

新竹市健康促進計畫期末成果發表

三民國小推動「健康體位」議題

三民國小 環教組長 鍾喬薇

110.07.16

學校現況分析與需求評估

- 優勢 (S)：學校設有中央廚房，有專業營養師規劃學生午餐內容，適時辦理各項健康飲食及營養教育講座，利於健康體位議題之推動。
- 劣勢 (W)：地處市區，學校周遭高樓林立，學生戶外運動機會受限；附近便利超商與飲食商家眾多，攤商販賣之飲料食物多以含糖高之飲料及油炸品居多。
- 機會 (O)：學校行政與教學配合，配合學校行事現況擬定可行的學校政策。與家長及社區的溝通管道暢通，共同合作推廣健康促進相關活動。
- 威脅 (T)：109學年度新校舍完成，因新建校舍工程校園腹地縮小，體育課程與活動進行困難；雙薪家庭多，工作忙碌，外食比率高，較難掌握與落實健康飲食。

項次	六大範疇	目前推動方向
一	學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康體位議題排入學校課程計畫與各年級教學進度表。 2. 定期召開健康促進委員會討論與修訂實施策略。 3. 定期召開午餐供應會議，訂定符合健康飲食之菜單，並檢討改善學生反應需求。 4. 校長到班共餐，鼓勵均衡飲食，青菜吃光光。
二	學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設置健康促進宣導專欄，張貼健康飲食相關宣導與資訊。 2. 提供學生營養均衡的午餐，學校網頁公告每日菜單。 3. 廚務人員定期維護午餐設備與衛生安全管理。 4. 每班均設置飲水機，並張貼鼓勵飲用白開水標語。
三	學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兒童朝會辦理健康體位相關宣導。 2. 辦理健康餐盤「著色比賽」與「健康飲食標語設計比賽」，並於學校活動中進行展覽。 3. 辦理全校「午餐青菜、水果吃光光」競賽活動。 4. 三民之音-小小播音員蔬菜宣傳大使，午餐時間透過校內廣播傳達各類蔬菜的營養與優點。

項次	六大範疇	目前推動方向
四	健康技能教學	<ol style="list-style-type: none"> 辦理全校教師「健康飲食」研習。 辦理低、中、高年級營養教育宣導及闖關活動。 辦理健康飲食「著色比賽」與「健康餐盤設計」藝文競賽。 設計健康體位「生活技能教學教案」，進行健康體位課程教學。 結合本校體育季及校慶週，推行各項體能及體育競賽。
五	健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 健康中心與午餐廚房定期監控學生BMI與量測午餐剩食量。 提供親師生健康體位與健康飲食相關諮詢。 給家長一封信，共同督促孩子實踐85210健康守則。 營養師與家長委員共同為孩子設計健康營養之午餐菜單。
六	社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 於三民風親職通訊中，宣導85210健康體位五大核心能力。 班親會說明健康促進之議題，使家長瞭解重要性、學校執行內容及家長配合事項。 辦理校慶系列活動，辦理「十八尖山親子登山健行」與「健康飲食有獎徵答」活動。 結合市教育會與校內外資源，辦理健康飲食相關活動。

一、學校衛生政策

1. 健康體位議題排入學校課程計畫與教學進度表。
2. 定期召開健康促進委員會討論與修訂實施策略。
3. 健康與體育領域定期開會討論生活技能教學融入課程。
4. 定期召開午餐供應會議，訂定符合健康飲食之菜單。

學校衛生政策

(將健康體位議題納入學校課程計畫中)

109 學年度 重要教育工作	納入課程規劃實施情形 (請視實際情形自行增列，內容須與各年級彈性學 習節數或領域課程計畫相符)				備註
	學期	年級	彈性學習節數或領域別	週次	
愛滋教育	上	1~6	1~6	1~6	每學期 1 小時，2 節課
性侵害防治	上	1~6	1~6	1~6	每學年融入 6 節
家庭暴力防治	上	1~6	1~6	1~6	每學年融入 6 節
家庭教育課程	上	1~6	1~6	1~6	外加每學年至少 6 節
健康促進計畫	上	1~6	1~6	1~6	上學期健康體位，下學期急救與安全教育，3 節課
書法教育或硬筆字教育	上	1~6	1~6	1~6	3~6 年級書法教育，每學期應實施 6 節以上。 1~2 年級硬筆字教育實施 6 節以上。
作文教學	上	1~6	1~6	1~6	3~6 每學期 4~6 篇
兒少保護議題	上	1~6	1~6	1~6	

學校衛生政策(一年級)

(將健康體位議題納入學校課程計畫中)

新竹市東區三民國小 109 學年度「健康體位」議題融入課程實施成果
(上下學期各進行相關課程教學 1 堂課)。

1 年 4 班 任課老師：賴佳靜

填寫項目		『健康體位』議題融入課程→上學期	
實施日期	12 月 17-12 月 24	實施方式	課堂討論、實作
實施地點	104 教室	內容類型	
主 項	飲品大挑戰		
教學對象	一年級	活動時數	2
活 動 概 要	配合健康與體育第二單元-飲食好習慣。 1. 藉由各式市售飲品，引起學生學習動機。 2. 說明水對人體的重要性。 3. 養成補充水分的好習慣。 4. 帶領學生進行『飲品大挑戰』活動，透過有趣的飲品分類，讓學生從中學會如何選擇，並將學會的觀念運用於生活中。		
成 果 描 述	1. 水對身體的重要性。 2. 了解哪些時候該補充水分。 3. 白開水才是最健康的選擇。 4. 每天都要喝足多的水量。 5. 如何選擇健康又安全的飲品。		
成 果 照 片 相 片	 		



*表格若不夠可自行延

學校衛生政策(二年級)

(將健康體位議題納入學校課程計畫中)

新竹市東區三民國小 109 學年度『健康體位』議題融入課程實施成果

二年 4、5、6 班 任課老師：胡美雲

填寫項目	『健康體位』議題融入課程→上學期		
實施日期	12月1日-12月29日	實施方式	課堂討論、實作
實施地點	教室	內容類型	
主 題	福利熊水果探險隊		
教學對象	二年級	活動時數	4
配合健康與體育第二單元「學校環境與健康」。			
1. 認識學校健康資源與健康相關活動。 2. 運用學校提供的健康資源維護自身的身體健康。 3. 從學校公布欄吸收健康觀念，營養師設計午餐菜單，照顧我們飲食健康。 4. 課程中配合台灣癌症基金會推出的親子益智教材「福利熊水果探險隊—吃蔬果最有笑」，教材結合最受小朋友歡迎的福利熊，透過有趣的「四格漫畫」讓小朋友重新認識各色蔬果，同時搭配蔬果知識與小遊戲，可以幫助學生在育樂情境中獲得有關「蔬果彩虹 579」的新知識，也了解各色蔬果含有的植化素，以及對身體產生的功效，也能在親子共讀的氛圍中，一起培養正確的飲食與防癌觀念。			
成果描述 1. 能說出學校的健康資源。 2. 能說出學校的健康相關活動。 3. 能說出公佈欄上的健康資訊。 4. 能了解學校營養午餐菜單設計與提供的各類營養素。 5. 能了解各色蔬果所富含的植化素。 6. 能了解各色蔬果對身體的保護力。			



學校衛生政策(三年級)

(將健康體位議題納入學校課程計畫中)

填寫項目	『健康體位』議題融入課程-->上學期		
實施日期	12月8日	實施方式	小組討論與分享、學習單
實施地點	教室	內容類型	健康體位、營養膳食
主 题	健康體位，你我一起來		
教學對象	三年級	活動時數	2小時
活 動 概 要	<p>1. 教師先說明什麼是健康體位，並且引導學生思考健康體位的重要，且請各小組討論該如何以具體行動來致力於這個目標的達成。之後再請各組依序上台分享討論結果與海報製作的成果。</p> <p>2. 介紹六大類食物及其營養，並請學生設計一份營養的菜單，且回頭檢視今日的早餐是否有符合六大類食物的其中幾樣。</p>		
成 果 描 述	<p>1. 了解「健康體位」的定義，知其深意與重要性，並知曉可以透過日常飲食與運動之實踐來達到此目標。</p> <p>2. 認識六大類食物及其營養，且應均衡攝取，不偏食。</p>		
成 果	 		

學校衛生政策(四年級)

(將健康體位議題納入學校課程計畫中)

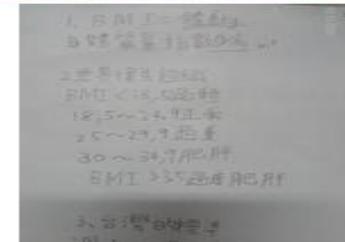
教學對象	四年級	活動時數	2堂課
活動概要	1. 透過影片「均衡飲食金國王的環遊旅程」來讓學生了解均衡飲食的重要。 2. 讓學生就影片內容討論平常自己的飲食習慣為何，與隔壁同學分享討論。 3. 透過班上分組討論，並舉手發表分享自己平時幾點上床睡覺。 4. 閱讀文章的方式知道兒童的健康體位靠三寶「健康飲食、身體活動以及充足睡眠」，檢視自己是否有達到。		
成果描述	1. 學生明白六大類食物為何，也能夠答出不同種食物各自屬於哪一類。 2. 聽完分享後，可以完成學習單。 3. 明白早睡早起的重要性，更知道要搭配健康飲食，以及 333 運動法則。 4. 知道「85210」各自代表的含意。		
成果照片	   		

學校衛生政策(五年級)

(將健康體位議題納入學校課程計畫中)

