

揚子高中 106 年度健康體位衛教宣導

編號 1

名稱	106 年度健康體位	參加人員	全體教職同仁
時間	106 年 05 月 10 日	地 點	學生活動中心



內容及成果概述

106 年度健康體位研習，全體辛苦的教職同仁，利用月考下午空檔的時間來參與，並邀請衛生所謝文娟主任到校協助活動之推動。

揚子高中 106 年度健康體位衛教宣導

編號 2

名稱	106 年度健康體位	參加人員	全體教職同仁
時間	106 年 05 月 10 日	地 點	學生活動中心



內容及成果概述

教職同仁對健康飲食與健康體位議題的興趣與投入，認真聽課並與講師有良好的互動，收穫良多。

揚子高中 106 年度健康體位衛教宣導

編號 3

名稱	106 年度健康體位	參加人員	全體教職同仁
時間	106 年 05 月 10 日	地 點	學生活動中心



內容及成果概述

健康體位課程第二階段，韻律與帶動運動，同仁認真的活動筋骨，滿身是汗，但感覺超棒的。感謝獎師，校長頒發感謝狀及禮物。

揚子高中 106 年度健康體位衛教宣導

編號 4

名稱	106 年度健康體位	參加人員	健康體位學生
時間	106 年 06 月 06 日	地 點	學生運動廣場



內容及成果概述

106 年度參與健康體位學生共 38 位，利用每週 2.4 晨間時間 30 分，帶著學生健走，期許學生養成運動 333，健康不鬆散，自行運動的好習慣。

揚子高中 106 年度健康體位衛教宣導

編號 5

名稱	106 年度健康體位	參加人員	健康體位學生
時間	106 年 06 月 06 日	地 點	健康中心



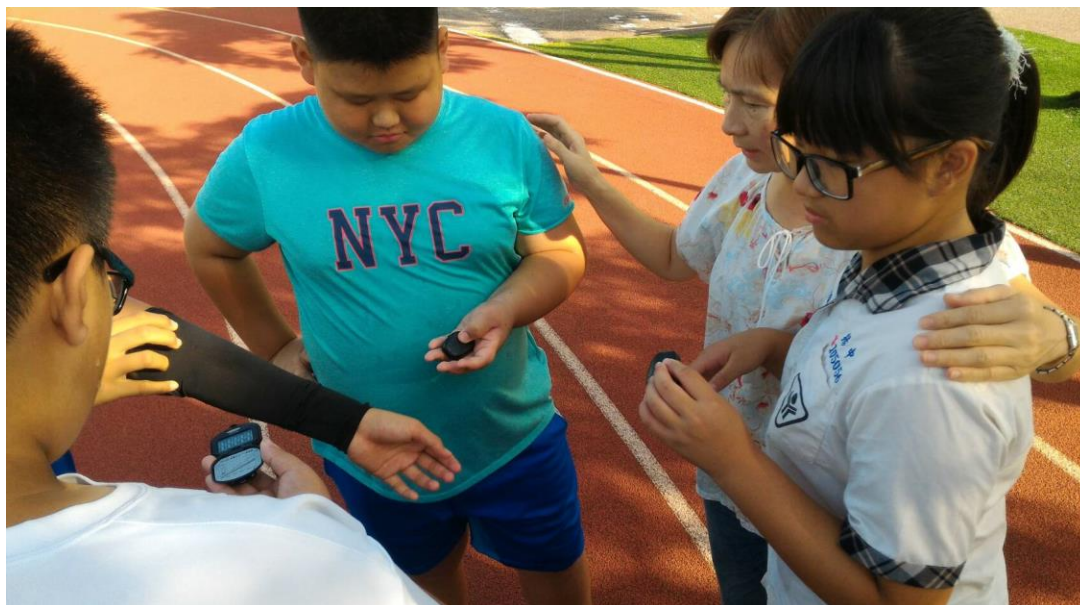
內容及成果概述

學生可利用定期或不定期的檢測體重，養成自發性關心數據的習慣，達到自訂目標值，主動關心、管理自己的健康，而推及家人和同學。

揚子高中 106 年度健康體位衛教宣導

編號 6

名稱	106 年度健康體位	參加人員	健康體位學生
時間	106 年 08 月 01 日	地 點	運動場



內容及成果概述

每週 2.4 利用早自修時間，參加健康體位學生帶著計步器於操場健走，期許自己能利用課餘時間增加運動量，達到日行萬步之目標。

揚子高中 106 年度健康體位衛教宣導

編號 7

名稱	106 年度健康體位	參加人員	全體教職同仁
時間	106 年 08 月 01 日	地 點	健康中心



內容及成果概述

106 健康促進提供學生健康體位增能秘笈手冊，讓學生經由調整飲食. 簡易運動. 健走小知識. 健康生活週記的記錄，期達到活動目標。

揚子高中 106 年度健康體位衛教宣導

編號 8

名稱	106 年度健康體位	參加人員	健康體位學生
時間	106 年 9 月 28 日	地 點	六角桌教室



內容及成果概述

體重與健康有密切關係，均衡飲食、選用高纖食物、攝取鈣質豐富的食物、多喝白開水，少吃多運動，活力加把勁，感謝組長的營養衛教宣導。

揚子高中 106 年度健康體位衛教宣導

編號 9

名稱	106 年度健康體位	參加人員	國三年段學生
時間	106 年 10 月 6 日	地 點	運動廣場



內容及成果概述

學生除了讀書外，平常的運動，鍛鍊健康的身體是必要的，藉由年段間的競賽，鼓勵學生參與，養成運動好習慣，以期人人都有健康體位。

名稱	106 年度健康體位	參加人員	國一年段學生
時間	106 年 10 月 13 日	地 點	運動廣場



內容及成果概述

各年段每學期舉行班際運動競賽，國一學生的籃球賽各班選手盡全力為班級爭取得好成績，也能培養學生愛好運動的好習慣。

揚子高中 106 年度健康體位衛教宣導

編號 11

名稱	105 年度健康體位	參加人員	全體師生
時間	106 年 月 日	地 點	學校廚房. 餐廳.
			
			
內容及成果概述 學校自設廚房，透過嚴格的食材把關，營養與均衡飲食，養成學生對營養攝取的重視，並能培養正確的飲食觀念。			

揚子高中 106 年度健康體位衛教宣導

編號 12

名稱	106 年度健康體位	參加人員	全體教職同仁
時間	106 年 12 月 01 日	地 點	升旗廣場



內容及成果概述

1061201 校慶園遊會，設立健康宣導衛教攤位，含健康體位. 愛滋宣導. 流感防治，學生及家長的參與了解，及衛教資料的收集，期能達到宣導效果。

揚子高中 106 年度健康體位衛教宣導

編號 13

名稱	106 年度健康體位	參加人員	全體教職同仁
時間	106 年 12 月 15 日	地 點	升旗廣場



內容及成果概述

活動結束，同學自我評量達成成效，期許未來建立良好的飲食習慣，規律的運動，傳達正確的觀念，感謝同學的參與。