

臺南市立鹽行國中 114 年推動健康促進計畫特色

一、114 學年度健康促進校園健康主播獲得佳作

臺南市114學年健康促進學校校園健康主播評選績優人員名單

序號	名次	行政區	校名	校名英譯	參賽學生 中文姓名	參賽學生 姓名英譯	指導人員 中文姓名	指導人員 姓名英譯	管理人員 中文姓名	管理人員 姓名英譯
7	佳作	永康區	崑山國小	Tainan Municipal Yongkang District Kunshan Elementary School	張家瑜	Zhang,Jia-Yu	吳采薇	Wu,Cai-Wei	何晉璇	He,Tzu-Yi
					廖基恆	Liao,Mu-Heng				
					陳彥瑜	Chen,Yan-Yu				
					石功揚	Shi,Jia-Yang				
					黃煒宸	Huang,Wei-Chen				
8	佳作	安平區	億載國小	Tainan Municipal Anping District Yizai Elementary School	雷沐語	LEI MU-YU	洪浩群	Hung Hao-Chun	吳靜庭	Wu Jing-Ting
					陳以苜	CHEN I-JUI				
9	佳作	柳營區	果毅國小	Tainan Municipal Liouying District Guoyi Elementary School	林上佑	Lin Shang-you	鍾耀宇	Chung Yao-Yu	吳佩蓉	Wu pei-jung
10	佳作	永康區	鹽行國中	Tainan Municipal Yanhang Junior High School	陳安琪	CHEN,AN-CHI	葉庭好	Yeh, Ting-Yu	胡正良	Hu,Cheng Liang
					林郁璇	LIN,YU-HSUAN				
					陳妍彤	CHEN,YEN-TUNG				
					黃帝鈞	HUANG,TI-CHUN				
					林曉森	LIN,WEI-SEN				

二、推動健康潔牙、健康護照、大跑步計畫實施成果

(一) 潔牙紀錄：養成午餐後潔牙習慣的人數漸多

臺南市鹽行國中 114 學年度第 2 學期刷牙統計表 9 月份
七年 4 班 全班人數：29 人 級任導師簽章：[Signature]

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，須請老師開學生（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！

臺南市鹽行國中 114 學年度第 2 學期刷牙統計表 9 月份
九年 1 班 全班人數：24 人 級任導師簽章：[Signature]

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，須請老師開學生（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	90	34	
5	90	15	90	25	90	35	
6	90	16	90	26	90	36	
7	90	17	90	27	90	37	
8	90	18	90	28	90	38	
9	90	19	90	29	90	39	
10	90	20	90	30	40		

