

社區連結與合作：學校社區關係

學校實施正式或非正式課程、健康活動、研習訓練，有邀請社區人士參與

112 學年度校慶暨社區運動會

東區勝利國小 112 學年度校慶運動會暨社區健康日

開幕活動



四年級大會舞



四年級大會舞



二年級化妝進場



二年級化妝進場



一年級化妝進場



一年級化妝進場



幼兒園



幼兒園



共學團



共學團



志工進場



志工進場



運動員進場(五、六年級)



運動員進場(五、六年級)



會旗進場



聖火進場



燃勝利之火



主席致詞



長官、來賓致詞



家長會長致詞



運動員宣誓



大會操(三年級)



大會操(三年級)



太極拳表演

東區勝利國小 112 學年度校慶運動會暨社區健康日

當天活動暨各項會前賽



幼兒園滾動吧!大龍珠親子趣味競賽



低幼年級大家跑



三年級甜蜜加分



低幼年級大家跑



一年級甜筒快遞



二年級逍「搖」樂



五年級 愛物惜福，健康到



6 男鉛球



6 女鉛球



6 男壘球



6 女壘球



6 男跳高



6 女跳高

東區勝利國小 112 學年度校慶運動會暨社區健康日

大隊接力賽



三年級



四年級



五年級



六年級



六年級



六年級

東區勝利國小 112 學年度校慶運動會暨社區健康日-頒獎活動



三年級大隊接力



四年級大隊接力



五年級大隊接力



六年級大隊接力



田徑總錦標-4 年級



田徑總錦標-5 年級



田徑總錦標-6 年級



精神總錦標 608

社區連結與合作：學校社區關係

學校實施正式或非正式課程、健康活動、研習訓練，有邀請社區人士參與

「邀請 OPEN！元氣校慶開幕式」

112年11月10日邀請千禧之愛健康基金會到校舉辦「邀請 OPEN！元氣校慶開幕式」健康宣導活動，過程中會與7-11超商 OPEN 將、LOCK 醬，進行活動影音紀錄。開幕式中由千禧之愛健康基金會、成大醫院醫師群、議員及全校師生共同倡議代謝症候群防治觀念，提出「腰圍八九十 健康常維持」口號，以強化民眾對於健康腰圍標準的記憶。





社區連結與合作：學校社區關係

學校實施正式或非正式課程、健康活動、研習訓練，有邀請社區人士參與

開設師生(家長)健康體位班

本學期健康體位班結合本校傅千珊老師、李佩玲營養師、胡美雲護理師及體育組簡巧真老師共同開辦。經調查後同意參加有 15 名學生及 1 位志工家長。

臺南市東區勝利國民小學
師生(家長)健康體位班實施計劃

一、計畫依據：依據本校年度校務實施計畫暨健康促進學校計畫辦理。

二、實施時間：每學年度訂定一個月實施。

三、實施對象：

1. 本校中、高年級學生，有意愿控制體重者優先參與。
2. 學生BMI高於26.5以上者或BMI低於13.5以下者，有意願得優先錄取。
3. 本校教職員工、志工家長，有意愿控制體重者優先錄取。

四、實施方式：

學生需要於活動期間，參與每周一次身體質量監測、運動及飲食講座課程，並將學習到的體重控制技巧落實於日常生活當中。

五、實施課程：

項目	工作重點	備註
1. 身體質量監測	1. 每週測量身體質量學生。 2. 書面通知家長，請家長協助督促學生落實生活作息、飲食及運動量的調整。 3. 協助學生身高、體重及體脂。	
2. 生活作息及飲食講座	1. 學習落實正確的生活作息。 2. 學習每周攝取六大類食物特性及健康觀念。	
3. 運動講座	1. 請體育老師指導適當的「健康運動方法」。	
4. 資料統計分析作業	1. 製作成紀錄，以為資料分析統計依據。	

六、經費來源：由衛生組家長會費項下支出

七、辦理學生體重控制工作績效卓著之教職員工，得依規定報請敘獎。

八、本計劃報奉校長核定後實施之修正亦同。

承辦人：健康中心 學術主任 校長




小區勝國臺南市函台
學生體重控制體位班(另案)名冊

編審：張 淑 日期：112年5月11日

姓 名	姓 名	志 願	體重	體脂
	張淑	張淑	100	1
	李佩玲	李佩玲	200	2
	傅千珊	傅千珊	180	3
	胡美雲	胡美雲	200	4
	張淑	張淑	800	5
	張淑	張淑	100	6
	張淑	張淑	200	7
	張淑	張淑	200	8
	張淑	張淑	100	9
	張淑	張淑	200	10
	張淑	張淑	200	11
	張淑	張淑	200	12
	張淑	張淑	200	13
	張淑	張淑	200	14
	張淑	張淑	200	15
	張淑	張淑	200	16
	張淑	張淑	200	17
	張淑	張淑	200	18

