

臺南市立復興國民中學  
社區民眾健康促進議題宣導計畫

一、依據：臺南市 112 學年健康促進學校計畫

二、目的：

本校在推動健康促進學校計畫的實施，不僅協助落實健康政策，更與社區結盟。藉由辦理健康促進議題推動，以社區講座宣導方式辦理，進入社區與社區民眾互動的方式，將正確健康知識帶給社區民眾，以達健康社區的目的。此外，學齡前是兒童生長發育的重要階段，為讓健康知識向下紮根，培養幼兒正確的健康觀念，將與東區親子館合作辦理營養教育藉由親子互動學習，讓家長及幼兒能更加了解正確營養的相關事項。

三、辦理單位：復興國中。

四、活動方式及日期：

日期	地點	議題	主講者
113 年 3 月 28 日 9:00-10:00	關聖社區活動中心	健促議題講座 健康零缺點保健最重要	王慧娟護理師
113 年 4 月 18 日 9:30-11:00	東區親子館	健促議題講座 保持免疫力我的餐盤來幫忙	葉亮吟營養師
113 年 4 月 27 日 7:30-11:30	關聖社區活動中心	健康促進闖關活動 彈出健康知識來	王慧娟護理師 葉亮吟營養師

五、本計畫經由校長核准後實施，修正時亦同。

承辦 **護理師王慧娟**

**護理師林靜宜**

營養師

**營養師葉亮吟**

衛生組長：

**教師兼衛生組長許浩瑩**

學務主任：

**教師兼學務主任陳俊豪**

校長：

**臺南市立復興國民中學校長陳文財**

# 臺南市112學年度復興國民中學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	『我的餐盤』聰明吃 保持免疫力	
活動日期	參加對象	親子館
113年04月18日	參加人數	20人

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明:以食物六大類為主，說明各類食物提供人體不同的必需營養素，缺一不可。用餐盤圖像，並配合口訣，讓家長易理解如何幫孩童達到健康的飲食。



說明: 以食物模型及食物卡片，拼出自己的「我的餐盤」



說明: 利用「食物卡片」填空方式，將「我的餐盤」的口訣正確的排放。