

## 二、領導力與歸屬感：健康學校政策

將健康促進推動內容及活動，  
納入學校行事曆中或聯絡簿，  
落實執行並有紀錄可查

### 2-3-2 家庭(長)聯絡簿



星期五	星期四	星期三	星期二	星期一	
健康	自然	國語	台語	電腦	1
李玉卿	許惠婷	趙淑雲	黃大洲	黃漢龍	
國語	自然	英語	數學	數學	2
趙淑雲	許惠婷	王志瑩	趙淑雲	趙淑雲	
數學	數學	律動	健康	自然	3
趙淑雲	趙淑雲	葉奕吟	趙淑雲	許惠婷	
英語	國語	社會	綜合	音樂	4
王志瑩	趙淑雲	趙淑雲	趙淑雲	柯如庭	
	美勞		綜合	國語	5
	吳鳳桂		郭人激	趙淑雲	
	美勞		國語	體育	6
	吳鳳桂		趙淑雲	黃國安	
	社會		閱讀	社會	7
	趙淑雲		黃漢龍	趙淑雲	
制服	運動服	便服	制服	運動服	

◎週三運動課，請選擇適合運動的便服。

臺南市歸仁區紅瓦厝國小榮譽制度獎勵項目：

資格	備註
榮譽卡	
學生服務隊服務滿一學年者。	5張
紙筆評量成績優良者、進步獎者。	1張
代表學校參加校外市級比賽獲獎者	2張
代表學校參加校外市級比賽未獲獎者	1張
代表學校參加校外全國比賽獲獎者	4張
代表學校參加校外全國比賽未獲獎者	2張
參加校內比賽獲獎者。	1張
參加校外民間比賽獲獎者	1張
通過游泳檢測第五級者。	2張
通過游泳檢測第四級者。	1張
體適能檢測獲金質獎者。	3張
體適能檢測獲銀質獎者。	2張
體適能檢測獲銅質獎者。	1張
代表學校參加校外動靜態展演者	1張
積點卡	
通過游泳檢測第三級者。	15點
通過游泳檢測第二級者。	10點
通過游泳檢測第一級者。	5點
家長參加學校親職講座者。	一位家長5點
家長參加親師座談者。	一位家長5點
其他優良行為	每次1-3點

\*各處室舉辦之相關活動、競賽，依各處室擬定之活動計畫，給予相對之榮譽卡或積點卡以茲鼓勵。



說明：學生榮譽制度健康促進獎勵項目

臺南市歸仁區紅瓦厝國小學生請假單

申請日期： 年 月 日

請假人	班級	年級	聯絡人	姓名	電話
姓名			姓名		

請假事由：  
 事假  病假  喪假  婚假  探親  其他( )  
 公假  其他( )

請假日期：自 年 月 日 時 起 至 年 月 日 時 止 合計 日(時)

請假理由：  
 1. 所有請假均由家長或監護人辦理請假手續，否則以曠課論，曠課二日以上者，學校即依「中選報學生通報」之規定，通報教育局進行追蹤處理。  
 2. 學生因曠課事或在家長病不能來校，請家長或監護人於每日上午 8:30 前電話聯繫教務處請假；或電話聯繫 23090124720 代為請假，待返校後再行辦理請假手續（高職二日以上請假報警證明）。  
 3. 請假二日以上與月考時間之請假特殊規定：  
   【事假】：非特殊狀況，先行報備核准。  
   【病假】：家長當自來電，二日以上須附就醫證明。  
   【喪假】：喪葬有學生家屬之計劃或死亡證明。  
   【婚假】：結婚滿後，另由任課老師簽字擇日請考缺科目，其成績計算依該班中學生之精評量辦法處理。  
 4. 學生請假二日(含)以內者由導師核准即可。  
 5. 學生請假三日(含)以上由教務處核轉教務和學務主任，並停收本校學生請假午餐費標準申請營養午餐退費。  
 6. 學生請假五日(含)以上由董事校長核准。  
 備註：  
 (1)學生高三個工作天(或高三個工作天)以前請安請假手續，且請假日數連續三日以上者，須( )，即可退還午餐費。  
 (2)因法定傳染病、流行病或流行疫情等強制停課日(含假日)者，亦可退還午餐費。

申請人 (家長簽章)	級任導師 (請假二日內)	生教組長 午餐教務 (請假二日以上)	教務主任 學務主任 (請假二日以上)	校長 (三日以上)
---------------	-----------------	--------------------------	--------------------------	--------------

