

伍、活動紀錄：

健康體位成果照片



106.10.28 運動會(雨天備案於風雨教室舉辦)  
一年級進場活動－營養健康我最棒

體育社團活動「直排輪」



全校一同練跳「健康操」

有氧舞蹈社團練習



親子一同來健身



全校跑走活動



定時健康檢查，關心每個學童成長



辦理歲末健促活動一同跳練「桃園健康操」



兒童節健促闖關活動：營養跳跳跳



兒童節健促闖關活動：RUN COOL 挑戰



辦理歲末健促競賽活動「搖呼拉圈」



護理師到班說明洗手的重要性



校長在臺上宣導鼓勵學童走路上學



導護老師叮嚀走路回家的學童注意安全



書包秤重—自己看重量是否太重

107. 3. 14 護理師蒞校宣講  
健康體位(含營養教育)



定期檢測飲水機，保證學校飲用水質，鼓勵  
學童多喝水

106. 11. 21 辦理健康 85210 講座，邀請護理  
師蒞校宣講，加強學童吃得健康又安心的知  
能。



營養教育教學：學生diy活動  
(香蕉+蛋=香蕉鬆餅)

食用均衡營養午餐



與課後班合作，選擇健康低卡點心



與課後班合作，進行小鐵人競賽活動



鼓勵學童上網填寫教育部健康護照，隨時檢視自己運動狀況。



開設社區有氧瑜珈班，傳遞健康知識。

【視力保健】成果照片



每學期定期檢查視力—二年級檢測

醫院(診所)醫生檢查回條 四年1班1號 [redacted] 檢查日期 107年2.27  
 診察醫師名稱 財福 眼科醫師簽章 [redacted]  
 日 TEL:4891270

醫師檢查結果:  裸眼視力正常 若有異常，請打勾(可複選)

1. 弱視: <input type="checkbox"/> 雙眼 <input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼 <input type="checkbox"/> 矯視0.5以下 2. 斜視: <input type="checkbox"/> 內斜 <input type="checkbox"/> 外斜 <input type="checkbox"/> 上斜 <input type="checkbox"/> 下斜 <input type="checkbox"/> 單眼 3. 屈光不正 散瞳 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 a. 近視: <input type="checkbox"/> 右眼( )度 <input type="checkbox"/> 左眼( )度 b. 遠視: <input type="checkbox"/> 右眼( )度 <input type="checkbox"/> 左眼( )度 c. 散光: <input type="checkbox"/> 右眼( )度 <input type="checkbox"/> 左眼( )度 d. <input type="checkbox"/> 不等視 4. 其他異常(請註明)	醫師處置:(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 視力保健 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 點藥治療 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 配鏡矯治 <input type="checkbox"/> 5. 更換鏡片 <input checked="" type="checkbox"/> 6. 定期檢查 <input type="checkbox"/> 7. 遮眼治療 <input type="checkbox"/> 8. 配戴隱形眼鏡 <input type="checkbox"/> 9. A角膜塑型 <input type="checkbox"/> N其他
--	---

家長簽章:

三坑國小教學處

追蹤矯治—視力檢查回條



得天獨厚的校園綠地環境



綠地廣大，有助學生視力保健



一、四年級健康檢查(辨色力)



