

桃園市平鎮區山豐國民小學 113 學年度健康榮譽班計畫

113.9

壹、緣起：

依據國民健康署公布之健康促進統計年報資料，顯示國小學童近年來體重過重及超重率都超過 25%以上且有升高趨勢。體重過重及超重不僅增加罹患糖尿病、心血管疾病和癌症風險，可能引起成年後許多共病症，影響身心健康。

112 學年度下學期學生健康身高體重及裸視視力測量報告與桃園市國小平均值如下：

項目	桃園市平均值	本校平均值
全市裸視視力不良率	46.91%	51.7%
口腔衛生一年級初檢齲齒率	32.98%	1.2%
口腔衛生四年級初檢齲齒率	34.06%	66.67%
健康體位過輕	9.89%	4.47%
健康體位適中	65.96%	67.78%
健康體位過重	11.64%	12.58%
健康體位超重	12.51%	15.18%

從以上學生健康狀況數據來看，裸視視力不良率、健康體位過重及超重和口腔衛生四年級初檢齲齒率都高於全市的平均值，以上項目應該是我們全校師生共同努力的目標，期盼能帶給山豐國小學童調整生活型態的機會，邁向更健康、快樂的生活。

貳、依據：本校 113 學年度健康促進學校實施計畫辦理。

參、目的：

- 一、培養學童建立健康的生活習慣，並落實在日常生活中。
- 二、期盼喚起家庭對健康生活型態的重視，讓學童能在一個溫暖且安全又健康的環境下成長。

肆、實施規劃：

- 一、承辦單位：學務處。
- 二、地點：健康中心及學務處。
- 三、時間：113 學年度。
- 四、辦理方式：配合學校榮譽制度—好兒童榮譽護照辦理。

(一) 口腔保健：

平時活動	午餐後潔牙	每日午餐結束後播放潔牙歌曲，全校學童進行潔牙；高年級進行牙線指導。	
	含氟漱口水	每週四各班至健康中心領取漱口水進行。	
獎勵說明	學童在校進行口腔檢查結果為「健康」	可獲得 1 個榮譽章。	
	學童在校進行口腔檢查結果為「異常」	學生須繳回「口腔檢查結果通知單」(需就醫回診紀錄)即可獲得 1 個榮譽章。	

(二) 視力保健：

平時活動	升旗時間	升旗時間進行望遠凝視 2 分鐘。	
	課間活動	於課間活動開始前，進行望遠凝視 2 分鐘。	
獎勵說明	學童在校進行視力檢查結果為「健康」	可獲得 1 個榮譽章。	
	學童在校進行視力檢查結果為「異常」	學生須繳回「視力檢查結果通知單」(需就醫回診紀錄)即可獲得 1 個榮譽章。	

(三) 健康體位：

平時活動	課間活動	低年級	每週一進行健康操。	
		中年級	每週二進行健康操，運動會後改為跑走活動。	
		高年級	每週四進行跑走活動。	
	定時測量	「體重超重」學童在家進行進行測量(一週二次)，並登記於「親子健康紀錄表」(附件二)中；若忘記測量，可至學務處進行補測。		
	每月第一週	10/3-10/4，11/7-11/8，12/5-12/6，1/2-1/3，共4次		
		中低年級	「體重超重」學童於週四午休測量體重。	
	高年級	「體重超重」學童於週五午休測量體重。		
獎勵說明	學童在校進行身高體重檢查結果為「體重適中」		可獲得1個榮譽章。	
	學童在校進行身高體重檢查結果為「體重超重」		進步獎	測量體重比前一次減輕，可獲得1個榮譽獎章。
			全勤獎	每月第一週都有測量體重，共4次，可獲得1個榮譽獎章。

伍、 學校特約診所

感謝山豐國小家長會為學校爭取特約診所，請攜帶山豐國小教師證或學生證，才能享有優惠，以下為特約診所名單：(陸續增加中)

診所名稱	地址	電話
晶緻美學牙醫診所	中壢店桃園市中壢區龍昌路 538 號	(03)4161818
星悅美學牙醫診所	桃園市平鎮區福壽路 82 號	(03)4699699

陸、 本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

衛生組長：

衛生組長張郁

學務主任：

學務處主任謝玉枝

校長：

山豐國民小學楊建華
校長

健康中心：

張子夢

桃園市平鎮區山豐國民小學 113 學年度健康榮譽班活動

親愛的家長您好：

依據國民健康署公布之健康促進統計年報資料，顯示國小學童近年來體重過重及超重率都超過 25% 以上且有升高趨勢。體重過重及超重不僅增加罹患糖尿病、心血管疾病和癌症風險，可能引起成年後許多共病症，影響身心健康。

山豐國小關心您孩子的健康，並與您一起努力陪伴孩子健康體位管理，請給予孩子鼓勵並調整生活型態邁向更健康、快樂生活。

健康榮譽班活動辦法

平時活動	課間活動	低年級	每週一進行健康操。	
		中年級	每週二進行健康操，運動會後改為跑走活動。	
		高年級	每週四進行跑走活動。	
	定時測量	「體重超重」學童在家進行測量(一週二次)，並登記於「親子健康紀錄表」(附件二)中；若忘記測量，可至學務處進行補測。		
	每月第一週	10/3-10/4，11/7-11/8，12/5-12/6，1/2-1/3，共4次		
		中低年級	「體重超重」學童於週四午休測量體重。	
高年級		「體重超重」學童於週五午休測量體重。		
獎勵說明	學童在校進行身高體重檢查結果為「體重適中」		可獲得1個榮譽章。	
	學童在校進行身高體重檢查結果為「體重超重」	進步獎	測量體重比前一次減輕，可獲得1個榮譽獎章。	
		全勤獎	每月第一週都有測量體重，共4次，可獲得1個榮譽獎章。	

-----請沿虛線剪下，於 9/25 放學前繳回學務處-----

_____年____班 座號：_____ 姓名：_____

山豐國民小學 113 學年度健康榮譽班活動參加意願書

☐ 我同意孩子參加健康榮譽班活動。

☐ 不參加。

家長簽名：_____ 連絡電話：_____

中華民國_____年_____月_____日

班級： 座號： 姓名：

桃園市平鎮區山豐國民小學 113 學年度健康榮譽班活動

親愛的家長和小朋友好：

山豐國小關心孩子的健康，期望家長與孩子一起努力進行健康體位管理，調整生活型態，邁向更健康、更快樂的生活。

學校期望孩子們，平時均衡飲食及規律運動，每週在家定期觀察及測量體重變化，並將測量結果填寫下列表格，每月第一週測量體重比前一次減輕，就可以獲得 1 個榮譽獎章；每月都有測量體重，共 4 次，可獲得 1 個榮譽獎章喔！請家長們一起配合與關心督促，大家健康 GO GO GO~~

親子健康紀錄表

113 年 10 月測量										家長簽名
在家測量 日期	第一週		第二週		第三週		第四週		10 月第一週測量 在校測量	
體重(Kg)										
113 年 11 月測量										家長簽名
在家測量 日期	第一週		第二週		第三週		第四週		11 月第一週測量 在校測量	
體重(Kg)										
113 年 12 月測量										家長簽名
在家測量 日期	第一週		第二週		第三週		第四週		12 月第一週測量 在校測量	
體重(Kg)										
114 年 1 月測量										家長簽名
在家測量 日期	第一週		第二週		第三週		第四週		1 月第一週測量 在校測量	
體重(Kg)										