



105學年度第一學期 健康促進委員會

- 105/09/14
- 旭陵樓3F會議室





業務報告



◎ 105年度推動議題-健康體位

1. 高一多元選修：體適能-戰勝卡若離
2. 嘉中大減噸
3. 譚敦慈講座、《脫口罩！找藍天》影展
4. 衛教宣導—登革熱及茲卡疫情防治宣導

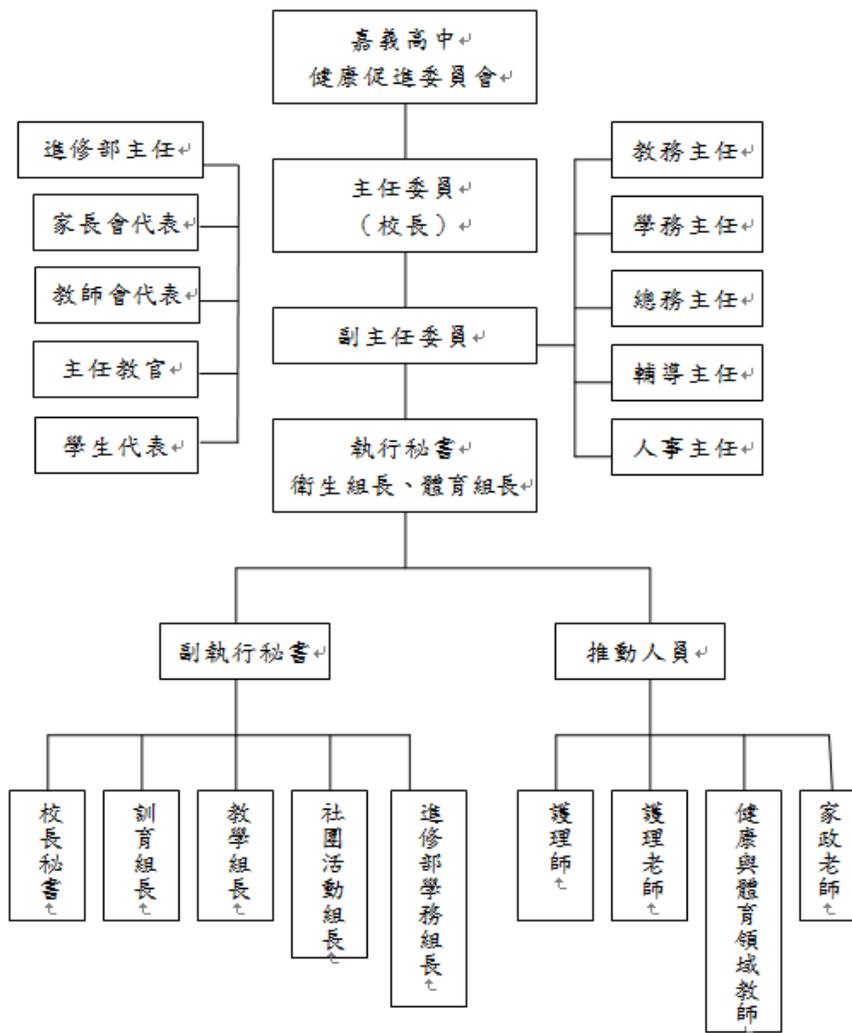




健康促進委員會架構圖



一、健康促進委員會架構圖





活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



學生

課程—體育課、家政課、護理課、高一多元選修

宣導—合作社&學苑餐廳食物營養成分、熱量表

定期檢查—每學期身高體重檢查、高一新生健檢

校園流感疫苗接種—

- 1、學生需經家長同意書
- 2、教職員工50歲以上成人，可至健康中心報名造冊（即日起~9/14止），當天攜帶健保卡。



國立嘉義高級中學

NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





高一多元選修： 體適能-戰勝卡若離



科目名稱	體適能-戰勝卡若離	
開設年級/學期	一上一下	學分總數： 2
師資來源	內聘	任教老師： 曾梓堯
選修方式	併班上課	
教學目標	<p>(一) 從生理、心理、學科及實作，讓學生學習正確運動知識，透過課程培養學生健康體適能正確觀念，進而引發學生規律運動興趣。</p> <p>(二) 開設個別化運動處方，設立每個學生不同的體適能目標，帶給學生健康新生活。</p> <p>(三) 採用小組異質化分組，設立小組目標，互相激勵及並學習。</p> <p>(四) 在壓力繁重的高中生涯，發展健康生理，進而促進心理健康。</p> <p>(五) 每週一節學科搭配一節術科(慢跑、肌力、球類運動)。</p>	
教材大綱與進度	<p>第一週 課程介紹、體適能處方表、基本能力檢測、影片、分組 ↓</p> <p>第二週 開設運動處方、健康體適能介紹 ↓</p> <p>第三週 運動傷害防護 ↓</p> <p>第四週 我要認識河金-運動生理學 ↓</p> <p>第五週 我要認識河金-運動生理學 ↓</p> <p>第六週 給我六塊路-運動肌力訓練 ↓</p> <p>第七週 國慶日放假 ↓</p> <p>第八週 給我六塊路-運動肌力訓練 ↓</p> <p>第九週 怎麼吃最健康-營養學 ↓</p> <p>第十週 運動紀錄表檢測及檢討 ↓</p> <p>第十一週 好書分享會 ↓</p> <p>第十二週 運動好 HAPPY-運動心理學 ↓</p> <p>第十三週 YOGA 深呼吸 ↓</p> <p>第十四週 期中考 ↓</p> <p>第十五週 運動裁判 ↓</p> <p>第十六週 以球會友 ↓</p> <p>第十七週 以球會友 ↓</p> <p>第十八週 YOGA 深呼吸 ↓</p> <p>第十九週 好書分享會 ↓</p> <p>第二十週 運動處方發表會 ↓</p> <p>第二十一週 學科期末考 ↓</p>	
