

揚子中學

109 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**

## 109 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)	揚子學校財團法人雲林縣 揚子高級中等學校	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，代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。

計畫目標	<p><b>一、健康體位：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增加學生運動量，藉以養成良好的運動習慣。</li> <li>2. 經由飲食的控制，得以降低體重或體脂率。</li> <li>3. 藉由舉辦各項運動相關活動，增加全校師生的運動量。</li> </ol> <p><b>二、性教育（含愛滋病防治）：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依照全校師生性教育及愛滋防治認知狀況評估需求。</li> <li>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。</li> <li>3. 舉辦活動推廣性教育(含愛滋病防治)正確的觀念與態度。</li> <li>4. 運用社區資源，共同營造健康生活。</li> <li>5. 針對高危險群提供適時輔導及衛教。</li> <li>6. 營造無性別霸凌的校園生活。</li> </ol>
活動內容	<p><b>一、健康體位：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 組織健康促進小組並定期召開小組會議。</li> <li>2. 實施運動相關活動，以期達到每日運動之目標。</li> <li>3. 舉辦各種班際運動，鼓勵學生參加並多方嘗試。</li> <li>4. 舉辦揚中全校師生慢活路跑活動。</li> <li>5. 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。</li> <li>6. 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。</li> <li>7. 在校園張貼運動標語及海報，鼓勵學生要活就要動。</li> <li>8. 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。</li> <li>9. 辦理相關研習活動，宣導健康飲食及運動之重要性。</li> </ol> <p><b>二、性教育（含愛滋病防治）：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成立「學校衛生委員會」及「性別平等委員會」，定期召開健康促進會議，並訂定校園性別平等教育實施計畫。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 舉辦性教育(含愛滋病防治)專題演講。</li> <li>4. 舉辦相關活動如：海報比賽、園遊會宣導攤位及有獎徵答，以宣導愛滋防治及加強網路管道交友的注意事項。</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. 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。</li> <li>6. 於校園張貼相關標語及文章分享，以期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。</li> <li>7. 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。</li> </ol>
<p>預期效益</p>	<p><b>一、健康體位：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 80%學生能具備正確的運動及飲食觀念，相關問卷能達及格標準。</li> <li>2. 學生及老師因此在學校有運動夥伴，延續運動的習慣。</li> <li>3. 藉由體脂計的設立，讓學生能意識到飲食的重要，可以更精準的掌握自己身體的狀況。</li> <li>4. 參加活動的學生能達到目標或獲得正確的知識，達九成學生願意繼續運動及飲食控制。</li> </ol> <p><b>二、性教育（含愛滋病防治）：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成立「學校衛生委員會」及「性別平等委員會」，定期召開健康促進會議，並訂定校園性別平等教育實施計畫。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 舉辦性教育(含愛滋病防治)專題演講，邀請相關人士現身說法。</li> <li>4. 舉辦相關活動如：海報比賽、徵文比賽及有獎徵答，以宣導愛滋防治及加強網路管道交友的注意事項。</li> <li>5. 舉辦教師性教育講座，以提供正確的相關知識，及相關的防治篩檢管道資訊。</li> </ol>

