



新竹市114學年度健康促進 「視力保健」議題期末共識會議

種子學校：關東國小

報告人：環衛組長

一、學校衛生政策執行成果

1-1 制定本校健促方案，納入校務發展。

關東國小 114 學年度健促計畫_視力保健、健康體位實施內容							
健促推動策略	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	教師
一、健康政策	114.09 月~115.06 月： ★全校下課走出去，3010120 視力保健你最行！ ★每~天~都~要~睡 8、吃 5、少 2、動 1、0 糖，85210 健康體位你最行！						
二、物質環境	114.09 月~115.06 月：請大家走過~路過~別錯過~~瀏覽公佈欄健促宣導文宣資訊!!!						
三、社會環境	114.09 月~115.06 月：健促納入班會議題						
四、健康技能 (教學)	114.09 月~115.06 月：G1-G4 1.健體領域部定課程			114.09 月~115.06 月：G5-G6 1.健體領域部定課程 2.健促校訂課程			
	114.11 月~114.12 月健康中心：G1 視力宣導活動	114.12.09 營養師：G2 營養教育講座		115.04.28 營養師：G4 營養教育講座		114.09.16 衛生局：G6 健康體位講座	115.03.18 教師研習：馬偕兒醫專期演講
五、健康服務	114.09 月~115.05 月：1.視力檢查 2.體位檢查						
六、社區關係	114 暑作：G2-G4 1.乳品攝取學習單 2.視力用眼活動紀錄單			114 暑作：G5-G6 1.吃出好視力學習單 2.視力用眼活動紀錄單			
	114.08.30 家長日：G1 護眼坐姿相關活動		114.09.20 家長日：G2-G6 健促宣導				
	115 寒作：G1 護眼行動 GO 有趣學習手冊	115 寒作：G2 護眼行動派學習單	115 寒作：G3-G6 配合市賽安排健促議題作品創作				

★★★實施內容絕對不只上面這些.....但以上內容最需要老師們的全力支持、身體力行!!!
現在就讓我們一起關~東~動~起~來~



一、學校衛生政策執行成果

1-2學校衛生委員會運作情形。



新竹市東區關東國民小學健康促進推行委員會 簽到表

一、時間：114年9月26日(星期五)08:40-09:20

二、地點：關東樓會議室

三、主席：李校長瑞剛 記錄：尤嫻婷

四、出席人員：

職稱	簽到	職稱	簽到
校長	李瑞剛	護理師	王直旺
學務主任	歐怡君	護理師	謝佳敏
教務主任	林新風	會計主任	劉翔
總務主任	徐志宏	一年級學年代表	陳
輔導主任	蔡上深	二年級學年代表	翁佳琦
環衛組長	尤嫻婷	三年級學年代表	吳雅璇
體育組長	蔡承瑞	四年級學年代表	王虹文
活動組長	馮曉凡	五年級學年代表	許崇豪
生教組長	陳	六年級學年代表	王
資訊組長	王佳昌	家長會代表	蔡榮培

度目標「下課教室淨空」，請教師以身作則全力配合推動！

(2). 8/30 新生家長日讓家長陪同新生一起挑戰「護眼坐姿」相關活動，並設置健促宣導看板宣導健康促進資訊。

(3). 9/2 兒童朝會進行全校師生「下課教室淨空」健促目標宣導，並於開學週開始執行！

(4). 9/9 兒童朝會進行「暑假鼓勵就診獎勵抽獎活動」，鼓勵學生持續養成主動定期健康檢查的好習慣。

(5). 9/16 下午新竹市衛生局到本校進行「健康體位講座」，幫助六年級學生了解健康飲食的重要性，並學會合理運用身體來保持身心健康。

(6). 9/20 班親會請導師播放陳木茶醫師倡議兒童健康體位影片，推廣兒童健康體位「FIT動起來」，並於校園佈告欄放置健促宣導海報及學生暑假健促作品供家長瀏覽欣賞。

