

臺南市政府衛生局委託辦理

臺南市立南化國民中學

112 年「健康校園」推動計畫成果報告

臺南市立南化國民中學

2023/7/31

承辦人

教師兼
訓導組長 蔡易達

單位主管

教師兼代
教導主任 王榮俊

校長

臺南市立南化國民中學
校長 陳榮華

臺南市政府衛生局委託臺南市立南化國民中學

辦理112年「健康校園」推動計畫成果報告

計畫目標

- 一、 本校111學年度班級數3班，學生人數68人，校內活動均是全校師生參與，為推動健康校園計畫，檢視學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、以及個人健康技能、健康服務等六大範疇，其目的求學生能規律運動、落實健康飲食，其次是影響家庭及社區，營造共好、共榮，提升南化區之健康知能。
- 二、 健康校園推動委員會，由師生共同參與計畫推行，並每月開會檢視活動成效。
 - (一) 112年關於健康校園推動計畫辦理「健康飲食-餐前教育」、「菸檳酒防制暨籃球三對三比賽」、「健康飲食暨排球班際對抗賽」、「規律運動講座」、「防治失智症講座」、「登革熱宣導暨烏山健行活動」、「環境教育參訪暨資源回收體驗活動」。
 - (二) 活動辦理提倡規律運動、正向心理、健康飲食及菸檳酒防制，另外加入永續發展環境教育參訪，讓學生能為健康校園盡一份心立，推廣至家庭，以及進入社區服務，提升南化區整體之健康知能。

計畫辦理活動情況

- 一、 根據臺南市立南化國民中學辦理112年「健康校園」推動計畫，原訂辦理規律運動講座、防治失智症講座、菸檳酒防制暨籃球三對三比賽、健康飲食暨排球班際對抗賽及規律運動暨跳繩個人與班際挑戰賽等5個講座。後因人力、學校時程安排，僅辦理規律運動講座、菸檳酒防制暨籃球三對三比賽、健康飲食暨排球班際對抗賽等3個活動。
- 二、 正向心理學講座因111學年度第1學期已辦理「自殺守門員防治演講」，其中內容已包含正向心理學，故無另外辦理講座。

- 三、 防治失智症講座已由南化衛生所護理人員至校宣導，並填寫問卷，故無另外邀請講師入校宣導。
- 四、 規律運動暨跳繩個人與班際挑戰賽也因期末活動眾多，無法排出時間安排賽程，故無辦理。
- 五、 由於第一次承辦本計畫，往後申請會注意時程及計畫內容，而本次計畫活動如班際籃球賽、排球賽，為本校第一次舉辦，學生踴躍參與，全校師生共同參與；規律運動講座邀請知名健身房的團課教練，對偏鄉學子來說，是一個新奇體驗，讓學生從中學習到體適能、肌耐力等知識。
- 六、 另外安排烏山健行與環境教育參訪活動，雖不在計畫辦理活動，然後對於推動健康校園有所助益，一併列入成果報告。

以上活動內容及照片等，如下詳述之。

活動內容與照片

一、 菸檳酒防制暨籃球三對三比賽

(一)目的：配合本校112推動健康校園計畫，宣導菸檳防制議題，深化學生反菸拒檳及了解酒精對身體之危害等觀念，並提倡正當休閒活動，維持健康體位，走進運動場遠離3C產品，提升籃球技術，欣賞體育之美，促進團隊合作凝聚班級向心力，期許「拒絕菸檳酒,健康幸福更長久」。

(二)比賽項目：

1. 3對3籃球賽:每班可報名男生3隊，女生1隊，男女隊預備選手各一人。
2. 定點投籃大賽: 每班男生3名，女生2名，採班級積分制。

(三)比賽辦法如附件1

(四)獎勵：班際三對三籃球賽:優勝隊伍給獎狀一紙，下場選手記各嘉獎1次；另每班可挑選具運動精神之選手，至多2位記嘉獎。；定點投籃大賽: 優勝隊伍頒發獎狀及嘉獎1次。另外給予運動商品做為獎勵。

(五)活動照片



男子組定点投篮大赛



男子組三對三籃球比賽



女子組三對三籃球比賽



女子組定点投篮大赛



男子組三對三籃球決賽



男子組三對三籃球冠軍隊伍

二、健康飲食暨排球班際對抗賽

(一)目的：依據本校112年「健康校園」推動計畫及 SH150辦理本活動，提倡生生普及化運動暨推廣健康飲食觀念，進而凝聚班級向心力。

(二)比賽賽程與隊伍安排：

1. 預賽：5月24日(三)早自修、5月31日(三)早自修。
2. 決賽：6月7日(三)早自修。
3. 隊伍：每班出2隊，採單淘汰制，賽程如下圖，抽籤決定。

(三)比賽辦法如附件2

(四)獎勵：冠軍頒發獎狀乙紙及精美獎品，冠軍隊每人記嘉獎1次；其餘隊伍由導師擇一位具有運動家精神者記嘉獎一次，每班最多兩位。

(五)活動照片



三、規律運動講座

(一)目的：邀請知名健身房之團課教練王彥博教練，以規律運動為主題，透過音樂帶動氣氛，宣導體適能、肌耐力、肢體伸展等觀念，期望藉此活動讓全校師生有規律運動之意識，進而提升健康知能。

(二)辦理日期：112年6月26日

(三)活動照片



規律運動講座



撐體練習



肢體伸展肌力訓練



肢體伸展示範



肢體伸展練習



活動結束合影留念

四、認識失智症講座

(一)目的：南化區人口老化，因此家庭中的老人偏多，應要有失智症的正確認識，對於臨床症狀、居家照護等有所認識，事先瞭解失智症的病程與症狀，可以幫助患者、家屬預先做準備

