

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为正常者的數十倍。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」、「蝴蝶花園」、「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。	1. 規劃相關研習，增進師生相關知能。 2. 將相關新知納入校內建促活動。 3. 鼓勵學校同仁多多參加各種充實自己的進修機會，自然會以萬全的準備好接受日益艱難的教師工作。
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昇。	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。

	3. 多數家長仍注重學生的學習及品格養成。 4. 家長對孩子教育態度關心，且樂於協助學校與老師。 5. 能夠協助學校發展各項業務。 6. 能夠認同學校教育理念。	業。 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。		響學校的教育成效。	
社區特性	1. 家長會主動贊助學校經費。 2. 家長會認同學校各項業務，熱心人士支援校務發展。 3. 社區人士主動協助學校各項工作。	1. 經濟不景氣，資源日益減少。 2. 社區人士多半忙碌，參與的人有限。	1. 學校藉由年度大型活動，邀請社區民眾入校參與同歡。 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。	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。	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。

(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

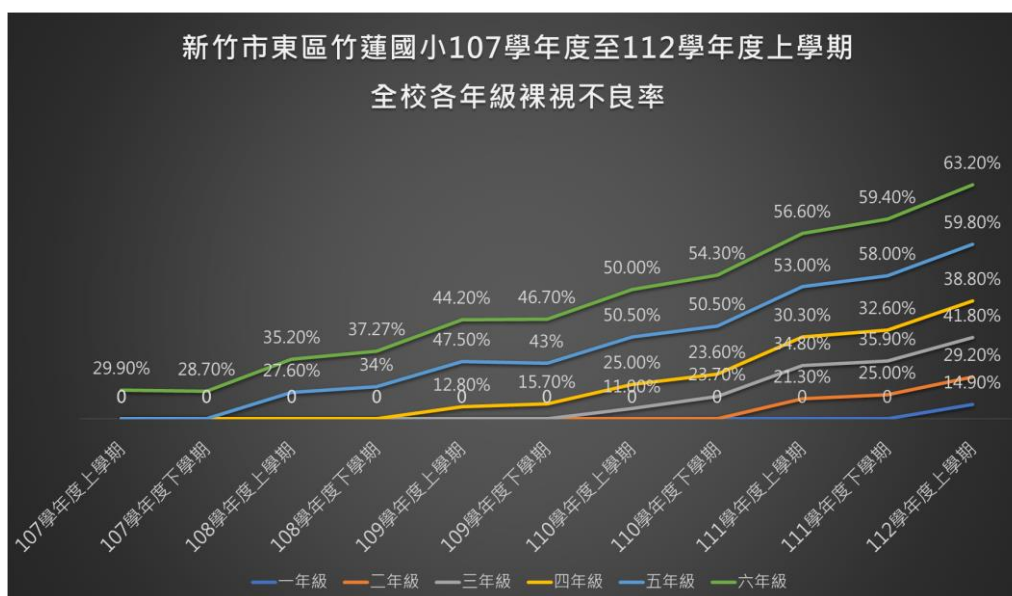


表 4 為 107 學年度至 111 學年度全國、全市及本校裸視不良率，可以發現本校自 110 學年度後便少於於全國裸視不良率，但仍大於全市不良率，顯示在視力保健的作為上，本校人有不少加強空間。

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—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—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%
	規律用眼 3010 達成率		3C 小於一		戶外活動 120 達成率	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
	86.36%	87.36%	76.14%	85.06%	89.77%	95.40%
	下課淨空率		定期就醫追蹤率			
	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%
	規律用眼 3010 達成率		3C 小於一		戶外活動 120 達成率	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
	86.87%	91.67%	86.87%	85.42%	93.94%	92.71%
	下課淨空率		定期就醫追蹤率			
	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%。 2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 90%。 3. 裸視篩檢視力不良惡化率下降 0.5%。 4. 規律用眼 3010 後測進步 5%。 5. 每天戶外活動時間 120 分鐘前後測比率達 5%。 6. 下課淨空後測比率後測增加 5%。 7. 3C 小於一後測比率達 5%。 8. 定期就醫追蹤率達 90%。	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

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。	112.12-113.06	組織架構	健促委員會人力資源
		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。	112.12-113.06	工作會議內容	會議記錄單、簽到單
		3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。	112.08-113.06	行事曆	健促活動行事曆
		4. 由課發會擬訂視力保健融入議題課程。	112.08	課發會	會議記錄單、簽到單
		5. 召開健康教學模組融入課程計畫會議。	112.08-113.06	融入課發會會議	會議記錄單、簽到單
		6. 推行電子白板及投影機使用原則。	112.09-113.06	勸導遵行政策規定	勸導遵行政策規定
		7. 辦理視力保健相關學生宣導。	112.09-113.06	活動照片	活動照片
		8. 結合校內體育組	112.09-		

		推廣各項活動辦理健促活動。	113.06	活動照片	活動照片
		9. 建立高度近視名冊追蹤關懷與衛教紀錄	112.09-113.06	資料紀錄	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。	全年辦理	課桌椅符合	辦理照片
		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。	全年辦理	教室燈光檢測符合標準	資料紀錄
		3. 校園多處綠色植物植栽。	全年辦理	環境教育場域	執行健康促進計畫
		4. 提供學生營養均衡的午餐。	112.09-113.06	健促宣導活動計畫 午餐均衡飲食	菜單、均衡食公告
		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。	全年辦理	學生能建立正確觀念。	結合112學年度健康促進測驗
		6. 建促環境佈置與製作發放宣導品。	112.09-113.06	照片	照片
三	社會環境	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。	112學年度辦理	納入班會討論	班會記錄本
		2. 週五朝會時間加強視力保健的宣導活動。	112.09-113.06	宣導活動一學期至少一次	活動照片

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

		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。	112. 09-113. 06	家長能建立正確觀念。	活動照片
		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	家長能建立正確觀念。	成果照片

六、預定進度（以甘梯圖表示）

月次	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
工作項目											
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	協助健康促進計畫課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	張德榮	協助健康促進計畫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	協助健康促進計畫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。 負責健康促進計畫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	負責健康促進計畫經費預估、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。
threat	※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

strength	※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。
weakness	※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。
opportunity	※因應環境條件，加強下課運動類型活動，有利推進教室淨空。
threat	※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

strength	※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。
weakness	※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。
opportunity	※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。
threat	※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

strength	※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。
weakness	※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。
opportunity	※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。
threat	※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

strength	※家長會認同學校各項業務，熱心人士支援校務發展。
weakness	※社區人士多半忙碌，參與的人有限。
opportunity	※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。
threat	※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。
--	-----------------