3. 本學期正在進行的項目：

(1). 請各班於班級會議討論如何執行【下課教室淨空】並分享落實方式。

(2). 配合校慶體育競賽，學生於課堂積極參與體育項目的練習，並於課後參與多元社團活動，以提升健康體能。

六、臨時動議：無

七、散會

二、學校物質環境執行成果

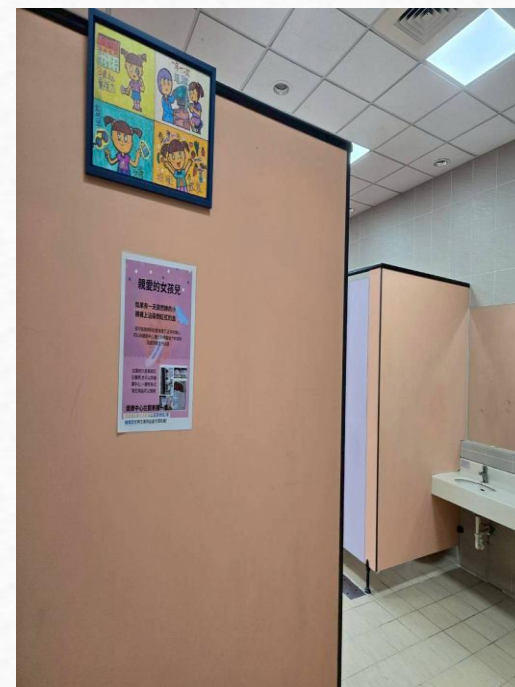
2-1 學校提供足夠的健康環境。

114學年新竹市東區關東國小教室照明測度紀錄表

棟別	教室編號	班級	黑板部分 標準:750米燭光							課桌部分 標準:500米燭光							測量日期				
			A	B	C	D	E	F	G	平均	A	B	C	D	E	F		G	H	I	平均
關愛樓	546	506	742	714	552	617	624	719	670	663	782	889	830	877	913	795	893	851	814	877	7/1-7/14
關愛樓	547	507	799	733	633	646	553	1014	666	721	737	781	736	764	817	767	701	736	777	784	7/1-7/14
關愛樓	548	508	935	627	600	624	604	787	623	686	764	748	674	773	811	719	785	768	779	778	7/1-7/14
關愛樓	549	509	747	669	560	572	586	666	598	628	809	818	812	766	748	733	648	628	624	740	7/1-7/14
關東樓	329	101	1870	850	1863	1480	840	1830	1780	1502	884	731	643	756	800	799	863	650	543	763	7/1-7/14
關東樓	322	102	1750	946	1695	1355	950	1349	860	1272	657	911	915	652	855	842	610	767	878	817	7/1-7/14
關東樓	323	103	1287	803	1579	1273	866	1531	802	1163	499	711	825	419	585	520	691	503	571	571	7/1-7/14
關東樓	324	104	1338	893	1416	1133	869	1259	855	1109	652	747	625	663	727	671	600	771	732	712	7/1-7/14
關東樓	325	105	1371	841	1671	1162	850	1310	833	1148	632	757	766	560	766	639	576	733	634	712	7/1-7/14
關東樓	326	106	1437	885	1679	1098	840	1353	817	1158	688	717	640	664	759	668	639	755	714	723	7/1-7/14
關東樓	339	401	1333	849	1378	1153	922	1201	863	1100	777	836	692	632	759	664	717	738	706	737	7/1-7/14
關東樓	338	402	1504	850	1501	1120	864	1499	845	1169	866	849	612	629	760	581	649	732	699	726	7/1-7/14
關東樓	337	403	1285	991	1476	1155	865	1208	801	1112	1033	785	664	601	733	608	646	735	681	713	7/1-7/14
關東樓	332	404	1694	905	1754	1249	873	1393	955	1260	819	924	916	827	973	1071	800	1033	1255	966	7/1-7/14
關東樓	333	405	1403	873	1612	1191	854	1436	812	1169	629	836	742	651	773	688	661	746	609	741	7/1-7/14
關東樓	334	406	1308	911	1385	1144	859	1313	807	1104	604	830	818	587	726	640	551	745	773	710	7/1-7/14
關東樓	335	407	1421	836	1443	1100	886	1530	815	1147	714	811	703	710	787	731	628	691	756	755	7/1-7/14
關東樓	336	408	1322	915	1425	1087	869	1197	880	1099	768	839	727	685	787	667	692	692	818	754	7/1-7/14
關東樓	348	409	1381	817	1411	1178	890	1248	925	1121	606	853	1032	666	831	710	607	730	717	780	7/1-7/14
關東樓	347	410	1414	805	1580	1155	894	1222	854	1132	633	837	988	638	783	753	763	726	602	759	7/1-7/14
關東樓	342	411	1456	813	1508	1054	858	1351	857	1128	750	891	895	691	790	608	666	711	663	756	7/1-7/14
關東樓	343	412	1587	937	1536	1194	907	1398	919	1211	699	832	747	641	791	683	590	758	667	750	7/1-7/14
關東樓	345	607	1437	860	1528	1117	842	1425	870	1154	725	851	945	753	891	909	693	816	900	856	7/1-7/14
關東樓	346	608	1461	993	1558	1061	836	1147	771	1105	721	996	1043	690	806	1002	711	774	702	821	7/1-7/14
關懷樓	424	601	1005	647	300	373	372	906	585	588	446	366	427	469	388	491	500	553	858	443	7/1-7/14
關懷樓	425	602	1286	802	419	481	460	1185	775	773	436	484	457	612	482	370	495	477	445	481	7/1-7/14
關懷樓	431	603	1417	918	404	475	466	1444	1006	876	595	392	637	570	388	553	546	355	625	447	7/1-7/14
關懷樓	432	604	1817	1123	534	580	533	1350	854	970	496	409	512	558	441	544	497	451	565	472	7/1-7/14
關懷樓	433	605	1201	718	306	389	366	1234	759	710	502	546	924	580	497	527	615	420	669	527	7/1-7/14



