

朝山國小114學年度健康促進 視力保健-期末成果報告

報告人： 體衛組魏淑卿



1. 視力保健推動方向：護眼密碼853240、下課淨空、規律用眼 3010、戶外活動 120、大下課活動安排(跑步)、戶外戴帽子或戴太陽眼鏡護眼。

2. 指標項目：

- (1) 教育部推動視力保健主流政策：兒少近視病、戶外防近視、3010 眼安康、遠視儲備足、控度來防盲。
- (2) 健促計畫依據六大範疇填寫，並且納入校務會議，公開讓全校老師知道。
- (3) 學校物質環境（如照明、課桌椅、電子白板）的檢測及更新汰換。
- (4) 學校社會環境的總體規劃（如校內的獎勵制度、校外資源的媒合與配合）。
- (5) 健康生活技能的教學與行動（親師生須共同配合）。

學校	視力不良率	視力不良就醫率	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		3C小於一		下課淨空率		戶外活動120達成率	
			前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
朝山國小	(51.6) 43	95.74	65.45	90.36	81.82	99.09	99.09	100	86.36	100	90.91	90.91	100	100	77.27	100
新竹市	43.19										=					

朝山國小歷年學童生長發育統計表

健康議題	口腔	視力	體位				
年度	(齲齒率%)	(裸視不良率%)	過輕	適中	過重	超重	過重+超重
100	68.61	37.1	8.5	67.2	10.9	13.3	24.2
101	63.44	35	6.1	62.6	15.8	15.5	31.3
102	52.08	35.9	5.9	64.1	13.3	16.7	30
103	53.53	40.4	7.4	64.9	8.5	19.2	27.7
104	46.15	42.2	5.2	66	11.6	17.2	28.8
105	49.15	43.7	4.6	65.7	14.2	15.5	29.7
106	37.33	52.2	6.2	64.2	11	18.6	29.6
107	31.17	51.5	5.2	59.5	16.4	19	35.4
108	30.53	45.1	4	57.5	15.9	22.6	38.5
109	22.67	46.7	3.1	67.1	10.7	19.1	29.8
110	26.76	50.7	2.7	62.1	14.7	20.5	35.2
111	16.81	42.9	5.7	62.4	11.9	19.9	31.8
112	18.26	51.6	8.2	62.1	12.3	17.4	29.7
113	21.6	43	6.7	68.2	10.6	14.4	25

視力保健議題種子學校自我檢核表

一、衛生政策	1. 學校衛生委員會（或類似委員會）商議年度學校視力保健政策制訂與工作推動。	✓		
	2. 視力保健計畫含括「健康促進學校」六大構面。	✓		
	3. 學校落實下課教室淨空政策。		✓	
	4. 校園師生普遍知道視力保健之觀念與重要作法（近視是疾病戶外活動防近視、3010眼安康、控度防盲、遠視儲備足等）		✓	
	5. 學校落實教育部「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」。	✓		

視力保健議題種子學校自我檢核表

二、物質環境	1. 每學期全校教室（含黑板）進行照度檢核並有紀錄。			✓
	2. 教師上課時能注意教室照明是否足夠與適當。	✓		
	3. 教室使用之投影設備解析度清晰。	✓		
	4. 教室桌椅高度適合學童身高，且第一排課桌前沿與黑板的水平距離不少於2公尺。	✓		
	5. 學校有計畫性地規劃校園空間，以協助視力保健工作（如戶外活動）推動。	✓		

視力保健議題種子學校自我檢核表

三、社會環境	1. 學校營造有利於「視力保健」學習氛圍的環境佈置。	✓			班級生活公約
	2. 班級有視力保健的生活守則或相關獎勵制度。	✓			健康三冠王
	3. 學校營造視力保健的支持性環境（如充足且多元的戶外化活動或社團）。	✓			
	4. 校長及行政團隊支持視力保健推動工作。	✓			一年級新生 護眼帽

視力保健議題種子學校自我檢核表

四、健康教學	1. 全校教師皆參加視力保健研習。		✓		
	2. 能將生活技能融入應用在視力保健教學中。	✓			課程融入
	3. 學生能將所學基本視力保健之作法落實於日常生活中（如3010、正確握筆、端正坐姿）。	✓			

