108學年度視力保健增能會議

圓崇國小 陳怡君校長

嘉義縣竹崎鄉圍崇國民小學
Chiayi County Yuan-Chong Elementary School

簡 報 大 綱

楔子：視力保健成學童健康保健之要

標準一、學校衛生政策

標準二、學校物質環境

標準三、學校社會環境

標準四、健康生活技能教學與行動

標準五、社區關係

標準六、健康服務

楔子：視力保健成學童健康保健之要

標準一 學校衛生政策

校長領導學校建立完善良好之衛生政策

戶外活動防近視.兒少近視病.

3010眼安康.下課淨空.

健康促進推動工作專業增能

講師:張鳳琴教授

臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系

標準二 學校物質環境

積極建置室內外優質活動場所 符合照明標準，提供社區
親師生優質活動場域，鼓勵戶外活動護視力 與社區共好

室內體能探索教室 小華佗生態植物園區 新建PU跑道

樂學宜居

共融吾校

標準三 學校社會環境

健康小主播
-健促短劇展演

室內體能探索
教室

戶外學習
教學農園

建置健康促進教學廊道，營造浸潤式學習情境

標準四 健康生活技能教學與行動

教育部國民及學前教育署獎狀

嘉義縣竹崎鄉圖崇國民小學

陳怡君校長　陳佩君主任　陳秋如組長

參加「106學年度健康促進學校精準計畫成效評價成果報告評選」經評定為

全民健保及正確用藥組 特 優

特頒獎狀 以資獎勵

署長 邱乾國

中華民國 107 年 6 月 27 日

１０６學年度榮獲全民健保含正確用藥前後測評價報告－全國特優

- 106學年度榮獲全民健保含正確用藥前後測評價全縣及全國特優。
- 106學年度榮獲全縣健康促進訪視特優學校。
- 106年嘉義縣視力保健教案甄選榮獲中年級組佳作。
- 107年嘉義縣視力保健教案甄選榮獲高年級組第二名。
- 107學年度榮獲嘉義縣視力保健績優學校評選特優。

標準五

社 區 關 係

社區藥局參訪

結盟榮民醫院灣橋分院
辦理健康促進營隊－小小醫師營

親子視力保健小書製作

校慶時辦理社區及親師生視力保健闖關活動

灣橋榮民醫院校慶進行視力保健
社區家長及親師生宣導

標準六　健康服務

高關懷學生：護理師入班宣導

圓崇大小事
4月15日22:28 ·

粉絲頁為近視家長學生說明治療事宜

前些日子我們也特別帶圓崇師生到灣橋榮民醫院與眼科醫生來了一場「我EYE健康 點亮視界」學習活動，由廖相如醫師為小朋友們上了寶貴的一課，在此期望再次提醒家長們一同為孩子注意到控制近視、視力保健的7要點，也解決家長許多護眼知識的疑惑：

1.點長效散瞳劑（阿托平）的小朋友常常有白天會畏光的症狀，而且濃度愈高，症狀就愈明顯。提醒家長幫小朋友準備一副合格的太陽眼鏡，或近視眼鏡改配變色片，在體育課或戶外活動時配戴，減少紫外線及可見光的曝曬量，既能減緩畏光症狀，還能預防白內障及黃斑部病變！

2.針對配戴角膜塑型片的小朋友，每天晚上規律配戴6－8小時是很重要的。配戴初期可能會有眩光或複視的情況，這是角膜塑型到位前的過渡期常見的症狀，不用太緊張！建議每週回診請醫師檢查，確定眼睛狀況無異常，經過2－3週持續配戴後，這些症狀會慢慢消失，視力也能維持地更穩定喔！

