

揚子中學

108 年度健康促進成果報告

性教育(含愛滋病防治)

健康體位

雲林縣揚子高級中學



Yangtze High School

108 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫書

國立 私立 偏鄉學校(偏遠、特偏、極偏)

學校基本資料表

學校名稱 (全銜)	私立揚子高級中學	所屬縣(市)	雲林縣
學校地址	632 雲林縣虎尾鎮林森路二段 541 號		
申請辦理議題 (每校得申請 1~3 議題)		申請補助金額	
必選議題 (三擇二)	<input checked="" type="checkbox"/> 健康體位 <input checked="" type="checkbox"/> 性教育(含愛滋病防制) <input type="checkbox"/> 菸害防制(含檳榔危害防制)	20,000 元	
申請補助 金額共 計	20,000 元 (每議題補助新臺幣 1 萬元, 每校補助不超過 3 萬元)		

一、健康體位

財團法人國家研究基金會報告，2004 年國人十大死因中與肥胖相關的疾病就占了五成以上（陳素玲，2006），國內醫界甚至預估臺灣到 2020 年時，將有三分之一的健保預算要用來給付肥胖相關疾病的診療與矯治（張瑩，2006）。尤其國內青少年 BMI 近年有持續成長的趨勢，肥胖不僅帶來許多疾病，更影響了許多人自信心。

根據研究指出，青少年肥胖的主要兩個原因：1.飲食習慣不良；2.身體活動不足。許多青少年對於營養的攝取並沒有正確的觀念，而飲料不離手是隨處可見的景象，最近更有研究指出一天若攝取超過 500 c.c.含糖飲料，將嚴重影響身體的代謝狀況。許多青少年因為沉迷於 3C 產品，造成運動量嚴重不足，如此更加重身體的負擔。所以養成青少年正確的飲食觀念及運動習慣是目前重要的課題。

二、性教育（含愛滋病防治）

近年來，全球逐漸重視愛滋病患的人權，但是學生在課程當中並未能獲得更多的訊息，只能片面的知道愛滋的傳染途徑及產生的症狀，這樣會造成學生對愛滋病患的恐懼。為了喚起學生對愛滋病患的關懷及對病情更進一步的了解，在學校舉辦相關活動及宣導是非常重要的。

近幾年本校開始舉辦性教育—愛滋防治議題的講座，從一開始的防治觀念，到前年開始加入關懷議題，雖然只有少數的年段能與講師面對面，但也能感受到學生開始對愛滋病患產生關懷之情，不再那麼排斥愛滋病患。因此學校便更堅持每年都必須安排愛滋相關講座，讓學生不僅對病患能夠產生關懷之情，更能因為對愛滋的了解而保護自己。

一、健康體位

(一)計畫目標：

1. 增加學生運動量，藉以養成良好的運動習慣。
2. 經由飲食的控制，得以降低體重或體脂率。
3. 藉由舉辦各項運動相關活動，增加全校師生的運動量。

(二)計畫內容：

1. 舉辦各種班際運動比賽，鼓勵學生參加並多方嘗試。
2. 舉辦揚中全校師生慢活路跑活動。
3. 於健康中心設置體脂計，使學生不僅是留意體重變化，也可以注意自己的身體組成。
4. 於學生餐廳設置健康飲食標語及海報，宣導健康飲食之重要性。
5. 在校園張貼運動標語及海報，鼓勵學生要活就要動。
6. 鼓勵校內同學參加活動並為自己設立目標，製作活動手冊，傳達正確觀念，並紀錄自己飲食及運動狀況。
7. 舉辦健康體位相關研習活動，宣導疾病的預防及飲食營養的攝取，搭配適量的運動，以維持適當的健康體位。
8. 提供有氧舞蹈場地及師資，鼓勵師生放學後進行休閒活動。

計畫目標
與內容
(請條列)

