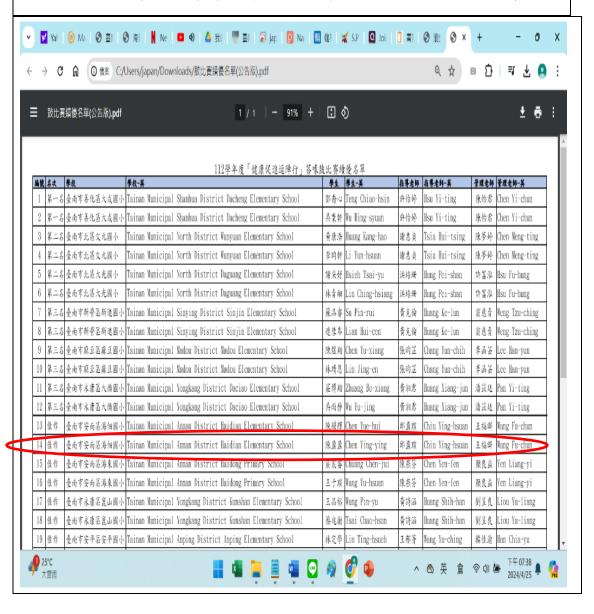
# 臺南市海佃國小112學年度學校推動健康促進計畫特色

特色一	臺南市 112 學年健康促進逗陣行答嘴鼓榮獲"臺南市佳作
特色二	臺南市 112 學年校園健康主播榮獲"臺南市佳作"
特色三	正確用藥和視力保健融入書法和硬筆字比賽
特色四	全民健保和菸檳防制兒童節闖關遊戲
特色五	健康體位大道公生完成17年文化行路
特色六	健康體位各年級班際比賽
特色七	健康體位健康活力班
特色八	口腔衛生口腔衛生融入書法比賽
特色九	安全教育學生 CPR 教學

## 臺南市海佃國小112學年度學校推動健康促進計畫特色

## 特色一、臺南市 112 學年健康促進逗陣行答嘴鼓榮獲"臺南市佳作



# 特色二、臺南市 112 學年校園健康主播榮獲"臺南市佳作

## 臺南市112學年健康促進學校校園健康主播評選績優人員名單

Г			No. do No. org	参賽學生	参赛學生	指導人員	指導人員	管理人員	管理人員				
	名次	行政區及校名	校名英譯	中文姓名	姓名英譯	中文姓名	姓名英譯	中文姓名	姓名英譯				
				郭恩亮	Guo En-liang	張芳瑜	Chang Fang-yu						
佳化	IŁ Ur	L W W S W W M L T L M L L L L L L L L L L L L L L L	萧苡希	Xiao Yi-xi									
	ŒΤF	新營區新營國小	Tainan Municipal Sinying District Sinying Elementary School	李承智	Li Cheng-jhih								
L				周品言	Chou Pin-yen								
4	IŁ JA	安南區海佃國小	Tainan Municipal Haidian Elementary School		Chen Yue-hui	邱盈瑄	Chiu Ying-hsuan	王福群	Wang Fu-chun				
+	Œ TF	艾阳巴岸南岛小			Chen Ying-ying								
佳作		永康區大灣高中	考高中 - Tainan Municipal Da-Wan High School	黄東絮	Huang Bing-jie	涂瑪溫	Tu Yu-han	李静瑷	Li Jing-ai				
				洪子媛	Hong Zi-yuan								
	佳作			何宇思	He Yu-en								
				陳輔佑	Chen Fu-you								
				吳皇澤	Wu Huang-pei								
	1. 1	<b>从</b>	善化區大成國小	¥ 1/10 L 2/10 1 1	ギルロナー国工	¥ル原上ン図!	Tainan Municipal Shanhua District Dacheng Elementary School	蘇浚豪	Su Jun-hao	陳怡君	Chen Yi-chun	呉冠輦	Wu Kuan-hui
TE TF	Œ TF	音化色入成四小	Tannau Municipal Stannia District Datheng Elementary School	胡書寧	Hu Shu-ning								
14.16		永康區永仁高中 ]	:康區永仁高中 Tainan Municipal YongRen High School	許婉盷	Hsu Wan-yun	劉政慈	Liu Cheng-tzu	黄燕芬	Huang Yen-fen				
	往次			王逸汝	Wang Yi-ju								
ľ	ŒTF			何語瞳	Ho Yu-tung								
			异佳真	Wu Jia-zhen									

