

臺南市 112 學年度歸南國民小學 結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

佐證資料

視力保健校園巡迴偶戲、空氣品質故事媽媽劇團到校宣導

10206 (第一梯次)臺南市113年度健康促進校園視力保健巡迴宣導活動申請表

擬定於：中華民國113年(113)年11月15日(星期日)上午9時至11時30分在臺南市立歸南國民小學(臺南市歸南區歸南里)舉行。

一、活動名稱：113年度視力保健校園巡迴宣導活動

二、活動時間：113年11月15日(星期日)上午9時至11時30分

三、活動地點：臺南市立歸南國民小學(臺南市歸南區歸南里)

四、主辦單位：臺南市立歸南國民小學

五、承辦單位：臺南市立歸南國民小學

六、活動經費：由臺南市立歸南國民小學自行負擔

七、活動內容：(一)視力保健巡迴偶戲表演(二)空氣品質故事媽媽劇團到校宣導(三)空氣品質故事媽媽劇團到校宣導(四)空氣品質故事媽媽劇團到校宣導

八、活動成效：(一)提高學生對視力保健的認識(二)提高學生對空氣品質的認識(三)提高學生對健康生活的認識

九、活動評核：(一)由臺南市立歸南國民小學自行評核(二)由臺南市立歸南國民小學自行評核(三)由臺南市立歸南國民小學自行評核

十、其他事項：(一)本活動經費由臺南市立歸南國民小學自行負擔(二)本活動經費由臺南市立歸南國民小學自行負擔(三)本活動經費由臺南市立歸南國民小學自行負擔



視力保健偶戲團申請

空品故事媽媽到校宣導

空品宣導有獎徵答活動

臺南市113年度空氣品質故事媽媽團巡迴宣導活動簡表

梯次	日期	承辦學校	到校服務團體	活動時間	人數
1	112年10月1日	安南國小	臺南閱讀推廣工作師	非假日期間 8:30-11:30 非假日期間 第一梯次 8:30-10:30 第二梯次 10:30-11:30	200
2	112年10月1日	大港國小	臺南閱讀推廣工作師	非假日期間 8:30-11:30 非假日期間 第一梯次 8:30-10:30 第二梯次 10:30-11:30	200
3	112年10月1日	南寧國小	臺南閱讀推廣工作師	非假日期間 8:30-11:30 非假日期間 第一梯次 8:30-10:30 第二梯次 10:30-11:30	100
4	112年10月1日	歸南國小	臺南閱讀推廣工作師	非假日期間 8:30-11:30 非假日期間 第一梯次 8:30-10:30 第二梯次 10:30-11:30	92
5	112年10月4日	港南國小	臺南閱讀推廣工作師	非假日期間 8:30-11:30 非假日期間 第一梯次 8:30-10:30 第二梯次 10:30-11:30	25
6	112年10月1日	開成國小	臺南閱讀推廣工作師	非假日期間 8:30-11:30 非假日期間 第一梯次 8:30-10:30 第二梯次 10:30-11:30	723
7	112年10月1日	九份子國小	臺南閱讀推廣工作師	非假日期間 8:30-11:30 非假日期間 第一梯次 8:30-10:30 第二梯次 10:30-11:30	90
8	112年10月1日	南成國小	臺南閱讀推廣工作師	非假日期間 8:30-11:30 非假日期間 第一梯次 8:30-10:30 第二梯次 10:30-11:30	115



