

113學年度青草湖國小

健康促進計畫-健康體位期末報告

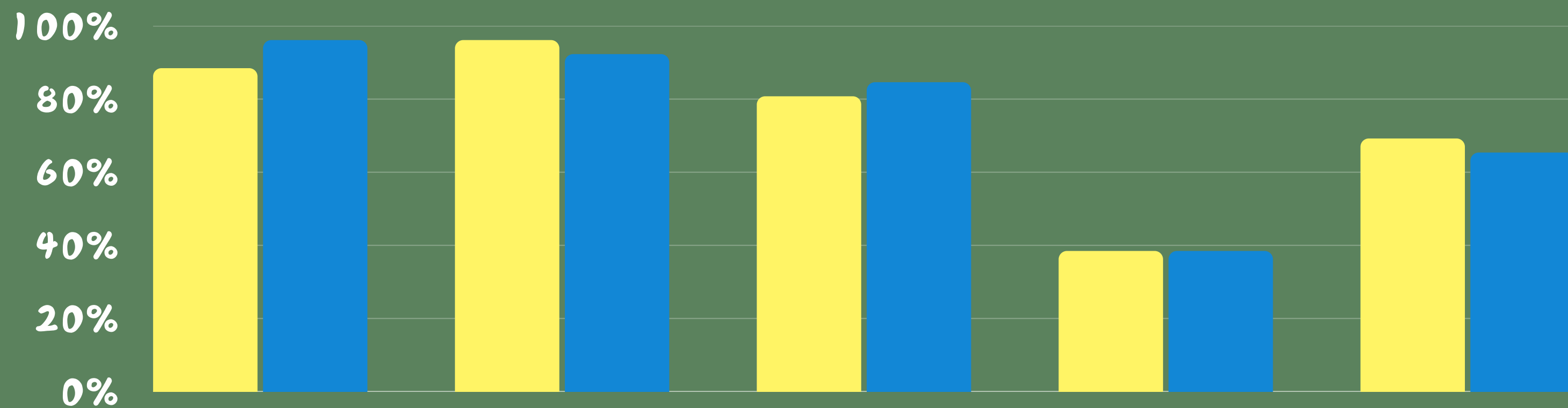
報告人：傅禕譽



學期	BMI 過輕比例	BMI 適中比例	BMI 過重與超重比例
上學期	8.29	69.11	22.60
下學期	5.37	70.24	24.39

過輕比例減少、適中、過重與超重增加

● 前測 ● 後測



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

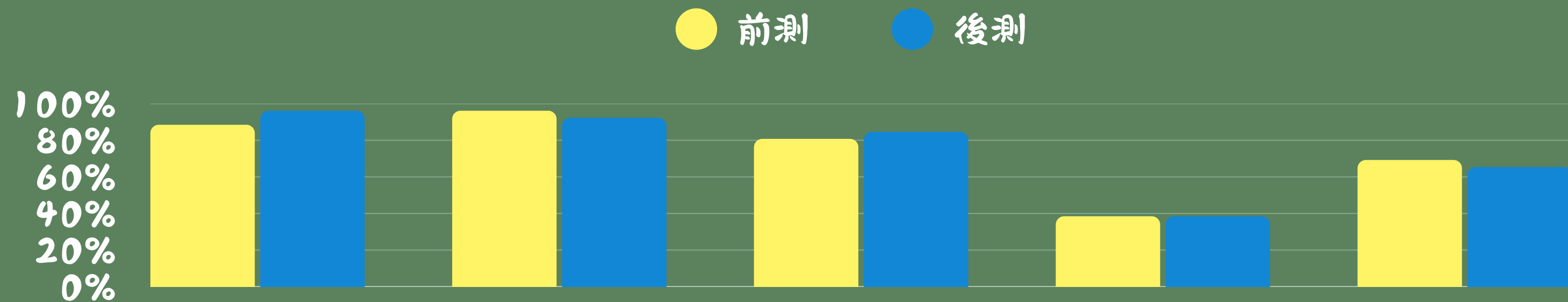


學生運動210達成率



學生飲水量達成率





學生睡眠時數達成率

Very GOOD!

