

臺南市112學年度北寮國民小學健康促進主推議題成效說明

壹、主推議題：健康體位

貳、主推原因、背景成因及現況分析說明：

一、主推原因：經學生健康資訊系統統計指出，本校學生112學年體位不良比率高達39.01%，分別為體位過輕12.19%、過重7.31%、超重19.51%；而111學年度，學生體位超重10.22%，與市平均12.22%，相比高出許多，顯見體位不良問題嚴重，關係學生健康，良好的學習需要搭配健康身體，故經與學校教職員生共同討論，將健康體位列為主要推動議題。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

- (1) 學校沒有合作社，周邊多住家，體位過輕者沒有飲料販賣機的誘因。
- (2) 學校地處偏鄉校區，校園周邊務農，隔代教養，體位過輕食物的誘因沒那麼多。
- (3) 學生喜愛喝飲料，不喜歡喝白開水，一天飲用量少於1500cc。
- (4) 對於天天吃早餐觀念薄弱，學生常以含糖飲料、麵包、高油脂或加工類食品作為早餐選擇。
- (5) 無正常三餐習慣，睡過頭，偶爾家長沒準備早餐就載來上學。餐間以零食、飲料、油炸品果腹，導致正餐無法定時定量。
- (6) 家長到外地就業，下班到家時間較晚，通常採簡單、方便外食為主。
- (7) 學生養成偏食習慣，不喜歡吃蔬菜，肉類攝取過多。
- (8) 下課時間多在教室休息聊天、訂正功課，戶外活動時間少。
- (9) 學生住家偏遠，通學多汽車接送；住家近學生，家長擔心安全，而接送上下學。
- (10) 學生一天使用3C產品時間超過2小時，住家有庭院運動的少，放學後及假日多靜態活動。

2. 體位控制推行SWORT分析

因素	S優勢	W劣勢	O機會	T威脅	A行動
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> 綠地多、空氣新鮮。 開放校園，提供民眾運動。 校長對於健康促進議題支持，設立舞龍隊參與本市傳統藝術比賽獲取佳績 爭取在學校設置牙科診療床 學校無設置合作社，學生無含糖飲料及零食可購買。 	<ol style="list-style-type: none"> 全校國小生42人，教職員工19人，學校人數少，推動健康議題不易。 學校位屬山區偏遠學校，各項資源較缺乏。 	<ol style="list-style-type: none"> 環境教育與美感校園活動，可以與「健康體位」、「視力保健」結合。 透過獎勵集點活動，讓學生主動參與健康促進議題活動，效果更佳。 對於體育領域表現優良學生，會公開表揚以鼓勵其他學生參與。 參與課後照顧學生，請老師透過下課時間安排學生參與體能活動。 學生人數較少，師長可進行一對一教學。口腔衛生、視力保健等日常教山可確實執行。 	<ol style="list-style-type: none"> 大部分老師來自外地，故流動率高。 社區有農會展售中心、超商及飲料店，學生下課後取得零時飲料非常容易。 	<ol style="list-style-type: none"> 利用週三導師進修時間，提升老師對健康議題重視並隨時掌握最新資訊。 透過朝會、週三第一節向師生宣導健康議題。 針對各議題入班級宣導，導正不良健康習慣及觀念。 對於需缺點矯正學生造冊，並個別衛教。 透過廣播提醒學生第二節課間活動下課離開教室到戶外活動。 透過教育局提供飲食影片，於學生用餐時間播放提供營養知識。
家庭環境	<ol style="list-style-type: none"> 學生家長大多願意參加學校舉辦班親會或親職教育活動。 家長會支持學校健康政策，協助學校 	<ol style="list-style-type: none"> 單親家庭、新移民及隔代教養學童，家庭健康照護效能不佳。 家長務農及勞工階層 	<ol style="list-style-type: none"> 對於健康問題偏差學生，老師會透過聯絡簿或主動電話聯繫家長，家長通常願意配合督促學生改進。 	<p>(手機、電腦、電視不離手)容易忽略。</p> <ol style="list-style-type: none"> 大部分家庭為外食族或常以泡麵、麵包、含糖飲料等 	<ol style="list-style-type: none"> 讓家長多關心小孩健康。 對於健康檢查、視力不良、體位偏差及口腔不良學生，透過家訪以了解學生在

	健康促進計畫。	居多，有抽菸、嚼檳榔習慣者多，孩子易模仿。		垃圾食物為三餐來源，影響學生健康。 3. 部分家長對於學童近視定期回診追蹤觀念薄弱。 4. 家長或學童生病時消極就醫，會自行服用之前看診剩下藥物。	家生活情形，並與家長討論，讓學生能改善不良習慣。 3. 辦理親職教育時，融入健康議題課程。
社區環境	<ol style="list-style-type: none"> 與衛生所關係良好，願意主動提供衛生教育服務到校宣導。 附近必清診所為愛心商家，提供藥物諮詢服務，提供衛教諮詢服務。 附近南化區有一間中醫診所。 	<ol style="list-style-type: none"> 地區偏遠，獲取健康新知機會有限。 學區內只有一間內科診所及一間藥局，就醫最近需至玉井區及南化區，醫療資源不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 校長與社區互動頻繁，對於社區活動會要求學生參與，以舞蹈表演及弦樂演出，增加學生身體活動。 各善心團體願意主動提供弱勢家庭協助。 偏鄉醫療服務，邀請牙醫師到校為學生牙齒塗氟、治療，並提供個別口腔衛教服務。 開學第一週邀請衛生所到校園辦理健康知識闖關活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 放學必經路線即有農會超市、萊爾富，販賣含糖飲料及油炸食物商家距離不遠。 學生早餐選擇性少，進食過多不健食物或不吃早餐。 衛生所業務忙，來學校宣或指導學生時有限。 社區家長對女教導缺乏正確觀念，常以高糖分飲料或零食獎勵學生，健康習慣養成不易。 	<ol style="list-style-type: none"> 學校於寒暑假辦理活動，優先訂購衛生局認證健康餐飲商家。 每年 4 月及 12 月邀請校牙醫為學生塗氟、檢查、治療牙齒，宣導口腔衛生知識。 邀請衛生所向師生宣導健康觀念。 邀請消防到校指導師生 CPR 急救知識。 暑期營隊加入健康議題，讓學生將健康觀念帶入家庭。 配合董氏基金會營養計畫，提供學生飲食衛教。

3. 現況分析

109-112學年度體位狀況統計(以下簡略) 109-112學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	超重
109	5.71%	60.00%	2.86%	31.43%
110	6.98%	61.63%	9.30%	22.09%
111	15.91%	50%	10.22%	10.22%
112	12.19%	58.54%	7.31%	19.51%
臺南市	10.33%	64.28%	11.81%	13.59%
全國	10.56%	64.86%	11.36%	12.22%

貳、改善策略及實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

六大範疇	改善策略
學校健康生活動起來的政策	<p>一、擬定健康體位實施計畫</p> <p>(1) 第二節大下課時間30分鐘，協調導師勿利用下課訂正功課及補課，鼓勵學生離開座位至戶外運動。</p> <p>(2) 利用晨會、週三老師進修、星期五第一堂課時間健康促進教育活動宣導活動：佈置健康體位、健康飲食宣導海報、學校網頁、安排講座，針對學生、老師進行宣導。</p> <p>(3) 針對體位不良學生，加入「健身活力班」督促課間運動並每月監測紀錄BMI，培養每日運動良好習慣及掌握體位控制情形。</p> <p>(4) 執行SH150計畫，課間活動進行跳繩、球類、跑步、桌球、籃球、健康操活動，增進運動量。</p> <p>(5) 健康飲食及規律運動列入班級健康守則內容並提供獎勵規範。</p> <p>(6) 辦理校內活動，內容設計全校動起來「韻律舞蹈」表演。</p> <p>(7) 與課後輔導老師討論，請挪用一堂課讓學生伸展筋骨，增加運動量可促進學習力。</p> <p>(8) 鼓勵報名參與教育部運動競賽或參與社區舉辦趣味競賽活動，參與者及得名者榮譽卡積點，提昇規律運動的動機。</p> <p>(9) 受邀表演時節目以舞龍或韻律為優先。</p> <p>(10) 舉辦校慶運動會，親子趣味競賽、運動項目個人及團體賽，增強學生運動意願。</p> <p>(11) 學校辦理校內活動，預先購買由衛生局認證健康餐商家。</p> <p>(12) 執行餐前五分鐘飲食教育。</p>

