

新竹市 114 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 58 班（另有幼稚園四班），學生數約一千五百多人。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 163 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 58 班，學生人數 1503 人，教師共 163 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
113-1	9.22%	71.84%	10.21%	8.73%	100%
114-1	9.83%	72.26%	10.01%	7.9%	100%
113~114 比較	+0.61%	+0.42%	-0.2%	-0.83%	

東門國小 114 學年度健康促進問卷 健康體位議題

	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 分鐘達成率	學生飲水量達 成率
前測	81.82%	92.73%	56.36%	38.18%	70.91%
後測	89.09%	80.91%	63.64%	52.73%	78.18%
比較	+7.27%	-11.82%	+7.01%	+14.55%	+7.27%

本校配有兩位護理師，每學期定期為學生進行體位檢查，掌握學生健康體位現況，並將檢查結果通知家長，共同守護學童健康。

根據本校 113 至 114 學年度第 1 學期全校學生體位檢查數據（上表），顯示本校學生體位適中比率由 71.84% 上升至 72.26%，增加 0.42%，呈現穩定向好的趨勢；過輕比率由 9.22% 上升至 9.83%，增加 0.61%，顯示體重過輕學生比例略有增加，後續仍需持續關注；過重比率由 10.21% 下降至 10.01%，減少 0.20%，有微幅改善；而超重比率則由 8.73% 下降至 7.90%，減少 0.83%，亦呈現改善情形。

整體而言，學生健康體位呈現正向變化，體位適中比例提升，過重與超重比例皆略為下降，顯示本校健康促進推動已有初步成效。然而，過輕比例略有上升，仍是未來需關注的重要指標。未來將持續加強健康飲食與規律運動的教育推廣，並結合教師健康促進增能課程，深化全校對健康體位之重視與實踐。**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 70% 以上。 2. 本校學生 BMI 過輕值 9% 以下。 3. 本學生 BMI 過重及超重比率 19% 以下。 4. 本校學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率增加 1% 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	1. 全市國小學生 BMI 適中值 70% 以上。 2. 全市國小學生 BMI 過輕值 11% 以下。 3. 全市國小學生 BMI 過重及超重比率 19% 以下。 4. 學生每週累積運動量 210 後測比率增加 1% 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。	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

後測比率增加 1%以上。	7. 每日飲水量後測比率增加 1%以上。	
--------------	----------------------	--

叁、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	林啓誠	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	陳芷茵	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	許哲峻	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總務相關行政業務協調。
協同主持人-輔導主任	林庭蔚	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	陳俐諺	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學生體能活動之規劃及執行。
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	陳慶怡	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	何佳芬	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	張育瑗	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	張育芳	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	林稚芳	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	傅韻寧	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	許淑媛	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。
學生代表	各班健康小天使	協助導師向各班級同學宣導健康重要知識及相關活動。
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。
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 (預計)	評價項目	佐證方式
一	學校衛生政策	1. 成立學校衛生委員會，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。 3. 課發會議提案健康體位融入健康課程。	114.08~ 115.07 114.08.30 114.12	組織架構 工作會議內容 行事曆 課發會	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	全年辦理 全年辦理 114.08- 115.06 114.08-	照片 菜單 照片 網頁公告	照片 菜單公告 成果照片 照片

		置健康促進宣導專欄，張貼健康飲食相關宣導與資訊。。	115.06		
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。	114.03 114.11.115.04 114.10-115.06 114.10-115.06 114.03-115.05	健促納入班會討論 宣導活動一學期至少一次 各項競賽計畫 運動類社團 運動班	班會記錄 照片 照片、活動成果 照片 社團活動表 照片
四	健康生活技能教學與行動	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	115.02 114.10-115.06 114.09-115.06 114.11-115.03 114.03 114.01	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	宣導資料、照片 體育活動計畫、照片 照片 照片 照片 研習資料

