

臺南市忠義國小 112 學年度『教職員健康諮詢』成果照片

辦理學校	臺南中西區忠義國小		
聯絡人	薛心淇	活動時間	112.10.17
活動名稱	教職員健康諮詢	教導對象	學校教職員工
活動內容	教職員健康諮詢	活動人數	56 人
執行成果 及效益 (簡要說明)	1. 健康中心提供學校老師諮詢疾病相關問題。 2. 老師詢問三高及代謝症候群之問題。 3. 老師詢問有關疫苗接種之注意事項。		

執行成果照片



詢問帶狀泡疹治療及疫苗事項



了解肝膽腸胃異常常見現象



諮詢高血壓患者須注意之飲食



詢問肺炎及接種肺炎鏈球菌之問題



詢問糖尿病患者飲食須知



教導糖尿病患者飲食如何記錄

忠義國小糖尿病個案管理

● 收案日期：113/02/19

● 結案日期：

● 個案基本資料：

1、個案姓名：林 00

2、性別：女

3、年齡：7 歲

4、過去病史(家族史)：學童於寒假過年期間，因頻頻上廁所尿尿家長察覺有異狀至成大就診發現為第一型糖尿病，現無與糖尿病相關的合併症及相關併發症。家族爺爺為第二型糖尿病。

5、現在病史：第一型糖尿病，目前注射胰島素控制；NovoRapid 是速效胰島素

一天打三次早中晚(4-5 單位)，超長效睡前打一次(9 單位)。

● 評估：

1、健康狀況：

身高：126.7 公分

血壓：82/59mmHg

體重：23.4 公斤

脈搏：74 下/分

BMI：14.7 體重適中

呼吸：20 下/分

2、生活習慣：

個案沒有規律在運動，偶而會跳繩 50 下，平時喜歡畫畫、看書、偶爾音樂欣賞。

3、飲食習慣及禁忌：

無飲食上禁忌，個案不愛吃糖果巧克力，但如有喜歡的甜食也是少量攝取，

早餐吃麵包牛奶.中午吃營養午餐、下午點心：餅乾、晚餐外食買現成食物

-。

● 計畫：

由於個案屬於第一型糖尿病，七歲時發病至今，必須天天驗血糖、打胰島素等事但該生目前尚無法自行施打胰島素。評估生活狀況，較缺乏規律運動，且因怕受同儕異樣眼光，故在校施打胰島素時，請學童到健康中心施打。針對此以尊重個案的基礎下，進行討論溝通，讓個案能夠自在上學，不必擔心異樣眼光。除此，養成個案規律的運動的也是需要努力的。

● 處置：

運用護理專業協助關懷病患，徵求個案與級任老師同意，安排至個案班級做相關

之衛教宣導。與主要照顧者一同討論個案的運動方式與型態。

● 評價：護理計畫之定期評價與追蹤。

日期	問題與追蹤	處置	評價
113/02/26	個案須三餐施打胰島素，因個案年紀尚小無法自行施打胰島素，在校期間午餐前到健康中心施打	與個案討論護士阿姨可以到班級做糖尿病衛教宣導，在這個案還無法自行施打之前，到健康中心施打胰島素，以預防發生危險。	個案同意至健康中心施打胰島素，但仍不想讓同學知道。
113/03/08	主訴頭昏想睡肚子咕嚕好像低血糖	評估無手抖躁動情形，給予牛奶糖 2 顆，告知低血糖徵兆及處理方式。	學童知道且能說出低血糖徵兆及處理方式。
113/03/19	主訴頭昏昏的想睡覺、肚子咕嚕嚕	監測血糖 52mg/dl，給予砂糖一包，約 20 分後血糖上升 96mg/dl，評估學童上午沒有吃任何餅乾在加上體育課，因此產生低血糖現象。該生並未考量午餐菜色不喜歡而吃很少。告知定時定量對血糖控制的重要性	建議中午先盛飯菜再決定施打胰島素單位。學童知道定時定量的重要性。
113/04/17	個案午餐前血糖 139 mg/dl 跟之	個案因班上同學生日請吃巧克力餅乾再加上吃了自己帶來的餅乾，導致血糖	建議個案在校時間避免吃其他零食。且給予個案

	前比較高	升高。	糖尿病飲食之衛教。
113/05/23	個案主訴頭暈眩全身倦怠無力感，感覺不舒服。	與個案共同討論今天吃了甚麼東西及做了哪些運動，了解造成血糖過低原因。	個案今在學校因體運課有跑步再加上二節下課時跟同學玩踢毽子及玩鬼抓人遊戲，運動量較之前多且激烈。再加上個案除了吃中餐之外沒有再吃其他餅乾或飲料以致血糖過低，給予果汁及一片餅乾以緩解個案血糖低狀況。
113/05/24	個案今午餐飯前血糖過高	因個案在學校時，同學生日請吃巧克力餅乾及糖果，造成血糖高，告知個案須了解及克制含糖量高食物需篩選。	感覺個案在校期間血糖時低時高呈現不穩定情形。 適逢個案明日 27 日須回診，再將此情形告知醫師。
113/05/29	個案 5/27 回診，醫師調整早中晚胰島素注射量。	個案胰島素注射量調整為 NovoRapid 速效胰島素早 4 午 4 晚 4 及睡前 4。	個案經醫師調整胰島素注射量再觀察血糖變化情形。
112/06/06	個案自調整胰島素注射量後血糖保持穩定狀態。	目前遵照醫囑，午餐前注射 4 單位，但低於 80 時減 1 單位注射 3 單位，低於 60 時立即進食改注射 5 單位。	持續給予個案衛教，明瞭均衡飲食及適當運動的重要性。