東區勝利國小志工團 (14)

各位教職員工及志工好朋友
本校預定於4/25(四)早上8:00-8:30
於廚房2F餐廳開辦健康體位班
(4/25, 5/2, 5/16, 5/23上課，合計四堂課)

講師傅千珊老師，對於飲食、運動及健康有獨到見解，
歡迎有意願參與的教職同仁及志工好朋友踴躍參加。

<<不用事先報名>>

家菱 (Charleen)
不好意思，請問是4/24、4/25都有嗎？

勝利健康體位班

112學年度限定販賣



有始有終 才會成功 均衡飲食 有效運動 規律生活

課程設計及執行講師群 傅千珊 李佩玲 簡巧真
www.epa.tn.edu.tw



健康吃、快樂動 臺南市東區勝利國民小學健康體位班講義(1)

班級_____姓名_____座號_____

設計者:傅千珊老師

一、前測

知識就是力量!當您了解到,如何做健康的選擇,恭喜你,已經向成功邁進一步!

健康是人生成功的本錢,有意識的注意、知道自己吃進去的東西,才能營造健康的身體。

肥胖是萬病之源,台灣地區洗腎人口密度世界第一,不是吃得太鹹,而是吃得太甜,尤其是在台南市,簡直是全糖城市,你知道哪些東西裡含有糖嗎?(任寫出三種)

二、早餐的選擇

吃早餐能補充能量,讓身體維持良好代謝,有充足的精神與體力,才能應付一天的工作,但外面的早餐往往會有飲食不均衡等問題。如何健康吃早餐?類型分為連鎖早餐店、傳統中式早餐店、速食店及便利商店四大類,分別告訴你健康的吃法!

☆路上最常見的連鎖早餐店,大多含有加工肉片、化學香料等,長期下來會對健康造成傷害,現在就提點出選擇早餐時可能遇到的各種問題,並教你在連鎖早餐店也能吃得健康!

NG 菜單

X乳瑪琳 **X**加工肉品 **X**鐵板麵 **X**調味飲料 **X**果醬

OK 選擇

✓鮭魚全麥土司夾蛋 + 黑豆漿

✓蔬菜玉米全麥蛋餅 + 豆漿

✓燒肉全麥蛋餅 + 鮮奶茶

☆吃漢堡配咖啡?吃麵包配牛奶?在速食店或是麵包店內要怎麼挑選健康的早餐!

NG 菜單

X漢堡肉 **X**薯餅、薯條 **X**速食店飲料

OK 選擇

✓番茄起士蛋堡+鮮蔬沙拉

✓滿福鮮蔬蛋堡+鮮奶

✓吮指嫩雞烤餅+豆漿

原則:

- 1.盡量採原型食物,如雞腿排、里肌肉、雞肉絲,不要加工過的漢堡排、培根、火腿....。
- 2.盡量選無糖、微糖,糖會上癮,糖的危害,代糖 ZERO 飲料不 OK
- 3.不要抹醬,乳瑪琳、沙拉醬、千島醬、凱撒醬、沙茶,用天然的油醋、橘醋、優格代替。
- 4.多喝水,一天要喝體重(KG)*30~40 倍的水

計算公式:()體重*30=()例:50 公斤的小朋友需要 1500~2000C.C.的水/天

三、作業:飲食紀錄一週

健康吃、快樂動 臺南市東區勝利國民小學健康體位班講義(2)

班級_____姓名_____座號_____

設計者:傅千珊老師

一、前測問卷分析

二、排便的重要

請畫出我的便便

糞便究竟是怎麼形成的。人在吃進食物後，食物經過胃、小腸等消化器官的消化、吸收後，剩下的殘渣就會繼續向前推進至大腸，待水分被吸收後，便形成糞便。靠著大腸的蠕動，會將糞便一段一段地推進，一路推至直腸儲存，直到糞便逐漸充滿直腸後，感覺神經便會通知大腦，產生便意，並打開肛門括約肌，排出糞便。

