

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

目 錄

一、提供教職員工生健康諮詢.....	1
二、提供醫療院所健康檢查資訊.....	4
三、辦理教職員工學生健康體適能健康管理活動.....	5
四、體格缺點學生追蹤矯治.....	15
五、全校推行健康護照.....	24

一、提供教職員工生健康諮詢

教職員健康詢紀錄

教職員	諮詢問題	衛教內容
陳 00	之前聽說 蘋果減肥法 ，不知道有沒有效	吃水果 的主要目的在於補充水分、維生素、礦物質，而 不能補充人體所需的三大營養物質（蛋白質、碳水化合物、脂肪） ， 水果內含大量果糖也是熱量的來源 ，當太多的熱量進入身體後，會被儲存為脂肪，建議 水果每日 2 份 ，一份水果為自己的拳頭大的大小，避免吃太多讓血糖增加。找一個自己拳頭大小的碗，將水果切丁、切片，放進碗中，大約 8 分滿就是 1 份水果。
彭 00	冬天到了就 愛吃火鍋 ，常常吃最近都 變重了 ，怎麼辦？ 冷冷的喝火鍋湯最好了	吃火鍋可以 先吃蔬菜→豆魚蛋肉類→五穀雜糧類 ， 搭配黃金比例 2(蔬菜)：2(豆魚蛋肉類)：1(五穀雜糧類) ，先吃蔬菜可以增加飽足感，避免加工食品，如火鍋料，以原形食物為主，如各類蔬菜、雞肉、魚肉、豆腐，吃到 8 分飽就好。火鍋湯煮了大量的食材，湯內有過多高油、高鹽、高熱量等物質，造成身體額外負擔，以致於過完一個冬季，不知不覺中增加了兩三公斤， 建議火鍋湯底選清湯類如昆布湯 ， 煮料前先喝一碗湯 ， 才不會攝取過多熱量 。
林 00	一天中 何時量體重 最準？	可以選擇 每天一早起床時 ， 天天量體重 ， 了解自己每日體重變化 ，更重要是了解自己的 BMI 數值是否為健康體位，可以運用 APP 或網路 BMI 計算機計算。
王 00	我的體重正常，四肢也瘦瘦，但是 肚子、臀部和 大腿就 胖胖的 ， 中廣身材 不好看。	依據我的餐盤及黃金比例 221 飲食維持健康體重外，還可以在運動中 加入肌力訓練(重量訓練) 如 彈力繩 ， 彈力繩的運用 可以諮詢本校的健體老師，藉由個別肌肉線條的訓練，讓這些部位不要有鬆弛的感覺， 可使身材看起來更有曲線 ， 肌力訓練後要做肌肉伸展活動讓線條更漂亮 。

學生健康詢紀錄

學生	諮詢問題	衛教內容
40106	我教室後面有貼 黃金比例 221 餐盤 ，護士阿姨可以跟說如何做嗎？	中餐及晚餐可以依據這比例打菜在自己碗裡 2:2:1=五穀雜糧類:蔬菜:豆魚蛋肉類 ，飯跟菜吃一樣多，肉是菜的一半，把握這飲食原則可以讓避免身體多餘的負擔。
50102	我阿嬤說：我以後 長大抽高 就好，現在 胖胖的沒關係	衛教學生已經有許多研究證明「 小時候胖、就是胖 」，青春期以前我們體內會快速生成脂肪細胞數量，增長會到青春期後趨於穩定，若小後候 沒有控制體脂，體內脂肪細胞數量就會比一般人多 ，成年後比別人多脂肪數量儲存脂肪， 造成一路胖到大，還有將來得慢性疾病 (代謝症候群、糖尿病、高血壓、心臟病等)的機率更高。
50103	我爸媽常常不在家，我跟哥哥都去 7-11 買晚餐 ，7-11 什麼都有賣，便當、飲料、冰淇淋我都喜歡吃	7-11 便當可以 選擇蔬菜比較多的、主食肉類避免炸的 、還有便當外面會有標示 表示熱量 ，可以選擇 500 大卡左右，肚子餓可以選擇點心，如 茶葉蛋、減糖豆漿、鹽味毛豆、小包堅果 ，飲料可以選擇 無糖茶或低糖茶類 ，比菲多的冰淇淋品牌「FeedFit 輕享系」是減糖冰淇淋，每週最多 1 次。
60102	我跑步、跳繩後常常腳底痛，我看過醫生是 足底經膜炎 ，所以我不喜歡運動。	依據每週測量身高、體重，教導學生計算自己的 BMI 值後，對照學生健康照護的 7-12 歲的 BMI 對照表，結果為體位超重。說明 體重超重增加足底的負擔 ，使得活動時不舒服，教導 可以透過暖身運動，慢慢增加活動強度及頻率等方式來增加運動的耐受性 ，不動反而會導致更多的身體健康問題。

二、提供醫療院所健康檢查資訊

臺南市 112 學年度新山國小 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	公告醫療院所健康檢查資訊			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 學年度	參加人數	0	0	17
簡述活動內容	本校健康促進網站及公佈欄公告各醫療院所健康檢查資訊			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表)



網站公告醫院各醫療院所健康檢查連結資訊



醫院連結健檢資訊

三、辦理教職員工學生健康體適能健康管理活動

臺南市新山國民小學112學年度 SH150方案推動計畫

壹、依據：

- 一、教育部體育署SH150方案。
- 二、臺南市112學年度辦理學校健康促進實施計畫。
- 三、112學年度臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫。
- 四、臺南市新山國小112學年度健康促進學校健康體位議題計畫。

貳、目標

- 一、S代表Sports，H代表Health，學生每週在校運動150分鐘方案。
- 二、提昇學童體適能及運動參與，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣。
- 三、增加身體活動、強健體魄，提昇學生心肺適能。

參、主辦單位：學務組。

肆、協辦單位：一至六年級各班導師。

伍、實施對象：全校師生

陸、推動期程：112年9月-113年6月

柒、推動策略

一、組織分工

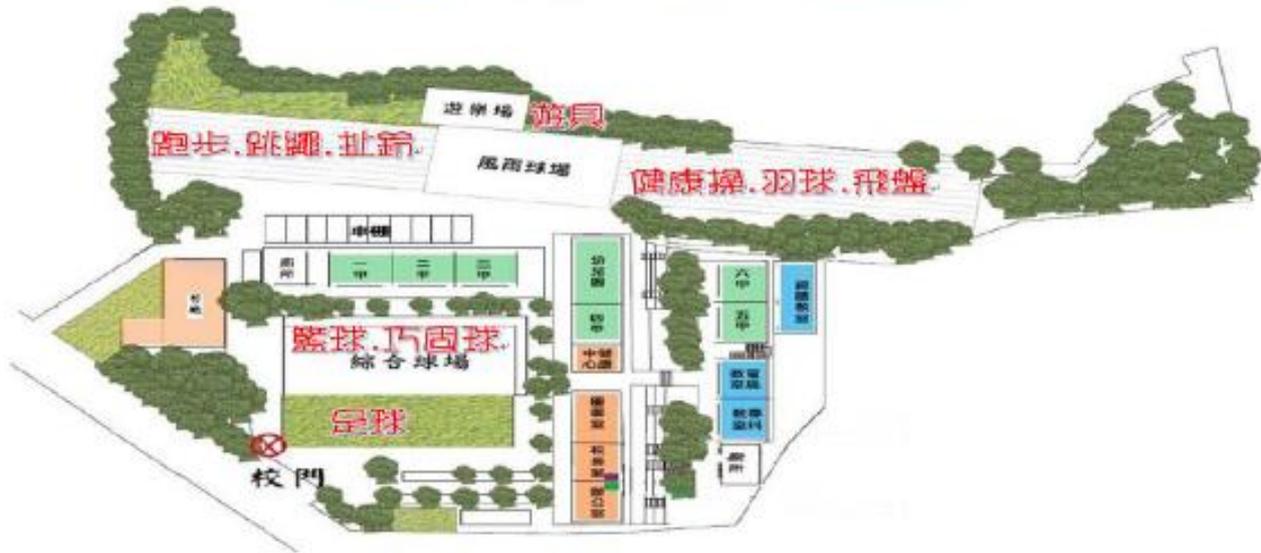
計畫職稱	姓名	本校職稱	工作內容
計畫主持人	徐●賢	校長	研擬並主持計畫，督導計畫執行。
協同主持人	賴●甄	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
協同主持人	葉●山	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
顧問	吳●龍	家長代表	協助健康促進活動之推展及整合社區人力協助健康服務。
執行人員	彭●芬	教務組長	推動健康課程教案設計並融入各領域教學
執行人員	黃●評	學務組長 輔導老師	1. 辦理教師健康促進相關知能研習。 2. 規劃相關健康活動與競賽。 3. 社區及學校資源之協調及聯繫
執行人員	楊●如	護理師	1. 健康狀況及需求評估，策劃 SH150 方案推動計畫，協調各項執行及達成預期指標或進度。 2. 活動策略設計及效果評價。

