

桃園市 111 年度瑞塘國民小學健康體位健康密碼 85210

- 兒童朝會宣導 -

活動成果報告

計畫依據	健康促進健康體位議題實施計畫		
計畫目標	見本校計畫說明	承辦單位	學務處健康中心
活動時間	111 年 12 月 1 日	活動地點	操場
參加對象	全校師生	參加人數	1367 人
活動內容	利用兒童朝會宣導 健康密碼 85210 ，藉由宣導提升學生對健康健活知能，進而養成良好生活習慣做到健康生活。		
檢討與建議事項	向學生宣導 健康密碼 85210 真正涵義，落實 85210 核心概念增進對健康體位的重視認同良好健康體位，讓身體健康頭腦變聰明		



活動成果集錦



說明: 宣導 85210 內容-1



說明: 宣導 85210 內容-2



說明: 宣導 85210 內容-3



說明: 宣導 85210 內容-4

桃園市楊梅區瑞芳國民小學暑假學生健康 85210 自我管理紀錄表

姓名: 許玉珊

年 班 號

「睡滿 8 小時」每天睡滿 8 小時，做到打✓；未做到打×。(依本表格開學要撕下交回)
 「天天 5 蔬果」建議每天 3 小碟蔬菜 2 份水果，合計共 5 份，做到打✓；未做到打×。
 「少於 2」每天看電視、玩電腦、玩電動、滑手機少於 2 小時，做到打✓；未做到打×。
 「運動 30 分」天天戶外運動 30 分鐘，做到打✓；未做到打×。
 「喝水 1500cc」每天喝水 1500cc，做到打✓；未做到打×。

日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	總計
睡滿 8 小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	31
天天 5 蔬果	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	31
少於 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	31
運動 30 分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	31
喝水 1500cc	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	31

健康最重要

我的感想: 爸爸媽媽一個暑假覺得要在看更多的綠色和藍色。

家長給寶貝的鼓勵: 身體健康最重要! 多看綠色植物。Chia

常做運動，體魄好!
均衡飲食，健康好!
作息定時，身體好!

小朋友請你用心完成以上表格，讓你的身體愈來愈健康。
若全部都達到的同學，開學將有機會參加抽獎活動囉!

說明: 宣導 85210 內容-5

桃園市楊梅區瑞芳國民小學暑假學生健康 85210 自我管理紀錄表

姓名: 陳品琳

年 班 號

「睡滿 8 小時」每天睡滿 8 小時，做到打✓；未做到打×。(依本表格開學要撕下交回)
 「天天 5 蔬果」建議每天 3 小碟蔬菜 2 份水果，合計共 5 份，做到打✓；未做到打×。
 「少於 2」每天看電視、玩電腦、玩電動、滑手機少於 2 小時，做到打✓；未做到打×。
 「運動 30 分」天天戶外運動 30 分鐘，做到打✓；未做到打×。
 「喝水 1500cc」每天喝水 1500cc，做到打✓；未做到打×。

日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	總計		
睡滿 8 小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	29
天天 5 蔬果	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	29
少於 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	29
運動 30 分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	29
喝水 1500cc	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	29

健康最重要

我的感想: 一個暑假天天做到 85210 雖然很累每天看電視會睡眼上面去做，但是非常值得，可以讓身體健康，眼睛好，我希望以後能天天達到，希望健康長生，能夠全部達成也有一種成就感。

家長給寶貝的鼓勵: 家長請注意 希望小朋友可以有固定運動的習慣。

小朋友請你用心完成以上表格，讓你的身體愈來愈健康。
若全部都達到的同學，開學將有機會參加抽獎活動囉!

說明: 宣導 85210 內容-6

桃園市瑞塘國民小學 111 學年度健康促進學校

健康體位健康活力班-活動成果報告

計畫依據	健康促進健康體位議題實施計畫		
計畫目標	見本校計畫說明	承辦單位	學務處健康中心
活動時間	111 年 11 月 9 日 112 年 6 月 8 日	活動地點	學校操場
參加對象	健康活力班學生	參加人數	74 人
活動內容	安排學校動態活動；每天運動達到 60 分鐘，每周運動 7 天養成良好體能！		
檢討與建議事項	增強運動對身體的好處，規律運動才有活躍的生活；體能好、有精神才能有健康人生！		

活動成果集錦



說明:健康活力班運動情形-1



說明: 健康活力班運動情形-2



說明:健康活力班運動情形-3



說明: 健康活力班運動情形-4



說明:健康活力班運動情形-5



說明: 健康活力班運動情形-6

桃園市瑞塘國民小學 111 學年度健康促進學校

健康體位健康活力班營養課程-活動成果報告

計畫依據	健康促進健康體位議題實施計畫		
計畫目標	見本校計畫說明	承辦單位	學務處健康中心
活動時間	111 年 11 月 9 日 112 年 6 月 8 日	活動地點	圖書室
參加對象	健康活力班學生	參加人數	74 人
活動內容	成立健康活力班，導入營養教育課程，讓學員了解健康體型意識及認識 BMI 及正確算法。		
檢討與建議事項	學生體重過重或肥胖會造成糖尿病、代謝症候群、心臟病等慢性疾病的風險上升，因此認識 BMI 及控制體重刻不容緩！		

活動成果集錦



說明:健康活力班上課情形-1



說明: 健康活力班上課情形-2



說明: 認識兒童及青少年 BMI



說明: 認識兒童及青少年 BMI



說明: 認識兒童及青少年 BMI



說明: 學員收穫滿滿

瑞塘國小 111 學年度營養教育宣導



一年級天天五蔬果講座



一年級天天五蔬果講座



二年級健康從喝水講座



二年級健康多喝水講座



三年級食農講座



三年級食農講座



六年級食農講座



六年級食農講座

瑞塘國小 111 學年度體育競賽及游泳



一年級體育競賽



一年級體育競賽



二年級體育競賽



二年級體育競賽



三年級體育競賽



三年級體育競賽



四年級體育競賽



四年級體育競賽



五年級體育競賽



五年級體育競賽



六年級體育競賽



六年級體育競賽



游泳教學



游泳教學



游泳教學



游泳教學

瑞塘國小 111 學年度健康體位每天喝水 1500cc



每天喝水 1500cc



每天喝水 1500cc



體育課多喝水



下課也要補充水分



我們班都愛喝水



喝水真健康