



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 (4%)

內容說明簡介及執行成效

一、在教職員工健康促進方面

健康中心提供傷病處理、健康體位、營養及血壓管理等**健康服務與諮詢**，配合教育局辦理**教職員工健康檢查**，依檢查結果提供健康諮詢、建議就醫院所及科別，並協助後續追蹤矯治。**提供教職員工公教健康檢查資訊**，另與柳營奇美醫院合作**辦理揪團癌症活動**，提供乳房攝影、子宮頸抹片及糞便潛血檢查，提升教職員健康檢查可近性。並透過**教職員健康促進社團**，鼓勵教職員養成規律運動與自主健康管理之良好習慣。

二、在學生健康管理方面

每學期針對**體位及視力不佳**學童發放通知單，進行學童與家長健康衛教，並主動聯繫裸視視力不良且未就醫之家長，協助就醫及用眼習慣管理。近三年視力不良就醫率穩定維持高成效。另針對**弱勢學生配鏡**需求，協助申請免費眼鏡補助，並指導正確配戴及視力保健自主管理。對**健康檢查異常**學生實施造冊管理，請家長帶學童追蹤矯治，未完成者主動聯繫協助就醫，近年健康檢查追蹤矯治率均達 100%。對**特殊疾病學生造冊收案管理**，視需要與家長及任課老師開會討論，定期追蹤管理學童健康狀況，協助學童培養健康自我照護能力。

三、在健康生活環境營造方面

制訂班級健康生活守則及獎勵辦法，**推動零食及含糖飲料管控措施**，並印製**學生健康護照**，引導學生記錄健康行為，培養少喝含糖飲料、飲用足量白開水之習慣。

本校以全人健康為核心，整合校內外資源，落實健康管理與追蹤機制，持續打造安全、健康、友善且永續發展的校園環境。

一、教職員工健康促進

1. 提供教職員工健康服務及諮詢

提供教職員工完善之健康促進服務，包括傷病初步處理與照護、協助體重與血壓測量，並針對健康體位管理與各類健康問題提供專業諮詢與個別化建議，提升整體健康意識與自我照護能力，營造友善且支持性的職場健康環境。

114 學年度教職員工傷病登記

| 日期 | 時間 | 姓名 | 健康問題 | 處置 |
|-----------|-------|-----|--|------------------|
| 114.9.11 | 10:30 | 張○汝 | 手割傷 | 傷口護理 |
| 114.9.18 | 11:24 | 李○偉 | 學生抓傷莊○謙 | 傷口護理 |
| 114.9.24 | 10:45 | 蔡○廷 | 盜汗、暈眩 | 休息、check BP、補充水分 |
| 114.12.15 | 15:10 | 張○惠 | 木刺刺到手 | 拔刺 |
| 114.12.17 | 8:20 | 鄭○偉 | 頭暈、名HTN | 量BP、休息 |
| 115.1.5 | 15:30 | 林○好 | 尋問斷牙、植牙問題 | |
| 115.2.26 | 16:00 | 黃○嵐 | 甲狀腺異常、HR快 | 就醫建議 |
| 115.3.23 | 15:10 | 陳○玲 | 各病毒感、染、湯、陽、炎 | 就醫建議 |
| 115.4.7 | 14:00 | 余○慧 | 學生李○麗、右耳、過大、叫、付、醫、器、單 | |
| 115.4.13 | 15:00 | 黃○君 | 燙傷、傷口護理 | |
| 115.4.16 | 8:45 | 林○怡 | 頭暈、頭痛 | check TPR、BP、休息 |
| 115.4.16 | 16:00 | 林○好 | 諮詢牙齒、發炎 | 衛教 |
| 115.4.17 | 11:12 | 林○紅 | 食積割傷 | 傷口護理 |
| 115.4.21 | 9:40 | 黃○緹 | 被○ ^段 、 ₃₀₅₂₄ 、抓傷 | 傷口護理 |
| 115.4.21 | 10:20 | 賴○玉 | 昨、切、菜、傷、口 | 傷口護理 |
| 115.4.22 | 12:54 | 張○屏 | ³⁰⁵⁰⁶ 、許○祥、打傷、手、臂、擦、青、腫、痛 | |



2. 辦理教職員工健康檢查

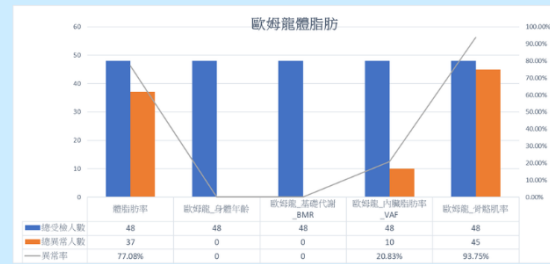
配合「臺南市政府教育局暨所屬學校幼兒園職工健康檢查」政策，統籌規劃本校教職員工健康檢查作業，包含檢查流程安排、時程協調及現場執行等，以確保檢查順利進行。114 學年度共有 75 位教職員工於校內完成健康檢查，有效提升教職員對自身健康狀況之掌握，並作為後續健康管理與促進措施之重要依據。



114年職工健檢異常

| 檢查項目名稱 | 受檢人數 | 異常人數 | 異常率 |
|----------------|------|------|--------|
| 糖化血紅素(HbA1c) | 75 | 39 | 52.00% |
| 總膽固醇(T-CHOL) | 75 | 42 | 56.00% |
| 低密度脂蛋白膽固醇(LDL) | 75 | 32 | 42.67% |
| 超音波骨質密度檢查 | 75 | 36 | 48.00% |
| 腹部超音波檢查 | 48 | 29 | 60.42% |
| 甲狀腺超音波 | 48 | 35 | 72.92% |

114年職工健檢異常



3. 提供教職員工公教健康檢查資訊

主動蒐集並彙整各項檢查方案內容、補助規定及申請流程，透過公告與宣導協助教職員工充分了解可運用之健康檢查資源，並依個人需求選擇合適之檢查項目，以提升健康檢查參與率與健康管理意識，促進整體職場健康品質。



5. 提供教職員健康促進社團

辦理教職員健康促進社團活動，培養持續運動與自我照護之習慣。透過系統性活動推動與同儕支持機制，提升健康知能與參與動機，營造積極正向之職場健康文化。

| 新進國小教師成立健康社群參加人數統計表 | | | | |
|---------------------|----------|----|----|------|
| 編號 | 社團 | 男生 | 女生 | 合計人數 |
| 1 | 健走 | 6 | 16 | 13 |
| 2 | 瑜珈 | 0 | 23 | 12 |
| 3 | 有氧舞蹈 | 0 | 12 | 9 |
| 4 | 健身 | 8 | 18 | 18 |
| | 合計 | 14 | 69 | 83 |
| | 全校教職員工人數 | | | 106 |

教職員工參加社團比例，超過 60%

成立教職員工健康社群，促進身心健康與規律運動習慣



教師參加 2026 元旦升旗路跑 115.1.1、花露休閒農場文康活動 115.4.2



瑜珈及核心訓練

成立教職員工健康社群，促進身心健康與規律運動習慣



有氧舞蹈及核心訓練



邀請健身房教練蒞校指導



揪團登山、跑馬拉松

二、學生健康管理

1. 體位及視力不佳學童健康管理

結合每學期身高、體重測量作業，由護理師進行班級健康飲食與生活型態衛教，並以「85210 健康促進原則」為核心推動重點，宣導培養均衡飲食與良好生活習慣。內容涵蓋鼓勵每日攝取優質早餐、減少含糖飲料與高油高糖食品、充足睡眠（每日 8 小時）、每日攝取 5 份蔬果（3 份蔬菜、2 份水果）、四電使用時間每日少於 2 小時、累積 60 分鐘以上身體活動，以及充足飲水（每日約 1500c.c. 或依體重計算）。透過持續性衛教與行為引導，提升學童健康知能與自我管理能力，促進良好體位發展



每學期測量身高體重時進行班級衛教



護理師指導學生天天吃優質早餐



對班級體位異常學生進行小團體衛教



指導學生運用我的餐盤，均衡營養



護理師對體重超重學生進行個案管理



針對過輕學生進行飲食衛教

▽114 學年度第一學期裸視視力不良就醫率 100%

| 年級 | 班級 | 裸眼視力 受檢人數C | 裸眼視力 不良人數 B | 不良率(B/C) | 就診人數 (A) | 就診率 (A/B) |
|-------|----|---------------|-------------------|----------|-------------|--------------|
| 1 | 1 | 26 | 5 | 19.23% | 5 | 100.00% |
| 1 | 2 | 24 | 2 | 8.33% | 2 | 100.00% |
| 1 | 3 | 26 | 8 | 30.77% | 8 | 100.00% |
| 1 | 4 | 28 | 4 | 14.29% | 4 | 100.00% |
| 1 | 5 | 28 | 3 | 10.71% | 3 | 100.00% |
| 1年級小計 | | 132 | 22 | 16.67% | 22 | 100.00% |
| 2 | 1 | 26 | 12 | 46.15% | 12 | 100.00% |
| 2 | 2 | 26 | 7 | 26.92% | 7 | 100.00% |
| 2 | 3 | 25 | 10 | 40.00% | 10 | 100.00% |
| 2 | 4 | 27 | 9 | 33.33% | 9 | 100.00% |
| 2 | 5 | 26 | 6 | 23.08% | 6 | 100.00% |
| 2 | 6 | 27 | 5 | 18.52% | 5 | 100.00% |
| 2 | 7 | 25 | 9 | 36.00% | 9 | 100.00% |
| 2年級小計 | | 182 | 58 | 31.87% | 58 | 100.00% |
| 3 | 1 | 28 | 10 | 35.71% | 10 | 100.00% |
| 3 | 2 | 25 | 7 | 28.00% | 7 | 100.00% |
| 3 | 3 | 27 | 9 | 33.33% | 9 | 100.00% |
| 3 | 4 | 26 | 11 | 42.31% | 11 | 100.00% |
| 3 | 5 | 26 | 12 | 46.15% | 12 | 100.00% |
| 3 | 美 | 26 | 11 | 42.31% | 11 | 100.00% |
| 3年級小計 | | 158 | 60 | 37.97% | 60 | 100.00% |

由近3年裸視視力不良率及就醫率中可發現，學校的視力不良率大多高於台南市及全國，但在學校努力推動視力保健相關業務下，裸視視力不良率有逐年下降的趨勢。

▽歷年視力不良率

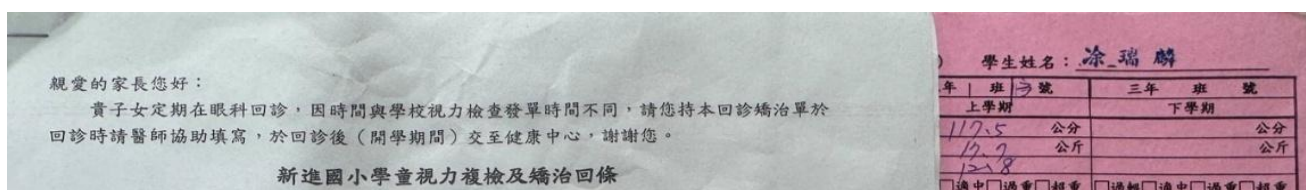
| | 108上 | 109上 | 110上 | 111上 | 112上 | 113上 | 114上 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 一年級 | 24.3% | 21.7% | 25.7% | 25.7% | 30.5% | 29.7% | 16.7% |
| 二年級 | 36.6% | 36.6% | 35.6% | 40.2% | 31.1% | 31.2% | 31.7% |
| 三年級 | 36.9% | 47.1% | 35.1% | 45.1% | 46.4% | 41.0% | 38.9% |
| 四年級 | 60.0% | 50.7% | 52.6% | 48.7% | 51.2% | 50.6% | 43.9% |
| 五年級 | 72.3% | 67.3% | 57.2% | 62.6% | 55.1% | 60.0% | 56.2% |
| 六年級 | 66.2% | 76.8% | 72.2% | 68.3% | 67.0% | 55.8% | 65.8% |
| 新進國小 | 49.2% | 50.0% | 46.1% | 48.5% | 48.2% | 44.9% | 42.8% |
| 台南市 | | 44.0% | 44.2% | 43.8% | 43.9% | 43.9% | |
| 全國 | 44.4% | 44.6% | 45.1% | 45.2% | 45.1% | 44.7% | |

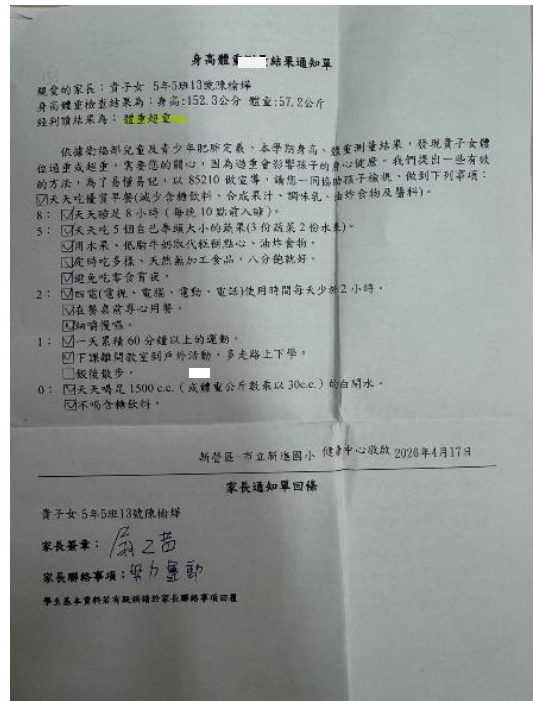
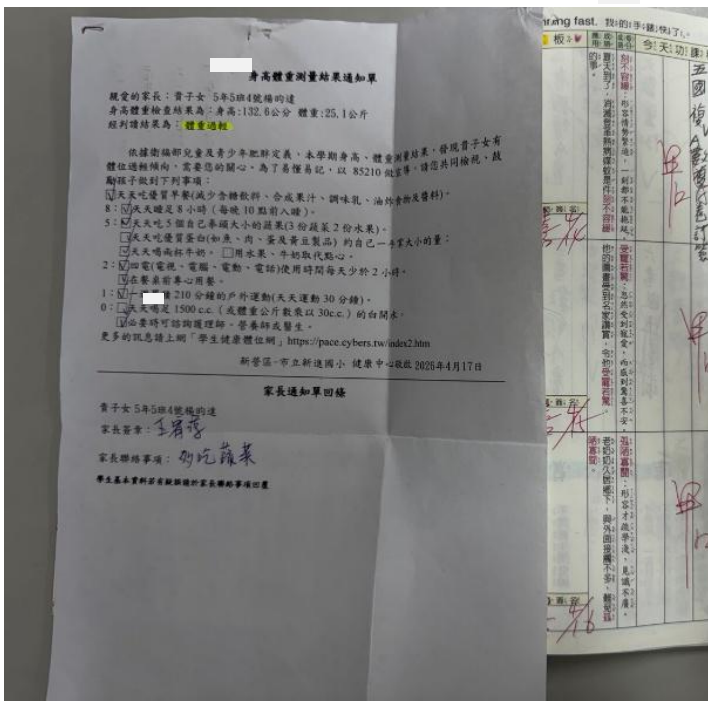
雖然視力不良率大多高於台南市及全國，但護理師積極追蹤就醫狀況，歷年來就醫率皆優於台南市及全國。

