

# 新竹市北區西門國小 112 學年度健康體位 成果報告

報告者：衛生組 陳政宇

113.06.14



# 學校簡介-西門國小現況

本校校址新竹市北大路450號，位於北大路與延平路交會處，佔地面積為32432平方公尺。

- 國小學生數**1560**人
- 教職員工共計**121**人
- 國小**56**班
- 幼兒園**4**班
- 特教班**2**班
- 資源班**4**班



# 1-1

## 學校衛生委員會商議年度學校健康體位政策制定與工作推動

### 針對前一年的執行成效做檢討、修正

新竹市北區西門國民小學 112 學年度健康促進學校實施計畫

#### 壹、依據

- (一)學校衛生法。
- (二)新竹市 112 學年度健康促進學校實施計畫。
- (三)新竹市政府教育處 112 年 9 月 8 日府教體字第 1120139356 號號函。

#### 貳、計畫摘要

本計畫旨在延續 111 學年度計畫執行成果，改善執行缺失，本校以教育推廣的方式，發展多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工的全人健康。

本校 112 學年度推動健康促進學校議題具體執行成效如下：

- (一) 視力保健：推動視力保健各項措施，視力不良就醫率 98.25%。
- (二) 口腔衛生：落實餐後潔牙及含氟漱口水使用，齲齒複檢率 98.5%。
- (三) 健康體位：體位適中比率達 68.83%。
- (四) 菸害防制：全校維持 0%吸菸人數。
- (五) 全民健保：了解全民健保資源有限，培養珍惜全民健保的態度。
- (六) 性教育(含愛滋病防治)：學會當身體的主人，了解愛滋病的發生與防治。
- (七) 用藥安全：與社區藥師做好朋友，建立正確用藥的觀念。
- (八) 安全教育與急救：學校教職員工 CPR 證照率 97.56%。



# 1-2

## 學校衛生委員會商議年度學校健康體位政策制定與工作推動

### 112校園健康體位計畫經校務會議表決通過

#### 新竹市西門國民小學 學校衛生委員會 會議紀錄

- 一、 時間：113年 2 月 15 日(星期四) 上午 11時
- 二、 地點：視聽教室
- 三、 主席：校長 許慶恭
- 四、 出席人員：詳如簽到表 紀錄：陳政宇
- 五、 報告事項：
  - (一) 已規劃期末考後辦理跳繩比賽，目標就是提高下課淨空率，詳如跳繩比賽辦法，請參閱附件。
  - (二) 「新竹市環境教育能源資源永續利用議題主題系列活動」子計畫於113年度開始執行，並配合學校行事將「能源教育周」訂於六月第一周，由衛生組進行宣導。
  - (三) 本校為112學年度校園視力保健重點縣市學校，屆時將有輔導委員



# 1-2

## 學校衛生委員會商議年度學校健康體位政策制定與工作推動

### 計畫成員涵蓋學校不同處室成員、學生與家長會代表

計畫職稱	本校所屬單位及職稱	姓名	在本計畫之工作項目
計畫主持人	校長	許慶恭	綜理健康促進學校推行督導事宜，主持計畫，彙整報告校內核定。
協同主持人	教務主任	顏秀珊	督導健康促進學校課程方面之推行。
協同主持人	學務主任	鄭鈞隆	籌畫健康促進學校工作之推行，並協助行政協調，彙整報告撰寫。
協同主持人	總務主任	詹朕勳	規劃健康促進學校之物質環境設備相關工作。
協同主持人	輔導主任	楊智蛟	協助辦理健康促進學校師生教育輔導活動。
協同主持人	會計主任	陳豔珠	負責健康促進學校經費之管控。
協同主持人	家長會會長	陳建名	負責健康促進學校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。
執行人員	衛生組長	陳政宇	策定健康促進學校執行計畫並推動實施。
執行人員	體育組長	阮瀚逸	體適能評估及整合社團人力協助推展健康服務。
執行人員	生活教育組長	駱采穎	協助健康促進學校活動之推行。

