

臺南市 114 學年度北寮國民小學健康促進主推議題成效說明

壹、主推議題：健康體位

貳、主推原因、背景成因及現況分析說明：

一、主推原因：經學生健康資訊系統統計指出，本校學生 113 學年體位不良比率高達 41.175%，分別為體位過輕 7.84%、過重 10.785%、超重 22.55%；而 114 學年度，學生體位過重 14.9%(市平均 11.61%)，超重 20.535%(市平均 13.91%)，與市平均相比高出許多，顯見體位不良問題嚴重，關係學生健康，良好的學習需要搭配健康身體，故經與學校教職員生共同討論，將健康體位列為主要推動議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

- (1)學生養成偏食習慣，不喜歡吃蔬菜，肉類攝取過多。
- (2)學生喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水，一天飲用量少於 1500cc。
- (3)無正常三餐習慣，餐間以零食、飲料、油炸品果腹，導致正餐無法定時定量。
- (4)對於天天吃早餐觀念薄弱，學生常以含糖飲料、麵包、高油脂或加工類食品作為早餐選擇。
- (5)下課時間多在教室休息聊天、訂正功課，戶外活動時間少。
- (6)家長到外地就業，下班到家時間較晚，通常採簡單、方便外食為主。
- (7)學生住家偏遠，通學多汽車接送；住家近學生，家長擔心安全，而接送上下學。

(8)學生一天使用 3C 產品時間超過 2 小時，住家有庭院運動的少，放學後及假日多靜態活動。

體位控制推行 SWORT 分析

因素	S 優勢	W 劣勢	O 機會	T 威脅	A 行動
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綠地多、空氣新鮮。 2. 開放校園，提供民眾運動。 3. 校長對於健康促進議題支持，設立舞龍隊參與本市傳統藝術比賽獲取佳績 4. 爭取在學校設置牙科診療床 5. 學校無設置合作社，學生無含糖飲料及零食可購買。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校國小生 70 人，教職員工 23 人，學校人數少，推動健康議題不易。 2. 學校位屬山區偏遠學校，各項資源較缺乏。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 環境教育與美感校園活動，可以與「健康體位」、「視力保健」結合。 2. 透過獎勵集點活動，讓學生主動參與健康促進議題活動，效果更佳。 3. 對於體育領域表現優良學生，會公開表揚以鼓勵其他學生參與。 4. 參與課後照顧學生，請老師透過下課時間安排學生參與體能活動。 5. 學生人數較少，師長可進行一對一教學。口腔衛生、視力保健等日常教山可確實執行。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大部分老師來自外地，故流動率高。 2. 社區有農會展售中心、超商及飲料店，學生下課後取得零時飲料非常容易。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用週三導師進修時間，提升老師對健康議題重視並隨時掌握最新資訊。 2. 透過朝會、週三第一節向師生宣導健康議題。 3. 針對各議題入班級宣導，導正不良健康習慣及觀念。 4. 對於需缺點矯正學生造冊，並個別衛教。 5. 透過廣播提醒學生第二節課間活動下課離開教室到戶外活動。 6. 透過教育局提供飲食影片，於學生用餐時間播放提供營養知識。
家庭環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生家長大多願意參加 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單親家庭、新移民及隔代 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對於健康問題偏差學 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手機、電腦、電視不 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓家長多關心小孩健

	<p>學校舉辦班親會或親職教育活動。</p> <p>2. 家長會支持學校健康政策，協助學校健康促進計畫。</p>	<p>教養學童，家庭健康照護效能不佳。</p> <p>2. 家長務農及勞工階層居多，有抽菸、嚼檳榔習慣者多，孩子易模仿。</p>	<p>生，老師會透過聯絡簿或主動電話聯繫家長，家長通常願意配合督促學生改進。</p>	<p>離手，家長容易忽略。</p> <p>2. 大部分家庭為外食族或常以泡麵、麵包、含糖飲料等垃圾食物為三餐來源，影響學生健康。</p> <p>3. 部分家長對於學童近視定期回診追蹤觀念薄弱。</p> <p>4. 家長或學童生病時消極就醫，會自行服用之前看診剩下藥物。</p>	<p>康。</p> <p>2. 對於健康檢查、視力不良、體位偏差及口腔不良學生，透過家訪以了解學生在家生活情形，並與家長討論，讓學生能改善不良習慣。</p> <p>3. 辦理親職教育時，融入健康議題課程。</p>
社區環境	<p>1. 與衛生所關係良好，願意主動提供衛生教育服務到校宣導。</p> <p>2. 附近必清診所為愛心商家，提供藥物諮詢服務，提供衛教諮詢服務。</p> <p>3. 附近南化區有一間中醫診所。</p>	<p>1. 地區偏遠，獲取健康新知機會有限。</p> <p>2. 學區內只有一間內科診所及一間藥局，就醫最近需至玉井區及南化區，醫療資源不足。</p>	<p>1. 校長與社區互動頻繁，對於社區活動會要求學生參與，以舞蹈表演及弦樂演出，增加學生身體活動。</p> <p>2. 各善心團體願意主動提供弱勢家庭協助。</p> <p>3. 偏鄉醫療服務，邀請牙醫師到校為學生牙齒塗氟、治療，並提供個別口腔衛教服務。</p> <p>3. 開學第一週邀請衛生所到</p>	<p>1. 放學必經路線即有農會超市、萊爾富，販賣含糖飲料及油炸食物，商家距離不遠。</p> <p>2. 學生早餐選擇性少，常進食過多不健康食物或不吃早餐。</p> <p>3. 衛生所業務繁忙，來學校宣導或指導學生時間有限。</p> <p>4. 社區家長對子女教導缺乏正確觀念，常以高糖分飲料或零食獎勵學生，健康習</p>	<p>1. 學校於寒暑假辦理活動，優先訂購衛生局認證健康餐飲商家。</p> <p>2. 每年 4 月及 12 月邀請校牙醫為學生塗氟、檢查、治療牙齒，宣導口腔衛生知識。</p> <p>3. 邀請衛生所向師生宣導健康觀念。</p> <p>4. 邀請消防到校指導師生 CPR 急救知識。</p> <p>5. 暑期營隊加入健康議題，讓學生將健康觀念帶入家庭。</p> <p>6. 配合董氏基金會營養計</p>

