

民德國民中學114學年度健康促進學校評選

2-3-1結合或參與公部門(教育局、體育局、衛生、農政單位或公所等)共同辦理的健康促進議題相關活動

活動名稱	與台南市北區區公所、衛生局、警察局合辦鎮北好行-健行活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
114年4月26日	參加人數	150	800	30
簡述活動內容	1. 臺南市北區區公所舉辦健行活動，本校教職員生亦熱情參與此活動，並辦理 VR 及 AR 實境課程體驗活動。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
市長、立委、議員、區長等各界長官蒞臨本校參與健北好行活動		本校教學卓越課程體驗-師生踴躍參與		
				
本市警察局第五分局員警課程體驗		健行活動開始，探訪北區歷史街道活力四射		

活動名稱	臺南市北區衛生所 HPV 宣導活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113年5月19日	參加人數	600	0	20
簡述活動內容	與臺南市北區衛生所合作宣導 HPV 人類乳突病毒疫苗，鼓勵本校一年級學生登記於二年級施打。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



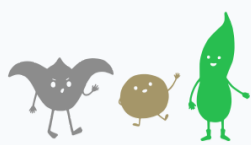
致贈北區衛生所李護理師感謝狀

介紹 HPV 疫苗保護範圍及不同劑型保護力



HPV 對於頭頸癌保護效力

衛生所有獎徵答，同學熱情發言參與



114 學年度臺南市北區民德國民中學
學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果總覽表


壹、年度指標				
項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
一	體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率	填報率100%且通過率50%以上：3點	3	2
二	執行學校SH150計畫	執行學校SH150計畫：2點	2	2
三	辦理校內或參加本市任2項普及化運動比賽，校內自行辦理參與班級達全校7成以上	全市性普及化運動比賽，參加1項比賽、校內普及化運動，辦理1項比賽：2點	2	2
四	年度學生體位適中率提高	提高0.5~0.9%，適中率達114學年度上學期全國平均值：2點	2	2
五	施行餐前5分鐘飲食教育	每週施行1次：3點	3	3
六	辦理水域安全課程	水域安全課程推動成果：1點	1	1
七	推廣健康護照	2/3年級數實施：3點	3	3
八	推廣餐前5分鐘專書教學	每學期實施1次：1點	1	1

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
九	午餐剩食率降低	降低 4~4.9%：1點	1	0
十	學校建置自給農園以推動食農教育	向本局提報計畫申請相關經費：2點	2	2
十一	推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上	全校參與數達40-60%：1點	1	1
十三	校本彈性課程納入一節「運動課」	2點	2	2

貳、畢業生個人健康行動獎勵人數統計

一	健康活力五優獎人數(完成5項健康行動者)	共0人
二	身體力行實踐獎人數(完成3~4項健康行動者)	共0人

參、健康護照

一	學校健康護照	
---	--------	---

114 學年度臺南市北區民德國民中學 學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果報告

指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率

一、執行方式：

(一)推行運動計畫卡，增強運動動機

(二)檢測日期訂為每學期11月至隔年3月底

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：填報率100%且通過率50%以上：3點

四、預期效益：

(一)扣除檢具醫生證明得免測者，檢測率達89%

(二)體適能檢測通過率60%

五、實際成效：

一、運動部體適能網站上傳率99.74%

二、體適能檢測 (PR50以上) 通過率62.22%

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標一成果照片(4~6 張)



