

學校召開健康促進相關會議邀請社區重要人士參加(如:里長、學校周邊商家、課後照顧機構、醫療衛生單位、幼教單位、樂齡學習中心、校外健康團體等社區代表)，共同合作推動健康促進議題

目 錄

一、辦理家長會會議時討論推動健康促進方案	1
二、召開健康促進會議邀請社區重要人士參與	3
三、邀請社區內早餐店合作健康體位計畫	4
四、邀請社區服務機構合作健康體位計畫	7

一、辦理家長會會議時討論推動健康促進方案

臺南市柳營區新山國小 112 學年度第一次家長代表大會
簽到表

出席：

家長代表	簽到	班級	備註
張●成	張●成	幼	
張●榮	張●榮	一甲	
		二甲	
		三甲	
		三甲	
黃●菁	黃●菁	四甲	
楊●宥	楊●宥	五甲	
		五甲	
吳●龍	吳●龍	六甲	
侯●宇	鄭●峰	六甲	
(子)●宇	(子)●宇	六甲	

列席：

<p>王●上</p> <p>(總務主任)</p>	<p>徐●賢</p> <p>(校長)</p>
--------------------------	------------------------

臺南市 112 學年度新山國小 社區健康促進相關活動成果表

活動名稱	家長會討論健康促進方案			
活動日期	參加對象	學生	社區民眾 家長	教職員工
112.9.13	參加人數	0	8	2
簡述活動內容	邀請本校家長會代表參加家長會，討論健康議題推動、獎勵措施及資源分配。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表)



會前凝聚共識



校長說明健康促進學校涵蓋議題



本校今年主推健康體位議題



討論社區資源的提供

二、召開健康促進會議邀請社區重要人士參與

臺南市 112 學年度新山國小 社區健康促進相關活動成果表

活動名稱	社區重要人士參與健康促進會議			
活動日期	參加對象	學生	社區民眾 家長	教職員工
113.5.1	參加人數	0	10	3
簡述活動內容	邀請旭山里里長、南溪里里長、校友臺灣書法學會理事長廖火煌、校友前臺南市政府副秘書長王揚智、新吉庄媽媽長、山子腳媽媽長、志工長、家長會長，討論健康議題推動及所需資源。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表)				
				
校長說明健康促進學校涵蓋議題		本校今年主推健康體位議題		
				
討論社區資源的提供		會議圓滿		

三、邀請社區內早餐店合作健康體位計畫

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：

護理師楊燕如

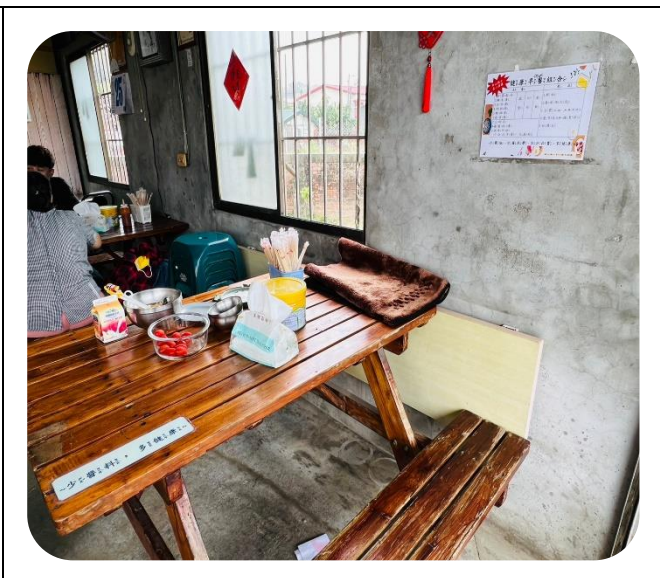
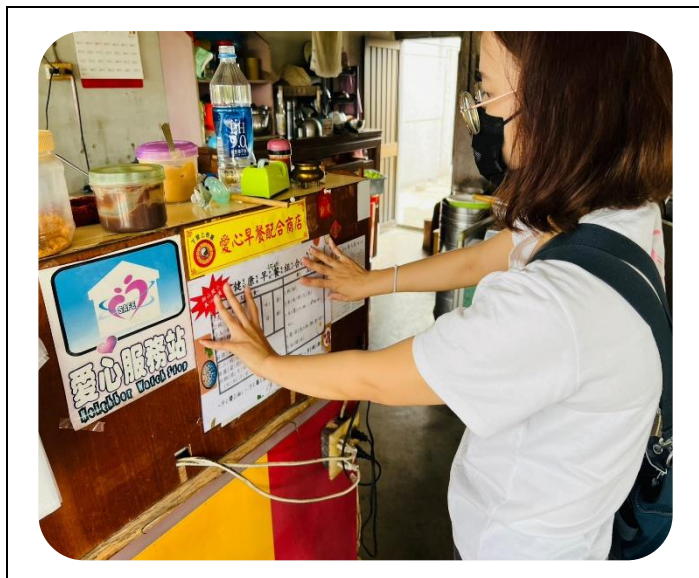
教師兼學務組長黃詩評

