

新竹市東區竹蓮國民小學 112 學年度  
健康促進計畫自選議題

視力保健  
成果報告

機構：新竹市立竹蓮國民小學  
參與人員：錢上云老師、廖珍佩護理師

中華民國 113 年 7 月 10 日

# 新竹市東區竹蓮國民小學 112 學年度 健康促進計畫自選議題:視力保健

## 一、依據

1. 新竹市 112 學年度學校健康促進計畫。
2. 學校衛生法第十九條——學校應加強辦理健康促進及建立健康生活行為等活動。
3. 新竹市政府 112 年 10 月 26 日府教體字第 1120157432 號函。

## 二、學校特色

(一) 本校位於新竹市東區，十八尖山下，鄰近「台灣矽谷」科學園區，校地面積廣闊，校內花木扶疏，學習環境良好。自民國四十三年創校迄今服務地方學子已逾一個甲子。學校目前教職員工編制 73 人，班級數 25 班(含特教班)，學生人數共計 555 人，屬於市區的中型學校，比鄰竹蓮寺與竹蓮市場，週遭環境以住商混合區為主。本校以「健康力、品格力、多元力、人文力」為學校願景，期望孩子透過學校的各項學習活動養成四大能力，同時提供各類展能機會，進而促使孩子成為具有成功經驗的終身學習者。國小階段的學校是孩子求學過程中快樂的泉源，也是培養多元學習及優良品德的關鍵時刻；希望孩子將來適應社會，除了享受權利，更能善盡義務，服務鄉里。

推動學校健康促進需要組織與凝聚共識，因此促進健康的學校政策與計畫便是要落實整合學校及社區的人物力資源。

(二) 2018 年 9 月的一則新聞提到：國民健康署委託台大醫院團隊以散瞳驗光方式於 106 年執行之「兒童青少年視力監測調查」，共計調查 3 至 18 歲兒童及青少年共計 7,384 人，根據調查報告指出，台灣孩童與青少年的近視比例較往年提升，且近視比例亦隨年齡出現加快攀升的趨勢！我國學生近視嚴重性不單是盛行率高，而且罹患近視度數也深。近視是全世界普遍存在的眼睛疾病，世界衛生組織把它列為失明及視力障礙的主因（施永豐，2004）。台灣在近 20 年來近視盛行率和近視嚴重度都進展的相當快，國內外研究指出，高度近視患者的眼球，常因眼軸變長，眼球壁變薄、組織變弱，而容易引起視網膜剝離、黃斑部出血、視神經病變、青光眼、白內障等合併症，甚至有導致失明之虞。據統計六百度以上近視發生上述併發症之機率為正常者的數十倍。因此，如果不採取有效措施，避免或延緩幼童「不要太早發生近視」，則在青少年時期高度近視之比率將繼續攀高，而國人眼睛病變之比率與嚴重度必定加劇，這不但增加醫療成本支出，更影響國民生命品質。

(三) 學校健康促進之計畫執行策略主要包括教育層面及政策層面；教育層面運用之策略主要為課程介入、活動介入及媒體傳播，以增進學校成員及學生家長之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。政策層面運用之策略主要為訂（修）定相關規定、強化

組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文

化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

(四) 希望透過教育有效的介入，增加學生對於視力保健知識、自覺及自我健康管理效能方面達顯著提升，進而控制及維持自身良好視力。以本計畫為主軸，「健康促進」為永續經營的目標，期能促進學校成員產生健康行為並建立視力保健正確認知，進而提升健康品質。

### 三、現況分析

#### (一) SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	S (行動策略)
學校環境	1. 學校位於都市重劃區。 2. 學校建築重視自然、人文與開放感。 3. 學校綠地多，使用空間優於他校。 4. 新落成活動中心啟用，增加學生戶外活動的場地與空間。	1. 學校多樣戶外遊戲器材安全性未通過已封閉，目前僅剩樹屋一處供各年級學童使用。	1. 因應環境條件，加強下課運動類型活動。 2. 進行多功能活動中心之興建。	1. 原先一覽無遺的寬闊球場成為固定建築的活動中心後，對於原有校園的開闊景觀產生影響。	1. 分年段使用活動場所。 2. 每個月區分不同年級，提供不同運動器材借用增進戶外活動。 3. 搭配特定教育活動或節日活動辦理相關促進議題。
教學設施	1. 學校操場、球場俱全，學生戶外活動空間大。 2. 配合中央補助款，逐年改善教學硬體設施。	1. 後續相關遊戲場域設備之充實，有賴上級單位持續補助。 2. 中高年段樓層高，學生戶外活動意願受影響。	1. 配合政府平板與大觸屏申購計畫，學校教學設備已逐年升級改善中。 2. 行政端因應遊戲器材規劃不同年段下課運動項目。	1. 各類經費奧援有限。 2. 教師因教學負擔繁重，對於教學要求立即使用平板與大觸屏，增加教學壓力。	1. 進行相關運動安全宣導與健康體位相關宣導。 2. 校內既有「跑步大撲滿」活動且體育組規劃完善活動項目。 3. 配合校內活動辦理健促活動，強化體能，走出教室。 4. 結合校內環境教育場所「食物森林」、「蝴蝶花圃」、「美感空間」等多樣化場域規

				劃相關活動，吸引學生外出活動。
師資結構	1.教師具有經驗豐富的班級經營與教學經驗。 2.教師進修意願強烈，多位取得或正在進修碩士學位。	1.教改頻繁，教師常有需馬上見招拆招的無力感。 2.教師對於新的教育政策較無法立即配合。	1.辦理健促相關研習，增進教師知能。 2.校內教師碩士學歷持續增加中，可提升課程規劃的深度與廣度。	1.教育政策不停變動，有時讓人無所適從，且業務量大增。 2.資深教師若立即退休，新進教師的教學歷練需在短期內快速補足，否則將出現青黃不接的狀況。
行政人員	1.行政電腦化，人員工作積極。 2.行政人員辦事效率極高。 3.行政與教師互動良好相支援。	1.行政人員不足。 2.業務量多，支持力不夠。 3.行政人員擔任課程及業務過重，影響擔任之意願。	1.新職員的加入，可促進教學與行政的策畫與執行能力。	1.職能教育訓練不足，行政業務經驗傳承面臨斷層。 1.將校內各項教學檔案、教學資源與經驗傳承等，建構雲端教學管理系統，以提升代理教師與新進教師的專業能力。
學生特質	1.學生質樸，可塑性強。 2.學生熱愛參與度高、可操作之活動課程。	1.學生尚需學習養成尊重他人學習的習慣。 2.學生學習方面較為被動。 3.單親、隔代教養所佔比例逐年提升。	1.學生的心性純良，可塑性高。 2.學校經常參與校內外比賽或展演，提供學生展能舞臺。 4.學生參與校內各項建促活動意願高。	1.時間有限，師生常有分身乏術之感。 2.生活基本技能較為欠缺。 1.張貼海報佈置健康促進學習環境。 2.將正確的健康知識融入學生校園生活的方方面面。
學校規模	1.全校有普通班23班，特教2班，資源班1班，幼稚園4班，平均每班25人，屬中小型學校。	1.鄰近有數所小學，經常招生人數影響學校行政處室的問題。	1.學校因規模不大，可發展小而美、精緻教學的特色。	1.因少子化的衝擊，政府教育資源的補助恐日漸減少，影響學校的發展。 1.宣導親、師、生三方的信任與了解，減少教師教學的阻撓。同時，加強家長正確的親職教育觀念，提供有效方法。 2.利用聯絡簿提供有健康促進的相關訊息。
家長期望	1.家長多半年輕且熱心於教育，有助於親師合作。 2.家長配合度較高。	1.單親及隔代教養稍多。 2.多為雙薪家庭忙於工作，倚靠安親班完成學校課	1.家長參與學校志工有增加的趨勢，可提升校務發展的品質。	1.因網路資訊高速膨脹，導致家長與學校對教育的觀點有時會產生明顯落差，恐會影 1.對於單親或隔代教養的學生，給與最大的幫助。

	<p>3. 多數家長仍注重學生的學習及品格養成。</p> <p>4. 家長對孩子教育態度關心，且樂於協助學校與老師。</p> <p>5. 能夠協助學校發展各項業務。</p> <p>6. 能夠認同學校教育理念。</p>	<p>業。</p> <p>3. 家長的期望與管教方法易與教師產生歧義，形成衝突，減低教學效能。</p>		<p>響學校的教育成效。</p>	
社區特性	<p>1. 家長會主動贊助學校經費。</p> <p>2. 家長會認同學校各項業務，熱心人士支援校務發展。</p> <p>3. 社區人士主動協助學校各項工作。</p>	<p>1. 經濟不景氣，資源日益減少。</p> <p>2. 社區人士多半忙碌，參與的人有限。</p>	<p>1. 學校藉由年度大型活動，邀請社區民眾入校參與同歡。</p> <p>2. 社區由多元文化背景的族群所組成，可豐富本校教學資源，發展多元文化教育的在地特色。</p>	<p>1. 社區家長教育程度參差不齊，導致對教育價值認知產生歧見，影響部分的教學成效。</p>	<p>1. 與社區人士保持良好互動，透過校慶攤位將相關知能給予居民了解。</p>

## (二)『視力保健』現況分析

表1是107學年度至112學年度上學期本校學生裸視不良率的數據以及視力不良惡化率。

從數據變化可以注意到幾件事情，視力惡化率通常在寒假之後特別嚴重，但不良率則在每個假期之後都會增加。

表1：竹蓮國小107學年度至112學年度上學期裸視不良率

裸視視力不良	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
112學年度上學期	14.90%	29.20%	41.80%	38.80%	59.80%	63.20%	43.10%
111學年度下學期	25.00%	35.90%	32.60%	58.00%	59.40%	59.60%	45.60%
111學年度上學期	21.30%	34.80%	30.30%	53.00%	56.60%	63.30%	43.60%
110學年度下學期	23.70%	23.60%	50.50%	54.30%	58.70%	46.80%	43.30%
110學年度上學期	11.00%	25.00%	50.50%	50.00%	58.20%	51.30%	41.30%
109學年度下學期	15.70%	43%	46.70%	56.70%	44.20%	58.80%	44.50%
109學年度上學期	12.80%	47.50%	44.20%	65.60%	44.70%	54.60%	45.30%
108學年度下學期	34%	37.27%	56.38%	41.55%	55.10%	59.18%	47.14%
108學年度上學期	27.60%	35.20%	58.10%	40.30%	58.20%	60.60%	46.60%
107學年度下學期	28.70%	50.50%	39.70%	60.80%	58.80%	66%	50.70%
107學年度上學期	29.90%	50.50%	39.50%	61.50%	60.20%	66.30%	51.20%

表 2：竹蓮國小 107 學年度至 112 學年度上學期全校裸視不良惡化率

竹蓮國小裸視視力不良	107學年度上學期	107學年度下學期	108學年度上學期	108學年度下學期	109學年度上學期	109學年度下學期	110學年度上學期	110學年度下學期	111學年度上學期	111學年度下學期	112學年度上學期
該學期	51.20%	50.70%	46.60%	47.14%	45.30%	44.50%	41.30%	43.30%	43.60%	45.60%	43.10%
前學期	52.10%	51.20%	50.70%	46.60%	47.14%	45.30%	44.50%	41.30%	43.30%	43.60%	45.60%
裸視惡化率	-0.90%	-0.50%	-4.10%	0.54%	-1.84%	-0.80%	-3.20%	2.00%	0.30%	2.00%	-2.50%

表 3 為本校 107 學年度至 112 學年度上學期全校各年級裸視不良率的整體情況，可以明顯看出各年級隨著時間視力不良率也逐漸增長。

表 3：107 學年度至 112 學年度上學期全校各年級裸視不良

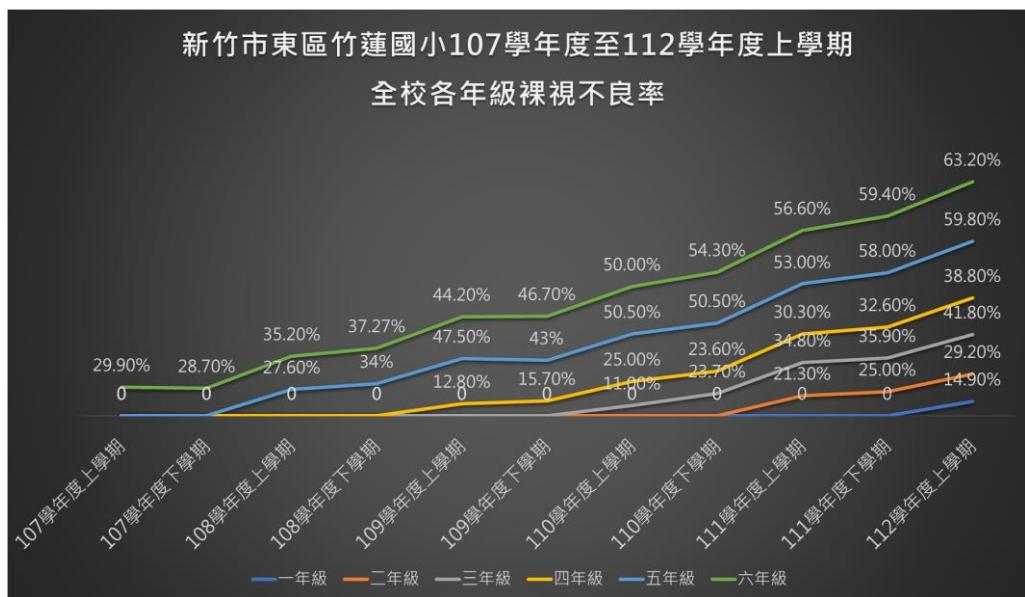


表 4 為 107 學年度至 111 學年度全國、全市及本校裸視不良率，可以發現本校自 110 學年度後便少於於全國裸視不良率，但仍大於全市不良率，顯示在視力保健的作為上，本校人有不少加強空間。

表 4：107 學年度至 111 學年度全國、全市及本校裸視不良率

年度/學制	全國國小不良率	新竹市國小不良率	竹蓮國小不良率	112 學年度全市指標
107 學年度裸視不良率	44.79%	43.70%	50.95%	裸視視力不良率國小下降至 43.50 %以下。
108 學年度裸視不良率	44.35%	41.83%	46.87%	
109 學年度裸視不良率	44.60%	42.32%	44.90%	
110 學年度裸視不良率	45.23%	41.88%	42.30%	
111 學年度裸視不良率	45.23%	43.01%	44.60%	

\*全國國小不良率資料來自教育部統計處性別統計指標彙總性資料--學生-102-10 國小學生裸眼視力一按年級與性別分 (2023/11/10 點閱)

\*\*新竹市國小不良率來自教育部統計處性別統計指標彙總性資料--學生-102-11 國小學生裸眼視力一按縣市與性別分 (2023/11/10 點閱)

如表 5 顯示學童視力複檢率平均在九成以上，本校家長應該是相當關心學童視力問題。

表 5：107 學年度至 112 學年度上學期本校學童裸視視力不良就醫率統計表(含戴鏡正常)

裸視視力不良就醫率統計表(含戴鏡正常)	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
112 學年度上學期	100.00%	100.00%	97.37%	96.97%	98.36%	98.51%	98.30%
111 學年度下學期	100.00%	97.06%	100.00%	98.31%	98.41%	94.44%	97.66%
111 學年度上學期	95.00%	96.88%	88.89%	98.11%	91.80%	96.49%	94.80%
110 學年度下學期	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	99.59%
110 學年度上學期	100.00%	100.00%	95.92%	96.15%	98.11%	100.00%	97.74%
109 學年度下學期	100.00%	95.35%	96.00%	100.00%	94.12%	96.49%	96.7%
109 學年度上學期	100.00%	93.62%	97.83%	100.00%	100.00%	100.00%	98.40%
108 學年度下學期	94.12%	95.12%	100%	96.88%	100%	100%	98.16%
108 學年度上學期	96.15%	100%	100%	96.67%	92.86%	98.31%	97.35%
107 學年度下學期	100%	91.67%	100%	98.31%	98.25%	98.44%	97.59%
107 學年度上學期	100%	97.96%	100%	98.31%	93.22%	96.83%	97.28%

從 111 學年度三、四年級約兩百位學童參與的前後測驗（表 6、表 7）顯示出竹蓮國小的學生在視力保健知識、視力保健態度、規律用眼 3010、使用電子產品時間、戶外活動 120、下課淨空率以及定期就醫追蹤上都有良好的表現，然而行為上卻與此相反，而這也是視力保