# 特色三、正確用藥和視力保健---融入書法和硬筆字比賽

參加對象	三年級和四年級學生
參加人數	40
活動簡述	將正確用藥融入硬筆字比賽,透過文字的呈現,建立學童
	正確用藥的觀念-活動成果





說明:賽前說明

說明:比賽間巡視





說明:比賽中1

說明:比賽中2





說明:比賽作品1

說明:比賽作品2

# 特色四、全民健保和菸檳防制---兒童節闖關遊戲

參加對象學生參加人數2000

活動簡述 透過闖關建立學童全民健保和菸檳防制的正確觀念



說明:各組闖關關主。

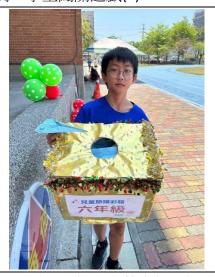
說明:組長說明闖關遊戲規則。





說明:學生闖關遊戲(1)。

說明:學生闖關遊戲(2)





說明: 闖關遊戲完成蓋章投入摸彩箱

說明:學生朝會頒獎。

## 特色五、健康體位---大道公生完成17年文化行路

參加對象	學生	社區人士&家長	教職員工
參加人數	70	200	20
活動簡述	台江大道公生遊	學,來自海佃國小《/	<b>小台江》讀書會以徒</b>
	步方式從海尾大	道公廟出發,沿著台江	工十六寮文化路徑前
	進,打開五感探	索大航海時代的台江戶	內海之路。



說明:電子媒體--自由時報報導愛鄉護水單車行活動-



說明:電子媒體--自由時報報導愛鄉護水單車行活動二

# 特色六、健康體位---各年級班際比賽

參加對象	全校學生
參加人數	2000

活動簡述 透過班際比賽培養學生運動習慣及班級的向心力





說明:一年級跳繩



說明:二年級跳繩



說明:三年級五人制棒球



說明:四年級樂樂棒球



說明: 五年級飛盤躲避球

說明: 六年級拔河比賽

## 附件(一年級班際比賽計劃):

## 臺南市安南區海佃國民小學 112 學年度下學期 推動 SH150 方案暨合作盃~一年級跳繩比賽實施計畫

- 一、主旨:提昇學生體適能,養成規律的運動習慣與互助合作的精神。
- 二、主辦單位:學務處、員生消費合作社。
- 三、比賽實施內容:
  - (一)、比賽日期:113年4月19(星期五)
  - (二)、比賽時間: 8:40 分開始
  - (三)、比賽地點:活動中心二樓。
  - (四)、比賽對象:本校一年級學生。

### 四、比賽方式:

- (一)、全班都要下場跳,跳的方式不拘,只要繩子繞過身體即可。
- (二)、計時一分鐘,累計跳過的次數,如中途發生失誤仍可繼續跳 ,直到一分鐘時間到為止。
- (三)、均採跳繩由後往前繞過身體(往前跳)的方式進行比賽。

### 五、獎勵:

- 1. 個人前 100 名頒發合作社禮券,前 20 名頒發獎狀及合作社禮券。 (男女混合計算)
  - 2. 1至20名60元,21至40名各50元,41至60名各40元, 61名至80名各30元,81至100各10元。

六、經費:總獎金約3800元,由本校家長會暨員生消費合作社相關經費支出。 七、本系列活動經合作社理監事會議討論通過,呈校長核准後公佈實施,修 正時亦同。

承辦人: 整雜集集賢荣 主任: 整雜業陳惠美 校長: 衛幕安戰時時

## 特色七、健康體位---健康活力班

參加對象

三年級體重過重學生

活動簡述

針對體位不合格的學生,安排營養師教學生正確飲食, 並請專業體育教師安排活動讓學生活動





說明:健康活力班開課宣誓

說明:定期量身高體重

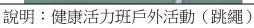




說明:健康活力班戶外活動(搶角錐)

