

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

-健康服務



校網公告衛生所提供健康諮詢的訊息



校網公告衛生所提供酒癮戒治、心理諮詢的相關訊息



校網公告衛生所主辦的代謝症候群有獎徵答活動訊息



校網公告癌症基金會推動「蔬果579、打造健康下一代」活動相關訊息



穿堂擺放 AED 緊急救護設備



健康中心設置哺集乳室

臺南市龍潭國小 112 學年度 「健康體適能與飲食教育」行動計畫

一、緣起：

依據衛生署福利部國民健康署網站資料：衛生福利部公布「國民飲食指標」及「素食飲食指標」建議：日常飲食依據飲食指南建議的六大類食物份量攝取，所攝取的營養素種類才能齊全。三餐以全穀為主食提供身體適當的熱量，可以幫助維持血糖，保護肌肉與內臟器官的組織蛋白質。多選用高纖維食物，促進腸道的生理健康，還可幫助血糖與血脂的控制。少油、少鹽、少糖，並多喝開水。

而好的體適能重要性更是不在話下，不僅可使國民身體健康，還可減少治療疾病的成本。

二、依據：

- (一)學校衛生法
- (二)健康促進學校實施計畫
- (三)國民體適能檢測實施辦法

三、目標：

- (一)培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
- (二)增加學生身體活動時間，強化學生身心活力、健康與智慧之能力。
- (三)培養學生認識食物、珍惜食物、選擇食物的能力，以及傳承食物飲食文化。
- (四)推廣健康飲食意識，讓學校各成員知道健康飲食的重要，並養成良好的飲食習慣，於日常生活中實踐。

四、背景資料及現況分析：

本校長期推行體適能教育及測驗，並有定期減重班之實施，每週將體重過重的學生集合，做適度的活動，達到減重的目的。

經調查了解，學校附近有飲料店、炸雞攤，而學生回家晚餐前的點心，大多為飲料、臭豆腐、炸雞、漢堡、油炸物，所以很多學生雖有好的體適能活動，但飲食卻不健康。

學校的飲食上，雖然有營養師設計、廚工媽媽用心饌煮之營養午餐；學校體適能教育在每節下課、早自習、課後均有活動及社團；但在回家的飲食上很多學童及家庭並沒有正確健康，飲食的觀念，所以，需要在基礎教育上增加正確的飲食及運動體適能觀念。

所以，正確的飲食及體適能互相配合是國小教育當前所需加強宣導及教育之處。

五、計畫內容：

- (一) 健康體適能計畫

1. 辦理常態性班級體育競賽，提升學生經常性活動

項次	項目	日期	備註
1	校慶運動會	112.12/16	全校性體育競賽
2	龍潭小勇士跑、跳、碰	113.3/5~3/8	3-6年級跳繩接力賽
3	龍潭小勇士跑、跳、碰	113.3/11~3/12	1-2年級1分鐘計數跳繩賽
4	龍潭小勇士跑、跳、碰	113.4/3	3-6年級7人制3分鐘跳繩賽

2. 成立運動性團隊及課後社團，培養學生運動習慣

項次	性質	項目	時間	年段
1	校隊	網球隊	每週一三五 8:00~8:35	一~六年級
2	校隊	T-Ball 棒球社	每週校隊三五 8:00~8:35	六年級
3	校隊	躲避球隊	每週一二三五上午 8:00~8:35	三~六年級
4	校隊	田徑隊	每週一三五 8:00~8:35	六年級
5	社團	民俗扯鈴	每週三下午 12:50- 14:00	三~六年級
6	社團	直排輪	週三下午 14:00- 15:30	一~六年級
7	社團	MV 熱舞	週二下午 16:00-17:00	三~六年級
8	社團	兒童熱舞	週四下午 16:00-17:00	一~四年級
9	社團	跆拳道	週四下午 16:00-17:20	二~六年級
10	社團	有氣體操社	週三下午 13:00-14:00	一~六年級

