

# 健康促進學校國際認證



臺中市外埔國民小學

Company Logo

# 學校基本資料

- 外埔區中心小學，屬於鄉村型學校。
- 地坪：36731平方公尺
- 103學年度學校教職員工：73位
- 103學年度學生班級數：33班
- 103學年度學生人數：858人
- 幼兒園二班58人



# 推展健康促進六大標準



# 標準一

## 學校衛生政策

願景目標  
多元參與



# 校務發展藍圖

願景 · 策略 · 目標

教師團隊  
熱情有愛；  
專業創新；  
親師合作；  
適性揚才。

行政組織  
全人教育；  
友善校園；  
卓越品質；  
永續環境。

一切為兒童

為兒童一切

藝術扎根

品德深耕

德

美

智

心中有愛  
腹中有墨  
臉上有笑  
胸中有志

多元社團

樂在閱讀

群

體

健康促進

學生族群  
敦品勵學；  
感恩惜福；  
健康自信；  
積極主動。

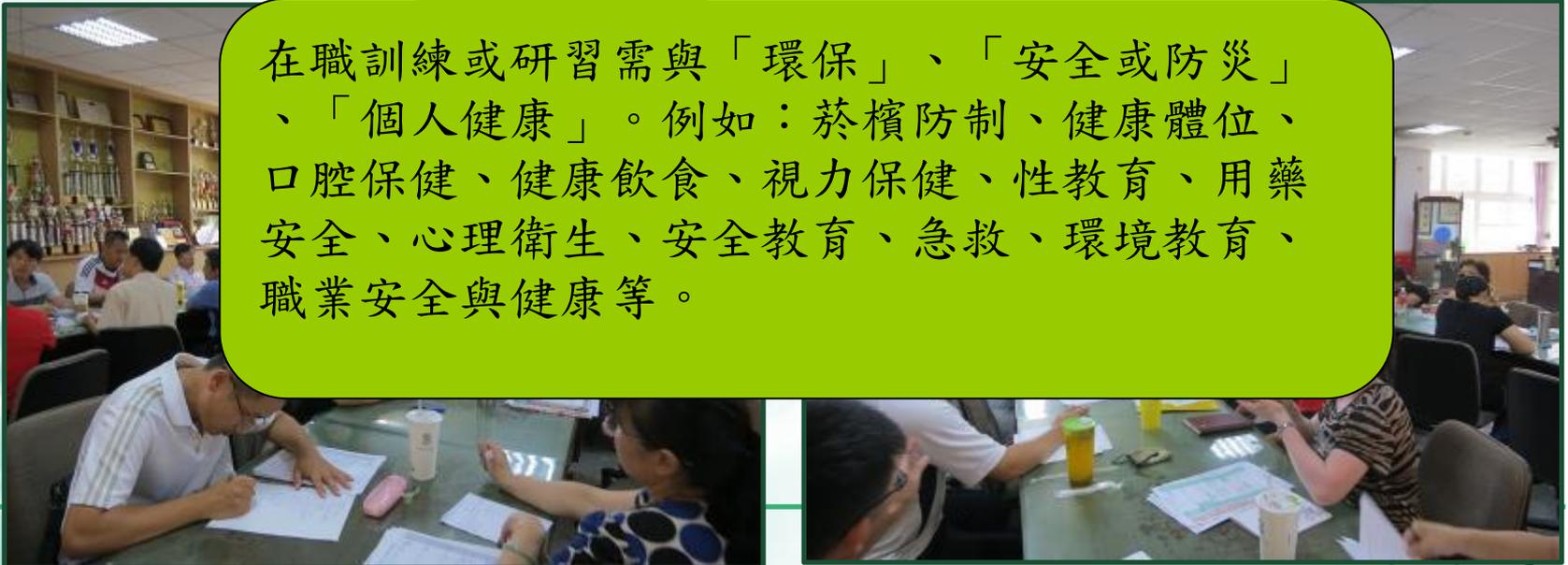
社區家長  
親師夥伴；  
主動關懷；  
環機對話；  
支持信任。

為一切兒童

# 學校衛生政策1

- 依照校內需求評估，制定健康促進衛生政策，並且涵蓋不同處室成員以及學生與家長代表。
- 透過行政會議以及校務會議召開健康促進相關議題。
- 學校教職員工每年皆參加衛生相關在職訓練及研習。

