

6-2-1學校主動協助進行師生自主健康管理。

臺南市114學年度西勢國民小學健康促進相關成果表

成果名稱	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
佐證資料	
	
說明： 教師在校健康檢查（暑期）。	說明： 教職員安全護理研習教學。



A	B	C	D	E	F	G	
114學年1學期_班級身高體重視力清單							
1年甲班							
座號	姓名	性別	身高	體重	測量日	BMI	體重
1	陳宇	男	115.2	24.9	2025/09/03	18.8	體重
2	董騰	男	117.8	18.6	2025/09/04	13.4	體重
3	蘇丞	男	114.8	16.6	2025/09/04	12.6	體重
4	陳綸	男	121	19.6	2025/09/04	13.4	體重
5	陳楷	男	119.1	22.8	2025/09/04	16.1	體重
6	宋儒	男	124.4	29.1	2025/09/04	18.8	體重
7	林澄	男	112.3	21.8	2025/09/04	17.3	體重
8	張丞	男	115.9	22	2025/09/04	16.4	體重
9	許鈞	男	110.3	18.5	2025/09/04	15.2	體重
10	黃皓	男	118.1	18.7	2025/09/04	13.4	體重
11	吳霖	男	115.2	29.7	2025/09/04	22.4	體重
12	嚴慈	女	124.1	26.7	2025/09/04	17.3	體重
13	吳璇	女	122.4	21	2025/09/04	14.0	體重
14	郭菲	女	115.9	20.5	2025/09/04	15.3	體重
15	陳羚	女	114.8	21.8	2025/09/04	16.5	體重
16	康晞	女	111.5	16.6	2025/09/04	13.4	體重
17	張棋	女	117.4	19.4	2025/09/04	14.1	體重
18	王而	女	111.3	16.7	2025/09/04	13.5	體重
19	蔡慈	女	108.8	16.7	2025/09/04	14.1	體重
20	葉璵	女	114.5	22.4	2025/09/04	17.8	體重
▶	葉賈	1年甲班	1年乙班	1年丙班	1年丁班	2年甲班	2年

說明：健康中心隨時提供教師意外受傷時的護理與照顧諮詢。

說明：針對需追管制學生清單有系統地整理。



說明：全校健康護照實施，讓學生自我偵測飲食與體位健康，並於期末挑出優異者頒獎小禮物。

說明：學生認真記錄健康護照的軌跡。

一、報告事項：

(一) 本學年致力於促進學生健康體位，依據上學期體位測量建立本校統計數據，將於下學期辦理目標群體改善宣講，場次資訊如下：

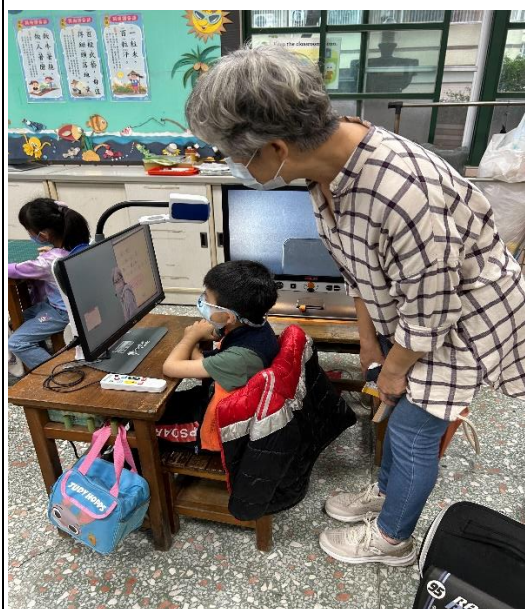
場次	日期/時間	宣導主題	地點	對象
1	3/12(四)8:00-8:35	健康體位成長關懷宣導：活力加油站	禮堂	過重、肥胖
2	3/13(五)8:00-8:35	健康體位成長關懷宣導：能量補給站	禮堂	過輕

