

### 3-2-1 體適能與飲食護照、各校健康護照等，需有計畫及學生過程記錄。

#### 佐證資料(學生過程紀錄等)



**臺南市鹽水區文昌國民小學**  
112 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

**壹、學校基本資料**

- 一、全校班級數：6班
- 二、全校學生人數：66人
- 三、全校教職員工數：21人
- 四、業務承辦人：魏世澤；聯絡電話：8522664
- 五、單位主管：林芳如；聯絡電話：8522664
- 六、校長：唐幸妙

**貳、學校背景資料及現況分析**

**學校背景資料：**  
本校位處於臺南市鹽水區後宅里，是一所偏遠的小型學校，一至六年級共有6班，學生數共66人，教職員工21人。本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織到課、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面。然而，鑒於學校健康問題層層多與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，因此本計畫乃參考健康促進之相關文獻，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

**現況分析：**

- 一、學區家長大部分屬於務農及勞工階層
- 二、年輕人口外移，家庭結構改變
- 三、學童之生活、學習與成長價值得關切

**參、計畫目標**

- 一、學生身體健康促進之健康體位：(1)本校製作台南市地圖由學校出發至台南市各區設定不同距離，讓學生持續挑戰累積運動量數；地圖張貼於佈告欄(增加趣味)。 (2)每個月測量身高、體重。 (3)預期本校學童體位過重率勾超重率降低1%
- 二、視力保健：(1)學生視力不良率，111學年度為29.5%，預期112學年能下降至27%。(2)111學年度視力不良率就診率100%，預期112學年也能達100%。

**三、口腔衛生保健：**(1)預期學生餐後潔牙比率，能達100%建立學童良好生活習慣。(2)本校學童齲齒罹患率111學年已達到52%，預期112學年能下降至達40%以下。

**四、菸害防制：**(1)維持本校教職員工0%吸菸率。(2)期望家長或親屬的吸菸比率自50%降至40%，並能逐年下降持續推廣。(3)持續推廣拒菸活動，維持學生無吸菸行為的優良狀況。

**五、全民健保(正確用藥與防制學生藥物濫用)：**(1)高年級學生90%具備全民健保重要概念，不浪費醫療資源。(2)本校於112學年度內至少辦理1場次教師藥物濫用防制暨反毒知能研習。(3)本校於112學年度內至少辦理1場次學生藥物濫用防制宣導講座。(4)提昇學校同仁以及高年級學生對毒品危害、藥物濫用等知能。(5)如本校有藥物濫用個案，則確實掌握並列管個案休、退、轉、升學之轉銜與後續輔導。(6)建構本校為安全學校。

**六、性教育(含愛滋病防治)：**(1)本校於112學年度內至少辦理1場學生性教育暨愛滋病防治講座。(2)高年級學童對性教育、愛滋病防治認知測驗正確率達到90%。

**七、正向心理健康：**(1)至少辦理1場結合生命教育、正向心理健康講座課程或相關宣導活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。(2)心理健康正確知識率後測數前測提升5%。(3)心理健康正向態度率後測數前測提升5%。(4)心理健康自我效能比率後測數前測提升5%。

**八、安全教育與急救：**(1)本校教職員工CPR證照取得達100%。(2)本校112學年度內至少辦理2場全校性防災演習及急救示範教學。(3)學生皆能正確操作滅火器。

**肆、人力配置**

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
召集人	唐幸妙	校長	督導推動健康促進學校計畫之各項事宜。
副召集人	吳柏良	家長會長	協助推展健康促進學校計畫工作，並喚起家長對健康之重視，進而擴大至社區。
執行秘書	林芳如	教導主任	1.研究策劃，督導健康促進學校計畫執行，並協助行政協調。2.協調各項執行達成預期指標或進度。
活動組	魏世澤	學務組長	1.負責支持性環境之營造及佈置2.舉辦健康促進學校相關活動3.體適能與健康活動的推行
活動組	蔡秀梅	護理師	1.負責支持性環境之營造及佈置2.舉辦健康促進學校相關活動3.體適能與健康活動的推行
教學組	胡應純	教務組長	負責推動健康融入各領域教學
資訊組	楊文瑞	網管人員	健康網路網頁製作及維護