			3. 計畫對內、對外之聯絡窗口。
執行人員	陳●仙 林●熹 郭●菲 王●文 何●璋 賴●嘉	各班導師	班級各領域之教學融入課程，協助計畫執行與回饋。
執行人員	洪●謙 李●芬	幼兒園主任 幼兒園教保員	幼兒園各領域之教學融入課程，協助計畫執行與回饋。
參與人員	張●瑄	學生代表	協助辦理學生參與健康促進等相關活動。

二、規劃校內運動時間與項目及場地

時間	星期 節次	一	二	三	四	五	六
07:30-07:50		環境清潔	環境清潔	環境清潔	環境清潔	環境清潔	
07:50-08:30							
08:30-09:10	1						
09:10-09:25		跑步、跳繩	跑步、跳繩	跑步、跳繩	跑步、跳繩	跑步、跳繩	社鈴 社團
09:25-10:05	2						
10:05-10:25		跑步、跳繩	樂活-跳繩	樂樂動動車	跑步、跳繩	臺南創意健康操	
10:25-11:05	3						
11:05-11:20		教室淨空	教室淨空	教室淨空	教室淨空	教室淨空	
11:20-12:00	4						
12:00-13:30	中午休息及午餐時間						
13:30-14:10	5						
14:10-14:25		教室淨空	教室淨空	教室淨空	教室淨空	教室淨空	
14:25-15:05	6						
15:05-15:20		教室淨空	教室淨空	教室淨空	教室淨空	教室淨空	
15:20-16:00	7						
16:05-16:45	8			巧圓球 社團			
16:50-17:30	9			巧圓球 社團			

新山國小校園運動地圖 推動 SH150 戶外運動



- (一) 晨間活動(打掃)時間：每星期一~五 7：30~7：50。
- (二) 下課(課間)時間：
 - 1. 每星期一~星期五 09:10-09:25、10:05-10:25 全校學生課間活動時間。
 - 2. 鼓勵課間時間教室淨空，進行戶外活動。
- (三) 適合本校各年級晨間活動與課間運動體育項目：
 - 1. 跑步、跳繩。
 - 2. 足球、籃球、羽球。
 - 3. 創意健康操、我的餐盤操。
 - 4. 巧固球、扯鈴。
 - 5. 飛盤。
- (四) 實施內容
 - 1. 全校學生課間活動時間(09：10-09：25、10：05-10：25)，以慢跑或快走方式繞操場，一~三年級跑2圈走2圈，四~六年級跑4圈走2圈（視各班學生體能狀況漸進式增加運動圈數），每週二10：05-10：25樂活跳繩、每週三樂樂動動班、每週四我的餐盤操、每週五創意健康操，其餘全校運動時間，都完成後各班帶開，在操場進行班級性運動（跳繩、球類運動等）。

2. **各班利用課間或班級自主時間**，以彈性多元方式，帶領學童進行體能運動（如：**慢跑、快走、跳繩、飛盤、球類運動**等），建議班級每週至少運動三次以上（體育課除外），**每天運動時間累計30-60分鐘**。
3. **配發各班級球具**，如**足球、籃球及羽毛球**，鼓勵學童下課教室淨空戶外運動。
4. 請體育科任教師進行跳繩練習，建議以跳繩作為體育課前之暖身活動，進而培養學生跳繩之能力。
5. 運動流程
 - (1) 伸展暖身操（3分鐘）。
 - (2) 運動時間（10-12分鐘）：慢跑、快走、跳繩、球類運動。
 - (3) 收操時間（2分鐘）：慢走一圈操場、大腿伸展、小腿伸展。
6. 鼓勵學生進行中低強度之運動，於上學期第一次評量後進行班際跳繩運動競賽、下學期第一次評量後進行多樣化班際運動競賽。

捌、預期成效

- 一、強化基本體能，以發展技術性的運動技能。
- 二、不間斷的持續運動，培養良好的運動習慣。
- 三、透過課間運動活化腦力，有助於其他學科的學習。

玖、獎勵

- 一、**「運動卓越班級」獎項**：每週**全班學生一起運動每天達30分鐘以上**，由班級體育股長至健康中心登記，累計最多班級，**每月由校長頒發「運動卓越班」錦旗**，且該班級學生加蓋**「品德之星」點數 5 點**。
- 二、**個人獎項**：各班學生自主登記跑步圈數及跳繩次數，由健康中心統一彙整統計，學期末依各班登記次數累計，達標者加蓋**「品德之星」點數 10 點**，跑步及跳繩各班級第一名，加獲得精美禮品。

拾、本計畫經校長核可後實施，修正亦同。

承辦人：

護理師 **楊燕如**

學務組長：

教師兼 **黃詩評**
學務組長

教導主任：

副校長代理 **賴怡甄**
教導主任

校長：

新山國小 **徐至賢**
校長

臺南市 112 學年度新山國小 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	師生 SH150			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 學年度	參加人數	40	0	17
簡述活動內容	優化 SH150 方案推動計畫，獎勵制度「運動卓越班」，持續每日運動 30 分鐘以上。全校學生課間跑步、跳繩運動時間(09：10-09：25、10：05-10：25)，每週二 10：05-10：25 樂活跳繩、每週三樂樂動動班、每週四我的餐盤操、每週五創意健康操。教職員進行每日 8000 步健走社團競賽			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表)				
				
				
師生每日跑走				



師生每日跳繩



每週三課間樂樂動動



每週四課間我的餐盤操



每週五課間臺南市創意健康操活動



班班有球箱便於課間活動



打羽毛球



踢足球



打排球



打棒球



課間師長與學生一同打籃球



玩呼拉圈、呼拉圈跳格子



玩遊樂器材



呼朋引伴角落木頭人遊戲

四、體格缺點學生追蹤矯治

臺南市柳營區新山國小 112 學年體位不良照護實施計畫

一、依據:本校健康促進學校實施計畫辦理。

二、目的:

- (一)指導學生正確的營養知識及飲食習慣，以有效控制體重。
- (二)指導學生認識運動的重要性與方法，並建立規律運動。
- (三)指導體重過輕者以均衡飲食及運動方式維持理想體重，了解正確體位觀念。
- (四)指導體重過重者及超重者以均衡飲食及運動方式進行減重，並了解正確體位觀念，學會對體重之自我監測管理，維持理想體重。
- (五)親師合作協助學生從事行為改變，培養「均衡飲食，規律運動」之習慣，以達維持理想體重。

三、主辦單位:學務組

四、實施對象:以體重過輕、過重及超重之學童為對象，從事維持理想體重的教育宣導及相關運動指導。

五、實施內容:

- (一)每學期學生身高體重測量後，每位學生皆發給個人身高、體重通知單，含身高、體重、理想體重數值及體位判讀，並用螢光筆註體位不良者。
- (二)將體位過輕、過重與超重之學生依其體位判定個別發給衛教指導單，供家長參閱與配合。
- (三)成立樂樂動動班為全校體位不良學童，辦理健康飲食衛教與規律運動。
- (四)樂樂動動班成員每週量身高體重，隨時注意體位變化。
- (五)推動 SH150 方案，課間教室淨空，鼓勵學生戶外活動。
- (六)全校推行健康照護手冊，健康飲食、規律運動、身高體重紀錄、85110 紀錄、跑步跳繩紀錄及獎勵辦法。
- (七)與營養師配合，控制油炸食品每週供應次數低於兩次，每日皆有蔬菜。
- (八)校園佈告欄、學校網頁、LINE 社群公告張貼健康飲食及運動訊息。