			校園辦理健康知識闖關活動。	慣養成不易。	畫，提供學生飲食衛教。
--	--	--	---------------	--------	-------------

(二)現況分析

110-114 學年度體位狀況統計

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
110	5.685%	63.635%	9.09%	21.59%
111	14%	50%	14%	22%
112	11.705%	54.255%	18.085%	15.955%
113	7.84%	58.82%	10.785%	22.55%
114	7.14%	58.035	14.9	20.535
臺南市	9.66%	64.82%	11.61%	13.91%
全國	9.45%	66.04%	11.30%	13.21%

貳、改善策略及實施過程：

六大範疇	改善策略
學校健康生活動起來的政策	<p>一、擬定健康體位實施計畫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第二節大下課時間 30 分鐘，協調導師勿利用下課訂正功課及補課，鼓勵學生離開座位至戶外運動。 2. 利用晨會、週三老師進修、星期五第一堂課時間健康促進教育活動宣導活動：佈置健康體位、健康飲食宣導海報、學校網頁、安排講座，針對學生、老師進行宣導。 3. 針對體位不良學生，加入「樂動班」督促課間運動並每月監測紀錄 BMI，培養每日運動良好習慣及掌握體位控制情形。 4. 執行 SH150 計畫，課間活動進行跳繩、球類、跑步、桌球、籃球、健康操活動，增進運動量。 5. 健康飲食及規律運動列入班級健康守則內容並提供獎勵規範。 6. 辦理校內活動，內容設計全校動起來「韻律舞蹈」表演。 7. 與課後輔導老師討論，請挪用一堂課讓學生伸展筋骨，增加運動量可促進學習力。 8. 鼓勵報名參與教育部運動競賽或參與社區舉辦趣味

	<p>競賽活動，參與者及得名者榮譽卡積點，提昇規律運動的動機。</p> <p>9. 受邀表演時節目以舞龍或韻律為優先。</p> <p>10. 舉辦校慶運動會，親子趣味競賽、運動項目個人及團體賽，增強學生運動意願。</p> <p>11. 學校辦理校內活動，預先購買由衛生局認證健康餐商家。</p> <p>12. 執行餐前五分鐘飲食教育。</p>
<p>建構學校健康之物質環境</p>	<p>一、改善校園致胖環境</p> <p>1. 校園飲食環境</p> <p>(1) 午餐由營養師設計採均衡飲食，少油、少糖、少鹽料理食材，每星期油炸食品次數少於1次。每週蔬食日無固定，提供五穀米飯及2種蔬菜，提倡低碳教育多蔬果觀念</p> <p>(2) 每週二、四提供健康飲品:牛奶，每週三提供:豆漿。</p> <p>(3) 宣導勿以含糖食物獎勵學生，建議老師提供運動用品、文具作為選擇。</p> <p>2. 校園運動環境</p> <p>(1) 飲水設備張貼多喝水天天1500cc宣導標語，提醒運動後喝水，補充流失水份。</p> <p>(2) 運動遊戲器材定期維護與修繕。</p> <p>(3) 半年水塔清洗及三個月飲水設備定期檢驗。</p> <p>(4) 寒暑假鼓勵舞龍隊學生加強體能訓練。</p>
<p>建構學校友善之社會環境</p>	<p>一、學校設置舞龍隊，利用彈性課集訓，增進身體活動的機會。</p> <p>二、配合下課『教室要淨空-3010護眼』政策，督促學生離開座位執行身體活動。</p> <p>三、早自習挪出時間讓學生跑步活動筋骨。</p> <p>四、寒暑假營隊加入運動課程。</p> <p>五、榮譽卡記點累積點數-參與期末獎品競標活動。</p> <p>六、校園推廣健康護照，鼓勵學生採健康飲食及多運動，培養健康生活。</p> <p>七、建議導師可增派自主運動作業，加強健康體位執行。</p> <p>八、學校張貼健康飲食資訊。</p>
<p>健康教育與活動</p>	<p>一、健康體位課程融入教學</p> <p>1. 環境教育課程安排社區清潔活動，兼具環保及促進健康活動。</p> <p>2. 校外教學參訪，既能增廣見聞並增加身體活動。</p> <p>3. 結合美勞課程，創作健康作品。優良作品張貼公布欄。</p> <p>4. 利用資訊課上網填寫健康體位問卷並加強體位控制的觀念。</p>

	<p>5. 健康教育課程融入教學，利用資訊軟體指導學生上網查詢健康飲食及運動相關知識並分享如何身體力行維持良好體位。</p> <p>6. 辦理健康飲食實作體驗，宣導均衡飲食、天天五蔬果知識。</p> <p>7. 融入教學健康飲食學習單填寫及標語設計。</p>
提供完善健康服務	<p>一、每學期測量學生身高、體重，計算BMI，體重過輕、過重及超重學生收案管理並加入體重控制班，每月測量體重掌握成效。體位控制班學員加強宣導85210健康觀念並設立運動獎勵制度，於期末頒發『運動達人獎』鼓勵利用課間時間活動筋骨。</p> <p>二、發給體位不良學生家長通知單，讓家長了解子女健康狀況，適時提醒重視飲食控制及規律身體活動的重要</p>
與社區互動成長	<p>一、積極參與社區辦理活動，如：衛生所無菸舞蹈表演、玉井三清宮演出、南化寶光聖堂蜂蜜黑糖節演出。</p> <p>二、班親會安排健康講座，宣導健康密碼85210、天天五蔬果觀念。</p> <p>三、結合南化衛生所辦理師生健康飲食宣導。</p> <p>四、開放校園，提供社區民眾運動場所。</p>