▽歷年視力不良就醫率

| | 111上 | 112上 | 113上 | 114上 |
|------|-------|------|------|-------|
| 新進國小 | 100.0 | 99.2 | 98.1 | 100.0 |
| 台南市 | 96.3 | 96.1 | 96.4 | |
| 全國 | 90.2 | 91.7 | 92.1 | |

健康中心在每學期進行全校裸視視力篩檢並發放檢查結果通知單，對視力不良學生進行追蹤管理：對學童進行健康用眼衛教(正確坐姿、閱讀距離、用眼時間控制等)；向家長提供視力保健衛教資訊與就醫建議。主動聯繫裸視視力不良且未就醫之家長，了解未就醫原因進行相關衛教，使視力不良學生就醫率至100%。





班級測量視力後，視力不良學生會畫螢光筆標註提醒並發放通知單，提醒家長帶學童就醫複檢矯治，以控度防盲。每位學生的視力檢查粉紅卡可使用六年，透過粉紅卡可了有些學生視力就醫狀況，以利視力個案管理了解學生度數變化。有些會利用寒暑假固定檢查，會另行發給白色的複檢矯治回條，以利收集學生就醫狀況。

新進好視代 - 愛眼檢核卡

親愛的家長您好：
為了更落實學童的視力保健工作，請您與孩子一起檢查看看，是否有養成愛護眼睛的好習慣？

| 居家生活習慣 | Yes有 | No沒有 |
|-----------------------------|------|------|
| 我不會邊看電視、邊吃飯 | | |
| 我每次使用完3C產品30分鐘，一定會讓眼睛休息10分鐘 | | |
| 放學後，我一天使用3C產品的時間沒有超過一小時 | | |
| 我不會趴在桌上或躺在床上看書、畫圖、使用3C產品 | | |
| 我不會在走路或坐車時，看書、使用3C產品 | | |
| 我每天都有充足睡眠，一天至少睡8小時 | | |
| 我放假時，都會跟家人一起到戶外踏青 | | |

以上七點您做到了幾點呢？
如果全都有做到，那一定要繼續保持下去！如果沒有，沒關係！讓我們繼續努力吧！

◆ eye眼6守則 ◆

1. 每天戶外活動120分鐘以上
2. 2歲以下避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時
3. 用眼30分鐘 休息10分鐘
4. 早睡早起充分休息
5. 均衡飲食，天天五蔬果
6. 每年定期1~2次檢查視力

18

視事順利有一套

兒童視力保健

正確使用3C產品

eye眼密碼

30-10-120

- 用眼30分鐘
- 休息10分鐘
- 每日戶外活動120分鐘以上

我要進士，不要近視

護眼六招

- 第一式：讀書姿勢 光線要充足
- 第二式：眼睛休息不忘記
- 第三式：營養充足 均衡飲食
- 第四式：早睡早起 充分休息
- 第五式：適量的戶外運動
- 第六式：每年定期 1~2次視力檢查

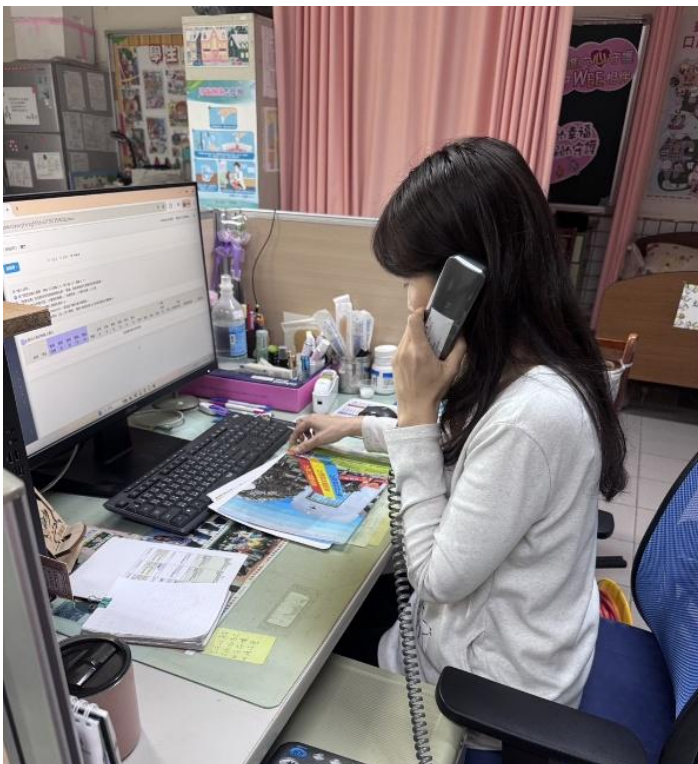
教育部國民教育司 國民小學教育司 國民小學課程中心 國民小學教學資源網

19

行視力保健相關衛教，以增加學生及家長對視力保健的知能。

透過每學期全校裸視視力篩檢蒐集資料，114學年度從三年級中選定視力不良率

對裸視視力不良進行團體衛教及個別衛教。



主動聯繫裸視視力不良且未就醫之家長，提醒就醫重要性，向家長提供視力保健衛教資訊與就醫建議。



的班級進行視

透過每學期發放的學生健康護照進

力保健前後側評價分析。分析 301 班級學生視力狀況，掌握學生視力問題與需求。利用「我的亮晶晶視力守護計畫」提升學生對視力問題的自我覺察，透過 21 天護眼小勇士挑戰，記錄生活習慣，挑戰用 21 天養成保護眼睛的好習慣。

介入策略：

(1) 蒐集與分析在地視力健康資料

- 每學期進行學生裸視視力篩檢，分析 301 班級學生視力檢查結果。
- 對視力不良學生建立追蹤名冊，追蹤管理未就醫及視力惡化學生名單。

(2) 提升學生對自身視力狀況的覺察

- 發放視力檢查結果通知單，確保學生與家長皆了解檢查結果。
- 透過「我的亮晶晶視力守護計畫」，讓學生知道自己的視力狀況，了解自己視力正常/近視/遠視/弱視/散光。透過新進好視代-愛眼檢核卡，讓學生檢核自己的生活習慣，是否對視力保健有幫助。

(3) 持續評估與回饋改善

- 追蹤檢視學生視力檢查結果與就醫情形。
- 評估學生護眼小勇士執行狀況。
- 依分析結果持續調整與精進視力保健推動策略。

實施過程及結果紀錄：

(1) 蒐集與分析在地視力健康資料

從 301 學生 114 年學度第一學期視力清單中可發現，學生 28 人中有 10 位裸視視力不良，視力不良率 35.7%，經過護理師發通知單衛教及未就醫者與家長聯繫後，裸視視力不良學生就醫率 100%，全數有追蹤矯治。進一步分析複檢結果發現有 6 位 (21.4%) 學生屬於近視及散光，2 位為遠視及散光，2 位為散光。護理師針對 10 位視力不良的學生進行視力保健衛教及管理。



每學期進行學生裸視視力篩檢

分析 301 班級學生視力檢查結果

(2) 提升學生對自身視力狀況的覺察

透過視力檢查粉紅卡及我的亮晶晶守護計畫，讓視力不良學生學會看醫師的檢查結果，了解自己是近視、遠視、散光還是弱視，了解度數變化的狀況，透過提升學生對自身視力狀況的覺察，進而培養主動護眼習慣、減少高度近視風險，並落實定期追蹤檢查。透過愛眼檢核卡，讓學童檢核自己的居家生活習慣，了解自己有哪些用眼習慣容易造成近視與度數增加，跟學童的衛教著重在從小建立用眼知識，讓學童明白視力檢查單的數據意義，及早發現眼部問題並進行矯正。

檢視 10 位個案管理學生的愛眼檢核卡發現學生不容易做到的項目是「我會用眼 30 休息 10」（20%）、「我不會邊看電視邊吃飯」（30%）、「我不會趴在桌上或躺在床上看書、畫圖、使用 3C 產品」（50%）及「我每天使用 3C 小於 1 小時」（60%），跟個案管理學生與家長溝通，了解自己可以多注意或調整的生活方式，鼓勵學童在 21 天挑戰中改變並記錄用眼習慣以幫助視力保健，控度防盲。

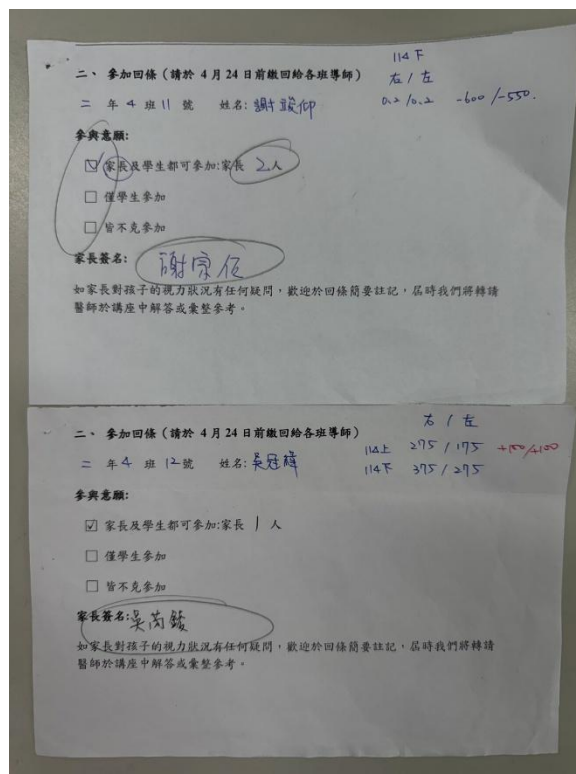
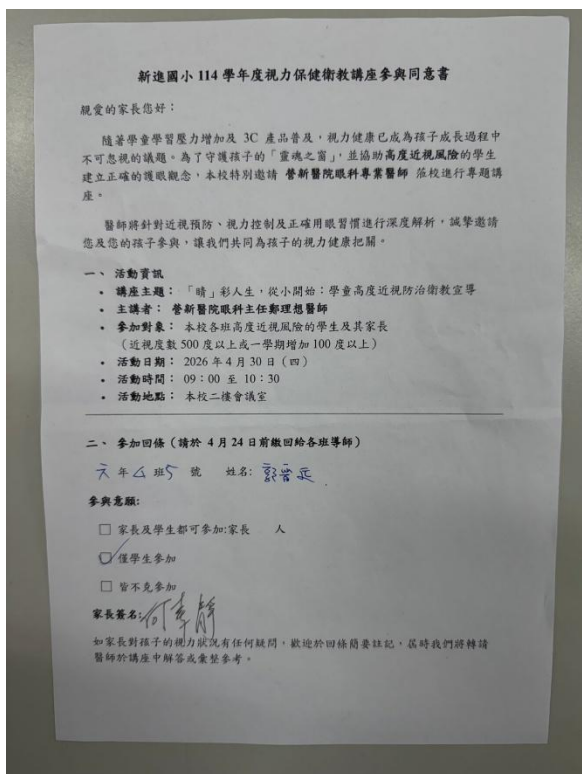
學生回饋：

- (1) 以前我常看書看到忘了時間，現在會提醒自己 30 分鐘要讓眼睛休息。
- (2) 每天記錄自己有沒有做到護眼任務，讓我比較注意自己的用眼習慣，也會提醒自己不要滑手機。
- (3) 我發現多到戶外活動後，眼睛比較舒服，也比較不容易疲勞。
- (4) 透過每天打勾記錄，我會提醒自己坐姿要坐好，也會記得保持閱讀距離。
- (5) 我以前不知道睡眠也跟視力有關，現在會提醒自己要早點睡覺。

家長回饋：

- (1) 透過學習單的記錄，孩子開始主動提醒自己用眼 30 分鐘要休息，也減少使用手機的情形。
- (2) 孩子每天會和我分享是否完成護眼任務，讓我更了解孩子的用眼習慣，也增加親子互動。
- (3) 學習單內容簡單清楚，孩子容易理解並願意實踐，對培養良好的用眼習慣很有幫助。
- (4) 透過這次活動，我們也更重視孩子的戶外活動時間，假日會安排一起到戶外走走。
- (5) 這樣的活動讓孩子從小建立護眼觀念，對預防近視很有幫助，希望學校能持續推動。

114/4/30 辦理「睛」彩人生，從小開始：學童高度近視防治衛教宣導，對象為高度近視風險的學生及其家長（近視度數 500 度以上或一學期增加 100 度以上）。由營新醫院眼科主任鄭理想醫師主講，醫針對近視預防、視力控制及正確用眼習慣進行深度解析，醫師講解清晰，與學生及家長互動良好，獲得肯定。



2. 弱勢學生配鏡補助

為消弭落差，優先關注弱勢或家庭支持力不足的學生配鏡需求，協助申請教育局之免費眼鏡補助，提供公平機會，確保所有人不論背景都能在視力健康、友善支持環境中學習，並指導正確配戴及視力保健自主管理。

護理師在視力不良學生個案管理時會與老師及家長溝通，視需要協助申請教育局的弱勢學生配鏡計畫，讓學童可以配戴眼鏡，並指導正確配戴及視力保健自主管理。達到消弭落差，提供公平機會，確保所有人不論背景都能在視力健康、友善支持環境中學習。

臺南市國中小學校弱勢學生配(換)鏡實施計畫

壹、目的：結合民間單位資源為本市小型及偏遠學校需視力矯治之弱勢學生免費配鏡，協助學童控度防盲。

貳、辦理單位：

一、主辦單位：永龍建設公司、臺南市政府教育局

二、承辦單位：文雄眼鏡、本市高國中小(含分校)等 273 校

參、參加對象：本市國中小學校(含本市立高中)需配(換)鏡之弱勢學生。

(領有低收入或中低收入證明、家庭突發因素及經導師家庭訪視認定)

