

屏東縣楓港國民小學

待改善學校訪視成果報告

113學年度議題：視力保健、健康體位

報告人：林育毅 校長

日期：114年03月24日



目錄



學校地理位置

屏東縣枋山鄉善餘村光復路24號

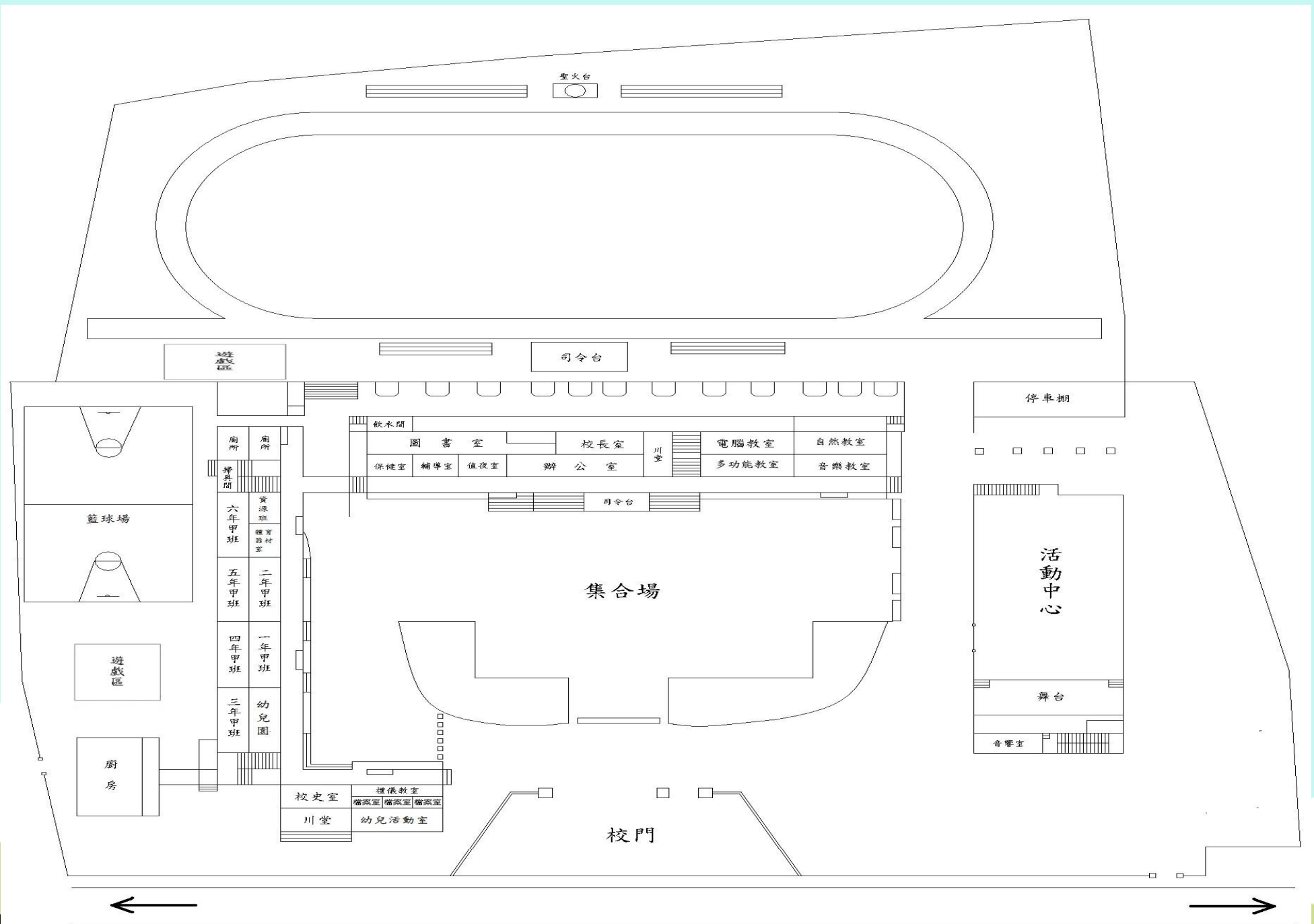


屏東縣枋山鄉楓港國民小學



學校概況

■ 本校平面圖



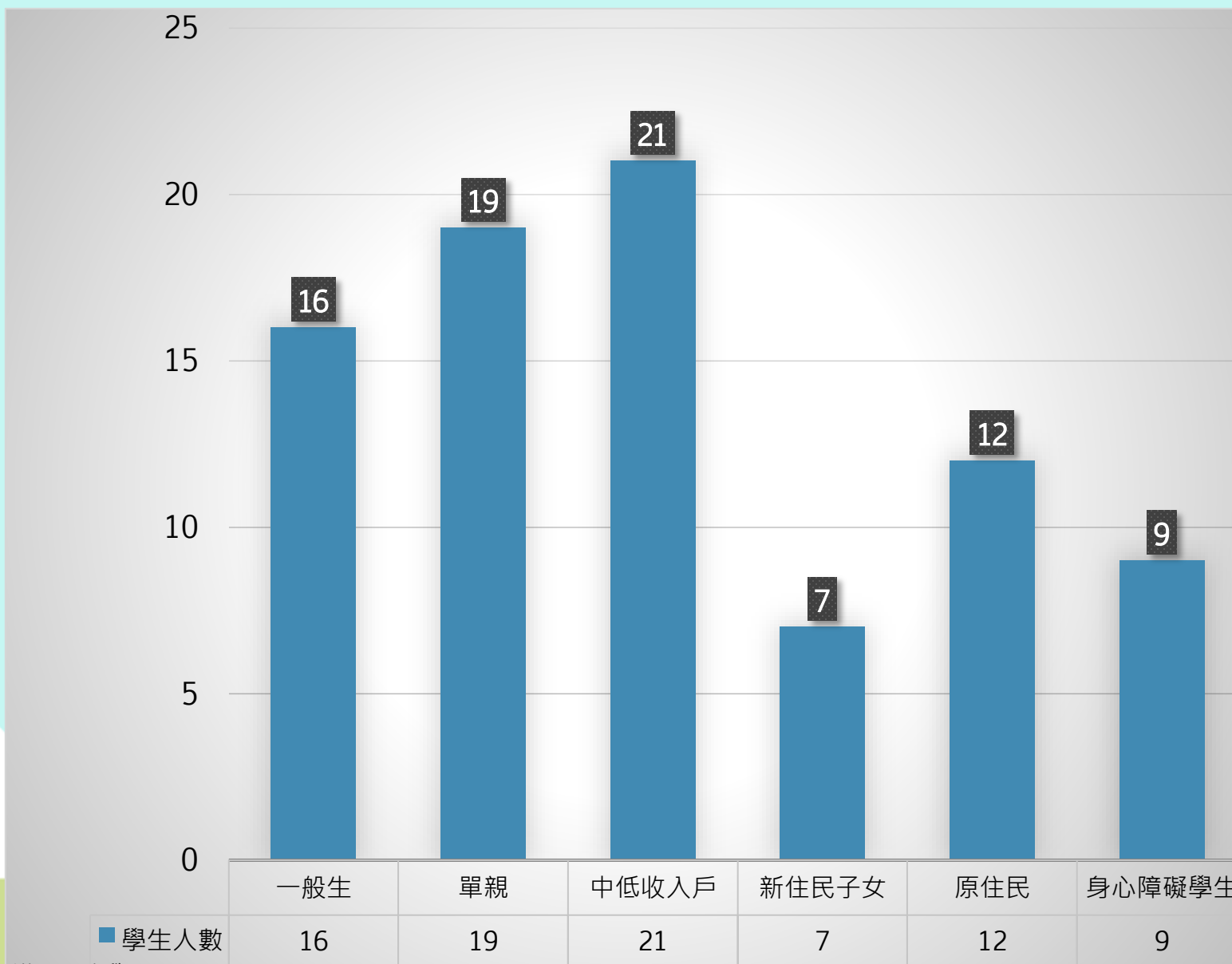
學校背景資料

教職員工：23人，學生人數如下表

年級	性別	人數
幼兒園	男6、女6	12人
一甲	男4、女3	7人
二甲	男7、女3	10人
三甲	男3、女0	3人
四甲	男3、女5	8人
五甲	男4、女2	6人
六甲	男2、女3	5人
總計(114.03.16)	幼兒園1班，共12位學生 國小部6班，共39位學生	

學校背景分析

學生社經背景統計圖(含幼兒園)



本校曾參加110學年度健康體位校群輔導

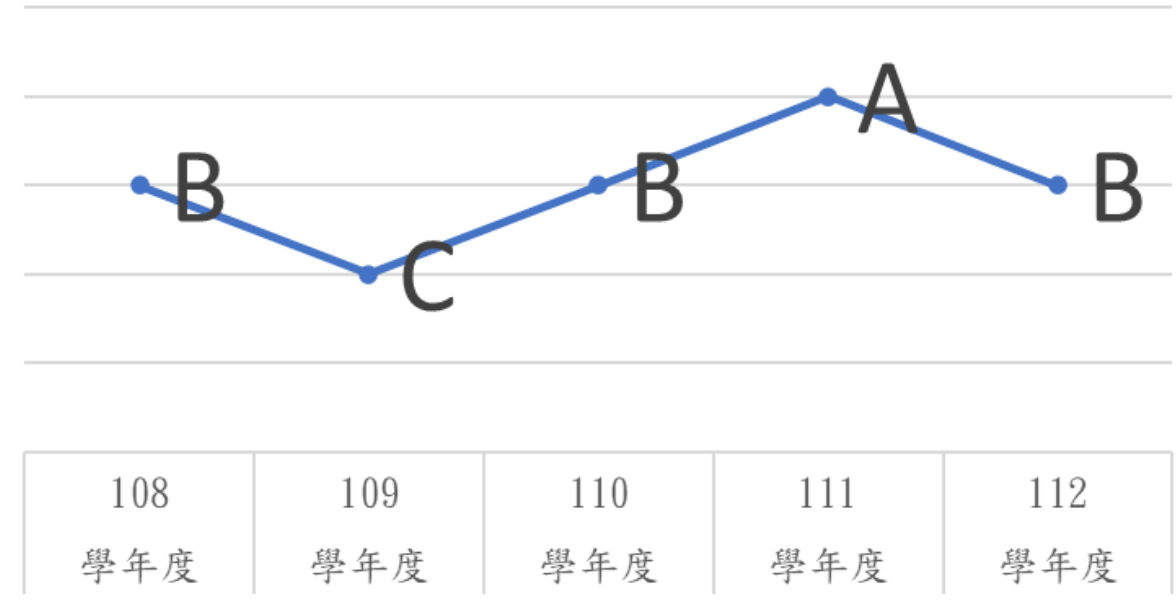
屏東縣110學年度健康體位校群		
序	學校	備註
1	縣立瑪家國中	中心學校
2	縣立鹽埔國中	示範學校
2	縣立南和國小	
3	縣立賽嘉國小	
4	縣立赤山國小	
5	縣立楓港國小	
6	縣立大光國小	
7	縣立鹽埔國小	
8	縣立崎峰國小	
9	縣立大路關國中	
10	縣立牡丹國中	
11	縣立來義高中	



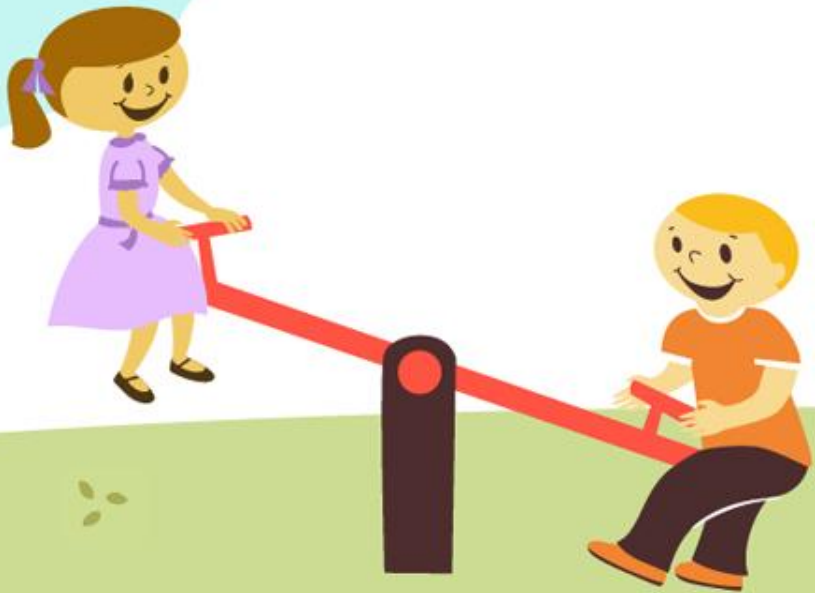
本校108學年度至112學年度學校健康促進計畫期末成果審查結果

學校名稱	學年度	審查結果成績
屏東縣 枋山鄉 楓港國民 小學	108	良好(B)學校
	109	尚可(C)學校
	110	良好(B)學校
	111	優等(A)學校
	112	良好(B)學校

楓港國小歷年健促期末審查結果成績



本校112學年度 健康資訊系統資料



本校112學年度健康資訊系統資料

項目	指標	本校	屏東縣	全國	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率	37.84%	國小 35.05%	國小 45.11%	高於全縣優於全國指標尚需努力
	裸視視力不良惡化率	11.33%	國小 5.25%	國小 6.61%	高於全縣全國指標尚需努力
	視力不良複檢率	100%	國小 95.08%	國小 91.68%	符合全縣全國指標以上



本校112學年度健康資訊系統資料

項目	指標	本校	屏東縣	全國	達成指標情形	
口腔保健	學生初檢齲齒率	小一	45.45%	35.57%	31.67%	高於全縣全國指標尚需努力
		小四	28.57%	28.90%	26.51%	優於全縣高於全國指標尚需努力
	學生齲齒就醫矯治率	小一	100%	95.43%	87.73%	符合全縣全國指標以上
		小四	100%	94.28%	85.71%	符合全縣全國指標以上
	學生窩溝封填率	小一	81.82%	25.99%	8.71%	符合全縣全國指標以上
		小四	100%	51.99%	32.70%	符合全縣全國指標以上

本校112學年度健康資訊系統資料

項目	指標	本校	屏東縣	全國	達成指標情形
健康體位	學生體位過輕率	12.82%	國小 7.43%	國小 10.30%	高於全縣全國指標尚需努力
	學生體位適中率	46.15%	國小 64.55%	國小 65.79%	低於全縣全國指標尚需努力
	學生體位過重率	15.38%	國小 12.21%	國小 11.43%	高於全縣全國指標尚需努力
	學生體位肥胖率	25.64%	國小 15.81%	國小 12.48%	高於全縣全國指標尚需努力



本校112學年度健康資訊系統資料

因本校112學年度裸視視力不良惡化率**11.33%**，
高於屏東縣5.25%，高於全國6.61%，需積極改善。

決定113學年度主議題「視力保健」及自選議題「健康體位」。

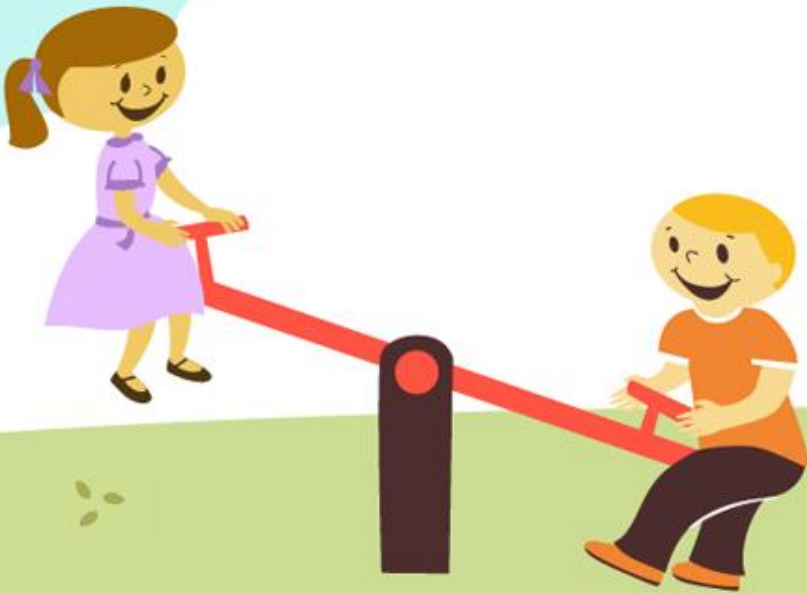


113學年度健促計畫

主議題：視力保健

自選議題：健康體位

SWOT分析簡要報告

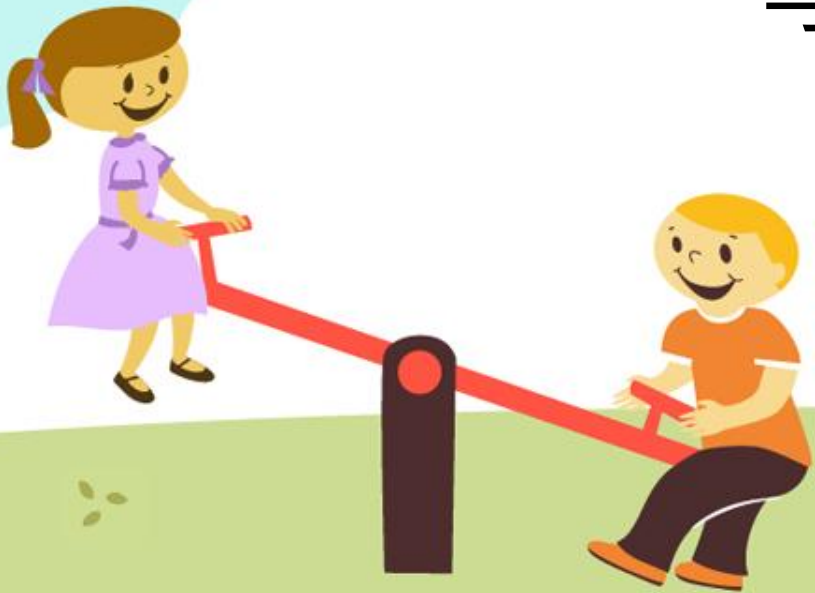


六大範疇	S優勢（校內）	W劣勢（校內）	O機會（校外）	T威脅（校外）
學校衛生政策	1. 學校規模小，教師人數少，便於傳達及執行政策與計畫。 2. 校方日常教學、活動，以及訊息推播宣導，控管學生的健康體位、視力保健等行為。 3. 校方贈送學生墨鏡及帽子，注重護眼。	1. 健康促進相關議題多且廣，學生人少無法立即見效。 2. 學校補助經費有限，便以文宣加強宣導。 3. 學生課外社團少，較單調。 4. 校內僅一位護理師，若請假難覓專業代理人。	1. 家長會委員能支援學校活動。 2. 家長會委員支持學校健康政策。 3. 家長會委員提供些許經費補助。 4. 積極的家長們會帶學生外出活動。	1. 本校弱勢家庭居多，其家長因忙於生計，常忽視學生均衡飲食、視力保健等需求。 2. 有些弱勢學生家中設備、飲食未達健康標準。 3. 學生在家自行上網，易超標。
學校物質環境				
學校社會環境				
健康生活技能教學及活動				
社區關係				
健康服務				

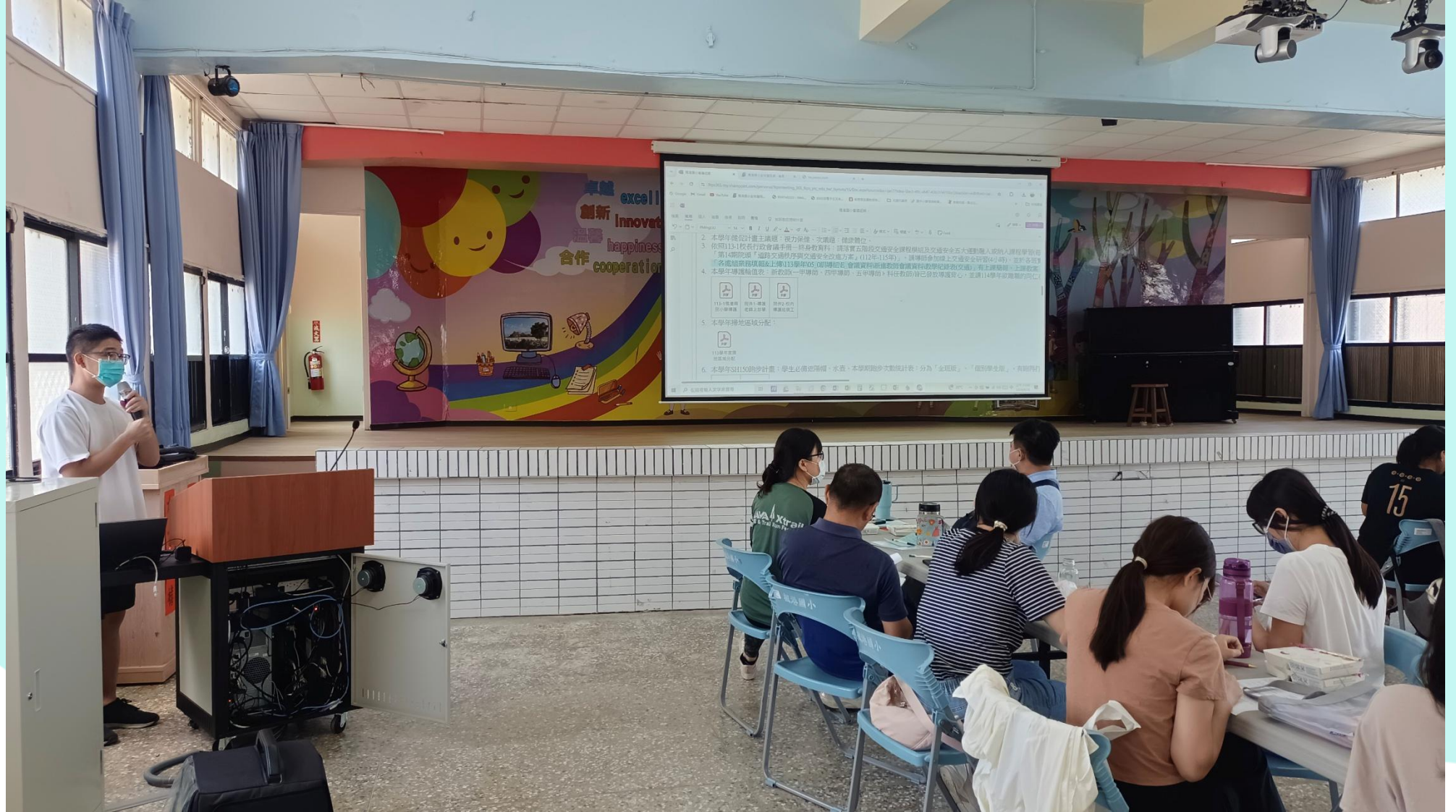
六大範疇	S優勢（校內）	W劣勢（校內）	O機會（校外）	T威脅（校外）
學校衛生政策	4. 純青學堂老師能配合學校健促政策。 5. 校內體育運動設施齊全，足夠所有學生使用。 6. 學校衛生委員會不定期修正策略。		5. 枋山鄉衛生所與本校合作，提供衛教宣導知識。 6. 家長志工熱心協助學校活動。 7. 社區不定期邀請師生參加戶外活動。 8. 健檢醫院每學年到校實施健康篩檢，能協助校方維護學生健康。	4. 因地處偏鄉，醫療資源稀缺，就醫診療不便。 5. 放學時超市為必經之地，學生購買零食難以控管。 6. 社區人士能提供學校資源者較少，多為學校活動居多。
學校物質環境				
學校社會環境				
健康生活技能教學及活動				
社區關係				
健康服務				



學校衛生委員會運作成果



本校113學年度上學期初113/08/26學校衛生委員會會議照片



本校113學年度上學期初113/08/26學校衛生委員會會議簽到冊

屏東縣枋山鄉楓港國民小學學校衛生委員會會議簽到表

時間：113年08月26日（一）15時40分

職稱	本職	姓名	簽名
主任委員	校長	林育毅	林育毅
社區組委員	學生家長會代表	黃炳勳	黃炳勳
教學組委員	教導主任	陳政銓	陳政銓
	教務組長	李炎霖	李炎霖
執行秘書	訓導組長	楊上毅	楊上毅
設備組委員	總務主任	汪佳慧	汪佳慧
	營養師	郭主恩	請假
輔導組委員	輔導組長	莊子萱	莊子萱
醫護組委員	專業背景人員	蔡銘富	請假
	護理師	江孝菁	江孝菁
教育組委員	健康科任	楊上毅	楊上毅
		李炎霖	李炎霖
		劉容汝	劉容汝
		趙思閔	趙思閔

教育組委員	班級導師	李秋霜	李秋霜
		徐茂原	徐茂原
		林家君	林家君
		王于綾	王于綾
		劉容汝	劉容汝
	賴藝文	賴藝文	
	幼兒園主任	鍾依潔	鍾依潔
社區組	志工代表	沈麗晰	假
學生組	學生代表 自治市長	黃珮珍	黃珮珍



本校113學年度上學期初113/08/26學校衛生委員會 會議提案、討論與決議記錄

楓港國小113學年度第1學期學校衛生委員會

時間：113年08月26日（一）15時40分至16時30分

地點：本校校長室

主席：校長林育毅

出席人員：如簽到表

壹、報告出席人數：

出席：17

請假：2

貳、主席宣布開會：會議開始。

參、確認議程：

主席致詞：會議開始。

肆、討論提案：

提案一：113學年本校健康促進計畫實施要點。

說明：如計畫。



113學年楓

港國小健...