肆、成效：

114 學年過輕及超重比率皆比 113 學年下降， 114 學年過重比率較 113 學年增長 4.115%，適中率無明顯變化。

伍、分析改進：

一、體位過輕比率下降 0.7%，正常體位比率持平，體位過重比率上升 4.115%，體位超重下降 2.015%。

分析原因：因超重學生體位進步為過重，故體位過重比率增加。

二、改進策略：

(一) 針對體重過輕學生：

1. 營養午餐每週提供保久乳，補充蛋白質、鈣質、維生素，促進生長。

2. 每天依據均衡營養的原則和份量自行評估一下，被忽略的或吃得不夠的，就應補足。
3. 鼓勵學生中餐 0 廚餘，均衡飲食。
4. 早餐為一天之首，一定要吃且量要足，品質要好。

(二) 針對體重過重學生：

1. 學校向體位不佳學生實施健康飲食教學活動。
2. 學校實施不喝含糖飲料及限制食用零食，增加運動時間。
3. 學校購買跳繩，每週利用課間活動時間，召集[樂動班]做運動。
4. 學校護理師每個月測量追蹤學生的體位變化情形。
5. 全校發「學生健康護照」記錄自己的生活、飲食習慣。
6. 第二節課間活動時間，是學生離開教室，到操場運動的時間，學生可以選擇多樣性的運動項目。

臺南市 114 學年度北寮國民小學健康促進相關增能活動成果表

健康學校政策																			
<p style="text-align: center;">臺南市南化區北寮國民小學114學年度健康促進學校實施計畫</p> <p style="text-align: center;"><small>114年8月3日校務會議通過</small></p> <p>一、計畫依據： (一) 學校成立法 (二) 臺南市政府教育局114年8月15日南市教安(二)字第1141157315號函辦理</p> <p>二、計畫簡要： 學校是學生們重要學習與生活場所，對於兒童健康行為的型塑具有重大的影響力，透過教育和健康促進計畫的實施，建構健康友善的學習環境或成長環境，並結合社區資源，透過多元化介入措施，可以有效促進學生健康。</p> <p>本校健康計畫制定以讓學生健康資訊系統的統計資料進行資料收集與分析，執行內容包含學校衛生政策、學校衛生環境、社會環境、健康生活技能教學與行動、健康服務、社區服務等六大策略。首先成立健康促進計畫小組，由校長公開帶領推動，制定學校推動策略，並定期召開會議，進行進度追蹤及提出推動過程所面臨困難情形，共同討論提出解決方案。</p> <p>學校健康促進之現況分析與需求評估，以學生健康資訊系統的統計資料進行資料收集與分析，執行內容包含學校衛生政策、學校衛生環境、社會環境、健康生活技能教學與行動、社區關係、健康服務等六大策略。必選議題為「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」、「菸害/檳榔防制」、「全民健保(含正確用藥)」、「性教育(含愛滋病)」及「正向心理健康促進」等七項。</p> <p>評估及檢討113-114學年度學生健康問題如下：體重超量比率下降至 9.15%，體重超量比率下降 0.7%，體重過重比率無明顯變化，體重超量比率上升 4.112%；學生睡眠比率上升 5.555%，但低於市平均與全國平均；視視力不良率上升 0.905%，但低於市平均與全國平均。故本學年度加強推動健康體位議題。</p> <p>114學年度推動重點以「傳染病防治」為首要議題，歷經近年防疫，面對各種傳染病的威脅，學校強化實體防疫應變體系，定期更新學校防疫圖則，保障師生生命財產安全，校園傳染病防治是本校執行重點之一，期望能將校園傳染病傷害減至最低及最少的傷害。因此，114學年度推動重點以「傳染病防治」為首要議題。</p> <p>為落實推動學生，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，學生能達到認識食物、瞭解營養價值、體會感恩，將飲食知識轉化為日常生活習慣，學校訂定「健康促進健康飲食教育」實施計畫。</p> <p>執行方式： 一、學校午餐時間：用餐時間實施健康教育，加強飲食相關知識，也可實際執行整理餐檯(穿著打掃服、打菜禮、一起開始、適當使用餐具等)，更可透過與同領域的共餐、訂菜單並聯合作提供飲食營養。 二、校園內非正式課程：可利用課餘時間辦理活動及進行教學。 三、飲食營養課程：根據學生定期健康檢查結果，以及針對學校日常飲食的觀察，設計飲食指導。</p>	<p>八、預期效益：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>議題名稱</th> <th>成果指標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>視力保健</td> <td>一、控制視力不良增加率小於2%，落實追蹤學生視力不良復發率維持95%以上。 二、高度近視學生復發率達100%。</td> </tr> <tr> <td>口腔衛生</td> <td>一、落實牙膏正確刷牙觀念向下延伸至的兒童，落實追蹤回診矯治率100%，牙齒健康率1%，幼兒口腔健康率達100%。 二、學生獲得使用牙刷牙膏法，並願意徹底執行。 三、每天飯後及睡前刷牙，每天刷牙比率可達3次以上。</td> </tr> <tr> <td>健康體位</td> <td>一、學生體位過重比率提升2%； 二、體位過重比率下降2%； 三、體位超量比率下降2%。</td> </tr> <tr> <td>菸害/檳榔防制</td> <td>一、落實無菸、無檳校園，無抽菸及吸檳榔學生。 二、菸害及檳榔防制宣導場次達 2 場以上。</td> </tr> <tr> <td>正確用藥/全民健保</td> <td>一、有關的認知率達80%以上(問卷調查)。 二、健保的正確認知率達80%以上(問卷調查)。 三、正確用藥及全民健保宣導場次達2次以上。</td> </tr> <tr> <td>性教育/愛滋病防治</td> <td>一、對愛滋病及正確性觀念的認知率達80%以上(問卷調查)。 二、親師生性教育(含愛滋病防治)宣導場次達 2 場以上。</td> </tr> <tr> <td>正向心理健康</td> <td>校內教職員工生宣導達2次以上。</td> </tr> <tr> <td>傳染病防治</td> <td>一、針對校內教職員工生每學期宣導達2次以上。 二、學生復發傳染病人數比率達55%以下。</td> </tr> </tbody> </table> <p>九、本計畫經行政會議、校務會議通過，校長核定後實施，修正時亦同。</p> <p>承辦人：  教學主任：  校長： </p>	議題名稱	成果指標	視力保健	一、控制視力不良增加率小於2%，落實追蹤學生視力不良復發率維持95%以上。 二、高度近視學生復發率達100%。	口腔衛生	一、落實牙膏正確刷牙觀念向下延伸至的兒童，落實追蹤回診矯治率100%，牙齒健康率1%，幼兒口腔健康率達100%。 二、學生獲得使用牙刷牙膏法，並願意徹底執行。 三、每天飯後及睡前刷牙，每天刷牙比率可達3次以上。	健康體位	一、學生體位過重比率提升2%； 二、體位過重比率下降2%； 三、體位超量比率下降2%。	菸害/檳榔防制	一、落實無菸、無檳校園，無抽菸及吸檳榔學生。 二、菸害及檳榔防制宣導場次達 2 場以上。	正確用藥/全民健保	一、有關的認知率達80%以上(問卷調查)。 二、健保的正確認知率達80%以上(問卷調查)。 三、正確用藥及全民健保宣導場次達2次以上。	性教育/愛滋病防治	一、對愛滋病及正確性觀念的認知率達80%以上(問卷調查)。 二、親師生性教育(含愛滋病防治)宣導場次達 2 場以上。	正向心理健康	校內教職員工生宣導達2次以上。	傳染病防治	一、針對校內教職員工生每學期宣導達2次以上。 二、學生復發傳染病人數比率達55%以下。
議題名稱	成果指標																		
視力保健	一、控制視力不良增加率小於2%，落實追蹤學生視力不良復發率維持95%以上。 二、高度近視學生復發率達100%。																		
口腔衛生	一、落實牙膏正確刷牙觀念向下延伸至的兒童，落實追蹤回診矯治率100%，牙齒健康率1%，幼兒口腔健康率達100%。 二、學生獲得使用牙刷牙膏法，並願意徹底執行。 三、每天飯後及睡前刷牙，每天刷牙比率可達3次以上。																		
健康體位	一、學生體位過重比率提升2%； 二、體位過重比率下降2%； 三、體位超量比率下降2%。																		
菸害/檳榔防制	一、落實無菸、無檳校園，無抽菸及吸檳榔學生。 二、菸害及檳榔防制宣導場次達 2 場以上。																		
正確用藥/全民健保	一、有關的認知率達80%以上(問卷調查)。 二、健保的正確認知率達80%以上(問卷調查)。 三、正確用藥及全民健保宣導場次達2次以上。																		
性教育/愛滋病防治	一、對愛滋病及正確性觀念的認知率達80%以上(問卷調查)。 二、親師生性教育(含愛滋病防治)宣導場次達 2 場以上。																		
正向心理健康	校內教職員工生宣導達2次以上。																		
傳染病防治	一、針對校內教職員工生每學期宣導達2次以上。 二、學生復發傳染病人數比率達55%以下。																		

