

# 114學年度左鎮國民小學 健康促進學校評選



## 六.社區連結與合作： 健康服務

6-2-1

學校主動聯繫親師生  
協助進行其自主健康管理

## 6-2-1 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

### 1. 提供教職員工及學生健康諮詢



說明:護理師根據身高，協助學生更換適合的桌椅型號



說明:閱讀習慣要養成，指導學生看書寫字保持 35 公分距離及指導坐姿要正確



說明:護理師衛教視力不良學生，近視是疾病，需要好好控制度數，避免高度近視引發併發症



說明:向近視學生宣導阿托品散瞳劑可以幫助控制近視度數，要遵循醫師指示使用，指導學生正確使用眼藥水



說明:指導學生眼鏡的日常保養



說明:指導學生使用國民健康署網站資訊了解自己的 BMI 體位狀況



說明:學期末，護理師衛教體位肥胖學生在寒暑假時記得保持 85110 好習慣



說明:護理師向 BMI 大於 30 以上學生衛教健康飲食及規律運動，調整生活作息，控制體重



說明:體位不良學生成立體控班，衛教健康飲食及運動知識



說明:體控班學員每個月監測 BMI，了解自己體位狀況



說明:護理師指導學生選擇刷頭小且軟毛牙刷,並請檢視自己牙刷,若刷毛分岔、生病後、牙刷使用3個月以上,即要更換牙刷,避免滋生細菌,影響口腔健康



說明:指導學生使用含氟 1000ppm 牙膏,並選擇刷頭小、軟毛牙刷



說明:透過牙刷模型指導學生使用貝氏刷牙法潔牙



說明:指導學生使用貝氏潔牙法技巧清潔牙齒



說明:針對口腔不良學生,護理師午餐後指導學生正確貝氏刷牙方法



說明:透過牙菌斑顯示劑,幫助學生清楚地看到清潔死角,改善刷牙技巧



說明:指導高年級學生牙線操作



說明:護理師衛教中高年級女學生青春  
期身體的發育，指導選擇適當的內衣



說明:護理師衛教中高年級女學生生理  
期的知識，指導學生正確使用衛生棉



說明:護理師分享緩解經痛的方法



說明:包皮清潔是男孩們該學習的重要  
課題，才不會滋生細菌及造成健康問  
題



說明:可以依照自己的週期規律，來計  
算下個週期月經來潮的時間



說明：護理師指導老師認識健康中心急救設備並請老師實際操作



說明：護理師指導老師血糖機的操作



說明：護理師協助血壓異常的老師血壓測量及提供衛教諮詢



說明：護理師協助血糖異常的老師血糖測量及提供衛教諮詢



說明：護理師協助體位過重老師測量體脂肪和內臟脂肪並提供衛教諮詢



說明：護理師協助體位不良的職員，每個月測量 BMI



# 左鎮區左鎮國民小學 114 學年度性教育暨愛滋病防治宣導實施計畫

## 壹、依據：

- 一、114 學年度健康促進學校實施計畫。

## 貳、目標：

- 一、在學校衛生政策方面，落實性別平等教育法與性侵害犯罪防治等 相關法規規定訂定合理且具教育意義之處置和管理辦法。以「性教育與愛滋病防治」為主軸，『健康促進學校』為永續經營的目標。
- 二、在健康服務方面，以校園服務（健康檢查）方式推動性教育，早期發現性侵害個案。
- 三、在健康教育課程及活動方面，學校的課程中能適時加入性教育與愛滋病防治有關之創意內容，推動以性教育與愛滋病防治主題之全校性活動。
- 四、在學校物質環境方面，提供、發展學校本位的教材教法。
- 五、在學校精神環境方面，在尊重關懷接納的氣氛下，使校園成為有益健康的學習環境。
- 六、在社區關係方面，結合社區的力量擴大性教育與愛滋病防治的範圍和意識。

## 參、實施策略：

- 第一階段：基於培養學生「帶著走的能力」為目標，因此期望結合九年一貫的精神，以「生活技巧」為導向，再將「生活技巧」階段性介入性教育與愛滋病防治中，期望學生經由系列規劃的學習，引發學生對性教育與愛滋病防治關注，並具備照顧身體健康的生活技能。
- 第二階段：社區家長能建立社區意識，能關心家人及周圍親友的健康，並從事有益身心健康的親子活動。

### 一、學校衛生政策方面：

- 1.成立及召開學校衛生委員會。
  - (1) 研擬討論校園性教育與愛滋病防治計劃，將課程、活動納入行事曆。
- 2.規劃健康促進學校研習課程(教職員工每學年安排至少 2 小時，國小生至少 1 小時)，形成共識、創造支持環境，以作為推展『健康促進學校』的基礎。

### 二、健康服務方面：

- 1.性教育與愛滋病防治(生理期及安全性行為防治)宣導，針對五、六年級學生。
- 2.提供友善青少年門診名單，供教職員工生參考。
- 3.提供教職員工生健康諮詢服務。

### 三、健康教育課程及活動方面：

- 1.相關議題排入週三教師進修時段辦理，針對愛滋病防治等健康議題及「預防勝於治療」等健康促進概念。
2. 學校本位之課程融入
  - (1) 性教育與愛滋病防治健康議題教學如入健康與體育領域課程實施。
  - (2) 利用每週五衛教宣導時間結合衛生所辦理『愛滋病防治』宣導。
  - (3) 依領域課程融入相關健康議題。
  - (4) 張貼性教育與愛滋病防治教育有關法令、圖片。
  - (5) 設置學校網頁及通訊建立性教育與愛滋病防治教育相關資訊，教育師生、家長及社區民眾。

### 四、學校物質環境方面：

1.購買相關生理用品，提供師生便利取得。

五、學校社會環境方面：

1.主動提供弱勢學生免費的衛生棉。

2.校園營造月經議題，關懷及友善的氛圍。

六、與社區合作：

1.配合衛生所及愛滋病民間團體，進行師生性教育及愛滋病防制宣導。

2.班親會向家長進行性教育及愛滋病防制宣導。

肆、實施期間：114.09.01~115.06.30

柒、實施日期：如 114 學年度行事曆

捌、本計畫呈請校長核可後實施，修正亦同。

護理師：

護理師蘇憶屏

學務組長：

教師兼學務組長杜盈萱

教導主任：

教師兼教導主任陳容芯

校長：

臺南市左鎮區左鎮國小校長楊靜芳

## 臺南市左鎮區左鎮國民小學114學年度口腔保健實施計畫

一、依據：臺南市114學年度健康促進學校計畫

二、目標：

- (一)建立全校師生正確的口腔保健觀念。
- (二)指導學生建立口腔保健觀念及養成餐後及睡前潔牙的習慣。
- (三)提高學生健康檢查齲齒的轉介及矯治比率。

三、實施對象：全校教職員工、學生及家長

四、實施內容：

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
學校政策及環境營造	1. 擬定學童口腔保健推動實施計畫。 2. 組織口腔保健推動小組，進行分工與合作。	教導處 學務組 健康中心	學期初
口腔保健教學與活動	1. 播放潔牙歌進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動，口腔保健天使協助進行。 2. 每班一位口腔保健天使每日確實將潔牙情形記錄至潔牙紀錄表上。 3. 導師協助檢視學生牙膏是否含氟量達1000ppm及提醒牙刷要定期更換。 4. 健康教育老師將口腔保健觀念與貝氏潔牙法步驟融入教學。 5. 幼兒園老師協助口腔保健教學。	班級導師 健康中心	全學年
學校物質環境	1. 洗手檯設備維護。 2. 各班設置潔牙設備的放置處。 3. 建置口腔衛生網站，定期更新資訊。 4. 編列經費購買口腔教學教材。	總務處 班級導師 健康中心	全學年
學校社會環境	班級制定口腔衛生健康守則及獎勵辦，鼓勵學生健康行為實踐。	班級導師 健康中心	全學年

<p>健康服務與矯治輔導</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 護理師使用牙齒模型教學，進行口腔保健宣導；並實地回覆示教。</li> <li>2. 一年級及四年級健檢齲齒需矯治同學，配合巡迴醫療牙科醫師到校服務，定期口腔檢查並追蹤，增加完成追蹤率。</li> <li>3. 針對口腔不良學生收案管理，聯絡簿張貼口腔衛生宣導單張，提醒家長注意口腔衛生狀況(飯後及睡前潔牙的重要)，每半年口腔檢查一次。</li> <li>4. 透過潔牙紀錄表，統計未確實刷牙及沒刷牙學生，請老師加強督導執行正確潔牙。</li> <li>5. 統計矯治回條，了解學生就診情形。</li> <li>6. 將口腔保健資訊張貼布告欄及聯絡簿，提供師生及家長瀏覽。</li> <li>7. 利用晨會或週三教師研習宣導口腔保健議題。</li> </ol>	<p>班級導師 健康中心</p>	<p>全學年</p>
<p>與社區合作</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合校牙醫，每年入校二次進行學生口腔檢查、齲齒治療、塗氟、窩溝封填及知識宣導。</li> <li>2. 班親會提供家長口腔保健資訊。</li> </ol>	<p>班級導師 健康中心</p>	<p>全學年</p>

五、本計畫經行政會議、校務會議開會通過，校長核定後實施，修正時亦同。

護理師：

學務組長：

教導主任：

校長：

護理師蘇憶屏

教師兼學務組長杜盈萱

教師兼教導主任陳容芯

臺南市左鎮區左鎮國小校長楊靜芳

# 左鎮區左鎮國民小學114學年度健康體位實施計畫

## 一、前言

本校為偏遠小學，民風純樸，學區家長大部分為務農、勞工階層，工作繁忙，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變；本校單親家庭、新移民子女及隔代教養學童比例約高達45%，家庭健康照護效能不佳。

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23.34%，分別為體位過重6.67%、超重16.67%；114學年上學期，學生體位過輕1.5%、過重2.9%、超重13.4%。

雖然，學生體重超重率進步，但經調查發現，學童的飲食問題主要是營養攝取不均衡及食物選擇不當；由於兒童的營養知識和食物選擇的獨立判斷未臻成熟，又無法拒絕食物的誘惑造成攝食過多高油、高鹽、高糖的食物，以及每天運動量不足導致體重過重影響健康；而部分學生的偏食習慣易造成體重過輕學生人數增加的原因。因此，如何培養學童正確飲食習慣，配合生活化的教育宣導，建構一個健康的校園，是本校積極改善的主要目標。

## 二、依據

臺南市114學年度健康促進學校計畫

## 三、目標

- (一) 藉由收案管理及衛教宣導學生對體位控制正確認知，培養正確觀念及生活執行，實踐健康生活。
- (二) 每月執行學生體位檢測，並追蹤其飲食及運動執行狀況。
- (三) 降低體位不良學生比率
- (四) 提升學生、家長及教師健康體位知能

## 四、實施對象

全校教職員工、學生及家長

## 五、實施內容

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
(一)學校政策	1. 擬定健康體位實施計畫(SH150計畫) (1)調整學校作息：第二節下課延長20分	教導處 班級導師	學期初

	<p>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活動。</p> <p>(2)透過廣播提醒學生下課到戶外活動。</p> <p>(3)推廣健康護照，培養學生健康生活好習慣。</p> <p>(4)課後輔導課規劃一節運動課程。</p> <p>(5)成果發表會安排舞蹈表演。</p>	午餐執秘 健康中心	
(二)學校物質環境	<p>1. 完成支持性環境的建置</p> <p>(1)校園飲食環境</p> <p>a. 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。週四蔬食日，提供五穀米飯及三種蔬菜，提供健康飲品，如：鮮奶或豆漿，提倡低碳教育多蔬果觀念。</p> <p>b. 勿以含糖食物獎勵學生，建議提供運動用品、文具作為選擇。</p> <p>(2)校園運動環境</p> <p>a. 充足飲水設備。</p> <p>b. 運動遊戲器材定期維護與修繕。</p> <p>c. 教室放置球類、跳繩及呼拉圈，方便學生下課運動。</p> <p>d. 半年水塔清洗及三個月飲水設備定期檢驗。</p> <p>e. 校園規劃安全通學步道。</p>	總務處 班級導師 健康中心	全學年
(三)學校社會環境	<p>1. 配合下課『教室要淨空 3010120 護眼』政策，督促學生離開座位執行身體活動。</p> <p>2. 鼓勵學校教職員工下課時間陪同學生運動。</p> <p>3. 贈送學生飛盤及跳繩做為兒童節禮物。</p> <p>4. 鼓勵報名參與教育部運動競賽或參與社區舉辦趣味競賽，參與者及得名者榮譽卡積點，提升規律運動的動機。</p> <p>5. 辦理學生規律運動換取獎勵品活動，提升運動意願。</p> <p>6. 健康飲食及規律運動列入班級健康守則內容並訂定獎勵規範。</p> <p>7. 校刊及公布欄張貼健康飲食及規律運動觀念；飲水機張貼飲用天天 1500cc 白</p>	教導處 班級導師 健康中心	全學年

	開水宣導標語，提醒運動後喝水，補充流失水份。		
(四)教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 融入各領域課程教學</li> <li>(1)校外教學參觀，既能增廣見聞並增加身體活動。</li> <li>(2)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。</li> <li>(3)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知識並分享如何身體力行維持良好體位。</li> <li>(4)學生填寫健康飲食及規律運動學習單。</li> <li>(5)各班餐前 5 分鐘飲食教育。</li> <li>(6)寒暑假作業推動規律運動及健康飲食紀錄。</li> <li>(7)開辦寒暑假運動育樂營。</li> </ol>	教務組 班級導師	全學年
(五)健康服務與矯治輔導	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期計算學生 BMI，體重不良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 85110 健康觀念並設立運動獎勵制度，於期末頒發『運動達人獎』，鼓勵課間時間多運動。</li> <li>2. 發給體位不良學生家長通知單，邀請家長關心孩子的體位狀況，提醒飲食控制及規律運動的重要。</li> <li>3. 統計及分析各班 BMI 情形，知會導師協助導正不良飲食習慣，如：天天吃早餐、健康早餐選擇；勿攜帶零食飲料入校園；午餐提醒細嚼慢嚥、蔬菜吃光光、控制食量及督促課間運動執行。</li> <li>4. 針對四年級男生 BMI 值大於等於 22.9；女生 22.3，鼓勵參加健康檢查抽血檢測，了解自身健康狀況，以調整健康生活。針對病理性體位異常個案，輔導家長轉介至醫療院所看診。</li> <li>5. 設置衛教專區，如：學校網頁、公布欄、校刊、聯絡簿。</li> <li>6. 與課後輔導老師討論，請挪用一堂課增加運動量，可促進學習力。</li> </ol>	班級導師 健康中心	全學年

	<p>7. 週三教師進修時間，宣導健康體位議題。</p> <p>8. 週五第一堂課向學生宣導健康體位知識。</p> <p>9. 培訓健康小志工，協助向師生宣導健康議題。</p> <p>10. 提供教職員工健康諮詢。</p>		
(六)與社區合作	<p>1. 積極參與社區辦理活動，如：公館社區、北極殿中秋晚會舞蹈及鬥牛陣演出。</p> <p>2. 樂齡中心推廣健康飲食及銀髮族運動，導入健康生活觀念，提升高齡者自信，晚年生活更快樂。</p> <p>3. 班親會安排健康講座，宣導健康密碼85110、天天五蔬果觀念。</p> <p>4. 結合左鎮衛生所，辦理師生健康體位講座或闖關競賽。</p> <p>5. 與衛生局輔導健康餐商家合作，作為寒暑假活動訂餐的選擇。</p> <p>6. 開放校園，提供社區民眾運動場所。</p>	班級導師 健康中心	全學年

