





# 臺南市113學年度北門國民小學健康促進相關增能活動成果表

## 學生追蹤矯治

**健康結果矯治狀況回條**

組號：四年甲班 03號 學生姓名：陳怡廷

建議矯治科別：牙科 診察日期：111.1.09 醫院名稱/醫師：門診部

矯治追蹤建議：  
 視檢無異狀  不需治療  
 已痊癒  矯治中  
 視檢無異狀  不需治療  
 已痊癒  矯治中  
 視檢無異狀  不需治療  
 已痊癒  矯治中  
 視檢無異狀  不需治療  
 已痊癒  矯治中

家長聯絡事項：  
請家長於一個月內就診，並將回條交回級任導師，以便完成全市健康追蹤輔導等案整工作，謝謝！

**口腔健康檢查複檢矯治回條**

四年甲班1號 陳明輝

目前全口牙體檢查結果如下圖：

18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28

牙醫師的矯治與建議如下：  
 暫時無須治療  
 治療中，仍須回診  
 已完成所有治療  
 應另行轉診  
 應加強口腔衛生  
 其他：

醫師簽章：林克基 飛檢日期：111.1.14  
 家長簽章：陳明輝

家長好：

**明天(3/7) 杏昌牙科醫師來校，為學童作口腔檢查及窩溝封填，請務必攜帶健保卡到校，如有疑問，請來電本校 7862035 分機 31 詢問，謝謝合作。**

健康中心 敬啟

回家功課  
 4. 考成 5. 帶帶 6. 明牙 7. 帶帶 8. 保卡

**口腔(牙齒)檢查通知書**

親愛的家長您好：  
 鼎泰牙醫診所林克基醫師每學期到校為學童牙齒檢查及防蛀塗氟。  
 本次檢查時間為05月15日(星期四)。  
 同意書請於05月08日前交至健康中心。  
 健康中心 敬啟

臺南市北門區北門國民小學游泳課程家長同意書

為落實水域安全教育及游泳課程教學，本校預計於暑假內多游泳池進行游泳教學課程，共五次。  
 ● 時段：週五 12:50 出發-16:00 到校(避單車共同出發)  
 ● 日期：5月16日、6月6日、6月12日、6月20日、6月27日，共5次。  
 ● 請提前準備泳具：泳帽、泳鏡、泳衣、大毛巾、膠鞋等。  
 (游泳若不參加，可不下水但仍需一起前往泳池，以科學安全管理學生安全。)

22.3	124.1	19.9	體重過重
21.7	117.9	14.5	體重適中
33		15.6	體重適中

**家長通知單回條**

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能以及視力狀況能夠獲得改善，越來越健康。  
 貴子女 六年甲班2號  
 家長簽章：陳明輝

**家長通知單回條**

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能以及視力狀況能夠獲得改善，越來越健康。  
 貴子女 六年甲班1號  
 家長簽章：陳明輝

**家長通知單回條**

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能以及視力狀況能夠獲得改善，越來越健康。  
 貴子女 六年甲班3號  
 家長簽章：陳明輝  
 日期：113年9月10日

臺南市 113 學年度北門國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	辦理學生健康檢查說明會			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113 年 12 月 10 日	參加人數	7	7	4
簡述內容	舉辦健康檢查說明會，讓學生了解健康檢查的目的以及當天的檢查項目。			

佐證資料



說明健康檢查的時間與地點



說明健康檢查的環境



說明健康檢查的目的



說明健康檢查的流程及項目

臺南市 113 學年度北門國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	學生健康檢查			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113 年 12 月 17 日	參加人數	7	7	4
簡述內容	一、四年級學生健康檢查			

佐證資料



當天流程及注意事項說明

醫師檢查



醫師檢查

聽力檢查

臺南市 113 學年度北門國民小學健康促進相關增能活動成果表

使用健康護照



## 臺南市北門國小 113 學年度「學生健康檢查」實施計畫

### 壹、依據：

- 一、學校衛生法第 8 條「學校應建立學生健康管理制，定期辦理學生健康檢查」。
- 二、學生健康檢查實施辦法。
- 三、中央補助直轄市及縣（市）政府國民中小學學生健康檢查經費執行工作要點。

### 貳、目的：

- 一、實施學生健康檢查工作，早期發現，早期治療，以維護學生健康權益。
- 二、依據健康檢查結果，結合醫療與社會資源，辦理轉介複查及必要之矯治，以落實學生健康輔導與個案照顧措施，並完善學生健康管理制。
- 三、藉由健康檢查施作，作為教學活動參考，指導學生正確健康知識、態度與行為，以達到衛生教育的目的。

