

# 113學年度青草湖國小

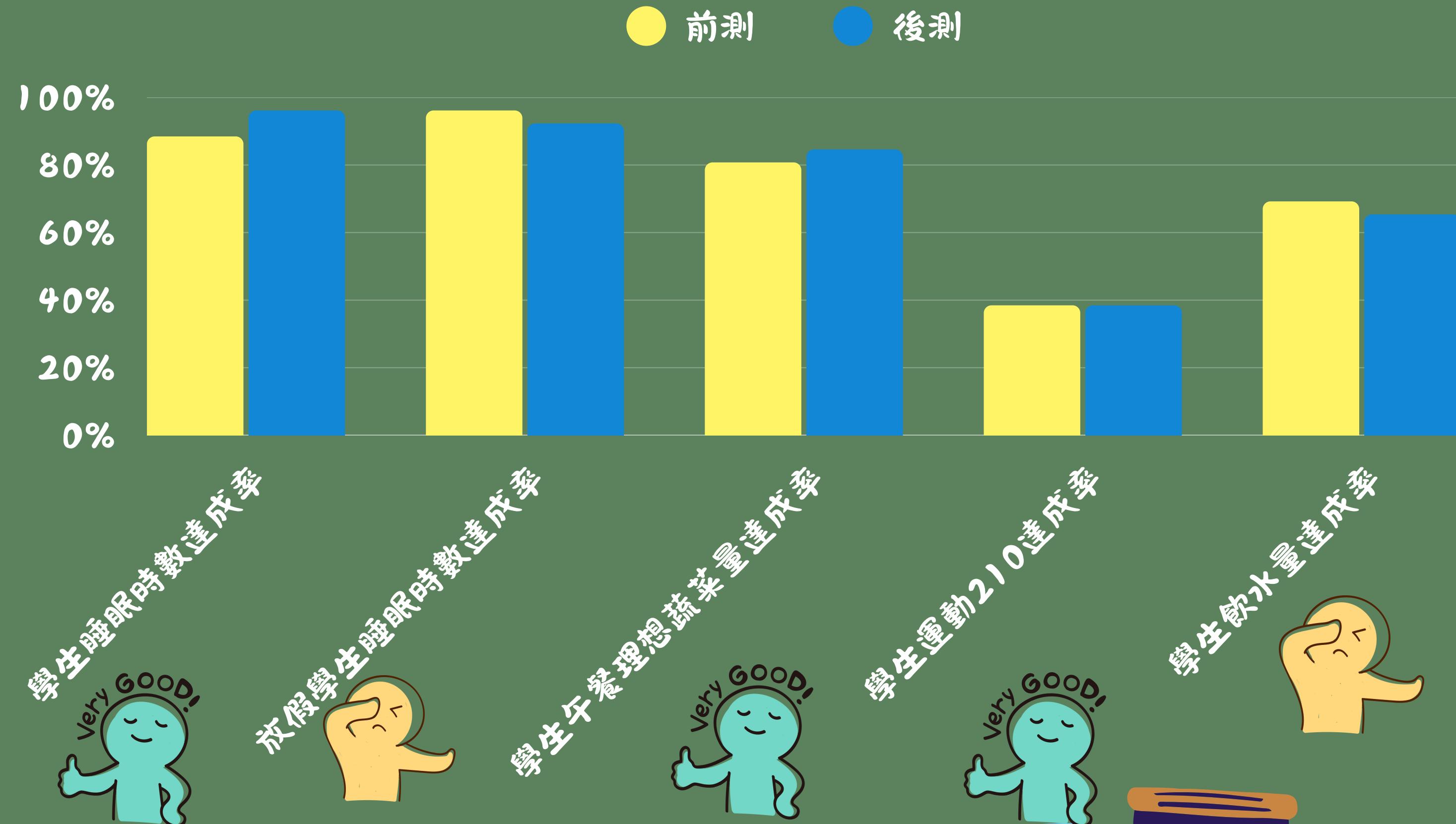
## 健康促進計畫-健康體位期末報告

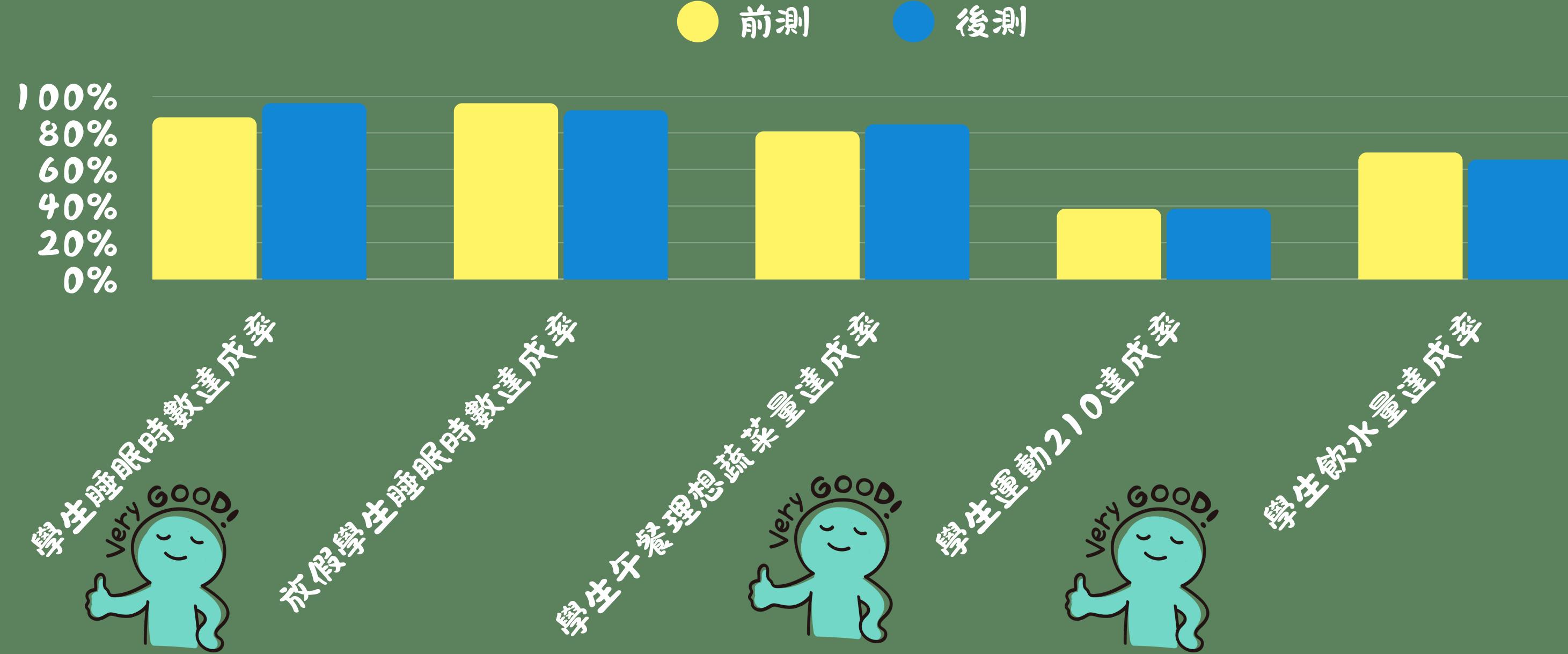
報告人：傅禕譽



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