新竹市東區三民國小 109 學年度『健康體位』議題融入課程實施成果
 (上下學期各進行相關課程教學 2 堂課)。

五年十班 任課老師：陳芳群

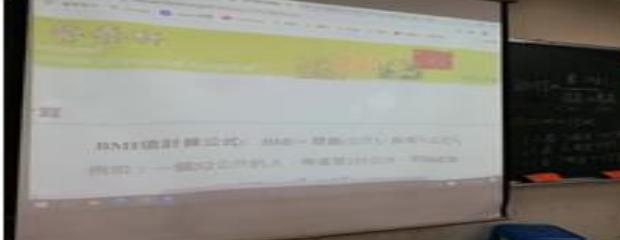
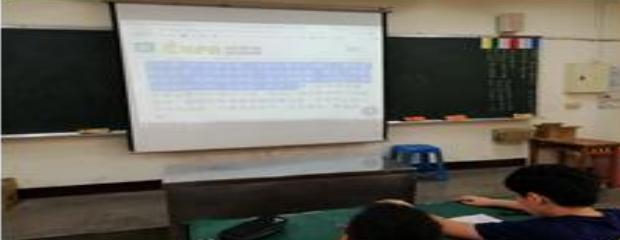
填寫項目	『健康體位』議題融入課程→上學期		
實施日期	12月11日	實施方式	讀報+賣場廣告單剪貼
實施地點	510 教室	內容類型	報紙+網路
主 項	BMI 指數介紹+六大類食物。		
教學對象	五年級	活動時數	80分鐘
活 動 概 要	1. 介紹中學生報 402 期的知識漫畫—健康瘦身才能持久。 2. BMI 指數介紹。 3. 台灣肥胖率是亞洲之冠，所以 BMI 標準比世界衛生組織嚴格，世界衛生組織規定 BMI 三十以上算肥胖，台灣規定 BMI 二十七以上算肥胖。 4. 介紹國民健康署<我的餐盤>六口訣		
成 果 描 述	1. 了解減重以每週減重 0.5-1 公斤為宜。 2. 利用賣場廣告完成剪貼六大類食物。 3.		
成 果 照 片	  		

學校衛生政策(六年級)

(將健康體位議題納入學校課程計畫中)

新竹市東區三民國小 109 學年度『健康體位』議題融入課程實施成果
(上下學期各進行相關課程教學 2 堂課)

六年 4 班 任課老師：彭致遠

『健康體位』議題融入課程→上學期			
實施日期	11 月 05、12 日	實施方式	講授、實作、發表、紀錄
實施地點	604 教室	內容類型	健康體位
主 题	健康體位 BMI		
教學對象	六年級	活動時數	2 堂課(共 80 分鐘)
活動 概要	<ol style="list-style-type: none">【活動一】：講授身體質量指數 BMI 的定義與計算方法，並請學生實作計算自己 BMI 值。【活動二】：介紹世界衛生組織對兒童及青少年所提出的身體活動建議量，並要求學生檢視自己的運動習慣後進行分享。		
成果 描述	<ol style="list-style-type: none">能瞭解體重過重或過輕的標準為 BMI 值並計算自己的 BMI 值。能瞭解 WHO 身體活動建議量的意義並檢視自己的運動習慣。能提出維持或改進自己體重狀態的計畫。		
成 果 照 片			
			

學校衛生政策

(健康促進委員會定期開會討論實施策略)
(健康與體育領域會議討論教學融入課程)



學校衛生政策 (定期召開午餐會議訂定午餐飲食菜單)



二、學校物質環境

1. 設置健康促進宣導專欄，張貼健康飲食宣導資訊。
2. 提供學生營養均衡的午餐，學校網頁公告每日菜單。
3. 廚務人員定期維護午餐設備與衛生安全管理。
4. 每班均設置飲水機，並張貼鼓勵飲用白開水標語。

二、學校物質環境

2020年11月22日發佈

衛生保健

新竹市三民國小鍾喬薇報導

《三民國小第65周年校慶運動會》佈置結合健康促進議題---健康體位宣導
三民65歡欣鼓舞、運動身體好、健康體位



20201121是三民國小第65周年校慶運動會，這一天天氣晴朗，親師生都熱情參與，共襄盛舉這個重要的大活動。校園佈置的非常有活力、有朝氣，操場上方的彩色旗子、司令台上的校慶紅布條、擺滿獎盃、獎狀的長桌，眼尖的您有沒有發現，講台佈置得非常可愛呢？沒錯，這是寒假藝文競賽的作品，是健康促進議題「健康體位」得獎標語喔！

運動會是為了要促進師生健康，帶動運動的氣氛，今天大家卯足全力的火力全開，但是除了運動，健康飲食跟充足睡眠可不能少，這個講台的佈置太適合今天的運動會主題了。

今天的競賽，除了有學生的，也有教師組跟家長組的對抗賽呢！！相信大家昨天都睡飽飽、吃好好，準備今天要來PK一下了，別忘了，運動過後要多補充水分唷！！三民65歡欣鼓舞～



二、學校物質環境 (設置健康促進專欄張貼健康飲食資訊)



二、學校物質環境

(宣導均衡飲食-公告每日菜單與健康飲食資訊)

午餐中心網頁-每月菜單明細

三民國小、東門國小、東園國小、學校午餐

110年5月份午餐食譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油酯類	水果類	乳品類	熱量
5/3	一	芝麻飯	洋芋燉肉 肉角 馬鈴薯	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	有機應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋		3.76	2.4	1	2.3			572
5/4	二	糙米飯	★莎莎肉片 肉片 洋蔥 番茄 九層塔 蒜泥 凤梨	關東煮1 白蘿蔔 玉米粒 小三角油煎 火鍋條 小魚丸	應青	鮮瓜排骨湯 鮮瓜 排骨丁		3.5	1.9	1.5	2.5	0.1		544
5/5	三	小米飯	美式炒蛋 洗選蛋 三色丁 洋蔥 黑胡椒粒	營燒海草 海草 九層塔 胡蘿蔔	應青	綠豆QQ湯 綠豆 QQ		4.3	1.2	1.4	2.8			552
5/6	四	糙米飯	南洋咖哩雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉 洋蔥	白菜滷3 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔 金針菇	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包		3.6	1.8	1.57	2.4			534
5/7	五	五穀飯	健康養生粥 小豆干丁 生香菇 高麗菜 胡蘿蔔 青蔥	古早味排骨 帶骨大排 *	應青	芋泥包 芋泥包 *		3	2.2	1	2.3			504
5/10	一	芝麻飯	鐵板豬柳 豬柳 豆芽菜 胡蘿蔔 青蔥	★玉米四色 玉米粒 馬鈴薯 小黃瓜 三色丁 黑豆	有機應青	★客家酸菜肉片湯 肉片 酸菜 脆筍片 油片絲	東園牛奶	3.625	1.5	1.6	2.5	1		669
5/11	二	糙米飯	★花瓜燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 碎花瓜 鮑菇頭 胡蘿蔔	沙茶油腐1 小四角油豆腐 大白菜 木耳	應青	青菜豆腐蛋花湯 青菜 洗選蛋 金針豆腐	東門牛奶	3.2	2.5	1.5	2.3	1		703
5/12	三	紫米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 青蔥	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	應青	珍珠紅茶 黑粉圓 紅茶包 紅糖	三民牛奶	3.95	1.2	1.42	2.8	1		678
5/13	四	糙米飯	毒喜燒1 肉片 洗選蛋 胡蘿蔔 洋蔥	金菇鮮瓜 鮮瓜 金針菇 玉米粒	應青	洋芋味噌湯 馬鈴薯 洋蔥 柴魚片		3.63	1.5	1.6	2.5			519
5/14	五	白油麵	炸醬麵1 紋肉 碎干丁 三色丁 玉米粒 洋蔥 黑豆	香炸魚片 魚片 *	應青	魚羹湯1 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚羹 木耳 筍絲		2.9	2.2	1.12	3			531
5/17	一	芝麻飯	照燒雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 小黃瓜 洋蔥	螞蟻上樹 冬粉 紋肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋 洋蔥		4	1.7	1.28	2.2			539
5/18	二	糙米飯	蘿蔔燉肉1 肉角 白蘿蔔 鮑菇頭	海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔	應青	高麗菜肉片湯 高麗菜 肉片 木耳		3.2	1.7	1.78	2.3			500
5/19	三	地瓜飯	香油大油腐 大四角油豆腐 *	蔬菜咖哩 馬鈴薯 南瓜 青花菜 洋蔥	應青	红豆紫米湯 紅豆 紫米		4.7	1.4	0.9	2.5			569
5/20	四	糙米飯	瓜仔肉燥 紋肉 碎干丁 碎瓜仔 生香菇 青蔥	洋蔥甜條 洋蔥 青椒 白甜條 胡蘿蔔	應青	鮮瓜魚丸湯 鮮瓜 小魚丸		3.5	1.6	1.6	2.4			513
5/21	五	粗米飯	金瓜炒米粉 肉絲 油片絲 胡蘿蔔 木耳 高麗菜 南瓜	玉米蒸蛋 洗選蛋 玉米粒	應青	海芽豆腐湯 乾海芽 金針豆腐		2.1	1.8	0.9	2.8			431
5/24	一	芝麻飯	糖醋燉肉 肉角 番茄 青椒 洋蔥 白芝麻 凤梨	田園蔬菜2 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜 白花菜	有機應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔 雞腿丁 生香菇 金針菇	東園牛奶	3.72	1.5	1.32	2.2	0.1	1	661
5/25	二	糙米飯	玉米燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 玉米粒	培根銀芽 綠豆芽 培根 木耳 茼蒿 黑胡椒粒	應青	金菇味噌湯 高麗菜 金針菇 柴魚片	東門牛奶	3.5	2	1.4	2.3	1		684
5/26	三	黑豆飯	★洋蔥玉米炒蛋 洗選蛋 洋蔥 玉米粒	麻婆豆腐 板豆腐 三色丁 青蔥	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖	三民牛奶	4.15	1.8	0.8	2.8	1		722
5/27	四	糙米飯	皮韭肉燥 紋肉 碎干丁 皮蛋 韭菜 洋蔥	鮮菇白花 白花菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒 洋蔥		3.3	1.8	1.8	2.2			510
5/28	五	白油麵	香酥雞排 無骨雞排 *	蠻油雙結 海帶結 百頁結 胡蘿蔔	應青	酸辣湯1 板豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔		3	2.4	1.12	3			553
5/31	一	芝麻飯	砂鍋魚丁 魚丁 凍豆腐 大白菜 木耳 青蔥	鮮瓜燙珍珠 鮮瓜 金針菇 小魚丸	有機應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 蔥		3.2	2.1	1.6	2.3			525

★新菜色

※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

藝慶企業有限公司 計養師 陳雅好

應青：空心菜、青花菜、白花菜、豆芽菜、萐苣、大白菜、小白菜、蚵白菜、大A菜、小A菜、高麗菜、冬瓜、大黃瓜、小黃瓜、油菜、青木瓜、白蘿蔔、胡瓜、四季豆、芥藍菜

二、學校物質環境

(宣導均衡飲食-公告每日菜單與健康飲食資訊)



