

## 延平國中師生健康管理暨健康促進計畫（114 學年度）

項目	活動內容	指標佐證資料
體適能檢測與健康管理	進行 BMI、柔軟度、肌力、心肺耐力檢測，推動「健康護照」紀錄制。	體適能檢測紀錄、健康護照填寫表
健康諮詢與宣導	提供護理師/衛教師諮詢服務，舉辦健康講座與健康週。	講座簡報、活動照片
醫療資訊連結	提供醫療院所健康檢查資訊，協助教師職業傷害治療與復健。	醫療合作文件、轉介紀錄
心理健康支持	成立教師健康關懷小組，推動心理健康支持服務。	心理輔導紀錄、問卷數據
CPR 與急救研習	辦理 CPR+AED 操作研習，延伸至學生幹部急救技能訓練。	研習簽到表、演練照片

### 國際公共衛生延伸

- **SDG 3 健康與福祉**：推動疾病預防、急救教育與心理健康支持。
- **SDG 4 優質教育**：將健康管理融入課程與活動，提升素養導向學習。
- **SDG 8 合適工作與經濟成長**：保障教師職業健康，促進永續工作環境。
- **SDG 16 和平與正義**：透過心理支持與健康管理，營造安全校園氛圍。
- **WHO 健康促進學校 (HPS)**：落實「政策、課程、環境、社區」四大面向。
- **NCD 防治框架**：透過運動、飲食與健康管理，降低慢性病風險。
- **Health Equity**：確保弱勢學生與教職員都能獲得健康管理資源。

**One Health**：結合人類健康、職業安全與社區醫療，推動校園社區共好

## 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

一、定期辦理學生健康檢查，健檢結果主動通知家長，健檢異常者複檢矯治追蹤。

二、辦理教職員簡易健檢及急救教育課程，提高教職員工生的健康意識及校內辦理增進知能研習。

三、特殊疾病學生定期關心，製作健康日誌紀錄並提供衛教單張加強學生疾病自主照護管理。

四、運用活動存摺讓學生記錄觀察自己的日常活動與體位變化，能採取正向的健康行為，促進健康體位的維持

【一】定期辦理學生健康檢查，健檢結果主動通知家長，健檢異常

者複檢矯治追查。

臺南市114學年度延平國民中學健康教學活動成果表

課程內容敘述	辦理學生健康檢查並主動聯繫家長健檢結果，希望能早期發現學生體格缺點或疾病，早期治療，並與家長共同維護學生健康。
--------	---

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：辨色力檢查



說明：身高體重檢查



說明：視力檢查

視力健康檢查複檢與矯治回條

七年一班，學生姓名 郭昱璇，醫師檢查結果：  
 裸視視力  正常  異常 (裸眼右：         裸眼左：        )  
 (裸眼視力正常指當眼睛未使用任何輔具，包括眼鏡、隱形眼鏡、角膜型等，視力達0.9以上，有使用者請勾異常) 右(○)左(△)

若有異常，請打勾(可複選)

1.  弱視  
 2.  屈光不正  
 散瞳度數  是  否 ( 1. 家長無法配合  2. 已散瞳劑使用  3. 下次回診  
 散瞳日期時間           4. 其他         )

(1)  近視：右眼( 525 )度 左眼( 275 )度  
 (2)  遠視：右眼(          )度 左眼(          )度  
 (3)  散光：右眼( 50 )度 左眼( 125 )度  
 3. 其他異常(請註明)

醫師建議處理

1. 點藥治療  2. 配鏡矯治  3. 更換鏡片  4. 遮眼治療  5. 配戴隱形眼鏡  
 6. 定期檢查(下次回診日期：15年5月12日)  7. 角膜型型片  8. 其他

醫療機構名稱：精香吟眼科專科診所 眼科醫師簽章：陳香吟 檢查日期：15年2月20日  
 家長聯絡事項：         家長簽名：        

說明：視力矯治回條



二、辦理教職員簡易健檢及急救教育課程，提高教職員工生的健康

意識及校內辦理增進知能研習。

臺南市114學年度延平國民中學健康教學活動成果表

<p>課程內容敘述</p>	<p>提供教職員簡易健檢及健康諮詢，並提供健檢、疫苗注射相關資訊，協助學校教職員能自主健康照護管理及校內辦理增進知能研習。</p>
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>	
	