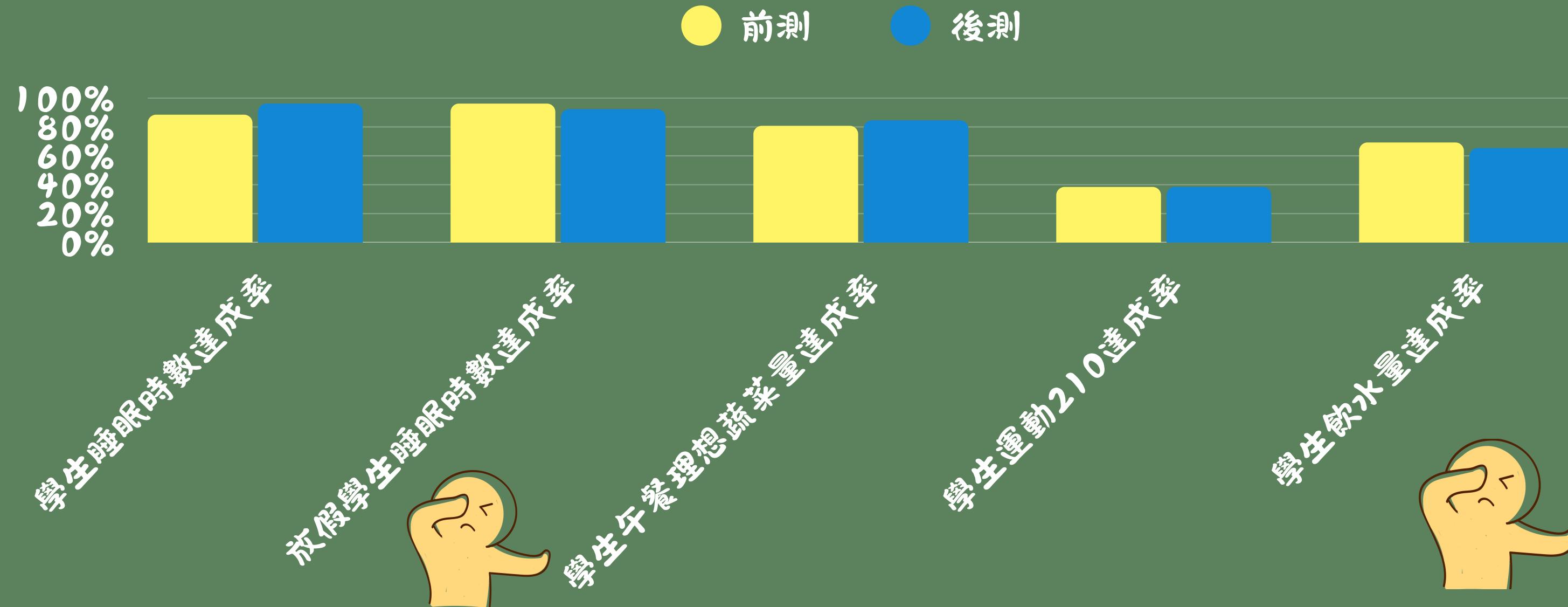
過輕比例減少、適中、過重與超重增加





- 午餐中心用心研發菜色





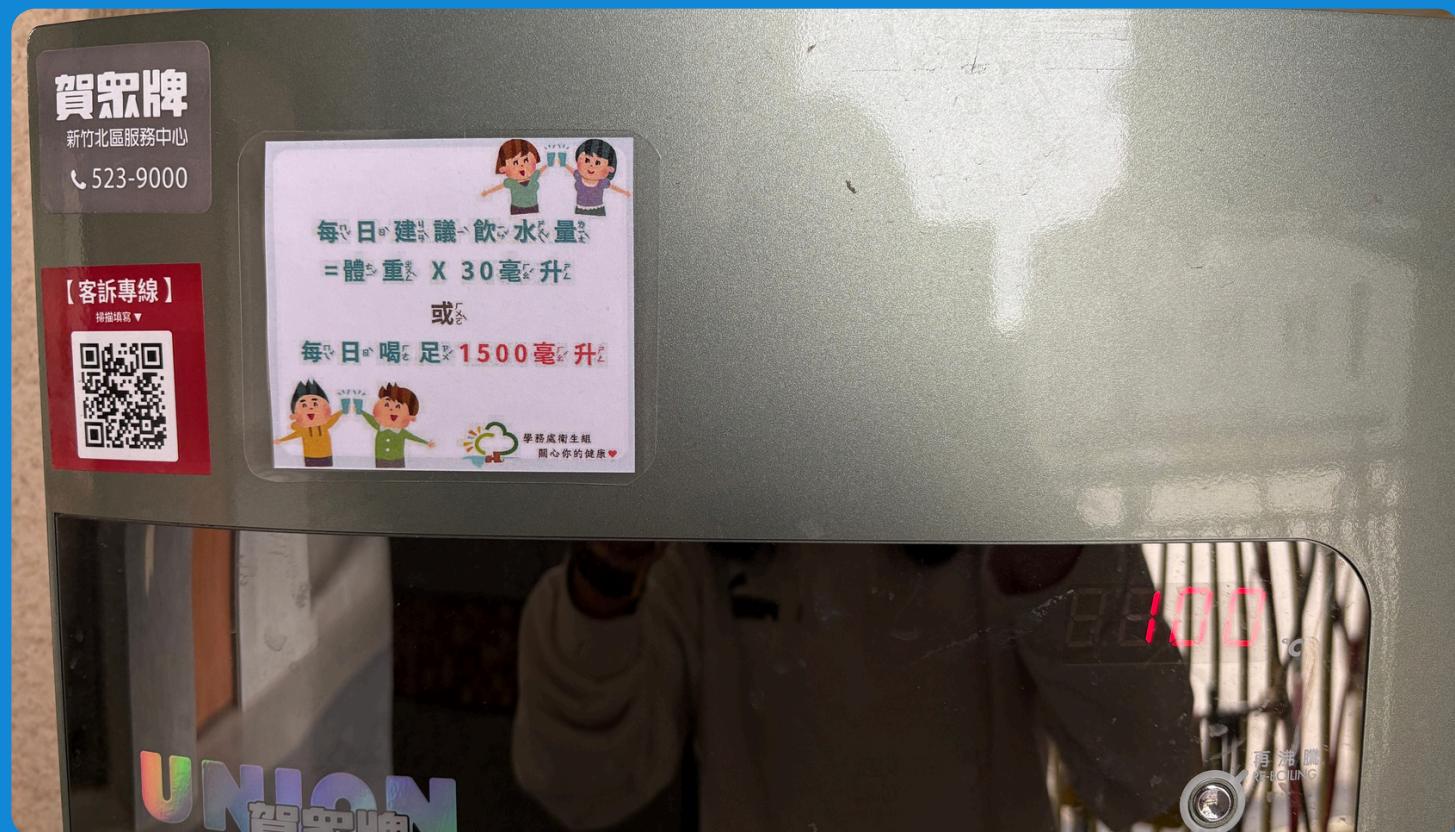
- 班級飲水機沒有熱水，冬天飲水量減少

# 校園環境營造

每日建議飲水量  
 $= \text{體重} \times 30 \text{ 毫升}$

或

每日喝足 1500 毫升



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  
 $= \text{體重} \times 30 \text{ 毫升}$