(二)講師：南化區衛生所 護理師

(三)辦理日期：112年4月24日

(四)活動照片



教導如何辨識失智症患者



認識失智症之警訊



預防失智症要及早開始



填寫問卷是否願意擔任守護天使

五、烏山健行活動

(一)為推動健康校園暨服務社區鄉里，舉辦此健行活動，除推廣規律運動，另於健行期間清潔社區環境，進行服務學習。

(二)辦理日期：

(三)參加對象：全校教職員生

(四)任務編組、健行路線等詳見附件3

(五)活動照片



行程叮嚀



校長、主任帶隊



校長協助交通導護，確保學生安全



烏山目的地合影留念

六、環境教育參訪暨資源回收體驗活動

(一)活動目的:建立本校學生環境價值觀與責任感，並了解台南市目前環境教育設施場所，期望透過本次活動推動環境教育，並推廣節能減碳及永續發展理念。

(二)辦理日期：112年6月6日

(三)辦理地點：臺南市環保教育園區(藏金閣)

(四)活動照片



校長勉勵同學多聽多看多學



慈濟環保團隊協助指導



體驗清潔隊員處理家庭資源回收



藏金閣導覽，了解家具再生利用

七、餐前教育

(一)目的：學生能慎選營養充足的食物，並且聰明吃營養足的目標，對於高糖高油等食物能減量，體位不良率可以低於全市平均。

(二)辦理方式請午餐秘書及導師利用午餐時間推行餐前教育，由訓導組不定時對剩食進行秤重及協助分食，鼓勵多吃蔬菜，達零勝食之目標。

(三)執行成效：透過餐前教育讓學生了解均衡飲食及熱量控管，另體位不良率達35%，較以往進步。

(四)活動照片



訓導組不定時協助學生分食蔬菜

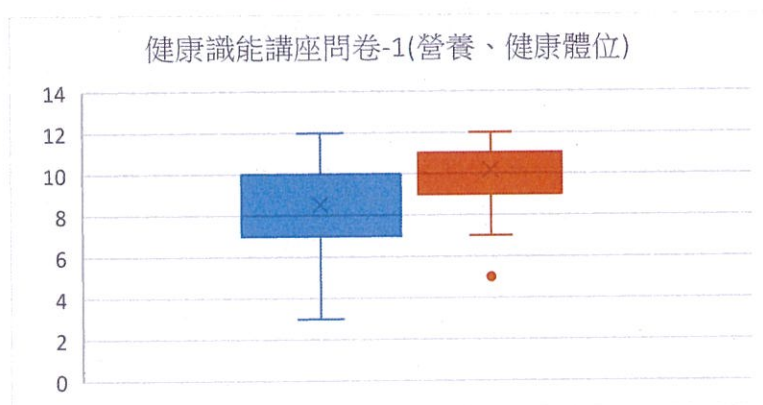
導師協助餐前教育

導師協助餐前教育，注意營養均衡

利用磅秤抽查剩食重量

學生健康識能與規律運動問卷、失智症友善天使問卷結果

一、健康識能講座問卷(營養、健康體位)



(一)前測中測驗中最容易出錯的試題有2題

1. 每餐全穀雜糧類中要多少比例是未精製的?近一半學生回答三分之一，探究原因是學生在平日飲食比較少選擇全穀雜糧。

2. 每餐豆魚蛋肉要吃多少? 超過一半的學生回答拳頭大

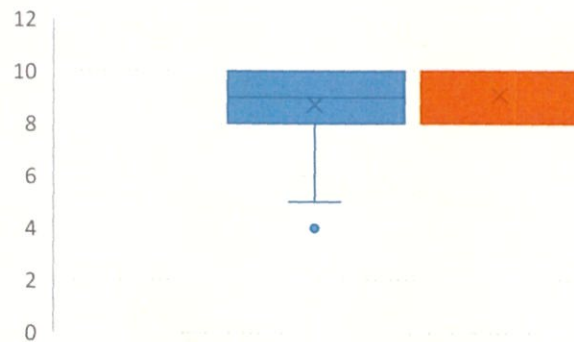
(二)後測中測驗中最容易出錯的試題有1題：每餐全穀雜糧類中要多少比例是未精製的?，僅有28.1%的同學答對，其餘同學都回答三分之一或二分之一。

(三)前測中位數為8分，後測中位數為10分。

(四)詳如附件5

二、健康識能講座問卷(菸、檳、酒)

健康識能講座問卷-2(菸、檳、酒)



