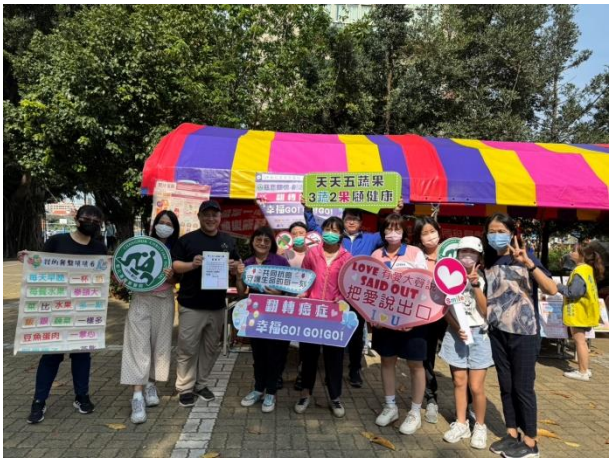
112學年度教育部主管高級中等學校辦理健康促進學校計畫成果報告

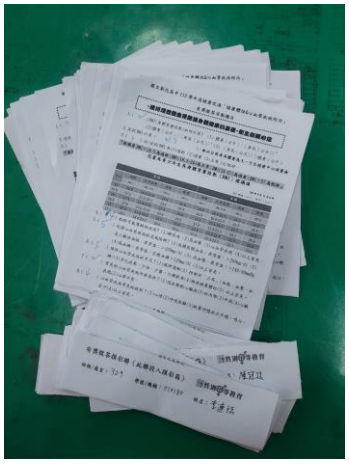
<table>
<tr><td>學校名稱
（全銜）</td><td colspan="3">國立彰化高級中學</td><td>縣市別</td><td>彰化市</td></tr>
<tr><td>聯絡人
（含職稱）</td><td colspan="2">王雅瑄營養師</td><td>聯絡電話
（含分機）</td><td colspan="2">04-7222121#32204</td></tr>
<tr><td>辦理議題</td><td>必選議題</td><td>■健康體位
□菸（檳）害防制
■性教育（含愛滋病防治）
□正向心理健康促進</td><td>自選議題</td><td colspan="2">□視力保健
□口腔保健
□全民健保（含正確用藥）
□其他特色議題＿＿＿＿＿＿</td></tr>
<tr><td colspan="6">以下反灰欄位請分列並依對應點次敘寫</td></tr>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="5">一、健康體位
1、全體高三營養教育暨有獎徵答講座
2、校慶園遊會辦理健康促進宣導活動
3、教職員工健康促進暨有獎徵答講座
4、全體教職員工生健康體位暨心血管疾病有獎徵答活動
二、性教育（含愛滋病防治）
1、全體高一愛滋病防治有獎徵答活動
2、教職員工愛滋病防治講座
3、全體高一性平教育講座
4、全體高一愛滋病防治暨有獎徵答講座</td></tr>
<tr><td>辦理日期</td><td colspan="2">一、健康體位
1、113年3月27日(三)14時10分至15時00分
2、113年4月20日(六) 9時至12時
3、113年4月24日(三) 12時至13時
4、113年4月29日(一)至113年5月10日(五)
二、性教育（含愛滋病防治）
1、113年3月1日(五)至113年3月10日(五)
2、113年3月13日(三) 12</td><td>辦理地點</td><td colspan="2">一、健康體位
1、中正堂
2、中正堂前廣場
3、中興樓三樓資優教育中心會議室
4、學務處衛生組
二、性教育（含愛滋病防治）
1、學務處衛生組
中正堂
2、中興樓三樓資優教育中心會議室
3、中正堂
4、中正堂</td></tr>
</table>