3. 全校實施課間跳繩活動，鼓勵學生戶外活動。

4. 開辦活力班，針對高年級體位肥胖學生進行體適能活動。

臺南市永康區龍潭國小活力班課程表

【時間：晨間時間 8:00- 8:40】

星期 日期	星期二、三	講師
第一、二週	1. 生長發育測量 2. 發通知收集個案	何聰錦 黃玉琪
第三週	「健康吃快樂動」宣 導	何聰錦 黃玉琪
第四週	1. 運動教學－跳繩 2. 體適能活動	陳冠中
第五週	1. 運動教學－跳繩 2. 體適能活動	陳冠中
第六週	1. 運動教學－跳繩 2. 體適能活動 3. 測量 BMI	陳冠中
第七週	1. 運動教學－跳繩 2. 體適能活動	陳冠中
第八週	1. 運動教學－跳繩 2. 體適能活動	陳冠中
第九週	1. 運動教學－跳繩 2. 體適能活動	陳冠中
第十週	評量周	
第十一週	1. 運動教學－跳繩 2. 體適能活動 3. 測量 BMI	陳冠中
第十二週	1. 運動教學－跳繩 2. 體適能活動	陳冠中
第十三週	1. 運動教學－跳繩 2. 體適能活動	陳冠中
第十四週	1. 運動教學－跳繩 2. 體適能活動 3. 測量 BMI	陳冠中
第十五週	1. 運動教學－跳繩 2. 體適能活動	陳冠中
第十六週	1. 運動教學－跳繩 2. 體適能活動	陳冠中
第十七週	1. 運動教學－跳繩 2. 體適能活動	陳冠中
第十八週	1. 運動教學－跳繩 2. 體適能活動	陳冠中
第十九週	1. 運動教學－跳繩 2. 體適能活動	陳冠中

(二) 飲食教育計畫

1. 藉由營養宣導，讓學生明白健康食物的重要性。

(1) 廚房搭配每月菜單附載營養常識。

(2) 廚房或穿堂公佈欄進行飲食營養教育文宣。

(3) 於學生晨會各進行營養教育。

(4) 辦理營養教育講座。

2. 實施餐前 5 分鐘教育，藉由導師餐前指導，提升飲食知識及惜福習慣。
餐前教育每周實施二次，主題搭配午餐食物內容包含在地食材、食物營養成分、四章一 Q、食物的熱量、食物的烹調、異國食物、惜福愛物等七項。

3. 建構學校本位課程：我的餐盤均衡吃



4. 整合社會資源，豐富教育內容。

台南市政府衛生局

澧食基金會，架構食育教材及午餐食譜可供運用。

董氏基金會，健康吃快樂動專案。

六、人力配置：

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
計畫主持人	吳婉媚	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動。
協同主持人	謝汝青	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	蔡明宏	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	許泰林	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	龔元鳳	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	黃玉琪	衛生組長	健促計畫執行，活動策略設計與效果評價
研究人員	涂聖方	體育組長	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	陳芬艷	輔導組長	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	李怡璇	一年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	陳泓君	二年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	彭彙育	三年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	郭有蘭	四年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	張佳雯	五年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	吳蕙帆	六年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	何聰錦	護理師	身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及與學校資源
研究人員	林子楨	午餐執秘	推廣師生、社區營養教育宣導及午餐營養需求及成效評估、師生營養諮詢及輔導特殊疾病學童飲食
研究人員	韓志偉	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務

八、預期效益：

- (一)透過學校教育課程及活動，提升教職員工生健康體適能及飲食衛教知識。
- (二)教職員工生共同參與並且發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。
- (三)學生體育活動多元發展，畢業每人至少學會一項運動技能。
- (四)學生規律運動習慣比例逐年提升。
- (五)學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣。

承辦人

教師兼
衛生組長黃玉琪

學務主任

教師兼
學務主任蔡明宏

校長

龍潭國小
校長吳婉媚

-健康護照

【健康記錄表】

1. 評分標準：大部份做到2分 部份做到1分 完全沒做到0分
 2. 於「每週五」或「健康課」定期記錄每週分數。
 3. 總分可做為「健康與體育」分數參考。

重點週次	每天運動30分鐘	每天喝足1500C.C. 約5杯馬克杯白開水	不喝含糖飲料	每天跳繩至少一百下	天天吃5份蔬果	每天3C 不超過1小時	每週自評總分
範例	2	2	1	1	1	2	9
五	2	2	2	2	2	2	12
六	2	2	2	2	2	2	12
七	2	2	2	2	2	2	12
六	2	2	2	2	2	2	12
七	2	2	1	2	2	2	11
八	2	2	2	2	2	2	12
九	2	2	2	2	2	2	12
十	2	2	2	2	2	2	12
十一	2	2	1	2	2	2	11
十二	2	2	2	2	2	2	12
十三	2	2	2	2	2	2	12
十四	2	2	1	2	2	2	11
十五	2	2	1	2	2	2	11
十六	2	2	2	2	2	2	12
十七	2	2	2	2	2	2	12
十八	2	2	2	2	2	2	12
十九	2	2	2	2	2	2	12
總分	34	34	30	34	34	34	200

