


延平國中健康資訊多元傳遞 × 家校合作計畫（114 學年度）

宣導管道	活動內容	成果指標	指標佐證資料
聯絡簿	插入健康小叮嚀（用眼保健、飲食衛生、運動習慣）。	家長與學生每日接觸健康資訊，健康識能提升率達 85%。	聯絡簿截圖、健康叮嚀紀錄
班親會手冊	每學期加入健康促進主題與活動簡介，鼓勵家長參與。	家長參與率提升至 70%，健康促進政策認同度提升。	手冊內容、家長回饋問卷
學校健康促進網站	建置專區，定期更新健康知識文章、活動成果、衛教資源。	網站瀏覽率提升 20%，健康文章更新率達 100%。	網站截圖、文章紀錄
學校首頁健康宣導欄	公布防疫、疫苗、心理健康等重大健康議題宣導素材。	全校師生與家長對重大健康議題的關注度提升。	首頁公告截圖、宣導素材

 國際公共衛生延伸

- **SDG 3 健康與福祉**：提升全民健康資訊可近性，支持健康行為養成。
- **SDG 4 優質教育**：整合科技與健康教育，提供多元學習資源。
- **SDG 17 夥伴關係**：透過家校合作與社區參與，共同推動健康促進。
- **WHO 健康促進學校 (HPS)**：落實「政策、課程、環境、社區」四大面向，建立健康資訊傳遞平台。
- **NCD 防治框架**：透過飲食、運動、菸檳防制宣導，降低慢性病風險。
- **Health Equity**：確保弱勢家庭也能透過多元管道獲得健康資訊。
- **One Health**：結合人類健康、環境安全與社區合作，推動校園與社區共好。

臺南市 114 學年度延平國民中學健康教學活動成果表

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)

臺南市立延平國中 114 學年度第一學期
適性輔導宣導講座 暨 親師座談會


時間：114 年 9 月 13 日(星期六)

流程表			
時間	活動內容	主持人	地點
8:20~8:30	家長報到	簽到組	1 樓視聽教室
8:30~8:50	適性輔導宣導 暨職業生涯輔導成功案分享	楊力鈞校長 謝榮生	
8:50~9:50	校務報告	楊力鈞校長 各處室主任	

登革熱宣導

典型登革熱的臨床症狀

- 發燒(38°C以上)
- 頭痛
- 倦怠
- 後眼高痛
- 骨頭關節痛
- 紅疹(發燒3-4天後皮膚出紅疹)



由於個人感染後表現之症狀有很大的差異，必須由醫師診斷或實驗室檢驗所以懷疑感染時請立即就診

體育衛生組-體育相關
一、學校目前校隊有男子籃球隊、拳擊、跳繩，請家長支持學生參加各項體育活動。

說明：班親會手冊資料(上學期)

說明：宣導內容

臺南市立延平國中 114 學年度第二學期
親師座談會

時間：115 年 3 月 12 日(星期四)

流程表			
時間	活動內容	主持人	地點
18:00 - 18:20	家長報到	簽到組	1 樓視聽教室
18:20 - 18:50	校務報告	楊力鈞校長 各處室主任	
19:00 - 19:40	親師座談會	各班導師	各班教室

