

臺南市112學年度新山國民小學健康促進主推議題成效說明

目 錄

壹、主推議題：健康體位	1
貳、主推原因、背景成因及現況分析說明	1
一、主推原因	1
二、背景成因及現況分析	1
參、改善策略及實施過程	6
一、改善策略	6
二、實施過程	9
肆、成效	45
一、112 學年度對體位不良學生監測身高、體重、BMI 的結果 ...	45
二、112 學年新山國小健康體位問卷前後測結果	46
三、健康生活密碼 85210 統計結果	47
伍、分析改進	48

壹、主推議題：健康體位

貳、主推原因、背景成因及現況分析說明

一、主推原因

衛生福利部國民健康署資料統計國人近年來過重及肥胖盛行率上升，主要原因有飲食西化及食物精緻化、且隨著科技發達，大多數休閒活動變為看電腦、使用手機平板上網等靜態久坐型態，造成身體活動量缺乏；飲食習慣不佳，攝取過多含糖飲料及高熱量之垃圾食物；不健康食物廣告贈品行銷手法充斥，導致民眾攝取過多熱量、脂肪和含糖食物；以及弱勢族群少有機會接受健康教育資訊，因經濟能力有限，容易買到低營養、高热量的食物等因素。

本校位於臺南市柳營區偏遠地區，全校共7班(國小6班、幼兒園1班)，學生數共43人，教職員工17人。學區居民人口不多約700多人，統計低收入戶、單親、隔代教養及新住民子女學生人數佔27.7%，商店多以傳統柑仔店、雜貨店居多，店內多提供零食、薯片等高糖、高鹽、高熱量食物，居民大部份以農業生產及服務業為生，家長謀生不易，且工作時間相對較長，無時間及心思為學童挑選較健康的食品，學生家長社經地位普遍弱勢且忙於工作，對學童的管教方式較放任，以及部份家長缺乏健康生活習慣及知識，甚至有些學生假期生活都沉溺於手機或電動玩具，多坐少動，常常手拿一杯含糖飲料。有些家庭為隔代教養家庭，家中無健康飲食的觀念，都以滿足學生的需求為優先，供應方便、快速為主要的食物，甚至常用含糖鹽高熱量食物來犒賞或滿足孩子，忽略了學童應重視的健康體位。

檢視111學年度體位不良比率達45.84%，學生體位過輕10.42%、過重比率10.42%、超重(肥胖)比率25%，三年體位適中率持續低於臺南市平均。

二、背景成因及現況分析

(一)背景成因：

1. 學生運動量及時間不足。
2. 學童未能選擇健康餐點，以口感佳、加工製品或精緻食品居多，喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水。
3. 校園周邊傳統柑仔店、雜貨店為主，店內多提供零食、薯片等高糖、高鹽、高熱量食物。
4. 多數家長忙於工作，較缺乏健康生活型態及健康促進活動之行動力。

(二)現況分析

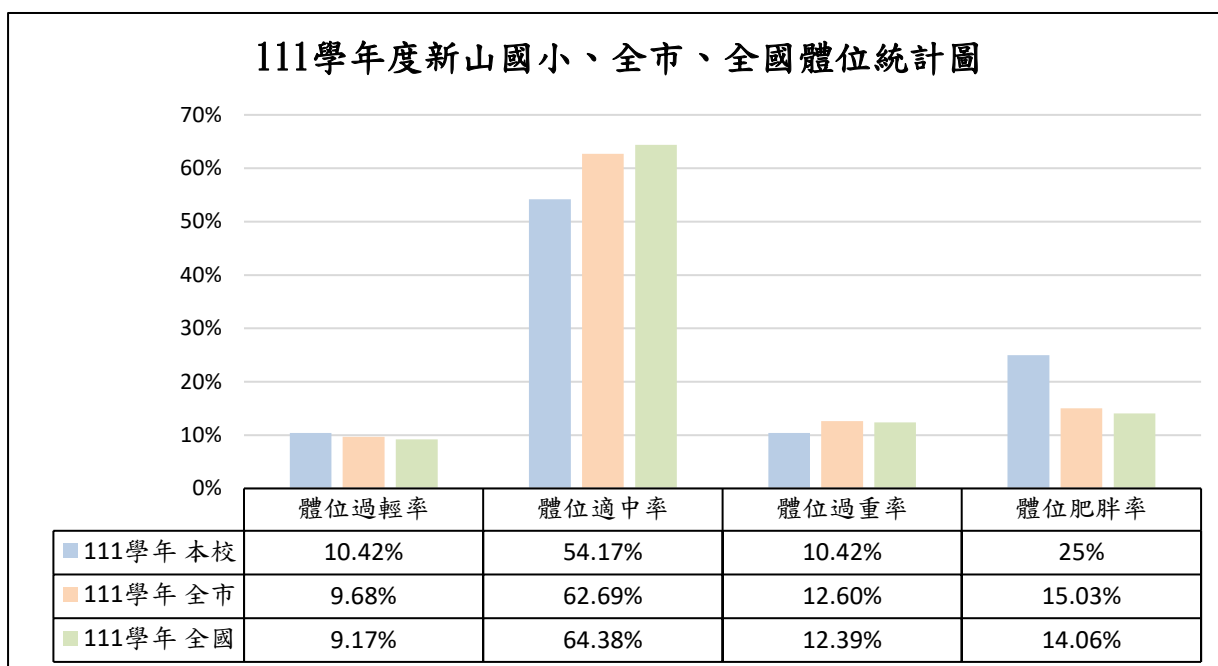
1. 學生健康問題需求評估

依據學生健康資訊系統統計結果(表一)，109-111學年度學生體位過重比率17.39%至111學年下降至6.67%，反觀超重(肥胖)比率由23.91%激增至35.42%，111學年介入改善措施後25%，經檢視本校109-111學年度學生健康體位不良率居高不下亟待改善，109學年41.30%、110學年39.59%、111學年35.42%，體位過重及肥胖的學生數仍占逾3成，其中體位肥胖之學童比率25%比全國學童肥胖率平均值14.29%高出許多，亦比臺南市學童肥胖率平均值15.03%高(圖一)。健康促進學校健康體位問卷前側結果(圖二)了解顯示學生不僅是過重，在健康體位認知、行為、態度和自我形象的覺察嚴重不足，並無及時改善運動習慣或飲食習慣作為，造成體位肥胖的累積。

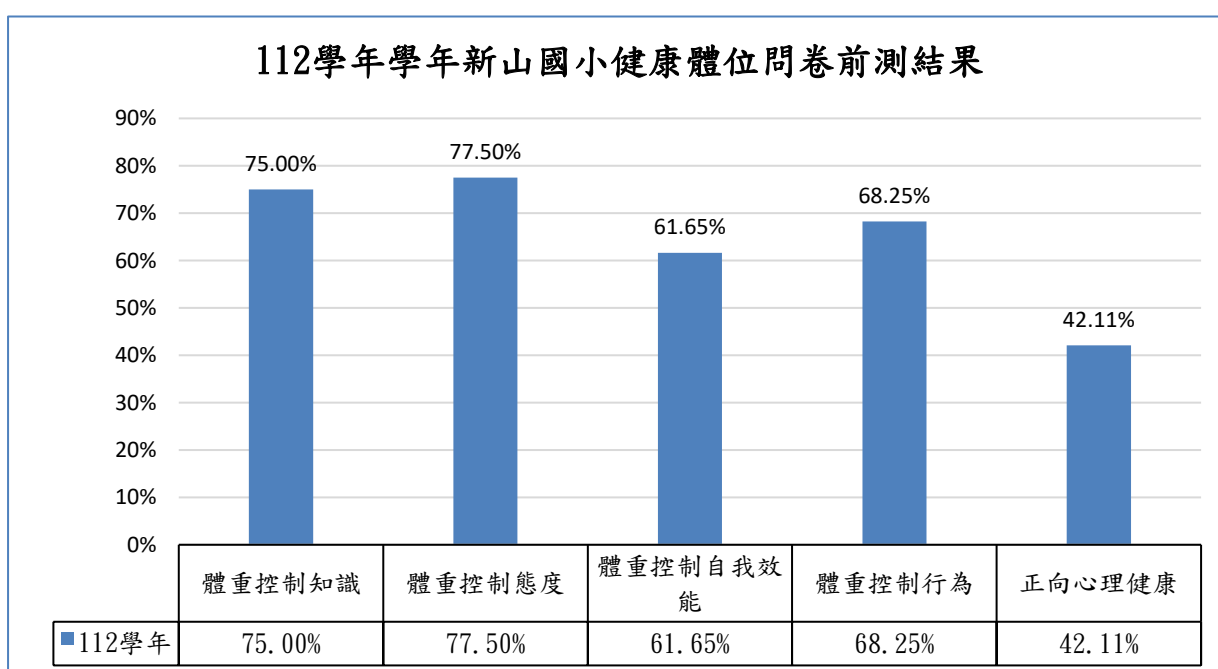
表一、109-111學年度新山國小與全市、全國健康體位統計表(%)

學年度	109學年			110學年			111學年		
	本校	全市	全國	全市	本校	全市	本校	全市	全國
過輕	6.52	8.47	8.4	8.33	8.51	8.55	10.42	9.68	9.17
適中	52.17	63.41	64.61	52.08	63.31	64.25	54.17	62.69	64.38
過重	17.39	12.71	12.43	4.17	13.04	12.9	10.42	12.60	12.39
肥胖	23.91	15.41	14.56	35.42	15.14	14.29	25	15.03	14.06

圖一、111學年度新山國小、全市、全國體位統計圖



圖二、112學年度新山國小健康促進學校健康體位問卷前測結果



2. 健康體位問題診斷 SWOT 分析

	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會)	T(威脅)
健康學校政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組成健康促進學校委員會，推動健康體位政策並召開會議。 2. 學校提供之營養午餐，每週一餐蔬食日，增加蔬果攝取量。 3. 班級老師多鼓勵學生減少剩食，確認學生食用蔬菜量。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有時教師以含糖飲料及零食當獎勵品，增加學童熱量攝取。 2. 教師人數少，需兼任各項行政工作。 3. 對於不配合的家長無強制力，無法改變其行為及認知。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有些家長能配合校方相關健康促進策略。 2. 校內教師成員穩定且具教學熱忱。 3. 班級導師及學校行政能密切聯繫配合。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長的教育理念不一，配合成效不佳。 2. 教師常疲於各項計畫活動和成果，任務繁雜，心有餘而力不足
學校物質與社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校量體重設備充足，學生可隨時注意自己體重。 2. 利用獎勵制度，鼓勵認真參與健促活動的學生。 3. 活動空間充足有風雨跑道、籃球場及遊具區。 4. 於校園、班級教室、健康中心做學習情境布置。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校飲水機3部皆位於前棟，後棟學生取水不方便。 2. 弱勢家庭的飲食運動概念薄弱，校方需要多協助。 3. 部分家長對體位不良及其危害認知不佳。 4. 學生多喜歡含糖飲料、高熱量零食及炸物。 5. 家長以含糖飲料、高油鹽糖食物作為獎勵品犒賞學生。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期檢修風雨跑道、護具、遊具及清洗籃球場地面避免青苔濕滑。 2. 課後時間開放校園供居民運動休閒。 3. 家長贈送運動球具組，供學校教學使用。 4. 辦理多元親職教育講座，邀請家長共同合作健康促進。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長多以農業、服務業居多，工時長，周末假日常放任學生在家使用3C 產品或盡情食用零食、高糖鹽食物，而未給予限制。 2. 學校周圍僅有柑仔店、一家早餐店選擇性少，店內提供高油脂高熱量食物。 3. 因附近多小吃店，家長周末假日常帶學生到速食餐廳外食。
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 規劃辦理校內各項活動時，邀請社區家長參與。 2. 辦理親職講座融入健促議題，提升家長在家指導孩子知能與技巧。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鄰近柑仔店多販售零食、罐裝含糖飲料等高熱量食物。 2. 有明顯城鄉差距，資訊取得較不易。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長樸實敦厚，透過教育或許能提升健康觀念。 2. 常與衛生所、敏惠護理專科學校和柳營奇美醫院互動，協同辦理各項宣導活動及服務。 3. 公益團體關懷 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有些健康行為較不佳之學童家長，不常參與相關活動，親職教育效果有限。 2. 課後社區服務機構(加恩書屋教會)多以甜食、含糖飲料作為獎勵，以致學生體位不好。

			偏鄉小校學生，易爭取資源。	3. 有些長輩認為小孩就是要胖胖的才好，仍停留在「小時候胖不是胖」的錯誤觀念。
教學與活動	<p>1. 將體位健康宣導融入校本課程、健康與體育、閱讀、雙語教學內容及運動社團教學。</p> <p>2. 辦理營養教育講座，延伸教學學習單。</p> <p>3. 每學期期初訂定各項衛生保健教育相關議題，導師配合執行課程。</p> <p>4. 健康課程教師每學年能修畢健康課程相關研習。</p>	<p>1. 學生無法將學習到的健康體位知識落實在生活中。</p> <p>2. 部份教師在健康體位觀念仍不清楚。</p> <p>3. 教師雖然能配合各項教學活動，但較少能主動提出建議。</p> <p>4. 學生需於課間訂正或完成課業，影響課間運動時間。</p>	<p>1. 部分家長願意配合學校教學，在家中持續管理體重及健康飲食習慣的培養。</p> <p>2. 運用早修時間、學生集會、課間時間、午餐時間進行健康議題相關宣導，將健康觀念融入校園生活作息中，養成健康運動習慣。</p> <p>3. 學務處持續推動課間教室淨空、SH150戶外活動、體育健康促進班際對抗賽。</p> <p>4. 安排多元社團活動及課程，培養學生健康運動習慣。</p>	<p>1. 部分家長對體位不良及其危害認知不佳，缺乏喝白開水及健康飲食觀念。</p> <p>2. 部份教師在健康體位執行狀況不積極。</p> <p>3. 推行健康體位時學生動力缺缺，教師也難以身作則。</p>
健康服務	<p>1. 每學期測量學生身高、體重，分析資料，追蹤個案學生治療矯正情形，對於體位不良者發放家長通知單。</p> <p>2. 針對個案進行體位管理。</p> <p>3. 成立樂樂動動班，給予正確飲食衛教及增加戶外運動。</p> <p>4. 教職員工定期量血壓，提供健康及就醫諮詢。</p>	<p>1. 新住民、單親、隔代教養的家長健康觀念不同，造成健康體位教育之推動與溝通有困難。</p> <p>2. 部份家長工作時間長，矯治通知單回條之繳交，僅形式上簽名。</p>	<p>1. 利用多元新生座談會、班親會、聯絡簿或社群網路群組向家長宣導。</p> <p>2. 學校寒暑假發放健康宣導單，提醒家長關心學生健康行為。</p> <p>3. 學童常至保健中心測量身高體重。</p>	<p>1. 少部分家長工作忙碌或不了解矯治的重要，成效有待加強。</p> <p>2. 無法有效監控學童在家飲食習慣與行為。</p> <p>3. 診所距離遠，學童就醫不便，造成家長常遲交複檢單。</p>