放假學生睡眠時數達成率

學生午餐理想蔬菜

Very GOOD!

學生運動210達成率

Very GOOD!

學生飲水

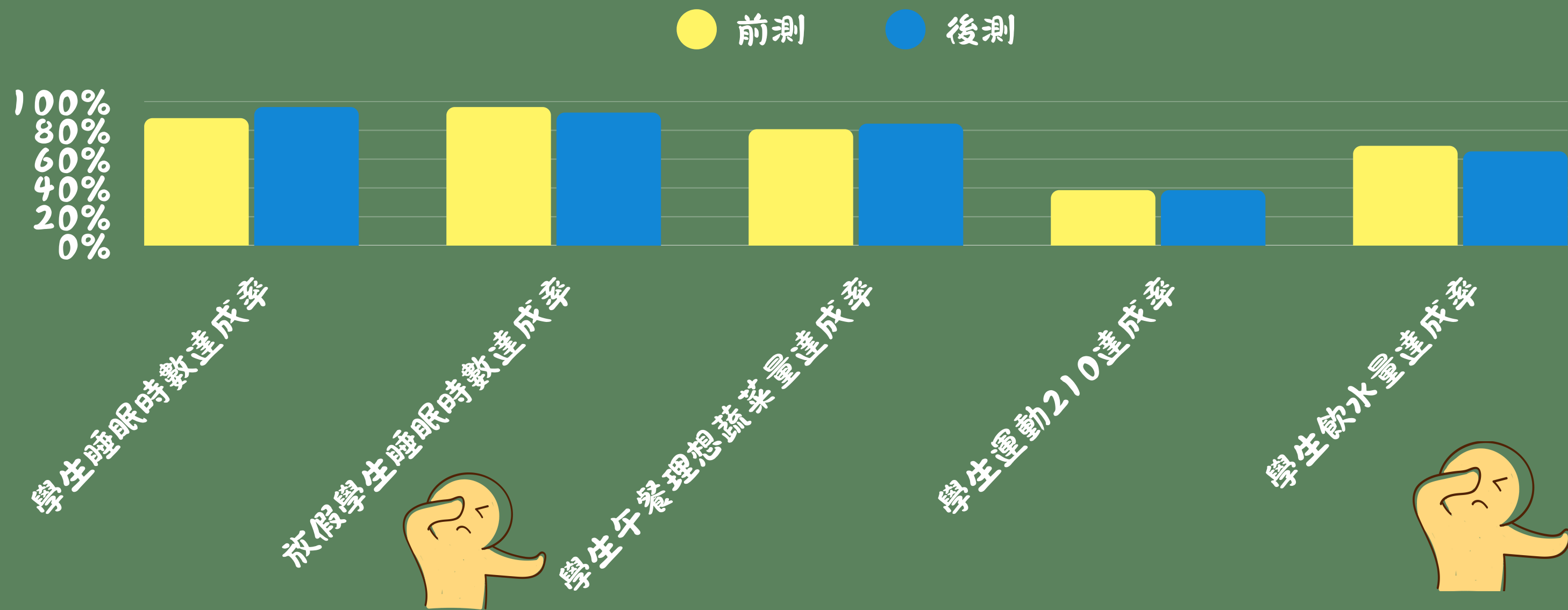


蒜香履歷青江

● 午餐中心用心研發菜色



真香



• 班級飲水機沒有熱水，冬天飲水量減少

校園環境營造

每日建議飲水量

= 體重 X 30 毫升

或

每日喝足 1500 毫升



學務處衛生組
關心你的健康

水喝夠了嗎?
自己檢查一下吧!

