



## 8-1-1 學校推動健康促進計畫特色

議題名稱	特色健康促進活動		
日期	112學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	課間時間健康促進活動		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：下課教室淨空	說明：課間高年級學生足壘球練習		
			
說明：課間中年級學生足球練習	說明：課間低年級學生跳繩練習		

議題名稱	特色健康促進活動		
日期	112學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	健康體位(主推議題)- 期末全校健康促進體適能活動、全校運動時間		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：期末全校健康促進體適能活動		說明：期末全校健康促進體適能活動	
			
說明：每周二、四下午全校運動時間		說明：每周二、四下午全校運動時間	

議題名稱	特色健康促進活動		
日期	112學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	健康體位(主推議題)- 健康促進宣導、寒假跳鼓營、健康的一餐等		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：期初健康促進宣導	說明：寒假跳鼓營		
			
說明：主題探究-健康的一餐	說明：學生健康體適能健康管理活動		

議題名稱	特色健康促進活動		
日期	112學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	健康體位(主推議題)- 校內低年級組天天運動海報比賽		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：天天運動海報比賽		說明：天天運動海報比賽	
			
說明：天天運動海報比賽		說明：天天運動海報比賽	

議題名稱	特色健康促進活動		
日期	112學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	健康體位(主推議題)- 健康護照		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)

生活公約	
1. 運動 30 分鐘。	
2. 喝足 1500C.C. 白開水。	
3. 3C 產品使用不超過 1 小時	
4. 天天吃 5 份蔬菜及水果。 (蔬菜 1 份大約半個碗的量、水果 1 份相當於 1 個拳頭大小)	
5. 每天睡足 8 小時。	
【有完成的項目請在空格內填入數字代號】	

11	12345	12345	12345	2345	12345	1345	1234
12	12345	12345	12345	12345	1345	1345	1234
13	12345	12345	12345	12345	1345	1345	12345
14	1345	12345	12345	1345	12345	12345	12345
15	1345	12345	12345	12345	1345	12345	12345
16	1345	12345	1345	12345	12345	12345	12345
17	12345	12345	1345	12345	12345	12345	12345
18	12345	12345	1345	12345	12345	12345	12345
19	12345	12345	12345	12345	12345	12345	12345
20	12345	12345	1345	12345			

現況分析：  
請將每週喝了幾杯含糖飲料紀錄於下表中。

週次	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	0	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0	0	0
5	0	0	0	0	0	0	0
6	0	0	0	0	0	0	0
7	0	0	0	0	0	0	0
8	0	0	0	0	0	0	0

說明：健康護照

週次	身高	體重
11	114	19.7
12	114.5	19.8
13	114.5	20
14	114.5	20
15	114.5	19.9
16	114.6	19.8
17	115	19.9
18	115	19.7

說明：健康護照

說明：健康護照



說明：健康護照

議題名稱	特色健康促進活動		
日期	112學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	健康體位(主推議題)- 60週年校慶暨社區運動會		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：60週年校慶暨社區運動會(社區)	說明：60週年校慶暨社區運動會(學生)		
			
說明：60週年校慶暨社區運動會(親子)	說明：60週年校慶暨社區運動會(親子)		

議題名稱	特色健康促進活動		
日期	112學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	口腔保健-學生倡議潔牙我最棒		

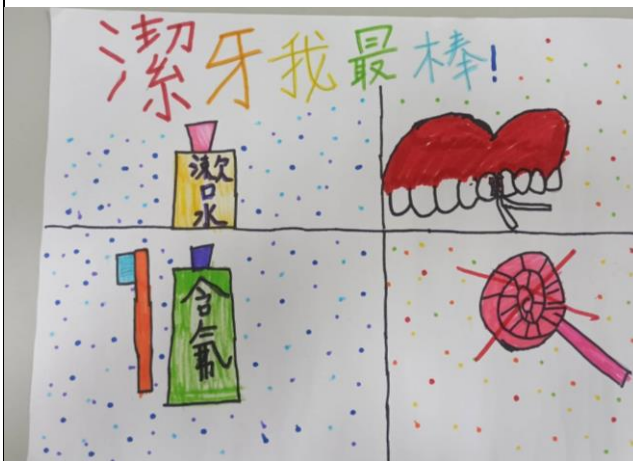
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：潔牙我最棒海報



說明：潔牙我最棒海報



說明：潔牙我最棒海報



說明：潔牙我最棒(貝氏刷牙法)

議題名稱	特色健康促進活動		
日期	112學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	口腔保健-全校統一使用漱口水、健康促進宣導		

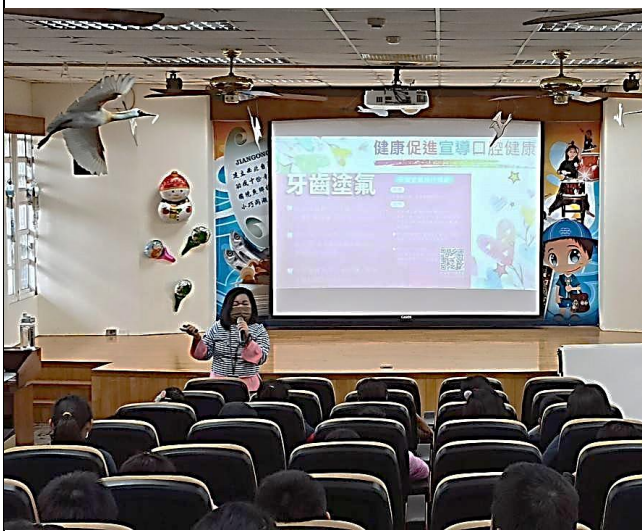
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：全校統一使用漱口水



說明：全校統一使用漱口水



說明：健康促進宣導



說明：牙醫巡檢



活動名稱	特色健康促進活動		
日期	112學年	實施班級	
簡述課程內容	口腔保健-學生參加潔牙觀摩比賽		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：學生參加潔牙觀摩比賽		說明：學生參加潔牙觀摩比賽	
			
說明：學生參加潔牙觀摩比賽		說明：學生參加潔牙觀摩比賽	

活動名稱	特色健康促進活動		
日期	112學年	實施班級	
簡述課程內容	視力保健-護眼6招宣導、視力測量與追蹤		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：視力測量與追蹤	說明：視力測量與追蹤		
			
說明：課間望遠	說明：護眼6招宣導		

議題名稱	特色健康促進活動		
日期	112學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	全民健保正確用藥-藥師來校宣導		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：全民健保正確用藥



說明：全民健保正確用藥



說明：全民健保正確用藥



說明：全民健保正確用藥

議題名稱	特色健康促進活動		
日期	112學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	食農教育-彰化特色遊學中心		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：食農教育-彰化特色遊學中心



說明：食農教育-彰化特色遊學中心



說明：食農教育-彰化特色遊學中心



說明：食農教育-彰化特色遊學中心

議題名稱	特色健康促進活動		
日期	112學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	雲林畜牧議題實踐家:認識 TAP、CAS 等肉品標章		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：雲林畜牧議題實踐家		說明：雲林畜牧議題實踐家	
			
說明：雲林畜牧議題實踐家		說明：雲林畜牧議題實踐家	