近視矯正、視力保健 7 要點

1. 點狀被動矯正(阿托平)的小朋友常有白天會畏光的症狀，而且還會愈晚愈嚴重，在體育課或戶外活動時配戴一副合格的太陽眼鏡，或配戴隱形眼鏡，既能減輕眩光在眼，還能預防白內障及黃斑病變。
2. 針對配戴角隱形眼鏡的小朋友，每天晚上規律配戴 6-8 小時是很重要的。症狀，不用太緊張！建議每週四時請醫師檢查，確定配戴狀況無異常，經過科技化的時代，很多學童會使用 3C 產品來輔助學習，易則上，營養愈小，距離愈近，對視力的影響愈大，所以電視螢幕儘量放遠，電腦及手機亦然。
3. 建議使用距離，以桌上型電腦來說眼睛到螢幕的距離應維持 60 到 70 公分，手機則應維持 30 到 40 公分。
4. 觀看電視螢幕的距離應為螢幕對角線的 2.5 倍以上，舉例來說，42 吋的液晶電視，觀看距離應為 267 公分以上，也就是約 2.5-3 公尺。
5. 小朋友每天觀看 3C 螢幕總時間不超過 1-2 小時，每 30 分鐘建議休息 10 分鐘。
6. 均衡攝取多種含抗氧化營養素的食品，譬如茶、青菜、南瓜、堅果、魚類、糙米、及水果 等。
7. 對發育中的小朋友來說，每週日戶外活動達 11 個小時，可以有效降低 55% 的近視發生機率。所以，每一節下課就到教室外活動活動吧！
8. 每天睡飽飽，8 小時不能少！
9. 高度近視(500 度以上)有很多併發症，例如視網膜剝離、青光眼、黃斑部病變，及早發性白內障 等，而且不會因為開過近視雷射手術後就降低發生風險！

一起加入紅瓦厝國小 Eye 眼粉粉絲團吧！

說明：近視矯正、視力保健 7 要點

親、師、雙、向、溝、通、

今日作業、和、明、日、應、帶、物、品

110年9月30日 星期四 110年10月1日 星期五

今日作業：( ) 明日應帶物品：( )

紅瓦厝國小 110 學年度第一學期  
學生身高、體重暨視力檢查結果通知單

班級：三年 1 班 座號：22 姓名：余采蒨

視力篩檢	上學期	0.9	0.9	上學期					
結果	本學期	0.5	0.5	本學期					

體位判讀：體重適中

體重適量或過輕標準體重上限：公斤  
本學期 BMI 值：13.9  
正常視力是兩眼位於 0.9 以上。如裸眼視力不良學童建議家長每半年定期帶學童至眼科診所檢查。

今日體溫為 ( )  
 有發燒  
 無發燒

今日體溫為 ( )  
 有發燒  
 無發燒

親、師、雙、向、溝、通、

說明：每學期學生身高、體重暨視力檢查結果通知單提醒家長要注意

新版家庭防災卡

教育部 109 年 7 月 10 日 教部(六)1090081678 號函修訂  
前通之友人，以填寫 2 人以上為原則。  
家長可引導孩子操作 1991 報平安圖書卡建立家庭報平安電話，學校亦建立報平安電話(062309012)，如有不幸發生時請速資訊。  
3. 操作方式可進入內政部消防署 1991 報平安圖書卡網頁(https://www.1991.tw/)瀏覽。  
4. 約定集合場所(地點)以因地災害為主，擇依在地災害特性填寫或增列。

姓名：余采蒨 就讀學校：紅瓦厝國小

緊急連絡人	稱謂	手機/電話
余俊宏	父	0777-629-209 06-5050287 共 3625
王宥媄	母	0735-516-997 06-2397111
余不濟	祖父	06-2371300
王岳壽場	祖母	0913-397-902 03-4918492

1991 約定電話  
學校 06-2309012  
家庭 06-2391300

約定集合地點  
歸仁國小校門

QR Code 掃描

1991 報平安圖書卡  
教育部編訂  
ISBN 957-10-8000-0  
https://www.1991.tw/

校園防災  
請向教務處  
或圖書館  
索取圖書卡  
https://www.facebook.com/1991tw/

家庭防毒卡  
-反毒從家出發-

孩子是否藥物濫用檢核表  
 作息改變、常昏睡、日夜顛倒  
 身上常有特殊的味道  
 體重減輕和食慾減弱  
 曠課、逃學、出入不當場所  
 精緻外出、晚歸、離家出走  
 未感冒、但流鼻涕、噴嚏水  
 行為鬼祟、房間有不明粉末、藥丸  
 用錢習慣改變、向家人索取或朋友借錢次數增加  
 交友對象性情怪異、尖酸刻薄  
 心神不定、躁動不安、精神恍惚

