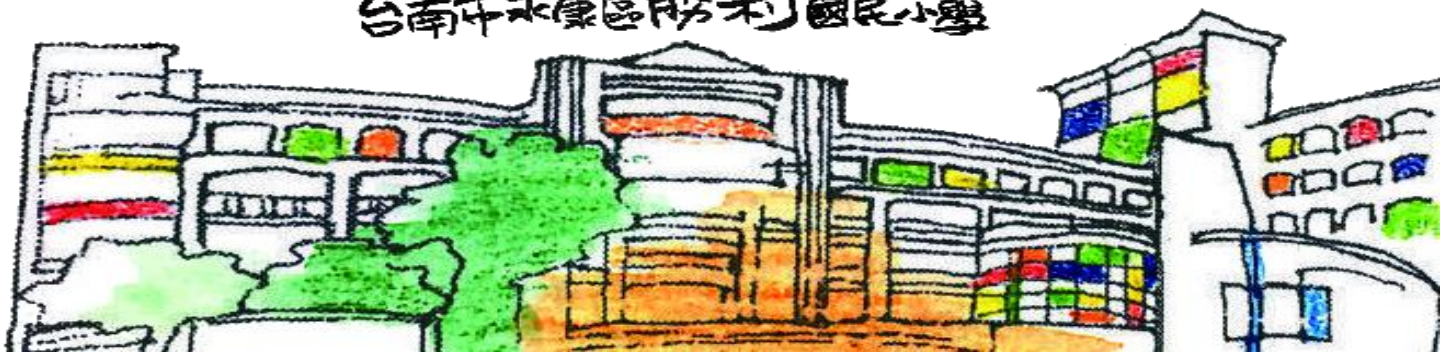


# 台南市永康區勝利國民小學



## 6-2-1 健康中心健康檢查通知

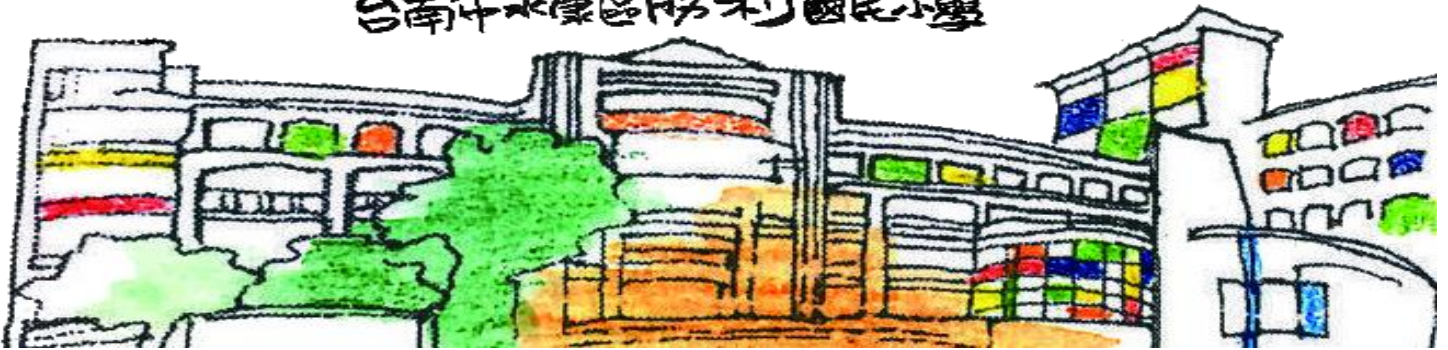
說明: 學生健康檢查紀錄

說明: 學生健康檢查紀錄

說明: 健檢結果通知家長並且矯正通知

說明: 健檢結果通知家長並且矯正通知

# 台南市永康區勝利國民小學



## 6-2-1 教職員簡易健檢

編號	職稱	姓名	性別
職安健檢：800元健檢			
校內教職員工(含未滿40歲編制內正聘僱(用)人員(如教育部充實行政人員...等))			
1	教保員	施昱秀	女
2	教保員	陳書瑾	女
3	教師	李宜蓁	女
4	教師	李明潔	女
5	體育組長	聶婉頤	女
6	教師	王幸芙	女
7	教師	潘秋如	女
8	教師	林岱蓉	女
9	輔導教師	蘇靖雯	女

