



衛生福利部國民健康署 114年健康促進學校特色獎勵

健康服務整合成果

報告人：臺南市安定區南興國小
黃莉雯 校長





健康不分齡，一起向前行！



簡報大綱

一 針對師生健康問題提供健康服務

二 針對社區健康問題提供健康服務

三 應用地區資源提供健康醫療服務

四 協助教職員工生進行健康檢查

五 協助親師生進行自主健康管理





一、 針對師生健康問題 提供健康服務



一.1、口腔保健x潔牙教育

推動口腔
健康教育

潔牙紀錄
口腔檢查
牙線使用教學
檢測牙菌斑
降低齲齒率
追蹤矯治情形

結合創意
宣導方式

主題書展
問卷回饋
摸彩活動
海報製作
網頁推播
拍攝宣導影片

教師家長
共同合作

結合家庭聯
絡簿宣導：
含氟牙膏、
含氟漱口水、
貝氏刷牙

得獎紀錄
實施成效

潔牙比賽
海報設計績優
微電影觀摩
校內朗讀比賽
運動會宣導



結合保健議題辦理主題書展



檢測牙菌斑



貝氏刷牙教學



運動會宣導



口腔衛生書展摸彩活動



牙線教學



拍攝微電影



議題融入朗讀競賽

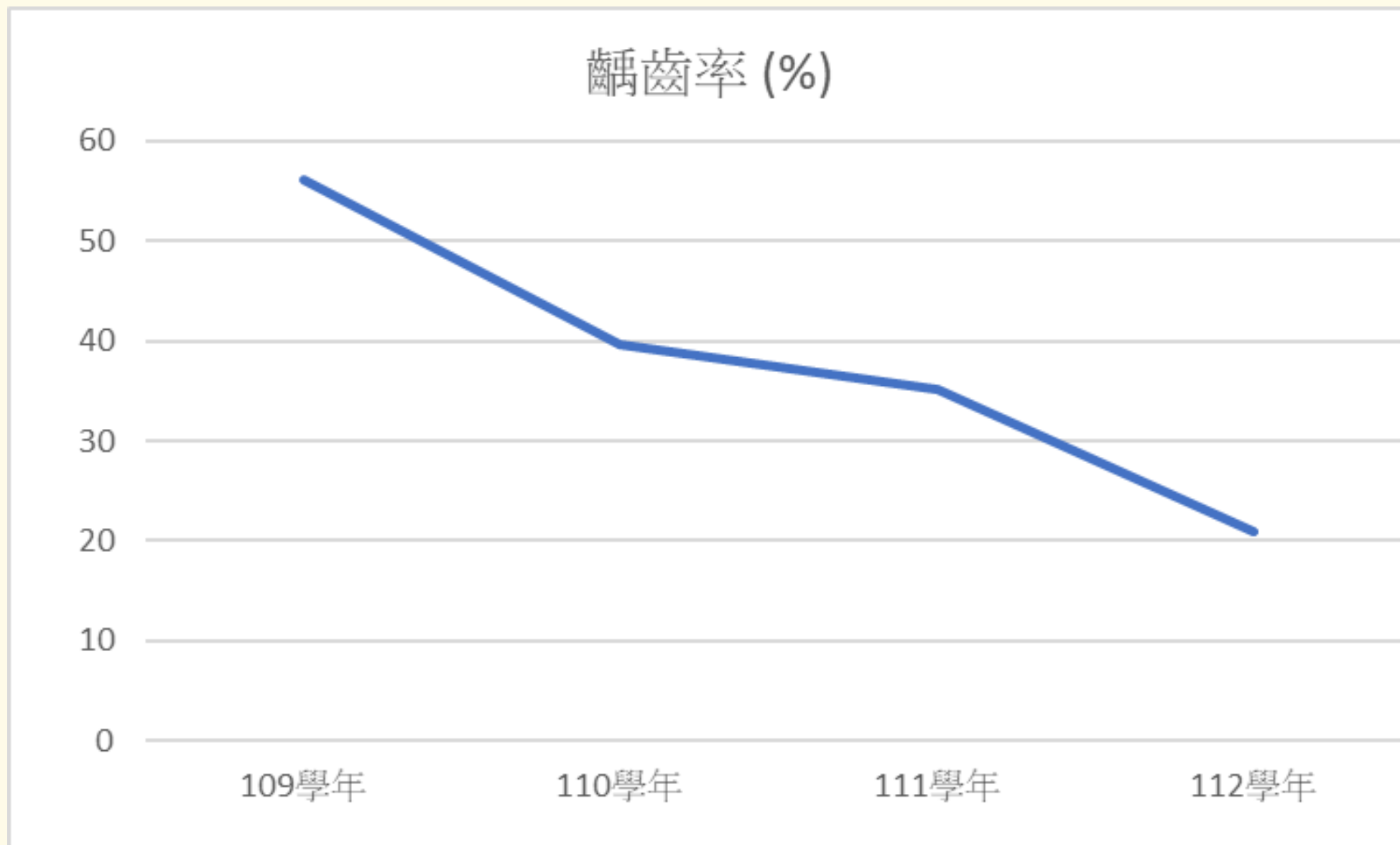


海報競賽每年績優



參加潔牙比賽

109-111齲齒率下降了20.89%，112年度學校自主行動研究改善策略



一.2、飲食習慣x營養教育



利用餐前五分鐘影片及網站
進行營養知識宣導。

健康餐盤教學與展示，一日
蔬果建議量明顯提升。

參加臺南市教育局主辦健康
小學堂活動，促進健康知識。

餐前五分鐘教學/健康小學堂/健康餐盤指導

一.3、推展運動x強化體適能

推廣普及化
運動及多元
運動社團

跳繩、田
徑、直排
輪、跆拳道、
舞蹈、
太鼓

辦理班際
運動競賽

拔河、
樂樂棒球、
排球比賽

多元活動
策略並進

兒童節闖
關、下課
跑步計畫、
游泳教學

定期體適
能測驗

提升動機
鼓勵學生
養成良好
運動習慣。



樂樂棒比賽



班際排球賽



拔河賽



全員賽跑



直排輪社團



跆拳道社團



熱舞社



太鼓



下課大跑步



游泳教學



體適能檢測



兒童節圍關

一.4、健康護照x主題探究



結合**健康護照**與**主題探究**，
學生每日填寫紀錄。

與社區連結，探討**社區健康飲食與商店**。

教師指導學生利用**心智圖**進行主題研究。

日期	星期	時間	地點	活動內容	參與人數	活動成效
5天	1天	2天	3天	4天	5天	6天
6天	7天	8天	9天	10天	11天	12天
13天	14天	15天	16天	17天	18天	19天
20天	21天	22天	23天	24天	25天	26天
27天	28天	29天	30天	31天	32天	33天
34天	35天	36天	37天	38天	39天	40天
41天	42天	43天	44天	45天	46天	47天
48天	49天	50天	51天	52天	53天	54天
55天	56天	57天	58天	59天	60天	61天
62天	63天	64天	65天	66天	67天	68天
69天	70天	71天	72天	73天	74天	75天
76天	77天	78天	79天	80天	81天	82天
83天	84天	85天	86天	87天	88天	89天
90天	91天	92天	93天	94天	95天	96天
97天	98天	99天	100天	101天	102天	103天
104天	105天	106天	107天	108天	109天	110天
111天	112天	113天	114天	115天	116天	117天
118天	119天	120天	121天	122天	123天	124天
125天	126天	127天	128天	129天	130天	131天
132天	133天	134天	135天	136天	137天	138天
139天	140天	141天	142天	143天	144天	145天
146天	147天	148天	149天	150天	151天	152天
153天	154天	155天	156天	157天	158天	159天
160天	161天	162天	163天	164天	165天	166天
167天	168天	169天	170天	171天	172天	173天
174天	175天	176天	177天	178天	179天	180天
181天	182天	183天	184天	185天	186天	187天
188天	189天	190天	191天	192天	193天	194天
195天	196天	197天	198天	199天	200天	201天