北寮國小健康促進實施計畫，經校務會議通過實施

全校課程體位課程規劃

項目	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
晨間時間	跑走 200m	跑走 400m	跑走 600m	跑走 800m	跑走 800m	跑走 800m
活動地點	操場	操場	操場	操場	操場	操場
課間時間	跳繩 100 下	跳繩 100 下	跳繩 200 下	跳繩 200 下	跳繩 300 下	跳繩 300 下
活動地點	操場	操場	操場	操場	操場	操場

(一) 晨間活動時間：星期一至星期五每天早上10:00至10:30

編號	項目	適合年級	師資	上課時間	預計人數	活動地點
1	跳繩	123456	雷漢強主任	每天	56	操場
2	田徑	123456	郭思吟組長 許永儒組長 楊莒嘉老師 劉駿毅主任 王昱元老師 張心虹老師 林亞涵老師	每天	56	
3	足球	3456		每天	37	

(二) 社團：

編號	項目	適合年級	師資	預計人數	活動地點
1	舞龍	幼兒園 456	林佳蓉教練 雷漢強主任	42	風雨球場
2	獨輪車	3456	陳瑾教練	8	風雨球場
3	社鈴	23456	邱博暉教練	7	風雨球場

北寮國小 SH150 計畫



健康體適能測驗



健康體適能測驗



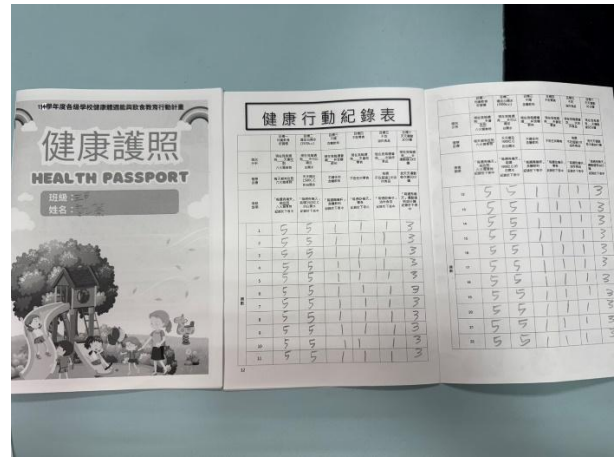
依照 SH150 課程規劃-接力賽



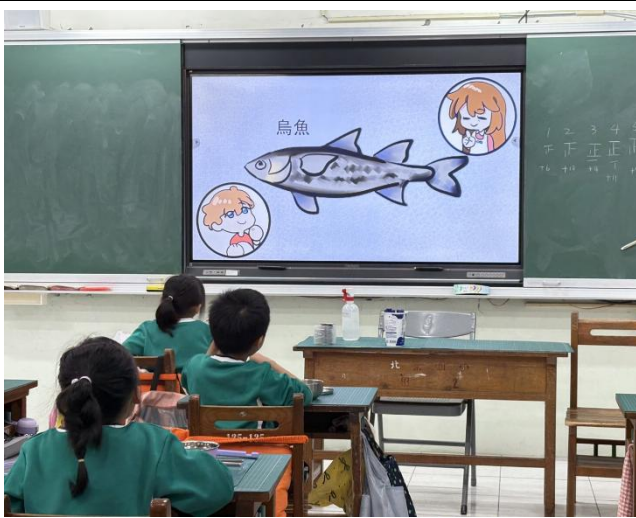
依照 SH150 課程規劃-跑步



依照 SH150 課程規劃-跳繩



全校完成北寮國小健康護照



餐前 5 分鐘飲食教育



各班教室張貼班及健康生活守則



針對體位不良學生成立健康體位控制班，督促養成健康飲食及規律運動習慣



每月定期測量身高、體重，依據體位控制成效個別向學生宣導健康減重觀念。

北寮國小 114 學年度上學期(初)校務會議紀錄

- 一、時間：中華民國 114 年 9 月 3 日下午 13 時 30 分
- 二、地點：本校辦公室
- 三、主持人：張鴻祺校長

記錄：詹士賢

【校長】

- ※配鏡時亦請注意合併後玉山學生有無該需求。
- ※學期剛開始事情較為繁雜，請各位同仁就學生狀況妥適悉心處理。
- ※學生或導師獎勵
- ※學護工作
- ※交通車(注意隨時反映突發狀況)
- ※富邦獎勵金
- ※制服
- ※校務評鑑

【教導主任】雷漢強

一、行事曆說明

- (一) 活動辦理：
 - 1、班級會親職教育活動：9/19 辦理。
 - 2、校園災害防救演練：9/10 上午 8:00 實施第一次預演(地震)，9/17 上午 8:00 正式演練。
 - 3、成果發表會：12/31

北寮國小 114 學年度上學期(末)校務會議紀錄

- 一、時間：中華民國 115 年 1 月 21 日下午 13 時 30 分
- 二、地點：本校辦公室
- 三、主持人：張鴻祺校長

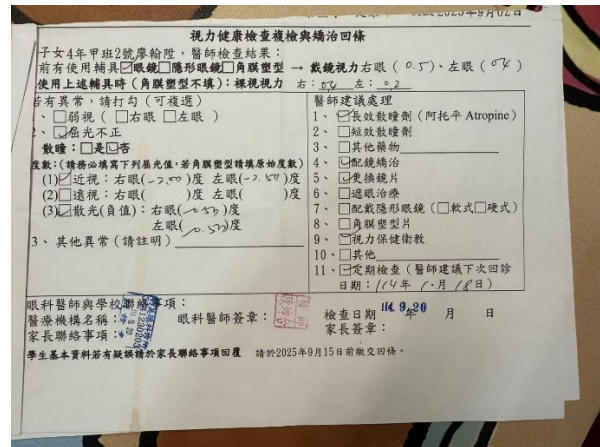
記錄：詹士賢

四、出席者：

校長	張鴻祺	教導主任	雷漢強	總務主任	陳怡真
教務組長	翁永偉	學務組長	郭志明	教師(一甲)	楊若嘉
教師(三甲)	王昱元	教師(四甲)	劉敏毅	教師(五甲)	郭志明
教師(六甲)	張心虹	教師(二甲)	林亞琦	科任老師	楊明玲
科任老師	陳淑秋	教師(幼兒園)	顏家寧	教師(教保員)	吳利忠