執行人員	資訊組長	莊坤杉	健康網路網頁製作及維護。
執行人員	營養師	李佳玲	午餐教育實施及食品營養督導
執行人員	護理師	宋乃文	負責學生身體健康狀況及需求評估，資料蒐集，各項健康促進議題活動之推展，及保健工作之執行。
執行人員	護理師	洪靖惠	負責學生身體健康狀況及需求評估，資料蒐集，各項健康促進議題活動之推展，及保健工作之執行。
執行人員	課程研發組長	古月琴	研究策劃並邀請相關課程領域之教師將六大議題融入學生課程之中，設計符合在地化之校本課程。
執行人員	志工團代表	楊佳玲	協助各項活動之推展及家長志工隊人力協助推展健康服務。
執行人員	一年級學年主任	郭愷君	推動健康促進學校相關工作並協助指導學生、社區聯繫。
執行人員	二年級學年主任	宋碧娟	推動健康促進學校相關工作並協助指導學生、社區聯繫。
執行人員	三年級學年主任	何秀芬	推動健康促進學校相關工作並協助指導學生、社區聯繫。
執行人員	四年級學年主任	黃琇謙	推動健康促進學校相關工作並協助指導學生、社區聯繫。

執行人員	五年級學年主任	林詩萍	推動健康促進學校相關工作並協助指導學生、社區聯繫。
執行人員	六年級學年主任	謝承芸	推動健康促進學校相關工作並協助指導學生、社區聯繫。
學生代表	學生自治幹部	許恩輔	協助辦理學生需求評估與活動支援。



# 1-1

## 學校衛生委員會商議年度學校健康體位政策制定與工作推動

### 健康體位政策制定

#### 新竹市西門國民小學 學校衛生委員會 會議紀錄

一、時間：113年 2 月 15 日(星期四) 上午 11時

二、地點：視聽教室

三、主席：校長 許慶恭

四、出席人員：詳如簽到表

紀錄：陳政宇

五、報告事項：

(一) 已規劃期末考後辦理跳繩比賽，目標就是提高下課淨空率，詳如跳繩比賽辦法，請參閱附件。

(二) 「新竹市環境教育能源資源永續利用議題主題系列活動」子計畫於113年度開始執行，並配合學校行事將「能源教育周」訂於六月第一周，由衛生組進行宣導。

(三) 本校為112學年度校園視力保健重點縣市學校，屆時將有輔導委員

#### 新竹市北區西門國民小學 112 學年度視力保健實施計畫

壹、依據：

一、依新竹市政府教育處 112 年 9 月 8 日府教體字第 1120139356 號函辦理。

二、依本校校務會議通過之 112 學年度健康促進實施計畫辦理。

貳、目標：

一、推動落實學生視力保健工作，提升學生視力保健成效。

二、及早發現視力不良學生，加強追蹤及矯治，緩和高度近視的趨勢。

三、從認識近視的成因，進而了解愛護視力的重要，並透過鼓勵晨間運動與下課運動，確實讓學生有正確的眼部放鬆時間，進一步培養學生良好的視力保健習慣。

四、提高規律用眼 3010 達標比率。

五、提高學生每天戶外活動時間 120 達標比率。

六、縮短學生每天在家使用 3C 產品的時間在一小時以內。

七、提高每節下課教室淨空率達 75% 以上。

八、定期視力追蹤率保持 95% 以上。



# 1-2學校衛生委員會（健康體位），負責規劃、推動、協調及檢討學校的健康體位政策。

## 健康體位不良率提升之探究

### 二、健康問題分析

#### （一）視力保健

由於學生家庭大都屬於雙薪家庭，因此大部分的學生放學後都會由家長安排前往安親班、課輔班進行課後學習，這也造成了學校周圍安親、補習班林立的情形，每日過長的用眼時間使學生近視的比例明顯居高不下，由下表可知 110 學年度學生裸視視力不良增加率（+1.39%）已有稍微增加的趨勢，但 111 學年度學生裸視視力不良增加率（+1.88%），到 112 學年度學生裸視視力不良增加率增加到+1.29%，推測為疫情期間，學生已經養成與 3C 產品每日接觸的習慣，因此在 112 學年度將透過視力保健宣導及護眼操、輕鬆遠眺的實施，落實「3010」策略與「戶外 120」，藉助家長及社區的力量，讓孩子更落實視力保健的行為於居家及生活中，期能降低學童裸視視力增加不良率，並研擬申請行動研究計畫，爭取經費辦理相關活動。

項 目	110 學年度	111 學年度	112 學年度
學生裸視視力不良率	47.25%	49.13%	50.42%
學生裸視視力不良增加率	+1.39%	+1.88%	+1.29%
學生視力不良複檢率	99.37%	97.91%	97.85%



