

# 臺南市立北門國民中學健康促進學校「學校特色」成果

主題：開辦機器人社團，透過實作與參訪增強技能，在 2025 AI 物流機器人線上挑戰賽及 2025 PowerTech 青少年科技創作競賽榮獲佳績  
成果照片：

## 執行成果圖片



說明：科技課程由 AI 理論課程開啟學習序幕



說明：清大動力工程學系參訪



說明：透過實際操作與動手組裝，引導學生在嘗試與討論中認識科技學習的樂趣



說明：2025 AI 物流機器人線上挑戰賽榮獲創意策略獎



說明：2025 AI 物流機器人線上挑戰賽榮獲佳作



說明：2025 PowerTech 青少年科技創作競賽全國賽獲獲銅牌

主題：推廣安全教育與急救，使校園人人都是搶命小尖兵

成果照片：

執行成果圖片



說明：護理師進行 CPR 及異物哽塞宣導教育



說明：護理師進行 CPR 及異物哽塞實作教學



說明：學生回覆示教



說明：護理師入班進行緊急傷病流程及校園安全宣導



說明：護理師入班進行傷病處置宣導

# 臺南市立北門國民中學健康促進學校「學校特色」成果

主題：路跑活動暨環境教育

## 執行成果圖片



說明：起跑前精神喊話



說明：動一動，跑起來



說明：路跑後的社區淨街活動



說明：路跑後的社區淨街活動



說明：拜訪在地信仰-鎮海將軍「豬母娘娘廟」



說明：在地文化小小解說員上場



# 臺南市北門國民中學 114 學年度 SH150 執行方案推動成果

壹、執行方式：下課十分鐘運動

貳、執行對象：全校學生

參、指標目標及點數：執行學校 SH150 計畫：2 點

肆、預期效益：養成學生規律運動習慣，讓學生能夠擁有充足的體能來面對整日的課程。

伍、推動策略：利用晨間時間及上下課間的 10-15 分鐘分年級進行運動。活動類型：跑步或快走、韻律操、跳繩 200 下、跳躍架訓練、簡單球類活動（如接傳球練習）。鼓勵學生課後進行喜愛的球類運動（如：籃球、排球、躲避球）達到自我運動的目的。

陸、實際成效：學生養成良好的運動習慣。

柒、佐證文件：

## 一、實施計畫：

### 一、計畫目標

1. 落實「SH150」政策，確保學生每週至少 150 分鐘規律運動。
2. 養成學生每日運動習慣，提升體適能與健康體位比率。
3. 透過多元、有趣、可持續的活動，讓學生享受運動，樂於參與。

### 二、執行原則

- 小型學校特色：學生人數較少，方便以全校或跨班方式進行活動。
- 多元化：運動項目簡單易行，不需太多器材或大型場地。
- 趣味性：融入遊戲、挑戰、競賽，避免單調。
- 持續性：規律安排，讓運動成為校園日常。

### 三、時間規劃（每週 150 分鐘）

- 晨間律動／晨跑（每週 3 天 × 10 分鐘 = 30 分鐘）
  - 音樂律動、健康操、操場慢跑或快走。
- 課間活力十分鐘（每週 5 天 × 10 分鐘 = 50 分鐘）
  - 跳繩、丟接球、呼拉圈接力、快閃舞。
- 體育課延伸運動（利用體育課後加強 × 20 分鐘 = 40 分鐘）
  - 分組小比賽（躲避球、樂樂棒球、跑步挑戰）。
- 週五全校運動時間（30 分鐘）

— 大隊接力、趣味闖關遊戲（投籃、平衡木、跳遠挑戰）。

✓ 合計：約 150 分鐘

#### 四、活動內容設計

1. 運動闖關挑戰：每學期舉辦一次「健康體能闖關日」，設 3 個小關卡，完成即可獲得小獎勵。
2. 班級運動小挑戰：各班設定每週目標全班總共跑操場 50 圈，並公布進度。
3. 家庭合作運動：推動「親子運動日誌」，鼓勵學生與家人一起運動。
4. 快樂音樂運動：利用第二節下課廣播播放音樂，全校師生一起跳繩 10 分鐘。