在職訓練或研習需與「環保」、「安全或防災」、「個人健康」。例如：菸檳防制、健康體位、口腔保健、健康飲食、視力保健、性教育、用藥安全、心理衛生、安全教育、急救、環境教育、職業安全與健康等。



# 學校衛生政策2

- 訂定『健康體位』為主要健康促進議題，並確實落實。
- 訂定計畫及推展方式實施，並有重要人員參與。
- 使用行動研究，為肥胖學童前後測量，評估是否有顯著差異。

計畫職稱	姓名	職稱	本計劃之工作項目
主任委員	吳文芳	校長	督導計畫執行。
副主任委員	洪朝富	學務主任	研擬策劃、督導計畫執行、協助行政協調。
副主任委員	朱海光	教務主任	督導計畫執行、協助行政協調。
副主任委員	邱碧惠	總務主任	督導計畫執行、協助行政協調。
副主任委員	熊素珍	輔導主任	督導計畫執行、協助行政協調。
執行秘書	周金山	體衛組長	研擬策劃、負責計畫執行、成果彙整與報告撰寫。
副執行秘書	郭勝傳	訓育組長	品德教育…等相關行為教育宣導。
副執行秘書	王金印	生教組長	校園環境評估、各項計畫執行與協調。
組員	陳雅玲	教學組長	融入教學活動設計及教學效果評價。
組員	巫阿蕊	事務組長	校園環境設備評估及修復。
組員	陳雅玲	健體領域召集人	健體領域課程融入教學設計及統整。
組員	李思忠	護理師	身體健康狀況及需求評估、活動策略設計及效果評價。
家長代表	黃威啓	家長會長	協助整合社團人力及協助推展健康促進活動。
社區代表	張發發	衛生所護理長	協助與配合健康體位議題推動。
社區藥局	白正修	社區藥局 (正修藥局)	協助與配合健康體位議題推動。
社區代表	蔡榮春	社區健康推展協會 理事長	協助與配合健康體位議題推動。
志工代表	科逸瑛	慈上媽媽	協助各項議題推動及協助。
學生代表	林慕婷	健康中心小義工	協助各項議題推動及協助。
學生代表	邱玉真	健康中心小義工	協助各項議題推動及協助。



# 標準二

## 學校物質環境

安全第一  
注意細節



# 學校物質環境1

- 選購設施及器材時考量安全，並確保使用人員的使用方法。



安全警告標語



安心場所認證



消防系統定期實施設備維護保養



警報安全系統-安置於警衛室



確保遊樂設施安全



樂活站管理維護

# 學校物質環境2

- 校園逃生路線圖，防災防震演練，建立緊急及災難應變機制



校園安全地圖及意外緊急傷病處理流程圖

# 學校物質環境3



## 預防消除潛藏的危險因子



# 學校物質環境4

人行道彩繪及加強導護安全



# 學校物質環境6

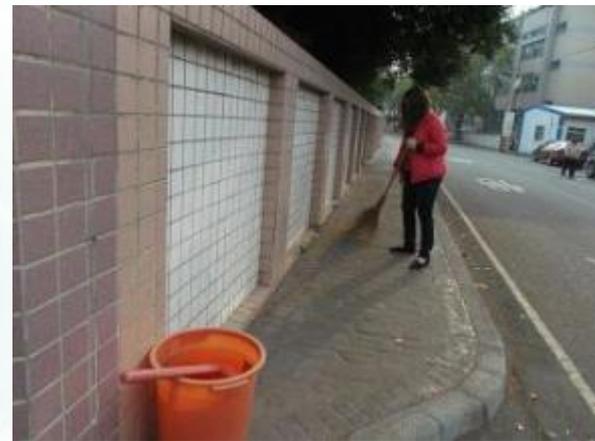
- 根據國民中小學設備基準：男用大小便器，女用大小便器，洗手台，皆符合部頒標準。並且有維護辦法及清潔紀錄。



