

學校透過生活指導，強化學生的健康生活模式

說明：114 年度環境教育活動，教職員至阿里山踏青並舉辦團康活動。



說明：校內舉辦學生環保知識競試，加強學生環保的概念。



說明：校內辦理護蟹宣導，加強學生保育大自然的觀念。



說明：輔導室辦理母親節活動，讓學生學習如何表達感恩之情。

114學年度正新國小輔導處母親節活動說明

一、「愛的五段式」—感恩行動任務活動

活動時間：5月1日 ~ 5月13日

活動方式：

1. 全校每位學生發款一張「愛的五段式感恩行動任務卡」
 2. 學生需在活動期間內完成五項任務
 3. 每完成一項，由家長（或主要照顧者）簽名確認
- 完成全部任務後請導師協助收回並送至輔導處兌換小禮物予以鼓勵。



二、「愛的數位傳情」—用Canva說愛你

活動時間：5月8日前（依各班資訊課進度而定）

活動方式：

- 四、五、六年級學生在資訊課學習使用Canva軟體製作卡片，並以email的方式寄給媽媽或主要照顧者。
- 若家人無郵件帳號，再麻煩請導師協助以Line的方式傳送給家長。

love you

正新國小【愛的五段式】感恩行動任務卡
用行動說愛，讓心更靠近
 班級：_____ 姓名：_____

完成下面五個愛的任務✓，請家人見證簽名

1. 愛的抱抱
 給照顧你的家人一個深深的擁抱(至少10秒鐘)
 家人見證簽名：_____

2. 愛的小手
 幫家人捶背或按摩
 家人見證簽名：_____

3. 愛的傾聽
 聽家人講一個他們或你小時候的故事
 家人見證簽名：_____

4. 愛的告白
 說一件家人讓你感到溫暖的事或說一句感謝的話
 家人見證簽名：_____

5. 愛的付出
 主動做家事，減輕家人的負擔
 家人見證簽名：_____


✓ [5月13日前完成以上所有任務，交回輔導處可兌換小禮物喔]



二、透過月經教育與月經平權融入課程與教學，提升月經教育相關知能，實踐性別平等價值。

月經教育教案 (12年級教育專業科教學方案範本)									
領域/科目	健康	設計者	審修者						
實施年級	五年級	教學師: 阮玉蘭	本次教學為第1單元						
單元名稱	單元一-健康幸福一家人-第三課-青春與繁衍								
設計依據	1a-111-3 理解促進健康生活的方、資源與規範。 2a-111-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-111-2 願意培養健康促進的生活態度。 2b-111-3 擁有執行健康生活行動的信心與技能。								
學習表現	1a-111-2 人生各階段的成長、轉變及自我調適。 1b-111-1 對常見的探討與常見保健問題之處理方法。								
學習內容	1a-111-2 人生各階段的成長、轉變及自我調適。 1b-111-1 對常見的探討與常見保健問題之處理方法。								
教材來源	康軒版 健康與體育 五下(第10冊)								
教學設備/資源	電子書、教師手冊、教師自製PPT、實體教具(衛生棉)、補充影片								
學習目標	1. 理解青春常見保健問題的處理方法。 2. 願意培養青春保健的生活態度。 3. 認識月經相關及生理用品之使用，進而思考月經平權、月經前衛議題。 4. 面對青春期的心理轉變，運用生活技能「自我調適」，肯定展現自己。								
教學活動設計	<table border="1"> <thead> <tr> <th>教學活動內容及實施方式</th> <th>時間</th> <th>備註</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第一節 一、準備活動： 1. 請學生先閱讀健康課本，並帶下學習單，先讓學生回答「課前預備」的三道題目，教師課堂巡視時，可立即掌握學生的先備知識。 </td> <td>5</td> <td>評量方式： 「月經小學堂」學習單(如附件)</td> </tr> </tbody> </table>			教學活動內容及實施方式	時間	備註	第一節 一、準備活動： 1. 請學生先閱讀健康課本，並帶下學習單，先讓學生回答「課前預備」的三道題目，教師課堂巡視時，可立即掌握學生的先備知識。	5	評量方式： 「月經小學堂」學習單(如附件)
教學活動內容及實施方式	時間	備註							
第一節 一、準備活動： 1. 請學生先閱讀健康課本，並帶下學習單，先讓學生回答「課前預備」的三道題目，教師課堂巡視時，可立即掌握學生的先備知識。	5	評量方式： 「月經小學堂」學習單(如附件)							





