

台南市114學年度善化國中辦理健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	114年度友善提供多元生理用品及推動月經平權計畫		
活動日期	114年2月~114年9月		
參加對象	學生375人、教職員工25人		
簡述活動內容	1. 提供學生多元生理用品 2. 推動月經教育及性別平等教育		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：健康中心定點放置生理用品		說明：學務處定點放置生理用品	
			
說明：發放生理用品與弱勢女性學生		說明：發放生理用品與弱勢女性學生	

臺南市 114 年度高級中等以下學校
月經教育與平權融入課程與教學獎勵計畫成果

附件 1

學校	善化國中	課程日期	114 年 4 月 28 日、114 年 4 月 29 日、114 年 9 月 25 日
教學教師	張綺芳老師、黃耀聰老師、張維齡老師	課程主題	月經教育
			
<p>說明：健康教師制定月經教育課程，融入各年級健康教育教材，推廣性別平等觀念。</p>		<p>說明：健康教育老師透過上課教學的場合，說明正確月經知識，示範正確使用衛生棉方式及注意事項。</p>	
			
<p>說明：體育老師透過跨領域方式，授課相關「月經教育與平權」知識。</p>		<p>說明：體育老師透過跨領域方式，授課相關「月經教育與平權」知識。</p>	
			
<p>說明：資訊老師透過跨領域方式，授課相關「月經教育與平權」知識。</p>		<p>說明：資訊老師透過跨領域方式，授課相關「月經教育與平權」知識。</p>	
<p>學校建議回饋：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生在跨不同領域課程，由男老師授課非相關課程介紹有關月經知識觀念，比較新奇。 2. 學校已經由集會等多個場合宣導月經平權觀念，有重複困擾，建議原健康課程多增加月經性平觀念。另外承辦人員需找跨領域老師授課，增加負擔。 			

臺南市善化國中
114 年度補助高級中等以下學校友善提供多元生理用品及推動
月經平權計畫成果

成果照片



說明：學務主任藉由開學集會辦理「月經教育」宣導(114. 2. 5)



說明：辦理外聘講師「月經平權」講座(114. 5. 23)



說明：學務主任藉由新生訓練辦理「月經教育」宣導(114. 8. 11)



說明：學務主任藉由開學集會辦理「月經教育」宣導(114. 9. 1)

台南市114學年度善化國中辦理健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	115年度友善提供多元生理用品及推動月經平權計畫
活動日期	115年2月~115年5月
參加對象	學生375人、教職員工35人
簡述活動內容	推動月經教育與宣導

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：115.2.23 月經教育宣導



說明：115.5.8月經教育宣導

台南市114學年度善化國中辦理健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	國教署114年度「第四屆健康飲食小主播」		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：準備開播	說明：我們的菜單設計說明		
			
說明：榮獲國中組主題二第三名	說明：獲獎者合影		
<p>第四屆健康飲食小主播-學生參賽心得</p> <p>子苓:我很榮幸能夠參加這次的比賽，在準備的過程中，我學到了多吃魚肉能讓腦袋更靈光；最深刻的印象是在評審提問的部分，評審的提問讓我意識到自己對於飲食的知識還有多不足，未來我可以在營養知識的部分多下功夫，最開心的是藉由這次的比賽讓我有更精進自己的機會。</p> <p>美御:這次的比賽讓我感受到前所未有的緊張與期待感，因為在比賽的過程中要克服在大家面前當主播的羞澀感，雖然在比賽的過程中不盡完美，但這些都成為未來的養分，真的是很棒的體驗。</p>			
說明：學生參賽心得			

附表二

教育部國民及學前教育署 114 年度「第四屆健康飲食小主播」

飲食教育創意競賽活動創作理念與一日學校午餐菜單設計說明

作品名稱	時句「芝」味，善化好食光			
作品主題	一日學校午餐菜單設計			
一日學校 午餐菜單 內容	項目	菜色名稱	食材	做法
	主食	芝麻飯	履歷米、黑芝麻	選用履歷白米放入蒸飯箱中蒸熟後取出再灑上黑芝麻。
	主菜	鳳梨彩椒 虱目魚柳	虱目魚柳、鳳梨、青椒、甜. ?椒	1. 先將虱目魚柳以適量的醬油、白胡椒粉、太白粉抓醃，再裹以地瓜粉油炸至金黃色撈起。 2. 起油鍋將新鮮鳳梨丁放入迴轉鍋中炒香再依序放入青椒、甜椒拌炒至軟後加入番茄醬、糖、白醋、米酒調味後將其淋在鋪好的魚柳上最後灑上白芝麻。
	副菜	南洋咖哩 蔬食	豆腐、青花菜、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、咖哩塊	1. 先將紅蘿蔔和馬鈴薯用蒸飯箱蒸熟；青花菜、豆腐川燙後放涼。 2. 起油鍋將洋蔥放入迴轉鍋中炒軟，放入咖哩塊和紅蘿蔔、馬鈴薯燉煮最後倒入青花菜和豆腐拌勻後起鍋。
	蔬菜	日式胡麻 小松菜	小松菜、日式胡麻醬	1. 川燙小松菜後撈起加入香油拌開放涼。 2. 食用前淋上日式胡麻醬。
	湯品	南瓜濃湯	南瓜、洋蔥、培根、鮮奶	1. 南瓜去皮籽用蒸飯箱蒸軟後用調理棒打成泥。 2. 起油鍋炒香洋蔥、培根倒入南瓜泥和高湯、鮮奶煮滾至濃稠狀調味即可。
	水果	火龍果		