# 學校物質環境7



子車抽查、每周漂白水消毒及期末大掃除



人行道地磚雜草清除及水溝落葉清除

# 學校物質環境8

- 訂定飲用水管理辦法，維護飲用水衛生。定期清洗水塔。



# 學校物質環境9

- 透過節能減碳實施辦法，落實環保概念之裝置。



水龍頭省水裝置



教室全面換裝節能燈具T5



教室黑板更換保養



飲水制定時設定【06點30分-1700】



太陽光電建置完成

# 標準三

## 學校社會環境

獨行快，眾行遠  
大河有水小河滿  
小河有水大河滿



# 學校社會環境1

- 各項獎勵制度，獎勵學童於日常生活中努力實踐



好寶寶卡，集滿50點就可以換小禮物囉!! 謝謝老師的獎勵



朝會升旗，校長公開獎勵各班健康行為守則優良的小朋友。



# 學校社會環境2

- 提供互相關懷及友好的支持環境。



教職員工健康檢查



特殊教育推行委員會開會紀錄  
-輔導室

# 學校社會環境3

- 提供互相關懷及友好的支持環境。



退休人員聚餐



教職員工自強活動旅遊



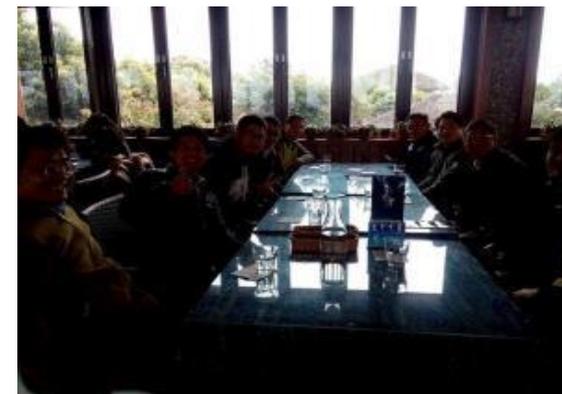
1040318退休聯誼會



1040131台中市歲末健行活動



1040304西湖渡假村參訪



1040210行政人員聚餐  
Company Logo

# 學校社會環境4



1030525 志工南投旅遊



1030620 圖書志工會議與表揚



1030620 導護志工聯誼表揚



# 學校社會環境5



1030630退休歡送會



1040121退休歡送會



1040303替代役明旋退伍



每學期辦理導護志工與圖書志工會議及聯誼活動

# 標準四

## 健康生活技能 教學與行動

心動不如馬上行動  
化繁為簡



# 健康生活技能教學與行動1



- 健康教育課程設計以生活技能為導向，設計教案，並舉辦教學觀摩。



# 健康生活技能教學與行動2

## ● 班級週三影片宣導與課程教學。



1031001-防蚊大作戰班級影片教學



1031001無菸繪本班級教學

# 健康生活技能教學與行動3

- 營養衛生教育融入課程---老師教學生跳蔬果操





# 健康生活技能教學與行動4

- 提供親師生以技能為取向的健康訓練課程。



實在好健康--搓湯圓活動



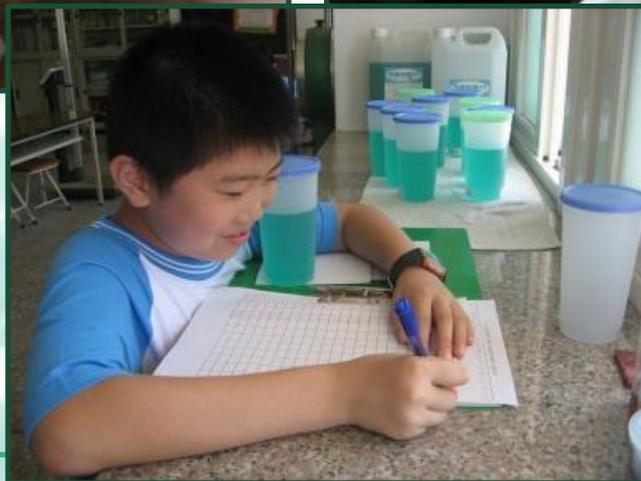
急救教育訓練課程



食農教育爆米花教學

# 健康生活技能教學與行動5

- 成立健康服務隊及潔牙小天使協助推廣健康議題



# 標準五 社區關係

借力使力

善用媒體



