113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/市</td></tr>
<tr><td>聯絡人
（含職稱）</td><td colspan="2">王雅瑄(營養師)
蔡雅萍(護理師)</td><td>聯絡電話
（含分機）</td><td colspan="2">04-7222121#32204
04-7222121#32202</td></tr>
<tr><td>電子信箱</td><td colspan="5">love670203@gmail.com(健康體位)
lanwu_pin@chsh.chc.edu.tw(菸（檳）害防制、性教育）</td></tr>
<tr><td>辦理議題
(請擇1，1項議題寫1份)</td><td>必選議題</td><td colspan="2">■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>□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、全體高一營養教育(體位與慢性病的關係)暨有獎徵答講座。
2、教職員工健康促進(我的健康餐盤)暨有獎徵答講座。
3、全體高三營養教育(健康外食技巧)暨有獎徵答講座。
4、全體教職員工生健康體位暨我的健康餐盤有獎徵答活動。
5、教職員工健康促進(減糖大作戰)暨有獎徵答講座。
6、校慶園遊會辦理健康促進(我的健康餐盤)宣導活動。
二、菸（檳）害防制
1、高三「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、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。
三、性教育（含愛滋病防治）
1、高二性教育(含愛滋病防治)講座暨有獎徵答活動。
2、113學年度第2學期職場健康促進--愛滋防治與性教育，知識守護未來暨有獎徵答活動。
3、高三性教育(含愛滋病防治)講座暨有獎徵答活動。
4、高一性教育(含愛滋病防治)講座暨有獎徵答活動。</td></tr>
<tr><td>辦理日期</td><td colspan="2">一、 健康體位
1.113年10月09日(三)
2.113年12月12日(四)</td><td>辦理地點</td><td colspan="2">一、健康體位
1.本校中正堂
2.本校中興樓3樓資優教</td></tr>
</table>

	3.114年3月26日(三) 4.114年4月9日(三)至114年4月18日(五)止 5.114年4月23日(三) 6.114年4月26日(六) 二、菸（檳）害防制 1.114年03月19日(三) 2.114年04月16日(三) 3.114年05月28日(三) 三、性教育（含愛滋病防治） 1.113年12月25日(三) 2.114年03月17日(一) 3.114年04月09日(三) 4.114年04月16日(三)		育中心會議室 3.本校中正堂 4.學務處 5.本校中興樓2樓國際會議廳 6.中正堂前廣場 二、菸（檳）害防制 1.本校中正堂 2.本校雨賢館 3.本校中正堂 三、性教育（含愛滋病防治） 1. 本校中正堂 2.本校中興樓3資優教育中心會議室 3.本校雨賢館 4.本校雨賢館
活動內容	一、健康體位 1、由本校營養師擔任講師，對象為全校高一師生，主題：體位與慢性病的關係，因高一學生會進行身體健康檢查，於發報告後辦理體位與慢性病的關係講座，期透過講座，讓學生了解健康體位之重要性，以及飲食與慢性疾病對應的關係，進而建立正確飲食觀念，維持健康體位，以維護身體健康，講座採互動方式講座，最後再進行有獎徵答加深知能。 2、由本校營養師擔任講師，對象為本校教職員工，主題：我的健康餐盤，糖分攝取過多不僅容易肥胖、皮膚變差，也會導致罹患糖尿病、中風或心臟病等疾病的風險，期透過講座分享減糖的小祕訣，讓教職員可以落實在生活飲食當中，並搭配小遊戲及有獎徵答，加深大家對健康飲食的概念，進而減少糖分攝取以維護健康。 3、由本校營養師擔任講師，對象為全校高三師生，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。 4、衛生組利用學務通報宣導辦理有獎徵答活動，對象為全校教職員工生，主題：健康體位暨我的健康餐盤，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、由本校營養師擔任講師，對象為本校教職員工，主題：減糖大作戰，糖分攝取過多不僅容易肥胖、皮膚變差，也會導致罹患糖尿病、中風或心臟病等疾病的風險，期透過講座分享減糖的小祕訣，讓教職員可以落實在生活飲食當中，並搭配小遊戲及有獎徵答，加深大家對健康飲食的概念，進而減少糖分攝取以維護健康。 6、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我的健康餐盤，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，由本校及彰化基督教醫院社區健康中心共同提供獎品，提升師生及家長民眾參與的意願。 7、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。 8、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、菸（檳）害防制 1、高三「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：114年03月19日(星期三)13:10-14:00。 (二)對象：高三全體師生。 (三)地點：本校中正堂。 (四)講師：彰化基督教醫院家庭醫學科蘇文勇醫師。 (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。 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：114年04月16日(星期三)14:10-15:00。 (二)對象：高二全體師生。 (三)地點：本校雨賢館。 (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、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：114年05月28日(星期三)13:10-14:00。 (二)對象：高一全體師生。 (三)地點：本校中正堂。 (四)講師：彰化基督教醫院家庭醫學科郭馨美醫師。 (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。 三、性教育（含愛滋病防治） 1、高二性教育(含愛滋病防治)講座暨有獎徵答活動。