小提醒

一般人每日建議飲水量
= 體重 * 30 毫升



請持續補充水分
尋求醫療單位協助



正常或輕度缺水
請持續補充水分



正常
請持續補充水分



正常
請持續補充水分



正常



學務處衛生組
關心你的健康
資料參考自中原大學、國健署

賀眾牌

新竹北區服務中心
523-9000

【客訴專線】



UNION 賀眾牌

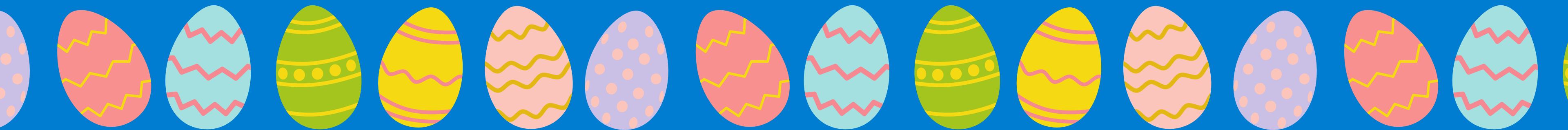
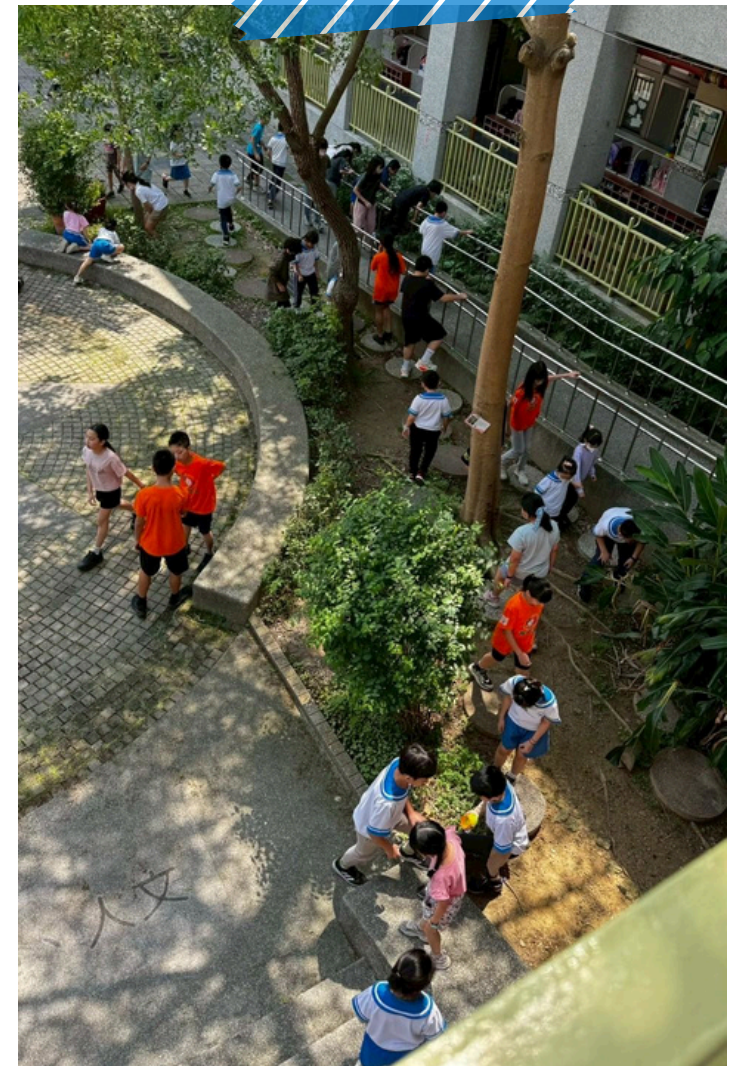


學生藝文作品

參賽及張貼



復活節尋蛋活動




青小好兒童－寒假健康護照

我每天喝水量有 1500cc	✓	✓	✓	✓
----------------	---	---	---	---

◎ 我的健康生活心得(請用文字或畫畫方式記錄):