教育部國民及學前教育署補(捐)助計畫項目經費表(非民間團體) ■申請表  
□核定表

申請單位：私立揚子高級中學		計畫名稱：109 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫				
計畫期程：109 年 5 月 1 日 至 109 年 12 月 31 日						
計畫經費總額： 20,000 元，向本署申請補(捐)助金額： 20,000 元，自籌款： 0 元						
擬向其他機關與民間團體申請補(捐)助： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (請註明其他機關與民間團體申請補(捐)助經費之項目及金額) 國教署：                  元，補(捐)助項目及金額： XXXX 部：.....元，補(捐)助項目及金額：						
補(捐)助項目	申請金額 (元)	核定計畫金額 (國教署填列) (元)	核定補助金額 (國教署填列) (元)	說          明		
業務費	20,000			講師鐘點費	4800	研習活動授課鐘點費
				印刷費	4000	印製活動相關資料
				跳繩	3500	運動器材
				膳費	4000	
				獎品費	3300	學生參加活動獎品
				雜支	400	以低於 2%編列
合 計	20,000					
承辦 單位	主(會)計 單位	首長		國教署 承辦人	國教署 單位主管	
<b>補(捐)助方式：</b> <input checked="" type="checkbox"/> 全額補(捐)助 <input type="checkbox"/> 部分補(捐)助 <b>指定項目補(捐)助</b> <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <b>【補(捐)助比率_____%】</b> <b>地方政府經費辦理方式：</b> <input type="checkbox"/> 納入預算 <input type="checkbox"/> 代收代付 <input checked="" type="checkbox"/> 非屬地方政府		<b>餘款繳回方式：</b> <input checked="" type="checkbox"/> 繳回 <input type="checkbox"/> 不繳回 <input type="checkbox"/> 依教育部補(捐)助及委辦經費核撥結報作業要點辦理，未執行項目經費(含人事費未依學歷職級或期程聘用人員致剩餘款)應按補助比率繳回。 <input type="checkbox"/> 執行率未達_____%，計畫餘款仍應按補助比率繳回。 <input type="checkbox"/> 補助款賸餘數逾_____元，仍應繳回。				
<b>備註：</b> 一、本表適用政府機關(構)、公私立學校、特種基金及行政法人。 二、各計畫執行單位應事先擬訂經費支用項目，並於本表說明欄詳實敘明。 三、各執行單位經費動支應依中央政府各項經費支用規定、本署各計畫補(捐)助要點及本要點經費編列基準表規定辦理。						

## 教育部國民及學前教育署補(捐)助計畫項目經費表(非民間團體)

申請表  
核定表

申請單位：私立揚子高級中學	計畫名稱：109 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫
計畫期程：109 年 5 月 1 日至 109 年 12 月 31 日	
計畫經費總額： 20,000 元，向本署申請補(捐)助金額： 20,000 元，自籌款： 0 元	
四、上述中央政府經費支用規定，得逕於「行政院主計總處網站-友善經費報支專區-內審規定」查詢參考。 五、非指定項目補(捐)助，說明欄位新增支用項目，得由執行單位循內部行政程序自行辦理。 六、同一計畫向本署及其他機關申請補(捐)助時，應於計畫項目經費申請表內，詳列向本署及其他機關申請補助之項目及金額，如有隱匿不實或造假情事，本署應撤銷該補(捐)助案件，並收回已撥付款項。 七、補(捐)助計畫除依本要點第 4 點規定之情形外，以不補(捐)助人事費、加班費、內部場地使用費及行政管理費為原則。 八、申請補(捐)助經費，其計畫執行涉及須依「政府機關政策文宣規劃執行注意事項」、預算法第 62 條之 1 及其執行原則等相關規定辦理者，應明確標示其為「廣告」，且揭示贊助機關（教育部國民及學前教育署）名稱，並不得以置入性行銷方式進行。	

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	1,600	3	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。
	跳繩	250	14	3,500	運動器材
	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。

109 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)	揚子學校財團法人雲林縣揚子 高級中等學校	縣市別	雲林縣
議題名稱	性教育(含愛滋病防制)	辦理時間	109年8月1日 至109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131人、女84人，共215人。</p> <p>(二)地點：高二各班教室 講師：舒適牌謝專員</p> <p>(三)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：109/10/21(三)13:20~14:10</p> <p>(一)對象：高一孝、高一仁全體學生，男52人、女34人，共86人。</p> <p>(二)地點：新會議室 講師：王雅麟醫檢師</p> <p>(三)內容：王醫檢師介紹愛滋病的傳染途徑以及預防方式等等，透過宣導活動讓高一學生能夠有正確的認知，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>二、今年(109年)改辦學生場由高一孝及高一仁參與，藉由解說及影片讓學生正確了解愛滋並接納患者，並藉由正確觀念解說讓生了解如何防治愛滋。</p>			
<p>其他：無。</p> <p>詳見活動照片附件。</p>			