空品故事媽媽劇團申請

學生透過話劇了解空品重要

感謝故事媽媽到校宣導

2024年臺南市國小學童潔牙觀摩活動



學生潔牙操作項目

牙醫師檢查牙菌斑

歸南潔牙小尖兵

2024 年臺南市國民小學學童潔牙觀摩報名表

	台南市	縣市別	臺南市 歸仁區		
郵遞區號&住址	711台南市歸仁區民權南路171號				
學校聯絡電話	(06)2304930	學校傳真	(06)2391187		
領隊姓名及 ID、 出生年月日 (辦理保險)	姓名:鄭○庭 職稱:學務主任 ID: R22***** 出生日: 55. **. **	單位/分機	學務處, 分機#112		
		手機	092*****		
護理師姓名及 ID、出生年月日 (辦理保險)	姓名:方○月 職稱:護理師 ID:R22***** 出生日:61. **. **	單位/分機	健康中心, 分機#120		
		手機	093*****		
		E-mail	Fcy****@*****		
指導牙醫師	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有, 姓名: _____, 是否隨隊參加? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否				
參 賽 學 童 資 料 (辦理學生平安保險資料)					
年級別	性別	姓名	出生年月日 (國曆, 例:98.01.01)	身分證字號	備註
5年*班	男	張○傑	101. **. **	Q12*****	
5年*班	男	徐○益	101. **. **	D12*****	
5年*班	男	邱○宸	101. **. **	N12*****	
5年*班	女	丁○潔	102. **. **	D22*****	
5年*班	男	方○鈞	101. **. **	D12*****	
5年*班	男	吳○任	102. **. **	D12*****	
5年*班	男	曾○祐	102. **. **	D12*****	
5年*班	男	周○丞	102. **. **	D12*****	
5年*班	女	李○齊	102. **. **	D22*****	
5年*班	女	王○恩	102. **. **	D22*****	

**臺南市 112 學年度歸南國民小學
結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動**

佐 證 資 料																																																					
普及化運動																																																					
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>學校名: 歸南國小</td> <td>※領隊: 林添儀</td> <td>※管理: 鄭丹庭</td> </tr> <tr> <td>※教練1: 洪富長</td> <td>※教練2: 陳心智</td> <td></td> </tr> <tr> <td>聯絡人: 李仰翰</td> <td>電話(含分機):</td> <td>聯絡人手機:</td> </tr> <tr> <td>網路電話:</td> <td>電子郵件:</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3">※隊員(五年級組):</td> </tr> <tr> <td>1. 林</td> <td>2. 陳</td> <td>3. 郭</td> </tr> <tr> <td>4. 潘</td> <td>5. 陳</td> <td>6. 林</td> </tr> <tr> <td>7. 林</td> <td>8. 王</td> <td>9. 吳</td> </tr> <tr> <td>10. 陳</td> <td>11. 張</td> <td>12. 林</td> </tr> <tr> <td>13. 李</td> <td>14. 陳</td> <td>15. 吳</td> </tr> <tr> <td>16. 陳</td> <td>17. 林</td> <td>18. 王</td> </tr> <tr> <td>19. 郭</td> <td>20. 李</td> <td>21. 郭</td> </tr> <tr> <td>22.</td> <td>23.</td> <td>24.</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>學校名: 仁德區敬仁國小</td> <td>※領隊: 黃</td> <td>※管理: 黃</td> </tr> <tr> <td>※教練1: 黃</td> <td>※教練2: 黃</td> <td></td> </tr> <tr> <td>聯絡人: 黃</td> <td>電話(含分機):</td> <td>聯絡人手機: 09</td> </tr> <tr> <td>網路電話: 黃</td> <td>電子郵件: 黃</td> <td></td> </tr> </table>	學校名: 歸南國小	※領隊: 林添儀	※管理: 鄭丹庭	※教練1: 洪富長	※教練2: 陳心智		聯絡人: 李仰翰	電話(含分機):	聯絡人手機:	網路電話:	電子郵件:		※隊員(五年級組):			1. 林	2. 陳	3. 郭	4. 潘	5. 陳	6. 林	7. 林	8. 王	9. 吳	10. 陳	11. 張	12. 林	13. 李	14. 陳	15. 吳	16. 陳	17. 林	18. 王	19. 郭	20. 李	21. 郭	22.	23.	24.	學校名: 仁德區敬仁國小	※領隊: 黃	※管理: 黃	※教練1: 黃	※教練2: 黃		聯絡人: 黃	電話(含分機):	聯絡人手機: 09	網路電話: 黃	電子郵件: 黃	
學校名: 歸南國小	※領隊: 林添儀	※管理: 鄭丹庭																																																			
※教練1: 洪富長	※教練2: 陳心智																																																				
聯絡人: 李仰翰	電話(含分機):	聯絡人手機:																																																			
網路電話:	電子郵件:																																																				
※隊員(五年級組):																																																					
1. 林	2. 陳	3. 郭																																																			
4. 潘	5. 陳	6. 林																																																			
7. 林	8. 王	9. 吳																																																			
10. 陳	11. 張	12. 林																																																			
13. 李	14. 陳	15. 吳																																																			
16. 陳	17. 林	18. 王																																																			
19. 郭	20. 李	21. 郭																																																			
22.	23.	24.																																																			
學校名: 仁德區敬仁國小	※領隊: 黃	※管理: 黃																																																			
※教練1: 黃	※教練2: 黃																																																				
聯絡人: 黃	電話(含分機):	聯絡人手機: 09																																																			
網路電話: 黃	電子郵件: 黃																																																				
參與樂樂棒球市賽	參與樂樂棒球市賽	樂樂棒球市賽秩序冊																																																			
		<p>3月19日 國小女子組決賽賽程表(二局總分制) (甲乙丙場地:學校操場,丁場地:後門籃球場)</p> <p style="text-align: center;">A</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>佳里A</td> <td>09:15甲</td> <td>三村B</td> </tr> <tr> <td>08:45甲</td> <td>09:45丙</td> <td>08:45丙</td> </tr> <tr> <td>和順A</td> <td>09:15丙</td> <td>歸南</td> </tr> </table>	佳里A	09:15甲	三村B	08:45甲	09:45丙	08:45丙	和順A	09:15丙	歸南																																										
佳里A	09:15甲	三村B																																																			
08:45甲	09:45丙	08:45丙																																																			
和順A	09:15丙	歸南																																																			
參與躲避球市賽	參與躲避球市賽	躲避球市賽秩序冊																																																			
		<p>< 13 > 歸仁區歸南國小 領隊: 林添儀 管理: 鄭丹庭 教練: 楊顯勤、李仰翰 方運山、葉冠豐、李冠淵、王明、張耀、黃仁、蘇冠、曹浩、陳、徐平、楊、林冠、曹、翁、陳冠、張、蔡</p> <p>< 14 > 安南區九份子國小 領隊: 林顯勤 管理: 李冠淵 教練: 楊顯勤、李仰翰 方運山、葉冠豐、李冠淵、王明、張耀、黃仁、蘇冠、曹浩、陳、徐平、楊、林冠、曹、翁、陳冠、張、蔡</p> <p>< 15 > 安南區安慶國小 領隊: 林顯勤 管理: 李冠淵 教練: 楊顯勤、李仰翰 方運山、葉冠豐、李冠淵、王明、張耀、黃仁、蘇冠、曹浩、陳、徐平、楊、林冠、曹、翁、陳冠、張、蔡</p> <p style="text-align: right;">< 男童乙組 ></p>																																																			
參與國小籃球聯賽	參與國小籃球聯賽	國小籃球聯賽秩序冊																																																			

