

臺南市 114 學年度新南國民小學健康促進學校成果

6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員工，協助進行期自主健康管理

佐證資料



每學年一、四年級學生健康檢查



每學年一、四年級學生健康檢查



體位過重學生定期測量身高體重
並進行衛教宣導



位過重學生定期測量身高體重
並進行衛教宣導



康寧醫院健康管理中心到校
進行健康促進課程



康寧醫院健康管理中心到校
進行健康促進課程



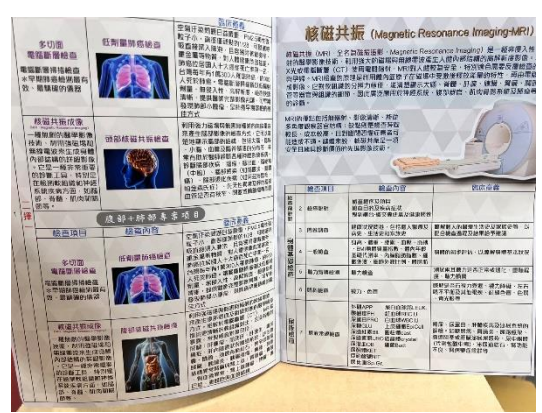
康寧醫院健康管理中心到校
進行健康促進課程



康寧醫院健康管理中心到校
進行健康促進課程



康寧醫院健康管理中心提供教職員
健康檢查優惠



康寧醫院健康管理中心提供教職員
健康檢查優惠



慶醫健康管理到校分享心理舒壓課程



慶醫健康管理到校分享心理舒壓課程



慶醫健康管理到校分享心理舒壓課程



慶醫健康管理到校分享心理舒壓課程



慶醫健康管理到校分享心理舒壓課程



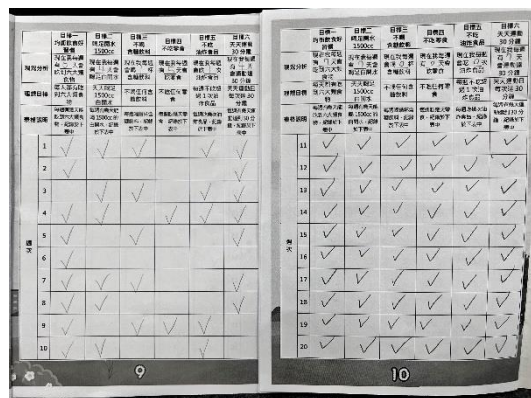
慶醫健康管理到校分享心理舒壓課程

114 學年度臺南市新南國小健康護照施行成果

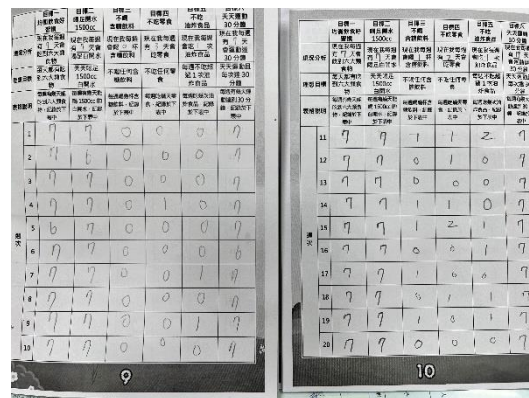
健康護照	執行時間	參與對象	參與人數
	114 學年度上下學期	三~六年級學生	430

說明：針對本校三~六年級學生發放健康護照，由導師、健體老師、家長共同陪伴孩子完成，藉由紀錄漸漸調整，養成規律運動、均衡飲食的習慣。

照片



301



301



302



302

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
均衡飲食 每餐吃好 每星期 1500cc	充足睡眠 每晚睡足 7-9小時	不吸煙 不吸鴉片	戒除酒癮 戒除酒癮	不吸毒品 不吸毒品	天天運動 每天運動 30分鐘
我共有 2 名成員符合目標一：每星期有吃到大類食物	我共有 19 名成員符合目標二：天天睡足1500cc白開水	我共有 10 名成員符合目標三：不吸任何煙草類	我共有 16 名成員符合目標四：不吸任何毒品	我共有 15 名成員符合目標五：每星期不吃超過1次油炸食品	我共有 17 名成員符合目標六：天天運動且每次達30分鐘
導師 檢核簽章	家長 檢核簽章				