<p>菜單設計 理念說明 (此欄位 撰寫 500 字以內)</p>	<p>眾所皆知，台南以豐富的飲食文化聞名被譽為美食之都，不論在食材的搭配與口味皆有其獨特之處，本菜單秉持「寓教於食」的理念選用在地食材如善化的黑芝麻、火龍果、南瓜、學甲的虱目魚、關廟的鳳梨等並針對國中生日常營養所需做搭配希望孩子們在享用美味午餐的同時更能兼顧營養與健康。</p> <p>主食中的黑芝麻富含膳食纖維、維生素（如維生素E、B群）和礦物質（如鈣、鐵、鋅、鎂）除有助於學童骨骼的發育外還具有護眼的功效，黑芝麻中的膳食纖維有助於促進腸道蠕動，能改善便秘。</p> <p>主菜選用台南特產虱目魚柳和鳳梨入菜，搭配青椒、甜椒增加營養與色彩；虱目魚又稱「牛奶魚」是相當優異的蛋白質來源，虱目魚脂肪中更含有Omega3、多元不飽和脂肪酸EPAC和DHA，對於降低膽固醇、保護心臟、促進腦部發育都有幫助。彩椒和鳳梨含有豐富的維生素C，還能提升身體的抗氧化能力，酸酸甜甜的滋味在炎熱的夏天非常的開胃。</p> <p>副菜中的紅蘿蔔富含β-胡蘿蔔素可在體內轉化為維生素A，有助於保護視力、增強免疫力，以及維持皮膚和黏膜健康；青花菜中的葉黃素可降低眼睛因為3C產品藍光所帶來的傷害。</p> <p>蔬菜選用在地農民栽種的有機蔬菜，翠綠的顏色及清脆的口感搭配自製的日式胡麻醬整道菜含豐富的膳食纖維有助於提升腸胃道的健康。</p> <p>湯品「南瓜濃湯」中的南瓜是學童們較不喜歡的食材，但南瓜果肉主要營養成分為碳水化合物，並富含β-胡蘿蔔素、維生素A、C、E、鉀離子及膳食纖維等多種營養素，有助於抗氧化、維護視力並促進腸胃健康。此外，南瓜子含有鎂及鋅兩種營養素，有助於睡眠品質、神經穩定，對於男性的攝護腺健康有益。為使學童能接受故將其打成泥製成濃湯搭配小朋友最愛的培根，香甜滑順的口感頗受好評。</p> <p>飯後水果呈上善化水果王牌「火龍果」，火龍果的果肉內部呈白色或紅色，點綴著小黑籽，口感細膩且帶有微妙的甜味。除了其獨特的味道，火龍果還具備顯著的營養價值。它富含維生素C、維生素B群、纖維素以及抗氧化劑，這些成分有助於增強免疫系統、促進消化健康並提供抗氧化保護。</p> <p>使用在地食材入菜除符合食農教育的理念與精神外，也希望透過用心搭配的菜單能製作出大家都喜歡的餐點，讓大家能更喜歡學校的營養午餐。</p> <p>□</p>
---	---

台南市114學年度善化國中辦理健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	台南市114年度「校園身體活動存摺」
------	--------------------

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：下課出教室運動

說明：下課運動時間到

臺南市114年度「校園身體活動存摺」計畫獲獎名單-學校健康獎

組別：國中組

獎項	學校	組參與率學校 (該組參加隊數/全校該組全部班級數)
第一名2,000元	臺南市立善化國民中學	121%
第二名1,600元	臺南市立佳興國民中學	100%
第三名1,200元	臺南市私立明達高級中學(國中組)	83%
績優學校獎800元	臺南市立西港國民中學	70%
績優學校獎800元	臺南市立光華高級中學(國中組)	67%
績優學校獎800元	臺南市立永仁高級中學(國中組)	48%

