



項目六、社區連結與合作：健康服務

指 標	自 評	參照資料
2. 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(4%)。	3%	6-2-1 學生身高/體重/視力測量與定期追蹤關懷 6-2-2 推行學生健康護照 6-2-3 教職員健康檢查 6-2-4 教職員CPR急救訓練

6-2-1 學生身高/體重/視力測量與定期追蹤關懷

臺南市112學年度仁光國民小學健康促進自主健康管理成果表

活動名稱	學生身高/體重/視力健康管理			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112.09~113.06	參加人數	48	22	7

佐證資料(活動照片)





說明：學生身高體重測量(1)



說明：學生身高體重測量(2)



說明：學生視力測量(1)

說明：學生視力測量(2)



仁光國小112學年第2學期_裸視視力不良就醫率統計表(含戴鏡正常)

一、合計人數不含視力之未測量(0筆)及無法測量(0筆)。

二、C：裸眼視力受檢人數 B：裸眼視力不良人數(含戴鏡視力正常) A：分母中有診斷的人數

年級	班級	裸眼視力 受檢人數C	裸眼視力 不良人數B	不良率(B/C)	就診人數A	就診率(A/B)
一	甲	10	0	0.00%	0	0.00%
一年級小計		10	0	0.00%	0	0.00%
二	甲	7	3	42.86%	3	100.00%
二年級小計		7	3	42.86%	3	100.00%
三	甲	9	4	44.44%	4	100.00%
三年級小計		9	4	44.44%	4	100.00%
四	甲	7	4	57.14%	4	100.00%
四年級小計		7	4	57.14%	4	100.00%
五	甲	9	5	55.56%	5	100.00%
五年級小計		9	5	55.56%	5	100.00%
六	甲	8	2	25.00%	2	100.00%
六年級小計		8	2	25.00%	2	100.00%
全校合計		50	18	36.00%	18	100.00%

承辦人:

護理師兼
午餐執事 方美玉

組長:

教師兼
學務組長 曾啟峰

主任:

教師兼
教導主任 姚憶湄

校長:

仁光國民小學
校長 吳水清

6-2-2 推行學生健康護照

臺南市112學年度仁光國民小學健康促進自主健康管理成果表

活動名稱	健康體適能與飲食教育行動-學生健康護照			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112.09~113.06	參加人數	48	30	7

佐證資料(活動照片)



說明：學生健康護照介紹



說明：身體質量指數(BMI)計算說明

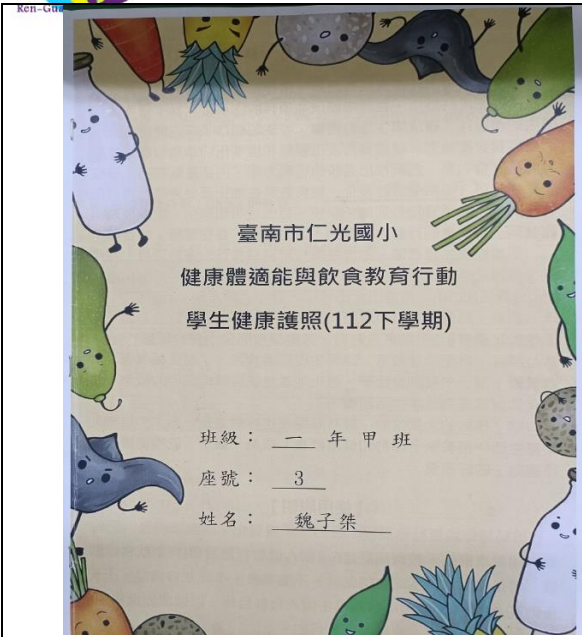


說明：健康行動紀錄使用說明



說明：我的紀錄省思說明





說明：1~3年級學生健康護照

[我的健康行動紀錄]						[我的健康行動紀錄]					
日期	自備一 份健康 飲食單 (1500cc)	自備二 份健康 飲食單 (1500cc)	自備三 份健康 飲食單 (1500cc)	自備四 份健康 飲食單 (1500cc)	自備五 份健康 飲食單 (1500cc)	日期	自備一 份健康 飲食單 (1500cc)	自備二 份健康 飲食單 (1500cc)	自備三 份健康 飲食單 (1500cc)	自備四 份健康 飲食單 (1500cc)	自備五 份健康 飲食單 (1500cc)
第一週	✓	✓	✓	✓	✓	第一週	✓	✓	✓	✓	✓
第二週	✓	✓	✓	✓	✓	第二週	✓	✓	✓	✓	✓
第三週	✓	✓	✓	✓	✓	第三週	✓	✓	✓	✓	✓
第四週	✓	✓	✓	✓	✓	第四週	✓	✓	✓	✓	✓
小計	5	5	5	5	5	小計	5	5	5	5	5

