

## 2-1-1.校長帶領學校辦理健康促進相關增能活動成果表

### 臺南市111學年度錦湖國民小學 健康促進相關增能活動成果表

|             |                                      |    |    |      |
|-------------|--------------------------------------|----|----|------|
| 活動名稱        | 健康促進業務行政會議                           |    |    |      |
| 活動日期        | 參加對象                                 | 學生 | 家長 | 教職員工 |
| 111年 8月 23日 | 參加人數                                 | 0  | 0  | 6    |
| 簡述活動內容      | 於開學前學校行政人員進行學校行事曆及健康促進計畫、活動相關事宜交流討論。 |    |    |      |

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：校長主持健康促進行政會議

說明：各處室協調相關工作

臺南市北門區錦湖國小 111 學年度第一學期第一次行政會議

簽到表

時間：111 年 8 月 23 日(星期二)上午 8 時 30 分

地點：校長室

出席人員：

| 職稱    | 姓名  | 簽名  |
|-------|-----|-----|
| 校長    | 周志強 | 周志強 |
| 總務主任  | 黃俊富 | 黃俊富 |
| 教導主任  | 王瑞興 | 王瑞興 |
| 教務組長  | 周雅雲 | 請假  |
| 學務組長  | 鄭琬尹 | 鄭琬尹 |
| 幹事    | 陳昱圻 | 陳昱圻 |
| 護理師   | 許靜宜 | 請假  |
| 幼兒園主任 | 柯婉儀 | 柯婉儀 |
|       |     |     |

說明：會議簽到

|             |                                                                 |    |    |      |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|----|----|------|
| 活動名稱        | 健康促進委員會會議                                                       |    |    |      |
| 活動日期        | 參加對象                                                            | 學生 | 家長 | 教職員工 |
| 111年 8月 31日 | 參加人數                                                            | 0  | 0  | 15   |
| 簡述活動內容      | 於學期初召開健康促進委員會議，將學校行事曆及健康促進計畫、活動相關事宜傳達給本校教職員工，並請大家配合共創健康活力、友善校園。 |    |    |      |

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：校長主持111學年度健康促進委員會

說明：健康促委員會說明執行時程及重點

臺南市北門區錦湖國小健康促進委員會 111 學年第一次會議

簽到單

| 計畫職務  | 姓名   | 職務   | 簽到   |
|-------|------|------|------|
| 主任委員  | 周志強  | 校長   | 周志強  |
| 副主任委員 | 王瑞興  | 教導主任 | 王瑞興  |
| 副主任委員 | 黃俊富  | 總務主任 | 黃俊富  |
| 執行秘書  | 鄭瑞尹  | 學務組長 | 鄭瑞尹  |
| 執行秘書  | 周雅雲  | 教務組長 | 周雅雲  |
| 委員    | 吳建祥  | 班導師  | 吳建祥  |
| 委員    | 張簡素貞 | 班導師  | 張簡素貞 |
| 委員    | 朱樹蓉  | 班導師  | 朱樹蓉  |
| 委員    | 洪順和  | 班導師  | 洪順和  |
| 委員    | 楊曉潔  | 班導師  | 楊曉潔  |
| 委員    | 陳昱忻  | 出納   | 陳昱忻  |
| 委員    | 許靜宜  | 護理師  | 許靜宜  |
| 委員    | 陳鼎   | 科任   | 陳鼎   |

說明：會議簽到

## 臺南市111學年度錦湖國民小學健康促進相關增能活動成果表

|                                                                                     |                          |                                                                                      |    |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| 活動名稱                                                                                | 錦湖愛山林-烏山嶺健行              |                                                                                      |    |      |
| 活動日期                                                                                | 參加對象                     | 學生                                                                                   | 家長 | 教職員工 |
| 111年10月2日                                                                           | 參加人數                     | 19                                                                                   | 1  | 8    |
| 簡述活動內容                                                                              | 由校長帶領師生一同至水利古道健行，進行山野教育。 |                                                                                      |    |      |
| 佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)                                                               |                          |                                                                                      |    |      |
|   |                          |   |    |      |
| 說明：校長帶師生烏山嶺登頂大合照                                                                    |                          | 說明：校長與學生合照，並獎勵學生不畏辛苦的意志。                                                             |    |      |
|  |                          |  |    |      |
| 說明：活動前暖身                                                                            |                          | 說明：師生一同爬山健行                                                                          |    |      |

