

新竹市 112 學年度東門國小健康促進學校計畫 成果報告-視力保健議題

壹、 學校背景分析

一、 學校特色

(一) 地理環境一本校校地有 2.6 公頃，位於新竹市中心，鄰近火車站，地處交通方便的商業區，各方面資源取得也較容易。學校周圍大樓林立，靠近二二八親水公園綠帶，社區資源豐富，交通便捷。

(二) 學校背景規模—目前班級數 68 班，學生數約一千七百多人。學校多功能活動中心一樓綠廣場晴雨天皆可使用，操場跑道去年整修完成，學生有更安全寬闊的空間可使用。

(三) 硬體設備—現有可使用的教室 97 間(含電腦教室、音樂科教室、視聽教室、自然、圖書室等)硬體設備齊全，下學期申請更新教室照明燈具，以符合教室照度規範。

(四) 教師資源—教職員工 168 名。近年新進老師以及代課老師人數增加，對健康促進議題理解不夠，因此需要針對老師多加說明，以便活動推行。

(五) 社區環境暨資源一本校因地理位置因素，家長多經商或園區工作者，社經地位與雙薪家庭比率皆高，學生物質生活不虞匱乏，多媒體電腦、電玩、平板電腦、智慧型手機開始深入每個家庭的活動與作息中，學校持續推動健康促進議題，鼓勵養成健康生活習慣。

(六) 志工團資源一本校家長志工團對學校推動各項業務相當支持，志工團期初會議衛生組與健康中心皆會向志工團進行業務宣導，志工團支援疫苗注射、健康檢查、宣導活動皆動員大批人力，是學校健康促進業務推展的一大助力。

二、現況分析

(一) SWOTS 情境評估及行動策略

項目	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)	行動策略(S)
學校環境	1. 全校 68 班，學生人數 1769 人，教職員工共 168 人，規模屬大型學校。 2. 地處市區，交通便利。 3. 健康中心位置良好。	1. 地處市區，交通連接市中心要道，車流量多，危險、複雜。多空氣及噪音污染。 2. 學校戶外活動空間有限。	1. 鄰近診所、醫院，可相互配合發展特色及配合學校衛教活動。 2. 易辦理戶外教學及參觀活動。	1. 學校位於市區交通要道旁，車輛來往眾多，家長讓學生步行上學意願不高。	1. 志工家長協助交通導護，鼓勵學生上學小段步行，以解決校園周邊道路雍塞狀況。
家庭環境	1. 大多為雙薪家庭，社會背景較佳，許多新觀念較易溝通。	1. 經濟狀況佳，使用 3C 比例高。 2. 父母因工作忙碌而難以照顧到孩子的生活起居。	1. 結合衛生局，提供師生健全健康維護系統。 2. 學校校護素質高，服務有熱忱。	1. 家長易受到網路訊息影響。 2. 部分單親家庭、隔代教養家庭學生健康照顧有缺失。	1. 聯絡簿加強衛教資訊宣導。 2. 校網公告訊息加強親師交流。
學校政策	1. 成立學校健促委員會，負責健康促進計畫的制定與推動。	1. 學校資源有限，教師大都可配合計畫，但甚少能提出意見。	1. 行政配合教學，擬定可行的衛生政策。 2. 相關健康促進活動，盡可能配合學校行事現況。	1. 教師有教學進度的壓力，對於相關活動顯得心有餘而力不足。 2. 新興議題過多，教師難以應付。	1. 在校務會議以及健促會議進行說明，讓教師對此議題能有共識，進而在班級推動。
健康服務	1. 優秀的校護 2 位。 2. 詳實的師生健檢資料。 3. 特殊疾病學生資料建立詳實。 4. 社區醫療資源充	1. 家長不了解定期視力檢查的重要，收到不良通知單才會複檢。 2. 單親與隔代教養的家庭，因忙	1. 家長會持續補助健康中心耗材。 2. 多元活動提高師生參與的意願。 3. 藉學校課程及活	1. 部分家長對孩子要求以學業為主。 2. 親子因為 3C 使用，容易發生衝突。	1. 健康檢查結果通知。 2. 健康中心提供師生照護服務。 3. 與鄰近醫療院所配合支援。