臺南市 112 學年度歸南國民小學 結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

佐 證 資 料

臺南市 112 學年度健康促進學校校園健康主播評選

收件編號 (主辦單位填寫):					
學校名稱	中:臺南市歸仁區歸南國民小學 英: Tainan Municipal Guiren District Guinan Elementary School				
作品名稱	歸南報報-珍惜健保告知				
作品長度	8 分 51 秒				
參賽人員(主播、採訪等, 僅供填寫學生姓名), 以5人為限					
身分別	姓名	英文名字	身分別	姓名	英文名字
學生	林	Lin	學生	蔡	Cai
學生	廖	Liao	學生	蔡	Cai
學生	李	Li	學生		
指導與管理人員 (合計2人以內)					
教職員工 (含代理教職、實習教師), 與社區藥師、家長等	職務	姓名	英文名字		
	衛生組長	許麗芝	Hsu		
	護理人員	李麗萍	Li		
	職稱	姓名	英文名字		
	衛生組長	許麗芝	Hsu		
	護理師	李麗萍	Li		
通訊電話: 06-2304930#4128					
通訊地址: 71148 臺南市歸仁區民權南路171號					
E-mail: guinan@guiren.gov.tw					



參加臺南市 112 學年度校園健康主播評選

學生錄製歸南報報倡議珍惜健保

112學年度健康促進學校前後測成效評價成果報告評選

臺南市政府教育局112學年度健康促進學校前後測成效評價
成果報告評選報名表

收件編號 (主辦單位填寫)			
評選組別	<input checked="" type="checkbox"/> 單一議題 <input type="checkbox"/> 跨議題		
	<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input checked="" type="checkbox"/> 全民健保/正確用藥 <input type="checkbox"/> 菸害/檳榔防制 <input type="checkbox"/> 性教育 (含愛滋病防治、月經教育) <input type="checkbox"/> 正向心理健康促進		
學校名稱	臺南市歸仁區歸南國民小學		
研究名稱	全民健保與正確用藥教育推廣成效探討—以臺南市歸仁區歸南國小為例		
團隊成員姓名 (以3人為限)	1. (主要聯絡人)	2.	3.
	許麗芝	方曉月	
服務單位 (例: 學校)	歸南國小	歸南國小	
職稱 (例: 教師、主任)	衛生組長	護理師	
E-mail			
聯絡	<input type="checkbox"/>		

