

114-2學年健康小天使培訓

1150420 護理師 羅靜容

1150410交回單張：

1. 1150327宣導單
2. 補交單張

◆ 4/17考前一周培訓暫停

◆ 4/24培訓請攜帶**已達成**健康生活 身心樂活**學習單**



健康體位



均衡飲食

多吃蔬果
多喝水少含糖飲料

快樂運動

每天動一動
減少3C使用頻率



充足睡眠

每天睡飽8小時
保持活力

維持適當體重

過重：影響健康
過瘦：影響發育



養成好習慣，健康成長沒煩惱!



健康體位



依據健康促進計畫 111 年
第三次議題主持人會議
決議，健康體位推動口號
85210 詳細內容為：

85210

睡滿 **8** 小時

Sleep more than 8 hours every day

充足睡眠促進健康生長
亦提升學習成效

天天 **5** 蔬果

Eat 5 養成均衡飲食好習慣
(3 vegetables + 2 fruits)

喝足開水
0 糖飲

No sugary drinks

不喝含糖飲料
每日飲水量約
1000-1500
毫升

注視螢幕
少於 **2** 小時

Max of 2 hour of screen time a day

每日觀看螢幕應少於 2 小時
以免久坐導致喪失動能

























































天天運動 **1** 小時

1 hour of exercise per day

每日應累計 60 分鐘的中強度運動 (快走、騎自行車等)

完成學習單請家長簽名，都有做到的，準時交給班級健康小天使，可參加摸彩

年 班 號 姓名：

項目 日期	護眼 3010 	課後 3C 少於 1 	下課 到室外 	累計運動 1 小時 	喝足白開水 	蔬菜 吃光光 	餐後睡前 含氟潔牙 
3月31日 星期二							
4月1日 星期三							
4月2日 星期四							
4月3日 星期五			戶外 120 				
4月4日 星期六			戶外 120 				
4月5日 星期日			戶外 120 				
4月6日 星期一			戶外 120 				

家長簽章：

健康生活 身心樂活

紀錄單說明：

學校推動「健康促進活動」希望同學們能落實在平日的生活，養成良好的生活習慣。

★活動日期：3/31(二)~4/6(一)。

★紀錄方式說明：

- 1.護眼 3010：當天都有做到，可將 ☺ 塗滿。
- 2.課後 3C 少於 1：當天課後使用電腦、手機、平板、電視遊樂器少於 1 小時，可將 ☺ 塗滿。
- 3.下課到室外(離開教室)：達成可將 ☀ 塗滿
 - 在學校時間，每節下課至少離開教室 5 分鐘，讓眼球肌肉放鬆
 - 假日時，每天有達到戶外時間(離開室內)120 分鐘
- 4.累計運動 1 小時：達成運動 1 小時，可將 ☺ 塗滿
- 5.喝足白開水：先計算自己需要喝的白開水量，體重每公斤 30CC，有做到可將 ☺ 塗滿

杯子水壺容量參考



250 c.c.馬克杯



500 c.c.保溫瓶



600 c.c.瓶裝礦泉水



700c.c 以上水壺

- 6.蔬菜吃光光：「學校午餐蔬菜有吃一拳半」或是「假日午/晚餐蔬菜至少吃一拳半」，可將 ☺ 塗滿。(以自己拳頭大小為基準)
- 7.餐後睡前含氟潔牙：當天午餐後及睡前有用含氟牙膏潔牙，可將 ☺ 塗滿，高年級要記得每天還要使用牙線清潔牙齒喔。

★獎勵方式：

- 1.本張「紀錄單」有做到塗 ☺ ☀ 滿 45 格以上且有家長簽章，4/8(三)中午前交給班上健康小天使。
- 2.健康小天使確認後發給榮譽點數 5 點貼條作為獎勵。
- 3.健康小天使協助投入摸彩箱，由校長主任公開抽獎與頒獎。
- 4.班級參加獎：每班完成人數比率達到 80%、90%、100%，蓋班級榮譽樹 3、4、5 格。

活動對象



東門國小3-6年級學生





本張「紀錄單」有做到 😊 ☀️

塗滿45格以上且有家長簽章，

4/8(三)中午前交給班上健康小天使。



健康小天使確認後發給榮譽點數5點貼條作為獎勵。



•HEALTHY•
LIFESTYLE



健康小天使協助投入摸彩箱，由校長主任公開抽獎與頒獎。



班級參加獎：每班完成人數比率達到80%、90%、100%，蓋班級榮譽樹3、4、5格。



1. 4/8(三)回收學習單，請健康小天使**保管**。

2. 先檢查 **塗滿45格以上且有家長簽章**

3. **4/24培訓**，請健康小天使攜帶**已達成學習單**，
統計各班達成人數，**當天發放榮譽點數**。

4. 班級榮譽樹蓋章：衛生組會個別通知獲獎班級。

1150410培訓照片-1



1150410培訓照片-2



1150410培訓照片-3

