

105 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

105 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	105/04/01-105/12/10
活動內容	1. 辦理各年級健康檢查暨健康檢查說明會。 2. 辦理健康講座-健康外食技巧(高三)及體位與慢性病的關係(高一)。 3. 針對學生健康檢查中，BMI 數值體重過胖學生辦理 2 場健康講座含有獎徵答，強化學生對健康體位的重要性。 4. 辦理「彰中寶可夢•尋寶 easy go」尋找神奇寶貝活動，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「班際籃球、排球及拔河」錦標賽，提升學生體適能。 6. 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。		
活動對象	學生：2404(男：2329 女：75)教職員工：167(男：81 女：86)其他：0		
參與總人次	2490	補助金額	10000
附件：	實施計畫		
效益評估：	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. 辦理體位與慢性病的關係講座，期透過此活動，讓學生了解不良體位與慢性疾病的影響，進而改變飲食習慣。 4. 辦理 2 場健康講座含有獎徵答，強化學生對健康體位的重要性。 5. 結合體育組辦理班際籃球、排球及拔河錦標賽，提升校園運動風氣。		
檢討與建議：	1. 辦理健康講座含有獎徵答題目有部分較難，下次擇題時注意難易度。 2. 辦理「彰中寶可夢•尋寶 easy go」尋找神奇寶貝活動同學需上傳 FB，考量少部分同學可能無手機或網路問題，爰下次活動將另規劃檢視方式。		
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



與學生互動



致贈講師感謝狀

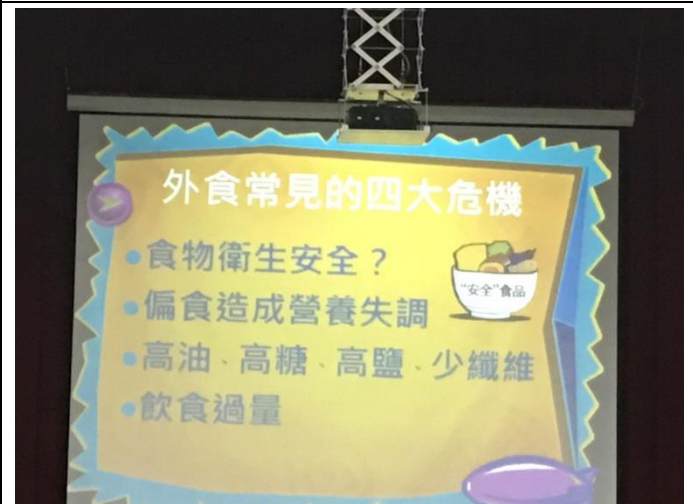


高三健康講座-健康外食技巧

營養師指導健康外食技巧



外食常見四大危機



觀賞新聞時事影片



同學認真聽講



高一健康講座-體位與慢性病的關係

營養教育講座活動



十大死因有 7 項與肥胖有關



有獎徵答何謂六大類食物



減重飲食原則



「彰中寶可夢•尋寶 easy go」尋找神奇寶貝活動

職員參與



學生參與



獎品豐富



頒獎



辦理 2 場健康體位講座

說明本校學生體重過重+肥胖比例



與學生互動(有獎徵答)



辦理「班際籃球、排球及拔河」錦標賽

班際籃球錦標賽



班際排球錦標賽



班際拔河錦標賽



班際拔河錦標賽



「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



彰化縣「幸福轉轉樂·小小健康衛教師」親子學習單
 姓名: 葉季辰

親愛的同學您好:
 家人的健康是小朋友的福氣,您有多久沒有關心親愛家人健康飲食及體重?這次請您當健康衛教師,利用發放的「BMI轉盤」幫家人計算體位是不是標準,這個專業任務就請您來完成囉!
 請依以下步驟操作:
 1. 健康衛教師的工具:筆、學習單、BMI轉盤(使用法在背面)。
 2. 暑假開始的第一週在學習單寫下9個18歲以上的家人相關資料。
 3. 邀請家人一起使用BMI轉盤,找出家人的BMI與體重判斷。
 4. 暑假關心家人,少吃油炸品與含糖飲料、天天五蔬果,規律運動30分鐘是擁有健康體重與適當腰圍的好方法囉。
 5. 8月31日前再幫家人重一次體重並記錄,看看體重是否標準,同時請家長簽名,開學後將學習單交給老師囉。

