

## 學校推動健康促進計畫特色

### 目 錄

- 一、學校推動健康促進成效卓越..... 1
- 二、學校推動健康促進融入五正四樂，促進身心健康之亮點與成果，達到健康幸福校園的願景 ..... 5
- 三、將健康體位議題融入其他健康議題，推動整體健康改善活動。 .. 38

## 一、學校推動健康促進成效卓越

- (1) 榮獲教育部國教署 112 學年度健康體位績優學校遴選全國優良
- (2) 112 學年度各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫第二名
- (3) 111 學年度各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫第二名
- (4) 109 學年度健康促進學校計畫業務優勝
- (5) 108 學年度健康促進學校計畫業務優勝
- (6) 108 學年度各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫第一名

各項健康促進獎項屢屢獲獎，型塑學校健康幸福活力形象，獲得各界肯定。

### (1) 榮獲教育部國教署 112 學年度健康體位績優學校遴選全國優良

#### 112 學年健康體位績優學校遴選得獎名單

獎項	組別	縣市	學校名稱
特優	A 組	臺北市	士林區雙溪國民小學
	B 組	金門縣	縣立烈嶼國民中學
	C 組	嘉義縣	溪口鄉柳溝國民小學
優等	A 組	彰化縣	社頭鄉社頭國民小學
		高雄市	前鎮區樂群國民小學
	B 組	臺南市	市立佳興國民中學
		臺南市	市立官田國民中學
	C 組	新北市	新店區龜山國民小學
		新北市	林口區瑞平國民小學
優良	A 組	新北市	五股區更寮國民小學
		臺南市	安平區新南國民小學
	B 組	臺南市	國立臺南第一高級中等學校
	C 組	臺南市	柳營區新山國民小學

(2) 112 學年度各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫 A 組第二名

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  
期末成果獲獎學校

國小	組別	A 組	B 組	C 組
	第一名	仁光國小	東興國小	新進國小
	第二名	新山國小	學甲國小 西門實小	蓮潭國(中)小 協進國小
	第三名	歡雅國小 善糖國小 文山國小	南梓實小 東山國小 東陽國小	文化國小 新市國小 大成國小 新民國小 日新國小
	績優學校	通興國小 新東國小 賀建國小 口埤實小 吉貝要國小 文正國小 南化國小 光復生態實小 文和實小	大甲國小 茄拔國小 正新國小 子龍國小 大潭國小	裕文國小 立人國小 麻豆國小 賢北國小 安平國小
國中	組別	A 組	B 組	C 組
	第一名	佳興國中	大成國中	安南國中
	第二名	大內國中	文賢國中	佳里國中 大橋國中
	第三名	竹橋國中	仁德國中	後甲國中
	績優學校	成功國中 鹽水國中	關廟國中	復興國中

(3) 111 學年度各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫第二名



(4) 109 學年度健康促進學校計畫業務優勝



(5) 108 學年度健康促進學校計畫業務優勝



(6) 108 學年度各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫第一名



## 二、學校推動健康促進融入五正四樂，促進身心健康之亮點與成果，達到健康幸福校園的願景

### (1) 親職講座宣導幸福校園、快樂共學 5 正 4 樂，推動健康體位融入五正四樂



(2) 結合 BOOK 達人(布可星球)閱讀實施計畫及天下雜誌書車悅讀健康書籍，**延伸「樂動、樂活、樂食、樂眠健康促進悅讀學習單」**，紀錄閱讀學習到的**健康飲食、運動新知識、與家人分享健康飲食的正向感受、進而對家人朋友表達感謝的心情。**

### 臺南市新山國小112學年度BOOK達人(布可星球)閱讀實施計畫

#### 壹、目的

- 一、藉閱讀增加兒童知識、寫作能力，促進學習成長並幫助其腦力開發及語言的發展。
- 二、培養兒童優良閱讀習慣並促進親子的互動，營造豐富的閱讀環境及共同閱讀的良好風氣。
- 三、提昇人文素養，培育二十一世紀所需的創造力人才。
- 四、結合閱讀平台挖掘能量，提升閱讀興趣、豐富閱讀知識。

貳、實施對象：本校全體學生

參、BOOK達人(布可星球)閱讀活動推動小組工作圈

職 稱	姓 名	任 務
校長	徐至賢	召集人(督導本計畫之執行)
教導主任	賴怡甄	副召集人(協助召集人督導本計畫之執行)
總務主任	葉山上	各項閱讀活動協助支援
教務組長	彭嫩芬	採購書籍、經費核銷、各項閱讀活動協助支援
學務組長	黃詩評	各項閱讀活動協助支援
主計	林秋萍	經費核銷
幹事	蕭嘉宏	書籍破損維修及賠償金繳庫
教務組長	彭嫩芬	採購書籍、經費核銷、各項閱讀活動協助支援
護理師	楊燕如	健康促進閱讀活動協助支援
閱讀推廣老師	陳宛仙	各項閱讀活動帶領、支援
	林淑真	
	郭庭菲	
	王志文	
	何晨璋	
	賴力嘉	
	張榮財	