肆、實施時間：114 學年度上學期(114 年 10 月~115 年 1 月)

伍、實施方式：

一、視力篩檢：

(一) 初篩轉介：

學校護理人員以視力檢查儀器進行例行性之視力檢查，測得裸視視力值任一眼低於 0.8(含 0.8)之疑似視力不良者及配鏡後視力值任一眼低於 0.7 者之配鏡視力不良者，發予健康檢查視力通知單，請家長協助進行視力複檢。

(二) 眼科複檢：

經眼科醫師複檢判定視力不良並於「學童視力健康檢查結果複檢通知單」之醫師建議處理註明配鏡矯治或更換鏡片。

二、配(換)鏡服務：

(一) 原則：

1. 依學校所在行政區作區分，文雄眼鏡有設置門市之行政區以門市配鏡為原則，未設置門市之行政區，則採到校集中配鏡為原則；倘有其它狀況，如行政區幅員遼闊，另個案辦理。

2. 預先規劃各行政區之配鏡作業如下：

| 配鏡地點 | 學校行政區 |
|------|--|
| 門市 | 北區、東區、南區、中西區、仁德區、歸仁區、安平區、佳里區、麻豆區、新化區、永康區、新營區、善化區、安定區、新市區、龍崎區 |

| | |
|------|---|
| 中心學校 | 七股區、下營區、大內區、山上區、六甲區、北門區、左鎮區、玉井區、白河區、西港區、東山區、南化區、將軍區、楠西區、學甲區、關廟區、鹽水區、後壁區、柳營區、官田區、安南區(視參加人數作調整) |
|------|---|

(二)各校繳交「學生配(換)鏡名冊」(線上填報)期程如下：

| 配鏡地點 | 時間 |
|------|-----------------|
| 集中學校 | 114年10月15日(僅一次) |
| 門市 | 114年09月30日(第一次) |
| | 114年10月30日(第二次) |
| | 114年11月15日(第三次) |

(三)配(換)鏡需攜帶：

- 1、視力矯治通知單，須已有醫師需配(換)鏡的建議及該醫療診所(含醫師)核章。
- 2、資格證明書，由學校提供，須蓋有學校關防以資證明。(門市配鏡需附檢)
- 三、本次活動不搭配文雄眼鏡公司之相關優惠活動，但有其它功能鏡片需求者，可依門市現場配鏡整付優惠活動進行選購；有關加價費用不在捐贈範圍內，請家長當場與門市結算。

陸、眼鏡規格：

- 一、鏡框：採用 TR90 材質鏡架，抗過敏、質地輕、堅固但可彎曲性佳。
- 二、鏡片：採用雙抗樹脂多層膜安全鏡片，安全耐撞、重量輕、透光率高並兼具抗紫外線、抗輻射電磁波，保護眼睛不受傷害。

柒、辦理期程：

| 項目 | 期程 | 年度 | 114 | | | | 115 |
|----------|----|----|-----|---|----|----|-----|
| | | | 月份 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 視力初篩 | | | ○ | ○ | | | |
| 轉介複檢 | | | | ○ | ○ | | |
| 配(換)鏡作業 | | | | ○ | ○ | ○ | |
| 捐助記者會 | | | | ○ | | | |
| 眼鏡送達受贈學校 | | | | | ○ | ○ | |
| 滿意度調查及回饋 | | | | | | | ○ |

捌、經費來源：由永龍建設公司捐贈支應。

玖、預期效益：

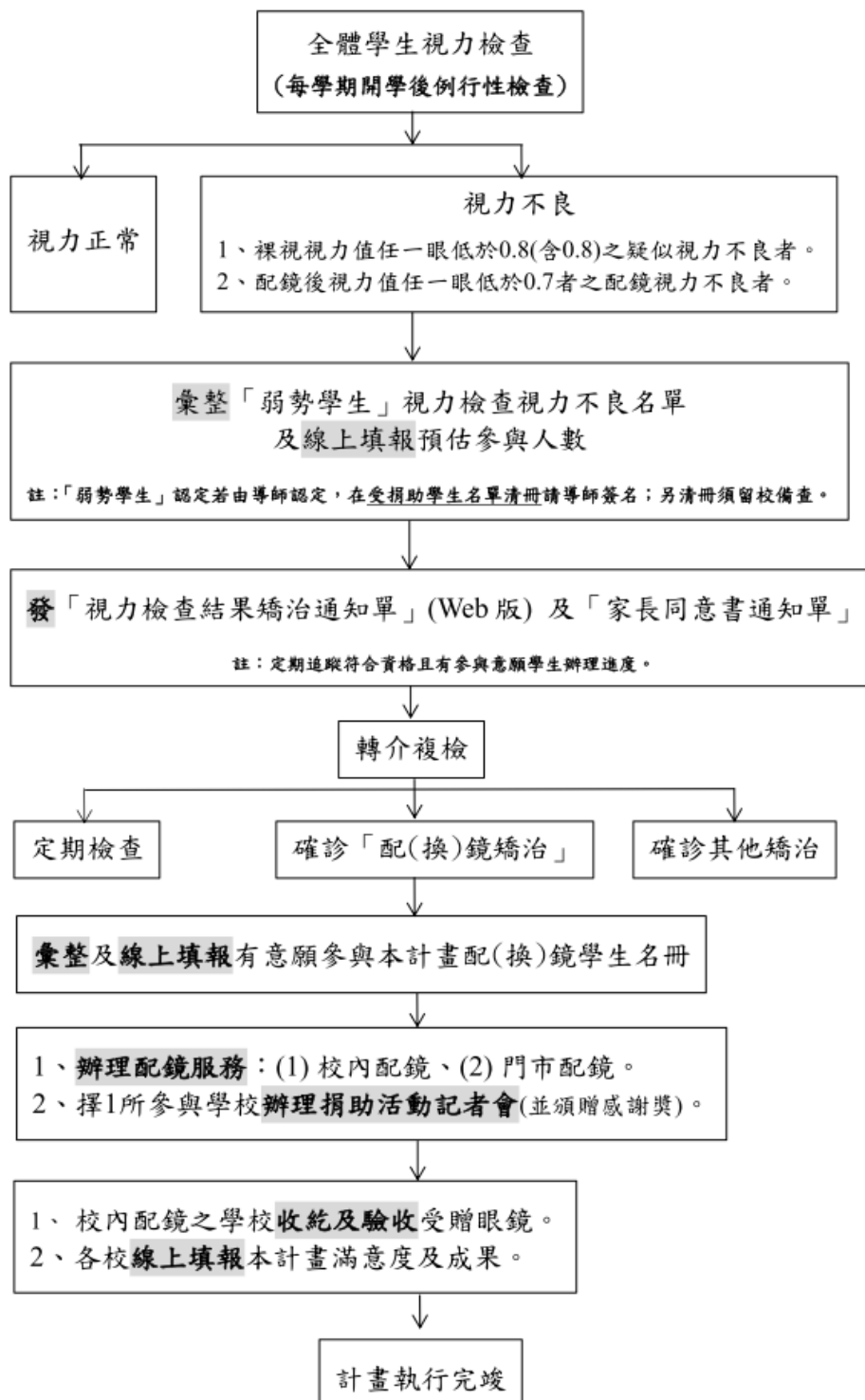
- 一、運用民間資源，協助關懷弱勢學童視力不良問題。
- 二、輔導學童視力矯治，早期發現以利有效矯治。
- 三、鑑別視力異常種類及原因，透過專家確定度數與配鏡。
- 四、輔導學童學習及生活上的適應，增強其持續正確使用眼鏡的態度。

拾、獎勵：活動結束後依「臺南市立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」，核予承辦學校有功人員獎勵。

拾壹、本計畫經核定後實施，修正時亦同。

拾貳、相關附件

辦理流程圖



臺南市國中小學校弱勢學生捐助配(換)鏡活動 家長通知書

親愛的家長，您好：

近年來學生視力問題一直是大家關注焦點，用眼過度及不良用眼習慣讓學生視力不良率不斷攀升。為有效防止視力不良情況逐漸惡化，除培養正確用眼習慣外，視力不良之矯治相對重要。

永康區永龍建設公司熱心致力於社會公益，每年捐助獎助學金或學校教育儲蓄戶回饋社會，本(114)學年度與文雄眼鏡行合作有意捐助弱勢學生免費配(換)鏡，期望早期發現視力不良，透過儘早矯治以遏止視力惡化，改善視力不良情形。

有關永龍建設公司捐助國中小學校弱勢學生配鏡活動，請貴家長詳閱以下辦理內容及相關注意事項：

- 一、經學校護理人員進行例行性視力檢查，測得新增裸視視力不良及配鏡後仍視力不良者，學校發予「學童視力健康檢查結果複檢通知單」，請您持該通知單陪同子女前往醫療院所進行複檢。
- 二、依驗光人員法第12條規定，坊間眼鏡行需依據眼科醫師開立之配鏡建議，驗光師始得以執行非侵入性之驗光行為，確認度數後以進行後續配鏡服務。
- 三、貴子女經眼科醫師進行視力複檢，確診視力不良需配鏡矯治者，請於10月15日前務必繳回本同意書及「視力健康檢查複檢與矯治回條」，由學校彙整資料以安排後續活動。
- 四、登記參加活動後，請於接獲學校通知後，再由家長陪同貴子女並攜帶「視力健康檢查複檢與矯治回條」及「資格證明書」，至臺南區文雄眼鏡指定門市辦理配鏡事宜。
- 五、新營區有2間文雄門市：新營三民店(三民路156-2號)，新營店(民權路14-1號)。請於回條勾選欲前往之門市。
- 六、本次活動不搭配文雄眼鏡公司之相關優惠活動，但有其它功能鏡片需求者，可依門市現場配鏡整付優惠活動進行選購；有關加價費用不在捐贈範圍內，請家長當場與門市結算。
- 七、感謝您對本次活動的支持，敬請您持續與我們共同關心貴子女的健康，如有任何疑問，歡迎您逕洽學校健康中心詢問，電話：6338002。

臺南市國中小學校弱勢學生捐助配鏡活動回條暨同意書

_____年 _____班 座號：_____ 姓名：_____

(僅以勾選方式請二者勾選其一)

★本人(家長)及學生已詳閱並知悉本通知各項說明，

參加免費配(換)鏡活動，請務必攜帶子女前往醫療院所進行視力複檢，並配合學校配(換)鏡規劃期程作業；

配鏡門市： 新營三民店(三民路156-2號)

新營店(民權路14-1號)

不参加免費配(換)鏡活動。

家長請以原子筆簽全名：

_____年 月 日

除此學生外，也協助申請學校其他班級弱勢家庭學生的配鏡補助，114學年度本校合計10人申請配鏡補助。

| 年 | 班 | 號 | 學生 | 老師 | 身分 | 回條 | 送件日 |
|----|---|----|----|-----|------|---|----------|
| 1 | 2 | 26 | 徐宸 | 葉美玲 | 原住民 | <input checked="" type="checkbox"/> 配鏡 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 不參加 | 三民 → 未附卷 |
| 2 | 2 | 12 | 吳緯 | 王靜雯 | 導師認定 | <input checked="" type="checkbox"/> 配鏡 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 不參加 | 三民 |
| 3 | 3 | 6 | 洪鏞 | 吳宜芬 | 重殘 | <input checked="" type="checkbox"/> 配鏡 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 不參加 | 三民 |
| 4 | 3 | 18 | 顏喬 | 黃美貞 | 導師認定 | <input checked="" type="checkbox"/> 配鏡 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 不參加 | 三民 |
| 5 | 3 | 7 | 洪宇 | 劉青 | 中低收 | <input type="checkbox"/> 配鏡 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 不參加 | |
| 6 | 3 | 21 | 劉萱 | 劉青 | 中低收 | <input checked="" type="checkbox"/> 配鏡 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 不參加 | 三民 |
| 7 | 4 | 12 | 林文 | 陳雅貽 | 導師認定 | <input type="checkbox"/> 配鏡 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 不參加 | |
| 8 | 4 | 20 | 王甯 | 陳雅貽 | 導師認定 | <input type="checkbox"/> 配鏡 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 不參加 | |
| 9 | 4 | 16 | 黃琳 | 王資儀 | 導師認定 | <input type="checkbox"/> 配鏡 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 不參加 | |
| 10 | 5 | 2 | 顏照 | 劉怡君 | 中低收 | <input type="checkbox"/> 配鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 不參加 | 三民 |
| 11 | 5 | 16 | 陳辛 | 李佩君 | 重殘 | <input checked="" type="checkbox"/> 配鏡 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 不參加 | 三民 |
| 12 | 5 | 15 | 黃煊 | 董于綺 | 導師認定 | <input type="checkbox"/> 配鏡 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 不參加 | |
| 13 | 5 | 22 | 黃捷 | 吳商齊 | 導師認定 | <input type="checkbox"/> 配鏡 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 不參加 | |
| 14 | 6 | 17 | 莊涵 | 蕭德昌 | 導師認定 | <input type="checkbox"/> 配鏡 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 不參加 | |
| 15 | 6 | 18 | 黃依 | 黃斐雯 | 導師認定 | <input type="checkbox"/> 配鏡 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 不參加 | |
| 16 | 6 | 2 | 黃綺 | 洪乙瑄 | 導師認定 | <input type="checkbox"/> 配鏡 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 不參加 | |
| 17 | 6 | 20 | 黃浩 | 洪乙瑄 | 導師認定 | <input type="checkbox"/> 配鏡 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 不參加 | |
| 18 | 6 | 1 | 陳禎 | 鄭淑文 | 原住民 | <input type="checkbox"/> 配鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 不參加 | 三民 → 未附卷 |
| 19 | 6 | 7 | 黃皓 | 顏榮德 | 中低收 | <input checked="" type="checkbox"/> 配鏡 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input type="checkbox"/> 不參加 | 三民 |
| 20 | 6 | 3 | 鄭升 | 陳家漫 | 導師認定 | <input type="checkbox"/> 配鏡 <input type="checkbox"/> 換鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 不參加 | |