請家長勾選下列問題並簽名

1. 利用BMI轉盤,您了解自己的體位嗎?
了解 不了解

2. 您的BMI有超過27嗎?
有超過 未超過

3. 成人BMI(kg/m²)判定標準為:
 ★18.5≤BMI<24標準體位 ★24≤BMI<27體位過重
 ★BMI≥27肥胖體位 ★BMI<18.5體位過輕

3. 您知道腰圍過粗會提高罹患慢性病機率嗎?
知道 不知道

4. 您的腰圍有超過理想範圍嗎?
 (男性不超過90公分,女性不超過80公分)
未超過 超過(表示腰部脂肪過多)

家長請簽名: (簽)

請填寫基本資料		轉盤		轉盤		8月31日前再量一次			
稱呼	性別	身高(公分)	體重(公斤)	BMI	體重判斷	體重(公斤)	BMI	體重判斷	
魏翰	爸爸	男	174	76	25.1	過重	72	23.7	標準體重
魏翰	媽媽	女	167	53	>0	標準	52	>0	標準
簡快	姊姊	女	152	65	>6	過重	67	>6.5	過重
簡璇	姊姊	女	157	68	>8	輕度肥胖	68	>8	輕度肥胖

105 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	105/04/01-105/12/10
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及「擁抱青春。擁抱愛」)。 2. 辦理愛滋防治衛教宣導。 3. 辦理「性別平等教育」有獎徵答活動。 4. 利用學務通報宣導「性別平等教育」。 5. 辦理「性別平等教育」藝文比賽(新詩、散文讀書心得及歌詞創作)。		
活動對象	學生：2404(男：2329 女：75)教職員工：167(男：81 女：86)其他：0		
參與總人次	2503	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有獎徵答活動，了解同學對性平意識的認知。 4. 期透過本次「性別平等教育」藝文比賽，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. 辦理「性別平等教育」有獎徵答活動之高三題目較難，下次將留意題目難易度。 2. 辦理性別平等教育專題演講內容有關兩性交往議題及內容，同學反應較熱烈，爰優先列入下次辦理之議題。		
其他：			

校園人身安全~性侵害及性騷擾防治講座

性侵害及性騷擾防治宣導

講師與學生互動



講師與學生互動

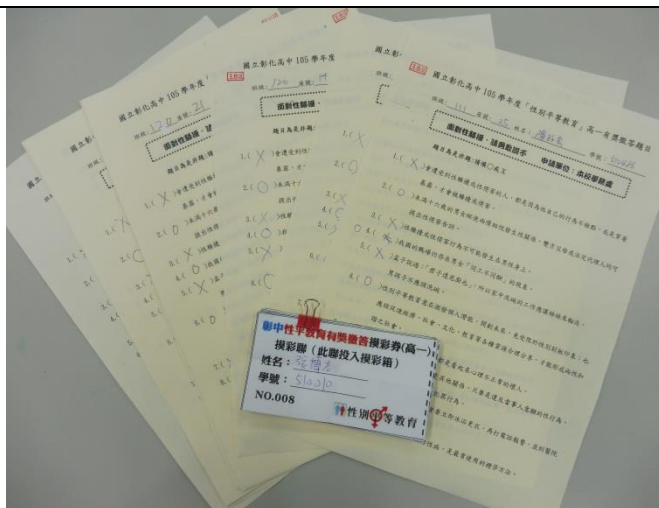
同學認真聆聽



辦理「性別平等教育」有獎徵答活動

高一得題目單及摸彩卷

高一得獎名單



彰化高中 105 學年度「性別平等教育」有獎徵答活動 高一得獎名單			
編號	班級	姓名	獎品
1	109	施○翔	圖書禮卷 100 元
2	106	洗○銓	圖書禮卷 100 元
3	106	張○佑	圖書禮卷 100 元
4	106	張○翔	圖書禮卷 100 元
5	112	蕭○原	圖書禮卷 100 元
6	120	楊○祐	圖書禮卷 100 元
7	120	張○志	圖書禮卷 100 元
8	120	陳○騁	圖書禮卷 100 元
9	111	陳○宏	圖書禮卷 100 元
10	120	劉○宇	圖書禮卷 100 元

