

# 114 學年度安順國中健康促進學校評選

## 主題：健康護照



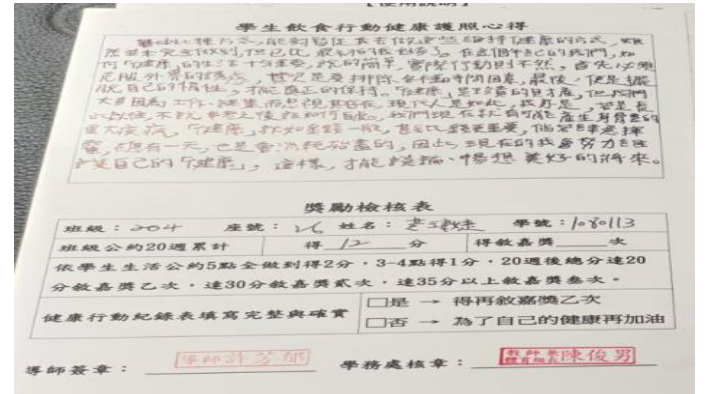
為了鼓勵全體學生培養規律運動的生活習慣，提升健康意識，推廣健康護照。



為了鼓勵全體學生培養規律運動的生活習慣，提升健康意識，推廣健康護照。



為了鼓勵全體學生培養規律運動的生活習慣，提升健康意識，推廣健康護照，由各班導師協助推動。



為了鼓勵全體學生培養規律運動的生活習慣，提升健康意識，推廣健康護照，由各班導師協助推動。



為了鼓勵全體學生培養規律運動的生活習慣，提升健康意識，推廣健康護照，結合本校優點卡，完成健康護照的內容即可累積點數。



為了鼓勵全體學生培養規律運動的生活習慣，提升健康意識，推廣健康護照，結合本校優點卡，完成健康護照的內容即可累積點數。

承辦人

教師兼體育衛生組長 **蘇志翰**

主任

教師兼學生事務主任 **徐碧真**

校長

臺南市立安順國民中學校長 **蔡宗憲**

# 114 學年度安順國中健康促進學校評選

## 主題：體格缺點學生追蹤矯治

姓名	黃子安	性別	男	年級	96	班級	96-1	班級導師	蔡宗憲	校受醫師	吳安瑛
健康檢查日期	115年3月21日	時間	上午 9:00	地點	校內	檢查醫師	吳安瑛	校受醫師	吳安瑛	校受醫師	吳安瑛
視力	0.75	視力	0.75	視力	0.75	視力	0.75	視力	0.75	視力	0.75
眼位	正位	眼位	正位	眼位	正位	眼位	正位	眼位	正位	眼位	正位
屈光	正視	屈光	正視	屈光	正視	屈光	正視	屈光	正視	屈光	正視
眼病	無異常	眼病	無異常	眼病	無異常	眼病	無異常	眼病	無異常	眼病	無異常
耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常
口腔	無異常	口腔	無異常	口腔	無異常	口腔	無異常	口腔	無異常	口腔	無異常
心臟	無異常	心臟	無異常	心臟	無異常	心臟	無異常	心臟	無異常	心臟	無異常
肺臟	無異常	肺臟	無異常	肺臟	無異常	肺臟	無異常	肺臟	無異常	肺臟	無異常
腹部	無異常	腹部	無異常	腹部	無異常	腹部	無異常	腹部	無異常	腹部	無異常
泌尿	無異常	泌尿	無異常	泌尿	無異常	泌尿	無異常	泌尿	無異常	泌尿	無異常
神經	無異常	神經	無異常	神經	無異常	神經	無異常	神經	無異常	神經	無異常
皮膚	無異常	皮膚	無異常	皮膚	無異常	皮膚	無異常	皮膚	無異常	皮膚	無異常
其他	無異常	其他	無異常	其他	無異常	其他	無異常	其他	無異常	其他	無異常
身高	158.3	體重	58.3	BMI	23.4	建議身高	156.1	建議體重	55.1	建議BMI	21.5
視力	0.75	視力	0.75	視力	0.75	視力	0.75	視力	0.75	視力	0.75
眼位	正位	眼位	正位	眼位	正位	眼位	正位	眼位	正位	眼位	正位
屈光	正視	屈光	正視	屈光	正視	屈光	正視	屈光	正視	屈光	正視
眼病	無異常	眼病	無異常	眼病	無異常	眼病	無異常	眼病	無異常	眼病	無異常
耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常
口腔	無異常	口腔	無異常	口腔	無異常	口腔	無異常	口腔	無異常	口腔	無異常
心臟	無異常	心臟	無異常	心臟	無異常	心臟	無異常	心臟	無異常	心臟	無異常
肺臟	無異常	肺臟	無異常	肺臟	無異常	肺臟	無異常	肺臟	無異常	肺臟	無異常
腹部	無異常	腹部	無異常	腹部	無異常	腹部	無異常	腹部	無異常	腹部	無異常
泌尿	無異常	泌尿	無異常	泌尿	無異常	泌尿	無異常	泌尿	無異常	泌尿	無異常
神經	無異常	神經	無異常	神經	無異常	神經	無異常	神經	無異常	神經	無異常
皮膚	無異常	皮膚	無異常	皮膚	無異常	皮膚	無異常	皮膚	無異常	皮膚	無異常
其他	無異常	其他	無異常	其他	無異常	其他	無異常	其他	無異常	其他	無異常