決議：修正後通過。

伍、臨時動議：無

陸、散會



本校113學年度上學期末114/01/13學校衛生委員會會議照片



本校113學年度上學期末114/01/13學校衛生委員會會議簽到冊

屏東縣枋山鄉楓港國民小學學校衛生委員會會議簽到表
時間：114年01月13日(一)16時40分

職稱	本職	姓名	簽名
主任委員	校長	林育毅	林育毅
社區組委員	學生家長會代表	黃炳勳	黃炳勳
教學組委員	教導主任	陳政銓	陳政銓
	教務組長	李炎霖	李炎霖
執行秘書	訓導組長	楊上毅	楊上毅
設備組委員	總務主任	汪佳慧	汪佳慧
	營養師	郭主恩	假
輔導組委員	輔導組長	莊于萱	莊于萱
醫護組委員	專業背景人員	蔡銘富	假
	護理師	江孝菁	江孝菁
教育組委員	健康科任	楊上毅	楊上毅
		李炎霖	李炎霖
		劉容汝	劉容汝
		趙思閔	趙思閔
教育組委員	班級導師	李秋霜	李秋霜
		徐茂原	假
		林家君	林家君
		王于綾	王于綾
		劉容汝	劉容汝
		賴藝文	賴藝文
	幼兒園主任	鍾依潔	鍾依潔
社區組	志工代表	沈麗晰	假
學生組	學生代表 自治市長	黃珮珍	黃珮珍



本校113學年度上學期末114/01/13學校衛生委員會 會議提案、討論與決議記錄

楓港國小113學年度第1學期期末學校衛生委員會
時間：114年01月13日（一）16時40分至16時50分
地點：本校校長室
主席：校長林育毅
出席人員：如簽到表
壹、報告出席人數：
出席：16
請假：4
貳、主席宣布開會：會議開始。
參、確認議程：
主席致詞：會議開始。
肆、宣讀上次會議紀錄(為節省時間請參考上次會議紀錄)
伍、報告上次決議案執行情形：
提案一：健康促進計畫實施要點。
說明：如計畫。

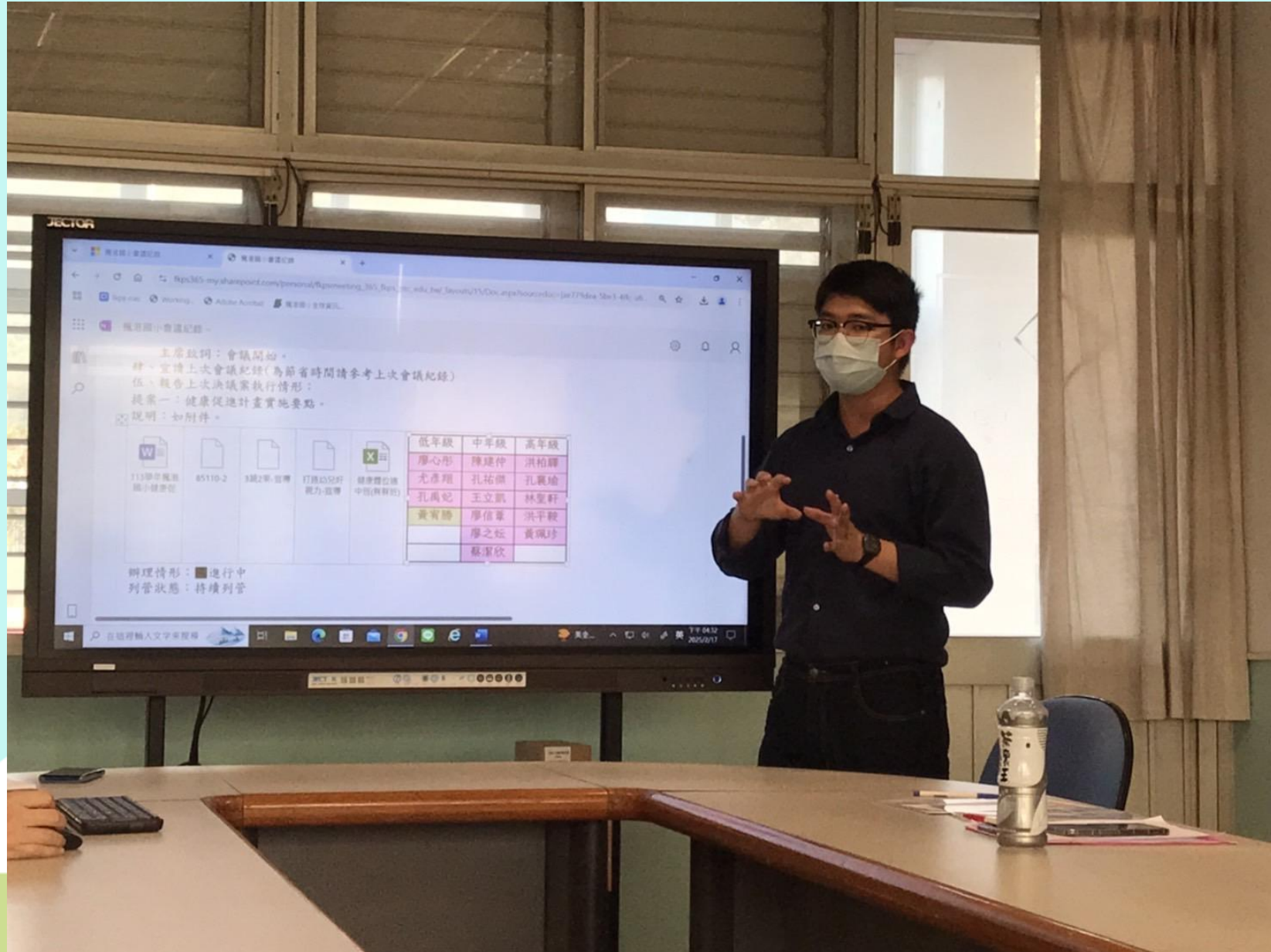


113學年楓
港國小健...
辦理情形：■ 進行中
列管狀態：持續列管

陸、臨時動議：無
柒、散會



本校113學年度下學期初114/02/17學校衛生委員會議照片



本校113學年度下學期初114/02/17學校衛生委員會會議簽到冊

屏東縣枋山鄉楓港國民小學學校衛生委員會會議簽到表
時間：114年02月17日(一)16時40分

職稱	本職	姓名	簽名
主任委員	校長	林育毅	林育毅
社區組委員	學生家長會代表	黃炳勳	黃炳勳
教學組委員	教導主任	陳政銓	陳政銓
	教務組長	李炎霖	李炎霖
執行秘書	訓導組長	楊上毅	楊上毅
設備組委員	總務主任	汪佳慧	汪佳慧
	營養師	郭主恩	假
輔導組委員	輔導組長	莊于萱	莊于萱
醫護組委員	專業背景人員	蔡銘富	假
	護理師	江孝菁	江孝菁
教育組委員	健康科任	楊上毅	楊上毅
		李炎霖	李炎霖
		劉容汝	假
		趙思閔	趙思閔
教育組委員	班級導師	李秋霜	李秋霜
		徐茂原	徐茂原
		林家君	林家君
		王于綾	王于綾
		劉容汝	假
		賴藝文	賴藝文
	幼兒園主任	鍾依潔	鍾依潔
社區組	志工代表	沈麗晰	假
學生組	學生代表 自治市長	黃珮珍	黃珮珍



本校113學年度下學期初114/02/17學校衛生委員會會議提案、討論與決議記錄

楓港國小113學年度第2學期期初學校衛生委員會會議

時間：114年02月17日（一）16時40分至16時50分

地點：本校校長室

主席：校長林育毅

出席人員：如簽到表

壹、報告出席人數：

出席：16

請假：4

貳、主席宣布開會：會議開始。

參、確認議程：

主席致詞：會議開始。

肆、宣讀上次會議紀錄(為節省時間請參考上次會議紀錄)

伍、報告上次決議案執行情形：

提案一：健康促進計畫實施要點。

說明：如附件。

 113學年楓港國小健...	 85110-2	 3蔬2果-宣 導	 打造幼兒好 視力-宣導	 健康體位適 中班(胖...	<table border="1"> <thead> <tr> <th>低年級</th> <th>中年級</th> <th>高年級</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>廖心彤</td> <td>陳建仲</td> <td>洪柏驛</td> </tr> <tr> <td>尤彥翔</td> <td>孔祐傑</td> <td>孔襄瑜</td> </tr> <tr> <td>孔禹妃</td> <td>王立凱</td> <td>林聖軒</td> </tr> <tr> <td>黃宥勝</td> <td>廖信葦</td> <td>洪平鞍</td> </tr> <tr> <td></td> <td>廖之妘</td> <td>黃珮珍</td> </tr> <tr> <td></td> <td>蔡潔欣</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	低年級	中年級	高年級	廖心彤	陳建仲	洪柏驛	尤彥翔	孔祐傑	孔襄瑜	孔禹妃	王立凱	林聖軒	黃宥勝	廖信葦	洪平鞍		廖之妘	黃珮珍		蔡潔欣	
低年級	中年級	高年級																								
廖心彤	陳建仲	洪柏驛																								
尤彥翔	孔祐傑	孔襄瑜																								
孔禹妃	王立凱	林聖軒																								
黃宥勝	廖信葦	洪平鞍																								
	廖之妘	黃珮珍																								
	蔡潔欣																									

辦理情形：■ 進行中

列管狀態：持續列管

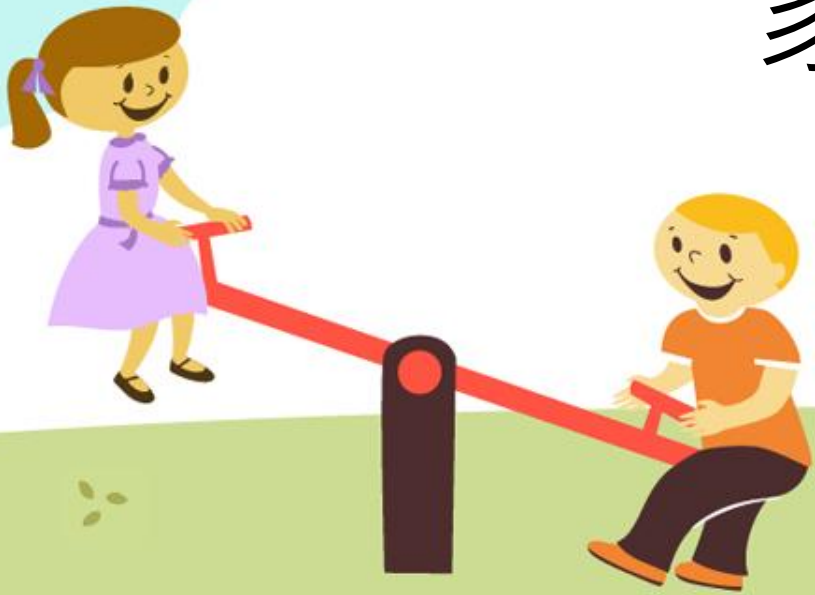
陸、臨時動議：無

柒、散會

本校114/02/17學校衛生委員會會議照片



113學年度新生家長座談會、
家長座談會暨班親會、
健康促進增能研習
健康促進宣導





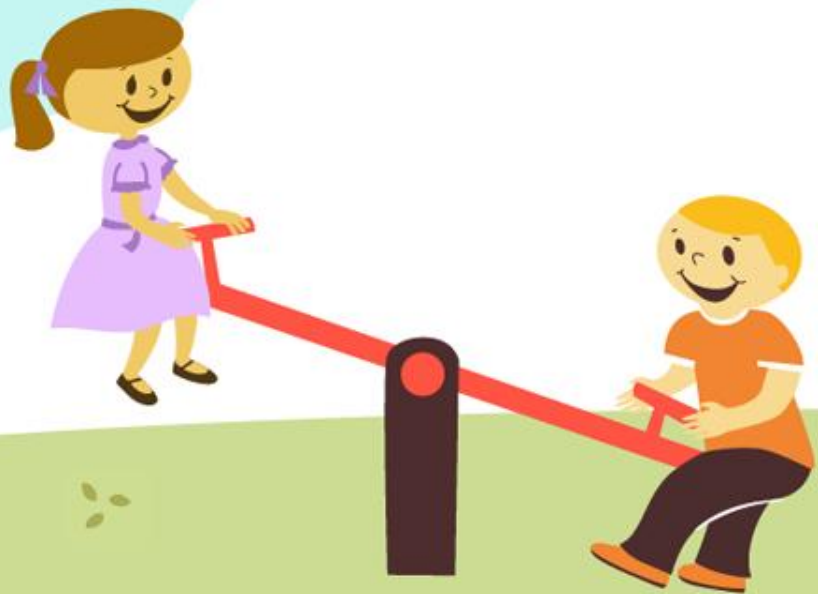






113學年度主議題：視力保健

前後測成效分析



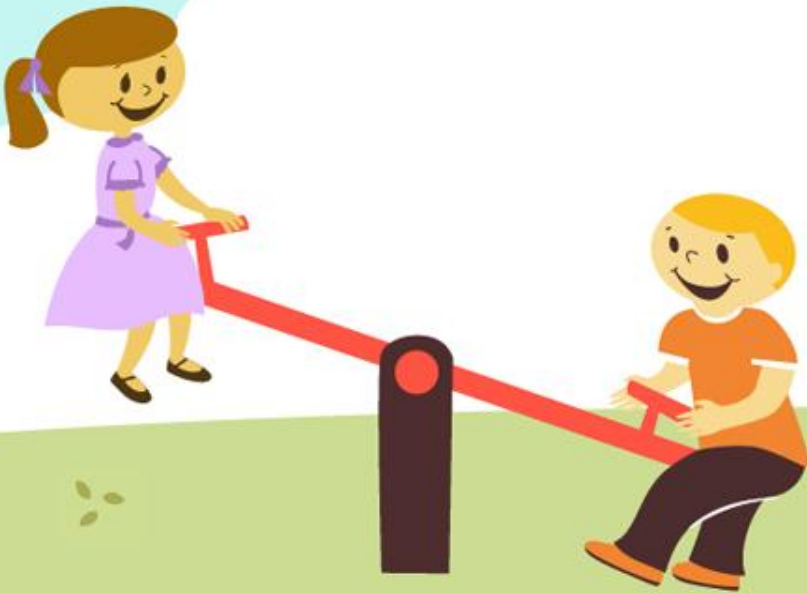
113學年度視力保健計畫成效執行結果

研究對象：國小部39位學生

研究時程：113年09月~114年03月

研究工具：

口頭詢問、課堂觀察、舉手作答



113學年楓港國小視力保健計畫成效執行結果

項目	預定達成率%	前測結果 達成目標數/ 參與人數(%)	後測結果 達成目標數/ 參與人數(%)	預期成效 達成情形	未來展望
1.學生裸視篩 檢視力不良率	35.21	14/36 (38.88)	17/37 (45.94)	未達成	進步
2.裸視篩檢視 力不良惡化率	0	(-6.32)	(2.49)	未達成	進步
3.視力不良學 生複檢率	100	16/16(100)	/18 ()	執行中	進步
4.定期就醫追 蹤率	62.5	9/16 (56.25)	/18 ()	執行中	進步

113學年楓港國小視力保健計畫成效執行結果

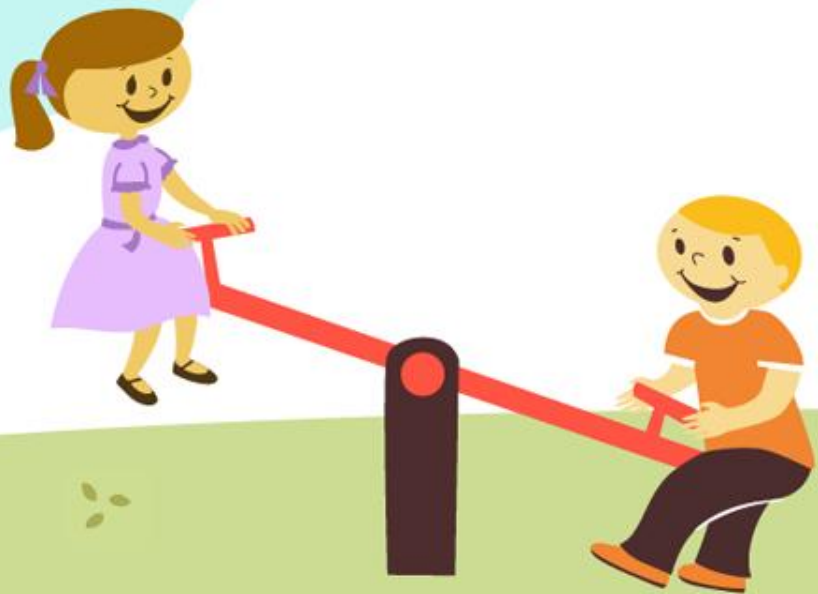
項目	預定達成率%	前測結果 達成目標數/ 參與人數(%)	後測結果 達成目標數/ 參與人數(%)	預期成效達成 情形	未來展望
5.規律用眼 3010達成率	66.59	25/39 (64.10)	29/39 (74.36)	達成	保持
6.天天戶外活 動120達成率	74.59	29/39 (74.36)	36/39 (92.31)	達成	保持
7.下課教室淨 空率	81.59	4/6 (66.67)	6/6 (100)	達成	保持
8.3C小於1小 時達成率	79.59	24/39 (61.54)	33/39 (84.62)	達成	保持

113學年楓港國小視力保健計畫成效執行結果

項目	預定達成率%	前測結果 達成目標數/ 參與人數(%)	後測結果 達成目標數/ 參與人數(%)	預期成效達成 情形	未來展望
9.高度近視個案管理率	100	2/2(100)	3/3(100)	達成	保持
10.高危險群體個案管理率	100	18/18(100)	17/17 (100)	達成	保持
11.未就醫追蹤關懷達成率	100	2/2		執行中	
12.高度近視高危險群衛生教育宣導達成率	100	1/1 (100)	1/1 (100)	達成	保持

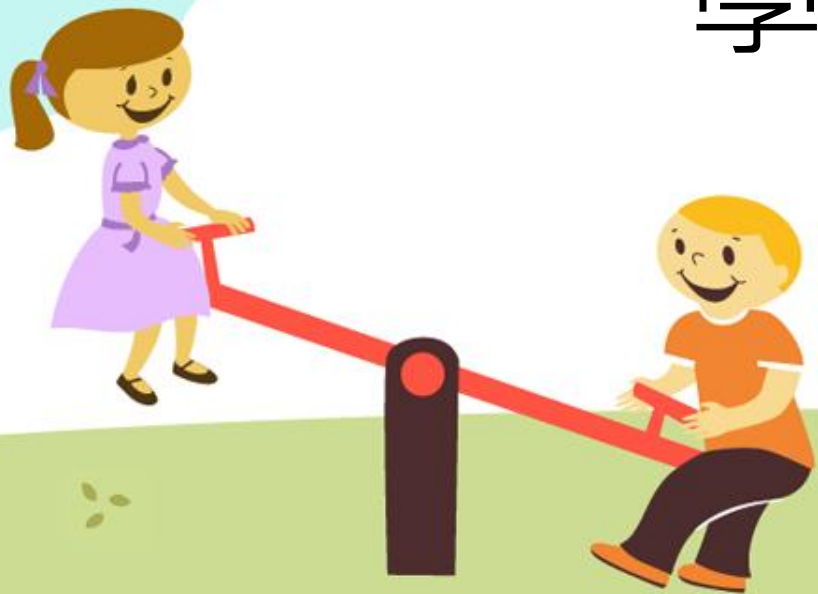
113學年度主議題：視力保健

六大範疇成果



113學年度主議題：視力保健

「學校衛生政策」策略及成果





每天戶外活動120





宣導兒少近視病，近視
是疾病觀念宣導落實。





宣導視力遠視度數儲備，建立預防近視觀念。





落實執行教育部「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」。



屏東縣枋山鄉楓港國民小學 學生攜帶及使用行動電話(手機)、3C 產品管理辦法

經 112.09.12 第一次臨時校務會議通過

請各位家長、小朋友詳讀以下各項規定，確定同意遵守後再提出申請。

- 一、依據：108 年 6 月 17 日臺教資四字第 1080060697 號函頒之「高級中等以下學校校園行動載具使用原則」。
- 二、主旨：透過教育宣導，培養孩子正確使用手機之觀念與禮節，而非為了限制學生使用手機，並避免影響課堂安寧與秩序，或造成學習之分心。
- 三、申請程序：
 - (一)填寫「楓港國小攜帶(使用)行動電話(手機)及 3C 產品申請書」，經導師親自與家長聯繫確認後，經校方同意後，始得攜帶。
 - (二)行動電話(手機)號碼若更換，需重新提出申請，否則視同未申請。
- 四、使用規定：

