

臺南市建功國小 111 學年度體適能與飲食健康護照實施計畫

一、計畫依據：

臺南市政府教育局 111 年 8 月 19 日南市教安(二)字第 1111048697 號函。

二、實施目標：

(一) 養成規律運動及健康飲食的習慣。

(二) 透過健康護照的紀錄，協助檢視自身的生活習慣，並加強對健康生活的覺知。

三、實施對象：全校師生。

四、實施內容：

項次	活動名稱	活動內容
一	健康護照紀錄	每週確實執行健康護照之紀錄，並搭配學校榮譽卡集點，增強學生實施之動機
二	晨間慢跑	每週一實施晨間慢跑活動，養成學生規律運動的習慣
三	下課教室淨空	實施下課教室淨空，鼓勵師生於下課時間至戶外活動，養成學生運動的習慣
四	減糖活動	獎勵品改以文具或生活用品為主，減少學生飲用含糖飲料的機會

五、其他未盡事宜得依實際情形訂定或修改之。

六、本實施辦法經校長核可後實施。

【附件2】

臺南市111學年度建功國小健康教學活動成果表

議題名稱	實施健康護照		
日期	111年10月~112年3月	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	各班實施健康護照，養成規律運動以及健康的生活習慣。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：教師向學生說明健康護照之使用方法	說明：學生每週紀錄生活與運動習慣		
			
說明：每週紀錄生活與運動習慣	說明：晨間慢跑活動		
			
說明：學生養成戶外運動的習慣	說明：學生於課間自主進行戶外運動		