

2-3-1 結合公部門共同辦理健康促進議題相關活動

一、辦理學校營造無菸校園環境計畫【臺南市政府衛生局】

本校自111年度起至113年度持續辦理《營造無菸校園環境計畫》

112年臺南市立佳興國民中學
營造無菸校園環境計畫



校 長：潘能耀
承 辦 人：盧玫諭
承辦人電話：06-7260291#12
傳 真：06-7263431
E-mail：meiyul07@gmail.com
填報日期：112年3月1日

壹、背景與現況分析：

一、學校背景及社區特色：

本校位於佳里區佳里興鄉間社區的百人以下偏鄉學校，建校迄今已邁入45載，目前全校4班，學生數62人，教職員工數18人。學校所在地區民風純樸，家長大多以務農維生或從事藍領階級為業，社經地位普遍較低，在社會上屬於弱勢階層，間接造成家長普遍欠缺健康生活型態的知識與觀念，在教養孩子方面較無適切的策略或方法。且近年來社會變遷快速，造成社區內人口老化嚴重，家庭結構改變，本校單親、外配及隔代教養學生比例達35%，學生之生活、學習與成長值得關切，且需透過學校適時引導，以建立適宜正確的健康生活方式。

二、現況分析：

菸品是國人健康的頭號殺手，吸菸除造成青少年健康危害，更可能影響其未來身心發展。青少年若長期處於菸品暴露環境，二手菸、三手菸不僅危害其健康，也很容易開始養成吸菸習慣。依據民國108年青少年吸菸行為調查結果顯示，紙菸吸菸率在國中學生為3.0%，有吸菸的學生超過一半，第一次吸菸的原因，是因為「好奇」而嘗試吸菸。國中生電子煙使用率竄升至2.5%，有使用電子煙的學生，最主要使用的原因，是因為「朋友都在吸」。

本校針對全校學生菸檳行為調查顯示《菸害自我效能》部分達98.03%；《菸害認知》部分達95.08%；《菸害防制態度》部分達97.54%。另，本校學生吸菸率、嚼檳率及電子煙使用率皆為0%。但為了讓學生遠離菸害環境，本校辦理多元化適性的菸害防制教育，讓學生擁有正確拒菸檳知識及行為，進而由個人推展到家庭裡、朋友圈，進而養成健康良好的生活習慣，營造無菸檳的生活型態。

貳、工作目標：

- 一、針對學校親師生及社區民眾辦理菸酒檳防制課程分享講座，並融入電子煙及新興菸品危害認知教學，3場次。
- 二、為維護學生及社區居民健康，結合社區資源向販售菸酒檳商家宣導菸酒檳防制及勿販售菸酒予未滿20歲青少年等健康訊息，1場次。
- 三、為提醒民眾及接送學生之家長「校園及周邊環境禁菸」，設計符合學校特色之禁菸標語或圖畫(案)，5件。
- 四、為增進師生健康體適能，辦理師生菸酒檳危害防制社區健康祈福路跑活動，

1場次。

五、為促進親師生健康觀念，辦理菸酒檳危害防制宣導之單車騎乘社區巡禮活動，1場次。

六、填寫健康識能問卷前後測，藉此評價課程及活動推行後其成效差異，健康識能問卷填寫涵蓋率達80%以上。

參、實施策略與具體步驟：

一、辦理菸酒檳防制課程分享講座。

(一) 利用週會時間，聘請專家講師針對全校師生進行菸酒檳防制、電子煙防制及新興菸品危害認知分享，預計辦理1場次。

(二) 配合親職教育活動，聘請專家講師向家長進行菸酒檳防制與電子煙及新興菸品危害認知分享，預計辦理1場次。

(三) 結合樂齡課程，聘請專家講師向社區民眾進行菸酒檳防制與電子煙及新興菸品危害認知分享，預計辦理1場次。

★ 菸酒檳防治課程表

| 辦理時間 (暫訂) | 對象 | 課程內容 |
|------------------------|----------|----------------------|
| 112年09月25日 15:00-15:50 | 師生 | 菸酒檳、電子煙防制及新興菸品危害認知宣導 |
| 112年10月07日 10:00-11:00 | 家長 | 菸酒檳、電子煙防制及新興菸品危害認知宣導 |
| 112年10月18日 10:00-11:00 | 社區 民眾 | 菸酒檳、電子煙防制及新興菸品危害認知宣導 |

二、向販售菸酒檳商家宣導菸酒檳防制活動。

(一) 利用課餘時間，走入社區向販售菸酒檳商家宣導勿販售菸酒檳或電子煙給未滿20歲的青少年，並分享相關健康訊息，預計辦理1場次。

(二) 透過結合社區資源，進行菸酒檳宣導防制活動，共同營建拒菸檳好環境，藉以維護社區民眾及青少年學生的身體健康。

三、設計符合學校特色之禁菸標示。

(一) 利用健康教育課程、藝術課程或社團，指導學生規劃設計符合佳興國中特色的禁菸標語或圖畫(案)，預計設計5件。

(二) 將禁菸標示張貼於學校明顯出入口，以提醒民眾和家長「校園及周邊環境禁菸」，共同營造無菸檳校園。

(三) 將禁菸標語或圖畫製作成宣導品，利用各種場合發送給師生、家長或民眾，以宣導並推動反菸檳酒觀念，預計印製300份。

四、辦理菸酒檳危害防制社區健康祈福路跑活動。

- (一) 配合禁菸節，辦理健康體適能禁菸祈福社區走標路跑比賽，預計辦理1場次，藉以提升師生身心健康，營造友善校園氛圍及無菸檳校園環境，路跑比賽路線如右圖，凡完成路跑活動之師生頒發完賽獎牌一面，以茲鼓勵。
- (二) 結合路跑活動，邀請轄區衛生所辦理反菸拒檳相關宣導。

