

山上國小 112 學年度健康促進績優學校評選計畫

二、領導力與歸屬感：健康學校政策

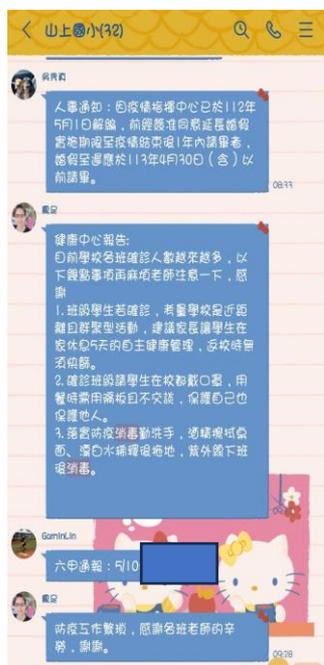
2-1-1 學校領導者與行政團隊運用多元管道(如：line、臉書、活動、會議、標語、家長座談等)，倡議健康促進學校的重要性

壹、通訊群組

通訊群組可以達到立即並有效傳達各項健康促進資訊：

一、LINE：

1. 成立山上國小教職員工群組，行政人員與教職員工宣導健康相關之注意事項，若有需要親師溝通或健康議題宣導，護理師也會請導師將健康資訊轉知學生與家長。
2. 本校成立山上國小家長會群組，與家長、社區人士宣導健康相關活動資訊、親師聯誼等活動皆可透過群組公告周知，健康相關資訊。



行政人員、護理師、導師運用 LINE 群組傳達健康注意事項

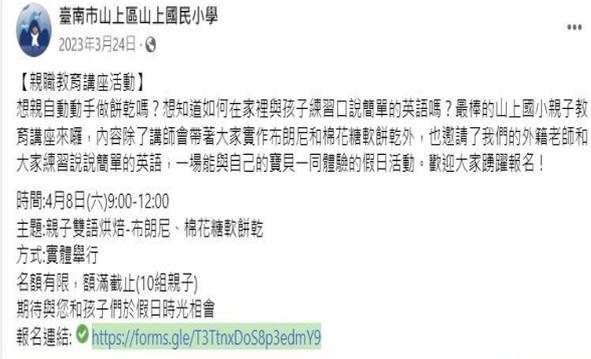
健康相關資訊運用 LINE 群組公告周知

二、Facebook

1. 成立山上國小粉絲專頁，發佈本校推行健康活動資訊，讓社區人士、家長及學生了解健康重要性。

 <p>臺南市山上區山上國民小學 1月22日 · 公開</p> <p>牙齒健康很重要阿 根據衛福部資料顯示 在中小學生時期 此時是處於混合齒列階段 乳齒依序脫落 要換為恆牙 因此口腔衛生預防和保健 也直接影響 恆齒咬合關係及恆牙齒列的健康</p> <p>然而過往在偏鄉 牙科醫療設備普遍不足 也造成孩子們就醫不便 不過一場及時雨 帶給了我們 如久旱逢甘霖的契機 謝謝中央健康保險署 謝謝幸福扶輪社 謝謝成大醫團隊</p> <p>感謝你們 捐贈牙科診療設備 讓身處偏鄉的我們 有了更完善的醫療資源</p> <p>願透過教育 我們能讓這份善意 傳遞下去 有一天 在孩子們長大後 有能力之時 也能回饋社會</p> <p>牙齒健康很重要 更重要的是因為有你們 才完善了一切</p> <p>成大牙醫團隊協助本校學生口腔保健</p>	 <p>臺南市山上區山上國民小學 3月6日 · 公開</p> <p>原來 人民的眼睛越明亮 千里眼的法力就越強 這是一場充滿歡笑聲 又富含知識的宣導活動 感謝府城木偶劇團 為我們帶來這麼精彩的演出 孩子們看得目不轉睛之餘 也知道了保護眼睛重要性 讓我們一起天天85110吧</p> <p>一、『8』 睡滿8小時：睡滿8小時，有助於增加學習記憶力 二、『5』 天天5蔬果：3蔬2果能補充維生素，幫助消化系統讓腸道順暢 三、『1』 四電少於一：每天看電視、玩電動、打電腦、用手機的時間少於1小時，用眼30分鐘、休息10分鐘 四、『1』 天天運動1小時：天天運動1小時，『快樂、長高、變聰明』 五、『0』 零含糖飲料：每天喝足1500cc(6杯馬克杯)的白開水</p> <p>府城木偶劇團到校做視力保健宣導表演</p>
<p>成大牙醫團隊協助本校學生口腔保健</p>	<p>府城木偶劇團到校做視力保健宣導表演</p>

