臺南市中西區成功國小健康促進學校之『健康，我可以』活動計畫

一、 活動目的：

1. 配合推動健康促進學校「健康飲食」議題，鼓勵學生養成正確飲食習慣和口腔保健的概念，減少齲齒率。
2. 激勵學生培養良好運動習慣，鍛鍊強健體魄。
3. 培養學童正確閱讀習慣與姿勢，減緩學童視力惡化速度，達到視力保健效果。
4. 發揮親師溝通效能，讓健康飲食與作息習慣，延伸到家庭教育。

二、主辦單位：學務處

三、活動辦法：

(一)美齒寶寶

1.活動時間：111 年 9 月至 112 年 1 月

2.參加人員：本校 1、4 年級學生

3.活動方式：

(1)每週一至週五中午播放刷牙歌時進行潔牙，並於每週二午休前實施含氟漱口水的活動。

(2)在定期健康檢查中，經過牙醫師檢查，無齲齒者或齲齒但已完成定期追蹤檢查〈由健康中心造冊並發給摸彩卷〉可參加摸彩，於結業式時進行摸彩活動。

(二)千里眼寶寶

1.活動時間：111 年 9 月至 112 年 1 月

2.參加人員：本校 1-6 年級學生

3.活動方式：

(1)每週一至週五第二大節下課播放視力保健音樂，請導師協助鼓勵學生至戶外運動並限制 3C 使用時間，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。

(2)於每學期期初進行視力檢查，視力檢查兩眼視力達 0.8 或視力不良但有完成定期追蹤檢查，繳回眼科檢查單〈由健康中心造冊並發給摸彩卷〉可參加摸彩，於結業式時進行摸彩活動。

(三)身材曼妙雕塑班

1.活動時間：111 年 9 月至 112 年 1 月

2.參加人員：本校 1-6 年級體位過重、肥胖學生

3.活動方式：

(1)於每學期初完成身高體重量測，對體位不良學生發下家長通知單，請導師協助提醒，交回體位回條。

(2)於隔週二早自修集合體重過重、肥胖學生進行衛教：衛教內容包含均衡飲食、熱量計算、運動鍛鍊等。

(3)每個月進行體重量測，並進行分組，鼓勵學生相約運動。

(4)於期末頒獎鼓勵全勤參加學生，並有成功減輕體重的學生。

(四) 健康小達人選拔

1. 活動時間：112 年 3 月 8 日至 112 年 3 月 25 日。
2. 參加人員：本校 1-6 年級學生。
3. 活動方式：
   (1)每班依據遴選標準，公開推舉一位最適當同學參加表揚，並將各班健康小達人優良事蹟〈可自行設計表揚格式，但優良事蹟須符合「健康小達人」之遴選標準〉公佈於公布欄，於朝會請校長頒發獎狀及獎品。
   (2)遴選標準：「＊」表示必要條件！ **其他可自行參考！**
   ＊ A. 能符合體適能運動標準，每週運動 150 分鐘。
   ＊ B. 兩眼裸視皆在 0.8 以上。
   ＊ C. 牙齒健康(無齲齒)
   D. 閱讀寫作姿勢正確，每次閱讀 40 分鐘後，能休息 10 分鐘。
   E. 有餐後潔牙習慣，能隨時保持口腔清新潔白。
   F. 下課時間能到戶外活動，常望遠凝視，讓眼睛能充分休息。
   G. 能說出吸菸對身體的危害，並鼓勵家人朋友拒吸二手菸。
   H. 笑口常開，隨時保持愉快心情！

(五)跑跑大富翁 - 累積健康點數，越跑越健康

1. 時間：即日起至學期末
2. 活動內容：
   (1)將於 11/30(三)發下跑步累計卡，每生一張，鼓勵學生利用下課時間前往操場運動，老師進行運動認證，蓋章換取點數。
   (2)假日時間，學生也可在家進行，家長簽名認證，學生可依點數兌換小禮物。
   (3)每月統計一次，集滿運動點數卡一張，即可獲得精美小禮物一份、體能高手獎狀一張；集滿三張點數卡，可以獲得精美小禮物一份、體能達人獎狀一張。

四、活動經費：由家長會經費補助。

五、本辦法經校長核可後實施，修正亦同。

承辦人 教師兼體育衛生組長 黃彗倩　　處室主任 教師兼學務主任 林明輝　　校長 臺南市中西區成功國民小學校長 鄭國斌