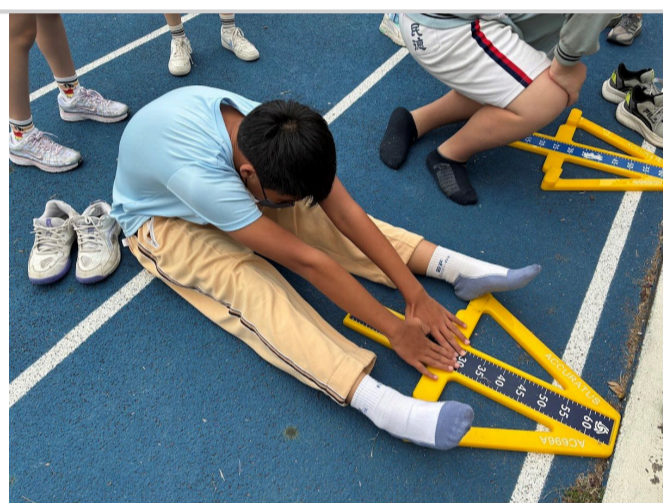
測驗瞬發力



捲腹測驗



測量心肺功能



測驗柔軟度

指標二：執行學校SH150計畫

一、執行方式：

(一)推動體育教學，辦理運動會，建構學生運動習慣。

(二)辦理班際大隊接力、躲避飛盤、排球賽，打造校園運動藍圖。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：執行學校SH150計畫：2點

四、預期效益：

(一)運動參與人數達學生數90%

(二)班級全數參加班際體育競賽。

五、實際成效：

一、運動參與人數達學生數達95%以上。

二、學生高度參與運動性社團和對外比賽，皆獲得不錯的成績。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

九、指標二成果照片(4~6 張)



班際躲避飛盤比賽



班際1600m大隊接力比賽



班際排球賽



課間跳繩



擴大運動參與 - 常態性開放羽球場



擴大運動參與 - 師生排球賽

指標三：辦理校內或參加本市任2項普及化運動比賽，校內自行辦理參與班級達全校7成以上

一、執行方式：

(一)參加大隊接力對抗賽

(二)參加帶式橄欖球校際對抗賽

二、執行對象：班級學生組隊和社團學生為主

三、指標目標及點數：全市性普及化運動比賽，參加1項比賽、校內普及化運動，辦理1項比賽：2點

四、預期效益：

(一)對外參加本市辦理校際比賽，獲得前八名。

(二)學生透過校際交流，展現體育能量，充實視野。

五、實際成效：

一、參加台南市校際大隊接力對抗賽榮獲 - 第二名

二、參加全國橄欖球（帶式組）榮獲 - 第三名

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標三成果照片(4~6 張)



大隊接力比賽



榮獲第二名



榮獲第二名的班級團體照



參加全國橄欖球（帶式組）



本校女子帶式橄欖球團體照



女子帶式橄欖球團體與校長合影

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)提供教職員工、學生健康體適能及飲食衛教知識。

(二)透過每學期初體位追蹤，將體位過輕及過重之學生列冊，鼓勵學生記錄每日運動及健康飲食。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：提高0.5~0.9%，適中率達114學年度上學期全國平均值：2點

四、預期效益：

(一)透過營養教育宣導課程，讓師生明白健康食物對身體的重要性。

(二)針對本校體重過輕及過重學生給予獎勵制度，鼓勵學生安排規律運動，期末提高體位適中率。

(三)針對本校體位數據成果分析，了解數據變化及呈現結果成因。

五、實際成效：

一、1.民德國中114學年度學生體位適中率提高1.35%

二、2.學生體位適中率達全國平均值以上

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：4

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標四成果照片(4~6 張)

校園身體活動存摺-健康體位學生配合事項

1. 為建立學生規律運動生活習慣的養成，自114/4/14(一)至114/6/1日(日)，共計7週。
2. 請每日將健康活動紀錄於身體活動存摺上。
3. 每周登記集點：每周一中午前到衛生組登記上1周每周規律運動達標情形，由衛生組核發點數紀錄。

個人上課日身體活動(含中度身體運動)達每天30分鐘，可得1點。

個人例假日身體活動(含中度身體運動)達每天60分鐘，可得2點。

鼓勵加分項 (佐證資料 需包含活動 參加照片、 完賽紀錄或 手機App運 動紀錄等)	本市運 動賽事 活動	政府及各級團體 辦理之路跑活動 (可跨縣市)	衛生局辦理之 身體活動 促進計畫	親子 戶外 運動
	1場 可增加 3點	1場 可增加3點	1場 可增加3點	每次 可增加 2點

