

臺南市 114 學年度鹽行國民中學健康促進相關活動成果表

領導力與歸屬感:健康學校政策 2-4-1

一、活動內容：

1. 鼓勵學生定期進行潔牙並落實潔牙紀錄，養成個人衛生整潔之習慣。
2. 結合校本健康促進策略，成立衛生志工團隊，協助推動健康宣導、環境維護及健康活動執行，提升學生參與感與責任感。
3. 辦理「親子健康登山活動」，由學生主動邀請家長共同參與假日健走與登山活動，透過親子共同運動，倡導規律運動與健康生活習慣，增進家庭互動與健康意識。活動過程中結合健走集點、健康任務挑戰及環境教育，引導學生將健康促進理念落實於家庭生活中。

二、活動照片

臺南市鹽行國中 114 學年度第 2 學期刷牙統計表 4 月份
七年 4 班 全班人數：29 人 級任導師簽章：[簽章]

做個口腔健康的小朋友 555：飯後 5 分鐘內刷牙，每天刷 5 次，每次刷 5 分鐘。
學生如果遺失紀錄表，煩請老師問學生（一天刷牙次數）x 月總次數 = 月刷牙總次數

刷牙次數低於 100 次/月，請老師加強輔導，請家長督促，謝謝配合

座號	月刷牙總次數	座號	月刷牙總次數	座號	月刷牙總次數	座號	月刷牙總次數
1	103	11	102	21	105	31	
2	101	12	105	22	102	32	
3	104	13	103	23	105	33	
4	104	14	104	24	103	34	
5	102	15	101	25	105	35	
6	101	16	103	26	105	36	
7	105	17	105	27	102	37	
8	105	18	104	28	105	38	
9	104	19	102	29	104	39	
10	102	20	101	30		40	

全班學生每月刷牙總次數 (A): 2791 次
全班總人數 (B): 29 人
學生每月刷牙平均次數 (C): 103 次 [C=A/B]
學生每日刷牙平均次數 (D): 3.42 次 [D=C/月總天數]
取小數點第 2 位，阿哩阿呼

※刷牙次數統計完成每月 1 日交至健康中心彙整，謝謝配合實施！

各班級潔牙紀錄表

臺南市鹽行國中 114 學年度第 2 學期刷牙統計表 4 月份
九年 1 班 全班人數：40 人 級任導師簽章：[簽章]

做個口腔健康的小朋友 555：飯後 5 分鐘內刷牙，每天刷 5 次，每次刷 5 分鐘。
學生如果遺失紀錄表，煩請老師問學生（一天刷牙次數）x 月總次數 = 月刷牙總次數

刷牙次數低於 100 次/月，請老師加強輔導，請家長督促，謝謝配合

座號	月刷牙總次數	座號	月刷牙總次數	座號	月刷牙總次數	座號	月刷牙總次數
1	90	11	90	21	90	31	
2	90	12	90	22	90	32	
3	90	13	90	23	90	33	
4	90	14	90	24		34	
5	90	15	90	25	90	35	
6	90	16		26	90	36	
7	90	17		27	90	37	
8	90	18	90	28	90	38	
9	90	19	90	29	90	39	
10	90	20	90	30		40	

全班學生每月刷牙總次數 (A): 3490 次
全班總人數 (B): 40 人
學生每月刷牙平均次數 (C): 90 次 [C=A/B]
學生每日刷牙平均次數 (D): 3 次 [D=C/月總天數]
取小數點第 2 位，阿哩阿呼

※刷牙次數統計完成每月 1 日交至健康中心彙整，謝謝配合實施！

各班級潔牙紀錄表

臺南市鹽行國中 114 學年度第 2 學期刷牙統計表 3 月份

11 年 6 班 全班人數：28 人 級任導師簽章：_____

微個口腔健康的小朋友 555：飯後 5 分鐘內刷牙，每天刷 5 次，每次刷 5 分鐘。
學生如果遺失紀錄表，須請老師向學生（一天刷牙次數）× 月總天數 = 月刷牙總次數

