

6-2-1 學校主動聯繫與進行健康管理

- 1.教職員工生健康諮詢/教職員簡易健檢
- 2.健康體適能活動：學生/教師
- 3.健康護照

教職員工生健康諮詢/教職員簡易健檢

佐證資料



說明：教師血壓測量



說明：教師檢測身體狀況



說明：教師檢測身體狀況



說明：啟動校內診療椅服務
教師進行口腔健檢

健康體適能活動：學生

活動名稱	體適能測驗
簡述活動內容	1.體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、跑步)列為體育課暖身活動。 2.針對四至六年級進行體適能測驗。

活動照片



說明：立定跳遠測驗



說明：立定跳遠測驗



說明：坐姿體前彎測驗



說明：坐姿體前彎測驗



說明：仰臥起坐測驗



說明：仰臥起坐測驗

活動名稱	校慶暨社區運動大會
簡述活動內容	1.討論校慶運動會相關內容。 2.多元體育競賽：師生大隊接力對抗賽、師生百米賽跑、田賽、徑賽、趣味競賽、拔河等。 3.健康促進知能宣導。

臺南市楠西國小 112 學年度 校慶暨合作教育運動會工作分配表			
總策劃：李耀全 執行秘書：宋秉璋			
11月18日前			
工作項目	工作內容	負責人	備註
籌備	各項競賽活動賽程、場地、時間規劃與安排	誼霈	
開幕預演	11/14(二)第一次預演 11/16(四)第二次預演	秉璋	
文書	活動全銜布條製作 獎狀印製	美鳳、彩漆	
司令台佈置	司令台桌椅編排 各項布置	美鳳、彩漆、一龍	五年級協助 11/17(五) 第6、7節支援
獎品	各項比賽獎品採購	勝健	
	各項比賽獎品包裝	美鳳、彩漆、義工團	
廣播、音效	廣播系統活動前之測試	勝健、怡蓁、沂暄、亮津	
場地組	各休息區之搭建規劃、分配	勝健、秉璋、一龍	
用餐安排	當日活動午餐之安排籌備	秀英、義工團	
經費收支	各項活動收支彙整	婉琳、美玉	

【運動會場地說明】



【運動會前賽】

時間	競賽項目	工作人員	備註
11/8(三) 08:00~08:50 08:00 檢錄	決賽 六年級 男女壘球擲遠 五年級 男女壘球擲遠	裁判：秉璋、勝健 記錄：誼霈	南側操場進行

11月18日當日

工作項目	工作內容	負責人	備註
司儀音控	活動流程介紹、廣播、活動中音效控制	亮津、沂喧	
招待組 會場秩序維持	來賓、家長之接待會場秩序維持	勝健、景誼、靜宜	
攝影組	活動攝影、照相	琬宜(錄影)、玉梅(全日拍照)	
獎品頒獎	頒獎獎品及獎狀繕寫	彩添	
醫護組	活動進行意外之醫療處理	秀英、美鳳	