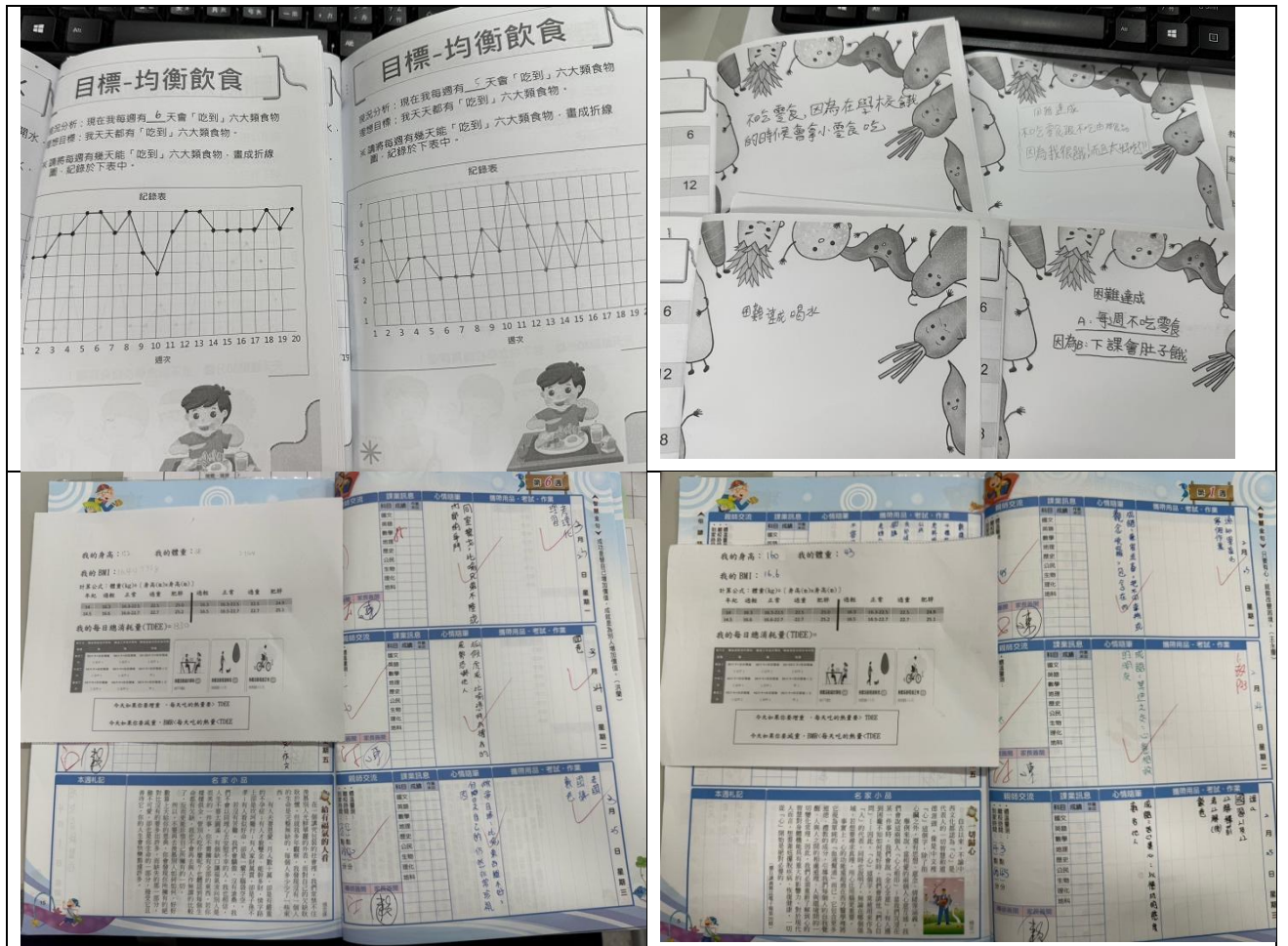
全班學生每月刷牙總次數 (A)：2394 次
全班總人數 (B)：24 人
學生每月刷牙平均次數 (C)：99 次【C=A/B】
學生每日刷牙平均次數 (D)：3.3 次【D=C/月總天數】
取小數點第 2 位，阿哩阿呼
※刷牙次數統計完成每月 1 日交至健康中心彙整，謝謝配合實施！

臺南市鹽行國民中學潔牙紀錄 (114.09月)							臺南市鹽行國民中學潔牙紀錄 (114.10月)						
	潔牙次數			班級人數				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		七年級	八年級	九年級	七年級	八年級	九年級
1	1752	1950	1500	29	28	26	1	1752	1950	1500	29	28	26
2	1800	1680	1860	28	28	26	2	2750	2881	1860	28	28	26
3	1680	1680	1710	28	28	26	3	1643	1680	2250	28	28	26
4	3059	1710	2701	29	29	25	4	2971	1680	2599	29	29	25
5	2819	1800	1991	28	29	26	5	2877	1860	2000	28	29	26
6	1630	2610	2160	30	28	25	6	1440	2610	2600	30	28	25
7	0	1740	0	0	30	0	7	0	1829	0	0	30	0
合計	12740	11430	11922	172	200	154	總合計	13433	14490	12809	172	200	154
總合計			36092			526	平均次數(月)			40732			526
										83.18			

