

## 臺南市114學年度通興國民小學建置健康促進網站 提供健康促進相關活動成果表

活動名稱	通興國小~健康促進學校網站		
活動日期	114學年度	參加對象	全校學生、老師、家長
簡述活動內容	學校網頁設有通興國小114健康促進學校連結。即時更新資料，網站內各議題成果內容豐富。		

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：健康促進網站連結，設置在學校網站首頁明顯位置，提供親善閱讀介面

網頁連結 <https://reurl.cc/53WvM7>



①

說明：本學年度學校健康促進網站首頁，輪播健康促進相關活動



### 114學年度健康促進計畫

臺南市佳里區通興國民小學114學年度健康促進學校實施計畫  
114年8月29日校務會議通過

一、計畫依據：  
(一) 學校衛生法  
(二) 臺南市114學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫目的：  
本校發展主題以「通興樂活學、開心健康動」為114學年度的辦學核  
語，藉由課程融入實施，搭配學校活動行事規劃，實施通興孩子能樂活  
的學習成長、健康地開心運動。本校114學年度延續過去推動的幾項重點  
為：「視力保健」、「口腔保健」、「健康體位」、「全民健保」、「性教育」、  
「正向心理健康促進」、「菸害防制」與「藥物濫用防制」，並新增本校  
特色課程活動「樂活晨跑」，以期達成：  
1. 營造健康安全的校園環境，增進學生健康安全成長。  
2. 充實學生健康管理的能力，增加學生健康生活技能。  
3. 強化師生健康優質的服務，促進學校成員身心健康。  
4. 發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。  
5. 結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校工作。

三、背景說明：  
(一) 學校與社區特色

①

#### 健康體位

1. 推動健康體適能與飲食營養教育計畫
2. 持續推動健康體位 85210 五大核心能力培養並融入教學。
3. 鼓勵多喝白開水禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。
4. 加強學生正確體型意識的建立，定期實施體位篩檢，針對體位不佳學生進行個案管理。

#### 視力保健

1. 落實規律用眼 3010，3C 小於 1。
2. 戶外活動 120，規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫。

說明：本學年度健康促進計畫



- 公告：[您的孩子今天運動了嗎？談兒童與青少年運動](#)
- 公告：[3010120護眼行動GO有趣](#)
- 公告：[「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣](#)
- 公告：[減糖專區](#)
- 公告：[青少年性健康衛教資源](#)
- 公告：[預防熱傷害衛教傳播專區](#)
- 公告：[電磁波宣導專區](#)
- 公告：[戒菸服務](#)
- 公告：[電子煙防制專區](#)
- 公告：[癌症防治](#)

◎

說明：不定期增加健康資訊，增進老師、學生、家長的衛教觀念



114樂活村跑

114校慶親子體適能



◎

說明：不定期增加健康活動照片，輪播健康促進相關活動，推廣健康促進



114一年級營養教案(米食大集合)

114二年級營養教案(我是蔬菜小專家)

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果執行成果教案(二年級)	
單元名稱：我是蔬菜小專家	領域：健康
設計者：通興國小李思秀	
核心素養	<p>健康之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，發展運動與健康的興趣。</p> <p>健康之A2 具備健全身體活動與健康生活的問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中所面對與健康的問題。</p>
學習表現	<p>1a-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-2 觀察並認識人體健康。</p>
學習內容	<p>1a-1 生活中常見的食料與珍貴食物。</p> <p>1a-2 基本的飲食習慣。</p>
學習目標	1. 認識蔬菜的營養價值。
學習過程	<p>1. 引起動機 影片放映上各種蔬菜 出聲：這些蔬菜可 以煮成什麼? 2. 發現新知 1-1 認識各種蔬菜</p>
時間	餐前五分鐘
教學資源	健康教案

健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果執行成果教案(一年級)	
單元名稱：米食大集合	領域：生活
設計者：通興國小李美珍	
核心素養	<p>生活-E-A3 藉由各種簡介、採集人、事、物的特性與關係，同時學習在觀察採集人、事、物的方法、觀察原理，並能進行創新、分享及實踐。</p> <p>生活-E-B1 使用適切且多元的表達符號，表達自己的想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。</p>
學習表現	<p>2-1 以感官與知覺探索生活中的人、事、物、實物事物及環境的特性。</p> <p>3-1 觀察與問卷調查活動，發展好奇心與探究之心。</p> <p>6-1 觀察人類環境的依存關係，進而珍惜資源，愛護環境、尊重生命。</p>
學習內容	<p>A-E-2 食物特化現象的觀察。</p> <p>C-1-1 食物特性與現象的觀察。</p> <p>C-1-2 探究生活事物的方法與技能。</p>
學習目標	<p>1. 能說出至少三種不同料理方式的米食。</p> <p>2. 能說出米食的營養價值及正確保存方法。</p> <p>3. 能分享自己吃過的米食食譜。</p> <p>4. 能說出農家米的米製品名稱。</p>
學習過程	<p>一、引起動機 「營養午餐」吃什麼? 教師引導與觀察第一區營養午餐菜單，教師提問：今天吃的營養午餐</p>
時間	餐前五分鐘
教學資源	通興國小營養午餐食譜

說明：搭配餐前五分鐘進行營養教育，老師彼此觀摩分享教案與教學



【餐前五分鐘】-主題海報



貝氏刷牙法-午餐後廣播

說明：搭配健康教學活動設置健康網站好站連結