六、本計畫經行政會議、校務會議開會通過，校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務組長：

教導主任：

校長：

護理師蘇憶屏

教師兼學務組長杜盈萱

教師兼教導主任陳容芯

臺南市左鎮區楊靜芳  
左鎮國小校長

# 左鎮區左鎮國民小學114學年度視力保健實施計畫

一、依據：臺南市114學年度健康促進學校計畫

二、目標：

- (一) 建立全校師生正確的視力保健觀念
- (二) 建立學生視力檢查資料分析，提供師生及家長參考
- (三) 針對視力高危險群個案收案管理，掌握定期追蹤情形
- (四) 視力保健融入教學

三、實施對象：全校教職員工、學生及家長

四、實施內容：

項目	活動內容	承辦單位	預定進度
擬定學童視力保健推動實施計畫	一、將視力保健工作融合各處室重要議題納入學校行事曆實施。 二、確實按照課表上、下課，盡量不以下課加強教學及訂正作業。 三、下課鼓勵學童走出教室活動。 四、課後照顧課程，騰出時間做運動讓眼睛多休息。	教導處 教務組 學務組 健康中心	學期初
健全學童視力保健服務	一、正確使用視力檢查設備，並定期維護。 二、每學期視力篩檢，追蹤視力不良學童矯治情形。 三、視力不良學生造冊管理，針對高關懷個案進行衛教。 四、辦理視力保健專題講座，增進師生、家長對視力保健之認知。	班級導師 健康中心	全學年
視力保健教學與活動	一、慎選教學方法 1. 配合環境教育及美感校園計畫，提高戶外活動比率。 2. 提高戶外教學活動比率。 3. 落實體育課及舞蹈課教學。 4. 降低幼兒園及國小低年級需用眼之作業總量。 5. 電子化白板使用規則 (1)低年級不建議使用電子化設備進行教學。	學務組 班級導師 午餐執秘 健康中心	全學年

<p>視力保健教學與活動</p>	<p>(2)中年級:建議上下、午各最多使用30分。</p> <p>(3)高年級:建議隔節使用，且需符合3010原則。</p> <p>(4)下課時間，學生應至戶外活動，避免繼續使用電子化教學設備。</p> <p>二、落實視力保健行為的指導</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 護理師利用眼球模型向學生宣導愛護眼睛的知識。</li> <li>2. 鼓勵學童下課時間走出教室到戶外活動。</li> <li>3. 讀書寫字姿勢，保持眼睛和課本之距離至少35公分。</li> <li>4. 指導正確寫字姿勢，糾正不良執筆方法。</li> <li>5. 指導閱讀與使用3C產品時間，勿持續達三十分鐘以上。</li> <li>6. 學習電腦時，注意電腦操作的照明環境、姿勢和持續時間，一天使用勿超過1小時。</li> <li>7. 使用散瞳劑治療的學生，督促按時點眼藥及按規回診，衛教戴帽子遮陽，確實執行3010120護眼措施。</li> </ol> <p>三、推動充足睡眠與均衡營養之生活習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每日應有充足睡眠與休息，每日至少睡足8小時，午休確實讓學生休息。</li> <li>2. 午餐推動均衡飲食，請導師督促學生勿挑食，多攝取綠色蔬果及魚類。</li> </ol>	<p>學務組 班級導師 午餐執秘 健康中心</p>	<p>全學年</p>
<p>改善視力保健物質環境</p>	<p>一、改善用眼環境</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檢視教室學生第一排座位距離黑板達2公尺以上。</li> <li>2. 每學期教室採光測量，學生桌面照度500LUX、黑板照度750LUX，彙整後轉知各班老師及總務主任。</li> <li>3. 照明設備定期清潔、維護與修繕。</li> </ol>	<p>總務組 班級導師 健康中心</p>	<p>全學年</p>

	4. 綠美化校園。 5. 充實體育器材與閒置空間運用。		
建立學童視力保健社會環境	一、提升工作人員之視力保健共識與專業知能 1. 利用週三進修辦理校內教師視力保健研習，並鼓勵教師參加視力保健研習。 2. 將視力保健之資訊與訊息資料張貼布告欄、學生聯絡簿及學校官網，提供全校師生、家長瀏覽。 3. 培訓視力保健小志工，協助推廣視力保健工作，並給予獎勵。 二、視力保健議題加入班級健康守則	學務組 班級導師 健康中心	全學年
與社區合作	1. 針對視力不良學生提供衛教單張，向家長宣導視力控制的重要性，強調『近視是一種疾病，戴眼鏡無法根治惡視力』，請家長協助定期追蹤視力。 2. 邀請左鎮衛生所向師生宣導視力保健知識。	班級導師 健康中心	全學年

五、本計畫經行政會議、校務會議開會通過，校長核定後實施，修正時亦同。

護理師：

護理師蘇憶屏

學務組長：

教師兼學務組長杜盈萱

教導主任：

教師兼教導主任陳容芯

校長：

臺南市左鎮區左鎮國小校長楊靜芳



### 115年左鎮區衛生所 癌症篩檢活動

日期：115年4月17日(星期五)  
時間：下午1:30 - 5:30  
左鎮區衛生所

**乳房攝影檢查**  
乳房攝影檢查 定期篩檢更安心。  
年齡限制：40-74歲

**子宮頸抹片檢查**  
子宮頸抹片檢查 愛自己多一點。  
年齡限制：30歲以上

**大腸癌篩檢**  
大腸癌篩檢 簡單無負擔。  
年齡限制：45-74歲

請攜帶健保卡

左鎮區衛生所關心您  
預約電話：5731114

說明：轉知衛生所辦理癌症篩檢活動，鼓勵親師生踴躍參加

### 癌症篩檢暨 BC肝篩檢活動

1/15  
上午08:00-12:00  
左鎮區衛生所

**篩檢項目**

- 乳房攝影 40-74歲 2年1次
- 子宮頸抹片 25-29歲女性 每3年1次  
30-69歲女性 每年1次
- 大腸癌篩檢(男-女皆可) 45-74歲 每2年1次
- BC肝炎篩檢(抽血檢查) 40-79歲 終身1次

預約專線  
573-1114  
歡迎預約

說明：轉知衛生所辦理癌症及肝炎篩檢訊息，鼓勵親師生踴躍參加

### 左鎮區115年 行動醫院健康檢查

**第一場**  
日期：115年2月7日  
星期六 上午7點-9點30分  
地點：睦光里明慧宮

**第二場**  
日期：115年3月14日  
星期六 上午7點-9點30分  
地點：左鎮國中

※檢查對象：設籍在台南市的民眾且須排除慢性病有領標籤的民眾【注意資格唷】

- 滿65歲以上(50年次以前出生) 每年免費檢查一次。
- 滿40至64歲(75年次至51年次) 每三年免費檢查一次。
- 滿30至39歲(85年次至76年次) 每五年免費檢查一次。

※檢查內容：抽血檢查、腹部超音、肝功能、膽固醇、血糖、腎功能、胸線X光(肺結核及骨質密度篩檢)、血壓、膽脂、肝膽篩檢、大腸癌篩檢、口腔癌篩檢、乳房篩檢、子宮頸癌篩檢、中醫藥師提供用藥諮詢(可攜帶藥物至現場諮詢)。

※注意事項：  
1.檢查前一天晚上10點以後請勿進食，須空腹檢查。  
2.參加者請預留1-2小時檢查的時間並務必攜帶身分證、健保IC卡及印章前往掛號。

可先至網路報名並線上填寫問卷  
左鎮區衛生所 關心您 06-5731114

說明：轉知衛生所辦理健康檢查活動，鼓勵親師生踴躍參加

### 舉手一起篩 結核說掰掰

- ≥45歲且糖化血色素HbA1C≥9%的糖尿病民眾
- 血液透析/腹膜透析
- ≥60歲且為慢性阻塞性肺病民眾
- 外籍配偶(來自越南、印尼、中國等)

上述對象可至本市37區衛生所 提供免費潛伏結核感染(LTBI)篩檢 只要抽血4-5CC可知道自己是否有結核病風險唷!

請先電話聯繫37區衛生所預約篩檢 完成篩檢送精美小禮

37區衛生所電話及篩檢時間

臺南市政府衛生局關心您

說明：轉知親師生 37 區衛生所可免費檢查潛伏結核感染 (LTBI) !

< 114左鎮Line 起來

舊意思(富婷)

行政院人事行政總處2026~2028年「健康99—全國公教健檢方案」特約醫療機構及其規劃辦理之健檢方案已公布，有需要的教職員工同仁，歡迎至該總處「公務福利e化平台—公教健檢專區」查詢喔~

說明：人事轉知全國公教健檢方案訊息



說明：牙醫師每學期蒞校服務，提供教職員工免費清洗牙結石服務



說明:教育局媒合慶昇醫院到左鎮國中協助教職員工執行健康檢查及衛生教育



說明:教育局媒合慶昇醫院到左鎮國中協助教職員工健康檢查及衛生教育



說明:教育局媒合慶昇醫院到左鎮國中協助教職員工執行健康檢查及衛生教育



說明:教育局媒合慶昇醫院到左鎮國中協助教職員工執行健康檢查及衛生教育

# 辦理教職員工健康檢查之計畫

臺南市政府教育局暨所屬學校幼兒園 114 年度職工健康檢查勞務採購案填表說明：

一、本案係依據職業安全衛生法、勞工健康保護規則、臺南市政府及所屬機關學校公務人員健康檢查補助原則辦理。

二、旨揭健康檢查業已於 114 年 5 月 15 日決標，由慶昇醫療社團法人慶昇醫院得標承攬，預定 114 年 5 月下旬開始執行。

三、因 114 年度教職員工健康檢查採購案執行需要，各校須依據本次健康檢查之三種類別逐一造冊，說明如下：

(一) 第一類職安健檢：校內教職員工，含未滿 40 歲編制內正式教師及正式公務人員、技工、工友、三個月以上長代教師、教保員、約聘僱(用)人員(如教育部充實行政人力之約用人員、校園臨時警衛、臨時人員、約聘僱用運動教練、約聘營養師...等)。

(二) 第二類 3500 元巡迴健檢(民國 73 年 12 月 31 日前出生)：

1. 40 歲以上編制內未兼任行政職務正式教師(含專輔教師及運動教練、教保員)。

2. 112 年 7 月 10 日修正之本府公務人員健檢補助原則第 2 點第 6 款(約聘僱人員且於 113 年 12 月 31 日前已連續服務滿 1 年)。

3. 111 年 2 月 22 日函頒之本府工友健檢補助原則第 2 點(技工、工友)

4. **第 2 及 3 項人員，參加後即算入每 2 年補助 1 次公費健康檢查，不得再另行提出申請補助。**

(三) 第三類 4500 元巡迴健檢(民國 73 年 12 月 31 日前出生)：

1. 40 歲以上編制內兼任行政職務正式教師(含專輔教師及運動教練、教保員)。

2. 112 年 7 月 10 日修正之本府公務人員健檢補助原則第 2 點第 5 款(公務人員)及第 8 款(未銓敘職員)。

3. **第 1 及 2 項人員，參加後即算入每 2 年補助 1 次公費健康檢查，不得再另行提出申請補助。**

四、前開造冊對身分認定可洽請學校人事主任協助與填報。

五、另聘期未滿三個月之臨時或短期代課教師、各項計畫短期教師、鐘點教師、保全公司派駐校園警衛、課後班教師、各項才藝班或社團教師、計畫性進用臨時人力、工友遇缺不補經費聘用臨時人力、非編制內校園警衛(即學校自聘者)等，均不列入本次健檢人數中計算。

六、113 年 8 月 1 日以後初聘長代者不列入旨揭健康檢查造冊，請各校依據行政網路公告 **241533 號辦理。**

七、本次成人健康檢查因檢查項目較多，需使用隱蔽空間與空調，請確實填寫是否有會議室或活動中心或多功能教室等，若前述空間皆有者，請各種場地都勾選。

八、若有造冊問題，請洽長安國小總務處陳金松主任或楊琇雯組長，2569914-804 或網路電話 52040。

## 臺南市政府教育局暨所屬學校幼兒園—健檢注意事項

年度健康檢查即將到來，請同仁們踴躍參與由臺南市政府主辦慶昇醫院協辦之健檢活動，以檢視自己的身體狀況，擁有身體健康，擁抱幸福人生。

### 【健康檢查注意事項】

1. 請同仁依照安排之時間先至**指定體檢會場**完成報到並開始受檢。
2. 健檢前 3~5 日飲食宜清淡，勿熬夜、飲酒及激烈運動，以免影響檢驗數值。
3. **需禁食 8 小時**，測量飯前之血糖。
4. 慢性病者仍需繼續服藥，唯服用降血糖藥物者，未進食前不可服用降血糖藥。
5. 服用抗凝血劑，已進食者、女性同仁生理期或懷孕者請告知醫護人員。
6. **懷孕或疑似懷孕之同仁請勿照胸部 X 光，且不須量測腰圍。**
7. 拍攝 X 光時為避免「衣物假影」而影響判讀，受檢時請勿佩戴項鍊、金屬製品或任何可能造成放射線無法穿透之高密度物品，另建議女性同仁穿著「**無鋼圈**」、「**無金屬背扣**」、「**無調整環之運動型**」內衣受檢，不可著束衣束褲、亮片上衣，若有不合適衣物，請更換醫院準備之 X 光檢查服。
8. 靜態心電圖檢查及腹部超音波檢查**(成檢項目)**，請穿著兩截式衣服受檢。
9. 對酒精過敏者於抽血時請事先告知醫護人員，**抽血後請勿揉捏**，並將手臂伸直輕壓 5 分鐘左右直至完全止血後，方可取下棉球。
10. 留取尿液檢體時，請用尿杯接取中段尿液。(前段尿液請先排掉)，將尿杯中尿液倒入尿液收集管中，約八分滿後送至尿液檢體收集處放置。



\*報到後即可至各關卡受檢，實際流程依現場情況做機動調整(現場有專人指引)

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬
報到	身高 體重 腰圍	視力 辨色力 音叉	血壓 檢查	骨質 密度 檢查	體脂 檢查 (成檢)	抽血	超音波 檢查 (成檢)	心電圖 檢查 (成檢)	X 光 檢查	純音 聽力 檢查 (成檢)	醫師 問診	繳回 體檢單