序	職稱	姓名	性別	健檢資格
1	教師	吳勝洋	女	無資格
2	教師	蔡芳蘭	女	無資格
3	教師	吳安蓁	女	無資格
4	教師	周雪慧	女	無資格
5	教師	吳運勳	男	無資格
6	教師	郭紹銘	男	無資格
7	教師	吳理騰	男	無資格
8	教師	吳安潔	女	無資格
9	教師	謝國祥	女	無資格
10	教師	林淑靜	女	無資格
11	教師	余陸寬	女	無資格
12	教師	潘麗敏	女	無資格
13	教師	劉怡貞	女	無資格
14	教師	高寶雲	女	無資格
15	教師	曾子涵	女	無資格
16	教師	徐寶雲	男	無資格
17	教師	劉麗紅	女	無資格
18	教師	劉香君	女	無資格
19	教師	林嘉男	男	無資格
20	教師	張佳河	男	無資格
21	教師	李俊鈞	女	無資格
22	教師	陳怡芬	女	無資格
23	教師	李錦華	女	無資格
24	教師	張麗紅	女	無資格
25	教師	張怡嘉	女	無資格
26	教師	陳冠寬	女	無資格
27	教師	劉謙仙	女	無資格
28	教師	張孝傑	男	無資格
29	教師	蔡介輝	男	無資格
30	教師	洪雪卿	女	無資格