		健康技能融入教學		教案	照片 學習單
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。	114. 09- 115. 05	100%學生完成健康檢查並建立資料	健康資料建立
		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。	114. 10- 115. 05	80%健康教育教師參加校內外增能研習。	健康教育教師參加研習計畫、照片
		3. 設計體位檢查結果通知，追蹤學生體位控制情形。	114. 10- 115. 06	完成學生健康資料收集分析	學生健康資料通知單
		4. 追蹤體位過輕以及過重學生，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。	114. 11- 115. 05	計畫及名冊	個案管理名冊及追蹤紀錄
		5. 辦理健康體位宣導講座。	115. 03	宣導大綱	照片
		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。	114. 01- 115. 05	展覽照片	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。	114. 11- 115. 02	宣導資料照片	宣導資料、照片
		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。。	114. 09- 115. 06	80%學生及家長能經由宣導建立正確觀念。	隨機家長問卷及隨機學生問卷
		3. 請社區醫療單位辦	114. 11-	宣導資料	參與健康講座

		理健康宣導，積極建立家長健康理念。	115.05		簽到表
--	--	-------------------	--------	--	-----

肆、實施成果暨分析探

一、全校學生體位 BMI 統計：

學年度	過輕	適中	過重	超重	合計
114 上學期	9.83%	72.26%	10.01%	7.9%	100%
114 下學期	7.34%	73.56%	12.69%	6.4%	100%
114 上下學期比較	-2.49%	+1.3%	+2.59	-1.5%	

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
81.82%	89.09%	92.73%	80.91%
增加 7.27%，達成增加 1%目標		減少 11.82%，增加 1%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
56.36%	63.64%	38.18%	52.73%	70.91%	78.18%
增加 7.01%，達成增加 1%目標		增加 14.55%，達成增加 1%目標		增加 7.27%，達成增加 1%目標	

1. 全校學生之 BMI 適中值達 73.56%。
2. 本校學生 BMI 過輕值 7.34%。
3. 本校學生 BMI 過重及超重比率達 19.09%。
4. 本校學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率增加 14.55%。
5. 本校每天睡足 8 小時之學生，後測比率增加 7.27%。
6. 本校放假睡足 8 小時之學生，後測比率減少 11.82%。

7. 本校每天在校吃完午餐蔬菜之學生，後測比率增加 7.01%。
8. 本校學生每日飲水量後測比率增加 7.27%。

二、指標分析

（一）指標 1：全校學生之 BMI 適中值達 68%以上。

BMI 體位適中比率由 114 上學期 72.26%提升至 114 下學期 73.56%，增加 1.30%，已達成 68%以上之目標。

（二）指標 2：本校學生 BMI 過輕值 9%以下。

BMI 過輕學生比率由 114 上學期 9.83%下降至 114 下學期 7.34%，減少 2.49%，已達成 9%以下之目標。

（三）指標 3：本校學生 BMI 過重及超重比率 19%以下。

BMI 過重比率由 114 上學期 10.01%增加至 114 下學期 12.69%，增加 2.59%；超重比率由 7.90%下降至 6.40%，減少 1.50%。兩者加總為 19.09%，略高於 19%目標，尚未達成，後續仍需持續關注學生體位控制與健康生活習慣養成。

（四）指標 4：本校學生每週累積運動量 210 分鐘，後測比率增加 1%以上。學生每週累積運動量 210 分鐘達成率由前測 38.18%提升至後測 52.73%，增加 14.55%，已達成增加 1%以上之目標。

（五）指標 5：本校每天睡足 8 小時之學生，後測比率增加 1%以上。

學生平日睡眠時數達成率由前測 81.82%提升至後測 89.09%，增加 7.27%，已達成增加 1%以上之目標；惟放假睡眠時數達成率由前測 92.73%下降至後測 80.91%，減少 11.82%，未達成增加 1%以上之目標，未來可加強學生假日期間規律作息之宣導。

（六）指標 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。

學生午餐理想蔬菜量達成率由前測 56.36%提升至後測 63.64%，增加 7.01%，已達成增加 1%以上之目標。

（七）指標 7：本校學生每日飲水量後測比率增加 1%以上。

學生飲水量達成率由前測 70.91%提升至後測 78.18%，增加 7.27%，已達成增加 1%以上之目標。

伍、檢討與建議

依據本校 114 學年度上下學期體位檢查及健康促進前後測結果，整體而言，多數指標呈現進步，顯示本校推動健康飲食、規律運動及生活作息等健康促進措施已有初步成效。BMI 適中比率由 72.26%提升至 73.56%，過