血糖紀錄本

林



理想血糖：餐前80-120，餐後100-140

日期	時間	清/濁	清	清/濁	清	血糖值					備註
		早餐	午餐	晚餐	睡前	凌晨	早餐前	中餐前	晚餐前	睡前	
5/21	二	4	5	4	5		97	133	89	87	下午飯後量
5/22	三	B	5	5	4		91	91	182	91	
5/23	四	B	5	4	4		103	91	150	83	
5/24	五	B	4	4	6		110	89	119	144	
5/25	六	4	5	5	6		105	135	143	138	
5/26	日	4	4	4	5		118	93	93	77	
5/27	一	B	4	4	4		98	95	145	73	

理想血糖：餐前80-120，餐後100-140 ^{反訂}

日期	時間	清/濁	清	清/濁	清	血糖值					備註
		早餐	午餐	晚餐	睡前	凌晨	早餐前	中餐前	晚餐前	睡前	
5/28	二	B	X	1			94	92		111	
5/29	三	B	3	4	4		92	96	136	119	
5/30	四	2/5		4	4		92	1	112	155	
5/31	五	1		1			10			155	
6/1	六	3	4	1	4		105	82		147	
6/2	日	B	3	4	3		108	132	121	77	
6/3	一	2/5	1	2/5	4		100	138	72	118	

早 午 晚 睡
4 4 4 4

林 年 班

for 3餐飯前血糖

Novorapid

(Lantus)
5804
10/19/13

if 血糖 < 60, 請立即進食, Novorapid 減1u

if 血糖 < 80, Novorapid 減1U

if 血糖 201-260, Novorapid 加打0.5U

if 血糖 261-320, Novorapid 加打1U

if 血糖 321-380, Novorapid 加打1.5U

if 血糖 381-440, Novorapid 加打2U

if 血糖 441-500, Novorapid 加打2.5U

for 睡前血糖, 不hold Lantus

if dex < 100, 請進食後再睡

if 血糖 261-320, Novorapid 加打0.5U

if 血糖 321-380, Novorapid 加打1U

if 血糖 381-440, Novorapid 加打1.5U

if 血糖 441-500, Novorapid 加打 2U

for 3AM 血糖

if 血糖 <80, 請先進食

if 血糖 >200, 先OBS

市立忠義國小112學年一年級身體診察結果暨矯治追蹤統計表

類別		男	女	合計													
受檢學生總數		67	60	127													
健檢無異狀學生數		34	35	69													
科別	統計 檢查名稱	未實施人數		檢查項目結果發現異狀					複檢就醫矯治追蹤情形								
		男 人數	女 人數	男		女		合計*		複檢正常☆		複檢異常△		未就醫×		就醫率 %	備註〔及其他異常項目〕
				人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%		
眼科	辨色力異常	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	斜視	0	0	1	1.49%	1	1.67%	2	1.57%	1	50.00%	1	50.00%	0	0.00%	100.00%	
	其他	0	0	2	2.99%	2	3.33%	4	3.15%	4	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	100.00%	
耳鼻喉	聽力異常	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	耳道畸型	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	耳膜破損	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	盯聾栓塞	0	0	4	5.97%	1	1.67%	5	3.94%	5	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	100.00%	
	扁桃腺腫大	0	0	2	2.99%	0	0.00%	2	1.57%	2	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	100.00%	
頭頸	斜頸	0	0	2	2.99%	0	0.00%	2	1.57%	1	50.00%	1	50.00%	0	0.00%	100.00%	
	異常腫塊	0	0	5	7.46%	0	0.00%	5	3.94%	5	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	100.00%	
	其他	0	0	0	0.00%	1	1.67%	1	0.79%	0	0.00%	1	100.00%	0	0.00%	100.00%	
胸部	心肺疾病	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	胸廓異常	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
腹部	腹部異常腫大	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	其他	0	0	0	0.00%	1	1.67%	1	0.79%	1	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	100.00%	
脊柱四肢	脊柱側彎	0	0	1	1.49%	3	5.00%	4	3.15%	1	25.00%	3	75.00%	0	0.00%	100.00%	
	肢體畸形	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	蹲踞困難	0	0	5	7.46%	0	0.00%	5	3.94%	0	0.00%	5	100.00%	0	0.00%	100.00%	
	其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
泌尿生殖	遺精	0	60	1	1.49%	0		1	1.49%	1	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	100.00%	
	包皮異常	0	60	2	2.99%	0		2	2.99%	2	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	100.00%	
	精索靜脈曲張	0	60	0	0.00%	0		0	0.00%	0		0		0			
	其他	0	60	2	2.99%	0		2	2.99%	1	50.00%	1	50.00%	0	0.00%	100.00%	
皮膚	癬	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	疥瘡	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	疣	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	異位性皮膚炎	0	0	1	1.49%	2	3.33%	3	2.36%	2	66.67%	1	33.33%	0	0.00%	100.00%	
	濕疹	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	其他	0	0	1	1.49%	0	0.00%	1	0.79%	0	0.00%	1	100.00%	0	0.00%	100.00%	
	未治療齲齒	0	0	11	16.42%	9	15.00%	20	15.75%	17	85.00%	3	15.00%	0	0.00%	100.00%	
	已治療齲齒	0	0	11	16.42%	10	16.67%	21	16.54%								
	上顎恆牙第一大臼齒齲齒經驗	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%								
	下顎恆牙第一大臼齒齲齒經驗	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%								
牙科	恆牙白齒窩溝封填	0	0	3	4.48%	1	1.67%	4	3.15%								
	口腔衛生不良	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	牙結石	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	牙齦炎	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	咬合不正	0	0	3	4.48%	7	11.67%	10	7.87%	5	50.00%	5	50.00%	0	0.00%	100.00%	
	牙周病	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	乳牙待拔牙	0	0	5	7.46%	4	6.67%	9	7.09%	9	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	100.00%	
	待拔牙	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	齲生牙	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	缺牙	0	0	0	0.00%	2	3.33%	2	1.57%	0	0.00%	2	100.00%	0	0.00%	100.00%	
	阻生牙	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0			
	其他	0	0	4	5.97%	4	6.67%	8	6.30%	8	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	100.00%	
脈搏判讀	67	60	0		0		0		0		0		0				
血壓判讀	67	60	0		0		0		0		0		0				
蟻蟲篩檢	1	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0				
尿液篩檢	1	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0		0		0				