姓名	黃子安	性別	男	年級	96	班級	96-1	班級導師	蔡宗憲	校受醫師	吳安瑛
健康檢查日期	115年3月21日	時間	上午 9:00	地點	校內	檢查醫師	吳安瑛	校受醫師	吳安瑛	校受醫師	吳安瑛
視力	0.75	視力	0.75	視力	0.75	視力	0.75	視力	0.75	視力	0.75
眼位	正位	眼位	正位	眼位	正位	眼位	正位	眼位	正位	眼位	正位
屈光	正視	屈光	正視	屈光	正視	屈光	正視	屈光	正視	屈光	正視
眼病	無異常	眼病	無異常	眼病	無異常	眼病	無異常	眼病	無異常	眼病	無異常
耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常
口腔	無異常	口腔	無異常	口腔	無異常	口腔	無異常	口腔	無異常	口腔	無異常
心臟	無異常	心臟	無異常	心臟	無異常	心臟	無異常	心臟	無異常	心臟	無異常
肺臟	無異常	肺臟	無異常	肺臟	無異常	肺臟	無異常	肺臟	無異常	肺臟	無異常
腹部	無異常	腹部	無異常	腹部	無異常	腹部	無異常	腹部	無異常	腹部	無異常
泌尿	無異常	泌尿	無異常	泌尿	無異常	泌尿	無異常	泌尿	無異常	泌尿	無異常
神經	無異常	神經	無異常	神經	無異常	神經	無異常	神經	無異常	神經	無異常
皮膚	無異常	皮膚	無異常	皮膚	無異常	皮膚	無異常	皮膚	無異常	皮膚	無異常
其他	無異常	其他	無異常	其他	無異常	其他	無異常	其他	無異常	其他	無異常
身高	158.3	體重	58.3	BMI	23.4	建議身高	156.1	建議體重	55.1	建議BMI	21.5
視力	0.75	視力	0.75	視力	0.75	視力	0.75	視力	0.75	視力	0.75
眼位	正位	眼位	正位	眼位	正位	眼位	正位	眼位	正位	眼位	正位
屈光	正視	屈光	正視	屈光	正視	屈光	正視	屈光	正視	屈光	正視
眼病	無異常	眼病	無異常	眼病	無異常	眼病	無異常	眼病	無異常	眼病	無異常
耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常	耳鼻喉	無異常
口腔	無異常	口腔	無異常	口腔	無異常	口腔	無異常	口腔	無異常	口腔	無異常
心臟	無異常	心臟	無異常	心臟	無異常	心臟	無異常	心臟	無異常	心臟	無異常
肺臟	無異常	肺臟	無異常	肺臟	無異常	肺臟	無異常	肺臟	無異常	肺臟	無異常
腹部	無異常	腹部	無異常	腹部	無異常	腹部	無異常	腹部	無異常	腹部	無異常
泌尿	無異常	泌尿	無異常	泌尿	無異常	泌尿	無異常	泌尿	無異常	泌尿	無異常
神經	無異常	神經	無異常	神經	無異常	神經	無異常	神經	無異常	神經	無異常
皮膚	無異常	皮膚	無異常	皮膚	無異常	皮膚	無異常	皮膚	無異常	皮膚	無異常
其他	無異常	其他	無異常	其他	無異常	其他	無異常	其他	無異常	其他	無異常

