

臺南市112學年度健康促進學校評選紀錄

『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（6-2-1佐證資料）』

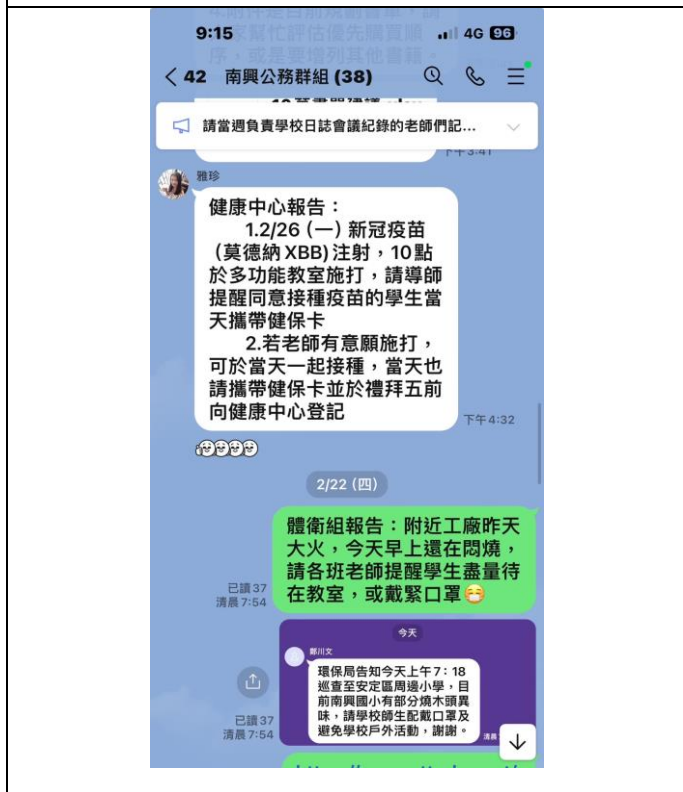
1. 提供教職員工生健康諮詢;辦理教職員工學生簡易健檢，
提供醫療院所健康檢查資訊佐證資料



提供教職員工相關健康諮詢



提供教職員工相關健康諮詢



提供教職員工生相關健康訊息

| 內容 | 3500 | | 4500 | | 6500 | | 8000 | | 10000 | | 12000 | | 16000 | | 22888 | | 33888 |
|--------|------|---|------|---|------|---|------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|
| | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B | |
| 基礎健康檢查 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 視力檢查 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 聽力檢查 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 心臟檢查 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 肺功能檢查 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 腹部超音波 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 胸部X光 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 骨質密度檢查 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 牙科檢查 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 婦科檢查 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 泌尿科檢查 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 皮膚科檢查 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 眼科檢查 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 耳鼻喉科檢查 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 泌尿科檢查 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 婦科檢查 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 泌尿科檢查 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 皮膚科檢查 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 眼科檢查 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 耳鼻喉科檢查 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

提供教職員工醫療院所健康檢查資料



辦理教職員工簡易健檢



安定區衛生所於本校辦理行動醫院，
本校同仁一同參加健康檢查



定期辦理學生健康檢查說明會



定期辦理學生健康檢查

2.辦理教職員工學生健康體適能健康管理活動

臺南市安定區南興國民小學 112 學年度

(午餐後含氟牙膏刷牙執行人員簽到表)

- 一、 主題：口腔保健—午餐後潔牙
- 二、 方式：每日午餐後，12:25 分潔牙音樂響起後，進行含氟牙膏潔牙，養成健康行為，作為學生學習之楷模。
- 三、 地點：各教室前洗手台
- 四、 執行教職員工：

| 職稱 | 姓名 |
|------|-----|
| 總務主任 | 黃海山 |
| 教務主任 | 黃麗芬 |
| 學務主任 | 鄭曉明 |
| 約用人員 | 陳美吟 |
| 教師 | 王育學 |
| 體衛組 | 王文燾 |
| 五乙 | 謝淑芬 |
| 五甲 | 黃詩雅 |
| 五丙 | 吳信環 |
| 二乙 | 許淑芬 |
| 一乙 | 許淑芬 |
| 一甲 | 林以心 |
| 二甲 | 曾寶慧 |
| 三甲 | 陳唯寧 |



