

臺南市105學年度忠孝國民中學  
健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康促進六大範疇之健康服務	
簡述活動內容	<p>體位不良學生改善計畫實施過程記錄—</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每週四升旗時間辦理健康操活動。</li> <li>2. 海報宣導學生在校多喝白開水，少喝含糖飲料；天天攝取5種蔬菜水果。</li> <li>3. 舉辦班級競賽（大跳繩、拔河）。</li> </ol>	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：每週四的健康操，讓學生活力滿滿。	說明：衛教櫥窗之「聰明吃 快樂動」。	
		
說明：班際競賽-大跳繩、拔河。		

臺南市105學年度忠孝國民中學  
健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康促進六大範疇之健康服務
簡述活動內容	<p>體位不良學生改善計畫實施過程記錄一</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 便當工廠營養師蒞校辦理健康飲食講座。</li> <li>2. 每學期測量身高、體重後，針對體位不良學生發給家長通知書。</li> </ol>
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
	
說明：營養師進行健康體位宣導。	說明：體位不良學生發給家長通知書。
	
說明：讓學生自製化學飲料，讓學生深刻認識食品與食物的差別。	