時間	活動項目		工作人員	備註
7:50-8:00	學生至休息區預備進場		各班導師	掃地提前 休息區放置布丁椅 擺放趣味競賽物品
8:00-8:20	運動員進場、祥獅獻瑞		各班導師 怡蓁協助鼓獅	南側跑道準備
8:20-8:30	典禮開始、主席致詞		校長、秉璋	開幕典禮
8:30-8:40	介紹長官來賓		校長	
8:40-8:50	來賓致詞		校長	
8:50-9:00	致贈志工感謝狀		校長、秉璋	
9:00-9:05	運動員宣誓		自治市長	
9:05-9:15	幼兒園律動表演		幼兒園老師	司儀介紹表演詞
9:15-9:30	一年級趣味競賽(北側)		裁判：後杰、婉婷 協助：義工*2(分兩組進行)	南北側操場 同時進行
	二年級趣味競賽(南側)			
9:30-9:45	幼兒園 50 公尺班級跑		幼兒園老師	東側跑道 人數 5 人取前三名 人數 4 人取前二名
9:45-10:00	一、二年級 50 公尺班級跑		檢錄裁判：一年級、二年級導師 發令：義工*5 拉終點線：學長姊*2	
10:00-10:15	幼兒園親子趣味競賽	三、四年級 60 公尺計時決賽	趣味競賽 裁判： 後杰 婉婷 協助： 義工*2 (分兩組進行)	計時決賽 發令： 秉璋 檢錄： 誼霽 終點裁判： 彥德 義工*6 錄影、計時： 怡蓁 柔伊
10:15-10:30	低年級親子趣味競賽	五、六年級 100 公尺計時決賽		
10:30-10:45	中年級親子趣味競賽			
10:45-11:00	高年級親子趣味競賽			
11:00-11:15	一年級暨二年級大隊接力		發令：彥德 終點裁判及記錄：怡蓁、柔伊 接力區管控：各班導師 收發號碼衣/頭帶及場地管理：義工*4 拉線：學長姊*2	接力區老師宣導 同時進、退操場 一年級→二年級 三年級→四年級 五年級→六年級
11:15-11:30	三年級暨四年級大隊接力			
11:30-11:45	五年級暨六年級大隊接力			
11:45-12:00	教職員、家長會、顧問團、志工團競賽(拔河)		活動主持：勝建、秉璋、亮津、沂喧 器材準備：秉璋、誼霽	操場中央 每組 12-15 人
12:00-13:30	午餐、低年級學生放學、中高年級學生午休			
13:40-14:10	五年級 400 公尺混合接力決賽 六年級 400 公尺混合接力決賽		發令及檢錄：秉璋 終點錄影：後杰、婉婷 終點裁判及記錄：彥德、玉如 收發號碼衣/頭帶及場地管理： 維芬、惠雯、雅靖 拉線：學長姊*2	每班最多報三隊 直接決賽 同時進、退操場 輪流進行比賽
14:10-14:50	三年級拔河 四年級拔河 五年級拔河 六年級拔河		發令：秉璋 計時、紀錄：怡蓁、柔伊 裁判：彥德	中間操場
14:50-15:00	頒獎、閉幕典禮		校長	
15:00-	場地恢復、導師時間		一龍、黃吉、六年級協助	



