

六、社區連結與合作：健康服務

學校主動聯繫學生、家長、教職員工，進行自主健康管理

每年推動學生健康護照

- 1.每學年初，二、四年級生每人發放健康護照，透過記錄健康行動歷程，行動成果視覺化，讓改變看得見，朝向更有動力、更健康方向邁進。
- 2.本校設定六個目標包括喝足白開水、均衡飲食、天天運動 30 分鐘、不喝含糖飲料、不吃零食、不吃油炸物。
- 3.每學期每次執行 20 周，結束後各班紀錄優良學生，頒發獎品(飛盤、樂樂棒球)以示鼓勵。



老師課堂指導健康護照的填寫



老師課堂說明健康護照

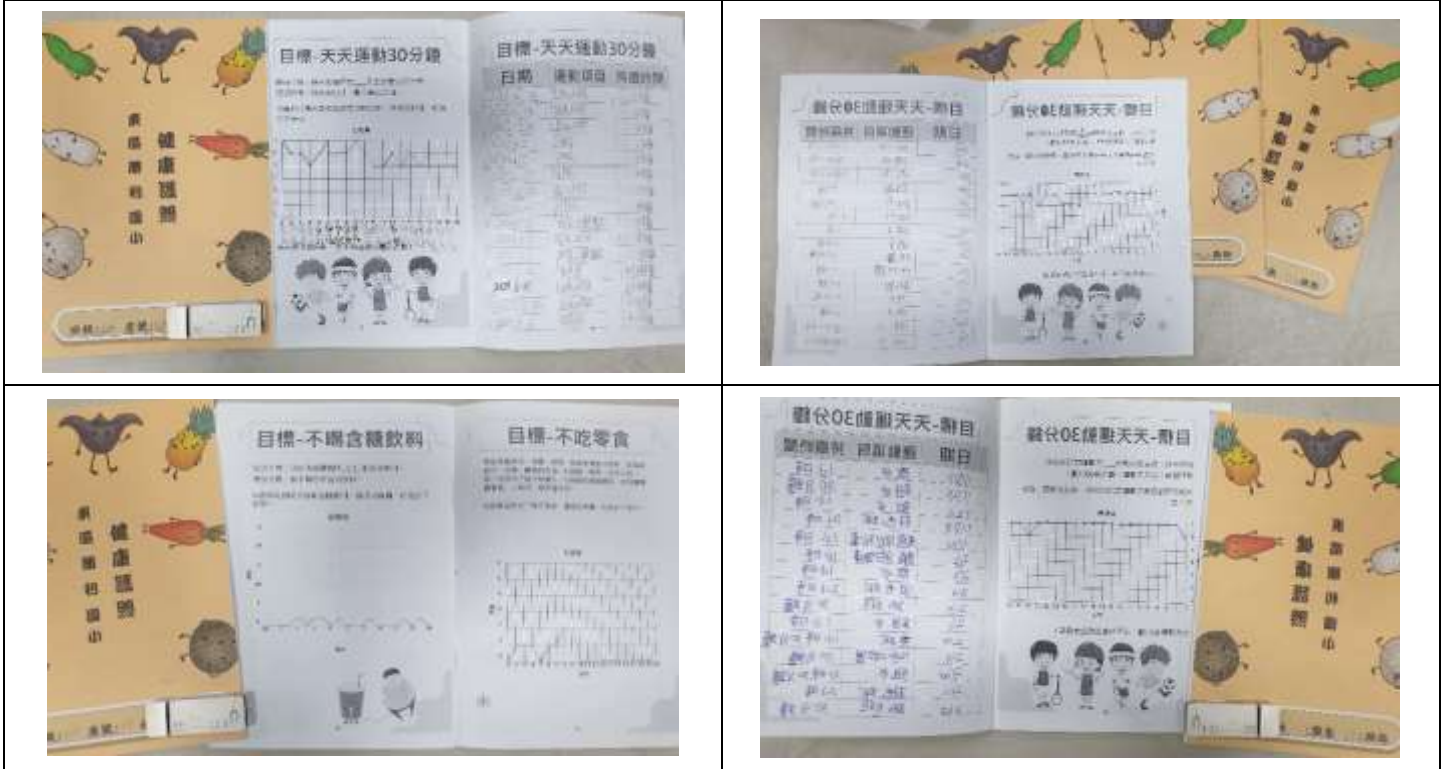


老師課堂指導健康護照的填寫

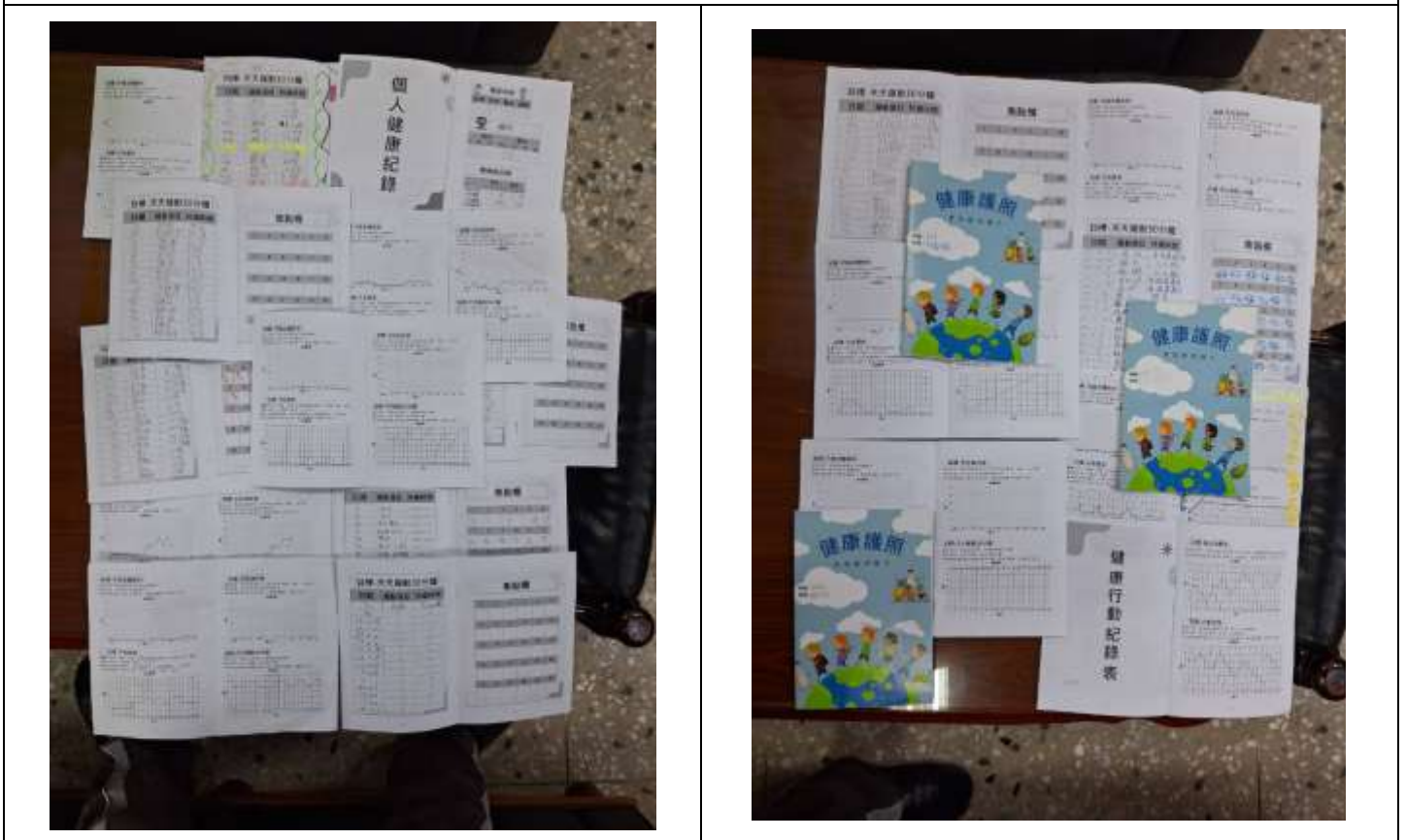


學生填寫健康護照

111 學年度健康護照執行成果



112 學年度健康護照執行成果





健康吃、快樂動 臺南市東區勝利國民小學健康體位班講義(1)

班級_____姓名_____座號_____

設計者:傅千珊老師

一、前測

知識就是力量!當您了解到,如何做健康的選擇,恭喜你,已經向成功邁進一步!