項目	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)	行動策略(S)
	足，附近醫療院所可提供相關支援。	於生計，配合度較低。	動，強化學生健康促進的觀念及態度。		
教學與活動	1.定期召開健康與體育領域會議。 2.辦理健康講座。 3.教學及課程中，融入相關理念。	1.新進與代課教師新興議題難以兼顧。 2.學生人數過多，空間不足，影響教學活動進行。	1.透過課程發展會議，將健康促進議題融入各領域課程。	1.新興議題過多，課程發展難均衡，常造成顧此失彼。 2.學生個別差異大，教師難以全面顧及。	1.提供課程供教師融入教學使用。 2.規劃全校性活動，宣導推動主題。
物質環境	1.強化校園及個人安全宣導。 2.逐年增購資訊設備。	1.學生人數多，但校地面積有限，容易發生碰撞或遊戲衝突，學生受傷機率高。	1.總務處逐步更新老舊設施。 2.持續作境教布置、宣導。	1.操場跑道整建工程，學生戶外活動場地有限。	1.定期更換健康資訊公布欄。 2.持續改善學校學生活動空間與設施。
社區關係	1.與家長、社區的溝通管道暢通。 2.家長會、志工團支援、參與協助學校活動。	1.跨學區家長多，親職教育活動出席者多固定人員，宣導效果有限。	1.多利用學校網站、班群宣導健康促進、相關衛生政策的觀念。 2.設置電子看板，以利宣導。	1.學校周遭飲料店林立，學生課後常購買。	1.校慶懇親會辦理宣導。 2.利用志工團月會活動宣導議題。

(二)『視力保健』現況分析

新竹市東門國小裸視不良率 106 學年至 112 學年統計表(%)						
	106 學年	107 學年	108 學年	109 學年	110 學年	111 學年
一年級	15.9	24.6	10.5	34.8	23	29
二年級	27.8	36.5	26.7	36.5	34.6	42.6
三年級	35.1	49.6	42	48.5	41.2	49.3

四年級	36.6	53.8	43.8	63.1	51	55.6
五年級	49.3	64.2	57.7	66.3	62.8	65.4
六年級	47.1	73.1	61	73.2	67.4	69.8
東門平均	35.9	49.5	39.2	52.9	46.5	53
全市平均	44.73	43.81	42.18	42.82	42.2	43.56

109~111 學年度學生裸視視力不良率統計表(%)				
學年度	本校	全市	全國	備 註
109	53.05	42.82	44.58	
110	46.47	42.20	45.10	
111	53	43.56	45.2	

108~110 學年度學生視力不良就醫率統計表(%)				
學年度	本校	全市	全國	備 註
108	96.79	89.56	91.63	
108	95.92	96.20	91.06	
109	93.82	95.05	91.68	
111	98.01	94.14	90.08	

108~110 學年度學生視力不良惡化率統計表(%)				
學年度	本校	全市	全國	備 註
109	13.7	進 0.49	0.25	
110	進 6.4	0.44	0.63	
111	6.5	1.13	0	

一年級新生歷年視力檢查之視力不良統計表				
學年度	新生學生受檢人數	裸視視力不良人數	不良比率	備註
109	285	92	34.8%	
110	274	63	23%	
111	189	39	20.63%	

本校為市中心學校，校園週遭安親班、才藝班林立。此外，家長社會地位較高，家中資訊設備多；隨著科技數位化時代的來臨，歷經疫情線上課，3C 產品開始深入每個家庭的活動與作息中，以致學生用眼時間與機會偏高；應映現代社會型態，視力保健工作刻不容緩。因此，本校持續推動視力保健工作。112 學年度推動的重點將延續之前的保健工作，期許在學校行政、導師、學校護理師、志工團及家長們的努力下，降低裸視視力不良比率，裸視篩檢視力不良就醫複檢率增加，持續推動 3010、戶外 120 以 3C 少於一，讓學生重視愛護自己的視力。