健的核心議題，保護視力還需學生的身體力行。

表 6：111 學年度三年級視力保健前後測數據

3年 級	視力保健行為達成率		視力保健知識正確率		視力保健態度正確率	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
	73.86%	74.25%	81.25%	83.33%	87.43%	88.79%
	<b>規律用眼3010達成率</b>		<b>3C小於一</b>		<b>戶外活動120達成率</b>	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
	86.36%	87.36%	76.14%	85.06%	89.77%	95.40%
	<b>下課淨空率</b>		<b>定期就醫追蹤率</b>			
	前測	後測	前測	後測		
	89.77%	89.66%	88.89%	100.00%		

表 7：111 學年度四年級視力保健前後測數據

4年 級	視力保健行為達成率		視力保健知識正確率		視力保健態度正確率	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
	78.65%	78.54%	84.34%	87.24%	89.90%	91.99%
	<b>規律用眼3010達成率</b>		<b>3C小於一</b>		<b>戶外活動120達成率</b>	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
	86.87%	91.67%	86.87%	85.42%	93.94%	92.71%
	<b>下課淨空率</b>		<b>定期就醫追蹤率</b>			
	前測	後測	前測	後測		
	96.97%	94.79%	98.11%	100.00%		

### （三）預計作法

- 1.持續推廣「3010」用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘；戶外活動 120。
- 2.將視力保健融入各年級健康課程中，其中三年級健康課單元一是著重視力保健的「對抗惡視力」。
- 3.結合體育組各項活動鼓勵學生戶外活動 120。
- 4.結合跑步大撲滿，辦理大型健康促進活動（上下學期）鼓勵學生外出活動，達到中斷用眼 3010、戶外活動 120 及教室淨空率的目的；體育組亦安排每月不同年級不同運動活動，讓各年級都能有不同的球類運動以及活動空間。
- 5.每學期校內均辦理一場營養教育講座（二、四年級）。
- 6.追蹤高度近視學童。
- 7.跨處室結合校內外教育資源與活動辦理不同健促活動。

#### 四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 全校平均裸視視力不良率下降 0.5%。	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. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 90%。	2. 全市國小裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 90%以上。	2. 裸視篩檢視力不良惡化率
3. 裸視篩檢視力不良惡化率下降 0.5%。	3. 全市國小裸視篩檢視力不良惡化 110、111 學年之差異。	3. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率
4. 規律用眼 3010 後測進步 5%。	4. 全市國小規律用眼 3010 後測比率增加 1%以上。	
5. 每天戶外活動時間 120 分鐘前後測比率達 5%。	5. 全市國小學生戶外活動 120 後測比率增加 1%以上。	
6. 下課淨空後測比率後測增加 5%。	6. 全市國小學生下課淨空後測比率增加 1%以上。	
7. 3C 小於一後測比率達 5%。	7. 全市國小學生 3C 小於一後測比率增加 1%以上。	
8. 定期就醫追蹤率達 90%。	8. 全市國小學生定期就醫追蹤後測比率 90%以上。	

## 五、計畫內容

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	推動時間(預計)	評價項目	佐證方式
一	健康政策	1. 學校健康促進推行委員會推動小組運作。 2. 定期召開工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫、實施策略。 3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 4. 由課發會擬訂視力保健融入議題課程。 5. 召開健康教學模組融入課程計畫會議。 6. 推行電子白板及投影機使用原則。 7. 辦理視力保健相關學生宣導。 8. 結合校內體育組	112.12-113.06 112.12-113.06 112.08-113.06 112.08 112.08-113.06 112.09-113.06 112.09-113.06 112.09-	組織架構 工作會議內容 行事曆 課發會 融入課發會會議 勸導遵行政策規定 活動照片	健促委員會人力資源 會議記錄單、簽到單 健促活動行事曆 會議記錄單、簽到單 會議記錄單、簽到單 勸導遵行政策規定 活動照片

		推廣各項活動辦理健促活動。  9. 建立高度近視名冊追蹤關懷與衛教紀錄	113. 06  112. 09- 113. 06	活動照片  資料紀錄	活動照片  資料紀錄
二	物質環境	1. 每學期依據身高測量值調整課桌椅。  2. 每學年進行教室桌面及黑板採光測量，並適時更換燈管照明及燈罩角度。  3. 校園多處綠色植物植栽。  4. 提供學生營養均衡的午餐。  5. 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。  6. 建促環境佈置與製作發放宣導品。	全年辦理  全年辦理  全年辦理  112. 09- 113. 06  全年辦理  112. 09- 113. 06	課桌椅符合  教室燈光檢測符合標準  環境教育場域  健促宣導活動計畫午餐均衡飲食  學生能建立正確觀念。  照片	辦理照片  資料紀錄  執行健康促進計畫  菜單、均衡食公告  結合112學年度健康促進測驗  照片
三	社會環境	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。  2. 週五朝會時間加強視力保健的宣導活動。	112學年度辦理  112. 09- 113. 06	納入班會討論  宣導活動一學期至少一次	班會記錄本  活動照片

		<p>3. 晨間多元健康活動社團，以提升學生健康體能。</p> <p>4. 跨處室健促活動。</p> <p>5. 推行下課淨空活動：結合「跑步大撲滿」</p> <p>6. 建制校內健康促進網站，放置視力保健相關資料</p> <p>7. 結合藝文活動，將健促內容納入寒暑假不同年級作業中。</p>	<p>112.09-113.06</p> <p>112.09-113.06</p> <p>112.09-113.06</p> <p>112.09-113.06</p> <p>112.09-113.06</p>	<p>社團活動包含健康活動社團</p> <p>學生參與</p> <p>活動照片</p> <p>網站</p> <p>作品</p>	<p>社團活動計畫</p> <p>參加率及成果</p> <p>結合112學年度健康促進測驗</p> <p>網站</p> <p>作品</p>
四	健康技能 (教學)	<p>1. 辦理健促議題-視力保健相關宣導/研習活動。</p> <p>2. 融入議題相關宣導資料於週五朝會宣導與各式健促活動中。</p> <p>3. 以議題融入方式融入各年級健康課程。</p>	<p>112.09-113.06</p> <p>112.09-113.06</p> <p>112.09-113.06</p>	<p>教師能有視力保健新知。</p> <p>活動照片</p> <p>課程計畫</p>	<p>活動計畫、照片</p> <p>活動照片</p> <p>課程計畫</p>
五	健康服務	<p>1. 定期實施視力檢查工作，並建立全校學生視力資料檔案。</p> <p>2. 收集並分析健康檢查資料、相關</p>	<p>112.09-113.06</p> <p>112.09-113.06</p>	<p>100%學生完成健康檢查並建立資料</p> <p>完成學生</p>	<p>健康資料建立</p> <p>學生健康收集</p>

		的調查統計，以了解學校成員之健康狀況及改善情形。		健康資料收集分析	分析資料
		3. 撰寫 HPS 計畫及成果	112. 09-113. 06	完成計畫及成果	計畫及成果
		4. 追蹤裸視視力不良學生	112. 09-113. 06	視力不良追蹤率達 90%以上	視力不良就醫率
		5. 建立高危險族群學生個案管理與追蹤。	112. 09-113. 06	資料紀錄	資料紀錄
六	社區關係	1. 利用家長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、宣導單張、寒暑假檢核表、親子檢核表及校園佈告欄宣導。	112. 09-113. 06 112. 09-113. 06	家長能建立正確觀念。 家長能建立正確觀念。	活動照片 成果照片

## 六、預定進度（以甘梯圖表示）

月 次 工作項目	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月
1.組成健康促進工作團隊											
2.進行現況分析及需求評估											
3.決定目標及健康議題											
4.擬定學校健康促進計畫											

5.活動設計及編 製活動教材										
6.執行健康促進 計畫										
7.資料分析										
8.成果撰寫										

## 七、人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會團隊成員及工作團隊之成員，各成員之工作項目如下表。

職稱	姓名	編組任務
計畫主持人-校長	劉向欣	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	王慧如	協助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	黃雅彙	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	張德榮	協助健康促進計劃物質環境相關檢測人員調動之事宜。
協同主持人-輔導主任	周明語	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	錢上云	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。共備活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-體育組長	陳怡臻	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-護理師	廖珍珮	協助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。共備活動策略設計、效果評價及資料分析統計。 建制視力檢查場地、衛教物質環境。
研究人員-會計主任	薛慧美	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	宋麗君	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	魏佩妍	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	陳冉昕	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	李建新	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	邱勺玲	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	鄭婉菁	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。
家長會委員	徐政達	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。

承辦人

主任

校長

## 八、實際成效分析檢討

### 1. 指標探討與分析

有關本校執行議題的實際成效如下：

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 全校平均裸視視力不良率上升 2.2%→未達成。 2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 97.6%→達成。 3. 裸視篩檢視力不良惡化率下降 1.3%→達成。 4. 規律用眼 3010 後測未增加→未達成。 5. 每天戶外活動時間 120 分鐘前後測比率增加 4.17%→未達成。 6. 下課淨空後測比率後測比率降低 4.17%→未達成。 7. 3C 小於一後測比率比率降低 8.33%→未達成。 8. 定期就醫追蹤率達 97.6%→達成。	1. 全市國小平均裸視視力不良率下降至 43.50%以下。 2. 全市國小裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 90%以上。 3. 全市國小裸視篩檢視力不良惡化 110、111 學年之差異。 4. 全市國小規律用眼 3010 後測比率增加 1%以上。 5. 全市國小學生戶外活動 120 後測比率增加 1%以上。 6. 全市國小學生下課淨空後測比率增加 1%以上。 7. 全市國小學生 3C 小於一後測比率增加 1%以上。 8. 全市國小學生定期就醫追蹤後測比率 90%以上。	1. 全體裸視篩檢視力不良率 2. 裸視篩檢視力不良惡化率 3. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率

從表 8 分析 112 學年度校內健康促進測驗，在 112 學年度抽測的五年級的各項指標顯示：視力保健行為達成率後測下降 5.2%，視力保健知識正確率後測上升 13.6%，視力保健正向態度比率後測上升 6.9%，規律用眼 3010 達成率後測未增加，3c 小於一後測下降 8.3%，下課淨空率後測下降 4.2%，戶外活動 120 達成率上升 4.2%。

表 8：竹蓮國小 112 學年度視力保健前後測結果

視力保健行為達成率		視力保健知識正確率		視力保健正向態度比率		規律用眼 3010 達成率	
前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
74.4	69.2	76.7	90	85.6	92.5	95.8	95.8
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		
87.5	79.2	62.5	58.3	87.5	91.7		

整體來說，112 學年度指標中需要持續注意的是行為成率，至於知識正確與正向態度在後測均有大量進步，表明校園宣導的成效不錯。

表 9 是 107 學年度至 112 學年度裸視不良率，顯示本校的視力不良率逐步與全國數值一樣穩定。

表 9：竹蓮國小 107 學年度至 112 學年度裸視不良率

裸視視力不良	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
112 學年度下學期	22.70%	39.50%	43.60%	37.40%	55.30%	65.10%	45.30%
112 學年度上學期	14.90%	29.20%	41.80%	38.80%	59.80%	63.20%	43.10%
111 學年度下學期	25.00%	35.90%	32.60%	58.00%	59.40%	59.60%	45.60%
111 學年度上學期	21.30%	34.80%	30.30%	53.00%	56.60%	63.30%	43.60%
110 學年度下學期	23.7%	23.6%	50.5%	54.3%	58.7%	46.8%	43.30%
110 學年度上學期	11.0%	25.0%	50.5%	50.0%	58.2%	51.3%	41.30%
109 學年度下學期	15.7%	43%	46.7%	56.7%	44.2%	58.8%	44.50%
109 學年度上學期	12.8%	47.5%	44.2%	65.6%	44.7%	54.6%	45.30%
108 學年度下學期	34%	37.27%	56.38%	41.55%	55.1%	59.18%	47.14%
108 學年度上學期	27.6%	35.2%	58.1%	40.3%	58.2%	60.6%	46.60%
107 學年度下學期	28.7%	50.5%	39.7%	60.8%	58.8%	66%	50.70%
107 學年度上學期	29.9%	50.5%	39.5%	61.5%	60.2%	66.3%	51.20%

表 10 是本校 107 學年度至 112 學年度學童視力就醫率，均維持在 90% 以上，說明本校學生雙親在學童視力保健上也十分盡心處理。

表 10：107 學年-112 學年度本校學童裸視視力不良就醫率統計表(含戴鏡正常)

裸視視力不良就醫率統計表(含戴鏡正常)	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
112 學年度下學期	100.00%	100.00%	95.12%	97.06%	98.25%	95.65%	96.83%
112 學年度上學期	100.00%	100.00%	97.37%	96.97%	98.36%	98.51%	98.30%
111 學年度下學期	100.00%	97.06%	100.00%	98.31%	98.41%	94.44%	97.66%

111 學年度上學期	95.00%	96.88%	88.89%	98.11%	91.80%	96.49%	94.80%
110 學年度下學期	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	99.59%
110 學年度上學期	100.00%	100.00%	95.92%	96.15%	98.11%	100.00%	97.74%
109 學年度下學期	100.00%	95.35%	96.00%	100.00%	94.12%	96.49%	96.7%
109 學年度上學期	100.00%	93.62%	97.83%	100.00%	100.00%	100.00%	98.40%
108 學年度下學期	94.12%	95.12%	100%	96.88%	100%	100%	98.16%
108 學年度上學期	96.15%	100%	100%	96.67%	92.86%	98.31%	97.35%
107 學年度下學期	100%	91.67%	100%	98.31%	98.25%	98.44%	97.59%
107 學年度上學期	100%	97.96%	100%	98.31%	93.22%	96.83%	97.28%

表 11 是 111 學年度與 112 學年度健康檢查數據中視力保健的數值比較，可以發現到本校在裸視視力不良率高於全市指標但低於全國指標，落是視力不良惡化率則需要未來持續努力，至於視力不良複檢率上，本校複檢率高於全市全國指標。

表 11：111 學年與 112 學年上學期健康檢查數據：視力保健

項目	指標	111學年	新竹市	全國	達成指標情形	112學年度上學期
視力保健	裸視視力不良率	43.60%	國小 43.01%	國小 45.20%	高於全市指標 低於全國指標 尚需努力	43.10%
	裸視視力不良惡化率	9.24%	國小 8.54%	國小 6.87%	高於全市全國指標尚需努力	7.71%
	視力不良複檢率	95.18%	國小 94.15%	國小 90.17%	符合全市全國指標以上	98.30%

## 2. 視力保健 SWOT 分析

### (1) 學校衛生策略

strength	※教師具有豐富的班級經營與教學經驗，並願意參與建促活動。 ※學生對建促活動參與性高，也可以配合。
weakness	※教改頻繁，教師常有需馬上見招拆招的無力感。對於新的教育政策較無法立即配合。
opportunity	※家長多半年輕且熱心於教育，有助於親師合作，協

	助學校發展各項業務。
<b>threat</b>	※教育政策不停變動，有時讓人無所適從，且業務量大增。

## (2) 學校物質環境

<b>strength</b>	※學校綠地多，使用空間優於他校。 ※新落成活動中心啟用，增加學生戶外活動的場地與空間。
<b>weakness</b>	※學校因整修操場關閉一半戶外空間，僅剩教學樓附近空間供學童使用。
<b>opportunity</b>	※因應環境條件，加強下課運動類型活動，有利推進教室淨空。
<b>threat</b>	※部份學生教室位處高樓層，下課時間多在走廊活動。

## (3) 社會環境

<b>strength</b>	※學校操場、球場俱全，學生戶外活動空間大。 ※配合中央補助款，逐年改善教學硬體設施。
<b>weakness</b>	※後續相關遊戲場域設備之充實，有賴上級單位持續補助。 ※中高年段樓層高，學生戶外活動意願受影響。
<b>opportunity</b>	※配合政府平板與大觸屏申購計畫，學校教學設備逐年升級改善。
<b>threat</b>	※教師因教學負擔繁重，對於教學要求立即使用平板與大觸屏，增加教學壓力。

## (4) 健康生活技能教學與活動

<b>strength</b>	※分年段使用活動場所。並提供班級每月不同運動器材增進戶外活動意願。 ※搭配特定教育活動或節日活動辦理相關促進議題。
<b>weakness</b>	※單親及隔代教養稍多。多為雙薪家庭忙於工作，倚靠安親班完成學校課業。
<b>opportunity</b>	※學生的心性純良，可塑性高。 ※學生參與校內各項建促活動意願高。
<b>threat</b>	※時間有限，師生常有分身乏術之感。 ※生活基本技能較為欠缺。

