

臺南市新營區新生國民小學113學年度健康促進學校實施計畫

113年08月29日校務會議通過

一、計畫標題：

臺南市新營區新生國民小學113學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫依據：

(一)學校衛生法

(二)臺南市 113 學年度健康促進學校實施計畫

三、計畫摘要：

本計畫旨在發展本校健康促進之多元策略，強化學校衛生保健功能，規劃整體衛教課程。將在地特色融入教學、生活技能融入各議題之健康教學活動，養成學生健康行為的基本能力並提升學童及教職員的健康觀念與技能。

1. 健康體位：去年體位適中率為59.46%低於市平均仍需努力，過重16.22%、超重率16.22%高於市平均仍需努力，鼓勵學生天天喝水1500c.c及第二節課間「全校學童跑走」列為常規推廣，增加課後運動社團。
2. 視力保健：112年裸視不良率16.22%低於市平均43.38%，裸視視力不良惡化率低於市平均，使用3C產品線上課程增加，3C使用已成常態，課程中持續推動與每人一平板使用。
3. 口腔保健：近年來1年級新生入學後齲齒率高於61.54%。期望學生目標齲齒矯治率可達100%。執行「口腔衛生教育介入策略」融入課程。
4. 菸害及檳榔防制：校園無吸菸、嚼檳榔學生，以禁菸觀念融入家庭為主要推廣。
5. 全民健保含正確用藥：健保正確認知及珍惜健保行為比率有進步，持續宣導正確用藥的觀念。
6. 性教育含愛滋病防治：將性教育健康教學活動融入課程，並將生活技能融入健康教學模組課程架構。
7. 正向心理健康：建立兒童友善的學習環境，辦理生命教育活動，增加心理健康。
8. 傳染病防治：由生活中推動各項預防傳染病行為落實於生活中，增強師生對各項傳染病疾病認知行為與防護，減少師生感染風險，降低師生因校園傳染病群聚發生。

四、背景說明：

計畫分政策面及執行面二階段，學校政策面方面：成立健康促進委員會並組成工作團隊，確立學校成員共同認定的目標及健康議題，訂定學校衛生政策並無縫接軌持續正常運作。執行面則依據各議題所訂定之目標，依健康促進六大範疇設計具體可行之執行方案並落實各項內容，透過護理師與教師及學生家長配合為全校師生的健康把關。此外亦進行過程評價，利用問卷前測資料適時回饋修正衛教內容，並進行後測及成效分析來評估計畫實施之效果。

(一)學校健康問題分析

本校位於臺南市新營區外圍，鄰近鹽水區，全校只有6班，學生數共37人，教職員工16人。周圍社區資源缺乏，學區家長大部分屬於勞動階層，學生缺乏照顧比率相當高。加上近年來年輕人口外移、家庭結構改變，單親及隔代教養等弱勢家庭比例達31%，鄰近就讀學生以家庭弱勢居多；家長對學童健康觀念認知薄弱，受疫情影響，多數學童減少戶外活動，因此需要學校付出更

多時間與心力推動健促習慣之養成；本校推行健康促進學校多年，在學校、家長與社區共同努力下，已經形成一股學區健康的運動風氣。在新學年度，希望能以「學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、健康生活技能教學與行動、社區關係及健康服務」等六大面向來加深加廣推動各項健促議題，以增進全校教職員工生之身心理健康。

1. 依111學年度學生健康資訊系統資料顯示結果如下表

議題名稱	指標	全國 平均值	臺南市 平均值	本校(%)	達成指標情形
視力保健	視力不良率	國小53.67%	國小51.42%	22.86%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	視視力不良就醫複率	國小86.91%	國小95.31%	100%	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
	視力不良惡化率	國小6.88%	國小6.6%	-2.14%	□達市平均以下 ■高於市平均仍需努力
口腔保健	治療齲齒率	小一35.29% 小四30.33%	小一33.78% 小四27.68%	小一20.% 小四29.16%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	齒複檢率	84.72%	93.58%	小一100% 小四100%	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
	溝封填施作率	小一8.8% 小四29.79%	小一7.08% 小四20.66%	小一0% 小四7.78.%	■達市平均以上 □低於市平均仍需努力
健康體位	位過輕率	國小8.81%	國小9.17%	0%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	位適中率	國小63.6%	國小62.14%	60%	□達市平均以上 ■低於市平均仍需努力
	位過重率	國小12.38%	國小12.52%	11.43%	■達市平均以下 □高於市平均仍需努力
	位肥胖率	國小15.21%	國小16.16%	28.57%	□達市平均以下 ■高於市平均仍需努力