	(一)時間：113年12月25日(星期三)14:10-15:00。 (二)對象：高二全體師生。 (三)地點：本校中正堂。 (四)講師：社團法人台灣基地協會企劃專員王湘銘專員。 (五)內容：為提升學生對於安全性行為的觀念及認識愛滋病，邀請社團法人台灣基地協會企劃專員分享愛滋個案的輔導照護及宣導正確的安全性行為，並於講座期間進行有獎徵答活動。 2、113學年度第2學期職場健康促進--愛滋防治與性教育，知識守護未來暨有獎徵答活動。 (一)時間：114年03月17日(星期一)12:10-13:00。 (二)對象：本校全體教職員工。 (三)地點：本校中興樓3資優教育中心會議室。 (四)講師：彰化基督教醫院家庭醫學科郭馨美醫師。 (五)內容：希望透過此次講座引發全體教職員工對於「性健康」意識的覺醒與關注，建立正確的性價值觀及愛滋病防治的知識、愛滋篩檢知能及接納關懷愛滋感染者，培養正確態度與價值觀，精進性愛滋病防治的知識、態度與因應技能，營造友善校園環境。 3、高三性教育(含愛滋病防治)講座暨有獎徵答活動。 (一)時間：114年04月09日(星期三)13:10-14:00。 (二)對象：高三全體師生。 (三)地點：本校雨賢館。 (四)講師：彰化基督教醫院李妮軒個案管理師。 (五)內容：為提升學生對於安全性行為的觀念及認識愛滋病，邀請社團法人台灣基地協會企劃專員分享愛滋個案的輔導照護及宣導正確的安全性行為，並於講座期間進行有獎徵答活動。 4、高一性教育(含愛滋病防治)講座暨有獎徵答活動。 (一)時間：114年04月16日(星期三)13:10-14:00。 (二)對象：高一全體師生。 (三)地點：本校雨賢館。 (四)講師：彰化基督教醫院李妮軒個案管理師。 (五)內容：為提升學生對於安全性行為的觀念及認識愛滋病，邀請社團法人台灣基地協會企劃專員分享愛滋個案的輔導照護及宣導正確的安全性行為，並於講座期間進行有獎徵答活動。
活動對象	一、健康體位 1.高一學生692人(男生685人，女生7人)、教職員工11人(男生4人，女生7人)。 2.教職員工35人(男生11人，女生24人)。 3.高三學生701人(男生683人，女生18人)、教職員工12人(男生5人，女生7人)。 4.本校學生141人(男生134人，女生7人)、教職員工27人(男生10人，女生17人)。

	5.教職員工35人(男生12人，女生23人)。 6.本校學生78人(男生76人，女生2人)、教職員工15人(男生4人，女生11人)、家長13人(男生5人，女生8人)、其他外校學生10人(男生4人，女生6人)。 二、菸（檳）害防制 1.高三學生700人(男生681人，女生19人)。 2.高二學生692人(男生671人，女生21人)。 3.高一學生690人(男生683人，女生7人)。 三、性教育（含愛滋病防治） 1.高二學生692人(男生671人，女生21人)。 2.教職員工30人(男生13人，女生17人)。 3.高三學生700人(男生681人，女生19人)。 4.高一學生690人(男生683人，女生7人)。

參與 總人次	5964 人	分配於 本議題之 補助金額	50,000 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、菸(檳)害防制