109 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：導師場衛教宣導。



名稱：導師場衛教宣導。



名稱：導師場衛教宣導。



名稱：導師場衛教宣導。



名稱：導師場衛教宣導。



名稱：導師場衛教宣導。

109 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。

109 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照



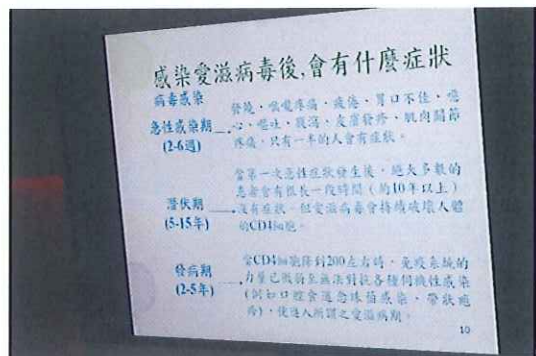
名稱：性教育宣導講座



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

## 109 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)	揚子學校財團法人雲林縣揚子 高級中等學校	縣市別	雲林縣
議題名稱	健康體位	辦理時間	109 年 8 月 10 日 至 109 年 12 月 18 日
活動內容(方式)	1. 國一住宿新生夜間體適能課程 2. 109 年度體育班際比賽活動 3. 健康體位研習活動 4. 校慶運動會競賽活動		
活動對象	學生 1322 人 (男：845 女：477)、教職員工 101 人 (男：57 女：39)、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>三、國一住宿新生夜間體適能課程                  時間：109/08/10 及 109/09/11</p> (一) 對象：國一住新生每次約 20 位，合計 40 人次。 (二) 地點：學校活動中心及籃球場 (三) 內容：國一新生初次離家到校住宿，為提高環境適應力，並融入健康促進課程，特別辦理體適能，利用校內體育老師免費針對學員設計適合課程，每次以二小時為限，新生反應相當好。 <p>二、109 年度體育班際比賽活動                  時間：109/10/16~109/12/31</p> (一) 對象：全校學生，男 845 人、女 477 人，共 1322 人。 (二) 地點：學校運動場 (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、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。			

四、健康體位研習活動：健康的動、精彩的活

時間：109/09/29（二）13:20~15:10

（一）對象：全體教職同仁，男 57 人、女 39 人，共 96 人。

（二）地點：新會議室

（三）內容：卓醫檢師利用本身所長介紹人體所需之營養及運動消耗，說明每個人因年齡、身高及體重等因素各有差異，經由了解自身需求進而安排所需，並從眾人皆知的決走引進超慢跑運動，不受環境限制，適合所有人的一項運動。

五、校慶運動會競賽活動

時間：109/12/18（五）08:00~16:10

（一）對象：全校學生，男 845 人、女 477 人，全體教職同仁，男 57 人、女 39 人，共 1418 人。

（二）地點：新會議室

（三）內容：利用一年一度校慶活動，設計安排各班運動競賽相關項目，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，達成健康促進之目的。

