

3-3-1 佐證資料如照片、計畫、紀錄、簽到表等。

學校透過生活指導，強化學生的健康生活模式，實施生活教育、營養教育、安全教育或環保教育，建立學生正確的習慣與行為，如餐前 5 分鐘、下課教室淨空等。



餐前5分鐘



下課教室淨空

# 龍山國小「下課淨空計畫」計畫書

## 一、計畫背景

隨著數位化時代的來臨，國小學生長時間待在教室內，缺乏戶外活動，這不僅影響了他們的身體健康，也可能對心理健康產生不利影響。為促進學生全面發展，教育部推動「下課淨空計畫」，旨在讓學生在下課時間走出教室，進行戶外活動，提升他們的身心健康水平。

## 二、計畫目標

1. **增加戶外活動時間**：讓學生在課間休息、午休和放學後有更多的時間進行戶外活動。
2. **改善運動設施**：為學生提供安全、適合的戶外運動和遊戲設施。
3. **促進身心健康**：通過多樣化的活動內容，增強學生的體能和心理素質。
4. **加強合作與交流**：通過團隊遊戲和集體活動，培養學生的合作精神和社交能力。

## 三、計畫內容

1. **戶外活動時間安排**
  - **課間休息時間**：每節課後安排 10 分鐘的戶外活動時間。
  - **大下課時間**：安排 20 分鐘的戶外活動時間。
  - **放學後活動**：放學後提供 30 分鐘的課後戶外活動時間。
2. **戶外設施改善**
  - 維護小型運動場地，如籃球場和跑道。
  - 增設適合國小學生的遊樂設施，如溜滑梯、鞦韆、攀爬架等。
  - 在活動區域鋪設安全地墊，確保學生活動安全。
3. **活動內容設計**
  - **簡單體育活動**：籃球、羽毛球、跳繩等。
  - **團隊遊戲**：接力賽、傳球遊戲、拔河等。
  - **創意活動**：繪畫、手工製作、戶外閱讀等。
  - **自然觀察**：觀察植物和小動物，進行自然科學教育。
4. **教師與家長參與**
  - **教師引導**：教師陪同學生進行活動，確保安全並提供指導。
  - **家長志工**：招募家長志工協助組織和監督活動。
5. **健康觀念推廣**
  - 在健康教育課程中講解運動和健康飲食的重要性。
  - 校園內張貼宣傳海報，介紹健康活動和運動的好處。
6. **計畫監督與評估**

- 記錄學生的活動參與情況，確保每個學生都有機會參與。
- 定期進行學生健康和體能的評估，了解計畫效果。

#### 四、經費預算

1. **設施建設與維護**：新建和維護運動場地、遊樂設施、安全地墊等。
2. **活動材料**：購買體育器材、遊戲道具、繪畫和手工製作材料等。
3. **培訓與宣傳**：教師和家長志工的培訓費用，宣傳海報和資料印刷費用。

#### 五、實施步驟

1. **計畫啟動**：成立計畫推動小組，制定詳細計畫並宣佈實施。
2. **設施改善**：根據需求建設和維護戶外活動設施。
3. **活動安排**：設計並安排各項戶外活動，確保每個學生都能參與。
4. **教師與家長培訓**：進行相關培訓，提高教師和家長志工的參與度和指導能力。
5. **推廣宣傳**：通過校內外渠道進行宣傳，提升計畫知名度和參與度。
6. **持續監督與評估**：定期檢查計畫實施情況，收集反饋，不斷改進。

#### 六、預期成果

1. **學生身體健康提升**：通過增加戶外活動時間，改善學生的體能狀況。
2. **心理健康改善**：減少學習壓力，增強心理素質。
3. **合作精神增強**：通過團隊遊戲和集體活動，提升學生的合作能力。
4. **學習效果提升**：健康的身心狀態，有助於學生更好地投入學習。

# 龍山國小「餐前五分鐘計畫」計畫書

## 一、計畫背景

隨著現代生活節奏的加快，許多學生在進食前缺乏適當的準備時間，這可能會影響他們的消化和吸收，進而影響健康。為了培養學生良好的飲食習慣，促進健康成長，特制定「餐前五分鐘計畫」，旨在讓學生在用餐前進行簡短的準備活動，提升用餐質量。

## 二、計畫目標

1. **培養良好飲食習慣**：讓學生在用餐前進行簡短的準備活動，形成良好的飲食習慣。
2. **促進身心健康**：通過適當的運動和放鬆活動，促進消化和吸收，提升學生的身心健康。
3. **增強團隊合作**：通過集體活動，增強學生的合作精神和集體榮譽感。

## 三、計畫內容

1. **時間安排**
  - 每天午餐前的五分鐘，進行專門的餐前活動。
2. **活動設計**
  - **深呼吸與放鬆**：進行深呼吸和簡單的放鬆活動，幫助學生放鬆心情，準備用餐。
  - **簡單體操**：設計一套簡單的體操動作，如伸展運動、扭腰運動等，幫助學生活動筋骨。
  - **飲食教育**：簡短的飲食健康知識講解，如正確的飲食習慣、食物的營養價值等。
  - **感恩活動**：鼓勵學生在用餐前感恩食物和辛勤工作的人，培養感恩心態。
3. **場所安排**
  - **教室內活動**：如果天氣不好或空間受限，可在教室內進行活動。
  - **戶外活動**：在天氣允許的情況下，優先選擇在操場或校園內進行活動。
4. **教師指導**
  - 由班級老師或健康教育教師負責活動的組織和指導，確保活動的安全和有效進行。

## 四、實施步驟

1. **計畫啟動**
  - 成立計畫推動小組，制定詳細計畫並宣佈實施。
  - 舉行啟動儀式，向學生和家長介紹計畫的目的和內容。
2. **活動設計與準備**
  - 設計具體的活動內容和流程，並進行試點運行。
  - 準備所需的教具和材料，如體操指導視頻、飲食健康知識卡片等。
3. **教師培訓**
  - 對相關教師進行培訓，提高他們的活動組織和指導能力。
4. **活動實施**
  - 按照計畫安排，組織學生進行餐前五分鐘活動。
  - 監督和指導學生的活動情況，確保活動效果。
5. **評估與改進**
  - 定期評估活動效果，收集學生和教師的反饋意見。
  - 根據反饋結果，不斷改進活動設計和實施方式。

## 五、經費預算

1. **活動材料**：購買體操指導視頻、健康知識卡片等材料。
2. **教師培訓**：教師培訓費用。
3. **宣傳推廣**：宣傳材料印刷費用。

## 六、預期成果

1. **學生養成良好飲食習慣**：通過持續的活動，幫助學生養成良好的飲食習慣。
2. **提升身心健康**：通過適當的運動和放鬆活動，提升學生的消化吸收能力和心理健康水平。
3. **增強團隊合作**：通過集體活動，提升學生的合作精神和集體榮譽感。