六、實施效益:

- (一)樂樂動動班體位適中率提高 0.5%。
- (二)認識六大食物及其營養素，重視體重不良問題，進而改變生活飲食行為。
- (三)協助學生規律運動，配合現有課程與活動，提醒學生落實於生活中。

七、本計畫呈奉校長核可後實施，修正亦同。

承辦人:

護理師楊燕如

學務組長:

教師黃詩評
學務組長黃詩評

教導主任:

教師兼代理
教導主任賴怡甄

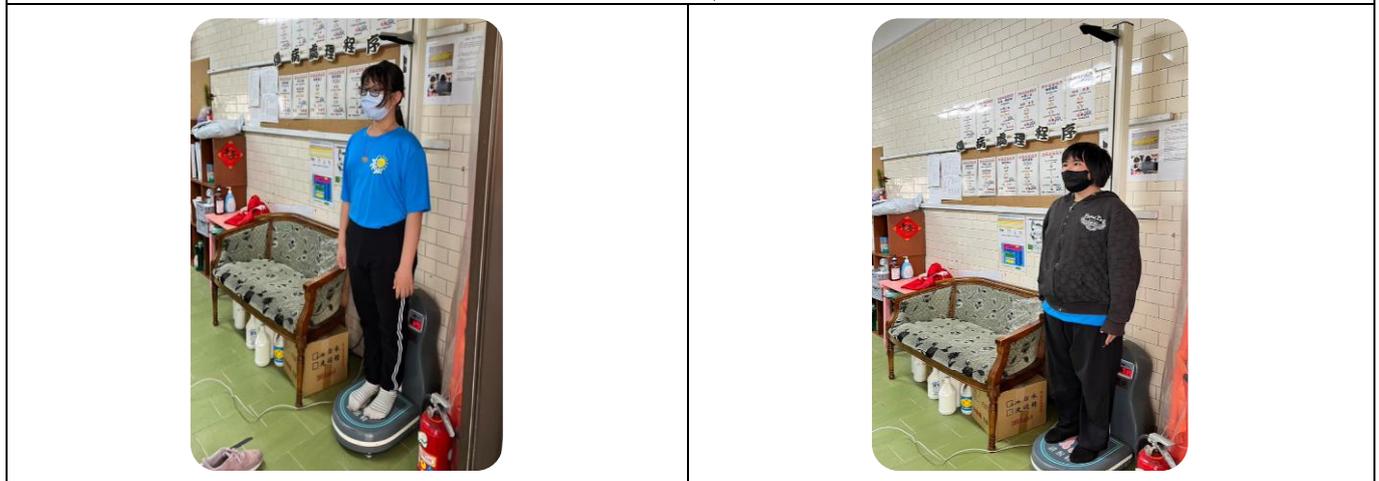
校長:

新山國小徐至賢
校長徐至賢

臺南市 112 學年度新山國小 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	樂樂動動班			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112.9.6-113.6.12	參加人數	30	0	3
簡述活動內容	健康飲食宣導、每週測量體重、每天第一二節下課運動，達 30 分鐘以上、以趣味運動及競賽辦理樂樂動動班，讓學生樂於運動			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表)



每學期學童測量身高體重，針對體位不良學生每週測量身高、體重、計算 BMI

新山國小112學年上學期體位不良學童體重紀錄表

班級	學生	身高	體重	建議體重	BMI	體位判讀	9/21		9/28		10/5		10/12		10/19		10/26		11/2		
							身高	BMI	身高												
一	張筠	121.2	19.3	19.4	13.1	體重過輕	121.2	13.1	121.2	12.8	121.2	12.8	121.2	13.1	121.2	13.1	121.2	13.1	121.2	13.1	13.1
二	李煊	121.5	18.3	20.4	12.4	體重過輕	121.5	12.4	121.5	12.1	121.5	11.8	121.5	12.5	121.5	12.4	121.5	12.4	121.5	12.3	12.3
三	曾蓀	129.8	22.1	23.9	13.1	體重過輕	129.8	13.1	129.8	13.4	129.8	13.4	129.8	13.6	129.8	13.2	129.8	12.9	129.8	13.1	13.1
三	李珮	121.9	20	21	13.5	體重過輕	121.9	13.5	121.9	13.5	121.9	13.5	121.9	13.9	121.9	14.1	121.9	14.1	121.9	14.1	14.1
三	吳綺	138.7	26.3	26.9	13.7	體重過輕	138.7	13.7	138.7	13.7	138.7	13.7	138.7	13.8	138.7	13.6	138.7	13.6	138.7	13.6	13.6
三	張晴	124.4	18.4	21.4	11.9	體重過輕	124.4	11.9	124.4	11.9	124.4	11.9	124.4	11.9	124.4	11.9	124.4	11.9	124.4	11.9	11.9
四	劉岑	143.6	28.9	29.1	14	體重過輕	143.6	13.9	143.6	13.5	143.6	13.3	143.6	14	143.6	14	143.6	14.1	143.6	13.9	13.9
二	粘睿	131.1	33	32.5	19.2	體重過重	131.1	19.2	131.1	19.1	131.1	18.7	131.1	19.3	131.1	19.4	131.1	19.5	131.1	19.8	19.8
二	楊恩	129.5	35.3	31.7	21	體重過重	129.5	21	129.5	21.4	129.5	21.4	129.5	21.8	129.5	21.7	129.5	21.6	129.5	21.6	21.6
二	沈軒	125.8	39.9	28.3	25.2	體重過重	125.8	25.5	125.8	25.9	125.8	24.9	125.8	25.8	125.8	26	125.8	25.8	125.8	26	26
三	李蕺	128.4	33.7	31.7	20.4	體重過重	128.4	20.4	128.4	21.4	128.4	21.8	128.4	21.9	128.4	21.6	128.4	21.6	128.4	20.9	20.9
三	張崑	136.7	38.9	34.2	20.8	體重過重	136.7	20.7	136.7	21	136.7	21	136.7	21.5	136.7	21	136.7	21	136.7	20.1	20.1
四	楊函	134.3	37.2	34.6	20.6	體重過重	134.3	20.9	134.3	20.6	134.3	20.6	134.3	20.9	134.3	20.8	134.3	20.8	134.3	20.7	20.7
五	楊昱	143.1	58.9	42.2	28.8	體重過重	143.1	27.8	143.1	27.8	143.1	28.2	143.1	28.7	143.1	28.8	143.1	28.8	143.1	29.6	29.6
五	李杰	141.9	41.7	40.7	20.7	體重過重	141.9	21.2	141.9	21.3	141.9	21.1	141.9	21.2	141.9	21.2	141.9	21.2	141.9	21.2	21.2
五	賴安	151.3	61.6	45.6	26.9	體重過重	151.3	26.9	151.3	26.9	151.3	26.8	151.3	27.2	151.3	26.6	151.3	26.6	151.3	26.9	26.9
五	張捷	145.8	48.2	42.5	22.7	體重過重	145.8	23.4	145.8	23.1	145.8	23.1	145.8	23.1	145.8	23.3	145.8	23.3	145.8	23.1	23.1
六	林鋒	157.3	65.9	51.7	26.6	體重過重	157.3	26.6	157.3	26.4	157.3	26.6	157.3	26.6	157.3	26.6	157.3	26.6	157.3	26.6	26.6
六	吳鋒	141.8	59.3	42	29.5	體重過重	141.8	29.5	141.8	29	141.8	28.8	141.8	28.8	141.8	29.2	141.8	29.2	141.8	29.3	29.3
六	沈晨	158.2	67.3	52.1	26.9	體重過重	158.2	26.9	158.2	27	158.2	26.4	158.2	26.4	158.2	27.4	158.2	27.4	158.2	26.9	26.9
六	鄭彤	153.1	59.3	47.8	25.3	體重過重	153.1	24.9	153.1	24.9	153.1	25.9	153.1	25.9	153.1	25.8	153.1	25.8	153.1	26.4	26.4
六	張貴	155.5	70.5	49.3	29.2	體重過重	155.5	29.2	155.5	29.3	155.5	28.6	155.5	28.6	155.5	29.2	155.5	29.2	155.5	29.1	29.1
六	周亞	155.9	79.5	49.6	32.7	體重過重	155.9	22.9	155.9	32.8	155.9	32.8	155.9	32.8	155.9	32.6	155.9	32.6	155.9	32.6	32.6