202天	203天	204天	205天	206天	207天	208天
209天	210天	211天	212天	213天	214天	215天
216天	217天	218天	219天	220天	221天	222天
223天	224天	225天	226天	227天	228天	229天
230天	231天	232天	233天	234天	235天	236天
237天	238天	239天	240天	241天	242天	243天
244天	245天	246天	247天	248天	249天	250天
251天	252天	253天	254天	255天	256天	257天
258天	259天	260天	261天	262天	263天	264天
265天	266天	267天	268天	269天	270天	271天
272天	273天	274天	275天	276天	277天	278天
279天	280天	281天	282天	283天	284天	285天
286天	287天	288天	289天	290天	291天	292天
293天	294天	295天	296天	297天	298天	299天
300天	301天	302天	303天	304天	305天	306天
307天	308天	309天	310天	311天	312天	313天
314天	315天	316天	317天	318天	319天	320天
321天	322天	323天	324天	325天	326天	327天
328天	329天	330天	331天	332天	333天	334天
335天	336天	337天	338天	339天	340天	341天
342天	343天	344天	345天	346天	347天	348天
349天	350天	351天	352天	353天	354天	355天
356天	357天	358天	359天	360天	361天	362天
363天	364天	365天	366天	367天	368天	369天
370天	371天	372天	373天	374天	375天	376天
377天	378天	379天	380天	381天	382天	383天
384天	385天	386天	387天	388天	389天	390天
391天	392天	393天	394天	395天	396天	397天
398天	399天	400天	401天	402天	403天	404天
405天	406天	407天	408天	409天	410天	411天
412天	413天	414天	415天	416天	417天	418天
419天	420天	421天	422天	423天	424天	425天
426天	427天	428天	429天	430天	431天	432天
433天	434天	435天	436天	437天	438天	439天
440天	441天	442天	443天	444天	445天	446天
447天	448天	449天	450天	451天	452天	453天
454天	455天	456天	457天	458天	459天	460天
461天	462天	463天	464天	465天	466天	467天
468天	469天	470天	471天	472天	473天	474天
475天	476天	477天	478天	479天	480天	481天
482天	483天	484天	485天	486天	487天	488天
489天	490天	491天	492天	493天	494天	495天
496天	497天	498天	499天	500天	501天	502天
503天	504天	505天	506天	507天	508天	509天
510天	511天	512天	513天	514天	515天	516天
517天	518天	519天	520天	521天	522天	523天
524天	525天	526天	527天	528天	529天	530天
531天	532天	533天	534天	535天	536天	537天
538天	539天	540天	541天	542天	543天	544天
545天	546天	547天	548天	549天	550天	551天
552天	553天	554天	555天	556天	557天	558天
559天	560天	561天	562天	563天	564天	565天
566天	567天	568天	569天	570天	571天	572天
573天	574天	575天	576天	577天	578天	579天
580天	581天	582天	583天	584天	585天	586天
587天	588天	589天	590天	591天	592天	593天
594天	595天	596天	597天	598天	599天	600天