視力保健議題種子學校自我檢核表

五、社區關係	1. 學校能透過多元管道將視力保健相關政策及作法通知家長配合。	✓		班親會宣導 園遊會宣導活動
	2. 學校辦理家長視力保健研習活動。	✓		
	3. 學校邀請安親班（課後輔導或課後安親）/補習班共同參與視力保健推動策略	✓		

視力保健議題種子學校自我檢核表

六、健康服務	1. 健康中心之各項視力檢查器材符合教育部規定。	✓			
	2. 健康中心之視力檢查環境符合教育部規定。	✓			
	3. 健康中心之視力檢查方式符合教育部規定。	✓			
	4. 學校建置有全校學童歷年視力不良率統計表（圖）	✓			每學期校務會議報告
	5. 建立高關懷學生名單，並有衛教、轉介、持續追蹤等紀錄。	✓			每學期持續追蹤

113學年上學期教師晨會報告紀錄 的副本

檔案 編輯 查看 插入 格式 工具 擴充功能 說明

100% 一般文字 Times ... 14 B I U A



文件分頁

分頁 1

一、日期:113年9月3...

一、日期:113年9月10日

一、日期:113年9月24日

一、日期:113年10月1日

一、日期:113年10月8日

一、日期:113年10月15日

一、日期:113年10月22日

一、日期:113年10月29...

一、日期:113年11月5日

小旅行「集章大挑戰」食農教育推廣活動<https://fae.moa.gov.tw/202409event/>，提供食農教育相關知識集章挑戰、網頁捉迷藏、簽到打卡等遊戲，參與活動即可抽獎，包含萬元現金、廚房家電、禮券等多項好禮，歡迎踴躍參與。食農教育資訊整合平臺建置「臺灣農產地圖」單元，建立127項農產品專區，內容包括認識農產、在地特色、認識產地、生產方式、營養成分、挑選保存、料理加工、飲食文化及農學趣等，以淺顯易懂方式呈現在地農業與特色文化等資訊，歡迎多加利用。

輔導組：

健康中心：

- 傷病：
- 流感線上家長簽署：目前完成50%
- 流感意願回報單

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdJg_4g7kKE_IVa9L3KibF9UB0nVMQ_CX3AT2IgzR1A3398AZA/viewform

- 健促：口腔齲齒率：21.6% 視力不良率：43.0%



113學年下學期教師晨會報告紀錄 ☆ 圖 雲

檔案 編輯 查看 插入 格式 工具 擴充功能 說明



100%



標題 3



標楷體



14



文件分頁



目 分頁 1



7一、日期:114年2月1...

一、日期:114年2月18日

一、日期:114年2月25日

一、日期:114年3月4日

一、日期:114年03月11日

一、日期:114年03月18...

一、日期:114年03月2...

一、日期:114年04月01...

一、日期:114年04月0...

一、日期:114年04月15...

請點選上方功能表[查看]==>[顯示文件大綱]，即可出現大綱列表，可直接點記錄：

日觀看。

3. 寒假子職學習單最慢在2/21前繳交給輔導組，有繳交的學生都可以蓋一個

考核章加以鼓勵喔。

4. 2/21(五) 下午3點10分~3點50分高年級月經宣導，請5、6年級下課整隊到

視聽教室。

健康中心：

- 健促:全校班級身高體重+視力預計本週三2/19量測完畢
- 健促:聯絡簿蓋考核章(寒假視力就醫)
- 午餐:2-3月週三午餐送鮮奶(原一週鮮奶,一週保久乳)
- 午餐:今日送單(葷素及飲品-鮮奶或豆漿)學期間恕不更改~