說明：校長致詞與說明健康運動重要性



說明：運動志工表揚



說明：鼓獅隊開場



說明：幼兒園大會舞



說明：幼兒園親子趣味競賽



說明：低年級親子趣味競賽



說明：幼兒園 50 公尺賽跑



說明：一年級 50 公尺賽跑



說明：高年級趣味競賽



說明：中年級大隊接力



說明：健康飲食變裝賽跑



說明：高年級拔河

活動名稱	班際體育競賽
簡述活動內容	1.採普及化運動原則，全校學生皆參與活動。 2.低年級：跳繩接力 3.中、高年級：樂樂棒球

活動照片



說明：低年級規則說明



說明：跳繩接力投球



說明：跳繩接力投球



說明：中年級樂樂棒競賽說明



說明：中年級樂樂棒競賽



說明：中年級樂樂棒成績宣讀



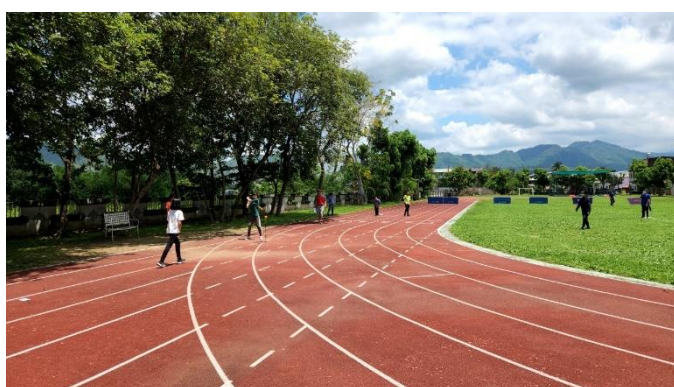
說明：高年級樂樂棒規則說明



說明：高年級樂樂棒競賽



說明：高年級樂樂棒競賽



說明：高年級樂樂棒競賽

活動名稱	運動性社團
簡述活動內容	1.低年級：扯鈴、八極拳 2.中年級：八極拳、桌球、Teeball、鼓獅隊 3.高年級：Teeball、鼓獅隊、籃球

活動照片



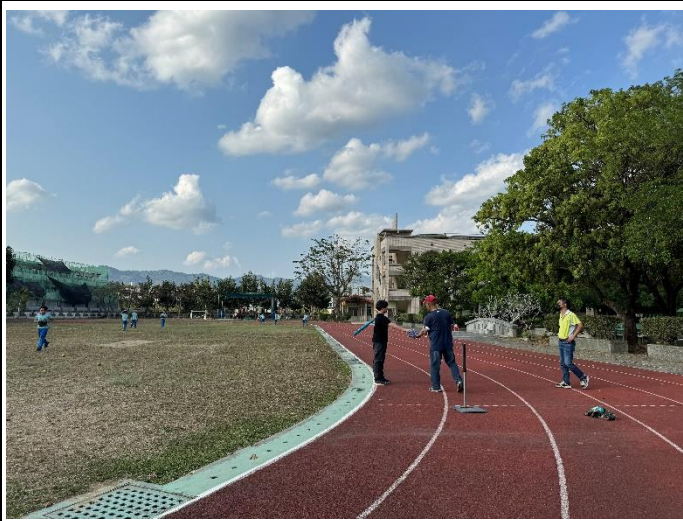
說明：教練指導基本動作

說明：加強基本動作



說明：扯鈴社團基本動作練習

說明：扯鈴社團表演練習



說明：Teeball 練習



說明：Teeball 練習



說明：鼓獅隊練習



說明：鼓獅隊拳術練習



說明：籃球社團練習



說明：籃球社團站位說明

活動名稱	SH150 計畫																			
簡述活動內容	<p>壹、實施時間：</p> <p>一、下課淨空：每日第二節下課</p> <p>二、放學 GO：星期二、星期四、星期五放學時段</p> <p>貳、實施次數：每日</p> <p>參、實施對象：全校師生</p> <p>肆、實施內容：</p> <p> 台南市楠西區楠西國小 112 學年度健康促進學校 視野放寬，活力出發計畫</p> <p>一、依據</p> <p> (一) 學校衛生法</p> <p> (二) 臺南市112學年度健康促進學校實施計畫</p> <p>二、目的</p> <p> (一) 透過教育和健康計畫的實施，建構健康友善的學習與成長環境。</p> <p> (二) 推動系列活動，讓學生在學習過程中有機會減輕眼睛疲勞、預防近視，並保護眼睛健康，同時達到下課淨空和讓每個人參與運動的目標。</p> <p> (三) 通過參與這些活動，培養健康的生活方式，養成定期運動的習慣，有益於整體健康和發展。</p> <p>三、內容</p> <p> (一) 下課淨空</p> <p> 1.每日第二節下課，根據眼睛體操音樂進行望遠凝視及護眼操。</p> <p> 2.護眼操後，搭配戶外活動讓學生運動以達下課淨空之目的。</p> <p> (二) 放學 Go</p>																			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="167 1294 319 1344">時間</th> <th data-bbox="319 1294 454 1344">年級</th> <th data-bbox="454 1294 837 1344">內容</th> <th data-bbox="837 1294 1005 1344">導護老師</th> <th data-bbox="1005 1294 1527 1344">自治團隊</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="167 1344 319 1512">星期二</td> <td data-bbox="319 1344 454 1512">一年級 二年級</td> <td data-bbox="454 1344 837 1512">操場跑步 (完成後導師協助帶隊出校門)</td> <td data-bbox="837 1344 1005 1512">司令台 放學報告</td> <td data-bbox="1005 1344 1527 1512">放學降旗 撥放放學音樂(打鐘後一分鐘) 準備麥克風</td> </tr> <tr> <td data-bbox="167 1512 319 1680">星期四</td> <td data-bbox="319 1512 454 1680">三年級 四年級</td> <td data-bbox="454 1512 837 1680">操場跑步 (根據司令台集合狀況，Ready go 後揹書包自行放學。)</td> <td data-bbox="837 1512 1005 1680">司令台 放學報告</td> <td data-bbox="1005 1512 1527 1680">放學降旗 撥放放學音樂 (打鐘後一分鐘) 準備麥克風</td> </tr> <tr> <td data-bbox="167 1680 319 1921">星期五</td> <td data-bbox="319 1680 454 1921">五年級 六年級</td> <td data-bbox="454 1680 837 1921">操場跑步 (根據導護老師指令，揹書包自行放學。)</td> <td data-bbox="837 1680 1005 1921">操場 大約 3:55 下達放學指令</td> <td data-bbox="1005 1680 1527 1921">自行降旗 撥放放學音樂 (打鐘後一分鐘) 準備麥克風</td> </tr> </tbody> </table> <p>∇操場跑步的年級不需至司令台中間集合。</p> <p>∇目的是讓學生在有限的時間內盡量運動，故不限跑步圈數，依學生狀況可自行配速。</p>	時間	年級	內容	導護老師	自治團隊	星期二	一年級 二年級	操場跑步 (完成後導師協助帶隊出校門)	司令台 放學報告	放學降旗 撥放放學音樂(打鐘後一分鐘) 準備麥克風	星期四	三年級 四年級	操場跑步 (根據司令台集合狀況，Ready go 後揹書包自行放學。)	司令台 放學報告	放學降旗 撥放放學音樂 (打鐘後一分鐘) 準備麥克風	星期五	五年級 六年級	操場跑步 (根據導護老師指令，揹書包自行放學。)	操場 大約 3:55 下達放學指令
時間	年級	內容	導護老師	自治團隊																
星期二	一年級 二年級	操場跑步 (完成後導師協助帶隊出校門)	司令台 放學報告	放學降旗 撥放放學音樂(打鐘後一分鐘) 準備麥克風																
星期四	三年級 四年級	操場跑步 (根據司令台集合狀況，Ready go 後揹書包自行放學。)	司令台 放學報告	放學降旗 撥放放學音樂 (打鐘後一分鐘) 準備麥克風																
星期五	五年級 六年級	操場跑步 (根據導護老師指令，揹書包自行放學。)	操場 大約 3:55 下達放學指令	自行降旗 撥放放學音樂 (打鐘後一分鐘) 準備麥克風																