健康護照說明



心智圖主題探究教學

一.5、戶外探索體驗x社區健康踏查



戶外探索教育/社區健走/愛心商店營養教育

體驗攀樹、新化林場定向越野、划獨木舟等戶外探索教育活動。

結合愛心商店，教育學生食品選擇與口腔保健。

辦理社區踏查活動認識社區環境，提升健康素養。

一.6、生命教育x促進身心健康



朝會宣導
社會情緒教育

彩虹劇團
生命教育



一.7、幼兒紮根x健康啟蒙x全面照護



定期檢查教室照度，保護學童視力。

幼兒園紮根推動口腔、視力、大肌肉活動，培養自我保護觀念。

利用校慶運動會向家長及社區民眾宣導健康議題。

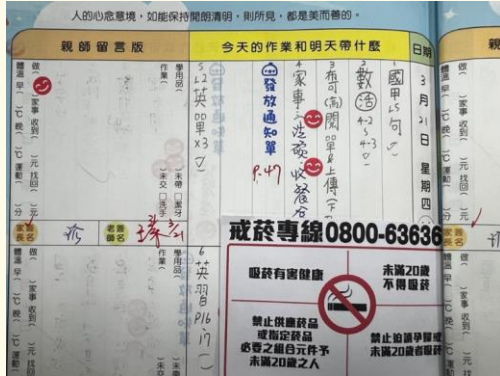
定期照度檢查/紮根幼兒園健康及自我保護觀念
校慶運動會宣導健康議題



二、 針對社區健康問題 提供健康服務



二.1、善用網絡社群平台推廣健康資訊



建立健康促進網站，持續更新健康資訊供學生與家長參考。

利用聯絡簿與社群平台提供社區健康訊息，如戒菸服務等。

網站公開緊急醫療資訊與傷病處理流程，加強社區衛教服務。

安定區南興國小		
2024-04-15	注意 **112學年度健康促進學校網路問卷--後測** (王文昌 / 392 / 學務處公告)	刪除 編輯
2023-12-25	注意 **112學年度健康促進學校網路問卷** (王文昌 / 449 / 學務處公告)	刪除 編輯
2023-11-10	活動 112年運動會流程 (王文昌 / 174 / 學務處公告)	刪除 編輯
2023-09-16	活動 信誼基金會於10/14 (六) 舉辦「長不高?常生病?瘦巴巴?~兒科醫師教你0-8歲健康育兒對策」線上講座, 免費活動 (王文昌 / 105 / 學務處公告)	刪除 編輯
2023-09-07	叮嚀 「登革熱防治」宣導簡報 (王文昌 / 115 / 學務處公告)	刪除

臺南市安定區南興國小鄰近緊急醫療網			
醫院名稱	地址	電話	備註
成大醫院	北區勝利路 138 號	2353333	
奇美醫院	臺南市永康區中華路 901 號	2812811	
署立臺南醫院	臺南市中西區中山路 125 號	2200555	
郭綜合醫院	臺南市民生路二段 22 號	2221111	
臺南市立醫院	臺南市東區崇德路 670 號	2609926	

安定區南興國小--傷病處理流程	
王文昌 - 學務處公告 2023-09-16 點閱數: 166	
臺南市安定區南興國小學生緊急傷病處理辦法	
壹、依據：	
一、學校衛生保健辦法。	
二、加強維護學生安全及校園安全等實施要點。	
貳、目的：	
一、加強學生在校內活動之安全，確實保護學生動靜，避免意外事故發生。	
二、成立緊急傷病處理工作小組，以減少因缺乏處理知識而導致延誤就醫。	