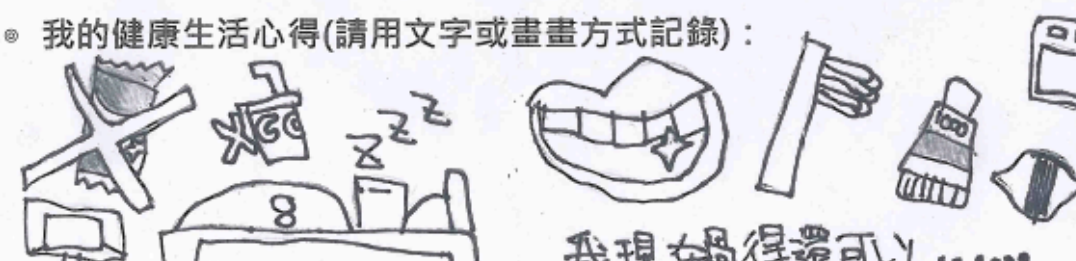
寒假時我買了一雙足球鞋,和爸爸哥一起練足球,讓我感到很有成就感,寒假說長不長,說短不短,但有健康的生活習慣,我很高興自己又長高了一些。



家長簽名: 李培培

我每天睡足 8 小時	✓	✓	✓	✓
我每天喝水量有 1500cc	✓	✓	✓	✓

◎ 我的健康生活心得(請用文字或畫畫方式記錄):



我現覺得還可以.....

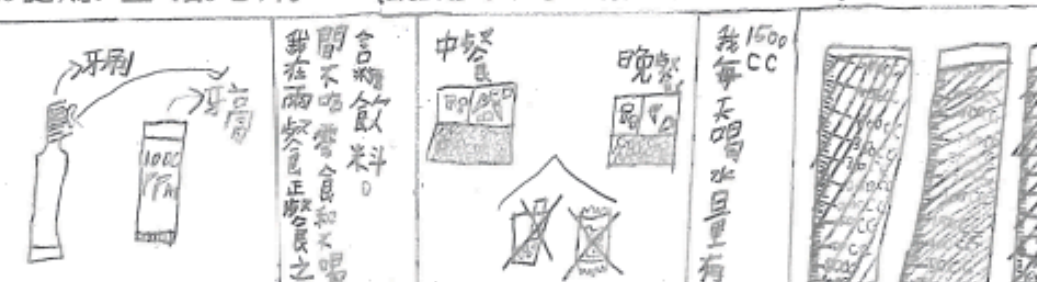
我每天喝水量有 1500cc

◎ 我的健康生活心得: (請用文字或畫畫方式記錄)

刷牙: 我每天刷牙100%以上

含糖飲料: 我不喝含糖飲料

中餐: 晚餐: 我每天喝水量有 1500cc




家長簽名: 李培培

我在兩餐正餐之間不吃零食	✓	✓	✓	✓
我在兩餐正餐之間不喝含糖飲料	✓	✓	✓	✓
我吃完零食或喝完含糖飲料後,會漱口或刷牙	✓	✓	✓	✓
我每天睡足 8 小時	✓	✓	✓	✓
我每天喝水量有 1500cc	✓	✓	✓	✓