刷牙次數低於 100 次/月，請老師加強輔導，請家長督促，謝謝配合

座號	月刷牙總次數	座號	月刷牙總次數	座號	月刷牙總次數
1	93	11	93	21	93
2	93	12	93	22	93
3	93	13	93	23	93
4	93	14	93	24	93
5	93	15	93	25	93
6	93	16		26	93
7	93	17	93	27	93
8	93	18	93	28	93
9	93	19	93	29	93
10	93	20	93	30	
				31	
				32	
				33	
				34	
				35	
				36	
				37	
				38	
				39	
				40	

請老師統計

全班學生每月刷牙總次數 (A)：2604 次
全班總人數 (B)：28 人
學生每月刷牙平均次數 (C)：93 次【C=A/B】
學生每日刷牙平均次數 (D)：3.1 次【D=C/月總天數】
取小數點第 2 位，阿哩阿哩
※刷牙次數統計完成每月 1 日交至健康中心彙整，謝謝配合實施！

臺南市鹽行國民中學潔牙紀錄 (114.12月)

	潔牙次數			班級人數		
	七年級	八年級	九年級	七年級	八年級	九年級
1	2034	2070	1560	29	28	26
2	3600	1568	1800	28	28	26
3	2999	1680	1612	28	28	26
4	2940	1710	2412	29	28	25
5	2012	1953	2700	28	29	26
6	1440	2610	2200	30	28	25
7	1440	1740	0	0	30	0
合計	16465	13331	12284	172	199	154
總合計			42080			525
人數						
平均次數(月)			80.15			

