

教育部國民及學前教育署  
111 學年度健康促進學校輔導計畫  
「前後測成效評價」成果報告

研究題目：

「噫～囡仔！愛注意！阮ㄟ目睷愛家己顧喔！」  
— 以生活技能素養導向課程及整合社區系統介入  
之成效探究

研究機構：嘉義縣布袋鎮景山國民小學

研究人員：龍懷成校長、劉添成主任、曹淑蕊組長

嘉義縣聘任督學

指導者：前民雄國中校長 黃俊豪  
中央輔導委員

衛生所主任醫師 蘇裕涵

中華民國 112 年 4 月 12 日

## 目 錄

「前後測成效評價」策略與成效摘要.....	4
壹、前言.....	10
一、研究動機.....	10
二、現況分析.....	10
三、需求評估.....	11
四、文獻探討.....	13
五、研究問題與目的.....	14
貳、研究方法.....	15
一、研究對象.....	15
二、研究架構.....	16
三、研究工具.....	17
四、研究過程.....	17
五、實際行動及介入方法.....	19
參、研究結果.....	39
肆、討論與建議.....	41
伍、參考資料.....	44
陸、附件	
1.嘉義縣視力保健議題網路問卷.....	45
2.護眼須知—給家長的一封信.....	46
3.校長的校刊健康叮嚀.....	47
4.護士阿姨視力保健知識文宣.....	48
5.布袋鎮衛生所結盟合作結盟書.....	49
6.安親機構快樂地球村合作結盟書.....	50
7.蔡老師補習安親班社區結盟合作計畫.....	51
8.視力保健生活檢核表.....	52
9.護眼行動自主檢核表.....	53
10.「戶外遠眺天天 120」班級護眼行動週記.....	54
11.視力不良個案寒暑假電話訪談紀錄單.....	55
12.景山國小 111 學年度視力保健實施計畫.....	59
13.景山國民小學 111 學年度學生視力不良改善計畫.....	67

14.附設幼兒園主任納入學校衛生暨健康促進委員會組織成員，參與會議推動.....	72
15.景山國民小學附設幼兒園 111 學年度視力保健宣導實施計畫.....	75
16.學校衛生暨健康促進委員會會議第一次會議紀錄.....	77
17.學校衛生暨健康促進委員會會議第二次會議紀錄.....	82
18.學校衛生暨健康促進委員會會議第三次會議紀錄.....	87
19.景山國小 111 學年度翰墨神飛-硬筆字健促寫字比賽(靜態).....	94
20.景山國小 111 學年度「鯉躍龍門」射足球門比賽(動態).....	96
21.景山國小 110 學年度暑假健康促進「放假不放假」親師生繪畫比賽(靜態)...	98
22.景山國小 111 學年度三王山(孔子山)社區路跑比賽(動態).....	101
23.景山國小 111 學年度寒假「阮ㄟ健康家己顧」親師生繪畫比賽(靜態).....	105
24.景山國小 111 學年度健康促進全校性跳繩比賽(動態).....	107
25.健康好兒童健康生活守則獎勵制度.....	110
26.景山國民小學 111 學年度推動多元化戶外活動實施辦法.....	117
27.景山國民小學學生社團活動實施計畫.....	120
28.嘉義縣布袋鎮景山國民小學體育器材室借用管理辦.....	123
29.嘉義縣布袋鎮創校 82 週年校慶實施計畫.....	125
30.景山國民小學健康關懷工作計畫.....	126
31.各年級「視力保健」融入生活技能素養導向跨領域教案暨成果	
31-1 附設幼兒園融入視力保健主題課程教學(眼睛的好朋友).....	127
31-2 一年級教學活動:eye 你 eye 我.....	132
31-3 二年級教學活動:景山「好」兒「瞳」.....	147
31-4 三年級教學活動:我的「目周」自己顧.....	157
31-5 四年級教學活動:愛護靈魂之窗.....	166
31-6 五年級教學活動:救「視」這樣 eye 健康.....	178
31-7 六年級教學活動:eye 讓”視”界更美麗.....	187
31-8 跨領域英文領域課程 Let' s Protect Our Eyes.....	201
31-9 跨領域社會領域課程吃出好眼力，產品報你知.....	213
31-10 跨領域自然領域課程我見青山多有「EYE」，料青山就有多「愛」我.....	227
31-11 校長公開授課在地旅行—社區踏查～眺望東港，凝視菜園.....	246
32.景山國小 111 學年健康促進學校視力保健介入策略活動照片.....	256

「噫～囡仔！愛注意！阮ㄟ目睷愛家己顧喔！」

～ 以生活技能素養導向課程及整合社區系統介入之成效探究

「前後測成效評價」策略與成效摘要表

研究對象	全校一～六年級學生	人數	78人（男:39 女:39）
執行策略摘要	<p><b>以健康促進學校六大範疇進行</b></p> <p><b>一、學校衛生政策：</b></p> <p>(1)制定校本111學年度視力保健實施計畫。</p> <p>(2)成立「視力保健」執行小組，凝聚全校親、師、生重視視力保健的共識。</p> <p><b>二、學校物質環境：</b></p> <p>(1)充實學校護眼相關設備及運動設施與宣導張貼海報，增加對視力保健議題的認知及推動。</p> <p>(2)定期檢查教室照明設備(桌面照度不得低於 500LUX、黑板照度不得低於 750 LUX)與窗簾，並使用符合學生高度的課桌椅。</p> <p><b>三、學校社會環境：</b></p> <p>(1)營造有利視力保健環境，相關宣導與研習，培養良好用眼習慣。</p> <p>(2)落實下課淨空、戶外活動120。</p> <p>(3)發展多元社團，安排戶外課程，增加學童戶外活動時間。</p> <p>(4)制定班級生活守則及護眼小天使制度，鼓勵學生重視視力保護。</p> <p><b>四、健康生活技能教學：</b></p> <p>(1)辦理全校教師視力保健增能研習，強化生活技能融入視力保健知能。</p> <p>(2)規劃全校視力保健素養導向之學校總體課程計畫，各年級健康生活技能融入視力保健教學及跨領域視力保健教學等。</p> <p><b>五、社區關係：</b></p> <p>(1)舉辦社區暨校慶運動會、社區路跑，宣導視力保健觀念。</p> <p>(2)與社區安親機構快樂地球村及蔡老師課後補習班合作結盟，推動學童視力保健合作，確保學生課後有明亮又安全的環境。</p> <p>(3)與社區布袋衛生所和作結盟，定時衛教宣導，給予師生正確又專業的知識。</p> <p>(4)設計視力保健親子講座及問卷，辦理親子視力保健活動。</p> <p><b>六、健康服務：</b></p> <p>針對視力不良及高度近視學生提供個別輔導關懷紀錄，並統計分析全校視力檢查與複診結果，研擬改善策略。</p> <p><b>七、其他特色：</b></p> <p><b>1. 以視力保健為目的，學校設置特殊的設備設施（如燈光照明符合色溫<math>\leq 4000k</math>）</b></p> <p><b>特 1-1 教室燈光照明符合色溫<math>\leq 4000k</math></b></p> <p>兒童的視網膜較成人脆弱，如長時間高色溫燈光下學習，會損壞學童眼睛及加重近視。故將班級教室的燈光照明，更換為色溫<math>\leq 4000k</math>的LED燈管，保護學童的視力。</p> <p><b>特 1-2 改善學校PU運動操場</b></p> <p>改善學校的運動環境，申請學校PU運動操場改善計畫，提供更佳更安全的戶外運動設施，讓學生喜愛走出教室，到戶外去活動，降低學童近視率。</p> <p><b>特 1-3 國小戶外遊樂器材改善、幼兒園戶外遊樂器材改善</b></p> <p>申請建置戶外學童遊樂器材區，以礫石鋪面為底，並設置遮陽網，加強體能訓練設</p>		

施為主，輔以遊樂設施，提供融入共融式遊具概念的綜合遊具。

#### 特 1-4 設置視力保健教學廊道

設置**健康促進及視力保健海報宣導專區及標語**，於健康教育領域課程運用教學及健康議題宣導教學運用。

#### 特 1-5 佈置浸潤式學習環境

教室公布欄有**健康守則**，學校**穿堂**設計**視力保健標語**等，營造**浸潤式**學習環境，讓孩子無形中**潛移默化**學習，促進視力保健教育推行成效。

### 2. 學校如何營造適合戶外活動的環境。

#### 特 2-1 設置學校運動地圖，落實天天戶外活動 120

校方針對學校整體環境，結合學生多種運動項目，設計了學校的運動地圖，提供學童多元的選擇，在校園進行更多項目的戶外活動及其所消耗的熱量，推廣樂動樂活概念，落實天天戶外活動 120。

#### 特 2-2 申請縣府「學生游泳課程及體驗活動計畫」，讓高年級能夠學習游泳

配合政府政策，申請規劃游泳課程，融入健康與體育領域實施教學。促進學生健康體適能，防溺水、學泳訓等，提昇身體綜合協調力與自信心。

#### 特 2-3 於各班擺放各項體育設備及各式球類，利於學生下課取得

方便學生下課時間取用，利於學生下課時能有各種不同的活動方式，培養學生自主運動、愛物惜物、物歸原位好習慣。

#### 特 2-4 結合校本課程，規劃各類活動式課程，促進視力保健

多元課間活動安排，並結合校本課程、**社區走讀(東港山踏查)**、**家鄉 100 問**、等活動，以營造適合戶外活動的環境。

#### 特 2-5 結合校慶運健康促進動會舉辦各式競賽

定期短跑競賽、趣味競賽、大隊接力、舞蹈表演、**三王山(孔子山)社區路跑**…等，**硬筆字寫字、健康促進繪畫比賽**…強化學童體力與身心靈健康。

#### 特 2-6 活化戶外閱讀資源，結合行動圖書車推廣閱讀

與**佛光山雲水書車**及**縣府田園城市書車**合作，善用行動書車的資源，讓學生能在戶外進行閱讀，護眼又能享受閱讀。

### 3. 推動提升下課教室淨空或天天戶外 120 有特色作法及佐證資料。

#### 特 3-1 新生迎新活動～校長致贈每人足球一顆，鼓勵學童天天戶外 120

#### 特 3-2 於各班教室擺放各項體育設備及球類，利於學生下課教室淨空，到戶外自主運動。

#### 特 3-3 設置學校運動地圖，規劃適合學生運動區域，落實下課教室淨空天天戶外活動 120

#### 特 3-4 兩眼視力皆改善的頒獎活動，鼓勵學生能自我覺察，隨時注意。

### 4. 防疫期有推動視力保健之特色作法

#### 特 4-1 訂定因應防疫停課期間實施居家線上學習補授課計畫

1. 計劃加強請注意孩子線上學習，用眼習慣，請叮嚀並遵循 3010 用眼原則。
2. 考量到學生上網用眼安全及家中有 2 位以上學生，調整線上同步學習課程規劃線上同步上課課程及非同步課程，減少學生使用 3C 產品時間。

#### 特 4-2 召開課發會等相關會議，校長帶領教師停課期間注意學童視力保健。

1. 校長帶領教師們進行停課期間視力保健課程設計與教學落實。
2. 學童居家視力保健，落實 853240 護眼密碼，提醒家長防疫期間，將視力保健適能成為學童的生活習慣，進而達到預防視力度數增加及維持視力健康的目標。

### 5. 遠視儲備推動策略

#### 特 5-1 訂定推動視力保健「遠視儲備足」實施辦法

- (1). 將視力保健「遠視儲備足」觀念向下扎根，除了全校性衛教宣導外，**特別加強辦理幼兒園幼童及低年級學生及社區幼兒園的宣導**，從小建立孩童正確用眼習慣及觀念在生活中。

- (2). 落實下課教室淨空，下課離開教室至戶外活動時，注意眼睛勿直視太陽，或較長時間接受陽光直射；配合戴帽或太陽眼鏡，以減少紫外線對視力之傷害。
- (3). 定期就醫來防盲，每年定期檢查視力 1-2 次，做好視力存款。
- (4). 透過營養教育（健康與體育領域課程、健康中心衛教時間、食農教育等），指導學生認識保護眼睛所需的營養素，進而多食用護眼食物。

特 5-2 印發全校師生「遠視儲備足」宣導資料

特 5-3 設置視力保健宣導專欄：印發全校各班，並張貼於川堂公布欄。

## 6. 低年級減少紙本抄寫作業

特 6-1 訂定推動視力保健低年級減少紙本抄寫作業實施計畫

特 6-2 假日除生活體驗學習單(如旅遊、家事體驗……)外，不指派紙本作業。

特 6-3 鼓勵低年級參加課後社團學習活動，減少紙本抄寫，開發學習潛能。

特 6-4 寒、暑假作業跳脫制式化抄寫，規劃增加活動式作業，如繪畫活動…。

特 6-5 提供社區資源，鼓勵親子活動，假日參與社區資源活動，如 2023 布袋候鳥季元年聽春語、看春羽。

## 7. 其他具有發展性特色之策略規劃與執行。

特 7-1 全校教師（含健康教育授課教師）近二學年均參與視力保健相關研習

特 7-2 跨領域融入生活技能教學（自然、英語文、社會）實施成果

特 7-3 校長公開授課—視力保健融入生活技能教學活動實施成果

特 7-4 推動動態社團，培養運動好習慣

1. 積極推動各類動態社團，讓學生能達到天天戶外活動 120 分鐘。
2. 培養良好健康行為的習慣及興趣。

特 7-5 辦理健康促進全校性跳繩以及射足球門比賽

藉著辦理全校性跳繩及射足球門比賽，培養學生運動習慣，宣導各項健康觀念，並從事適當休閒活動，從小儲備好體力並在日常生活中落實。

特 7-6 校刊出版健康促進視力保健專欄

每期校刊設置「健康促進視力保健專欄」提供親師生藝文發表園地，孕育校園文藝創作氛圍，並將健康促進學校的觀念，在校刊文字作品中呈現，以收潛移默化之效。

特 7-7 辦理戶外教育活動，鼓勵學童走出戶外：

每學年依低、中、高年級規劃適合的戶外教育行程，讓學童在自然環境中，培養愛鄉土愛地球的觀念。

特 7-8 建置健康促進專業諮詢網絡，尋求專業諮詢及專家委員協助

1. 結盟專業醫療院所（布袋鎮衛生所、許力元眼科診所）提供專業諮詢服務。
2. 聘請中央健康促進輔導委員黃俊豪校長提供諮詢及輔導，力求健康促進教育各項推動更臻專業及完善。

