

## 貳、訪視指標

項	指標	自評	複核	參考資料
六、學校社會環境 (7%)	1. 學校訂定學生健康自主管理辦法及獎勵措施(4%)。	2		6-1-1自主管理及獎勵辦法(2%) 6-1-2實施過程與獎勵實證(2%)
	2. 班級制定健康生活守則(3%)。			6-2-1國中一年級至少提供1份班級資料(1%) 6-2-2國中二年級至少提供1份班級資料(1%) 6-2-3國中三年級至少提供1份班級資料(1%)

## 佐證資料：

### 獎勵辦法

## 口腔衛生餐後潔牙實施計畫

一、依據：依本校年度健康促進學校計畫實施。

二、實施目的：

1. 增進口腔衛生知識，瞭解清潔口腔的重要性及方法。
2. 指導學生建立口腔保健觀念與正確態度，落實學生餐後潔牙之推展工作。
3. 養成餐後潔牙習慣，以增進學生的口腔健康，並將正確潔牙觀念推廣至家庭。

(六) 每學期結束前兩週進行結算，由健康小天使繳回潔牙記錄表，健康中心結算後，再送交衛生組辦理敘獎。

五、獎勵：

1. 個人部份：每累計 45 次記錄，記嘉獎乙次，每學期以兩次嘉獎為限，累計達 100 次者贈送牙刷乙支。
2. 健康小天使：負責登記、督導同學潔牙有功者，記嘉獎一次。
3. 為激勵學生養成潔牙習慣，針對 1、2 年級學生進行敘獎鼓勵，3 年級則應已建立養成習慣，並著重自主管理、執行，故不再敘獎。

六、預期效益：

1. 期使全校學生皆能因此餐後潔牙計畫，養成每日潔牙之好習慣，並內化於心中，落實於日常生活中。
2. 喚起家長對口腔衛生的重視，全家一起施行餐後潔牙。

### 臺南市民德國中健康體位—體重控制班實施計劃

- 一、依據：台南市民德國中 105 學年度健康促進學校實施計劃。
- 二、目的：協助本校超重學生減輕體重，使學生了解健康體位重要性及減重、飲食控制方法。
- 三、承辦單位：學務處衛生組。
- 四、活動對象：
- 一、二年級體重『超重』學生，名單由健康中心提供。(自願參加，須有家長同意書)。
  - 本校教職同仁自由參加。
- 五、活動時間：3 月 14 日起至 5 月 12 日止，共 16 堂課，詳細日期另定。
- 六、活動地點：民德館二樓。
- 七、活動內容：
- 聘請營養師或相關學者講師，為學生介紹健康體位與飲食控制觀念，並規劃活動課程，使學生瞭解如何調節飲食，以利自我管理控制。
  - 安排有氧舞蹈課程，透過持續規律的運動過程，讓學生以自然健康的方式消耗熱量，以達到健康體位的目標。
- 八、獎勵辦法：自願且全程參加(請假以兩次為限)學生記嘉獎乙次。全部課程結束後，每減重 1 公斤記優點 5 個，減重 5 公斤以上記嘉獎兩次。(以健康中心體重計為準)。

## 實證

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	臺南市民德國國民中學餐後潔牙學期總表								105學年度 第1學期	
2	班級	座號	姓名	九月	十月	十一月	十二月	總計	嘉獎	優點
3	202	1		6	18	10	1	35	0	11
4	202	2		5	18	7	6	36	0	12
5	202	3		7	20	21	10	58	1	4
6	202	4		0	0	0	0	0	0	0
7	202	5		7	19	21	10	57	1	4
8	202	6		1	0	0	0	1	0	0
9	202	7		7	20	21	10	58	1	4
10	202	8		7	17	21	10	55	1	3
11	202	9		7	20	21	10	58	1	4
12	202	10		5	19	12	1	37	0	12
13	202	11		5	19	16	1	41	0	13
14	202	12		7	21	19	7	54	1	3
15	202	13		7	19	21	10	57	1	4
16	202	14		4	19	16	0	39	0	13
17	202	15		5	19	15	0	39	0	13
18	202	16		6	4	9	0	19	0	6
19	202	17		5	19	21	0	45	1	0
20	202	18		3	10	1	0	14	0	4
21	202	19		7	19	21	0	47	1	0
22	202	20		4	20	17	4	45	1	0

臺南市立民德國中105學年度有氧減重班 (減重記錄)																
序號	班級	座號	姓名	3/24		日期					5/5		減重數	備註	獎勵	
				BMI	KG	3/31	4/7	4/14	4/21	4/28	5/5	BMI				KG
1	103	28		28.8	80.5							28.5	81.6	-1.1	0.33	獎勵
2	107	20		36.3	114										退出	
3	108	8		27.5	55							28.1	56.1	-1.1	-0.59	
4	108	21		26.9	82.5							26.8	84.3	-1.8	0.12	
5	110	5		26.8	66.3							27	67.6	-1.3	-0.22	
6	110	7		27.1	70.7							27.4	71.3	-0.6	-0.33	
7	116	25		28.7	78.4							27.4	75.1	3.3	1.27	嘉1
8	117	15		33.1	95.1							33.6	96.4	-1.3	-0.45	
9	118	26		24.7	63.4							24.2	63.2	0.2	0.5	
10	119	14		24.7	66.5							24.1	65.5	1	0.58	優5
11	120	16		26.6	66.9							26.3	67.5	-0.6	0.33	
12	121	23		32.3	77.6							31.8	76.4	1.2	0.59	優5
13	126	25		25.6	65.2							24.4	63.1	2.1	1.19	優10
14	126	27		28.4	54.4							28.4	54.8	-0.4	-0.05	
15	127	12										25.2	61.3			
16	202	19		29.5	84.2							28.4	82.2	2	1.07	優10
17	205	5		42	112							41.3	110	1.4	0.67	優5
18	206	23		32.2	75.2							31.7	75.9	-0.7	0.49	
19	207	3		26	63.9							25.6	63.3	0.6	0.35	
20	208	7		30	77							29.2	74.5	2.5	0.79	優10
21	208	17		28.9	94.1							29.2	96.4	-2.3	-0.38	