1.裸視視力不良率-分年級

學年度 /年級	109 學年度	110 學年度	111 學年度	111與110同一母群體比較
一	0	0	25	-25
二	11.11	0	0	+0
三	14.29	22.22	0	+0
四	28.57	14.29	33.3	+19
五	42.86	42.86	14.3	-28.56
六	57.14	57.14	42.9	-14.24

2. 未治療齲齒率-分年級

學年度 /年級	109 學年度	110 學年度	111 學年度	111與110同一母群體比較
一	50	0	75	-75
四	28.57	16.67	80	-63.33

3. 體位適中率-分年級

學年度 /年級	109 學年度	110 學年度	111 學年度	111與110同一母群體比較
一	75	75	75	+0

二	66.67	50	100	+50
三	57.14	88.89	50	-38.89
四	28.57	42.86	88.89	+46.03
五	71.43	14.29	42.86	+28.57
六	57.14	52.63	14.29	+38.34

(二)健康議題擇定

- 必選議題:視力保健、口腔保健、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、正向心理健康促進等7項。
- 自選議題:傳染病防治。
- 主推議題:健康體位。

由「109~111學年度學生健康檢查統計表」的統計分析可得知本校學生健康需求評估如下:

1. 視力保健:111年持續推動視力保健宣導及各項護眼措施,加強學生視力保健觀念與行為的建立。依據學童視力問卷調查統計分析顯示:藉由視力保健教育與活動宣導,學童在視力保健知識平均答對率有進步,但行為面達成率(3C少於1)則是大部分學童都無法遵守。且部分學童先天視力不良,加上疫情與科技結合所致,線上課程增加,3C產品使用已成常態,更容易使近視加深;且戶外活動時間明顯偏少,而長時間近距離用眼、課後安親時間長、長時間使用3C、生活作息不良、坐姿不正……等均是造成視力不良的原因。
2. 口腔衛生:學生齲齒率較111學年度上升,持續加強學生潔牙觀念與行為的養成,口腔保健融入活化課程。學校與牙醫師及衛生局口腔巡迴車配合,進行全校學童口腔檢查,另學生齲齒複檢率下降,利用個案管理電話或面談,針對齲齒之學生家長加強就醫的重要性,督促儘速帶學童做進一步矯治。
3. 健康體位:111學年度學生體位過重與肥胖人數率高於市平均及全國人數,今學年度持續增強學生在體重控制自我效能及體重控制行為,未來並調整策略,增加運動社團,提高學生運動機會,並加強督促與宣導。
4. 菸害及檳榔防制:除加強菸害防制宣導外,應進一步預防學童日後養成吸菸習慣,更要利用各項活動日加強二手菸及三手菸宣導,期望學生將戒菸觀念融入家庭。
5. 全民健保含正確用藥:根據學童在全民健保問卷統計資料顯示,問卷後測在全民健保正確認知比率及珍惜全民健保行為比率無明顯變化。多數學童能遵醫囑服藥,用藥認知與用藥行為皆有不錯成效,今學年度持續融入課程教學,強化珍惜健保資源,推動正確用藥觀念。
6. 性教育(含愛滋病防治):辦理性教育(含愛滋病防治)的健康教學活動並融入課程,並將生活技能融入健康教學模組課程架構。
7. 正向心理健康促進:兒童的心理健康(mental health)不僅是個人健全發展的基石,也是延續國家和個人發展的基本要件。由a.建立兒童友善的學習環境。b.協助兒童建立正向的人際關係,避免受到霸凌侵害。c.協助兒童遵守校園規範與增進社會化歷程。4.增進校園內兒童心理健康資源等處著手。建立兒童友善的學習環境,辦理生命教育活動,增加教職工生心理健康。
8. 傳染病防治議題(自選議題):
傳染病容易在校園經由學生之間密切接觸造成群聚感染,在返家後會對家中嬰幼兒或老年人等其他成員造成威脅,故養成良好衛生習慣為預防各項傳染病的根本,諸如:落實勤洗手、執行正確咳嗽禮節及佩戴口罩、接種疫苗、徹底清除病媒蚊孳生源,以及生病不上班、不上課、在家休息等良好防疫觀念。
藉由生活中推動各項預防傳染病行為落實於生活中,增強師生對各項傳染病疾病認知行為與防護,減少師生感染風險,降低師生因校園傳染病群聚發生。