特 7-9 建立校際策略聯盟：

1. 積極參與布袋國中學區運動會，與鄰近布袋鎮國中小學，共同參與布袋鎮各項戶外體育交流與聯誼賽，增加學生戶外活動機會並彼此切磋。
2. 與各大學合作利用寒暑假期間，提供專業社團師資，到校進行大手牽小手各式營隊活動。

特 7-10 獲嘉義縣「重健康」特色認證掛牌，並參加 111 學年度「健康我行 GO! GO! GO!」特色博覽會。榮獲視力保健遴選特優第一名，代表嘉義縣參加全國 111 學年度視力保健績優學校遴選。

## 8. 附設幼兒園同步進行視力保健工作者。

特 8-1 附設幼兒園主任納入學校衛生暨健康促進委員會組織成員，參與會議推動。

特 8-2 附設幼兒園融入視力保健主題課程教學

特 8-3 幼兒園視力保健入班宣導及實施成果  
 特 8-4 幼兒園每日出汗性戶外大肌肉活動及實施成果  
 特 8-5 舉辦視力保健繪畫比賽及實施成果  
 特 8-6 幼兒園視力保健戶外遊戲場及校外教學活動活動實施成果

**9. 針對生生用平版有因應措施。**

特 9-1 訂定校園學習載具使用借用管理辦法及實施成果  
 特 9-2 訂定載具使用學習健康促進守則—用眼習慣 3010 執行成果  
 特 9-3 落實教育部電子白板使用規範  
 特 9-4 訂定「生生用平版」落實下課教室淨空 天天戶外 120 辦法及實施成果

**10. 景采農園:食農教育落實於日常生活。**

特 10-1 利用學校農園，讓學生親自栽種並烹飪、懂得均衡營養，與付出奉獻的重要。  
 特 10-2 學童明白珍惜與感恩及分享的人生真義，並擁有強健的體魄與健康富足的心靈。

### 量性分析成效重點摘要

嘉義縣 111 學年度學校健康促進 實施計畫視力保健網路問卷					前後測時距:五個月	
變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t 值 或 $\chi^2$	P 值	結果簡述	備註
視力保健 知識正確率	82.2%	98.2%	-1.3996	0.0148	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，視力保健行為達成率顯著提高( $P < 0.05$ )。	配對 t 檢定
視力保健 態度正確率 (樂食)	81.3%	97.9%	-6.1571	0.0126	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，視力保健行為達成率顯著提高( $P < 0.05$ )。	配對 t 檢定
視力保健 行為正確率 (樂眠)	79.6%	96.6%	-14.142	0.0024	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，視力保健行為達成率顯著提高( $P < 0.05$ )。	配對 t 檢定
規律用眼 3010 達成率	78.3%	96.1%	-3.6479	0.0338	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，規律用眼 3010 達成率顯著提高( $P < 0.05$ )。	配對 t 檢定
戶外活動 120 達成率 (樂動)	76.7%	100.0%	-11.851	0.0035	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，戶外活動 120 達成率顯著提高( $P < 0.05$ )。	配對 t 檢定
3C 小於 1 達成率	67.2%	95.3%	-6.6626	0.0108	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，視力保健行為達成率顯著提高( $P < 0.05$ )。	配對 t 檢定
下課淨空 達成率 (樂活)	82.1%	100.0%	-2.5942	0.0069	表示學生於接受各項視力保健執行策略後，視力保健行為達成率顯著提高( $P < 0.05$ )。	配對 t 檢定

## 質性分析成效摘要

### 研究工具：

視力保健生活檢核表、班級護眼行動週記、班級護眼運動紀錄單、教室採光紀錄、學生護眼成效鼓勵制度、電話訪談紀錄、護眼週記 GOGO 檢核表、活動學習單、親師研習座談會、衛教回饋單及素養導向教學模組。

### 成效：

1. 學生在視力保健、自覺健康素養行為比率，經 paired t-test 分析，均有顯著成效。
2. 經由聯絡簿給家長的一封信視力保健知識，使家長了解「近視是疾病」，需定期做眼科追蹤與治療，親師生共同努力，實踐護眼行動，能時刻自我覺察及規律用眼的習慣。
3. 藉由環境教室採光紀錄、衛教宣導文宣與生活公約境教的薰陶，食農教育營養均衡豐盛的午餐，加上與布袋衛生所主任蘇醫師、校友蔡尚甫醫師的專業醫療資訊結盟，立案的快樂地球村安親班，及蔡老師課後補習班合作，打造學生優質的視力環境空間。
4. 以正向心理健康促進融入視力保健介入生活技能素養導向課程教案，學習單、作文、書法延伸練習，以加強內化視力保護知能。透過鼓勵制度、電話訪談紀錄，視力保健生活檢核表，班級護眼運動紀錄單、使親師生更加注意視力保健，養成隨處都能帶著走的生活技能。
5. 以正向心理健康促進發展多元社團及戶外課程，舉辦靜態繪畫、寫字…比賽；動態足球、路跑、跳繩、射足球門…比賽，培養學生多元智慧與興趣，達致天天戶外活動 120 目標。
6. 視力保健帶入食農教育營養均衡的理念，培養學生 853240 健康自覺的觀念，照顧自己的身體從自身做起，養成注重健康、快樂自信，感恩又惜福，「眼前一片燦爛好光景」的未來主人翁。



# 「噫～困仔！愛注意！阮ㄟ目睷愛家己顧喔！」— 以生活技能素養導向課程及整合社區系統介入之成效探究

## 摘要

### 研究背景與目的

身在3C產品充斥時代，無論工作或生活，都無法擺脫3C對我們的影響。視力問題對兒童大腦的發育、專注力、學習力，以及自律能力均有不良的影響，它是現在學童嚴重的健康問題，因早發性近視容易演變成高度近視，進而產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變等，甚至導致失明，許多家長對幼兒的照顧仍普遍存在錯誤的認知，也缺乏健康生活型態的相關知識，學童戶外活動時間太少，加上國內新冠肺炎疫情自110年5月中旬升溫後，實體課程改為線上課程，學生在家視訊上課，緊盯電腦螢幕時數長，戶外運動減少，長期下來對視力都是一種傷害，學生過度使用3C產品，以致視力惡化問題日愈嚴重。

近視是疾病，是現代人們健康的隱形殺手，不可輕忽！為避免「惡視力」增加，成為疫情下的另類「受災戶」，因此我們必須將正確的用眼習慣落實在生活中，進而達到預防眼疾與保護視力的成效。

### 研究方法

本研究藉由學校健康促進實施計劃網路問卷系統前測，探討全校學生在視力保健方面的知識、態度與健康行為的現況，在學校課程力行融入生活技能之素養導向課程、不定期的視力保健宣導、學生的「護眼行動檢核表」、「班級護眼行動週記」、每週眼球「護眼操」運動、家長視力保健生活檢核表等視力保健策略介入後，家長及學童能建立近視是疾病的概念，培養孩子們自我健康管理的意識，定期就醫來防盲，注意學生均衡營養及充足的睡眠時間，不僅學童提升自身健康管理的相關素養，更期待「後囑教育」能透過學生的學習，去影響父母、長輩的思惟，進而人人都能擁有正確的用眼態度與習慣建立，以達致預防眼疾的效果。

### 研究發現

研究結果發現本校學生在介入策略後，下學期較上學期之戶外活動120達成率提升了23.3%，下課淨空達成率也提升17.9%，規律用眼3010提升了21.7%，而3C使用少於1更是達成率提高了28.1%，最可貴的是「後囑教育」透過學生在校的學習回家後傳達給家長，長輩們也漸漸有了護眼相關的知識與觀念，知道如何護眼與避免視力惡化，可見整體視力保健的宣導與推動，是漸漸內化到學生日常生活習慣中，提升整體護眼生活技能與內在素養。

視力大抵不可逆，然在近視初期可能是假性近視的當下，透由親師生共同努力引導，把握黃金期的治療時刻，不放棄任何維護明亮靈魂窗的機會，「噫～困仔！愛注意！」打敗惡視力從「阮ㄟ目睷愛家己顧」做起，燦爛耀眼的生活將常伴你我喔！

關鍵字：視力保健、自主學習、素養導向、後囑教育

聯絡人：曹淑蕊 05-3472734 [jsps@mail.cyc.edu.tw](mailto:jsps@mail.cyc.edu.tw) 62545 嘉義縣布袋鎮東港里136號

# 壹、前言

## 一、研究動機與目的

### (一)研究動機

WHO世界衛生組織在1996年將健康促進學校(Health promoting school)定義為「學校社區的全體成員共同合作，為學生提供整體性與積極性的經驗和組織，以促進並維護學生的健康」。(A health-promoting school is where all members of the school community work together to provide students with integrated and **positive experiences** and structures which promote and protect their health) (WHO Regional Office for the Western Pacific, 1996)。從定義中可以了解**健康促進學校是一種永續經營的概念**，且健康是人類生活的根基，所以我們要透過教育來能促進學生對於**自身健康管理之能力**。

根據2020全民護眼趨勢調查報告揭露，滑世代已使國人養成長時間不良的用眼習慣。中華民國眼科醫學會秘書處榮譽顧問**蔡景耀**醫師指出，扣除睡眠時間的8小時外，國人幾乎2/3的時間都泡在3C，「2020全民護眼趨勢調查」顯示，台灣人在每日3C（電視、電腦、智慧型手機）用眼的總平均使用時數達10.7小時，首度颯破10小時，再加上小螢幕的使用趨勢，尤其是30歲以下年輕族群有32%的人，**一看就長達3小時以上**，疫情期間，使用線上教學、上課，以及居家工作時間大增，相信對於上班族與學生族的眼力更是吃不消，眼睛更易提早老化。

因此「視力保健做得好，身體健康沒煩惱」，近視問題發生年齡早、盛行率高、高度近視比率高的三項特性，在國小學童的視力問題有變本加厲，每況愈下的現象，如何防止早發近視發生及減緩近視增加的度數，是刻不容緩的課題。

### (二)現況分析

本校位處嘉義縣沿海地區，**全校班級數13班（含本分校78位及幼兒園9位）**，學生共**87人**，教職員工25人。家長多為農漁民，單親隔代教養、低收入戶、新住民子女的比率**高達28.21%**，知識水平普遍不高，對子女的關心照顧往往缺乏健康生活型態的相關知識。在學校有師長的叮嚀，然由於少子化，孩子個個都是有求必應，加上家長因工作忙碌身心疲累，對孩子的吵鬧要求易妥協，而讓聲光奪目的手機電腦、電視等3C科技產品取代家長的陪伴，漠視近視的問題，認為近視只要配戴眼鏡就好，錯誤的觀念與不在意的態度致使雖願意配合學校健康檢查的結果帶孩子就醫，但介入矯治眼疾的過程如持續點散瞳劑等，卻常因孩子不配合而不了了之，孩子長時間近距離用眼習慣難改，將導致孩子視力問題日益嚴重。

視力是很難倒逆的，學生往往在校有老師的叮嚀，然而一遇到漫漫暑假，常常因少了教師的叮嚀，因此長假過後，尤其**一下暑假升上二年級的時候**，**視力不良率常常便從此激升飆高**，其中不乏許多小朋友從兩眼**1.2**，一下子惡化成**0.4**，可見沒有師長在旁叮嚀與提醒的漫長暑假裡，**若家長因工作忙碌，或缺乏相當的視力保健知識**，任由孩童姿

勢不正、打電玩使用 3C 過度用眼，又無戶外正當休閒活動，此段寒、暑假是視力保護空巢期，也將是孩童視力惡化嚴峻的時期。

雖然視力惡化已有所改善，但仍需時刻注意與防治，期待能透過生活技能素養導向課程教學模組及社區資源的揖注，能提早發現原因，預防勝於治療，平時老師叮嚀，寒暑假透過行政設置的親師生繪畫比賽(暑假:放假不放假；寒假:我的健康我來顧)與關懷，強化學童本身及家長對視力保健的正確的態度及相關知識，防止學生惡視力的到來。

### (三)需求評估：

依據教育部學生健康資訊管理系統資料(105~111上學年度)結果，本校學生裸視視力不良率(表1)顯示105學年度視力不良率為39.30%，但在106學年開始增高，108學年更是明顯惡化，來到51.22%，遠高於全縣平均39.86%(表2)，此有可能 3C 產品使用過度、閱讀照明太暗，家長重視孩子的升學、下課後安親班上課時間長、戶外活動時間短等因素影響下，而造成視力不良情形每況愈下，學童視力問題已不容再輕忽，學校應啟動改善機制介入，找出不良原因，方能扭轉情勢。

表1 本校近六年來(105—111上)學年度的視力統計表裸視視力不良情形

嘉義縣景山國小 105-111 上學年度裸視視力不良率情形									
學期 年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校 不良率	裸視不 良人數	受檢 人數
105 上	25.0%	43.8%	71.4%	23.1%	31.8%	35.3%	39.30%	37	98
105 下	37.5%	37.5%	78.6%	30.8%	31.8%	35.3%		40	98
106 上	25.00%	37.50%	43.75%	85.71%	46.15%	45.45%	47.51%	44	93
106 下	25.00%	40.00%	35.71%	91.66%	30.76%	59.09%		42	88
107 上	38.88%	41.70%	46.66%	42.90%	75.00%	46.20%	47.62%	40	84
107 下	47.10%	41.70%	60.00%	64.30%	83.30%	46.20%		47	83
108 上	18.20%	35.30%	41.70%	60.00%	64.30%	84.60%	51.22%	42	82
108 下	9.10%	47.10%	33.30%	60.00%	71.40%	84.60%		43	82
109 上	16.70%	9.10%	52.90%	50.00%	53.30%	64.30%	43.75%	35	81
109 下	16.70%	10.00%	52.90%	50.00%	60.00%	64.30%		36	80
110 上	7.10%	16.70%	18.20%	56.30%	46.20%	60.00%	36.25%	29	81
110 下	7.10%	25.0%	27.3%	60.0%	46.2%	66.7%		32	80
111 上	8.30%	21.4%	8.3%	33.3%	60.0%	61.5%	33.3%	26	78

