

# 臺南市文元國小-健康促進學校評選紀錄

## 社區連結與合作:健康服務

- 1、 學校主動聯繫學生、家長、教職員工，協助進行其自主健康管理。
- 2、 提供教職員工生健康諮詢;辦理教職員簡易健檢,提供醫療院所健康檢查資訊;辦理教職員工學生健康體適能健康管理活動;學生疾病照護自主管理;體格缺點學生追蹤矯治;健康護照等。

**臺南市北區文元國民小學**  
114年度·教職員工健康檢查

★ 健檢日期: 114年8月13日(三)  
 ... 報到時間: 上午 8:00 至 11:50 截止(健檢時間結束前10分鐘)  
 ... 健檢時間: 08:00 至 12:00  
 ... 健檢地點: 大會議室

★ 健檢流程:

```

    graph LR
      A[健檢報到] --> B[身高・體重・腰圍/聽力測量]
      B --> C[血壓脈搏]
      C --> D[抽血]
      D --> E[X光檢查]
      E --> F[視力檢測]
      F --> G[尿液檢測]
      G --> H[醫師問診]
      H --> I[繳回體檢單]
    
```

★ 健檢事項:

1. 建議受檢前6-8小時禁食(可喝少量白開水),如已用餐者,須先告知醫護人員。
2. 體檢前請勿服用藥物,高血壓及糖尿病患者除外。
3. 受檢當日請穿著輕便衣物,請勿配戴金屬飾品,女性請勿穿著有鋼圈之內衣。
4. 有特殊疾病及身體不適,女性生理期驗尿者,請於當天預先告知醫護人員。
5. 孕婦或疑似懷孕者,請勿拍攝X光。
6. 人員至現場報到後,可視現場狀況執行體檢,不需按照流程受檢。

**健康檢查項目**

- (1)作業經歷、既往病史、生活習慣及自覺症狀之調查。
- (2)身高、體重、腰圍、視力、辨色力、聽力、血壓與身體各系統或部位之身體檢查及問診。
- (3)胸部X光(大片)攝影檢查。(4)尿蛋白及尿潛血之檢查。
- (5)血色素及白血球數檢查。
- (6)血糖、血清丙胺酸轉胺酶(ALT)、肌酸酐(creatinine)、膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇之檢查。
- (7)其他經中央主管機關指定之檢查。

教職員簡易健檢

教職員簡易健檢



健康體適能健康管理活動-教職員工

健康體適能健康管理活動-教職員工



健康體適能健康管理活動-學生

健康體適能健康管理活動-學生

台南市北區文元國民小學  
學童未就醫追蹤紀錄單 112 學年上/下學期 p. 3

班級	姓名	諮詢內容	第一次追蹤(1/5)	第二次追蹤( )
401	19	視力 口腔 健康檢查 咬合不正	尚未就醫：原因□家長不知□沒時間/無所謂 結果：□已就醫□定期回診□單子遺失 其他： 衛教：□視力保健衛教□口腔衛生指導 □異常結果衛教指導□其他	尚未就醫：原因□家長不知□沒時間/無所謂 結果：□已就醫□定期回診□單子遺失 其他： 衛教：□視力保健衛教□口腔衛生指導 □異常結果衛教指導□其他
402	7	視力 口腔 健康檢查 咬合不正	尚未就醫：原因□家長不知□沒時間/無所謂 結果：□已就醫□定期回診□單子遺失 其他： 衛教：□視力保健衛教□口腔衛生指導 □異常結果衛教指導□其他	尚未就醫：原因□家長不知□沒時間/無所謂 結果：□已就醫□定期回診□單子遺失 其他： 衛教：□視力保健衛教□口腔衛生指導 □異常結果衛教指導□其他
403	2	視力 口腔 健康檢查 咬合不正	尚未就醫：原因□家長不知□沒時間/無所謂 結果：□已就醫□定期回診□單子遺失 其他： 衛教：□視力保健衛教□口腔衛生指導 □異常結果衛教指導□其他	尚未就醫：原因□家長不知□沒時間/無所謂 結果：□已就醫□定期回診□單子遺失 其他： 衛教：□視力保健衛教□口腔衛生指導 □異常結果衛教指導□其他
407	4	視力 口腔 健康檢查 咬合不正	尚未就醫：原因□家長不知□沒時間/無所謂 結果：□已就醫□定期回診□單子遺失 其他： 衛教：□視力保健衛教□口腔衛生指導 □異常結果衛教指導□其他	尚未就醫：原因□家長不知□沒時間/無所謂 結果：□已就醫□定期回診□單子遺失 其他： 衛教：□視力保健衛教□口腔衛生指導 □異常結果衛教指導□其他

