



嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

嘉義市立蘭潭國中 視力保健議題推動



嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

本校概況

- 校長：陳仁輝 先生
- 班級總數：23
- 特殊班級：3(美術班)
- 學生人數：663
- 教職員人數：75
- 師生總數：738



嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

健康促進學校團隊

召集人	校 長	陳仁輝
副召集人	教務主任	郭禮瑜
副召集人	學務主任	謝明冲
副召集人	總務主任	賴忠明
副召集人	輔導主任	郭子元
執行秘書	衛生組長	張恆瑜
副執行秘書	體育組長	楊元彰
研究人員	健體教師	郭子元(體育)
		石 秀(體育)
		莊淑茹(健康教育)
研究人員	護理師	蘇儷惠

學校運動地圖 School Map



體育館 Activity Center



桌球場 Table Tennis



籃球場 Basketball Court



運動場 Sports Field



桌球場 Table Tennis Area

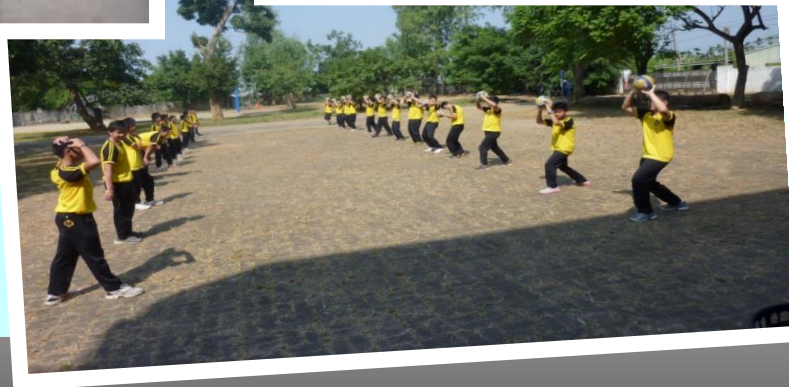
加強學生體適能，並建立正確運動觀念與習慣



辦理班際體育競賽



體育教學正常化 Normalizing the PE teaching



積極參加校外競賽

LOGO



全國躲避球
比賽



市長杯 諸羅
山杯桌球比賽



嘉義市拔河
比賽



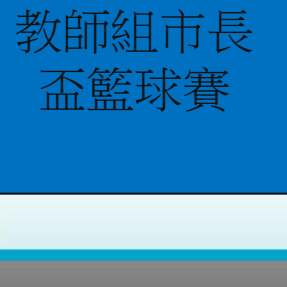
籃球聯賽

學生:積極參加嘉義市運動會、中小學聯合運動會、市長杯、議長杯及諸羅山杯等各項桌球、籃球、躲避球、排球、足球、羽球、拔河等相關競賽獲得多項個人及團體錦標：躲避球、桌球及籃球獲多次冠軍。

教師:參加嘉義市運動會、馬拉松接力、市長杯籃球、排球及體促盃壘球賽等相關競賽。



教師組體促
盃壘球賽



教師組市長
盃籃球賽



持續推動慢跑

嘉義市立蘭潭國民中學

學生慢跑登記卡

學年度 第 學期

班級： 座號： 姓名

卡別：

中華民國 年 月

學州處體育組製

20	320	320	320	320	320	320	320	320	320
30	326	327	327	417	417	417	417	417	417
18	423	423	423	423	423	423	424	424	424
24	424	424	424	424	424	424	424	424	424
24	424	424	425	425	426	426	51	51	51
51	51	51	51	51	51	51	51	52	56
56	56	57	57	57	58	58	50	50	50
18	513	514	514	514	514	515	515	516	516
15	515	515	515	515	521	522	525	527	53
28	528	528	531	531	63	63	63	63	63





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

一、戶外活動 防近視 (一般上課時間)



