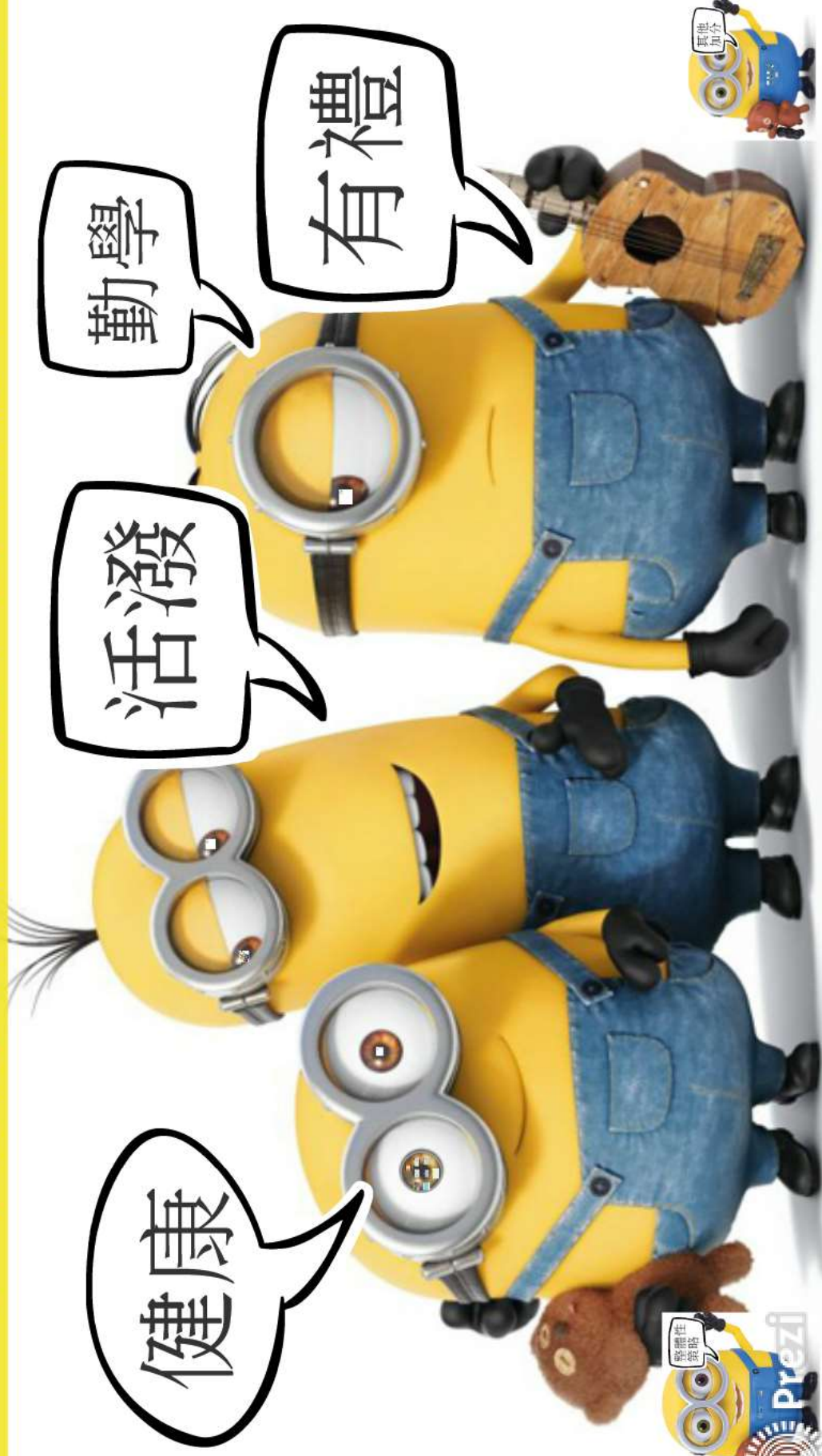
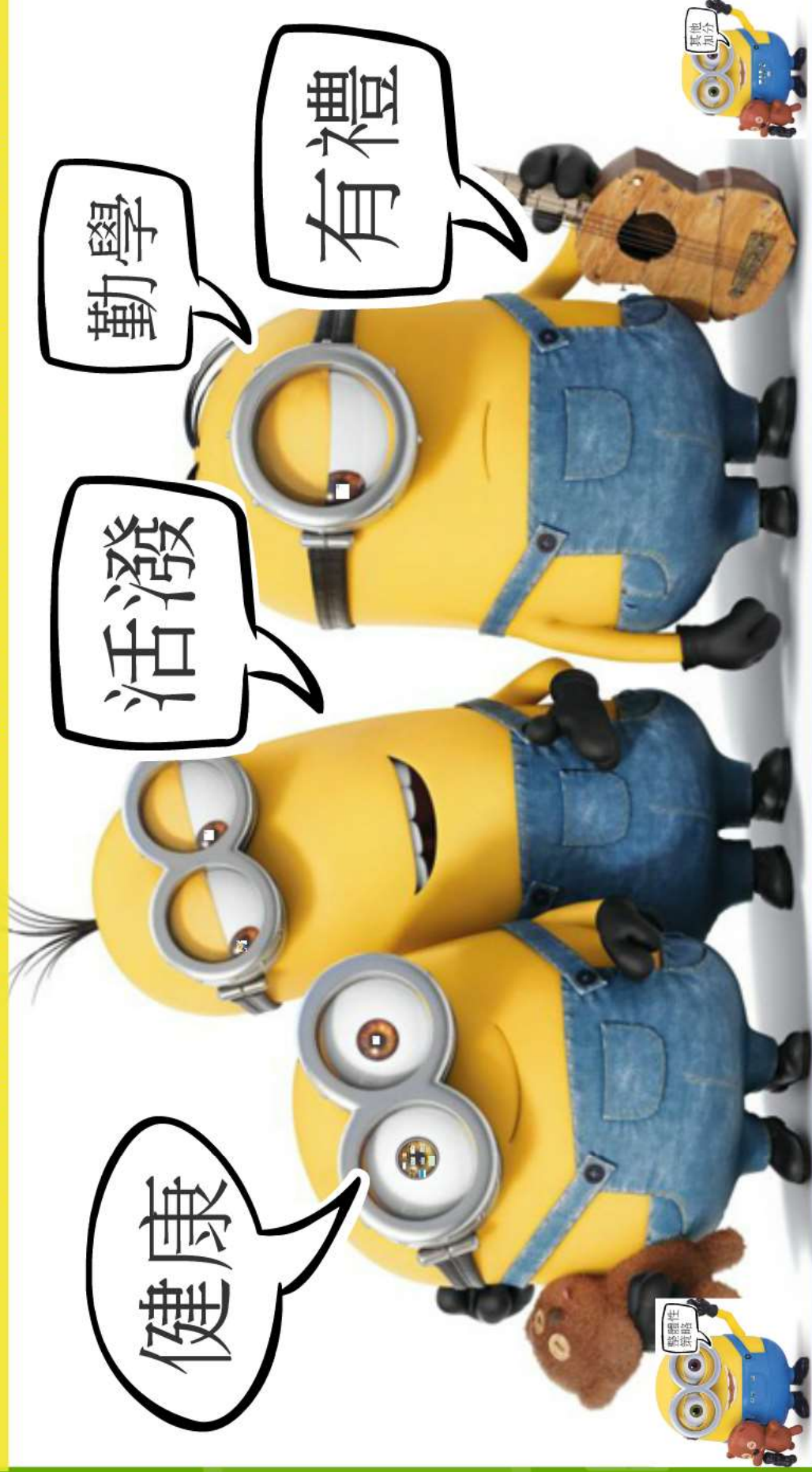