貳、 本市視力保健議題指標

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 本校國小平均裸視視力不良率下降至 43.50% 以下。	1. 全市國小平均裸視視力不良率下降至 43.50% 以下。	1. 全體裸視篩檢視力不良率
2. 本校學生裸視視力不良就醫率達 90% 以上。	2. 裸視視力不良就醫率達 90% 以上。	2. 裸視篩檢視力不良惡化率
3. 本校裸視篩檢視力不良惡化率 111、112 學年之差異。	3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率 111、112 學年之差異。	3. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率
4. 本校學生規律用眼 3010 後測比率增加 1% 以上。	4. 規律用眼 3010 後測比率增加 1% 以上。	
5. 本校學生戶外活動 120 後測比率增加 1% 以上。	5. 戶外活動 120 後測比率增加 1% 以上。	
6. 本校學生下課淨空後測比率增加 1% 以上。	6. 下課淨空後測比率增加 1% 以上。	
7. 本校學生 3C 小於一後測比率增加 1% 以上。	7. 3C 小於一後測比率增加 1% 以上。	
8. 本校學生定期就醫追蹤率達 90%。	8. 定期就醫追蹤率達 90%。	

參、 具體策略

一、 成立學校衛生(健康促進)委員會

職稱	姓名	編組任務
計畫主持人-校長	李阿丹	總理本校健康促進學校一切相關事宜。

協同主持人-學務主任	陳芷茵	處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合相關活動。
協同主持人-教務主任	許哲峻	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	謝志偉	協助健康促進計劃硬體設備及總務相關行政業務協調。
協同主持人-輔導主任	林庭蔚	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-衛生組長	吳昭儀	健康促進學校健康促進議題執行計畫撰寫並推動實施活動宣傳。
研究人員-體育組長	李婷婷	負責營造維持健康促進學校學生體能活動之規劃及執行。
研究人員-午餐秘書	陳美滿	負責午餐營養衛生督導及健康飲食研究策略之實施。
研究人員-護理師	羅靜容	負責健康促進相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合、建置各項議題宣導網站。
研究人員-護理師	張雅琳	負責學生身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。
研究人員-會計主任	許雅穏	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-學年主任	郭心怡	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	施敏琪	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	陳品臻	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	蘇奕心	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	蔡美玲	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	黃韻寧	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-家長志工代表	鄧惠蓮	負責健康促進學校健康促進議題家長方面之宣導及溝通，協助各項活動之推展及整合社區人力。

諮詢單位	新竹市教育處	協助辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請。
諮詢單位	新竹市衛生局	協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。

二、 學校推動策略

依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、學校物質環境、學校社會環境、健康服務與社區關係等六項，並回歸於教育本質：學校健康教育與活動，以此六項為主軸歸納出本校視力保健健康促進學校之目的，據以擬定實施策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

項 次	推動 策略	實施內容	實施期程	評價項目	佐證方式
一	健康政策	1. 成立學校健康促進推行委員會。 2. 召開會議，討論並分析學生視力保健相關議題、實施策略與計畫。 3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 4. 視力保健納入三年級校本課程。 5. 本年度健康促進計畫送校務會議審核	112.08 ~ 113.07. 112.11 月 113.5 月 112.08 112.11 113.01	組織架構 工作會議內容 行事曆 教案 計畫	會議記錄單、簽到單 健促活動行事曆 學年會議照片 簽到單 會議記錄單、簽到單
二	物質環境	1. 學校照明設備符合規範。 2. 提供學生營養均衡的午餐。 3. 設置健康促進宣導專欄，張貼各項相關健康促進議題宣導與資訊。 4. 健康中心網頁設置健康促進宣導專欄，張貼視力保健相關宣導與資	全年辦理 全年辦理 112.08 - 113.06 112.08 - 113.06	照片 菜單 照片 網頁公告	照片 班級檢核表 菜單公告 成果照片 照片