3.科技化的時代，很多學童需要使用3C產品來輔助學習，原則上，螢幕愈小、距離愈近，對視力的影響愈大，所以電視螢幕優於電腦，電腦又優於手機。

•建議使用距離，以桌上型電腦來說眼睛到螢幕的距離要維持60到70公分，手機則要維持30到40公分。

關懷服務：超音波眼鏡清洗機護理師協助配戴眼鏡學生清洗眼鏡

提供教職員工視力保健諮詢服務

嘉義縣竹崎鄉圓崇國小106學年度教職員工保健諮詢紀錄表

諮詢日期	諮詢人員	過去病史	諮詢內容及處理	記錄者
106.09.08	陳 OOO	無	症狀:近期眼睛、易酸痛 應是用眼疲勞，眼睛長時間的超負荷工作而得不到休息而產生酸痛感，建議做眼球運動，就是轉動眼球，順序是頭由上向下，再到左右旋轉時，眼珠也跟著一起移動，工作一段時間後要記得適度放鬆眼球， 配合轉動時能極大舒緩電腦眼疲勞症；或做戶外活動，每天能睡足8小時讓眼睛適度 放鬆亦可做遠眺，如都未改善可至眼科就醫。	
106.09.29	張 OO	無	症狀:紅眼、流淚、分泌物增加 判斷應是角膜炎，請其就醫，平時要維持良好的衛生習慣，常用肥皂洗手並勤洗手，且保持手部乾燥，不能用手揉眼睛以避免眼睛相互感染，要避免角膜炎方法就是要避免角膜有外傷，且在配戴隱形眼鏡有任何不適時，應儘快停止配戴，立即給眼科醫師檢查是否有角膜潰爛早期診斷早期治療以免影響到眼睛視力。	
106.10.16	許 OO	無	症狀:最近眼睛脹痛 注意眼睛是否發炎或長針眼，並留意四肢是否也有腫脹，水及鹽分的攝取量也會影響眼睛脹痛感，也會衍生眼睛疾病，可至眼科就醫。	
106.10.31	吳 OO	無	症狀:眼睛有血絲 是否眼睛受外力撞擊或用力揉眼睛，也有可能是血壓過高引起，但過度使用眼睛也會照成此情形，長期使用3C產品未適當讓眼睛休息也易造成眼睛有血絲情形發生。	

