

# 提供教職員工生健康諮詢及健康檢查資訊;辦理健康體適能及健康護照

## 一、 提供教職員工生健康諮詢



教師詢問有關流感疫苗問題

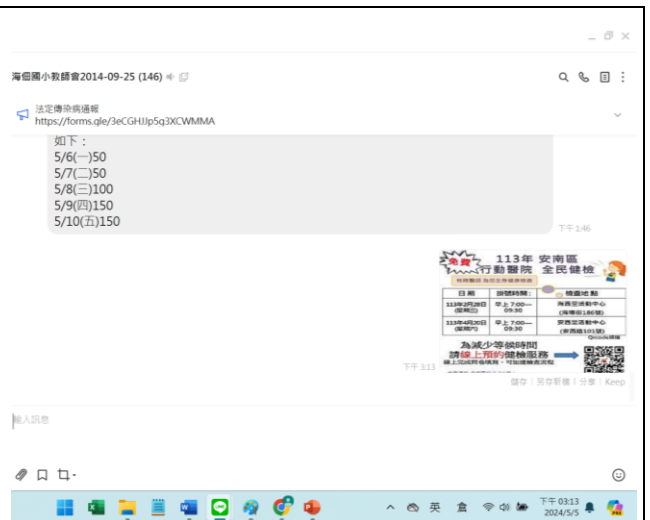


護理師向學生解說 BMI

## 二、 提供健康檢查資訊



公告於校網



公告於 LINE 教師群組



公告於公佈欄

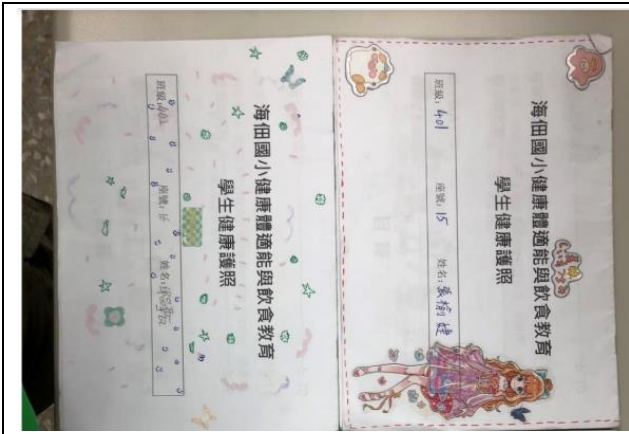


教師晨會宣導

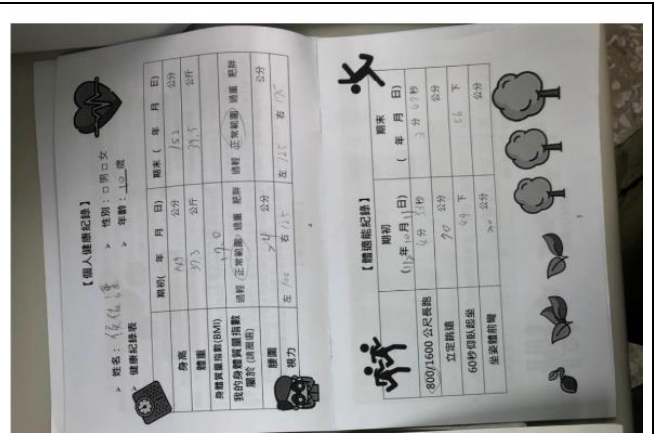
三、 辦理健康護照

臺南市 112 學年度海佃國民小學健康教學活動成果表

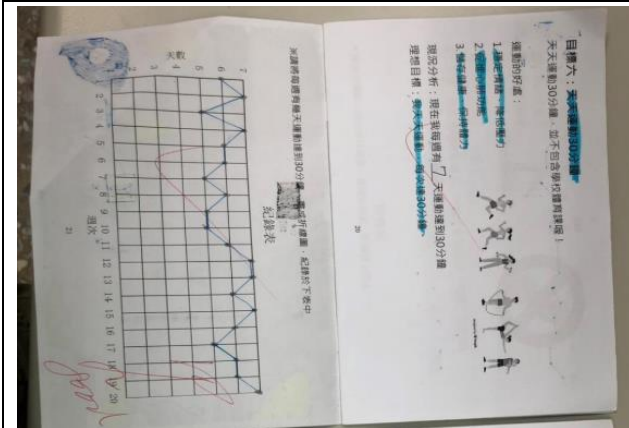
議題名稱	健康護照		
日期	112 年 9 月~113 年 4 月	實施班級	全校
課程內容敘述	1. 記錄並瞭解自己的身體狀況。 2. 瞭解如何改善自己的身體狀況。 3. 瞭解如何設定目標。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕技能		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		



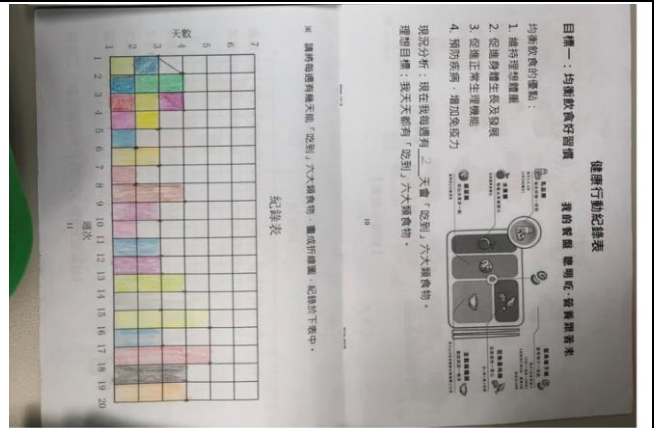
學生記錄健康護照



學生記錄健康護照



學生記錄健康護照



學生記錄健康護照



學生執行健康護照相關活動-多喝水



學生執行健康護照相關活動-每天跳繩

# 海佃國小健康體適能與飲食教育

## 學生健康護照

班級：                      座號：                      姓名：

### 目 錄

緣起及使用說明 .....	P. 2
個人健康紀錄 .....	P. 4
體適能紀錄 .....	P. 5
健康小知識 .....	P. 6
健康行動紀錄表 .....	P. 10