104學年度視力保健績優學校-新北市中港國小



104學年度視力保健績優學校-新北市中港國小



學校簡介

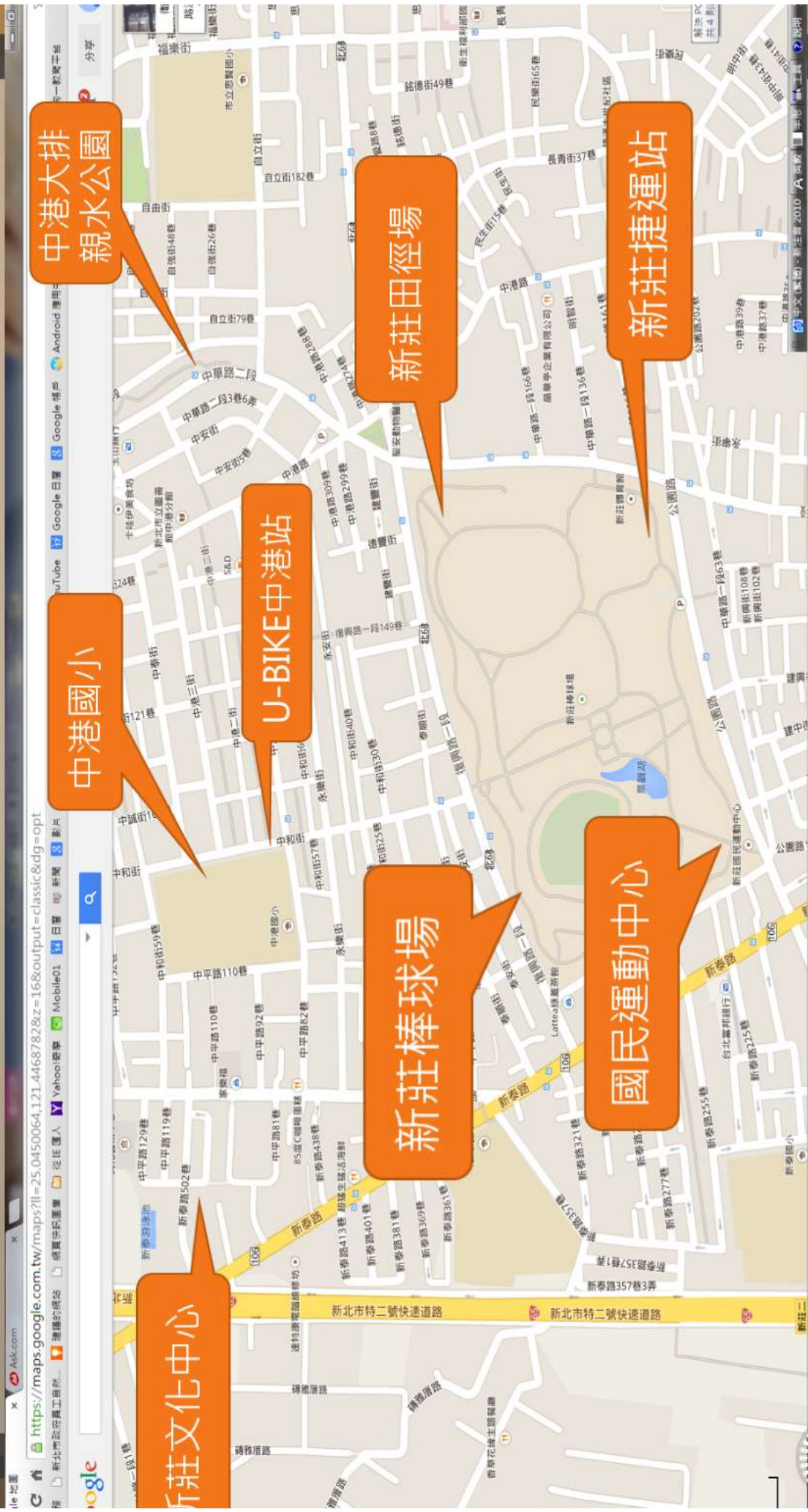
民國六十三年十月二十九日奉准
設校，六十四年八月一日正式招生

104學年度編制：普通班65班，資源
班2班，特教班1班，幼兒園4班

學校面積：佔地2.97公頃，每生平均
16.5平方公尺



中港學區環境介紹

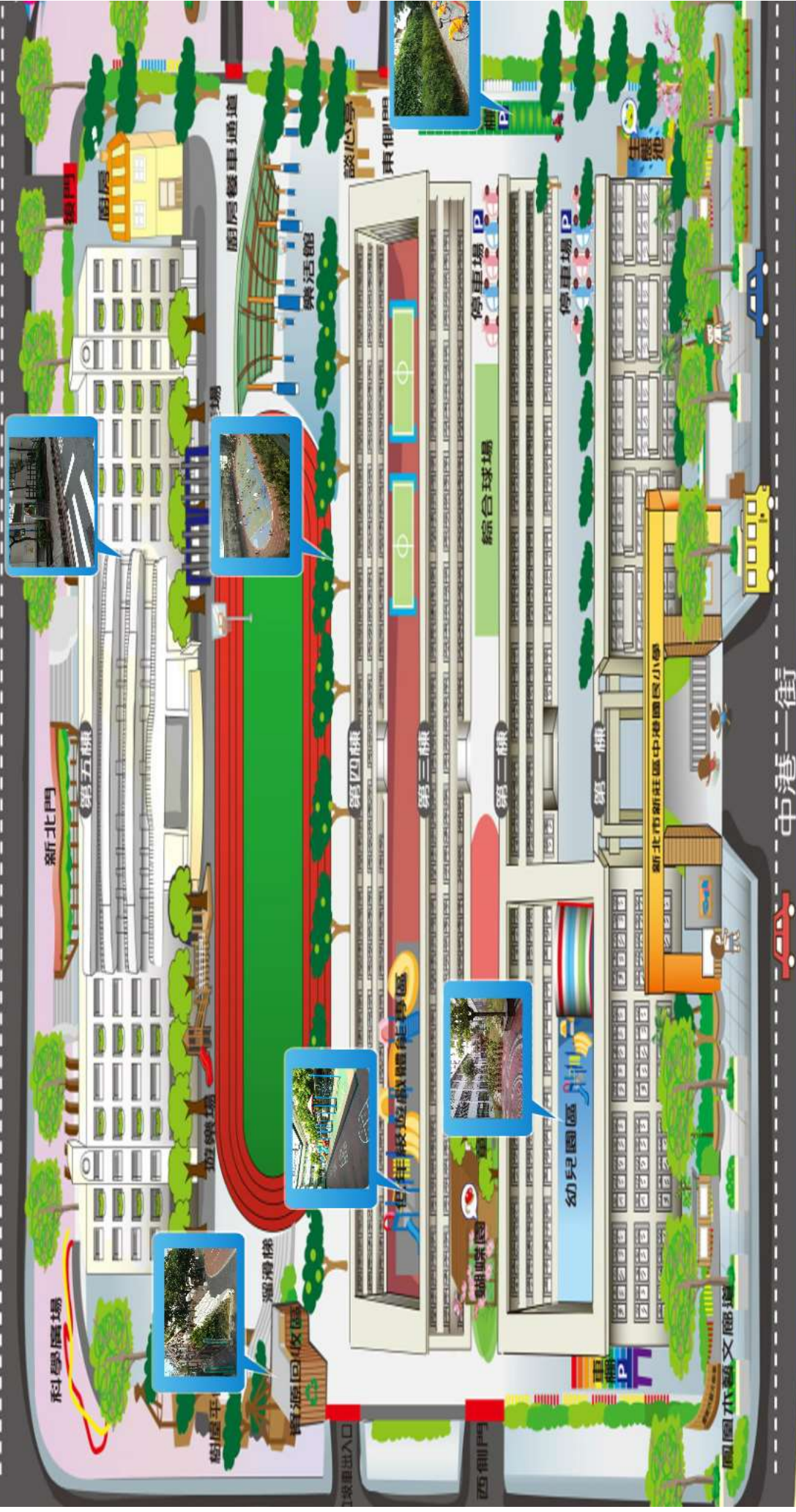


103年9月9日全民體育日六年級跳繩操表演



新北市新莊區中港國民小學 校園平面圖

中和街59巷



中港一街

新莊防災運動公園

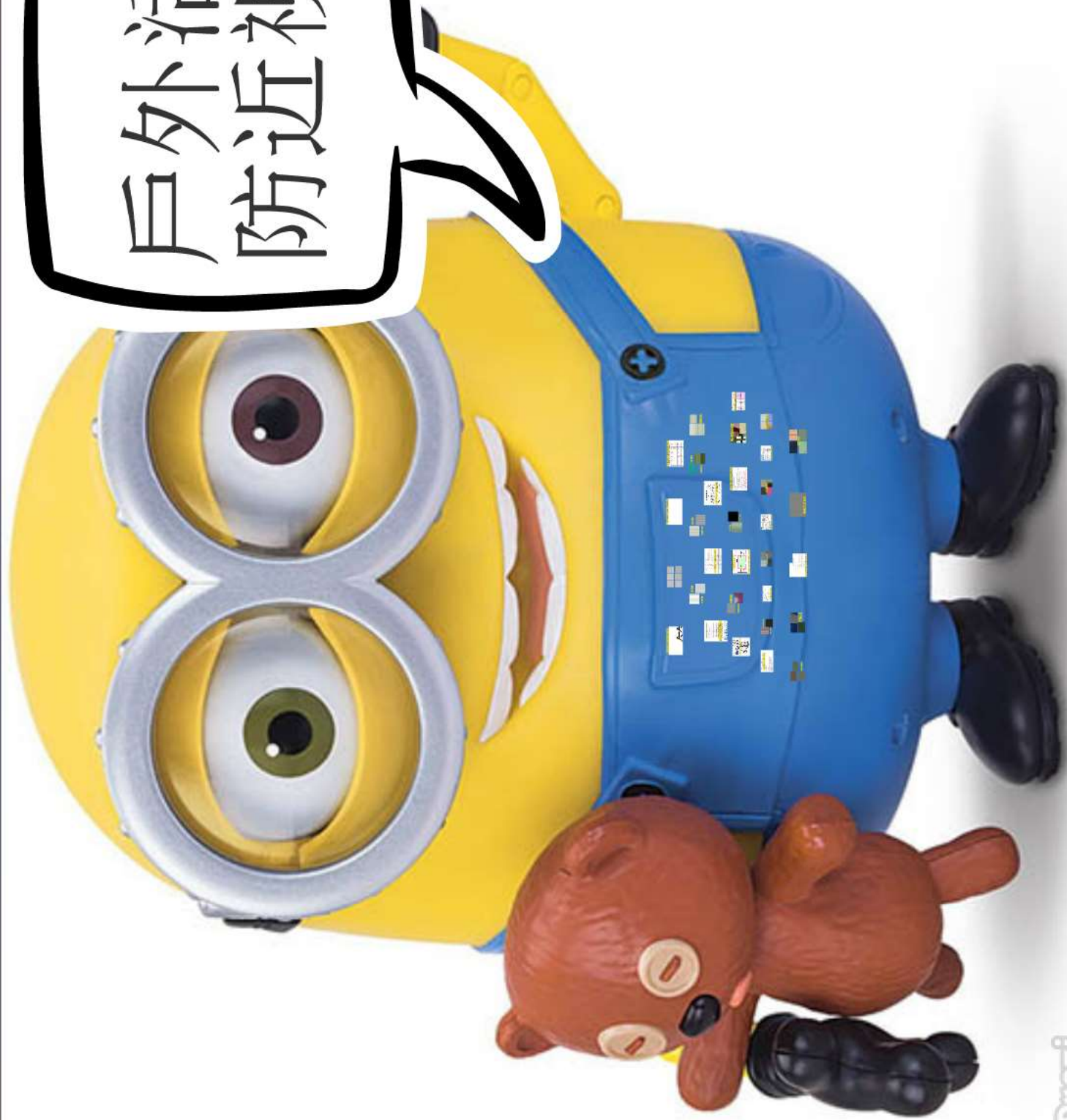
以學生為中心的校園空間規劃



中港健促榮譽榜

- ※101~103學年度新北市健康促進學校-榮獲績優
- ※102~103學年度教育部健康促進績優學校
- ※102年6月新北市通安全績優學校-優質通學環境
- ※102年9月榮獲教育部午餐及校園食品績優學校
- ※103~104年新北市學童潔牙賽-榮獲團體組第三名
- ※103年榮獲103年健康促進學校國際認證銀質獎
- ※104年榮獲102學年度國教署口腔保健學校-特優
- ※105年榮獲104學年度國教署視力保健學校-特優

戶外活動
防近視



彈性調整學校作息時間-教室與科任教室

選文件\班級課表mydata (2).htm

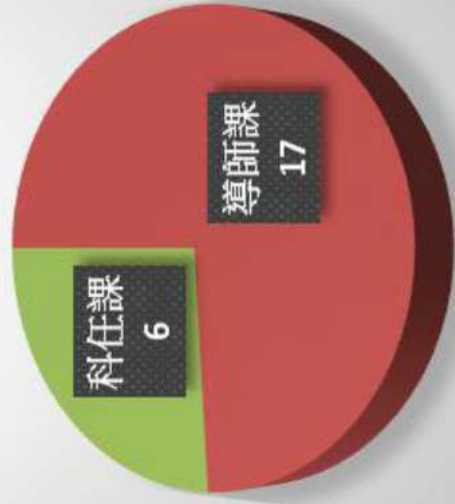
入 新北市校務行政系統 建議的網站 網頁快訊圖庫 Yahoo奇摩 行政院環境保護署 環境教... 新北市市政府員工自自然人憑...

新北市新莊區中港國民小學 104學年度第一學期

全校班級總課表