(6) 健康服務

strength	※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。
weakness	※寒暑假學生容易長時間使用電子產品，導致視力惡化。
opportunity	※安排寒暑假健促學習單，維持健康規律生活。
threat	※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效，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，也讓學生養成負責任的態度，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. 賡續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

利用校慶辦理多項運動競賽，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

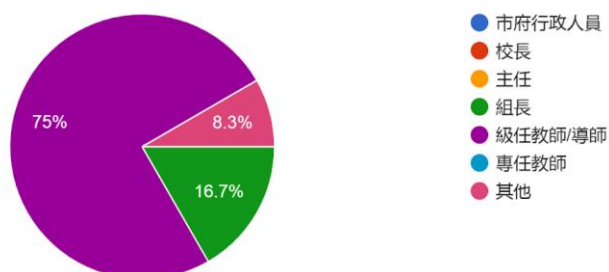
邀請知名眼科醫師陳祐瑋（麗明眼科）蒞臨本校給校內老師增加有關眼科的知識，陳醫師講述十分風趣，而且深入淺出，贏得滿堂喝采，同時也解答了老師們對視力疾病的諸多問題。

健康促進健康體位教師研習回饋（參加 25 人，問卷回收 12 人）

壹、基本資料：

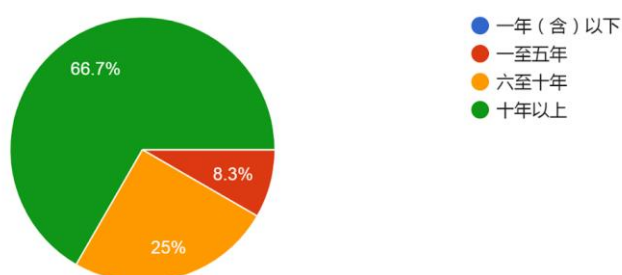
一、職務

12 則回應



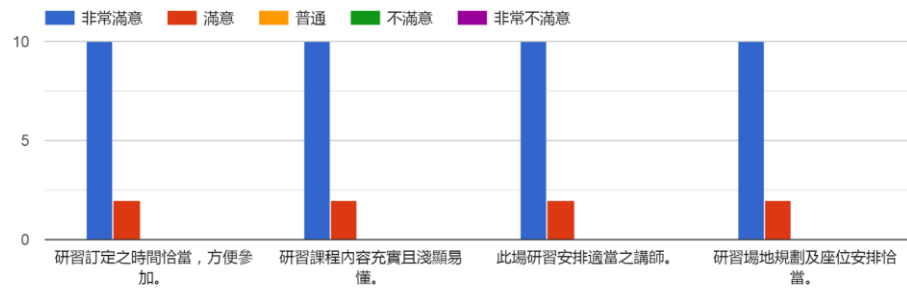
二、服務年資

12 則回應

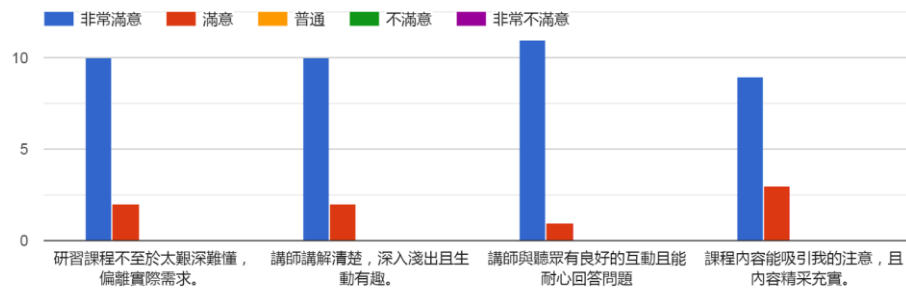


貳、研習意見調查：

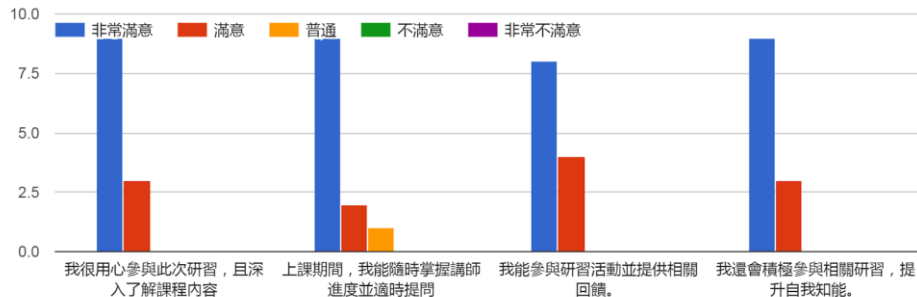
研習安排



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？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」

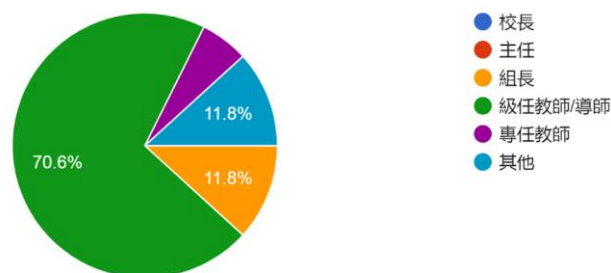
除了邀請兒科醫師給老師們增長關於生長發育的知識之外，也邀請營養師進行線上講座給老師們了解不同食物的營養素提供的不同幫助。

