

白河市立白河國民中學口腔保健實施計畫辦法

一、對象：本校全體學生。

二、實施期程：106 學年上、下學期。

三、實施細項說明

一、用具準備：牙刷（1 個）、牙膏（1 條）、杯子（2 個：1 個裝水用、1 個吐水用）、鏡子（1 個，依個人喜好用），請自行攜帶，勿與他人共用，以免感染。

二、方法：以貝氏刷牙法，每日午餐後在座位上刷牙，刷牙後之吐出液體至洗手檯丟棄。

三、潔牙工具：擺置於教室個人置物櫃內，應隨時保持整潔，牙刷除了 3 個月須定期更換外，若已經出現變形、嚴重分岔、藏污納垢、發霉也應立即汰換，以免造成其他口腔疾病感染。

四、登錄：以自主管理方式，潔牙後自行在教室公佈欄的餐後潔牙自評表登記，並請導師指派衛生股長或潔牙小幫手，監督同學潔牙工作與確實刷牙與登錄「口腔保健紀錄表」（如附件）。

五、如當天午餐後未能即時刷牙，應於下午下課期間完成。

六、健康教育教師可牙齒模型、教學用牙齒模型等執行輔助教學示範，或使用自製教材指導。

七、護理師在健康中心公佈欄佈置口腔保健與衛生相關資料。

八、印製貝氏刷牙法資料發放各班，協助導師教導學生正確的潔牙技巧。

九、將口腔保健與餐後潔牙列入健康促進議題，並辦理各項學藝競賽。

十、定期清洗水塔與飲水機維護，提供安全飲用水環境。

玖、獎勵

一、個人獎勵：每兩個月 1 日回收「口腔保健紀錄表」，個人執行率達 90% 以上，記嘉獎壹次，以資鼓勵。

二、班級獎勵：每兩個月 1 日回收「口腔保健紀錄表」，班級有 80% 以上學生執行率達 90% 以上，衛生股長記嘉獎兩次

台南市白河國中 107 年度春風盃籃球比賽活動實施計劃

一、宗旨：推展國中球類體育活動水準，促進班際體育交流，蓬勃校園運動風氣，提升健康體適能，培養團隊精神。

二、比賽日期：九年級 5 月 31 日-6 月 8 日

（比賽時間由體育組利用上課時間安排，如因賽程耽誤班級正課時間，煩請各位老師見諒。）

三、主辦單位：學務處

四、協辦單位：各處室、合作社、家長會、白河分局

五、比賽辦法：請詳見報名表。

（一）、項目：

九年級籃球比賽各班分三組（第一組：男生三對三比賽；第二組：女生三對三比賽；第三組：男、女生各兩人參與罰球，可選擇罰球線罰球每顆一分或三分線罰球每顆兩分，每人共五顆球，共三組。三對三比賽，每次比賽 10 分鐘，出賽 3 人，餘為候補，有參加三對三上場球員，不得參加罰球賽，總得分多者為勝。）

★詳細情形請見報名表，如有變動依報名表為準。

（二）、比賽規則：依據最新校園運動規則手冊辦理。（附件一-三）

（三）、比賽制度：七、八年級採分組循環賽制，各組取前兩名，進行決賽。九年級採七班循環賽，詳細賽程請見各年級賽程表。

六、獎勵：七、八、九年級各項比賽取各組前三名，第一名獎金 500 元、錦旗乙面，第二名獎金 300 元、錦旗乙面，第三名獎金 200 元、錦旗乙面，以資鼓勵。（九年級只發給獎金）

七、本辦法呈請校長核准後實施。

承辦人： 教務處： 輔導室： 教師會：

學務處： 總務處： 合作社： 校長：

九年級班際籃球比賽競賽規程

競賽規程：

- 一、 比賽共分為3組:1.男生3對3；2.女生3對3；3.男、女生各2人罰球投籃：
- 二、 3對3比賽採交換球權制，得分後由未得分之對伍取得球權重新洗球。防守方搶到籃板球時必須雙腳踏出三分線才算回線，團隊犯規三次以上(含三次)進行加罰兩顆，最後一顆罰球可搶籃板，如進攻方搶到籃板可直接進攻，防守方搶到籃板需回線後始可攻籃，比賽前9分鐘不停錶。
- 三、 男、女生各2人罰球投籃，每人各五球，可選擇罰球線罰球每球計一分，三分線罰球每球計兩分。(罰球係指在罰球線後之半圓內作自由投籃，三分線罰球亦同於三分線後自由投籃，唯投籃動作完成前禁止踩或跨越罰球線。)
- 四、 比賽結果為得分累積，分數高者為優勝。即男生3對3、女生3對3、男、女生罰球投籃之分數總和。
- 五、 若得分相同時，進行罰球驟死賽，每隊每次派一名球員罰球線罰球，先進球者即為獲勝方。
- 六、 每班每局得暫停一次，每次一分鐘。比賽中得更換人員不限次數，須告知裁判，唯上場3對3比賽後不得再參與罰球。
- 七、 比賽過程中如遇任何爭議，可以即時提出，但最後結果皆以裁判之最後判決為準。
- 八、 比賽採循環賽計分法：勝一場得2分，負一場得1分，由積分高低決定名次。積分相同時，以該組所有比賽勝負得分之商數多寡(總得分除以總失分)決定勝負判定名次，如果仍然相同，則兩班進行重賽，勝者為勝。

獎勵：每年級取前三名，第一名獎金500元；第二名獎金300元；第三名獎金200元。

(本報名表無須繳回體育組，各班自行留存)

	編號	座號&姓名								
男生 3V3	1		2		3		4		5	
女生 3V3	1		2		3		4		5	
男生 罰球	1		2		3		4			
女生 罰球	1		2		3		4			

白河國中健康體位路跑累計比賽

壹、為培育學生運動知能，養成規律運動習慣，推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」。訂定本校學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。冀望由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。

貳、主辦單位：學務處體育組

參、活動日期：106 年 9 月 20 日起至 107 年 1 月 4 日

肆、活動地點：田徑場

伍、活動對象：七、八年級、九年級

陸、實施方式：分為個人與團體組

個人組：請自行登記跑步圈數，並登記在個人跑步累積表。並請他人簽名作證。請各班統計參與人數到體衛組領取。

團體組：以班級為單位（每次至少 14 人，體育班六成人數），可利用每日的早自修、下課時間、自習課、放學進行操場慢跑，（每天的 11:00-15:00 不認證），體育課，專訓課的跑步圈數不納入計算，請康樂股長協助登記。圈數表（如附件一），並於 1/5 日統計數量後繳回學務處。團體跑步圈數可併入個人圈數

八、獎勵及督導：

個人組：每 50 圈即可記嘉獎一支

團體組：各年級跑操場圈數累積最多且需滿 1500 圈之前兩名班級：

第一名 500 元，全班每人記嘉獎乙次。

第二名 300 元，全班每人記嘉獎乙次。

九、預期目標及效益：

一、學生達到每週運動 150 分鐘比率，預計每年提升 15%。

二、學生體適能上傳率每年均超過 90%。

三、學生體適能中等比率達 60%。

- 四、學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%。
- 拾、本計畫經校長核示後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼體育
衛生組長 康凱富

處室主任：

教師兼
學務主任 王斯民

校長：

康和國中 于淑英