# 社區關係1

## ● 邀請社區相關人士或團體參與健康促進學校活動



與衛生所合作邀請社區有氧舞蹈老師，指導社區媽媽以及本校學童健康舞蹈。



邀請衛生局營養師為社區媽媽以及本校體位超重學童宣導健康體位。

# 社區關係2

## ● 邀請社區相關人士或團體參與健康促進學校活動



邀請easy-shop位高年級女生  
指導如何正確穿著內衣。



康善基金會演出  
「便當超人」劇團

利用運動會，邀請  
大甲李綜合為本校  
學生及民眾健康宣  
導及測量血壓



校牙醫到校檢查學生牙齒

# 社區關係3

- 邀請社區相關人士或團體參與健康促進學校活動



臺中市衛生局宣導菸害防制



帶領學童參觀校牙醫診所



外埔衛生所合作，簽屬拒菸防檳活動



光田醫院癌篩檢

# 社區關係4

## ● 利用各項資源宣導



# 社區關係5

- 健康促進學校成果觀摩、媒體行銷、分享經驗。



跑馬燈宣導健康議題



利用校內布告欄公告健康促進績優成效



校外圍牆外公布本校榮譽榜

# 社區關係6

- 健康促進學校成果觀摩、媒體行銷、分享經驗。



網路行銷學校影片



外埔學校歡慶母親節 母女塗鴉同樂留憶  
2014年4月28日 記者陳榮昌／台中報導



大台中新聞-外埔國小跑操場做公益

# 社區關係7

- 公開表揚社區積極參與健康活動人員。



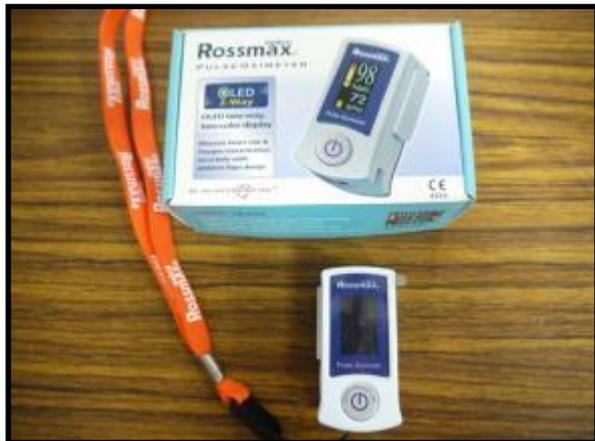
# 標準六 健康服務

心對了，一切就對了  
愛在陪伴與追蹤



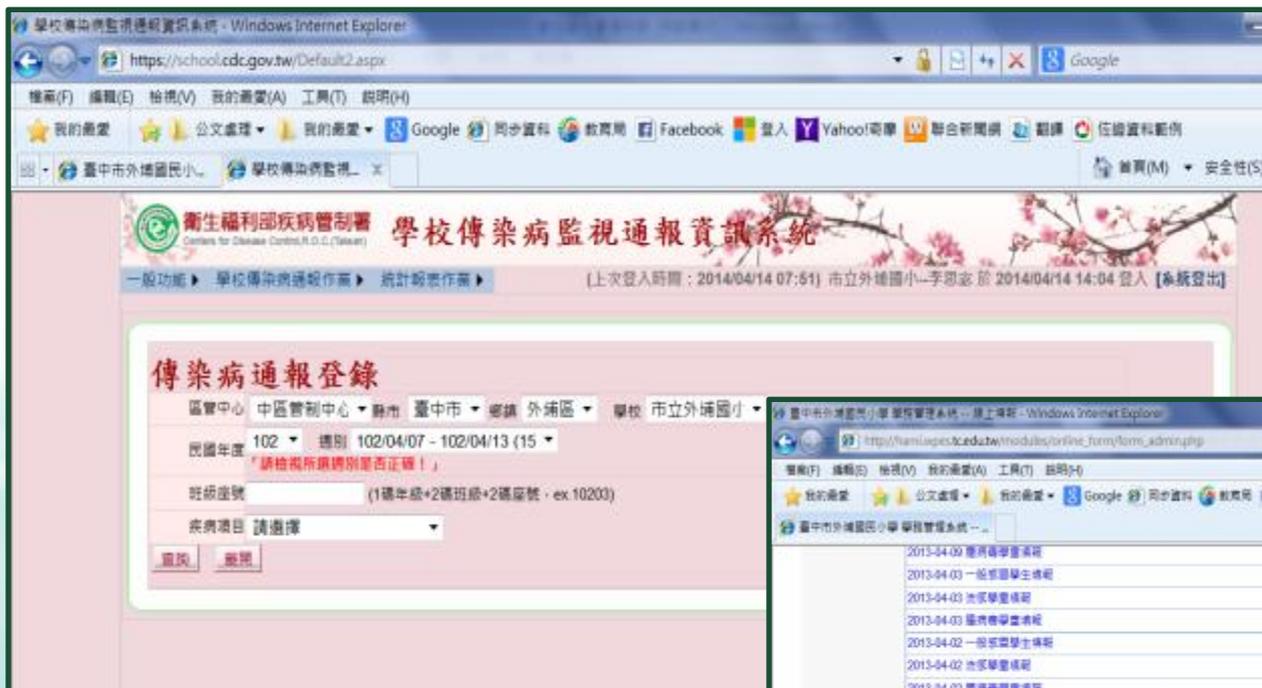
# 健康服務1

## ● 特殊設備



# 健康服務2

- 參加衛生署福利部『學校傳染病監視通報資訊系統』
- 外埔國小學務系統線上填報每日請病假之學童



The screenshot shows the data entry page of the 'School Management System'. The browser address bar shows 'http://hamilapex.k.edu.tw/modules/online\_form/form\_admin.php'. The page contains a table with the following columns: '日期' (Date), '類別' (Category), '時間' (Time), '操作' (Action), '狀態' (Status), '備註' (Remarks), and '已填' (Filled). The table lists various data entries for different dates and categories, such as '2013-04-09 