眼睛是我們缺一不可的器官，幫助我們學習、看見美好的世界，如果沒有眼睛我們什麼事都做不成了，所以眼睛的重要性是無庸置疑的。所以我們現在更應該好好的愛惜所看到的東西，並且保護我們的眼睛。因此在學校積極推動視力保健工作之下，108上學年開始視力不良率51.22%開始下降(表1)，至109上學年度在全校生共同努力下，學生裸視

視力不良率下降至43.75%，110年更降至36.25%，可見連續兩年已獲得改善，期待能一直改善，繼續著眼視力保健的工作，向下紮根至幼兒園。

眼睛乃「靈魂之窗」，是健康不可輕忽的一環，在全校親師生共同努力下，不斷對視力保健工作持續進行研究；另外（表3）視力不良就醫率本校連續三年均達100%，高於全縣及全國平均，連續三年維持100%的就醫率；（表4）顯示：108學年度新生視力不良比率為18.18%，109學年度16.67%，110學年度7.14%，足以顯示視力惡化已有改善，而視力保健向下紮根至幼兒園有其重要性。

表 2 107—110 學年度本校與嘉義縣/全國學生裸視視力不良比較統計表

學年度	本校	全縣	全國	備註
107	47.62%	41.40%	44.79%	視力不良率高於縣平均 6.22%及全國平均 2.83%。
108	51.22%	39.86%	44.36%	視力不良率高於縣平均 11.36%及全國平均 6.86%。
109	43.75%	40.33%	44.58%	視力不良率雖高於全縣,但已比 107 年進步 3.87%,比 108 學年降低 7.47%,雖仍高於縣平均 3.42%,但卻首度低於全國平均 0.83%。
110	36.25%	41.40%	45.10%	視力不良率連續三年持續降低,首度低於縣平均達 5.15%,與低於全國平均 8.85%。

資料來源：教育部健康資訊管理系統

表3 108--110學年度本校/本縣/全國視力不良就醫率統計表

學年度	本校	全縣	全國	備註
108	100%	97.83%	91.43%	本校近三年複檢率每年皆達 100%
109	100%	97.76%	91.06%	就醫率皆比全縣全國高
110	100%	98.66%	91.68%	資料來源：教育部健康資訊管理系統

表 4 108~110 學年度新生視力不良率統計表

學年度	新生學生受檢人數	裸視視力不良人數	不良比率	備註
108	11	2	18.18%	新生視力不良率逐年降低
109	12	2	16.67%	
110	14	1	7.14%	

表 5 108~110 學年度學生視力不良惡化率統計表（依學生健康資訊系統資料）

學年度	本校	全縣	全國	備註
108	8.16%	6.35%	7.43%	高於全縣、全國
109	2.23%	7.55%	7.77%	低於全縣、全國
110	3.61%	7.96%	7.80%	低於全縣、全國

(表5)顯示視力不良惡化率從108學年8.16%高於全縣全國，到110學年3.61%，持續下降，可見本校新生入學視力不良的問題已獲改善，也因為視力保健工作已超前部署至幼兒園，因此珍惜這塊視力保健得來不易的成果，即便有進步，仍不可鬆懈，才能將健康久久永續經營。

學校目前持續積極推動教育部政策「兒少近視病、戶外活動防近視、3010眼安康、定期就醫來防盲、遠視儲備足」等五大主軸，並積極融入視力保健議題生活技能課程，配合學校物質環境的提升及周遭環境綠美化，期望能持續降低學生視力不良率，而程永續健康的目標。

#### (四)文獻探討

中華民國眼科醫學會理事長劉瑞玲醫師表示，科技日新月異，國人從事各項活動脫離不了3C產品。長時間近距離的緊盯螢幕、對眼睛不適沒有警覺，容易讓眼疾提早報到；而未及時就醫，恐延誤病情，最嚴重還將導致失明。在使用手機時有43.8%會低頭滑、有41.8%躺臥或側臥、有23.7%會趴著、有24.4%會利用交通行進間；錯誤的姿勢，加上長時間近距離用眼，有高達八成的人都曾自覺眼睛出現不適，如眼睛疲勞，乾澀、視力模糊等問題。另有16.4%的民眾，會同時使用手機、電視、電腦。使用姿勢錯誤百出，讓「滑世代」出現多項眼睛警訊。眼科醫學會特別提出「全民護眼SOP」，搶救重度3C使用者岌岌可危的視力。根據衛福部全民健康保險醫療統計，2017年在10歲到30歲之間的青少年及青年人口中，就有3,329位因為白內障而就醫，相較於前一年，增加了5.4%，甚至直逼60歲到69歲的老年族群(增加6%)，不可不慎！

世界衛生組織統計顯示，各國近視盛行率介於8%至62%之間，在臺灣，據衛福部歷年流行病學調查結果，6至18歲兒少近視率曾一度高達85%，其中青少年近視超過600度的高度近視占近20%，幾乎高居世界第一。其實，孩子在學齡前一般來說有一些遠視度數的「正存款」，但倘無良好用眼習慣，「視力銀行」存款會很快用罄，變成「負債」的近視。劉瑞玲表示，長時間近距離的緊盯螢幕、對眼睛不適沒有警覺，容易讓眼疾提早報到；而未及時就醫，恐延誤病情，最嚴重還將導致失明。對於眼睛健康的警訊危機意識不足，有近三成的民眾不知道眼疾是能提早發現及延緩惡化的，且在面對眼睛不適時，多採消極態度處置，選擇不予理會、熱敷休息，多數則是自行至藥局購藥處理，而非尋求專業醫師來積極面對視力保健問題，有逾六成的人更未養成定期健檢的習慣。國人經常忽略正確用眼方法與時間控制，以致眼睛生病卻不自知。因此「全民護眼SOP」分別取Shorten「縮短近距離用眼時間」、Outdoor「走出戶外讓眼睛適度休息」與Prevention「預防眼疾定期檢查」3個英文字首組成，搭配國人慣用語，避免視力惡化。

根據國民健康署 106 年「兒童青少年視力監測調查」結果顯示，台灣幼兒園大班兒童每 10 個就有 1 個近視、小學一年級學生每 10 個就有 2 個近視，國三學生每 10 個更將近有 9 個近視。在高度近視比率(度數>500 度)方面，小六 10.3%、國三 28.0%、高三已達 35.7%，且愈早近視者變成高度近視的機會就越大。高度近視容易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至導致失明。美國眼科醫學雜誌 (Ophthalmology) 研究結果提出「長時間近距離用眼」是造成學童視力快速惡化的高風險因子。在產品普及的數位時代，不少父母因生活忙碌，工作之餘自身疲累、耐心減退，將 3C 螢幕產品當作安撫孩子的「育兒神器」，面對孩子的要求或吵鬧時，不得已提供 3C 螢幕產品，讓孩子的目光透過螢幕而乖巧安靜，但這麼做的同時也默默侵襲孩子的視力。

台灣地區推動學童視力保健工作已多年，但全國青少年視力不良率卻居高不下，主要原因乃現今資訊媒體過於發達，父母易以手機、電腦、電視等 3C 科技產品來陪伴獎勵孩子，因此導致孩子過度長時間近距離用眼，要四電每日要小於 1 小時，行之困難；再加上許多父母「望子成龍，望女成鳳」，對孩子的栽培不落人後，課後送到安親班加強輔導；近年新冠疫情居家上課，增加電子化設備之使用，造成視力問題雪上加霜，這均歸究於人們普遍對眼睛保健的認知不足與大環境的改變所致。如果學童近視難以避免，我們則必須盡力控制度數，以避免成為高度近視患者。

教育部國教署健康促進學校全面推動下課淨空教室、戶外活動 120，3010 眼安康，3C 小於 1，積極守護孩子的好視力。唯有學童從小建立「近視是疾病」的概念，定期就醫來防盲，將正確用眼及護眼習慣落實在生活中，才能守護孩子一生讓 EYE 的視力惡化迫降！本研究旨在探討推動視力保健介入的策略，學童能建立近視是疾病的概念，因而提升對視力保健的認知及生活技能，而達到預防眼疾的效果。期待親師合作，共同落實視力保健工作：家長協助孩子從小養成護眼的好習慣，注意用眼環境、適度限制孩子近距離用眼時間、鼓勵並積極安排戶外活動，定期視力檢查等，一旦發現異常，應及早追蹤矯治。為使家長不再糾結，國民健康署特別編製《手機還我 孩子不哭》手冊，邀集專家針對家長最常用 3C 育兒的情境傳授正確、創意且有效的育兒妙招，幫助現代父母解決苦惱的 3C 育兒難題，為孩子視力健康把關。

## (五) 研究問題與目的

1. 在使讓學童瞭解近視的原因，減少 3C 產品的使用率，明白視力問題的嚴重性，探討視力保健自主學習及素養導向課程介入後對於學童視力保健的成效為何。
2. 提升學童對視力保健認知，期待及早養成近距用眼 3010 的習慣。
3. 落實學校正常化教學，下課淨空，增加學生戶外活動的護眼策略的學習歷程。
4. 透過學童護眼行動介入策略，實施前後測來分析學童視力保健的知識、行為、態度，是否因本次視力保健促進方案有顯著差異。

## ▲目的

### 一、量性目的：

1. 視力保健**知識**正確率：後測問卷提高 10%或超過 90%
2. 視力保健**態度**正確率：後測問卷提高 10%或超過 90%
3. 視力保健**行為**正確率：後測問卷提高 5%或超過 90%。
4. 規律用眼 3010 達成率：後測問卷提高 10%或超過 95%
5. 戶外活動 120 達成率：後測問卷提高 10%或超過 90%
6. 3C 小於 1 小時達成率：後測問卷提高 10%或超過 90%
7. 教室下課淨空達成率：後測問卷提高 10%或超過 90%

### 二、質性目的：

1. 透過視力保健素養課程參與討論學習，提升學生對自主管理健康、視力保健的認知、態度、行為內在實踐力。
2. 學生擁有自我察覺的正向情緒，並能「**後囑教育**」將在學校學到的視力保健知識與觀念帶回家，讓家中的長輩能依同擁有視力保健相關知識與正確觀念。
3. 提高學生與家庭、社區一起**重視視力健康與自主管理好習慣養成**的重視。
4. 學生會從**視力保健**課程中，了解**愛、尊重與感恩**生活所遇到美好的一切，並與**周遭建立良好關係**。

## 貳、研究方法

### 一、研究對象：

本研究主要以**全校六個年級共 78 名學童**為研究對象，**男生 39 人，女生 39 人**，其基本資料如表 6。針對學生的前測與後測結果，比較其在宣導及護眼行動多元策略介入前後，學生的視力保健知識、態度及行為改善成效的差異。另由於 3C 產品過於普及，學童課後仍長時間近距離用眼，導致視力日益惡化，因此啟動全校師生一起來護眼。

表 6 研究對象基本資料

年級	人數		
	男	女	合計
一年級	7	5	12
二年級	7	7	14
三年級	4	8	12
四年級	6	6	12
五年級	11	4	15
六年級	4	9	13
合計	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>78</b>

## 二、研究架構

景山國小推動健康促進學校-正向心理健康視力保健行動研究架構





### 三、研究工具：

(一)嘉義縣 111 學年度學校健康促進實施計畫視力保健網路問卷系統。

(二)「班級護眼行動週記」、「班級護眼操紀錄單」、「護眼行動每日檢核」及學生「視力保健生活檢核」，班級公告欄的班級守則公約，視力不良個案、家庭電訪訪談單。

本研究採取前、後測方式設計，以紙本問卷填列調查方式實施，分析介入策略前後學童在視力保健知識、態度與行為上的變化。另於策略方法介入前後輔以研究對象之學習單、護眼行動六招檢核表、親師研習座談會衛教回饋單以及研究參與者的紀錄、研究心得省思等資料用以輔助量化統計研究，深入探究研究結果之內在意義。其研究工具使用如下說明：

#### 1. 量性問卷(如附件一)

本研究前、後測問卷，採取「嘉義縣國小 111 學年度健康促進網路問卷系統視力保健議題」。問卷內容包含第一部份為視力保健知識 8 題；第二部分為視力保健態度 8 題；第三部分為視力保健行為 8 題。

#### 2. 質性工具

質性的過程評量或成效評量紀錄，可呈現出學校在執行健康促進學校計畫的過程中的動力過程，以及量性問卷測量不到的內涵，具備特殊性與多樣性。故而本研究除採用上述量化問卷外，另輔以質性研究工具，以增強本研究結果之深度與廣度：

- (1)活動學習單：視力教案中的學習單由導師設計批閱。
- (2)護眼週記 GoGoGo 檢核表，由護眼小天使推動下課淨空活動。
- (3)個案輔導訪談單：不定時與家長電話聯繫，並灌注視力保健觀念。
- (4)親師研習座談會衛教回饋單，由行政人員回收統計並彙整意見。
- (5)素養導向教學模組：教師設計能激發學生有效且主動學習的態度、及造就學生基本的學習能力，培養「自主學習、獨立思考」、「自主行動、解決問題」等主動學習的意願、態度、方法與能力。

### 四、研究過程

(一)計畫階段：

職掌分工以體衛為主，邀請校長、主任、護理師、各班級師生及學生家長共同來參與研究，並舉辦相關研習與活動，透過獎勵與鼓勵，提升視力保護知能。因應現代社會變遷快速、家庭結構改變、3C 產品盛行，學童視力保健推廣與宣導更值得學校關切，如何將視力保健的觀念與知識推廣到家庭，也更形重要。

表 7 景山國小特殊身分學童統計表

項次	單(寄)親	隔代教養	低收入戶	新住民子女	原住民子女	身心障礙特教生	合計	全校學生數	佔全校比(單一身分計算)
人數	11	1	0	8	0	2	22 人	78 人	
百分比	14.10%	1.28%	0.00%	10.26%	0%	2.56%	22 人	78 人	28.21%

本計畫分兩階段進行：

**第一階段配合健康促進學校議題推行計畫**，成立學校健康促進視力保健推行委員會，並組成計畫工作團隊，負責蒐集本校學生健康狀況、現有與健康有關的人力、物力及資源並進行健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。

**第二階段則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及方法**，並提供充分的物質與社會環境之支持與服務，以幫助學校學生產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。其研究發展過程如下說明：