正新國小-健康體適能 與飲食教育學生健康護照

班級_____ 姓名_____ 座號_____

【使用說明】

透過記錄健康行動歷程，行動成果視覺化，改變看得見，更有動力朝健康邁進。

教育局暫定**6**項個人健康行動目標(均衡飲食好習慣、喝足白開水、不喝含糖飲料、不吃零食、不吃油炸食品、天天運動**30**分鐘)提供家長參考，以達成促進學生自主執行健康飲食、快樂運動的目的。

【班級公約紀錄表】

111學年度第一學期

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	分數	學校 見證人	家庭 見證人
1.體育課上課前要先跑操場2圈。 2.每天午餐吃光。 3.不喝含糖飲料。 4.天天吃5份蔬菜及水果，少吃紅燈食品。(油炸類/泡麵/糖果) 5.每週施行餐前五分鐘3次。	1.每天運動30分鐘 (扣除體育課時間) 2.每天喝足1500 C.C.白開水。 3.每天4電不超過2小時。(電腦、電視、電玩、電話) 4.看電視、滑手機、閱讀每30分鐘讓眼睛休息10分鐘。 5.每天睡足8小時。	一			
		二			
		三			
		四			
		五			
		六			
		七			
		八			
		九			
		十			
		十一			
		十二			
		十三			
		十四			
		十五			
		十六			
		十七			
		十八			
		十九			
		廿十			
廿十					

註：1.學校的推動方案：設定學生可達成的自律行動措施及獎勵機制，再由班級自訂生活公約(各班可自行增刪)，落實執行。

2.分數計算：期末由各班導師挑選登記確實、體態健康、生活習慣良好之男女學生各一名，並交回健康護照以頒發獎狀、獎品。

3.完全做到體育分數5分/一半以上得3分/部分做到得1分。

【班級公約紀錄表】

111學年度第二學期

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	分數	學校 見證人	家庭 見證人
1.體育課上課前要先跑操場2圈。 2.每天午餐吃光。 3.不喝含糖飲料。 4.天天吃5份蔬菜及水果，少吃紅燈食品。(油炸類/泡麵/糖果) 5.每週施行餐前五分鐘3次。	1.每天運動30分鐘 (扣除體育課時間) 2.每天喝足1500 C.C.白開水。 3.每天4電不超過2小時。(電腦、電視、電玩、電話) 4.看電視、滑手機、閱讀每30分鐘讓眼睛休息10分鐘。 5.每天睡足8小時。	一			
		二			
		三			
		四			
		五			
		六			
		七			
		八			
		九			
		十			
		十一			
		十二			
		十三			
		十四			
		十五			
		十六			
		十七			
		十八			
		十九			
		廿十			
廿十					

註：1.學校的推動方案：設定學生可達成的自律行動措施及獎勵機制，再由班級自訂生活公約(各班可自行增刪)，落實執行。

2.分數計算：期末由各班導師挑選登記確實、體態健康、生活習慣良好之男女學生各一名，並交回健康護照以頒發獎狀、獎品。

3.完全做到體育分數5分/一半以上得3分/部分做到得1分。

【個人健康紀錄】

➤ 姓名：_____

➤ 性別： 男 女 ➤ 年齡：_____歲



➤ 健康紀錄表



	第一學期(年 月 日)	第二學期(年 月 日)
身高	公分	公分
體重	公斤	公斤
身體質量指數 (BMI)		
我的身體質量 指數屬於 (請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	過輕 正常範圍 過重 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左 右	左 右

【體適能紀錄】

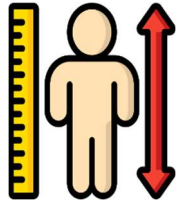
	第一學期 (年 月 日)	第二學期 (年 月 日)
800公尺跑走	分 秒	分 秒
立定跳遠	公分	公分
60秒仰臥起坐	下	下
坐姿體前彎	公分	公分



