

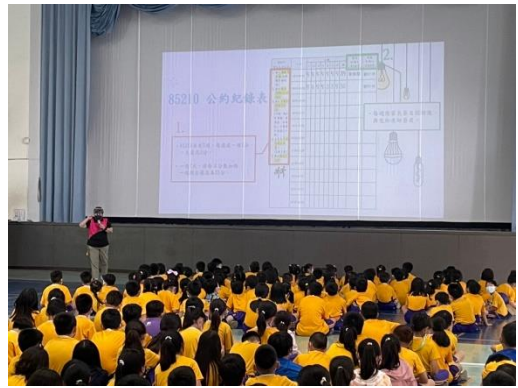
臺南市 112 學年度歸南國民小學
學校主動聯繫學生、家長、教職員工，協助進行其自主健康管理

佐 證 資 料

推廣健康護照



每學期初向全校推廣健康護照



健康護照實施說明



鼓勵學生養成自主運動的習慣



班級利用晨光時間慢跑



獎勵每月跑步圈數達到標準的學生



獎勵實施 85210 生活公約的學生

臺南市歸仁區歸南國民小學 112 學年度學生健康護照推廣實施計畫

112 年 8 月 28 日經校務會議通過後實施

一、目的：

1. 提升學生對自主健康管理的意識。
2. 提升學生的身體健康、增強體力。
3. 營造校園重視運動與健康的氛圍。

二、實施方式：

1. 對象：4-6 年級學生
2. 時間：
第一學期：自 112 年 10 月至 113 年 1 月
第二學期：自 113 年 2 月至 113 年 3 月

3. 執行方式：

【個人健康紀錄】

每學期測量身高與體重、計算出身體質量指數(BMI)，並圈選體位的類型。

【體適能紀錄】

每學期體適能測量且填寫在表格中。

【112 學年度 85210 公約紀錄表】

實施內涵：每日填寫 85210 公約執行結果，計算成果分數於活動結束後頒發獎勵。

獎勵方式：分數達滿分 700 分者，獲得禮券 20 元；

班級 700 分者未達 3 位，則另取全班最高分補足 3 名，每人獲得禮券 10 元。

【大家來跑步】

實施內涵：每日填寫跑步距離（體育課以外的跑步），每月頒發獎勵。

獎勵方式：每月跑步達 15 公里者，獲得禮券 10 元；

每月跑步達 20 公里者，獲得禮券 20 元；

每月跑步達 25 公里者，獲得禮券 30 元。

三、預期效益：

1. 增進學生身體健康、提升體力。
2. 培養學生養成健康的生活行為。
3. 提升學生對自主健康管理的意識。

四、經費來源：

由臺南市政府補助、家長會項下經費支出。

五、本計畫經校長准後實施，修正時亦同。

承辦人：


學務主任：

校長：

護理師：

教務主任：



體育組長：

總務主任：

【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南區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，並結合健康飲食教育，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，並達到「活力臺南、食在健康」的目標。

要增進學生體適能，跑步是學校最容易推行的運動項目，利用課餘或課堂時間累計跑步運動，落實學生每週在校運動時間超過 150 分鐘(SH150)，並推出全市性「大跑步行動方案」，包括「一學年一起馬」的個人挑戰及班際挑戰賽。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。

除了校園的全面推動，鄭新輝局長也呼籲家長一起來，推廣到家庭生活，培養親子運動和健康飲食，成為一輩子「吃得健康、規律運動」的好習慣。

【使用說明】

透過記錄健康行動歷程，行動成果視覺化，改變看得見，更有動力朝健康邁進。教育局暫定 6 項個人健康行動目標(均衡飲食好習慣、喝足白開水、不喝含糖飲料、不吃零食、不吃油炸食品、天天運動 30 分鐘)提供學校參考，由學生自主紀錄，搭配師長及家長見證簽章，請家長多督促鼓勵孩子，以達成促進學生自主執行健康飲食、快樂運動的目的。

4 年 2 班 學生：張晴 家長簽章：張欣

【112 學年度 85210 公約紀錄表】

85210 學生生活公約	日期	分數							學校 見證人 (導師簽章)	家庭 見證人 (家長簽章)	
		一	二	三	四	五	六	日			總
1. 每天運動 30 分鐘(扣除體育課時間)	10/9-10/15	3	3	3	4	2	2	2	22	教師 謝致誠	欣
2. 每天喝足 1500C.C. 白開水。	10/16-10/22	3	3	3	3	2	2	2	18	教師 謝致誠	欣
3. 每天 4 電不超過 2 小時。	10/23-10/29	3	3	3	3	2	3	2	19	教師 謝致誠	欣
(4 電：每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話不超過 2 小時)	10/30-11/5	3	3	5	3	2	2	2	23	教師 謝致誠	欣
4. 天天吃 5 份蔬菜及水果。	11/6-11/12	3	3	3	3	2	5	2	21	教師 謝致誠	欣
(3 蔬 2 果)	11/13-11/19	3	3	3	5	2	2	2	23	教師 謝致誠	欣
5. 每天睡足 8 小時。	11/20-11/26	3	3	3	3	2	4	2	20	教師 謝致誠	欣
	11/27-12/3	3	3	3	1	2	2	2	19	教師 謝致誠	欣
	12/4-12/10	3	3	3	3	2	5	2	21	教師 謝致誠	欣
	12/11-12/17	3	3	2	3	2	2	5	19	教師 謝致誠	欣
	12/18-12/24	3	5	2	4	1	1	2	18	教師 謝致誠	欣