臺南市國中小學校弱勢學生配(換)鏡實施計畫

新進國小受捐助學生名單清冊

| 序號 | 班級 | 座號 | 學生姓名 | 本年度新增 (請打勾) | 配(換)鏡 | | 身份別 | | | 簽名 (導師認定 部分,請 導師簽名) |
|----|-----|----|------|----------------|----------------|-----------|------|-------|------|------------------------------|
| | | | | | 理由 | 時間 | 低收入戶 | 中低收入戶 | 導師認定 | |
| 1 | 2-2 | 26 | 徐宸 | ✓ | 醫師檢查需作配鏡治療並點藥水 | 114/10/15 | | | ✓ | 葉美玲 OK |
| 2 | 2-4 | 12 | 吳緯 | ✓ | 醫師檢查需作配鏡治療並點藥水 | 114/10/15 | | | ✓ | 王靜雯 OK |
| 3 | 3-1 | 6 | 洪鏞 | ✓ | 醫師檢查需作配鏡治療並點藥水 | 114/10/15 | | | ✓ | 李淑玲 OK |
| 4 | 3-2 | 18 | 顏喬 | ✓ | 醫師檢查需作配鏡治療並點藥水 | 114/10/15 | | | ✓ | 黃美貞 OK |
| 5 | 3-4 | 21 | 劉萱 | ✓ | 醫師檢查需作配鏡治療並點藥水 | 114/10/15 | | ✓ | | OK |
| 6 | 5-1 | 2 | 顏照 | ✓ | 醫師診察需換鏡(度數增加) | 114/10/15 | | ✓ | | OK |
| 7 | 6-4 | 1 | 陳禎 | ✓ | 醫師診察需換鏡(度數增加) | 114/10/15 | | | ✓ | 鄭淑文 OK |
| 8 | 5-2 | 16 | 陳辛 | ✓ | 醫師檢查需配鏡 | 114/10/15 | | | ✓ | 李佩君 OK |
| 9 | 6-5 | 7 | 黃皓 | ✓ | " | 114/10/21 | | ✓ | | OK |
| 10 | 6-2 | 18 | 黃依 | ✓ | " | 114/10/30 | | | ✓ | 黃斐雯 OK |

(註：表格不敷使用，請自行增列；此名單清冊務必留校存查)

承辦人

護理師陳淑音

單位主管

醫師葉美玲 翁慈青

校長

陳雅君

3. 健康檢查異常學生追蹤矯治

學校每年辦理一四年級學生健康檢查，【健康檢查異常學生造冊管理：113 學年度一年級累計 75 人次/四年級累計 71 人次；114 學年度一年級累計 70 人次/四年級累計 88 人次】，協請家長一個月內帶學童追蹤矯治，追蹤就醫率皆為 100%。



健康檢查前辦理健康檢查老師說明會，說明健康檢查注意事項



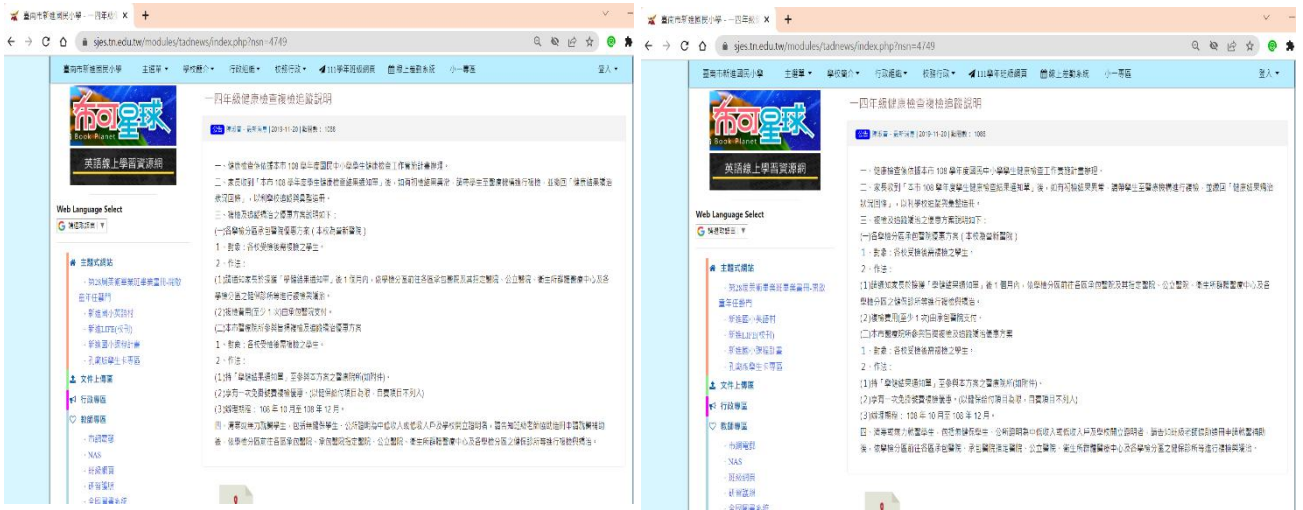
健康檢查前辦理健康檢查志工說明會



健康檢查前辦理健康檢查學生說明會



一四年級健康檢查，有志工及護理師陪伴學童安心受檢



學校網頁上公告健康檢查複檢追蹤說明

| 新進國小114年一年級健康檢查報告單就醫名單及科別 | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|----|----|--------|-----|----|-----|------|----|-----|-----|----|
| 序號 | 姓名 | 性別 | 學科健康結果 | 語言科 | 眼科 | 內兒科 | 耳鼻喉科 | 牙科 | 皮膚科 | 泌尿科 | 其他 |
| 1 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 2 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 3 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 4 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 5 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 6 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 7 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 8 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 9 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 10 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 11 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 12 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 13 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 14 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 15 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 16 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 17 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 18 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 19 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 20 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 21 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 22 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 23 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 24 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 25 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 26 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 27 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |
| 28 | 林全 | V | OK | | | | | | | | |

建立健康檢查需就醫名單及科別，了解學童健康問題，追蹤就醫矯治狀況



學童就醫後將回條交至健康中心，追蹤健康檢查學童就醫矯治狀況

近年來健康檢查就醫追蹤率皆達 100%

| 114學年4年級身體診察結果暨矯治追蹤統計表 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-----------|-------|----|------------|--------|-------|--------|-------|--------|------------|---------|-------|---------|-------|-------|---------|---------|
| 114學年4年級身體診察結果暨矯治追蹤統計表 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 類別 | | 男 | | | | | | | 女 | | | | 合計 | | | | |
| 受檢學生總數 | | 94 | | | | | | | 96 | | | | 190 | | | | |
| 健檢無異狀學生數 | | 46 | | | | | | | 48 | | | | 94 | | | | |
| 科別 | 檢查名稱/統計 | 未實施人數 | | 檢查項目結果發現異常 | | | | | | 複檢就醫矯治追蹤情形 | | | | | | 註(及)他異常 | |
| | | 男 | 女 | 男 | | 女 | | 合計* | | 複檢正常☆ | | 複檢異常△ | | 未就醫× | | | 就醫率 |
| | | 人數 | 人數 | 人數 | % | 人數 | % | 人數 | % | 人數 | % | 人數 | % | 人數 | % | 人數 | % |
| 眼科 | 辨色力異常 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 其他 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 斜視 | 0 | 0 | 1 | 1.06% | 0 | 0.00% | 1 | 0.53% | 0 | 0.00% | 1 | 100.00% | 0 | 0.00% | 0 | 100.00% |
| 耳鼻喉 | 聽力異常 | 1 | 1 | 1 | 1.08% | 0 | 0.00% | 1 | 0.53% | 1 | 100.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 100.00% |
| | 耳道畸形 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 耳膜破損 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 耳聾性塞 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 扁桃腺腫大 | 0 | 0 | 5 | 5.32% | 7 | 7.29% | 12 | 6.32% | 7 | 58.33% | 5 | 41.67% | 0 | 0.00% | 0 | 100.00% |
| | 其他 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 頭頸 | 斜頸 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 異常腫塊 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 胸部 | 心肺疾病 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 胸廓異常 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 其他 | 1 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 腹部 | 腹部異常腫大 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 其他 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 脊柱四肢 | 脊柱側彎 | 1 | 0 | 1 | 1.08% | 1 | 1.04% | 2 | 1.05% | 0 | 0.00% | 2 | 100.00% | 0 | 0.00% | 0 | 100.00% |
| | 肢體畸形 | 1 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 蹲踞困難 | 1 | 0 | 11 | 11.83% | 3 | 3.13% | 14 | 7.33% | 9 | 64.29% | 5 | 35.71% | 0 | 0.00% | 0 | 100.00% |
| | 其他 | 1 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 泌尿生殖 | 隱睾 | 1 | 96 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 包皮異常 | 0 | 96 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 精索靜脈曲張 | 0 | 96 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 其他 | 0 | 96 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 皮膚 | 瘡 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 疥瘡 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 疣 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 異位性皮膚炎 | 0 | 0 | 1 | 1.06% | 3 | 3.13% | 4 | 2.11% | 0 | 0.00% | 4 | 100.00% | 0 | 0.00% | 0 | 100.00% |
| | 濕疹 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 其他 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 牙科 | 未治療齲齒 | 0 | 0 | 18 | 19.15% | 16 | 16.67% | 34 | 17.89% | 1 | 2.94% | 33 | 97.06% | 0 | 0.00% | 0 | 100.00% |
| | 缺牙 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 待拔牙 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 口腔衛生不良 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 牙結石 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 咬合不正 | 0 | 0 | 39 | 41.49% | 36 | 37.50% | 75 | 39.47% | 15 | 20.00% | 60 | 80.00% | 0 | 0.00% | 0 | 100.00% |
| | 牙齦炎 | 0 | 0 | 1 | 1.06% | 1 | 1.04% | 2 | 1.05% | 0 | 0.00% | 2 | 100.00% | 0 | 0.00% | 0 | 100.00% |
| | 其他 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 1 | 1.04% | 1 | 0.53% | 0 | 0.00% | 1 | 100.00% | 0 | 0.00% | 0 | 100.00% |
| | 已治療齲齒 | 0 | 0 | 16 | 17.02% | 7 | 7.29% | 23 | 12.11% | | | | | | | | |
| | 上顎恆牙第一乳臼齒 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | | | | | | | | |
| | 下顎恆牙第一乳臼齒 | 0 | 0 | 2 | 2.13% | 2 | 2.08% | 4 | 2.11% | | | | | | | | |
| | 恆牙白腐 | 0 | 0 | 58 | 61.70% | 57 | 59.38% | 115 | 60.53% | | | | | | | | |
| | 牙周病 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | | | 0 | | 0 | | 0 | |
| | 乳牙待拔牙 | 0 | 0 | 6 | 6.38% | 11 | 11.46% | 17 | 8.95% | 1 | 5.88% | 16 | 94.12% | 0 | 0.00% | 0 | 100.00% |
| | 贅生牙 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 阻生牙 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | | | 0 | | 0 | | 0 | | |
| 血壓判讀 | 94 | 96 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | |
| 脈搏判讀 | 94 | 96 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | |
| 尿液篩檢 | 0 | 0 | 1 | 1.06% | 0 | 0.00% | 1 | 0.53% | 1 | 100.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 100.00% | |
| 蟻蟲篩檢 | 0 | 1 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | |

說明：
 一、本表置於教育部網站體育業務介紹之學校衛生項之健康檢查，請依「班級健康檢查結果暨矯治追蹤名冊」一、四、七年級分期統計。
 二、異狀百分比=異狀人數÷受檢總人數，就醫率=(☆+△)÷(*)
 三、健康檢查於上學期執行者本表於二月底前上傳完成，並製作一式兩份，一份留存學校備查，一份送教育局體健課。
 四、視力不良是指B字視力檢查表篩檢值任一眼低於0.8以下(含0.8)，近視、遠視、散光、斜視的判斷是指經眼科醫師診斷後的判斷結果；「辨色力異常」指以色盲檢查卡檢出辨色異狀人數。
 五、蟻蟲陽性的統計，請填寫與健康檢查同學期之第一次蟻蟲檢查陽性的人數。
 六、近視、遠視、散光為視力不良分類診斷，故不計算矯治率。
 承辦人： 組長： 主任： 校長：

護理師陳淑音
教師黃若蘭
教師蔡慶倫
護理師翁慈青
臺南市新營區新營國民小學 陳雅君

114學年1年級身體診察結果暨矯治追蹤統計表

114學年1年級身體診察結果暨矯治追蹤統計表

| 類別 | | 男 | | | | | | | | 女 | | | | | | | | 合計 | | | |
|----------|------------|-------|----|------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|------------|---------|-------|-------|-------|---------|---------|--|----------|-------------|
| 受檢學生總數 | | 71 | | | | | | | | 62 | | | | | | | | 133 | | | |
| 健檢無異狀學生數 | | 50 | | | | | | | | 41 | | | | | | | | 91 | | | |
| 科別 | 檢查名稱 統計 | 未實施人數 | | 檢查項目結果發現異常 | | | | | | | | 複檢就醫矯治追蹤情形 | | | | | | | | 就醫率 % | 註(及 他專業) |
| | | 男 | 女 | 男 | | 女 | | 合計* | | 複檢正常☆ | | 複檢異常△ | | 未就醫× | | | | | | | |
| | | 人數 | 人數 | 人數 | % | 人數 | % | 人數 | % | 人數 | % | 人數 | % | 人數 | % | | | | | | |
| 眼科 | 辨色力異常 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 其他 | 0 | 0 | 1 | 1.41% | 0 | 0.00% | 1 | 0.75% | 0 | 0.00% | 1 | 100.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 斜視 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| 耳鼻喉 | 聽力異常 | 1 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 耳道時型 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 耳膜破損 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 耳聾 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 扁桃腺腫大 | 0 | 0 | 2 | 2.82% | 6 | 9.68% | 8 | 6.02% | 6 | 75.00% | 2 | 25.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 其他 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| 頭頸 | 斜頸 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 異常腫塊 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 其他 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| 胸部 | 心肺疾病 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 胸廓異常 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 其他 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| 腹部 | 腹部異常腫大 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 其他 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| 脊柱四肢 | 脊柱側彎 | 3 | 0 | 0 | 0.00% | 1 | 1.61% | 1 | 0.74% | 1 | 100.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 肢體畸形 | 3 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 踮腳困難 | 3 | 0 | 0 | 0.00% | 1 | 1.61% | 1 | 0.74% | 0 | 0.00% | 1 | 100.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 其他 | 3 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| 泌尿生殖 | 隱睾 | 0 | 62 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 包皮異常 | 0 | 62 | 4 | 5.63% | 0 | 0.00% | 4 | 5.63% | 0 | 0.00% | 4 | 100.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 精索靜脈曲張 | 0 | 62 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| 皮膚 | 其他 | 0 | 62 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 癬 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 疥瘡 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 疣 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 異位性皮膚炎 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 2 | 3.23% | 2 | 1.50% | 0 | 0.00% | 2 | 100.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 濕疹 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| 牙科 | 其他 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 未治療齲齒 | 0 | 0 | 12 | 16.90% | 13 | 20.97% | 25 | 18.80% | 1 | 4.00% | 24 | 96.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 缺牙 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 待拔牙 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 口腔衛生不良 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 牙結石 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 咬合不正 | 0 | 0 | 12 | 16.90% | 9 | 14.52% | 21 | 15.79% | 7 | 33.33% | 14 | 66.67% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 牙齦炎 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 其他 | 0 | 0 | 2 | 2.82% | 0 | 0.00% | 2 | 1.50% | 0 | 0.00% | 2 | 100.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| | 已治療齲齒 | 0 | 0 | 12 | 16.90% | 6 | 9.68% | 18 | 13.53% | | | | | | | | | 100.00% | | | |
| | 上顎恆牙 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | | | | | | | | | 100.00% | | | |
| | 下顎恆牙 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | | | | | | | | | 100.00% | | | |
| | 第一乳臼齒 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | | | | | | | | | 100.00% | | | |
| | 第二乳臼齒 | 0 | 0 | 3 | 4.23% | 10 | 16.13% | 13 | 9.77% | | | | | | | | | 100.00% | | | |
| | 牙周病 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | | | | | | | | | 100.00% | | | |
| | 乳牙待拔牙 | 0 | 0 | 3 | 4.23% | 2 | 3.23% | 5 | 3.76% | 0 | 0.00% | 5 | 100.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | |
| 贅生牙 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | | | | | | | | | 100.00% | | | | |
| 阻生牙 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | | | | | | | | | 100.00% | | | | |
| 血壓判讀 | 71 | 62 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | | |
| 脈搏判讀 | 71 | 62 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | | |
| 尿液篩檢 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | | |
| 蟻蟲篩檢 | 0 | 0 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 100.00% | | | | |

