

臺南市七股區建功國民小學 114 學年度健康促進學校成果報告
 4-3-1 建置健康促進學校網站，並置於學校網站首頁，資料能隨時更新，提供學生及家長健康訊息，推廣健康觀念

活動名稱	建置學校健康促進網站
日期	114學年
簡述內容	<p>於學校網站首頁顯著位置建置「建功國小健康促進學校專區」，由教職員進行常態性與即時性的動態資料更新。</p> <p>該平台整合校本核心議題，面向學生與家長提供全方位的數位健康訊息，包含口腔保健、健康體位與視力保健之衛教專欄。</p> <p>同時，網站即時公告校內健促卓越成果，將健康促進的倡議能量由實體校園無縫延伸至數位網絡，有效暢通親師生健康資訊管道。</p>

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)

說明：學校建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息

說明：學校建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息

說明：學校建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息

學年度/年	111學年度	112學年度	113學年度
實施計畫	111學年度	112學年度	113學年度

說明：學校建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息

常見的食物熱量與運動消耗熱量比一比

下表為以一位60公斤的民眾健走(30分鐘消耗165大卡)為例，需走多久才能消耗吃下去的熱量

食物名稱	熱量(大卡)	消耗熱量的運動時間	食物名稱	熱量(大卡)	消耗熱量的運動時間
奶茶600ml	240	44分鐘	小籠包(6個)	374	68分鐘
可樂600ml	252	46分鐘	火腿蛋餅	297	54分鐘
柳丁綜合果汁330ml	153	28分鐘	皮蛋瘦肉粥	165	30分鐘
紅茶600ml	180	33分鐘	培根起司蛋堡	322	59分鐘
炸雞腿飯	825	150分鐘	雞腿堡	411	75分鐘
炸排骨飯	1055	192分鐘	薯條	470	85分鐘
油雞腿飯(棒棒腿)	623	113分鐘	炸雞腿	236	43分鐘
油雞腿飯(大雞腿)	807	147分鐘	海鮮個人披薩	702	128分鐘
紫米飯糰	418	76分鐘			

※多運動和健康吃，每天減少攝取500大卡熱量，可以從減少攝食200~300大卡熱量及增加體能活動多消耗200~300大卡，就可以每週減重約0.5公斤，但是要注意！控制體重的時候，每日攝取熱量不可低於1200大卡囉~

資料來源：國民健康署網站

臺南市建功國小健康促進

正向心理五正四樂

文章列表 / 正向心理 / 蘇育因 於 2025-12-23 15:26:27 發布，已有 64 人次閱讀過



說明：學校建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息

說明：學校建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息

臺南市建功國小

牙醫診療椅揭牌活動

活動剪影 / 口腔保健 / 蘇育因 於 2025-11-07 發布，已有 73 人次閱讀過

活動日期：2025-11-07



說明：學校建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息

臺南市建功國小健康促進

加熱菸一樣危害身體

文章列表 / 菸癮戒除 / 蘇育因 於 2025-12-23 15:18:06 發布，已有 54 人次閱讀過



說明：學校建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息

臺南市建功國小健康促進

搶救惡視力，下課關燈多戶外

文章列表 / 視力保健 / 蘇育因 於 2025-12-23 15:24:45 發布，已有 55 人次閱讀過



說明：學校建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息

臺南市建功國小健

114年度全國潔牙觀摩競賽

活動剪影 / 口腔保健 / 蘇育因 於 2025-10-28 發布，已有 85 人次閱讀過

活動日期：2025-10-28



說明：學校建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息