

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：臺南市安南區青草國民小學

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

電子
文
時

9

(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)。

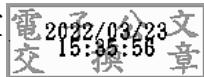
四、各校健康檢查行程表，刻由承攬醫院調整中，近日內會公告與各校知悉。

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



裝

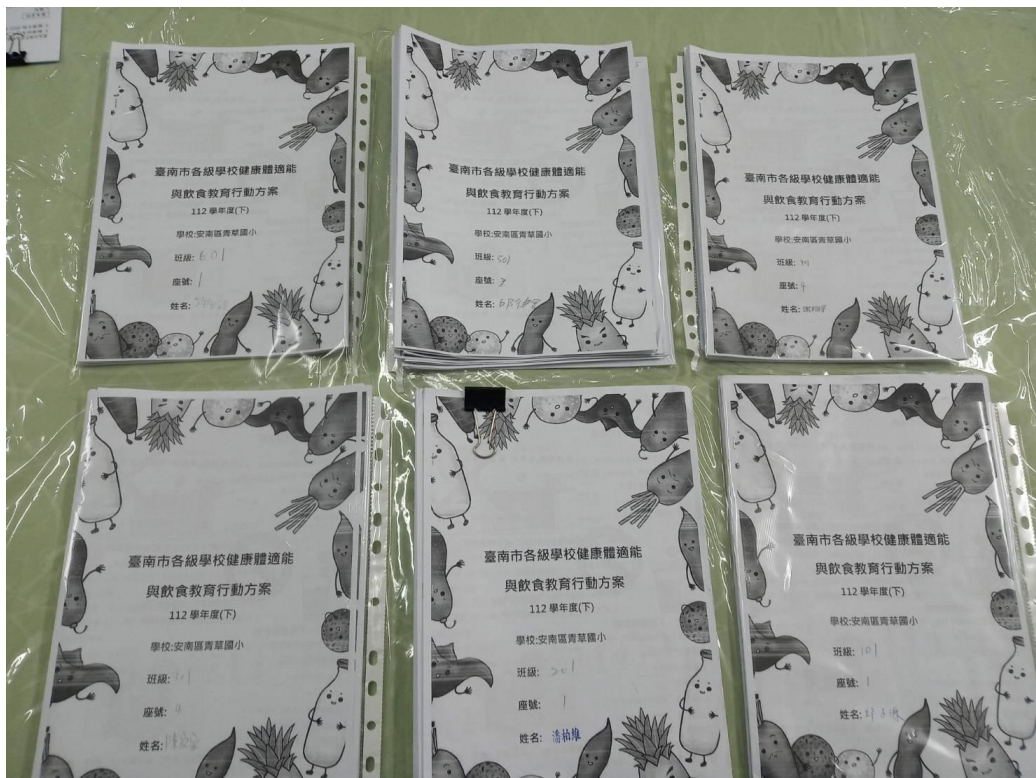
訂

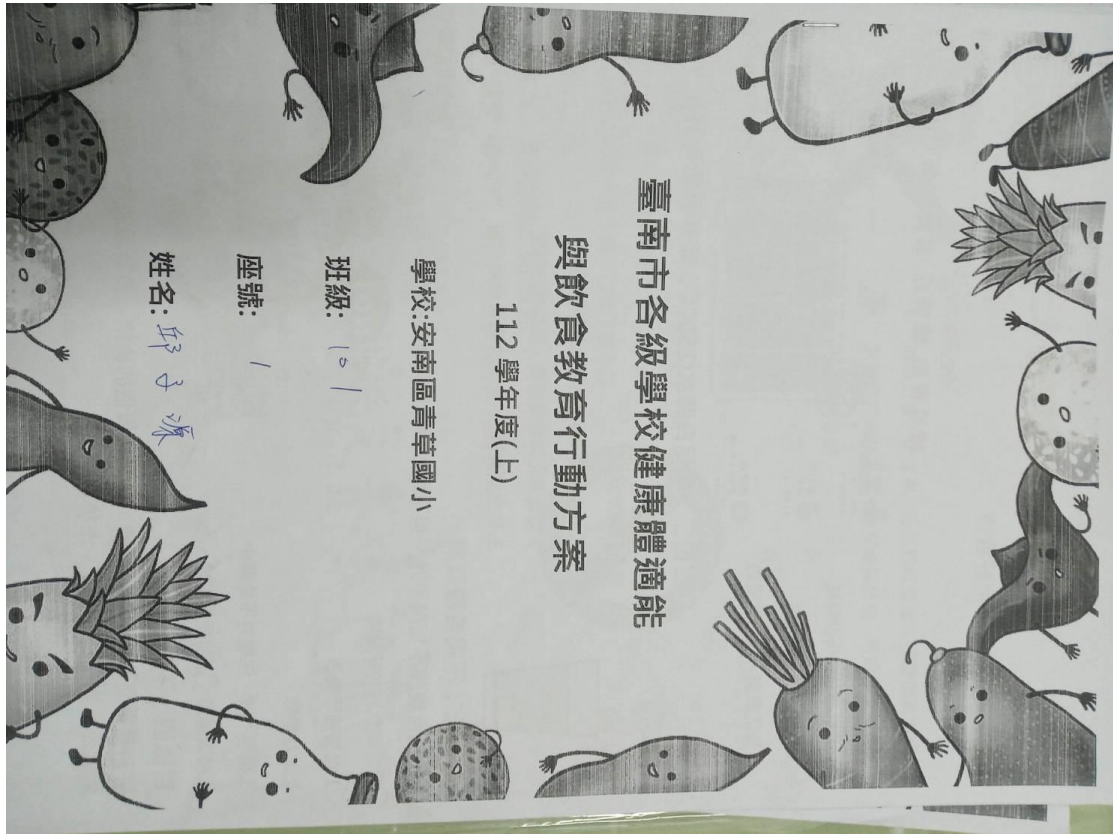
線



112 學年度青草國小健康護照

本校一~六年級共 6 個班，全校實施健康護照

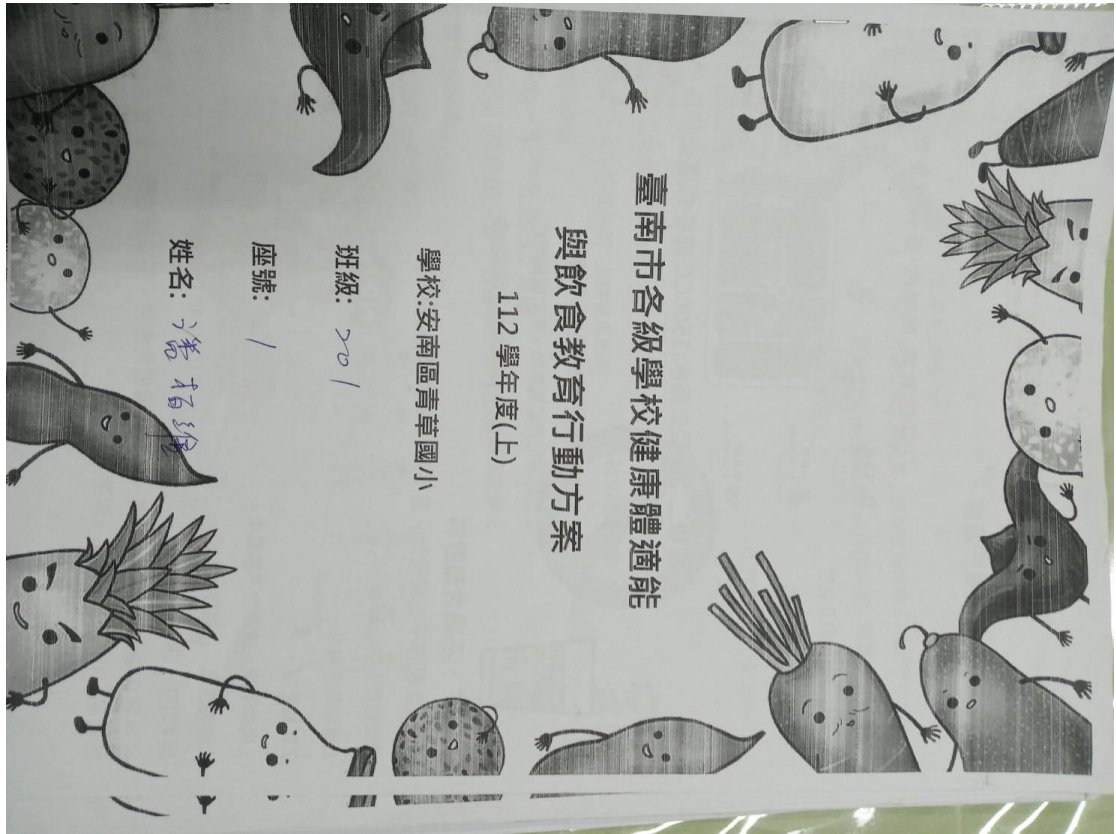




[健康行動紀錄]

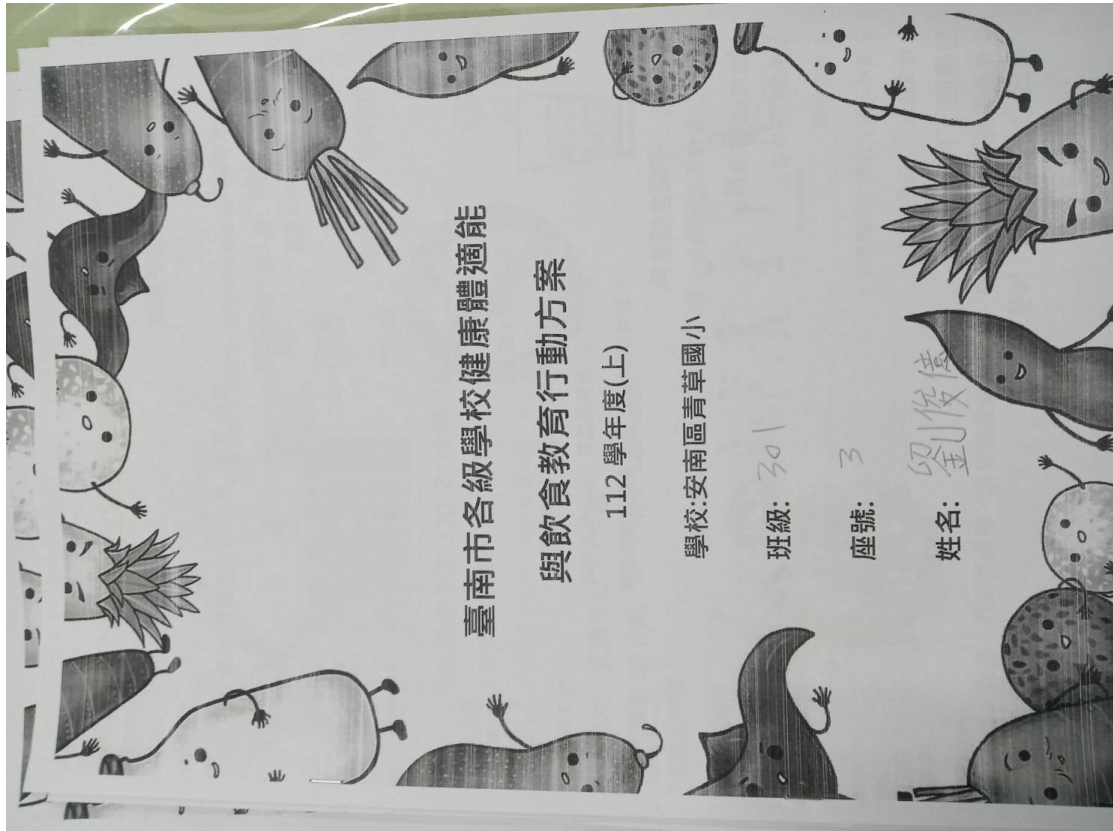
	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不說 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週有__天會吃到 六大類食物	現在我每週有__天可以喝足 白開水	現在我每週會喝__杯含糖 飲料	現在我每週有__天會吃 零食	現在我每週會吃__次油炸 食品	現在我每週有__天運動 30分鐘
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過 1 次 油炸食品	我天天運動 每次 30 分鐘
表格 說明	「每週有幾天能吃到 六大類食物 紀錄於下表中」	「每週有幾天能喝 1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中」	「每週喝幾杯 含糖飲料 紀錄於下表中」	「每週吃幾天 零食 紀錄於下表中」	「每週吃幾次 油炸食品 紀錄於下表中」	「每週有幾天 運動達到 30 分 鐘 紀錄於下表中」
週數	1					
第 4 週	6天	7天	0杯	4天	3次	5天
5	5天	6天	3杯	2天	2次	5天
6	5天	5天	3杯	4天	2次	3天
7	5天	5天	2杯	3天	2次	3天
8	5天	5天	2杯	2天	2次	3天
9	5天	5天	2杯	2天	2次	3天
10	5天	5天	2杯	3天	3次	3天