五、辦理酒檳危害防制宣導之單車騎乘社區巡禮活動。

- (一) 辦理酒檳危害防制宣導之單車騎乘社區巡禮，預計辦理1場次，結合社區廟宇、商店，進行酒檳危害防制宣導，藉以提升社區民眾及師生身心健康，營造無菸檳生活環境，凡完成單車騎乘巡禮者發給獎勵品一份，以茲鼓勵。
- (二) 結合單車巡禮活動，邀請轄區衛生所辦理反菸拒檳相關宣導。

六、執行健康識能問卷前後測。

- (一) 在推動無菸校園環境計畫前，執行「健康識能問卷前測」，預計讓全校的健康識能問卷填寫涵蓋率達80%以上。
- (二) 在推動無菸校園環境計畫期間，進行計畫內容執行過程階段性評價，以期順利推動計畫。
- (三) 在推動無菸校園環境計畫後，執行「健康識能問卷後測」，預計讓全校的健康識能問卷填寫涵蓋率達90%以上。

肆、評價指標：

- 一、辦理3場「菸酒檳防制暨融入電子煙及新興菸品危害認知講座或教學課程」，以讓全校教職員生、學生家長及社區民眾深入了解菸酒檳對身體健康的危害，進而養成無菸檳的生活型態。
- 二、辦理1場「向販售菸酒檳商家宣導菸酒檳防制活動」，以勸導商家勿販售菸酒給未滿20歲的青少年，藉以維護社區民眾及青少年學生的身體健康。
- 三、設計5件「符合學校特色的禁菸標示」於學校明顯出入口張貼禁菸標誌，藉以提醒社區民眾及學生家長「校園及周邊環境禁菸」，齊力營造無菸檳校園。
- 四、辦理1場「健康體適能禁菸祈福社區走標路跑」活動，藉以提升教職員工及學生的身心健康，鼓勵多元運動，營造溫馨友善校園氛圍及無菸檳的校園甚至社區環境。

五、執行「健康識能問卷前後測」，讓全校的健康識能問卷填寫涵蓋率達90%以上，藉了解辦理無菸校園環境相關課程及活動後的成效差異。

伍、預定工作內容與進度：

| 工作內容 | 執行進度 | | | | | | | |
|----------------|------|----|----|----|----|----|-----|-----|
| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 |
| 擬定無菸校園環境計畫與申請 | ■ | | | | | | | |
| 執行菸害防制健康識能前測 | | ■ | | | | | | |
| 執行無菸校園環境計畫 | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 執行無菸校園環境計畫過程評價 | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| 執行菸害防制健康識能後測 | | | | | | | | ■ |
| 執行資料分析 | | | | | | | | ■ |
| 撰寫報告 | | | | | | | | ■ |
| 成果彙整與檢討建議 | | | | | | | | ■ |

陸、總經費預算表：

| 項目 | 單價 | 數量 | 單位 | 金額 | 用途摘要 |
|----------------|-------|-----|----|--------|--------------------------------------|
| 按日按件計資酬金-講座鐘點費 | 2,000 | 3 | 節 | 6,000 | 外聘講座鐘點費 |
| 一般事務費 | | | | | |
| 一般事務費 | 2,000 | 1 | 式 | 2,000 | 文具紙張及印刷等 |
| 一般事務費 | 95 | 300 | 份 | 28,500 | 講座宣導品等 |
| 一般事務費 | 1,000 | 2 | 條 | 2,000 | 講座宣導、路跑及單車巡禮布條等 |
| 一般事務費 | 20 | 300 | 人次 | 6,000 | 社區宣導(室外)及路跑活動之茶水費等 時間：09:00-15:00 |
| 一般事務費 | 100 | 20 | 冊 | 2,000 | 成果手冊 |
| 一般事務費 | 60 | 100 | 面 | 6,000 | 路跑獎牌 |
| 一般事務費 | 50 | 100 | 面 | 5,000 | 單車巡禮獎勵品 |
| 雜支 | 2,500 | 1 | 式 | 2,500 | 辦理無菸校園相關活動費用 |
| 合計 | | | | 60,000 | |

柒、本計畫書呈 鈞長核可後實施，修正亦同。

主辦人：

教師兼
訓導組長 盧玫諭

教師兼代
教導主任 葉又菁

主辦會計人員：

會計室
主任 莊雅竹

校長：

臺南市五佳獎
國民中學校長 潘能耀

臺南市佳興國民中學112年營造無菸校園環境成果報告

壹、計畫目標：

- 一、針對學校親師生及社區民眾辦理菸酒檳防制課程分享講座，並融入電子煙及新興菸品危害認知，預計辦理3場次。
- 二、為維護學生及社區居民健康，結合社區資源向販售菸酒檳商家宣導菸酒檳防制及勿販售菸酒予未滿18歲青少年等健康訊息，預計辦理1場次。
- 三、為提醒民眾及接送家長「校園及周邊環境禁菸」，設計符合學校特色之禁菸標示，預計設計5件。
- 四、為增進全校師生健康體適能，辦理全校師生菸酒檳危害防制祈福社區走標路跑活動，預計辦理1場次。
- 五、填寫健康識能問卷前後測，藉此評價課程及活動推行後其成效差異，健康識能涵蓋率，預計達80%以上。