(一)前測中測驗中最容易出錯的試題有1題：販賣、交付或供應酒或檳榔予兒童及少年者，處多少罰鍰? 僅有六成學生答對。另外全校學生一半學生在8~10分

(二)多數學生經由健康教育老師於課堂講解後，受試學生均在8~10分，有顯著之進步。

(三)詳如附件6

三、身體活動運動行為

(一)全校學生能有效運用「南化國中健康護照」紀錄其每日飲食、運動項目、時間，督促自己不吃零食、不喝含糖飲料

(二)充分利用課餘時間、早自修等進行路跑、跳繩，以達SH150之目標。

(三)活動照片

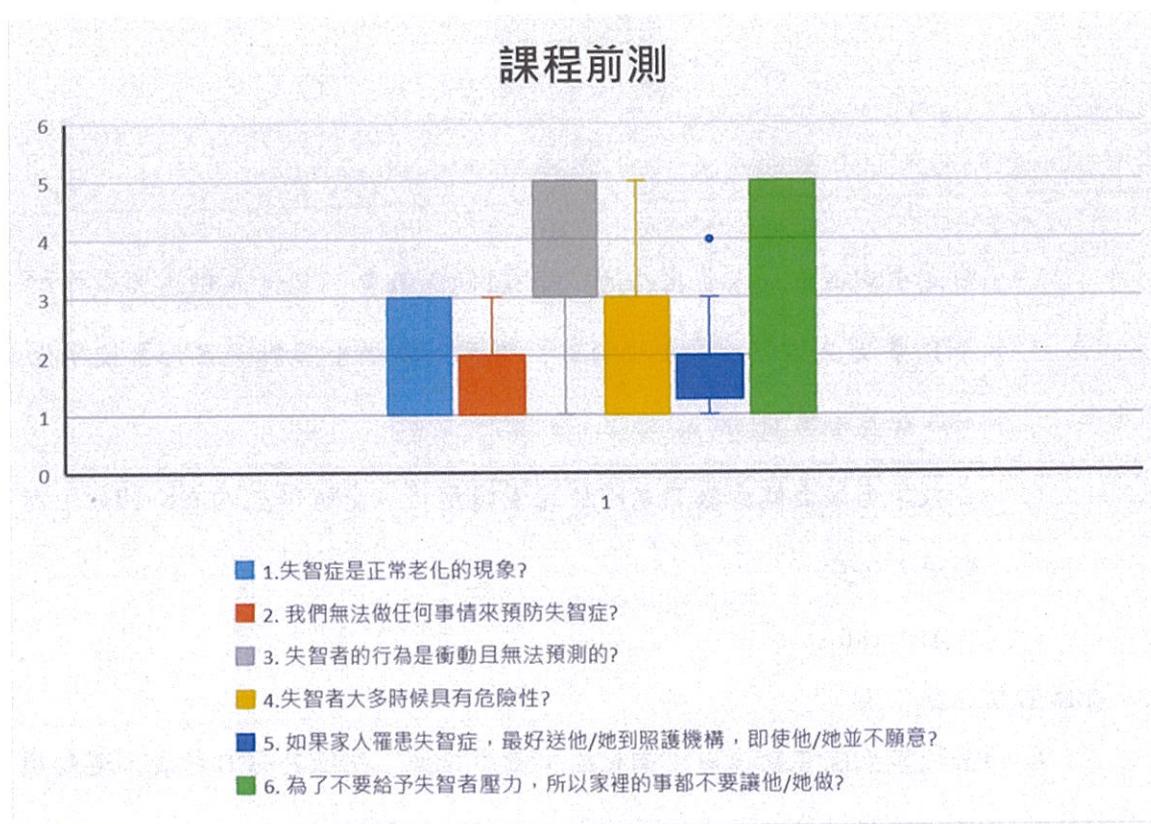


記錄每日運動分鐘、項目



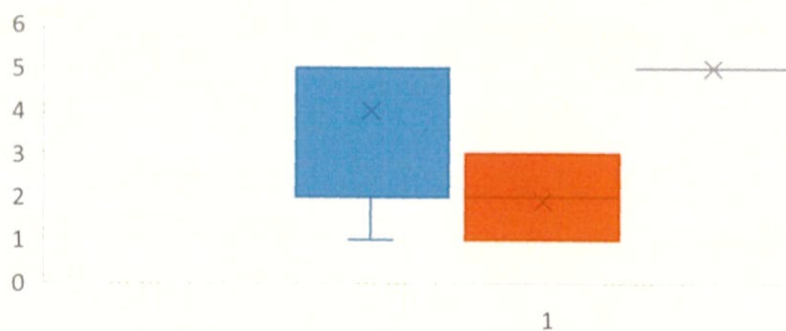
記錄每日飲食、不吃零食、飲料

四、失智友善天使問卷：本校問卷結果無人有意願擔任失智症友善天使。課程前後測之結果如下



(一)課程前測 (5對, 4好像對, 3好像錯, 2錯, 1不知道)：從前測結果可知道學生在課程前對於失智症不清楚。

課程前測



- 7. 您會擔心您有一天會患有失智症?
- 8. 如果您罹患失智症，您會盡量不告知別人您是失智症者?
- 9. 您是否願意與罹患失智症的家人一起居住?

(二)課程前測(5非常同意/願意， 4同意/願意， 3不同意/不願意， 2非常不同意/非常不願意， 1不知道)：從此問卷得知學生對失智症患者是採友善態度。

課程後測



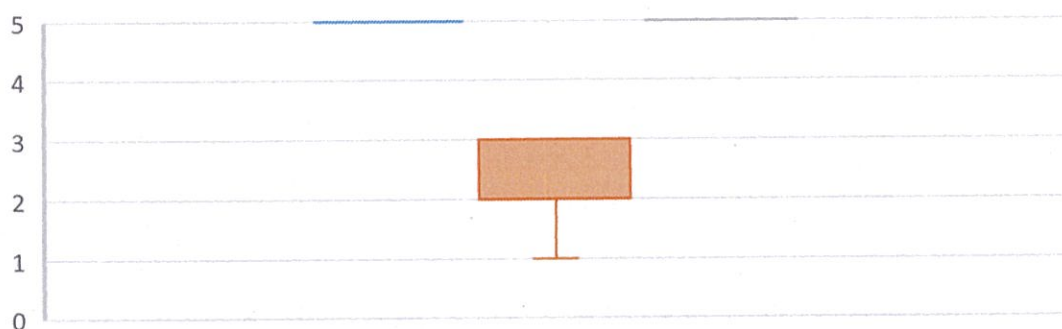
- 1. 失智症是正常老化的現象?
- 2. 我們無法做任何事情來預防失智症?
- 3. 失智者的行為是衝動且無法預測的?
- 4. 失智者大多時候具有危險性?
- 5. 如果家人罹患失智症，最好送他/她到照護機構，即使他/她並不願意?
- 6. 為了不要給予失智者壓力，所以家裡的事都不要讓他/她做?

(三)課程後測(5對， 4好像對， 3好像錯， 2錯， 1不知道)：經由講師講

解後，學生對於失智症有正確的認識。

課程後測

- 7. 您會擔心您有一天會患有失智症?
- 8. 如果您罹患失智症，您會盡量不告知別人您是失智症者?
- 9. 您是否願意與罹患失智症的家人一起居住?

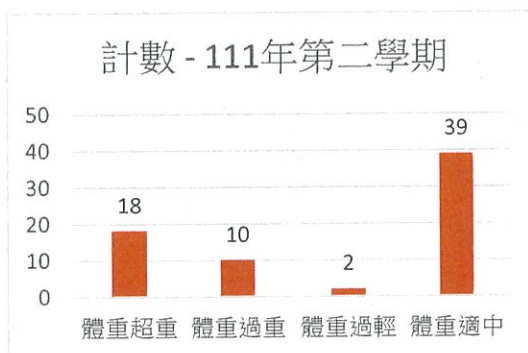
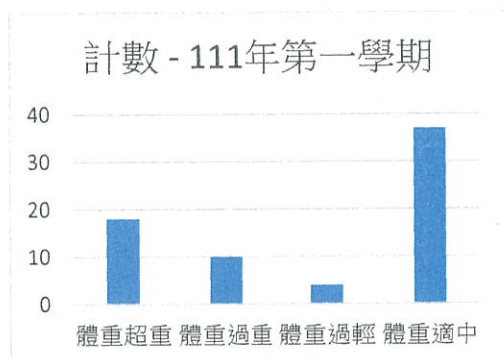