		訊。			
三	社會環境	1. 視力保健議題納入班會作為討論事項。 2. 教師晨會及兒童朝會時間加強視力保健的宣導活動。 3. 辦理各學年的班際體育競賽，鼓勵師生由練習與比賽當中，走出教室到戶外活動。 4. 學生課後運動類社團，在戶外培養運動之習慣。	113.03. 112.09. 113.05 112.10- 113.06	健促納入班會討論 宣導活動一學期至少一次 各項競賽計畫	班會記錄照片 照片、活動成果 照片 社團活動表
四	健康技能(教學)	1. 辦理全校師生家長健促議題宣導活動。 2. 校本課程進行視力保健教學。 3. 結合本校體育競賽，增加學生在戶外時間。 4. 培訓健康小天使，成為各班視力保健的小尖兵協助宣導健康促進議題觀念。 5. 全校動態閱讀時間推廣視力保健正確概念。 7. 辦理教師視力保健增能研習講座。	112.11 113.3 112.10- 113.06 112.09- 113.06 112.10- 112.12	宣導資料 健促後測提升。 競賽計畫 培訓資料 動態閱讀資料 研習計畫	宣導資料、照片 教學資料照片 體育活動計畫、照片 照片 照片

五	健康服務	1. 每學期進行一次學生視力檢查，了解學生視力現況，將檢查結果通知家長。 2. 視力檢查結果通知，追蹤學生視力不良複檢情形。 3. 追蹤高度近視學生，給予個案管理，教導正確視力保健方法。 4. 辦理高度近視視力保健宣導講座。 5. 結合學生健促藝文活動，公布優秀作品及競賽結果，吸引學生閱覽。	112.09-113.06 112.10-113.06 112.10-113.06 112.03 112.03-113.06	100%學生完成健康檢查並建立資料 完成學生健康資料 計畫及名冊 宣導資料 作品	健康資料建立 學生健康資料通知單 個案管理名冊及追蹤紀錄 照片 照片
六	社區關係	1. 利用懇親會日或校慶活動辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。 2. 加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿宣導、「寒假健康生活」學習單，與家長共同督促孩子達成視力保健之目標。 。 3. 請社區醫療單位辦理健康宣導，積極建立家長健康理念。	112.11 112.09-113.06 112.12-113.03	宣導資料 學生及家長能經由宣導建立正確觀念。 宣導資料	宣導資料、照片 學習單 聯絡簿照片 參與健康講座簽到表 照片

肆、 實施成果暨分析探究

112 學年度健康促進計畫-視力保健議題，本校預計達到下列目標：

- (1)全校平均裸視視力不良率下降至 43.50%以下。
- (2)裸視篩檢視力不良就醫率達 90%以上。
- (3)國小裸視篩檢視力不良惡化率 111、112 年之差異。
- (4)提高規律用眼 3010 後測比率增加 1%以上。
- (5)本校學生戶外活動 120 後測比率增加 1%以上。
- (6)本校學生下課淨空後測比率增加 1%以上。
- (7)本校學生 3C 小於一後測比率增加 1%以上。
- (8)本校學生定期就醫追蹤率達 90%。

承上，112 學年度衛生組與護理師們規劃視力保健相關活動，以健康小天使培訓作為宣導種子，進行班級健促議題宣導，另外聘請學校鄰近「永堅眼科」為合作宣導機構，邀請永堅眼科許雅睿醫師進行高關懷班級宣導講座，另外，針對高度近視學童，也安排陳威綸醫師進行「高度近視視力保健宣導講座」，讓學生以及家長更關心自己的視力健康，而校內老師增能研習邀請新竹區對兒童近視有多年實務經驗的麗明眼科陳祐琨醫師主講，以期增進教師專業知能有利近視防治推動。

為了讓家長了解視力保健的重要性，除了懇親會播放「健康生活習慣」宣導影片，在聯絡簿內頁也宣導視力保健的重要性以及在寒假進行低年級「健康好習慣集點活動」、中年級「視力口腔一級棒」學習單、高年級「健康體位」學習單、「我 EYE 視力・EYE 設計」創意圖像徽章徵件競賽，藉由學習單內容，了解視力保健的重要性，找出實踐的好方法，也讓家長一同參與。

另外，搭配兒童節及連假活動，規劃「健康生活 身心樂活」活動，鼓勵學生能實踐健康的行為-護眼 3010、課後 3C 少於 1、下課到室外、累計運動 1 小時、喝足白開水、蔬菜吃光光、餐後睡前含氟潔牙，達標可得到榮譽集點並參加摸彩。

