

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

4-3-1 建置健康促進學校網站，並置於學校網站首頁，資料隨時更新，提供學生及家長健康訊息，推廣健康觀念。

網址：<https://www.wces.tn.edu.tw/>

政令宣導	發布日期	榮譽榜標題	發布來源
校園安全防護資源網	2026-04-22	恭喜六年甲班張雨祺參加<兒童文學創作專輯《小黑琵第16輯》童詩徵文>，榮獲高年級組第三名!感謝許鈴慧老師的指導。	教導處
全民資訊素養自我評量活動	2026-04-22	恭喜二年甲班余定恆參加<兒童文學創作專輯《小黑琵第16輯》童詩徵文>，榮獲低年級組佳作!感謝黃玉慧老師的指導。	教導處
臺南市雙語資源專區	2026-04-22	恭喜一年甲班張博宇參加<兒童文學創作專輯《小黑琵第16輯》童詩徵文>，榮獲低年級組佳作!感謝吳姿瑩老師的指導。	教導處
臺南市校園生活問卷	2026-03-31	恭喜六年甲班張佳風當選本校市模範生	教導處
臺南市文昌國小學生在校作息			

教育訪視	今日午餐資訊												
本土語成果網	臺南市鹽水區文昌國小2026-05-28午餐資訊												
校訂課程實施成果	本校一律使用國產豬、牛肉食材												
家庭教育工作輔導考核	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>主食 小米飯</td> <td>主菜 酥炸魚丁</td> <td>副菜 泡菜凍豆腐</td> <td>蔬菜 有機蔬菜</td> <td>湯品 味噌湯</td> <td>附餐 時令水果</td> </tr> </table>							主食 小米飯	主菜 酥炸魚丁	副菜 泡菜凍豆腐	蔬菜 有機蔬菜	湯品 味噌湯	附餐 時令水果
主食 小米飯	主菜 酥炸魚丁	副菜 泡菜凍豆腐	蔬菜 有機蔬菜	湯品 味噌湯	附餐 時令水果								
健康促進成果網													
臺南市文昌國小校外人士協助教學或活動實施要點													

健康促進學校網站置於學校首頁

臺南市鹽水區文昌國小114學年度 健康促進學校網站



114學年度主推議題：**健康體位**

【學童健康密碼 85210】
如何執行呢？**健康成長密碼**

<p>「8」 每天睡足八小時</p> <ul style="list-style-type: none"> 充足的睡眠讓學習成效佳 足夠的生長激素促進健康生長 	<p>「5」 每日五蔬果</p> <ul style="list-style-type: none"> 攝取足量蔬果提供成長所需營養 養成均衡飲食及良好生活習慣 	<p>「2」 每日觀看3C螢幕少於2小時</p> <ul style="list-style-type: none"> 久坐只動眼球會喪失「動」能 	<p>「1」 每日運動至少30分鐘</p> <ul style="list-style-type: none"> 養成動態生活習慣 吃與動的平衡促進健康成長 	<p>「0」 零糖飲足喝水</p> <ul style="list-style-type: none"> 適量添加糖導致肥胖也影響生長 注意養成足夠飲水量
--	---	---	---	--

鹽水區文昌國小

隨時更新相關資料

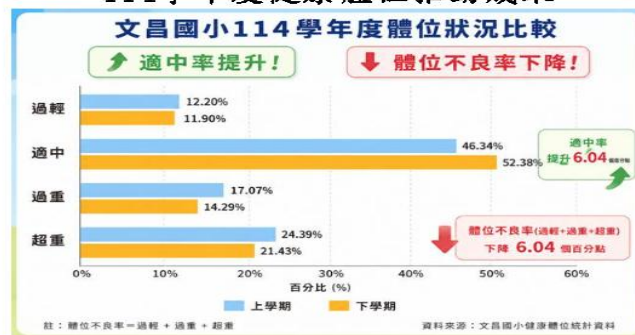
臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

4-3-1 建置健康促進學校網站，並置於學校網站首頁，資料隨時更新，提供學生及家長健康訊息，推廣健康觀念。

健康促進網路資源

- [台灣健康促進學校](#)
- [臺南市健康促進學校](#)
- [董氏基金會營養特區](#)
- [衛生福利部國民健康署](#)
- [臺南市政府衛生局](#)

114學年度健康體位推動成果



網頁中有資源連結及114學年度體位狀況

健康學校政策	素養導向健康教學	學校物質環境	學校社會環境
<ul style="list-style-type: none"> ◆倡議健康促進學校之重要性 ◆健康促進學校計畫 ◆結合公部門辦理健促活動 ◆學生參與健康策略之推動 	<ul style="list-style-type: none"> ◆教職員健康行為與學生楷模 ◆多元彈性教學模式 ◆關心指導學生實踐健康生活 	<ul style="list-style-type: none"> ◆控制改善教學與學習環境 ◆學校支持環境的永續性行為 	<ul style="list-style-type: none"> ◆良好的師生互動與民主過程 ◆運用策略與設備，建構愉悅的校園氛圍 ◆學校社會情緒環境營造對師生的影響
<p>社區連結與合作：健康服務</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆應用地區資源，提供健康與醫療服務 ◆協助教職員工生自主健康管理 ◆提供家長與社區民眾健康資訊或服務 	<p>社區連結與合作：社區關係</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆邀請社區人士參與學校健促活動 ◆學校成員參與社區健促活動 	<p>學校特色</p> <p>10大特色</p>	<p>向下扎根</p> <p>幼兒園健促課程與活動</p>



隨時更新相關資料及照片