新山國小112學年上學期體位不良學童體重記錄表

班級	學生	11/9		11/16		11/23		11/30		12/7		12/14		12/21		12/28		1/4		學童 體重 紀錄
		身高 體重	BMI																	
一	張筠	121.5 19.3	13.1	122.4 19.3	13	122.4 19.3	12.9	122.4 19.5	13	122.4 19.5	13	122.4 19.6	13.1	122.4 20	13.3	122.4 20.1	13.7	122.4 20.5	13.7	適中
二	李道	122.6 18.2	12.1	122.6 18.2	12.1	122.6 17.5	11.6	121.8 17.5	11.6	121.8 17.5	12.1	121.8 17.6	11.8	121.8 18.6	12.4	121.8 18.2	12	121.8 18.3	12.1	適中
三	曾蕙	130.5 22.2	13	130.5 22.2	13	130.5 23	13.4	130.5 23	13.4	130.5 23	13.5	130.5 23	13.5	131	23.2	13.5	131	23.7	13.8	適中
三	李佩	122.5 21	14	122.5 21	14	122.5 21.5	14.2	122.5 21.5	14.2	122.5 21.5	14.2	122.5 21.5	14.1	122.5 22	14.4	122.5 22	14.4	122.5 22	14.4	適中
三	吳綺	139.9 25.2	17.4	139.9 25.2	17.4	139.9 26.5	17.8	139.9 26.5	17.8	139.9 26.5	17.8	139.9 26.7	17.8	140.7 27.1	17.7	140.7 27.4	17.8	140.7 27.4	17.8	適中
三	張晴																			
四	劉岑	144.7 29.6	13.7	144.7 29.6	13.7	144.7 29.6	13.8	144.7 29.6	13.9	144.7 29.5	14	144.7 29.5	14.1	146.3 30	14.2	146.3 30.1	14.6	146.3 32.5	15.0	適中
二	粘睿	131.9 21.1	19.7	131.9 21.1	19.7	131.9 21.5	20.1	131.9 21.5	20	131.9 21.5	19.9	131.9 21.5	19.9	132.5 21.6	19.5	132.5 21.6	19.2	132.5 21.6	19.7	適中
二	楊恩	130 21.4	21.5	130 21.4	21.5	130 21.4	21.5	130 21.4	22.2	130 21.4	22.2	130 21.4	22.2	130 21.4	22	130 21.4	22.4	130 21.4	21.8	適中
二	沈軒	126.5 22	26.2	126.5 22	26.2	126.5 22	26	126.5 22	26	126.5 22	26.4	126.5 22	26.1	126.5 22	25.7	126.5 22	26.3	126.5 22	25.6	適中
三	李蕙	129.6 25.9	21	129.6 25.9	21	129.6 25.9	21.6	129.6 25.9	21.6	129.6 25.9	21.5	129.6 25.9	21.7	129.6 25.9	21.7	129.6 25.9	21.9	129.6 25.9	21.5	適中
三	張崑	138.8 29.5	20.6	138.8 29.5	20.9	138.8 29.5	20.9	138.8 29.5	20.7	138.8 29.5	21.1	138.8 29.5	20.7	138.8 29.5	20.7	138.8 29.5	21	138.8 29.5	20.6	適中
四	楊函	136.4 28.8	20.9	136.4 28.8	20.9	136.4 28.8	20.9	136.4 28.8	20.7	136.4 28.8	21.2	136.4 28.8	21.1	136.4 28.8	21.2	136.4 28.8	20.8	136.4 28.8	20.2	適中
五	楊昱	148.8 40.1	28.9	148.8 40.1	28.9	148.8 40.1	29.7	148.8 40.1	30	148.8 40.1	29.8	148.8 40.1	30	148.8 40.1	29.8	148.8 40.1	30	148.8 40.1	30	適中
五	李杰	141.9 45	22.3	141.9 45	22.3	141.9 45	22.3	141.9 45	22.1	141.9 45	22.6	141.9 45	22.3	141.9 45	22.3	141.9 45	22.2	141.9 45	22.2	適中
五	賴安	151.9 61.5	26.7	151.9 61.5	26.7	151.9 61.5	26.7	151.9 61.5	27.3	151.9 61.5	27.2	151.9 61.5	27.1	151.9 61.5	27.2	151.9 61.5	27.4	151.9 61.5	27.4	適中
五	張捷	149.7 57.7	23.8	149.7 57.7	23.8	149.7 57.7	23.8	149.7 57.7	23.1	149.7 57.7	23.1	149.7 57.7	23.1	149.7 57.7	23.7	149.7 57.7	23.3	149.7 57.7	22.6	適中
六	林鋒	152.9 48.9	21.2	152.9 48.9	21.2	152.9 48.9	21.2	152.9 48.9	21.2	152.9 48.9	21.4	適中								
六	吳鋒	148.9 48.5	29.5	148.9 48.5	29.5	148.9 48.5	29.5	148.9 48.5	29.6	148.9 48.5	29.6	148.9 48.5	29.5	148.9 48.5	29.7	148.9 48.5	29.7	148.9 48.5	29.7	適中
六	沈晨	158.6 48.6	27.3	158.6 48.6	27.3	158.6 48.6	27.5	158.6 48.6	27.4	158.6 48.6	27.4	158.6 48.6	27.3	158.6 48.6	27.5	158.6 48.6	27.5	158.6 48.6	27.5	適中
六	鄭彤	155.6 44.4	26.4	155.6 44.4	26.4	155.6 44.4	26.4	155.6 44.4	26.8	155.6 44.4	26.9	155.6 44.4	27.1	155.6 44.4	26.8	155.6 44.4	27	155.6 44.4	26.8	適中
六	張貴	156.2 47.6	28.9	156.2 47.6	28.9	156.2 47.6	29.3	156.2 47.6	29.4	156.2 47.6	29.4	156.2 47.6	29.4	156.2 47.6	29.4	156.2 47.6	29.5	156.2 47.6	29.9	適中
六	周亞	157.9 48.7	32.4	157.9 48.7	32.4	157.9 48.7	32.4	157.9 48.7	32.5	157.9 48.7	32.5	157.9 48.7	32.5	157.9 48.7	32.4	157.9 48.7	32.4	157.9 48.7	32.1	適中

每週追蹤身高、體重、BMI



健康飲食指導



體適能活動



辦理樂動班-體位不良及全校學生皆可參加



心 佈 欄

112 學年
三好健康大使

二年甲班 黃士倫
 三年甲班 鄭楷豪、黃郁鑫
 四年甲班 粘奕翔、李峰穎、鄭淘傑
 五年甲班 張宏顯
 六年甲班 李原豪、張騰昊、郭廷緯

運動公平卓越班
 本月榮獲獲各班冠軍
三甲

樂樂動動積分賽 II

隊伍	彩球隊	足球隊
我的餐盤計分	14分	8分
我的餐盤總分	10分	8分

計對5分鐘，正確將中班的餐盤六個自動配對者【得一戶】

樂樂動動積分賽
 彩球隊 194 10x 11x
 足球隊 95 2x
 我的餐盤計分 14分 22分
 我的餐盤總分 正正 10 正F
 我的餐盤總分 10分 8分
 $24 \div 10 = 2.4 \text{分}$ $30 \div 11 = 2.7 \text{分}$

邀請全校學生參加樂樂動動積分賽



樂樂動動班競賽頒獎



樂樂動動班期末心得分享戳戳樂

樂樂動動班心得記錄

瑄

1.參加樂樂動動班的感想?
可以減肥保持身材
體驗到棉梯和彈力繩
有益身心

2.在樂樂動動班你學習到了什麼?
怎麼使用棉梯、彈力繩
使用棉梯的招式
拉彈力繩可以訓練手的力量
使用棉梯可以訓練小腿肌

3.你有使用運動器材箱裡的器具嗎?
有
使用運動器材箱球具後的感受?
很方便就可以拿到想使用的器材
每一樣器材都很好玩

張

1.參加樂樂動動班的感想?
運動的時候可以跟朋友開心的運動

2.在樂樂動動班你學習到了什麼?
學習到怎麼用一些運動用具,運動是一件開心的事

3.你有使用運動器材箱裡的器具嗎?
有
使用運動器材箱球具後的感受?
很方便取得球具更樂於去運動

樂樂動動班心得記錄

樂樂動動班心得記錄

臺南市 112 學年度新山國小 健康促進相關活動成果表

活動名稱	個案管理			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112.9.1-113.6.30	參加人數	22	0	1
簡述活動內容	健康飲食指導、結合醫療資源追蹤管理			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表)