853240海報宣導



健康政策-聯絡簿：朝山好兒童健康品德全紀錄

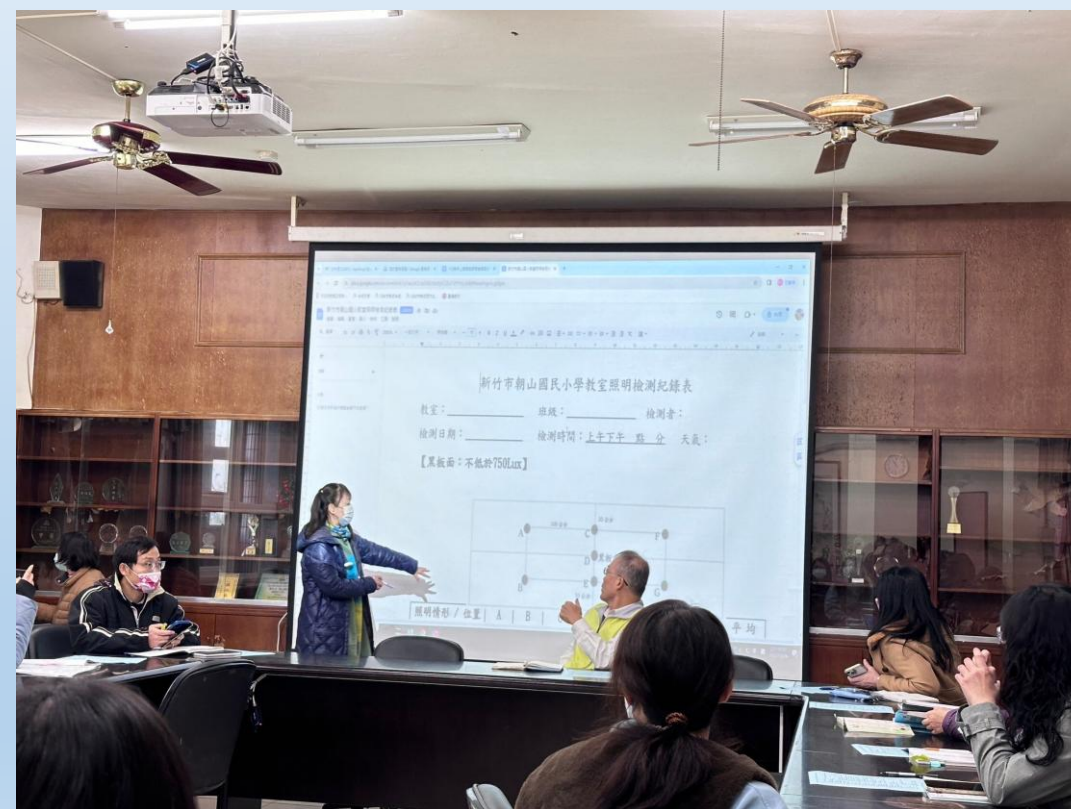
親師交流道		教師叮嚀		今天的功課和明天應帶物品		項目
實現。那麼夢想將無法		○學用品 ○作業 閱 113.12.09 教務處		英練 數習 P12 P15 五個圈詞、一句辟言喻和 摹寫短文		113 年 12 月 6 日 星期五
教師簽名	家長簽名					
吳似倩	吳似倩					

朝山好兒童健康品德全紀錄						
項目	星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
85110	每天睡足 8 小時	✓	✓	✓	✓	✓
健康	天天 5 蔬果	✓	✓	✓	✓	✓
體位	3C 少於 1 小時	✓	✓	✓	✓	✓
我最行	每 1 天運動 30 分鐘	✓	✓	✓	✓	✓
	每天喝水 1500CC	✓	✓	✓	✓	✓
潔牙(做到打圈)		早 中 晚 睡前	早 中 晚 睡前	早 中 晚 睡前	早 中 晚 睡前	早 中 晚 睡前
善行()		✓	✓	✓	✓	✓

親師交流道		教師叮嚀		今天的功課和明天應帶物品		項目
能落得一場空。		○學用品 ○作業 閱 113.12.09 教務處		英單 數習 P12 P15 選 5 個圈詞、一句辟言喻 寫小短文加摹寫		113 年 12 月 6 日 星期五
教師簽名	家長簽名					
吳似倩	吳似倩					

