

下課教室淨空成果表



二年甲班下課教室淨空~Y!椅子忘記靠攏了



五年甲班下課教室淨空~環境整齊乾淨



一年甲班下課教室淨空~座位好整齊



四年甲班下課教室淨空~隨手關螢幕節能

校園安全衛教宣導活動



校園安全宣導



校園安全守則要遵守



校園常見的意外事件介紹



樓梯間、施工處勿到危險區域遊玩



電動門夾手 ~ 開關門時要注意



自然課時要注意~刀具火苗玻璃器皿



玩遊戲設施要注意安全



珍惜生命愛惜自己



頭部外傷三角巾包紮法示範



頭部外傷三角巾包紮完成



同學~要從前面踩踏板慢慢下來ㄟ



班長~我們都有遵守遊樂器材使用規則



學生能排隊玩溜滑梯不搶快



安全守則~盪鞦韆一次只能乘坐四人!



學童能遵守從樓梯上下遊樂器材不攀爬



學童能遵守溜滑梯規則一次只有一位使用

消防隊校園防災宣導活動



消防姊姊到校宣導地震防災知識



地震避難包~內容物介紹



地震保命3原則~趴、掩、穩



介紹日本 311 大地震



311 大地震~引發了海嘯



避難時應注意事項宣導



地震來時記得先找掩護ㄟ



大海嘯來襲怎辦? 逃往高處避難

消防局急救教育宣導活動



水與安全宣導~溺水自救教學



救人第一~要禮讓救護車先行ㄛ!



學生們很專心聆聽



生命之鏈~搶救黃金救命時間 4-6 分鐘



壓胸手式教學~雙手交叉十指緊扣



示範胸外按壓每分鐘 100~120 下



學生回覆示教~不錯喔! 同學



模擬安妮胸外按壓練習

校園防災演練成果



地震了~快趴下、找掩護



地震稍歇~快到空曠地區避難



大家快到空曠地區避難



各班回報疏散情形及人數



三甲報告~師生平安人數 11 人



通報組報告~全校師生平安人數 69 人



歹徒入侵~通報 110 警察制伏歹徒



指揮官報告本次防災演練優缺點

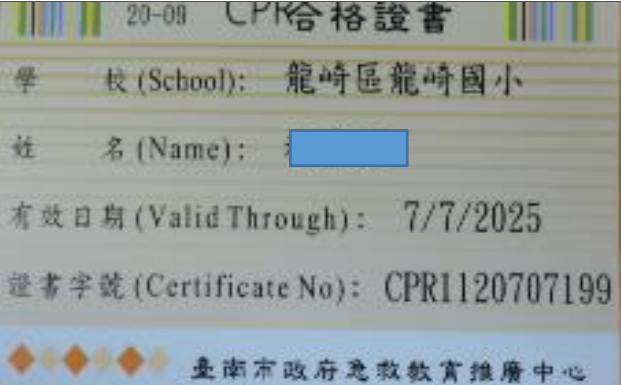
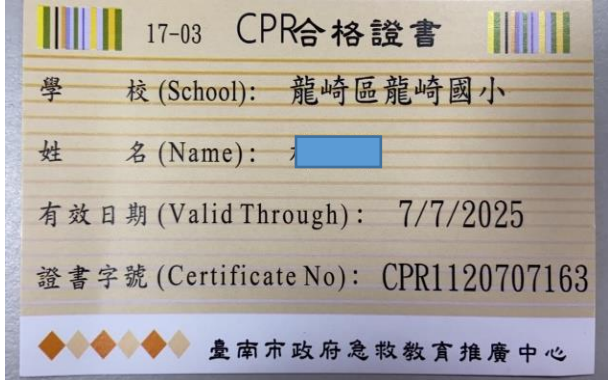
教職員工急救教育訓練及證書



護理師教導 CPR



教職員工技術考



戶外教學遊覽車逃生演練成果表



司機介紹緊急出口逃生時注意事項



司機介紹緊急出口位置及破窗方式



遊覽車高度較高~下車時請小心



逃生時要注意安全喔!



帥氣型~從容逃生^=^



發生交通事故時~快逃

交通安全宣導成果表



交通大隊到校宣導~馬路如虎口



放學時提醒學生注意過馬路要停看聽



公車進校園話劇表演開始



搭乘公車招手請提早



愛心博愛座~優先禮讓老弱婦孺



公車進校園~招手先下後上讓座秩序好

臺南市龍崎國小班級健康生活守則計畫

一、依據：臺南市龍崎區龍崎國民小學 112 學年度健康促進學校實施計畫。

二、目的：

- (1) 促進學生身體健康。
- (2) 養成正確之衛生飲食習慣。
- (3) 增加運動時間強化體能以符合健康體位。
- (4) 養成健康生活好習慣

三、健康生活守則內容：

- (1) 每天睡足八小時。
- (2) 天天吃早餐，早晚一杯奶。
- (3) 走出戶外，每天運動六十分鐘。
- (4) 拒絕垃圾食物，天天五蔬果。
- (5) 0 含糖飲料，多喝白開水。
- (6) 餐後睡前要潔牙、含氟漱口水不可少。
- (7) 愛整潔，勤洗手，咳嗽掩口鼻，生病不上學。
- (8) 執筆坐姿要正確。
- (9) 下課戶外遠眺、用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，3010 一定要。
- (10) 排便順暢不憋尿。
- (11) 有禮貌、守秩序、樂助人。