辦理教職員健康管理活動

教職員進行餐後口腔保健潔牙

臺南市安定區南興國民小學 112 學年度

(日行萬步社團執行人員簽到表)

- 一、 主題：實施日行萬步，走出健康活動
- 二、 方式：每日利用課餘時間，或課後時間進行快走活動，提昇身體健康狀況，並養成健康行為，作為學生學習之楷模。
- 三、 地點：本校操場或風雨球場
- 四、 執行教職員工：

| 職稱 | 姓名 |
|------|-----|
| 體衛組 | 王文燾 |
| 護理師 | 黃雅玲 |
| 教務主任 | 黃麗芬 |
| 總務主任 | 黃海山 |
| 五乙 | 謝淑芬 |
| 五丙 | 吳信環 |
| 一乙 | 許淑芬 |
| 三甲 | 陳唯寧 |
| 三丙 | 吳信環 |
| 三乙 | 黃美怡 |
| 六甲 | 侯偉仁 |
| 生教組長 | 王敬堯 |
| 教師 | 陳欽婷 |
| 教師 | 李忠軒 |



辦理教職員健康管理活動

教職員進行課餘時間快走活動

臺南市安定區南興國民小學 112 學年度

(籃球運動社團執行人員簽到表)

- 一、主題：籃球運動
- 二、方式：每週三下午利用研習後時間進行籃球三打三運動，提昇身體健康狀況，並養成健康行為，作為學生學習之楷模。
- 三、地點：本校風雨球場
- 四、執行教職員工：

| 職稱 | 姓名 |
|------|-----|
| 體衛組 | 王文尚 |
| 總務主任 | 董海山 |
| 教務師 | 梁哲標 |
| 大甲 | 詹偉仁 |
| 四甲 | 高如榮 |
| 生教組長 | 曾敬堯 |
| 教師 | 李豐軒 |



辦理教職員健康管理活動

教職員進行課餘時間籃球活動



成立健康體位班，藉由健康護照，
請學生每天依健康護照進行健康管理



健康體位班學生每個月測量身高及
體重，進行健康管理



目標學生每月測量身高及體重，由 BMI
數值跟學生進行健康管理



健康護照有達標的學生或每個月 BMI 數
值有降低的學生，給予相關鼓勵

3. 學生疾病照護自主管理

| 臺南市安定區南興國小112學年度個人疾病史名冊 | | | | | | |
|-------------------------|---|---|----|-----|-----------|-----------|
| 編號 | 年 | 班 | 座號 | 姓名 | 疾病 | 備註 |
| 1 | 一 | 乙 | 5 | 葉0佑 | 心臟病 | |
| 2 | 一 | 乙 | 19 | 李0恩 | 蠶豆症 | |
| 3 | 三 | 甲 | 4 | 黃0閔 | 蠶豆症 | |
| 4 | 三 | 甲 | 13 | 翁0詳 | 熱痲攀 | |
| 5 | 三 | 甲 | 14 | 王0翔 | 卵圓孔未閉合 | |
| 6 | 三 | 乙 | 5 | 陳0綸 | 鼻子過敏，氣管較弱 | |
| 7 | 三 | 乙 | 11 | 王0鈞 | 腎盂過大 | |
| 8 | 三 | 乙 | 14 | 賴0菲 | 茄紅素過敏 | |
| 9 | 三 | 乙 | 13 | 李0辰 | 氣喘 | |
| 10 | 三 | 丙 | 19 | 蔡0撞 | 氣喘 | |
| 11 | 五 | 乙 | 1 | 王0承 | 氣喘 | |
| 12 | 三 | 丙 | 3 | 李0杰 | 腎臟病 | A型免疫球蛋白腎炎 |
| 13 | 三 | 丙 | 19 | 蔡0撞 | 癲癇症 | |