學務通報宣導「性別平等教育」

何謂「性騷擾」？

助。此外，這些高濃度的色素，會隨著排泄物排出體外，都屬於正常現象。

【營養師建議】

選購上，以挑選果乾色澤均勻鮮艷、外形圓飽飽滿、無摺壓傷、無蟲害或裂果、鱗片新鮮無粘著菌類者為佳，購回後若還未食用，可以置於冰箱冷藏，尚可貯藏2星期。

◎性騷擾：何謂「性騷擾」？

用明示或暗示的方法，表現出不受歡迎且具有性意味或性別歧視語言及行為，而損害他人的人格尊嚴，或不當影響他人學習、工作機會或造成他人身心受創，感受敵意或冒犯的情境，但從未達到侵害的程度，就可以稱為性騷擾。也就是說，主觀上個人認為與性或有性別有關的不舒服情況。

◎性騷擾防治法規定之性騷擾態樣可分為下列二種：

一、交換性騷擾：

性騷擾犯罪以外，對他人實施違反其意願而與性別有關之行為，並以該他人順服或拒絕該行為，作為其獲得、喪失或減損與工作、教育、訓練、服務、計畫、活動有關權益之條件。

<<校園性騷擾舉例>>學校老師見到同學亭亭玉立，藉故搭訕，藉機出糞與其交往，願意免費幫她理髮修髮，此即構成交換性騷擾。

二、敵意環境之性騷擾：

性騷擾犯罪以外，對他人實施違反其意願而與性別有關之行為，並以展示或傳送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品之方式，或以歧視、侮辱之言行，或以他法而有損害他人人格尊嚴，或造成他人身心受創或感受敵意或冒犯之情境，或不當影響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行。

<<校園性騷擾舉例>>男生甲在班上同學打籃球鬥牛給輸了，突然脫褲惡罵，趁女場主任、老師了機，趁機將女場主任衣服扯下表示「好開心」，即構成校園性騷擾事件，案件以性騷擾結案。

通報將同時公佈於訓育組網站

(<http://163.23.148.60/files/11-1000-155.php>)

1050914 學務通報第 4 頁，共 4 頁

何謂「性侵害」？

◎性平專欄：何謂「性侵害」

凡是何種涉及性的意識之行為，均被視為性侵害，嚴重的性侵害行為包括性交、口交、體外射精、性器官接觸、性猥褻，其他輕微的包括展示色情圖片、口語上的性騷擾、強迫觀賞色情影片、不斷撫摸女(男)性身體、窺視等，都屬於性侵害的範圍。基本上，可以依侵害程度分為五種類型，如能以性暴力或動作、不當的碰觸、施以性報復、施以威脅的性強迫行為，以及強暴等。

1051019 學務通報第 7 頁，共 8 頁

◎性平專欄：何謂「性侵害」

六性別平等教育法第二條第三項定義

性侵害：指性侵害犯罪防治法所稱性侵害犯罪之行為。

◎性平專欄：何謂「性侵害」

六性別平等教育法第二條

本法所稱性侵害犯罪，係指觸犯刑法第二百二十一條至第二百二十七條(未成年人)、第二百二十八條(利用權勢性交或猥褻罪)、第二百二十九條(詐術性交罪)、第三百三十二條第二項第二款(強盜結合強制性交)、第三百三十四條第二款(海盜結合強制性交)、第三百四十八條第二項第一款(搶劫勒索強制性交)及其特別法之罪。

本法所稱加害人，係指觸犯前項各罪經判決有罪確定之人。

◎備註

1. 刑法第二二七條(未成年人)