五、計畫內容

(一)教學策略

1. 教學原則：

(1)定時教學：各年級導師時間及健康與體育課程時間做融入式教學。

(2)全校宣導：配合學校行事曆每週一朝會時間進行衛教宣導。

2. 配合其他六大學習領域課程及課外活動教學。

(二)各項健康議題具體實施內容

1. 視力保健議題

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	1.將視力保健活動納入學校校務計畫 2.落實下課時間離開教室到外運動及輕鬆遠眺。 3.每天在校配合音樂進行眼球運動、遠眺，讓眼睛休息，避免近距離的用眼活動。	學務組	教學組	112.08.30-113.08.30
(二)健康教學與活動	1.每年至少辦理1次視力保健活動。 2.教師多安排非近距離用眼活動：如戶外教學、社區踏查...等。 3.運用聯絡簿宣導加強師生及家長正確視力保健觀念。 4申請教育局視力保健巡迴劇團表演	學務組	班級導師	112.08.1-113.08.30 1
(三)健康服務	1.每學期依標準化檢查方法，進行學童視力篩檢。 5.新生入學一個月內，以亂點立體圖進行協弱視篩檢，並將檢查結果登錄於健康檢查紀錄卡「立體圖檢查」適當欄位。 6.視力檢查結果及亂點立體圖異常者通知家長帶往眼科醫師處複檢，並提醒視力保健相關注意事項。 7.追蹤輔導接受眼科藥物治療及配戴眼鏡矯治視力之學童。 8.製作全校學生視力篩檢與矯治統計結果，公布並檢討執行成效。 9.針對近視度數年增超過100度或高度近視>600度之學童發給通知單，提醒家長注意及定期追蹤。 10.提出成果分析及改善策略。	健康中心	班級導師	112.08.30-113.08.30
(四)學校物質環境	1.校園綠美化 2.增加綠植 3.規劃活動場地，推動下課淨空計畫 4.每學期進行照度檢測，教室桌面照度不低於500LUX，且燈光不閃爍；白板照度不低於750LUX，且白板不反光。 5.每學年依學生身高調整提供新型課桌椅並檢視新型課桌椅使用之正確性。	總務處	健康中心	112.09.1-113.08.31
(五)學校社會環境	1.新生家長說明會、每學期定期舉辦班親會、親職教育邀請家長參與，加強師生及家長正確視力保健觀念。	教導處	班級導師	112.09.-113.08.01.
(六)社區關係	1.與學區課輔機構合作推動視力保健工作	學務組	健康中心	112.09-113.08.01

2. 口腔衛生議題

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	1.訂定口腔保健實施計畫及餐後潔牙實施辦法，全校學童每日12:25配合音樂執行餐後潔牙。 2.每週二餐後潔牙後執行含氟漱口水。	學務組	教學組	112.09.1-113.08.31
(二)健康教學與活動	1.辦理一系列口腔衛生教育介入策略:認識牙齒、口腔疾病介紹、貝氏刷牙法教學及牙線使用，並利用回覆示教及有獎徵答加強學童行為及記憶。 2.將口腔保健教案之生活技能融入口腔保健健康教學活動課程。 3.將口腔保健主題融入美勞教學活動課程 4.持續推動督導式潔牙	學務組	班級導師	112.10.1-112.10.30
(三)健康服務	1.全校推動午餐後刷牙活動，並藉由播放潔牙歌提醒學童，再由學童自主登記於潔牙記錄表。 2.每週1次含氟漱口水活動，並紀錄之。 3.指導高年級牙線使用。 5.給予學童正增強及加強記憶:舉辦美齒寶寶頒獎(學習單.齲齒.正確貝氏刷牙)。	健康中心	班級導師	112.10.1-113.08.30
(四)學校物質環境	1.張貼口腔保健海報。 2.有足夠的洗手台設施供學童使用。 3.學校使用自來水環境設備維護及檢修。	總務處	健康中心	112.09.1-113.08.31
(五)學校社會環境	1.每學期定期舉辦班親會。 2.親職教育邀請家長參與，並運用表單提供加強宣導口腔保健重要性。	教導處	班級導師	112.09. 112.12
(六)社區關係	1.結合衛生局口腔巡迴專車及校牙醫，辦理低年級學童窩溝封填，及全校口腔檢查。 2.利用校慶活動，辦理學童口腔衛生有關之宣導活動、親子闖關活動、加強溝通齲齒學童追蹤矯治事宜。	學務組	健康中心	112.10