午餐中心網頁-每日餐盤



二、學校物質環境 (定期維護午餐設備與衛生安全管理)



定期設備維護與注重清潔衛生

校長親自至午餐廚房抽驗食材

三、學校社會環境

- 1.學生朝會辦理健康體位85210相關宣導。
- 2.辦理健康促進藝文競賽，宣導與鼓勵健康行為。
- 3.辦理「午餐青菜吃光光」班級競賽活動。
- 4.校長到班共餐，鼓勵均衡飲食，青菜吃光光。
- 5.小小播音員蔬菜宣傳大使，傳達蔬菜的營養與優點。
- 6.辦理教職員工健康體位相關活動。

三、學校社會環境

(學生朝會校長做健康體位宣導)

2020年11月16日發佈

衛生保健

新竹市 三民國小 鍾喬薇報導

【健康促進宣導】校長勉勵學生健康體位，增肌使身體頭好壯壯喔！

健促、健康體位、增肌



本週低年級升旗的時候，校長體貼低年級的小朋友，因為校慶運動會即將到來，往年本校都是請學生抬著自己教室的椅子到操場休息區，但是因為本校新大樓的新課桌椅較重，低年級的小朋友抬不動，所以就採購了一些輕便的椅子讓孩子們能輕鬆的帶到操場參與活動。不過校長特別勉勵孩子們，要健康飲食、充足睡眠並且多運動，才能「增肌」，增加肌肉量對身體有很多好處，能提升運動能力，避免運動傷害，增進骨質密度，使骨骼強壯，也能讓身形線條更好看。增肌力氣變大了之後就可以搬得動椅子了喔，一舉數得唷！

三、學校社會環境

(辦理健康促進藝文競賽-健康飲食標語設計)

4-6年級標語設計競賽評分



天天五蔬果健康百分百



少油少鹽多蔬果



三、學校社會環境 (學校主題海報—健康體位)

新竹市東區三民國小 109 學年度上下學期 教育宣導壁報出刊表

序號	節 日	交件日期	負責老師	備註
1	校慶運動會(全開)	11/3 以前	(陳雅玲)	1 件
2	一氧化碳宣導(全開)	12 月底前	(范炳翰)	1 件
3	健康體位 (多喝水均衡飲食等)(全開)	3 月底前	(陳致文)	1 件
4	畢業歡送海報(全開)	6 月 10 日以前	六年級自治會 、(夏燕、廖宜庭)	3 件

備註：1. 壁報紙可派學生回學務處活動組索取。

三、學校社會環境

2020年9月30日發佈

衛生保健

新竹市 三民國小 鍾喬薇報導

109年健康體位暑假藝文競賽活動 健康體位、健康促進、藝文比賽



109年的暑假，藝文競賽結合健促議題舉辦了海報比賽，學生暑假認真的查資料並且用心繪圖，這些海報都非常的精美。有的人著重在85210的每個細項，有的人特別強調睡眠與運動，有的人著重在多喝水並減少含糖飲料的攝取，搭配生動的插圖，讓人忍不住駐足多看二眼，也希望在中廊的得獎作品能達到健促宣導的功用，每位師生都要為健康而努力，健康飲食健康運動，才會有健身的身體，也才會有美好的人生，一起加油吧！

二、學校社會環境

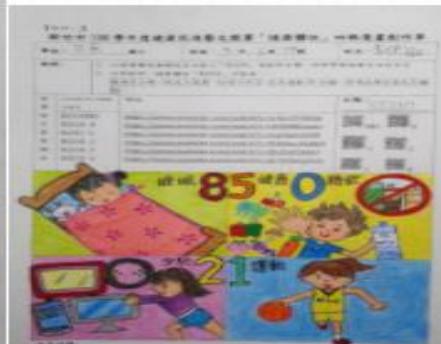
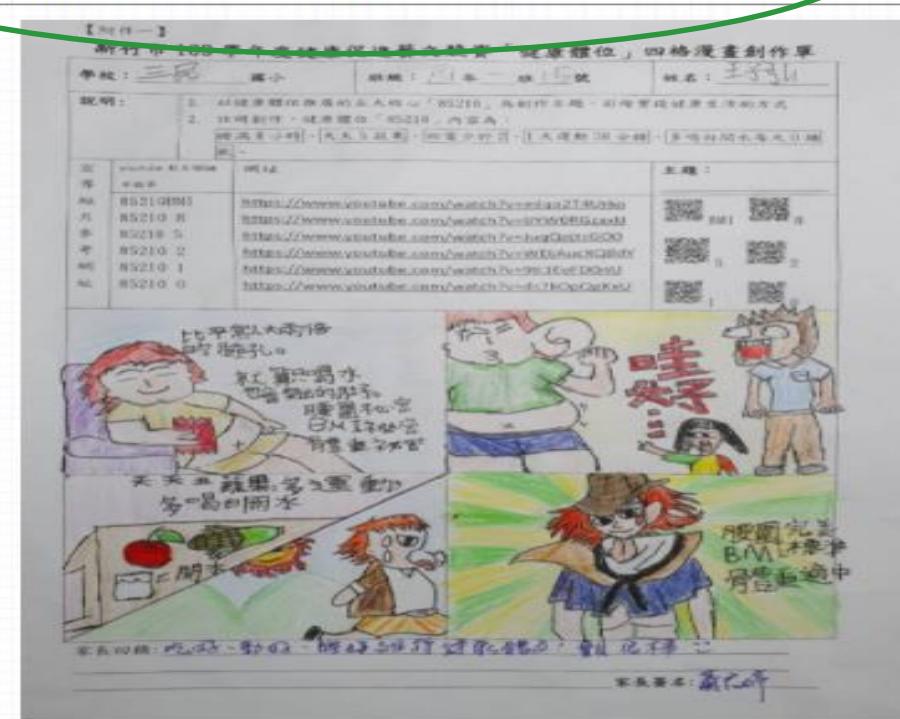
2021年3月12日發佈

校園活動

新竹市三民國小 首文祥報導

109學年度學務處寒假藝文競賽～3-健康體位議題

健促議題樣樣俱到，健康觀念人人有感



學務處承接去年的方式，結合全市健促藝文競賽，將各種宣導，如：視力保健、口腔衛生、健康體位及性教育與愛滋防制等議題融入其中，輪流放入三~六年級當作寒假作業。

比賽項目包括漫畫創作、海報設計、學習單...等類別，經過寒假的細心製作之下，學生交出來的作品都非常精彩有創意、創新，讓評審們非常驚喜與開心啊！！

本校為讓學生更加重視健促議題故將大部分的議題、教育放入寒假作業，開學後以藝文競賽方式收件並展開宣導。

讓三民的學生藉由各項藝文競賽，去深入了解各項議題之內涵並選出優良作品成果展示，建立健康促進的共識、時時注意衛生保健，期能達成維護學生身心健康與健全發展。



三、學校社會環境 午餐青菜吃光光，一級棒！

(校長入班共餐，鼓勵午餐青菜吃光光)

2020年10月20日發佈

衛生保健

新竹市 三民國小

陳智龍校長是本校青菜推動大使，是推動青菜吃光光最佳代言人唷！

健康促進、健康體位、青菜吃光光



本校的陳智龍校長每天中午都會入班與學生共餐，共餐除了能拉近與孩子們的距離之外，也能了解每一班孩子的用餐情形。校長總是親切的鼓勵孩子要健康飲食，營養午餐的食材皆符合三章一Q，且廚工們都很用心的清洗、烹飪，所以可以放心享用喔！現代人的蔬食量大多數不夠，所以校長鼓勵大家每餐都要吃足量的青菜，推動班級午餐青菜吃光光，校長還可愛的帶著標語牌子入班，他自稱是三民青菜推動大使，在校長的用心下，學生們都很開心的吃午餐，當然，青菜量都很足夠唷！

三、學校社會環境

(校長入班共餐，鼓勵午餐青菜吃光光)

校長入班共餐，鼓勵健康飲食行為

午餐青菜吃光光，一級棒！

2020年9月30日發佈

衛生保健

新竹市三民國小鍾喬薇報導

校長入班用餐鼓勵孩童青菜吃光光，班級回贈佳節水果美味柚子
青菜吃光光、增加纖維質、健康飲食



本校陳智龍校長每天都入班跟學生一起共進午餐，鼓勵孩子們健康飲食，與校長共餐孩子們今天吃得特別有勁，吃得特別香甜，青菜吃光光，增加纖維質，對身體有益唷。因為中秋佳節將近，502的班級也彩繪了柚子，贈給校長，祝校長中秋節快樂，柚子果肉含有豐富維生素、有機酸與礦物質，是很棒的水果，大家都一起多吃青菜、多吃水果唷！

三、學校社會環境

(辦理健康飲食-午餐青菜吃光光班級競賽)

鼓勵均衡飲食定量打菜

午餐蔬菜吃光光剩食檢核表



新竹市東區三民國小 109 學年度健康促進學校 「青菜吃光光」活動檢核表

班級：(一)年(7)班

導師簽名：

日期	青菜零廚餘		備註
5/3(一)	<input checked="" type="checkbox"/>	達成	賴 5/3
5/4(二)	<input checked="" type="checkbox"/>	達成	賴 5/4
5/5(三)	<input checked="" type="checkbox"/>	達成	賴 5/5
5/6(四)	<input checked="" type="checkbox"/>	達成	賴 5/6
5/7(五)	<input checked="" type="checkbox"/>	達成	賴 5/7
5/10(一)	<input type="checkbox"/>	達成	賴 5/10
5/11(二)	<input checked="" type="checkbox"/>	達成	賴 5/11
5/12(三)	<input checked="" type="checkbox"/>	達成	賴 5/12
5/13(四)	<input checked="" type="checkbox"/>	達成	賴 5/13
5/14(五)	<input checked="" type="checkbox"/>	達成	賴 5/14
5/17(一)	<input checked="" type="checkbox"/>	達成	賴 5/17
5/18(二)	<input checked="" type="checkbox"/>	達成	賴 5/18
5/19(三)	<input type="checkbox"/>	達成	賴 5/19
5/20(四)	<input type="checkbox"/>	達成	停課了
5/21(五)	<input type="checkbox"/>	達成	停課了
5/24(一)	<input type="checkbox"/>	達成	停課了
5/25(二)	<input type="checkbox"/>	達成	停課了
5/26(三)	<input type="checkbox"/>	達成	停課了
5/27(四)	<input type="checkbox"/>	達成	停課了
5/28(五)	<input type="checkbox"/>	達成	停課了
5/31(一)	<input type="checkbox"/>	達成	停課了