# 1-2學校衛生委員會（健康體位）， 負責規劃、推動、協調及檢討學校的 健康體位政策。

## 健康體位不良率提升之探究

	全國國小 裸視不良率	新竹市國小 裸視不良率	新竹市西門國小 裸視不良率
110學年度	45.23%	41.88%	47.25%
111學年度	45.23%	43.01%	49.13%
112學年度			50.24%

	全國國小 矯治率	新竹市西門國小 矯治率
110學年度	95.05%	99.37%
111學年度	94.14%	97.91%
112學年度		97.85%



**1-2學校衛生委員會（健康體位），  
負責規劃、推動、協調及檢討學校的  
健康體位政策。**

**預期成效**

**品格 · 創意 · 活力**



# 2-1 學校落實下課淨空政策

## 112學年度學務處安排多元活動落實下課淨空政策

### 一、辦理體育活動、競賽：

項次	活動時間	活動內容	地點	參加人員
1	11/23 (四) 上午 8 點	大會舞練習 (一)	大操場	一~三年級
2	11/30 (四) 上午 8 點	大會舞練習 (二)	大操場	一~三年級
3	12/7 (四) 升旗結束後	大會舞練習 (三)	大操場	全校師生
4	12/12(二)、12/20(四) 上午 8 點	晴天進場預演	大操場	一~三年級
5	12/13(三) 上午 8 點	校園馬拉松	校園	全校師生
6	12/21(四)預演結束後	大隊接力練習賽	大操場	三~六年級
7	12/22 (五) 上午 8 點	雨天進場預演	禮堂	三~六年級
8	12/23 (六)	校慶運動大會	校園	全校師生
9	3/4-8 早修與午休	五年級班際樂樂棒球	大操場 內操場	五年級
10	3/11-15 早修與午休	六年級班際樂樂棒球	大操場 內操場	六年級
11	4/22-26 早修與午休	班際跳繩比賽	禮堂	一~六年級
12	6/24-28 早修與午休	班際運動比賽	大操場 內操場	一~五年級



## 2-2 學校有計畫性地規劃校園空間， 以協助健康體位工作推動

健康體位友善校園環境與全新完整通學步道 鼓勵學生走路上學



新竹市長高虹安5日前往西門國小視察通學步道工程。（圖／新竹市政府提供）



# 2-2 學校有計畫性地規劃校園空間， 以協助健康體位工作推動

## 健康體位友善校園環境與綠化！



打造新穎遊具，吸引學生戶外活動（一）



打造新穎遊具，吸引學生戶外活動（二）



結合食農教育與自然課程，讓學生走出戶外（一）



結合食農教育與自然課程，讓學生走出戶外（二）



打造新穎遊具，吸引學生戶外活動（三）



打造新穎遊具，吸引學生戶外活動（四）



打造圖書館前戶外木平台，讓學生走出戶外（一）



打造圖書館前戶外木平台，讓學生走出戶外（二）



# 2-2 學校有計畫性地規劃校園空間， 以協助健康體位工作推動

## 健康體位友善校園環境與綠化 II





# 3-1 班級有健康體位的生活守則或相關獎勵制

辦理全校性跳繩比賽，鼓勵學生走出室，提高教室淨空率



新竹市西門國小108學年度  
跳繩  
龍虎榜

年級	姓名	名次	跳繩次數	備註
一年級組	陳伊庭	第一名	163	女
一年級組	李美軒	第二名	152	男
一年級組	張冠華	第三名	171	女
二年級組	張冠華	第一名	155	男
二年級組	張冠華	第二名	175	女
三年級組	許冠華	第一名	160	男
三年級組	許冠華	第二名	160	女
四年級組	許冠華	第一名	168	男
四年級組	許冠華	第二名	168	女
五年級組	許冠華	第一名	98	男
五年級組	許冠華	第二名	71	女
六年級組	許冠華	第一名	98	男
六年級組	許冠華	第二名	98	女