112 年度健康體適能與飲食教育計畫-1

112 年度健康體適能與飲食教育計畫-2



說明：低年級口腔保健

說明：低年級口腔保健



說明：中年級身高體重測量



說明：中年級望遠凝視



說明：高年級餐前5分鐘



說明：高年級餐前5分鐘

臺南市鹽水區文昌國小健康護照 一年甲班 號姓名：孫益勳

健康紀錄	期初	月	日	期末	月	日	健康紀錄	期初	月	日	期末	月	日
身高	114	公分	公分	800/1000米跑	分	秒	分	分	分	分	分	分	分
體重	20.9	公斤	公斤	坐定跳遠	公分	公分	公分	公分	公分	公分	公分	公分	公分
腰圍	公分	公分	公分	60秒仰臥起坐	下	下	下	下	下	下	下	下	下
視力	左 1.2 右 1.2	左	右	坐墊體前彎	公分	公分	公分	公分	公分	公分	公分	公分	公分

項目	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六	見解人
現況	吃甜食少	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每禮拜
分析	吃甜食少	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	一位家
理想	吃甜食少	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	見解
目標	吃甜食少	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	人簽名
表格	吃甜食少	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每禮拜
說明	吃甜食少	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每禮拜

說明：一甲健康護照

臺南市鹽水區文昌國小健康護照 二年甲班 號姓名：潘相誠

健康紀錄	期初	月	日	期末	月	日	健康紀錄	期初	月	日	期末	月	日
身高	121	公分	公分	800/1000米跑	分	秒	分	分	分	分	分	分	分
體重	25.1	公斤	公斤	坐定跳遠	公分	公分	公分	公分	公分	公分	公分	公分	公分
腰圍	公分	公分	公分	60秒仰臥起坐	下	下	下	下	下	下	下	下	下
視力	左 1.2 右 1.2	左	右	坐墊體前彎	公分	公分	公分	公分	公分	公分	公分	公分	公分

項目	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六	見解人
現況	吃甜食少	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每禮拜
分析	吃甜食少	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	一位家
理想	吃甜食少	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	見解
目標	吃甜食少	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	人簽名
表格	吃甜食少	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每禮拜
說明	吃甜食少	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每天喝牛奶	每禮拜

說明：二甲健康護照

臺南市鹽水區文昌國小健康護照三年甲班 號姓名:鄭家柔

健康紀錄	期初 9月6日	期末 月 日	體適能	期初 月 日	期末 月 日
身高	121.6公分	公分	800/1600M長跑	分 秒	分 秒
體重	22.3公斤	公斤	立定跳遠	公分	公分
腰圍	公分	公分	60秒仰臥起坐	下	下
視力	左 1.5 右 2.0	左 右	坐姿體前彎	公分	公分
BMI	過輕 過重 肥胖	過輕 過重 過重 肥胖			