台南市楠西區楠西國小 112 學年度健康促進學校

視野放寬，活力出發計畫

一、依據

- (一)學校衛生法
- (二)臺南市 112 學年度健康促進學校實施計畫

二、目的

- (一)透過教育和健康計畫的實施，建構健康友善的學習與成長環境。
- (二)推動系列活動，讓學生在學習過程中有機會減輕眼睛疲勞、預防近視，並保護眼睛健康，同時達到下課淨空和讓每個人參與運動的目標。
- (三)通過參與這些活動，培養健康的生活方式，養成定期運動的習慣，有益於整體健康和發展。

三、內容

(一)下課淨空

1. 每日第二節下課，根據眼睛體操音樂進行望遠凝視及護眼操。
2. 護眼操後，搭配戶外活動讓學生運動以達下課淨空之目的。

(二)放學 Go

時間	年級	內容	導護老師	自治團隊
星期二	一年級 二年級	操場跑步 (完成後導師協助帶隊出校門)	司令台 放學報告	放學降旗 撥放放學音樂 (打鐘後一分鐘) 準備麥克風
星期四	三年級 四年級	操場跑步 (根據司令台集合狀況， Ready go 後揹書包自行放學。)	司令台 放學報告	放學降旗 撥放放學音樂 (打鐘後一分鐘) 準備麥克風
星期五	五年級 六年級	操場跑步 (根據導護老師指令， 揹書包自行放學。)	操場 大約 3:55 下達放學指令	自行降旗 撥放放學音樂 (打鐘後一分鐘) 準備麥克風