# 3-1 班級有健康體位的生活守則或相關獎勵制

## 健康生活守則&西門龍虎榜集點

### 新竹市北區西門國民小學健康生活守則

#### \*3010 眼安康，遵守用眼 3010 原則（中斷近距離用眼）

1. 走路上下學，戶外活動會護眼（戴帽、太陽眼鏡）
2. 近距離用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘
3. 建議每天有一節正式課程戶外化，戶外遠眺 120 分鐘。
4. 落實下課開燈、淨空教室、師生至戶外活動
5. 第一排座位與黑板的距離要有 2 公尺以上。
6. 指導學生正確坐姿、閱讀、書寫及握筆姿勢
7. 不把書包放在座椅上
8. 寫字閱讀時眼睛離桌面要達 35 公分以上。
9. 使用不反光桌墊，每週更換座位一次，學生座位不向陽。
10. 國小學生電子產品使用每天不超過 1 小時
11. 課後作業要有動態作業，如做家事、跳繩...等。
12. 遵從教育部電子白板、E 化教學注意事項。

#### \*口腔保健方面：落實餐後潔牙活動

1. 每位學生務必準備一套潔牙用具放在教室。
2. 在校潔牙時間為早餐後（8:30）、午餐後（12:30）→潔牙（使用含氟牙膏 1000PPM 以上）
3. 教室內可自行播放潔牙歌及含氟漱口水歌，學生坐在座位上聽音樂依序潔牙。
4. 每週二午餐後→潔牙→正確使用含氟漱口水（漱口一分鐘）
5. 各班精選潔牙小天使，進行「潔牙紀錄表」與「含氟漱口水紀錄表」的登錄與追蹤。

#### \*健康體位方面：落實 85110

1. 睡足 8 小時、天天 5 蔬果、4 匏少於 1、每天喝水量為公斤數\*30CC 以上、每週運動 210 分鐘
2. 推行「在校零含糖、零甜食」，請老師及家長應避免以高鹽、高油脂及含糖飲料作為鼓勵學生之行為，以培養學生健康生活習慣及觀念。
3. 培育一人一運動習慣，每天自主運動 30 分鐘習慣。

#### \*搭配西門龍虎榜集點獎勵活動辦理。

### 「西門風雲班級龍虎榜」獎勵內容 108年7月26日修訂

點數	兌換內容	備註
達150點	歡樂上網	需午休或電腦教室空堂時間
達150點	歡樂紅茶	紅茶
達250點	下午茶點心	健康小餅乾為主
達250點	歡樂奶茶	紅茶+鮮奶
達350點	歡樂紅茶+點心	紅茶+健康小餅乾為主
達400點	歡樂電影院	期末(1月/6月)在視聽教室欣賞公播電影
達500點	個性鑰匙圈	鑰匙圈上有自己照片或同班好朋友的照片

#### 注意事項

1. 各項獎勵兌換採預約登記制，請上線填寫預約登記表後，由班級先自核點數，再將點數送至學務處活動組複核，確認無誤後才算登記完成。
2. 歡樂上網及歡樂電影院點數核對後，需待電腦教室及視聽教室確認無進行教學及研習、會議等項目，預約場地成功後才算登記完成。
3. 茶類項目一天提供2個班級進行享用，需提前1週預約登記完成，供應時間為週二~週五，週一無。

(1)紅茶桶送達班級的時段將配合午餐中心作業時間，飲用後請班級沖洗茶桶，並於當日放學前送還至午餐中心。

(2)鮮奶將存放於學務處冰箱，請班級在飲用當日自行至學務處領取。

4. 下午茶點心將存放於學務處，請班級在享用當日自行至學務處領取。
5. 校內電影播放需分級適齡且有公播版權，電影片單請洽活動組查詢。
6. 個性鑰匙圈由學務處統一設計款式，兌換額度有限，請提前三週預約。



