

8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

透過學校本位策略融入『五正四樂』正向心理健康促進的核心價值，期能強化學生健康自主管理能力與健康素養，健全學生身心健康發展，建構以「**健康大新 正向樂活**」為主軸的健康幸福校園。

推動健康幸福校園策略：融入【樂活】—『營造大新健康校園』



每學年度選拔全校健康小天使(視力. 口腔. 體位三好天使)進行頒獎以茲鼓勵



每學年度選拔全校健康小天使(視力. 口腔. 體位三好天使)進行頒獎以茲鼓勵

85110

大新國仔
健康活力GO!

大新國小的健康



校慶運動會-全體師生共同響應並倡導-健康守則天天『85110』



校慶運動會-全體師生共同響應並倡導-『五正四樂』

推動健康幸福校園策略：融入【樂活】—「舉行大新音樂季」



舉辦雨豆樹音樂祭-班級直笛的精彩演出



舉辦雨豆樹音樂祭-班級音樂劇的精湛演出

推動健康幸福校園策略：融入【樂活】—「培訓班級潔牙小天使」



各班潔牙小天使-潔牙實務操作練習



各班潔牙小天使-牙線使用實務操作練習



潔牙小天使每日填寫班級潔牙紀錄表，並於月底交回健康中心



潔牙小天使每日協助整理班級刷牙用具



潔牙小天使落實班級每週使用含氟漱口水，維護口腔健康



潔牙小天使每日督導同學確實完成餐後潔牙

推動健康幸福校園策略：融入【樂活】—「推行六年級學生急救教育訓練」



訓練課程-「心肺復甦術 CPR」



訓練課程-「異物梗塞處理:哈姆立克急救法」



示範操作-「心肺復甦術 CPR」



示範操作-「異物梗塞處理:哈姆立克急救法」



學生實務操作測驗-「心肺復甦術 CPR」



學生實務操作測驗-「異物梗塞處理:哈姆立克急救法」

推動健康幸福校園策略：融入【樂活】—「培訓環保服務學生志工」



培訓高年級學生擔任環保服務志工，每週五上午協助各班資源回收作業



六年級三個班的環保服務志工，以每班輪值一個月的方式進行校園服務

推動健康幸福家庭策略：融入【樂活】—「舉辦正向心理-四樂圖文徵集活動」

大新國小健康促進-正向心理「四樂」圖文徵集活動

即日起到2/12(日)截止，請上傳與家人一起並符合「四樂」主題的照片2張，並用50-100字說明照片內容，最後會從4個「四樂」主題中各評選出3位符合主題的圖文投稿，總共12位，各頒發100元獎金。

114 學年度公告正向心理-四樂圖文徵集活動



『投稿獲獎圖文作品』

這是一段與女兒最親密的「樂活」時光。在清晨與睡前，我們一起拿起牙刷，將單調的潔牙轉化為充滿笑聲的家庭儀式。看著她認真模仿我的動作，從笨拙到熟練，這份身教不僅是為了守護她的健康笑容，更是我們專屬的情感連結。我喜歡她笑起來那種充滿感染力的樣子，這份簡單的陪伴，就是生活中最 Sweet 的幸福風景。

推動健康幸福家庭策略：融入【樂活】—「舉辦正向心理-四樂圖文徵集活動」



『投稿獲獎圖文作品』

過年期間跟爸爸、媽媽、弟弟全家人一起去安平漁港看卡皮巴拉樂園，天氣很好，真是開心!