2. 各項親職講座活動報名資訊及成果於粉絲專頁發佈（手做餅乾、食農教育……），促進校健康議題推動。

 <p>臺南市山上區山上國民小學 2023年7月31日 · 🌐</p> <p>【8/01(二) 巴拿馬vs捷克】 巴拿馬的球員們好帥啊 他們真的不只是國小生們嗎 今天賽後的互動 十分有趣 也很好玩 迎接一場勝利的我們 會繼續加油 也會秉持著 勝不驕 敗不餒 之精神 因為 棒球無國界 輸贏只是暫時 永遠的是 我們都是一群追逐小白球的追夢者</p> <p>明天8/1(二)依然有世界盃少棒賽事，我們將有兩台遊覽車(其中一台為夏日與學補課日遊覽車)，前往球場為巴拿馬國家隊加油，賽事為捷克vs巴拿馬！預計賽後順利的話，也會再安排一次和巴拿馬的小球員們合影，歡迎大家有空一起共襄盛舉。</p> <p>學校集合時間：早上10:00到校 學校遊覽車出發時間：10:20 賽事開打時間：11:00 預計回程到校時間：14:00</p> <p>★地點：台南市安南區環館路255號(吉南亞太國際棒球訓練中心) ★會提供午餐讓大家食用(披薩+飲料)。 ★若座位額滿(30人)，即出發</p> <p>大人和孩子都可以上車，不過因遊覽車座位有限，因此若您想全家自行前往也可以囉，非中華隊賽程皆為免門票入場，歡迎大家有空能前往亞太棒球場，和我們一起為巴拿馬 加油，由於我們是親善學校，所以希望無論巴拿馬孩子們的球場狀況好壞，到場的大家都能拿出最熱情的一面為他們加油，展現山仔頂最溫暖友善的樣子。 山上國小敬上 U12世界盃少棒賽 #親善學校</p>	 <p>臺南市山上區山上國民小學 2023年3月24日 · 🌐</p> <p>【親職教育講座活動】 想親自動手做餅乾嗎？想知道如何在家裡與孩子練習口說簡單的英語嗎？最棒的山上國小親子教育講座來囉，內容除了講師會帶著大家實作布朗尼和棉花糖軟餅乾外，也邀請了我們的外籍老師和大家練習說說簡單的英語，一場能與自己的寶貝一同體驗的假日活動，歡迎大家踴躍報名！</p> <p>時間:4月8日(六)9:00-12:00 主題:親子雙語烘焙-布朗尼、棉花糖軟餅乾 方式:實體舉行 名額有限，額滿截止(10組親子) 期待與您和孩子們於假日時光相會 報名連結: https://forms.gle/T3TtnxD0s8p3edmY9</p> 
<p>運用學校臉書粉絲專頁宣傳健康相關活動訊息 (U12 少棒賽邀請學生與家長一齊觀賽)</p>	<p>親職教育講座報名資訊運用粉絲專頁做宣傳 (手做餅乾烘焙坊)</p>

貳、講座活動

一、親師座談會

每學年開學前的親師座談會一定由校長與家長宣導視力保健、健康飲食、防治藥物濫用……等議題，希望健康也能落實於家庭。每次超過7成的家長出席，可見本校家長對於孩子的學習相當關心，利用家長座談會宣導可以達到面對面溝通的效果。



校長於親師座談宣導視力保健重要性



校長於親師座談宣導健康飲食重要性
(飲料的含糖成分)



校長於親師座談宣導均衡飲食



校長於親師座談宣導新興毒品要注意

二、 活動宣導

護理師與教導處同仁在集會進行健康促進的相關宣導，包括預防腸病毒要常洗手、生病不上學、視力保健、校園走廊禁止奔跑行為等，確保每位孩子在學校都可以健康和安。全。



學生朝會-視力保健宣導



辦理視力保健講座-邀請視光系教授到校演講



劇團社團表演-愛眼行動劇



學生朝會後-全校師生一齊動起來（跳愛眼健康操）



學生朝會-安全教育宣導



性教育與愛滋防治宣導



學生朝會-飲食教育宣導(吃對早餐很重要)



防治學生藥物濫用宣導

三、 標語

學校在校門口、佈告欄、走廊、樓梯間及活動中心入口等地點張貼健康促進議題海報或標語（睡滿 8 小時、天天五蔬果、天天運動 30 分鐘、喝足白開水等議題……），提醒學生健康的重要性。



牙齒保健海報、午餐菜單張貼中廊



走廊佈置飲食教育海報



董氏基金會-樂動紓壓五招海報張貼



樓梯間張貼健康標語(多走樓梯，有益健康)



反毒海報張貼 (吸食彩虹菸，人生變黑白!)



校門口外張貼禁菸標誌



登革熱防治海報張貼



活動中心外設有健康體位標語