

臺南市立北門國民中學健康促進學校「領導力與歸屬感」

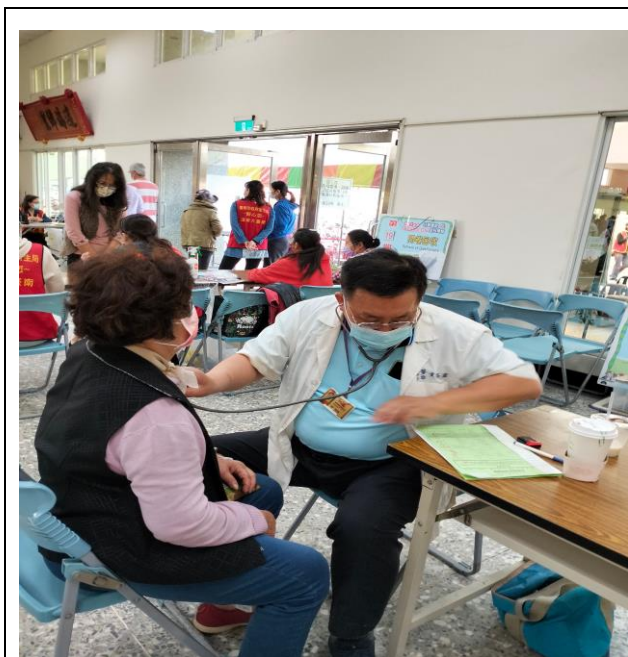
健康學校政策成果

主題：參與教育局活動，辦理校內健康體適能與飲食教育活動

成果照片：

 <p>臺南市立北門國民中學健康促進鼓勵辦法</p> <p>攻佔大北門</p> <p>一、 前言：為因應本年度健康促進計畫，有效提升學生的運動情況並降低本校的體適能高率，進而規劃此活動來建立學生日常生活的運動習慣。</p> <p>二、 具體作法：</p> <p>(一)目的：為鼓勵學生養成良好的運動習慣，下課時間離開教室後隔天 自然活潑身心。</p> <p>(二)對象：全校學生。</p> <p>(三)方式：1. 藉由各班同學利用課餘時間【課地、體育課及午休時間除外】並本校社主操場進行跑步活動，由全班同學同心協力來累計班級圈數。</p> <p>2. 每次跑步單一人以兩圈為限，不可超過，當天下午由各班康樂課長及教導處向其班級長進行登記跑步圈數。</p> <p>3. 所累計跑步圈數將以北門國中對應到北門區各里，庄頭、廟宇、風景區的里程數來折換，期末以各班的占領區域多家來計算名次，並有豐厚獎勵等同學來兌換。</p> <p>三、 成效與展望</p> <p>整個活動的過程將會透過學生投注心力努力運動，累計圈數換取對北門各區域的占領，跑步的過程也認識到家鄉的地理環境，最後獲得勝利的榮耀，學生以運動為工具，活動過程為激勵，進而認知到運動有益身心進而快樂學習。</p> <p>教導組： [簽名] 主編： [簽名] 校長： [簽名]</p> <p>北門區小介紹</p> <p>北門區位於東經 120 度 0 分 42 秒，北緯 23 度 6 分 36 秒 北門區東西長 8.4 公里，南北寬度 12 公里，面積 44,1003 平方公里，略呈不規則之長方形。北門區位於台南市最西北之沿海區，俗稱日「台江內海」，游泥泥構而成之沿海鄉鎮。行政區東連學甲區，西臨台灣海峽，南以將軍澳與將軍區為鄰，北接八掌溪與善化區村鄉，布袋鎮和橋，急水溪則由新橋貫本區出台灣海峽。此次攻佔大北門活動將以本區十個里，分別為錦湖里、雙春里、新營里、旗吉里、五港里、永隆里、北門里、文山里、三光里、慈雲里做為活動主軸，搭配本區的重要廟宇和觀光景點等做為同學用圈數折換的佔領區域。</p>	
<p>說明：健康體適能之攻佔大北門獎勵運動計畫</p>	<p>說明：老師說明遊戲規則</p>
	