【112 學年度 85210 公約紀錄表】

85210 學生生活公約	日期	分數							學校 見證人 (導師簽章)	家庭 見證人 (家長簽章)	
		一	二	三	四	五	六	日			總
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 電：每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話不超過 2 小時) 4. 天天吃 5 份蔬菜及水果。 (3 蔬 2 果) 5. 每天睡足 8 小時。 	12/25-12/31	5	4	5	3	1	1	2	21	謝致誠	傅
	1/1-1/7	5	1	1	2	3	3	2	17	教師 謝致誠	傅
	1/8-1/14	1	2	1	3	5	4	1	17	教師 謝致誠	傅
	1/15-1/21	2	2	2	3	4	5	3	21	教師 謝致誠	傅
	1/22-1/28	3	2	1	2	3	1	5	17	教師 謝致誠	底
	1/29-2/4	3	5	3	2	1	1	4	19	教師 謝致誠	底
	2/5-2/11	2	4	5	2	1	3	3	20	教師 謝致誠	底
	2/12-2/18	3	1	2	4	5	2	3	20	教師 謝致誠	底
	2/19-2/25	4	3	2	4	3	1	3	20	教師 謝致誠	傅
	2/26-3/3	3	4	5	1	1	1	2	17	教師 謝致誠	傅
	3/4-3/10	4	5	2	4	1	1	3	20	教師 謝致誠	傅
	3/11-3/17	3	5	1	1	2	3	4	19	教師 謝致誠	傅
	總分：								451	教師 謝致誠	傅

註：公約內容每達成一項得 1 分，每日最高 5 分，5 分 x 7 天 = 35 分，每週最高 35 分。

113 年 3/17 後結算，最後總分達至 700 分者，獲得禮券 20 元；

若班級 700 分者未達 3 位，則另取全班最高分補足 3 名，每人獲得禮券 10 元。

【跑步紀錄表】

小朋友，養成規律運動很重要。長期下來不只體能增加，也能讓自己更健康喔！請將自己每日運動的距離(不包含體育課)記錄下來吧！

學生自主管理記錄每日跑量(10月)

項目	每日跑步圈數																												小計	
日期	1/1	2/1	3/1	4/1	5/1	6/1	7/1	8/1	9/1	10/1	11/1	12/1	13/1	14/1	15/1	16/1	17/1	18/1	19/1	20/1	21/1	22/1	23/1	24/1	25/1	26/1	27/1	28/1	29/1	30/1
圈數	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1

學生自主管理記錄每日跑量(11月)

項目	每日跑步圈數																												小計	
日期	1/1	2/1	3/1	4/1	5/1	6/1	7/1	8/1	9/1	10/1	11/1	12/1	13/1	14/1	15/1	16/1	17/1	18/1	19/1	20/1	21/1	22/1	23/1	24/1	25/1	26/1	27/1	28/1	29/1	30/1
圈數	2	2	1	2	3	1	2	3	1	1	2	2	1	4	4	1	2	2	1	3	2	3	2	1	2	4	5	1	2	0

學生自主管理記錄每日跑量(12月)

項目	每日跑步圈數																												小計	
日期	1/1	2/1	3/1	4/1	5/1	6/1	7/1	8/1	9/1	10/1	11/1	12/1	13/1	14/1	15/1	16/1	17/1	18/1	19/1	20/1	21/1	22/1	23/1	24/1	25/1	26/1	27/1	28/1	29/1	30/1
圈數	2	1	3	4	3	2	1	3	1	2	3	1	2	4	3	5	1	2	3	2	5	1	2	3	4	1	2	3	5	4

學生自主管理記錄每日跑量(1月)

項目	每日跑步圈數																												小計		
日期	1/1	2/1	3/1	4/1	5/1	6/1	7/1	8/1	9/1	10/1	11/1	12/1	13/1	14/1	15/1	16/1	17/1	18/1	19/1	20/1	21/1	22/1	23/1	24/1	25/1	26/1	27/1	28/1	29/1	30/1	
圈數	6	2	3	4	5	1	1	2	4	3	2	1	3	1	2	1	5	1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	5	2

學生自主管理記錄每日跑量(2月)