### 針對國一新生健康檢查進行體格缺點學生追蹤矯治

### 針對國一新生健康檢查進行體格缺點學生追蹤矯治

**學童視力健康檢查結果複檢通知單**

依教育部訂健康指標：視力篩檢視力任一眼低於0.9者為視力不良，應通知家長帶往眼科複查

本學期學校健康檢查結果為：視力不良  
視力不良：0.2 視力左：0.2 視力右：0.9 戴鏡左：0.7  
(視力不良者應請未使用任何輔助工具，包括眼鏡、隱形眼鏡、角膜型等)

視力保健建議及注意事項

- 一、近視是疾病，一旦近視就終生近視，若不妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。
- 二、近視如未加以控制，容易高度近視 (度數 > 500 度)，而高度近視易產生早发性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。
- 三、當接到未通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。
- 四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視，近視眼用時時間每 30 分鐘休息 10 分鐘，3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。
- 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健康醫字第 1050014351 號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

**視力健康檢查複檢與矯治回條**

貴子女 9 年 7 班 2 號方，醫師檢查結果：目前尚無使用輔具 [ ] 戴鏡 [ ] 隱形眼鏡 [ ] 角膜型 [ ] 戴鏡視力右眼 0.7，左眼 0.6  
未使用上述輔具者 (角型型不填)：視視力 右 左

若有異常，請打勾 (可複選)

1.  弱視 (  右眼  左眼 )  
2.  斜視 (  右眼  左眼 )  
3.  其他異常

戴鏡：  否

度數：(請務必填寫下列各處，若角型型請填原度數)  
(1) 近視：右眼 ( 0.7 ) 度 左眼 ( 0.6 ) 度  
(2) 遠視：右眼 ( ) 度 左眼 ( ) 度  
(3) 散光(負值)：右眼 ( 100 ) 度 左眼 ( 25 ) 度  
3、其他異常 (請註明)

眼科醫師與學校聯絡事項：  
醫務機構名稱： 眼科醫師簽章： 檢查日期： 115 年 3 月 21 日  
家長聯絡事項： 家長簽章： 蔡宗憲  
學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項項回覆 請於 2026 年 3 月 27 日前繳交回條

**學童視力健康檢查結果複檢通知單**

依教育部訂健康指標：視力篩檢視力任一眼低於0.9者為視力不良，應通知家長帶往眼科複查

本學期學校健康檢查結果為：視力不良  
視力不良：0.2 視力左：0.2 戴鏡左：0.9 戴鏡右：0.7  
(視力不良者應請未使用任何輔助工具，包括眼鏡、隱形眼鏡、角膜型等)

視力保健建議及注意事項

- 一、近視是疾病，一旦近視就終生近視，若不妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。
- 二、近視如未加以控制，容易高度近視 (度數 > 500 度)，而高度近視易產生早发性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。
- 三、當接到未通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。
- 四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視，近視眼用時時間每 30 分鐘休息 10 分鐘，3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。
- 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健康醫字第 1050014351 號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