健康叮嚀小標語

- 一、檳榔毒害我不愛，健康快樂我最愛！別讓香菸成為「健康殺手」！免費戒菸專線 0800-636363。
- 二、「3010」原則好，用眼三十分鐘，休息十分鐘。3C 用度要節制，遠看近看視力好。
- 三、每天運動 30 分，體重控制輕鬆贏。蔬果彩虹 579，健康活力百分百。
- 四、預防食物中毒 5 要件：(一)要洗手(二)要新鮮(三)要生熟食分開(四)要徹底加熱(五)要低溫保存。
- 五、麻疹傳染性極高，潛伏期的 7 至 18 天，最長可達 21 天，如有發燒、流鼻涕、紅眼、咳嗽、出疹等麻疹疑似症狀，應儘速戴上口罩就醫，並主動告知醫師旅遊史及相關接觸史。另提醒被區列為接觸者之民眾，請自主健康管理 18 天，期間若出現疑似症狀，切勿輕忽或自行就醫，應儘速與衛生單位聯繫，由其安排就醫並告知接觸史，且自主健康管理期間應避免出入公共場所、接觸免疫力不全者、孕婦或未接種 MMR 疫苗之嬰幼兒，並儘量佩戴口罩，以降低病毒傳播風險。
- 六、少喝含糖飲料，多喝水更健康。口腔健康是全身健康的根基，愛牙就要刷。
- 七、衛生署提醒「正確用藥觀念保健康」，生病看醫師，用藥找醫師！請提醒家中長輩勿購買誇大及來路不明的藥品，以免花錢又傷身！
- 八、諾羅病毒群聚事件常透過口途徑傳染，傳染途徑包含未保持良好的衛生習慣、和患者密切接觸、接觸或食用患者的嘔吐物或排泄物污染的食品，常造成大規模群聚事件發生。因此病患應在家休息至嘔吐或腹瀉等症狀解除至少 8 小時後，再恢復上學或工作，降低病原藉由人與人接觸而增加傳播風險。
- 九、愛滋感染不會分性別、性向，正確的預防、治療觀念才是防治愛滋的根本。預防方法：(一)安全性行為。(二)不要共用注射針頭、針筒、稀釋液。(三)性病患者請儘速就醫，並檢驗愛滋病毒。(四)懷孕時要接受愛滋病毒檢查，如果媽媽確定為愛滋病毒患者，從懷孕早期開始接受預防性用藥，有需要時選擇剖腹產，並且避免母乳餵養。
- 十、結核菌的主要傳染途徑是飛沫與空氣傳染，主要是因為帶菌的結核病患者常在吐痰、咳嗽、講話、唱歌或大笑時，產生帶有結核桿菌的飛沫，如果不小心吸入患者產生的飛沫，就有可能感

說明：班親會手冊資料(下學期)

說明：健康叮嚀標語



作業、考試、攜帶用品

3月24日 星期五

課業訊息

科目	進度	備註
國文	第 1 單元	
英語	第 1 單元	
數學	第 1 單元	
物理	第 1 單元	
公民	第 1 單元	
生物	第 1 單元	
地理	第 1 單元	
歷史	第 1 單元	
體育	第 1 單元	
音樂	第 1 單元	
美術	第 1 單元	

生活札記

有些題目需要想像力，沒有想像力，沒有想像力，沒有想像力。

3月23日 星期一

臺南市延平國中 114 學年度第二學期課業輔導

一、實施時間：每週一至週五第 8 節 (16:10-16:55)

二、課程：同第一學期

三、辦理時間：

七八年級：115/3/02(一)-115/6/04(三)，每週一至五，每日 1 節，共 77 節。(定期考第二日 4/1、5/14 不上課)

九八年級：115/3/02(一)-115/5/14(四)，每週一至五，每日 1 節，共 49 節。(定期考第二日 4/1、5/14、考考場 5/15 不上課)

收費標準及公式：依台南市立中等學校辦理學生課業輔導收費標準實施要點計算

年級	人數
七八年級	69 人
九八年級	18 人

課業輔導費：3188 (七八年級) / 1844 (九八年級)

2月25日 星期三

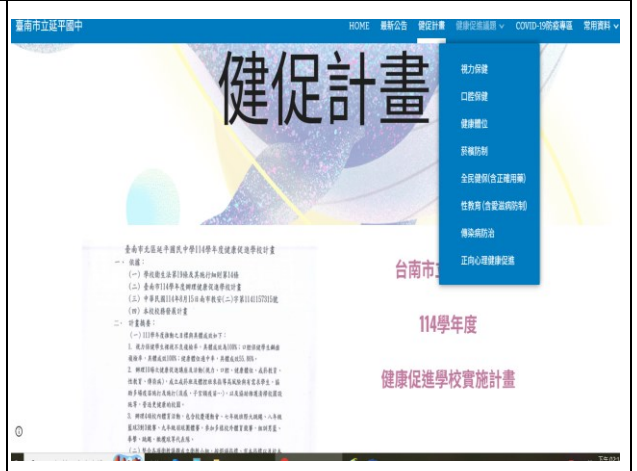
2月26日 星期四

說明：聯絡簿(洗手步驟)

說明：聯絡簿(感冒時溫馨提醒)

臺南市 114 學年度延平國民中學健康教學活動成果表

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：學校健康促進網站

說明：學校健康促進網站



說明：學校健康促進網站宣導篇

說明：學校健康促進網站宣導篇

最新發布	教務處	訓導處	總務處	輔導室	人事室	會計室
發布日期	公告標題					發布者
2026-05-07	函轉教育部國民及學前教育署115年度「第5屆健康飲食小主播」活動					體育衛生組長
2026-05-07	函轉國立東華大學辦理「南東區適應運動共學行動站」研習簡章及海報各1份					體育衛生組長
2026-05-06	教育部國教署校園防範危害防制教育介入輔導計畫圖隊製作無菸無檯好校園電子報					體育衛生組長
2026-05-06	轉知臺南市體育總會划船委員會辦理「115年臺南市市長盃室內划船錦標賽」一案，惠請鼓勵所屬踴躍報名參加					體育衛生組長

延平國中 / 訓導處 / 校園公告
 / 函轉教育部與環境部共同辦理「115年環境知識競賽」，請鼓勵貴校...