說明：

一、本表置於教育部網站體育司業務介紹之學校衛生項之健康檢查，請依「班級健康檢查結果暨矯治追蹤名冊」一、四、七年級分開統計。

二、異狀百分比=異狀人數÷受檢總人數，就醫率=(☆+○)÷(☆+○+×)

三、健康檢查於上學期執行者本表於二月底前上傳完成，並製作一式兩份，一份留存學校備查，一份送教育局體健課。

四、視力不良是指B字視力檢查表篩檢值任一眼低於0.8以下(含0.8)，近視、遠視、散光、斜視的判讀是指經眼科醫師診斷後的判讀結果；「辨色力異常」指以色盲檢查卡檢出辨色異狀人數。

五、蟻蟲陽性的統計，請填寫與健康檢查同學期之第一次蟻蟲檢查陽性的人數。

六、近視、遠視、散光為視力不良分類診斷，故不計算矯治率。

承辦人：組長：主任：校長：

組長：陳淑音

主任：黃語綸

校長：廖俊昌

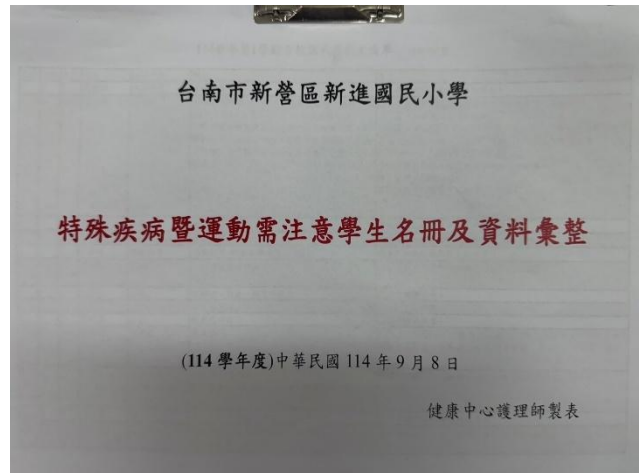
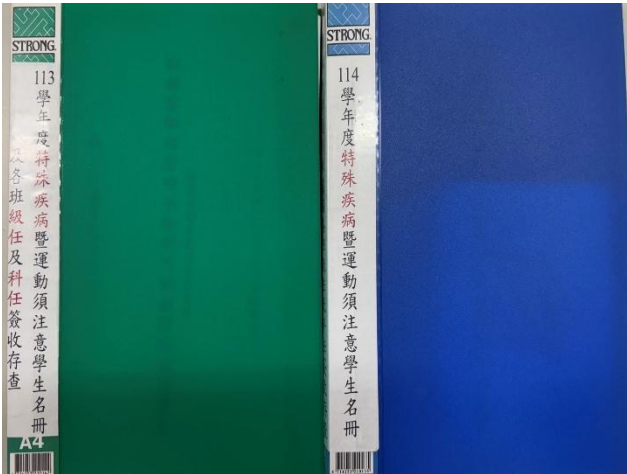
醫師：翁慈青

台南市新營區陳雅君

4. 特殊疾病學生造冊收案管理

護理師對特殊疾病學生造冊收案管理，視需要與家長及任課老師開會討論照護注意事項，定期追蹤管理學童健康狀況並留有紀錄，協助學童培養健康自我照護能力。

每學期開學一周內完成【特殊疾病學生造冊】並知會任課教師



114學年第1學期全校個人疾病史清單 1140905製

| 班級 | 姓名 | 疾病名稱 | 備註 | 處理 |
|-------|-----|------|--|--|
| 1-1 | 戴信怡 | 過敏體質 | 過敏體質 | 避免接觸過敏原及避免症狀發生。 |
| 1-5 | 黃翔皓 | 過敏體質 | 藥物於成大醫院小兒神經科持續追蹤及居家中(家中服藥)，目前今年7月2日目前已趨於穩定。近月減藥量觀察是否透過這段壓力測試期。減藥的過程比較容易操作，操作之表數為驗色茶白質冷汗，目前係聯絡醫師檢視一下應該可以減量。 | 一、如無發作狀況，須隨時密切觀察發作時間及狀況。 二、發作時應儘量避免發作的狀況。 1.避過5分鐘抽籤(目前是沒發作過抽籤之狀況)，如有抽籤請立刻避免口水塞住喉嚨，不用有任何反應而塞住，避免窒息。 2.操作兩次以上請通知學童老師。 三、發作在抽籤，無法吃抽籤者請協助的夾果。 四、發作後請休息。 五、須隨時觀察學童是否有遲鈍的狀況。 |
| 1-5 | 黃翔皓 | 過敏體質 | 鼻子過敏 | 避免接觸過敏原及避免症狀發生。 |
| 1-5 | 黃翔皓 | 過敏體質 | 腸胃不適 | 避免接觸過敏原及避免症狀發生。 |
| 1-6 | 邱鈞廷 | 過敏體質 | 過敏體質 | 避免接觸過敏原及避免症狀發生。 |
| 1-7 | 何品敏 | 氣喘 | 平時係低劑量吸入，一次，醫師說不用常備吸入器。 | 避免接觸過敏原及避免症狀發生。 |
| 1-7 | 何品敏 | 其他 | 近視症，出生一個月時開刀。 | 定期追蹤視力。 |
| 1-9 | 蔡秉豪 | 心室 | 心室已閉刀。 | 非常健康無異常。 |
| 1-11 | 呂凱恩 | 心室 | 心室已閉刀。 | 非常健康無異常。 |
| 1-24 | 吳曉璇 | 露症 | 露症 | 避免使用容易的食品(薯片及其蛋類)、果汁(水喉酸及阿斯巴甜)藥物、樟腦或分於用藥，例如：燙傷膏、精油、萬金油、強力肥皂等。 |
| 1-24 | 吳曉璇 | 過敏體質 | 過敏體質(藥物及食物等)、奇異果、果汁、異位性皮膚炎(與飲食、飲食、皮膚保養有關)。 | 目前無發作狀況及用藥，避免接觸過敏原及避免症狀發生。 |
| 1-29 | 呂昭賢 | 曾大手術 | 曾大手術(巨補症，出生一個月時開刀) | 目前身體健康無特殊照顧事項。 |
| 1-211 | 陳人璽 | 過敏體質 | 過敏體質(不吃含有過量脂肪的食物，異位性皮膚炎) | 保持皮膚乾爽，避免接觸過敏原及避免症狀發生。 |

台南市新營區新進國民小學

114年9月8日 會 學務處
健康中心 簽 體育組長：陳俊昌

批示
主旨：檢呈本校114學年度特殊疾病暨運動需注意之學生名冊，會知各相關處室教師及人員。
說明：一、依據教育部國民及學前教育署 108 年 12 月 16 日發臺教國署學字第 1080146136 號函辦理。
二、對患有心臟病、氣喘、癲癇、糖尿病、血友病、癌症、精神疾病、罕見疾病及其他重大傷病或身心障礙學生，進行溝通協商，加強其從事體能或其他課程風險評估的敏感度，必要時得調整其課業及活動。
三、本名冊依據各班導師負責收集之「學生健康狀況調查表」登錄之過去疾病史及須特別注意的個人特殊疾病後建立。
三、本名冊(附於後)請有關人員妥為保管運用並注意保密。

護理師 衛生組長 體育組長 學務主任 校長

台南市新營區新進國民小學

114年9月8日 會 一年級教師：洪美輝 許育群 陸梓萱 王靜儀 陳燕玲
健康中心 簽

批示
主旨：檢呈本校114學年度特殊疾病暨運動需注意之學生名冊，會知各相關處室教師及人員。
說明：一、依據教育部國民及學前教育署 108 年 12 月 16 日發臺教國署學字第 1080146136 號函辦理。
二、對患有心臟病、氣喘、癲癇、糖尿病、血友病、癌症、精神疾病、罕見疾病及其他重大傷病或身心障礙學生，進行溝通協商，加強其從事體能或其他課程風險評估的敏感度，必要時得調整其課業及活動。
三、本名冊依據各班導師負責收集之「學生健康狀況調查表」登錄之過去疾病史及須特別注意的個人特殊疾病後建立。
三、本名冊(附於後)請有關人員妥為保管運用並注意保密。

護理師 衛生組長 體育組長 學務主任 校長

台南市新營區新進國民小學

114年9月8日 會 本班之科任教師：林政怡 鄧郁華 黃婉玲
班級：一年 / 班 簽

批示
主旨：檢呈本校114學年度特殊疾病暨運動需注意之學生名冊，會知各相關處室教師及人員。
說明：一、依據教育部國民及學前教育署 108 年 12 月 16 日發臺教國署學字第 1080146136 號函辦理。
二、對患有心臟病、氣喘、癲癇、糖尿病、血友病、癌症、精神疾病、罕見疾病及其他重大傷病或身心障礙學生，進行溝通協商，加強其從事體能或其他課程風險評估的敏感度，必要時得調整其課業及活動。
三、本名冊依據各班導師負責收集之「學生健康狀況調查表」登錄之過去疾病史及須特別注意的個人特殊疾病後建立。
三、本名冊(附於後)請有關人員妥為保管運用並注意保密。

護理師 衛生組長 體育組長 學務主任 校長

特殊疾病學童收案管理—疑似癲癇

新進國小健康中心個案管理紀錄表

一、學童基本資料：

| | | | | |
|------|----------|--|----------------------|---|
| 班級 | 座號 | 姓 名 | 緊急聯絡人 | 疾病診斷及特殊照護事項註記 |
| 505 | 10 | 黃 | 黃 | 疾病診斷：疑似癲癇 |
| 收案日期 | 115/3/18 | 結束日期 | 結束原因 | 特殊照護事項： <input type="checkbox"/> 畢業 <input type="checkbox"/> 轉出 <input type="checkbox"/> |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | 緊急聯絡電話 0982477737 | |

住址：台南市新營區大興街30號。

家族譜 (FAMILY TREE)：

過去病史：無。

目前健康情形：115/3/15在家疑似癲癇發作，眼睛上吊雙唇發紫四肢抽搐失去意識，送至奇美醫院急診，後續永奇美醫院後續檢查，已做核磁共振無異常發現，腦波檢查有異常放電，醫師說會再觀察若再發作才會視為癲癇開始用藥。

二、疾病史、就醫史調查、就診情形及服用藥物情形：

| 就醫醫院 | 就診科別 | 治療方式 | 治療藥物及劑量 | 服用方式 |
|--------|--------|--|---------|------|
| 永康奇美醫院 | 兒童神經內科 | <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 定期追蹤 (<input type="checkbox"/> 個月 <input type="checkbox"/> 半年 <input type="checkbox"/> 一年) <input type="checkbox"/> 復健治療 <input type="checkbox"/> 手術治療 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：觀察發作頻率及型態，尚未開始用藥 | | |

知會相關人員：115/3/24 召開任課老師說明會

五年5班10號 疑似癲癇學童任課教師注意事項會議

一、日期：115.3.24 星期二上午 10:10 開始

二、地點：新進國小校長室

三、說明：針對五年5班10號黃 疑似癲癇，請該生所有任課教師參與了解該疾病及注意事項，以及若發生緊急狀況時的處理方式。

四、列席人員簽到

行政主管：陳雅君 楊美蓉 貴淑娟

級任老師：陳牙惠

護理師：陳珠香

家長：不免出席，父親黃一峰已於3/16出席先與導師及學務處開會

各科任課教師：

| | 英語 | 自然 | 社會 | 電腦 | 音樂 | 美術 | 體育 | 輔導 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 教師 | 林淑貞 | 蘇佳玲 | 符恩青 | 黃宏任 | 戴巧蓉 | 張語汝 | 許志偉 | 蔡逸倫 |
| 簽到 | 林淑貞 | 蘇佳玲 | 符恩青 | 黃宏任 | 戴巧蓉 | 張語汝 | 許志偉 | 蔡逸倫 |

特殊疾病個案管理表單

疑似癲癇學童家長聯絡單

新進國小 50510 號

親愛的家長您好：

因學童曾有疑似癲癇發作，學校已安排3/24進行任課老師會議，3/25進行班級認識疾病，在學校上課期間請您放心，須請您注意責子在家情形，若有再次疑似發作請與健康中心聯絡，共同維護貴子弟健康。謝謝您的合作！

小叮嚀：

- 有稜角的家具與用品需包上護套，避免傷害。
- 玩電動玩具或其他3C產品時間最好不要超過半小時。
- 適當的休息與睡眠，避免誘發因素。
- 學童行走或使用交通工具(如騎腳踏車)易有意外傷害，注意安全，提醒學童盡量陪同。
- 疑似癲癇發作，同住家人應保持冷靜，同時陪伴在側照視，並錄影。
- 當發作時間過長(連續抽搐超過5分鐘)或連續發作(兩次發作之間，意識沒有完全恢復)則須立即送醫。
- 家裡其他孩子對疑似癲癇小孩發作注意事項瞭解嗎？
- 請不過度保護、溺愛，以平常心面對小孩的成长。