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：

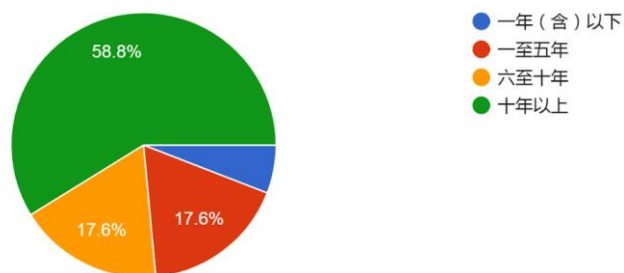
一、職務

17 則回應



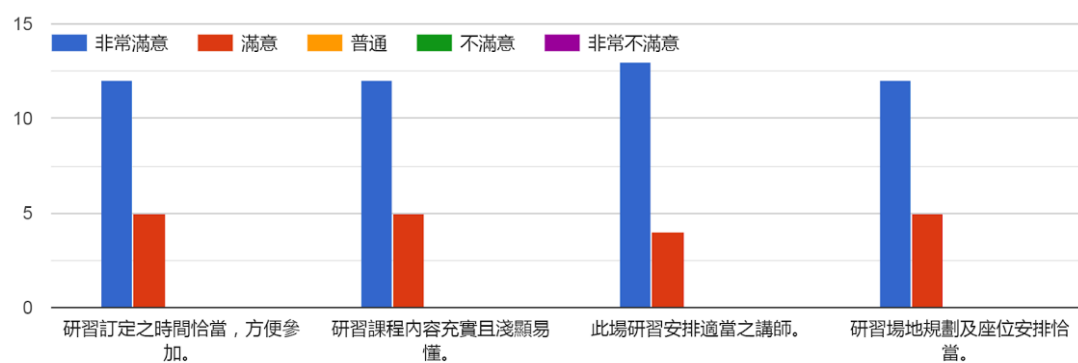
二、服務年資

17 則回應

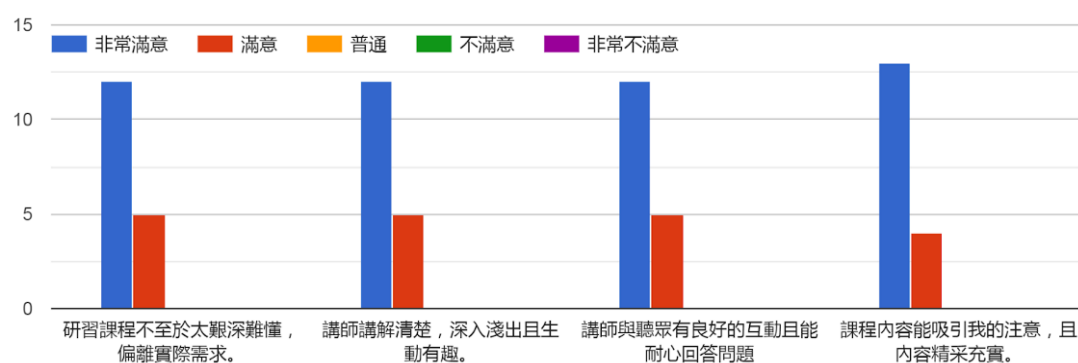


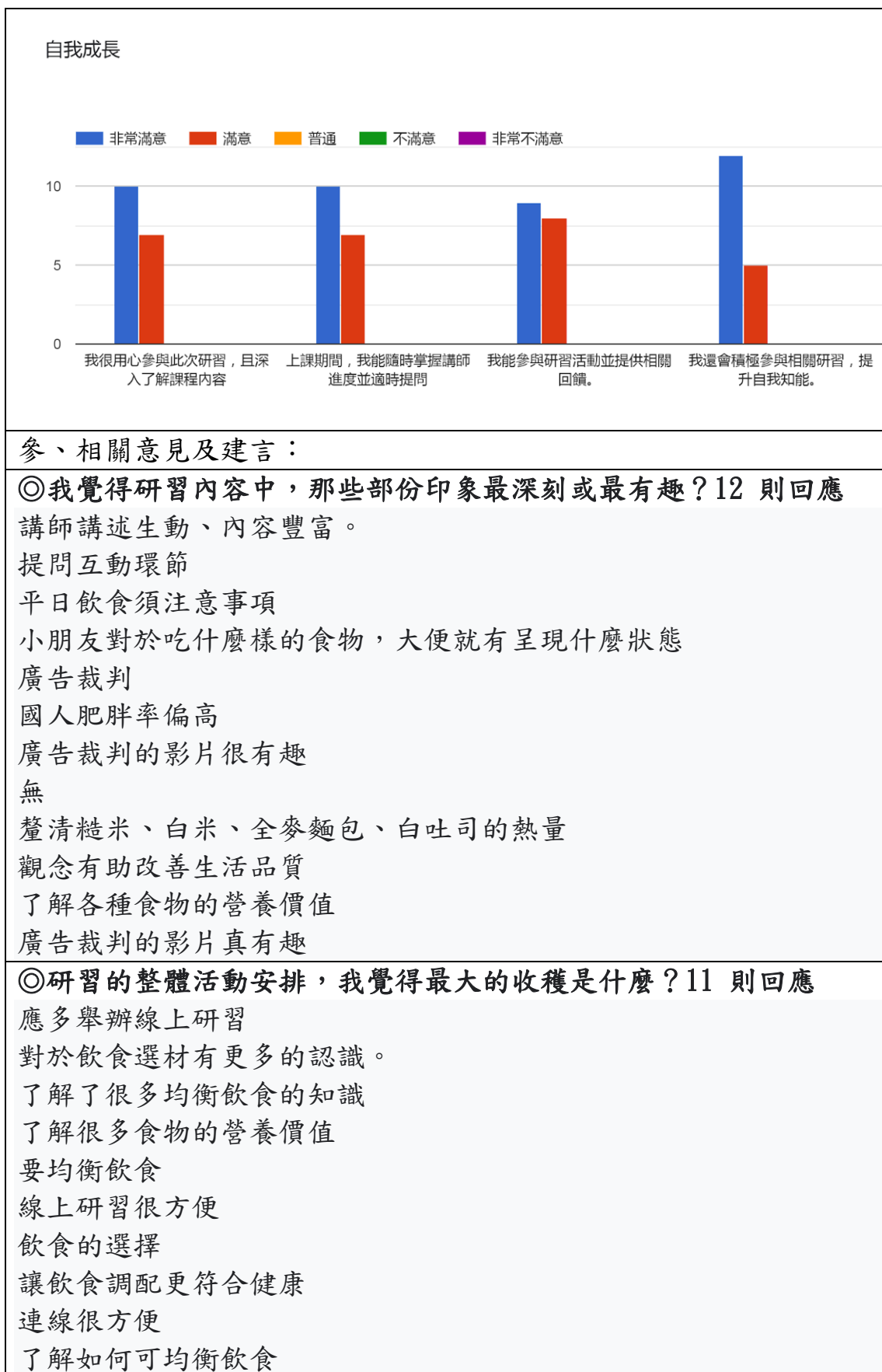
貳、研習意見調查：

研習安排



課程內容





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

將視力保健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，在大下課辦理闖關活動，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。