項目	每日跑步圈數																												小計	
日期	1/1	2/1	3/1	4/1	5/1	6/1	7/1	8/1	9/1	10/1	11/1	12/1	13/1	14/1	15/1	16/1	17/1	18/1	19/1	20/1	21/1	22/1	23/1	24/1	25/1	26/1	27/1	28/1	29/1	30/1
圈數	2	1	1	3	2	5	1	2	5	4	6	3	4	1	2	3	2	1	4	3	2	3	2	1	4	5	1	1	4	

學生自主管理記錄每日跑量(3月)

項目	每日跑步圈數																												小計	
日期	1/1	2/1	3/1	4/1	5/1	6/1	7/1	8/1	9/1	10/1	11/1	12/1	13/1	14/1	15/1	16/1	17/1	18/1	19/1	20/1	21/1	22/1	23/1	24/1	25/1	26/1	27/1	28/1	29/1	30/1
圈數	1	1	2	4	5	3	3	4	1	1	2	3	5	1	1	4	3	2	2	1	4	3	3	2	1	2	3	2	1	1

註：一圈操場以 200 公尺換算，

每月跑步達 75 圈操場(15 公里)者，獲得禮券 10 元；

每月跑步達 100 圈操場(20 公里)者，獲得禮券 20 元；

每月跑步達 125 圈操場(25 公里)者，獲得禮券 30 元。

【個人健康紀錄】

生理性別： 男 女 > 年齡：11 歲



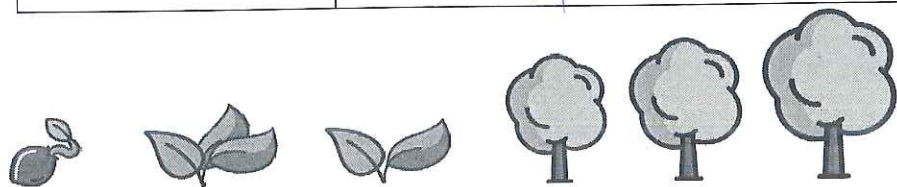
健康紀錄表：

	第 1 學期	第 2 學期
身高	134.8 公分	139.3 公分
體重	30.9 公斤	32.3 公斤
身體質量指數 (BMI)	17	16.6
我的身體質量指數屬於 (請圈選)	過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖	過輕 <u>正常範圍</u> 過重 肥胖
視力	左 0.8 右 0.8	左 1.0 右 1.0

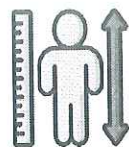
※ 可參閱護士阿姨每學期初給的健康檢查紀錄表唷！

【體適能紀錄】

	測量日期
	113 年 4 月 16 日
800/1600 公尺長跑	8 分 22 秒
立定跳遠	107 公分
60 秒仰臥起坐	20 下
坐姿體前彎	21 公分



【健康報馬仔】

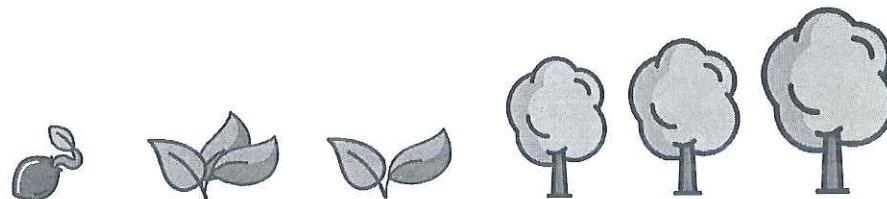


身體質量指數 (BMI) 的計算：
$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

- 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	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	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)



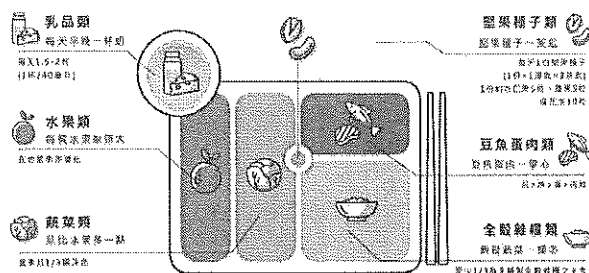
【健康行動目標小知識】

目標一：均衡飲食好習慣

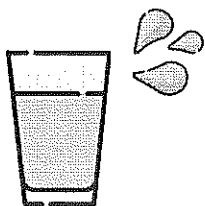
均衡飲食的優點：

1. 維持理想體重
2. 促進身體生長及發展
3. 促進正常生理機能
4. 預防疾病，增加免疫力

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



目標二：喝足白開水(1500CC 或 6 杯馬克杯)



喝足白開水好處：

1. 加速新陳代謝，維持美美的肌膚。
2. 促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題。
3. 避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會。

目標三：不喝含糖飲料

(不包含現榨不加糖果汁，但不得以果汁替代水果供應)