二.2、與社區及家長合作推動健康



班親會宣導口腔衛生、健康議題與反菸資訊。

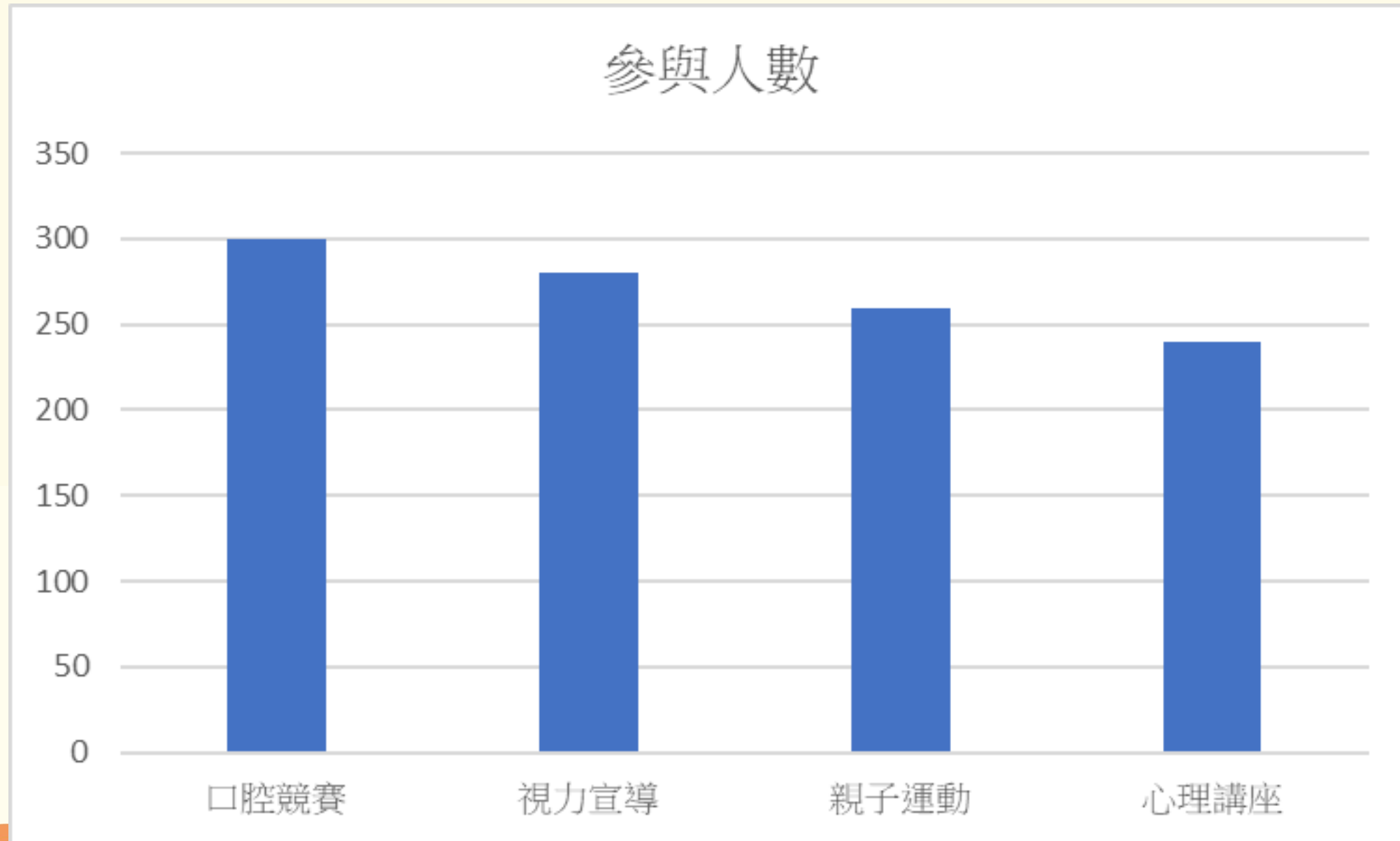


邀請社區家長參與健康講座、辦理趣味競賽闖關活動增進健康知能。

透過學生參與社區各類活動推廣健康行動與成果展演。

參加社區健康展演/班親會健康講座/健康行動劇展演/衛生所健康宣導

家長及社區人士參與學校健康相關講座與活動分析表



二.3、營造無菸無毒環境



校門與廁所設置禁菸資訊，
營造健康無毒校園環境。

結合社區運動會與海報製作
宣導反毒與戒菸，擴大
宣導效果。



學童參與視力與健康體位
闖關活動，寓教於樂。

辦理社區運動會/健康海報製作/健康議題闖關活動/營造無菸毒校園

二.4、健康情境佈置與社區家長共進



安定區南興國小操場運動熱量估算表						
單程步道總距離：0.2公里，約走270步						
運動項目 (走完一圈步數所需時間)	體重	50公斤	60公斤	70公斤	80公斤	90公斤
快走 (約花費3分00秒)		7.8大卡	9.3大卡	10.9大卡	12.4大卡	14.0大卡
慢跑 (約花費2分00秒)		7.3大卡	8.8大卡	10.3大卡	11.7大卡	13.2大卡
快跑 (約花費1分30秒)		10.8大卡	13.0大卡	15.1大卡	17.3大卡	19.4大卡

