

新竹市 110 學年度東門國小健康促進學校計畫

成果報告-健康體位議題

壹、學校背景分析

一、學校特色

(一)地理環境—本校校地有 2.6 公頃，位於新竹市中心，鄰近火車站，地處交通方便的商業區，各方面資源取得也較容易。但上述優勢也為學校帶來困擾，如學校周遭飲料店林立，放學後，學生常購買飲品。

(二)學校背景規模—目前班級數 72 班（另有幼稚園四班），學生數約一千八百多人。學校多功能活動中心一樓綠廣場晴天雨天皆可使用，籃球場、操場皆可使用，下學期操場前方增設兒童遊戲設施，增加學童活動空間。

(三)硬體設備—現有可使用的教室 97 間(含電腦教室、音樂科教室、視聽教室、自然、圖書室等)硬體設備齊全，一樓走廊通道照明燈管更新為 LED 燈具，除省電外，照明效能佳。

(四)教師資源—教師計 135 名。近年新進老師以及代課老師人數增加，對健康促進議題理解不夠，因此需要針對老師多加說明，以便活動推行。

(五)社區環境暨資源—本校因地理位置因素，家長多經商或園區工作者，社經地位與雙薪家庭比率皆高，故大多家庭的經濟狀況佳，資源亦較豐富，重視假日休閒生活，安排假日戶外活動。但也有少部分家長因工作繁忙，不了解學校推動的健康促進議題，未能配合相關宣導。

(六)志工團資源—本校家長志工團對學校推動各項業務相當支持，志工團期初會議衛生組與健康中心皆會向志工團進行業務宣導，志工團支援疫苗注射、健康檢查、宣導活動皆動員大批人力，是學校健康促進業務推展的一大助力。

二、現況分析

(一) SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	行動策略(S)
學校環境	1. 全校 72 班，學生人數 1828 人，教師共 135 人，規模屬大型	1. 地處市區，交通連接市中心要道，車流量多，危險、複雜。	1. 鄰近診所、醫院，可相互配合發展特色及配合學校衛教	1. 學校位於市區交通要道旁，車輛來往眾多，家長讓學生步行	1. 志工家長協助交通導護，鼓勵學生上學小段步行，以解決校園周邊道路

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	行動策略(S)
	學校。 2. 地處市區，交通便利。 3. 健康中心位置良好。	多空氣及噪音污染。 2. 學校戶外活動空間有限。	活動。 2. 易辦理戶外教學及參觀活動。	上學意願不高。	雍塞狀況。
家庭環境	1. 大多為雙薪家庭，社經背景較佳，許多新觀念較易溝通。	1. 經濟狀況佳，外食與吃精緻食物的比例高。 2. 父母因工作忙碌而難以照顧到孩子的生活起居。	1. 結合衛生局，提供師生健全健康維護系統。 2. 學校校護素質高，服務有熱忱。	1. 家長易受到網路訊息影響。 2. 部分單親家庭、隔代教養家庭學生健康照顧有缺失。	1. 聯絡簿加強衛教資訊宣導。 2. 校網公告訊息加強親師交流。
學校政策	1. 成立學校健促委員會，負責健康促進計畫的制定與推動。	1. 學校資源有限，教師大都可配合計畫，但甚少能提出意見。	1. 行政配合教學，擬定可行的衛生政策。 2. 相關健康促進活動，盡可能配合學校行事現況。	1. 教師因有教學進度的壓力，對於相關活動顯得心有餘而力不足。 2. 新興議題過多，教師難以應付。	1. 在校務會議以及課程發展委員會議進行說明，讓教師對此議題能有共識，進而在班級推動。
健康服務	1. 優秀的校護 2 位。 2. 詳實的師生健檢資料。 3. 特殊疾病學生資料建立詳實。 4. 社區醫療資源充足，附近醫療院所可提供相關支援。	1. 雙薪家庭有經濟壓力，較難配合學生生病時在家照顧。 2. 單親與隔代教養的家庭，因忙於生計，配合度較低。	1. 家長會持續補助健康中心耗材。 2. 多元活動提高師生參與的意願。 3. 藉學校課程及活動，強化學生健康促進的觀念及態度。	1. 部分家長對孩子偏食要求常加以合理化。 2. 家長健康促進觀念及態度難以配合，推動工作受阻或效益打折。	1. 健康檢查結果通知。 2. 健康中心提供師生照護服務。 3. 與鄰近醫療院所配合支援。
教學	1. 定期召開健康與體	1. 新興議題過多，教師	1. 透過課程發展會	1. 活動過多易影響教	1. 提供課程供教師融入教

