

# 109 學年度市立楊梅高中健康促進之健康大使招募活動辦法

一、依據：市立楊梅高中 99 學年度健康促進示範學校計畫辦理。

二、目的：培養健康大使，落實健康促進的推動。建立學生正確的營養知識和緊急傷病患處理，達到增進身心健康為目標。

三、主辦單位：學務處衛生保健組。

四、活動時間：109 年 9 月 15 日至校慶園遊會結束為止，每週二中午 12:30-12:50 時段。

五、參加對象：本校高一、二學生，請導師推薦推薦熱心認真同學或對飲食營養相關領域有興趣者。

六、活動地點：視聽教室一、健康中心、一年級教室。

七、實施方式：

(一)參加人數調查：進行意願調查，簽署報名表，如附件一。

(二)營養衛教課程：利用每週二午休時間，進行營養相關知識的宣導，提升健康素養，課程安排詳見附件二。

(三)入班宣導：利用用餐、午休時間，安排每班兩位健康大使(一組)隨同營養師進入班級進行 10 分鐘的營養小知識宣導。

(四)營養諮詢：午休時間開放營養師、護理師對學生進行一對一個案諮詢。

(五)海報製作：製作相關健康促進海報。

(六)支援衛生組攤位活動：例如校慶園遊會之營養知識闖關擺攤活動

(七)支援運動會救護站護理小志工

八、獎勵：

(一)整學期服務期滿表現良好者，頒發志工服務證明

(二)依照工作內容及表現，給予嘉獎至小功不等之獎勵或圖書禮卷。

九、經費來源及預算：

本次競賽獎品(金)費用由 109 年學務處業務費支應，經費概算表如附件三。

十、本計畫呈校長核准後實施，修正時亦同。

# 楊梅高中 109 學年度健康大使招募辦法

親愛的同學們：

一年一度的健康大使招募活動開始囉!如果你對飲食健康方面有興趣或對營養、護理相關領域好奇的，都歡迎來報名參加。可以讓你接觸人群也可以學到營養、包紮的小常識，利人又利己。我們會利用每週二的午休時間進行，學期結束後，會發予一張健康大使服務證書及志工時數，表現優良者還有機會得到圖書禮卷與記功嘉獎喔~~~~

備註:背面有詳細的活動內容，請參閱!!!!

.....

### 健康大使報名表

班 級:			
姓 名		座 號	
姓 名		座 號	
姓 名		座 號	
姓 名		座 號	
姓 名		座 號	

導師簽名同意:\_\_\_\_\_

\*老師您好:本學期衛生組預計招收有熱忱的同學加入健康大使的行列，採自由報名參加，於每週二午休進行活動，如有意願的同學煩請老師推薦，感謝老師您的大力協助。

\*下聯之報名表煩請 9 月 11 日(四)前交回學務處營養師。

上課地點：視聽教室一、健康中心、一年級教室			
日期	時間	課程主題	備註
109/9/15(二)	12:30~12:50	集合、活動說明、分組	營養師：張藝馨
109/9/22(二)	12:30~12:50	簡易包紮	護理師：袁素卿
109/9/15(二)	12:30~12:50	CPR 教學	護理師：袁素卿
109/9/29(二)	12:30~12:50	緊急救護	護理師：陳美妃
109/10/20(二)	12:30~12:50	緊急救護	護理師：陳美妃
109/10/27(二)	12:30~12:50	健康體位	營養師：張藝馨
109/11/3(二)	12:30~12:50	健康體位	營養師：張藝馨
109/11/10(二)	12:30~12:50	健康體位	營養師：張藝馨
109/11/17(二)	12:30~12:50	蔬果五七九	營養師：張藝馨
109/11/24(二)	12:30~12:50	蔬果五七九	營養師：張藝馨
109/12/8(二)	12:30~12:50	蔬果五七九	營養師：張藝馨
109/12/15(二)	12:30~12:50	小心食品添加物	營養師：張藝馨
109/12/22(二)	12:30~12:50	小心食品添加物	營養師：張藝馨
109/12/29(二)	12:30~12:50	小心食品添加物	營養師：張藝馨
110/1/6(二)	12:30~12:50	聰明喝含糖飲料	營養師：張藝馨
110/3/9(二)	12:30~12:50	聰明喝含糖飲料	營養師：張藝馨
110/3/16(二)	12:30~12:50	健促遊戲設計	營養師：張藝馨
110/3/23(二)	12:30~12:50	健促遊戲設計	營養師：張藝馨
110/3/30(二)	12:30~12:50	健促遊戲設計	營養師：張藝馨
110/4/6(二)	12:30~12:50	班級宣導(一年級)	營養師：張藝馨
110/4/13(二)	12:30~12:50	班級宣導(一年級)	營養師：張藝馨
110/4/20(二)	12:30~12:50	班級宣導(一年級)	營養師：張藝馨
110/4/27(二)	12:30~12:50	班級宣導(一年級)	營養師：張藝馨
備註：			
1. 課程可依當時狀況調整。			
2. 課程日期依 109 學年第二學期段考日期週確認後再行調整。			

## 109 學年度楊梅高中健康促進之健康大使活動經費概算表

編號	項目	單位	單價/元	數量	合計/元	說明
一	印刷費	式/元	1	1000	1000	印製教學及講義資料、問卷
二	獎品費	份	100	30	3000	擇優給予獎勵
四	總計				4000	各項得相互勻支