說明：1~3年級學生健康護照逐日登記



說明：4~6年級學生健康護照

我的紀錄省思					
日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	47	45	28	17	10
第二週					
第三週					
第四週					
小計					

※請統計第五~十八週，各日標達成天數：

※分第五、十八週中，哪一項健康行動目標表現最好？

你們飲食習慣，不大運動的嗎？

※需要改善的是哪一項？

不開含糖飲料

※針對最需改善的項目，請你擬定2個改善方法？(必須會實際)

開水代替含糖飲料

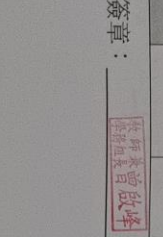
動量增加喝飲料

※對於「健康行動紀錄」最大的收穫是什麼？

我懂!

說明：4~6年級學生健康護照逐週紀錄





[我的健康行動紀錄]

	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 (不含體育課)
做到請 打勾	六大類食物 都有吃到	喝1500C.C. 白開水	沒喝 含糖飲料	沒吃 任何零食	沒吃 油炸食品	運動達到 30分鐘 (不含體育課)
一	✓	✓	✓	✓	✓	✓
二	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三	✓	✓	✓	✓	✓	✓
四	✓	✓	✓	✓	✓	✓
五	✓	✓	✓	✓	✓	✓
小計	5	5	4	4	5	5

老師簽章：_____

趙慧敏

家長簽章：_____

趙慧敏

[我的健康行動紀錄]

	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 (不含體育課)
做到請 打勾	六大類食物 都有吃到	喝1500C.C. 白開水	沒喝 含糖飲料	沒吃 任何零食	沒吃 油炸食品	運動達到 30分鐘 (不含體育課)
一	✓	✓	✓	✓	✓	✓
二	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三	✓	✓	✓	✓	✓	✓
四	✓	✓	✓	✓	✓	✓
五	✓	✓	✓	✓	✓	✓
小計	5	5	4	4	4	4

老師簽章：_____

趙慧敏

家長簽章：_____

趙慧敏

	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 (不含體育課)
做到請 打勾	六大類食物 都有吃到	喝1500C.C. 白開水	沒喝 含糖飲料	沒吃 任何零食	沒吃 油炸食品	運動達到 30分鐘 (不含體育課)
一	✓	✓	✓	✓	✓	✓
二	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三	✓	✓	✓	✓	✓	✓
四	✓	✓	✓	✓	✓	✓
五	✓	✓	✓	✓	✓	✓
小計	5	5	4	4	5	5

老師簽章：_____

趙慧敏

家長簽章：_____

趙慧敏

	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 (不含體育課)
做到請 打勾	六大類食物 都有吃到	喝1500C.C. 白開水	沒喝 含糖飲料	沒吃 任何零食	沒吃 油炸食品	運動達到 30分鐘 (不含體育課)
一	✓	✓	✓	✓	✓	✓
二	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三	✓	✓	✓	✓	✓	✓
四	✓	✓	✓	✓	✓	✓
五	✓	✓	✓	✓	✓	✓
小計	5	5	3	4	4	4

老師簽章：_____

趙慧敏

家長簽章：_____

我的健康行動紀錄過程(1)





[我的健康行動紀錄]

做到請打勾	目標一 均衡飲食 好習慣 六大類食物 都有吃到	目標二 喝足白開水 (1500c.c.) 喝1500C.C. 白開水	目標三 不喝 含糖飲料 沒喝 含糖飲料	目標四 不吃零食 沒吃 任何零食	目標五 不吃 油炸食品 沒吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘 運動達到 30分鐘 (不包含體育課)
一	✓	✓	✓	✓	✓	✓
二	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三	✓	✓	✓	✓	✓	✓
四	✓	✓	✓	✓	✓	✓
五	✓	✓	✓	✓	✓	✓
小計	5	3	2	4	4	5

老師簽章： 張師來曾啟峰

家長簽章： 李志忠

[我的健康行動紀錄]