健康是人生成功的本錢,有意識的注意、知道自己吃進去的東西,才能營造健康的身體。

肥胖是萬病之源,台灣地區洗腎人口密度世界第一,不是吃得太鹹,而是吃得太甜,尤其是在台南市,簡直是全糖城市,你知道哪些東西裡含有糖嗎?(任寫出三種)

二、早餐的選擇

吃早餐能補充能量,讓身體維持良好代謝,有充足的精神與體力,才能應付一天的工作,但外面的早餐往往會有飲食不均衡等問題。如何健康吃早餐?類型分為連鎖早餐店、傳統中式早餐店、速食店及便利商店四大類,分別告訴你健康的吃法!

☆路上最常見的連鎖早餐店,大多含有加工肉片、化學香料等,長期下來會對健康造成傷害,現在就提點出選擇早餐時可能遇到的各種問題,並教你在連鎖早餐店也能吃得健康!

NG 菜單

X乳瑪琳 **X**加工肉品 **X**鐵板麵 **X**調味飲料 **X**果醬

OK 選擇

✓鮭魚全麥土司夾蛋 + 黑豆漿

✓蔬菜玉米全麥蛋餅 + 豆漿

✓燒肉全麥蛋餅 + 鮮奶茶

☆吃漢堡配咖啡?吃麵包配牛奶?在速食店或是麵包店內要怎麼挑選健康的早餐!

NG 菜單

X漢堡肉 **X**薯餅、薯條 **X**速食店飲料

OK 選擇

✓番茄起士蛋堡+鮮蔬沙拉

✓滿福鮮蔬蛋堡+鮮奶

✓吮指嫩雞烤餅+豆漿

原則:

- 1.盡量採原型食物,如雞腿排、里肌肉、雞肉絲,不要加工過的漢堡排、培根、火腿....。
- 2.盡量選無糖、微糖,糖會上癮,糖的危害,代糖 ZERO 飲料不 OK
- 3.不要抹醬,乳瑪琳、沙拉醬、千島醬、凱撒醬、沙茶,用天然的油醋、橘醋、優格代替。
- 4.多喝水,一天要喝體重(KG)*30~40 倍的水

計算公式:()體重*30=()例:50 公斤的小朋友需要 1500~2000C.C.的水/天

三、作業:飲食紀錄一週

健康吃、快樂動 臺南市東區勝利國民小學健康體位班講義(2)

班級_____姓名_____座號_____

設計者:傅千珊老師

一、前測問卷分析

二、排便的重要

請畫出我的便便

糞便究竟是怎麼形成的。人在吃進食物後，食物經過胃、小腸等消化器官的消化、吸收後，剩下的殘渣就會繼續向前推進至大腸，待水分被吸收後，便形成糞便。靠著大腸的蠕動，會將糞便一段一段地推進，一路推至直腸儲存，直到糞便逐漸充滿直腸後，感覺神經便會通知大腦，產生便意，並打開肛門括約肌，排出糞便。

(一)便便的形狀與味道

1 天 3 次到 3 天 1 次，只要排便規律，都是正常的。

人類糞便的主要架構是食物殘渣中最無法被腸道消化吸收的纖維素，而腸道中無法消化或來不及消化的脂質、人體代謝後產生的廢物都會吸附在上面，形成「有形」的糞便。

此外，纖維還會吸收水分，使大便保持不乾燥也不太軟的狀態，否則當糞便太軟時就便成腹瀉拉肚子，而糞便太硬太乾時就造成便秘。

(二)養成良好習慣

- 1.蔬菜每日份量
- 2.水喝足夠
- 3.運動
- 4.補充益生菌

三、烹調方式

蒸煮烤悶〉炒〉炸、勾芡

炸的食物一週 1~2 次就好!!

四、養成良好生活習慣

- 1.注意自己吃了什麼
- 2.聰明選擇:低熱量也可以吃飽、細嚼慢嚥，體會食物的美好
- 3.有意識的吃

五、作業: 飲食紀錄一週、每一口都要嚼 30 下、觀察自己的便便

健康吃、快樂動 臺南市東區勝利國民小學健康體位班講義(4)