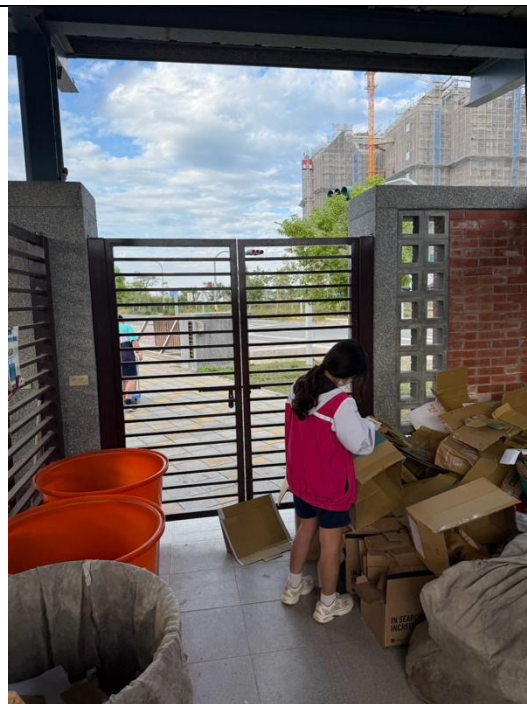
各班級潔牙紀錄表

114 年 12 月潔牙紀錄全校統計數據



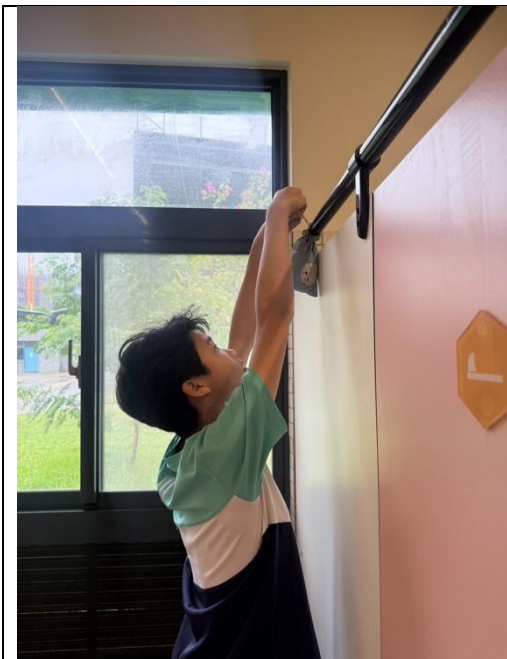
因應班際球賽，班級練習氣氛活絡

因應班際球賽，班級練習氣氛活絡



訓練回收室志工做好垃圾分類

回收室志工協助學校環境整潔



小志工幫忙掛薰香包減少蚊蟲叮咬



小志工於廁所設置衛生棉收納盒



小志工協助清洗班際球賽球衣



小志工協助補充女廁衛生棉



學生與家長一同登山倡導健康生活習慣



學生與家長一同登山倡導健康生活習慣

三、活動成效：

1. 透過參與教育局、體育局等公部門辦理之健康促進活動與競賽，提升學生對健康議題之認知與重視程度，增進學生健康行動力與團隊合作能力。
2. 衛生志工團隊能主動協助校園健康宣導、環境維護及活動執行，提升學生責任感、服務精神及公共參與能力，並共同營造整潔健康的校園環境。

3. 藉由辦理親子健康登山活動，提升學生與家長規律運動之意願，增進親子互動與家庭凝聚力，並將健康生活習慣由學校延伸至家庭。
4. 學生透過健康任務挑戰及實際參與活動，逐步建立自我健康管理能力與正向生活型態，提升健康促進實踐力。
5. 經由多元健康促進活動推動，校園整體健康氛圍提升，學生參與健康活動之意願增加，形成親師生共同支持健康生活的正向環境。

鹽行國中辦理【學生探索教育體驗】成果報告表

計畫名稱	山野教育—登上大凍山	辦理地點	臺南市白河區
參與對象	學校師生	辦理日期	114.10.24
活動場次	1 場次	參與人次	38
成果報告	<p>執行成果概述：</p> <p>課程結束後進行討論，學生反省可以做更好的部分，藉此機會說出活動中得到他人的幫助與鼓勵，並且說出要感謝的人，以及那些同學的表現是值得學習的，讓學生能接收到他人的愛與感激，也讓整個氣氛充滿溫馨。</p> <p>效益評估：</p> <p>活動中可增進學生團隊合作、激發學生潛能，發揮善良的人際互動在山野中可以拓展學生生活視野，建立謙虛且謹慎的態度，發展出感恩的心，教師隨時提供學生情緒支持，用熱情與正向的情緒感染學生，讓學生們能在體驗中快樂學習。</p>		

檢討與建議

1. 活動設計中，登山所需要的時間預估太短，大多學生並無法在預定時間完成，往後應該將時間再多加一個小時比較理想。
2. 學生會因體力不支無法攻頂造成遺憾，設計活動時可以規劃另一路線—登雞籠山，登山的難度較低，讓原先體力不足的學生可以選擇此路徑行走，一樣可以完成登頂的目標。

鹽行國中辦理【學生探索教育體驗】成果照片



先集合拍團體照



分組進行活動



認識山裡面的消防知識



沒有人比我們更認真



分組討論



分組進行中

114 學年度第二學期鹽行國中七年級班際樂樂棒競賽規程

- 一、宗旨：為提高學生運動風氣以促進身心健全發展為目的
 - 二、辦理單位：學務處
 - 三、競賽日期：115/4/13(一)-115/4/17(五)
 - 四、競賽地點：本校操場
 - 五、競賽單位：7 年級學生，以班級為單位報名，上場選手共需 12 位；每班男生至多 8 名；女生至少 4 名。男女雙方可各有 2 名候補選手。
 - 六、報名辦法：
 1. 即日起至 115/4/8(三)16：00 截止
 2. 報名地點：學務處體衛組
 3. 報名事宜請導師及體育老師協助並簽名，報名表請於期限內繳回。
 4. 比賽必須穿著運動服及運動鞋，否則嚴禁下場參賽。
 5. 報名相關事宜若有疑問，請洽體衛組。
 6. 請各班體育股長於 115 年 4 月 10 日(五)中午 12 點 30 分至學務處抽籤，未到者，由體衛組代抽。
 - 七、競賽辦法：如附件。
 - 八、賽制及抽籤：採單敗淘汰制，並由主辦單位統一排定賽程。
- 勸：取前 3 名並頒發錦旗及獎品，以資鼓勵
- 一、備註：不得冒名頂替他人出賽，違者取消比賽資格，報名後不得無故棄權。
 - 十一、比賽若逾時則繼續完成賽程，待比賽結束後由班長帶全班回教室依原課表上課；比賽當天生活榮譽競賽不評分，若參賽班級比賽時間遇打掃時間，則請導師指導同學利用課餘時間打掃。
 - 十二、經費來源：比賽經費由本校家長委員會提供。
 - 十三、本規程經校長核准後實施，修正時亦同。