### 參、辦理單位：學務處

### 肆、工作小組成員：

- 一、成員：李宜學校長、黃意雅主任、陳泓錕主任、林彥好組長、楊凱雁護理師、一、四年級導師。

### 二、職責：

分組	工作人員	執行項目	備註
行政組	總召集人： 李宜學校長 副召集人： 黃意雅主任	整合協調各處室健康檢查推動工作。	
執行組	林彥好組長	1. 健康檢查工作實施計畫規劃與執行。 2. 召開健康檢查工作協調會。 3. 健康檢查現場管理。	
檢查組	楊凱雁護理師	1. 發放健檢說明書及日期通知單。 2. 資料審核。 3. 將健康檢查結果登錄到「健康記錄表」及「學生健康資訊系統」。 4. 缺點矯治：對罹患疾病或體格缺點學生以書面通知家長並督促學生接受矯治。 5. 轉介及追蹤：學生體格缺點校內無	

		<p>法矯治之項目依規定通知家長外必要時可聯繫或轉介之醫療院所做進一步檢查及矯治，且依序造冊追蹤其就醫結果並登錄於健康資訊系統、學生健康記錄表。</p> <p>6. 依各科醫師檢查結果針對有身體疾病及體格缺點之學生進行團體及個別護理指導。</p> <p>7. 依學生就醫後診治回條，統計分析疾病及缺點矯治率，並瞭解未交回條或未診治原因，必要時，與家長溝通聯繫，督促其配合矯治。</p>	
總務處	陳泓錕主任	總管健康檢查硬體設備相關工作、場地佈置事宜。	
觀察組	黃意雅主任	觀察檢查流程及檢查內容，並填寫評估表。	
聯繫組	一、四年級導師	<p>1. 轉發健康檢查資料說明書及健檢日期通知單。</p> <p>2. 檢查前說明注意事項。</p> <p>3. 檢查結果應依規定發給「健康檢查結果通知單」通知家長。</p> <p>4. 任課老師於接到集合通知時，協助將受檢學生帶至健康中心。</p>	

伍、實施日期：

一、理學檢查：113年12月17(星期二)日上午08:00-10:30(北門區集中於本校檢查)

二、實驗室檢查：

1. 尿液+蟯蟲檢查(初檢)：113年10月23日(星期三)上午09:10-09:50

2. 尿液+蟯蟲檢查(複補檢)：113年11月6日(星期三)

上午09:00-09:50

3. 血液檢查：今年無學生受檢。

陸、檢查地點：

一、理學檢查：活動中心

二、實驗室檢查(尿液、蟯蟲、血液檢查)：健康中心

柒、實施內容：

實施項目	實施方法	實施時間	執行單位 協辦單位
擬定健康檢查工作計畫		113.08.23	健康中心
成立健康檢查工作小組	校長擔任召集人、各處室主任、組長、護理師、一、四年級導師。	113.08.30	教導處
參加說明會研習	參加教育局舉辦之各區健康檢查說明會研習。	113.09.10	健康中心
與負責檢查醫院聯繫	健康檢查期間與負責檢查醫院聯繫。	113.09.01-12.31	健康中心
完成初步檢查	各年級身高、體重、視力檢查、特殊疾病史的調查。	113.09.09-09.13	健康中心
辦理健康檢查前工作協調會	1.健康檢查前人力資源分工表。 2.健康檢查注意事項及時間表。 3.需調課時敬會教務組長協商。 4.協調檢查場地及當天需總務處提供之物品。	113.08.30	教導處 健康中心
健康檢查學生說明會	檢查前解說各項檢查目的、流程及注意事項。	113.12.4、12.5	教導處 健康中心
健康檢查工作小組說明會	檢查前解說檢查目的、流程及注意事項。	113.10.2	教導處 護理師 級任老師
健康檢查	1.檢查醫院依訂定契約書到校辦理檢查。 2.學校依法提供場地及學生名單給檢查醫院。	113.12.17	教導處 健康中心 級任老師 檢查醫院 總務處

健康檢查後各項表格之整理、彙送。	健康檢查後各項表格之整理、彙送。	113.12.17	健康中心級任老師
檢查結果通知單轉發	1.檢查結果通知單轉發至班級轉交家長。 2.請家長協助學生利用一個月內複診就醫矯治	113.12.17-114.01.17	健康中心
複檢矯治追蹤	對於未繳交者以通知單通知家長。	114.1.8-1.17	健康中心
健康檢查結果登錄、上傳教育部	1.健康檢查結果及複檢矯治情形登錄。 2.檢查結果輸入電腦。 3.檢查結果上傳教育部。	依市府來文	健康中心

捌、預期目標：

一、檢查結果通知單回條回收率可達 95%，矯治率可達 95% 以上。

二、各項檢查受檢人數達 100%。

玖、本計畫經呈請校長核准後實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

護理師

護理師楊凱雁  
0822 1450

學務組長

教師兼學務組長林彥好

教導主任

教師兼代理教導主任黃意雅

校長

北門國民小學校長李宜學

總務主任

教師兼總務主任陳泓鋇

# 健康護照

## HEALTH PASSPORT

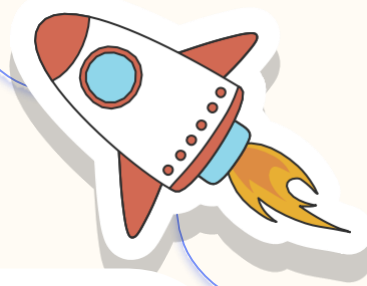
班級：

姓名：





# 目錄



基本資料

P.3

緣起及使用說明

P.4

健康新知

P.5

個人健康紀錄

P.14

健康行動紀錄表

P.17

集點欄

P.20



# 我的基本資料



姓名

-

Name:

\_\_\_\_\_

性別

-

gender :

\_\_\_\_\_

班級

-

class:

\_\_\_\_\_

年齡

-

age :

\_\_\_\_\_

電話

-

telephone number:

\_\_\_\_\_



## 【緣起】

黃偉哲市長上任後責成教育局，積極檢討並回應家長對臺南區免試入學制度的期待。在調降體適能項目的比重後，為了持續強化學生的體適能、養成學生運動習慣，並讓每個孩子平安健康長大，因此將體適能檢測，轉型為普及化運動和趣味化的體育教學，並結合健康飲食教育，創新推出各校的行動方案，內容重點包括：學校體育趣味化、簡易運動普及化、飲食教育在地化及健康體位創意化等面向，希望落實推動到每所學校、每個班級和學生，以養成規律運動與正確飲食的行動力，並達到「活力臺南、食在健康」的目標。

要增進學生體適能，跑步是學校最容易推行的運動項目，利用課餘或課堂時間累計跑步運動，落實學生每週在校運動時間超過150分鐘(SH150)，並推出全市性「大跑步行動方案」，包括「一學年一起馬」的個人挑戰及班際挑戰賽。另外，在健康飲食方面，全面推動班級餐前5分鐘飲食教育，鼓勵學校開發「我的餐盤」特色本位課程，搭配食農教育，讓學生從認識食物、了解營養價值、惜食感恩、減少午餐剩食比率，強化地產地銷與節能減碳的概念，將飲食知識轉變為日常生活習慣。

除了校園的全面推動，教育局長鄭新輝也呼籲家長一起來，推廣到家庭生活，培養親子運動和健康飲食，成為一輩子「吃得健康、規律運動」的好習慣。

## 【使用說明】

透過記錄健康行動歷程，行動成果視覺化，改變看得見，更有動力朝健康邁進。

教育局暫定6項個人健康行動目標(均衡飲食好習慣、喝足白開水、不喝含糖飲料、不吃零食、不吃油炸食品、天天運動30分鐘)提供學校參考，各校可依據學校發展特色自訂學生個人行動目標，以達成促進學生自主執行健康飲食、快樂運動的目的。



# 健康新知



# 身體質量指數

BMI範圍 (kg/m <sup>2</sup> )	說明
BMI < 18.5	「體重過輕」，需要攝取健康均衡飲食，增加體能，維持健康！
18.5 ≤ BMI < 24	恭喜！「健康體重」，要繼續保持！
24 ≤ BMI < 27	「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！
BMI ≥ 27	啊～「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \div \text{身高(公尺)}}$$



# 喝水好處

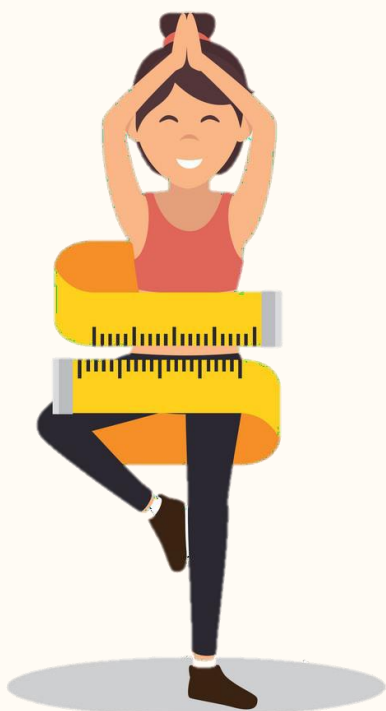
幫助排便



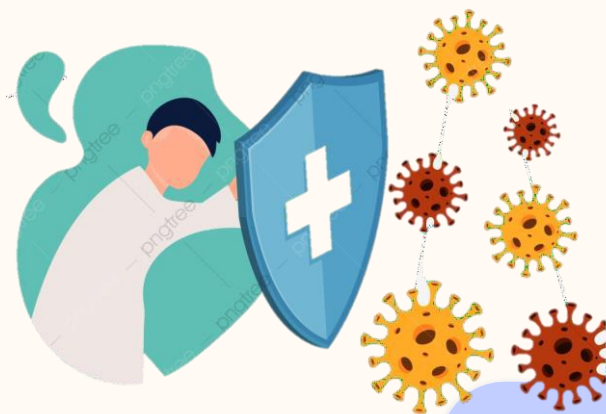
皮膚健康



體重控制



加強抵抗力



# 均衡飲食

## 我的餐盤

聰明吃 · 營養跟著來



每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙



# 均衡飲食好處

維持理想體重



促進生長及發展



提升學習能力



快樂情緒



# 天天運動30分鐘好處

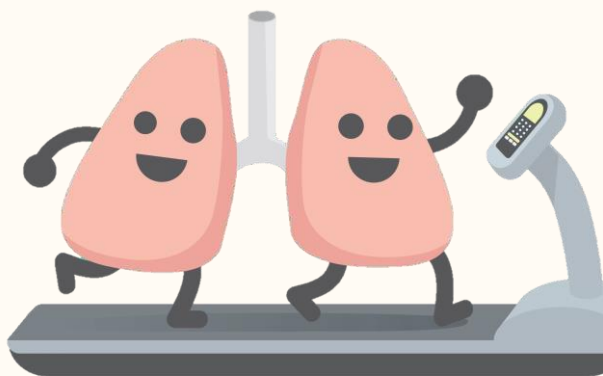
促進新陳代謝



減重



促進心肺功能



降低壓力



# 含糖飲料的缺點

蛀牙



肥胖



注意力不能集中



越喝越渴



# 吃油炸食品的缺點

痘痘生長



肥胖



心血管疾病



癌症



# 吃零食的缺點

營養不均衡



肥胖



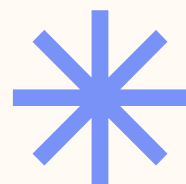
增加腎臟負擔



消化不良



# 個人健康紀錄







# 視力

期初 ( 年 月 日)	期末 ( 年 月 日)



# 體適能紀錄

	期初 ( 年 月 日)	期末 ( 年 月 日)
800/1600 公尺長跑	分 秒	分 秒
立定跳遠	公分	公分
60秒仰臥捲 副	下	下
坐姿體前彎	公分	公分



# 健康行動紀錄表

		目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況分析		現在我每週有 _____天會吃到 六大類食物	現在我每週 有_____天可 以喝足白開 水	現在我每週 會喝_____杯 含糖飲料	現在我每週 有_____天會 吃零食	現在我每週 會吃_____次 油炸食品	現在我每週 有_____天運動 達30分鐘
理想目標		每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動每 次達30分鐘
表格說明		「每週有幾 天」能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾 天」能喝 1500C.C. 的白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾 杯」含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾 天」零食 紀錄於下表中	「每週吃幾 次」油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾 天」運動達 到30分鐘 紀 錄於下表中
週 數	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
	7						
	8						
	9						
	10						

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況分析	現在我每週有 _____天會吃到 六大類食物	現在我每週 有_____天可 以喝足白開 水	現在我每週 會喝_____杯 含糖飲料	現在我每週 有_____天會 吃零食	現在我每週 會吃_____次 油炸食品	現在我每週 有_____天運動 達30分鐘
理想目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動每 次達30分鐘
表格說明	「每週有幾 天」能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾 天」能喝 1500C.C. 的白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾 杯」含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾 天」零食 紀錄於下表中	「每週吃幾 次」油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾 天」運動達 到30分鐘 紀 錄於下表中
週數	11					
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					
	19					
	20					

# 集點欄

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





臺南市政府教育局

113年8月