班級_____姓名_____座號_____

設計者:傅千珊老師

一、上週作業分析

二、睡眠與身心健康

人為什麼要睡眠？

睡眠除了是生活的基本需求，也是心理滿足感的主要來源。

情況: 請看打瞌睡頻率	從未 (0分)	很少 (1分)	一半以上 (2分)	幾乎都會 (3分)
① 坐著閱讀時				
② 看電視時				
③ 在公眾場合安靜坐著 (例: 戲院、會議)				
④ 坐車連續超過1個小時 (不含自己開車)				
⑤ 在下午躺著休息時				
⑥ 坐著與人交談時				
⑦ 沒有喝酒的情況下，在午餐後安靜坐著時				
⑧ 開車中遇到交通問題而停下數分鐘時				



小學生睡眠時數:9-11 小時 美國睡眠醫學會

睡不飽

- 1.白天想睡覺、精神不濟
- 2.無法集中精神
- 3.容易煩躁易怒
- 4.ADHD 過動症
- 5.容易近視

睡眠充足

- 1.美白-褪黑激素
- 2.長高-生長激素
- 3.修復生理機能
- 4.更聰明
- 5.更有活力

我們的課程結束了，請你寫出你的收穫或你的心得感想，來跟老師換禮物喔!

六、社區連結與合作：健康服務

學校主動聯繫學生、家長、教職員工，進行自主健康管理

定期健康檢查，健康檢查回條追蹤矯治

1. 每年健康檢查後，均會要求家長帶學生回醫院確認、追蹤及矯治，並將回條繳回健康中心。
2. 每年回條繳交率都能達到 98%以上，有時還能達到 99%以上。



112 學年度健康檢查—脊椎及四肢檢查



112 學年度健康檢查—家醫科檢查



112 學年度健康檢查-聽力檢測



112 學年度健康檢查—牙科檢查

視力不良通知單

本校依據教育部頒布之「視力不良防治辦法」及「視力不良防治工作要點」訂定本校視力不良防治工作要點，現特通知本校全體師生，請各級導師及家長，於學生視力不良時，應即通知家長，並請家長帶學生回醫院檢查，並將回條繳回健康中心，以便追蹤矯治。

※ 檢檢結果 ※ 檢日期：112年11月11日

醫師簡述結果，請訂知何種問題：

1. 單眼視力 (右/左) 5.0/5.0
2. 屈光不正 散光 近視 遠視 老花
3. 斜視 內斜視 外斜視 正斜視
4. 視力不良 散光 近視
5. 其他異常(請註明)

醫師處理(可選)：

不需矯治 配鏡矯正 其他矯治

4. 配鏡矯正 配鏡矯正 配鏡矯正 配鏡矯正

5. 其他矯治 其他矯治 其他矯治

醫師簽名：_____ 日期：112年11月11日

家長簽章：_____

視力不良通知單

本校依據教育部頒布之「視力不良防治辦法」及「視力不良防治工作要點」訂定本校視力不良防治工作要點，現特通知本校全體師生，請各級導師及家長，於學生視力不良時，應即通知家長，並請家長帶學生回醫院檢查，並將回條繳回健康中心，以便追蹤矯治。

※ 檢檢結果 ※ 檢日期：112年11月11日

醫師簡述結果，請訂知何種問題：

1. 單眼視力 (右/左) 5.0/5.0
2. 屈光不正 散光 近視 遠視 老花
3. 斜視 內斜視 外斜視 正斜視
4. 視力不良 散光 近視
5. 其他異常(請註明)

醫師處理(可選)：

不需矯治 配鏡矯正 其他矯治

4. 配鏡矯正 配鏡矯正 配鏡矯正 配鏡矯正

5. 其他矯治 其他矯治 其他矯治

醫師簽名：_____ 日期：112年11月11日

家長簽章：_____

視力不良通知單

本校依據教育部頒布之「視力不良防治辦法」及「視力不良防治工作要點」訂定本校視力不良防治工作要點，現特通知本校全體師生，請各級導師及家長，於學生視力不良時，應即通知家長，並請家長帶學生回醫院檢查，並將回條繳回健康中心，以便追蹤矯治。

※ 檢檢結果 ※ 檢日期：112年11月11日

醫師簡述結果，請訂知何種問題：

1. 單眼視力 (右/左) 5.0/5.0
2. 屈光不正 散光 近視 遠視 老花
3. 斜視 內斜視 外斜視 正斜視
4. 視力不良 散光 近視
5. 其他異常(請註明)

