

民德國民中學114學年度健康促進學校評選  
3-2-1教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，  
使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定

活動名稱	健康生活減速 新生健康生活
------	---------------

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



**本校推動環境教育-生活減塑活動計畫學生敘獎說明** (點擊至校園連結)

一、挑戰內容及期程：

(一)使用「搶救海洋大作戰-減塑個人/班級集點卡」(卡片樣式如下列)

個人集點卡	一張集點卡 50 格，依照規定符合說明中的規定就可註記一點，為善思環保，請無集點數，建議換記號筆使用。
班級集點卡	大卡上每隻動物上有數個區塊，整張共有 100 個可供著色的區塊，師生可自行完成或與同學合力完成拯救一隻動物的任務。每集滿十點可塗滿任一空白區塊，全部塗滿即代表班級共同集滿 1000 點。*如果有需要，可以在上色區塊寫上學生座號。

(二)減塑集點卡，集滿點數後，上傳個人或班級活動圖文心得，繳回衛生組以便統計。  
(三)本學期活動預計於 1/5(五)前統計完成人數及減塑成果，若無法完成，可留置下學期繼續使用。

二、活動內容及獎勵方式：

(一)參加生活減塑活動須知：

- ①個人班級減塑集點數登錄(50 點以上)。
- ②減塑照片及心得文字上傳至 <https://eurl.co/E-8Wba>，請於 1/5(五)前完成減塑成果上傳。
- \*經審核通過者，可記嘉獎乙支獎勵。

(二)申請海洋之星獎勵資格：

- ①申請者須先完成生活減塑成果上傳。
- ②班級：請衛生股長協助統計班級申請海洋之星人數，領取書面回饋單(選擇至少一項受勸資格，以文字及圖畫自由表達，對減塑觀念的落實紀錄及相關建議)，依資料成果優秀程度錄取。
- \*經主辦單位審核通過者，由主辦單位核發獎勵證明，校內再頒外敘獎乙支獎勵。

海洋之星獎勵資格 (至少一項)：

- [1] 身體力行者：用努力堅持的具體行動，實踐減塑者。
- [2] 創意達人：發揮無限創意好方法，減塑有成。
- [3] 影響家：不只自己做，更號召、帶動他人一起實踐減塑。
- [4] 挑戰王：勇氣滿格，為了實踐減塑自我挑戰。

課程影片宣導並邀請講師分享減塑生活

學生生活減塑獎勵計劃

目錄

行程表 ..... 2  
搭乘遊覽車安全宣導事項 ... 3  
防疫措施 ..... 4  
學生應攜帶物品 ..... 5  
旅遊注意事項 ..... 6  
飯店注意事項 ..... 7  
2024HAPPY 不塑之旅 ..... 8  
學生房號表 ..... 9-27  
景點簡介 ..... 30-31  
留給家長的行程表 ..... 35

住宿飯店資料：  
班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_  
車次：\_\_\_\_\_ 桌次：\_\_\_\_\_  
房號：\_\_\_\_\_

學生積極參與減塑集點活動

於校外教學手冊  
鼓勵減塑旅行攜帶環保用品

活動名稱

結合運動會推動全校減塑及多喝水運動等環保活動

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

**民國國中第56屆校慶運動會**  
 ~享運動~護健康~惜環境~

校慶運動會期間 環境維護公告

- 配合運動會賽程，配合賽程調整打掃時間(含一般垃圾及回收)，開放時間如下，並請隨時維持休息區周邊、教室及廁所整潔：  
 10/17(四) => 15:25-15:50  
 10/18(五) => 14:30-15:00 (\*3年級請留意大操場力賽程)  
 10/18(五) => 午餐後繼續廣播，進行紙類回收，並場及休息區道具等紙類可提前整理
- 校慶運動會，班級『垃圾箱』及『回收籃』請隨班移動。當天活動結束請拿回教室。
- 回收垃圾：請環保組長確實檢查是否有洗淨、堆疊，尤其是校慶場若使用大量紙箱，請務必將膠帶撕下丟棄於一般垃圾類。
- 廁所使用請保持乾淨，勿亂丟垃圾及邊走邊吃，衛生組加派志工協助，違規扣班級整潔分數及校慶扣分。

“減塑”“樂活”運動會

為推動校園減塑及落實環保分類，請諸處理垃圾，整理資源回收物之辛勞，珍惜人力資源：  
 1.請各班於回收時間前，完成回收物清洗及整理。  
 2.學生請攜帶環保杯，多運動補充水分，維持良好體位，不鼓勵外訂(含糖)飲料。  
 3.鼓勵班級垃圾減量，減少塑膠等垃圾產生，表現優秀班級列入校慶加分。  
 民國同學們，請讓我們一起為自己的健康加分，也為地球的永續盡一份心力吧！

**拯救地球，從減塑開始**

環保 4R

**Reuse 物盡其用**

使用完的塑膠製品可再利用變成花盆容器、收納等

**Reduce 減少使用**

減少使用一次性塑膠製品

**Recycle 循環再用**

加強回收分類好，資源循環愛地球

**Replace 替代使用**

替代使用可重複性物品

**資源回收**

**整理後**

校慶班級回收重量紀錄參考(單位:公斤)

班級	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319
1017淨重					1.18	0.55					0.29					0.51			0.83
1017總重										3.65									
1018淨重	2.38	3.66	3.64	2.89	3.19	4.85		2.77	3.61	2.86				1.98		4.18	4.03	1.73	
1018總重																			
1018總計	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數