<p>建構學校健康之物質環境</p>	<p>一、改善校園致胖環境</p> <p>(1) 校園飲食環境</p> <p>1. 午餐由營養師設計採均衡飲食，少油、少糖、少鹽料理食材，每星期油炸食品次數少於1次。每週蔬食日無固定，提供五穀米飯及2種蔬菜，提倡低碳教育多蔬果觀念</p> <p>2. 每週二、四提供健康飲品:牛奶，每週三提供:豆漿。</p> <p>3. 宣導勿以含糖食物獎勵學生，建議老師提供運動用品、文具作為選擇。</p> <p>(2) 校園運動環境</p>
	<p>1. 飲水設備張貼多喝水天天1500cc宣導標語，提醒運動後喝水，補充流失水份。</p> <p>2. 運動遊戲器材定期維護與修繕。</p> <p>3. 半年水塔清洗及三個月飲水設備定期檢驗。</p> <p>4. 寒暑假鼓勵舞龍隊學生加強體能訓練。</p>
<p>建構學校友善之社會環境</p>	<p>一、學校設置舞龍隊，利用彈性課集訓，增進身體活動的機會。</p> <p>二、配合下課『教室要淨空-3010護眼』政策，督促學生離開座位執行身體活動。</p> <p>三、早自習挪出時間讓學生跑步活動筋骨。</p> <p>四、寒暑假營隊加入運動課程。</p> <p>五、榮譽卡記點累積點數-參與期末獎品競標活動。</p> <p>六、校園推廣健康護照，鼓勵學生採健康飲食及多運動，培養健康生活。</p>
<p>健康教育與活動</p>	<p>一、健康體位課程融入教學</p> <p>(1) 環境教育課程安排社區清潔活動，兼具環保及促進健康活動。</p> <p>(2) 校外教學參訪，既能增廣見聞並增加身體活動。</p> <p>(3) 結合美勞課程，創作健康作品。優良作品張貼公布欄。</p> <p>(4) 利用資訊課上網填寫健康體位問卷並加強體位控制的觀念。</p> <p>(5) 健康教育課程融入教學，利用資訊軟體指導學生上網查詢健康飲食及運動相關知識並分享如何身體力行維持良好體位。</p> <p>(6) 辦理健康飲食實作體驗，宣導均衡飲食、天天五蔬果知識。</p> <p>(7) 融入教學健康飲食學習單填寫及標語設計。</p>
<p>提供完善健康服務</p>	<p>一、每學期測量學生身高、體重，計算BMI，體重過輕、過重及超重學生收案管理並加入體重控制班，每月測量體重掌握成效。體位控制班學員加強宣導85210健康觀念並設立運動獎勵制度，於期末頒發『運動達人獎』鼓勵利用課間時間活動筋骨。</p> <p>二、發給體位不良學生家長通知單，讓家長了解子女健康狀況，適時提醒重視飲食控制及規律身體活動的重要</p>

--	--

與社區互動 成長	<p>一、積極參與社區辦理活動，如：衛生所無菸舞蹈表演、玉井三清宮演出、南化寶光聖堂蜂蜜黑糖節演出。</p> <p>二、班親會安排健康講座，宣導健康密碼85210、天天五蔬果觀念。</p> <p>四、結合南化衛生所辦理師生健康飲食宣導。</p>
-------------	--

肆、成效：

學生體位過輕比率下降 3.72%，體位適中率上升 8.54%，體位過重下降2.91%，體位超重者上升9.29%。

伍、分析改進：

- 一、體位過輕比率下降3.72，正常體位比率由 50.00%上升至 58.54%，體位超重上升 9.29%

分析原因:1. 本校體重過輕分布在二年級，乃因低年級學生還在發育期，腸胃吸收還不是很好。

二、改進策略：

針對體重過輕學生：

1. 營養午餐每周提供鮮奶。補充蛋白質、鈣質、維生素 B，促進生長。
2. 善心企業補助學生每周2天營養鮮奶、豆漿。午餐每周1天營養豆奶。
3. 每天依據均衡營養的原則和份量自行評估一下，被忽略的或吃得不夠的，就應補足。
4. 早餐為一天之首，一定要吃且量要足，質地要好。
5. 鼓勵學生中餐0廚餘，均衡飲食。

針對體重過重學生：

1. 學校向體位不佳學生實施健康飲食教學活動。
2. 學校實施不喝含糖飲料及限制食用零食，增加運動時間。
3. 學校購買跳繩，每周利用課間活動時間，召集[樂動班]做運動。
4. 學校護理師每個月測量追蹤學生的體位變化情形。
5. 全校發「學生健康護照」「健康吃快樂動護照」記錄自己的生活、飲食習慣。
6. 第二節課間活動時間，是學生離開教室，到操場運動的時間，學生可以選擇多樣性的運動項目。

檢附佐證照片

臺南市112學年度北寮國民小學健康促進相關增能活動成果表

健康學校政策																																																																										
<p>臺南市南化區北寮國民小學112學年度健康促進學校實施計畫</p> <p>112年08月30日校務會議通過</p> <p>一、計畫依據： (一) 學校衛生法。 (二) 臺南市政府教育局112年8月23日南市教安(二)字第11210943308號函二、計畫摘要：</p> <p>學校是學生們重要學習與生活場所，對於兒童健康行為的型塑具有重大的影響力，透過教育和健康促進計畫的實施，建構健康友善的學習環境與成長環境，並結合社區資源，透過多元化介入措施，可以有效促進學生健康。</p> <p>本校健康計畫擬定依據學生健康資訊系統web版的統計資料進行資料收集與分析。執行內容包括學校衛生政策、學校物質環境、社會環境、健康生活技能教學與行動、健康服務、社區關係等六大範疇。首先成立健康促進計畫小組，由校長公開帶領推動，制定學校推動策略，並定期召開會議，進行進度追蹤及提出推動過程所面臨困難情形，共同討論提出解決方案。</p> <p>學校健康促進之現況分析及需求評估，以學生健康資訊系統web版的統計資料進行資料收集與分析。執行內容包括學校衛生政策、學校物質環境、社會環境、健康生活技能教學與行動、社區關係、健康服務等六大範疇。必選議題為「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」、「菸害預防」、「全民健保(含正確用藥)」、「性教育(含愛滋病)」及「正向心理健康促進」等七項。</p> <p>評估及檢討111-112學年度學生健康問題如下：體位肥胖比率下降14.0%，體重過輕比率下降14.6%，體重過重比率增加8.54%，體重過重比率上升1.9%，學生齲齒率下降10.88%；裸視視力不良率上升0.72%，視力不良比率下降4.33%，本學年須加強推動健康體位議題，歷經近年抗疫，面對各種傳染病的威脅，學校強化整體防疫應變體系，完備新興傳染病因應準備，保障師生防疫安全。校園傳染病防治是本校執行重點之一，期望能將校園傳染病傷害減至最低程度為始願望，因此，112學年度推動重點以「傳染病防治」為目標。</p>	<p>健康體位：一、學生體位適中比率提升2%；二、體位過重比率下降2%；三、體位超重比率下降2%。</p> <p>菸害/預防防制：一、落實無菸、無煙校園，無抽菸及吸煙慣學生；二、菸害及預防防制宣導場次達 2 場以上。</p> <p>正確用藥/全民健保：一、用藥的認知率達80%以上(問卷調查)；二、健保的正確認知率達80%以上(問卷調查)；三、正確用藥及全民健保宣導場次達2次以上。</p> <p>性教育/愛滋病防治：一、對愛滋病及正確性觀念的認知率達80%以上(問卷調查)；二、親師生性教育(含愛滋病防治)宣導場次達 2 場以上。</p> <p>正向心理健康：校內教職員工生宣導2次以上。</p> <p>傳染病防治：一、針對校內教職員工生學期宣導達2次以上；二、師生確診傳染病人數比率達35%以下。</p> <p>九、本計畫經行政會議、校務會議開會通過，校長核定後實施，修正時亦同。</p> <p>承辦人： 教導主任： 校長：</p> <p>北寮國民小學 校長張鴻傑 北寮國民小學 教導主任雷漢強 北寮國民小學 主任陳淑秋</p>																																																																									
<p>北寮國小健康促進實施計畫，經校務會議通過實施</p>																																																																										
<p>全校健康體位課程規劃</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>一年級</th> <th>二年級</th> <th>三年級</th> <th>四年級</th> <th>五年級</th> <th>六年級</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>晨間時間</td> <td>跑走 200m</td> <td>跑走 400m</td> <td>跑走 600m</td> <td>跑走 800m</td> <td>跑走 800m</td> <td>跑走 800m</td> </tr> <tr> <td>活動地點</td> <td>操場</td> <td>操場</td> <td>操場</td> <td>操場</td> <td>操場</td> <td>操場</td> </tr> <tr> <td>課間時間</td> <td>跳繩 100 下</td> <td>跳繩 100 下</td> <td>跳繩 200 下</td> <td>跳繩 200 下</td> <td>跳繩 300 下</td> <td>跳繩 300 下</td> </tr> <tr> <td>活動地點</td> <td>操場</td> <td>操場</td> <td>操場</td> <td>操場</td> <td>操場</td> <td>操場</td> </tr> </tbody> </table>	項目	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	晨間時間	跑走 200m	跑走 400m	跑走 600m	跑走 800m	跑走 800m	跑走 800m	活動地點	操場	操場	操場	操場	操場	操場	課間時間	跳繩 100 下	跳繩 100 下	跳繩 200 下	跳繩 200 下	跳繩 300 下	跳繩 300 下	活動地點	操場	操場	操場	操場	操場	操場	<p>(一) 晨間活動時間：星期一至星期五每天早上10:00至10:30</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>編號</th> <th>項目</th> <th>適合年級</th> <th>師資</th> <th>上課時間</th> <th>預計人數</th> <th>活動地點</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>跳繩</td> <td>123456</td> <td>雷漢強主任</td> <td>每天</td> <td>42</td> <td rowspan="3">操場</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>田徑</td> <td>123456</td> <td>陳淑秋組長</td> <td>每天</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>足球</td> <td>3456</td> <td>王昱元老師 劉駿毅主任 楊榮順老師 張心虹老師 郭思吟老師 楊莖嘉老師</td> <td>每天</td> <td>28</td> </tr> </tbody> </table> <p>(二) 社團：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>編號</th> <th>項目</th> <th>適合年級</th> <th>師資</th> <th>預計人數</th> <th>活動地點</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>舞龍</td> <td>幼兒園 3456</td> <td>林佳蓉教練 雷漢強主任</td> <td>25</td> <td>風雨球場</td> </tr> </tbody> </table>	編號	項目	適合年級	師資	上課時間	預計人數	活動地點	1.	跳繩	123456	雷漢強主任	每天	42	操場	2.	田徑	123456	陳淑秋組長	每天	42	3.	足球	3456	王昱元老師 劉駿毅主任 楊榮順老師 張心虹老師 郭思吟老師 楊莖嘉老師	每天	28	編號	項目	適合年級	師資	預計人數	活動地點	1.	舞龍	幼兒園 3456	林佳蓉教練 雷漢強主任	25	風雨球場
項目	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級																																																																				
晨間時間	跑走 200m	跑走 400m	跑走 600m	跑走 800m	跑走 800m	跑走 800m																																																																				
活動地點	操場	操場	操場	操場	操場	操場																																																																				
課間時間	跳繩 100 下	跳繩 100 下	跳繩 200 下	跳繩 200 下	跳繩 300 下	跳繩 300 下																																																																				
活動地點	操場	操場	操場	操場	操場	操場																																																																				
編號	項目	適合年級	師資	上課時間	預計人數	活動地點																																																																				
1.	跳繩	123456	雷漢強主任	每天	42	操場																																																																				
2.	田徑	123456	陳淑秋組長	每天	42																																																																					
3.	足球	3456	王昱元老師 劉駿毅主任 楊榮順老師 張心虹老師 郭思吟老師 楊莖嘉老師	每天	28																																																																					
編號	項目	適合年級	師資	預計人數	活動地點																																																																					
1.	舞龍	幼兒園 3456	林佳蓉教練 雷漢強主任	25	風雨球場																																																																					
<p>北寮國小SH150計畫</p>																																																																										