臺南市114年度「校園身體活動存摺」計畫獲獎名單-優勝獎

組別：國中組

獎項	學校	隊伍名稱	隊長	總積分	帶隊老師	職稱
第一名2,000元	臺南市立山上國民中學	山上羊羊隊	李思璇	92.8	何佩倫	訓導組長
第二名1,200元	臺南市立永仁高級中學	永者少獅一隊	高以凡	88.7	黃燕芬	衛生組長
第三名1,000元	臺南市立成功國民中學	賽爾提克	李思緯	88.47	翁興平	教師
績優獎800元	臺南市立善化國民中學	芋頭	林紆彤	85	汪嘉蓁	護理師
績優獎800元	臺南市立新東國民中學	新東國中B	王裕翔	79.74	林淑怡	護理師
績優獎800元	臺南市立善化國民中學	高砂義勇隊	王憶晴	76.5	汪嘉蓁	護理師

說明：榮獲學校健康獎

說明：榮獲學生團體優勝獎



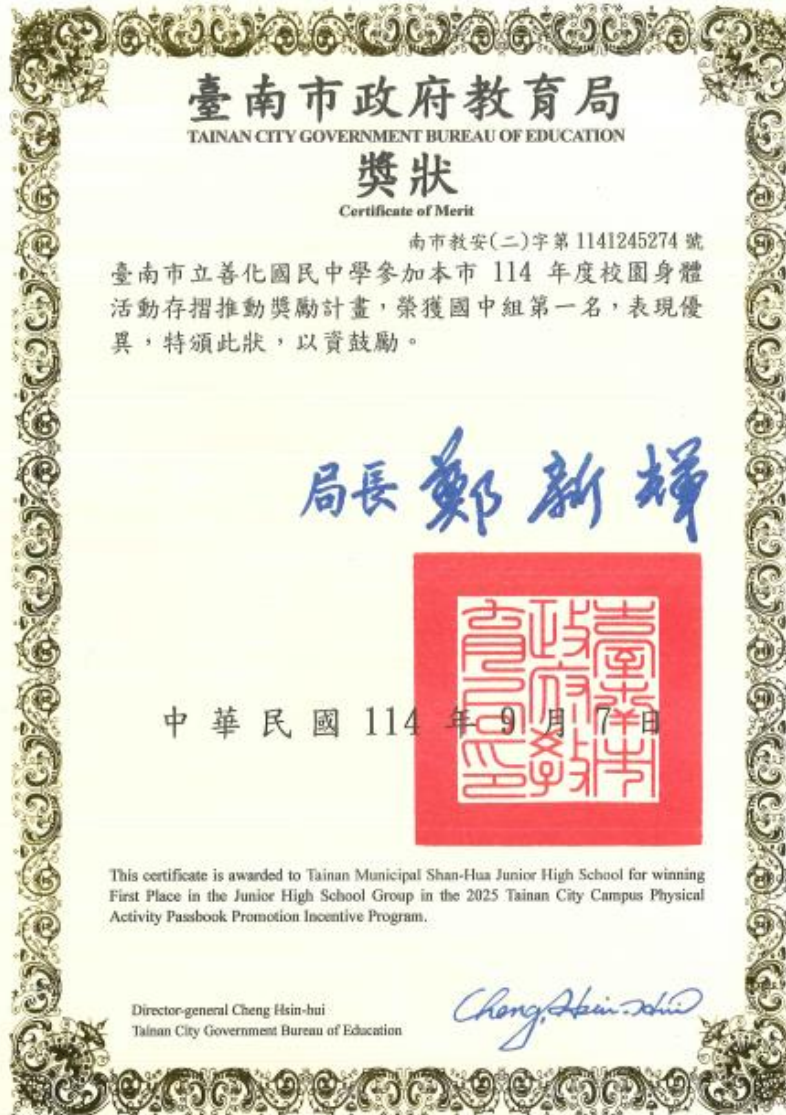
114 年度校園身體活動存摺計畫

活動期間:114.4.14-114.6.1

1. 組成 17 隊(每班一隊,扣除少到校學生),
依照年級分 3 大隊
一年級:嘉黎 二年級:凌汎 三年級:家楓
- 3/13 第五節體控班集合宣導計畫
2. 每天第 2.3.6 廣播提醒同學運動(累積 30 分鐘)-芝蔴
3. 每周五 7:40-8:10 早自修活動中心打羽毛球或跳繩 30 分鐘(分年級)
4/18(一年級),4/25(二年級),5/2(三年級),5/5(一年級),5/16(二年級),5/23(三年級),5/29(三年級)
4. 隊長:
(1)隊長(2)每周統計活動(3)每週五提醒假日運動及拍照(運動地圖)
5. 分工:
嘉黎:上傳資料及體重登記統計及成果
芝蔴:每天第 2.3.6 廣播 將成果照片彙整給嘉黎
各組老師負責隊長是否將資料登載完整

說明：校內頒獎

說明：善化國中114年度校園身體活動存摺計畫



台南市114學年度善化國中辦理健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	營養與飲食教育宣導講座
活動日期	115年3月9日
參加對象	學生375人、教職員工25人
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食物的選擇與糖的正確份量 2. 我的餐盤如何設計與分配 3. 低碳健康飲食

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：糖的正確份量

說明：食物的選擇



說明：低碳健康飲食

說明：我的健康餐盤