四、獎勵方式：

- (1) 每天達到「護眼 3010、戶外活動 120，飯後潔牙」的同學，可獲得潔牙用具一份。
- (2) 過重或超重學生的身體質量指數經運動、飲食改善而下降者，可獲精美文具一份。
- (3) 隨時以口頭讚美、鼓勵學生，利用晨會時表揚品格優良的學生，可獲得品格之星微笑小天使 5 點。
- (4) 班級老師可自行制定班級獎勵制度。

五、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同

承辦人：

護理師施佳慧

學務組長：

教師兼學務組長陳思穎

教導主任：

教師兼教導主任徐進文

校長：

臺南市龍崎區龍崎國民小學校長陳賢聰

低年級健康生活公約

公約內容：



大家好:我們是活潑 好動 守秩序 有禮貌的好寶寶



低年級班級生活公約成果



家事好寶寶~我有做到自己洗碗ㄛ!



衛生好寶寶~保持座位清潔ㄛ!



潔牙好寶寶~牙齒刷乾淨才不會蛀牙



愛眼天使~我有做到寫字距離 35 公分ㄛ!



整潔好寶寶~環境清潔我最行



健康好寶寶~我每天喝水 1500CC



同學互助合作~協助班級餐桶回收



一起分工合作完成班級事務

中年級健康生活公約

公約內容：



負責~尊重~守法~感恩 健康好兒童



中年級班級生活公約成果



潔牙好寶寶~我會用貝氏刷牙法ㄛ



健康好寶寶~每天運動 60 分鐘!



愛眼好兒童~戶外遠眺視力好



衛生好寶寶~常洗手病毒不找我!



營養好兒童~我很愛吃蔬菜ㄛ!



整潔好寶寶~教室清潔我最行

高年級健康生活公約

公約內容：



青春洋溢 美麗自信 健康致勝 逐夢踏實



高年級班級生活公約成果



健康兒童~跳繩可以幫助長高ㄛ



整潔兒童~環境清潔保健康!



健康不生病~贏在勤洗手!



服務好兒童~協助收拾飯菜箱



守秩序好兒童~細嚼慢嚥不出聲ㄛ!



愛心兒童~協助整理午休環境

餐前五分鐘宣導成果表

教學主題 1	一起去澆油		
教學大綱及指(目)標	豬油的應用及如何辨別劣質油		
教學資源	設備需求： 電腦 單槍投影設備		場地：五甲教室
	教學方式： 影片		
辦理學校	龍崎國小	辦理日期及時間	2023/10/02 12:10
營養教育對象	國小高年級		
活動人數	學生：7人 教職員工：2人		
教學後 自評其成效	1.學生了解食物特性與挑選 2.學生瞭解油脂類的營養價值 3.學生能了解油脂類料理與飲食文化		

活動照片



要如何分辨劣質油呢



分辨油品好壞~用眼看手摸鼻聞



豬網油介紹



蝦捲的外皮~豬網油



香腸是由瘦肉加肥肉混合的



購買香腸時應注意那些標示

教學主題 2	頭足愛變色		
教學大綱及指(目)標	認識頭足類海鮮體色改變狀況及原因		
教學資源	設備需求：電腦 單槍投影設備 場地：班級教室		
	教學方式：影片		
辦理學校	龍崎國小	辦理日期及時間	2023/11/29 00:11
營養教育對象	國小中年級		
活動人數	學生：9人 教職員工：3人		
教學後自評其成效	學生能了解食物特性與挑選		

活動照片



夜晚的章魚



軟絲、章魚、花枝都會變色喔!