計畫目標 與內容 (請條列)	<h2 style="text-align: center;">二、性教育（含愛滋病防治）</h2> <p>(一)計畫目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依照全校師生性教育及愛滋防治認知狀況評估需求。 2. 利用課程融入、專題講座，使學生得以獲得性教育的正確認知。 3. 舉辦活動推廣性教育(含愛滋病防治)正確的觀念與態度。 4. 運用社區資源，共同營造健康生活。 5. 針對高危險群提供適時輔導及衛教。 <p>(二)計畫內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將課程融入相關領域教學，授課內容以愛滋病防治及對感染者的關懷為主，並且宣導性別霸凌的防治方法。 2. 舉辦性教育(含愛滋病防治)專題演講。 3. 舉辦教師性教育講座，以提供正確的相關知識及了解防治篩檢管道。 4. 於校園張貼相關標語及文章分享，期望能給予學生正確的性教育(含愛滋病防治)觀念，不僅能適時的保護自己以免受性霸凌行為及愛滋病所危害，也能給予感染者適當的關懷及包容。 5. 加強與家長溝通並進行相關性教育及相關防治方法，與衛生局(所)或醫療機構合作開辦愛滋防治活動課程。
----------------------	---

填表人：周奕青

填表日期：108/12/08

經費概算

經費項目		計畫經費明細			
		單價(元)	數量	總價(元)	說明
業務費	講師鐘點費	外聘 1,600 或內聘 800	3 或 6	4,800	1.辦理訓練、研討活動之授課鐘點費。 2.外聘學者專家每節 1600 元、內聘 800 元，助教減半。
	印刷費	4,000	1	4,000	印製活動手冊、教學及講義資料、問卷及成果報告。
	計步器	350	10	3,500	以計步器來記錄學生的運動狀況。
	膳費	80	50	4,000	
	獎品費	3,300	1	3,300	學生參加活動的獎品。
	雜支	200	2	400	以低於 2%編列。
	小計			20,000	
合計				20,000	經費流用，依「教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點」辦理。

108 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

學校名稱 (全銜)	私立揚子高級中學	縣市別	雲林縣
議題名稱	性教育(含愛滋病防治)	辦理時間	108年2月23日 至108年12月15日
活動內容(方式)	1. 108年度性教育宣導講座：愛滋病防治 2. 108年度衛生教育入班宣導：舒適牌愛滋病防治入班宣導活動		
活動對象	學生 1324 人(男：827 女：497)、教職員工 101 人(男：48 女：53)、其他 0 人		
參與總人次	325 人	補助金額	10,000 元
附件	<input checked="" type="checkbox"/> 活動照片 <input type="checkbox"/> 其他		
<p>效益評估：</p> <p>一、108 年度衛生教育入班宣導：「舒適牌愛滋病防治入班宣導活動」。</p> <p>時間：108/09/21 (六) 08:10~09:00</p> <p>(一) 對象：高二全體學生，男 135 人、女 89 人，共 224 人。</p> <p>(二) 地點：高二各班教室</p> <p>(三) 講師：舒適牌謝專員</p> <p>(四) 內容：舒適牌謝專員介紹正確使用刮鬍刀的方法，並強調個人衛生用品不應與別人共用，以達預防愛滋病的目的。</p> <p>二、108 年度虎尾鎮衛生所宣導講座：「愛滋病防治宣導」。</p> <p>時間：108/10/08 (二) 14:00~15:30</p> <p>(一) 對象：教職員工，男 32 人、女 45 人，共 77 人。</p> <p>(二) 地點：新會議室</p> <p>(三) 講師：王雅麟醫檢師</p> <p>(四) 內容：王醫檢師介紹愛滋病的傳染途徑以及預防方式等等，透過宣導活動讓教職員能夠有正確的認知，進而教導學生正確預防愛滋病。</p>			
<p>檢討與建議：</p> <p>一、108 年度性教育宣導講座：「愛滋病防治宣導」，主講者教材內容豐富、生動有趣，建議可辦理學生場的宣導講座活動，但考量學生人數過多，且因場地限制問題，希望未來可以協調由年段輪流的方式，進行宣導講座的活動。</p>			
<p>其他：無。</p> <p>詳見活動照片附件。</p>			