班級	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	220	221	
1017淨重	1.1		0.45		1.49	0.6					0.87			0.93		0.55			1.1			
1017總重																				3.19		
1018淨重	2.56	3.6	2.6	4.83	3.04	2.9	3.63	3	2.47	3.09	3.07			3.43	3.29	4.13	3.01	2.35	3.16			
1018總重																						
1018總計	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	

班級	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	220	221
1017淨重	0.72	1.56	0.73			0.59				0.38	1.16	0.98	0.12	0.5	0.36	0.44	1.09	2.17	0.89	0.66	0.7
1017總重									5.48												
1018淨重	2.62	2.81	2.83	5.2	3.74	3.84	4.25	3.79	3.11	4.23	2.86	2.26	2.33	6.52	2.8	3.38	3.22	3.29	3.94	3.53	2.71
1018總重											4			9							
1018總計	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數	全數

結合校慶運動會鼓勵多喝水運動

本校環保垃圾秤重，鼓勵自備環保杯減少垃圾

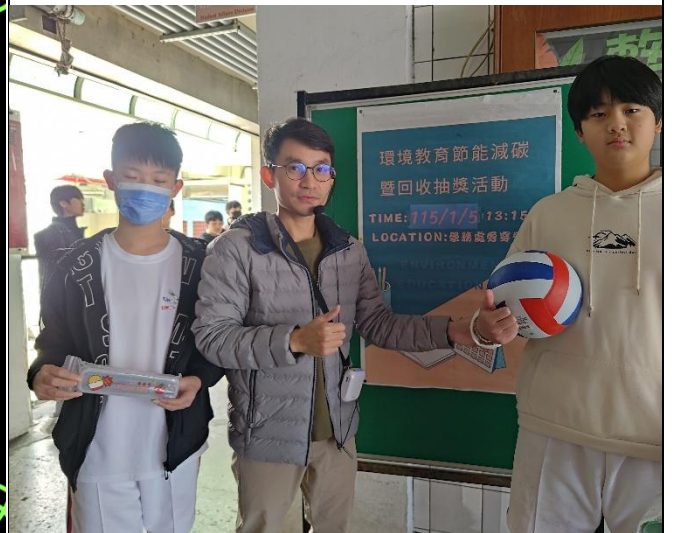
**環境教育-廢電池、光碟  
手機回收摸彩活動**

COUNTDOWN

1/6(一)  
抽獎

回收電池愛地球，獎項豐富有籃球、運動用品、保溫杯、精美文具、文具禮卷等，齊心回收做環保。

衛生組



環保活動-回收廢電池光碟

師生參與環保回收活動-減廢舊地球

活動名稱

落實性教育課程及並邀請專家入校宣導

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



認識性病傳染途徑

關懷愛滋感染者

\* 守護「性」福防護網 學習單 \*

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

一、知識小挑戰：關於青春期與愛滋病防治，選出正確答案：(每題5分)

(A) 1. 關於青春期生理現象，下列敘述何者正確？ (A)月經來潮代表具備生育能力  
(B)懷孕期間會有月經 (C)夢遺跟月經一樣有固定週期

(B) 2. 法律規定與未滿幾歲者發生性關係，即使兩情相悅也是違法？  
(A)15 歲 (B)16 歲 (C)18 歲

(D) 3. 關於愛滋病的傳染，下列哪一種行為「會」造成傳染？  
(A)被蚊蟲叮咬 (B)共同用餐 (C)擁抱 (D)共用針具

(C) 4. 在性病防護中，專家建議選擇「ABCDEF原則」，其中的「C (Condom)」，是指下列哪一項正確的防護行為？  
(A)推選性行為的發生 (B)單一固定伴侶 (C)全程正確使用保險套 (D)主動篩檢

二、自我保護小練習(每格10分)

【緊急應變】若遭受性侵害，為了配合醫療與警方採證以保全證據，請寫出兩項正確做法：  
① 更換衣物、清洗身體 ② 保留所有可能紀錄

【拒絕技巧】當約會對象提出你不想要的親密行為，並說：你如果不答應，就是不愛我。勇敢說不，你會怎麼說？請表達感受與需求，寫出堅定拒絕的話語。  
① 我會明確的拒絕，因為這是兩情相悅的事，不該只有一方強硬硬做的。我會說：我不想要，可以等我想要的時候再說嗎？

【安全約會】「約會不等於性行為」，請寫出兩項能確保約會安全的做法：  
① 结伴同行 ② 明確拒絕到方

三、我的想法與行動(每格10分)

1. 月經與孕還是青春期的自然現象，①你覺得應該用什麼樣正向健康的心態看待身體的變化？②當你有疑問時，你最願意找誰討論或求證？為什麼？  
① 認為是正常現象  
② 我會找媽媽，因為她是最有經驗且親近的人。

2. 【紅絲帶行動】紅絲帶象徵「接納與關懷」。若你身邊有愛滋感染者，你會如何用行動表達對他們的尊重與支持？  
① 我會把他們當做普通人，因為他們不能因為他們感染愛滋紅帶有異樣眼光。遇到要扶的時候，給自己一個讚！你正在學習保護自己，也在學習尊重他人。



學生優秀守護性福學習單

邀請奇美醫院護理部督導性教育講座