<p style="text-align: center;">身高體重視力測量結果通知單</p> <p>依據教育部健康指標：視力篩檢視力任一眼低於 0.9 者為視力不良，應通知家長帶往眼科複查</p> <p>親愛的家長：貴子女 三年甲班7號李宜珮</p> <p>身高體重檢查結果為：體重過輕 身高:121.9公分 體重:20.0公斤 建議體重21公斤</p> <p>視力檢查結果為：視力篩檢無異常 裸視右:0.9 裸視左:0.9</p> <p>依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女有體位過輕傾向，需要您的關心。為了易憶易記，以 85210 做宣導，請您共同檢視、鼓勵孩子做到下列事項：</p> <p><input type="checkbox"/> 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。</p> <p>8: <input type="checkbox"/> 天天睡足 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。</p> <p>5: <input type="checkbox"/> 天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。 <input type="checkbox"/> 用水果、牛奶取代點心。</p> <p><input type="checkbox"/> 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及黃豆製品) 約自己一手掌大小的量； <input type="checkbox"/> 天天喝兩杯牛奶。</p> <p>2: <input type="checkbox"/> 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。 <input type="checkbox"/> 在餐桌前專心上餐。</p> <p>1: <input type="checkbox"/> 一週累積 210 分鐘的戶外運動(天天運動 30 分鐘)。</p> <p>0: <input type="checkbox"/> 天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。</p> <p><input type="checkbox"/> 必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。</p> <p>更多的訊息請上網「學生健康體位網」https://pace.cybers.tw/index2.htm</p> <p>視力保健建議及注意事項：</p> <p>一、近視是疾病，一旦近視就終生近視，若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。</p> <p>二、近視如未加以控制，容易高度近視 (度數>500 度)，而高度近視易產生早发性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。</p> <p>三、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視，近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘，3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。</p> <p>四、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。</p> <p style="text-align: right;">新山國小 健康中心敬啟 2023年9月08日</p>	<p style="text-align: center;">身高體重視力測量結果通知單</p> <p>依教育部健康指標：視力篩檢視力任一眼低於 0.9 者為視力不良，應通知家長帶往眼科複查</p> <p>親愛的家長：貴子女 二年甲班10號沈宜軒</p> <p>身高體重檢查結果為：體重超重 身高:125.8公分 體重:39.9公斤 建議體重28.3公斤</p> <p>視力檢查結果為：視力不良 裸視右:0.6 裸視左:0.9</p> <p>依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了易憶易記，以 85210 做宣導，請您一同協助孩子檢視、做到下列事項：</p> <p><input type="checkbox"/> 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。</p> <p>8: <input type="checkbox"/> 天天睡足 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。</p> <p>5: <input type="checkbox"/> 天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。 <input type="checkbox"/> 避免吃零食宵夜。</p> <p><input type="checkbox"/> 用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。 <input type="checkbox"/> 定時吃多樣、天然無加工食品，八分飽就好。</p> <p>2: <input type="checkbox"/> 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。 <input type="checkbox"/> 在餐桌前專心上餐。 <input type="checkbox"/> 細嚼慢嚥。</p> <p>1: <input type="checkbox"/> 一天累積 60 分鐘以上的運動。 <input type="checkbox"/> 下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。 <input type="checkbox"/> 飯後散步。</p> <p>0: <input type="checkbox"/> 天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。 <input type="checkbox"/> 不喝含糖飲料。</p> <p><input type="checkbox"/> 必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。</p> <p>更多的訊息請上網「學生健康體位網」https://pace.cybers.tw/index2.htm</p> <p>視力保健建議及注意事項：</p> <p>一、近視是疾病，一旦近視就終生近視，若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。</p> <p>二、近視如未加以控制，容易高度近視 (度數>500 度)，而高度近視易產生早发性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。</p> <p>三、當接到本通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。</p> <p>四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視，近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘，3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。</p> <p>五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。</p> <p style="text-align: right;">新山國小 健康中心敬啟 2023年9月08日</p>		
<p style="text-align: center;">家長通知單回條</p> <p>家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能以及視力狀況能夠獲得改善，越來越健康。</p> <p>貴子女 三年甲班7號李宜珮</p> <p>家長簽章： 112年 9 月 11 日</p> <p>家長聯絡事項：</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">請於11209/13前繳交回條。</p>	<p style="text-align: center;">身高體重視力健康檢查複檢與矯治回條</p> <p>貴子女 二年甲班10號沈宜軒，醫師檢查結果：</p> <p>目前有使用輔具<input type="checkbox"/>眼鏡<input type="checkbox"/>隱形眼鏡<input type="checkbox"/>角膜型型 → 戴鏡視力 右：_____ 左：_____</p> <p>未使用上述輔具時(角膜型型不填)：裸視視力 右：_____ 左：_____</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>若有異常，請打勾(可複選)</p> <p>1. <input type="checkbox"/> 弱視 (<input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼)</p> <p>2. <input type="checkbox"/> 屈光不正</p> <p>散瞳：<input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否</p> <p>度數：</p> <p>(請務必填寫下列屈光度，若角膜型型請填原始度數)</p> <p>(1) <input type="checkbox"/> 近視 右：_____度 左：_____度</p> <p>(2) <input type="checkbox"/> 遠視 右：170度 左：_____度</p> <p>(3) <input type="checkbox"/> 散光(負值) 右：-24度 左：175度</p> <p>3、其他異常(請註明) _____</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>醫師建議處理</p> <p>1. <input type="checkbox"/> 長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)</p> <p>2. <input type="checkbox"/> 短效散瞳劑</p> <p>3. <input type="checkbox"/> 其他藥物 不適用</p> <p>4. <input type="checkbox"/> 配鏡矯治</p> <p>5. <input type="checkbox"/> 更換鏡片</p> <p>6. <input type="checkbox"/> 遮眼治療</p> <p>7. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡 (□軟式□硬式)</p> <p>8. <input type="checkbox"/> 角膜型型片</p> <p>9. <input checked="" type="checkbox"/> 視力保健衛教</p> <p>10. <input type="checkbox"/> 其他</p> <p>11. <input type="checkbox"/> 定期檢查(建議回診：_____年 月 日)</p> </td> </tr> </table> <p>眼科醫師與學校聯絡事項： 醫療機構名稱： 眼科醫師簽章： 檢查日期 年 月 日</p> <p>家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能以及視力狀況能夠獲得改善，越來越健康。</p> <p>家長聯絡事項：112/9/28 家長簽章：</p>	<p>若有異常，請打勾(可複選)</p> <p>1. <input type="checkbox"/> 弱視 (<input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼)</p> <p>2. <input type="checkbox"/> 屈光不正</p> <p>散瞳：<input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否</p> <p>度數：</p> <p>(請務必填寫下列屈光度，若角膜型型請填原始度數)</p> <p>(1) <input type="checkbox"/> 近視 右：_____度 左：_____度</p> <p>(2) <input type="checkbox"/> 遠視 右：170度 左：_____度</p> <p>(3) <input type="checkbox"/> 散光(負值) 右：-24度 左：175度</p> <p>3、其他異常(請註明) _____</p>	<p>醫師建議處理</p> <p>1. <input type="checkbox"/> 長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)</p> <p>2. <input type="checkbox"/> 短效散瞳劑</p> <p>3. <input type="checkbox"/> 其他藥物 不適用</p> <p>4. <input type="checkbox"/> 配鏡矯治</p> <p>5. <input type="checkbox"/> 更換鏡片</p> <p>6. <input type="checkbox"/> 遮眼治療</p> <p>7. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡 (□軟式□硬式)</p> <p>8. <input type="checkbox"/> 角膜型型片</p> <p>9. <input checked="" type="checkbox"/> 視力保健衛教</p> <p>10. <input type="checkbox"/> 其他</p> <p>11. <input type="checkbox"/> 定期檢查(建議回診：_____年 月 日)</p>
<p>若有異常，請打勾(可複選)</p> <p>1. <input type="checkbox"/> 弱視 (<input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼)</p> <p>2. <input type="checkbox"/> 屈光不正</p> <p>散瞳：<input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否</p> <p>度數：</p> <p>(請務必填寫下列屈光度，若角膜型型請填原始度數)</p> <p>(1) <input type="checkbox"/> 近視 右：_____度 左：_____度</p> <p>(2) <input type="checkbox"/> 遠視 右：170度 左：_____度</p> <p>(3) <input type="checkbox"/> 散光(負值) 右：-24度 左：175度</p> <p>3、其他異常(請註明) _____</p>	<p>醫師建議處理</p> <p>1. <input type="checkbox"/> 長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)</p> <p>2. <input type="checkbox"/> 短效散瞳劑</p> <p>3. <input type="checkbox"/> 其他藥物 不適用</p> <p>4. <input type="checkbox"/> 配鏡矯治</p> <p>5. <input type="checkbox"/> 更換鏡片</p> <p>6. <input type="checkbox"/> 遮眼治療</p> <p>7. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡 (□軟式□硬式)</p> <p>8. <input type="checkbox"/> 角膜型型片</p> <p>9. <input checked="" type="checkbox"/> 視力保健衛教</p> <p>10. <input type="checkbox"/> 其他</p> <p>11. <input type="checkbox"/> 定期檢查(建議回診：_____年 月 日)</p>		
<p>針對體位過輕學生將其測量結果及建議體重通知家長，提供相關的營養衛教</p>	<p>對體位過重及超重學生將測量結果及建議體重通知家長，提供相關的營養衛教</p>		