確實紀錄學生疾病史，並提醒各班授課老師

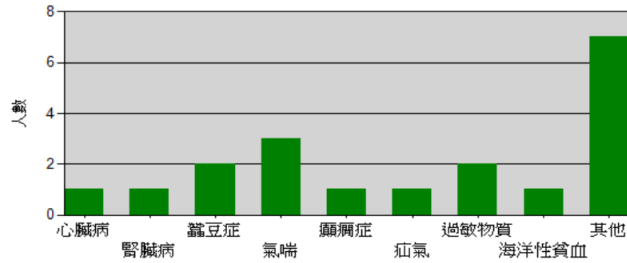
| 臺南市安定區南興國小112學年度個人疾病史關懷紀錄 | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----------|---|--|--|--|
| 班級 | 姓名 | 疾病名稱 | 關懷追蹤 | | | |
| 一乙 | 葉0佑 | 先天性心臟病 | 已矯正，能正常活動及運動，定期回診中 | | | |
| 一乙 | 李0恩 | 蠶豆症 | 避免食用蠶豆，不使用樟腦製品 | | | |
| 三甲 | 黃0閔 | 蠶豆症 | 避免食用蠶豆，不使用樟腦製品 | | | |
| 三甲 | 翁0詳 | 熱痲攀 | 若有感冒發燒情形，監測體溫觀察 | | | |
| 三甲 | 王0翔 | 卵圓孔閉鎖不全 | 1-1.5年定期於奇美兒童心臟科門診追蹤檢查 | | | |
| 三乙 | 陳0綸 | 鼻子過敏，氣管較弱 | 感冒時比較容易引起，注意季節變化，天氣冷時配戴口罩，目前狀況良好 | | | |
| 三乙 | 王0鈞 | 腎盂過大 | 提醒多喝水不要憋尿 | | | |
| 三乙 | 賴0菲 | 茄紅素過敏 | 若有番茄相關製品不要食用 | | | |
| 三乙 | 李0辰 | 氣喘 | 小時候感冒易引起，對泡泡水過敏，目前狀況良好，沒發作過，續觀 | | | |
| 三丙 | 蔡0撞 | 氣喘 | 感冒時比較容易引起，平日不會有症狀，目前狀況良好，續觀 | | | |
| 五乙 | 王0承 | 氣喘 | 感冒時比較容易引起，注意季節變化，天氣冷時配戴口罩，目前狀況良好 | | | |
| 三丙 | 李0杰 | 腎臟病 | 每天服用樂壓錠，1-1.5個月於成大醫院定期追蹤，注意腰部不要被撞擊並提醒不要憋尿 | | | |
| 三丙 | 蔡0撞 | 癲癇症 | 只有幼兒園時發作一次，目前狀況良好，沒發作過，續觀察 | | | |

定期追蹤關懷學生疾病照護，並協助自主健康管理

臺南市安定區南興國小112學年第1學期_特殊疾病統計

| 疾病種類\人數\年級 | 一 | 三 | 四 | 五 | 六 | 總計 |
|------------|---|----|---|---|---|----|
| 心臟病 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 腎臟病 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 蠶豆症 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 氣喘 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| 癩痢症 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 疝氣 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 過敏物質 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| 海洋性貧血 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 其他 | 0 | 5 | 1 | 0 | 1 | 7 |
| 總計 | 3 | 12 | 1 | 2 | 1 | 19 |

