



2-1 學校領導者與行政團隊運用多元管道(如:line、臉書、活動、會議、標語、家長座談等)，倡議健康促進學校的重要性(3%)。

## 內容說明簡介及執行成效

### 一、學校校網架設健康促進網站專區

由校長督導、行政團隊規劃健康促進專區，系統性公告研習、講座、視力保健與防疫資訊，向親師生持續倡議健康促進學校理念，提升校園整體健康意識。

### 二、學校建立臉書 FaceBook 粉絲專頁宣導健康促進

行政團隊透過學校臉書粉絲專頁即時分享健康促進活動成果與重點訊息，強化健康議題的可見度，擴大倡議影響力，凝聚親師生對健康促進的共識。

### 三、每學期出版校刊《新進之光》學務處專欄宣導健康促進議題

在校長領導下，於校刊專題呈現健康促進作為與成效，向學生與家長傳達學校推動健康促進學校的核心價值，深化家庭端的理解與支持。

### 四、聯絡簿健康紙本回條與學習單宣導

行政團隊結合導師運用口腔衛教單、口檢回條及寒暑假健康生活學習單，引導學生與家庭共同實踐健康行動，落實健康促進理念於生活中。

### 五、親師懇談會宣導，請家長共同關注健康促進議題

由校長及學務主任於親師懇談會向家長說明學校健康促進政策與學生健康數據，展現學校領導層推動健康促進的決心，促進親師合作與支持。

### 六、班級通訊群組與網頁宣導

在行政統籌下，透過班級群組與班級網頁發布疫苗施打、講座成果及衛教資訊，建立即時溝通管道，將健康促進倡議延伸至家庭與社區。

## 一、利用本校健康促進網站宣導各項健康促進活動與資訊：

### (一)114.08.28 緊急傷病處理研習

開學日在及，本校舉辦「緊急傷病處理研習」，由健康中心護理師擔任主講人。此次研習以學生在校期間可能發生的意外傷害與突發疾病為重點，透過流程講解與情境演練，提升師生與社區的應變能力。

研習中介紹了完整的緊急傷病處理流程，包含安全環境評估、檢傷判斷、緊急處置及後送安排。參與的校內教師、社團老師、家長及社區民眾，皆透過模擬情境練習，熟悉黃金時間內的應變方式，並強調事故發生時親師之間的即時溝通，確保資訊正確傳達，避免不必要的焦慮。

值得一提的是，除了校內成員外，研習也邀請了社區民眾、家長、志工一同參與，展現學校與社區攜手合作的精神。大家透過討論與交流，建立更緊密的安全支持網絡。

整體而言，本次研習不僅增進了急救知能，也強化了親師合作與社區連結。未來學務處也將持續推動相關培訓，守護每一位學生的校園安全。

### 2025-08-28 本校舉辦緊急傷病處理研習 圓滿成功

#### 健康促進網站

開學日在及，本校舉辦「緊急傷病處理研習」，由健康中心護理師擔任主講人。此次研習以學生在校期間可能發生的意外傷害與突發疾病為重點，透過流程講解與情境演練，提升師生與社區的應變能力。

研習中介紹了完整的緊急傷病處理流程，包含安全環境評估、檢傷判斷、緊急處置及後送安排。參與的校內教師、社團老師、家長及社區民眾，皆透過模擬情境練習，熟悉黃金時間內的應變方式，並強調事故發生時親師之間的即時溝通，確保資訊正確傳達，避免不必要的焦慮。

值得一提的是，除了校內成員外，研習也邀請了社區民眾、家長、志工一同參與，展現學校與社區攜手合作的精神。大家透過討論與交流，建立更緊密的安全支持網絡。

整體而言，本次研習不僅增進了急救知能，也強化了親師合作與社區連結。未來學務處也將持續推動相關培訓，守護每一位學生的校園安全。



## (二)114.09.30 六年級月經平權暨生理衛生講座

為了讓學生建立正確的身體觀念與性別意識，本校特別選定 9/30 (二) 於視聽教室舉辦「月經平權與生理衛生」講座，邀請專業性教育師許美秀老師蒞校演講。參與對象為本校六年級學生，透過生動互動的方式，帶領同學認識月經的身體變化、衛生用品的正確使用，以及在生活中如何以平常心面對生理現象。

美秀老師在課堂中提到「月經」並非禁忌的女性話題，而是人體自然的生理現象。她鼓勵同學以開放的態度來理解，並以簡單的科學解釋說明月經週期與身體變化。同時，老師也示範各種常見的生理用品，例如衛生棉、護墊與月亮杯，讓同學們能在未來面對需求時，具備正確知識與選擇能力。

除了基本衛教知識外，講座更強調「月經平權」的重要性。許老師提醒同學，月經不應成為歧視或玩笑的來源，男同學也需要了解相關知識，學會尊重與支持，營造友善的校園氛圍。課程中，許老師設計了互動問答與情境討論，學生們踴躍發言，展現出積極參與的態度，許多同學更表示收穫良多，對月經議題有了全新的理解。

本次講座不僅提升了學生對自身健康的認識，更在校園中播下性別平等的種子。透過專業且溫和的引導，學生學會欣賞、尊重彼此的差異，也培養了在生活中實踐平權的態度。未來，本校將持續推動相關教育活動，期許同學們都能在健康與尊重的環境中快樂成長。

### 2025-10-02 114學年度六年級月經平權暨生理衛生講座

#### 其他健康促進成果

為了讓學生建立正確的身體觀念與性別意識，本校特別選定 9/30 (二) 於視聽教室舉辦「月經平權與生理衛生」講座，邀請專業性教育師許美秀老師蒞校演講。參與對象為本校六年級學生，透過生動互動的方式，帶領同學認識月經的身體變化、衛生用品的正確使用，以及在生活中如何以平常心面對生理現象。

美秀老師在課堂中提到「月經」並非禁忌的女性話題，而是人體自然的生理現象。她鼓勵同學以開放的態度來理解，並以簡單的科學解釋說明月經週期與身體變化。同時，老師也示範各種常見的生理用品，例如衛生棉、護墊與月亮杯，讓同學們能在未來面對需求時，具備正確知識與選擇能力。

除了基本衛教知識外，講座更強調「月經平權」的重要性。許老師提醒同學，月經不應成為歧視或玩笑的來源，男同學也需要了解相關知識，學會尊重與支持，營造友善的校園氛圍。課程中，許老師設計了互動問答與情境討論，學生們踴躍發言，展現出積極參與的態度，許多同學更表示收穫良多，對月經議題有了全新的理解。

本次講座不僅提升了學生對自身健康的認識，更在校園中播下性別平等的種子。透過專業且溫和的引導，學生學會欣賞、尊重彼此的差異，也培養了在生活中實踐平權的態度。未來，本校將持續推動相關教育活動，期許同學們都能在健康與尊重的環境中快樂成長。



### (三) 114.10.08-09 《世界視覺日——愛眼護健康》視力保健宣導活動

本校響應「世界視覺日」，於114年10月8日至9日舉辦《愛眼護健康》主題活動，結合健康促進學校計畫，由學務處與三年四班共同策劃與執行。活動前期，學務處進入視力保健種子班級進行引導，讓學生了解世界視覺日的由來與意義，並共同討論視力保健的重要性與倡議方式。

活動當日於圖書館前「咖蛙藝廣場」登場，以海報向全校師生介紹正確用眼習慣、戶外活動的重要性與3C使用的注意事項，內容生動且貼近生活，吸引許多學生駐足聆聽。現場亦設有「愛眼簽名板」，鼓勵大家以實際行動表達護眼決心，氣氛熱烈。透過此次活動，不僅讓學生更深入理解視力保健觀念，也培養其主動倡議的能力，帶動全校形成重視視力健康的校園文化。新進國小期望藉此活動，讓「愛眼護健康」成為日常習慣，守護學童清晰明亮的視界。

