臺南市立西港國民中學健康促進學校-領導力與歸屬感:健康學校政策「學校領導者與行政團隊運用多元管道，倡議健康促進學校的重要性」成果

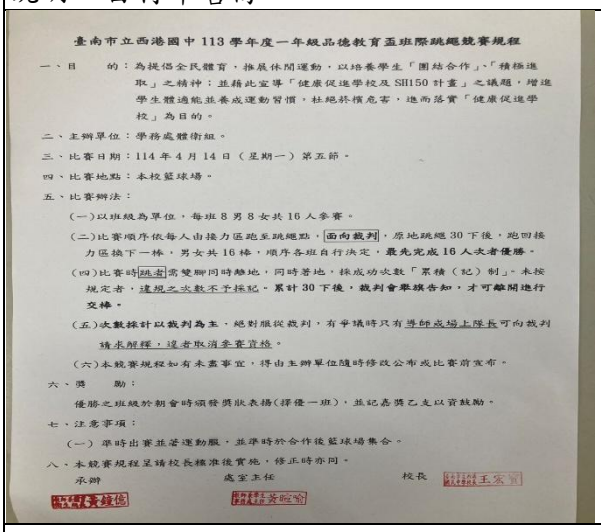
活動名稱	親職講座&單車營隊&SH150活動&班際競賽活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
年　月　日	參加人數	250	25	35
簡述活動內容	一、 利用家長日對家長進行健康促進相關議題宣導 二、 舉辦單車營隊活動，鼓勵學生運動 三、 利用每日課間活動，鼓勵學生進行 SH150活動。 四、 請辦理相關班級競賽。			

說明：家長日健康促進宣導

說明：家長日健康促進宣導

說明：自行車營隊

說明：自行車營隊



臺南市立西港國中 113 學年度一年級品德教育盃班際跳繩競賽規程

一、目　　的：為提倡全民體育，推展休閒運動，以培養學生「團結合作」、「積極進取」之精神；並藉此宣導「健康促進學校及 SH150 計畫」之議題，增進學生體適能並養成運動習慣，杜絕菸檳危害，進而落實「健康促進學校」為目的。

二、主辦單位：學務處體衛組。

三、比賽日期：114 年 4 月 14 日（星期一）第五節。

四、比賽地點：本校籃球場。

五、比賽辦法：

（一）以班級為單位，每班 8 男 8 女共 16 人參賽。

（二）比賽順序依每人由接力區跑至跳繩點，面向裁判，原地跳繩 30 下後，跑回接力區換下一棒，男女共 16 棒，順序各班自行決定，最先完成 16 人次者優勝。

（四）比賽時跳者需雙腳同時離地，同時著地，採成功次數「累積（紀）制」。未按規定者，違規之次數不予採記。累計 30 下後，裁判會舉旗告知，才可離開進行交棒。

（五）次數採計以裁判為主，絕對服從裁判，有爭議時只有導師或場上隊長可向裁判請求解釋，違者取消參賽資格。

（六）本競賽規程如有未盡事宜，得由主辦單位隨時修改公布或比賽前宣布。

六、獎　　勵：

優勝之班級於朝會時頒發獎狀表揚(擇優一班)，並記嘉獎乙支以資鼓勵。

七、注意事項：

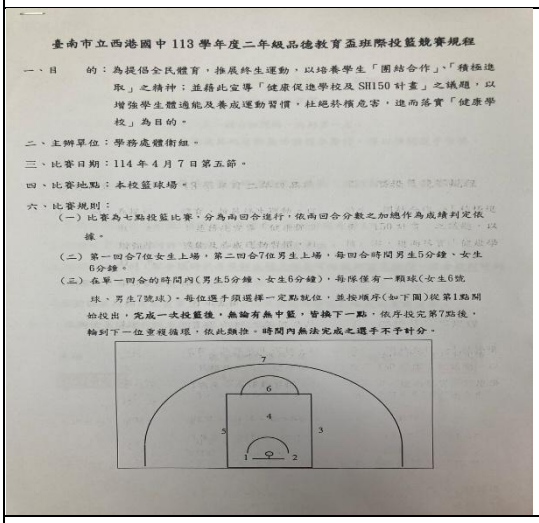
（一）準時出賽並著運動服，並準時於合作後籃球場集合。

八、本競賽規程呈請校長核准後實施，修正時亦同。

承辦　　處室主任　　校長　王宗[illegible]

說明：國一跳競賽規程

說明：國一大跳繩競賽



臺南市立西港國中 113 學年度二年級品德教育盃班際投籃競賽規程

一、目　　的：為提倡全民體育，推展終生運動，以培養學生「團結合作」、「積極進取」之精神；並藉此宣導「健康促進學校及 SH150 計畫」之議題，以增強學生體適能及養成運動習慣，杜絕菸檳危害，進而落實「健康學校」為目的。

二、主辦單位：學務處體衛組。

三、比賽日期：114 年 4 月 7 日第五節。

四、比賽地點：本校籃球場。

六、比賽規則：

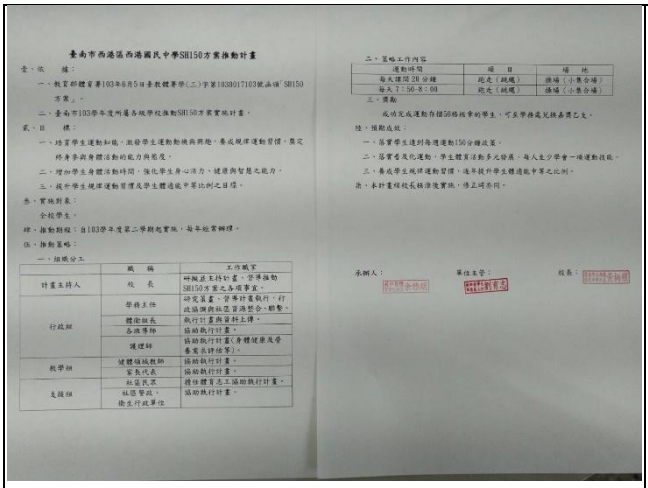
（一）比賽為七點投籃比賽，分為兩回合進行，依兩回合分數之加總作為成績判定依據。

（二）第一回合7位女生上場，第二回合7位男生上場，每回合時間男生5分鐘、女生6分鐘。

（三）在單一回合的時間內(男生5分鐘、女生6分鐘)，每隊僅有一顆球(女生6號球、男生7號球)。每位選手須選擇一定點就位，並按順序(如下圖)從第1點開始投出，完成一次投籃後，無論有無中籃，皆換下一點，依序投完第7點後，輪到下一位重複循環，依此類推。時間內無法完成之選手不予計分。

說明：國二定點投籃比賽規程

說明：國二躲避飛盤

<table>
<tr><td>  </td><td> </td></tr>
<tr><td>說明：SH150計畫</td><td>說明：學生利用課間進行 SH150跑走</td></tr>
<tr><td> </td><td>
</td></tr>
<tr><td>說明：舉辦自行車騎乘活動</td><td>說明：舉辦自行車騎乘活動</td></tr>
</table>