

在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活



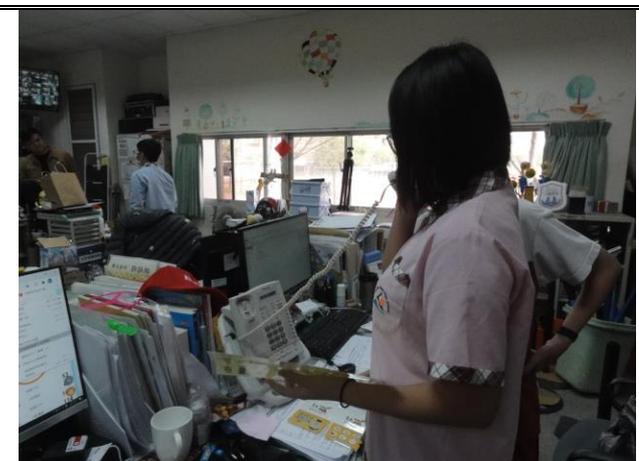
餐前 5 分鐘宣導。



餐前 5 分鐘宣導。



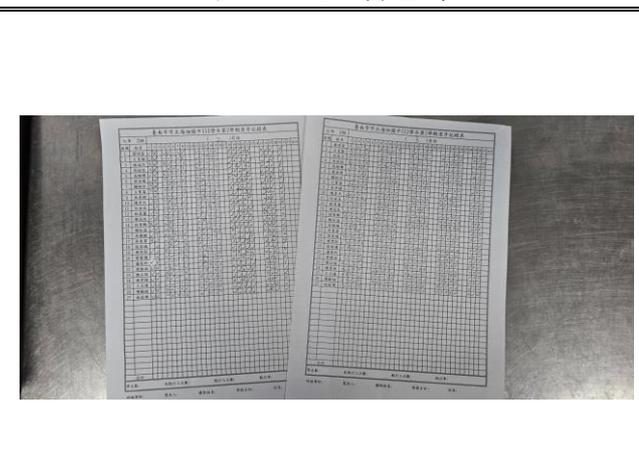
每日午餐蔬菜宣導



每日空氣品質宣導



導師指導班級進行 sh150 活動



每月繳交潔牙記錄表

海佃國中旗幟顏色紀錄單 113年3月

導師簽名: 張

本月記錄次數	綠色	黃色	藍色	紅色	紫色	粉紅
共計 2 次	9 次	21 次	7 次	2 次	0 次	0 次

日期	旗幟顏色					
	上午			中午		
113/3/1	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/4	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/5	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/6	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/7	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/8	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/9	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/11	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/12	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/13	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/14	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/15	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/18	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/19	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/20	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/21	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/22	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/23	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/25	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/26	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/27	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/28	藍	綠	黃	藍	綠	黃
113/3/29	藍	綠	黃	藍	綠	黃
	藍	綠	黃	藍	綠	黃
	藍	綠	黃	藍	綠	黃

每月繳交潔牙記錄表表



每天擺放空氣品質旗

海佃國中師生團膳滿意度調查表 113年3月

導師簽名: 張

日期	衛生程度	調味程度		份量充足		服務人員態度		每餐55元份量滿意度	
		滿意	待改進	適中	過鹹	適量	不足	滿意	待改進
3/1	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/4	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/5	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/6	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/7	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/8	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/11	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/12	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/13	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/14	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/15	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/18	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/19	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/20	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/21	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/22	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/23	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/26	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/27	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/28	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意
3/29	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意	滿意

備註: 1. 請於格子內勾選"✓"; 若有特殊文字說明, 否則難以判斷。  
2. 請導師簽名於每個月5號前交至學務處衛生組長。

每月繳交午餐滿意度記錄表



每日登記午餐剩食表



童軍環保教育-垃圾減量



童軍環保教育-垃圾減量

議題名稱	視力保健		
日期	112年9月18~22 日	實施班級	7年 1~9 班
簡述課程內容	1. 立體視覺自我覺察體驗：學生兩眼張開，兩隻筆筆尖碰筆尖；再換一眼閉上，察覺自我立體視覺的狀況。 2. 五度五官成語接龍：學生進行五官的成語接龍，五官為眼耳鼻口眉，接龍後請學生發表哪種感官的成語最多，讓學生發現眼睛的重要性。 3. 護眼自我監控學習單：學生想想如何規律用眼 3010，完成學習單。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input 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。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：立體視覺體驗