臺南市112學年度健康促進學校前後測成效評價成果報告評選

績優學校名單			
名次	學校	議題	題目
第1名	滙江國小	口腔保健	探討口腔保健教學及督導式潔牙介入對國小四年級學童口腔保健知識、態度、行為之成效
第2名	復興國中	全民健保/正確用藥	珍惜健保資源從正確用藥開始推廣成效探討—以臺南市立東區復興國中為例
第2名	安南國中	菸害/檳榔防制	「菸煙一貼，檳榔絕種」—多元策略融入校園菸癮危害防制教育成效
第3名	大光國小	全民健保/正確用藥	國小六年級學童全民健保與正確用藥觀念行動研究—以台南市大光國小六年級學生為例
第3名	中山國中	菸害/檳榔防制	「拒絕檳菸菸，健康門診來」校園菸癮防制多元教學策略實施成效
第3名	海佃國中	菸害/檳榔防制	跨領域菸癮防制課程與活動介入對知識及態度的影響
佳作	歸南國小	全民健保/正確用藥	全民健保與正確用藥教育推廣成效探討—以臺南市歸仁區歸南國小為例

參加臺南市前後測成效評價成果報告評選

前後測成效評價成果報告評選-佳作

教育部國民及學前教育署112學年度健康促進學校輔導計畫
「前後測成效評價」成果報告評選報名表

收件編號 (主辦單位填寫)			
評選組別	<input checked="" type="checkbox"/> 單一議題 <input type="checkbox"/> 跨議題		
	<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input checked="" type="checkbox"/> 全民健保/正確用藥 <input type="checkbox"/> 菸害/檳榔防制 <input type="checkbox"/> 性教育 (含愛滋病防治、月經教育) <input type="checkbox"/> 正向心理健康促進		
學校名稱	(請寫包含縣市之學校全名, 如得獎, 務請將以此處填寫之學校名稱印製) 臺南市歸仁區歸南國民小學		
研究名稱	全民健保與正確用藥教育推廣成效探討—以臺南市歸仁區歸南國小為例		
團隊成員姓名 (以3人為限)	1. (主要聯絡人)	2.	3.
	許麗芝	方曉月	
服務單位 (例: 學校)	歸南國小	歸南國小	
職稱 (例: 教師、主任)	衛生組長	護理師	
E-mail			



參加全國前後測成效評價成果報告評選

配合辦理學生健促議題前後測活動

臺南市 112 學年度歸南國民小學
 結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動

佐證資料

臺南市正向心理健康創意圖畫設計比賽



教師課堂中宣導五正四樂概念



將正向心理議題融入藝術與人文領域



學生設計正向心理心情小語



將周遭生活經驗以漫畫表述

報名表			
姓名	張	性別	男
英文姓名	張	編號	(請勿填)
身分證號碼		出生年月日	民國
就讀學校	歸南國小	就讀年級	今年 5 級
指導老師	張		
(限填一名)			
報名組別	國小中年級		
學校名稱	臺南市歸仁區歸南國民小學		
學校英文名稱	Tainan Basic01 Guiren District Guinan Elementary School		
聯絡電話	06-2304938		
學校地址	71148 臺南市歸仁區民權南路171號		
作品名稱	和平相處		
設計理念及涵義說明：(約30字上下，不超過100字)			
我這理念是因為許多人因為產生妒分而吵，加一類人都會想到要溝通，希望大家看了我的作品會知道不要吵，而是要溝通。			

