

臺南市 112 學年度仙草實驗小學健康促進活動成果表

項目	八、特色
指標內容	8-1-1 學校推動健康促進計畫特色
學校特色條列說明	
項目	內容
一、校長親自帶領教職員生參加健康促進活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校內舉辦大型活動(運動會、成果發表會)結合健康促進議題:規畫舞蹈表演、大隊接力、趣味競賽活動，提高學生運動量，並引發全校對健康議題重視。 2. 友善校園週，校長向師生宣導正向心理健康議題：紓壓管道、諮商資源、校園反霸凌。 3. 校長親自陪同學生，參與社區健康促進活動。 4. 校長參與教師增能研習活動。 5. 結合教育部山野教育計畫，校長帶隊進行山野教育，111 學年攀登合歡山群峰之一石門山；112 學年步行觀阿里山日出，鍛鍊學生強健的體魄，促進身心健康。
二、課程規劃融入健康議題，辦理健康促進活動。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多元化教學，並開設校本版社團課程活動，每週二四上午晨光活動為社團課程，動態課程包含三人制棒球、太鼓社、排球社等，藉以提升學生體能活動，增進健康。 2. 結合夏日樂學、山野教育、社區踏查等課程，辦理戶外教學活動。 3. 搭配董氏基金會(健康飲食及規律運動)教材融入健康教育課程。 4. 結合校慶及成果發表等活動，邀請衛生所、校外社團到校進行家長、師生的健康宣導。
三、中廊放置運動器材，提供學生運動方便性，老師帶頭一起動。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中廊放置跳繩、呼拉圈、球類運動器材，讓學生下課時間皆可以運動。 2. 課間或課餘時間由老師帶領，與學生一起來打球。
四、學校提供每位學生一週約 2-3 次乳品及 2 天水果。星期一為蔬食日。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生每周飲用 2 次乳品，由統一集團受贈偏鄉學生每周 2 次乳品及營養午餐每周 1 次，補充鈣質，幫助長高變強壯。 2. 鼓勵學生飯菜吃光光。
五、積極爭取經費，建構學校物質環境及改善健康中心	<ol style="list-style-type: none"> 1. 112 學年向國教署申請經費，充實健康中心急救設備-三合一急救甦醒設備。

急救設備。	2. 申請友善提供多元生理用品推動方案，於學校各場域提供女性生理用品。
六、向下扎根，結合仙草幼兒園共同推動健康促進活動	1. 結合幼兒園閩南語課程，進行口腔保健-貝式刷牙法介紹。 2. 幼兒園教師教導正確洗手預防腸病毒感染。
七、與社區、消防、衛生單位、臨近學校互動良好。	1. 每學年結合白河區衛生所、白河警察局、關嶺消防分隊，辦理菸害防制、交通安全、毒品防制、防災及急救知識知識宣導活動。 2. 每學期申請臺南市衛生局口腔巡迴服務車到校計畫，維護幼兒園及國小學童口腔健康。 3. 每年母親節前後，結合社區內白河榮家長者一起舉辦感恩暨學習成果發表活動。 4. 參與白河區公所活動，每年進行「登上大凍山」活動，讓學生走出戶外，除有助視力保健，更加認識家鄉的在地文化與環境。 5. 分校太鼓隊獲邀參加 112 年臺南市「重回北汕尾鹿耳門-模仿鄭成功登陸鹿耳門」活動，擔任開場表演活動；本校及分校太鼓隊皆受邀擔任「113 年全國燈會在臺南」開幕表演；本校太鼓隊擔任 113 年「臺南 400 臺南囡仔講故事」台北發布會開幕表演。

成果照片

校長親自帶領教職員生參加健康促進活動



說明：校長帶領師生們一起攻上大凍山



說明：校長帶領本校太鼓隊北上表演。



說明:228 紀念日校長帶領教職員參加 KIST 學校西部排球大賽，大家一起來運動。



說明:賽前校長帶領大家一起來歡呼口號，鼓舞士氣。



說明: 校長帶領師生們一起登上阿里山-山火車站看日出。



說明:校長帶領師生一起山野教育登山活動。

課程規劃融入健康議題



說明:結合董氏基金會教材,進行黃金比例 221 健康餐盤活動。



說明:於填答健康促進網路問卷課程時,進行口腔保健-貝式刷牙法示範教學。



說明:白河衛生所宣導「我的餐盤 聰明吃」。



說明:衛生所進行毒品防制衛教宣導



說明:白河國小-沈營養師進行蔬果 579 宣導



說明:營養師教導大家一起來跳蔬果健康

活動



說明:三甲學生觀看臺南市餐前5分鐘宣導影片-壁花公主篇。

操。



說明:臺南市餐前5分鐘宣導影片，於用餐時段讓學生觀賞。



說明:配合校本課程-高年級騎自行車遊蓮鄉，整裝準備出發。



說明:在家鄉的田園小徑，騎自行車來強健體魄。



說明:校本課程低年級認識家鄉-枕頭山踏查。



說明:校本課程-大家一起來攀登枕頭山。



說明:申請教育部體育署經費辦理游泳教學。



說明:游泳課教導自救方法—水母漂。

學校每周提供 2 份乳品



說明:每周一學生們來領取統一贊助之乳品。



說明:每個班級派學生來領取班級的乳品。



說明:週三營養午餐副餐—草莓優酪乳。

午餐

臺南市白河區仙草國小 2024年5月20日 午餐 供餐型態

供應商/學校選擇

主食 小米飯	主菜 義式白醬鱈魚	副菜 絲瓜滑蛋
蔬食 有機小白菜	湯品 酸辣湯	附餐 土芒果

說明:推廣多吃青菜,每周一為蔬食日。

積極爭取經費，建構學校物質環境及改善健康中心急救設備



說明：男女生共同使用廁所，顧及隱私性將生理用品放置其一廁所內，於門板上特別標示。



說明：將生理用品放置廁間密封盒子內，並標示「生理用品-歡迎取用」。



說明：申請國教署經費，充實健康中心設備-三合一急救甦醒器。



說明：申請國教署經費，充實健康中心設備-隧道式血壓計。

結合仙草幼兒園共同推動健康促進活動



說明:陽明交通大學口腔保健偏鄉義診服務，
到幼兒園協助塗氟及義診。



說明:陽明交通大學口腔保健偏鄉義診服務
隊，大學生到幼兒園進行牙齒保健衛教



說明:護理師到幼兒園教導並示範貝式刷牙法



說明:小朋友親自來示範刷牙囉。



說明:配合閩南語課，台語教導如何正確洗手



說明:學童一起來正確洗手，預防腸病毒。