

# 104 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

## 104 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果報告表

議題名稱	必選議題--健康體位	辦理時間	104/05/01-104/12/10
活動內容	<p>1. 辦理各年級健康檢查暨健康檢查說明會。 2. 辦理各年級健康講座-健康外食技巧及飲食與慢性病的關係。 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。 4. 辦理「彰中 85210-幫我更聰明」尋找標語活動，強化學生對 85210 涵易的認知及印象，進而依循「85210」，力行健康生活好習慣。 5. 辦理「暑輔健康遊台灣」活動，提升學生體適能。 6. 辦理健康管理班暑期輔導有氧運動活動，提升健康管理班學生暑假期間之運動量並強化運動技能。 7. 辦理「幸福轉轉樂·健康衛教師」活動，藉由 BMI 轉盤了解自己及其家人之體位判斷，關心自己及家人的身體健康。</p>		
活動對象	學生：2409(男：2334 女：75)教職員工：174(男：84 女：90)其他：0		
參與總人次	2471	補助金額	10000
附件：	實施計畫, 課程表或流程表,		
效益評估：	<p>1. 建立學生學生對衛生、安全及營養均衡餐食之認知，進而建立正確營養觀念，發展健康飲食生活型態維持健康體位。 2. 期藉由健康外食技巧講座宣導，既使常常外食，仍能自主選擇健康的飲食以維護身體健康。 3. 辦理飲食與慢性病的關係講座，期透過此活動，讓學生了解飲食與慢性疾病對應的關係，進而改變飲食習慣。 4. 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。 5. 提升健康管理班學生暑假期間之運動量。 6. 暑輔健康遊台灣結合體育組及小蝸牛(本校畢業學長)辦理暑期蝸牛盃拔河錦標賽及暑期蝸牛盃籃球競賽，提升校園運動風氣。</p>		
檢討與建議：	<p>1. 因營養講座皆利用早修時間辦理，雖以分場分散學生人數，但為提升聽講的成效，下學年擬將規劃於社課時間辦理。 2. 本次參加健康管理班計 21 位同學總共減輕 18.7 公斤，惟也有少部分同學稍為增加體重，爰下學期辦理時，會更強化學生健康飲食知能及提升運動量。</p>		
其他：			

## 健康檢查說明會

說明檢查異常原因



說明檢查異常原因



說明健康體位重要性



致贈講師感謝狀



## 健康管理班

營養師指導飲食份量



營養師六大類食物體能活動



營養師教導認識食物營養標示



蔬果抓抓樂(食物份數)



