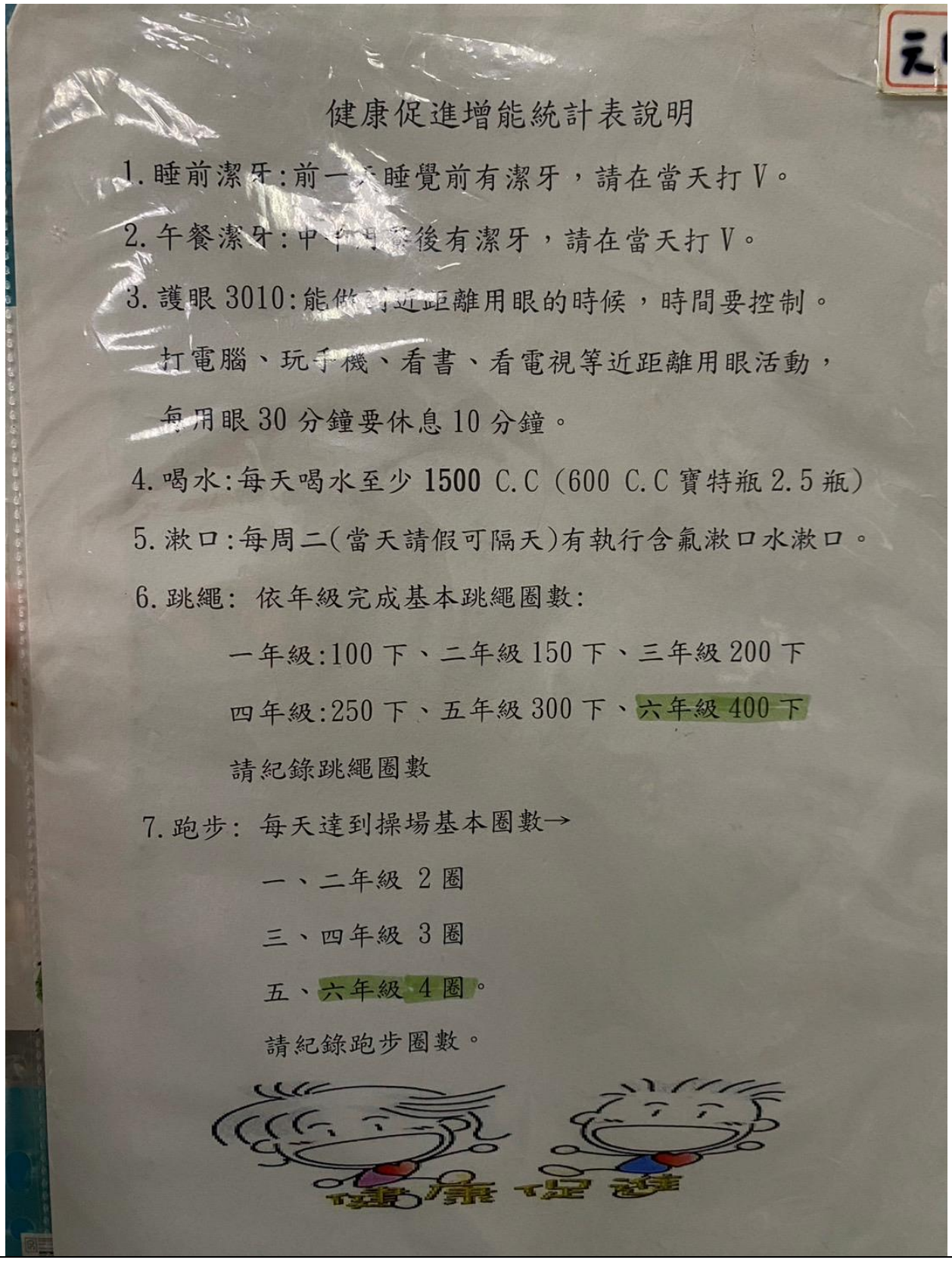
臺南市學甲區中洲國小113學年度健康促進學校推行成果

指標項目	3-1-1
指標敘述	教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



健康促進增能統計表說明

1.睡前潔牙:前一天睡覺前有潔牙，請在當天打V。

2.午餐潔牙:中午用餐後有潔牙，請在當天打V。

3.護眼3010:能做到近距離用眼的時候，時間要控制。

打電腦、玩手機、看書、看電視等近距離用眼活動，

每用眼30分鐘要休息10分鐘。

4.喝水:每天喝水至少**1500** C.C (600 C.C寶特瓶2.5瓶)

5.漱口:每周二(當天請假可隔天)有執行含氟漱口水漱口。

6.跳繩: 依年級完成基本跳繩圈數:

一年級:100下、二年級150下、三年級200下

四年級:250下、五年級300下、六年級400下

請紀錄跳繩圈數

7.跑步: 每天達到操場基本圈數→

一、二年級 2圈

三、四年級 3圈

五、六年級 4圈。

請紀錄跑步圈數。

校內推廣健康促進增能統計表

各班導師鼓勵學生養成多喝水的健康行為	教職員以實際行動落實每日喝足白開水
教職員以實際行動落實每日喝足白開水	老師帶領學生體驗農作
飯後教職員與學生一同潔牙，推動口腔保健活動	教師帶頭參與體育活動，帶動校內運動氛圍

教職員帶領學生參與在地食材蔬果種植

教師申請體育器材，帶領孩子參與多元體育活動

教職員帶領學生推動廢電池回收活動，培養學生環保愛地球的行動與態度

校長積極參與單車活動，建立學生運動習慣

校長帶領畢業班進行單車巡禮活動