參、改善策略及實施過程

本計畫自112年9開始執行，由學校衛生政策、健康教學與活動、健康服務、學校物質環境、學校社會環境、社區關係等六大範疇全盤思索，將健康體位五大核心能力融入學校衛生政策及教育教學，全面啟動規劃、執行並定期檢討改進。相關具體策略及實施歷程如下，逐一文字說明，並檢附照片以佐證執行情況。

一、改善策略

六大範疇	計畫內容(策略)	工作團隊	預計實施期程
健康學校政策	1. 組成健康促進委員會，以利健康體位計畫推動	學務組	112年8月
	2. 擬定健康促進學校工作計畫並定期召開會議。	學務組	112年9月
	3. 校務會議決議禁止攜帶含糖飲料及糖果入校園，不以含糖飲料及糖果獎勵學生政策。	教導處	112年9月
	4. 優化SH150方案推動計畫，獎勵制度「運動卓越班」，持續每日運動30分鐘以上。全校學生課間跑步、跳繩運動時間(09:10-09:25、10:05-10:25)，每週二10:05-10:25樂活跳繩、每週三樂樂動動班、每週四我的餐盤操、每週五創意健康操。	學務組 健康中心	112年9月- 113年6月
	5. 學校推廣85210檢康生活密碼，各班級利用班會，討論健康體位之相關議題，制訂各班級健康生活守則結合學校「品德之星」獎勵計畫，鼓勵學生實踐健康體位行為。	學務組 健康中心	112年9月- 113年6月
	6. 組成教職員運動社團，制定運動性社團推動計畫，含獎勵制度，鼓勵教職員實踐健康體位行為。	學務組 健康中心	112年11月- 113年6月
學校物質與社會環境	1. 公告校務會議決議禁止攜帶含糖飲料及糖果入校園，不以含糖飲料及糖果獎勵學生政策。	學務組	112年8月- 113年6月
	2. 定期維護學校運動設施，遊戲場鋪面改善維護。	學務組	112年8月- 113年6月
	3. 增設鳥巢鞦韆，讓戶外活動多樣化。	總務處	112年11月- 12月
	4. 重新建置學校排水設施，並移除校內水泥紅磚障礙物設施，增加學生活動空間及雨天活動安全性。	總務處	112年11月- 113年1月
	5. 開放校園提供學生家長及社區民眾運動空間，製作新山國小戰勝「炸雞排」、戰勝「甜甜圈」健走步道及熱量消耗對照表，結合「新山品德之星」獎勵計畫，鼓勵家長及學生於假日及寒暑假使用。	總務處 學務組 健康中心	112年10月- 113年6月
	6. 定期清洗水塔及飲水機檢驗，提供乾淨安全飲用水。	總務處	112年8月、 每季水質檢驗

	7. 鼓勵師生喝足白開水，計算學生每日飲水量(體重*30倍)		
	8. 學校健康促進專欄張貼健康飲食、吃蔬菜好處多、規律運動、喝白開水及體位控制相關海報或宣導單張，營造健康宣導環境。	健康中心	112年9月-113年6月
	9. 重新製作健康生活密碼85210看板張貼及運動會時展覽，營造健康宣導環境。	健康中心	112年9月-113年6月
	10. 班班有運動箱，賦予學生保管維護球具運動用品之責。	學務組 健康中心	112年9月-113年6月
社區關係	1. 製作85210宣導單，增進學生、家長對於健康行為的認知。	學務組	112年9月
	2. 利用班親會宣導健康體位增進家長正確體位意識。	學務組 健康中心	112年9月-113年2月
	3. 邀請社區早餐店商家合作，提供營養健康早餐組合。	學務組	112年9月-113年6月
	4. 邀請社區服務機構(加恩書屋教會)合作，推廣健康生活密碼85210及我的餐盤，增加身體活動的機會及提供健康餐點。	學務組	112年9月-113年6月
	5. 家長一起填寫每週健康生活密碼85210紀錄表，並給予孩子勉勵的話，學校及家庭一起守護學生健康。	健康中心	112年9月-113年6月
	6. 辦理新山國小暨社區聯合運動發表會	學務組	112年12月
	7. 辦理健康體位「均衡飲食」健康吃講座，並邀請家長及社區民眾參加。	健康中心	113年3月28日
	8. 全校師生參訪台南市政府消防局，親身體驗與動手實作水兵橫渡，於6公尺的訓練塔腳踩並手握鋼索，行走約10公尺到達對面訓練塔，考驗膽識及手腦並用。	學務組	113年1月
	9. 申請烏樹林舉辦之「台灣國際蘭展」，並於烏樹林園區以健走方式實踐在地探索。	學務組	113年3月
健康教學活動	1. 推動餐前5分鐘教育教育及我的餐盤。	教務組 健康中心	112年9月-113年6月
	2. 開發生活技能飲食教案融入課程-飲食聰明選、在地食材洋菇	教務組 健康中心	112年10月-113年6月
	3. 推行全校學生執行新山國小學生健康護照，結合全校性獎勵制度「新山國小學生健康護照獎勵制度」實施內容。	健康中心	112年9月-113年6月
	4. 成立多元社團，如巧固球、扯鈴等鼓勵學生參與	教務組 學務組	111年9月-112年6月
	5. 辦理各項體適能活動及課間樂活活動(例如扯鈴、創意健康操、我的餐盤操、跑步及跳繩、健走、巧固球)	學務組 體育老師 導師	111年10月-112年6月
	6. 辦理校內班際跳繩競賽、巧固球競賽。	學務組	112年12月

		健康中心	
	7. 辦理及參加校內外競賽(例如:扯鈴賽、跳繩)	學務組	112年11月-113年6月
	8. 辦理「營造健康生活」宣導，提升教師知能及健康體位概念。	教務組	113年4月17日
健康服務	1. 健康中心提供教職員生健康體位諮詢服務。	健康中心	112年9月-113年6月
	2. 定期測量學生身高體重。	健康中心	112年9月.113年2月
	3. 分發體位測量結果通知單，將結果通知家長，體位測量結果不良者列冊管理追蹤，並進行相關衛生教育。	健康中心	112年9月.113年3月
	4. 落實體位不良學生每週量體重。	健康中心 導師	112年9月-113年6月
	5. 成立樂樂動動班(全校師生皆可參加)，多樣化課間動一動課程並進行飲食紀錄提供個別化飲食建議。	學務組 健康中心	112年9月-113年6月
	6. 辦理師生快閃足球競賽，鼓勵全校老師與學生一起同樂於運動。	學務組 健康中心	113年1月
特色策略	1. 親職講座宣導幸福校園、快樂共學五正四樂。	健康中心	112年9月
	2. 結合美術課辦理健康體位繪畫比賽，並公開張貼優良作品。	健康中心	112年10月-113年6月
	3. 結合Book 達人(布可星球)閱讀計畫，閱讀有關健康相關書籍，完成「樂動、樂活、樂食、樂眠健康促進悅讀」學習單。	教務組 健康中心	112年11月-113年6月
	4. 設立「三好健康大使」獎項，鼓勵學生達到視力好、口腔好、健康體位，成為同學的榜樣。	健康中心	112年11月-113年6月
	5. 辦理徵選「家庭四樂教育」照片，家庭與學校共同四樂教育增進健康。	學務組 健康中心	112年12月-113年1月
	6. 結合活化課程書法寫作健康體位標語，並公開張貼優良作品。	健康中心	112年12月-113年6月
	7. 結合新山國小暨社區聯合運動發表會，辦理全校性學生及家長健康體位闖關活動。	健康中心	112年12月
	7. 邀請「紅鼻子鵲寶公益劇團與樂思劇團」正向情緒教育馬戲團到校，運用戲劇與藝術力量讓孩子感受愛、陪伴、幸福常在。	教導處	113年1月
	8. 民主過程票選運動推廣大使，培訓運動推廣大使協助健康促進相關活動。	學務組 健康中心	113年4月-113年6月

二、實施過程

(一) 健康學校政策

1. 組成健康促進委員會，以利健康體位計畫推動。

臺南市柳營區新山國小健康促進委員會設置要點

112 學年度第校務會議通過 112.8.30

一、臺南市新山國小(以下簡稱本校)為推展學校健康促進工作，加強健康服務，促進全校教職工之身體健康，依學校衛生法第十九條規定學校應加強辦理健康促進及建立健康生活行為等活動，設置學校健康促進委員會(以下簡稱本委員會)，特訂定本要點。

二、本委員會任務如下：

- (一) 提供本校衛生健康政策及法規興革之意見。
- (二) 提供本校衛生健康之計畫、方案、措施及評鑑事項之意見。
- (三) 提供本校衛生健康教育與活動之規劃及研發事項之意見。
- (四) 提供本校健康保健服務之規劃及研發事項之意見。
- (五) 提供本校衛生管理之規劃及研發事項之意見。
- (六) 協調相關機關、團體推展本校衛生事項。
- (七) 其他推展本校衛生之諮詢事項。

三、本委員會置委員七-九人。委員組成如下：

- (一) 主任委員由校長擔任，副主任委員由教導主任擔任。
- (二) 行政代表四人，分別為：總務主任、教務組長、學務組長、幼兒園主任擔任。
- (三) 教師代表一人，由六年級老師代表一人擔任。
- (四) 學生代表一人：由六年級學生推薦一人擔任。
- (五) 家長代表一人：由家長會長擔任。



委員會成員涵蓋不同處室的成員，包括校長、處室主任、組長、教師代表、護理師、家長代表、學生代表等。

2. 擬定健康促進學校工作計畫並定期召開會議。

臺南市柳營區新山國小健康促進委員會

112 學年度第一學期會議紀錄

時間：112 年 10 月 24 日上午 08：00-08：30

地點：本校校長室

主席：徐至賢 校長

記錄：楊燕如 護理師

出席(列)席單位及人員：如簽到表

壹、主席致詞：略

貳、業務報告：

- 一、新山國小獎勵制度實施計畫，結合健康促進獎勵，強化健康生活行為。
- 二、全校學生推行學生健康護照，BMI 計算；辨別自身體位；視力、身高、體重測量結果及建議體重；體態能檢測結果登錄；每週 85210 紀錄。
- 三、與美術課結合進行各年段健康促進議題繪畫藝文競賽，視力保健：一二年級、口腔保健：三四年級、菸癮防制：五年級、健康體位：六年級。
- 四、與五六年級活化課程書法課結合，進行健康體位標語書法寫作藝文競賽。

參、討論事項

案由一：討論本校學生心肺耐力提升方案

說明：

- 一、小學生 800 公尺跑走落於常模的 5%-24% 為待加強、25%-49% 為中等、50%-74% 為銅牌、75%-84% 為銀牌、85% 以上為金牌。
- 二、由體適能資料暨游泳自救能力管理系統得知全校 3-6 年級心肺耐力結果，待加強 110 學年 53.84%(14/26)、111 學年 75%(18/24)。
- 三、上述結果得知通過「常模百分等級 25 以上人數」逐年減少，111 學年僅有 6 人達常模 25 以上。

討論：本校有規劃 SH150 的推動方案，課間教室淨空，實際觀察執行的狀況礙於學生學習狀況課間需流於教室補作業等，調整 112 學年度 SH150 的推動方案(附件一)：

臺南市新山國小112學年度健康促進學校健康體位議題實施計畫

一、依據：臺南市112學年度辦理學校健康促進實施計畫。

二、目的：

- (一) 培養學生運動基本知能，激發學生主動積極的態度，建立運動的習慣，以達到強健身心的效能。
- (二) 增進學生對飲食營養認知，養成均衡的飲食習慣，有效達到體重的控制。
- (三) 教導學生正確的體位認識，預防因肥胖或過瘦所導致的各種疾病。

三、背景成因及現況分析說明

(一) 背景原因

全球肥胖盛行率不斷攀升，與肥胖有關的高血壓、高血脂、心血管疾病及第2型糖尿病等慢性病逐漸有年輕化趨勢，對兒童族群造成嚴重的健康威脅，2004年開始世界衛生組織將肥胖防治及流行病學觀察列入重點管理議題。

衛生福利部國民健康署資料統計國人近年來過重及肥胖盛行率上升，主要原因有飲食西化及食物精緻化、且隨著科技發達，大多數休閒活動變為看電腦、使用手機平板上網等靜態久坐型態，造成身體活動量缺乏；飲食習慣不佳，攝取過多含糖飲料及高熱量之垃圾食物；不健康食物廣告贈品行銷手法充斥，導致民眾攝取過多熱量、脂肪和含糖食物；以及弱勢族群少有機會接受健康教育資訊，因經濟能力有限，容易買到低營養、高熱量的食物等因素。

本校位於臺南市柳營區偏遠地區，全校共7班(國小6班、幼兒園1班)，學生數共43人，教職員工17人。學區居民人口不多約700多人，統計低收入戶、單親、隔代教養及新住民子女學生人數佔27.7%，商店多以傳統相行店、雜貨店居多，店內多提供零食、薯片等高糖、高鹽、高熱量食物，居民大部份以農業生產及服務業為生，家長謀生不易，且工作時間相對較長，無時間及心思為學童挑選較健康的食品，學生家長社經地位普遍弱勢且忙於工作，對學童的管教方式較放任，以及部份家長缺乏健康生活習慣及知識，甚至有些學生假期生活都沉溺於手機或電動玩具，多坐少動，常常手拿一杯含糖飲料。有些家庭為隔代教養家庭，家中無健康飲食的觀念，都以滿足學生的需求為優先，供應方便、快速為主的食品，甚至常用含糖鹽高熱量食物來犒賞或滿足孩子，忽略了學童應重視的健康體位。