健康體適能測驗



健康體適能測驗



依照SH150課程規劃-接力賽



依照SH150課程規劃-跑步



依照SH150課程規劃-跳繩



全校完成北寮國小健康護照



癌症基金會-蔬果彩虹579宣導



衛生所-飲食教育闖關活動



餐前5分鐘飲食教育



各班教室張貼班及健康生活守則
提醒學生遵守



針對體位不良學生成立健康體位控制班，督促養成健康飲食及規律運動習慣

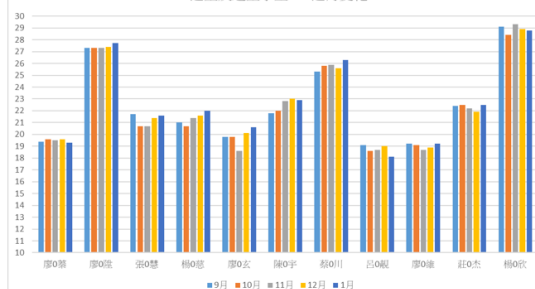


每月定期測量身高、體重，依據體位控制成效個別向學生宣導健康減重觀念。體位不良學生收案管理

BMI 過重及超重共 11 人。

姓名	9月	10月	11月	12月	1月	目標差距	備註
廖O蕙	26.4	117.3/27.4	117.8/27.1	117.9/27.2	118.9/27.4	3kg	
廖O隆	46.5	131.2/47.1	123.1/47.7	132.1/47.9	132.3/48.5	14.4kg	
張O慧	35.4	128.8/34.4	128.8/34.5	128.9/35.7	129.7/36.5	5.6kg	
楊O慈	34.4	128.5/34.3	129.3/35.8	129.7/36.4	130.4/37.5	5.1kg	
廖O玄	37.5	138.6/38.1	139/38	139/38.9	139.1/39.9	1.2kg	
陳O宇	41.3	137.2/41.5	137.8/43.3	138.3/44.1	139.3/44.5	5kg	
蔡O川	46.3	136.3/48.1	136.6/48.5	137.4/48.5	138/50.1	16.9kg	
呂O靚	36.8	139.8/36.4	140.8/37.1	141/37.7	142.7/36.9	0.8kg	
廖O維	35.1	135.8/35.3	136.3/34.8	137.3/35.6	137.8/36.5	0.9kg	
莊O杰	44.4	142.1/45.6	142.3/45.1	142.8/44.6	143.4/46.3	5.6kg	
楊O欣	56.7	141.4/56.8	141.4/58.6	141.4/57.8	141.7/58	16.9kg	

過重及超重學生BMI逐月變化

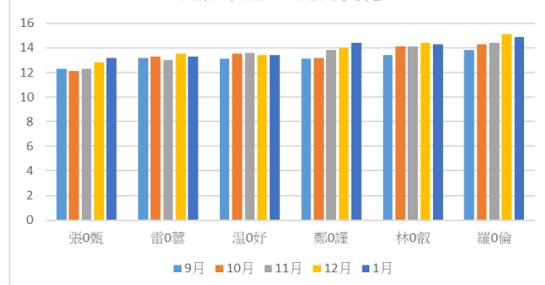


逐月追蹤BMI過重及超重身高體重

BMI 過輕共 7 人。

姓名	9月	10月	11月	12月	1月	目標差距	備註
張O甄	18.4	122.5/18.3	122.8/18.6	123.1/19.5	124/20.4	-2.5kg	
雷O馨	21.3	127.8/21.2	126.4/21.3	127.1/22.2	127.8/21.8	-1kg	
溫O妤	21.5	128.9/22.5	129.1/22.8	130/22.7	130/22.8	-1.3kg	
鄭O謹	18.7	120.5/19.3	120.8/20.2	121.5/20.6	121.8/21.4	-1.2kg	
林O韻	24.3	135.2/25.9	135.5/26	136.5/26.8	136.8/26.8	-2.6kg	
羅O倫	28.9	145.6/30.5	146/30.8	146.2/32.2	147.2/32.3	-1.5kg	

過輕學生BMI逐月變化



逐月追蹤BMI過輕學生身高體重

二、領導力與歸屬感：健康學校政策

臺南市南化區北寮國民小學

112 學年度健康促進學校健康體位議題實施計畫

學校名稱	南化區北寮國民小學
班級數	6 班
教職員工人數	19 人
學生人數	59 人
推 動 議 題	
必選議題	1. 視力保健 2. 口腔衛生 3. 健康體位(112 學年度主權議題) 4. 菸癮防制 5. 全民健保(含正確用藥) 6. 性教育(含愛滋病防治宣導) 7. 正向心理健康
自選議題 (擇一勾選)	<input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 學生藥物濫用防制 <input type="checkbox"/> 環境保護教育 <input checked="" type="checkbox"/> 傳染病防治
學校承辦人員 聯絡方式	姓名：陳淑秋 聯絡電話：06-5772215 分機 204

臺南市南化區北寮國民小學 112 學年度健康促進學校實施計畫

112年08月30日校務會議通過

一、計畫依據：

- (一) 學校衛生法
- (二) 臺南市 112 學年度健康促進學校實施計畫
- (三) 臺南市政府教育局 112 年 8 月 17 日南市教安(二)字第 1121063489 號函

二、計畫摘要：

學校是學生們重要學習與生活場所，對於兒童健康行為的型塑具有重大的影響力，透過教育和健康促進計畫的實施，建構健康及善的學習環境與成長環境，並結合社區資源，透過多元化介入措施，可以有效促進學生健康。

本校健康計畫擬定依據學生健康資訊系統的統計資料進行資料收集與分析，執行內容包括學校衛生政策、學校物質環境、社會環境、健康生活技能教學與行動、健康服務、社區關係等六大範疇。首先成立健康促進小組，由校長公開帶領推動，制定學校推動策略，並定期召開會議，進行進度追蹤及提出推動過程所面臨困難情形，共同討論提出解決方案。

學校健康促進之現況分析及需求評估，以學生健康資訊系統的統計資料進行資料收集與分析，執行內容包括學校衛生政策、學校物質環境、社會環境、健康生活技能教學與行動、社區關係、健康服務等六大範疇。必選議題為「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」、「菸癮防制」、「全民健保(含正確用藥)」、「性教育(含愛滋病)」及「正向心理健康促進」等七項。

評估及檢核 111-112 學年度學生健康問題如下：體態肥胖比率下降 14.6%、體重過輕比率下降 14.6%、體重適中比率增加 8.54%、體重過重比率上升 1.9%；學生齦齒率下降 10.88%；視力不良率上升 0.72%，視力不良惡化率下降 4.33%，本學年須加強推動健康體位議題。

112 學年度推動重點以「傳染病防治」為自選議題。歷經近年抗疫，面對各種傳染病的威脅，學校強化整體防疫應變體系，完備新興傳染病因應準備，保障師生防疫安全。校園傳染病防治是本校執行重點之一，期望能將校園傳染病傷害減至最低及最少的個案，因此，112 學年度推動重點以「傳染病防治」為自選議題。

為落實推動學生，養成規律運動與正確飲食的行動力，並達到【活力臺灣、食在健康】的目標，學生能達到認識食物、瞭解營養價值、體會感恩、辦教食知識轉變成日常生活習慣，學校訂定「健康體適能與飲食教育」實施計畫。

執行方式：

- 一、學校午餐時間：用餐時間實施飲食教育，加強飲食相關知識，也可實際執行用餐禮儀(穿著打菜盤、打菜帽、一起開動、適當使用餐具等)，更可透過與同儕間的共餐、打菜等互助合作，提升飲食素養。

健康促進學校健康體位議題實施計畫

臺南市南化區北寮國民小學

112 學年度第一學期期初校務會議紀錄

壹、會議時間：112 年 8 月 30 日(星期三)下午 1:30

貳、會議地點：行政辦公室

參、主席：張鴻祺校長

肆、出席人員：如簽到表

伍、列席人員：略

陸、紀錄：陳淑秋

柒、會議程序

一、主席致詞：請各處室承辦人進行報告時盡量簡潔報告(就學期性事項報告)，若有細項報告，可於詳細說明或於教職員工會議時提出。

二、家長會致詞：無。

三、各處室報告：

(一)校長報告：

◎學力檢測英語部分

◎加強時間調整

◎跨校合作(9/13 起)

