



# 臺南市仁德區仁和國小「健康促進」活動成果

➤9-1-1 向下扎根連結幼兒園共同進行健康促進議題的推展活動，以收向下扎根之效

(一)幼兒園落實每日至少 30 分鐘以上出汗性大肌肉活動，培養幼兒基本動作技能



說明：提升幼兒平衡能力（穩定性動作）

說明：提升幼兒平衡能力 - 踩高蹺



說明：提升幼兒移位能力（移動性動作）-單腳連續跳

說明：提升幼兒移位能力（移動性動作）-跨步跳



說明：提升幼兒物品傳接能力（操作性動作）-頭上傳球

說明：提升幼兒物品傳接能力（操作性動作）-雙手接丟球

## (二) 幼兒園定期健康檢查(身高體重、視力檢查、口腔保健)



說明：每學期進行身高體重、測量，追蹤及維持幼兒良好健康體位



說明：每學期進行視力測量



說明：每學期進行 NTU 視力立體圖檢測



說明：衛生所到校進行聽力檢測



說明：邀請牙醫到園進行口腔保健衛教



說明：與牙醫診所合作，牙醫師定期到校辦理幼兒口腔檢查與塗氟

(三) 幼兒園教學活動融入口腔保健、視力保健、預防腸病毒等議題



說明：教導如何正確拿牙刷及潔牙方法



說明：每日落實餐後潔牙



說明：宣導用眼 30 分鐘休息 10 分鐘、每日戶外活動 120 分鐘等健康用眼行為



說明：透過體驗覺察眼睛看不到的感受與帶來的不便，理解眼睛的重要性，進而思考與培養正確的用眼習慣。



說明：透過活潑有趣的律動，加深孩子對正確洗手步驟及預防病毒的觀念



說明：每日落實洗手五步驟及搓搓七字訣

(四) 幼兒園教學活動融入均衡飲食議題、參觀本校無毒菜園、種菜體驗



說明：幼生動手進行蔬菜種植



說明：到菜園觀察自己種的蔬菜有沒有長高、拔雜草



說明：蔬菜收成



說明：邀請專家到校介紹各種植物及讓國小生與幼兒園幼生一同體驗種植樂趣



說明：透過各式繪本及設計不同活動，融入健康飲食觀念



說明：透過各式繪本及設計不同活動，融入健康飲食觀念

(五) 幼兒園重視均衡飲食與體位，維持幼兒健康餐飲與飲水健康



說明：認識我的身體及消化器官，以及健康的排便狀態



說明：小組合作畫出「食物的旅行」海報圖，加深幼兒印象



說明：認識「我的健康餐盤」，以及六大口訣帶動跳



說明：提供營養均衡的餐點，培養幼兒接受均衡飲食的態度，以維持每日身體所需



說明：每日喝足白開水，達到基本飲水量



說明：運動後適時補充水分

(六) 幼兒園於佈告欄及班級網頁張貼衛教宣導海報



說明：在佈告欄公告每月菜單，定期檢視餐點符合幼兒健康需求。



說明：不定期於班級網頁張貼衛教宣導海報



說明：在洗手台貼「洗手步驟圖」衛教宣導海報



說明：張貼衛教宣導海報於佈告欄，供家長、幼兒閱讀參考。

(七) 幼兒園重視環境安全，讓幼兒了解事故傷害防制的重要性



說明：透過各種活動，提升幼兒對日常生活中交通規則的認知



說明：採用多元化方式進行交通安全及環境安全宣導。



說明：引導幼兒認識常見的交通號誌及斑馬線，培養幼兒安全意識



說明：教導幼兒遵守交通規則，以確保自身安全

### (八) 幼兒園提供安全健康的學習環境



說明：定期進行全園環境、桌椅及教具清潔消毒



說明：定期測量活動區光線照度是否充足及檢視幼兒桌椅高度



說明：定期檢測教室內光線是否充足，及燈具是否有異常，以維護幼兒視力健康。



說明：定期進行飲水機水質檢驗與更換濾心，維護幼兒飲水健康

(九) 幼兒園參與本校校慶運動會進行健康運動操表演及體能趣味競賽



說明：進行健康運動律動表演



說明：進行健康運動律動表演



說明：參與本校運動會體能趣味競賽



說明：參與本校運動會體能趣味競賽



說明：邀請並鼓勵家長參與親子體能活動，使家庭共同參與運動的意願提升。



說明：邀請並鼓勵家長參與親子體能活動，使家庭共同參與運動的意願提升。

(十)幼兒園辦理班親會向家長進行腸病毒、登革熱防治、視力保健等各項宣導，提升家長健康識能



說明：老師透過簡報向家長進行各項健康促進宣導



說明：進行視力保健宣導，提升家長對於視力保健的認知



說明：腸病毒宣導



說明：登革熱防治宣導



說明：用藥安全宣導及說明緊急傷病處理辦法



說明：校長說明本校登革熱防治措施