



# 臺南市麻豆區紀安國小「健康促進」活動成果

- 6-2-1 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

活動名稱	特殊疾病學生名冊造冊並知會同仁		
活動日期	112年10月7日	活動地點	健康中心
保健室列冊特殊疾病生		班級特殊疾病生統計及列表	
告知全校同仁以備不時之需		特殊疾病生病症及需注意事項	

- 6-2-1 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

活動名稱	每學期親師座談宣導讓家長配合培養在家之健康習慣		
活動日期	112年9月23日	活動地點	班級教室及圖書館
			
護理師利用班親會進行宣導活動	護理師利用班親會進行宣導活動		
			
導師協助進行宣導活動	提醒家長配合事項		
			
護理師利用班親會於圖書館對幼兒園家長進行宣導活動	護理師利用班親會於圖書館對幼兒園家長進行宣導活動		

- 6-2-1 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

活動名稱	邀請麻豆首嘉診所牙醫師每學期為小朋友口檢及塗氟		
活動日期	112年11月18日	活動地點	健康中心
			
牙醫師對學童進行塗氟		牙醫師對學童進行塗氟	
			
牙醫師對學童進行塗氟		牙醫師對學童進行塗氟	
			
牙醫師對學童進行塗氟		牙醫師對學童進行塗氟	



# 臺南市麻豆區紀安國小「健康促進」活動成果

- 6-2-1 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

進行健康體位班活動			
活動名稱	進行健康體位班活動		
活動日期	112年9月-113年5月	活動地點	校內場地
			
護理師對健康體位班進行衛教宣導	健康體位班戶外分組趣味競賽活動		
			
健康體位班運動-卡巴迪	健康體位班運動-跳繩		
			
說明:每日晨跑十分鐘活動	健康體位班期末頒獎		



# 臺南市麻豆區紀安國小「健康促進」活動成果

➤ 6-2-1 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

<b>活動名稱</b>	每四年全校教職員工健康檢查；每學期初由護理師為教職員工進行簡易的健康檢查並做紀錄及衛教。		
<b>活動日期</b>	112年9月-113年5月	<b>活動地點</b>	校內場地
			
定期對教職員工進行健康檢查		定期對教職員工進行健康檢查	
			
定期對教職員工進行健康檢查		教職員工健康記錄表	
			
教職員工健康記錄表		教職員工健康記錄表	

紀安國小緊急傷病處理知能及流程  
教育宣導活動(研習)執行成果表

承辦處(室)	教導處		執行年度	110
承辦人	王明鈺	職稱	護理師	
聯絡電話	06-5722306	e-mail	[REDACTED]	
活動名稱	晨會進行緊急傷病處理知能宣導			
活動內容	1. 三合急救甦醒器介紹 2. 急救箱設備及使用方法宣導			
活動時間	110年09月17日 7:40-8:20			
活動對象	全校教職員工			
活動人數	16人			
執行成果及 效益 (簡要說明)	<p>推廣急救技能，匯集校內全體教職員工之力量，特舉辦有關急救技能之訓練，進而透過訓練將相關急救技能推廣於校園，以減少因缺乏急救知識而導致校園意外事件無法即時處理，甚至發生病情延誤或喪失生命的情形，進而達到校園人士自救救人之目的。</p> <p>1. 提升學校教職員工救護知能，有效降低傷害程度。</p> <p>2. 教職員工能俱備各項急救專業知能，建立校園緊急傷病處理機制。</p> <p>3. 提昇教職員工執行心肺復甦術時常見問題的處理能力</p>			