臺南市政府衛生局 | 臺南市安定區衛生所 | 臺南市安定區南興國民小學

本經費由國民健康署運用於捐經費支應，廣告



不定期參與社區淨山，辦理產業、教育與親職講座活動。

健康情境佈置提供民眾健康運動空間，推廣正向健康形象。

張貼宣導海報向社區長者宣導健康飲食。

辦理社區家長淨山活動/親職講座/健康情境佈置

二.5、開辦樂齡中心高齡服務



開辦樂齡學習中心，開設失眠、運動、養生保健課程。



為社區長者開設舞蹈、打鼓與表演課程，展現活力健康形象。

提供心理與健康促進諮詢，協助長者培養健康生活方式。

開辦樂齡中心為高齡者規劃運動、養生、才藝課程及健康諮詢

二.6、促進人際互動營造健康生活

參、計畫規劃時數統計表				
課程類型	學習領域	課程名稱	時數	備註
樂齡核心課程	生活安全	安居樂俗無煩惱	20	
	運動保健	樂好眠 齡失眠	16	
		增肌齡樂健康	20	
	心靈成長	大腦保健樂生活	16	
		鶴髮童顏樂青春	20	
	人際關係	搭公車快樂去旅遊	8	
	社會參與	跳脫框架追求時尚人生	20	
樂齡核心課程時數合計(A)120 小時，占總課程時數百分比(A/D)：38.46%				
自主規劃課程	興趣課程	樂齡筋骨操	16	
		創意太鼓	24	
		手機實用 APP 研習班	12	
		活力健康舞	16	
	在地資源與產業特色課程	胡麻料理與胡麻應用課程	16	
	樂齡學習社團指導	山水景物藝術水墨畫	36	
		怡情養性書法揮毫	36	
自主規劃課程時數合計(B)156 小時，占總課程時數百分比(B/D)：50%				
貢獻服務課程	成長課程：志工團隊	樂齡增能	20	
	成長課程：組織團隊	樂齡行銷	16	
貢獻服務課程時數合計(C)36 小時，占總課程時數百分比(C/D)：11.54%				
課程總時數合計(D=A+B+C)312 小時				
樂齡學習	自主規劃課	樂齡太鼓社團	10	此區塊