項目	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)	行動策略(S)
與活動	育領域會議。 2. 適時辦理健康講座。 3. 教學及課程中，融入相關理念。	難以兼顧。 2. 教職員工對健康促進的認知尚有不足。 3. 學生數多，空間不足，影響教學活動進行。	議，將健康促進議題融入各領域課程。 2. 加強各領域組織並劃分各領域分工職責。	學正常化。 2. 新興議題過多，課程發展難均衡，常造成顧此失彼。 3. 學生個別差異大，教師難以全面顧及。	學使用。 2. 規劃全校性活動，宣導推動主題。
物質環境	1. 加入無菸無毒的校園行列。 2. 校內無設置員生消費合作社，故無販賣有害學生健康的食物。 3. 校園環境設備持續更新。	1. 校區較為開放，課後常有校外人士到校活動時易生破壞。 2. 學生人數多，但校地面積有限，容易發生碰撞或遊戲衝突，學生受傷機率高。	1. 總務處逐步更新老舊設施。 2. 持續作境教布置、宣導。 3. 加強校園及個人安全宣導。	1. 學校警衛人力有限，校園安全死角多。 2. 新遊戲設施，學生使用未注意安全容易受傷。	1. 定期更換健康資訊公布欄。 2. 持續改善學校學生活動空間與設施。
社區關係	1. 與家長、社區的溝通管道暢通。 2. 家長會、志工團支援、參與協助學校活動。	1. 跨學區家長多，親職教育活動出席者多固定人員，宣導效果有限。	1. 多利用學校網站、校刊宣導健康促進、相關衛生政策的觀念。 2. 設置電子看板，以利宣導。	1. 學校周遭飲料店林立，學生課後常購買。	1. 校慶、懇親會辦理宣導。 2. 邀請鄰近醫療院所進行宣導講座。

(二)『健康體位』現況分析

學年度	過輕	適中	過重	超重	合計
108	10.2%	68.7%	10.7%	10.4%	100%
109	10.4%	68.6%	10.3%	10.7%	100%
108~109 比較	+0.2%	-0.1%	-0.4%	+0.3%	

東門國小 109 學年度健康促進問卷 健康體位議題

	學生飲水量 達成率	學生睡眠時數 達成率	放假學生睡眠 時數達成率	學生運動量 210 達成率	學生午餐理想 蔬菜量達成率
前測	64.71%	88.24%	92.16%	29.41%	82.35%
後測	70%	88%	96%	40%	88%
比較	+5.29%	-0.24%	+3.84%	+10.59%	+5.65%

本校配有兩位護理師，每學期進行一次學生體位檢查，以了解每位學生體位狀況，並將體位結果通知家長，一起為學童的健康體位做把關。依據本校 108 到 109 學年度全校學生體適能之身體組成數據統計(上表)，顯現出本校學生體位適中比率由 68.7%降至 68.6%，而過輕比率由 10.2%升至 10.4%，過重比率由 10.7%略降至 10.3%，超重比率由 10.4%提升至 10.7%。由此得知，本校仍需持續推動健康體位，特別針對體重超重同學進行宣導，並辦理教師健促增能活動，以增進全校教職員工生的健康。

貳、健康體位議題指標

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 全校學生之 BMI 適中值達 68%以上。 2. 本校學生 BMI 過輕值 10.39%以下。 3. 本學生 BMI 過重及超重比率 20%以下。 4. 本校學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率增加 5%以上。 5. 本校每天睡足 8 小時之學生，後測比率增加 1%以上。 6. 本校每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率增加 1%以上。 7. 本校學生每日飲水量後測比率增加 1%以上。	1. 全市國小學生 BMI 適中值 68%以上。 2. 全市國小學生 BMI 過輕值 10.39%以下。 3. 全市國小學生 BMI 過重及超重比率 20%以下。 4. 學生每週累積運動量 210 後測比率增加 5%以上。 5. 每日睡足 8 小時學生後測比率增加 1%以上。 6. 在校吃完午餐蔬果學生後測比率增加 1%以上。 7. 每日飲水量後測比率增加 1%以上。	1. 學生體位適中比率 2. 學生體位肥胖比率 3. 學生體位過重比率 4. 學生體位過輕比率