嘉義市蘭潭國中

lan-Tang Junior High School

1. 參訪行政院農業委員會農業試驗所-嘉義農業試驗分所





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

2. 參訪嘉義大學蘭藝中心





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

3. 社區職業參觀-林務局





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

4. 數學課活動【數學好好玩】





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

5.零時體育(早自修晨跑、拳擊有氧)





嘉義市蘭潭國中

lan-Tang Junior High School

6. 運動會、園遊會、創意進場





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

7.週三多元化社團





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

8. 英文課復活節活動





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

9. 美術班參訪二二八紀念館紀念公園





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

10. 美術班參訪故宮南院





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

11. 美術班文雅社區踏查





嘉義市蘭潭國中

lan-Tang Junior High School

12. 社會科蘭潭散步地圖





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

13. 校園環境





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

14. 下課供球





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

15. 視力保健課程





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

16. 學生騎單車上下學





嘉義市蘭潭國中

lan-Tang Junior High School

17. 觸口環境教育學習計畫





嘉義市蘭潭國中

lan-Tang Junior High School

18. 眼球運動圖





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

19. 台南護理專科學校張露娜教授指導





嘉義市蘭潭國中

lan-Tang Junior High School

21. 食農教育





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

22. 環境整理/美化





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

23.環潭路跑





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

24. 健康教育課





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

25. 眼球運動





嘉義市蘭潭國中

lan-Tang Junior High School

26. 跳蚤市場





嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

27. 師生盃籃球賽





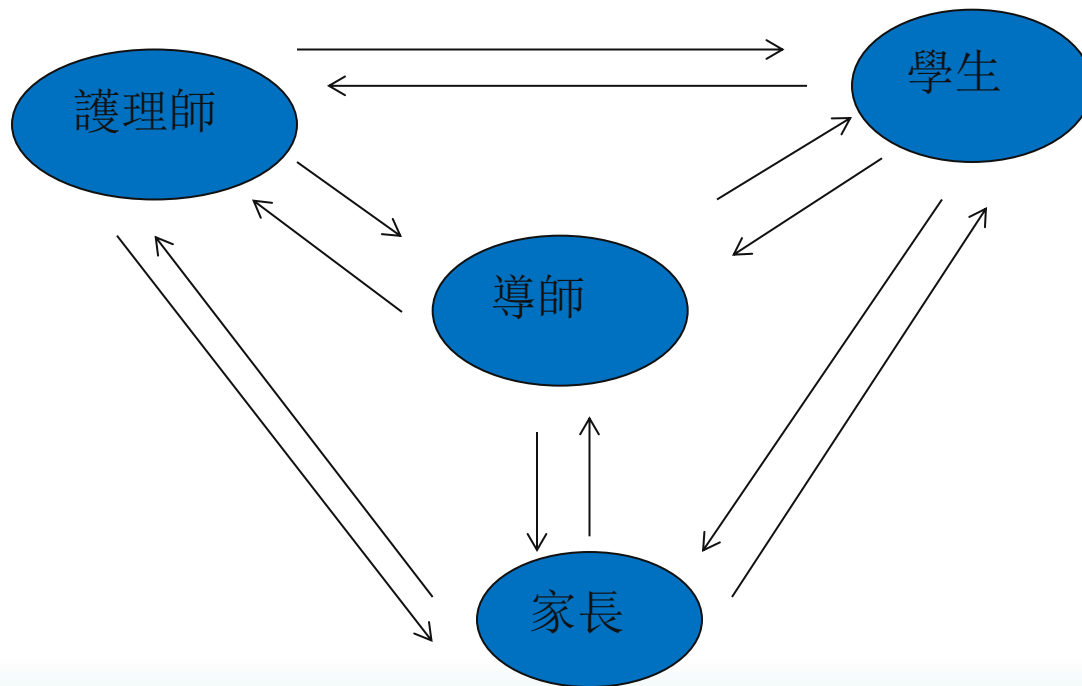
嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