## 臺南市111學年度錦湖國民小學健康促進相關增能活動成果表

|                                                                                     |                                |                                                                                      |    |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| 活動名稱                                                                                | 錦湖愛山林-合歡北山野教育                  |                                                                                      |    |      |
| 活動日期                                                                                | 參加對象                           | 學生                                                                                   | 家長 | 教職員工 |
| 111年10月20日                                                                          | 參加人數                           | 14                                                                                   | 0  | 8    |
| 簡述活動內容                                                                              | 校長帶領中高年級師生至合歡北峰體驗山野教育，更邀請志工協助。 |                                                                                      |    |      |
| 佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)                                                               |                                |                                                                                      |    |      |
|   |                                |    |    |      |
| 說明：校長帶領志工及師生登頂合歡北                                                                   |                                | 說明：師生透過山野教育鍛鍊體魄、欣賞美景。                                                                |    |      |
|  |                                |  |    |      |
| 說明：登山口師生與協助的志工大合照                                                                   |                                | 說明：梅峰農場生態之旅                                                                          |    |      |

# 臺南市111學年度錦湖國民小學菸害防制暨檳榔防制 健康促進相關增能活動成果表

| 活動名稱      | 菸害防制暨檳榔防制         |    |    |      |
|-----------|-------------------|----|----|------|
| 活動日期      | 參加對象              | 學生 | 家長 | 教職員工 |
| 112年3月30日 | 參加人數              | 31 |    | 12   |
| 簡述活動內容    | 北門衛生所到校向師生宣講菸檳防治。 |    |    |      |

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：宣講菸檳防治



說明：說明香菸為何影響健康



說明：進行有獎徵答活動



說明：說明二手菸是什麼，對健康的影響

# 臺南市111學年度錦湖國民小學健康心理 健康促進相關增能活動成果表

|                                                                                     |                               |                                                                                      |    |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| 活動名稱                                                                                | 健康促進:認識正位瑜珈伸展                 |                                                                                      |    |      |
| 活動日期                                                                                | 參加對象                          | 學生                                                                                   | 家長 | 教職員工 |
| 112年 5月 3 日                                                                         | 參加人數                          | 0                                                                                    | 0  | 10   |
| 簡述活動內容                                                                              | 教職員工透過身體瑜珈舒展釋放壓力，重視身體健康與心靈放鬆。 |                                                                                      |    |      |
| 佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)                                                               |                               |                                                                                      |    |      |
|   |                               |   |    |      |
| 說明：校長帶領教師參與瑜珈伸展增能活動                                                                 |                               | 說明：教師共同重視身體健康與心靈放鬆的重要性                                                               |    |      |
|  |                               |  |    |      |
| 說明：教職員工一同活動筋骨                                                                       |                               | 說明：由瑜珈老師帶領大家放鬆筋骨及肌力訓練                                                                |    |      |

# 臺南市111學年度錦湖國民小學 健康促進相關增能活動成果表

| 活動名稱        | 母親節健走活動                                                                                                |    |    |      |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------|
| 活動日期        | 參加對象                                                                                                   | 學生 | 家長 | 教職員工 |
| 112年 5月 6 日 | 參加人數                                                                                                   | 40 | 14 | 15   |
| 簡述活動內容      | 校長於社區廟前廣場宣導規律運動的重要性，並利用許多年長者在廟口納涼交流之際，宣傳成大醫師至廟口義診的時間，希望長輩多加利用。透過母親節親子健走的活動，讓學生與家長重視規律運動的重要性，也讓社區更加有活力。 |    |    |      |