說明: 健檢資格

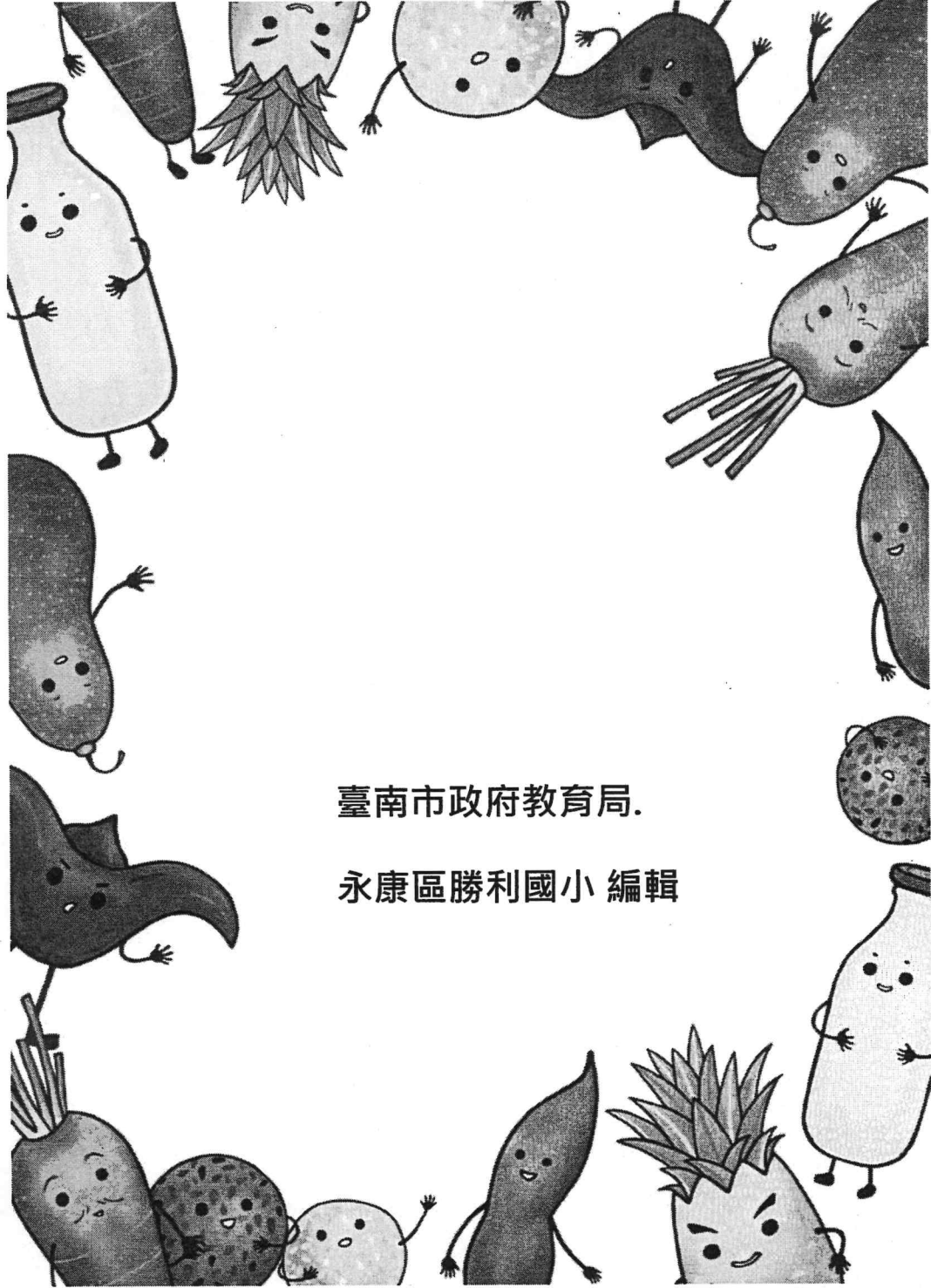
說明: 員工健檢資料




說明: 員工健檢中



說明: 健檢中



臺南市政府教育局。  
永康區勝利國小 編輯



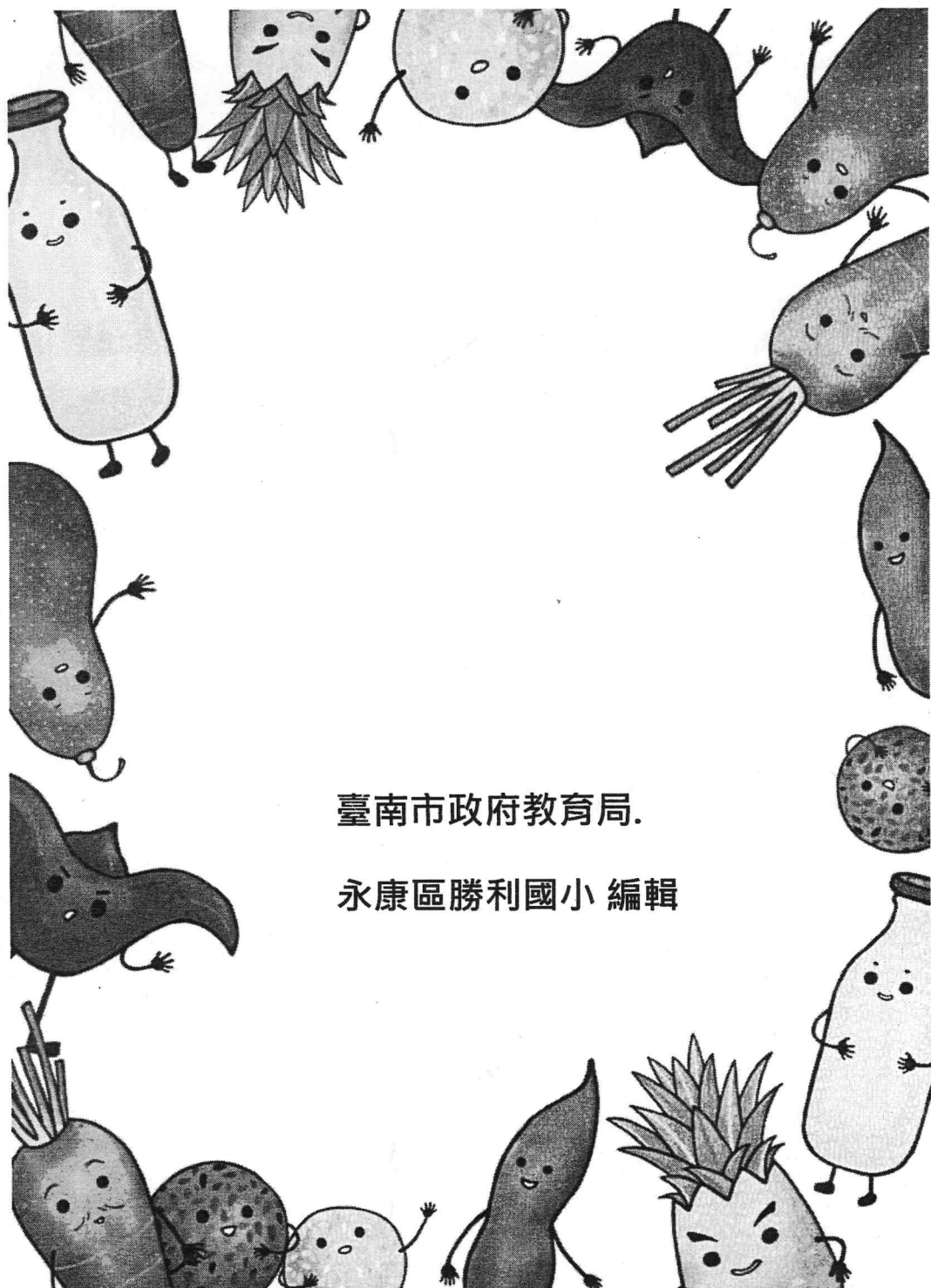
臺南市各級學校健康體適能  
與飲食教育行動方案  
學生健康護照



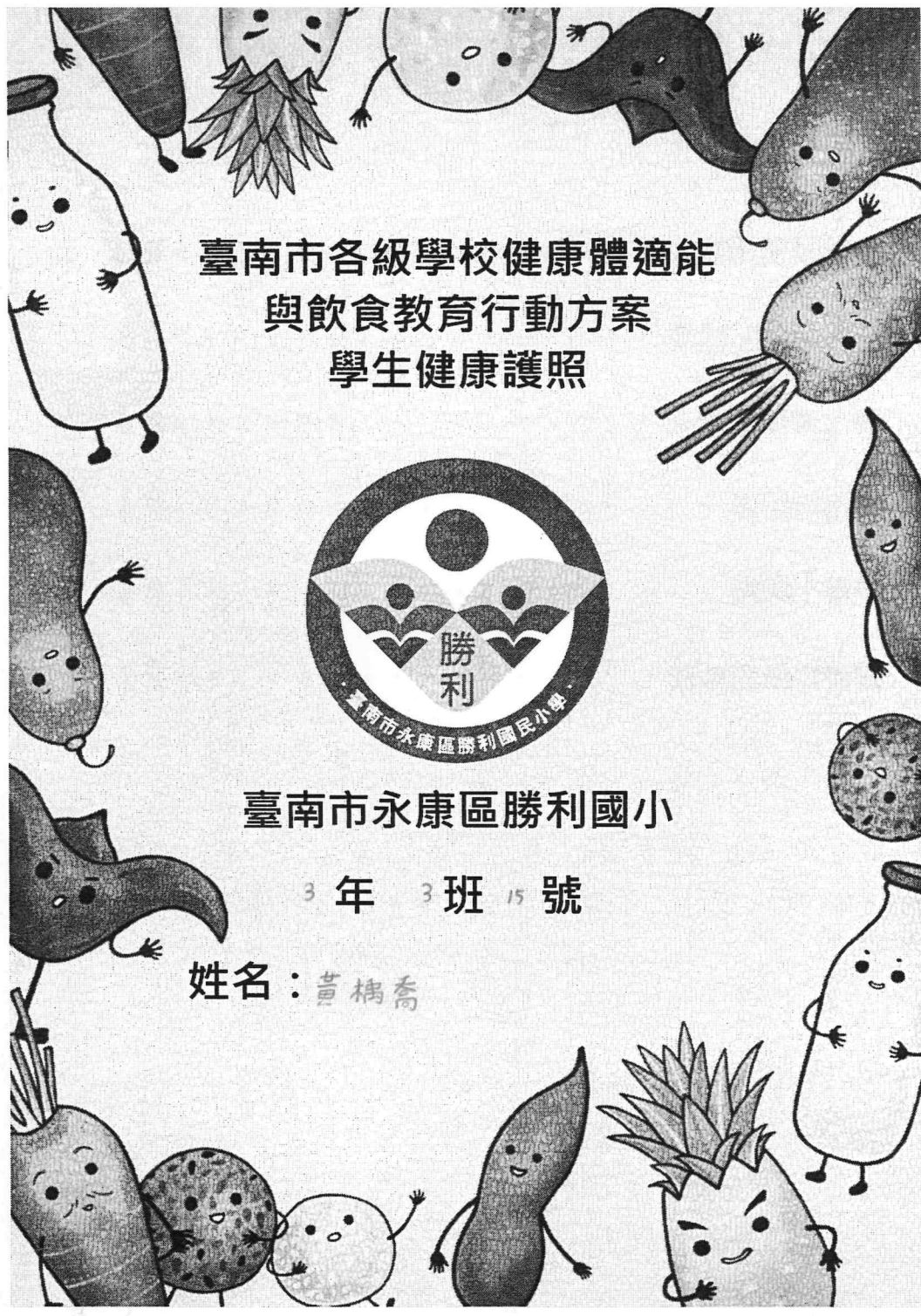
臺南市永康區勝利國小

三年二班 5 號

姓名：歐仲永



臺南市政府教育局。  
永康區勝利國小 編輯



臺南市各級學校健康體適能  
與飲食教育行動方案  
學生健康護照



臺南市永康區勝利國小

3 年 3 班 15 號

姓名：黃栢喬

臺南市政府教育局.

永康區勝利國小 編輯

臺南市各級學校健康體適能  
與飲食教育行動方案  
學生健康護照



臺南市永康區勝利國小

六年四班 16 號

姓名: 林若

附贈 12-8171614

