

高雄市田寮區田寮國民中學112學年度健康促進偏鄉嘉年華計畫

壹、依據

- 一、112學年度高雄市辦理健康促進學校計畫。
- 二、本校113年1月8日全校教職員會報審議通過。

貳、計畫期程：113年1月1日至113年5月31日止

參、實施目的

- 一、透過辦理健康促進活動，推廣健康促進七大議題理念。
- 二、建構師生及家長健康促進正確觀念。
- 三、培養學生運用生活技能及進行健康行動。

肆、辦理單位：高雄市田寮區田寮國民中學

伍、參加對象：全體學生42人、教職員10人、預估家長10人。

陸、活動時間：113年1月1日至5月31日期間(利用健體課程、社團活動、晨間集會、課間、班親會辦理)

柒、活動地點：田寮國中

捌、競賽與活動

活動名稱	學習目標	具體目標	準備道具	見證或核章 (擇一人)
第一關： 望遠凝視	視力保健 ~3010120	能說出預防近視六招	投影片及海報說明	健體教師 護理師
第二關： 刷刷樂	認識貝氏刷牙法	能正確做出刷牙方法。	牙齒模型、牙刷、海報、投影片說明	健體教師 學生家長
第三關： 健康活力	健康體位 ~85210	能說出如何達成健康體位五種方法	投影片及海報說明	健體教師 營養師 護理師
第四關： 幸福有一套	性教育含愛滋病防治相關內容	能正確回答性教育含愛滋病防治相關問題	投影片及海報說明	健體教師 護理師
第五關： 營養好食	認識健康的飲食	能分辨食材分級，聰明選擇新鮮營養的食物。	投影片及實物	營養師 健體教師 護理師 學生家長
第六關： 全民健保正確用藥	珍惜健保資源及認識用藥原則	能正確說出健保的用途及用藥原則	投影片說明及平板	健體教師 護理師
第七關： 心肺適能UP	每日規律運動 1.跳繩500下	1.每次跑步至少200公尺。	紀錄卡	導師 健體教師

	2.跑操場1圈 (二擇一)	2.每次跳繩至 少500下。 (二擇一，持 續30天)		護理師
--	------------------	--------------------------------------	--	-----

玖、過關獎勵：於5月31日前通過闖關活動者，贈送精美禮物一份。

拾、經費來源：由教育局補助經費支應（如經費明細表），項目間得視實際支用狀況互相勻支。

拾壹、依據「高雄市立各級學校及幼兒園教職員工獎懲標準補充規定第四點」核予本案相關有功人員敘獎。

拾貳、本實施計畫奉校長核定後實施，修正時亦同。

高雄市立田寮國中112學年度推動健康促進偏鄉嘉年華計畫～健康總動員闖關卡

班級：____年____班 姓名：_____

關卡	第一關	第二關	第三關	第四關	第五關	第六關	第七關
活動關名	望遠凝視	刷刷樂	健康活力	幸福有一套	營養好食	全民健保 正確用藥	心肺適能 UP
學習目標	視力保健 ~3010120	認識貝氏刷牙法	健康體位 ~85210	性教育 含愛滋病防治相 關內容	認識健康的 飲食	珍惜健保資源及 認識用藥原則	每日規律運動 1. 跳繩500下。 2. 跑操場2圈。 (二擇一)
具體目標	能說出預防近視 六招	能正確做出刷牙 方法。	能說出如何達 成健康體位五 種方法	能正確答對性教 育含愛滋病防治 相關問題	能分辨食材分 級，聰明選擇新 鮮營養的食物。	正確說出健保的 用途及用藥原則 【5知道8行動】	1. 每次跳繩 至少500下。 2. 操場跑2圈。
過關							
見證或 核章 (擇一人)	1. 健體教師 2. 護理師	1. 健體教師 2. 護理師	1. 健體教師 2. 護理師 3. 營養師	1. 健體教師 2. 護理師	1. 營養師 2. 健體教師 3. 護理師 4. 學生家長	1. 健體教師 2. 護理師	1. 班導師 2. 健體教師 3. 護理師

使用3C 要節度．閃閃動人有保固。

吃對食物、健康享瘦。

小小的舉動就有可能產生大大的改變。

★本活動於5月31日前通過闖關活動者，可兌換精美禮物一份。

心肺適能 UP — 每日運動紀錄表

天數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
日期	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
項目	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步
運動時間	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘
認證者 簽名										
天數	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
日期	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
項目	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步
運動時間	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘
認證者 簽名										
天數	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
日期	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
項目	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步	跳繩/跑步
運動時間	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘	_____分鐘
認證者 簽名										

身體健康，事事好康。

再忙，也要享「瘦」人生。

喜歡是一種選擇，選擇健康體態的自己。

時時喝水保健康！

天天運動精神爽！

高雄市田寮區田寮國民中學112學年度健康促進偏鄉嘉年華 成果報告

活動名稱：健康總動員闖關活動		活動時間：113年1月1日至5月31日	
活動地點：高雄市田寮國中		活動人數：約70人	
活動執行情形簡述	本計畫係透過學校課程及規劃闖關活動方式辦理，藉以加強推廣「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」、「性教育」、「健康飲食」、「全民健保」、「心肺適能」等七項健康促進議題，培養本校學生正確之衛生保健知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及問健康問題之發生。		
活動參與者反應	A 學生：謝謝老師的督促及同學們的鼓勵，闖關過程雖然有些壓力，但從中受益良多，覺得跳繩和慢跑是很經濟實惠的運動，不僅能運動到全身肌肉，還能訓練心肺耐力，是長期持續運動不錯的選擇。 B 學生：健康促進闖關活動變得更有趣味及具挑戰性，除了學到健康的知識和技能，同時也開始關心家人及周遭朋友的健康。 C 學生：以前吃東西時比較不會注意到食物的營養和熱量，經過老師的說明後，為了讓身體永保健康，還是得有智慧的飲食。 D 學生：覺得自己變得比較有精神了。 E 學生：牙齒要使用一輩子，方法正確才能真正預防齲齒，老師利用牙齒模型讓我們練習正確的刷牙方式，覺得幫助很大。 F 學生：希望每位老師可以準時下課，讓我們有更多的運動時間。 G 學生：謝謝校長指導我們運動的知識，還經常請我們吃香蕉。 H 學生：草地操場坑洞起伏較多，不小心可能會扭傷腳踝，希望學校可以蓋PU跑道，讓大家有更好的運動環境。 I 學生：希望學校綜合球場可以改建成遮陽擋雨的球場，以解決無室內運動空間的問題。 J 學生：謝謝學校師長照顧我們的健康與營養，每天能享用免費的營養早餐、午餐及晚餐，讓我們學習更有精神與活力（此項為校長爭取校外資源）。 K 學生：建議通過闖關活動的獎金可以提高。		
檢討與建議事項	1、學校在計畫執行過程中，發現學生家長普遍缺乏健康的相關知識，學生在原生家庭累積的生活習慣與價值觀已經定型，在健康生活部分較難管控。 2、偏鄉弱勢家庭比例偏高，家長承受經濟壓力較大，難以兼顧孩子的照顧和教育，因教養及就醫的不便，忽略對子女的健康管理及疾病治療。 3、健康是基本人權，是普世價值，偏鄉有太多的不利，從老人到孩童受到的健康與醫療照顧相對薄弱，推動健康促進非學校教育能囊括所有事項，盼政府能積極伸出援手，給予偏鄉地區居民更多關注及照顧（例：經費、人力、物力），以提升人民的健康及改善健康不平等。		

活動成果照片



說明：健康課進行視力保健衛教。



說明：週會進行護眼操教學及有獎徵答活動。



說明：實施潔牙教育及健康總動員闖關活動。



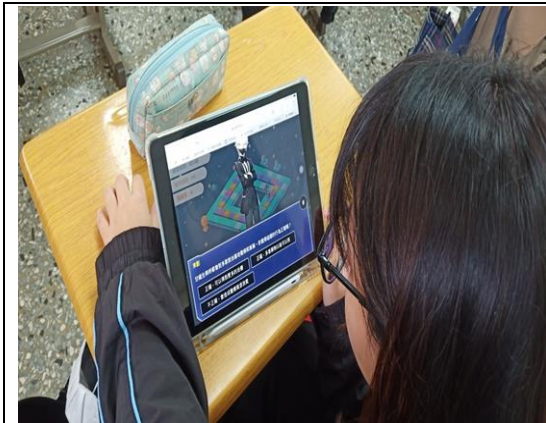
說明：健康課進行口腔衛生衛教。



說明：透過愛滋病防治課程宣導，讓學生瞭解愛滋病的「傳染途徑」和「不會傳染途徑」，避免對愛滋病抱有偏見、恐懼、排斥和污名化。



說明：透過性教育課程活動，培養學生建立「健康安全」之「性態度」與「性行為」，學習「避免非預期懷孕」之知能。



說明：健康課運用數位媒材「醫觸即發」輔助教學，強化學生對全民健保的認識，教導「用藥安全」、「五知道八行動」、「正確用藥」等項正確觀念。



說明：健康課倡導「全民健保永續經營」理念，讓學生對「全民健保」更進一步認識與瞭解，期望在生活中能珍惜且善用醫療資源。



說明：學生課間自主運動。



說明：校長帶領全校師生晨間運動。



說明：透過健康教育課程讓學生認識「六大類」食物及其營養素。



說明：健康課教導學生分辨食材分級，期於生活中能聰明擇食。