教師兼代理教導主任賴怡甄

新山國小校長徐至賢

臺南市 112 學年度新山國小 社區健康促進相關活動成果表

活動名稱	早餐店合作健康體位計畫			
活動日期	參加對象	學生	社區民眾 家長	教職員工
112學年	參加人數	40		2
簡述活動內容	諮詢柳營奇美醫院黃芷渝營養師，依早餐店菜單及食材，組合健康早餐，製作「健康早餐組」看板，張貼早餐店供學生及家長選購早餐參考			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表)				
<p>早餐均衡吃 收件匣 x</p> <p>a50616 <a50616@mail.chimei.org.tw> 寄給我 ▾</p> <p>Dear 楊校謹 不好意思，最近忙評鑑忘了回覆您，內容您在參考一下，有問題再聯絡祝 順心 -----Original message----- From: 楊燕如 <d1087062@gmail.com> To: a50616 <a50616@mail.chimei.org.tw> Date: Fri, 14 Apr 2023 09:50:39 Subject: Re: 收到了，感謝 3/14 健康體位健康吃 芷渝營養師，您好 麻煩您幫忙看一下，依學校附近的早餐餐點，建議的健康早餐組合是否有需要再注意的或是您的建議，感謝您~</p>				
<p style="text-align: center;">諮詢柳營奇美醫院黃芷渝營養師</p>	<p style="text-align: center;">製作新山國小推薦「健康早餐組」看板、邀請老闆一起守護學生健康</p>			
				
老闆討論提供健康餐點事項				



張貼「健康早餐組」看板供家長及學生點餐參考



用餐桌張貼少醬料、多健康標語

明顯處貼多喝水吸鐵



學生選擇無糖豆漿及含五穀雜糧、蛋白質及蔬菜類早餐

四、邀請社區服務機構合作健康體位計畫

臺南市新山國小112學年度與課後社區服務機構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、促進社區服務機構重視學生健康體位觀念，共同輔導**學生落實正確之健康體位行為。**

二、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與運動習慣。**

參、辦理時間：112學年度。

肆、辦理方式：

一、擬定**健康體位衛教單及我的餐盤、85210小海報**，發送給社區服務機構，共同推動健康體位保健。

二、**向社區服務機構宣導正確的健康體位觀念及做法**，本校辦理健康體位研習，邀請社區服務機構共同參與，增進健康體位相關知能。

三、請社區服務機構**提供學生健康的餐點及點心。**

四、鼓勵社區服務機構**增加提供學生運動機會及農作活動。**

五、鼓勵社區服務機構**利用假日及寒暑假期間辦理體育相關活動。**

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：

護理師楊燕如

教師黃詩評
學務組長

教師代表賴怡甄
教導主任

新山國小校長徐至賢

親愛的加恩屋您好~

加恩藝書屋是社區內許多學生星期一~星期五課後讀書、寫功課及假日參加活動的場所，營造一個合宜且令人放心的學習活動環境，相信一直是您我共同努力的目標。

根據國健署統計，近年來國小學童體位不良比率逐年攀升，以本校111學年度為例，學生體位不良率(體位過輕、過重、超重比率)為45.84%，呈現增加趨勢，體位不良已成為本校主要的健康問題，因此推廣健康體位意識刻不容緩。

提供「85210健康體位五大核心能力」，期盼您我一同努力，讓**健康飲食、規律運動**落實於學生的生活。

一、「8」睡滿8小時：

- ◎睡眠時腦中分泌神經傳導物質如生長激素、血清素、正腎上腺素等。
- ◎血清素濃度與記憶與**情緒穩定**有很大關係。
- ◎生長激素則會讓小孩子**長高**，修補細胞損傷。

二、「5」天天5蔬果：

- ◎鼓勵學生每天攝取**3份蔬菜與2份水果**，同時適量攝取全穀類。
- ◎教導學生用餐時細嚼慢嚥，不吃垃圾食物，與每餐8分飽的飲食概念。
- ◎教導學生選擇**低脂、少油炸的食物**，並**減少糕餅點心的攝取**。

三、「2」四電少於二

- ◎教導學生每天**看電視、玩電動、打電腦、用手機**的時間少於2小時。
- ◎督促學生下課離開座位，走出教室，改以望遠、休息、伸展來減少久坐時間
- ◎每節課近距離用眼控制在40分鐘內(**用眼40分鐘、休息10分鐘**)。

四、「1」天天運動30分

- ◎運動會分泌腦內啡，使人心情會變好，而**中低強度的運動(如跳繩)**有助於長高。
- ◎鼓勵學生天天運動30分鐘，強調「**快樂、長高、變聰明**」。

五、「0」喝足白開水

- ◎鼓勵學生**每天喝足1500cc的白開水**。
- ◎不喝含糖飲料，同時不以含糖飲料來獎勵學生。

~~健康之路，與您同行，陪伴孩子健康成長~~

新山國小健康中心

臺南市 112 學年度新山國小 社區健康促進相關活動成果表

活動名稱	社區服務機構合作健康體位計畫			
活動日期	參加對象	學生	社區民眾 家長	教職員工
112學年	參加人數	20	10	2
簡述活動內容	與社區服務機構『加恩藝書屋』合作計畫，本校為偏遠學校附近無安親班，學生皆參加學校課後班，『加恩藝書屋』是社區內許多學生星期一~星期五課後讀書、寫功課及假日參加活動的場所。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表)				
				
				
與『加恩藝書屋』合作 推廣健康生活密碼85210及我的餐盤				



提供原型食物餐點、點心改善以速食為主的飲食，避免以含糖飲料獎勵小朋友



『加恩藝書屋』增加戶外各式運動



『加恩藝書屋』增加戶外農作活動