二、定期就醫 來防盲



1. 協助視力不良複診單回收之配套措施





2. 每年視力不良複診之檢討與改善分析

家長常見問題：

1. 視力不良不是病，不一定要急著看
2. 孩子視力不良不是因課業而不好，因此不予理會
3. 忙碌沒時間帶去複診
4. 視力已矯正至0.9，不須再看醫生了



2. 每年視力不良複診之檢討與改善分析

學生常見問題：

1. 放學後要補習，沒時間看
2. 視力變差怕家長罵，所以不敢將回條帶回
3. 家長忙，沒時間帶去複診
4. 教室黑板還看得到，所以不用處理



2. 每年視力不良複診之檢討與改善分析

1. 透過健康教育的課程，增進學生視力保健與防盲控度的知識
2. 利用導師會報或校務會議再加強視力保健的宣導
3. 由學務處製作視力保健單張，讓家長了解防盲控度的重要性
4. 104學年度開始，視力不良通知單由原先矯視不良改為裸視不良，更能發現學生的視力問題，這樣的改變是值得肯定的!!



3. 高度近視學生或家長之衛生教育活動

蘭潭國中健康中心個案管理記錄卡

案別：	列案日期：	銷案日期：
姓名：羅士涵	性別：	家長：
住址：	聯絡電話：	
就診醫院：羅眼科診所		
過去病史：三上裸視右0.1 左0.1 矯視右1.0 左0.8		
現在病況：近視右650度 左600度 點藥，定期回診		
診斷：近視		
照護重點		
日期	記錄	備註

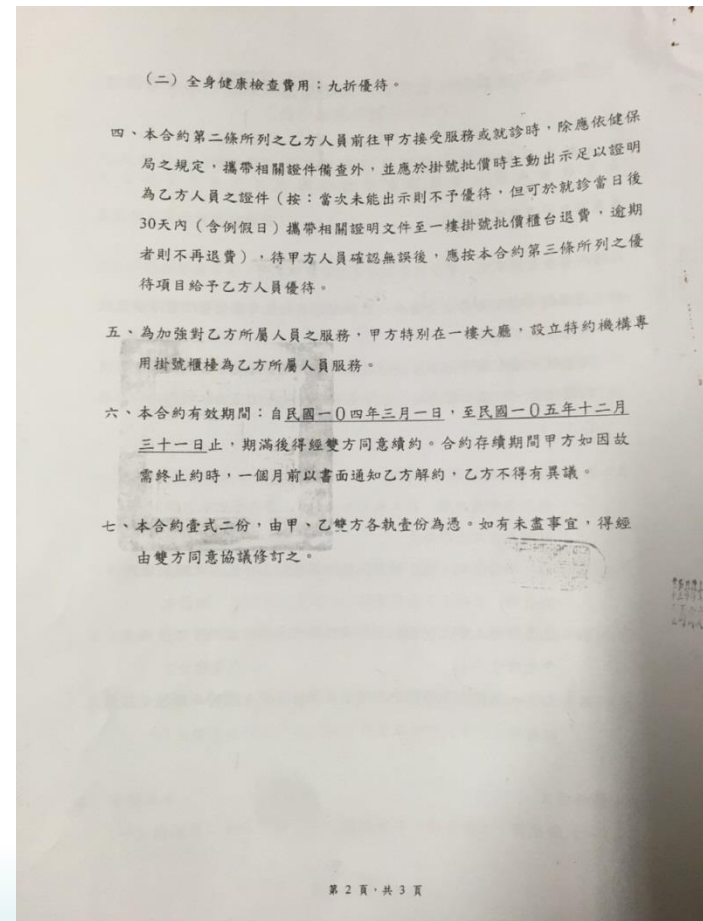
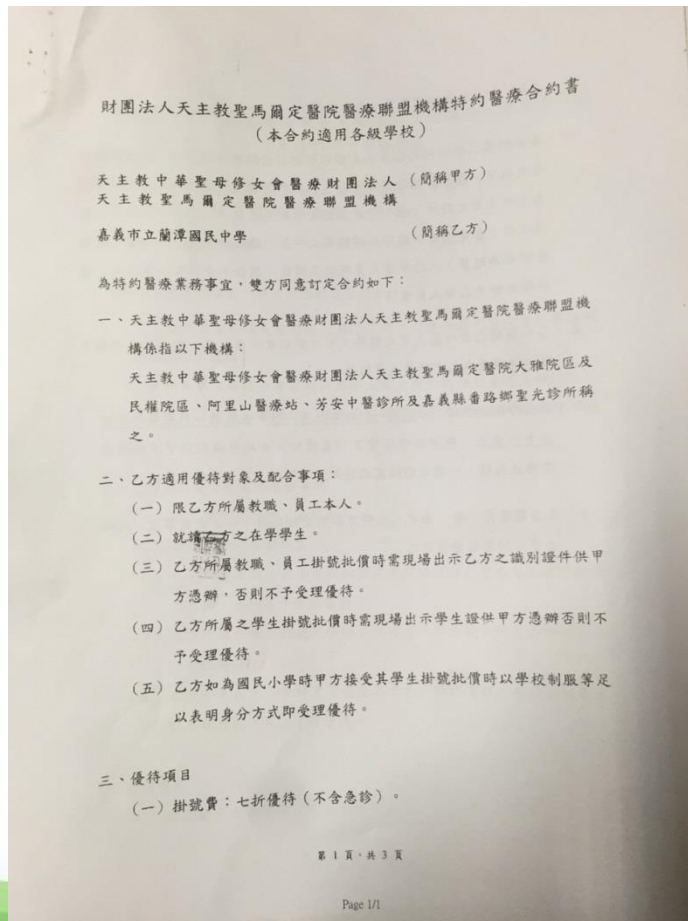
- 護理師先由視力不良回條得知學生視力相關訊息，再透過和學生及家長的聯繫做成相關紀錄



嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

4. 視力保健相關社區眼科資源結盟





5.校本視力不良率之自主管理機制

策略	視力保健行為	每次	經常	有時	很少	從未
3010	看書或寫作業每30分鐘休息10分鐘	33	22	30	11	4
	看電視時每30分鐘休息10分鐘。	26	27	25	17	5
	使用3C產品時每30分鐘休息10分鐘。	30	18	22	17	13
遠眺	讓眼睛休息時，我會離開座位，看看遠方景物。	35	21	24	18	2
	在學校的下課時間我會到教室外面活動。	40	32	21	7	0
	在學校放學後我會到戶外活動至少半小時。	38	29	23	6	4
	放假時我會到戶外活動至少 2 小時以上。	40	34	21	3	2



嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

三、3010眼安康

1. 學校3010相關策略與方案

LOGO





2. 學校電子白板使用規範

- 白板教室使用須知
- 開啟以下電源：
 - 電腦(主機)、無線滑鼠(下方)、無線鍵盤(下方)、投影機(白色遙控)、擴音箱(後下放)
 - >冷氣開關另借(教務處)
 - >無線麥克風充電電池(不可丟棄、逕向教務處更換)
- 所有的機器不可移動位置。(除無線滑鼠、無線鍵盤)
- 3)用畢請關閉以上所有電源，並歸位
-
-
- 白板教室使用注意事項
 - 1)禁止飲水、飲食
 - 2)禁止非教學使用(勿提供非教學內容之影片，如一般院線商用影片)
 - 用畢桌椅務必歸位復原整齊



3.4. 建立學童3010、3C產品使用自主管理

嘉義市蘭潭國中學生視力保健實施計畫

四、教學與課程方面配合視力保健：

- 1.指導學生正確閱讀距離應距離35公分以上。
- 2.下課時間鼓勵學生離開教室走至室外運動或活動。
- 3.操作電腦時能遵守視力保健原則，且保持螢幕與眼睛距離70-90公分，眼睛與螢幕內上緣同高。