班級	節次/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
一年一班	第一節	林尚慶數學	李香慧自然與生活科技	林尚慶本國語言	林尚慶數學	林尚慶數學
	第二節	王文政彈性資訊	李香慧自然與生活科技	林尚慶本國語言	林素如健康	徐文若社會
	第三節	牟筱萍英語	林尚慶彈數	李香慧自然與生活科技	牟筱萍英語	徐文若社會
	第四節	徐文若社會	林尚慶本國語言	林尚慶數學	林尚慶本國語言	劉永泰音樂
	第五節	林尚慶鄉土語言	林尚慶綜合活動		何美容美術	林尚慶彈性國語
	第六節	林素如體育	林素如體育		何美容美術	林尚慶彈性國語
	第七節	林尚慶本國語言	林尚慶綜合活動		林尚慶綜合活動	牟筱萍彈性英語
	導師時間					

一年級23節



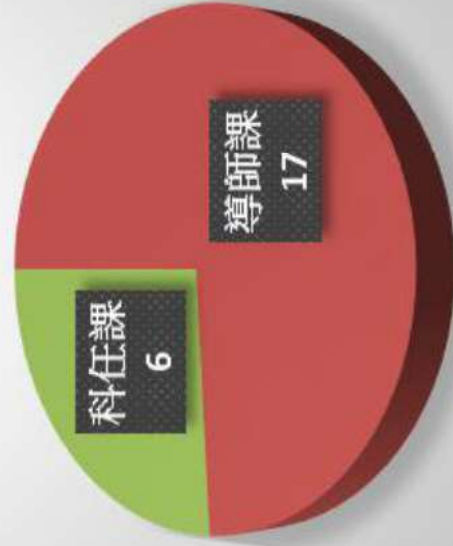
三年級



五年級32節



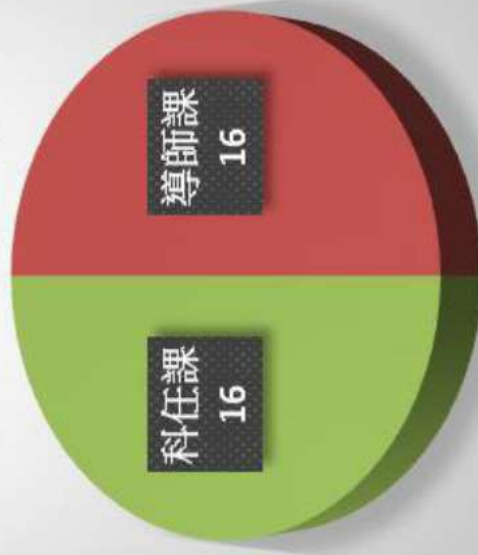
二年級23節



四年級29節



六年級32節



走出教室



排隊跑班

走出教室



戶外游泳教學

課程戶外化



學生CPR急救課程

課程戶外化



蝴蝶園課程



兒童節禮物經費購賣遮陽帽



全校集會均戴帽護眼



增進走路上下學策略





多元化戶外活動

SH150 讓你健康又聰明

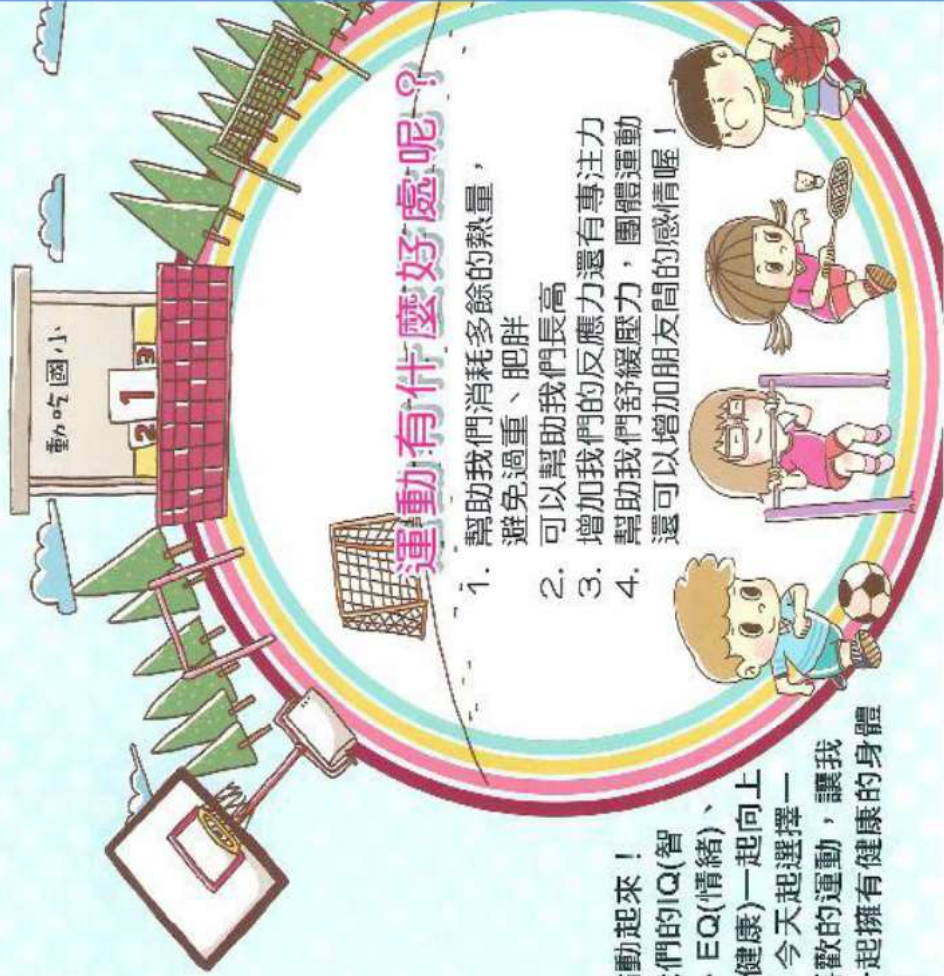
重力吃

動吃

150

小朋友們，有聽過SH150嗎？SH150是由教育部體育署推行的「Sport & Health 150 方案」，S代表「Sport 運動」、H代表「Health 健康」，而150則是每週體育課外要運動達到150分鐘以上，鼓勵學生們除了在體育課之外，多多利用早自習、下課時間或放學後多運動150分鐘，讓大家一起健康又聰明。