總得分：200

【健康記錄表】

1. 評分標準：大部份做到2分 部份做到1分 完全沒做到0分
 2. 於「每週五」或「健康課」定期記錄每週分數。
 3. 總分可做為「健康與體育」分數參考。

重點週次	每天運動30分鐘	每天喝足1500C.C. 約5杯馬克杯白開水	不喝含糖飲料	每天跳繩至少一百下	天天吃5份蔬果	每天3C 不超過1小時	每週自評總分
範例	2	2	1	1	1	2	9
五	2	1	1	2	2	1	8
六	2	2	1	2	2	1	10
七	2	2	1	2	2	1	10
六	2	1	2	2	2	2	11
七	2	2	2	2	2	1	11
八	2	1	2	2	1	2	10
九	2	2	1	2	2	2	11
十	2	1	2	2	2	2	11
十一	2	2	2	2	2	2	12
十二	2	2	2	2	2	1	11
十三	2	1	2	2	2	2	11
十四	2	2	1	2	2	1	10
十五	2	1	2	2	1	2	10
十六	2	2	1	2	2	2	11
十七	2	2	2	2	2	1	11
十八	2	1	2	2	2	2	11
十九	2	2	2	2	2	2	12
總分							

總得分：113

健康護照-健康紀錄表

健康護照-健康紀錄表

【健康記錄表】

1. 評分標準：大部份做到2分 部份做到1分 完全沒做到0分
 2. 於「每週五」或「健康課」定期記錄每週分數。
 3. 總分可做為「健康與體育」分數參考。

重點週次	每天運動30分鐘	每天喝足1500C.C. 約5杯馬克杯白開水	不喝含糖飲料	每天跳繩至少一百下	天天吃5份蔬果	每天3C 不超過1小時	每週自評總分
範例	2	2	1	1	1	2	9
五	2	1	2	1	1	1	8
六	2	1	2	2	2	2	11
七	2	1	2	2	2	2	11
六	X						
七	X						
八	2	1	2	1	2	2	10
九	2	1	2	1	2	2	10
十	2	1	2	2	2	2	11
十一	2	1	2	2	2	2	11
十二	2	1	2	2	2	2	11
十三	2	1	2	2	2	2	11
十四	2	1	2	2	2	2	11
十五	2	1	2	2	2	2	11
十六	2	1	2	2	2	2	11
十七	2	1	2	2	2	2	11
十八	2	1	2	2	2	2	11
十九	2	1	2	2	2	2	11
總分	30	15	30	27	29	29	132

總得分：132

【健康記錄表】

1. 評分標準：大部份做到2分 部份做到1分 完全沒做到0分
 2. 於「每週五」或「健康課」定期記錄每週分數。
 3. 總分可做為「健康與體育」分數參考。

重點週次	每天運動30分鐘	每天喝足1500C.C. 約5杯馬克杯白開水	不喝含糖飲料	每天跳繩至少一百下	天天吃5份蔬果	每天3C 不超過1小時	每週自評總分
範例	2	2	1	1	1	2	9
五	2	2	2	2	2	2	12
六	2	2	2	2	2	2	12
七	2	2	2	2	2	2	12
六	2	2	2	2	2	2	12
七	2	2	2	2	2	2	12
八	2	2	2	2	2	2	12
九	2	2	2	2	2	2	12
十	2	2	2	2	2	2	12
十一	2	2	2	2	2	2	12
十二	2	2	2	2	2	2	12
十三	2	2	2	2	2	2	12
十四	2	2	2	2	2	2	12
十五	2	2	2	2	2	2	12
十六	2	2	2	2	2	2	12
十七	2	2	2	2	2	2	12
十八	2	2	2	2	2	2	12
十九	2	2	2	2	2	2	12
總分	34	34	34	34	34	34	204

總得分：204

健康護照-健康紀錄表

健康護照-健康紀錄表

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

-健康護照

【健康記錄表】

1. 評分標準：大部份做到 2分 部份做到 1分 完全沒做到 0分
 2. 於「每週五」或「健康課」定期記錄每週分數。
 3. 總分可做為「健康與體育」分數參考。