#### 五、成效評估

1. 學生運動紀錄：導師或體育組協助記錄各班運動時間。
2. 體適能檢測：每學期比對數據，檢視改善成效。
3. 學生回饋：期末透過問卷或訪談，蒐集學生最喜愛的活動。

#### 六、獎勵措施

- 運動達人獎：每月挑選最常參與運動的學生／班級，利用每月全校集會活動時間進行頒獎，全班記優點 3 格。
- 活力班級獎：學期末統計參與度最高的班級頒獎，全班記嘉獎一支，並準備精美小禮物。
- 創意運動獎：鼓勵學生發明新遊戲，並推廣至全校。發明者記嘉獎一次，並給予精美小禮物。

以上活動辦法經教師會議討論後，呈核校長同意後進行施行。

## 二、活動照片(欄位可自行增列)

|                                                                                     |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| 晨間律動-折返跑                                                                            | 課間運動-跳繩                                                                              |



法式滾球比賽



樂樂棒比賽



健身器材運動



路跑活動

# 臺南市辦理 114 學年度普及化運動跳繩接力賽 參賽隊伍出場序

比賽日期：115 年 4 月 23 日上午 8：30-13：30

比賽地點：臺南市新營體育場體育館

| 序號 | 七年級學校              | 序號 | 五年級學校         | 序號 | 六班小校組          |
|----|--------------------|----|---------------|----|----------------|
| 1  | 關廟國中(七年5班)         | 1  | 善化區小新國小(五年一班) | 1  | 鹽水區仁光國小(六甲·五甲) |
| 2  | 歸仁區沙崙國際高中-國中部(702) | 2  | 新營區新民國小(5年3班) | 2  | 鹽水區仁光國小(四甲·三甲) |
| 3  | 七股區竹橋國中(七年忠班)      | 3  | 六甲區六甲國小(503)  | 3  | 安南區學東國小(四甲·一甲) |
| 4  | 東山區東山國中(七年1班)      | 4  | 永康區龍潭國小(五戊)   | 4  | 善化區善糖國小(五年甲班)  |
| 5  | 永康區永仁高中_國中部(101)   | 5  | 蓮潭國(中)小(505)  | 5  | 將軍區鯤鯓國小(六甲·五甲) |
| 6  | 仁德區仁德國中(一年8班)      | 6  | 安定區南興國小(五年甲班) | 6  | 麻豆區文正國小(五年甲班)  |
| 7  | 佳里區佳興國中(701)       | 7  | 新營區新泰國小(五年三班) | 7  | 七股區大文國小(六-三甲)  |
| 8  | 善化區蓮潭國中(小)(七年八班)   | 8  | 仁德區長興國小(五年乙班) | 8  | 學甲區頂洲國小(五甲·六甲) |
| 9  | 新營區新東國中(710)       | 9  | 歸仁區歸南國小(五年一班) | 9  | 龍崎區龍崎國小(六年甲班)  |
| 10 | 新市區新市國中(707)       | 10 | 善化區大成國小(五年壬班) | 10 | 佳里區塭內國小(五年甲班)  |
| 11 | 南化區南化國中(七年甲班)      | 11 | 南區省躬國小(五年二班)  | 11 | 麻豆區港尾國小(港尾B)   |
| 12 | 新營區新東國中(702)       | 12 | 佳里區信義國小(五年一班) | 12 | 仁德區文賢國小(六年甲班)  |
| 13 | 新營區南新國中(七年3班)      | 13 | 佳里區仁愛國小(五年1班) | 13 | 麻豆區港尾國小(港尾A)   |
| 14 | 北區文賢國中(七年二班)       | 14 | 善化區茄拔國小(五年甲班) | 14 | 白河區河東國小(六-三甲)  |
| 15 | 仁德區仁德文賢國中(七年一班)    | 15 | 東區博愛國小(五年二班)  | 15 | 後壁區菁寮國小(五甲·四甲) |
| 16 | 六甲區六甲國中(七年三班)      | 16 | 鹽水區鹽水國小(五年丁班) | 16 | 門區北門國小(四-六甲)   |