**視力健康檢查複檢與矯治回條**

貴子女 9 年 7 班 2 號方，醫師檢查結果：目前尚無使用輔具 [ ] 戴鏡 [ ] 隱形眼鏡 [ ] 角膜型 [ ] 戴鏡視力右眼 0.7，左眼 0.6  
未使用上述輔具者 (角型型不填)：視視力 右 左

若有異常，請打勾 (可複選)

1.  弱視 (  右眼  左眼 )  
2.  斜視 (  右眼  左眼 )  
3.  其他異常

戴鏡：  否

度數：(請務必填寫下列各處，若角型型請填原度數)  
(1) 近視：右眼 ( 0.7 ) 度 左眼 ( 0.6 ) 度  
(2) 遠視：右眼 ( ) 度 左眼 ( ) 度  
(3) 散光(負值)：右眼 ( 100 ) 度 左眼 ( 25 ) 度  
3、其他異常 (請註明)

眼科醫師與學校聯絡事項：  
醫務機構名稱： 眼科醫師簽章： 檢查日期： 115 年 3 月 21 日  
家長聯絡事項： 家長簽章： 蔡宗憲  
學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項項回覆 請於 2026 年 3 月 27 日前繳交回條

### 針對每學期視力檢查的學生進行體格缺點學生追蹤矯治

### 針對每學期視力檢查的學生進行體格缺點學生追蹤矯治

**身高體重測量結果通知單**

親愛的家長：貴子女 8 年 5 班 1 號方  
身高體重檢查結果為：身高：158.3 公分 體重：58.3 公斤 建議體重 55.1 公斤  
經測結果為：體重過重

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，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，為了易於易記，以 85210 做宣導，請您一同協助孩子檢視，做到下列事項：

8:  天天吃 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。  
5:  天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果 (3 份蔬菜 2 份水果)。  
 用水果、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:  四電 (電視、電腦、電動、電話) 使用時間每天少於 2 小時。  
 在餐前專心用餐。  
 知嘴慢嚼。

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。

**家長通知單回條**

貴子女 8 年 5 班 1 號方  
家長簽章： 蔡宗憲  
家長聯絡事項：  
學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項項回覆 請於 2026 年 3 月 27 日前繳交回條

**身高體重測量結果通知單**

親愛的家長：貴子女 8 年 5 班 1 號方  
身高體重檢查結果為：身高：158.3 公分 體重：58.3 公斤 建議體重 55.1 公斤  
經測結果為：體重過重

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，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，為了易於易記，以 85210 做宣導，請您一同協助孩子檢視，做到下列事項：

8:  天天吃 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。  
5:  天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果 (3 份蔬菜 2 份水果)。  
 用水果、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:  四電 (電視、電腦、電動、電話) 使用時間每天少於 2 小時。  
 在餐前專心用餐。  
 知嘴慢嚼。

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。

**家長通知單回條**

貴子女 8 年 5 班 1 號方  
家長簽章： 蔡宗憲  
家長聯絡事項：  
學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項項回覆 請於 2026 年 3 月 27 日前繳交回條

### 針對每學期身高體重檢查的學生進行體格缺點學生追蹤矯治

### 針對每學期身高體重檢查的學生進行體格缺點學生追蹤矯治

承辦人 教師 蘇志翰 主任 教師 徐碧真 校長 臺南市立安順國民中學 蔡宗憲

# 臺南市政府教育局暨所屬學校幼兒園 114 年度職工健康檢查勞務採購案簽收單

本醫院承攬「臺南市政府教育局暨所屬學校幼兒園 114 年度職工健康檢查勞務採購」乙案，今已完成 貴校職工健康檢查共計 43 人（詳如受檢員工檢查清冊總表），並依契約規定完成：

1. 健檢日期：114 年 05 月 28 日，未逾期逾期
2. 員工個人健康檢查手冊。  
補檢：健康檢查計\_\_\_\_\_人。  
    內含個人健康檢查紀錄表  
預檢：健康檢查計\_\_\_\_\_人。  
    內含個人健康檢查紀錄表
3. 受檢員工檢查總表
4. 異常總清冊異常項目統計圖表各項異常統計名單
5. 十年心血管疾病風險評估資料總表風險指數統計名單
6. 資料光碟 1 份
7. 肌肉骨骼、過勞問卷 1 本