評量方式	<p>(一) 運動紀錄表：30% ↓</p> <p>(二) 小組執行率：40% ↓</p> <p>(三) 個人平時表現：30% ↓</p>	



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL



高一多元選修： 體適能-戰勝卡若離



國立嘉義高級中學

NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



- ◎教職員工-
- 自主運動：各項運動活動包括
瑜珈、太極拳、羽球、網球、桌球……





嘉基105年職場健康促進活動



- ◎活動名稱：**健康促進與社區結合活動
—嘉中大減噸**
- ◎活動時間：**105年7/18—8/12；
下午15:30~16:30(每週二次)。**
- ◎課程規劃：**著重安排舞蹈老師教導有氧舞蹈，
學習運動達到減重的效果。**
- ◎對象：**年齡18歲至64歲的本校教職員工**

感謝護理師-王秋華小姐承辦活動



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





活力嘉中 健康久久

國立嘉義高中健康促進委員會



• **105嘉中大減噸**

◎時間：105.7.18 — 105.8.12

◎參加人數：約20人



國立嘉義高級中學

NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL







健康促進講座1- 譚敦慈講座



- 主題：食在安心
- 時間：105年3月24日(四)
10:10~12:00
- 地點：資優大樓一樓
視廳教室





健康促進講座1- 譚敦慈講座





健康促進講座2- 脫口罩！找藍天！



- 《脫口罩！找藍天》影像行動計劃
- 我們是一群受不了中南部空氣汙染，更無法忍受石化產業之危害日益嚴重的導演。2015年3月我們在FB討論，覺得與其發牢騷，不如運用各自的影像專業一起合作些什麼，而發起了這個影像行動，真的希望能為台灣環境與下一代做一點事情。
- 嘉女已辦，全校二節課，一節播放紀錄片，另一節對話!!可列入環境教育時數。(暫定第八週)



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





健康促進講座2- 脫口罩！找藍天！



嘉崇隆導演簡介

蔡崇隆導演簡介

導演：吳瑞益
聖科大學學生

助理：李佩輝小姐

蔡崇隆教授

http://1.bp.blogspot.com/_GePFhG0S4zKtS_bG5y09YI/AAAAAAAAAD6M/vtHkIDTmqPQ/s1600%E8%94%A1%E5%B4%87%E9%9A%86.jpg

