

臺南市七股區篤加國小 112 學年度健康學校政策成果

六、社區連結與合作:健康服務(11%)

- 1. 學校應用地區衛生單位、醫療資源，提供健康與醫療服務(4%)。
- 6-2-1佐證資料參考：
 - 提供教職員工生健康諮詢;辦理教職員簡易健檢，提供醫療院所健康檢查資訊;辦理教職員工學生健康體適能健康管理活動;學生疾病照護自主管理;體格缺點學生追蹤矯治;健康護照等。
 - 佐證資料如照片、計畫、紀錄、簽到表等。

活動照片：



校內員工健康檢查：X光車

護理師提供健康諮詢服務，並協助教職員工監測個人健康狀況(量測血壓及血氧)，隨時做好健康管理。

篤加國小---112學年度上學期體位控制紀錄表

項目/日期	112年 10/09-113年01/06				113年02/24-113年06/14				期初數值				學期總評量			
	呼拉圈	身高	體重	BMI	呼拉圈	身高	體重	BMI	呼拉圈	身高	體重	BMI	呼拉圈	身高	體重	BMI
1 一甲 梁 寧		121.5	26	17.6		121.5	25.3	17.1								
2 一甲 邱 瑋		116.5	22.5	16.6		116.5	22.3	16.4								
3 二甲 蔡 勳		113.4	22.5	16.9		115.4	22.9	17.2								
4 二甲 吳 勳		135.9	48.2	26.1		135.9	48.3	26.2								
5 二甲 吳 直		127.4	27	16.6		127.4	26.2	16.1								
6 三甲 孫 玉		150.8	65	28.6		150.8	64.3	28.3								
7 四甲 謝 傑		135.9	40	21.7		137.1	39.7	21.1								
8 四甲 謝 哲		153.9	57.7	24.4		153.9	57.5	24.3								
9 五甲 謝 謙		143.8	39.3	19		143.9	49	23.7								
10 五甲 謝 謙		146.7	45.9	21.3		146.6	47.1	21.9								
11 五甲 謝 謙		138.6	64.9	33.8		140.3	41	20.8								
12 六甲 謝 謙		161.9	64.9	24.8		161.3	64.1	24.6								
13 六甲 謝 謙		159.5	86	33.8		160.0	86.5	33.8								

未達體位適中學生進行健康管理活動



校內員工健康檢查：聽力檢測車



學生健康護照使用說明



學生健康護照封面



3 甲健康護照

日期	項目	積分	檢核	項目	檢核
11/11	(1)下	2	()	()	()
11/17	(1)下	()	()	()	()
11/18	(1)下	()	()	()	()
11/20	(2)下	()	()	()	()
12/1	(2)下	()	()	()	()
12/7	(2)下	()	()	()	()
12/11	(1)下	()	()	()	()
12/12	(1)下	()	()	()	()
12/15	(1)下	()	()	()	()
12/18	(1)下	()	()	()	()
12/25	(1)下	()	()	()	()
12/27	(1)下	()	()	()	()
12/29	(1)下	()	()	()	()

3 甲健康護照



4 甲健康護照

日期	項目	積分	檢核	項目	檢核
12/1	(1)下	()	()	()	()
12/4	(1)下	()	()	()	()
12/5	(1)下	()	()	()	()
12/8	(1)下	()	()	()	()
12/11	(1)下	()	()	()	()
12/15	(1)下	()	()	()	()
12/18	(1)下	()	()	()	()
12/19	(1)下	()	()	()	()
12/22	(1)下	()	()	()	()
12/27	(1)下	()	()	()	()
12/29	(1)下	()	()	()	()
1/1	(1)下	()	()	()	()
1/5	(1)下	()	()	()	()
1/	(1)下	()	()	()	()

4 甲健康護照



5 甲健康護照

目標一 均量飲食 好習慣	目標二 穩定飲水 1500cc以上	目標三 不喝含糖 飲料	目標四 平均每天 活動30分鐘	目標五 平均每天 睡眠8-10小時	目標六 天天運動 30分鐘
現在我每週 有三天會吃 好習慣	現在我每週 有三天會喝 1500cc以上 水	現在我每週 有三天會不 喝含糖飲料	現在我每週 有三天會每 天活動30分 鐘	現在我每週 有三天會每 天睡眠8-10 小時	現在我每週 有三天會每 天運動30分 鐘
達成 目標	達成 目標	達成 目標	達成 目標	達成 目標	達成 目標

我的運動紀錄表(下)