學生在校攜帶手機及 3C 產品，必須接受下列之規範：

 - (一)學生需事先填寫申請表，經家長簽章同意後才能攜帶到校，手機及 3C 產品由學生自己保管。
 - (二)除教師引導學習或緊急必要聯繫時使用，其餘時間應以關機為原則。
 - (三)上學前、放學後，在公共場所使用行動電話時，不得大聲喧嘩或口出穢言，並注意使用電話禮儀。
 - (五)使用行動電話及 3C 產品做拍照、攝影、錄音等行為需經過任課老師同意，以避免造成聚眾滋事之聯繫工具。
 - (六)全體教師均負有輔導學生正確使用行動電話及 3C 產品之義務。
 - (七)老師若暫時保管行動電話及 3C 產品時，應負妥善保管之責，並注意學生隱私權之保障。
 - (八)嚴禁於校內進行充電。
- 五、違規懲罰：
 - (一)學生違反管理規定時，全體教師皆可暫時保管之，學生不得拒絕，亦請老師立即告知行政同仁，並聯繫家長告知該學生之違規行為。
 - (二)學生違規使用行動電話，如不接受師長代管行動電話者，得加重核予懲戒(如：愛校服務等、禁帶手機及 3C 產品等)。

(三)違反以上規定者，撤銷該學生使用申請許可資格，且於半年內不得再提出申請。

六、學生及家長應配合事項：

- (一)請配合本辦法要求，學生依照規定使用時間始可開機使用，並不得於限制時間使用或把玩行動電話(手機)及 3C 產品。
- (二)家長請勿讓學生於上課時間使用手機傳送或接收簡訊來聯繫事項。
- (三)學校調查行動電話(手機)及 3C 產品違規等事宜時，學生及家長有義務配合調查。

七、本計畫經校務會議通過後，呈 校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼枋山鄉
國學組長 楊上毅

教導主任：

教師兼代理
教導主任 陳政銓

校長：

屏東縣枋山鄉
楓港國民小學校長 林有毅

規範手機及3C產品 使用的管理辦法。



戶外活動會護眼。
(戴帽及太陽眼鏡)





落實下課淨空教室、
師生至戶外活動。





結合SH150，
鼓勵戶外活動。





國小及幼兒園學生電子
產品使用每天不超過1小
時。



114年2月楓港國小太陽日記卡

日期	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	
	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
早自修下課	☉	☉	☉	☉	☉	戶外活動	戶外活動	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
第1節下課	☉	☉	☉	☉	☉	戶外活動	戶外活動	☉	☉	☉	☉	☉	戶外活動	戶外活動	
第2節下課	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
第3節下課	☉	☉	☉	☉	☉	(半) 小時	(半) 小時	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
午休時間	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	(半) 小時	(半) 小時	
第5節下課	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
第6節下課	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
放學後	☉	☉	☉	☉	☉	3010 達成	3010 達成	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
戶外課	有☉	有☉	有☉	有☉	有☉	☉	☉	有☉	有☉	有☉	有☉	有☉	3010 達成	3010 達成	
放學後 3010	用眼 30分鐘 休息 10分鐘					用眼 30分鐘 休息 10分鐘					用眼 30分鐘 休息 10分鐘				
日期	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	
	02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	02/25	02/26	02/27	02/28	02/29	02/30	
早自修下課	☉	☉	☉	☉	☉	戶外活動	戶外活動	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
第1節下課	☉	☉	☉	☉	☉	戶外活動	戶外活動	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
第2節下課	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
第3節下課	☉	☉	☉	☉	☉	(半) 小時	(半) 小時	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
午休時間	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	(半) 小時	(4) 小時	
第5節下課	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
第6節下課	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
放學後	☉	☉	☉	☉	☉	3010 達成	3010 達成	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
戶外課	有☉	有☉	有☉	有☉	有☉	☉	☉	有☉	有☉	有☉	有☉	有☉	3010 達成	3010 達成	
放學後 3010	用眼 30分鐘 休息 10分鐘					用眼 30分鐘 休息 10分鐘					用眼 30分鐘 休息 10分鐘				

*遵守用眼3010原則
(中斷近距離用眼)

*設計「太陽日記卡」，學生每天自行記錄用眼與戶外活動行為。



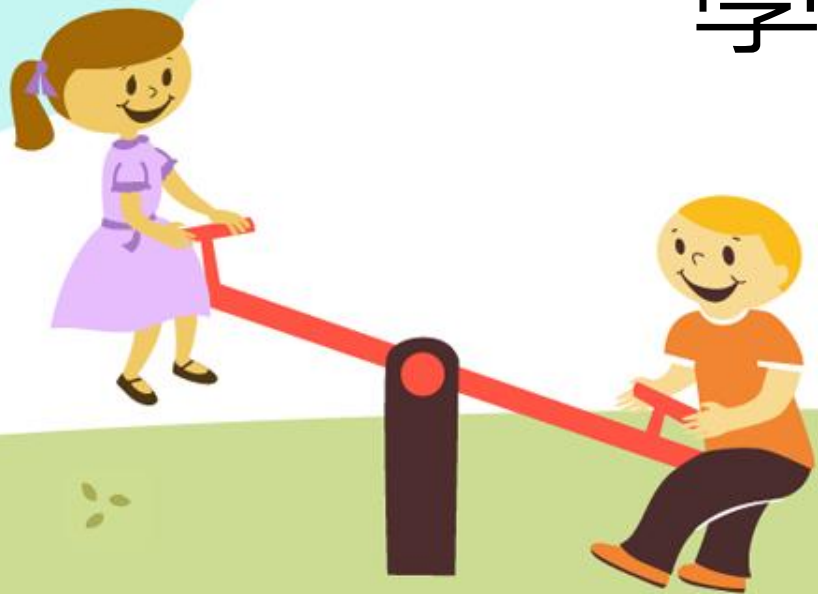


設計「太陽日記卡」，
教師和家長查核真實性
並指導計分，並於期末
公開表揚、頒獎。



113學年度主議題：視力保健

「學校物質環境」策略及成果



六、經費預算

(一)學校提報預算需求 (單位：元)

項次	經費項目	單價	數量	單位	總價	說明
1	抽吸器	10000	1	部	10000	
2	血壓計	12000	1	部	12000	
3	視力檢查器	38000	1	部	38000	
4	不銹鋼多功能換藥車組	16000	1	部	16000	
5	骨科腳輪椅	6500	1	部	6500	
6	骨折固定組器	12000	1	組	12000	
7	色盲檢查本	650	1	本	650	
8	測光器	1800	1	台	1800	
9	福爾耳溫槍(IR18/含耳溫套*2組)	1900	1	組	1900	
10	雙面聽診器	350	1	個	350	
11	音叉	700	1	支	700	
12	視力檢查棒	100	1	支	100	
	以下空白					
	合計				100000	

健康中心設備更新，
淘汰不適用設備：

圖為112年充實健康中心設備的購買清單





營造適合戶外活動的環境。
修繕校園中老舊或毀壞的設施。





每學期國小、幼兒園照度
檢測一次檢測一次：
(1)桌面 > 500 LUX
(2)黑板每點照度都 > 750
LUX
(3)桌面需檢測9點、黑板
檢測7點
(包含：廚房、科任教室)





國小、幼兒園適度
使用室內燈光。





黑板距離第一排課桌2公尺
(貼長線)





教室窗戶距離座位1公尺
(貼短線)



縣立楓港國小113學年第2學期_班級體位判讀(課桌椅型號)

一年甲班

座號	姓名	性別	身高	體重	測量日	BMI	判讀	桌椅型號
1	李		120.8	25.8	114/02/18	17.7	體重適中	120
2	徐		125.7	25.7	114/02/18	16.3	體重適中	125
3	許		119.3	22.4	114/02/18	15.7	體重適中	120
4	黃		120.0	20.7	114/02/18	14.4	體重適中	120
5	劉		117.7	20.5	114/02/18	14.8	體重適中	120
6	廖		119.6	33.3	114/02/18	23.3	體重超重	120
7	莫		103.9	17.2	114/02/18	15.9	體重適中	110

每學期依身高調整課桌椅。



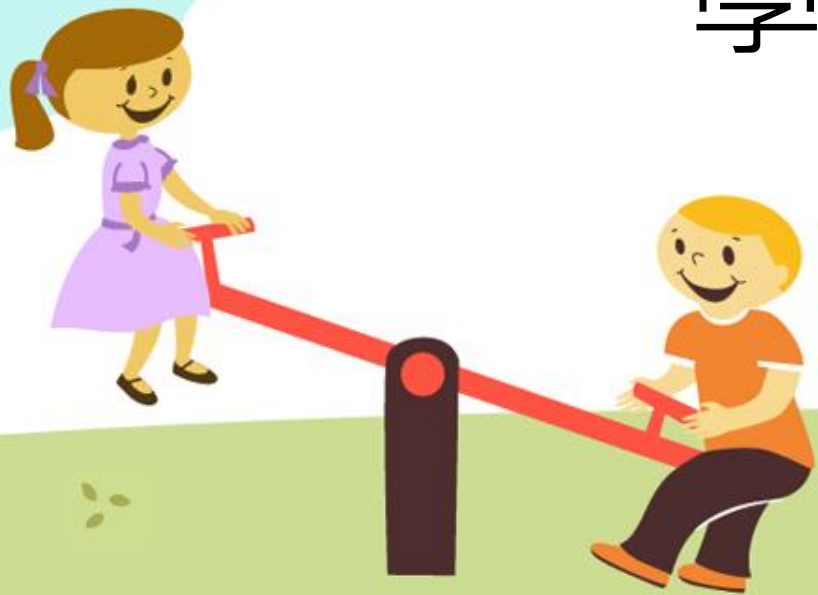


使用不反光桌墊。



113學年度主議題：視力保健

「學校社會環境」策略及成果





營造友善正向及健康的校園環境。



學校護理人員	護理師 江孝菁	屏東縣楓港國小 健康中心日誌	學校護理人員	護理師 江孝菁	屏東縣楓港國小 健康中心日誌
會簽單位/相關導師			會簽單位/相關導師		
組長	教師兼 楊上毅		組長	教師兼 楊上毅	
主任	教師兼 陳政銓		主任	教師兼 陳政銓	
校長	屏東縣立楓港國小校長 林育毅		校長	屏東縣立楓港國小校長 林育毅	

工作記要	幼兒傷病紀錄
<p>11月憑證 part2</p> <p>1200 1600 送醫服務 做以到診假</p> <p>(協助 1甲唯宸 便秘回診、視力回診 (協醫泌尿科) (新世回診))</p> <p>1555 返校</p>	

工作記要	幼兒傷
<p>0830 1130 加班備班</p> <p>1. 協助 1甲承恩 便秘回診 (劉宸麟 耳鼻喉科)</p> <p>1150 返校</p> <p>2. 便秘複檢 全數完成 → 結果整理、登入系統、 登記錄本</p> <p>3. 學生便秘-異常報告統計表上傳</p>	<p>1. 11月 送休 據慰至 ① 系統上傳 ② 對向分回診 送出</p> <p>2. 1130 所得資料整理</p>

提供弱勢、就醫困難、有特殊需求學生適當協助與關懷。





結合學校獎勵制度，
勉勵持續視力保持良好、
視力不良未惡化、
戶外活動會戴帽、
配戴太陽眼鏡等良好行為。



3C使用公約



我 _____ 因為家長同意使用3C產品，為避免過度使用影響健康，造成嚴重不良後果，如眼睛傷害及成癮等，下列義務我會做到：

1. 一天使用不超過一小時，每使用半小時後，休息十分鐘。
2. 休息時主動與父母親對談及分享生活點滴，主動協助家事。
3. 配合家長對3C之時間管理，如有特殊需要在家長監護同意下有限度的臨時增加使用時間。
4. 家長會視情況對我使用手機時間做適度的管理。

師生共同落實全校性視力保健健康生活守則，包括班級健康生活守則，並落實推動，鼓勵學生能實踐健康的行為。





視力保健情境佈置：
教室營造「視力保健」
學習氛圍的環境佈置。





視力保健情境佈置：
走廊營造「視力保健」
學習氛圍的環境佈置。





提供學生校園內多元化戶外活動環境。



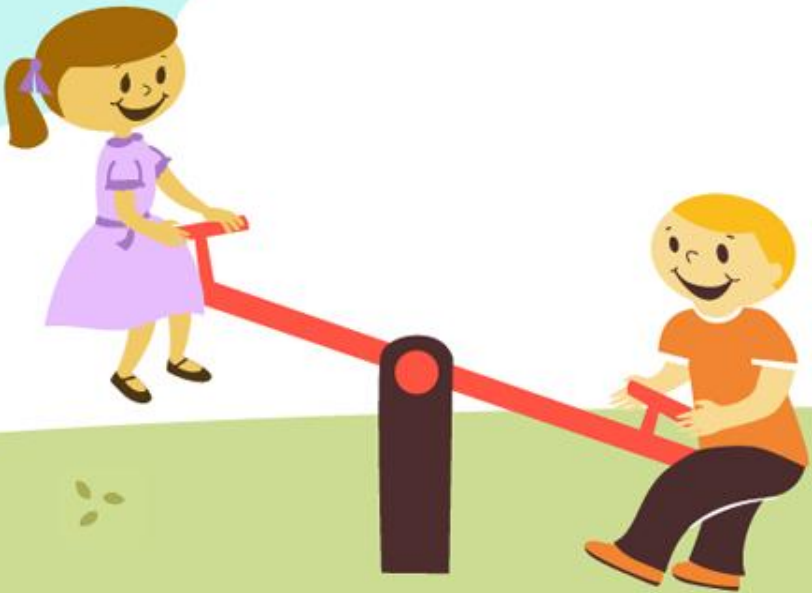


落實學校零體罰、正向管教的班級經營與師生互動關係，鼓勵學生相互關懷、合作。



113學年度主議題：視力保健

「健康生活技能教學及活動」 策略及成果





本校每學年辦理健康促進教師增能研習，故教師能增進健康用眼觀念，並於生活中教導學生正確用眼觀念與技巧。





視力保健議題融入跨領域課程及學習活動：資訊課將使用3C產品的用法與健康課護眼觀念結合。





視力保健議題融入跨
領域課程及學習活動：
幼兒園融入當週課程
及學習活動，介紹
「近視病」





要培育學生健康素養，養成自主健康管理習慣：增添墨鏡、遮陽帽給學生。





要培育學生健康素養，
養成自主健康管理習
慣：培養學生**戴帽**、
戴墨鏡護眼的素養。





鼓勵**每月一節課正式課程戶外化**：自然課教導校內樹木時，結合護眼運動。





課後加入動態作業：每日
跑走及跳繩運動作業。





多媒體教學不可全面關燈、學生要坐在明亮處。





指導學生正確坐姿、閱讀、書寫及握筆姿勢。





教學座位方向不向陽：
本校教學樓教室之黑板皆坐落於東方。





書包不要置放椅子上，
藉以端正坐姿。





眼睛離桌面要>35公分。



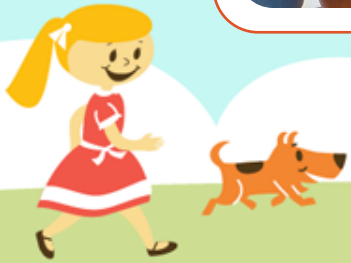


定期更換座位。





辦理戶外活動動態課程：
走訪佳冬鄉古蹟。





辦理戶外活動動態課程：
參加國境之南~科學迎
曦探索列車。





鼓勵學生參加校內、外
視力保健活動。



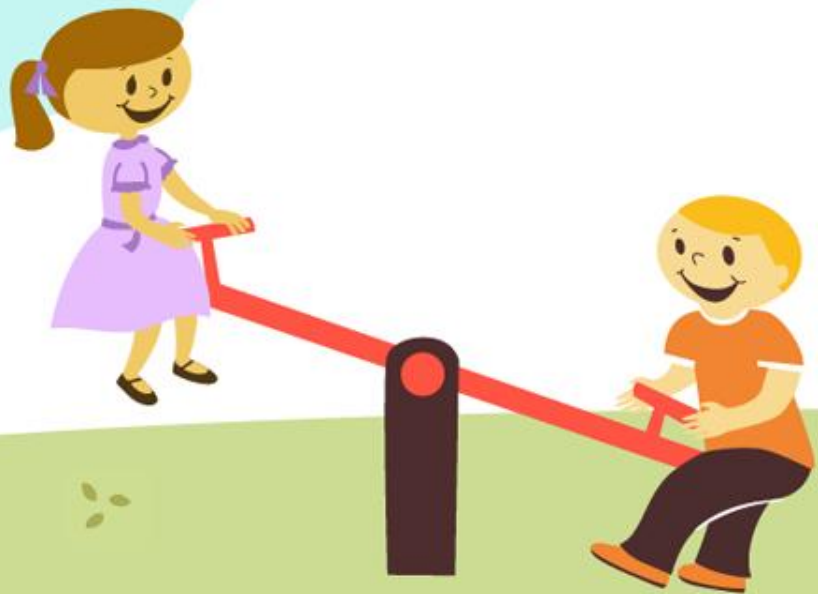


健康與體育授課教師指導學生記錄填寫「太陽日記卡」。



113學年度主議題：視力保健

「社區關係」策略及成果





結合聯絡簿進行健康促進小叮嚀及學生心情札記等多元方式，維持家長與學校間之溝通管道暢通。





國小與幼兒園結合班親會、親職教育、校慶等，辦理視力保健、正向心理健康活動，邀請家長參與。





鼓勵家長參加視力保健及正向心理健康促進增能講座。





國小、幼兒園鼓勵親子
假日進行戶外活動。





開放校園、鼓勵社區
民眾運動。





邀請純青學堂共同參與視力保健推動策略，
教師叮囑學生。



< (二甲孔 媽媽) >

113.11 楓港國小太陽日記卡+健康體位檢核...



格式 pdf
大小：368.33 KB
有效期間：至2029/11/24 10:58止

已讀
10:59

下載

113.11 楓港國小太陽日記卡+健康體位檢核...



格式 pdf
大小：412.36 KB
有效期間：至2029/11/24 10:58止

已讀
10:59

下載

妹妹和姐姐的檢核表不同處，在於每日運動的時間不同喔！再請媽媽您持續支持，幫助姊妹倆變得更漂亮

已讀
11:00



輸入訊息



屏東縣枋山鄉楓港國民小學

楓港國小體位適中班 LINE 官方帳號說明及資訊公開調查

親愛的家長您好：

本校自貴子女入學至今，持續致力於推行「健康促進」，也就是幫助孩子們培養良好的飲食及運動等生活習慣，來達到健康的狀態。而貴子女是校內健康狀態還能再持續進步、具有潛力的好學生！在此懇請親愛的家長，您們一同加入本校體位適中班 LINE 官方帳號，共同維護孩子的身體健康！

本校 LINE 官方帳號的用途如下：

1. 對於健康飲食及良好運動習慣等問題，可在官方帳號中提問及討論，且為一對一專人私訊，無須擔心其他人看到。
2. 每週會收到孩子的最新身體 BMI 數據，供家長參閱。
3. 若家長願意讓其他家長們共同關心孩子們的 BMI 數據，官方帳號內的成員也可以看到孩子們的數據，並能互相交流、討論，彼此友好競爭、互相督促。倘若您想要保有隱私，請告知校方，校方將自動隱蔽貴子女的健康數據，只讓學生自己的家長觀看。
4. 每月會定期請學生繳交紙本檢核表，並請家長協助監督，若有相關疑問，可直接向官方帳號反應，校方會盡早為您解惑。

在此誠摯地懇請您掃描下方 QR code，加入官方群組！有您接力協助，學校師長在校的努力，孩子回家後也能接續進行，期望楓港的孩子們在我們的關愛下，都能身強體健地茁壯成長，謝謝！



利用**學校網頁**、**親師社群軟體**、**穿堂公佈欄**、**跑馬燈**，**宣導推動健康促進議題**訊息。

參、健康促進與家庭教育宣導

一、健康促進宣導

依照世界肥胖聯盟統計，十年後的西元2035年，全球肥胖人數預計將多達19億人，而且肥胖人群逐漸年輕化，衛生局呼籲大家應共同重視學生健康，從小培養選好食、吃好食的能力，才能達到「健康體位靠7招，運動營養共同好」！

兒童肥胖會導致許多健康問題，如早發性糖尿病，還有高血壓、高血脂，以及心血管疾病、女童性早熟、氣喘及心理疾病等狀況，不可不慎！在此向大家分享嘉義縣社區營養推廣中心張家瑄營養師傳授的7招健康體位妙招：

第1招「食育從小好毅力」：強調全穀雜糧重要性。

第2招「3蔬2果不生病」：多吃蔬果增強抵抗力。

第3招「優質蛋白長肌肉」：選擇原型不加工的蛋白質食物增加肌力。

第4招「每天1.5杯奶」：補充鈣質快長高。

第5招「三餐定時不飢餓」：每餐中間少吃高糖高油點心。

第6招「全家共餐好食光」：維持家長及學生良好用餐品質。

第7招「規律運動體力佳」：增加活動量、增強體力維持健康體位。

透過以上7招，從家裡到校園執行全方位照護，學童均衡營養全都包，健康體位沒煩惱。



營養吃、規律吃：健康體位靠7招

二、家庭教育宣導 拒絕數位性暴力！如何幫助孩子避免私密照流傳網路上？

隨著通訊科技的進步及發達，網路的隱匿、快速傳播的特性，讓性暴力的型態更趨多元。身為父母，可以怎樣陪伴孩子、預防數位性暴力呢？

(一) 預防勝於治療：

平常不只問孩子功課，和孩子談談學校生活和他的朋友，例如：「你都跟朋友玩些什麼？聊些什麼？」、「IG、抖音上面有什麼好玩的事情可以跟我分享嗎？」也可以邀請孩子帶朋友回家、認識孩子的朋友，和孩子談談愛情、身體界線、性，如：分享和另一半是怎麼認識的？怎麼決定走入家庭？談戀愛到結婚有哪些不同？幫助孩子理解健康的人際關係及對於愛情的想法和價值觀。

(二) 幫助孩子學會如何保護自己：

如果男女朋友或網友希望自己能分享私密照，甚至有情緒勒索的言語像是：「你如果愛我，就會願意跟我分享。」孩子可以練習明確的說「不」，如果男女朋友或網友因此不開心，孩子可以把這句話改成：「你如果愛我，就會尊重我的意願。」讓孩子知道分享影像的風險、學會說不，沒有人應該在壓力下分享影像。以及未經他人同意，絕不分享他人的照片。