(四)課程後測(5非常同意/願意， 4同意/願意， 3不同意/不願意， 2非常不同意/非常不願意， 1不知道)：經由講師講解後，學生對失智症有正確的認識及態度去面對。

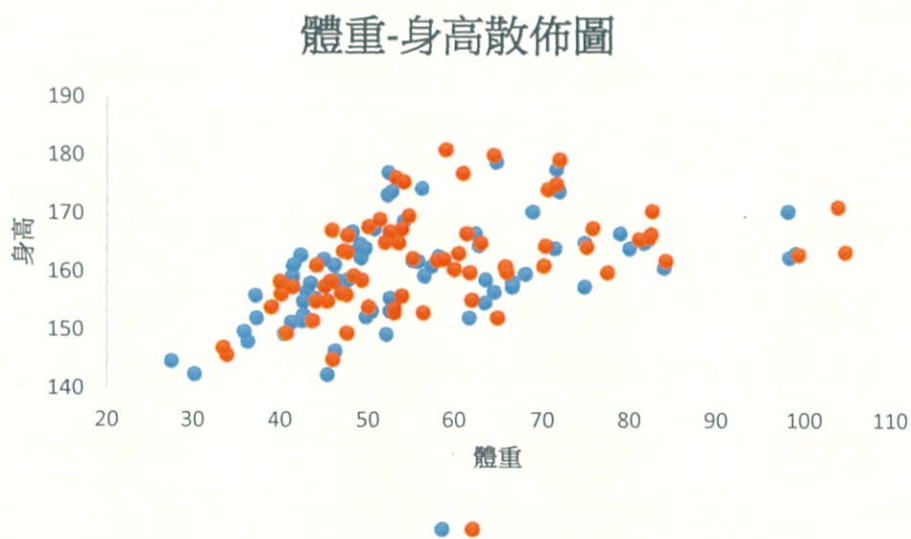
學生體位變化統計表

	111年第一學期		111年第二學期	
體重超重	18.00	26%	18.00	26%
體重過重	10.00	14%	10.00	14%
體重過輕	4.00	6%	2.00	3%
體重適中	37.00	54%	39.00	57%

一、從體位變化來說，學生體位超重佔26%，體位適中者從第一學期至第二學期進步2位，大致上沒有變化。



二、體重上變化也不大，可是運動習慣逐漸養成，長久時日下來，有助於改善體位。如下圖，藍色點代表第一學期，橘色點代表第二學期。



活動經費支出

項目	單價(1)	數量(2)	單位	小計 (3)=(1)*(2)	說明
講師鐘點費	2,000	2	節	4,000	規律運動講座
講師鐘點費	500	2	節	1,000	健康飲食暨排球 班際對抗賽
單位負擔 補充保費	105	1	式	105	5000*0.021
一般事務 費	15,000	1	式	15,000	辦理班際籃球、排 球比賽所需物品及 獎品等
賸餘款繳 回				19,895	
合計				40,000	

本經費申請新台幣40,000元，實際開銷新台幣20,105元，執行率50.26%，其餘款項辦理繳回。

各組工作成效與改進

一、本校推動112年健康校園，各組活動成效分述如下：

(一)成立運動性團隊及課後社團，培養學生運動習慣，規律運動組負責推動

SH150活動，本校學生利用早自修、課餘時間進行路跑、跳繩等運動，利用健康護照紀錄每日運動項目、時間等，另有體育性社團，有達到全校師生可達SH150方案-推動每週在校運動150分鐘之目標。

(二)健康服務組藉由導師餐前指導，提升飲食知識及惜福習慣。餐前教育預計

每周實施一次，加上健康護照紀錄，要求自己不吃零食、不喝含糖飲料之目標，加上不定時檢視剩食情況，以期零剩食之目標。

(三)衛生教育組負責推動校外教學參訪活動及失智症講座：本校112年度安排環

境教育參訪及邀請南化區衛生所護理師到校講解失智症友善講座，提升學生對資源回收垃圾分類等意識，也對失智症有正確的認識，且有正向態度面對失智症患者，另安排烏山健走活動，提升學生與同儕互動，增進人際關係，以培養運動習慣，促進健康。

(四)衛生輔導組負責正向心理學推動：本校於111學年度第一學期已辦理「自殺

守門員防治演講」，內容包含正向心理宣講，故112年無辦理正向心理講座，改以SH150方案，促進身體健康，亦能帶動正向情緒。健康飲食可減少身體疾病外，也能減少負面情緒；由本校專輔教師透過小團輔活動，成員透過彼此間心理互動的交互作用，提升活動參與程度，有助於提升正向參與、正向關係之發展。

(五)環境衛生組負責校園環境、校園設備、社區參與：定期巡視校園及飲用

水，另參與社區、衛生所、區公所等活動、如登革熱誓師大會等、芒果文化節等。

(六)活動課程安排：因學校人力、時間有限之情況，僅辦理規律運動講座、菸

檳酒防制暨籃球三對三比賽、健康飲食暨排球班際對抗賽等3個活動；期待

未來能脫善分配時間辦理正向心理學講座、防治失智症講座及規律運動暨跳繩個人與班際挑戰賽。

二、檢核預期成效

預 期 成 效	是	待努力
學校教育課程及活動：提供教職員工、學生健康體適能及飲食。	◎	
衛教知識。學生對健康體適能及飲食衛教認知率達95% 以上，	◎	
體位不良學生比率能降低0.5%。		◎
達95% 以上教職員工生共同參與並且發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。	◎	
學生體育活動多元發展，畢業每人至少學會一項運動技能。	◎	
學生規律運動習慣比例逐年提升10%。	◎	
95% 以上學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣。	◎	
全校學生健康識能講座問卷答對率達90%	◎	
提升對失智症的認知，將其觀念推廣至家庭及社區。	◎	