喝含糖飲料的缺點：

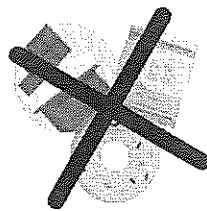
1. 增加蛀牙機率。
2. 導致肥胖。
3. 精神不濟、注意力不能集中。
4. 越喝越渴，止渴效果不好。



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。



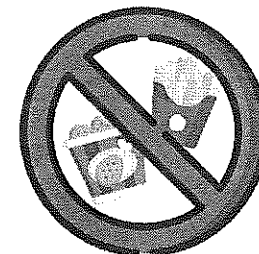
吃零食的缺點：

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。



我的健康行動目標

我的目標是：

1. 跑步5分鐘以內跑完
2. 仰臥起坐20下
3. 姿體前彎25公分

這就是我的目標

心得省思

我覺得學校給我們這本
是要我們好好運動，所以
我要努力！

臺南市 112 學年度歸南國民小學 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

佐 證 資 料

辦理學生健康體位養成班



身高體重測量結果加單

親愛的家長：孩子今年 5 歲 3 個月，體重 23.7 公斤，身高 129.3 公分，體重 21 分位，BMI 指數為 18.3。

年齡	性別	身高	體重	BMI	百分位
5	男	129.3	23.7	18.3	21
5	男	128.0	23.0	18.3	25
5	男	127.0	22.5	18.0	30
5	男	126.0	22.0	17.5	35
5	男	125.0	21.5	17.2	40
5	男	124.0	21.0	16.9	45
5	男	123.0	20.5	16.7	50
5	男	122.0	20.0	16.4	55
5	男	121.0	19.5	16.1	60
5	男	120.0	19.0	15.8	65
5	男	119.0	18.5	15.5	70
5	男	118.0	18.0	15.3	75
5	男	117.0	17.5	15.0	80
5	男	116.0	17.0	14.7	85
5	男	115.0	16.5	14.4	90
5	男	114.0	16.0	14.1	95

1. 飲食習慣：減少含糖飲料、合成果汁、調味料。
2. 飲食習慣：增加全穀類、豆類、蔬菜、水果。
3. 飲食習慣：增加蛋白質、魚、肉、蛋、奶。
4. 飲食習慣：增加纖維素、全穀類、豆類、蔬菜、水果。
5. 飲食習慣：增加水分、白開水、淡茶、淡果汁。

家長簽名：_____ 日期：2024年3月12日

身高體重測量結果加單

親愛的家長：孩子今年 5 歲 3 個月，體重 23.7 公斤，身高 129.3 公分，體重 21 分位，BMI 指數為 18.3。

年齡	性別	身高	體重	BMI	百分位
5	男	129.3	23.7	18.3	21
5	男	128.0	23.0	18.3	25
5	男	127.0	22.5	18.0	30
5	男	126.0	22.0	17.5	35
5	男	125.0	21.5	17.2	40
5	男	124.0	21.0	16.9	45
5	男	123.0	20.5	16.7	50
5	男	122.0	20.0	16.4	55
5	男	121.0	19.5	16.1	60
5	男	120.0	19.0	15.8	65
5	男	119.0	18.5	15.5	70
5	男	118.0	18.0	15.3	75
5	男	117.0	17.5	15.0	80
5	男	116.0	17.0	14.7	85
5	男	115.0	16.5	14.4	90
5	男	114.0	16.0	14.1	95

1. 飲食習慣：減少含糖飲料、合成果汁、調味料。
2. 飲食習慣：增加全穀類、豆類、蔬菜、水果。
3. 飲食習慣：增加蛋白質、魚、肉、蛋、奶。
4. 飲食習慣：增加纖維素、全穀類、豆類、蔬菜、水果。
5. 飲食習慣：增加水分、白開水、淡茶、淡果汁。

家長簽名：_____ 日期：2024年3月12日

每學期初進行身高體重量測

發給家長體位量測與衛教通知單



針對體位未達標準的學生規劃體位養成班

學習有關飲食習慣、營養攝取之課程



安排規律運動之計畫課程

檢測體位養成結果並頒獎結訓

臺南市歸南國小 112 學年度健康體位養成班實施計畫

一、活動目的：

- (一)透過健康體位的相關知識及行為改變，推動健康體位之養成。
- (二)培養學生健康體適能，提昇正向體位意識、實踐健康生活。
- (三)提升學童、家長、教師健康體位知能及體能。
- (四)強化學生體適能，養成規律的運動習慣。
- (五)培養學生正確飲食觀念及習慣。

二、參加對象：

- (一)本校三~四年級 BMI 體位判讀「體重過重及超重」之學生
- (二)自願參加並檢附家長同意書者

三、實施期程及日期：

- (一)113 年 3 月 25 日至 113 年 4 月 29 日
- (二)每週一、四早上 8:00~8:30 分

四、課程規劃：

- (一)教導學生均衡飲食，並養成其良好的飲食習慣。
- (二)認識及預防肥胖所可能引發之疾病。
- (三)跳繩、快步走、慢跑及可促進心肺功能、增加體適能的活動或球類運動。

