臺南市永康區勝利國小104學年度 健康體位 活動成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 場次名稱 | 四年級健康體位宣導 | | | |
| 活動日期 | 104.10.1 | | | |
| 參加對象 | 學生 | 家長 | | 教職員工 |
| 參加人數 | 115 | 0 | | 8 |
| 成果照片 | | | | |
| D:\104 衛生組\健康促進\健促宣導\四年級健康體位\2015-10-01 08.13.12.jpg | | | D:\104 衛生組\健康促進\健促宣導\四年級健康體位\2015-10-01 08.21.04.jpg | |
| 運動210增活力 | | | 攝取均衡飲食 | |
| D:\104 衛生組\健康促進\健促宣導\四年級健康體位\2015-10-01 08.25.39.jpg | | | D:\104 衛生組\健康促進\健促宣導\四年級健康體位\2015-10-01 08.28.20.jpg | |
| 了解自己、尊重他人的體型 | | | 如何計算BMI | |
| 1041001 四年級健促宣導-健康體位 什麼是健康體位？是個一下子很難清楚表達的議題，但可愛的珮蓉老師簡單扼要的講解它包含的三大重點：運動、飲食、體位，讓學生很快可以了解，並且透過BMI計算的網站教孩子檢測自己是否過重或過輕，而不是一昧被普遍媒體影響而只想減肥，最後再針對運動或飲食做調整的觀念，是保持健康體位最重要的三管齊下哦！ | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教學 主題 ：85210健康活力go go go! | | | | |
| 活動設計者：王雅慧、王文君 | | | | |
| 執行營養師：王雅慧、王文君 | | | | |
| 教學大綱  及指(目)標 | 1.了解85210健康密碼的執行內容  2.學會計算蔬果的份數  3.認識蔬果的好處 | | | |
| 教學資源  (設備) | □電腦 □單槍投影設備 □教學光碟  □場地 視聽教室 □其他 | | | |
| 申請學校 | 永康勝利國小 | 辦理日期 | | 104年12月10.17.24日 |
| 營養教育對象 | 國中：□1年級 □2年級 □3年級 □教職員工  國小：□低年級 □中年級 □高年級 □其他 | | | |
| 教學後  自評其成效 | 1.了解自己的理想體態並學會計算BMI  2.認識各色蔬果並了解其重要性  3.學會計算每日所需蔬果份量  4.能減少電子產品使用量並少喝含糖飲料 | | | |
| 成果描述 | | | | |
| 今年度除了請午餐廠的營養師到校協助宣導外，也邀請了轄區的負責營養師到校和孩子分享。由於各年級孩子吸收程度和所需內容皆不相同，因此分成三個年段進行不同主題的營養教育宣導。低年級針對天天五蔬果來加強飲食的均衡、中年級學習如何計算每日所需蔬果份量、高年級則了解85210的內涵及學會計算BMI。 | | | | |
| 活動照片 | | | | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 場次名稱 | 六年級融入健康課程 | |
| 成果照片 | | |
| 2015-03-24 10 | | 2015-03-24 10 |
| 能知道外食的地雷食物，有油炸速食、排骨便當、鍋貼等…。 | | |
| 課程省思及學生回饋 | | |
| 1. 原來外食有這麼多地雷，幾乎大家都吃過而且還常吃呢！ 2. 為了健康著想，選擇外食要三思。 | | |
| 場次名稱 | 四年級融入健康課程 | |
| 成果照片 | | |
| DSC02123 | | DSC03053 |
| 認識六大營養素 | | 介紹不良食品的種類與人工添加物 |
| 1.學生能知道均衡飲食的重要，不亂吃零食有害健康。  2.多喝白開水解渴，不喝含糖飲料。 | | |

|  |  |
| --- | --- |
| 成果照片 | |
| \\163.26.175.8\學務處\104學務處影音\104.10月六年級樂樂棒球\PA132517.JPG | \\163.26.175.8\學務處\104學務處影音\104.10月六年級樂樂棒球\PA132529.JPG |
| 校際樂樂棒球賽 | 校際樂樂棒球賽 |
| \\163.26.175.8\學務處\104學務處影音\2015.03.18-五年級足球冠亞軍\DSC05151.JPG | \\163.26.175.8\學務處\104學務處影音\2015.03.18-五年級足球冠亞軍\DSC05153.JPG |