說明：五度五官成語接龍



挑戰說明 請用畫畫或貼上照片說明你用什麼好辦法，幫助自己「規律用眼3010」(用眼30分鐘休息10分鐘)或是「太陽時間120」(每天都有120分鐘的戶外活動)。

挑戰任務：太陽任務一、規律用眼3010大挑戰！ 太陽任務二、太陽時間120大挑戰！

我的過關妙招說明：  
每天開女台上網時(或看電視時)設鬧鈴30分鐘，當鬧鈴一響時就先起來動一動或閉上眼睛休息10分鐘，這樣就可以幫助自己記憶休息或用眼的時間了。

畫畫或照片(直式或橫式均可)：

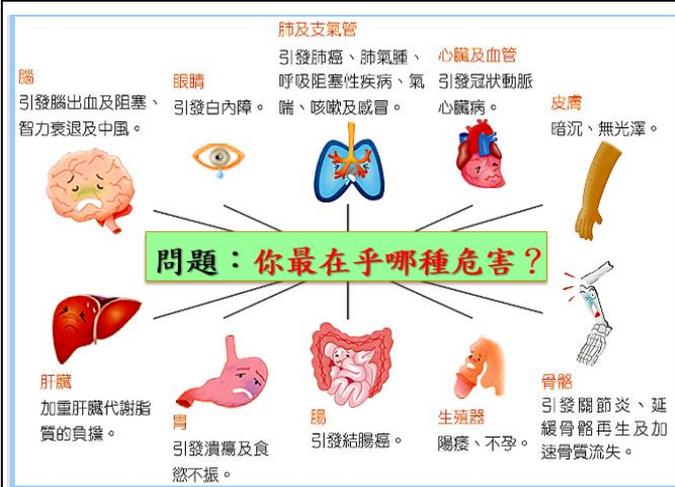
說明：護眼方法教學

說明：護眼方法學習單

議題名稱	口腔衛生		
日期	112年10月2~6 日	實施班級	7年 1~9 班
簡述課程內容	1. 認識牙齒構造及齲齒。 2. 自我覺察刷牙的重要：牙菌斑檢測試劑體驗，請學生帶食物於課堂上食用，先讓學生試著用力漱口後塗上牙菌斑檢測試劑，再讓學生刷牙後塗上牙菌斑檢測試劑，請學生比較並體會刷牙的重要性。 3. 貝氏刷牙法教學及操作測驗。 4. 倡導：學生製作宣導品，對全校師生進行宣導，傳達口腔衛生的重要性。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input 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 checked="" 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
<p><b>『牙菌斑』——齲齒的元凶</b></p> <p>口腔內的細菌將食物殘渣分解經過酸化作用而腐蝕牙齒結構</p> 			
說明：認識牙菌斑	說明：牙菌斑檢測試劑體驗		
			
說明：貝氏刷牙法教學	說明：學生製作宣導品，對全校師生進行宣導		

議題名稱	菸癮防治		
日期	113年3月18~22日	實施班級	7年 1~9班
簡述課程內容	1. 菸害防治教學：教導菸的成分、危害及菸害防制法，並讓學生進行人體大風吹活動。 2. 進行壓力的探索及學習健康的抒壓方法。 3. 拒絕菸害：教導拒絕技巧、播放拒絕菸害示範影片，請學生寫出劇本並演練拒絕菸害的方法。 4. 倡導：學生製作宣導品，對全校師生及家長進行宣導，傳達菸的危害。		
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 type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input checked="" type="checkbox"/> 抗壓能力 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input checked="" 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。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