政治大學法律學士，輔仁大學大眾傳播碩士，英國東安格利亞大學（UEA）電影研究。曾任自立早報、財訊雜誌記者，超視「調查報告」、民視「異言堂」專題記者，公視「紀錄觀點」製作人、台南藝術大學音像紀錄研究所兼任助理教授。現為紀錄片工作者，中正大學傳播系助理教授。

重要作品《島國殺人紀事1》獲2001年第二十四屆金鐘獎最佳紀錄片帶獎，《公館啟示錄》獲2002年亞洲電視獎評審團推薦，並入選瀾滬域女性影展。《奇蹟背後》入圍2002年國際紀錄片雙年展臺灣獎，並獲卓越新聞獎最佳專題報導獎。《島國殺人紀事2》為2003年南方影展開幕片，《我的強姦賊》入圍2003年亞洲電視獎最佳紀錄長片獎、2004年世界公共電視INPUT影展，並獲美國紐約廣播電視博物館永久典藏、入選2005年德國柏林亞太電影節。

長期關注人權、環境等社會議題，作品兼具理性邏輯思辯與感性人文關懷。2008年完成最新作品《油症—與毒共存》，追蹤紀錄1979年台中發生多氣聯萃米糠油事件受害者現況，全國巡迴映演超過四十場，並獲南方影展首獎、入圍台北電影節、高雄電影節，及第十七屆日本東京地球環境映像祭（EARTH VISION-The 17th Tokyo Global Environmental Film Festival）。

（歷年作品）
1996 電視專題『死罪！冤案？』
1997 電視專題『原住民人權Ho Ho! & 原住民獵人』
2000 《島國殺人紀事1》
2010 《公館啟示錄》
2001 《鯨人對話錄》
2002 《奇蹟背後》
2002 《島國殺人紀事II》
2003 【移民新娘】系列之《我的強姦賊》
2003 【移民新娘】系列之《黑仔討老婆》
2003 【移民新娘】系列之《中國新娘在台灣》
2005 《我們的最後一戰》
2008 《油症—與毒共存》
2009 《島國殺人紀事3》

嘉義女中環境教育—「脫口罩·找藍天」影展 20160829

影片簡介：

片名	導演	影片介紹
1.隱形殺手—PM2.5 (動畫片) 03:20	游導鈞	許多人都聽過 PM2.5，這個詞無所不在，報紙上、電視上、網路上...但「PM2.5」到底是什麼呢？本片以動畫手法，講述 PM2.5 為何，以及 PM2.5 對人體帶來的傷害。動畫中將 PM2.5 轉化為小怪獸，吸附著各種毒物質和重金屬，一步步滲入人體。而小怪獸可愛的形象象徵 PM2.5 就潛藏在生活中，人們以為無害，但其實對環境與健康帶來極大的影響。
2.空氣男孩 (劇情片) 15:33	莊知耕	台北長大的莊知耕，曾經在空屋災區嘉義讀過四年大學，在北藝大電影所畢業後投入影像創作。影片中，主角阿山是有空氣潔癖的澳門僑生，帶著純氧鋼瓶及氧氣罩行走天龍國，與他不修邊幅的室友「廢棄男孩」正成強烈對比，兩人對乾淨空氣看法更是針鋒相對。創作手法穿梭於現實與虛構之間，對台灣人缺乏自覺則惡固執的心態又提出犀利的文化觀察。(蔡崇隆)
3.九百公尺的距離 (紀錄片) 06:30	林芸彤 吳端盛	在雲林科技大學念書的林芸彤和吳端勝，把影片聚焦在距離麥寮工業區不到一公里的許厝分校小學。別家學校的美景是藍天白雲，許厝分校的「特色」卻是藍天白煙。九百公尺，是許厝分校到麥寮工業區的距離。從操場望過去，是一整排二十四小時不斷冒煙運作的煙囪。許厝分校的孩子們，是在如此鄰近工業區的環境下學習成長。然而，為什麼要在工業區附近興建小學？家長對孩子的健康不會有疑慮？空氣究竟有沒有被污染？政府和企業是否有做好把關？
4. 台西悲歌 (紀錄片) 12:52	詹皓中	雲林台西鄉，文蛤的故鄉，佔全台約六成產量。近年因為空氣污染使環境改變，收成時間延後，養殖死亡率增加。彰化台西村，盛產西瓜，是當地農民重要經濟作物。影片中漁民與農民在六輕煙囪遠景下，一面辛勤工作，一面細述石化設廠後，對他們的生計帶來深遠的影響……。
5. 回家，那條路 (紀錄片) 07:04	黃淑瑩	你回家的路是什麼樣的路？是市井小巷或是鄉村田埂，是康莊大道還是幽林小徑。也許你不知道，這個世界有一種路，它曾經是田埂是小徑，後來卻沒有變成小巷或大道，與之相伴的不是房舍，而是畸形的煙囪和咆哮的拖板車，天空變得讓人看不見家的方向。這影片呈現主角回家路上的所有風景，不同於別人回家的輕鬆寫意，她的車窗外是巨型煙囪吐納的黑煙叢林，導演緩緩訴說著對家的想念與渴望的獨白，聽來格外讓人心痛與動容。(黃淑梅)