303

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
均衡飲食 每餐吃好 每星期 1500cc	充足睡眠 每晚睡足 7-9小時	不吸煙 不吸鴉片	戒除酒癮 戒除酒癮	不吸毒品 不吸毒品	天天運動 每天運動 30分鐘
我共有 2 名成員符合目標一：每星期有吃到大類食物	我共有 19 名成員符合目標二：天天睡足1500cc白開水	我共有 10 名成員符合目標三：不吸任何煙草類	我共有 16 名成員符合目標四：不吸任何毒品	我共有 15 名成員符合目標五：每星期不吃超過1次油炸食品	我共有 17 名成員符合目標六：天天運動且每次達30分鐘
導師 檢核簽章	家長 檢核簽章				

303

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
均衡飲食 每餐吃好 每星期 1500cc	充足睡眠 每晚睡足 7-9小時	不吸煙 不吸鴉片	戒除酒癮 戒除酒癮	不吸毒品 不吸毒品	天天運動 每天運動 30分鐘
我共有 2 名成員符合目標一：每星期有吃到大類食物	我共有 19 名成員符合目標二：天天睡足1500cc白開水	我共有 10 名成員符合目標三：不吸任何煙草類	我共有 16 名成員符合目標四：不吸任何毒品	我共有 15 名成員符合目標五：每星期不吃超過1次油炸食品	我共有 17 名成員符合目標六：天天運動且每次達30分鐘
導師 檢核簽章	家長 檢核簽章				

304

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
均衡飲食 每餐吃好 每星期 1500cc	充足睡眠 每晚睡足 7-9小時	不吸煙 不吸鴉片	戒除酒癮 戒除酒癮	不吸毒品 不吸毒品	天天運動 每天運動 30分鐘
我共有 2 名成員符合目標一：每星期有吃到大類食物	我共有 19 名成員符合目標二：天天睡足1500cc白開水	我共有 10 名成員符合目標三：不吸任何煙草類	我共有 16 名成員符合目標四：不吸任何毒品	我共有 15 名成員符合目標五：每星期不吃超過1次油炸食品	我共有 17 名成員符合目標六：天天運動且每次達30分鐘
導師 檢核簽章	家長 檢核簽章				

304

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
均衡飲食 每餐吃好 每星期 1500cc	充足睡眠 每晚睡足 7-9小時	不吸煙 不吸鴉片	戒除酒癮 戒除酒癮	不吸毒品 不吸毒品	天天運動 每天運動 30分鐘
我共有 8 名成員符合目標一：每星期有吃到大類食物	我共有 20 名成員符合目標二：天天睡足1500cc白開水	我共有 12 名成員符合目標三：不吸任何煙草類	我共有 6 名成員符合目標四：不吸任何毒品	我共有 8 名成員符合目標五：每星期不吃超過1次油炸食品	我共有 13 名成員符合目標六：天天運動且每次達30分鐘
導師 檢核簽章	家長 檢核簽章				

401

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
均衡飲食 每餐吃好 每星期 1500cc	充足睡眠 每晚睡足 7-9小時	不吸煙 不吸鴉片	戒除酒癮 戒除酒癮	不吸毒品 不吸毒品	天天運動 每天運動 30分鐘
我共有 8 名成員符合目標一：每星期有吃到大類食物	我共有 20 名成員符合目標二：天天睡足1500cc白開水	我共有 12 名成員符合目標三：不吸任何煙草類	我共有 6 名成員符合目標四：不吸任何毒品	我共有 8 名成員符合目標五：每星期不吃超過1次油炸食品	我共有 13 名成員符合目標六：天天運動且每次達30分鐘
導師 檢核簽章	家長 檢核簽章				