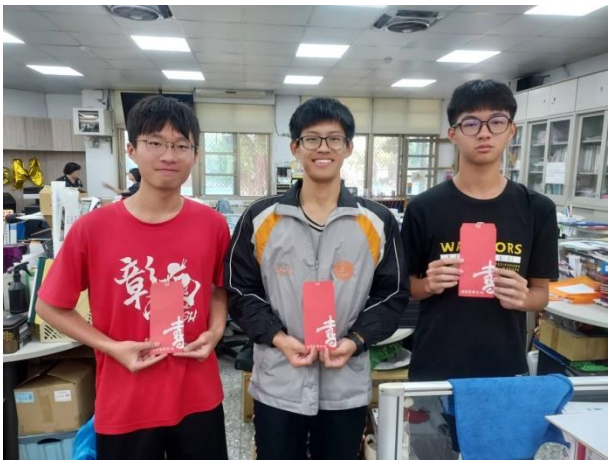
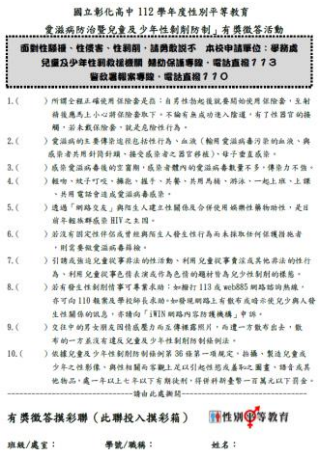
	時至13時 3、113年3月27日(三) 13時10分至14時00分 4、113年5月8日(三) 13時10分至14時00分		
活動內容	一、健康體位 1、由本校營養師擔任講師，主題：健康外食技巧，採互動方式講座，強化如何選擇健康飲食及學會食品營養標示，最後再進行有獎徵答加深知能。 2、學務處衛生組結合彰化基督教醫院社區健康中心，由該社區健康中心護理師帶領志工，藉由多項互動方式宣導，讓本校師生、家長及外校民眾認識食品營養標示，進而選擇健康飲食，維持健康體位，同時宣導菸(含電子煙)檳害防治，並於宣導結束後，由本校及該健康中心共同提供獎品，提升師生及家長民眾參與的意願。 3、由本校營養師擔任講師，主題：吃對營養不會胖，採互動方式及自身經驗分享，強化211健康餐盤慨念及慢性病的預防，最後再進行有獎徵答加深知能。 4、衛生組利用學務通報宣導辦理有獎徵答活動，主題：健康體位&心血管疾病防治，欲參加者自行至營養師處領取題目卷及摸彩卷，於活動結束後抽獎，並通知獲獎人領獎。 5.透過本校網站首頁及每週學務通報進行營養新知教育宣導。 6.透過導師會報、行政會報、校務會議、住宿生家長座談會等進行健康促進宣導。 二、性教育（含愛滋病防治） 1、衛生組利用學務通報宣導辦理有獎徵答活動，主題：愛滋病防治暨兒童及少年性剝削防制，欲參加者自行至營養師處領取題目卷及摸彩卷，於活動結束後抽獎，並通知獲獎人領獎。 2、由本校營養師擔任講師，主題：「性」好有你，「別」怕站出來，採互動方式，介紹愛滋病防治及性平案件經驗分享，最後再進行有獎徵答加深知能。 3、邀請勵馨基金會彰化分事務所游惠瑜社工師擔任性平教育講師，強化師生性侵害/性騷擾防治(兒童性侵害、身體界線)/兒少性剝削知能，保護其身心健全發展，並了解相關可用資源。 4、邀請財團法人台灣露德協會陳明茹社工師擔任愛滋病防治講師，提升師生對於安全性行為的觀念，並透過愛滋病個案的分享了解愛滋病及如何預防，另介紹相關可用資源。		