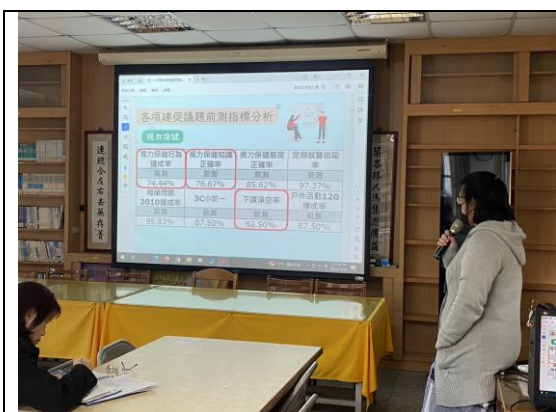
活動剪影



說明：期初健康促進會議
112.08.28

Show	25	entries	Search	按			
▲	研習日期	研習名稱	研習類別	承辦人	研習對象	課程狀態	
3	2021/03/17	中醫的視力保健	衛生保健	竹蓮國小 鍾上云	本校教師	結束 學員名單	
34	2021/09/22	健康體位：慢性病與視力	健康與體育領域	竹蓮國小 鍾上云	國小教師	結束 學員名單	
69	2022/05/25	視障學生的輔讀策略	特殊教育	竹蓮國小 陳曉華	本校教師	結束 學員名單	
99	2023/03/01	視力保健教師研習	健康與體育領域	竹蓮國小 鍾上云	本校教師	結束 學員名單	
38	2022/04/27	健康促進健康體位教師研習	衛生保健	竹蓮國小 鍾上云	本校教師	結束 學員名單	

說明：校內每年均辦理視力保健
教師研習。



說明：健促前測討論會議
112.12.19

五、一學期	上學期 第1週	【健康與體育】第一單元：成長與變遷 一、我是大哥哥	【健康與體育】第一單元：成長與變遷 一、我是大哥哥
五、二學期	上學期 第10週	【健康與體育】第二單元：我是小百寶 運動三、成長知多少	【健康與體育】第二單元：我是小百寶 運動三、成長知多少
五、三學期	上學期 第3週	【健康與體育】第三單元：我是健康小達人 一、我是健康小達人	【健康與體育】第三單元：我是健康小達人 一、我是健康小達人
五、四學期	上學期 第1週	【健康與體育】第一單元：我是健康小達人 一、我是健康小達人	【健康與體育】第一單元：我是健康小達人 一、我是健康小達人
五、五學期	上學期 第1週	【健康與體育】第一單元：我是健康小達人 一、我是健康小達人	【健康與體育】第一單元：我是健康小達人 一、我是健康小達人
五、六學期	上學期 第3週	【健康與體育】第一單元：我是健康小達人 一、我是健康小達人	【健康與體育】第一單元：我是健康小達人 一、我是健康小達人

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。



說明：校內健康促進網站，設置視力保健資訊網。

健康促進計畫 (融入)	上	【健康與體育】第一單元：成長與變遷 一、我是大哥哥	第1週
視力保健	下	【健康與體育】第二單元：我是小百寶 運動三、成長知多少	第10週
	上	【健康與體育】第三單元：我是健康小達人 一、我是健康小達人	第6-7週
	下	【健康與體育】第四單元：我是健康小達人 一、我是健康小達人	第4-5週
	上	【健康與體育】第五單元：我是健康小達人 一、我是健康小達人	第1-2週
	下	【健康與體育】第六單元：我是健康小達人 一、我是健康小達人	第1-2週
	上	【健康與體育】第七單元：我是健康小達人 一、我是健康小達人	第1週
	下	【健康與體育】第八單元：我是健康小達人 一、我是健康小達人	第5週
	上	【健康與體育】第九單元：我是健康小達人 一、我是健康小達人	第3-4週

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。



說明：上下學期期初健康檢查時進行視力保健宣導。



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）



新竹市東區竹筴國小 111 學年度第一學期【健康生活 Easy Go】實施過程

日期	題號	類別	題目	備註
111.8.30 (二)	1	友善校園—反霸凌	簡答題： () 教育部霸凌投訴專線是幾號？	主觀題等
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。	活動題等
111.09.13 (二)	3	交通安全— 行車注意事項	是非題： () 開車不飲酒，喝酒不開車。	主觀題等
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，口罩可以丟去沒 關係。	主觀題等
111.09.27 (二)	5	友善校園— 防制藥物濫用	簡答題： () (圖)「要 High 一下嗎？」「我不 要！」是拒毒的哪一招？	主觀題等
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？ ()	活動題等
111.10.11 (二)	7	防災教育—火災宣	是非題： () 看見火災時，第一時間該做什麼事 呢？ (1) 大叫失火了，通知其他人 (2) 立刻拿滅火器滅火。	活動題等
111.10.18 (二)	8	安全教育—水域安全	是非題： () 平穩的水面下可能有漩渦或暗流， 不能輕易下水游泳。	體育題等
111.10.25 (二)	9	健康促進—視力保健	是非題： () 實驗研究發現，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。	主觀題等
111.11.01 (二)	10	健康促進— 健康體位及口腔保健	是非題： () 減少含糖食物攝取，不只減少齲齒 機率，也能維持健康體位。	主觀題等
111.11.08 (二)	---	第一次定期評量(暫停一次)		---
111.11.15 (二)	統計	統計閱讀成功學生名單進行攝影兌換		
111.11.22 (二)	頒獎	公告攝影獲獎名單進行兌獎		

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）

說明：聯絡簿健康生活 Easy Go 融入視力保健議題資訊。

項目	9月	10月	11月	12月
◎主軸任務【跑步大邁邁】				
健康促進計畫	健康體位篇	※體能任務 【多走一哩路， 安心行到校。】	※彩繪任務 【我愛吃蔬菜】	※聖誕任務 【聖誕禮物 GO!】
	視力保健篇	-	※彩繪支援 【認識各色蔬果】	※聖誕任務 【聖誕禮物 GO!】
	安全教育 與急救篇	※體能任務 【多走一哩路， 安心行到校。】	-	-
融入辦理	英語教育篇	-	※萬聖節活動 【說英語，不幽 靈，就給糖】	※聖誕任務 【聖誕禮物 GO!】 融入85210
	閱讀教育篇	※全學年期辦理【圖畫動人】		
環境教育計畫	永續ESD 教育篇	※支援任務 【國際糧食日】	-	-
	美感教育篇	-	-	-
	愛樹教育篇	-	-	-
	能源教育篇	-	-	-
	食農教育篇	◎全學年期辦理【食物森林】		
項目	3月	4月	5月	6月
◎主軸任務【跑步大邁邁】				
健康促進計畫	健康體位篇	※陽光任務 【我愛吃蔬菜】	※陽光任務 【我愛吃蔬菜】	※水任務 【新嚕水生活】
	視力保健篇	-	※彩繪任務 【校園綠寶-視力 圖章篇】	-
	安全教育 與急救篇	-	※安全任務 【校園寧靜月】	-
雙語教育	英語教育篇	-	※彩繪任務 【校園寧靜月】	-
	閱讀教育篇	※全學年期辦理【圖畫動人】		
環境教育計畫	永續ESD 教育篇	※陽光任務 【愛樹教育】	-	-
	美感教育篇	-	※轉角遇到美 【基礎篇】	-
	愛樹教育篇	※陽光任務 【認識校園】	-	-
	能源教育篇	-	-	-
	食農教育篇	◎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：學生在操場跑步狀況。