三、檢討與改進

- (一)本年度申請計畫，考慮不夠周延，而讓三個活動並未如期舉辦。未來若有機會申請，必先規劃做準備。
- (二)本年度第一年舉行班際籃球、排球賽，因希望全校三班的學生共同參與，因此安排於國三會考過後舉行，期間又準備畢業典禮等活動，因此僅能利用每週兩次的早自修及週一的週會時間進行比賽，導致賽程進行耽誤三週之久，因此明年安排要提前作準備。
- (三)經費執行率有50.26%，未來安排講座須提前規劃。
- (四)學生體位不良率未有提升，須對學生的體重、飲食等進行個別化指導與關心，協助學生培養運動習慣及正確飲食習慣。
- (五)本校規劃全校性路跑、跳繩等活動，長期讓學生有良好且規律運動習慣，會逐步提高活動趣味性，讓學生樂在運動、健康滿滿。

附件1 南化國中111學年度菸檳酒防制暨籃球三對三比賽辦法

南化國中111學年度菸檳酒防制暨籃球三對三比賽辦法

一. 目的：配合本校 112 推動健康校園計畫，宣導菸檳防制議題，深化學生反菸拒檳及了解酒精對身體之危害等觀念，並提倡正當休閒活動，維持健康體位，走進運動場遠離 3C 產品，提升籃球技術，欣賞體育之美，促進團隊合作凝聚班級向心力，期許「拒絕菸檳酒，健康幸福更長久」。

二. 時間：請參閱賽程表。

三. 方式：3 對 3 籃球賽、定點投籃大賽

四. 項目：

(一) 3 對 3 籃球賽：每班可報名男生 3 隊，女生 1 隊，男女隊預備選手各一人。

(二) 定點投籃大賽：每班男生 3 名，女生 2 名，採班級積分制。

五. 競賽規則：南化國中『班際三對三籃球賽』規則、『定點投籃』規則

六. 獎勵：

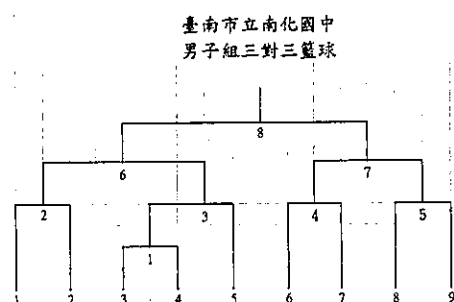
(一) 班際三對三籃球賽：優勝隊伍給獎狀一紙，下場選手記各嘉獎 1 次；另每班可挑選具運動精神之選手，至多 2 位記嘉獎。