正向心理健康創意圖畫設計報名



學生作品：和平相處

**臺南市 112 學年度歸南國民小學
結合或參與公部門共同辦理的健康促進議題相關活動**

佐 證 資 料

麥當勞叔叔校園巡迴-洗手宣導

 麥當勞叔叔之家 慈善基金會	附
要點說明	1. 宣導對象:幼稚園中班上 未巡迴的學校為優先申請
縣市別	臺南市
衛生局聯絡人 姓名	陳韻文
學校名稱 (國小/幼稚園)	學校連絡人 姓名/職稱
臺南市歸仁區文化國小 臺南市歸仁區歸南國民小學 臺南市歸仁區歸仁國小 臺南市歸仁區文化國小附設幼兒園 臺南市歸仁區育仁幼兒園	●●●●●●●● / 護理師 鄭○○○ / 學務主任 ●●●●●●●● / 護理師 ●●●●●●●● / 護理師



申請麥當勞叔叔校園巡迴宣導

活動當天區長一起參與宣導活動



區長、校長、家長會長一起宣導洗手口訣

學生投入麥當勞叔叔的趣味活動中



寓教於樂的洗手宣導活動

宣導後，學生洗手口訣朗朗上口

112 學年度臺南市歸仁區歸南國民小學
學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果總覽表

壹、年度指標				
項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
一	體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率	通過率58%以上：5點	5	3
二	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報	執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2點	2	2
三	參加本市辦理任2項普及化運動比賽	參加2項比賽：4點	4	2
四	年度學生體位適中率提高	提高 0.5~0.9%：1點	1	3
五	施行餐前五分鐘飲食教育	每週施行3次：5點	5	5
六	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報	辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報：1點	1	1
七	推廣健康護照	1/3班級數實施：1點	1	3
八	午餐剩食率降低	降低 4~4.9%：1點	1	0

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
九	申請體育署補助正式游泳課程經費	申請體育署補助正式游泳課程經費：1點	1	1
貳、畢業生個人健康行動獎勵人數統計				
一	健康活力五優獎人數(完成5項健康行動者)		共25人	
二	身體力行實踐獎人數(完成3~4項健康行動者)		共61人	
參、健康護照				
一	學校健康護照			

112 學年度臺南市歸仁區歸南國民小學 學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果報告

指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率

一、執行方式：

- (一)每月規劃體適能相關活動，並運用『健康與體育學習領域』教學時數實施。
- (二)配合校慶暨體育教學成果發表，實施體育週活動。
- (三)結合體適能檢測實施「體適能協同教學活動」。

二、執行對象：全校4-6年級學生

三、指標目標及點數：通過率58%以上：5點

四、預期效益：

- (一)目標數值：提高體適能檢測通過率達58%。
- (二)具有控制身體的能力、養成運動習慣。
- (三)遵守運動的安全、增進有關體適能知識及基本技術。

五、實際成效：

- 一、體適能填報率達98.08%，體適能通過率達49%，因有部分學生身體因素(傷病)，未能受測，日後等康復後再行測驗。
- 二、學生都能了解到體適能的相關知識及基本技術。

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：4

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標一成果照片(4~6 張)



坐姿體前彎示範



仰臥起坐示範



舉辦班際體育競賽



舉辦班際體育競賽

指標二：執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一)利用每日晨間、課間、課餘及放學前等時段，安排運動相關活動，以增加學生在校運動時間。

(二)定期辦理體適能檢測，並追蹤改善情形。

二、執行對象：全校1-6年級學生

三、指標目標及點數：執行學校 SH150計畫，並依執行狀況填報體育統計年報：2點

四、預期效益：

(一)學生參與每週運動150分鐘以上之比率達90%以上。

(二)提升學生運動參與動機、興趣及體適能，並培養規律運動習慣。

五、實際成效：

一、每個班級學生都能利用課間活動或早自修時間下來運動。

二、學生每週運動150分鐘以上之比率達90%以上。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標二成果照片(4~6 張)



班級於早自修進行跑步



班級於早自修進行跳繩



班級於課間活動時間練跳鼓



班級於課間活動時間練舞龍

指標三：參加本市辦理任2項普及化運動比賽

一、執行方式：

(一)中、高年級各班每周一次於晨間活動進行樂樂棒教學及跳繩接力。

(二)結合體育課教學，讓學生更熟練其觀念技巧。

二、執行對象：全校中、高年級學生

三、指標目標及點數：參加2項比賽：4點

四、預期效益：

(一)目標數值：參加 2 項本市辦理之普及化運動。

(二)增進學生參與樂樂棒球及跳繩接力的興趣。

(三)學會樂樂棒球運動，達到健身強身的效果。

(四)學會跳繩接力運動，促進個人健康。

五、實際成效：

一、學生都能了解及享受到比賽的樂趣。

二、學生都喜歡上樂樂棒這項運動。

六、學校申請點數：4

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標三成果照片(4~6張)