4. 若因故無法到場記錄時，請提前至衛生組說明請假。
5. 經查無故未完成者，累計2次後，通知家長退出健康體位班。
6. 全程詳實紀錄者且BMI進步學生，記嘉獎乙次。
7. 活動結束後，每減重1公斤額外記優點5個，減重5公斤以上或BMI顯著進步者，再記嘉獎乙次。
8. 未提及部分，則隨時由衛生組補充說明。

鼓勵BMI偏高學生參與身體活動存摺



教職員生及體育團隊參與路跑活動



鼓勵BMI偏高學生於進行戶外運動



鼓勵BMI偏高學生於本校操場進行晨跑



利用周會時間進行本校健康護照獎勵說明

指標五：施行餐前5分鐘飲食教育

一、執行方式：

- (一)本校配合午餐進行營養教育，包含每月菜單之食材教育；每周播放1次[餐前5分鐘每月指定食育教材影片]
- (二)每周規劃餐前5分鐘課程表，請各班導師利用午餐時間執行營養教育。
- (三)透過課程及活動宣導飲食及運動的健康概念。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：每週施行1次：3點

四、預期效益：

- (一)藉由導師餐前指導，提升飲食知識及惜食習慣。
- (二)減少本校午餐剩食率。

五、實際成效：

- 一、經由影片及主題海報宣導，能了解食材營養價值及其挑選方式
- 二、鼓勵班級導師指導學生珍惜食物減少剩食

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標五成果照片(4~6 張)



每周一班級午餐時間播放餐前五分鐘影片



家長班親會宣導飲食教育



每月餐前五分鐘張貼於學務處外公布欄午餐專區

學生每周一於學校首頁公告餐前五分鐘專區觀賞影片

TAI NAN 臺南市學校午餐教育資訊網
民德國中學務處 編製

民德國中 午餐營養教育推動指南

資源獲取路徑

首頁 → 導覽列「營養教育」 → 子選單「餐前五分鐘(新)」
[登入後即可操作]

定期宣導與教學任務

#3	#4	#5
每週一次 主題影片觀賞	每月更新 主題海報張貼	每月底前 營養線上測驗
對象：高年級及國中 - 深入認識食材 (如苦瓜、植化素) - 認識料理文化與營養價值 - 影片專區每月更新教材	- 張貼於學務處外 - 班級導師安排課間宣導	- 公告測驗連結 - 鼓勵學生踴躍參加，增加午餐知識趣味

學習資源專區

影音檔下載 補充教材

溫馨提醒

- 落實廚餘分類與減塑
- 養成均衡飲食好習慣

【親子組-金牌】
菜單主題：115年第七屆廚藝競賽

民德國中學務處
2026年3月

餐前五分鐘公告

指標六：辦理水域安全課程

一、執行方式：

(一)參與親水活動

(二)辦理議題講座宣導

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：水域安全課程推動成果：1點

四、預期效益：

(一)學生能遵守水域安全準則

(二)提升自救能力，覺察生命教育的意涵

五、實際成效：

一、學生吸收到學校宣導水域安全知識，並實際參與水域動態課程，應用所學。

二、學生能重視生命並遵守從事水上活動的責任。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標六成果照片(4~6張)