我的孩子符合  項

●如有需求可向孩子就讀學校索取家長用藥篩試劑，自行篩檢。

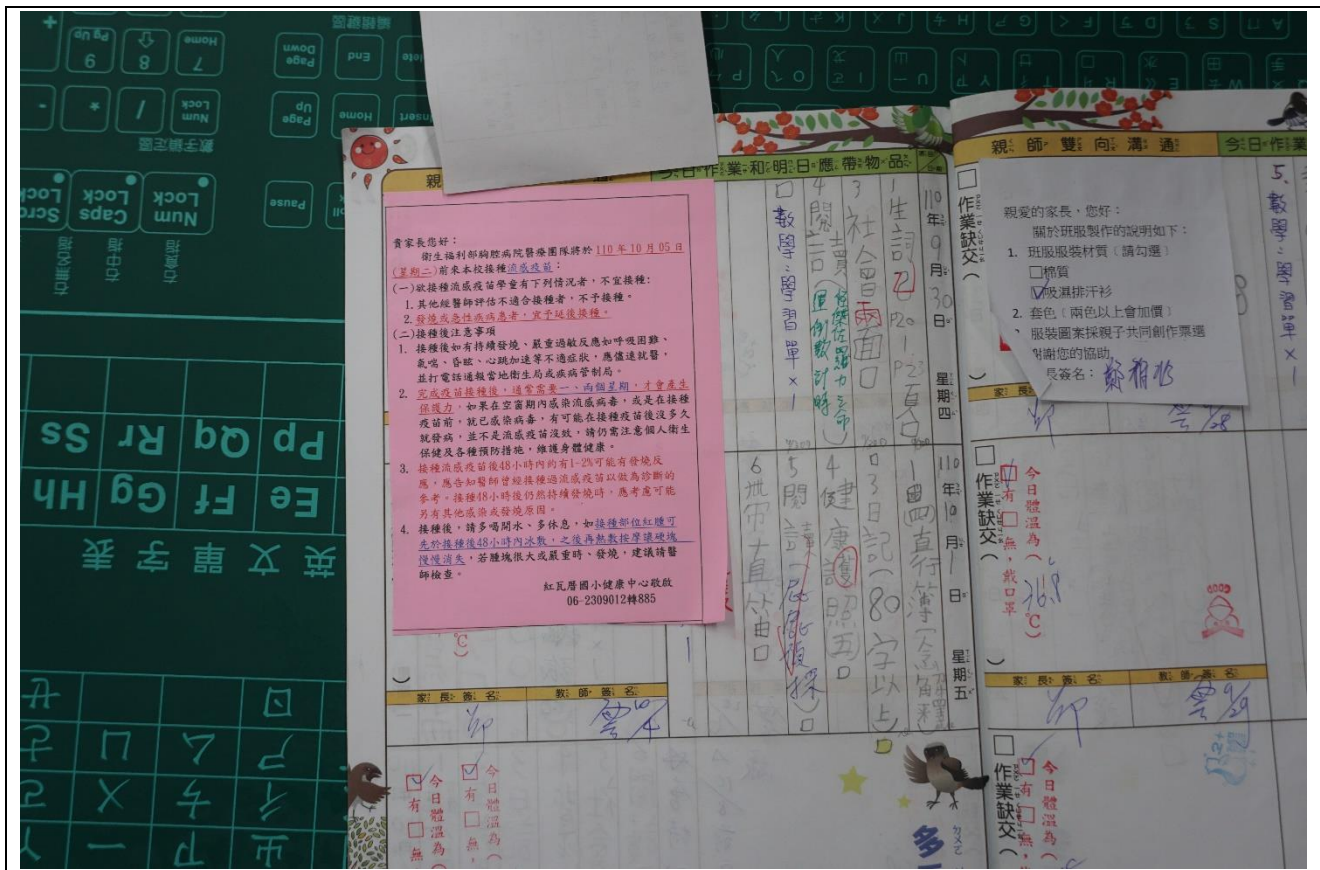
家庭防毒卡  
-反毒從家出發-

藥物濫用防制諮詢訊息  
1. 24 小時免費戒毒諮詢專線 0800-770-885  
【學校教育】  
2. 家庭教育中心諮詢專線 4128185  
3. 各級學校師長或輔導室  
【毒防中心】  
4. 臺南市毒品危害防制中心 2909595/6372250  
【警政單位】  
5. 警察局婦幼隊 06-2207072  
【關懷生命】  
6. 臺南市生命線協會 1995/06-2209595  
7. 張老師基金會臺南中心 1980/06-2909143