[illegible]

說明：跑步大撲滿紀錄表。

[illegible]

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。



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  紅藜飯	主菜  義式洋蔥炒蛋
副菜  日式佃煮	蔬菜  高麗菜
湯品  燒仙草湯	附餐  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。



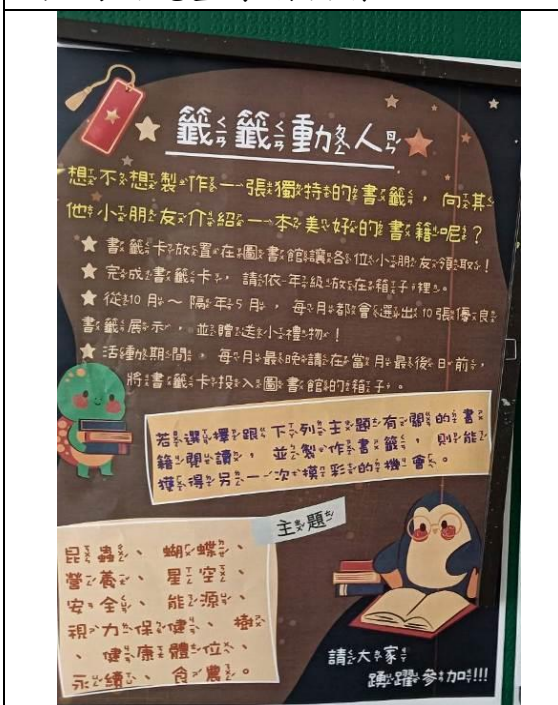
說明：辦理健康體位學生講座活動-馬偕兒童專期演講。



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。



說明：跨處室結合不同活動辦理

學年度第一學期【健康生活Easy Go】					
姓名	已閱讀請打✓	班級	座號	姓名	已閱讀請打✓
趙	✓	三仁	13		✓
宇	✓	三仁	14		✓
戴	✓	三仁	15		✓
元	✓	三仁	16		✓
章	✓	三仁	17		✓
林	✓	三仁	18		✓
李	✓	三仁	19		✓
王	✓	三仁	20		✓
張	✓	三仁	21		✓
陳	✓	三仁	22		✓
周	✓	三仁	23		✓

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。

健康促進-視力保健

30.10.120. EYE眼密碼

3C使用要注意

看電視、電腦、手機、玩電動玩具

用眼30分鐘
休息10分鐘
每日戶外活動120分鐘以上

每30分鐘，要休息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歲不要看螢幕

你知道嗎？只要戶外活動，都要戴帽子或太陽眼鏡！

台北市立聯合醫院中興院區醫務長、眼科主治醫師蔡景強強調，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鏡來保護眼睛，以免眼睛受到陽光的刺激而傷眼。

從護眼的角度來看，配戴太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角膜、水晶體越清澈，細胞的感光度也越靈敏，所以，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，要在年輕時就戴好太陽眼鏡，才能「戰中」老年眼疾的發生。

是非題：
() 多在戶外活動可以延緩近視的發生，但需要配戴太陽眼鏡或太陽鏡來保護眼睛，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。

健康護照

竹東鎮「健康島」品牌，多元、人文、自然、生態、環境、生活、健康、幸福、和諧、永續發展的健康護照。

姓名：_____
一年班 四年班
二年班 五年班
三年班 六年班

健康護照
1. 健康護照是學生、體力優良。
2. 健康護照是學生、體力優良。
3. 健康護照是學生、體力優良。

目錄

給家長的話... 1
明眸皓齒獎勵辦法... 2
健康護照... 3
我的成長檔案... 4
視力檢查紀錄... 5
健康護照... 6
健康護照... 7
健康護照... 8
健康護照... 9
健康護照... 10
健康護照... 11
健康護照... 12
健康護照... 13
健康護照... 14
健康護照... 15
健康護照... 16
健康護照... 17
健康護照... 18
健康護照... 19
健康護照... 20
健康護照... 21

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？

這是以我國「每日飲食指南」為原則，將食物六大類之飲食建議份量進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原產、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

我的餐盤

聰明吃，營養跟著來！

你知不知道嗎？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。除了用餐後刷牙及配合含氟牙膏、牙線和漱口水，正確的用餐習慣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豐富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、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體健康提供必要的營養素。

是非題：
() 均衡的攝取水果、蔬菜、蛋白質、乳製品和全穀物飲食不僅能維持口腔健康也能維持良好好習慣。

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。

明眸皓齒獎勵辦法

給家長的話

明眸皓齒獎勵辦法

目標

獎項

方式

1. 培養良好視力、口腔健康習慣，增加視力及牙齒健康，減少視力不良及牙齒問題。

2. 培養良好口腔健康習慣，增加視力及牙齒健康。

3. 培養良好口腔健康習慣，增加視力及牙齒健康。

1. 明眸獎：就讀本校六年級，全學年學期總均分0.4(含0.4)以上等。

2. 皓齒獎：就讀本校六年級，學期均分0.4(含0.4)以上及視力檢查合格，均獲頒發獎狀及獎品。

3. 明眸皓齒獎：就讀本校六年級，全學年學期總均分0.4(含0.4)以上及視力檢查合格，均獲頒發獎狀及獎品。

方式：至六年級在校六年符合該辦法的學生，畢業前會表揚，並頒發獎狀及獎品。

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。

健康體位暨萬聖節活動

蔬果像彩虹一樣，可分為：紅、橙、黃、綠、藍、紫、白。

七色，吃進愈多顏色的蔬果，代表吃進愈多不同的植化素，可以獲得更多身體保護力。

「一天一蔬果，醫生遠離我。」

紅色蔬果含有茄紅素、花青素、β-胡蘿蔔素等，具有抗氧化功能，能化果，可以抗發炎、降血脂、預防心血管疾病，也對視力保護有幫助。

紅色蔬菜：番茄、紅甜椒、紅蘆薈、胡蘿蔔等。

紅色水果：蘋果、草莓、蔓越莓、火龍果等。

蔬果為26種抗癌食物之一，主要原因是蔬果含有豐富維他命及多種化合物，能降低大腸直腸癌、體重過重與肥胖的發生率。

▶ 紅色蔬果可以提昇免疫力，對抗老化！

Week 1 color : red fruit : apple

sentence
Trick or treat!
Give me candy apples to eat.