1. 成立研究小組並召開成效評價報告方案研討會議

由本校校長擔任主任委員，學務主任為副主任委員，統籌規劃整體研究方案內容。本研究另有教務主任、總務主任、分校主任擔任副主任委員，體衛組長擔任委員兼執行秘書，教學組長、訓導組長、護理師及全校導師共同組成計畫團隊來執行本研究方案。

2. 研究期程與團隊執掌分工

為使本研究有效掌握執行時效與內容進度，研究團隊訂定有清楚的研究期程前後測成效評價期程(如下表 8) 及與良好的執掌分工(如下表 10)

表 8 景山國小學童視力保健成效評價報告研究期程

日期 項目	111 年 11 月	111 年 12 月	112 年 1 月	112 年 2 月	112 年 3 月	112 年 4 月
參與行動研究工作會議						
撰寫研究背景和資料探討						
進行全校學生前測問卷						
策略介入與修正						
進行全校學生後測問卷						
資料分析比較						
撰寫成效評價報告分析結論						

**行動階段：**學生實施網路問卷前測後，即印製相關視力保護資料，電話訪談，開始加強宣導全校師生及家長視力保健相關知識及落實護眼行動檢核。底下為景山國小視力保健工作小組組織及職掌，另寒暑假訪談大綱內容如表 9：

表 9: 景山國小視力保健寒暑假電話訪談紀錄單

嘉義縣布袋鎮景山國小視力不良個案寒暑假電話訪談紀錄單	
主要大綱:	
1、小朋友都	幾點就寢？幾點起床？
2、喜歡吃	甚麼蔬菜水果？
3、家裡有書桌嗎？	讀書的地方有檯燈或照明嗎？
4、看	電視或使用手機、電腦一天多久？有超過一小時嗎？
5、會躺著或	趴著看書？或看電視？
6、什麼時候	運動？多久出去運動？出外會戴帽子或護眼眼鏡？
7、看書	多久會起來讓眼睛休息一下？

以下為學校健康促進視力保健推行委員會計畫工作團隊

表 10: 景山國小視力保健工作小組組織及職掌

計畫職稱	姓名	所屬職稱	在本計畫之工作項目
主任委員	龍懷成	校長	綜理視力保健推行督導事宜，整合資源統籌調度。
副主任委員	王朝祥	教務主任	研擬視力保健計畫、協調各項活動、管控進度彙整成果。
副主任委員	劉添成	學務主任	1. 研擬教師學生視力保健實施計畫。 2. 研擬視力保健研習家長座談會。 3. 綜理本校推展視力保健工作一切有關事宜。
副主任委員	蔡惠芬	總務主任	1. 檢修各班照明設備。 2. 調整各班課桌椅分發對號入座。
副主任委員	蔡武龍	分校主任	1. 研究策劃，督導計畫執行，推展戶外活動。 2. 視力保健推廣相關事宜，協助總務相關行政業務協調。
委員	王文玉	幼兒園主任	推動學前教育各項健康促進活動及衛生保健工作。
委員兼執行秘書	曹淑蕊	體衛組長	1. 視力保健推展計畫執行。 2. 辦理視力保健宣傳工作。 3. 前後測資料登載與數據分析，資料及成果彙整。 4. 視力保健校園環境文宣佈置。
委員	周秀霞	護理師	1. 定期測量學童視力並做紀錄、分析。 2. 監控歷年學童視力健康狀況資料，提供各種衛生保健知識宣導。 3. 學生身高視力檢查及異常個案管理及輔導關懷。 4. 擔任視力保健諮詢人員，並將相關資料整理及彙整。
委員	吳念周	教學組長	1. 配合視力保健學藝競賽，如：作文、書法、繪畫及說故事…等。 2. 督導學童視力教學課程與教案發展。

			3. 視力保健相關研習與課程推動事宜。 4. 教務相關行政業務協調。
委員	楊馥蓮	訓育組長	1. 協助健康中心各項宣導及社區家長推展之協助。 2. 進行健康評估，活動策略設計及效果評價。 3. 社區及學校資源之協調聯繫。
委員	湯素華	主 計	視力保健經費編列核銷。
委員	陳淑溫	一年級 導師	執行視力保健理念與推廣之活動，負責課程與教學工作。 1. 實施正常化教學，教學多樣化，將視力保健知識融入各科教學，並節制使用電子化設備。 2. 運用「班級護眼行動週記」，督促學生下課走出教室，進行戶外活動或運動。 3. 協助學生依身高選用正確桌椅。 4. 教室電視櫃與學生課桌椅之間保持視力保健線 2 公尺。 4. 隨時指導學生保持正確坐姿三直角及握筆，提醒學生讀書寫字時，保持至少 35 公分的良好距離。 5. 帶領學生進行護眼操活動，培養學生護眼習慣。 6. 指導學童戶外活動戴帽遮陽護眼。 7. 協助多元社團的推展。
委員	陳錦昭	二年級 導師	
委員	許心瑜	三年級 導師	
委員	李和家	四年級 導師	
委員	王秀榕	五年級 導師	
委員	張柯菁	六年級 導師	
委員	陳玟靜	午餐執秘	
委員	程培儀	健體領域 教師代表	實施健康議題融入教學，配合計畫指導學童視力保健生活形態，隨時反映教學問題。
委員	許晉伍	家長會 代表	整合家長會人力，運用家長資源，協助學校推展各項視力保健活動與健康服務至學童家庭與社區。
委員	鄭昭輝	學生代表	反映學童需求與意見，提出活動建議，支援調查、宣導活動之人力。
委員	蔡老師 (蕙如)	安親班 代表	配合視力保健計畫，協助推展計畫內的各項活動。
諮詢委員	黃俊豪	健康促進 學校中央 輔導委員	提供指導、諮詢等服務。
諮詢委員	蔡尚甫	許力元眼 科診所 醫師	提供視力健康促進義診、矯治、諮詢等服務。
諮詢委員	蘇裕涵	布袋鎮 衛生所 主任醫師	提供視力健康促進義診、矯治、諮詢等服務。

## 五、實質行動與介入方法：

本研究針對「規律用眼3010」、「天天戶外活動120」、「視力篩檢、轉介與矯治追蹤輔導作業」及「高危險群個案管理」進行SWOTA分析，如表11所示：

表 11 嘉義縣布袋鎮景山國小視力保健 SWOTA 分析

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	發展契機 (O)	威脅點 (T)	行動策略 (A)
規律用眼 3010	<p>1.本校教師教授課程平均達20年，均具教育專業熱忱，亦能配合視力保健策略，安排多元創意課程及戶外學習活動，符合視力規律用眼精神。</p> <p>2.學校周遭與教室均有境教環境；測量視力儀器不斷更新為電腦液晶視力檢查儀，照明亮度的燈管大部份採用T5及LED燈管，因此均足夠且省電。</p> <p>3.親師溝通良好，家長願意配合視力保健策略，適時督導學童學習狀況。</p>	<p>1.學校位處嘉義偏遠學校，大部分家長工作繁忙，也比較缺乏相關視力保健知識。</p> <p>2.雙薪家庭多，學童放學後放置於安親班或課後照顧班寫作業，爾後連接才藝班繼續學習，用眼時間過長。</p> <p>3.家長忙碌，只要孩子不吵鬧為原則，較不重視學生在家上網或看電視或使用電視遊樂器等產品時間。對於學生閱讀環境及寫字姿勢不正確也較不在意。</p>	<p>1.本校學區為嘉義縣布袋鎮，有高跟鞋與布袋港、海邊常堤...等著名景點，假日時，許多社區家長主動帶著學童到學區進行戶外休閒娛樂活動。</p> <p>2.學校與社區民眾互動良好，常提供社區民眾巡迴醫療及休閒場所，相對社區民眾亦愛護學校花草樹木，並幫忙維護安全，校友對學校亦非常愛護與支持。</p>	<p>1.科技進步帶動網路時代來臨，電腦及相關週邊商品取代學童打球、踏青等戶外休閒活動。</p> <p>2.家長普遍仍是在意學童課業成績，對於學生閱讀環境的照明，較無正確認知與概念，不僅學童用眼過度，造成學童的視力惡化嚴重。</p> <p>3.依規定國小一節課為40分鐘，下課時間為10分鐘；聯課活動為20分鐘。但因教師礙於課程進度的壓力，常例用來上課增能，未能確切落實下課淨空。</p> <p>3.學童放學後的安親活動，由於安親環境照明及健康觀念難把關。</p>	<p>1.經過課程發展委員會共識，教師設計規劃課程時，納入規律用眼3010為基礎。</p> <p>2.學校行政端與安親才藝班業者維持密切聯繫與溝通，隨時掌控學童規律用眼情況。</p> <p>3.行政與教學團隊凝聚共識，與鄉公所醫師結盟，擬定本校推動視力保健實施計畫，確實做到學童視力保健專業介入策略。</p>
天天戶外活動 120	<p>1.大家一同維護學童視力問題，鼓勵及加強學童戶外遠眺活動。</p> <p>2.校園及周圍綠樹、綠地面積廣大，遊樂器材安全多樣，能讓學生出來活動，有利學生進行戶外遠眺活動。</p>	<p>1.現代教師教學離不開電子設備，使用單槍投影教學方法及時間控制常因趕進度較難掌控。</p> <p>2.放學回家後，在有限的時間內寫功課、讀書、看電視、上網，眼睛無法獲得充足的休息。</p>	<p>1.教師專業自主能力夠，配合學校推動學童視力保健策略，盡可能安排戶外教學活動，讓學童避免長時間在固定的空間學習增加讓眼睛遠眺的機會。</p> <p>2.學童視活潑的，好動的，喜歡戶外活動，教師配合天天戶外活動120。</p>	<p>1.執行視力保健往往只能配合政策基本宣導，未能落實學生行動，使校園推展視力保健策略失去正面增強的力量。</p> <p>2.部份教師忙於課業批改，對健康促進議題有心無力；家長還是著重課業，協助孩子相關視力保健活動，參與率偏低，配合度也不高。</p>	<p>1.實施護眼操活動。</p> <p>2.確實實施學校行政及教師對學童視力保健的宣導及推展策略。</p> <p>3.推行各班下課淨空至戶外活動，獎勵執行視力保健策略認真的學童及班級師生給予獎勵，以達正向鼓勵，增加推展視力保健的力量。</p>

視力篩檢、轉介與矯治追蹤輔導作業	<p>1. 校園成立推動視力保健小組，擬定視力保健策略。</p> <p>2. 校護上、下學期初，全校進行視力檢查，確實掌握學生視力狀況。</p> <p>3. 級任教師均能配合健康中心，發下矯治通知單給家長，請家長務必帶學生到合格院所檢查，再將矯治單交回給護理師。</p>	<p>1. 本校家長多為務農，忙碌於生計，有些家長不願讓學童就醫配眼鏡。</p> <p>2. 因少子化，加上望子成龍，望女成鳳讓子女參加課後照顧班，或是安排學童補習，無法落實假日在家愛眼護眼活動，且大多數家長指導學童視力保健的知識不足，甚至觀念不清。</p>	<p>1. 教師家長彼此溝通良好、互相配合及經驗交流。</p> <p>2. 校護專業又認真負責，重視學童視力矯治情形，盡力且不厭其煩請老師幫忙協助追蹤視力不良未矯治者，因此會覆率為百分之一百。</p>	<p>1. 級任導師班級事務繁忙，無暇隨時掌握班上每位學童狀況。大多數家長忙於工作無法顧及孩子的視力保健問題。</p> <p>2. 有些家長會回應學校須交的回條，但治療時並未依把握黃金治療期，按照醫師規定進行矯治，甚至有些直接選擇至眼鏡行配戴眼鏡。</p>	<p>1. 辦理教師及家長相關視力保健研習與講座，加強教師及家長重視學童視力保健。</p> <p>2. 結合布袋衛生所醫療團隊對本校學童進行視力保健宣導。</p> <p>3. 在午餐方面請護理師多開視力保健餐，並且對學童進行有關視力保健營養教育。</p> <p>4. 課間活動全校實施護眼教學。</p>
高危險群個案管理	<p>1. 學校家長大多數關心子女學業及身體健康，對學校各項活動多能熱心參與配合。</p> <p>2. 本校學生數共81人，透過登錄健康管理系統，學童的視力篩檢資料健全方便管理。</p>	<p>1. 學區家長大部分務農，工作忙碌，親子互動較少，新住民、單親及隔代教養家庭不少，通常缺少相關視力保健的知識及觀念。</p> <p>2. 高危險群個案部分源自弱勢家庭，家長對學童視力保健問題較不重視，也不知如何處理。</p>	<p>1. 本校與布袋鎮衛生所醫療服務團隊合作，對本校學童進行視力保健宣導不遺餘力。</p> <p>2. 加強家長會、愛心媽媽隊及班親會功能，吸引家長積極參與關心學童的學習狀況。</p>	<p>1. 教師所負責班級業務繁重，無法顧及教學整合活動。</p> <p>2. 部分高危險群學生因家長本身高度近視而有遺傳問題，自己卻無法堅持視力保健，導致孩子很早就發現視力問題。</p>	<p>1. 落實班親會功能及活動，增加親師溝通機會，幫助家長實施家庭教育，強化親職功能，落實視力保健必須努力堅持。</p> <p>2. 對於高危險群個案實施個案管理，課間活動下課到健康中心報到，強制實行下課淨空教室的活動。</p>

本研究依計畫目標設定之各項介入方法與活動，經會議修正研議，以及行為問卷前測實施後，隨即依期程進行各項介入策略內容如下：

表 12 各項介入策略內容

六大標準	實施項目	介入策略內容	附圖
學校衛生政策	<p>成立組織 擬定計劃</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成立學校視力保健推行委員會，由校長擔任主任委員，各處室主任、訓導組長、導師、健體老師、護理師、家長會與學童代表組成，共同擬定執行教育部視力保健重要政策之計畫方案。</li> <li>2. 組織與職責分配： 如「嘉義縣布袋鎮景山國民小學 111 學年度視力保健推行委員會組織與職責」。</li> <li>3. 宣導視力保健政策：「近視是疾病」、「控度來防盲」、「天天戶外 120」、「用眼 3010」、「853240 幫我消除惡視力」，強化全校教職員工生及社區家長的相關視力保健知識。</li> </ol>	
	<p>專業深度的研習與專題演講</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請中央輔導委員黃俊豪校長，蒞校針對全校教職員工做護眼專題研習。</li> <li>2. 對社區家長與師生專題演講—近視是疾病，讓老師與家長能共同陪伴孩子健康成長。</li> <li>3. 視力保健勢不容緩，要有提前部署向下紮根到幼兒園的概念。</li> </ol>	