體育老師協助核心肌群訓練



體育老師協助核心肌群訓練



「彰中 85210-幫我更聰明」尋找標語活動

校長帶領教職員工生參與



學生踴躍參與



## 「暑輔健康遊台灣」活動

### 暑期蝸牛盃拔河錦標賽



### 暑期蝸牛盃籃球競賽



## 健康管理班暑期輔導有氧運動活動

### 舞蹈老師教導有氧運動



### 舞蹈老師教導有氧運動

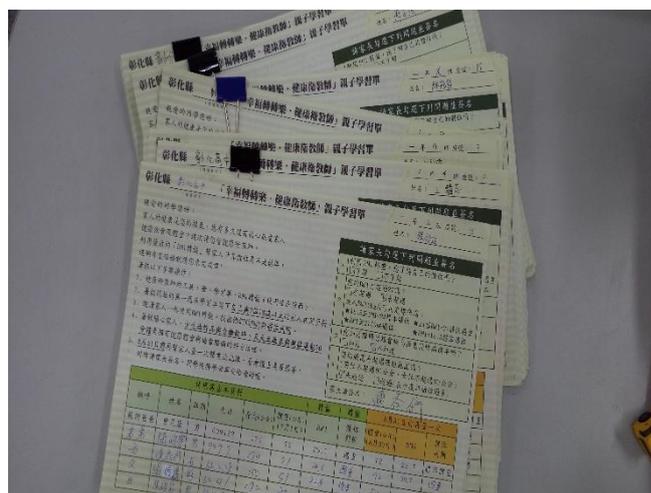


## 「幸福轉轉樂·健康衛教師」活動

### 利用 BMI 轉盤判斷全家人體位



### 親子學習單



## 104 年度彰化高中健康管理班

實施健康管理班飲食指導共計七單元；運動指導共計五單元

項目	飲食指導	
	課程內容	講師
一	1. 宣誓（設定目標）&肥胖與疾病的關係 2. 指導飲食紀錄表	王雅瑄營養師
二	均衡飲食的重要性	王雅瑄營養師
三	蔬果抓抓樂	王雅瑄營養師
四	早餐營養熱量拆解活動	王雅瑄營養師
五	認識食品營養標示	王雅瑄營養師
六	吃多少動多少	王雅瑄營養師
七	1. 減重過程分享 2. 頒贈獎狀及獎品	王雅瑄營養師

項目	運動指導	
	課程內容	教師
一	肌耐力訓練	張永祥體育教師
二	肌耐力訓練	張永祥體育教師
三	核心肌群訓練	張永祥體育教師
四	核心肌群訓練	張永祥體育教師

學務處衛生保健組

## 104 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果報告表

議題名稱	必選議題--性教育(含愛滋病防治)	辦理時間	104/05/01-104/12/10
活動內容	1. 辦理性別平等教育專題演講(性侵害及性騷擾防治宣導)。 2. 辦理愛滋防治衛教宣導講座。 3. 辦理「性別平等教育」觀賞影片有獎徵答講座。 4. 利用住宿生家長座談會宣導「性別平等教育」。 5. 辦理「性別平等教育」假日作文比賽。		
活動對象	學生：2409(男：2334 女：75)教職員工：174(男：84 女：90)其他：230		
參與總人次	2843	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，提升本校學生保護身體自主權的能力，降低性侵害及性騷擾事件發生。 2. 提升本校學生對愛滋病的認識、愛滋病的傳染途徑、愛滋病的篩檢及愛滋病患的自我照顧；藉由愛滋防治認知的提升，進而保護自己，認知安全性行為的重要性。 3. 提升本校學生對校園性侵害性騷擾或性霸凌之認知進而辦理性別平等教育觀賞影片有獎徵答活動，期透過觀賞影片及講座可以降低校園性平事件之發生。 4. 期透過本次「性別平等教育」作文議題，加強孩子性別平等的認知，以營造友善校園環境。		
檢討與建議：	1. 彰化縣社會工作師公會林郁綺講師以生動活潑的方式進行講座，但因本校中正堂投影設備故障，原本欲安排透過播放內政部所製作的性侵害防治教育光碟以達強化學童自我保護的正確觀念無法順利進行，讓講座的精彩度略減！下次活動當日前一定要先測試播放器材，避免再次發生。		
其他：			

# 校園人身安全~性侵害及性騷擾防治講座

## 衛生組長主持講座開場



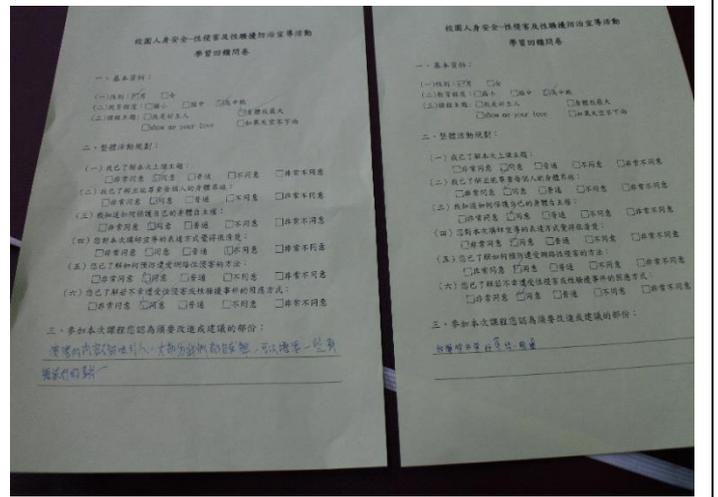
## 說明性騷擾定義



## 如何防治性侵害及性騷擾



## 學生回饋單



# 校園愛滋防治衛教宣導講座

## 愛滋病的簡介

## 致贈講師感謝狀



# 「性別平等教育」觀賞影片有獎徵答講座

性平委員王雅瑄擔任講師(高一、二)



