



社區連結與合作~健康服務

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 成果表

<p>指標名稱</p>	<p>提供教職員工生健康諮詢;辦理教職員工簡易健檢，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</p>
<p>簡述內容</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供教職員工生健康諮詢(圖 1~5) 2. 辦理教職員工簡易健檢，提供醫療院所健康檢查資訊(圖 6~12) 3. 辦理教職員工學生健康體適能健康管理活動~SH150 行動方案(圖 13~15) 4. 學生疾病照護自主管理~各班特殊傷病管理(圖 16~20) 5. 體格缺點學生追蹤矯治(圖 21~24) 6. 推行學生健康護照(圖 25~26)
<p>佐證資料</p>	
	
<p>1. 公務群組提供-教師輔導工作坊訊息</p>	<p>2. 公務群組提供-無菸大家醫守護戰線上活動訊息</p>



3. 公務群組提供-教育局辦理「壓力停看聽 調節跟著走」心理講座訊息



4. 公務群組提供-情緒紓壓相關主題講座



5. 公務群組提供-教育局特約心理諮商訊息



6. 公務群組提供-醫療院所健檢場次訊息



7. 公務群組提供-醫療院所健檢檢查資訊



8. 公務群組提供-醫療院所健檢檢查當日注意事項



9. 公務群組提供-校園流感疫苗接種意願訊息



10. 公務群組提供-成人公費疫苗接種訊息



11. 公務群組提供-新冠疫苗接種訊息



12. 公務群組提供-心理健康月~微笑嘉年華活動訊息

臺南市善化區善糖國民小學推動 SH150 方案計畫 ~114 學年度健康體適能課間活動~

一、依據：
(一)本校 114 學年度健康促進計畫規劃辦理。
(二)本校 114 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫辦理。

二、目的：
1. 學習多元體育活動，鼓勵師生積極參與健康體適能運動。
2. 提昇學生健康體適能，養成規律運動習慣。
3. 讓學生學會傳統民俗技藝-跳繩技能，延續優良文化傳統。

三、實施方式：
1. 實施時間：每日 10:00~10:30 課間活動時間實施
2. 實施週次：配合氣溫狀況開始實施，逢評量週暫停一週
3. 學期間挑一週舉辦健康體適能班際體育競技賽(跳繩、搖呼拉圈)
4. 實施項目及指導老師安排分配表：

星期	一	二	三	四	五		
活動項目	跑步 (折返跑)	跳繩 (1-2年級)	跳繩 (繩步跳) (3-6年級)	跑步 (耐力跑)	健康操	搖呼拉圈 (1-2年級)	跳繩 (耐力跳) (3-6年級)
活動場地	風雨球場	室外集合場	風雨球場	操場	風雨球場	室外集合場	風雨球場
指導老師	建忠主任 添怡老師	復古校長 坤穎老師	容不老師 英琪老師	銘勳主任 慈楨老師	儀珊老師 堯凱老師	建忠主任 碧玉老師	坤穎老師 美慧老師

備註：
※實施各項活動前先進行「動眼操」後，再進行上述安排的活動
※學校團體比賽前，將由指導老師召集參賽同學於該時段加強練習

四、注意事項：
1. 活動時間教室淨空，學生遵守運動安全事項，鼓勵戴帽子遮陽保護眼睛
2. 把握運動原理、實施步驟及循序漸進原則，減少運動傷害
3. 指導老師在旁伴隨指導，勿讓學生獨自活動
4. 動眼操步驟：
(1)轉動眼球-上下左右轉動眼球，反覆6次
(2)看遠看近-看 6M 以外景物約 5 秒鐘，再看 1M 以內近物約 5 秒鐘，反覆 10 次
5. 空氣品質不佳(紅、紫旗)或天氣過於炎熱時，機動改為班級活動。