製表人: 體衛組長: 學務主任: 校長: 填表日期 年 月 日

說明:

一、本表置於教育部網站體育司業務介紹之學校衛生項之健康檢查,請依「班級健康檢查結果暨矯治追蹤名冊」一、四、七年級分開統計。

二、異狀百分比=異狀人數÷受檢總人數,就醫率=(☆+○)÷〔*〕

三、健康檢查於上學期執行者本表於二月底前上傳完成,並製作一式兩份,一份留存學校備查,一份送教育局體健課。

四、視力不良是指E字視力檢查表篩檢值任一眼低於0.8以下(含0.8),近視、遠視、散光、斜弱視的判讀是指經眼科醫師診斷後的判讀結果;「辨色力異常」指以色盲檢查卡檢出辨色異狀人數。

市立忠義國小112學年四年級身體診察結果暨矯治追蹤統計表

類別		男	女	合計													
受檢學生總數		71	69	140													
健檢無異狀學生數		19	27	46													
科別	統計 檢查名稱	未實施人數		檢查項目結果發現異狀						複檢就醫矯治追蹤情形					備註〔及其他異常項目〕		
		男 人數	女 人數	男		女		合計*		複檢正常☆		複檢異常△		未就醫×		就醫率 %	
				人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數			%
眼科	辨色力異常	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	斜視	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	其他	0	0	1	1.41%	2	2.90%	3	2.14%	3	100.00%	0	0	0	0.00%	100.00%	
耳鼻喉	聽力異常	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	耳道畸形	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	耳膜破損	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	耳聾	0	0	1	1.41%	3	4.35%	4	2.86%	4	100.00%	0	0	0	0.00%	100.00%	
	扁桃腺腫大	0	0	2	2.82%	1	1.45%	3	2.14%	1	33.33%	2	66.67%	0	0.00%	100.00%	
頭頸	斜頸	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	異常腫塊	0	0	1	1.41%	0	0.00%	1	0.71%	1	100.00%	0	0	0	0.00%	100.00%	
	其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
胸部	心肺疾病	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	胸廓異常	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	其他	0	0	1	1.41%	0	0.00%	1	0.71%	0	0.00%	1	100.00%	0	0.00%	100.00%	
腹部	腹部異常腫大	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
脊柱四肢	脊柱側彎	0	0	3	4.23%	5	7.25%	8	5.71%	1	12.50%	7	87.50%	0	0.00%	100.00%	
	肢體畸形	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	踇趾困難	0	0	6	8.45%	0	0.00%	6	4.29%	1	16.67%	5	83.33%	0	0.00%	100.00%	
泌尿生殖	隱睾	0	69	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	包皮異常	0	69	6	8.45%	0	0.00%	6	4.29%	4	66.67%	2	33.33%	0	0.00%	100.00%	
	精索靜脈曲張	0	69	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	其他	0	69	1	1.41%	0	0.00%	1	0.71%	1	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	100.00%	
皮膚	癬	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	疥瘡	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	疣	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	異位性皮膚炎	0	0	1	1.41%	2	2.90%	3	2.14%	1	33.33%	2	66.67%	0	0.00%	100.00%	
	溼疹	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	其他	0	0	1	1.41%	0	0.00%	1	0.71%	0	0.00%	1	100.00%	0	0.00%	100.00%	
	未治療齲齒	0	0	16	22.54%	8	11.59%	24	17.14%	19	79.17%	5	20.83%	0	0.00%	100.00%	
	已治療齲齒	0	0	12	16.90%	6	8.70%	18	12.86%								
	上顎恆牙第一大臼齒齲齒經驗	0	0	1	1.41%	2	2.90%	3	2.14%								
	下顎恆牙第一大臼齒齲齒經驗	0	0	1	1.41%	1	1.45%	2	1.43%								
牙科	恆牙白齒窩溝封填	0	0	2	2.82%	4	5.80%	6	4.29%								
	口腔衛生不良	0	0	4	5.63%	2	2.90%	6	4.29%	6	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	100.00%	
	牙結石	0	0	0	0.00%	1	1.45%	1	0.71%	1	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	100.00%	
	牙齦炎	0	0	1	1.41%	0	0.00%	1	0.71%	0	0.00%	1	100.00%	0	0.00%	100.00%	
	咬合不正	0	0	24	33.80%	21	30.43%	45	32.14%	13	28.89%	32	71.11%	0	0.00%	100.00%	
	牙周病	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	乳牙待拔牙	0	0	5	7.04%	5	7.25%	10	7.14%	10	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	100.00%	
	待拔牙	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	鑲生牙	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	缺牙	0	0	3	4.23%	1	1.45%	4	2.86%	0	0.00%	4	100.00%	0	0.00%	100.00%	
其他	阻生牙	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	其他	0	0	11	15.49%	6	8.70%	17	12.14%	16	94.12%	1	5.88%	0	0.00%	100.00%	
	脈搏判讀	71	69	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
	血壓判讀	71	69	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	
聽聽篩檢	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0		
尿液篩檢	0	0	2	2.82%	1	1.45%	3	2.14%	1	33.33%	2	66.67%	0	0.00%	100.00%		

製表人: 體衛組長: 學務主任: 校長: 填表日期 年 月 日

說明:

- 一、本表置於教育部網站體育司業務介紹之學校衛生項之健康檢查, 請依「班級健康檢查結果暨矯治追蹤名冊」一、四、七年級分開統計。
- 二、異狀百分比=異狀人數÷受檢總人數, 就醫率= (☆+○) ÷ (*)
- 三、健康檢查於上學期執行者本表於二月底前上傳完成, 並製作一式兩份, 一份留存學校備查, 一份送教育局體健課。
- 四、視力不良是指E字視力檢查表篩檢值任一眼低於0.8以下(含0.8) 近視、遠視、散光、斜視的判讀是指經眼科醫師診斷後的判讀結果, 「辨色力異常」指以色盲檢查卡檢出辨色異狀人數。