為了讓學生對視力保健有正確的概念，全校進行「視力保健」動態閱讀，藉由視力保健宣導影片，了解愛護眼睛的方法，三到六年級也在班會進行「視力保健宣導」，利用投影片強調近視是不可逆的疾病，以及造成近視的原因與預防的方法，澄清容易弄錯的視力保健知識。

增加戶外活動，配合體育組上學期「班際大隊接力比賽」，下學期班際體育競賽一學年「拍球競賽」、二學年「跳繩競賽」、三學年「棒球九空格競賽」、四學年「躲避球競賽」、五學年「樂樂棒球賽」、「畢業生 3000 公尺勇敢向前飛路跑活動」等，以及體育性課後社團「直排輪」、「籃球」、「跆拳道」、「扯鈴」，增加學生至戶外運動時間，達到建立視力保健正確觀念，並培養良好的生活習慣之目標。

由於 108 課綱校定課程中，在三年級下學期安排 2 節「生活技能融入視力保健教學」，希望透過「自我覺察」讓學生檢視自己的視力保健狀況，並問「用題解決」面對自己的視力保健問題需要如何改善，期許學生能好好愛護自己的視力。

為了加強將視力保健的觀念向下扎根與向外延伸，今年度也到幼兒園進行宣導保護視力的方法，另外，除了校內課後班，也對校外安親補習班進行視力保健與健康議題的宣導，期許教育單位可以一起努力守護孩子的眼睛。

下學期四月中完成全校教室測光後，部分班級黑板照度不足，感謝總務處向市府申請經費，進行教室照明改善，未來讓學童用眼環境用舒適。

最後，112 學年度本校視力保健議題成果呈現如下：

※【表一】本校學生視力不良統計表

	106 上	106 下	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下
一年級	15.9	19.7	24.6	28.9	10.5	18.3	34.8	30.3	23	27	29	27.3	20.6	26.3
二年級	27.8	29.7	36.5	45.3	26.7	32.9	36.5	40.3	34.6	41.5	42.6	37	35.6	38.7
三年級	35.1	4.1	49.6	53.5	42	46.1	48.5	53.2	41.2	45.3	49.3	49.5	41.6	48.1
四年級	36.6	48	53.8	63	43.8	48.3	63.1	64.4	51	56.9	55.6	57.8	52.7	60.3
五年級	49.3	58.5	64.2	65.5	57.7	61.9	66.3	68.1	62.8	63.8	65.4	65.5	59.9	63.1
六年級	47.1	65.3	73.1	73.5	61	63	73.2	76	67.4	66.8	69.8	69.3	66.6	67.9
全校	35.9	44.3	49.5	54.4	39.2	44.3	52.9	54.5	46.5	50.2	53	52.2	49.4	53.8
全市%	44.7		43.8		42.2		42.8		42.2		43.6		43.6	
全國%	45.4		44.8		44.4		44.6		45.1		45.2		45.1	

未達成 112 學年降至 43.50% 以下

※【表二】本校學生平均就醫率統計表

東門國小學生視力不良平均就醫率統計表(%)							
學年度	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	平均
112	97.96	98.98	99.28	98.9	96.86	97.63	98.09

※【表三】本校學生規律用眼 3010 達成率、3C 小於一、戶外活動 120 達成率、下課淨空率前後測統計表

	規律用眼 3010 達成率		3C 小於一		下課淨空率		戶外活動 120 達成率	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
東門國小	92.31	84.31	78.85	86.27	55.77	80.39	90.38	96.08

差異	減少 8%		增加 7.42%		增加 24.62%		增加 5.7%	
東區	89.79	91.07	76.94	86.61	51.58	63.75	90.32	94.64
新竹市	89.19	91.39	77.91	87.18	49.34	64.69	88.63	94.35