## (5) 社區關係

<b>strength</b>	※家長會認同學校各項業務，熱心人士支援校務發展。
<b>weakness</b>	※社區人士多半忙碌，參與的人有限。
<b>opportunity</b>	※學校藉由年度大型活動，邀請社區民眾入校參與並宣導健促環教相關內容。
<b>threat</b>	※社區家長教育程度參差不齊，導致對教育價值認知

	產生歧見，影響部分的教學成效。
<b>(6) 健康服務</b>	
<b>strength</b>	※每學年度進行個案管理，並持續追蹤視力複檢。 ※運用健康護照，加強學生每半年視力檢查習慣。
<b>weakness</b>	※寒暑假學生容易長時間使用電子產品，導致視力惡化。
<b>opportunity</b>	※安排寒暑假健促學習單，維持健康規律生活。
<b>threat</b>	※部份家長沒有限制孩子使用電子產品，導致假期後視力不良率上升。

### 3. 健康促進六大標準

以下依照健康促進學校六大標準說明 112 學年度本校執行視力保健自選議題的工作。

#### (1) 標準一、健康政策

##### A. 學校衛生委員會運作成果

於全校校務會議進行學校衛生委員會報告，說明學校健康促進主要加強的議題以及施測結果，請老師們注意與共同提醒孩子們視力保健重要性與行為。此外，也傳達最新的視力保健資訊。

##### B. 蒐集分析重要數據

分析不同學年不同年級視力變化的不同趨勢，調整策略。從歷年視力變化也能發現策略是否有用，以及特別需要注意的年級為何。然而視力篩檢不良惡化率的波動會因應歷年畢業生與新生而有變化，因此已以同一學年度進行比較。

##### C. 跨處室推動與整備

本校推行視力保健的渠道多元除了學生朝會宣導，還有校內健康促進網站，以及透過臉書、校園新聞網發布，時時更新。讓視力保健處於「動」的狀態而非「靜」的狀態。

#### (2) 標準二、物質環境

##### A. 確保設施安全使用

視力保健的環境會影響視力，每年學校都會檢查硬體設備，如確認教室內學生的桌椅距離道黑板的距離超過 2 公尺，也確認學童使用的桌椅符合學童身高使用，適合的課桌椅可以讓學生在閱讀書籍時自

然維持 35 公分以上的距離，同時也讓握筆姿勢正確，此外也積極向市府申請資源改善照明或教學設備。

#### **B. 檢測教室照度**

視力保健除了距離影響視力，所處的環境光源也會影響視力，因此每年學校都會檢查燈光製成表格，確保教室、黑板以及投影機的燈光照度符合基準。

#### **C. 即時線上報修**

除了開學前檢查，在學期中假如教室內燈光有問題，學校亦提供線上報修系統，讓老師們可以隨時進行線上填報即時反饋。

#### **D. 爭取經費營造健促發展環境**

本校歷年在環境佈置上進行變化，如健康中心設置宣導海報牆，在穿堂則有幼兒園的佈告欄與教務處的大黑板，定期更新相關海報營造視力保健友善校園環境。

#### **E. 健康中心視力檢查標準符合教育部規定**

護理師會定期檢查視力儀器設備，並根據實際檢查的環境光源調整。並於每學期開學身高視力體重檢查時播放相關宣導影片。

112 學年度委員蒞臨本校了解視力保健環境，發現本校視力檢查設備急需更新，因此將於 113 學年度引入新設備保障校內視力檢查的完善。

#### **F. 學生朝會宣導**

112 學年度健康促進視力保健宣導都會更新最新的護眼資訊，期使學童了解保護視力方法，並於週五早上學生朝會進行校內的視力保健宣導，針對近視的迷思以及如何保健眼睛做了一番說明，也將重要視力保健內涵作為視力宣導內容。

#### **G. 學生講座**

結合校內健康體位議題，由馬偕兒童醫院的醫師向學生宣導使用 3C 產品的注意事項。

### **(3) 標準三、社會環境**

#### **A. 爭取經費營造健促發展環境**

本校校地廣大與用途不同，故而擁有多樣的活動空間，如戶外遊戲設施的樹屋、竹蓮車站；後門的彩色跳格子區，均可吸引學童進行戶外活動。

112 學年度本校活動中心落成啟用，因此提供了學生方便使用的戶外空間，且由於活動中心可以遮雨避陽，更是讓學生在下課期間有一個安心活動的場域，不再因為下雨而無法在下課時段到戶外進行活動。

#### **B.學校提供不同年級運動器材**

學校提供一到六年級學生不同的運動器材，並每月調整，讓學生在不同月份可以使用不同的球類，進行不同類型的運動。同時，也讓學生想成負責任的態度，讓學生自己進行登記並自行歸還，減少人力耗損。

#### **C.增進健康社會環境氛圍**

1.利用經費製作階梯標語，營造健康促進氛圍，將視力保健行為標語作為環境佈置一環。

2.112 學年度製作融入五正四樂的健康體位文宣品，提供給全校學生使用。

3.為了增進健康社會環境氛圍，健康中心內外均張貼宣導海報營造視力保健友善環境。

#### **D.學生朝會定期宣導**

利用全校集會活動進行視力保健宣導，並經常提醒學生隨時力行健康行為。

#### **E. 賽績推動主題課程與活動**

除了計有健康課程，本校健康體位結合多項活動與宣導，例如校內有好書分享與書籤繪製、校園環境教育場域的食物森林（營養教育）、低年級的植樹節活動、固定辦理的校園視力藏寶圖定向活動、與體育組合作的跑步大撲滿視力集點活動、自然課戶外探索東山溼地課程、六月能源教育活動、安全教育等。

#### **F.專屬健康護照-獎勵實踐**

本校自 108 學年度起推行健康護照，健康護照融合三大健康促進議題：口腔保健、視力保健、健康體位，同時也與本校歷年的「明眸皓齒」獎勵結合。健康護照不僅紀錄學生每年健康檢查的身體資訊，也利用摸彩誘因，鼓勵學生於寒暑假進行口腔視力檢查。

#### **G. 跑步大撲滿-獎勵實踐**

本校常態性推行跑步大撲滿，鼓勵學生下課戶外跑步，該活動為體育組例行活動，每班有其紀錄表，依據紀錄表按照圈數給與點數，鼓勵孩子戶外運動。

#### **H. 健促藝文寒暑假作業規劃**

每年寒暑假依照不同年級安排不同寒暑假作業與任務，主要有每日紀錄自己健康行為的健康日記（依據完成次數核予榮譽章）以及藝文學習作業。

#### **I. 學校辦理營養午餐&學生營養講座**

均衡飲食是視力保健的核心之一，每學期本校都會請營養師到校給學生講述不同營養素與食物的關係，同時說明我的餐盤概念，讓孩子們了解均衡攝取食物有助於身體健康與發育成長。

而在學校網站也有每日午餐的菜色，讓關心孩子飲食狀況的家長可以了解學校每日安排的餐點有哪些。

#### **(3) 標準三、社區關係**

##### **A. 學校連結家長共同投入辦理視力保健相關活動**

1. 每學期均固定在班親會向家長宣導校內健康促進方法與主題，讓家長共同與學校一同為孩子的視力保健努力。

2. 新生家長會時，本校護理師親自向家長介紹健康護照的內容與使用方式。

##### **B. 學校連結社區資源或機構。**

與校內安親班晤談，讓安親班了解健康促進的各項方式，共同守護孩子們課後的健康體位，給予孩子們一個健康學習的環境。例如安親班會協助監督孩子們是否有達成飲水量、口腔保健以及執行中斷用眼 3010，讓孩子們不要留在教室內的時間過久。

## C. 校慶活動

利用校慶辦理多像運動競賽，除了全校學生參與，也邀請親師共襄盛舉。

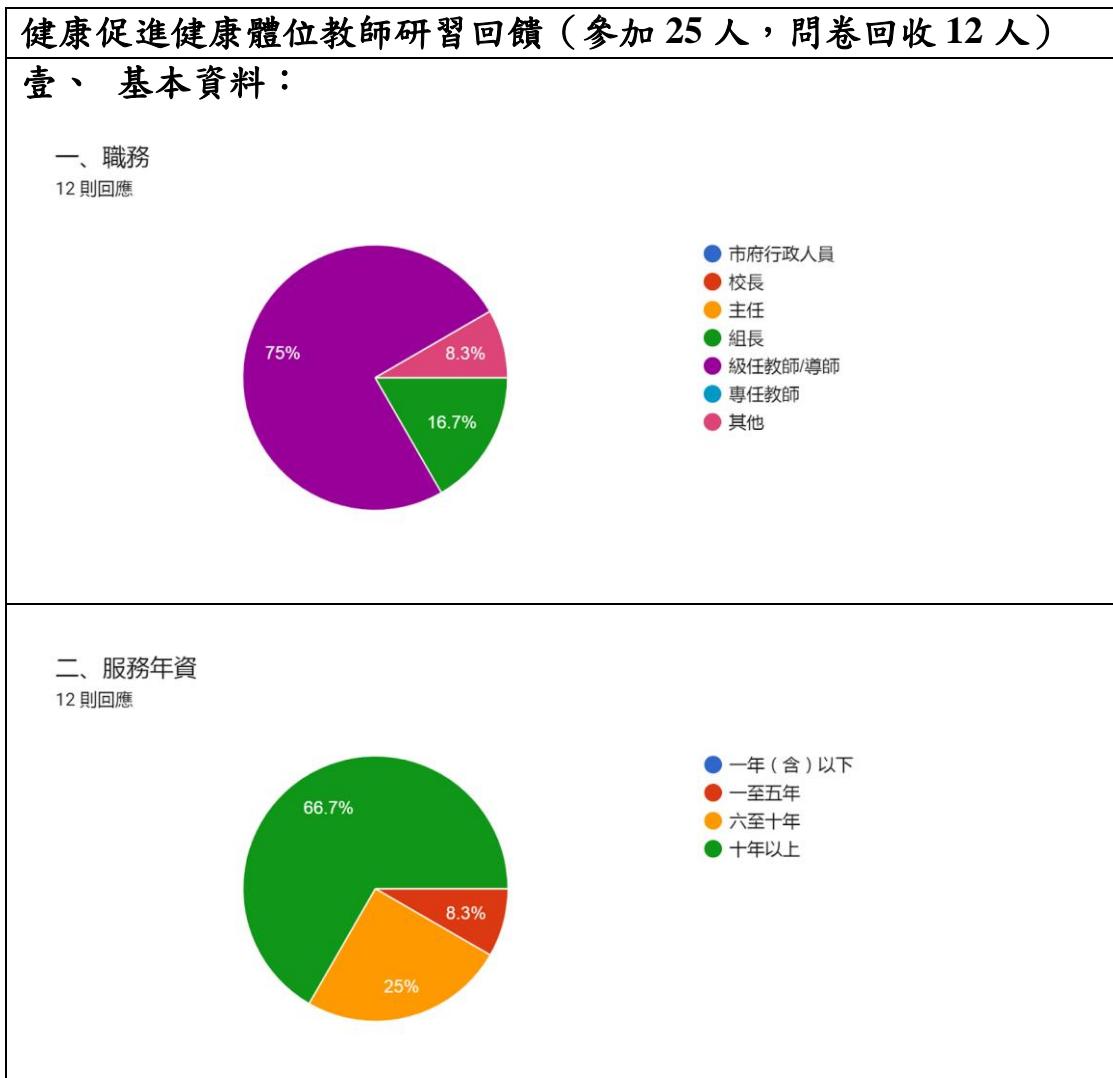
### (4) 標準四、教學與活動

#### A. 視力保健相關教學活動。

本校落實正常化教學政策，且購入符合 108 課綱素養導向的健康教育課本進行教學，因此學生載客堂上均可以學習到與視力保健有關的知識，如中斷用眼 3010、戶外活動 120 的重要性等。

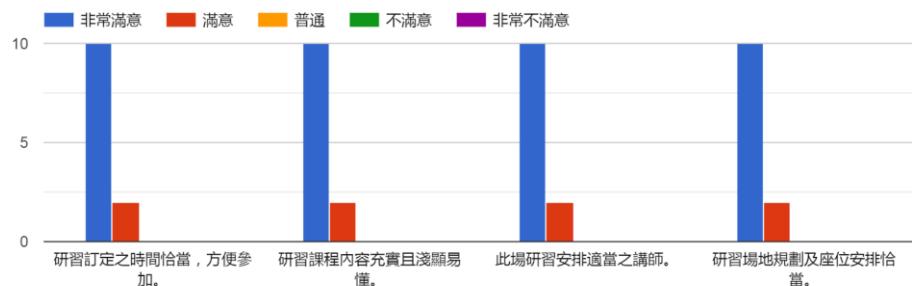
#### B. 辦理全校性視力保健教師增能研習活動

邀請知名眼科醫師陳祐瑜（麗明眼科）蒞臨本校給校內老師增加有關眼科的知識，陳醫師講述十分風趣，而且深入淺出，贏得滿堂喝采，同時也解答了老師們對視力疾病的諸多問題。

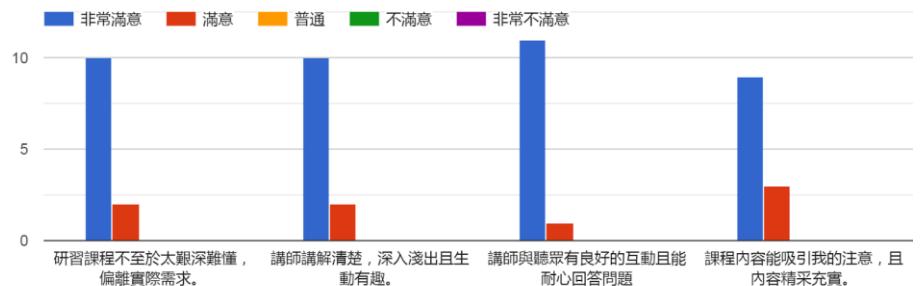


## 貳、研習意見調查：

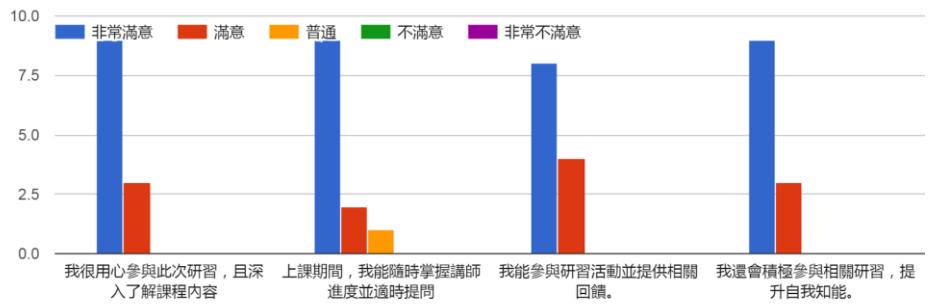
### 研習安排



### 課程內容



### 自我成長



### 參、相關意見及建言：

- ◎我覺得研習內容中，那些部份印象最深刻或最有趣？8 則回應
- 講師講解專業生動
  - 視力保健相關知識
  - 深入淺出的對眼睛的了解，並且講師幽默且風趣有經驗的分享，很吸引人。
  - 關於近視的解說詳細
  - 都很有趣
  - 視力保健要從小就開始注意
  - 看電視和近視的關聯性。

## 眼睛要定期檢查

◎研習的整體活動安排，我覺得最大的收穫是什麼？7 則回應  
複習很多原本自己已經知道的訊息  
要趕快再去做檢查。  
自我成長  
視力很重要  
視力保健很重要😊  
視力要及早、定期檢查  
增加眼部保健的知識

## 2. 食農教育「我的餐盤：飲食紅綠燈」

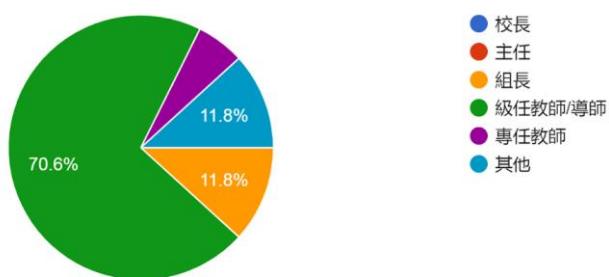
除了邀請兒科醫師給老師們增長關於生長發育的知識之外，也邀請營養師進行線上講座給老師們了解不同食物的營養素提供的不同幫助。