	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 不說 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週有__天會吃 到 六大類食物	現在我每週有__天可以 喝足 白開水	現在我每週會喝__杯含糖 飲料	現在我每週有__天會吃 零食	現在我每週會吃__次油炸 食品	現在我每週有__天運動 30分鐘
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過 1 次 油炸食品	我天天運動 每次 30 分鐘
表格 說明	「每週有幾天能吃到 六大類食物 紀錄於下表中」	「每週有幾天能喝 1500C.C.的 白開水 紀錄於下表中」	「每週喝幾杯 含糖飲料 紀錄於下表中」	「每週吃幾天 零食 紀錄於下表中」	「每週吃幾次 油炸食品 紀錄於下表中」	「每週有幾天 運動達到 30 分 鐘 紀錄於下表中」
週數	11	5天	5天	2杯	3天	2次
	12	5天	5天	2杯	4天	2次
	13	5天	5天	2杯	3天	2次
	14	5天	5天	3杯	2天	2次
第 5 週	15	5天	5天	2杯	2天	1次
16	5天	5天	3杯	4天	2次	2天
17	5天	5天	2杯	3天	2次	2天
18	5天	5天	3杯	3天	2次	2天
19	5天	5天	3杯	3天	2次	2天
20						



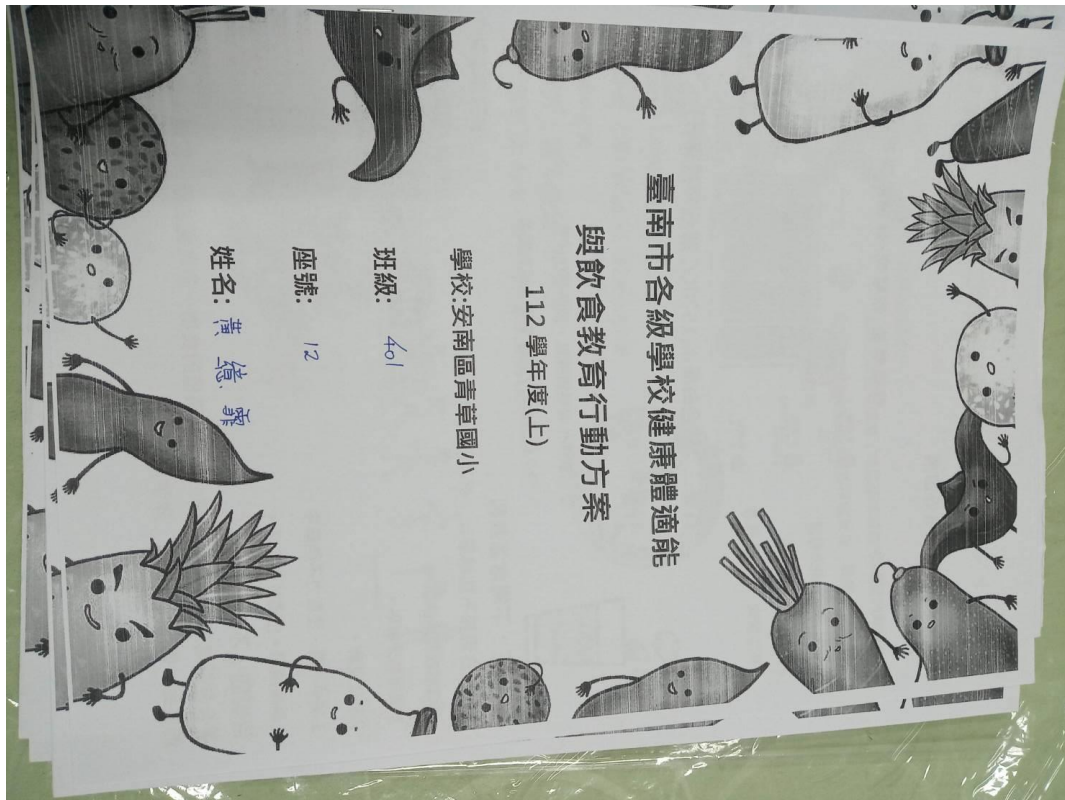
[健康行動紀錄]

	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
現況分析	現在我每週有 <u> </u> 天會吃到六大類食物	現在我每週有 <u> </u> 天可以喝足白開水	現在我每週會喝 <u> </u> 杯含糖飲料	現在我每週有 <u> </u> 天會吃零食	現在我每週會吃 <u> </u> 次油炸食品	現在我每週有 <u> </u> 天運動達30分鐘
理想目標	每天都有吃到六大類食物	天天喝足1500C.C.的白開水	不喝任何含糖飲料	不吃任何零食	每週不吃超過1次油炸食品	我天天運動每次達30分鐘
表格說明	「每週有幾天能吃到六大類食物」紀錄於下表	「每週有幾天能喝1500C.C.的白開水」紀錄於下表	「每週喝幾杯含糖飲料」紀錄於下表	「每週吃幾天零食」紀錄於下表	「每週吃幾次油炸食品」紀錄於下表	「每週有幾天運動達到30分鐘」紀錄於下表
週數	1	2	3	4	5	6
週數	7	8	9	10	11	12
週數	13	14	15	16	17	18
週數	19	20				



