

103 年度高級中等學校辦理 健康促進學校計畫 活動成果報告

健康促進議題：健康體位、性教育(愛滋防治)

國立彰化高中

103 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果報告

議題名稱	必選議題--健康體位	辦理時間	103/08/01-103/12/31
活動內容	1. 辦理各年級健康檢查暨健康檢查說明會。 2. 辦理各年及健康講座-如何吃出營養、吃出健康。 3. 針對學生健康檢查中，BMI 數值體重過胖學生辦理健康管理班，分營養課程與運動課程進行健康管理，達到健康體位的標準		
活動對象	學生：2431(男：2389 女：42)教職員工：179(男：67 女：112)其他：0		
參與總人次	2456	補助金額	10000
附件：	實施計畫, 課程表或流程表,		
效益評估：	1. 建立學生正確的飲食觀念，讓學生能看懂團膳菜單的內容，能選擇出對健康有益的團膳廠商。 2. 讓學生能注意到外食及飲料對於身體的負擔，降低在外食用餐點或喝飲料的頻率。 3. 健康管理班學生能透過課程活動的進行，逐步的調整飲食內容，與增加運動次數，逐漸達到健康體位的標準。		
檢討與建議：	1. 因講座時學生人數較多，因此後方的學生與講者的互動較差，隔年規劃時將會多增加場次來分散聽講人數，提升聽講的成效。 2. 本年度健康管理班因課程時間較短，且適逢冬季，因此學生體重(位)下降有限，下學期將延續本年度之計畫，持續成班進行訓練，讓學生能持續達維持健康體位的目標。		
其他：			

團膳暨飲食健康說明

學生營養教育



10/09/2014 13:29

學生營養教育



10/09/2014 13:53

學校首頁公布團膳菜單



導師會議說明團膳要求



健康管理班

營養師六大類食物體能活動

營養師六大類食物體能活動



體育老師協助核心肌群訓練

體育老師協助核心肌群訓練



東豐自行車挑戰活動

東豐自行車挑戰活動



103 年度彰化高中體重管理班

飲食指導及運動指導期程

103.11.14 (五) ~ 104.01.09 (五) 為期 8 週共 9 場次

週數	場次	日期/時間	指導內容	指導老師	地點
第十一週	第一場次	103.11.14 (五) AM : 7 : 30	飲食 (一) 前測	王雅瑄	藝能科大樓 2 樓教室
第十二週	第二場次	103.11.21 (五) AM : 7 : 30	飲食 (二)	王雅瑄	中正堂
第十三週	第三場次	103.11.28 (五) AM : 7 : 30	運動 (一)	張永祥	中正堂
第十四週	第四場次	103.12.05 (五) AM : 7 : 30	運動 (二)	張永祥	中正堂
第十五週	第五場次	103.12.12 (五) AM : 7 : 30	飲食 (三)	王雅瑄	中正堂
第十五週	第六場次	103.12.17 (三) PM : 12 : 30	運動 (三)	莊宗達 王雅瑄	中午中正堂前 集合
第十六週	第七場次	103.12.19 (五) AM : 7 : 30	飲食 (四)	王雅瑄	中正堂
第十七週	第八場次	103.12.26 (五) AM : 7 : 30	飲食 (五)	王雅瑄	中正堂
第十九週	第九場次	103.01.09 (五) AM : 7 : 30	飲食 (六) 後測	王雅瑄	藝能科大樓 2 樓教室

103 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果報告

議題名稱	必選議題--性教育(含愛滋病防治)	辦理時間	103/8/1-103/12/31
活動內容	1. 辦理性別平等教育專題演講 2. 辦理愛滋防治-患者現身說法講座 3. 辦理校園性別空間總體檢活動		
活動對象	學生：2431(男：2389 女：42)教職員工：179(男：67 女：112)其他：0		
參與總人次	1740	補助金額	10000
附件：	實施計畫，		
效益評估：	1. 建立學生性別平等的觀念，以及對愛滋病之認識，讓學生能有正確的性別觀與性知識 2. 讓學生能夠透過活動的進行，關心校園環境，並從中檢視校園空間是否有達到性別平等。		
檢討與建議：	1. 參與活動的學生多半以玩笑的態度來看待性別平等與愛滋防治的演講，日後在辦理前需有相關的提醒，讓專題演講的成效能更提升 2. 活動辦理期程太過於緊湊，以致同學繳交件數較少，下一次辦理時，需提早作業，並多鼓勵學生參加		
其他：			

愛滋防治講座

衛生組長主持講座開場



講師說明愛滋與人生



講師說明愛滋病的真相



致贈講師紀念品



性平教育講座

高一性平教育影片欣賞

高二性平教育教育講座



教職員工性平講座

導師會議性平流程宣導



國立彰化高中 103 學年度

第一屆「校園性別空間總體檢」徵件活動辦法

一、活動主旨：

1. 本活動依據教育部《性別平等教育白皮書》「資源與空間」專章之相關規定辦理，期以打造安全友善之校園空間。
2. 藉由「校園性別空間總體檢」徵件活動，由使用者的角度，揭露校園空間中不符合性別平等或人身安全之危險角落。
3. 以使用者為主體，繪製「校園安全地圖」，提供空間改善之參考，以建立具性別平等之友善安全校園。