(三) 父母開放、不批判的態度：

你可以決定要當孩子生活中的「軍師」還是「間諜」，當孩子願意信任你、和你分享，你就能成為孩子的「軍師」，為孩子出謀劃策；當孩子越不敢跟你說發生什麼事情，你就變成孩子的「間諜」，孩子怕被罵只想逃，只敢跟朋友說，反而風險越高。

若孩子遭受數位性暴力（例如私密照遭外流），第一時間家長很可能會感到震驚、憤怒、不知所措，等您平靜下來之後，可以好好的陪伴孩子聊聊，家長的聆聽和陪伴，是孩子最重要的力量。



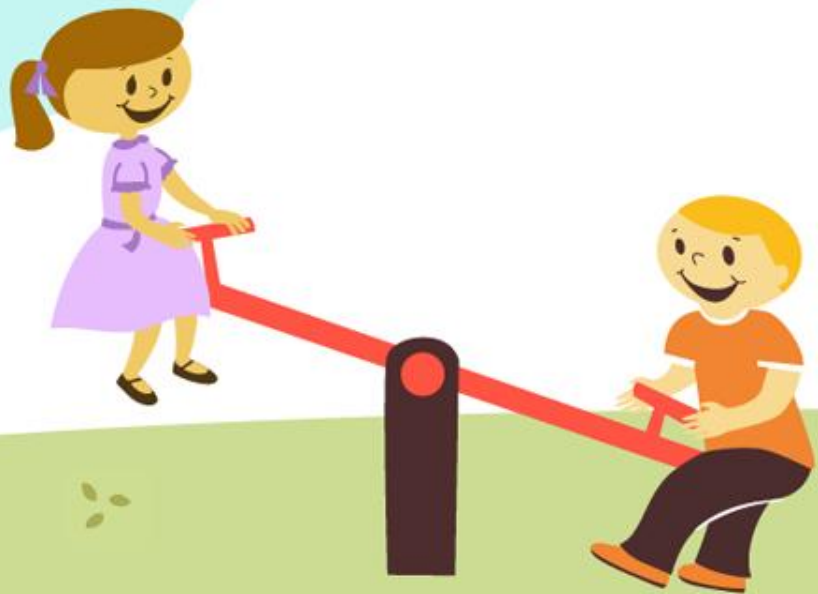
文章來源：<https://www.parenting.com.tw/article/5096217>

編撰校刊，推播健康促進相關訊息。



113學年度主議題：視力保健

「健康服務」策略及成果





每學年學生健康檢查。





每學期視力量測一次




113學年第一學期裸眼視力不良-就醫狀況(含再複診)

編號	班級	座號	姓名	就醫日期	再複診
1	一甲	4	黃宸	114.01.23	
2	一甲	5	劉安	113.12.19	
3	一甲	6	廖彤	113.09.20	半年後回診
4	一甲	7	鄭玟	113.09.13	
5	二甲	7	尤翔	113.09.12	113.12.24
6	二甲	10	孔妃	113.09.20	113.12.13
7	三甲	3	孔傑	113.09.14	
8	四甲	3	廖妘	113.09.20	半年後回診
9	四甲	4	林靜	114.01.08	
10	四甲	5	羅婷		
11	五甲	1	洪驛	113.09.16	
12	五甲	4	吳竣	113.09.14	113.12.21
13	五甲	5	孔瑜	113.09.20	113.12.13
14	六甲	1	林軒	113.09.07	113.12.21
15	六甲	3	陳綺	113.09.16	113.12.28
16	六甲	4	曾嫻	113.09.21	113.12.14

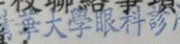



視力異常學生落實轉診矯治，及藥品點完要回診。



視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女五年甲班4號吳 ，醫師檢查結果：
 目前有使用輔具 眼鏡 隱形眼鏡 角膜塑型 → 戴鏡視力右眼 ()、左眼 ()
 未使用上述輔具時 (角膜塑型不填)：裸視視力 右：_____ 左：_____

<p>若有異常，請打勾 (可複選)</p> <p>1、 <input type="checkbox"/> 弱視 (<input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼)</p> <p>2、 <input type="checkbox"/> 屈光不正</p> <p>散瞳：<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否</p> <p>度數：(請務必填寫下列屈光值，若角膜塑型請填原始度數)</p> <p>(1) <input type="checkbox"/> 近視：右眼()度 左眼()度</p> <p>(2) <input type="checkbox"/> 遠視：右眼()度 左眼()度</p> <p>(3) <input checked="" type="checkbox"/> 散光(負值)：右眼()度 左眼(75)度</p> <p>3、 其他異常 (請註明) _____</p>	<p>醫師建議處理</p> <p>1、 <input checked="" type="checkbox"/> 長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)</p> <p>2、 <input type="checkbox"/> 短效散瞳劑</p> <p>3、 <input type="checkbox"/> 其他藥物 _____</p> <p>4、 <input type="checkbox"/> 配鏡矯治</p> <p>5、 <input type="checkbox"/> 更換鏡片</p> <p>6、 <input type="checkbox"/> 遮眼治療</p> <p>7、 <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡 (<input type="checkbox"/> 軟式 <input type="checkbox"/> 硬式)</p> <p>8、 <input type="checkbox"/> 角膜塑型片</p> <p>9、 <input checked="" type="checkbox"/> 視力保健衛教</p> <p>10、 <input type="checkbox"/> 其他 _____</p> <p>11、 <input checked="" type="checkbox"/> 定期檢查 (醫師建議下次回診日期： 年 月 日)</p>
--	--

眼科醫師與學校聯絡事項：
 醫療機構名稱  眼科醫師簽章  檢查日期 114 年 2 月 22 日
 家長聯絡事項 543021853 家長簽章：  

學生基本資料若有疑誤請於家長聯絡事項回覆 請於114/02/26前繳交回條。

視力不良學生落實遵守醫囑矯治。



楓港國小學童視力不良個案管理

收案日期 113年 6月 7日
結案日期 年 月 日

一、基本資料

學生姓名：江

性別 男 女

年級	班別	年級	班別
一	甲	四	甲
二	甲	五	甲
三	甲	六	

二、診斷：

Myopia 近視 Hyperopia 遠視 Astigmatism 散光 Strabismus 斜視 Amblyopia 弱視

年級	視力狀況				就醫數據	年級	視力狀況				就醫數據	年級	視力狀況				就醫數據
	裸視		戴鏡				裸視		戴鏡				裸視		戴鏡		
	右	左	右	左			右	左	右	左			右	左	右	左	
一上	0.9	0.9			<input type="checkbox"/> 近： <input type="checkbox"/> 散：	三上	0.9	0.8			<input type="checkbox"/> 近： <u>75/25</u> <input type="checkbox"/> 散： <u>125/50</u>	五上	0.3	0.4			<input type="checkbox"/> 近： <u>300/300</u> <input type="checkbox"/> 散： <u>150/60</u>
一下	0.8	0.8			<input checked="" type="checkbox"/> 近： <u>125/50</u> <input type="checkbox"/> 散：	三下	0.5	0.6			<input type="checkbox"/> 近： <u>25/50</u> <input type="checkbox"/> 散： <u>200/45</u>	五下	0.1	0.3	0.5	0.9	<input type="checkbox"/> 近： <u>300/60</u> <input type="checkbox"/> 散： <u>150/60</u>
二上	0.9	0.9			<input type="checkbox"/> 近： <u>150/0</u> <input type="checkbox"/> 散： <u>75/25</u>	四上	0.4	0.5			<input type="checkbox"/> 近： <u>125/25</u> <input type="checkbox"/> 散： <u>150/25</u>	六上	0.1	0.1	0.7	0.8	<input type="checkbox"/> 近： <u>500/425</u> <input type="checkbox"/> 散： <u>150/75</u>
二下	0.8	0.9			<input type="checkbox"/> 近： <input type="checkbox"/> 散：	四下	0.3	0.4			<input type="checkbox"/> 近： <u>250/60</u> <input type="checkbox"/> 散：	六下	0.2	0.1	0.7	0.8	<input type="checkbox"/> 近： <u>500/650</u> <input type="checkbox"/> 散： <u>150/50</u>

三、家族史 (FAMILY History) 與家庭概況

- (1) 家人 (直系親屬) 視力不良：1 是 【請續答第 (a.b)】 2 否
 (a) 罹患對象：1 父親 2 母親 3 父母 4 兄弟姐妹 5 其他
 (b) 家人為高度視力不良 (度數超過 500 度)：1 是 2 否
 (2) 學生首次發生視力不良年齡：6.5 歲
 (3) 學生配鏡年齡：9 足歲

經濟狀況： 富裕 小康 低收入戶 其他
 主要照顧者： 父親 母親 祖父母 外祖父母 其他

診治醫療院所：
 回診間隔： 個月一次 年一次 學校通知才複診 不定時

四、治療情形： 藥物治療 配鏡矯治 更換鏡片 門診追蹤
 遮眼治療 (右眼 左眼 遮眼時間)
 角膜塑型術 其他

五、校園照護重點：

- 目前用藥 Atropin 0.020
 1. 未固定時間睡覺、因玩手机。
 2. 護眼觀念不佳

六、校園照護個案管理記錄資料收集：(收集相關資料請打勾)

1. 就診回條或診斷書 2. 病歷摘要 3. 學童視力保健問卷調查表 4. 重大傷病史
 5. 殘障證明 (輕 中 重) 6. 低收入戶 中低收入戶 7. 其他：

※請家長協助填寫

高度近視、高關懷學生
個案管理、追蹤輔導。



學童視力健康檢查結果複檢通知單

依教育部訂健康指標：視力篩檢裸眼視力任一眼低於 0.9 者為視力不良，應通知家長帶往眼科複查

親愛的家長：貴子女 五年甲班1號洪

本學期學校健康檢查結果為：視力不良

裸視右:1.0 裸視左:0.7

(裸視視力為眼睛未使用任何輔助工具，包括眼鏡、隱形眼鏡、角膜塑型等)

視力保健建議及注意事項：

- 一、近視是疾病，一旦近視就終生近視，若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。
- 二、近視如未加以控制，容易高度近視（度數 >500 度），而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。
- 三、當接到本通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。
- 四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視，近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘，3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。
- 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

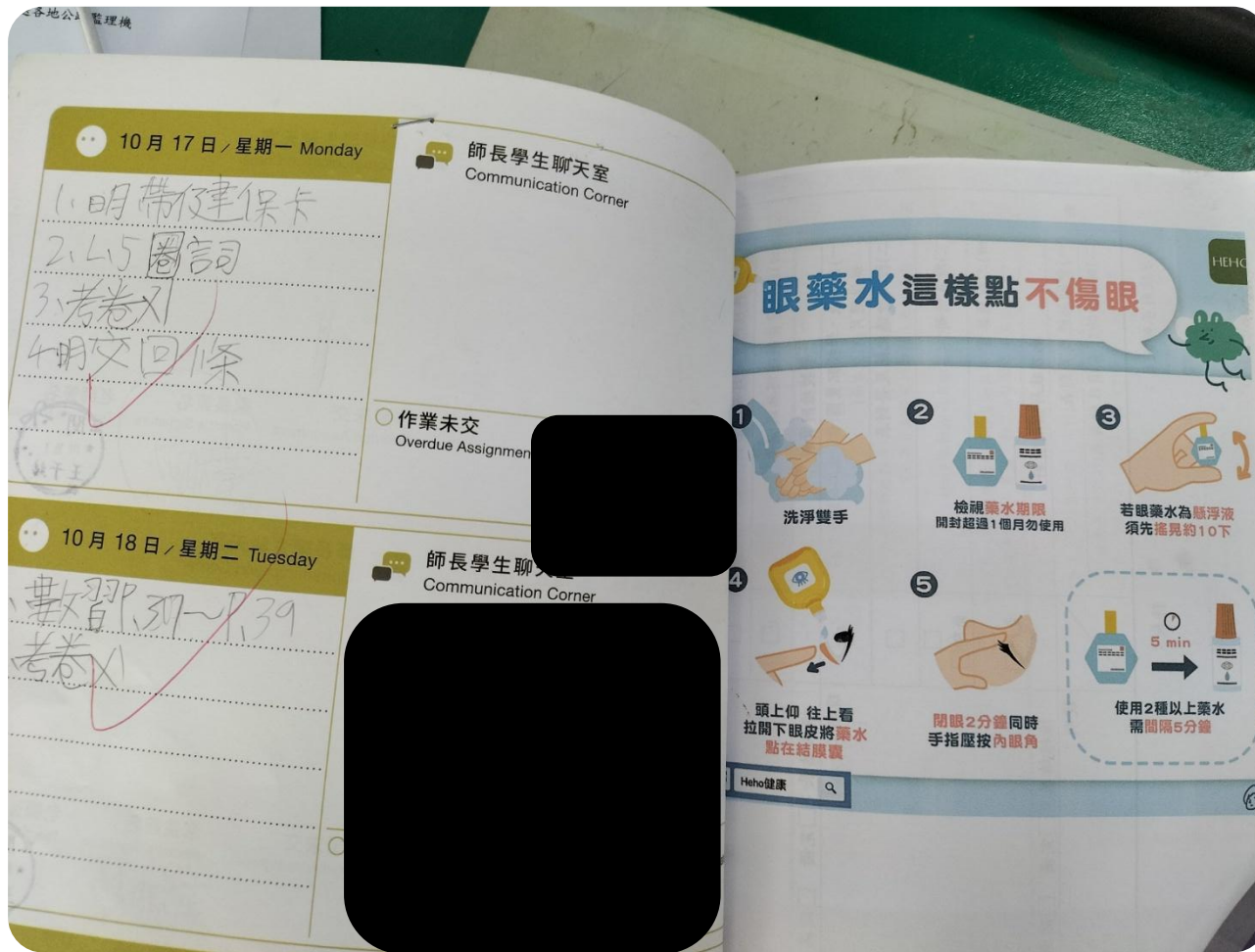
年級	學期	裸視右	裸視左	戴鏡右	戴鏡左
一	1	1.0	1.2		
一	2	1.0	1.2		
二	1	1.2	1.5		
二	2	1.0	1.2		
三	1	1.0	0.9		
三	2	0.9	1.0		
四	1	1.0	1.2		
四	2	1.0	1.0		
五	1	1.0	0.7		
五	2				
六	1				
六	2				

複新

縣立楓港國小 健康中心敬啟 2024年12月06日

高度近視、高關懷學生
家長知能輔導。





指導正確點藥：個案學生聯絡簿小叮嚀提醒，並提醒學生點藥有不適，請回診。



楓港國小校園照護視力不良個案管理紀錄(低年級)							
日期		113年5月6日		113年9月26日		114年2月20日	
學校篩檢	視力	右	左	右	左	右	左
	眼科複診	矯			0.3	0.3	0.4
	近			350	275	325	275
	遠					50	175
	散						
	弱						
	斜						
備註		長		現在都在家點藥，易忘了			
藥物		長		<input checked="" type="checkbox"/> 每天按時點藥 (20滴 5PM 點)	<input checked="" type="checkbox"/> 每天按時點藥	<input checked="" type="checkbox"/> 每天按時點藥	<input checked="" type="checkbox"/> 每天按時點藥
				<input type="checkbox"/> 點完藥就寢	<input checked="" type="checkbox"/> 點完藥就寢	<input checked="" type="checkbox"/> 點完藥就寢	<input checked="" type="checkbox"/> 點完藥就寢
				<input type="checkbox"/> 點藥不適會告訴家長	<input checked="" type="checkbox"/> 點藥不適會告訴家長	<input checked="" type="checkbox"/> 點藥不適會告訴家長	<input checked="" type="checkbox"/> 點藥不適會告訴家長
				<input type="checkbox"/> 按時複診	<input checked="" type="checkbox"/> 按時複診	<input checked="" type="checkbox"/> 按時複診	<input checked="" type="checkbox"/> 按時複診
飲食		113.5.6		<input type="checkbox"/> 攝取均衡飲食	<input checked="" type="checkbox"/> 攝取均衡飲食	<input checked="" type="checkbox"/> 攝取均衡飲食	<input checked="" type="checkbox"/> 攝取均衡飲食
		-4		<input type="checkbox"/> 每天五蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 每天五蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 每天五蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 每天五蔬果
				<input type="checkbox"/> 食用彩虹蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 食用彩虹蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 食用彩虹蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 食用彩虹蔬果
				<input type="checkbox"/> 食用五穀雜糧	<input checked="" type="checkbox"/> 食用五穀雜糧	<input checked="" type="checkbox"/> 食用五穀雜糧	<input checked="" type="checkbox"/> 食用五穀雜糧
				<input checked="" type="checkbox"/> 每天喝足白開水(1200)cc	<input checked="" type="checkbox"/> 每天喝足白開水(1200)cc	<input checked="" type="checkbox"/> 每天喝足白開水(1200)cc	<input checked="" type="checkbox"/> 每天喝足白開水(1200)cc
睡眠		<input checked="" type="checkbox"/> 睡足8小時(9PM前)		<input type="checkbox"/> 睡足8小時(9PM前)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足8小時(9PM前)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足8小時(9PM前)	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足8小時(9PM前)
		<input checked="" type="checkbox"/> 睡眠時關燈		<input type="checkbox"/> 睡眠時關燈	<input checked="" type="checkbox"/> 睡眠時關燈	<input checked="" type="checkbox"/> 睡眠時關燈	<input checked="" type="checkbox"/> 睡眠時關燈
運動		<input type="checkbox"/> 規律運動每天30分		<input type="checkbox"/> 規律運動每天30分	<input checked="" type="checkbox"/> 規律運動每天30分	<input checked="" type="checkbox"/> 規律運動每天30分	<input checked="" type="checkbox"/> 規律運動每天30分
		<input type="checkbox"/> 過重超重者每天運動1小時		<input type="checkbox"/> 過重超重者每天運動1小時	<input checked="" type="checkbox"/> 過重超重者每天運動1小時	<input checked="" type="checkbox"/> 過重超重者每天運動1小時	<input checked="" type="checkbox"/> 過重超重者每天運動1小時
		<input checked="" type="checkbox"/> 戶外活動會護眼		<input type="checkbox"/> 戶外活動會護眼	<input checked="" type="checkbox"/> 戶外活動會護眼	<input checked="" type="checkbox"/> 戶外活動會護眼	<input checked="" type="checkbox"/> 戶外活動會護眼
		<input type="checkbox"/> 運動後不喝含糖飲料		<input type="checkbox"/> 運動後不喝含糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/> 運動後不喝含糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/> 運動後不喝含糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/> 運動後不喝含糖飲料
護眼生活		<input type="checkbox"/> 每天電視及電腦少於1小時		<input type="checkbox"/> 每天電視及電腦少於1小時	<input checked="" type="checkbox"/> 每天電視及電腦少於1小時	<input checked="" type="checkbox"/> 每天電視及電腦少於1小時	<input checked="" type="checkbox"/> 每天電視及電腦少於1小時
		<input type="checkbox"/> 不用3C產品		<input type="checkbox"/> 不用3C產品	<input checked="" type="checkbox"/> 不用3C產品	<input checked="" type="checkbox"/> 不用3C產品	<input checked="" type="checkbox"/> 不用3C產品
		<input type="checkbox"/> 用眼遵守3010原則		<input type="checkbox"/> 用眼遵守3010原則	<input checked="" type="checkbox"/> 用眼遵守3010原則	<input checked="" type="checkbox"/> 用眼遵守3010原則	<input checked="" type="checkbox"/> 用眼遵守3010原則
		<input type="checkbox"/> 光線微弱時不閱讀寫字		<input type="checkbox"/> 光線微弱時不閱讀寫字	<input checked="" type="checkbox"/> 光線微弱時不閱讀寫字	<input checked="" type="checkbox"/> 光線微弱時不閱讀寫字	<input checked="" type="checkbox"/> 光線微弱時不閱讀寫字
		<input type="checkbox"/> 寫字握筆正確		<input type="checkbox"/> 寫字握筆正確	<input checked="" type="checkbox"/> 寫字握筆正確	<input checked="" type="checkbox"/> 寫字握筆正確	<input checked="" type="checkbox"/> 寫字握筆正確
		<input type="checkbox"/> 坐姿端正抬頭挺胸		<input type="checkbox"/> 坐姿端正抬頭挺胸	<input checked="" type="checkbox"/> 坐姿端正抬頭挺胸	<input checked="" type="checkbox"/> 坐姿端正抬頭挺胸	<input checked="" type="checkbox"/> 坐姿端正抬頭挺胸
		<input type="checkbox"/> 讀書寫字離眼睛35公分		<input type="checkbox"/> 讀書寫字離眼睛35公分	<input checked="" type="checkbox"/> 讀書寫字離眼睛35公分	<input checked="" type="checkbox"/> 讀書寫字離眼睛35公分	<input checked="" type="checkbox"/> 讀書寫字離眼睛35公分
		<input type="checkbox"/> 下課走出教室到戶外		<input type="checkbox"/> 下課走出教室到戶外	<input checked="" type="checkbox"/> 下課走出教室到戶外	<input checked="" type="checkbox"/> 下課走出教室到戶外	<input checked="" type="checkbox"/> 下課走出教室到戶外
		做運動		做運動	<input checked="" type="checkbox"/> 做運動	<input checked="" type="checkbox"/> 做運動	<input checked="" type="checkbox"/> 做運動
		<input type="checkbox"/> 正確配戴與清潔眼鏡		<input type="checkbox"/> 正確配戴與清潔眼鏡	<input checked="" type="checkbox"/> 正確配戴與清潔眼鏡	<input checked="" type="checkbox"/> 正確配戴與清潔眼鏡	<input checked="" type="checkbox"/> 正確配戴與清潔眼鏡
		<input type="checkbox"/> 不揉眼睛，不眯眼睛		<input type="checkbox"/> 不揉眼睛，不眯眼睛	<input checked="" type="checkbox"/> 不揉眼睛，不眯眼睛	<input checked="" type="checkbox"/> 不揉眼睛，不眯眼睛	<input checked="" type="checkbox"/> 不揉眼睛，不眯眼睛
學生簽名		孔		孔	孔	孔	孔