#### 肆、實施原則：

- 一、本校各班教室圖書角、圖書室、提供優良閱讀場所。
- 二、本校圖書室提供本校師生使用，平時學生在老師帶領下，也可進行閱讀活動。
- 三、提供圖書到各班並協助成立班級圖書角。

- 四、配合家長會、社會資源辦理相關配合活動。
- 五、全校教職員工配合活動，積極鼓勵學生閱讀及寫作。
- 六、鼓勵教師研發閱讀相關教材，以期精益求精。

伍、推動人員：教導處負責統籌規劃、全校教職員工。

陸、經費來源：新山國小家長會、校務發展基金。

柒、112 學年度BOOK達人(布可星球)閱讀活動執行策略

項次	實施策略	執行內容	承辦處室	實施期程
1	成立閱讀小組	成立組織架構，推動全校閱讀。	教導處	112 學年度
2	推動BOOK達人(布可星球)班級比賽	1. 導師指導學生借閱布可星球書籍，並上布可星球網站認證集點，每個月月底統計，於月初針對獲得挖掘能量最多的前五名的學生頒BOOK達人(布可星球)獎金、獎狀。(第一-三名各200元、第四-五名各100元) 2. 每月底針對班級獲得認證點數最多的前二名班級導師頒BOOK達人(布可星球)指導獎獎金200元(績效最佳=總點數/班級人數) 3. 『誰是布可達人-看誰看得多?』：依挖掘本數配合榮譽制度核給點數(一本一點)。 4. 每學期依每個月平均能量數加總，前二名的班級頒發獎座、獎金500元。	教導處 教務組 學務組	112 學年度
3	健康促進悅讀	1. 借閱布可星球或天下雜誌書車有關健康主題書籍後，完成「樂動、樂活、樂食、樂眠健康促進悅讀」學習單，配合榮譽制度核給點數1-3點，由老師依學習單優良程度給予點數。 2. 鼓勵學生寫閱讀學習單：有寫閱讀學習單者於月底送至教導處，由教導處將作品張貼於公佈欄。	學務組 健康中心	112 學年度
4	充實圖書室資源	繼續充實本校圖書資源	教導處	112 學年度
5	設置班級書庫	1. 設置班級書庫讓學生能直接利用班級資源增強閱讀能力。 2. 班級自行收藏學生喜愛的各類書籍。 3. 添購布可星球認證書籍，放置各班借閱使用，並定期交換。	教導處 各班學生及導師	112 學年度
6	安排班級閱讀課	1. 固定式的隔週安排二節閱讀課，由老師指導學生有效的閱讀校內圖書。 2. 善用校內圖書閱讀或利用天下雜誌希望悅讀書車借選書、找資料。	教導處	112 學年度

捌、本計畫經校長核定後自 112 學年度第一學期實施，修正時亦同。

承辦人：家長會總幹事  
彭淑芬

家長會總幹事  
葉山上

教導主任：  
賴怡甄

會計主任：林秋萍

新山國小 徐至賢  
校長  
1121017164



悅讀天下雜誌書車尋找自己喜愛的書籍。



悅讀天下雜誌書車-學生分享健康飲食及運動書籍。

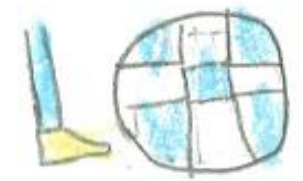
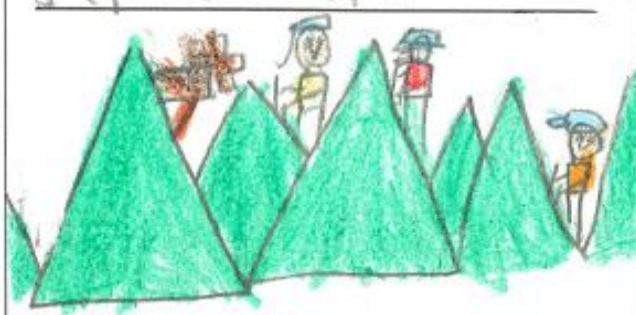



悅讀本校圖書室內書籍或天下雜誌書車，並完成「樂動、樂活、樂食、樂眠健康促進悅讀學習單」。



111 學年 1-3 年級樂動、樂活、樂食、樂眠、悅讀學習單，與家人分享我的餐盤六口訣及我的餐盤操，閱讀學習到的健康飲食、運動新知識。

1-3 年級樂動、樂活、樂食、樂眠學習單 3 二 年 甲 班 姓名：李 凱

<p style="text-align: center;"><b>樂動</b></p> <p>你這星期做什麼運動，請寫下或畫出來 3 種。</p> <p>馬奇腳踏車、打羽毛球。</p> 	<p style="text-align: center;"><b>樂活</b></p> <p>放假時與家人休息閒活動，請寫下或畫出來。</p> <p>我和家人去爬山。</p> 
---	---