臺南市政府教育局 函

地址：70801臺南市安平區永華路2段6號
承辦人：陳鳳凰
電話：06-2991111分機8525
傳真：06-2982611
電子信箱：tn77017@tn.edu.tw

受文者：臺南市中西區忠義國民小學

發文日期：中華民國111年3月23日
發文字號：南市教秘字第1110412693號
速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：(0412693A00_ATTCH1.pdf、0412693A00_ATTCH2.pdf、0412693A00_ATTCH3.pdf、
0412693A00_ATTCH4.pdf、0412693A00_ATTCH5.pdf、0412693A00_ATTCH6.ods、
0412693A00_ATTCH7.pdf)

主旨：本局委託本市長安國小辦理「臺南市政府教育局暨所屬學校幼兒園111年度職工健康檢查勞務採購案」業已完成決標與簽約程序，後續健康檢查應配合事項，惠請各校配合辦理，請查照。

說明：

- 一、依據職業安全衛生法第20條規定：雇主對在職員工40歲以上每3年一次健康檢查，未滿40歲者，每5年健康檢查一次。爰此本年度（111年）辦理全市國中小暨幼兒園全體員工第2次健康檢查，合先敘明。
- 二、旨揭採購案委託本市長安國小辦理招標，並已於111年3月14日決標，現正辦理簽約中，由慶昇醫療社團法人慶昇醫院承攬，並已於111年3月22日假新南國小演藝廳召開說明會(附件簡報檔已將昨日所有提問問題列入，請以本份簡報檔為主)。
- 三、各校健康檢查名冊，請於111年3月29日(二)以前將電子檔

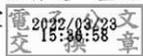
第 1 頁，共 2 頁

(excel檔及核章後PDF檔)寄送到長安國小總務處陳金松主任(tnst1023@tn.edu.tw)。

- 四、各校健康檢查行程表，刻由承攬醫院調整中，近日內會公告與各校知悉。
- 五、各校辦理111年度職工健康檢查業務時所需各項表單均由本採購案承攬醫院準備並提供各校使用。
- 六、說明會簡報檔等相關表件請逕至本府公務入口網公文附件區下載(識別碼：2266)。

正本：臺南市政府所屬各級學校(臺南市私立昭明國民中學除外)、臺南市南瀛科學教育館、臺南市體育處、臺南市家庭教育中心

副本：本局秘書室




111 年度 臺南學校附幼職工一般健康檢查項目表


項 目	細 項 名 稱	臨床上可提供參考之意義
一般理學檢查	身高、體重、血壓、腰圍、BMI、脈搏	身體的初步評估，以瞭解身體基本功能之正常性。
	聽力音叉檢測	雙耳平衡、聽力衰減檢測
	視力、辨色力	是否有視力衰減、老花、左右眼不平衡及其它眼疾、紅綠色盲、色弱..等
	醫師問診	作業經歷、既往病史、生活習慣、自覺症狀之調查，部位之身體檢查及問診。
尿液常規檢查	1. 尿蛋白 2. 尿潛血 3. 酸鹼度 (PH) 4. 尿糖 (GLU) 5. 膽紅素 (BIL) 6. 酮尿 (KET) 7. 白血球 (WBC) 8. 尿膽素原 (URO) 9. 亞硝酸 (NIT) 10. 比重 (Sp. Gr.)	肝、膽、腎、泌尿道疾病 及糖尿病篩檢。可藉由尿液常規檢查得知是否有尿路感染或發炎、腎功能不良、糖尿病……等疾病。
血液常規檢查	1. WBC 白血球 2. HB 血紅素 3. 紅血球 (RBC) 4. 血球容積 (HCT) 5. 血小板 (PLT) 6. 平均血球容積 (MCV) 7. 平均血球血色素 (MCH) 8. 平均血球色濃度 (MCHC)	瞭解是否貧血、受感染、白血病、紅血球體積大小、白血球總數、血小板總數、血液凝固功能等是否正常。
肝臟功能檢查	SGPT 丙酮轉胺基酵素	主要存於心臟及肝臟細胞中，是肝細胞內的重要酵素。當肝細胞受到損傷或壞死後，它會流失到血清中，造成血清中濃度上升，為肝臟機能異常之指標。
腎功能檢查	Creatinine 肌酸肝	了解蛋白質代謝及腎炎、腎衰竭、腎功能 障礙等檢查。
血糖測定	飯前(後)血糖 Sugar	血糖高低、糖尿病 之篩檢。

血脂肪檢查	T-cho 膽固醇	血脂分析、脂肪代謝、血液循環等 心血管 疾病之檢查膽固醇過高易引起高血壓、動脈硬化、腦中風。
	TG 三酸甘油脂	血液中的三酸甘油脂過多，會儲存為皮下脂肪變成動脈硬化疾病的危險因子。
膽固醇精密分析	LDL 低密度脂蛋白 HDL 高密度脂蛋白	心臟血管硬化因子、好壞脂質分析、血脂代謝異常。
骨質密度檢查 (最新型聲波手腕骨質密度檢查)	骨質密度檢查 	測量骨質游離程度及骨質疏鬆症檢測
胸部 X 光檢查	胸部 X 光檢查 Chest X-Ray	呼吸系統疾病、肺癌、肋膜積水、肺結核、肺炎、支氣管擴張、心臟肥大等。