函轉教育部與環境部共同辦理「115年環境知識競賽」，請鼓勵貴校師生踴躍報名參加

一、依據教育部 115 年 4 月 23 日 臺教資(六)字第 1150041235A 號函辦理。

二、為提升全民環境素養，並以寓教于樂方式吸引民眾及學校師生學習環境知識，教育部與環境部共同辦理旨揭競賽活動，競賽規劃內容及辦理期程摘要如下：

(一) **競賽報名組別**：分為國小組、國中組、高中(職)組及社會組共 4 組。

(二) **競賽方式**：採初賽及決賽兩階段辦理，初賽由地方政府於 115 年 10 月 11 日前完成辦理，各組取前 5 名代表該縣(市)參加決賽；決賽訂於 115 年 11 月 14 日假國立高雄科技大學第一校區辦理。

(三) **獎勵方式**：進入決賽者頒發獎狀及獎金。

說明：學校網站公告

說明：學校網站公告

新健康促進網站成果補充

網站網址：https://ypjh-health-promotion.netlify.app

截圖日期：115 年 6 月



CAMPUS HEALTH AND TEAMS

本校健康促進活動暨運動團隊形象

每日輪播本校健康促進活動、籃球隊、拳擊隊與跳繩隊相關照片，讓網站更貼近延平國中的真實校園活力。

臺南市延平國中-115-校內三對三鬥牛(男、女冠軍)

籃球隊

臺南市延平國中-115-校內三對三鬥牛(男、女冠軍)

校網活動相簿收錄 8 張照片，呈現延平國中學生參與活動、競賽與校園生活的真實成果。

查看校網相簿

YPJH HEALTH OFFICE NEWS

體育衛生組長校網新訊

同步整理延平國中校網中由體育衛生組長發布的公告，方便師生、家長與社區民眾快速查看最新宣導與活動資

新健康促進網站成果補充

網站網址：<https://ypjh-health-promotion.netlify.app>

截圖日期：115 年 6 月 3 日 | 健康促進

[查看校園公告](#)

HEALTH EDUCATION

健康促進衛教宣導

以下內容整理自臺灣健康促進學校各議題頁的衛教資源，包含平面文宣、影音與其他可用於校園宣導的素材。

[全部](#) [視力保健](#) [口腔保健](#) [健康體位](#) [全民健保](#) [菸癮防制](#) [性教育](#) [正向心理健康](#) [健促計畫](#) [環境教育](#)

搶救惡視力，下課關燈多戶外

視力保健

搶救惡視力·下課關燈多戶外

平面文宣 | 2025/08/15

這份「平面文宣」素材可用於視力保健宣導，重點放在用眼 3010、戶外活動、近視防治與照明環境，適合放入班級宣導、健康課程、聯絡簿提醒或校園公告。

資料來源：臺灣健康促進學校

[開啟文宣](#)

「兒童近視防治 守護孩子的遠宇宙」三折頁-2

視力保健

「兒童近視防治 守護孩子的遠宇宙」三折頁-2

平面文宣 | 2023/01/05

這份「平面文宣」素材可用於視力保健宣導，重點放在用眼 3010、戶外活動、近視防治與照明環境，適合放入班級宣導、健康課程、聯絡簿提醒或校園公告。

資料來源：臺灣健康促進學校

[開啟文宣](#)

「兒童近視防治 守護孩子的遠宇宙」三折頁-1

視力保健

「兒童近視防治 守護孩子的遠宇宙」三折頁-1

平面文宣 | 2023/01/05

這份「平面文宣」素材可用於視力保健宣導，重點放在用眼 3010、戶外活動、近視防治與照明環境，適合放入班級宣導、健康課程、聯絡簿提醒或校園公告。

資料來源：臺灣健康促進學校

[開啟文宣](#)

113學年 校園健康主播 第三名 美園國民小學 美園大小事-眼裡的彩色

視力保健

113學年 校園健康主播 第三名 美園國民小學 美園大小事-眼裡的彩色

影音 | 2025/06/22

這份「影音」素材可用於視力保健宣導，重點放在用眼 3010、戶外活動、近視防治與照明環境，適合放入班級宣導、健康課程、聯絡簿提醒或校園公告。

資料來源：臺灣健康促進學校

[觀看影片](#)