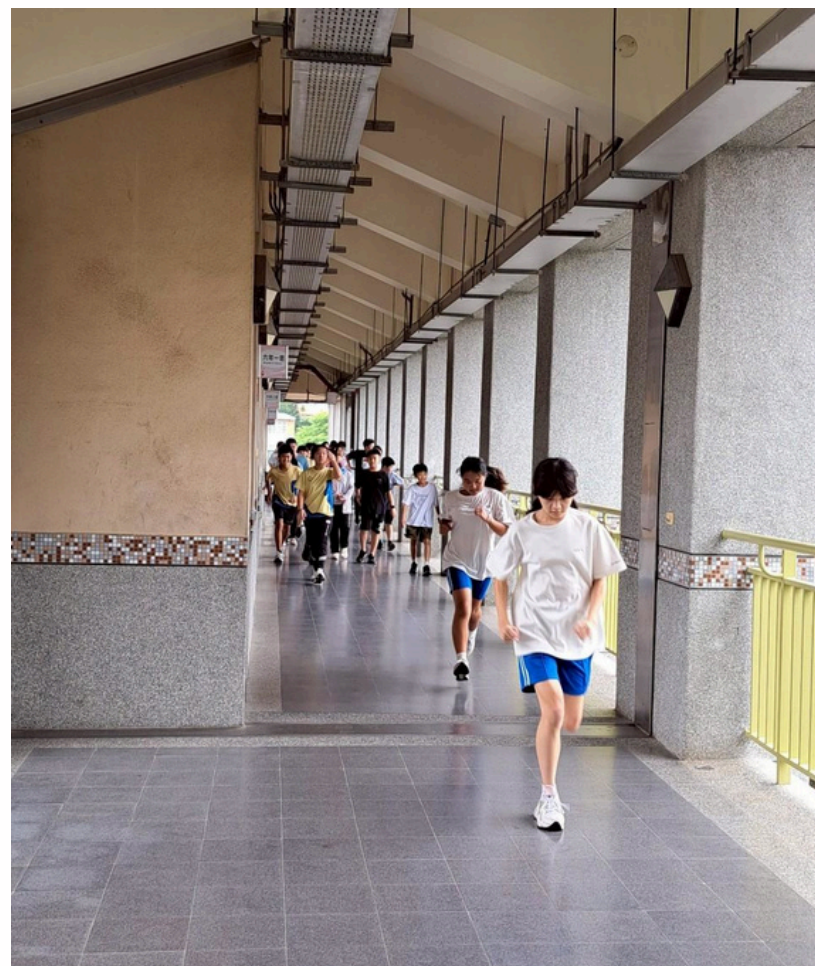
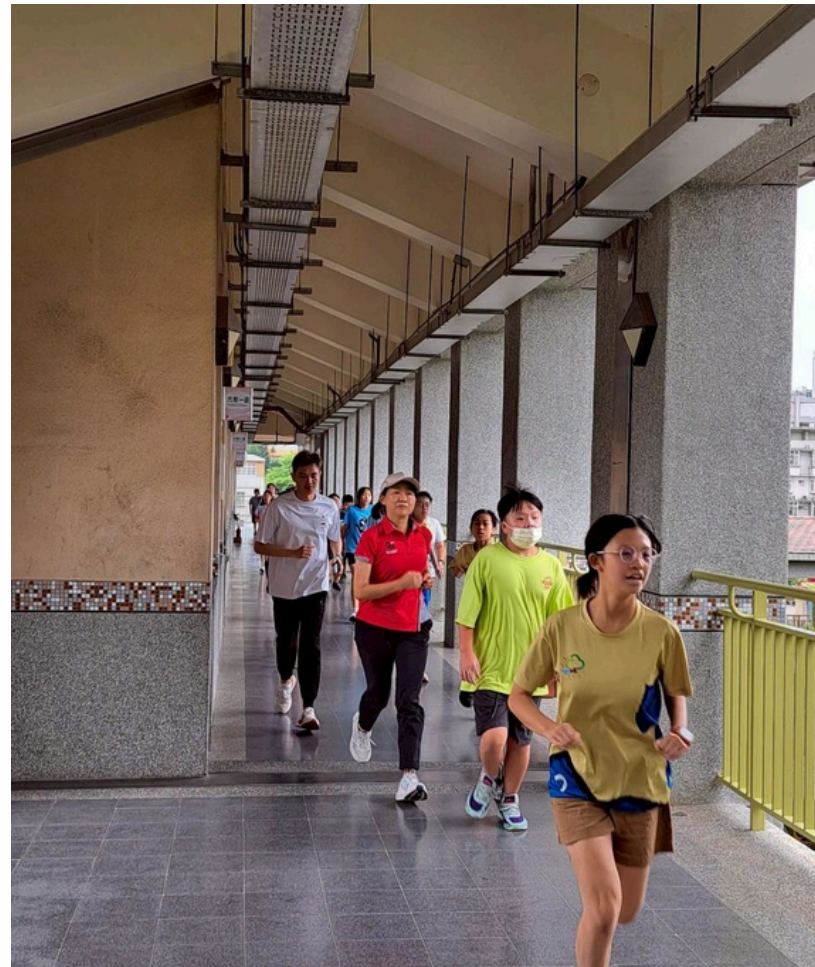
◎ 我的健康生活心得(請用文字或畫畫方式記錄):