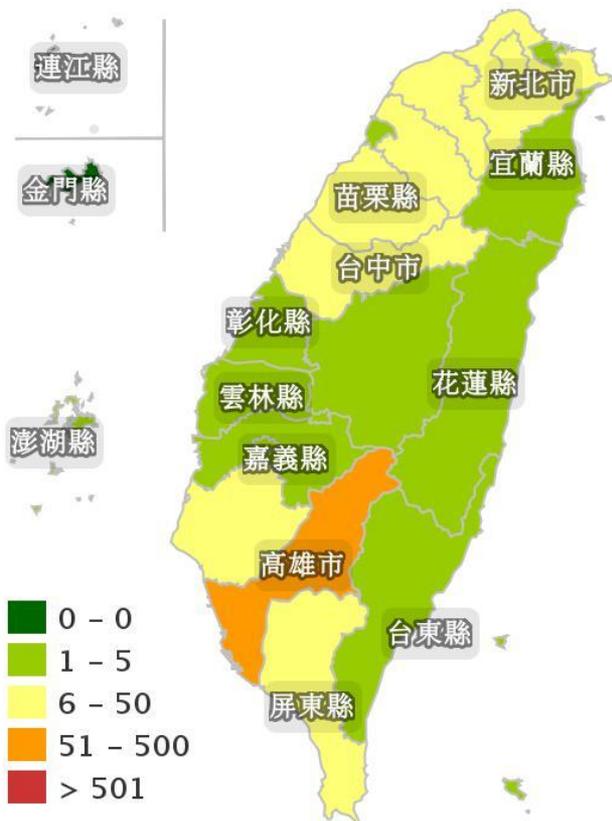




登革熱防治宣導



登革熱本土病例及境外移入病例地理分佈(2016年01週-2016年)



目前校園宣導:

- 健康中心 傳單/電視牆
- 幹部訓練/導師會議
- 護理課-融入教學課程
- 校園環境清理

登革熱是一種「社區病」、「環境病」，且病媒蚊對於叮咬對象並無選擇性

嘉義市:2人





登革熱防治宣導



- 預防：
家中應該裝設**紗窗、紗門**；睡覺時最好掛蚊帳，避免蚊蟲叮咬清除不需要的容器，把暫時不用的花瓶、容器等倒放。
- 家中的陰暗處或是地下室應定期巡檢，可使用捕蚊燈。家中的**花瓶和盛水的容器必須每週清洗一次**，清洗時要記得刷洗內壁。放在戶外的廢棄輪胎、積水容器等物品馬上清除，沒辦法處理的請清潔隊運走。