秋天是蘋果的收成時期，而10月9日的萬聖節恰好就在這個豐收的時節，所以「糖果」果自「然」而「然」成為相當應景的甜食。

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。

健康體位暨萬聖節活動

蔬果像彩虹一樣，可分為：紅、橙、黃、綠、藍、紫、白。

七色，吃進愈多顏色的蔬果，代表吃進愈多不同的植化素，可以獲得更多身體保護力。

紫色或紫色蔬果，像是茄子、葡萄、藍莓、紫洋蔥等，含有花青素、類胡蘿蔔素、維他命A、C等，這些物質有很好的抗氧化能力，適度攝取可以預防癌症的發生，以及延緩視力衰退、皮膚老化等作用。位於地中海沿岸的希臘與克利特島，當地居民常年大量食用茄科蔬菜（包括茄子、番茄和辣椒），其心臟病與癌症的發病率明顯低於歐美其他國家。

茄子具有良好的抗氧化作用，含有維他命維、花青素，可幫助消化系統維持正常作用，又稱為血管清道夫！茄子是家常料理中常見主角，像是魚香茄子、茄子燉豆腐、涼拌茄子等。

▶ 紫色蔬果能維持正常血壓，保護心血管！

Week 3 color : purple vegetable : eggplant

sentence
I dress up as an eggplant for Halloween costume party.

西洋的萬聖節就像是在臺灣的中元節，兩者都是「鬼節」。10月31日萬聖節正好比農曆7月1日鬼門開一樣，人們為了避鬼避到惡靈攻擊，便把自己打扮成妖怪鬼怪的模样，讓鬼魂「視聽」，時至今日演變成發揮創意的變裝活動。

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。

健康體位暨萬聖節活動

蔬、果、綠、彩、紅、一樣，可分為：紅、橙、黃、綠、藍、紫、白、七色，吃進愈多顏色之蔬果，代表吃進愈多不同種的「植化素」，可以獲得更多身體保護能力。

黃色蔬果：富含類黃酮素、薑黃素，具有保護心血管、預防癌症之效。綠色蔬果：富含胡蘿蔔素、纖維素，具有保護視力、降低膽固醇之功效。

南瓜除了當萬聖節裝飾，本身也營養美味，更是抗癌蔬果之一，擁有許多抗氧化物，包括α-胡蘿蔔素、能幫助身體生成維生素A，增強免疫系統、對抗感染，此外南瓜還含有大量的維生素C，能加快傷口癒合。

由於南瓜富含的β-胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素、維生素C、維生素E，多食用南瓜能降低視力喪失、視力模糊的風險！

橙、黃、藍、綠、果、能保護眼睛視力、降低患糖尿病風險！

Week 2 color : orange
vegetable : pumpkin
sentence
Let's carve a jack-o'-lantern from a pumpkin.

南瓜燈源自於愛爾蘭的民間故事，從前有一個叫做Stingy Jack的人，聽說他是一個小惡魔的酒鬼，曾經做惡事、害死死後下天堂與地獄都不願意接受他，他的靈魂只能在人間徘徊，拿著燈籠照亮路。



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。

#12月健康促進啓聖誕校園尋寶樂

這邊，竹蓮國小校園內出現了神祕的英文單字，這是什麼呢?(噫——不是外星人的麥田圈喔！)



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。

健康體位暨萬聖節活動

蔬果果色彩虹一樣可分為：紅、橙、黃、綠、藍、紫、白、七色，吃進愈多顏色不同的蔬果，代表吃進愈多不同種的抗氧化素，可以獲得更多身體保健與體力。

青綠色的蔬果，在台灣的种类非常多，像是菠菜、茼蒿菜、高麗菜、青蔥、綠色花椰菜、芥藍、甘藍、空心菜、四季豆、芹菜、韭菜、萵苣，幾乎一年四季都吃得得到。這類蔬菜含有維生素C、纖維素和葉黃素，與人體健康關係很密切。

青綠是維生素C含量最多的綠色蔬菜，且具有可以直接生吃的特色，能料理與健康的過程中儲存更多維生素C，又富含纖維、茶多酚、葉黃素等營養素，是營養價值高的蔬菜！但由於其酸度高，有些人食用後會造成腸胃的不適，因此體質較敏感的人，應避免一次性吃入大量青綠。

綠色+蔬果類(綠豆、豌豆、綠豆苗、羽扇豆、西芹、南瓜)！

Week 4 color : green vegetable : (green) pepper

stuffed

Stuffed (green) pepper is healthy Halloween main dish.

無論是綠色、黃色、紅色或橘色的綠甜椒，可說是萬聖節餐桌上的既有趣又健康的派對主之一，把牛肉肉、蒜結、洋葱和米飯塞進甜椒中，做成jack-o'-lantern美利堅怪人臉的造型，十分有趣呢！



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。

年級：_____ 班級：_____ 學年：_____ 學期：_____ 12/28 (四) 聖誕節

12 月 28 日：聖誕節；禮儀：聖誕節；國語：聖誕節；英語：聖誕節

Week 4 主題：_____

叮叮噠噠~叮叮噠噠~鈴聲多響亮~，伴隨聖誕鐘聲；
 聖誕老人公忙著，帶來許多禮物，小朋友，你們知道，那一聲，
 叮叮噠噠~響起，是在學校！小朋友，發揮你的能力，下課跟朋友，
 一塊到學校完成聖誕禮物的任務，取得入場券吧！

聖誕老人任務卡：請依照圖示內容，到下列四個組別取聖誕英文掛牌，並到掛牌上取英文，交到總務處。注意：學年不同的孩子大小字寫法和位置不同哦！

<p>①</p> <p>穿堂</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>②</p> <p>後門</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>③</p> <p>竹蓮車站</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>④</p> <p>食物森林</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
---	---	---	---

聖誕節總務處任務卡：請將上述英文，交給總務處中文組（可以以學家人名或同學字代替）

說明：將「85210」標語轉成英語，並讓孩子們試著翻譯理解。



說明：聖誕健促活動繳回的狀況。

#12月健康促進暨聖誕校園尋寶樂

今天，聖誕老人繼續委託聰敏的聖誕馴鹿姊姊將神秘禮物送給各班乖巧的孩子~
(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識的好孩子！)