做到請打勾	目標一 均衡飲食 好習慣 六大類食物 都有吃到	目標二 喝足白開水 (1500c.c.) 喝1500C.C. 白開水	目標三 不喝 含糖飲料 沒喝 含糖飲料	目標四 不吃零食 沒吃 任何零食	目標五 不吃 油炸食品 沒吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘 運動達到 30分鐘 (不包含體育課)
一	✓	✓	✓	✓	✓	✓
二	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三	✓	✓	✓	✓	✓	✓
四	✓	✓	✓	✓	✓	✓
五	✓	✓	✓	✓	✓	✓
小計	5	3	2	3	5	5

老師簽章： 張師來曾啟峰

家長簽章： 李志忠

做到請打勾	目標一 均衡飲食 好習慣 六大類食物 都有吃到	目標二 喝足白開水 (1500c.c.) 喝1500C.C. 白開水	目標三 不喝 含糖飲料 沒喝 含糖飲料	目標四 不吃零食 沒吃 任何零食	目標五 不吃 油炸食品 沒吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘 運動達到 30分鐘 (不包含體育課)
一	✓	✓	✓	✓	✓	✓
二	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三	✓	✓	✓	✓	✓	✓
四	✓	✓	✓	✓	✓	✓
五	✓	✓	✓	✓	✓	✓
小計	5	3	2	3	5	5

老師簽章： 張師來曾啟峰

家長簽章： 李志忠

做到請打勾	目標一 均衡飲食 好習慣 六大類食物 都有吃到	目標二 喝足白開水 (1500c.c.) 喝1500C.C. 白開水	目標三 不喝 含糖飲料 沒喝 含糖飲料	目標四 不吃零食 沒吃 任何零食	目標五 不吃 油炸食品 沒吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘 運動達到 30分鐘 (不包含體育課)
一	✓	✓	✓	✓	✓	✓
二	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三	✓	✓	✓	✓	✓	✓
四	✓	✓	✓	✓	✓	✓
五	✓	✓	✓	✓	✓	✓
小計	5	2	3	3	5	5

老師簽章： 張師來曾啟峰

家長簽章： 李志忠

我的健康行動紀錄過程(2)





[健康行動紀錄]

	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
做到請 打勾	六大類食物 都有吃到	喝 1500C.C. 白開水	沒喝 含糖飲料	沒吃零食	沒吃 油炸食品	運動達到 30分鐘 (不包含學校體育課)
第 四 週	一	✓			✓	✓
	二	✓		✓	✓	✓
	三	✓				✓
	四	✓		✓		✓
	五	✓	✓			✓
小計	5 天	1 天	2 天	1 天	5 天	4 天

老師簽章: 家長簽章:

	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
做到請 打勾	六大類食物 都有吃到	喝 1500C.C. 白開水	沒喝 含糖飲料	沒吃零食	沒吃 油炸食品	運動達到 30分鐘 (不包含學校體育課)
第 五 週	一	✓			✓	✓
	二	✓		✓	✓	✓
	三	✓			✓	✓
	四	✓		✓		✓
	五	✓	✓			✓
小計	5 天	1 天	3 天	1 天	5 天	5 天

老師簽章: 家長簽章:

我的紀錄省思

一、請統計第一~五週，各目標達成天數：

	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
總天數	22	2	14	7	25	13

二、在這五週中，哪一項健康行動目標，表現得最好？

不吃油炸食品。

三、最需要改善的是哪一項？

喝足白開水 1500ml

四、針對最需改善的項目，擬定改善方法(必須是會實際執行的)?

➢ 每天中午前先喝完至少一半(750ml)。

➢ 每次運動完都先去喝一些。

➢ 按時喝水。

學生健康護照紀錄省思(1)

[健康行動紀錄]

做到請 打勾	六大類食物 都有吃到	喝 1500C.C. 白開水	沒喝 含糖飲料	沒吃零食	沒吃 油炸食品	運動達到 30分鐘 (不包含學校體育課)
第 十 週	一	✓			✓	✓
	二	✓			✓	✓
	三	✓			✓	✓
	四	✓			✓	✓
	五	✓			✓	✓
小計	5 天	0 天	2 天	2 天	5 天	5 天

老師簽章: 家長簽章:

我的紀錄省思

一、請統計第六~十週，各目標達成天數

	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
總天數	25	0	12	8	25	25

二、比較前後五週，哪幾個目標有改善？

不吃油炸食品

三、執行「健康行動紀錄」最大的收穫是什麼？

了解哪些地方沒做好

四、執行感想：

我學到了，每天要多喝白開水，才能讓
身骨豐健康。

學生健康護照紀錄省思(2)