臺南市各機關學校公教員工

111 年度 成人健檢項目表

檢查項目	內容	臨床意義
1. 一般檢查	身高、體重、血壓、腰圍、BMI、脈搏	檢測身高、體重、血壓、腰圍、脈搏是否正常
2. 視力檢查	視力、辨色力	雙眼視力、辨色力檢測
3. 聽力檢查	純音聽力檢測 (於聽力車上執行)	分貝儀聽力檢測
4. 尿液檢查	尿蛋白、尿潛血、尿糖、酸鹼值、比重、尿酮體、尿膽素原、尿膽紅素、亞硝酸、白血球	尿路感染發炎、尿糖、尿蛋白、腎絲球炎、尿路結石或出血、腎病變或其他疾病
5. 血液常規檢查	(1) 血色素 (HB) (2) 白血球 (WBC) (3) 紅血球 (RBC) (4) 血球容積比 (Hct) (5) 平均血球容積 (MCV) (6) 平均紅血球血色素量 (MCH) (7) 平均紅血球血色素濃度 (MCHC) (8) 血小板 (PLT)	1. 貧血 (缺鐵性貧血、地中海型貧血) 2. 急慢性感染 3. 急慢性白血病 4. 組織壞死 5. 營養不良及發炎 6. 敗血症 7. 紫斑症
6. 白血球分類計數	(1) 淋巴球百分比 (Lymph %) (2) 單核球百分比 (Mono %) (3) 嗜中性球百分比 (Seg %) (4) 嗜酸性球百分比 (Eos %) (5) 嗜鹼性球百分比 (Baso %)	1. 分析及輔助診斷與淋巴細胞相關性腫瘤或疾病 2. 分析發炎與白血球增加類別之關係 3. 分析過敏性、傳染性、血液性或腫瘤之相關性疾病 4. 分析單核球量與血液疾病或腫瘤之相關性疾病 5. 評估紅血球型態與相關性疾病 6. 分析及輔助診斷與血小板相關性疾病
7. 肝功能檢查	草酸轉氨酵素 (SGOT) 丙酮轉氨酵素 (SGPT)	急慢性肝炎、肝硬化、慢性活動性肝炎、心肌炎、膽道疾病等檢查
	鹼性磷酸酶 (ALK-P)	肝硬化、病毒性肝炎、閉塞性黃疸、慢性腎不全等檢查
8. 血清蛋白檢查	總蛋白 (T-P) 白蛋白 (ALB) 球蛋白 (GLOB) 白蛋白/球蛋白 (A/G)	高值: 脫水狀態 (嘔吐、腹瀉)、膠原病 (系統性紅斑性狼瘡、多發性硬化症) 低值: 營養不良、肝病導致蛋白質合成障礙 (慢性肝炎、肝硬化)、體外損傷 (腎病變徵候群、出血、火傷、創傷)
9. 酒精性肝炎	伽瑪穀氨酸轉氨酶 (γ-GTP)	酒精性肝炎、藥物性肝病、脂肪肝、肝硬化、膽道疾病、慢性胰臟炎等檢查
10. 膽功能檢查	總膽紅素 (T-BIL) 直接膽紅素 (D-BIL)	溶血性黃疸、閉塞性黃疸、肝細胞黃疸 (肝炎、肝硬化、肝癌)
11. 胰功能檢查	類澱粉酶檢查 (Amylase)	急慢性胰臟炎、腮腺炎、唾腺炎、糖尿病、乙醇中毒
12. 腎功能檢查	尿素氮 (BUN)	高值: 腎前性 (脫水、消化道出血、酸中毒) 腎性 (急慢性腎炎、尿毒症)、腎後性 (尿管閉塞) 低值: 重症肝炎、肝硬化、尿崩症
	肌酸肝 (Crea)	高值: 絲球體腎炎、腎功能不全、脫水、火傷 低值: 尿崩症、肌萎縮 (肌肉營養障礙、長期臥床者)
	腎絲球過濾速率 (eGFR)	根據不同的性別、年齡、血清肌酸酐值估算出更精確的腎臟功能指數

13. 痛風檢查	尿酸 (UA)	高值：原發性痛風、續發性高尿酸 (腎功能不全、鉛中毒、白血症)、飢餓、脂肪過份攝取 低值：尿酸生成降低 (重症肝病、肝硬化)
14. 糖尿病檢查	飯前血糖 (AC sugar)	糖尿病篩檢
15. 醣化血色素	HbA1C	HbA1C 是偵測早期糖尿病的優良指標，評估三個月內血糖的發展情形，如果有升高的情況，就必須做持續的追蹤。
16. 血脂肪檢查	膽固醇 (CHOL)	家族性高脂血症、動脈粥狀硬化、脂肪肝、腎炎症候群
	三酸甘油酯 (T-G)	高脂糜血症、吸收不良症候群、肥胖、腎炎症候群
17. 高血脂症	高密度脂蛋白 (HDL)	高值：家族性高密度脂蛋白血症、注射胰島素 低值：慢性腎不全、慢性肝病、動脈硬化
	低密度脂蛋白 (LDL)	高值：家族性高脂血症、家族性高膽固醇血症、動脈硬化性疾病、冠心病、腦血管疾病 低值：甲狀腺機能亢進、重症肝病
18. 危險因子指數	Risk Factor	腦血管及心臟冠狀動脈硬化、缺血性心臟病因子、為動脈硬化的指標
19. 心肌酵素檢查	乳酸脫氫酶 (LDH) 肌酸磷化酶 (CPK)	急性心肌梗塞、鬱血性心不全等疾病、肌肉營養不良症
20. 高敏感度 C 反應蛋白檢查	High sensitivity CRP (hs-CRP)	具有高靈敏度，能精確定量更低濃度的 CRP，用來評估心血管疾病的危險機率
21. 游離甲狀腺素	Free T4	可協助診斷甲狀腺功能亢進或低下，並用於甲狀腺疾病治療的追蹤。
22. 胎兒蛋白檢查	AFP (十大癌症死因第三名)	肝癌及肝病篩檢
23. 早期癌抗原檢查	CEA (十大癌症死因第一名)	大腸直腸癌篩檢
24. 癌症標記	男性：攝護腺癌 (PSA)	男性前列腺、攝護腺發炎或腫瘤之篩檢
	女性：卵巢癌 (CA-125)	女性生殖系統癌症檢查
	CYFRA21-1 肺癌	肺癌篩檢
25. 靜式心電圖檢查	EKG	心肌缺氧、傳導障礙、心律不整、心肌肥厚等心臟疾病檢測
26. 超音波骨質密度檢查	骨質密度檢查	骨質疏鬆症檢測
27. 體脂檢查	身體質量指數、基礎代謝，體脂肪率，內臟脂肪率，身體年齡算出機能，骨骼筋率	計算 BMI 值、人體維持生命所必須消耗之熱量、人體所含脂肪組織與體重的比率、內臟脂肪率、判定身體年齡及運動時與骨骼相連的肌肉比
28. 腹部超音波檢查	腹部超音波檢查 Abdomen echo	脂肪肝、肝腫瘤、腎結石、腎腫瘤、膽結石、膽息肉、脾臟病變、胰臟病變等疾病掃描
29. 超音波影像檢查	頸動脈超音波檢查	評估頸動脈是否阻塞等檢查
30. 甲狀腺超音波檢查	Thyroid echo	甲狀腺結節、腫瘤
31. 數位式胸部 X 光檢查	CHEST PA	心臟肥大、肺結核、肺氣腫、肺炎、肋膜積水、肺癌等胸部病變檢測
32. 醫師問診	各系統之物理檢查	由專業醫師給予現場衛教諮詢與建議
33. 餐點	超商商品卡乙張	提供超商商品卡可兌換等值商品