校園報 SH150 讓你健康又聰明



運動有什麼好處呢？

1. 幫助我們消耗多餘的熱量，避免過重、肥胖
2. 可以幫助我們長高
3. 增加我們的反應力還有專注力
4. 幫助我們舒緩壓力，團體運動還可以增加朋友間的感情喔！

快點動起來！
讓我們的IQ(智商)、EQ(情緒)、HQ(健康)一起向上衝！今天起選擇一種喜歡的運動，讓我們一起擁有健康的身體吧！

教育部體育署 財團法人董氏基金會 版權所有



新北市新莊區中港國小 動動集點好活力



為了讓學生下課時間走出教室動一動，中港國小特別舉辦了「活力中港」集點活動，以班級為單位，每一位學生跑操場2圈或跳绳150下就可以為自己班級累計一點，一至二年級集滿2000點，四至六年級集滿2500點就可以獲得一頁額頭獎合作社勳章500元呢！這個集點活動還有「一個特別的地方」，就是不以學生可以運動累計點數，班級導師或科任老師都可以一併加入點數的累計喔！兼顧師生健康，實在是太棒了！

中港國小也有許多的運動社團，像是桌球隊、擊球隊、田徑隊、扯鈴隊等等，培養小朋友們團隊合作以及運動的習慣，快快！一起動起來，讓IQ、EQ、HQ通通一起向上衝吧！



與董氏基金會合作 辦理運動150活動



Prezi



特教宣導週體驗 視障人士的不便

健促專業社群-產出集體智慧 結合健康領域課程-生活技能教學模組



臺教源學字第1050002770號



教育部國民及學前教育署獎狀

新北市新莊區中港國民小學
李豪文 吳瑞士 周竹一

參加「104年度健康體位輔導與推廣計畫」
高級中等以下學校健康體位融入領域

教學模組競賽

榮獲國小組優等

特頒獎狀以資鼓勵

署長黃子騰

中華民國

105年

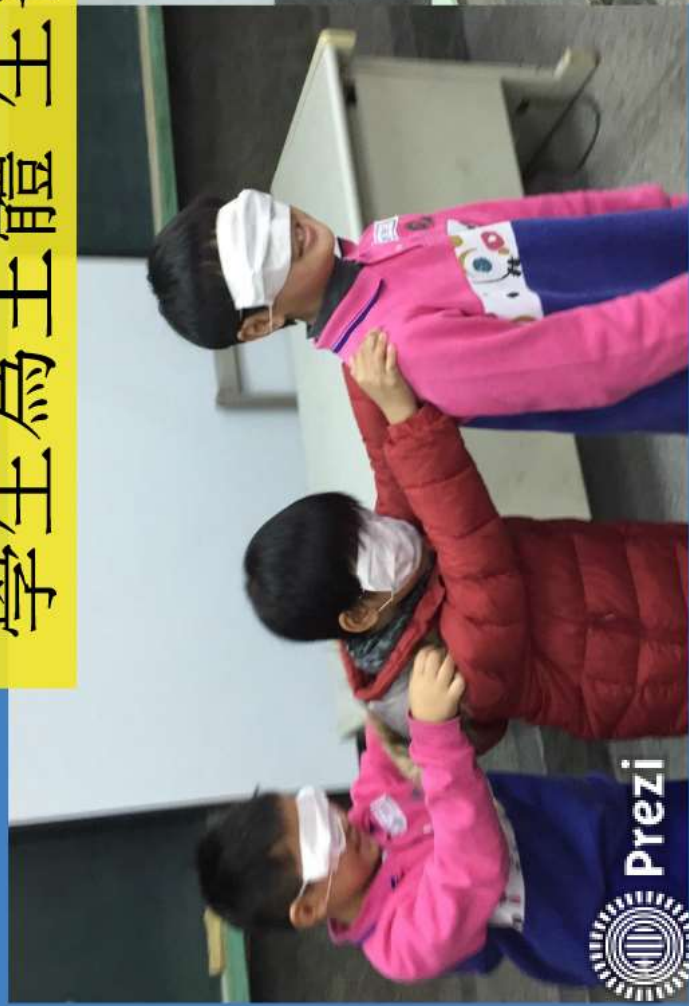
11月13日



PBL問題導向學習法-14項健康生活技能



視障學生為主體 融入生活經驗課程





PBL專題導向學習法 問題導向學習活動-批辯思考 解決問題 做決定 EYE的密碼課程-用氣球仿眼球實驗





本校課後社團



定期就醫
來防盲



每年視力不良複診之檢討與改善分析

年級	99學年	100學年	101學年	102學年	103學期	104學期
1年級	34.70%	31.00%	30.45%	26.10%	23.30%	29.60%
2年級	40.50%	42.75%	37.50%	39.15%	34.70%	32.80%
3年級	50.75%	49.85%	51.65%	45.15%	44.10%	44.80%
4年級	64.75%	58.75%	54.12%	59.25%	53.40%	52.60%
5年級	65.60%	68.85%	64.60%	65.19%	61.51%	55.90%
6年級	71.05%	72.10%	70.85%	69.85%	70.20%	68.70%
合計	56.00%	55.85%	53.80%	51.19%	48.48%	47.70%

年 班 導師，您好：

一、附上本學期身高體重視力檢查結果(淡黃色)，本單無須交回，請家長留存。

二、寒假期間的視力定期檢查單：

全班已交回。

尚有 _____ 號同學未交回，且本學期測量視力未達標準者，依教育部規定，**1. 裸視視力任一眼低於0.9者(含戴鏡視力正常)**，即會收到**裸視不良通知單**，前往眼科檢查。

2. 請家長再持本通知單(裸視不良通知單)和健保卡帶至眼科門診(診所或醫院)給專業眼科醫師做進一步精確的檢查，勿只帶至眼鏡行配鏡。

3. 若最近已回門診追蹤才收到此通知單者，請填寫上次回診醫院、結果和處置，家長簽名後交回。

4. 視力不良就是眼睛生病了，生病要看醫生，請於兩週內至眼科醫療院所檢查，並將裸視不良通知單**交回健康中心。**

※孩子的視力需要你我的關心與注意，感謝您的協助※

健康中心 敬上

導師班級視力不良就醫結果的溝通聯繫單

孩童視力不良就醫的家長提示單

親愛的家長，您好：

目前新北市國小平均視力不良率已逼近54%，年紀越小得到近視，未來成為高度近視及罹患視網膜剝離、黃斑部病變的機率越高，因此提醒家長應從小注意孩子的視力保健。本校每學期皆會為學童測量視力做為初步篩檢，因為團體測量，檢查時眨眼、猜測或背誦均會影響檢測結果，準確的篩檢仍需由眼科醫師的科學儀器來檢查。

依教育部規定，裸視視力任一眼低於0.9者(含戴鏡視力正常)，即會收到視力不良通知單，收到視力不良通知單後，有幾點提醒：

- 1、因尚未收到貴子女寒假時到眼科診所檢查結果單子，且於本學期測量視力未達標準，請務必持本通知單和健保卡帶至**眼科門診(診所或醫院)**給專業眼科醫師做進一步精確的檢查，勿只帶至眼鏡行配鏡。
- 2、已配戴眼鏡者，仍建議每半年回**眼科門診**追蹤，因此仍會收到視力不良通知單。
- 3、若最近已回門診追蹤才收到此通知單者，請自行填寫上次回診醫院、結果和處置，家長簽名後交回。
- 4.請於收到視力不良通知單兩週內至眼科醫療院所檢查，檢查回條請交回給導師。