◎抽獎會、家長會

(二)人事報告：

一、教費：修正本校代理教師聘約。

二、本校絕不容忍任何本校教職員工從事或遭受性騷擾或侵害行為，如您感覺受到或目睹及聽聞此類事件發生，請立即向主管、俾利本校做出合適之處理。

三、子女教育補助：112 學年度第 1 學期子女教育補助請同仁於 9 月 20 日前提出申請。注意事項如下

【學務】陳淑秋

一、【臺南市南化區北寮國小 111 下學期學務簡報表】：請參酌(附件一)。

二、這學期「健康體適能」需填報成果，請 4-6 年級體育老師這學期協助完成表格填寫各級學生安全體前臂、立定跳遠、仰臥起坐、800/1600 公尺跑走資料

級別	姓名	安全體前臂	立定跳遠	仰臥起坐	800/1600 公尺跑走

三、各級老師桌上有發下一張排地區域分配表，因為操場圍欄拆開了，再請老師指導學生依分配表排地。

四、運動會進場需要喊口號，各級選定的議題，須符合健康促進的議題，再製作紅布條進場。

五、本學期 3 月 6 日有健康促進視察委員到校，需繳交「健康促進」相關資料，需要當主任、護理師協助提供、健康老師在上健康課時需要拍照呈現。

六、提案請討論：【北寮國小健康促進學校實施計畫】：請參酌(附件二)

【北寮國小輔導與管教辦法】：請參酌(附件三)

【校園安全檢查規定】：請參酌(附件四)

北寮國小 112 學年度下學期(第 2)校務會議紀錄

一、時 間：中華民國 113 年 2 月 21 日下午 13 時 30 分

二、地 點：本校辦公室

三、主 持 人：張鴻祺校長

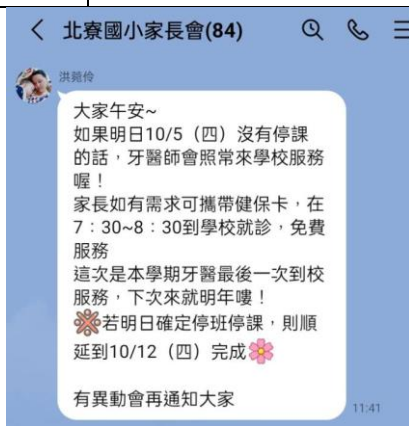
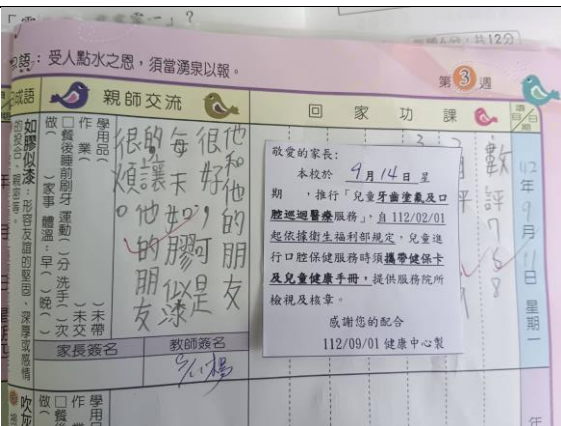
紀錄：詹士賢

四、出席者：

校長	張鴻祺	教導主任	雷漢偉	總務主任	傅怡真
教務組長	翁才傑	學務組長	陳淑秋	教師(一甲)	郭思吟
教師(二甲)	楊麗姿	教師(三甲)	王翠子	教師(四甲)	張心怡
教師(五甲)	楊榮輝	教師(六甲)	劉駿毅	評定老師	楊佩玲
教師(幼兒園)	賴家勤	教師(教職員)	王育辰	教師(教職員)	吳宗浩
會計主任	張淑芬	人事主任	(缺)	護理師	張怡芬
工 友	楊國洲	家長會長		幹事	蔡士賢
學生代表	林捷軒				

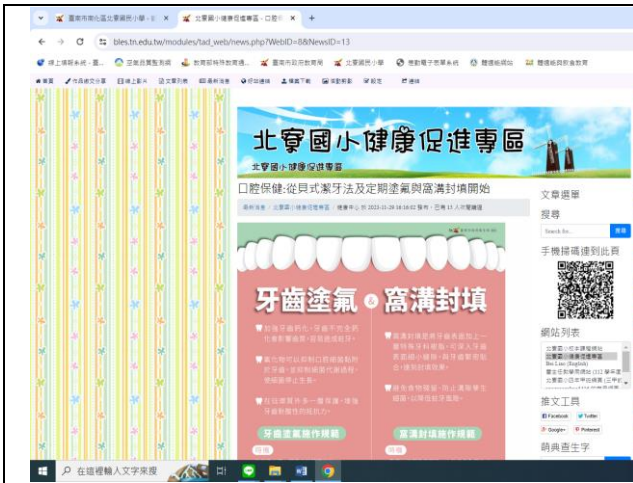
上、下學期校務會議紀錄

簽到表

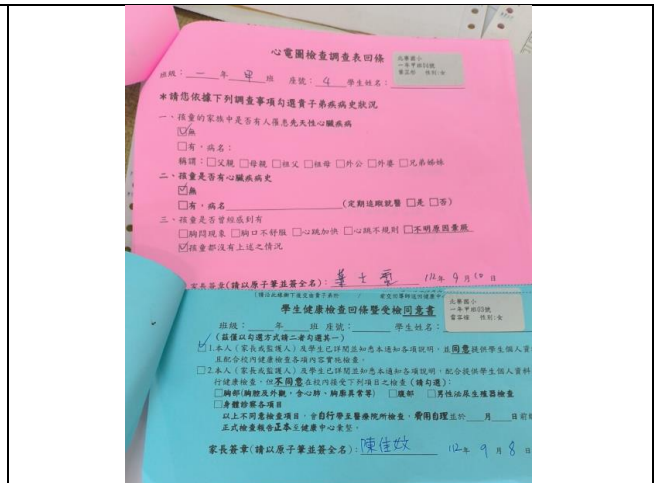


聯絡簿張貼塗氟檢查資訊

家長會群組提供健康檢查資訊



學校網站有相關健康資訊提供學校師生家長



聯絡簿-健康檢查同意書回條



體適能: 坐姿體前彎



體適能: 仰臥起坐



普及化運動: 接力賽



參與教育局: 健康檢查



台灣癌症基金會-蔬果彩虹579



大家都閱讀與完成福利熊學習單，真棒！



參加財團法人歐巴尼紀念基金會-小蜘蛛蕾蕾的防疫寶和闖關活動



結合南化衛生所腸病毒、登革熱宣導



結合南化衛生所菸檳防治宣導



環保小尖兵負責學校資源回收分類工作

三、素養導向健康教學



配合下課『教室要淨空-3010 護眼』政策，督促學生離開座位執行身體活動-
跳繩 打籃球



體位超重. 過輕學生參與帶動唱



教室佈置-營養教育

臺南市南化區北寮國小低年級 健康體位 教案

教學主題	蔬果彩虹579健康人人有		
領域/科目	健康與體育/健康教育	設計表	陳淑秋
教學對象	低年級	教學時間	共1節，40分鐘
教材來源	財團法人台灣癌症基金會 健康吃快樂動https://www.healthkids.com.tw/PageContent.aspx?subID=49&MenuID=3		
學習重點	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	領域核心素養	健康-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
學習內容	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。		

彩虹 579 蔬果學習單

年 班 姓名: _____

1. 每1名(水果)
2. 每2名(蔬菜)
3. 每3名(水果)
4. 每4名(蔬菜)
5. 每5名(水果)
6. 每6名(蔬菜)
7. 每7名(水果)
8. 每8名(蔬菜)
9. 每9名(水果)
10. 每10名(蔬菜)

健康體位教案設計

蔬果營養學習單

北寮國小 112學年 一年級 口腔保健 教案

實施年級	一年級	教學節次	共1節，本次教學為第1節
單元名稱	認識齲齒		
設計依據	1a-I-2 認識健康的的生活習慣。 a-I-1 發覺影響健康的生活習慣。 Da-I-1 日常生活的基本衛生習慣。		
學習重點	學習表現	學習內容	健康-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
教材來源	康軒健康與體育領域		
教學設備/資源	國民健康署口腔保健宣導影片、牙醫師公會全聯會『標準式潔牙』海報		
學習目標	1. 認識齲齒的症狀與原因。 2. 覺察生活習慣對牙齒的影響。 3. 選擇適當牙刷及挑選含氟1000ppm以上牙膏。		

教學活動設計	時間	備註
教學活動內容及實施方式 (活動一) 1. 教師展示齲齒和健康牙齒圖片，請學生說出不同的地方。 2. 教師說明：齲齒的牙齒上有黑色的腐蝕與斑點，健康的牙齒上則沒有。 3. 重點歸納：認識齲齒的外觀和齲齒會引發的症狀。	10 分鐘	
(活動二) 1. 搭配影片教學，說明齲齒發生有四個要素： (1) 牙齒。 (2) 口腔內的細菌。 (3) 殘餘的食物。 (4) 食物與細菌停留時間長。	15 分鐘	
2. 教師提問：哪些生活習慣可能會導致齲齒？ 3. 重點歸納：認識齲齒的成因，檢視自己的生活習慣是否會造成齲齒。 (活動三) 1. 請學生檢視自己的潔牙用具。 2. 指導挑選刷毛軟及刷頭小牙刷、牙膏含氟量當超過。	5 分鐘	