(一)有效建構教職員工生無菸、無檳的支持性環境。

(二)強化學校與社區行動力，共創沒有菸與檳危害之校園。

(三)學生拒菸、拒檳，以及戒菸、戒檳之意識與行動有顯著增加。

(四)有效提供教職員工生多元、就近之戒菸、戒檳服務。

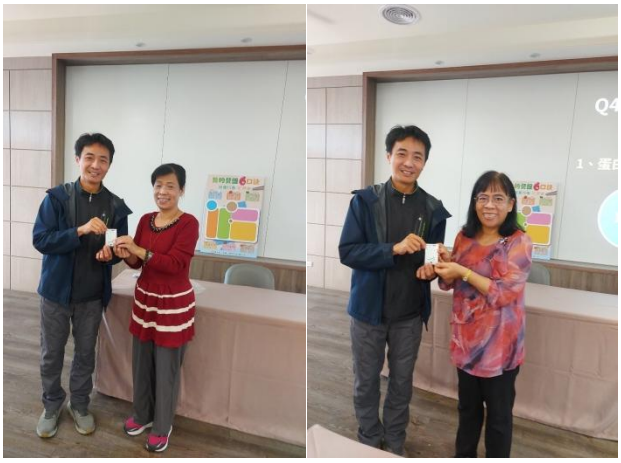
三、性教育(含愛滋病防治）

(一)參與性教育（含愛滋病防治）活動的教職員工生達全校總人數9成以上。

(二)培養學生正確性教育（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。

高一體位與慢性病的關係講座暨有獎徵答活動照片113.10.09	
	
10/09(三)全體高一體位與慢性病的關係講座-學務主任引言	10/09(三)全體高一體位與慢性病的關係講座-認識 BMI
	
10/09(三)全體高一體位與慢性病的關係講座-與同學互動	10/09(三)全體高一體位與慢性病的關係講座-有獎徵答
全校教職員工我的健康餐盤講座暨有獎徵答活動照片113.12.12	
	
12/12(四)教職員工我的健康餐盤講座-上課互動教材	12/12(四)教職員工我的健康餐盤講座-大家認真聽講

	
12/12(四)教職員工我的健康餐盤講座-有獎徵答	12/12(四)教職員工我的健康餐盤講座-大合影
高三健康外食技巧講座暨有獎徵答活動照片114.03.26	
	
3/26(三)全體高三健康外食技巧講座-解說健康外食原則	3/26(三)全體高三健康外食技巧講座-與同學互動我的健康餐盤
	
3/26(三)全體高三健康外食技巧講座-與同學互動蔬菜接龍	3/26(三)全體高三健康外食技巧講座-有獎徵答

全校教職員工健康體位暨我的健康餐盤有獎徵答活動照片114.4.9~4.18	
 國立彰化高中113學年度健康促進「健康體位&我的健康餐盤」 有獎徵答活動題目 ~維持理想體重理雖護身體健康的基礎-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)過輕(2)過重(3)正常(4)肥胖。 「教職員BMI＜18.5為過輕；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.(　　)我的餐盤6口訣為「每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，蛋比水果多一顆、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，是否正確？ 5.(　　)黑芝麻、杏仁、核桃、開心果、南瓜子，以上5種為全穀雜糧類，是否正確？ 6.(　　)皇帝豆、綠豆、豌豆仁、鷹嘴豆，以上4種為豆魚蛋肉類，是否正確？ 7.(　　)黃豆、毛豆、黑豆，以上3種為油脂與堅果種子類，是否正確？ 8.(　　)乳酪、優酪乳、優格、羊乳，以上4種為乳品類，是否正確？ 9.(　　)牛奶富含鈣質，一杯240ml的牛奶為一份乳品，是否正確？ 10.(　　)水果富含各種維生素、礦物質及植物化學素，還有大量膳食纖維，能夠促進腸胃蠕動、還能增強免疫力與抗氧化力，所以可以無限量食用，是否正確？ 請由此處撕開 健康促進有獎徵答撲彩聯（此聯投入撲彩箱） 班級/處室：　　學號/職稱： 姓名：	
4/9(三)~4/18(五)全校師生健康體位暨我的健康餐盤有獎徵答-題目	4/22(二)全校師生健康體位暨我的健康餐盤有獎徵答活動-頒獎
全校教職員工減糖大作戰講座暨有獎徵答活動照片114.04.23	
	