臺南市安定區南興國小112學年第1學期_特殊疾病統計

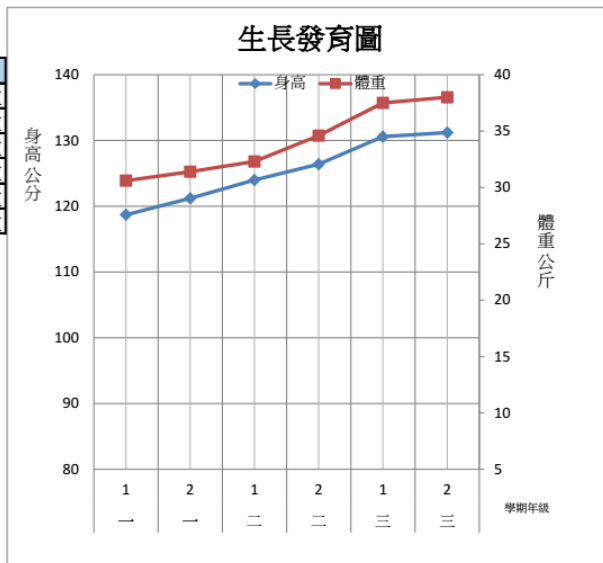


管理學生特殊疾病，並協助其自主健康管理

4. 體格缺點學生追蹤矯治

三年丙班10號方0睿生長發育學習單

| 年級 | 學期 | 身高 | 體重 | BMI | 判讀 |
|----|----|-------|------|-------|------|
| 一 | 1 | 118.7 | 30.6 | 21.70 | 體重超重 |
| 一 | 2 | 121.2 | 31.4 | 21.40 | 體重超重 |
| 二 | 1 | 124 | 32.3 | 21.00 | 體重過重 |
| 二 | 2 | 126.4 | 34.6 | 21.70 | 體重超重 |
| 三 | 1 | 130.6 | 37.5 | 22.00 | 體重超重 |
| 三 | 2 | 131.2 | 38 | 22.10 | 體重過重 |

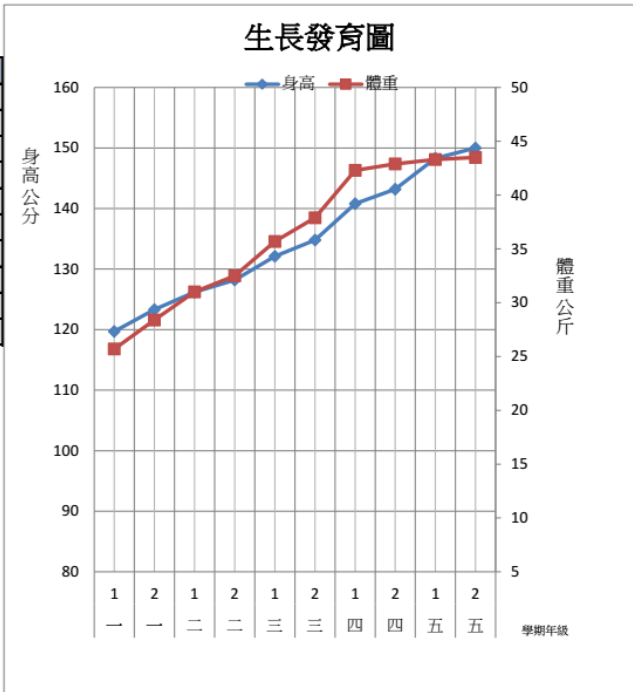


| | A | B | C | D | E | F |
|----|----|---|-----|--------------|--------------|-------|
| 1 | 班級 | | 姓名 | 112學年度上學期BMI | 112學年度下學期BMI | 4月10日 |
| 11 | 三 | 丙 | 方0睿 | 22 | 22.1 | 21.8 |