臺南市政府教育局.

永康區勝利國小 編輯

臺南市各級學校健康體適能  
與飲食教育行動方案  
學生健康護照



臺南市永康區勝利國小

3 年 3 班 12 號

姓名: 羅若

【班級公約紀錄表】

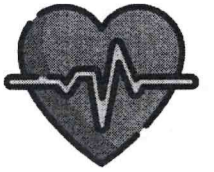
學年度

【5】年【3】班

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	分數	學校見證人	家庭見證人
1.每節體育課上課前要先跑操場1圈。 2.每天午餐蔬菜吃光光(不打包)。 3.不採購非校園食品、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長) 4.辦理親師座談及宣導活動重要性。 5.每週施行餐前五分鐘1次。	1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間) 2.每天喝足1500C.C.白開水。 3.每天4電不超過2小時。 4.天天吃5份蔬菜及水果。 5.每天睡眠充足8小時。	一	2		
		二	2		
		三	2		
		四	3		
		五	1		
		六	4		
		七	3		
		八	2		
		九	2		
		十	2		
		十一	2		
		十二	2		
		十三	2		
		十四	4		
		十五	4		
		十六	3		
		十七	1		
		十八	2		
		十九	1		
		廿	1		

註：分數計算：每週達到各班生活公約標準者，可由導師核給榮譽卡點數。

【個人健康紀錄】



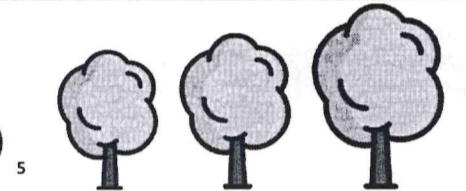
姓名：  
性別：□男 □女 > 年齡：12歲

健康紀錄表

	期初(111年1月15日)	期末(年月日)
身高	149.1 公分	153.1 公分
體重	35 公斤	38 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 過重 肥胖	過輕 正常範圍 過重 肥胖
腰圍	公分	61 公分
視力	左 右	左 1.25 右 1.00