	5.透過本校網站首頁及每週學務通報進行性教育（含愛滋病防治）宣導。 6.透過導師會報、行政會報、校務會議、住宿生家長座談會等進行性教育（含愛滋病防治）宣導。		
活動對象	一、健康體位 1、學生701人(男生687人，女生14人)、教職員工10人(男生3人，女生7人)。 2、學生86人(男生84人，女生2人)、教職員工15人(男生2人，女生13人)、家長12人(男生3人，女生9人)、其他校外學生11人(男生4人，女生7人) 3、教職員工30人(男生10人，女生20人)。 4、學生126人(男生120人，女生6人)、教職員工33人(男生12人，女生21人) 。 二、性教育（含愛滋病防治） 1、學生135人(男生130人，女生5人)、教職員工42人(男生18人，女生24人)。 2、教職員工30人(男生8人，女生22人)。 3、學生700人(男生685人，女生15人)、教職員工8人(男生4人，女生4人)。 4、學生698人(男生684人，女生14人)、教職員工9人(男生4人，女生5人)。		
總人次	2,646　　人	補助金額	21,350　　元
效益評估： 一、健康體位： (一)推動教職員工生參與學校辦理健康體位相關活動。 (二)建立教職員工生健康促進正確觀念，培養健康飲食的習慣與維持健康體位。 (三)強化本校師生、家長及外校民眾對健康飲食及健康體位的認識，進而選擇健康飲食。 (四)藉由健康體位與健康飲食的倡導，養成學生規律的生活習慣，及正確的自主觀念。 (五)改善 教職員工生體位不良的比率，並重視自身健康。 二、性教育（含愛滋病防治）: (一)推動教職員工生參與性教育（含愛滋病防治）相關活動。 (二)期學生培養正確性教育（含愛滋病）之認知，行為態度有顯著增加。 (三)提升學生對安全性行為及愛滋防治認知，進而保護自己，避免受傷害，且得知尋求資源的管道，可幫助自己及協助他人。			
檢討與建議： 辦理有獎徵答發現，仍有少數同學及同仁對相關知識不太了解，爰爾後將持續加強辦理宣導及相關活動，以提升相關知能。			

