

## 臺南市114學年度和順國民小學健康促進成果表

<p>指標名稱</p>	<p>3-2-1教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定</p>
<p>簡述活動內容</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生接受口腔保健素養導向課程學習，學會潔牙技巧後回家分享並能倡議全家皆能做到睡前潔牙。</li> <li>2. 學生接受視力保健素養導向課程學習，學會眼睛保健技巧並能有效預防及控制近視。</li> <li>3. 學生接受健康體位素養導向課程學習，設計符合221黃金比例原則之「我的健康餐盤」。</li> <li>4. 學生每週確實完成健康護照紀錄，培養均衡飲食和健康良好的生活習慣。</li> </ol>

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



利用會議進行健康促進課程計畫編修



進行健康促進議題素養導向課程討論



學生學習貝氏刷牙法技巧



學生養成睡前潔牙的好習慣



學生練習愛 eye 元氣護眼操



下課走出教室望遠凝視保護眼睛



學生認識「健康飲食餐盤」



設計「我的健康餐盤」，營養均衡又健康



完成健康護照紀錄

[健康行動紀錄]  
(每週七日有四天以上達成目標，請在空格內打勾✓)

目標	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 每日自來水 (1500cc以上)	目標三 不吃 油炸食品	目標四 不吃 油炸食品	目標五 每天運動 30分鐘	目標六 每天睡眠 9-11小時
理想目標	均衡飲食 好習慣	每日自來水 (1500cc以上)	不吃 油炸食品	不吃 油炸食品	每天運動 30分鐘	每天睡眠 9-11小時
第1週	✓	✓	✓	✓	✓	✓
第2週	✓	✓	✓	✓	✓	✓
第3週	✓	✓	✓	✓	✓	✓
第4週	✓	✓	✓	✓	✓	✓
第5週	✓	✓	✓	✓	✓	✓
第6週	✓	✓	✓	✓	✓	✓
第7週	✓	✓	✓	✓	✓	✓
第8週	✓	✓	✓	✓	✓	✓
第9週	✓	✓	✓	✓	✓	✓
第10週	✓	✓	✓	✓	✓	✓

健康護照能與健康教育行動方案學生健康護照第18週收回，請小朋友妥善保存紀錄。

學生每週記錄自己的健康行動