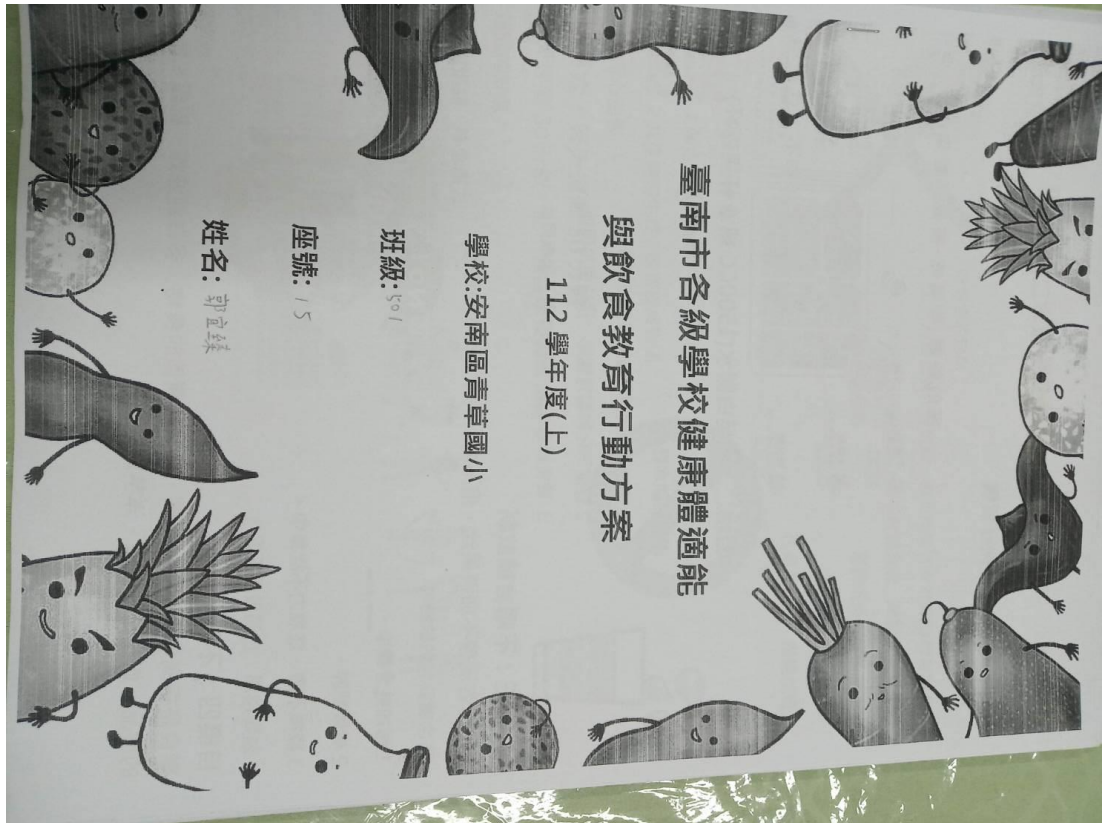
[健康行動紀錄]

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 充足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食 油炸食品	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘	
現況 分析	現在我每週 有__天會吃 到__次 六大類食物	現在我每週 有__天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝__杯含糖 飲料	現在我每週會 吃__天會吃 零食	現在我每週會 吃__次油炸 食品	現在我每週 有__天運動 30分鐘	
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	不吃超過1次 油炸食品	我每天運動 每次達30分鐘	
表格 說明	「每週有幾天 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中」	「每週有幾天 能喝1500C.C. 白開水 紀錄於下表中」	「每週喝幾杯 含糖飲料 紀錄於下表中」	「每週吃幾天 零食 紀錄於下表中」	「每週吃幾次 油炸食品 紀錄於下表中」	「每週有幾天 運動達到30分 鐘 紀錄於下表中」	
週數	1	6	7	0	0	0	7
	2	6	7	0	0	1	7
	3	6	7	0	0	0	7
	4	6	7	0	0	0	7
	5	6	6	1	1	0	7
	6	6	6	1	0	0	7
	7	6	7	0	0	1	7
	8	6	7	0	0	0	7
	9	6	7	0	0	0	7
	10	6	7	0	1	0	7
	11	6	7	1	0	0	7
	12	6	7	0	0	1	7
	13	6	6	1	0	0	7
	14	6	6	1	0	0	7
	15	6	7	0	1	0	7
	16	6	7	0	0	0	7
	17	6	6	1	0	1	7
	18	6	7	0	0	0	7
	19	6	7	1	0	0	7
	20	6	5	2	1	0	7



[健康行動紀錄]

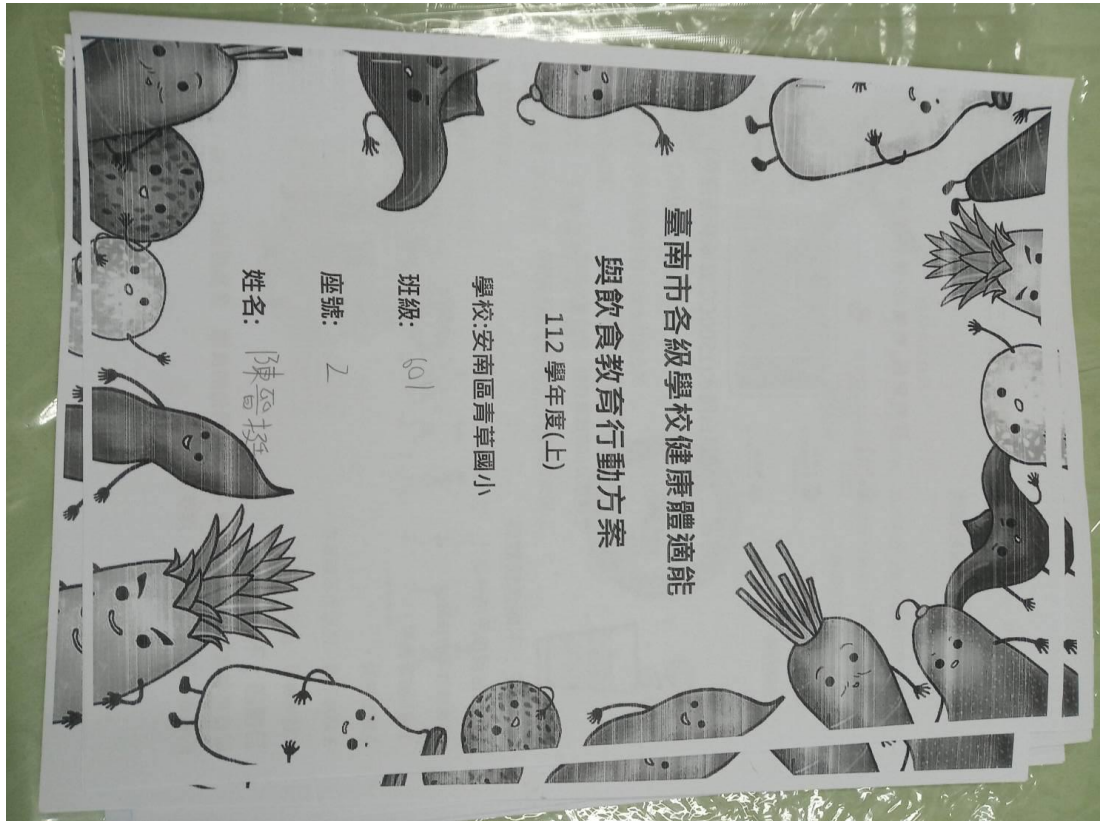
	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況 分析	現在我每週 有__天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有__天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝__杯含糖 飲料	現在我每週 有__天會吃 零食	現在我每週會 吃__次油炸 食品	現在我每週 有__天運動 30分鐘
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	每週 不吃超過1次 油炸食品	我天天運動 每次達30分鐘
表格 說明	「每週有幾天 能吃到 六大類食物 紀錄於下表」	「每週有幾天 能喝1500C.C. 的白開水 紀錄於下表」	「每週喝幾杯 含糖飲料 紀錄於下表」	「每週吃幾天 零食 紀錄於下表」	「每週吃幾次 油炸食品 紀錄於下表」	「每週有幾天 運動達到30分 鐘 紀錄於下表」
週數	1	2	3	4	5	6
	6	5	1	2	0	7
	0	5	0	0	1	7
	6	4	0	0	0	7
	6	5	0	0	0	7
	6	5	0	1	0	7
	7	5	0	1	0	7
	7	5	0	0	1	7
	7	4	0	0	0	7
	7	5	0	0	0	7
	7	5	0	0	0	7
	7	5	0	0	0	7
	7	4	0	1	0	6



