107/8/16 (四) 11:20~12:20</p> <p>(二)對象：高二全體師生，男 809 人、女 37 人，共 846 人</p> <p>(三)地點：中正堂</p> <p>(四)講師：彰化基督教醫院眼科黃雅琪醫師</p> <p>(五)內容：國人近視率高居世界第一，因孩子在家長的期待與課業競爭壓力大的情況下，加上使用電腦及看書的時間拉長，過度用眼，青少年的近視情況最為嚴重，為預防與減緩孩子近視，辦理視力保健講座。</p> <p>三、視力保健闖五關活動</p> <p>(一)時間：107/10/8 (一)~107/10/15 (一) 每節下課時間</p> <p>(二)對象：全體師生 280 人</p> <p>(三)地點：弘道樓一樓川堂</p> <p>(五)內容：透過視力保健相關關卡，讓教職員工生重視視力保健之重要性，期可減少使用 3C 產品使用時間，並於下課時間走出教室或辦公室放鬆眼睛並眺望遠景，珍惜保護自己的眼睛。</p>			

檢討與建議：

一、視力保健教育宣導講座

(一)可搭配有獎徵答增加互動。

二、視力保健闖五關活動

(一)下次第一小站填寫資料的位子可以增加多一些，避免參與師生塞車。

其他：

無。／詳見活動照片附件。

(本表不足，請自行延伸)

填 表 人：王雅瑄

填 表 日 期：107.11.16

107 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照片



名稱：107. 3. 21 視力保健教育宣導講座



名稱：107. 8. 16 視力保健教育宣導講座



名稱：視力保健闖五關活動



名稱：視力保健闖五關活動



名稱：視力保健闖五關活動



名稱：視力保健闖五關活動

高一男 776 女 34，高二男 799 女 27，高三男 803 女 23

老師男 74 女 72，職員男 8 女 19，工友男 8 女 6，其他 2

107 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)	國立彰化高級中學	縣市別	彰化市
議題名稱	必選議題--健康體位	辦理時間	107/04/01-107/12/11
活動內容 (方式)	1. 園遊會「無(低)糖暨熱量標示」菜單活動 2. 健康體位營養教育宣導講座活動共計 2 場次。3. 辦理全校「健康體位」有獎徵答活動。4. 辦理教職員工『便當熱量大解密』活動。		
活動對象	學生 2462 人 (男: 2378 女: 84)、教職員工 187 人 (男: 90 女: 97)、其他: 2 人		
參與總人次	2220 人	補助金額	10000 元
附件	<input checked="" type="checkbox"/> 活動照片 <input type="checkbox"/> 其他		
<p>效益評估：</p> <p>一、園遊會「無(低)糖暨熱量標示」菜單活動暨結合彰基社區健康中心宣導健康體位</p> <p>(一)時間：107/3/23 (五)~107/4/21 (六)</p> <p>(二)對象：全校</p> <p>(三)內容：為推動「無(低)糖暨熱量標示」概念教育，選擇販售少油、少鹽、低熱量、低糖或無糖的健康飲食，透過實作提升對食品標示之認知。</p> <p>二、健康外食技巧營養教育宣導講座</p> <p>(一)時間：107/4/17 (二) 7:35~8:15</p> <p>(二)對象：高三全體師生，男 816 人、女 31 人，共 847 人</p> <p>(三)地點：中正堂</p> <p>(四)講師：本校王雅瑄營養師</p> <p>(五)內容：因高三學生即將畢業邁入大學生活，且部分同學將離鄉背井至外地讀書而增加外食機率，爰期藉由健康外食技巧講座宣導，既使常常外食，仍能自主選擇健康的飲食，規律運動保持健康體位，以維護身體健康。</p> <p>三、體位與慢性病的關係營養教育宣導講座</p> <p>(一)時間：107/11/1 (四) 7:35~8:15</p> <p>(二)對象：高一全體師生，男 785 人、女 40 人，共 825 人</p> <p>(三)地點：中正堂</p> <p>(四)講師：本校王雅瑄營養師</p> <p>(五)內容：長期以來國人因為營養過剩，飲食習慣趨向於西式飲食，因此，像肥胖、糖尿病及心血管疾病等慢性疾病的罹患率，都逐年增加。因此衛生組於高一學生身體健康檢查結束後，辦理體位與慢性病的關係講座，期透過此活動，讓學生了解維持健康體位之重要性，以及飲食與慢性疾病對應的關係，進而建立正確飲食觀念，發展健康飲食生活型態維持健康體位，以維護身體健康。</p>			

四、「健康體位」有獎徵答活動

(一)時間：107/9/20 (一)~107/10/5 (一)

