高雄市前鎮區前鎮國小

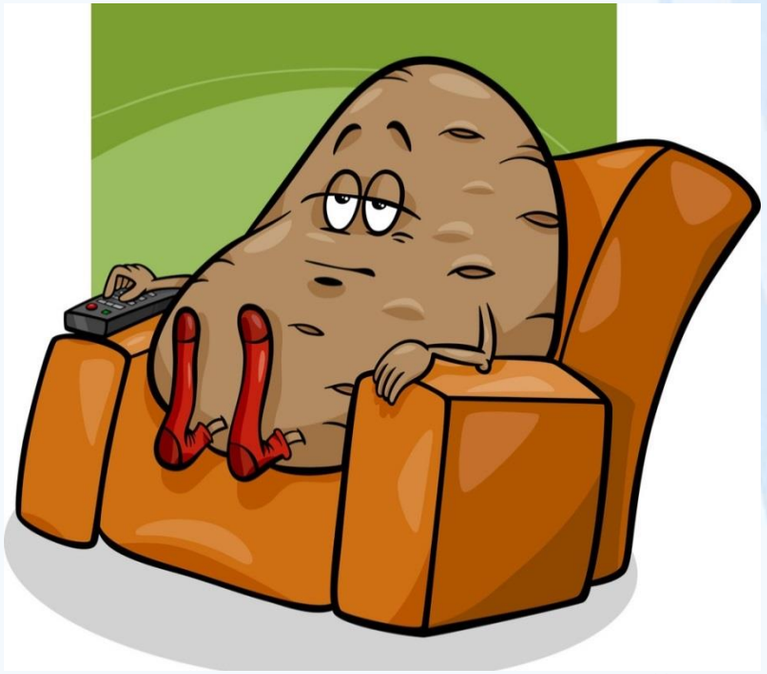
健康體位成果分享

107 年 6 月 27 日

一、學生組成概況

隔代教養及新住民家庭比例偏高，家長忙於生計往往忽略孩子的飲食習慣，健康體位的觀念更是匱乏不足。

快速、方便、不忌口



二、改善策略

為了解決家庭功能缺乏的飲食觀念，讓學生體態更標準與健康，因此擬定以下策略：

1. SH150

配合「SH150」方案，於校園活動場各處擺放三好運動箱，提供運動器材予學生課間下課隨時使用。

2. 週三樂活日

高雄市前鎮國民小學 105 學年度健康樂活能力檢核表

姓名				
各年級樂活項目	一年級：呼拉圈 二年級：跳繩 三年級：飛盤 四年級：樂樂棒球 五年級：羽球、足球 六年級：籃球	____ 年____班 座號：____ ____ 年____班 座號：____ ____ 年____班 座號：____ ____ 年____班 座號：____ ____ 年____班 座號：____ ____ 年____班 座號：____		
學期	檢核項目	認證	認證人	認證日期
一上	呼拉圈 10 下/次	□通過□不通過		
一下	呼拉圈 100 下/次	□通過□不通過		
二上	跳繩雙腳跳 20 下/次	□通過□不通過		
二下	跳繩雙腳跳 100 下/次	□通過□不通過		
三上	飛盤傳接 5M/5 次	□通過□不通過		
三下	飛盤 5M 擲準	□通過□不通過		
四上	強棒出擊 10M/5 次	□通過□不通過		
四下	強棒出擊 15M/5 次	□通過□不通過		
五上	羽球低手持拍 20 下/次	□通過□不通過		
五下	足球 5M S 形盤球	□通過□不通過		
六上	籃下投籃 8 分/10 次	□通過□不通過		
六下	罰球線投籃 3 分/5 次	□通過□不通過		

恭喜你　成學校樂活認證　獲得這項榮譽　大家都為你高興
願你再接再厲　努力學習　做一個健康快樂的孩子

擬定「週三樂活日」實施計畫，於每周三早自修時間舉行樂活運動日，依不同年段設計不同體能項目，激發運動動機與興趣，養成規律運動習慣。

3.腹愁者聯盟體位班

開辦「腹愁者聯盟健康體位班」，指導學生認識健康的重要性，強化體能、減脂減重，並讓家長明白協助配合輔導，讓學生從行為改變起，達體重控制之效。

4. 85210

護理師利用重要集會場合進行宣導，落實健康體位核心概念「85210」(睡滿8小時、天天五蔬果、四電少於二、每周運動210分鐘、每日喝足白開水1500cc)。

5.食農教育

配合「食農教育」，從產地到餐桌，自己種菜自己吃，落實健康飲食新觀念。

三、推動成果

- 飲食習慣改變

過去是含糖飲料及餅乾零嘴；
現在開始會選購健康的食物。

- 養成運動好習慣

南部天氣炎熱，學校運動場遮蔽物少。
儘管如此，下課鐘一響，孩子們仍紛
紛跑出去活動、流汗健身。

結語

沒有最好,只有更好

大船轉彎
需要時間與空間

孩子的改變，
或許緩慢，
但值得期待……

打造前鎮河畔

落實生命教育的學習桃花源

【謝謝聆聽】

107 年 6 月 27 日