

113-1(113.9 月~114.1 月)反霸凌、性別平等 教育宣導成果報告

(113.1 月 藝曦製表)



性別
平等
教育

核
心
概
念



隊伍	舉重專項
宣導者	蒲雅玲
實施時間	114 年 01 月 16 日
實施地點	舉重館
參與人數	5 人
主題	舉起平等，放下偏見」—— 舉重隊反霸凌與性別平等教育宣導
參與教師、教練(簽名)	蒲雅玲
國中部主任(簽章)	教師兼國中部主任 陳佳峰
學務主任(簽章)	教師兼學務主任 胡藝璇
校長(簽章)	國立嘉義大學附屬嘉義體育高級中學 校長 陳明志

宣導主題與名稱「舉起平等，放下偏見」

——舉重隊反霸凌與性別平等教育宣導

宣導活動主題——「力量不分性別，尊重無界限」

旨在融合體育與性別平等教育，提升學生對性別刻板印象的認識，強化團隊合作中的尊重與包容，並建立一個無霸凌、友善的運動環境。

活動將結合講座、實踐工作坊和團隊挑戰賽等，促使學生在運動與生活中實踐性別平等和反霸凌的理念。

活動內容：

1. 主題講座：

內容：講解性別平等的基本概念、性別刻板印象如何影響運動員，以及在舉重隊中如何防止霸凌行為。

2. 實踐工作坊：

主題：運動中的性別平等

活動：透過團隊合作和角色扮演活動，讓學生體驗和反思性別刻板印象的影響，以及如何營造尊重和平等的訓練環境。

3. 團隊挑戰賽：

主題：強化團隊合作與尊重

活動：設計一系列需要協作完成的挑戰項目，促進隊員之間的相互支持與包容。

4. 分享與反思：

內容：隊員分享他們對性別平等和反霸凌的看法和感受，並討論如何將所學應用到日常訓練和比賽中。

學生學習反應一隅

增強意識：學生在工作坊中認識到性別刻板印象在運動中的影響，並開始反思自身行為。

團隊凝聚力提升：挑戰賽增強了隊員之間的合作精神與互相支持的態度

預期效應與成果自評

1. 提高認知：學生將對性別平等和反霸凌有更深入的理解，能夠識別並主動應對隊內可能出現的不平等或霸凌行為。

2. 行為改善：隊員在訓練和比賽中將更加尊重彼此，減少性別偏見和歧視行為。

3. 團隊氛圍改善：整體隊伍氛圍更加友善，團結一心，形成一個支持每位成員的正向環境。

4. 成果自評：通過活動後的問卷、反饋會議和教練觀察，評估活動對隊員的影響，並進一步改進未來的教育宣導。

這些活動將幫助舉重隊學生理解並實踐性別平等，並建立更健康的隊伍文化。

宣導活動照片



主題講座





分享與反思



「舉起平等，放下偏見」——成果自評學習單

姓名：賴宏紳 班級：高一丙 日期：114.1.16

一、活動回顧

1. 你參加了哪些活動內容？（請勾選所有參加的活動）

- ☒ 主題講座
- ☒ 實踐工作坊
- ☒ 團隊挑戰賽
- ☒ 分享與反思

2. 哪一項活動讓你印象最深刻？為什麼？

團隊挑戰賽，因為比賽時的氣氛非常刺激。

二、學習與反思

3. 請描述你對性別平等的理解有什麼新的認識或改變？

就是不管男女生，都不可以隨意觸碰。

4. 你對反霸凌行為的態度有什麼改變？

不管對什麼樣的人都要尊重他們

5. 你認為這次活動對你的日常生活和訓練有什麼影響？

讓我知道在日常和訓練的時候，都不可以輕意的去動到他們

三、團隊合作與氛圍

6. 你覺得經過這次活動後，隊伍的合作和氛圍有什麼變化？

要多鼓勵隊友，不要一直嗆他

7. 你在團隊合作中遇到了什麼困難？你是如何解決的？

困難 是我想放棄了

解決方式就是 不要想太多

四、整體評價

8. 請為本次活動的整體內容打分（1到5分），並說明你的理由：

- 1（不滿意） 2（稍微滿意） 3（普通） 4（滿意） 5（非常滿意）

理由： 5. 因為老師說的很好

9. 你對未來類似活動有什麼建議或期望？

無

五、自由回饋

10. 其他你想分享的想法或感受：

無

謝謝你的參與與反饋！

「舉起平等，放下偏見」——成果自評學習單

姓名：王彤 班級：高三丙 日期：114/1/16

一、活動回顧

1. 你參加了哪些活動內容？（請勾選所有參加的活動）

- ☒ 主題講座
- ☒ 實踐工作坊
- ☒ 團隊挑戰賽
- ☒ 分享與反思

2. 哪一項活動讓你印象最深刻？為什麼？

團隊挑戰賽，因為男女可以互相比賽，單純和女生比賽，不好玩。

二、學習與反思

3. 請描述你對性別平等的理解有什麼新的認識或改變？

多元平等，尊重任何人

4. 你對反霸凌行為的態度有什麼改變？

言語上的改變，不能說出口話就不要說。

5. 你認為這次活動對你的日常生活和訓練有什麼影響？

更尊重每一個人。

三、團隊合作與氛圍

6. 你覺得經過這次活動後，隊伍的合作和氛圍有什麼變化？

越來越團結，尊重每一個隊上的人。

