



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

01 | 提供健康諮詢

✿ 設置健康中心與諮詢機制，主動提供學生、家長及教職員健康諮詢服務。 ✿



說明：提供師生及家長健康諮詢服務，協助解答健康照護相關問題。



說明：建立健康諮詢紀錄，持續追蹤並提供個別化衛教建議。





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

02 | 教職員健康管理

☀️ 提供教職員健康檢查資訊與健康促進活動，鼓勵自主健康管理。 ☀️



說明：提供教職員健康檢查資訊，鼓勵定期健檢與自主健康管理。



說明：提供健康講座及健康促進資訊，鼓勵教職員落實自主健康管理。

健康素養



行動落實

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

03 | 體格缺點追蹤矯治

☀️主動通知家長追蹤視力、口腔及體位異常情形，關懷學生健康改善狀況。☀️



說明：每學期辦理身高、體重及視力檢查，掌握學生健康狀況。

身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 3年甲班1號，
 身高體重檢查結果為：身高:128公分 體重:24.9公斤
 經判斷結果為：體重適中

為持續維護貴子女的健康，請貴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。於此再提供相關營養資料，作為輔助參考希望能有所助益。更期待因我們共同的努力，使貴子女能擁有非常健康的生長發育。

一、飲食要均衡，營養要平均分配在三餐中。
 二、每天喝2至3杯牛奶，供給蛋白質、鈣質、維生素D，促進骨骼生長，防止酸痛。
 三、三餐的營養必須均衡，並包括1份高蛋白質的食物，例如：牛奶1杯、荷包蛋1個或白煮蛋1個、飯類1個、水果1份。
 四、學習由於活動量大，營養除正餐外，可增加1-2次點心，尤其學堂下午放學時可提供1次點心(最好是奶製品)。
 五、多嚼固本促進青春發育，維護健康。
 六、每天要作適量運動，並且持之以恆。
 七、不在吃飯時看電視，進餐的氣氛應和樂，避免在吃飯時間責罵學生。

學甲區-市立頂洲國小 健康中心敬啟 2025年9月09日

家長通知單回條

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

貴子女3年甲班1號

家長簽章：葉凱豐

家長聯絡事項：葉凱豐不喜歡喝水，希望老師能協助督促其多喝水，謝謝！
 學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項回覆 2025年9月30日

身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 3年甲班3號，
 身高體重檢查結果為：身高:129.7公分 體重:41.1公斤 建議體重32.47公斤
 經判斷結果為：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，發現貴子女體重超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了易憶易記，以 R5210 概念等，請您一同協助孩子檢視、擬出下列事項：

8: 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、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)。
 5: 天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(3份蔬菜2份水果)。
 開水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。
 定時吃多餐，天然無加工食品，八分飽就好。
 避免吃零食宵夜。

2: 避免(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於2小時。
 在餐食前專心用餐。
 細嚼慢嚥。

1: 一天累積60分鐘以上的運動。
 下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。
 飯後散步。

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

學甲區-市立頂洲國小 健康中心敬啟 2025年9月09日

家長通知單回條

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

貴子女3年甲班3號

家長簽章：[簽章]