學務組： 莊坤穎 指導主任： 陳建忠 校長： 陳俊吉

13. 學生健康體適能健康管理活動-SH150行動方案計畫

指標二 執行學校SH150計畫

一、執行方式：

(一)實施時間：週一至週五，每日10:00~10:30課間活動時間

(二)實施項目及年級：週一~跑步(折返跑)-(1~6年級) 週二~跳繩(跑步跳)-(3~6年級)+跳繩(計次跳)-(1~2年級) 週三~跑步(耐力跑)-(1~6年級) 週四~健康操-(1~6年級) 週五~跳繩(耐力跳)-(3~6年級)+搖呼拉圈(計次搖)-(1~2年級)

(三)每日安排2位指導老師到場指揮學生體能活動，另外活動前全體學生先進行「動眼操」後再開始熱身及進行相關體能活動，建議戴帽子遮陽保護眼睛。

(四)學期結束前規劃班際體育競賽~跳繩及搖呼拉圈班際耐力賽、跳繩接力賽及全校大隊接力賽。

二、執行對象：全校學生(週二、週五依年段分成2組分開實施活動)

三、指標目標及點數：執行學校SH150計畫：2點

四、預期效益：

(一)活動時間教室確實淨空，學生遵守運動安全事項。

(二)學生習得傳統民俗技藝~跳繩技能，延續優良文化傳統。

(三)活動內容多樣化，辦理班際賽及全校並劃記榮譽卡予以獎勵，提高學生活動興趣。

五、實際成效：

一、確實做到活動時間教室淨空，學生遵守運動安全事項。

二、讓學生實際習得傳統民俗技藝~跳繩技能，延續優良文化傳統。

三、辦理班際賽並劃記榮譽卡予以獎勵，提高了學生活動興趣。

14. 學生健康體適能健康管理活動-SH150行動方案執行成果

九、指標二 成果照片(4~6張)



課間活動-低年級搖呼拉圈



課間活動-低年級跳繩



課間活動-中高年級跳繩跑步跳



課間活動-折返跑



班際競賽-二~六年級跳繩達標賽



班際體育競賽體適能績優

1年1班

序	班級	座號	姓名	疾病	描述	照護	評估
1	甲	1	宗	其他	先天雙耳聽覺20-40分貝以下聽不清楚,故與音會聽不清楚,不影響日常生活及學習	對話時,要注意聲音再無聽清	目前已聽不清楚會反應,不影響日常生活
1	甲	2	林	海洋性蕁	無特別症狀	運動後觀察學生有無不適	體質毛細血工廠致令運動無不適情況
1	甲	2	林	過敏物質	1.疑似海鮮及柑橘類過敏,魚除外,過敏時身上會起疹癢 2.感冒前-不穩定	避免接觸過敏原及盡速通知家長	因未有觀察過敏的有不適應,因此以過敏的歷史中因的症狀,故需留意
1	甲	6	王	過敏物質	蟹蟹類過敏	避免接觸過敏原及注意過敏症狀發生	自己對牛膠等不可食用的食物一概類均避免食用

承辦人: 協會 李美玲 組長: 莊坤翔 主任: 陳建忠 校醫: 陳俊吉

會指導老師: 陳儀珊 114.09.11 蘇美玲 114.09.11 余美慧 114.09.11 陳雅惠 114.09.16 黃韻怡 114.09.11 陳詠棠 114.9.16

16. 學生疾病照護自主管理~各班特殊傷病管理-會知各任課教師

2年甲班

序	班級	座號	姓名	疾病	描述	照護	評估
2	甲	5	張	過敏物質	生薑茄	避免接觸過敏原	目前無症狀生薑茄 接觸後應注意避免食用
2	甲	8	呂	過敏物質	蝦蟹類敏	避免接觸過敏原	如未有已會對蝦蟹類 可避免食用