| 序號 | 八年級學校            | 序號 | 六年級學校           | 序號 | 六班小校組                |
|----|------------------|----|-----------------|----|----------------------|
| 1  | 新營區新東國中(806)     | 1  | 安南區安佃國小(601)    | 17 | 柳營區新山國小(601_501)     |
| 2  | 六甲區六甲國中(八年四班)    | 2  | 大內區大內國小(六年甲班)   | 18 | 柳營區果毅國小(六年甲班)        |
| 3  | 佳里區佳興國中(801)     | 3  | 柳營區柳營國小(六年乙班)   | 19 | 安南區學東國小(五甲·六甲)       |
| 4  | 北門區北門國中(八年甲班)    | 4  | 永康區龍潭國小(六丁)     | 20 | 官田區嘉南國小(六年甲班)        |
| 5  | 新營區南新國中(八年11班)   | 5  | 仁德區長興國小(六年甲班)   | 21 | 後壁區菁寮國小(六甲)          |
| 6  | 新營區新東國中(811)     | 6  | 善化區茄拔國小(六年甲班)   | 22 | 安南區南興國小(六甲·五甲)       |
| 7  | 柳營區柳營國中(八年一班)    | 7  | 東區博愛國小(六年二班)    | 23 | 七股區大文國小(六甲·五甲)       |
| 8  | 北區北區文賢國中(八年一班)   | 8  | 鹽水區鹽水國小(六年甲班)   | 24 | 麻豆區安業國小(五年忠班)        |
| 9  | 南化區南化國中(八年甲班)    | 9  | 安定區南興國小(六年甲班)   | 25 | 鹽水區文昌國小(五-三甲)        |
| 10 | 東山區東原國中(八忠·八孝)   | 10 | 北區大光國小(604)     | 26 | 麻豆區大山國小(六甲)          |
| 11 | 仁德區仁德國中(二年8班)    | 11 | 新營區新民國小(6年1班)   | 27 | 下營區中營國小(五年甲班)        |
| 12 | 山上區山上國中(801)     | 12 | 善化區大成國小(六年丙班)   | 28 | 鹽水區歡雅國小(四甲·五甲)       |
| 13 | 永康區永仁高中_國中部(206) | 13 | 新化區新化國小(六年六班)   | 29 | 關廟區新光國小(新光國小)        |
| 序號 | 四年級學校            | 14 | 歸仁區紅瓦厝國小(六年二班)  | 30 | 學甲區中洲國小(六年甲班)        |
| 1  | 安定區南興國小(四年乙班)    | 15 | 新營區新泰國小(六年二班)   | 31 | 東山區青山國小(六年甲班)        |
| 2  | 善化區大成國小(四年甲班)    | 16 | 歸仁區歸仁國小(六年四班)   | 32 | 新化區口埤實小(六年甲班)        |
| 3  | 佳里區信義國小(四年二班)    | 17 | 西港區成功國小(六年甲班)   | 33 | 新營區土庫國小(四-六甲)        |
| 4  | 仁德區長興國小(四年甲班)    | 18 | 善化區蓮潭國(中)小(601) | 34 | 北門區文山國小(601_501_401) |
| 5  | 仁德區大甲國小(四年甲班)    | 19 | 仁德區德南國小(六年五班)   | 35 | 關廟區保東國小(六年甲班)        |

[806]佳興國中【801】

領隊：潘能耀 管理：葉又菁 指導：盧玫諭

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 林元祺 | 徐邵宇 | 許涵晴 | 陳永勝 | 秦兆玄 |
| 陳銘恩 | 許子豪 | 黃芷蕎 | 林凱恩 | 郭紫翎 |
| 黃柏惠 | 黃暉瀚 |     |     |     |