參、具體策略

一、成立學校健康促進委員會

職 稱	姓 名	編 組 任 務
計畫主持人- 校長	李阿丹	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人- 學務主任	許哲峻	處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合相關活動。
協同主持人- 教務主任	李昭勳	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
協同主持人- 總務主任	謝志偉	協助健康促進計劃硬體設備及經費管控等相關工作。
協同主持人- 輔導主任	施敏琪	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員- 衛生組長	吳昭儀	健康促進學校健康促進議題執行計畫撰寫並推動實施活動宣傳。
研究人員- 體育組長	李婷婷	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員- 午餐秘書	陳美滿	負責午餐營養衛生督導及健康飲食研究策略之實施。
研究人員- 護理師	羅靜容	負責健康促進相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合、建置各項議題宣導網站。
研究人員- 護理師	張雅琳	負責學生身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。
研究人員- 會計主任	許雅穗	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員- 學年主任	高佩詩	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員- 學年主任	林靖芬	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員- 學年主任	張滄僑	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員- 學年主任	陳幼珊	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員- 學年主任	蔡美玲	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員- 學年主任	秦心	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員- 家長志工代表	鄧惠蓮	負責健康促進學校健康促進議題家長方面之宣導及溝通，協助各項活動之推展及整合社區人力。
諮詢單位	新竹市教育處	協助辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請。

諮詢單位	新竹市衛生局	協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。
------	--------	---------------------

二、學校衛生政策

依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、學校物質環境、學校社會環境、健康服務與社區關係等六項，並回歸於教育本質：學校健康教育與活動，以此六項為主軸歸納出本校視力保健健康促進學校之目的，據以擬定實施策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

項次	推動策略	實施內容	推動時間	評價項目	佐證方式
一	健康政策	1. 成立學校健康促進推行委員會，召開會議，討論並分析學生健康體位相關議題、實施策略與計畫。 2. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。	110.08~111.07 110.08.30	組織架構 工作會議內容 行事曆	會議記錄單、簽到單 健促活動行事曆 會議記錄單、簽到單
二	學校物質環境	1. 學校備有體重計和營養教材教具。 2. 提供學生營養均衡的午餐。 3. 設置健康促進宣導專欄，張貼各項相關健康促進議題宣導與資訊。 4. 健康中心網頁設置健康促進宣導專欄，張貼健康飲食相關宣導與資訊。。	全年辦理 全年辦理 110.08-111.06 110.08-111.06	照片 菜單 照片 網頁公告	照片 菜單公告 成果照片 照片
三	學校社會環境	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。 2. 教師晨會及兒童朝會時間加強健康體位的宣導活動。 3. 辦理各學年的班際	111.03 110.11.111.04	健促納入班會討論 宣導活動一學期至少一次	班會記錄 照片 照片、活動成果

		體育競賽，鼓勵師生由練習與比賽當中，增進保健知能與健康管理能力。 4. 學生運動類社團，培養運動之習慣。 5. 辦理教師課後健促活動。	110.10-111.06 110.10-111.06 111.03-111.05	各項競賽計畫 運動類社團運動班	照片 社團活動表 照片
四	個人健康技能	1. 辦理全校師生家長健促議題宣導活動。 2. 結合體育課教學進行體能及體育競賽。 3. 培訓健康小天使，成為各班健康體位的小尖兵協助宣導健康促進議題觀念。 4. 全校動態閱讀時間推廣「85210」健康體位概念。 5. 辦理教師健康體位增能研習講座。 6. 班級進行健康體位健康技能融入教學	110.02 110.10-111.06 110.09-111.06 110.11-111.03 111.03 111.01	宣導資料 競賽計畫 培訓資料 宣導單 動態閱讀資料 研習計畫 教案	宣導資料、照片 體育活動計畫、照片 照片 照片 研習資料 照片
五	健康服務	1. 每學期進行一次學生體位檢查，了解學生體位現況，將檢查結果通知家長。 2. 本校健康授課教師參加新竹市健促各中心學校辦理健康促進增能研習。 3. 設計體位檢查結果通知，追蹤學生體位控制情形。 4. 追蹤體位過輕以及	110.09-111.05 110.10-111.05 110.10-111.06	100%學生完成健康檢查並建立資料 80%健康教育教師參加校內外增能研習。 完成學生健康資料收集分析 計畫及名冊	健康資料建立 健康教育教師參加研習計畫、照片 學生健康資料通知單