[健康行動紀錄]

週數	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 充足白開水 (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
	現況 分析	現況 分析	現況 分析	現況 分析	現況 分析	現況 分析
1	7	1	2	4	2	7
2	7	7	2	4	2	7
3	7	1	2	4	2	7
4	7	7	0	0	0	7
5	7	7	0	0	0	7
6	7	7	2	0	0	7
7	7	7	2	4	0	7
8	7	7	0	0	0	7
9	0	7	0	4	0	7
10	7	7	0	4	2	7

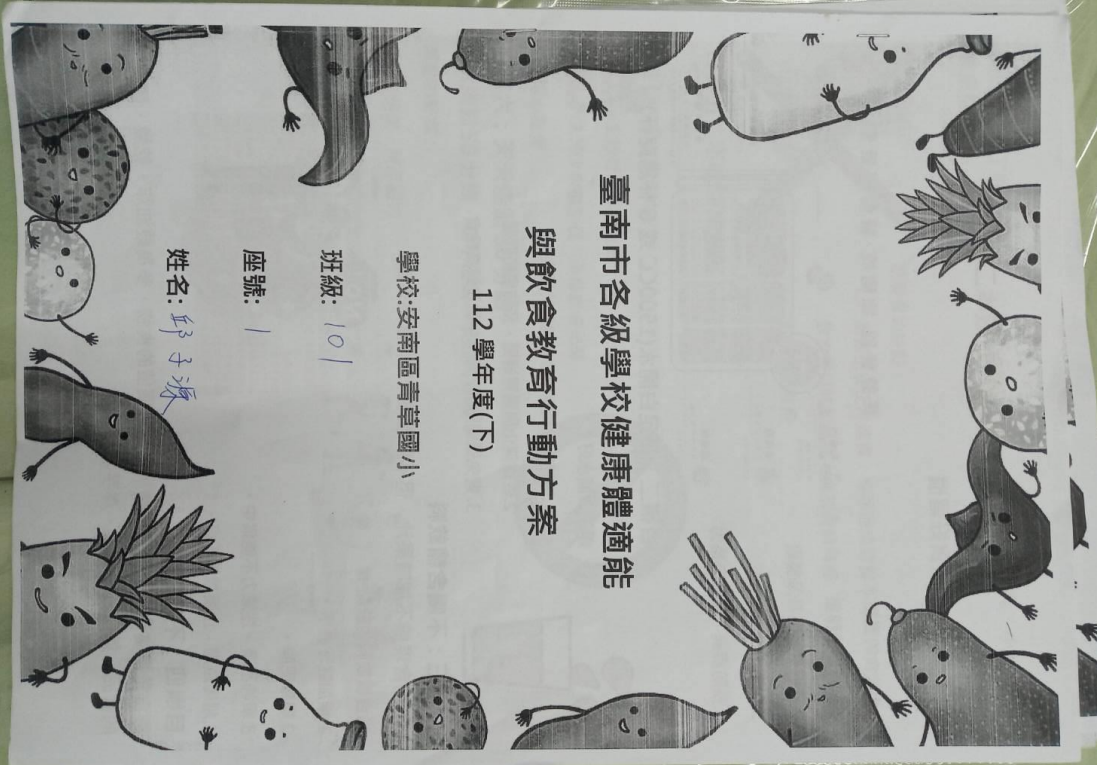
週數	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 充足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
	現況 分析	現況 分析	現況 分析	現況 分析	現況 分析	現況 分析
11	7	7	2	4	2	7
12	7	7	0	0	2	7
13	7	7	0	0	0	7
14	7	7	0	0	0	7
15	7	7	2	0	0	7
16	7	7	2	0	2	7
17	7	7	0	4	2	7
18	7	7	0	4	0	7
19	7	7	2	4	0	7
20	7	7	2	4	2	7



[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	
現況 分析	現在我每週 有__天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有__天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝__杯含糖 飲料	現在我每週 有__天會吃 零食	現在我每週會 吃__次油炸 食品	現在我每週 有__天運動達 到 30分鐘	
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	不吃超過 1 次 油炸食品	我天天運動 每次達 30 分鐘	
表格 說明	「每週有幾天 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天 能喝 1500C.C. 的白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到 30 分 鐘 紀錄於下表中	
週數	1	7	7	2	2	0	7
	2	7	7	1	2	0	7
	3	7	7	2	2	0	7
	4	7	7	2	1	0	7
	5	7	7	3	2	0	7
	6	7	7	2	1	0	7
	7	7	7	1	1	0	7
	8	7	7	2	2	0	7
	9	7	7	1	1	0	7
	10	7	7	3	3	0	7

