

臺南市 114 學年度鹽行國民中學健康促進相關活動成果表

素養導向健康教學 3-3-1

一、活動內容

1. 辦理安全教育、水域安全、消防安全、交通安全等講習、活動、競賽，引導學生建立自我保護的觀念。
2. 導師與任課教師利用班級經營及日常互動，引導學生建立規律作息、均衡飲食及良好衛生習慣，並關注學生身心健康需求。
3. 鼓勵教師帶領學生參與晨間活動、課間伸展及校內運動活動，增加學生身體活動機會。
4. 透過理學檢查找到體位異常、缺乏運動或生活習慣需改善之學生，教師主動提供個別關懷與健康建議，必要時結合家長共同協助。
5. 成立多元運動團隊，提升學生運動習慣，發揮所長影響同儕進而建立良好運動風氣。



與地區消防局合作讓學生實際演練滅火器操作



與地區消防局合作讓學生實地演練



健康課程讓學生腦力激盪災害類型



健康課程學生實際操作 CPR



學生於自治活動練習 CPR 和 AED 使用



CPR 實作練習



辦理交通安全達人自行車比賽



辦理交通安全達人自行車比賽



每學期定期進行地震防災演練



每學期定期進行地震防災演練



每學期定期進行地震防災演練



練習地震防災核心口訣是「趴下、掩護、穩住」



每學期理學檢查找到視力需要矯正之學生



每學期理學檢查找出體位異常之學生

體育課確實檢測使得體適能上傳率 100%

體育課確實檢測使得體適能上傳率 100%					
114 學年度	國中 - 7 ~ 9 年級	選擇年級	選擇班級	下載統計資料	下載全校評估明細
國中、年級上傳狀態					
已上傳數	520	已上傳數	525	上傳率	100.96%
基本資料上傳失敗筆數	0	身分檔案筆數	0		
國中、年級體適能檢測上傳狀態					
體適能統計人數	523	體適能未檢測資料範圍人數	--	體適能錯誤人數	2
完成即時檢測	504	通過「常模百分等級25 以上」	261	通過率	51.79%

體育課確實檢測使得體適能上傳率 100%

銅牌人數相較 113 學年度上升

獎章狀態						
性別	金牌	銀牌	銅牌	中等	特加強	無法評等
男	6	12	44	68	119	6
女	5	9	31	71	96	4
總計	11	21	75	139	215	10

獎章狀態						
性別	金牌	銀牌	銅牌	中等	特加強	無法評等
男	1	14	52	74	138	13
女	5	6	32	77	105	6
總計	6	20	84	151	243	19

銅牌人數相較 113 學年度上升



實施大跑步計畫利用早自修時間帶動全班慢跑



體育課讓學生嘗試新興運動—匹克球



成立排球隊



女子躲避球隊



本校木球隊



本校武術隊

三、本校大跑步計畫

南市鹽行國中 SH150 暨大跑步計畫

班級自主管理登記表

四、本校運動團隊組訓辦法

鹽行國中運動代表隊組訓實施辦法

一、依據

為健全本校各代表隊之選拔與訓練制度，兼顧學生學習權益、身心健康及代表隊培訓品質及安全訓練守則，特訂定此辦法。

二、適用對象

本辦法適用於本校各項代表隊，含校內長期培訓代表隊伍及對外參賽之運動團隊。

三、代表隊種類

目前本校常態性參賽項目為：田徑、木球、Teeball、武術、躲避球、高爾夫、排球。倘若有新增參賽項目，代表隊教練須於每學期開學前向學校提出並附上代表隊選拔辦法、訓練規劃、期程、預計參賽項目，如附件一。

四、代表隊選拔原則與篩選指標

各代表隊選拔應秉持「公開、公平、專業」之原則，並得依項目特性訂定具體指標，原則如下：

(一) 基本條件

1. 具本校正式學籍之在學學生。
2. 品行良好，無重大違規紀錄。
3. 能配合代表隊訓練、比賽及相關規範。
4. 取得導師及家長同意。
5. 國三生為因應升學，建議參加上學期賽事，若需參加下學期賽事，須經家長及教練同意。
6. 學校社團無綁定運動團隊之規範，除運動團隊教練有特別要求，須於社團選填前向活動組提出。

(二) 甄選指標

各隊教師或教練得於新學期開始(上學期為8月中旬；下學期為開學前一週內)前提出，並於寒暑假期間或開學第二週內完成甄選。甄選內容由負責教師或教練主責，建議包含以下指標

1. 專項能力表現：專項體能測驗；專項技術測驗或實作表現。
2. 團隊合作與紀律：配合教練指導、遵守團隊規範之表現；團隊溝通與合作能力。
3. 學習與生活狀況：學習態度與出席情形；能兼顧課業與代表隊訓練者優先考量。

五、訓練項目選擇與限制

1. 一學期一訓練原則：每位學生每一學期原則上僅能以「訓練一項代表隊」為主。
2. 例外情形（至多兩項）：學生經兩個代表隊教練同意，並報請導師和家長同意後(如附件二)，得同時參與至多兩項代表隊訓練。前提須符合以下條件：
 - ．兩個代表隊之訓練時間、比賽時間不得衝突。
 - ．不影響學生課業、安全及代表隊之訓練品質。
 - ．能確實配合兩隊訓練及比賽安排。
 - ．若經評估學生無法兼顧，如兩項運動比賽時間接近一週內，學校得要求其擇一參與。

六、訓練與管理規範

1. 各代表隊應訂定固定訓練時間與年度訓練計畫。
2. 教練應定期關注學生學習、出勤與身心狀況。
3. 學生須遵守代表隊訓練紀律及校規。

七、考核與調整機制

1. 各代表隊得於學期中或學期末進行表現評估。

2. 未達訓練要求或違反規定者，得視情況予以輔導、暫停或取消代表隊資格。

八、本辦法經健體領域會議通過，送主管會報同意，校長核可後實施