### 食農教育教師研習回饋（參加 31 人，問卷回收 17 人）

#### 貳、 基本資料：

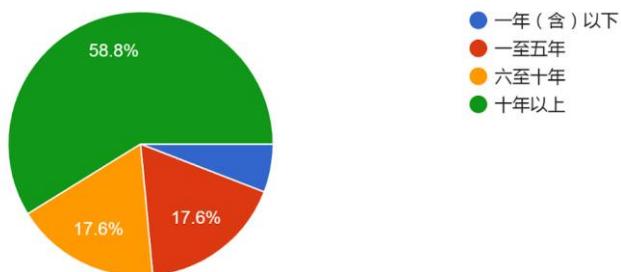
##### 一、職務

17 則回應



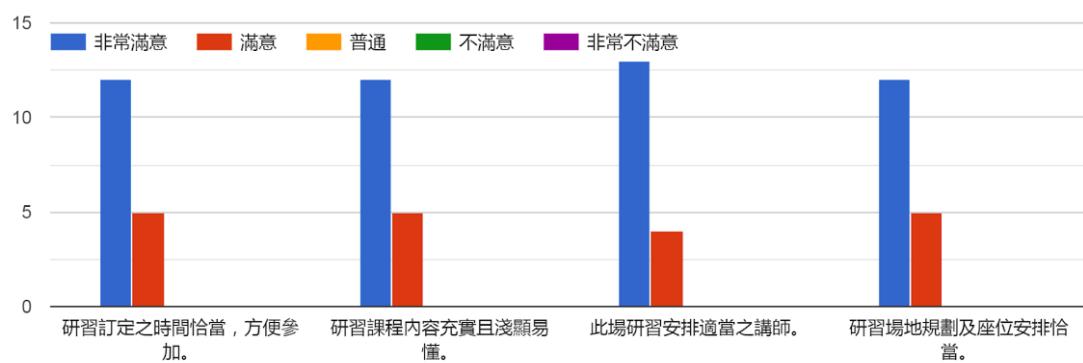
## 二、服務年資

17 則回應

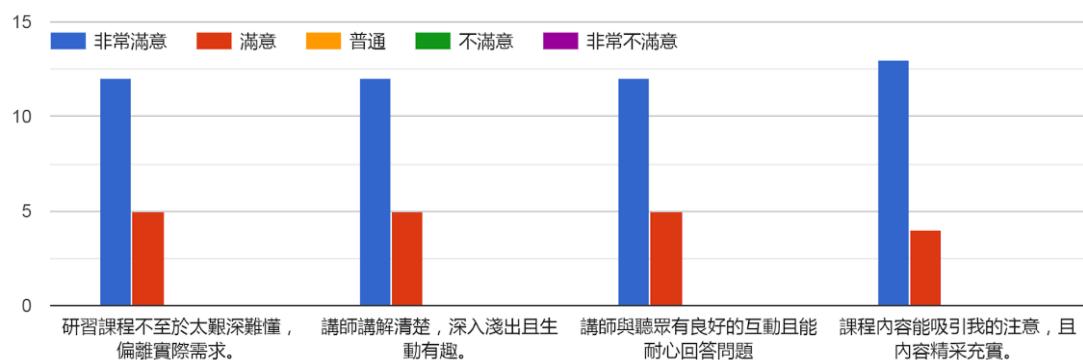


## 貳、研習意見調查：

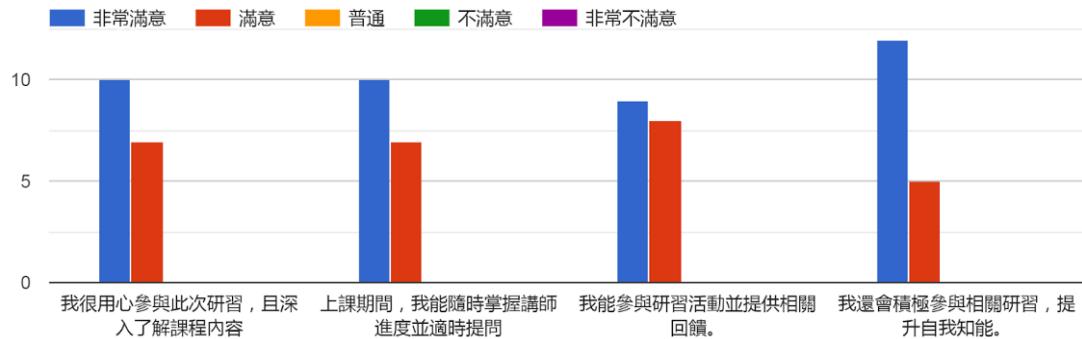
### 研習安排



### 課程內容



## 自我成長



## 參、相關意見及建言：

◎我覺得研習內容中，那些部份印象最深刻或最有趣？12 則回應  
講師講述生動、內容豐富。

提問互動環節

平日飲食須注意事項

小朋友對於吃什麼樣的食物，大便就有呈現什麼狀態

廣告裁判

國人肥胖率偏高

廣告裁判的影片很有趣

無

釐清糙米、白米、全麥麵包、白吐司的熱量

觀念有助改善生活品質

了解各種食物的營養價值

廣告裁判的影片真有趣

◎研習的整體活動安排，我覺得最大的收穫是什麼？11 則回應

應多舉辦線上研習

對於飲食選材有更多的認識。

了解了很多均衡飲食的知識

了解很多食物的營養價值

要均衡飲食

線上研習很方便

飲食的選擇

讓飲食調配更符合健康

連線很方便

了解如何可均衡飲食

### C. 辦理學生運動社團、運動競賽、健康體位藝文性競賽、全校性校園闖關活動等

增進學生戶外活動的機會，本校有以下諸多方式：

1.結合校內閱讀活動「籤籤動人」辦理，讓學生自行尋找圖書館內與議題相關的書籍閱讀並製作成書籤。

2.將議題融入校內大型活動「健康生活 easy go」，並製作健康生活技能小海報發放各班張貼，作為教室環境佈置一環。

3.體育組辦理課後運動班，讓學生課後有多一些進入運動社團的機會。

4.活動組辦理晨間社團，社團中不少戶外活動類型的運動社團。

5.體育組辦理六年級畢業生籃球比賽、期末各年級體育競賽（跳繩、跳繩接力賽、樂樂足球、樂樂棒球、躲避球）。

6.校內固定社團「籃球小將」。

### (4) 標準四、健康教學

本校的健康教學與行動採取幾項作法：

#### A.領域課程與專題

將視力保建議題依照健康領域課程適當融入。

#### B.學生朝會宣導

除常態宣導視力保健，亦在宣導中學年度中心學校海報內容與新近視力保健知識。

#### C.主題式教師專業成長鼓勵創新

每年均辦理一場視力教師研習，讓校內老師更新視力保健內涵。

#### D.彙整意見調整課程規劃

每年均辦理班親會，並於班親會上說明校內健康促進題目與內涵。同時也利用多元管道向家長說明視力保健的行為。

### (5) 標準五、社區關係

A. 利用班親會時間向家長們簡短說明校內視力保健的重點。

B. 利用每天會使用的聯絡簿的插頁，將視力保健的正確行為融入讓家長了解。

- C. 新生家長會介紹健康護照。
- D. 校內安親班定期戶外運動。
- E. 以多元方式合作或共同舉辦健促活動促進學生健康，營造健康校園。
- F. 將往年與東區衛生所合作之學習單納入暑假藝文作業中，常態推行學生學習單與回饋

## **(6) 標準六、健康服務**

健康中心護理師提供許多健康服務，以下就視力保健紀行闡述。

### **A.落實追蹤輔導**

對於高度近視學童管理，依據不同年級給予不同高度近視標準，除了造冊輔導，也會定期關心了解學生目前在視力上的問題。

### **B.適性化健康服務**

在學生方面：

每學期辦理視力檢查摸彩活動，鼓勵學生寒暑假落實定期醫生視力檢查；定期檢查學童視力，並注意其視力狀況與詢問；在健康中心佈置視力文宣海報，帶領學童認識視力保健的重要性與作法。

在教師方面：

提供教師視力諮詢，以利輔導學生與親師溝通。

### **C.協助貧困學生申請眼鏡**

協助校內貧困學童申請購買眼鏡補助。

## **(7) 標準七、竹蓮國小視力保健特色與亮點**

以下就辦理視力保健的作法說明：

### **A.六年專屬的健康護照**

依據工作接觸與健康中心固定指本格式，整合了小學端三大重要健促議題（視力、口腔、體位）於一冊，並於 108 學年度製作與投入使用。

在推行之初不僅透過班親會展示，也向新生家長說明，讓家長了

解健康護照的重要性。

健康護照上不僅有使用年限與提醒事項，內頁還有一頁給家長的話，簡潔扼要的說明護照用處與敘明學校獎勵辦法「明眸皓齒」獎與健康威力彩，只要完成檢查即蓋章鼓勵學童。護照內還有詳細的成長檔案資料，完整呈現學童成長軌跡，同時視力檢查資料表與口腔檢查資料表，則能讓診療資訊一目了然。

## **B. 整合不同議題資源推動健促**

將健康體位議題融入其他議題，推動整體健康改善活動。

健康體位是跨處室、跨領域整合，112 學年度整合校內各樣議題計畫，融入每月活動，讓健康體位推廣不間斷。

112 學年度融入議題有視力保健、安全教育、食農教育、能源教育、環境教育、雙語教育、永續教育、閱讀教育等。

### **a.十月「健康體位暨萬聖節活動」**

與教務處合作將「健康五蔬果」的健康促進概念，利用十月份四次週五學生朝會介紹四種蔬果的英文名稱、顏色唸法及與萬聖節有關的字詞、句子，最後在萬聖節當週選一個早修時間辦理萬聖節英語闖關活動，以「說英語，不搗蛋，就給糖」作為通關核心。

同時，搭配「健康五蔬果」宣導，進行「我愛吃蔬菜」活動，讓班級每日紀錄學生在校吃光蔬菜的情況，並用榮譽章作為獎勵。

### **b.十二月「聖誕校園尋寶樂」活動**

與教務處雙語教育並行辦理，將「85210」標語翻譯成英文句子，製作成學習單與單詞卡，也結合「戶外 120」、「教室淨空」等視力保健保護因子，誘使學生在冬天也離開教室去戶外活動，為了增加趣味性，每週必定更換校園不同英語單詞，並且也設置在不同地方。最後將繳回的學習單批改，確認內容無誤，抽取與年級數量一致的禮物，由高年級孩子扮演聖誕馴鹿、聖誕老人，將「聖誕禮物」親送至各班級的獲獎孩子手裡。

### **c.三月「植樹節活動」**

結合環境教育、食農教育，三月以「植樹節」為主辦理一系列活

動，如五年級黑板繪製、三年級植花、一年級植樹節大型活動，這些都是期望學生可以認識校園樹木、關愛環境，此外也是讓學生可以多親近綠色植物。三月依然持續辦理「我愛吃蔬菜」紀錄活動。

**d.四月「視力藏寶圖」、校園尋覓彩蛋活動**

四月與環境教育、視力保健結合，辦理「視力藏寶圖」、尋找彩蛋活動，視力藏寶圖是學校歷年活動，今年新增尋找彩蛋活動，將刮刮卡放入彩蛋中，放置在學校各處，並且定時更新，增加學生外出活動的動機。搭配活動，四月鼓勵學生多喝白開水，並紀錄核予榮譽章。

**e.五月「轉角遇到美」**

利用學校歷年的美感空間，辦理視力保健結合健康體位的健促活動，主軸依然是「教室淨空」，111 學年度已有辦理相關活動，112 學年度將「轉角遇到美」分成基礎篇與進階篇，回收活動單並確認答案正確後，抽選出獲獎同學，在學生朝會進行頒獎。五月持續辦理「我愛吃蔬菜」紀錄活動。

**f.六月「能源教育」活動**

六月結合能源教育辦理活動，在大下課辦理闔關活動，提供學生下課活動去處，減少待在室內的時間，達成中斷用眼、增加戶外活動的目的。

g.每日大下課播放不同運動音樂，鼓勵學生外出活動。

h.校內有許多環境教育場域（食農基地食物森林、食農基地蝴蝶森林、彩繪黑板），整合這些場域辦理活動，提供學生進行探索。

**C.多元化之戶外課程與社團活動**

a.校內社團選擇多元，並有不少戶外社團，可讓學生增加戶外活動。

b.結合環境教育活動，如結合植樹節環境教育，跨處室、社團合作慶祝活動。如教務處的彩繪大黑板的植樹節主題、食農教育的食物森林、全校性的愛樹教育、低年級的植樹節種花活動，這些皆是要增進學童外出活動時間。

