

110 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 110 學年度健康促進計畫辦理。

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：110 年 9 月 14 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、高二學生，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)飲食宣導：利用午休、下課或用餐時間進行營養小知識宣導。

(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)依照工作表現及出席率高者，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 110 年健康促進學校計畫補助經費 1000 元支應，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 110 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9日(四)前交回學務處營養師。

活動行程表：

附件二

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
110/9/14(二)	12:30~12:50	集合、活動說明、分組	營養師:張藝馨
110/9/28(二)	12:30~12:50	簡易包紮	護理師:袁素卿
110/10/5(二)	12:30~12:50	CPR 教學	護理師:袁素卿
110/10/19(二)	12:30~12:50	緊急救護	護理師:陳美妃
110/10/26(二)	12:30~12:50	緊急救護	護理師:陳美妃
110/11/2(二)	12:30~12:50	緊急救護	護理師:陳美妃
110/11/9(二)	12:30~12:50	健康體位	營養師:張藝馨
110/11/16(二)	12:30~12:50	健康體位	營養師:張藝馨
110/11/23(二)	12:30~12:50	蔬果五七九	營養師:張藝馨
110/12/7(二)	12:30~12:50	蔬果五七九	營養師:張藝馨
110/12/14(二)	12:30~12:50	蔬果五七九	營養師:張藝馨
110/12/21(二)	12:30~12:50	小心食品添加物	營養師:張藝馨
110/12/28(二)	12:30~12:50	小心食品添加物	營養師:張藝馨
111/2/22(二)	12:30~12:50	小心食品添加物	營養師:張藝馨
111/3/1(二)	12:30~12:50	聰明喝含糖飲料	營養師:張藝馨
111/3/8(二)	12:30~12:50	聰明喝含糖飲料	營養師:張藝馨
111/3/15(二)	12:30~12:50	健促遊戲設計	營養師:張藝馨
111/3/22(二)	12:30~12:50	健促遊戲設計	營養師:張藝馨
111/3/29(二)	12:30~12:50	健促遊戲設計	營養師:張藝馨
111/4/5(二)	12:30~12:50	班級宣導(一年級)	營養師:張藝馨
111/4/12(二)	12:30~12:50	班級宣導(一年級)	營養師:張藝馨
111/4/19(二)	12:30~12:50	班級宣導(一年級)	營養師:張藝馨
111/4/26(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 110 學年第二學期段考日期週確認後再行調整。

110 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	獎品費	份	100	10	1000	擇優給予獎勵
	總計				1000	