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：校長帶領全校學生家長參與健走活動



說明：校長透過活動，協助宣傳成大醫師到社區義診時間。

說明：由家長陪子女一同健走運動

臺南市北門區錦湖國小健康促進委員會 111 學年第一次會議記錄

一、 時間：111 年 8 月 31 日（三）下午二時

二、 地點：校長室

三、 主席：周志強

四、 出席人員：如簽到冊

五、會議內容：

（一）本學年度執行工作報告：

1. 為配合 111 學年度學校衛生與健康促進等相關工作，特召開此會議，請全體同仁繼續配合各項相關活動推展。
2. 本學年度持續進行例行健檢工作：一、四年級學生健康檢查，視力檢查，身高體重測量，牙齒、蟯蟲檢查、尿液篩檢。各項檢查如有異常學生，由健康中心發通知單請各班導師加強追蹤就醫情形。
3. 推行健康護照:期初發下健康檢查、測量通知單讓家長了解學生健康狀況，另發下健康護照請學生紀錄自己飲食及運動狀況，自我監，落實健康行為學生給予鼓勵，期末選出錦湖健康兒童。
4. 規劃餐前 5 分鐘飲食教育課程:各班每個月進行一次引
4. 學務組辦理各項衛生宣導：新冠肺炎、腸病毒、流感、口腔衛生、拒菸拒檳、視力保健、愛滋宣導、健康飲食與健康體能、安全教育、肺結核、登革熱等導。並邀請相關社福或衛生單位，利用每週三全校性彈性時間(10:30-11:10)進行宣導。
5. 學藝競賽：
  - （一）配合相關課程，進行衛生宣導，健康心靈講座，體適能檢測，等相關活動。

(二) 每週二、四課間活動時間，進行全校跳繩活動，增加學生運動時間。

## 6.COVID-19 定期召開防疫會議

(一) 各項檢查如有異常學生，由健康中心發通知單請各班導師加強追蹤就醫情形。

(二) 配合國家清潔日，每月第二週星期五上午 8:00-8:40 進行環境加強整理。

六、 臨時動議：無

七、 會議結束

臺南市北門區錦湖國小健康促進委員會 111 學年第一次會議

簽到單

| 計畫職稱  | 姓名   | 職稱   | 簽到   |
|-------|------|------|------|
| 主任委員  | 周志強  | 校長   | 周志強  |
| 副主任委員 | 王瑞興  | 教導主任 | 王瑞興  |
| 副主任委員 | 黃俊富  | 總務主任 | 黃俊富  |
| 執行秘書  | 鄭琬尹  | 學務組長 | 鄭琬尹  |
| 執行秘書  | 周雅雲  | 教務組長 | 周雅雲  |
| 委員    | 吳建祥  | 班導師  | 吳建祥  |
| 委員    | 張簡素貞 | 班導師  | 張簡素貞 |
| 委員    | 朱俐蓉  | 班導師  | 朱俐蓉  |
| 委員    | 洪順和  | 班導師  | 洪順和  |
| 委員    | 楊曉潔  | 班導師  | 楊曉潔  |
| 委員    | 陳昱圻  | 出納   | 陳昱圻  |
| 委員    | 許靜宜  | 護理師  | 許靜宜  |