新進國小健康中心護理師(專線: 6338002)

家長回條

希望學校配合事項：

家長簽名： 日期：115年 3月 25日

任課老師說明會簽到單

疑似癲癇學童注意事項通知書

敬愛的老師您好：

五年5班 號黃

115/3/15在家疑似癲癇發作，眼睛上吊雙唇發紫四肢抽搐失去意識，送至奇美醫院急診，後續永奇美醫院後續檢查，已做核磁共振無異常發現，腦波檢查有異常放電，醫師說會再觀察若再發作才會視為癲癇開始用藥。

發作前兆可能有：發呆、大哭、大叫、頭暈、麻木感、視感、感光、視或聽幻覺、聞到怪味等。

當學童有疑似發作時處理步驟「三不二保護」：

- 不約束：不要強制的約束學童，且移除其周邊的危險物品(例如眼鏡、硬物)，避免因抽搐而碰撞受傷。
- 不碰口：不要強行塞入物品或讓他們咬東西在口中，避免咬傷或被咬傷。
- 不觀察：學童清醒後應充分休息，不要立刻觀察飲料。
- 保護頭部：保護學童的頭部，可在頭部等地面墊軟物。
- 保護呼吸：保護身體，儘量鬆開衣領，保持側躺體位以維持呼吸道通暢。
- 因發覺是最後消失，在學童意識未恢復前，要陪伴他直至意識恢復，勿大聲叫喊或強硬，嚴禁圍觀者。
- 請協助使用手機錄影紀錄發作型態及持續時間，將影片傳給導師轉傳給家長，提供就醫時醫師了解狀況。
- 指定同學或打電話通知健康中心，等抽搐完畢學童至健康中心休息，由護理師通知家長。
- 當發作時間過長(連續抽搐超過5分鐘)或連續發作(兩次發作之間，意識沒有完全恢復)則須立即送醫。

非常感謝您對他的關愛與付出，若您有任何疑問，請隨時與健康中心聯繫，互相討論，健康中心內線分機208，若佔線時請撥專線電話6338002，謝謝您！

新進國小健康中心護理師

家長照護注意事項簽收單



任課老師癲癇發作照護衛教單



班級衛教：使班上學生認識癲癇及學會如何協助癲癇發作的學生

三、健康生活環境營造

1. 制訂班級健康生活守則及獎勵辦法

從學校政策發起營造溫暖正向的氛圍，制定**全校性生活守則與禁止含糖飲料入校園辦法**，**印製學生健康護照**，以建立學生健康自我管理行為。

新進國小健康生活守則百分百

- 天天睡足8小時，戶外運動30分鐘
- 視力保健有妙招，用眼30休息10
- 3C4電少於2，從小護眼一級棒
- 喝足白開水，餐後睡前要潔牙
- 均衡飲食好習慣，天天五蔬果
- 少油少鹽少零食，含糖飲料說 BYE BYE
- 戲水活動不逞強，安全水域有保障
- 玩耍嬉戲要當心，安全規則常在心
- 防疫勤洗手，發燒生病不上學
- 愛惜校園環境，垃圾不落地，新進更美麗

指導學生使用健康護照紀錄健康行

為，自我管理與督促少喝含糖飲料及喝足白開水的目標。由各班自行訂定班及健康生活守則，並張貼在公布欄。

上學期 我的健康行為紀錄表

| 每個目標得1分 | 目標一 | 目標二 | 目標三 | 目標四 | 目標五 | 目標六 | 累計分數 |
|----------------------|---------------------------------|-------------------|-------------|------------------|---------------|----------------|------|
| | 每日戶外活動達到120分鐘 | 每日課餘時間中強度運動至少60分鐘 | 每日嚼食潔牙刷牙3分鐘 | 每日每餐少於(高)2次喝含糖飲料 | 每日喝足1500CC白開水 | 天天五蔬果(我的餐盤六口訣) | |
| 計分方式：以當週來自評，全做到得1分囉！ | | | | | | | |
| 學例 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 加分總(10分) | · 裸視視力正常者得5分(+) · 體位適中者得5分(+) | | | | | | 總分 |

【自己的表現，大聲說】：_____

【家長給寶貝的鼓勵】：_____

班級：_____ 姓名：_____ 家長簽名：_____

下學期 我的健康行為紀錄表

| 每個目標得1分 | 目標一 | 目標二 | 目標三 | 目標四 | 目標五 | 目標六 | 累計分數 |
|----------------------|---------------------------------|-------------------|-------------|------------------|---------------|----------------|------|
| | 每日戶外活動達到120分鐘 | 每日課餘時間中強度運動至少60分鐘 | 每日嚼食潔牙刷牙3分鐘 | 每日每餐少於(高)2次喝含糖飲料 | 每日喝足1500CC白開水 | 天天五蔬果(我的餐盤六口訣) | |
| 計分方式：以當週來自評，全做到得1分囉！ | | | | | | | |
| 學例 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 加分總(10分) | · 裸視視力正常者得5分(+) · 體位適中者得5分(+) | | | | | | 總分 |

【自己的表現，大聲說】：_____

【家長給寶貝的鼓勵】：_____

班級：_____ 姓名：_____ 家長簽名：_____

一年級班級健康生活守則

- ☆發病生病不上學
- ☆愛整潔，勤洗手
- ☆玩耍遊戲注意安全
- ☆用眼30分鐘，休息10分鐘
- ☆天天五蔬果
- ☆少油、少鹽、少零食
- ☆喝足白開水，含糖飲料說BYE BYE
- ☆每天運動30分鐘
- ☆餐後漱口要潔牙
- ☆愛惜校園環境，垃圾不落地



二年級班級健康生活守則

- (1)每天睡眠足8-11小時
- (2)戶外運動30分鐘
- (3)喝足白開水，五蔬果
- (4)減少少油、少鹽、少零食
- (5)含糖飲料說bye bye
- (6)每天運動30分鐘
- (7)安全、全場、不受傷
- (8)洗、手、自、有、防、護、單
- (9)在校、在家、多休息
- (10)垃圾、說、是、不、落、地
- (11)乾、淨、環、境、你、我、他

青菜吃光光

三年級班級健康生活守則

- (1)天天睡足8小時，戶外運動30分鐘
- (2)喝足白開水，餐後睡前要潔牙
- (3)均衡飲食好習慣，天天五蔬果
- (4)少油少鹽少零食，含糖飲料說BYE BYE
- (5)視力保健有妙招，用眼30休息10
- (6)戲水活動不逞強，安全水域有保障
- (7)玩耍嬉戲要當心，安全規則常在心
- (8)防疫勤洗手，發燒生病不上學
- (9)愛惜校園環境，垃圾不落地，新進更美麗



吃蔬菜好處多

1. 富含膳食纖維
2. 促進排便
3. 延長飽足感
4. 腸道更健康
5. 預防肥胖

每天要吃3-4份蔬菜

一份蔬菜 = 一碗 / 半碗

收縮率較低的蔬菜約2/3碗

如：青花菜



不

佈

欄

四年級班級健康生活守則

- (1)每天睡足八小時
- (2)每天運動三十分鐘
- (3)用眼三十分鐘，休息十分鐘
- (4)餐後睡前要潔牙
- (5)天天五蔬果
- (6)愛整潔，勤洗手
- (7)帶水壺，多喝白開水
- (8)咳嗽戴口罩，發燒不上學
- (9)寫字讀書保持正確姿勢
- (10)垃圾不落地

青菜吃光光

生活公約

- 打掃認真勤環保
- 教室走廊不奔跑
- 作業用心準時交
- 排隊迅速靜悄悄
- 上課專心不遲到

| 姓名 | 日期 | 內容 |
|----|------------|-----|
| 張明 | 2023.10.10 | ... |
| 李華 | 2023.10.11 | ... |
| 王強 | 2023.10.12 | ... |
| 趙敏 | 2023.10.13 | ... |
| 陳偉 | 2023.10.14 | ... |
| 楊麗 | 2023.10.15 | ... |
| 周子 | 2023.10.16 | ... |
| 吳浩 | 2023.10.17 | ... |
| 孫宇 | 2023.10.18 | ... |
| 鄭宇 | 2023.10.19 | ... |
| 何宇 | 2023.10.20 | ... |
| 周宇 | 2023.10.21 | ... |
| 吳宇 | 2023.10.22 | ... |
| 孫宇 | 2023.10.23 | ... |
| 鄭宇 | 2023.10.24 | ... |
| 何宇 | 2023.10.25 | ... |
| 周宇 | 2023.10.26 | ... |
| 吳宇 | 2023.10.27 | ... |
| 孫宇 | 2023.10.28 | ... |
| 鄭宇 | 2023.10.29 | ... |
| 何宇 | 2023.10.30 | ... |
| 周宇 | 2023.10.31 | ... |

坪地工作分配表

| 姓名 | 日期 | 內容 |
|----|------------|-----|
| 張明 | 2023.10.10 | ... |
| 李華 | 2023.10.11 | ... |
| 王強 | 2023.10.12 | ... |
| 趙敏 | 2023.10.13 | ... |
| 陳偉 | 2023.10.14 | ... |
| 楊麗 | 2023.10.15 | ... |
| 周子 | 2023.10.16 | ... |
| 吳浩 | 2023.10.17 | ... |
| 孫宇 | 2023.10.18 | ... |
| 鄭宇 | 2023.10.19 | ... |
| 何宇 | 2023.10.20 | ... |
| 周宇 | 2023.10.21 | ... |
| 吳宇 | 2023.10.22 | ... |
| 孫宇 | 2023.10.23 | ... |
| 鄭宇 | 2023.10.24 | ... |
| 何宇 | 2023.10.25 | ... |
| 周宇 | 2023.10.26 | ... |
| 吳宇 | 2023.10.27 | ... |
| 孫宇 | 2023.10.28 | ... |
| 鄭宇 | 2023.10.29 | ... |
| 何宇 | 2023.10.30 | ... |
| 周宇 | 2023.10.31 | ... |



2. 推動零食及含糖飲料管控措施

新進國小含糖飲料及零食管理計畫

一、依據

- (一)教育部推動健康促進學校的目標，落實本校健康促進學校計畫。
- (二)發展有效的策略及計畫，提供充分環境與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康生活品質。

二、目標

高油糖鹽食物的營養成分不足，熱量卻很高，不但會造成肥胖，更增加腸胃負擔，容易讓學童上課時沒精神、注意力不集中，因此學習力變差。透過推動「校園減少含糖飲料」、「向零食說不」，培養學生良好飲食的習慣，建立健康的生活型態，進而提升健康生活品質。

三、實施對象：本校全體師生。

四、執行內容

- (一)訂定「健康體適能與飲食教育」行動計畫，落實推動「校園減少含糖飲料」、「向零食說不」，並正式列入學校行事曆。
- (二)結合學校行政單位、導師、家長共同監督以減少學生攜帶含糖飲料、零食進入校園。
- (三)規勸不攜入學校之零食類別(如：洋芋片、速食麵、蜜餞、醃漬品、跳跳糖及其它成份標示不明的餅乾、糖果)：
 1. 高熱量類的零食。
 2. 成份標示不清的零食。
 3. 富含人工添加物及色素之零食。
- (四)學生可攜帶進入校園之飲品及點心如：
 1. 飲品：係專指純果(蔬菜)汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳、包裝飲用水和礦泉水等七種液態食品。
 2. 點心：係指用於補充正餐之不足，且含有適量蛋白質及其它營養素之食品；其熱量較正餐為少，具有補充營養及矯正偏食的功用，如：麵包、米製品、原味堅果。

五、執行方式

- (一)透過兒童朝會、教師晨會、新生家長座談會、班親會、聯絡簿等方式加強觀念導正。
- (二)班級配合：請各班導師協助督導，避免以含糖飲料作為小朋友的獎勵品。
- (三)家長協助：關心孩子早餐及飲食內容，養成多喝白開水、牛奶的習慣。
- (四)成立「健康飲食突擊隊」(含潔牙隊、衛生服務隊、生活糾察隊)，除了及時糾正學生喝含糖飲料、吃零食的不良習慣外，也可加強手持標語宣導之。

六、考核機制

- (一)每一學年四年級全市健康檢查之「未治療齲齒率」低於 30%。
- (二)每一學年每一學期全校學生之「體位適中率」達 65%。

七、本實施計畫經校長核可後施行，修正時亦同。

護理師 
護理師  衛生組長

教師兼  衛生組長

學務主任  校長

 校長

學務處入班進行突擊與宣導「含糖飲料與零食」對身體的危害



3. 印製健康護照

學校為了強化學生體適能、養成學生運動習慣，因此推廣跑步、跳繩等普及化運動，並結合營養教育課程，創新推出本校學生獨有的「健康護照」，希望新進每位學生養成規律運動與正確飲食的行動力，達到「活力新進、食在健康」的目標。

低年級注音版-我的太陽日記



緣起

黃偉哲市長上任後責成教育局，積極檢討並回應家長對臺灣免試入學制度的期待，在調降體適能項目的比重後，為了持續強化學生的體適能，養成學生運動習慣，並讓每個孩子平安健康長大，因此將體適能檢測，轉型為普及化運動和趣味化的體育教學，結合健康教育，創新推出各校的行動方案。內容重點包括：學校體育趣味化、簡易運動普及化、健康教育在地化及健康職位劇化等面向，希望落實推動到每所學校、每個班級和學生，以養成規律運動與正確飲食的行動力，達到「活力臺灣、食在健康」的目標。

為增進學生體適能，倡導利用課餘或課堂時間作中強度運動，落實學生每週在校運動時間超過150分鐘(SH150)。另外，在健康飲食方面，全面推動班級餐前5分鐘飲食教育，鼓勵學校開發「我的餐盤」特色本位課程，搭配食農教育，讓學生從認識食物、了解營養價值、惜食感恩、減少午餐剩食比率，強化產地銷售與節能減碳的概念，將飲食知識轉變為日常生活習慣。

本校因應3C世代，於113學年度起，以視力保健為本校健康促進的主推議題。結合戶外運動、營養教育，並搭配3010120正確用眼原則，期待良好的視力保健習慣能成為學生生活的一部分。

除了校園的全面推動，學校也積極推廣到家庭生活，讓親子運動和健康飲食，成為親子一輩子「吃得健康、規律運動」的好習慣。

目錄

| | |
|-----------------|----|
| 緣起與目錄 | 01 |
| 114學年度新進國小愛眼檢核卡 | 02 |
| 視事順利有一套 | 03 |
| 我的太陽日記 | 04 |
| 獎勵制度 | 07 |

