





高雄市岡山區前峰國民小學 108 年度健康促進學校執行成果

活動名稱	108 學年度-教職員-多喝水拒絕含糖飲料														
執行日期	109.03.04														
執行地點	本校活動中心														
所屬議題	<input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 菸檳防制 <input type="checkbox"/> 健康體適能 <input type="checkbox"/> 正確用藥 <input checked="" type="checkbox"/> 其他執行目標 <u>健康飲食</u>														
執行方式	1. 時間:2020/03/04 2. 地點:活動中心 3. 由本校營養師主講 4. 參加對象:本校全體教職員 5. 參加人數:75 人														
執行內容	1. 水對人體的好處。 2. 含糖飲料對學童的影響及缺點。 3. 市售含糖飲料之比較。 4. 碳酸飲料小小實驗。														
活動照片	  <table border="1" data-bbox="1173 1142 1348 1321"> <thead> <tr> <th>活動量</th> <th>正常體重</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>輕度工作</td> <td>25-30大卡×目前體重</td> </tr> <tr> <td>中度工作</td> <td>30-35大卡×目前體重</td> </tr> <tr> <td>重度工作</td> <td>35-40大卡×目前體重</td> </tr> </tbody> </table>   <table border="1" data-bbox="1173 1545 1428 1758"> <tbody> <tr> <td>高血壓症:油高</td> </tr> <tr> <td>→血液膽固醇或三酸甘油脂過高</td> </tr> <tr> <td>血脂正常值</td> </tr> <tr> <td>→膽固醇200mg/dl、三酸甘油脂150mg/dl</td> </tr> </tbody> </table>			活動量	正常體重	輕度工作	25-30大卡×目前體重	中度工作	30-35大卡×目前體重	重度工作	35-40大卡×目前體重	高血壓症:油高	→血液膽固醇或三酸甘油脂過高	血脂正常值	→膽固醇200mg/dl、三酸甘油脂150mg/dl
活動量	正常體重														
輕度工作	25-30大卡×目前體重														
中度工作	30-35大卡×目前體重														
重度工作	35-40大卡×目前體重														
高血壓症:油高															
→血液膽固醇或三酸甘油脂過高															
血脂正常值															
→膽固醇200mg/dl、三酸甘油脂150mg/dl															
執行成效	成效良好, 老師獲益良多														