

臺南市新營區土庫國小 112 學年度
教職員在校健康行為，作為學生學習楷模



每間教室皆有飲水機，並定期檢測



飲水機飲用紀錄



飯後使用含氟牙膏刷牙



飯後使用含氟牙膏刷牙



喝足白開水



喝足白開水



成立運動團隊-瑜珈運動



成立運動團隊-瑜珈運動



成立運動團隊-瑜珈運動



成立運動團隊-瑜珈運動



成立運動團隊-攀樹運動



成立運動團隊-攀樹運動



餐前五分鐘宣導-水果類宣導



餐前五分鐘宣導-水果類宣導



董事基金會-飲食紅綠燈



董事基金會-飲食金字塔

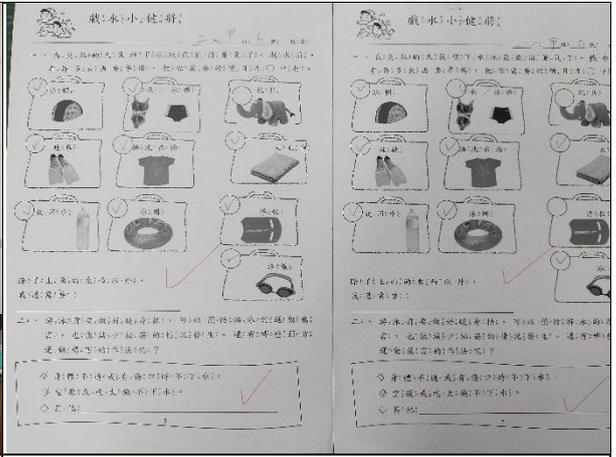
【附件2】

臺南市112學年度土庫國民小學低年級健康教學活動成果表

議題名稱	安全小博士		
日期	112年 10月 06日	實施班級	一年甲班
簡述課程內容	認識游泳裝備與戲水守則，培養戶外安全基本常識，培養時時注意個人安全的觀念。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 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德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：了解戲水安全與救溺五步		說明：了解戲水安全與防溺十招	



說明：教導利用身邊物品先行救援



說明：完成戲水守則學習單

【附件2】

臺南市112學年度土庫國民小學中年級健康教學活動成果表

議題名稱	飲食面面觀		
日期	112年 09月 25日	實施班級	三年甲班
簡述課程內容	瞭解均衡食物營養，分享個人生活經驗，建立良好健康習慣。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 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德規範，培養公民意識，關懷會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：教師說明每日均衡的飲食		說明：觀看六大類食物動畫	



說明：飲食紅綠燈教學

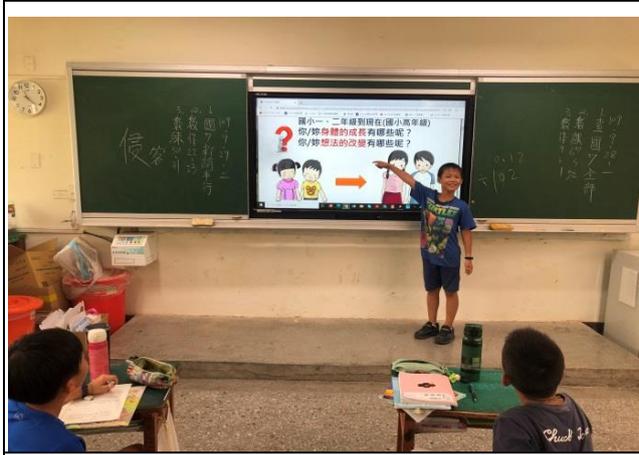


說明：學生分組挑戰食物分類

【附件2】

臺南市112學年度土庫國民小學高年級健康教學活動成果表

議題名稱	青春期的變化		
日期	112年 11月 06日	實施班級	五年甲班
簡述課程內容	認識青春期生長發展的現象，接納青春期身心變化的情形，培養正確尊重異性的態度。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 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德規範，培養公民意識，關懷社會 <input checked="" type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：了解青春期的生理現象	說明：認識青春期的生長發展情形		