製表人： 衛生組長： 學務主任： 校長：

台南市北區文元國小  
學童視力檢查未就醫追蹤紀錄單 112 學年上學期 p. 5

年/班	姓名	第一次追蹤(1/4)	第二次追蹤(1/4)
407	5	尚未就醫：原因□家長不知□沒時間/無所謂 結果：□已就醫□定期檢查□單子遺失 其他： 衛教：□視力保健衛教□口腔衛生指導 □異常結果衛教指導□其他	尚未就醫：原因□家長不知□沒時間/無所謂 結果：□已就醫□定期檢查□單子遺失 其他： 衛教：□視力保健衛教□口腔衛生指導 □異常結果衛教指導□其他
412	16	尚未就醫：原因□家長不知□沒時間/無所謂 結果：□已就醫□定期檢查□單子遺失 其他： 衛教：□視力保健衛教□口腔衛生指導 □異常結果衛教指導□其他	尚未就醫：原因□家長不知□沒時間/無所謂 結果：□已就醫□定期檢查□單子遺失 其他： 衛教：□視力保健衛教□口腔衛生指導 □異常結果衛教指導□其他
412	29	尚未就醫：原因□家長不知□沒時間/無所謂 結果：□已就醫□定期檢查□單子遺失 其他： 衛教：□視力保健衛教□口腔衛生指導 □異常結果衛教指導□其他	尚未就醫：原因□家長不知□沒時間/無所謂 結果：□已就醫□定期檢查□單子遺失 其他： 衛教：□視力保健衛教□口腔衛生指導 □異常結果衛教指導□其他
501	39	尚未就醫：原因□家長不知□沒時間/無所謂 結果：□已就醫□定期檢查□單子遺失 其他： 衛教：□視力保健衛教□口腔衛生指導 □異常結果衛教指導□其他	尚未就醫：原因□家長不知□沒時間/無所謂 結果：□已就醫□定期檢查□單子遺失 其他： 衛教：□視力保健衛教□口腔衛生指導 □異常結果衛教指導□其他

製表人： 衛生組長： 學務主任： 校長：

### 體格缺點學生追蹤矯治

## 文元健兒六大目標

- 1 均衡飲食 好習慣
- 2 喝足白開水 (1500cc~2000cc 依體重調整)
- 3 不喝含糖飲料 (不含含糖但不加糖果汁、低糖類以果汁替代水、氣味糖)
- 4 不吃零食
- 5 不吃油炸食品
- 6 天天運動 30分鐘

我的資料： 身高： 133.6 公分 體重： 27 公斤  
身體質量指數(BMI)： 15.2 請備註：過輕 正常範圍 過重 肥胖

體重質量指數(BMI)的計算：  
BMI = 體重(公斤) ÷ 身高(公尺) × 身高(公尺)

兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值與成人不同，以下是以6-15歲的BMI對照表

年	男				女			
	過輕	正常範圍	BMI ≥	肥胖	過輕	正常範圍	BMI ≥	肥胖
6	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
7	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
8	14.1	14.1-19.1	19.1	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14	14-19.1	19.1	21.3
10	14.5	14.5-20	20	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.9	16.9-22.9	22.9	26.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2

(資料來源：衛生福利部國民健康署，2016/1/2)

### 健康護照

### 學生疾病照護追蹤矯治

班級： 105  
座號： 15  
姓名： 葉景皓

## 【健康行動紀錄一】

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
均衡飲食 好習慣	喝足白開水 (1500cc)	不喝含糖飲料	不吃零食	不吃油炸食品	天天運動 30分鐘
現在我每週有六天會吃到大類食物	現在我每週有六天可以喝足白開水	現在我每週有六天會喝 零糖、低糖、無糖飲料	現在我每週有六天會吃零食	現在我每週有六天會吃油炸食品	現在我每週有六天運動達30分鐘
理想目標 每天都有吃到大類食物	天天喝足1500CC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	「每週有幾天，能喝1500CC的白開水」 紀錄於下表	「每週喝幾次，高糖飲料」 紀錄於下表	「每週吃幾天，零食」 紀錄於下表	「每週吃幾次，油炸食品」 紀錄於下表	「每週有幾天，運動達到30分鐘」 紀錄於下表
1 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
2 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
3 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
4 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
5 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
6 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
7 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
8 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
9 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
10 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘

### 健康護照

班級： 105  
座號： 15  
姓名： 葉景皓

## 【健康行動紀錄一】

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
均衡飲食 好習慣	喝足白開水 (1500cc)	不喝含糖飲料	不吃零食	不吃油炸食品	天天運動 30分鐘
現在我每週有六天會吃到大類食物	現在我每週有六天可以喝足白開水	現在我每週有六天會喝 零糖、低糖、無糖飲料	現在我每週有六天會吃零食	現在我每週有六天會吃油炸食品	現在我每週有六天運動達30分鐘
理想目標 每天都有吃到大類食物	天天喝足1500CC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	「每週有幾天，能喝1500CC的白開水」 紀錄於下表	「每週喝幾次，高糖飲料」 紀錄於下表	「每週吃幾天，零食」 紀錄於下表	「每週吃幾次，油炸食品」 紀錄於下表	「每週有幾天，運動達到30分鐘」 紀錄於下表
1 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
2 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
3 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
4 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
5 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
6 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
7 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
8 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
9 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
10 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘

### 健康護照

班級： 105  
座號： 15  
姓名： 葉景皓

## 【健康行動紀錄二】

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
均衡飲食 好習慣	喝足白開水 (1500cc)	不喝含糖飲料	不吃零食	不吃油炸食品	天天運動 30分鐘
現在我每週有六天會吃到大類食物	現在我每週有六天可以喝足白開水	現在我每週有六天會喝 零糖、低糖、無糖飲料	現在我每週有六天會吃零食	現在我每週有六天會吃油炸食品	現在我每週有六天運動達30分鐘
理想目標 每天都有吃到大類食物	天天喝足1500CC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	「每週有幾天，能喝1500CC的白開水」 紀錄於下表	「每週喝幾次，高糖飲料」 紀錄於下表	「每週吃幾天，零食」 紀錄於下表	「每週吃幾次，油炸食品」 紀錄於下表	「每週有幾天，運動達到30分鐘」 紀錄於下表
11 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
12 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
13 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
14 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
15 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
16 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
17 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
18 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
19 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘
20 努力達成! 每天喝足白開水 400-900cc	每天喝足白開水 400-900cc	很少喝含糖飲料	很少吃零食	很少吃油炸食品	每週有3-5天運動30分鐘