

臺南市112學年度安平國民小學健康促進成果

一、 成果指標：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。

二、 佐證資料：

1. 定期辦理教職員工生健康檢查：



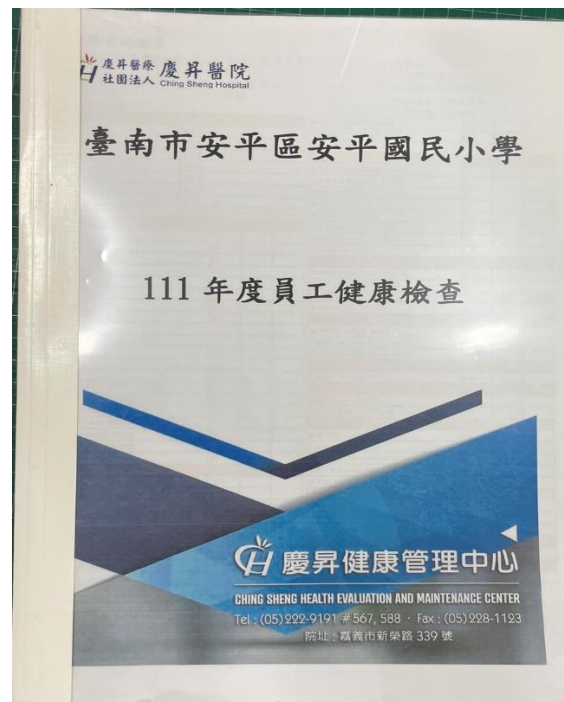
每學期進行學生視力檢查。



每學期進行學生身高、體重檢查。



每年進行一、四年級健康檢查。



定期辦理教職員簡易健檢。

2. 中醫診所到校替教職員進行義診



提供教職員工生健康諮詢。



醫師替老師進行整復。



醫師教導老師如何解決姿勢不良、肌肉痠痛問題。



醫療團隊與校長合影，約定下次再入校義診時間。

3. 整理班級特殊疾病學生資訊，在學期初提供給任課老師。

市立安平國小 112 學年第 1 學期_個人疾病史_分班
 年 班

年	班	座號	姓名	疾病	陳述	照護
112	2			其他	鼻過敏，現噴劑使用	1.避免接觸過敏原 2.必要時戴口罩
112	2			蠶豆症		避免使用禁忌的食品藥品
112	2			其他	異位性皮膚炎	依其診斷書寫照護重點

筆數: 3

此為班級學生特殊疾病，煩請老師傳閱科任老師，如有心臟疾病及癲癇病史...者，請多留意，資料如需留存請自行影印，傳閱後請導師及科任老師於空白處簽名，並請 9/26 前將資料送回健康中心。
 ※傳閱時請以密件處理勿暴露學生資料。

承辦人：護理師 陳淑玲 組長：醫師 韓佳倫 主任：醫師 王郁菁 校長：張世益

導師：自然 體育 英語 音樂
 徐麗婷 邱以潔 劉佳鈞 蔡子皓
 資訊 健康 本土語 美勞
 楊朝昇 陳惠娟 陳秋心 邱麗珍

4. 推廣健康護照



【班級公約紀錄表】

112_學年度第__學期

學校的推動方案	班級學生生活公約	達成	學校	家庭	實施人
1. 每堂課前課上課前要先跑操場1圈。	1. 每天運動30分鐘(扣除體育課時間)。	二	✓	✓	許美玲
2. 每天午餐後坐在光光(不打劫)。	2. 每天規定1500C.C.白開水。	三	✓	✓	許美玲
3. 每課在收操鐘響150分鐘。	3. 每天4電不超過2小時。	四	✓	✓	許美玲
4. 管理情緒並及管理活動靈活性。	4. 每天吃5份蔬菜及水果。	五	✓	✓	許美玲
5. 每月進行餐前五分鐘2次。	5. 每天睡足8小時。	六	✓	✓	許美玲
		七	✓	✓	許美玲
		八	✓	✓	許美玲
		九	✓	✓	許美玲
		十	✓	✓	許美玲
		十一	✓	✓	許美玲
		十二	✓	✓	許美玲
		十三	✓	✓	許美玲
		十四	✓	✓	許美玲
		十五	✓	✓	許美玲
		十六	✓	✓	許美玲
		十七	✓	✓	許美玲
		十八	✓	✓	許美玲
		十九	✓	✓	許美玲
		廿	✓	✓	許美玲

註：1.學校的推動方案：即定學生可達成的自律行動目標及獎勵機制，再由班級訂定生活公約，落實執行。
2.分數計算：納入學校的獎勵制度規劃辦理。

【個人健康紀錄】 > 年齡：__歲

> 姓名：_____
> 性別：男 女

健康紀錄	期初(108年7月6日)	期末(109年7月6日)
身高	156 公分	164 公分
體重	50 公斤	50 公斤
身體質量指數 (BMI)	21	23
我的身體質量指數屬於	過輕 正常 超重 (過飽) 肥胖	過輕 正常 超重 (過飽) 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左 1.0 右 1.0	左 1.0 右 1.0

【4-6年級體適能紀錄】

	期初 (年 月 日)	期末 (年 月 日)
800/1600 公尺長跑	3 分 40 秒	3 分 40 秒
立定跳遠	150 公分	150 公分
60秒仰臥起坐	4 下	4 下
坐墊體前彎	30 公分	30 公分

透過健康護照的紀錄學生體會到健康對身體的重要性。

每班訂定生活公約，落實執行。

【健康行動紀錄】

目標一 均衡飲食好習慣	目標二 喝足白開水 (1500cc)	目標三 不喝含糖飲料
現在我每週有 5 天會吃對六大類食物	現在我每週有 2 天會喝足白開水	現在我每週有 2 杯含糖飲料
理想目標 每天能夠吃對六大類食物	每天喝足1500cc的白開水	不喝任何含糖飲料
表格說明 「每週有幾天，能吃對六大類食物」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
1	✓	✓
2	×	×
3	×	×
4	×	×
5	✓	×
6	✓	✓
7	×	×
8	✓	×
9	✓	×
10	✓	×

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
現在我每週有 3 天會吃零食	現在我每週吃 2 次油炸食品	現在我每週有 4 天運動30分鐘
理想目標 不吃任何零食	每週不吃超過1次油炸食品	每天運動每次30分鐘
表格說明 「每週吃幾天，零食」紀錄於下表	「每週吃幾天，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
1	×	✓
2	✓	×
3	✓	✓
4	×	✓
5	✓	×
6	✓	×
7	×	×
8	✓	×
9	✓	×
10	✓	×



每周進行紀錄。

學生的健康小語錄。