

中角報

2018.11

生命 待雕琢的寶石
生命 無限的可能性



發行人：朱聖雯 校長
編輯小組：吳麗玲 主任 朱芳梅 主任
黃文俊 主任 賴玉珍 主任
執行編輯：吳俊澤 老師
出版日期：中華民國107年11月1日



新北市金山區中角國民小學
A great school to learn, explore, play in

校長手記



健康促進在中角

校長 朱聖雯

體育社團



學校是學生學習的場域，除了品德陶冶、智慧增長、群性培養、藝文涵養，更重要是鍛鍊強健的體魄，才能在學習的路上更穩固、更有毅力。中角國小秉持著這種精神，師長們規劃了一系列的學習活動，幫助孩子們五育均衡發展，尤其是健康的身體與生活，更是學習的基礎，是孩子一生受惠的基本條件。

運動能鍛鍊強健的體魄，更能提升學習專注力，除了每週的體育課，我們每日必定安排SH150(註)的時間，讓孩子都能躍動健康，提高學習效能，在早晨及課間的時間，讓孩子走出教室動一動，跑步、伸展運動、健康操、舞蹈、跳繩、扯鈴……等，每天都有變化，孩子動得有趣，也樂意用心投入，看著大家動起來的畫面，自己的心也跟著雀躍，希望他們個個都活潑健康。

健康知能也是重要的學習，除了每週的健康課，我們也會邀請臺大醫院金山分院專業的醫護團隊，到學校進行宣導，包含流行性感冒、腸病毒、登革熱防治，正確用藥、健康體位、視力保健、口腔衛生、菸癮防治……等，讓孩子們獲得最新、最正確的保健知識，學習照顧自己和家人，一起健康生活。

牙線教學



米饅頭製作體驗



在每日的營養午餐，選擇友善、有機的食材，菜色營養均衡有變化，為避免攝取過多的熱量，使用有節的湯勺，將不必要的湯汁瀝除，希望孩子吃得健康均衡。餐後，秀鈴護理師更是不厭其煩，到班上指導孩子刷牙、牙線潔牙、使用含氟漱口水，讓孩子學習保健自己的牙齒，每學期測量教室的照度，確保教室內的光線符合標準，並常常叮嚀四電少於二（看電視、打電動、用電腦、說電話的時間，每天少於2小時），保護孩子的視力。每學期中申請顧齒專車、護眼專車到校，更是提供孩子第一線的治療與協助，希望奠定孩子健康的基礎，擁有樂活的人生。

我們希望孩子健康成長，能照顧自己也能帶動家人關心自己的健康。有健康的身體，任何學習都有活力，中角國小與大家一起努力！

洛神花吐司製作體驗



SH150



註：「SH150」S代表Sports運動，H代表Health健康，國教署依據國民體育法第6條規定，推動「學生每週在校運動150分鐘方案」。明訂學生在校期間除體育課程時數外，每週參與體育活動之時間應達150分鐘以上。冀望由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。