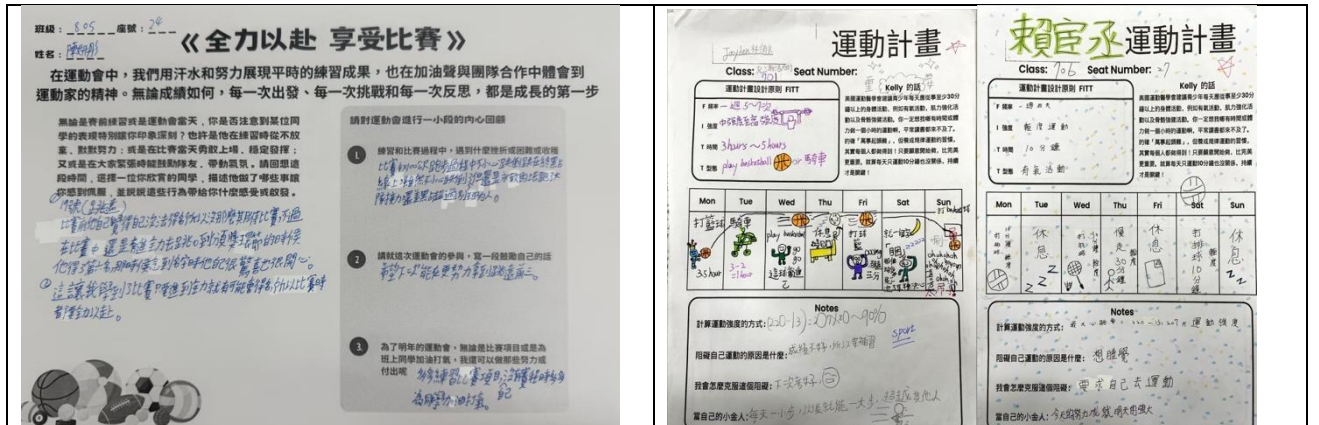
臺南市鹽行國民中學潔牙紀錄 (114.11.11)						
潔牙次數	班級人數			班級人數		
	七年級	八年級	九年級	七年級	八年級	九年級
1	2164	1980	1560	29	28	26
2	3600	1680	1800	28	28	26
3	3333	1680	1560	28	28	26
4	2960	1620	2492	29	29	25
5	2103	1890	3000	28	29	26
6	1440	2610	2600	30	28	25
7	1440	1740	0	0	30	0
合計	17040	13200	13012	172	200	154
總合計			43252			526
人數						

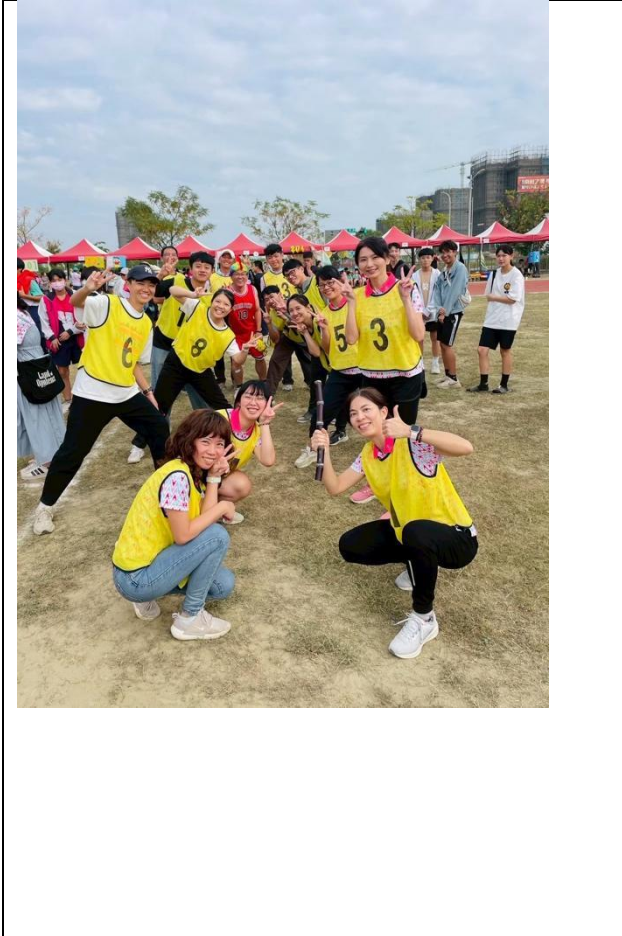
臺南市鹽行國民中學潔牙紀錄 (114.12.12)						
潔牙次數	班級人數			班級人數		
	七年級	八年級	九年級	七年級	八年級	九年級
1	2034	2070	1560	29	28	26
2	3600	1568	1800	28	28	26
3	2999	1680	1612	28	28	26
4	2940	1710	2412	29	28	25
5	2012	1953	2700	28	29	26
6	1440	2610	2200	30	28	25
7	1440	1740	0	0	30	0
合計	16465	13331	12284	172	199	154
總合計			42080			525
總合計						