健康促進委員會紀錄

健康體位議題實施計畫

臺南市柳營區新山國小112學年校園健康守則及獎勵辦法

一、依據：本校112學年度健康促進學校實施計畫。

二、目的：

(一)促進學生身體健康，並養成健康生活習慣。

(二)健康飲食並增加運動時間，以提升學生健康體位。

(三)注意校園安全及個人安全防護。

三、健康守則內容：

(一)我能遵守85210生活健康密碼

1.8：天天睡滿8小時，餐後睡前要刷牙。

2.5：天天3份蔬菜2份水果，我的餐盤好健康。

3.2：電視、電腦、電動、手機少於2時，用眼30休息10。

4.1：天天戶外運動活動1小時，一週累計210分鐘，視界亮眼好體格。

5.0：0含糖飲料，天天喝足白開水。

(二)落實我的餐盤均衡飲食：「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。」

(三)閱讀、執筆坐姿要正確，燈光要適宜。

(四)餐後刷牙並正確使用含氟漱口水。

(五)樂動、樂活、樂食、樂眠，健康快樂我最行。

(六)結伴戲水不逞強，安全水域有保障。

(七)玩耍嬉戲要當心，安全守則常在心。

(八)防疫勤洗手，落實洗手五步驟及七字訣。

(九)生病、發燒不上學，生病受傷快就醫，偏方成藥勿亂吃。

(十)做好打掃工作，維護校園衛生。

(十一)反菸拒檳，友善校園。

(十二)學校規劃每日09：10-09：25及10：05-10：25為全校課間活動時間，每節下課教室淨空，鼓勵學生到戶外活動，讓眼睛休息。

四、獎勵方式：

(一)隨時以口頭鼓勵學生，在公開集會時表揚。

(二)班級老師依據臺南市柳營區新山國小獎勵制度實施計畫及各班班級經營之獎懲給予獎勵。

(三)結合全校性獎勵制度「臺南市柳營區新山國小健康暨品德之星獎勵制度」表現優良者，給予獎勵點數。

1.本校教職員工皆可為學生各項健康行為優良表現給予點數，須有具體事實，每人每次至多3點。

2.每一個集點須紀錄在「新山品德之星」集點卡上，集點卡需記名。

3.班級導師依需求向學務組領取集點卡，學生表現良好，老師在集點卡上的一小格蓋章並填上日期。



校園健康守則及獎勵辦法

分享自己如何做到

臺南市柳營區新山國小112學年校園健康守則及獎勵辦法

一、依據：本校112學年度健康促進學校實施計畫。

二、目的：

(一)促進學生身體健康，並養成健康生活習慣。

(二)健康飲食並增加運動時間，以提升學生健康體位。

(三)注意校園安全及個人安全防護。

三、健康守則內容：

(一)我能遵守85210生活健康密碼

1.8：天天睡滿8小時，餐後睡前要刷牙。

2.5：天天3份蔬菜2份水果，我的餐盤好健康。

3.2：電視、電腦、電動、手機少於2時，用眼30休息10。

4.1：天天戶外運動活動1小時，一週累計210分鐘，視界亮眼好體格。

5.0：0含糖飲料，天天喝足白開水。

(二)落實我的餐盤均衡飲食：「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。」

(三)閱讀、執筆坐姿要正確，燈光要適宜。

(四)餐後刷牙並正確使用含氟漱口水。

(五)樂動、樂活、樂食、樂眠，健康快樂我最行。

(六)結伴戲水不逞強，安全水域有保障。

(七)玩耍嬉戲要當心，安全守則常在心。

(八)防疫勤洗手，落實洗手五步驟及七字訣。

(九)生病、發燒不上學，生病受傷快就醫，偏方成藥勿亂吃。

(十)做好打掃工作，維護校園衛生。

(十一)反菸拒檳，友善校園。

(十二)學校規劃每日09：10-09：25及10：05-10：25為全校課間活動時間，每節下課教室淨空，鼓勵學生到戶外活動，讓眼睛休息。

四、獎勵方式：

(一)隨時以口頭鼓勵學生，在公開集會時表揚。

(二)班級老師依據臺南市柳營區新山國小獎勵制度實施計畫及各班班級經營之獎懲給予獎勵。

(三)結合全校性獎勵制度「臺南市柳營區新山國小健康暨品德之星獎勵制度」表現優良者，給予獎勵點數。

1.本校教職員工皆可為學生各項健康行為優良表現給予點數，須有具體事實，每人每次至多3點。

2.每一個集點須紀錄在「新山品德之星」集點卡上，集點卡需記名。

3.班級導師依需求向學務組領取集點卡，學生表現良好，老師在集點卡上的一小格蓋章並填上日期。

臺南市新山國小112學年度與社區早餐店合作推動健康體位計畫

壹、依據：本校112學年度健康促進學校計畫。

貳、實施目標：

一、促進社區早餐店重視學生健康體位觀念，共同協助學生**落實正確之健康體位行為**。

二、提供健康美味的早餐，幫助孩子們**建立健康的生活習慣**，並培養他們對**健康飲食的認識**。

三、校園與社區共同推動健康體位，**提升學生體位適中比率**，並建立學生健康的飲食。

參、辦理時間：112學年度。

肆、辦理方式：

一、邀請學校附近僅有的**早餐店老闆**一同守護學生的健康，宣導**正確健康飲食觀念及做法**，以提供以**原型食物及少沙拉醬、醬料**為主的早餐。

二、向柳營奇美醫院**營養師**諮詢，依早餐店菜單及食材，提供**專業建議健康早餐組合**。

三、製作**健康早餐建議組合看板**，發送給早餐店，並張貼於早餐店供學生及家長選購早餐時參考。

伍、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人： 學務組長： 教導主任： 校長：

協理**楊燕如** 協理**葉詩鈺** 協理**李相怡** 協理**徐至賢**

社區服務機構合作推動健康體位計畫

社區早餐店合作推動健康體位計畫

臺南市柳營區新山國小112學年度「健康促進」系列活動-

班際跳繩競賽計畫

壹、依據：本校年度校務發展實施計畫。

貳、目的：

一、**培養運動習慣，達成健康體位。**

二、**減少用眼時間，增進視力健康。**

參、主辦單位：學務組

肆、協辦單位：教務組、總務處

伍、辦理日期：112年12月19日(二)早上10點-11點

陸、競賽地點：新山國小風雨跑道

柒、參加人員：新山國小全體師生。

捌、競賽內容：

一、**1-3年級：跳繩計次比賽**

(一)比賽規則

1.器材：學務組統一準備10條跳繩，提供給未自備的學生使用。

2.計時：由大會統一發令、計時1分鐘。

3.裁判：由六年級10人，擔任計數裁判、記錄。

4.一、二、三年級每10人一組一起競賽，裁判擔任計數，一人負責一個號碼，由賴力嘉老師發令開始計數，1分鐘響笛結束，累積次數為個人成績。

5.排定分配：跳繩**1-3年級學生**裁判

8
7
6
5
4
3
2
1

二、**4-6年級：跳繩障礙接力賽**

(一)比賽規則

1.比賽場地20公尺(起點至終點)，全班學生皆下场進行比賽。

2.按計時賽、時間(總時數/比賽人次)較少者獲勝。

3.選手由起點採取跑步跳繩行三角鐘後至5公尺外終點，進行原地左右跳一週繞，成功10次(由老師判定)後，再跑步返回起點換下一棒。

4.最後一棒返回通過原起點後比賽結束。

5.過程中未實地跑步跳繩及左右跳一週繞者各加罰3秒。

新山國小112學年度「健康促進」學藝競賽實施計畫

一、依據：臺南市新山國小112學年度推動健康促進校實施計畫辦理。

二、目的：透過學藝競賽方式落實健康促進各項議題健康促進各項議題宣導，包含健康體位、口腔衛生、視力保健、菸檳防制，養成學生正確的健康觀念，以維護孩童身心健康。

三、辦理日期：112年11月6日(一)至112年12月8日(五)

四、承辦處：教導處。

五、參加對象：本校學生。

六、作品主題及類別規格，如下表所列：

年級	類別	作品主題	作品規格
低年級	平面設計	視力保健	用紙為八開圖畫紙，作畫媒材不拘
中年級	平面設計	口腔保健	用紙為八開圖畫紙，作畫媒材不拘
五年級	平面設計	菸檳或檳榔防制	用紙為八開圖畫紙，作畫媒材不拘
六年級	平面設計	健康體位	用紙為八開圖畫紙，作畫媒材不拘
高年級	書法作品	健康體位	15格九宮格書法用紙
全校學生	平面設計	全家健康生活GO! 落實四樂生活 投稿活動	作品規格不拘，主題為樂動、樂活、樂食、樂眠擇一之行為，照片內容需包含學生及家長。(樂眠需有時間入鏡)

七、實施方式：

(一)收件日期：112年12月8日(五)為截止日期；平面設計收件至113/1/17

班際運動競賽計畫

健康促進學藝競賽計畫

臺南市新山國民小學112學年度三好健康大使獎勵計畫

壹、依據：
 一、臺南市112學年度辦理學校健康促進實施計畫。
 二、臺南市新山國小112學年度健康促進學校健康體位議題計畫。

貳、目標：
 一、提升學生對健康的認識和意識。
 二、培養學生促進身心健康的能力。
 三、透過學生健康大使的角色，推動學校健康促進活動。

參、三好定義：指同時「視力保健」、「口腔保健」、「健康體位」皆達標者。
 視力保健：雙眼視力皆達0.9以上、口腔保健：經牙醫師檢查無齲齒者、健康體位：體位適中者

肆、主辦單位：學務組。
 伍、實施對象：全校學生。
 陸、推動期程：112年9月-113年6月
 柒、實施內容：
 一、每學期健康中心測量視力及身高體重，判讀視力、體位，給予視力不良、體位不良者飲食、運動、睡眠等方面的知識，並強調良好的生活習慣對健康的重要性。
 二、每學期與臺南市政府衛生局合作，申請口腔保健巡迴車到校服務，由牙醫師入校進行1-6年級學生窩溝封填、幼兒圍塗氟、口腔檢查服務。
 三、健康大使培訓：針對選出的學生健康大使進行培訓，包括健康知識、溝通技巧、領導能力等方面的培訓，使他們能夠有效地推動健康促進活動。

捌、預期成效：
 一、培養學生成為身心健康的倡議者和實踐者。
 二、透過學生對健康議題的熱情與影響力，推廣至社區，以達到健康資訊普及、全家健康的目標。

玖、獎勵：
 一、公開發獎狀及獎品，結合新山品德之星獎勵辦法給予點數3點。
 二、擔任本校健康體位小隊長帶領全校師生跳台南市創意健康操、我的盤餐操及樂活運動前暖身操之儲備人員。
 三、擔任本校健康促進文宣代言人。

拾、本計畫經校長核可後實施，修正亦同。

承辦人：學務組長： 教導主任： 校長：
 護理師楊燕如 保健組黃詩評 保健主任賴怡甄 林山國小徐至賢

臺南市柳營區新山國小 112 學年度運動推廣大使選拔實施計畫

壹、實施目的：
 結合兒童節活動，從選拔過程中，培養學生選賢與能、積極向學，激勵品行端正，積極推廣健康生活，保持良好運動習慣，精進卓越，凝聚班級向心力。

貳、實施時間：113年4月2日(星期二)。

參、實施對象：由5-6年級推派代表為候選人，全校學生皆有投票權。

肆、實施方式：
 一、選拔條件：以班級為單位，體育表現優良，且積極提倡健康運動，曾擔任班級幹部、社團幹部或從事學校其他服務工作之學生均具候選資格。
 二、選拔方式：
 (一)班級代表：由5-6年級師生共同依據選拔標準推薦合適人選(可選多人)，以投票方式進行選拔，產生「班級運動推廣大使候選人」(每班1人)。
 (二)全校代表：從「班級運動推廣大使候選人」中，以無記名投票方式進行選拔，產生1名學校代表「新山國小運動推廣大使」。
 三、為落實CRC(兒童權利公約)及CRPD(身心障礙者權利公約)並保障兒少表意權，建議候選人可參與學校相關集會會議、刊物發表或利用周集會進行宣導等(例如：於學生晨會發表文章或朝會宣講等)。
 四、獲選之「新山國小運動推廣大使」將於學校各項活動中推廣校園健康生活，鼓勵全校學生一同保持良好運動習慣。

伍、獎勵方式：新山國小運動推廣大使：由學校公開表揚以資鼓勵。

陸、本實施計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人： 教師黃詩評 單位主管： 賴怡甄 校長： 林山國小徐至賢

三好健康大使獎勵計畫

運動推廣大使選拔實施計畫

臺南市柳營區新山國小 112 學年度體位不良照顧實施計畫

一、依據：本校健康促進學校實施計畫辦理。

二、目的：
 (一)指導學生正確的營養知識及飲食習慣，以有效控制體重。
 (二)指導學生認識運動的重要性與方法，並建立規律運動。
 (三)指導體重過輕者以均衡飲食及運動方式維持理想體重，了解正確體位觀念。
 (四)指導體重過重者及超重者以均衡飲食及運動方式進行減重，並了解正確體位觀念，學會對體重之自我監測管理，維持理想體重。
 (五)親師合作協助學生從事行為改變，培養「均衡飲食，規律運動」之習慣，以達維持理想體重。

三、主辦單位：學務組

四、實施對象：以體重過輕、過重及超重之學童為對象，從事維持理想體重的教育宣導及相關運動指導。

五、實施內容：
 (一)每學期學生身高體重測量後，每位學生皆發給個人身高、體重通知單，含身高、體重、理想體重數值及體位判讀，並用螢光筆註體位不良者。
 (二)將體位過輕、過重與超重之學生依其體位判定個別發給衛教指導單，供家長參閱與配合。
 (三)成立樂樂動動班為全校體位不良學童，辦理健康飲食衛教與規律運動。
 (四)樂樂動動班成員每週量身高體重，隨時注意體位變化。
 (五)推動SH150方案，課間教室淨空，鼓勵學生戶外活動。
 (六)全校推行健康照護手冊，健康飲食、規律運動、身高體重紀錄、85110紀錄、跑步跳繩紀錄及獎勵辦法。
 (七)與營養師配合，控制油炸食品每週供應次數低於兩次，每日皆有蔬菜。
 (八)校園佈告欄、學校網頁、LINE社群公告張貼健康飲食及運動訊息。

六、實施效益：
 (一)樂樂動動班體位適中率提高0.5%。
 (二)認識六大食物及其營養素，重視體重不良問題，進而改變生活飲食行為。
 (三)協助學生規律運動，配合現有課程與活動，提醒學生落實於生活中。

七、本計畫呈奉校長核可後實施，修正亦同。

承辦人：學務組長： 教導主任： 校長：
 護理師楊燕如 保健組黃詩評 保健主任賴怡甄 林山國小徐至賢

臺南市柳營區新山國民小學 112 學年度第 1 學期行事曆 112 年 8 月編訂

週別	16	17	18
日期	12/10-12/16	12/17-12/23	12/24-12/30
德目	守法	正義	正義
導護	陳宛仙/李靜芬	張榮財/洪苑謙	彭淑芬/李靜芬
宣導	兩公約宣導	性別平等	防治登革熱
學校行政	1. 運動會補假一天(12/11) 2. 12/14 四年級體位過重及尿急異常抽血檢查	1. 健康促進系列活動-跳繩跳繩對抗賽	1. 元旦連假(12/30-1/1)
教務		1. 教科書訂購 2. 各班簿本的訂購	1. 加強各領域學習扶助 2. 教師手冊檢閱
學務	1. 觀摩性別教育影片 2. 法治教育宣導 3. 健康促進議題網路問卷前測	1. 生活常規訓練 2. 檢討交通安全教育實施成果 3. 觀摩傳染病防治影片	1. 檢討生活教育成效 2. 觀摩性別教育影片 3. 學生健康檢查異常追蹤
總務	1. 校地校舍調查 2. 請領 1 月薪津	1. 美化環境 2. 整理花木	1. 財產報表 2. 財產盤點
附幼	1. 棉被與盥洗用具清洗	1. 棉被與盥洗用具清洗 2. 環境整理與消毒	1. 公告下學期收費基準(依據臺南市公私立教保服務機構收退費辦法) 3. 棉被與盥洗用具清洗