▽操場跑步的年級不需至司令台中間集合。

▽目的是讓學生在有限的時間內盡量運動，故不限跑步圈數，依學生狀況可自行配速。

▽書包可根據
右圖位置放置。



承辦人  盧誼霏

單位主管  宋秉璋

機關首長  李耀全

活動照片



說明：第二節下課 護眼行動



說明：第二節下課 護眼行動



說明：第二節下課 護眼行動



說明：下課淨空



說明：下課跳繩活動



說明：下課運動



說明：下課運動



說明：低年級放學 go



說明：低年級放學 go



說明：中年級放學 go



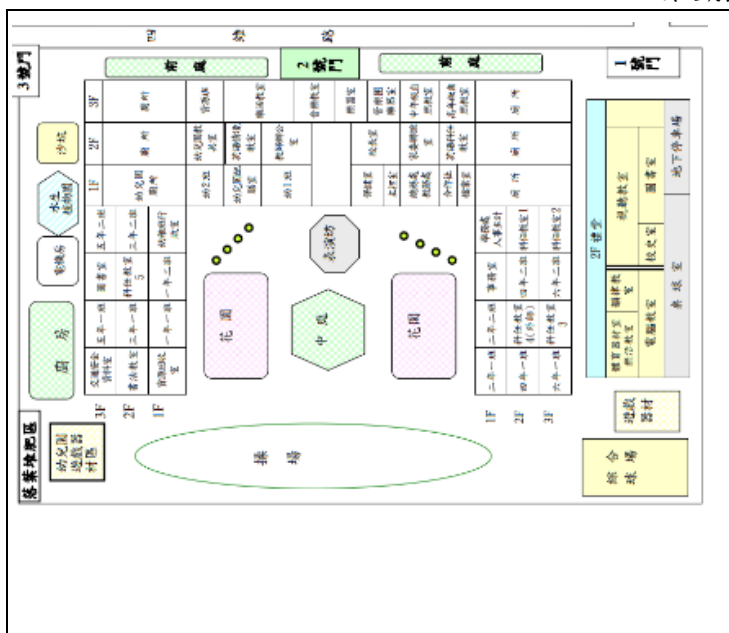
說明：高年級放學 go



說明：高年級放學 go

活動名稱	大跑步運動計畫
簡述活動內容	<p>壹、實施時間：</p> <p>一、(統一)學生朝會後</p> <p>二、(個別)各班導師自行安排時間</p> <p>貳、實施次數：每週二</p> <p>參、實施對象：全體學生</p> <p>肆、實施內容：依照各年度進行大跑步運動計畫並記錄圈數。</p>