表格說明：

- 每月發放一張檢核表由最敬愛的導師每日填寫青菜剩餘情形，青菜完全食用完畢才能勾選零廚餘達成，鼓勵學生多食用青菜，透過老師及班上同學的互相鼓勵，改變學童由「不吃」青菜到「願意吃吃看」進而「吃光光」(達到青菜零廚餘)，建立起均衡飲食的好習慣。
- 每月底繳回至午餐中心，取前 5 名班級頒發獎品。

三、學校社會環境 (三民之音-小小播音員蔬菜宣傳大使)

小小播音員利用午休時間集訓

透過校內廣播宣導蔬菜的營養與益處



活動介紹

黑豆

空心菜

★大家好！我們是五年0班000、000午餐小小播音員，今天要為大家介紹午餐蔬菜。

A生：今天的青菜是萵苣，萵苣富含豐富的蛋白質、脂肪、糖類、維生素B1、維生素B2、維生素C、維生素E等。而且含有萵苣苦素對於預防胃癌及消化系統癌症很有幫助！

我們午餐食材的來源皆符合四章一Q喔！

B生：咦？什麼是四章一Q？

A生：四章一Q是指台灣優良農產品(CAS)、產銷履歷農產品標章TAP、台灣有機農產品、吉園圃安全蔬果標章,還有生產追溯QR-CODE，是不是很安心呢？

B生：哇！我現在知道了，學校的午餐健康又安心，吃蔬菜好處多多，大家要多吃蔬菜喔！



三、學校社會環境

2021年4月10日 發佈

衛生保健

新竹市 三民國小 鍾喬薇報導

健康促進議題之健康體位推動「青菜吃光光」宣導月--黑豆

健康體位、多吃蔬菜、營養宣導



本校這學期從三月份開始推動青菜吃光光競賽，透過競賽方式，讓學生們能吃到足量的青菜。三月份是高年級競賽月，四月份是中年級競賽月，五月份是低年級競賽月。而四月份也請青菜吃光光推動小天使做青菜的營養宣導，讓全校師生在用餐時能夠聆聽到當天的蔬菜介紹，瞭解每一種蔬菜的營養價值，進而願意吃或是喜歡吃蔬菜唷。

今天的午餐有一道非常有特色，是黑豆紫米湯。今天蔬菜推動小天使向大家介紹黑豆。黑豆有「豆中之王」美名，營養價值相當豐富。而且黑豆除了能提供人體高生物價的優質蛋白質外；其花青素、維生素B群含量也非常高，適度攝取更有幫助抗氧化、減少血脂肪堆積的好處，是相當好的營養食材！黑豆中有5%的粗纖維及寡醣，它們不但幫助腸道蠕動，使體內脹氣與毒素順利排除，能改善便祕；而寡醣有利於雙叉桿菌增殖，從而改善腸內菌叢環境，具整腸作用。

透過全校廣播的方式，小朋友邊吃著營養午餐邊聽廣播介紹，吃得更有滋味了！好多班級老師都回饋給我們，小朋友有努力吃足量的蔬菜，廚餘量也明顯減少了，真的讓人欣慰阿！



三、學校社會環境 (辦理教職員工健康體位相關活動)

2020年11月16日發佈

衛生保健

新竹市 三民國小 鍾喬薇 報導

2020愛你愛你之三民國小65周年校慶系列活動—新師生十八尖山健行活動
環境教育、校慶暖身活動、親師生出動



校慶月活動：
全校師生登山健行



下週六是三民國小 65 年校慶活動，在校慶前學校有一連串的暖身活動，今日 (11/14) 是三民國小十八尖山親師生健行日，昨日還下小雨，校長誠心的祈禱著，今天的天氣非常好，大家雀躍不已。一早就看到家長們帶著孩子精神抖擻的來爬山，還有祖父母也一同來參與呢！三民的老師很多人也帶著家人一同來運動，整個十八尖山熱鬧非凡，這場結合環境教育的親師生活動，不僅能親近大自然有益身心健康，更能促進親子交流與凝聚學校向心力，校長於幸福亭上等待大家投下摸彩券，活動最大獎是腳踏車一輛，小朋友們都很期待呢！今年的十八尖山健行活動感謝全體三民家族熱情的參與，跟以往不同的是，今年我們結合辦理全市資深優良校廚的表揚活動，這些辛苦的校廚們今天也一起來登山健行，謝謝校廚為大家的付出，讓我們每天都吃的健康唷。



三、學校社會環境 (辦理教職員工健康體位相關活動)



三、學校社會環境 (辦理教職員工健康體位相關活動)

2020年12月10日發佈

衛生保健

新竹市三民國小鍾喬薇報導

【健康促進議題健康體位宣導】全球瘋健身，你跟進了嗎？
健康促進、健康體位、肌肉



愛運動的老師會帶出愛運動的孩子，同理，愛運動的家長也會帶動孩子愛運動的習慣。最近全球健身運動風氣夯，大家為什麼都熱愛健身呢？健身有什麼好處？在12月8日的全校教師晨會中，張秀光老師對全校教師進行了「淺談肌力運動與老化的關係」宣導。

科技的文明與進步，讓人在無形之中從動態生活逐漸轉為全面性的靜態生活。人可能會隨著年紀而發福，再加上靜態運動為普遍的日常生活時，體重勢必會增加，但體重增加的過程中，肌肉量是隨著年紀的增長而日漸流失的，尤其是40歲過後；當肌力退步的時候，通常的反應是減少身體活動量，且避免需要用力的工作或家務，這樣更加忽略了退化的警訊。

肌少症 (Sarcopenia)

係指隨著老化歷程，與運動相關四肢骨骼肌在質量發生進行性減少，以致活動功能喪失的狀況。肌少症對身體功能之意義：先是活動量減少及身體功能變差，最後才是肌肉量變少。

肌少症對健康的影響

可能增加跌倒、失能的風險，也會有代謝問題、心血管疾病等。

肌力運動的好處

- 增加身體基礎代謝率。
- 提升運動能力，避免運動傷害。
- 增進骨質密度，使骨骼強壯，並延緩老化。



三、學校社會環境

(辦理教職員工健康體位相關活動)

2020年12月21日發佈

衛生保健

新竹市 三民國小 鍾喬薇報導

【教師健促活動】邁向健康體位的教師健身班

健康促進、健康體位、增肌減脂



上週聽完專業的秀光老師健促宣導後，教師們都心動躍躍欲試，秀光老師也非常佛心的免費開設教師健身班，指導想要運動的老師們。

每周一放學後，參加健身班的老師們換上運動服裝，跑操場二圈做暖身，接著跟著教練秀光老師一起健身，每次的課程都有不同的主題，練不同部位的肌力與肌耐力。肌力是指肌肉產生力量的能力，而最大肌力指的是肌肉產生最大力量的能力，肌力訓練方式是透過阻力的訓練，像是重量訓練的方式，透過強度高、次數少的課表，能夠提升肌力。教師們才剛開始接觸，所以暫時先不負重，先自身練習動作，一組大約 10 - 12 次，每一個動作做 3 組，教師們都非常努力，好多

檔名：[20201221745199294.jpg](#)

人都爆汗，讓教練好有成就啊！

在健身的過程中，除了練習動作之外，秀光老師也會一併指導觀念，像是本次做的棒式，棒式（Plank）是被認為訓練核心肌群的最佳動作之一，而且不可訓練到核心肌群，連肩膀、胸部、背部、腿部的肌肉都會參與到，是個相當全面性的動作。但棒式可不是將身體撐起來就有效喔！如果姿勢不對，反而會傷脊椎、腰。透過觀念、理論的指導，教師們更快的上手。

專業課程的學習，讓老師們收穫滿滿，這些知識都能運用在指導學生健促相關議題上，帶給學生正確的觀念，達到健促宣導的最大功效。下周一，咱們繼續努力，加油！！

四、健康技能教學

- 1.辦理健康餐盤學習單與健康飲食標語設計競賽。
- 2.午餐中心辦理營養教育宣導與有獎徵答活動。
- 3.健康中心配合各項議題辦理尋覓綠野芳蹤闖關活動。
- 4.結合本校體育季及校慶週，推行各項體能及體育競賽。

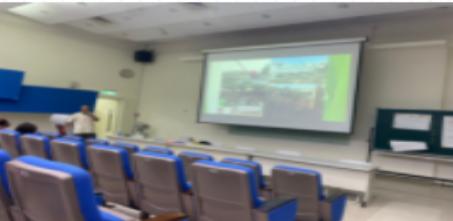
健康技能教學與活動

2020年10月31日發佈

環境教育

新竹市三民國小鍾喬薇報導

【環境教育研習】109學年度環教研習--漫談有機蔬菜及土壤對人體的好處 環教研習、健康促進、食安問題、環境問題



109年10月28日本校辦理環境教育研習，邀請到元安農場的鄭文在先生，講題是「漫談有機蔬菜及土壤對人體的好處」。講師本是園區工程師，後來轉行當農夫，知道當前的農業現況，慣性的傳統耕種方式衍生了食安與環境問題，所以明知道有機農業不易，能投入其中，為健康、為環境努力著。

鄭文在先生我們分享了他的開心農場，他精心呵護著這個農場，不使用農藥與化肥，也使用旁邊水圳的水，而是自己造井，使用安心的水，讓土壤有最佳的狀態，成為友善的環境。為了讓蔬菜品質更好，蓋了八棟溫室，每日每日在農場中為有機的產品努力著，其實非常的辛苦，再加上蔬菜是有保鮮期的，所以