齲齒不要來

年 班 姓名 _____ 座號 _____

一、你曾經得過齲齒嗎？你知道齲齒是什麼樣子嗎？請將下面健康的牙齒，畫成你知道的齲齒的模樣。



二、你知道為什麼會齲齒嗎？造成齲齒的要素有哪些呢？請寫下來或畫下來。



口腔保健教案設計

口腔保健學習單

北寮國小 112學年 中年級 視力保健教案

實施年級	三、四年級	教學節次	共1節，本次教學為第1節
單元名稱	視力保健		
設計依據	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。		
學習重點	學習表現	學習內容	健康-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
教材來源	康軒健康與體育領域		
學習目標	1. 認識造成近視的原因。 2. 覺察生活習慣對眼睛的影響。 3. 選擇適當閱讀環境及適度的用眼時間。		
教學活動設計	時間	學習表現	學習評量
(活動一)			

(活動一)	10	動參與討論發表
1. 教師展示眼睛構造圖片，請學生說出眼睛有哪些構造。 2. 教師說明：眼睛的構造包含： ①角膜 ②水晶體 ③瞳孔 ④視網膜 ⑤視神經。 3. 重點歸納：認識眼睛的構造。		
(活動二)	10	動參與討論發表
1. 搭配PPT教學，說明近視的原因？ (1) 用3C產品時間過多。 (2) 距離太近。 (3) 坐姿不良。 (4) 字體小、印刷不清楚。 2. 教師提問： (1) 眼睛為什麼會生病呢？ (2) 眼睛看不清楚，可以不配眼鏡嗎？ (3) 沒配眼鏡，還是失明？ (4) 為什麼醫生說要點藥治療呢？ (5) 愛護眼睛，應該吃什麼？ (6) 異物進入眼睛怎麼辦？ 3. 教師介紹：護眼六招： (1) 讀書環境光線充足。 (2) 眼睛休息不忘記。 (3) 營養均衡，均衡飲食。 (4) 早睡早起充分休息。 (5) 遠眺綠野戶外運動。 (6) 每年定期1-2次視力檢查。		
3. 重點歸納：認識近視的成因，檢視自己的生活習慣與是否會造成近視。 (活動三)	10	完成學習單
1. 學生完成單元學習單及檢討學習單的內容。		

視力保健教案設計

視力保健教案設計

臺南市南化區北寮國小五年級 全民健保 活動設計

教學主題	校園健保實踐秀		
領域/科目	健康與體育/健康教育	設計/教學者	陳淑秋 楊榮順
教學對象	五年級	教學時間	共1節，40分鐘
教材來源	引用自台灣健康促進學校		
設計理念	<p>及早培養學生對於全民健保的概念，增加民眾就醫的可近性、方便性與醫療品質。全民健保的實施讓個人健康照護更周全。</p> <p>國人多有看診多、檢查多與拿藥多等浪費健保資源之狀況，而民眾對珍惜健保資源之觀念勢必須由「教育」向下扎根。珍惜及正確使用全民健保與醫療資源理念，增進親師生對健保的正確認知與珍惜行為，避免不當醫療、不安全用藥的風險與浪費。</p>		
學習重點	<p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>	<p>領域</p>	<p>健康-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健康-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道徳規範，培養公民意識，關懷社會。</p>

全民健保教案設計

臺南市南化區北寮國小六年級 正向心理 教案設計

教學主題	情緒溫度計		
領域/科目	健康與體育/健康教育	設計/教學者	陳淑秋 劉敏毅
教學對象	六年級	教學時間	共1節，40分鐘
設計理念	能自我覺察情緒，表達自己的想法及感受，採取管理情緒的技巧。		
教材來源	<p>教學模組設計-創造正向人生</p> <p>https://ghresource.k12ea.gov.tw/uploads/1614236465187k64gczua.pdf</p>		
學習目標	<p>1. 認識情緒的種類，說出情緒對人思想及行為的影響。</p> <p>2. 讓學生練習表達如何理解自己，掌握情緒管理。</p> <p>3. 培養增進人際關係與互動的能力。</p>		
能力指標	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，觀察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p>		

正向心理教案設計

臺南市南化區北寮國小六年級 性教育 活動設計

教學主題	月來越貼心		
領域/科目	健康與體育/健康教育	設計/教學者	陳淑秋 劉敏毅
教學對象	六年級	教學時間	共1節，40分鐘
設計理念	<p>月經教育其實可以從國小高年級開始扎根，及早培養學生對於性別平等的概念，學會如何尊重自己的身體並尊重別人，相信能為性別平等的時代帶來更多能量，讓社會氛圍更加友善與溫暖。</p>		
學習目標	<p>1. 學生能破除月經迷思。</p> <p>2. 學生能辨別媒體中的性別刻板印象。</p> <p>3. 學生能了解在台灣請生理假的規定與其他國家的類似制度。</p> <p>4. 學生能分組完成符合月經主題的故事創作。</p> <p>5. 學生能傾聽他組創作理念，並領會月經與性別的內涵。</p>		
能力指標	<p>1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>		

性教育教案設計

情緒臉譜

正面情緒

平靜 喜悅 微笑

大笑 興奮 狂喜

負面情緒

不滿 生氣 吃驚

疲倦 失望 憂愁

正向心理學習單

臺南市北寮國小 112 學年上學期榮譽兌換統計表

品項代號	幼	一	二	三	四	五	六	小計
1 呼拉圈	2	1	2	1	0	0	0	6
3 軟式棒球	1	0	0	0	0	0	0	1
2 飛盤	4	1	1	1	2	1	0	10
3 飛盤	5	1	0	1	1	0	2	10
5 白板組	4	1	0	0	1	0	0	5
4 置物盒	1	1	0	0	4	1	0	7
3 跳繩 1	1	0	0	1	0	1	2	5
1 跳繩 2	1	1	1	1	0	0	0	4
蠟筆 1	2	0	0	0	0	0	0	2
蠟筆 2	2	0	0	0	0	0	0	2
筆記本	0	0	0	0	0	0	1	1
鉛筆盒	0	0	1	0	1	1	0	3
合計	27	5	5	4	8	3	6	57

榮譽榜兌換統計表

北寮國小 112 學年上學期榮譽制度兌換獎勵品

	品名：呼拉圈	編號：B	點數：10		品名：軟式棒球	編號：B	點數：8
	品名：飛盤	編號：C	點數：7		品名：飛盤	編號：D	點數：6

榮譽制度兌換獎勵品



教職員工使用含氟牙膏刷牙



教職員工飯後使用牙線潔牙



辦公室. 學校走廊皆有飲水機
供全校師生飲水



護理師指導學生使用牙線



飲水機旁貼宣導單鼓勵師生喝足白開水



教職員喝足白開水(體重*30CC)



校長帶領辦公室教職員多吃水果



辦公室每天提供水果讓教職員工食用



餐前 5 分鐘-飲食教育



教職員成立運動團隊-慢跑



安全教育-921防災演練



護理師視力保健宣導



蔬果579入班宣導



學生完成學習單參加抽獎



護理師指導學生參加防疫大富翁闖關活動



正向心理教學



正確用藥教學



海洋教育



營養教育-水果雙語佈置



高年級環保小志工協助資源回收



各班教室設置資源回收分類區



教室佈置-班級健康生活守則

四、支持性環境:學校物質環境與網頁建置

112下學期校園安全維護工作自主檢核表全部合格。

國民中、小學執行校園安全維護工作自主檢核表

校名: 光華國小
檢核日期: 112年8月29日

項目	檢核內容	參考指標	是	否(待改善)	改善措施
自我防護	是否使用自來水、飲用水、公共游泳池、溫泉、水質是否安全?	每月至少1次	✓		
	是否有針對特殊需求學生提供必要之安全維護措施?	每學期至少1次	✓		
	是否針對校園內之特殊需求學生提供必要之安全維護措施?	每學期至少1次	✓		
	是否針對校園內外之安全維護措施提供必要之安全維護措施?	每學期至少1次	✓		
科技防護	是否針對校園內外之安全維護措施提供必要之安全維護措施?	每學期至少1次	✓		
	是否針對校園內外之安全維護措施提供必要之安全維護措施?	每學期至少1次	✓		
	是否針對校園內外之安全維護措施提供必要之安全維護措施?	每學期至少1次	✓		
	是否針對校園內外之安全維護措施提供必要之安全維護措施?	每學期至少1次	✓		

學校是否有與相關單位(如警政、消防、社區巡邏隊、緊急醫療)建立之通報聯繫系統(如LINE群組)?	每學期至少1次	✓		
校園內之錄影監視系統是否有專人負責人員負責定期檢閱影像內容?	每學期至少1次	✓		
校園內之錄影監視系統是否有專人負責人員負責定期檢閱影像內容?	每學期至少1次	✓		
校園內之錄影監視系統是否有專人負責人員負責定期檢閱影像內容?	每學期至少1次	✓		

臺南市光華國民小學教室照明檢核紀錄表

教室/辦公室: 306室 檢測者: 許怡菁
檢測日期: 112.8.29 檢測時間: 上午 9:30-10:00
【教室照度: 不低於 500lux】

點位	A	B	C	D	E	F	G	平均
照度(Lux)	806	779	809	759	765	807	766	783
照度(Lux)	376	379	358	378	328	358	349	361

【教室照度: 不低於 500lux】

照度(Lux) A B C D E F G H I 平均
照度(Lux) 220 312 604 329 411 1238 491 665 499 447

備註: 1. 每點照度應符合: 以課桌之中心點為上下測點, 中心點為 C 點, 中心點上方、下方測點分別為 A、B 點, 中心點左側、右側測點分別為 D、E 點, 中心點後方測點分別為 F、G 點, 中心點前方測點分別為 H、I 點。
2. 課桌之照度應符合: 由教員課桌以內 100 公分為起點測出 A、C、G、I 點, 由教員課桌之中心點測出 B、D、E、F、H 點。
3. 製作照明檢核紀錄表, 以書面資料報告學校, 並建議注意之方位, 提供補救不足之措施, 隨時注意是否調整或改善。