表1

新山國小疑似代謝症候群評估問卷

親愛的家長，您好：

「代謝症候群」是一些疾病危險因子聚集的現象，會增加成人罹患心血管疾病及第2型糖尿病的風險。依據台灣兒科醫學會針對兒童及青少年代謝症候群建議年齡8至18歲，若符合下表中心臟與其他四項異常中之二項即稱為代謝症候群。

貴子弟本學期檢測資料如下，經評估有疑似高風險之狀況，為協助學童做更進一步的健康管理，下述資料敬請 家長配合協助填寫相關問題，如填寫問卷有疑問，請電洽健康中心護理師電話：6231140分機52，讓孩子們更健康快樂的成長 是我們共同的期望！本問卷會注意保護學生的資料 請家長放心填寫！請於星期三前交至導師收，謝謝您的協助！

肥胖	高血壓	三酸甘油酯過高	高密度脂蛋白過低	高血糖
<input checked="" type="checkbox"/> BMI >該年齡與性別群組的第95百分位	<input type="checkbox"/> 收縮壓 ≥ 130 mmHg或舒張壓 ≥ 85 mmHg	<input type="checkbox"/> ≥ 150 mg/dL	<input type="checkbox"/> 男性 < 40 mg/dL、 <input type="checkbox"/> 女性 < 50 mg/dL	<input type="checkbox"/> 空腹血糖值 ≥ 100 mg/dL

新山國民小學 敬上

新山國小疑似代謝症候群評估問卷 填表日期：111年12月8日

學生姓名：張貴 班級：五年甲班 座號：00 性別：男/女

一、家族史(家人是否有下列疾病史)

1. 高血壓：無 有，對象：父 母 其他，請填寫
2. 心血管疾病(中風 心臟病)：無 有，對象：父 母 其他，請填寫
3. 糖尿病：無 有，對象：父 母 其他，請填寫 祖父
4. 高血脂：無 有，對象：父 母 其他，請填寫
5. 代謝症候群：無 有，對象：父 母 其他，請填寫

二、學童目前的生活習慣(麻煩請打✓，可複選)：備註：常吃或常喝是指一週二次以上

- 每天睡滿8小時
- 每天吃三份蔬菜兩份水果 (1碗半煮熟蔬菜+2個拳頭大水果)
- 每天觀看四電(手機、平板、電腦、電視) 螢幕少於兩小時
- 每天閱讀1小時(運動30分、活動30分)
- 每天喝足白開水(1500cc)
- 每天睡前30分不吃宵夜
- 常喝含糖飲料
- 常吃油炸食物(如炸雞塊、薯條)
- 在正餐前常吃零食點心
- 不吃早餐
- 每天青菜量少於3份(1碗半煮熟蔬菜)
- 每天觀看四電(手機、平板、電腦、電視) 螢幕超過一小時

填表人：林璇 與學童關係：父 母 其他

資料來源：衛生福利部國民健康署【校園主要慢性病防治個案管理照護手冊】

新山國小校園健康促進-健康體位活動

(一)基本資料：

班級：111年甲班 姓名：張貴 性別：女
我的身高：157公分 體重：69.9公斤 身體質量指數 BMI：29.4

1. 我每天有睡足8小時：有 無
2. 我每天有攝食3蔬2果：有 無
3. 我有每天運動30分鐘，一週大於150分鐘：有 無
4. 我每天電視電腦使用小於1小時：有 無
5. 我每個月至少測量一次體重：有 無

(二) 我的飲食日記：請記錄你(妳)一週的飲食內容!!

範例	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
早餐	三明治 豆漿	三明治 果汁	煎餃 牛奶	土司 果汁	土司 牛奶	麵包 牛奶	麥片 牛奶
午餐	週一至週五 學校午餐 假日：炒麵 魚丸湯						便當 便當
晚餐	白飯 滷味 炒麵	白飯 青菜 炒麵	白飯 肉湯 炸醬麵	白飯 炒麵 炒青菜	白飯 炒麵 炒青菜	白飯 豆腐 肉燥	肉燥
水果	香蕉1條	柚子	香蕉	炒青菜			

(三)寫出你(妳)最喜歡的運動：人假日晚餐蔬果攝取不足建議增加蔬菜

完成後請交回健康中心，感謝你(妳)!!

體位過重超重學生運用代謝症候群問卷進行評估

記錄一週飲食內容，以飲食內容給與健康飲食建議

表3 代謝症候群高危險群學生個案管理照護紀錄表

學生姓名：張貴 班級：111年甲班 座號：10
性別：男 女 出生年月日：101年6月25日
家長姓名：林璇 聯絡電話(O) (手機)
主要照顧者：父親 母親 祖父母 其他

一、基本資料記錄

項目	我的目標	目前狀況	紀錄數值			
			第一次	第二次	第三次	第四次
身高	公分	151公分	151.2公分	152.3公分	152.3公分	152.9公分
體重	公斤	63.4公斤	64.1公斤	64.9公斤	66.7公斤	68.9公斤
BMI值		27.7	28	27.8	28.7	29
血壓	mmHg	120/70 mmHg	120/70 mmHg	122/70 mmHg	126/70 mmHg	124/70 mmHg
腰圍	cm	90.2cm	90.6cm	90.7cm	91.5cm	92.5cm

二、就醫紀錄

複檢情況：	<input type="checkbox"/> 未就醫複檢 <input checked="" type="checkbox"/> 已就醫
醫師診斷建議：	每月定期門診追蹤 / 康復小兒科
血液檢查記錄：	<input type="checkbox"/> 未抽血檢查 <input checked="" type="checkbox"/> 有抽血檢查
飯前血糖：	87 mg/dL ; 三酸甘油酯 113 mg/dL ; 膽固醇 104 mg/dL
高密度脂蛋白：	11/18 mg/dL ; 其他：尿酸 2.7 mg/dL
護理指導摘要：	檢視健康議題 蔬菜量不足，由每日3個拳頭大蔬菜量，減少含糖飲食及零食，多喝水 增加戶外運動

項目	我的目標	目前狀況	紀錄數值			
			第一次	第二次	第三次	第四次
身高	155公分	157公分	154公分	154.5公分	154.7公分	155.6公分
體重	65公斤	69公斤	69.9公斤	70.5公斤	69.9公斤	69.6公斤
BMI值	27	29.3	29.4	29.5	29.4	28.5
血壓	120/80 mmHg	120/70 mmHg	122/70 mmHg	126/70 mmHg	124/72 mmHg	122/70 mmHg
腰圍	90 cm	93.5 cm	93.7 cm	94 cm	94 cm	94 cm