	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	
現況 分析	現在我每週 有__天會吃 到 六大類食物	現在我每週 有__天可以 喝足 白開水	現在我每週會 喝__杯含糖 飲料	現在我每週會 有__天會吃 零食	現在我每週會 吃__次油炸 食品	現在我每週 有__天運動達 到 30分鐘	
理想 目標	每天都有吃到 六大類食物	天天喝足 1500C.C. 的白開水	不喝任何 含糖飲料	不吃任何零食	不吃超過 1 次 油炸食品	我天天運動 每次達 30 分鐘	
表格 說明	「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 紀錄於下表中	「每週有幾天」 能喝 1500C.C. 的白開水 紀錄於下表中	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾天」 運動達到 30 分 鐘 紀錄於下表中	
週數	11	7	7	1	2	0	7
	12	7	7	1	1	0	7
	13	7	7	2	1	0	7
	14	7	7	3	3	0	7
	15	7	7	1	2	1	7
	16	7	7	2	1	0	7
	17	7	7	1	1	0	7
	18	7	7	1	1	0	7
	19	7	7	3	2	0	7
	20	7	7	2	1	0	7



臺南市各級學校健康體適能

與飲食教育行動方案

112 學年度(下)

學校: 安南區青草國小

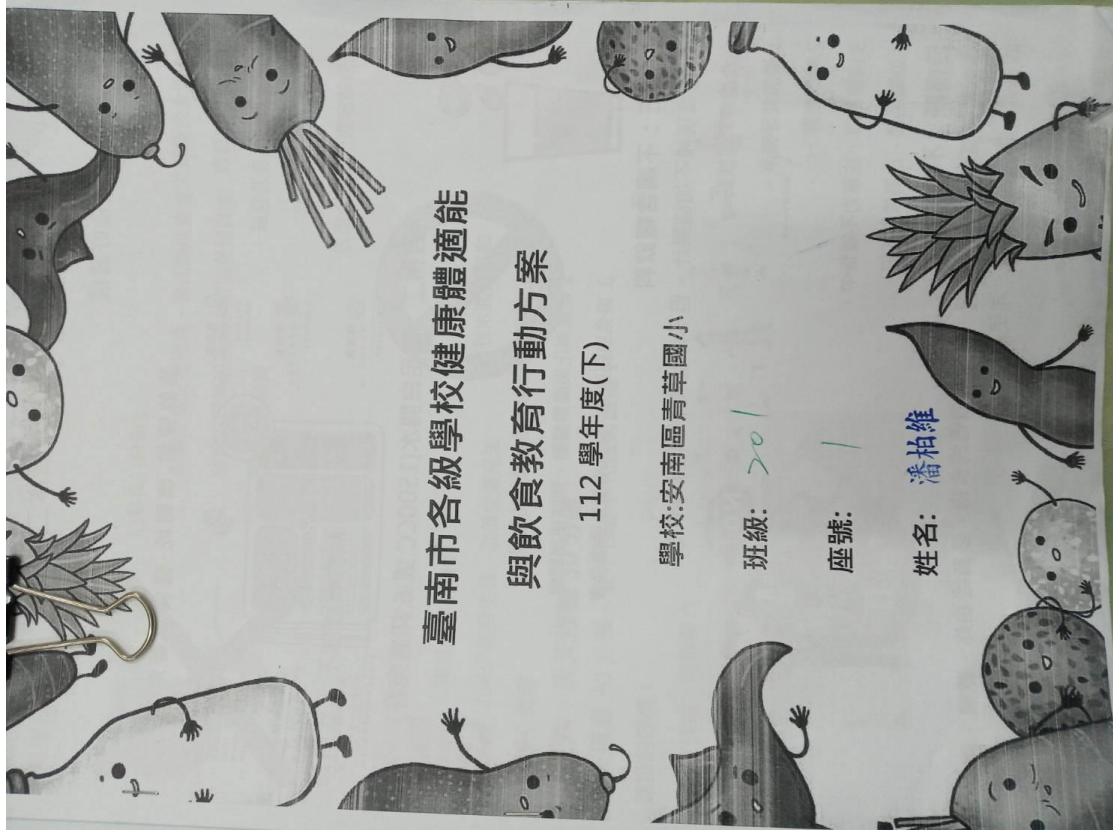
班級: 101

座號: 1

姓名: 邱子源

【健康行動紀錄】

項目	目標一 均每天飲食 好習慣 現在我每週 有幾天會吃 到 六大類食物	目標二 喝足白開水 (1500cc) 現在我每週 有幾天可以 喝足 白開水	目標三 不喝 含糖飲料 現在我每週 喝 幾杯含糖 飲料	目標四 不吃零食 現在我每週 有幾天會吃 零食	目標五 不吃 油炸食品 現在我每週 吃幾次炸 食品	目標六 天天運動 30分鐘 現在我每週 有幾天運動 30分鐘	週數
1	「每週有幾天」能吃到六大類食物紀錄於下表	「每週有幾天」能喝1500CC白開水紀錄於下表	「每週有幾天」不喝任何含糖飲料紀錄於下表	「每週有幾天」不吃油炸食品紀錄於下表	「每週有幾天」我天天運動每次運動30分鐘紀錄於下表	11	
2	3	5	5	2	2	12	
3	4	5	4	2	2	13	
4	4	5	4	2	2	14	
5	3	5	4	2	1	15	
6	4	5	4	2	1	16	
7	5	5	4	2	2	17	
8	3	4	4	2	1	18	
9	3	4	4	2	2	19	
10	5	5	4	2	2	20	



臺南市各級學校健康體適能 與飲食教育行動方案

112 學年度(下)

