

【平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活】

- 1.營養教育宣導
- 2.餐前五分鐘
- 3.過期剩藥回收教學
- 4.健康過好年(生物科第 3 章 生物體的營養)

臺南市 112 學年度健康促進學校議題本位課程 「健康復興人」實施計畫

- 一、目的：1. 引導學生愛惜自己，珍愛生命，做好生涯規劃。
2. 提升學生及教職員工正確健康知識，並落實於日常生活中。
- 二、現況分析：依據本校 111 學年學生健康問題現況統計資料分析，學生主要健康問題包括視力不良率 80.4%、齲齒率 20.4%、體位不正常比率為 33.7%、拒絕性行為效能比率 66.7%。學生健康知識教學除了健康教育課程，也融入本課課程，期許藉由不同教學方式，更能加深學生對健康正確知識及行為，進而由個人推廣到家庭、朋友，養成良好健康生活技能，共同營造的健康生活型態。
- 三、活動時間：113 年 5 月 15 日（星期三）時間：9:05--10:05。
- 四、議題：健康體位、營養教育、口腔保健、菸檳防制、視力保健、性教育、全民健保(正確用藥)、環境教育。
- 五、主辦單位：教務處。
- 六、協辦單位：學務處。
- 七、實施對象：本校七年級學生和教師。
- 八、經費：由 112 學年度健康促進學校計畫相關經費項下支應。
- 九、本計畫經由校長核准後實施，修正時亦同。
- 十、活動流程表：

議題	班級	講師
視力保健、性教育	115.116.117	台南市立醫院胡怡芬護理師(外聘)
口腔保健、菸檳防制	118.119.120	台南市立醫院周千琪護理師(外聘)
全民健保正確用藥	121.122.123	台南藥師公會李寶惠藥師(外聘)
健康體位	124.125.126	台南市東光國小黃硯廷營養師(內聘)
營養教育	127.128.129	台南市協進國小鄭沛筑營養師(內聘)
環境永續教育(資源回收)	130.131.132	復興國中蔡青芸老師(內聘)
環境永續教育(空氣汙染)	133.134.135	復興國中林艾倫老師(內聘)

主辦單位 **教師兼教學組長 陳鳳儀** 教務主任 **教師兼教務主任 陳俊宏** 校長

敬會 學務處 **教師兼學務主任 陳俊豪**

臺南市立復興國民中學校校長 **陳文財**

臺南市112學年度復興國民中學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	教育營養—食品安全，認識食品標章	
活動日期	參加對象	七年級學生
113年05月15日	參加人數	120

說明：透過遊戲讓學生輕鬆學習認識生活中常見的食品標章，選購有標章的食品都有一定的衛生、安全及品質保證，且在學校午餐採用符合三章一Q的標章食材，為學生飲食把關，讓學校午餐可以吃的安心與放心又健康。



說明：介紹食品標章的種類、圖樣及代表意義

說明：利用彈珠檯選出各類標章或問題



說明：依彈珠落點選出所屬的食品標章

說明：彈珠落點為問號，則抽取問題回答

臺南市112學年度復興國民中學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	教育營養—飲食紅黃綠燈	
活動日期	參加對象	七年級學生
113年5月15日	參加人數	120

說明：透過遊戲讓學生輕鬆學習認識飲食中紅黃綠燈食物，在飲食上依據紅燈避口、黃燈淺嚐、綠燈可食的應用原則，調整攝取量、頻率及改變飲食行為，養成好的飲食習慣進而維持健康的體位與活力。



說明：營養師介紹紅黃綠燈食物的種類及分類原則

說明：利用彈珠台，彈珠落至紅黃綠燈食物



說明：依彈珠落點去找出屬於的燈號食物

說明：將食物放回所屬的燈號籃內

臺南市112學年度復興國民中學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	餐前5分鐘	
活動日期	參加對象	一年級學生
113年1月16日	參加人數	1011人