二、就醫紀錄

複檢情況：	<input type="checkbox"/> 未就醫複檢 <input checked="" type="checkbox"/> 已就醫
醫師診斷建議：	每3個月門診追蹤抽血檢查
血液檢查記錄：	<input type="checkbox"/> 未抽血檢查 <input checked="" type="checkbox"/> 有抽血檢查
飯前血糖：	mg/dL ; 三酸甘油酯 mg/dL ; 膽固醇 110/14 mg/dL
高密度脂蛋白：	mg/dL ; 其他：尿酸 2.7 mg/dL
護理指導摘要：	檢視85110紀錄表，飲水量未達每日2000ml 由學生討論以先達1500cc為目標改善 增加課間活動

個案管理紀錄

項目	我的目標	目前狀況 112.921	紀錄數值			
			第一次 日期: 10/5	第二次 日期: 11/2	第三次 日期: 12/9	第四次 日期: 1/4
身高	157公分	158公分	156.8公分	156.9公分	156.8公分	159.5公分
體重	68公斤	70.5公斤	70.3公斤	71.6公斤	72.3公斤	74.2公斤
BMI 值	27.5	29.2	28.6	29.1	29.4	29.9
血壓	120/80 mmHg	122/96 mmHg	120/96 mmHg	120/98 mmHg	122/98 mmHg	124/98 mmHg
腰圍	90 cm	95 cm	95 cm	96 cm	96 cm	97 cm

二、就醫紀錄

複檢情況: 未就醫複檢 已就醫

醫師診斷建議: 媽媽表示診所未再電話聯絡至診所追蹤, 請媽媽與診所聯絡

血液檢查記錄: 未抽血檢查 有抽血檢查

飯前血糖: _____ mg/dL; 三酸甘油酯 _____ mg/dL;

高密度脂蛋白: _____ mg/dL; 其他: _____

護理指導摘要: 檢視 8510 記錄表, 蔬菜量不足, 飲水量不足, 班親會時可媽媽討論學生在家飲食狀況, 建議增加蔬菜攝取(晚餐飯後), 避免吃宵夜, 若食可吃燙青菜, 保持每日飲水 1500cc, 增加假日戶外運動

項目	我的目標	目前狀況 113/2/22	紀錄數值			
			第一次 日期: 3/7	第二次 日期: 4/1	第三次 日期:	第四次 日期:
身高	158公分	157.7公分	158.3公分	158.3公分	公分	公分
體重	70公斤	74.3公斤	73.4公斤	74.6公斤	公斤	公斤
BMI 值	28	29.9	29.2	29.7		
血壓	120/80 mmHg	120/98 mmHg	120/80 mmHg	122/98 mmHg	/ mmHg	/ mmHg
腰圍	90 cm	97 cm	97 cm	97 cm	cm	cm

二、就醫紀錄

複檢情況: 未就醫複檢 已就醫

醫師診斷建議: 學生表示媽媽說診所未通話, 則不須再追蹤

血液檢查記錄: 未抽血檢查 有抽血檢查

飯前血糖: _____ mg/dL; 三酸甘油酯 _____ mg/dL;

高密度脂蛋白: _____ mg/dL; 其他: _____

護理指導摘要: 依 8510 記錄表, 飲水量不足, 未達 1500ml, 且屬少飲開水, 建議避免含糖飲料, 可選擇無糖茶或微甜茶

康庭小兒科診所

姓名: 張●貴 性別: 女 年齡: 10 採檢日期: 111/12/18
 尿液 檢驗報告單 病歷編號:

檢驗項目	中文名稱	檢驗結果	參考值	單位
尿液檢查				
PH	尿液酸鹼值	6.5	5.0-8.5	
Glucose	尿糖	(-)	(-)	
Urobilinogen	尿膽色素元	Normal	Normal	mg/dl
Bilirubin	尿膽紅素	(-)	(-)	
Occult Blood	尿液潛血	(-)	(-)	
Ketone Body	尿液酮體	(-)	(-)	
尿沈渣檢查				
RBC	尿液紅血球	2-3	0-3	/HPF
WBC	尿液白血球	0-1	0-5	/HPF
EP Cell	尿液上皮細胞	0-1		/HPF

康庭小兒科診所

姓名: 張●貴 性別: 女 年齡: 10 採檢日期: 112/03/04
 生化 檢驗報告單 病歷編號: 47792

檢驗項目	中文名稱	檢驗結果	參考值	單位
腎臟機能檢查				
Uric Acid	尿酸	7.7	↑ 2.5-6.0	mg/dl

個案管理結合醫療資源追蹤



體位不良學生，進行個案管理，並給予協助與健康飲食指導



體位不良學生測量體重、體脂

體位不良學生測量腰圍



給予主要照顧者飲食指導

五、全校推行健康護照

本校自訂健康護照



學生健康護照

班級:



姓 名:



新山國小健康生活守則

- ★8：天天睡滿8小時，餐後睡前要潔牙
- ★5：天天3份蔬菜2份水果，我的餐盤好健康
- ★2：電視、電腦、電動、手機少於2小時，用眼30休息10
- ★1：天天戶外運動1小時，視界亮眼好體格
- ★0：0含糖飲料，天天喝足白開水
- ★樂動、樂活、樂食、樂眠，健康快樂你最行
- ★結伴戲水不逞強，安全水域有保障
- ★玩耍嬉戲要當心，安全守則常在心
- ★防疫勤洗手，生病不上學
- ★反菸拒檳，友善校園



1



我的身體質量指數BMI

○過輕 ○適中 ○過重 ○超重



$$BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

7-12歲的BMI對照表

年齡	男				女			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
7	BMI < 13.8	BMI 介於 13.8-17.9	BMI ≥ 17.9	BMI ≥ 20.3	BMI < 13.4	BMI 介於 13.4-17.7	BMI ≥ 17.7	BMI ≥ 19.6
8	BMI < 14.1	BMI 介於 14.1-19	BMI ≥ 19	BMI ≥ 21.6	BMI < 13.8	BMI 介於 13.8-18.4	BMI ≥ 18.4	BMI ≥ 20.7
9	BMI < 14.3	BMI 介於 14.3-19.5	BMI ≥ 19.5	BMI ≥ 22.3	BMI < 14	BMI 介於 14-19.1	BMI ≥ 19.1	BMI ≥ 21.3
10	BMI < 14.5	BMI 介於 14.5-20	BMI ≥ 20	BMI ≥ 22.7	BMI < 14.3	BMI 介於 14.3-19.7	BMI ≥ 19.7	BMI ≥ 22
11	BMI < 14.8	BMI 介於 14.8-20.7	BMI ≥ 20.7	BMI ≥ 23.2	BMI < 14.7	BMI 介於 14.7-20.5	BMI ≥ 20.5	BMI ≥ 22.7
12	BMI < 15.2	BMI 介於 15.2-21.3	BMI ≥ 21.3	BMI ≥ 23.9	BMI < 15.2	BMI 介於 15.2-21.3	BMI ≥ 21.3	BMI ≥ 23.5