體位不良照顧實施計畫

計畫活動列入行事曆

3. 校務會議決議禁止攜帶含糖飲料及糖果入校園，不以含糖飲料及糖果獎勵學生政策。

2024/6/14 下午4:15

2023_112學年第1學期期初 校務會議 - Google 文件

3.提案3

案由:學生勿帶含糖飲料及甜食(零食)到學校，教職員不以含糖飲料及甜食(零食)獎勵學生，每天喝水達1500cc/天。

說明:本校健康體位適中率持續低於台南市平均，過重及超重率持續高於臺南市平均，規劃相關健康體位計畫，推動85210，包含0含糖飲料，0零食。

決議:照案通過，公告周知。

4.提案4

案由:臺南市柳營區新山國小112學年度健康促進學校實施計畫

說明:詳如附件。

決議:照案通過。

陸、散會

紀錄:

總務處:

教導處:

會計室:

人事室:

校長:

幹事蕭嘉宏

新山國小

教師兼教務組長彭淑芬

教師兼教務組長黃詩評

教師張榮財

教師兼代理教學主任賴怡甄

會計室林秋萍

人事室黃家玲

新山國小 徐至賢
11208311005

校務會議決議內容

4. 優化 SH150 方案推動計畫，獎勵制度「運動卓越班」，每日運動30分鐘以上。全校學生課間(09：10-09：25、10：05-10：25)跑步、跳繩運動，10：05-10：25每週二樂活跳繩、每週三樂樂動動班、每週四我的餐盤操、每週五創意健康操。

臺南市新山國民小學112學年度
SH150方案推動計畫

查、依據：

- 一、教育部體育署SH150方案。
- 二、臺南市112學年度辦理學校健康促進實施計畫。
- 三、112學年度臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫。
- 四、臺南市新山國小112學年度健康促進學校健康體位議題計畫。

貳、目標

- 一、S代表Sports，H代表Health，學生每週在校運動150分鐘方案。
- 二、提升學童體適能及運動參與，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣。
- 三、增加身體活動、強健體魄，提升學生心肺適能。

參、主辦單位：學務組。

肆、協辦單位：一至六年級各班導師。

伍、實施對象：全校師生

陸、推動期程：112年9月-113年6月

柒、推動策略

一、組織分工

計畫職稱	姓名	本校職稱	工作內容
計畫主持人	徐○賢	校長	研擬並主持計畫，督導計畫執行。
協同主持人	賴○凱	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
協同主持人	蔡○山	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
顧問	吳○龍	家長代表	協助健康促進活動之推展及整合社區人力協助健康服務。
執行人員	彭○芬	教務組長	推動健康課程教案設計並融入各領域教學
執行人員	黃○評	學務組長 輔導老師	1.辦理教師健康促進相關知能研習。 2.規劃相關健康活動與競賽。 3.社區及學校資源之協調及聯繫
執行人員	楊○如	護理師	1.健康狀況及需求評估，策劃SH150方案推動計畫，協調各項執行及達成預期指標或適度。 2.活動策略設計及效果評價。



SH150方案推動計畫

SH150運動卓越班頒獎



推動全校師生每日第一節下課跑步

推動全校師生每日第一節下課跑步



推動全校師生每日第二節下課跳繩活動



推動全校師生每日第二節下課跳繩活動



每週三課間多樣化樂樂動動活動



每週三課間多樣化樂樂動動活動



師生每週四課間我的餐盤操



每週四課間我的餐盤操



校長帶領每週五課間臺南市創意健康操



師生每週五課間臺南市創意健康操

5. 推廣85210檢康生活密碼，各班利用班會，討論健康體位之相關議題，制訂各班級健康生活守則結合學校「品德之星」獎勵計畫，鼓勵學生實踐健康體位行為。

臺南市柳營區新山國小「品德之星」獎勵制度實施計畫

壹、依據：校務發展計畫及年度輔導工作計畫實施辦理。
貳、實施目的：為提升學生品德教育及生活教育，並鼓勵學生積極參與校內外各項展演與競賽，提昇自我概念的肯定，以期建立學生自尊自信的健全人格。

參、實施原則：

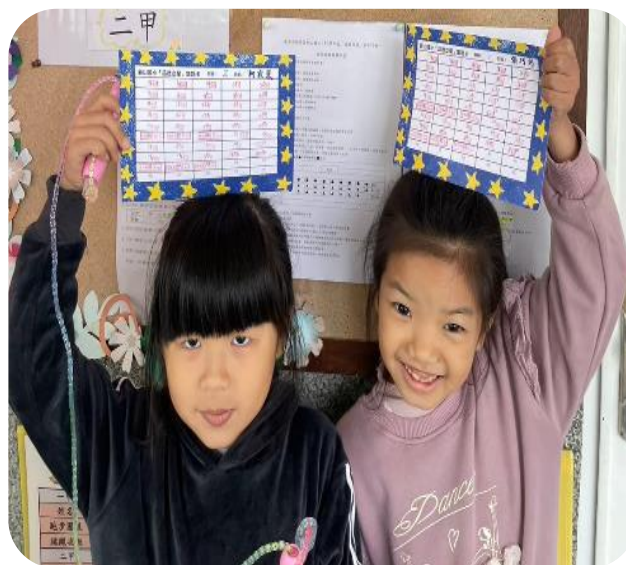
- 一、正向激勵原則：藉由各項點數累計紀錄，公開頒發各類獎狀，以激發同儕相互學習之效。
- 二、全面照顧原則：從各學習領域建立學生多元知能教育目標，鼓勵積極參與，建立真善美之學習型態。
- 三、內外兼顧原則：鼓勵學生積極參與校內外各項競賽與展演，展現教室外多元知能學習成果樣貌。
- 四、系統整合原則：從教訓輔三合一資源整合，積極建立學生生活學習、教學活動表現紀錄，深化追求卓越、創新的自我實現歷程。

肆、實施方法及要點：

- 一、說明：於學期初發給每位學生「新山品德之星」集點卡。
- 二、計點項目：

項目	內容	點數	認證人員
學習成就	當選學校、班級模範生，頒發獎狀及榮譽點數。	10點	學務組
	布可星球獎勵、定期評量優異及進步獎，頒發獎狀及榮譽點數。	優異(良)獎2點 進步獎2點	教務組
	閱讀護照	每週1點	導師
公共服務	公共事務服務、廁所、環保回收	每次1點	學務組
才藝發表	投稿、校外展演、配合學校活動表演等。	2點	校內團隊老師、導師、教導處
學藝及體育競賽	參加校內外各項競賽，頒發獎狀及榮譽點數。	如下表一、計點方式	教導處
班級經營	配合各班班級經營之獎懲	建議每天每人至多3點	導師或任課老師
健康促進	1.各年度新山國小校園體能運動實施計畫 2.臺南市柳營區新山國小校園健康守則及獎勵辦法 3.配合校內健康促進活動	如下表二	護理師
社團活動	積極出席社團活動且表現良好	每次1至3點	社團指導老師
其他	行政業務推動表揚表現優良學生	依擬定之計畫	業務承辦人

品德之星獎勵計畫(含健促獎勵)



健康暨品德之星集點卡

一年甲班健康生活守則 導師:陳仙

- 一. 會正確的洗手(濕.搓.沖.捧.擦)。
- 二. 咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 三. 早睡早起增進健康。
- 四. 我會每天潔牙(口腔保健 333)。
- 五. 我每天運動 30分鐘。
- 六. 我天天五蔬果(2份水果.3份蔬菜)。
- 七. 下課會喝一杯白開水(約一個湯碗)。
- 八. 下課我會做護眼操或望遠凝視。
- 九. 我遊戲時會注意安全。
- 十. 我會維護環境的衛生。



我的健康生活守則 1



我的健康生活守則 1



下課時一定先喝水!



餐後一定要潔牙!

二年甲班健康生活守則

1. 我咳嗽或打噴嚏時會用手臂袖子掩住口鼻。
2. 午餐後確實刷牙。
3. 每週二午餐後使用含氟漱口水(漱口一分鐘)。
4. 能以確實步驟洗手:濕、搓、沖、捧、擦。
5. 午餐後徹底擦拭桌面。
6. 我會維護環境的衛生。
7. 下課喝白開水至少300CC。
8. 第一節及第二大節下課我會確實跑步和運動。
9. 寫字閱讀時,眼睛離桌面要達35公分以上。
10. 下課遊戲時,我會注意安全。



我的健康生活守則 1



我的健康生活守則 2



說出健康守則內容



分享自己如何做到

一年級健康生活守則



3年甲班健康常九守則

- 一. 早睡早起準時上學。
- 二. 下課做護眼操或望遠凝視。
- 三. 正確清洗手部。(濕搓沖捧擦)
- 四. 每天運動 30 分鐘。
- 五. 喝足夠白開水(配合需要)。
- 六. 天天五蔬果。(3 份蔬菜加2 份水果)
- 七. 按時潔牙。(口腔保健 333)
- 八. 咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 九. 遊戲會注意安全。



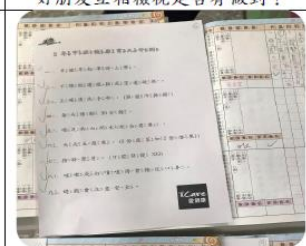
大家共同討論出班級健康守則。



好朋友互相檢視是否有做到!



公布在我們的告示區。



釘在聯絡簿與家人分享成果。

三年級健康生活守則

臺南市柳營區新山國民小學

四年甲班健康守則

- (1)會正確洗手(濕、搓、沖、捧、擦)。
- (2)咳嗽或打噴嚏時會遮住口鼻。
- (3)能做到四電少於二(看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時)。
- (4)每天睡滿8小時。
- (5)天天健康五蔬果。
- (6)每天運動30分鐘。
- (7)餐後睡前要刷牙。
- (8)用眼30分鐘,休息10分鐘。
- (9)每天會喝1500cC以上的白開水。
- (10)生病時合就醫治療並遵照指示用藥。
- (11)尊重身體自主權。



導師與學生討論健康守則



分享自己如何做到



分享自己如何做到



張貼公佈欄學生隨時遵守

四年級健康生活守則

五甲健康生活守則

- 一. 會正確的洗手(濕.搓.沖.捧.擦)
- 二. 咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻
- 三. 早睡早起增進健康
- 四. 我會每天潔牙(口腔保健 333)
- 五. 我每天運動 30 分鐘
- 六. 我天天五蔬果(2 份水果.3 份蔬菜)
- 七. 下課會喝一杯白開水(約一個湯碗)
- 八. 下課我會做護眼操或望遠凝視
- 九. 我遊戲時會注意安全
- 十. 我會維護環境的衛生



閱讀健康生活守則



勤洗手



望遠凝視放鬆眼睛

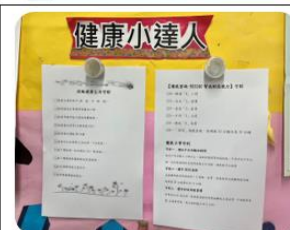


多喝水有益健康

六年甲班 班級健康生活公約

班級健康生活守則

- 一. 我會正確的洗手(濕、搓、沖、捧、擦)。
- 二. 我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 三. 我會早睡早起以增進身體健康。
- 四. 我會每天潔牙(口腔保健 333)。
- 五. 我會每天運動 30 分鐘。
- 六. 我會天天五蔬果(2 份水果、3 份蔬菜)。
- 七. 我下課會喝一杯白開水(約一個湯碗)。
- 八. 我下課時會做護眼操或望遠凝視。
- 九. 我在遊戲時會注意安全。
- 十. 我會維護環境的衛生。



公告班級健康生活公約



隨時提醒自己多喝白開水



共同閱讀班級健康生活公約



隨時提醒自己多喝白開水

五年級健康生活守則

六年級健康生活守則

6. 組成教職員運動社團，制定運動性社團推動計畫，含獎勵制度，鼓勵教職員實踐健康體位行為。

臺南市新山國民小學112學年度教職員運動社團推動計畫

壹、依據：

- 一、臺南市112學年度辦理學校健康促進實施計畫。
- 二、臺南市新山國小112學年度健康促進學校健康體位議題計畫。

貳、目標

- 一、教職員每天進行中強度運動，健走8000步。
- 二、激發教職員運動動機與興趣，養成規律運動習慣。
- 三、增加身體活動、強健體魄，以符合健康體位。

參、主辦單位：學務組

肆、實施對象：全校教職員

伍、推動期程：112年11月-113年6月

陸、推動策略

一、組織分工

計畫職稱	姓名	本校職稱	工作內容
計畫主持人	徐○賓	校長	研擬並主持計畫，督導計畫執行。
協同主持人	賴○鳳	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
協同主持人	葉○上	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
執行人員	莊○芬	教務組長	推動健康活動計畫執行。
執行人員	黃○評	學務組長 輔導老師	1. 規劃相關健康活動與競賽。 2. 社區及學校資源之協調及聯繫
執行人員	賴○如	護理師	1. 健康狀況及需求評估，推動計畫，協調各項執行及達成預期指標或進度。 2. 活動策略設計及效果評價。 3. 計畫對內、對外之聯絡窗口。
執行人員	陳○品 林○宜 王○文 任○輝 賴○慈	各班導師	協助計畫執行與回饋。
執行人員	洪○謙 陳○分	幼兒園主任 幼兒園教保員	協助計畫執行與回饋。

教職員運動社團推動計畫



Pacer 計步器 APP



全校教職員17人皆參加新山健走王社團

校長帶領領頭健走



運用課間時間進行健走

競賽結果頒獎

(二) 學校物質與社會環境

1. 公告校務會議決議禁止攜帶含糖飲料及糖果入校園，不以含糖飲料及糖果獎勵學生政策。

公告

標題：請全校同學配合，多喝水、吃蔬果及做運動。
『不』帶含糖飲料及糖果進入校園。

日期：2023-02-13-2024-12-31
起迄：

訊息內容：攝取含糖飲料易攝取過多熱量，造成過重及肥胖，肥胖兒童有 42-63% 的機率成肥胖成人，肥胖青少年成肥胖成人之機率更高，達 70-80%，且世界衛生組織指出，肥胖者罹患糖尿病、血脂異常、代謝症候群、高血壓、冠狀動脈心臟病等危險性，為體重正常者 3 倍。為維護及促進學生健康，『不』帶含糖飲料及糖果入校園。