c.結合下課淨空率、3010 以及視力保健技能與相關將重要視力保

健內涵作為藏寶圖宣導內容，進行全校教室淨空大活動「尋找校園秘寶-視力藏寶圖」，活動已固定辦理，在每年四月進行。

d. 結合聯絡簿上健康生活 Easy Go 的活動，製作健康體位小海報給各班傳閱與環境佈置。

e. 體育組辦理班際體育賽事活動，像是高年級的畢業競賽、期末各年級體育競賽等。

f. 利用校內廣大空間辦理大型活動，如校慶學生表演、兒童節才藝展現、校慶體育活動、四年級防災護照活動，也利用校內環境場域進行課程與自主學習（健促活動學習單）。

g. 戶外進行自然課、環境教育，如東山溼地公園。

h. 營養教育

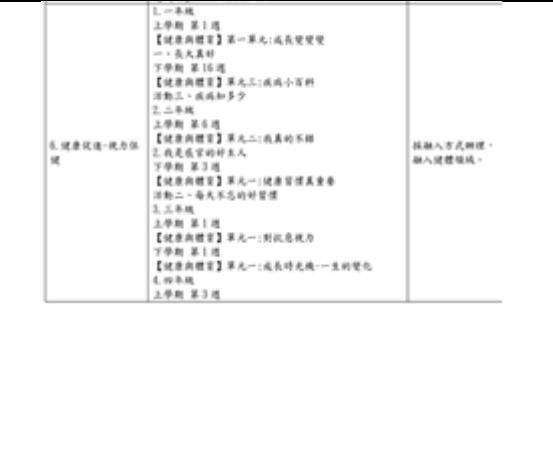
每學期辦理營養教育學生宣導，告知學童均衡飲食的重要性。

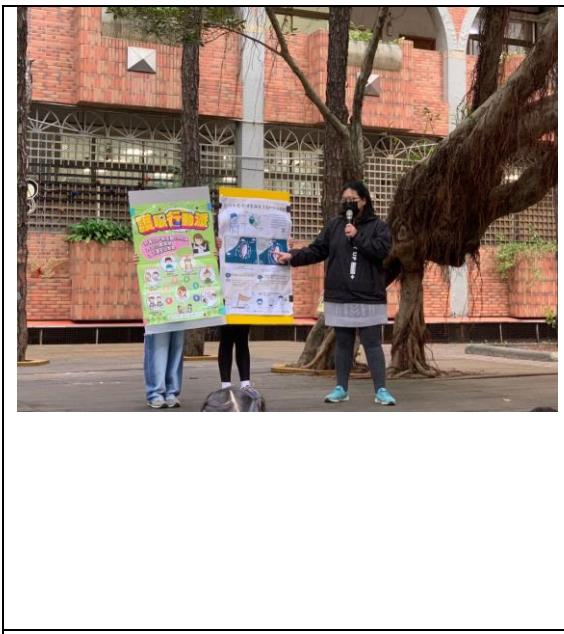
i. 多元推行

利用社群互動提醒、安排寒暑假作業，融入視力保健、健康體位口腔保健。

### 活動剪影

					
說明：期初健康促進會議 112.08.28			說明：校內每年均辦理視力保健教師研習。		
					

	<table border="1"> <thead> <tr> <th>議題 視力保健</th><th>上 下</th><th>【健康與體育】單元一 成長變變態 一、長大真好</th><th>第1週</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td>上</td><td>【健康與體育】單元三 病小百科 活動三、疾病知多少</td><td>第10週</td></tr> <tr> <td></td><td>下</td><td>【健康與體育】單元二 我真的很棒 2. 我是健康的主人</td><td>第6~7週</td></tr> <tr> <td></td><td>上</td><td>【健康與體育】單元一 健 康習慣最重要 活動一、每天忘記的好習慣</td><td>第4~5週</td></tr> <tr> <td></td><td>下</td><td>【健康與體育】單元一 我真的很棒 3.一生的變化</td><td>第1~2週</td></tr> <tr> <td></td><td>上</td><td>【健康與體育】單元一 飲食智慧是王道 活動1 飲食新概念</td><td>第1~2週</td></tr> <tr> <td></td><td>下</td><td>【健康與體育】單元二 營養高手 活動2 健康安心吃</td><td>第5週</td></tr> <tr> <td></td><td>上</td><td>【健康與體育】全一 注意力見五、秋食大</td><td>第3~4週</td></tr> </tbody> </table>	議題 視力保健	上 下	【健康與體育】單元一 成長變變態 一、長大真好	第1週		上	【健康與體育】單元三 病小百科 活動三、疾病知多少	第10週		下	【健康與體育】單元二 我真的很棒 2. 我是健康的主人	第6~7週		上	【健康與體育】單元一 健 康習慣最重要 活動一、每天忘記的好習慣	第4~5週		下	【健康與體育】單元一 我真的很棒 3.一生的變化	第1~2週		上	【健康與體育】單元一 飲食智慧是王道 活動1 飲食新概念	第1~2週		下	【健康與體育】單元二 營養高手 活動2 健康安心吃	第5週		上	【健康與體育】全一 注意力見五、秋食大	第3~4週
議題 視力保健	上 下	【健康與體育】單元一 成長變變態 一、長大真好	第1週																														
	上	【健康與體育】單元三 病小百科 活動三、疾病知多少	第10週																														
	下	【健康與體育】單元二 我真的很棒 2. 我是健康的主人	第6~7週																														
	上	【健康與體育】單元一 健 康習慣最重要 活動一、每天忘記的好習慣	第4~5週																														
	下	【健康與體育】單元一 我真的很棒 3.一生的變化	第1~2週																														
	上	【健康與體育】單元一 飲食智慧是王道 活動1 飲食新概念	第1~2週																														
	下	【健康與體育】單元二 營養高手 活動2 健康安心吃	第5週																														
	上	【健康與體育】全一 注意力見五、秋食大	第3~4週																														
<p><b>說明：健促前測討論會議</b> 112.12.19</p>	<p><b>說明：校內健康課程落實正常化教學，並將視力保健議題融入各年級。</b></p>																																
	<p><b>竹蓮國小</b> 由錢錢發佈 · 2023年4月13日 · #竹蓮國小 #健康促進</p> <p>新學期開學後，健康中心的護理師都會測量學生的身高體重與視力，學校也會趁這時候播映與健康促進有關的影片，此外在檢查玩之後，就是摸彩時間！</p> <p>本校孩子擁有一本自己的健康護照，上面紀錄了每個學期的身體資訊之外，也有口腔檢查與視力檢查表，提醒孩子半年檢查的重要性，因此寒暑假結束之後，護理師都會確認小孩是否都有完成，完成者就可以進行摸彩！禮物都是護理師精挑細選的呢！</p> 																																
<p><b>說明：校內健康課程落實正常化教學，並將視力保健議題融入各年級。</b></p>	<p><b>說明：上下學期期初健康檢查時進行視力保健宣導。</b></p>																																
																																	
<p><b>說明：校內健康促進網站，設置視力保健資訊網。</b></p>	<p><b>說明：朝會宣導近視是疾病的觀念（同時強調戶外運動、定期就醫、3010眼安康、遠視儲備）</b></p>																																



新竹市東區竹蓮國小 111 學年度第一學期【健康生活 Easy Go】實施進程				
日期	題號	類別	題目	備註
111.08.30 (二)	1	友善校園—反霸凌	簡答題： （ ）教育部霸凌投訴專線是幾號？	主教細宜等
111.09.06 (二)	2	防災教育—國家防災日	是非題： （ ）地震發生時，應立即關閉電燈，再進行躲避的動作。	活動細宜等
111.09.13 (二)	3	交通安全—行車注意事項	是非題： （ ）開車不低頭，喝酒不開車。	主教細宜等
111.09.20 (二)	4	環境教育—空氣品質暨資源回收宣導	是非題： （ ）空氣品質為紅燈時，要戴口罩才能出門；但回家後，口罩可以亂丟沒關係。	衛生細宜等
111.09.27 (二)	5	友善校園—防制霸凌應用	簡答題： （ ）「要 High 一下嗎？」「我要！」是招惹的哪一招？	主教細宜等
111.10.04 (二)	6	法治人權教育—世界兒童人權日宣導	簡答題： 世界兒童人權日訂為每年什麼時候呢？（ ）	活動細宜等
111.10.11 (二)	7	防災教育—火災宣導	是非題： （ ）看見火災時，第一時間該做什麼事情呢？ （1）大叫失火了，通知其他人 （2）立刻拿滅火器滅火。	活動細宜等
111.10.18 (二)	8	安全教育—水域安全	是非題： （ ）平穩的水面上可能有波濤或暗流，不能輕易下水游泳。	體育細宜等
111.10.25 (二)	9	健康促進—視力保健	是非題： （ ）實際研究發現，增加戶外活動是視力健康的保護因子，因此下課後，我們應該多走出教室到校園內活動，減少近距離用眼行為，使能避免近視。	衛生細宜等
111.11.01 (二)	10	健康促進—健康體位&口腔保健	是非題： （ ）減少含糖食物攝取，不只減少龋齒機率，也能維持健康體位。	衛生細宜等
111.11.08 (二)	---		第一次定期評量(暫停一次)	---
111.11.15 (二)	統計		統計闖關成功學生名單進行摸彩券兒獎	
111.11.22 (二)	頒獎		公告摸彩獲獎名單進行兒獎	

說明：朝會宣導近視是疾病的觀念（同時強調戶外運動、定期就醫、3010 眼安康、遠視儲備）

項目	9月	10月	11月	12月
健康促進計畫	○主辦任務【跑步大探測】			
	健康體位篇	※體能任務 【多走一哩路，安心行到校。】	※彩繪任務 【我要吃蔬菜】	※聖誕任務 【聖誕禮物 GO！】
	視力保健篇	-	※彩繪支线任务 【認識各色蔬果】	※聖誕任務 各式體育競賽活動
融入辦理	安全教育與急救篇	※體能任務 【多走一哩路，安心行到校。】	-	※聖誕任務 【聖誕禮物 GO！】 融入85210
	英語教育篇	-	※萬聖節活動 【說英語，不搗蛋，就給糖】	※聖誕任務 【聖誕禮物 GO！】 融入85210
環境教育計畫	閱讀教育篇	※全學年期辦理【藍鑽動人】		
	永續ESD教育篇	-	※支线任务 【國際糧食日】	-
	美感教育篇	-	-	-
	愛樹教育篇	-	-	-
	能源教育篇	-	-	-
由全學年期辦理【食物森林】				
項目	3月	4月	5月	6月
健康促進計畫	○主辦任務【跑步大探測】			
	健康體位篇	※開光任務 【我愛吃蔬菜】	※水任務 【新喝水生活】	※開光任務 【我愛吃蔬菜】
	視力保健篇	-	※彩繪任務 【校園拾寶-視力健寶圖】	-
雙語教育	安全教育與急救篇	-	※安全任務 【校園寧靜月】	-
	英語教育篇	-	※彩繪任務 【全學年期辦理【藍鑽動人】】	-
環境教育計畫	閱讀教育篇	※開光任務 【愛樹教育】	-	-
	永續ESD教育篇	-	-	-
	美感教育篇	-	※轉角遇到美 【基礎篇】 【進階篇】	-
	愛樹教育篇	※開光任務 【認識校樹】	-	-
由全學年期辦理【食物森林】				