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。

二、藉由班際由競賽，發揮團隊向心力，經由彼此競爭達到運動健身之目的，成效良好。

其他：無。

詳見活動照片附件。

109 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照



國一住宿新生夜間體適能課程



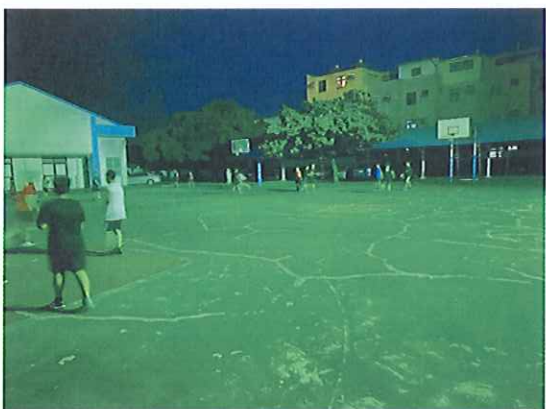
國一住宿新生夜間體適能課程



國一住宿新生夜間體適能課程



國一住宿新生夜間體適能課程



國一住宿新生夜間體適能課程



國一住宿新生夜間體適能課程

109 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照



109 年度體育班際比賽活動-籃球



109 年度體育班際比賽活動-籃球



109 年度體育班際比賽活動-籃球



109 年度體育班際比賽活動-籃球



109 年度體育班際比賽活動-籃球



109 年度體育班際比賽活動-籃球

109 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照



109 年度體育班際比賽活動-拔河



109 年度體育班際比賽活動-拔河



109 年度體育班際比賽活動-拔河



109 年度體育班際比賽活動-拔河



109 年度體育班際比賽活動-拔河



109 年度體育班際比賽活動-拔河

# 109 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照



109 年度體育班際比賽活動-羽球



109 年度體育班際比賽活動-羽球



109 年度體育班際比賽活動-羽球



109 年度體育班際比賽活動-羽球



109 年度體育班際比賽活動-羽球



109 年度體育班際比賽活動-羽球

# 109 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照



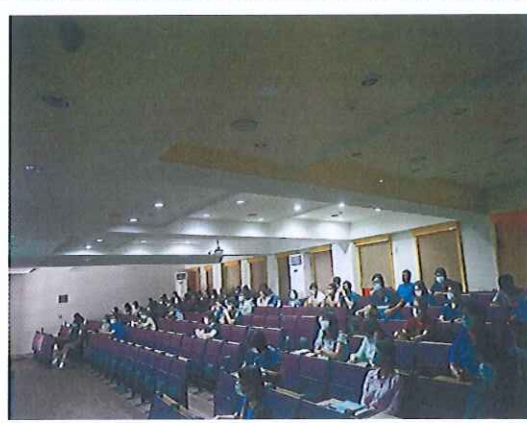
健康體位研習活動：健康的動、精彩的活



健康體位研習活動：健康的動、精彩的活



健康體位研習活動：健康的動、精彩的活



健康體位研習活動：健康的動、精彩的活



健康體位研習活動：健康的動、精彩的活



健康體位研習活動：健康的動、精彩的活

109 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照



校慶運動會競賽活動



校慶運動會競賽活動



校慶運動會競賽活動



校慶運動會競賽活動



校慶運動會競賽活動



校慶運動會競賽活動

109 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照



校慶運動會競賽活動



校慶運動會競賽活動



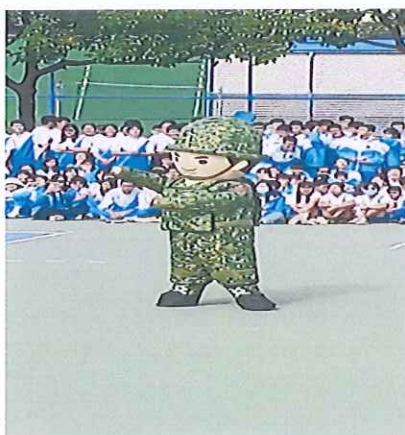
校慶運動會競賽活動



校慶運動會競賽活動



校慶運動會競賽活動



校慶運動會競賽活動

109 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照



體育課程-泳課教學



體育課程-泳課教學



體育課程-泳課教學



體育課程-泳課教學



體育課程-泳課教學



體育課程-泳課教學

109 年度高級中等學校辦理健康促進學校計畫活動成果照



體育課程-跳繩熱身



體育課程-跳繩熱身



校慶運動會競賽活動



校慶運動會競賽活動



校慶運動會競賽活動



校慶運動會競賽活動