# 3-1 校長及行政團隊支持健康體位推動工作

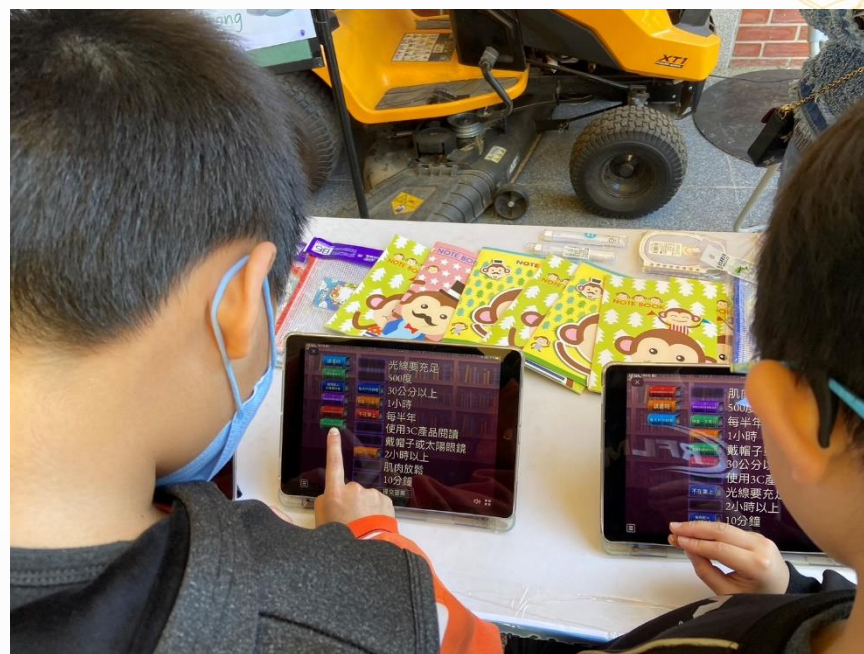
於學生朝會、開學典禮、全校教師會議進行健康體位宣導





# 3-1 校長及行政團隊支持健康體位推動工作

於全校性活動中擺設攤位進行健康體位宣導





# 3-1 校長及行政團隊支持健康體位推動工作

辦理全校體育班際競賽活動 讓孩子走出戶外





## 3-2 校長及行政團隊支持健康體位推動工作

師鐸盃樂樂棒、校內羽球、匹克球社團



## 4-1 健康體位相關研習

由專業講師對學生們進行健康體位講座





# 4-2 學生能將所學基本健康體位之作 法落實於日常生活中

## 健康體位課程(週會時間)教學過程紀錄

生活技能融入視力保健課程 成果照片



提供優質教案供老師們參考

學習護眼操（一）



提供優質教案供老師們參考

學習護眼操（二）



利用道具讓學生體驗眼睛不便的感受（一）



提供優質教案供老師們參考

學習護眼操（二）



# 6-1 學校能透過多元管道將健康體位 相關政策及作法通知家長配合

製作成圖片讓班級導師可以轉傳給家長健康資訊

動，因此各班級原預定的清潔時間可能會提前或延誤。我們預計在3月底完成清洗工作，期間可能會帶來一些不便，敬請見諒！

12:55



政字  
照片

學務處衛生組分享  
視力保健-護眼6步驟  
讓孩子們遠離近視  
1.戶外120  
2.用眼3010  
3.光線充足 坐姿正確  
4.多吃蔬果  
5.睡好睡飽  
6.定期檢查視力



## 6-2 學校辦理家長健康體位研習活動

請各班導師於班親會轉知家長健康體位策略





## 7-1 議題推動前後側評價

衛生所提供宣導資源，結合學校校慶園遊會闖關宣導



# 1-2學校衛生委員會（健康體位）， 負責規劃、推動、協調及檢討學 校的健康體位政策。

## 112學年度視力前測結果

- 健康體位行為達成率 73%
- 健康體位知識正確率 84 %
- 健康體位態度正確率 89 %
- 規律用眼3010達成率 91 %
- 戶外活動120達成率 70 %
- 下課淨空率 35 %
- 3C小於一 91 %



## 8-1 學校特色活動

學校營造支持性的環境以推動校園內日常之多元化戶外活動

團隊種類	人數	練習時間	備註
棒球隊	60	7:50~8:30 16:00~18:00	週六加強練習半天
田徑隊	100	7:50~8:30 12:40~13:15	
躲避球隊	30	7:50~8:30 12:40~13:15 16:00~16:40	
男籃	35	7:50~8:30	
女籃	90	7:50~8:30 12:40~13:15 16:00~17:30	
合唱團	60	7:50~8:30 12:40~13:15	
直笛團	55	7:50~8:30 12:40~13:15	
舞蹈團	90	7:50~8:30 12:40~13:15	

本校有八大團隊（棒球隊、田徑隊、躲避球隊、男籃、女籃、合唱團、直笛團、舞蹈團），參加總人數達 523 位，超過學生總人數的四分之一，團隊人數比率應為全市前三名。另外，校長鼓勵學生對外比賽，本校八大團隊在新竹市內比賽甚或全國賽均能獲得佳績。



## 8-1 學校特色活動

學校營造支持性的環境 有八大團隊於早修、午休、放學後練習



品格 · 創意 · 活力



# 8-1 學校特色活動

## 校園馬拉松



簡報結束  
敬請委員不吝指教