五、活動要點：

- (一)體重控制課程於每週一、四早上 8:00~8:30 分進行，20 人為上限。
- (二)第二週開始每週五需到健康中心測量身高、體重，並登錄於健康紀錄表。
- (三)患有重大疾病者將由健康中心審慎審核是否適合參加此活動。
- (四)上課期間若無法出席，則需向上課老師請假。
- (五)有意參加之學生，須檢附家長同意書，始可報名。
- (六)上課需確實遵守上課老師的指導，若無法配合指導老師的課程進行，則視狀況將予以停課處理。
- (七)學期結束前依上課出席率、體重減少情形予以鼓勵。
- (八)學生每日需確實填寫「飲食與運動日誌」，並請家長簽名，於每週一交回學務處進行批閱。

六、本計劃經學務會議通過，呈 校長核可後實施，修正時亦同。

衛生組長：

教師兼
衛生組長 許維芝

護理師：

護理師 方靖月

學務主任：

學務主任 鄭行庭

校長：

歸南國民小學
校長 林靜儀

「飲食與運動日誌」

年 班 姓名: _____

時間 內容	/ 星期一	/ 星期二	/ 星期三	/ 星期四	/ 星期五
每天至少吃3份蔬菜	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
每天累計運動30分鐘 (體育課不列入計算)	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
每天喝滿1500c.c. 白開水	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
不喝含糖飲料	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
家長簽名					
師長檢核					

* 請確實每日記錄並請師長檢核簽章，週末也請持續規律飲食與運動。

* 每週五第二節大下課請拿著日誌至健康中心測量記錄身高體重。

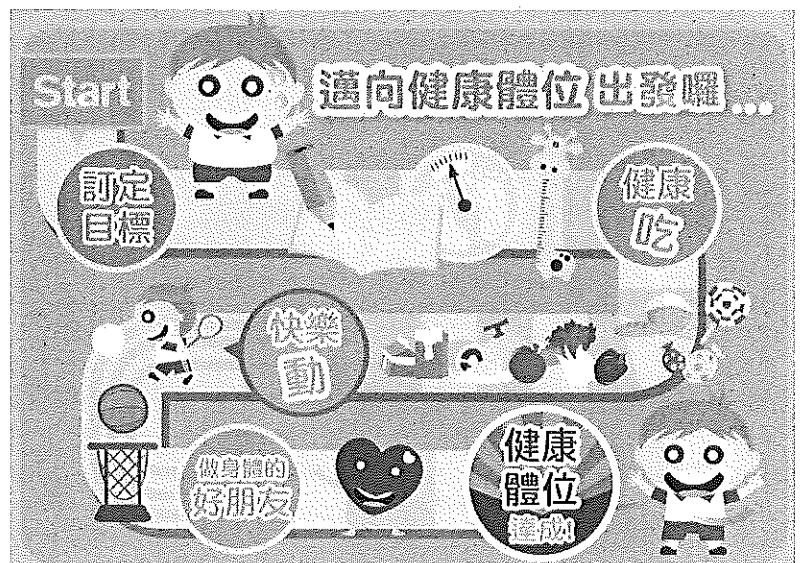
★ 本週的體位控制成效 ★

_____月 _____日 (星期五)

身高: _____ cm

體重: _____ kg

BMI: _____



「飲食與運動日誌」

3 年 班 姓名: 丘B/

時間 內容	4/15 星期一	4/16 星期二	4/17 星期三	4/18 星期四	4/19 星期五	4/20 星期六	4/21 星期日
每天至少吃3份 蔬菜	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
每天累計運動 30分鐘(體育課 不列入計算)	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
每天喝滿 1500 c.c.的白開水	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
不喝含糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
家長簽名							
師長檢核							

* 請確實記錄並完整填寫，每週一上午交到學務處衛生組

本週的體位控制成效：

4 月 19 日 (星期五)

身高: 150.1 cm

體重: 51.5 kg

BMI: 22.85

「飲食與運動日誌」

年 班 姓名: 邱正

時間 內容	4/8 星期一	4/9 星期二	4/10 星期三	4/11 星期四	4/12 星期五	4/13 星期六	4/14 星期日
每天至少吃3份蔬菜	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
每天累計運動30分鐘(體育課不列入計算)	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
每天喝滿 1500 c.c.的白開水	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
不喝含糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
家長簽名							
師長檢核							

*** 請確實記錄並完整填寫，每週一上午交到學務處衛生組**

本週的體位控制成效：

4 月 12 日 (星期五)