與衛生所  
醫療結盟

1. 布袋鎮景山國民小學與布袋鎮衛生所醫療團隊結盟，將提供更完善專業的醫療資訊與資源。(主任蘇裕涵醫師)
2. 蘇醫師進入教室跟小朋友做視力保健坐姿的正確姿勢觀念宣導。
3. 蘇醫師至幼兒園與老師小朋友做視力保健相關知識與觀念的宣導，期待視力保健向下紮根，防範於未然。

安親班  
課後照顧，以及  
補習班  
視力保健  
合作聯盟

1. 統計學區內安親班/課後補習班數。
2. 擬定安親班/課後照顧班推動視力保健推動策略。
3. 推動視力保健策略，延伸至社區立案合格之安親班(快樂地球村)，與合格立案的蔡老師文理補習班締結合作聯盟。





853240  
宣導  
防近視

1. 每周一朝會升旗後，全校師生進行護眼操及慢跑活動，師長也跟著一起跑。
2. 星期二、四聯課活動跳繩；星期一、三聯課活動健康操。
3. 推動「**戶外活動戴帽與墨鏡**」措施。
4. 運用衛生單位提供資源，於教室公佈欄張貼視力保健報導資料，如**護眼行動六招文宣**。
5. 於三甲教室旁公共空間設置體育器材，開放親師生及社區民眾自由取用。



關懷訪談  
加  
個案管理  
來防盲

1. 建立「**高度近視高危險群個案管理**」方式，個別輔導。
2. 建構「**提昇就醫率**」機制，**回診率 100%**。
3. 「**關懷訪談來防盲**」關懷訪談單透過與學生、老師、家長交談，來共同瞭解視力不佳的可能因素，進而來改善學習環境，維護視力健康。
4. 研擬「**視力不良弱勢族群輔導**」措施。



檢核表

1. 落實「[護眼行動週記檢核表](#)」各班將每一天下戶外活動的情形記錄下來，朝3010 教室淨空的方向努力。
2. 班級有健康小天使，提醒小朋友下課淨空，走出教室，迎向綠色草地。
3. [護眼行動生活檢核表](#)可以檢視自己達標的情形。



四年乙班 戴文瀾「戶外環境天天120，班級護眼行動週記」導師 楊麗麗 護眼健康好兒童

由導師協助班級實施護眼行動，在導師或班級觀察記錄本填本週戶外活動時間量，記錄，①下課時間走出教室的學生數量，②每課後運動學生數③會到戶外上課的課數表數；④上課時使用電子化設備的課數名稱，記錄完成後導師與家長簽字。

班級學生數：30 記錄週次：11年7月20日~11年7月26日

日期	下課教室淨空情形(A)				課後運動學生數(B)	戶外上課情形(C)				使用電子化設備上課情形(D)				其他備註
	課後淨空	課後淨空	課後淨空	課後淨空		體育	音樂	美術	其他	電腦	平板	手機	其他	
一	30	30	30	30	14									
二	30	30	30	30	11	音樂	體育			繪畫				體育
三	30	30	30	30	7									
四	30	30	30	30	13					數學				體育
五	30	30	30	30	12									體育
加	1. 下課走出教室人數：60					戶外上課一週共節數：8				使用電子化設備上課一週節數：(2)				
總	2. 課後戶外運動人數：27													

崇山國小111學年度護眼行動生活檢核表 (班級三甲 姓名 [redacted])

11年11月1日至11年12月31日

853240 聲或刪除惡視力精視律用眼3010、戶外活動120、4電不超過1小時。以下護眼行動「有做到」請打勾

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1. 每天會作息正常，睡眠滿8小時。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. 每天不吃會，會吃健康的蔬菜水果。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. 讀書坐姿端正(三直角)，不隨意趴在桌上看書。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. 加總今天戶外活動時間有2小時。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. 眼睛注視螢幕的累積總時數不超過1小時，看電腦、電視、玩電動、滑手機及看電子化設備時每30分鐘就休息10分鐘。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. 教室淨空：下課時間會到教室外面活動。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
總計「有做到」的次數							

家長簽名：[redacted] 導師簽名：[redacted] 總分 40

註：1. 請黏貼在家庭聯絡簿上每天檢核是否有做到。  
2. 計分方式：「有做到」一項算1分，星期一至星期五，每日滿6分，星期六、日，每日滿5分，一週總計滿分為40分。  
3. 總分32分(含)以上者，則算達成此項目標。

體育競賽

- 動態多元活動：
1. 利用運動會以及各項運動競賽
  2. 跳繩比賽
  3. 健康操比賽
  4. 舞蹈比賽
  5. 射足球門各式足球競賽
  6. 路跑、社區聯合運動會... 等融入健康概念。

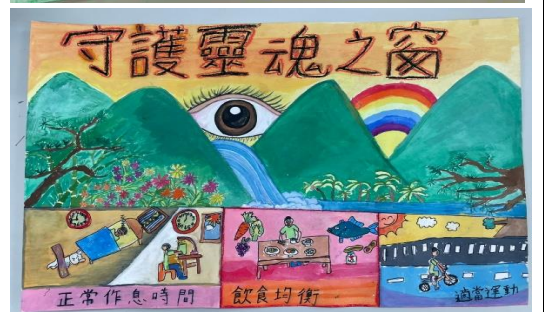


寒暑假  
學藝競賽  
轉換另一  
種親師生  
合作的家  
庭作業模  
式

靜態多元比賽：

1. 健康促進寫硬筆字寫字比賽
2. 親師生共同創作：  
111年度暑假作業包含：親師生  
「放假不放假」視力保健繪畫比賽
3. 親師生共同創作：111學年度寒假作  
業包含：親師生「我的健康我來顧」  
視力保健繪畫比賽。

1. 視力保健衛教知識與觀念向下紮根  
至幼兒園。
2. 教師鼓勵學生發想有關促進視力保  
健之標語。
5. 除讓親師能多多參與孩童的活動  
外提升健康認知與觀念外，得獎作  
品公開表揚，並作環境布置。



健康飲食  
精采農園

1. 加強健康飲食教育，配合營養午  
餐菜單設計，提供護眼食材，提  
供學童少鹽少油健康的均衡五蔬  
果飲食觀念，維護視力增加維生  
素 B2，胡蘿蔔素，B12 等營養素
2. 景山無毒有機農園新裝登場：結  
合食農教育推廣，讓學生多走出  
教室，來到景采農園親自參與灌  
溉、除草、抓蟲…等種菜過程，  
體驗生產勞動者的偉大與不易，  
進而達致每天健康五蔬果的目  
標，除了讓眼睛能多做休息，吃  
到健康無農藥的青菜外，也學習  
負責與敬業，惜福與感恩的態  
度，與家人共同成長與分享喜樂。  
(下圖為班級食農教育採收小白  
菜，並邀請家長一起同樂的情  
景。)



		
<p>戶外教學</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 擬定本校「戶外教學」實施辦法，低、中、高年級，依據身心需求，不同遠近地點。</li> <li>2. 圖為中高年級參加台中科博館戶外教學的水鐘與六樓書展。</li> <li>3. 低年級就近故宮南院戶外教學。</li> <li>4. 健康促進兆陽農場</li> <li>5. 社區苦瓜園走讀踏查</li> </ol>	   

<p>定期檢討改善策略</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成立「視力保健成效評價報告」研究小組，並按照實證導向的精神推動及落實。</li> <li>2. 依部頒及嘉義縣定指標，訂定本校視力保健管理標準及成效分析。</li> </ol>	
<p>學校電子白板使用原則</p>	<p>訂定本校電子白板使用規範：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 字體大小：停止畫面教學時，螢幕字體大小至少 5 公分正方。</li> <li>2. 照明：除螢幕上方的燈可關外，其餘桌面照度至少 500 米燭光 (LUX)。</li> <li>3. 距離：使用大型電子設備教學時，第一排距離螢幕至少 2 公尺，並應定期調整學童座位。</li> <li>4. 使用電子化教學設備時，應注意避免直視投影機光束。前排光線放暗，其餘區域要維持照度均勻。</li> <li>6. 建議導師定期調整座位。</li> <li>5. 使用年級及時間： <ul style="list-style-type: none"> <li>※低年級盡量不使用白板。</li> <li>※中高年級需符合 3010 原則，一節最多使用 30 分鐘，且隔節使用。</li> </ul> </li> <li>7. 下課時間，教室淨空，學生應至戶外活動，避免繼續使用電子化教學設備。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依據「教育部中小學校建築設計規範」，擬定本校「教室課桌椅管理辦法」。</li> <li>2. 依學童身高及視力狀況輪流調整座位。</li> <li>3. 持續充實更新學童課桌椅。</li> <li>4. 教室的電視與學生課桌椅距離 2 公尺，地上有視力保健線。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強校園綠美化。</li> <li>2. 在校園閱讀角設置愛眼方法的看板，隨時提醒學生近距離用眼 30 分鐘要休息 10 分鐘。</li> <li>3. 布置護眼的學習情境，培養學生愛眼的態度，以達境教功能。</li> <li>4. 浸潤式的中廊公佈欄，讓學生隨時可以閱讀有關視力保健等健康資訊。</li> </ol>	   
<p>學校物質環境</p>	<p>學習環境安全檢查維護</p>	

	教室照明設備檢測	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期開始定期檢查全校教室之照明設備，若有不良狀況，立即修繕。</li> <li>2. 針對閃爍、昏暗的燈管，隨時維修、汰換以維持照光度(桌面照度不得低於500 L U X、黑板照度不得低於750 L U X)及避免炫光(逐年更換為 LED 雙管)。</li> <li>3. 每學期開學前定期檢測教室桌面及黑板照明(距離黑板前緣 2M)。</li> </ol>	
學校社會環境	健康行為實踐與獎勵制度(健康好兒童)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 制定班級健康生活守則及獎勵制度辦法。</li> <li>2. 訂定「健康好兒童」實施辦法。</li> <li>3. 公開表揚視力保健護眼行動績優之班級與個人。</li> <li>4. 公開表揚視力不良就診率績優之班級。</li> <li>5. 完成寒暑假健康生活檢核表。</li> </ol>	
	教職員工家長及志工教育活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校提供衛生局進行社區醫療義診諮詢服務，進行視力健康促進團隊診斷行為，以協助學校推動視力保健相關活動。</li> <li>2. 定期舉辦教職員自強活動，以利健康視力。</li> </ol>	
健康生活技能	生活技能導向視力保健教學設計	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規劃全校 1~6 年級視力保健素養導向之學校總體課程計畫。</li> <li>2. 擬定「以生活技能為導向的視力保健五大單元」課程方案，以 8532410「幫我刪惡視力」為口訣，培養學生養成良好的生活習慣。</li> <li>3. 召開健康教育授課教師會議(研討一到六年級以生活技能取向及學生自主學習為中心的視力保健教案及跨領域教學模組。)</li> </ol>	

校園多元化戶外活動課程  
(動態)

1. 學校中走廊有**運動地圖**，**跳格子遊戲**...可以讓孩子選擇要運動的**場地**，並規劃正式課程戶外化融入教學課程(分全校性與各年級)。
2. **足球、籃球、跳繩、兩人三腳、飛盤、樂樂棒球、戶外教學、社區踏查、社區聯誼賽、東港社區彩頭文化季、布袋聽春語看春羽候鳥季、平安夜踩街活動...**等活動，一天至少有一節課(不包括體育課)在戶外上課，**老師並且與之同樂其中**。



社區多元化戶外活動課程  
(動態)

1. 規劃「**社區路跑**」戶外課程，預防近視融入戶外教育課程活動。
2. **校長帶隊路跑**，結合**社區警力、東港社區巡守隊**，維持交通安全。
3. 社區路跑**結合社區民眾及警力義消**，完成戶外活動競賽。



活動形式  
家庭作業  
(靜態)

1. 親師生共同創作:111年度暑假作業包含:親師生「放假不放假」視力保健繪畫比賽。
2. 親師生共同創作:111學年度寒假作業包含:親師生「我的健康我來顧」視力保健繪畫比賽。
3. 視力保健衛教知識與觀念向下延伸至幼兒園。
4. 教師鼓勵學生發想有關促進視力保健之標語。
5. 公開表揚得獎小朋友，作品並作環境布置。



1. 給家長的一封信;給家長的叮嚀信，(附錄3)黏貼在聯絡簿，規畫減少用眼，有活動形式之功課。(每天至少有一項)
2. 書包減重:教室規劃置物櫃放置學用品。
3. 提供社區資源，參與假日休閒活動。





社區家庭  
視力保健  
相關活動

1. 利用**新生家長座談會與家長日**宣導書包減重與視力保健政策。
2. 布袋鎮衛生所護理師到校宣導健康促進視力保健相關資訊。



結合  
社區資源

1. 與嘉義縣府衛生局合作，提供場地，做為社區居民醫療門診中心。
2. **布袋鎮衛生單位**(衛福部國健署、衛生局所)視力保健衛教資源(單張、海報宣傳品、光碟…)。
3. **與民間非營利組織合作辦理視力保健活動：**
  - (1)布袋鎮東港社區老人文康中心護士阿姨向社區長輩進行衛教宣導，**室內維持良好光線**，是可避免跌倒的要項
  - (2)維持身體健康，避免黃斑部病變，**不在刺眼的烈日下活動**，**要戴帽子**，亦是維護視力健康的好方法！
  - (3)向長輩說明**白內障亦是跌倒的主因之一**。
4. 學校與布袋鎮東港社區發展協會共同舉辦聖誕節踩街活動。校長領軍，**暫離3C四電，走進社區，共同參與耶誕踩街活動**。
5. 大小朋友滿心歡喜，共同參與！家長、學童及社區居民共襄盛舉。踩街隊伍陣容浩大來個**熱舞，有益身心！**