※視力不良就是眼睛生病了，生病要看醫生※

※孩子的視力需要您我的關心與注意，感謝您的配合※

中港國小健康中心 敬上

導師協助檢核對照表-視力及體位

身高體重視力頭腦檢查已完成(上下學期資料如下)，此為學生個人資料，屬個人隱私，請勿隨意外洩，謝謝您。

103學年第1學期一年1班 身高體重視力清單

103學年第1學期一年1班 身高體重視力清單

身高	體重	BMI	體位	裸視右	裸視左	戴鏡右	戴鏡左	座號	姓名	性別	身高	體重	BMI	體位	裸視右	裸視左
122.1	21.0	14.1	體重適中	1.0	1.2			1	吳貞佑	男	125.3	22.3	14.2	體重適中	1.0	1.0
130.7	34.9	20.4	體重超重	0.9	1.0			2	王宇臣	男	133.9	37.8	21.1	體重過重	0.9	0.9
121.9	29.1	19.6	體重超重	1.2	1.0			4	謝吳穎	男	116.4	19.2	14.2	體重適中	1.2	1.2
113.5	19.0	14.7	體重適中	1.2	1.2			5	潘仁碩	男	120.1	23.1	16	體重適中	1.5	1.2
115.7	21.3	15.9	體重適中	1.2	1.2			6	王裕凱	男	128.4	28.1	17	體重適中	1.0	1.2
126.1	24.6	15.5	體重適中	1.2	1.2			7	劉宥均	男	122.1	28.2	18.9	體重過重	1.0	1.2
119.1	27.5	19.4	體重超重	1.2	1.2			8	莊士寬	男	123.6	25.0	16.4	體重適中	0.5	0.7
121.1	23.3	15.9	體重適中	0.6	0.7	0.8	0.8	9	余承堉	男	133.6	26.6	14.9	體重適中	1.5	1.5
130.1	25.1	14.8	體重適中	1.2	1.2			10	羅偉綸	男	114.3	19.3	14.8	體重適中	1.0	0.6
112.2	18.2	14.5	體重適中	0.6	0.6			11	李建華	男	122.3	25.7	17.2	體重適中	1.2	1.2
118.8	22.6	16	體重適中	1.2	1.2			12	張栢睿	男	121.0	21.0	14.3	體重適中	1.2	1.2
118.4	20.5	14.6	體重適中	1.2	1.2			13	丁紹閔	男	122.4	22.1	14.8	體重適中	1.0	1.0
119.6	20.7	14.5	體重適中	1.0	1.2			14	利宗翰	男	124.6	36.1	23.3	體重超重	1.0	1.0
121.1	34.8	23.7	體重超重	0.9	1.0			15	葉家瑋	男	111.6	17.3	13.9	體重適中	0.5	0.4
109.7	16.7	13.9	體重適中	0.4	0.4	0.6	0.7	16	林揚鈞	男	115.3	19.2	14.4	體重適中	1.0	1.2
111.7	18.7	15	體重適中	1.2	1.2			17	陳宥慈	女	129.7	33.1	19.7	體重超重	0.2	0.1
126.6	30.2	18.8	體重過重	0.4	0.4			18	謝亞芸	女	120.7	32.8	22.5	體重超重	1.2	1.2
118.9	31.2	22.1	體重超重	1.2	1.2			19	陳宜坪	女	118.9	22.9	16.2	體重適中	0.2	0.2
115.2	20.9	15.7	體重適中	0.4	0.6			20	丁湘妍	女	116.1	19.1	14.2	體重適中	1.0	1.2
113.1	19.0	14.9	體重適中	1.2	1.2			21	詹又瑄	女	130.0	25.3	15	體重適中	1.2	1.2
125.5	24.4	15.5	體重適中	1.2	1.2			22	李宜璇	女	111.3	18.8	15.2	體重適中	0.8	0.6
125.0	19.9	15.4	體重適中	0.8	0.5			23	孫曉茵	女	125.7	24.5	15.5	體重適中	0.8	0.9



Prezi



邀請校眼醫到校服務



高度近視學生列管輔導



親愛的老師，您好

寒假將至，為進行視力不良學童的管理，將針對高度近視及高危險群的學童發放問卷及視力保健衛教單，麻煩請家長填寫 2 張單子，包括：

① 個案管理單 (第三及第四，打勾的地方) 以及 ② 護眼行為問卷
請於 1 月 19 日(星期一)交回健康中心，麻煩老師多費心了，感謝您!

PS:最後 1 張的視力保健衛教單~愛(EYE)的叮嚀，給家長參閱留存，共同維持孩童視力保健。
學務處 健康中心 敬上

1. 高度近視: 高年級 600 度以上、中(低)年級 300 度以上。
2. 高危險群: 一年級 100 度以上、二年級 200 度以上、每學期度數增加超過 50 度、使用角膜塑形片。

一年 1 班 視力不良個案管理名單

年級	班	座號	姓名	視力不良的收案原因	單子交回(✓)
-	1		王OO	一年級 100 度以上	✓
-	1		羅OO	一年級 100 度以上	✓
-	1		李OO	一年級 100 度以上	✓
-	1		林OO	一年級 100 度以上	✓
-	1		陳OO	一年級 100 度以上	✓
-	1		陳OO	一年級 100 度以上	✓



高度近視及高危險群學個案管理造冊

填寫日期 年 月 日
造冊日期 年 月 日

新北市中港國小學童視力不良個案管理

一、基本資料：
學生姓名：王OO，出生年月日：09年0月0日，性別：男 女
住址：香林里1段100號 家長姓名：王OO 電話：02-26123456

二、診斷：
 Myopia 近視 Hyperopia 遠視 Astigmatism 散光 Strabismus 斜視 Amblyopia 弱視

年級	視力	視力 (D/度)	視力	視力 (D/度)	視力	視力 (D/度)
一上	右 0.1	右 -1.5	左 0.1	左 -1.5	右 0.1	右 0.1
一下	右 0.1	右 -1.5	左 0.1	左 -1.5	右 0.1	右 0.1
二上	右 0.1	右 -1.5	左 0.1	左 -1.5	右 0.1	右 0.1
二下	右 0.1	右 -1.5	左 0.1	左 -1.5	右 0.1	右 0.1
三上	右 0.1	右 -1.5	左 0.1	左 -1.5	右 0.1	右 0.1
三下	右 0.1	右 -1.5	左 0.1	左 -1.5	右 0.1	右 0.1
四上	右 0.1	右 -1.5	左 0.1	左 -1.5	右 0.1	右 0.1
四下	右 0.1	右 -1.5	左 0.1	左 -1.5	右 0.1	右 0.1
五上	右 0.1	右 -1.5	左 0.1	左 -1.5	右 0.1	右 0.1
五下	右 0.1	右 -1.5	左 0.1	左 -1.5	右 0.1	右 0.1
六上	右 0.1	右 -1.5	左 0.1	左 -1.5	右 0.1	右 0.1
六下	右 0.1	右 -1.5	左 0.1	左 -1.5	右 0.1	右 0.1

五、家族史 (FAMILY HISTORY) 與家族狀況
(1) 家人 (直系親屬) 視力不良： 父親 母親 兄弟姊妹 其他
(a) 祖傳近視： 父親 母親 兄弟姊妹 其他
(b) 家人為高度視力不良 (度數超過 600 度)： 是 否
(2) 學生曾接受視力不良手術： 是 否
(3) 學生配鏡年齡： 1歲 2歲 3歲 4歲 5歲 6歲 7歲 8歲 9歲 10歲 11歲 12歲

訓練狀況： 曾驗 小童 接收入戶 其他
主要照顧者： 父親 母親 祖父母 外祖父母 其他

高度近視及高危險群學生個案管理共374人

視力保健相關社區眼科資源結盟

清寒家庭學生配鏡活動

1. 請學校開立證明
2. 至本公司配鏡鏡架免費(指定鏡架)
多功能安全多層膜鏡片整付\$300
元 *如度數以內
閃光 如度數以外*
3. 本活動僅限於中天眼鏡新莊店使
用

提供清寒學生配鏡

中天眼鏡 新北一區店 中山路4號7樓

楊郁文

新北區 新北區 中和區 永和區 板橋區 新莊區 泰山區 樹林區 鶯歌區 土城區 淡水區 三芝區 金山區 瑞芳區 基隆市 台北市 桃園市 新竹市 新竹縣 苗栗縣 台中市 彰化縣 南投縣 雲林縣 嘉義縣 嘉義市 台南市 高雄市 屏東縣 花蓮縣 台東縣 澎湖縣 金門縣 馬祖縣

TEL: (02) 2270-8150 / 2270-8160



新北市國小學童護眼方案說明流程及注意事項

親愛的中港國小家長們您好，現在近視學童越來越多，新北市政府希望在衛生局、教育局與眼科醫學會、醫師公會等公益團體的合作下，幫孩子定期檢查視力，及早治療矯正，預防近視。凡新北市升小二學童自104年6月1日起全面進行免費視力篩檢，此學童護眼方案補助專案為期三年，凡持護眼筆記至合約醫療院所檢查，其掛號費、檢查費都由市府編列預算支應，護眼筆記使用流程說明如下：