說明：共同討論青春期的心理調適



說明：分享及討論青春期的喜悅

親愛的師長您好：

健康自主管理目的：提醒自身及檢核自我健康行為的養成，邀請您一起共同創造優質的生活健康行為

112學年土庫國小教職員工~健康自主管理紀錄表

編號	項目/日期	實施期程(3/01~3/30)月份																														合計 單 項 次 數	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	每餐後刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	刷牙要3分鐘以上	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
4	使用含氟牙膏	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
5	每日3份蔬菜量(自己拳頭大小)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
6	每日至少喝水2000cc	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
7	今日沒有喝含糖飲料	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
合計	每日1-12項總次數	7	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7	6	7	7	6	6	7	7	7	6	7	7	6	7	7	6	7	6	7	6		

※ 執行1-7項總次數(210次): 200 執行率: 95%

★健康~靠自己、作伙來記錄~習慣成自然
 您提醒我~我提醒您、健康一起..UP..UP (統計後請交回健康中心)。

請簽名:  親 娟

製表人:  組長:  主任:  校長: 

親愛的師長您好：

健康自主管理目的：提醒自身及檢核自我健康行為的養成，邀請您一起共同創造優質的生活健康行為

112學年土庫國小教職員工~健康自主管理紀錄表

編號	項目/日期	實施期程(3/01~3/30)月份																														合計單項次數
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
2	每餐後刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
3	刷牙要3分鐘以上	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
4	使用含氟牙膏	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
5	每日3份蔬菜量(自己拳頭大小)	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	25	
6	每日至少喝水2000cc	✓	✓	X	✓	X	✓	✓	✓	✓	X	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	25	
7	今日沒有喝含糖飲料	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	27	
合計	每日1-7項總次數	7	7	7	7	6	6	7	7	5	7	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	7	6	7	6	7	6	7	7	197	

※ 執行1-7項總次數(210次): 197 執行率: 93.8%

★健康~靠自己、作伙來記錄~習慣成自然
您提醒我~我提醒您、健康一起..UP..UP (統計後請交回健康中心)。

請簽名：曾珠

製表人 **護理師簡秀鳳**

組長:

主任: **教師兼教導主任陳珮蓓**

校長: **土庫國小校長洪傳凱**

親愛的師長您好：

健康自主管理目的：提醒自身及檢核自我健康行為的養成，邀請您一起共同創造優質的生活健康行為

112學年土庫國小教職員工~健康自主管理紀錄表

編號	項目/日期	實施期程(3/01~3/30)月份																														合計單項次數
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
2	每餐後刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
3	刷牙要3分鐘以上	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
4	使用含氟牙膏	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
5	每日3份蔬菜量(自己拳頭大小)	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	×	×	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	24	
6	每日至少喝水2000cc	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	26	
7	今日沒有喝含糖飲料	✓	✓	×	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	25	
合計	每日1-7項總次數																															

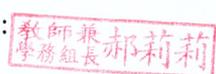
※ 執行1-7項總次數(210次): 195 次 執行率: 92 %

★健康~靠自己、作伙來記錄~習慣成自然

您提醒我~我提醒您、健康一起..UP..UP (統計後請交回健康中心)。

請簽名： 

製表人 

組長: 

主任: 

校長: 

章

致

親愛的師長您好：
 健康自主管理目的：提醒自身及檢核自我健康行為的養成，邀請您一起共同創造優質的生活健康行為

112學年土庫國小教職員工~健康自主管理紀錄表

編號	項目/日期	實施期程(3/01~3/30)月份																														合計 單 項 次 數
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
2	每餐後刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
3	刷牙要3分鐘以上	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
4	使用含氟牙膏	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
5	每日3份蔬菜量(自己拳頭大小)	✓		✓	✓	✓	✓			✓	✓		✓	✓			✓			✓	✓				✓		✓		✓	17		
6	每日至少喝水2000cc	✓	✓	✓	✓		✓		✓		✓	✓		✓	✓		✓			✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20		
7	今日沒有喝含糖飲料	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
合計	每日1-7項總次數																															

※ 執行1-7項總次數(210次): 187 執行率: 89%

★健康~靠自己、作伙來記錄~習慣成自然
 您提醒我~我提醒您、健康一起..UP..UP (統計後請交回健康中心)。
 請簽名: 

製表人:  組長:  主任:  校長: 