## 2025-10-09 《世界視覺日——愛眼護健康》視力保健宣導活動

### 健康促進網站

本校響應「世界視覺日」，於114年10月8日至9日舉辦《愛眼護健康》主題活動，結合健康促進學校計畫，由學務處與三年四班共同策劃與執行。活動前期，學務處進入視力保健種子班級進行引導，讓學生了解世界視覺日的由來與意義，並共同討論視力保健的重要性與倡議方式。

活動當日於圖書館前「咖蛙藝廣場」登場，以海報向全校師生介紹正確用眼習慣、戶外活動的重要性與3C使用的注意事項，內容生動且貼近生活，吸引許多學生駐足聆聽。現場亦設有「愛眼簽名板」，鼓勵大家以實際行動表達護眼決心，氣氛熱烈。

透過此次活動，不僅讓學生更深入理解視力保健觀念，也培養其主動倡議的能力，帶動全校形成重視視力健康的校園文化。新進國小期望藉此活動，讓「愛眼護健康」成為日常習慣，守護學童清晰明亮的視界。



#### (四) 115.01.16 114 學年度五年級生理衛生講座圓滿成功

為協助五年級學生正確認識青春期的身體變化，本校特別舉辦生理衛生講座，邀請華歌爾生理衛生講座衛教師——楊喬鈞老師蒞校分享，透過專業且貼近孩子生活的方式，引導學生以正向態度面對成長歷程中的改變。

講座中，楊老師以淺顯易懂的說明，介紹青春期常見的身體變化。包含身高體型的改變、第二性徵的出現，以及情緒起伏等現象。並提醒同學這些都是成長過程中自然且正常的一部分，不需要感到害羞或不安。老師也特別強調自我尊重與身體界線的重要性，鼓勵學生學會關心自己、尊重他人。活動過程中，老師透過互動提問與實例分享，引導學生思考如何照顧自己的身體與心理健康。現場氣氛熱絡，學生們踴躍舉手發言，展現高度的學習興趣與投入度。講座最後安排有獎徵答活動，讓同學在輕鬆愉快的氛圍中複習重點觀念，也加深對生理衛生知識的理解。

透過此次生理衛生講座，學生不僅獲得正確的青春期的知識，更學習以健康、正向的心態迎接成長的每一個階段，為未來的身心發展奠定良好基礎。

#### 2026-01-16 114學年度五年級生理衛生講座圓滿成功

##### 健康促進網站

為協助五年級學生正確認識青春期的身體變化，本校特別舉辦生理衛生講座，邀請華歌爾生理衛生講座衛教師——楊喬鈞老師蒞校分享，透過專業且貼近孩子生活的方式，引導學生以正向態度面對成長歷程中的改變。

講座中，楊老師以淺顯易懂的說明，介紹青春期常見的身體變化。包含身高體型的改變、第二性徵的出現，以及情緒起伏等現象。並提醒同學這些都是成長過程中自然且正常的一部分，不需要感到害羞或不安。老師也特別強調自我尊重與身體界線的重要性，鼓勵學生學會關心自己、尊重他人。

活動過程中，老師透過互動提問與實例分享，引導學生思考如何照顧自己的身體與心理健康。現場氣氛熱絡，學生們踴躍舉手發言，展現高度的學習興趣與投入度。講座最後安排有獎徵答活動，讓同學在輕鬆愉快的氛圍中複習重點觀念，也加深對生理衛生知識的理解。

透過此次生理衛生講座，學生不僅獲得正確的青春期的知識，更學習以健康、正向的心態迎接成長的每一個階段，為未來的身心發展奠定良好基礎。



(五) 於本校健康促進網站公告各式健康資訊及防疫訊息

2025-10-02 預防登革熱及屈公病 114學年度六年級月經平權暨生理衛生講座  
 2025-08-29 結核菌預防 本校結核菌心動防菌室研習 師高65班  
 2025-06-03 結核菌預防 【注意！近期呼吸感染病例增加，請大家加強防護】

健康資訊報報

登革熱 屈公病 症狀不輕忽 就醫通報不延誤

臨床症狀

發燒38°C以上

出國

回國後出現症狀

出國旅遊注意防蚊

返國14天內請多加留意, 有疑似病狀儘速就醫, 並告知醫師旅遊史

衛生局 衛生局 衛生局 TAIWAN CDC

「校園好人緣篇」動畫影片(30秒) - YouTube

08學年度視力保健宣導

164種有害物質

二、二手煙

影響專心

我看你精神不濟就是它在搞鬼吧!

https://7w.news.yahoo.com/topic/2020health/

宣導登革熱及屈公病防疫宣導

電子菸防制資訊

113學年度新進國小答喙鼓「目矚顧了好，健康無煩惱」

301011 用課30分鐘 休息10分鐘 每日戶外活動120分鐘

【注意！近期呼吸道感染病例增加，請大家加強防護】

最新消息 / 健康促進網站 / 黃語語 於 2025-06-03 08:02:48 發布, 已有 53 人次閱讀過

親愛的家長、同學們好：

近期校內外陸續出現多起咳嗽、喉嚨痛等呼吸道感染症狀個案，常見原因包括流感病毒、新冠病毒、呼吸道融合病毒等。這些病毒透過飛沫或接觸就可能傳染，特別在人多密閉的教室或活動空間中，很快、影響範圍大。

為了維護大家健康，請務必注意以下幾點：

- 保持室內空氣流通
- 餐前後、外出回來要徹底洗手，注意手部衛生
- 落實生病不上課，避免傳染給他人
- 生病期間請適當休息，並佩戴口罩，避免出入無法保持社交距離的場所且密閉的空間

讓我們一起做好健康防線，守護校園不被病毒入侵！

更多衛教資訊請見疾管署官網：<https://www.cdc.gov.tw>

視力保健答喙鼓影片

呼吸道疾病防疫資訊

健康促進網站

- 624 食鹽加氣預防蛀牙
- 392 讓氟化物輕鬆地為您預防蛀牙
- 571 從小保護牙齒 老來不缺牙
- 812 牙線使用教學
- 1011 貝氏刷牙法教學
- 1049 正確使用含氟漱口水，可有效降低齲齒發生率
- 549 107學年度新進國小口腔衛生專題實施計畫
- 308 戶外FUN視 護眼行動
- 357 近視是疾病 打破應視力
- 1579 護眼三要六招
- 265 刷了再睡 從齒健康
- 312 吃藥不能防感冒
- 2595 健康體位教育五大核心能力
- 510 牙刷和牙膏的選擇
- 341 決戰黃金成長的關鍵
- 305 選得好醫師 社區好醫院及全民健保行動快易通APP
- 359 全民健保行動快易通APP
- 387 含氟兒童牙膏怎麼選？兒童牙醫示範這樣做實對牙齒

活動剪影

114學年度臺南市新進國民小學「視力保健」硬筆書法大賽六年級組

114學年度臺南市新進國民小學「視力保健」硬筆書法大賽五年級組

114學年度《世界視日——愛眼護健康》平權暨生理衛生講座

114學年度六年級月經平權暨生理衛生講座

114學年度校園緊急傷病處理研習

113學年度尋找蛋happy樂

健康促進校園巡迴宣導活動【年輕活力e世代，保護眼睛真晶】

113年度健康促進學校成果觀摩暨增能研習

113學年度志工急救研習

健康資訊文章分享

學校健康促進活動剪影區

## 二、利用本校臉書粉絲專頁宣導各項健康促進活動與資訊：

### (一)114.03.06 健康促進視力保健校園巡迴宣導活動

臺南市政府教育局與府城木偶劇團合作辦理「健康促進視力保健校園巡迴宣導活動」，自110年起推動迄今邁入第5年。本校擔任臺南市視力保健中心學校，因此學務處團隊今日在紀念記者會場協助辦理視力保健闖關活動，市長黃偉哲偕同教育局長鄭新輝、市議員蔡育輝出席，為新版巡迴宣導劇啟動敲鑼儀式，期許再辦下個百場，持續守護學童身心健康。