檢核日期: 112.8.29 檢核者: 許怡菁 指導主任: 許怡菁
檢核地點: 306室 校長: 吳清山 檢核日期: 112.8.29
檢核地點: 306室

校園安全維護工作自主檢查全部合格



教室照明紀錄表



提供學生牛奶及水果，並向學生宣導「天天五蔬果」及「一日兩份奶類」知識



教室燈管汰換



教室照度檢查



設置足夠飲水設備，並張貼多喝水天天 1500cc 宣導標語，提醒運動後喝水，補充流失水份



水塔半年固定清洗

飲水設備定期檢驗-大腸桿菌數檢驗

飲用水設備水質檢驗及設備維護紀錄表

飲用水設備編號: (免)
 設備設置單位: 總務處
 設備負責人: 總務處
 水源類別: 自來水

登記使用有效期限: 年 月 日(免)
 聯絡電話: 06-5772215分機203
 設備管理人: 總務處

一、設備維護紀錄:

維護日期	清洗	更換	消毒	其他	維護人員 簽名	備註
112.1.5	✓	✓		檢查	林育	12.2.4
112.2.16	✓			檢查	林育	
112.3.25	✓			檢查	林育	
112.4.24	✓			檢查	林育	12.2.5
112.5.15	✓			檢查	林育	
112.6.14	✓			檢查	林育	
112.7.26	✓	✓		檢查	林育	12.3
112.8.28	✓			檢查	林育	
112.9.29	✓			檢查	林育	
112.10.26	✓	✓		檢查	林育	12.3
112.11.24	✓			檢查	林育	
112.12.24	✓			檢查	林育	
113.1.2	✓	✓		檢查	林育	12.2.4

設備維護單位: 總務處 電話: 06-5772215分機203
 註: 1.設備維護紀錄應註明清洗、更換及消毒之詳細內容(如:更換濾心、管線消毒);
 2.本表僅用於飲用水設備維護。

定期保養(每月)-112年飲用水設備水質檢驗及設備維護紀錄表

飲用水設備水質檢驗及設備維護紀錄表

飲用水設備編號: (免)
 設備設置單位: 總務處
 設備負責人: 總務處
 水源類別: 自來水

登記使用有效期限: 年 月 日(免)
 聯絡電話: 06-5772215分機203
 設備管理人: 總務處

一、設備維護紀錄:

維護日期	清洗	更換	消毒	其他	維護人員 簽名	備註
112.1.5	✓	✓		檢查	林育	12.2.4
112.2.16	✓			檢查	林育	設備故障
112.3.25	✓			檢查	林育	

設備維護單位: 總務處 電話: 06-5772215分機203
 註: 1.設備維護紀錄應註明清洗、更換及消毒之詳細內容(如:更換濾心、管線消毒);
 2.本表僅用於飲用水設備維護。

定期保養(每月)-113年飲用水設備水質檢驗及設備維護紀錄表



每學期做友善校園反毒反黑宣導



校園有周邊場所禁菸標誌



清洗水塔



防治藥物濫用宣導



學校使用有節能標章之冷氣



使用省耗電率飲水機省能源、低汙染



影印紙購買再生紙



學校有回收場，周三進行資源回收



食農教育：學生種的高麗菜採收囉！

臺南市南化區多春國小 2023年10月-11月午餐菜單(第10週)

日期	星期	菜名	數量	單位	備註	日期	星期	菜名	數量	單位	備註
10月11日	星期一	白飯	3.94	kg		10月11日	星期一	白飯	3.94	kg	
10月12日	星期二	炒肉絲	1.00	kg		10月12日	星期二	炒肉絲	1.00	kg	
10月13日	星期三	炒肉絲	0.20	kg		10月13日	星期三	炒肉絲	0.20	kg	
10月14日	星期四	炒肉絲	0.03	kg		10月14日	星期四	炒肉絲	0.03	kg	
10月15日	星期五	炒肉絲	0.04	kg		10月15日	星期五	炒肉絲	0.04	kg	
10月16日	星期六	炒肉絲	4.58	kg		10月16日	星期六	炒肉絲	4.58	kg	
10月17日	星期日	炒肉絲	0.51	kg		10月17日	星期日	炒肉絲	0.51	kg	
10月18日	星期一	炒肉絲	0.20	kg		10月18日	星期一	炒肉絲	0.20	kg	
10月19日	星期二	炒肉絲	1.50	kg		10月19日	星期二	炒肉絲	1.50	kg	
10月20日	星期三	炒肉絲	0.22	kg		10月20日	星期三	炒肉絲	0.22	kg	
10月21日	星期四	炒肉絲	0.04	kg		10月21日	星期四	炒肉絲	0.04	kg	
10月22日	星期五	炒肉絲	3.72	kg		10月22日	星期五	炒肉絲	3.72	kg	
10月23日	星期六	炒肉絲	0.20	kg		10月23日	星期六	炒肉絲	0.20	kg	
10月24日	星期日	炒肉絲	0.19	kg		10月24日	星期日	炒肉絲	0.19	kg	
10月25日	星期一	炒肉絲	0.03	kg		10月25日	星期一	炒肉絲	0.03	kg	
10月26日	星期二	炒肉絲	0.24	kg		10月26日	星期二	炒肉絲	0.24	kg	
10月27日	星期三	炒肉絲	0.24	kg		10月27日	星期三	炒肉絲	0.24	kg	
10月28日	星期四	炒肉絲	0.03	kg		10月28日	星期四	炒肉絲	0.03	kg	
10月29日	星期五	炒肉絲	3.72	kg		10月29日	星期五	炒肉絲	3.72	kg	
10月30日	星期六	炒肉絲	0.03	kg		10月30日	星期六	炒肉絲	0.03	kg	
10月31日	星期日	炒肉絲	0.03	kg		10月31日	星期日	炒肉絲	0.03	kg	

低碳飲食：午餐菜單選用當令水果



生態教育-動物如何互相溝通



自然課-海洋教育教學

1	2	3	4	5	6	7
134	3.95.7.77-0	台南市安定區安定國民小學	100.00%	100.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
135	3.95.7.78-0	臺南市安定區南安國民小學	100.00%	100.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
136	3.95.7.79-0	臺南市安定區南興國民小學	100.00%	100.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
137	3.95.7.80-0	臺南市山上國小	100.00%	95.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
138	3.95.7.81-0	臺南市玉井區玉井國民小學	100.00%	95.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
139	3.95.7.82-0	臺南市玉井區醫林國民小學總務處	100.00%	100.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
140	3.95.7.83-0	臺南市楠西區楠西國民小學	100.00%	100.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
141	3.95.7.84-0	臺南市南化區南化國民小學	100.00%	100.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
142	3.95.7.85-0	臺南市南化區北寮國民小學	100.00%	100.00	0.97%	承辦及主管教嘉獎2次3人
143	3.95.7.86-0	臺南市南化區西埔國民小學	100.00%	90.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
144	3.95.7.88-0	臺南市左鎮區左鎮國民小學	100.00%	100.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
145	3.95.7.90-0	臺南市麻豆區麻豆國民小學	100.00%	100.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
146	3.95.7.91-0	臺南市麻豆區培文國民小學	100.00%	100.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
147	3.95.7.92-0	臺南市麻豆區文正國民小學	100.00%	95.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
148	3.95.7.93-0	臺南市麻豆區大山國民小學	100.00%	100.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
149	3.95.7.94-0	臺南市麻豆區安樂國民小學	100.00%	100.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
150	3.95.7.95-0	臺南市麻豆區北勢國民小學	100.00%	95.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
151	3.95.7.96-0	臺南市麻豆區港尾國民小學	100.00%	100.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
152	3.95.7.97-0	臺南市麻豆區紀安國民小學	100.00%	100.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
153	3.95.7.98-0	臺南市下營區下營國民小學	100.00%	100.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
154	3.95.7.99-0	臺南市下營區中營國民小學	100.00%	100.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
155	3.95.8.0-0	臺南市下營區實建國民小學	100.00%	100.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
156	3.95.8.1-0	臺南市下營區甲中國民小學	100.00%	100.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人
157	3.95.8.2-0	臺南市下營區東興國民小學	100.00%	100.00	0.00%	承辦及主管教嘉獎2次3人



北寮國小名列綠色採購敘獎名單

Youtube網站、學校家長會群組，提供家長參與學校健促活動



校網健康促進專區網站內容更新



年輕族群3不政策[不推薦、不嘗試、不購買]加熱菸無助於戒菸。

五、支持性環境:學校社會環境



校長主任關心學生舞龍社團加油打氣



下課時間老師指導學生籃球技巧



民主過程，模範生發表



課間時間組長指導學生田徑要領



兩性關係，性平教育入班宣導



主任晨會進行校園霸凌預防宣導

112學年度永華區及偏遠國小弱勢學童公益捐乳品案
執行成果表(112年9月-113年7月)

學校	臺南市南化區北寮國民小學	
執行日期	112年9月4日-113年6月30日	
執行數	低收入戶(第一類)	1
	執行學生數(人)	
	鮮乳執行次數(次)	284
	總執行金額(元)	600
執行成果照片		
		
