

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。

主題	透過參加營養教育巡迴列車、觀賞視力保健校園巡迴戲偶、實踐體適能與飲食教育活動等，讓學生對自身健康及安全更有概念。藉由健康小達人計畫從班級中選出楷模，讓學生有典範可以學習。
----	---

佐證資料說明



說明：健康知識大挑戰



說明：健康知識大挑戰

臺南市中西區成功國小健康促進學校之「健康小達人」活動計畫

一、活動目的：

1. 配合推動健康促進學校「健康飲食」議題，鼓勵學生養成正確飲食習慣和口腔保健的概念，減少齲齒率。
2. 激勵學生培養良好運動習慣，鍛鍊強健體魄。
3. 培養學生正確閱讀習慣與姿勢，減緩學童視力惡化速度，達到視力保健效果。
4. 發揮親師溝通效能，讓健康飲食與作息習慣，延伸到家庭教育。

二、主辦單位：學務處

三、活動辦法：

1. 活動時間：115年3月18日至115年4月2日。
2. 參加人員：本校1-6年級學生。
3. 活動方式：
 - (1) 推行「SH150」計畫，每天運動30分鐘，每學期期末舉行班際體育活動，並辦理健康促進宣導講座，落實健康促進相關議題的概念。
 - (2) 鼓勵學生至戶外運動和望遠視。
 - (3) 每週二午休前實施含氯漱口水的活動。
 - (4) 每班依據選選標準，公開推舉一位最適宜同學參加表揚，並將各班健康小達人優良事蹟(如附件，格式可自行設計，但優良事蹟須符合「健康小達人」之選選標準)公佈於穿堂，於朝會請校長頒發獎狀及獎品。
4. 選選標準：「*」表示必要條件！其他可自行參考！
 - * (1) 能符合體適能運動標準，每週運動150分鐘。
 - * (2) 兩眼裸視皆在0.8以上。
 - * (3) 牙齒健康(無齲齒)
 - (4) 閱讀寫作姿勢正確，每次閱讀40分鐘後，能休息10分鐘。
 - (5) 有餐後潔牙習慣，能隨時保持口腔清新潔白。
 - (6) 下課時間能到戶外活動，常望遠視，讓眼睛能充分休息。
 - (7) 能認出吸菸對身體的危害，並鼓勵家人朋友拒絕吸二手菸。
 - (8) 笑口常開，隨時保持愉快心情！

四、活動經費：由家長會經費補助。

說明：健康小達人計畫

班級	二年二班	姓名	毛好	班級	六年一班	姓名	陳奇
<p>優良事蹟</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)個性活潑開朗，活力滿滿！ (2)視力佳，每天勤刷牙，除口臭，衛生！ (3)愛運動，個性活潑開朗，活力滿滿！ (4)飲食均衡不挑食，身體健康！ 				<p>優良事蹟</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.從一到六年級保持良好視力，從未近視。 2.認真潔牙，未有齲齒。 3.體重適中，不挑食，營養均衡攝取。 4.認真維持運動習慣，天天精神好。 5.待人有禮，樂觀開朗，樂於分享。 			

說明：健康小達人報名表



說明：美齒寶寶公開頒獎



說明：千里眼寶寶公開頒獎



說明：健康小達人公開頒獎