- ① 每天喝1500cc的水
- ② 多吃蔬菜和水果
- ③ 規律運動
- ④ 早睡早起



教師研習 - 拳擊體適能





畢業路跑

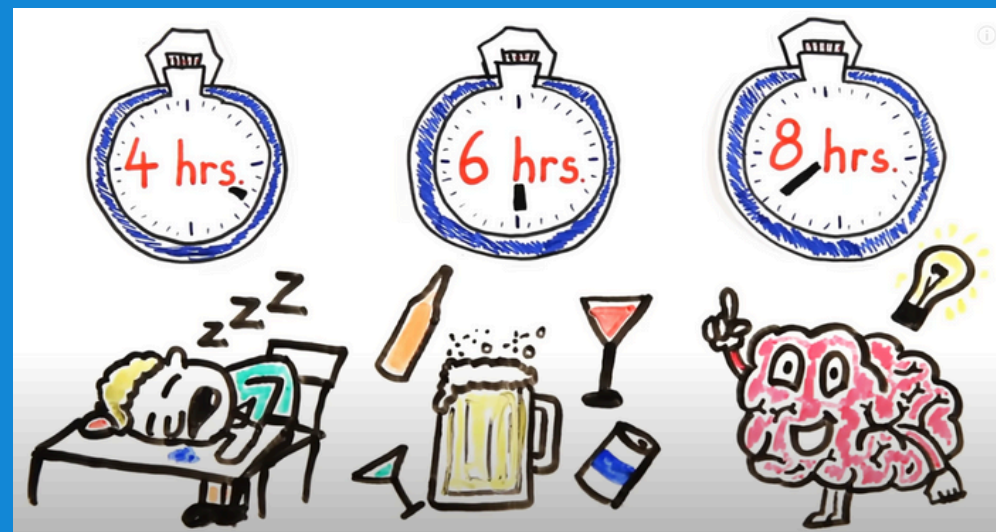
#風雨無阻



每週朝會後晨跑



資訊課融入健康體位



8 睡滿8小時 Sleep more than 8 hours.

起床時間：06:00

What time do you wake up?

應該入睡的時間：21:30

What time do you have to sleep?

實際入睡的時間：21:05

What time do you fall asleep?

睡眠時長：8小時又30分鐘

How many hours do you sleep?



8 睡滿8小時

Sleep more than 8 hours.

起床時間：7:00

What time do you wake up?

應該入睡的時間：23:00

What time do you have to sleep?

實際入睡的時間：23:30

What time do you fall asleep?

睡眠時長：7小時又30分鐘

How many hours do you sleep?



What time do you wake up?

I wake up at 7:30



What time do you have to sleep?

I have to sleep at 22:00

What time do you sleep?

I sleep at 23:00



How many hours do you sleep?

I sleep 8 hours and 30 minutes.

Content is no longer available

Content is no longer available

Content is no longer available

Content is no longer available

Content is no longer available

Content is no longer available

8 睡滿8小時

Sleep more than 8 hours.

起床時間：6:00

What time do you wake up?

應該入睡的時間：20:00

What time do you have to sleep?

實際入睡的時間：20:30

What time do you sleep?

睡眠時長：9小時30分鐘

How many hours do you sleep?



Thank you for listening

感謝聆聽

