

# 臺南市善化區陽明國民小學 113 學年度

## 推動健康促進計畫特色

1. 長期於課間活動推行自編愛眼操搭配伸展動作，眼睛遠眺休息，進而達到下課教室淨空。
2. 實施大跑步計畫，於大下課時間鼓勵學生至運動場跳繩、跑步，增加心肺耐力、提升體適能，並於期末辦理大跑步鑑測，擇優頒發獎品及獎狀。
3. 實施游泳運動計畫，向體育署申請游泳運動經費，落實水上運動以及自救能力提升。
4. 將視力、體位不良列入個案，定期追蹤，依追蹤結果，發放視力檢查衛教單張提醒家長。
5. 落實戶外教育，結合環保、海洋、雙語等課程讓學生有更多跨領域的學習。
6. 結合在地農產品進行食農教育及營養教育。
7. 結合校慶及迎新活動辦理校本課程議題相關闖關活動。
8. 獎勵制度搭配建立本校正向行為支持系統。
9. 融入生態教育讓學生從大自然學習。
10. 搭配學校既定課程及活動並融入健促議題。
11. 辦理動態社團增加學生課後運動機會，教職員於下班時養成運動習慣，培養運動氛圍。
12. 每年舉辦體育週、校慶系列活動、音樂晚會等，提升學生實現自我。

## 營養教育



結合在地農作物進行食農教育



結合在地農作物進行食農教育



觀看餐前 5 分鐘宣導影片



結合英語日推廣營養教育

## 安全教育-水域安全



水域安全宣導—自救技能訓練



水域安全宣導—暖身操

安全教育-防災安全



每學期固定進行防災疏散演練



每學期固定進行防災疏散演練



每學期固定進行防災演練



演練後進行【趴、掩、穩】重點提醒



每學期固定進行急救演練



每學期固定進行急救演練

## 安全教育-交通安全



腳踏車考照



腳踏車考照



校慶成果發表結合交通安全教育宣導

## 雙語融入營養教育



結合英語日- I am food saving hero



結合英語日- I am food saving hero



結合英語日- What do you like?



結合英語日- What do you like?

### 教室淨空運動



教室淨空計畫



遊樂設施安全宣導



教室淨空運動-創鼓練習



教室淨空運動-籃球

## 學生健康宣導



邀請外聘講師到校進行兒少性別宣導



議題宣導-察覺自我情緒



體位過輕與過重學生持續追蹤



健康促進闖關活動



健康促進闖關活動



預防腸病毒宣導



預防登革熱宣導

其他教育宣導



美力台灣到校進行生命教育宣導



行人安全行 闖關活動



小一迎新進行小腳大步跑活動



小一迎新邀請家長一起彩繪風車

游泳暨大跑步計畫



申請體育署經費實施教游泳教學活動



申請體育署經費實施教游泳教學活動



體適能暨健康護照使用說明會



實施期末大跑步成果驗收



親子健康促進闖關活動



表揚大跑步鑑測績優學生