其實面對壓力，是有很多方法可以調解的…  
 (1) 以下的抒壓方法，你曾經試過那些，用藍筆圈起來，與同學們分享其效果喔！

打球	跑步	運動	打電話	打電腦	看電視	上網	哭泣	打沙包	打娃娃
打拳	射飛鏢	深呼吸	罵牆壁	靜坐	不講話	發呆	洗澡	遛狗	唱歌
唱歌	爬山	游泳	釣魚	跳舞	看電影	看風景	看海	看書	做勞作
寫日記	與寵物玩	找同學聊天	大聲吼叫	聽歌					
逛街散步	用紙棒打枕頭	離開壓力現場	泡熱水澡	聽音樂					
摔東西	吃東西	罵人	打人吸菸	喝酒					
飆車	吸毒	自殺	畫畫	看影片					

2) 上述的抒壓方法中，你覺得那些是比較不理性的方式，請用紅筆圈起來，提醒自已小心不要誤用抒壓方法了喔！

說明：菸害防治教學並詢問最在乎哪一項影響

說明：抒壓方法學習單

角色：小明姓名姓姓 (抽菸者)  
 小華姓名姓姓 (陪菸者)  
 小豆姓名姓姓 (停菸者)  
 小松姓名姓姓 (勸戒菸者)  
 小達姓名姓姓 (拒絕者)

內容：小明：要不要一起爽一下(抽菸)  
 小華：好啊!!(小明遞一根給小華)  
 小豆：你們不要再抽菸了  
 小明：要你管啦!!  
 小華：別嘛!你菸不就抽了，這可以讓心情愉快，要不要阿，超得比較像大人。  
 小豆：父母把我的身體生得如此健康，不可以糟蹋它，所以我不會抽。  
 小明：仔仔~一抽一下都不要  
 小華：我不要讓我的肺黑掉  
 小松：是的，沒錯，抽菸有害健康，會影響我的身心健康，播噓，早早就戒以後就不會造成你的困擾  
 小豆：我還個停菸癮的，我以前國中就開始抽，前二年已經開始化療，現在早點戒，以後就不會讓我這樣。



說明：學生寫劇本並演練拒絕菸害的方法

說明：學生製作宣導品，對全校師生進行宣導

# 臺南市安南區海佃國民中學

## 「青菜吃光光」活動計畫

### 壹、緣起

現今國內學童面臨的營養問題為「偏食」或「拒食」，尤其蔬菜水果嚴重攝取不足，造成便秘、體重過重等現象，且飲食中膳食纖維攝取不足可能使罹患癌症的危險性增加。近來在午餐供應上常發現青菜的廚餘量往往高過其他菜色，遂構思如何增強學生多攝取青菜的意願於是辦理此項鼓勵性活動，併宣導蔬菜中富含的膳食纖維好處，期使午餐蔬菜都能吃光光。

貳、主辦單位：學務處

參、活動時間：112學年度。

肆、實施對象：全校學生，以班級為單位。

伍、活動方式：

1. 班級學生負責把班級指定青菜吃光光，中午12:35將餐桶送回置放定點。
2. 由志工隊及午餐工作人員負責登記班級之青菜殘餘量。
3. 每日登記表回收由衛生組長負責審核並公布。

陸、獎勵：每年級「青菜吃光光」活動完成次數最高班級，且連續兩次以上，即可全班記嘉獎一支，並可依據部頒「中學生營養需求指南」開立年級菜單。

柒、本計畫陳 校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

單位主管：

校長：

教師兼  
衛生組長 陳進忠

教師兼  
學務主任 吳德祥

臺南市立海佃  
國民中學校長 蔡宜興

# 臺南市立海佃國中 112 學年度 SH150 「走出快樂、跑出健康」實施計畫

## 一、 依據：

教育部體育署103年6月5日臺教體署學(三)字第1030017103號函頒「SH150 方案」。

## 二、 實施目的：

- (一) 配合推動 SH150 方案-每週在校運動 150 分鐘策略。養成全體學生每天累積運動達 30 分鐘以上，定時運動的好習慣，體會身心健康的益處。
- (二) 為因應 12 年國民教育免試入學超額比序。提昇本校學生體適能指數，促進體適能項目有優異成績。

