

延平國中結合公部門健康促進活動計畫（114 學年度）

項目	成果指標	指標佐證資料
健康體適能與飲食計畫	全校學生完成體適能檢測，通過率較前一年度提升 5%；建立個別化運動建議。 每週午餐前 5 分鐘進行飲食教育，宣導少油、少糖、少鹽，提倡多蔬果攝取。	體適能檢測數據、檢測紀錄表 教學影片、導師宣導照片、學習單
SH150 學習計畫	每日推動 150 分鐘「適動適靜」學習節奏，提升學生規律作息與運動習慣。	SH150 課程紀錄、學生問卷
午餐剩食率降低	午餐剩食率較前一年度降低 4%，培養珍惜食物的習慣。	午餐剩食調查表、宣導照片
菸檳防制宣導	與衛生局合作辦理菸檳防制宣導，學生具備拒絕技能與倡導能力。	宣導教案、活動照片、問卷數據
HPV 疫苗宣導	與衛生局合作辦理 HPV 疫苗宣導與注射，提升學生對子宮頸癌防治的認知。	衛生局講座資料、注射紀錄

國際公共衛生延伸

- **SDG 3 健康與福祉**：提升學生體適能、飲食健康、菸檳防制與疫苗接種率。
- **SDG 4 優質教育**：將健康促進議題融入課程與活動，提升教育品質。
- **SDG 11 永續城市**：校園綠美化、珍惜食物、降低剩食，推動永續生活。
- **SDG 16 和平與正義**：培養學生拒絕菸檳的生活技能，建立正向人際互動。
- **SDG 17 夥伴關係**：結合教育局、衛生局、家長與社區資源，共同推動健康促進。
- **WHO 健康促進學校 (HPS)**：落實政策、環境、課程、社區四大面向。
- **NCD 防治框架**：針對不健康飲食與菸檳危害，降低肥胖、口腔癌與心

血管疾病風險。

- **Health Equity**：確保所有學生，包括弱勢家庭，都能獲得健康教育與資源。
- **One Health**：飲食教育與環境永續結合，延伸到校園環境與社區健康。

教育局辦理健康體適能與飲食教育計畫

114 學年度臺南市北區延平國民中學 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	期末建成 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	0
二	執行學校SH150計畫	執行學校SH150計畫：2點	2	0
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2項比賽：3點	3	0
四	年度學生體位適中率提高	提高0.5~0.9%：1點	1	0
五	施行餐前5分鐘飲食教育	每週施行1次：3點	3	0
六	辦理水域安全課程	水域安全課程推動成果：1點	1	0
七	推廣健康護照	1/3年級數	1	0

指標二：執行學校SH150計畫	
一、執行方式：	
(一)鼓勵學生下課時間進行身體活動。	
(二)設立課後社團，增加學生運動時間，建立運動興趣。	
二、執行對象：全校七、八、九年級學生	
三、指標目標及點數：執行學校SH150計畫：2點	
四、預期效益：	
(一)增加學生每日運動時間。	
(二)增加每項校隊參與人數。	
(三)鼓勵女生多投入身體活動並參與校隊。	
五、實際成效：	
一、今年新增拳擊隊於課後兩小時的練習時間。	
二、本校課後的運動團隊有拳擊、籃球、跳繩。	
六、學校申請點數：2	
七、學校自評點數：2	
八、佐證文件： 📎	
九、指標二成果照片(4-6張)	
 <p>學生於下課時間，約同學一起練習籃球運動。</p>	 <p>籃球校隊課後練習</p>
 <p>學生於下課時間，約同學一起練習</p>	 <p>學生於下課時間，約同學一起練習</p>

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)通用班際運動會鼓勵班級參與接力賽，選出代表參加全市接力競賽。

(二)舉辦校內2項比賽

二、執行對象：全校七、八、九年級學生

三、指標目標及點數：全市普及化運動比賽，參加1項比賽，校內普及化運動，辦理2項比賽：3點

四、預期效益：

(一)參加台南市校際大隊接力競賽。

(二)各年級參加校內2項比賽

五、實際成效：

一、本校拳擊隊學生代表台南市參加全中運拳擊比賽。

二、本校籃球隊學生參加多項籃球競賽，如：台南市中等學校籃球對抗賽、配次宮聖母醫護長盃籃球錦標賽、籃球乙組聯賽等。

三、本校橄欖球隊學生參加台南市校際盃橄欖球錦標賽。

四、本校跳繩隊學生參加台南市中小學跳繩錦標賽。

五、校內舉辦3對3籃球班際比賽、大跳繩班際比賽。

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標三成果照片(4-6張)



指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

(一)學校社團五項運動性社團，增加學生身體活動機率

(二)鼓勵參加學校課後社團，增加身體活動量。

(三)藉由宣導活動，教導正確飲食觀念，增進飲食知識。

二、執行對象：全校七、八、九年級學生

三、指標目標及點數：提高0.5-0.9%：1點

四、預期效益：

(一)年度學生體位適中率提高0.5-0.9%

五、實際成效：

一、本年度學生體位適中率無顯著提高，將繼續努力

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標四成果照片(4-6張)

