

臺南市立柳營國中 114 學年度健康促進學校評選

評鑑面向：三、素養導向健康教學

評鑑標準：3-1-1 教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模

- 本校教職員在校實踐健康行為，以身作則喝足白開水(體重*30cc)、多吃蔬菜水果，並參與全校師生健康生活榮譽競賽，附上《114 學年度柳營國中全校師生健康生活榮譽競賽(照片)》供參。
- 本校成立網球社、太極社等運動社團，附上《114 學年度社團紀錄簿表與運動社團課程內容(照片)》供參。

資料一

114 學年度柳營國中全校師生健康生活榮譽競賽(照片)



114-2 全校健康體位飲食運動好習慣競賽—誰的生活最健康(教職員組)
每天達成其中一項 1. 運動 30 分鐘 2. 喝水 1500ml 以上 即可獲得 1 分

4/6(一)	4/7(二)	4/8(三)	4/9(四)	4/10(五)	第九週總分
運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	8
4/13(一)	4/14(二)	4/15(三)	4/16(四)	4/17(五)	第十週總分
運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	10
4/20(一)	4/21(二)	4/22(三)	4/23(四)	4/24(五)	第十一週總分
運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	10
4/27(一)	4/28(二)	4/29(三)	4/30(四)	5/1(五)	第十二週總分
運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	8
5/4(一)	5/5(二)	5/6(三)	5/7(四)	5/8(五)	第十三週總分
運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	10
5/11(一)	5/12(二)	5/13(三)	5/14(四)	5/15(五)	第十四週總分
運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	10

舉辦 114 學年度柳營國中全校師生
健康生活榮譽競賽

全校師生健康生活榮譽競賽
(教職員組)

114-2 全校健康體位飲食運動好習慣競賽—誰的生活最健康(801 班)
每天達成其中一項 1. 運動 30 分鐘 2. 喝水 1500ml 以上 即可獲得 1 分

日期	3/2(一)	3/3(二)	3/4(三)	3/5(四)	3/6(五)	第四週總分
學生	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	運動 30 分 喝水 1500ml	
1 王○福	✓	✓	✓	✓	✓	10
2 吳○真	✓	✓	✓	✓	✓	10
3 林○吟	✓	✓	✓	✓	✓	10
4 沈○穎	✓	✓	✓	✓	✓	10
5 張○雲	✓	✓	✓	✓	✓	10
6 孫○潔	✓	✓	✓	✓	✓	10
7 許○珍	✓	✓	✓	✓	✓	10
8 鄭○彤	✓	✓	✓	✓	✓	10
9 蘇○潔	✓	✓	✓	✓	✓	10
10 蘇○潔	✓	✓	✓	✓	✓	10
11 周○露	✓	✓	✓	✓	✓	8
12 林○昀	✓	✓	✓	✓	✓	8
14 穆○陽	✓	✓	✓	✓	✓	4
16 張○豪	✓	✓	✓	✓	✓	8
17 許○寧	✓	✓	✓	✓	✓	8
18 陳○勝	✓	✓	✓	✓	✓	8
19 黃○庭	✓	✓	✓	✓	✓	8



全校師生健康生活榮譽競賽
(學生組)

學校教職員以身作則喝白開水取代飲料



學校教職員與班級一起用餐
鼓勵學生多吃蔬菜水果



學校教職員以身作則多攝取蔬菜

資料二

114 學年度社團紀錄簿檔案與運動社團課程(照片)

校內社團	114 學年度柳營國中(網球社)	
社團特色	<p>在柳營國中的球場上，網球社不僅是活力四射的園地，更是校園健康促進的重要堡壘。網球社由富教學熱忱的<u>陳容舟</u>老師指導，帶領學生在運動中建立良好的紀律。陳老師強調「網球是球技、體能與心靈的全面磨練」，課程規劃涵蓋基礎擊球技巧與移動步法，能有效強化心肺功能、增進手眼協調，並提升核心肌群力量。透過師與生間、生與生間的實戰對擊，不僅能鍛鍊矯健身手，更能紓解課業壓力，培養正向的抗壓性與運動員精神。</p>	
課程內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 握拍、正/反拍、拍球 2. 網球正拍移動擊球、網球發球 3. 網球殺球 4. 網球正拍、反拍移動擊球 5. 網球正拍、反拍對打 	
上課照片		

校內社團 **114 學年度柳營國中(太極社)**

社團特色 在繁忙的校園生活中，柳營國中的太極社提供了一個靜心修身的空間，同時也是學校健康促進計畫中推動「動態生活」與「壓力管理」的重要一環。本社團由專業且細心的周泯珈老師親自指導，帶領社團學生體驗太極的藝術。周老師強調太極拳是「意、氣、力」的結合，透過和緩的招式與深長呼吸，幫助學生矯正坐姿不良、增進身體柔軟度與平衡感。在周老師的引領下，學生能學習如何調節呼吸以紓解情緒，提升學習專注力。

- 課程內容**
1. 太極拳簡介
 2. 雲手、單鞭、起手十式
 3. 左斜飛棚、白鶴亮翅
 4. 左樓膝拗步掌、手揮琵琶、提掌揚拳
 5. 裡擱錘、如封似閉、十字手、抱虎歸山
 6. 攬雀尾枵、攬雀尾擠、攬雀尾按
 7. 倒攆猴、三陽開泰

序	上課日期	出席人數	紀錄學生	活動內容	教師簽名	指導師長	教學目標
1	02/23	8	莊永濤	無極勢	周泯珈	周泯珈	學生能學習如何調節呼吸以紓解情緒，提升學習專注力。
2	03/02	8	莊永濤	太極起手式	周泯珈	周泯珈	學生能學習如何調節呼吸以紓解情緒，提升學習專注力。
3	03/09	8	莊永濤	左雲手棚(右)	周泯珈	周泯珈	學生能學習如何調節呼吸以紓解情緒，提升學習專注力。
4	03/16	8	莊永濤	左斜棚	周泯珈	周泯珈	學生能學習如何調節呼吸以紓解情緒，提升學習專注力。
5	03/23	8	莊永濤	白鶴亮翅	周泯珈	周泯珈	學生能學習如何調節呼吸以紓解情緒，提升學習專注力。
6	03/30	6	莊永濤	左右樓膝拗步掌	周泯珈	周泯珈	學生能學習如何調節呼吸以紓解情緒，提升學習專注力。
7	04/13	9	莊永濤	製作家鄉特產黏土	周泯珈	周泯珈	學生能學習如何調節呼吸以紓解情緒，提升學習專注力。
8	04/20	8	莊永濤	沙拍震盪	周泯珈	周泯珈	學生能學習如何調節呼吸以紓解情緒，提升學習專注力。
9	04/27	5	莊永濤	手揮琵琶	周泯珈	周泯珈	學生能學習如何調節呼吸以紓解情緒，提升學習專注力。
10	05/04	5	莊永濤	進步跟腳	周泯珈	周泯珈	學生能學習如何調節呼吸以紓解情緒，提升學習專注力。

請確實於點名表上記錄出席情況，謝謝！(已加進時間：病、事、公；不知進原因：空、遲到：◎)