【體適能紀錄】

	期初(年月日)	期末(年月日)
800/1600 公尺長跑	分 秒	分 秒
立定跳遠	公分	公分
60秒仰臥起坐	下	下
坐姿體前彎	公分	公分



【班級公約紀錄表】

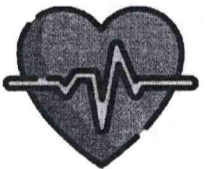
學年度

【五】年【三】班

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	分數	學校見證人	家庭見證人	
1.每節體育課上課前要先跑操場1圈。 2.每天午餐蔬菜吃光光(不打包)。 3.不採購非校園食品、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長) 4.辦理親師座談及宣導活動重要性。 5.每週施行餐前五分鐘1次。	1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間) 2.每天喝足1500C.C.白開水。 3.每天4電不超過2小時。 4.天天吃5份蔬菜及水果。 5.每天睡眠充足8小時。	一	3		[Handwritten signature]	
		二	4			
		三	3			
		四	3			
		五	4			
		六	5			
		七	5			
		八	4			
		九	3			
		十	3			
		十一	3			
		十二	4			
		十三	5			
		十四	4			
		十五	5			
		十六	4			
		十七	3			
		十八	5			
		十九	4			
		廿	5			

註：分數計算：每週達到各班生活公約標準者，可由導師核給榮譽卡點數。

【個人健康紀錄】



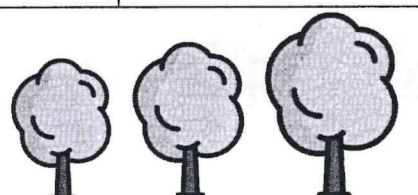
姓名：簡瑞婷  
性別：□男 □女 > 年齡：11歲

健康紀錄表

	期初(111年9月5日)	期末(年月日)
身高	150.1 公分	公分
體重	48.2 公斤	公斤
身體質量指數(BMI)	21.4	
我的身體質量指數屬於(請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	過輕 正常範圍 過重 肥胖
腰圍	29 公分	公分
視力	左 1.50 右 1.50	左 右

【體適能紀錄】

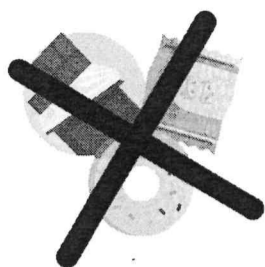
	期初(111年4月0日)	期末(年月日)
800/1600 公尺長跑	6 分 9 秒	分 秒
立定跳遠	120 公分	公分
60秒仰臥起坐	18 下	下
坐姿體前彎	23 公分	公分



### 目標四：不吃零食

零食是指高油、高鹽、高糖，低營養價值的食物，多為經油炸、乾燥、醃製的食品，如蜜餞、糖果、洋芋片等

點心是指除了提供熱量外，仍有其他營養價值，如無加糖優酪乳、小魚乾、堅果種子等。



吃零食的缺點：

1. 影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡
2. 飲食重口味的養成，增加身體負擔
3. 影響生長發育

### 目標五：不吃油炸食品

少吃油炸的好處：

1. 降低肥胖的機率
2. 減少痘痘生長，改善皮膚光澤
3. 保護心血管



### 目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！

運動的好處：

1. 穩定情緒、降低壓力
2. 促進心肺功能
3. 儲存健康、保持體力



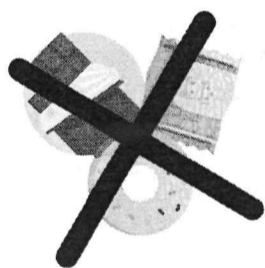
### [健康行動紀錄]