日期	目標一 均量飲食 好習慣	目標二 穩定飲水 1500cc以上	目標三 不喝含糖 飲料	目標四 平均每天 活動30分鐘	目標五 平均每天 睡眠8-10小時	目標六 天天運動 30分鐘
1	7	7	0	1	0	7
2	7	7	0	1	0	7
3	6	7	0	1	0	7
4	7	7	0	1	0	7
5	7	7	0	1	0	7
6	6	7	0	1	0	7
7	6	7	0	1	0	7
8	7	7	0	1	0	7
9	6	7	0	1	0	7
10	6	7	0	1	0	7

5 甲健康護照

日期	目標一 均量飲食 好習慣	目標二 穩定飲水 1500cc以上	目標三 不喝含糖 飲料	目標四 平均每天 活動30分鐘	目標五 平均每天 睡眠8-10小時	目標六 天天運動 30分鐘
1	6	2	2	3	1	2
2	7	3	1	4	1	1
3	6	3	4	1	2	5
4	7	2	0	7	4	1
5	5	3	3	5	0	2
6	6	5	2	1	2	1
7	4	3	1	0	3	3
8	7	7	0	6	0	0
9	5	0	1	5	0	7
10	3	2	0	7	1	0

日期	目標一 均量飲食 好習慣	目標二 穩定飲水 1500cc以上	目標三 不喝含糖 飲料	目標四 平均每天 活動30分鐘	目標五 平均每天 睡眠8-10小時	目標六 天天運動 30分鐘
11	0	3	2	6	1	5
12	11	4	0	7	1	6
13	5	6	1	7	1	7
14	6	0	2	6	1	3
15	7	1	0	4	0	0
16	4	0	2	7	2	0
17	0	7	0	7	1	0
18	7	2	1	0	2	4
19	4	6	1	4	2	6
20	2	7	3	0	0	1

6 甲健康護照

我的運動紀錄表(下學期)

日期	項目: 跳繩	檢核	項目: 慢跑	檢核
3/1	300-350 (700)下	跳繩 2.3	慢跑 (5)圈	跳繩
3/2	300 (700)下	跳繩 5.7	慢跑 (7)圈	跳繩
3/3	350-400 (750)下	跳繩 12.3	慢跑 (15)圈	跳繩
3/4	200-250 (450)下	跳繩 18.1	慢跑 (17)圈	跳繩
3/5	200-250 (450)下	跳繩 18.3	慢跑 (17)圈	跳繩
3/7	300-350 (700)下	跳繩 20.06	慢跑 (20)圈	跳繩
3/11	300-350 (700)下	跳繩 21.10	慢跑 (21)圈	跳繩
3/15	330 (730)下	跳繩 13.10	慢跑 (22)圈	跳繩
3/18	300-350 (700)下	跳繩 20.24	慢跑 (20)圈	跳繩
3/26	300 (700)下	跳繩 10.32	慢跑 (20)圈	跳繩
3/28	300-350 (700)下	跳繩 20.5	慢跑 (25)圈	跳繩
3/30	300-350 (700)下	跳繩 20.8	慢跑 (20)圈	跳繩
3/31	200-250 (450)下	跳繩 15.3	慢跑 (18)圈	跳繩

我的運動紀錄表(下學期)

日期	項目: 跳繩	檢核	項目: 慢跑	檢核
4/1	300 (700)下	跳繩 2.7	慢跑 (7)圈	跳繩
4/3	250-300 (550)下	跳繩 16.10	慢跑 (17)圈	跳繩
4/5	300-350 (700)下	跳繩 9.5	慢跑 (14)圈	跳繩
4/9	200-250 (450)下	跳繩 6.7	慢跑 (13)圈	跳繩
4/9	300-350 (700)下	跳繩 5.2	慢跑 (17)圈	跳繩
4/10	300-350 (700)下	跳繩 8.6	慢跑 (14)圈	跳繩
4/12	300-350 (700)下	跳繩 9.6	慢跑 (15)圈	跳繩
4/15	300-350 (700)下	跳繩 5.2	慢跑 (17)圈	跳繩
4/18	300-350 (700)下	跳繩 6.8	慢跑 (17)圈	跳繩
4/20	300-350 (700)下	跳繩 9.1	慢跑 (10)圈	跳繩
4/21	300-350 (700)下	跳繩 5.2	慢跑 (17)圈	跳繩
4/25	300-350 (700)下	跳繩 3.1	慢跑 (14)圈	跳繩
4/25	200-250 (450)下	跳繩 5.5	慢跑 (17)圈	跳繩

6 甲健康護照