說明:每次補助皆詳實記錄簽收		說明:所提供之鮮乳皆記錄溫度並妥善保鮮



弱勢族群關懷

公益捐乳品



藝術深耕，學生走廊畫作



藝術深耕，學生創作校園一隅



學生健康促進問卷調查



教師進行人權問卷調查

六、社會連結與合作:健康服務



衛生所-性教育、愛滋病防治宣導
衛教宣導



說明：衛生所-洗手五步驟宣導
腸病毒防治、登革熱防治宣導



衛生所入校-飲食教育有獎徵答



醫療院所到校提供學生、家長接種疫苗服務



醫療院所到校提供學生、家長接種疫苗服務



杏仁診所醫師進行一、四年級
健康檢查:學生脊椎側彎



杏仁診所醫師進行一、四年級健康檢查：口腔、學生脊椎四肢檢查



家長可到校看牙醫

國小學童窩溝封填補助服務方案【學校巡迴服務】執行表

學校名稱：北寧 小學 班級：年 甲 班 院所名稱及代號：320170166 永寧區 杏林 診所

編號	學童姓名	生日 (年/月/日)	性別	牙齒狀況與處置方式 (請見「填寫之代碼與說明」)	服務醫師 簽名	操作日期 (年/月/日)	醫令代碼
				16 (ICOO) 26 (ICOO) 36 (ICOO) 46 (ICOO)			
				狀況代碼 處置/評估代碼 狀況代碼 處置/評估代碼 狀況代碼 處置/評估代碼 狀況代碼 處置/評估代碼			
範例	陳 X 國	96/12/01	男	1 N 2 S 5 S 7 N		103/12/20	8B、8C
	(張晉宇)	(6.6.01-02)	女				

(一) 填寫之代碼與說明：學生基本資料請學校填寫。 輸出操作醫師填寫。

(1) 牙齒狀況代碼

尚未萌出 0

部分萌出 1 咬合面未露出，完好。
2 咬合面已露出，完好。
3 已蛀蝕(decayed)

完全萌出 4 已填補(filled)。
5 完好。
6 已蛀蝕(decayed)。
7 已填補(filled)。

缺牙或已脫落 X(missing)

(2) 處置代碼

S：操作 sealant。
N：未操作 sealant。

(3) 窩溝封填評估代碼

a. 完整留存
b. 部分留存
c. 脫落，無蛀蝕補施作
d. 脫落，已蛀蝕轉介治療

(二) 操作窩溝封填之 Indications：

身心障礙者，山地居住民鄉及離島地區國小一、二年級學童；
 國小一、二年級學童其「牙齒狀況代碼」為「2」或「5」者，如狀況代碼為「3」或「6」，需經牙醫專業判斷後才可執行。

(三) 操作設備(請勾選)： 牙科治療椅 攜帶型牙科治療器具(四) 封填後鑄影印 1 份，學校及牙科醫療院所分別各留存 1 份

學校人員： (簽名) 聯絡電話： 學校印章

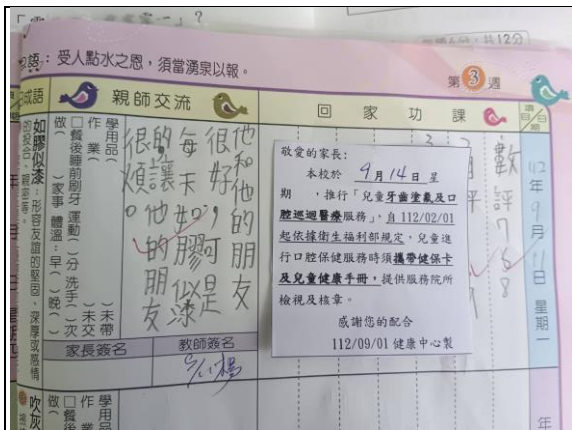
學童窩溝封填執行表



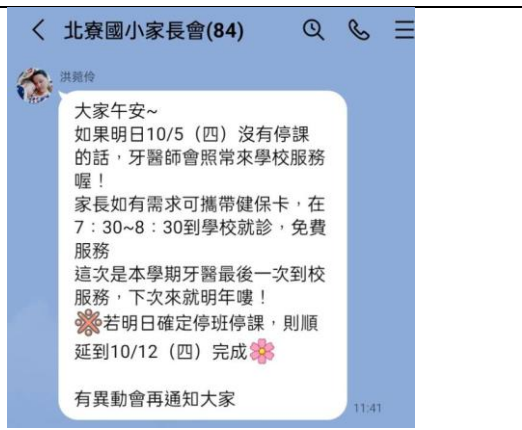
潔牙觀念從小培養，牙醫指導學生
潔牙技巧



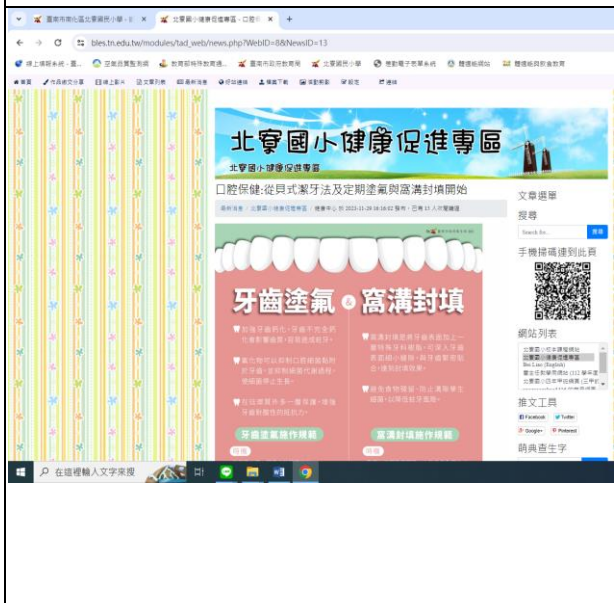
每學年邀請校牙醫到校協助學生(牙齒檢查、齲齒治療、塗氟、低年級窩溝封填施作)



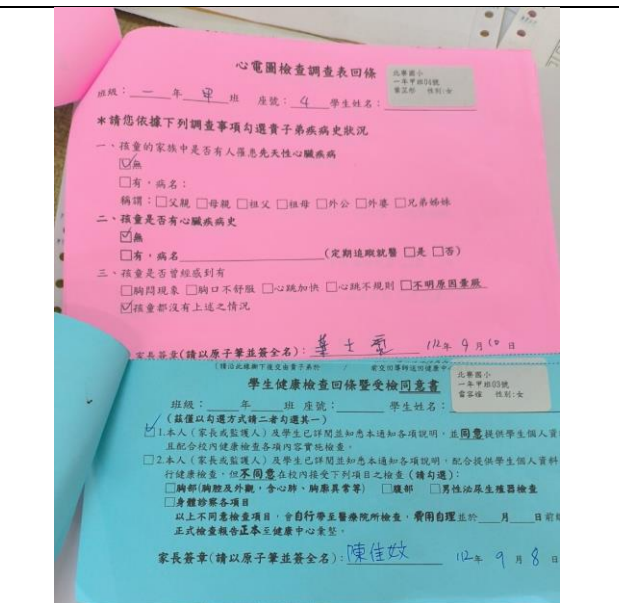
聯絡簿張貼塗氟檢查資訊



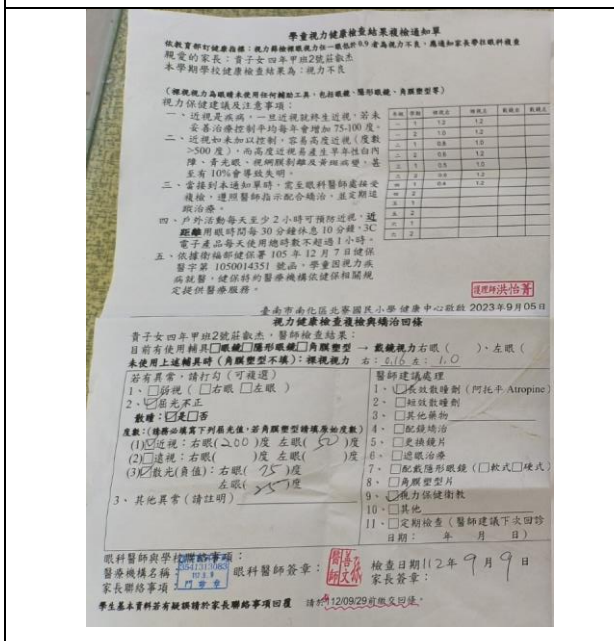
家長會群組提供健康檢查資訊



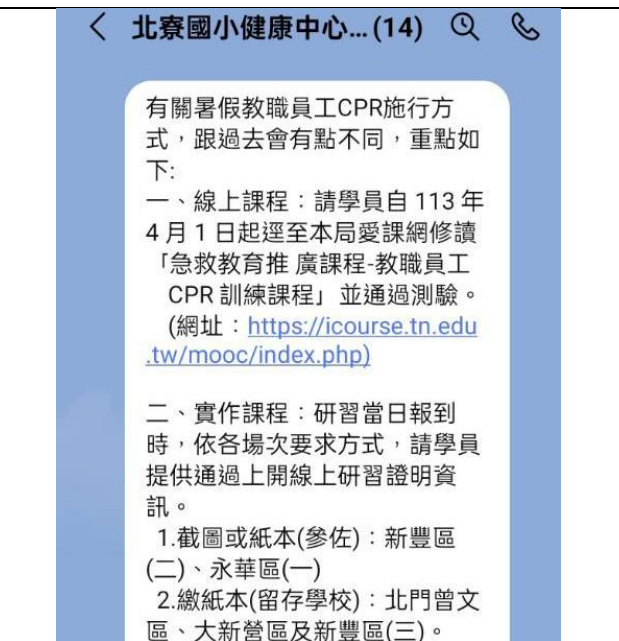
學校網站有相關健康資訊提供學校師生、家長



聯絡簿-健康檢查同意書回條



視力檢查複檢與矯治通知單、回條



提供教職員工生CPR研習資訊

洪麗伶
麻煩今天接種疫苗的學生先避免劇烈運動，並且多喝水喔~
如果手臂有紅腫、發熱、疼痛，請到健康中心評估或冰敷 10:03

洪麗伶
再次請導師提醒接種學生，今明兩日避免激烈運動並且多喝水，如有不適症狀要立即告訴師長或家人，
就醫務必告訴醫師接種疫苗日期 14:47

洪麗伶
提醒老師組長主任：
「環保局」在登革熱誓師大會提到開學後再持續入校巡查，至少達成台南市校園10%，這幾天都有零星降雨，再請師長帶領學生進行校園內巡察孳清，避免被查獲孳發。謝謝 15:59