家長聯絡事項：
 學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項回覆 2025年9月30日

說明：發送健康檢查結果通知單，提醒家長協助複診與持續追蹤。

健康素養

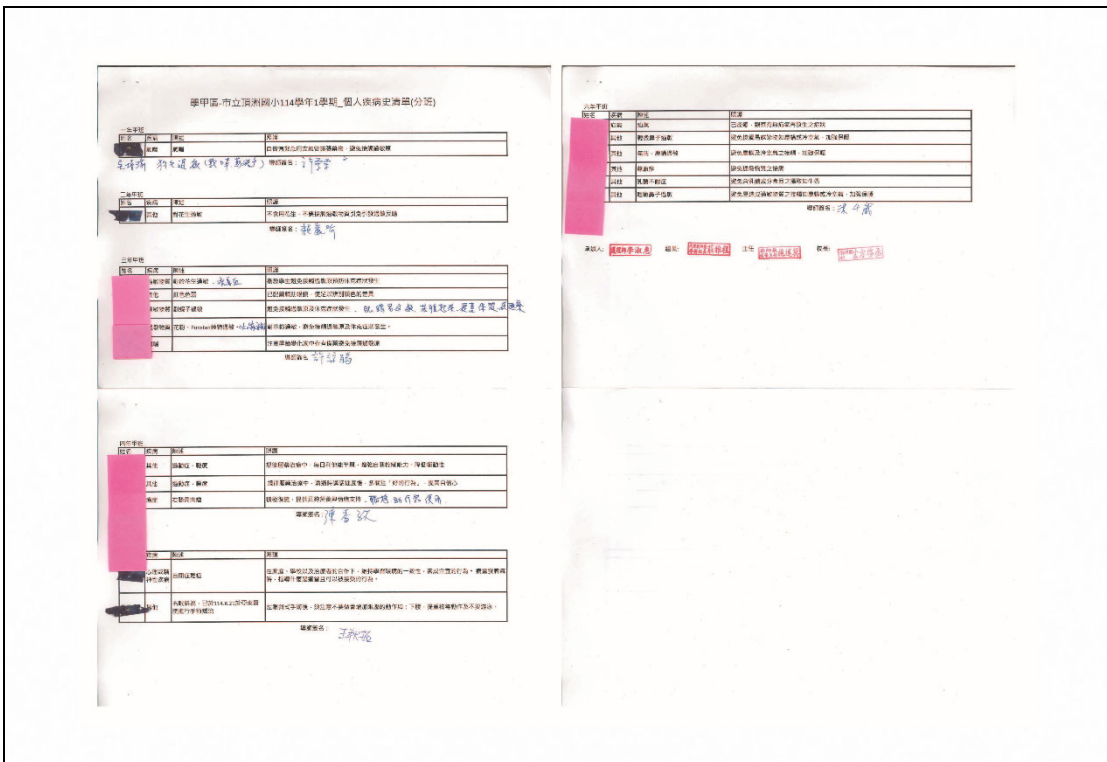


行動落實

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

♥ 04 | 特殊疾病照護

🌟 建立特殊疾病學生照護機制，結合家長與教師力量，共同落實個別化健康照護。 🌟



說明：建立特殊疾病學生名冊，導師與家長合作落實個別健康照護。



說明：學校提供特殊疾病學生實際支持與協助。





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

05 | 健康護照

☀ 透過健康護照記錄運動、飲食與睡眠，培養健康自主管理習慣。 ☀



說明：入班指導健康學習護照使用方式，鼓勵學生持續實踐健康生活行動。

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 充足睡眠 (1500cc)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不喝 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
觀察 分析	現在我每週 再一天可以 吃六次健康 白開水	現在我每週 再一天可以 吃六次健康 白開水	現在我每週 再一天可以 吃六次健康 白開水	現在我每週 再一天可以 吃六次健康 白開水	現在我每週 再一天可以 吃六次健康 白開水	現在我每週 再一天可以 吃六次健康 白開水
期望 目標	每天再增加 六次健康白 開水	每天再增加 六次健康白 開水	每天再增加 六次健康白 開水	每天再增加 六次健康白 開水	每天再增加 六次健康白 開水	每天再增加 六次健康白 開水
表格 說明	「每週再每天， 增加再每天， 六次健康白 開水」 紀錄於下表	「每週再每天， 增加再每天， 六次健康白 開水」 紀錄於下表	「每週再每天， 增加再每天， 六次健康白 開水」 紀錄於下表	「每週再每天， 增加再每天， 六次健康白 開水」 紀錄於下表	「每週再每天， 增加再每天， 六次健康白 開水」 紀錄於下表	「每週再每天， 增加再每天， 六次健康白 開水」 紀錄於下表
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

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 充足睡眠 (1500cc)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不喝 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
觀察 分析	現在我每週 再一天可以 吃六次健康 白開水	現在我每週 再一天可以 吃六次健康 白開水	現在我每週 再一天可以 吃六次健康 白開水	現在我每週 再一天可以 吃六次健康 白開水	現在我每週 再一天可以 吃六次健康 白開水	現在我每週 再一天可以 吃六次健康 白開水
期望 目標	每天再增加 六次健康白 開水	每天再增加 六次健康白 開水	每天再增加 六次健康白 開水	每天再增加 六次健康白 開水	每天再增加 六次健康白 開水	每天再增加 六次健康白 開水
表格 說明	「每週再每天， 增加再每天， 六次健康白 開水」 紀錄於下表	「每週再每天， 增加再每天， 六次健康白 開水」 紀錄於下表	「每週再每天， 增加再每天， 六次健康白 開水」 紀錄於下表	「每週再每天， 增加再每天， 六次健康白 開水」 紀錄於下表	「每週再每天， 增加再每天， 六次健康白 開水」 紀錄於下表	「每週再每天， 增加再每天， 六次健康白 開水」 紀錄於下表
日期	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34

說明：透過健康護照記錄運動、飲食與睡眠，培養自我管理習慣。

健康素養



行動落實