週次	每天運動30分鐘	每天喝足1500C.C.約5杯馬克杯白開水	不喝含糖飲料	每天跳繩至少一百下	天天吃5份蔬菜	每天3C不超過1小時	每週自評總分
範例	2	2	1	1	1	2	9
五	2	2	2	2	2	2	12
六	2	2	2	2	2	2	12
七	2	2	2	2	2	2	12
六	2	2	2	2	2	2	12
七	2	2	2	2	2	2	12
八	2	2	2	2	2	2	12
九	2	2	2	2	2	2	12
十	2	2	2	2	2	2	12
十一	2	2	2	2	2	2	12
十二	2	2	2	2	2	2	12
十三	2	2	2	2	2	2	12
十四	2	2	2	2	2	2	12
十五	2	2	2	2	2	2	12
十六	2	2	2	2	2	2	12
十七	2	2	2	2	2	2	12
十八	2	2	2	2	2	2	12
十九	2	2	2	2	2	2	12
總分	34	34	34	34	34	34	204

總得分：204

【健康記錄表】

1. 評分標準：大部份做到 2分 部份做到 1分 完全沒做到 0分
 2. 於「每週五」或「健康課」定期記錄每週分數。
 3. 總分可做為「健康與體育」分數參考。

週次	每天運動30分鐘	每天喝足1500C.C.約5杯馬克杯白開水	不喝含糖飲料	每天跳繩至少一百下	天天吃5份蔬菜	每天3C不超過1小時	每週自評總分
範例	2	2	1	1	1	2	9
五	1	1	2	1	2	2	9
六	2	1	1	1	2	0	7
七	2	2	0	0	2	2	8
六	2	1	1	1	2	0	7
七	1	2	1	0	2	2	8
八	2	1	1	1	2	1	8
九	1	2	2	2	1	2	10
十	2	2	1	2	2	1	10
十一	1	1	2	2	2	2	10
十二	2	1	1	2	2	1	9
十三	2	2	1	2	2	1	10
十四	1	1	2	2	2	1	10
十五	2	2	1	2	2	1	9
十六	1	2	2	1	1	2	9
十七	1	2	2	2	2	2	11
十八	2	2	2	1	2	2	11
十九	2	1	2	1	2	2	10
總分	2	2	1	2	2	1	9

總得分：165

健康護照-健康紀錄表

健康護照-健康紀錄表

【健康記錄表】

1. 評分標準：大部份做到 2分 部份做到 1分 完全沒做到 0分
 2. 於「每週五」或「健康課」定期記錄每週分數。
 3. 總分可做為「健康與體育」分數參考。

週次	每天運動30分鐘	每天喝足1500C.C.約5杯馬克杯白開水	不喝含糖飲料	每天跳繩至少一百下	天天吃5份蔬菜	每天3C不超過1小時	每週自評總分
範例	2	2	1	1	1	2	9
五	2	2	1	2	2	1	10
六	2	2	2	2	2	1	11
七	2	2	1	2	2	1	10
六	2	2	2	2	2	1	11
七	2	2	1	2	2	1	10
八	2	2	1	2	2	1	10
九	2	2	2	2	2	1	11
十	2	2	1	2	2	1	10
十一	2	2	2	2	2	1	11
十二	2	2	2	2	2	1	11
十三	2	2	1	2	2	1	10
十四	2	2	1	2	2	1	10
十五	2	2	2	2	2	1	11
十六	2	2	2	2	2	1	11
十七	2	2	2	2	2	1	11
十八	2	2	1	2	2	1	10
十九							
總分	32	32	21	32	32	16	128

總得分：128

【健康記錄表】

1. 評分標準：大部份做到 2分 部份做到 1分 完全沒做到 0分
 2. 於「每週五」或「健康課」定期記錄每週分數。
 3. 總分可做為「健康與體育」分數參考。