視力檢查 衛教宣導	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校護每學期初實施班級視力檢查。</li> <li>2. 每學年新生健康檢查視力/立體感/<b>辨色力</b>…等篩檢工作。</li> <li>3. 利用視力檢查機會實施衛教宣導。</li> </ol>	
定期就醫 來防盲 矯治追蹤	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 視力檢查結果通知家長。</li> <li>2. 就醫矯治通知單<b>在檢查後一個月內交回健康中心</b>。</li> <li>3. 建立未接受複檢或矯治學童關懷機制，以提升就診率。</li> <li>4. 統計、分析全校視力檢查與複診結果，以便研擬改善策略。</li> </ol>	
健康服務  高危險群 個案之關懷 與輔導	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依據本校「<b>高度近視高危險群個案管理</b>」模式進行關懷與輔導。</li> <li>2. 針對高度近視學童收案管理並定期<b>追蹤與輔導</b>。</li> <li>3. 分發高度近視視力保健衛教單給家長。</li> </ol>	
眼部受傷 緊急處置	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如遇學童眼部受傷時，依情節嚴重程度立即做最適切處置，即時聯繫相關處室，並作<b>校安通報</b>。</li> <li>2. 以電話通知學童家長，就醫者進行慰問。</li> </ol>	

	<p>提供家長視力保健諮詢服務</p>	<p>1. 利用全校性活動或一般時間提供視力保健相關資源或諮詢(含高度近視學童家長)。</p>	
	<p>視力保健器材維護</p>	<p>1. 視力檢查用具更新成<b>液晶</b>，並定期造冊管理。 2. 佈置適當的視力檢查環境。 3. 燈管、視力設備隨時更新。</p>	
<p>諮詢服務</p>	<p>衛生所護理師、主任醫師 蘇裕涵</p>	<p>提供視力保護以及眼科醫療專業諮詢與服務。</p>	
<p>其他</p>	<p>健康操比賽</p>	<p>將平時的訓練參加健康操比賽，榮獲特優。</p>	

其他	參加全縣跳繩比賽	學生參加全縣跳繩比賽榮獲優等、特優等佳績。																						
其他	營養午餐	嘉義縣 110 年度午餐訪視榮獲特優。	<p>110 年度「學校午餐及健康飲食教育」輔導訪視結果</p> <table border="1" data-bbox="963 495 1433 739"> <thead> <tr> <th>組別</th> <th>訪視結果</th> <th>校名</th> <th>校名</th> <th>校名</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">第一組</td> <td>特優</td> <td>景山國小</td> <td>茶山國小</td> <td></td> </tr> <tr> <td>優等</td> <td>龍崗國小</td> <td>香林國小</td> <td>香林國小</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">甲等</td> <td>布新國小</td> <td>光榮國小</td> <td>南興國小</td> </tr> <tr> <td>大埔國中小</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	組別	訪視結果	校名	校名	校名	第一組	特優	景山國小	茶山國小		優等	龍崗國小	香林國小	香林國小	甲等	布新國小	光榮國小	南興國小	大埔國中小		
組別	訪視結果	校名	校名	校名																				
第一組	特優	景山國小	茶山國小																					
	優等	龍崗國小	香林國小	香林國小																				
	甲等	布新國小	光榮國小	南興國小																				
		大埔國中小																						
其他	融入食農教育	推行校內食農教育，從產地耕種中領受飯菜得來之不易，再由相互合作到餐桌分組跨年級學長學姊制組織模式(獲得教案甄選特優成績)，吃出營養與健康，並懂得感恩與分享。																						
其他	足球營隊	提供多元競賽的機會，將平時足球社團精神融入比賽，獲得突出的成績—讓學生的興趣能化為肯定與信心(足球對抗賽)																						
其他	直排輪	多元社團提供學生不一樣的生舞台，111 年 200 公尺以及 400 公尺直排輪金牌。																						
其他	繪畫海報	嘉義縣健康促進才藝繪畫比賽中年級榮獲優等佳績。																						

其他	環境教育	鼓勵學生學習環保知識與電腦科技使用能力，懂得 3010，電腦搶答速度快，視力依舊頂呱呱。	
其他	中小聯運師生運動會	提供多元競賽的機會，將平時喜歡運動的學生，能找到舞台，精神融入比賽，獲得 <b>突出的成績—亞軍。</b>	
其他	鼓勵獎狀	設立 <b>視力兩眼進步獎勵制度</b> ，鼓勵學童愛眼護視力，愛護自己，也是一種孝順以及成功的表現，不一定只有成績可以決定一切。	
其他	童軍活動	提供多元戶外活動的機會，將 <b>童軍精神</b> 融入生活。	
其他	跳繩比賽	將平時的跳繩訓練，融進健康體位議題，提供學生下課淨空、舒展筋骨，保護視力的競賽活動。	
其他	健康促進硬筆字比賽(靜態)	翰墨神飛~~健康促進硬筆字寫字比賽，將 <b>健康視力保健六大議題</b> ，潛移默化到每個小朋友心中。	

其他	丁義老師攝影展	老師提供多元學習的機會，在校內舉辦 <b>攝影展</b> ，將平時親身經歷，蒐集的風景照分享給全校師生，並親自解說，增廣學生視野。	
其他	<b>護眼小天使</b>	鼓勵平時護眼認真且幫忙填寫檢核表的小朋友，透過公開表揚，讓學生有榮譽感，更正向去注意看待護眼的工作，也讓學生彼此有學習的榜樣。	
其他	特色學校徵選	參加全縣參加特色學校徵選： <b>主題「重健康」榮獲掛牌學校。</b> 111年參加嘉義縣嘉課有特色教育 FUN 心玩景山國小健康我行「GO! GO! GO!」設攤活動。	
其他	全國 110 學年度健康促進學校計畫成果發表會	獲得 110 學年度教育部健康促進學校輔導計畫前後測成效評價成果報告佳作。	
其他	開學日	國小一年級新生入學禮 <b>每人足球一顆</b>	
其他	幼兒園向下紮跟	幼兒園提早加入視力維護 <b>超前部署</b> ， <b>向下紮根行列</b> ，將視力保健知識與技能提早落實。	

## 參、研究結果

### 一、量性結果：

111 學年度健康促進議題—視力保健網路問卷前後測成績從健康促進議題網路問卷前測結果顯示，學生在視力保健知識的正確率達 82.2%；態度正確率 81.3%；及行為正確率 79.6%；規律用眼 3010 達成率 78.3%；戶外活動 120 達成率 76.7%；3C 小於 1 達成率 67.2%；下課淨空率 82.1%；學生經過策略介入後，下學期較上學期整體均成長許多，每個項目進步顯著，可見過去一年來學校的宣導與策略介入多少發揮了作用，特別是 3C 小於 1 達成率整整進步了 28.1%，此顯著性的提升，可見視力保護健康的觀念已漸漸於心中萌芽生根；然在下課淨空率項目，之前因為老師認真教學，有時無法完全達成下課淨空，但經過宣導與溝通及策略的完成，已完全下課淨空達 100%，學生已有自覺下課要讓眼睛肌肉放鬆的能力，很值得欣喜。

表 13: 線上視力保健評量問卷成績

項目	視力保健知識的正確率	視力保健態度正確率	視力保健行為正確率	規律用眼 3010 達成率	戶外活動 120 達成率	3C 小於 1 達成率	下課淨空達成率
前測	82.2%	81.3%	79.6%	78.3%	76.7%	95.3%	82.1%
後測	98.2%	97.9%	96.6%	96.1%	100.0%	67.2%	100.0%
進步	+16.0%	+16.6%	+20.0%	+21.7%	+23.3%	+28.1%	+17.9%

### 二、質性結果：

運用「班級護眼行動週記」，請導師協助督促班級實施護眼行動：護眼天使記錄每週班級下課教室淨空情形、課後戶外活動狀況、戶外上課情形、電子設備使用情形及護眼運動時間。

老師們上課使用電子化設備的時間因此適度的調整，下課盡量淨空教室，校園裡、運動場上盡是學生的歡笑聲，學生們下課活動後愉悅的回到教室，精神狀況佳，也提高了學習效果。

本校因連續三年來視力不良情形日益嚴重，為了拯救學童的惡視力，除了全校填寫「護眼行動每日檢核表」，落實護眼「班級公約」，一起啟動護眼行列。經由親師合作協助叮嚀、規範孩子，期待學生能將學校所學得的視力保健態度、習慣與自我管理能力的落實到課後家庭生活中。

圖五：班級護眼行動週記

圖六：護眼行動每日檢核表

期初發給家長一封叮嚀信，傳達「近視是疾病」概念，請家長重視視力保健的課題，協助孩子課後維持良好的用眼習慣，並支持孩子多到戶外活動，節制使用 3C 產品（小於 1 小時）。再進行「視力保健生活習慣檢核表」的填寫，邀請家長以孩子在家的表現確實檢核。從問卷資料中顯示，有關視力保健各項生活習慣，學生能「經常做到」的比率，後測均比前測提升了。在科技日新月異的時代，我們無法避免使用 3C 產品與近距離用眼，因此更需要建立正確的用眼習慣及學習保健方法。要是近視無法避免，然至少可抑制成為高度近視患者。學校發揮教育的功能，讓家長願意督促、幫助孩子養成良好的用眼習慣，支持且引導孩子多到戶外活動，這樣必能為孩子打造一個良好的護眼環境。親師長期合作將是學校規畫視力保健策略首要的目標。

表 14: 家長介入視力保健生活檢核表

家長陪同視力保健生活習慣檢核項目	經常做到		偶爾做到		還要加強	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。	78.6%	90.1%	15.2%	7.5%	6.2%	2.4%
2. 孩子看書或做作業時，會保持 35 公分以上的距離。	69.4%	91.3%	21.2%	5.1%	9.4%	3.6%
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。	82.6%	94.9%	12.2%	2.6%	5.2%	2.5%
4. 孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。	69.4%	90.6%	22.9%	6.6%	7.7%	2.8%
5. 孩子不會在走路及坐車時閱讀。	78.2%	92.2%	11.8%	7.8%	10.0%	0.0%
6. 孩子閱讀做作業、看電視及打電腦時： (1) 室內光線要充足，光線來自左後方 (2) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。	76.6%	94.5%	23.4%	3.4%	0.0%	2.1%
7. 平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。	75.3%	98.2%	14.7%	1.8%	10.0%	0.0%
8. 配合學校視力篩檢結果如異常，會帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	85.3%	100.0%	14.7%	0.0%	0.0%	0.0%
9. 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。	78.3%	93.5%	11.2%	5.3%	10.5%	1.2%
10. 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。	84.7%	93.5%	15.3%	6.5%	0.0%	0.0%
11. 孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離 70-90 公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	82.9%	96.5%	17.1%	3.5%	0.0%	0.0%
12. 孩子每天都會吃牛奶、魚肉蛋類、綠色蔬菜等食物	82.2%	96.5%	15.1%	3.5%	2.7%	0.0%
13. 您孩子每天都會在晚上 10 點前睡覺？	84.7%	98.0%	13.5%	2.0%	1.8%	0.0%



## 肆、結論與建議

### 一、結論

「**點亮嘉義囡仔的未來**」是嘉義縣創新教育白皮書所揭櫫的教育願景，「**好習慣、重健康、愛鄉土、樂教學、用科技及接國際**」是嘉義縣教育白皮書六大教育行動目標，眼睛是靈魂之窗，生活環境裡的資訊八成以上需要透過眼睛收集訊息再傳輸給大腦判讀，因此守護眼睛成為重要的課題。而近視屬於不可逆的疾病，一旦近視，則須及早控制才能防止惡化，過早近視或疏於控度，可能衍生高度近視、早年性青光眼、視網膜剝離及黃斑部病變等問題，不可不重視。

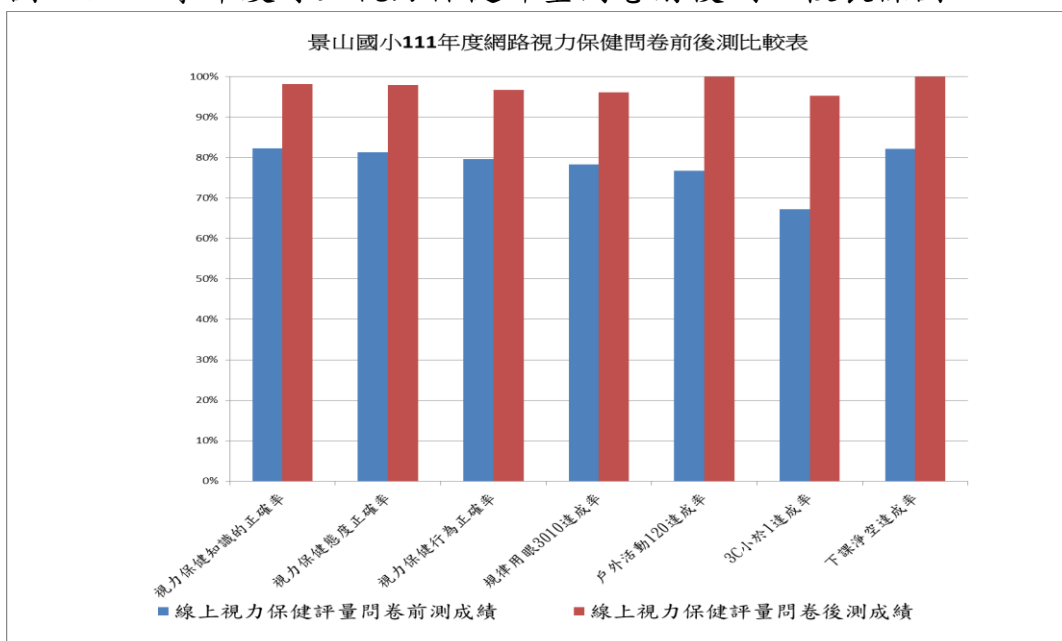
親師生應共同具備視力保健及視力存摺的觀念，每年定期視力檢查，在課餘時間可多從事戶外活動，從小就養成愛護眼睛的習慣。建立「好習慣」與「重健康」的生活態度，更名為未來的美好人生奠基與扎根。本次行動研究介入策略，帶領學生從**自我檢核表**中去察覺個人的用眼習慣，也呼籲家長關注孩子的視力保健問題，並協助孩子將視力保健落實在生活中。

唯有努力擺脫惡視力，孩子才能保有一生璀璨亮麗的「**新視界**」，期待在學校師長們及家長們耳提面命之下，學生能愛惜自己靈魂之窗，走出教室親近大自然，**做一個「看得清」方向的人**。所以「**噫～囡仔！愛注意！阮ㄟ目睷愛家己顧喔！**」我們一起努力，人人自覺視力保健的重要，讓嘉義囡仔身體真健康，學習好快樂喔！