1. 關懷對象屆時將發放各班學生名單。
2. 目標及預期成效：
 - (1) 學生對健康體位認知不足
多數學生對「健康體位」仍停留在外觀或體重數字理解，缺乏正確飲食、活動與身體成長之概念，容易形成過度節食、飲食失衡或活動不足等行為。
 - (2) 體位異常學生缺乏適切指導
過重、肥胖與過輕學生所面臨的健康需求不同，過往以全體宣導方式進行，難以回應個別狀況，導致學生不易理解自身需要調整的生活習慣。
 - (3) 改善自我健康管理能力
學生對如何在日常生活中實踐健康行為缺乏具體方法，導致即使知道重要性，仍難以落實改變。
 - (4) 提升學生健康體位正確認知
透過分眾宣導，使學生理解不同體位所需的飲食與活動原則，建立「健康優於外觀」的觀念。
 - (5) 協助學生建立可行的生活調整方向
讓過重與肥胖學生學習增加日常活動與調整飲食選擇；過輕學生了解均衡攝取與規律進食的重要性，提升實際行動能力。



說明：辦理個別化群體講座，針對不同體位進行宣導與實作。

說明：校內師生疫苗(流感)施打



說明：『視障生助理員』協助學生在校學習及安全輔助。

說明：緊急連絡卡~特殊疾病標註

臺南市永康區西勢國小 114 學年度 第 1 學期衛生委員會會議紀錄

開會日期：114 年 9 月 3 日下午 3 時 00 分

開會地點：視聽教室

主席：黃校長淑燕

紀錄：余瑄

出席人員：如簽到名冊

列席人員：無

一、報告事項：

(一) 本學期健康促進必選議題為健康體位，原因如下：

1. 113 學年度本校體重過輕率 11.06%(市平均 10.1%)
2. 113 學年度本校體重適中率 64.84%(市平均 64.95%)
3. 113 學年度本校體重過重率 12.39%(市平均 11.7%)

(二) 本學期健康促進自選議題為傳染病防治。近期各傳染病盛行，應於校內基礎知能宣導、加強防護技巧，以避免學生校內相互傳染。

(三) 校內近年視力、口腔、體位等健康統計資料皆呈於健康促進計劃，為提升本校學生健康衛生，請校內教職員加以配合、協助。

(四) 運動能促進身體健康、增進心理健康、提升學習與工作表現、，以增添自信，帶來正向的影響與改變。本校亦切實辦理「健康體適能與飲食教育」行動計劃內容。

二、提案討論：

案由 1:「台南市永康區西勢國小 114 學年度健康促進學校計畫」,提請討論。

說明：1. 依計畫內容說明，本校照計劃執行活動與教學。

決議：全體無異議通過。

五、臨時動議：無

六、主席結語：1.

七、散會：下午 4 時。

114 年西勢國小衛生委員會會議簽到單

現 職	姓 名	簽 到
校 長	黃淑燕	黃淑燕
會 長	賀連玫	賀連玫
團 長	賀連玫	賀連玫
學務主任	鄭福仁	鄭福仁
教務主任	陳秋伶	陳秋伶
總務主任	陳譽仁	陳譽仁
輔導主任	李招美	李招美
衛生組長	余瑄	余瑄
護理師	鄭玉惠	鄭玉惠
生教組長	潘怡真	潘怡真
體育組長	丁偉恩	丁偉恩
教學組長	黃雅珉	黃雅珉
特教組長	黃緯庭	黃緯庭
事務組長	張家祥	
六年級代表	林文祥	林文祥
五年級代表	李耘潔	李耘潔
四年級代表	余珠環	余珠環
三年級代表	李怡瑩	李怡瑩
二年級代表	江淇	江淇
一年級代表	謝明倫	謝明倫

