

# 臺南市鹽水區岸內國小「健康促進學校評選」活動成果

## ➤2-4-1 學生參與公部門及校本健康策略推動達到倡議與賦能的目的

項目說明	引導學生展現多元創意與自主能力，透過同儕宣導與視覺藝術創作，積極向校園內倡議並傳播健康促進觀念。
------	--



自治市長積極參與防制藥物濫用宣導，化身「反毒小尖兵」開展同儕教育，向同學傳遞拒絕毒品、守護身心健康的正面價值。



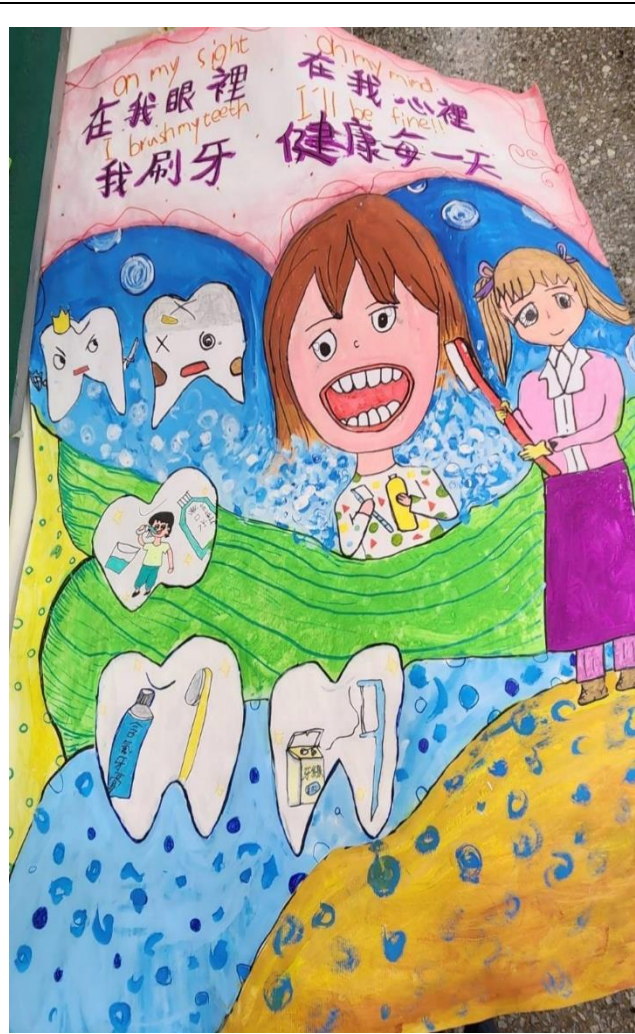
高年級學生繪製性別平等海報，將多元包容與健康人際互動觀念融入藝術創作中。



中年級學生精心繪製視力保健海報，藉由藝術實作內化「愛眼護眼」的核心知能，達到自主倡議之成效。



低年級學生發揮創意繪製健康飲食宣導標語，倡導均衡攝取營養，營造校園健康飲食風氣。



中年級學生精心繪製牙齒保健海報，以生動的圖像展現口腔衛生知識，宣導落實餐後潔牙。



高年級學生運用畫筆展現防制藥物濫用海報創作，深化個人拒毒意識並強化校園反毒防護網。



# 臺南市鹽水區岸內國小「健康促進學校評選」活動成果

## ➤2-4-1 學生參與公部門及校本健康策略推動達到倡議與賦能的目的

項目說明

推動健康護照，落實學童規律記錄與生活自我照護能力

【個人健康紀錄表】

姓名: [ ] 年級: 7歲

性別:  男  女

健康紀錄表

項目	期初1 (106年2月25日)	期末2 (年 月 日)
身高	130.8 公分	公分
體重	26.3 公斤	公斤
BMI	15.4	
BMI分類	<input type="checkbox"/> 過輕 <input checked="" type="checkbox"/> 正常範圍	<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 正常範圍
BMI分類	<input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖	<input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左: 1.2 右: 1.2	左: 右:

【體適能紀錄】

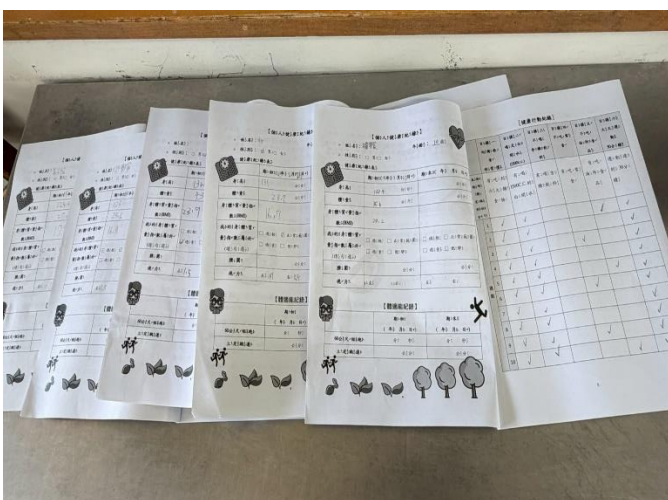
項目	期初1 (年 月 日)	期末2 (年 月 日)
60公尺短跑	分: 秒:	分: 秒:
立定跳遠	公分	公分