賽前練習



賽前儀式



校內熱身賽



比賽實況

指標四：年度學生體位適中率提高

一、執行方式：

- (一)實施晨間或課間健身運動。
- (二)學校不提供含糖飲料及零食。
- (三)每學期測量學生的身高體重，並通知過輕及過重學童家長。
- (四)推廣跳繩運動，且舉辦跳繩比賽。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：提高0.5~0.9%：1點

四、預期效益：

- (一)目標數值：年度學生體位適中率提高達0.5%
- (二)透過學生實際參與及發展其行動能力，引發學生的潛能，建立全健康的理念並逐步落實健康飲食、健康體位的生活。

五、實際成效：

- 一、配合學校SH150計畫，各年段體育課融入跳繩教學，加強學生跳繩能力。當學生習得技能後，由導師協助在早自修進行跳繩活動，也期望學生能在課間活動時間進行自主練習，落實天天運動30分鐘的好習慣。

二、民俗運動如跳鼓、宋江、舞龍是學校特色，高年級學生會利用晨間時間進行民俗的訓練，透過一連串的訓練過程，不只提升學生的技巧，更提升學生的體能，以維持健康體位。

三、每學期健康中心皆會安排量測身高、體重及視力。當體重過輕、過重和超重會發通知單給家長，讓家長了解學生的狀況，今年更加開了健康體位養成班，提升學生體位適中率。

四、利用晨間時間，進行全校健康體位的宣導，鼓勵學生在校不喝含糖飲料，不吃零食。2-3年級也配合健康吃快樂動的活動，教導學生如何選擇正確的飲食及適量的運動，以維持體重的控制。

五、本校112學年度第1學期體位適中率64.62%，第2學期體位適中率66.04%，從第1學期至第2學期，體位適中率提高了1.42%。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標四成果照片(4~6張)



利用晨間時間，進行全校健康體位宣導。



護理師宣導校園零含糖，促進健康體位養成。



學校健康生活團隊於校門口向家長倡導落實健康密碼85210



每學期初進行身高體重視力量測

身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 三年5班 號通知單
身高體重檢核結果為：身高142.8公分 體重55.2公斤 建議體重39.6公斤
體別檢核結果為：體重超重

依據衛生部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體重過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康，我們提出一些有效的方法，為了易記易記，以 85210 做宣導，請您一同協助孩子檢視、做到下列事項：
 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、含成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

8: 天天睡足 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。

5: 天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。

用白米、低脂牛奶取代酥餅點心、油炸食物。

吃時多咀嚼，天然無加工食品，八分飽就好。

避免吃零食宵夜。

2: 回電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。

在餐前餐後用心用餐。

細嚼慢嚥。

1: 一天累積 60 分鐘以上的運動。

下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。

飯後散步。

0: 天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。

不喝含糖飲料。

必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上開「學生健康體位網」

<https://pacc.cyberis.tw/index2.htm>

歸南國小 健康中心敬啟 2024年3月12日

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體態狀況能夠獲得改善，越來越健康。

貴子女 三年5班 號通知單

家長簽章： 年 月 日

家長聯絡事項：

學生基本資料若有缺誤請於家長聯絡事項回條

發體位檢測通知單給家長進行衛教宣導。



學校民俗推廣民俗運動，不僅強健體魄，也是傳統技藝傳承。

指標五：施行餐前五分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)週三下午教師會議介紹餐前5分鐘影片，請導師於打菜完，午餐開動放映(一周三次)。

(二)當日有放影片，請於午餐班級配膳檢核表備註欄打勾。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：每週施行3次：5點

四、預期效益：

(一)目標數值：1/3班級導師達到每周放映3次

五、實際成效：

一、在教師會議時做宣導，請班級導師能徹底執行，班級配膳表一周三次勾選率達90%以上。

二、學生從餐前五分鐘影片了解攝取均衡營養的重要性。

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：5

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標五成果照片(4~6張)