活動照片



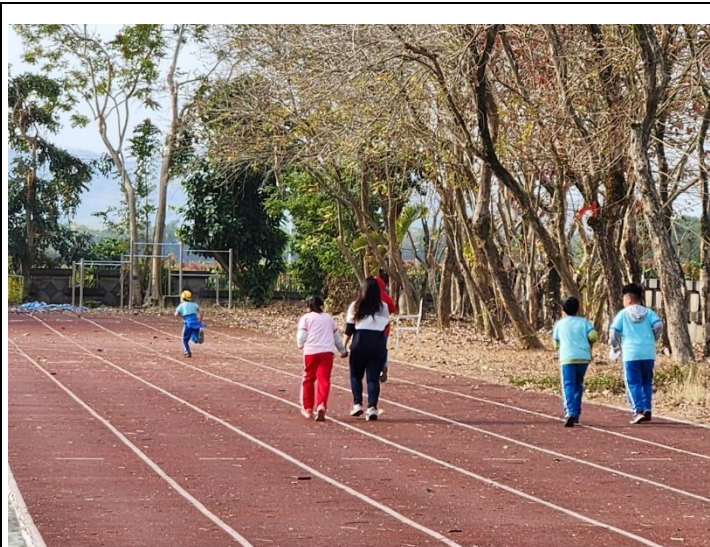
說明：校園運動地圖

說明：晨會健康操



說明：晨會後跑步

說明：晨會後跑步



說明：教師陪同學生跑步



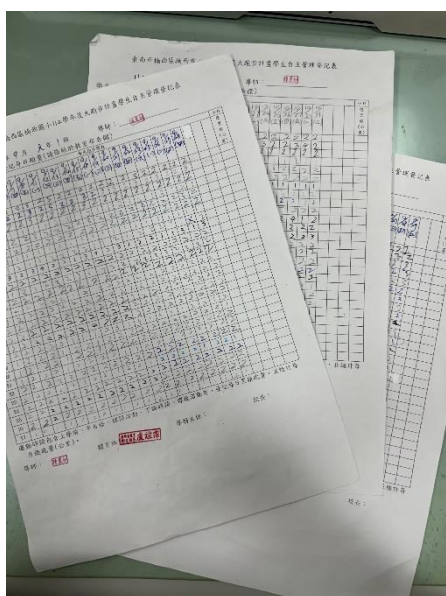
說明：課前大跑步



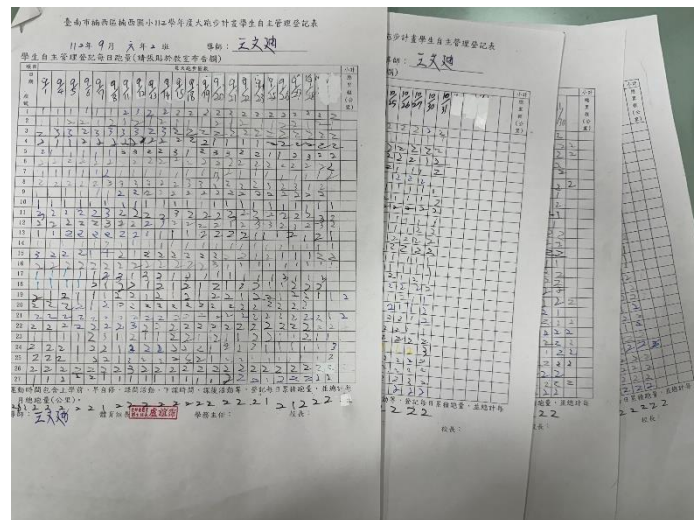
說明：課前大跑步



說明：跑步後收操



說明：大跑步紀錄單



說明：大跑步紀錄單

健康體適能活動：教師

佐證照片



說明：午餐營養餐盤



說明：教師運動團隊



說明：西瓜盃排球賽



說明：教師運動研習



說明：喝足白開水



說明：教師水杯，一天至少 3000cc

健康護照

一、執行方式：

- (一)透過健康護照理解個人的成長軌跡與體適能狀況、紀錄個人的運動行為與運動團隊參與事蹟。
- (二)透過活動集點提升學生體適能及規律運動人口。
- (三)推動健康護照達三分之一班級，並由導師及健康教師共同推動健康護照內容。

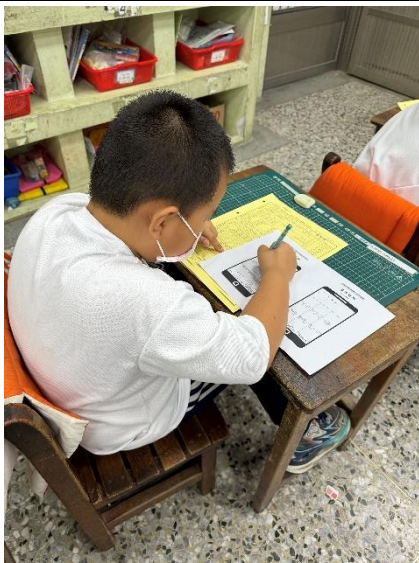
活動照片



說明：每日飲水量說明



說明：健康護照填寫指導



說明：撰寫健康護照對照表



說明：健康護照飲食篇指導



說明：撰寫健康護照飲食篇



說明：下課自主撰寫健康護照



說明：教師指導撰寫健康護照



說明：低年級透過健康護照自我檢視



說明：

中年級搭配餐前五分鐘撰寫健康護照飲食篇



說明：根據身體健康指數提醒教師與學生



World Health Day

Tainan Municipal Nansi District
Nansi Elementary School



Nansi
Elementary
School

Table of contents

1

基本資料

2

緣起

使用說明

3

健康新知

4

個人健康紀錄

5

關於餐前五分鐘

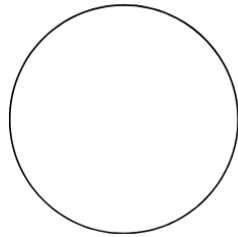
6

1 1 2 學年度
餐前五分鐘



基本資料

All About Me



我在想：

姓名 Name	性別 gender	班級 class
年齡 age	視力(左) vision	視力(右) vision
身高 height	體重 weight	身體質量指數



緣起

使用說明

市長有話要說

為了持續強化學生的體適能、養成學生運動習慣，並讓每個孩子平安健康長大，因此將體適能檢測，轉型為普及化運動和趣味化的體育教學，並結合健康飲食教育，創新推出各校的行動方案。

