

2-3-1 參與公部門辦理的健康促進議題相關活動。

臺南市114學年度西勢國民小學健康促進相關成果表

成果名稱	參加教育局辦理的健康促進活動
佐證資料	
	
<p>說明：參加健康知識大挑戰。</p>	<p>說明：在競賽中學習知識、累積經驗。</p>
	<p style="text-align: center;">西勢國小健康知識大挑戰通知單⁴¹</p> <p>親愛的家長您好：⁴²</p> <p>……您的寶貝為本校精挑細選後的精銳參賽選手，競賽資訊請您閱讀後填寫以下資料，若同意參加請續填保險資料，謝謝您培育這麼聰穎又優秀的寶貝！⁴³</p> <p style="text-align: center;">臺南市「115年度健康小學堂—健康知識大挑戰」⁴⁴</p> <p>一、→比賽簡介：鼓勵本市國小學生主動學習視力保健、口腔保健、健康、體位、全民健保(含正確用藥)、菸癮防制(含酒、電子煙)、性教育、(含愛滋病防治)、正向心理健康促進、飲食營養教育、藥物濫用防制及全人健康等相關衛生教育知識。⁴⁵</p> <p>二、→競賽方式：各參賽隊伍每一隊5位學生(3位為答題代表，2位為智囊團隊員)問題出現後答題者選答案卡或特殊卡插卡，答對+10 答錯-5，積分高之隊伍晉級。⁴⁶</p> <p>三、→家長協助事宜：⁴⁷</p> <p>(一)健康知識題庫練習：⁴⁸</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 督促寶貝題庫閱讀、複習及安排影片觀看(影片連結於規畫表後方)。⁴⁹ 2. 於課餘時間一同與寶貝規劃健康知識練習時間。⁵⁰ 3. 平日與寶貝互動健康知識內容之問答遊戲。⁵¹ <p>(二)健康知識從生活一起做起：⁵²</p>
<p>說明：賽前認真加強健促知能。</p>	<p>說明：與家長建立關係，並請家長於放學後督促選手認真增加知識外，身體力行更是關鍵。</p>

一、→健康知識網站(影片類):->

衛生福利部國民健康署	性教育(含愛滋病防治)
藥物濫用防制	菸癮防制(含酒、電子煙)
正確用藥	餐前五分鐘

說明：提供便捷的 QR CODE 讓學生除了題庫練習，更從多元的影片中吸取各類健康知識。若為回家操作，提醒家長應留意選手使用3C 產品的時間。



說明：與學生認真複習知識。

健康知識題庫本學習及規劃表

已完 成打 ✓	日期	題號	複習
✓	1/19-1/24	1-45	看健康知識影片
✓	1/25-1/31	46-89	1-45
✓	2/1-2/7	90-136	1-89
✓	2/8-2/13	137-188	1-136
✓	2/15-2/21	新集	
✓	3/1-3/7	189-234	1-188
✓	3/8-3/14	235-287	1-234
✓	3/15-3/21	288-334	1-287
✓	3/22-3/28	335-386	1-334
✓	3/29-4/4	387-429	1-386
✓	4/5-4/11期 中考前		看健康知識影片
✓	4/12-4/18期 中考後		看健康知識影片
✓	4/19-4/25	430-465	1-429
✓	4/26-5/2	466-500	1-465
✓	5/3-5/9		1-500
✓	5/10-5/16		看健康知識影片 1-500
✓	5/17-5/21		看健康知識影片 1-500
✓	5/22		比賽當日

說明：為了更有效率地吸收新知，與學生討論規畫表，含有知識練習、題庫複習、影片學習等多面向，在規劃的時間裡規律運行。



說明：參加環境知識競賽，從環境學習中理解人體健康的知能。

臺南市永康區西勢國民小學
114 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

壹、學校基本資料

- 一、全校班級數：20班
- 二、全校學生人數：459人
- 三、全校教職員工數：52人
- 四、業務承辦人：余瑄；聯絡電話：06-2712841
- 五、單位主管：鄭福仁；聯絡電話：06-2712841
- 六、校長：黃淑燕

貳、學校背景資料及現況分析

體重控制

日期	身高	體重	腰圍
9月4	129	27.6	65
10月2	127	27.7	62
10月6	127	27.7	62
10月13	127	27.8	63
10月20	127	28.0	62
10月27	127	29.0	63
11月3	127	28.7	62
11月10	127.3	28.5	63
11月17	127.3	28.6	62
11月24	127.3	28.0	62
12月1	127.3	27.4	63
12月8	127.3	28.8	63
12月15	127.4	28.0	63
12月22	127.4	28.0	63
12月29	127.4	28.8	63

體適能紀錄

	期初	期末
日期	114年9月12日	年/月/日
跑步	4分13秒	4分17秒
立定跳遠	128公分	128公分
60秒仰臥捲腹	下	下
坐姿體前彎	30公分	30公分



說明：化身小小農夫走進在地阿中農場，親身感受大自然的魅力。



說明：四年級的特色課程，與永康農會四健會合作，涵蓋農育、食育及鄉土教育。



說明：參與「玉米小學堂」學習玉米知識



說明：拔蘿蔔、餵咕咕雞，西勢孩子探索農村之美！



說明：結合數位載具學習-食農體驗教學以及永續環境學習。



說明：體驗作物從種子到豐收的過程，感受農耕的辛勞與成果的喜悅。

成果名稱

有機農業與食農教育講座

佐證資料



說明：與永康農會四健會攜手合作。



說明：四年級的特色課程，與永康農會四健會合作，涵蓋農育、食育及鄉土教育。



說明：帶領學生認識有機標章，並講解如何保護食品安全。



說明：學習如何辨識三章一Q農產品標誌，提升對健康飲食的認識。



說明：結合數位載具學習-食農體驗教學以及永續環境學習。



說明：讓學生在動手操作中深入學習，實踐「做中學、學中做」的核心理念。

成果名稱

食農教育講座

佐證資料



說明：與永康農會四健會及在地青農合作攜手合作。



說明：三年級食農教育講座-有機農作，食的安心。



說明：認識有機農作物-在地特產-蘿蔔。



說明：食農友機有獎徵答活動。



說明：品嚐美味有機食材



說明：有機食農-玉米學習單

成果名稱

促進體適能活動

佐證資料



說明： 班級晨間慢跑1



說明： 班級晨間慢跑2



說明： 舞蹈社團



說明： 羽球社團



說明： 普及化樂樂棒練習1



說明： 普及化樂樂棒練習2



說明：樂樂棒九宮格活動1



說明：樂樂棒九宮格活動