臺灣毒學通報', '2013-04-03 一般感冒學生通報', '2013-04-03 流涎學童通報', '2013-04-03 腸胃傳染學童通報', '2013-04-02 一般感冒學生通報', '2013-04-02 流涎學童通報', '2013-04-02 臺灣毒學通報', '2013-04-01 一般感冒學生通報', '2013-04-01 流涎學童通報', '2013-04-01 臺灣毒學通報', '2013-03-29 一般感冒學生通報', '2013-03-29 流涎學童通報', '2013-03-29 臺灣毒學通報', '2013-03-28 一般感冒學生通報', '2013-03-28 流涎學童通報', and '2013-03-28 臺灣毒學通報'. The '已填' column shows the status of each entry, such as '已填: 1', '已填: 0', or '未填名單'.

# 健康服務3

## ● 特殊疾病學童招開家長座談會



臺中市 外埔國小 特殊疾病兒童座談會

- 時間：101年8月29日「星期三」，早上10:30-11:30
- 地點：外埔國小校長室
- 主題：第一型糖尿病學童之校方與家長座談會
- 目的：
  - 1、透過此座談會讓校方相關人員（導師、科任老師）了解第一型糖尿病學童須注意事項
  - 2、讓家長了解學童在校的狀況以及需要家長配合的事項
  - 3、促使校方及家長達成共識，共同照護學童的健康
- 第一型糖尿病相關資料「如附件」
- 參加人員：

李恩富  
洪朝富 王柳  
劉美宏  
黃頌庭  
柯逸榛  
柯銀賢

臺中市 外埔國小  
校長室

# 健康服務4

## ● 定期健康檢查



1031211大甲媽牙醫團隊來園服務



視力、口腔、身高、體重測量



1031024書包減重愛脊椎

# 健康服務5

## ● 立體感異常，視力不良，口腔齟齬之學童追蹤矯治

醫院(診所)醫生檢查回條

日期: 102.2.28

門診: 內科

診所: 周眼科

醫師: 劉守衡

1. 視力: 右眼: 0.5, 左眼: 0.5

2. 屈光: 右眼: 0.5, 左眼: 0.5

3. 散光: 右眼: 0.5, 左眼: 0.5

4. 其他: 散光: 0.5, 左眼: 0.5

姓名: [Redacted]

性別: 男

出生日期: 民國72年7月29日

身分證號碼: [Redacted]

聯絡地址: 臺南市學甲區義興路33號

電話: 764159

醫師: 劉守衡

診所: 周眼科

家長簽章: [Redacted]

日期: 109年1月14日

★請於109年1月14日前就診，將回條交給級任老師(按座號依序排列)，送至健康中心彙整，謝謝!