### 二、研究結果發現

1. 學生在健康促進議題網路問卷**後測高於前測平均數**，肯定了老師的教學與多元策略介入的成效，**孩子在視力保健的知識 853240**、態度及行為表現均有顯著的成效。學校視力保健策略的介入有助於學童近視病概念的建立，親師督導學生近距離用眼 3010，天天戶外活動 120，適度的使用 3C 產品，讓學生從小建立正確的用眼及護眼的習慣。

圖四:111 學年度線上視力保健評量問卷前後測比較長條圖



2. 視力雖是不可逆的，但親師生如共同維護，方能不使惡化。陪著孩子度過點藥水的不適應期，應由平日做起。導師們平常協助填寫「班級護眼行動週記」，家長督促學童「護眼行動每日檢核」，親師的努力，讓學校視力保健教學與活動多元策略的介入如戶外活動、多元運動競賽發揮了成效，也獲得了家長的正向肯定。期待親師生能長期落實護眼行動，為守護好視力持續努力。

### 三、建議

1. 將視力保健教案與活動介入策略，擬定為學校長期健康促進行政規畫，使每個學年有不同層次深度的視力保健課程，不再局限於某年級，而成為學校特色。
2. 以聽有聲書漸漸減輕過度用眼閱讀：從低年級開始建構，以班級為單位，將視力成績每學期提供給各班級導師做深入的了解，在最需要的學生身上給予關懷與關注，視力在學校全面推廣，將保健知識從小扎根，使學生學得正確態度，方能提升內化的行為能力。
3. 小朋友下課到操場要戴帽子，避免被強烈的陽光刺激了雙眼，一開始學童會覺得麻煩，不喜歡戴，但為了健康，就像戴口罩一樣，剛開始也是不習慣，久了就習慣了。所以培養正確的自覺行為，有其堅持之必要性。

### 四、反思

1. 完整友善的第一線護眼環境：現在教學，許多電子書是老師們的最愛，他可以減輕許多老師上課的壓力與不便，但是在內容日趨充實豐富的今日，然老師為了趕進度，拚成績，越來越依賴電子白板，反而忘了要節制使用3C的時間，在長達一節40分鐘的課堂上，加上遮光的窗簾，強烈的藍光，是否某種程度亦傷害眼睛更甚？
2. 魚與熊掌可以兼得：孩子是最天真無邪的。之前從網路的問卷回答中發現下課仍有時沒有淨空，主要原因是老師過於教學認真，為訂正功課與教導弱勢學生所得致的結果，後來經過研習，以改善良多，然若能將場地轉為大樹下或涼亭處，是否會有更佳的效果？
3. 喜歡看書的孩子惹人愛！但並不是喜歡看書就好，如果沒有在書桌前或亮度夠的地方看書，是否可能造成更嚴重的視力傷害？
4. 點了散瞳劑的學生，眼睛往往敏感畏光，卻又不喜歡戴太陽眼鏡，以為和別人不一樣，難道就不要戴了嗎？還是家長、老師要多一些鼓勵與教導，讓孩子能在健康與不方便中做一個正確的自覺選擇？

### 五、心得

「愛(EYE)是需要學習的！」記得少年時期，因為沒有視力保健的認知，另外時不時在「萬般皆下品，唯有讀書高」的風潮下，偷戴同學的近視眼鏡，頗有學問蔚為時尚，即便眼冒金星、天旋地轉，也要過過乾癮，恨不得這副眼鏡就是我的；加上跟風瓊瑤女主浪漫清河邊草情節，躺在地上暗夜偷黑看書，姿勢不良又光線不足，用眼疲勞過度，終至近視，這才發現真正近視：喝熱湯霧氣迷濛，運動打球容易跌破眼鏡…乃甚為不便之大麻煩，方知大事不妙，為時晚矣！當時的環境，沒有正確的衛教知識與觀念，行為自然是岌岌可危！等到自己擔任教師，擔任行政，才發現漫長暑假少了老師的叮嚀，視力

防護斷線，家長願意主動參加衛教研習的可謂麟毛鳳爪，加上忽略內化這塊覺知，忙工作疏於叮嚀的結果往往造成無可避免的遺憾。

行政是服務業！因此站在教育第一線的我們責無旁貸，要隨時洞悉覺察，主動關懷電話訪談視力不良的個案學生家長，即便煩擾，甚或忐忑不安，「自反而縮，雖千萬人，吾往矣！」在以前當老師的時候常會想：如果主任、組長怎樣…怎樣…就好了！歲月輪轉，輪到我當行政(體位組長)為全校師生服務的時候，卻一則以喜，一則以憂，喜的是我終於有機會去做我想推動的事務，然而也緊跟著擔憂著不知道這樣做好不好，行不行..？剛開始的確是有點手忙腳亂，因為傳承的時間很短，很多的問題沒來得及問，還好在同事的幫忙與協助下，加上主任耐心地指導……，漸漸展開雙臂，終於有了點長進，我常想著要怎麼做，才可以讓孩子們除了功課成績之外，有人生另一個舞台，學習得更開心更有信心與活力，老師們更有尊嚴、熱忱與動力…，因此不辭辛勞做了很多的功課：包含了心理與生理的課程，都努力學習。所謂「考試領導教學」，同樣的活動、宣導、比賽……無一不引領著孩子往健康的路上邁進，看著視力不良率一年比一年降低，內心就充滿無比的歡心！每每撥通視力個案訪談的電話，我的心好像有靈犀般可以感受到電話的那一頭家長們無不驚訝的眼神回應著我～老師怎麼這麼清楚孩子的視力結果？真的很開心，尤其當學生家長告訴我：他們的孩子回到家告訴他們該怎樣做可以改善惡視力，彷彿自己也上了一課。家長無不積極配合改善居家閱讀環境，並與把握黃金治療時刻」，最令我動容的是：當我聽到家長改換所有房間燈管，或是爸爸立刻買護目太陽眼鏡；抑或是阿嬤馬上帶孫子去家具行買整組的書桌椅…，我的鼻頭忍不住一酸，眼前立馬糊了，因為我深深感受到這就是「家人的愛！」世上沒有什麼事比「健康」更重要的了！

「有自覺的健康才是成功的匙鑰！」在成長過程中，不單只有學業，還有健康也是值得重視，當學生能自覺注重健康，即便是小小的視力維護，「能把小事做好就是一件了不起的大事！」當假性近視，懂得掌握黃金維護機會，持續散瞳劑的長效治療不放棄，使其提升自我覺察生活技能的自重自愛的表現，待有所成時，師長不吝讚揚鼓勵，將可共同締造一個完整友善的信任環境，把學校、家庭、社區資源結合一起，共同打造一把健康人生的匙鑰，德·福祿貝爾云：「教育無他，唯愛與榜樣而已」！用關懷代替責備：注意孩子們的生活作息有無規律？睡眠充足否？多接近大自然，適時放鬆心情，不要讓眼睛過度緊繃，就能看見美麗五彩繽紛的世界跟您招手！注意光線是否充足，注意下課有無教室淨空，時時擁有睡眠充足與均衡營養的攝取，處處注意太陽光害，戶外活動要戴帽子…，相信近視不上門。以身作則，不做3C低頭奴，才能為健康保幸福！

影星張艾嘉曾說過：「愛(EYE)，很簡單，沒有你想得那麼複雜」！真的，我喜歡有意義且看得到未來的生活：所以「噫～囡仔！愛注意！阮ㄟ目調愛家己顧喔！」我們一起努力，自覺視力保健沒那麼複雜，做就對了！讓嘉義囡仔身體真健康，學習好快樂喔！如此以往，神采亮麗的自信的眼神終必通往成功大道！

## 伍、參考資料：

1. 台灣健康促進學校 <https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/plan/who> 世界衛生組織對健康促進學校(Health promoting school)的定義
2. <https://health.ettoday.net/news/1272630> 眼睛「黏」3C 時間創新高國人每天平均花 9.4 小時滑手機 | ETtoday 健康雲 | ETtoday 新聞
3. 原文網址: <https://www.ctwant.com/article/9465> 中華民國眼科醫學會理事長劉瑞玲醫師表示，長時間近距離的緊盯螢幕、對眼睛不適沒有警覺，容易讓眼疾提早報到。 雲 <https://health.ettoday.net/news/1272630#ixzz6p0CKiFn>
4. 衛福部國民健康署「近視是疾病！推動『護眼 123』幫孩子從小存視力」  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8618>
5. 響應世界視覺日 眼科醫學會與愛爾康共推護眼「懂看 321」呼籲民眾遠離「惡視力」  
<https://news.everydayhealth.com.tw/2019/10/03/35140>
6. 衛福部國民健康署「兒童視力篩檢及矯治指引結案成果報告」，中華民國眼科醫學會，民國 105 年 6 月 23 日  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8618>
7. 驚人！台灣近視率全球第 3 醫師：要防高度近視  
[news.ltn.com.tw > news > life > breakingnews](https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews) [自由時報記者王俊忠]
8. 2019 全民護眼趨勢調查出爐！3C 用眼時數飆新高眼疾 M 型化 ..  
[www.kingnet.com.tw > knNew > news > single-article](http://www.kingnet.com.tw/knNew/news/single-article) 2019.10.10 報導/黃慧玫  
諮詢專家/中華民國眼科醫學會理事長暨臺北榮民總醫院眼科部部主任 劉瑞玲、中華民國眼科醫學會副秘書長暨基隆長庚紀念醫院眼科主治醫師 孫啟欽。
9. 教育部統計處「國小視力不良統計」  
<http://depart.moe.edu.tw/ED4500/Default.aspx>。
10. 吳佩昌：近視兒的辛苦我從小最懂，作者：林佑珊（親子天下Baby12期）  
<https://www.parenting.com.tw/article/>
11. 彭秀英、林隆光、吳仁宇(2010)。國小及幼稚園教師對學童視力保健知識、態度、行為效能的相關因素研究。學校衛生，56，21-38。
12. 苗栗縣建中國小許惠雯老師「視力保健策略介入對國小學童視力保健知識、態度及行為成效之研究」-創造建中美麗新「視」界  
[https://www.jjs.mlc.edu.tw/index.php?option=com\\_content&view=article&id=126&Itemid=822](https://www.jjs.mlc.edu.tw/index.php?option=com_content&view=article&id=126&Itemid=822). com. tw > 不可輕忽的「高度近視」！
13. 陳政友 (2013)。我國學幼童近視問題與對策。學校衛生，63，103-110。

**嘉義縣 111 學年度健康促進學校實施計畫—視力保健議題網路問卷**  
(三年級學童)

**題目**

**視力保健問卷**

**一、視力保健知識 (是非題)**

- ( ) 1. 趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視，對眼睛不會有什麼影響。
- ( ) 2. 天天到戶外活動對眼睛健康有幫助。
- ( ) 3. 營養均衡可以讓眼睛比較不會疲勞，也比較不會近視。
- ( ) 4. 看書或看電視、電腦、滑手機及平板時，最好每隔二個小時再休息一下。
- ( ) 5. 看書時的光線只要有檯燈就夠了。
- ( ) 6. 東西看不清楚時，只要借同學的眼鏡來看就可以。
- ( ) 7. 看不清楚或是眼睛覺得疲勞時，通常只是因為眼睛太累，休息就好
- ( ) 8. 視力不正常時，要讓眼科醫師檢查確定有沒有近視。

**二、視力保健態度：我個人對視力保健的感覺**

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 1. 我覺得戴眼鏡看起來很聰明。               | <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意 |
| 2. 因為現在有隱形眼鏡，我覺得近視也沒關係。        | <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意 |
| 3. 我覺得人遲早都會近視，所以不必關心視力保健。      | <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意 |
| 4. 我覺得配眼鏡直接去眼鏡行就好了，不需經由眼科醫師檢查。 | <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意 |
| 5. 我覺得自己近視是一件很嚴重的事。            | <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意 |
| 6. 我覺得視力就算正常，也要定期檢查。           | <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意 |
| 7. 我覺得看不清楚時，只要休息一下就會好，不用看醫生。   | <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意 |
| 8. 當近視度數得到控制，我會感到開心。           | <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意 |

**三、視力保健行為：(自我檢核，上週有完成的行為)**

- |   |   |
|---|---|
| 1. 我看螢幕(電視、電腦、平板、手機)的時間，每天總時數不超過 1 小時。      | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |
| 2. 我看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。                  | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |
| 3. 我每次讀書寫字、看電視、玩電動或打電腦 30 分鐘，一定讓眼睛休息 10 分鐘。 | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |
| 4. 上學日的每節下課時間會到教室外面活動，讓教室保持淨空。              | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |
| 5. 我在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦。                 | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |
| 6. 我有吃愛護眼睛的蔬果。                              | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |
| 7. 我每天到戶外活動至少 120 分鐘以上。                     | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |
| 8. 我有要求家長帶我到眼科醫療院所進行複檢或矯治。                  | <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |

謝謝你的合作！請檢查是否有漏填的部分！

## 愛眼叮嚀，護眼須知—給家長的一封信

親愛的家長，您好：

由於科技的進步，各種通訊軟體、行動載具帶來的便利性，已大大影響我們的生活。近年來，台灣學童的近視問題更是年年攀升，以下為本校近三年來的視力不良情形，在全校師生共同努力下，視力不良率已趨緩和，但仍是我們刻不容緩的課題。

景山國小學生視力不良率和全縣、全國之比較			
學年度	108 學年	109 學年度	110 學年度
本校	51.22%	43.75%	36.25%
全縣	39.86%	40.33%	41.40%
全國	44.35%	44.58%	45.10%

近視是一種疾病，一旦近視，不是戴上眼鏡或雷射治療就能解決近視所帶來的問題。孩子年齡越小近視，越容易惡化為 500 度以上高度近視，進而併發青光眼、白內障、視網膜剝離、黃斑部病變等疾病，比平常人將增加 60 倍以上失明的風險。懇請家長們一起來幫助我們的下一代，讓孩子們從小就養成良好的用眼習慣，將視力保健觀念落實在生活中，成為技能而一身受用。