活　　動　　照　　片	
	
3/27(三)全體高三健康外食技巧講座-解說每日飲食指南	3/27(三) 全體高三健康外食技巧講座-與同學互動我的健康餐盤
	
3/27(三)全體高三健康外食技巧講座-同學認真聽講	3/27(三) 全體高三健康外食技巧講座-有獎徵答
	
4/20(六)園遊會健促宣導-本校頒發感謝狀給彰化基督教醫院社區健康中心	4/20(六)園遊會健促宣導-同學及民眾踴躍參與

	
4/20(六)園遊會健促宣導-認識食品營養標示	4/20(六)園遊會健促宣導-分辨天然食品和加工食品
	
4/20(六)園遊會健促宣導-菸(含電子煙)檳害防治宣導	4/20(六)園遊會健促宣導-菸(含電子煙)檳害防治宣導
	
4/20(六)園遊會健促宣導-菸(含電子煙)檳害防治宣導	4/20(六)園遊會健促宣導-菸(含電子煙)檳害防治宣導

<table>
<tr><td>
</td><td></td></tr>
<tr><td>4/24(三)教職員工吃對營養不會胖講座-學務主任引言</td><td>4/24(三)教職員工吃對營養不會胖講座-同仁認真聽講</td></tr>
<tr><td>
</td><td></td></tr>
<tr><td>4/24(三)教職員工吃對營養不會胖講座-利用 BMI 轉盤檢視自己的體位</td><td>4/24(三)教職員工吃對營養不會胖講座-有獎徵答</td></tr>
<tr><td>
國立彰化高中 112 學年度健康促進「健康體位與心血管疾病防治」
有獎徵答活動題目
-擁有理想體重是維護身體健康的基礎-衛生組關心您
1.(　　)BMI(身體質量指數)如何計算? (1)體重(公斤)/(身高(公分))²
(2)體重(公斤)/(身高(公尺))²(3)(身高(公尺))²/體重(公斤)
2.你的 BMI 計算(　　)。★以目前身高體重為主，可至健康中心測量★
3.(　　)你/妳的 BMI 為(1)過胖(2)過重(3)正常(4)肥胖。
「教職員 BMI<18.5 為過瘦;BMI[18.5-24)為正常;BMI[24-27)為過重;BMI>27 為肥胖」
兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值
4.(　　)肥胖可能導致的疾病?(1)糖尿病(2)高血壓(3)心血管疾病(4)以上皆是。
5.(　　)何謂心血管疾病的高風險群?(1)高膽固醇血症，其數值:>200mg/dl(2)高三酸甘油脂，其數值:>200mg/dl(3)高血壓，其數值:>140/90mHg(4)高血糖，其數值:空腹血糖>126mg/dl(5)以上皆是。
6.(　　)指控心血管疾病的方式?(1)規律運動(2)控制好「三高」(血脂、血壓、血糖)(3)多吃蔬菜、少油、少鹽、少糖飲食(4)維持健康體位(5)以上皆是。
7.(　　)常見的心血管疾病何者為非?(1)冠狀動脈心臟病(2)白內障(3)中風(4)心臟衰竭(5)心律不整。
8.(　　)心血管疾病常見的症狀?(1)心悸(2)呼吸困難(3)眩暈伴隨站立不穩、噁心、出汗(4)以上皆是。
健康促進「健康體位」有獎徵答撰彩聯(此聯投入撰彩箱)
班級/處室:　　學號/職稱:
姓名:</td><td></td></tr>
<tr><td>4/29(一)~5/10(五) 全校師生健康體位&心血管疾病防治有獎徵答-題目</td><td>4/29(一)~5/10(五) 全校師生健康體位&心血管疾病防治有獎徵答-參與人員</td></tr>
</table>

	
5/14(二)全校師生健康體位&心血管疾病防治有獎徵答活動-頒獎	5/14(二)全校師生健康體位&心血管疾病防治有獎徵答活動-頒獎
 國立彰化高中 112 學年度性別平等教育 愛滋病防治暨兒童及少年性剝削防制，有獎徵答活動 面對性騷擾、性侵害、性霸凌，請勇敢說不 本校申請單位：學務處 兒童及少年性剝削通報專線 關懷保護專線，電話直撥 113 警政署婦幼專線，電話直撥 110 1.(　)所謂全程正確使用保險套是指：自男性陰莖開始接觸他人開始使用保險套，至射精後應馬上小心將保險套取下，不論有無成功進入陰道，有了性器官的接觸，都表戴保險套，就是危險性行為。 2.(　)愛滋病的主要傳染途徑包括性行為、血液（輸用愛滋病毒污染的血液、與感染者共用針筒針頭、接受感染者之器官移植）、母子垂直感染。 3.(　)感染愛滋病毒後的潛伏期，感染者體內的愛滋病毒數量不多，傳染力不強。 4.(　)輕吻、蚊子叮咬、擁抱、握手、共餐、共用馬桶、游泳、一起上班、上課、共用電話會造成愛滋病毒感染。 5.(　)透過「網路交友」與陌生人建立性關係及合併使用娛樂藥物物性，是目前年輕族群感染 HIV 之主因。 6.(　)若沒有固定性伴侶或曾經與陌生人發生性行為而未採取任何保護措施者，則需要做愛滋病毒篩檢。 7.(　)引誘或強迫兒童從事非法的性活動、利用兒童從事貴淫或其他非法的性行為，利用兒童從事色情表演或作為色情的題材皆為兒少性剝削的樣態。 8.(　)若有發生性剝削情事可專案求助：如撥打 113 或 web885 網路協助熱線，亦可向 110 報案及學校師長求助，如發現網路上有散布或暗示被兒少與人發生性關係的訊息，亦請向「i WIN 網路內容防護機構」申訴。 9.(　)交往中的男女朋友因彼此愛方而互傳裸露照片，而遭一方散布出去，散布的一方並沒有違反兒童及少年性剝削防制條例法。 10.(　)依據兒童及少年性剝削防制條例第 36 條第一項規定，拍攝、製造兒童或少年之性影像、與性相關內容觸上足以引起性慾或羞恥之圖畫，隨有或其他物品，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣一百萬元以下罰金。 ---請由此處撕開--- 有獎徵答摸彩聯（此聯投入摸彩箱）　性別平等教育 班級/處室：　學號/職稱：　姓名：	
3/1(五)~3/15(五)全校師生愛滋病防治有獎徵答-題目	3/1(五)~3/15(五)全校師生愛滋病防治有獎徵答-進行摸彩
	
