

113學年健促成果-健康體位



運動會之賽事(大隊接力)，每位學生使盡全身的力量，努力地往前跑。」



學生熱心參與國內各項體育賽事，獲得良好的成績。」



體適能講座：間歇有氧運動。」



體適能講座：進行有氧運動練習。」



手作健康美味輕食料理。」



營養師帶領下讓同學親自做出健康的料理。」

113學年健促成果-健康體位

國立竹南高級中學113學年健康促進學校健康體位議題健康體位團體競賽得獎名單

成績計算截止日期04/02

一年級	101班	102班	103班	104班	105班	106班	107班	108班	109班	110班	111班	111班	113班	114班
名次			1				2						3	
二年級	201班	202班	203班	204班	205班	206班	207班	208班	209班	210班	211班	212班	213班	214班
名次	3					2					1			
三年級	301班	302班	303班	304班	305班	306班	307班	308班	309班	310班	311班	312班	313班	314班
名次								1			3			2

獎勵:年級第一名公開頒獎，同時每位同學嘉獎一支

113學年健促成果-健康體位

國立竹南高級中學 113 學年健康促進學校
健康體位競賽名次一覽表

<u>班級座號</u>	<u>姓名</u>	<u>名次</u>	<u>備註</u>
20309	黃 0 玄	1	減重 11.1 公斤
20205	江 0 佑	2	減重 10.9 公斤
10303	吳 0 君	3	減重 10.1 公斤
10914	鄭 0 翊	4	減重 8.7 公斤
30702	田 0 銓	5	減重 8.5 公斤
11203	吳 0 玟	6	減重 6.8 公斤
30222	簡 0 安	7	減重 6.6 公斤
11425	黃 0 潔	8	減重 6.2 公斤
20120	劉 0 碩	9	減重 6.1 公斤

🖨 (Ctrl) ▾

■ 獎勵辦法：

- (一) 優等個人獎：第一名【獎狀乙紙及 1200 元等值獎品】、第二名【獎狀乙紙及 1000 元等值獎品】、第三名【獎狀乙紙及 800 元等值獎品】。
- (二) 績優獎：取 6 名【獎狀乙紙及嘉獎二次】。
- (三) 凡榮獲以上獎項者可請體育老師酌予體育成績加分以資鼓勵。

113學年健促成果-性教育(含愛滋病防治、月經教育)



醫師入校進行青春健康家-陰莖包皮清潔、私密處清潔、妙招，及愛滋病防治ABC



愛滋病之影片賞析(「愛」多一分了解，少一分誤解)，內化同學對於愛滋病病患的同理心及接納態度。



青春發言人，你情我願還是強制性交之影片賞析：兩性關係的法律責任是複雜而多樣的，了解其責任才可保護自己和他人。



性別平等及性別暴力講座：藉有此講座每個人如果能夠多一點敏感度，只要感覺到怪怪的、不太對勁時能夠多一點關心與留意，將有可能在關鍵時刻發揮影響力，避免一個傷害的發生。

113學年健促成果-菸害防制



認識菸品與檳榔的現況及法規



體能訓練與飲食相關詳述



菸、檳對身體的危害



基礎肌力訓練



戒菸、檳成功之方法對身體的好處



間歇有氧運動

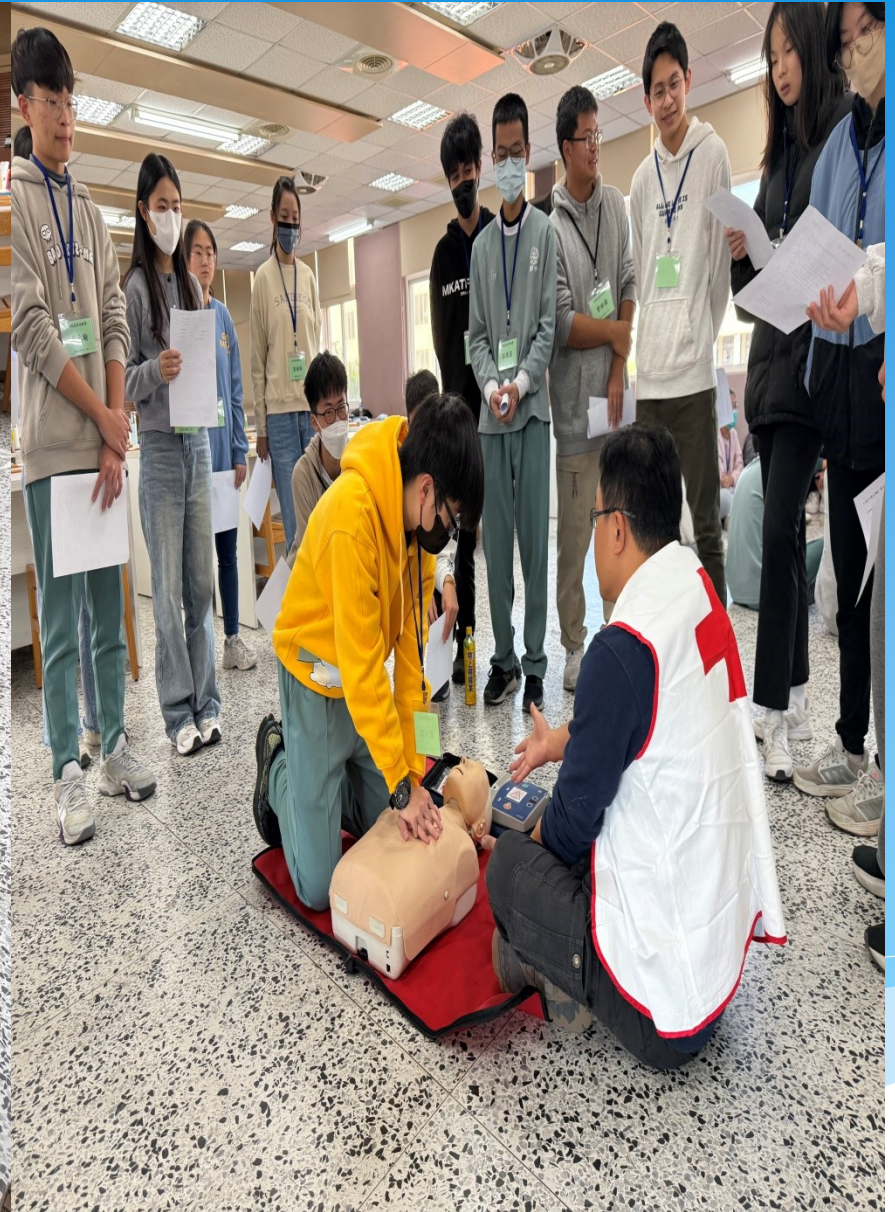
113學年-運動會救護站內外科處理



113學年捐血活動



113學年急救營活動



113學年流感疫苗接種活動



113學年新冠肺炎疫苗接種活動