臺南市政府教育局暨所屬學校幼兒園—健檢注意事項

年度健康檢查即將到來，請同仁們踴躍參與由臺南市政府主辦慶昇醫院協辦之健檢活動，以檢視自己的身體狀況，擁有身體健康，擁抱幸福人生。

【健康檢查注意事項】

1. 請同仁依照安排之時間先至**指定體檢會場**完成報到並開始受檢。
2. 健檢前 3~5 日飲食宜清淡，勿熬夜、飲酒及激烈運動，以免影響檢驗數值。
3. **需禁食 8 小時**，測量飯前之血糖。
4. 慢性病者仍需繼續服藥，唯服用降血糖藥物者，未進食前不可服用降血糖藥。
5. 服用抗凝血劑，已進食者、女性同仁生理期或懷孕者請告知醫護人員。
6. **懷孕或疑似懷孕之同仁請勿照胸部 X 光，且不須量測腰圍。**
7. 拍攝 X 光時為避免「衣物假影」而影響判讀，受檢時請勿佩戴項鍊、金屬製品或任何可能造成放射線無法穿透之高密度物品，另建議女性同仁穿著「**無鋼圈**」、「**無金屬背扣**」、「**無調整環之運動型**」內衣受檢，不可著束衣束褲、亮片上衣，若有不合適衣物，請更換醫院準備之 X 光檢查服。
8. 靜態心電圖檢查及腹部超音波檢查**(成檢項目)**，請穿著兩截式衣服受檢。
9. 對酒精過敏者於抽血時請事先告知醫護人員，**抽血後請勿揉捏**，並將手臂伸直輕壓 5 分鐘左右直至完全止血後，方可取下棉球。
10. 留取尿液檢體時，請用尿杯接取中段尿液。(前段尿液請先排掉)，將尿杯中尿液倒入尿液收集管中，約八分滿後送至尿液檢體收集處放置。



* 報到後即可至各關卡受檢，實際流程依現場情況做機動調整(現場有專人指引)

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬
報到	身高 體重 腰圍	視力 辨色力 音叉	血壓 檢查	骨質 密度 檢查	體脂 檢查 (成檢)	抽血	超音波 檢查 (成檢)	心電圖 檢查 (成檢)	X 光 檢查	純音 聽力 檢查 (成檢)	醫師 問診	繳回 體檢單

慶昇醫院健康管理中心 比您更加關心您的健康 ❤️



學生體適能資料

Browser tabs: (1 封未讀取) - s834051@yahoo... 歡迎使用體適能資料暨游泳與自...
 Address bar: fitness.org.tw/new_upload/uploadfitstat.php
 Search, Star, Refresh icons.
 Navigation bar: Yahoo奇摩, 書, 說, 轉項, YOUTUBE, Google 地圖, 台南資訊教育中心..., 臺南市立學校教育..., Facebook, 忠義國小, 臺南市政府教育局, 體育組, 跳繩有氣, 體育社會, 好文, 社會體育, 國立臺南大學聯電..., 批次更改圖片尺寸

Version 3.0

- 公告訊息
- 112學年上傳資訊
- 112學年護照資訊
- 歷年資料
- 子帳號管理
- 個人資料維護
- 登出系統

Hi! 市立忠義國小您好! 上次登入時間: 2024-05-17 12:41:18 來自: 163.26.23.218

統計分類: 目前選擇: 國小4~6年級

112學年度 市立忠義國小國民小學上傳資料平均

	身高/體重/身體組成	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
男(226)	146.20 公分/41.69 公斤/19.29	29.02 公分	153.69 公分	27.02 次	280.43 秒
女(200)	145.42 公分/38.77 公斤/18.11	38.30 公分	142.65 公分	25.92 次	290.78 秒
全(426)	145.83 公分/40.32 公斤/18.74	33.38 公分	148.51 公分	26.50 次	285.34 秒

112學年度 市立忠義國小 國民小學百分等級統計表

	性別	15%以下	15%~24%	25%~49%	50%~74%	75%~84%	85%以上	無資料	總計
坐姿體前彎	男	10	6	39	47	28	96	0	226
	女	2	6	13	44	20	115	0	200
立定跳遠	男	21	19	38	55	23	70	0	226
	女	18	11	34	31	36	70	0	200
仰臥起坐	男	36	27	44	49	20	49	1	226
	女	28	14	40	43	27	47	1	200
心肺適能	男	30	21	43	47	25	43	17	226
	女	30	7	29	50	20	53	11	200

112學年度 市立忠義國小 國民小學 身體組成 統計表

性別	過輕	正常	過重	肥胖	無資料	小計
男	20	130	35	41	0	226
女	16	149	13	22	0	200
總計	36	279	48	63	0	426