特 色 加 分~1. 以視力保健為目的，學校設置特殊的設備設施

小小華佗藥用養生植物園區/植物導覽員培訓營隊

結盟嘉義大學、農會、中醫協會辦理「植物導覽員培訓營服務學習活動」，希望藉由接觸實體植物的過程中，讓孩子走出戶外、貼近生態，在自然環境中學習，保護眼睛。

大手攜小手~嘉義大學植物研習社到校帶領本校小華佗植物導覽員進行植物導覽解說課程

圓崇小小華佗藥用植物導覽營隊學習手冊

走出戶外，進行生態植物導覽課程

特 色 加 分~2.學校如何營造適合戶外活動的環境

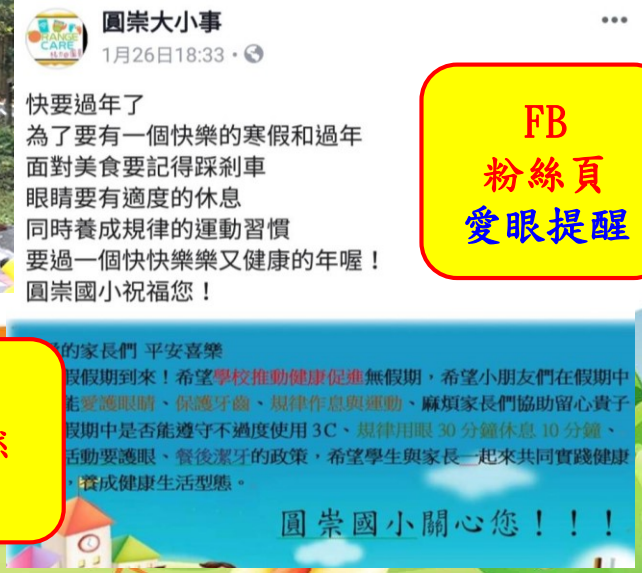
孕育 身心靈腦 健全的 全人兒童～得有境教、制教、身教、言教、動教～統合綜效

鼓勵學生下課進行戶外活動
智慧九宮格，放鬆眼球

健康促進學習廊道
布置健促小語進行浸潤式學習

室內球場，推廣各式運動
羽球運動，促進手眼協調

提供學生親近自然
戶外觀察課程　親近自然
培育學生多元實作能力



FB
粉絲頁
愛眼提醒

特 色 加 分~3.視力保健議題有融入跨領域課程的學習活動

孕育 身心靈腦 健全的 全人兒童～得有境教、制教、身教、言教、動教～統合綜效

食農教育-關懷大地又護眼

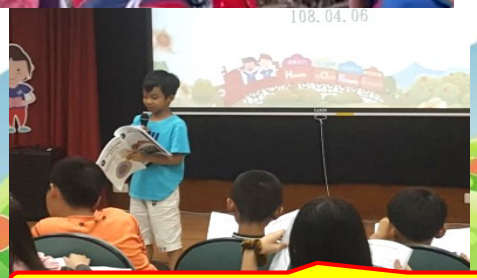
設置全台獨有之小華佗生態
藥用植物園區 邀請社區與專家協作共好

典範學習愛眼大使

優質健促推動團隊-不斷精進

教師安排豐富有趣天文活動
介紹如何能護眼觀測2020日全蝕

課程戶外化-走讀社區



學生發表護眼藥草介紹

特 色 加 分 ~ 4. 其他具有特色之策略與規劃

校園健康小主播:

學校學生組成小小主播營隊，針對學校各項活動報導、各項健康議題知識宣導、榮譽表現等，以校園報導方式透過學校粉絲頁-圓崇大小事FB進行宣導及推廣。

圓崇小小主播
傳遞各健康議題
傳播健康新知與訊息

圓崇小記者
學生撰編健康議題新聞稿，
影片於學校粉絲頁播報

特 色 加 分 ~ 4. 其他具有特色之策略與規劃

健康主軸校慶活動:

每年校慶運動會以健康促進為主軸，結盟社區及鄰近臺中榮民總醫院灣橋分院共同辦理，廣邀家長及社區民眾參與，活動中設計健康促進各項議題（含視力保健）宣導等活動，如健康促進創意進場、健康操、健康舞蹈、健促戲劇表演等多元方式推廣健康促進觀念。並規劃「親子定向越野活動」，推展親子戶外休閒活動。

健康促進創意進場
帶動社區健康促進觀念，
圖為視力保健短劇

結盟鄰近灣情榮民醫院辦理
健康營造視力保健宣導工作

中正大學體育中心結盟，
於校慶辦理親子定向越野活動，
鼓勵親子進行戶外活動

特 色 加 分 ~ 4. 其他具有特色之策略與規劃

在地認同力校外走讀等相關戶外教育活動：

配合各領域及校本課程、環境教育及嘉義縣嘉教五讚-認同力推動，每年辦理各年段及全校性戶外教育活動，106學年度共計辦理15場次，師生295人次參加。

東石鰲鼓溼地
望遠觀察鳥類生態

社區走讀
觀察認識植物分類

洲南鹽場
實地體驗海洋生態

透過戶外學習
進行海洋生態教育

社區走讀
觀察學習昆蟲生態

樹木銀行
親近自然環境教育學習

特 色 加 分 ~ 4. 其他具有特色之策略與規劃

健康促進融合教育:

本校各項健康議題教學與活動並規劃融入集中式特教班共同實施，關注特教學生身心健康，特教班與普通班學生共同參與「農情覓驛~共好食代」教育農園教學活動，特教班每學期並規劃一系列戶外教育課程，引導特教生走出戶外，於生活情境中學習。

特教生走出戶外
社區農場由社區植物達人
進行植物觀察課

特教生健康促進學習
多元展能舞台-舞蹈表演

特教生參加南區地板滾
球比賽榮獲第二名

特教生走出戶外
食農課程-生活情境學習

特 色 加 分 ~ 4.其他具有特色之策略與規劃

健康促進結合高齡暨代間教育辦理推廣：

辦理「大手牽小手·祖孫共學笑嘻嘻」營隊活動，透過傳統竹鼓藝術、閱讀·玩桌遊、百變造型氣球、祖孫傳承玩童玩、大手牽小手—親子園藝動手種等課程，提供高齡及祖孫代間教育戶外活動模式，將戶外活動觀念融入家庭，鼓勵家庭走出戶外，保護學童及家人視力。

