

台南市安南區學東國小健康促進學校計畫成效檢核

項目	三、素養導向健康教學
指標	3-3-1
指標敘述	在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活。
成果說明	1. 健康管理班學生利用課間活動時間進行跳繩認證，由校長進行督促認證。 2. 每週二、五早自修為運動日，全校進行跑步或跳繩活動，增加學生運動機會與樹立運動風氣。 3. 各班於用餐時段進行餐前5分鐘影片觀賞，瞭解營養教育新知。 4. 班級推行惜食零廚餘，學生能珍惜食物且不浪費，養成取用適量飯菜並吃完的習慣。 5. 於期末結業式進行健康護照集點頒獎，鼓勵持續運動且關注自我體重管理的學生。

1. 健康管理班跳繩認證



2. 運動日全校性運動(跑步或跳繩)



4 班級惜食零廚餘教育



5. 健康護照集點頒獎

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
鈣質飲食	適量飲水	不濫食鹽分	不吃零食	不必過勞	天天運動
每餐	(1500cc)	每			30分鐘

說明：每天運動時間以自定為宜，適合自己體能即可。每天運動時間以自定為宜，適合自己體能即可。

日期	身高	體重	BMI
期初	137.9	30.8	16.19
10月30日		32.3	
11月 日		33.5	
12月 日			
期末	141.7	33.4	16.63

我發現自己的改變...

變化趨勢	身高	體重	BMI
增加	4.1公分	2.8公斤	0.44
減少	公分	公斤	

集點欄					
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

臺南市安南區
學東國民小學
編輯