		過重學生，給予個案管理，安排體控觀念及健康飲食課程，教導其正確方法。 5. 辦理健康體位宣導講座。 6. 結合學生健促藝文活動，公布優秀作品及競賽結果，吸引學生閱覽。	110.11-111.05 111.03 111.01-111.05	宣導大綱 展覽照片	個案管理名冊及追蹤紀錄 照片 照片
六	社區關係	1. 利用懇親會日或校慶活動辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。 2. 加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿宣導、「寒假健康生活」學習單，與家長共同督促孩子達成擁有健康體位之目標。。 3. 請社區醫療單位辦理健康宣導，積極建立家長健康理念。	110.11-111.02 110.09-111.06 110.11-111.05	宣導資料照片 80%學生及家長能經由宣導建立正確觀念。 宣導資料	宣導資料、照片 隨機家長問卷及隨機學生問卷 參與健康講座簽到表

肆、實施成果暨分析探

一、全校學生體位 BMI 統計：

	過輕	適中	過重	超重	合計
110 上	9.80%	67.60%	12.15%	10.45%	100.00%
110 下	6.60%	72.40%	11.38%	9.62%	100.00%
比較	-3.20%	+4.80%	-0.77%	-0.83%	

二、前後測統計表

學生睡眠時數達成率		放假學生睡眠時數達成率	
前測	後測	前測	後測
92.16%	94.12%	96.08%	98.04%
增加 1.96%，增加 5%目標未達成		增加 1.96%，增加 5%目標未達成	

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
74.51%	84.31%	45.10%	41.18%	66.67%	74.51%
增加 9.8%， 達成增加 1%目標		減少 3.92%， 增加 5%目標未達成		增加 7.84%， 達成增加 1%目標	

1. 全校學生之 BMI 適中值達 72.4%。
2. 本校學生 BMI 過輕值 6.6%。
3. 本學生 BMI 過重及超重比率達 21%。
4. 本校學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率減少 3.92%。
5. 本校每天睡足 8 小時之學生，後測比率增加 1.96%以上。
6. 本校每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率增加 9.8%以上。
7. 本校學生每日飲水量後測比率增加 7.84%以上。

二、指標分析

(一) 指標 1

BMI 體位適中比率由 67.6%提升至 72.4%，達到 68%，達成目標。

(二) 指標 2

BMI 過輕學生由 9.8%降至 6.6%，減少 3.2%，達成目標。

(三) 指標 3

BMI 過重比率由 12.15%下降至 11.38%，超重比率比率由 10.45%下降至 9.62%，加總為 21%，未達到低於 20%目標。

(四) 指標 4

學生每週累積運動量 210 分鐘平均達成率，由前測 45.1%下降至 41.18%，未達到增加 5%目標。

(五) 指標 5

每天睡足 8 小時之目標學生比率平日由 92.16% 提升至 94.12%，假日由 96.08% 提升至 98.04%，但未達到增加 5% 目標。

(六) 指標 6

每天在校吃完午餐蔬菜學生比率由 74.51% 提升至 84.31%，達成增加 1% 目標。

(七) 指標 7

鼓勵學生每日飲水 1500cc 比率由 66.67% 增加至 74.51%，達成增加 1% 目標。

伍、檢討與建議

- 一、持續宣導均衡飲食以及健康體位 85210，學童體位過輕已有改善，體位的適中的比率也提高，但過重及超重未能低於 20%，雖然有下降，但短期內仍不容易看到成效。
- 二、每天睡足 8 小時的目標，假日比平日較容易達成，前測值都在 92% 以上，後測整體比率已達 94%、98%。
- 三、午餐用餐不挑食，青菜吃足量，除了全校持續宣導，也在五學年進行「班級蔬菜吃光光」的有獎活動，加上午餐廣播青菜的營養，吃青菜的量提升不少。
- 四、每週運動量需要老師的鼓勵以及家長配合，讓學生到戶外運動，帶動運動的風氣，後測前辦理鼓勵學生到戶外的活動，配合觀賞兒童節的表演活動，學生的運動量反而略微下降，這是日後在進行活動需要全盤考量更周全。
- 五、學生喝水的量在「健康一級棒」的活動有加強提醒，在學校老師也時常提醒要喝足夠的水，少喝含糖飲，讓身體更健康。