二、學校物質環境執行成果 2-2學校健康促進議題宣導。



三、學校社會環境執行成果

3-1班會討論健促議題並執行。

健促+兒權宣導
為維護本校學童視力及實踐兒童遊戲權，避免視力不良率繼續惡化，本校搭配視力保健3010120生活好習慣，請各班落實【下課教室淨空】，希望全校學生都能養成每次用眼30分鐘能休息10分鐘，並養成每週運動120分鐘的好習慣。

1.請問貴班會如何執行【下課教室淨空】？
記錄內容有：
① 我們班的目標是每天實施幾次【下課教室淨空】？
② 我們班是訂在哪些節的下課執行【下課教室淨空】？
③ 其他補充說明。

2.請同學說一說並記錄下來，下課你都是從事哪些活動？希望透過分享讓全班同學都能走出教室動一動嘴！

提案討論

1(1)每堂課下課都淨空，大家教室淨空
2(2)半天1,2,3,全天課,1,2,3,4,5,6

2鬼抓人,書袋滑梯,鬼秋會,吹直吹,跑步,多坐。

健促+兒權宣導
為維護本校學童視力及實踐兒童遊戲權，避免視力不良率繼續惡化，本校搭配視力保健3010120生活好習慣，請各班落實【下課教室淨空】，希望全校學生都能養成每次用眼30分鐘能休息10分鐘，並養成每週運動120分鐘的好習慣。

1.請問貴班會如何執行【下課教室淨空】？
記錄內容有：
(1) 我們班的目標是每天實施幾次【下課教室淨空】？
(2) 我們班是訂在哪些節的下課執行【下課教室淨空】？
(3) 其他補充說明。

2.請同學說一說並記錄下來，下課你都是從事哪些活動？希望透過分享讓全班同學都能走出教室動一動嘴！

提案討論

① 我們班的目標是每天實施至少二節課。
② 1,2,3節的下課。
③ 到操場打球。
④ 玩鬼抓人。
⑤ 空追:捉迷藏。
⑥ 在走廊聊天。

班級	對本班	對學校
教師指導	視力保健非常重要，大家要做好教室淨空，眼睛放鬆哦！	
學務主任	教務主任	總務主任
輔導主任	校長	
家長代表	家長代表	家長代表
家長代表	家長代表	家長代表
家長代表	家長代表	家長代表



三、學校社會環境執行成果

3-2辦理教職員工健康促進活動。



四、健康技能教學執行成果

4-1 實踐健康技能，並落實於生活習慣中。



四、健康技能教學執行成果

4-2 健康生活技能融入教學。



五、健康服務執行成果

5-1 執行追蹤矯治及個案管理。



視力追蹤矯治卡

新竹市關東國小視力篩檢結果通知卡

姓名：林均

親愛的家長：您的寶貝此次的視力檢查，結果如下表紀錄：
 ●遠視標準：視視力 > 0.8 或配戴矯正後視力 > 0.6
 ●近視標準：視視力 < 0.8 或配戴矯正後視力 < 0.6
 此檢查僅做為本校篩檢視力結果，無論視力有無達到正常標準，仍請每年定期接受合格眼科醫師的檢查！
 造成近視的原因為：「長時間」、「距離近」、「用眼不當」等原因，請您多加強小朋友的視力保健！

收到此卡，請於一週內內回，以學下學期繼續使用。請標準在家長簽章即可。未標準者請儘速到醫院視力檢查並填寫姓名交回。

姓名	年級	視力	矯治情形
林均	二年級	0.3	0.8

新竹市關東國小健康中心啟

每位學生都有一張視力篩檢結果通知卡，紀錄一至六年級視力及矯治情形

年級	姓名	視力	矯治情形
三年級
四年級
五年級
六年級

五	3	24	0.3	0.8	11/20 12/22 11/20 12/22
---	---	----	-----	-----	-------------------------

未就診學生，護理師會先發通知單，再用電話聯絡家長，衛教家長就診重要性及必要性

六、社區關係執行成果

6-1 舉辦家庭社區可以參與的健促活動。



六、社區關係執行成果

6-2 結合衛生單位辦理健康促進活動。



七、成效指標

7-1 議題推動的前後測成效。

視力保健										
年級	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		課後3C小於一	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
3年級	60.11%	68.67%	75.83%	78.33%	90.0%	94.17%	85.42%	87.50%	77.08%	91.67%

七、成效指標

7-1 議題推動的前後測成效。

視力保健								
年級	下課淨空率		戶外活動120達成率		定期就醫檢查		近視病度數察覺比率	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
3年級	93.75%	97.92%	81.25%	91.67%	93.75%	95.83%	87.50%	89.58%

八、校本特色

8-1 特色活動：全校【繩乎奇技】體育競賽



八、校本特色

8-2特色活動：大下課播放【健促上車歌】



八、校本特色

8-3特色活動：兒童節【健促上車歌】大挑戰





感謝委員們的聆聽

關東國小報告完畢