## (二)114.06.05 六年級急救教育

六年級即將畢業，在畢業考後，健康中心護理師指導同學們一起學習「叫叫壓電」的基本急救口訣及異物哽塞的急救方式，讓CPR不再只是專業人員的事，而是每個人都能參與、學習、實際可施做的守護行動！

透過互動式教學與實地操作，孩子們不只學會了基礎急救知識，更在心中種下了一顆顆守護生命的種子。

#健康中心給六年級最溫馨有愛的畢業禮物-急救教育

#急救教育向下扎根

臺南市新進國小-美力、科技  
2025年6月5日 · 🌐

六年級即將畢業，在畢業考後，健康中心護理師指導同學們一起學習「叫叫壓電」的基本急救口訣及異物哽塞的急救方式，讓CPR不再只是專業人員的事，而是每個人都能參與、學習、實際可施做的守護行動！  
透過互動式教學與實地操作，孩子們不只學會了基礎急救知識，更在心中種下了一顆顆守護生命的種子。

#健康中心給六年級最溫馨有愛的畢業禮物-急救教育  
#急救教育向下扎根



56 讚 2則留言

讚 留言 分享

最相關 ▾

頭號粉絲  
林小綠  
很棒的課程，好用心~  
33週 讚 回覆

李承祐  
看到這麼多孩子跟著認真學習與操作 真的覺得很棒  
23週 讚 回覆

促進健康預防疾病防治

### 陪孩子打造全年健康防線

Promoting Health and Preventing Disease

撰文者：學務處 黃語楠衛生組長

孩子每天在學校學習超過八小時，校園健康不僅影響學習表現，更關係到整體發展。本校希望透過「健康促進」與「疾病防治」的雙向努力，讓孩子在安全、活力、正向的環境中成長。

#### 健康促進：從日常習慣開始

一、口腔保健：從潔牙習慣守護健康

良好的潔牙習慣能預防蛀牙及牙周病，影響孩子的飲食與自信。在校，孩子中午用完餐後隨著潔牙歌進行飯後潔牙、含漱口水。在家裡，家長可以協助孩子養成早晚刷牙、飯後漱口的習慣，選用適度在1000ppm以上的含氟牙膏，每三個月更換牙刷；定期半年一次的牙科檢查與塗氟，能早期發現問題、減少蛀牙風險。現在健保更補助六~十二歲的兒童免費施作第一大臼齒的窩溝封填，若家中的寶貝有需求亦可至臺南市衛生局網站查詢有提供服務的診所。



二、視力保健：讓眼睛有休息的時間

隨著3C產品使用時間增加，學童近視問題日益普遍，然而高度近視容易導致視網膜剝離、黃斑部病變等併發症，嚴重時

更可能會造成失明。

近年來也不斷提倡「遠視儲備」的概念，每個人生時多帶有約150~200度的遠視度數，這是眼睛發育過程中正常的生理現象。隨著年齡增長，眼軸逐漸變長，逐步趨近於正視（即零度數），達到視覺發展的平衡點。如果孩子年紀很小時就已經沒有遠視儲備，甚至出現近視或輕微近視，將來發展成高度近視的風險極高。

家長可協助落實「3010原則」——近距離用眼30分鐘就休息10分鐘；並確保光線充足、不在行進中使用手機。每天戶外活動兩小時，盡量減少近距離用眼，適度的陽光刺激可減輕眼軸過快增長，達到有效減緩近視惡化。



三、健康體位：均衡飲食與規律活動

「小時候的胖，就是胖！」依據「國民營養健康狀況變遷調查」發現肥胖兒童有二分之一的機率長大後仍是肥胖，而肥胖青少年更有三分之二的機率變成成人肥胖。

健康的體身比例不只是外表，更關係到骨骼與新陳代謝的發展。家長可以引導孩子少喝含糖飲料、多吃蔬果與蛋白質食物，避免油炸與精緻零食。同時，鼓勵孩

子每天進行至少60分鐘中度運動（如跑步、跳繩、球類活動），培養運動的習慣，遠離肥胖與代謝疾病。

四、正向心理：情緒穩定的學習力量

孩子的心理健康與學習表現息息相關。家長可透過傾聽、陪伴與鼓勵，幫助孩子表達情緒、面對挫折。學校也能透過輔導課程與同儕支持，培養尊重與合作的氛圍。當孩子感受到被理解與接納，就更能以穩定的心態面對挑戰，讓孩子擁有「正向情緒、參與、關係、意義與成就」的心理健康。



健康促進是長期的生活養成，疾病防治則是即時的風險管理。兩者相輔相成，缺一不可。家長若能在家庭中延續學校的健康教育理念，從潔牙、護眼、均衡飲食、情緒照顧到季節疾病的預防，就能幫助孩子建立穩固的健康基礎。

讓我們攜手合作，讓校園不只是學習的地方，更是健康成長的溫室。

#### 疾病防治：從季節變化開始

除了促進健康，疾病防治同樣重要。隨著季節更替，不同疾病有其高發期，提早防範、正確應對，是守護校園健康的關鍵。若家中寶貝身體不適，也要及時與班級導師聯絡，落實生病不上學。下列介紹常見季節流行傳染病：

一、夏季登革熱

登革熱又稱斷骨熱，由埃及斑蚊、白線斑蚊叮咬傳播，症狀包括發燒、頭痛、紅疹與肌肉疼痛。平時應落實「巡、倒、清、刷」，定期巡視是否有積水容器、清除積水。刷洗容器。若到蚊蟲多的區域活動，記得穿著淺色長袖衣物、使用防蚊液。

二、流行性感冒

流感透過飛沫傳播，潛伏期短、傳染力強。若有發燒與咳嗽症狀，應立即就醫在家休息，需搭配克流威治療並等到不再發燒48小時後再就學。平時應注意個人衛生習慣勤洗手、咳嗽掩口鼻、避免共用餐具，接種流感疫苗預防疾病。

三、腸病毒

一般腸病毒感主要常見症狀為手足口病或疱疹性咽峽炎，最常見的症狀有發燒、食慾不佳、活動力下降、躁動不安、皮膚出現紅疹、腹痛或嘔吐等，病況進展嚴重時可引發心肌炎、肝炎、腦炎、新生兒敗血症。家中孩童若有相關症狀應立即就醫，並且在家隔離至少七天才能上學。

腸病毒傳染力極強，平時應勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。若需要環境消毒，建議使用500ppm濃度之漂白水，而針對病室分泌物或排泄物污染之物品或表面，建議使用1000ppm之漂白水擦拭消毒。

### 蔬菜好朋友

Make Good Friends with Vegetables

撰文者：新進附幼全體教師

在上一個主題活動中，觀察到幼兒對青椒挑食到喜愛的轉愛，觸發本學期的主題動機，希望幼兒對蔬菜有多一點的認識，就像交新朋友一樣，透過不同的活動安排來認識各種蔬菜，從原本陌生到熟悉，相信幼兒和蔬菜成為好朋友後，能提升幼兒多吃蔬菜的意願，讓我們更加健康。

除了主題活動，還有幼兒每天都期待學習區時間，幼兒可以依照自己的興趣進行選擇，在遊戲中學習，提升手眼協調、精細動作等能力。此外，針對不同節慶所設計的各项慶祝活動，不只幼兒喜歡參與，親子活動的安排，也讓家長可以共同參與，留下美好的回憶。