 檔名：202010311258458674.jpg

很多工作是需要即時的。
現在通過認證的有機農場並不多，所以消費者在挑選時更要注意，有機廠商每年都要認證，而所謂的有機是指土壤栽種的品項，水耕等並不在其範疇內。現代農耕連作栽種，造成生態單一化，大家不得不依賴化學物質，這是一個惡性循環，對人體會造成不好的影響，農藥是具有毒性的，蔬果未清洗乾淨或是蔬果採收時不在安全期內，實用到農藥及性的症狀會造成身體神經、呼吸道、循環、消化、皮膚等受損，而長期實用有農藥的蔬果造成慢性中毒會神經過敏、體重減輕、貧血、食慾不振、肝炎、肺炎、腎炎、致癌、腫瘤、不孕、胚胎畸形，非常可怕，所以我們不得不注意吃的東西啊！

有機栽培即自然農法，使用天然有機物質，培養健康土壤，生產有益於人體健康的農產品，栽培環境不得有空氣污染、水污染土壤污染，生產的蔬果不得有化學農藥殘留。土壤乃大地之母，孕育一切生物最重要的母親，作物種植的根本。

今天的研習非常的實用，與我們健康息息相關，每日我們都需要吃進很多的東西，我們需要認真的為自己、為家人的健康把關，越了解現在大環境的情況我們才知道該如何做選擇，所以，大家一起努力，才能健康久久喔！！今天的研習，得到好多老師們的迴響，大家都說好實用好有心得！！

健康技能教學與活動

2020年10月22日發佈

衛生保健

新竹市三民國小鍾喬薇報導

【健促宣導】109學年度跟全體教師做健促教材宣導 健康促進、教材分享、多吃蔬果最健康



環教組在109學年度向台灣癌症基金會申請了蔬果彩虹579系列宣傳活動的「福利熊與水果探險隊」吃蔬果最有「笑」教材供本校一~四年級使用，希望透過本教材讓學生更認識蔬果，並且能足量攝取蔬果。

在課程的設計方面，提供給教師建議：

一年級：認識蔬果對身體的重要性

二年級：認識蔬果顏色的奧秘

三年級：能和家人規劃每日的蔬果量

四年級：能自己動手跟家人共做健康美味的餐點。

希望老師能好好善用這本教材，讓小朋友都成為蔬果小達人，並且能推廣蔬果彩虹579的使用，不只自己健康，也要讓家人一起健康唷！

健康技能教學與活動

2020年10月20日發佈

衛生保健

新竹市三民國小鍾喬薇報導

109學年度健康促進議題教材「福利熊與水果探險隊」

健康促進、健康體位、健康飲食



109學年度環教組向台灣癌症基金會申請了福利熊與水果探險隊教材，吃蔬果最有「笑」，供本校一～四年級使用，做為健康課與健促議題的教材，透過這本有趣的小書，讓學生認識蔬果，並對蔬果產生開心的連結，培養正確飲食觀念，並進而回家與父母共同討論並落實於生活中。

本校潘琇圓老師是二年級的健康與體育教師，在健康課指導小朋友為什麼要吃蔬果？帶著學生認識色彩大師，並知道神奇的「植化素」，是身體的防護罩唷。在知識的教授之後，學生透過繪畫，畫出不同顏色的蔬果，並互相交流，也認識其他人喜愛的蔬果，原來，蔬果有這麼多種啊！每一種我們都要認識，也要多嚐嚐，才能有均衡的營養喔。

健康促進議題是學校非常重視的，給予正確的觀念是啟動的第一步，知後而能行，老師也鼓勵孩子們，將所學落實在生活中，謹守85210的原則，做個頭好壯壯的健康寶寶唷！



健康技能教學與活動

2020年10月23日 發佈

衛生保健

新竹市三民國小鍾喬薇報導

【健康促進議題】健康體位之健康飲食課程 和家人規劃每日的蔬果量
健康促進、健康體位、每日蔬果量要足夠



健康體位是大家追求的健康指標，本校非常積極推動健康體位，在課程方面，各個學年、不同領域都有積極規劃課程。**三年級**在健康體位議題上，以每日蔬果量是否充足為主題，和學生討論各種不同的蔬果對身體的幫助。現在人三餐老是在外，也喜愛速食，所以很多人蔬果量非常的不足，很多孩子也不喜蔬菜，所以透過課程，知道每種蔬果對身體的影響與幫助，並練習規劃每日蔬果的量，紀錄假日的蔬果菜單，是否有吃光，達到充足的量呢？再透過想法的紀錄來進行反思，希望孩子跟家長能進而注重每日每日的菜單，都能符合三蔬二果，並堅持下去長期努力，讓身體健健康康的。



健康技能教學與活動

(辦理營養教育宣導與闖關活動)

鼓勵多喝白開水，少喝含糖飲料宣導



健康飲食有獎徵答活動



健康技能教學與活動

(健康中心辦理尋覓綠野芳蹤闖關活動)



心肺復甦術程序(叫叫CD(○))

問題3:新版心肺復甦術口訣是?答案:叫叫CD-(○)

多戶外活動遠離惡視力

打散眼晴力 跳繩 6 分鐘

問題2:長時間用眼幾分鐘要休息幾分鐘 ? 答案:30:10

天天五蔬果 級你的好氣色

X5

有氧五拳蔬果王 健康活力蘋果臉

問題1:天天幾蔬果?答案 : 5(天天5蔬果(3蔬2果))

健康技能教學與活動

(健康中心辦理尋覓綠野芳蹤闖關活動)



健康技能教學與活動

(體育組推行各項體能及體育競賽)

一年級跳繩



二、三年級健身操比賽



四年級九宮格



五年級拔河



六年級樂樂棒



五六、健康服務與社區關係

1. 健康中心與午餐廚房監控學生BMI與量測午餐剩食量。
2. 紿家長一封信，共同督促孩子實踐85210健康守則。
3. 提供親師生健康體位與健康飲食相關諮詢。
4. 營養師與家長委員為學生設計健康營養之午餐菜單。

五六、健康服務與社區關係

- 5.於親職通訊中宣導健康體位五大核心能力85210。
- 6.配合校慶園遊會，辦理「健康飲食有獎徵答」活動。
- 7.配合校慶系列活動，辦理「十八尖山親子登山健行」。
- 8.結合市教育會與校內外資源，辦理健康飲食相關活動。

健康服務與社區關係 (與家長攜手合作共同實踐85210健康守則)

三民風-親職通訊宣導85210

給家長的一封信-健康體位守則

2020年1月21日發佈

衛生保健

新竹市 三民國小 鍾喬薇報導

【健康促進議題】親職通訊三民風宣導85210健康行為五大核心

健康促進、健康體位、85210



一學期一次的親職通訊三民風 5 5 期，環教組跟所有親師生宣導 85210 的重要性，希望所有的親師生在寒假期間繼續維持喚！平時上班上課期間，環教組會在教師晨會、學生朝會、公佈欄、網路公告等地方宣導健康促進的重要性，全體親師生也很努力地達成，但往往都是假日跟寒假開始中斷了，蠻可惜的。健康行為一日不可中斷，所以在放假前夕，特別在親職通訊三民風刊登健促宣導，希望親師生每天8：每天睡滿8小時
5：天天5蔬果
2：四電少於2（小時）
1：每天運動30分鐘
0：拒絕垃圾食物，每天喝足白開水
#睡飽飽、精神好、表現好
#一眼大一寸，睡的香，讀書才記得住

聰明健康吃、樂活好運動、健康體態一級棒

親愛的家長：您好！↓

追求健康是一輩子的事，均衡飲食與足夠的身體活動、運動嗜好，都應該要落實在日常生活中而成為長久的習慣。以下提供維持健康體位的小守則，請家長們幫忙輔導與叮嚀，唯有從環境、習慣的改造著手，才能使「健康」成為孩子最大的資產。除了孩子自己的努力外，家人若能扮演模範的角色，**以身作則，身體力行**，並從旁給予孩子信心及支持，耐心陪著孩子，透過正確觀念及行為修正，對於孩子改善飲食習慣及維持健康體位將有更好的效果喔！誠摯邀請您一同為了孩子與自身的健康而努力。↓

【健 康 體 位 守 則】↓

健康密碼	意涵	健 康 守 则
8	天天睡滿 8 小時	<ul style="list-style-type: none">●生長激素是人體腦下垂體中分泌的一種荷爾蒙，它與骨骼、肌肉、結締組織和內臟的生長發育有關。睡覺後生長激素開始分泌，一般在晚上 10 時至凌晨 2 時為分泌的高峰期，如果太晚睡，對於正在成長發育的兒童而言，身高的成長將會受到影響。↓
5	天天 5 蔬果	<ul style="list-style-type: none">●每天吃五份以上的蔬菜和水果（3 份蔬菜、2 份水果）↓●第一份約一個拳頭大↓蔬菜水果含有大量人體所需的維生素及礦物質，且含有可溶及不可溶性纖維，可使腸道中的食物增大變軟，促進腸道蠕動，加快排便速度，預防便秘和降低大腸癌的風險。↓●減少吃零食次數。零食大部份是高脂高糖高熱量，營養素較少，容易造成孩子肥胖問題，而且影響正餐的食用量。↓
2	四電少於 2	<ul style="list-style-type: none">每天看電視、玩電動、打電腦、講電話的時間要少於 2 小時，減少看電視與打電腦等靜態活動的時間，增加動態活動，可有效改善學童體位不佳之情形。↓
1	1 天運動 30 分鐘	<ul style="list-style-type: none">●每天 30 分鐘以上中等費力運動(快走、騎單車、跑步、打球)，可增加熱量消耗，進而改善學童體位。↓
0	喝 0 热量白開水	<ul style="list-style-type: none">●避免喝含糖飲料。含糖飲料會造成孩子肥胖、蛀牙、注意力不集中、長不高築問題，應儘量避免含糖飲料的攝取。↓●喝足白開水，每天喝 1500 毫升的白開水↓※請家長為孩子準備一個水壺或水瓶，容量約為 500 毫升，每天從家裡裝好第一瓶水帶到學校飲用，早上及下午各至少喝一瓶，其他課後時間再喝一瓶，這樣一天的飲水量才足夠！為了孩子的健康，讓我們一同提醒孩子多喝水吧！↓

健康飲食及運動習慣須從小養成，才能替孩子的未來打好基礎。由於您的用心，將使寶貝們擁
有更健康的體位，孩子的健康需要我們一起守護，讓我們共同努力吧！↓

健康服務與社區關係 (校慶-健康飲食有獎徵答活動)