親子視力保健小書共作

祖孫共學~傳統竹鼓課程
祖孫互動-遠離３Ｃ護視力

親子園藝動手種~
園藝動手栽、視力保健康

特 色 加 分 ~ 4. 其他具有特色之策略與規劃

健康促進結合園藝教育:

全校親師生「以愛護『eye』」活動：全校親師生共同營造仙人掌綠園區，親師生每人照顧一株小小仙人掌，共同營造優質學習綠園，培育學生愛心與耐心，並打造護眼學習環境。

學生各個都是
綠手指
園藝小達人

生態社團
參訪社區仙人掌園
大開眼界認識各種仙人掌
學習種植技巧

以愛護『eye』
活動，親師生共同營造
仙人掌綠園區

特 色 加 分 ~ 4. 其他具有特色之策略與規劃

推動動態社團，表現績優:

本校致力推動各類動態社團，培養學生戶外活動的習慣及興趣，包含羽球、扯鈴、舞蹈、童軍、拈花惹草及食農社團等，讓學生能達到戶外活動120分鐘。其中本校羽球運動推動成效更是一大亮點，106年嘉義縣中小學運動會羽球錦標賽男童團體賽冠軍、女童團體賽冠軍、107年中小學運動會羽球賽女童團體組冠軍，107年全縣運動會女童團體賽冠軍。

致力推動羽球運動，羽球運動促進眼部肌肉調節與放鬆，學生各個手腳靈活，羽技非凡

舞蹈社團
以勤洗手保健康為主題
榮獲全國舞蹈比賽優等

扯鈴社團身手矯健
促進手眼協調

童軍社團戶外活動
服務學習

特 色 加 分 ~ 4. 其他具有特色之策略與規劃

教育亮點推廣及學校行銷：

各項教學活動，如行動音樂廳進校園、英語遠距 口語對話教學，結盟榮民醫院小小醫師營、領角鴞到訪圓崇、體能探索教室揭牌、與社區共享活動場所—PU跑道落成.....等活動，自106年8月至107年12月止，獲刊篇數共計10餘篇，陸續增加中。

嘉縣圓崇校門換新裝 3D彩繪呈在地特色

李榮茂／嘉義報導

彩繪教師魏志宇養性春最喜歡獨角仙彩繪節連假，義務彩繪嘉義縣圓崇國小校門牆壁，將阿里山森林火車、校園生態景觀及農村景象等以3D彩繪呈現，吸引返鄉校友拍照打卡。學生樓思好說：「校門口變得在圓崇」主軸發揮家，鼓勵夢就應該境與鄉土文化，在美好的環境中有所啟發。

校門圍牆換新裝
3D彩繪呈現學校特色

歡迎領角鴞 嘉縣圓崇放置人工巢箱

李榮茂／嘉義報導

嘉義縣竹崎鄉圓崇國小昨天師生在樹上放置人工巢箱，並以不會動、不打草等植物區，吸引八哥、麻雀、烏秋等鳥類停留。

總務主任陳佳穎說，領角鴞不會築巢，所以師生為領角鴞在樹上放置人工巢箱。五年級學生薛安彤說：「領角鴞好可愛，我們在樹下走動時，牠的頭部也跟著我們轉動，而且轉幅很大，就像老師上課所說的，它的頭可以轉動兩百七十度呢！」

學校校園環境生態維護
佳領角鴞拜訪學校

圓崇國小設體能探索教室 可練攀岩

（記者林宜樟、王善嫣／嘉義報導）嘉義縣竹崎鄉圓崇國小獲得雨果文教基金會贊助五十萬元，設置「室內體能探索教室」（見圖，記者林宜樟攝），有攀岩場地、單槓、匍匐前進、飛輪腳踏車等四種體能設備，昨天啟用，成為全縣國中小第一座室內攀岩場，小朋友體驗攀岩場等設施，直呼「太好玩了」，笑稱「可以練習當蜘蛛人」！

雨果文教基金會董事長林文煌說，日前參訪該校發現沒有室外遊樂器材，有感於該校閒置教室多，基金會協助設置室內體能探索教室，即使下雨或空污嚴重的日子，學生也能使用體能設備或攀岩場地，訓練手腳並用、手眼協調能力。