週次	每天運動30分鐘	每天喝足1500C.C.約5杯馬克杯白開水	不喝含糖飲料	每天跳繩至少一百下	天天吃5份蔬菜	每天3C不超過1小時	每週自評總分
範例	2	2	1	1	1	2	9
五	2	2	2	1	2	2	11
六	2	2	2	1	2	2	11
七	2	2	2	1	2	2	11
六	2	2	2	1	2	2	11
七	2	2	2	1	2	2	11
八	2	2	2	1	2	2	11
九	2	2	2	1	2	2	11
十	2	2	2	1	2	2	11
十一	2	2	2	1	2	2	11
十二	2	2	2	1	2	2	11
十三	2	2	2	1	2	2	11
十四	2	2	2	1	2	2	11
十五	2	2	2	1	2	2	11
十六	2	2	2	1	2	2	11
十七	2	2	2	1	2	2	11
十八	2	2	2	1	2	2	11
十九	2	2	2	1	2	2	11
總分	2	2	2	1	2	2	11

總得分：198

健康護照-健康紀錄表

健康護照-健康紀錄表

-健康護照

【個人健康紀錄】

> 姓名: []
 > 性別: 男 女 > 年齡: 9 歲
 > 健康紀錄表

日期	112年12月29日	
我的身高	132.5	公分
我的體重	26.0	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	
視力	左 0.9	右 0.9

BMI 計算網站: 網路上搜尋 BMI 計算或掃描 

【四五六年級體適能紀錄】

日期	112年	月	日
800公尺長跑	4	分	00 秒
立定跳遠	164	公分	
60秒仰臥起坐	32	下	
坐姿體前彎	31	公分	

-7-

【個人健康紀錄】

> 姓名: []
 > 性別: 男 女 > 年齡: 10 歲
 > 健康紀錄表

日期	112年9月11日	
我的身高	143.3	公分
我的體重	35.2	公斤
身體質量指數 (BMI)	17.2	
我的身體質量指數屬於 (請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	
視力	左 0.9	右 0.9

BMI 計算網站: 網路上搜尋 BMI 計算或掃描 

【四五六年級體適能紀錄】

日期	年	月	日
800公尺長跑	3	分	39 秒
立定跳遠	154	公分	
60秒仰臥起坐	39	下	
坐姿體前彎	29	公分	

-7-

健康護照-個人健康紀錄

健康護照-個人健康紀錄

【個人健康紀錄】

> 姓名: []
 > 性別: 男 女 > 年齡: 10 歲
 > 健康紀錄表

日期	113年1月8日	
我的身高	139	公分
我的體重	31	公斤
身體質量指數 (BMI)	16.04	
我的身體質量指數屬於 (請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	
視力	左 1.2	右 1.2

BMI 計算網站: 網路上搜尋 BMI 計算或掃描 

【四五六年級體適能紀錄】

日期	113年	1月	8日
800公尺長跑	4	分	55 秒
立定跳遠	133	公分	
60秒仰臥起坐	42	下	
坐姿體前彎	30	公分	

-7-

【個人健康紀錄】

> 姓名: []
 > 性別: 男 女 > 年齡: 9 歲
 > 健康紀錄表

日期	113年1月5日	
我的身高	131.4	公分
我的體重	24.8	公斤
身體質量指數 (BMI)	14.4	
我的身體質量指數屬於 (請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	
視力	左 1.2	右 1.0

BMI 計算網站: 網路上搜尋 BMI 計算或掃描 

【四五六年級體適能紀錄】

日期	年	月	日
800公尺長跑	4	分	9 秒
立定跳遠	160	公分	
60秒仰臥起坐	35	下	
坐姿體前彎	26	公分	

-7-

健康護照-健康紀錄表

健康護照-健康紀錄表

-健康護照

【個人健康紀錄】

> 姓名: []
 > 性別: 男 女 > 年齡: 10歲
 > 健康紀錄表

我的身高	113年1月15日	135公分
我的體重		29公斤
身體質量指數 (BMI)		14.81
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
視力		左 0.4 右 0.5

BMI 計算網站: 網路上搜尋 BMI 計算或掃描

【四五六年級體適能紀錄】

	年 月 日
800公尺長跑	4分1秒
立定跳遠	192公分
60秒仰臥起坐	32下
坐姿體前彎	32公分

-7-

健康護照-個人健康紀錄

【個人健康紀錄】

> 姓名: []
 > 性別: 男 女 > 年齡: 10歲
 > 健康紀錄表

我的身高	113年1月8日	142公分
我的體重		30.2公斤
身體質量指數 (BMI)		15.9
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
視力		左 1.0 右 1.0