(1)一至六年級學生平均裸視視力不良率：

111 學年度學生平均裸視視力不良率為 53%，112 學年度上學期裸視不良率為 49.4%，112 學年度下學期裸視視力不良率為 53.8%。

(2)本校 112 學年度學生平均就醫率達 98.09%。

(3)111 學年度平均惡化率 6.5%，112 學年度平均惡化率 3.45%。

(4)根據議題中心學校前後測結果：本校學生規律用眼 3010 達成率，前測比率 92.31%，後測比率 84.31%。

(5)根據議題中心學校前後測結果：本校學生戶外活動 120 達成率，前測比率 90.38%，後測比率 96.08%。

(6)根據議題中心學校前後測結果：本校學生下課淨空率，前測比率 55.77%，後測比率 80.39%。

(7)根據議題中心學校前後測結果：本校學生 3C 小於一，前測比率 78.85%，後測比率 86.27%。

(8)本校學生定期就醫追蹤的比率 98.09%。

依據上述檢測資料，本校視力保健議題目標（1）全校平均裸視視力不良率 49.4% 低於 111 學年度，但仍未達到低於 43.5% 的目標，故目標(1)未達成。

（2）本校 112 學年度學生平均就醫率達 98.09%，已達到本校預訂之目標 90%，故目標(2)已達成。目標（3）裸視篩檢視力不良惡化率較 111 學年度低，故目標(3)已達成。另外，根據議題中心學校前後測資料，目標（4）提高規律用眼 3010 後測比率增加 1%以上，前後測比率減少 8%，故目標(4)未達成。目標（5）本校學生戶外活動 120 後測比率增加 1%以上，前後測比率增加 5.7%，故目標(5)達成。目標（6）本校學生下課淨空後測比率增加 1%以上，前後測比率增加 24.62%，故目標(6)達成。目標（7）本校學生 3C

小於一後測比率增加 1%以上，前後測比率增加 7.42%，故目標(7)達成。目標（8）定期就醫追蹤率達 98.09%，故目標(8)達成。

伍、檢討與建議

- (一) 本校裸視視力不良率較去年低，惡化率也降低，小一新生入學視力不良率下降，助益不小，但是下學期不良率上升近 4%，顯示影響視力的因素，需要學校家庭全方位一起努力。
- (二) 本校學生平均就醫率達 98.09%，已達預期指標，透過教師增能研習，班級導師重視以及學校護理師聯繫家長並提醒學生務必繳交回條，繳交率 100%的班級給予獎勵。
- (三) 在議題中心學校前後測結果，本校學生在「戶外活動 120」、「下課淨空率」、「3C 小於一」，前後測皆高於市平均，也達後測增加超過 1%比率，顯示學校持續宣導與老師叮嚀提醒，加上家長對於近距離用眼使用 3C 產品會加以注意控制，是有成效的。唯獨「規律用眼 3010」減少 8%，顯示仍需要定時注意中斷近距離用眼，特別是放假的假日或假期。
- (四) 定期就醫追蹤率 98.09%，感謝家長的配合與協助，了解定期就醫的重要性。
- (五) 近年來教育部推動智慧教育，生生用平板，鼓勵資訊融入教學，學生在學習時使用 3C 產品的時間增加，如何在使用 3C 同時也能注意視力保健，學生的自覺自制更顯得重要，也需要家長學校共同努力。

陸、活動成果：成果照片

	
<p>健康促進聯繫會議報告健促推動狀況</p> 	<p>校務會議通過健促計畫</p> 
<p>視力保健教師增能研習</p> 	<p>視力保健動態閱讀</p> 
<p>健康生活 身心樂活學習單</p>	<p>健康生活 身心樂活 摸彩活動</p>



健康生活 身心樂活 摸彩得獎

四月份 班會討論議題

「視力保健」與「口腔保健」宣導（請參閱校網公告）

一、正確的在()內打「O」，錯誤的在()內打「X」

- (O) 1. 近視是一種眼睛的疾病，還會改變眼珠的形狀，眼珠一旦變形就不會再回復了。
- (O) 2. 近視最常見的原因是長時間近距離用眼所造成。
- (O) 3. 高度近視為 500 度以上，而且高度近視者很容易造成失明。
- (X) 4. 使用四電（電視、電腦、電動、智慧型手機）時，螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。
- (O) 5. 在陽光下，戴帽子或太陽眼鏡可以保護眼睛。
- (O) 6. 預防近視最佳的方法之一是每天戶外活動至少 120 分鐘。