營養師於學校群組推廣餐前五分鐘飲食教育活動。



營養師於學校群組宣導餐前五分鐘飲食教育。



營養師於教師會議宣達每月餐前五分鐘飲食教育課程。



低年級班級餐前五分鐘



中年級班級餐前五分鐘



高年級班級餐前五分鐘

指標六：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一)製作水域安全宣導簡報，供各班老師教學用。

(二)利用全校集會時間，播放水域安全宣導影片。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：辦理水域安全課程活動，並依執行狀況填報體育統計年報：1點

四、預期效益：

(一)加強學生對於水域活動自救技能與水域安全之知識。

(二)預防至危險水域，防溺十招及救溺 5 步講解，以降低事故發生率。

五、實際成效：

一、學生能了解到危險的水域不要前往,以免發生危險。

二、學生能唸出口訣並知道防溺的招數。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標六成果照片(4~6 張)



於結業式跟學生宣導水域安全



於結業式跟學生宣導水域安全



在班級上播放水域安全相關動畫宣
導



在班級上播放水域安全相關動畫宣
導

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

(一)製作健康體適能與飲食教育行動學生健康護照。

(二)結合校內資源、導師與家長，一同推動學生自主健康管理。

二、執行對象：全校4-6年級學生

三、指標目標及點數：1/3班級數實施：1點

四、預期效益：

(一)提升學生對自主健康管理的意識。

(二)提升學生的身體健康、增強體力。

五、實際成效：

一、提升學生對自主健康管理的意識。

二、學生對運動產生興趣，也對健康議題更重視。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

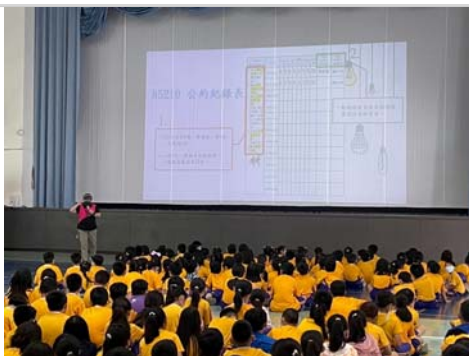
九、指標七成果照片(4~6張)



學生朝會時進行健康護照使用說明



學生朝會時進行健康護照使用說明



利用升旗時間宣導實施85210健康公約。



班級自主於晨間進行跑步活動，養成運動習慣。



達到目標的學生給予獎勵，鼓勵學生持之以恆。

指標八：午餐剩食率降低

一、執行方式：

(一)向家長與學生宣導飲食以正餐為主，如餐間要吃點心，盡量攝取水果或無糖點心。

(二)搭配飲食相關宣導如健康吃快樂動活動，向學生倡導均衡飲食的重要。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：降低4~4.9%：1點

四、預期效益：

(一)目標數值：年度午餐剩食率降低4~4.9%。

(二)學生能於生活中落實對健康有益的飲食行為。

五、實際成效：

一、透過各項飲食相關宣導與活動，年度午餐剩食率降低約0.2%

二、學生能於生活中落實對健康有益、營養均衡的飲食行為。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標八成果照片(4~6 張)



營養師晨間時間宣導多吃蔬果的重要。



營養師晨間時間宣導均衡飲食、不挑食。



健康就是把菜吃光光



清空餐盤健康上身



鼓勵班級零剩食



營養午餐安心吃健康長大

指標九：申請體育署補助正式游泳課程經費

一、執行方式：

(一)於每年3月份填寫計畫爭取經費。

(二)於每週四早上實施游泳教學

二、執行對象：五年級學生

三、指標目標及點數：申請體育署補助正式游泳課程經費：1點

四、預期效益：

(一)提昇學生游泳能力及自救能力。

(二)鼓勵學生游泳運動，加強學生游泳知能。

(三)提昇學生健康品質並將游泳作為休閒活動。

五、實際成效：

一、每位學生均樂於下水學習游泳技能。

二、學生了解如何自救及救人相關知能。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標九成果照片(4~6 張)



教練講解游泳的動作要領



教練講解游泳的動作要領



教練示範如何利用物品救人



教練講解遇到溺水時的自救方法

全校金、銀獎累計學生人數

一、全校金獎累計學生人數：共 25人

二、全校銀獎累計學生人數：共 61人

三、獲獎名冊：[↓](#)

健康護照

一、學校健康護照：[↓](#)