

## 臺南市 112 學年度善化國民小學推動健康促進計畫特色

1. 長期於課間活動推行自編愛眼操搭配伸展動作，眼睛遠眺休息，進而達到下課教室淨空。
2. 將視力一眼退步超過0.2、一年級視力低於0.9、體位不良列入個案，定期追蹤，依追蹤結果，發放視力檢查通知單、紅單（過重、超重）、黃單（過輕）衛教單張提醒家長。
3. 於期末針對個案追蹤結果有進步者，可參加期末摸獎活動，獎品包含宣導品、跳繩、含氟牙膏、益智遊戲、新潮文具用品等，多元賦予正面意義，且符合學生期待。
4. 口腔保健依據各年級給予不同衛教及技術指導；進行潔牙結果抽驗；統計潔牙率公佈於健促網互相觀摩。
5. 全面推行餐後潔牙，第1學期執行率達95.71%，潔牙次數2.69，將結果及相關訊息公告於健促網。
6. 結合校慶辦理校本課程闖關活動議題融入以多元方式呈現。
7. 獎勵制度搭配建立善化國小正向行為支持系統，善光護照-初級預防，CICO-次級預防，達到負責、安全、友善。
8. 慢性病（心臟病、糖尿病、貧血、罕見疾病）個案，給予個別衛教及友善環境，並建立與家長群組共同監督。
9. 搭配學校既定課程及活動融入健促議題，落實以生活為導向精神。
10. 辦理動態社團增加學生課後運動機會，教職員於下班時養成運動習慣，一起落實健促氛圍。
11. 每年舉辦體育週、校慶系列活動、成果發表，增加學生活動表現自我展能機會。
12. 寒暑假結合社會機構辦理育樂營，讓學生吸收不同資訊並維持規律生活良好習慣，有個健康快樂的假期。
13. 寒暑假作業融入議題，並公開表揚優良作品。

### 特色一：長期於課間活動推行自編愛眼操



自編愛眼操影片放置於健促網



每天課間活動時間進行達到教室淨空

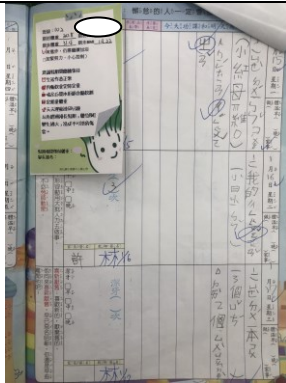
### 特色二：特定對象定期追蹤，依結果，發放衛教單張提醒家長



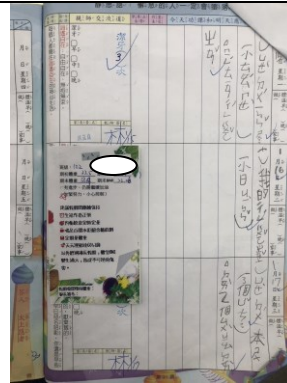
定期追蹤，當下給予個別衛教



準備多變化小點心~蜂蜜堅果

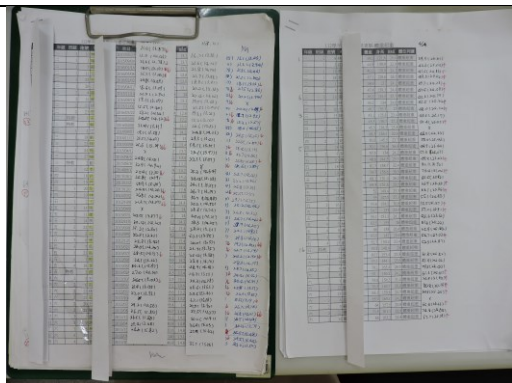


發放衛教單張提醒家長

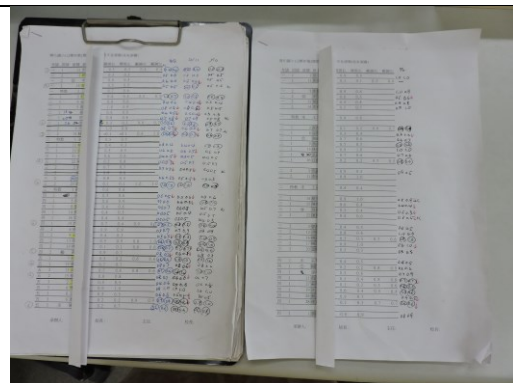


發放衛教單張提醒家長

### 特色三：於期末針對個案追蹤結果有進步者，參加期末摸獎活動



體位不良定期追蹤



視力退步及未複診者定期追蹤



有進步者於期末參加摸獎活動



獎品多元符合寓教於樂

特色四：給予不同衛教及技術指導並進行潔牙結果抽驗



以繪本宣導口腔衛生重要性並摸摸看  
牙菌斑藏在哪裡(一年級)



互動影片了解自已牙齒構造並學會查  
看牙膏含氟量(二年級)



介紹貝氏刷牙並練習(三年級)



吃~100%巧克力原味，看~哪裡特別  
髒，做~回覆示教貝氏刷牙(四年級)



介紹牙線使用及重要性(五年級)



操做牙線技巧落實於生活中(六年級)