● 五、規律用眼3010

- 1.看書或寫作業時會每30分鐘就休息10分鐘。
- 2.看電視時每30分鐘就休息10分鐘。
- 3.使用3C產品，會每30分鐘就休息10分鐘。

● 六、配合學生健康自主管理系統，進行四電少於二自主管理。



嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

四、實證指標



1. 連續三年視力不良率呈現穩定控制趨勢

	102	103	104
全國	73.51	73.39	73.28
嘉義市	78.4	78.20	75.42
蘭潭國中	72.2	71.6	69.4



2. 連續三年複診率呈現增加趨勢

	102上	102下	103上	103下	104上
裸視視力不良就醫率	96.02%	92.81%	92.42%	84.89%	99.57%



嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

3. 連續三年七八年級視力不良增加率 $\leq 5\%$

	102上	102下	103上	103下	104上	104下
七年級			61.9	70	66.8	69.5
八年級	66.1	68.7	74.5	73.3	75	75



嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

五、整體性策略



1. 教師視力保健增能



- 愛眼生活行動致教師函
- 為養成學生正確的視力保健行為，請您隨時給予提醒及指導。
- 貴班為本校進行視力保健行動研究之班級，以下事項煩請您費心依序配合：
 - 三月二十二日完成前測問卷後，將於健康教育課及生活科技課實施愛眼生活行動教學。
 - 請透過連絡簿將愛眼生活行動致家長函及家長護眼行動須知發予家長。
 - 請務必隨時指導及提醒學生養成正確用眼習慣，並配合執行勿讓學生連續用眼超過30分鐘(這是研究的介入策略，非常重要，造成您教學上的困擾請多包涵)！
 - 最後請協助指導孩子填寫後測問卷(請利用四月二十三日至二十四日這兩天完成)並收齊交至衛生組。
- 這次的行動研究為您增加許多工作負擔，感謝您不吝為孩子的視力健康
- 付出心力。 學務處敬上



2.3. 補習班策略、視力保健家長或社區座談會

- 1.看書光線充足，光源來自左後方，姿勢正確。
- 2.看書維持30公分距離，不躺著或在搖晃車內看書。
- 3.勿看字體細小印刷不良之讀物。
- 4.看電視距離是電視機螢幕對角線6~8倍距離。
- 5.電視機的中心畫面在眼睛水平或略低之位置。
- 6.看書、看電視、使用電腦手機等3C產品每30分鐘休息10分鐘，每日使用合計勿超過2小時。
- 7.下課時到室外活動多看遠距離物體，不拿尖銳物品嬉戲。
- 8.假日多到郊外遊玩，多看遠處綠色曠野。
- 9.注意均衡營養不可偏食，睡眠充足每日至少8小時(每日晚上10點前上床睡覺)。
- 10.每年定期接受視力檢查1~2次。
- 11.有視力障礙之問題立即找眼科醫師診治。
- 12.假性近視醫生會先以藥物治療，需配鏡者由醫師檢查後再配鏡。
- 13.點用Atropine(阿托品)睫狀肌鬆弛劑眼藥水時，建議戶外活動應戴防紫外線太陽眼鏡或戴遮陽帽為宜，且宜定期回診測量眼壓。

•

• 備註:請黏貼於聯絡簿上。

健康中心關心您

● 健康中心發放視力相關 注意事項給予家長



嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

六、其他 (非上課時間)



嘉義市蘭潭國中

Lan-Tang Junior High School

協助環保局擔任蝴蝶來“嘉”迎蝶盟-淨潭水源保育儀式之工作人員





嘉義市蘭潭國中

lan-Tang Junior High School

頭港里花卉種植親子活動



4Q達人



【發現生命的力量】三好校園實踐運動 三年推動總成果

- 品德及生命教育典範人物導讀活動2年
- 愛心義賣活動13場
- 社區踩街活動6場
- 蘭潭有愛-耶誕送暖活動2場
- 蘭潭有愛-為愛而跑活動3場
- 蘭潭有愛-為愛而騎活動2場
- 蘭潭有愛-片語傳情活動1場
- 親師生聯合義賣表演活動3場
- 生命教育典範人物講座5場
- 台東拜訪陳樹菊阿嬤活動1次