學校:安南區青草國小

班級: 201

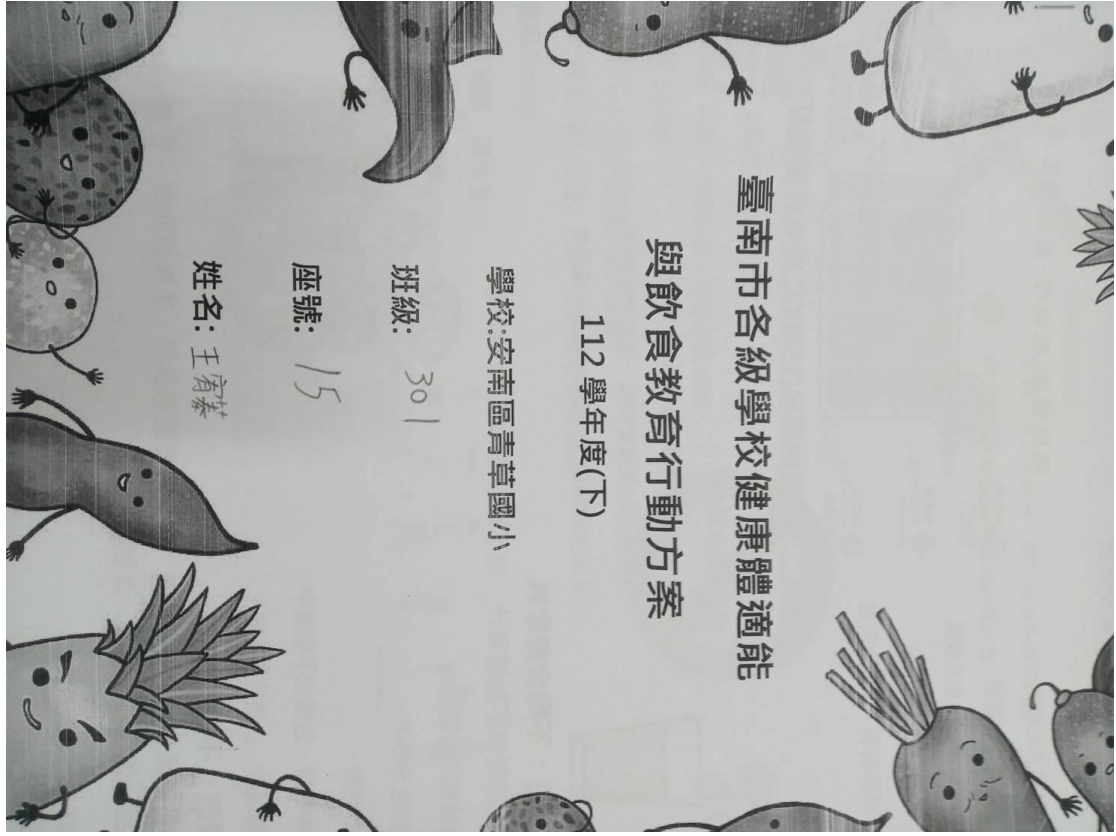
座號: 1

姓名: 潘柏維

潘柏維
【健康行動紀錄】

週數	目標一 均進飲食 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
1	0	7	0	0	2	7
2	0	7	0	0	2	7
3	0	7	0	0	2	7
4	0	7	0	0	2	7
5	0	7	0	0	2	7
6	0	7	0	0	2	7
7	7	7	3	1	3	7
8	6	7	2	2	0	7
9	6	7	2	3	1	7
10	6	7	1	4	0	7

週數	目標一 均進飲食 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
11	6	7				
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



臺南市各級學校健康體適能

與飲食教育行動方案

112 學年度(下)

學校:安南區青草園小

班級: 301

座號: 15

姓名: 王育蓁

「健康行動紀錄表」

現況分析	目標一 均衡飲食 好習慣 現在我每週 有__天會吃 到 六大類食物	目標二 喝足白開水 (1500c.c.) 現在我每週 有__天可以 喝足 白開水	目標三 不喝 含糖飲料 現在我每週會 喝__杯含糖 飲料	目標四 不吃零食 現在我每週 有__天會吃 零食	目標五 不吃 油炸食品 現在我每週會 吃__次油炸 食品	目標六 天天運動 30分鐘 現在我每週 有__天運動 30分鐘
理想 目標	「每週有幾天」 能吃到 六大類食物 紀錄於下表	「每週有幾天」 能喝 1500C.C.的 白開水 紀錄於下表	「每週喝幾杯」 含糖飲料 紀錄於下表中	「每週吃幾天」 零食 紀錄於下表中	「每週吃幾次」 油炸食品 紀錄於下表中	「每週有幾 天」 運動達到30 分鐘 紀錄於下 表
表格 說明						
1	6	6	0	0	0	5
2	7	6	1	0	0	5
3	6	7	1	1	0	5
4	6	7	0	1	0	5
5	6	6	1	0	0	5
6	7	6	1	0	0	5
7	7	6	0	1	0	5
8	6	6	1	0	0	5
9	6	6	0	1	0	5
10	7	6	0	0	0	5

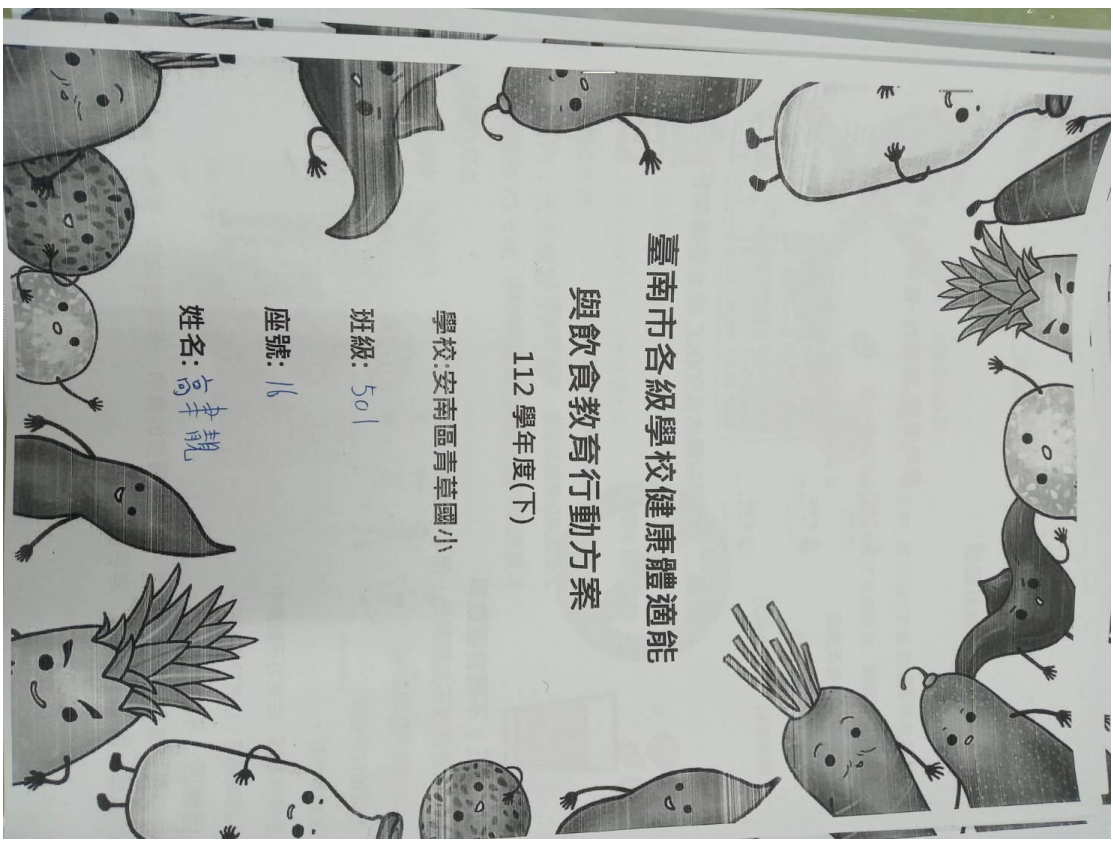
4



[健康行動紀錄]