108 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照



名稱：舒適牌謝專員至高二入班宣導。



名稱：舒適牌謝專員至高二入班宣導。



名稱：舒適牌謝專員至高二入班宣導。



名稱：舒適牌謝專員至高二入班宣導。



名稱：舒適牌謝專員至高二入班宣導。



名稱：舒適牌謝專員至高二入班宣導。

108 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照



名稱：性教育宣導講座



名稱：性教育宣導講座



名稱：性教育宣導講座



名稱：性教育宣導講座



名稱：性教育宣導講座



名稱：性教育宣導講座

108 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

學校名稱 (全銜)	私立揚子高級中學	縣市別	雲林縣
議題名稱	健康體位	辦理時間	108 年 2 月 23 日 至 108 年 12 月 15 日
活動內容(方式)	1.路跑活動 2.班際比賽 3.有氧律動健身操課程 4.健康體位研習活動：疾病預防與營養		
活動對象	學生 1324 人 (男：827 女：497)、教職員工 101 人 (男：48 女：53)、其他：0 人		
參與總人次	1,425 人	補助金額	10,000 元
附件	<input checked="" type="checkbox"/> 活動照片 <input type="checkbox"/> 其他		
效益評估： <p>一、108 年度樂活路跑活動</p> <p>時間：108/02/23 (二) 07:25~10:00</p> <p>(一) 對象：全校師生</p> <p>(二) 地點：揚子中學附近社區</p> <p>(三) 內容：每年辦理一次路跑活動，全校師生皆須參加，活動範圍包含附近社區，藉由此活動，可以讓學生了解學校周遭環境。全程約 3 公里，透過路跑活動，提升師生的心肺耐力、肌耐力等運動能力，希望能夠透過路跑活動，養成師生規律運動的良好習慣，保持良好的健康體態。</p> <p>二、108 年度體育班際比賽活動</p> <p>時間：108/03/08~108/06/22、108/10/04~109/01/10</p> <p>(一) 對象：全校學生，男 827 人、女 497 人，共 1324 人。</p> <p>(二) 地點：學校運動場</p> <p>(三) 內容：本校上、下學期皆有辦理體育班際競賽，運動項目包含：籃球、排球、羽球、巧固球及拔河，藉由團隊競賽凝聚班級向心力，培養學生互助合作的團隊精神，並且透過競賽活動，激發學生對於體育運動的興趣，希望藉此能夠讓學生養成規律運動的習慣。</p>			

三、有氧律動健身操課程

時間：108/10/02-109/01/16 每週二、三 17:30~18:00

(一) 對象：自由參加，每次約 5-10 人

(二) 地點：柔道教室

(三) 內容：本校職員為體育相關科系畢業，擅長舞蹈、體操項目，結合多元選修課程之場地及教室設備，發展有氧舞蹈休閒活動，全校師生可自由參加本活動，希望藉此讓下班的教職員及放學後的學生有多一種休閒活動的選擇，調劑身心狀態，達到紓解壓力及運動休閒的目的。

四、健康體位研習活動：疾病預防與營養

時間：108/11/06 (三) 13:20~14:20

(一) 對象：高一忠班、高一孝班，男 57 人、女 39 人，共 96 人。

(二) 地點：新會議室

(三) 內容：江醫檢師介紹人體所需之營養成分，其功用效能以及可以透過那些食物來源獲取營養成分，並且說明缺乏這些營養元素，會引起身體哪些的症狀，透過飲食預防疾病，宣導均衡飲食的重要性。

檢討與建議：

一、辦理學生的講座活動時，可以增加一些趣味活動，吸引學生的注意力，達到寓教於樂的目的，例如有獎徵答或是闖關活動，藉由輕鬆有趣的活動，使學生獲得關於演講內容的正確知識。

其他：無。

詳見活動照片附件。

108 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照



樂活路跑活動高中男子組頒獎



樂活路跑活動高中女子組頒獎



樂活路跑活動國中男子組頒獎



樂活路跑活動國中女子組頒獎



樂活路跑活動男教師組頒獎



樂活路跑活動女教師組頒獎

108 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照



樂活路跑活動



班際競賽-籃球



班際競賽-羽球



班際競賽-拔河



班際競賽-籃球三對三



班際競賽-籃球三對三

108 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照



有氧律動健身操課程



有氧律動健身操課程



健康體位研習活動：疾病預防與營養



健康體位研習活動：疾病預防與營養



健康體位研習活動：疾病預防與營養



健康體位研習活動：疾病預防與營養

108 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照



108/05/15 菸檳防制暨口腔癌防治講座

108/05/15 陽光基金會宣導菸檳防治



108/05/15 菸檳防制講座(教師場)

108/10/19 菸檳防治講座



108/10/19 菸檳防治講座(學生場)

108/10/19 菸檳防治講座