社區踩街活動

- 實施方式：「與社區連結，宣傳三好校園活動訊息」
 - (1) 文雅社區
 - (2) 蘭潭國小週邊社區
 - (3) 嘉義公園及植物園



社區踩街活動

- 每次都有驚喜！
驗證了『辛苦會過去、美麗會留下』這句話。
- 驚喜（1）張阿姨捐出隨身碟提供義賣。
- 驚喜（2）蘭潭里民辦公室陳阿姨捐出2000元贊助學生義賣表演。
- 驚喜（3）嘉義公園內運動民眾都豎起大拇指說『讚』肯定校方的活動！



蘭潭有愛-耶誕送暖活動

- 實施方式：「校長、會長與師生互道祝福，說好話」
校長及會長帶領教師們及班級聖誕小天使一起於校門口發送聖誕禮物，並互道聖誕快樂與獻上滿滿祝福！



蘭潭有愛-為愛而跑（環潭3KM路跑）

- 實施方式：「家長會贊助每人50元公益金，做好事」鼓勵學生藉由參與慢跑活動來募集愛心捐款，辦理二年共207位學生參加，募得10,350元公益金。



蘭潭有愛-為愛而跑（繞圈版）

- 實施方式：「跑操場1圈，學校捐1元」

鼓勵親師生藉由參與校園操場繞圈慢跑活動來募集愛心捐款，本項捐款由【蘭潭國中家長會】與【公益信託星雲大師教育基金】及參與師長共同贊助捐款，每位參與者頒發「三好超人胸章」乙個，若於活動期間累積圈數達1000圈者，頒發「蘭潭國中小書包乙個」。



蘭潭有愛-為愛而跑（繞圈版）

- 參與活動人數達730人，累積跑操場圈數達79,627圈，活動累積公益金達54,496元。

類別	學生	教職員	家長
參與人數	23班 共668人	59人	3人
累積圈數	52243圈	25715圈	1588圈
總圈數	79627圈		

蘭潭有愛-為愛而騎 活動

- 實施方式：「雙潭13公里挑戰~騎單車、做好事」
二年活動共計372名親師生參加，透過騎乘自行車環繞雙潭（蘭潭及仁義潭）進行勸募，善款由家長、朋友及自己個人贊助，募款總額達5萬7861元。



親師生聯合義賣表演

- 實施方式：「親師生秀才藝～呼朋引伴贊助做公益！」鼓勵親師生上台秀才藝做公益，營造溫馨歡樂的校園氣氛，辦理三年共計84個公益表演，371位親師生參與演出，共募得10萬8580元公益金。



第1年：蘭潭老虎隊



第2年：蘭潭野狼隊



第3年：蘭潭兄弟隊

親師生聯合義賣表演

- 學生的『戲劇演出』、『熱舞律動』、『歌唱表演』、『爵士鼓與古箏演奏』及『Cosplay表演』，展現蘭中學生的熱情與活力，成為活動注目的焦點。



台東拜訪陳樹菊阿嬤活動

- 實施方式：「從閱讀認識阿嬤～邀請阿嬤蒞校！」
帶領學生拜訪公益天使-陳樹菊阿嬤，展現最大誠意邀請阿嬤蒞校分享，同時亦參訪台東市仁愛國小（陳樹菊圖書館）及台東基督教阿尼色弗兒童之家，此行使學生跳入「不凡的慷慨」書中情境，更能領略書中所傳達之生命意義。