實際參加動態水域安全課程 - 學會救生衣穿著



實際參加動態水域安全課程 - 安全規範解說



水域安全課程 - 學會正確觀念與技能



水域安全課程 - 學會水上救援技能



靜態水域安全資訊宣導



宣導資料納入新生手冊內頁

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

- (一)印製本校體適能健康護照，參照體適能標準，紀錄個人體能成長表現
- (二)參照體位標準，藉由記錄個人運動時數及飲食習慣，維持個人健康體位

二、執行對象：一、二年級學生

三、指標目標及點數：2/3年級數實施：3點

四、預期效益：

- (一)開設高比例體育性社團，結合本校體適能護照，增加學生運動機會
- (二)有目標的讓學生參與體育競賽，提昇運動技能與群體健康

五、實際成效：

- 一、透過身體健康數據、體適能及運動紀錄，鼓勵學生運動
- 二、於飲食生活確實覺察我的餐盤及BMI的重要性，落實飲食教育

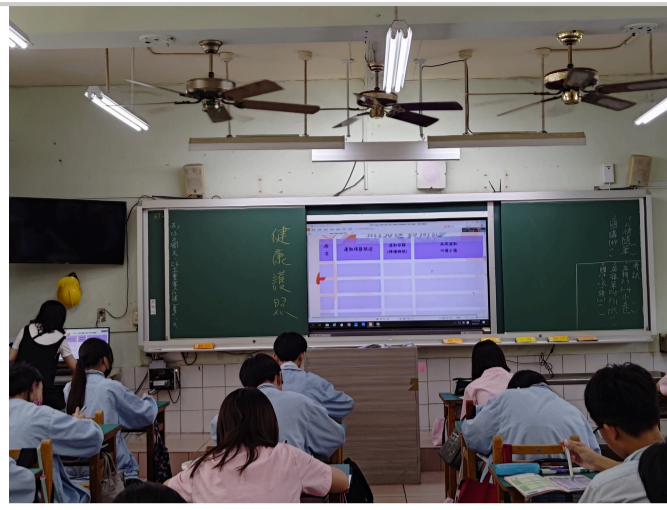
六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：3

九、指標七成果照片(4~6 張)



體適能及健康飲食護照紀錄



由健康教育老師協助介紹護照填寫步驟



學務處透過周會時間進行健康護照獎勵說明



鼓勵學生紀錄飲食習慣及午餐教育內容

民德新生低碳健康生活集點卡
Freshman Health Rewards Card

集滿家長的20個簽名(含日期),
交至學務處衛生組可兌換優點或嘉獎!

每日確實完成七項以上,請家長認證簽名一格(含日期),以資鼓勵!

- 天天睡足8小時以上,不晚睡
- 天天5蔬果
吃3份蔬菜和2份水果
- 做到四電少於2
使用電視電腦手機平板等不超過二小時
- 天天運動30分鐘以上
包含走路、跑步、騎車、跳繩等運動
- 0含糖飲料,不吃垃圾食物
- 做到護眼3010
使用四電或閱讀30-40分鐘,休息10分鐘
- 每天喝1500ml白開水
- 睡前完成刷牙
- 節能減碳/惜食愛物 減少資源浪費
- 落實生活減塑
自備環保袋、環保杯、環保餐具等

家長評分(請打勾) ☆☆☆☆☆☆☆☆☆

請於寫下你未來預計如何持之以恆? 家長鼓勵的話

時時提醒自己
健康的重要。
落實運動,讓身體
越來越健康。

每天規律的生活,
養成良好的生活習慣,
相信自己會愈來愈棒。

與家長共同規劃一個活力、快樂的暑假,迎接嶄新學習的到來,健康一夏! 學務處關心您

暑假持續健康生活紀錄

一、執行方式：

(一)健康教育老師搭配飲食專書進行飲食教育宣導

(二)廚房公佈欄進行主題式營養教育文宣

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：每學期實施1次：1點

四、預期效益：

(一)培養學生認識食物、珍惜食物、選擇食物的能力，以及傳承食物飲食文化。

(二)推廣健康飲食意識，讓學校各成員知道健康飲食的重要，並養成良好的飲食習慣，於日常生活中實踐。

五、實際成效：

一、利用朝會時間介紹飲食安心食材標章，建構校園飲食安全教育網

二、結合校本課程，進行飲食專書內容教學，鼓勵學生討論產出學習單

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標八成果照片(4~6張)



結合健康教育課程飲食專書教學



飲食專書課程及學習單書寫



食品安全宣導



認識午餐食材溯源三章一Q標章

指標九：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)實施餐前教育，導師餐前指導均衡飲食的習慣

(二)建構學校本位課程：我的餐盤

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：降低4~4.9%：1點

四、預期效益：

(一)提升食品營養知識及建立惜食習慣

(二)將健康餐盤的概念由家庭生活擴展至學校生活，減少零食，三餐均衡飲食

五、實際成效：

一、藉由飲食教育及導師督導，達成學生營養均衡、不挑食、不浪費的好原則

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標九成果照片(4~6張)