#### 主題活動~

#### 開心種菜趣

春天是個適合開始種菜的時節點，彩紅班的幼兒透過討論和投票，選擇要栽種「空心菜」，我們從菜苗開始種，幼兒準備好盆器，加入适量的培養土，堆堆場與散落的菜苗，仔細的種下空心菜苗，幼兒每天都會去澆水並觀察空心菜生長的變化，她們發現空心菜長大的速度很快，第二天就有新長出來了！



### 午餐時刻

三年級 侯恩欣

「嘿！嘿！嘿！」我期待已久的鐘聲終於響了，老師讓我們先去洗手準備用餐。大家都興奮不已的拿起餐具，整間教室開玩笑的，就像菜市場一樣。  
今天的午餐我有我最喜歡的滷雞腿和高麗菜，還有我不愛的炒肉A。油膩膩的皮油油亮亮，吃起來QQ的，它的肉甜美多汁，讓我想把別人的份也全都吃掉。高麗菜吃起來脆脆的，還帶有特別的甜味，是我喜歡的口味。我最害怕的是炒A，因為它的味道總是苦到讓我惡寒，實在難以入口。  
用餐時，我才剛吃完飯就有同學跟我人般以迅雷不及掩耳的速度吃完飯，有的人很不專心，老是轉過頭去找人聊天，讓周遭聽說個不停；還有人像馬騮比賽一樣總是吃得很快，而我也屬於「慢慢吃」的這一組。  
我喜歡午餐時光，因為學校的午餐常常有我最喜歡的菜色。我喜歡午餐時光，因為能和同學一起開開心的享用美味的午餐。  
每天的午餐時光是在學校裡最期待的時刻。

### 午餐時刻

三年級 鄭羽晴

「嘿！嘿！嘿！」的鐘聲響起，我期待已久的午餐時刻來臨了！全班同學都興奮不已的拿起餐具，整間教室開玩笑的，就像菜市場一樣。  
今天的午餐我有我最喜歡的滷雞腿和高麗菜，還有我不愛的炒肉A。油膩膩的皮油油亮亮，吃起來QQ的，它的肉甜美多汁，讓我想把別人的份也全都吃掉。高麗菜吃起來脆脆的，還帶有特別的甜味，是我喜歡的口味。我最害怕的是炒A，因為它的味道總是苦到讓我惡寒，實在難以入口。  
用餐時，我才剛吃完飯就有同學跟我人般以迅雷不及掩耳的速度吃完飯，有的人很不專心，老是轉過頭去找人聊天，讓周遭聽說個不停；還有人像馬騮比賽一樣總是吃得很快，而我也屬於「慢慢吃」的這一組。  
我喜歡午餐時光，因為學校的午餐常常有我最喜歡的菜色。我喜歡午餐時光，因為能和同學一起開開心的享用美味的午餐。  
每天的午餐時光是在學校裡最期待的時刻。



圖 / 吳宇恬

四、利用本校紙本回條、學習單宣導各項健康促進活動與資訊：

### 新進國小學童高溝封填及口腔健康檢查回條

班級 2 年 1 班 座號: 11 姓名: 鍾重慶

☆恆牙第一大臼齒高溝封填之牙位施作情況

16 右上第一大臼齒		26 左上第一大臼齒	
評估狀況	處置	評估狀況	處置
<input type="checkbox"/> 已萌出, 可施作	<input type="checkbox"/> 施作	<input type="checkbox"/> 已萌出, 可施作	<input type="checkbox"/> 施作
<input type="checkbox"/> 尚未(完全)萌出	<input type="checkbox"/> 未作	<input type="checkbox"/> 尚未(完全)萌出	<input type="checkbox"/> 未作
<input type="checkbox"/> 過去已填補, 完好		<input type="checkbox"/> 過去已填補, 完好	
<input type="checkbox"/> 過去已填補, 脫落或蛀蝕		<input type="checkbox"/> 過去已填補, 脫落或蛀蝕	

46 右下第一大臼齒		36 左下第一大臼齒	
評估狀況	處置	評估狀況	處置
<input type="checkbox"/> 已萌出, 可施作	<input type="checkbox"/> 施作	<input type="checkbox"/> 已萌出, 可施作	<input type="checkbox"/> 施作
<input type="checkbox"/> 尚未(完全)萌出	<input type="checkbox"/> 未作	<input type="checkbox"/> 尚未(完全)萌出	<input type="checkbox"/> 未作
<input type="checkbox"/> 過去已填補, 完好		<input type="checkbox"/> 過去已填補, 完好	
<input type="checkbox"/> 過去已填補, 脫落或蛀蝕		<input type="checkbox"/> 過去已填補, 脫落或蛀蝕	

☆口腔齲齒檢查矯治狀況

目前全口牙齒檢查如下圖: 請勾選發現齲齒項目

C-齲齒  X-楔形  A-已填補

V-待拔牙(因齲齒造成之殘根)  B-乳齒待拔  咬合不正

牙齦發炎  牙結石  其他

	18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28
上				55	54	53	52	51	61	62	63	64	65			
右																
下				85	84	83	82	81	71	72	73	74	75			
左																
	48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38

暫時無須治療, 6個月後定期檢查

齲齒已治療完成

齲齒或其他牙科問題矯治中, 已預約下次回診

檢查醫院所: 3741010278 醫師: 鍾重慶 檢查日期: 114.3.26

【請於114-5-30前以班級為單位交回健康中心】

### 新進國小113學年學童高溝封填及口腔健康檢查回條

班級 2 年 1 班 座號: 11 姓名: 鍾重慶

☆恆牙第一大臼齒高溝封填之牙位施作情況

16 右上第一大臼齒		26 左上第一大臼齒	
評估狀況	處置	評估狀況	處置
<input type="checkbox"/> 已萌出, 可施作	<input type="checkbox"/> 施作	<input type="checkbox"/> 已萌出, 可施作	<input type="checkbox"/> 施作
<input type="checkbox"/> 尚未(完全)萌出	<input type="checkbox"/> 未作	<input type="checkbox"/> 尚未(完全)萌出	<input type="checkbox"/> 未作
<input type="checkbox"/> 過去已填補, 完好		<input type="checkbox"/> 過去已填補, 完好	
<input type="checkbox"/> 過去已填補, 脫落或蛀蝕		<input type="checkbox"/> 過去已填補, 脫落或蛀蝕	

46 右下第一大臼齒		36 左下第一大臼齒	
評估狀況	處置	評估狀況	處置
<input type="checkbox"/> 已萌出, 可施作	<input type="checkbox"/> 施作	<input type="checkbox"/> 已萌出, 可施作	<input type="checkbox"/> 施作
<input type="checkbox"/> 尚未(完全)萌出	<input type="checkbox"/> 未作	<input type="checkbox"/> 尚未(完全)萌出	<input type="checkbox"/> 未作
<input type="checkbox"/> 過去已填補, 完好		<input type="checkbox"/> 過去已填補, 完好	
<input type="checkbox"/> 過去已填補, 脫落或蛀蝕		<input type="checkbox"/> 過去已填補, 脫落或蛀蝕	

☆口腔齲齒檢查矯治狀況

目前全口牙齒檢查如下圖: 請勾選發現齲齒項目

C-齲齒  X-楔形  A-已填補

V-待拔牙(因齲齒造成之殘根)  B-乳齒待拔  咬合不正

牙齦發炎  牙結石  其他

	48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38
上																
右																
下																
左																