惠請 貴校辦理點驗(收)。

此致

學校名稱 臺南市安南區

廠商名稱：慶昇醫療社團法人慶昇醫院

負責人：黃旭揚

地址：嘉義市西區新榮路 339

電話：05-2169000



承辦人核章	承辦處室主任核章	機關首長或授權人員核章

備註：

1. 依契約規定，簽收單之日期以「機關收文日為完成履約日」，請各校配合收文用印。
2. 依契約規定，承攬廠商應於各別學校健康檢查完畢後，於受檢日起 14 日曆天內繳交健康檢查資料。

中華民國 1 1 4 年 0 6 月 0 5 日

臺南市政府教育局暨所屬學校幼兒園 114 年度職工健康檢查採購案

工作報告表

一、學校名稱：臺南市安南區

二、區 域：永華區 新豐區 新化區 新營區 曾文區 北門區

三、健康檢查實施日期：114 年 05 月 28 日

四、出勤人力：醫師 1 名、醫檢師 2 名、護理師 5 名、設備操作人員 1 名、行政人員 4 名、放射師 1 名

五、出勤設備類別：X光車 部、聽力車 部、其他 X光車與聽力車二合一

六、工作開始時間： 08 時 00 分；工作結束時間： 時 分

七、承攬醫療院所出勤人力基本資料：

職稱	姓名	合格證書編號	職稱	姓名	合格證書編號
醫師	蔡政宏		行政人員	張淑如	
護理師	陳美君	填寫此區域由醫院	行政人員	葉素琬	填寫此區域由醫院
護理師	王富香		行政人員	林治忠	
護理師	林淑華		行政人員	林裕專	
護理師	鍾怡潔		超音波操作人員	郭永恭	
護理師	林芳瑩				
醫檢師	何雅惠				
醫檢師	黃虹諭				
放射師	謝政芳				

八、健檢實施人數統計：

項目	全校職工健康檢查總人數(A) (造冊人數)	參與 4500 健康檢查總人數(B)	參與 3500 健康檢查總人數(C)	參與 800 健康檢查總人數(D)	未參與健康檢查總人數(E)	合計 F(F=B+C+D+E) (A 與 F 兩值應相等)
數量	44	13	16	14	1	44

九、廠商提供成人健康檢查商品券數量統計：

項目	全校健康檢查總人數 (造冊人數)(A)	商品券領取人數(100 元)(B)	商品券領取人數(50 元)(C)	未領人數(D)	合計(E=A) (E=B+C+D)
人數	44	29	14	1	44

十、出勤人力、設備照片黏貼處

<p>1 設備</p> 	<p>2 設備</p> 	<p>3 人力</p> 
<p>說明：X光車(X光車與聽力檢測合併)</p>	<p>說明：聽力車(X光車與聽力檢測合併)</p>	<p>說明：健康檢查會場</p>

十一、其他記事

無

備註：本工作報告表一式兩份，記載後由受檢學校、承攬醫院各自用印後，雙方各執乙份。

<p>受檢學校簽章</p>	<p>承攬醫院簽章</p>
<p>授權人員簽章： </p>	<p></p>

中 華 民 國 114 年 5 月 28 日

114 學年度臺南市安南區安順國民中學  
學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果總覽表

壹、年度指標				
項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
一	體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率	填報率100%，通過率與上學年度相比進步5%：2點	2	2
二	執行學校SH150計畫	執行學校SH150計畫：2點	2	2
三	辦理校內或參加本市任2項普及化運動比賽，校內自行辦理參與班級達全校7成以上	全市性普及化運動比賽，參加1項比賽、校內普及化運動，辦理1項比賽：2點	2	2
四	年度學生體位適中率提高	提高0.5~0.9%，適中率達114學年度上學期全國平均值：2點	2	2
五	施行餐前5分鐘飲食教育	每週施行1次：3點	3	3
六	辦理水域安全課程	水域安全課程推動成果：1點	1	1