教師(教保員)	王育昆	會計主任	李志明	人事主任	郭維明
護理師	沈怡菁	工友	楊國河	家長會長	
幹事	詹士賢	學生代表	王冠閔		

上、下學期校務會議紀錄

簽到表



學校網站有相關健康資訊提供學校師生家長

聯絡簿-健康檢查回條



配合公所進行登革熱防制噴藥

執行教育局一四年級健康檢查

素養導向健康教學



配合下課『教室要淨空-3010 護眼』政策，督促學生離開座位執行身體活動

臺南市南化區北寮國小低年級 健康體位 教案

教學主題		蔬果彩虹579健康人人有	
領域/科目	健康與體育/健康教育	設計者	陳淑秋
		教學者	洪怡菁
教學對象	低年級	教學時間	共1節，40分鐘
教材來源			
財團法人台灣癌症基金會 健康吃快樂動 https://www.healthkids.com.tw/PageContent.aspx?subID=4861MenuID=3			
學習重點	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	領域核心素養	健康-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
學習內容	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。		

彩虹 579 蔬果學習單

年__班姓名: _____

蔬果彩虹
魔法陣

健康體位教案設計

蔬果營養學習單

北寮國小 114學年 一年級 口腔保健 教案

實施年級	一年級	教學節次	共1節，本次教學為第1節
單元名稱	認識牙齒		
設計依據	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 a-I-1 發覺影響健康的生活習慣。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。		
學習重點	學習表現	學習內容	核心素養
			健康-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
教材來源			
康軒健康與體育領域			
教學設備/資源			
國民健康署口腔健康宣導影片、牙醫公會全聯會「管帶式潔牙」海報			
學習目標			
1. 認識牙齒的症狀與原因。 2. 覺察生活習慣對牙齒的影響。 3. 選擇適當牙刷及挑選含氟1000ppm以上牙膏。			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	備註
(活動一)		10分鐘	
1. 教師展示牙齒和健康牙齒圖片，請學生說出不同的地方。 2. 教師說明：健康的牙齒上有黑色的條狀與斑點，健康的牙齒上則沒有。 3. 重點歸納：認識牙齒的外觀和牙齒會引發的症狀。			
(活動二)		15分鐘	
1. 錄影片教學，說明牙齒發生有四個要素： (1) 牙齒。 (2) 口腔內的細菌。 (3) 殘餘的食物。 (4) 食物與細菌停留時間長。			
2. 教師提問：哪些生活習慣可能會導致齲齒？ 3. 重點歸納：認識齲齒的成因，檢視自己的生活習慣是否會造成齲齒。			
(活動三)		5分鐘	
1. 請學生檢視自己的潔牙用具。 2. 指導挑選刷毛軟及刷頭小牙刷，牙膏含氟量需超過1000ppm。建議以看著鏡子刷牙，清潔牙齒較乾淨。			
(活動四)		10分鐘	
1. 學生完成單元學習單及檢核學習單的內容。			
參考資料： 康軒健康與體育領域			