喝水好處

幫助排便

皮膚健康



體重控制

加強抵抗力



2

均衡飲食



均衡飲食好處

維持理想體重

促進生長



提升學習能力

快樂情緒



3

天天運動30分鐘好處

促進新陳代謝



促進心肺功能



減重



降低壓力



含糖飲料、零食的缺點

蛀牙



注意力不集中



肥胖



營養不均衡



4

體重控制



週次	日期	身高	體重	建議體重
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

5

視力



期初		期末	
年	月	日	年
月	日	年	月
日	年	月	日

體適能紀錄

	期初	期末
	年 月 日	年 月 日
800/1600 公尺長跑	分 秒	分 秒
立定跳遠	公分	公分
60秒仰臥起坐	下	下
坐姿體前彎	公分	公分



6

上學期健康生活密碼85210

健康行動	8	5	2	1	0	加總
日期	天天睡滿 8 小時	天天 3 份蔬 菜 2 份水果	電視、電腦、電 動少於 2 小時	天天運動 1 小時	天天喝足白開 水 1500C.C.	分數
以每週來自評，☑達成每項得一分						
舉例	☑達成 1	☐沒達成 0	☑達成 1	☑達成 1	☐沒達成 0	3
3 9/10-9/16	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	☑達成 ☐沒達成	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	
4 9/17-9/23	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	☑達成 ☐沒達成	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	
5 9/24-9/30	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	☑達成 ☐沒達成	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	
6 10/1-10/7	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	☑達成 ☐沒達成	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	
7 10/8-10/14	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	☑達成 ☐沒達成	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	
8 10/15-10/21	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	☑達成 ☐沒達成	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	
9 10/22-10/28	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	☑達成 ☐沒達成	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	
10 10/29-11/4	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	☑達成 ☐沒達成	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	
11 11/5-11/11	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	☑達成 ☐沒達成	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	
12 11/12-11/18	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	☑達成 ☐沒達成	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	
13 11/19-11/25	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	☑達成 ☐沒達成	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	
14 11/26-12/2	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	☑達成 ☐沒達成	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	
15 12/3-12/9	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	☑達成 ☐沒達成	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	
16 12/10-12/16	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	☑達成 ☐沒達成	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	
17 12/17-12/23	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	☑達成 ☐沒達成	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	
18 12/24-12/30	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	☑達成 ☐沒達成	☑達成 ☐沒達成	☐達成 ☑沒達成	
加分類	體位適中者+10分(+) 裸視視力正常者+10分(+)				總分:	

家長給孩子的鼓勵：

班級：_____ 姓名：_____ 家長簽名：_____

7

大跑步、跳繩紀錄

日期	項目	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
3 9/10-9/16	跑步							
	跳繩							
4 9/17-9/23	跑步							
	跳繩							
5 9/24-9/30	跑步							
	跳繩							
6 10/1-10/7	跑步							
	跳繩							
7 10/8-10/14	跑步							
	跳繩							
8 10/15-10/21	跑步							
	跳繩							
9 10/22-10/28	跑步							
	跳繩							
10 10/29-11/4	跑步							
	跳繩							
11 11/5-11/11	跑步							
	跳繩							
12 11/12-11/18	跑步							
	跳繩							
13 11/19-11/25	跑步							
	跳繩							
14 11/26-12/2	跑步							
	跳繩							
15 12/3-12/9	跑步							
	跳繩							
16 12/10-12/16	跑步							
	跳繩							
17 12/17-12/23	跑步							
	跳繩							
18 12/24-12/30	跑步							
	跳繩							
19 12/31-1/6	跑步							
	跳繩							
加 總	跑步							
	跳繩							

9

新山健康促進獎勵制度

每學期末統計，結合臺南市柳營區新山國小獎勵制度實施計畫

★健康生活密碼85210紀錄表獎勵

上學期 80分+加分題20分，共100分

下學期 80分+加分題20分，共100分

90分以上.....榮譽集點卡點數 10 點

80-89分.....榮譽集點卡點數 8 點

70-79分.....榮譽集點卡點數 7 點

60-69分.....榮譽集點卡點數 6 點

★健促計畫-跑步

1、2年級目標：260圈(21公里)

3、4年級目標：525圈(42公里)

5、6年級目標：625圈(50公里)

達目標者，榮譽集點卡點數 10 點

★健促計畫-跳繩

1年級目標：學會連續跳繩至少10下

2年級目標：350下

3年級目標：1050下

4年級目標：1400下

5年級目標：2100下

6年級目標：2450下

達目標者，榮譽集點卡點數 10 點

跑步及跳繩各班級第一名，加獲得精美禮品

11

臺南市 112 學年度新山國小 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	全校學生執行新山國小學生健康護照			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112. 9. 1- 113. 6. 30	參加人數	40	40	6
簡述活動內容	推行全校學生執行新山國小學生健康護照，結合全校性獎勵制度「 新山國小學生健康護照獎勵制度 」實施內容。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表)				
				
護理師進行健康護照內容健康宣導				
				
指導健康護照書寫				



視力紀錄

期之初	學期之末
112年9月7日	年 月 日
右 1.0	1.0
左 1.0	1.0

體適能紀錄

	期之初	期之末
	112年9月4日	112年12月15日
800/1600公尺長跑	5分50秒	4分50秒
立定跳遠	190公分	197公分
60秒仰臥起坐	30 下	30 下
坐姿體前彎	23公分	25公分



6

大專跑步步計畫紀錄

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
3/9/10-9/16	10	10	10	10	10	2	2
4/9/17-9/23	10	10	10	10	10	1	2
5/9/24-9/30	19	10	10	10	10	2	2
6/10/1-10/7	10	10	10	10	10	2	2
7/10/8-10/14	10	10	10	10	10	5	4
8/10/15-10/21	10	10	10	X	10	3	2
9/10/22-10/28	10	10	16	10	10	2	1
10/10/29-11/4	10	10	10	10	10	2	1
11/11/5-11/11	10	10	10	10	10	2	2
12/11/12-11/18	10	10	X	10	10	2	2
13/11/19-11/25	0	10	10	10	10	1	2
14/11/26-12/2	10	10	10	X	10	1	2
15/12/3-12/9	X	10	10	10	10	1	2
16/12/10-12/16	10	10	10	10	10	1	2
17/12/17-12/23	10	10	10	10	10	1	1
18/12/24-12/30	10	10	10	10	X	1	1
19/12/31-1/6	10	10	10	10	X	2	2
加總	160	170	160	150	140	31	32

9

視力、體適能紀錄及跑步計畫紀錄

上學期健康生活方式密碼85210

日期	8	5	2	1	0	加分數
3/9/10-9/16	✓	✓	✓	✓	✓	4
4/9/17-9/23	✓	✓	✓	✓	✓	5
5/9/24-9/30	✓	✓	✓	✓	✓	4
6/10/1-10/7	✓	✓	✓	✓	✓	3
7/10/8-10/14	✓	✓	✓	✓	✓	4
8/10/15-10/21	✓	✓	✓	✓	✓	5
9/10/22-10/28	✓	✓	✓	✓	✓	5
10/10/29-11/4	✓	✓	✓	✓	✓	5
11/11/5-11/11	✓	✓	✓	✓	✓	5
12/11/12-11/18	✓	✓	✓	✓	✓	5
13/11/19-11/25	✓	✓	✓	✓	✓	5
14/11/26-12/2	✓	✓	✓	✓	✓	5
15/12/3-12/9	✓	✓	✓	✓	✓	5
16/12/10-12/16	✓	✓	✓	✓	✓	5
17/12/17-12/23	✓	✓	✓	✓	✓	5
18/12/24-12/30	✓	✓	✓	✓	✓	5
加分總數	總分: 95					95

家長給孩子的鼓勵: 很棒哦! 繼續保持, 加油! +10分

班級: 五甲 姓名: 廖 家長簽名: 林

上學期健康生活方式密碼85210

日期	8	5	2	1	0	加分數
3/9/10-9/16	✓	✓	✓	✓	✓	5
4/9/17-9/23	✓	✓	✓	✓	✓	5
5/9/24-9/30	✓	✓	✓	✓	✓	5
6/10/1-10/7	✓	✓	✓	✓	✓	5
7/10/8-10/14	✓	✓	✓	✓	✓	4
8/10/15-10/21	✓	✓	✓	✓	✓	5
9/10/22-10/28	✓	✓	✓	✓	✓	5
10/10/29-11/4	✓	✓	✓	✓	✓	5
11/11/5-11/11	✓	✓	✓	✓	✓	5
12/11/12-11/18	✓	✓	✓	✓	✓	5
13/11/19-11/25	✓	✓	✓	✓	✓	5
14/11/26-12/2	✓	✓	✓	✓	✓	5
15/12/3-12/9	✓	✓	✓	✓	✓	5
16/12/10-12/16	✓	✓	✓	✓	✓	5
17/12/17-12/23	✓	✓	✓	✓	✓	5
18/12/24-12/30	✓	✓	✓	✓	✓	5
加分總數	總分: 99					99

家長給孩子的鼓勵: 你很棒, 繼續努力 +10分

班級: 二甲 姓名: 廖 家長簽名: 廖

家長一起填寫每週健康生活方式密碼85210紀錄表，並給予孩子勉勵的話，學校及家庭一起守護學生健康