健康服務與社區關係

(校慶系列活動-十八尖山親子登山健行)

2020年11月16日發佈

衛生保健

新竹市三民國小鍾喬薇報導

2020愛你愛你之三民國小65周年校慶系列活動—新師生十八尖山健行活動

環境教育、校慶暖身活動、親師生出動



下週六是三民國小65年校慶活動，在校慶前學校有一連串的暖身活動，今日(11/14)是三民國小十八尖山親師生健行日，昨日還下小雨，校長誠心的祈禱著，今天的天氣非常好，大家雀躍不已。一早就看到家長們帶著孩子精神抖擻的來爬山，還有祖父母也一同來參與呢！三民的老師很多人也帶著家人一同來運動，整個十八尖山熱鬧非凡，這場結合環境教育的親師生活動，不僅能親近大自然有益身心健康，更能促進親子交流與凝聚學校向心力，校長於幸福亭上等待大家投下摸彩券，活動最大獎是腳踏車一輛，小朋友們都很期待呢！今年的十八尖山健行活動感謝全體三民家族熱情的參與，跟以往不同的是，今年我們結合辦理全市資深優良校廚的表揚活動，這些辛苦的校廚們今天也一起來登山健行，謝謝校廚為大家的付出，讓我們每天都吃的健康唷。



七、成效指標

7-1.前後測進步得10分

7-2.前後測維持得5分

7-3.前後測退步得0分

七、成效指標

2020年11月17日發佈

衛生保健

新竹市三民國小鍾喬薇報導

三民國小109年健康促進議題「健康促進計畫議題前測問卷施測」

健康促進、施測



每年學校都會進行健康促進計畫議題前後測問卷施測，上學期是前測：

三年級的議題是視力保健

四年級的議題是口腔衛生

五年級的議題是健康體位、健保用藥、反菸拒檳、口腔衛生

六年級的議題是性教育、反菸拒檳

本校利用資訊課的時候，在施測前請資訊教師先指導學生點選登入資料並確認後施測議題無誤後再進行施測。施測期間學生都很認真與用心，所以問卷的正確度會非常的高囉。

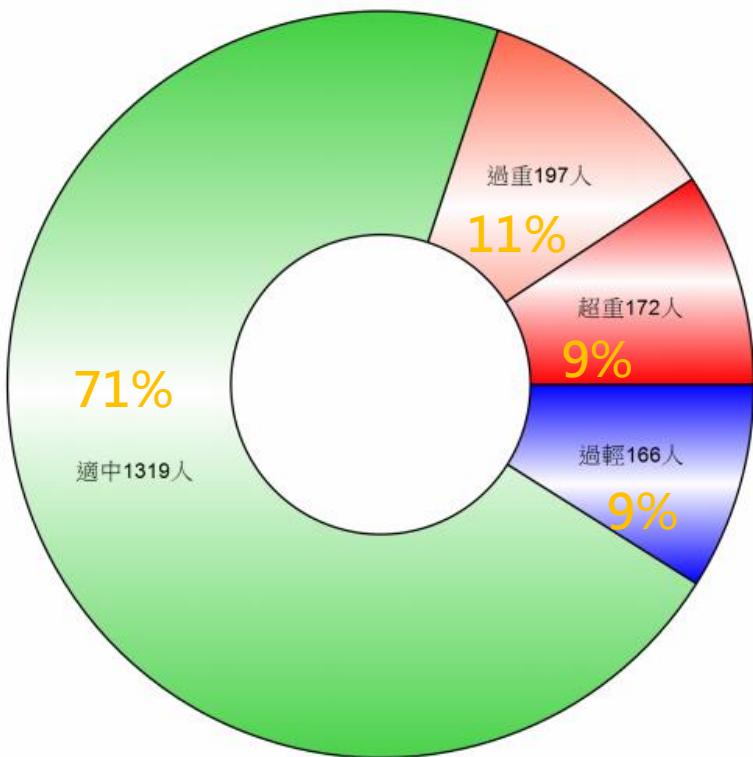
七、成效指標

109學年度健康促進-健康體位議題網路問卷前測數據

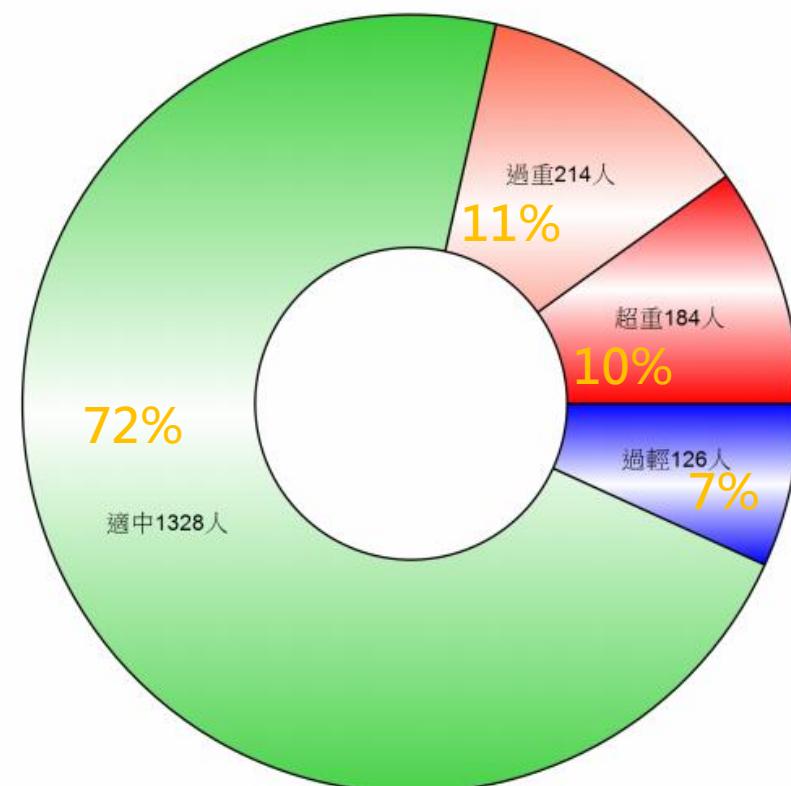
健康體位										
年級	學生睡眠時數達成率		放假學生睡眠時數達成率		學生午餐理想蔬菜量達成率		學生運動量210達成率		學生飲水量達成率	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
5 年級	93.1%	92.98%	93.1%	94.74%	63.79%	52.63%	34.48%	38.6%	74.14%	63.16%

七、成效指標

新竹市三民國小109學年第1學期_體位統計圖



新竹市三民國小109學年第2學期_體位統計圖



八、本校特色

- 1.全校性闖關活動
- 2.二年級申請董事基金會一系列宣導
- 3.一三四年級申請蔬果冒險遊戲王
- 4.結合班會議題，師生進行討論

八、本校特色

1.全校性闖關活動

2021年5月4日發佈

衛生保健

新竹市三民國小鍾喬薇報導

三民國小健康促進「健康小學堂校園闖關活動」--健康體位 健促活動、健康體位



依據本校109學年度健康促進學校實施計畫，推動健康體位之五大核心能力『85210』，增強知識價值觀，酌量增加學童運動時間與量度。本校設計「校園闖關活動」活動，期望學生在參與活動中，在尋找校園大樹上的祕密時，能同時樂活學習，享受學習樂趣。闖關活動成員為全校學生，採每日分批的方式進行。每生皆發給一張「校園闖關」卡，每項「主角」皆有一個隨堂考，尋獲「主角」後請於「校園闖關」卡，「主角」空格內填上答案。尋覓綠野芳蹤地點：校園有海報「主角」出沒處。地點詳如「校園闖關」卡內容。配合本校健促議題「健康體位」設計了題目。

天天五蔬果，給你好氣色！
有氧五拳蔬果王、健康活力蘋果臉！
請問：天天幾蔬果？
答案：天天五蔬果，3蔬2果



八、本校特色

1.全校性闖關活動

2021年5月4日發佈

衛生保健

新竹市三民國小鍾喬薇報導

三民國小健康促進「健康小學堂校園闖關活動」感人的一幕

健促活動、健康體位

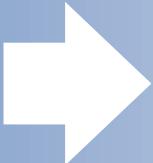


「健康小學堂校園闖關活動」本學期開跑囉，每個班級都有特定的闖關時間，小朋友在指定的時間著闖關卡，開心的校園中闖關。今天闖關的時候，小朋友拉著護士阿姨，天真地問著問題，看著護士阿姨溫柔的指導孩子，覺得感動，闖關活動除了增加健康的知識，也看到師生感情的交流。