<p style="text-align: center;"><b>樂食</b></p> <p>什麼是健康食物，請圈起來。</p> 	<p>你學習我的餐盤 6 口訣後，與哪一位家人(爸、媽、阿嬤、阿公...)分享?</p> <p>阿公、阿嬤、弟弟。</p> <p>分享健康飲食後你感覺到?</p> <p>我感到很開心。</p>
---	--

<p style="text-align: center;"><b>樂眠</b></p> <p>你晚上幾點睡，早上幾點起床？請畫出來。</p>  <p>晚上 10 點 早上 7 點</p> <p>你睡覺有滿 8 小時嗎？</p> <p>有、沒有</p>	<p>閱讀一本與健康(運動、食物、預防疾病)有關的書，書名是什麼？</p> <p>小奈奈的美味蔬菜飯</p> <p>請寫下或畫出，你從書中學習的「健康生活好习惯」1-2 項。</p> <p>1. 讓你充滿力氣</p> <p>2. 讓你生病。</p>
---	--

111 學年 1-3 年級樂動、樂活、樂食、樂眠、悅讀學習單。

1-3 年級樂動、樂活、樂食、樂眠學習單

三 年 級  
姓名： 王 鈞 傑

**樂動**

你這星期做了什麼運動，請寫或畫出 3 種。

足球、彈力繩、跑步




**樂活**




放假時與家人休閒活動，請寫或畫出 3 種。

騎腳踏車、打球

**樂食**

什麼是健康食物，請圈起來



你學習我的餐盤 6 口訣後，與哪一位家人(爸、媽、阿嬤、阿公...)分享?

阿嬤

分享健康飲食後你感到? 很高興

**樂眠**

你晚上幾點睡，早上幾點起床? 請畫出來

晚上 10 點 早上 7 點

你睡覺有滿 8 小時嗎?

有  沒有

閱讀一本與健康(運動、食物、預防疾病)有關的書，書名是什麼? **開動囉!**

請寫出或畫出，你從書中學到「健康生活好习惯」1-2 項。

飯菜吃光光  
不要挑食。

112 學年 1-3 年級樂動、樂活、樂食、樂眠、悅讀學習單。

1-3 年級「樂動、樂活、樂食、樂眠、悅讀」學習單

一年甲班  
姓名：柯●豆

**樂動**

你這星期做什麼運動，請寫或畫出來 2 種

云云、云云、云云、云云

**樂眠**

你晚上幾點睡，早上幾點起床？請畫出來長針與短針

晚上 九 點 早上 六 點

你睡覺有滿 8 小時嗎？

有  沒有

**樂活**

放假時與家人的休閒活動，請寫或畫出來

容易去山屋

**樂食**

什麼是「健康食物」，請圈起來

你學習我的餐盤 6 口訣後，與哪位家人(爸、媽、阿嬤、阿公...)分享？

云云、云云、云云、云云、云云、云云

分享健康飲食後你感到？

快樂  有趣  好笑  好玩

**悅讀**

閱讀與健康主題(運動、食物、預防疾病、心情)有關的書

書名：王

作者：張

出版社：云云

讀完這本書的感覺  好笑  好玩  喜歡  不喜歡  學到新知識  其他

我喜歡的詞語或句子(可以注音)：王

請寫出或畫出，你從書中學習到的「健康新知識」1-2 項

一、多吃水

二、天天多

請評分

3 點：用心閱讀，內容切中要點，很棒喔

2 點：文足達意，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! 教師陳宛仙

112 學年 1-3 年級樂動.樂活.樂食.樂眠.悅讀學習單。

二年 4 班  
姓名：李山

1-3 年級「樂動、樂活、樂食、樂眠、健康促進悅讀」學習單


<p><b>樂動</b></p> <p>你這星期做什麼運動，請寫或畫出來 2 種</p> <p>跑步</p> 	<p><b>樂眠</b></p> <p>你晚上幾點睡，早上幾點起床？請畫出來長針與短針</p>   <p>晚上 9 點 早上 6 點</p> <p>你睡覺有滿 8 小時嗎？</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有</p>
<p><b>樂活</b></p> <p>放假時與家人的休閒活動，請寫或畫出來</p> <p>跳繩</p> 	<p><b>樂食</b></p> <p>什麼是「健康食物」，請圈起來</p>  <p>你學習我的餐盤 6 口訣後，與哪位家人(爸、媽、阿嬤、阿公...)分享？</p> <p>女馬女馬</p> <p>分享健康飲食後你感覺到？</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 快樂 <input checked="" type="checkbox"/> 有趣 <input type="checkbox"/> 好笑 <input type="checkbox"/> 好玩</p>
<p><b>悅讀</b></p> <p>閱讀與健康主題(運動、食物、預防疾病、心情)有關的書</p> <p>書名：<u>花木那菜先生</u></p> <p>作者：<u>福田菜屯子</u>、出版社：<u>城邦文化</u></p> <p>讀完這本書的感覺 <input type="checkbox"/> 好笑 <input type="checkbox"/> 好玩 <input type="checkbox"/> 喜歡 <input type="checkbox"/> 不喜歡 <input checked="" type="checkbox"/> 學到新知識 <input type="checkbox"/> 其他 _____</p> <p>我喜歡的詞語或句子(可以注音)：<u>花木那菜先生是一位理髮師。</u></p> <p>請寫出或畫出，你從書中學習到的「健康新知識」1-2 項</p> <p>要多吃蔬菜</p> <p>請評分 <u>3</u></p> <p>3 點：用心閱讀，內容切中要點，很棒喔</p> <p>2 點：文足達意，內容再豐富些，會更好</p> <p>1 點：內容過於簡單，需要再加把勁</p> <p>導師批閱：Susie</p>	