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週 有 <u>6</u> 天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有 <u>7</u> 天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>7</u> 杯含糖 飲料	現在我每週 有 <u>5</u> 天會吃 零食	現在我每週會 吃 <u>3</u> 次油炸 食品	現在我每週 有 <u>2</u> 天運動達 30分鐘
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	1	6	7	5	3	2
	2	6	7	7	5	2
	3	6	7	7	5	1
	4	6	7	7	5	3
	5	6	7	7	5	3
	6	6	7	7	5	2
	7	6	7	7	5	2
	8	7	7	7	5	1
	9	6	7	7	3	3
	10	6	7	7	5	3

### 目標四：不吃零食

零食是指高油、高鹽、高糖，低營養價值的食物，多為經油炸、乾燥、醃製的食品，如蜜餞、糖果、洋芋片等

點心是指除了提供熱量外，仍有其他營養價值，如無加糖優酪乳、小魚乾、堅果種子等。



吃零食的缺點：

1. 影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡
2. 飲食重口味的養成，增加身體負擔
3. 影響生長發育

### 目標五：不吃油炸食品

少吃油炸的好處：

1. 降低肥胖的機率
2. 減少痘痘生長，改善皮膚光澤
3. 保護心血管



### 目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！

運動的好處：

1. 穩定情緒、降低壓力
2. 促進心肺功能
3. 儲存健康、保持體力



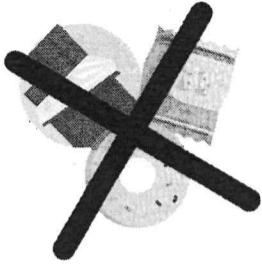
### [健康行動紀錄]

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週 有 <u>7</u> 天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有 <u>2</u> 天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>0</u> 杯含糖 飲料	現在我每週 有 <u>1</u> 天會吃 零食	現在我每週會 吃 <u>0</u> 次油炸 食品	現在我每週 有 <u>7</u> 天運動達 30分鐘
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	1	7	2	0	2	0
	2	7	2	0	2	0
	3	7	1	0	0	0
	4	7	1	0	1	0
	5	7	3	0	0	0
	6	7	1	0	0	0
	7	7	2	0	0	0
	8	7	1	0	1	0
	9	7	3	0	0	0
	10	7	2	0	0	0

### 目標四：不吃零食

零食是指高油、高鹽、高糖，低營養價值的食物，多為經油炸、乾燥、醃製的食品，如蜜餞、糖果、洋芋片等

點心是指除了提供熱量外，仍有其他營養價值，如無加糖優酪乳、小魚乾、堅果種子等。



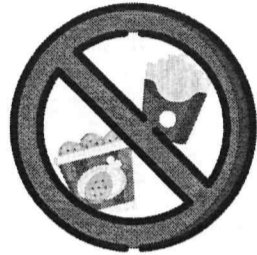
吃零食的缺點：

1. 影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡
2. 飲食重口味的養成，增加身體負擔
3. 影響生長發育

### 目標五：不吃油炸食品

少吃油炸的好處：

1. 降低肥胖的機率
2. 減少痘痘生長，改善皮膚光澤
3. 保護心血管



### 目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！

運動的好處：

1. 穩定情緒、降低壓力
2. 促進心肺功能
3. 儲存健康、保持體力



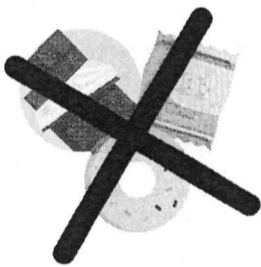
### [健康行動紀錄]

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週 有 <u>  </u> 天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有 <u>  </u> 天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>  </u> 杯含糖 飲料	現在我每週 有 <u>  </u> 天會吃 零食	現在我每週會 吃 <u>  </u> 次油炸 食品	現在我每週 有 <u>  </u> 天運動達 30分鐘
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	1	7	1	2	6	2
	2	7	2	2	5	2
	3	6	1	2	7	1
	4	7	1	1	7	1
	5	3	1	3	3	3
	6	3	0	5	7	3
	7	6	1	8	7	2
	8	3	0	3	6	0
	9	3	0	3	6	1
	10	6	1	5	7	4