項次	年度指標	目標數值	學校申請點數	期末達成率點數
七	推廣健康護照	1/3年級數 實施：1點	1	0
八	推廣餐前5分鐘專書教學	每學期實施 1次：1點	1	1
九	午餐剩食率降低	降低 4~4.9%：1 點	1	1
十	學校建置自給農園以推動食農教育	校內自行推 動：1點	1	1

貳、畢業生個人健康行動獎勵人數統計

一	健康活力五優獎人數(完成5項健康行動者)	共0人
二	身體力行實踐獎人數(完成3~4項健康行動者)	共0人

參、健康護照

一	學校健康護照	
---	--------	---

## 114 學年度臺南市安南區安順國民中學 學校健康體適能與飲食教育行動計畫執行成果報告

指標一：體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率

一、執行方式：

(一)於每年校慶運動會結束後2週體育課期間規劃檢測

(二)於上學期期末接受同學補測

二、執行對象：一二三年級

三、指標目標及點數：填報率100%，通過率與上學年度相比進步5%：2點

四、預期效益：

(一)113學年體適能適中比率提升比起112學年度進步10%，故114學年度進步比率預期趨緩

(二)體適能適中比率應以年級比較(同一群)，建議教育部體適能網站有此數據分析

五、實際成效：

一、於體育課程中教學及訓練提升學生體適能

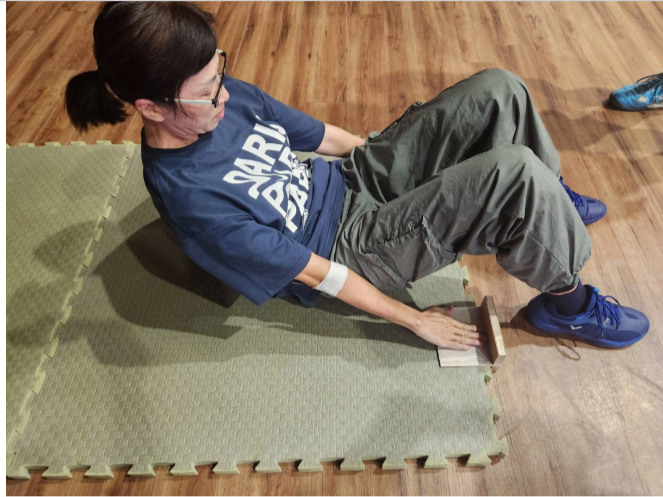
二、於體育課程中進行體適能檢測

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標一成果照片(4~6 張)



仰臥捲腹測驗示範說明



學生進行仰臥捲腹檢測



坐姿體前彎檢測



立定跳遠檢測



心肺耐力檢測



立定跳遠補測

指標二：執行學校SH150計畫

一、執行方式：

(一)執行114學年度臺南市安南區安順國民中學SH150方案推動計畫

(二)舉辦各項運動比賽，提升學生休閒運動習慣，進而提升學生體適能適中比率

二、執行對象：一二三年級

三、指標目標及點數：執行學校SH150計畫：2點

四、預期效益：

(一)學校運動會比賽及班際球類競賽(羽球、排球、籃球)之舉辦，明顯提升放學後學生運動的人口

(二)透過群體向心的力量能吸引同學一起運動，達到健康的身心目的。

五、實際成效：

一、學校因舉辦班際球類競賽有助於上課教學的目標

二、同學放學後留在學校一起練籃球、排球、羽球的人口增加

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標二成果照片(4~6張)