八、本校特色

三年級進行董氏基金會課程
由本校營養師入班宣導

三年級



主題

天天運動去
喝水好健康

八、本校特色

三年級進行董氏基金會課程



天天運動去



八、本校特色

三年級進行董氏基金會課程

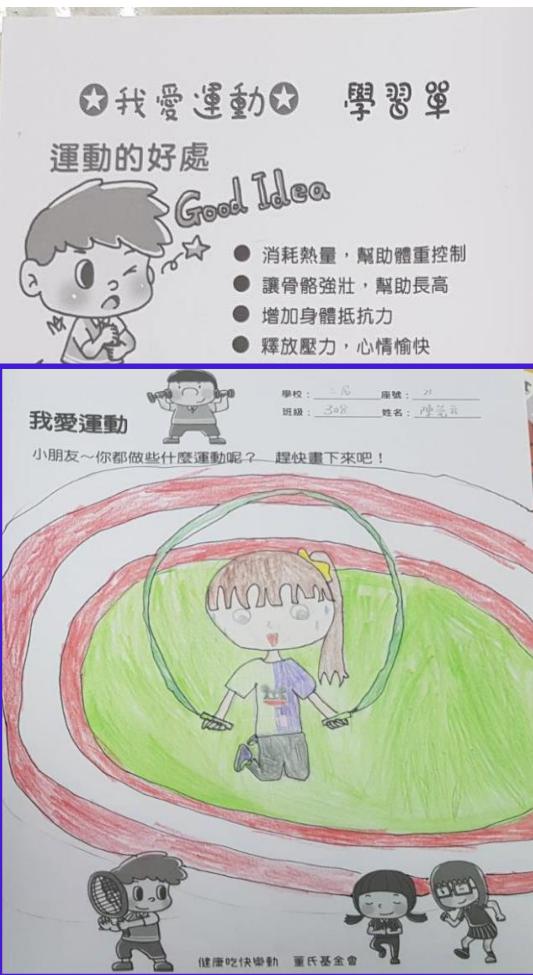


喝水
好健康

八、本校特色

三年級進行董氏基金會課程

小朋友很用心



八、本校特色

一~四年級申請蔬果冒險遊戲王教材



抽中大獎囉



八、本校特色

一~四年級申請福利熊與水果探險隊教材

2021年5月4日發佈

衛生保健

【健康促進宣導】參加福利熊與水果探險隊抽獎，中獎人數多多！

健康促進、健康體位、三蔬二果



2020 福利熊水果探險隊 - 吃蔬果獎項簽收單

親愛的新竹市三民國小鍾喬薇環教組長，您好！
首先感謝您全力支持響應推廣「蔬果彩虹 579」健康新校園活動，因為您的加入，讓更多學童從小即能瞭解正確的蔬果飲食習慣對健康的重要性。台灣癌症基金會在此向您表達誠摯的敬意與謝忱。而為獎勵參與完成「福利熊水果探險隊」活動任務的小朋友，本會於 2021 年 3 月 10 日抽出獎項，貴校獲獎同學之獎項數量如下：請老師清點獎項確認無誤後回傳本簽收單，並請協助於公開場合代頒發給獲獎同學，以資鼓勵。謝謝您的幫忙。

班級	姓名	獎項
四年四班	陳冠旭	奇異果小布偶
四年三班	許芸熙	奇異果色筆組
一年十三班	呂齊輝	某人毛巾(黃色)
四年三班	莊鈞宇	某人文青袋
四年七班	羅心伶	某人文青袋
四年三班	姚廷謙	JOIE 購物袋(小)+奇異果小方巾
二年十一班	魏鴻旭	JOIE 購物袋(中)+奇異果5色蠟筆
四年七班	劉以馨	JOIE 購物袋(大)+奇異果造型捲尺
四年三班	呂品蓁	鬼太郎環保餐具組
二年五班	黃品傑	迪士尼兒童餐具組
四年四班	李悅彤	迪士尼兒童餐具組
一年十三班	辛炫儀	玩偶收納購物袋
四年九班	湯子寧	福利熊保冷袋野餐墊

新竹市 三民國小 鍾喬薇

2020 福利熊水果探險隊 - 吃蔬果最有『笑』
獎項簽收單

親愛的新竹市三民國小鍾喬薇環教組長，您好！

首先要感謝您全力支持響應推廣「蔬果彩虹 579」健康新校園活動，因為您的加入，讓更多學童從小即能瞭解正確的蔬果飲食習慣對健康的重要性。台灣癌症基金會在此向您表達誠摯的敬意與謝忱。而為獎勵參與完成「福利熊水果探險隊」活動任務的小朋友，本會於 2021 年 3 月 10 日抽出獎項，貴校獲獎同學之獎項數量如下：請老師清點獎項確認無誤後回傳本簽收單，並請協助於公開場合代頒發給獲獎同學，以資鼓勵。謝謝您的幫忙。

中獎名單

班級	姓名	獎項
四年四班	陳冠旭	奇異果小布偶
四年三班	許芸熙	奇異果色筆組
一年十三班	呂齊輝	某人毛巾(黃色)
四年三班	莊鈞宇	某人文青袋
四年七班	羅心伶	某人文青袋
四年三班	姚廷謙	JOIE 購物袋(小)+奇異果小方巾
二年十一班	魏鴻旭	JOIE 購物袋(中)+奇異果5色蠟筆
四年七班	劉以馨	JOIE 購物袋(大)+奇異果造型捲尺
四年三班	呂品蓁	鬼太郎環保餐具組
二年五班	黃品傑	迪士尼兒童餐具組
四年四班	李悅彤	迪士尼兒童餐具組
一年十三班	辛炫儀	玩偶收納購物袋
四年九班	湯子寧	福利熊保冷袋野餐墊

本校在 109 學年度健康促進課程上，跟台灣癌症基金會申請了蔬果彩虹 579 課程「福利熊與水果探險隊」吃蔬果最有笑教材，由本校的健康教師與班級導師共同推動課程，並鼓勵小朋友成為蔬果小達人，寄出抽獎聯參加抽獎活動。本校送出非常多的抽獎聯，感謝各班老師熱情的推動健促課程，最近收到台灣癌症基金會的通知，本校獲獎人數眾多，小朋友們超級開心的唷！恭喜本校的蔬果小達人唷～

八、本校特色 青菜吃光光廣播

有機荷葉白菜



青江菜



像吸管的空心菜



小松菜



八、本校特色 運動的重要性

2021年1月20日發佈

衛生保健

新竹市三民國小鍾喬薇報導

親職通訊三民風第57期--健康促進宣導運動篇

親職通訊、親師生、健康促進



每學期的學期末，令人期待的三民風出刊囉，三民風印刷精美，裡面有好多很棒的內容，讓親師生迫不及待的想一睹精采之內容。環教組這次將本學期做的宣導做一個回顧，讓親師生更了解學校推動的議題。在健康體位方面，這學期安排了對教師的宣導，利用教師晨會，跟老師分享運動的好處以及肌肉對人體的重要性。在每週一次的教師肌耐力重訓課程中，老師們從哀哀叫到享受運動的美好，原來全身動起來是這麼棒的事情，通體舒暢啊！人也更有精神了，氣色也更好了，所以，大家總期待著星期一的健身課。教師喜愛運動會帶動學生愛運動的風氣，在課程中也能融入相關內容，給予孩子正確的觀念。不論大人或小孩，現在都在推動增肌減脂，人不是瘦就健康，而是要有足夠的肌肉量，來保護我們的身體，搭配健康的飲食，讓每個人有更好的體態更健康的身體，是我們共同的目標。未來～我們繼續努力，keep going～

八、本校特色 推動多喝水

2021年1月20日發佈

衛生保健

新竹市三民國小鍾喬薇報導

親職通訊三民風第57期—健康促進宣導喝水篇

親職通訊、親師生、健康促進

今天你喝水了嗎？

為什麼要多喝水

「多喝水沒事，沒事多喝水」是大家耳熟能詳的一句廣告台詞～為什麼要鼓勵大家多喝水呢？因為人體60%~70%是由水構成的，因此補充足夠的水份我們才能維持健康。大多數的人會因為口渴才想到要喝水，這樣其實是不足夠的，體內的水分會不足，水分能協助運輸養分、促進新陳代謝、調節體溫、保持皮膚的彈性，並將體內的廢物排出。由此可知，補充足夠的水分，才能維持人體正常運作。每天喝足量的水，比較不會出現便祕的情況。此外，水分可以加速腸道蠕動、減少致癌物質在腸道停留的時間，且能減少泌尿系統發生癌症的機率。

每天要喝多少才夠？

那麼一個人每日應該要喝多少水才足夠呢？簡易計算公式為：每公斤體重需攝取30cc的飲水量，即體重 $\times 30 =$ 每日所需飲水量。

水分的來源很多，除了直接喝白開水外，食物內也含有水分，尤其蔬菜、水果的含水量高達90%，不妨多攝取。喝水有多重要呢？人體每天大概需要1500~2500毫升水來彌補皮膚蒸發、呼吸、黃便、排尿等生理活動損失的水分。

喝水的益處

1. 提高注意力：能幫助大腦保持活力，把新信息牢牢记到記憶中去。
2. 提高免疫力：可以提高免疫系統的活力，對抗細菌侵犯。
3. 抗抑鬱：能刺激神經生成抗擊抑鬱的物質。
4. 抗失眠：水是製造天然睡眠調節劑的必需品。
5. 抗癌：使造血系統運轉正常，有助於預防多種癌症。
6. 預防疾病：能預防心臟和腦部血管堵塞。

如何喝水？

喝水是有方式的，在正確的時間點補充水分，讓你補的到位帶來更佳效果。

正確的喝水方式 = 少量多次補水，每次飲水量不建議超過200cc，且在一小時內的飲水量不要超過1000cc。

喝水3原則：

1. 不等口渴再喝水。
2. 適量、隨時飲水。
3. 白開水是首選

文章來源：整理網路相關文章。



每學期的學期末，令人期待的三民風出刊囉，三民風印刷精美，裡面有好多很棒的內容，讓親師生迫不及待的想一睹精采之內容。環教組這次將本學期做的宣導做一個回顧，讓親師生更了解學校推動的議題。在健康體位方面，中高年級推動多喝水的議題，指導孩子，每個人每天所需的喝水量不同，標準的計算方式是體重 $\times 30$ ，即是個人每天需要的喝水量。環教組提供的喝水學習單受到大家的喜愛，班導師、健康老師融入課程後，指導孩子最少一週登記每日喝水量，孩子們做得很好，家長也很認同，非常多班級持續推動3~4週，讓孩子養成喝水的習慣，不是口渴了才喝水，而是要定時補充適量的水分。看到孩子們呼朋引伴一起裝水一起喝的畫面覺得很感動，平時在外面看到幾乎人人一杯手搖杯，心中擔憂的不得了，但在校園中，禁含糖飲料，所以喝水成為美好的畫面，希望透過課程引導，不僅孩子養成好習慣，希望也能帶回這觀念在家中能跟家人一起力行，為健康而努力。

八、本校特色 防疫期間的健促



低手托球和襪子球拋接

一年級學生線上跟著體育老師
跳改編版冰原漂移舞



三年級線上體育課-排球

環教組 鍾喬薇

新冠肺炎疫情突然攀升，全民恐懼又害怕，因應疫情嚴峻，為了孩子寶貴的生命安全，教育部宣布學生停課，卻也打亂了每個家庭平日的生活步調。學生要在家裡線上上課；老師忙著與家長親師溝通之外，還要同步進行線上教室的開通以及線上課程的規劃；家長們除了工作與孩子的照護要兼顧外，還要擔憂孩子在家教育的學習成效，陪孩子適應同步與非同步的線上學習模式，家裡的資訊配備夠嗎？明天開始要如何安排孩子？夫妻是否輪班在家照顧孩子？每天都有不同的問題，考驗著每個家庭的應變能力。