401

健康行動紀錄表

我共有 20 週達成目標一：每天都有吃到大類食物

我共有 20 週達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 0 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 0 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 0 週達成目標五：每週不吃超過1次油炸食品

我共有 20 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	7	7	1	1	1	7
2	7	7	1	1	1	7
3	7	7	1	1	1	7
4	7	7	1	1	1	7
5	7	7	1	1	1	7
6	7	7	1	1	1	7
7	7	7	1	1	1	7
8	7	7	1	1	1	7
9	7	7	1	1	1	7
10	7	7	1	1	1	7

導師 檢核簽章 王心怡 家長 檢核簽章 李善珍

402

健康行動紀錄表

我共有 20 週達成目標一：每天都有吃到大類食物

我共有 20 週達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 20 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 20 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 20 週達成目標五：每週不吃超過1次油炸食品

我共有 20 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	7	7	0	2	3	2
2	7	7	0	2	3	2
3	7	7	0	2	3	2
4	7	7	0	2	3	2
5	7	7	0	2	3	2
6	7	7	0	2	3	2
7	7	7	0	2	3	2
8	7	7	0	2	3	2
9	7	7	0	2	3	2
10	7	7	0	2	3	2

導師 檢核簽章 王心怡 家長 檢核簽章 李善珍

402

健康行動紀錄表

我共有 20 週達成目標一：每天都有吃到大類食物

我共有 20 週達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 0 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 20 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 20 週達成目標五：每週不吃超過1次油炸食品

我共有 0 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	7	7	1	0	0	5
2	7	7	1	0	0	5
3	7	7	1	0	0	5
4	7	7	1	0	0	5
5	7	7	1	0	0	5
6	7	7	1	0	0	5
7	7	7	1	0	0	5
8	7	7	1	0	0	5
9	7	7	1	0	0	5
10	7	7	1	0	0	5

導師 檢核簽章 王心怡 家長 檢核簽章 李善珍

403

健康行動紀錄表

我共有 21 週達成目標一：每天都有吃到大類食物

我共有 21 週達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 21 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 0 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 0 週達成目標五：每週不吃超過1次油炸食品

我共有 21 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	7	7	2	2	1	7
2	7	7	1	1	1	7
3	7	7	1	1	1	7
4	7	7	2	5	1	7
5	7	7	1	1	1	7
6	7	7	2	2	1	7
7	7	7	1	1	1	7
8	7	7	2	1	0	7
9	7	7	2	1	1	7
10	7	7	1	1	0	7

導師 檢核簽章 王心怡 家長 檢核簽章 李善珍

403

健康行動紀錄表

我共有 20 週達成目標一：每天都有吃到大類食物

我共有 0 週達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 0 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 0 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 6 週達成目標五：每週不吃超過1次油炸食品

我共有 20 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	7	3	3	5	1	7
2	7	3	3	6	2	7
3	7	3	2	4	1	7
4	7	3	4	3	2	7
5	7	4	4	2	1	7
6	7	4	4	5	1	7
7	7	4	2	5	2	7
8	7	3	4	6	2	7
9	7	4	3	5	2	7
10	7	5	4	4	1	7

導師 檢核簽章 王心怡 家長 檢核簽章 李善珍

404

健康行動紀錄表

我共有 18 週達成目標一：每天都有吃到大類食物

我共有 20 週達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 0 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 0 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 20 週達成目標五：每週不吃超過1次油炸食品

我共有 20 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	7	7	1	4	1	7
2	6	7	1	4	1	7
3	6	7	1	4	1	7
4	7	7	1	4	1	7
5	7	7	1	4	1	7
6	7	7	1	4	1	7
7	7	7	1	4	1	7
8	7	7	1	4	1	7
9	7	7	1	4	1	7
10	7	7	1	4	1	7