醫師處理(可選)：

不需矯治 配鏡矯正 其他矯治

4. 配鏡矯正 配鏡矯正 配鏡矯正 配鏡矯正

5. 其他矯治 其他矯治 其他矯治

醫師簽名：_____ 日期：112年11月11日

家長簽章：_____

視力不良通知單

本校依據教育部頒布之「視力不良防治辦法」及「視力不良防治工作要點」訂定本校視力不良防治工作要點，現特通知本校全體師生，請各級導師及家長，於學生視力不良時，應即通知家長，並請家長帶學生回醫院檢查，並將回條繳回健康中心，以便追蹤矯治。

※ 檢檢結果 ※ 檢日期：112年11月11日

醫師簡述結果，請訂知何種問題：

1. 單眼視力 (右/左) 5.0/5.0
2. 屈光不正 散光 近視 遠視 老花
3. 斜視 內斜視 外斜視 正斜視
4. 視力不良 散光 近視
5. 其他異常(請註明)

醫師處理(可選)：

不需矯治 配鏡矯正 其他矯治

4. 配鏡矯正 配鏡矯正 配鏡矯正 配鏡矯正

5. 其他矯治 其他矯治 其他矯治

醫師簽名：_____ 日期：112年11月11日

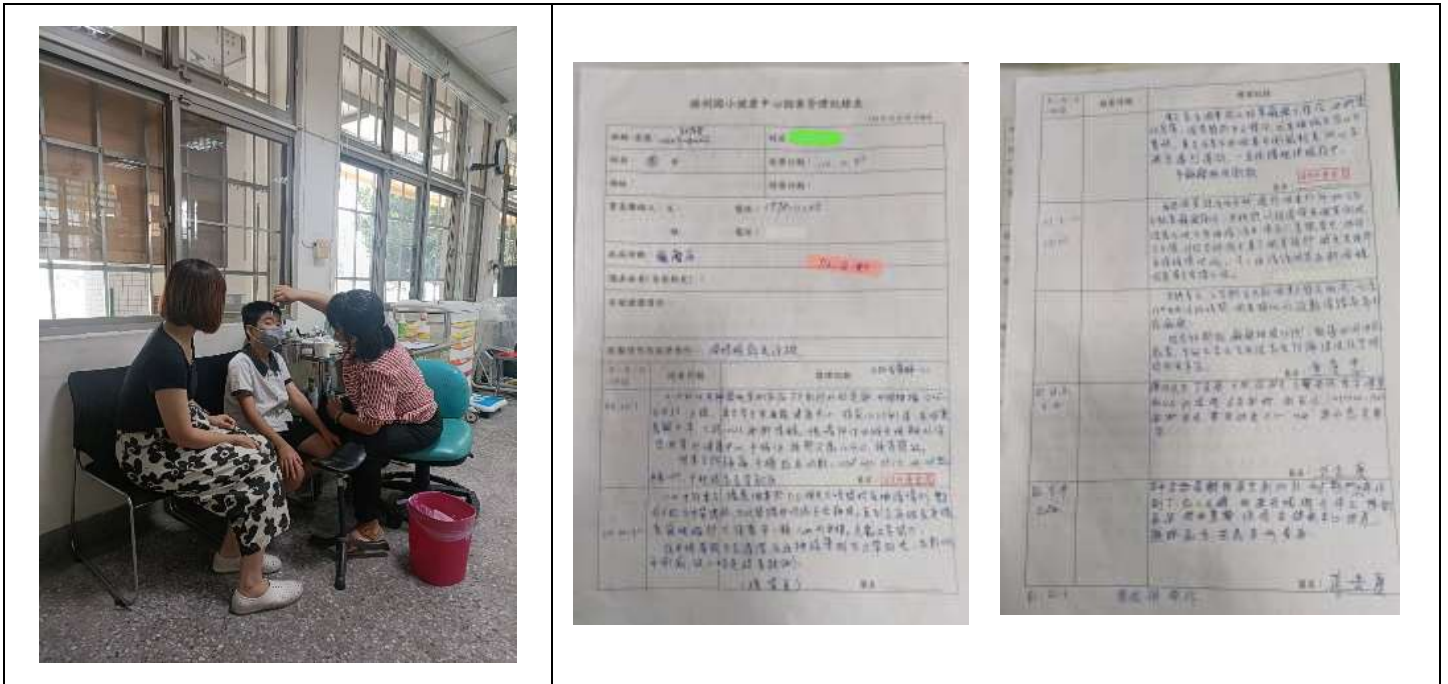
家長簽章：_____

健康檢查回條，也提供師生衛教訊息

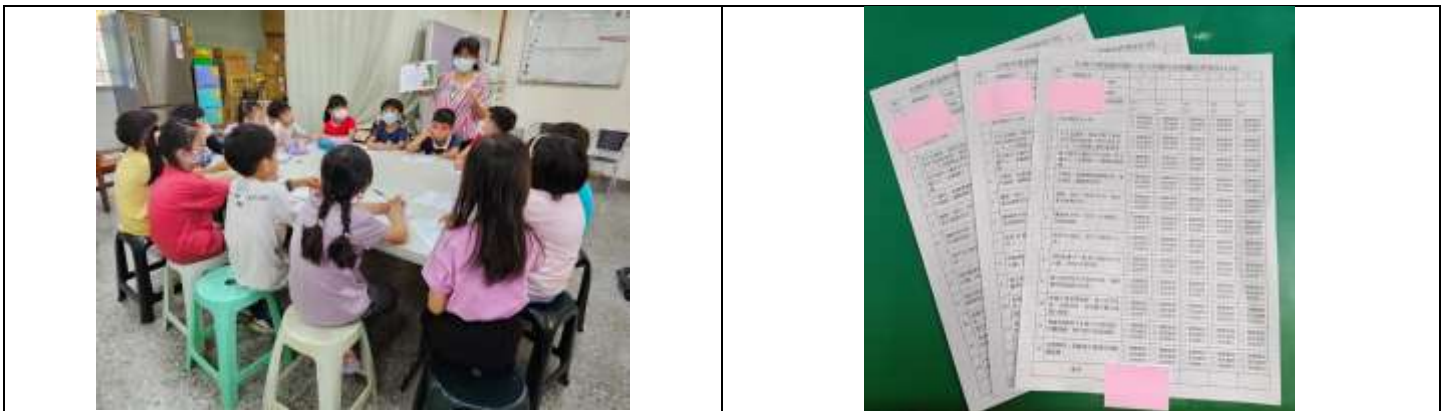
六、社區連結與合作：健康服務

學校主動聯繫學生、家長、教職員工，進行自主健康管理

學生健康個案管理



癲癇個案追蹤、照顧及管理



學生視力不良個案管理

六、社區連結與合作：健康服務

學校主動聯繫學生、家長、教職員工，進行自主健康管理

辦理學生簡易傷病處理課程(高年級組)

為提升小朋友簡易傷病處理知能，學校每年辦理中、高年級學生簡易傷病處理課程。每次邀請班級2名小朋友，參與訓練課程，內容包括傷口處理，及常見疾病處理及預防。



六、社區連結與合作：健康服務

學校主動聯繫學生、家長、教職員工，進行自主健康管理

辦理學生簡易傷病處理課程(中年級組)



六、社區連結與合作：健康服務

學校主動聯繫學生、家長、教職員工，進行自主健康管理