4



【健康小知識】



- 身體質量指數 (BMI) 的計算：

$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

- 兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值與成人不同，以下是 7-15 歲的 BMI 對照表

年齡	男				女			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
7	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
8	14.1	14.1-19	19	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14	14-19.1	19.1	21.3
10	14.5	14.5-20	20	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.9	16.9-22.9	22.9	26.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2

(資料來源：衛生福利部國民健康署，2018/12)



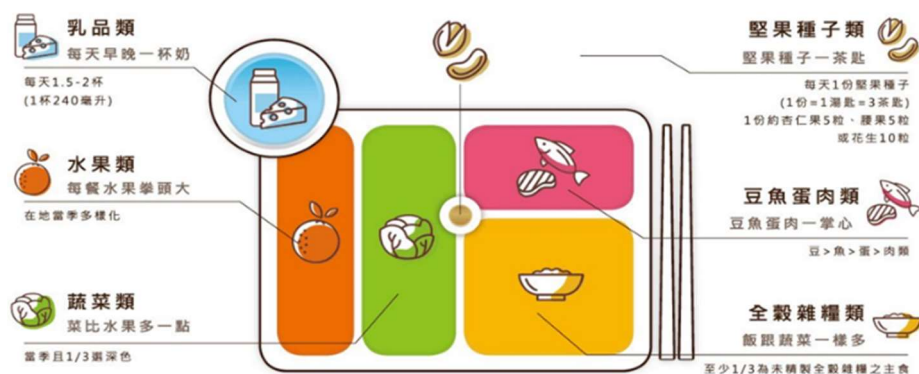
【健康行動我最行】

目標一：均衡飲食好習慣

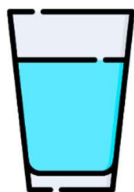
均衡飲食的優點：

- 1.維持理想體重
- 2.促進身體生長及發展
- 3.促進正常生理機能
- 4.預防疾病，增加免疫力

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



目標二：喝足白開水(1500 C.C 或 6杯馬克杯)



喝足白開水好處：

- 1.加速新陳代謝，維持美美的肌膚
- 2.促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
3. 避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會

目標三：不喝含糖飲料

(不包含現榨不加糖果汁，但不得以果汁替代水果供應)

喝含糖飲料的缺點：

- 1.增加蛀牙機率。
- 2.導致肥胖。
- 3.精神不濟、注意力不能集中。
- 4.越喝越渴，止渴效果不好。



目標四：不吃零食

零食是指高油、高鹽、高糖，低營養價值的食物，多為經油炸、乾燥、醃製的食品，如蜜餞、糖果、洋芋片等

點心是指除了提供熱量外，仍有其他營養價值，如無加糖優酪乳、小魚乾、堅果種子等。



吃零食的缺點：

1. 影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡
2. 飲食重口味的養成，增加身體負擔
3. 影響生長發育

目標五：不吃油炸食品

少吃油炸的好處：

- 1.降低肥胖的機率
- 2.減少痘痘生長，改善皮膚光澤
- 3.保護心血管



目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！

運動的好處：

- 1.穩定情緒、降低壓力
- 2.促進心肺功能
- 3.儲存健康、保持體力



designed by freepik

111學年度第一學期[健康行動紀錄]

	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_____天 會 <u>吃到</u> 六大類食物	現在我每週 有_____天 可以喝足 白開水	現在我每週會 喝_____杯 含糖飲料	現在我每週 有_____天 會吃零食	現在我每週會 吃_____次油 炸食品	現在我每週 有_____天運動 達30分鐘
理想 目標	每天都有 <u>吃到</u> 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	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能 <u>吃到</u> 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
	8					
	9					
	10					

	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_____天會 <u>吃到</u> 六大類食物	現在我每週 有_____天可 以喝足 白開水	現在我每週會 喝_____杯含 糖飲料	現在我每週 有_____天會 吃零食	現在我每週會 吃_____次油 炸食品	現在我每週 有_____天運動 達30分鐘
理想 目標	每天都有 <u>吃到</u> 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	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能 <u>吃到</u> 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	11					
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					
	19					
	20					