陸、活動成果：



健康促進聯繫會議報告健促推動狀況



校務會議通過健促計畫



遊樂場地更新



健康體位動態閱讀



健康促進教師增能研習



教師健促活動-樂樂棒球賽



教師運動社團-有氧運動

健康體位動態閱讀

範例:

1. 睡滿8小時	2. 每天15分鐘戶外活動	3. 每天吃蔬菜	4. 每天喝足夠的水
1/21 2/1	1/22 2/1	1/23 2/1	1/24 2/1
1/22 2/2	1/23 2/2	1/24 2/2	1/25 2/2
1/23 2/3	1/24 2/3	1/25 2/3	1/26 2/3
1/24 2/4	1/25 2/4	1/26 2/4	1/27 2/4
1/25 2/5	1/26 2/5	1/27 2/5	1/28 2/5
1/26 2/6	1/27 2/6	1/28 2/6	1/29 2/6
1/27 2/7	1/28 2/7	1/29 2/7	1/30 2/7

二、請各班級訂健康生活守則(至少3條)或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。(其中需包含「健康體位 85110」以及「視力保健」)

1. 勤洗手，發燒不上學。
2. 拿筆坐姿要正確。
3. 落實四電少於二。(電腦手機電視)
4. 喝足白開水，補充足夠水分，減少腎臟負擔。
5. 在遊戲時注意安全。

二、請各班級訂健康生活守則(至少3條)或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。(其中需包含「健康體位 85110」以及「視力保健」)

1. 不帶飲料到學校
2. 下課要離開座位活動，讓眼睛休息
3. 確實洗手(內外夾大力腕)
4. 中午的蔬菜要吃一拳頭的份量

寒假健康生活學習單

納入班會議題討論



項目	睡滿8小時	午餐蔬菜吃光	每節下課離開教室	運動至少30分鐘	喝足白開水【1672】cc
日期					
3月28日 星期一	☒ 有做到 睡眠時間: 8:13~7:19	☒ 有吃一半 午餐的蔬菜是: 黑木耳白菜	☒ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☒ 達成 運動項目: 正步	今天大約喝了1760CC的水
3月29日 星期二	☒ 有做到 睡眠時間: 8:54~7:03	☒ 有吃一半 午餐的蔬菜是: 菠菜	☒ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☒ 達成 運動項目: 跑步	今天大約喝了1815CC的水
3月30日 星期三	☒ 有做到 睡眠時間: 8:49~7:10	☒ 有吃一半 午餐的蔬菜是: 青江菜	☒ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☒ 達成 運動項目: 跑步	今天大約喝了1697CC的水
3月31日 星期四	☒ 有做到 睡眠時間: 8:59~7:15	☒ 有吃一半 午餐的蔬菜是: 小白菜	☒ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☒ 達成 運動項目: 打排球	今天大約喝了1961CC的水
4月1日 星期五	☒ 有做到 睡眠時間: 9:10~7:8	☒ 有吃一半 午餐的蔬菜是: 油菜	☒ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☒ 達成 運動項目: 跑步	今天大約喝了1987CC的水
4月2日 星期六	☒ 有做到 睡眠時間: 8:43~7:23	☒ 有吃一半 午餐的蔬菜是: 小白菜	☒ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☒ 達成 運動項目: 打排球	今天大約喝了1782CC的水
4月3日 星期日	☒ 有做到 睡眠時間: 9:09~9:00	☒ 有吃一半 午餐的蔬菜是: 大白菜	☒ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☒ 達成 運動項目: 正步	今天大約喝了1978CC的水
4月4日 星期一	☒ 有做到 睡眠時間: 8:00~10:8	☒ 有吃一半 午餐的蔬菜是: 空心菜	☒ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☒ 達成 運動項目: 跑步	今天大約喝了1988CC的水
4月5日 星期二	☒ 有做到 睡眠時間: 9:30~7:10	☒ 有吃一半 午餐的蔬菜是: 空心菜	☒ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☒ 達成 運動項目: 跑步	今天大約喝了1989CC的水