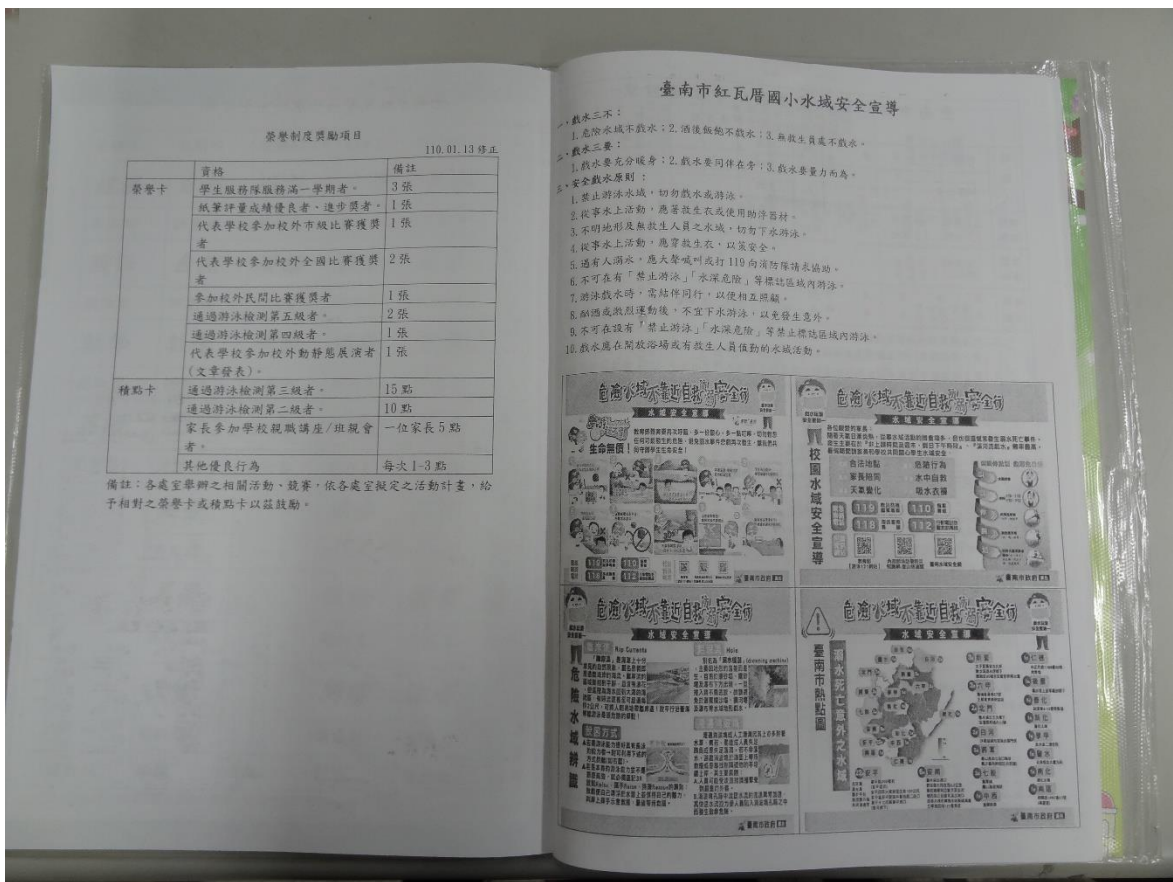
增強孩子反毒抵抗力  
1. 良好交友態度 (留意孩子交友狀況，時時關心)  
2. 遠離是非場所 (避免孩子去不良場所，多多留意)  
3. 拒絕成癮物質 (菸酒檳榔都不碰，遠遠躲開)  
4. 學會拒絕技巧 (拒絕技巧要堅定，常常練習)  
5. 陪伴孩子從事正當休閒活動 (親子同樂更打壓，天天開心)

家庭是防毒第一線  
與孩子無毒成長，我願意  
家長簽名：余俊宏  
孩子簽名：余采蒨

說明：防毒宣導



說明：流感接種通知單提醒家長要注意



說明：水域安全宣導