

臺南市鹽水區岸內國小「健康促進學校評選」活動成果

➤3-3-1 在平時或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活

項目說明	透過不同的活動，關心及指導學生實踐健康生活	
		
<p>校長開學時宣導新興毒品的防範，引導學生建立高度自我保護之批判思考知能，全面築牢校園安全防護網。</p>	<p>校長開學時宣導健康體位 85210 相關知識，關懷孩子們的日常體態發育，鼓勵將健康行動落實於每日作息。</p>	
		
<p>護理師定期為學童進行身高、體重與體位數據量測，落實健康自我監控。</p>	<p>護理師定期測量學生視力，於檢測歷程中主動關懷、修正學生的用眼習慣。</p>	

臺南市鹽水區岸內國小「健康促進學校評選」活動成果

➤3-3-1 在平時或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活

項目說明	透過不同的日常生活細節，關心及指導學生實踐健康生活		
			
<p>午餐時間導師親自巡視並檢查學生盛裝飯菜情形，細心叮囑與引導學生落實「不挑食、均衡攝取六大類食物」之健康觀念，建立優質餐飲習慣。</p>	<p>導師於課堂中主動走進學童座位旁，隨時關心並導正讀寫坐姿，嚴格提醒維持「30公分」之最佳用眼距離，落實近視防治之行為監控。</p>		
			
<p>餐後潔牙時間教師主動陪伴至洗手台，實地、個別指導學生正確的牙刷握法、角度與刷牙力道，以日常陪伴確保孩子精熟貝氏刷牙技能。</p>	<p>隨時敏銳觀察學童的身高變化，主動調配、更新替換最適配的健康課桌椅，符合人體工學以守護骨骼健康</p>		



教師帶領學童齊聚公佈欄研讀「預防腸病毒與電子煙危害」宣導海報，透過日常對話深化傳染病防範知能，叮囑落實「濕搓沖捧擦」正確洗手程序。



外掃區清掃時間教師全程在旁關心與指導，引導學生正確、安全地使用清掃工具協力維護校園環境衛生，在實作中體會環境與人身健康的連結。



午餐時間低年級導師與護理師主動進駐班級，親自為年幼學童盛裝營養午餐飯菜。教師在過程中除了把關膳食衛生與均衡配菜，更細心叮囑用餐安全，透過實質行動展現對學童日常生活的細緻指導與溫馨關懷。



教師於課餘時間主動走近個別學童，靈活運用「情緒卡」等教材進行一對一深度對話，溫柔引導學生進行內在心境的「自我覺察」與壓力調適，具體落實校園心理健康促進與全人關懷。

臺南市鹽水區岸內國小「健康促進學校評選」活動成果

➤3-3-1 在平時或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活

項目說明

透過不同的日常生活宣導，關心及指導學生實踐健康生活



全校落實「大下課教室淨空」之眼球放鬆政策，教職員主動引導全校孩子走出教室前往操場進行「遠眺凝視」與自然光線暴露，放鬆眼部肌群。



學校推動高年級「自行車校本壯遊與多元體育鍛鍊」特色活動，教師帶隊全程進行動態安全維護與控速指導，有效活化校園樂活運動風氣，提升心肺耐力。



鼓勵學童於操場進行羽毛球、飛盤等多元動態休閒運動，引導孩子在多元選擇中發掘運動樂趣，落實自主健康促進。



導師帶領並指導學童透過「牙菌斑顯示液」檢視齒垢殘留狀況，提供個別化精細潔牙指導，落實卓越的自主監控。



教師教導並引導學生辨識、理解「每日六大類食物的精準攝取量」，主動關懷孩子們的營養攝取行為，紮根一輩子的健康素養。