慶昇醫院健康管理中心 比您更加關心您的健康



**臺南市政府教育局暨所屬學校幼兒園114年度職工健康檢查名冊**

校名		<input type="checkbox"/> 臺南市市立 高級中學 <input type="checkbox"/> 臺南市市立 國民中學 <input checked="" type="checkbox"/> 臺南市 左鎮 區 左鎮國民小學 <input type="checkbox"/> 幼兒園						
聯絡人/職稱		柯泰安	聯絡電話/行動電話		06-5731019#12 / 0963496831			
健康檢查場地		<input type="checkbox"/> 會議室 <input type="checkbox"/> 普通教室 <input type="checkbox"/> 健康中心 <input type="checkbox"/> 視聽教室 <input type="checkbox"/> 多功能教室 <input type="checkbox"/> 活動中心 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(藝文教室)						
場地基本設施		1. 場地臨近有220V電源： <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 2. 場地內是否有隱蔽空間： <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有						
編號	職稱	姓名	性別	出生年月日	身分證號碼	現職到職日	是否曾申請公費健檢費用(教師兼任行政, 113.08.01迄今)	備註
一	<b>職安健檢：</b> 校內教職員工(含未滿40歲編制內正式教師及正式公務人員、技工、工友、三個月以上長代教師、教保員、約聘僱(用)人員(如教育部充實行政人力之約用人員、校園臨時警衛、臨時人員、約聘僱用運動教練、約聘營養師...等)							
1	幼兒園主任	周	女			110.08.01	無需填寫	留職停薪
2	教師	蔡	女			113.08.01	無需填寫	
3	教師	徐	男			111.08.30	無需填寫	
4	教師	黃	女			111.08.30	無需填寫	
5	教師	杜	女			113.08.01	無需填寫	
6	護理師	蘇	女			105.07.01	無需填寫	
7	約用人員	蘇	男			111.01.01	無需填寫	
8	約用人員	許	女			107.02.01	無需填寫	
合計(A)	8人							
二	<b>3500巡迴健檢(民國73年12月31日前出生)：</b> (一)40歲以上編制內未兼任行政職務正式教師(含專輔教師及運動教練、教保員) (二)112年7月10日修正之本府公務人員健檢補助原則第2點第6款(約聘僱人員且於113年12月31日前已連續服務滿1年) (三)111年2月22日函頒之本府工友健檢補助原則第2點(技工、工友) <b>註：第(二)及(三)項人員，參加後即算入每2年補助1次公費健康檢查，不得再另行提出申請補助。</b>							
1	教師	吳	女			88.08.01	<input type="checkbox"/> 是。__年__月__日 <input checked="" type="checkbox"/> 否。	
2	教師	王	男			102.08.01	<input type="checkbox"/> 是。__年__月__日 <input checked="" type="checkbox"/> 否。	
3	工友	洪	男			100.08.31	<input type="checkbox"/> 是。__年__月__日 <input checked="" type="checkbox"/> 否。	
合計(B)	3人							
三	<b>4500巡迴健檢(民國73年12月31日前出生)：</b> (一)40歲以上編制內兼任行政職務正式教師(含專輔教師及運動教練、教保員) (二)112年7月10日修正之本府公務人員健檢補助原則第2點第5款(公務人員)及第8款(未銓敘職員) <b>註：第(一)及(二)項人員，參加後即算入每2年補助1次公費健康檢查，不得再另行提出申請補助。</b>							
1	教導主任	陳	女			100.08.01	<input type="checkbox"/> 是。__年__月__日 <input checked="" type="checkbox"/> 否。	
2	總務主任	柯	男			80.08.01	<input type="checkbox"/> 是。__年__月__日 <input checked="" type="checkbox"/> 否。	

3	學務組長	王	女			112.08.01	<input type="checkbox"/> 是。__年__月__日 <input checked="" type="checkbox"/> 否。	
4	幹事	顏	男			111.05.20	<input type="checkbox"/> 是。__年__月__日 <input checked="" type="checkbox"/> 否。	
5	教保員	李	女			106.08.01	<input type="checkbox"/> 是。__年__月__日 <input checked="" type="checkbox"/> 否。	
6	人事管理員	林	女			113.07.19	<input checked="" type="checkbox"/> 是。114年3月 19日 <input type="checkbox"/> 否。	
7	會計主任	孟	女			111.12.02	<input type="checkbox"/> 是。__年__月__日 <input checked="" type="checkbox"/> 否。	
合計(C)	7人							
合計(D)	學校受檢總人數合計(D=A+B+C)： 18 人							

填表說明：

- 存檔檔名請以會計統一編號+○○區○○國中(小)或○○幼兒園命名，例如00697安南區長安國小.xlsx。
- 依據職業安全衛生法第20條規定：雇主應對40歲以上在職員工每3年實施一次健康檢查，未滿40歲者，每5年實施健康檢查一次，爰本年度(114年)辦理臺南市政府教育局暨所屬學校幼兒園全體職工健康檢查。
- 校內職員工請依據上列表格三種身分分別逐一填寫，含正式編制教師、附設幼兒園教師、三個月以上長代教師、編制內行政職員、工友、技工、教保員、約聘(僱、用)人員(教育部充實行政人力、約聘〔僱、用〕運動教練、約聘營養師)、臨時人員(編制內校園臨時警衛)等，113年8月1日以後初聘長代者不列入本次職工健檢名單。
- 各校校(園)長(公務預算專案支付)、廚工(由各校午餐經費調整支付)等兩種身份排除於本次一般健康檢查名單中，請不要列入造冊。
- 專設幼兒園請依照本園、分班順序填寫，並於備註欄中註明本園或某某分班。
- 第二類3500巡迴健檢(民國73年12月31日前出生)之第(二)及(三)項人員、第三類4500巡迴健檢(民國73年12月31日前出生)之人員，若造冊參加本次成人健康檢查則算入每2年1次健康檢查補助，不能再另外申請公費健康檢查；第二類3500巡迴健檢之第(一)項人員則無前開適用情形，僅適用本次成人健康檢查。
- 下列人員不列入健康檢查名單中：臨時或短期代課教師、鐘點教師，各項計畫進用之短期教師、保全公司派駐校園警衛、課後班教師、各項才藝班或課後社團教師、工友遇缺不補經費聘用臨時人力、非屬教育局核定之校園警衛等。
- 請於114年5月29日(星期四)以前將電子檔(excel檔及核章後PDF檔)寄送到長安國小總務處陳金松主任(tnst1023@tn.edu.tw)
- 若有填表問題請逕洽長安國小總務處陳金松主任或楊琇雯組長，2569914-804或網路電話52040。

承辦人：

教師兼  
總務主任 柯泰安

處室主任：

教師兼  
總務主任 柯泰安

人事主任：

人事管理員 林富婷

校(園)長：

臺南市左鎮區  
左鎮國小校長 楊靜芳

### 3. 辦理學生健康體適能健康管理活動



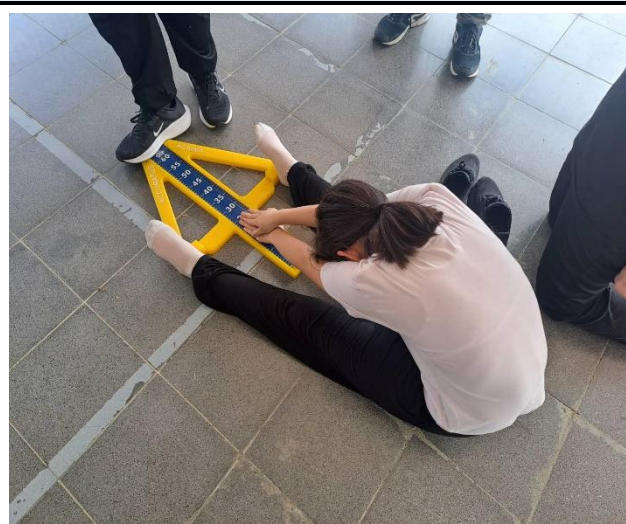
說明：體適能測試前之體能訓練



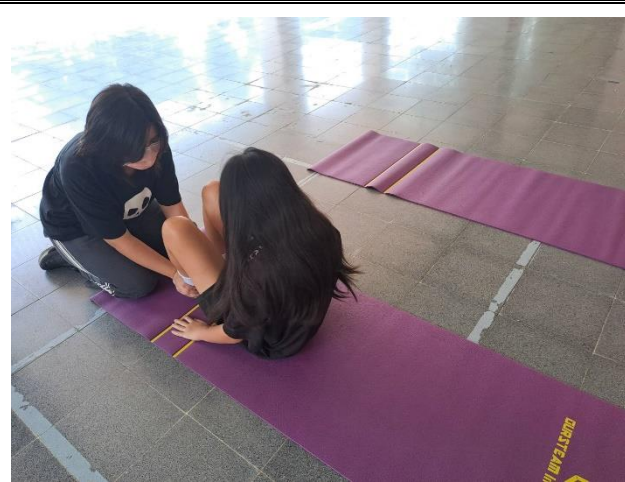
說明：立定跳遠測驗



說明：800 及 1600 公尺跑走



說明：坐姿體前彎測驗



說明：仰臥捲腹測驗



說明：跳繩檢測

## 114 學年度臺南市左鎮區左鎮國民小學 學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果總覽表

壹、年度指標				
項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
一	體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率	填報率100%且通過率50%以上，通過率與上學年度相比進步5%：4點	4	0
二	執行學校SH150計畫	執行學校SH150計畫：2點	2	0
三	辦理校內或參加本市任2項普及化運動比賽，校內自行辦理參與班級達全校7成以上	全市性普及化運動比賽，參加1項比賽、校內普及化運動，辦理1項比賽：2點	2	0
四	年度學生體位適中率提高	提高2%以上：5點	5	0
五	施行餐前5分鐘飲食教育	每週施行1次：3點	3	0
六	辦理水域安全課程	水域安全課程推動成果：1點	1	0
七	推廣健康護照	2/3年級數實施：3點	3	0

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
八	推廣餐前5分鐘專書教學	每學期實施1次：1點	1	0
九	午餐剩食率降低	降低4~4.9%：1點	1	0
十	學校建置自給農園以推動食農教育	校內自行推動：1點	1	0
十三	施行飲食教育課程或活動	1點	1	0
貳、畢業生個人健康行動獎勵人數統計				
一	健康活力五優獎人數(完成5項健康行動者)		共0人	
二	身體力行實踐獎人數(完成3~4項健康行動者)		共0人	
參、健康護照				
一	學校健康護照			

## 114 學年度臺南市左鎮區左鎮國民小學 學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果報告

<p>指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率</p> <p>一、執行方式：</p> <p>(一)每週檢核學生體適能健康護照數值。</p> <p>(二)配合健康護照上傳數值。</p> <p>二、執行對象：各班導師、學生</p> <p>三、指標目標及點數：填報率100%且通過率50%以上，通過率與上學年度相比進步5%：4點</p> <p>四、預期效益：</p> <p>(一)各學生健康護照填報率90%以上。</p> <p>(二)每週檢核健康護照線上填報率達90%。</p> <p>五、實際成效：</p>
---

一、一到六年級學生健康護照填報率90%以上。

二、體適能填報率100%，通過率未達50%可再加強學生的體能鍛鍊。

六、學校申請點數：4

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標一成果照片(4~6 張)



體適能檢測800公尺與1600公尺跑走



體適能檢測立定跳遠



體適能檢測仰臥捲腹



體適能檢測坐姿體前彎

全校健康體位課程規劃					
時間	週一	週二	週三	週四	週五
10:10-10:30	跑步	跑步	跑步	跑步	跑步
	跳繩	跳繩	跳繩	跳繩	跳繩
	球類	球類	球類	球類	球類
	呼拉圈	呼拉圈	呼拉圈	呼拉圈	呼拉圈

項目累積每日標準					
	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
跑步	標準	標準	標準	標準	標準
跳繩	標準	標準	標準	標準	標準
呼拉圈	標準	標準	標準	標準	標準
開合跳	標準	標準	標準	標準	標準
計步器	標準	標準	標準	標準	標準

年級	項目	標準
低年級	3圈	50下
	50圈	30下
中年級	5圈	100下
	100圈	60下
高年級	7圈	200下
	150圈	90下

項目計入畢業標準點數，標準點數每項至少3項累積達成或單一標準。

(各項項目統計點數)

學生進行健康護照運動紀錄

## 指標二：執行學校SH150計畫

### 一、執行方式：

- (一)每日大節下課執行教室淨空，鼓勵學生進行戶外運動。
- (二)校內規劃共同運動項目為跳繩、跑步、開合跳等共同項目。

### 二、執行對象：全校學生

### 三、指標目標及點數：執行學校SH150計畫：2點

### 四、預期效益：

- (一)能配合SH150計畫讓學生能加強運動能力、強健體魄。
- (二)能培養學生每日運動好習慣。

### 五、實際成效：

- 一、學生能用校內的體育器材，和同儕一起享受各種運動的趣味。
- 二、學生下課喜歡進行戶外活動，養成規律運動的好習慣。

### 六、學校申請點數：2

### 七、學校自評點數：2

### 八、佐證文件：[↓](#)

### 九、指標二成果照片(4~6張)



體育課程指導學生跑步運動



體育課程指導學生跳繩運動



下課時間進行羽球運動



下課時間進行籃球運動



下課時間進行跳繩訓練



下課時間進行跑步運動

指標三：辦理校內或參加本市任2項普及化運動比賽，校內自行辦理參與班級達全校7成以上

一、執行方式：

(一)鼓勵學生課間運動進行跑步。

(二)跳繩耐力賽-每週2日大節下課期間訓練學生跳繩並檢核。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：全市性普及化運動比賽，參加1項比賽、校內普及化運動，辦理1項比賽：2點

四、預期效益：

(一)參與114學年度跳繩比賽。

(二)養成固定運動習慣，培養健康體魄。

五、實際成效：

一、學生能運用體育課及課間運動進行跳繩，培養體能。

二、學生參加臺南市中小學跳繩錦標賽獲得佳績。

三、校內辦理趣味競賽活動，讓全校學生進行各項運動比賽。

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標三成果照片(4~6張)



學生於下課時間進行跑步運動



跳繩錦標賽選手訓練



學生參加中小學跳繩錦標賽



學生參加中小學跳繩錦標賽獲得佳績



兒童節體育活動-我是神射手



兒童節體育活動-我是神射腳

## 指標四：年度學生體位適中率提高

## 一、執行方式：

- (一)辦理85210 宣導活動，積極宣導健康理念減少學童含糖飲料飲用。
- (二)執行333運動計畫。
- (三)利用午餐時間觀看健康飲食影片。
- (四)定期請護理師宣導健康飲食觀念。

## 二、執行對象：全校學生

## 三、指標目標及點數：提高2%以上：5點

## 四、預期效益：

- (一)全校學生適中體位比率由78%提高至80%

## 五、實際成效：

- 一、對校內教師進行健康體位相關宣導增能，教師可以陪伴鼓勵孩子健康吃、快樂動。

二、善用校內校外資源，進行健康體位、健康餐盤等宣導，強化學生健康意識。

六、學校申請點數：5

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標四成果照片(4~6 張)



校內教師進行健康促進研習



學生體位控制班飲食運動宣導



學生體位控制班定期測量身高體重



學生集會進行健康飲食宣導



邀請衛生局營養師到校進行健康飲食宣導

指標五：施行餐前5分鐘飲食教育

## 一、執行方式：

(一)各班導師每週固定時間播放餐前五分鐘宣導影片。

## 二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每週施行1次：3點

## 四、預期效益：

(一)播放餐前五分鐘讓學生瞭解食材來源。

(二)播放餐前五分鐘讓學生瞭解健康飲食好習慣。

## 五、實際成效：

一、運用餐前五分鐘影片增加學生對食材的認識。

二、運用餐前五分鐘影片幫助學生建立健康飲食習慣。

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[↓](#)

