

臺南市七股區後港國小 108 學年度健康促進學校

1、健康自主管理辦法及獎勵實證成果：視力保健，達成天天 120、用眼姿勢良好



遠眺休息：每天第二大節下課，全校一起進行。



學生下課都能做到教室淨空，利用課間時間到戶外活動，讓眼睛休息。



學生坐姿良好，眼睛離桌面或螢幕都有 30 公分以上；教室保持明亮，降低用眼壓力

2、健康自主管理辦法及獎勵實證成果：口腔衛生，餐後潔牙、定時含氟漱口水



接受牙醫師每學期一次的定期檢查與治療；並接受醫囑至牙科診所進行必要處置。



學生利用教室外的鏡面進行餐後潔牙；老師也都跟學生一起刷牙，一起守護牙齒健康。



定時使用含氟漱口水。學生每次使用 10c. c.。並紀錄在潔牙紀錄表。

3、健康自主管理辦法及獎勵實證成果：健康體位，飲食教育、課後運動



班級佈置飲食教育宣導海報



午餐時，播放宣導海報，由老師進行餐前教育



大家一起用餐，一起學習用餐禮儀和營養教育



利用影片，鼓勵學生養成不偏食、不挑食的習慣



小朋友都開心的享用午餐



學校午餐營養均衡、期望學生能有健康身體

4. 健康自主管理辦法及獎勵實證成果：晨會宣導與頒獎鼓勵



晨會宣導健康生活與生活技能



戶外教育行前宣導：戶外活動安全規劃



校長獎勵行為符合健康守則的學生



主任宣導健康生活的方法



校長在晨會上，公開表揚刷牙最仔細的小朋友



5. 健康自主管理辦法及獎勵實證成果：晨會宣導與頒獎鼓勵



校長鼓勵學生保持良好生活習慣，晨會給予獎狀與點券



校長鼓勵學生保持良好生活習慣，晨會給予獎狀與點券



校長鼓勵學生保持良好生活習慣，晨會給予獎狀與點券