初發生視力不良學生優先掌握，改變用眼習慣，期待儘早回復至正常視力。





教職員工視力保健諮詢。





協助友善校園工作與三級輔導制度工作，心理疾病與高關懷學生、協助訪談與輔導，適時關懷。



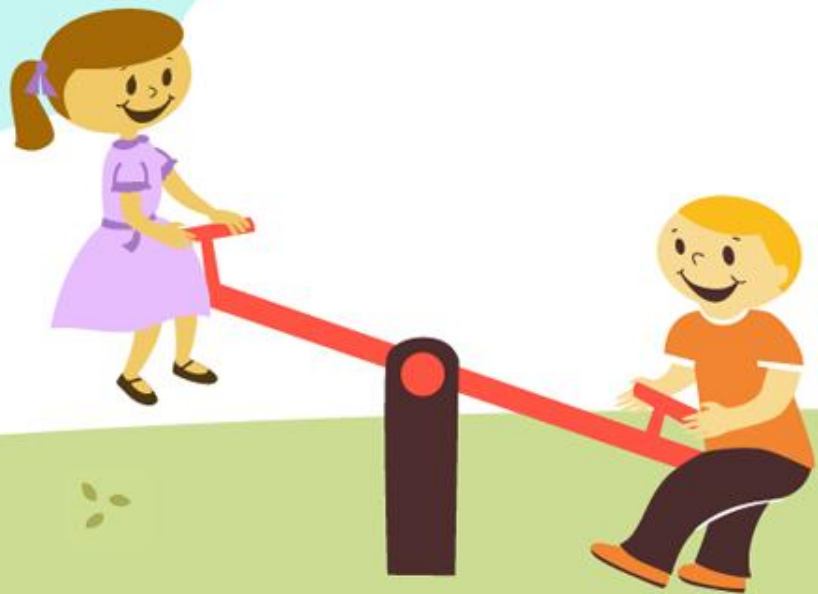


視力保健衛教輔導-
教導個案管理學生
關於點藥及視力保
護知識。



113學年度自選議題：健康體位

前後測成效分析



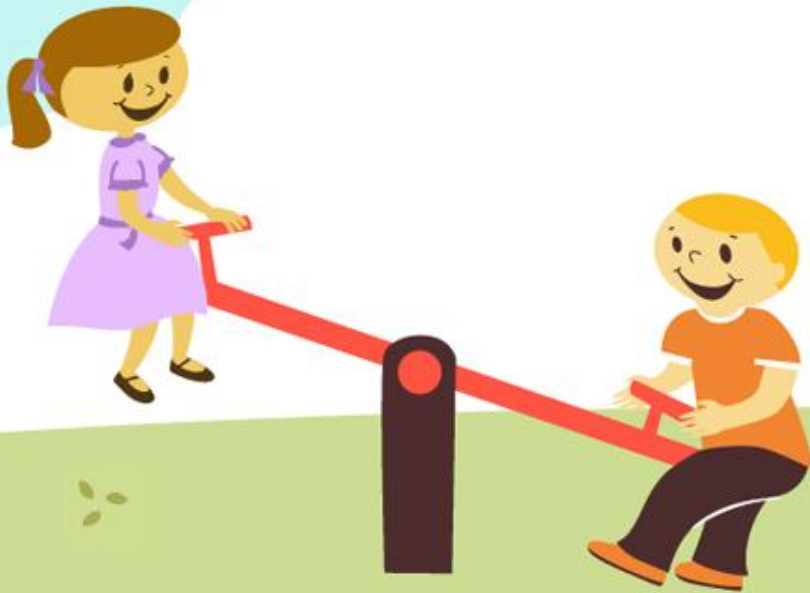
113學年度健康體位計畫成效執行結果

研究對象：國小部39位學生

研究時程：113年09月~114年03月

研究工具：

口頭詢問、課堂觀察、舉手作答



楓港國小健康體位計畫成效執行結果

項目	預定達成率 %	前測結果 達成目標數/ 參與人數(%)	後測結果 達成目標數/ 參與人數(%)	預期成效達 成情形	未來展望
01.體位過輕	0	3/39 (7.69)	2/39 (5.13)	未達成	多宣導達成 目標
02.體位適中	59.04	20/39 (51.28)	22/39 (56.41)	未達成	多宣導達成 目標
03.體位過重	12.75	5/39 (12.82)	4/39 (10.26)	達成	保持
04.體位肥胖	23.01	11/39 (28.21)	11/39 (28.21)	未達成	多宣導達成 目標

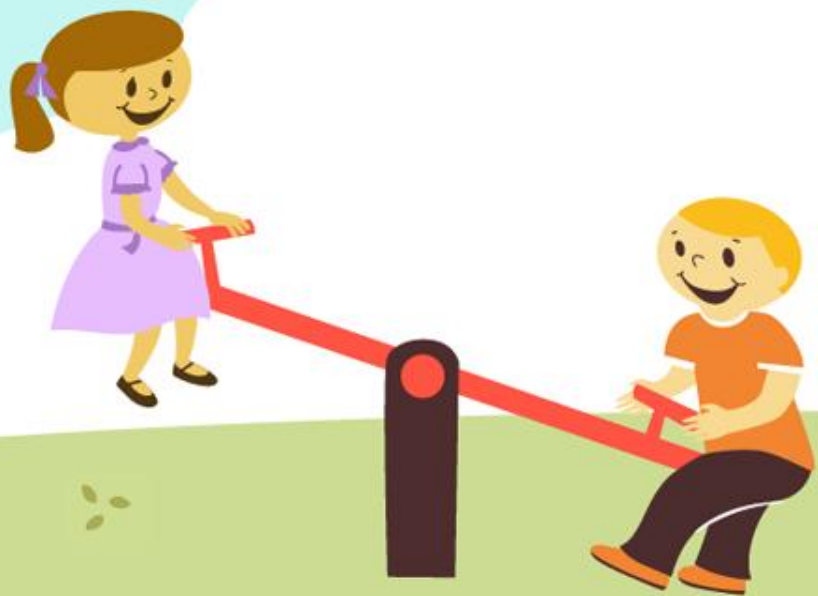
項目	預期達成率 %	前測結果 達成目標數/ 參與人數(%)	後測結果 達成目標數/ 參與人數(%)	預期成效 達成情形	未來展望
05.每天吃早餐達成率	95.67	35/39 (89.74)	38/39 (97.44)	達成	保持
06.睡足八小時	95.49	30/39 (76.92)	38/39 (97.44)	達成	保持
07.學生每天午餐理想果菜量(1拳半)達成率	90.73	29/39 (74.36)	36/39 (92.31)	達成	保持
08.每天3C少於1小時	62.15	23/39 (58.97)	29/39 (74.36)	達成	保持



項目	預期達成率 %	前測結果 達成目標數/ 參與人數(%)	後測結果 達成目標數/ 參與人數(%)	預期成效 達成情形	未來展望
09.每天身體 活動60分鐘	83.58	32/39 (82.05)	34/39 (87.18)	達成	保持
10.喝足白開 水30cc X 體 重kg	85.96	30/39 (76.92)	37/39 (94.87)	達成	保持
11.在校零含 糖飲料、零 甜食	83.58	30/39 (76.92)	33/39 (84.62)	達成	保持
12.體位不良 學生個案管 理	100	19/19 (100)	17/17 (100)	達成	保持

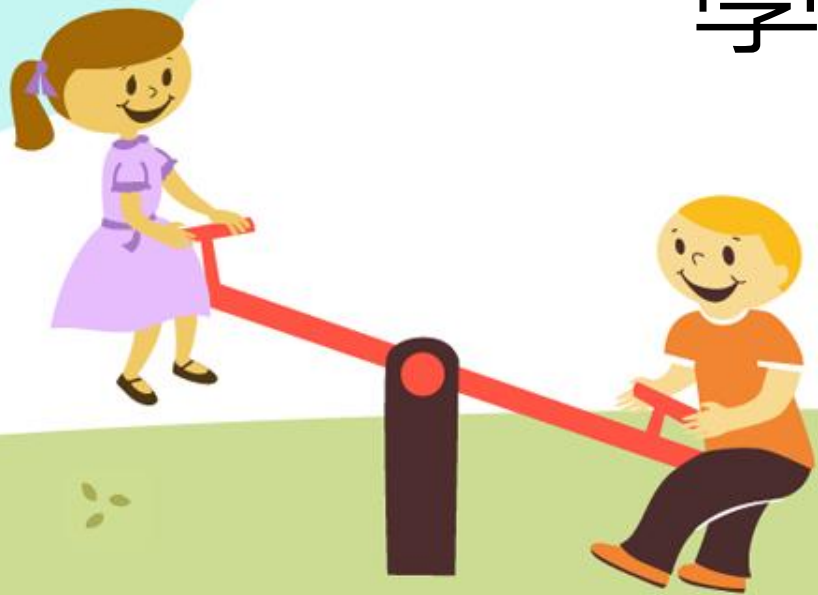
113學年度自選議題：健康體位

六大範疇成果



113學年度自選議題：健康體位

「學校衛生政策」策略及成果





每日戶外活動120分鐘





落實SH150，達成
每天下課及課後身
體活動60分鐘的目
標。



屏東縣楓港國小113學年度推動跑步運動實施計畫

- 一、依據：
 - (一) 屏東縣政府所屬高級中等以下學校推動跑步運動實施計畫。
 - (二) 本校學生每週在校運動 150 分鐘實施計畫。
- 二、目標：增進學生跑步能力，以提昇學生體適能，並培養具有規律運動之能力。
- 三、實施對象：全校師生。
- 四、實施地點：本校升旗廣場。
- 五、實施基準：以每週至少跑步 3 次(天)為原則(不包含體育課)；每次跑步距離：國小一年級 200 公尺，國小二年級 400 公尺，國小三年級 600 公尺，國小四、五、六年級 800 公尺以上為原則。
- 六、實施方式：
 - (一) 以班級為單位，利用晨間、課間、課餘或課後放學，以彈性多元的方式，強化學生的跑步能力，並將實施情形登記於班級跑步活動紀錄表(如附件)。
 - (二) 每學期課程結束 2 週內，彙整校內實施成果(平裝本 1 本含計畫、成果照片、統計表等)，留校備查。
 - (三) 每學年至少舉辦 1 次班際跑步競賽活動。
- 七、推動策略：
 - (一) 於全校大型集會時間向師生宣導正確跑步運動觀念及跑步對健康的益處。
 - (二) 辦理跑步運動之相關研習，以提昇教師正確跑步運動知能。
 - (三) 鼓勵校內教師以身作則，積極參與跑步運動。
 - (四) 向家長及社區民眾宣導正確的跑步運動觀念。
 - (五) 鼓勵校內師生參與校外所舉辦之路跑活動。
 - (六) 定期辦理成果發表。
- 八、注意事項：
 - (一) 凡具有先天性疾病或身體虛弱經醫師診斷不宜激烈運動者，得免參加。
 - (二) 實施跑步活動如學生身體狀況有不適者，得免參加。
 - (三) 實施跑步活動前，須有適度之熱身活動。
 - (四) 應盡量避免於飯前、飯後半小時內實施跑步活動。
 - (五) 氣溫過高及紫外線指數較高之時段，應盡量避免實施跑步活動。
 - (六) 以循序漸進為原則，在推動之初不宜要求學生達到特定目標。
- 九、經費：由學校年度相關預算項下支應。
- 十、獎勵：依屏東縣政府所屬高級中等以下學校推動跑步運動實施計畫之規定提報敘獎。
 - (一) 每學期全校各班跑步平均次數達 60 次以上之學校，學校行政人員 2 人各記嘉獎 1 次。
 - (二) 每學期班級跑步次數達 60 次以上之班級，導師記嘉獎 1 次。
- 十一、考核：於每學期課程結束後 2 週內，彙整校內實施成果(平裝本 1 本含計畫、各班紀錄表、各班 2 張成果報告、班際跑步競賽活動計畫與成果照片，及計畫第七項推動策略成果等)及獎懲建議名冊，留校備查。
- 十二、本計畫經呈 校長核可後實施，修正時亦同。

訓導組長：

教師兼訓導主任 楊上毅

教導主任：

教師兼代理教導主任 陳政鈺

校長：

准予實施
屏東縣立楓港國民小學校長 林育毅 0828 0752

訂定跑步運動計畫，
每日每次跑800公尺
(高)/600公尺(中)/200
公尺(低)。





辦理全校學生跳繩活動





辦理體適能檢測，各項測驗目標通過為原則。





辦理全校性健康體位宣導活動，達成85110目標。





多喝白開水。
不以含糖飲料、零食為
獎勵。



屏東縣枋山鄉楓港國民小學 113 學年度「零含糖飲料、零甜食」計畫

一、依據：

- (一)教育部推動健康促進學校的目標，落實本校健康促進學校計畫。
- (二)依學校健康促進計畫「健康體位」議題，發展有效的策略及計畫，提供充分環境與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康生活品質。

二、計畫目標：

高糖及甜食食物的營養成分不足，熱量卻很高，不但會造成肥胖，更增加腸胃負擔，容易讓學童上課時沒精神、注意力不集中，因此學習力變差。透過推動「校園減少含糖飲料及零食」，培養學生良好飲食的習慣，建立健康的生活型態，進而提升健康生活品質。

三、實施對象：本校全體師生。

四、執行內容：

- (一)結合學校行政、導師、家長共同監督，以減少學生攜帶含糖飲料、甜食入校。
- (二)落實推動「校園減少含糖飲料」，除了飲用水、礦泉水和點心(係指熱量較正餐為少，具有補充營養及矯正偏食的功用。用於補充正餐之不足，且含有適量蛋白質及其它營養素之食品，如：麵包、米製品、原味堅果等)。其它一律不帶入校園。

五、執行方式如下：

(一)學校政策：

1. 早上校門口值勤導護老師或各班導師，如發現學生未經許可擅自攜帶含糖飲料及零食，統一先交由導師暫時保管，學生於放學後帶回家。
2. 透過家長座談會、班親會、聯絡簿、通知單、通訊軟體等方式宣導，學生如再有違規情形先予以登記，由導師加強零含糖飲食觀念宣導。

(二)導師配合：學生可能於入校門時將飲品及零食放置於書包內，難以察覺，因此請各班導師協助督導。

(三)家長協助：關心子弟早餐及飲食內容，養成多喝白開水習慣，避免以含糖飲料作為小朋友的獎勵品。

(四)違規攜帶含糖飲料之學生，由訓導組按月統計學生人數，如發現有固定學生習慣飲用含糖飲料，則告知班級導師共同導正學生習慣，必要時聯繫家長請家長共同協助。

六、配合學校獎勵制度：一週連續五天都沒攜帶含糖飲料及甜食到學校的學生，獎勵卡可蓋 1 個章。

七、本實施計畫經呈 校長核可後施行，修正時亦同。

訓導組長： 

教導主任： 

校長：  0801
0930

自110學年度開始，持續宣導及執行零含糖飲料、零甜食計畫。





課程及活動中融入正向心理學：
師生共同討論四樂：**樂動、樂活、樂食、樂眠**。





課程及活動中融入正向
心理學：**師生共製營養
的薑餅人。**





朝會辦理健康體位
衛教宣導活動。



屏東縣枋山鄉楓港國民小學附設幼兒園

作息時間表



時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
7:40~8:10	快樂晨光 <small>(幼兒來園/簽到活動/繪本閱讀/親師溝通)</small>				
8:10~9:00	出汗性大肌肉活動				
9:00~9:30	美味上午點心				
9:30~10:30	主題活動 <small>(團體討論/小組活動/創作分享)</small>				
10:30~11:30	學習區探索				
11:30~12:30	營養滿分午餐				

幼兒園提高戶外活動時間比例，**從半小時提高到50分鐘**。



114 年 02 月楓港國小高年級健康體位檢核表

日期	02 03	02 4	02 5	02 6	02 7	02 8	02 9	02 10	02 11	02 12	02 13	02 14	02 15	02 16	
	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	
跑走 3000 步 或 26 分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	
吃早餐	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	
睡足 8 小時	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	
天天五蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	
午餐蔬菜量 (1 拳半)	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	
喝夠白開水	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	
日期	02 17	02 18	02 19	02 20	02 21	02 22	02 23	02 24	02 25	02 26	02 27	02 28	03 1	03 2	
週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日		
跑走 3000 步 或 26 分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	
吃早餐	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	
睡足 8 小時	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	
天天五蔬果	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	
午餐蔬菜量 (1 拳半)	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	
喝夠白開水	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	<input checked="" type="checkbox"/> 有	
學生簽章	洪柏驊					家長簽章					洪明				
導師簽章	教師徐茂原														

設計「**健康體位檢核表**」，學生每天自行記錄**生活及飲食控制**狀況。



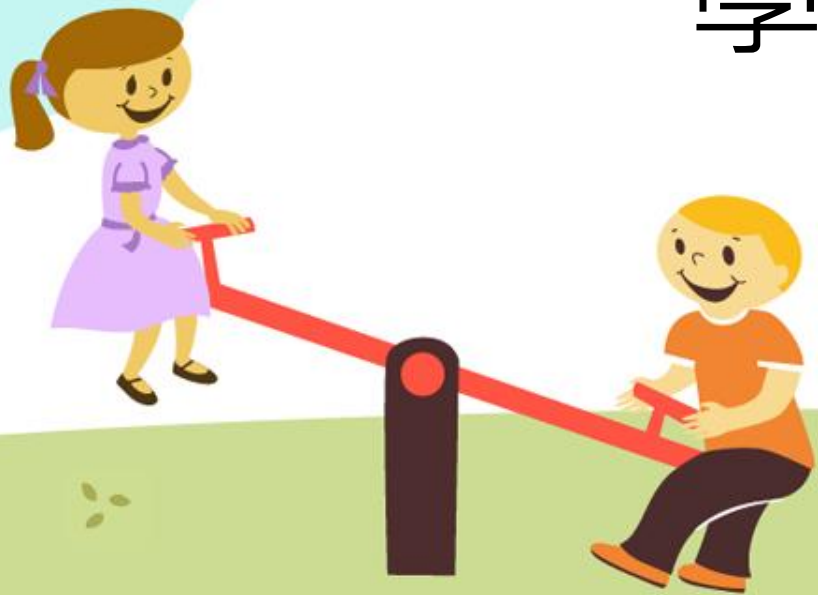


設計「健康體位檢核表」，教師和家長查核真實性並指導計分，並於期末公開表揚、頒獎。



113學年度自選議題：健康體位

「學校物質環境」策略及成果





購買體脂機，藉以量測及監控體重適中班高年級學生的體脂肪。





提供充足水龍頭、洗手台配置。



屏東縣檢驗中心
環境檢驗水質檢驗報告

測 類 別： 飲用水-設備水水質 報告編號： 1130403-SD0315
請 單 位： 楓港國小 樣品編號： 9
請單位地址： 屏東縣枋山鄉善餘村光復路24號
樣 單 位： 同申請單位 採 樣 地 點： 西側樓梯(幼兒園)
樣日期時間： 113.04.02 16:47 收 樣 日 期： 113.04.03
品 特 性： 民眾申請(自來水-單機飲水機) 報 告 日 期： 113.04.12

檢測項目	檢測值	標準值	單位	檢測方法	備註
大腸桿菌群 —以下空白—	<1	不大於6	CFU/100mL	NIEA E230.55B	

凡：方法偵測極限
I：表低於方法偵測極限

1. 本報告僅對所送樣品負責。
2. 本報告所記載事項僅作為參考資料，不得作為廣告、出版物等商業宣傳用途之用。
3. 檢驗報告數據更正者無效，非經本機關書面同意，不得複製或影印。
4. 有標記「#」之檢測項目依申請單位之要求位數出具檢測值。
5. 有標記「*」為採樣單位現場檢測。
6. 測試期間為收樣日期至報告日期，且符合環境樣品保存規定。
7. 本報告之標準值及檢測方法均依據中央環保主管機關之公告辦理。



報告簽署人 沈雪麗 1/2

屏東縣檢驗中心
環境檢驗水質檢驗報告

測 類 別： 飲用水-設備水水質 報告編號： 1130403-SD0314
中 請 單 位： 楓港國小 樣品編號： 8
申請單位地址： 屏東縣枋山鄉善餘村光復路24號
採 樣 單 位： 同申請單位 採 樣 地 點： 健康中心
採樣日期時間： 113.04.02 16:43 收 樣 日 期： 113.04.03
樣 品 特 性： 民眾申請(自來水-單機飲水機) 報 告 日 期： 113.04.12

檢測項目	檢測值	標準值	單位	檢測方法	備註
大腸桿菌群 —以下空白—	<1	不大於6	CFU/100mL	NIEA E230.55B	

MDL：方法偵測極限
ND：表低於方法偵測極限

1. 本報告僅對所送樣品負責。
2. 本報告所記載事項僅作為參考資料，不得作為廣告、出版物等商業宣傳用途之用。
3. 檢驗報告數據更正者無效，非經本機關書面同意，不得複製或影印。
4. 有標記「#」之檢測項目依申請單位之要求位數出具檢測值。
5. 有標記「*」為採樣單位現場檢測。
6. 測試期間為收樣日期至報告日期，且符合環境樣品保存規定。
7. 本報告之標準值及檢測方法均依據中央環保主管機關之公告辦理。



報告簽署人 沈雪麗 1/2

飲水機定期濾心更換與水質檢測，並定期清洗水塔。





飲水機定期濾心更換與
水質檢測，並定期清洗
水塔。



屏東縣楓港國小學校午餐廚房倉庫進出貨明細表

(114 年 2 月)

序號	物品	單位	上月餘貨	第一週		第二週		第三週		第四週		第五週		本月餘貨	備註
				進	出	進	出	進	出	進	出	進	出		
1	香油	罐	0												
2	麻油	罐	0												
3	沙拉油	公升	15	31	1		3		3		3			31	
4	米酒	罐	0	3										3	600ml/瓶
5	白胡椒	公斤	0												
6	黑胡椒	公斤	0												
7	椒鹽粉	公斤	0												
8	咖哩粉	公斤	0												
9	精鹽	包	1	31				1						31	
10	味精	包	0												
11	砂糖	包	3	31			1		1		1			31	
12	冰糖	公斤	0												
13	糯米醋	罐	0												
14	烏醋	罐	18	17							1			24	
15	醬油	罐	1	31			1		1		1			29	
16	素蠔油	公升	0												
17	豆瓣醬	公升	0												
18	番茄醬	瓶	0											2	1700ml/瓶
19	沙茶醬	罐	0												
20	油蔥酥	公斤	0												
21	玉米粒罐	罐	0												
22	脆瓜罐	公斤	3.3	5.1										8.4	
23	麵筋罐頭	罐	0	31										31	
24	土豆麵筋罐	罐	0												
25	幼筍罐頭	罐	0												
26	魚罐頭	罐	0												
27	油包	袋	0												
28	白米	公斤	445		3		14		17		17			394	
29	糙米	公斤	49		1		4		5		5			34	
30	米粉	包	0	31										31	
31	冬粉	包	2				2							0	
32	關廟麵-粗	包	0												
33	關廟麵-細	包	0												
34	3包水	箱	0											0	
35	麵線	包	0	5										5	1250ml/瓶