說明：小尖兵扮演聖誕馴鹿送禮物到各班獲獎人員。



說明：小尖兵送禮物道各班給獲獎小朋友。



說明：健康體位融入植樹節宣導活動。



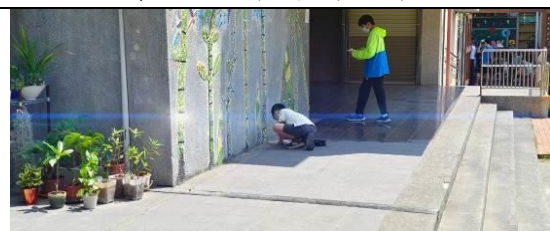
說明：健康體位融入植樹節宣導活動。



說明：健康體位融入植樹節宣導活動。



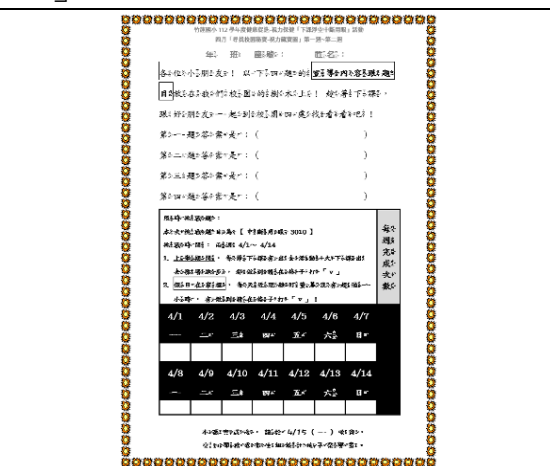
說明：健康體位融入植樹節宣導活動，學生跟著愛樹音樂律動。



說明：四月視力藏寶圖活動，學生四處尋找題目。



說明：學生正在進行「轉角遇到美」活動。



說明：學生正在進行「轉角遇到美」活動。



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。



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。



說明：學生正在進行「轉角遇到美」活動。

說明：「轉角遇到美」學習單。



說明：健康促進活動頒獎。



說明：六月能源教育海報宣導。



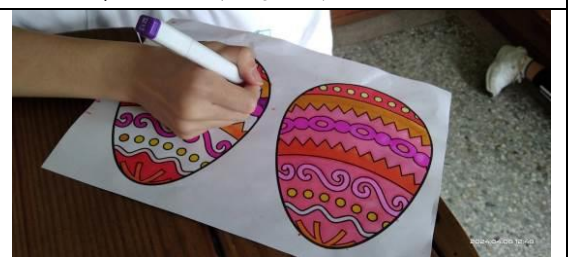
說明：六月能源教育活動攤位，吸引學生下課走出教室。



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」。



說明：班親會進行視力保健宣導



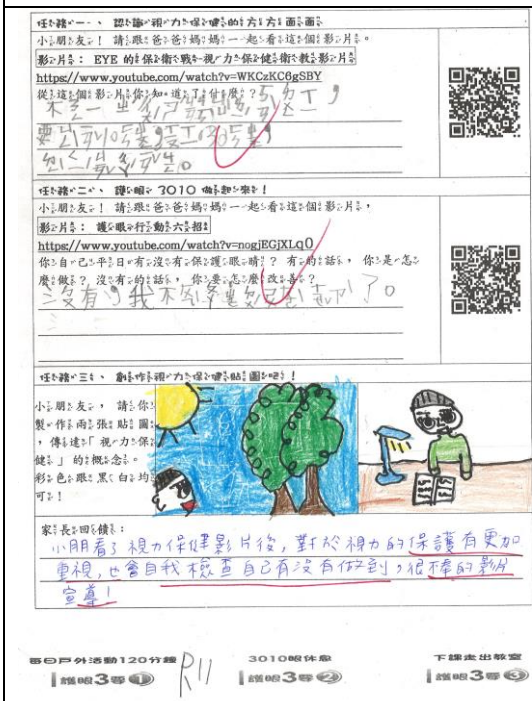
說明：【食農教育-食物森林課程】



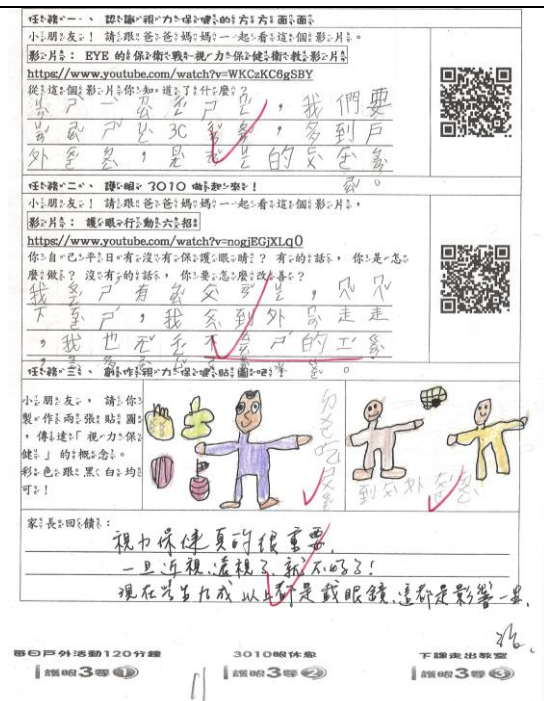
說明：課程戶外化【自然課認識水生植物】



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】



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】



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】

新竹市東區竹塹國民小學 111-2學年度教室燈光亮度紀錄表(附帶)															年度	日期			
年度 / 樓別	課室 第一層					課室 第二層					課室 第三層					備註			
	國文	國文	國文	國文	國文	國文	國文	國文	國文	國文	國文	國文	國文						
一樓	293	445	429	309	408	401	325	440	386	667	766	356	633	356	374	351	448	11	am10:43
二樓	418	479	394	421	468	467	420	472	463	463	667	289	395	792	x	398	333	333	am10:43
三樓	453	472	419	411	448	482	461	429	436	463	667	601	329	736	x	329	736	321	am10:43
四樓	478	431	433	439	423	481	471	468	501	438	333	682	254	789	x	789	257	317	am10:43
五樓	385	438	445	392	474	543	332	517	343	436	111	662	396	735	x	396	512	442	am10:43
六樓	511	457	537	413	455	476	458	457	496	473	333	719	241	785	x	719	241	785	am10:43
七樓	345	420	418	318	403	536	342	415	565	418	750	172	676	x	224	224	329	am10:43	
八樓	508	484	559	448	438	615	565	496	630	522	558	709	254	789	x	789	254	789	am10:43
九樓	279	415	428	292	426	578	273	589	419	385	558	660	263	946	x	946	263	946	am10:43
十樓	349	400	329	329	405	376	292	377	396	381	556	106	322	620	x	322	445	450	am10:43
十一樓	661	600	728	535	628	828	471	564	742	630	222	938	389	950	x	950	447	543	am10:43
十二樓	877	1030	1293	622	628	761	621	588	541	784	558	1029	418	1097	x	1097	423	543	am10:43
十三樓	767	846	627	644	538	647	789	589	550	628	353	921	600	1075	x	1075	600	662	am10:43
十四樓	896	845	508	853	632	622	1054	707	714	710	111	988	173	784	x	784	509	501	am10:43
十五樓	548	612	541	532	519	588	530	570	598	559	778	942	699	828	x	828	602	602	am10:43
十六樓	485	494	467	476	422	450	464	477	467	456	778	791	342	840	x	840	467	467	am10:43
十七樓	419	448	590	388	440	447	296	448	401	429	778	870	250	871	x	871	401	541	am10:43
十八樓	347	372	411	354	413	322	387	373	369	222	941	386	1160	x	1160	372	583	489	am10:43
十九樓	427	422	357	424	384	289	569	449	270	386	889	372	200	552	x	552	270	270	am10:43
二十樓	402	447	570	450	476	600	573	507	463	498	667	881	250	822	x	822	498	498	am10:43
二十一樓	521	630	544	561	719	776	733	583	518	613	889	1060	389	715	x	715	375	596	am10:43
二十二樓	745	632	664	551	602	652	397	463	533	575	444	717	307	1060	x	1060	370	611	am10:43
二十三樓	1629	912	940	1314	845	950	1576	759	814	1059	891	682	699	1129	x	1129	891	682	am10:43
二十四樓	433	578	685	433	583	705	468	584	872	597	889	955	329	728	x	728	437	581	am10:43