(一)便便的形狀與味道

1 天 3 次到 3 天 1 次，只要排便規律，都是正常的。

人類糞便的主要架構是食物殘渣中最無法被腸道消化吸收的纖維素，而腸道中無法消化或來不及消化的脂質、人體代謝後產生的廢物都會吸附在上面，形成「有形」的糞便。

此外，纖維還會吸收水分，使大便保持不乾燥也不太軟的狀態，否則當糞便太軟時就便成腹瀉拉肚子，而糞便太硬太乾時就造成便秘。

(二)養成良好習慣

- 1.蔬菜每日份量
- 2.水喝足夠
- 3.運動
- 4.補充益生菌

三、烹調方式

蒸煮烤悶〉炒〉炸、勾芡

炸的食物一週 1~2 次就好!!

四、養成良好生活習慣

- 1.注意自己吃了什麼
- 2.聰明選擇:低熱量也可以吃飽、細嚼慢嚥，體會食物的美好
- 3.有意識的吃

五、作業: 飲食紀錄一週、每一口都要嚼 30 下、觀察自己的便便

健康吃、快樂動 臺南市東區勝利國民小學健康體位班講義(4)

班級_____姓名_____座號_____

設計者:傅千珊老師

一、上週作業分析

二、睡眠與身心健康

人為什麼要睡眠？

睡眠除了是生活的基本需求，也是心理滿足感的主要來源。

情況: 請看打瞌睡頻率	從未 (0分)	很少 (1分)	一半以上 (2分)	幾乎都會 (3分)
① 坐著閱讀時				
② 看電視時				
③ 在公眾場合安靜坐著 (例: 戲院、會議)				
④ 坐車連續超過1個小時 (不含自己開車)				
⑤ 在下午躺著休息時				
⑥ 坐著與人交談時				
⑦ 沒有喝酒的情況下，在午餐後安靜坐著時				
⑧ 開車中遇到交通問題而停下數分鐘時				



小學生睡眠時數:9-11 小時 美國睡眠醫學會

睡不飽

- 1.白天想睡覺、精神不濟
- 2.無法集中精神
- 3.容易煩躁易怒
- 4.ADHD 過動症
- 5.容易近視

睡眠充足

- 1.美白-褪黑激素
- 2.長高-生長激素
- 3.修復生理機能
- 4.更聰明
- 5.更有活力

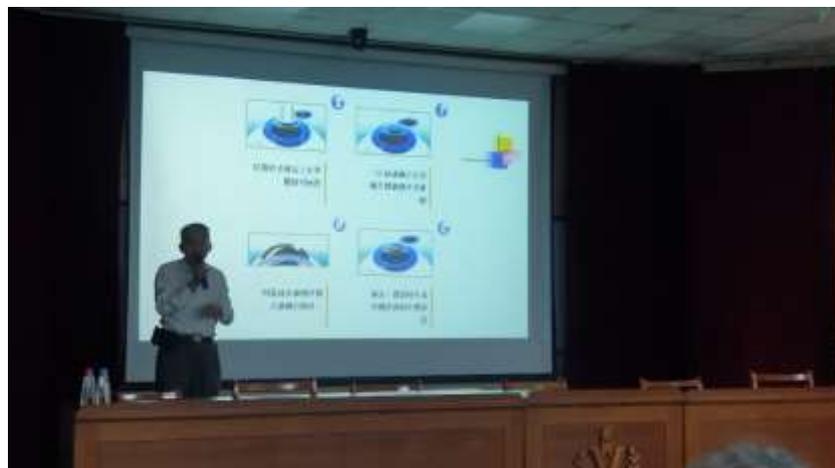
我們的課程結束了，請你寫出你的收穫或你的心得感想，來跟老師換禮物喔!

社區連結與合作：學校社區關係

學校實施正式或非正式課程、健康活動、研習訓練，有邀請社區人士參與

(親師)視力保健講座

112.11.22 利用週三進修時間邀請蘇晉慶醫師入校辦理視力保健講座，希望蘇醫師帶入最新的視力保健知識，幫助學校更有效推動視力保健。



社區連結與合作：學校社區關係

學校實施正式或非正式課程、健康活動、研習訓練，有邀請社區人士參與

(親師) 你不知道的 AED?

113.04.24 利用週三進修時間邀請 AED 廠商就如何使用 AED 進行講座，講座內容解答了如何使用學校 AED，及常見 AED 的誤區進行澄清。為了擴大社區影響力，這項研習同時開放學校志工及家長參加。