## 【個人健康紀錄】



➤ 姓名：

➤ 性別：男女

➤ 健康紀錄表

➤ 年齡：\_\_\_\_\_歲



	期初( 年 月 日)	期末 ( 年 月 日)
身高	公分	公分
體重	公斤	公斤
身體質量指數(BMI)		
我的身體質量指數 屬於 (請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	過輕 正常範圍 過重 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左 右	左 右

4

※ 請將每週有幾天能「吃到」六大類食物，畫成折線圖，紀錄於下表中。

### 紀錄表

7																				
6																				
5																				
4																				
3																				
2																				
1																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

週次

## 目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課喔！

運動的好處：

1. 穩定情緒、降低壓力
2. 促進心肺功能
3. 儲存健康、保持體力



現況分析：現在我每週有\_\_\_\_天運動達到30分鐘

理想目標：我天天運動，每次達30分鐘。

20

※請將每週有幾天運動達到30分鐘，畫成折線圖，紀錄於下表中

紀錄表

7																				
6																				
5																				
4																				
3																				
2																				
1																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

天數

週次

21

### 臺南市海佃國小 112 學年輔導學生體重控制實施計畫

一、依據:學校衛生法第 10 條、第 19 條

二、目的:

1. 增進學生體適能。
2. 輔導特定學生養成正確的飲食習慣及態度。
3. 輔導特定學生養成規律的運動習慣，以達體重控制及保健目的。
4. 透過活動進行與檢討以落實衛生保健教育。

三、現況分析

本校 109-111 學年體位分析:

項 目	109 學年度 第 1 學期	110 學年度 第 1 學期	111 學年度 第 1 學期
學生體位適中比率	62.7%	62.91%	62.36%
學生體位過輕比率	9.1%	7.92%	10.95%
學生體位過重比率	13.5%	14.13%	12.96%
學生體位超重(肥胖)比率	14.8%	15.04%	13.72%

近 3 年來體位過重及肥胖居高不下，本校屬於大型學校，全校 71 班，為了落實健康促進議題-健康體位，將其安排在三年級落實執行，讓學生養成良好的飲食與運動習慣。

四、內容:

1. 對象:三年級超重(肥胖)學生
2. 活動期間:112 年 11 月 2 日-12 月 31 日
3. 課程安排:跑步、跳繩、反應搶角錐
4. 評值方式:觀察身高、體重變化

五、辦法

1. 擬定實施計畫
2. 成立工作小組:成立「健康活力班」，並定時召開工作會議，以利計畫之實施與進行。
3. 進行身高、體重、體脂測量:計畫實施前測量四年級學生之身高體重 BMI 指數，藉以確認體重肥胖之學生。並於計畫實施後再對參與計劃之學生實施測量，以了解其體重增加情形。
4. 確認特定個案:進行意願調查表，發給學生家長同意書。確認「健康活力班」成員。
5. 活動方式:
  1. 飲食衛教課程(2 節)由本校營養師授課
  2. 體育指導:利用早自修(8:00-8:30)時間，每週(3 次)每次 30 分鐘。
  3. 全程參與者活動結束時給予獎品鼓勵，請假超過 3 次者退出活力班，挑選前 3 名減重的學員，進行頒獎。
  4. 宣導相關教育
  5. 檢討實施成效

六、本辦法陳請校長核准後公布實施，修正亦同

護理師:

護理師 譚惠隆

衛生組長:

教師 葉王福群  
衛生組長

學務主任:

教師 葉陳惠美  
學務主任

校長

臺南市海佃區海佃國民小學校長 余豐賜

海佃國小學生體重控制實施計畫實施時間表

項目	要點	負責單位	期間	備註
擬定實施計畫	1. 收集體位相關資料 2. 成立體重控制工作小組	健康中心	112年9月至10月	
健康活力班 工作小組會議	召集人:班主任【學務主任】 總幹事:【衛生組長】 紀錄:護理師	學務處	112年10月	
身高體重測量	1. 三年級學生 2. 依BMI指數確定對象	健康中心	112年10月	
活力班實施輔導	1. 家長同意書及特殊疾病調查 2. 晨間體能活動 3. 飲食營養教學 4. 個別諮商、測量身高體重 體脂	健康中心 體育組 營養師 健康中心	112年10月 112年11、12月 112年11月 112年11、12月	
教育宣導活動	1. 衛生教育與營養教育宣導 2. 午餐營養教育宣導	營養師 導師	112年11月、12月 112年11月、12月	
成果檢討	1. 彙整相關資料 2. 成果發表與鼓勵	健康中心	112年12月	

海佃國小輔導學生體重控制實施計畫組織與職掌

輔導學生體重控制工作小組			
職稱	姓名	工作職掌	備註
召集人	學務主任	1. 計畫與經費核定 2. 業務督導及成果檢視	
總幹事	衛生組長	1. 召集會議 2. 計畫的執行、推動及工作人員協調 3. 各項經費控管	
執行秘書	護理師	1. 擬訂計畫、協調課程 2. 各項資料、報表收集彙整 3. 成果報告 4. 家庭聯繫及學生追縱輔導	
體能訓練	衛生組長	排定並指導體能訓練課程	
生活指導	護理師 營養師	篩選參加學生 協助指導飲食及營養課程	
行政組	衛生組長	各項物品採購及借用事宜 經費使用與核銷	