辦理學生在校窩溝封填服務

1. 每年辦理學生窩溝封填服務(已經辦理五年以上)。

2. 113 年度辦理針對所有二年級學生，分成五個梯次辦理，合計服務學生達 150 人。



台南市牙醫師公會巡迴醫療團診療單

國小 二年級 // 班 姓名: [redacted]

<input checked="" type="checkbox"/> 窩溝封填	<input type="checkbox"/> 已填補齲齒。		右上第一大臼齒	左上第一大臼齒	左下第一大臼齒	右下第一大臼齒
<input type="checkbox"/> 沒有齲齒		施作	✓	✓	✓	✓
<input type="checkbox"/> 口腔衛生不良		評估				
<input type="checkbox"/> 齒列不整	<input type="checkbox"/> 需至合格牙醫診所進行治療。	其他	<input type="checkbox"/> 未萌出	<input type="checkbox"/> 未萌出	<input type="checkbox"/> 未萌出	<input type="checkbox"/> 未萌出
<input type="checkbox"/> 其他:			<input type="checkbox"/> 已蛀蝕	<input type="checkbox"/> 已蛀蝕	<input type="checkbox"/> 已蛀蝕	<input type="checkbox"/> 已蛀蝕
			<input type="checkbox"/> 已填補	<input type="checkbox"/> 已填補	<input type="checkbox"/> 已填補	<input type="checkbox"/> 已填補
			<input type="checkbox"/> 學童無	<input type="checkbox"/> 學童無	<input type="checkbox"/> 學童無	<input type="checkbox"/> 學童無
			法施作	法施作	法施作	法施作