『投稿獲獎圖文作品』

過年期間我和家人們去美濃走春賞花，每一畝都有不同色彩的花朵，七彩斑斕的花海映照著那似陽光般笑喬的太陽，絢麗的花海搭配著深藍色的天空，令人看的心情舒暢，大家就像幫人拍照的攝影師一樣，在耀眼的太陽西落前，搶拍這多麼難得的光采，啊！那是多麼美好！

推動健康幸福校園策略-融入【樂食】—『推動食農教育-藝畝方田計畫』



大新農場-校長開墾地瓜田



大新農場-藝畝方田插秧樂



辦理大新小食農--採收各式種類的番薯



辦理大新小食農-分工合作幫番薯削皮



辦理大新小食農-地瓜蒸有趣



辦理大新小食農-享用美味又營養的蒸番薯

推動健康幸福校園策略-融入【樂食】—『培訓午餐服務學生志工』



培訓高年級學生擔任午餐服務志工，於每日午餐後協助各班處理午餐剩餘量



午餐服務志工若發現班級剩餘量過多時，會報告學務處或午餐秘書老師

推動健康幸福家庭策略：融入【樂食】—「舉辦正向心理-四樂圖文徵集活動」



『投稿獲獎圖文作品』

我和外婆一起做了一份鹹豬肉給大家吃，食材有豬肉鹽香粉蔥蒜，吃起來鹹香鹹香，聞起來香氣撲鼻，配著白飯吃剛剛好，希望每次回婆婆家都能吃到這道菜，也希望外婆的身體平安健康，可以一起陪我長大。



『投稿獲獎圖文作品』

寒假期間和爸媽以及外公外婆在黃金蕎麥探索館用餐。餐食有蕎麥茶、清爽健康茶食、蕎麥拉麵。過年期間經常大魚大肉，身體負擔大，於是一家人一起來享用健康輕盈的黃金蕎麥餐，讓身體舒活舒活。

推動健康幸福校園策略-融入【樂眠】—「推動班級有品質的午休時間」



低年級自備心愛的枕頭，滿足安全感，擁有充足的午休時間



拉下窗簾減少光線刺激，營造有品質的午休時間



推動健康幸福家庭策略：融入【樂眠】—「舉辦正向心理-四樂圖文徵集活動」



『投稿獲獎圖文作品』

我和妹妹一起睡覺時，妹妹都會過來找我抱抱，只要我一離開她就會找我，我愛我的妹妹。



『投稿獲獎圖文作品』

跟小時候一樣，抱著阿嬤睡覺總是睡得特別香甜，很舒服也很有安全感。

推動健康幸福校園策略-融入【樂動】—「推動校園體適能運動計畫」

臺南市新化區大新國小 114 學年度推動 SH150 零時體育實施計畫

一、背景：

「零時體育」有別於一般的體育課，實施的時間為早晨第一堂課以前，而在活動後發現能有效提升學生閱讀水準，甚至在 TIMSS 的測驗裡獲得了優秀的佳績 (謝維玲, 2012)。這代表著「零時體育」對學生的學習是有極大的幫助。

因此，本計畫配合 SH150 零時體育方案，讓學生在校期間除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上，並結合教育部。冀望由晨間和課間時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。

二、目的：鼓勵學生每天利用晨間時間或是課間至少累積運動 30 分鐘，運動對提升孩子的體能與學習專注能力。

三、實施期程：114 年 9 月至 115 年 6 月。

四、實施對象：全校學生。

五、實施時間：(一)、每天晨間 8:10-8:30。(星期一升旗後實施)

(二)、每週二、四課間時間 10:10-10:25。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間 (8:10-8:30)	班級跳繩/ 跑步	班級跳繩/ 跑步	班級跳繩/ 跑步	班級跳繩/ 跑步	班級跳繩/ 跑步
課間 (10:10-10:25)	球類運動 (足球、躲避球、籃球、飛盤)	球類運動 (足球、躲避球、籃球、飛盤)	球類運動 (足球、躲避球、籃球、飛盤)	球類運動 (足球、躲避球、籃球、飛盤)	球類運動 (足球、躲避球、籃球、飛盤)