輕比率由 9.83%下降至 7.34%，皆達成設定目標；學生每週累積運動量 210 分鐘、平日睡足 8 小時、午餐蔬菜量及每日飲水量等後測比率也都有明顯提升，顯示學生健康知能與行為表現逐漸改善。

然而，仍有部分指標需持續追蹤與加強。首先，學生 BMI 過重及超重比率合計為 19.09%，雖僅略高於 19%目標，但其中過重比率由 10.01%上升至 12.69%，增加幅度較明顯，顯示仍有部分學生在飲食控制、運動習慣或生活作息上需要進一步引導。建議未來可持續推動課間活動、體育課外運動鼓勵、健康飲食宣導，並結合班級導師及家長力量，協助學生建立規律運動與均衡飲食習慣。

其次，放假睡足 8 小時之學生比率由 92.73%下降至 80.91%，減少 11.82%，為本次結果中退步較明顯的項目。推測學生假日期間可能因使用 3C 產品、晚睡、補習或作息不固定，導致睡眠規律下降。建議後續可加強假日作息管理宣導，透過學習單、親師合作或班級宣導，提醒學生假日仍應維持固定就寢時間，避免熬夜及長時間使用手機、平板等 3C 產品。

在飲食方面，學生午餐理想蔬菜量達成率由 56.36%提升至 63.64%，每日飲水量達成率也由 70.91%提升至 78.18%，皆已達成目標，值得肯定。未來可持續透過午餐教育、健康小天使宣導、班級獎勵制度等方式，鼓勵學生養成吃足蔬菜、少喝含糖飲料、多喝白開水的習慣，使健康行為更穩定地落實於日常生活中。

整體建議未來健康促進計畫可將重點放在「體重過重控制」、「假日規律作息」及「運動習慣持續養成」三大方向。除校內宣導外，也可透過親師合作，讓家長了解學生健康體位與生活作息的重要性，共同協助學生建立健康的生活型態，進一步提升本校健康促進成效。

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



健康體位藝文競賽優秀作品

範例:

1. 睡滿 8 小時

● 睡滿 8 小時

● 每天 5 歲以下

● 3C (平、靜、電) 少於 2 小時

● 每天喝 6 杯以上水
飲料、喝不見白開水

1/21 2/1

1/22 2/2

1/23 2/3

1/24 2/4

1/25 2/5

1/22 2/2

1/23 2/3

1/24 2/4

1/25 2/5

1/26 2/6

1/23 2/3

1/24 2/4

1/25 2/5

1/26 2/6

1/27 2/7

1/24 2/4

1/25 2/5

1/26 2/6

1/27 2/7

1/28 2/8

1/25 2/5

1/26 2/6

1/27 2/7

1/28 2/8

1/29 2/9

● 運動 30 分鐘

● 餐、睡前、起床、刷牙、漱口

● 規律用、眼、3010

● 戶外活動 120 分鐘

● 刷牙、擦手、擦

寒假健康生活學習單

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、電玩)

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

納入班會議題討論



均衡飲食週會宣導

我的餐盤學習單 三年級 座號: 2 姓名: 馮裕婷

親愛的小朋友:

在這學期的健康課，學到運用「健康餐盤」讓我們均衡攝取六大類食物，請你在餐盤，點選 QRcode 和家人分享「我的餐盤」影片，拍下符合「健康餐盤」的照片，或是設計畫出符合「健康餐盤」的圖片。

113 年 月 日 (星期六) ☐ 早餐 ☐ 午餐 ☐ 晚餐

乳品類 蔬菜類 水果類

全脂鮮乳 全穀類 豆魚蛋肉類 堅果種子類

請問餐盤食物分量，是否符合「健康餐盤」的原則呢?

健康餐盤原則	達成	未達成
乳品類(牛奶、優酪乳、優格) 1 杯或起司片	☒	☐
水果類 拳頭大	☒	☐
蔬菜類 比拳頭多一點	☒	☐
全穀雜糧類 比拳頭多一點	☒	☐
豆魚蛋肉 一掌心	☒	☐
堅果種子類 一茶匙	☒	☐

家長簽章 林安霖

寒假健康促進學習單



健康體位 85210 宣導



健康促進摸彩得獎



一學年健康體位宣導-含糖飲料的危害



均衡飲食海報宣導



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



六學年-畢業路跑



兒童朝會健康促進宣導



兒童朝會健康促進宣導