* 請依學校需求調整物品項目，表格不足時請自行增加。

午餐秘書：康寧經理人陳雅虹

營養午餐供餐**制定**
少油、少糖、少鹽
飲食，並記錄用量。





使用**有洞菜勺**盛取食物，
避免食用過多湯汁增加
熱量。



屏東縣楓港國民小學114年3月 學生午餐菜單

													人數			
星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	五穀類 (份)	肉類 (份)	蛋類 (份)	堅果類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (大卡)	脂肪 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
3/3	週一	糙米飯	馬鈴薯燒雞	白菜滷	時令蔬菜	結頭大骨湯		5.0	3.0	2.0	2.5	0.0	737	84.9	32.98	27.5
3/4	週二	紫米飯	蔥爆豬柳	客家小炒	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		5.0	3.0	1.9	2.5	1.0	794	99.3	32.86	27.5
3/5	週三	糙米飯	蠔油燴飯	滷雞翅	時令蔬菜(精進)	好彩頭湯		6.0	3.0	1.3	2.5	0.0	790	96.45	34.29	27.5
3/6	週四	五穀飯	銀羅肉丁	枸杞冬瓜	有機蔬菜	玉米清湯		5.1	2.6	2.2	2.5	1.0	779	102.4	30.57	25.5
3/7	週五	海苔香鬆飯	三杯凍豆腐	番茄炒蛋	時令蔬菜	南瓜湯		5.4	2.0	1.6	2.5	0.0	754	96.4	31.24	24.9
3/10	週一	糙米飯	香滷雞排塊	鮮蔬干丁	時令蔬菜	肉骨茶湯		5.0	2.9	1.5	3.4	0.0	758	82.55	31.81	31.5
3/11	週二	紫米飯	麻油魚丁	洋葱炒蛋	時令蔬菜	鮮瓜湯		5.0	3.2	2.1	2.5	1.0	814	100.3	34.45	28.5
3/12	週三	麵條	番茄肉醬義大利麵	鹽酥雞	時令蔬菜(精進)	玉米蛋花湯		6.4	2.5	1.5	2.5	0.0	784	103.3	31.75	25
3/13	週四	五穀飯	味噌肉片炒彩椒	香煎洋芋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯		5.7	2.4	1.8	2.5	1.0	795	109.3	29.95	24.5
3/14	週五	海苔香鬆飯	糖醋油豆腐	高麗菜炒蛋	時令蔬菜	綠豆薏仁湯		5.6	2.0	1.6	2.5	0.0	790	101.5	33.17	25.7
3/17	週一	糙米飯	香滷雞腿	洋葱鮮菇炒豬柳	時令蔬菜	紫菜湯		6.3	2.4	2.4	2.5	0.0	791	106.4	31.56	24.35
3/18	週二	紫米飯	沙茶肉片	紅燒豆腐	時令蔬菜	牛蒡雞湯		5.1	3.0	1.5	2.5	1.0	791	98.8	32.66	27.5
3/19	週三	糙米飯	蔥油雞肉飯	芋香滷沙拉(加菜)	蒜香高麗菜	魚丸湯		5.7	2.6	1.5	2.5	0.0	746	93	31.31	25.65
3/20	週四	五穀飯	家鄉肉燥	清炒鮮瓜	有機蔬菜	味噌豆腐湯		5.0	2.6	2.4	2.5	1.0	774	101.9	30.29	25.3
3/21	週五	海苔香鬆飯	京醬干片	玉米炒蛋	時令蔬菜	冬瓜湯		5.3	2.1	1.6	2.5	0.0	750	94.9	31.39	25.15
3/24	週一	糙米飯	燒烤雞翅	茄汁洋葱黑輪	時令蔬菜	枸杞雞湯		5.3	2.3	1.5	3.4	0.0	734	87.1	28.15	28.45
3/25	週二	紫米飯	壽喜燒肉片	三杯豆腐	時令蔬菜	山藥湯		5.1	2.6	1.9	2.5	1.0	772	100.9	30.28	25.5
3/26	週三	麵條	紅燒豬肉麵	檸檬雞柳條	時令蔬菜(精進)	滷味(加菜)		5.1	3.0	1.5	2.5	0.0	731	83.75	32.65	27.5
3/27	週四	五穀飯	照燒雞	豆皮炒大白菜	有機蔬菜	柴魚蔬菜湯		5.4	2.3	1.9	2.5	1.0	772	105.5	28.94	24.1
3/28	週五	海苔香鬆飯	打拋豆包	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	紅豆紫米西米露		5.7	2.1	1.7	2.5	0.0	808	103.8	34.23	26.2
3/31	週一	糙米飯	香料燻雞	香菇大黃瓜	時令蔬菜	海芽豆芽湯		5.0	2.2	2.0	2.5	1.0	736	99.75	27.35	23.5
	週二							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0
	週三							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0
	週四							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0
	週五							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0

本校一律採用國產豬、牛肉食材

精進補助 58

午餐秘書:  陳雅江

校長:  林育毅

設計健康飲食，避免油炸、過油、勾芡、甜飲餐食。





張貼健康體位相關海報，增進健康知識。





定期維護體育器材。





幼兒園使用戶外遊戲區，設置安全地墊，確保遊戲安全。





國小及幼兒園供應
足夠白開水。

水龍頭/飲水機與學
生比例

水龍頭63：學生51

飲水機 4：學生51



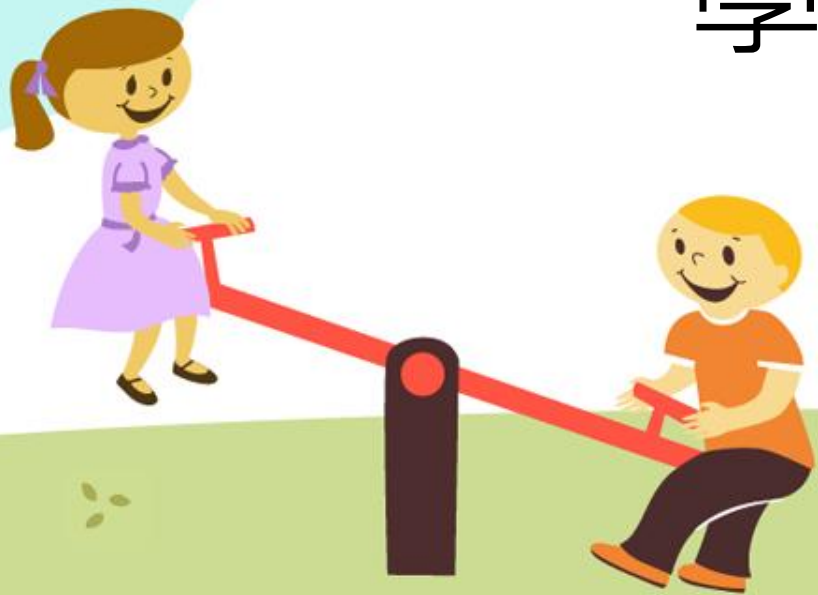


學校提供國小及幼兒園多樣性運動器材使學生於每節下課均至室外動態活動。



113學年度自選議題：健康體位

「學校社會環境」策略及成果





落實三級輔導工作，
營造友善校園環境。



屏東縣枋山鄉楓港國民小學
113 學年度學生申訴評議委員會委員名單

委員編號	委員職稱	委員性別	委員姓名	身分代表	備註
1	校長	男	林育毅	召集人	
2	行政人員代表	男	楊上毅	行政人員代表	
3	教師代表	女	王于綾	教師代表	三甲導師
4	學生代表	女	黃珮珍	學生代表	六甲學生
5	家長會代表			家長會代表	家長會推舉
6	家長會代表			家長會代表	家長會推舉
7	法律、教育、 兒童及少年權 利、心理或輔 導專家學者			法律、教育、 兒童及少年權 利、心理或輔 導專家學者	另聘

承辦人：  楊上毅

教導主任：  陳政銓

校長：  林育毅

設立學生申訴評議
委員會，保障學生
申訴的權利。





落實教師零體罰，
正向管教的班級經營
與師生互動關係。





辦理全校體育競賽活動，營造運動風氣。





辦理多元文化、節慶活動了解不同族群的特色：幼兒園師生與社區長者共製特色**薑餅屋與聖誕樹(老幼共學)**。



屏東縣楓港國小學生請假單

申請日期：114年1月13日

請假學生	班級	(四)年甲班	聯絡人	姓名	羅
	姓名	羅		與學生關係	母女
請假類別	<input checked="" type="checkbox"/> 事假 <input type="checkbox"/> 病假 <input type="checkbox"/> 喪假 <input type="checkbox"/> 公假 <input type="checkbox"/> 其他(含產假):		證明文件	<input type="checkbox"/> 師長證明 <input type="checkbox"/> 公文 <input checked="" type="checkbox"/> 醫院證明 <input type="checkbox"/> 其他: _____ <input type="checkbox"/> 家長證明 <input type="checkbox"/> 無	
	請假方式	<input checked="" type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> 聯絡簿 <input type="checkbox"/> 家長/監護人親自請假 <input type="checkbox"/> 託人(親友)轉達			
請假事由	由於父親開刀住院家中無人照顧湘婷故一起攜至院看病				
請假日期	自114年1月2日 時起		合計8日 時		
請假日期	至114年1月10日 時止				
請假須知	1. 曠課達三日以上者，將依「中途輟學學生通報」規定，通報教育處進行追蹤處理。 2. 學生因偶發事故或生病不能到校，請家長、監護人或親友於當日上午08:30前，以電話聯繫導師請假，並得返校再辦理請假手續(病假三日以上須附就醫證明)。 3. 特殊狀況及請假二日以上之請假特殊規定： (1)事假：除不可抗力因素外，應先行向導師報備核准。 (2)生理假：女性學生因生理期間，以致就學有困難者，每月得向導師請生理假一日。為尊重個人生理隱私，該假別無需出示證明。 (3)病假：家長或親友可當日來電申請。 (4)喪假：需持有學生家屬之訃聞或死亡證明等文件。 (5)特殊狀況(含學生懷孕)：依請假三日(含)以上方式辦理。 4. 定期評量請假，經核准後，另由任課老師准予擇日補考缺考科目。 5. 學生請假未滿三日者由導師核准；三日以上之請假由訓導組核轉教導主任；請假滿五日以上者需呈校長核准。 6. 請假單核章完成後，請交予訓導組留存。 7. 學生懷孕事件等請假事宜，則由導師核准後，直接由教導主任及校長核准，其相關文件皆以密件處理並密封。 8. 依據《屏東縣所屬國民小學及國民中學學生學習評量補充規定》第十三點：國民中小學學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格。由學校發給畢業證書；未符合者，發給修業證明書。第十三點第一項出席率及獎懲：學習期間授課總日數扣除學校核可之公、喪、病假及其他(含生理假、娩假、流產假、學生或其家庭發生重大變故等，經提學生學習評量審查小組會議通過後之假別)，上課總出席率至少達三分之二以上，方可領取畢業證書。				
申請人	級任導師	訓導組長	教導主任	校長	
(請簽章)	(請假未滿三日)	(請假三日【含】以上)	(請假三日【含】以上)	(請假滿五日以上)	
楊上報	林家君	楊上報	陳政銓	林有毅	

訓導組經查，確認家長每日掌握學生行蹤，班導亦每日追蹤及鼓勵力家長和學生盡早康復返校就學，並檢附就醫證明和通訊軟體對話紀錄。

關懷弱勢、就醫困難、未吃早餐學生，提供適當協助。





關懷有特殊需求學生，提供適當協助。





教導班級健康生活守則，建立學生生活技能自主管理與獎勵制度。





教導班級健康生活
守則，建立學生生
活技能自主管理與
獎勵制度：
摸彩頒獎。



屏東縣楓港國民小學114年3月 學生午餐菜單

人數 74

	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析										
								糧類 (份)	肉類 (份)	蔬菜類 (份)	堅果類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (大卡)	脂肪 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	
3/3	週一	糙米飯	馬鈴薯燒雞	白菜滷	時令蔬菜	結頭大骨湯	覆盆豆奶	5.0	3.0	2.0	2.5	0.0	0.0	737	84.9	32.98	27.5	
3/4	週二	紫米飯	蔥爆豬柳	客家小炒	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	5.0	3.0	1.9	2.5	1.0	0.0	794	99.3	32.86	27.5	
3/5	週三	糙米飯	蠔油燴飯	滷雞翅	時令蔬菜(精進)	好彩頭湯	銀絲卷	6.0	3.0	1.3	2.5	0.0	0.0	790	96.45	34.29	27.5	
3/6	週四	五穀飯	銀鱸肉丁	枸杞冬瓜	有機蔬菜	玉米清湯	時令水果	5.1	2.6	2.2	2.5	1.0	0.0	779	102.4	30.57	25.5	
3/7	週五	海苔香鬆飯	三杯凍豆腐	番茄炒蛋	時令蔬菜	南瓜湯	優酪乳	5.4	2.0	1.6	2.5	0.0	0.6	754	96.4	31.24	24.9	
3/10	週一	糙米飯	香滷雞排塊	鮮蔬干丁	時令蔬菜	肉骨茶湯	杏仁小魚乾	5.0	2.9	1.5	3.4	0.0	0.0	758	82.55	31.81	31.5	
3/11	週二	紫米飯	麻油魚丁	洋葱炒蛋	時令蔬菜	鮮瓜湯	時令水果	5.0	3.2	2.1	2.5	1.0	0.0	814	100.3	34.45	28.5	
3/12	週三	麵條	番茄肉醬義大利麵	鹽酥雞	時令蔬菜(精進)	玉米蛋花湯	小芋泥包	6.4	2.5	1.5	2.5	0.0	0.0	784	103.3	31.75	25	
3/13	週四	五穀飯	味噌肉片炒彩椒	香蒜洋芋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	5.7	2.4	1.8	2.5	1.0	0.0	795	109.3	29.95	24.5	
3/14	週五	海苔香鬆飯	糖醋油腐	高麗菜炒蛋	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	鮮奶	5.6	2.0	1.6	2.5	0.0	0.8	790	101.5	33.17	25.7	
3/17	週一	糙米飯	香滷雞腿	洋葱鮮菇炒豬柳	時令蔬菜	紫菜湯	鬆餅	6.3	2.4	2.4	2.5	0.0	0.0	791	106.4	31.56	24.35	
3/18	週二	紫米飯	沙茶肉片	紅燒豆腐	時令蔬菜	牛蒡雞湯	時令水果	5.1	3.0	1.5	2.5	1.0	0.0	791	98.8	32.66	27.5	
3/19	週三	糙米飯	蔥油雞肉飯	芋香溫沙拉(加菜)	蒜香高麗菜	魚丸湯	冰心地瓜	5.7	2.6	1.5	2.5	0.0	0.0	746	93	31.31	25.65	
3/20	週四	五穀飯	家鄉肉燥	清炒鮮瓜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	時令水果	5.0	2.6	2.4	2.5	1.0	0.0	774	101.9	30.29	25.3	
3/21	週五	海苔香鬆飯	京醬干片	玉米炒蛋	時令蔬菜	冬瓜湯	優酪乳	5.3	2.1	1.6	2.5	0.0	0.6	750	94.9	31.39	25.15	
3/24	週一	糙米飯	燒烤雞翅	茄汁洋葱黑輪	時令蔬菜	枸杞雞湯	堅果	5.3	2.3	1.5	3.4	0.0	0.0	734	87.1	28.15	28.45	
3/25	週二	紫米飯	壽喜燒肉片	三杯豆腐	時令蔬菜	山藥湯	時令水果	5.1	2.6	1.9	2.5	1.0	0.0	772	100.9	30.28	25.5	
3/26	週三	麵條	紅燒豬肉麵	檸檬雞柳條	時令蔬菜(精進)	滷味(加菜)	滷蛋	5.1	3.0	1.5	2.5	0.0	0.0	731	83.75	32.65	27.5	
3/27	週四	五穀飯	照燒雞	豆皮炒大白菜	有機蔬菜	紫魚蔬菜湯	時令水果	5.4	2.3	1.9	2.5	1.0	0.0	772	105.5	28.94	24.1	
3/28	週五	海苔香鬆飯	打拋豆包	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	紅豆紫米西米露	鮮奶	5.7	2.1	1.7	2.5	0.0	0.8	808	103.8	34.23	26.2	
3/31	週一	糙米飯	香料燻雞	香菇大黃瓜	時令蔬菜	海芽豆芽湯	100%小果汁	5.0	2.2	2.0	2.5	1.0	0.0	736	99.75	27.35	23.5	
	週二							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	
	週三							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	
	週四							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	
	週五							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	

本校一律採用國產豬、牛肉食材

精進補助

58

午餐秘書: 

校長: 

公布每月菜單，標示熱量及營養分析。





成立體位適中班，
每週定期記錄體重
與飲食內容，並於
每日課間活動進行
有氧運動。





健康體位、健康飲食
情境佈置：
**搭配午餐鮮奶機會教育
營養價值及存骨本
的重要性。**





健康體位、健康飲食
情境佈置：體位適中
班學生使用餐盤，**依
序盛裝菜、飯、肉，
並固定蔬菜、水果量。**





健康體位、健康飲食情境佈置：體位適中班學生使用餐盤，依序盛裝菜、飯、肉，並固定蔬菜、水果量。





113學年闖關活動
「飲食紅綠燈」：
加入健康飲食學習
關卡。





112學年闖關活動「我的腹爸爸、腹媽媽」：加入健康體位學習關卡。



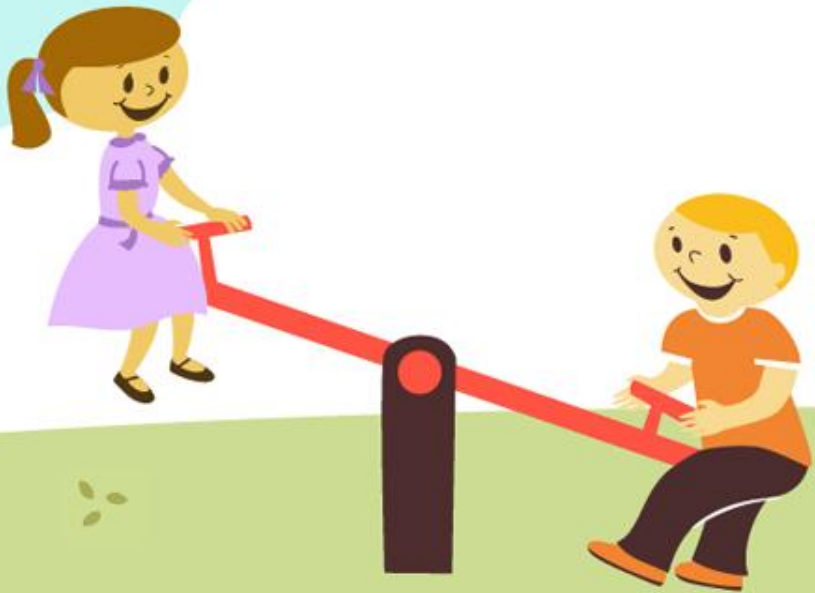


112學年闖關活動
「我的腹爸爸、腹
媽媽」：加入健康
體位學習關卡。



113學年度自選議題：健康體位

「健康生活技能教學及活動」 策略及成果





辦理教師健康體位
增能研習。
(和簡報P.71皆為健康
促進增能研習)



10/08 11:51:15

m

1 PIF Fangshan Township

光復路

楓港國民小學



各領域融入健康促進議題，增強學生正向健康心理知能：從使用3C產品時，大腦產生腦內啡的過程，提到3C上癮的戒斷症候群。





健康體位議題融入
跨領域課程及學習
活動：將BMI計算
結合社會課健康飲
食、永續環境的觀
念。



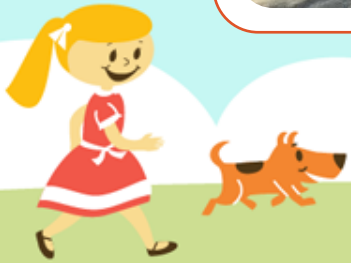


培育學生健康生活技能，養成自主健康管理能力：
學生學習後可以辨認六大類飲食。





藉由體位適中班，讓學生進行不同的體能活動，學會不同的運動技能。





調整體位異常學生
午餐飯菜盛裝與用
餐順序。





教師心理健康促進
增能：涵養正向心
理之教師專業知能，
提升教師教學的幸
福感。





健康教育課教導健康體位相關的健康知能活動。





輔導老師宣導**人際
相處與情緒處理技
巧**，推動心理健康
促進。





幼兒園主題教學活動融入健康議題。



教學主題		健康體位特攻隊	
領域/科目	健體領域/健康	設計者	健康科任教師
教學對象	高年級	教學時間	共 4 節，160 分鐘
設計理念	<p>【單元一】：前進健康體位</p> <p>本單元課程活動設計藉由自我覺察技能，檢視認知體位及實際體位的差異，透過自我檢視與他人的觀察，覺察飲食和運動狀況，了解健康吃、快樂動對健康體位的重要性。</p> <p>【單元二】：少油少糖增健康</p> <p>本單元活動設計旨在讓學生體會均衡飲食的重要性，認識飲食中紅燈食品及含糖飲料對健康的危害，學習在不同的情境中運用做決定的技能分辨利弊，選擇健康的食物，拒絕紅燈（高油高糖）食品。此外，也配合情境演練問題解決技能，針對自己的不良的飲食習慣進行改進。</p> <p>【單元三】：身體動動 ABC</p> <p>本單元活動設計先讓學生檢視自己是處於身體活動的準備期、行動期還是維持期，接著透過自我管理與監控技能，讓學生切實執行規律身體活動計畫，並分享自己的執行狀況、遭遇的困難與克服的方法。延伸課程進一步根據不同的時期設定不同的目標，引導學生習得目標設定才能夠有明確的成效。</p>		
設計依據			
學習重點	學習表現	領域核心素養	<p>健體-E-A1</p> <p>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。</p> <p>健體-E-A2</p> <p>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</p>
	<p>【單元一】：前進健康體位</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>【單元二】：少油少糖增健康</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>		

	<p>【單元三】：身體動動 ABC</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p>	<p>的問題。</p> <p>健體-E-A3</p> <p>具備鑑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。</p> <p>健體-E-B2</p> <p>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。</p>	
學習內容	<p>【單元一】：前進健康體位</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p> <p>【單元二】：少油少糖增健康</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>【單元三】：身體動動 ABC</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p>		
教學活動重點		教學資源	教學時間
<p>單元一：前進健康體位</p> <p>【活動一】我的健康體位</p> <p>1. 概念形成</p> <p>(1) 教師說明健康小劇場情境</p> <p>(2) 教師詢問：你認為什麼樣的身體是「好」身材？(請 2-3 位學生說說看，有男生、女生)。</p> <p>(3) 教師回饋：大家都會有自己想像「好」的身材的</p>		簡報、學習單、動畫、計算機	20 分鐘