公告

標題：學校及家長應『避免』以含糖飲料及糖果作為鼓勵學生之行為，請鼓勵學生多喝水、吃蔬果、做運動，以培養學生健康生活習慣。

日期：2023-02-13-2024-12-31
起迄：

訊息內容：攝取含糖飲料易攝取過多熱量，造成過重及肥胖，肥胖兒童有 42-63% 的機率成肥胖成人，肥胖青少年成肥胖成人之機率達 70-80%，且世界衛生組織指出，肥胖者罹患糖尿病、血脂異常、代謝症候群、高血壓、冠狀動脈心臟病等危險性，為體重正常者 3 倍。故請學校向所屬教職員工生及家長宣導，為維護及促進學生健康，勿以含糖飲料獎勵或慰勞學生。



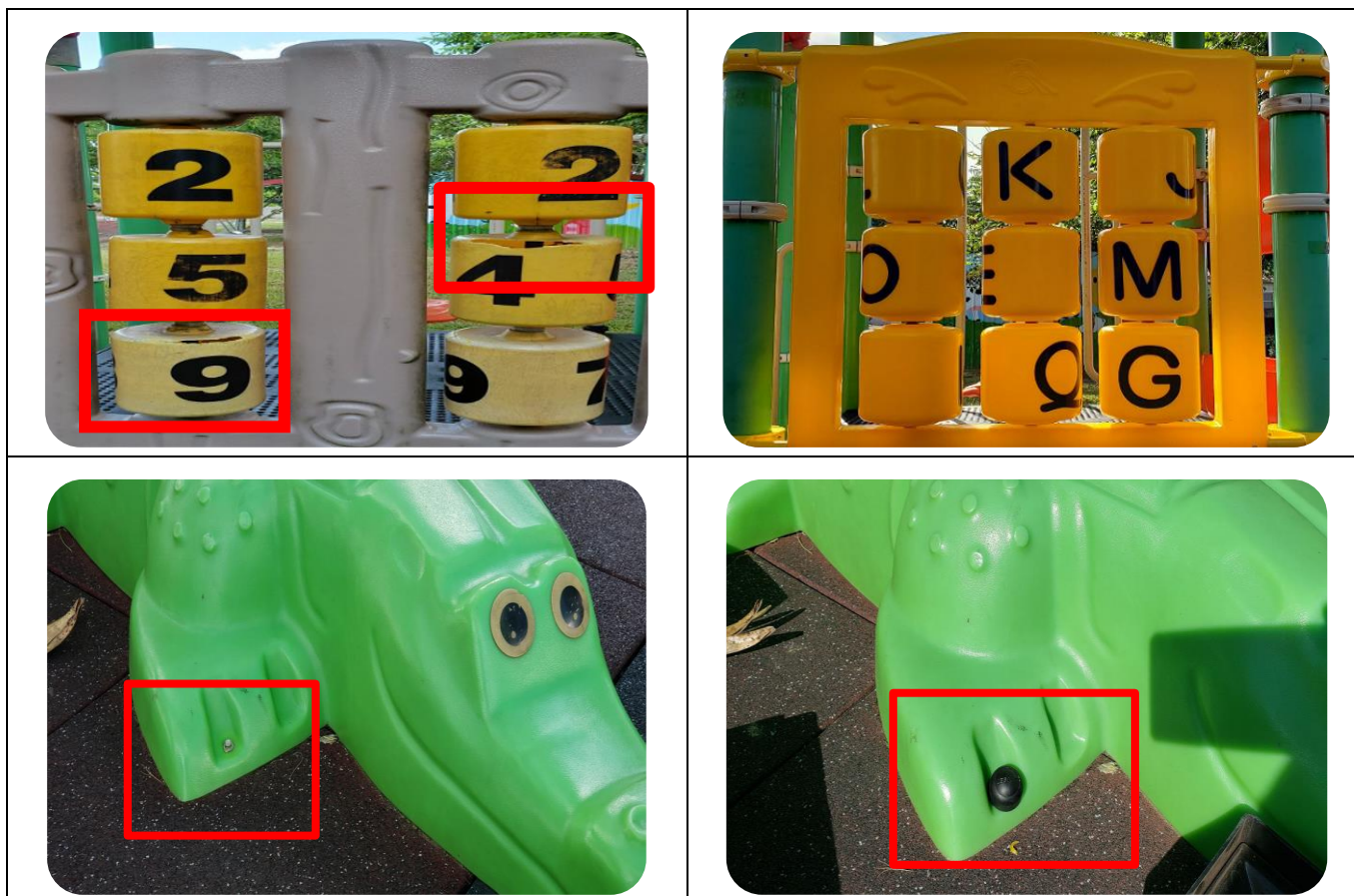
2. 定期維護學校運動設施，遊戲場鋪面改善維護。



護具修繕



更換遮陽簾讓師生有舒適的運動空間



定期遊具檢視與修繕，讓學童玩的開心又安全



籃球框修繕



籃球場清洗地面、青苔打除、止滑、髒污清潔，讓學童安全暢遊

「校安手冊」之22項檢核表格執行查驗表

學校名稱：臺南市柳營區新山國民小學

檢核日期：112年08月02日

序號	表號	表格名稱	實施時間	是否執行	綜合意見
1	表2-1	校園建築管理檢核表	每學期開學前全面檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
2	表2-2	消防安全管理要領檢核表	每學期開學前及學期結束時全面檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
3	表2-3	水電設備管理檢核表	每學期開學前及學期結束時全面檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
4	表2-4	天然災害管理檢核表	遇天然災害及時檢核	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
5	表2-5	運動遊戲器材管理檢核表	每學期學期前及每月檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
6	表2-6-1	一般專科教室安全檢核表	每學期開學前全面檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
7	表2-6-2	電腦資訊教室安全檢核表	每學期開學前全面檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
8	表2-6-3	學校公共場所安全檢核表	每學期開學前全面檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
9	表2-6-4	各科實驗教室安全檢核表	每學期開學前全面檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
10	表3-1	一般教學安全管理自我檢視表	每學期中不定期教師自行檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
11	表3-2	實驗安全管理檢核表	每學期開學前及學期中檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
12	表3-3	游泳安全管理檢核表	每學期開學前及學期中檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
13	表3-4-1	校外教學安全檢核表	辦理校外教學活動前全面檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
14	表3-4-2	車輛安全檢查表	每學期開學前全面檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
15	表3-5-1	嬉戲安全檢視表	每學期中不定期教師自行檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
16	表3-5-2	運動傷害防治安全檢視表	每學期中不定期教師自行檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
17	表3-6	交通安全管理檢核表	每學期開學前全面檢核學期末全面檢討	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
18	表3-7	飲食衛生管理檢核表	每學期開學前定期檢視隨時不定期抽檢	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
19	表3-8	校園公共衛生管理檢核表	每學期開學前及學期中檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
20	表3-9	校園性侵害或性騷擾防治檢核表	每學期學期中檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
21	表3-10	校園暴力、霸凌及藥物濫用防治管理檢核表	每學期開學時及學期中檢核	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
22	表3-11	校園門禁管理檢核表	每學期學期初檢核	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣

檢核人員：

教師兼任
總務主任 葉山上

校方代表：

新山國小 徐至賢
11208290935

112學年上學期環境安全檢核表

「校安手冊」之22項檢核表格執行查驗表

學校名稱：臺南市柳營區新山國民小學

檢核日期：113年02月15日

序號	表號	表格名稱	實施時間	是否執行	綜合意見
1	表2-1	校園建築管理檢核表	每學期開學前全面檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
2	表2-2	消防安全管理要領檢核表	每學期開學前及學期結束時全面檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
3	表2-3	水電設備管理檢核表	每學期開學前及學期結束時全面檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
4	表2-4	天然災害管理檢核表	遇天然災害及時檢核	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
5	表2-5	運動遊戲器材管理檢核表	每學期學期前及每月檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
6	表2-6-1	一般專科教室安全檢核表	每學期開學前全面檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
7	表2-6-2	電腦資訊教室安全檢核表	每學期開學前全面檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
8	表2-6-3	學校公共場所安全檢核表	每學期開學前全面檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
9	表2-6-4	各科實驗教室安全檢核表	每學期開學前全面檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
10	表3-1	一般教學安全管理自我檢視表	每學期中不定期教師自行檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
11	表3-2	實驗安全管理檢核表	每學期開學前及學期中檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
12	表3-3	游泳安全管理檢核表	每學期開學前及學期中檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
13	表3-4-1	校外教學安全檢核表	辦理校外教學活動前全面檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
14	表3-4-2	車輛安全檢查表	每學期開學前全面檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
15	表3-5-1	嬉戲安全檢視表	每學期中不定期教師自行檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
16	表3-5-2	運動傷害防治安全檢視表	每學期中不定期教師自行檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
17	表3-6	交通安全管理檢核表	每學期開學前全面檢核學期末全面檢討	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
18	表3-7	飲食衛生管理檢核表	每學期開學前定期檢視隨時不定期抽檢	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
19	表3-8	校園公共衛生管理檢核表	每學期開學前及學期中檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
20	表3-9	校園性侵害或性騷擾防治檢核表	每學期學期中檢視	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
21	表3-10	校園暴力、霸凌及藥物濫用防治管理檢核表	每學期開學時及學期中檢核	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣
22	表3-11	校園門禁管理檢核表	每學期學期初檢核	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 優 <input checked="" type="checkbox"/> 佳 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 劣

檢核人員：

教師兼任
總務主任 葉山上

校方代表：

新山國小 徐至賢

112學年下學期環境安全檢核表

3. 增設鳥巢鞦韆，及遊戲場鋪面改善維護安全工程讓戶外活動多樣化。



增設鳥巢鞦韆及遊戲場鋪面改善維護安全工程，戶外活動多樣化

4. 重新建置學校排水設施，並移除校內水泥紅磚障礙物設施，增加學生活動空間及雨天活動安全性。



移除籃球場旁水泥紅磚花圃，增加學生活動空間

5. 開放校園提供學生家長及社區民眾運動空間，製作新山國小戰勝「炸雞排」、戰勝「甜甜圈」健走步道及熱量消耗對照表，結合「新山品德之星」獎勵計畫，鼓勵家長及學生於假日及寒暑假使用。



6. 定期清洗水塔及飲水機檢驗，提供乾淨安全飲用水。



飲水機定期更換濾心



飲水機每季驗水質



定期清洗水塔

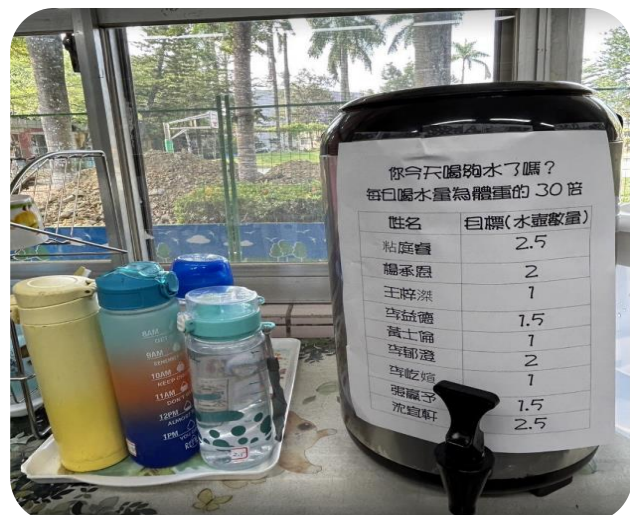
7. 鼓勵師生喝足白開水，計算學生每日飲水量(體重*30 倍)



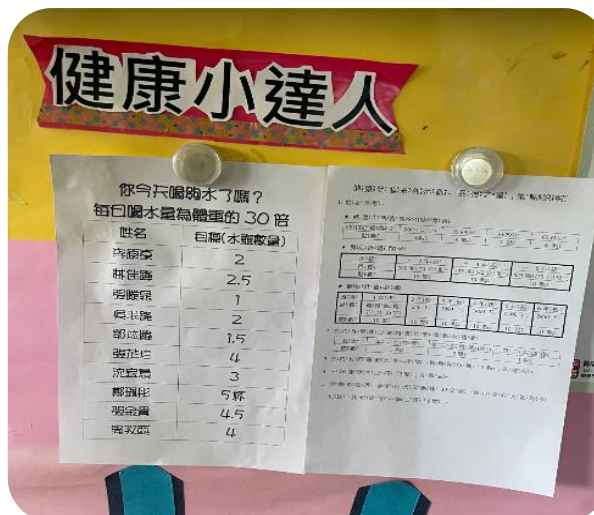
測量學生水壺水量



學生水壺處標註每日飲水壺數



教室張貼學生每日喝水壺數，讓學生、導師及家長便於關心喝足白開水。



未達標者貼多喝水Q版吸鐵提醒



學生集會推廣 85210 多喝水(體重 30 倍)，不喝含糖飲料

8. 學校健康促進專欄張貼健康飲食、吃蔬菜好處多、規律運動、喝白開水及體位控制相關海報或宣導單張，營造健康宣導環境。



9. 重新製作健康生活密碼85210看板張貼及運動會時展覽，營造健康宣導環境。

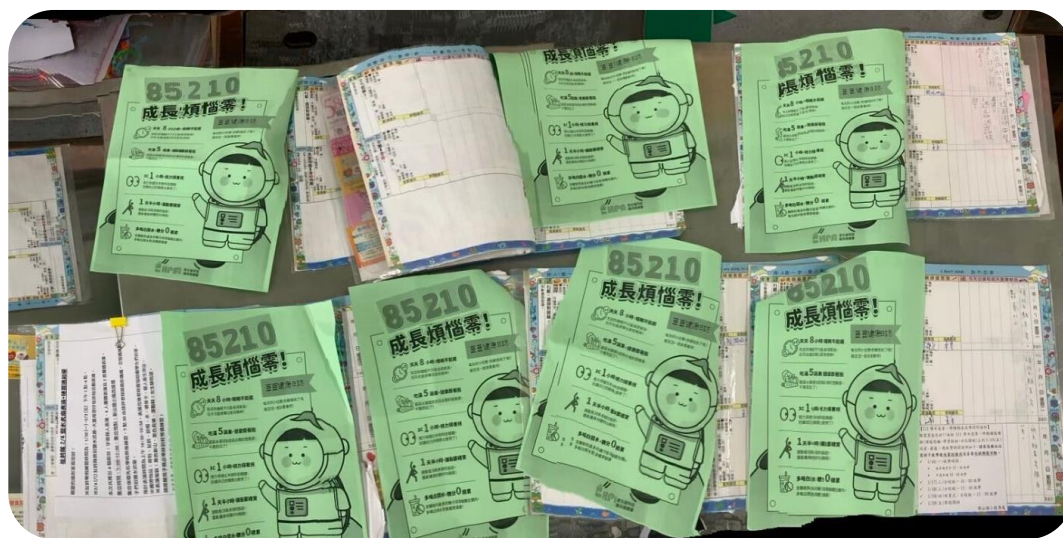


10. 班班有運動箱，賦予學生保管維護球具運動用品之責。



(三) 社區關係

1. 製作85210宣導單，增進學生、家長對於健康行為的認知。



2. 利用班親會宣導健康體位增進家長正確體位意識。



校長闡述健康體位對學生的影響



護理師說明健康體位的重要性



健康生活密碼85210



均衡飲食我的餐盤

3. 邀請社區早餐店商家合作，提供營養健康早餐組合，少醬料、多喝水。



4. 邀請社區服務機構(加恩書屋教會)合作，推廣健康生活密碼85210及我的餐盤，增加身體活動的機會及提供健康餐點。



5. 家長一起填寫每週健康生活密碼85210紀錄表，並給予孩子勉勵的話，學校及家庭一起守護學生健康。

上學期之健康生活密碼85210						
健康行為	8	5	2	1	0	加分總數
日期	天天睡眠滿8小時	天天3份蔬菜2份水果	電視、電腦、平板、電腦少於2小時	天天運動1小時	天天喝足白開水1500C.C.	
以每週來自評量，達成或每項得一分						
舉例	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	3
3 9/10-9/16	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	4
4 9/17-9/23	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
5 9/24-9/30	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	4
6 10/1-10/7	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	3
7 10/8-10/14	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	4
8 10/15-10/21	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
9 10/22-10/28	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
10 10/29-11/4	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
11 11/5-11/11	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
12 11/12-11/18	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
13 11/19-11/25	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
14 11/26-12/2	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
15 12/3-12/9	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
16 12/10-12/16	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
17 12/17-12/23	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
18 12/24-12/30	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
加分總數	體重、身高、中、長者+10分(+) 10分 視力、視力、正、常、者+10分(+) 10分					總分：95