(二) 健康護照：學生規律追蹤飲食和運動習慣，並計算個人 BMI 貼於聯絡簿，透過親師生共同參與與關注，促進健康知能共學，培養良好的健康生活習慣。



(三) 大跑步計畫：透過此計畫，養成學生規律運動習慣





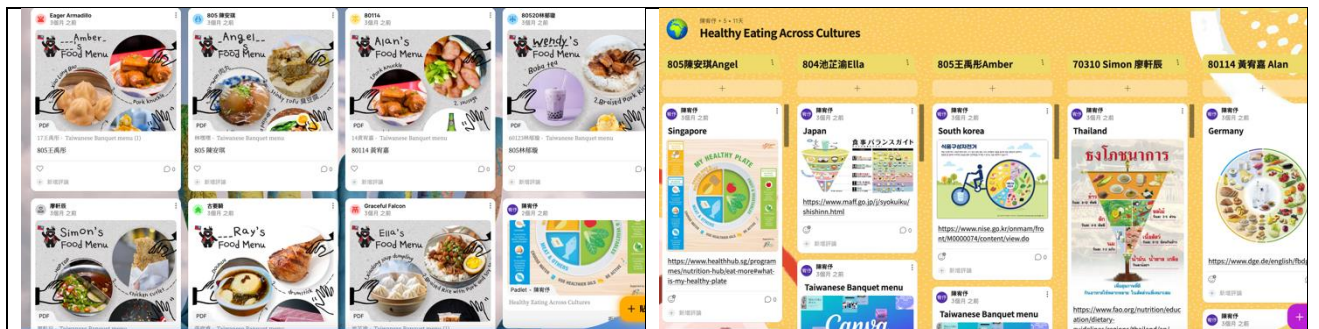
四、多元運動團隊，幫助學生展能、建立良好運動風氣

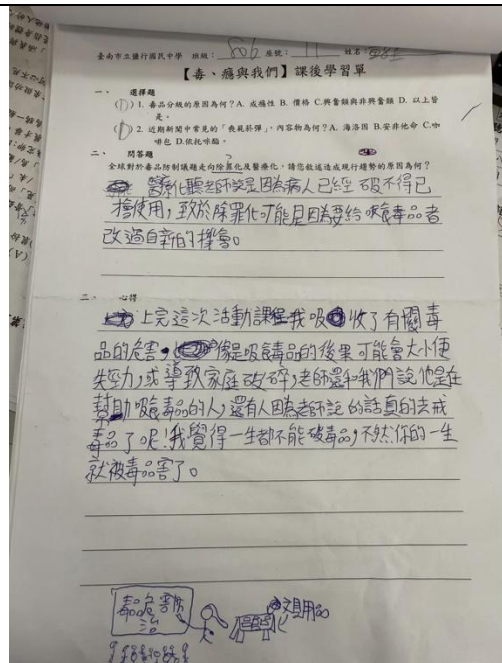




本校積極推展多元體育活動，成立排球隊、龍舟隊、田徑隊、躲避球隊、Teeball 隊、木球隊及武術隊等運動團隊，提供學生多元發展與展現自我的舞台，培養團隊合作精神、運動技能與健康體能。

五、本校健康課程內容多元豐富，結合科技教育與數位工具融入教學，並納入月經教育、性別平等、身體自主權、急救教育、毒品危害防制等重要議題，透過多元課程與實作體驗，提升學生學習興趣與參與度，培養健康知能、正確態度及實踐健康生活的能力。







六、班際球賽：七年級樂樂棒；八年級躲避球；九年級排球





七、性別友善週



學生志工介紹多元生理用品



學生透過海報完成學習單



月經正名運動的海報



月經貧窮的海報



打破夢遺的迷思



介紹多元生理用品



學生認識多元生理用品



打破關於青春期的生理迷思



性別友善週一角



利用下課時間完成學習單

八、性別平等書展