新進好視代 - 愛眼檢核卡

親愛的家長您好：

為了落實學童的視力保健工作，請您與孩子一起檢查看看，是否有養成愛護眼睛的好習慣？

| 居家生活習慣 | Yes有 | No沒有 |
|-----------------------------|------|------|
| 我不會邊看电视、邊吃飯 | | |
| 我每次使用完3C產品30分鐘，一定會讓眼睛休息10分鐘 | | |
| 放學後，我一天使用3C產品的時間沒有超過一小時 | | |
| 我不會趴在桌上或躺在床上看書、畫圖、使用3C產品 | | |
| 我不會在走路或坐車時，看書、使用3C產品 | | |
| 我每天都有充足睡眠，一天至少睡8小時 | | |
| 我放假時，都會跟家人一起到戶外踏青 | | |

以上七點您做到了幾點呢？

如果全部都做到，那一定要繼續保持下去！如果沒有，沒關係！讓我們繼續努力吧！

eye眼6守則

- 1.每天戶外活動120分鐘以上
- 2.2歲以下避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時
- 3.用眼30分鐘休息10分鐘
- 4.早睡早起充分休息
- 5.均衡飲食，天天五蔬果
- 6.每年定期1-2次檢查視力

視事順利有一套

兒童視力保健

正確使用3C產品

eye眼密碼

30-10-120

- 用眼30分鐘
- 休息10分鐘
- 每日戶外活動120分鐘以上

我的太陽日記 - 上學期

親愛的小朋友：

你聽過「眼-密-碼」嗎？「301020」用「眼-30分鐘-休息-10分鐘」，每天戶外活動120分鐘就是我們保護眼-睛的「守-則」！下-課-時-間-多-進-行-戶-外-活-動-就-能-夠-達-到-視-力-保-健-的-功-效-喔~

請你紀錄上學期(11/11~12/6)及下學期(3/3~3/28)每天戶外活動的時間，把太陽畫滿繽紛的色彩吧！

| | 11/10 | 11/11 | 11/12 | 11/13 | 11/14 |
|-------------|----------|-------|-------|--------|-------|
| 至少兩節下課戶外活動 | | | | | |
| 戶外活動達到120分鐘 | | | | | |
| 放學後3010 | | | | | |
| 星期六 | | | | | |
| 戶外活動 | _____ 分鐘 | | | 3010達成 | |
| 星期日 | | | | | |
| 戶外活動 | _____ 分鐘 | | | 3010達成 | |

| | 11/17 | 11/18 | 11/19 | 11/20 | 11/21 |
|-------------|----------|-------|-------|--------|-------|
| 至少兩節下課戶外活動 | | | | | |
| 戶外活動達到120分鐘 | | | | | |
| 放學後3010 | | | | | |
| 星期六 | | | | | |
| 戶外活動 | _____ 分鐘 | | | 3010達成 | |
| 星期日 | | | | | |
| 戶外活動 | _____ 分鐘 | | | 3010達成 | |

| | 11/24 | 11/25 | 11/26 | 11/27 | 11/28 |
|-------------|----------|-------|-------|--------|-------|
| 至少兩節下課戶外活動 | | | | | |
| 戶外活動達到120分鐘 | | | | | |
| 放學後3010 | | | | | |
| 星期六 | | | | | |
| 戶外活動 | _____ 分鐘 | | | 3010達成 | |
| 星期日 | | | | | |
| 戶外活動 | _____ 分鐘 | | | 3010達成 | |

我的太陽日記 - 下學期

| | 12/01 | 12/02 | 12/03 | 12/04 | 12/05 |
|-------------|----------|-------|-------|--------|-------|
| 至少兩節下課戶外活動 | | | | | |
| 戶外活動達到120分鐘 | | | | | |
| 放學後3010 | | | | | |
| 星期六 | | | | | |
| 戶外活動 | _____ 分鐘 | | | 3010達成 | |
| 星期日 | | | | | |
| 戶外活動 | _____ 分鐘 | | | 3010達成 | |

我的太陽總數：_____ 個

家長給寶貝的鼓勵：_____

家長簽名：_____

| | 03/02 | 03/03 | 03/04 | 03/05 | 03/06 |
|-------------|----------|-------|-------|--------|-------|
| 至少兩節下課戶外活動 | | | | | |
| 戶外活動達到120分鐘 | | | | | |
| 放學後3010 | | | | | |
| 星期六 | | | | | |
| 戶外活動 | _____ 分鐘 | | | 3010達成 | |
| 星期日 | | | | | |
| 戶外活動 | _____ 分鐘 | | | 3010達成 | |

| | 03/09 | 03/10 | 03/11 | 03/12 | 03/13 |
|-------------|----------|-------|-------|--------|-------|
| 至少兩節下課戶外活動 | | | | | |
| 戶外活動達到120分鐘 | | | | | |
| 放學後3010 | | | | | |
| 星期六 | | | | | |
| 戶外活動 | _____ 分鐘 | | | 3010達成 | |
| 星期日 | | | | | |
| 戶外活動 | _____ 分鐘 | | | 3010達成 | |

| | 03/16 | 03/17 | 03/18 | 03/19 | 03/20 |
|-------------|----------|-------|-------|--------|-------|
| 至少兩節下課戶外活動 | | | | | |
| 戶外活動達到120分鐘 | | | | | |
| 放學後3010 | | | | | |
| 星期六 | | | | | |
| 戶外活動 | _____ 分鐘 | | | 3010達成 | |
| 星期日 | | | | | |
| 戶外活動 | _____ 分鐘 | | | 3010達成 | |

| | 03/23 | 03/24 | 03/25 | 03/26 | 03/27 |
|-------------|----------|-------|-------|--------|-------|
| 至少兩節下課戶外活動 | | | | | |
| 戶外活動達到120分鐘 | | | | | |
| 放學後3010 | | | | | |
| 星期六 | | | | | |
| 戶外活動 | _____ 分鐘 | | | 3010達成 | |
| 星期日 | | | | | |
| 戶外活動 | _____ 分鐘 | | | 3010達成 | |

我的太陽總數：_____ 個

家長給寶貝的鼓勵：_____

家長簽名：_____



親愛的小朋友，經過了兩個月的太陽日記，有沒有更了解視力保健的重要性呢？

請小朋友持續好好愛護眼睛，做到每天睡滿8小時、天天5蔬果、規律用眼3010、戶外活動120、3C4電小於2，讓「視界」更美好。

太陽日記獎勵制度

- ◆ 健康行為紀錄表獎勵制度
上學日共120個+假日32個，共152個
- ◆ 【第一學期+第二學期】
之太陽總數皆達65個以上，即可參加抽獎活動，神秘禮物等著你呢！

健康藝廊



▲ 葉亭貝



陳穎平 ▶

臺南市新進國小編輯 114年8月

藝術視界

請小朋友畫出
你最常做
視力保健的方式

114學年度

健康護照抽獎回條

班級：_____

座號：_____

姓名：_____

第一學期：_____ 分

第二學期：_____ 分

導師簽名：_____



備註：【第一學期、第二學期】
之太陽總數皆達65個以上，即可
參加抽獎活動，神秘禮物等著你
畫！

114學年度新進國小健康體適能與飲食教育行動方案

學生健康護照

Health Passport for Sinjin Elementary School Students

均衡飲食多運動
健康活力好視代



臺南市新進國小 編印

班級：____年____班 教師名字：_____

座號：____ * 姓名：_____

緣起

黃偉哲市長上任後責成教育局，積極檢討並因應家長對臺南區免試入學制度的期待。在調整體適能項目的比重後，為了持續強化學生的體適能、養成學生運動習慣，並讓每個孩子平安健康長大，因此將體適能檢測，轉型為普及化運動和趣味化的體育教學，結合健康教育，創新推出各校的行動方案。內容重點包括：學校體育趣味化、簡易運動普及化、飲食教育在地化及健康體位創意化等面向，希望落實推動到每所學校、每個班級和學生，以養成規律運動與正確飲食的行動力，達到「活力臺南、食在健康」的目標。

為增進學生體適能，倡導利用課餘或課堂時間作中強度運動，落實學生每週在校運動時間超過150分鐘(SH150)。另外，在健康飲食方面，全面推動近級餐前5分鐘飲食教育，鼓勵學校開發「我的餐盤」特色本位課程，搭配食農教育，讓學生從認識食物、了解營養價值、惜食感恩、減少午餐剩食比率，強化地產地銷與節能減碳的概念，將飲食知識轉變為日常生活習慣。

本校因應3C世代，於113學年度起，以視力保健為本校健康促進的主推議題，結合戶外運動、營養教育，並搭配3010120正確用眼守則，期待良好的視力保健習慣能成為學生生活的一部分。

除了校園的全面推動，學校也積極推廣到家庭生活，讓親子運動和健康飲食，成為親子一輩子「吃得健康、規律運動」的好習慣。

目錄

| | |
|-----------------|----|
| 緣起與目錄 | 01 |
| 新進國小健康生活守則百分百 | 02 |
| 114學年度個人健康紀錄 | 05 |
| 上學期健康行為紀錄 | 06 |
| 下學期健康行為紀錄 | 07 |
| 114學年度新進國小愛眼檢核卡 | 08 |
| 視事順利有一套 | 09 |
| 獎勵制度 | 10 |

新進國小健康生活守則百分百

- ☑ 天天睡足8小時，戶外運動30分鐘
- ☑ 視力保健有妙招，用眼30休息10
- ☑ 3C4電少於2，從小護眼一級棒
- ☑ 喝足白開水，餐後睡前要刷牙
- ☑ 均衡飲食好習慣，天天五蔬果
- ☑ 少油少鹽少零食，含糖飲料說 BYE BYE
- ☑ 戲水活動不逞強，安全水域有保障
- ☑ 玩耍嬉戲要當心，安全規則常在心
- ☑ 防疫勤洗手，發燒生病不上學
- ☑ 愛惜校園環境，垃圾不落地，新進更美麗

健康體位教育之 五大 核心能力

- 高電
● 運動
● 睡眠
● 少坐
● 喝水
- 維持良好體位全校目標
(保我210)
- 8 睡滿8小時
 - 5 天天五蔬果
 - 2 坐姿少於一小時
 - 1 天天運動30分
 - 0 喝足白開水 保持充足電量

手機還我 孩子不哭

eye 眼密碼
30 10 120

用教養妙招
解鎖3C育兒困境

◆ 我的餐盤 ◆

● 乳品類 每天早晚一杯奶
● 堅果種子類 堅果種子一茶匙

水果類

每餐水果拳頭大

蔬菜類

菜比水果多一點

蛋豆魚肉類

豆魚蛋肉一掌心

全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

◆ 預防蛀牙小撇步 ◆

口腔保健有妙招 從齒健康有好氣

請用加氟牙膏
做為日常食用鹽

使用含氟漱口水
含氟牙刷

牙齒定期塗氟

每半年定期牙科檢查及結石清除

全民健保 正確用藥宣導

吃藥不能防感冒

多喝水 休息健康到

1. 感冒預防
2. 感冒初期
3. 感冒期間
4. 感冒康復
5. 感冒復發

幸福校園 快樂共學

打擊毒品 預防犯罪

正牌卡 PEGMA 5正 4牌

青新世代 拒絕癮害

身體自主 由我啟事

Physical Autonomy

個人健康紀錄

- ◆ 姓名：_____
- ◆ 性別： 男 女
- ◆ 年齡：_____ 歲
- ◆ 健康紀錄表



| | 上學期 | | 下學期 | |
|-----------------|-----------|------|-----------|------|
| | 期初(年 月 日) | 公分 | 期初(年 月 日) | 公分 |
| 身高 | | 公分 | | 公分 |
| 體重 | | 公斤 | | 公斤 |
| 身體質量指數(BMI) | | | | |
| 我的身體質量指數屬於(請圈選) | 過輕 | 正常範圍 | 過輕 | 正常範圍 |
| | 過重 | 肥胖 | 過重 | 肥胖 |
| 視力 | 左 | 右 | 左 | 右 |

◆ 身體質量指數 (BMI) 的計算：
$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

◆ 兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值與成人不同 以下是7-15歲的BMI對照表

| 年齡 | 男 | | | | 女 | | | |
|----|-------------|----------------|-------------|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|
| | 過輕 BMI < | 正常範圍 BMI 介於 | 過重 BMI ≥ | 肥胖 BMI ≥ | 過輕 BMI < | 正常範圍 BMI 介於 | 過重 BMI ≥ | 肥胖 BMI ≥ |
| 7 | 13.8 | 13.8-17.9 | 17.9 | 20.3 | 13.4 | 13.4-17.7 | 17.7 | 19.6 |
| 8 | 14.1 | 14.1-19 | 19 | 21.6 | 13.8 | 13.8-18.4 | 18.4 | 20.7 |
| 9 | 14.3 | 14.3-19.5 | 19.5 | 22.3 | 14 | 14-19.1 | 19.1 | 21.3 |
| 10 | 14.5 | 14.5-20 | 20 | 22.7 | 14.3 | 14.3-19.7 | 19.7 | 22 |
| 11 | 14.8 | 14.8-20.7 | 20.7 | 23.2 | 14.7 | 14.7-20.5 | 20.5 | 22.7 |
| 12 | 15.2 | 15.2-21.3 | 21.3 | 23.9 | 15.2 | 15.2-21.3 | 21.3 | 23.5 |
| 13 | 15.7 | 15.7-21.9 | 21.9 | 24.5 | 15.7 | 15.7-21.9 | 21.9 | 24.3 |
| 14 | 16.3 | 16.3-22.5 | 22.5 | 25 | 16.3 | 16.3-22.5 | 22.5 | 24.9 |
| 15 | 16.9 | 16.9-22.9 | 22.9 | 26.4 | 16.7 | 16.7-22.7 | 22.7 | 25.2 |

(資料來源：衛生福利部國民健康署，2018/12)

上學期 我的健康行為紀錄表

| 目標一 每日戶外活動 達到120分鐘 | 目標二 每日連續時間 中強度運動 至少60分鐘 | 目標三 每日 嚼嚼刷牙 刷牙3分鐘 | 目標四 每週 少於(含)2次 高含糖飲料 | 目標五 每日攝取 1800CC 白開水 | 目標六 天天五蔬果 (我的餐盤 六口訣) | 累計 分數 | | |
|--------------------------|----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------|---|----|
| 計分方式：以達成目標，全數獲得1分喔！ | | | | | | | | |
| 學期 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | |
| 加分類 (10分) | · 裸視視力正常者得5分(+) | | | | | · 體位適中者得5分(+) | | 總分 |