開設人際互動與外出旅行課程，促進長者心理健康。

推動低碳飲食、正確用藥及正向心理課程，延伸至家庭與社區。

與衛生所合作高齡友善社區營養計畫，落實在地健康支持。

結合樂齡課程提供高齡長者身心健康服務



校慶開幕表演展現活力



養生藥膳課程



大腦保健講座



樂好眠 齡失眠 課程



增肌齡 樂健康 課程



氣功養生課程



高齡人際互動課程



長者戶外身心探索活動



正向心理衛生課程



營養講座



正確用藥



低碳飲食宣導



三、 應用地區資源提供 健康醫療服務



三.1、疫苗接種與防疫措施

率先試辦無
紙化流感疫
苗接種，推
動智慧防疫

衛生所入校
施打疫苗，
提升校園防
護力。



三.2、在地醫療與衛教合作



響應農會推廣在地食材與飲食教育，提升學生飲食意識。



牙醫診所與安南醫院定期進校提供口腔檢查與衛教宣導。



消防隊與清潔隊提供師生CPR急救教學與支援校園消毒。



衛生所講師入班推動多元健康促進議題。

三.3、視力保健與視覺健康



結合光學公司
與獅子會辦理
視力檢查與保
健活動。



學童參加視力
闖關、參訪眼
鏡工廠，加深
視覺健康概念。



三.4、營養教育與性教育推廣



邀請華歌爾、癌症與董氏基金會進行性教育與蔬果飲食宣導。



邀請社區樂齡人士入校傳授在地食材應用與健康烹飪。



三.5、心理健康培養正向人際關係



家庭暴力防治中心與教會推動正向人際關係關懷弱勢。

邀請警察局與劇團進行反霸凌、兩性與法治教育宣導。

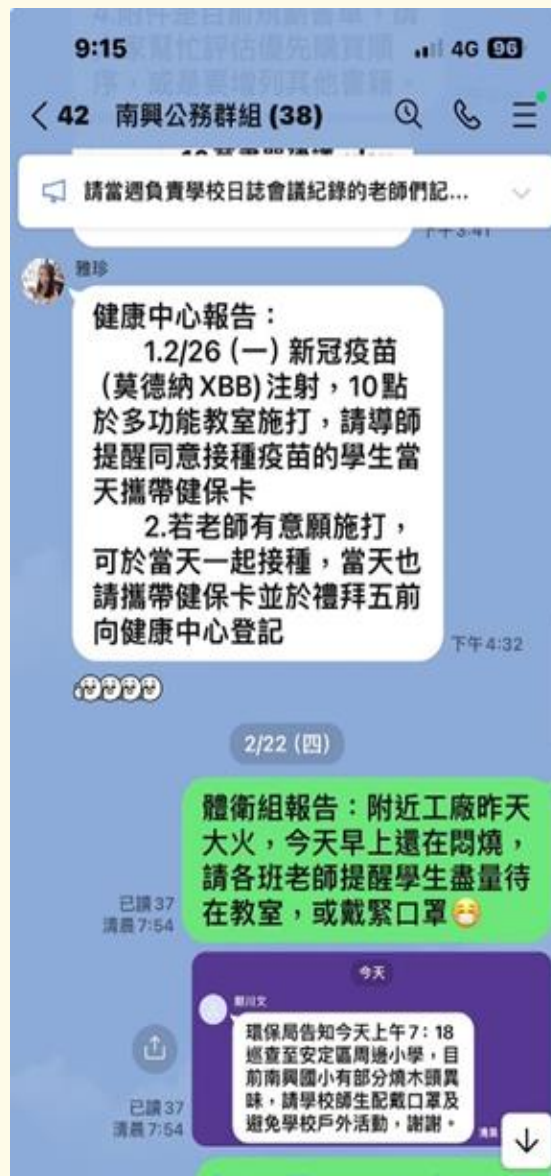
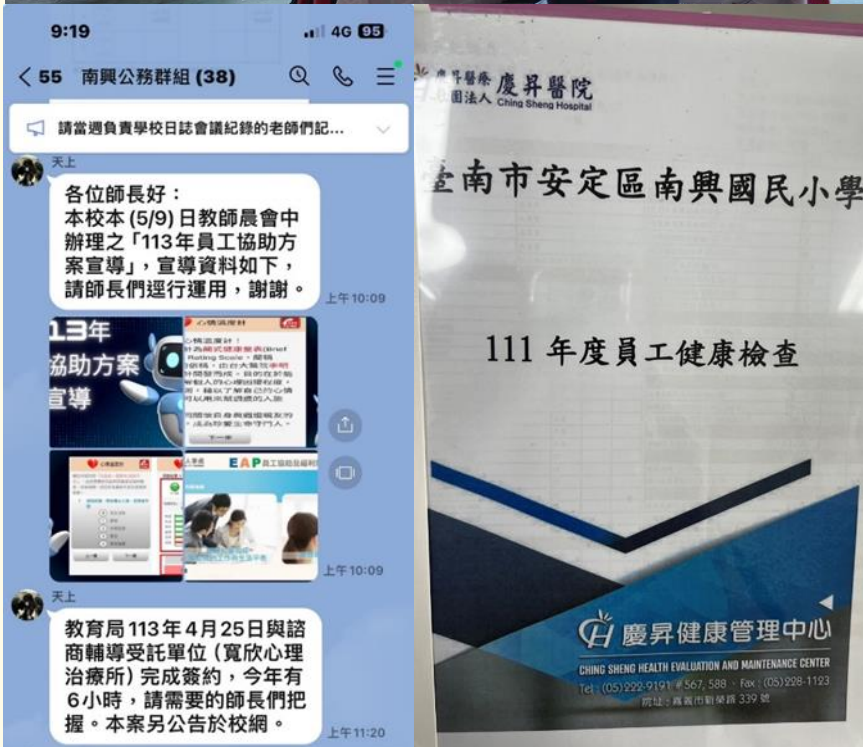