暫時無須治療, 6個月後定期檢查

齲齒已治療完成

齲齒或其他牙科問題矯治中, 已預約下次回診

檢查醫院所: 3741010278 醫師: 鍾重慶 檢查日期: 114.3.26

【請於114-5-30前以班級為單位交回健康中心】

每學期發下口腔衛教單及口檢回條, 落實每半年檢查一次口腔。

### 2025 健康生活寶果大挑戰

班級: 1 年 1 班 座號: 14 姓名: 陳定欣

親愛的<sup>1</sup>小朋友<sup>2</sup>：

寒假終於到<sup>3</sup>囉<sup>4</sup>！快樂寒假假期<sup>5</sup>，記得保持<sup>6</sup>「正」常作<sup>7</sup>息<sup>8</sup>、健康飲食<sup>9</sup>與運動<sup>10</sup>習慣<sup>11</sup>！「3010120」視力<sup>12</sup>保健<sup>13</sup>密碼<sup>14</sup>，「用<sup>15</sup>眼30分<sup>16</sup>鐘<sup>17</sup>休息<sup>18</sup>10分<sup>19</sup>鐘<sup>20</sup>」，每天<sup>21</sup>都要<sup>22</sup>在<sup>23</sup>戶外<sup>24</sup>活動<sup>25</sup>至少<sup>26</sup>120分<sup>27</sup>鐘<sup>28</sup>」別忘了<sup>29</sup>！3C 4電<sup>30</sup>少於<sup>31</sup>2！我<sup>32</sup>一位<sup>33</sup>家<sup>34</sup>人<sup>35</sup>作<sup>36</sup>你<sup>37</sup>的<sup>38</sup>見<sup>39</sup>證<sup>40</sup>人<sup>41</sup>，試<sup>42</sup>著<sup>43</sup>完<sup>44</sup>成<sup>45</sup>下<sup>46</sup>表<sup>47</sup>的<sup>48</sup>寶<sup>49</sup>果<sup>50</sup>選<sup>51</sup>戰<sup>52</sup>，從<sup>53</sup>中<sup>54</sup>學<sup>55</sup>習<sup>56</sup>保<sup>57</sup>健<sup>58</sup>身<sup>59</sup>體<sup>60</sup>的<sup>61</sup>方<sup>62</sup>法<sup>63</sup>，培<sup>64</sup>養<sup>65</sup>健<sup>66</sup>康<sup>67</sup>生<sup>68</sup>活<sup>69</sup>好<sup>70</sup>習<sup>71</sup>慣<sup>72</sup>。(備<sup>73</sup>註<sup>74</sup>：將<sup>75</sup>有<sup>76</sup>做<sup>77</sup>到<sup>78</sup>的<sup>79</sup>表<sup>80</sup>格<sup>81</sup>塗<sup>82</sup>上<sup>83</sup>喜<sup>84</sup>歡<sup>85</sup>的<sup>86</sup>顏<sup>87</sup>色<sup>88</sup>)

時間: 1 月 21 日 至 2 月 4 日

★我用 <sup>1</sup> 眼 <sup>2</sup> 30分 <sup>3</sup> 鐘 <sup>4</sup> 會 <sup>5</sup> 休 <sup>6</sup> 息 <sup>7</sup> 10分 <sup>8</sup> 鐘 <sup>9</sup> ！	★每天 <sup>1</sup> 喝 <sup>2</sup> 1500C.C. <sup>3</sup> 白 <sup>4</sup> 開 <sup>5</sup> 水 <sup>6</sup> ！	★天 <sup>1</sup> 天 <sup>2</sup> 五 <sup>3</sup> 蔬 <sup>4</sup> 菜 <sup>5</sup> 果 <sup>6</sup> ！(三 <sup>7</sup> 種 <sup>8</sup> 蔬 <sup>9</sup> 菜 <sup>10</sup> 二 <sup>11</sup> 份 <sup>12</sup> 水 <sup>13</sup> 果 <sup>14</sup> 一 <sup>15</sup> 份 <sup>16</sup> 是 <sup>17</sup> 拳 <sup>18</sup> 頭 <sup>19</sup> 大 <sup>20</sup> )	★我 <sup>1</sup> 認 <sup>2</sup> 為 <sup>3</sup> 自 <sup>4</sup> 己 <sup>5</sup> 有 <sup>6</sup> 哪 <sup>7</sup> 些 <sup>8</sup> 優 <sup>9</sup> 點 <sup>10</sup> ？(請 <sup>11</sup> 寫 <sup>12</sup> 出 <sup>13</sup> 來 <sup>14</sup> )
★購 <sup>1</sup> 買 <sup>2</sup> 食 <sup>3</sup> 品 <sup>4</sup> 前 <sup>5</sup> ，請 <sup>6</sup> 先 <sup>7</sup> 閱 <sup>8</sup> 讀 <sup>9</sup> 食 <sup>10</sup> 品 <sup>11</sup> 包 <sup>12</sup> 裝 <sup>13</sup> 上 <sup>14</sup> 的 <sup>15</sup> 營 <sup>16</sup> 養 <sup>17</sup> 標 <sup>18</sup> 示 <sup>19</sup> ！	★今 <sup>1</sup> 天 <sup>2</sup> 我 <sup>3</sup> 使 <sup>4</sup> 用 <sup>5</sup> 3C <sup>6</sup> 產 <sup>7</sup> 品 <sup>8</sup> 低 <sup>9</sup> 於 <sup>10</sup> 2小 <sup>11</sup> 時 <sup>12</sup> ！	★當 <sup>1</sup> 我 <sup>2</sup> 不 <sup>3</sup> 開 <sup>4</sup> 心 <sup>5</sup> 時 <sup>6</sup> ，可 <sup>7</sup> 以 <sup>8</sup> 找 <sup>9</sup> 誰 <sup>10</sup> 聊 <sup>11</sup> 天 <sup>12</sup> ？(媽 <sup>13</sup> 媽 <sup>14</sup> )	★每 <sup>1</sup> 天 <sup>2</sup> 睡 <sup>3</sup> 足 <sup>4</sup> 8小 <sup>5</sup> 時 <sup>6</sup> ！
★每 <sup>1</sup> 天 <sup>2</sup> 睡 <sup>3</sup> 前 <sup>4</sup> 潔 <sup>5</sup> 牙 <sup>6</sup> ，至 <sup>7</sup> 少 <sup>8</sup> 3分 <sup>9</sup> 鐘 <sup>10</sup> ！	★請 <sup>1</sup> 家 <sup>2</sup> 長 <sup>3</sup> 說 <sup>4</sup> 出 <sup>5</sup> 我 <sup>6</sup> 三 <sup>7</sup> 個 <sup>8</sup> 優 <sup>9</sup> 點 <sup>10</sup> ： 1.( <u>熱心</u> ) 2.( <u>勇敢助人</u> ) 3.( <u>有禮貌</u> )	★閱 <sup>1</sup> 讀 <sup>2</sup> 三 <sup>3</sup> 本 <sup>4</sup> 書 <sup>5</sup> ： 1.( <u>七匹馬</u> ) 2.( <u>牙牙的牙牙</u> ) 3.( <u>牙牙的牙牙</u> )	★天 <sup>1</sup> 天 <sup>2</sup> 戶 <sup>3</sup> 外 <sup>4</sup> 活 <sup>5</sup> 動 <sup>6</sup> 120分 <sup>7</sup> 鐘 <sup>8</sup> ！
★和 <sup>1</sup> 家 <sup>2</sup> 人 <sup>3</sup> 分 <sup>4</sup> 享 <sup>5</sup> 完 <sup>6</sup> 成 <sup>7</sup> 某 <sup>8</sup> 件 <sup>9</sup> 事 <sup>10</sup> 的 <sup>11</sup> 心 <sup>12</sup> 情 <sup>13</sup> ！	★確 <sup>1</sup> 實 <sup>2</sup> 做 <sup>3</sup> 到 <sup>4</sup> 一 <sup>5</sup> 般 <sup>6</sup> 超 <sup>7</sup> 級 <sup>8</sup> 資 <sup>9</sup> 源 <sup>10</sup> 回 <sup>11</sup> 收 <sup>12</sup> 的 <sup>13</sup> 分 <sup>14</sup> 額 <sup>15</sup> ！	★每 <sup>1</sup> 天 <sup>2</sup> 當 <sup>3</sup> 家 <sup>4</sup> 事 <sup>5</sup> 小 <sup>6</sup> 幫 <sup>7</sup> 手 <sup>8</sup> ！	★不 <sup>1</sup> 喝 <sup>2</sup> 含 <sup>3</sup> 糖 <sup>4</sup> 飲 <sup>5</sup> 料 <sup>6</sup> ！