3. 健康體位議題

實施大綱	具體實施內容	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一)訂定學校衛生政策	1.推動健康體是能與飲食教育計畫，將健康體位納入學校行事曆並排定「85210」主題。 2.訂定健康體位獎勵辦法(本學期與上學期比較，BMI適中維持、過重超重過輕BMI有進步者)。 3.配合中央廚房政策開辦每週一日蔬食。	學務組	教學組	112.09.1-113.08.31
(二)健康教學與活動	1.配合董氏基金會推動飲食營養教育，設計以生活技能取向及以學生為中心的健康教學教材：「吃全穀顧健康」、「黃金比例211讓你健康吃一餐」 2.融入各領域課程，並發展85210教案於彈性課程教學。 3.辦理健康教育課程與生活經驗相連結之議題-小小農夫下田去(校園植物認識與照護體驗)。 4.在地食材--營養教育，配合地方特色，社區農作物參訪體驗 5.邀請外聘老師定期進行運動社團訓練課，藉由多元化運動學習，養成學童的固定運動習慣。 6.推動每日跑走運動養成學童的固定運動，並運用健康護照、跑步大撲滿培養學生自主運動習慣。	教學組	班級導師	112.09.1-113.06.30
(三)健康服務	1.每學年辦理衛教宣導： (1)體位不佳學童個案管理。(2)健康飲食宣導。 (3)體控進步者期末績優獎勵。 2.了解學生疾病史並視況評估學生體能狀況調整運動規劃。 2.利用聯絡簿發給體位不良學生家長通知單，與家長保持雙向聯繫，督促學童良好生活作息習慣，家長簽名後收回條。 3.提供教職員工血壓量測、身高體重量測服務及諮詢。 4.配合學校課間活動及體育課進行體適能檢測。 5.健康促進闖關活動。 6.健康體位成效統計分析及改善策略。	健康中心	班級導師	112.09.1-113.06.30
(四)學校物質環境	1.飲用水設備充足並定期更換設備。 2.推行環保-一人一水壺並鼓勵在校喝白開水1500c.c, 且不得以含糖飲料獎勵學生。 3.張貼海報宣導。	總務處	學務組	112.09.1-113.07.31
(五)學校社會環境	1.辦理教職員工生健康促進相關活動： (1)暑期活動(2)校外教學(3)教職員工健康活動及健康檢查(4)新生健康紀錄王活動比賽 2.校慶嘉年華-運動會暨闖關活動。 3.多元學校社團—籃球社團、舞蹈律動課、樂樂棒球社團、獨輪車社團。 4.全校健康生活守則及設立點數獎勵制度並公開表揚體位進步學生。	教導處 總務處	教務組	112.07.01 113.07.31
(六)社區關係	1.利用班親會、親職教育講座宣導。 2.辦理大型活動，健促親子闖關活動，增進學生主要照顧者正確體位意識。 3.結合衛生單位(衛生所、健檢團隊...等)加強推動健康體位。	教導處	健康中心	112.08-113.07

