


延平國中多元彈性教學 × 健康促進課程（114 學年度）

主題	活動內容	指標佐證資料
認識月經教育	推動月經教育，推動青春期生理教育與性別尊重，搭配愛滋病防治宣導。	教案、課堂照片、問卷數據
SH150 學習計畫	每日推動 150 分鐘「適動適靜」學習節奏（午休、運動、自習）。	SH150 課程計畫、體適能檢測數據
餐書閱讀 × 營養教育	午餐前 5 分鐘閱讀營養書籍，培養均衡飲食概念。	學習單、午餐菜單導讀照片
正向心理學習單	情緒覺察、我的特質葡萄串、我想完成的事、新同學相見歡、時間管理、多元性別認同。	心理學習單
戶外教育活動	與官田國中交流，透過採菱角的行動，讓從生活中學到食農教育的素養；也至金門踏查金城踏尋金師爺。	交流活動照片
藥物濫用防範	教導正確用藥知識。	宣導照片

 國際公共衛生延伸

- **SDG 3 健康與福祉**：推動運動、飲食、心理健康、藥物防制，全面提升學生健康。
- **SDG 4 優質教育**：透過多元課程（性教育、營養教育、心理教育）落實素養導向學習。
- **SDG 11 永續城市**：珍惜食物、降低剩食，推動永續飲食文化。
- **SDG 16 和平與正義**：培養學生拒絕藥物、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、國際交流資源，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，學生成為健康推廣者。
- **NCD 防治框架**：針對不健康飲食、缺乏運動、菸草使用，降低肥胖、口腔癌與心血管疾病風險。
- **Health Equity**：確保所有學生，包括弱勢族群，都能參與健康教育與活動。
- **One Health**：飲食教育與環境永續結合，延伸至校園與社區健康。



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持續進修運動表現。
  - 三、設計分齡適性競賽：
    - (1) 七年級(適應期)：以「大跳繩」強調團隊協調與基礎體能。
    - (2) 八年級(發展期)：透過「3對3籃球」提升個人技巧與戰術合作。
    - (3) 九年級(成熟期)：以「羽球團體賽」強調競技策略與班級榮譽感。
  - 四、性別平等運動推廣：特別針對女生群體，調整校隊訓練氛圍及招募方式，消除運動性別刻板印象，鼓勵女性學生加入拳擊、籃球等競技項目。



Sh150 計畫



確實執行 sh150 計畫



使用體適能檢測管理學生學生體能素質

確實執行 sh150 計畫



拳擊隊練習情形

拳擊隊比賽情形



跳繩隊比賽情形



跳繩隊得獎照片



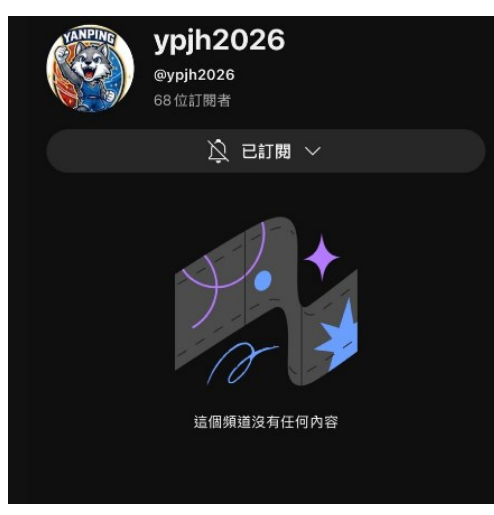
籃球隊比賽情形



籃球隊比賽情況



本校籃球隊臉書群組



Youtube 比賽直播帳號

7年2班5號 姓名: 陳善婷 日期: 114年9月12日

時間管理

★ 時間管理習慣

浪費時間壞習慣	善用時間好習慣
看平板	多練習

\* 上列習慣的養成可能是那些原因造成?  
可能是因為在看平板

\* 你發現自己的原本的時間管理方式有哪些優點和缺點?

★ N字法別/決策矩陣

姓名: 林冠澄

新同學相見歡

我畢業的國小: 光元國小

我最喜歡的科目: 體育

我的假日休閒活動: 打籃球

同學簽名: 李冠暉

同學簽名: 林冠澄

同學簽名: 張景騰

我的星座: 金牛座

我的姓名: 林冠澄

我家的寵物: 暹羅貓

同學簽名: 李聖浩

(尋找任一同學) 同學簽名: 林冠澄

同學簽名: 吳晉楷

我的性別: 男

我最喜歡的顏色: 白色

我怎麼上學: 騎腳踏車

(找一個異性的同學) 同學簽名: 黃喬昕

同學簽名: 陳冠誠

同學簽名: 莫博謙

\* 升上國中後, 我最需要的協助是...?