體格缺點學生追蹤，並藉由每週健康管理，進行矯治

五年丙班11號高0語生長發育學習單

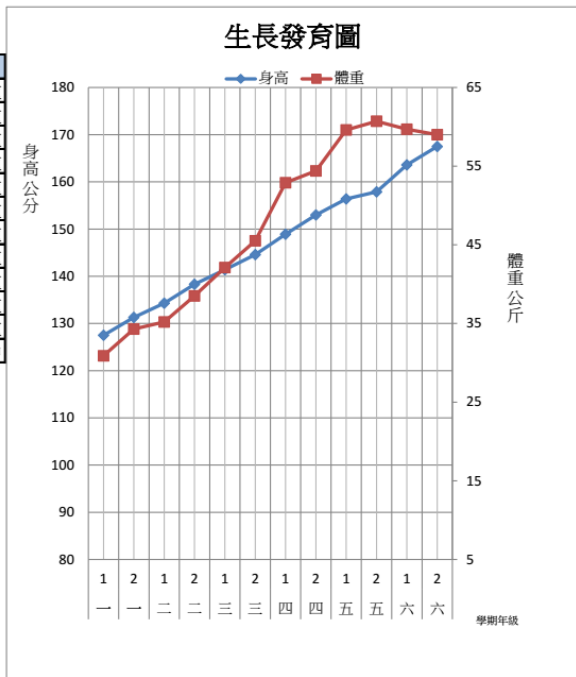
| 年級 | 學期 | 身高 | 體重 | BMI | 判讀 |
|----|----|-------|------|-------|------|
| 一 | 1 | 119.7 | 25.7 | 17.90 | 體重過重 |
| 一 | 2 | 123.3 | 28.4 | 18.70 | 體重過重 |
| 二 | 1 | 126.2 | 31 | 19.50 | 體重過重 |
| 二 | 2 | 128.2 | 32.5 | 19.80 | 體重過重 |
| 三 | 1 | 132.1 | 35.7 | 20.50 | 體重過重 |
| 三 | 2 | 134.8 | 37.9 | 20.90 | 體重過重 |
| 四 | 1 | 140.8 | 42.3 | 21.30 | 體重過重 |
| 四 | 2 | 143.2 | 42.9 | 20.90 | 體重過重 |
| 五 | 1 | 148.3 | 43.3 | 19.70 | 體重適中 |
| 五 | 2 | 150 | 43.5 | 19.30 | 體重適中 |



體格缺點學生追蹤矯治，能明顯看出成果

六年甲班18號王0宥生長發育學習單

| 年級 | 學期 | 身高 | 體重 | BMI | 判讀 |
|----|----|-------|------|-------|------|
| 一 | 1 | 127.5 | 30.9 | 19.00 | 體重過重 |
| 一 | 2 | 131.3 | 34.3 | 19.90 | 體重過重 |
| 二 | 1 | 134.3 | 35.2 | 19.50 | 體重過重 |
| 二 | 2 | 138.3 | 38.5 | 20.10 | 體重過重 |
| 三 | 1 | 141.4 | 42.1 | 21.10 | 體重過重 |
| 三 | 2 | 144.6 | 45.5 | 21.80 | 體重過重 |
| 四 | 1 | 148.9 | 52.9 | 23.90 | 體重超重 |
| 四 | 2 | 153 | 54.4 | 23.20 | 體重超重 |
| 五 | 1 | 156.4 | 59.6 | 24.40 | 體重超重 |
| 五 | 2 | 157.9 | 60.7 | 24.30 | 體重超重 |
| 六 | 1 | 163.6 | 59.7 | 22.30 | 體重過重 |
| 六 | 2 | 167.5 | 59 | 21.00 | 體重適中 |