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六	見證人	
均數飲食管理	喝足白開水 1500CC	不吃含糖飲料	不吃油炸食品	不吃零食	天天運動 30分鐘	見證人	
我每週有7天	我每週有7天喝足	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	每週找一位家	
吃則六大類食物	1500 CC 白開水	含糖飲料	吃則油炸食品	吃則零食	運動達到 30分鐘	一位家	
理想	我每天都有	天天喝足 1500 CC	不喝任何含糖	我每週不吃超過	不吃任何零食	我每天運動	
目標	吃則六大類食物	白開水	飲料	1次油炸食品	不喝任何含糖	我每天運動	
表格	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天喝	紀錄每週有7天	紀錄每週吃7天	紀錄每週吃7天	紀錄每週有7天	
說明	吃則六大類食物	1500 CC 白開水	含糖飲料	次油炸食品	零食	運動達到 30分鐘	
1	1	5	1	3	5	7	林
2	1	5	1	3	5	7	林
3	2	5	1	1	5	7	林
4	1	5	1	0	5	7	林
5	1	5	1	1	5	7	林
6	1	5	1	1	5	7	林
7	1	7	1	1	5	7	林
8	2	7	1	3	5	7	林
9	2	7	1	3	5	7	林
10	2	7	1	3	5	7	林
11	2	7	1	3	5	7	林
12	3	7	1	3	5	7	林
13	3	7	1	3	5	7	林
14	3	7	1	3	5	7	林
15	3	7	1	3	5	7	林
16	3	7	1	3	5	7	林
17	3	7	1	3	5	7	林
18	3	7	1	3	5	7	林
19	3	7	1	3	5	7	林
20	3	7	1	3	5	7	林

說明：三甲健康護照

臺南市鹽水區文昌國小健康護照四年甲班 號姓名:郭品晴

健康紀錄	期初 9月6日	期末 月 日	體適能	期初 月 日	期末 月 日
身高	145.3公分	公分	800/1600M長跑	分 秒	分 秒
體重	24.5公斤	公斤	立定跳遠	公分	公分
腰圍	公分	公分	60秒仰臥起坐	下	下
視力	左 1.5 右 1.5	左 右	坐姿體前彎	公分	公分
BMI	過輕 過重 肥胖	過輕 過重 過重 肥胖			

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六	見證人	
均數飲食管理	喝足白開水 1500CC	不吃含糖飲料	不吃油炸食品	不吃零食	天天運動 30分鐘	見證人	
我每週有7天	我每週有7天喝足	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	每週找一位家	
吃則六大類食物	1500 CC 白開水	含糖飲料	吃則油炸食品	吃則零食	運動達到 30分鐘	一位家	
理想	我每天都有	天天喝足 1500 CC	不喝任何含糖	我每週不吃超過	不吃任何零食	我每天運動	
目標	吃則六大類食物	白開水	飲料	1次油炸食品	不喝任何含糖	我每天運動	
表格	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天喝	紀錄每週有7天	紀錄每週吃7天	紀錄每週吃7天	紀錄每週有7天	
說明	吃則六大類食物	1500 CC 白開水	含糖飲料	次油炸食品	零食	運動達到 30分鐘	
1	2	3	1	4	3	4	林
2	4	2	2	3	4	4	林
3	2	5	3	4	3	3	林
4	4	4	4	2	3	4	林
5	1	1	4	4	2	4	林
6	2	2	4	2	3	3	林
7	3	5	2	1	1	3	林
8	4	2	3	2	3	2	林
9	4	1	2	4	2	1	林
10	3	4	1	3	1	2	林
11	4	1	2	1	3	1	林
12	5	1	4	2	2	2	林
13	4	5	3	2	1	1	林
14	5	5	3	3	2	2	林
15	3	3	4	3	3	2	林
16	1	1	3	2	4	1	林
17	4	4	3	1	2	3	林
18	2	2	4	4	1	2	林
19	3	3	5	1	3	1	林
20	1	1	4	2	2	2	林

說明：四甲健康護照

臺南市鹽水區文昌國小健康護照五年甲班 號姓名:郭東恩

健康紀錄	期初 9月6日	期末 月 日	體適能	期初 月 日	期末 月 日
身高	139.7公分	公分	800/1600M長跑	分 秒	6分02秒
體重	41.5公斤	公斤	立定跳遠	公分	170公分
腰圍	公分	公分	60秒仰臥起坐	下	20下
視力	左 2.0 右 1.5	左 右	坐姿體前彎	公分	10公分
BMI	過輕 過重 肥胖	過輕 過重 過重 肥胖			

