

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：



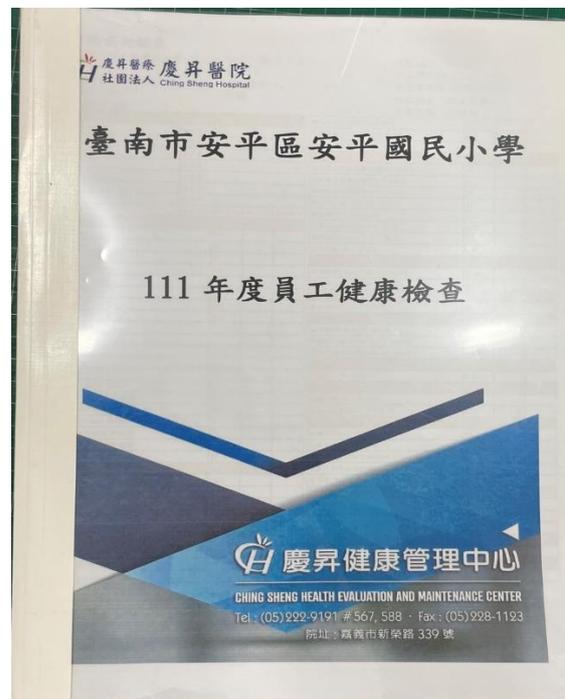
每學期進行學生視力檢查。



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 邱麗玲

4. 推廣健康護照



【班級公約紀錄表】

112 學年度第 一 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
2. 每天午餐後光光(不打劫)。	2. 每天吃定1500C.C.白開水。	三	✓	✓	許
3. 每課在收操場繞150分鐘。	3. 每天4電不超過2小時。	四	✓	✓	許
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
5. 每月進行餐前五分鐘2次。	5. 每天睡足8小時。	六	✓	✓	許

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： 11 歲

姓名：
> 性別：男 女

健康紀錄	期初(112年7月6日)	期末(112年7月6日)
身高	156 公分	156 公分
體重	50 公斤	50 公斤
身體質量指數(BMI)	21	21
我的身體質量指數屬於	過輕 正常 超重(過肥) 肥胖	過輕 正常 超重(過肥) 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左 1.0 右 1.0	左 1.0 右 1.0

【4-6年級體態紀錄】

800/1600 公尺長跑	期初 (年 月 日)	期末 (年 月 日)
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

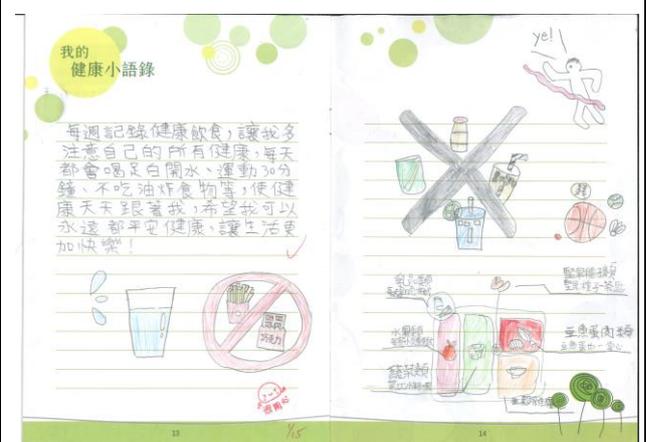
透過健康護照的紀錄學生體會到健康對身體的重要性。

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。