執行成果照片



說明：護理師介紹三合一甦醒器的使用方法



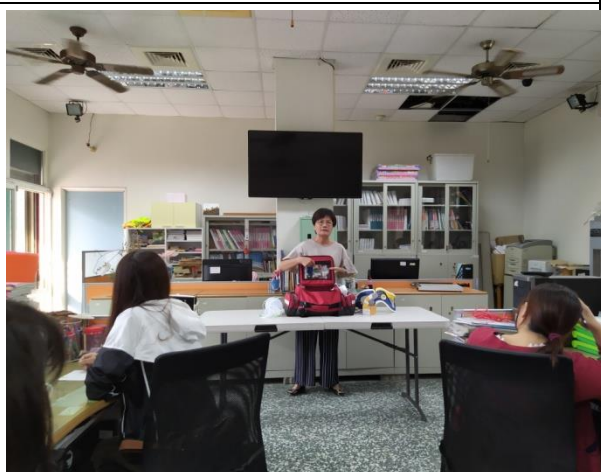
說明：護理師介紹三合一甦醒器



說明：指導頸圈的使用方法



說明：護理師介紹急救箱內容物及各個使用方法及時機



說明：全員專注聆聽緊急傷病處置



說明：骨折捲式護木介紹





# 臺南市紀安國小 112 學生體位控制計畫

壹、依據：教育部 111 學年度健康體位輔導與推廣計畫。

貳、目的：一、提升學生健康體位正確觀念，減少體重過重與肥胖學生佔全校學生總數之比率。

二、認識六大類營養素，並知道生活中各樣食物的卡路里(熱量)，同時明白必須注意過重肥胖問題，進而改變生活飲食行為，改變過去的錯誤飲食習慣。

三、藉由本計畫希望協助學童維持理想體重，協助建立良好飲食習慣及有恆的運動。

參、現況：報導顯示，臺灣被列為亞洲最胖的國家，所以肥胖已成為另類的國病。本校近三年學生體位狀態分析，學生之體位適中率有逐年下降趨勢，也顯示學生體位不良的狀況有上升趨勢。其中過輕者為上升之現象，顯示學生偏食現象還是普遍存在。更值得注意的是，超重比例近三成，始終居高不下。從數據上來看，近幾年來，學生體位呈現兩個極端。依目前社會狀況來說，飲食不夠應該不再是學生體位過輕的主要原因，更多的是，學生偏食導致營養吸收不足，影響了體位的狀況。另一個極端是體位過重，狀況更為嚴峻。顯示本校學生體位狀況也深受肥胖影響，因而，學會體重控制已成為本校學生刻不容緩的目標。

肆、實施對象：一至六年級學生，經健康中心 112 年度健康檢查為體重肥胖者經家長同意並簽署同意書者。

伍、實施辦法：

一、將體位不良(體重肥胖)學生，經家長同意者給予一系列運動設計及飲食教學，課程定於每天 10:00-10:30，學期末進行前後測。

二、體重肥胖學童每禮拜測量體重，並將測量結果登錄在我的減重紀錄並請學童個別保存。

三、實施體位不良控制班教學活動，飲食衛教部分計有四個單元。

陸、獎勵：體重肥胖學童每禮拜測量體重，至計畫結束前 BMI 若能降 1.0 以上者，頒獎狀獎品以茲鼓勵。

柒、總結：經校長核定後公佈實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

護理師

王明鈺

學務組長

謝宏文

教導主任

黃子儒

校長

林銘山

## 同意書

親愛的家長：

您好，俗稱「肥胖是健康剋星」，肥胖的兒童與青少年較易疲倦、呼吸急促、造成心血管器官負荷、體能較差。教育部為輔導學生適當實施體重控制，實踐健康生活並早期預防心血管疾病之發生，正推動校園學生體重控制工作。

導致肥胖的原因是多方面的，大部分可藉適當節制飲食與增加運動量等方法，達到減重之效果。在整個過程中，極需貴家長之參與、支持、督促與合作，請隨時注意貴子弟日常飲食內容，每餐控制米飯八分滿，避免攝取過多熱量與油脂，儘量少吃零食、甜食與高糖飲料，不吃宵夜，同時多運動，以消耗能量，促進健康。

本學年將利用每天第二大節時間（10:00-10:30），以不影響課業為前題，進行多元運動如闖關、跳繩、羽毛球、跑步等，由護士阿姨和各班導師協助推動學生體重控制工作，指導學生明白飲食控制的重要，惟該項工作係採自願參加方式。特辦理本項意願調查，請將下表填妥交由貴子弟攜回學校繳交，為了貴子弟之健康，望您我共同關心、參與並採取適切行動，謝謝您的合作。