一年級班際投籃接力賽



二三年級班際排球賽



校慶全校3KM路跑



校慶運動會趣味龍舟



校慶運動會100M均速賽



校慶全校3KM路跑做操熱身

指標三：辦理校內或參加本市任2項普及化運動比賽，校內自行辦理參與班級達全校7成以上

一、執行方式：

(一)參加台南市普及化大隊接力比賽

(二)校內自行辦理全校3KM健康路跑活動

二、執行對象：一二三年級

三、指標目標及點數：全市性普及化運動比賽，參加1項比賽、校內普及化運動，辦理1項比賽：2點

四、預期效益：

(一)校慶運動會大隊接力比賽挑選年級第一名的班級參加比賽

(二)全校學生目標3KM路跑，以鍛鍊學生心肺適能為目標

五、實際成效：

一、舉辦校慶運動會大隊接力比賽，運動會前的體育課賣力練習

二、本校一年級第一名的班級代表參加普及化大隊接力

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標三成果照片(4~6 張)



帶領本校705參加普及化大隊接力



檢錄前準備



檢錄預備中1



檢錄預備中2



分組就位

#### 指標四：年度學生體位適中率提高

##### 一、執行方式：

(一)每學年度上下學期由健康中心安排身高體重視力檢查測量。

(二)於檢測期間及健康教育課程中教導營養教育的認知教育

##### 二、執行對象：一二三年級學生

三、指標目標及點數：提高0.5~0.9%，適中率達114學年度上學期全國平均值：2點

##### 四、預期效益：

(一)因青春期學生特別重視身高體重，故教導營養素攝取比例的認知及充分運動及睡眠的重要性，提升動機

(二)透過餐前5分鐘教育及運動比賽的增加，更能提升體適能室中比例

##### 五、實際成效：

一、由於青春期男女對身形的重視透過飲食教育宣導影響提升體位適中率

六、學校申請點數：2

七、學校自評點數：2

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標四成果照片(4~6 張)



身高體重視力前衛教說明1



身高體重視力前衛教說明2



身高體重測量



視力檢測-女



視力檢測-男



身高體重視力前衛教說明3

指標五：施行餐前5分鐘飲食教育

一、執行方式：

(一)教室播放「餐前5分鐘」影片，使學生重視飲食教育的健康

(二)透過播放「餐前5分鐘」影片，培養學生帶得走的生活能力

二、執行對象：全校教職員工生(含素食)

三、指標目標及點數：每週施行1次：3點

四、預期效益：

(一)使飲食教育學習更貼近生活，達到潛移默化效果

(二)自主增加學生健康飲食意願，把好的營養吃下肚

五、實際成效：

- 一、每月以在地食材為主題，提升學生對在地農業與食材來源的認識。
- 二、透過影片與海報引導學生從感官體驗出發，讓不挑食轉化為自發性的健康行為。

六、學校申請點數：3

七、學校自評點數：3

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標五成果照片(4~6 張)



讓各班觀看餐前五分鐘影片，落實飲食教育，以影片引導學生從感官體驗出發



讓各班觀看餐前五分鐘影片，落實飲食教育，以影片引導學生從感官體驗出發



讓各班觀看餐前五分鐘影片，落實飲食教育，以影片引導學生從感官體驗出發



讓各班觀看餐前五分鐘影片，落實飲食教育，以影片引導學生從感官體驗出發

指標六：辦理水域安全課程

一、執行方式：

- (一)升旗時間上下學期各宣導1場水上安全教育
- (二)健教課及游泳課時再入班宣講

二、執行對象：一二三年級

三、指標目標及點數：水域安全課程推動成果：1點

四、預期效益：

- (一)增強學生對水上安全教育的認知，減低水上安全事故的風險

(二)提升學生水上自救的能力及救人的能力

五、實際成效：

一、於健教課程中進行水上安全教育宣導

二、利用升旗時間

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：1

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標六成果照片(4~6 張)



水上安全防溺宣導1



水上安全防溺宣導2



水上安全防溺宣導3



水上安全防溺宣導4



水上安全教育入班宣導



指標七：推廣健康護照

一、執行方式：

二、執行對象：一年級

三、指標目標及點數：1/3年級數實施：1點

四、預期效益：

(一)因一年級有敘獎之需求，故推行較為容易

(二)護照中有運動與營養的認知及執行行動紀錄，若心得填寫優良經導師之推薦可再增加敘獎額度

五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：

九、指標七成果照片(4~6 張)