## 九、指標五成果照片(4~6 張)



9月份學生觀看餐前五分鐘影片



10月份學生觀看餐前五分鐘影片



11月份學生觀看餐前五分鐘影片



12月份學生觀看餐前五分鐘影片



3月份學生觀看餐前五分鐘影片



4月份學生觀看餐前五分鐘影片

#### 指標六：辦理水域安全課程

##### 一、執行方式：

- (一)辦理全校性水域安全宣導。
- (二)藉由健康及體育課程融入水域安全常識。
- (三)依規定執行狀況填報體育統計年報。

##### 二、執行對象：全校學生

##### 三、指標目標及點數：水域安全課程推動成果：1點

##### 四、預期效益：

- (一)提升學生水域安全觀念，能判斷危險水域不涉水冒險。
- (二)學生遇到溺水事件能有基本應變能力。

##### 五、實際成效：

- 一、提升學生安全意識，不到危險水域游泳、戲水。
- 二、全校宣導，認識水中自救方式，選擇有救生人員的泳池或水域。

##### 六、學校申請點數：1

##### 七、學校自評點數：1

##### 八、佐證文件：[↓](#)

#### 九、指標六成果照片(4~6 張)



進行全校性水域安全宣導



以新聞案例說明開放水域的危險性



介紹溺水時的自救方法



介紹游泳池的注意事項



介紹水域活動求救方式



學生仔細聆聽水域安全宣導

#### 指標七：推廣健康護照

##### 一、執行方式：

(一)規劃與印製校內健康護照。

(二)宣導健康護照使用方式及線上填報。

##### 二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：2/3年級數實施：3點

##### 四、預期效益：

(一)學生能使用紙本健康護照紀錄運動內容。

(二)能進行線上填報健康護照。

##### 五、實際成效：

一、印製健康護照給一到六年級學生使用。

二、學生進行運動及飲食紀錄，並請家長一同關心學童健康。

六、學校申請點數：3

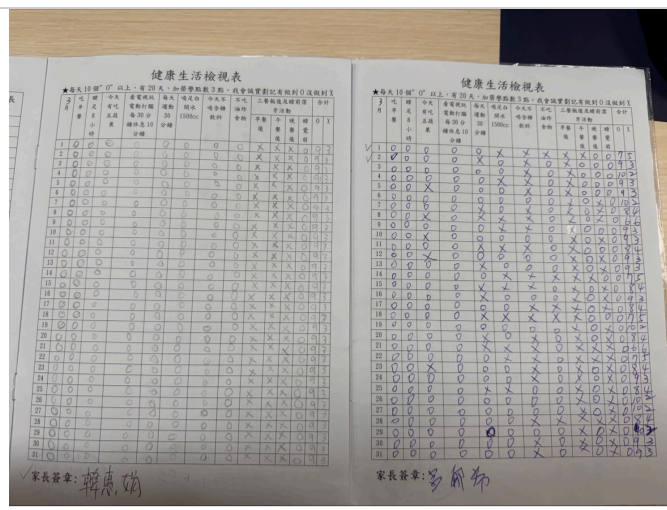
七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標七成果照片(4~6張)



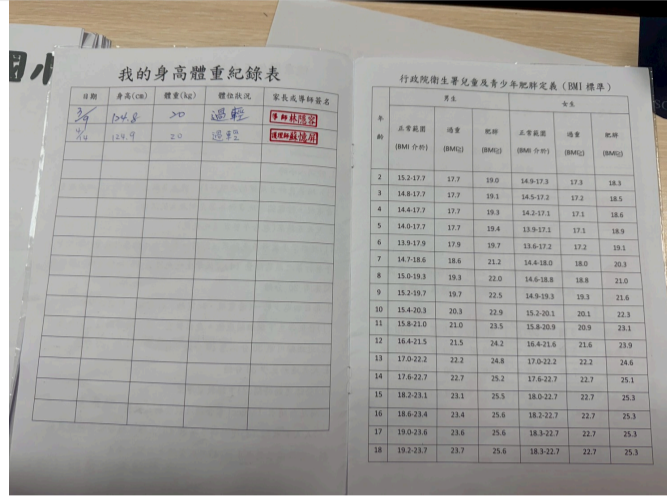
健康護照-學生運動紀錄表



健康護照-健康生活紀錄表



健康護照-健康生活紀錄表



健康護照-身高體重紀錄表

指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

一、執行方式：

(一)將餐前5分鐘專書資訊融入生活課程及健康課程教學。

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：每學期實施1次：1點

四、預期效益：

(一)讓授課教師善加運用餐前5分鐘專書的教學資源。

(二)幫助學生建立健康飲食的觀念。

五、實際成效：

一、強化學生對日常生活飲食的健康認知。

二、生活及健康課程運用餐前5分鐘專書進行教學。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：

九、指標八成果照片(4~6張)



學生認真閱讀餐前5分鐘專書



教師針對專書內容進行提問



教師介紹米的種類



教師運用餐前5分鐘專書進行教學

### 指標九：午餐剩食率降低

#### 一、執行方式：

- (一)藉教師晨會、行政會議，並請全校教職員工協助推行。
- (二)藉學生朝會宣導午餐營養教育，讓學生明白健康食材、均衡飲食之重要性。

#### 二、執行對象：全校學生

#### 三、指標目標及點數：降低4~4.9%：1點

#### 四、預期效益：

- (一)全校師生有正確的用餐觀念及良好飲食知識。
- (二)學生能惜食感恩，減低挑食的習慣，藉此降低午餐剩食率。

#### 五、實際成效：

- 一、透過餐前五分鐘影片、健康飲食宣導，鼓勵學生均衡飲食。
- 二、全校師生分年段分組盛飯菜，減少各班剩食，讓餐食合理分配，並讓學生習得珍惜食物的重要性。

#### 六、學校申請點數：1

#### 七、學校自評點數：1

#### 八、佐證文件：[↓](#)

#### 九、指標九成果照片(4~6張)



學生均衡飲食，減少午餐剩食



學生均衡飲食，減少午餐剩食



以低中高年段分3組盛飯菜，減少班級剩食



以低中高年段分3組盛飯菜，減少班級剩食



以低中高年段分3組盛飯菜，減少班級剩食



老師檢查學生用餐情形，並給予鼓勵

指標十：學校建置自給農園以推動食農教育

一、執行方式：

二、執行對象：全校學生

三、指標目標及點數：校內自行推動：1點

四、預期效益：

(一)透過親手培植作物，讓學生珍惜食材。

(二)提高學生對餐盤食物來源的認識。

五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：

九、指標十成果照片(4~6 張)

指標十三：施行飲食教育課程或活動

- 1.透過飲食製作及相關活動，讓學生實際製作健康飲食。
- 2.邀請食農相關單位到校分享健康飲食的心得或經驗。

一、執行方式：

- (一)安排飲食製作示範活動，讓學生有機會實際操作和體驗健康飲食的過程。
- (二)與相關食農單位交流合作分享健康飲食的心得和經驗。

二、執行對象：全校師生

三、指標目標及點數：1點

四、預期效益：

- (一)學生通過課程或活動學習到了更多有關營養、食物成分、食物安全等方面的知識。
- (二)正確的飲食知識和行為會對身體健康產生積極影響，因此參與者可能會因此獲得更好的健康狀況。

五、實際成效：

- 一、透過營養師的健康飲食宣導，讓學生習得營養及均衡飲食的知識。
- 二、學生能在日常生活中落實均衡飲食的行為。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標十三成果照片(4~6 張)



營養師進行課程介紹



營養師針對主題進行提問



學生回答均衡飲食的方法



營養師說明減糖三部曲



透過教具操作, 讓學生內化營養知識



透過教具操作, 讓學生內化營養知識

全校金、銀獎累計學生人數

- 一、全校金獎累計學生人數：共 0 人
- 二、全校銀獎累計學生人數：共 0 人
- 三、獲獎名冊：

健康護照

- 一、學校健康護照：[↓](#)

# 佐證資料

7

指標一：提高體適能檢測通過率

2

指標二：執行學校SH150計畫

3

指標三：辦理校內或參加本市  
任2項普及化運動比賽

4

指標四：年度學生體位適中率提高

5

指標五：施行餐前5分鐘飲食教育

6

指標六：辦理水域安全課程

7

指標七：推廣健康護照

8

指標九：午餐剩食率降低

# 指標一:提高體適能檢測通過率

## 113 學年度體適能統計資料

運動部 學生體適能網站

Dashboard

個人資料維護

體適能資料管理

資料上傳

學校歷年統計資料

學生體育護照管理

學校管理

學校操作手冊

三 前台

市立左鎮國小 - 杜盈萱 學校管理者 登出

體適能資料管理 - 學校歷年統計資料

Home / 體適能資料管理 / 學校歷年統計資料

113 學年度 國小 - 4 ~ 6 年級 選擇年級 選擇班級

下載統計資料 下載全校評估明細

國小 4 ~ 6 年級上傳狀態

應上傳數	已上傳數	上傳率	基本資料上傳失敗筆數	身分證重複
20	20	100%	1	0

國小 4 ~ 6 年級體適能檢測上傳狀態

體適能統計人數	體適能不統計資料範圍人數	體適能錯誤人數	完成四項檢測	通過「常模百分等級25以上」	通過率
20	--	0	20	3	15%

## 114 學年度體適能統計資料

運動部 學生體適能網站

Dashboard

個人資料維護

體適能資料管理

資料上傳

學校歷年統計資料

學生體育護照管理

學校管理

學校操作手冊

三 前台

市立左鎮國小 - 杜盈萱 學校管理者 登出

體適能資料管理 - 學校歷年統計資料

Home / 體適能資料管理 / 學校歷年統計資料

114 學年度 國小 - 4 ~ 6 年級 選擇年級 選擇班級

下載統計資料 下載全校評估明細

國小 4 ~ 6 年級上傳狀態

應上傳數	已上傳數	上傳率	基本資料上傳失敗筆數	身分證重複
26	26	100%	0	0

國小 4 ~ 6 年級體適能檢測上傳狀態

體適能統計人數	體適能未檢測資料範圍人數	體適能錯誤人數	完成四項檢測	通過「常模百分等級25以上」	通過率
26	--	0	23	2	8.7%

# 指標二：執行學校SH150計畫 臺南市左鎮國民小學114學年度 SH150執行方案推動成果

## 壹、執行方式：

- (一)每日大節下課執行教室淨空，鼓勵學生進行戶外運動。
- (二)校內規劃共同運動項目為跳繩、跑步、開合跳等共同項目。

## 貳、執行對象：全校學生

## 參、指標目標及點數：2點

## 肆、預期效益：

- (一)讓學生能加強運動能力、強健體魄。
- (二)能培養學生每日運動好習慣。

## 伍、推動策略：

- (一)利用體育課程指導學生戶外運動技能。
- (二)利用大下課時間讓學生增加運動機會。

## 陸、實際成效：增加學生運動次數，養成運動習慣。

## 柒、佐證文件：

活動照片(欄位可自行增列)



體育課程指導學生跑步運動



體育課程指導學生跳繩運動



下課時間進行羽球運動



下課時間進行籃球運動



下課時間進行跳繩訓練



下課時間進行跑步運動

## 指標三：辦理校內或參加本市任2項普及化運動比賽

### 115年臺南市中小學跳繩錦標賽

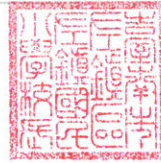
左鎮區左鎮國小 組別：國小高年級男生組【跳繩】註冊表

序號	職稱	姓名	英文姓名	性別	項目(索引)
1	領隊	楊靜芳	Yang Ching-Fang	女	
2	管理	杜盈萱	Tu Ying-Hsuan	女	
3	指導	柯泰安	Ko Tai-An	男	
4	隊員	尹楷翔	Yin Kai-Xiang	男	個人競速賽—30秒跑步跳一迴旋計次賽 (216)
5	隊員	簡楷丞	Jian Kai-Cheng	男	個人競速賽—30秒跑步跳一迴旋計次賽 (217)

承辦人：

教師兼  
學務組長 杜盈萱

機關核章：



# 115年臺南市中小學跳繩錦標賽

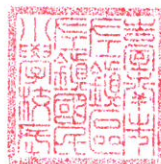
左鎮區左鎮國小 組別：國小中年級男生組【跳繩】註冊表

序號	職稱	姓名	英文姓名	性別	項目(索引)
1	領隊	楊靜芳	Yang Ching-Fang	女	
2	管理	杜盈萱	Tu Ying-Hsuan	女	
3	指導	柯泰安	Ko Tai-An	男	
4	隊員	吳亞橙	Wu Ya-Cheng	男	個人競速賽—30秒跑步跳一迴旋計次賽 (215)

承辦人：

教師兼  
學務組長 杜盈萱

機關核章：



# 115年臺南市中小學跳繩錦標賽

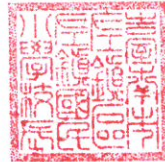
左鎮區左鎮國小 組別：國小中年級女生組【跳繩】註冊表

序號	職稱	姓名	英文姓名	性別	項目(索引)
1	領隊	楊靜芳	Yang Ching-Fang	女	
2	管理	杜盈萱	Tu Ying-Hsuan	女	
3	指導	柯泰安	Ko Tai-An	男	
4	隊員	買敬絜	Mai Jing-Jie	女	個人競速賽—30秒跑步跳一迴旋計次賽 (218)

承辦人：

教師兼  
學務組長 杜盈萱

機關核章：



# 115 年度臺南市左鎮區左鎮國小慶祝兒童節暨趣味競賽 實施計畫

壹、依據：本校校務行事曆。

貳、目標：激發良好運動風氣，鍛鍊強健體魄，養成團體互助合作及團隊精神，並推展全民體育，提倡正當休閒娛樂，以造就動靜皆宜之現代國民。

參、活動日期：115 年 4 月 1 日(三)

肆、活動地點：左鎮國小校園。

伍、參加對象：左鎮國小全體教職員工生及家長。

陸、活動流程：如附件二

## (一) 慶祝活動

1. 頒發兒童節禮品
2. 三好校園行動劇演出

## (二) 競賽項目：如附件二

## (三) 競賽規則：依各獎項頒發獎品。

## 柒、活動內容

### 一、趣味西拉雅~飛盤擲準大賽

- (一)參加人員：全校分三組比賽及親子組。
- (二)器材：安全飛盤及寶特瓶。
- (三)規則：每位學生擲飛盤 1 次，由裁判算擲倒的瓶數，交接下一位擲準，以積分頒發獎項。

### 二、西拉雅競技~我是神射手(傳統射箭比賽)&我是神射腳(西拉雅小飛番)及親子組

- (一)參加人員：中高年級學生&幼兒園低年級學生參加。
- (二)器材：西拉雅傳統簡易型弓箭、足球及簡易球門。
- (三)規則：每位學生二箭，射中標靶者一箭一分，以積分頒發獎項。  
每位學生踢球至球門處，射進球門得一分，以積分頒發獎項。

### 三、復活節活動-滾蛋比賽

(一)參加人員：全校分三組比賽及親子組。

(二)器材：塑膠雞蛋、大湯匙及三角錐。

(三)規則：每位學生用大湯匙滾動雞蛋，往前跑到三角錐處再折回起點，以完成速度頒發獎項。

### 四、西拉雅競技~跳繩接力競賽：分幼一二及中高年級兩組

(一)人數：原則上幼一二組每隊15名學生參加，中高年級每隊13人參加。

(二)規則：幼一二組每人用呼拉圈或跳繩進行，中高年級組每人用呼拉圈進行，往前到三角錐處再折回起點，以完成速度頒發獎項。

捌、獎勵：優勝隊伍及人員頒發獎品。

玖、經費來源：自籌。

拾、本計畫呈校長核示後實施，修正時亦同。

附件一：工作分配表

項 目	工 作 內 容	負 責 人	完 成 時 間
總 務 組	活動器材及獎品購置或租借、經費核銷	總務處全體同仁、孟蘊慧	115.03.27 (五)
行 政 組	工作計畫擬定、場地規劃、工作協調、節目單、文宣 <i>活動通知單(於 115.03.25 前發下)</i> <i>活動預演(暫定 115.03.30 及 03.31)</i>	教導處全體同仁	115.03.25 (三)
攝 影 組	攝影	王鎧文	115.04.01 (三)
	照相	顏志霖	
場 地 器 材 組	協助場地畫線、標記及佈置 負責運動會當天各項節目器材之準備及搬運	柯泰安、洪峯政 小六男志工：2名	115.03.30 (一)
裁 判 組	趣味競賽及徑賽(大隊接力)裁判長 (比賽前先行點名)	柯泰安	115.04.01 (三)
	裁判組支援人員	陳容芯、蔡心慈、杜盈萱 穆崑郎、龍瑞香、莊雅惠	
接 待 及 獎 品 組	來賓接待引導、競賽獎品發放	孟蘊慧、林富婷	115.04.01 (三)
衛 生 組	場地垃圾袋放置及環境恢復	杜盈萱、洪峯政 環保小尖兵 4 名	115.04.01 (三)
救 護 組	負責活動當天人員救護事宜	蘇憶屏	115.04.01 (三)
警 衛 組	負責活動進行之校園安全及車輛管制工作	蔡麗卿	115.04.01 (三)
大 會 司 儀	開、閉幕程序控制、節目介紹、串場、競賽成績播報	陳容芯	115.04.01 (三)