1. 會議紀錄在後方請參閱，內容於提案時間說明。
 2. 健促計畫於行事曆 P.134。

英語外師	May	
專輔教師	劉盈琳	劉盈琳
資訊組長	周紘郁	周紘郁
文書幹事	劉信佑	劉信佑

臺南市永康區西勢國小 114 學年度 第 2 學期衛生委員會會議紀錄

開會日期：115 年 2 月 25 日下午 3 時 00 分

開會地點：視聽教室

主席：黃校長淑燕

紀錄：余瑄

出席人員：如簽到名冊

列席人員：無

一、報告事項：

(一) 本學年致力於促進學生健康體位，依據上學期體位測量建立本校統計數據，將於下學期辦理目標群體改善宣講，場次資訊如下：

場次	日期/時間	宣導主題	地點	對象
1	3/12(四)8:00-8:35	健康體位成長關懷宣導：活力加油站	禮堂	過重、肥胖
2	3/13(五)8:00-8:35	健康體位成長關懷宣導：能量補給站	禮堂	過輕

1. 關懷對象屆時將發放各班學生名單。

2. 目標及預期成效：

(1) 學生對健康體位認知不足

多數學生對「健康體位」仍停留在外觀或體重數字理解，缺乏正確飲食、活動與身體成長之概念，容易形成過度節食、飲食失衡或活動不足等行為。

(2) 體位異常學生缺乏適切指導

過重、肥胖與過輕學生所面臨的健康需求不同，過往以全體宣導方式進行，難以回應個別狀況，導致學生不易理解自身需要調整的生活習慣。

(3) 改善自我健康管理能力

學生對如何在日常生活中實踐健康行為缺乏具體方法，導致即使知道重要性，仍難以落實改變。

(4) 提升學生健康體位正確認知

透過分眾宣導，使學生理解不同體位所需的飲食與活動原則，建立「健康優於外觀」的觀念。

(5) 協助學生建立可行的生活調整方向

讓過重與肥胖學生學習增加日常活動與調整飲食選擇；過輕學生了解均衡攝取與規律進食的重要性，提升實際行動能力。

(6) 促進學生自我覺察與健康行為改變

引導學生觀察自身生活習慣，逐步養成規律運動、正常進食與良好作息之習慣。

(7)建立校園健康支持氛圍

使學生在被理解與支持的情境下學習健康管理，提升整體校園健康促進成效。

(二)以健康促進與教育意義為核心，教師挑選學生獎勵品時，作為校內共識或活動執行依據：

1. 優先選擇有助於身心健康之獎勵品。
2. 避免高糖、高油、高熱量食品（糖果、含糖飲料、油炸零食），以天然、低糖等健康元素為優先選擇。
3. 選擇符合學生年齡之用品，避免具危險性的物品或食品。
4. 增進學生體位健康且日常可使用之物品，如運動小物。

(三)切實執行「健康體適能與飲食教育」行動計劃內容。

二、臨時動議：無

三、主席結語：

四、散會：下午4時。

114年西勢國小衛生委員會會議簽到單

現職	姓名	簽到
校長	黃淑燕	黃淑燕
會長	賀連玫	賀連玫
團長	賀連玫	賀連玫
學務主任	鄭福仁	鄭福仁
教務主任	陳秋伶	陳秋伶
總務主任	陳譽仁	陳譽仁
輔導主任	李招美	李招美
衛生組長	余瑄	余瑄
護理師	鄭玉惠	鄭玉惠
生教組長	潘怡真	潘怡真
體育組長	丁偉恩	丁偉恩
教學組長	黃雅珉	黃雅珉
特教組長	黃緯庭	黃緯庭
事務組長	張家祥	張家祥
六年級代表	林文祥	林文祥
五年級代表	李耘潔	李耘潔
四年級代表	余珠環	余珠環
三年級代表	李怡瑩	李怡瑩
二年級代表	江淇	江淇
一年級代表	謝明倫	謝明倫

→ 紀錄紙本在後可看
 △ 簽到後面還有

英語外師	May	
專輔教師	劉盈琳	
資訊組長	黃敏忠	
文書幹事	劉信佑	