112學年度 市立忠義國小 國民小學學生體適能獎章狀態

	金牌	銀牌	銅牌	中等	待加強	無法評等
男(226)	14	15	29	57	94	17
女(200)	12	17	46	48	66	11
全(426)	26	32	75	105	160	28

112學年度 市立忠義國小 國民小學 獎章詳細列表

銀牌 銀質獎章詳細列表

班級名稱	學號	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
402	109037	34公分 (91%)	150公分 (79%)	43次 (99%)	214秒 (97%)
402	109120	31公分 (82%)	167公分 (94%)	40次 (98%)	245秒 (82%)
402	109126	41公分 (93%)	156公分 (93%)	34次 (93%)	266秒 (84%)
403	109048	40公分 (92%)	167公分 (98%)	29次 (79%)	208秒 (99%)
403	109112	40公分 (98%)	185公分 (99%)	31次 (80%)	217秒 (96%)
404	109027	35公分 (79%)	146公分 (85%)	31次 (86%)	226秒 (98%)
404	109088	31公分 (82%)	177公分 (98%)	30次 (75%)	251秒 (80%)
404	109136	38公分 (97%)	167公分 (94%)	32次 (84%)	249秒 (81%)
404	109144	31公分 (82%)	150公分 (79%)	35次 (92%)	238秒 (86%)
405	109017	39公分 (89%)	176公分 (99%)	29次 (79%)	229秒 (97%)
405	109032	31公分 (82%)	199公分 (99%)	34次 (89%)	258秒 (76%)
405	109056	31公分 (84%)	170公分 (87%)	35次 (86%)	195秒 (99%)
405	109131	45公分 (98%)	176公分 (99%)	29次 (79%)	204秒 (99%)
405	109145	40公分 (92%)	192公分 (99%)	28次 (75%)	198秒 (99%)
501	108067	35公分 (93%)	178公分 (92%)	32次 (77%)	221秒 (88%)
502	108021	34公分 (75%)	180公分 (97%)	40次 (98%)	244秒 (86%)
502	108025	51公分 (99%)	166公分 (93%)	40次 (98%)	257秒 (79%)
503	108031	46公分 (99%)	204公分 (99%)	32次 (77%)	241秒 (76%)
503	108157	37公分 (85%)	147公分 (76%)	32次 (85%)	242秒 (87%)
505	108011	30公分 (80%)	170公分 (87%)	42次 (97%)	208秒 (95%)
505	108052	41公分 (93%)	188公分 (98%)	31次 (81%)	214秒 (98%)
505	108133	36公分 (83%)	184公分 (98%)	30次 (77%)	249秒 (85%)
601	107095	39公分 (98%)	172公分 (75%)	35次 (75%)	196秒 (93%)
601	107101	36公分 (95%)	172公分 (75%)	38次 (85%)	223秒 (76%)
601	107136	55公分 (99%)	150公分 (75%)	31次 (75%)	221秒 (95%)
602	107025	36公分 (81%)	183公分 (97%)	40次 (97%)	207秒 (98%)
602	107045	52公分 (99%)	168公分 (89%)	33次 (78%)	248秒 (82%)
602	107152	41公分 (91%)	158公分 (81%)	37次 (93%)	251秒 (78%)
604	107002	35公分 (94%)	219公分 (99%)	35次 (75%)	219秒 (79%)
604	107021	50公分 (98%)	150公分 (75%)	43次 (98%)	251秒 (78%)
604	107154	43公分 (93%)	150公分 (75%)	35次 (89%)	231秒 (92%)
605	107005	32公分 (88%)	173公分 (76%)	40次 (90%)	193秒 (95%)

銅牌 銅質獎章詳細列表

班級名稱	學號	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
401	109006	42公分 (99%)	157公分 (85%)	33次 (87%)	269秒 (69%)
401	109016	41公分 (93%)	151公分 (89%)	34次 (93%)	283秒 (74%)
401	109046	32公分 (66%)	161公分 (96%)	24次 (55%)	309秒 (53%)
401	109122	39公分 (89%)	138公分 (77%)	26次 (66%)	308秒 (54%)
402	109001	32公分 (86%)	174公分 (90%)	33次 (81%)	245秒 (73%)
402	109014	31公分 (82%)	166公分 (93%)	26次 (60%)	231秒 (90%)

112學年度 市立忠義國小 國民小學 獎章詳細列表



金牌獎章詳細列表

班級名稱	學號	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
402	109035	40公分 (98%)	166公分 (93%)	41次 (98%)	207秒 (98%)
402	109152	38公分 (97%)	165公分 (92%)	34次 (89%)	230秒 (90%)
405	109090	37公分 (97%)	165公分 (92%)	33次 (87%)	221秒 (94%)
405	109114	41公分 (99%)	158公分 (86%)	34次 (89%)	201秒 (99%)
501	108088	32公分 (86%)	181公分 (94%)	44次 (98%)	186秒 (99%)
501	108148	40公分 (92%)	184公分 (98%)	43次 (99%)	212秒 (98%)
501	108155	42公分 (94%)	192公分 (99%)	36次 (94%)	228秒 (94%)
501	108164	45公分 (99%)	200公分 (95%)	43次 (94%)	189秒 (97%)
502	108076	37公分 (85%)	160公分 (90%)	39次 (97%)	211秒 (98%)
503	108034	36公分 (95%)	206公分 (99%)	35次 (86%)	217秒 (91%)
503	108106	39公分 (90%)	163公分 (91%)	39次 (97%)	197秒 (99%)
505	108114	38公分 (97%)	185公分 (96%)	37次 (91%)	206秒 (96%)
601	107003	32公分 (88%)	210公分 (98%)	41次 (91%)	193秒 (95%)
601	107028	38公分 (87%)	188公分 (98%)	34次 (87%)	243秒 (85%)
601	107038	43公分 (99%)	181公分 (85%)	42次 (93%)	212秒 (85%)
601	107047	44公分 (95%)	206公分 (99%)	36次 (91%)	243秒 (85%)
602	107030	34公分 (88%)	213公分 (94%)	54次 (99%)	209秒 (87%)
602	107111	49公分 (98%)	175公分 (94%)	36次 (91%)	216秒 (97%)
602	107141	38公分 (87%)	168公分 (91%)	39次 (96%)	213秒 (97%)
603	107104	40公分 (90%)	178公分 (95%)	40次 (97%)	242秒 (85%)
604	107068	39公分 (98%)	181公分 (85%)	38次 (85%)	208秒 (87%)
604	107075	61公分 (99%)	169公分 (91%)	36次 (91%)	233秒 (90%)
604	107147	58公分 (99%)	162公分 (85%)	39次 (96%)	237秒 (89%)
605	107015	36公分 (95%)	181公分 (85%)	48次 (98%)	206秒 (89%)
605	107112	56公分 (99%)	187公分 (98%)	34次 (87%)	207秒 (98%)
605	107153	53公分 (99%)	217公分 (99%)	38次 (85%)	200秒 (92%)