111 學年 4-6 年級樂動.樂活.樂食.樂眠.悅讀學習單，閱讀學習到的健康飲食、運動新知識，對家人朋友表達感謝的心情。

4-6 年級樂動、樂活、樂食、樂眠學習單  
 四年甲班  
 姓名：林○

樂動	樂活
請列出你本週(上)星期一至五做什麼運動？運動幾分鐘？ 星期一一 足球 幾分鐘 25 星期二 跑步 幾分鐘 25 星期三 跑步 幾分鐘 25 星期四 跑步 幾分鐘 25 星期五 跑步 幾分鐘 25	1. 請寫 1-3 項，放假日時與家人或親友的休閒活動？ 爬山 2. 在生沽活中，你想向哪一位家人或朋友(稱謂或姓名)表達感謝呢？ 爸爸 (稱謂) 為什麼？ 陪我爬山 是否已完成 <input checked="" type="checkbox"/> 已完 <input type="checkbox"/> 未完 <input type="checkbox"/>

樂食：什麼是健康食物，請圈起來

 地瓜	 地瓜球	 魚	 肉類	 肉乾
 蔬菜	 醬瓜	 水果	 蜜餞	 馬鈴薯
			 洋芋片	

樂眠

你晚上幾點睡，早上幾點起床？請畫出來



晚上 9 點



早上 6 點

你睡覺有滿 8 小時嗎？

有  沒有

閱讀一本與健康(運動、食物、預防疾病)有關的書，書名是什麼？

開心農場

你從書中學到什麼「健康生沽好習慣」列出 1-3 項。

- 吃沒農藥的蔬菜
- 均衡飲食
- 吃新鮮的食物

111 學年 4-6 年級樂動、樂活、樂食、樂眠、悅讀學習單。

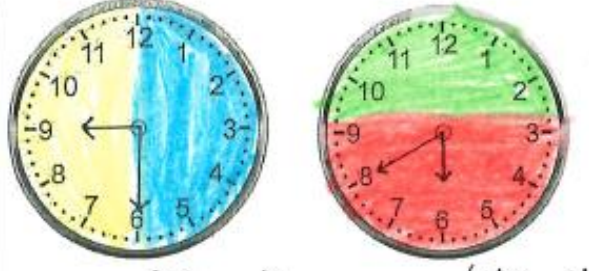
五年甲班  
姓名：鄭丹彤

4-6 年級樂動、樂活、樂食、樂眠學習單

樂動	樂活
請列出你本(上)星期一至五做什麼的運動？運動幾分鐘？	1. 請寫 1-3 項，放假時與家人休閒活動？
星期一 40 分鐘 拉鈴	足北龍、跑步、散步
星期二 80 分鐘 跑步	2. 在生括中，你想向哪一位家人或朋友(媽媽(侯柔安)稱謂或姓名)表達感謝呢？
星期三 80 分鐘 跑步	為什麼？感謝媽媽煮好吃的飯
星期四 120 分鐘 跑步	是否已完竣 <input type="checkbox"/> 已完竣 <input type="checkbox"/> 未完竣 <input type="checkbox"/>
星期五 120 分鐘 跳舞	

樂食：什麼是健康食物，請圈起來


 地瓜	 地瓜球	 魚	 肉類	 肉乾
 蔬菜	 醬瓜	 水果	 蜜餞	 馬鈴薯
			 洋芋片	

樂眠	悅讀
你晚上幾點睡，早上幾點起床？請畫出來	閱讀一本與健康(運動、食物、預防疾病)有關的書，書名是什麼？
	香甜的糖沒有告你的秘密
晚上 9:30 點 早上 6:40 點	你從書中學到什麼？「健康生括好习惯」列出 1-3 項。
你睡覺有滿 8 小時嗎？	1. 不可以常常吃甜食
有、沒有	2. 吃甜之後一定要刷牙
	3. 少喝飲料多喝水

112 學年 4-6 年級樂動、樂活、樂食、樂眠、悅讀學習單。

4-6 年級「樂動、樂活、樂食、樂眠健康促進悅讀」學習單

六年甲班  
姓名：張金貴

樂動	樂眠
<p>請列出你這星期一~五運動項目？幾分鐘？</p> <p>星期一 跑步 時間 60 分鐘</p> <p>星期二 跑步 時間 60 分鐘</p> <p>星期三 跑步 時間 60 分鐘</p> <p>星期四 跑步 時間 60 分鐘</p> <p>星期五 室內運動 時間 60 分鐘</p>	<p>你晚上幾點睡，早上幾點起床？請劃出來</p>  <p>晚上 10:30 點 早上 6:50 點</p> <p>你睡覺有滿 8 小時嗎？ <input checked="" type="checkbox"/>有、<input type="checkbox"/>沒有</p>
<p>樂活</p> <p>請寫 1-3 項，放假時與家人的休閒活動： 練扯鈴、馬蹄踢香、打兩毛球</p> <p>生活中，你想向哪位家人或朋友（稱謂或姓名）表達感謝呢？ 媽媽 為什麼？幫助我減肥</p> <p>是否已完成 <input checked="" type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 未完成</p>	