(三)具體實施內容

實施大綱	訂定學校衛生政策	健康服務	健康教學與活動	學校物質環境	學校社會環境	社區關係
視力保健	鼓勵學童充足睡眠、均衡飲食,降低電腦使用時間。	健康中心進行視力檢測並追蹤學童矯正情形。	1.實施下課到戶外活動,讓學童眼睛之睫狀肌放鬆。 2.配合電子白板使用原則(盡量隔節使用,且需符合3010原則)。	改善教室燈光照明、定期調整桌椅、變換座位。	鼓勵學生於下課時間至戶外活動並經常接觸大自然。	至醫院或眼鏡行進行複檢或配鏡矯正。
口腔衛生	餐後潔牙指導、含氟漱口水每週實施2次。	口腔保健指導與諮詢。	口腔保健行為、態度與知識。	提供含氟漱口水,預防學童蛀牙。	推行「二要二不,從齒健康」宣導。	定期至牙醫院所接受檢查與治療。
健康體位	1.加強午餐供應廠商之監督與管理。 2.鼓勵學生每天吃早餐。 3.鼓勵學生多喝白開水。 4.推行每週一蔬食,加強菜單審核,油炸物每週不超過一道菜為原則。	健康中心進行衛教宣導、特殊疾病學生管理、傳染病管制及照護、諮詢服務、提供有特殊需求學生適當協助、提供緊急必需品之協助。	1.每週推行班級體能運動。 2.舉辦全校運動會及班級體育競賽如樂樂棒球、樂樂足球、籃球、跳繩賽等。 3.成立學生運動社團(田徑、足球、籃球隊等) 4.增進學生體適能,實施體適能檢測。 5.透過健康議題將均衡飲食融入生活教育中。 6.每學期進行營養教育宣導。	1.提供安全運動場所。 2.定期檢查及維修遊戲器材。 3.提供健康均衡午餐。 4.張貼每週菜單。	營造師生愉悅運動風氣	結合社區家長參與全校運動會及衛教宣導
菸(檳)防制	訂定菸(檳)防制宣導月	1.提供奇美及成大醫院之戒菸服務資訊(公告實施二代戒菸治療試辦計畫)。 2.邀請南台科技大學到校宣導。	1.融入健康與體育課程進行教學。 2.影片、海報相關宣導推展拒菸(檳)活動,認識菸的危害。 3.舉辦拒菸(檳)有獎徵答活動。	張貼禁止吸菸、嚼食檳榔告示。	營造無菸(檳)環境	結合社區家長,行銷無菸(檳)家庭概念

全民健保(含正確用藥)	1.全民健保之教學目標與重要學習內涵宣導。 2. 辦理正確用藥相關宣導與研習，增進教師、家長及民眾知能。	1.善用醫療資源。 2.邀請校藥師到校宣導。 3.邀請嘉南藥理大學學生到校宣導。	1.全民健保認知、情意、生活技能面向之學習目標融入健康領域課程。 2. 正確用藥五大核心能力融入健康課程進行教學。	1.張貼相關海報、強化二代健保之學校機制。 2. 張貼正確用藥宣導標語。	1.體認風險無處不在，並認同全民健保自助互助之精神，以擁有全民健保而感到幸福。 2. 塑造正確用藥風氣。	1.定期至醫療院所接受檢查與治療。 2. 校藥師及嘉南藥理大學學生到校宣導，與師生互動。
性教育(含愛滋病防治)	辦理性教育相關宣導與研習，增進教師、家長及民眾知能。	1.健康中心提供相關健康諮詢。 2.提供愛滋病指定醫院名單進行愛滋病匿名篩檢諮詢服務。 3.請EASY SHOP至校宣導男女生之生理知識。	1.於健康與體育課程融入相關議題，並於學年共學中進行教學分享。 2.以六年級為主，進行性教育及愛滋防治(了解性與愛的不同，拒絕技巧)。	張貼相關海報及標語。	建構溫馨、接納、安全之社會環境。	不定期進行相關議題宣導。
安全教育與急救	1.上下學交通安全：由導護老師、志工協助注意學童安全，規劃家長接送區。 2. 疾病防治與傷病急救之宣導：認識各種傳染病，各種傷病的急救方法。 3.辦理教職員工安全與急救訓練。 4.訂定課間活動時間之全校運動，宣導「校園跑跳碰」之安全運動。	1.校園緊急傷病救護小組訓練。 2.學生傷病紀錄與統計分析。 3.學生健康狀況調查與統計。 4.建置學生緊急傷病聯絡電話。	1.辦理防火、救災演練與水域安全宣導與實作。 2.蒐集安全教育資料編撰補充教材~事故傷害防制教育課程設計。 3.高年級學生救生技能訓練，實施游泳教學。 4.指導學生交通安全，如認識各種交通標誌、行走、乘車安全。 5.運動及遊戲安全指導，體育課時教師應有保護學生之安全措施。 6.於各科教學活動中實施學生安全教育。	1.飲水安全維護：中央飲水設備水質檢驗。 2.定期檢修校園設備，如教室門窗、環境設備。 3.定期檢查及維修遊戲器材。 4.於中樓梯建置交通安全標誌區。 5.加強校園環境與門禁管理。 6.校園防火救災管理。 7.校園中豎立禁菸(檳)告示。	建構友善安全之社會環境。	結合社區醫療機構建立校園救護網。