承辦人: 協會 李美玲 組長: 莊坤翔 主任: 陳建忠 校醫: 陳俊吉

會指導老師: 蘇美玲 114.09.11 吳碧文 114.09.11 陳雅惠 114.9.16 陳詠棠 114.9.16

17. 學生疾病照護自主管理~各班特殊傷病管理-會知各任課教師

3年甲班

序	班級	座號	姓名	疾病	陳述	照顧
3	甲	3	陳	其他	高燒高醫藥	定期追蹤 上課時須注意學業接收訊息有無受阻 防範器測免碰撞

評語
學業有優異 上課不亂
每日茶生 留意外顯器
不可碰

承辦人: 聯合老師 組長: 莊坤穎 主任: 陳建忠 校長: 莊俊傑
 陳建忠 莊俊傑 莊坤穎 莊坤穎

會指導老師: 蘇嘉添 林英琪 莊坤穎 陳雅慧 陳承業 114.9.16

18. 學生疾病照護自主管理~各班特殊傷病管理-會知各任課教師

4年甲班

序	班級	座號	姓名	疾病	陳述	照顧
4	甲	2	王	紅腫	雙眼紅腫 已開刀	
4	甲	5	李	扁桃	經說 無痛治療	注意字跡變化 114.9 因高時多次 目前 傷有咳引 避免劇烈運動
4	甲	6	李	過敏物質	鼻子過敏	115.3 白喉 喉痛 咳嗽 避免甜衣及冰品 避免劇烈運動
4	甲	6	李	其他	四肢麻痺	活動及日常生活不受影響
4	甲	14	李	過敏物質	對眼藥水過敏	自備藥品
4	甲	15	李	其他	過動症服用利他林	可多運動提升專注力 穩定服藥中

承辦人: 聯合老師 組長: 莊坤穎 主任: 陳建忠 校長: 莊俊傑
 陳建忠 莊俊傑 莊坤穎 莊坤穎

會指導老師: 蘇嘉添 陳雅慧 林英琪 莊坤穎 陳雅慧 陳承業 114.9.16

19. 學生疾病照護自主管理~各班特殊傷病管理-會知各任課教師

5年甲班

序	班級	座號	姓名	疾病	陳述	照顧
5	甲	6	黃	氣喘	白晝呼吸不順會自行使用藥劑 (Symbicort)	注意字跡變化家中存有備藥避免接觸 致敏

評語
每日已觀察是否呼吸
不順無咳藥進入
天忌動作 注意碰撞

承辦人: 聯合老師 組長: 莊坤穎 主任: 陳建忠 校長: 莊俊傑
 陳建忠 莊俊傑 莊坤穎 莊坤穎

20. 學生疾病照護自主管理~各班特殊傷病管理-會知各任課教師

身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 6年甲班7號張 []
 身高體重檢查結果為：身高150.0公分 體重38.4公斤 BMI體重49.7公斤
 相對體脂率為：體重超重

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，需要您的關心，提高體重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了具體實施，以 85210 計畫為例，請您一同協助孩子檢視，從以下兩事項：

天天吃優質午餐(減少含糖飲料、含糖果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

8: 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。

9: 天天吃5個自己參與大小的蔬果(份蔬菜2份水果)。

用水果、低脂牛奶取代飲料點心、油炸食物。

比時吃多量、天然無加工食品，八分飽就好。

避免吃零食宵夜。

2: 睡覺(電視、電腦、電動、電動)使用時間每天少於2小時。

在學前專心學習。

加強閱讀。

1: 一天累積60分鐘以上的運動。

選擇團體或戶外活動，多走路上學。

騎腳踏車。

0: 天天喝足1500cc。(或體重公斤數乘以30cc.)
 的白開水。
 不喝含糖飲料。

中正高級國小 健康中心敬啟 2025年9月11日

家長通知單附錄

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女體態與行為，使孩子的體態狀況能夠獲得改善，越來越健康。

貴子女6年甲班7號張 []

家長簽章： []

家長聯絡事項：
 學生基本資料或查詢聯絡的家長聯絡事項請電 007-5170119

身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 1年甲班6號王 []
 身高體重檢查結果為：身高112.3公分 體重14.7公斤 體重18.6公斤
 相對體脂率為：體重過輕

