

## 台南市立成功國中 107 學年度學校推動健康促進計畫特色

### 一、結合環境教育推動健康體位議題：

推動內容：

1. 每天上午 7:55~8:10 配合空氣品質旗幟全校進行跑操場活動。
2. 綠旗~4 圈、黃旗~3 圈、橘旗~2 圈、紅旗 1 圈、紫旗則休息不跑。

### 二、將健康促進學校推動議題融入戲劇大賽：

1. 學生透過準備劇情內容之過程主動學習相關議題之內涵，進而充能相關知識。
2. 寓教於樂讓學生透過觀賞其他組別戲劇演出而獲得正確健康促進觀念。

### 三、設計健康促進行為順口溜小卡，融合健促議題：口腔衛生保健、視力保健、健康體位、愛滋與毒品防制，並鼓勵全家人一起實行。



說明：跑步前確實做好暖身活動

說明：跑步前確實做好暖身活動



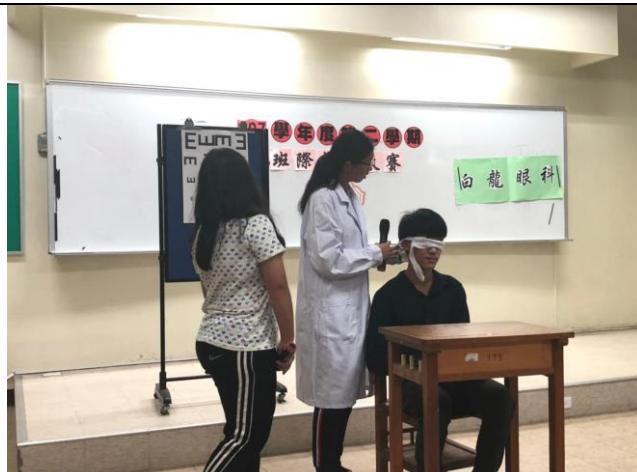
說明:第一圈全班一起跑

說明:第二圈開始可以依照自己速度跑



說明:正確用藥納入戲劇大賽議題

說明:正確用藥納入戲劇大賽議題



說明:視力保健納入戲劇大賽議題

說明:視力保健納入戲劇大賽議題



說明: 口腔衛生保健納入戲劇大賽議題	說明: 口腔衛生保健納入戲劇大賽議題
<p>上課時間: <u>10:00-11:00</u></p> <p>各欄: <u>否交齊</u></p> <p>否交齊: <u>只能自我修習</u></p> <p>點滴時: <u>諸葛自當</u></p> <p>第7週</p> <p>內容: <u>四天連假即將到</u> <u>早睡早起潔牙要</u>  <u>視力保健要達到</u> <u>用眼3010不可少</u>  <u>四電不要超過2</u> <u>天天蔬果5份要</u>  <u>戶外運動很重要</u> <u>零糖飲料保健康</u>  <u>平時交友要小心</u> <u>糖果飲料不入嘴</u>  <u>身體接觸懂拒絕</u> <u>毒品愛滋沒機會</u>  <u>爸爸媽媽爺爺奶奶</u> <u>哥哥姐姐通通來</u>  <u>弟弟妹妹更要來</u> <u>健康促進保平安</u></p>	<p>上課時間: <u>10:00-11:00</u></p> <p>各欄: <u>否交齊</u></p> <p>否交齊: <u>只能自我修習</u></p> <p>點滴時: <u>諸葛自當</u></p> <p>第7週</p> <p>內容: <u>四天連假即將到</u> <u>早睡早起潔牙要</u>  <u>視力保健要達到</u> <u>用眼3010不可少</u>  <u>四電不要超過2</u> <u>天天蔬果5份要</u>  <u>戶外運動很重要</u> <u>零糖飲料保健康</u>  <u>平時交友要小心</u> <u>糖果飲料不入嘴</u>  <u>身體接觸懂拒絕</u> <u>毒品愛滋沒機會</u>  <u>爸爸媽媽爺爺奶奶</u> <u>哥哥姐姐通通來</u>  <u>弟弟妹妹更要來</u> <u>健康促進保平安</u></p>