六、實施方式：

(一)、每週一升旗後的跑步規劃，跑步圈數採循序漸進增加如下表。

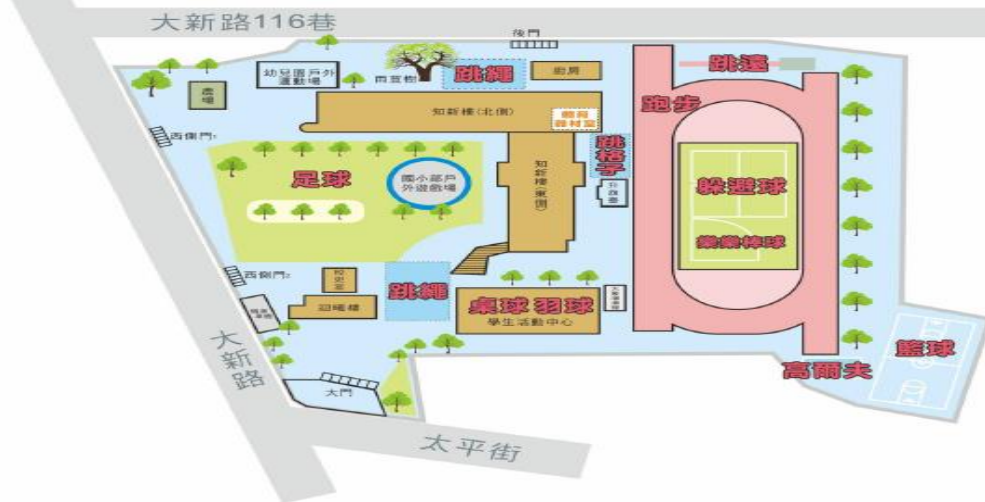
月份	年級					
	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
九月/十月	跑 1+走 1		跑 1+走 1		跑 2+走 1	
十一月/十二月	跑 1+走 1		跑 2+走 1		跑 2+走 1	
一月/二月	跑 2+走 1		跑 3+走 1		跑 3+走 1	
三月/四月	跑 2+走 1		跑 4+走 1		跑 4+走 1	
五月/六月	跑 2+走 1		跑 4+走 1		跑 4+走 1	

推動 SH150 零時體育實施計畫

大新國小校園運動地圖

大新國小推動SH150活動

規劃校園運動地圖鼓勵戶外運動



設計校園運動地圖並張貼於校園，鼓勵學生及社區民眾一起來運動



升旗後依學年級分組跑操場運動健身

推動健康幸福校園策略-融入【樂動】-「推動普及化運動，辦理跳繩比賽」



1-3 年級舉辦個人跳繩計次競賽



1-3 年級舉辦個人跳繩計次競賽



4-6 年級舉辦班際跳繩接力競賽



4-6 年級舉辦班際跳繩接力競賽

推動健康幸福校園策略-融入【樂動】-「辦理教師文康活動與運動社團」



開辦教職員工運動社團-每週一、四下班後一起打羽球



鼓勵教職員工多運動-朝會後大家一起慢跑健走

推動健康幸福校園策略-融入【樂動】-「推動市級體育競賽」



田徑隊參加 114 年國小田徑錦標賽



田徑隊參加 114 年市長盃國小田徑錦標賽

85110

大新國仔
健康活力GO!

