



臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

2-4-1 學生參與公部門及校本健康策略推動，達到倡議與賦能的目的

1. 潔牙小天使
2. 健康促進宣導小尖兵
3. 環保整潔小尖兵
4. 健康護照
5. 大跑步計畫
6. SH150(晨間運動與課後社團)

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

潔牙小天使



護理師到各班進行潔牙教學



學生進行潔牙實作



選拔潔牙小天使



選拔潔牙小天使



潔牙小天使利用學生朝會示範與宣導



潔牙小天使利用學生朝會示範與宣導

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

健康促進宣導小尖兵



學生向家長進行**正確用藥**宣導



學生向家長說明**反毒創作理念**



學生向家長進行**防制藥物濫用**宣導



學生向社區長輩宣導健康促進議題~
健康體位與多運動



學生向社區長輩宣導健康促進議題~
視力保健、拒菸及登革熱防治



學生向社區長輩宣導健康促進議題~
視力保健及登革熱防治

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

環保整潔小尖兵



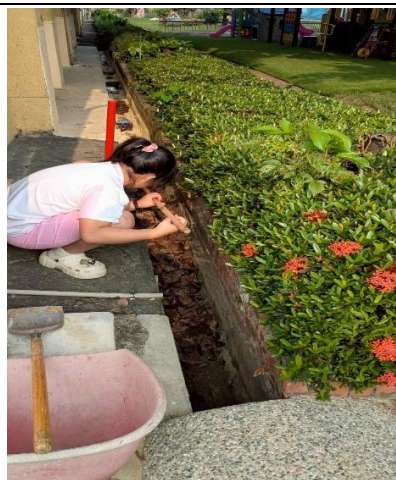
每週五環保小尖兵協助資源回收



每週五環保小尖兵協助資源回收



每週三整潔小尖兵協助登革熱防治作業



每週三整潔小尖兵協助登革熱防治作業



每週三整潔小尖兵協助登革熱防治作業



學生協助清除水溝中的玉米葉
(由隔壁玉米田飄過來)

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

健康護照：確實遵守並詳實記錄

文昌國小健康護照~健康行動守則

◎目標一：均衡飲食好習慣

均衡飲食的優點：

- 1.維持理想體重
- 2.促進身體生長及發展
- 3.促進正常生理機能
- 4.預防疾病，增加免疫力

◎目標二：喝足白開水(1500CC 或6杯馬克杯)

喝足白開水好處：

- 1.加速新陳代謝，維持美麗的肌膚
- 2.促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
- 3.避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會

◎目標三：不喝含糖飲料

喝含糖飲料的缺點：

- 1.增加蛀牙機率
- 2.導致肥胖
- 3.精神不濟、注意力不能集中
- 4.越喝越渴，止渴效果不好

◎目標四：不吃油炸食品

少吃油炸的好處：

- 1.降低肥胖的機率
- 2.減少痘痘生長，改善皮膚光澤
- 3.保護心血管

◎目標五：不吃零食

吃零食的缺點：

- 1.影響正餐進食，進而造成營養不均衡
- 2.飲食重口味的養成，增加身體負擔
- 3.影響生長發育

◎目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課囉！

運動的好處：

- 1.穩定情緒、降低壓力
- 2.促進心肺功能
- 3.儲存健康、保持體力

「健康不是口號，行動才是王道！」

健康行動紀錄表

◎目標一：均衡飲食好習慣

均衡飲食的優點：

- 1.維持理想體重
- 2.促進身體生長及發展
- 3.促進正常生理機能
- 4.預防疾病，增加免疫力

◎目標二：喝足白開水(1500CC 或6杯馬克杯)

喝足白開水好處：

- 1.加速新陳代謝，維持美麗的肌膚
- 2.促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
- 3.避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會

◎目標三：不喝含糖飲料 (不包含視障不加)

不喝含糖飲料的好處：

- 1.增加蛀牙機率。
- 2.導致肥胖。
- 3.精神不濟、注意力不能集中。
- 4.越喝越渴，止渴效果不好。

◎目標四：不吃油炸食品

少吃油炸的好處：

- 1.降低肥胖的機率。
- 2.減少痘痘生長，改善皮膚光澤。
- 3.保護心血管。

◎目標五：不吃零食

吃零食的缺點：

- 1.影響正餐進食，進而造成營養不均衡。
- 2.飲食重口味的養成，增加身體負擔。
- 3.影響生長發育。

◎目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課囉！

運動的好處：

- 1.穩定情緒、降低壓力
- 2.促進心肺功能
- 3.儲存健康、保持體力

遵守健康護照六大行動守則

健康護照六大目標

臺南市鹽水區文昌國小健康護照 二年甲班 號 姓名：余建梅

健康紀錄	期初 9月8日	期末 月 日	體適能	期初 月 日	期末 月 日
身高	117.9 公分	公分	800/1600M 長跑	分 秒	分 秒
體重	17.7 公斤	公斤	立定跳遠	公分	公分
腰圍	公分	公分	60秒仰臥起坐	下	下
視力	左 2.0 右 2.0	左 右	坐姿體前彎	公分	公分
BMI	過輕 適中 過重 肥胖	過輕 適中 過重 肥胖			

