

民德國民中學114學年度健康促進學校評選

3-3-1在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活

活動名稱

鼓勵 BMI 偏高學生加入本校健康體位班，落實個人飲食及運動管理

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

附件一 臺南市114年度「校園身體活動存摺」推動獎勵活動報名暨成果紀錄表

行政區+校名	北區民德國中		帶隊老師姓名:	鄭建志	職務:	體育老師			
隊名	民德跑可盟		連絡電話:	06-2223014#22	電子信箱:				
組別	<input type="checkbox"/> 國小組1~2年級 <input type="checkbox"/> 國小組3~4年級 <input type="checkbox"/> 國小組5~6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國中組 <input type="checkbox"/> 高中職組		前測	後測		7月總積分			
項次	身位	姓名	性別	身高(cm)	體重(kg)	BMI	身高(cm)	體重(kg)	BMI
1	隊長	郭	女	162	81.1	30.9			
2	隊員1	張	男	158.5	87.7	34.9			
3	隊員2	曾	女	153.5	81.9	34.8			
4	隊員3	蔡	男	167.9	100.2	35.5			
5	隊員4	方	男	167.9	85.3	30.3			
6	隊員5	黃	女	151.3	69.5	30.4			
7	隊員6	吳	男	161.8	89.2	34.1			
8	隊員7	張	男	174.8	106.4	34.8			
9	隊員8								
10	隊員9								

小計: _____ 平均: _____

團隊總積分: _____

姓名 黃 年級 123

身體組成紀錄	量測日期	114年4月11日		量測日期	年 月 日
	前測	BMI	評等	後測	BMI 評等
體重(公斤)	69.5		<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 適中 <input checked="" type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖		<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖
身高(公尺)	159.3	30.4			
是否有達成中等費力身體活動60分鐘	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 1-2天/週 <input checked="" type="checkbox"/> 3-5天/週 <input type="checkbox"/> 6-7天/週		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 1-2天/週 <input type="checkbox"/> 3-5天/週 <input type="checkbox"/> 6-7天/週		
對自己的目標和評價	瘦10公斤以上				

快樂動~我的動態生活紀錄

週次	期	一	二	三	四	五	六	日	加分項總點數	周總積分	師長檢核
範例		1	1	1	1	1	2	2	4	13	蓋章
4/14	第1週	1	1	1	1	1	2	2	0	9	
4/21	第2週	1	1	1	1	1	2	2	0	9	

衛生組鼓勵學生報名身體活動存摺

目標學生訂定目標落實體重及運動紀錄



衛生組鼓勵攜帶環保杯及戶外活動

衛生組每周開放額外運動時間

活動名稱

健康生活減塑 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 (點擊互校網連結)

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，依規定符合說明中的規定就可註記一點，為響應環保， 純集滿點數，建議換記號筆重複使用。
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、活動內容及獎勵方式：

- (一)參加生活減塑活動須知：
 - 個人班級減塑集點數達滿(50 點以上)。
 - 減塑照片及心得文字上傳至 <https://weird.cc/E-88WbA>，請於 **15(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)申請海洋之星檢核資格：
 - 申請者須先完成生活減塑成果上傳。
 - 15(一)**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(選擇至少一項獎勵資格，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)，依資料成果優劣程度錄取。
 - **主辦單位審核通過者，由主辦單位核發獎勵證明，校內再額外敘獎乙支獎勵。

海洋之星獎勵資格 (至少一項)：

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

結合世界地球日活動撥放生活減塑影片



鼓勵導師帶領班級學生進行生活減塑

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：_____

邀請減塑達人-駱蕾蕾老師蒞校分享
個人減塑行動落實

鼓勵校外教學不塑之旅，並上傳健康減塑
活動圖片

活動名稱

衛生組鼓勵國一新生於暑假落實健康生活

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

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!

Class: 101 Name: 林立瑋

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!

1. 天天睡足8小時以上, 不晚睡
2. 天天5蔬果
吃3份蔬菜和2份水果
3. 做到四電少於2
使用電視電腦手機平板等不超過二小時
4. 1天運動30分鐘以上
包含走路、跑步、騎車、跳繩等運動
5. 0含糖飲料, 不吃垃圾食物
6. 做到護眼3010
使用四電或閱讀30-40分鐘, 休息10分鐘
7. 每天喝1500ml白開水
8. 睡前完成刷牙
9. 節能減碳/惜食愛物 減少資源浪費
10. 落實生活減塑
自備環保袋、環保杯、環保餐具等

楊 楊 楊 楊
114.8.1 114.8.4 114.8.5 114.8.6

楊 楊 楊 楊
114.8.8 114.8.9 114.8.10 114.8.11

楊 楊 楊 楊
114.8.12 114.8.13 114.8.15 114.8.16

楊 楊 楊 楊
114.8.17 114.8.20 114.8.21 114.8.24

楊 楊 楊 楊
114.8.25 114.8.26 114.8.29 114.8.30

85210

家長評分(請打勾) ☆☆☆☆☆☆☆☆☆

請於寫下你未來預計如何持之以恆?
我作一個統計表, 每天檢查是否
有達到目標, 努力的自我要求, 期望未
來能夠繼續維持下去。平常的作息
時間是10:00, 而起床時間是6:30
每天都會去打球, 所以我的運
動量加負, 也能成功達成目標之外, 平時
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

家長鼓勵的話
立場很自律, 早睡早起, 暑假每天
都練球, 晚上睡前才使用20分鐘
的3C。練球很累, 為了維持體
能, 他也能做到飲食均衡, 不
偏食, 孩子, 你很棒, 繼續加油!

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!

Class: 102 Name: 陳汝羽Anna

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!

1. 天天睡足8小時以上, 不晚睡
2. 天天5蔬果
吃3份蔬菜和2份水果
3. 做到四電少於2
使用電視電腦手機平板等不超過二小時
4. 1天運動30分鐘以上
包含走路、跑步、騎車、跳繩等運動
5. 0含糖飲料, 不吃垃圾食物
6. 做到護眼3010
使用四電或閱讀30-40分鐘, 休息10分鐘
7. 每天喝1500ml白開水
8. 睡前完成刷牙
9. 節能減碳/惜食愛物 減少資源浪費
10. 落實生活減塑
自備環保袋、環保杯、環保餐具等

陳 陳 陳 陳
114.8.1 114.8.4 114.8.5 114.8.6

陳 陳 陳 陳
114.8.8 114.8.9 114.8.10 114.8.11

陳 陳 陳 陳
114.8.12 114.8.13 114.8.15 114.8.16

陳 陳 陳 陳
114.8.17 114.8.20 114.8.21 114.8.24

陳 陳 陳 陳
114.8.25 114.8.26 114.8.29 114.8.30

85210

家長評分(請打勾) ☆☆☆☆☆☆☆☆☆

請於寫下你未來預計如何持之以恆?
我會每天提醒自己要早睡早起多吃
蔬果, 少看電視和手機, 我也會安排每
天運動的時間, 像是跑步或打球, 讓
身體更加健康。這些事情可能一開始
會忘記, 但我會慢慢練習, 讓它變成
我每天的习惯, 只要每天都能做到一點
點, 就能一直保持下去!

家長鼓勵的話
暑假期間能夠自律並持之以恆, 期待期
望之後能夠保持健康良好的生活習慣。
陳汝羽

鼓勵暑期建立健康生活習慣

家長一起督促學童建立好習慣



學上回傳健康生活照片

學上回傳健康生活照片