說明：結合下課淨空與中斷用眼，並行環境教育辦理多項活動。

說明：聯絡簿健康生活 Easy Go 融入視力保健議題資訊。



說明：學生在操場跑步狀況。

新竹市東區竹蓮國民小學「學生榮譽制度」實施計畫		112學年度竹蓮國小課間運動「跑步大摸漢」登記表																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		2023/10/01~2023/10/31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
(1) 課間運動多獎項	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>32</td><td>33</td><td>34</td><td>35</td><td>36</td><td>37</td><td>38</td><td>39</td><td>40</td><td>41</td><td>42</td><td>43</td><td>44</td><td>45</td><td>46</td><td>47</td><td>48</td><td>49</td><td>50</td><td>51</td><td>52</td><td>53</td><td>54</td><td>55</td><td>56</td><td>57</td><td>58</td><td>59</td><td>60</td><td>61</td><td>62</td><td>63</td><td>64</td><td>65</td><td>66</td><td>67</td><td>68</td><td>69</td><td>70</td><td>71</td><td>72</td><td>73</td><td>74</td><td>75</td><td>76</td><td>77</td><td>78</td><td>79</td><td>80</td><td>81</td><td>82</td><td>83</td><td>84</td><td>85</td><td>86</td><td>87</td><td>88</td><td>89</td><td>90</td><td>91</td><td>92</td><td>93</td><td>94</td><td>95</td><td>96</td><td>97</td><td>98</td><td>99</td><td>100</td><td>101</td><td>102</td><td>103</td><td>104</td><td>105</td><td>106</td><td>107</td><td>108</td><td>109</td><td>110</td><td>111</td><td>112</td><td>113</td><td>114</td><td>115</td><td>116</td><td>117</td><td>118</td><td>119</td><td>120</td><td>121</td><td>122</td><td>123</td><td>124</td><td>125</td><td>126</td><td>127</td><td>128</td><td>129</td><td>130</td><td>131</td><td>132</td><td>133</td><td>134</td><td>135</td><td>136</td><td>137</td><td>138</td><td>139</td><td>140</td><td>141</td><td>142</td><td>143</td><td>144</td><td>145</td><td>146</td><td>147</td><td>148</td><td>149</td><td>150</td><td>151</td><td>152</td><td>153</td><td>154</td><td>155</td><td>156</td><td>157</td><td>158</td><td>159</td><td>160</td><td>161</td><td>162</td><td>163</td><td>164</td><td>165</td><td>166</td><td>167</td><td>168</td><td>169</td><td>170</td><td>171</td><td>172</td><td>173</td><td>174</td><td>175</td><td>176</td><td>177</td><td>178</td><td>179</td><td>180</td><td>181</td><td>182</td><td>183</td><td>184</td><td>185</td><td>186</td><td>187</td><td>188</td><td>189</td><td>190</td><td>191</td><td>192</td><td>193</td><td>194</td><td>195</td><td>196</td><td>197</td><td>198</td><td>199</td><td>200</td><td>201</td><td>202</td><td>203</td><td>204</td><td>205</td><td>206</td><td>207</td><td>208</td><td>209</td><td>210</td><td>211</td><td>212</td><td>213</td><td>214</td><td>215</td><td>216</td><td>217</td><td>218</td><td>219</td><td>220</td><td>221</td><td>222</td><td>223</td><td>224</td><td>225</td><td>226</td><td>227</td><td>228</td><td>229</td><td>230</td><td>231</td><td>232</td><td>233</td><td>234</td><td>235</td><td>236</td><td>237</td><td>238</td><td>239</td><td>240</td><td>241</td><td>242</td><td>243</td><td>244</td><td>245</td><td>246</td><td>247</td><td>248</td><td>249</td><td>250</td><td>251</td><td>252</td><td>253</td><td>254</td><td>255</td><td>256</td><td>257</td><td>258</td><td>259</td><td>260</td><td>261</td><td>262</td><td>263</td><td>264</td><td>265</td><td>266</td><td>267</td><td>268</td><td>269</td><td>270</td><td>271</td><td>272</td><td>273</td><td>274</td><td>275</td><td>276</td><td>277</td><td>278</td><td>279</td><td>280</td><td>281</td><td>282</td><td>283</td><td>284</td><td>285</td><td>286</td><td>287</td><td>288</td><td>289</td><td>290</td><td>291</td><td>292</td><td>293</td><td>294</td><td>295</td><td>296</td><td>297</td><td>298</td><td>299</td><td>300</td><td>301</td><td>302</td><td>303</td><td>304</td><td>305</td><td>306</td><td>307</td><td>308</td><td>309</td><td>310</td><td>311</td><td>312</td><td>313</td><td>314</td><td>315</td><td>316</td><td>317</td><td>318</td><td>319</td><td>320</td><td>321</td><td>322</td><td>323</td><td>324</td><td>325</td><td>326</td><td>327</td><td>328</td><td>329</td><td>330</td><td>331</td><td>332</td><td>333</td><td>334</td><td>335</td><td>336</td><td>337</td><td>338</td><td>339</td><td>340</td><td>341</td><td>342</td><td>343</td><td>344</td><td>345</td><td>346</td><td>347</td><td>348</td><td>349</td><td>350</td><td>351</td><td>352</td><td>353</td><td>354</td><td>355</td><td>356</td><td>357</td><td>358</td><td>359</td><td>360</td><td>361</td><td>362</td><td>363</td><td>364</td><td>365</td><td>366</td><td>367</td><td>368</td><td>369</td><td>370</td><td>371</td><td>372</td><td>373</td><td>374</td><td>375</td><td>376</td><td>377</td><td>378</td><td>379</td><td>380</td><td>381</td><td>382</td><td>383</td><td>384</td><td>385</td><td>386</td><td>387</td><td>388</td><td>389</td><td>390</td><td>391</td><td>392</td><td>393</td><td>394</td><td>395</td><td>396</td><td>397</td><td>398</td><td>399</td><td>400</td><td>401</td><td>402</td><td>403</td><td>404</td><td>405</td><td>406</td><td>407</td><td>408</td><td>409</td><td>410</td><td>411</td><td>412</td><td>413</td><td>414</td><td>415</td><td>416</td><td>417</td><td>418</td><td>419</td><td>420</td><td>421</td><td>422</td><td>423</td><td>424</td><td>425</td><td>426</td><td>427</td><td>428</td><td>429</td><td>430</td><td>431</td><td>432</td><td>433</td><td>434</td><td>435</td><td>436</td><td>437</td><td>438</td><td>439</td><td>440</td><td>441</td><td>442</td><td>443</td><td>444</td><td>445</td><td>446</td><td>447</td><td>448</td><td>449</td><td>450</td><td>451</td><td>452</td><td>453</td><td>454</td><td>455</td><td>456</td><td>457</td><td>458</td><td>459</td><td>460</td><td>461</td><td>462</td><td>463</td><td>464</td><td>465</td><td>466</td><td>467</td><td>468</td><td>469</td><td>470</td><td>471</td><td>472</td><td>473</td><td>474</td><td>475</td><td>476</td><td>477</td><td>478</td><td>479</td><td>480</td><td>481</td><td>482</td><td>483</td><td>484</td><td>485</td><td>486</td><td>487</td><td>488</td><td>489</td><td>490</td><td>491</td><td>492</td><td>493</td><td>494</td><td>495</td><td>496</td><td>497</td><td>498</td><td>499</td><td>500</td><td>501</td><td>502</td><td>503</td><td>504</td><td>505</td><td>506</td><td>507</td><td>508</td><td>509</td><td>510</td><td>511</td><td>512</td><td>513</td><td>514</td><td>515</td><td>516</td><td>517</td><td>518</td><td>519</td><td>520</td><td>521</td><td>522</td><td>523</td><td>524</td><td>525</td><td>526</td><td>527</td><td>528</td><td>529</td><td>530</td><td>531</td><td>532</td><td>533</td><td>534</td><td>535</td><td>536</td><td>537</td><td>538</td><td>539</td><td>540</td><td>541</td><td>542</td><td>543</td><td>544</td><td>545</td><td>546</td><td>547</td><td>548</td><td>549</td><td>550</td><td>551</td><td>552</td><td>553</td><td>554</td><td>555</td><td>556</td><td>557</td><td>558</td><td>559</td><td>5510</td><td>5511</td><td>5512</td><td>5513</td><td>5514</td><td>5515</td><td>5516</td><td>5517</td><td>5518</td><td>5519</td><td>5520</td><td>5521</td><td>5522</td><td>5523</td><td>5524</td><td>5525</td><td>5526</td><td>5527</td><td>5528</td><td>5529</td><td>5530</td><td>5531</td><td>5532</td><td>5533</td><td>5534</td><td>5535</td><td>5536</td><td>5537</td><td>5538</td><td>5539</td><td>5540</td><td>5541</td><td>5542</td><td>5543</td><td>5544</td><td>5545</td><td>5546</td><td>5547</td><td>5548</td><td>5549</td><td>5550</td><td>5551</td><td>5552</td><td>5553</td><td>5554</td><td>5555</td><td>5556</td><td>5557</td><td>5558</td><td>5559</td><td>55510</td><td>55511</td><td>55512</td><td>55513</td><td>55514</td><td>55515</td><td>55516</td><td>55517</td><td>55518</td><td>55519</td><td>55520</td><td>55521</td><td>55522</td><td>55523</td><td>55524</td><td>55525</td><td>55526</td><td>55527</td><td>55528</td><td>55529</td><td>55530</td><td>55531</td><td>55532</td><td>55533</td><td>55534</td><td>55535</td><td>55536</td><td>55537</td><td>55538</td><td>55539</td><td>55540</td><td>55541</td><td>55542</td><td>55543</td><td>55544</td><td>55545</td><td>55546</td><td>55547</td><td>55548</td><td>55549</td><td>55550</td><td>55551</td><td>55552</td><td>55553</td><td>55554</td><td>55555</td><td>55556</td><td>55557</td><td>55558</td><td>55559</td><td>555510</td><td>555511</td><td>555512</td><td>555513</td><td>555514</td><td>555515</td><td>555516</td><td>555517</td><td>555518</td><td>555519</td><td>555520</td><td>555521</td><td>555522</td><td>555523</td><td>555524</td><td>555525</td><td>555526</td><td>555527</td><td>555528</td><td>555529</td><td>555530</td><td>555531</td><td>555532</td><td>555533</td><td>555534</td><td>555535</td><td>555536</td><td>555537</td><td>555538</td><td>555539</td><td>555540</td><td>555541</td><td>555542</td><td>555543</td><td>555544</td><td>555545</td><td>555546</td><td>555547</td><td>555548</td><td>555549</td><td>555550</td><td>555551</td><td>555552</td><td>555553</td><td>555554</td><td>555555</td><td>555556</td><td>555557</td><td>555558</td><td>555559</td><td>5555510</td><td>5555511</td><td>5555512</td><td>5555513</td><td>5555514</td><td>5555515</td><td>5555516</td><td>5555517</td><td>5555518</td><td>5555519</td><td>5555520</td><td>5555521</td><td>5555522</td><td>5555523</td><td>5555524</td><td>5555525</td><td>5555526</td><td>5555527</td><td>5555528</td><td>5555529</td><td>5555530</td><td>5555531</td><td>5555532</td><td>5555533</td><td>5555534</td><td>5555535</td><td>5555536</td><td>5555537</td><td>5555538</td><td>5555539</td><td>5555540</td><td>5555541</td><td>5555542</td><td>5555543</td><td>5555544</td><td>5555545</td><td>5555546</td><td>5555547</td><td>5555548</td><td>5555549</td><td>5555550</td><td>5555551</td><td>5555552</td><td>5555553</td><td>5555554</td><td>5555555</td><td>5555556</td><td>5555557</td><td>5555558</td><td>5555559</td><td>55555510</td><td>55555511</td><td>55555512</td><td>55555513</td><td>55555514</td><td>55555515</td><td>55555516</td><td>55555517</td><td>55555518</td><td>55555519</td><td>55555520</td><td>55555521</td><td>55555522</td><td>55555523</td><td>55555524</td><td>55555525</td><td>55555526</td><td>55555527</td><td>55555528</td><td>55555529</td><td>55555530</td><td>55555531</td><td>55555532</td><td>55555533</td><td>55555534</td><td>55555535</td><td>55555536</td><td>55555537</td><td>55555538</td><td>55555539</td><td>55555540</td><td>55555541</td><td>55555542</td><td>55555543</td><td>55555544</td><td>55555545</td><td>55555546</td><td>55555547</td><td>55555548</td><td>55555549</td><td>55555550</td><td>55555551</td><td>55555552</td><td>55555553</td><td>55555554</td><td>55555555</td><td>55555556</td><td>55555557</td><td>55555558</td><td>55555559</td><td>555555510</td><td>555555511</td><td>555555512</td><td>555555513</td><td>555555514</td><td>555555515</td><td>555555516</td><td>555555517</td><td>555555518</td><td>555555519</td><td>555555520</td><td>555555521</td><td>555555522</td><td>555555523</td><td>555555524</td><td>555555525</td><td>555555526</td><td>555555527</td><td>555555528</td><td>555555529</td><td>555555530</td><td>555555531</td><td>555555532</td><td>555555533</td><td>555555534</td><td>555555535</td><td>555555536</td><td>555555537</td><td>555555538</td><td>555555539</td><td>555555540</td><td>555555541</td><td>555555542</td><td>555555543</td><td>555555544</td><td>555555545</td><td>555555546</td><td>555555547</td><td>555555548</td><td>555555549</td><td>555555550</td><td>555555551</td><td>555555552</td><td>555555553</td><td>555555554</td><td>555555555</td><td>555555556</td><td>555555557</td><td>555555558</td><td>555555559</td><td>5555555510</td><td>5555555511</td><td>5555555512</td><td>5555555513</td><td>5555555514</td><td>5555555515</td><td>5555555516</td><td>5555555517</td><td>5555555518</td><td>5555555519</td><td>5555555520</td><td>5555555521</td><td>5555555522</td><td>5555555523</td><td>5555555524</td><td>5555555525</td><td>5555555526</td><td>5555555527</td><td>5555555528</td><td>5555555529</td><td>5555555530</td><td>5555555531</td><td>5555555532</td><td>5555555533</td><td>5555555534</td><td>5555555535</td><td>5555555536</td><td>5555555537</td><td>5555555538</td><td>5555555539</td><td>5555555540</td><td>5555555541</td><td>5555555542</td><td>5555555543</td><td>5555555544</td><td>5555555545</td><td>5555555546</td><td>5555555547</td><td>5555555548</td><td>5555555549</td><td>5555555550</td><td>5555555551</td><td>5555555552</td><td>5555555553</td><td>5555555554</td><td>5555555555</td><td>5555555556</td><td>5555555557</td><td>5555555558</td><td>5555555559</td><td>55555555510</td><td>55555555511</td><td>55555555512</td><td>55555555513</td><td>55555555514</td><td>55555555515</td><td>55555555516</td><td>55555555517</td><td>55555555518</td><td>55555555519</td><td>55555555520</td><td>55555555521</td><td>55555555522</td><td>55555555523</td><td>55555555524</td><td>55555555525</td><td>55555555526</td><td>55555555527</td><td>55555555528</td><td>55555555529</td><td>55555555530</td><td>55555555531</td><td>55555555532</td><td>55555555533</td><td>55555555534</td><td>55555555535</td><td>55555555536</td><td>55555555537</td><td>55555555538</td><td>55555555539</td><td>55555555540</td><td>55555555541</td><td>55555555542</td><td>55555555543</td><td>55555555544</td><td>55555555545</td><td>55555555546</td><td>55555555547</td><td>55555555548</td><td>55555555549</td><td>55555555550</td><td>55555555551</td><td>55555555552</td><td>55555555553</td><td>55555555554</td><td>55555555555</td><td>55555555556</td><td>55555555557</td><td>55555555558</td><td>55555555559</td><td>555555555510</td><td>555555555511</td><td>555555555512</td><td>555555555513</td><td>555555555514</td><td>555555555515</td><td>555555555516</td><td>555555555517</td><td>555555555518</td><td>555555555519</td><td>555555555520</td><td>555555555521</td><td>555555555522</td><td>555555555523</td><td>555555555524</td><td>555555555525</td><td>555555555526</td><td>555555555527</td><td>555555555528</td><td>555555555529</td><td>555555555530</td><td>555555555531</td><td>555555555532</td><td>555555555533</td><td>555555555534</td><td>555555555535</td><td>555555555536</td><td>555555555537</td><td>555555555538</td><td>555555555539</td><td>555555555540</td><td>555555555541</td><td>555555555542</td><td>555555555543</td><td>555555555544</td><td>555555555545</td><td>555555555546</td><td>555555555547</td><td>555555555548</td><td>555555555549</td><td>555555555550</td><td>555555555551</td><td>555555555552</td><td>555555555553</td><td>555555555554</td><td>555555555555</td><td>555555555556</td><td>555555555557</td><td>555555555558</td><td>555555555559</td><td>5555555555510</td><td>5555555555511</td><td>5555555555512</td><td>5555555555513</td><td>5555555555514</td><td>5555555555515</td><td>5555555555516</td><td>5555555555517</td><td>5555555555518</td><td>5555555555519</td><td>5555555555520</td><td>5555555555521</td><td>5555555555522</td><td>5555555555523</td><td>5555555555524</td><td>5555555555525</td><td>5555555555526</td><td>5555555555527</td><td>5555555555528</td><td>5555555555529</td><td>5555555555530</td><td>5555555555531</td><td>5555555555532</td><td>5555555555533</td><td>5555555555534</td><td>5555555555535</td><td>5555555555536</td><td>5555555555537</td><td>5555555555538</td><td>5555555555539</td><td>5555555555540</td><td>5555555555541</td><td>5555555555542</td><td>5555555555543</td><td>5555555555544</td><td>5555555555545</td><td>5555555555546</td><td>5555555555547</td><td>5555555555548</td><td>5555555555549</td><td>5555555555550</td><td>5555555555551</td><td>5555555555552</td><td>5555555555553</td><td>5555555555554</td><td>5555555555555</td><td>5555555555556</td><td>5555555555557</td><td>5555555555558</td><td>5555555555559</td><td>55555555555510</td><td>55555555555511</td><td>55555555555512</td><td>55555555555513</td><td>55555555555514</td><td>55555555555515</td><td>55555555555516</td><td>55555555555517</td><td>55555555555518</td><td>55555555555519</td><td>55555555555520</td><td>55555555555521</td><td>55555555555522</td><td>55555555555523</td><td>55555555555524</td><td>55555555555525</td><td>55555555555526</td><td>55555555555527</td><td>55555555555528</td><td>55555555555529</td><td>55555555555530</td><td>55555555555531</td><td>55555555555532</td><td>55555555555533</td><td>55555555555534</td><td>55555555555535</td><td>55555555555536</td><td>55555555555537</td><td>55555555555538</td><td>55555555555539</td><td>55555555555540</td><td>55555555555541</td><td>55555555555542</td><td>55555555555543</td><td>55555555555544</td><td>55555555555545</td><td>55555555555546</td><td>55555555555547</td><td>55555</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	5510	5511	5512	5513	5514	5515	5516	5517	5518	5519	5520	5521	5522	5523	5524	5525	5526	5527	5528	5529	5530	5531	5532	5533	5534	5535	5536	5537	5538	5539	5540	5541	5542	5543	5544	5545	5546	5547	5548	5549	5550	5551	5552	5553	5554	5555	5556	5557	5558	5559	55510	55511	55512	55513	55514	55515	55516	55517	55518	55519	55520	55521	55522	55523	55524	55525	55526	55527	55528	55529	55530	55531	55532	55533	55534	55535	55536	55537	55538	55539	55540	55541	55542	55543	55544	55545	55546	55547	55548	55549	55550	55551	55552	55553	55554	55555	55556	55557	55558	55559	555510	555511	555512	555513	555514	555515	555516	555517	555518	555519	555520	555521	555522	555523	555524	555525	555526	555527	555528	555529	555530	555531	555532	555533	555534	555535	555536	555537	555538	555539	555540	555541	555542	555543	555544	555545	555546	555547	555548	555549	555550	555551	555552	555553	555554	555555	555556	555557	555558	555559	5555510	5555511	5555512	5555513	5555514	5555515	5555516	5555517	5555518	5555519	5555520	5555521	5555522	5555523	5555524	5555525	5555526	5555527	5555528	5555529	5555530	5555531	5555532	5555533	5555534	5555535	5555536	5555537	5555538	5555539	5555540	5555541	5555542	5555543	5555544	5555545	5555546	5555547	5555548	5555549	5555550	5555551	5555552	5555553	5555554	5555555	5555556	5555557	5555558	5555559	55555510	55555511	55555512	55555513	55555514	55555515	55555516	55555517	55555518	55555519	55555520	55555521	55555522	55555523	55555524	55555525	55555526	55555527	55555528	55555529	55555530	55555531	55555532	55555533	55555534	55555535	55555536	55555537	55555538	55555539	55555540	55555541	55555542	55555543	55555544	55555545	55555546	55555547	55555548	55555549	55555550	55555551	55555552	55555553	55555554	55555555	55555556	55555557	55555558	55555559	555555510	555555511	555555512	555555513	555555514	555555515	555555516	555555517	555555518	555555519	555555520	555555521	555555522	555555523	555555524	555555525	555555526	555555527	555555528	555555529	555555530	555555531	555555532	555555533	555555534	555555535	555555536	555555537	555555538	555555539	555555540	555555541	555555542	555555543	555555544	555555545	555555546	555555547	555555548	555555549	555555550	555555551	555555552	555555553	555555554	555555555	555555556	555555557	555555558	555555559	5555555510	5555555511	5555555512	5555555513	5555555514	5555555515	5555555516	5555555517	5555555518	5555555519	5555555520	5555555521	5555555522	5555555523	5555555524	5555555525	5555555526	5555555527	5555555528	5555555529	5555555530	5555555531	5555555532	5555555533	5555555534	5555555535	5555555536	5555555537	5555555538	5555555539	5555555540	5555555541	5555555542	5555555543	5555555544	5555555545	5555555546	5555555547	5555555548	5555555549	5555555550	5555555551	5555555552	5555555553	5555555554	5555555555	5555555556	5555555557	5555555558	5555555559	55555555510	55555555511	55555555512	55555555513	55555555514	55555555515	55555555516	55555555517	55555555518	55555555519	55555555520	55555555521	55555555522	55555555523	55555555524	55555555525	55555555526	55555555527	55555555528	55555555529	55555555530	55555555531	55555555532	55555555533	55555555534	55555555535	55555555536	55555555537	55555555538	55555555539	55555555540	55555555541	55555555542	55555555543	55555555544	55555555545	55555555546	55555555547	55555555548	55555555549	55555555550	55555555551	55555555552	55555555553	55555555554	55555555555	55555555556	55555555557	55555555558	55555555559	555555555510	555555555511	555555555512	555555555513	555555555514	555555555515	555555555516	555555555517	555555555518	555555555519	555555555520	555555555521	555555555522	555555555523	555555555524	555555555525	555555555526	555555555527	555555555528	555555555529	555555555530	555555555531	555555555532	555555555533	555555555534	555555555535	555555555536	555555555537	555555555538	555555555539	555555555540	555555555541	555555555542	555555555543	555555555544	555555555545	555555555546	555555555547	555555555548	555555555549	555555555550	555555555551	555555555552	555555555553	555555555554	555555555555	555555555556	555555555557	555555555558	555555555559	5555555555510	5555555555511	5555555555512	5555555555513	5555555555514	5555555555515	5555555555516	5555555555517	5555555555518	5555555555519	5555555555520	5555555555521	5555555555522	5555555555523	5555555555524	5555555555525	5555555555526	5555555555527	5555555555528	5555555555529	5555555555530	5555555555531	5555555555532	5555555555533	5555555555534	5555555555535	5555555555536	5555555555537	5555555555538	5555555555539	5555555555540	5555555555541	5555555555542	5555555555543	5555555555544	5555555555545	5555555555546	5555555555547	5555555555548	5555555555549	5555555555550	5555555555551	5555555555552	5555555555553	5555555555554	5555555555555	5555555555556	5555555555557	5555555555558	5555555555559	55555555555510	55555555555511	55555555555512	55555555555513	55555555555514	55555555555515	55555555555516	55555555555517	55555555555518	55555555555519	55555555555520	55555555555521	55555555555522	55555555555523	55555555555524	55555555555525	55555555555526	55555555555527	55555555555528	55555555555529	55555555555530	55555555555531	55555555555532	55555555555533	55555555555534	55555555555535	55555555555536	55555555555537	55555555555538	55555555555539	55555555555540	55555555555541	55555555555542	55555555555543	55555555555544	55555555555545	55555555555546	55555555555547	55555
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	5510	5511	5512	5513	5514	5515	5516	5517	5518	5519	5520	5521	5522	5523	5524	5525	5526	5527	5528	5529	5530	5531	5532	5533	5534	5535	5536	5537	5538	5539	5540	5541	5542	5543	5544	5545	5546	5547	5548	5549	5550	5551	5552	5553	5554	5555	5556	5557	5558	5559	55510	55511	55512	55513	55514	55515	55516	55517	55518	55519	55520	55521	55522	55523	55524	55525	55526	55527	55528	55529	55530	55531	55532	55533	55534	55535	55536	55537	55538	55539	55540	55541	55542	55543	55544	55545	55546	55547	55548	55549	55550	55551	55552	55553	55554	55555	55556	55557	55558	55559	555510	555511	555512	555513	555514	555515	555516	555517	555518	555519	555520	555521	555522	555523	555524	555525	555526	555527	555528	555529	555530	555531	555532	555533	555534	555535	555536	555537	555538	555539	555540	555541	555542	555543	555544	555545	555546	555547	555548	555549	555550	555551	555552	555553	555554	555555	555556	555557	555558	555559	5555510	5555511	5555512	5555513	5555514	5555515	5555516	5555517	5555518	5555519	5555520	5555521	5555522	5555523	5555524	5555525	5555526	5555527	5555528	5555529	5555530	5555531	5555532	5555533	5555534	5555535	5555536	5555537	5555538	5555539	5555540	5555541	5555542	5555543	5555544	5555545	5555546	5555547	5555548	5555549	5555550	5555551	5555552	5555553	5555554	5555555	5555556	5555557	5555558	5555559	55555510	55555511	55555512	55555513	55555514	55555515	55555516	55555517	55555518	55555519	55555520	55555521	55555522	55555523	55555524	55555525	55555526	55555527	55555528	55555529	55555530	55555531	55555532	55555533	55555534	55555535	55555536	55555537	55555538	55555539	55555540	55555541	55555542	55555543	55555544	55555545	55555546	55555547	55555548	55555549	55555550	55555551	55555552	55555553	55555554	55555555	55555556	55555557	55555558	55555559	555555510	555555511	555555512	555555513	555555514	555555515	555555516	555555517	555555518	555555519	555555520	555555521	555555522	555555523	555555524	555555525	555555526	555555527	555555528	555555529	555555530	555555531	555555532	555555533	555555534	555555535	555555536	555555537	555555538	555555539	555555540	555555541	555555542	555555543	555555544	555555545	555555546	555555547	555555548	555555549	555555550	555555551	555555552	555555553	555555554	555555555	555555556	555555557	555555558	555555559	5555555510	5555555511	5555555512	5555555513	5555555514	5555555515	5555555516	5555555517	5555555518	5555555519	5555555520	5555555521	5555555522	5555555523	5555555524	5555555525	5555555526	5555555527	5555555528	5555555529	5555555530	5555555531	5555555532	5555555533	5555555534	5555555535	5555555536	5555555537	5555555538	5555555539	5555555540	5555555541	5555555542	5555555543	5555555544	5555555545	5555555546	5555555547	5555555548	5555555549	5555555550	5555555551	5555555552	5555555553	5555555554	5555555555	5555555556	5555555557	5555555558	5555555559	55555555510	55555555511	55555555512	55555555513	55555555514	55555555515	55555555516	55555555517	55555555518	55555555519	55555555520	55555555521	55555555522	55555555523	55555555524	55555555525	55555555526	55555555527	55555555528	55555555529	55555555530	55555555531	55555555532	55555555533	55555555534	55555555535	55555555536	55555555537	55555555538	55555555539	55555555540	55555555541	55555555542	55555555543	55555555544	55555555545	55555555546	55555555547	55555555548	55555555549	55555555550	55555555551	55555555552	55555555553	55555555554	55555555555	55555555556	55555555557	55555555558	55555555559	555555555510	555555555511	555555555512	555555555513	555555555514	555555555515	555555555516	555555555517	555555555518	555555555519	555555555520	555555555521	555555555522	555555555523	555555555524	555555555525	555555555526	555555555527	555555555528	555555555529	555555555530	555555555531	555555555532	555555555533	555555555534	555555555535	555555555536	555555555537	555555555538	555555555539	555555555540	555555555541	555555555542	555555555543	555555555544	555555555545	555555555546	555555555547	555555555548	555555555549	555555555550	555555555551	555555555552	555555555553	555555555554	555555555555	555555555556	555555555557	555555555558	555555555559	5555555555510	5555555555511	5555555555512	5555555555513	5555555555514	5555555555515	5555555555516	5555555555517	5555555555518	5555555555519	5555555555520	5555555555521	5555555555522	5555555555523	5555555555524	5555555555525	5555555555526	5555555555527	5555555555528	5555555555529	5555555555530	5555555555531	5555555555532	5555555555533	5555555555534	5555555555535	5555555555536	5555555555537	5555555555538	5555555555539	5555555555540	5555555555541	5555555555542	5555555555543	5555555555544	5555555555545	5555555555546	5555555555547	5555555555548	5555555555549	5555555555550	5555555555551	5555555555552	5555555555553	5555555555554	5555555555555	5555555555556	5555555555557	5555555555558	5555555555559	55555555555510	55555555555511	55555555555512	55555555555513	55555555555514	55555555555515	55555555555516	55555555555517	55555555555518	55555555555519	55555555555520	55555555555521	55555555555522	55555555555523	55555555555524	55555555555525	55555555555526	55555555555527	55555555555528	55555555555529	55555555555530	55555555555531	55555555555532	55555555555533	55555555555534	55555555555535	55555555555536	55555555555537	55555555555538	55555555555539	55555555555540	55555555555541	55555555555542	55555555555543	55555555555544	55555555555545	55555555555546	55555555555547	55555		