| 校際足球賽 | 校際足球賽 |
| \\163.26.175.8\學務處\104學務處影音\20151023_游泳教學\DSC04647.JPG | \\163.26.175.8\學務處\104學務處影音\20151023_游泳教學\DSC04670.JPG |
| 游泳教學-暖身 | 游泳教學 |
| \\163.26.175.8\學務處\104學務處影音\疊杯研習\DSC_5464.JPG | \\163.26.175.8\學務處\104學務處影音\疊杯研習\DSC_5485.JPG |
| 師生疊杯研習—規則解說 | 師生疊杯研習--師生比賽 |
| \\163.26.175.8\學務處\104學務處影音\1040908體育日活動\2015-09-08 08.19.20.jpg | \\163.26.175.8\學務處\104學務處影音\1040908體育日活動\2015-09-08 08.32.25.jpg |
| 體育日全校活動—個人跳繩 | 體育日全校活動—大繩輪跳 |
| \\163.26.175.8\學務處\103學務處影音\2015.9.18班親會\DSC00058.JPG | \\163.26.175.8\學務處\103學務處影音\2015.9.18班親會\DSC04402.JPG |
| 班親會宣導健康體位議題 | 班親會宣導健康體位議題 |
| C:\Users\user\Dropbox\相機上傳\2016-05-10 10.17.23.jpg | \\163.26.175.8\學務處\103學務處影音\課間.晨間體育活動\DSC_0305.JPG |
| 第二大節進行課間活動—躲避球、慢跑 | 第二大節進行課間活動—跳大會舞 |
| \\163.26.175.8\學務處\103學務處影音\103運動會\DSC03069.JPG | \\163.26.175.8\學務處\103學務處影音\20150514_健身操\DSC04165.JPG |
| 健康操時間 | 健康操比賽 |
| \\163.26.175.8\Public\給季穎\1050509減重照片\DSCN1495.JPG | \\163.26.175.8\Public\給季穎\1050509減重照片\DSCN1500.JPG |
| 體控班--健康體位及均衡飲食課程 | 體控班--健康體位及均衡飲食課程 |
| C:\Users\user\Dropbox\相機上傳\2016-05-10 10.16.48.jpg | C:\Users\user\Dropbox\相機上傳\2016-05-11 10.29.37.jpg |
| 體控班—第二大節下課慢跑時間 | 體控班—跑完拿活動護照蓋章 |
| C:\Users\user\Dropbox\相機上傳\2016-05-05 12.49.20.jpg | D:\104 衛生組\健康促進\104學年度健促訪視\定向\IMAG2433.jpg |
| 高年級定向越野闖關活動--搭配各種議題進行 | 高年級定向越野闖關活動--搭配各種議題進行 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 計畫名稱 | 體重控制班 | |
| 計畫辦法 | 參加對象: 四、五年級BMI值大於23的學生，並經由家長同意後參加。  活動內容: 1.每天第二節下課至操場慢跑或跳繩20分鐘。結束後可持活  動護照蓋章。  2.每週進行一次健康體位課程，針對飲食控制及適當運動進行教學。  3.每週升旗後至健康中心量身高體重，以便紀錄。  4.期末進行結算，全班BMI值減少最多前三名可獲得獎狀及獎品一份，第四名至第十名則獲得獎品一份。 | |
| 成果照片 | | |
| \\163.26.175.8\Public\給季穎\1050509減重照片\DSCN1495.JPG | | \\163.26.175.8\Public\給季穎\1050509減重照片\DSCN1500.JPG |
| 體控班--健康體位課程 | | 體控班--健康體位課程 |
| C:\Users\user\Dropbox\相機上傳\2016-05-10 10.16.48.jpg | | C:\Users\user\Dropbox\相機上傳\2016-05-11 10.29.37.jpg |
| 體控班—第二大節下課慢跑時間 | | 體控班—跑完拿活動護照蓋章 |
| C:\Users\user\Dropbox\相機上傳\2016-05-11 10.23.23.jpg | | C:\Users\user\Dropbox\相機上傳\2016-05-11 14.08.43.jpg |
| 體控班—跑完拿活動護照蓋章 | | 家長同意書 |