六、人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，計20名。各成員之職稱及職掌詳見下表。

計畫職稱	職稱	姓名	職 掌
主任委員	校長	吳政諺	擔任推行小組總召集人，負責籌組推行小組，綜理實施計畫推行之進程，協調各處室之工作連繫，視導各成員工作進度，召開檢討會議，評鑑實施成效。
副主任委員	教導主任	顏弘欽	擔任推行小組副召集人暨發言人，負責說明推行小組工作概況，綜理實施計畫推行之業務，協調教導處各組之工作連繫，視導工作進度，召開檢討會議，掌握所轄業務之推行，並負責協助推行小組工作推展。舉辦師生健康心理講座，規劃師生心靈輔導諮商園地。
副主任委員	總務主任	陳今屏	擔任推行小組副召集人，負責協助推行小組工作推展，綜理實施計畫總務處方面推行之業務，協調總務處各組之工作連繫，視導工作進度，召開總務處檢討會議，掌握所轄業務之推行。
執行祕書	學務組長	周明生	負責辦理衛生方面推行之業務，協助各班體適能工作之推行、體能檢測及衛生保健業務之實施，並負責辦理學生精神生活教育工作，推行健康促進自選議題宣導工作，培訓學生志工以推廣健康生活教育。
委員	教務組長	王淑芬	融入健康教學領域教案設計與評估，協助推展計畫相關業務。
委員	會計主任	吳焦平	負責辦理計畫推行所需之經費控管、編製計畫經費概算。
委員	健康中心	曾秀珍	負責辦理接洽、準備並協助健康檢查及缺點複查事宜，推展學校健康教育及辦理各項衛生活動，推行學校衛生工作，協助組織學校衛生教育委員會、並研討有關學校衛生各種問題，編製衛生資料及衛生統計報表。
委員	各班導師	李淑君 王淑芸 邱穗真 林于仙 周明生 翁琬婷	確實執行學校各項推行工作，聯繫家長明瞭學校工作之實施以促進家庭與學校之合作關係，實施健康課程，協助維護校園整潔，及身體力行，作為健康好榜樣。
委員	家長會長 家長代表	黃佐任	擔任推行小組社區聯絡人，負責協助推行小組工作推展，整合社區人力，協助推展健康服務，協調社區與學校之連繫，提供學校所需之社區支援及資源。
委員	學生代表	吳若涵 范梅英	協助學生需求評估與活動，保持各班級班長之聯繫

七、預定進度

[illegible]

[illegible]