樣子，
但到底這樣的想法是否適切？會不會有問題？是值得大家更仔細想想和討論的。

2. 概念演練

(1)教師請學生進行分組討論以下題目：

*你覺得什麼樣的身材才是「好」身材？

*你對自己的身材體型看法如何？感到滿意嗎？

*你的家人或朋友對自己的身材體型看法又如？。

(2)各組把組員的討論內容記錄下來，派代表報告結果。

(3)根據學生討論意見，教師進行歸納。

3. 概念維持

(1)教師引導學生個別填寫「我的健康體位」學習單。

(2)請 2-3 位學生分享，教師統整：健康體位的概念就是在於身高和體重之間達到合適的平衡點，不要過度追求不健康的身材，而造成身心健康影響。

【活動二】健康觀測站

1. 概念形成

(1)教師說明：晚莉下課坐在教室，不出去運動與阿寶放學買炸雞排配奶茶的情境，提問：你們是否有跟晚莉或阿寶一樣的习惯嗎？

(2)學生自由回答。

(3)教師播放「生活技能：健康我最行-自我覺察」動畫，學生觀看後，進行引導自我覺察。

2. 概念演練

(1)進行分組討論：

*如果我是晚莉或阿寶，進行討論。

*對晚莉或阿寶的行為，你的看法？

*這樣的看法，你有什麼情緒感受？

*這個想法，讓你覺得應該做什麼？

(2)各組報告討論結果。

(3)教師歸納說明。

3. 概念維持

(屏東縣楠梓鄉楓港國民小學「健康體位觀測站」的飲食與運

簡報、動畫

20 分鐘

動習慣情形。

(2)請 1-2 位學生分享，教師結語

(3)說明課後作業【親子健康互動區】，與家長共同完成拒絕含糖飲料的健康約定。

~第一節結束~

單元二：少油少糖增健康

【活動一】健康飲食，我決定

1. 概念形成

(1)情境問題：放學的時候肚子有點餓，走出校門看到路邊賣的食物，好香、好好吃…，你決定選擇是什麼？請 2-3 位學生回答分享。

(2)播放「生活技能（二）：飲食，行不行-做決定」動畫，教師以動畫情境引導說明健康飲食做決定步驟。

2. 概念演練

(1)教師配合「健康飲食，我決定」學習單情境進行分組討論

(2)各組討論後，指派代表同學上台報告。

(3)教師回饋統整說明。

3. 概念維持

(1)教師引導學生各自思考並完成「健康飲食全紀錄」學習單中的三個情境。

(2)請 2-3 位學生分享。

(3)說明課後作業「健康飲食全紀錄」學習單。

~第二節完~

【活動二】健康飲食，我做到

1. 概念形成

(1)教師請學生分享今天(或昨天)所吃的營養午餐內容。

(2)教師說明：學校的營養午餐食物內容都是經過營養師依健康原則設計的，提供營養、衛生又安全的食物。

(3)播放「生活技能（三）：飲食，沒問題-問題解決」動畫，學生觀看後，教師以動畫情境引導說明健康飲食問題解決步驟。

2. 概念演練

(1)教師說明：「我的餐盤」教你吃的內容。

簡報、動畫、學習單

40 分鐘

簡報、動畫、學習單

40 分鐘



<p>(2)呈現「健康飲食，我做到」情境中阿寶與晚莉的飲食情況。</p> <p>(3)進行分組討論。</p> <p>(4)討論結束，指派代表同學上台報告，教師給予回饋說明。</p> <p>3. 概念維持</p> <p>(1)教師引導學生回想昨天飲食的內容，完成個人的「健康飲食，我做到」學習單。</p> <p>(2)請2-3位學生分享自己畫出情形來檢核是否符合健康飲食？以及解決問題的改善方法？</p> <p>(3)教師結語並說明課後作業。</p> <p style="text-align: center;">～第三節完～</p> <p>單元三：身體動動ABC</p> <p>【活動一】身體活力再升級</p> <p>1. 概念形成</p> <p>(1)教師詢問放假的時候你都在做什麼？看書、寫字、玩電腦，有沒有到戶外活動、運動呢？請2-3位學生回答分享。</p> <p>(2)教師說明「動動ABC」的意義內容。</p> <p>(3)播放「身體活動「心」方向-目標設定」動畫，學生觀看後，教師以動畫情境引導說明。</p> <p>2. 概念演練</p> <p>(1)說明運動好處與介紹身體活動的強度與型式。</p> <p>(2)選擇簡報中阿寶、晚莉或大偉其中一人的身體活動狀況進行設定身體活動的目標討論。</p> <p>(3)各組以白板呈現討論的結果。</p> <p>3. 概念維持</p> <p>(1)完成「身體活力再升級-目標設定」學習單，請2-3位學生分享。</p> <p>(2)教師結語</p> <p>【活動二】身體活力我最讚</p> <p>1. 概</p>	<p>簡報、動畫、學習單、小白板</p> <p>25分鐘</p>		<p>(1)請自願學生分享：你最常做的身體活動或運動有哪些？當你身體活動或運動後有什麼感覺？</p> <p>(2)播放「身體動起來、健康動起來-自我監督管理」動畫，學生觀看後，教師以動畫情境引導說明身體活動自我監督管理技能5步驟。</p> <p>2. 概念演練</p> <p>(1)教師引導學生完成個人「身體活力我最讚」學習單。</p> <p>(2)教師請1-2位學生分享並回饋。</p> <p>3. 概念維持</p> <p>(1)教師鼓勵落實規律身體活動的健康行動，以兩星期的時間記錄自己達成的情形。</p> <p>(2)教師結語：運用自我管理技能可以讓我們更能夠做到身體活動的健康行為，讓大家能維持健康體位。</p> <p>(3)說明課後作業。</p> <p style="text-align: center;">～第四節完～</p>	
<p>屏東縣枋山鄉楓港國民小學</p>	<p>簡報、動畫、學習單</p> <p>15分鐘</p>			





健康體位教學過程





健康與體育授課教師指導學生記錄填寫「健康體位檢核表」。





健康體位學後省思：
教師幫學生盛飯時，
會**檢視學生蔬菜份量**
有一拳半。



健康飲食，我做到-問題解決

(1) 回想昨天晚餐吃的食物的內容：

白飯、香腸、海苔。

(2) 用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚餐吃的份量：

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

一天中是否喝到2杯奶？
有 適量
過多 沒有（不足）

是否有吃到1拳頭大的水果？
有 適量
過多 沒有

蔬菜是否有吃的比水果多？
有 適量
過多 沒有

整果種子是否吃到一茶匙？
有 適量
過多 沒有

豆魚蛋肉是否吃到一掌心？
有 適量
過多 沒有

全穀雜糧是否吃的和蔬菜一樣多？
有 適量
過多 沒有（不足）

我的飲食問題是：不喜歡吃小黃瓜。

我的飲食問題的原因是：因為他有一個味道。

我找到的解決問題方法：捏鼻子吃下去。

【親子健康互動區】
 家長看了小朋友飲食的問題，請寫上您會如何協助小朋友解決問題：
 加上香料及調味粉

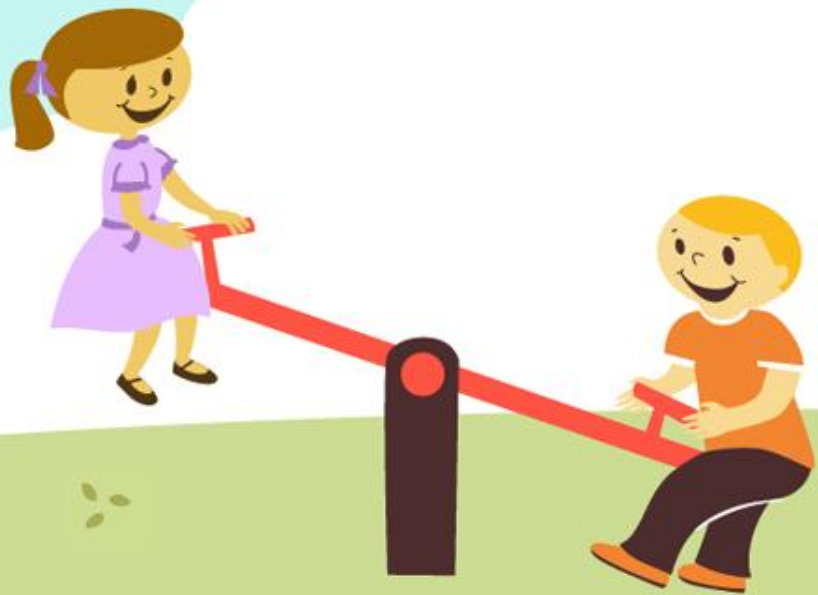
學生健康體位素養 學習成果

(六) 身體活力我最讚——自我監督管理



113學年度自選議題：健康體位

「社區關係」策略及成果





結合聯絡簿貼健康小叮嚀。



「手動聊天」功能執行中
(剩59分鐘 延長手動聊天) 結束手動聊天



已讀

已讀 18:39 已同步告知課照班老師囉

今天 ▾

已讀 10:15 爸爸早安，請問 [redacted] 的眼睛這兩週有預計哪一天再回診嗎～

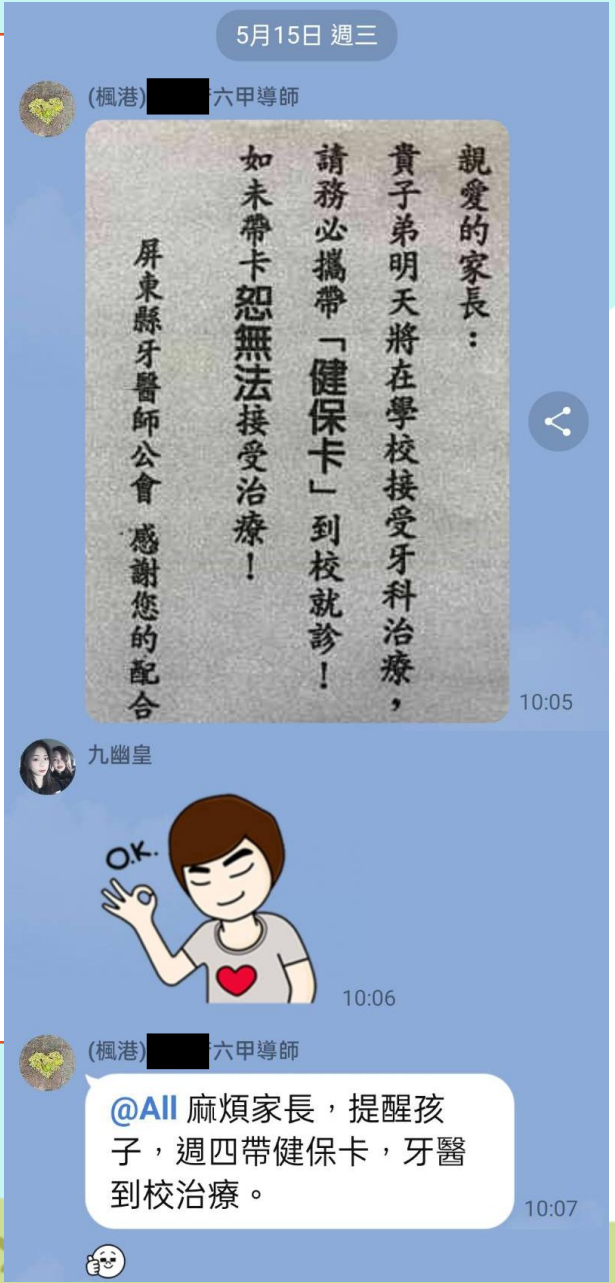
以下為尚未閱讀的訊息

老師你好，應該是禮拜六早上回診 13:47



17:23

+ 輸入訊息 😊 ➤



班級成立LINE親師班級群組，維持親師關係與有效聯繫。



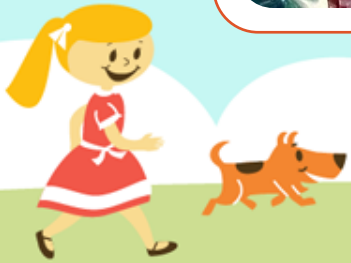


招募活力志工，結合學校與社區的力量一同推展健康體位。





家長座談會、班親會、迎新活動時辦理健康促進議題衛教宣導，促進家長正向健康心理。



配合校刊宣導健康促進相關議題，增強社區正向健康心理。

參、健康促進、家庭教育與特殊教育宣導



一、健康促進宣導

兒童運動3妙招 健康就不糟



1 有氧適能
不可少

2 強度增加
慢慢來

3 強化骨骼
長得高

二、特教宣導 情緒行為困擾的因應之道 (資料來源：國語日報「特殊教育」專刊)

每個人遇到事情都會有情緒行為反應，但少部分學生的情緒行為反應，長期表現出顯著的異常，以至於嚴重影響其適應學校；這些學生的狀況，稱為「情緒行為障礙」。以下提供幾種情緒行為輔導策略，供家長、教師參考：

(一) 了解情緒的來源

平時多觀察學生，找出在什麼情境下，學生容易表現出不適當的情緒行為，若發現因果關係，便可事先預防，降低「因」來減少後面的「果」，若無法降低「因」，則可善用事先預告、溝通或調整情境的方式處理。

(二) 激烈情緒之因應

學生有不適當的激烈情緒行為時，建議用暫時隔離的方式使其平緩，待稍冷靜過後，提供有限度的選擇，再找機會引導學生回想當下的情境，使其表達出當時的情緒，並讓學生知道周遭眾人的心情，跟他們討論下次類似的狀況該如何表達或預防。

(三) 輔導態度應平和

在輔導學生時，家長、教師必須要保持理性，使用平和的口吻，學生有不適當的情緒行為當下，如果家長、教師的情緒被挑動，表現出過度強烈的言語或行為時，反而會令自己與學生的關係陷入緊張，他們可能會模仿家長、教師的行為，容易陷入情緒的惡性循環。所以，家長、教師必須保有健康的心態，用溫和堅定的態度來面對學生的各種狀況。

三、家庭教育宣導 預防孩子墮入誘騙陷阱，給父母的五大網路安全提醒

透過網路進行的兒少性剝削犯罪行為讓人聞之色變，但是現今社會已經不可能禁用手機、網路，因此，父母也要成為孩子網路安全的守護者。

(一) 設定防護機制，避免孩子看到不合適的內容

有相關的手機設定和免費軟體，可以設置讓孩子在使用時，不會瀏覽到不該看的東西，各大通信業者也都有相關的防護工具，像是中華電信的「色情守門員」、台灣大哥大的「色情警衛」等，以及一些免費的手機防護軟體，像是「APP限時鎖」、「遊戲時間管家」、「ABP廣告阻擋」，協助過濾網站內容、阻擋廣告。

(二) 關心孩子的網路生活

如同討論現實生活中的事情一樣，除了關心在學校發生的事，也可以問問網路世界發生了什麼新鮮事。在網路看到什麼？做了什麼事？有沒有交新朋友？如何認識的？對方是什麼樣的人？養成與孩子討論網路使用的習慣，成為孩子可以信任、訴說的對象。

(三) 善用時事機會教育

可以利用情境式的問題，適時的給予意見。譬如討論N號房事件就可以談在網路上要注意什麼？可以透露個人隱私到什麼程度？真實姓名？學校名稱？爸媽的名字？假設有網友索取裸照，或是要約出門該怎麼做？

(四) 建立使用網路的危機意識

身體自主權的教育，除了重要部位不能給人「摸」，「看」也不行。將隱藏在背後的危機告訴孩子，如：現在有些交友軟體會有一小時內刪除照片的功能，宣稱可以確保網路安全；但是有心人士仍可以透過手機截圖來存取照片，或是拿另一支手機側錄等。

(五) 演練可能發生的危險

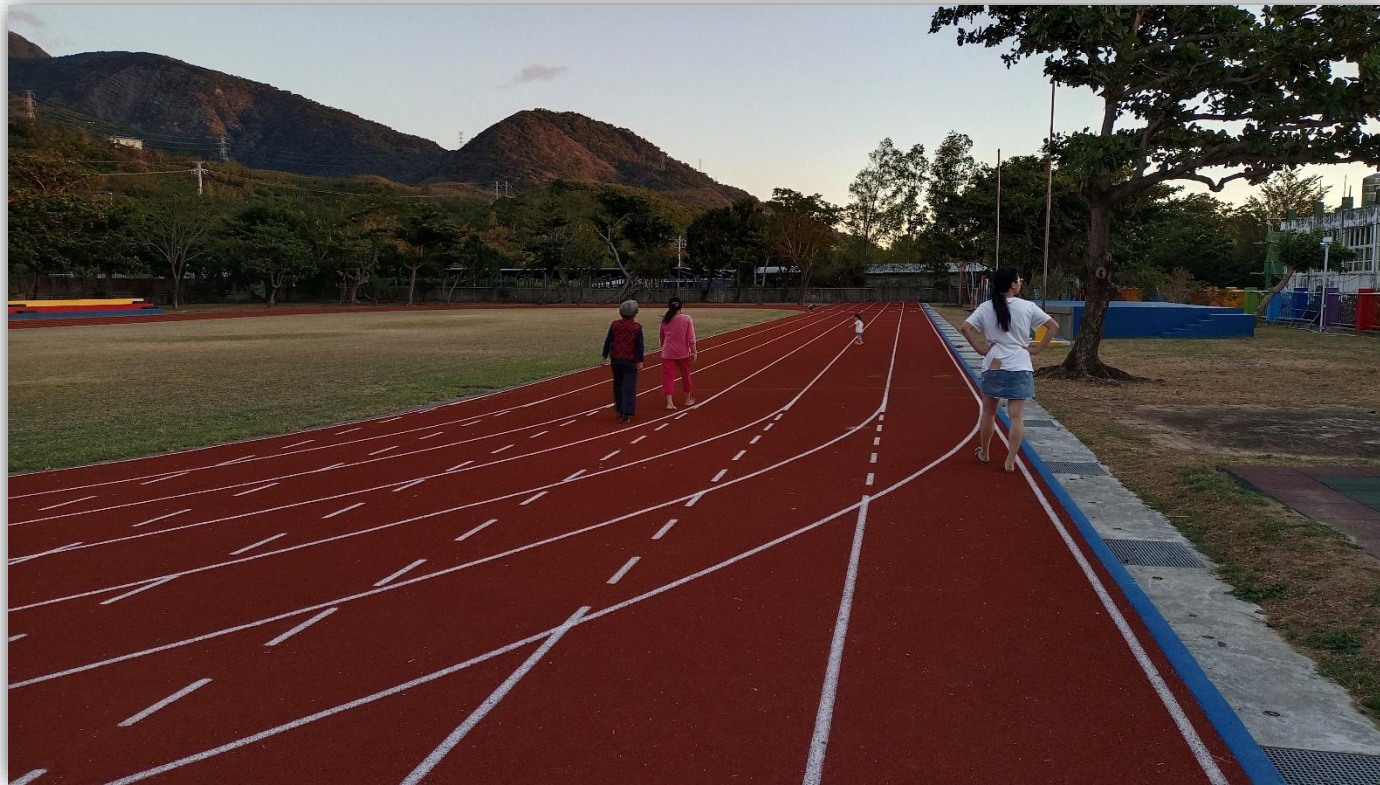
提醒孩子，不吝於求助，發生事情要告訴爸媽或是找可信賴的大人。平時也可以演練可能發生的危險，幫助孩子練習拒絕網友的不當要求，學習清楚、具體表達自己的界線。

文章來源：<https://www.parenting.com.tw/article/5086803>



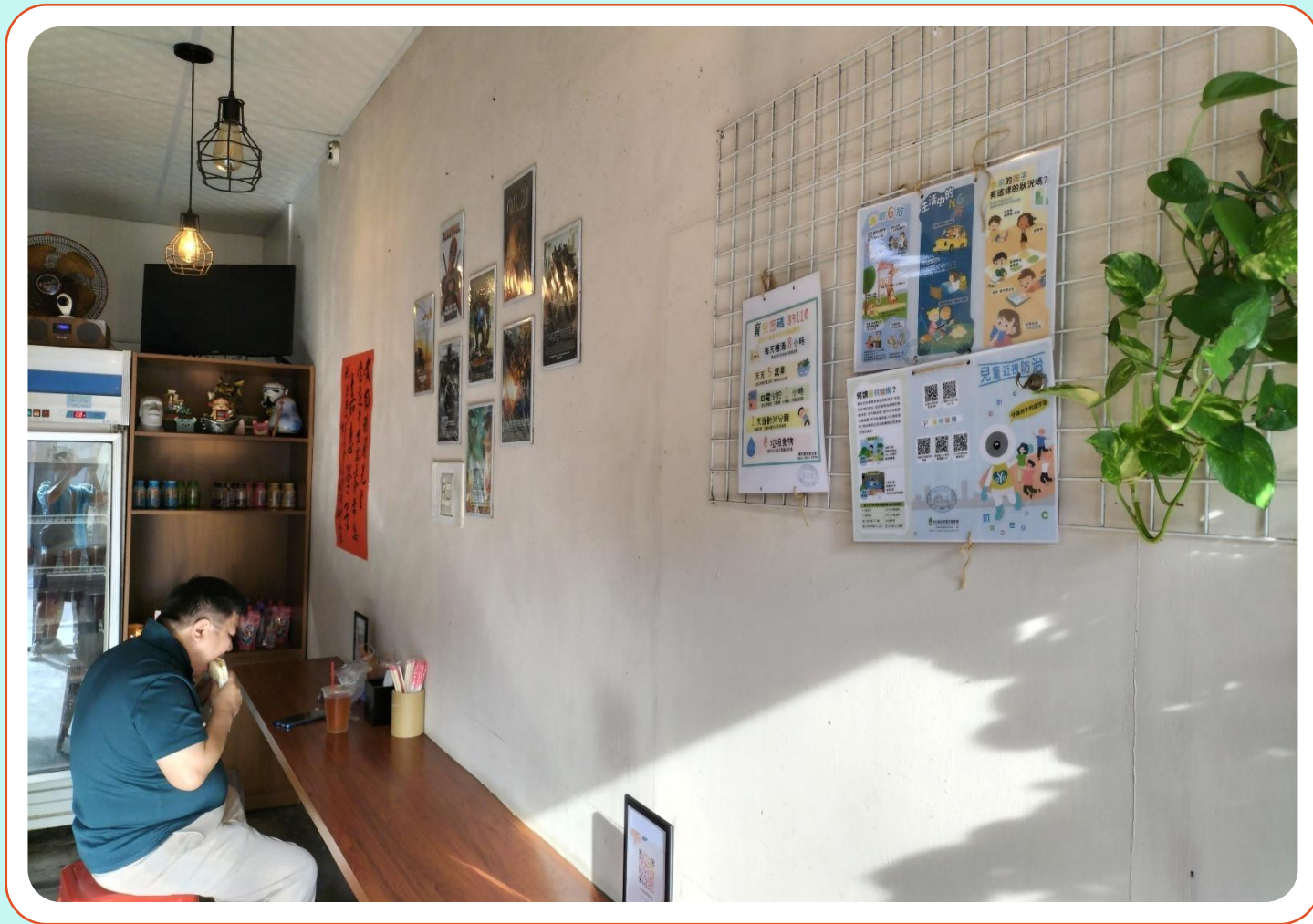
利用學校活動結合社區衛生所，向家長辦理健康促進相關活動。





開放校園，鼓勵社區民眾運動。





與愛心商店結盟，
張貼健康文宣，並
提醒學生飲食選擇。





與純青課後照顧班合作，調整飲食內容，並隨時保持聯繫。





親子園地

- 附上【口腔檢查通知單】、【衛教宣導文宣】。
- 4/18(二)食農教育——【洋蔥染豎洋蔥採收活動】，幼兒園全體師生將會與國小部師生至楓港社區來體驗洋蔥採收相關活動，當天請務必穿著【輕便的褲裝+布鞋】，並請務必於【7:40~8:00準時到校】，我們將提早食用點心，並準時於8:20出發至楓港社區囉！
- 再次提醒往後校園服儀規範為：
 每週(一)上衣請穿著【兒童節橘黃色紀念T恤】，下半身搭配長/短褲，
 每週(三)上衣請穿著【深藍色楓獅服】，下半身搭配長/短褲，
 每週(五)請穿著【整套運動服】，請家長協助提醒孩子，謝謝家長們的配合！