114 學年度第二學期鹽行國中八年級班際躲避球賽競賽規程

1. 宗旨：為提高學生運動風氣，以促進身心健全發展及培養團隊合作精神。
2. 辦理單位：學務處
3. 競賽日期：115/4/20(一)-115/4/24(五)
4. 競賽地點：本校風雨球場
5. 競賽單位：八年級學生，以班級為單位報名，上場選手共需 20 位，每班派出 10 男 10 女。男女雙方可各有 2 名候補選手
6. 報名辦法：
 1. 即日起至 115/4/15(三)16:00 截止
 2. 報名地點：學務處體衛組
 3. 報名事宜請導師及體育老師協助並簽名，報名表請於期限內繳回。
 4. 比賽必須穿著運動服及運動鞋，否則嚴禁下場參賽。
 5. 報名相關事宜若有疑問，請洽體衛組。
 6. 請各班體育股長於 115/4/17/(五)中午 12 點 30 分至學務處抽籤，未到者，由體衛組代抽。

七、競賽辦法：如附件。

八、賽制及抽籤：採單敗淘汰制，並由主辦單位統一排定賽程。

九、獎勵：取前 3 名頒發錦旗及獎品，以資鼓勵。

十、備註：不得冒名頂替他人出賽，違者取消比賽資格，報名後不得無故棄權。十一、比賽若逾時則繼續完成賽程，待比賽結束後由班長帶全班回教室依原課表上課；比賽當天生活榮譽競賽不評分，若參賽班級比賽時間遇打掃時間，則請導師指導同學利用課餘時間打掃。

十二、經費來源：比賽經費由本校家長委員會提供。

十三、本規程經校長核准後實施，修正時亦同。

114 學年度第二學期鹽行國中九年級班際球賽競賽規程

- 一、宗旨：藉由趣味排球活動為媒介，提升學生規律運動比率並強化校園班級團隊凝聚力，落實普及化運動之精神。
- 二、辦理單位：學務處
- 三、競賽日期：115/5/18-5/22
- 四、競賽地點：本校排球場
- 五、競賽單位：九年級學生，以班級為單位報名，採混合 9 人制及混合 6 人制。混合 9 人制需至少 3 名女生；混和 6 人制須至少 2 名女生且不得與 9 人制重複。
- 六、報名辦法：
 1. 即日起至 115/5/6(三)16:00 截止
 2. 報名地點：學務處體衛組
 3. 報名事宜請導師及體育老師協助並簽名，報名表請於期限內繳回。
 4. 比賽必須穿著運動服及運動鞋，否則嚴禁下場參賽。
 5. 報名相關事宜若有疑問，請洽體衛組。
 6. 請各班體育股長於 115/5/8(五)中午 12 點 30 分至學務處抽籤，未到的者，由體衛組代抽。
- 七、競賽辦法：如附件。
- 八、賽制及抽籤：預賽採三角循環賽制，勝一場積分為 3；負一場積分為 1；棄權積分為 0。若預賽積分相同則採「勝負商」判定， $\text{總積分} \div \text{總失分}$ ，數值越大者晉級。預賽各三角採積分最高兩隊進入四強，若預賽有班級隊伍積分相同，則計算比賽所有分數之加總，較高者晉級。
- 九、獎勵：取前 3 名頒發錦旗及獎品，以資鼓勵。
- 十、備註：不得冒名頂替他人出賽，違者取消比賽資格，報名後不得無故棄權。
- 十一、經費來源：比賽經費由本校家長委員會提供。
- 十二、本規程經校長核准後實施，修正時亦同。