[807]北門國中【八年甲班】

領隊：陳明宏 管理：林宛蓁 指導：陳其凱

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 蔡嘉豪 | 廖子齊 | 蔡尚佑 | 陳昀希 | 林湘恩 |
| 侯怡君 | 郭昱緯 | 邱仁豪 | 陳佩臻 | 陳奕嘉 |
| 曾易維 | 顏家淳 |     |     |     |

[808]南新國中【八年11班】

領隊：黃美芳 管理：汪柏齡 指導：陳依婷

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 李妮  | 林函頤 | 張予寧 | 楊可歆 | 蘇宥滋 |
| 周昱廷 | 封宗佑 | 張耿誠 | 張睿宸 | 陳品睿 |
| 蔡易霖 | 謝亨豪 |     |     |     |

[809]新東國中【806】

領隊：鄭光佑 管理：王美英 指導：羅文婕 蔣佩君

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 蔡向昀 | 王亮捷 | 盧渤坤 | 顏立昕 | 歐采霏 |
| 李汶融 | 顏呈亦 | 邱鑫冠 | 翁沛涵 | 廖柏鈞 |
| 連珮彤 | 鄒天燁 |     |     |     |

[810]新東國中【811】

領隊：鄭光佑 管理：張嬭儀 指導：羅文婕 李婷怡

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 吳則諺 | 沈泓莉 | 柯宜樺 | 陳建宇 | 董祐齊 |
| 潘昱任 | 吳昕羽 | 吳欣倪 | 周品薰 | 殷翊綺 |
| 曾鈺茨 | 游琇惟 |     |     |     |

[811]柳營國中【八年一班】

領隊：蔡淑芬 管理：王志偉 指導：陳容舟 蔡佩珊

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 吳昀真 | 許瑀珍 | 鄭珮彤 | 莊采潔 | 黃竟成 |
| 周紘爵 | 許靖官 | 林彥均 | 張金財 | 陳水勝 |
| 范梅英 | 蘇品濤 |     |     |     |

[812]東原國中【八忠·八孝】

領隊：周柏廷 管理：郭竣壬 指導：吳玟晏 廖卿玟

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 吳愉婷 | 呂語璇 | 陳柏奕 | 尤筠喬 | 廖紫淇 |
| 曾若瑄 | 歐辰龍 | 謝侑軒 | 蘇彥霖 | 林柏均 |
| 詹昕浩 | 蕭羽彤 |     |     |     |

[813]北區文賢國中【八年一班】

領隊：陳一仁 管理：葉琬琪 指導：黃雨柔 岑雅慧

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 任育辰 | 杜庭璋 | 林程硯 | 侯力愷 | 涂韋柏 |
| 黃秉濠 | 黃柏諺 | 黃康浩 | 吳翊綺 | 郭庭安 |
| 楊子淇 | 歐垣蕪 |     |     |     |

九年級組

[901]六甲國中【九年三班】

領隊：陳慶忠 管理：曾婉玲 指導：陳淑媛

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 李佩臻 | 梁詠嘉 | 黃資雅 | 姚子楊 | 張書峻 |
| 林軒豪 | 黃崇勛 | 許致軒 | 郭昊恩 | 黃丹儀 |
| 王郁善 | 林侑賢 |     |     |     |

[902]佳興國中【901】

領隊：潘能耀 管理：葉又菁 指導：盧玫諭

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 洪晟嘉 | 鄭勝濠 | 李建勳 | 林維恩 | 呂泓澤 |
| 陳繹安 | 黃崇恩 | 洪家妤 | 鄭智謙 | 蔡佳宜 |
| 蔡文瑄 | 洪竣森 |     |     |     |

[903]南新國中【九年4班】

領隊：黃美芳 管理：吳勤瑩 指導：邱俊榮

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 吳妹嫻 | 趙育瑋 | 謝沛琳 | 江劭益 | 沈志威 |
| 林忻鋒 | 柯泓睿 | 高裕盛 | 張呈安 | 劉柏緯 |
| 鄭閎文 | 蔡宜芹 |     |     |     |