臺中縣外埔區外埔國民小學口腔健康檢查卡

學生姓名: [Redacted] 性別: [Redacted] 出生日期: [Redacted]

定期牙齒檢查可及早發現問題及早矯治，確保口腔健康。尤其學齡兒童正值長牙、換牙時期，更顯重要。請貴家長帶同牙科醫療院所檢查及矯治。

外埔國小 口腔健康檢查卡

班級: 三年甲班 3號

姓名: [Redacted]

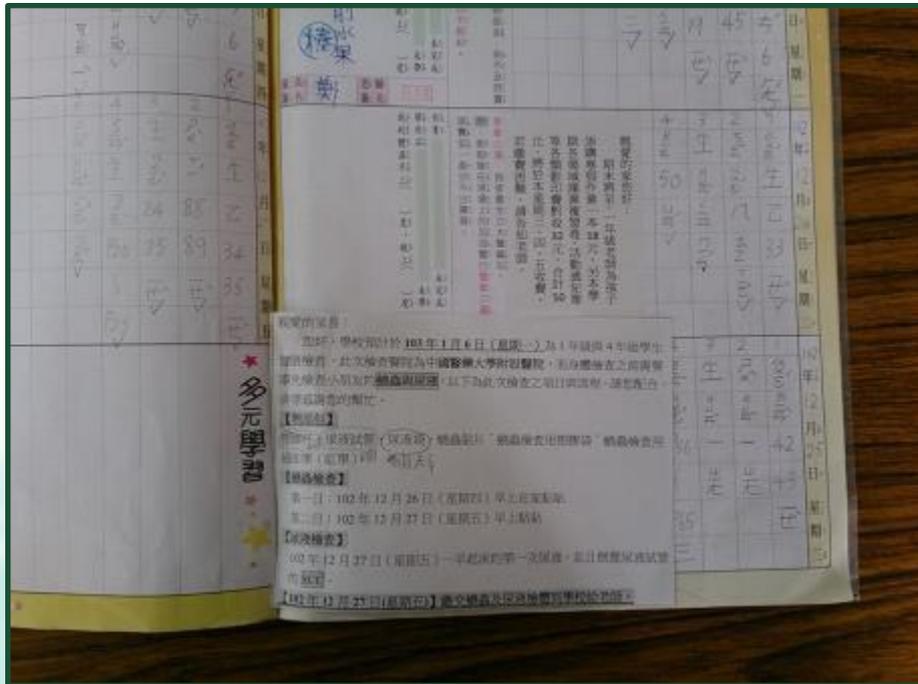
醫師: 周眼科

家長簽章: [Redacted]

日期: 109年2月

# 健康服務6

## ● 利用聯絡簿與家長聯繫，將健康議題融入家庭



學童健康檢查應注意事項

三餐飯後潔牙的重要性

# 健康服務7

## ● 體位肥胖列管，成立健康樂樂班

**【體重控制班】意願調查同意表**

親愛的家長：

您好 [ ] 上學期的身高 145.4 公分，體重 57.5 公斤，BMI ( 身高指數 ) 27.2，已顯示過重情形。根據調查，目前國民小學中，大約每五名學童就一名有肥胖的傾向。孩子們的飲食問題主要是營養攝取不均衡，食物選擇不當，攝食過多高油、高鹽、高糖的食物；腸食纖維、蔬菜水果與奶類攝取不足；不吃早餐卻吃太多零食，再加上暴飲暴食。這些不當的飲食行為再加上缺乏運動，導致學童體重過重，如果不能及早進行體重控制，其日後將容易併發糖尿病、高血壓、高血脂等疾病。因此，學校本學期將推動校園體重控制計畫，辦理相關營養教育宣導，持續的運動，定期監控體重，也期望能與貴家長相互配合，共同幫助小朋友建立良好的健康行為模式。故此，想請問您是否願意讓小朋友參加學校體重控制班並且在家協助飲食狀況。