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

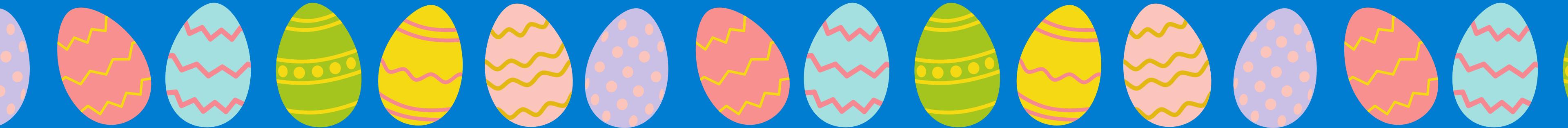
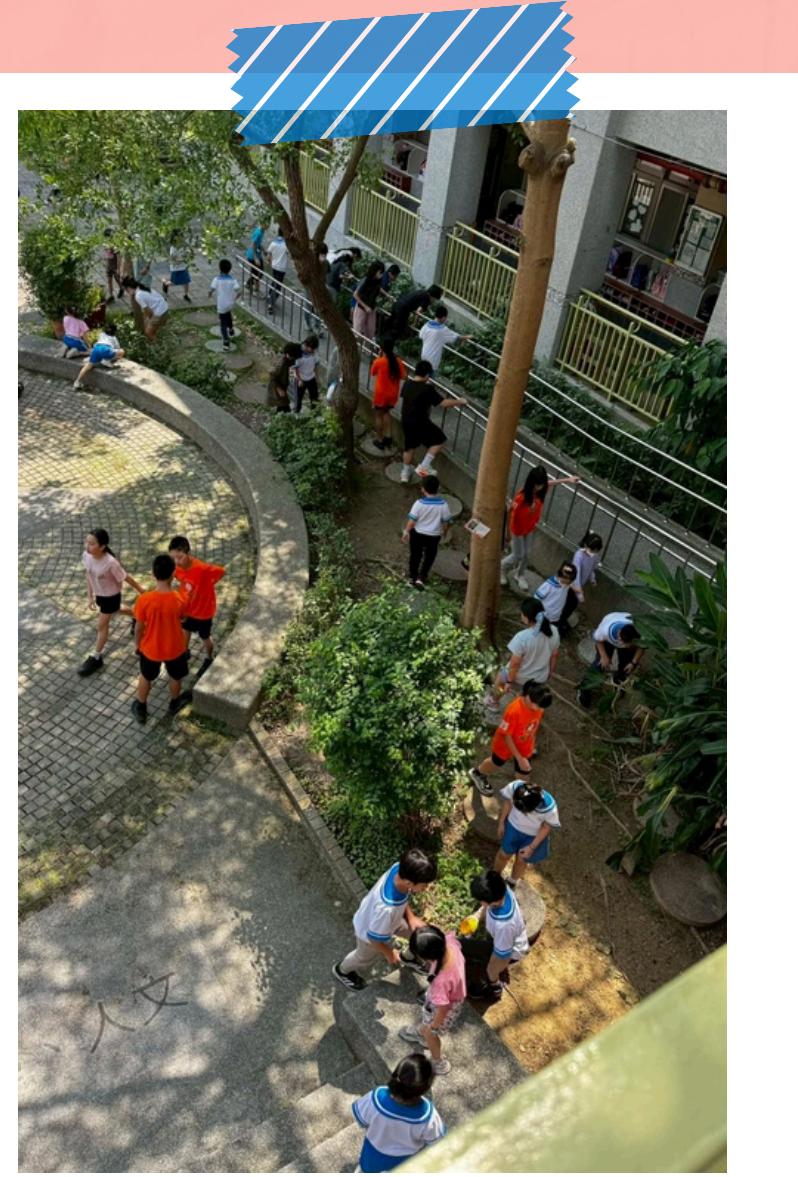


正常  
學務處衛生組  
關心你的健康  
資料參考自中原大學、國健署



# 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

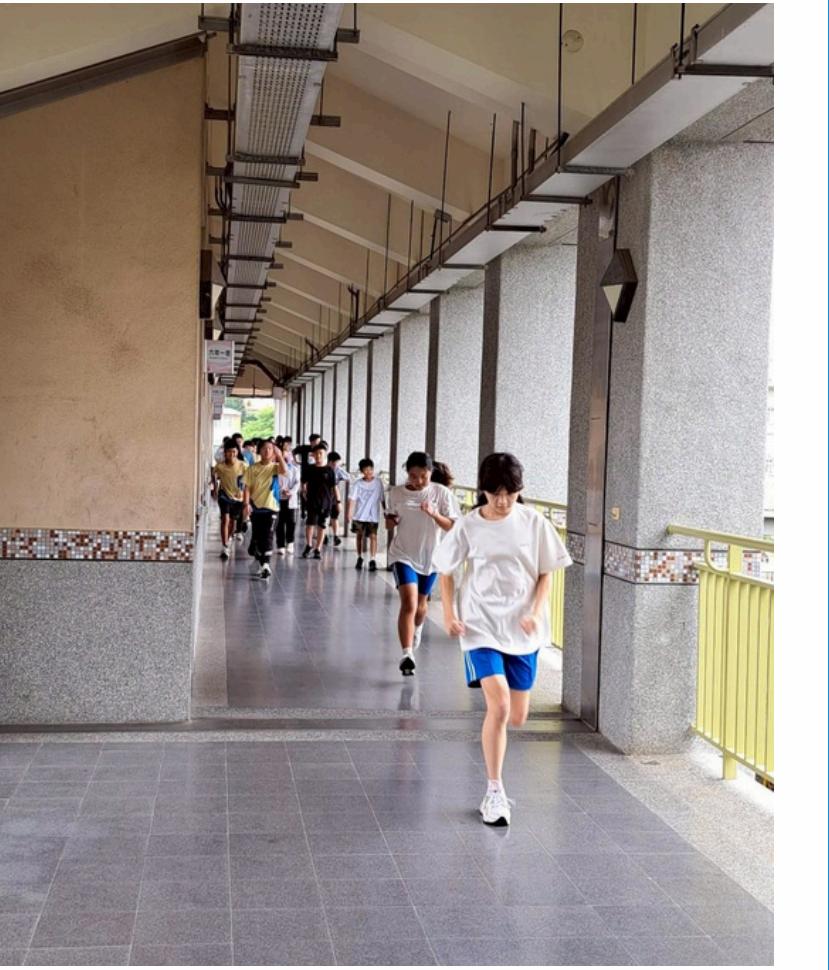
我每天喝水量有 1500cc	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
◎ 我的健康生活心得(請用文字或畫畫方式記錄)：	<p>寒假期時我買了一雙足球鞋，和爸爸、哥哥一起練足球，讓我感到很有成就感，寒假又說長短不矮，但因有健康的生活習慣，自己又長高了一些。</p>			
家長簽名： 本培嘉				
我每天睡足 8 小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
我每天喝水量有 1500cc	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
◎ 我的健康生活心得(請用文字或畫畫方式記錄)：	<p>我現在過得還可以.....</p>			
我每天喝水量有 1500cc	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
◎ 我的健康生活心得(請用文字或畫畫方式記錄)：	<p>我每天會吃均衡的餐食，包含米飯、蔬菜、肉類等。</p>			
家長簽名： 支				