不定時進行潔牙結果抽驗



針對潔牙不確實的給予個別指導

特色五：第1學期執行率達95.71%，潔牙次數2.69



環境佈置以利推行餐後潔牙



將結果公佈於健促網

特色六：結合校慶辦理校本課程闖關活動議題融入多元方式呈現



位置流程說明

臺南市善化區民小學校運動會前鋒賽流程表  
總覽：113年3月26至29日

序號	時間	活動項目	組別
1	113.03.26 AM:00:00	五、六年級拔河賽	
2	113.03.27 AM:00:00	五、六年級拔河賽	
3	113.03.28 AM:00:00	一至六年級趣味小字賽	
4	113.03.29 08:20-09:40	體操團體比賽 體操團體比賽	一、二、三、四年級 五、六年級 校生活節團體活動
5	09:30-11:10	五、六年級 趣味團體活動	一、二、三、四年級 校生活節團體活動

課程闖關活動流程表



議題融入以多元方式呈現



體育闖關集章學生玩得不亦樂乎

## 特色七：建立善化國小正向行為支持系統



正向行為教學~認識情緒包



辦理友善校園環境繪圖比賽



獎勵制度搭配善光護照



期末頒發善光獎勵金牌

## 特色八：8. 慢性病個案，給予個別衛教及友善環境



針對慢病個案班級行衛教宣導



健康中心冰箱備有昇糖素及果汁

## 特色九：搭配學校既定課程及活動融入健促議題

臺南市善化國小112學年度校內語文競賽  
硬筆書法書寫表格(範例)

善化國小二年級	飯	菜	豆	健
	跟	比	魚	康
	蔬	水	蛋	餐
	菜	果	肉	盤
	二	多	二	多
	樣	二	掌	全
	多	點	心	穀

舉辦校內語文競賽題目融入



閩南語課程融入教學~認識蔬果

特色十：辦理動態社團，教職員下班運動，一起落實健促氛圍



辦理動態社團~律動舞蹈



辦理動態社團~直排輪



教職員下班一起打桌球



大家下班走走笑笑舒解壓力

特色十一：每年舉辦體育週、校慶系列活動、成果發表



第1學期體育週~一年級九宮格擲準



第1學期體育週~二年級九宮格擲準



第1學期體育週~三年級樂樂棒體驗



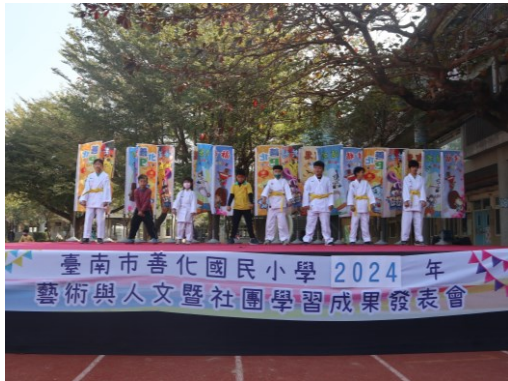
第1學期體育週~四年級樂樂棒體驗



第 1 學期體育週~五年級樂樂棒比賽



第 1 學期體育週~六年級樂樂棒比賽



第 1 學期期末成果發表~空手道社團



第 1 學期期末成果發表~班級表演

臺南市善化國民小學 127 週年  
校慶運動會暨親子園遊會活動流程表  
時間：113 年 3 月 30 日(星期六)

序號	時 間	活 動 項 目	備 註
1	08:10-08:20	預備集合	
2	08:20-08:30	開場典禮	
3	08:30-09:40	橫繩兒童表演及空手道童裝新操物	
4	09:40-09:50	空手道表演 大會操表演(一~六年級)	請明高中 體育組
5	09:50-09:50	一、六年級 三、四年級 拔河 全民賽跑	趣味競賽
6	09:50-10:30	三、四年級 一、六年級 拔河 全民賽跑	趣味競賽
7	10:00-11:00	幼兒園、特教班、康復課童裝	
8	10:30-11:30	二、五年級 三、四年級 拔河 全民賽跑	趣味競賽
9	11:10-11:30	親子園遊會及愛心義賣活動	
10	11:30-14:30	一至六年級趣味小遊戲	
11	14:30-15:10	一、二、三年級大隊接力賽	
12	15:10-15:50	四、五、六年級大隊接力賽	
13	15:50-16:00	閉場整理、散學	
14			

第 2 期校慶運動會暨親子園遊會



幼兒園活力開場



運動員大會操暖身



第 2 期校慶運動會~六年級拔河



第 2 期校慶運動會~二年級趣味競賽



第 2 期校慶運動會~幼兒園

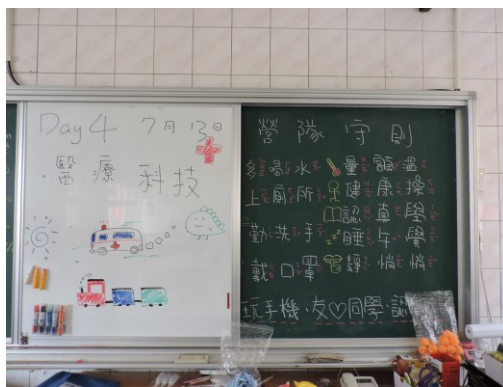


第 2 期校慶運動會~園遊會  
(正向心理體驗活動)



第 2 期校慶運動會~大隊接力賽

特色十二：寒暑假結合社會機構辦理育樂營



每年暑假辦理育樂營促進生活規律



康寧暑期育樂營成果發表

特色十三：寒暑假作業融入議題，並公開表揚優良作品



寒假作業結合學校健促主推議題



寒假作業優秀作品





112學年度寒假作業  
(一~三年級健康餐盤，四~六年級運動記錄)



優秀作品張貼於中廊公佈欄



於朝會公開頒獎表提優秀學生  
(一~三)



於朝會公開頒獎表提優秀學生  
(四~六)