導師 檢核簽章 王心怡 家長 檢核簽章 李善珍

404

吃過多零食的缺點

- 營養不均
- 肥胖
- 增加腎臟負擔
- 消化不良

含糖飲料的缺點

- 蛀牙
- 容易肥胖
- 注意力不集中
- 越喝越渴

油炸食品的缺點

- 癌症生長
- 心血管疾病
- 容易肥胖
- 過多可能致癌

個人健康紀錄

性別 女生 年齡 11歲
Gender Age

	期初	期末
身高	156.0 公分	158.9 公分
體重	37.9 公斤	38.5 公斤
身體質量指數 (BMI)	23.7	22.5
腰圍	公分	公分
視力	左 0.5 右 0.5	左 0.5 右 0.5

體適能紀錄

	期初	期末
800公尺賽跑	5 分 28 秒	5 分 12 秒
立定跳遠	40 公分	公分
60秒仰臥捲腹	4 下	下
坐墊體前彎	36 公分	公分

501

日期	自評一 飲食均衡 營養	自評二 增加運動 量	自評三 減少零食 攝取	自評四 戒除含糖 飲料	自評五 戒除油炸 食品	自評六 戒除垃圾 食品	自評七 戒除宵夜 習慣	自評八 戒除熬夜 習慣	自評九 戒除吸菸 習慣	自評十 戒除飲酒 習慣
1	7	7	2	3	2	5				
2	7	5	2	3	2	4				
3	7	5	2	3	2	7				
4	7	5	2	3	2	4				
5	7	5	2	3	2	4				
6	7	5	2	3	2	4				
7	7	5	2	3	2	7				
8	7	5	2	3	2	4				
9	7	5	2	3	2	4				
10	7	7	0	0	2	7				

501

吃過多零食的缺點

- 營養不均
- 肥胖
- 增加腎臟負擔
- 消化不良

含糖飲料的缺點

- 蛀牙
- 容易肥胖
- 注意力不集中
- 越喝越渴

油炸食品的缺點

- 癌症生長
- 心血管疾病
- 容易肥胖
- 過多可能致癌

個人健康紀錄

性別 年齡
Gender Age

	期初	期末
身高	159.9 公分	164.1 公分
體重	46 公斤	49.7 公斤
身體質量指數 (BMI)	18.1	17.9
腰圍	36 公分	43 公分
視力	左 0.9 右 0.9	左 0.8 右 0.9

體適能紀錄

	期初	期末
800公尺賽跑	3 分 56 秒	3 分 18 秒
立定跳遠	190 公分	210 公分
60秒仰臥捲腹	26 下	39 下
坐墊體前彎	47 公分	35 公分

502

日期	自評一 飲食均衡 營養	自評二 增加運動 量	自評三 減少零食 攝取	自評四 戒除含糖 飲料	自評五 戒除油炸 食品	自評六 戒除垃圾 食品	自評七 戒除宵夜 習慣	自評八 戒除熬夜 習慣	自評九 戒除吸菸 習慣	自評十 戒除飲酒 習慣
1	7	4	1	2	1	7				
2	6	4	1	2	1	7				
3	7	4	1	3	1	7				
4	5	4	1	1	1	7				
5	6	4	1	2	1	7				
6	7	4	0	1	2	7				
7	7	4	1	2	1	7				
8	6	4	1	2	0	7				
9	5	4	1	1	0	7				
10	7	4	0	3	0	7				

502

健康行動紀錄表

我共有 20 週達成目標一：每天都有吃到大蒜素

我共有 16 週達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 19 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 19 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 20 週達成目標五：每週不吃超過1次油炸食品

我共有 20 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

導師 檢核簽章 [Signature]

家長 檢核簽章 [Signature]

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	7	7	0	0	0	7
2	7	6	0	0	0	7
3	7	6	0	0	0	7
4	7	7	0	0	0	7
5	7	7	0	1	0	7
6	7	7	0	0	0	7
7	7	7	0	0	0	7
8	7	7	0	0	0	7
9	7	7	0	0	0	7
10	7	7	0	0	0	7