現況分析	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
理想目標	每天都有吃到六大類食物	天天喝足1500C.C.的白開水	不喝任何含糖飲料	不吃任何零食	每週不吃超過1次油炸食品	我天天運動每次達30分鐘
現況	現在我每週有__天會吃六大類食物	現在我每週有__天可以喝足白開水	現在我每週會喝__杯含糖飲料	現在我每週有__天會吃零食	現在我每週會吃__次油炸食品	現在我每週有__天運動達30分鐘
表格說明	「每週有幾天能吃到六大類食物」紀錄於下表中	「每週有幾天能喝1500C.C.的白開水」紀錄於下表中	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表中	「每週吃幾天」零食紀錄於下表中	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表中	「每週有幾天」運動達到30分鐘紀錄於下表中
1	5	5	1	2	1	9
2	5	5	1	2	1	9
3	5	5	0	2	1	9
4	5	5	0	2	1	9
5	5	5	1	2	1	9
6	5	5	1	2	1	9
7	5	5	0	2	1	9
8	5	5	0	2	1	9
9	5	5	0	2	1	9
10	5	5	0	2	1	9

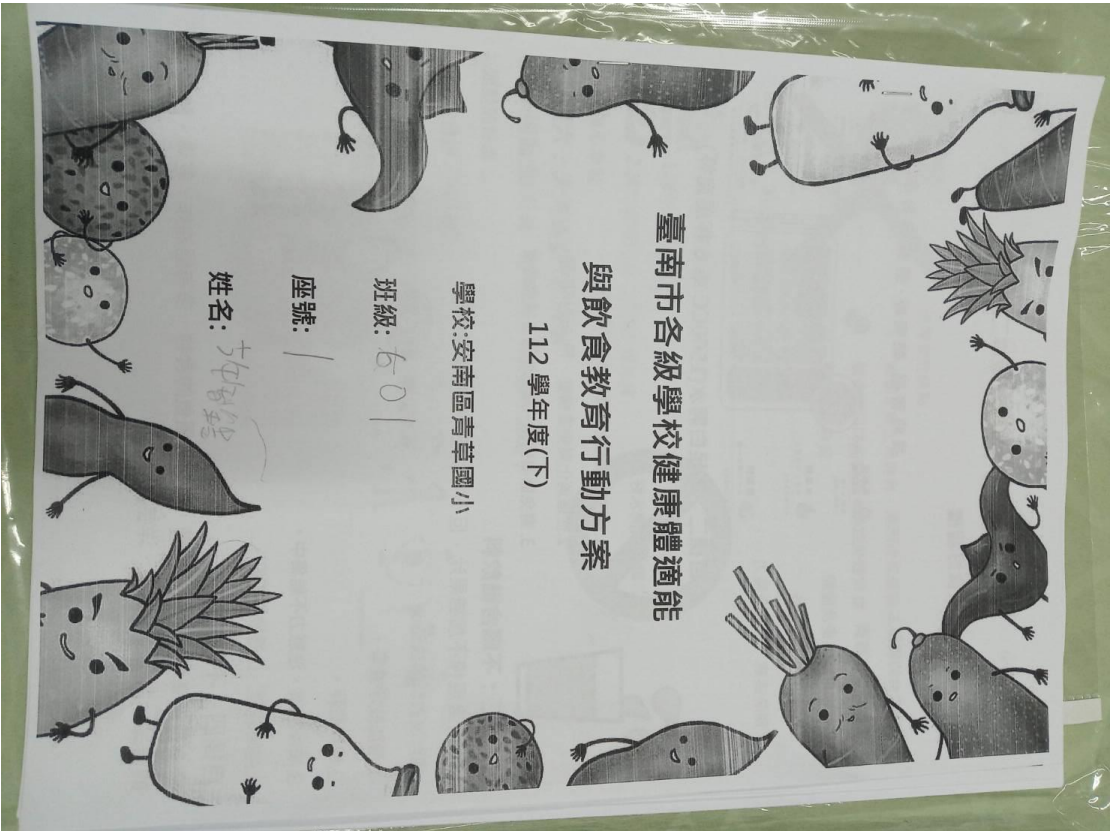
4



[健康行動紀錄]

理想目標	現況分析	目標					
		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
理想目標	現況分析	「每週有幾天」能吃到六大類食物 紀錄於「表中」	「每週有幾天」能喝 1500c.c.的白開水 紀錄於「表中」	「每週喝幾杯」含糖飲料 紀錄於「表中」	「每週吃幾天」零食 紀錄於「表中」	「每週吃幾次」油炸食品 紀錄於「表中」	「每週有幾天」運動達到 30分鐘 紀錄於「表中」
1	1	1	1	1	2	0	1
2	1	1	1	0	0	1	1
3	1	1	0	0	0	0	6
4	6	6	0	0	0	0	1
5	6	1	0	0	0	0	1
6	1	1	0	1	0	0	6
7	6	1	0	0	0	0	1
8	1	1	1	0	0	0	1
9	1	1	1	0	0	0	1
10	6	6	1	1	0	0	6

週數



【健康行動紀錄】

週數	目標一 均飲軟食 好習慣 現在我每週 有 <u> </u> 天會吃 到 六大類食物	目標二 喝足白開水 (1500c.c.) 現在我每週 有 <u> </u> 天可以 喝足 白開水	目標三 不喝 含糖飲料 現在我每週會 喝 <u> </u> 杯含糖 飲料	目標四 不吃零食 現在我每週 有 <u> </u> 天會吃 零食	目標五 不吃 油炸食品 現在我每週會 吃 <u> </u> 次油炸 食品	目標六 天天運動 30分鐘 現在我每週 有 <u> </u> 天運動 30分鐘
1	7	7	2	1	3	7
2	7	7	2	1	3	7
3	7	7	0	1	1	7
4	7	7	1	1	3	7
5	7	7	1	1	4	7
6	7	7	2	1	3	7
7	7	7	3	1	3	7
8	7	7	3	1	1	7
9	7	7	4	1	3	7
10	7	7	1	1	3	7

4