指標八：推廣餐前5分鐘專書教學

一、執行方式：

(一)請一二三年級健康教育教師於課堂中介紹餐前5分鐘專書，並融入教學

二、執行對象：全校一二三年級

三、指標目標及點數：每學期實施1次：1點

四、預期效益：

(一)提供教材來源讓學生可以自行上網觀看

(二)結合午餐時間之餐前5分鐘主題海報彙編及影片觀賞

五、實際成效：

一、提升學生對食物的認知

二、學生可根據學習單記錄自己每天用餐情況，分析是否符合健康飲食趨勢。

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：

九、指標八成果照片(4~6 張)



學生在健康教育課以餐前5分鐘專書融入課程



學生在健康教育課以餐前5分鐘專書融入課程

#### 指標九：午餐剩食率降低

##### 一、執行方式：

- (一)每月與午餐供應廚房開會討論菜單，在午餐規範內提供學生喜歡吃的食物
- (二)選用節氣食材，並設計主題日料理或特色餐點提升學生食慾

##### 二、執行對象：本校使用午餐的教職員工生（含素食）

##### 三、指標目標及點數：降低4~4.9%：1點

##### 四、預期效益：

- (一)減少可食的食物被浪費丟棄
- (二)讓學生理解為什麼要這樣吃

##### 五、實際成效：

- 一、剩食顯著降低
- 二、廚餘總量下降
- 三、預算與食材節省

##### 六、學校申請點數：1

##### 七、學校自評點數：0

##### 八、佐證文件：[↓](#)

##### 九、指標九成果照片(4~6 張)



彈性調整每餐配餐數量，培養學生惜食觀念，融入在地食材，針對學生喜好調整菜單並做滾動式修正。



彈性調整每餐配餐數量，培養學生惜食觀念，融入在地食材，針對學生喜好調整菜單並做滾動式修正。



彈性調整每餐配餐數量，培養學生惜食觀念，融入在地食材，針對學生喜好調整菜單並做滾動式修正。



彈性調整每餐配餐數量，培養學生惜食觀念，融入在地食材，針對學生喜好調整菜單並做滾動式修正。

#### 指標十：學校建置自給農園以推動食農教育

##### 一、執行方式：

(一)運用校園空間設置菜園，讓教職員工、社區民眾與志工、學生透過農事操作與學習

##### 二、執行對象：全體教職員工生

三、指標目標及點數：校內自行推動：1點

##### 四、預期效益：

(一)體驗種菜、照顧及採收農作物的歷程，體驗從做中學

##### 五、實際成效：

六、學校申請點數：1

七、學校自評點數：0

八、佐證文件：[↓](#)

九、指標十成果照片(4~6 張)



本校在力行樓後方有建置農園，運用校園空間設置農園，讓教職員工、社區民眾與志工、學生透過農事操作與學習，體驗種菜、照顧及採收農作物的歷程，體驗從做中學。



本校在力行樓後方有建置農園，運用校園空間設置農園，讓教職員工、社區民眾與志工、學生透過農事操作與學習，體驗種菜、照顧及採收農作物的歷程，體驗從做中學。



本校有特教班，運用校園空間設置農園，讓教職員工、社區民眾與志工、學生透過農事操作與學習，體驗種菜、照顧及採收農作物的歷程，體驗從做中學。



運用校園空間設置農園，近期種植韭菜、九層塔、青江菜、芋頭等作物，也讓校園志工（社區民眾）利用空餘時間來整理農園。

全校金、銀獎累計學生人數

一、全校金獎累計學生人數：共 0 人

二、全校銀獎累計學生人數：共 0 人

三、獲獎名冊：

健康護照

一、學校健康護照：[↓](#)