## 說明：跑步大撲滿紀錄表。

# 說明：竹蓮國小「學生榮譽制度」 實施計畫。



說明：跑步大撲滿獎勵措施-期末  
投籃機。



## 說明：活動中心落成啟用。



說明：設置不同年級的體育器材，  
提供借用。



說明：下課時間學生借用不同體育器材進行活動。

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="4">體育組長:陳治華老師</th> </tr> <tr> <th>年級</th><th>班級</th><th>座號</th><th>備註</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>四</td><td>二 三</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>30</td></tr> <tr><td>四</td><td>五 六</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>6</td></tr> <tr><td>四</td><td>二 三</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>12</td></tr> <tr><td>四</td><td>五 六</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>12</td></tr> <tr><td>一</td><td>二 三</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>9</td></tr> <tr><td>四</td><td>五 六</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>16</td></tr> <tr><td>一</td><td>二 三</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>12</td></tr> <tr><td>四</td><td>五 六</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>12</td></tr> <tr><td>一</td><td>二 三</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>7</td></tr> <tr><td>四</td><td>五 六</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>12</td></tr> <tr><td>一</td><td>二 三</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>12</td></tr> <tr><td>四</td><td>五 六</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>12</td></tr> <tr><td>一</td><td>二 三</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>3</td></tr> <tr><td>四</td><td>五 六</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>4</td></tr> <tr><td>一</td><td>二 三</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>12</td></tr> <tr><td>四</td><td>五 六</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>6</td></tr> <tr><td>一</td><td>二 三</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>10</td></tr> <tr><td>四</td><td>五 六</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>6</td></tr> <tr><td>一</td><td>二 三</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>8</td></tr> <tr><td>四</td><td>五 六</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>15</td></tr> <tr><td>一</td><td>二 三</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>16</td></tr> <tr><td>四</td><td>五 六</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>9</td></tr> <tr><td>一</td><td>二 三</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td>10</td></tr> <tr><td>四</td><td>五 六</td><td>忠 孝 仁 愛</td><td></td></tr> </tbody> </table>	體育組長:陳治華老師				年級	班級	座號	備註	四	二 三	忠 孝 仁 愛	30	四	五 六	忠 孝 仁 愛	6	四	二 三	忠 孝 仁 愛	12	四	五 六	忠 孝 仁 愛	12	一	二 三	忠 孝 仁 愛	9	四	五 六	忠 孝 仁 愛	16	一	二 三	忠 孝 仁 愛	12	四	五 六	忠 孝 仁 愛	12	一	二 三	忠 孝 仁 愛	7	四	五 六	忠 孝 仁 愛	12	一	二 三	忠 孝 仁 愛	12	四	五 六	忠 孝 仁 愛	12	一	二 三	忠 孝 仁 愛	3	四	五 六	忠 孝 仁 愛	4	一	二 三	忠 孝 仁 愛	12	四	五 六	忠 孝 仁 愛	6	一	二 三	忠 孝 仁 愛	10	四	五 六	忠 孝 仁 愛	6	一	二 三	忠 孝 仁 愛	8	四	五 六	忠 孝 仁 愛	15	一	二 三	忠 孝 仁 愛	16	四	五 六	忠 孝 仁 愛	9	一	二 三	忠 孝 仁 愛	10	四	五 六	忠 孝 仁 愛		<p style="text-align: right;">竹蓮國小 由 Yi Chen Chen 發佈 ● 9月19日下午1:36</p> <p>#課間活動</p> <p>竹蓮孩子就是愛運動</p> <p>每到課間活動時間(大下課)時，全校小朋友都會很興奮的跑到學務處外，拿著屬於自己的運動器材去各場地開心的運動，度過快樂的運動時間</p> <p>規律運動可以促進身體健康 規律運動可以增強身體抵抗力 規律運動可以減輕壓力 規律運動可以舒展身心</p>
體育組長:陳治華老師																																																																																																									
年級	班級	座號	備註																																																																																																						
四	二 三	忠 孝 仁 愛	30																																																																																																						
四	五 六	忠 孝 仁 愛	6																																																																																																						
四	二 三	忠 孝 仁 愛	12																																																																																																						
四	五 六	忠 孝 仁 愛	12																																																																																																						
一	二 三	忠 孝 仁 愛	9																																																																																																						
四	五 六	忠 孝 仁 愛	16																																																																																																						
一	二 三	忠 孝 仁 愛	12																																																																																																						
四	五 六	忠 孝 仁 愛	12																																																																																																						
一	二 三	忠 孝 仁 愛	7																																																																																																						
四	五 六	忠 孝 仁 愛	12																																																																																																						
一	二 三	忠 孝 仁 愛	12																																																																																																						
四	五 六	忠 孝 仁 愛	12																																																																																																						
一	二 三	忠 孝 仁 愛	3																																																																																																						
四	五 六	忠 孝 仁 愛	4																																																																																																						
一	二 三	忠 孝 仁 愛	12																																																																																																						
四	五 六	忠 孝 仁 愛	6																																																																																																						
一	二 三	忠 孝 仁 愛	10																																																																																																						
四	五 六	忠 孝 仁 愛	6																																																																																																						
一	二 三	忠 孝 仁 愛	8																																																																																																						
四	五 六	忠 孝 仁 愛	15																																																																																																						
一	二 三	忠 孝 仁 愛	16																																																																																																						
四	五 六	忠 孝 仁 愛	9																																																																																																						
一	二 三	忠 孝 仁 愛	10																																																																																																						
四	五 六	忠 孝 仁 愛																																																																																																							
<p>說明：不同年級學生借用器材登記紀錄表。</p>	<p>說明：學生活動發布在學校臉書讓家長可以了解學生在學校的健促狀況。</p>																																																																																																								
<p>說明：將健康促進相關標語融入環境，營造健康氛圍。</p>	<p>說明：將健康促進相關標語融入環境，營造健康氛圍。</p>																																																																																																								



說明：製作文宣品提供全校孩子使用。



說明：健康中心張貼宣導海報，營造學校健康環境，提供學生進入健康中心時駐足學習的地方。



說明：學校辦理營養午餐&學生營養講座。



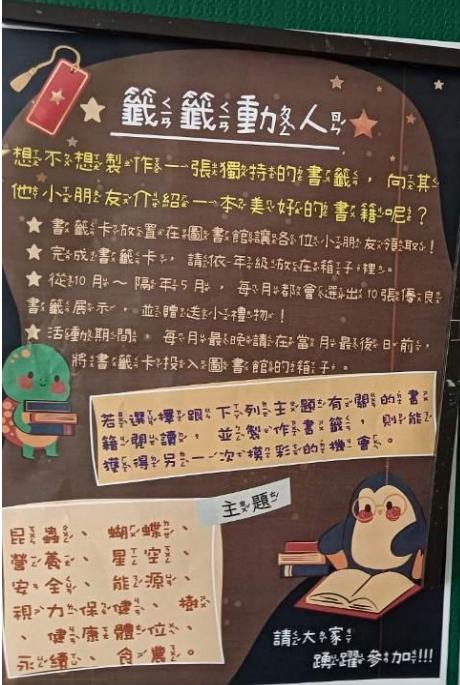
說明：學校辦理營養午餐&學生營養講座。



說明：學校辦理營養午餐&學生營養講座。

今日午餐菜色(由新竹國小中央廚房出菜)	
藝慶企業有限公司(新竹市東區新竹國民小學)	
主食	主菜
•紅藜飯	•義式洋蔥炒蛋
副菜	蔬菜
•日式佃煮	•高麗菜
湯品	附餐
•燒仙草湯	•臺灣黃豆奶

說明：學校校網公告學生營養午餐菜單。

																																																																							
說明：新生家長會介紹健康護照。	說明：校內安親班定期戶外運動。																																																																						
																																																																							
說明：健康課正常化教學。	說明：辦理健康體位學生講座活動-馬偕兒童專期演講。																																																																						
																																																																							
說明：辦理健康體位學生講座活動-馬偕兒童專期演講。	說明：辦理健康體位學生講座活動-馬偕兒童專期演講。																																																																						
	<table border="1" data-bbox="816 1327 1314 1971"> <thead> <tr> <th colspan="5">學年度第一學期【健康生活Easy Go】</th> </tr> <tr> <th></th> <th>已閱讀請打√</th> <th>班級</th> <th>座號</th> <th>姓名</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>延</td><td>√</td><td>三仁</td><td>13</td><td></td></tr> <tr><td>宇</td><td>√</td><td>三仁</td><td>14</td><td></td></tr> <tr><td>嚴</td><td>√</td><td>三仁</td><td>15</td><td></td></tr> <tr><td>元</td><td>√</td><td>三仁</td><td>16</td><td></td></tr> <tr><td>睿</td><td>√</td><td>三仁</td><td>17</td><td></td></tr> <tr><td>穎</td><td>√</td><td>三仁</td><td>18</td><td></td></tr> <tr><td>鈺</td><td>√</td><td>三仁</td><td>19</td><td></td></tr> <tr><td>宇</td><td>√</td><td>三仁</td><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>宇</td><td>√</td><td>三仁</td><td>21</td><td></td></tr> <tr><td>宇</td><td>√</td><td>三仁</td><td>22</td><td></td></tr> <tr><td>宇</td><td>√</td><td>三仁</td><td>23</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>並將海報張貼於班級布告欄。 每組：朝會時間抽答。 務處會核實所有簽名繳回的班級數量，並計 算導師協助於簽署護照蓋章，類別為(1)-a 健</p>	學年度第一學期【健康生活Easy Go】						已閱讀請打√	班級	座號	姓名	延	√	三仁	13		宇	√	三仁	14		嚴	√	三仁	15		元	√	三仁	16		睿	√	三仁	17		穎	√	三仁	18		鈺	√	三仁	19		宇	√	三仁	20		宇	√	三仁	21		宇	√	三仁	22		宇	√	三仁	23						
學年度第一學期【健康生活Easy Go】																																																																							
	已閱讀請打√	班級	座號	姓名																																																																			
延	√	三仁	13																																																																				
宇	√	三仁	14																																																																				
嚴	√	三仁	15																																																																				
元	√	三仁	16																																																																				
睿	√	三仁	17																																																																				
穎	√	三仁	18																																																																				
鈺	√	三仁	19																																																																				
宇	√	三仁	20																																																																				
宇	√	三仁	21																																																																				
宇	√	三仁	22																																																																				
宇	√	三仁	23																																																																				
說明：跨處室結合不同活動辦理	說明：校內大型活動「健康生活																																																																						

# 健康促進-鼓勵學生尋找相關議題書籍閱讀。

用眼 30 分鐘

休息 10 分鐘

每日戶外活動

120 分鐘以上

3C 使用要注意

- ✓ 每 30 分鐘，要 多 休 息 10 分 鐘 以 上
- ✓ 連 續 時 間 不 超 過 1 小 時
- ✓ 每 天 使用 3C 產 品 不 超 過 2 小 時
- ✓ 避 免 光 線 直 射，螢 幕 造 成 反 光
- ✓ 環 境 光 線 要 充 足
- ✓ 未 滿 2 歲 不 要 看 電 幕

你知道道嗎？只要你是戶外活動多一點，都要戴帽子或太陽帽，眼睛會痛喔！

台北市立聯合醫院中興院區醫務長、眼科主治醫師蔡景耀強調，其實，在戶外配戴太陽眼鏡沒有季節或是溫度高低的問題，在台灣，可以說一年四季都需要戴太陽眼鏡及太陽眼鏡來護眼，以免眼睛受到陽光的刺激而傷眼。