貳、執行策略與成果：

一、執行策略

- (一) 向學校教職員工生、家長及社區民眾進行菸酒檳防制課程分享宣導講座。
- (二) 向販售菸酒檳商家宣導菸酒檳防制及勿販售菸酒予未滿18歲青少年等資訊
- (三) 透過藝術與人文領域課程進行菸酒檳酒創意標語設計並辦理校內比賽。
- (四) 辦理菸酒檳危害防制祈福路跑活動促進身心健康。
- (五) 執行健康識能問卷前後測以評價執行成效。

二、執行成果



說明：結合校內會議辦理教職員菸酒檳防制課程宣導講座



說明：結合校內會議辦理教職員菸酒檳防制課程宣導講座



說明：結合校內會議辦理教職員菸酒檳防制課程宣導講座



說明：結合校內會議辦理教職員菸酒檳防制課程宣導講座



說明：結合衛生單位對師生辦理菸酒檳防制危害認知講座



說明：結合衛生單位對師生辦理菸酒檳防制危害認知講座



說明：結合衛生單位對師生辦理菸酒檳防制危害認知講座



說明：結合衛生單位對師生辦理菸酒檳防制危害認知講座



說明：結合親職教育辦理家長菸酒檳防制課程



說明：結合親職教育辦理家長菸酒檳防制課程



說明：結合樂齡課程向社區民眾宣導菸酒檳防制



說明：結合樂齡課程向社區民眾宣導菸酒檳防制暨融入新興菸品危害認知



說明：結合樂齡課程向社區民眾宣導菸酒檳防制



說明：結合樂齡課程向社區民眾宣導菸酒檳防制



說明：辦理健康體適能反毒拒菸社區路跑活動前向學生說明注意事項



說明：辦理健康體適能反毒拒菸社區路跑活動前向學生宣導菸害防制的重要性



說明：辦理健康體適能反毒拒菸社區路跑活動前向師生宣導菸害防制的重要性



說明：於學習評量後辦理健康體適能反毒拒菸社區路跑活動



說明：健康體適能反毒拒菸社區路跑活動前帶領師生進行暖身操避免運動傷害



說明：辦理健康體適能反毒拒菸社區路跑活動



說明：辦理健康體適能反毒拒菸社區路跑活動



說明：製作健康體適能反毒拒菸社區路跑完賽獎牌宣導菸害防制的重要性



說明：反毒拒菸社區路跑完賽後領取完賽獎牌及紀念方巾等完賽禮



說明：反毒拒菸社區路跑後進行優勝同學頒獎並分享健康身心靈的重要



說明：辦理菸酒檳危害防制宣導之單車騎乘社區巡禮活動



說明：辦理菸酒檳危害防制宣導之單車騎乘社區巡禮活動



說明：辦理菸酒檳危害防制宣導之單車騎乘社區巡禮活動



說明：辦理菸酒檳危害防制宣導之單車騎乘社區巡禮活動



說明：辦理菸酒檳危害防制宣導之單車騎乘社區巡禮活動



說明：辦理菸酒檳危害防制宣導之單車騎乘社區巡禮活動



說明：配合在地廟宇活動向社區居民宣導菸酒檳防制觀念以維護身體健康



說明：配合在地廟宇活動向社區居民宣導菸酒檳防制觀念以維護身體健康



說明：配合在地廟宇活動向社區居民宣導菸酒檳防制觀念以維護身體健康



說明：配合在地廟宇活動向社區居民宣導菸酒檳防制觀念以維護身體健康



說明：結合單車課程製作宣導品宣導菸害防制的重要性



說明：結合健康促進製作宣導品宣導菸害防制的重要性



說明：製作宣導品宣導菸害防制的重要性



說明：將學生設計的禁菸標示製作成宣導品以利宣導菸酒檳防制

臺灣中區與國中、小學中華學校聯合總會學校健康教育設計比賽實施計畫

一、宗旨：推廣中華學校健康教育發展計畫

二、目的：(一) 提高中華學校健康教育水平，加強對青少年學生的健康教育，提高青少年學生的健康意識。(二) 發揮中華學校健康教育與體育活動的協同作用，提高青少年學生的健康水平。(三) 促進中華學校健康教育與社會各界的聯繫與合作。

三、主辦單位：本會

四、承辦單位：各中華學校

五、比賽日期：自即日起至10月31日止(以郵寄日期為準)

六、比賽地點：中華學校聯合總會學校健康教育設計比賽辦公室(臺灣台北市中正區)

七、報名資格：凡中華學校(含私立學校)均可參加

八、報名日期：自即日起至10月31日止(以郵寄日期為準)

九、報名地點：中華學校聯合總會學校健康教育設計比賽辦公室(臺灣台北市中正區)

十、報名手續：(一) 填妥報名表(二) 繳交報名費(三) 繳交作品

十一、報名費：(一) 團體報名：每校200元(二) 個人報名：每份100元

十二、作品類別：(一) 健康教育設計(二) 健康教育活動設計(三) 健康教育宣傳品設計

十三、作品規格：(一) 健康教育設計：A4紙，橫式，彩色，邊框寬度1cm(二) 健康教育活動設計：A4紙，橫式，彩色，邊框寬度1cm(三) 健康教育宣傳品設計：A4紙，橫式，彩色，邊框寬度1cm

十四、作品數量：(一) 健康教育設計：每校1份(二) 健康教育活動設計：每校1份(三) 健康教育宣傳品設計：每校1份

十五、作品寄送：(一) 寄件地點：中華學校聯合總會學校健康教育設計比賽辦公室(臺灣台北市中正區)

十六、作品寄送日期：自即日起至10月31日止(以郵寄日期為準)