願意       不願意，原因 \_\_\_\_\_

家長簽名： [ ]

家長：

您好，歡迎您參加學校加入本校【體重控制班】。因為國小學童正處於身體發育成長階段，所以體重過重是我們所憂慮的問題。為了不影響他們的學習，我們會協助學生的身高以及體重，所以請您協助【體重管理與飲食紀錄】與紀錄，來判斷是否成功。

▲而在這一學期當中，我們將有以下活動：

1. 每週二、四早晨進行體能的運動，例如：跳繩、慢跑、跳繩、走樓梯一等。
2. 每週四早晨一小時高強度體能。
3. 每週在午間習小朋及上課，如何吃更健康。
4. 小朋友每二次營養師會，於課後的午間課以及小朋高強度運動。

★家長亦應協助孩子做以下幾點：

1. 盡量讓小朋友吃白開水(白開水)，少喝飲料，盡量減少(或不吃)飲料。
2. 看電視、使用電腦每天少於2小時。
3. 每天吃五份蔬菜與水果(份量是以小朋友一餐量視為一份)。
4. 每天睡八小時。

▲為每一年的體重管理與家長聯繫，我們有社群群、學校健康室、健康中心 2082865 轉 118 請聯絡。謝謝。

家長簽名： [ ]



# 健康服務8

## ● 體位肥胖列管，成立健康樂樂班



1030529樂樂班結業典禮 1031230營養教育～李護理師

1031023體控班教育



1040108樂樂班結業典禮

1040413行動研究

# 健康服務9

## ● 教職員工健康諮詢及健康管理



(健康中心) 154					(健康中心) 154				
年月日	時間	收帳額 / 舒適度 (毫米汞柱)	測量地點	血壓計之類型 (水銀/電子/其他)	年月日	時間	收帳額 / 舒適度 (毫米汞柱)	測量地點	血壓計之類型 (水銀/電子/其他)
10/2/10	10:00	154 / 94	→ 154	✓	10/2/10	10:00	138 / 85		✓
10/1	10:00	136 / 82		✓	8/12	10:00	125 / 78		✓
10/2	10:00	120 / 78		✓	8/16	10:00	128 / 80		✓
10/2	10:00	120 / 80		✓	8/22	10:00	128 / 80		✓
10/2	10:00	118 / 78		✓	8/29	10:00	110 / 74	95%	✓
10/2	10:00	122 / 78		✓	8/30	10:00	118 / 80		✓
10/2	10:00	122 / 84		✓	8/30	10:00	120 / 84		✓
10/2	10:00	124 / 80		✓	9/16	10:00	128 / 82		✓
10/2	10:00	126 / 82		✓	9/16	10:00	116 / 74		✓
10/2	10:00	120 / 82		✓	9/16	10:00	124 / 82		✓

(健康中心) 154					(健康中心) 154				
年月日	時間	收帳額 / 舒適度 (毫米汞柱)	測量地點	血壓計之類型 (水銀/電子/其他)	年月日	時間	收帳額 / 舒適度 (毫米汞柱)	測量地點	血壓計之類型 (水銀/電子/其他)
10/2	10:00	138 / 82		✓	10/2	10:00	122 / 78		✓
10/2	10:00	124 / 80		✓	10/2	10:00	122 / 80		✓
10/2	10:00	118 / 74		✓	10/2	10:00	128 / 80		✓
10/2	10:00	120 / 72		✓	10/2	10:00	126 / 82		✓
10/2	10:00	118 / 84		✓	10/2	10:00	124 / 84		✓
10/2	10:00	122 / 80		✓	10/2	10:00	118 / 80		✓
10/2	10:00	122 / 84		✓	10/2	10:00	122 / 84		✓
10/2	10:00	124 / 80	→ 124	✓	10/2	10:00	122 / 84		✓
10/2	10:00	124 / 82		✓	10/2	10:00	124 / 82		✓
10/2	10:00	122 / 80		✓	10/2	10:00	122 / 82		✓

# 謝謝觀賞