附件二：

## 115 年度左鎮區左鎮國小慶祝兒童節暨趣味競賽活動流程

時間	項目	參與者	器材組 (負責人)
09:00~09:30	開幕典禮	家長及全體教職員工	司儀：教導主任
	頒發兒童節禮品 三好校園行動劇	頒發兒童節禮品 三好校園行動劇	頒獎兒童節禮品(教導處) 三好校園活動(學務組)
9:30~10:00	跳繩接力	1. 幼兒園及一二年級 2. 中高年級	呼拉圈*3, 跳繩*3 發令：柯泰安 裁判：陳容芯、穆崑郎、杜盈萱
10:00~10:30	復活節活動- 滾蛋比賽(全校)	全校分為三隊 親子組	雞蛋*3 個 大湯匙*3 個 三角錐*6 個 發令：總務主任 裁判：蔡心慈、杜盈萱、莊雅惠
10:30~11:00	我是神射手(中高) 我是神射腳(幼低)	全校分為三隊 親子組	弓*3 付 箭*12 支 箭靶*3 組 足球*3 個 三角錐*6 個 發令：總務主任 裁判：陳容芯、蔡心慈、 杜盈萱、穆崑郎、 龍瑞香、莊雅惠
11:00~11:30	飛盤擲準大賽 (全校)	全校分為三隊 親子組	安全飛盤*15 三角錐*6 寶特瓶*30 發令：總務主任 裁判：陳容芯、穆崑郎、龍瑞香
11:30~11:50	頒獎典禮 及環境整理	全體教職員工生	司儀：教導主任
11:50~12:40	午餐及放學	全體教職員工生	午餐執秘

## 指標四：年度學生體位適中率提高

114學年第1學期\_體位判讀結果統計報表(年級)

年級 / 性別			體位判讀				合計
			體位過輕	體位適中	體位過重	體位超重	
1	男	人數	0	4	0	0	4
		比率	0.00%	100.00%	0.00%	0.00%	100.00%
	女	人數	1	8	0	0	9
		比率	11.11%	88.89%	0.00%	0.00%	100.00%
	小計	人數	1	12	0	0	13
		比率	7.69%	92.31%	0.00%	0.00%	100.00%
2	男	人數	0	7	0	1	8
		比率	0.00%	87.50%	0.00%	12.50%	100.00%
	女	人數	0	6	0	0	6
		比率	0.00%	100.00%	0.00%	0.00%	100.00%
	小計	人數	0	13	0	1	14
		比率	0.00%	92.86%	0.00%	7.14%	100.00%
3	男	人數	0	3	1	0	4
		比率	0.00%	75.00%	25.00%	0.00%	100.00%
	女	人數	0	8	0	1	9
		比率	0.00%	88.89%	0.00%	11.11%	100.00%
	小計	人數	0	11	1	1	13
		比率	0.00%	84.62%	7.69%	7.69%	100.00%
4	男	人數	0	4	0	1	5
		比率	0.00%	80.00%	0.00%	20.00%	100.00%
	女	人數	0	4	0	1	5
		比率	0.00%	80.00%	0.00%	20.00%	100.00%
	小計	人數	0	8	0	2	10
		比率	0.00%	80.00%	0.00%	20.00%	100.00%
5	男	人數	0	3	1	1	5
		比率	0.00%	60.00%	20.00%	20.00%	100.00%
	女	人數	0	2	0	3	5
		比率	0.00%	40.00%	0.00%	60.00%	100.00%
	小計	人數	0	5	1	4	10
		比率	0.00%	50.00%	10.00%	40.00%	100.00%
6	男	人數	0	4	0	1	5
		比率	0.00%	80.00%	0.00%	20.00%	100.00%
	女	人數	0	1	0	0	1
		比率	0.00%	100.00%	0.00%	0.00%	100.00%
	小計	人數	0	5	0	1	6
		比率	0.00%	83.33%	0.00%	16.67%	100.00%
全校合計	男	人數	0	25	2	4	31
		比率	0.00%	80.65%	6.45%	12.90%	100.00%
	女	人數	1	29	0	5	35
		比率	2.86%	82.86%	0.00%	14.29%	100.00%
	小計	人數	1	54	2	9	66
		比率	1.52%	81.82%	3.03%	13.64%	100.00%

114學年第2學期\_體位判讀結果統計報表(年級)

年級 / 性別			體位判讀				合計
			體位過輕	體位適中	體位過重	體位超重	
1	男	人數	1	3	0	0	4
		比率	25.00%	75.00%	0.00%	0.00%	100.00%
	女	人數	1	8	0	0	9
		比率	11.11%	88.89%	0.00%	0.00%	100.00%
小計	人數	2	11	0	0	13	
	比率	15.38%	84.62%	0.00%	0.00%	100.00%	
2	男	人數	0	7	0	1	8
		比率	0.00%	87.50%	0.00%	12.50%	100.00%
	女	人數	1	5	0	0	6
		比率	16.67%	83.33%	0.00%	0.00%	100.00%
小計	人數	1	12	0	1	14	
	比率	7.14%	85.71%	0.00%	7.14%	100.00%	
3	男	人數	0	3	1	0	4
		比率	0.00%	75.00%	25.00%	0.00%	100.00%
	女	人數	0	8	0	1	9
		比率	0.00%	88.89%	0.00%	11.11%	100.00%
小計	人數	0	11	1	1	13	
	比率	0.00%	84.62%	7.69%	7.69%	100.00%	
4	男	人數	0	4	0	1	5
		比率	0.00%	80.00%	0.00%	20.00%	100.00%
	女	人數	0	4	1	0	5
		比率	0.00%	80.00%	20.00%	0.00%	100.00%
小計	人數	0	8	1	1	10	
	比率	0.00%	80.00%	10.00%	10.00%	100.00%	
5	男	人數	0	3	1	1	5
		比率	0.00%	60.00%	20.00%	20.00%	100.00%
	女	人數	0	2	0	3	5
		比率	0.00%	40.00%	0.00%	60.00%	100.00%
小計	人數	0	5	1	4	10	
	比率	0.00%	50.00%	10.00%	40.00%	100.00%	
6	男	人數	0	4	0	1	5
		比率	0.00%	80.00%	0.00%	20.00%	100.00%
	女	人數	0	1	0	0	1
		比率	0.00%	100.00%	0.00%	0.00%	100.00%
小計	人數	0	5	0	1	6	
	比率	0.00%	83.33%	0.00%	16.67%	100.00%	
全校合計	男	人數	1	24	2	4	31
		比率	3.23%	77.42%	6.45%	12.90%	100.00%
	女	人數	2	28	1	4	35
		比率	5.71%	80.00%	2.86%	11.43%	100.00%
小計	人數	3	52	3	8	66	
	比率	4.55%	78.79%	4.55%	12.12%	100.00%	

## 指標五：施行餐前5分鐘飲食教育

### 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

學校名稱	臺南市左鎮區左鎮國民小學		
班級數	6 班	全校學生數	67 人
執行頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 每周一次 <input type="checkbox"/> 每周三次		
完成班級數	5 班(須達到1/3以上班級完成執行才核予點數)		
執行時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每周 二 中午用餐時間 <input type="checkbox"/> 每周綜合活動課時間 <input type="checkbox"/> 其他：		
每月課表			
月份	主題 <small>(可自訂或參考每月午餐教育網主題)</small>		
114年9月	9月 療癒系堅果，嗑出滿滿元氣感(油脂與堅果種子類)		
114年10月	10月 破解食安密碼，看懂標章是關鍵		
114年11月	11月 賦予料理靈魂的天然辛香料(蔬菜類)		
114年12月	12月 魚兒來報到，午餐中的海洋小英雄(豆魚蛋肉類)		
115年3月	3月 食材小勇士的味蕾闖關挑戰(蔬菜類)		
115年4月	4月 酸甜之間，探索漿果的迷人世界(水果類)		

承辦人：

單位主管

校長：

教師兼  
網管 王鏗文

教師兼  
總務主任 柯泰安

臺南市左鎮區  
左鎮國小校長 楊靜芳

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

## 班級執行證明

學校名稱	臺南市左鎮區左鎮國民小學	
班級	一年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/9	本月午餐營養知識專欄	✓
9/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
9/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/7	本月午餐營養知識專欄	✓
10/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/21	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/4	本月午餐營養知識專欄	✓
11/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/2	本月午餐營養知識專欄	✓
12/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/30	本月午餐營養知識專欄	✓
3/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/11	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/25	本月午餐營養知識專欄	✓
4/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/8	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：林隱容

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

## 班級執行證明

學校名稱	臺南市左鎮區左鎮國民小學	
班級	二年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/9	本月午餐營養知識專欄	✓
9/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
9/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/7	本月午餐營養知識專欄	✓
10/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/21	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/4	本月午餐營養知識專欄	✓
11/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/2	本月午餐營養知識專欄	✓
12/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/30	本月午餐營養知識專欄	✓
3/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/11	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/25	本月午餐營養知識專欄	✓
4/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/8	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：羅雅芳 吳心淳

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

## 班級執行證明

學校名稱	臺南市左鎮區左鎮國民小學	
班級	三年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/9	本月午餐營養知識專欄	✓
9/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
9/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/7	本月午餐營養知識專欄	✓
10/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/21	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/4	本月午餐營養知識專欄	✓
11/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/2	本月午餐營養知識專欄	✓
12/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/30	本月午餐營養知識專欄	✓
3/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/11	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/25	本月午餐營養知識專欄	✓
4/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/8	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：

邱吟惠

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

## 班級執行證明

學校名稱	臺南市左鎮區左鎮國民小學	
班級	四 年 甲 班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/9	本月午餐營養知識專欄	✓
9/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
9/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/7	本月午餐營養知識專欄	✓
10/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/21	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/4	本月午餐營養知識專欄	✓
11/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/2	本月午餐營養知識專欄	✓
12/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/30	本月午餐營養知識專欄	✓
3/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/11	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/25	本月午餐營養知識專欄	✓
4/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/8	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：羅雅芳

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

## 班級執行證明

學校名稱	臺南市左鎮區左鎮國民小學	
班級	五年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/9	本月午餐營養知識專欄	✓
9/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
9/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/7	本月午餐營養知識專欄	✓
10/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/21	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/4	本月午餐營養知識專欄	✓
11/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/2	本月午餐營養知識專欄	✓
12/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/30	本月午餐營養知識專欄	✓
3/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/11	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/25	本月午餐營養知識專欄	✓
4/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/8	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：吳玲嬌

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

## 班級執行證明

學校名稱	臺南市左鎮區左鎮國民小學	
班級	三年甲班	
執行日期	主題	完成請打勾
9/2	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/9	本月午餐營養知識專欄	✓
9/16	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
9/23	本月午餐營養知識海報教學	✓
9/30	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/7	本月午餐營養知識專欄	✓
10/14	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
10/21	本月午餐營養知識海報教學	✓
10/28	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/4	本月午餐營養知識專欄	✓
11/11	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
11/18	本月午餐營養知識海報教學	✓
11/25	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/2	本月午餐營養知識專欄	✓
12/9	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/16	本月午餐營養知識海報教學	✓
12/23	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
12/30	本月午餐營養知識專欄	✓
3/4	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/11	本月午餐營養知識海報教學	✓
3/18	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
3/25	本月午餐營養知識專欄	✓
4/1	觀賞本月餐前五分鐘影片	✓
4/8	本月午餐營養知識海報教學	✓

導師簽名：陳昱全

# 健康體適能與飲食教育行動計畫餐前五分鐘執行成果

## 執行成果照片



9月餐前5分鐘



10月餐前5分鐘



11月餐前5分鐘



12月餐前5分鐘



3月餐前5分鐘



4月餐前5分鐘

# 指標六：辦理水域安全課程 臺南市左鎮國民小學114學年度

## 辦理水域安全課程成果

- 壹、實施時間：114年9月5日
- 貳、實施次數：1次
- 參、實施對象：全校師生
- 肆、實施內容：水域安全宣導、水中自救方式、游泳池注意事項、認識危險水域
- 伍、佐證資料：

活動照片(欄位可自行增列)



進行全校性水域安全宣導



以新聞案例說明開放水域的危險性



介紹溺水時的自救方法



介紹游泳池的注意事項



介紹水域活動求救方式



學生仔細聆聽水域安全宣導

指標七：施行餐前5分鐘飲食教育

# 台南市左鎮國小

## 健康護照



班級：

姓名：

座號：

# 目錄

- (一) 健康體位五大核心能力(85110)
- (二) 我的身高體重紀錄表
- (三) 行政院衛生署兒童及青少年肥胖定義  
(BMI 標準)
- (四) 全校健康體位課程規劃
- (五) 健康樂活記錄卡
- (六) 健康生活檢視表

# 健康體位五大核心能力(85110)



## 1. 睡滿八小時

(1) 培養良好且規律的睡眠時間，晚上 9 點上床睡覺 (2) 睡前避免看電視、打電腦、玩電動等聲光刺激大的活動

## 2. 天天五蔬果(包含午餐蔬菜吃光光)

(1) 提供學生足量多色蔬果 (2) 用一拳半大小的盛勺裝量 (3) 監督午餐打菜之蔬菜份量 (4) 督促學生吃光蔬菜 (5) 細嚼慢嚥，用餐時間要滿 20 分鐘

## 3. 每日四電少於一(看電視、玩電動、打電腦、用電話少於一小時)

(1) 督促學生下課離開座位、走出教室，讓眼睛得到適當的休息。  
(2) 近距離用眼 30 分休息 10 分鐘、每天戶外活動 120 分鐘

## 4. 天天運動至少 30 分鐘

(1) 登錄運動時間(2) 下課教室淨空

## 5. 喝足白開水 1500cc(零含糖垃圾食物及飲料)

(1) 人人有水杯 (2) 運動時多喝水 (3) 上學不攜帶零食餅乾及飲料，可準備水果或牛奶(4) 不以含糖食品獎勵學生



## 行政院衛生署兒童及青少年肥胖定義 (BMI 標準)

年 齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI 介於)	過重 (BMI $\geq$ )	肥胖 (BMI $\geq$ )	正常範圍 (BMI 介於)	過重 (BMI $\geq$ )	肥胖 (BMI $\geq$ )
2	15.2-17.7	17.7	19.0	14.9-17.3	17.3	18.3
3	14.8-17.7	17.7	19.1	14.5-17.2	17.2	18.5
4	14.4-17.7	17.7	19.3	14.2-17.1	17.1	18.6
5	14.0-17.7	17.7	19.4	13.9-17.1	17.1	18.9
6	13.9-17.9	17.9	19.7	13.6-17.2	17.2	19.1
7	14.7-18.6	18.6	21.2	14.4-18.0	18.0	20.3
8	15.0-19.3	19.3	22.0	14.6-18.8	18.8	21.0
9	15.2-19.7	19.7	22.5	14.9-19.3	19.3	21.6
10	15.4-20.3	20.3	22.9	15.2-20.1	20.1	22.3
11	15.8-21.0	21.0	23.5	15.8-20.9	20.9	23.1
12	16.4-21.5	21.5	24.2	16.4-21.6	21.6	23.9
13	17.0-22.2	22.2	24.8	17.0-22.2	22.2	24.6
14	17.6-22.7	22.7	25.2	17.6-22.7	22.7	25.1
15	18.2-23.1	23.1	25.5	18.0-22.7	22.7	25.3
16	18.6-23.4	23.4	25.6	18.2-22.7	22.7	25.3
17	19.0-23.6	23.6	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3
18	19.2-23.7	23.7	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3