二、辦理單位：彰化高中性別平等教育委員會行政與防治組

三、投件資格：本校全體教職員工及在學學生

四、校園範圍：包括本校明德樓、弘道樓、藝能科教大樓、中興樓、資訊館、學生宿舍及學校周遭等空間。

五、參選作品：

1. 發覺校園空間中不符合性別平等或有人身安全之虞之空間，以「照片與文字」指出確切地點，並透過具體描述、統計數據、使用者經驗蒐集整理等方式說明相關疑慮。
2. 針對前述之危險空間，提出具體改進建議。
3. 每一地點視為一件作品，同一人可投多件作品。
4. 每件作品須以「照片與文字」併同呈現（照片不限張數、文字不限字數）。

六、評選標準：本活動獎勵具下列特色之參選作品：

1. 能具體指出明確地點，並能完整說明該地點為何不符合性別平等或有人身安全之虞。
2. 所提改善建議有助於提升彰化高中之校園安全及性別平等。
3. 具性別平等或空間安全之敏感度（如：該地點可能有違性別平等或具潛藏危險性，但一般人可能未注意到）。

七、評審方式：

1. 主辦單位將參選作品分組分類後予以匿名編號。
2. 主辦單位將邀請相關專家組成評審小組進行匿名評審。

八、獎勵方式：

1. 入選作品依評選結果可獲得伍佰元圖書禮卷，預計錄取 14 件作品。

2. 相同入選地點以獎勵一件為原則。

九、**收件時間**：即日起開始收件，103 年 12 月 12 日 18：00 止停止收件。

十、**參選規定**：

1. 所有參選作品應保證該作品為原創，絕無侵害他人著作權或違反其他法律之情事，如有上述行為，經人檢舉或告發涉及著作權或其他智慧財產權之侵害，須自行負擔相關侵權責任，與主辦單位無涉。
2. 主辦單位因應本活動之需要，得以將參選作品及評選內容進行公開展覽、刊印及發行等活動，參選者應無償配合提供。
3. 參選作品不得抄襲、改編他人作品，不得侵害他人著作權或其他智慧財產權，如有上述情形，主辦單位將取消參選資格；如前述作品得獎，主辦單位將追回已頒發之獎狀及獎金。
4. 參選作品如因為病毒、檔案損壞等因素，造成檔案無法瀏覽者，將予通知限期補繳，逾期將不予評分。
5. 參選者請自留底稿或備份，參選作品恕不退還。
6. 得獎作品需無償授權本中心，作為非營利性質之出版、網路刊登及教學推廣之用。
7. 依《個人資料保護法》，報名資料僅作為本次活動紀錄用途；若參選作品獲選，本中心需於活動網頁公布得獎者姓名、系級。
8. 參選作品一經報名即視為同意本活動之各項規定。
9. 本活動規定如有未盡事宜，主辦單位得以隨時補充公告。

十一、 **送件方式**：寄至 health@chsh.chc.edu.tw 或親送至學務處衛生組蔡雅萍護理師處

十二、 本辦法呈校長核定後實施，修正時亦同。

「校園性別空間總體檢」入選作品

校 園 性 別 空 間 照 片		
	一樓- 左:女廁。中:男廁大便池。右:男廁小便斗。	
		二樓男廁中間空間特別大。
		
二樓- 左:女廁。中:男廁大便池。右:男廁小便斗		



三~五樓-
左:女廁。右:男廁

拍攝時間：103 年 12 月 6 日

拍攝地點：藝能大樓男、女廁所

根據內政部「建築技術規則」建築設備編第三十七條規定：
建築物裝設之衛生設備數量不得少於下表規定：
(103.08.19 修正)

危險原因

	建築物種類	大便器	小便器
第三十七條規定	小學、中學	男子：每五十人一個。 女子：每十人一個。	男子：每三十人一個。
本校設置數量		男子： 一樓 3 個。 二樓 3 個。 三~五樓 3 個。	男子 一樓 4 個。 二樓 6 個。 三~五樓 5 個。

		女子: 一樓 2 個。 二樓 3 個。 三~五樓 2 個。		
	<p>本表所列使用人數計算，應依下列規定：</p> <p>(一) 小學、中學及其他學校按同時收容男女學生人數計算。</p> <p>(二) 本表所列建築物人數計算以男女各占一半計算。</p> <p>雖然本校不屬於上述所界定，但藝能大樓一、二樓為教師辦公室，國文、英文、社會科教師多為女老師，男女廁比例一樓為三比二、二樓為一比一，三到五樓為女生佔多數的音樂班教室、特教組辦公室，美術、音樂、視聽教室等普通班會使用的教室，多為一週一到兩節的藝能課，使用時間少，而男女廁比例為三比二，在女性比例占多數的藝能大樓，男女廁所的設置卻不方便女性使用且不符合內政部規定。此外，第 59 期<擎崗>校刊裡第 78 頁做的統計，女同學「覺得學校需要改進的部分」認為女廁數量少，約有 36%的音樂班學生表示，占有一定比例，顯然不符實際使用需求，也不符合性別平等。</p> <p>註:上述比例為大便池比。</p>			
建議改善的方式	<p>一、 重新規劃公平空間分配。</p> <p>二、 重新規劃男女大便池數量。</p> <p>備註:依本表計算之男用大便器及小便器數量，得在其總數量不變下，調整個別便器之數量，但大便器數量不得為表列個數二分之一以下。</p>			