113學年 校園健康主播 佳作 佳里國民小學 EYE的報報

視力保健

113學年 校園健康主播 佳作 佳里國民小學 EYE的報報

影音 | 2025/06/22

這份「影音」素材可用於視力保健宣導，重點放在用眼 3010、戶外活動、近視防治與照明環境，適合放入班級宣導、健康課程、聯絡簿提醒或校園公告。

資料來源：臺灣健康促進學校

[觀看影片](#)

牙刷及牙膏的選擇

口腔保健

牙刷及牙膏的選擇

平面文宣 | 2025/02/18

這份「平面文宣」素材可用於口腔保健宣導，重點放在潔牙、含氟、牙齒照鏡與定期檢查，適合放入班級宣導、健康課程、聯絡簿提醒或校園公告。

資料來源：臺灣健康促進學校

[開啟文宣](#)

新健康促進網站成果補充

網站網址：https://ypjh-health-promotion.netlify.app

截圖日期：115 年

正向心理健康

正向心理健康五正四樂海報

臺灣健康促進學校

正向心理健康五正四樂海報

平面文宣 | 2025/02/13

這份「平面文宣」素材可用於正向心理健康宣導，重點放在情緒覺察、人際支持、壓力調適與心理韌性，適合放入班級宣導、健康課程、聯絡簿提醒或校園公告。

已整理為站內宣導內容

開啟文宣

正向心理健康促進-五正四樂

臺灣健康促進學校

正向心理健康促進-五正四樂

平面文宣 | 2023/01/11

這份「平面文宣」素材可用於正向心理健康宣導，重點放在情緒覺察、人際支持、壓力調適與心理韌性，適合放入班級宣導、健康課程、聯絡簿提醒或校園公告。

已整理為站內宣導內容

開啟文宣

113學年 校園健康主播佳作 介壽國民中學 身體動起來，笑容跟著來

臺灣健康促進學校

113學年 校園健康主播佳作 介壽國民中學 身體動起來，笑容跟著來

影音 | 2025/06/22

這份「影音」素材可用於正向心理健康宣導，重點放在情緒覺察、人際支持、壓力調適與心理韌性，適合放入班級宣導、健康課程、聯絡簿提醒或校園公告。

已整理為站內宣導內容

觀看影片

113學年 校園健康主播佳作 社頭國民小學 五正四樂~擁抱「eye」的「食」力

臺灣健康促進學校

113學年 校園健康主播佳作 社頭國民小學 五正四樂~擁抱「eye」的「食」力

影音 | 2025/06/22

這份「影音」素材可用於正向心理健康宣導，重點放在情緒覺察、人際支持、壓力調適與心理韌性，適合放入班級宣導、健康課程、聯絡簿提醒或校園公告。

已整理為站內宣導內容

觀看影片

113學年 校園健康主播佳作 雙園國民小學 直擊臺北市最快樂小學

臺灣健康促進學校

113學年 校園健康主播佳作 雙園國民小學 直擊臺北市最快樂小學

影音 | 2025/06/22

這份「影音」素材可用於正向心理健康宣導，重點放在情緒覺察、人際支持、壓力調適與心理韌性，適合放入班級宣導、健康課程、聯絡簿提醒或校園公告。

已整理為站內宣導內容

觀看影片

健促計畫

112學年 校園健康主播第四名 錦屏國民小學 Naro新聞 泰雅小學生活力爆棚！師生齊部落追尋健康之路

臺灣健康促進學校

112學年 校園健康主播第四名 錦屏國民小學

112學年 校園健康主播第五名 誠正國民中學 誠正健康新聞~關心學生健康大小事

臺灣健康促進學校

112學年 校園健康主播第五名 誠正國民中學 誠

112學年 校園健康主播佳作 建和國民小學 建和NEWS, KASAVAKAN最NICE

臺灣健康促進學校

112學年 校園健康主播佳作 建和國民小學 建和

臺灣健康促進學校

健促計畫：活動與教材

活動與教材 | 議題頁

臺灣健康促進學校「健促計畫」議題頁提供活動與教材與相關素材，可整理為本校宣導重點，協助師理解健康促進學校、校園健康主播、生活技能與學生參與。

臺灣健康促進學校

健促計畫：衛教資源

衛教資源 | 議題頁

臺灣健康促進學校「健促計畫」議題頁提供衛教資源與相關素材，可整理為本校宣導重點，協助師理解健康促進學校、校園健康主播、生活技能與學生參與。

衛教資源
最後同步：2026/6/3 12:12