十七、作品寄送方式：(一) 郵寄(二) 親自送交

十八、作品寄送注意事項：(一) 作品請用信封裝妥，信封上請註明學校名稱、班級、姓名、聯絡電話、地址、郵政信箱號碼、郵政信箱地址、郵政信箱開箱時間(二) 作品請用膠紙封妥，膠紙上請註明學校名稱、班級、姓名、聯絡電話、地址、郵政信箱號碼、郵政信箱地址、郵政信箱開箱時間(三) 作品請用膠紙封妥，膠紙上請註明學校名稱、班級、姓名、聯絡電話、地址、郵政信箱號碼、郵政信箱地址、郵政信箱開箱時間

十九、作品寄送截止日期：自即日起至10月31日止(以郵寄日期為準)

二十、作品寄送截止日期：自即日起至10月31日止(以郵寄日期為準)

二十一、作品寄送截止日期：自即日起至10月31日止(以郵寄日期為準)

二十二、作品寄送截止日期：自即日起至10月31日止(以郵寄日期為準)

二十三、作品寄送截止日期：自即日起至10月31日止(以郵寄日期為準)

二十四、作品寄送截止日期：自即日起至10月31日止(以郵寄日期為準)

二十五、作品寄送截止日期：自即日起至10月31日止(以郵寄日期為準)

二十六、作品寄送截止日期：自即日起至10月31日止(以郵寄日期為準)

二十七、作品寄送截止日期：自即日起至10月31日止(以郵寄日期為準)

二十八、作品寄送截止日期：自即日起至10月31日止(以郵寄日期為準)

二十九、作品寄送截止日期：自即日起至10月31日止(以郵寄日期為準)

三十、作品寄送截止日期：自即日起至10月31日止(以郵寄日期為準)



說明：辦理無菸校園禁菸標示設計比賽與評選

說明：無菸校園禁菸標示設計比賽優選作品



說明：無菸校園禁菸標示設計比賽優選作品

說明：利用集會時間頒發無菸校園禁菸標示設計比賽優選學生獎狀



說明：填寫健康識能問卷-前測

說明：填寫健康識能問卷-後測

三、健康識能問卷前後測分析

| 班級 | 701 | 801 | 901 | 902 | 平均統計 |
|-------|-----|-----|-----|-----|--------|
| 前測涵蓋率 | 85% | 91% | 93% | 93% | 90.50% |
| 後測涵蓋率 | 93% | 95% | 98% | 97% | 95.75% |

參、成效分析：

- 一、辦理3場「菸酒檳防制暨融入電子煙及新興菸品危害認知講座與課程」，讓全校教職員生、家長及社區民眾深入了解菸酒檳對身體健康的危害，以養成無菸檳的生活型態。
- 二、辦理1場「向販售菸酒檳商家宣導菸酒檳防制活動」，以勸導商家勿販售菸酒給未滿18歲的青少年，藉以維護青少年學生及社區民眾的身體健康。
- 三、設計10件「符合學校特色的禁菸標示」並於學校出入口張貼禁菸標示，以提醒社區民眾及學生家長「校園及周邊環境禁菸」，營造無菸校園。
- 四、辦理1場「健康體適能拒菸反毒社區路跑」活動，以提升教職員工及學生的身心健康，營造溫馨友善校園氛圍及無菸校園甚至社區環境。
- 五、辦理1場「菸酒檳危害防制宣導之單車騎乘社區巡禮」活動，以健全發展教職員工生的身體健康，並向社區居民宣導菸酒檳防制的觀念，以提升社區民眾的健康意識。
- 六、執行「健康識能問卷前後測」，全校健康識能涵蓋率平均達90%以上，了解辦理無菸校園環境課程及活動後的成效有明顯差異。

肆、檢討、建議與未來：

一、檢討

- (一) 透過辦理無菸校園環境計畫整體成效很大，不論在全校教職員生、學生家長及社區民眾等皆很贊同「無菸校園」的推動。
- (二) 本計畫的執行透過一系列的活動及課程宣導，讓師生家長及民眾更了解吸菸對人體的危害，並學會如何拒絕吸菸，對菸害有所了解，在往後定能影響其決定，並對家人有潛移默化作用。
- (三) 但社區民眾不一定因禁菸宣導就決定戒菸，且在校門口旁的道路經常會看到菸蒂，是本計畫未來推動時可以再努力之處。

二、建議

建議無菸校園計畫的申請能持續辦理，讓更多學校受惠，並從教育著手影響社區，共同打造健康的生活環境。

三、未來

期望未來能再申請辦理相關無菸校園環境的課程及活動，並能在課程內容上逐步加深加廣，以提升學校親師生及社區民眾對菸、酒、檳榔所造成身心影響的深入了解，進一步落實拒「菸、酒、檳」的行動，達到身心健康、生命保障的目標。