行動方案內容重點包括：
學校體育趣味化、
簡易運動普及化、
飲食教育在地化及
健康體位創意化等面向。
希望落實推動到每所學校、
每個班級和學生，以養成規律運動與正確飲食的行動力，並達到「活力臺南、食在健康」的目標。

運動面向

跑步是學校最容易推行的運動項目，利用課餘或課堂時間累計跑步運動，落實學生每週在校運動時間超過150分鐘(SH150)，並推出全市性「大跑步行動方案」。

在健康飲食

方面，全面推動班級餐

前5分鐘飲食教育，
鼓勵學校開發「我的餐盤」特色本位課程。

飲食面向

課程面向

搭配食農教育，讓學生從認識食物、了解營養價值、惜食感恩、減少午餐剩食比率，強化地產地銷與節能減碳的概念，將飲食知識轉變為日常生活習慣。

透過記錄健康行動歷程，行動成果視覺化，改變看得見，更有動力朝健康邁進。

使用說明

透過6項個人健康行動目標(均衡飲食好習慣、喝足白開水、不喝含糖飲料、不吃零食、不吃油炸食品、天天運動30分鐘)，以達成促進學生自主執行健康飲食、快樂運動的目的。

健康新知

睡滿 8 小時

9 點前上床睡覺，睡滿 8 小時，
以養成良好且規律的睡眠習慣



四電少於 1

看電視、玩電動、打電腦、用手機
時間少於 1 小時



天天運動 30 分

天天運動 30 分鐘
『快樂、長高、變聰明』



0 含糖飲料

每天喝足 1500cc(6 杯馬克杯)的白開水
建議同時不喝含糖飲料



天天 5 蔬果

3 蔬 2 果 補充維生素
幫助消化系統讓腸道順暢



身體質量指數 BMI

範圍	說明
BMI < 18.5	體質過輕，需要多運動。
18.5 ≤ BMI < 24	健康體重，要繼續保持。
24 ≤ BMI < 27	體重過重， 須實施體重健康管理。
BMI ≥ 27	體重超重， 須立刻實施體重健康管理

$$BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \div \text{身高(公尺)}}$$



關於餐前五分鐘

「餐前五分鐘」營養教育方案，是由校園營養師們發揮創意巧思，參考衛生福利部「我的餐盤」及六大類食物分類，規劃國中小學生營養飲食「知識地圖」，繪製懶人包海報，並製作超過百部的營養教育短片，介紹食材特色、營養及產地等豐富知識，作為學校營養教育宣導及綜合、健體課程領域補充教材，讓健康飲食觀念扎根校園。

餐前五分鐘與午餐飲食教育影片搭配使用，結合當地、當季、當月的食材，進行吃當季、識在地食物的說明與應用，並且引導學生觀察所食用的營養午餐食材，讓學生與生活經驗結合，進而培養學生愛惜食材與對食物感恩之情意態度，同時引導學生對午餐營養教育產生認同感。





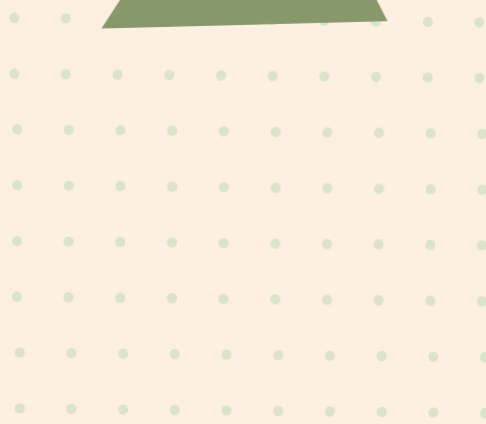
112學年度 餐前五分鐘



相關主題



食農遊學地圖



好奇

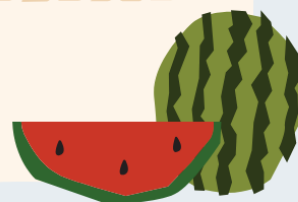
● _____

檢查

天天五蔬果

天天喝開水

天天吃早餐



stay
HEALTHY



Tainan Municipal Nansi District Nansi Elementary School