對於未滿十四歲之男女為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。

對於未滿十四歲之男女為猥褻之行為者，處六個月以上五年以下有期徒刑。

對於十四歲以上未滿十六歲之男女為性交者，處七年以下有期徒刑。

對於十四歲以上未滿十六歲之男女為猥褻之行為者，處三年以下有期徒刑。

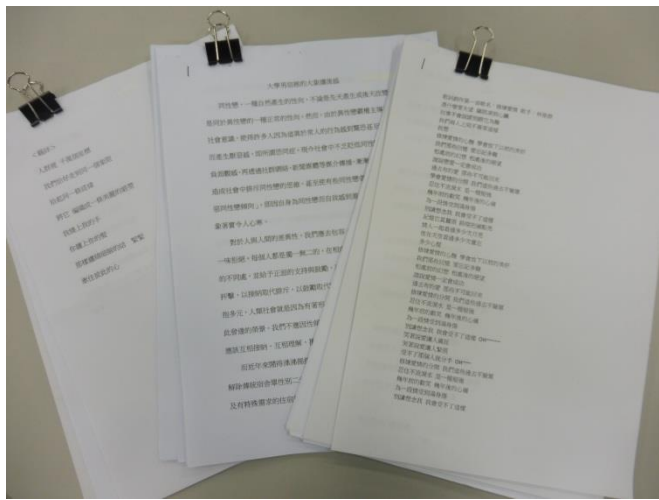
第一項、第三項之未遂犯罰之。

2. 第 227 條之 1 (未成年人減刑或免刑) 俗稱兩小無猜條款

十八歲以下之人犯前條之罪者，減輕或免除其刑。

辦理「性別平等教育」藝文比賽

比賽作品



升旗頒獎



獲獎同學



與校長合影



國立彰化高中 105 學年度「性別平等教育」有獎徵答計畫

壹、依據：本校 105 年性別平等教育委員會 105 學年度上學期行政與防治組工作計畫。

貳、目的：

為透過有獎徵答活動引導學生關心性別平等相關議題，同時提升性別平等意識，希望藉由有獎徵答方式，達到宣導性別平等觀念之目的。

參、活動期間：105 年 10 月 11 日(二)至 105 年 10 月 21 日(五)止

肆、主辦單位：學務處衛生組。

伍、實施對象：全校學生。

陸、活動方式：

- 一、有獎徵答題目以性別平等相關議題為範圍，請欲參加同學於活動期間至學務處衛生組營養師處領取題目單共 10 題(各年級題目不同)。
- 二、題目單填寫完整後請於活動期間內交回學務處衛生組營養師處，如全部答對者，即可領取一張摸彩券參加抽獎活動(答錯者則無摸彩卷)，逾期不予受理，各年級各有 10 份獎品(圖書禮卷)。
- 三、活動截止日後於 105 年 10 月 24 日(一)由學務處進行公開摸彩，得獎者除公告於本校網頁外，另通知於升旗時間由校長親自頒獎。

柒、經費概算及來源：105 年健康促進計畫費用項下支應。

預算項目	人數	單價	所需費用	備註
圖書禮卷	10	100	1000	高一
圖書禮卷	10	100	1000	高二
圖書禮卷	10	100	1000	高三

捌、預期效益：有效提升學生對於性別平等教育的認知。

玖、經校長核定後公佈實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

國立彰化高級中學 105 學年度「性別平等教育」藝文比賽實施計畫

一、依據：

- 1、彰化高中 105 學年度「性別平等教育委員會行政與防治組」工作計畫。
- 2、彰化高中 105 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。

二、目的：

提昇學生之性別平等教育，消除性別歧視與偏見(包括對性傾向不同者的誤解)，立無性別歧視的和諧校園環境。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，以達性別平權之發展，宣導尊重關懷的性別意識，培養學生批判省思與具體實踐的行動力。