### 目標四：不吃零食

零食是指高油、高鹽、高糖，低營養價值的食物，多為經油炸、乾燥、醃製的食品，如蜜餞、糖果、洋芋片等

點心是指除了提供熱量外，仍有其他營養價值，如無加糖優酪乳、小魚乾、堅果種子等。



吃零食的缺點：

1. 影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡
2. 飲食重口味的養成，增加身體負擔
3. 影響生長發育

### 目標五：不吃油炸食品

少吃油炸的好處：

1. 降低肥胖的機率
2. 減少痘痘生長，改善皮膚光澤
3. 保護心血管

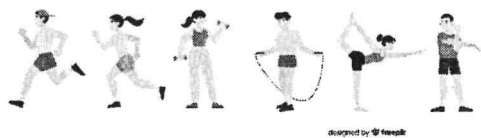


### 目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！

運動的好處：

1. 穩定情緒、降低壓力
2. 促進心肺功能
3. 儲存健康、保持體力



### [健康行動紀錄]

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週 有 <u>  </u> 天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有 <u>  </u> 天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>  </u> 杯含糖 飲料	現在我每週 有 <u>  </u> 天會吃 零食	現在我每週會 吃 <u>  </u> 次油炸 食品	現在我每週 有 <u>  </u> 天運動達 30分鐘
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	1	6	7	0	2	1
	2	5	6	0	1	0
	3	7	7	0	3	1
	4	7	6	0	2	0
	5	6	5	0	0	1
	6	5	4	2	4	1
	7	7	6	2	7	2
	8	6	7	0	6	1
	9	7	5	7	4	2
	10	7	7	0	0	0

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週 有__天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有__天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝__杯含糖 飲料	現在我每週 有__天會吃 零食	現在我每週會 吃__次油炸 食品	現在我每週 有__天運動達 30分鐘
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	11	5	0	5	4	2
	12	2	0	6	4	0
	13	7	1	6	3	3
	14	7	0	8	4	2
	15	6	0	4	2	4
	16	6	0	5	5	1
	17	4	2	2	4	1
	18	6	3	1	3	3
	19	7	4	3	4	2
	20	7	3	2	4	2

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週 有 <u>6</u> 天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有 <u>7</u> 天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>0</u> 杯含糖 飲料	現在我每週 有 <u>2</u> 天會吃 零食	現在我每週會 吃 <u>1</u> 次油炸 食品	現在我每週 有 <u>2</u> 天運動達 30分鐘
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中
週 數	11	6	7	0	0	1
	12	7	5	0	2	1
	13	7	7	0	1	1
	14	7	6	1	2	1
	15	6	7	0	0	0
	16	7	6	1	0	2
	17	7	4	0	3	0
	18	6	6	1	1	0
	19	7	7	0	0	1
	20	5	5	0	2	3

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘	
現況 分析	現在我每週 有 <u>6</u> 天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有 <u>7</u> 天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>7</u> 杯含糖 飲料	現在我每週 有 <u>5</u> 天會吃 零食	現在我每週會 吃 <u>3</u> 次油炸 食品	現在我每週 有 <u>2</u> 天運動達 30分鐘	
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘	
表格 說明	「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中	
週 數	11	7	7	5	6	2	2
	12	6	7	5	6	1	2
	13	7	7	6	6	1	2
	14	6	7	4	6	2	2
	15	7	7	5	7	2	0
	16						
	17						
	18						
	19						
	20						

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘	
現況 分析	現在我每週 有 <u>    </u> 天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有 <u>    </u> 天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝 <u>    </u> 杯含糖 飲料	現在我每週 有 <u>    </u> 天會吃 零食	現在我每週會 吃 <u>    </u> 次油炸 食品	現在我每週 有 <u>    </u> 天運動達 30分鐘	
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘	
表格 說明	「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到30分鐘 紀錄於下表中	
週 數	11	7	1	0	1	0	7
	12	7	2	0	0	0	6
	13	7	1	0	2	0	7
	14	7	3	0	1	0	7
	15	7	1	0	0	0	6
	16						
	17						
	18						
	19						
	20						