登革熱防治宣導

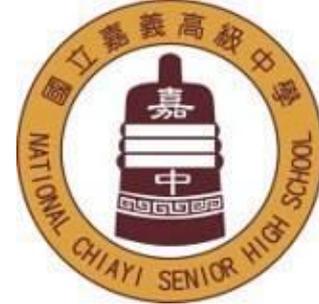


- 平日至市場或公園等戶外環境，宜著淡色長袖衣物，並在皮膚裸露處塗抹衛生福利部核可的防蚊藥劑。
- （二）清除孳生源四大訣竅—澈底落實「巡、倒、清、刷」：
 1. 「巡」—經常巡檢，檢查室內外可能積水的容器。
 2. 「倒」—倒掉積水，不要的器物予以丟棄。
 3. 「清」—減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。
 4. 「刷」—去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。





登革熱防治宣導



- 治療方法與就醫資訊：
- 由於目前沒有特效藥物可治療登革熱，所以感染登革熱的患者，一定要聽從醫師的囑咐，多休息、多喝水、適時服用退燒藥，通常在感染後兩週左右可自行痊癒。

此外，對於登革熱重症病患應安排住院，適時的介入措施，提供完整嚴密及持續的照護，可將死亡率從20%以上降到1%以下。





茲卡病毒防治宣導

— 資料來源：衛福部疾管署



- 茲卡病毒感染症
- 茲卡病毒感染症（Zika virus infection）是由茲卡病毒（Zika virus）所引起的急性傳染病，這種病毒為黃病毒的一種，主要是**經由蚊子叮咬傳播**，最早在1947年於烏干達的茲卡森林中的獼猴體內分離出來。目前依據基因型別分為亞洲型和非洲型兩種型別，在中非、東南亞和印度等都有發現的紀錄。過去只有少數人類病例的報導，直到2007年在密克羅尼西亞聯邦的雅蒲島爆發群聚疫情，才對此疾病有較多的認識。





茲卡病毒防治宣導



- 傳播方式：
- 主要是人被帶有茲卡病毒的病媒蚊叮咬後於血液中存在茲卡病毒期間再被病媒蚊叮咬，病毒在病媒蚊體內增殖，而當牠再叮咬其他健康人時，這個健康的人就會感染茲卡病毒。此外，也可經由性行為或母嬰垂直傳染，也可能會發生輸血傳染。
- 潛伏期：
- 潛伏期通常為3至7天，最長可達12天。





茲卡病毒防治宣導



- 發病症狀：
- 典型症狀為**發燒、紅疹、關節痛、關節炎、結膜炎等**，持續約2-7天，有時也有頭痛、肌肉痠痛及後眼窩痛，與登革熱相較症狀輕微，僅有少數的重症病例報導。
- 依據流行地區監測資料顯示，巴西及玻里尼西亞等流行地區曾有病例**出現神經系統或免疫系統併發症**，且有孕婦產下小頭畸形新生兒之案例，近期有愈來愈多的研究結果顯示，這些神經異常與感染茲卡病毒有關。





茲卡病毒防治宣導



- 預防方法：
- 茲卡病毒感染症主要經由斑蚊叮咬傳染，目前無疫苗可預防，得病後僅能症狀治療，**避免病媒蚊叮咬是最重要的預防方法**。
- 1.防蚊措施：
- 2.清除家戶內外孳生源。
- 3.建議懷孕婦女如無必要應暫緩前往流行地區，若必須前往請做好防蚊措施，如穿著淺色長袖衣褲、皮膚裸露處塗抹衛福部核可的防蚊藥劑等。
- 4.具有茲卡病毒感染症流行地區旅遊史之注意事項：
- (1)凡自流行地區返國後，均應**自主健康監測至少二週**，如有任何疑似症狀，應儘速就醫，並告知醫師旅遊史。
- (2)安全性行為：自流行地區返國後，無論是否出現疑似症狀，**未來6個月**有性行為時，男性和女性均應採取**安全性行為**，男性之性伴侶若為孕婦，則性行為時應戴保險套至性伴侶分娩。
- (3)女性自流行地區返國後，無論是否出現疑似症狀，建議**延後至少6個月懷孕**。
- 5.自茲卡病毒感染症流行地區離境，應**暫緩捐血28天**，避免可能造成輸血感染。



國立嘉義高級中學

NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





臨時動議





感謝您的參與

散會