# 全校健康體位課程規劃

時間	週一	週二	週三	週四	週五
10:10- 10:30	跑步 跳繩 球類 呼拉圈	跑步 跳繩 球類 呼拉圈	跑步 跳繩 球類 呼拉圈	跑步 跳繩 球類 呼拉圈	跑步 跳繩 球類 呼拉圈

項目累績每日標準					
	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
	跑步 標準	跳繩標 準	呼拉圈 標準	開合跳 標準	計步器 標準
低年級	3 圈	50 下	50 圈	30 下	3000 步
中年級	5 圈	100 下	100 圈	60 下	4000 步
高年級	7 圈	200 下	150 圈	90 下	5000 步

項目計入榮譽護照點數，請導師協助每日給予三項指標達成者一個獎章。

(各班自行統計給予點數)

# 健康樂活記錄卡

★運動紀錄 A 跑步 B 球類 C 跳繩 D 呼拉圈 E 其他:請說明

3月	運動紀錄	老師或家長 認證簽章	4月	運動紀錄	老師或家長 認證簽章
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9		
10			10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		
16			16		
17			17		
18			18		
19			19		
20			20		
21			21		
22			22		
23			23		
24			24		
25			25		
26			26		
27			27		
28			28		
29			29		
30			30		
31			31		

# 健康樂活記錄卡

★運動紀錄 A 跑步 B 球類 C 跳繩 D 呼拉圈 E 其他:請說明

5月	運動紀錄	老師或家長 認證簽章	6月	運動紀錄	老師或家長 認證簽章
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9		
10			10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		
16			16		
17			17		
18			18		
19			19		
20			20		
21			21		
22			22		
23			23		
24			24		
25			25		
26			26		
27			27		
28			28		
29			29		
30			30		
31			31		

# 健康生活檢視表

★每天 10 個” 0” 以上，有 20 天，加榮譽點數 3 點。我會誠實劃記有做到 0 沒做到 X

3 月	吃 早 餐	睡 足 8 小 時	今 天 有 吃 五 蔬 果	看 電 視 玩 電 動 打 腦 每 30 分 鐘 休 息 10 分 鐘	每 天 運 動 30 分 鐘	喝 足 白 開 水 1500cc	今 天 不 喝 含 糖 飲 料	不 吃 油 炸 食 物	三餐飯後及睡前潔牙活動				合計	
									早 餐 後	午 餐 後	晚 餐 後	睡 覺 前	0	X
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														
31														

家長簽章：

# 健康生活檢視表

★每天 10 個” 0” 以上，有 20 天，加榮譽點數 3 點。我會誠實劃記有做到 0 沒做到 X

4 月	吃 早 餐	睡 足 8 小 時	今 天 有 吃 五 蔬 果	看 電 視 玩 電 動 打 電 腦 每 30 分 鐘 休 息 10 分 鐘	每 天 運 動 30 分 鐘	喝 足 白 開 水 1500cc	今 天 不 喝 含 糖 飲 料	不 吃 油 炸 食 物	飯後及睡前潔牙				合計		
									早 餐 後	午 餐 後	晚 餐 後	睡 覺 前	0	X	
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															
31															

家長簽章：

# 健康生活檢視表

★每天 10 個” 0” 以上，有 20 天，加榮譽點數 3 點。我會誠實劃記有做到 0 沒做到 X

5 月	吃 早 餐	睡 足 8 小 時	今 天 有 吃 五 蔬 果	看 電 視 玩 電 動 打 腦 每 30 分 鐘 休 息 10 分 鐘	每 天 運 動 30 分 鐘	喝 足 白 開 水 1500cc	今 天 不 喝 含 糖 飲 料	不 吃 油 炸 食 物	飯後及睡前潔牙				合計		
									早 餐 後	午 餐 後	晚 餐 後	睡 覺 前	0	X	
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															
31															

家長簽章：

# 健康生活檢視表

★每天 10 個” 0” 以上，有 20 天，加榮譽點數 3 點。我會誠實劃記有做到 0 沒做到 X

6 月	吃 早 餐	睡 足 8 小 時	今 天 有 吃 五 蔬 果	看 電 視 玩 電 動 打 腦 每 30 分 鐘 休 息 10 分 鐘	每 天 運 動 30 分 鐘	喝 足 白 開 水 1500c c	今 天 不 喝 含 糖 飲 料	不 吃 油 炸 食 物	飯後及睡前潔牙				合計		
									早 餐 後	午 餐 後	晚 餐 後	睡 覺 前	0	X	
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															
31															

家長簽章：

## 指標九：午餐剩食率降低

### 健康體適能與飲食教育行動計畫-廚餘減量統計表

請填寫橘色欄位

學校：臺南市左鎮區左鎮國民小學

班級數：6

用餐人數：116

計量單位：公斤

月份\日期	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	31	月總計	日平均
114/10	2	2	2				2	2	2				4	2	1	2	3			1	1	1	3				2	2	1	3	2	40	2.05
114/11	0	0	2	2	1	1	2	0	0	2	1	0	1	2	0	0	3	1	2	2	2	0	0	2	2	0	2	3	0	0		33	
114/12	3	3	4	3	3	0	0	1	2	2	2	3	0	0	4	0	2	1	1	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	3	40	
115/1		1	0	0	3	2	0	2	1	0	0	4	2	2	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	
	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	31		
115/2																							0	0	0	0	0	0				0	1.00
115/3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
115/4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																	0	
																	上下學期日平均減量%										51.13%						

備註：  
 1.未用餐如例假日及國定假日請空白  
 2.計量單位可使用公斤或是桶，依各校廚餘回收方式自行決定

承辦人：

教師兼  
網管 **王鏗文**

單位主管：

教師兼  
總務主任 **柯泰安**

校長

臺南市左鎮區  
左鎮國小校長 **楊靜芳**





說明:與家長及導師成立群組, 提供疾病相關資訊。當學生血糖不穩時, 及時告知導師及家長知悉



說明:紀錄營養午餐的飲食量及份數, 監測血糖變化



說明: 特殊疾病關懷紀錄特殊疾病學生班級之衛教宣導, 認識血友病, 以同理心來幫助同學



說明: 向教職員介紹糖尿病學生低血糖的觀察及照護



說明: 製作學生對藥品的禁忌, 張貼於換藥車旁, 提醒教職員工協助學生換藥時須注意

# 114 學年臺南市左鎮區左鎮國民小學-特殊個案關懷紀錄

姓名：一甲蕭 00

關懷疾病：G6PD

班級	日期	關懷紀錄
一甲	114.9.1	<p>1. 衛教家長及學生日常生活需注意事項：</p> <p>(1) 避免吸入或接觸綠油精、萬金油及樟腦丸（臭丸），勿使用紫藥水消毒及擦拭傷口。</p> <p>(2) 勿食蠶豆及其製品如（蠶豆酥）。</p> <p>(3) 服用任何藥物前要先請教醫師。</p> <p>(4) 若有黃疸、臉色蒼白、貧血或茶色尿等症狀出現，應立即就醫。</p> <p>2. 衛教及會簽特殊疾病給教職員周知，注意外傷用藥 <b>護理師蘇憶屏</b></p>
	114.9.8	BMI 及視力檢查皆正常。下課會與同學追逐玩耍，提醒遊戲要注意安全。 <b>護理師蘇憶屏</b>
	114.10.22	施打流感疫苗，衛教多休息及喝溫開水。蟻蟲及尿液檢查正常 <b>護理師蘇憶屏</b>
	114.11.17	反覆性感冒，衛教媽媽提升免疫力方法，如不偏食、多運動、配戴口罩及充足睡眠。 <b>護理師蘇憶屏</b>
	114.12.2	參加口腔醫療，塗氟、口腔檢查及齲齒治療。 <b>護理師蘇憶屏</b>
	114.12.19	理學檢查報告皆正常。 <b>護理師蘇憶屏</b>
	115.1.8	天氣寒冷，提醒要注意保暖，衛教多喝溫開水、勤洗手及佩戴口罩。 <b>護理師蘇憶屏</b>
	115.1.14	施打新冠疫苗，衛教多休息及喝溫開水。 <b>護理師蘇憶屏</b>
	115.2.23	被鞭炮炸傷大腿內側、右手指（二度燒傷），協助換藥，衛教保持傷口清潔，有分泌物時要更換敷料。 <b>護理師蘇憶屏</b>
	115.4.9	皮膚多處被蚊子叮咬，建議可以使用防蚊液、穿長袖淺色衣褲。 <b>護理師蘇憶屏</b>
	115.5.19	參加口腔醫療，塗氟、口腔檢查及齲齒治療 <b>護理師蘇憶屏</b>

# 114 學年臺南市左鎮區左鎮國民小學-特殊個案關懷紀錄

姓名：三甲邱 00

關懷疾病：G6PD

班級	日期	關懷紀錄
三甲	114.9.1	<p>1. 衛教家長及學生日常生活需注意事項：</p> <p>(1) 避免吸入或接觸綠油精、萬金油及樟腦丸（臭丸），勿使用紫藥水消毒及擦拭傷口。</p> <p>(2) 勿食蠶豆及其製品如（蠶豆酥）。</p> <p>(3) 服用任何藥物前要先請教醫師。</p> <p>(4) 若有黃疸、臉色蒼白、貧血或茶色尿等症狀出現，應立即就醫。</p> <p>2. 衛教及會簽特殊疾病給教職員周知，注意外傷用藥 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶</span></p>
	114.9.9	BMI 及視力檢查正常。 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶屏</span>
	114.10.22	施打流感疫苗，衛教多喝水及休息。 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶屏</span>
	114.11.20	感冒，請家人帶去看診，提醒多喝水及休息 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶屏</span>
	114.12.30	偏鄉口腔醫療，塗氟、口腔檢查及齲齒治療。 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶屏</span>
	115.1.8	天氣寒冷，提醒要注意保暖，衛教多喝溫開水、勤洗手及佩戴口罩。 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶屏</span>
	115.1.14	施打新冠疫苗，衛教多休息及喝溫開水 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶屏</span>
	115.3.6	標準 BMI，視力正常。與同學相處融洽，會主動幫忙同學。
	115.5.9	參加口腔醫療，塗氟、口腔檢查及齲齒治療。 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶</span>

護理師蘇憶屏

# 114 學年臺南市左鎮區左鎮國民小學-特殊個案關懷紀錄

姓名：五甲尹 00

關懷疾病：G6PD

班級	日期	關懷紀錄
五甲	114.9.1	<p>1. 衛教家長及學生日常生活需注意事項：</p> <p>(1) 避免吸入或接觸綠油精、萬金油及樟腦丸（臭丸），勿使用紫藥水消毒及擦拭傷口。</p> <p>(2) 勿食蠶豆及其製品如（蠶豆酥）。</p> <p>(3) 服用任何藥物前要先請教醫師。</p> <p>(4) 若有黃疸、臉色蒼白、貧血或茶色尿等症狀出現，應立即就醫。</p> <p>2. 衛教及會簽特殊疾病給教職員周知，注意外傷用藥。</p>
	114.9.9	BMI 及視力檢查正常。護理師蘇憶屏
	114.10.22	施打流感疫苗，衛教多喝水及休息。護理師蘇憶屏
	114.11.10	<p>1. 嘴唇乾裂，提醒多喝水。</p> <p>2. 乳牙牙齒搖晃出血，協助止血及口腔衛生不良，指導正確潔牙方式。護理師蘇憶屏</p>
	114.12.24	偏鄉口腔醫療，塗氟、口腔檢查及齲齒治療。齲齒偏多，衛教口腔衛生觀念，指導貝氏刷牙法。護理師蘇憶屏
	115.1.2	與同學嬉戲不慎跌倒受傷，衛教傷口照護。護理師蘇憶屏
	115.1.8	天氣寒冷，提醒要注意保暖，衛教多喝溫開水、勤洗手及佩戴口罩。護理師蘇憶屏
	115.3.26	標準 BMI，視力正常。鼓勵下課時間可以到戶外運動，補充足夠水份，避免中暑。護理師蘇憶屏
	115.4.9	報名參加教育局辦理跳繩錦標賽，最近勤練習跳繩，提醒運動後記得多補充水份。護理師蘇憶屏
	115.5.19	參加口腔醫療，塗氟、口腔檢查及齲齒治療。護理師蘇憶屏

# 114 學年臺南市左鎮區左鎮國民小學-特殊個案關懷紀錄

姓名:五甲吳00

關懷疾病:川崎氏症、地中海型貧血

班級	日期	關懷紀錄
五甲	114.9.1	1. 衛教家長及學生日常生活需注意事項： (1) 固定追蹤心臟狀態重要性。 (2) 冬天注意天氣變化，適時添加保暖衣物。 (3) 活動時若感覺胸悶、胸痛、呼吸困難及冒冷汗時，請停下休息並通知護理師。 2. 衛教及會簽特殊疾病給教職員周知。 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶屏</span>
	114.9.6	體位超重，指導多運動及攝取健康飲食。期末體位進步，提供獎品，鼓勵採取健康生活型態。 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶屏</span>
	114.10.13	1. 感染 A 流，腳感覺無力、身體虛弱、咳嗽、頭痛，衛教多喝水及休息，觀察有無重症病兆。 2. 電訪爸爸，訴 4 年前在崇祐診所追蹤心臟超音波，醫師囑若身體無不適，建議 3-5 年追蹤即可。 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶屏</span>
	114.10.18	下課與同學玩耍，不慎跌倒右膝蓋擦傷，傷口處理及衛教保持傷口乾燥及換藥。 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶屏</span>
	114.11.15	右小腿多處及左前臂 1 處長紅疹水泡，至徐小兒科診所就醫，診斷皮膚炎，衛教依醫囑按時擦藥膏。 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶屏</span>
	114.12.1	尚未注射流感疫苗，提醒可到醫療院所施打流感疫苗預防流感重症發生。 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶屏</span>
	114.12.9	BMI 27.9，每個月測量身高體重，追蹤 BMI 增加 0.6，鼓勵下課至戶外運動，兩餐間勿食用零食飲料，均衡飲食。 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶屏</span>
	114.12.24	偏鄉口腔醫療，塗氟、口腔檢查及齲齒治療。 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶屏</span>
	115.3.6	BMI 超重，衛教均衡飲食及規律運動。下課時會與同學玩籃球或是打羽球。 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶屏</span>
	115.3.26	4/1 兒童節趣味競賽，因有安排運動賽事，聯繫爸爸了解最近珉佐身體狀況。目前運動無不適感。 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶屏</span>

五甲	115.4.1	評估血壓及血氧，確認身體狀況，再參加運動比賽。 護理師蘇憶屏
	115.5.19	參加口腔醫療，塗氟、口腔檢查及齲齒治療。 護理師蘇憶屏

# 114 學年臺南市左鎮區左鎮國民小學-特殊個案關懷紀錄

姓名：五甲邱 00

關懷疾病：G6PD

班級	日期	關懷紀錄
五甲	114.9.1	<p>衛教家長及學生日常生活需注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 避免吸入或接觸綠油精、萬金油及樟腦丸（臭丸），勿使用紫藥水消毒及擦拭傷口。</li> <li>2. 勿食蠶豆及其製品如（蠶豆酥）。</li> <li>3. 服用任何藥物前要先請教醫師。</li> <li>4. 若有黃疸、臉色蒼白、貧血或茶色尿等症狀出現，應立即就醫。</li> </ol> <p>衛教及會簽特殊疾病給教職員周知，注意外傷用藥。</p>
	114.9.9	BMI 及視力檢查正常。 護理師蘇憶屏
	114.10.22	施打流感疫苗，衛教多喝水及休息。 護理師蘇憶屏
	114.11.26	戶外教學暈車嘔吐，安撫情緒，建議座車前可服用止暈藥。 護理師蘇憶屏
	114.12.24	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 偏鄉口腔醫療，塗氟、口腔檢查及齲齒治療。</li> <li>2. 下課與同學玩耍，不慎跌倒右手肘及膝蓋擦傷，傷口處理及衛教保持傷口乾燥及換藥。 護理師蘇憶屏</li> </ol>
	115.1.8	天氣寒冷，提醒要注意保暖，衛教多喝溫開水、勤洗手及佩戴口罩。 護理師蘇憶屏
	115.1.14	施打新冠疫苗，衛教多喝水及休息。 護理師蘇憶屏
	115.3.6	標準 BMI，視力正常。 護理師蘇憶屏
	115.4.8	身體健康，會主動幫忙老師及同學，與同學互動佳。 護理師蘇憶屏
	115.5.19	參加口腔醫療，塗氟、口腔檢查、齲齒治療。 護理師蘇憶屏