以上是衛生所提醒 15:59

學童視力健康檢查結果通知單

依教育部訂定標準：視力辨識視力表一級低於0.9者為視力不良，應通知家長帶同孩子到健康中心
親愛的家長：貴子女一年甲班1號陳光熙
本學期學校健康檢查結果為：視力不良
裸視右0.9 裸視左0.8
(裸視視力為眼睛未使用任何輔助工具，包括眼鏡、隱形眼鏡、角膜型型等)
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，若未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)，而高度近視易產生半永久性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。
三、當接到本通知單時，宜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，近距離用眼時每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日健保醫字第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。
臺南市南化區北寮國民小學健康中心敬啟 2023年9月06日
校醫洪麗伶

視力健康檢查後續矯治回條

貴子女一年甲班1號陳光熙，醫師檢查結果：
目前尚無使用輔助具(眼鏡/隱形眼鏡/角膜型型)角型型型 → 戴鏡視力右眼()、左眼()
未使用上述輔助具時(角型型型不戴)：裸視視力右()、左()

若有異常，請打勾(可複選)

1. 斜視 ()右眼 ()左眼 ()
2. 屈光不正 ()
3. 其他異常 (請註明) ()

醫師建議處理 (阿托平/Atropine) 名：
1. 散瞳散瞳劑
2. 散瞳散瞳劑
3. 其他藥物
4. 配鏡矯治
5. 更換鏡片
6. 配戴隱形眼鏡 ()軟式 ()硬式
7. 配戴強形眼鏡 ()軟式 ()硬式
8. 角型型型片
9. 視力保健衛教
10. 其他
11. 定期檢查 (醫師建議下次回診日期：年 月 日)

眼科醫師與學校聯絡事項：
醫師姓名： 眼科醫師簽章： 檢查日期：年 月 日
醫療機構名稱： 家長簽章：
家長聯絡事項：
學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項回條，請於1120929前繳回學校。

提供接種後照護衛生所提醒注意事項

體格缺點學生追蹤矯治

洪麗伶
4月餐前5分鐘【乳品類】已上架 15:04

本月[]拍攝觀看影片上傳健康中心群組，若其他年級有興趣也可以點入觀看喔 15:04

15:04

台南市南化區北寮國民小學(含附設幼兒園)特殊疾病照護紀錄追蹤表

請將姓名和社服人員(保護學生的權利)欄位勾選(管理日期：2023年 9月 28日 起至 2023年 9月 30日 結束)

姓名	疾病名稱	就醫醫院	治療藥物及使用方式	家長簽名	醫師資料 (請黏貼藥單、檢驗及轉診單)
陳光熙	視力不良 2. 斜視 3. 其他異常 補充：D. 散瞳藥物都還在清單中，現在散瞳後症狀有限一天。 由於幼兒園及小一上課期間常發現咳嗽、呼吸不順等現象，希望醫師能存心評估，若有需要，請醫師能進行醫學建議，針對此等問題。	關廟區 陳光熙 小兒科	噴嚏劑	家長簽章	醫師資料
醫師意見	說明	護理師姓名 (護理師簽章)	醫師姓名 (醫師簽章)		
各科科長	主任/體育教師/護士	美術教師	保健教師	衛生保健師	
姓名	胡月華	現麗伶	楊麗玲	謝文卿	
醫師	醫師簽章	醫師簽章	醫師簽章	醫師簽章	

提供餐前5分鐘飲食教育供師生觀看

特殊疾病照護追蹤

3月20日 週三

洪麗伶
日期：113.3.20 (三)
班級：[]
姓名：洪 []
症狀概述：噁心想吐沒胃口，早上9點多、11點各吐過一次，腹脹、腹痛
額/耳溫度：耳溫36.6
就診院所：玉井雙美
就診日期：3/19
醫師診斷：原因不明，暫時以腸胃型感冒處置
是否快篩/結果：無快篩
請假天數與日期：2天，3/19~3/20 09

洪麗伶
每月測量體重又來嘍
明日
過重超重學生請於課間活動時間到健康中心測量
過輕學生請於午飯後測量
感謝老師的協助 14:29

洪麗伶
名單如下 14:30

BMI 過重及超 3月
重-共11位

- 廖0 蓉
- 廖0 橙
- 張0 慧
- 溫0 如
- 楊0 慈
- 廖0 玄
- 陳0 宇
- 蔡0 川
- 廖0 維
- 莊0 杰
- 楊0 欣

建立學校師生疾病照護自主管理群組

教職員工學生健康體適能健康管理活動

< 北寮國小家長會(83)

113年行動醫院全民健檢
 全程免費-趕緊來參加

時間：3月16日(六)上午7點-10點
 地點：北寮里北安宮
 網路報名期限：至3月15日中午12點

預約+查詢

活動對象：設籍臺南市，年滿40歲(73年次)以上
 40-64歲每3年一次，65歲以上每年1次
 攜帶健保卡、身分證+印章及老花眼鏡

檢查項目：成人健康檢查抽血+尿液檢查
 (血糖血脂、肝腎功能、尿酸、尿蛋白)加贈骨質密度及胸部X光

各項癌症篩檢依資格進行檢查
 子宮頸抹片檢查、乳房攝影檢查
 糞便潛血篩檢、口腔黏膜檢查

1.請空腹8小時，早上可吃降血壓藥配少量開水
 2.當天建議穿著寬鬆無亮片金屬或鈕扣之上衣。
 3.當天有公衛醫師提供藥物、戒菸諮詢用藥安全。
 4.相關篩檢資格可於上班日至衛生所查詢。
 5.建議掃描QR-CODE線上報名及填寫問卷可減少現場等候時間。

主辦單位：臺南市政府衛生局
 承辦單位：南化衛生所 06-5771139

< 北寮國小家長會(83)

1月17日 週三

洪莞伶

想要得到第一手健康訊息嗎？
 趕快追蹤
 南化區衛生所粉絲專頁

臺南市南化區衛生所粉絲專頁

南化衛生所關心您
 電話：5771139

想要得到第一手健康訊息嗎？趕快追蹤南化區衛生所粉絲專頁
<https://reurl.cc/E4oARR>

提供社區家長或民眾行動醫院健檢及南化衛生所粉絲專頁消息，為民服務。

七、社區連結與合作:學校社區關係



癌症基金會介紹7種顏色水果的營養



完成[福利雄蔬果魔法學院]學習單



認識體育器材、球類雙語教學



衛生所腸病毒防治宣導



玉井分局到校兩性平等宣導。



台灣閱讀協會贈送健康飲食相關的書籍。



聯合會愛心人士關心弱勢兒童贈送美味營養的中餐，鼓勵認真學習的孩童



里長聯繫入校進行登革熱防治清消作業



南化消防隊，到校CPR宣導



外師到校英語教學，結合運動飲食文化



衛生所到校進行登革熱防治、腸病毒防治、衛教宣導



衛生所、里長聯繫到校進行登革熱防治清消作業



邀請體育局局長、立法委員、村里長、嘉賓、參與運動會，關心與勉勵學生健康促進議題。



課後照顧-韻律課推動健康體位議題



課後照顧-推動視力保健議題



參觀台南市各大博物館特色介紹市集。



大遠百愛分享《聖誕點燈暨公益募鞋》活動



天文望遠鏡觀測太陽



學生水道博物館，完成水道遊戲



學生受邀參加南化區公所舉辦[南化黑糖節]活動





教師參加[健康促進相關研習]活動



了解影響孩子飲食行為的因素

八、學校推動健康促進計畫特色



爭取經費，學校設置專業治療椅



每學年邀請校牙醫到校協助學生（牙齒檢查、齙齒治療、塗氟、窩溝封填施作）



學生接種疫苗服務



為樂動班學生購置計數跳繩

八、學校推動健康促進計畫特色



減重班學生每週集合，進行跳繩減重活動



運動會掛健康促進議題紅布條宣導



運動會掛健康促進議題紅布條宣導



校外教學-拜訪旗津砲台、燈塔



海洋教育-學生體驗西子灣坐渡輪到旗津



校長帶領本校學生參加遠百幕鞋活動



參觀亞泥生態-認識竹節蟲



模擬動物化石-彩繪活動



家長學生受邀參加暖暖有愛活動



參加全市舞龍比賽

九、向下扎根



護理師介紹刷牙的正確方法。



學生有獎徵答，反應熱烈



口腔保健教學



頭蝨檢查



說明：幼兒園學生參與模範生政見發表、投票過程。



護理師協助幼兒園學生量身高、體重。



視力檢查



視力檢查



親子活動



親子活動



登革熱防治宣導:巡、倒、清、刷



運動會-幼兒園生舞龍



精神抖擻太鼓表演, 旗鼓飛揚



60公尺跑步比賽



大肌肉運動