台南市牙醫師公會巡迴醫療團診療單

國小 二年級 // 班 姓名: [redacted]

<input checked="" type="checkbox"/> 窩溝封填	<input type="checkbox"/> 已填補齲齒。		右上第一大臼齒	左上第一大臼齒	左下第一大臼齒	右下第一大臼齒
<input type="checkbox"/> 沒有齲齒		施作		✓	✓	
<input type="checkbox"/> 口腔衛生不良		評估				
<input type="checkbox"/> 齒列不整	<input type="checkbox"/> 需至合格牙醫診所進行治療。	其他	<input type="checkbox"/> 未萌出	<input type="checkbox"/> 未萌出	<input type="checkbox"/> 未萌出	<input type="checkbox"/> 未萌出
<input type="checkbox"/> 其他:			<input type="checkbox"/> 已蛀蝕	<input type="checkbox"/> 已蛀蝕	<input type="checkbox"/> 已蛀蝕	<input type="checkbox"/> 已蛀蝕
			<input type="checkbox"/> 已填補	<input type="checkbox"/> 已填補	<input type="checkbox"/> 已填補	<input type="checkbox"/> 已填補
			<input type="checkbox"/> 學童無	<input type="checkbox"/> 學童無	<input type="checkbox"/> 學童無	<input type="checkbox"/> 學童無
			法施作	法施作	法施作	法施作

台南市牙醫師公會巡迴醫療團診療單

國小 二年級 // 班 姓名: [redacted]

<input checked="" type="checkbox"/> 窩溝封填	<input type="checkbox"/> 已填補齲齒。		右上第一大臼齒	左上第一大臼齒	左下第一大臼齒	右下第一大臼齒
<input checked="" type="checkbox"/> 沒有齲齒		施作		✓		
<input type="checkbox"/> 口腔衛生不良		評估	✓		✓	✓
<input type="checkbox"/> 齒列不整	<input type="checkbox"/> 需至合格牙醫診所進行治療。	其他	<input type="checkbox"/> 未萌出	<input type="checkbox"/> 未萌出	<input type="checkbox"/> 未萌出	<input type="checkbox"/> 未萌出
<input type="checkbox"/> 其他:			<input type="checkbox"/> 已蛀蝕	<input type="checkbox"/> 已蛀蝕	<input type="checkbox"/> 已蛀蝕	<input type="checkbox"/> 已蛀蝕
			<input type="checkbox"/> 已填補	<input type="checkbox"/> 已填補	<input type="checkbox"/> 已填補	<input type="checkbox"/> 已填補
			<input type="checkbox"/> 學童無	<input type="checkbox"/> 學童無	<input type="checkbox"/> 學童無	<input type="checkbox"/> 學童無
			法施作	法施作	法施作	法施作

台南市牙醫師公會巡迴醫療團診療單

國小 二年級 // 班 姓名: [redacted]

<input checked="" type="checkbox"/> 窩溝封填	<input type="checkbox"/> 已填補齲齒。		右上第一大臼齒	左上第一大臼齒	左下第一大臼齒	右下第一大臼齒
<input type="checkbox"/> 沒有齲齒		施作	✓	✓	✓	✓
<input type="checkbox"/> 口腔衛生不良		評估				
<input type="checkbox"/> 齒列不整	<input type="checkbox"/> 需至合格牙醫診所進行治療。	其他	<input type="checkbox"/> 未萌出	<input type="checkbox"/> 未萌出	<input type="checkbox"/> 未萌出	<input type="checkbox"/> 未萌出
<input type="checkbox"/> 其他:			<input type="checkbox"/> 已蛀蝕	<input type="checkbox"/> 已蛀蝕	<input type="checkbox"/> 已蛀蝕	<input type="checkbox"/> 已蛀蝕
			<input type="checkbox"/> 已填補	<input type="checkbox"/> 已填補	<input type="checkbox"/> 已填補	<input type="checkbox"/> 已填補
			<input type="checkbox"/> 學童無	<input type="checkbox"/> 學童無	<input type="checkbox"/> 學童無	<input type="checkbox"/> 學童無
			法施作	法施作	法施作	法施作