齲齒不要來

年__班 姓名: _____ 國號: _____

一、你曾經得過齲齒嗎？你知道齲齒是什麼樣子嗎？請將下面健康的牙齒畫成你知道的齲齒的模樣。

二、你知道為什麼會齲齒嗎？造成齲齒的要素有哪些呢？請寫下來或畫下來。

健康牙寶貴

年__班 國號: _____

為了牙齒健康，你願意做到哪些維護的行動呢？請在□中打/。

- 使用好握、刷頭小且刷毛柔軟又整齊的牙刷。
- 使用含氟牙膏。
- 使用含氟漱口水。
- 以貝氏刷牙法刷牙
- 餐後潔牙。
- 多喝白開水。
- 不喝含糖飲料。
- 飲食均衡。
- 每半年到牙醫診所檢查一次牙齒。
- 其他：_____



教職員工使用含氟牙膏刷牙



護理師進行牙線使用教學



飲水機旁貼宣導鼓勵師生喝足白開水



每週使用含氟漱口水



餐前 5 分鐘飲食教育



菸害防制課程



蔬果 519 入班宣導



護理師指導學生參加防疫桌遊



正向心理教學



正確用藥教學



海洋教育



營養教育-水果雙語佈置



高年級環保小志工協助資源回收



菸檳防制課程



教室佈置-班級健康生活守則



餐前五分鐘專書教學

支持性環境:學校物質環境與網頁建置

國民中、小學執行校園安全維護工作自主檢核表

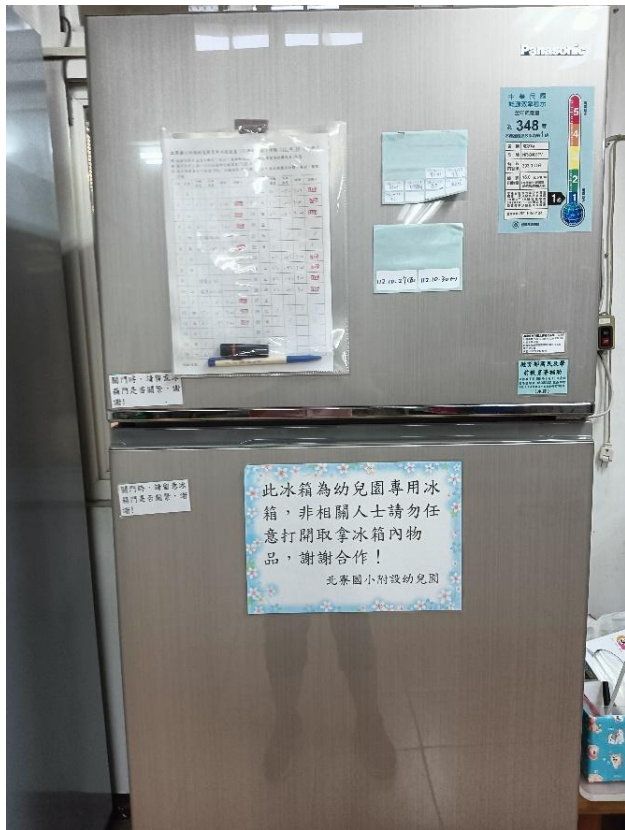
校名：臺南市南化區北寮國民小學
 檢核日期：114年8月27日

項目	檢核內容	參考指標	是	否(待改善)	改善措施	
					所見事實及改進意見	預定完成期程
自我防護與保護	是否選用新生輔導、校安研習、大型集會與課堂等時機向師生宣導自我保護及救護預防觀念?	每月至少1次	✓			
	是否有針對外僑生用第二語言進行安全宣導?或提供外籍版安全宣導注意事項資料供外籍生參考?	每學期至少1次	✓			
	是否針對教職同仁辦理有關學生安全保護措施教育訓練?	每學期至少1次	✓			
	是否邀請警政單位辦理校園安全相關講座或研習活動?	每學期至少1次	✓			
	是否由師生共同參與、提供意見,繪製校園內外周邊安全地圖(含高樓層容易自傷自殘處、學生運動上下學重要路線危險處),並滾動修正,公告宣導用知校屬人員?	每學期至少1次	✓			
	是否對學校教職員工(含外聘警衛及保全)、社區(家長)志工實施校園安全知識研習或在職進修?(依狀況自行增列)	每學期至少1次	✓			
科技防衛警監系統	1.校園各進出口設置監視攝影機至少2具。 2.各建築物主要出入口設置監視攝影機至少2具。 3.校園內外周邊偏僻及隱晦處所設置監視攝影機應至少1具。 4.各女生廁所設置緊急求助鈴至少1具。 5.進出出入口應設置監視設備(監		✓			

臺南市北寮國民小學教室採光測量紀錄表(114-1)

校區	教室	採光值(照度Lux)										採光率	備註	其他																																																																																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																									
北寮	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200