體格缺點學生追蹤矯治，能明顯看出成果

5. 健康護照

臺南市安定區南興國小

健康行動紀錄表

目標一 均衡飲食好習慣 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

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

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。

臺南市安定區南興國小

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囉！

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

本校112學年度健康護照

本校112學年度健康護照

南興國小 112 學年度第一學期 健康行動紀錄

班級：____年__班 姓名：_____

| 目標一 均衡飲食 好習慣 | 目標二 喝足白開水 (1500c.c.) | 目標三 不喝 含糖飲料 | 目標四 不吃零食 | 目標五 不吃 油炸食品 | 目標六 天天運動 30 分鐘 | 見證人 (簽章名) | |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------------------|--------------|-----|
| 現況分析 現在我每週有____天會吃到六大類食物 | 現在我每週有____天可以喝足白開水 | 現在我每週有____杯含糖飲料 | 現在我每週有____天會吃零食 | 現在我每週有____次油炸食品 | 現在我每週有____天運動達 30 分鐘 | | |
| 理想目標 每天都有吃到六大類食物 | 天天喝足 1500c.c. 的白開水 | 不喝任何含糖飲料 | 不吃任何零食 | 每週不吃超過 1 次油炸食品 | 我天天運動 每次達 30 分鐘 | | |
| 表格說明 「每週有幾天」能吃到六大類食物 紀錄於下表 | 「每週有幾天」能喝 1500c.c. 的白開水 紀錄於下表 | 「每週喝幾杯」含糖飲料 紀錄於下表 | 「每週吃幾天」零食 紀錄於下表 | 「每週吃幾次」油炸食品 紀錄於下表 | 「每週有幾天」運動達到 30 分鐘 紀錄於下表 | | |
| 範例 | 5 天 | 4 天 | 3 杯 | 2 天 | 1 次 | 5 天 | 黃志峰 |
| 9/17-9/23 | | | | | | | |
| 9/24-9/30 | | | | | | | |
| 10/1-10/7 | | | | | | | |
| 10/8-10/14 | | | | | | | |
| 10/15-10/21 | | | | | | | |
| 10/22-10/28 | | | | | | | |
| 10/29-11/4 | | | | | | | |
| 11/5-11/11 | | | | | | | |

本校112學年度健康護照—行動紀錄

南興國小 112 學年度第一學期 健康行動紀錄

班級：六年乙班 姓名：王志馨

| 目標一 均衡飲食 好習慣 | 目標二 喝足白開水 (1500c.c.) | 目標三 不喝 含糖飲料 | 目標四 不吃零食 | 目標五 不吃 油炸食品 | 目標六 天天運動 30 分鐘 | 見證人 (簽章名) | |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------------------|--------------|-----|
| 現況分析 現在我每週有____天會吃到六大類食物 | 現在我每週有____天可以喝足白開水 | 現在我每週有____杯含糖飲料 | 現在我每週有____天會吃零食 | 現在我每週有____次油炸食品 | 現在我每週有____天運動達 30 分鐘 | | |
| 理想目標 每天都有吃到六大類食物 | 天天喝足 1500c.c. 的白開水 | 不喝任何含糖飲料 | 不吃任何零食 | 每週不吃超過 1 次油炸食品 | 我天天運動 每次達 30 分鐘 | | |
| 表格說明 「每週有幾天」能吃到六大類食物 紀錄於下表 | 「每週有幾天」能喝 1500c.c. 的白開水 紀錄於下表 | 「每週喝幾杯」含糖飲料 紀錄於下表 | 「每週吃幾天」零食 紀錄於下表 | 「每週吃幾次」油炸食品 紀錄於下表 | 「每週有幾天」運動達到 30 分鐘 紀錄於下表 | | |
| 範例 | 5 天 | 4 天 | 3 杯 | 2 天 | 1 次 | 5 天 | 周士倫 |
| 第 1 週 9/17-9/23 | | | | | | | |
| 第 2 週 9/24-9/30 | | | | | | | |
| 第 3 週 10/1-10/7 | | | | | | | |
| 第 4 週 10/8-10/14 | 6 | 6 | 3 | 0 | 2 | 6 | |
| 第 5 週 10/15-10/21 | 7 | 6 | 3 | 0 | 3 | 5 | |
| 第 6 週 10/22-10/28 | 7 | 6 | 2 | 0 | 1 | 4 | |
| 第 7 週 10/29-11/4 | 6 | 6 | 1 | 0 | 0 | 4 | |
| 第 8 週 11/5-11/11 | 6 | 6 | 2 | 1 | 0 | 5 | |

各班進行健康護照行動紀錄