## 三、 主辦單位：學務處

## 四、 協辦單位：健康與體育領域

## 五、 實施時間：每學期第一週至第二十週

## 六、 實施對象：本校全體同學

## 七、 實施項目：1、走步或跑步 2、仰臥起坐 3、跳繩。

## 八、 實施方式：

(一) 利用早自習、下課時間、放學後實施，以上三種時段。可由導師自行決定，圈數亦同。

(二) 以班級為單位：

1、操場進行走步或跑步運動，全班每人均跑（走）完一圈者，以一圈計算之。(地點：跑道)

2、以仰臥起坐方式：30 次折一圈。(地點：風雨球場講台)

3、以跳繩方式：一次跳 100 下折一圈。(地點：露天表演舞台、風雨球場、多功能教室外空地)。

(三) 採榮譽制，由導師簽章認證，體育組不定期稽查。(認證表如附件)

(四)、有先天疾病者或當天生病者，可以不用參加。

## 九、 比賽截止日期：每學期統計一次，最後第十八週止進行統計。(十九、二十週請繼續實施可加至下學期)

## 十、 獎勵辦法：

達 120 圈嘉獎乙支、達 170 圈嘉獎兩支、達 220 圈以上嘉獎三支。

## 十一、 本計畫陳校長核定後實施，修正亦同。

承辦人：

單位主管：

校長：

教師兼  
衛生組長 陳進忠

教師兼  
學務主任 吳德祥

臺南市立海佃  
國民中學校長 蔡宜興

# 臺南市安南區海佃國中 112 學年度口腔保健實施計畫

一、依據：1. 臺南市政府教育局 106年 8 月 23 日教安(二)字第 1060824776 號函辦理。

2. 本校健康促進年度計畫。

二、目的：

1. 增進老師學生口腔保健知識，學習正確潔牙方法，養成良好口腔衛生習慣。

2. 藉由老師、學生的配合，進而推展至家庭社區。

三、對象：七~九年級學生。

四、時間：112年 8 月 30 日~113年 6 月 30 日止，每天中午用餐後，請班級老師

幫忙協助指導。

五、用具：由學生自備漱口杯、牙刷、牙線。

六、實施目標：

1. 七年級：正確的口腔保健知識、使用貝氏刷牙法。

2. 八九年級：正確使用貝氏刷牙法及牙線的使用。

3. 聘請牙醫師到校跟老師宣導口腔保健。

七、實施辦法：

(一) 事前準備：

1. 健康教育老師配合課程教學及護理師協助指導學生正確的潔牙技巧及牙線使用。

2. 利用晨間活動時間撥放貝式刷牙法及牙線使用影片，讓師生了解刷牙及潔牙步驟及方法。

(二) 正式實施

1. 配合健康教育老師課程安排上課指導。

2. 每日午餐後 12:20 分固定全校進行餐後潔牙。

3. 由各班衛生組長負責記錄班級潔牙情形。

4. 護理師期月底統計各班潔牙情形。

5. 期末表現良好的班級全班嘉獎一支。

6. 儘量督促符合“白齒窩溝封劑”計畫的孩子就醫，以減少蛀牙率。

(三) 刷牙方式：採貝式刷牙法〈如附件〉。

八、本實施辦法呈校長同意後實施，修正亦同。

承辦人：

單位主管：

校長：

教師兼  
衛生組長 陳進忠

教師兼  
學務主任 吳德祥

臺南市立海佃  
國民中學校長 蔡宜興

〈附件一〉

## 貝式刷牙法

- 一、 器具：茶杯一個、牙刷一支、衛生紙一張，不用牙膏。
- 二、 時間：9/3起每天中午午餐後十二時二十分，。
- 三、 方式：
  1. 於午休前，全班集體坐在座位上，一杯裝滿八分滿的開水。
  2. 施行貝式刷牙法。
  3. 刷完後，漱口，再將口內的水吐掉，紙巾擦嘴。
  4. 清洗刷牙用具。