樂食：什麼是健康食物，請圈起來



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：吃了糖身體會怎樣？

作者：黃曉君、出版社：未來少年

最好玩、最有趣的一段：想辦法將血糖降下來。就這樣，血糖和胰島素一下飆高，一下陡降，像在坐雲霄飛車。

另我有深深感觸的一段：長期血糖過高，大腦處理記憶和學習的海馬迴容易發炎，讓人學不好、記不住。

你從書中學習到什麼「健康新知識」列出 2-3 項。

1. 當血糖高，胰島素分泌旺盛，生長激素分泌會下降。
2. 如果每天都吃甜食，會造成上癮，所以要適量吃。
- 3.

請評分	3 點：用心閱讀，內容切中要點，很棒喔	2 點：文足達意，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： <b>教師賴力嘉</b>
-----	---------------------	---------------------	-------------------	-----------------------



112 學年 4-6 年級樂動. 樂活. 樂食. 樂眠. 悅讀學習單。

4-6 年級「樂動、樂活、樂食、樂眠健康促進悅讀」學習單

姓名：劉育岑 年 四 班 中



**樂動**

請列出你這星期一~五運動項目？幾分鐘？

星期一	跑步、跳绳	時間	30 分鐘
星期二	跑步、跳绳	時間	30 分鐘
星期三	跑步、跳绳	時間	30 分鐘
星期四	跑步、跳绳	時間	30 分鐘
星期五	跑步、跳绳	時間	30 分鐘

**樂眠**

你晚上幾點睡，早上幾點起床？請劃出來

**樂活**

請寫 1-3 項，放假時與家人的休閒活動，  
跳繩、散步、搖呼拉圈



生活中，你想向哪位家人或朋友（稱謂或姓名）表達感謝呢？  
姐姐 為什麼？因為她很常在運動

是否已完成  已完成  未完成

晚上 8 點 早上 5 點

你睡覺有滿 8 小時嗎？  
 有、 沒有

**樂食：什麼是健康食物，請圈起來**

 烤地瓜	 地瓜球	 蒸魚		 青椒炒肉	 肉乾
 炒蔬菜	 醬瓜	 水果	 蜜餞	 馬鈴薯起司	 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：開動囉！


作者：李昭乙、出版社：音夢館

最好玩、最有趣的一段：是他的沙拉星球，因為它很像豐盛的

另我有深深感觸的一段：他的食物很像人書

你從書中學習到什麼「健康新知識」列出 2-3 項。

1. 如何知道蔬菜和水果有哪些
2. 可以知道健康飲食
- 3.

請評分	3 點：用心閱讀，內容切中要點，很棒喔	2 點：文足達意，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： 
-----	---------------------	---------------------	-------------------	--

(3) 正向情緒：邀請藍鵲社會福利慈善基金會及樂思劇團，愛與陪伴正向情緒教育馬戲團到校展演。



過程中學生盡情開心投入與小丑的互動



寫下心中快樂、擔憂、感恩、想分享的事，回到班級與同學好友分享，回到家與父母家人分享。



**正向情緒**：教學成果發表會暨母親節慶祝活動，學生懷著感恩的心奉茶給養育自己的母親或家人。



(4) **正向參與**:4-6 年級直笛社團參加 112 學年全國學生音樂比賽，教師與家長陪著孩子享受比賽的過程，輸贏之外，更重視發展良好品格社交與生活技能，能夠尊重、關懷他人、問題解決技巧、合作等態度。



**正向參與**: 班際跳繩競賽，學生們奮力合作為各自班級努力



正向參與:參與運動會、健康促進闖關活動，學習尊重、關懷他人、問題解決技巧、合作等態度。



**(5) 正向關係：學生到健康中心關心受傷同學。**



**正向關係：校長、老師與學生課間一起運動。**



**正向關係：課間學生良好互動。**



正向關係：教師節學生獻花給老師，老師為學生點硃砂開智慧，在虎口上點了硃砂，象徵開啟孩子們的智慧。



(6) **正向意義**：學生們**創作家鄉故事繪本**，設計展演道具，透過討論、規劃，讓學生在過程中體會到**關懷、友善、合作及負責的成功經驗**，**公開展演、成果發表會**展演給全校師生及來賓觀看、社區展演。