大新國小的健康



男童短跑競賽



女童短跑競賽



田徑隊選手獲得佳績

狂賀本校田徑隊參加 114 年臺南市市長盃國小田徑錦標賽

六年乙班 楊詠滄 同學 榮獲

【男童乙組 100 公尺 第三名】

【男童乙組 60 公尺 第四名】

五年丙班 游蕎羽 同學 榮獲

【女童乙組 100 公尺 第三名】

【女童乙組 60 公尺 第五名】

特別感謝 梁建弘 老師辛勤且細心的指導。

田徑隊辛勤耕耘練習，收穫滿滿成果！

推動健康幸福校園策略-融入【樂動】-「推動市級體育競賽」



高爾夫球社團於校外球場練習



高爾夫球社團比賽實況

六乙 姚 [redacted] 參加 臺南市114年高爾夫擊準比賽 榮獲 國小高男組 第1名

狂賀 體育組長 [redacted] [blue] 榮譽榜 | 2025-01-20 | 點閱數：40

六乙 姚 [redacted] 參加 臺南市 114 年高爾夫擊準比賽 榮獲 國小高男組 第 1 名

一丙 梁 [redacted] 參加 臺南市114年高爾夫擊準比賽 榮獲 國小低女組 第2名

狂賀 體育組長 [redacted] [blue] 榮譽榜 | 2025-01-20 | 點閱數：35

一丙 梁 [redacted] 參加 臺南市 114 年高爾夫擊準比賽 榮獲 國小低女組 第 2 名

四乙 梁 [redacted] 參加 臺南市114年高爾夫擊準比賽 榮獲 國小中女組 第4名

狂賀 體育組長 [redacted] [blue] 榮譽榜 | 2025-01-20 | 點閱數：29

四乙 梁 [redacted] 參加 臺南市 114 年高爾夫擊準比賽 榮獲 國小中女組 第 4 名

四乙 梁 [redacted] 參加 臺南市114年高爾夫擊遠比賽 榮獲 國小中女組 第8名

狂賀 體育組長 [redacted] [blue] 榮譽榜 | 2025-01-20 | 點閱數：29

四乙 梁 [redacted] 參加 臺南市 114 年高爾夫擊遠比賽 榮獲 國小中女組 第 8 名

高爾夫球競賽成績優異

六甲 吳 [redacted] 參加 臺南市114年高爾夫擊準比賽國小 榮獲 高男組第6名

狂賀 體育組長 [redacted] [blue] 榮譽榜 | 2025-01-20 | 點閱數：33

六甲 吳 [redacted] 參加 臺南市 114 年高爾夫擊準比賽國小 榮獲 高男組第 6 名

四乙 李 [redacted] 參加 臺南市114年高爾夫擊準比賽 榮獲 國小中男組 第6名

狂賀 體育組長 [redacted] [blue] 榮譽榜 | 2025-01-20 | 點閱數：28

四乙 李 [redacted] 參加 臺南市 114 年高爾夫擊準比賽 榮獲 國小中男組 第 6 名

三甲 吳 [redacted] 參加 臺南市114年高爾夫擊遠比賽 榮獲 國小中男組 第5名

狂賀 體育組長 [redacted] [blue] 榮譽榜 | 2025-01-20 | 點閱數：26

三甲 吳 [redacted] 參加 臺南市 114 年高爾夫擊遠比賽 榮獲 國小中男組 第 5 名

高爾夫球競賽成績優異

推動健康幸福校園策略-融入【樂動】-「培訓健康體位大使」



選拔健康體位大使，帶領 3-6 年級學生做健身操運動



選拔健康體位大使，進行運動員宣誓儀式

推動健康幸福家庭策略：融入【樂動】-『舉辦正向心理-四樂圖文徵集活動』



『投稿獲獎圖文作品』

放假的時候我和家人會一起動一動，保持身體的健康狀態。



『投稿獲獎圖文作品』

我熱愛籃球，所以媽媽找了籃球教練教我和哥哥打籃球，從一竅不通到熟能生巧，學會了運球、傳球、上籃、球感練習、跨下運球、擦板、防守等等技巧，讓我上體育籃球課時，大展身手，同學驚訝無比，都說我很強，我會繼續投入籃球運動，讓自己球技更上一層樓。

推動健康幸福家庭策略：融入【樂動】-「舉辦正向心理-四樂圖文徵集活動」



『投稿獲獎圖文作品』

和爸爸媽媽去爬新化中興林場後山，呼吸大自然釋放出來的氬多精，也遇到好多去爬山的人，大家都很熱愛運動！希望大家都身體健康，我會一直堅持運動！



『健康促進-正向心理四樂圖文徵集活動頒獎』

「四樂」主題投稿獲獎的學生，於朝會時由校長頒發獎金 100 元。