二、體適能與飲食教育活動【臺南市政府教育局】

本校109學年度《榮獲A組第二名》、111學年度《榮獲國中A組第一名》

三、普及化運動-馬拉松接力班際對抗賽、跳繩接力賽【臺南市政府教育局】

本校跳繩接力賽《榮獲八年級組第三名、七年級組第五名》

臺南市佳興國民中學

112學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫&成果

| | | |
|--|------------|-------------|
| 壹、學校基本資料 | | |
| 全校班級數：4班 | 全校學生人數：58人 | 全校教職員工數：19人 |
| 業務承辦人：盧玫諭 | 單位主管：葉又菁 | 校長：潘能耀聯絡 |
| 電話：7260291分機13 | | |
| 貳、學校背景資料及現況分析 | | |
| <p>一、學校背景資料：</p> <p>本校位於臺南市佳里區，班級數4班，學生人數共計63人，教職員工19人，屬於偏遠地區的小型學校，校地面積20769平方米，校園戶外活動空間充足，規劃有學生活動中心、綜合球場、操場等運動空間。</p> <p>從生活型態了解，目前雙薪家庭居多，多數家長因忙於工作，在家自行料理三餐飲食的機會銳減，學生除了午餐使用學校營養午餐，早、晚餐大多是購買外食，或下午放學回家後先以零食果腹，營養難以均衡和食物選擇不當，以致學生健康、體位問題改善有限。</p> <p>本校向來重視學生的飲食教育及體適能，學生的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當，如含糖飲料過多問題等；由於學生的飲食知識和食物選擇的獨立判斷未臻成熟，又無法拒絕食物的誘惑造成攝取過多高油、高鹽、高糖的食物導致體重過重影響健康，因此如何培養學生正確飲食及正確健康運動習慣，配合生活化的教育宣導，建構一個「健康吃，快樂動」的校園，是學校重視的課題。</p> | | |
| <p>二、現況分析：</p> <p>(一) 學生健康問題：多數學生早餐選擇高油高脂的漢堡、炸雞、薯條、雞塊、奶茶等飲食，另有部份學生習慣不吃早餐或以餅乾零食代替，少部份表示家長忘記購買早餐。健康飲食與健康體能為構成健康體位的重要元素。本校午餐由佳里國中廚房供餐，每月由營養師調配菜單，提供全校師生均衡的營養午餐。</p> <p>(二) 學生運動習慣：執行 SH150計畫辦理學生自主運動活動養成規律運動習慣、鼓勵學生參與校內外各項體育活動競賽、落實體適能課程及檢測。</p> <p>(三) 親師合作：發放身高體重測量結果通知單，提醒家長目前學生體位狀態與改善的建議，透過85110宣導活動，積極宣導健康理念減少學生含糖飲料飲用，期望家長能一同來關心學生健康。</p> | | |

參、計畫目標

- 一、 體適能填報率達100%，全校學生體適能檢測通過率達58.00%以上。
- 二、 執行 SH150計畫，規律運動學生比率整體提升10%。
- 三、 參加2項以上臺南市辦理之普及化運動。
- 四、 全校學生體位適中比率提高2%以上。
- 五、 全校導師每週施行餐前五分鐘3次。
- 六、 辦理水域安全課程及相關活動。
- 七、 全校實施健康護照。
- 八、 午餐剩餘率降低5%以上。
- 九、 辦理正式游泳課程，國一二學生皆參與。

肆、人力配置

| 計畫職稱 | 姓名 | 職稱 | 本計畫之工作項目 |
|-------|-----|--------|------------------------------------|
| 召集人 | 潘能耀 | 校長 | 計畫召集人暨綜整計畫推動。 |
| 副召集人 | 葉又菁 | 教導主任 | 研究策劃督導計畫執行，並協助行政協調。 |
| 協同召集人 | 王建民 | 總務主任 | 研究策劃督導計畫執行，並協助行政協調。 |
| 協同召集人 | 莊雅竹 | 會計主任 | 負責實施計畫之經費管控。 |
| 研究人員 | 盧玫諭 | 訓導組長 | 計畫執行體適能評估，活動策略設計與效果評價。 |
| 研究人員 | 姜美純 | 教務組長 | 協助老師健康體位實施計畫各項課程擬定 |
| 研究人員 | 謝素珍 | 901導師 | 負責該班健康體位實施計畫課程進行、執行餐前教育、指導與家長聯繫事宜。 |
| 研究人員 | 陳盈焄 | 902導師 | 負責該班健康體位實施計畫課程進行、執行餐前教育、指導與家長聯繫事宜。 |
| 研究人員 | 王濬楷 | 802導師 | 負責該班健康體位實施計畫課程進行、執行餐前教育、指導與家長聯繫事宜。 |
| 研究人員 | 陳明德 | 701導師 | 負責該班健康體位實施計畫課程進行、執行餐前教育、指導與家長聯繫事宜。 |
| 研究人員 | 卓素美 | 護理師 | 身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及與學校資源。 |
| 研究人員 | | 家長代表 | 協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務。 |
| 研究人員 | 陳聖宇 | 學生代表 | 協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。 |
| 研究人員 | 洪雅玲 | 健康教育教師 | 協助執行計畫相關課程 |

| 伍、實施期程 | |
|------------|---|
| 實施日期 | 工作項目 |
| 112年8-9月 | 1. 組成工作團隊 2. 進行現況分析及需求評估 3. 決定目標及健康議題 4. 擬定計畫 |
| 112年10月 | 1. 擬定過程成效評量 2. 成效評量前測 3. 課程規劃及安排 |
| 112年11-12月 | 1. 編輯教材及教學媒體 2. 教學及活動實施與介入 |
| 113年1-3月 | 1. 過程評量 2. 編輯教材及教學媒體 3. 教學及活動實施與介入 |
| 113年4月 | 1. 成效評量後測 2. 編輯教材及教學媒體 3. 教學及活動實施與介入 |
| 113年5月 | 1. 成效評量後測 2. 資料分析 3. 報告及成果撰寫 |
| 113年6月 | 1. 檢討計畫 2. 經費結核 |

| 陸、年度指標 | | | |
|--------|-----------------------------|----------|--------|
| 項次 | 年度指標 | 目標數值 | 學校申請點數 |
| 一 | 體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率 | 58% | 5 |
| 二 | 執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報 | 執行 | 2 |
| 三 | 參加本市辦理任2項普及化運動比賽 | 2項 | 4 |
| 四 | 年度學生體位適中率提高 | 提高1% | 3 |
| 五 | 施行餐前五分鐘飲食教育 | 每週施行3次 | 3 |
| 六 | 辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報 | 執行 | 1 |
| 七 | 推廣健康護照 | 全校實施 | 5 |
| 八 | 午餐剩食率降低 | 降低5% | 3 |
| 九 | 申請體育署補助正式游泳課程經費 | 執行 | 1 |
| 十 | 推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上 | 全校參與率40% | 1 |
| 十一 | 學校特色項目 | | 2 |

柒、各項指標計畫內容及執行方式

指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率

一、執行方式：

- (一) 體育課融入增進體適能課程設計及實施體適能檢測
- (二) 辦理校內常態性體育競賽及活動
- (三) 推動普及化運動並參與對外競賽
- (四) 推動學生於課間及課後自主運動登記卡計畫

二、執行對象：全校學生

- 三、預期效益：(一) 全校進行體適能課程及活動
(二) 全校執行體適能檢測通過率達58%以上

四、學校申請點數：5 點

★ 實際成效：學校自評點數5點

- 一、每學年全校學生進行體適能檢測，體適能填報率達100%。
- 二、進行體適能課程及活動，體適能通過率達72.13%。
- 三、推動佳興國中學生自主運動大跑步計畫，下課時間開放體育館及提供器材讓學生運動。



體適能檢測-一分鐘屈膝仰臥起坐



體適能檢測-心肺耐力
800&1600公尺跑走



體適能活動-淑女也瘋狂(撕名牌)



晨間及課間自主運動-跑步

指標二：執行學校 SH150 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

- (一) 執行學校 SH150 計畫
- (二) 辦理體育競賽及活動

二、執行對象：全校學生

- 三、預期效益：(一) 全校執行 SH150 計畫
(二) 全校學生參與體育競賽及活動

四、學校申請點數： 2 點

★ 實際成效：學校自評點數2點

- 一、建構 SH150 運動地圖，規劃學生課間運動場域，推行課間教室淨空。
- 二、依學校現有體育器材規劃運動項目，提供學生多元選擇。
- 三、依112學年度佳興國中學生自主運動大跑步計畫執行並給予獎勵
- 四、參加普及化運動馬拉松接力班際對抗賽及跳繩接力賽
- 五、辦理多項提升體適能活動及競賽讓全校教職員工生共同參與



佳興國中運動地圖



學生自主運動大跑步計畫-晨跑



教職員工生一起運動



辦理提升體適能競賽活動



學生自主運動大跑步計畫頒獎
(每月、每學期)



指標三：參加本市辦理任2項普及化運動

一、執行方式：

- (一) 將跳繩、跑步列入本校普及化運動推廣。
- (二) 每年參加本市辦理普及化運動馬拉松接力及跳繩接力比賽。
- (三) 推動學生自主運動登記卡，引導學生養成規律運動習慣。
- (四) 舉辦校內體育競賽及社區路跑活動增進體能。

二、執行對象：全校學生

- 三、預期效益：(一) 校內進行普及化運動課程及競賽活動
(二) 參加2項臺南市辦理之普及化運動

四、學校申請點數： 2 點

★ 實際成效：學校自評點數2點

- 一、利用體育課程及晨間運動時間進行普及化運動教學與練習
- 二、七年級參加臺南市第3屆馬拉松接力班際對抗賽
- 三、七年級參加跳繩接力賽榮獲第五名
- 四、八年級參加跳繩接力賽榮獲第三名



參加臺南市第3屆馬拉松接力班際對抗賽(113.3.1)



參加馬拉松接力班際對抗賽



參加跳繩接力賽榮獲國中七年級組第五名



參加跳繩接力賽榮獲國中八年級組第三名



參加臺南市112學年度國中小學生普及化運動跳繩接力全市決賽(113.4.25)



利用晨間運動時間加強訓練

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

- (一) 依據健康促進學校計畫，辦理健康促進相關活動及競賽。
- (二) 推動學生自主運動登記卡計畫，養成規律運動習慣。
- (三) 提供均衡營養之午餐，辦理營養教育相關活動及宣導。