114學年度第一學期填報相關資料

114學年度第二學期填報相關資料

指標五：施行餐前5分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)請午餐執事與導師、家政教師合作，利用家政課及午餐時間進行餐前五分鐘專書教育。

(二)運用家政課時間，教授正確飲食觀念。

二、執行對象：全校七、八、九年級。

指標五：施行餐前5分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)請午餐執事與導師、家政教師合作，利用家政課及午餐時間進行餐前五分鐘專書教育。

(二)運用家政課時間，教授正確飲食觀念。

二、執行對象：全校七、八、九年級。

三、指標目標及點數：每週施行1次：3點

四、預期效益：

(一)讓學生知道各項食物的營養素以及對健康的重要性，慢慢改善挑食習慣，建立正確飲食觀念。

(二)讓學生建立食用的食材知識，包含來源、產地、特性...等。

五、實際成效：

一、訂定每週三為餐前五分鐘日，於午餐時間在各班播放餐前教育影片，並與學生討論分享。

二、全校執行率75%，請導師於執行後回報執行紀錄，並收集紀錄成果。

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)

觀賞午餐營養知識專書影片進行教學

觀賞午餐營養知識專書影片進行教學

閱讀餐前五分鐘專書



指標六：辦理水域安全課程

一、執行方式：

(一)規劃水中安全教育課程，提升學生水域安全觀念。

(二)運用開學典禮及期末休業式進行宣導，另外在學校行事曆規劃水域安全宣導週，加強學生水域安全觀念。

二、執行對象：全校七、八、九年級學生

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)提升學生水域安全教育認知，包含判斷環境、救援...等相關知識。

(二)辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報。

五、實際成效：

一、能提升學生水域安全教育認知，包含判斷環境、救援...等相關知識。

二、辦理水域安全相關講座宣導。

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)



舉辦水域安全宣導講座



宣導水域安全相關認知

<p>指標七：推廣健康護照</p> <p>一、執行方式： (一)與健教課教師合作，於健教課推廣健康護照，並確實執行。 (二)隔週於健康課時間與護理師合作量身高體重，讓定期管理體控</p> <p>二、執行對象：8年級學生</p> <p>三、指標目標及點數：1/3年級數實施：1點</p> <p>四、預期效益： (一)達1/3班級數實施。 (二)學生於健康課完成量體重，透過bmi數字，了解簡易的身體自我分布</p> <p>五、實際成效： 一、學生於健康課完成量體重，透過bmi數字，了解簡易的身體自我分布 二、透過定期測量及記錄身高體重，檢視自身體態狀態，並以此為依據改善生活習慣。</p> <p>六、學校申請點數：1 七、學校自評點數：1 八、佐證文件：</p> <p>九、指標七成果照片(4-6張)</p>	<p>指標八：推廣餐前5分鐘專書教學</p> <p>一、執行方式： (一)請午餐執秘依規定實施餐前5分鐘專書教育</p> <p>二、執行對象：全校七、八、九年級學生。</p> <p>三、指標目標及點數：每學期實施1次：1點</p> <p>四、預期效益： (一)學生能透過餐前5分鐘專書教育，而後了解健康飲食知識並確實做到。</p> <p>五、實際成效： 一、學生透過每週規律參與，逐步建立良好的衛生習慣與用餐前的身心準備，觀察顯示，學生進餐前的情緒較穩定，進食秩序與速度也明顯改善。 二、本校於每日午餐時間持續推動「餐前五分鐘」健康促進活動，內容包含正確洗手示範、簡易體適能活動、放鬆呼吸引導及健康知識宣傳。</p> <p>六、學校申請點數：1 七、學校自評點數：1 八、佐證文件：📎</p> <p>九、指標八成果照片(4-6張)</p> <table border="1" data-bbox="821 728 1268 851"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>						
							
							
<p>指標九：午餐剩食率降低</p> <p>一、執行方式： (一)請午餐執秘規劃剩食計畫並執行，紀錄每月剩食率，鼓勵各班降低剩食率。</p> <p>二、執行對象：全校七、八、九年級學生。</p> <p>三、指標目標及點數：降低4~4.9%：1點</p> <p>四、預期效益： (一)全校午餐剩食率降低4-4.9%</p> <p>五、實際成效： 一、請導師協助觀察每日每班剩食狀況，向午餐執秘回報，適時調整菜量，以利減少剩菜量。 二、下學期剩食量明顯較上學期減少，全校午餐剩食率約降低4%</p> <p>六、學校申請點數：1 七、學校自評點數：1 八、佐證文件：📎</p> <p>九、指標九成果照片(4-6張)</p> <table border="1" data-bbox="263 1467 774 1657"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>					<p>指標十：學校建置自給農園以推動食農教育</p> <p>一、執行方式： (一)由學校特教班實施自己農園以推動食農教育</p> <p>二、執行對象：特教班學生</p> <p>三、指標目標及點數：校內自行推動：1點</p> <p>四、預期效益： (一)藉由推動農園教育，讓學生體驗農夫的辛苦 (二)藉由推動農園教育，培養學生珍惜食物的概念</p> <p>五、實際成效： 一、能透過做中學讓學生體驗農夫的辛苦 二、學生能珍惜食物的概念</p> <p>六、學校申請點數：1 七、學校自評點數：1 八、佐證文件：</p> <p>九、指標十成果照片(4-6張)</p> <table border="1" data-bbox="861 1400 1308 1657"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>		
							