朝山好兒童健康品德全紀錄						
項目	星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
85110	每天睡足 8 小時		✓			
健康	天天 5 蔬果	✓	✓		✓	✓
體位	3C 少於 1 小時	✓	✓	✓	✓	✓
我最行	每 1 天運動 30 分鐘	✓	✓	✓	✓	✓
	每天喝水 1500CC	✓	✓	✓	✓	✓
潔牙(做到打圈)		早 中 晚 睡前	早 中 晚 睡前	早 中 晚 睡前	早 中 晚 睡前	早 中 晚 睡前
善行()						

教師晨會宣導-學校照明測量表



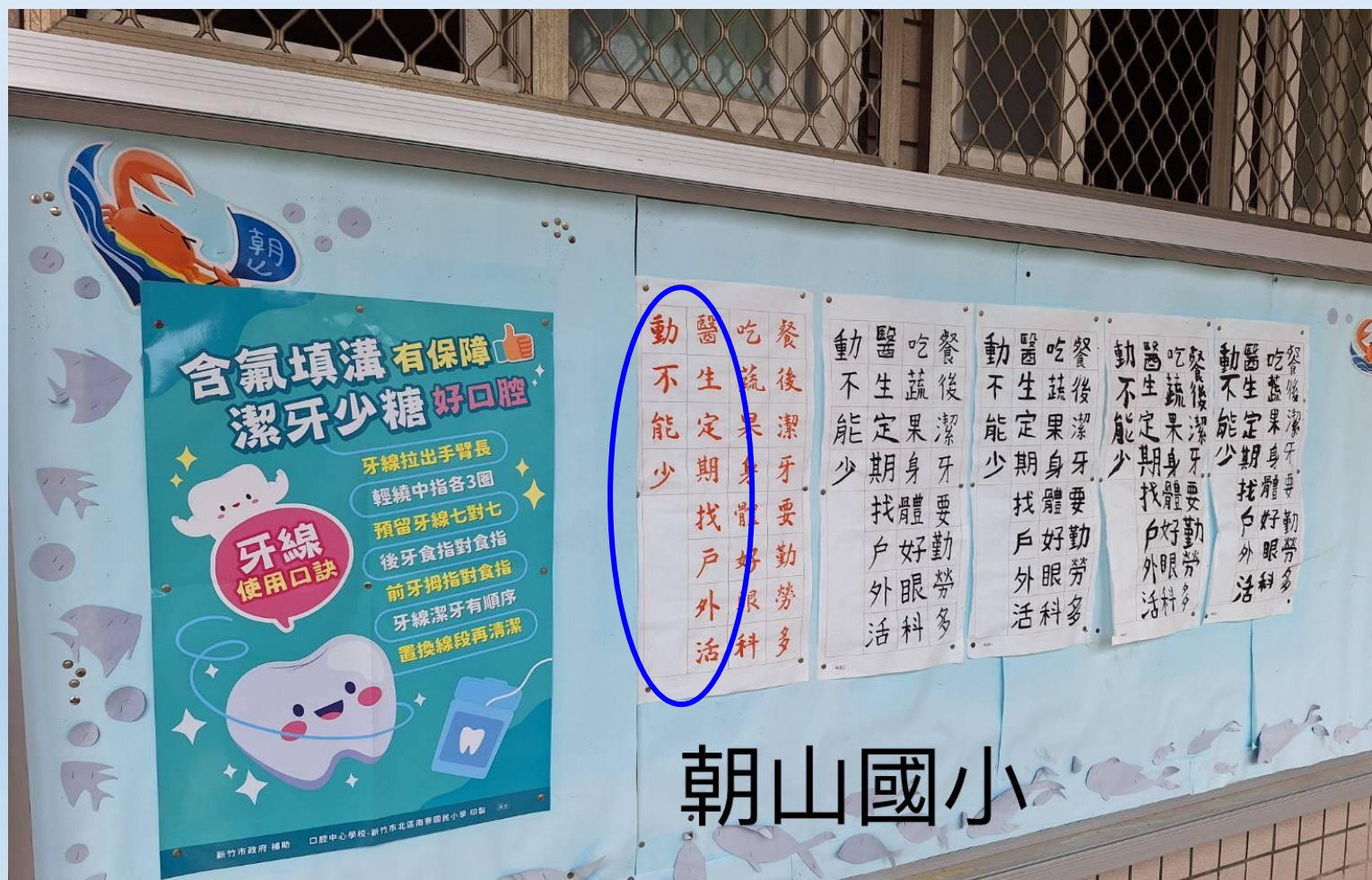
健康三冠王-視力 口腔 體位



一年級新生護眼帽



朝山語文競賽—書法



健康政策-營養師入班宣導



社區關係-班親會宣導



校慶-議題闖關活動



校慶健促闖關活動-視力 口腔 體位



校慶-元培視光系（視能力大挑戰 + 視能力諮詢站）



特色活動-樂跑 “eye” 朝山



樂跑台灣 “eye” 朝山跑步登記表



113學年朝山國小下學期-樂跑愛朝山登記表

月份	2025/2月										
班級	一忠	一孝	二忠	三忠	三孝	四忠	四孝	五忠	五孝	六忠	六孝
圈數	363	406	422	647	295	386	251	295	337	0	501
累積公里數	54.45	60.9	63.3	129.4	59	77.2	50.2	59	67.4	0	100.2
cyc朝山	6	6	0	3	2	4	5	1	5	2	3
月份	2025/3月										
班級	一忠	一孝	二忠	三忠	三孝	四忠	四孝	五忠	五孝	六忠	六孝
圈數	894	513	946	2113	866	761	370	551	945	1387	929
公里數	134.1	76.95	141.9	422.6	173.2	152.2	74.0	110.2	189.0	277.4	185.8
累積公里數	188.6	137.9	205.2	552.0	232.2	229.4	124.2	169.2	256.4	277.4	286.0
cyc朝山	10	15	0	7	8	10	2	0	11	5	5