身高: 149.2 cm

體重: 50.7 kg

BMI: 22.77

「飲食與運動日誌」

3年 班 姓名: 丘正

時間 內容	4/1 星期一	4/2 星期二	4/3 星期三	4/4 星期四	4/5 星期五	4/6 星期六	4/7 星期日
每天至少吃3份 蔬菜	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
每天累計運動 30分鐘(體育課 不列入計算)	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
每天喝滿 1500 c.c.的白開水	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
不喝含糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無
家長簽名	<u>邱</u>	<u>邱</u>	<u>邱</u>	<u>邱</u>	<u>邱</u>	<u>邱</u>	<u>邱</u>
師長檢核	<u>朱華璋</u>	<u>朱華璋</u>	<u>朱華璋</u>	<u>朱華璋</u>	<u>朱華璋</u>	<u>朱華璋</u>	<u>朱華璋</u>

* 請確實記錄並完整填寫，每週一上午交到學務處衛生組

本週的體位控制成效：

4 月 8 日 (星期一)

身高: 148.9 cm

體重: 51.2 kg

BMI: 23.09

「飲食與運動日誌」

3 年 14 號 姓名: 邱 [Redacted]

時間 內容	3 /25 星期一	3/26 星期二	3/27 星期三	3/28 星期四	3/29/ 星期五	3/30 星期六
每天至少吃 3 份 蔬菜	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
每天累計運動 30 分鐘(體育課 不列入計算)	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
每天喝滿 1500 c.c.的白開水	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
不喝含糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
家長簽名						
師長檢核						

* 請確實記錄並完整填寫，每週一上午交到學務處衛生組

本週的體位控制成效：

3 月 29 日 (星期五)

147.3 身高: 149.3 cm

50.8 體重: 50.9 kg

BMI: 22.82

臺南市 112 學年度歸南國民小學 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

佐 證 資 料

提供教職員工生健康諮詢



健康中心提供教職員工生健康諮詢

健康中心提供教職員工生簡易傷病處理

有關“麻疹”注意事項

麻疹為高傳染性疾病，可經由空氣、飛沫傳播或接觸患者鼻咽分泌物感染，症狀為發燒、鼻炎、結膜炎、咳嗽、紅疹，出疹前後 4 天均具傳染力，如出現疑似症狀，請佩戴口罩儘速就醫。家中幼兒出生滿 12 個月及滿 5 歲至入園小前應分別接種一劑公費麻疹、德國麻疹及腮腺炎疫苗 (MMR)；一般民眾如計劃前往流行麻疹國家，出國前可評估自費疫苗接種。進出公共場所或人多擁擠的地方建議佩戴口罩，並注意呼吸道衛生及咳嗽禮節等個人衛生行為。

下午 3:43

健康中心報告：

關於「登革熱」
「健康自主管理」

- 鼓勵穿著淺色長袖衣褲，及塗抹經衛福部或環保署核可之防蚊液或防蚊貼片。進行戶外活動及課程時，提醒師生加強自我防護工作。
- 鼓勵師生到校前自主量測體溫，加強宣導如有發燒或身體不適，應立即就醫，若有致病因素(如東南亞回國)亦可主動請醫生進行登革熱快篩，並將就醫診斷結果回報予學校。

=>落實生病不上班、不上學。若經醫生診斷為登革熱，建議發病後 5 天在家休息，學生部分核予彈性病假不列入出勤紀錄；教師部分，由學校協助調課或課務派代並核支代課鐘點費。

下午 2:53

以上請轉知家長宣導

有關於衛生福利部臺南醫院辦理 113 年度「臺南市政府」員工專屬健檢專案

PDF

1) 有關衛生福利部臺南醫院辦理 113 年度「臺南市政府」員工專屬健檢專案.pdf

提供教職員工生疾病照護自主管理資訊

提供教職員醫療院所健康檢查資訊

轉知教育局 113 年度臺南市市立高級中等以下學校及幼兒園個別諮商輔導服務

主旨：案：113 年度本市市立高級中等以下學校及幼兒園個別諮商輔導服務，於本局自檢服務範圍訂定之服務方式、服務時間、服務費。

說明：

- 一、案：(113) 年度個別諮商輔導服務收費標準(特學生)原訂以補助 6 小時諮詢費(每小時補助 1,600 元)為上限，酌增方式如下：
 - (一)預約諮詢：對於 113 年 1 月 1 日起諮詢約數訂於自行至各校之心靈諮詢所進行諮詢，僅補助學校申請諮詢費鐘點費，諮詢費用由各(團)校自理或學校自行負擔。
 - (二)到校諮詢：由本局與各校區諮商服務中心(含特教、五專區)協助安排學生申請諮詢費，所費費用由本局撥發經費支應，經費執行至各校心靈諮詢所應訂定之諮詢費標準為準。
- 二、申請諮詢費之諮詢上送件與諮詢服務，以不影響課業為原則，請各校區諮商輔導中心儘快彙報。