503

健康行動紀錄表

我共有 9 週達成目標一：每天都有吃到大蒜素

我共有 6 週達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 3 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 3 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 7 週達成目標五：每週不吃超過1次油炸食品

我共有 8 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

導師 檢核簽章 [Signature]

家長 檢核簽章 [Signature]

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	7	7	0	0	0	7
2	7	7	0	0	0	7
3	6	7	0	0	0	7
4	5	7	0	0	0	7
5	7	7	0	0	0	7
6	5	6	0	0	0	7
7	6	7	0	0	0	7
8	7	6	0	0	0	7
9	5	5	0	0	0	7
10	7	6	0	0	0	7

503

吃過多零食的缺點

- 營養不均
- 肥胖
- 增加腎臟負擔
- 消化不良

含糖飲料的缺點

- 蛀牙
- 容易肥胖
- 注意力不集中
- 越喝越渴

油炸食品的缺點

- 痘痘生長
- 心血管疾病
- 容易肥胖
- 過多可能致癌

個人健康紀錄

性別 **女** 年齡 **11**

Gender **女** Age **11**

	期初	期末
身高	160 公分	163 公分
體重	43 公斤	46 公斤
身體質量指數 (BMI)	16.7	17.3
腰圍	70 公分	75 公分
腕力	左 09 右 09	左 10 右 11

體適能紀錄

	期初	期末
800公尺長跑	分 秒	分 秒
立定跳遠	145 公分	152 公分
60秒仰臥撐	下	下
坐墊體前彎	21 公分	21 公分

504

吃過多零食的缺點

- 營養不均
- 肥胖
- 增加腎臟負擔
- 消化不良

含糖飲料的缺點

- 蛀牙
- 容易肥胖
- 注意力不集中
- 越喝越渴

油炸食品的缺點

- 痘痘生長
- 心血管疾病
- 容易肥胖
- 過多可能致癌

個人健康紀錄

性別 **女** 年齡 **11歲 12歲**

Gender **女** Age **11歲 12歲**

	期初	期末
身高	147.8 公分	147 公分
體重	36.4 公斤	37 公斤
身體質量指數 (BMI)	16.9	
腰圍	公分	公分
腕力	左 10 右 10	左 10 右 10

體適能紀錄

	期初	期末
800公尺長跑	分 秒	分 秒
立定跳遠	15 公分	公分
60秒仰臥撐	下	下
坐墊體前彎	24 公分	公分

504

健康行動紀錄表

我共有 20 項達成目標一：每天都有吃到大餐食物

我共有 20 項達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 3 項達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 6 項達成目標四：不吃任何零食

我共有 20 項達成目標五：每週不吃超過1次油炸食品

我共有 20 項達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

項目	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	✓	✓	✓	✓	✓	✓

導師 檢核簽章 **李維** 家長 檢核簽章 **黃曉晴**

601

健康行動紀錄表

我共有 20 項達成目標一：每天都有吃到大餐食物

我共有 20 項達成目標二：天天喝足1500cc白開水

我共有 11 項達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 11 項達成目標四：不吃任何零食

我共有 20 項達成目標五：每週不吃超過1次油炸食品

我共有 20 項達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

項目	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	5	3	3	6	2	6
2	5	6	2	5	1	6
3	5	6	3	4	0	6
4	4	4	3	6	0	6
5	5	5	3	6	0	6
6	3	5	1	6	1	6
7	4	4	2	5	2	6
8	6	3	3	5	0	6
9	7	5	3	6	2	6
10	5	5	3	5	2	6