八、評量方法

(一)過程評量

1.行政和政策因素

(1)教育方面

甲、能進行本身健康促進學校的需求評估並且事先規劃健康促進教育之課程、活動、訓練。

乙、對於健康促進教育之課程、活動、訓練執行率達90%以上。

(2)政策方面

甲、將健康促進教育要素列入校務發展計畫之中。

乙、將健康促進教育要素列入校規之中。

丙、將健康促進教育要素列入學校行事曆之中。

2.組織因素

(1)推行健康促進教育，強調師生互動。

(2)鼓勵成立師生健康社團

(3)加強志工等組織之社會支持與參與。

(4)增進行政人員之行政配合。

(5)成立健康促進學校工作推行委員會、健全組織運作功能。

3.資源因素

(1)考量人力/物力資源可近性，統整運用。

(2)經費編列力求合理，符合專款專用原則。

(3)檢視學校現有設備，充分發揮可利用性。

(二)成效評量

1.健康狀況

(1)生理指標：如體位、齲齒、視力等檢查項目均能符合標準。

(2)心理指標：能有正確的健康觀念並融入生活進而使學習適應力、情緒適應力均能符合標準。

(3)體適能指標：身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力均能符合標準。

2.行為與生活型態

(1)預防性健康行為：定時進行健康檢查。

(2)增進健康行為：獎勵或支持學生及教職員的健康活動和行為，養成運動、均衡飲食、防曬、壓力管理等良好習慣。

(3)減少危害健康行為：禁止教職員工生在校園內吸菸、嚼食檳榔，以減少吸菸、酒精和藥物濫用、暴力行為等不良習慣。

3.環境因素

(1)建構健康校園環境

甲、加強校園污染防治：依法於校園門口等明顯處張貼禁菸(檳)標誌、全面禁菸(檳)。

乙、規劃校園景觀：規劃永續與綠色校園。

丙、供應健康餐飲：由營養師設計均衡健康菜單。

(2)健康服務：建立完整的預防、篩檢、追蹤、矯治、輔導、諮商及轉介系統。

(3)校園社會文化：提升師生的凝聚力、和諧性以及對學校的認同感。

4.個人因素

全面提供學生及教職員菸(檳)害防制教育之機會，提升師生個人健康覺知、知識、態度、價值觀及健康生活技能。

九、預期效益

(一) 學校健康促進總目標

1. 提升意識:透過六大層面之推動實施,能提升達教職員工、學生及家長對健康知能均能充分認知及實踐。
2. 增加知識:全體教師能透過課程及活動實施,增強學生健康知識汲取之深度及廣度。
3. 改變態度:健體領域教師群能透過衛教宣導,改變觀念進而形成健康態度及格局。
4. 發展健康技能:教師團隊能設計以生活技能為主之教學內容。
5. 改變行為:學生能從日常生活中建立良好健康行為。
6. 改善健康狀況:生能藉由各方面行為改變,達到生理與心理最佳健康狀況。

(二) 學校衛生政策推動與落實

1. 定期召開健康促進學校推行委員會,組成「校園緊急救護小組」及檢討「學生緊急傷病處理辦法」,以利推動學校衛生政策。
2. 緊急傷病迅速處理及照護。

(三) 視力保健

1. 經由提升複檢率,增加家長對學生視力的關心,能較上一學年度減少裸視視力不良率1~2%。
2. 指導本校學生及早習得正確用眼知識及技能,避免過早罹患近視,降低日後罹患高度近視之機會。實施下課後到校園看遠樹活動,使學童眼睛之睫狀肌放鬆,降低近視發生率,並增進全校學生視力保健常識,且落實於日常生活中,期使視力檢查在0.7~0.8左右之假性近視學生,能恢復到0.9~1.0以上。除斜視、弱視學童外,所有配鏡後之矯正視力均達0.5以上。

(四) 口腔衛生

1. 學童餐後潔牙、定期口腔檢查、可提高齲齒矯治率99%。
2. 藉由每人自備牙刷、杯子及每學年辦理全校潔牙比賽,落實餐後潔牙活動,預計達到較上一學年度齲齒率降低1~2%之目標。

(五) 健康體位

透過以下措施協助學生達成健康體位,目標在使體重過重及超重學童之比率較111學年度下降1~2%;體重過輕學童比率亦能下降1~2%。

1. 以「85210」為健康體位推動主軸以結合健康課程為方法,加入聯絡簿宣導及「健康達人」減重班之個案管理,確實達到提升自主管理之目標。
2. 持續推動民俗體育、普及化運動並結合體育競賽週活動,增加學生活動量並強化運動技能。
3. 透過運動社團發揮學生運動精神及強健體魄,建立標準體適能。
4. 規劃校內正確飲食課程並進行宣導。

(六) 菸(檳)防制

1. 現階段本校教職員工及學生均不再有吸菸(包含新興菸品電子煙)與嚼檳榔之行為,成效良好,本學年度仍將透過正式課程之教學活動,持續協助師生認識菸包含新興菸品電子煙(檳)害並學習拒菸(檳)技巧。
2. 考量少數訪客、社區人士及家長仍可能有吸菸或嚼檳榔之行為,爰本校於本學年度持續辦理相關宣導活動並於校園張貼禁食菸(檳)之告示,且提供家長相關防制資訊,以期能將無菸、拒檳榔之觀念擴展至家庭與社區。

(七) 全民健保(含正確用藥)

1. 將觀念融入教學活動中,以增進學生對全民健保可貴之理解與認同。瞭解全民健保資源有限,要善用醫療資源不浪費。認識全民健保、醫療院所與自己之間的關係。

- 2.經由宣導，能了解正確用藥觀念五大核心理念，並能將觀念帶至家庭：(1)看病時應向醫生醫師說清楚；(2)領到藥品時應核對清楚；(3)清楚用藥方法與時間；(4)做身體的主人；(5)與醫師、藥師作朋友。
- 3.學生經由家庭藥品回收活動，能清除家中過期不用之藥品，改善學生及家庭用藥習慣，並避免誤食危險及汙染環境。

(八)性教育(含愛滋病防治)

- 1.以「性健康促進」為目標，進行價值澄清的學習活動建立正確的生理知識及性觀念。
- 2.學生能建立正確性觀念，避免受到色情媒體之影響。
- 3.認識愛滋病是現代一種嚴重的疾病，了解其傳染途徑及避免不必要的排斥行為。