(二) 定點投籃大賽：優勝隊伍頒發獎狀及嘉獎 1 次。

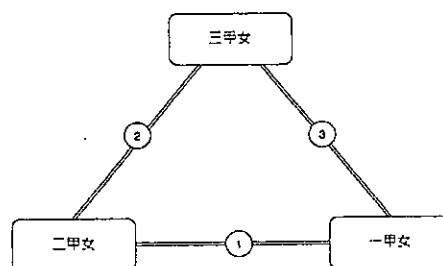
(三) 購買運動商品給予獎勵

七. 3 對 3 籃球賽：賽程表

男子組



女子組



八. 報名表

(一)、班際三對三籃球賽

組別	女子	男子		
隊名	A	A	B	C
隊員1				
隊員2				
隊員3				
預備選手				
計時1人				
計分1人				

(二)、定點投籃大賽

組別	男生	女生
參賽1		
參賽2		
參賽3		
工作人員		

* 請於5月25日(四)前報名，紙本經導師看過並簽章後交蔡易達老師。

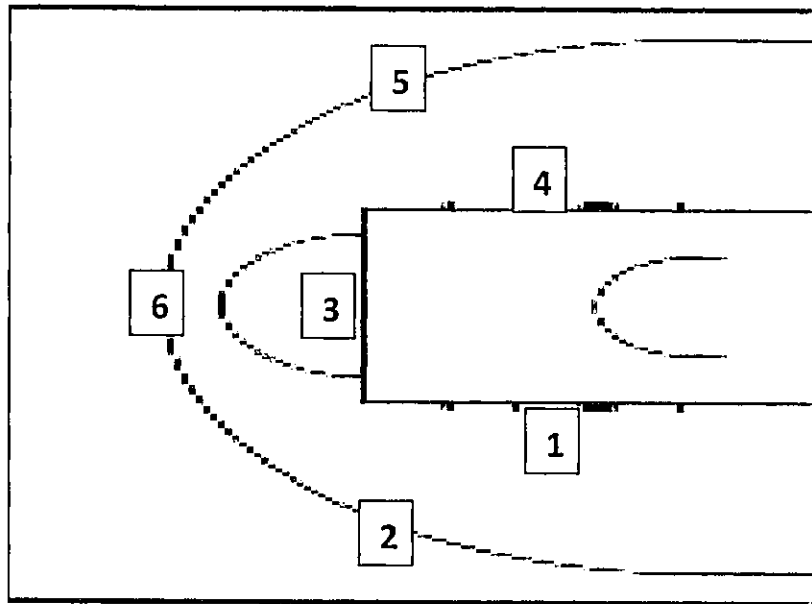
導師: _____

南化國中『班際三對三籃球賽』規則

1. 男子組賽制採單敗淘汰制，取前三名。女子組賽制為循環賽，勝場多者為勝，若遇同勝場數時，則以比賽得分加總，取前一名。
2. 每班女生 1 隊，男生三隊，每隊各一位預備選手，不可跨隊重複下場。
3. 每組比賽 8 分鐘，換組時間一分鐘；時間終了，總得分數較高的隊伍為勝隊。
4. 比賽開始，每組上場皆須需有 3 人始可比賽，不足 3 人、或超過 2 分鐘未能進場，該隊以棄權論。
5. 開賽前以猜拳方式爭取發球權，勝者先發球。
6. 得分判定情況如下 (1)三分線外投球中籃三分 (2)投球中籃兩分 (3)罰球中籃一分。
7. 球中籃、出界、違例、犯規後即判死球，(每次得分後進攻球權互換)；重新發球，以罰球區為發球區，球必須經由防守隊檢查一次(接觸)，防守選手不可趨前防守。
8. 發球員不可直接投籃，球需經過本隊第二人(含)以上始可投籃。
9. 凡搶到對方進攻之球，必須回到三分線才可續進攻，否則即屬違例，由對方發球。
10. 進球之後，換隊發球；罰球不進，比賽繼續進行。
11. 投籃動作中，任何防守隊員犯規，投三分球罰三球，兩分球罰兩球，進球且犯規加罰一球。
12. 個人每場犯規三次判離場，全隊累加犯規滿五次即二次罰球。
13. 比賽中每隊有一次暫停(30 秒)機會。
14. 暫停、中籃、出界皆不停錶，僅最後 30 秒停錶。
15. 比賽時由一位裁判執法，裁判之判決既為終決，球員不可提出異議，若比賽中球員言行不當，裁判有權判該名球員技術犯規或強制驅逐出場。
16. 故意犯規或嚴重違背運動精神，裁判可依情節判定全隊奪權犯規，取消比賽資格，且校規嚴懲。
17. 比賽時間終了，若兩隊得分相同，則以罰球決定勝負(二隊各六人交叉罰球，進球數多者獲勝)。若仍同分，則兩隊代表交互罰球，先領先一隊者為勝隊。
18. 比賽規則中之犯規、違例、前述規則未列者，均依最新修訂國際籃球(FIBA)規則行之。如有未盡事宜，得隨時增補修訂之

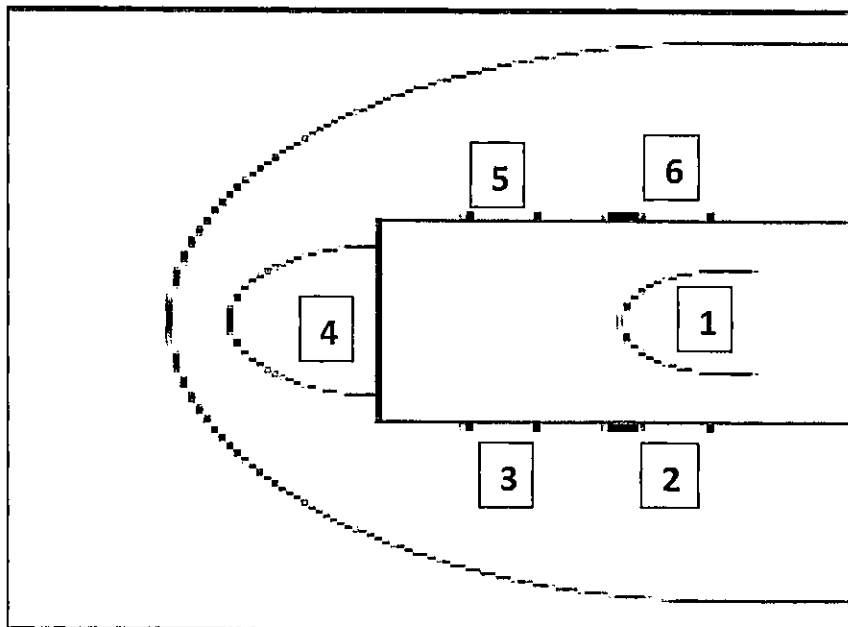
定點投籃大賽競賽規則

1. 採班級積分制，積分多者為勝。
2. 出手投籃時皆不能踩線，若投籃時踩線，中籃該球不計分。
3. 男子組：參賽者站立於規劃之 6 個定點(點 2、5、6 為三分線外(3 分)；點 3 為罰球線(2 分)；點 1、4 為禁區兩側(2 分))各點投 2 顆球，於 60 秒內完成。



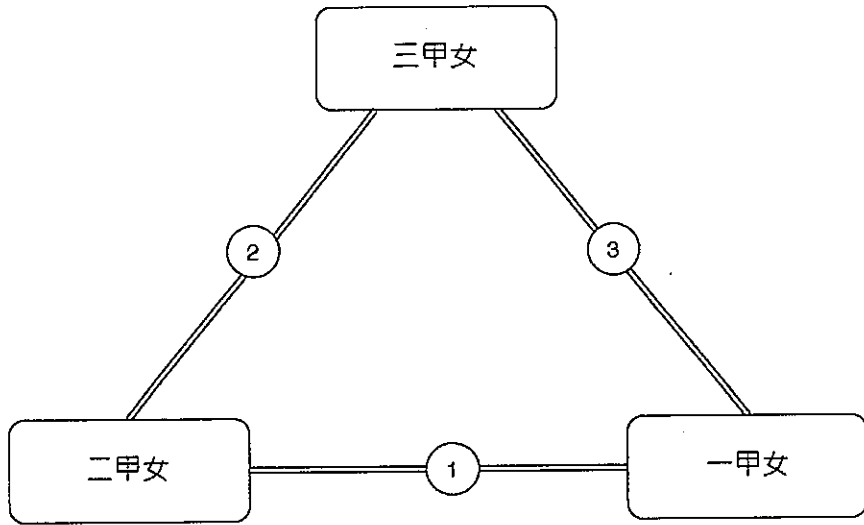
圖一 男子組

4. 女子組：參賽者站立於規劃之 6 個定點(禁區外(點 2、3、4、5、6)及進攻免則區(點 1)進行投籃，各點投 2 顆球，於 60 秒內完成(中籃 2 分)。



圖二 女子組

臺南市立南化國中
女子組三對三籃球



臺南市立南化國中								
男子組三對三籃球								
6			8			7		
2		3		4		5		
1								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
二甲 A	三甲 A	三甲 B	一甲 A	二甲 B	一甲 B	一甲 C	三甲 C	二甲 C
隊長	隊長	隊長	隊長	隊長	隊長	隊長	隊長	隊長
力浩祐	王宏鳴	林奕安	林宇滋	蔡育倫	李嘉宸	王峻祐	顏嘉佑	何彥霖