●自<sup>1</sup>評<sup>2</sup>：我<sup>3</sup>完<sup>4</sup>成<sup>5</sup>了<sup>6</sup>3條<sup>7</sup>線<sup>8</sup>，健<sup>9</sup>康<sup>10</sup>生<sup>11</sup>活<sup>12</sup>讚<sup>13</sup>！

●家<sup>1</sup>長<sup>2</sup>的<sup>3</sup>話<sup>4</sup>：可<sup>5</sup>再<sup>6</sup>再<sup>7</sup>厲<sup>8</sup>

見<sup>1</sup>證<sup>2</sup>人<sup>3</sup>簽<sup>4</sup>名<sup>5</sup>：黃瑋璇

### 2025 健康生活寶果大挑戰

班級: 2 年 1 班 座號: 14 姓名: 陳品琳

親愛的<sup>1</sup>小朋友<sup>2</sup>：

寒假終於到<sup>3</sup>囉<sup>4</sup>！快樂寒假假期<sup>5</sup>，記得保持<sup>6</sup>「正」常作<sup>7</sup>息<sup>8</sup>、健康飲食<sup>9</sup>與運動<sup>10</sup>習慣<sup>11</sup>！「3010120」視力<sup>12</sup>保健<sup>13</sup>密碼<sup>14</sup>，「用<sup>15</sup>眼30分<sup>16</sup>鐘<sup>17</sup>休息<sup>18</sup>10分<sup>19</sup>鐘<sup>20</sup>」，每天<sup>21</sup>都要<sup>22</sup>在<sup>23</sup>戶外<sup>24</sup>活動<sup>25</sup>至少<sup>26</sup>120分<sup>27</sup>鐘<sup>28</sup>」別忘了<sup>29</sup>！3C 4電<sup>30</sup>少於<sup>31</sup>2！我<sup>32</sup>一位<sup>33</sup>家<sup>34</sup>人<sup>35</sup>作<sup>36</sup>你<sup>37</sup>的<sup>38</sup>見<sup>39</sup>證<sup>40</sup>人<sup>41</sup>，試<sup>42</sup>著<sup>43</sup>完<sup>44</sup>成<sup>45</sup>下<sup>46</sup>表<sup>47</sup>的<sup>48</sup>寶<sup>49</sup>果<sup>50</sup>選<sup>51</sup>戰<sup>52</sup>，從<sup>53</sup>中<sup>54</sup>學<sup>55</sup>習<sup>56</sup>保<sup>57</sup>健<sup>58</sup>身<sup>59</sup>體<sup>60</sup>的<sup>61</sup>方<sup>62</sup>法<sup>63</sup>，培<sup>64</sup>養<sup>65</sup>健<sup>66</sup>康<sup>67</sup>生<sup>68</sup>活<sup>69</sup>好<sup>70</sup>習<sup>71</sup>慣<sup>72</sup>。(備<sup>73</sup>註<sup>74</sup>：將<sup>75</sup>有<sup>76</sup>做<sup>77</sup>到<sup>78</sup>的<sup>79</sup>表<sup>80</sup>格<sup>81</sup>塗<sup>82</sup>上<sup>83</sup>喜<sup>84</sup>歡<sup>85</sup>的<sup>86</sup>顏<sup>87</sup>色<sup>88</sup>)

時間: 1 月 21 日 至 1 月 31 日

★我用 <sup>1</sup> 眼 <sup>2</sup> 30分 <sup>3</sup> 鐘 <sup>4</sup> 會 <sup>5</sup> 休 <sup>6</sup> 息 <sup>7</sup> 10分 <sup>8</sup> 鐘 <sup>9</sup> ！	★每 <sup>1</sup> 天 <sup>2</sup> 喝 <sup>3</sup> 1500C.C. <sup>4</sup> 白 <sup>5</sup> 開 <sup>6</sup> 水 <sup>7</sup> ！	★天 <sup>1</sup> 天 <sup>2</sup> 五 <sup>3</sup> 蔬 <sup>4</sup> 菜 <sup>5</sup> 果 <sup>6</sup> ！(三 <sup>7</sup> 種 <sup>8</sup> 蔬 <sup>9</sup> 菜 <sup>10</sup> 二 <sup>11</sup> 份 <sup>12</sup> 水 <sup>13</sup> 果 <sup>14</sup> 一 <sup>15</sup> 份 <sup>16</sup> 是 <sup>17</sup> 拳 <sup>18</sup> 頭 <sup>19</sup> 大 <sup>20</sup> )	★我 <sup>1</sup> 認 <sup>2</sup> 為 <sup>3</sup> 自 <sup>4</sup> 己 <sup>5</sup> 有 <sup>6</sup> 哪 <sup>7</sup> 些 <sup>8</sup> 優 <sup>9</sup> 點 <sup>10</sup> ？(請 <sup>11</sup> 寫 <sup>12</sup> 出 <sup>13</sup> 來 <sup>14</sup> )
★購 <sup>1</sup> 買 <sup>2</sup> 食 <sup>3</sup> 品 <sup>4</sup> 前 <sup>5</sup> ，請 <sup>6</sup> 先 <sup>7</sup> 閱 <sup>8</sup> 讀 <sup>9</sup> 食 <sup>10</sup> 品 <sup>11</sup> 包 <sup>12</sup> 裝 <sup>13</sup> 上 <sup>14</sup> 的 <sup>15</sup> 營 <sup>16</sup> 養 <sup>17</sup> 標 <sup>18</sup> 示 <sup>19</sup> ！	★今 <sup>1</sup> 天 <sup>2</sup> 我 <sup>3</sup> 使 <sup>4</sup> 用 <sup>5</sup> 3C <sup>6</sup> 產 <sup>7</sup> 品 <sup>8</sup> 低 <sup>9</sup> 於 <sup>10</sup> 2小 <sup>11</sup> 時 <sup>12</sup> ！	★當 <sup>1</sup> 我 <sup>2</sup> 不 <sup>3</sup> 開 <sup>4</sup> 心 <sup>5</sup> 時 <sup>6</sup> ，可 <sup>7</sup> 以 <sup>8</sup> 找 <sup>9</sup> 誰 <sup>10</sup> 聊 <sup>11</sup> 天 <sup>12</sup> ？(媽 <sup>13</sup> 媽 <sup>14</sup> )	★每 <sup>1</sup> 天 <sup>2</sup> 睡 <sup>3</sup> 足 <sup>4</sup> 8小 <sup>5</sup> 時 <sup>6</sup> ！
★每 <sup>1</sup> 天 <sup>2</sup> 睡 <sup>3</sup> 前 <sup>4</sup> 潔 <sup>5</sup> 牙 <sup>6</sup> ，至 <sup>7</sup> 少 <sup>8</sup> 3分 <sup>9</sup> 鐘 <sup>10</sup> ！	★請 <sup>1</sup> 家 <sup>2</sup> 長 <sup>3</sup> 說 <sup>4</sup> 出 <sup>5</sup> 我 <sup>6</sup> 三 <sup>7</sup> 個 <sup>8</sup> 優 <sup>9</sup> 點 <sup>10</sup> ： 1.( <u>認真</u> ) 2.( <u>努力</u> ) 3.( <u>活潑</u> )	★閱 <sup>1</sup> 讀 <sup>2</sup> 三 <sup>3</sup> 本 <sup>4</sup> 書 <sup>5</sup> ： 1.( <u>多羅工</u> ) 2.( <u>我的</u> ) 3.( <u>我的</u> )	★天 <sup>1</sup> 天 <sup>2</sup> 戶 <sup>3</sup> 外 <sup>4</sup> 活 <sup>5</sup> 動 <sup>6</sup> 120分 <sup>7</sup> 鐘 <sup>8</sup> ！
★和 <sup>1</sup> 家 <sup>2</sup> 人 <sup>3</sup> 分 <sup>4</sup> 享 <sup>5</sup> 完 <sup>6</sup> 成 <sup>7</sup> 某 <sup>8</sup> 件 <sup>9</sup> 事 <sup>10</sup> 的 <sup>11</sup> 心 <sup>12</sup> 情 <sup>13</sup> ！	★確 <sup>1</sup> 實 <sup>2</sup> 做 <sup>3</sup> 到 <sup>4</sup> 一 <sup>5</sup> 般 <sup>6</sup> 超 <sup>7</sup> 級 <sup>8</sup> 資 <sup>9</sup> 源 <sup>10</sup> 回 <sup>11</sup> 收 <sup>12</sup> 的 <sup>13</sup> 分 <sup>14</sup> 額 <sup>15</sup> ！	★每 <sup>1</sup> 天 <sup>2</sup> 當 <sup>3</sup> 家 <sup>4</sup> 事 <sup>5</sup> 小 <sup>6</sup> 幫 <sup>7</sup> 手 <sup>8</sup> ！	★不 <sup>1</sup> 喝 <sup>2</sup> 含 <sup>3</sup> 糖 <sup>4</sup> 飲 <sup>5</sup> 料 <sup>6</sup> ！