配合健康課程，校護入班宣導視力保健



鼓勵學童下課時間盡量離開教室到戶外運動



運動會進場節目宣導：愛眼行動。



106.1.16 護理師到講宣講視力保健



107.3.31 健促闖關：眼盲大考驗



結合本校活動如：新生座談會、班親會，適時向家長宣導學生視力保健的重要。為了學的健康，請家長協助叮嚀學童，在家也要正確用眼，以避免高度近視。

【口腔衛生】成果照片



一、四年級健康檢查—齶齒檢查



每日午餐飯後潔牙



每週二實施含氟漱口水



運動會中年級進場活動—口腔衛生保健宣導



配合健康課程，校護入班宣導口腔衛生保健



106.11.16 口腔協會進行潔牙宣導



牙菌斑檢測活動



105.03.21 辦理口腔衛生保健宣導，強調潔牙的正確方式以及口腔保健預防疾病之重要性



利用班親會，向家長宣導學生口腔衛生保健的良好習慣要從小養成，並請家長配合教導學童居家正確潔牙的方式。



12.29 歲末感恩健促競賽：牙線棒使用



校內潔牙比賽



兒童節健促闖關活動：牙齒保健戳戳樂



106.12.19 牙醫為低年級作牙齒窩溝封填



校內口腔衛生海報製作比賽

【防菸拒檳】成果照片



大型反菸看板－「拒菸舞士」



校園警衛室門邊張貼全面禁菸標誌



校園入口處貼有全面禁菸標誌



利用川堂跑馬燈播放禁煙標語



106.10.28 運動會(兩天備案於風雨教室舉辦)  
二年級進場活動－防菸拒檳宣導

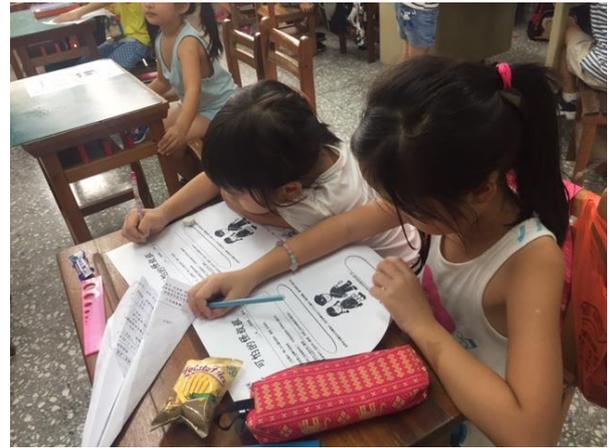


107.04.26 龍潭敏盛醫院曾桂鄉護理師到校  
實施防菸拒檳宣導活動－說明菸害並建立學  
童正確的防治觀念和態度

【性教育】活動照片



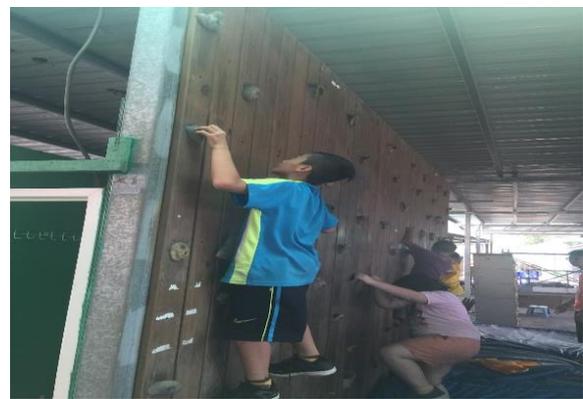
性別平等教育議題以繪本方式融入健康課程



學生填寫課程學習單



106.9 參加性別平等戶外活動



106.9 參加性別平等戶外活動



106.11.17 辦理性別平等教育宣導—校長向學童說明不管性別為何，人與人之間的相處，應互相尊重、包容



106.03.21 辦理性教育宣導(含愛滋病防治)