圓崇國小校長陳怡君說，該校有一百三十三名學生，正發展羽球隊，已請老師進行教育訓練，室內體能探索教室設定身高及體重限制，讓學生安全使用。

另，教育部青年發展署昨到新港鄉舉辦地方創生與青年論壇，新港文教基金會執行長徐家瑋、嘉市洪雅文化協會總幹事余國信等人分享青年返鄉經驗；青年發展署公共參與組長陳雯傳來撲通撲通的心跳聲，讓學童聽了都忍不住嘖嘖稱奇，直呼生命的奧妙。

校長陳怡君表示，圓崇國小本身就是正確用藥與全民健保的示範學校，為培養學童安善運用健保制度與醫藥分級觀念，特別帶他們到醫院進行參訪，並實際穿上醫生專屬白袍，體驗當醫師的感覺。她笑著說，對於這次參訪，學童早就期待已久，也希望藉此活動教導他們要懂得珍惜得來不易的醫療資源。

體能探索教室
嘉義縣唯一室內攀岩場 提供學生多元活動空間

圓崇國小學童在老師帶領下，前往榮總嘉義分院體驗當小小醫師。 圖／陳怡君提供

學童披白袍 體會醫師甘苦

【記者羅智華嘉義報導】嘉義縣圓崇國小一百位學童日前在老師帶領下，前往榮總嘉義分院體驗當「小小醫師」的滋味，並參觀醫院小兒科、藥局等各醫療部門，讓孩子體會台灣醫療資源的寶貴，以及醫師為病人看診的甘苦。

「沒想到心跳聲聽起來這麼特別，感覺好酷哦。」在醫護人員指導下，只見孩子們一一穿上白袍，興奮地拿起聽診器為同學聽診，耳邊傳來撲通撲通的心跳聲，讓學童聽了都忍不住嘖嘖稱奇，直呼生命的奧妙。

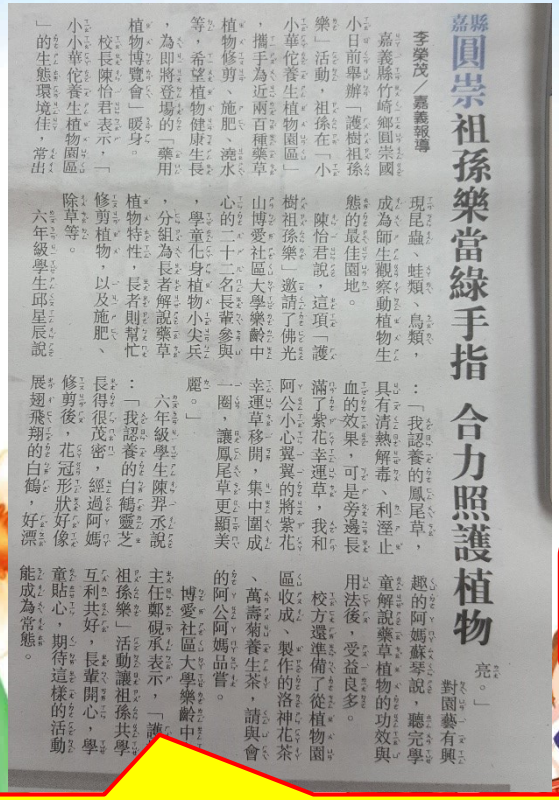
校長陳怡君表示，圓崇國小本身就是正確用藥與全民健保的示範學校，為培養學童安善運用健保制度與醫藥分級觀念，特別帶他們到醫院進行參訪，並實際穿上醫生專屬白袍，體驗當醫師的感覺。她笑著說，對於這次參訪，學童早就期待已久，也希望藉此活動教導他們要懂得珍惜得來不易的醫療資源。

榮民總醫院小兒科醫師
帶領學生進行小小醫師營體驗學習活動

特 色 加 分 ~ 4. 其他具有特色之策略與規劃

教育亮點推廣及學校行銷：

各項教學活動，如行動音樂廳進校園、英語遠距 口語對話教學，結盟榮民醫院小小醫師營、領角鴞到訪圓崇、體能探索教室揭牌、與社區共享活動場所—PU跑道落成.....等活動，自106年8月至107年12月止，獲刊篇數共計10餘篇，陸續增加中。