二、在數位資訊時代，如何在使用數位產品的同時，也能保護自己的視力，有什麼方法？

① 每用一小時，讓眼睛休息。② 注意使用螢幕的距離。③ 多參與戶外運動。④ 眼部要防護。⑤ 生姿要端正。

三、從「健康體位」、「口腔保健」宣導，可以了解含糖飲料對身體健康的危害，如何減少喝含糖飲料，以及在兩餐之間吃不零食呢？

如果偶爾吃零食，喝含糖飲料，那可以怎麼做減少對身體健康的影響？

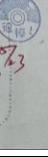
- ① 留飲食日記。② 吃計劃的吃食物。③ 多補充水分。④ 轉移注意力。
- ⑤ 吃碳水化合物，提高蛋白質和維生素的量。⑥ 不在家存放垃圾食物。
- 2. 要記得漱口或刷牙才不會蛀牙。

寒假健康生活學習單



納入班會議題討論

健康小天使培訓-視力保健

<p>112學年度三年級校定健促-視力教材資源</p> <p>請老師參考運用</p> <p>1.中華民國眼科醫學會中年級視力保健教材</p> <p>2.校內視力保健生活技能融入ppt(自我覺察+問題解決)>>配合學習單</p> <p>3.家長宣導資料-中華民國眼科醫學會製作視力保健宣導家長版</p> <p>相關附件</p> <p><input type="checkbox"/> 觀力保健-3-4年級版.pdf <input type="checkbox"/> 三阶段视力数据112更新ppt.ppt <input type="checkbox"/> 學生視力自我覺察單+問題解決單.docx <input type="checkbox"/> 視力保健-家長版.pdf</p> 	<p>我有定期到眼科檢查：<input checked="" type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>沒有 >我的近視度數：左眼 <u>1.0</u> 右眼 <u>0.9</u> <input type="checkbox"/>不知道 >我的近視治療方法（可以複選）： <input type="checkbox"/>配一般眼鏡 <input type="checkbox"/>戴光學隱形眼鏡 <input type="checkbox"/>戴角膜塑型片（夜間） <input type="checkbox"/>戴光學隱形眼鏡（日間） <input type="checkbox"/>點散瞳劑 <input type="checkbox"/>定期到眼科回診 <input type="checkbox"/>沒有特別治療</p> <p></p> <p>檢核自己的視力保健行為</p> <table border="1"> <tr> <td>1. 我有做到 3010(手機、電視、電腦、平板或閱讀時 30-40 分鐘休息 10 分鐘)。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>2. 每天我使用電腦、電視、手機等 3C 產品不超過 1 小時。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>3. 下課時間我都會走出教室外面活動。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>4. 每天我有到戶外活動，至少 120 分鐘。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>5. 我到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> </table> <p>我的視力保健問題是： 假性近視 </p> <p>我視力保健問題的原因是： 長時間閱讀 </p> <p>我找到解決問題方法是： 角膜塑型  片 (角膜上) </p> <p>【健康親子互動區】 看了小朋友的視力保健問題，您會如何協助小朋友解決問題？ 也請家長給小朋友一段鼓勵的話： 長期關注家鄉，就有保健問題，平時在家，都會主動執行 3010。 年時間睡足夠也會帶小朋友多運動戶外，家鄉都配合 視力保健 3010 的規則，堅持，希望家鄉家長能一起努力。 家長簽名： </p>	1. 我有做到 3010(手機、電視、電腦、平板或閱讀時 30-40 分鐘休息 10 分鐘)。	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	2. 每天我使用電腦、電視、手機等 3C 產品不超過 1 小時。	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	3. 下課時間我都會走出教室外面活動。	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	4. 每天我有到戶外活動，至少 120 分鐘。	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	5. 我到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
1. 我有做到 3010(手機、電視、電腦、平板或閱讀時 30-40 分鐘休息 10 分鐘)。	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>										
2. 每天我使用電腦、電視、手機等 3C 產品不超過 1 小時。	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>										
3. 下課時間我都會走出教室外面活動。	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>										
4. 每天我有到戶外活動，至少 120 分鐘。	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>										
5. 我到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>										
<h3>視力保健教學</h3> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 以健康體位推廣的五大核心為創作主題，彰顯實踐健康生活方式 擇一並註明創作主題： <p>(A).睡滿八小時 (B).天天五蔬果 (C).課後久坐看螢幕時間少於兩小時 (D).天天運動一小時(至少) (E).喝足白開水拒絕含糖飲料</p> <p>參考網址</p> <p>YT 視聽字板書 新版 85210 (2023 年版) 網址</p> <p></p> <p>主題：睡滿八小時</p>  <p>家長回饋： 休息是為了走更長遠的路</p>	<h3>生活技能融入視力保健學習單</h3> <p>挑戰說明</p> <p>請同學和家長一起想想-有什麼好辦法-幫助自己「用眼 3010」(用眼 30 分鐘休息 10 分鐘)-「餐後活動 120」(每天都有 120 分鐘的戶外活動)-「餐後潔牙-使用牙線」-「貝氏刷牙法配合 1000ppm 含氟牙膏」。</p> <p>挑戰任務 (選擇一項)</p> <p><input type="checkbox"/>用眼 3010 大挑戰！ <input type="checkbox"/>餐後潔牙-使用牙線！ <input type="checkbox"/>戶外時間 120 大挑戰！ <input type="checkbox"/>貝氏刷牙法配合 1000ppm 含氟牙膏！</p> <p>我的過關妙招說明：</p> <p>第一步：看書前，先用計時器設置 30 分鐘。第二步：看書時注意計時器的時間。第三步：準時在計時器響時叫時去做閉眼休息。</p> <p>請用畫畫或貼上照片的方式，表現你挑戰的任務內容(直式或橫式均可)：</p>  <p>家長意見回饋：</p> <p>利用計時器設定用眼時間 30 分鐘就要休息 10 分鐘，亦如確實做到！很棒喔！</p> <p>家長簽名： </p>										
<h3>寒假健康促進學習單</h3>	<h3>寒假健康促進學習單優秀作品展示</h3>										