6-2-3 教職員健康檢查

臺南市112學年度仁光國民小學健康促進自主健康管理成果表

活動名稱	教職員健康檢查			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112.06.15	參加人數	0	0	17

佐證資料(活動照片)



說明：骨質密度檢查



說明：抽血檢查



說明：胸腔 X 光檢查



說明：超音波檢查



姓名：曾啟峰 職稱：教師兼學務組長
 體檢編號：12 工號：
 部門：仁光國小
 受檢單位：臺南市鹽水區仁光國民小學



請掃描上方QRcode閱覽附件 (<https://reurl.cc/VEpaY6>)
 檢查正常值範圍可能因受檢年度有些微差異，本分報告正常值僅供本次結果參考，前次參考值請查閱當年度體檢報告。
 檢驗結果位於正常範圍內，不代表一定沒有得到任何疾病，請持續定期健康檢查，如有不適請至門診。此份檢驗報告為慶昇醫療社團法人慶昇醫院健檢管理中心所發出。
 *為加選項目 #為委託檢驗項目

器檢查

式心電圖 ~

本次：正常
 前次：
 前前次：

音波骨質密度檢查 -1~

本次：-2.8
 前次：
 前前次：

部X光 ~

本次：正常
 前次：
 前前次：

肋脈超音波 ~

本次：無明顯異常
 前次：
 前前次：

部超音波 ~

本次：中度脂肪肝,右腎結石0.55cm
 前次：
 前前次：

伏腺超音波 ~

本次：無明顯異常
 前次：
 前前次：

本次
 前次
 前前次

報告回本院門診享第一次掛號費優免服務

請參照總結與建議欄位中建議回診科別，每科限優免掛號費一次

優免期間為體檢日後九十天內

科別	日期

理學檢查

頭、頸部	無異常
呼吸系統	無異常
心臟血管系統	無異常
消化系統	無異常
神經系統	無異常
肌肉骨骼系統	無異常
皮膚系統	無異常
問診(理學檢查)	依主訴及問診，保持自主健康管理即可

聽力檢查

	500Hz	1000Hz	2000Hz	3000Hz	4000Hz	6000Hz	8000Hz
右耳dB	10				70	45	
左耳dB	15				45	10	

總結與建議

- 腰圍過大之腹部肥胖,表示內臟脂肪堆積過高,宜避免攝取高糖高油食物,並適當運動。
- 左耳4000頻率異常,可能有聽力異常現象,建議至耳科門診追蹤複查。
- 右耳4000頻率異常,可能有聽力異常現象,建議至耳科門診追蹤複查。
- 右耳6000頻率異常,可能有聽力異常現象,建議至耳科門診追蹤複查。
- 身體質量指數BMI過高,已達中度肥胖程度,建議嚴格控制飲食,並增加運動量。
- 超音波骨質密度檢查異常,疑似骨質疏鬆,可多攝取高鈣飲食、補充鈣片、適度運動,請至家庭醫學科門診追蹤。
- 體脂肪率異常,肥胖型,請控制飲食,少吃高熱量及高脂肪的食物,並多做運動。
- 歐姆龍_內臟脂肪率_VAF 檢查結果異常,建議至家醫科門診追蹤
- 歐姆龍_骨骼肌率 檢查結果異常,建議至家醫科門診追蹤
- 尿酸UA偏高,建議減少高普林類食物(尤其內臟)、酒精(尤其啤酒)的攝取,增加飲水及運動,請至家醫科門診追蹤。
- 三酸甘油酯TG偏高,可能與腎病症候群、肥胖、糖尿病、甲狀腺低能症、其他疾病、或過量飲酒、甜食或高油飲食有關,建議減少酒精、甜食、高油食物,加強運動、減重,並至家醫科門診追蹤治療。



檢查醫師:

醫師 蔡政宏
 醫字第 062222 號

醫檢師:

檢字第014930號
 王騰宏

6-2-4 教職員 CPR 急救訓練

臺南市112學年度仁光國民小學健康促進自主健康管理成果表

活動名稱	教職員 CPR+AED 急救訓練			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112.09.06	參加人數	0	0	12
佐證資料(活動照片)				
				
說明：校長進行 CPR+AED 施作練習		說明：教師進行 CPR+AED 施作練習		
				
說明：總務主任進行 CPR+AED 施作練習		說明：幼兒園廚工進行 CPR+AED 施作練習		

