

3-3-1在平時或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活



說明：導師午餐時間指導打飯菜



說明：導師午餐時間用餐生活指導



說明：義賣二手物品捐助家扶基金會



說明：義賣二手物品捐助家扶基金會



說明：護理師在健康中心指導潔牙小天使牙線使用技巧、貝式刷牙法



說明：鼓勵學生至戶外進行各種遊戲或是運動



**低年級一班級健康生活守則**

- (1) 每天睡足八小時。
- (2) 每天運動三十分鐘。
- (3) 餐後睡前要潔牙。
- (4) 用眼三十分鐘，休息十分鐘。
- (5) 天天五蔬果。
- (6) 髮整潔，勤洗手。
- (7) 帶水壺，多喝水。
- (8) 咳嗽掩口鼻，發燒不上學。

~健康守則做得好，身體健康沒煩惱~

說明：校園安全-老師指導地震防災演練

說明：低年級健康生活守則

**中年級一班級健康生活守則**

- 一、正確的洗手(濕.搓.沖.捧.擦)。
- 二、早睡早起睡足 8 小時以增進身體健康。
- 三、每天三餐正常，避免高油、高鹽食品。
- 四、天天五蔬果(2 份水果、3 份蔬菜)。
- 五、確實執行健康促進85210。
- 六、餐後潔牙。
- 七、下課時會離開書本，走到走廊眺望遠方，做到視力保健3010。
- 八、咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻，並帶口罩。
- 九、身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十、不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十一、遊戲時會注意安全。
- 十二、會維護環境的衛生。

**六年級健康生活守則**

**3010 眼安樂，遵守用眼 3010 原則〈中斷近距離用眼〉**

1. 走路上下學，戶外活動會戴眼(戴帽、太陽眼鏡)。
2. 近距離用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。
3. 建議每天有一節正式課程戶外化，戶外遠眺 120 分鐘。
4. 落實下課開燈、淨空教室、師生至戶外活動。
5. 第一排座位與黑板的距離要有 2 公尺以上。
6. 指導學生正確坐姿、閱讀、書寫及握筆姿勢。
7. 課後作業要有動態作業，如做家事、跳繩...等。
8. 寫字閱讀時眼睛離桌面要達 35 公分以上。
9. 使用不及光整潔，每週更換座位一次，學生座位不向陽。
10. 國小學生電子產品使用每天不超過 1 小時。

**口腔保健方面：落實餐後潔牙活動**

1. 每位學生務必準備一套潔牙用具放在教室。
2. 在校潔牙時間為早餐後(8:30)、午餐後(12:30)→潔牙(使用含氟牙膏 1000PPM 以上)。
3. 教室內可自行撥放潔牙歌及含氟漱口歌，學生坐在座位上聽音樂依序潔牙。
4. 每週午餐後→潔牙→正確使用含氟漱口水(漱口一分鐘)。
5. 各班推選潔牙小天使，進行「潔牙紀錄表」與「含氟漱口水紀錄表」的登錄與追蹤。

**健康體位方面：落實 85110**

1. 睡足 8 小時、天天 5 蔬果、4 電少於 1、每天喝水量為公斤數 \*30CC 以上、每週運動 210 分鐘。
2. 推行「在校零食糖、零甜食」，請老師及家長應避免以高鹽、高油脂及含糖飲料作為鼓勵學生之行為，以培養學生健康生活習慣及觀念。
3. 培育一人二運動習慣，每天自主運動 30 分鐘習慣。

說明：中年級健康生活守則

說明：高年級健康生活守則





說明：開放班級申請體育用品入班，增加學生運動意願。



說明：老師帶領學生升旗後在操場進行晨跑

## 臺南市113學年度隆田國民小學健康教學活動成果表

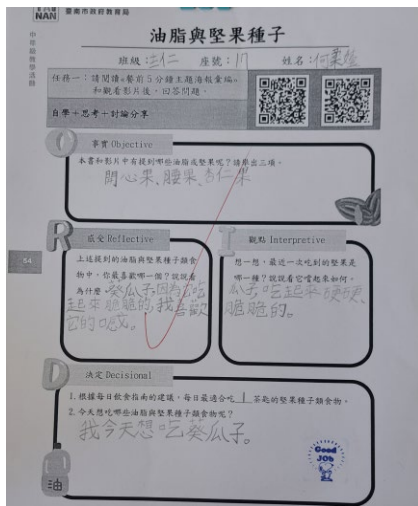
議題名稱	餐前五分鐘		
日期	113.9~114.6	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	透過餐前5分鐘計畫，規劃系列課程並公布於臺南市學校午餐教育資訊網( <a href="https://lunch.tn.edu.tw/">https://lunch.tn.edu.tw/</a> )及專書，學生可藉由於用餐前播映相關影片認識每月主題設計菜單。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：老師指導學生觀看餐前五分鐘		說明：老師指導學生觀看餐前五分鐘	



說明：老師利用餐前五分鐘專書指導學生營養教育



說明：老師利用餐前五分鐘專書指導學生營養教育



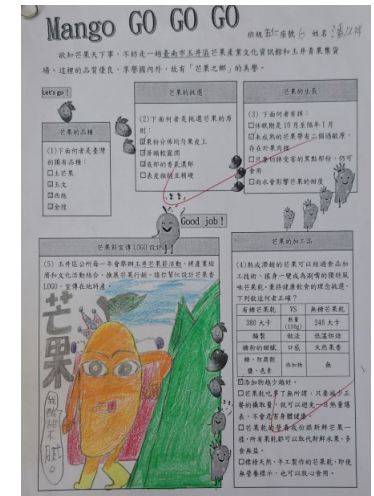
說明：中年級學習單油脂與堅果種子



說明：低年級學習單油脂與堅果種子



說明：老師指導學生完成學習單



說明：高年級學習單 Mango GO