

台南市立柳營國中健康自主行為管理辦法及獎勵

- 壹、 依據：本校健康促進實施學校計畫
- 貳、 目地：藉由獎勵制度，輔導學生養成好的健康生活習慣，並激發學生榮譽心，落實學生健康行為管理，以達到健康促進的目的。
- 參、 實施對象：全校學生。
- 肆、 推動期程：自 107 學年度第一學期起實施，每年定期辦理。
- 伍、 實施原則：
- (1) 新生健康檢查正常者，或有異常到醫療機構完成複檢矯治者，給予優點卡 5 點獎勵。
 - (2) 每學期視力檢查無視力不良者，或視力不良至眼科複檢矯治完成者，給予優點卡 5 點獎勵。
 - (3) 每個月餐後潔牙，集 20 次，給予優點卡 5 點獎勵或兌換潔牙牙刷。
- 陸、 實施方法：
- (1) 護理師依每位學生各項健康檢查及複檢矯治情形，在優點卡上紀錄。
 - (2) 護理師依每月學生餐後潔牙紀錄表執行情形，在優點卡上紀錄。
 - (3) 參加教育局及衛生局辦理菸害、檳榔、口腔保健、視力保健、健康體位等健康標語活動，得獎者給予優點卡上紀錄。
 - (4) 每學期期末時優點卡可換抽獎卷參加教導處的期末大抽獎。
- 柒、 本辦法經校長核准，行政會議討論後實施，修正時亦同。

護理師

護理師 潘麗雲

訓導組長

訓導組長 蔡詩雲

教導主任

教師兼 教導主任 賴虹好

校長

柳營國中 校長 陳育生

臺南市立柳營國民中學推動 SH150 方案實施計畫

壹、依據：

- 一、教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號函頒「SH150 方案」。
- 二、臺南市 103 學年度所屬各級學校推動 SH150 方案實施計畫。

貳、目的：

為培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，依據國民體育法第 6 條之規定，推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」。訂定本校學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。冀望由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。

參、主辦單位：臺南市立柳營國中

肆、承辦單位：教導處訓導組

伍、活動日期：111 年 8 月 1 日起至 112 年 7 月 31 日

陸、活動地點：(本校活動中心、籃球場、網球場等)

柒、活動對象：全校師生。

捌、實施方式：

一、組織分工

	職稱	工作職掌
計畫主持人	校長	研擬並主持計畫，督導推動 SH150 方案之各項事宜。
行政組	王志偉主任	研究策畫、督導計畫執行，並行政協調與社區資源整合、聯繫。
	陳容舟組長	執行計畫與資料上傳
	周沢珈組長	協助執行計畫
	莊雅淳護理師	協助執行計畫(身體健康及營養需求評估等)
教學組	體育老師	協助執行計畫
	各班級任老師	協助執行計畫
	家長代表	協助執行計畫
支援組	社區民眾	擔任體育志工協助執行計畫
	社區警政、衛生行政單位	協助執行計畫

二、活動規劃

(一) 晨間、課間及課後運動：規劃校內運動時間、項目、場地。

(二) 彈性課程及綜合活動時間實施體育活動配合大跑步計畫：

A. 實施共同體育活動-體適能活動時間慢跑 3 圈操場及跳繩(每日 9 點 50 分-10 點 10 分)。B. 辦理班際普及化運動競賽-籃球、桌球、羽球、躲避球等

(三) 學生普及化運動：辦理普及化運動校內預賽。

(四) 跳繩、扯鈴、舞獅及太鼓等多元化活動項目。

(五) 辦理校慶運動會。

(六) 運動社團協助辦理活動：運動社團協助辦理校內班際運動聯賽之賽務。

玖、預期目標及效益：

一、學生達到每週運動 150 分鐘比率，預計每年提升 15%。

二、學生體適能上傳率每年均超過 90%。

三、志工投入運動指導及服務。

四、學生體適能中等比率達 60%。

五、學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%。

拾、本計畫經校長核示後實施，修正時亦同。

承辦單位：

教師兼
訓導組長 陳容舟

單位主管：

教師兼
教導主任 王志偉

校長：

柳營國中
校長 陳育生

感謝您填寫「[執行學校SH150計畫填報](#)」

以下是我們收到的回覆。

執行學校SH150計畫填報

請各校填寫111學年度SH150執行情形

電子郵件 *

s11739113@gmail.com

學校名稱 *

柳營國中

每週總執行時間(min) *

325分鐘

執行期間(可複選) *

晨間 課間 課後

第 1 列



執行運動種類 *

太鼓, 網球, 羽球, 慢跑, 跳繩, 籃球

畢業生個人健康行動方案獎獎勵人數統計

臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動 畢業生個人金銀獎統計表

班級	學號	姓名	期末體位達到適中	本學期體適能檢測4項皆達中等以上	本學期參加至少一項學校辦理之普及化運動	配合SH150計畫本學期每週運動150分	本學期每週含糖飲料小於2杯含	備註:符合者打V	健康活力五優獎(金)	身體力行實踐獎(銀)
901	1090001	阮0瞳								
901	1090002	周0瑄				V				
901	1090003	林0珊	V	V	V					V
901	1090004	張0筑	V	V	V					V
901	1090005	張0慈			V					
901	1090006	陳0妤			V					
901	1090007	陳0佳		V	V	V				V
901	1090009	陳0森	V	V	V	V				V
901	1090010	陳0偉	V			V				
901	1090011	黃0聖			V					
901	1090012	黃0原	V	V	V					V
901	1090013	黃0育		V	V	V				V
901	1090014	楊0儒	V	V	V					V
901	1090015	鄭0謙	V	V	V	V				V
901	1090016	陳0汝	V		V	V				V
901	1090017	傅0穎		V	V	V				V