3/1(五)~3/15(五)全校師生愛滋病防治有獎徵答-獲獎同學	3/1(五)~3/15(五)全校師生愛滋病防治有獎徵答-獲獎教職員

	
3/13(三)教職員工性好有你，別怕站出來講座	3/13(三)教職員工性好有你，別怕站出來講座-認識愛滋病
	
3/13(三)教職員工性好有你，別怕站出來講座-同仁認真聽講	3/13(三)教職員工性好有你，別怕站出來講座-有獎徵答
	
3/27(三) 全體高一性平教育講座-數位性暴力-保留證據	3/27(三) 全體高一性平教育講座-數位性暴力-同學認真聽講

	
3/27(三) 全體高一性平教育講座-數位性暴力-與同學互動有獎徵答	3/27(三) 全體高一性平教育講座-數位性暴力-衛生組長頒發感謝狀
	
5/8(三) 全體高一性教育講座-愛滋病感染預防及帕斯提生命故事	5/8(三) 全體高一性平教育講座-愛滋病防治-同學認真聽講
	
5/8(三) 全體高一性平教育講座-愛滋病防治-與同學互動有獎徵答	5/8(三) 全體高一性平教育講座-愛滋病防治-

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成果報告

<table>
<tr><td>學校名稱
（全銜）</td><td colspan="3">國立彰化高級中學</td><td>縣市別</td><td>彰化縣/彰化市</td></tr>
<tr><td>聯絡人
（含職稱）</td><td colspan="2">蔡雅萍護理師</td><td>聯絡電話
（含分機）</td><td colspan="2">04-7222121#32202</td></tr>
<tr><td>辦理議題</td><td>必選議題</td><td>☐健康體位
■菸（檳）害防制
☐性教育（含愛滋病防治）
☐正向心理健康促進</td><td>自選議題</td><td colspan="2">☐視力保健
☐口腔保健
☐全民健保（含正確用藥）
☐其他特色議題</td></tr>
<tr><td colspan="6">以下反灰欄位請分列並依對應點次敘寫</td></tr>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="5">1.高一「菸(含電子煙)檳害防制」【無菸檳校園：菸(含電子煙)檳害防治講座暨有獎徵答活動。
2.高二「菸(含電子煙)檳害防制」【無菸檳校園：菸(含電子煙)檳害防治講座暨有獎徵答活動。
3.112學年度無菸檳職場健康促進專題講座【菸(含電子煙)檳害防治教育宣導暨有獎徵答活動！】
4.透過本校網站首頁及每週學務通報進行菸(含電子煙)檳害防治衛教宣導活動。
5.透過導師會報、行政會報、校務會議進行菸(含電子煙)檳害防治衛教宣導活動。</td></tr>
<tr><td>辦理日期</td><td colspan="2">1.113年01月03日13:10-14:00。
2.113年01月03日14:10-15:00。
3.113年05月20日12:10-13:00。</td><td>辦理地點</td><td colspan="2">1.本校中正堂。
2.本校中正堂。
3.本校中興樓3資優教育中心會議室。</td></tr>
<tr><td>活動內容</td><td colspan="5">1.高一「菸(含電子煙)檳害防制」【無菸檳校園：菸(含電子煙)檳害防治講座暨有獎徵答活動。
(一)時間：113年01月03日(星期三)13:10-14:00。
(二)對象：高一全體師生，男677人、女21人，共698人。
(三)地點：本校中正堂。
(四)講師：彰化基督教醫院耳鼻喉科高嘉君醫師。
(五)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</td></tr>
</table>