4/23(三)教職員工減糖大作戰講座-學務主任引言	4/23(三)教職員工減糖大作戰講座-避開隱形糖
	
4/23(三)教職員工減糖大作戰講座-認識食品標示	4/23(三)教職員工減糖大作戰講座-認識營養標示

<table>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4/23(三)教職員工減糖大作戰講座-糖的恐怖危害</td><td>4/23(三)教職員工減糖大作戰講座-有獎徵答</td></tr>
<tr><td colspan="2">校慶園遊會結合彰基健康促進中心辦理健康促進(我的健康餐盤)宣導活動</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4/26(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</td><td>4/26(六)園遊會健促宣導-同學踴躍參與</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4/26(六)園遊會健促宣導-教職員工參與</td><td>4/26(六)園遊會健促宣導-家長及外校學生參與</td></tr>
</table>

高三菸(含電子煙)檳害防制講座暨有獎徵答活動照片114.03.19



圖說：宣導講座



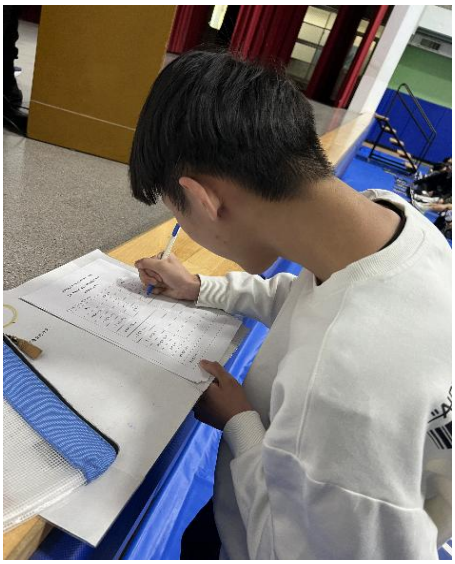
圖說：宣導講座



圖說：宣導講座



圖說：宣導講座

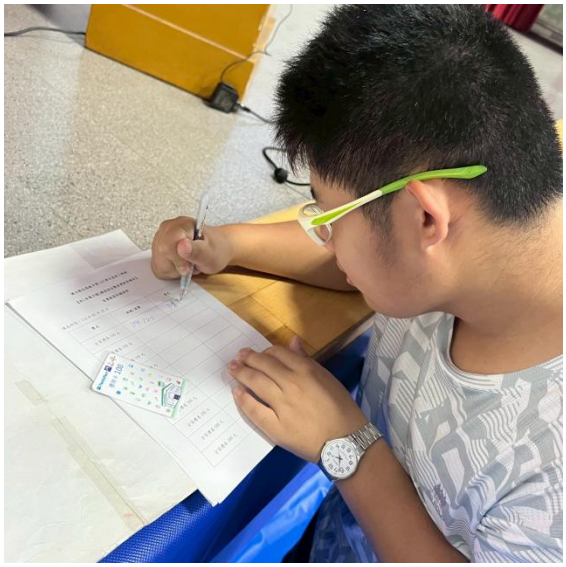


圖說：有獎徵答活動



圖說：頒發感謝狀

高二菸(含電子煙)檳害防制講座暨有獎徵答活動照片114.04.16	
	
圖說：宣導講座	圖說：宣導講座
	
圖說：宣導講座	圖說：宣導講座
	
圖說：有獎徵答活動	圖說：頒發感謝狀

高一菸(含電子煙)檳害防制講座暨有獎徵答活動照片114.05.28	
	
圖說：宣導講座	圖說：宣導講座
	
圖說：宣導講座	圖說：宣導講座
	
圖說：有獎徵答活動	圖說：頒發感謝狀

高二性教育(含愛滋病防治)講座暨有獎徵答活動照片113.12.25	
	
圖說：宣導講座	圖說：宣導講座
	
圖說：宣導講座	圖說：宣導講座
	
圖說：有獎徵答活動	圖說：頒發感謝狀

職場健康促進--愛滋防治與性教育，知識守護未來暨有獎徵答活動照片114.3.17	
	
圖說：宣導講座	圖說：宣導講座
	
圖說：宣導講座	圖說：宣導講座
	
圖說：宣導講座	圖說：頒發感謝狀

高三性教育(含愛滋病防治)講座暨有獎徵答活動照片114.04.09	
	
圖說：宣導講座	圖說：宣導講座
	
圖說：宣導講座	圖說：宣導講座
	
圖說：有獎徵答活動	圖說：頒發感謝狀

高一性教育(含愛滋病防治)講座暨有獎徵答活動照片114.04.16	
	
圖說：宣導講座	圖說：宣導講座
	
圖說：宣導講座	圖說：宣導講座
	
圖說：有獎徵答活動	圖說：頒發感謝狀