銀質獎章詳細列表

班級名稱	學號	坐姿體前彎	立定跳遠	仰臥起坐	心肺適能
402	109037	34公分 (91%)	150公分 (79%)	43次 (99%)	214秒 (97%)
402	109120	31公分 (82%)	167公分 (94%)	40次 (98%)	245秒 (82%)
402	109126	41公分 (93%)	156公分 (93%)	34次 (93%)	266秒 (84%)
403	109048	40公分 (92%)	167公分 (98%)	29次 (79%)	208秒 (99%)
403	109112	40公分 (98%)	185公分 (99%)	31次 (80%)	217秒 (96%)
404	109027	35公分 (79%)	146公分 (85%)	31次 (86%)	226秒 (98%)
404	109088	31公分 (82%)	177公分 (98%)	30次 (75%)	251秒 (80%)
404	109136	38公分 (97%)	167公分 (94%)	32次 (84%)	249秒 (81%)
404	109144	31公分 (82%)	150公分 (79%)	35次 (92%)	238秒 (86%)

健康護照

臺南市中西區忠義國民小學 112 學年度第一學期學生自主管理健康護照



班級：1 年 4 班

座號：4

姓名：鄧

臺南市中西區忠義國小 112 學年度第一學期學生自主管理健康護照

1 年 4 班 座號 4 姓名 鄧

親愛的小朋友、家長：

擁有健康自主管理好習慣，必須自我持續性建立均衡飲食、運動健身、減少久坐、足夠睡眠、健康心理等的生活好行為。運動可以消耗熱量、身體脂肪與強化肌肉，所以每天讓身體動一動，更要懂得拒絕零食、糖果、含糖飲料的誘惑，喝足白開水，建立健康飲食行動力！學期末計算分數，一格一分。請確實紀錄你每天的執行情形，為自己的身體與心理健康把關，加油！每班三位表現優異者可獲小禮物。

(備註：學校會不定期抽查檢閱紀錄結果)

忠義國小 學務處

第 八 週 (112/10/15-112/10/21)		週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
1. 天天 5 蔬果(3 份青菜, 2 份水果, 每份約 1 個拳頭大小)			✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. 每日喝足白開水(體重×30c.c.)(1500c.c.~2000c.c.)		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. 每日早、晚各一次凝視遠方 2 分鐘		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4. 每日離校時間 4 電(電腦、電視、電玩和電話)少於 2 小時		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5. 每日晚上睡足 8 小時		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6. 每日睡前刷牙		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7. 每日做好事、說好話、存好心(不說髒話)		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8. 每日戶外活動至少 30 分鐘(每天至少 30 分鐘)		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每 週 得 分								
			98					
※有完成的項目請在各項當日的□中打✓			家長簽章	蘇				

1

第 九 週 (112/12/31-113/1/6)		週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
1. 天天 5 蔬果(3 份青菜, 2 份水果, 每份約 1 個拳頭大小)		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. 每日喝足白開水(體重×30c.c.)(1500c.c.~2000c.c.)		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. 每日早、晚各一次凝視遠方 2 分鐘		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4. 每日離校時間 4 電(電腦、電視、電玩和電話)少於 2 小時		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5. 每日晚上睡足 8 小時		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6. 每日睡前刷牙		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7. 每日做好事、說好話、存好心(不說髒話)		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8. 每日戶外活動至少 30 分鐘(每天至少 30 分鐘)		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
每 週 得 分			98					
※有完成的項目請在各項當日的□中打✓			家長簽章	蘇				

週次	分數	週次	分數
第 六 週 (112/10/15-112/10/21)	98	第 十四 週 (112/11/26-112/12/2)	96
第 九 週 (112/10/22-112/10/28)	92	第 十五 週 (112/12/3-112/12/9)	98
第 十 週 (112/10/29-112/11/4)	90	第 十六 週 (112/12/10-112/12/16)	99
第 十一 週 (112/11/5-112/11/11)	95	第 十七 週 (112/12/17-112/12/23)	99
第 十二 週 (112/11/12-112/11/18)	95	第 十八 週 (112/12/24-112/12/30)	98
第 十三 週 (112/11/19-112/11/25)	96	第 十九 週 (112/12/31-113/1/6)	98
得分總計	1154	家長簽章	蘇

7

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	合計 (公尺)	達成請打勾	家長簽名
第 8 週				1000	2900	2000	2000	7900	✓	蘇
第 9 週	1200	800	400	400	600	2000	2400	7800	✓	蘇
第 10 週	400	2000	250	1200	400	1600	3000	8850	✓	蘇
第 11 週	2000	1000	200	1400	600	2000	1200	8400	✓	蘇
第 12 週	2000	800	200	2000	800	0	3000	8800	✓	蘇
第 13 週	2400	750	0	1200	2000	1500	2000	9850	✓	蘇
第 14 週	0	480	0	2500	2000	500	3100	8580	✓	蘇