(二)對象：全體師生 123 人

(三)地點：弘道樓一樓川堂

(五)內容：藉由有獎徵答題目，計算自己的 BMI，了解自己的體位屬於過輕、正常、過重或肥胖，讓教職員工生重視健康體位之重要性，期可定期自主測量體位，以維護健康。

五、教職員工『便當熱量大解密』活動

(一)時間：107/10/4 (四) 中午 12 時 10 分

(二)對象：教職員工 25 人

(三)地點：本校中興樓第一會議室

(四)講師：本校王雅瑄營養師

(五)內容：因國人外食居多，期透過『便當熱量大解密』活動，讓教職員知道如何計算食物的熱量及其所含的營養素，進而選擇健康飲食，維護健康體位。

檢討與建議：

一、辦理園遊會健康體位宣導抽抽樂活動，下次獎品數量可再增加。

二、透過有獎徵答題目，發現少部分同學對健康體位知識稍有不足，將再加強宣導。

其他：

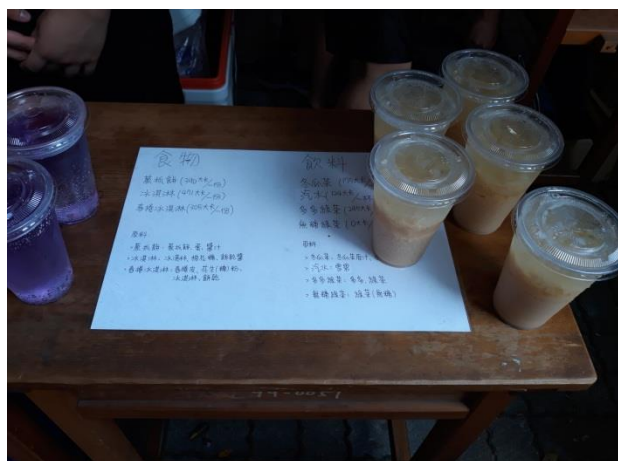
無。／詳見活動照片附件。

(本表不足，請自行延伸)

填 表 人：王雅瑄

填 表 日 期：107.11.16

107 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照片



名稱：園遊會「無(低)糖暨熱量標示」菜單活動



名稱：園遊會結合彰基宣導健康體位



名稱：健康外食技巧營養教育宣導講座



名稱：體位與慢性病的關係宣導講座



名稱：「健康體位」有獎徵答活動



名稱：教職員工『便當熱量大解密』活動

107 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	國立彰化高級中學	縣市別	彰化縣／彰化市
議題名稱	必選議題--菸（含電子煙）損害防制	辦理時間	107.01.01~107.12.31
活動內容 (方式)	(1)107 年度「菸(含電子煙)損害防制」無菸校園、校園深呼吸：菸害防治講座暨園遊會禁菸標示 Logo 創作競賽。 (2)107 學年度第一學期教職員工菸害防制教育宣導。 (3)每週學務通報進行菸(含電子煙)損害防制衛教宣導活動。 (4)透過導師會報、行政會報、校務會議進行菸(含電子煙)損害防制衛教宣導活動。 (5)透過家長會班級家長代表大會暨家長委員會行菸(含電子煙)損害防制衛教宣導活動。		
活動對象	學生 2462 人（男：2378 女：84）、教職員工 187 人（男：90 女：97）		
參與總人次	2649 人	補助金額	10000 元
附件	<input checked="" type="checkbox"/> 活動照片 <input type="checkbox"/> 其他		
效益評估： <p>一、園遊會禁菸標示 Logo 創作競賽 時間：107/04/21（六）08:00~16:30</p> <p>（一）對象：高一、高二全體師生，男 1575 人、女 61 人，共 1636 人</p> <p>（二）地點：國立彰化高中校園</p> <p>（三）內容：現行菸害防制法規定高級中等學校以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所全面禁菸，應於所有入口處設置明顯禁菸標示。為達上述目的，辦理「無菸校園校園深呼吸-園遊會禁菸標示 Logo 創作競賽」活動，創造淺顯易懂的禁菸標誌，並於園遊會當日張貼於各班攤位明顯處，以傳達本場域為禁菸場所，以利師生或民眾得以遵守規範，向無菸校園目標邁進。</p> <p>二、無菸校園、校園深呼吸：菸害防治講座 時間：107/08/09（四）11:20~12:10</p> <p>（一）對象：高二全體師生，男 799 人、女 27 人，共 826 人</p> <p>（二）地點：中正堂</p> <p>（三）講師：臺中市仁愛醫院家庭醫學科醫師</p> <p>（四）內容：為落實全民健康觀念，提倡本校學生拒菸拒檳意識進而積極戒菸戒檳行為，鼓勵全校師生共同參與，藉由講座方式增進師生對菸檳害防制的認知，及無菸檳校園目標之達成，特舉辦菸檳害防制講座，並於講座期間進行有獎徵答活動。</p> <p>三、教職員工菸害防制教育宣導 時間：107/10/04（四）12:20~13:10</p> <p>（一）對象：全校教職員工，男 6 人、女 19 人，共 25 人</p> <p>（二）地點：第一會議室</p> <p>（三）講師：蔡雅萍護理師</p> <p>（四）內容：結合教職員工的力量，擴展無菸、檳之範圍，以全面提高拒菸、拒檳榔意識。</p>			

檢討與建議：

無。

其他：

無。／詳見活動照片附件。

填 表 人：蔡雅萍

填 表 日 期：107.09.30

107 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照片



園遊會禁菸標示 Logo 創作競賽得獎班及照片



園遊會禁菸標示 Logo 創作競賽得獎班及照片



園遊會禁菸標示 Logo 創作競賽得獎班及照片



園遊會禁菸標示 Logo 創作競賽得獎班及照片



園遊會禁菸標示 Logo 創作競賽得獎班及照片



園遊會禁菸標示 Logo 創作競賽得獎班及照片

107 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照片



菸(含電子煙)害防制講座照片



菸(含電子煙)害防制講座照片



菸(含電子煙)害防制講座照片照片



菸(含電子煙)害防制講座照片照片



菸(含電子煙)害防制講座照片照片



菸(含電子煙)害防制講座照片照片

107 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照片



教職員工菸害防制教育宣導



教職員工菸害防制教育宣導



教職員工菸害防制教育宣導



教職員工菸害防制教育宣導



教職員工菸害防制教育宣導



教職員工菸害防制教育宣導