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女有體位過輕傾向，需要您的關心。為了具體實施，以 85210 計畫為例，請您共同檢視，鼓勵孩子做到下列事項：

天天吃優質午餐(減少含糖飲料、含糖果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

8: 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。

9: 天天吃5個自己參與大小的蔬果(份蔬菜2份水果)。

天天吃優質蛋白(紅魚、肉、蛋及蛋黃醬類) 的自乙一手掌大小的量。

天天喝兩杯牛奶。 避免茶、含糖飲料點心。

2: 睡覺(電視、電腦、電動、電動)使用時間每天少於2小時。

在學前專心學習。

1: 一週累積210分鐘的戶外運動(每天運動30分鐘)。

0: 天天喝足1500cc。(或體重公斤數乘以30cc.)
 的白開水。
 盡量喝可諮詢醫師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」<https://pacc.cybers.tw/index2.htm>

中正高級國小 健康中心敬啟 2025年3月12日

家長通知單附錄

貴子女1年甲班6號王 []

家長簽章： []

家長聯絡事項：
 學生基本資料或查詢聯絡的家長聯絡事項請電

21. 體格缺點學生追蹤矯治~過重通知單

22. 體格缺點學生追蹤矯治~過輕通知單

114.1體位不良名單

		10%			11%			13%									
		身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI							
2	蔣	134.6	32.9	21.2	體態超重	29.3	3.6	18.9	126	33.8	21.3	126.5	24	21.4	126.8	20.5	21.4
2	陳	133.8	33.4	18.7	體態超重	32.8	0.6	18.3	133.9	24.7	19.6	133.9	25.1	19.8	134	22.5	19.8
3	謝	119.8	26.5	18.5	體態超重	25.6	0.9	17.9	121	26.5	18.1	121.5	27.3	18.6	122	27.3	18.3
3	劉	135.9	36.7	19.9	體態超重	35.8	0.9	19.4	126.5	29.5	21.4	128.2	40.5	21.3	139.1	41	21.2
3	許	143.2	47.7	23.3	體態超重	39	8.7	19	143.9	48.3	23.6	145.5	4.8	22.8	146	48.5	22.7
3	林	129.4	36.7	21.9	體態超重	30.6	6.1	18.3	131	26.9	21.5	131.5	27	21.6	132.1	27.5	21.6
4	亦	140.8	42.1	21.2	體態超重	39.5	2.6	19.9	141.5	44	22.3	142	4.5	22.3	143.1	44.5	22.7
4	黃	138.3	52.1	27.2	體態超重	37.1	15.0	19.4	140	52.5	26.8	140	52.5	26.8	140.5	53	27
4	李	138.6	40.1	20.9	體態超重	36.9	3.2	19.2	138.5	40.8	21.1	140.1	41.1	20.9	140.5	41.5	21.1
4	謝	131.4	42.9	24.8	體態超重	33.2	9.7	19.2	131.5	43	25	131.7	42.7	25.5	133	44	24.9
5	陳	167	102.3	36.7	體態超重	57.5	44.8	20.6	167	102.8	27.2	167.1	103.5	27.1	167.1	104.1	27.3
5	林	150.5	51.5	22.7	體態超重	45.3	6.2	20	151	53	22.2	151.8	52.5	22.7	152	55	23.8
5	謝	156.9	53.9	21.9	體態超重	49.2	4.7	20	157	52.3	22	158.5	54	22.6	159	54.5	21.6
5	謝	143.4	43.5	21.2	體態超重	41.1	2.4	20	143.4	43.5	22.3	144	46	22.5	146	47.1	22.1
6	陳	157.9	83.5	33.5	體態超重	51.4	32.1	20.6	158	82.8	23.9	158.3	85.5	24.2	159.5	86	24
6	莊	155	65	27.1	體態超重	49.5	15.5	20.6	153.6	66.5	27.7	156.1	67.7	27.8	156.9	68	27.6
6	謝	150.9	68.4	30	體態超重	46.5	21.9	20.4	150.8	69.8	31	150.9	70	31	151.3	71	27.1
6	陳	153.7	54.7	23.2	體態超重	48.2	6.5	20.4	153.9	52.8	23.1	154	55	22.2	154	56	23.6