說明：正確的飲食觀念對於學生的影響不容忽視，將營養午餐吃完是孩子健康成長的關鍵，期許透過餐前5分鐘飲食營養教育方案，能減少學生偏挑食狀況，快樂用餐、健康長大。



說明：餐前五分鐘【頭足家族奇遇記-豆魚肉蛋類】捲絲參與勇闖時尚圈



說明：捲絲含 DHA&EPA 不飽和脂肪酸對身體健康影響



說明：餐前五分鐘【天熱來點「瓜瓜」樂!(水果類)】與趴趴亞的邂逅



說明：介紹木瓜種子特性

簽 於輔導室

日期：112年11月30日

主旨：呈 112 學年度第一學期一年級「生命品德教育暨生涯探索活動」計畫，請核示。

說明：

- 一、活動日期為 113 年 1 月 16 日至 1 月 18 日，分站活動及才藝播臺實施計畫如【附件 1】。
- 二、敬請各處室協助事項如下：
 - 1. 1/16(二)上午分站活動地點為一年級 106-122 教室、201-206 教室、和平樓 123-129、130-135；1/17(三)上午需使用復興館，敬請總務處協助辦理。
 - 2. 分站活動駐站關主教師，敬請教務處協助排除其他工作安排，協助名單如【附件 2】。
 - 3. 活動協辦人員安排如下：
 - (1) 1/16(二)上午分站活動由導師隨班指導。各分站由本校 36 位專任教師協助駐站指導(6 站*6 班群*每班 1 位)；此外，邀請本校輔導教師協助擔任分站闖關動線。
 - (2) 1/16(二)下午除邀請大師兄先生講演「生命教育講座」，另邀請南英商工影視科學生演出「反毒」宣傳劇。
 - (3) 1/17(三)才藝播臺由外聘(南英商工影視科)老師擔任評審，並由實習老師陳毓嫻、張惠雯老師擔任主持人。
 - (4) 1/18(四)校外教育活動由導師隨班指導，請准予公假辦理
 - (5) 1/16(二)下午、1/17(三)上午復興館的活動請教學組協助安排專任教師隨班指導，協助名單如【附件 3】，因今年一年級班級數為 35 班，專任老師擔任關主、隨班指導以及才藝播台工作人員
 - 4. 訂於 12/13(三)早自習辦理一年級導師說明會，並於 12/15(五)早自習時間辦理協辦關主教師工作說明會；配合兩場說明會同步辦理教師生涯教育研習，核予一小時研習時數。
 - 5. 為感謝本校 36 位關主教師、3 位行政人員、5 位輔導教師、及 40 位南英商工影視科學生支援活動，活動日安排飲料 84 份(計約 60*84=5,040 元)，經費已編列由家長會支援，請核示。

敬陳

校長 敬

會辦單位：

第一層決行		
承辦單位	會辦單位	決行
教師兼輔導組長 卓芸貞	教務處 教師兼教務主任 陳俊宏	如擬 林文彥
教師兼輔導主任 林文彥	學務處 教師兼學生教組長 紀彥羽	
	總務處 教師兼總務主任 王嘉徹	
	人事室 人事室主任 卓佳榮	

臺南市復興國中112學年度生涯發展教育實施計畫—子計畫九

「七年級生命品德教育暨生涯探索活動」實施計畫

壹、依據：

- 一、十二年國民基本教育課程綱要(生涯規劃教育)。
- 二、101年7月27日南市教中字第1010626817號函轉知教育部適性輔導管考事項。
- 三、「教育部國民及學前教育署補助辦理國民中學生涯發展教育及技藝教育相關經費作業原則」。
- 四、本校生涯發展教育實施計畫。

貳、辦理目的：

- 一、透過多樣化互動活動，協助學生了解自己，培養積極樂觀的態度及良好的品德、價值觀。
- 二、增進學生多元活潑學習，培養獨立思考能力；重視生命可貴，發揮自身價值和內涵，促進身心健全發展。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：臺南市政府教育局。
- 二、主辦單位：臺南市立復興國民中學輔導室、七年級導師、專任老師、實習教師等。

肆、辦理日期與地點：

- 一、時間：113年1月16日(星期二)~1月18日(星期四)。(暫定)
- 二、地點：復興館、力行樓/和平樓/忠孝樓教室/
操場;生涯探索校外教學(地點:義大遊樂世界)。

伍、實施對象：七年級全體學生。

陸、實施方式：(流程表如附件一)

一、自我探索分站活動：

- 1. 活動目的：經由分站的體驗活動，增進學生對生涯教育、品格教育、生命教育、性別教育及家庭教育的認識。
- 2. 活動時間：113年1月16日(星期二)上午7時50分~11時50分。
- 3. 活動地點：力行樓/和平樓/忠孝樓教室、信義樓3樓學習教室、仁愛樓1樓中廊、操場。
- 4. 實施對象：一年級學生。
- 5. 實施方式：

(1)分站活動內容

學習領域	站名	學習領域	站名
生涯教育	職業碰碰樂	家庭教育	家有一寶之正確用藥
生涯教育	生涯公車	性平教育	性別大富翁
雙語本土教育	英語台語擺入通	生命教育	身障體驗趣

(2)準備活動

臺南市112學年度復興國民中學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	環境教育~剩藥回收6步驟教學	
活動日期	參加對象	一年級學生
113年1月16日	參加人數	1011人

說明:以生動活潑教學方式並以自製教具過期剩藥回收圖卡輔助教學。讓學生了解正確藥品回收重要性並能落實於日常生活中。



說明:藥品未正確回收對環境傷害說明



說明:藥品回收步驟說明



說明:以藥品回收圖卡教導回收步驟



說明:學生實際以圖卡回覆示教

臺南市 112 學年度復興國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	健康體位-健康過好年(生物科第3章 生物體的營養)		
日期	113 年 1 月 12 日	實施班級	1 年 34 班
課程內容敘述	配合一年級學生填寫健康護照，宣導在寒假及過年期間落實健康餐盤概念，辨識年節食物常見營養不均及熱量超標疑慮，結合一上生物科相關單元(養分、消化、內分泌、血糖恆定、水分恆定等)，懂得選擇及適量食用各種美食。另外並宣導喝足白開水，充足睡眠、少用 3C、多運動，以保持健康體位。		
符合生活技能 項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。		
符合核心素養 項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心 應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：討論哪些是易胖食材?		說明：健康過年 3 妙招	