了解學生的時間管理方式

面對新同學的感受, 嘗試從不同面向瞭解

9年 14號 姓名: 陳冠廷 日期: 114年9月20日

我想完成的事

轉眼國小6年就過去了, 來到國中你希望自己在未來三年完成什麼目標呢?  
請寫下你想完成的10件事務。

個人方面: 我希望我可以打排球比賽, 我有志願再強壯體魄

生活方面: 我可以自己打理, 我很討厭聽歌

學業方面: 能保持進步, 知道很多字彙

人際方面: 有朋友, 有交

家庭方面: 希望我們都健康

其他: 規律運動

性別與性別特質

種類	定義
生理性別- Biological Sex	以性器官, 荷爾蒙指數, 基因而定
性傾向- Sexual Orientation	在生理, 靈性, 情感上被吸引的對象
性別特質- Gender Expression	如何以言行舉止, 穿著, 他人互動而表達性別氣質
性別認同- Gender Identity	你認識自己的性別身份

「不一樣又一樣」紀錄片-黃永結篇

提問1: 下課前5min, 因為同學無意作劇, 假他褲子

提問2: 永結在下課前5min去廁所, 被發現倒在血泊中, 這背後不治過世

提問3: 你兒子非常正常, 如果覺得他這樣不正常的人, 他本身就不正常

提問4: 因為他也是一樣一樣的問題

◎ 我們得我們犧牲, 我們沒有錢, 我們需要陽光, 去爭取我們的權利。

提問5: 孩子們, 你們要勇敢, 天地創造你們這樣的一個人, 一定有一道陽光, 讓他們去爭取人權, 要做自己, 不要怕。

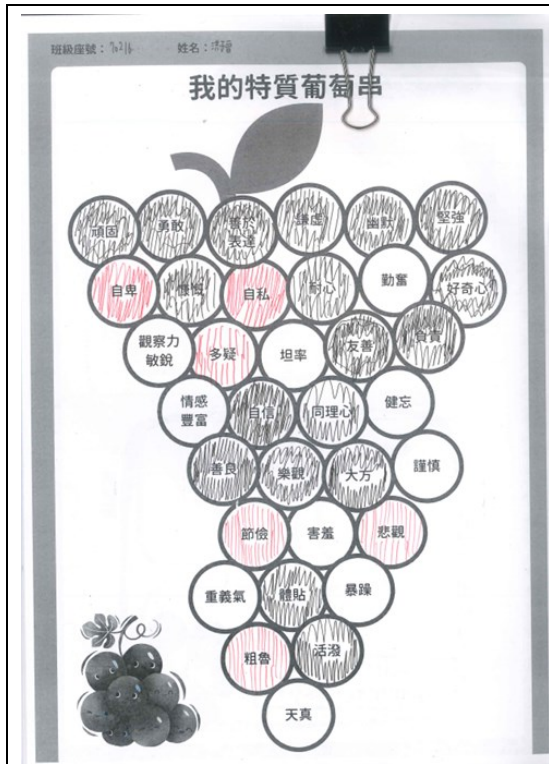
提問6: \_\_\_\_\_

性別特質

活潑的	●●●●●●●●	文靜的	●●●●●●●●
右邊幾個形容詞, 請在你認為的偏向圓圈上打勾。	大方的	●●●●●●●●	害羞的
不拘小節的	●●●●●●●●	心思細膩的	●●●●●●●●
勇敢的	●●●●●●●●	小心翼翼的	●●●●●●●●
獨立的	●●●●●●●●	依賴的	●●●●●●●●
喜歡冒險的	●●●●●●●●	喜歡穩定的	●●●●●●●●
不輕易掉眼淚	●●●●●●●●	容易落淚的	●●●●●●●●
領導的	●●●●●●●●	追隨的	●●●●●●●●
有創意的	●●●●●●●●	遵循傳統的	●●●●●●●●
果斷的	●●●●●●●●	很難做決定的	●●●●●●●●

讓學生學習從各層面建立目標

從學習單讓學生了解多元性別



**健康體適能與飲食教育行動計畫**  
**餐前五分鐘專書教學執行成果**

學校名稱	臺南市北區延平國民中學
班級數	701、702、801、802
執行頻率	每月一次
執行時間	每月綜合活動課時間
每月課表	
月份	主題
114年10月	全穀雜糧類：選對全穀，營養加倍
114年11月	油類與堅果種子類：用小瓶袋補小腦袋
114年12月	豆魚蛋肉類：蛋黃哥身世的秘密
115年1月	乳品類：唯一喝牛奶好健康
115年3月	蔬菜類：每天吃蔬菜，輕鬆無負擔！
115年4月	水果類：來「蕉」個朋友吧！

教師簽名：

從多元的教學面向接受素養導向的課程學習

餐前五分鐘學習成果



餐前五分鐘學習成果

餐前五分鐘學習成果



帶領學生至金門騎腳踏車-樂活生活(金城踏尋金師爺)



帶領學生至金門騎腳踏車-樂活生活(金城踏尋金師爺)



官田國中交流，透過採菱角的行動，從生活中學到食農教育的素養



官田國中交流，透過採菱角的行動，從生活中學到食農教育的素養



教導藥物濫用防範與正確用藥知識。



教導藥物濫用防範與知識。