嘉縣圓崇祖孫樂當綠手指 合力照護植物

李樂茂／嘉義報導

嘉義縣竹崎鄉圓崇國小日前舉辦「護樹祖孫樂」活動，祖孫在「小小華佗養生植物園區」，攜手為近兩百種藥草植物修剪、施肥、澆水等，希望植物健康生長，為即將登場的「藥用植物博覽會」暖身。

校長陳怡君表示，「小小華佗養生植物園區的生態環境佳，常出現昆蟲、蛙類、鳥類，成為師生觀察動植物生態的最佳園地。

陳怡君說，這項「護樹祖孫樂」邀請了佛光山博愛社區大學樂齡中心的二十二名長輩參與，分組為長者解說藥草，長者則幫忙修剪植物，以及施肥、除草等。

六年級學生邱星辰說：「我認養的鳳尾草，具有清熱解毒、利溼止血的效果，可是旁邊長滿了紫花幸運草，我和阿公小心翼翼的將紫花幸運草移開，集中圍成一圈，讓鳳尾草更顯美麗。」

六年級學生陳羿丞說：「我認養的白鶴靈芝長得很茂密，經過阿公阿嬤修剪後，花冠形狀好像展翅飛翔的白鶴，好漂亮。」

主任鄭硯承表示，「護祖孫樂」活動讓祖孫共學互利共好，長輩開心，學童貼心，期待這樣的活動能成為常態。

教育廣播電台專訪~
兒少運動與健康

國小迎新生 搓湯圓象徵有緣

嘉縣兩校迎1人新生 學長姐作伴

校園新聞16

植樹節~護樹祖孫樂活動

校園闖關迎新活動

特 色 加 分 ~ 4. 其他具有特色之策略與規劃

教育亮點推廣及學校行銷：

各項教學活動，如行動音樂廳進校園、英語遠距 口語對話教學，結盟榮民醫院小小醫師營、領角鴞到訪圓崇、體能探索教室揭牌、與社區共享活動場所—PU跑道落成.....等活動，自106年8月至107年12月止，獲刊篇數共計10餘篇，陸續增加中。

共融遊具
提供社區學校
老少戶外休憩
活動空間

全嘉首座

圓崇國小迎接共融遊具

張亦惠／嘉縣報導

嘉義縣竹崎鄉圓崇國小原是沒有任何遊樂設施的小學，校長陳怡君深受「非山非市」的處境所苦，到圓崇國小擔任校長近2年來四處募款，要打造嘉義縣第1座共融遊具，幸嘉義市城隍廟捐了70萬及教育部補助120萬元，本月中旬已順利發包，預計6月底完工。

陳怡君說，2年前從阿里山來吉國小調到圓崇國小服務，卻發現圓崇國小連1座兒童遊戲器材都沒有，該校有160位學生，8000多名社區居民，嚴重影響學生體能、感覺統合、社交、智能促發等，於是著手籌募基金為孩子圓夢。

為什麼要做共融遊具？陳怡君指出，一般罐頭遊具雖較便宜，但設計保守且沒有無障礙設計，許多身障的孩童無法同樂，共融遊具透過設計，讓兒童在遊戲時共享遊樂設備，學會尊重個體差異及不同族群的需求。

圓融國小的共融遊具位於校內原有舊羽球場，占地600平方公尺，因圓崇國小附近有阿里山森鐵經過，因此以火車為主題設計，也有無障礙坡道方便進出，嘉

三色PU跑道落成 圓崇學童：好美麗

（記者林宜樟／嘉義報導）嘉義縣竹崎鄉圓崇國小操場跑道已使用近廿年，多處龜裂與磨蝕，縣府補助二百九十萬元整修，昨天新PU跑道啟用，以紅、黃、藍三種顏色鋪設，讓整座跑道色彩繽紛，小朋友跑步時都說「好美麗！」

圓崇國小昨天舉辦校慶暨PU跑道落成啟用典禮，縣長張花冠、校長陳怡君等人主持剪綵儀式；張花冠說，操場跑道整建後，運動場兼具環保、綠能、簡約及美學理念，PU跑道繽紛色彩，讓校園更活潑有朝氣。