**(7) 正向成就：111 學年中小學巧固球對抗賽男生第一名、女生第二名**



**正向成就：111 年市長盃民俗體育錦標賽**



**正向成就：直笛社榮獲 112 學年全國學生音樂比賽台南市組甲等**



**正向成就：參加 112 學年普及化運動跳繩接力比賽全市決賽榮獲第六名**



**正向成就：112 年市長盃民俗體育錦標賽榮獲六年級扯鈴個人組第四名**



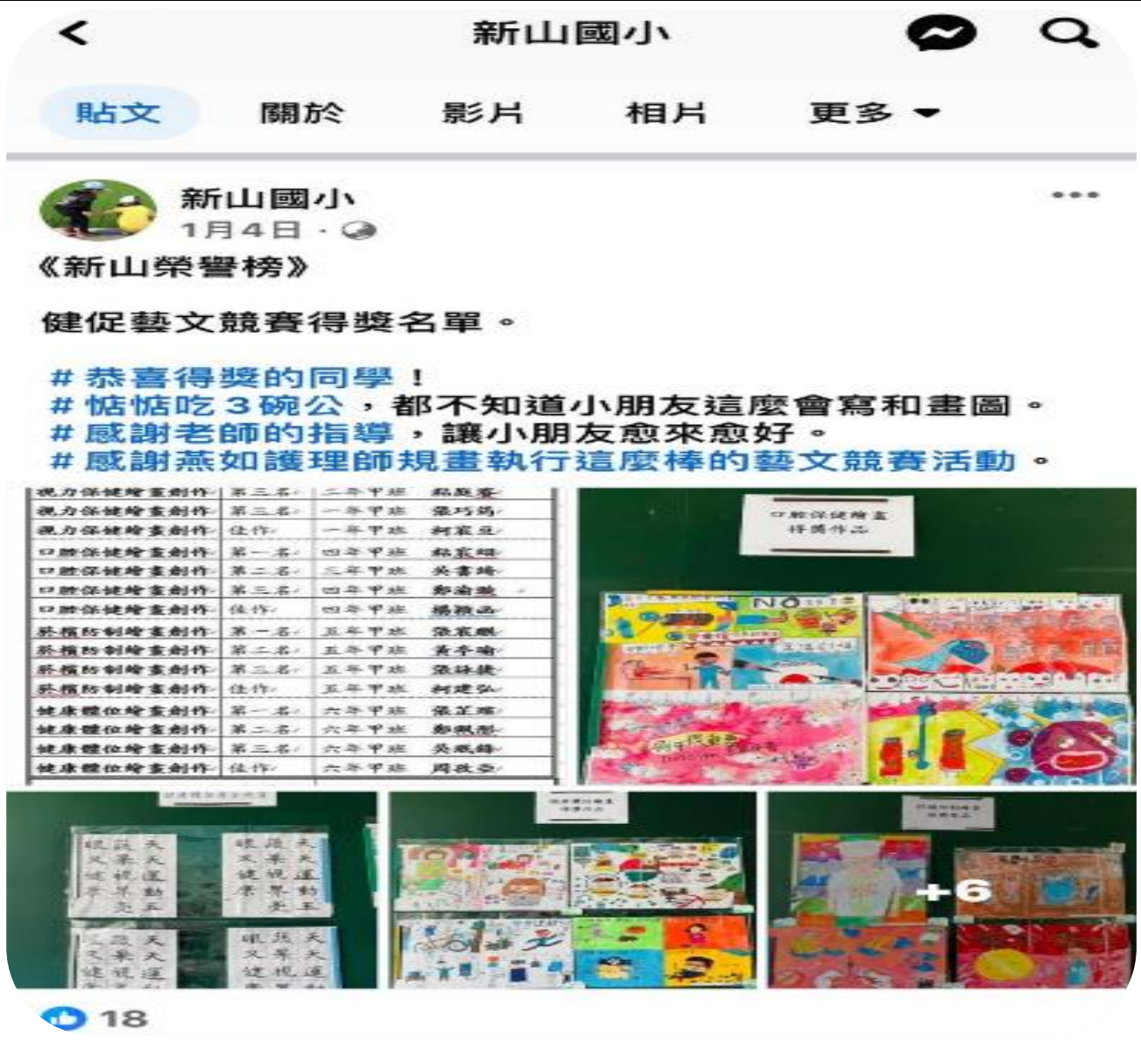
**正向成就：團隊合作本校運動會大隊接力賽優勝、跳繩接力賽優勝。**





**正向成就：班際跳繩比賽-六年級跳繩障礙賽優勝、二年級跳繩計次比賽優勝、全班學生執行每天運動 30 分鐘運動卓越班榮譽、跑步達標各班第一名、跳繩達標各班第一名。**



正向成就：健康體位標語書法寫作、繪畫績優，展現學生創意、想像力和才華，與同學們分享和學習，當一位快樂的健康體位倡議者。



(8) 辦理徵選四樂照片活動，家庭與學校共同四樂教育，正確的飲食、運動及生活作習對孩子的健康與未來發展有深遠的影響，邀請家長分享孩子在家庭中，樂動、樂活、樂食、樂眠的照片。