●自<sup>1</sup>評<sup>2</sup>：我<sup>3</sup>完<sup>4</sup>成<sup>5</sup>了<sup>6</sup>10條<sup>7</sup>線<sup>8</sup>，健<sup>9</sup>康<sup>10</sup>生<sup>11</sup>活<sup>12</sup>讚<sup>13</sup>！

●家<sup>1</sup>長<sup>2</sup>的<sup>3</sup>話<sup>4</sup>：繼續保持!

見<sup>1</sup>證<sup>2</sup>人<sup>3</sup>簽<sup>4</sup>名<sup>5</sup>：陳品琳

# 2025 健康生活實果大挑戰

班級：三年六班 座號：10 姓名：楊錦基

親愛的小朋友：

寒假終於到啦！快樂寒假期間，記得保持正常作息、健康飲食與運動習慣呀！「3010120」視力保健密碼，「用眼30分鐘休息10分鐘，每天都要在戶外活動至少120分鐘」別忘了3C 4電少於2，作為身體主人的你更要建立自主管理的好行為喔！找一位家人作你的見證人，試著完成下表的實果遊戲自我挑戰，並從中學習保健身體的方法，培養健康生活好習慣。

時間：1月21日至2月4日

★我用眼30分鐘會休息10分鐘	★每天喝1500C.C.白開水	★天天五蔬果(三種蔬菜二份水果)(一份是拳頭大)	★我認為自己有哪些優點?(請寫出來: <u>開心、認真</u> )
★購買食品前,請先閱讀食品包裝上的營養標示	★今天我使用3C產品低於2小時	★當我不開心時,可以找(媽媽)說話	★每天睡足8小時
★每天睡前刷牙至少3分鐘	★請家長說出我三個優點	★閱讀三本書籍	★天天戶外活動120分鐘
★和家人分享完成某件事的心情	★確實做到一般垃圾/資源回收的分類	★每天當家事小幫手	★不喝含糖飲料

(備註：將有做到的表格塗上喜歡的颜色)

●自評：我完成了 7 條線，我感覺 很棒，很有成就感

●家長的話：希望錦基越來越懂事，不要碰到什麼事情就哭，要越來越勇敢，做事情又有見證人簽名：洪曉晴  
前專謹慎一點。

# 2025 健康生活實果大挑戰

班級：四年七班 座號：21 姓名：賴泳健

親愛的小朋友：

寒假終於到啦！快樂寒假期間，記得保持正常作息、健康飲食與運動習慣呀！「3010120」視力保健密碼，「用眼30分鐘休息10分鐘，每天都要在戶外活動至少120分鐘」別忘了3C 4電少於2，作為身體主人的你更要建立自主管理的好行為喔！找一位家人作你的見證人，試著完成下表的實果遊戲自我挑戰，並從中學習保健身體的方法，培養健康生活好習慣。

時間：1月20日至2月3日

★我用眼30分鐘會休息10分鐘	★每天喝1500C.C.白開水	★天天五蔬果(三種蔬菜二份水果)(一份是拳頭大)	★我認為自己有哪些優點?(請寫出來: <u>認真、努力</u> )
★購買食品前,請先閱讀食品包裝上的營養標示	★今天我使用3C產品低於2小時	★當我不開心時,可以找(老師)說話	★每天睡足8小時
★每天睡前刷牙至少3分鐘	★請家長說出我三個優點	★閱讀三本書籍	★天天戶外活動120分鐘
★和家人分享完成某件事的心情	★確實做到一般垃圾/資源回收的分類	★每天當家事小幫手	★不喝含糖飲料

(備註：將有做到的表格塗上喜歡的颜色)

●自評：我完成了 3 條線，我感覺 雖然沒有完成，但是每天睡前刷牙至少3分鐘和

不明能讀到課本更加自一己  
●家長的話：還有進步空間，加油  
見證人簽名：曾國

# 2025 健康生活實果大挑戰

班級：五年三班 座號：15 姓名：劉宏廷

親愛的小朋友：

寒假終於到啦！快樂寒假期間，記得保持正常作息、健康飲食與運動習慣呀！「3010120」視力保健密碼，「用眼30分鐘休息10分鐘，每天都要在戶外活動至少120分鐘」別忘了3C 4電少於2，作為身體主人的你更要建立自主管理的好行為喔！找一位家人作你的見證人，試著完成下表的實果遊戲自我挑戰，並從中學習保健身體的方法，培養健康生活好習慣。

時間：1月31日至2月3日

★我用眼30分鐘會休息10分鐘	★每天喝1500C.C.白開水	★天天五蔬果(三種蔬菜二份水果)(一份是拳頭大)	★我認為自己有哪些優點?(請寫出來: <u>成績好、愛讀書</u> )
★購買食品前,請先閱讀食品包裝上的營養標示	★今天我使用3C產品低於2小時	★當我不開心時,可以找(朋友)說話	★每天睡足8小時
★每天睡前刷牙至少3分鐘	★請家長說出我三個優點	★閱讀三本書籍	★天天戶外活動120分鐘
★和家人分享完成某件事的心情	★確實做到一般垃圾/資源回收的分類	★每天當家事小幫手	★不喝含糖飲料

(備註：將有做到的表格塗上喜歡的颜色)

●自評：我完成了 8 條線，我感覺 變更健康了!