變色的章魚



正常時與受驚嚇時的章魚

教學主題 3	大家賞蓮趣		
教學大綱及指(目)標	認識蓮子如何生長與料理運用		
教學資源	設備需求：電腦		場地：班級教室
	教學方式：影片		
辦理學校	龍崎國小	辦理日期及時間	2023/12/04 12:08
營養教育對象	國小高年級		
活動人數	學生：7人 教職員工：2人		
教學後 自評其成效	1.學生能認識蓮子生長過程、產地 2.學生學會蓮子料理與飲食文化		

活動照片



賞蓮趣



認識睡蓮



認識荷蓮



如何剝蓮子



蓮子要去皮去心才不苦



蓮子銀耳湯營養又退火

教學主題 4	用對植物油好處一籬筐		
教學大綱 及指(目)標	認識油脂建議攝取量及對人體重要性，並說明低、中、高溫烹調合適用油。		
教學資源	設備需求： 電腦		場地：班級教室
	教學方式： 影片		
辦理學校	龍崎國小	辦理日期及時間	2024/02/26 12:10
營養教育對象	國小中年級		
活動人數	學生：9 人 教職員工：2 人		
教學後 自評其成效	1.學生能了解並說出食物特性與植物油如何挑選 2.學生能說出植物油的營養價值		

活動照片



用對植物油好處一籬筐



每日攝取 3-7 茶匙好油



油脂類分為植物性及動物性油脂



植物油分為高溫、中溫、低溫用油



蛋豆魚肉類本身就含有豐富的動物性油脂



選擇植物性好油讓自己更健康

教學主題 5	花椰菜總動員		
教學大綱及指(目)標	不同顏色花椰菜與青花菜的營養價值介紹		
教學資源	設備需求： 電腦 單槍投影設備		
	教學方式： 影片		
辦理學校	龍崎國小	辦理日期及時間	2024/03/11 00:09
營養教育對象	國小中年級		
活動人數	學生：9人 教職員工：2人		
教學後自評其成效	1.學生能了解食物特性與挑選 2.學生能了解花椰菜的營養價值		

活動照片



我的名字叫綠花椰



我的名字叫紫花椰



我們平常餐桌上常吃的是青花菜喔!



花椰菜含有豐富的維生素礦物質及膳食纖維



綠花椰含有豐富的維生素 A 可以保護眼睛



紫花椰含有豐富的花青素及抗氧化性強可預防心血管疾病

營養教育宣導成果表



營養教育~我的餐盤要怎麼分配呢?



每日3蔬2果，全穀營養多更多



社區營養諮詢服務~提供家人更完善營養



學生能遵守秩序及戴口罩盛飯菜



學生午餐時間都能遵守用餐禮儀



彩椒真好吃含有豐富的維生素營養又健康

用餐禮儀及代謝症候群宣導成果表



營養教育~用餐禮儀宣導



吃飯時要細嚼慢嚥不出聲



選擇適合自己的筷子



筷子太長太短都不好喔



教導筷子的使用方式



回覆示教~同學練習握筷子夾東西



說明偏食的壞處及對身體的影響



說明代謝症候群及肥胖的關係



選擇健康營養的食物就能預防肥胖



我的餐盤介紹~營養6口訣



我會細嚼慢嚥把飯菜吃光光ㄟ



我是健康寶寶~我不偏食ㄟ

學校: 育英小學 國語小學 班級: 三年 班 座號: [] 姓名: []

我的餐盤 聰明吃 營養跟著來

聰明攝取6大類食物

★請畫出餐盤裡6大類食物正確圖案★

堅果種子一茶匙 豆魚蛋肉一掌心

多 少

每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點 飯時蔬菜一樣多

我的餐盤學習單

學校: 育英小學 國語小學 班級: 三年 班 座號: [] 姓名: []

我的餐盤 聰明吃 營養跟著來

聰明攝取6大類食物

★請畫出餐盤裡6大類食物正確圖案★

堅果種子一茶匙 豆魚蛋肉一掌心

多 少

每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點 飯時蔬菜一樣多

我的餐盤學習單

減塑救海洋海報製作成果表



我們要減少使用塑膠用品



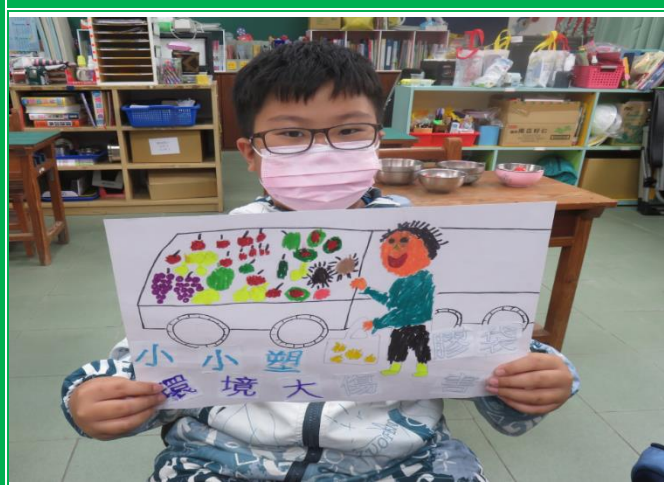
我買東西都用環保袋ㄟ!



垃圾分類~妳我做得到



保護海洋就是保護人類ㄟ!