家長簽名：

預防肥胖 刻不容緩

隨著現代人的生活型態與飲食習慣改變，兒童及青少年容易因為攝取過多高糖、高油及低纖食物，加上運動量太少，造成嚴重的肥胖問題。

兒童肥胖的併發症：新英格蘭醫學雜誌 (NEJM) 研究顯示：肥胖兒童近六成會變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率則將近八成。肥胖可能增加成年後罹患糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險。

預防勝於治療：從小避免成為肥胖兒童，是預防將來成為肥胖成人以及產生代謝症候群等併發症的最佳辦法。近年來本校持續重視國小及幼兒園學生的體重管理。家長應該幫助孩子從小養成正確的飲食觀念、規律生活及規則運動的習慣，是為預防肥胖的好幫手。

1. 飲食：第一步建議減少含糖飲料以及高脂肪零食的攝取，點心可以選擇高纖、糖、富含蛋白質的未加工食品。第二步要檢視每餐的澱粉量，簡單來說，少吃精製澱粉、精製醃類或高脂肪食物，多吃新鮮蔬果以及蛋白質，就能吃得健康又促進生長發育。家長們可以參考國民健康署「我的餐盤」來準備孩子的三餐。
2. 運動：兒童每天須從事 60 分鐘中重強度的身體活動，包含每週至少 3 天的重強度身體活動及骨骼負荷活動，例如：跑步、跳繩、飛盤、草地遊戲、球類運動。
3. 避免久坐：兒童每天使用 3C 產品或上網時間應少於 1 小時。可搭配遠視鏡視 10 分鐘。

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



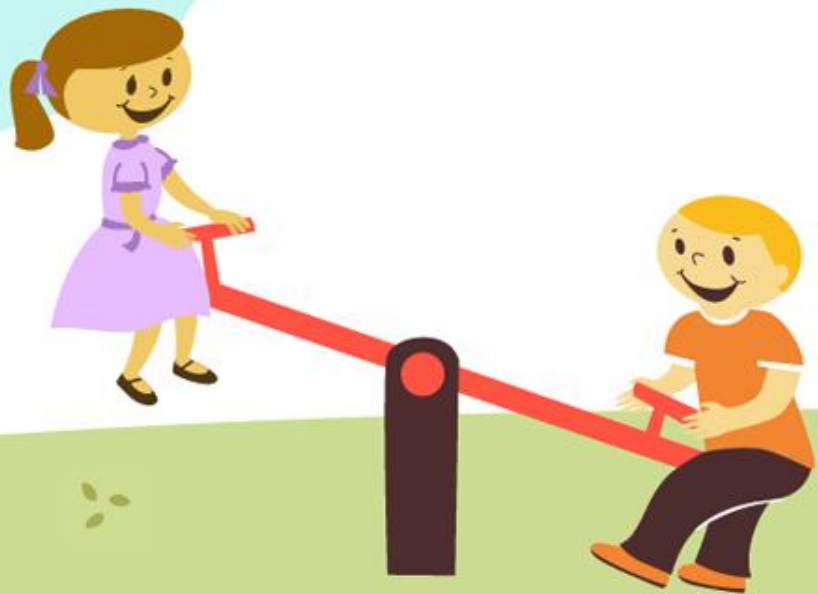
圖片來源：衛生福利部國民健康署「我的餐盤」。

請幼兒園家長了解幼兒飲食情況與習慣，給予家長飲食健康親職教育。



113學年度自選議題：健康體位

「健康服務」策略及成果





每學年健康檢查一次。





每學期進行身高體重測量與統計分析。



113學年第二學期體重適中班-BMI變化

年級	姓名	2/18	2/26	3/5						
一甲	廖彤	23.3	23.6	24						
二甲	孔程	27.6	26.6	26.4						
二甲	黃勝	13.7	13.5	13.2						
二甲	尤翔	22.4	21.7	21.9						
二甲	孔妃	27.5	26.7	26.6						
三甲	陳仲	22.6	22.2	21.8						
三甲	孔傑	35.4	35.5	34.9						
四甲	王凱	21.2	21.1	21.3						
四甲	廖葦	23.7	23.6	23.4						
四甲	廖媛	25.1	24.8	25.2						
四甲	蔡欣	23.7	23.2	23.1						
五甲	洪驛	21.6	21	20.8						
五甲	吳竣	14.1	14.3	14.2						
五甲	孔瑜	37.1	37.3	37.6						
六甲	林軒	27.3	27.3	27.1						
六甲	洪鞍	31.7	31.5	31.9						
六甲	黃珍	22.6	22	22.2						

體位異常學生列冊管理，提供相關衛教措施，並辦理個案管理、追蹤輔導。



提供家長體位異常幼兒的體位記錄。

113學年第二學期我在叮你班-體位判讀與目標

114.3.5(三)

年級	學生	年齡	BMI	體位判讀	近程BMI目標	備註
幼兒	楊 寧	6	19.9	超重	低於18.7	
幼兒	康 綻	6	16.7	適中	13.5-16.8	3/5過重→適中
幼兒	楊 均	4	18.6	超重	低於17.5	
幼兒	孔 凱	3.5	24.8	超重	低於17.6	



113學年第二學期體重適中班-體位判讀與目標

114.3.5(三)

年級	學生	年齡	BMI	體位判讀	近程BMI目標	備註
一甲	廖彤	6.5	24	超重	低於19.1	
二甲	孔程	8	26.4	超重	低於21.5	
二甲	黃勝	8	13.2	過輕	高於14.2	
二甲	尤翔	7.5	21.9	超重	低於21.1	
二甲	孔妃	7.5	26.6	超重	低於20.2	
三甲	陳仲	9	21.8	過重	低於19.4	
三甲	孔傑	10	34.9	超重	低於22.2	
四甲	王凱	9.5	21.3	過重	低於19.9	
四甲	廖葦	9.5	23.4	超重	低於22.4	
四甲	廖妘	9.5	25.2	超重	低於21.5	
四甲	蔡欣	11	23.1	超重	低於21.5	
五甲	洪驛	10.5	20.8	過重	低於20.6	
五甲	吳竣	11	14.2	過輕	14.6-20.3	
五甲	孔瑜	12	37.6	超重	低於22.6	
六甲	林軒	12	27.1	超重	低於23.8	
六甲	洪鞍	11.5	31.9	超重	低於23.8	
六甲	黃珍	11.5	22.2	過重	低於20.8	

體位適中班學生名冊
暨管理總表



113學年第二學期體重適中班-BMI變化

年級	姓名	2/18	2/26	3/5	3/12	3/19		
一甲	廖	23.3	23.6	24	23.9	24		
二甲	孔	27.6	26.6	26.4	26.2	請假		
二甲	黃	13.7	13.5	13.2	13.3	13.3		
二甲	尤	22.4	21.7	21.9	21.8	21.9		
二甲	孔	27.5	26.7	26.6	26.8	26.9		
三甲	陳	22.6	22.2	21.8	22	22		
三甲	孔	35.4	35.5	34.9	34.1	請假		
四甲	王	21.2	21.1	21.3	21.3	21.1		
四甲	廖	23.7	23.6	23.4	請假	22.6		
四甲	廖	25.1	24.8	25.2	25.2	25.1		
四甲	蔡	23.7	23.2	23.1	22.8	22.2		
五甲	洪	21.6	21	20.8	20.8	21		
五甲	吳	14.1	14.3	14.2	14.2	14.1		
五甲	孔	37.1	37.3	37.6	36.8	37.6		
六甲	林	27.3	27.3	27.1	27	27.2		
六甲	洪	31.7	31.5	31.9	31.4	31.3		
六甲	黃	22.6	22	22.2	21.2	21.9		

113學年第二學期我在叮你班-幼兒-BMI變化

年級	姓名	2/18	2/26	3/5	3/12	3/19		
幼兒	楊	20.3	20.1	19.9	19.7	19.8		
幼兒	康	16.9	16.9	16.7	16.8	16.8		
幼兒	楊	18.9	19	18.6	18.7	18.6		
幼兒	孔	24.9		24.8	請假	請假		

健康體位矯治追蹤
成果



楓港國小家庭訪問紀錄表

家訪日期：113年8月28日

學生姓名	孔		班級	三年甲班	
學生性別	<input checked="" type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	同校手足人數(包括個案)	3	家中排行
戶籍地址	屏東縣獅子鄉		電話	08-8770	
現居地址	屏東縣枋山鄉		電話	08-8770	
家庭經濟	<input type="checkbox"/> 富裕 <input type="checkbox"/> 小康 <input type="checkbox"/> 清寒 <input type="checkbox"/> 中低收入戶 <input checked="" type="checkbox"/> 低收入戶 <input type="checkbox"/> 急難 <input type="checkbox"/> 其他：				
家庭氣氛	<input checked="" type="checkbox"/> 和諧 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不佳 <input type="checkbox"/> 極不和諧 <input type="checkbox"/> 其他：				
父母現況	<input type="checkbox"/> 父歿 <input type="checkbox"/> 母歿 <input type="checkbox"/> 父不詳 <input type="checkbox"/> 母不詳 <input type="checkbox"/> 父失蹤 <input type="checkbox"/> 母失蹤 <input type="checkbox"/> 父失聯 <input type="checkbox"/> 母失聯				
家庭現況	<input checked="" type="checkbox"/> 和父母同住 <input type="checkbox"/> 和父同住 <input type="checkbox"/> 和母同住 <input type="checkbox"/> 不和父母同住				
父母關係	<input checked="" type="checkbox"/> 同住 <input type="checkbox"/> 分居(良性) <input type="checkbox"/> 分居(惡性) <input type="checkbox"/> 離異同住 <input type="checkbox"/> 離異分居 <input type="checkbox"/> 其他：				
父親教養	<input type="checkbox"/> 權威 <input type="checkbox"/> 民主 <input checked="" type="checkbox"/> 放任 <input type="checkbox"/> 前後不一致 <input type="checkbox"/> 其他：				
母親教養	<input type="checkbox"/> 權威 <input type="checkbox"/> 民主 <input checked="" type="checkbox"/> 放任 <input type="checkbox"/> 前後不一致 <input type="checkbox"/> 其他：				
親子狀況	<input checked="" type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 父遺棄 <input type="checkbox"/> 母遺棄				
主要照顧者	<input type="checkbox"/> 父 <input checked="" type="checkbox"/> 母 <input checked="" type="checkbox"/> 祖父母 <input type="checkbox"/> 外祖父母 <input type="checkbox"/> 兄姐 <input type="checkbox"/> 親戚： <input type="checkbox"/> 其他：				
受訪者姓名	唐		與學生關係	母子	
訪問方式	<input type="checkbox"/> 電話晤談 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭訪視 <input type="checkbox"/> 個別談話 <input type="checkbox"/> 其他：				
受訪反應	<input checked="" type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 平淡 <input type="checkbox"/> 排斥 <input type="checkbox"/> 其他：				
訪問原因	<input type="checkbox"/> 行為問題 <input type="checkbox"/> 人際問題 <input checked="" type="checkbox"/> 學習問題 <input type="checkbox"/> 升學就業 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭問題 <input type="checkbox"/> 情感問題 <input type="checkbox"/> 中輟 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：身體健康疾病				

訪問內容摘要



當天到家家訪，媽媽、外公及外婆也在家，除了做初步的家庭環境看顧外，也跟媽媽提及這學期需要讓 成重及提升學歷等事，先詢問媽媽 在家的作息與家庭飲食習慣，平常外婆會煮晚餐，但外婆若沒時間煮飯，他們會買鹹酥雞當作晚餐， 會一次吃下十支七里香。跟媽媽建議把吃油炸食物的次數拉長，可能一週三四次，改為一週一次，一次十支給為一次一支，並說明過於肥胖會帶來的身心疾病。此外，還與媽媽討論了 的學習策略，留課照班寫功課，不會的問題可以立即詢問課照老師，不必把功課帶到補習班，因為補習班也是直接給答案，徒勞無增。若是沒有去補習班，媽媽在家可以陪他完成作業，不能直接告知答案，鼓勵他從課本或是老師額外補充的內容推測答案，並在 寫功課時間時，不拿手機起來玩，陪孩子完成後再一起玩也無妨。升上三年級後學科變多，難度也變難，請媽媽多鼓勵孩子，也不任意請假。

填表人： 輔導組長： 教導主任： 校長：

健康體位個案管理
成果：導師開學前
至健康體位目標個
案學生家中，進行
**家庭訪問與衛教宣
導。**



收案日期 105 年 7 月 10 日
結案日期 年 月 日

屏東縣楓港國小體位不良個案管理表

一、基本資料：

姓名：洪 出生日期：101 年 12 月 5 日 性別：男 女
住址：941011 南平路 家長姓名：洪 電話：0983
阮 電話：090

二、體位判斷：過輕 過重 超重

年級	體位狀況	年級	體位狀況	年級	體位狀況
一上	過重	三上	過重	五上	過重
一下	過重	三下	過重	五下	過重
二上	過重	四上	過重	六上	過重
二下	過重	四下	過重	六下	過重

三、家族史 (FAMILY History) 與家庭概況

[1] 家人 (直系親屬) 體位不良：是【請續答第 (a.b)】 否
(a) 對象：父親 母親 父母 兄弟姐妹 其他
(b) 家人重度肥胖 (BMI >= 35) 個案：是 否 稱謂：_____

[2] 學生首次發生體位不良年齡：6 足歲
[3] 體位不良學生已接受醫療矯治：是 否 _____ 歲

經濟狀況：富裕 小康 低收入戶 其他
主要照顧者：父親 母親 祖父母 外祖父母 其他

診治醫療院所：
回診間隔：___個月一次 ___年一次 學校通知才複診 不定時
四、治療情形：藥物治療 飲食控制 運動控制 睡眠控制 其他：_____

五、校園照護重點：

1. 攝取足夠的開水
2. 確保每天戶外活動 120 分鐘
3. 飲食的選擇
4. 運動量近期先達 30 分 → 60 分 / 天

六、校園照護個案管理記錄資料收集：(收集相關資料請打勾)

1. 就診回條或診斷書 2. 病歷摘要 3. 學童健康體位問卷調查表 4. 重大傷病史
5. 殘障證明 (輕 中 重) 6. 低收入戶 中低收入戶 及其他：學校身高體重測量

健康體位個案管理 成果



身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 三年甲班1號陳...

身高體重檢查結果為：身高:148.3公分 體重:49.8公斤

建議體重43.1公斤

經判讀結果為：體重超重

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了易懂易記，以 85210 做宣導，請您一同協助孩子檢視、做到下列事項：

天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

8： 天天睡足 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。

5： 天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。

用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。

定時吃多樣、天然無加工食品，八分飽就好。

避免吃零食宵夜。

2： 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。

在餐桌前專心用餐。

細嚼慢嚥。

1： 一天累積 60 分鐘以上的運動。

下課離開教室到戶外活動，多走路上學。

飯後散步。

0： 天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。

不喝含糖飲料。

必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

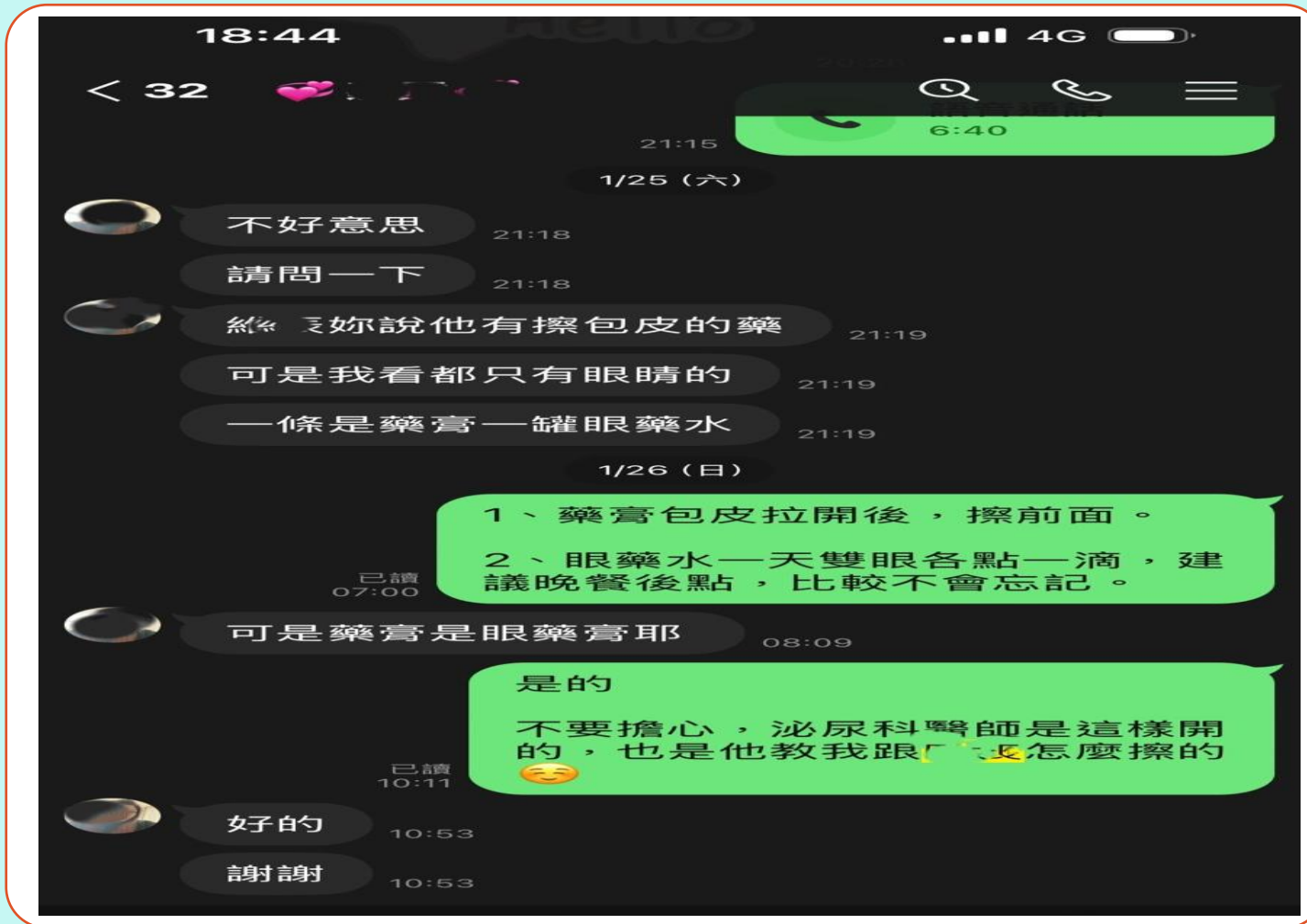
更多的訊息請上網「學生健康體位網」

<https://pace.cybers.tw/index2.htm>

年級	學期	身高	體重	BMI	建議體重
一	1	132.9	41.9	23.7	31.4
一	2	136.7	42.3	22.6	34.6
二	1	139.6	43.3	22.2	36.8
二	2	141.9	48.0	23.8	38.7
三	1	146.7	47.3	22.0	41.8
三	2	148.3	49.8	22.6	43.1
四	1				
四	2				
五	1				
五	2				
六	1				
六	2				

通知及提供體位異常學生的家長相關衛教輔導。





提供親師生心理健康
促進諮詢與服務。



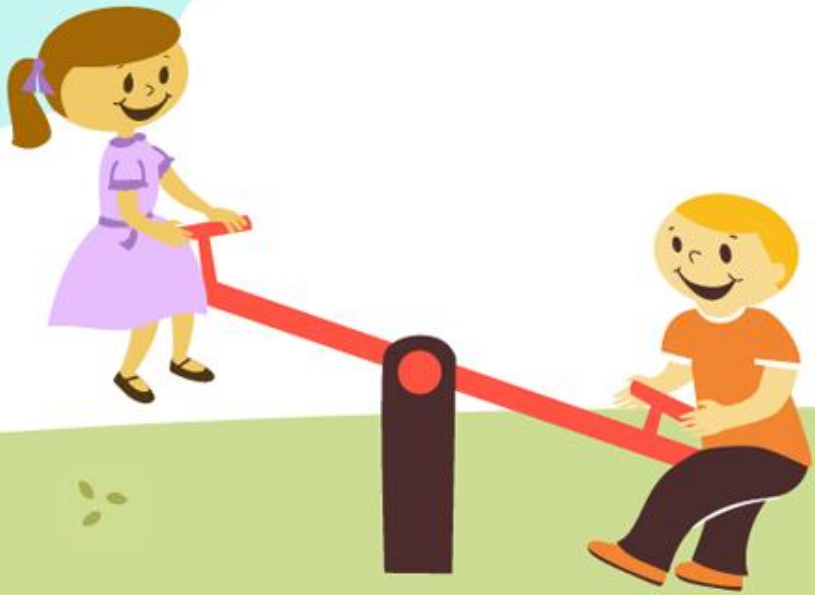
113學年第二學期我在盯你班-幼兒-BMI變化

年級	姓名	2/18	2/26	3/5						
幼兒	楊寧	20.3	20.1	19.9						
幼兒	康綻	16.9	16.9	16.7						
幼兒	楊均	18.9	19	18.6						
幼兒	孔凱	24.9		24.8						

提供家長體位異常
幼兒的體位記錄。



113學年度主議題及自選議題 執行省思與困難敘述



執行省思

1. 因校內教師較少，健康促進相關知識與研習常僅有核心成員較熟悉，但校長也常常提醒：健康促進並非護理師或訓導組長一個人的業務，應該是全體教職員對所有學生的健康共同的素養與態度。
2. 學校教職員推行時，因為仍須兼顧學生學習課業、學校各項行政等其他事務，雖然無法完全專精於健康促進，但仍會把握每次機會與每次的教學時間，以最少的成本追求最大效益，期望能針對每位學生的個別差異，給予實質需求，幫助校內每位孩子都健康成長。

執行困難

1. 較多家長們都屬於被動配合學校政策。學生在校執行後，回家若無家長持續提醒及積極叮嚀，學生也因為專注課業或休閒娛樂，可能在寒暑假後，開學量測身高體重或視力，就會發現有些個案管理學生的健康數據退步，因此本校持續與所有家長們積極聯繫，期盼能讓每位學生都體位適中、視力正常。
2. 本校地處偏鄉，相較市區而言，經費常常捉襟見肘，但仍善用每筆經費支出，追求給予學生們最大效益。



Thank
You!

謝謝委員指教！