★護眼筆記使用流程

學校健康中心發下護眼筆記 PVC 夾鏈袋，內含 (護眼筆記一本、問卷一份、同意書)

- 請先將問卷完成，並於6/26(五)前繳交至健康中心
- 依照家長同意書填妥同意書，並於第一次就醫時帶至診所

※同意書填妥，於醫療院所索取空白同意書，請家長於現場準備後繳交。

請於每年6月1日~11月30日間前往本次活動的合約醫療院所

- 合約醫療院所名單查詢可輸入 <https://goo.gl/ypxqhl>，或使用手機 QR code 掃描查詢。
- 或護眼筆記第 25-30 頁名單。

※非合約診所或超過11月30日看診將無法申請補助金額。
請家長多利用暑假期間前往。



前往就醫檢查前，請確認以下物品是否攜帶：

- 護眼筆記，於第一頁貼上一吋或兩吋近照 (若無攜帶或遺失則無法檢查，請務必妥善保管)
- 健保卡 (只限核對身分，除有視力異常及其他眼疾需要醫外治療，否則不過卡)
- 新北市學童護眼方案同意書 (第一次就診需要)

就醫流程：

1. 右、左眼戴讀前驗光。
2. 右、左眼戴讀視力。
3. 右、左眼戴讀隱形檢查。
4. 右、左眼戴讀後矯正視力。
5. 右、左眼最佳矯正視力。

※檢查流程僅需較長時間，請提前安排好時間向合約院所預約看診，以減少等待的時間。



完成檢查後，給予視力檢查個案紀錄表(第三聯粉色單)

醫師給予相關衛教及後續追蹤

就醫完成，請務必將以下交回學校老師，轉交健康中心保管

衛生局護眼筆記



3010
眼安康



學校3010相關策略與方案

「視力保健居家生活檢核表」

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康請您與孩子一同配合下列幾點小秘訣並落實在生活中。

25年9班 姓名：葉承作 家長簽名：葉明融

孩子最近在校於10月5日做視力篩檢，左眼視力：1.0；右眼視力：1.0

結果為： 1. 正常

2. 須矯治，已於_____（診所或醫院）矯治

3. 異常，但未矯治

視力保健居家生活習慣檢核項目	上週孩子行為	是否妥善
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過1小時。	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 孩子看書或做作業時，會保持35公分以上的距離。	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3. 孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦30分鐘，一定會讓眼睛望遠休息10分鐘。	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4. 孩子不會臥室或躺著看書、看電視、寫作業或看電視。	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5. 孩子不會在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視或打電動。	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6. 孩子多日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
10. 為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
11. 為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

12. 您是否願意留下您小孩安親班的名稱讓學校一同來關心？

願意 不願意 我的小孩無參加安親班

只要走出戶外活動一動

太陽日記卡

就可以避免太陽光線！

日期：2025.10.10 星期：八 姓名：鍾家輝

	星期一 (10月13日)	星期二 (10月14日)	星期三 (10月15日)	星期四 (10月16日)	星期五 (10月17日)
第一節下課	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
第二節下課	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
第三節下課	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
中午活動時間	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
第五節下課	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
回家時間	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

使用太陽日記卡進行前後測紀錄

一併完成行動研究專案

時間	太陽日記卡	行動研究專案
10:30-11:00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
11:00-11:30	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
11:30-12:00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
12:00-12:30	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
12:30-13:00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
13:00-13:30	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
13:30-14:00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
14:00-14:30	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
14:30-15:00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
15:00-15:30	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
15:30-16:00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
16:00-16:30	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
16:30-17:00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

星期	戶外活動時間	戶外活動成效
星期一	戶外活動 4 小時	30% 達成
星期二	戶外活動 1 小時	30% 達成

研究



建立學童3010自主管理與獎勵機制

新北市 中港國小《寶貝！愛你一生 愛你一世》

暑假學生健康自主管理實踐卡【7月份】

各位同學：暑假中由自己主動登記完成日期(打勾)後，請家長幫忙認證。開學後任一主題每月成25次以上時，老師會給你1次認證；累積了次老師認證，可參加學務處抽獎活動哦！活動自年7月1日起，至104年8月29日止。為了自己身體的健康，趕快動起來吧！

班級：四年一班 姓名：陳學斌

項目	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16
一) 用30分鐘完成10分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
二) 天戶外運動120分鐘(含含)3分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三) 天天刷牙3次，含早、晚(後)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
四) 天天睡8小時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
五) 每天5尾果	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
六) 天四少於	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
七) 天天喝白開水	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
八) 天天吃早餐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

備註：一、4電少於2是指每天看電視、打電腦、電話及電動時間少於2小時。

二、喝足白開水是指每天喝水1500CC或以體重(公斤)*30CC。

三、請此卡請認證次數，開學可參加抽獎，如遺失不補發，請妥為保管



3-4學童3C產品使用之自主管理機制

設計與家長視力保健聯絡單

103 視力保健重點，請家長提醒孩子遵守：

1. 戶外活動防近視：透過每日戶外120分防近視，在

2. 定期就醫來防盲：及早控制學童的近視度數，預

教育署製作之近視防治影片供家長參考，網址

<https://www.youtube.com/watch?v=zxPMMvLfDMc> 透過醫師的說明和患者的經驗分享，了

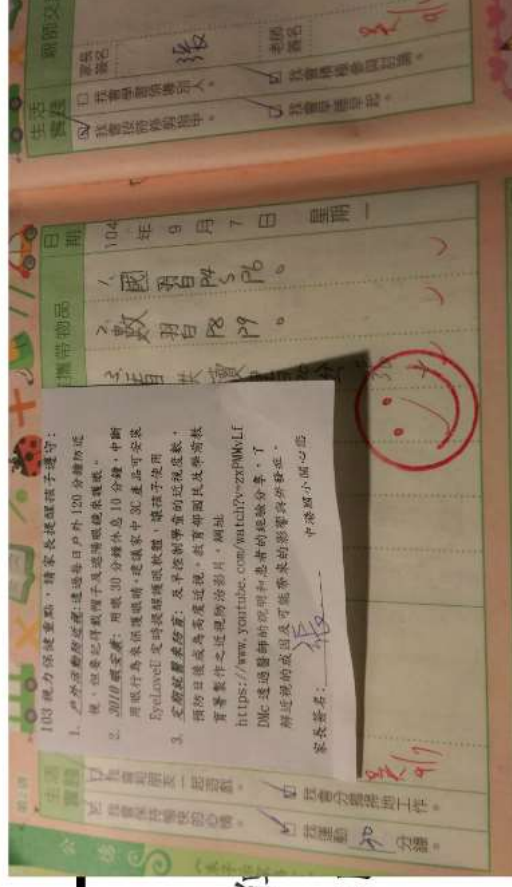
解近視的成因及可能帶來的影響與併發症。

3. 3010眼安康：用眼30分鐘休息10分鐘，中斷用眼行為來保護眼睛。建議家中電腦可安裝“**EyeLoveU**” 定時提醒護眼軟體，平板或手機可安裝“**螢幕濾光器**” 免費APP，可讓眼

睛定時強制休息，達到護眼效果。

家長簽名：_____

中港國小關心您



Prezi



教育部訂定國民小學 電子化設備進項 使用注意事項

- 一、為維護學童視力健康，特訂定本校〈中港國民小學〉使用電子化設備進項教學注意事項。
- 二、本注意事項所指電子化教學設備包括投影機、電子白板、液晶顯示器、行動載具等。
- 三、學校使用電子化設備進項教學之年級、時間及相關建議事項如下：

- 〈一〉 低年級不建議使用電子化設備進項教學，若教學需求，每次使用以不超過15分鐘。
 - 〈二〉 中、高年級使用電子化設備進項教學，每次使用以不超過30分鐘。
1. 中年級：建議上、下午課間各使用10分鐘。
 2. 高年級：建議隔節使用，且需符合3010原則〈螢幕注視每30分鐘休息10分鐘〉。