二、執行對象：全校學生

三、預期效益：學生體位適中率提高1%

四、學校申請點數：3 點

★ 實際成效：學校自評點數3點

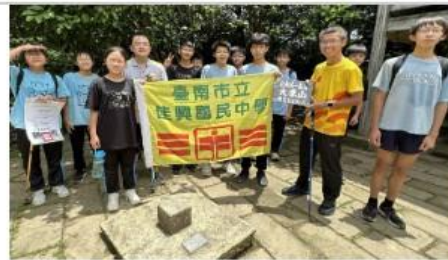
一、全校實施學生自主運動大跑步計畫

二、辦理多元競賽活動讓學生養成規律運動習慣

三、成立健康體位班教導學生健康飲食及樂趣化運動



利用晨間及課間時間進行學生自主運動大跑步計畫



師生一起挑戰台南第一高峰大凍山



師生一起運動-健康體適能路跑活動



師生一起運動-單車騎乘活動



健康體位班-製作營養又健康的



健康體位班-樂趣化運動

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

- (一) 播放餐前五分鐘影片並施行飲食教育課程或活動
- (二) 進行健康促進相關課程並辦理相關活動

二、執行對象：全校學生

三、預期效益：全校導師每週施行3次

四、學校申請點數： 5 點

★ 實際成效：學校自評點數5點

一、全校各班導師每週施行3次餐前五分鐘飲食教育

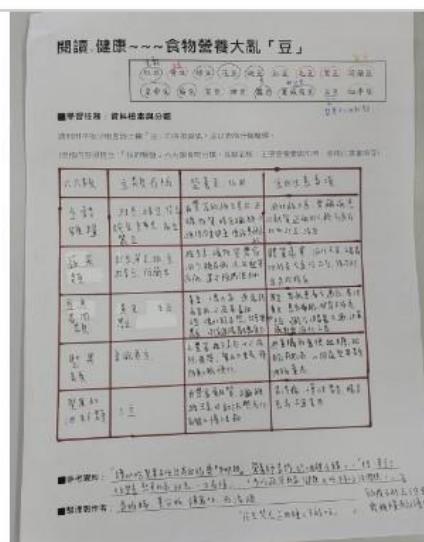
二、將餐前五分鐘飲食教育融入閱讀、健康、資訊等課程

三、於校內中廊設置餐前五分鐘知識專欄

四、每月於佳興國中健康促進粉絲專頁宣導餐前五分鐘



於校內中廊設置餐前五分鐘知識專欄



餐前五分鐘X閱讀-食物營養大亂「豆」



佳興國中健康促進粉絲專頁提供每月餐前五分鐘資訊



使用平板進行餐前五分鐘飲食教育

指標六：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

- (一) 辦理水域安全課程實作
- (二) 每年4-10月進行常態性水域安全宣導
- (三) 辦理水域安全相關活動

二、執行對象：全校學生

三、預期效益：每學期辦理至少1場水域安全課程及相關活動

四、學校申請點數： 1 點

★ 實際成效：學校自評點數1點

一、每學期進行水域安全實作課程(水中自救、著衣入水)

二、每學期透過集會、校網、臉書、電子公布欄等進行水域安全宣導

三、每學年辦理水域安全教育相關活動



水域安全課程-著衣入水



水域安全課程-著衣入水



水域安全課程-水母漂



透過校網進行水域安全宣導



透過集會加強水域安全宣導



透過電子看板對家長及社區民眾進行宣導

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

- (一) 利用健康教育課程教導學生健康護照知識
- (二) 辦理健康促進相關活動及宣導
- (三) 利用健康教育課程及班級自治活動課程填寫健康護照
- (四) 每位學生上學期期初發一本健康護照，下學期期末收回。
- (五) 畢業生依據臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動畢業生個人金銀獎標準，頒發獎狀。

二、執行對象：全校學生

三、預期效益：全校實施健康護照

四、學校申請點數：__ 5 __ 點

★ 實際成效：學校自評點數5點

一、全校每位學生皆實施健康護照課程及填寫

二、畢業生依據臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動畢業生個人金銀獎標準提出名單，以利頒發獎狀。

三、辦理健康促進相關活動及宣導



利用健康教育課程及學生自治活動課程全校每位學生皆填寫健康護照



學生自治活動課填寫健康護照



健康教育課填寫健康護照



健康教育課填寫健康護照

指標八：午餐剩食率降低

一、執行方式：

- (一) 填寫廚餘統計表，以進行廚餘量的記錄。
- (二) 運用多元方式對全校教職員工生宣導培養正確觀念。
- (三) 將非廚餘的剩食分享給需要的人。
- (四) 配膳時依照各班人數進行定量的配膳，再由班級導師督導學生執行定量打菜。

二、執行對象：全校教職員工生

三、預期效益：午餐剩食率降低5%

四、學校申請點數： 3 點

★ 實際成效：學校自評點數3點

- 一、班級導師督導學生執行定量打菜，避免造成營養不均問題。
- 二、填寫廚餘統計表，以進行廚餘量的記錄。
- 三、將非廚餘的剩食製作成另一道美味料理
- 四、健康課程進行營養教育，推廣我的餐盤，培養學生飲食均衡概念。
- 五、每週施行餐前五分鐘，深化飲食教育，建立愛物惜福的觀念。



定量打菜，均衡飲食不浪費



鼓勵多吃青菜，均衡飲食不浪費



將非廚餘的剩食製作成另一道美味料理



與同學分享剩食料理

指標九：申請體育署補助正式游泳課程經費

一、執行方式：

- (一) 申請體育署補助推動游泳課程，每學年規劃進行20次游泳課程。
- (二) 教導學生水中自救能力及水域安全知能。
- (三) 進行游泳能力及自救能力檢測，並給予通過學生獎勵。

二、執行對象：國一及國二學生

三、預期效益：國一二學生全部參與正式游泳課程及檢測

四、學校申請點數：1 點

★ 實際成效：學校自評點數1點

一、申請112年度及113年度體育署補助正式游泳課程經費

二、進行游泳教學及檢測



國一二全體學生皆參加正式游泳課程



正式游泳課程



正式游泳課程



正式游泳課程



正式游泳課程



游泳檢測

指標十：推動學校體育性社團

一、執行方式：

(一) 推動學校太鼓擊樂社社團

(二) 參與對外競賽及活動

二、執行對象：太鼓擊樂社學生

三、預期效益：40%學生參與太鼓擊樂社

四、學校申請點數：1 點

★ 實際成效：學校自評點數1點

一、每週五進行社團課程(太鼓擊樂社)

二、每周二四午休時間進行自主練習

三、積極參與對外比賽及演出活動



每週五社團課程



每週五社團課程



每週二四午休時間自主練習



每週二四午休時間自主練習



參加對外比賽成果豐碩



與社區小學鼓術交流

指標十二：學校特色項目(戶外教育)

一、計畫內容：1. 單車課程及活動 2. 海洋教育課程及活動

一、執行方式：

- (一) 進行騎乘單車至社區巡禮活動。
- (二) 進行騎乘單車至監理站進行交通安全體驗活動。
- (三) 進行臺南市小百岳登山課程及活動。
- (四) 海洋保育署-雙春海洋教育活動