親愛的師長您好：

健康自主管理目的：提醒自身及檢核自我健康行為的養成，邀請您一起共同創造優質的生活健康行為

112學年土庫國小教職員工~健康自主管理紀錄表

編號	項目/日期	實施期程(3/01~3/30)月份																														合計單項次數
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
2	每餐後刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
3	刷牙要3分鐘以上	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
4	使用含氟牙膏	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
5	每日3份蔬菜量(自己拳頭大小)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30		
6	每日至少喝水2000cc	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30		
7	今日沒有喝含糖飲料	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30		
合計	每日1-12項總次數	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		

※ 執行1-7項總次數(210次): 210 執行率: 100%

★健康~靠自己、作伙來記錄~習慣成自然

您提醒我~我提醒您、健康一起..UP..UP (統計後請交回健康中心)。

請簽名：

製表人

護理師簡秀鳳

組長

教師兼學務組長 郝莉莉

主任

教師兼教導主任 陳玥蓓

校長

土庫國小 洪傳凱

親愛的師長您好：

健康自主管理目的：提醒自身及檢核自我健康行為的養成，邀請您一起共同創造優質的生活健康行為

112學年土庫國小教職員工~健康自主管理紀錄表

編號	項目/日期	實施期程(3/01~3/30)月份																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	合計 單 項 次 數
1	睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
2	每餐後刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
3	刷牙要3分鐘以上	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
4	使用含氟牙膏	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
5	每日3份蔬菜量(自己拳頭大小)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
6	每日至少喝水2000cc	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
7	今日沒有喝含糖飲料	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
合計	每日1-7項總次數	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	30

※ 執行1-7項總次數(210次): 210

執行率: 100%

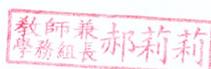
★健康~靠自己、作伙來記錄~習慣成自然

您提醒我~我提醒您、健康一起..UP..UP (統計後請交回健康中心)。

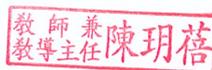
請簽名：

製表人: 

組長:



主任:



校長:



親愛的師長您好：

健康自主管理目的：提醒自身及檢核自我健康行為的養成，邀請您一起共同創造優質的生活健康行為

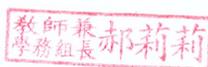
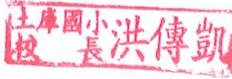
112學年土庫國小教職員工~健康自主管理紀錄表

編號	項目/日期	實施期程(3/01~3/30)月份																														合計 單 項 次 數
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
2	每餐後刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
3	刷牙要3分鐘以上	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
4	使用含氟牙膏	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
5	每日3份蔬菜量(自己拳頭大小)	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	×	×	×	×	×	×	×	✓	✓	✓	✓	×	23	
6	每日至少喝水2000cc	✓	✓	×	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	×	24
7	今日沒有喝含糖飲料	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
合計	每日1-7項總次數																															

※ 執行1-7項總次數(210次): 177次 執行率: 84%

★健康~靠自己、作伙來記錄~習慣成自然
您提醒我~我提醒您、健康一起..UP..UP (統計後請交回健康中心)。

請簽名：

製表人:  組長:  主任:  校長: 

親愛的師長您好：

健康自主管理目的：提醒自身及檢核自我健康行為的養成，邀請您一起共同創造優質的生活健康行為

112學年土庫國小教職員工~健康自主管理紀錄表

編號	項目/日期	實施期程(3/01~3/30)月份																														合計單項次數
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30
2	每餐後刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
3	刷牙要3分鐘以上	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
4	使用含氟牙膏	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30	
5	每日3份蔬菜量(自己拳頭大小)	✓	×	×	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	×	×	✓	✓	×	✓	×	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	×	×	×	×	18
6	每日至少喝水2000cc	×	✓	✓	×	×	✓	✓	✓	×	×	×	✓	✓	✓	×	✓	×	×	×	×	✓	✓	✓	×	×	×	✓	✓	✓	✓	18
7	今日沒有喝含糖飲料	×	×	✓	✓	×	×	✓	×	×	×	✓	✓	×	×	✓	✓	✓	×	×	✓	×	✓	×	✓	×	✓	×	×	✓	14	
合計	每日1-7項總次數																															

※ 執行1-7項總次數(210次): 170次 執行率: 80.95%

★健康~靠自己、作伙來記錄~習慣成自然

您提醒我~我提醒您、健康一起..UP..UP (統計後請交回健康中心)。

請簽名：洪 宏

製表人：護理師簡秀鳳 組長：教師兼學務組長郝莉莉 主任：教師兼教導主任陳玥蓓 校長：土庫國小洪傳凱