23. 學生疾病照護自主管理~體位不良追蹤紀錄表(10-12月)

114.1體位不良名單										16								
		身高	體重	BMI	體位判定	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	
2	蘇	124.6	32.9	21.2	體重超量	29.3	3.6	18.9	127.1	25	21.7							
2	薛	133.8	33.4	18.7	體重超量	32.8	0.6	18.3	132.4	26	20							
2	黃	119.6	26.5	18.5	體重超量	25.6	0.9	17.9	122.2	27.8	18.7							
3	劉	135.9	36.7	19.9	體重超量	33.8	0.9	19.4	129.4	42	21.7							
3	符	143.2	47.7	23.3	體重超量	39	8.7	19	126.4	48.7	22.8							
3	林	129.4	36.7	21.9	體重超量	30.6	8.1	18.3	132.8	27.6	21.6							
4	方	140.8	42.1	21.2	體重超量	36.5	2.6	19.9	142.4	46.9	22.9							
4	黃	138.3	52.1	27.2	體重超量	57.1	15.0	19.4	145.9	51.5	24.2							
4	李	138.6	40.1	20.9	體重超量	36.9	3.2	19.2	140.7	41.7	21.3							
4	邊	131.4	42.9	24.8	體重超量	33.2	9.7	19.2	132.2	42.2	22.9							
5	薛	167	102.3	36.7	體重超量	57.5	44.8	20.6	167.7	104.6	29.2							
5	林	150.5	51.5	22.7	體重超量	45.3	6.2	30	152.5	55.8	24.2							
5	黃	136.9	53.9	21.9	體重超量	49.2	4.7	30	159.3	52.7	21.6							
5	邊	143.4	43.5	21.2	體重超量	41.1	2.4	30	147	48	22.2							
6	薛	157.9	83.5	33.5	體重超量	51.4	32.1	20.6	162.2	82.5	23.8							
6	莊	155	65	27.1	體重超量	49.5	15.5	20.6	157.8	68.4	27.5							
6	楊	150.9	68.4	30	體重超量	46.5	21.9	20.4	151.9	72	31.2							
6	薛	153.7	54.7	23.2	體重超量	48.2	6.5	20.4	152.2	56.8	23.9							

24. 學生疾病照護自主管理~體位不良追蹤紀錄表(1月~)

指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

- (一)由健康與體育任課教師進行健康護照使用的相關說明及活動紀錄的填指導。
- (二)健康與體育任課教師引導各班訂定班級生活飲食公約，落實追蹤健康動歷程紀錄表。

二、執行對象：3~6年級學生

三、指標目標及點數：2/3年級數實施：3點

四、預期效益：

- (一)目標數值：至少2/3班級(3~6年級)執行，學生每週紀錄、老師追蹤核獎勵，實施一學期，學生每週行動成果的改變看得見，一起朝健康邁進。
- (二)培養規律運動和健康飲食，成為一輩子「吃得健康、持續運動」的好慣。

五、實際成效：

- 一、3~6年級學生每週紀錄、任課教師每週追蹤核章，全校達2/3班級執行。
- 二、由健康與體育任課教師進行本健康護照的相關說明及活動紀錄填寫，健康的飲食與體能活動實務乎相配合，護照填寫績效良好。

25. 推行學生健康護照成果表

九、指標七 成果照片(4~6 張)



三甲健康護照紀錄本



四甲健康護照紀錄本



五甲健康護照紀錄本



六甲健康護照紀錄本



3~6年級學生健康護照紀錄本

26. 推行學生健康護照成果照片