

2-4-1 學生參與公部門及校本健康策略推動，達到倡議與賦能的目的

1. 健康促進標語比賽本市獲得佳作

臺南市 114 學年度健康促進學校創意標語設計比賽實施計畫

壹、設計主題：
作品應以健康促進學校六大必選議題或藥物濫用防制為主軸創作，未清楚明示未達相關議題理念者，不列入評審。相關內容如下：

一、視力保健
二、口腔保健
三、健康體位
四、菸(檳)害防制
五、全民健保(含正確用藥)
六、性教育(含愛滋病防治)
七、藥物濫用防制

貳、參賽說明：
一、參賽方式：各校自行完成校內初選後送件至佳里國小。
二、評審獎項：未達評審分數時該獎項從缺。
(一)邀請相關專家、學者與美術設計專家組成評審團參與評審。
(二)獎勵辦法：擇優錄取前三名及佳作若干名，頒發禮券及獎狀以資鼓勵。
1. 第一名：1名，頒發禮券 2,000 元，獎狀乙紙。
2. 第二名：2名，各頒發禮券 1,500 元，獎狀乙紙。
3. 第三名：3名，各頒發禮券 1,000 元，獎狀乙紙。
4. 佳作：擇優錄取若干名，頒發獎狀乙紙。
5. 指導獎：市立學校教師指導學生參賽獲第一名者嘉獎二次，第二、三名者各嘉獎一次，獲佳作者核發獎狀，以資鼓勵。同一教師指導學生分獲各名次時，以獎勵最高名次為限；國立及私立學校教師得由學校依上開原則核發。代(理)課及實習教師指導學生參賽獲佳作(含)以上者頒予獎狀乙張(請於報名表註明)。
6. 工作人員獎勵：承辦之工作人員於活動結束後依「臺南市立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」予以敘獎以資鼓勵。

三、評分標準：
(一)創意標語(內容、創意) 60%
(二)美感設計 40%。

四、作品格式：
(一)標語作品：中文或英文標語的字數限於 20 字以內(不含標點符號)。
(二)繪製創作於四開圖畫紙，紙質不限，直式、橫式均可。
(三)繪圖材料、畫具、媒材及手法不拘，作品限於平面，以標語為主，美工設計為輔，作品以圖案、意象為主表達標語意涵，請勿以電腦繪製列印或模仿他人作品，正面不得書寫姓名。

五、作者同意書：參賽送件之作品，無論得獎與否，均不退還，作品版權屬主辦單位所有，所有作品都將作為健康促進學校媒體宣導使用於公開展覽、宣傳、續刊登或印製相關印刷品、宣導品及刊載、轉載於各種媒體等，不另給酬。

六、每人參賽以 1 件作品為限，曾經參加其他任何展覽或比賽之獲獎作品，不得參賽。

七、參賽作品繳件明細：四開圖畫紙創作作品乙份(不得複稿)，報名資料務必確認報名資料之完整性與正確性，以利獎狀製作與相關活動/得獎公告將依報名表(如附件一)資訊製作，報名表上本部請實貼於作品背面，下半部作品評選欄封線下請勿黏貼。

參、成績公告：得獎名單於評選後公告於本市教育局資訊中心網站(<http://www.tn.edu.tw>)。

*請有意願參加的同學至學務處總務組索取四開圖畫紙。
*為鼓勵參賽，有文件的同學將核予安定卡優點 5-15 個。
*文件截止日期：114 年 10 月 31 日星期五

臺南市健康促進標語設計比賽校內初選

附件三
臺南市 114 學年度健康促進學校創意標語設計比賽送件清單

校名	臺南市立安定國民中學		校名英譯： (請務必填寫)	Tainan Municipal Anding Junior High School		
學校地址	74546(請記得寫郵遞區號)		處室名稱	學務處	※本欄為寄送獎狀用，請務必填寫完整。	
	臺南市安定區安加里安定262-1號		收件人姓名	郭錦蓉		
編號	學生姓名 (例：王大明)	學生姓名(英) (例：Wang Ta-ming)	標語內容 (請勿超過20字)	指導老師姓名(中) (例：王大明)	指導老師姓名(英) (例：Wang Ta-ming)	指導老師職稱 ※攸關獎狀製作，請務必勾選。
1	林沂臻	Lin Yi-Zhen	天天5蔬果 健康跟著我	蔡瑋倫	Tsai Wei-Lun	<input checked="" type="checkbox"/> 正式教師 <input type="checkbox"/> 代理(課)教師 <input type="checkbox"/> 實習教師
2	楊家鏘	Yang Chia-Hua	是可忍 毒不可忍	蔡瑋倫	Tsai Wei-Lun	<input checked="" type="checkbox"/> 正式教師 <input type="checkbox"/> 代理(課)教師 <input type="checkbox"/> 實習教師
3	鄭右欽	Jheng You-sin	一刻千金 一目了然	顏銓成	Yen Chuan-cheng	<input checked="" type="checkbox"/> 正式教師 <input type="checkbox"/> 代理(課)教師 <input type="checkbox"/> 實習教師
4	王妍喬	Wang Yan-Ciao	拉 K 一時 尿布一世 拒絕毒品 幸福一生	蔡瑋倫	Tsai Wei-Lun	<input checked="" type="checkbox"/> 正式教師 <input type="checkbox"/> 代理(課)教師 <input type="checkbox"/> 實習教師
5	陳佳宜	Chen Jia-Xuan	全套套 定期篩 預防藥 愛滋預防 健康無艾	邱建富	Chiu Chien-Fu	<input checked="" type="checkbox"/> 正式教師 <input type="checkbox"/> 代理(課)教師 <input type="checkbox"/> 實習教師

※備註：1.若表格不夠請自行增加。
2.本表 Word 檔請務必 mail 至 cutebird1009@gmail.com 信箱。
3.本表核章後的紙本，與同意書正本(附件二、三)及參賽作品，全部郵寄至承辦學校。

承辦人/電話：

 主任：

 校長：


臺南市 114 學年度健康促進學校創意標語設計比賽送件清單核章檔



A



B



C



D



E

學生送件作品

臺南市114學年度健康促進學校創意標語設計比賽績優名單

編號	名次	學校(全銜)	學校-英(全銜)	學生	學生-英	指導老師	指導老師-英
1	第一名	臺南市私立德光高級中學	Tainan Deguang Catholic Senior High School	李子蕃	Li Yu-Chen	謝宜蕃	Hsieh I-Chen
2	第二名	臺南市私立德光高級中學	Tainan Deguang Catholic Senior High School	葉恩呈	Yeh En-yu	邵恩雨	Shao En-yu
3	第二名	臺南市立建興國民中學	Tainan Municipal Jiansing Junior High School	王滄濤	Wang Yu-Chen	張夏純	Chang Hsia-Ming
4	第三名	臺南市立復興國民中學	Tainan Municipal Fusing Junior High School	蔡諒澄	Tsai Yi-Cheng	蔡孟純	Tsai Meng-Chun
5	第三名	臺南市立復興國民中學	Tainan Municipal Fusing Junior High School	周善彤	Chou Shan-Tung	無	
6	第三名	臺南市立永康國民中學	Tainan Municipal Yongkang Junior High School	陳柏翰	CHEN,PO-HAN	郭承權	KUO,CHENG-CHUAN
7	佳作	臺南市立新市國民中學	Tainan Municipal Sinshih Junior High School	利晉毅	LI,CHEN-YI	郭芸綺	KUO,YUN-CHI
8	佳作	臺南市立新市國民中學	Tainan Municipal Sinshih Junior High School	姚奕蕃	YAO,YI-JHEN	郭芸綺	KUO,YUN-CHI
9	佳作	臺南市立新市國民中學	Tainan Municipal Sinshih Junior High School	劉曼慧	LIU,MIN-HSIEN	郭芸綺	KUO,YUN-CHI
10	佳作	臺南市立新市國民中學	Tainan Municipal Sinshih Junior High School	蘇昱霏	SU,YU-FEI	郭芸綺	KUO,YUN-CHI
11	佳作	臺南市立新市國民中學	Tainan Municipal Sinshih Junior High School	陳偉心	CHEN,WEI-HSIN	郭芸綺	KUO,YUN-CHI
12	佳作	臺南市私立港明高級中學	Tainan Kang Ming Senior High School	管明勝	Guan Ming Teng	王冠穎	Wang Kuan Ying
13	佳作	臺南市立復興國民中學	Tainan Municipal Fusing Junior High School	詹惟甯	Chan Wei-ning	無	
14	佳作	臺南市立復興國民中學	Tainan Municipal Fusing Junior High School	黃嫩茹	Huang Mei-ju	無	
15	佳作	臺南市立復興國民中學	Tainan Municipal Fusing Junior High School	文禹喬	Wen Yu-Chiao	無	
16	佳作	臺南市立復興國民中學	Tainan Municipal Fusing Junior High School	黃語歌	Huang Yu-Shin	無	
17	佳作	臺南市立復興國民中學	Tainan Municipal Fusing Junior High School	劉禹杉	Lin Yu-Shan	無	
18	佳作	臺南市立安定國民中學	Tainan Municipal Anding Junior High School	楊家輝	Yang Chia-Hua	蔡璋倫	Tsai Wei-Lun
19	佳作	臺南市立鹽水國民中學	Tainan Municipal Yanshuei Junior High School	許睿心	HSU,JUI-HSIN	徐子琳	HSU,TZU-LIN
20	佳作	臺南市立鹽水國民中學	Tainan Municipal Yanshuei Junior High School	李汶錫	LI,WEN-CHANG	徐子琳	HSU,TZU-LIN
21	佳作	臺南市立永康國民中學	Tainan Municipal Yongkang Junior High School	胡子彥	Wang Chih-lin	吳政隆	Huang Kuo-ju
22	佳作	臺南市立永康國民中學	Tainan Municipal Yongkang Junior High School	胡鈺惟	HU,YU-WEI	蔡秋美	TSAI,CHIU-MEU
23	佳作	臺南市立永康國民中學	Tainan Municipal Yongkang Junior High School	許昕寬	HSU,HSDN-NI	無	
24	佳作	臺南市立永康國民中學	Tainan Municipal Yongkang Junior High School	余瑄瑞	YU,YI-RUI	溫佳鈺	WU,CHIA-CHENG
25	佳作	臺南市立麻豆國民中學	Tainan Municipal Madou Junior High School	陳洪璿	Chen Min-hsuan	邱雪娥	Chiu Hsueh E
26	佳作	臺南市立麻豆國民中學	Tainan Municipal Madou Junior High School	馮捷瑋	Feng Chieh-hsuan	陳盈君	Chen Ying-chun
27	佳作	臺南市立麻豆國民中學	Tainan Municipal Madou Junior High School	張穎濤	Zhang Ying-zhen	王婉婷	Wang Wan-ting
28	佳作	臺南市立麻豆國民中學	Tainan Municipal Madou Junior High School	蔡一璿	Tsai Yi-hsuan	王婉婷	Wang Wan-ting
29	佳作	臺南市立麻豆國民中學	Tainan Municipal Madou Junior High School	黃樹霖	Huang Yen-lin	王婉婷	Wang Wan-ting
30	佳作	臺南市立麻豆國民中學	Tainan Municipal Madou Junior High School	吳雅文	Wu Ya-wen	賴秀娟	Lai Hsiu-chuan

臺南市 114 學年度健康促進學校創意標語設計比賽績優名單 本校學生獲得佳作

2. 健康體適能與飲食教育本校獲績優學校



12:51 5G 84


< 台南..... 9+ ... 🔍

全部 相片 Reel 更多 ▾

台南市安定國中粉絲團 ...

由郭錦蓉發佈
2025年11月29日 · 🌐

🎉好消息！
本校榮獲「健康體適能與飲食教育績優學校」肯定！
校長代表全校師生前往領獎，這份榮耀屬於每一位一起努力、持續為孩子健康把關的老師與學生。一起為健康加油 🍌🥗🥤



首頁 專業主控板 建立 通知 2 功能表 9+

榮獲健康體適能與飲食教育績優學校

3. 推廣餐前 5 分鐘專書



專書教學上課情況一



專書教學上課情況二



上課分組討論



主題討論填寫學習單

吃在地。食當季 學習單

姓名: 李俊傑

一、閱讀時請選擇在地當季的收成好食好食是當地地產的原則之一。請根據你的生活經驗或翻閱本書後，請寫出一項屬於臺南市在地食材與產地。(範例：柳橙、甜不辣)

答: 鳳梨-番仔寮

二、根據上題的回答查閱本書，請寫出在地食材是屬於哪一類？它的主要營養素為何？(範例：柳橙類-維生素C類-維生素C)

答: 鳳梨-水溶性-纖維

三、根據本書的介紹，請找出兩種認識食物的「身份證」。(範例：蔬菜類-柳橙類-有機蔬菜認證)

答: 水溶性纖維-鳳梨 CAS 01 有機認證

四、請依自身的生活經驗寫出兩項上述在地食材所烹調的料理。(範例：柳橙類炒蛋、柳橙類茶葉)

答: 鳳梨炒肉片

五、請寫出兩項「吃在地、食當季」的好處。

答: 農學在臺少

◎你願意繼續吃在地食當季，響應低碳飲食的信心度為幾顆星？(請圈出顆星)

答: ☆☆☆☆

good



小組討論

學習單分享

推廣餐前5分鐘專書

4. 性教育含愛滋病防治議題

臺南市 114 學年度安定國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	性教育含愛滋病防治議題(知性時間)		
日期	115 年 4 月	實施班級	七年級學生
簡述課程內容	本課程介紹性別與性觀念的基本認識，探討愛與性的關係，並分析媒體迷思與網路交友風險，強調尊重他人與自我保護，建立正確健康的性教育觀念。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：知性時間	說明：性的專題報導		



說明：性 IQ 檢測站



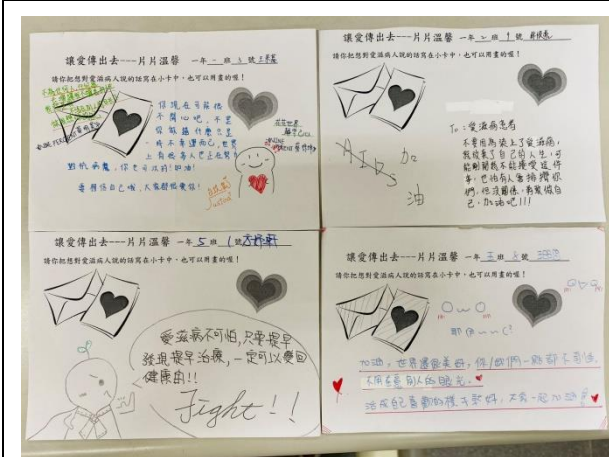
說明：12/1 世界愛滋日



說明：愛滋去污名化



說明：觀看學長姊拍的性教育微電影



說明：讓愛傳出去學習單



說明：保險套教學—護理師

5. 月經教育與平權融入課程與教學

臺南市 115 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

<p>學校</p>	<p>安定國中</p>	<p>日期</p>	<p>115/5/7-5/13 702 5/7 701 704 5/12 703 705 5/13</p>
<p>教學者</p>	<p>吳盈蓓、郭錦蓉</p>	<p>參加人數</p>	<p>117 人(七年級各班)</p>
<p>主題</p>	<p>Happeriod—關於月經的點點滴滴</p>		
<p>課程設計</p>	<p>透過月經教育課程，協助學生建立正確的生理知識，破除迷思與偏見，並培養對不同性別與身體經驗的理解與尊重。課程結合生活情境、多元生理用品介紹及性別平等觀念，引導學生以自然、健康且尊重的態度看待月經議題。課程內容參考《Happeriod 關於月經的點點滴滴》手冊。</p> <p>第一節：認識月經與生理變化 (一) 引起動機 (10 分鐘) 教師提問： 聽過哪些月經的代稱？ 為什麼大家常不好意思直接說「月經」？ 播放或展示手冊封面與部分內容，引導學生討論。</p> <p>(二) 發展活動 (25 分鐘) 1. 認識月經 介紹：月經形成原因、月經週期、子宮內膜變化搭配月經週期圖說明。</p> <p>2. 經血顏色與身體狀況 說明不同顏色可能代表的情況：鮮紅色、暗紅色、咖啡色、灰色 (需注意感染)</p> <p>3. 經前症候群 (PMS) 討論：情緒起伏、腹痛、疲倦、焦慮等症狀並介紹舒緩方式。</p> <p>(三) 綜合活動 (10 分鐘) 小組討論：</p>		