111學年度第二學期[健康行動紀錄]

		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_____天 會 <u>吃到</u> 六大類食物	現在我每週 有_____天 可以喝足 白開水	現在我每週會 喝_____杯 含糖飲料	現在我每週 有_____天 會吃零食	現在我每週會 吃_____次油 炸食品	現在我每週 有_____天運動 達30分鐘
理想 目標		每天都有 <u>吃到</u> 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	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明		「每週有幾天」 能 <u>吃到</u> 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
	7						
	8						
	9						
	10						

	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_____天會 <u>吃到</u> 六大類食物	現在我每週 有_____天可 以喝足 白開水	現在我每週會 喝_____杯含 糖飲料	現在我每週 有_____天會 吃零食	現在我每週會 吃_____次油 炸食品	現在我每週 有_____天運動 達30分鐘
理想 目標	每天都有 <u>吃到</u> 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	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能 <u>吃到</u> 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	11					
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					
	19					
	20					

台南市正新國民小學 114 學年度正新之星選拔實施辦法

一、依據：本校 114 學年度輔導處工作計畫。

二、目的：

1. 結合家庭教育及生命教育，鼓勵學童向上向善、培養正確價值觀，激發其愛家、愛校及珍愛生命之使命感及榮譽心。
2. 培養學生愛自己、愛班級、愛學校責任感，達到楷模學習之目標。
3. 激勵學生反省及實踐品德的情操與行為，增進學童自信心及師生情誼，營造健康成長、快樂學習的校園。

三、對象：

1. 每一季以生命教育或品德教育之不同的實踐主題對各班學生進行檢核，檢核項目共有十項(其中一項可由班級老師依據各班情況填入)針對實踐主題表現優異之學童，足為同儕楷模者，依據班級檢核表由師生共同推舉或票選進行。
2. 在實踐主題的檢核項目中教師可針對需關懷的弱勢兒童(單親、失親、特殊兒童或外籍父母之子女、家暴兒、低收入戶……等)，進行相關輔導或引導同儕良好互動。

四、實施方式：

1. 每季乙次，每次活動由各班級任老師推薦乙位學生參加，每位學生頒發獎狀及獎勵卡 30 元以資鼓勵，學年度內以不重複為原則。
2. 受推薦學生相片張貼於玄關公告表揚。
3. 實施時間與實踐主題：實踐主題將於晨會時由輔導處做實施說明，並將相關檔案公告於學校雲端硬碟讓導師便於使用，請導師利用晨間時間、課餘或是彈性時間實行，在晨會時公開表揚各班表現優良學生。所有相關檔案，會放在正新網頁→常用檔案→輔導室→正新之星。
4. 實踐主題詳見附件

五、經費來源：

本經費由家長費基金項下勻之。

六、本計劃經校長核准後實施，修正亦同。

附件:實踐主題

實踐主題	實踐方式及相關檔案
秋季 9-10月 禮貌	班級學生檢核表 十月底填寫線上表單提報班級名單 配合秋季教學教材內容實施 1. 貌的重要性 2. 適當的時機表達禮貌 3. 生活中的說話禮儀 4. 生氣時的情緒會影響到其他人
冬季 11-12月 感恩行善	班級學生檢核表 十二月底填寫線上表單提報班級名單 配合冬季教學教材內容實施 1. 樂於為家人服務或做家事。 2 主動協助同學 3. 看到有人需要幫助時能伸出援手。 4. 能主動幫助周遭的親人、同學、師長。 5. 不僅幫助身邊的人，更要將這份愛繼續傳下去。
春季 3-4月 尊重與關懷	班級學生檢核表 四月中旬填寫線上表單提報班級名單 配合春季教學教材內容實施 1. 尊重每一個人，從好好說話開始。 2. 尊重不同性別、國籍、宗教信仰等人。 3. 尊重人以外的其它生命，尊重與保護環境
夏季 5-6月 樂在紀律	班級學生檢核表 六月初填寫線上表單提報班級名單 配合夏季教學教材內容實施 1. 為什麼要守紀律(故事+討論) 2. 生活的規矩 3. 在對的時間做對的事。 4. 守法與自律