四、 協助教職員工生 進行健康檢查



四.1、教職員健康檢查與健康諮詢



提供簡易健檢與健康諮詢，
並提供醫療院所佐證資訊。

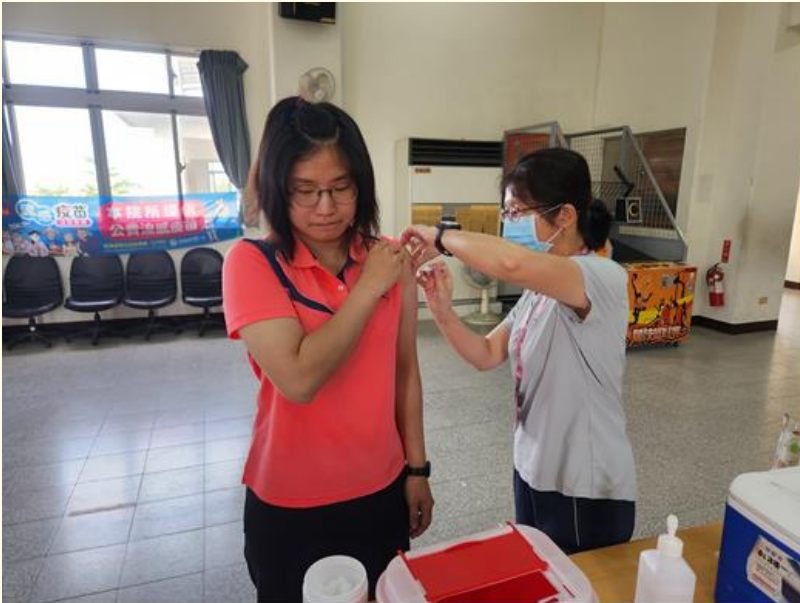
協助教職員進行定期三年
一次健康檢查。

與衛生所合作行動醫院服
務，提升便利性。

四.2、預防接種與定期健康量測

協助教職員
生參與校園
預防接種。

護理師不定期
測量BMI、血
壓與視力，掌
握身體狀況。



四.3、自殺防治與心理健康



**專輔教師推動心理
健康知識與自殺防
治守門人觀念。**



**介紹地區可用的心
理諮商資源，推動
社會情緒教育。**



四.4、促進家長參與健康活動

校慶活動鼓勵教職員與家長參與健康趣味競賽，寓教於樂。



四.5、自主社團促進健康管理

臺南市安定區南興國民小學 112 學年度

【日行萬步社團執行人員簽到表】

一、主題：實施日行萬步，走出健康活動

二、方式：每日利用課餘時間，或課後時間進行快走活動，提升身體健康狀況，並養成健康行為，作為學生學習之楷模。

三、地點：本校操場或風雨球場

四、執行教職員工：

職稱	姓名
體衛組	王文哥
體衛師	黃曉莉
康務主任	黃麗芬
總務主任	黃海山
五乙	鄭淑芬
五取	劉亞環
一乙	許淑芬
三甲	陳雅琴
三丙	吳金居
三乙	黃美怡
六甲	詹偉仁
生教組長	王敬堯
教師	陳郭吟

推動日行萬步與
教職員籃球社團，
倡導持續運動。

臺南市安定區南興國民小學 112 學年度

【籃球運動社團執行人員簽到表】

一、主題：籃球運動

二、方式：每週三下午利用研習後時間進行籃球三打三運動，提升身體健康狀況，並養成健康行為，作為學生學習之楷模。

三、地點：本校風雨球場

四、執行教職員工：

職稱	姓名
體衛組	王文哥
總務主任	黃海山
六乙導師	梁哲標
六甲	詹偉仁
四甲	王敬堯
生教組長	王敬堯
教師	李豐輝

透過簽到表機
制鼓勵健康行
為養成。





五、 協助親師生進行 自主健康管理



五.1、健康檢查與疾病管理

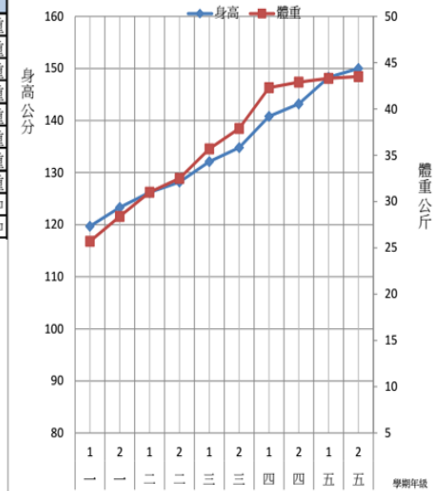
結合教育局與新興醫院，定期辦理健康檢查說明會與學生健檢。

記錄與提醒疾病史，管理特殊疾病學生，促進健康照護。

五年丙班11號高0語生長發育學習單

年級	學期	身高	體重	BMI	判讀
一	1	119.7	25.7	17.90	體重過重
一	2	123.3	28.4	18.70	體重過重
二	1	126.2	31	19.50	體重過重
二	2	128.2	32.5	19.80	體重過重
三	1	132.1	35.7	20.50	體重過重
三	2	134.8	37.9	20.90	體重過重
四	1	140.8	42.3	21.30	體重過重
四	2	143.2	42.9	20.90	體重過重
五	1	148.3	43.3	19.70	體重適中
五	2	150	43.5	19.30	體重適中