性平委員蔡雅萍擔任講師(高三)



觀賞性平影片-假宗教名義性侵



同學認真聽講



性別平等教育有獎徵答



答對同學開心領獎





## 國立彰化高級中學 104 學年度第一學期「性別平等教育」假日作文比賽實施計畫

### 壹、依據：

- 一、彰化高中 104 學年度「性別平等教育委員會行政與防治組」工作計畫。
- 二、彰化高中 104 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。

### 貳、目的：

- 一、提昇本校教職員工生之性別平等意識，厚植性別平等教育資源，消除性別歧視與偏見(包括對性傾向不同者的誤解)，建立無性別歧視的和諧校園環境。
- 二、透過各種正式與非正式之教學活動，協助學生瞭解不同性別角色在成長與發展上的多元化表現，並能互重、互愛，進而創造和諧的兩性關係。
- 三、協助學生與教職員學習主動尋求社會性別平等相關資源，以達兩性平權之發展。

### 參、辦理單位：

- 一、本校性別平等教育委員會。
- 二、主辦單位：行政與防治組。
- 三、承辦單位：學務處。
- 四、協辦單位：教務處教學組及高一、二各班級國文老師。

### 肆、參加對象：

本校高一、高二學生。

### 伍、實施辦法：

#### 一、初賽

- 1、高一、二學生每人繳交一篇以「性別平等與尊重」之作文給各班國文老師，收件日期為 104 年 9 月 14 日(一)，收件地點為教務處教學組，不得盜用或抄襲他人作品。
- 2、由各班國文老師遴選每班 3 名優秀學生作品進入複評，共計 126 篇作文。

#### 二、複評

- 1、由國文科召集人邀請各年級 2 名國文老師擔任評審進行複評。
- 2、複評準則：
  - (1)內容(60%)：以能充分表達「性別平等與尊重」、「性別與多元文化」或「破除性別刻板印象」主題，彰顯性別平等教育宗旨為原則。

(2)文辭(20%)：文章流暢及表達。

(3)結構(20%)：佈局巧思及創意。

3、結果公告：104年10月14日(星期三)。

### 三、獎勵方式：

各年級取前三名及佳作作品進行頒獎

1、第一名：1件，每件圖書禮券1000元，獎狀每位一張。(頒予參賽者)

2、第二名：2件，每件圖書禮券700元，獎狀每位一張。(頒予參賽者)

3、第三名：3件，每件圖書禮券300元，獎狀每位一張。(頒予參賽者)

4、佳作：6件，每件圖書禮券100元，獎狀每位一張。(頒予參賽者)

### 陸、經費：

一、各年級複評國文老師計4名，每名評審費新台幣1200元，共計新台幣4800元，該經費擬由家長會項下支應。

二、本活動計畫所需獎勵用之獎狀及獎品經費計新台幣7400元，該經費擬由104年健康促進計畫-性別平等教育預算項下支應，經費編列如下，

預算項目	人數	單價	所需費用	備註
各年級第一名獎勵用獎狀及圖書禮券	2	1000	2000	
各年級第二名獎勵用獎狀及圖書禮券	4	700	2800	
各年級第三名獎勵用獎狀及圖書禮券	6	300	1800	
各年級佳作獎勵用獎狀及圖書禮券	8	100	800	
總計新臺幣:7400元整				

柒、辦理本活動之有功人員報請學校獎勵。

捌、本計畫呈性別平等教育委員會核定後實施，如有未盡事宜得隨