

# 龍崗國小健康促進網站



## 健康促進目標：

世界衛生組織將「健康」定義為「不僅為疾病或虛弱之消除，而是身體、心理與社會之完全健康狀態」。

龍崗國小為促進學童身心健康，致力於營造全方位的健康促進環境。在身體方面，透過推廣健康飲食、鼓勵規律運動及落實傳染病防治等措施，並提供安全的校園環境守護學童。心理方面，則著重於推廣正向心理觀念、提供心理支持資源、營造友善校園氛圍並培養學童的自信心。學校積極透過與家庭、社區的合作，共同為學童的健康成長努力。



## 資源

### 教學影片

- [臺南市健康小學堂](#)
- [衛教影片分享](#)
- [CPR研習](#)
- [視力保健](#)
- [口腔衛生](#)
- [菸害防制](#)
- [正確用藥](#)
- [性教育](#)

### 相關網站

- [臺灣健康促進學校](#)
- [臺南市健康促進學校](#)
- [健康九九](#)

### 學校文件

- [5少5多減塑撇步](#)
- [戒菸明星\(STAR\)](#)
- [愛EYE秘笈-護眼行動六招十七式](#)
- [戶外活動多一點視力健康樂滿點\(單張\)](#)
- [正確用藥五大核心能力口語化宣導教材\\_DM\\_1](#)
- [正確用藥五大核心能力口語化宣導教材\\_DM\\_2](#)
- [龍崗國小健康護照](#)





# 活動成果照片

## 健康體位--檢測身高體重

每學期量測身高體重，了解兒童成長發育狀況。

辦理體適能加強班、課間大跑步、辦理常態性體育競賽(運動會)、社

① 區路跑、闖關、營隊。



## 體能訓練--執行SH150計畫

了解兒童成長發育狀況。

每學期量測身高體重。

執行學校 SH150計畫，增強學生體力。

晨光慢跑、跳繩、羽球、足球、籃球、樂樂棒。



## 體能檢測--檢測體適能

① 增強學生體力，培養學生規律運動的習慣。