我在兩餐正餐之間不吃零食	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
我在兩餐正餐之間不喝含糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
我吃完零食或喝完含糖飲料後，會漱口或刷牙	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
我每天睡足 8 小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
我每天喝水量有 1500cc	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
◎ 我的健康生活心得(請用文字或畫畫方式記錄)：	<p>1 每天喝1500cc的水 2 多吃蔬菜和水果 3 規律運動 4 睡足8小時</p>			

家長簽名： 支

# 教師研習－拳擊體適能





# 畢業路跑

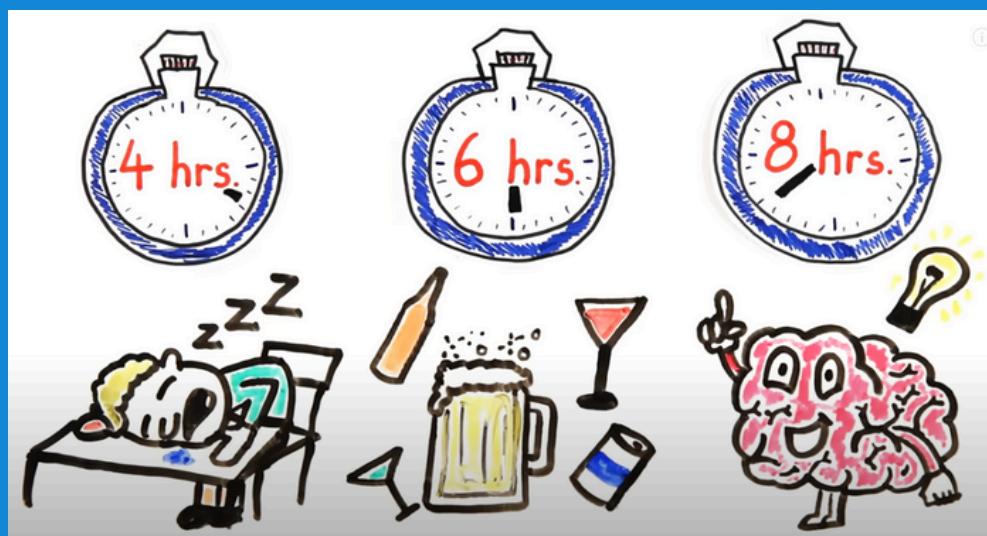
#風雨無阻



# 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：  
What time do you have to sleep?

實際入睡的時間：  
What time do you fall asleep?

睡眠時長：  
How many hours do you sleep?

8 小時又30分鐘

A yellow smiley face emoji.

**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 .

**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?

A yellow smiley face emoji.

**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?

A yellow smiley face emoji.

Thank you for listening

感謝聆聽