說明:營養師講解體重控制的飲食。







說明:健康活力班結業頒獎

## 附件一(活力班計劃):

### 臺南市海佃國小112學年輔導學生體重控制實施計畫

一、依據:學校衛生法第10條、第19條

#### 二、目的:

- 1. 增進學生體適能。
- 2. 輔導特定學生養成正確的飲食習慣及態度。
- 3. 輔導特定學生養成規律的運動習慣,以達體重控制及保健目的。
- 4. 透過活動進行與檢討以落實衛生保健教育。

#### 三、現況分析

本校 109-111 學年體位分析:

項目	109 學年度 第 1 學期	110 學年度 第 1 學期	111 學年度 第 1 學期
學生體位適中比率	62.7%	62. 91%	62. 36%
學生體位過輕比率	9. 1%	7. 92%	10.95%
學生體位過重比率	13.5%	14. 13%	12.96%
學生體位超重(肥胖)比率	14.8%	15. 04%	13. 72%

近3年來體位過重及肥胖居高不下,本校屬於大型學校,全校71班,為了落實建康促進議題-健康體位,將其安排在三年級落實執行,讓學生養成良好的飲食與運動習慣。

#### 四、內容:

- 1. 對象:三年級超重(肥胖)學生
- 2. 活動期間:112年11月2日-12月31日
- 3. 課程安排: 跑步、跳繩、反應搶角錐
- 4. 評值方式:觀察身高、體重變化

#### 五、辨法

- 1. 擬定實施計畫
- 2. 成立工作小組:成立「健康活力班」,並定時召開工作會議,以利計畫之實施與進行。
- 3. 進行身高、體重、體脂測量:計畫實施前測量四年級學生之身高體重 BMI 指數,藉以確認體 重肥胖之學生。並於計畫實施後再對參與計劃之學生實施測量,以了解其體重增加情形。
- 4. 確認特定個案:進行意願調查表,發給學生家長同意書。確認「健康活力班」成員。
- 5. 活動方式:
  - 1. 飲食衛教課程(2節)由本校營養師授課
  - 2. 體育指導:利用早自修(8:00-8:30)時間,每週(3次)每次30分鐘。
  - 3. 全程參與者活動結束時給予獎品鼓勵,請假超過3次者退出活力班,挑選前3名減重的 學員,進行頒獎。
  - 4. 宣導相關教育
  - 5. 檢討實施成效

六、本辦法陳請校長核准後公布實施,修正亦同

護理師: 護理師譚惠隆斯生組長: 蘇師養王福麗務主任 凝顯業院惠美

校長對韓龍和佘豐賜

# 海佃國小學生體重控制實施計畫實施時間表

項目	要點	負責單位	期間	備註
擬定實施計畫	1. 收集體位相關資料 2. 成立體重控制工作小組	健康中心	112年9月至10月	
健康活力班工作小組會議	召集人:班主任【學務主任】 總幹事:【衛生組長】	學務處	112年10月	
身高體重測量	紀錄:護理師  1. 三年級學生  2. 依 BMI 指數確定對象	健康中心	112年10月	
活力班實施輔導	1. 家長同意書及特殊疾病調查 2. 晨間體能活動 3. 飲食營養教學 4. 個別諮商、測量身高體重 體脂	健康中心 體育組 營養師 健康中心	112 年 10 月 112 年 11.12 月 112 年 11 月 112 年 11、12 月	
教育宣導活動	1. 衛生教育與營養教育宣導 2. 午餐營養教育宣導	營養師 導師	112年11月、12月 112年11月、12月	
成果檢討	1. 彙整相關資料 2. 成果發表與鼓勵	健康中心	112年12月	