●家長的話：能自主管理使用3C產品，作為自主自律、自發的好孩子!  
見證人簽名：林佩蓉

# 2025 健康生活實果大挑戰

班級：六年一班 座號：2 姓名：陳啟睿

親愛的小朋友：

寒假終於到啦！快樂寒假期間，記得保持正常作息、健康飲食與運動習慣呀！「3010120」視力保健密碼，「用眼30分鐘休息10分鐘，每天都要在戶外活動至少120分鐘」別忘了3C 4電少於2，作為身體主人的你更要建立自主管理的好行為喔！找一位家人作你的見證人，試著完成下表的實果遊戲自我挑戰，並從中學習保健身體的方法，培養健康生活好習慣。

時間：1月21日至2月5日

★我用眼30分鐘會休息10分鐘	★每天喝1500C.C.白開水	★天天五蔬果(三種蔬菜二份水果)(一份是拳頭大)	★我認為自己有哪些優點?(請寫出來: <u>不哭、不鬧</u> )
★購買食品前,請先閱讀食品包裝上的營養標示	★今天我使用3C產品低於2小時	★當我不開心時,可以找( )說話	★每天睡足8小時
★每天睡前刷牙至少3分鐘	★請家長說出我三個優點	★閱讀三本書籍	★天天戶外活動120分鐘
★和家人分享完成某件事的心情	★確實做到一般垃圾/資源回收的分類	★每天當家事小幫手	★不喝含糖飲料

(備註：將有做到的表格塗上喜歡的颜色)

●自評：我完成了 10 條線，我感覺 我長了許多，從中學到無窮的知識，讓我變得長大了!

●家長的話：期待啟睿能身心靈都有所成長!  
見證人簽名：鍾怡容

全校寒假健康生活學習單，學生倡議及家長回饋

年06 23號  
鄭女亭云

# 開心FUN暑假，愛eye不放假！

期待已久的暑假終於到來，在家裡休息放鬆的同時也別忘了愛護眼睛，現在就趕快拿起筆紀錄下你的護眼行動吧！

寫出你的護眼招式

我的護眼行動：  
每年定期1-2次  
檢查視力。

- ### 護眼6大招
- 每日戶外活動至少120分鐘。
  - 3C4電小於1小時。
  - 用眼30分鐘，休息10分鐘
  - 讀書光線要充足，坐姿要正確。
  - 均衡飲食，天天五蔬果。
  - 每年定期1-2次檢查視力。



新進國小學務處製作

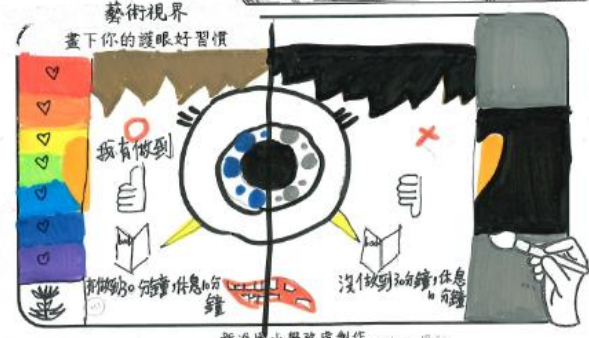
# 開心FUN暑假，愛eye不放假！

期待已久的暑假終於到來，在家裡休息放鬆的同時也別忘了愛護眼睛，現在就趕快拿起筆紀錄下你的護眼行動吧！

寫出你的護眼招式

我的護眼行動：  
不要用眼太久在亮的地方寫字、繪作課則

- ### 護眼6大招
- 每日戶外活動至少120分鐘。
  - 3C4電小於1小時。
  - 用眼30分鐘，休息10分鐘
  - 讀書光線要充足，坐姿要正確。
  - 均衡飲食，天天五蔬果。
  - 每年定期1-2次檢查視力。



新進國小學務處製作 401-4013

# 開心FUN暑假，愛eye不放假！

期待已久的暑假終於到來，在家裡休息放鬆的同時也別忘了愛護眼睛，現在就趕快拿起筆紀錄下你的護眼行動吧！

寫出你的護眼招式

我的護眼行動：  
1.用眼30分鐘，休息10分鐘  
2.每日戶外活動至少120分鐘。

- ### 護眼6大招
- 每日戶外活動至少120分鐘。
  - 3C4電小於1小時。
  - 用眼30分鐘，休息10分鐘
  - 讀書光線要充足，坐姿要正確。
  - 均衡飲食，天天五蔬果。
  - 每年定期1-2次檢查視力。



新進國小學務處製作

# 開心FUN暑假，愛eye不放假！

期待已久的暑假終於到來，在家裡休息放鬆的同時也別忘了愛護眼睛，現在就趕快拿起筆紀錄下你的護眼行動吧！

寫出你的護眼招式

我的護眼行動：  
多看綠色植物

- ### 護眼6大招
- 每日戶外活動至少120分鐘。
  - 3C4電小於1小時。
  - 用眼30分鐘，休息10分鐘
  - 讀書光線要充足，坐姿要正確。
  - 均衡飲食，天天五蔬果。
  - 每年定期1-2次檢查視力。



新進國小學務處製作

全校暑假健康生活學習單，學生畫出視力保健活動做法

五、利用全校親師懇談會宣導各項健康促進活動與資訊：



學務主任向家長說明本校健康促進作為及學生的健檢數據



班級導師向家長說明學生健康護照使用方式

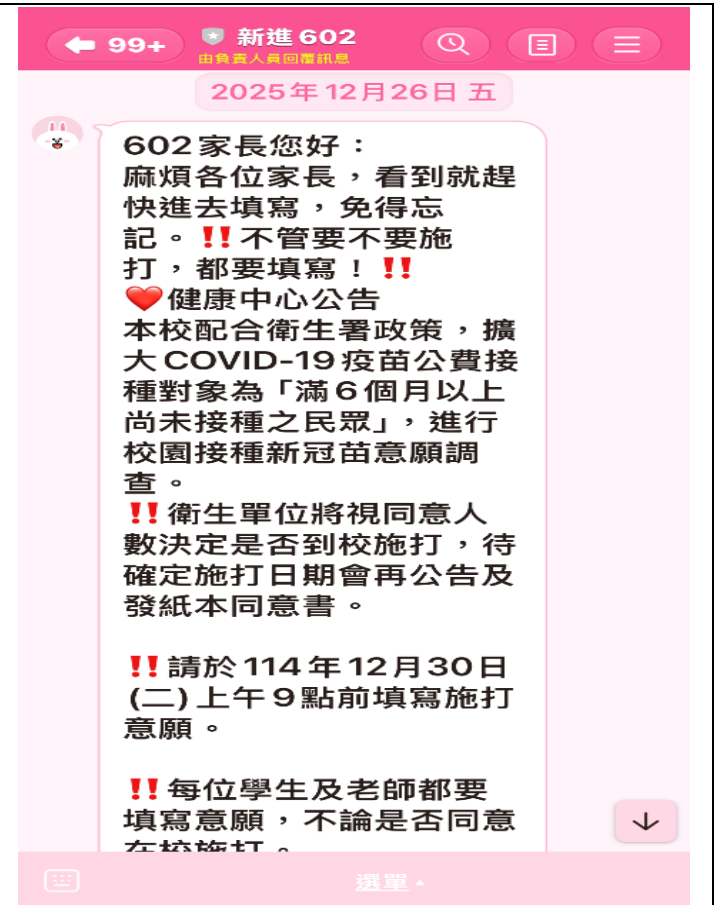
班級導師向家長說明學校推動政策：書包減重計畫、學生健康護照



班級導師向家長說明學校推行健康安全策略

班級導師向家長說明學校推動餐前五分鐘

## 六、利用班級通訊群組、班級網頁宣導各項健康促進活動與資訊：



班級群組發布流感疫苗、新冠疫苗施打訊息



班級網頁發布學生宣導講座成果