「如果朋友月經來身體不舒服，你可以怎麼做？」

第二節：多元生理用品與性別平等

(一) 引起動機 (5 分鐘)

展示不同生理用品圖片：衛生棉、棉條、月亮杯、生理褲、布衛生棉
請學生猜用途與特色。

(二) 發展活動 (30 分鐘)

1. 多元生理用品介紹

說明各項用品：使用方式、優缺點、適合情境

2. 破解月經迷思

討論常見迷思：月經來不能吃冰？不能吃止痛藥？月經是排毒？

引導學生以科學角度理解。

3. 月經與性別平等

探討：月經羞恥、生理假、多元性別與月經

(三) 綜合活動 (10 分鐘)

活動：「月經友善宣言」

請學生寫下一句：尊重月經、關懷同學、破除偏見

八、教學方法

講述法、分組討論、情境引導、圖像教學、問答互動

九、教學資源

《Happperiod 關於月經的點點滴滴》手冊

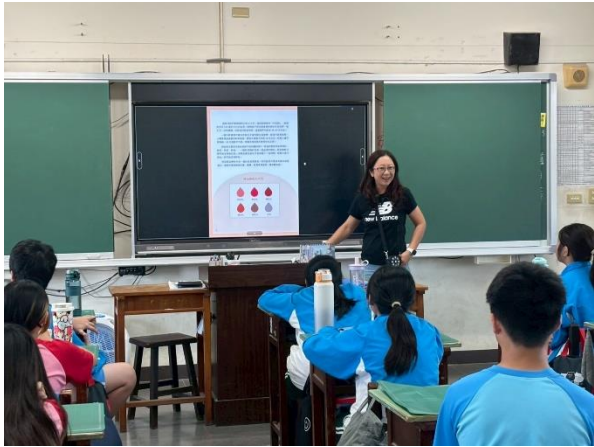
生理用品實物或圖片、簡報教材、學習單



什麼是月經



經前症後群



經血顏色介紹



多元生理用品介紹



衛生棉使用說明一



衛生棉使用說明二



讓男生體驗

多元生理用品介紹

學校建議回饋：

1. 建議持續推動月經教育課程，讓學生建立正確生理知識與健康觀念，降低對月經議題的誤解與污名化。
2. 課程內容貼近學生生活經驗，能有效提升學生參與度與討論意願，建議未來可結合更多情境式與互動式教學。
3. 學生對於經前症候群、生理用品及月經迷思等議題反應熱烈，顯示課程具有實際教育需求與價值，值得持續推廣。

檔 號：

保存年限：

臺南市政府教育局 函

地址：708201臺南市安平區永華路2段6號7樓

承辦人：黃小姐
電話：06-2991111分機8328
電子信箱：silverfish01@mail.tainan.gov.tw

受文者：臺南市立安定國民中學

發文日期：中華民國115年5月6日

發文字號：南市教字第1150504288號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨(0504288A00_ATTCH11.odt)

主旨：檢送本市115年度高級中等以下學校月經教育與月經平權融入課程與教學獎勵計畫1份，請查照。

說明：

- 一、依據教育部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及臺南市政府115年度校園登月計畫辦理。
- 二、為積極落實校園月經教育課程教學，並鼓勵教師實施跨領域、議題教學，共同推動校園性別平等，提升親師生月經教育相關知能，共創月經平權支持性環境，實踐性別平等價值，對承辦人員及實際進行教學教師予以專案敘獎，以資鼓勵。
- 三、核敘原則：
 - (一)考量學校規模班級人數不同以及教學方法及策略相異，爰以各校採每學期分開敘獎，並依學校規模分為6班以下、7至12班、13至48班、49班以上學校，各核予不同敘獎額度。
 - (二)學校敘獎人員以實際實施「月經教育與月經平權融入課程與教學」教師或承辦人員，並將相關成果(教案及成