<p>說明：班級同學同心協力完成運動里程數</p>	<p>說明：班級同學同心協力完成運動里程數</p>

主題：結合衛生所，學生參與社區長輩健康檢查活動，了解健康重要
成果照片：



說明：社區長輩接受醫師聽診檢查



說明：引導社區長輩排隊進行胸部X光檢查



說明：為社區長輩量血壓



說明：為社區長輩量體重

主題：配合衛生局營造健康生活環境計畫學校營養課程，衛生局營養師到校宣講營養均衡講座

成果照片：



說明：衛生局陳營養師到校進行均衡飲食講座



說明：營養師介紹六大類食物



說明：如何吃最健康



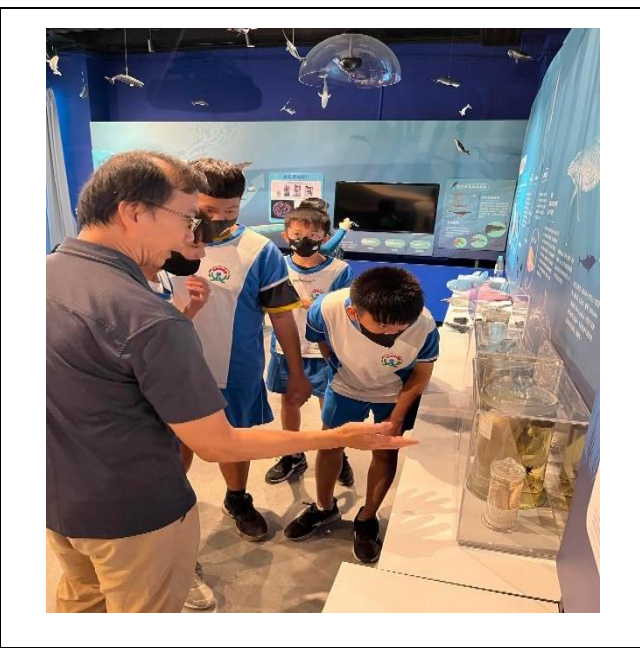
說明：講座後有獎徵答，評估學生認知度

主題：結合海保署參訪成大南瀛海洋保育中心，推動海洋生態教育

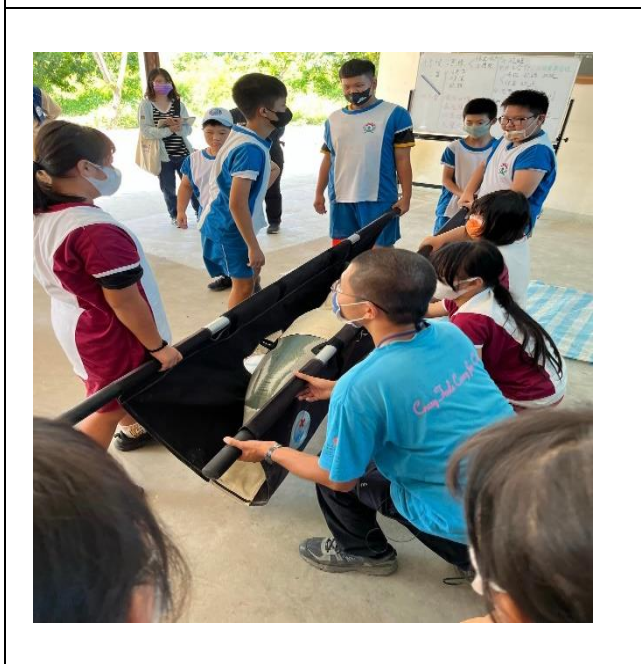
成果照片：



說明：介紹鯨豚知識



說明：介紹各種海中生物標本



說明：鯨豚救護體驗



說明：製作皮雕小海豚