PDF

113.05.10 人事室轉知

為促進與維護教師、教保服務人員心理健康及相關政策推動，教育局業於 113 年 4 月 25 日與諮商輔導受託單位(寬欣心理治療所)簽約(後續如有其他受託單位將另行通知)

上午 10:12

113 年度 教師個別諮商輔導服務

為協助本市各級學校教師、教保服務人員，提供專業心理諮商輔導服務，特委託寬欣心理治療所承接 113 年度本市各級學校教師、教保服務人員個別諮商輔導服務。

上午 10:13

臺南市市立高級中等以下學校及幼兒園教師、教保服務人員個別諮商輔導服務流程.pdf

下載日期：11/17 10:13
檔案大小：57.83 KB

提供教師個別諮商輔導服務資訊

提供教職員心理健康諮商服務資訊

臺南市政府教育局暨所屬學校幼兒園111年度職工健康檢查名冊

校名		<input type="checkbox"/> 臺南市市立 高級中學 <input type="checkbox"/> 臺南市市立 國民中學 <input checked="" type="checkbox"/> 臺南市歸仁區歸南國民小學 <input type="checkbox"/> 幼兒園							
聯絡人/職稱		楊 / 衛生組長		聯絡電話/ 行動電話		(06)2304930#128 / 0963-			
健康檢查場地		<input checked="" type="checkbox"/> 會議室 <input type="checkbox"/> 普通教室 <input type="checkbox"/> 健康中心 <input type="checkbox"/> 視聽教室 <input type="checkbox"/> 多功能教室 <input type="checkbox"/> 活動中心 <input type="checkbox"/> 其他()							
場地基本設施		1. 場地臨近有220V電源： <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 (X光車請停靠在活動中心旁。) 2. 場地內是否有隱蔽空間： <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有							
編號	職稱	姓名	性別	出生年月日	身分證號碼	現職到職日	是否曾申請公費健檢費用(教師兼任行政, 109.08.01)	備註	
一 40歲以上編制內正式教師(含專輔教師及運動教練)(民國70年12月31日前出生)-3500元巡迴健檢									
1	教師	莊	男	05/04	D120	0910801	無需填寫		
2	教師	鄭	女	05/03	R222	0950801	無需填寫		
3	教師	郭	女	05/09	R222	0880801	無需填寫		
4	教師	張	女	06/02	R222	0840801	無需填寫		
5	教師	朱	男	06/00	Y120	0910801	無需填寫		
6	教師	林	男	06/09	R120	1000801	無需填寫		
7	教師	王	女	06/02	Q222	0890801	無需填寫		
8	教師	劉	男	06/03	R122	1000801	無需填寫		
9	教師	盧	男	06/09	R122	0990801	無需填寫		
10	教師	林	女	06/00	D222	0960801	無需填寫		
11	教師	徐	女	06/06	R222	0960801	無需填寫		
12	教師	陳	女	06/06	R222	1100801	無需填寫		
13	教師	張	女	06/00	Q222	1030801	無需填寫		
14	教師	蔡	女	06/02	R222	1040801	無需填寫		
15	教師	黃	男	06/01	R122	1020801	無需填寫		
16	教師	呂	女	06/03	R222	1080801	無需填寫		
17	教師	郭	女	07/03	R222	0960801	無需填寫		
18	教師	羅	女	07/06	D222	1020801	無需填寫		
19	教師	顏	女	07/01	R222	1090801	無需填寫		
合計(A)		19人							
二 前款以外校內其餘教職員工(未滿40歲編制內正式教師及正式公務人員、技工、工友、三個月以上長代教師、教保員、約聘僱(用)人員(如教育部充實行政人力之約用人員、校園臨時警衛、臨時人員、約聘僱用運動教練、約聘營養師...等)-職安健檢									
1	營養師	黃	女	05/07	D222	1080501	無需填寫		
2	教師	鄭	女	06/03	R222	0940801	無需填寫		
3	護理師	方	女	06/03	R222	1040901	無需填寫		
4	人事主任	張	男	06/05	D122	1081001	無需填寫		
5	幼兒園主任	李	女	07/02	R222	1060801	無需填寫		
6	代理教師	陳	男	06/03	N122	1090831	無需填寫		
7	代理教師	陳	女	06/05	T222	1080830	無需填寫		
8	教師	王	女	07/09	S222	1100801	無需填寫		
9	幹事	劉	男	07/03	R122	1100801	無需填寫		
10	代理教師	朱	女	07/00	R222	1090831	無需填寫		
11	教師	陳	女	07/03	R222	1070801	無需填寫		
12	教師	曾	女	07/03	T222	1100801	無需填寫		
13	教師	王	女	07/07	R222	1090801	無需填寫		
14	教師	陳	女	07/01	R222	1080801	無需填寫		
15	教師	陳	女	07/03	R222	1090801	無需填寫		
16	會計主任	陳	女	07/08	R222	1100602	無需填寫		
17	教保員	翁	女	07/00	E222	1070801	無需填寫		
18	代理教師	蔡	女	07/03	R222	1060830	無需填寫		
19	約僱人員	洪	男	07/00	D122	1090601	無需填寫		
20	教師	楊	女	08/09	E222	1060801	無需填寫		