教室內 燈光照明	西瓜班另一座燈管壞掉
教室內 投影機布幕	3樓自然教室一投影機布幕壞掉...
教室內 燈光照明	西瓜班講台電燈有一盞不亮
教室內 課桌椅	英語種子教師朱莞君的辦公椅有...
教室內 課桌椅	數把椅子破損
教室內 水龍頭	四年李班--洗手臺堵塞、排水...
教室內 燈光照明	燈管有時會閃爍 牆面打洞、裝...

說明：定期燈光檢測(開關燈)。

說明：線上報修系統。



性別	身高	體重	測量日	BMI	判斷	桌椅型號
男	120.9	21	112/09/07	14.4	體重適中	120
男	116.6	18.6	112/09/07	13.7	體重過輕	120
男	127.7	25.3	112/09/07	15.5	體重適中	130
男	115.5	20.2	112/09/07	15.1	體重適中	115
男	121.3	23.9	112/09/07	16.2	體重適中	125
男	123.6	37.9	112/09/07	24.8	體重超重	125
男	124.4	36.4	112/09/07	23.5	體重超重	125
男	120.8	23.9	112/09/07	16.4	體重適中	120
男	118.3	22.9	112/09/07	16.4	體重適中	120
男	123.4	27.5	112/09/07	18.1	體重過重	125
男	123.5	28.7	112/09/07	18.8	體重過重	125
男	114.9	19.7	112/09/07	14.9	體重適中	115
男	110.9	18.4	112/09/07	15	體重適中	110
男	114.7	19.7	112/09/07	15	體重適中	115
女	118.5	21.1	112/09/07	15	體重適中	120
女	117.5	20.6	112/09/07	14.9	體重適中	120
女	123	26	112/09/07	17.2	體重適中	125
女	123.8	24.7	112/09/07	16.1	體重適中	125
女	114.6	19.3	112/09/07	14.7	體重適中	115
女	121.1	23.7	112/09/07	16.2	體重適中	125
女	115.4	21.9	112/09/07	16.4	體重適中	115
女	116.9	18.3	112/09/07	13.4	體重適中	120



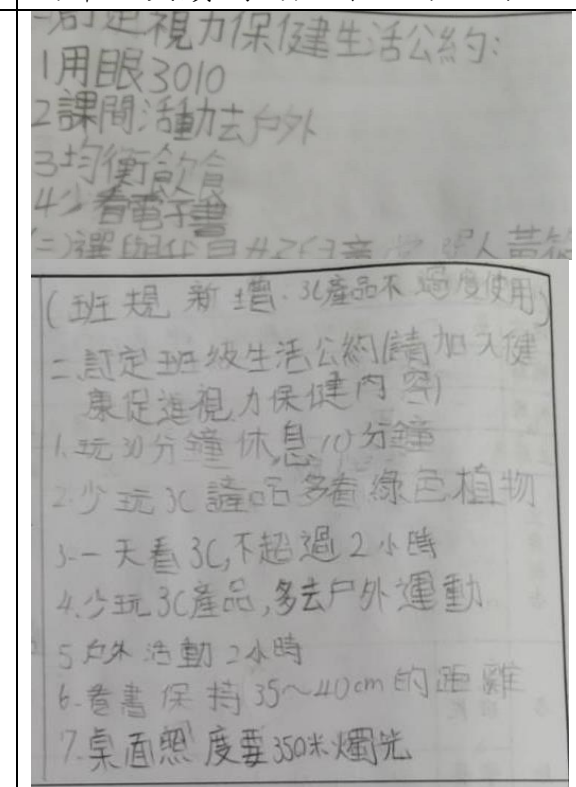
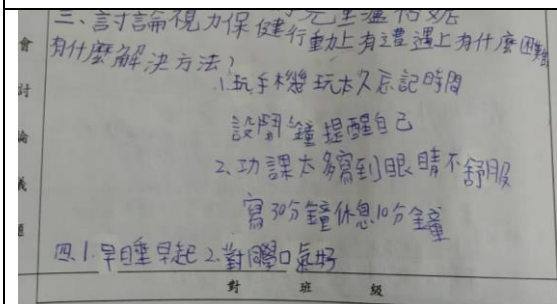
說明：經測量，在六塊磁磚後均大於2公尺。

說明：根據學生身高選擇桌椅。



說明：根據學生身高選擇桌椅。

說明：活動中心落成啟用。

	
<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</p> <p>97.06.25 校務會議通過 99.08.31 修訂 104.02.25 修訂 109.09.02 校務會議修訂通過 110.09.01 校務會議修訂通過</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> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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</p>	 <p>訂定班級生活公約</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用眼 30/10 2. 課間活動去戶外 3. 均衡飲食 4. 少看電視 5. 課間活動去戶外 <p>(班規新增: 3C 產品不過度使用)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>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>三、討論視力保健行動困難與解決方法</p> <p>有什麼解決方法?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 玩手机太久忘記時間 2. 功課太多寫到眼睛不舒服 3. 寫 30 分鐘休息 10 分鐘 <p>四、早睡早起 2. 對眼口氣好</p> <p>對 班 級</p>	
<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>



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。



說明：視力檢查環境。



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。



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。