

## 臺南市立仁德國民中學健康促進辦理特色

### 一、本校的健康促進特色如下

項目	時段	時間	項目	活動地點	備註
1. 晨間體育活動	每週一至五上午 07:45 ~ 08:15	150 分鐘	跑步、跳繩、健康操教學、體適能活動、校隊練習、班際體育比賽等	運動場、微風廣場、球場	依年級劃分實施。另外每週二、五升旗完後慢跑
2. 課間健身活動	上課日上午 09:55~10:10	75 分鐘	跑步、跳繩、打籃球、體適能活動	運動場、微風廣場、球場	請班級導師鼓勵學生戶外活動
3. 課後自主運動	放學後時段 每天至少 30 分鐘	150 分鐘	參加體育社團或自選體能活動	運動場、球場、選擇安全地點	鼓勵學生上下學走路及騎腳踏車
4. 潔牙活動	每日餐後	10 分	清潔牙齒	教室	
5. 菸害防制宣導	定期舉辦	100 分	對菸害的認知與了解	教室 會議室	
6. 健康運動社團	每周五下午	90 分	多元化的社團活動	運動場、微風廣場、球場	
7. 防疫小尖兵	每天中午	45 分	防蚊 環保	校園或社區	
8. 健康護照	每天		多喝水 睡眠充足 多運動	運動場、球場、選擇安全地點	
9. 營養教育	餐前	5 分	瞭解營養的重要	教室 會議室	
10 環保教育	每天	10 分	隨手做環保	教室 會議室	
11. 節能減碳淨灘活動	寒暑假	200 分	守護自己的家園	戶外	

## 二、本校 112 學年度參加健康促進相關得獎佳績如下：

1. 本校為 110 學年度健康促進議題種子學校(菸檳防制)，獲得佳作行動研究。

2. 本校 參加環境教育知識擂台賽學生活獲得台南市第一名

3. 本校參健康主播獲得全國佳作及台南市佳作

4. 本校獲得臺南市低碳示範校園

(一)節電校園標章認證

(二)資源循環校園標章認證

(三)低碳生活校園標章認證

同時達成五項 SDGs 永續發展目標

1 無貧窮 2 零饑餓 4 優質教育 12 負責任消費與生產 13 氣候行動

5. 食育教育獲得台南市第三名

6. 推動健康促進活動 學生參加全國或地區屢屢獲獎

[2024-05-29 本校女子壘球隊參加 112 學年度國中棒球運動軟式女子組全國賽榮獲第八名](#)

[2024-05-29 賀本校女子壘球隊參加 113 年臺南市協會暨主委盃壘球錦標賽榮獲國中組第一名](#)

[2024-05-26 賀!本校參加 2024 第 35 屆 AERC 亞洲智慧型機器人大賽榮獲佳作!](#)

[2024-05-15 恭喜!本校羽球隊參加 YONEX 113 年全國羽球團體錦標賽 榮獲佳績](#)

[2024-05-07 賀本校學生參加臺南市 113 年春季中小學田徑賽榮獲佳績](#)

[2024-04-30 恭賀~本校學生張森參加 113 年全國中等學校運動會武術比賽榮獲佳績](#)

[2024-04-29 恭賀! 本校參加 112 學年度健康促進學校校園健康主播評選獲得佳作。](#)

[2024-04-26 賀!本校羽球隊參加臺南市 113 年中小學羽球對抗賽 榮獲佳績](#)

[2024-04-26 賀~本校羽球隊參加 2024 年高羽盃全國羽球錦標賽 榮獲佳績!](#)

[2024-04-26 恭喜~本校羽球隊參加 113 年全國中等學校運動會 榮獲佳績!](#)

2024-04-02 [賀!本校羽球隊參加 2024 府城群岳盃全國羽球分齡錦標賽 榮獲佳績](#)

2023-12-29 [恭喜!羽球隊參加 台南市 113 年中等學校聯合運動會 榮獲佳績](#)

2023-12-1 [恭賀!本校紀幃翔老師榮獲 111 學年度創意媒體素養教案徵選 國中組第 1 名](#)

2023-12-12 [賀!本校羽球隊參加 2023 年 TAIWAN 羽球團體錦標賽 榮獲佳績](#)

2023-12-08 [恭賀本校 1-5 學生張森參加 2023 孫逸仙盃全球武術大賽暨 112 年全國中山盃武術錦標賽榮獲佳績](#)

2023-12-04 [賀!本校參加 2023 年 KidWind 風力能源亞洲聯賽獲得佳績!](#)

2023-12-01 [賀!本校 112 學年度推動海洋教育海洋詩徵件比賽獲得佳績!](#)

2023-11-29 [賀!本校參加 1 1 2 學年度「魔法語花一頁書」獲得佳績!](#)

2023-11-28 [恭賀~本校武術學生張森參加屏東縣 112 年議長盃國術錦標賽榮獲佳績](#)

2023-11-28 [恭賀~本校武術學生張森參加 2023 全國武藝群俠會國武術錦標賽榮獲佳績](#)

2023-11-28 [恭賀!本校跆拳道隊參加嘉義市 112 年諸羅山盃全國跆拳道錦標賽榮獲佳績](#)

2023-11-2 [恭賀~本校田徑隊參加臺南市 112 年中小田徑錦標賽榮獲佳績](#)

2023-10-12 [賀~本校參加 2023 年 KidWind 風力能源亞洲聯賽區賽 榮獲佳績!](#)

2023-09-15 [恭喜!葉秉軒榮獲 112 年培育優秀或具潛力運動選手排名賽 第三名](#)