小小塑膠袋~環境大傷害



舉手做環保世界更美好

環保小尖兵~身體力行做環保成果表



鋁箔包裝的盒子要沖洗後壓扁



垃圾要記得分類喔~



避免滋生螞蟻塑膠瓶要記得沖洗乾淨



塑膠瓶要放塑膠類區



紙箱回收~箱子要拆開ㄟ



紙箱摺好後放回收區



環保尖兵出動了~一起做環保愛護地球



YA~我們是綠色環保小尖兵

環保小尖兵~淨山活動成果表



我們準備好出發淨山去囉!



我發現了這裡有垃圾



寶特瓶要壓扁回收



還給地球一個乾淨的環境



垃圾不落地~環境清潔又美麗



環保小志工休息一下補充水分

臺南市112學年度龍崎國民小學 健康促進議題增能活動成果表

活動名稱	臺南分署水保局公開首款實境解謎遊戲「龍與惡地大冒險」，邱分署長與臺南市龍崎區龍崎國小暨龍船分校陳校長簽署合作			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年11月9日	參加人數	15	0	5
簡述活動內容	農村幸福樣樣好，友善環境教育合作夥伴，在龍崎牛埔惡地地質公園(泥岩地形)設計水土保持實境解謎。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



邱分署長與陳校長成為水土保持夥伴



邱分署長與陳校長簽署水土保持合約



水土保持對環境的重要性及從生活中關注環境



學生拿著闖關地圖實境解謎

臺南市112學年度龍崎國民小學 健康促進議題增能活動成果表

活動名稱	五六年級學生參訪環境教育場所-牛埔農塘水土保持工法探索			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年11月9日	參加人數	15	0	5
簡述活動內容	牛埔農塘的景點，水土保持局設了六個解說教育點，依照不同植被與工法，再配合沿路休息涼亭及各項解說牌，可以走走停停，體驗人工與自然調和的美。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
利用生態工法讓寸草不生的惡地逐漸增添綠意		學生對水土保持工法有更深刻的認識		
				
牛埔農塘為水土保持的示範基地		水土保持困難度極高的惡地地形		

臺南市112學年度龍崎國民小學 健康促進議題增能活動成果表

活動名稱	水域安全教育宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年9月6日	參加人數	41	0	10
簡述活動內容	向全校師生宣導夏季為戲水旺季，從事水域活動時應注意水域安全，避免發生溺水事件。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



要合法：戲水地點需合法，要有救生設備與人員



要小心：湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心



要注意：注意氣象報告氣候不佳不要戲水



要冷靜：加強漂浮技巧落水保持冷靜放鬆

臺南市112學年度龍崎國民小學 健康促進議題增能活動成果表

活動名稱	交通部「112年交通安全月」公車禮儀活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年9月27日	參加人數	39	0	20
簡述活動內容	宣傳活動中透過劇團演出方式進入校園宣導搭乘公車禮儀，劇團演出內容活潑生動，配合有獎徵答方式提升互動，學生反應熱烈。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



公車禮儀活動圓滿成功大合照



公車禮儀活動由你我做起



公車禮儀活動首重敬老讓位



公車新文化進校園活動女主角

臺南市112學年度龍崎國民小學
健康促進議題增能活動成果表

活動名稱	交通安全宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年10月19日	參加人數	49	0	12
簡述活動內容	歸仁分局馬警員每學期到校宣導交通安全，與學生問答互動熱絡，宣導內容與現實生活切合，提點學生注意交通安全重點。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



行人要做到「停看聽·安全行」



車輛行經路口務必停車讓行人先行



馬警員與學生問答互動熱絡



馬警員與學生留影紀念

臺南市112學年度龍崎國民小學 健康促進議題增能活動成果表

活動名稱	創世基金會植物人交通安全宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年10月4日	參加人數	39	0	20
簡述活動內容	推廣交通安全與生命教育，擬推動「保腦暨尊重生命宣導」活動，推動乘車及騎腳踏車戴安全帽保護大腦。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
校長開場強調交通安全的重要性		深耕學生尊重生命觀念預防憾事發生		
				
養成正確的交通安全及尊重生命的觀念		請小朋友保護自己腦部，並遵守交通規則		

臺南市112學年度龍崎國民小學
健康促進議題增能活動成果表

活動名稱	防震防災及住警器消防安全宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113年3月18日	參加人數	39	0	20
簡述活動內容	今天非常感謝關廟消防局隊員呂雪菁小姐來到學校進行防災、消防宣導！她用心教導孩子如何預防火災，以及應對地震時緊急情況的方法，讓我們更加了解保護自己和他人的重要性。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
住警器安裝的重要性		地震時立即動作趴、掩、穩		
				
防災避難包攜帶物品		日本311海嘯事發經過		