家長給孩子的鼓勵：很棒哦！繼續保持，加油！+10分

班級：五甲 姓名：陳 家長簽名：林 芳

上學期之健康生活密碼85210						
健康行為	8	5	2	1	0	加分總數
日期	天天睡眠滿8小時	天天3份蔬菜2份水果	電視、電腦、平板、電腦少於2小時	天天運動1小時	天天喝足白開水1500C.C.	
以每週來自評量，達成或每項得一分						
舉例	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	3
3 9/10-9/16	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
4 9/17-9/23	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
5 9/24-9/30	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
6 10/1-10/7	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
7 10/8-10/14	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	4
8 10/15-10/21	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
9 10/22-10/28	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
10 10/29-11/4	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
11 11/5-11/11	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
12 11/12-11/18	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
13 11/19-11/25	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
14 11/26-12/2	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
15 12/3-12/9	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
16 12/10-12/16	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
17 12/17-12/23	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
18 12/24-12/30	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	5
加分總數	體重、身高、中、長者+10分(+) 10分 視力、視力、正、常、者+10分(+) 10分					總分：99

家長給孩子的鼓勵：很棒！你很棒，繼續努力 +10分

班級：二甲 姓名：李 德 家長簽名：陳 芳

6. 辦理新山國小暨社區聯合運動發表會



大隊接力



跳繩競賽



趣味競賽



親子趣味競賽

7. 辦理健康體位「均衡飲食」健康吃講座，並邀請家長及社區民眾參加。



均衡飲食



每日3份蔬菜2份水果

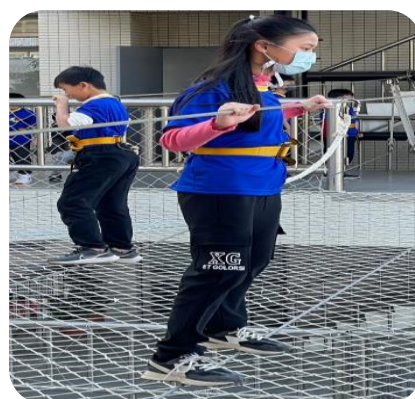


有獎徵答



六大類食物與食物卡配對遊戲

8. 全校師生參訪台南市政府消防局，親身體驗與動手實作水兵橫渡，於6公尺的訓練塔腳踩並手握鋼索，行走約10公尺到達對面訓練塔，考驗膽識及手腦並用。



9. 申請烏樹林舉辦之「台灣國際蘭展」，並於烏樹林園區以健走方式實踐在地探索。



台糖烏樹林園區21公頃腹地健走參觀樹林、苗木植物

(四) 健康教學活動

1. 推動餐前5分鐘教育及我的餐盤。



每週一次餐前5分鐘教育

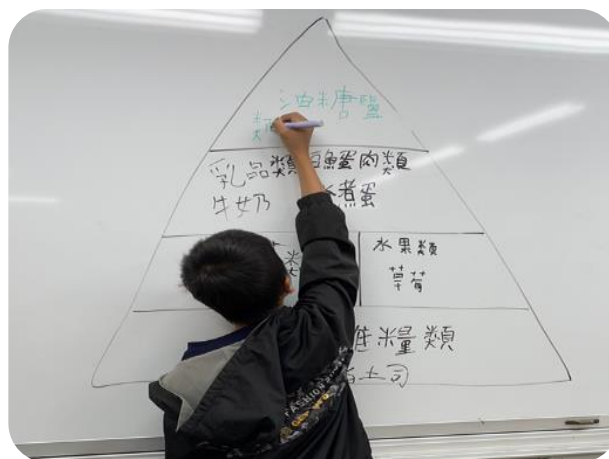


我的餐盤教育

2. 開發生活技能飲食教案融入課程-飲食聰明選



學生說明六大類食物的營養素



舉例寫出自己喜愛的六大類食物



學生分享一週飲食紀錄表

新山國小校園健康促進-健康體位活動

(一)基本資料:
 班級: 五年甲班 姓名: 許易 性別: 男
 我的身高: 152公分 體重: 62.2公斤 身體質量指數 BMI: 27.2

(二) 我的飲食日記:請記錄你(妳)一週的飲食內容!!

範例	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
早餐	三明治	燕麥	燕麥	燕麥	燕麥	燕麥	燕麥
午餐	週一至五 學校午餐 週六 蛋黃醬 週日 煎蛋	飯湯	飯湯	飯湯	飯湯	飯湯	飯湯
晚餐	白飯 滷味 蛋	飯湯	飯湯	飯湯	飯湯	飯湯	飯湯
水果	香蕉1條	沒吃	沒吃	沒吃	沒吃	沒吃	蘋果

(三)寫出你(妳)最喜歡的運動: 直排車
 1. 我最喜歡吃燕麥和牛奶
 2. 我最喜歡吃蘋果和香蕉
 3. 我最喜歡吃雞蛋和牛奶

低、中年級在地食材食農教育洋菇。



介紹在地食材洋菇種植生長過程



我學會切洋菇



老師教我煮蒜蓉金沙洋菇



好吃又營養的蒜蓉金沙洋菇

中、高年級在地食材食農教育洋菇。



農場人員介紹在地食材洋菇種植生長過程



體驗手工翻動混和堆肥



洋菇品嚐時間

家鄉珍寶—美麗洋菇
(造訪洋菇寮)

1. 在參訪在地社區「世界洋菇生產農場」後，學習到了如何培育洋菇，請畫出培育洋菇的培育方法。
(1)稻稈淋水保持一定濕度 (2)密閉塑膠袋堆肥
(3)澆水 灑上菌種(4)美麗洋菇株

2. 請寫出及畫出美味洋菇料理。

材料名稱	份量	調味料	烹調方法
蒜末	200公克	鹽	1. 蒜末炒香
洋菇	100公克	胡椒粉	2. 洋菇切片
鹽	適量	香油	3. 洋菇加入蒜末炒香
胡椒粉	適量		4. 加入鹽及胡椒粉炒熟

料理名稱：燻烤洋菇

3. 「世界洋菇生產農場」，如何經營及行銷洋菇(或困境)?

經營	行銷
為消費者提供新鮮、健康的洋菇。	行銷策略
增加產品種類，提供更多選擇。	推廣活動
與當地農會合作，共同推廣。	建立品牌
提供優質服務，提高顧客滿意度。	參加展覽
與學校合作，推廣食農教育。	網路行銷
建立長期合作關係，提高忠誠度。	口碑行銷
提供免費試吃，增加銷售。	媒體報導
與旅遊業者合作，推廣觀光農業。	社群媒體
提供採菇體驗，增加收入。	合作推廣
建立品牌故事，提高品牌價值。	政府補助
提供專業技術培訓，提高農民素質。	參加比賽
與消費者建立直接聯繫，提高利潤。	其他行銷

家鄉珍寶—美麗洋菇學習單

3. 推行全校學生執行新山國小學生健康護照，結合全校性獎勵制度「新山國小學生健康護照獎勵制度」實施內容。



學生健康護照

班級:



姓 名:



新山國小健康生活守則

- ★8：天天睡滿8小時，餐後睡前要潔牙
- ★5：天天3份蔬菜2份水果，我的餐盤好健康
- ★2：電視、電腦、電動、手機少於2小時，用眼30休息10
- ★1：天天戶外運動1小時，視界亮眼好體格
- ★0：含糖飲料，天天喝足白開水
- ★樂動、樂活、樂食、樂眠，健康快樂你最行
- ★結伴戲水不逞強，安全水域有保障
- ★玩耍嬉戲要當心，安全守則常在心
- ★防疫勤洗手，生病不上學
- ★反菸拒檳，友善校園



上學期健康生活密碼85210

健康行動	8	5	2	1	0	加總分數
日期	天天睡滿8小時	天天3份蔬菜2份水果	電視、電腦、電動少於2小時	天天運動1小時	天天喝足白開水1500C.C.	
以每週來自評，達成每項得一分						
舉例	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	3
3/9/10-9/16	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	
4/9/17-9/23	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	
5/9/24-9/30	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	
6/10/1-10/7	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	
7/10/8-10/14	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	
8/10/15-10/21	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	
9/10/22-10/28	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	
10/10/29-11/4	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	
11/11/5-11/11	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	
12/11/12-11/18	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	
13/11/19-11/25	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	
14/11/26-12/2	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	
15/12/3-12/9	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	
16/12/10-12/16	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	
17/12/17-12/23	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	
18/12/24-12/30	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 沒達成	
加分類	體位適中者+10分(+) 裸視視力正常者+10分(+)				總分:	

家長給孩子的鼓勵: _____

班級: _____ 姓名: _____ 家長簽名: _____

新山健康促進獎勵制度

每學期末統計，結合臺南市柳營區新山國小獎勵制度實施計畫

★健康生活密碼85210紀錄表獎勵

- 上學期 80分+加分題20分，共100分
- 下學期 80分+加分題20分，共100分
- 90分以上.....榮譽集點卡點數 10 點
- 80-89分.....榮譽集點卡點數 8 點
- 70-79分.....榮譽集點卡點數 7 點
- 60-69分.....榮譽集點卡點數 6 點

★健促計畫-跑步

- 1、2年級目標：260圈(21公里)
- 3、4年級目標：525圈(42公里)
- 5、6年級目標：625圈(50公里)
- 達目標者，榮譽集點卡點數 10 點

★健促計畫-跳繩

- 1年級目標：學會連續跳繩至少10下
- 2年級目標：350下
- 3年級目標：1050下
- 4年級目標：1400下
- 5年級目標：2100下
- 6年級目標：2450下
- 達目標者，榮譽集點卡點數 10 點

跑步及跳繩各班級第一名，加獲得精美禮品

4. 成立多元社團，如巧固球、扯鈴等鼓勵學生參與



巧固球社團



扯鈴社團

5. 辦理各項體適能活動及課間樂活活動(例如:跑步、跳繩、我的餐盤操、創意健康操、健走)



跑步



跳繩



我的餐盤6口訣操



老師與學生創意健康操

6. 辦理校內班際跳繩競賽、巧固球競賽。



1~3年級：跳繩計次比賽及頒獎



4~6年級：跳繩障礙接力賽及頒獎



校內班際巧固球對抗賽及頒獎

7. 辦理及參加校內外競賽(例如: 扯鈴賽、跳繩)



112學年度第15屆國中小學生普及化運動跳繩接力比賽全市決賽



臺南市113年中小學跳繩錦標賽



市長盃民俗體育錦標賽



臺南市113年SUPER STAR 民俗體育錦標賽

8. 辦理「營造健康生活」宣導，提升教師知能及健康體位概念。



介紹均衡飲食的重要性



適合於忙碌課務的15-30分鐘運動計劃

(五) 健康服務

1. 健康中心提供教職員生健康體位諮詢服務。

表 17 教職員工健康紀錄表 體健老師

◎ 姓名： 董 [redacted] 53年 6月 25日

◎ 緊急聯絡人： [redacted]

◎ 聯絡電話：(O) _____ (H) _____

(手機)： _____

◎ 過去疾病史： B型肝炎

◎ 目前健康情形： _____

◎ 就診及服用藥物情形： 人工

◎ 過敏藥物： _____

◎ 健康記錄： B型肝炎 每半年一小時 追蹤 超音波、抽血

年/月/日	身高	體重	眼摺	血壓	血液檢查	尿液檢查	諮詢及指導事項	記錄者
110/10/18			62	135/90				護理師楊嘉如
			67	130/80				護理師楊嘉如
111/3/29			63	120/80		14.9/69 HbA1c		護理師楊嘉如
111/4/19			69	148/82				護理師楊嘉如
111/5/21	157	61	75	136/82			飲食指導、BHT 24.8%、厚型食理建議	護理師楊嘉如
111/6/5	157	61	78	120/80			BHT 24.7% 過重	護理師楊嘉如
111/6/1	157	61	74	130/81			飲食指導、BHT 24.7% 過重	護理師楊嘉如
111/9/1	157	62	67	130/81			BHT 25.15% 過重	護理師楊嘉如
112/1/10	157	62.5	72	130/80			減少酒精攝取	護理師楊嘉如
112/2/26	157	63	69	140/79			BHT 25.35% 過重	護理師楊嘉如



2. 定期測量學生身高體重。



每週測量身高、體重、計算BMI



每週身高、體重、BMI 紀錄表

3. 分發體位測量結果通知單，將結果通知家長，體位測量結果不良者列冊管理追蹤，並進行相關衛生教育。

身高體重視力測量結果通知單

依教育部訂健康指標：視力篩檢視眼力低於0.9者為視力不良，應通知家長帶往眼科複查
親愛的家長：貴子女 三年甲班7號李宜珉
身高體重檢查結果為：**體重超標** 身高:121.9公分 體重:20.0公斤 **此註健康21公斤**
視力檢查結果為：視力篩檢無異狀
視左:0.9 視右:0.9

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女有體位過重傾向，需要您的關心，為了身體健康，以85210做宣導，請您共同檢視，鼓勵孩子做到下列事項：

1. 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
2. 天天吃優質午餐(每碗10點前入睡)。
3. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
4. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。
5. 天天吃優質晚餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
6. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
7. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
8. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。
9. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
10. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
11. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。
12. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
13. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
14. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。
15. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
16. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
17. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。
18. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
19. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
20. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。