<p>說明：教職員工健檢</p>	<p>說明：緊急傷病處理流程說明會</p>
	
<p>說明：參與 CPR+AED 訓練課程</p>	<p>說明：性剝削說明會</p>

### 三、特殊疾病學生定期關心，並提供衛教單張加強學生疾病自主照

護管理。

## 臺南市114學年度延平國民中學健康教學活動成果表

課程內容敘述	對特殊疾病學生定期關心個人身體狀況，適時給予正確觀念衛教並紀錄健康日誌，與學生共同照護及管理其身體健康。
--------	--

### 佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：特殊疾病調查表



說明：關懷學生狀況

表 1																			
<table border="1"> <tr> <td>學校護理人員</td> <td>護理師 王奇密</td> </tr> <tr> <td>主任</td> <td>紀師 紀榮鈞</td> </tr> <tr> <td>組長</td> <td>陳君 陳為綱</td> </tr> <tr> <td>會發單位</td> <td>衛生保健室</td> </tr> <tr> <td>校長</td> <td>陳君 楊力鈞</td> </tr> </table>	學校護理人員	護理師 王奇密	主任	紀師 紀榮鈞	組長	陳君 陳為綱	會發單位	衛生保健室	校長	陳君 楊力鈞	<p>健康中心日誌</p> <p>114 年 05 月 13 日</p> <p>星期：二 天氣：晴</p> <table border="1"> <tr> <th>工作記要</th> <th>衛材耗損</th> </tr> <tr> <td>5/13(二)七年一班學生 [ ] 於教室衝突引發穿刺傷送醫事件</td> <td>紗布、膠帶</td> </tr> <tr> <th>特殊事件記錄 (時間、地點、事件、人、物等等要寫明確)</th> <td></td> </tr> <tr> <td>5/13(二)上午約 9:20 分左右, 701 班學生 [ ] (以下簡稱鄭生) 自行步行至健康中心, 當時意識清楚, 行動自如, 主訴他的頭受傷, 職一看受傷部位, 頭頂偏右側正插著一支竹籤, 詢問目前還有哪裡不舒服? 鄭生回應就頭有點不舒服, 主訴過程甚至想自己試著拔掉竹籤, 經職嚴厲制止; 詢問如何發生? 鄭生回應剛剛在班上, 跟陳有寬(以下簡稱陳生)起爭執, 陳生拿竹籤插到他的頭, 職詢問老師知道嗎? 鄭生回應還不知道, 這時陳生由班上同學陳助安陪同至健康中心, 關心鄭生狀況, 職當下判斷竹籤固定後, 需緊急呼叫救護車送醫, 固定包裝傷口後, 職先打給學務處, 當時由學務處助理陳迎伊接聽, 職詢問學務主任紀榮鈞(以下簡稱紀師)在嗎?</td> <td></td> </tr> </table>	工作記要	衛材耗損	5/13(二)七年一班學生 [ ] 於教室衝突引發穿刺傷送醫事件	紗布、膠帶	特殊事件記錄 (時間、地點、事件、人、物等等要寫明確)		5/13(二)上午約 9:20 分左右, 701 班學生 [ ] (以下簡稱鄭生) 自行步行至健康中心, 當時意識清楚, 行動自如, 主訴他的頭受傷, 職一看受傷部位, 頭頂偏右側正插著一支竹籤, 詢問目前還有哪裡不舒服? 鄭生回應就頭有點不舒服, 主訴過程甚至想自己試著拔掉竹籤, 經職嚴厲制止; 詢問如何發生? 鄭生回應剛剛在班上, 跟陳有寬(以下簡稱陳生)起爭執, 陳生拿竹籤插到他的頭, 職詢問老師知道嗎? 鄭生回應還不知道, 這時陳生由班上同學陳助安陪同至健康中心, 關心鄭生狀況, 職當下判斷竹籤固定後, 需緊急呼叫救護車送醫, 固定包裝傷口後, 職先打給學務處, 當時由學務處助理陳迎伊接聽, 職詢問學務主任紀榮鈞(以下簡稱紀師)在嗎?	
學校護理人員	護理師 王奇密																		
主任	紀師 紀榮鈞																		
組長	陳君 陳為綱																		
會發單位	衛生保健室																		
校長	陳君 楊力鈞																		
工作記要	衛材耗損																		
5/13(二)七年一班學生 [ ] 於教室衝突引發穿刺傷送醫事件	紗布、膠帶																		
特殊事件記錄 (時間、地點、事件、人、物等等要寫明確)																			
5/13(二)上午約 9:20 分左右, 701 班學生 [ ] (以下簡稱鄭生) 自行步行至健康中心, 當時意識清楚, 行動自如, 主訴他的頭受傷, 職一看受傷部位, 頭頂偏右側正插著一支竹籤, 詢問目前還有哪裡不舒服? 鄭生回應就頭有點不舒服, 主訴過程甚至想自己試著拔掉竹籤, 經職嚴厲制止; 詢問如何發生? 鄭生回應剛剛在班上, 跟陳有寬(以下簡稱陳生)起爭執, 陳生拿竹籤插到他的頭, 職詢問老師知道嗎? 鄭生回應還不知道, 這時陳生由班上同學陳助安陪同至健康中心, 關心鄭生狀況, 職當下判斷竹籤固定後, 需緊急呼叫救護車送醫, 固定包裝傷口後, 職先打給學務處, 當時由學務處助理陳迎伊接聽, 職詢問學務主任紀榮鈞(以下簡稱紀師)在嗎?																			