21	代理教師	楊	男	08	1	D12	1091117	無需填寫	
22	輔導教師	羅	女	08	9	F22	1070801	無需填寫	
合計(B)		22人							
三	臺南市政府及所屬機關學校公務人員健康檢查補助原則、(技工工友)及教育局111年2月7日函頒兼行政教師健康檢查補助之適用對象，有意願參加本次3500元巡迴健檢者 (註：參加後即算入每2年補助1次公費健康檢查)								
1	工友	林	男	04	1	R12	0780901	<input type="checkbox"/> 是。_年_月_日 <input type="checkbox"/> 否。	
2	校長	林	女	06	6	B22	1080801	<input type="checkbox"/> 是。_年_月_日 <input type="checkbox"/> 否。	
3	學生事務主任	鄭	女	05	5	R22	0770801	<input type="checkbox"/> 是。_年_月_日 <input type="checkbox"/> 否。	
4	輔導主任	余	女	05	3	R22	1030801	<input type="checkbox"/> 是。_年_月_日 <input type="checkbox"/> 否。	
5	身障雇工	謝	男	06	2	R12	0990101	<input type="checkbox"/> 是。_年_月_日 <input type="checkbox"/> 否。	
6	出納組長	黃	男	06	3	D12	1080801	<input type="checkbox"/> 是。_年_月_日 <input type="checkbox"/> 否。	
7	事務組長	邵	女	06	1	R22	1030801	<input type="checkbox"/> 是。_年_月_日 <input type="checkbox"/> 否。	
8	總務主任	蔡	男	06	4	R12	0980801	<input type="checkbox"/> 是。_年_月_日 <input type="checkbox"/> 否。	
9	資訊組長	林	女	06	09	R22	1000801	<input type="checkbox"/> 是。_年_月_日 <input type="checkbox"/> 否。	
10	資料組長	趙	女	06	08	V22	1070801	<input type="checkbox"/> 是。_年_月_日 <input type="checkbox"/> 否。	
11	體育組長	李	男	06	10	R12	0980801	<input type="checkbox"/> 是。_年_月_日 <input type="checkbox"/> 否。	
12	註冊設備組長	吳	女	06	12	S22	1010801	<input type="checkbox"/> 是。_年_月_日 <input type="checkbox"/> 否。	
合計(C)		12人							
合計(D)		學校受檢總人數合計(D=A+B+C)： 53 人							

填表說明：

1. 存檔檔名請以會計統一編號+○○區○○國中(小)或○○幼兒園命名，例如00697安南區長安國小.xlsx。
2. 依據職業安全衛生法第20條規定：雇主應對40歲以上在職員工每3年實施一次健康檢查，未滿40歲者，每5年實施健康檢查一次，爰本年度(111年)辦理臺南市政府教育局暨所屬學校幼兒園全體職工第二次健康檢查。
3. 校內職員工請依據上列表格三種身分分別逐一填寫，含正式編制教師、附設幼兒園教師、三個月以上長代教師、編制內行政職員、工友、技工、教保員、約聘(僱、用)人員(教育部充實行政人力、約聘〔僱、用〕運動教練、約聘營養師)、臨時人員(編制內校園臨時警衛)等，110年8月1日以後初聘長代者不列入本次職工健檢名單。
4. 各校校(園)長(公務預算專案支付)、廚工(由各校午餐經費調整支付)等兩種身份排除於本次一般健康檢查名單中，請不要列入造冊。
5. 專設幼兒園請依照本園、分班順序填寫，並於備註欄中註明本園或某某分班。
6. 編制內40歲以上公務人員、技工或工友、40歲以上服務滿一年之約聘僱人員及109年8月起教師兼任行政人員每2年得申請一次公費健康檢查(若造冊參加本次成人健康檢查則算入每2年1次健康檢查補助，不能再另外申請公費健康檢查)；40歲以上未兼任行政工作教師則無前開適用情形，僅適用本次成人健康檢查。
7. 下列人員不列入健康檢查名單中：臨時或短期代課教師、各項計畫短期教師、保全公司派駐校園警衛、課後班教師、各項才藝班教師、新冠肺炎進用臨時人力、工友遇缺不補經費聘用人力、非編制內校園警衛等。

承辦人：

教師兼
衛生組長 楊宜庭

處室主任：

學務主任 鄭竹庭

人事主任：

人事室 張清峰

校(園)長：

歸南國民小學 林靜儀
校長