校園安全維護工作自主檢查全部合格



使用低耗電冰箱

教室照明紀錄表



使用省耗電率飲水機

飲用水設備水質檢驗及設備維護紀錄表

飲用水設備編號：(免)
 設備設置單位：總務處
 設備負責人：總務處
 水源類別：自來水

登記使用有效期間：年 月 日(免)
 聯絡電話：06-5772215分機203
 設備管理人：總務處

一、設備維護紀錄：

維護日期	清洗	更換	消毒	其他	維護人員 簽名	備註
114.1.7	✓	✓		檢查	廖國輝	1.2.3
114.2.17	✓			檢查	廖國輝	1.2.3
114.3.17	✓			檢查	廖國輝	1.2.3
114.4.10	✓	✓		檢查	廖國輝	1.2.3
114.5.12	✓			檢查	廖國輝	1.2.3
114.6.17	✓			檢查	廖國輝	1.2.3
114.7.22	✓	✓		檢查	廖國輝	1.2.3.4.5
114.8.21	✓		✓	檢查	廖國輝	
114.9.21	✓			檢查	廖國輝	
114.10.14	✓			檢查	廖國輝	1.2.3
114.11.12	✓			檢查	廖國輝	
114.11.17	✓			檢查	廖國輝	

設備維護單位：總務處
 電話：06-5772215分機203

註：1.設備維護紀錄應註明清洗、更換及消毒之詳細內容(如：更換濾心、管線消毒)。
 2.本表請置於飲用水設備明顯處。

飲用水設備水質檢驗及設備維護紀錄表

飲用水設備編號：(免)
 設備設置單位：總務處
 設備負責人：總務處
 水源類別：自來水

登記使用有效期間：年 月 日(免)
 聯絡電話：06-5772215分機203
 設備管理人：總務處

一、設備維護紀錄：

維護日期	清洗	更換	消毒	其他	維護人員 簽名	備註
115.1.20	✓	✓		檢查	李宜仁	1.2.3
115.2.13	✓	✓	✓	檢查	李宜仁	
115.4.7	✓	✓	✓	✓	李宜仁	1.2.3
115.5.10	✓		✓	檢查	廖國輝	
115.6.9	✓		✓	檢查	廖國輝	

設備維護單位：總務處
 電話：06-5772215分機203

註：1.設備維護紀錄應註明清洗、更換及消毒之詳細內容(如：更換濾心、管線消毒)。
 2.本表請置於飲用水設備明顯處。

定期保養(每月)-114年飲用水設備水質檢驗及設備維護紀錄表

定期保養(每月)-115年飲用水設備水質檢驗及設備維護紀錄表



食農教育—自給農園



學校設有回收場，週三進行資源回收



學校走廊有禁止吸菸標誌



健康中心公佈欄宣導健康飲食知識

114年5940平台提出交換及接受交換學校前10名統計一覽表

序號	學校名稱	提出交換筆數	敘獎類度	序號	學校名稱	接受交換筆數	敘獎類度
1	第六幼兒園	35	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人	1	新南國小	29	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人
2	北寮國小	22	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人	2	大潭國小	11	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人
3	歸仁國小	19	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人	3	六甲國中	9	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人
4	新化國小	19	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人	4	柳營國小	9	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人
5	六甲國中	13	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人	5	鹽園國小	7	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人
6	太康國小	12	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人	6	竹門國小	7	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人
7	新南國小	10	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人	7	善化國小	5	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人
8	空頓港國小	7	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人	8	新泰國小	5	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人
9	和順國中	7	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人	9	仙華實小	5	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人
10	口埤實小	5	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人	10	歸仁國小	3	
11 (並列10)	小新國小	5	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人	11	西港成功國小	3	
12	果毅國小	4	嘉獎2次*2人、嘉獎1次*3人	12	長興國小	3	

臺南市東山區聖賢國民小學	100.00%	100.00%	0.00%	0	0.00%	嘉獎2次2人
臺南市東區大同國民小學	100.00%	100.00%	0.00%	0	0.00%	嘉獎2次2人
臺南市東區東光國民小學	100.00%	100.00%	0.00%	0	0.00%	嘉獎2次2人
臺南市東區崇學國民小學	100.00%	100.00%	0.00%	0	0.00%	
臺南市東區崇學國民小學	100.00%	100.00%	0.00%	0	10.87%	嘉獎2次2人
臺南市東區勝利國民小學	100.00%	100.00%	0.00%	0	0.00%	嘉獎2次2人
臺南市東區博愛國小總務處	100.00%	100.00%	0.00%	0	0.00%	嘉獎2次2人
臺南市東區復興國民小學	100.00%	95.00%	0.00%	0	0.00%	嘉獎2次2人
臺南市東區裕文國民小學	100.00%	100.00%	0.00%	0	0.00%	嘉獎2次2人
臺南市東區德高國小	100.00%	100.00%	0.00%	0	4.94%	嘉獎2次2人
臺南市南化區北寮國民小學	100.00%	100.00%	0.00%	0	0.00%	嘉獎2次2人
臺南市南化區玉山國民小學	100.00%	100.00%	0.00%	0	0.00%	嘉獎2次2人
臺南市南化區西埔國民小學	-	95.00%	0.00%	0	-	
臺南市南化區南埔國民小學	100.00%	100.00%	0.00%	0	6.23%	嘉獎2次2人
臺南市南化區瑞峰國民小學	100.00%	100.00%	0.00%	1	0.16%	嘉獎2次2人、嘉獎1次1人
臺南市南區日新國小	100.00%	100.00%	0.00%	1	3.21%	嘉獎2次3人
臺南市南區永華國民小學	100.00%	100.00%	0.00%	0	1.03%	嘉獎2次2人
臺南市南區志剛實業小學	100.00%	100.00%	0.00%	0	0.00%	嘉獎2次2人
臺南市南區省新國民小學	100.00%	100.00%	0.00%	0	0.73%	嘉獎2次2人