## 114 學年左鎮國小糖尿病學生個案管理照護紀錄表

### 一、基本資料

學生姓名	沈 00	生日	103 年 1 月 16 日	班級座號	六甲 3 號
住址	台南市左鎮區中正里 1 3 0 號之 1 7				
聯繫電話	父：0905569336				
就診醫院	永康奇美醫院	主治醫師	蔡文暉醫師		
個管師	顏閔嘉	電話	2812811 轉 53984		
信箱	cmh7360@mail.chimei.org.tw				
病情摘要	<p>114/6/11 導師告知建志在永康奇美加護病房住院，聯繫爸爸關心建志病況。爸爸表示 6/10 帶建志到陳相國診所看診，檢測血糖超標，轉診到永康奇美醫院，隨機血糖檢查 562，因酮酸血症目前在加護病房治療。</p> <p>114/6/13 建志病情穩定轉至普通病房。建志爸爸告知建志因脫水嚴重體重減輕 6 公斤，目前血糖值仍 200 多，尚在觀察期，醫師囑咐第二次酮酸血症後必須更加強飲食控制，避免造成糖尿病的併發症。</p> <p>114/6/19 從奇美醫院出院，精神狀況尚可，衛教師囑咐須注意飲食控制及按照醫師規定使用降血糖藥物。 目前血糖仍不穩約 70-200 多，一天施打 4 次胰島素及監測血糖值，6/25 回診。</p> <p>114/6/24 期末考試到學校，中午後請假。目前血糖檢測時間一天四次(三餐飯前及睡前)，胰島素一天注射 4 次於 NovoRapid 7U(早餐前)，NovoRapid 5U(午餐前)，NovoRapid 7U(晚餐</p>				

	前)及 Tresiba 15U(睡前)施打。 今天早上飯前血糖 106，飯後 2 小時血糖 173(使用自費血糖 監控儀器監測)，午餐前 130。
--	---

## 二、目前服藥情形

目前醫囑使用藥物名稱：
(一)胰島素注射：
1. <u>NovoRapid</u> ，劑量 <u>7U</u> 單位，注射時間： <u>早餐前</u>
2. <u>NovoRapid</u> ，劑量 <u>10U</u> 單位，注射時間： <u>午餐前</u>
3. <u>NovoRapid</u> ，劑量 <u>10U</u> 單位，注射時間： <u>晚餐前</u>
4. <u>Tresiba</u> ，劑量 <u>16U</u> 單位，注射時間： <u>睡前</u>
(二)低血糖緊急用藥： <u>Glucagon 1mg</u>

## 三、護理紀錄

年/月/日	時間	關懷紀錄
114/9/1	12:30	1. 檢測血糖時間： <u>12:10</u> 。 2. 空腹血糖： <u>76</u> mg/dl。 3. 運動後身體有無不適。 4. 個案自行於三餐前及睡前施打胰島素。 5. 個案能自行胰島素注射並避免感染。 6. 個案自行監測血糖，一天四次。 7. 自我管控食物內容。 8. 衛教個案及導師低血糖處置。 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">護理師蘇憶屏</span>
114/10/14	12:35	1. BMI： <u>24.3</u> ， <u>體重超重</u> ，指導糖尿病飲食知識及運動原則。 2. 檢測血糖時間： <u>12:10</u> 。 3. 空腹血糖： <u>166</u> mg/dl，身體無不適，請家長與奇美個管師討論是否增加胰島素劑量。

護理師蘇憶屏

114/10/20	9:40	現為流感流行期，建議學生施打流感疫苗，並保持良好作息及規律運動增強免疫力。 護理師蘇憶屏
114/11/5	14:20	1. 個管師建議調整三餐前及睡前胰島素劑量各增加 1 單位。 2. 請導師、體育老師及舞蹈老師關心沈生身體有無不適。 護理師蘇憶屏
114/11/10	10:00	奇美個管師告知 11/3 糖化血色素 6.6。但最近二週飯前及睡前血糖偏高，數值 160-230，持續關心學生飲食狀況。 護理師蘇憶屏
114/11/26	11:00	戶外教學提醒學生多喝水，控制零食量，如有身體不適要告知護理師。 護理師蘇憶屏
114/12/9	10:10	BMI 24.5，每個月測量身高體重，追蹤 BMI 增加 0.4，鼓勵下課至戶外運動，兩餐間勿食用零食飲料，均衡飲食。 護理師蘇憶屏
114/12/23	12:10	血糖不穩，數值 170-196，衛教注射胰島素時劑量要準確，且在使用後按時進食。進食三餐需要定時定量。 護理師蘇憶屏
115/1/8	10:10	天氣寒冷，提醒要注意保暖，衛教多喝溫開水、勤洗手及佩戴口罩。 護理師蘇憶屏
115/1/20	9:20	1/21-1/23 畢業旅行，提醒注意安全，管控飲食，勿食用過多不健康食物。 護理師蘇憶屏
115/2/23	8:40	過年期間血糖不穩偏高，回診時調整胰島素劑量(早 8、午 11、晚 10、睡前 16)，續觀察血糖狀態。 護理師蘇憶屏
115/3/2	11:10	感到手抖，血糖 68，吃半顆茶葉單，15 分鐘後測量血糖 96，施打胰島素 11 單位。 護理師蘇憶屏
115/3/14	9:20	3/14 爸爸與個管師聯繫，調整午餐前胰島素劑量為 10 單位。 護理師蘇憶屏

115/3/18	10:30	3/18 爸爸與個管師聯繫，調整早餐前胰島素劑量為 7 單位。 護理師蘇憶屏
115/3/26	11:35	上完體育課後，建志有飢餓感，血糖 62，吃半包餅乾，有通知爸爸，11:35 血糖 81，身體無不舒服。 護理師蘇憶屏
115/4/1	11:30	參加兒童節趣味競賽，10:05 告知老師有飢餓感，血糖 39。先吃一包紅麴餅乾加半瓶葡萄汁，15 分鐘後再測。聯繫爸爸說明狀況。 10:20 再次量測血糖，數值 98。10:45 血糖 61，喝一瓶葡萄汁。11:05 血糖 78，再補充一包紅麴餅乾，11:20 再檢測血糖。聯繫奇美個管師和爸爸，說明處置情形。11:20 血糖 97，在健康中心休息。 護理師蘇憶屏
115/4/2	9:30	因連續多次低血糖，4/1 爸爸與奇美個管師聯繫，調整午餐前胰島素劑量為 8 單位。 護理師蘇憶屏
115/4/19	12:30	目前血糖穩定。提醒爸爸 5/18 回診時要告知醫師開急救藥物(放學校冰箱)。 護理師蘇憶屏
115/5/19	11:00	參加口腔巡迴醫療，治療齲齒、塗氟。 護理師蘇憶屏



**身高體重視力測量結果通知單**

衛教資訊科健康服務：視力篩檢視力為：眼低於0.9者為視力不良，應由家長帶往眼科複查。

複查的家長：黃子玄1年甲班  
 身高體重檢核結果為：體重過重  
 視力檢核結果：視力不良

視視不良原因：近視0.7

為持續維護學生的健康，請家長仍能於日常生活中，繼續協助保持良好的生活飲食習慣。除正當健康的飲食外，作為輔助參考希望能有所助益。定期請我們共同的努力，使貴子女能擁有：  
 一、飲食量平均分配在三餐中。  
 二、每天喝2至3杯牛奶，供給蛋白質、鈣質，維持骨質，促進骨骼生長，防止缺鈣。  
 三、早餐的營養均衡，應包括1份蛋白質的食物，例如：牛奶1杯、荷包蛋1個或白煮蛋1個、饅頭1個、水果1份。  
 四、學生除活動量大，應增加午餐外，可增加1-2次點心，尤其學會下午茶時可提供1次點心（最好是奶製品）。  
 五、多開水從速正常排泄，保護健康。  
 六、每天要作適當運動，並持之以恆。  
 七、不在吃飯時看電視，溫馨的氣氛應和樂，避免在吃飯時閱讀寫字。

視力保健建議及注意事項：  
 一、近視眼疾，一旦近視就終生近視，若未妥善治療平均每年會增加75-100度。  
 二、近視如未加以控制，容易高度近視（度數>500度），而高度近視易產生早发性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變。並常有10%的視網膜失明。  
 三、當接到本通知單時，請至眼科醫師處接受評估，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。  
 四、戶外活動每天至少2小時可預防近視，並避離用眼時每30分鐘休息10分鐘。3C電子產品每小時使用總時數不超過1小時。  
 五、依據衛福部健保署105年12月7日健保醫字第1050014351號函，學童因視力減弱就醫，健保特約醫師應請依相關規定提供醫療給付。

公立左鎮國小 健康中心職職 2025年9月08日

**視力健康檢查與矯治回報**

檢核結果：  
 目前所用視具：眼鏡  
 總角眼型：左眼( ) 右眼( )  
 未使用上述視具時(角眼型不填)：裸視視力：右( ) 左( )

如有異常，請詳列(可選填)：  
 1. 近視( ) 右眼( ) 左眼( )  
 2. 遠視( ) 右眼( ) 左眼( )  
 3. 散光( ) 右眼( ) 左眼( )

醫師建議處理：  
 1. 長效散瞳劑(阿托平 Atropine)  
 2. 短效散瞳劑  
 3. 其他藥物  
 4. 配鏡矯治  
 5. 更換鏡片  
 6. 遮眼治療  
 7. 配戴隱形眼鏡(□軟式 □硬式)  
 8. 角膜型型片  
 9. 視力保健衛教  
 10. 其他  
 11. 定期檢查(醫師建議下次回診日期： 年 月 日)

眼科醫師與學生共同簽名： 醫師林世民 檢查日期：114年9月22日  
 醫師機構名稱： 家長聯絡事項：  
 家長聯絡事項：  
 學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項項回覆 請於2025年9月30前繳交回校。

**114學年度左鎮國民小學視力不良學生收案名冊**

編號	班級	姓名	上學期	下學期
1	一甲	呂0	近視 右：50度，左：75度 散光 右：75度，左：50度	近視 右：75度，左：100度 散光 右：50度，左：50度
2		林0	無	近視(度數增加大於50度) 右：100度，左：175度
3		簡0	近視 右：100度，左：75度	近視(度數增加50度) 右：100度，左：125度
4		呂0	近視 右：25度，左：325度 散光 右：50度	近視(度數增加50度) 左：375度 散光 右：75度
5	三甲	賴0	右：75度，左：25度 散光 右：125度，左：200度	右：25度，左：75度 右：100度，左：75度 散光 右：100度，左：200度
6		許0	無	近視 右：325度，左：50度 散光 右：25度，左：75度
7		余0	高度近視 右：575度，左：600度 散光 右：150度，左：150度	高度近視(度數增加大於50度) 右：675度，左：675度 散光 右：150度，左：150度
8	四甲	郭0	無	近視(度數增加大於50度) 右：100度，左：100度 散光 右：25度，左：25度
9		徐0	無	近視(度數增加大於50度) 右：75度，左：50度

說明：發給視力不良學生通知單及衛教資訊，請視力不良學生至眼科追蹤

說明：視力不良學生收案管理，追蹤視力複診結果



左鎮國小

轉診再到大醫院就醫。

健康體位：均衡飲食不挑食，選擇天然食材，減少加工類、油炸、含糖飲料攝取；每天運動1小時，養成喝白開水好習慣，每天至少飲用1500cc白開水。

視力保健：用眼30分鐘要休息10分鐘，每天120分鐘戶外活動，用眼時的姿勢與光線更是不可輕忽！

15:46

說明：向近視學生宣導近視是一種疾病以及高度近視的併發症

說明：透過家長群組LINE視力保健及健康體位知識

**學生健康檢查表**

如左側4-12歲的小童，其牙齒牙齒健康，最容易蛀牙！  
 蛀牙：「蟲」不「才」用刷牙！  
 一、刷牙：早晚刷牙，每次刷牙時間。  
 二、要牙齦：使用含氟牙膏，每年接受牙醫專業洗牙及檢查。  
 三、少甜食：限制吃甜食時間，避免吃高糖食物。  
 四、不要用吸管：吸管使用時間過長，易造成牙齒酸軟。  
 五、飯後漱口：飯後漱口能清除口腔內食物殘渣，減少牙齒腐蝕。  
 六、定期檢查：每半年應接受一次牙科檢查，檢查一次。  
 七、牙齒健康與生活品質：牙齒健康與生活品質息息相關，牙齒健康是生活品質的基礎。  
 八、牙齒健康與自信心：牙齒健康與自信心息息相關，牙齒健康是自信心的基礎。  
 九、牙齒健康與社交生活：牙齒健康與社交生活息息相關，牙齒健康是社交生活的基礎。  
 十、牙齒健康與工作表現：牙齒健康與工作表現息息相關，牙齒健康是工作表現的基礎。

醫師：林世民  
 家長聯絡事項：  
 家長聯絡事項：



說明：發給口腔不良學生通知單及衛教資訊，請有齲齒學生至牙科治療

說明：針對口腔不良學生，午餐後護理師指導學生正確貝氏刷牙方法



# 公文巡迴口腔

檔 號：

保存年限：

臺南市政府教育局 函

地址：73001臺南市新營區民治路36號

承辦人：王雪滸

電話：06-6322231分機6136

電子信箱：edub01@tn.edu.tw

受文者：臺南市左鎮區左鎮國民小學

發文日期：中華民國114年2月8日

發文字號：南市教安(二)字第1140233021號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明三

裝

主旨：函轉社團法人台南市牙醫師公會「114年度牙醫師至牙醫醫療資源不足地區巡迴醫療服務計畫」巡迴醫療團，將於本(114)年2月至12月期間前往貴校進行口腔檢查及治療，請查照。



說明：

訂

- 一、依據社團法人台南市牙醫師公會114年1月24日南市牙醫芳字第0307號函辦理。
- 二、旨揭巡迴醫療執行口腔檢查及治療時須配合健保IC卡相關作業，請配合轉知參加口腔檢查及治療學生於看診當日攜帶健保IC卡就醫過卡(不收取掛號費)，並予協助看診場地空間規劃等事宜。
- 三、檢附114年巡迴醫療地區人員分配表1份。