均衡飲食週會宣導

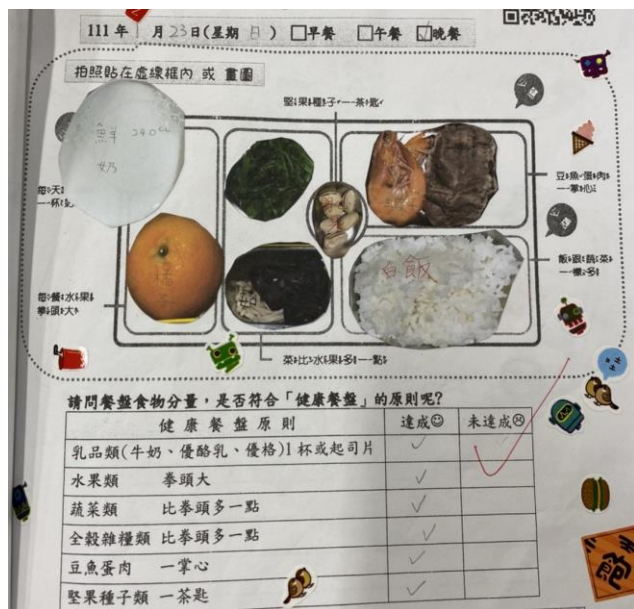
健康一級棒學習單活動



寒假健康促進學習單



寒假健康促進學習單



寒假健康促進學習單



健康促進一級棒得獎



校慶均衡飲食有獎徵答



校慶健康體位 85110 宣導



午餐小小播音員



均衡飲食海報宣導



五學年-蔬菜吃光光



五學年-蔬菜吃光光



一學年班際競賽-運球



二學年班際競賽-跳繩



三學年班際球類競賽-九空格



四學年班際球類競賽-躲避球



五學年班際球類競賽-樂樂棒

新竹市東區東門國民小學
(Hsinchu City East District Tuogong Primary School)

110 學年度 健康體位衛教宣導單

親愛的家長您好：

經測量本學期 身高：公分、體重：公斤，依據測量結果，有體重過輕傾向，需要您的關心。請您共同檢視、鼓勵孩子做到下列事項：

★天天吃優質早餐。

【8】：天天睡足 8 小時。

【5】：天天吃 5 個拳頭大小的蔬果(3 蔬 2 果)；

天天吃優質蛋白質約一手掌大小量；

天天喝兩杯低脂牛奶；

用水果、低脂牛奶取代點心；

不以食物作為獎勵。

【1】：三 C(電腦、平板、手機)使用時間每天少於 1 小時；

在餐桌前專心用餐。

【1】：天天運動 1 小時。

【0】：不喝含糖飲，喝足量白開水。

另外我們特別邀請營養師針對「體位過輕」進行說明，希望家長陪同孩子一起觀看。

請掃描下面的 Qrcode 進入宣導影片，附件是「健康體位 gogogo!」4/15 前完成並有家長簽名，交回健康中心，全部都有做到可獲得小禮物一份。

東門國小 學務處 關心您

六學年-畢業路跑



健康體位個案管理通知單

【單元二】少油少糖增健康

核心生活技能：健康生活，我做到

健康密碼：每天吃 5 個拳頭大小的蔬果(3 蔬 2 果)；天天吃優質蛋白質約一手掌大小量；天天喝兩杯低脂牛奶；用水果、低脂牛奶取代點心；不以食物作為獎勵。

健康密碼：天天睡足 8 小時；天天運動 1 小時；三 C(電腦、平板、手機)使用時間每天少於 1 小時；在餐桌前專心用餐。

營養午餐-健康飲食原則

蔬菜多、種類多，並與肉類搭配

全穀類、豆類、薯類

全穀類、豆類、薯類

全穀類、豆類、薯類

健康體位個案衛教宣導



生活技能融入健康教學

三到六年級大隊接力競賽



兒童朝會健康促進宣導



兒童朝會健康促進宣導