二、執行對象：全校教職員工生

三、預期效益：(一) 全校師生共同參與單車課程及活動

(二) 全校師生共同參與登山課程及活動

四、學校申請點數： 2 點

★ 實際成效：學校自評點數2點

一、交通安全教育單車巡禮活動

二、海洋教育體驗活動

三、健康體適能反毒拒菸社區路跑活動

四、參與學區子龍國小健康路跑活動

五、食農教育體驗課程-在地農場

六、極西點單車挑戰活動



交通安全教育單車巡禮活動
(112.9.1佳興-麻豆監理站)



海洋教育體驗活動(112.9.14雙
春濱海遊憩區)



健康體適能反毒拒菸社區路跑
活動(112.11.22)



參與學區子龍國小健康路跑活
動(112.12.20)

四、單車巡禮活動【麻豆監理站】

臺南市立佳興國中麻豆監理站 X 總爺藝文中心單車課程實施辦法

一、目標：

- (一) 培養學生如陽光般熱情、溫暖、奉獻、關懷、光明、平等之性情。
- (二) 藉單車「腳踏前行、掌握方向」之底蘊，培養學生行動力及挫耐力，進而享受生命的美好。
- (三) 藉由學生親近在地人文自然環境，將所學與生活結合，培養帶得走的能力。
- (四) 藉由人際與環境互動，培養學生自主學習，建立與自己、與生活、與自然的生活素養。
- (五) 透過參與各項學習及挑戰，培養學生分享學習的歷程及與人共好的情操。

二、日期時間：112年9月1日(星期五)07:30~12:30

三、參與人數：師長及全校學生約60人

四、預訂活動行程及騎乘自行車路線：總計距離約20K

7:30 佳興國中出發至監理站、8:30-10:00 交通安全教育課程(麻豆監理站)

10:00-11:30 參觀總爺藝文中心、11:30-12:30 返校、用餐



五、注意事項：

- (一) 騎單車請配戴安全帽、手套、頭巾或護目鏡等。
- (二) 針對單車技巧(如前進停車左右轉手勢、跟車距離、拆裝及維修等)及騎車體能訓練進行指導。
- (三) 如遇豪大雨、颱風等不可抗力之天災，將視整體狀況調整活動內容，或取消/延期。
- (四) 攜帶健保卡、藥品、雨衣及防曬用品等。

六、以上若有未竟事宜得隨時補充。

同意書回條✂新下回條於**08/14(一)**前交至教導處

佳興國中〈麻豆監理站 X 總爺藝文中心單車課程〉家長同意書

貴子弟____年____班____，於**112年08月18日(五)**，參加學校辦理之〈麻豆監理站 X 總爺藝文中心單車課程〉活動，特此同意書通知家長同意，活動期間學校會負起督促學生注意安全與積極進行學習。請參加同學與家長詳讀「本次活動辦法」及相關事宜，並完成事前準備。若有任何問題，請向導師或教導處反應。

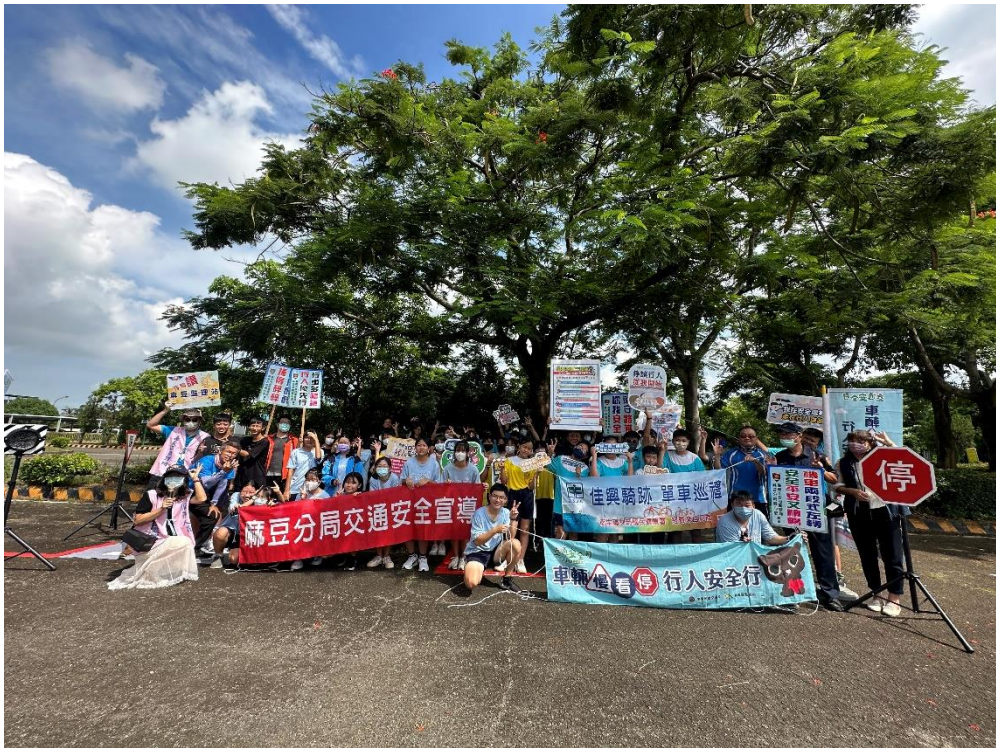
此致 貴家長

家長簽章：

聯絡電話：

導師簽章：

中華民國112年 月 日



五、海洋教育體驗活動【海洋保育署】