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六	見證人
均衡飲食好習慣	喝足白開水 1500CC	不喝含糖飲料	不吃油炸食品	不吃零食	天天運動 30分鐘	見證人
我每週有7天	我每週有7天喝足	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	每週一位
吃到大六歲食物	1500 CC 白開水	含糖飲料	吃油炸食品	吃零食	運動達到 30分鐘	家庭見證人
理想	我每天都有	天天喝足 1500 CC	不喝任何含糖	我每週不吃超過	不吃任何零食	我每天運動
目標	吃到大六歲食物	白開水	飲料	1次油炸食品	每天達 30分鐘	每天達 30分鐘
表格	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天喝	紀錄每週喝幾杯	紀錄每週吃幾天	紀錄每週吃幾天	紀錄每週有7天
說明	吃到大六歲食物	1500 CC 白開水	含糖飲料	次油炸食品	零食	運動達到 30分鐘

週數	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六	見證人
1	5	OK	2	2	3	5	李慧英
2	6	200cc	2	1	2	6	李慧英
3	5	200cc	3	1	2	6	李慧英
4	5	300cc	3	3	3	3	李慧英
5	5	400cc	2	1	3	5	李慧英
6	5	800cc	3	3	3	4	李慧英
7	5	600cc	2	2	2	4	李慧英
8	6	500cc	2	1	3	3	李慧英
9	6	500cc	1	2	4	4	李慧英
10	5	500cc	3	2	5	5	李慧英
11	6	600cc	2	1	4	4	李慧英
12	5	600cc	2	1	3	3	李慧英
13	6	600cc	1	3	3	4	李慧英
14	5	500cc	3	2	4	3	李慧英
15	5	600cc	2	1	2	4	李慧英
16	4	400cc	3	4	3	6	李慧英
17	6	500cc	1	3	5	4	李慧英
18	6	400cc	5	2	4	3	李慧英
19	5	300cc	1	2	3	4	李慧英
20							

臺南市鹽水區文昌國小健康護照 五年甲班 號 姓名：朱麗蓉

健康紀錄	期初 9月8日	期末 月 日	體適能	期初 月 日	期末 月 日
身高	141.5 公分	公分	800/1600M 長跑	分 秒	分 秒
體重	50.2 公斤	公斤	立定跳遠	公分	公分
腰圍	公分	公分	60秒仰臥起坐	下	下
視力	左 1.5 右 1.2	左 右	坐姿體前彎	公分	公分
BMI	過輕 適中 過重 肥胖	過輕 適中 過重 肥胖			

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六	見證人
均衡飲食好習慣	喝足白開水 1500CC	不喝含糖飲料	不吃油炸食品	不吃零食	天天運動 30分鐘	見證人
我每週有7天	我每週有7天喝足	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	每週一位
吃到大六歲食物	1500 CC 白開水	含糖飲料	吃油炸食品	吃零食	運動達到 30分鐘	家庭見證人
理想	我每天都有	天天喝足 1500 CC	不喝任何含糖	我每週不吃超過	不吃任何零食	我每天運動
目標	吃到大六歲食物	白開水	飲料	1次油炸食品	每天達 30分鐘	每天達 30分鐘
表格	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天喝	紀錄每週喝幾杯	紀錄每週吃幾天	紀錄每週吃幾天	紀錄每週有7天
說明	吃到大六歲食物	1500 CC 白開水	含糖飲料	次油炸食品	零食	運動達到 30分鐘

週數	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六	見證人
1	5	4	3	4	3	5	施施
2	4	4	3	4	3	5	施施
3	4	4	3	4	3	5	施施
4	3	5	3	4	3	5	施施
5	4	4	4	5	3	5	施施
6	5	4	3	5	2	5	施施
7	5	4	3	5	3	5	施施
8	3	5	5	4	4	5	施施
9	4	4	4	4	3	5	施施
10	3	5	3	2	3	5	施施
11	4	4	5	3	3	5	施施
12	5	3	4	3	3	5	施施
13	4	4	4	4	3	5	施施
14	4	4	4	3	3	5	施施
15	4	4	4	3	3	5	施施
16	4	4	4	3	3	5	施施
17	4	4	4	3	3	5	施施
18	5	4	4	3	3	5	施施
19	4	3	2	3	3	5	施施
20	5	4	4	3	3	5	施施