視力保健建議及注意事項：
一、近視視力不良，一旦近視就終生近視，若不妥善治療控制平均每年會增加75-100度。
二、近視視力未加以控制，容易高度近視(度數>500度)，而高度近視易產生早发性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。
三、戶外活動每天至少2小時可預防近視，連續使用眼時間每30分鐘休息10分鐘，3C電子產品每天使用時數不超過1小時。
四、依據衛福部健保署105年12月7日健保醫字第1050014351號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

新山國小 健康中心敬啟 2023年9月08日

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能以及視力狀況能夠獲得改善，越來越健康。
貴子女 三年甲班7號李宜珉
家長簽章：楊宜珉 112年 9月 11日
家長聯絡事項： 請於112/09/13前親交回校

身高體重視力測量結果通知單

依教育部訂健康指標：視力篩檢視眼力低於0.9者為視力不良，應通知家長帶往眼科複查
親愛的家長：貴子女 三年甲班10號李宜珉
身高體重檢查結果為：**體重超標** 身高:125.4公分 體重:30.9公斤 **此註健康28.5公斤**
視力檢查結果為：**視力不良**

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重超標；需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康，我們提出一些有效的方法，為了身體健康，以85210做宣導，請您一同協助孩子檢視，做到下列事項：

1. 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
2. 天天吃優質午餐(每碗10點前入睡)。
3. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
4. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。
5. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
6. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
7. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。
8. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
9. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
10. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。
11. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
12. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
13. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。
14. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
15. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
16. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。
17. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
18. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
19. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。
20. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
21. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
22. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。
23. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
24. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
25. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。
26. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
27. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
28. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。
29. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
30. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
31. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。
32. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
33. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
34. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。
35. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
36. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
37. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。
38. 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
39. 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(份蔬菜2份水果)。□用水果、牛奶取代點心。
40. 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及蛋製品)約自己一手掌大小的量；□天天喝兩杯牛奶。

視力保健建議及注意事項：
一、近視視力不良，一旦近視就終生近視，若不妥善治療控制平均每年會增加75-100度。
二、近視視力未加以控制，容易高度近視(度數>500度)，而高度近視易產生早发性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。
三、當接到本通知單時，需帶眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。
四、戶外活動每天至少2小時可預防近視，連續使用眼時間每30分鐘休息10分鐘，3C電子產品每天使用時數不超過1小時。
五、依據衛福部健保署105年12月7日健保醫字第1050014351號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

新山國小 健康中心敬啟 2023年9月08日

身高體重視力健康檢查複核與矯治四條

貴子女 三年甲班10號李宜珉，醫師檢查結果：
目前使用矯正眼鏡(隱形眼鏡)：角膜曲率 一 戴鏡視力 右： 左：
未使用上述輔具(角隱型不填)：戴鏡視力 右： 左：

若有異常，請打勾(可複選)
1. 矯視鏡 ()右眼()左眼
2. 矯視鏡不正
3. 矯視鏡不適合
4. 矯視鏡不適
5. 矯視鏡不適合
6. 矯視鏡不適
7. 矯視鏡不適
8. 矯視鏡不適
9. 矯視鏡不適
10. 矯視鏡不適

眼科醫師與學校簽章： 日期： 年 月 日
家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能以及視力狀況能夠獲得改善，越來越健康。
家長聯絡事項： 112-9-28 家長簽章： S.R

4. 落實體位不良學生每週量體重。



體位不良學生測量體重、體脂

新山國小112學年上學期體位不良學生體重管理紀錄表

班級	學生	身高	體重	建議體重	BMI	體位分類	9/21		9/28		10/5		10/12		10/19		10/26		11/2			
							身高	體重	身高	體重	身高	體重	身高	體重	身高	體重	身高	體重	身高	體重	身高	體重
一	張鈞	121.2	19.5	19.4	13.1	體位過輕	121.2	19.5	121.2	19.5	121.2	19.5	121.2	19.5	121.2	19.5	121.2	19.5	121.2	19.5	121.2	19.5
二	李宜珉	121.5	18.3	20.4	12.4	體位過輕	121.5	18.3	121.5	18.3	121.5	18.3	121.5	18.3	121.5	18.3	121.5	18.3	121.5	18.3	121.5	18.3
三	林俊	126.8	22.1	23.9	13.1	體位過輕	126.8	22.1	126.8	22.1	126.8	22.1	126.8	22.1	126.8	22.1	126.8	22.1	126.8	22.1	126.8	22.1
三	李謙	121.9	20	21	13.5	體位過輕	121.9	20	121.9	20	121.9	20	121.9	20	121.9	20	121.9	20	121.9	20	121.9	20
三	吳謙	138.7	28.3	28.9	13.7	體位過輕	138.7	28.3	138.7	28.3	138.7	28.3	138.7	28.3	138.7	28.3	138.7	28.3	138.7	28.3	138.7	28.3
三	李謙	126.4	18.4	21.4	11.9	體位過輕	126.4	18.4	126.4	18.4	126.4	18.4	126.4	18.4	126.4	18.4	126.4	18.4	126.4	18.4	126.4	18.4
四	郭謙	143.6	28.9	29.1	14	體位過輕	143.6	28.9	143.6	28.9	143.6	28.9	143.6	28.9	143.6	28.9	143.6	28.9	143.6	28.9	143.6	28.9
二	李謙	121.5	18.3	20.4	12.4	體位過輕	121.5	18.3	121.5	18.3	121.5	18.3	121.5	18.3	121.5	18.3	121.5	18.3	121.5	18.3	121.5	18.3
二	沈謙	125.8	30.9	28.3	25.2	體位超標	125.8	30.9	125.8	30.9	125.8	30.9	125.8	30.9	125.8	30.9	125.8	30.9	125.8	30.9	125.8	30.9
二	李謙	128.4	33.7	31.7	20.4	體位超標	128.4	33.7	128.4	33.7	128.4	33.7	128.4	33.7	128.4	33.7	128.4	33.7	128.4	33.7	128.4	33.7
三	吳謙	136.7	38.9	34.2	20.8	體位超標	136.7	38.9	136.7	38.9	136.7	38.9	136.7	38.9	136.7	38.9	136.7	38.9	136.7	38.9	136.7	38.9
四	楊謙	134.3	37.2	34.8	20.6	體位超標	134.3	37.2	134.3	37.2	134.3	37.2	134.3	37.2	134.3	37.2	134.3	37.2	134.3	37.2	134.3	37.2
五	林謙	141.1	58.9	42.2	28.8	體位超標	141.1	58.9	141.1	58.9	141.1	58.9	141.1	58.9	141.1	58.9	141.1	58.9	141.1	58.9	141.1	58.9
五	李謙	141.9	41.7	40.7	20.7	體位超標	141.9	41.7	141.9	41.7	141.9	41.7	141.9	41.7	141.9	41.7	141.9	41.7	141.9	41.7	141.9	41.7
五	林謙	151.3	61.6	45.6	28.9	體位超標	151.3	61.6	151.3	61.6	151.3	61.6	151.3	61.6	151.3	61.6	151.3	61.6	151.3	61.6	151.3	61.6
五	李謙	145.8	48.2	42.5	22.7	體位超標	145.8	48.2	145.8	48.2	145.8	48.2	145.8	48.2	145.8	48.2	145.8	48.2	145.8	48.2	145.8	48.2
六	林謙	157.3	65.9	51.7	28.6	體位超標	157.3	65.9	157.3	65.9	157.3	65.9	157.3	65.9	157.3	65.9	157.3	65.9	157.3	65.9	157.3	65.9
六	林謙	141.8	58.3	42	29.5	體位超標	141.8	58.3	141.8	58.3	141.8	58.3	141.8	58.3	141.8	58.3	141.8	58.3	141.8	58.3	141.8	58.3
六	吳謙	158.2	67.3	52.1	26.9	體位超標	158.2	67.3	158.2	67.3	158.2	67.3	158.2	67.3	158.2	67.3	158.2	67.3	158.2	67.3	158.2	67.3
六	楊謙	153.1	59.3	47.8	25.3	體位超標	153.1	59.3	153.1	59.3	153.1	59.3	153.1	59.3	153.1	59.3	153.1	59.3	153.1	59.3	153.1	59.3
六	張謙	155.5	70.5	49.3	29.2	體位超標	155.5	70.5	155.5	70.5	155.5	70.5	155.5	70.5	155.5	70.5	155.5	70.5	155.5	70.5	155.5	70.5
六	周謙	155.9	79.5	49.6	32.7	體位超標	155.9	79.5	155.9	79.5	155.9	79.5	155.9	79.5	155.9	79.5	155.9	79.5	155.9	79.5	155.9	79.5

每週身高、體重、BMI 紀錄表

5. 成立樂樂動動班(全校師生皆可參加)，多樣化課間動一動課程並進行飲食紀錄提供個別化飲食建議。



健康飲食教育



各式體適能活動

新山國小校園健康促進-健康體位活動

(一)基本資料:
 班級:四年級 姓名:張貴 性別:女
 我的身高:154.7公分 體重:69.9公斤 身體質量指數 BMI:29.4

1. 我每天有睡足8小時:有 無
 2. 我每天有攝食3蔬2果:有 無
 3. 我有每天運動30分鐘,一週大於150分鐘:有 無
 4. 我每天電視電腦使用小於1小時:有 無
 5. 我每個月至少測量一次體重:有 無

(二) 我的飲食日記:請記錄你(妳)一週的飲食內容!!

範例	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
早餐	三明治	蛋餅	煎餃	土司	蛋餅	蛋餅	蛋餅
午餐	週一至週五 學校午餐 魚丸湯	果汁	牛奶	果汁	牛奶	便當	便當
晚餐	白飯 滷味 炒蛋	白飯 滷味 炒蛋	白飯 滷味 炒蛋	白飯 滷味 炒蛋	白飯 滷味 炒蛋	白飯 滷味 炒蛋	白飯 滷味 炒蛋
水果	香蕉1條	柚子	柚子	香蕉	炒青菜		

(三)寫出你(妳)最喜歡的運動:人假口口晚餐蔬菜攝取不足建議增加蔬菜
 補 蔬菜每餐可攝食約100公克
 完成後請交回健康中心,感謝你(妳)!!

以飲食內容給與健康飲食建議



個案管理, 給予協助與健康飲食指導

6. 辦理師生快閃足球競賽, 鼓勵全校老師與學生一起同樂於運動。



6. (六) 特色策略

1. 親職講座宣導幸福校園、快樂共學五正四樂。



2. 結合美術課辦理健康體位繪畫比賽，並公開張貼優良作品。



健康體位繪畫競賽

3. 結合 Book 達人(布可星球)閱讀計畫，閱讀有關健康相關書籍，完成「樂動、樂活、樂食、樂眠健康促進悅讀」學習單。

1-3 年級「樂動、樂活、樂食、樂眠」健康促進悅讀學習單

姓名：張筠

1. 樂動：你這星期做了什麼運動？請畫出 2 種。

2. 樂活：你晚上幾點睡，早上幾點起床？請畫出 2 種。

3. 樂食：你學過我的營養盤 6 口訣後，與家人(爸、媽、阿、婆、外公...)分享。

4. 樂眠：你睡覺有滿 8 小時嗎？

5. 悅讀：閱讀一本與健康主題(運動、食物、預防疾病、心情)有關的書。

書名：快樂，世界不一樣

作者：呂淑萍，出版社：小天下

最好玩、最有趣的一段：秀出自己種的胡椒做成的珠寶盒料理

另有深深感觸的一段：預防疫情要勤洗手、帶好酒精消毒

你從書中學習到什麼「健康新知識」列出 2-3 項。

- 注意飲食健康
- 勤洗手
- 不要生吃海鮮

請評分：3 點：用心閱讀，內容切中要點，很讚；2 點：又認真，內容再豐富些，會更好；1 點：內容過於簡單，需要再加把勁。

導師批閱：good!!!!

4-6 年級「樂動、樂活、樂食、樂眠健康促進悅讀」學習單

姓名：張筠

樂動：請列出你這星期「五運動項目」幾分鐘？

星期一	打籃球	時間	15 分鐘
星期二	踢足球	時間	30 分鐘
星期三	打羽毛球	時間	20 分鐘
星期四	打籃球	時間	30 分鐘
星期五	打籃球	時間	20 分鐘

樂活：請寫 1-3 項，放假時與家人的休閒活動。

生活中，你想向哪位家人或朋友(媽媽或爸爸)表達感謝呢？謝謝爸爸，為什麼？健康的爸爸

樂食：什麼是健康食物，請圈起來。

<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
烤地瓜	地瓜球	鱈魚	青椒炒肉	肉乾	
炒蔬菜	醬瓜	水果沙拉	蜜餞	馬路香起司	洋芋片

悅讀：閱讀一本與健康主題(運動、食物、預防疾病、心情)有關的書。

書名：快樂，世界不一樣

作者：呂淑萍，出版社：小天下

最好玩、最有趣的一段：秀出自己種的胡椒做成的珠寶盒料理

另有深深感觸的一段：預防疫情要勤洗手、帶好酒精消毒

你從書中學習到什麼「健康新知識」列出 2-3 項。

- 注意飲食健康
- 勤洗手
- 不要生吃海鮮

請評分：3 點：用心閱讀，內容切中要點，很讚；2 點：又認真，內容再豐富些，會更好；1 點：內容過於簡單，需要再加把勁。

導師批閱：張筠

4. 設立「三好健康大使」獎項，鼓勵學生達到視力好、口腔好、健康體位，成為同學的榜樣。



5. 辦理徵選「家庭四樂教育」照片，家庭與學校共同四樂教育增進健康。

「樂動、樂活、樂食、樂眠」
「四樂教育增進健康好體力」照片徵選

主題：樂動

照片

說明 不論哪種運動項目，我都很拿手，難不倒我！

主題：樂活



偶爾我們來個靜態活動
讓身心靈達到放鬆效果
做做陶藝、畫畫圖
放鬆之於也可以培養興趣

「樂動、樂活、樂食、樂眠」
「四樂教育增進健康好體力」照片徵選

主題：樂食

照片

說明 多吃蔬菜身體好，媽媽教我切菜、炒菜，嚐嚐我的拿手料理。



6. 結合活化課程書法寫作健康體位標語，並公開張貼優良作品。



健康體位書法競賽

7. 結合新山國小暨社區聯合運動發表會，辦理全校性學生及家長健康體位闖關活動。



8. 邀請「紅鼻子鵝寶公益劇團與樂思劇團」正向情緒教育馬戲團到校，運用戲劇與藝術力量讓孩子感受愛、陪伴、幸福常在。



9. 民主過程票選運動推廣大使，培訓運動推廣大使協助健康促進相關活動。



候選人政見發表



校長頒發當選榮譽肩帶

健康生活密碼 85210

8 天天睡滿8小時

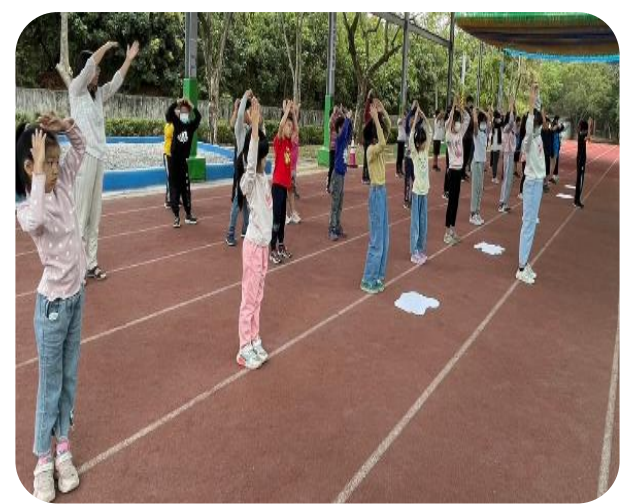
5 天天3份蔬菜 2份水果

2 電視、電腦、電動 少於2小時

1 天天運動1小時

0 天天喝足白開水 1500C.C.