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六	見證人	
均數飲食管理	喝足白開水 1500CC	不吃含糖飲料	不吃油炸食品	不吃零食	天天運動 30分鐘	見證人	
我每週有7天	我每週有7天喝足	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	每週找一位家	
吃則六大類食物	1500 CC 白開水	含糖飲料	吃則油炸食品	吃則零食	運動達到 30分鐘	一位家	
理想	我每天都有	天天喝足 1500 CC	不喝任何含糖	我每週不吃超過	不吃任何零食	我每天運動	
目標	吃則六大類食物	白開水	飲料	1次油炸食品	不喝任何含糖	我每天運動	
表格	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天喝	紀錄每週有7天	紀錄每週吃7天	紀錄每週吃7天	紀錄每週有7天	
說明	吃則六大類食物	1500 CC 白開水	含糖飲料	次油炸食品	零食	運動達到 30分鐘	
1	3	1	6	2	5	7	林
2	3	1	6	3	4	7	林
3	4	1	7	2	5	7	林
4	4	1	6	2	6	7	林
5	3	2	7	3	4	7	林
6	3	2	7	3	5	7	林
7	3	1	7	3	6	7	林
8	4	1	7	3	6	7	林
9	3	2	7	3	6	7	林
10	3	1	7	2	6	7	林
11	3	1	7	2	6	7	林
12	4	2	7	3	7	7	林
13	4	2	7	2	7	7	林
14	3	1	7	2	6	7	林
15	3	2	7	3	6	7	林
16	3	2	7	3	6	7	林
17	3	1	7	2	6	7	林
18	3	1	7	2	6	7	林
19	4	2	6	3	6	7	林
20	3	2	6	3	6	7	林

說明：五甲健康護照

臺南市鹽水區文昌國小健康護照六年甲班 號姓名:黃曉程

健康紀錄	期初 9月6日	期末 月 日	體適能	期初 月 日	期末 月 日
身高	147.3公分	公分	800/1600M長跑	分 秒	3分14秒
體重	34.2公斤	公斤	立定跳遠	公分	190公分
腰圍	公分	公分	60秒仰臥起坐	下	43下
視力	左 1.5 右 1.5	左 右	坐姿體前彎	公分	26公分
BMI	過輕 過重 肥胖	過輕 過重 過重 肥胖			

目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六	見證人	
均數飲食管理	喝足白開水 1500CC	不吃含糖飲料	不吃油炸食品	不吃零食	天天運動 30分鐘	見證人	
我每週有7天	我每週有7天喝足	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	每週找一位家	
吃則六大類食物	1500 CC 白開水	含糖飲料	吃則油炸食品	吃則零食	運動達到 30分鐘	一位家	
理想	我每天都有	天天喝足 1500 CC	不喝任何含糖	我每週不吃超過	不吃任何零食	我每天運動	
目標	吃則六大類食物	白開水	飲料	1次油炸食品	不喝任何含糖	我每天運動	
表格	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天喝	紀錄每週有7天	紀錄每週吃7天	紀錄每週吃7天	紀錄每週有7天	
說明	吃則六大類食物	1500 CC 白開水	含糖飲料	次油炸食品	零食	運動達到 30分鐘	
1	5	11	3	2	1	5	黃
2	5	5	2	2	2	5	黃
3	5	7	0	0	2	5	黃
4	5	5	0	0	1	5	黃
5	5	5	2	1	0	5	黃
6	7	7	0	0	2	5	黃
7	6	7	2	0	0	6	黃
8	7	7	2	0	3	3	黃
9	5	7	3	1	2	2	黃
10	5	7	3	4	0	5	黃
11	5	6	0	0	0	2	黃
12	5	7	2	2	1	3	黃
13	5	7	2	2	0	5	黃
14	7	7	0	0	0	2	黃
15	6	6	2	2	1	5	黃
16	7	2	2	4	2	2	黃
17	5	7	0	1	1	2	黃
18	5	7	2	0	0	5	黃
19	7	4	2	1	1	7	黃
20	5	5	0	0	0	2	黃

說明：六甲健康護照