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

大跑步計畫

星期一：大甲班
星期二：體育課
星期三：甲級班
星期四：大甲班
星期五：體育課

年級	座號	學生姓名	9/01-9/05	9/08-9/12	9/15-9/19	9/22-9/26	9/29-10/03	10/06-10/10	10/13-10/17	10/20-10/24	10/27-10/31	11/03-11/07
5	1	顏祥祐	正	正	正	正	正	正	正	正	正	正
5	2	蔡翔裕	正	正	正	正	正	正	正	正	正	正
5	3	朱宥睿	正	正	正	正	正	正	正	正	正	正
5	4	王以樑	正	正	正	正	正	正	正	正	正	正
5	5	張惟安	正	正	正	正	正	正	正	正	正	正
5	6	鄭家柔	正	正	正	正	正	正	正	正	正	正

年級	座號	學生姓名	9/01-9/05	9/08-9/12	9/15-9/19	9/22-9/26	9/29-10/03	10/06-10/10	10/13-10/17	10/20-10/24	10/27-10/31	11/03-11/07
1	1	陳昂希	6	6	6	6	6	7	6	7	7	12
1	2	楊昱斌	6	6	6	6	6	7	6	7	7	12
1	3	張博宇	6	6	7	6	7	6	7	7	7	13
1	4	魏夢杉	6	6	6	7	7	6	7	7	7	9
1	5	謝佩琪	6	6	6	7	7	0	6	7	7	5
1	6	楊庭語	6	6	6	6	6	0	7	7	7	4
1	7	林妤瞳	6	6	6	6	6	0	6	7	7	5

學生詳實記錄跑步圈數(五甲)

學生詳實記錄跑步圈數(一甲)

文昌國小 114 學年度上學期跑步圈數統計表

班級	座號	學生姓名	圈數	摸彩券	合計
1	1	陳昂希	111	11	65
1	2	楊昱斌	106	11	
1	3	張博宇	107	11	
1	4	魏夢杉	105	11	
1	5	謝佩琪	90	7	
1	6	楊庭語	88	7	
1	7	林妤瞳	79	7	
2	1	李星辰	263	31	87
2	2	余定恆	244	26	
2	3	洪羽彤	161	17	
2	4	陳勁仔	136	13	
3	1	黃昱閔	169	17	223
3	2	李龍祐		1	
3	3	郭彥霖	193	19	
3	4	陳琦歌	185	19	
3	5	蘇郁崧	194	19	
3	6	郭伯瀚	161	17	
3	7	林達秣	160	17	
3	8	朱嫻婕	181	19	
3	9	張沛塗	189	19	
3	10	顏彤娜	194	19	
3	11	楊雨庭	186	19	
3	12	林羊儀	191	19	
3	13	吳佩娟	193	19	
4	1	潘均誠	61	5	41
4	2	李暉均	65	5	
4	4	余采怡	72	7	
4	5	林尹宸	62	5	
4	6	蘇郁崧	63	5	
4	7	陳亭瑤	76	7	
4	8	蔡惠涵	78	7	
5	1	顏祥祐	111	11	
5	2	蔡翔裕	60	5	52
5	3	朱宥睿	68	5	
5	4	王以樑	105	11	
5	5	張惟安	90	7	
5	6	鄭家柔	137	13	
6	1	郭品宏	87	7	
6	2	吳季佳	93	7	
6	3	周昕遠	93	7	
6	4	洪筠喬	94	7	
6	5	張佳鳳	116	11	
6	6	張雨祺	91	7	
6	7	郭芷琳	109	11	
6	8	鄭卉玲	95	7	

跑步圈數獎勵辦法

一、每週各班前三名頒發摸彩卷
第一名三張、第二名二張、第三名一張。

二、完成任務後，依任務難易度頒發不同張數摸彩卷。

任務區分

50 圈 5 張摸彩券，70 圈 2 張摸彩券，
100 圈 4 張摸彩券，120 圈 2 張摸彩券，
150 圈 4 張摸彩券，170 圈 2 張摸彩券，
200 圈 5 張摸彩券，220 圈 2 張摸彩券，
250 圈 5 張摸彩券，270 圈 3 張摸彩券，
300 圈 5 張摸彩券。