三、辦理單位：

- 1、本校性別平等教育委員會
- 2、主辦單位：行政與防治組
- 3、承辦單位：學務處
- 4、協辦單位：本校國文老師

四、參加對象：本校學生

五、徵文類別及規定：

類 別	徵 稿 期 限	體 例 規 定
新 詩 組	即日起自 105 年 10 月 28 日 (五) 中午 13 時止 (逾時不予受理)	1、20 行以內短詩。 2、主題 (1) 親情類：家庭生活中，家庭成員相處互動間的故事。 (2) 友情類：青少年日常生活中的友情故事。朋友相處之間所發生的有趣、歡樂、悲傷、感動的題材。 (3) 愛情類：暗戀、單戀、苦戀、熱戀、分手、告白……。 (4) 性別議題：性別平等、多元性別、多元成家……。 3、題目 (包含子題) 及空行不計入行

		數。
<p>散文讀書 心得組</p>		<p>1、主辦單位提供 3 篇有關性別平等教育散文(如附件一)。 2、挑選其中一篇散文寫讀書心得，字數 600 字至 1000 字。</p>
<p>歌詞創作組</p>		<p>1、主辦單位提供 5 首流行歌曲(如附件二)。 2、挑選其中一首流行歌曲改編創作。 3、主題 (1) 親情類：家庭生活中，家庭成員相處互動間的故事。 (2) 友情類：青少年日常生活中的友情故事。朋友相處之間所發生的有趣、歡樂、悲傷、感動的題材。 (3) 愛情類：暗戀、單戀、苦戀、熱戀、分手、告白……。 (4) 性別議題：性別平等、多元性別、多元成家……。</p>

六、評選方式：

- 1、由本校國文科召集人邀請 3 名國文老師擔任評審。
- 2、所有稿件於截稿後送審，召開評審討論會，評選出得獎作品，頒發獎狀及圖書禮卷。
- 3、作品採優選制，各組文章若未達一定標準者，以從缺處理。
- 4、得獎名單、作品預訂於 105 年 11 月中旬個別通知頒獎時間，並公佈於本校網站。
- 5、本校擁有全部入選作品發表權及版權，並得擇優發表或出版專輯，唯不另支稿酬。

七、收件地點：學務處衛生組

八、獎勵方式：

各組取前三名及佳作作品進行頒獎

- 1、第一名 1 名，每件圖書禮券 1000 元，獎狀每位一張。(頒予參賽者)
- 2、第二名 1 名，每件圖書禮券 700 元，獎狀每位一張。(頒予參賽者)
- 3、第三名 1 名，每件圖書禮券 400 元，獎狀每位一張。(頒予參賽者)
- 4、佳作：5 件，每件圖書禮券 100 元，獎狀每位一張。(頒予參賽者)

九、活動經費：

本活動計畫所需獎勵用之獎狀及獎品經費計新台幣 7800 元，該經費擬由 105 年健康促進計畫-性別平等教育及學務處性平預算項下支應，經費編列如下，

預算項目	人數	單價	所需費用	備註
各組第一名獎勵用獎狀及圖書禮券	3	1000	3000	健康促進經費
各組第二名獎勵用獎狀及圖書禮券	3	700	2100	健康促進經費
各組第三名獎勵用獎狀及圖書禮券	3	400	1200	健康促進經費
各組佳作獎勵用獎狀及圖書禮券	15	100	1500	1. 健康促進經費 700 元 2. 學務處性平 800 元
總計新臺幣:7800 元整				

十、應徵者注意事項：

- 1、可同時參加各類組比賽，但每組以一件作品為限。
- 2、作品須為未曾發表於報刊、校刊、雜誌及網路等之創作。**嚴禁抄襲**，若發現不實情事，除取消得獎資格，追回獎品獎狀，並依校規處置。
- 3、作品一律以新細明體 14 號字型大小打字，A4 紙張直式橫書列印一份，連同作品送至學務處衛生組。

4、學務處衛生電話：7222121 轉 2224，聯絡人：王雅瑄。

5、作品自行用信封裝妥，信封上請標明班級、座號、姓名(發表時可用筆名刊登)及參

加類別，不論得獎與否，一律不退稿，請自行留底稿。

6、稿件上不得書寫姓名或其它記號，以求評審公正，如有違規，不予受理。

7、得獎者應於通知獲獎一週內繳交作品電子檔至學務處衛生組。

十一、辦理本活動之有功人員報請學校獎勵。

十二、本計畫呈性別平等教育委員會核定後實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈之。