(九)安全教育與急救

- 1.111學年度在校學生每日意外受傷人數平均約20.6人，期望透過健康促進活動後，能維持每日平均意外受傷人數於15人以下。
- 2.目前教職員工領有CPR證照率已達92.6%，期望透過急救教育宣導後，教職員工領有CPR證照率仍持續維持100%以上之比率。

十、本計畫經校長核可，送校務會議決議後公布實施，修正時亦同。

承辦人：

教導主任：

校長：

總務主任：

臺南市新營區新生國小魔法健康存摺

活動前		年 月 日		體重： 身高： BMI：			☐ 胖 ☐ 重 ☐ 中 ☐ 輕		年 班 號 ☐ 男 ☐ 女	
活動後		年 月 日		體重： 身高： BMI：			☐ 胖 ☐ 重 ☐ 中 ☐ 輕		姓名：	
週	日期	睡足 8小時	天天 五蔬果	四電 少於2	每天運 動30分	每天喝足 白開水 1500CC	吃早餐	無零食 零含糖	每天平均運動內容	
01		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
02		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
03		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
04		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
05		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
06		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
07		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
08		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
09		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
10		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
11		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
12		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
13		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
14		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
15		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
16		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
17		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
18		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
19		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
20		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	
21		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	____運動____分、____運動____分 ____運動____分、____運動____分	

我 _____ 健康宣誓，參加健康元氣班，絕對聽從老師們的指示和教導，下定決心、保持耐心、維持恆心、建立信心，為健康努力，為健康堅持。

宣誓人：_____ 見證人：_____

臺南市新營區新生國小魔法健康存摺

活動初		113年7月01日		體重： 身高： BMI：		☐ 胖 ☐ 重 ☐ 中 ☐ 輕		年 班 號 ☐ 男 ☐ 女		
活動後		113年7月31日		體重： 身高： BMI：		☐ 胖 ☐ 重 ☐ 中 ☐ 輕		姓名：		
月	日	睡足 8小時	天天 五蔬果	四電 少於2	每天運 動30分	喝足水 1500CC	吃早餐	無零食 零含糖	每天平均運動內容	分
7	01	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	02	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	03	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	04	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	05	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	06	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	
7	07	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	
7	08	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	09	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	10	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	11	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	12	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	13	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	
7	14	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	
7	15	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	16	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	17	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	18	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	19	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	20	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	
7	21	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	
7	22	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70

7	23	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	24	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	25	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	26	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	27	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	
7	28	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	
7	29	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	30	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70
7	31	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	獨.跑.繩.足.壘.卡.武.舞.躲.棒.撞.籃.排.桌.羽.盤.保.呼.遊	70

運動建議：獨輪車、跑步、跳繩、足球、足壘、卡巴迪、武術、跳舞、躲避球、樂樂棒、撞球、籃球、排球、桌球、羽球、飛盤、保齡球、呼拉圈、遊戲(跳格子、老鷹抓小雞、木頭人)等

我 _____ 健康宣誓，參加健康元氣班，絕對聽從老師們的指示和教導，下定決心、保持耐心、維持恆心、建立信心，為健康努力，為健康堅持。

宣誓人：_____ 見證人：_____

臺南市新營區新生國小簡消與減廢行動

積極行動天數		日	達成率 %	年 班 號	☐ 男 ☐ 女
無法行動天數		日		姓名：	
月	日	每天在校落實簡消與減廢行動		推廣每天家人在家簡消與減廢行動	
9	01	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	02	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	03	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	04	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	05	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	06	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	07	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	08	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	09	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	10	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	11	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	12	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	13	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	14	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	15	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	16	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	17	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	18	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	19	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	20	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	21	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	22	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	23	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	24	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	25	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	26	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	27	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	28	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	29	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
9	30	☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	
		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘		☐ 紙 ☐ 金 ☐ 塑 ☐ 玻 ☐ 水 ☐ 電池 ☐ 電器 ☐ 照明 ☐ 舊衣 ☐ 冷氣27度 ☐ 廚餘	

簡消與減廢建議：邀請家人一起參與本活動，每天使用物資簡單消耗降低不必要物資的耗損，
從節水節能做起，落實資源回收與分類，減少物資浪費，愛惜物品並增加物品再使用的機會。

我 _____ 勇敢宣誓，參加簡消與減廢班，絕對聽從老師們的指示和教導，下定決心、保持
耐心、維持恆心、建立信心，為持續簡消與減廢努力與堅持。

宣誓人：_____ 見證人：_____