# 海佃國小輔導學生體重控制實施計畫組織與職掌

		輔導學生體重控制工作小組	
職稱	姓名	工作職掌	備註
召集人	學務主任	1. 計畫與經費核定 2. 業務督導及成果檢視	
總幹事	衛生組長	1. 召集會議 2. 計畫的執行、推動及工作人員協調 3. 各項經費控管	
執行秘書	護理師	<ol> <li>擬訂計畫、協調課程</li> <li>各項資料、報表收集彙整</li> <li>成果報告</li> <li>家庭聯繫及學生追縱輔導</li> </ol>	
體能訓練	衛生組長	排定並指導體能訓練課程	
生活指導	護理師 營養師	篩選參加學生 協助指導飲食及營養課程	
行政組	衛生組長	各項物品採購及借用事宜 經費使用與核銷	

## 臺南市海佃國小健康活力班家長同意書

敬爱的家長 您好:

經由健康中心體位篩檢結果顯示, 貴子弟體位已屬體重超重,敬請 貴家長多留意孩子的飲 食習慣及運動習慣。孩子體重超重,最重要的問題就是攝取過多的熱量,造成過剩的 熱量轉化成體脂肪囤積於體內影響健康。因此,控制孩子的體重是您的責任,敬請 貴家長 共同為孩子健康而努力。下列幾點建議可供參考:

### 一、在飲食方面:

(一)三餐一定要吃

早餐吃得好,中餐吃得飽,晚餐吃得少;早餐儘量不要拿錢給孩子自己買來吃,親自 準備一杯牛奶加一個水煮蛋 (最好不要油煎的),加半個饅頭或一碗稀飯,再加 水果或蔬菜,這樣就能吃得營養又可增進親子關係。

#### (二) 改變食物的選擇

- (1)多選帶殼、帶骨的肉類及水產食物,少選大塊的魚肉,並以清蒸取代煎炸方式。
- (2)多選須花時間吃的水果,如需剝皮的葡萄、多子小西瓜。
- (3)少選油炸食物,因熱量比不油炸同樣食物高出兩倍,例如炸雞、炸薯條。漢堡等
- (4)口渴時不吃冰淇淋、冰棒、喝果汁、汽水等,培養正確的觀念一口渴就喝開水。
- (三)改變進餐程序
- (1)先喝湯,用湯匙一口一口喝,如此可以抑制胃空時的飢餓感。
- (2)喝完湯先吃蔬菜,尤其以葉菜類及瓜類,熱量最低。
- (3)肉類和飯最後吃,並小口小口慢慢吃。
- (四)勿邊吃邊聊天或看電視,以免無意中將食物一直送入口中;且吃飽就不要再吃。
- (五) 不挑食,尤其是蔬菜;家裡不放罐頭飲料、零食等。
- (六) 吃完東西立刻刷牙: 刷過牙不再吃東西。

### 二、在運動方面:

- (一) 下課時間盡量運動, 在校時間每週要達到 150 分鐘的運動量 (不含體育課)。
- (二)至少培養一種喜歡的運動,並養成良好的運動習慣。
- (三)在家要幫忙做家事,當父母的小幫手。
- (四)能夠坐著時,不要躺著;能夠站著時,不要坐著;能夠活動時,不要站著。

海佃國小 學務處 敬啟

----沿線剪下---

臺南市海佃國小健康活力班家長同意書 回條

▼本人同意現就讀 3年 8班學生 沒 10 % 參加學校辦理之健康活力班,經確認本人子弟 無心臟、嚴重氣喘、貧血等相關疾病。

□不同意參加。

家長簽名: 112年10月21日

●請於10/17前將回條交回健康中心 活動時間(早上8:00-8:30)與田徑隊一起訓練。

# 特色八、口腔衛生和視力保健---健康融入書法和硬筆字比賽

參加對象	學生
参加人數	20
活動簡述	將口腔衛生融入硬筆字比賽,透過文字的呈現,建立學
	<b> </b>



說明:老師講解規則

說明:比賽準備簽到

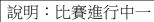




說明:比賽開始(一)

說明:比賽開始(二)







說明:比賽進行中二

# 特色九、安全教育---學生 CPR 教學

參加對象	六年級學生
<b>參加人數</b>	410

護理師到班進行安全教育,建立學生正確的急救知識 活動簡述





說明:說明急救的黃金時間

說明:安全教育---AED 講解

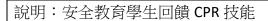


說明:安全教育---護理師示範



說明:安全教育---護理師示範







說明:安全教育學生回饋 CPR 技能