圓崇國小近年號召社區推動健康促進活動，曾獲嘉縣一〇六學年度「健康促進特優學校」，由學校與社區帶起運動風氣，讓學生與民眾都能養成健康生活習慣。

營造社區及親師生
優質運動環境，
彩色跑道落成

特 色 加 分 ~ 4. 其他具有特色之策略與規劃

建置健康促進專業諮詢網絡，詢求專業諮詢及專家委員協助:

1.與臺中榮民總醫院嘉義分院進行策略聯盟合作，結盟專業醫療院所辦理健康促進各項活動，提供學校專業諮詢服務

2.由嘉義縣政府聘任督學:黃俊豪督學長期提供學校諮詢及輔導，力求健康促進教育各項推動更臻專業及完善。

嘉義縣政府聘任督學：黃俊豪督學
於學校衛生暨健康促進委員會
專業輔導

結盟榮民醫院
辦理健促營隊

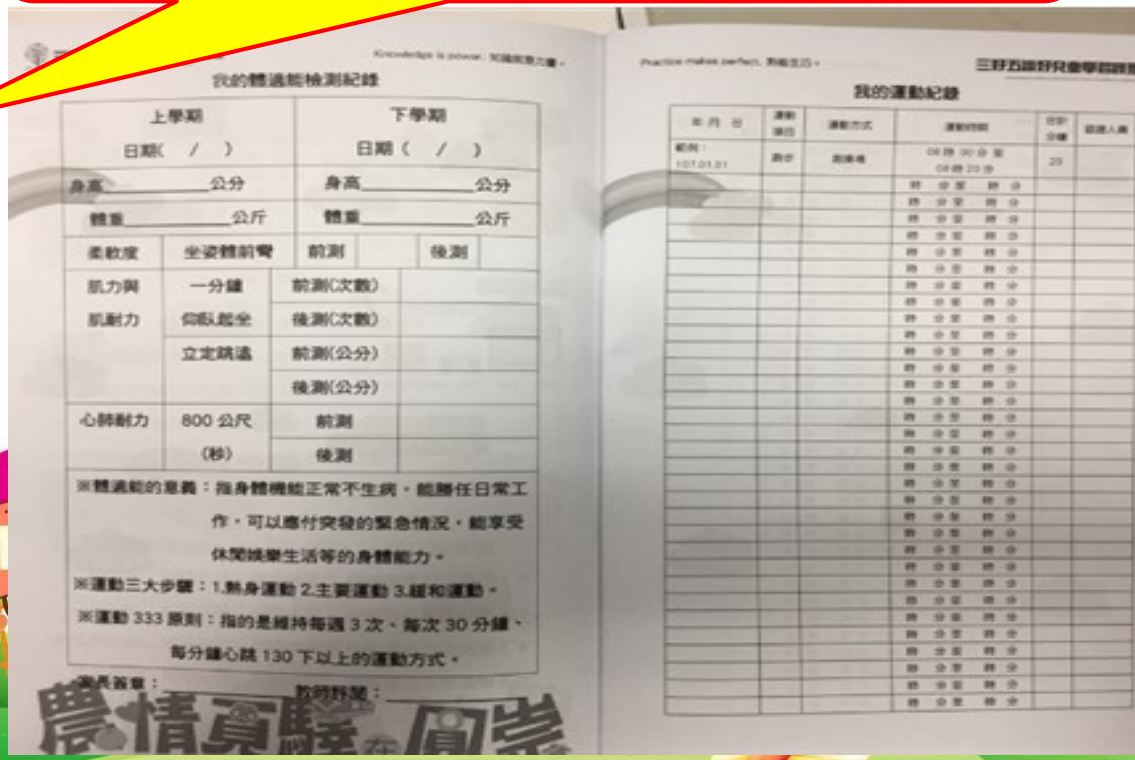
結盟社區藥局辦理健促營
隊學習全民健保正確用藥
及視力保健正確知識

特 色 加 分 ~ 4. 其他具有特色之策略與規劃

圓崇國小三好五讚好兒童學習護照

結合多元學習主題，涵蓋品德、閱讀、健康自主管理等主題，培養學生自發互動共好之學習素養。

三好五讚好兒童學習護照，學生健康自主管理，紀錄自己身高體重及視力等數據，進行運動紀錄，建立關照自己健康好習慣



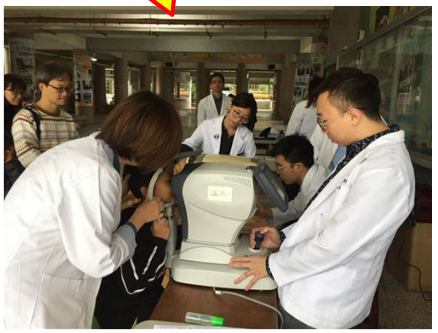
特色加分~ 4.其他具有特色之策略與規劃

積極爭取專業醫療到校服務，提供弱勢學童健康扶助:

由長庚醫院眼科專科賴麗如醫師協助引進牛爸爸健康促進關懷協會到校為全校學童進行健康相關之檢查、醫療照護及諮輔具（配眼鏡等）相關健康扶助，全面關照學童健康。

醫療團隊指導配戴眼鏡技巧

專業醫師及驗光師為學童量測視力



學生完成健康檢查紀錄，學習了解並關照自己的健康情形

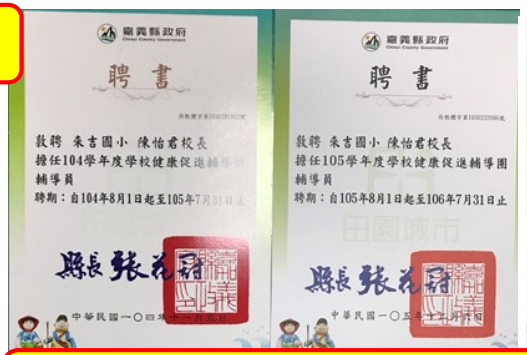
特 色 加 分 ~ 4.其他具有特色之策略與規劃

校長盡心投入

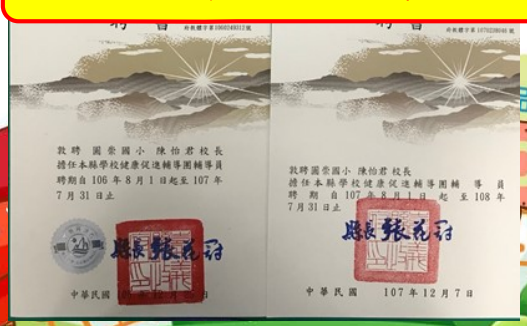
1. 本校為嘉義縣健康促進議題中心學校，對健康促進業務推動不遺餘力
2. 校長擔任首席教師，具備健康促進教育專業知能，領導教學團隊全力積極推動健康促進各項議題教育工作。獲嘉義縣政府聘任擔任:
   a. 嘉義縣健康教育教學專業能力種子教師
   b. 嘉義縣學校衛生委員會委員
   c. 嘉義縣學校健康促進輔導團輔導員

校長親自講授-
生活技能的健康教育課程

健康教育種子教師

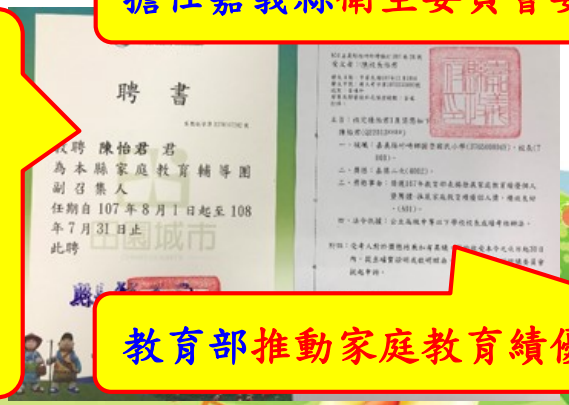


擔任健康促進輔導委員



擔任嘉義縣衛生委員會委員

擔任家庭教育輔導團副召集人



教育部推動家庭教育績優人員

嘉義縣竹崎鄉圓崇國民小學
Chiayi County Yuan-Chong Elementary School

陪伴

支持

利用環保裝置藝術設置

謝謝聆聽　敬請指教

Thank You

圓崇健康知識小學堂

推展至社區　齊心護眼