BMI 計算網站: 網路上搜尋 BMI 計算或掃描

【四五六年級體適能紀錄】

	113年1月13日
800公尺長跑	4分44秒
立定跳遠	160公分
60秒仰臥起坐	33下
坐姿體前彎	40公分

-7-

健康護照-個人健康紀錄

【個人健康紀錄】

> 姓名: []
 > 性別: 男 女 > 年齡: 11歲
 > 健康紀錄表

我的身高	年 月 日	139.9公分
我的體重		32.9公斤
身體質量指數 (BMI)		16.8
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
視力		左 0.4 右 0.4

BMI 計算網站: 網路上搜尋 BMI 計算或掃描

【四五六年級體適能紀錄】

	112年12月12日
800公尺長跑	4分00秒
立定跳遠	1.85公分
60秒仰臥起坐	37下
坐姿體前彎	30公分

-7-

健康護照-健康紀錄表

【個人健康紀錄】

> 姓名: []
 > 性別: 男 女 > 年齡: 12歲
 > 健康紀錄表

我的身高	113年9月 日	152公分
我的體重		42.8公斤
身體質量指數 (BMI)		19.9
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
視力		左 0.9 右 0.9

BMI 計算網站: 網路上搜尋 BMI 計算或掃描

【四五六年級體適能紀錄】

	113年 月 日
800公尺長跑	7分 37秒
立定跳遠	192公分
60秒仰臥起坐	18下
坐姿體前彎	34公分

-7-

健康護照-健康紀錄表

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

-開辦活力班

龍潭國小 學生體位超重家長通知單

年 班 號 姓名

親愛的家長您好：

依據衛生福利部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。學校將於下學期開設「活力班」，利用星期二、三早上導師時間進行一些體適能訓練。另外提出一些有效的方法，為了易懂易記，以健康體位核心概念 85210 做宣導，請您一同協助孩子檢視、做到下列事項：

- 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
- 8： 天天睡足 8 小時（每晚 10 點前入睡），有助於增加學習記憶力。
- 5： 天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)，補充維生素，幫助消化系統讓腸道順暢。
 - 用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。
 - 定時吃多樣、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。
 - 在餐桌前專心用餐。
 - 細嚼慢嚥。
- 1： 持續每天運動 30 分鐘，快樂、長高、變聰明。
 - 下課離開教室到戶外活動。
 - 飯後散步。
- 0： 不喝含糖飲料。
 - 天天喝足 1500 c.c.（或體重公斤數乘以 30c.c.）的白開水。
 - 必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康自主管理網」<http://action.cybers.tw/>

龍潭國民小學健康中心敬啟

家長通知單及同意書回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能狀況能夠獲得改善，越來越健康。同意子女參加者，請於 12/25(一)中午前交回，謝謝。

願意參加活力班

不願意參加

(PS：若報名人數太多，則加以篩選)

年 班 號 姓名： 家長簽名：

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

-生理衛生講座



護理師進行六年級生理衛生教育講座



護理師進行六年級生理衛生教育講座



護理師進行五年級生理衛生教育講座



護理師進行五年級生理衛生教育講座



護理師對四年級女生進行月經平權教育



護理師對四年級女生進行月經平權教育

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

-健康中心提供教職員工健康諮詢

台南市永康區龍潭國小教職員健康服務

日期	姓名	服務諮詢內容
9/8	王	<input checked="" type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
9/27	王	<input type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input checked="" type="checkbox"/> 健康諮詢 <input type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
10/5	王	<input type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input checked="" type="checkbox"/> 健康諮詢 <input type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
11/3	王	<input type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input checked="" type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
11/15	王	<input type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input checked="" type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
11/27	王	<input type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input checked="" type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
12/5	王	<input checked="" type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
1/8	王	<input checked="" type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品

台南市永康區龍潭國小教職員健康服務

日期	姓名	服務諮詢內容
12/12	林	<input type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input checked="" type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
12/15	王	<input checked="" type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
12/16	王	<input type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input checked="" type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
12/16	王	<input type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input checked="" type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
12/22	王	<input type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input checked="" type="checkbox"/> 健康諮詢 <input type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
12/26	王	<input checked="" type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
12/26	王	<input checked="" type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
1/4	王	<input checked="" type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品

台南市永康區龍潭國小教職員健康服務

日期	姓名	服務諮詢內容
4/17	王	<input checked="" type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
113 4/18	王	<input checked="" type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
113 4/19	王	<input type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input checked="" type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
113 4/19	王	<input checked="" type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
113 4/24	王	<input type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input checked="" type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
113 4/26	王	<input checked="" type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
4/29	王	<input checked="" type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品
5/17	王	<input checked="" type="checkbox"/> 擦、換藥 <input type="checkbox"/> 量血壓體溫 <input type="checkbox"/> 健康諮詢 <input type="checkbox"/> 提供傳染病防治物品