從醫眼的角度來看，配戴遮陽帽及太陽眼鏡的年齡是越年輕越好，眼睛防護一定要從小開始，因為越年輕的人的眼睛角膜、水晶體越清澈，細胞的感光度也越靈敏，所以一當眼睛曝曬過量的紫外線時，受傷害的程度就會越大、越嚴重，因此，要在年輕時就好好護眼，才能避免老年眼疾的發生。

是非題：

(O) 多在戶外活動時可以延緩近視的發生，但需戴墨鏡或太陽眼鏡來護眼，以免眼睛受到陽光的刺激而傷眼。

說明：校內大型活動「健康生活 easy go」健康生活技能小海報融入健促議題。

說明：健康護照推行使用 108 學年度～迄今，融入口腔、體位、視力三大議題。

# easy go 健康生活技能小海報閱讀紀錄表。

「我的餐盤」是什麼？

學校的營養午餐是最好吃的喔！小朋友，希望你每天都吃營養午餐，跟著營養午餐一起長大！

你知道道嗎？牙齒健康與全身健康密不可分！人類身體的構造是很微妙的，每個器官之間都相互關聯，即使只是一顆蛀牙，也可能造成嚴重的連鎖影響。若有牙齒問題，不僅影響咀嚼功能，也能造成營養不良，更有研究指出，失牙容易增加失智風險。除了用鑷、後刷牙及配合含氟牙膏，牙齒和漱口水，正確的營養對你的口腔健康也有顯著的影響，廣泛的從各種食物攝取營養，是吃的食 物可促進健康的牙齒和牙齦。均衡的攝取水果、蔬菜、蛋白質食品、乳製品和全穀物、飲食不僅能維持口腔健康，也能為我們身體的整体健康提供必要的營養素。

說明：校內大型活動「健康生活 easy go」健康生活技能小海報融入健促議題。

說明：「明眸皓齒」辦理方法。



說明：「明眸皓齒」-皓齒頒獎。



說明：「明眸皓齒」-明眸頒獎。

說明：與教務處合作將「健康五蔬果」的健康促進概念，利用十月份四次週五學生朝會介紹四種蔬果的英文名稱、顏色唸法及與萬聖節有關的字詞、句子。

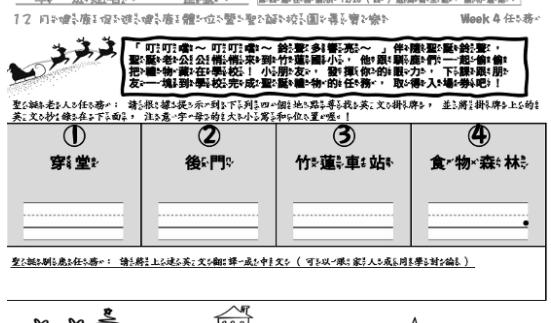
說明：與教務處合作將「健康五蔬果」的健康促進概念，利用十月份四次週五學生朝會介紹四種蔬果的英文名稱、顏色唸法及與萬聖節有關的字詞、句子。

說明：與教務處合作將「健康五蔬果」的健康促進概念，利用十月份四次週五學生朝會介紹四種蔬果的英文名稱、顏色唸法及與萬聖節有關的字詞、句子。

說明：與教務處合作將「健康五蔬果」的健康促進概念，利用十月份四次週五學生朝會介紹四種蔬果的英文名稱、顏色唸法及與萬聖節有關的字詞、句子。



說明：健康體位融入英語教育，搭配聖誕節，進行校內探險讓孩子們在冬天在戶外進行活動。



說明：將「85210」標語轉成英語，並讓孩子們試著翻譯理解。

	<p>#12月健康促進暨聖誕校園尋寶樂</p> <p>今天，聖誕老人繼續委託唱歌的聖誕驯鹿姊姊將神祕禮物送給各班乖巧的孩子～</p> <p>(偷偷說，禮物是經過審核才有資格獲得呢！可見這些孩子們是聖誕老人認證的好孩子！)</p> 
<p>說明：聖誕健促活動繳回的狀況。</p>	<p>說明：小尖兵扮演聖誕馴鹿送禮物到各班獲獎人員。</p>
	
<p>說明：小尖兵送禮物道各班給獲獎小朋友。</p>	<p>說明：健康體位融入植樹節宣導活動。</p>
	
<p>說明：健康體位融入植樹節宣導活動。</p>	<p>說明：健康體位融入植樹節宣導活動。</p>
	

<p>說明：健康體位融入植樹節宣導活動，學生跟著愛樹音樂律動。</p>	<p>說明：四月視力藏寶圖活動，學生四處尋找題目。</p>
	
<p>說明：學生正在進行「轉角遇到美」活動。</p>	<p>說明：學生正在進行「轉角遇到美」活動。</p>
	
<p>說明：健康體位結合視力保健健康促進活動，並加入太陽日記卡概念。</p>	<p>說明：五月健康促進活動，利用校內美感設施讓孩子們進行下課活動。</p>
	
<p>說明：學生正在進行「轉角遇到美」活動。</p>	<p>說明：「轉角遇到美」學習單。</p>

	
說明：健康促進活動頒獎。	說明：六月能源教育海報宣導。
	
說明：六月能源教育活動攤位，吸引學生下課走出教室。	說明：六月能源教育活動攤位，吸引學生下課走出教室。
	
說明：六月能源教育海報閱讀。	說明：四月尋找彩蛋活動製作。
	
說明：四月彩蛋刮刮卡。	說明：學生在四處尋找彩蛋。



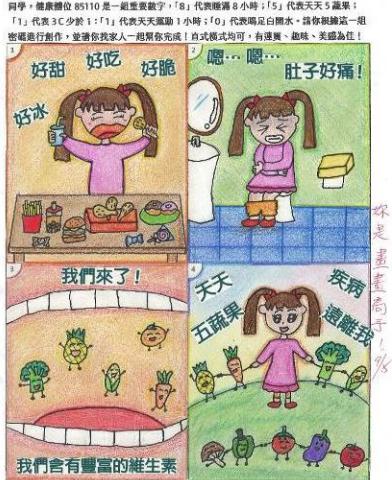
說明：找到彩蛋的學生到學務處兌換禮物並與主任合照。



說明：假期健康日記紀錄。



說明：寒暑假藝文作業「守護孩子的遠宇宙」。



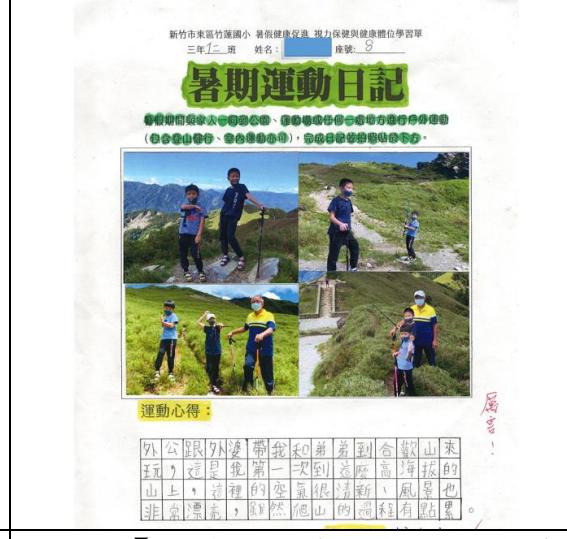
說明：寒暑假藝文作業「健康體位漫畫」。



說明：食農教育融合營養教育 - 「食物森林」。



說明：食農教育融合營養教育 - 「食物森林」。

	
<b>說明：班親會進行視力保健宣導</b>	<b>說明：【食農教育-食物森林課程】</b>
	 <p><b>運動心得：</b></p> <p>外公跟外婆帶我和弟弟到高海拔的山上，這裡的空氣很清新！風景也非常好，雖然爬山的過程有點累。</p>
<b>說明：課程戶外化【自然課認識水生植物】</b>	<b>說明：【寒暑假健康生活日記與學習單，假期中持續維持生活技能】</b>
<p><b>任務一、認小貓視力保健貼圖</b></p> <p>小朋友！請跟爸爸、媽媽一起看這三個影片。</p> <p>影片名：EYE 的係欸衛視力保健術教學影片  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WKCzKCG6SBY">https://www.youtube.com/watch?v=WKCzKCG6SBY</a></p> <p>從這個影片你知道了什麼？</p> <p>不一樣的視力保健方法</p> <p>要吃很多的水果蔬菜</p> <p>每天都要做運動</p> <p><b>任務二、認小貓 3010 跟我來！</b></p> <p>小朋友！請跟爸爸、媽媽一起看這三個影片。</p> <p>影片名：護眼行動六招  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nogjEGjXLq0">https://www.youtube.com/watch?v=nogjEGjXLq0</a></p> <p>你自己平日有沒有做護眼呢？有的話，你又是怎麼做的？沒有的话，你要怎樣改善呢？</p> <p>沒有我不用了，好了。</p> <p><b>任務三、創作者視力保健貼圖吧！</b></p> <p>小朋友！請你作兩張貼圖，傳達「視力保健」的概念。彩色跟黑白均可！</p> <p>家長回饋：</p> <p>小明看了視力保健影片後，對於視力的保護有更加重視，也會自我檢查自己有沒有做到，很棒的影片宣導！</p> <p>每日戶外活動120分鐘 R11 3010跟休息 下課走出教室   跳跳3等①</p>	<p><b>任務一、認小貓視力保健貼圖</b></p> <p>小朋友！請跟爸爸、媽媽一起看這三個影片。</p> <p>影片名：EYE 的係欸衛視力保健術教學影片  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WKCzKCG6SBY">https://www.youtube.com/watch?v=WKCzKCG6SBY</a></p> <p>從這個影片你知道了什麼？</p> <p>我們要穿戶外衣服，多到戶外運動是好的方式。</p> <p><b>任務二、認小貓 3010 跟我來！</b></p> <p>小朋友！請跟爸爸、媽媽一起看這三個影片。</p> <p>影片名：護眼行動六招  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nogjEGjXLq0">https://www.youtube.com/watch?v=nogjEGjXLq0</a></p> <p>你自己平日有沒有做護眼呢？有的話，你又是怎麼做的？沒有的话，你要怎樣改善呢？</p> <p>我多戶有跟父母走走，我多戶到戶外走走，我也不多戶的工廠。</p> <p><b>任務三、創作者視力保健貼圖吧！</b></p> <p>小朋友！請你作兩張貼圖，傳達「視力保健」的概念。彩色跟黑白均可！</p> <p>家長回饋：</p> <p>視力保健真的很重要，一旦近视就近视了就不好了！現在學生怕成以上都是戴眼鏡，這都是影響一。</p> <p>每日戶外活動120分鐘 R11 3010跟休息 下課走出教室   跳跳3等②</p>
<b>說明：【寒暑假健康生活日記與學習單，假期中持續維持生活技能】</b>	<b>說明：【寒暑假健康生活日記與學習單，假期中持續維持生活技能】</b>

新竹市東區竹葉國民小學 111-2 學年度教科書光度量紀錄表(開關)											
測量日期：年 月 日											
位置											
照度測量											
標準: 500 瓦熒光											
標準: 750 瓓熒光											
測量時間											
照度測量											
標準: 500 瓓熒光											
標準: 750 瓓熒光											
測量時間											
照度測量											
標準: 500 瓓熒光											
標準: 750 瓓熒光											
測量時間											
照度測量											
標準: 500 瓓熒光											
標準: 750 瓓熒光											
測量時間											
照度測量											
標準: 500 瓓熒光											
標準: 750 瓓熒光											
測量時間											
照度測量											
標準: 500 瓓熒光											
標準: 750 瓓熒光											
測量時間											
照度測量											
標準: 500 瓓熒光											
標準: 750 瓓熒光											
測量時間											
照度測量											
標準: 500 瓓熒光											
標準: 750 瓓熒光											
測量時間											
照度測量											
標準: 500 瓓熒光											
標準: 750 瓓熒光											
測量時間											
照度測量											
標準: 500 瓓熒光											
標準: 750 瓓熒光											
測量時間											
照度測量											
標準: 500 瓓熒光											
標準: 750 瓓熒光											
測量時間											
照度測量											
標準: 500 瓓熒光											
標準: 750 瓓熒光											
測量時間											
照度測量											
標準: 500 瓓熒光											
標準: 750 瓓熒光											
測量時間											
照度測量											
標準: 500 瓓熒光											
標準: 750 瓓熒光											
測量時間											
照度測量											
標準: 500 瓓熒光											
標準: 750 瓓熒光											
測量時間											
照度測量											
標準: 500 瓓熒光											
標準: 750 瓓熒光											
測量時間											
照度測量											
標準: 500 瓓熒光											
標準: 750 瓓熒光											

			
<p>說明：導入大觸屏，提供優質學習環境。</p>	<p>說明：校地廣袤，擁有植被豐富的草地與廣闊的戶外活動空間。</p>		
<p>新竹市東區竹蓮國小學生攜帶及使用行動通訊設備管理辦法 97.06.25 校務會議通過 99.08.31 修訂 101.02.25 修訂 109.09.02 校務會議修改並通過 110.09.01 校務會議修改並通過</p> <p>一、依據： 教育部100年9月6日台環字第1000153196B號函頒「校園攜帶行動電話使用規範原則」辦理。</p> <p>二、目的：為維護團體秩序及考量學生與家長聯繫之需要，需教育學生正確使用行動通訊設備，符合生活禮儀並遵守應有的公共道德與規範，特訂定本辦法。</p> <p>三、對象：新竹市東區竹蓮國民小學全體學生。</p> <p>四、本辦法所稱之「行動通訊設備」，係指學生個人持有之行動通訊設備，包含手機、平板、攝影機及各種3C產品(含穿戴式裝置)。</p> <p>五、使用規定：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(一) 學生攜帶行動通訊設備到校，係用於上學前及放學後與家人之間的聯繫為主，以撥打、接聽及親子間互傳簡訊功能為限，其他功能皆禁止在校使用，亦不得攜帶行動通訊設備充電器至學校使用。</li> <li>(二) 學生應依規申請攜帶及使用行動通訊設備並遵守各項使用規範，未申請違規使用行動通訊設備者，該學期停止申請資格並通知家長。</li> <li>(三) 學生行動通訊設備限於上學前及放學後離開學校使用，嚴禁於在校期間開啟。</li> </ul>	<p>一、<u>視力保健生活公約</u>：</p> <p>1. 用眼30/10 2. 課間活動去戶外 3. 均衡飲食 4. 少看電子書</p> <p>二、<u>班級生活公約</u>（新增3C產品不過度使用）</p> <p>1. 訂定班級生活公約（請加入健 康促進視力保健內容） 1. 玩30分鐘休息10分鐘 2. 少玩3C產品多看綠色植物 3. 一天看3C不超過2小時 4. 少玩3C產品多去戶外運動 5. 戶外活動2小時 6. 看書保持35~40cm的距離 7. 桌面照度要350米燭光</p>		
<p>說明：校內3C使用規範。</p>	<p>說明：班級制訂健康生活守則或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。</p>		
<p>會 討 論 表</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px; vertical-align: top;">           二、言明視力保健行動方案            1. 手機玩太久忘記時間            2. 功課太多寫到眼睛不舒服            3. 寫30分鐘休息10分鐘            四、1. 早睡早起 2. 對眼睛好         </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">           對 班 級         </td> </tr> </table>	二、言明視力保健行動方案 1. 手機玩太久忘記時間 2. 功課太多寫到眼睛不舒服 3. 寫30分鐘休息10分鐘 四、1. 早睡早起 2. 對眼睛好	對 班 級	
二、言明視力保健行動方案 1. 手機玩太久忘記時間 2. 功課太多寫到眼睛不舒服 3. 寫30分鐘休息10分鐘 四、1. 早睡早起 2. 對眼睛好			
對 班 級			
<p>說明：班會討論視力保健行動困難與解決方法。</p>	<p>說明：</p>		

	
<p>說明：高度近視學童管理，依據年級不同造冊追蹤。200 度即納入管理。</p>	<p>說明：視力檢查環境。</p>
	
<p>說明：利用每天會使用的聯絡簿的插頁，將視力保健的正確行為融入讓家長了解。</p>	<p>說明：利用班親會時間向家長們簡短說明校內視力保健的重點。</p>