三好校園推動成果獲媒體報導

自由時報
102.05.30報導

單車繞雙潭 蘭潭國中募款

〔記者丁偉杰／嘉市報導〕嘉市蘭潭國中昨天號召師生和家長二百人進行「蘭潭有愛—為愛而騎」公益募款活動，參加者挑戰全程十三公里的環繞蘭潭、仁義潭雙潭騎程，期望透過活動進行勸募善款，呼籲社會大眾共襄盛舉，也培養學生健康運動習慣。

校長陳仁輝說，校方舉辦第二屆「發現生命的力量」系列活動，號召師生和家長共同參與「存好心、說好話、做好事」的三好體驗活動

。其中，愛心義賣活動自三月起至今，善款總額突破十萬元，所得將捐贈嘉義市社福機構及蘭潭國中教育儲蓄專戶。

昨天則舉辦騎乘自行車環繞雙潭的活動募款，近二百位參加者分成十一小隊依序出發，途中經過多處陡坡及長下坡挑戰，學生們都奮力不懈完成此次公益行動的挑戰。參與學生康瑞恩完賽後說，能騎完全程，非常高興，證明自己的體能與耐力，以後還要參加公益活動。

三好校園推動成果獲媒體報導

自由時報
102.06.12報導

蘭潭國中義賣 兩校相助

〔記者余雪蘭／嘉市報導〕嘉義市蘭潭國中推動「發現生命的力量」生命教育，昨舉辦師生聯合義賣會，師長、學生表演歌、舞、樂，秀出才藝，用愛的力量感染社區，嘉義國中學生與諾爾堡幼兒園的小朋友共襄盛舉，表演義賣共募得四萬二千多元。

訪陳樹菊。

校長陳仁輝表示，「發現生命的力量」已是第二屆，學生在參與活動時有更深刻感動，例如尋找陳樹菊阿嬤，學生在閱讀「陳樹菊——不凡的慷慨」一書後，深受感動，主動提議去拜

師生們遠赴台東市中央市場，見到陳樹菊忙著賣菜，沒空理會「觀光客」，於是假藉買菜接近她，贈送事先描繪的陳樹菊畫像給她，請她簽名，並邀請阿嬤到學校演講。

陳仁輝說，陳樹菊以不曾做過演講婉拒，學生不死心，接連三天，每天都去訪視樹菊阿嬤，終於讓陳阿嬤點頭表示會認真思考這件事，目前來校演講的時間還在安排中，全校師生都非常期待。

非常期待。

三好校園推動成果獲媒體報導

自由時報
103.08.26報導

蘭潭推三好校園

捐十餘萬助弱團

〔記者余雪蘭／嘉市報導〕嘉義市蘭潭國中力行「三好校園實踐運動」，一學年募到公益金約十四萬二千八百元，校長陳仁輝昨天代表全校師生，分別捐款給嘉義家扶中心等六個公益團體各一萬八千八百元，另三萬元存入學校教育儲蓄專戶，做為學校學生急難救助專款。

陳仁輝表示，校內「三好校園實踐運動」進入第三年，從結合閱讀教育，推動「生命教育典範人物」開始，歷經「耶誕送暖」、「社區踩街」、「愛心義賣」、「為愛而跑」慢跑活動、「為愛而騎」公益單車之旅及「親師生聯合義賣表演」等，師生們使出渾身解數，為弱勢社團募款。

校方昨將過去一年募得的善款，分別捐給嘉義家扶中心、創世基金會、伊甸基金會、台灣世界展望會、嘉義市腦麻協會、嘉愛啟智發展中心等六個單位，僅留三萬元當作學生急難救助用途。

陳仁輝說，三好校園實踐運動是帶領學生在日常生活中，養成做善事的習慣，希望行善能細水長流，也培養學生做事的毅力，透過善的生活教育，讓社會愈變愈好。



蘭潭國中三好校園實踐運動，舉行「為愛而騎」活動，募得三萬六千多元的公益金。

自由時報刊

2014.08.26 (記者余雪蘭攝)

簡報結束 謝謝聆聽