7. 你在團隊合作中遇到了什麼困難？你是如何解決的？

沒有

四、整體評價

8. 請為本次活動的整體內容打分（1 到 5 分），並說明你的理由：

- 1（不滿意） 2（稍微滿意） 3（普通） 4（滿意） 5（非常滿意）

理由：5，因為講師可以讓我們理解的很快。

9. 你對未來類似活動有什麼建議或期望？

沒有

五、自由回饋

10. 其他你想分享的想法或感受：

因為現在不管是男女還是男男、女女，
都應該尊重。

謝謝你的參與與反饋！

「舉起平等，放下偏見」——成果自評學習單

姓名：張玉辰 班級：高三年級 日期：114/1/16

一、活動回顧

1. 你參加了哪些活動內容？（請勾選所有參加的活動）

- ☒ 主題講座
- ☒ 實踐工作坊
- ☒ 團隊挑戰賽
- ☒ 分享與反思

2. 哪一項活動讓你印象最深刻？為什麼？

團隊挑戰賽：

因為男女可以一起互相比較。

二、學習與反思

3. 請描述你對性別平等的理解有什麼新的認識或改變？

多元性別-要尊重別人的選擇，沒有人會想要天生就是多元性別

4. 你對反霸凌行為的態度有什麼改變？

出口的字詞要修改，用比較適當的言語溝通

5. 你認為這次活動對你的日常生活和訓練有什麼影響？

尊重別人的選擇

三、團隊合作與氛圍

6. 你覺得經過這次活動後，隊伍的合作和氛圍有什麼變化？

更加的團結

7. 你在團隊合作中遇到了什麼困難？你是如何解決的？

被別人誤會

我會再集結的時候，跟教練上報

四、整體評價

8. 請為本次活動的整體內容打分（1到5分），並說明你的理由：

- 1（不滿意） 2（稍微滿意） 3（普通） 4（滿意） 5（非常滿意）

理由：5：因為講師能夠說得讓配一下就了解。

9. 你對未來類似活動有什麼建議或期望？

沒有

五、自由回饋

10. 其他你想分享的想法或感受：

在現在的年代是已經多元化了，我們可以討厭，但也
尊重別人的選擇，我們可以討厭，但不能去欺侮
別人。

謝謝你的參與與反饋！

「舉起平等，放下偏見」——成果自評學習單

姓名：林勇康 班級：高三丙 日期：14/1/16

一、活動回顧

1. 你參加了哪些活動內容？（請勾選所有參加的活動）

- ☒ 主題講座
- ☒ 實踐工作坊
- ☒ 團隊挑戰賽
- ☒ 分享與反思

2. 哪一項活動讓你印象最深刻？為什麼？

團隊挑戰賽，男生、女生分組比賽，實力
都分配的非常平等。

二、學習與反思

3. 請描述你對性別平等的理解有什麼新的認識或改變？

男生、女生身上可能有些差距，但女生也可以
做男生做的事。

4. 你對反霸凌行為的態度有什麼改變？

尊重他人，

5. 你認為這次活動對你的日常生活和訓練有什麼影響？

更加注意自己的行為，語言，不要讓別人
感到不舒服。

三、團隊合作與氛圍

6. 你覺得經過這次活動後，隊伍的合作和氛圍有什麼變化？

彼此都會保持距離，注意自己的行為。

7. 你在團隊合作中遇到了什麼困難？你是如何解決的？

有人的速度可能比較慢，解決方法就是鼓勵
他或是自己加快一點。

四、整體評價

8. 請為本次活動的整體內容打分（1 到 5 分），並說明你的理由：

- 1（不滿意） 2（稍微滿意） 3（普通） 4（滿意） 5（非常滿意）

理由：5. 老師說的很容易理解，

9. 你對未來類似活動有什麼建議或期望？

無

五、自由回饋

10. 其他你想分享的想法或感受：

無

謝謝你的參與與反饋！

「舉起平等，放下偏見」——成果自評學習單

姓名：林旋 班級：國三甲 日期：1月16號

一、活動回顧

1. 你參加了哪些活動內容？（請勾選所有參加的活動）

- ☒ 主題講座
- ☒ 實踐工作坊
- ☒ 團隊挑戰賽
- ☒ 分享與反思

2. 哪一項活動讓你印象最深刻？為什麼？

團隊挑戰賽，刺激有挑戰性

二、學習與反思

3. 請描述你對性別平等的理解有什麼新的認識或改變？

不是因為職位很大，就可以為所欲為

4. 你對反霸凌行為的態度有什麼改變？

不要欺負他人

5. 你認為這次活動對你的日常生活和訓練有什麼影響？

看到有人在霸凌其他人時，不要袖手旁觀

三、團隊合作與氛圍

6. 你覺得經過這次活動後，隊伍的合作和氛圍有什麼變化？

合作變得輕鬆，氛圍變得樂觀

7. 你在團隊合作中遇到了什麼困難？你是如何解決的？

沒有

四、整體評價

8. 請為本次活動的整體內容打分（1 到 5 分），並說明你的理由：

- 1（不滿意） 2（稍微滿意） 3（普通） 4（滿意） 5（非常滿意）

理由：5、咬字清楚，表達清楚

9. 你對未來類似活動有什麼建議或期望？

沒有

五、自由回饋

10. 其他你想分享的想法或感受：

不要霸凌

謝謝你的參與與反饋！