<p>挑戰說明 請同學和家長一起想想有什麼好辦法，幫助自己「用眼 3010」(用眼 30 分鐘休息 10 分鐘)、「戶外活動 120」(每天都有 120 分鐘的戶外活動)、「餐後潔牙-使用牙線」、「貝氏刷牙法配合 1000ppm 含氟牙膏」。</p> <p>挑戰任務 (選擇一項) <input type="checkbox"/>用眼 3010 大挑戰！ <input type="checkbox"/>餐後潔牙-使用牙線！ <input checked="" type="checkbox"/>戶外時間 120 大挑戰！ <input type="checkbox"/>貝氏刷牙法配合 1000ppm 含氟牙膏！</p> <p>我的過關妙招說明： 我會在運動時，多補充水份。/</p> <p>◎公園跑步跳遠 <input checked="" type="checkbox"/>◎騎大輪腳踏車 <input checked="" type="checkbox"/>◎打棒球</p>  <p>家長意見回饋： 每天都有固定時間運動，養成習慣非常好！</p>	
<h3>寒假健康促進學習單</h3> 	<h3>健康促進藝文競賽優秀作品</h3> 
<h3>校慶視力保健有獎徵答</h3> 	<h3>幼兒園-視力保健 宣導</h3> 
<h3>全校懇親會健促宣導</h3>	<h3>班級懇親會宣導</h3>



一學年班際競賽-運球



二學年班際競賽-跳繩



三學年班際球類競賽-九空格



四學年班際球類競賽-躲避球



五學年班際球類競賽-樂樂棒



六學年-畢業路跑

	
視力保健高度近視個案講座	視力保健高關懷班級宣導講座
	
	
兒童朝會健康促進(視力保健)宣導	教師會議健康促進宣導



學生課後社團-籃球社

學生課後社團-扯鈴社

業務承辦人

主任

校長