月份	2025/4月										
班級	一忠	一孝	二忠	三忠	三孝	四忠	四孝	五忠	五孝	六忠	六孝
圈數	774	776	959	0	661	575	415	0	653	481	954
公里數	116.1	116.4	143.9	0.0	132.2	115.0	83.0	0.0	130.6	96.2	190.8
累積公里數	305	254	349.1	552.0	364.4	344.4	207.2	169.2	387.0	373.6	476.8
cyc朝山	7	10	0	4	5	9	6	0	5	2	0
月份	2025/5月										
班級	一忠	一孝	二忠	三忠	三孝	四忠	四孝	五忠	五孝	六忠	六孝
圈數	989	822	904	1635	724	804	470	0	786	866	1201
公里數	148.4	123.3	135.6	327.0	144.8	160.8	94.0	0.0	157.2	173.2	240.2
累積公里數	453.0	377.6	484.7	1266.6	509.2	505.2	301.2	169.2	544.2	546.8	717.0
cyc朝山	4	12	0	2	5	5	3	0	2	3	4

特色活動-英語視力保健融入課程



戶外特色活動-朝山馬拉松



新竹市香山區朝山國民小學

5月8日 · 🌐

1140501朝山依照往例舉辦高年級小朋友的濱海朝山馬拉松比賽，學生們精神抖擻、全力以赴，展現出堅強的毅力與運動家精神。活動圓滿成功，氣氛熱烈，為校園注入滿滿活力。

<https://photos.app.goo.gl/x8JCdH5eP>

#相簿內有更多照片

#感謝朝山同仁的鼎力相助

#感謝勞動節依舊來學校勞動的家長們



戶外特色活動-朝山樂活自行車



新竹市香山區朝山國民小學—😊 覺得開心。

5月15日下午1:54 · 🌐

1140514朝山國小舉辦「畢業生自行車活動」，師生騎乘自行車，騎行路線：朝山國小—香山豎情橋—海山漁港—南港賞鳥區—海之聲風車—朝山國小。活動前已進行自行車安全講習，確保學生騎乘知識與技能。過程中學生展現良好秩序騎行，並發揮團隊合作精神完成團體競賽，圓滿順利完成路線。此次活動除提升交通安全觀念，更讓學生在畢業前留下美好的回憶。