敬祝健康快樂闔府平安

紀安國小敬啟 112 年 9 月 18 日

回條

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_班學生\_\_\_\_\_ BMI: \_\_\_\_\_

不願意參加。

願意與學校共同輔導實施體重控制，並請學校適切輔導學生正確的飲食行為及增加學生運動量與時間，學生家長亦將配合注意其日常飲食行為，避免攝取過多熱量與脂肪。

備註：本人子女之疾病史如下，若無請選 6：

1. 曾患心臟病。

2. 曾患氣喘。

3. 曾患肝病。

4. 曾患腎臟病。

5. 其他\_\_\_\_\_

6. 以上疾病皆無。

學生家長：\_\_\_\_\_（請簽名）

## 異常體位學童飲食及運動教學活動內容

首先控制班的學生施行前測（包括體適能、飲食頻率問卷），再由學務組長、護理師及各班導師齊心齊力下施以運動、營養教育及生活指導，計畫施行期間每星期二測量一次身高、體重和 BMI。

課程內容如下：

日期	活動項目	地點	負責老師	不能執行日期
9/22	生活習慣對身體健康的影響	視聽教室	王明鈺	9/27 ABC Box
9/27-9/28	衛教及說明	健康中心	王明鈺	
10/11-10/20	追跳繩	操場跑道	王明鈺	10/19 卡拉 OK
10/23-10/27	玩羽毛球	活動中心	謝宏旻	10/25 流感疫苗
10/30-11/3	追跳繩	操場跑道	王明鈺	11/2 ABC Box
11/6-11/10	跑闖關	操場	各班導師	跳繩 20 下. 跑 2 圈. 定點拍球 20 下. 再 跑 2 圈--過關
11/13-11/24	追跳繩	操場跑道	王明鈺	
11/27-12/8	賽籃球	籃球場	謝宏旻	11/28 行動英語
12/11-12/22	玩羽毛球	活動中心	謝宏旻	12/13 ABC Box 12/19 戶外教育
12/25-12/29	追跳繩	操場跑道	王明鈺	
總結				

\* 每次運動前須先做暖身運動, 太陽大要戴帽子及墨鏡

## 112學年度紀安國小體控班活動表

	活動時間.地點	活動項目	負責老師
1	週1第2大節下課(籃球場)	賽籃球	謝宏旻師
2	週2第2大節下課(健康中心)	量體重	護士阿姨
3	週4第2大節下課(操場司令台前)	追跳繩	護士阿姨
4	週5第2大節下課(活動中心)	玩羽毛球	謝宏旻師
5	1.健康吃、快樂動、天天量體重		
	2.不喝奶茶、飲料，改喝白開水、豆漿、或牛奶		
	3.少吃油炸食物，如炸雞、薯條、熱狗；多吃新鮮蔬菜、水果		
	4.烹調時多利用蒸、煮、燉、烤、涼拌等不必加油的烹調方法		
	5.每日兩份奶，多鈣更強壯		



紀安112-1體重超重名冊

年級	座號	學生	性別	體重	身高	BMI	體位判讀
二	1	李	男	44.2	139.9	22.6	體重超重
二	5	蔡	男	38.9	127.8	23.8	體重超重
二	8	王	女	49	135.7	26.6	體重超重
三	2	林	男	39.2	132.5	22.3	體重超重
三	4	謝	男	43.3	136.3	23.3	體重超重
三	8	蔡	女	61.7	148	28.2	體重超重
四	3	李	女	54	146.9	25	體重超重
五	4	謝	男	56.2	150	25	體重超重
五	8	許	女	48.4	145.3	22.9	體重超重
五	12	謝	女	60.8	150.8	26.7	體重超重
五	14	王	女	50.9	142.9	24.9	體重超重
六	1	張	男	88.4	162.3	33.6	體重超重
六	2	謝	男	79.5	174.3	26.2	體重超重
六	4	謝	男	69.7	156.1	28.6	體重超重
六	5	謝	男	74.5	155.1	31	體重超重
六	7	陳	女	82.6	158	33.1	體重超重
六	16	蔡	男	57.8	148.1	26.4	體重超重