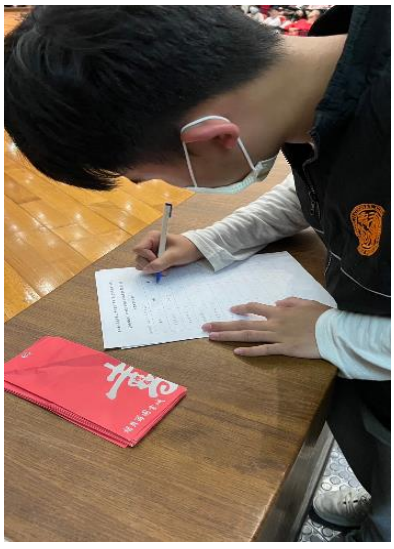
	進師生對菸檳害防制的認知，及無菸檳校園目標之達成，特舉辦菸檳害防制講座，並於講座期間進行有獎徵答活動。 2.高二「菸(含電子煙)檳害防制」【無菸檳校園：菸(含電子煙)檳害防治講座暨有獎徵答活動。 (一)時間：113年01月03日(星期三)14:10-15:00。 (二)對象：高二全體師生，男682人、女19人，共701人。 (三)地點：本校中正堂。 (四)講師：彰化基督教醫院耳鼻喉科高嘉君醫師。 (五)內容：為落實全民健康觀念，提倡本校學生拒菸拒檳意識進而積極戒菸戒檳行為，鼓勵全校師生共同參與，藉由講座方式增進師生對菸檳害防制的認知，及無菸檳校園目標之達成，特舉辦菸檳害防制講座，並於講座期間進行有獎徵答活動。 3.112學年度無菸檳職場健康促進專題講座【菸(含電子煙)檳害防治教育宣導暨有獎徵答活動！】 (一)時間：113年05月20日(星期一)12:10-13:00。 (二)對象：本校教職員工，男11人、女18人，共29人。 (三)地點：中興樓3F 資優中心會議室。 (四)講師：彰化基督教醫院家庭醫學科郭馨美醫師。 (五)內容：為提倡本校教職員工拒菸拒檳意識進而積極戒菸戒檳行為，藉由講座方式增進全體教職員工對於菸檳危害的認知，及無菸檳校園目標之達成，特舉辦菸檳害防制教育講座暨有獎徵答活動。
活動對象	學生1399人(男生1359人，女生40人)、教職員工213人(男生102人，女生111人) 。

總人次	1,612人	補助金額	10,000元

檢討與建議：
辦理有獎徵答活動發現，大部分教職員工生皆能認真聆聽講座，並踴躍參與作達爭取獎金；但仍有少數教職員工生對菸(含電子煙)檳危害了解不足，爰爾後將持續加強辦理宣導及相關活動。

活　　動　　照　　片

	
圖說：高一宣導講座	圖說：高一宣導講座
	
圖說：高一宣導講座	圖說：高一宣導講座
	
圖說：有獎徵答活動	圖說：頒發講師感謝狀

照　　片 	照　　片 
圖說：高二宣導講座	圖說：高二宣導講座
照　　片 	照　　片 
圖說：高二宣導講座	圖說：高二宣導講座
	
圖說：有獎徵答活動	圖說：有獎徵答活動

	
圖說：教職員工宣導講座	圖說：教職員工宣導講座
	
圖說：教職員工宣導講座	圖說：教職員工宣導講座
	
圖說：有獎徵答活動	圖說：頒發講師感謝狀