【健康行動紀錄】

目標	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況分析	現在我每週有七天會吃對六大類食物	現在我每週有七天可以喝足白開水	現在我每週有2天會吃含糖飲料	現在我每週有2天會吃零食	現在我每週有2天會吃油炸食品	現在我每週有7天運動30分鐘
理想目標	每天吃對六大類食物	天天喝足1500C.C.的白開水	不喝任何含糖飲料	不吃任何零食	不吃超過1次油炸食品	我天天運動每次運動30分鐘
表格說明	「每週有幾天吃對六大類食物」紀錄於下表	「每週有幾天喝足1500C.C.的白開水」紀錄於下表	「每週喝幾天含糖飲料」紀錄於下表	「每週吃幾天零食」紀錄於下表	「每週吃幾次油炸食品」紀錄於下表	「每週有幾天運動達到30分鐘」紀錄於下表
週數	1	2	3	4	5	6
	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓	✓

班級學生專注且認真地運用健康護照記錄個人身高體重，從小培養對自身生長發育的敏銳覺察力。

學生詳實填寫健康護照中的日常飲食狀況，有助於反思並建立規律均衡攝取六大類食物的習慣。



各班學生在導師輔導下，利用自主管理護照記錄個人健康指標，有效將健康意識內化為自律生活行為。

# 臺南市鹽水區岸內國小「健康促進學校評選」活動成果

## ➤2-4-1 學生參與公部門及校本健康策略推動達到倡議與賦能的目的

活動名稱	落實校園餐後口腔保健策略，班級每周一次飯後使用含氟漱口水
	
班級學生於午餐後井然有序地在教室進行含氟漱口水保健，落實潔牙防齲的自主健康行為	班級詳實填寫含氟漱口水每週施行紀錄表，透過數據化的常態監控機制，確保全校口腔預防保健工作持之以恆。
	
平日落實飯後潔牙習慣，每周二則使用含氟漱口水，加強牙齒保健。	

# 臺南市鹽水區岸內國小「健康促進學校評選」活動成果

## ➤2-4-1 學生參與公部門及校本健康策略推動達到倡議與賦能的目的

活動名稱

運動會各班透過多元創意的進場展演與活力律動，向全校親師生熱情倡議規律運動與自律健康生活之重要性



六年級進行全民健保宣導活動



五年級進行菸癮防制宣導



四年級進行體位宣導活動



一年級進行護眼宣導活動



三年級學生繪製「社區護眼小小探險地圖」並標示出對眼睛有益的地點

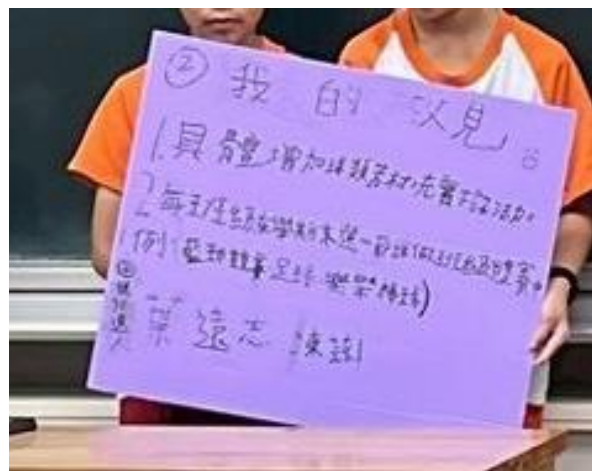


三年級全班「社區護眼小小探險地圖」

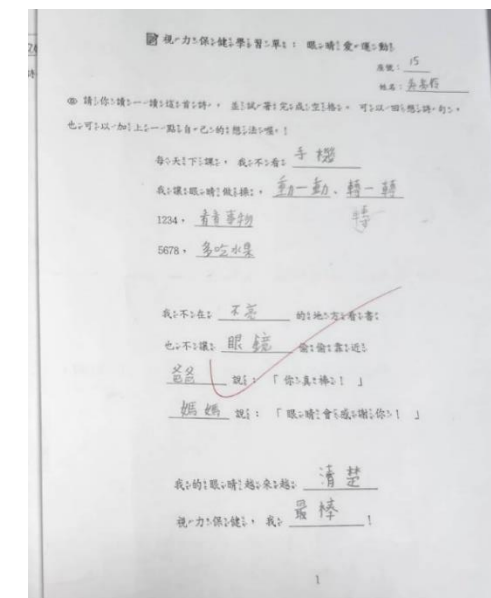
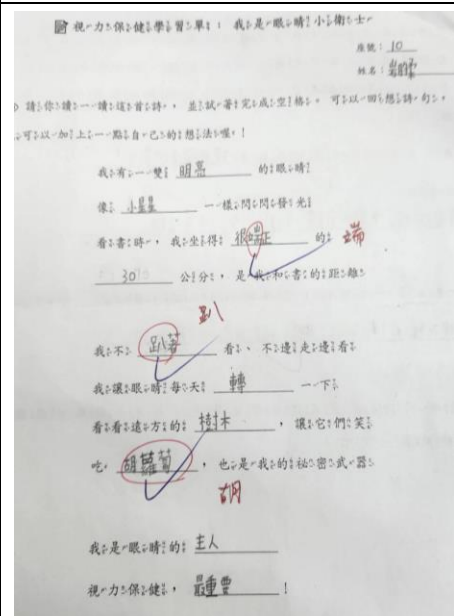
# 臺南市鹽水區岸內國小「健康促進學校評選」活動成果

## ➤2-4-1 學生參與公部門及校本健康策略推動達到倡議與賦能的目的

<p>活動名稱</p>	<p>賦予學生校園環境與健康決策之自主權，引導學生透過民主自治政見發表及文學新詩創作等多元管道，由內而外展現高度的同儕健康倡導能量。</p>
-------------	--



自治市長候選人團隊於朝會集會公開發表「多運動、增加學校體育比賽」之健康政見，引導全校同學關注運動的重要性，將健康意識深化至校園民主自治實踐中。



透過「我是眼睛小衛士」、「眼睛愛運動」新詩創作，將護眼知識化為優美文字，達成健康知能的情意內化