< 新山國小  

貼文 關於 影片 相片 更多 ▾

 新山國小  
2023年12月28日 · 🌐

《徵稿》

根據教育部針對國小生體位趨勢調查發現，有1/3孩子的體位不佳，其中又以肥胖、過重尤甚。追根究柢來說，孩子的體位狀況與生活型態和飲食習慣的改變息息相關。  
從飲食、運動到生活作息，吃對營養為孩子打下健康的基礎，規律運動與作息，增進他們的體力與學習力，培養正面積極的人生觀！

- (#) 邀請家長分享孩子在家庭中，樂食、樂動、樂活、樂眠的照片及說明10-20字
- (#) 有投稿獎勵及優選獎勵
- (#) 請於113/1/17前將照片、說明line導師




#新山人心中3件事：勤學習、好品德、常感恩！



**徵四樂照片**

家庭與學校共同四樂教育增進健康好體力，陪孩子快樂成長

1.投稿四樂照片(照片內含家長及學生)，說明10-20個字。

← 1 六年甲班 🍌 (23)   

各位親愛的家長好～

- 🍌 正確的飲食、運動及生活作習對孩子的健康與未來發展有深遠的影響！
- 🍌 邀請家長分享孩子在家庭中，樂食、樂動、樂活、樂眠的照片及說明10-20字
- 🍌 有投稿獎勵及優選獎勵
- 🍌 請於113/1/17前將照片、說明line導師

已讀 3  
上午 9:54



**徵四樂照片**

家庭與學校共同四樂教育增進健康好體力，陪孩子快樂成長

- 1.投稿四樂照片(照片內含家長及學生)，說明10-20字。
- 2.指定主題主題，可增加自選參加主題
  - 一、二、三：樂動(兒童體操、桌上IO-DOO、X-BOX)
  - 四、五：樂食(健康飲食、DIY)
  - 六：樂活(生活運動)
- 3.投稿獎勵：每類一位主題「新山品德之星」3點、4位主題共可得12點
- 4.優選獎勵：每類主題取前一名優選照片及說明，獲得精美禮品
- 5.請於113/1/17前將照片及說明line導師

新山國小總務處

**樂動** **樂食**

**樂活** **樂眠**

已讀 3  
上午 9:54

+   Aa  

**樂動：天天運動 30 分鐘以上**，規律運動好處多，不僅能夠帶來快樂且有效紓緩壓力、放鬆疲憊的眼睛。



樂動：「四樂家庭教育」學生及家長投稿樂動照片

「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：樂重力



在生活緊湊的日子裡  
最放鬆的莫過於放假的時候  
在戶外走走踏踏  
走走平衡木 盪盪鳥巢鞦韆  
在空氣清新的山林裡 爬爬山  
讓自己感受到生活中的美好

樂活：參與直笛社團、手做，讓快樂充滿生活





**樂活：打太鼓**通過手和身體協調運動來敲擊鼓面，**增強肌肉力量、心肺功能、身體協調性、情緒釋放**和展現**團隊合作**。



**樂活：舞蹈表演**培養**團隊合作精神和溝通能力**，快樂中成長、享受健康、積極的生活。



**樂活：閱讀**培養想像和創造力，忘卻壓力和煩惱，讓心靈得到放鬆休息。



樂活：「四樂家庭教育」學生及家長投稿樂活照片

「樂動、樂活、樂食、樂眠」  
「四樂教育增進健康好體力」照片

主題：樂活

照片



說明

最喜歡假日時媽媽會帶我跟妹妹參加社區或教會辦的活動，有畫畫及手做，媽媽還會帶我們到農場餵小動物。

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  
放鬆之餘也可以培養興趣

樂食：手作新鮮水果果凍，健康又好吃。



樂食：發現雞蛋的世界，將雞蛋手作成個人獨特的健康早餐



樂食：柳營區在地食材洋菇食農教育，體驗我是小廚師洗、切、煮、完食



學生參訪在地世霖洋菇農場，參與堆肥、採菇



營養高的現採洋菇，現煮現吃一個都不剩，又增加一樣喜歡吃的蔬菜類



樂食：「四樂家庭教育」學生家長投稿樂食照片

「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

吃飯的時候，我有把綠色青菜吃光光，我喜歡吃青江  
菜，蔬菜可以讓我長高高，讓我有營養！

「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。

樂眠：「四樂家庭教育」學生家長投稿樂眠照片

「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：樂眠

照  
片



說明 每晚我準時上床睡較，好的睡眠，可以讓我早些起床吃早餐，上課可以專心，學習可以更有精神！



### 三、將健康體位議題融入其他健康議題，推動整體健康改善活動。

(1) 社區聯合運動會推廣**健康生活密碼 85210**，將健康體位融入視力、口腔保健議題，課間教室淨空戶外運動、每日 4C 少於 1 小時、均衡飲食、拒絕含糖飲料入校園及多喝白開水。