三、學期末時統計各班圈數最多第一名頒發獎品。

四、學期末進行跑步摸彩，摸中者頒發獎勵品。

114-1 跑步圈數統計與摸彩券發放

跑步圈數獎勵辦法



添購**羽毛球拍**作為大跑步計畫之摸彩品



添購**籃球**作為大跑步計畫之摸彩品



添購**樂樂棒球**作為大跑步計畫之摸彩品



學生利用下課、晨光時間進行跑步



師長與學生一起進行晨間運動(跑步)



週三、五晨間運動時間-跑步

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

SH150 執行方案推動成果

壹、執行方式：

一、晨間體能活動：每週三和五上午8：00~8：40

二、籃球社團：

(一)低年級班：每週四 15：10~15：50

(二)中高年級班：每週三 15：10~16：50、每週四、五 16：10~16：50

貳、執行對象：本校一至六年級學生。

參、執行內容：

一、低年級-健康操、呼拉圈、跑步、飛盤，活動地點：教室前庭空地。

二、中年級-跳繩、跑步、蛇板，活動地點：教室前空地及中廊。

三、高年級-跳繩、跑步、籃球，活動地點：操場、籃球場。

四、導師亦可視該班學生能力與需求選擇其他活動項目。

肆、預期效益：

一、落實執行 SH150 計畫，達成每週運動150分鐘指標。

二、激發運動動機，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力。

三、啟發運動興趣，加入課後運動社團，保持運動習慣。

伍、推動策略：

一、每週三、五 08：00-08：30 為晨間運動時間，由各班導師帶領學生至操場或球場運動。

二、於教室學習角落放置籃球、呼啦圈、跳繩等運動用品，讓學生於下課時間使用。

三、於每周三~五辦理課後籃球社團，養成規律運動習慣。

四、晨間及下課時間實施大跑步計畫，於期末時進行摸彩獎勵。

陸、實際成效：

一、落實執行SH150 計畫，全校學生 90%以上達成每週運動 150 分鐘指標。

二、學生 73.30%加入課後運動社團，保持運動習慣，達成SH150 目標。

三、養成規律運動好習慣，體位適中率提高 6.04%。

四、透過大跑步獎勵計畫，激發學生運動動機。

柒、佐證文件：

文昌國小 114 學年度上學期跑步圈數統計表

班級	座號	學生姓名	圈數	摸彩券	合計
1	1	陳昂希	111	11	65
1	2	楊昱慈	106	11	
1	3	張博宇	107	11	
1	4	魏夢杉	105	11	
1	5	謝佩琪	90	7	
1	6	楊庭語	88	7	
1	7	林妤瞳	79	7	
2	1	李星辰	263	31	87
2	2	余定恆	244	26	
2	3	洪羽彤	161	17	
2	4	陳勁仔	136	13	
3	1	黃昱閔	169	17	223
3	2	李龍祐		1	
3	3	郭彥霖	193	19	
3	4	陳琦數	185	19	
3	5	蘇郁崴	194	19	
3	6	郭伯瀚	161	17	
3	7	林達林	160	17	
3	8	朱耀婕	181	19	
3	9	張沛喆	189	19	
3	10	顏彤娜	194	19	
3	11	楊雨庭	186	19	
3	12	林羊儀	191	19	
3	13	吳佩嫻	193	19	
4	1	潘均誠	61	5	41
4	2	李韋均	65	5	
4	4	余采怡	72	7	
4	5	林尹宸	62	5	
4	6	蘇郁芯	63	5	
4	7	陳亭瑀	76	7	
4	8	蔡惠涵	78	7	
5	1	顏祥祐	111	11	
5	2	蔡翔裕	60	5	
5	3	朱宥睿	68	5	
5	4	王以樑	105	11	
5	5	張惟安	90	7	
5	6	鄭家柔	137	13	
6	1	郭品宏	87	7	64
6	2	吳季佳	93	7	
6	3	周昕逸	93	7	
6	4	洪筠喬	94	7	
6	5	張佳風	116	11	
6	6	張雨祺	91	7	
6	7	郭芷琳	109	11	
6	8	鄭卉玲	95	7	

114 學年度第 1 學期跑步圈數統計表，依據圈數給予摸彩券獎勵



週三、五晨間運動時間-跳繩(中高年級)

週三、五晨間運動時間-跳繩(低年級)



週三、五晨間運動時間-蛇板(中年級)



二年級導師陪學生進行晨間運動-跑走



週三、五晨間運動時間-跑走



週三、五晨間運動時間-籃球



114-1 跑步圈數抽獎禮品：籃球



114-1 跑步圈數抽獎禮品：羽球



114-1 跑步圈數抽獎禮品：樂樂棒球



114-1 跑步圈數抽獎禮品：益智桌遊



週三、五晨間運動時間-跳繩(中低年級)



星期四課後籃球社團



晨間運動時間-體能訓練



星期四課後籃球社團