							
							

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)與活動組共同規劃橄欖球社團，並與體育老師在體育課時鼓勵適合參加之同學
- (二)與活動組共同規劃電競社團，並與體育老師在體育課時鼓勵適合參加之同學
- (三)與活動組共同規劃熱舞社團，並與體育老師在體育課時鼓勵適合參加之同學
- (四)與活動組共同規劃拳擊社團，並與體育老師在體育課時鼓勵適合參加之同學

二、執行對象：全校七、八、九年級學生

三、指標目標及點數：全校參與數達40-60%：1點

四、預期效益：


- (一)全校同學參加四個運動性社團，達60%以上

五、實際成效：

一、學校編制共六班，運動性社團開設四個(籃球、拳擊、熱舞、橄欖球)，故學校參與運動性社團達66%

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：

九、指標十一成果照片(4-6張)



指標十三：推廣學校課後訓練拳擊隊與跳繩隊與籃球隊，藉以提高學生體適能並超過SH150的時間

一、執行方式：

- (一)拳擊隊使用周一、三、四、五的課後時間，17到19點實施訓練。
- (二)拳擊隊使用周一、三、四的課後時間，17到18點實施訓練。
- (三)籃球隊使用周一到周五的課後時間，16到19點實施訓練。

二、執行對象：本校普通班學生

三、指標目標及點數：2點

四、預期效益：

- (一)學生透過拳擊隊的訓練，臻於SH150的計畫達成，提高學生體適能。
- (二)學生透過跳繩隊的訓練，臻於SH150的計畫達成，提高學生體適能。
- (三)學生透過籃球隊的訓練，臻於SH150的計畫達成，提高學生體適能。

五、實際成效：

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：

九、指標十三成果照片(4-6張)



SH150 計畫

臺南市延平國民中學114學年度 SH150執行方案推動成果

壹、執行方式：

一、運動社團：每週四第七節社團時間。

二、課後訓練：

- (1) 籃球隊：每週一至週五16:00-19:00
- (2) 拳擊隊：每週一至週五17:00-18:30
- (3) 跳繩隊：每週一、三、四、五17:00-18:00

三、班際競賽：

- (1) 七年級-大跳繩競賽
- (2) 八年級-籃球3對3
- (3) 九年級-羽球團體賽

貳、執行對象：七、八、九年級學生

參、指標目標及點數：目標數值：執行學校 SH150計畫：2點

肆、預期效益：

- 一、增加學生每日運動時間。
- 二、增加每項校隊參與人數。
- 三、鼓勵女生多投入身體活動並參加校隊。

伍、推動策略：

- 一、落實課程普及化：利用每週四第七節社團時間，將運動社團納入正式選修，確保全校學生皆有固定的課外運動時間。
- 二、建立梯隊訓練體系：針對具有運動專長的學生，開設「籃球、boxing(拳擊)、跳繩」三大校隊。透過每日1至3小時不等的高頻率訓練，培養學生規律運動習慣並精進競技運動表現。
- 三、設計分齡適性競賽：

臺南市 114 學年度延平國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	菸檳防制		
日期	114 年 9 月 15 日	實施班級	全校學生
課程內容	北區衛生局蒞校宣導菸檳防制教育		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/> 倡導能力 <input checked="" type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		

<p>符合核心素養項目(勾選)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p><input type="checkbox"/>E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p><input type="checkbox"/>E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p><input type="checkbox"/>E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p><input type="checkbox"/>E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p><input type="checkbox"/>E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p><input type="checkbox"/>E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p><input type="checkbox"/>E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p><input type="checkbox"/>E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>
---------------------	---

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：菸檳防制說明



說明：菸檳防制說明



說明：菸檳防制說明



說明：菸檳防制說明



說明：菸檳防制說明



說明：菸檳防制說明



說明：菸檳防制說明



說明：菸檳防制說明

臺南市 114 學年度延平國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	HPV 疫苗宣導		
日期	114 年 9 月 5 日	實施班級	國二學生
課程內容 敘述	北區衛生局蒞校宣導菸檳防制教育		
符合生活 技能 項目(勾 選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		

<p>符合核心素養項目(勾選)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p><input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p><input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p><input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p><input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p><input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p><input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p><input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p><input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>
---------------------	--

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：HPV 疫苗說明



說明：HPV 疫苗說明



說明：HPV 疫苗說明



說明：HPV 疫苗說明



說明：HPV 疫苗說明



說明：HPV 疫苗說明



說明：HPV 疫苗說明



說明：HPV 疫苗說明