### 拒絕含糖飲料入校園及**多喝白開水**。

<p><b>公告</b></p> <p>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。</p> <p>日期：2023-02-13-2024-12-31</p> <p>起迄：2023-02-13-2024-12-31</p> <p>訊息內容：攝「取」含「糖」飲「料」易「攝」取「過」多「熱」量，造「成」過「量」及「肥」胖，肥「胖」兒「童」有「42-63%」的「機」率「成」為「胖」子，肥「胖」青「少」年「成」為「胖」子「的」機「率」更「高」，達「70-80%」，且「世」界「衛」生「組」織「指」出：肥「胖」者「患」聽「覺」障「礙」、血「糖」異「常」、代「謝」症「候」群、高「血」壓、冠「狀」動「脈」病「變」等「症」的「率」，為「體」重「正」常「者」的「3」倍，為「維」護「及」促「進」學「生」健「康」，「不」帶「含」糖「飲」料及「糖」果「入」校「園」。</p>	<p><b>公告</b></p> <p>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。</p> <p>日期：2023-02-13-2024-12-31</p> <p>起迄：2023-02-13-2024-12-31</p> <p>訊息內容：攝「取」含「糖」飲「料」易「攝」取「過」多「熱」量，造「成」過「量」及「肥」胖，肥「胖」兒「童」有「42-63%」的「機」率「成」為「胖」子，肥「胖」青「少」年「成」為「胖」子「的」機「率」更「高」，達「70-80%」，且「世」界「衛」生「組」織「指」出：肥「胖」者「患」聽「覺」障「礙」、血「糖」異「常」、代「謝」症「候」群、高「血」壓、冠「狀」動「脈」病「變」等「症」的「率」，為「體」重「正」常「者」的「3」倍，為「維」護「及」促「進」學「生」健「康」，「不」帶「含」糖「飲」料及「糖」果「入」校「園」。</p>
--	--



**(2) 戶外吹泡泡活動結合視力保健及正向心理**，離開室內運用各種道具吹泡泡及追逐泡泡，助於促進他們的身體活動，增強肌肉力量和協調性

臺南市柳營區新山國小 112 學年度健康促進計畫-

「健康體位與視力保健」推廣活動

壹、依據：本校 112 學年度健康促進學校計畫。

貳、實施目標：

一、透過戶外吹泡泡活動，讓眼睛看得更遠，得以放鬆。

二、增加戶外肢體大小肌肉活動時間，減少近距離用眼的時間。

參、辦理時間：112 年 11 月 14 日下午 14:25-15:05。

肆、參加對象：本校一、二年級師生。

伍、辦理地點：風雨球場。

陸、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

護理師楊燕如

學務組長：

教師兼學務組長黃詩評

教導主任：

教師兼代理教導主任賴怡甄

校長：

新山國小校長徐至賢





(3) 科學兒童節計畫 **結合科學實驗、健康體位、視力保護及正向心理**

臺南市柳營區新山國小112學年度

歡樂科學兒童節計畫

一、計畫目的

- (一) 結合科學教育與兒童節，培養學生對科學的興趣與熱愛，並渡過歡樂有學習意義的兒童節。
- (二) 提供學生實際動手體驗科學的機會，促進其創造力與探索精神的發展。
- (三) 增加戶外樂動、遠離3C，師生同樂，實踐五正四樂。

二、辦理單位：臺南市柳營區新山國小

三、辦理時間：113年4月3日上午8:30-12:00

四、辦理地點：風雨球場、跑道、籃球場。

五、實施對象：全校師生（師17人，生38）。

六、講座內容

日期	課程內容	備註
8:30-10:00	雙環滑翔機 Double Ring Glider	
10:30-12:00	在半空攔截 Intercept in the Mid Air	

七、師資：國立科學工藝博物館科技教育組助理研究員陳正治。

八、經費預估：本經費由家長會顧問團支出，詳見經費概算表。

九、工作協助：

公假函、講師費核銷：賴怡甄主任

場地佈置（10張桌子、60張椅子）、音響：葉山上主任

拍照：彭淑芬組長、黃詩評組長、燕如護理師

十、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

承辦

賴怡甄

主任

賴怡甄

家長會總幹事

葉山上

校長

徐正賢  
11304091256

臺南市柳營區新山國小112學年度歡樂科學兒童節計畫經費概算表

編製日期：113年03月23日					
計畫經費總額：8,000元					
計畫經費明細					
用途別科目	單位	數量	單價	預算數	說明
2服務費用				8,000	
28專業服務費	節	4	2,000	8,000	外聘講師鐘點費
合計				8,000	

科學兒童節玩自製飛行器及飛機，**視力保健**：眼睛追蹤飛行器起飛與降落，調節眼部肌肉和神經，消除眼睛疲勞，**健康體位**：來會跑動撿拾飛行器及飛機，增加身體活動、增強肌肉力量和協調性，**正向心理**：透過師生一起手做、飛行器競賽，實踐五正四樂。



(4) 有愛鄰里打掃校外街道結合視力保健及五正正向心理。



(5) 學生自發性美化戶外校園植栽結合視力保健、五正正向心理及樂活，欣賞校園植物及了解植物對地球美和空氣及氣溫調節的重要，在校園的各個角落細看不同植物的構造異同並做歸類圖鑑。