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

-學生疾病照護

龍潭國小健康中心個案管理紀錄表

○10歲┆○8歲

過去疾病史：1歲要去打針時發現手指和腳趾無法伸直去奇美醫院住院檢查發現為黏多醣症(中度)，4歲視力開始變差戴眼鏡

目前健康情形：上小學時發現，手指關節關節周圍出現結節性軟組織腫塊，身材矮小，視力不良，經中央衛生主管機關認定，因罕見疾病而致身心功能障礙(中度)。

就診情形及服用藥物情形：目前每週到奇美醫院打針。

護理記錄：

年/月/日/時間	健康問題				護理記錄(D.A.R.T)			
	遠視右	遠視左	散光右	散光左				
110-一-1	250	600	-125	-200	110	一	1	0.7 0.4 0.9 0.5
110-一-2	325	575	-125	-225	110	一	2	0.7 0.4 0.9 0.4
111-二-1	300	575	-125	-225	111	二	1	0.7 0.3 1.0 0.4
111-二-2	400	650	-75	-175	111	二	2	0.7 0.4 1.0 0.7
112-三-1	300	550	-150	-250	112	三	1	0.8 0.5
112-三-2	425	675	-125	-225	112	三	2	0.5 0.7

1. 學童視力狀況顯現高度近視，平日須多加注意自身安全。每學期均發視力不良通知單，請家長多注意學童視力狀況。

2. 學童一年級健檢發現有心雜音心肺疾病的情形，學童一直在奇美醫院追蹤。

3. 每年均通知各班導師及各科科任老師注意學童身體狀況，及病程進展。

年/月/日/時間	健康問題	護理記錄(D.A.R.T)
2023/3/24 上午	左上肢挫撞傷	在操場上體育課時撞到給予,冰敷
2023/4/6 上午	胃痛,腹痛,	給予擦清涼膏休息並給予衛生教育
2023/4/11 中午	右上肢擦傷	在遊戲運動器材完受傷給予,傷口處理
2023/4/27 上午	胃痛,腹痛	給予擦清涼膏休息後,衛生教育,
2023/5/12 中午	右上肢挫撞傷	在走廊,撞到給予冰敷並衛生教育

◎ 記錄說明：1.採用焦點護理記錄方式記錄。

D = Data 病人資料。

A = Action 護理行動

R = Response 反應

T = Teaching 衛教

2.日期以中式記錄法，年份在前（88/4/1）。

時間以國際時間記錄法（08：10 或 0810）

黏多醣症

黏多醣是一種長鏈多醣，為構成骨骼、血管、皮膚、毛髮、角膜、關節等身體組織的重要成分。而黏多醣症是由於身體缺乏黏多醣水解酶，這些酶負責分解和清除身體中的黏多醣，當黏多醣症患者體內缺乏這些水解酶，會使黏多醣無法正常代謝，導致這些物質在身體中會過度堆積，影響細胞功能，甚至損害器官。

黏多醣症的病因是因為基因突變，使得身體無法正常生產或產生功能正常的酵素。這些基因突變遺傳自父母。具體而言，不同類型的黏多糖症與不同的基因突變有關。

黏多醣症分為七種類型和十三個亞型，每種類型都與特定的缺乏酵素有關，導致不同的症狀和身體系統受損程度。

根據酵素缺乏的不同，黏多醣症可以分為多個類型：

MPS VI

也稱作 Maroteaux-Lamy syndrome，此類型患者的硬腦膜會增厚，可能會影響聽力，眼部問題包括角膜混濁、青光眼、視神經退化等。一開始的生長發育正常，但會在八歲左右停止，並且幾乎都患有心臟病。

目前對於黏多醣症尚無根治方法。然而，治療和管理措施可以幫助減輕症狀、提高生活品質，並延緩病情的進展。

酵素替代療法（ERT）是一種常見的治療方法，通過給予缺乏的替代酵素，補充身體所需的酵素。這可以幫助減少黏多醣的累積，並改善相關的症狀。其他治療選項可能包括基因治療、輔助治療和支持性照護。特定症狀的舒緩可能需要使用藥物、物理治療和手術等方法。