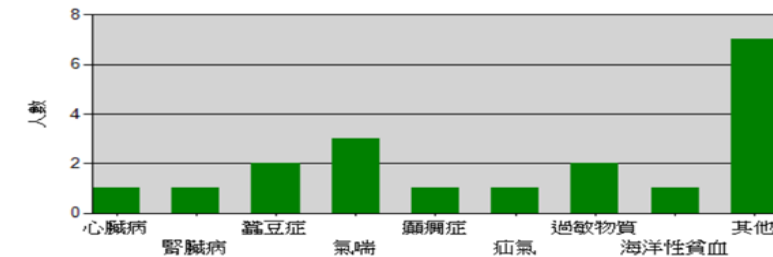
生長發育圖



臺南市安定區南興國小112學年第1學期_特殊疾病統計

疾病種類\人數\年級	一	三	四	五	六	總計
心臟病	1	0	0	0	0	1
腎臟病	0	1	0	0	0	1
蠶豆症	1	1	0	0	0	2
氣喘	0	2	0	1	0	3
癲癇症	0	1	0	0	0	1
疝氣	0	1	0	0	0	1
過敏物質	1	0	0	1	0	2
海洋性貧血	0	1	0	0	0	1
其他	0	5	1	0	1	7
總計	3	12	1	2	1	19

臺南市安定區南興國小112學年第1學期_特殊疾病統計



五.2、心理健康與健康體位追蹤



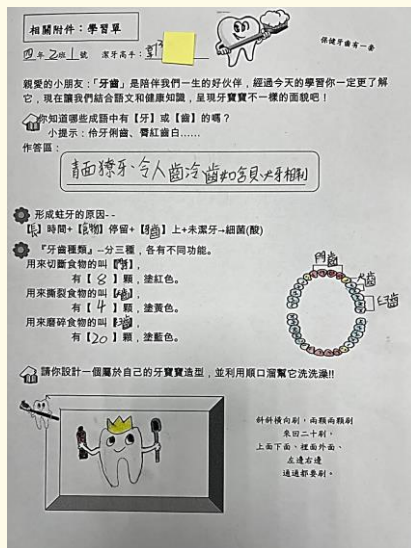
專輔教師推動**自殺防治與心情調節**，提升心理健康素養。



成立**健康體位班**，實施BMI監測、健康護照與早修運動。

家長與社區人士參與校務討論，共同推動健康促進行動。

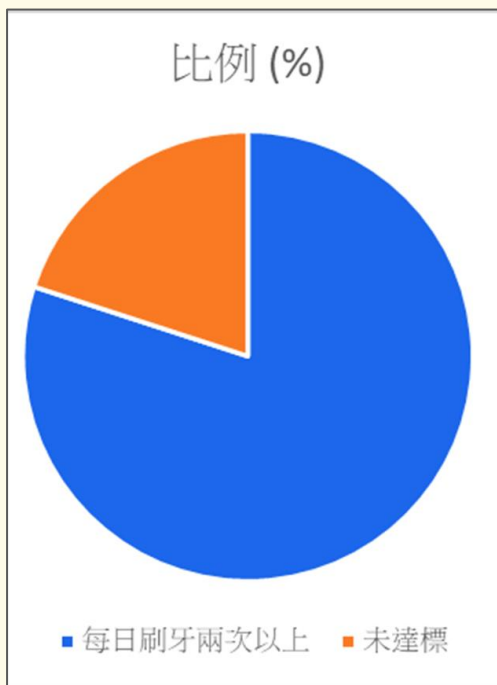
五.3、潔牙教育與問卷評量



透過潔牙學習單培養正確口腔保健習慣。

實施口腔保健知識、行為與態度問卷前後測，分析效益。

追蹤潔牙率、含氟牙膏使用、飲食與睡前潔牙等健康指標。



一、口腔保健行為	前測		後測		前後測比較
	正確回答比率 人數	%	正確回答比率 人數	%	
1. 定期牙齒檢查達成率	55	78.57	55	92.73	+14.16
2. 午餐後潔牙比率	55	91.07	55	96.36	+5.29
3. 學生睡前潔牙比率	55	98.21	55	100	+1.79
4. 午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率	55	73.21	55	96.36	+23.15
5. 學生在學校兩餐間不吃零食比率	55	46.43	55	90.91	+44.48
6. 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率%	55	58.03	55	92.73	+33.8
二、口腔保健知識					
7. 口腔保健知識平均答對率	55	75.89	55	96.73	+20.84
三、潔牙的自我效能					
8. 口腔保健態度正向率	55	95.83	55	100	+4.17
四、刷牙技能					
9. 貝氏刷牙法使用率	55	64.29	55	98.18	+33.89

備註：學童口腔衛生議題問卷
口腔保健知識：第二部分(人數、百分比：得分計算：答對1分 答錯0分：平均數、標準差、總分)
潔牙自我效能：第三部分第21-24題(人數、百分比：得分計算：4-3-2-1：平均數、標準差、總分)

搭配學習單、問卷施測滾動修正推動策略



健康從學校做起 幸福向社區延伸

感謝委員的聆聽與指導！