附件2 南化國中111學年度健康飲食暨排球班際對抗賽

一. 目的：依據本校 112 年「健康校園」推動計畫及 SH150 辦理本活動，提倡生生普及化運動暨推廣健康飲食觀念，進而凝聚班級向心力。

二. 時間：

1、 預賽：5 月 24 日(三)早自修、5 月 31 日(三)早自修。

2、 決賽：6 月 7 日(三)早自修。

三. 隊伍：每班出 2 隊，採單淘汰制，賽程如下圖，抽籤決定。

四. 冠軍頒發獎狀乙紙及精美獎品，冠軍隊每人記嘉獎 1 次；其餘隊伍由導師擇一位具有運動家精神者記嘉獎一次，每班最多兩位。

四. 競賽規則：南化國中『班際排球球賽』規則

1、 依六人制排球規則，落地得分，無自由球員制，每局 25 分，若比數 24：24 時領先對方 2 分才算贏。

2、 每場有 3 局，每次下場每隊場上須至少 2 位女選手。

3、 勝負：勝局數先達 2 勝者為勝隊。

4、 球網高度：依目前架設，男女相同高度。

5、 場地與發球權：

(1) 開始裁判請雙方猜拳，決定場地與發球權。

(2) 第二局場地與球權與第一局交換。

(3) 第三局雙方猜拳決定場地與發球權，比賽若有一方得分達 15 分者，雙方交換場地。

五. 場地：排球場

六. 本辦法呈校長核定後執行，修正後亦同。

----- 報 名 表 -----

班級			導師		
第一隊	隊長		第二隊	隊長	
隊員名單 (每隊至少2 位女選手)			隊員名單 (每隊至少2 位女選手)		
	女			女	
	女	女		女	女

未入名單者，均為該班之候補選手

南化國中111學年度健康飲食暨排球班際對抗賽

臺南市立南化國中 112年班際排球賽

冠軍

1		2		3		4		5		6	
二甲第一隊		三甲第一隊		一甲第一隊		三甲第二隊		二甲第二隊		一甲第二隊	
隊長	呂國禎	隊長	林奕安	隊長	林宇涵	隊長	王詮仁	隊長	鄭惟仁	隊長	陳宗嶸
	余侑霖		葉展兆		呂忠霖		陳彥廷		何彥霖		李嘉宸
	蕭文安		林文俊		陳昭揚		蔡育宸		蔡育倫		呂冠輝
	力浩祐		郭進皇		洪承禹		陳文六		林庭寬		王峻祐
	梁晉瑜		林書賢		胡家銘		王宏鳴		鄭又昀		陳彥紘
	林欣莉		蔡喬安		林惠心		王僅淑		柯泳夷		陳謹慧
	陳詠予		陳希柔		蔡芝妃		林煒珊		陳靖蓉		陳霽芹
	繆函岑				黃秋華				許旻涵		陳誼瑩

附件3 臺南市立南化國民中學112年推動健康校園 烏山健行活動辦法

一、活動目的：為推動健康校園暨服務社區鄉里，舉辦此健行活動，除推廣規律運動，另於健行期間清潔社區環境，進行服務學習。

二、參加對象：全校教職員生

三、活動編組：

(一)總領隊：陳榮華校長

(二)健行路隊領隊：王榮俊主任

(三)隨班領隊：薛名坊、潘玉純、邱瀨儀、林蘋汝、KIM、莊瑛蕙、劉秀莉。

(四)前導車、交管：蔡易達

(五)後勤補給車：阮東明主任、李宗賢主任、林詩婷護理師

(六)留守人員：陳柏文、楊淑合

四、路線：學校出發 經南化區公所、台三線，目的地 東和里，路程來回約3公里。詳見附件

五、注意事項:

(一)服裝請著運動服(褲)，攜帶雨具。

(二)請帶隊人員務必注意全體人員之安全及秩序，有問題請立即電話回報。

(三)垃圾袋由帶隊人員隨身攜帶，有需要才交給學生使用，切勿浪費。

最佳 7分 6分 44分 22分

公司 (臺南市立南化國民中學)
東和里 716 臺南市南化區

新增目的地

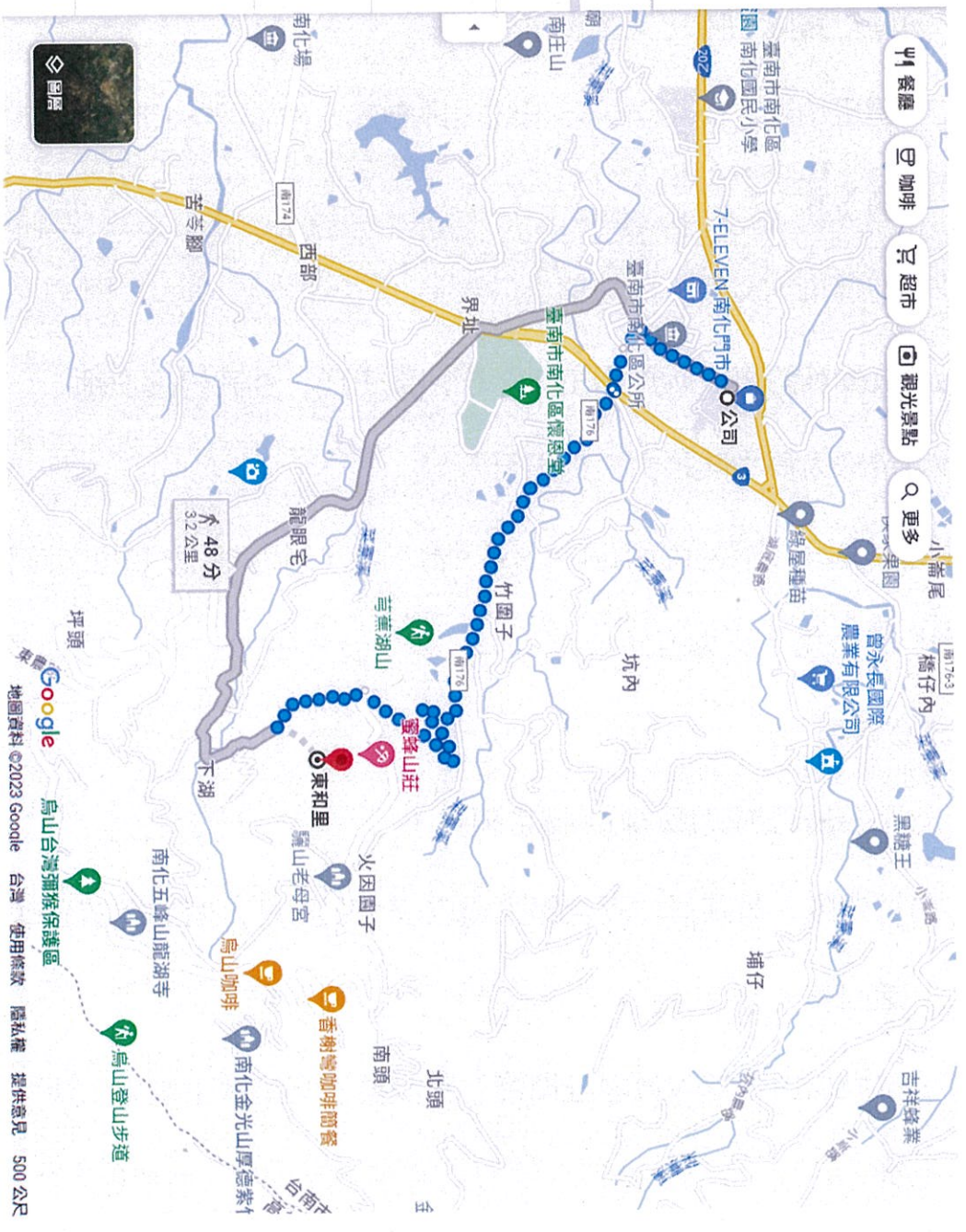
選項

將路線傳送至手機

途經南176鄉道 44分 3.0公里
詳細資訊

途經南176-2鄉道 48分 3.2公里

↑ 155 公尺 · ↓ 19 公尺



Google 鳥山台灣獼猴保護區 地圖資料 ©2023 Google 台灣 使用條款 隱私權 提供意見 500 公尺

附件4 身體活動（運動行為）改變統計表

身體活動（運動行為）改變統計表	
項目	統計結果
1	<input type="checkbox"/> 有-----74.70%
	<input type="checkbox"/> 沒有-----25.30%
2	<input type="checkbox"/> 0天-----5.00%
	<input type="checkbox"/> 1-2天-----15.20%
	<input type="checkbox"/> 3-4天-----60.50%
	<input type="checkbox"/> 5-6天-----14.30%
	<input type="checkbox"/> 7天-----5.20%
3	<input type="checkbox"/> 10分鐘以下-----5%
	<input type="checkbox"/> 10-30分鐘-----15.20%
	<input type="checkbox"/> 30-60分鐘-----45.80%
	<input type="checkbox"/> 60分鐘以上-----34.00%
4	<input type="checkbox"/> 0天-----0.00%
	<input type="checkbox"/> 1-2天-----5.00%
	<input type="checkbox"/> 3-4天-----75.00%
	<input type="checkbox"/> 5-6天-----10.00%
	<input type="checkbox"/> 7天-----5.00%
5	<input type="checkbox"/> 10分鐘以下-----23.00%
	<input type="checkbox"/> 10-30分鐘-----45.00%
	<input type="checkbox"/> 30-60分鐘-----22.00%
	<input type="checkbox"/> 60分鐘以上-----10.00%
6	<input type="checkbox"/> 喜歡-----80.00%
	<input type="checkbox"/> 還好-----5.00%
	<input type="checkbox"/> 不喜歡-----15.00%
7	<input type="checkbox"/> 跑步-----65.00%
	<input type="checkbox"/> 跳繩-----55.00%
	<input type="checkbox"/> 騎腳踏車-----33.70%
	<input type="checkbox"/> 游泳-----0.00%
	<input type="checkbox"/> 打球-----55.00%
	<input type="checkbox"/> 跳舞-----0.00%
	<input type="checkbox"/> 其他-----0.00%

8	<input type="checkbox"/> 可以跟同學一起玩-----65.00% <input type="checkbox"/> 可以拿到獎勵品-----10.00% <input type="checkbox"/> 可以紓壓、放鬆-----12.00% <input type="checkbox"/> 運動很快樂-----75.00% <input type="checkbox"/> 其他-----0.00%	
9	<input type="checkbox"/> 會喘、很累-----65.00% <input type="checkbox"/> 不知道做什麼運動-----35.33% <input type="checkbox"/> 運動很無聊-----25.00% <input type="checkbox"/> 沒有時間-----40.00% <input type="checkbox"/> 其他-----___%	
10	<input type="checkbox"/> 變得更健康-----50.00% <input type="checkbox"/> 體態改變-----45.00% <input type="checkbox"/> 和同儕感情變好-----35.00% <input type="checkbox"/> 其他-----___%	

附件5 健康識能講座-1—統計表

健康識能講座前後測-營養、健康體位	
1-6題解答：212321	
7-12題解答：321244	
項目	結果統計
1-6題全部正確	58.82%(共40人)
1-6題正確5題	17.65%(共12人)
1-6題正確4題	8.82%(共6人)
1-6題正確3題	5.88%(共4人)
1-6題正確2題	0.00%(共0人)
1-6題正確1題	0.00%(共0人)
1-6題全部錯誤	0.00%(共0人)
7-9題全部正確	27.94%(共19人)
7-9題正確2題	52.94%(共36人)
7-9題正確1題	19.11%(共13人)
7-9題全部錯誤	0.00%(共0人)
10-12題全部正確	85.29%(共58人)
10-12題正確2題	8.82%(共6人)
10-12題正確1題	5.88%(共4人)
10-12題全部錯誤	0%(共0人)

附件6 健康識能講座-2—統計表

健康識能講座前後測-菸、檳、酒	
解答: (4)(4)(3)(3)(2)(3)(5)(3)(11)(1)	
項目	結果統計
1-10題全部正確	38.24%(共26人)
1-10題正確9題	25.00%(共17人)
1-10題正確8題	17.65%(共12人)
1-10題正確7題	11.76%(共8人)
1-10題正確6題	1.47%(共1人)
1-10題正確5題	4.41%(共3人)
1-10題正確4題	1.47%(共1人)
1-10題正確3題	0%(共0人)
1-10題正確2題	0%(共0人)
1-10題正確1題	0%(共0人)
1-10題全部錯誤	0%(共0人)