107.01.22 婦幼警察隊性騷擾防治宣導



106.12.14 家庭教育中心話劇表演

【正確用藥教育】成果照片



總導護老師向學童宣導正確用藥知能，請學童一定要按照醫師指示按時服藥，若有任何疑問，可以看藥袋上的電話號碼，撥打電話去診所諮詢。



校護於學生朝會時向學童說明生病應請假在家休養，聽醫生囑咐按時吃藥，才能早日康復。



107.5.8 菲比劇坊到校演出反毒短劇

107.5.8 菲比劇坊到校演出反毒短劇

【全民健保】成果照片



106.5.24 播放珍惜健保資源宣導影片，使學生了解健保的正確概念

106.05.24 由當週導護老師進行全民健保宣導



106.05.24 護理師進行全民健保宣導有獎徵答

106.05.24 護理師進行全民健保宣導有獎徵答

【傳染病宣導】成果照片



學童認真執行打掃工作，維護校園環境衛生



107.3.7 護理師在學生朝會進行禽流感宣導活動

學童認真執行打掃工作，維護校園環境衛生



107.03.7 總導護老師在學生朝會進行禽流感宣導活動



107.12.11 總導護老師進行登革熱防疫宣導，指導學童執行打掃工作時，應將校內積水容器或積水的場所清潔乾淨



106.09.25 總導護老師利用學生朝會進行狂犬病防疫宣導活動



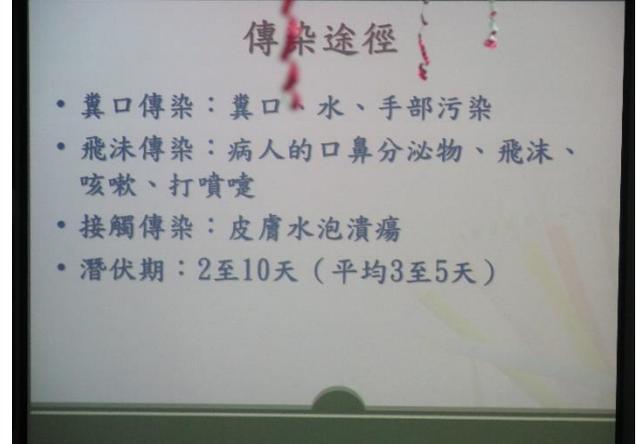
利用川堂跑馬燈宣導「勤洗手」



在洗手臺上張貼洗手五步驟

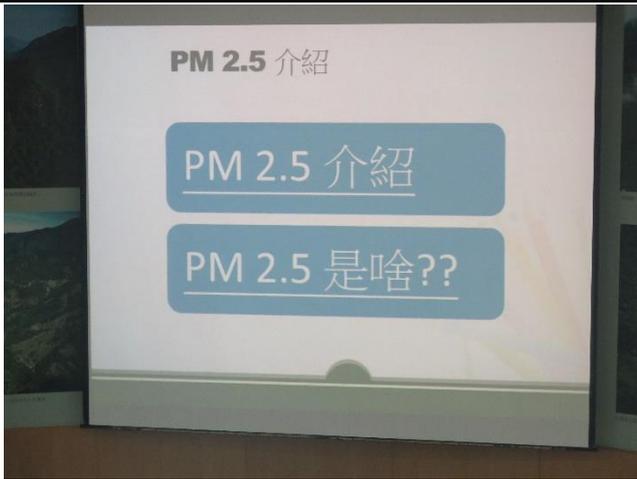


107. 4. 25 校護利用學生朝會進行傳染病防疫宣導



107. 04. 18 衛生所護理師蒞校宣講腸病毒防疫，增加學童認知

【其他與健康相關之宣導】成果照片



107. 04. 18 衛生所護理師宣導空汙防制相關常識，並向學童說明空氣品質監測網之資訊



107. 1. 18 校長親自叮嚀學童居家一氧化碳中毒事件頻傳，請學童務必提高警覺

活動感想

1. 運動對我們人類有很多益處，如：
  - ① 可以消耗身體過多的熱量，維持適當體重。
  - ② 既增強心肺功能又促進血液循環，可以減低患上心臟病、高血壓及糖尿病等慢性疾病的機率。
  - ③ 增強身體免疫力，降低罹患疾病的機會。
  - ④ 增加身體的柔軟性，減少受傷的

機會。

⑤令人更有精力，使學習及工作更有效率。

運動的好處太多，學校辦理許多體育活動，鼓勵學童參與是期望學童能養成每日的運動習慣，強健自己的身心，發展開朗的個性及和諧的人際關係，培養活活潑潑的學生，健健康康的國民，厚植國力。

1. 所謂「禍從口出，病從口入」，牙齒的健康度也影響人的健康，藉由推廣口腔保健知識，及常態性的介入學生潔牙習慣，使得學生漸漸露出潔白的牙齒，不僅建立良好的潔牙態度同時也建立了自信心。
2. 本校自 96 學年度起實施健康促進學校計劃各項活動後，積極地將正確的生活習慣與健康知能確實落實於學生日常生活與教學課程中，讓師生及家長明顯地察覺與改變自己的不良習性，進而獲得健康的改善。

歷經 10 年的耕耘播種，全校師生逐漸變得愛運動，也使校園內外充滿著健康的活力、朝氣與歡樂的笑聲，期盼親師生能養成終身良好的運動習慣，使校園氛圍更加活潑、有願景。