新山國小與您陪孩子健康成長



帶領全校師生跳台南市創意健康操、我的餐盤操、運動前暖身操



倡議85210

擔任本校85210推廣海報代言人

肆、成效

一、112 學年度對體位不良學生監測身高、體重、BMI 的結果(表二)

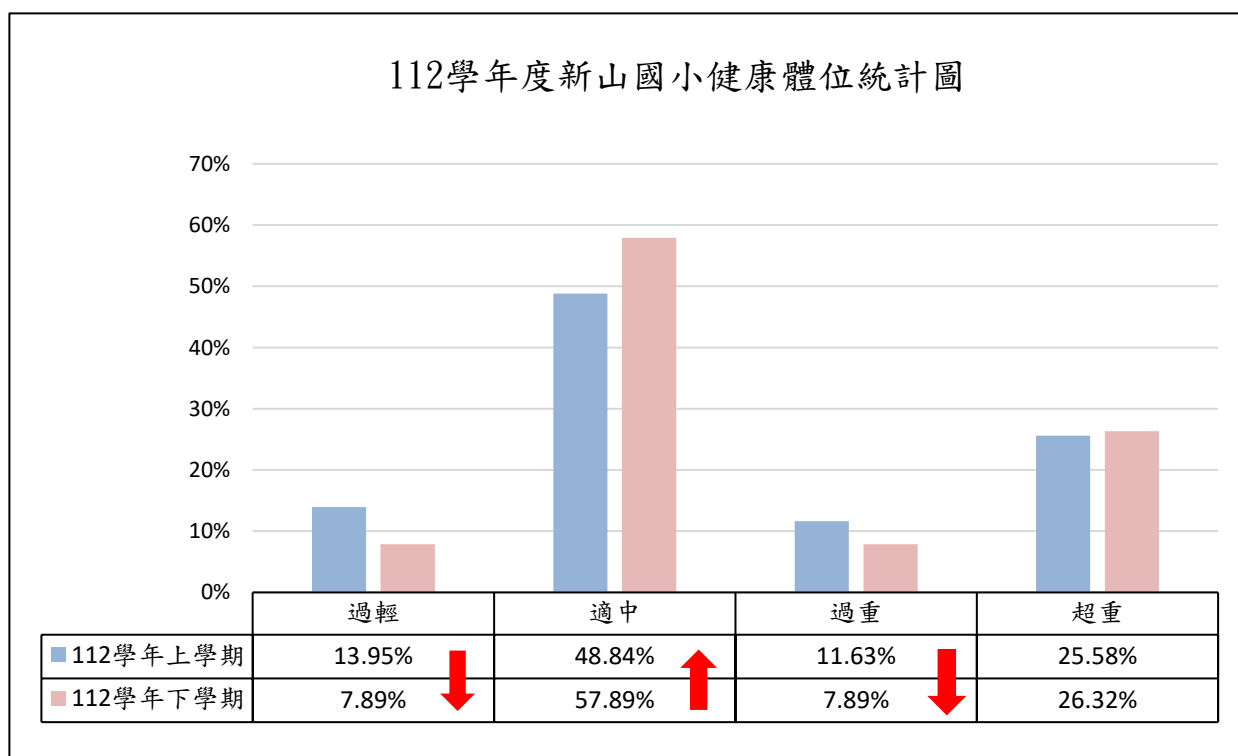
1. 過輕率下降 6.06%
2. 過重率下降 3.74%
3. 適中率則提升了 9.05%

學童健康體位適中率明顯進步，體重過輕及過重人數呈現些微下降趨勢(圖三)，但過重及超重比率仍高於全國及台南市許多，是本校持續改善的重點，若持續推動下，對於促進學童健康體位是有助益的。

表二、112 學年新山國小學生體位統計表(%)

體位類別	112 學年上學期	112 學年下學期
過輕	13.95	7.89
適中	48.84	57.89
過重	11.63	7.89
超重	25.58	26.32

圖三、112 學年新山國小學生體位統計圖



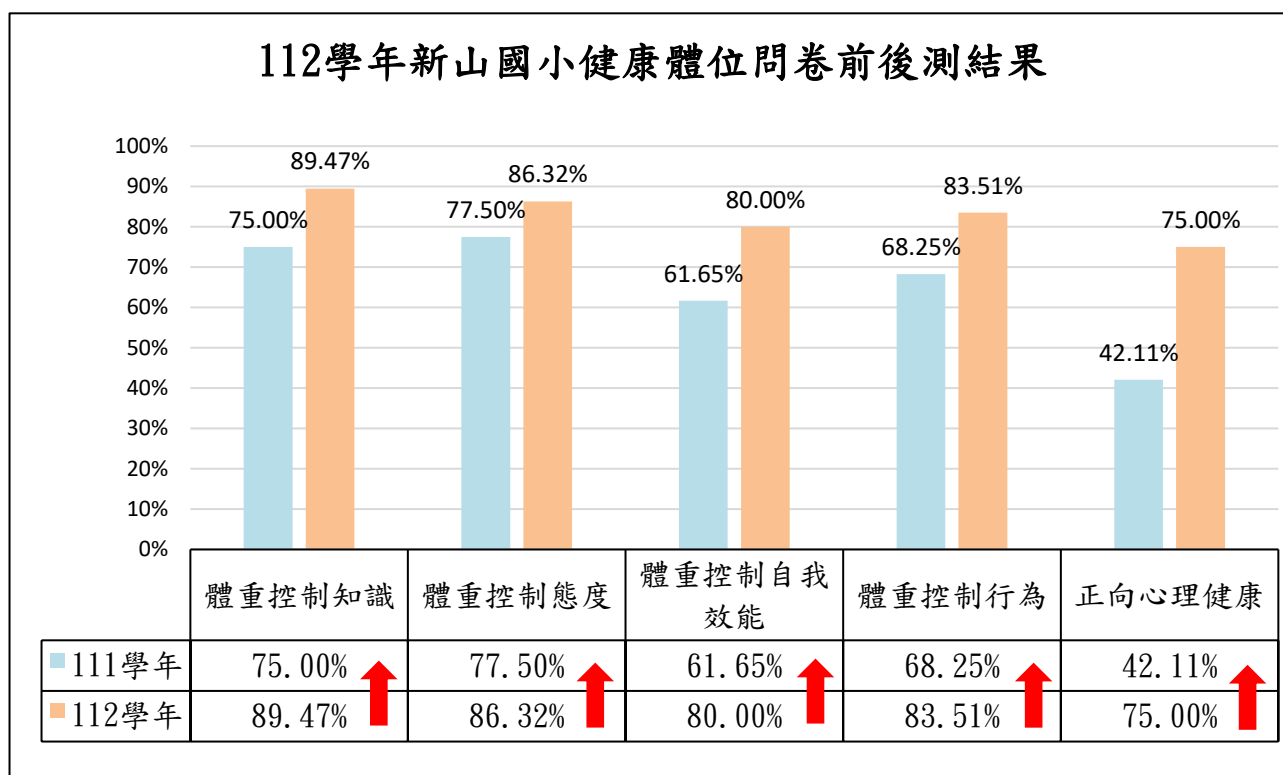
二、112 學年新山國小健康體位問卷前後測結果

健康體位策略介入前後「臺南市112學年度健康促進學校健康體位問卷」施測結果(圖四)，瞭解學生在健康飲食指導、健康生活密碼85210倡導、加強運動及獎勵制度的策略後的改善成果如下：

1. 體重控制知識**上升14.47%**。
2. 體重控制態度**上升8.82%**。
3. 體重控制自我效能**上升18.35%**。
4. 體重控制行為**上升15.26%**。
5. 正向心理健康**上升32.89%**。

學生在健康體位問卷表現上均優於前測，提升學生健康議題觀念及健康行為、提高身體活動量及促進健康體位之發展。

圖四、112學年度新山國小健康促進學校健康體位問卷前後測結果



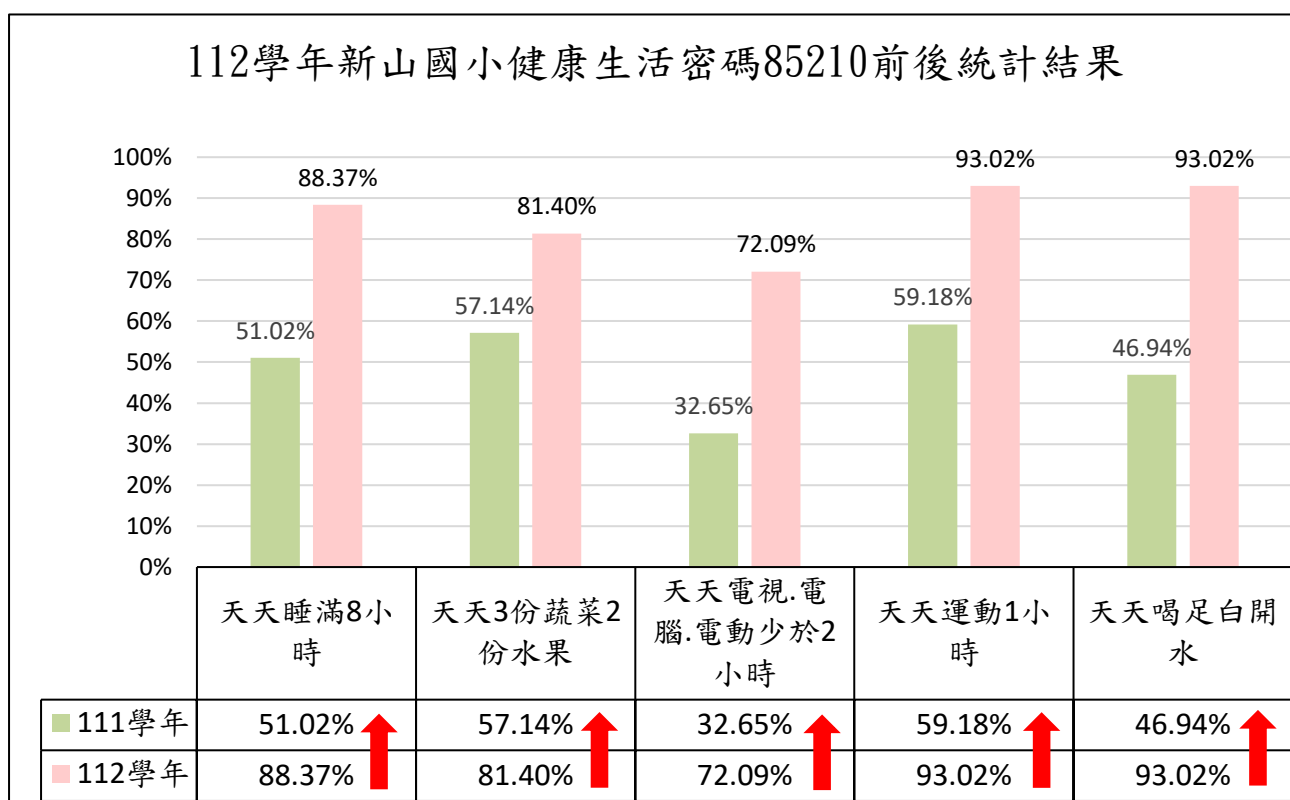
三、健康生活密碼 85210 統計結果

學生於接受各項健康體位措施執行後，「健康生活密碼85210紀錄」前後測紀錄結果(圖五)

1. 天天睡滿8小時達成率**上升37.35%**。
2. 天天3份蔬菜2份水果達成率**上升24.25%**。
3. 天天電視.電腦.電動少於2小時達成率**上升39.44%**。
4. 天天運動1小時達成率**上升33.84%**。
5. 天天喝足白開水(體重30倍)達成率**上升46.08%**。

無論是在睡足八小時、天天五蔬果、每天運動，對於學童健康體位之影響，可以發現**體位適中率**從介入前的111學年度54.17%上升至112學年度57.89%，共**上升3.97%**，**過重及超重率**由35.42%下降至34.21%，共**下降1.21%**，85210對於建立學童健康促進生活型態有助益。

圖五、112學年新山國小健康生活密碼85210前後統計結果



伍、分析改進

- 一、推廣 85210 健康生活密碼，鼓勵學生天天睡足八小時、天天五蔬果、每天運動，對於學童健康體位之影響，可以發現體位適中率從介入前的 54.17% 上升至 57.89%，共上升 3.97%，過重及超重率由 35.42% 下降至 34.21%，共下降 1.21%，85210 對於建立學童健康促進生活型態有助益。
- 二、運用董氏基金會網站資訊及學習單，把均衡飲食及健康體位觀念融入課程，讓學生從小建立正確的飲食與運動習慣。
- 三、優化 SH150 方案推動計畫後，增加「運動卓越班」獎勵及結合全校性「品德之星」獎勵制度涵蓋健康促進行為的獎勵，明確規範全校學生課間跑步、跳繩運動時間(09：10-09：25、10：05-10：25)，10：05-10：25 每週一、二樂活跳繩、每週三樂樂動動班、每週四我的餐盤操、每週五創意健康操，加上成立教職員健走社團及獎勵制度，教職員可利用課間完成每日 8000 步，師生一起運動，順利達成師生 SH150 目標。
- 四、學生體位不良的形成是長期累月而成，亦非短時間能塑型成功，由文獻而知家庭環境及學校環境皆是影響體位發展的關鍵，學校對體位不良學生給予改善措施，但在校時間有限，許多飲食及作息習慣在家庭未養成良好健康生活習慣，加上學生意願低、家長不重視不配合，其改善幅度是有限的，所以需要透過學生、家長及學校三方共同合作，配合長期追蹤及管理，才能達到有效的體重控制。
- 五、學校仍需持續加強學生及家長健康生活知能，應用各種社群媒體、聯絡簿、班親會及多元親子講座加強健康體位的知識及觀念，由學生及家長一同養成健康生活，進而達到自我健康管理。