導師 檢核簽章 **李維** 家長 檢核簽章 **黃曉晴**

601

吃過多零食的缺點

- 營養不均
- 肥胖
- 增加腎臟負擔
- 消化不良

含糖飲料的缺點

- 蛀牙
- 容易肥胖
- 注意力不集中
- 越喝越渴

油炸食品的缺點

- 痘痘生長
- 心血管疾病
- 容易肥胖
- 過多可能致癌

個人健康紀錄

性別 **女** 年齡 **11**

Gender **女** Age **11**

	期初	期末
身高	163 公分	166 公分
體重	40 公斤	43 公斤
身體質量指數 (BMI)	15.3	15.7
腰圍	公分	公分
腕力	左 10 右 10	左 10 右 10

體適能紀錄

	期初	期末
800公尺長跑	5 分 24 秒	5 分 24 秒
立定跳遠	150 公分	17 公分
60秒仰臥撐	15 下	18 下
坐墊體前彎	26 公分	23 公分

602

吃過多零食的缺點

- 營養不均
- 肥胖
- 增加腎臟負擔
- 消化不良

含糖飲料的缺點

- 蛀牙
- 容易肥胖
- 注意力不集中
- 越喝越渴

油炸食品的缺點

- 痘痘生長
- 心血管疾病
- 容易肥胖
- 過多可能致癌

個人健康紀錄

性別 **女** 年齡 **12歲**

Gender **女** Age **12歲**

	期初	期末
身高	153.3 公分	158.9 公分
體重	45.1 公斤	48.1 公斤
身體質量指數 (BMI)	18.9	19.3
腰圍	58 公分	58 公分
腕力	左 10 右 10	左 09 右 10

體適能紀錄

	期初	期末
800公尺長跑	4 分 29 秒	4 分 23 秒
立定跳遠	100 公分	公分
60秒仰臥撐	12 下	下
坐墊體前彎	24 公分	公分

602

健康行動紀錄表

我共有 20 週達成目標一：每天吃夠六大類食物

我共有 20 週達成目標二：每天喝足1500cc白開水

我共有 20 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 20 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 20 週達成目標五：每週不吃超過1次油炸食品

我共有 20 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0	0
5	0	0	0	0	0	0
6	0	0	0	0	0	0
7	0	0	0	0	0	0
8	0	0	0	0	0	0
9	0	0	0	0	0	0
10	0	0	0	0	0	0

導師 檢核簽章 _____ 家長 檢核簽章 _____

603

健康行動紀錄表

我共有 16 週達成目標一：每天吃夠六大類食物

我共有 16 週達成目標二：每天喝足1500cc白開水

我共有 11 週達成目標三：不喝任何含糖飲料

我共有 7 週達成目標四：不吃任何零食

我共有 17 週達成目標五：每週不吃超過1次油炸食品

我共有 16 週達成目標六：天天運動且每次達30分鐘

日期	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六
1	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0	0
5	0	0	0	0	0	0
6	0	0	0	0	0	0
7	0	0	0	0	0	0
8	0	0	0	0	0	0
9	0	0	0	0	0	0
10	0	0	0	0	0	0

導師 檢核簽章 _____ 家長 檢核簽章 _____

603

個人健康紀錄

性別 girl 年齡 11

	期初	期末
身高	145 公分	148.5 公分
體重	32 公斤	36.9 公斤
身體質量指數 (BMI)	16	16.9
腰圍	54 公分	58 公分
精力	左 10 右 10	左 10 右 10

體適能紀錄

	期初	期末
800公尺長跑	4分11秒	4分11秒
立定跳遠	150 公分	150 公分
60秒仰臥捲腹	12 下	22 下
坐姿體前彎	11 公分	23 公分

7

604

個人健康紀錄

性別 男 年齡 11歲

	期初	期末
身高	148 公分	150.5 公分
體重	41 公斤	45 公斤
身體質量指數 (BMI)	20	19
腰圍	68 公分	73 公分
精力	左 20 右 20	左 20 右 20

體適能紀錄

	期初	期末
800公尺長跑	4分12秒	3分55秒
立定跳遠	160 公分	180 公分
60秒仰臥捲腹	2 下	3 下
坐姿體前彎	15 公分	21 公分

7

604