- 〈三〉 字體大小：停止畫面教學時，螢幕字體大小至少5公分正方。

- 〈四〉 照明：燭光〈LUX〉。
- 〈五〉 距離：2公尺，並應定於下課時學設備。
- 〈七〉 使用電子設備時，學校得依實況，為學生提供太陽日記卡進



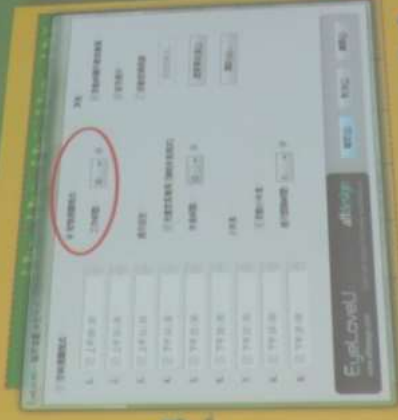
平板護眼APP

照度至少350米



學校電子白板使用規範

中港國小 護眼宣導

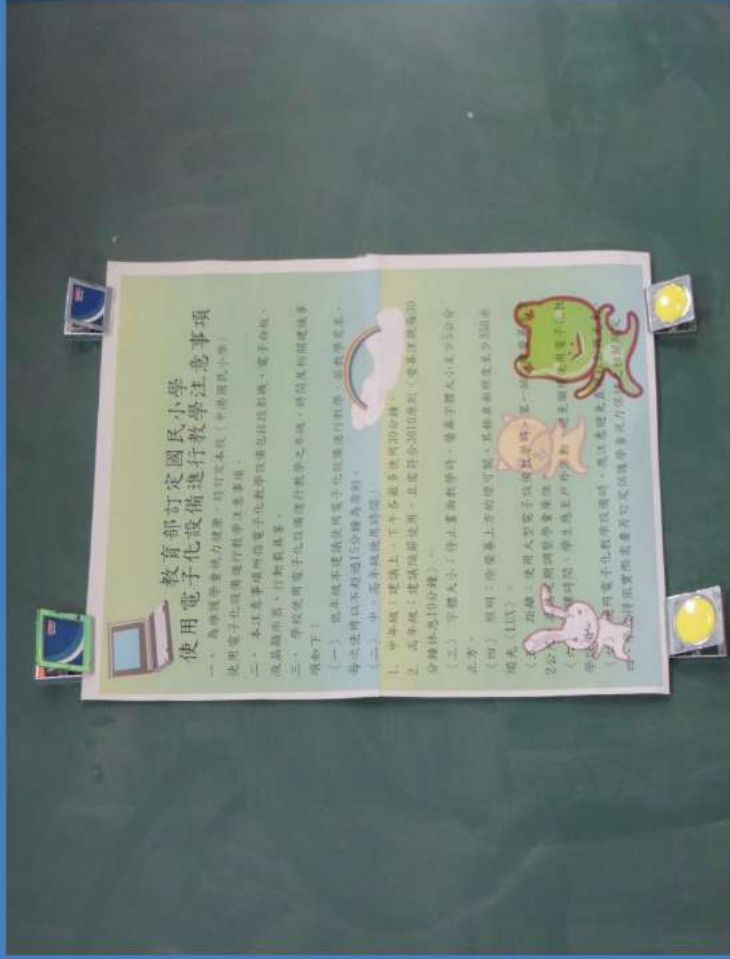


歐陽光瞳 330萬畫素教學



指導學生安裝 電腦護眼軟體





PC版- EyeLoveU護眼軟體

Android版 平板 手機護眼APP

EyeLoveU

閉上眼睛, 休息一下

全世界多人都感使用的空耳器滿眼保護

特色

Prezi

Wake Up Your Inner Morning Person!

CONDITION YOUR BRAIN FOR BETTER SLEEP

螢幕濾光器 - 濾藍光, 眼睛放鬆提醒, 眼睛健康

CreativeAppTech

安裝

實指
證標



Prezi

連續三年視力不良率呈現穩定控制趨勢

中港國小近3年裸視視力不良率

	101學年度	102學年度	103學年度
中港	53.80%	51.19%	48.48%
新北市	61.33%	59.85%	50.05%
全國	57.83%	57.21%	47.57%

98-103學年度視力不良率呈現緩步下降

年級	99學年	100學年	101學年	102學年	103學期	104學期
1年級	34.70%	31.00%	30.45%	26.10%	23.30%	29.60%
2年級	40.50%	42.75%	37.50%	39.15%	34.70%	32.80%
3年級	50.75%	49.85%	51.65%	45.15%	44.10%	44.80%
4年級	64.75%	58.75%	54.12%	59.25%	53.40%	52.60%
5年級	65.60%	68.85%	64.60%	65.19%	61.51%	55.90%
6年級	71.05%	72.10%	70.85%	69.85%	70.20%	68.70%
合計	56.00%	55.85%	53.80%	51.19%	48.48%	47.70%

連續三年複診率呈現增加趨勢

中港國小近3年視力不良就醫率

	101學年度	102學年度	103學年度
中港	53.8%	85.53%	96.58%
新北市	77.94%	90.39%	94.10%
全國	82.78%	88.60%	91.47%

102-103小四升小五之 視力不良增加比率明顯低於縣市增加率

◎本校小五視力不良率和前一學年小四比較如下：

小四小五裸視視力不良率%			
	101小四	102小五	增加百分比
新北市	57.58	64.49	6.91
中港	54.12	65.19	11.07
	102小四	103小五	增加百分比
新北市	54.78	62.25	7.47
中港	59.25	61.51	2.26

整體性
策略



教師視力保健增能



新北市視力保健輔導

許愛玲護理師

邀請許愛玲委員蒞校進行專題演講

校眼醫進行專題演講-教師研習

學童近視的成因及治療

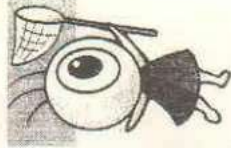


邀請家長參加視力保健講座

讓孩子的視界更加

美

好



中港視力保健講座

講師

陳慧娟 醫師

(現職:新莊區 微笑23眼科診所 院長)

講座內容

- ① 為什麼會近視?會治好嗎? ② 兒童視力保健
- ③ 角膜塑型片對控制視力有效嗎? ④ 高度近視併發症

時間: 104年5月22日 (週五)

下午1

地點: 中港區

視力保健家長或社區座談會

為事先準備及人數統計, 請提早報名, 並於5/14前交回健康中心分機825、826), 歡迎蒞臨參加。

主辦單位: 中港國小學務處

中港視力保健講座 參加回條

高度近視學生

三年 11 班 1 號 邱仲銓
(300度以上, 學期度數增加
超過 50 度)

家長是否參加

參加

參加者姓名: 邱仲銓

身分:

學生

人數:

3人

不克前來

家長簽名

吳錦娥



其他加分



103 學年度健康促進學校 行動研究報告

研究題目：藉視力保健健康行為活動提 升全校學童視力良率之行動研究

研究機構：新北市中港國小

研究人員：周竹一主任、陳玉敏組長、陳秀玲護理師

指導者：牛玉珍教授

中華民國 104 年 5 月 28 日

健康促進學校行動研究方案-視力保健議題

視力保健行動研究報告



『藉視力保健健康行為活動提升全校學童視力良率之行動研究』

行動研究策略與成效摘要表

研究對象	中年級，共 8 個班		人數		208 人	
	執行策略摘要					
一、規律用眼 3010 (達 90% 以上) 二、每天使用 3C 產品時間不超過 2 小時 (達 60% 以上) 三、下課走出教室及每日戶外教學 (達 50% 以上) 四、聯絡與矯治 (提升就醫率達 95% 以上) 五、高危險群及高度近視個案管理 六、視力不良減緩率及回復正常之比率 (目標 3%)						
研究工具:		前後測時距:		未來展望		
A: 視力保健相關問卷及活動紀錄		A: 三個月左右		達成或否		
B: 視力檢查普測紀錄		B: 一學期		後測結果		
目標	預定達成率	前測結果	後測結果	達成或否	未來展望	
1-1 用眼 30 分鐘左右休息 10 分鐘	90%	82.69%	88.46%	<input type="checkbox"/> 增加 <input type="checkbox"/> 持平 <input checked="" type="checkbox"/> 減少	未達成目標，繼續努力。	
1-2 每天使用 3C 產品時間不超過 2 小時	60%	45.28%	51.58%	<input type="checkbox"/> 增加 <input type="checkbox"/> 持平 <input checked="" type="checkbox"/> 減少	未達成目標，繼續努力。	
2-1 下課走出教室活動比率	50%	14%	51.4%	<input checked="" type="checkbox"/> 增加 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 減少	本項達成目標，繼續維持。	
2-2 每天戶外上課至少 1 節課比率	50%	14%	55.6%	<input checked="" type="checkbox"/> 增加 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 減少	本項達成目標，繼續維持。	
2-3 回家功課增加動態活動比率	60%	56.5%	60.17%	<input checked="" type="checkbox"/> 增加 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 減少	本項達成目標，繼續維持。	
3 就醫率	95%	96.2%	96.58%	<input checked="" type="checkbox"/> 增加 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 減少	本項達成目標，繼續維持。	
4-1 高度近視個案家長視力保健認知	70%	53%	61.8%	<input type="checkbox"/> 增加 <input type="checkbox"/> 持平 <input checked="" type="checkbox"/> 減少	未達成目標，繼續努力。	

4-2 高度近視個案視力保健認知	70%	58%	62.5%	<input type="checkbox"/> 增加 <input type="checkbox"/> 持平 <input checked="" type="checkbox"/> 減少	未達成目標，繼續努力。
5-1 視力不良減緩率	>3%	1050 人	879 人 減緩 2.69%	<input type="checkbox"/> 增加 <input type="checkbox"/> 持平 <input checked="" type="checkbox"/> 減少	未達成目標，繼續努力。
5-2 視力不良回復成正常之比率	>3%	0 人	48 人 48/1812 → 2.64%	<input type="checkbox"/> 增加 <input type="checkbox"/> 持平 <input checked="" type="checkbox"/> 減少	未達成目標，繼續努力。