114年59410平台交換第二名

綠色採購比例 100%



校網健康促進專區網站內容更新

於家長會群組發布健促資訊

支持性環境:學校社會環境



下課時老師與學生一起運動

參與投票



民主過程，模範生發表



師生合作



性平教育宣導



校園霸凌防制宣導



弱勢族群關懷



弱勢族群關懷



藝術深耕，學生走廊畫作

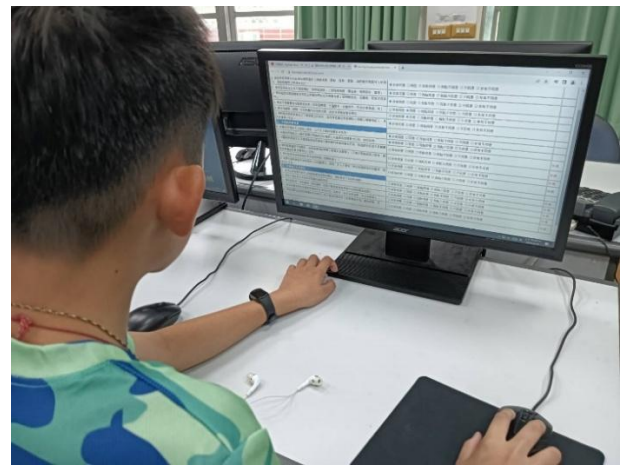


藝術深耕，學生創作校園一隅

臺南市114學年度健康促進網路
問卷系統管理後臺

視力保健										
視力保健知識平均答對率	視力保健態度達成率	視力保健行為	課後3C少於1種成率	規律用眼3010達成率	戶外活動120達成率	下課淨空率	正向心理健康視力保健、正向情緒、成就感、樂觀	正向心理健康視力保健、樂觀	正向心理健康視力保健、樂活	遠視確係足與近視病發數量比率
%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%

學生健康促進問卷調查



人權問卷調查

社會連結與合作:健康服務



衛生所宣導



衛生所-洗手五步驟宣導



杏仁診所醫師進行一四年級健康檢查



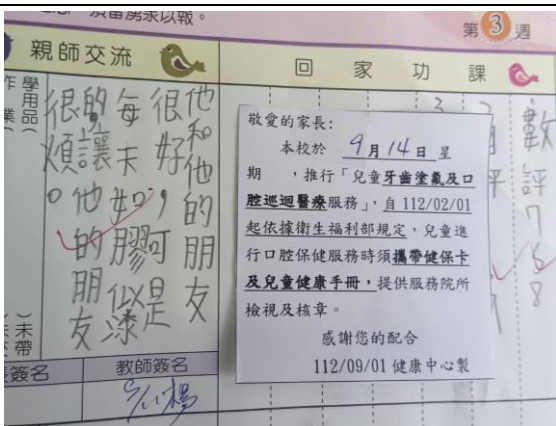
醫療院所到校提供接種疫苗服務



潔牙觀念從小培養，牙醫指導學生潔牙技巧



每學年邀請校牙醫到校協助學生
(牙齒檢查、齲齒治療、塗氟、低年級窩溝封填施作)



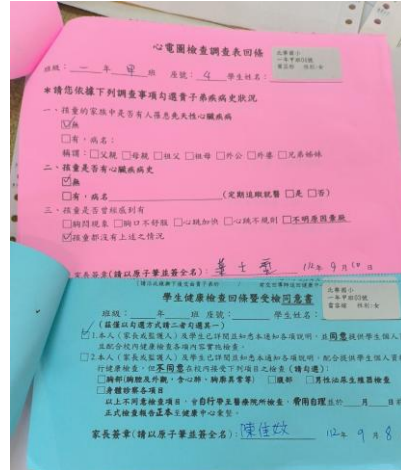
聯絡簿張貼塗氟檢查資訊



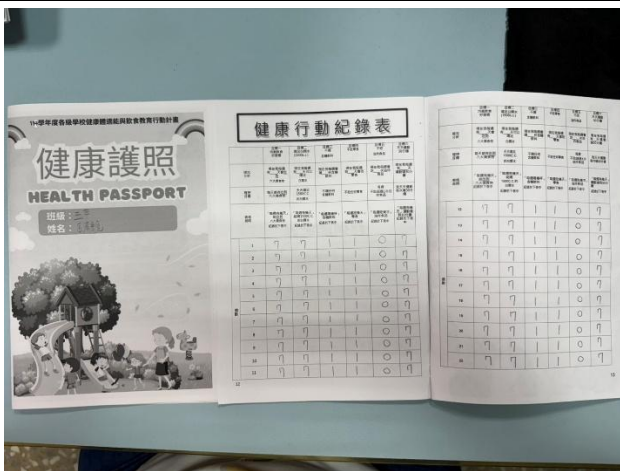
家長會群組提供健康檢查資訊



官網提供相關健促資訊



健康檢查回條



健康護照



提供教職員工 CPR 研習資訊

提供社區家長或民眾行動醫院健檢及南化衛生所粉絲專頁消息，為民服務。

社區連結與合作:學校社區關係



南化消防隊入校宣導



衛生所腸病毒防治宣導



玉井分局入校宣導



台窩灣贈送健康飲食相關的書籍



中小學家長協會進行食米教育



里長聯繫登革熱防治清消作業



學生受邀參加南化區公所活動

學生受邀參加社區里民活動

學校推動健康促進計畫特色



爭取經費，學校設置專業治療椅



校牙醫到校協助學生牙齒檢查



衛生所到校接種疫苗服務



設立樂動班



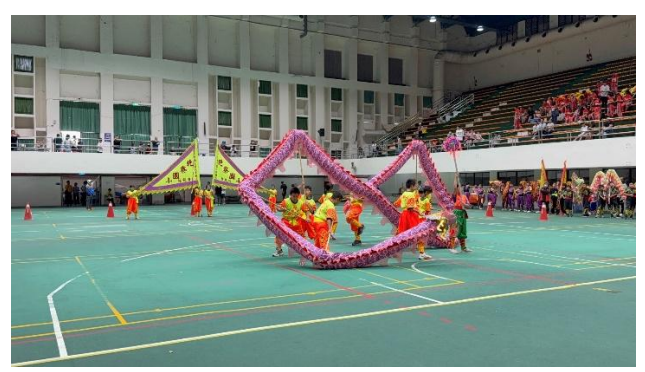
積極關懷患病學童



戶外教學結合食米教育



戶外教學結合食農教育



參加全市舞龍比賽



113 學年度健康體適能與飲食教育績優學校



戶外教學結合臺南在地美食