【自己的表現，大聲說】：_____

【家長給寶貝的鼓勵】：_____

班級：_____ 姓名：_____ 家長簽名：_____

06

下學期 我的健康行為紀錄表

| 目標一 每日戶外活動 達到120分鐘 | 目標二 每日連續時間 中強度運動 至少60分鐘 | 目標三 每日 嚼嚼刷牙 刷牙3分鐘 | 目標四 每週 少於(含)2次 高含糖飲料 | 目標五 每日攝取 1800CC 白開水 | 目標六 天天五蔬果 (我的餐盤 六口訣) | 累計 分數 | | |
|--------------------------|----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------|---|----|
| 計分方式：以達成目標，全數獲得1分喔！ | | | | | | | | |
| 學期 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | |
| 加分類 (10分) | · 裸視視力正常者得5分(+) | | | | | · 體位適中者得5分(+) | | 總分 |

【自己的表現，大聲說】：_____

【家長給寶貝的鼓勵】：_____

班級：_____ 姓名：_____ 家長簽名：_____

07

新進好視代 - 愛眼檢核卡

親愛的家長您好：
為了更落實學童的視力保健工作，請您與孩子一起檢查看看，是否有養成愛護眼睛的好習慣？

| 居家生活習慣 | Yes有 | No沒有 |
|-----------------------------|------|------|
| 我不會邊看電視、邊吃飯 | | |
| 我每次使用完3C產品30分鐘，一定會讓眼睛休息10分鐘 | | |
| 放學後，我一天使用3C產品的時間沒有超過一小時 | | |
| 我不會趴在桌上或躺在床上看書、畫圖、使用3C產品 | | |
| 我不會在走路或坐車時，看書、使用3C產品 | | |
| 我每天都有充足睡眠，一天至少睡8小時 | | |
| 我放假時，都會跟家人一起到戶外踏青 | | |

以上七點您做到了幾點呢？
如果全都有做到，那一定要繼續保持下去！如果沒有，沒關係！讓我們繼續努力吧！

◆ eye眼6守則 ◆

1. 每天戶外活動120分鐘以上
2. 2歲以下避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時
3. 用眼30分鐘 休息10分鐘
4. 早睡早起充分休息
5. 均衡飲食，天天五蔬果
6. 每年定期1-2次檢查視力

視事順利有一套

兒童視力保健

正確使用3C產品

eye眼密碼

30-10-120

- 用眼30分鐘
- 休息10分鐘
- 每日戶外活動120分鐘以上

我要進士，不要近視

護眼六招

- 第一招：避免長時間使用螢幕
- 第二招：保持正確姿勢
- 第三招：每天戶外活動
- 第四招：均衡飲食
- 第五招：定期檢查視力
- 第六招：充足睡眠

教育部國民教育司 國民小學教育司 國民小學課程中心 國民小學教育研究中心 國民小學教育輔導團 國民小學教育資源網

08

09

健康行為紀錄表獎勵制度

- ◆ 健康行為紀錄表獎勵制度
90分+加分題10分，共100分
- ◆ 【第一學期+第二學期】之分數皆達70分以上，
即可參加抽獎活動，神秘禮物等著你喔！

◆ 健康藝廊 ◆



▲ 葉學貝

陳穎芊 ▶

臺南市新進國小編輯 114年8月

藝術視界

請小朋友畫出你最常
做視力保健的方式

◆ 114學年度 ◆
健康護照抽獎回條



班級：_____

座號：_____

姓名：_____

第一學期：_____分

第二學期：_____分

導師簽名：_____



備註：【第一學期、第二學期】
之分數皆達70分以上，即可參加抽獎
活動，神秘禮物等著你喔！

學生透過健康護照健康行為紀錄，自我管理與督促少喝含糖飲料及喝足白開水的目標。

上學期 我的健康行為紀錄表

| 每個目標得1分 | 目標一 每日戶外活動 達到120分鐘 | 目標二 每日課餘時間 中強度運動 至少60分鐘 | 目標三 每日 睡前潔 刷牙3分鐘 | 目標四 每日 少於(含)2次 喝含糖飲料 | 目標五 每日喝足 1500C.C. 白開水 | 目標六 每天五餐 我的餐盤 六口訣 | 累計 分數 |
|----------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------|
| 計分方式：以常週末為評，全做到得1分囉！ | | | | | | | |
| 舉例 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| 3 | | | | | 0 | | 5 |
| 4 | | | | | 0 | | 5 |
| 5 | | 0 | | | | | 5 |
| 6 | | | | | | | 6 |
| 7 | 0 | | | | | | 5 |
| 8 | | | | | | | 6 |
| 9 | | | | | | | 6 |
| 10 | | | | | | | 6 |
| 11 | | | | | | | 6 |
| 12 | | | | | | | 6 |
| 13 | | | | | | | 6 |
| 14 | | | | | | | 6 |
| 15 | | | | | | | 6 |
| 16 | | | | | 0 | | 5 |
| 17 | | | | | | | 6 |
| 週數·共十五週·共90分 | | | | | | | |
| 加分題 (10分) | · 裸視視力正常者得5分(+5) · 體位適中者得5分(+5) | | | | | 總分 95 | |

【自己的表現·大聲說】：我每天都有吃很多蔬菜，家人都說我很棒。 ✓ 15

【家長給寶貝的鼓勵】：少喝含糖飲料，下課多到戶外走走。你是愛吃蔬菜的乖寶貝。 ✓

班級：302 姓 [REDACTED] 家長簽名：吳佩娟

學生透過護照記錄反思自己健康行為表現，家長給予鼓勵、期待與督促更能激發學生養成健康行為好習慣。

上學期 我的健康行為紀錄表

| 每週目標 得1分 | 目標一 每日戶外活動 達到120分鐘 | 目標二 每日課餘時間 中強度運動 至少60分鐘 | 目標三 每日 睡前刷牙 刷牙3分鐘 | 目標四 每週 少於(含)2次 喝高糖飲料 | 目標五 每日滿足 1500C.C. 白開水 | 目標六 天天五蔬果 (我的餐盤 六口訣) | 累計 分數 |
|----------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------|
| 計分方式：以當週來自評，全做到得1分喔！ | | | | | | | |
| 舉例 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| 3 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 4 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 5 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 6 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 7 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 8 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| 9 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 10 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 11 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 12 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 5 |
| 13 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 14 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 15 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 16 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 17 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 週數，共十五週，共90分 | | | | | | | |
| 加分題 (10分) | · 裸視視力正常者得5分(+) · 體位適中者得5分(+) | | | | | 總分 | 64 |

【自己的表現·大聲說】：我每天都有均衡飲食，而且定時刷牙飲水，所以很少生病請假！這樣很棒！

【家長給寶貝的鼓勵】：因為家夫很聽老師和爸媽的話，所以養成很好的健康習慣！希望能繼續保持，永遠健康開心！

班級：302

姓名：

家長簽名：

林惠芳

| | 12/01 | 12/02 | 12/03 | 12/04 | 12/05 |
|-------------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 至少兩節下課戶外活動 | | | | | |
| 戶外活動達到120分鐘 | | | | | |
| 放學後3010 | | | | | |
| 星期六 | | | | | |
| 戶外活動 | 30 分鐘 | | | 3010達成 | |
| 星期日 | | | | | |
| 戶外活動 | 20 分鐘 | | | 3010達成 | |

我的太陽總數：70 個

家長給寶貝的鼓勵：子思寶貝：

經過年紀的增長，在校的不斷學習與練習中，你的動作越來越靈活，力量與耐力也慢慢進步，保持每天活動的習慣，身體會更健康、更有活力。你已經做得很棒，繼續加油哦！
愛護眼睛、保持好習慣，看世界更清楚

家長簽名：劉沿伶

| | 12/01 | 12/02 | 12/03 | 12/04 | 12/05 |
|-------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| 至少兩節下課戶外活動 | | | | | |
| 戶外活動達到120分鐘 | | | | | |
| 放學後3010 | | | | | |
| 星期六 | | | | | |
| 戶外活動 | 150 分鐘 | | | 3010達成 | |
| 星期日 | | | | | |
| 戶外活動 | 180 分鐘 | | | 3010達成 | |

我的太陽總數：35 個

家長給寶貝的鼓勵：
 平板實在很吸引人，如果可以應該很想看個夠吧！但媽媽不能滿足你這件事，看太久的3C到底會如何呢？除了眼睛可能快速近視外，還可能看了不該看的影響自己，在小学階段我們還是要努力控制自己，當然媽媽也會努力要求你，我們一起努力吧！

家長簽名：周淑華

| | 12/01 | 12/02 | 12/03 | 12/04 | 12/05 |
|-------------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 至少兩節下課戶外活動 | | | | | |
| 戶外活動達到120分鐘 | | | | | |
| 放學後3010 | | | | | |
| 星期六 | 120 | | | 3010達成 | |
| 星期日 | 120 | | | 3010達成 | |

我的太陽總數：76 個

家長給寶貝的鼓勵：寶貝你真棒

你在陽光下是那麼的快樂，
 在父母的身邊是那麼的溫馨。
 我知道你是一個努力的寶貝，
 我也知道你是一個勇敢的寶貝。
 希望你繼續努力，我們一起加油。
 不努力不努力，你是最棒的。

家長簽名：黃文輝

上學期 我的健康行為紀錄表

| 每個目標得1分 | 目標一 每日戶外活動 達到120分鐘 | 目標二 每日課餘時間 中強度運動 至少60分鐘 | 目標三 每日 睡前潔牙 刷牙3分鐘 | 目標四 每週 少於(含)2次 喝含糖飲料 | 目標五 每日喝足 1500C.C. 白開水 | 目標六 天天五蔬果 (我的餐盤 六口訣) | 累計 分數 | |
|----------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------|----|
| 計分方式：以當週來自評，全做到得1分喔！ | | | | | | | | |
| 舉例 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | |
| 週數，共十五週，共90分 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 15 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 16 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 17 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 加分題 (10分) | 裸視視力正常者得5分(+0) · 體位適中者得5分(+5) | | | | | 總分 | 95 |

【自己的表現，大聲說】： _____

【家長給寶貝的鼓勵】： 保持良好的運動習慣也認真刷牙，每天都喝足開水不挑食，非常棒喔！

班級： 306 姓名： _____ 家長簽名： 謝子雲

上學期 我的健康行為紀錄表

| 每個目標 得1分 | 目標一 每日戶外活動 達到120分鐘 | 目標二 每日課餘時間 中強度運動 至少60分鐘 | 目標三 每日 睡前潔牙 刷牙3分鐘 | 目標四 每週 少於(含)2次 喝含糖飲料 | 目標五 每日喝足 1500C.C. 白開水 | 目標六 天天五蔬果 (我的餐盤 六口訣) | 累計 分數 |
|----------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------|
| 計分方式：以當週來自評，全做到得1分喔！ | | | | | | | |
| 舉例 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| 週數， 共十五週， 共90分 | 3 | | | | | | 6 |
| | 4 | | | | | | 6 |
| | 5 | | | | | | 6 |
| | 6 | | | | | | 6 |
| | 7 | | | | | | 6 |
| | 8 | | | | | | 6 |
| | 9 | | | | | | 6 |
| | 10 | | | | | | 6 |
| | 11 | | | | | | 6 |
| | 12 | | | | | | 6 |
| | 13 | | | | | | 6 |
| | 14 | | | | | | 6 |
| | 15 | | | | | | 6 |
| | 16 | | | | | | 6 |
| | 17 | | | | | | 6 |
| 加分題 (10分) | · 裸視視力正常者得5分(+5) · 體位適中者得5分(+5) | | | | | 總分 | 94 |

【自己的表現，大聲說】：我覺得自己有很大的進步。

【家長給寶貝的鼓勵】：對自己的執行結果有信心很好，但要真正的去面對，避免自我感覺良好

班級：四美 姓名：[REDACTED] 家長簽名：王智寬

上學期 我的健康行為紀錄表

| 每個目標得1分 | 目標一 每日戶外活動 達到120分鐘 | 目標二 每日課餘時間 中強度運動 至少60分鐘 | 目標三 每日 睡前潔牙 刷牙3分鐘 | 目標四 每週 少於(含)2次 喝含糖飲料 | 目標五 每日喝足 1500C.C. 白開水 | 目標六 天天五蔬果 (我的餐盤 六口訣) | 累計 分數 |
|----------------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------|
| 計分方式：以當週來自評，全做到得1分喔！ | | | | | | | |
| 舉例 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| 3 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 4 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 |
| 5 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 |
| 6 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 |
| 7 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 |
| 8 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 9 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 5 |
| 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 11 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 4 |
| 12 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 13 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 14 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 5 |
| 15 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 |
| 16 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 |
| 17 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 週數，共十五週，共90分 | | | | | | | |
| 加分題 (10分) | 裸視視力正常者得5分(+0) · 體位適中者得5分(+5) | | | | | 總分 71 | |

【自己的表現，大聲說】：我一開始每天都沒有把水壺的水喝完，但是老師說每天都要喝1500CC才夠，所以我每天都會喝二瓶水。

【家長給寶貝的鼓勵】：每日都需求補充足夠的水分，並搭配適當的運動，才能有健康的身體。

班級：501

姓名：

家長簽名：

曾慶昇

上學期 我的健康行為紀錄表

| 每個目標 得1分 | 目標一 每日戶外活動 達到120分鐘 | 目標二 每日課餘時間 中強度運動 至少60分鐘 | 目標三 每日 睡前刷牙 刷牙3分鐘 | 目標四 每週 少於(含)2次 喝含糖飲料 | 目標五 每日喝足 1500C.C. 白開水 | 目標六 天天五蔬果 (我的餐盤 六口訣) | 累計 分數 | |
|----------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------|----|
| 計分方式：以當週來自評，全做到得1分喔！ | | | | | | | | |
| 學例 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | |
| 週數，共十五週，共90分 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 4 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 5 | |
| | 5 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 5 | |
| | 6 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 5 | |
| | 7 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 5 | |
| | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | |
| | 14 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 5 | |
| | 15 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 5 | |
| | 16 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 5 | |
| | 17 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 5 | |
| | 加分題 (10分) | · 裸視視力正常者得5分(+) · 體位適中者得5分(+) | | | | | 總分 | 87 |

【自己的表現·大聲說】：覺得我很棒。謝謝我、姐姐、媽媽、爸爸的支持。

【家長給寶貝的鼓勵】：做運動的好繼續保持下去，很棒哦！

班級：五(1)

姓名：[藍框]

家長簽名：[簽名]