

## 八里國中「多喝水多健康-尋寶填答活動」實施計畫

### 一、目的：

本校為健康體位校群，為了促進學生對於體位及相關飲食知識之認識，故透過每月在飲水機上方之立牌更新資訊、配合學習單填寫，來加強學生對於相關知識之了解，並落實在生活中(攝取足夠水份，實行低油、低糖、低鹽飲食)以達到控制體位之效果。

二、依據：八里國中112學年度學校健康促進計畫。

三、主辦單位：八里國中學務處。

四、辦理期程：113年3-6月，每月更新主題。

五、實施對象：全校學生。

### 六、活動辦法：

(一)於活動期間，在校內飲水機上方之宣導立牌放入該月主題相關資訊，主題如下：

	主題
3月	多喝水多健康&認識健康體位
4月	減糖大作戰 (低糖)
5月	少鹽飲食無負擔 (低鹽)
6月	94 不要油 (低油)



(二)學習單每月隨菜單發放給各班，學生拿著學習單至校內各處飲水機上方之宣導立牌尋找答案。

(三)完成學習單後，可至學務處兌換獎品。

### 七、獎勵辦法：

每月完成學習單填寫的前30名學生，可至學務處兌換「精美小禮物」。

### 八、預期成效：

透過尋寶填答活動，增進學生對於健促營養知識之了解。

九、經費來源：L10233 學校辦理健康飲食教育費，經費概算表如附件。

十、本計畫經呈校長核准後實行之，修正亦同。