說明：健康中心日誌

延平國中群組員群組 (40) 群組

群組公告

@All 115年延平教育研習又來了, 麻煩同仁協助配合完成- 研習網址: ..

5/13 上午 8:02

Hi 親愛的延平國中師長、家長、同學們, 大家好!

近期校園進入流感好發期, 它不只是普通感冒, 而是具有較強傳染力的病毒。為了讓大家可以學習、健康生活, 一起來認識它並做好防護吧!

本波流感症狀與一般感冒不同, 通常症狀較劇烈, 病程也較長, 常見的症狀包括發燒、頭痛、肌肉酸痛、疲倦、流鼻涕、咳嗽以及喉嚨等, 有時會引起併發症, 甚至導致死亡, 最常見的併發症是肺炎, 其他包括中耳炎、鼻竇炎。

流感主要藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫將病毒傳染給周圍的人, 亦可能藉由接觸到受污染物體表面上的流感病毒後, 再觸摸自己的口、鼻而感染, 罹患感冒的人在發病的前 1 天到發病後的 3-7 天都可能會傳染給別人。

校園防護守則: 遠離病毒從你做起, 在校園裡, 請確實做到以下幾點:

- ✔ 勤洗手 (關鍵時刻): 進教室前、用餐前、如廁後、運動後, 務必用肥皂搓洗至少 20 秒。
- ✔ 正確佩戴口罩若有咳嗽、打噴嚏或身體不適, 請主動戴口罩, 降低病毒傳播風險。
- ✔ 保持環境通風, 教室清潔定期消毒 (特別是門窗), 維持空氣流通, 降低病毒累積。
- ✔ 避免社交, 流感期間請勿共用食物或飲料, 減少病毒透過唾液傳播的機會。

🚫 密不傳聲, 謹言慎行:

- ❌ 如發生確診狀況, 請立即通報導師。
- ❌ 生病請在家休息, 確診學生依規定建議服完定流病且無發病症狀再返校。
- ❌ 症狀恢復後須服用漂白水稀釋液消毒環境至少 3 日。
- ❌ 把握黃金 48 小時從症狀期間儘早就醫, 有助於控制病情。
- ❌ 溫馨提醒: 生病時請在家休息, 除診外, 儘量避免外出, 落實生病不上學。
- ❌ 流感病毒也可協助從同學定期消毒室, 維護整體環境衛生。

📢 讓我們一起做好防護, 守護彼此健康!

延平國中 健康中心關心您

說明：班級群組通知流感注意事項

四、運用活動存摺讓學生記錄觀察自己的日常活動與體位變化，能

採取正向的健康行為，促進健康體位的維持

### 臺南市114學年度延平國民中學健康教學活動成果表

課程內容敘述	讓學生記錄觀察自己的日常活動與體位變化，加強學生對健康促進的認知，並自主運動促進健康體位的維持。
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)	
	
說明：自主運動(跑步)	說明：自主運動(羽球)
	
說明：自主紀錄表	說明：自主運動(跳繩)