委員

陳瑞

科任

陳瑞

臺南市北門區錦湖國小健康促進委員會 111 學年第二次會議記錄

一、 時間：112 年 1 月 19 日（四）上午九時

二、 地點：校長室

三、 主席：周志強

四、 出席人員：如簽到冊

五、 會議內容：

（一） 本學年度執行工作報告：

1.全校宣導時間，各班老師十分配合，學生收獲良多，感謝老師協助辦理，下學期會再持續辦理健康體位、衛生教育、視力保健等宣導。

2.體位加強班學生在飲食控制上，煩請老師利用午餐時間、導師時間，再多加宣導與留意。

3.夏季運動時，請學生留意適時補充水份，同時多鼓勵學生規律運動，並達到 85210 之目標。

4.各班飯後潔牙與每週含氟漱口活動，上學期各班均如期完成，本學期請持續加油。

（一） 各班進行打掃工作時，請級任老師務必在旁協助指導，避免學生未盡其責。

（二） 本學期辦理健康促進行動研究，主題為健康體位之輔導。

（三） 防範新冠肺炎，請落實防疫措施，鼓勵學生維持良好個人衛生習慣並轉知家長生病在家休息。

5.寒假期間如學生有確診情形，請務必告知學校。

6.健康促進議題宣導:前測已如期完成，請各班多利用時間進行宣導，下學期進行後

測。

六、 臨時動議：無

七、 會議結束

臺南市北門區錦湖國小健康促進委員會 111 學年第二次會議

簽到單

| 計畫職稱  | 姓名   | 職稱   | 簽到   |
|-------|------|------|------|
| 主任委員  | 周志強  | 校長   | 周志強  |
| 副主任委員 | 王瑞興  | 教導主任 | 王瑞興  |
| 副主任委員 | 黃俊富  | 總務主任 | 黃俊富  |
| 執行秘書  | 鄭琬尹  | 學務組長 | 鄭琬尹  |
| 執行秘書  | 周雅雲  | 教務組長 | 周雅雲  |
| 委員    | 吳建祥  | 班導師  | 吳建祥  |
| 委員    | 張簡素貞 | 班導師  | 張簡素貞 |
| 委員    | 朱俐蓉  | 班導師  | 朱俐蓉  |
| 委員    | 洪順和  | 班導師  | 洪順和  |
| 委員    | 楊曉潔  | 班導師  | 楊曉潔  |
| 委員    | 陳 濡  | 科任   | 陳濡   |
| 委員    | 陳昱圻  | 出納   | 陳昱圻  |
| 委員    | 許靜宜  | 護理師  | 許靜宜  |

臺南市北門區錦湖國小健康促進委員會 111 學年第三次會議記錄

一、 時間：112 年 2 月 15 日（三）下午二時

二、 地點：辦公室

三、 主席：周志強

四、 出席人員：如簽到冊

五、 會議內容：

- 1.持續加強傳染疾病衛教宣導(腸病毒、流感、登革熱、新冠肺炎等…)。請老師注意學生健康狀況，若有類似病徵發生，請老師即刻通報行政處理，**宣導生病不到校，身體不適戴口罩。**
- 2.指導學童正確的洗手方式及進行晨間檢查，持續進行潔牙〔午餐後進行〕含氟量應達 1000PPM 以上、含氟漱口水〔星期二進行〕。
- 3.打掃區域請各班確實清理，打掃時間請導師就近指導，落實責任區域之工作。負責活動中心之班級，也請不定時清掃乾淨，以利活動舉辦。
- 4.申請口腔巡迴車到校進行牙齒檢查及窩溝封填。
- 5.covid-19 防疫鬆綁事項:
  - (1)到校無須量測體溫，室外自主決定是否佩戴口罩，室內須配戴口罩(講師可拿下口罩)，預計 3/6 校園口罩解除。
  - 6.協助視力不良有配鏡需求，經濟有困難同學申請免費配鏡。
  - 7.學生**體適能**期末時請 4~6 體育老師測量其成績，方便學務組建立學生體適能資料。
  - 8.持續推動健康促進計畫：必選議題：(1)「視力保健」(三年級)(2)「口腔保健」(四

年級)(3)「健康體位」(五年級)(4)「菸檳防制」(一、二年級)(5)「全民健保(含正確用藥)」(六年級)(6)「性教育(含愛滋病)」(六年級)(7)正向心理健康。自選議題：  
「藥物濫用」

9.本學期必選「正向心理健康」可融入其他議題辦理。

10.訂定本校校園學生自我傷害三級預防工作防治計畫。

11.北門區學生體位不良率偏高，請導師協助多加宣導 85210，進行健促相關的活動:

(1)協助檢視學生健康護照，期末每班選 2 位良好體位習慣並落實登記者進行獎勵。

(2)每班每月執行 2 次餐前五分鐘，需有營養教育教學成果。

[http://lunch.tn.edu.tw/edu\\_act](http://lunch.tn.edu.tw/edu_act)

(3)持續進行每週二、四跳繩運動。

(4)台南市推廣普及化運動，體育處要求本學年需參加 1 項運動競賽。

12. 增加學生戶外活動時間、落實下課教室淨空，有助於學生視力。

六、 臨時動議：無

七、 會議結束

簽到單

| 計畫職稱  | 姓名   | 職稱   | 簽到   |
|-------|------|------|------|
| 主任委員  | 周志強  | 校長   | 周志強  |
| 副主任委員 | 王瑞興  | 教導主任 | 王瑞興  |
| 副主任委員 | 黃俊富  | 總務主任 | 黃俊富  |
| 執行秘書  | 鄭琬尹  | 學務組長 | 鄭琬尹  |
| 執行秘書  | 周雅雲  | 教務組長 | 周雅雲  |
| 委員    | 吳建祥  | 班導師  | 吳建祥  |
| 委員    | 張簡素貞 | 班導師  | 張簡素貞 |
| 委員    | 朱俐蓉  | 班導師  | 朱俐蓉  |
| 委員    | 洪順和  | 班導師  | 洪順和  |
| 委員    | 楊曉潔  | 班導師  | 楊曉潔  |
| 委員    | 陳濡   | 科任   | 陳濡   |
| 委員    | 陳昱圻  | 出納   | 陳昱圻  |
| 委員    | 許靜宜  | 護理師  | 許靜宜  |

臺南市北門區錦湖國小健康促進委員會 111 學年第四次會議記錄

一、 時間：112 年 4 月 12 日（三）下午二時

二、 地點：校長室

三、 主席：周志強

四、 出席人員：如簽到冊

五、會議內容：

1. 疫情鬆綁，但腸病毒與腸胃型感冒仍盛行，請學生落實良好衛生習慣，勤洗手。
2. 感謝導師協助配合推行健康護照，讓學生自我監控飲食及運動行為。
3. 本學期將舉行母親節運動會:
  - (1) 社區健走:讓學生與家長一同健走，喚起社區家長健康意識。
  - (2) 家族跳繩接力:持續推動跳繩運動，藉由競賽提升學生運動動機。
  - (3) 國防體驗
  - (4) 水域安全宣導
4. 請於 5/12 日前完成健康促進後測，並上傳成果。
5. 本學期需要參加進行健康促進評選，請同仁協助提供相關照片資料。

六、 臨時動議：無

七、 會議結束

## 臺南市北門區錦湖國小健康促進委員會 111 學年第四次會議

## 簽到單

| 計畫職稱  | 姓名   | 職稱   | 簽到   |
|-------|------|------|------|
| 主任委員  | 周志強  | 校長   | 周志強  |
| 副主任委員 | 王瑞興  | 教導主任 | 王瑞興  |
| 副主任委員 | 黃俊富  | 總務主任 | 黃俊富  |
| 執行秘書  | 鄭琬尹  | 學務組長 | 鄭琬尹  |
| 執行秘書  | 周雅雲  | 教務組長 | 周雅雲  |
| 委員    | 吳建祥  | 班導師  | 吳建祥  |
| 委員    | 張簡素貞 | 班導師  | 張簡素貞 |
| 委員    | 朱俐蓉  | 班導師  | 朱俐蓉  |
| 委員    | 洪順和  | 班導師  | 洪順和  |
| 委員    | 楊曉潔  | 班導師  | 楊曉潔  |
| 委員    | 陳 濡  | 科任   | 陳濡   |
| 委員    | 陳昱圻  | 出納   | 陳昱圻  |
| 委員    | 許靜宜  | 護理師  | 許靜宜  |