落實廚餘回收及分類



廚餘果皮及骨頭類集中



配合減塑政策宣導廚餘分類及減量

指標十：學校建置自給農園以推動食農教育

一、執行方式：

(一)申請教育局食農計劃，透過課程引導師生瞭解從產地到餐桌過程，以及食物、農業與環境的關聯性。

(二)透過展示、解說等方式，向學生說明食材的生產過程，也能使學生安心食用。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：向本局提報計畫申請相關經費：2點

四、預期效益：

(一)協助校園特色農園整理，並鼓勵師生採收與家人分享。

(二)強化課程與實地體驗的結合，讓參與者從感官體驗中深化對農業的理解與認同。

五、實際成效：

一、透過校內農園及飲食教育課程，鼓勵校內同仁採收，增加健康蔬果攝取。

二、開辦假日親子農園課程，鼓勵師生及家人到校園農園體驗假日手作生活

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：

九、指標十成果照片(4~6 張)



校內食農教育專區及專人管理



作物清楚標示名稱及分區管理



發布於全校群組鼓勵教職員分享採收



食農教育_微生物運用在廚餘堆肥



食農教育_自製防蟲液



食農教育_香草養生茶飲製作

指標十一：推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上

一、執行方式：

(一)校訂課程開辦一節社團課，提供學生選填運動社團。

(二)成立運動社團，提供學生課後運動機會。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：全校參與數達40-60%：1點

四、預期效益：

(一)強化師生體適能

(二)能對外參加運動競賽，增進運動涵養

五、實際成效：

一、因應本校可供運動場館環境，並需兼顧活動空間舒適性與安全性，開出13個種類的運動性社團。

二、本學年參與運動性社團人數達43.3%。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標十一成果照片(4~6張)



柔道社



樂樂棒球社

足球社



羽球社



桌球社



女子橄欖球社

指標十三：校本彈性課程納入一節「運動課」

以民德國中辦學理念「優質學習、適性揚才、國際視野、人文關懷、永續發展」為基石，發展本校『彈性課程 - 脈動視界』的課程方案，設計理念以身體活動為核心，經由「體驗、思考、理解、應用」四步驟，藉由探索知識原理、領略技術要領和感受、靈活運用覺察與觀察的視角和展現身體素質，並強化「知能整合」與「生活運用」能力。在情境化、脈絡化的學習歷程，能與同學共同完成任務，並緊密連結核心能力的架構，包含了下列六項重要能力：

- 1.問題解決力 - 會問問題，懂得思考，想辦法解決問題。
- 2.創新思考力 - 一步步用創意突破困境，完成任務
- 3.溝通協調力 - 用文字、圖像、動作與人溝通協作。
- 4.科技應用力 - 使用科技和媒體，來幫助自己和他人。
- 5.扎根品德力 - 養成知善、樂善與行善的素養。
- 6.團隊合作力 - 能與不同人一起合作，完成任務。

一、執行方式：

(一)彈性課程納入一節「運動課」，使學生在一週校園內的課程，有兩堂體育課 +1堂多元戶外的課程。

(二)二年級校訂課程「人文饗宴 - 脈動星球」

二、執行對象：二年級

三、指標目標及點數：2點

四、預期效益：

(一)理解體育多元面向

(二)學會「知能整合」與「生活運用」能力

五、實際成效：

一、學生從實作課程在情境化、脈絡化的學習歷程，能與同學共同完成任務，並緊密連結核心能力。

二、學習到溝通力、表達力、問題解決力的運作方式與應用，認識體育的多元面貌。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標十三成果照片(4~6 張)



智慧體育 - 校園定向越野



校園定向越野思考學習單



校園定向越野前導課程



閱讀理解學習單



智力考驗的芬蘭木柱



智力考驗的芬蘭木柱

全校金、銀獎累計學生人數

一、全校金獎累計學生人數：共 0 人

二、全校銀獎累計學生人數：共 0 人

三、獲獎名冊：

健康護照

一、學校健康護照：[↓](#)