一年級學生與家人跟著體育老師
一起律動

二週過去了，因為疫情的不樂觀，防疫措施第二波的停課又開始了，這段時間，大家的生活模式起了變化，這期間相信大家都思考了很多，也努力安排家中的生活。

在家中防疫的這段期間，最重要的是什麼呢？觀察了很多同事、學生們與網路上大眾分享的居家生活模式，鍾老師發現大家最重視的是健康，防疫停課的確也是為了大家的健康生命安全實施的決策。

鍾老師在這邊要提醒親師生們，即使都宅在家救台灣，我們還是可以做很多事，在此，鍾老師要分享健康促進的健康體位成長密碼85210，只要確實執行，相信「新冠速退散，健康永常在。」

八、本校特色 推動多喝水

2020年12月21日發佈

衛生保健

新竹市三民國小鍾喬薇報導

【健促議題之健康體位】今天你喝水了嗎？

健康促進、健康體位、多喝水



「多喝水沒事，沒事多喝水」是大家耳熟能詳得一句廣告台詞～為什麼要鼓勵大家多喝水呢？因為人體 60% ~ 70% 是由水構成的，因此補充足夠的水份我們才能維持健康。大多數的人會因為口渴才想到要喝水，這樣其實是不足夠的，體內的水分會不足。水分能協助運輸養分、促進新陳代謝、調節體溫、保持皮膚的彈性，並將體內的廢物排出。由此可知，補充足夠的水分，才能維持人體正常運作。每天喝足量的水，比較不會出現便祕的情況。此外，水分可以加速腸道蠕動、減少致癌物質在腸道停留的時間，且能減少泌尿系統發生癌症的機率。

那麼一個人每日應該要喝多少水才足夠呢？ 檔名：

式為：

每公斤體重需攝取 30 c.c 的飲水量，即體重 \times 30 = 每日所需飲水量，環教組設計了健促議題的健康體位之多喝水的學習單，讓老師融入課程中，各班的小朋友都非常努力計算自己該喝的喝水量，並努力記錄每天的喝水量，一週後檢視自己是否達成。家長跟小朋友都非常認同本活動，也跟孩子一起努力，雖然天氣變冷了，但還是要記得喝水，讓身體更健康唷。

 20201221957295634.jpg

八、本校特色 增加教師技能

【健康促進議題健康體位宣導】全球瘋健身，你跟進了嗎？

健康促進、健康體位、肌肉



愛運動的老師會帶出愛運動的孩子，同理，愛運動的家長也會帶動孩子愛運動的習慣。最近全球健身運動風氣夯，大家為什麼都熱愛健身呢？健身有什麼好處？在12月8日的全校教師晨會中，張秀光老師對全校教師進行了「淺談肌力運動與老化的關係」宣導。

科技的文明與進步，讓人在無形之中從動態生活逐漸轉為全面性的靜態生活。人可能會隨著年紀而發福，再加上靜態運動為普遍的日常生活時，體重勢必會增加，但體重增加的過程中，肌肉量是隨著年紀的增長而日漸流失的，尤其是40歲過後；當肌力退步的時候，通常的反應是減少身體活動量，且避免需要用力的工作或家務，這樣更加忽略了退化的警訊。

肌少症 (Sarcopenia)

係指隨著老化歷程，與運動相關四肢骨骼肌在質量發生進行性減少，以致活動功能喪失的狀況。肌少症對身體功能之意義：先是活動量減少及身體功能變差，最後才是肌肉量變少。

肌少症對健康的影響

可能增加跌倒、失能的風險，也會有代謝問題、心血管疾病等。

肌力運動的好處

- 增加身體基礎代謝率。
- 提升運動能力，避免運動傷害。
- 增進骨質密度，使骨骼強壯，並延緩老化。
- 使生活更輕鬆，並減少因久坐或久站造成的肌肉疲勞。



八、本校特色 教師技能班

2020年12月21日 發佈

衛生保健

新竹市三民國小鍾喬薇報導

【教師健促活動】邁向健康體位的教師健身班

健康促進、健康體位、增肌減脂



上週聽完專業的秀光老師健促宣導後，教師們都心動躍躍欲試，秀光老師也非常佛心的免費開設教師健身班，指導想要運動的老師們。

每周一放學後，參加健身班的老師們換上運動服裝，跑操場二圈做暖身，接著跟著教練秀光老師一起健身，每次的課程都有不同的主題，練不同部位的肌力與肌耐力。肌力是指肌肉產生力量的能力，而最大肌力指的是肌肉產生最大力量的能力，肌力訓練方式是透過阻力的訓練，像是重量訓練的方式，透過強度高、次數少的課表，能夠提升肌力。教師們才剛開始接觸，所以暫時先不負重，先自身練習動作，一組大約 10 - 12 次，每一個動作做 3 組，教師們都非常努力，好多

[檔名：20201221745199294.jpg](#)

人都爆汗，讓教練好有成就啊！

在健身的過程中，除了練習動作之外，秀光老師也會一併指導觀念，像是本次做的棒式，棒式（Plank）是被認為訓練核心肌群的最佳動作之一，而且不只可訓練到核心肌群，連肩膀、胸部、背部、腿部的肌肉都會參與到，是個相當全面性的動作。但棒式可不是將身體撐起來就有效喔！如果姿勢不對，反而會傷脊椎、腰。透過觀念、理論的指導，教師們更快的上手。

專業課程的學習，讓老師們收穫滿滿，這些知識都能運用在指導學生健促相關議題上，帶給學生正確的觀念，達到健促宣導的最大功效。下周一，咱們繼續努力，加油！！

八、本校特色 結合班會議題

2021年4月11日發佈

衛生保健

新竹市三民國小鍾喬薇報導

【健康促進宣導】4/7(三)班會討論題綱：健康體位之「增肌減脂」好體態大流行 健促、健康體位

比起減脂減肥，增加肌肉質量的好處多太多了啦

只是減脂 VS. 增肌減脂

這就是「單純減脂」與「增肌、同步減脂」的差別，單純在於脂肪的身體是肌肉的三倍大，如果單純只是減去脂肪，沒有肌肉支撐，就會恢復原本被脂肪填滿的那個體型；但如果增肌、同步減脂，確保更緊實、體態更年輕，脫衣服好看、穿衣服也好看，更重要的是，這些健康著而也相當有利益：

▲肌肉越多基礎代謝越高，就算飲食內容不變也比較不容易變胖。

- 不容易變胖 人體肌肉含量越多，基礎代謝率就越高，就算沒有運動的日子，每天自然消耗的能量也比較多。自然也就不容易變胖。 ...
- 幫助你穩固筋骨 ...
- 延緩衰老 ...
- 幫助消耗更多脂肪 ...
- 避免肌肉鬆弛

為什麼肌肉帶來的好處？



1. 肌肉帶來的好處 2. 肌肉帶來的好處 3. 肌肉帶來的好處 4. 肌肉帶來的好處



4 / 7 (三)的晨光時間是中高年級的班會時間，本次的班會討論題綱是：健康體位之「增肌減脂」好體態大流行，透過本議題，請小朋友討論，現在不論是大人或是青少年，都流行著健身，其實國小的體育課程也有融入肌力的相關訓練，為什麼健身這麼夯呢？許多健身的人，追求的是增加肌肉量，減少脂肪量，並希望有一個好的體態。所以，體位過重的人，除了健康飲食外，搭配適當的運動，會更快達到瘦身的目的，加上肌肉讓身材線條更美好，所以現代人都瘋健身。

討論：

- 1 · 觀看相關資料（如附件）
- 2 · 增加身體的肌肉量有甚麼好處？
- 3 · 想要健康體位，正確健康的飲食搭配適量的運動與睡眠的重要性。

八、本校特色 結合班會議題

新竹市東區三民國民小學

109 學年度 學期

503

班會記錄簿

中
心
德
目

- 1. 不容易變胖
- 2. 保護骨骼
- 3. 補身體變健康
- 4. 可提重物
- 5. 增加自信

(仅增肌減脂)

班 會 討 論 議 題	少吃垃圾食物 少喝飲料 營養均衡 多運動 不適度運動 不當肥宅 減肥
----------------------------	--

班
會
討
論
議
題

△ 討論增肌減脂的好處？

1. 有自信。
2. 會比較健康。
3. 比較不容易得到三高。
4. 不會遭受異樣的眼光。

班
會
討
論
議
題

1. 可以保護骨骼，當人體受到外力的衝擊時，富有彈性的肌肉會保護骨骼免受傷害。
2. 肌肉是人體的第二心臟，當我們的肌肉越發達，肌肉的收縮就會越有力，會更好地促進身體的血液循環。
3. 身體變得更強壯。
4. 可以提高基礎代謝，不僅不易發胖，減脂的效果也會更好。
5. 體型會比較好看，身材線條更流暢，皮膚也會更緊緻，更顯年輕活力。

※飲食搭配適量運動與睡眠，對成長中的我來說很重要。

建

對 班 級

含糖飲品少喝，多喝水。

八、本校特色 結合班會議題

2021年4月11日發佈

衛生保健

新竹市三民國小鍾喬薇報導

看影片一起動起來，健康體位之「增肌減脂」好體態大流行

健康促進、健康體位、動起來



本次的班會，透過教學與討論，讓小朋友更了解健康體位對我們的重要性。老師們也跟學生介紹，除了平時找時間多運動之外，若天氣不好或是沒有適合的場地運動，可以跟家人一起在家中跳T A B A T A 或是H I T T，現在很多這樣的教學影片，一次大約20~30分鐘，能提高心律、爆汗、增加肌耐力，是很不錯的選擇唷。今天讓小朋友跳15分鐘，小朋友都好喜歡，欲罷不能喔！

八、本校特色

2020年10月29日發佈

體育相關

三民國小辦理109年三年級健身操比賽



2021年3月22日發佈

體育相關

三民國小辦理一年級班際跳繩比賽



2020年10月29日發佈

體育相關

三民國小辦理109年二年級健身操比賽



2021年3月30日發佈

體育相關

110年六年級班際樂樂棒球比賽冠軍-六年11班



八、本校特色

未來我們仍會繼續努力

Thank
You