摘要

一、目的

本研究主要目的以教育部二代健康促進學校之實證精神，透過診斷評估其產生問題之成因，共同擬定改善行動策略並介入實施，達到改善學童視力之目標，也作為學校對健康促進議題往後實施之參考。

二、方法

以單組前後測設計，選取本校中年級學生共計 208 位。研究工具以視力保健相關問卷、太陽日記卡活動紀錄及視力檢查普測紀錄前後測。行動研究歷程包含：1. 蒐集學童視力相關資料做統計分析 2. 成立健康促進行動研究小組 3. 進行問題診斷評估 4. 擬定研究計畫 5. 進行前測分析 6. 擬定行動研究介入策略 7. 進行後測分析 8. 評價與回饋。行動過程為期六個月，包含辦理視力保健講座、辦理戶外教學及推動體育性質活動等多元介入策略，透過行動研究團隊不斷開會討論並修正策略來達到成效。

三、結果

- (一) 學童視力不良比率自 102 至 103 比較下降 2.71% (48.48%)。
- (二) 本校同一群體 102 小四升 103 小五視力不良率僅增加 2.23%，低於新北市 7.47%。
- (三) 增加學生視力保健認知，落實規律用眼 3010，天天走出戶外 120。
- (四) 視力不良學生就醫率提高至 96.58%。
- (五) 視力不良回復成正常人數為 48 人，比率達 2.64%，略低於目標值。
- (六) 規律用眼 3010、戶外活動 120 及每天使用 3C 產品時間不超過 2 小時，成效有提升，仍略低於目標值。
- (七) 高危險及高度近視個案家長及學生保健認知，成效待加強，未達目標值。

四、討論與建議

- (一) 本校位於都會區，學區內學生大部分放學後都由家長安排至安親班，平日放學後較無戶外活動時間，因此老師可盡量安排每天一次戶外上課並增加屬於動態的回家功課。

← 來自新視力保健團隊貼文的... 🔍



新視力保健團隊新增了 2 張相片。

2015年6月13日下午2:42

感謝 新北市新莊區中港國小周竹一主任的用心分析與製作PPT

學校預防近視---下課淨空 這已具實證證明有效而簡單策略，不僅改善視力，還能節能減碳

1. 每間教室平均每天使用6小時，配合太陽日記卡(走出教室)
不關燈6小時-關燈2小時=4小時，999度
*2/3=666度(節省1/3)

2. 配合每日關燈120分鐘：每間教室全年可省電1/3

0.637公斤*333度=212.121

下課走出戶外 教室關燈
增加節電減碳優點

配合走出教室戶外活動
平均每日下課關燈約120分鐘(2小時)

- 每間教室平均每天使用6小時
- 配合太陽日記卡(走出教室)
- 不關燈6小時-關燈2小時=4小時
- $999 \text{度} * 2/3 = 666 \text{度}$ (節省1/3)

結論：每間教室一年用電統計

- 配合每日關燈120分鐘：
每間教室全年可省電1/3
- $0.637 \text{公斤} * 333 \text{度} = 212.121 \text{公斤}$
(平均每間教室減碳量)

配合走出教室戶外活動 平均每日下課關燈約**120分鐘(2小時)**

- 每間教室平均每天使用**6小時**
- 配合太陽日記卡(走出教室)
- 不關燈**6小時**-關燈**2小時**=**4小時**
- $9999度 * 2/3 = 6666度$ (節省**1/3**)

結論：每間教室一年用電統計

○配合每日關燈120分鐘：

每間教室全年可省電1/3

○ 0.637 公斤* 333 度= 212.121 公斤
(平均每間教室減碳量)

新北市中港國小教室黑板照度檢測實施辦法

一、依據：

1. 衛生保健整體計畫實施。
2. 本校 101 學年度健康促進計畫——視力保健實施計畫辦理。

二、目的：

1. 協助總務處了解學校照明情形，以便更新改善照明之用，並確保學童視力保健之照明環境營造友善校園。
2. 瞭解不同時節學校學習空間照明情形及變化。
3. 讓學童瞭解閱讀空間的照明，照度充足與否對視力是有影響的。
4. 增進師生瞭解教室照明、照度之重要性，落實健康促進學校教育目標。

三、計畫原則：

1. 教育成效：本項檢測在達成師生視力保健教育效果。
2. 即時維修：發現照明器具損壞或不足，立即更換維修。
3. 持續辦理：本項檢測維修工作，全年持續進行。

四、實施時間：每學年作一次全校抽測。陰雨天執行，不定時檢測。

五、實施方法：

1. 由學務主任及護理師班級抽測，並記錄作參考備用。
2. 每班黑板照度分三邊，學童桌面以九分法抽測。
3. 班級檢測結果，製作表格以書面資料，通過座位，隨時注意是否須開燈或遮蔽。
4. 檢測時間：利用午休或早自習時間，以不影響上課為原則。
5. 製作全校「教室照明建議表」，建議總務處改善修補。
6. 標準照度：黑板不低於—500lux

一般教室桌面不低於—350Lux 為原則。

- 六、檢測用具：檢測儀器、記錄表格。
- 七、實施表格：檢測教室照明登記表及建議表。
- 八、此辦法經：校長同意後實施，修訂後亦同。

104 學年度教室光線照度抽測檢核表

教室照明檢測登記表

檢測者：

檢查日期：104.9.29

天氣：晴天

班級	黑板 右邊	黑板 中間	黑板 左邊	教室 課桌 中右	教室 課桌 中中	教室 課桌 中左	教室 課桌 後右	教室 課桌 後中	教室 課桌 後左	測量 結果	總檢 改善
一-2	858	750	774	834	725	789	730	754	721	合格	無
一-4	801	761	788	721	730	754	711	714	699	合格	無
二-2	832	826	815	875	802	798	829	825	844	合格	無
二-4	744	745	768	885	765	779	802	823	816	合格	無
三-2	725	685	698	763	699	646	789	811	844	合格	無
三-4	802	798	768	721	702	690	789	821	855	合格	無
四-2	765	779	745	768	805	745	774	781	738	合格	無
四-4	725	789	763	745	812	874	744	745	768	合格	無
六-4	665	621	612	716	777	745	765	779	745	合格	無
六-4	765	798	746	845	789	763	725	789	763	合格	無

定期檢測教室照度



照度計檢測黑板照度769 Lux
符合一般教室黑板不低於—500Lux



照度計檢測課桌照度765 Lux
符合一般教室桌面不低於—350Lux



利用兒童節禮物採購遮陽帽





新生入學提供一片防眩桌墊



學生高度安排課桌椅



第一排課桌距離黑板2公尺





新穎的健康中心及檢測視力環境



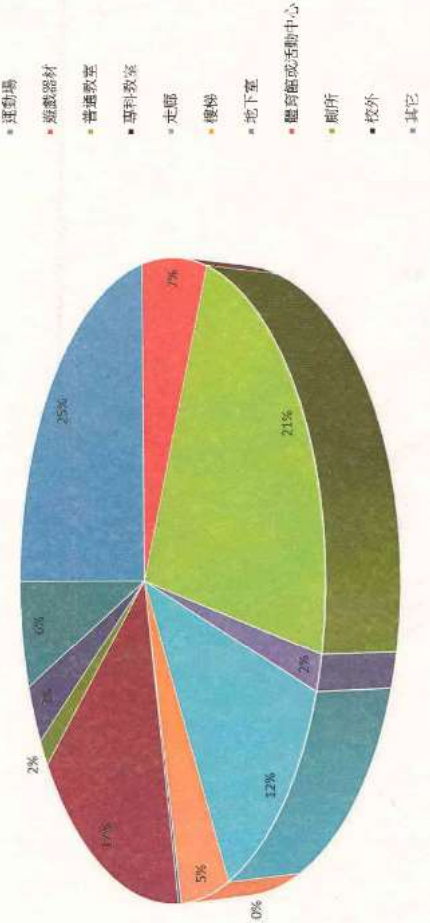


傷病系統有效管理 降低戶外活動受傷比例

新北市新莊區中港國民小學 104 學年 2 月份學生傷病統計分析

傷病分類	意外傷害	內科疾病
人數	385	198
總計人次	593	

105年2月份意外傷害地點



結論與省思

- 1.107課綱-增加科技領域-程式設計入教材
- 2.教學新趨勢-翻轉教育-線上數位教材
- 3.教學無紙化趨勢-學校推動e化課程
- 4.3C產品影響-學生自我導向做決定的能力
- 5.家長的錯誤觀念-醫學技術可以改善近視

104學年度視力保健績優學校-新北市中港國小