114年巡迴醫療地區人員分配表-學校

鄉鎮	學校名稱	總計	負責醫師	114年1月-114年12月
七股區 關廟區 東山區	三股國小(含幼兒園90人)、樹林國小(37人) 關廟國小(含幼兒園760人) 東原國小(含幼兒園78人)	965人	江鴻琛醫師 5936000	週二、三、四早上8:30-12:00 下午12:30-16:00
龍崎區 南化區 將軍區	龍崎國小(含鄉立托兒所37人) 瑞峰國小(含幼兒園16人) 苓和國小(82人)	135人	北成晴天 王建仁醫師 2527828	週一、三、五早上9:00-12:00 下午13:00-16:00
後壁區 東山區 龍崎區 玉井區 鹽水區	樹人國小(36人) 青山國小(73人) 龍崎國中(25人) 層林國小(含幼兒園50人) 仁光國小(含幼兒園55人)	239人	毛良安醫師 6985207	週二 早上8:30-11:30 週三 早上8:30-11:30 隔週五早上8:30-11:30 週四 早上8:30-11:30
左鎮區 南化區 大內區	左鎮國小(含幼兒園79人)、光榮國小(含幼兒園78人)、左鎮國中(50人) 北寮國小(含幼兒園61人)、玉山國小(含幼兒園20人)、南化國中(49人) 二溪國小(含幼兒園70人)	407人	吳全銘醫師 2728359	週二、四早上7:30-10:30
後壁區 東山區 西港區 七股區	新東國小(含幼兒園104人) 聖賢國小(含幼兒園45人) 港東國小(含幼兒園131人) 光復國小(50人)	330人	陳輝仁醫師 5715661	週四早上9:00-12:00 下午13:00-16:00
東山區 後壁區 關廟區	吉貝要國小(含幼兒園29人) 菁寮國小(含幼兒園52人)、安溪國小(含幼兒園76人) 新光國小(20人)	177人	蘇志欣醫師 6353412	週二、四早上9:00-12:00
南化區 七股區	南化國小(含幼兒園91人)、西埔國小(含幼兒園16人) 後港國小(82人)、建功國小(38人)	227人	魏仲生醫師 3023181	週四早上9:00-12:00 下午13:00-16:00
後壁區 七股區	後壁國小(225人)、新嘉國小(含幼兒園31人) 大文國小(48人)、篤加國小(含幼兒園89人)	393人	王傳宗醫師 6873789	週二、五早上9:00-12:00 下午13:00-14:00
關廟區	崇和國小(含幼兒園41人)	41人	陳亮光醫師 2363111	週二、四早上8:30-11:30
關廟區	深坑國小(含幼兒園59人)	59人	戴于清醫師 2792989	週一、週五早上8:30-11:30
關廟區	五甲國小(700人)	700人	陳亮光醫師、戴于清醫師	
關廟區	保東國小(含幼兒園89人)	89人	張伊呈醫師 2018663	週一、週二早上8:30-11:30 下午13:00-16:00

檔 號：

保存年限：

# 臺南市政府教育局 函

地址：73001臺南市新營區民治路36號  
承辦人：王雪滸  
電話：06-6322231分機6136  
電子信箱：edub01@tn.edu.tw

受文者：臺南市左鎮區左鎮國民小學

發文日期：中華民國115年2月25日  
發文字號：南市教午字第1150289226號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：如說明三



主旨：函轉社團法人台南市牙醫師公會「115年度牙醫師至牙醫醫療資源不足地區巡迴醫療服務計畫」巡迴醫療團，將於本（115）年3月至12月期間前往貴校進行口腔檢查及治療，請查照。

說明：

- 一、依據社團法人台南市牙醫師公會115年2月11日南市牙醫平字第142號函辦理。
- 二、旨揭巡迴醫療執行口腔檢查及治療時須配合健保IC卡相關作業，請配合轉知參加口腔檢查及治療學生於看診當日攜帶健保IC卡就醫過卡（不收取掛號費），並予協助看診場地空間規劃等事宜。
- 三、檢附115年巡迴醫療地區人員分配表1份。

正本：臺南市七股區三股國民小學、臺南市七股區樹林國民小學、臺南市關廟區關廟國民小學、臺南市東山區東原國民小學、臺南市西港區成功國民小學、臺南市龍崎區龍崎國民小學、臺南市南化區瑞峰國民小學、臺南市將軍區苓和國民小學、臺南市後壁區樹人國民小學、臺南市東山區青山國民小學、臺南市立龍崎國民中學、臺南市玉井區層林國民小學、臺南市鹽水區仁光國民小學、臺南市左鎮區左鎮國民小學、臺南市左鎮區光榮實驗小學、臺南市立左鎮國民中學、臺南市南化區北寮國民小學、臺南市立南化國民中學、臺南市大內區二溪國民小學、臺南市西港區港東國民小學、臺南市東山區吉貝要國民小學、臺南市後壁區菁寮國民小學、臺南市後壁區安溪國民小學、臺南市關廟區新光國民小學、臺南市南化區南化國民小學、臺南市七股區後港國民小學、臺南市七股區建功國民小學、臺南市後壁區後壁國民小學、臺南市後壁區新嘉國民小學、臺南市七股區大文國民小學、臺南市七股區篤加國民小學、臺南市關廟區崇和國民小學、臺南市關廟區深坑國民小學、臺南市關廟區五甲國民小學、臺南市關廟區保東國民小學、臺南市立竹橋

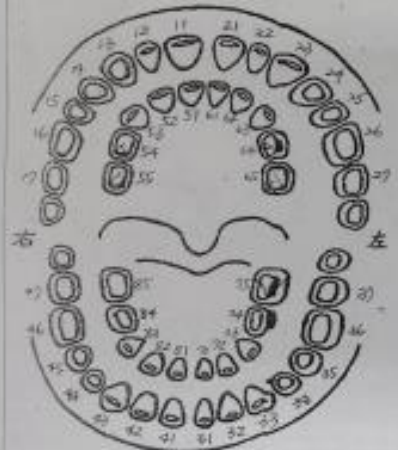
115年巡迴醫療地區人員分配表-學校

鄉鎮	學校名稱	總計	負責醫師	看診時診
七股區 關廟區 東山區 西港區	三股國小(含幼兒園76人)、樹林國小(38人)、龍山國小(20人) 關廟國小(含幼兒園650人) 東原國小(含幼兒園72人) 成功國小(144人)	1000人	江鴻琛醫師 5936000	週二、三、四早上8:30-12:00 下午12:30-16:00
龍崎區 南化區	龍崎國小(含鄉立托兒所31人) 瑞峰國小(含幼兒園12人)	43人	王建仁醫師 2527828	週一、三、五早上9:00-12:00 下午13:00-16:00
將軍區	苓和國小(70人)	70人	王建仁醫師 2527828、陳冠中醫師 2212265	
後壁區 東山區 龍崎區 玉井區 鹽水區	樹人國小(27人) 青山國小(61人) 龍崎國中(30人) 層林國小(含幼兒園45人) 仁光國小(含幼兒園45人)	208人	毛良安醫師 6985207	週二 早上8:30-11:30 週三 早上8:30-11:30 隔週五早上8:30-11:30 週四 早上8:30-11:30
左鎮區 南化區 大內區	左鎮國小(含幼兒園88人)、光榮國小(含幼兒園87人)、左鎮國中(39人) 北寮國小(含幼兒園70人)、南化國中(42人) 二溪國小(含幼兒園68人)	394人	吳全銘醫師 2728359	週二、四早上7:30-10:30
西港區	港東國小(含幼兒園116人)	116人	陳輝仁醫師 5715661	週四早上9:00-12:00 下午13:00-16:00
東山區 後壁區	吉貝要國小(含幼兒園24人) 菁寮國小(含幼兒園53人)、安溪國小(含幼兒園73人)	150人	蘇志欣醫師 6353412	週二、四早上9:00-12:00
關廟區	新光國小(28人)	28人	劉政沅 3356600	週二、四早上9:00-12:00
南化區 七股區	南化國小(含幼兒園95人) 後港國小(77人)、建功國小(40人)	212人	魏仲生醫師 3023181	週四早上9:00-12:00 下午13:00-16:00
後壁區 七股區	後壁國小(229人)、新嘉國小(含幼兒園27人) 大文國小(49人)、篤加國小(含幼兒園89人)	394人	王傳宗醫師 陳怡靜醫師 6873789	週二、五早上9:00-12:00 下午13:00-14:00
關廟區	崇和國小(含幼兒園40人)	40人	陳亮光醫師 2363111	週二、四早上8:30-11:30
關廟區	深坑國小(含幼兒園66人)	66人	戴于清醫師 2792989	週一、週五早上8:30-11:30

# 口腔篩檢表

114年度醫療資源缺乏區學童口腔健康狀況及醫療需求調查表(簡易格式)

姓名:                      出生日期: 107年11月17日 性別:  1.男  2.女  
 地區:                      學校: 左鎮國小 學號:                      班級: 一年 甲 班  
 編號:                      調查日期: 114年12月3日 檢查者:                      記錄者:                     



合計	d	e	f
	1	1	

合計	D	M	F

圖例  
 ◻ 打勾表示齶洞之位置  
 △ 填補後用三角形註記  
 / 斜線表示應拔除之牙齒  
 X 表示缺牙  
 / 表示為未長出牙  
 □ 表示需根管治療

1. 已完成填補顆數 (A): 1 顆
2. 未完成填補顆數 (B): 0 顆
3. 其他待治療顆數: 0 顆
4. 填補率:  $\frac{100 \times N(A)}{(A) + (B)}$
5. 年度填補顆數 1 顆
6. 年度拔除顆數 1 顆

診療記錄

日期	診療項目 (健保代號)
114 12/3	7001拔牙手術費 0.00 P10010 拔牙 0.00 T00000000000000000000
114 12/3	R00000000000000000000 拔牙 0.00

備註: 1. 每年年底填寫一次, 於年底彙整資料於統計表。本表格由院所自行留存備查。  
 2. 新生入學須立即檢查並填寫本表, 以做為比較之基礎。  
 3. □ 根管治療統計時, 不列入 DMF 或 def 之統計。  
 4. / 應拔除之牙齒統計時, 歸類在 e 或 M!

# 臺南市左鎮國民小學 114 學年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、依據南市教安(二)字第 1141179566A 號實施辦理。
- 三、學校健康檢查知情同意及隱私權保護原則。

## 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

- 一、主辦單位：本校教導處健康中心
- 二、協辦單位：本校各處室

## 肆、辦理期程

時間	年度	114				115	
	月份	9	10	11	12	1	2
成立學檢工作小組		○					
擬定學檢工作計畫		○					
參加學檢觀查員研習-觀察員		○					
參加學檢行程說明會-護理師		○					
召開學檢相關會議		○					
完成例行檢查並登錄於健檢紀錄卡		○					
公告學檢受檢班級之執行日期、地點及相關注意事項		○					

時間	年度	114				115	
	月份	9	10	11	12	1	2
分發並彙整學檢各項表單		○					
辦理學檢說明會，如師生、志工			○				
學檢場地佈置及確認受檢當日工作分配			○	○	○		
轉發檢查結果通知單及檢查結果追縱、登錄、匯入電腦			○	○	○	○	○
複檢矯治追蹤，必要時個案管理與輔導			○	○	○	○	○
學生檢查結果之各項學檢指標(體位、口腔及視力)提供健促計畫參佐			○	○	○	○	○
上傳教育部學生健康資訊系統			○	○	○	○	○
完成教育局線上填報系統及郵寄實施檢核表、驗收單寄予承辦學校					○	○	○

#### 伍、辦理時間及地點

##### 一、實驗室檢查及全身性身體診察

項目	時間	地點	班級	人數
蟻蟲檢查	初檢 114/9/26	健康中心	一甲及四甲	24
	複檢 114/10/23			
尿液檢查	初檢 114/9/26		一甲及四甲	24
	複檢 114/10/23			
血液檢查	114/9/26		四甲	1
理學檢查	114/12/19	藝文教室	一甲及四甲	24
心電圖	114/12/19			1

#### 陸、執行方式

項目	工作計畫
蟯蟲及尿液 檢查	一、辦理教職員工生及志工之學檢前說明會，指導一年級及四年級學生採檢方式。 二、請導師通知家長並提醒繳交檢體時間。 三、9/26(五)將檢體收齊給胸腔病院檢查。 四、護理師通知家長報告結果。 五、蟯蟲報告陽性需投藥，二週再複檢；尿液初檢異常者需送尿液複檢檢體，複檢報告異常則安排抽血檢查。 六、上傳教育部學生健康資訊系統。
抽血檢查	一、發給符合抽血資格學生『抽血同意書』，統計同意抽血人數。 二、衛教學生抽血的注意事項，提醒前一天晚上需空腹6-8小時。 三、請導師告知家長抽血檢查的時間及注意事項。 四、護理師通知家長報告結果。 五、抽血報告異常轉介。 六、上傳教育部學生健康資訊系統。
身體診察	一、校內健康檢查工作小組召開會議討論分工。 二、發放『健康檢查家長通知單』、『心電圖檢查調查表』給一年級及四年級學生。 三、衛教一及四年級學生健康檢查流程及注意事項。 四、護理師提醒家長健康檢查注意事項。 五、身體診察檢查前布置場地。 六、護理師通知家長健康檢查結果。 七、檢查異常轉介與矯治。 八、上傳教育部學生健康資訊系統。

柒、健檢工作小組

計畫職稱	姓名	單位	工作項目
計畫主持人	楊靜芳	校長	主持監督計畫
執行秘書	陳容芯	教導主任	<p>一、督導計畫執行，並協助行政協調負責計畫執行。</p> <p>二、參加學生健康檢查觀察員研習。</p> <p>三、健康檢查觀察員工作，填『學生健康檢查觀察員評值表』，回饋與建議學檢當日執行情況。</p>
執行人員	蘇憶屏	護理師	<p>一、完成學檢各項前置作業。</p> <p>(一)擬訂學生健檢實施計畫。</p> <p>(二)派員參加學生健檢觀察員研習。</p> <p>(三)參加健康檢查行前說明會</p> <p>(四)召開師生及志工健康檢查行前說明會。</p> <p>二、學檢當日現場工作管控。</p> <p>三、分發檢查結果通知單並追蹤統計。</p> <p>四、彙整學生健康檢查結果。</p> <p>五、特殊個案管理與輔導。</p>
執行人員	杜盈萱	學務組長	身體診查之內兒科『外站』管制工作，協助受檢學童一進一出受檢，避免干擾檢查及維護學童隱私。
執行人員	莊麗景	志工	身體診查之內兒科『內站』工作，安撫受檢學童情緒。

計畫職稱	姓名	單位	工作項目
執行人員	蔡心慈	教務組長	一、健康檢查當日課務調整。 二、心電圖站陪伴學生檢查。
執行人員	林隱容 李官諭	班級導師	一、參加校內學生健康檢查行前說明會。 二、協助發放健檢同意書及收齊檢體。 三、身體診察時陪同學生受檢及管理秩序。 四、發放缺點矯治轉介單。
執行人員	洪峯政	工友	一、身體診察佈置會場。 二、身體診察關卡引導及管制秩序工作。
執行人員	顏志霖	幹事	身體診查之拍照工作。
執行人員	蔡麗卿	保全	身體診察當日引導外校學生至檢查會場地點。

捌、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

護理師：

學務組長：

教導主任：

校長：

護理師蘇憶屏

教師兼學務組長杜盈萱

教師兼教導主任陳容芯

臺南市左鎮區左鎮國小校長楊靜芳





**健康樂活記錄卡**

10月	運動紀錄	認證簽章	11月	運動紀錄	認證簽章
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9		
10			10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		
16			16		
17			17		
18			18		
19			19		
20			20		
21			21		
22			22		
23			23		
24			24		
25			25		
26			26		
27			27		
28			28		
29			29		
30			30		
31			31		

運動紀錄 A 跑步 B 球類 C 跳繩 D 呼拉圈 E 其他:請說明

**健康生活檢視表** ★每天10個"0"以上,有20天,加榮譽點數3點  
健康飲食 充足睡眠 充足運動 充足喝水 充足休息

我會誠實劃記 有做到"0" 沒做到"X"

10月	吃早餐	睡足8小時	今天有吃五蔬果	看電視玩電動打電腦每30分鐘休息10分鐘	每天運動1小時	喝足白開水1500cc	今天不喝含糖飲料	不吃油炸食物	飯後及睡前活動			刷牙		合計	
									早餐後	午餐後	晚餐後	睡覺前	0		X
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															
31															

◆家長簽章: