

臺南市下營國民小學113學年度 學校推動健康促進計畫特色。

下營國小健康促進計畫特色條列如下：

1. 多元健康議題整合

推動六大必選健康議題（菸檳防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保、性教育），並加入安全教育與急救為自選議題，形成完整健促架構。

2. 在地化健康議題設定

依據社區特性（如抽菸、嚼檳榔風氣重、單親與隔代教養家庭多），設計符合需求的健康教育策略。

3. 校園無菸環境營造

從教職員工、學生到家長全面推動無菸校園，結合社區商店倡議不賣菸給未成年。

4. 健康體位監測與介入

定期 BMI 檢測，針對體重過重與過輕學生進行個案追蹤、營養與運動指導，並實施 SH150 學生運動推廣計畫。

5. 口腔保健落實高

齲齒矯治率達100%，每日推行餐後潔牙與含氟漱口，並邀請牙醫進行定期檢查與追蹤。

6. 視力保健措施全面

全校進行視力篩檢與矯治追蹤，實施教室光源改善與視力教具佈置，提升學生護眼意識。

7. 全民健保與正確用藥教育

融入課程、講座與藝文活動，讓學生從小理解健保永續理念，避免濫用藥與重複就醫。

8. 性教育與性別平等教育並重

推動兩性交往、性別尊重、愛滋病防治等生活技能課程，建立正確認知與態度。

9. 急救知能普及校園

全校師生及家長參與 CPR 急救訓練與防災演練，提升校園第一線應變能力。

10. 整合社區與資源合作

結合衛生所、社區牙醫、基金會、愛心商家與家長會，共同推動健康活動，發展在地健康網絡。

11. 服務學習與親師共育

鼓勵親師生共同參與健康活動，如健康講座、飲食推廣、運動社團等，建立正向健康文化。

12. 成立健促委員會分工明確

校長領軍，結合教師、護理師、學生與家長代表，明確分工、落實執行與成效評估。

13. 結合藝文活動宣導健康

推行健康海報設計、拒菸檳藝文競賽、健保主題劇場等，提高學生參與與學習興趣。

14. 出版校刊與設置專欄

利用校刊、公告欄與健康櫥窗宣導健康知識，強化可視性與知識普及。

15. 資料追蹤與成效評估嚴謹

建立健促活動前後測、質性訪談與滿意度調查機制，掌握學童知識與行為改變情形。

活動成果紀錄照片



(參加體育署舉辦普及化運動-跳繩接力)



(參加體育署舉辦普及化運動-跳繩接力)



(參加體育署舉辦普及化運動-跳繩接力)



(參加體育署舉辦普及化運動-樂樂棒球)



(參加體育署舉辦普及化運動-樂樂棒球)



(參加體育署舉辦普及化運動-樂樂棒球)



(班際體育比賽結合健康促進-樂樂棒)



(班際體育比賽結合健康促進-跳繩)



(運動會結合健康促進-大隊接力)



(運動會結合健康促進-體育成績頒獎)



(參加教育部舉辦-健康小學堂)



(參加教育部舉辦-健康小學堂)



(參加教育部舉辦-健康小學堂)



(參加教育部舉辦-健康小學堂)



(食農教育結合農會-製作桑葚花果茶)



(食農教育結合農會-共同舉辦小市集)



(食農教育結合農會-製作蠶絲扇)



(食農教育結合農會-共同舉辦小市集)



(班際體育比賽結合健康促進-球類趣味競賽)



(食農教育-從產地到餐桌烹煮蔬菜)

佐證資料

臺南市下營區下營國民小學 113 學年度第 1 學期行事曆

(113.09.04 校務會議通過後實施)

月份	週別	日	一	二	三	四	五	六	教務、學務、總務預定活動	
八	一						30	31	8/30(五)開學日(正式上課) 8/30-9/5 友善校園暨性別平等教育宣導	
九	二	1	2	3	4	5	6	7	9/4(三)期初校務會議 9/5(四)家庭教育主題徵選校內收件報名截止日-學務處 9/7(六)班親會暨親職教育講座-學務處 9/2-9/6(二-五)性平教育入班宣導週-學務處 第 2 週 校隊開始練習(扯鈴、武術、羽球)	
	三	8	9	10	11	12	13	14	9/9-9/11(三)臺南中小學羽球錦標賽-學務處 第 3 週 社團開始上課 第 3 週調閱低年級聯絡簿-教務處	
	四	15	16	17	18	19	20	21	9/16(一)消防演練-總務處&學務處 9/18(三)複合式防災演練、9/20 國家防災日-學務處&總務處 第 4 週調閱中年級聯絡簿-教務處 9/19(四)召開家長代表大會-總務處	
	五	22	23	24	25	26	27	28	第 5 週調閱高年級聯絡簿-教務處 9/24(二)志工團團務會議-學務處 9/24(二)-9/26(四)113 年臺南市長盃田徑賽-學務處 9/25(三)六年級性平教育宣導(區公所)-學務處 9/23-9/27 全市美術比賽校內初審收件報名-教務處	
	六	29	30							10/2(三)五年級性平教育宣導(區公所)-學務處
	六			1	2	3	4	5		10 月份-校園生活問卷暨網路使用行為問卷施測
十	七	6	7	8	9	10	11	12	10/9(三)流感疫苗接種-學務處 10/10(四)國慶日放假 1 日 10/11(五)六年級戶外教育(台江國家公園)-學務處 第 7 週國語作業抽閱-教務處	
	八	13	14	15	16	17	18	19	第 8 週數學作業抽閱-教務處	
	九	20	21	22	23	24	25	26	一年級多元評量-教務處	
	十	27	28	29	30	31				
	十							1	2	第一次定期評量(10/29 - 10/30)
十一	十一	3	4	5	6	7	8	9	11/5(二)一、四年級理學檢查-學務處 11/6 防制學生藥物濫用績優學校評選(暫定)	
	十二	10	11	12	13	14	15	16	11/11(一)雲門「舞蹈蒲公英」教育講座-學務處 11/13-12/30 藥物濫用防制認知網路填答(暫定) 第 12 週社會作業抽閱-教務處	
	十三	17	18	19	20	21	22	23	第 13 週自然作業抽閱-教務處	
	十四	24	25	26	27	28	29	30	11 月份 高年級戶外教育(暫訂)-學務處 第 14 週英語作業抽閱-教務處	
	十五	1	2	3	4	5	6	7	12/06(五)班級學藝競賽(中、高年級-作文新詩創作競賽;中、低年級與幼兒園-相片說故事)-教務處	
十二	十六	8	9	10	11	12	13	14		
	十七	15	16	17	18	19	20	21		
	十八	22	23	24	25	26	27	28	12/24-12/27(二-五)班際體育競賽週(暫訂)-學務處	
	十九	29	30	31						
	十九				1	2	3	4		
一	二十	5	6	7	8	9	10	11	第二次定期評量(1/9 - 1/10) 第 20 週 低年級課後班結束週	
	二十一	12	13	14	15	16	17	18	1/14(二)學生學習歷程發表會 1/15(三)期末校務會議	
	二十二	19	20	21	22	23	24	25	第 21 週 社團結束週、網路成癮防治宣導	
		26	27	28	29	30	31			
										1/20(一)上學期休業式 2/5(三)下學期開學日(正式上課)

臺南市下營區下營國民小學 113 學年度第 2 學期行事曆

(114.02.05 校務會議通過後實施)

月份	週別	日	一	二	三	四	五	六	預定活動
二		26	27	28	29	30	31	1	
	一	2	3	4	5	6	7	8	2/5(三)開學、期初校務會議、友善校園週 2/8(六)補班(補 1/27 小年夜) 2/6 低年級課後照顧班開始上課
	二	9	10	11	12	13	14	15	2/13-14 六年級大手攜小手童軍露營
	三	16	17	18	19	20	21	22	2/18(二)19:00 家長會 2/21 課督到校、六年級校外文化體驗計畫 第三週課後社團開始上課
	四	23	24	25	26	27	28		2/26(三)複合式防災演練 2/28(五)和平紀念日放假一天
三	四							1	
	五	2	3	4	5	6	7	8	3/4-3/6 台南市國小田徑錦標賽 3/6(四)五年級樂樂棒球錦標賽
	六	9	10	11	12	13	14	15	國語作業抽閱 3/11(二)10:30-12:00 閱讀推廣活動(中年級各班教室) 3/10-3/14 臺南市 114 年中小學羽球對抗賽
	七	16	17	18	19	20	21	22	數學作業抽閱 3/18(二)10:30-12:00 閱讀推廣活動(全校到活動中心) 3/19(三)天文遊俠活動 3-5 年級參加
	八	23	24	25	26	27	28	29	3/22(六)佳尼特下營社區踩街活動 3/25(二)一年級政大書城之旅
	九	30	31						
四	九			1	2	3	4	5	校園生活問卷暨網路使用行為問卷施測
	十	6	7	8	9	10	11	12	第一次定期評量(4/8-4/9) 4/12(六)校慶運動會
	十一	13	14	15	16	17	18	19	4/14(一)校慶運動會補假 4/17(四)中年級戶外教育 4/18(五)六年級技術型高中參訪活動
	十二	20	21	22	23	24	25	26	4/21(一)-4/24(四)辦理 114 年度全中運
	十三	27	28	29	30				社會作業抽閱 4/29 低年級戶外教育 4/30(三)英語日活動
五	十三					1	2	3	5/2(五)母親節感恩活動 5 月份 臺南市 Superstar 民俗體育競賽
	十四	4	5	6	7	8	9	10	5/8(四)普及化運動跳繩接力賽(四年級) 自然作業抽閱
	十五	11	12	13	14	15	16	17	5/14(三)英語單字比賽
	十六	18	19	20	21	22	23	24	5/23(五)全市健康知識大挑戰(五年級) 英語習作抽閱
	十七	25	26	27	28	29	30	31	5/27(二)1-5 年級掌中戲欣賞(活動中心) (10:30-11:50) 5/29(四)學力測驗 5/31(六)端午節、5/30(五)補假
六	十八	1	2	3	4	5	6	7	六年級畢業考(6/5-6/6)
	十九	8	9	10	11	12	13	14	
	二十	15	16	17	18	19	20	21	6/20(五)畢業典禮 作文簿抽閱 第 20 週 課後班、課後社團結束週
	二十一	22	23	24	25	26	27	28	第二次定期評量(6/24-6/25) 6/25(三)期末校務會議 第 21 週 反毒教育宣導週
	二十二	29	30						6/30(一)下學期休業式



走出校園-健康踩街活動



師長帶領學生參加健康踩街活動



防震演練-救護站模擬



防震演練-引導避難演練



學習如何正確潔牙



護理師向學生進行口腔保健宣導



健康飲食主題課程-哪些是六大類食物



健康飲食主題課程-設計我的健康餐盤



網站宣導-提供麻疹小知識



網站宣導-提供愛滋知識



網站宣導-提供結核不用怕



網站宣導-校園傳染病防治宣導

S 下營國小 · 行政組織 · 教師專區 · 學習專區 · 閱讀天地 · 線上填報 · 粉絲專頁

轉知~衛生局宣導「結核不用怕！拒絕酷酷掃！」相關主題

學務處 - 學務處公告 | 2024-05-13 | 點閱數: 46

宣導主題:
「結核不用怕！拒絕酷酷掃！」

內容:
結核病常見症狀為咳嗽 2 週、有痰、胸痛、食慾低、體重減輕，如持續咳嗽 2 週，請速就醫，即早診斷抗結核。
全民的健康由你來保護！



1) 「結核不用怕！拒絕酷酷掃！」.jpg

網站宣導-提供結核不用怕

S 下營國小 · 行政組織 · 教師專區 · 學習專區 · 閱讀天地 · 線上填報 · 粉絲專頁

校園傳染病-腸病毒、流感、新冠肺炎、水痘及腸胃炎防治宣導

學務處 - 學務處公告 | 2024-07-08 | 點閱數: 145

一、避免發生流行疫情，請落實個人衛生好習慣，生病不上課，以減少疾病傳染風險。

二、國內新冠疫情持續，仍具傳播風險，接種 COVID-19 疫苗可增進免疫保護力，降低感染後造成之重症、住院或死亡風險，請貴校(園)持續宣導並鼓勵學生踴躍接種，以提升免疫保護力，並持續做好個人防護及配合防疫規範，符合接種資格者，可利用「臺南打疫苗」系統預約施打：<https://health-reservation.tainan.gov.tw/>；為方便家長攜帶學童接種疫苗，除本市 COVID-19 疫苗門診之日間診次外，亦可多加利用夜診及假日診次前往施打。

網站宣導-校園傳染病防治宣導

S 下營國小 · 行政組織 · 教師專區 · 學習專區 · 閱讀天地 · 線上填報 · 粉絲專頁

轉知-臺南市政府衛生局腸病毒衛教宣導

學務處 - 學務處公告 | 2025-03-20 | 點閱數: 15

一、本次宣導主題：
(一)注意腸病毒重症警訊！若您的孩子出現嗜睡、意識不清活力不佳、肌躍型抽搐、手腳無力、呼吸急促、持續嘔吐、心跳加快等重症前兆，請儘速前往大醫院就醫！腸病毒可能引發嚴重併發症，務必提高警覺。臺南市 5 家腸病毒責任醫院：成大醫院、永康奇美醫院、郭綜合醫院、臺南新樓醫院、麻豆新樓醫院。預防勝於治療，勤洗手、避免接觸病童，共同守護孩子健康！
(二)掌握 5 時機，勤洗手遠離病毒！腸病毒、流感等病毒經由手部傳播，正確洗手是最有效的預防方式！請記住 5 大關鍵時刻用肥皂搓洗雙手至少 20 秒，讓細菌病毒無處可藏！守護自己與家人的健康，從洗手做起！

二、檢附「腸病毒衛教宣導」宣導圖卡共 2 張



1) 395079800Y000 2) 395079800Y000 0000_0409605A00 0000_0409605A00_ATTCH1.pdf
ATTCH2.pdf

網站宣導-腸病毒衛教宣導

S 下營國小 · 行政組織 · 教師專區 · 學習專區 · 閱讀天地 · 線上填報 · 粉絲專頁

簡式健康量表及心情溫度計 APP，自我情緒檢測及尋求協助資源。

公告 人事 - 人事公告 | 2024-05-15 | 點閱數: 42

一、簡式健康量表是什麼？
簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale, 簡稱 BSRS-5)又叫心情溫度計，具備簡短、方便使用特性，包含六項問題：睡眠困難、感覺緊張、苦惱或動怒、憂鬱低落、自覺比不上別人及自說想法之自我檢測，您可以透過得分狀況，瞭解是否已達到需要求助之狀態。

二、心情溫度計 APP 是什麼？
顯明意義即是把簡式健康量表電子化，透過手機 APP 下載隨身攜帶並自我檢測。不過這個 APP 更厲害的還有：
(一)紀錄使用者歷次檢測紀錄，清楚瞭解心情起伏。
(二)心理衛生影響資源、心理衛生資源分布地圖、求助專線語音，即時提供協助。
(三)設定鬧鐘提醒檢測，情緒把握不離失時機！
目前 IOS 及 Android 系統均提供免費下載，請直接搜尋「心情溫度計」。

員工協助邀請同仁一同善用此兩項資源，為自我情緒把握、需要求助時也能即時提出。
(更多資訊請參社團法人台灣自殺防治學會網站：<https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs>)

網站宣導-檢視健康量表及心情溫度計 APP 及群求協助資源



健康主題探究-如何吃得營養均衡



健康主題探究-說出六大類食物有哪些



健康主題課程有獎徵答-吃早餐的好處



健康課程-上台發表健康早餐如何吃