<https://photos.app.goo.gl/aK8fXiuYR5rRSBEU6>

#相簿內有更多照片

#感謝朝山同仁的鼎力相助

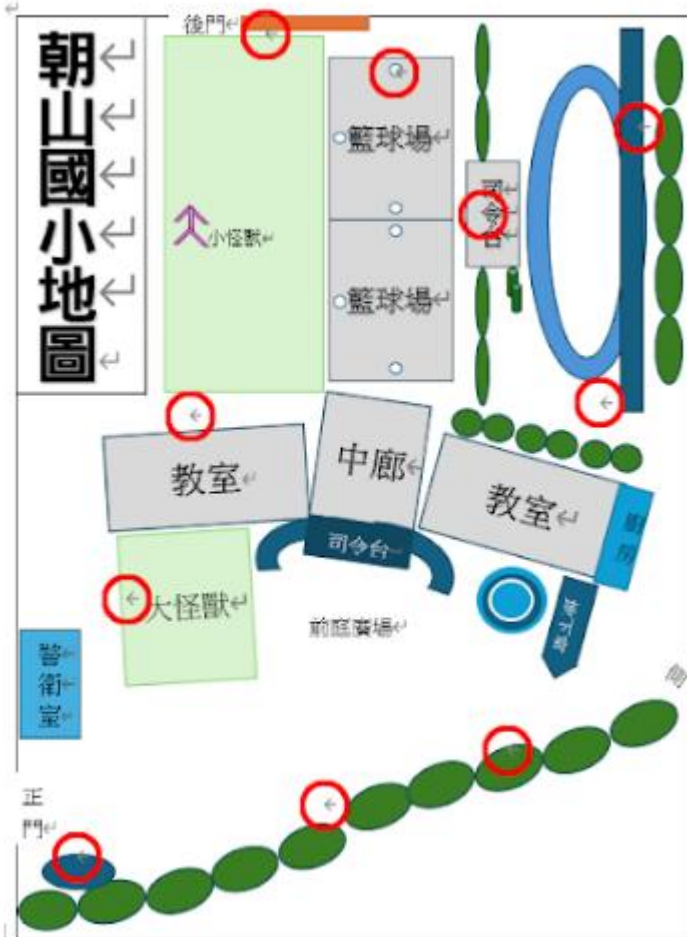
#Ubike好行



戶外特色活動-朝山“晨撿拾光”



戶外特色活動：朝山國小兒童節跑可夢活動



朝山兒童節活動-跑可夢任務卡

中、高年級

第一階段：

各位同學請找出圖片上的位置，到達後蓋上章，10個章蓋滿即完成任務，任務達成請到中廊換取小禮物。(如有蓋錯章，該地點要重新蓋章)



第二階段：

完成十個章與領取禮物後，即可進行「特別任務」，請拿任務卡到特別關卡進行擲骰子，每人一次機會，獲勝即可領取獎品。

朝山兒童節活動-低年級跑可夢任務卡

各位同學請找出圖片上的位置，到達後蓋上章，5個章蓋滿即完成任務，任務達成請到中廊換取小禮物。(如有蓋錯章，該地點要重新蓋章)



戶外特色活動：朝山國小兒童節跑可夢活動



新竹市香山區朝山國民小學

4月2日 · 🌐

《朝山兒童節活動-跑可夢》

今年的兒童節活動第一次融入了校園定向活動《跑可夢》，小朋友需要透過照片的線索尋找地點，不但考驗小朋友對學校環境的熟悉度，也透過跑動增加小朋友的身體活動量，還學會與同學們團隊合作解開任務。在任務卡上集滿章，成功兌換了獎品，讓小朋友有滿滿的成就感！

中、高年級完成任務後，還進行特別關卡，與小市長團隊進行骰子點數PK，看著孩子拿到禮物那一刻的表情，真的幸福洋溢。這次活動不僅讓孩子更認識校園，也帶來滿滿的歡樂，希望帶給朝山孩子難忘的兒童節！

<https://photos.app.goo.gl/t447F5X5cLzzKZo67>

#相簿內有更多照片

#感謝朝山全體同仁的協助

#感謝小市長提供點心豐富活動

#祝朝山孩子兒童節快樂 🎉