學童天天護眼將是每天勢在必行的重要事。以下幾點護眼原則，敬請家長協助

1. **天天戶外活動 120 分鐘**：目前研究已證實每天有足夠的戶外活動時間，讓孩子在自然光線下大肢體活動，有助於眼球放鬆，也減少近距離使用 3C 產品、讀書、寫字等時間。
2. **規律用眼 3010**：近距離用眼 30 分鐘（看書、寫字、看電視、使用手機、平板、電腦等）休息 10 分鐘（到戶外活動或面對戶外做護眼運動）。每天配合「護眼行動每日檢核表」認真做好自我檢核，每天控制 3C 使用時間少於 1 小時。在孩子還未養成良好用眼習慣時，您時時刻刻的提醒變得非常重要。親愛的家長，一個好習慣養成非常不容易，有堅持，努力做，終究能看到一些成效的。
3. **近視度數的控制**：收到學校視力不良就醫回報單時，請家長務必帶孩子到眼科就診，與醫生合作，讓孩子定期就醫持續點藥，將有效控制近視的度數，並使每年度數增加不超過 50 度。外出時，請配合戴帽或配戴因點藥畏光的有色鏡片來護眼。

世界的美麗是因為我們看得見，守住孩子的眼睛，守住孩子的世界。請為孩子的假日生活多安排戶外活動，讓孩子去發現大自然的美妙，避免整天躲在家裡當低頭族。最後懇請大家一起來，攜手合作，指導孩子們，幫助孩子們擁有一輩子璀璨明亮的眼睛。

景山國小校長 龍懷成 敬上

家長簽名：

2022春季號 景山采風 第1版



# 景山采風



發行人：龍懷成  
編輯：劉添成、楊健運  
編輯群：王朝祥、蔡惠芬、蔡武龍、吳念周、盧國維、曹淑蕊、王文玉、李君怡、陳錦昭、陳麗真、陳淑溫、葉乙臻、蔡丁義、李明聰、王秀榕、黃泗妹、張珂菁、方喬郁、洪士育、黃亭蓉、陳玟靜、程培儀、周秀霞、王淑霞

## 校長的叮嚀

# 健康促進

校長 龍懷成



本期景山采風主題是健康促進。學校以視力保健和健康體位兩項議題，老師們設計主題教學和推動相關活動，不僅得到優異的辦學成效；以「重健康」為項目，更榮獲嘉義縣110學年度特色認證的掛牌學校。這是全體親、師、生共同努力、身體力行的最佳成果。

健康，是人類的基本人權，也是生存競爭的要件，更是一切學習的基礎：健康促進學校，是以學生的學習為中心，進行優質環境營造和設備的添購，鼓勵學生積極參與運動性社團和活動。健康促進的學校教育，以健康的身體、健康的飲食、健康的心理、健康的覺知、健康的習慣、健康的態度為素養導向，期望每位同學都能有好健康的行為表現，並且將健康的素養態度，延伸至家庭及社區。

我們學校也有健康促進的主題課程「樂活景山」，呼應我們的學校願景童心樂活「山」。有四項課程主軸：運動項目、健康促進議題、安全與衛生、健康促進省思；配合同學們不同的年級，而有不同的分年主題，從一到六年級依序為：健康的身體、健康的律動、健康的心理、健康的覺察、健康的習慣和健康的態度。主要是配合學童的身心發展來設計單元教學內容，只是素養表現的配比不同，並不是絕對的單一主題喔！

校長要特別叮嚀同仁、學生以及大小朋友：下課淨空教室，到室外活動空間運動、舒展筋骨、看綠色植物或遠處來放鬆眼睛的視力負荷；戶外活動要戴帽子遮陽，減少紫外線對眼睛的傷害；用正確方法勤洗手，這是個人衛生的基本習慣。因應清明連假的到來，這些習慣無論是在學校、或是家庭生活，都可以確實的身體力行、養成習慣。

近來新冠疫情的本土確診病例居高不下，令人擔憂的是，確診足跡距離我們的生活圈越來越近。校長呼籲學校的大小朋友們，務必要遵守防疫的各項規定，也盡量單純化自己的活動範圍，祝福大家都有健康、充實而愉快的生活。



## 護眼「853240」打敗「惡視力」~與「帽子、護眼太陽眼鏡共舞」

由於科技的進步，各種通訊軟體、行動載具帶來的便利性，已大大影響我們的生活。近年來台灣學童的近視問題更是年年攀升，從資料顯示自 107 學年度起，本校學生裸視不良率急遽增加，從 47.62% 到 108 學年增為 51.22%，首次高於縣平均。經過大家的努力下，110 學年度已降為 36.25%，可見學生裸視的視力不良率漸漸獲得控制，並逐漸好轉之中，雖低於全縣與全國平均，但還是要小心維護，才能永保靈魂之窗的健康與美麗。

小孩子眼球小、眼軸短，光線進入眼睛之後會在視網膜的後面投影成像，變成「遠視」；在 3~4 歲的時候，大概還會有 200~250 左右的遠視(視力儲備銀行)，一直到 12 歲左右，等到眼球發展比較成熟，才會恢復成沒有差距的『正視眼』。換句話說，12 歲前需要保持著一定程度的遠視，等到過了 12 歲、眼球發展比較成熟之後，近視的度數就不會快速增加。但如果小時候就近視，又沒有積極治療，每年大概會增加 100~120 度，小學一年級就近視，等到國小畢業都已經有 600、700 度左右的近視了。因此「853240」「幫我刪除惡視力」顧好「遠視儲備量」才能預防近視的產生。

★學童天天護眼是每天勢在必行的重要事。以下幾點護眼原則，敬請家長協助：

1. 天天戶外活動 120 分鐘：眼睛的睫狀肌正常來說看遠是放鬆、看近才需要用力，若睫狀肌一直處在用力的狀態寫字、看書，就容易造成眼睛的傷害，外出時，或是在太陽下運動，為避免光線太強，傷害到眼睛，請配合戴帽或配戴因點藥畏光的有色鏡片來護眼。因此請小朋友將運動帽或護眼太陽眼鏡帶來學校，以利下課或體育課時活動使用。
2. 規律用眼 3010：睡眠滿八小時、營養均衡多吃五蔬果，讀書環境要注意光線充足，近距離用眼 30 分鐘（看書寫字、看電視使用手機平板電腦…等）休息 10 分鐘。不可因好奇而隨意戴別人的眼鏡；每天控制 3C 使用時間少於 1 小時；不躺著看書，以免造成斜視或閃光，學生自主養成教室淨空良好用眼習慣，師長們時時刻刻的提醒變得非常重要。
3. 近視度數的控制：近視初期(如假性近視)，需要點阿托平藥水，請依照醫師指示使用；若已經近視了，該戴眼鏡還是要配戴，否則因為眼睛看不清楚就會一直用力，造成度數加深更快，眼睛近視會更糟。收到學校視力不良就醫回報單時，請家長務必帶孩子到眼科就診，建議 12 歲以下的孩子每年至少做一次眼睛檢查，與醫生合作，讓孩子定期就醫持續點藥，將有效控制近視的度數，並使每年度數增加不超過 25 度。而且只要發現有近視、遠視、散光等視力不良的狀況，還是要積極治療。

護眼「853240」打敗「惡視力」~與「帽子及護眼太陽眼鏡共舞」~ 世界的美麗是因為我們看得見，守住孩子的眼睛，不要忘了戴帽子及護眼太陽眼鏡喔！



# 景山國小與布袋鎮衛生所推動健康促進合作結盟協議書

嘉義縣布袋鎮衛生所  
嘉義縣布袋鎮景山國民小學

合作協議書

立協議書人：嘉義縣布袋鎮衛生所 (以下簡稱：甲方)

嘉義縣布袋鎮景山國民小學 (以下簡稱：乙方)

## 壹、合作目的

為落實政府「健康促進政策」之推動，從教育紮根，進行學術交流、資源共享及實務訓練，以期健全全民健康促進服務與行動共識，嘉義縣布袋鎮衛生所(甲方)與嘉義縣布袋鎮景山國民小學(乙方)，經雙方同意簽訂策略聯盟合作協議書(以下簡稱：本協議書)以為雙方加強合作之依據，共同合作辦理促進社區親、師、生之「視力保健、口腔衛生、健康體位、珍愛全民健保、正確用藥」之知識、技能與態度。

## 貳、協議範圍

第一條 依本協議書內容及各項合作計畫，在協商同意下，得進行修改、更新或終止。

第二條 策略聯盟之交流與合作項目：

- (一)課程規劃諮詢：甲方能提供專業經驗，針對健康促進(視力保健、口腔衛生、健康體位、珍愛全民健保、正確用藥)實務需求，協助乙方制定適合國小學習之課程內容，共同促進乙方親師生之健康促進知能與健康服務。
- (二)專業師資支援：甲方能在人力許可範圍內提供專業師資，協助乙方進行課程教學或健康服務，並依乙方專任/兼任教師聘用原則另簽訂教學合約或計畫。
- (三)設備場域支援：甲方能依課程需求，在不影響甲方使用情況下，提供相關專業設備及教學場域，供乙方學生學習使用；乙方則配合甲方各項使用之相關規定，指導學生遵守並正確使用。
- (四)課程參訪支援：甲方能依健康促進學校課程需求，協助安排乙方學生至相關單位，進行康促進學習，以增進乙方學生之健康行為養成。
- (五)健康檢查服務：甲方能時間允許下提供健康檢查與衛生教育服務給乙方，增進乙方親師之健康促進素養與行為。
- (六)學習活動推廣：能共同舉辦健康促進專業研習、專題演講、健康促進體險營隊等活動，增進乙方師生專業領域之素養，並向民眾推廣政府健康促進之政策。

第三條 每學年依需求可召開討論會議，雙方針對策略聯盟實施情形提出檢討與建議。

第四條 甲方提供乙方之醫療業務，若有自費部分負擔費用產生，需由乙方負擔。

## 參、合作期間

本協議書自雙方代表人簽署日起生效，至 112 年 7 月 31 日止終止合作協議書

## 肆、內容修訂

前述各項合作內容之章節，雙方得另協商訂之。本協議書如有未盡事宜，得由雙方同意後，隨時以書面修訂之。

## 伍、存查

本協議書正本一式兩份，由雙方各執乙份存查。

立協議書人

甲方：嘉義縣布袋鎮衛生所

代表人：蘇裕涵

地址：嘉義縣布袋鎮新厝里21號

乙方：嘉義縣布袋鎮景山國民小學

代表人：龍懷成

地址：嘉義縣布袋鎮東港里136號

中華民國 111 年 9 月 1 日

# 景山國小與周邊安親班快樂地球村視力保健合作結盟計畫書

## 嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度學校與周邊安親機構 推動學童視力保健結盟合作計畫

### 一、計畫緣起：

近年來學者研究發現指出：我國近視發生有年輕化趨勢，高度近視人數也日益劇增，學童視力快速惡化主因已由先前的看電視或滑手機轉變為安親班或補習班待太久是肇因，絕大多數學童經過一日上學後又到安親班或補習班繼續上課、寫作業等，勢必造成用眼時間過長，為使家庭與課後安親班成為視力保健教育的正面監督與配合角色，本校結合家長會、社區發展協會與鄰近安親機構特別簽署結盟合作計畫，號召大家一起來為學童視力保健全力把關。

### 二、計畫主旨：

- (一) 邀集轄區內安親業者，落實宣導正確的視力保健觀念、作法及策略。
- (二) 協助課後照顧學童視力保健工作，以達成學童全日眼睛照護，減少近視發生。
- (三) 擬定學校暨課後安親照顧機構學童視力保健合作模式，並落實執行。

### 三、簽署合作單位：

甲方：快樂地球村安親班

乙方：嘉義縣布袋鎮景山國小 校長 龍懷成 嘉義縣布袋鎮景山國小 家長會長 許晉伍  
健康促進中央輔導團 輔導委員黃俊豪

### 四、實施方式

- (一) 舉辦「學童視力保健座談會」，邀集轄區內課後安親機構宣導正確的視力保健觀念、作法及策略。
- (二) 分發視力保健宣導單張，請轄區內課後安親機構協助落實視力保健工作，共同維護學童視力健康。
- (三) 提供相關資源（護理師、照度計），協助課後安親機構建置良好之學童學習環境。

### 五、執行面向：

- (一) 每半年定期檢查教室之照明設備  
針對閃爍、昏暗的燈管，隨時維修、汰換以維持照光度(桌面照度不得低於 500 L U X、黑板照度不得低於 750 L U X)及避免炫光(逐年更換為 T5 或 LED 燈管)。
- (二) 避免長時間近距離用眼  
建議明列上課及下課休息時間、教師定期調整座位，並監督、提醒矯正學生寫字姿勢的機制，避免繼續使用電子化教學設備。
- (三) 電子白板使用規範：低年級不使用電子白板；中年級分上、下午，各最多使用 30 分鐘；高年級隔節使用，且需符合 3010 原則。


### 六、預期成效

- (一) 提升課後安親機構對學童視力保健的重視，共同促進學童視力健康。
- (二) 協助課後安親機構培養學童正確用眼姿勢及落實規律用眼 3010 等視力保健之作為。
- (三) 降低學童近視比率，避免學童過早近視，落實轉介矯治工作，以增進學童視力健康，延緩高度近視學生惡化之趨勢。
- (四) 開放校園場地，協助課後安親機構達到學童戶外活動 120 之目標。

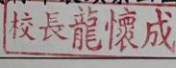
### 七、本計畫經學校與周邊安親機構推動學童視力保健結盟簽署合作單位同意後實施。 本協議書正本一式兩份，由雙方各執乙份存查。

簽署單位

甲方：快樂地球村安親班

代表人： 

乙方：嘉義縣布袋鎮景山國民小學

代表人： 

## 景山國小與周邊蔡老師文理補習班視力保健合作結盟計畫書

### 嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度學校與周邊補習機構 推動學童視力保健結盟合作計畫

#### 一、計畫緣起：

根據近年來學者研究發現指出：我國近視發生有年輕化趨勢，高度近視人數也日益劇增，學童視力快速惡化主因已由先前的看電視或滑手機轉變為安親班或補習班待太久為主要肇因，絕大多數學童經過一日上學後又到安親班或補習班繼續上課、寫作業等，勢必造成用眼時間過長，為使家庭與課後安親班成為視力保健教育的正面監督與配合角色，本校結合家長會、社區發展協會與鄰近補習機構特別簽署結盟合作計畫，號召大家一起來為學童視力保健全力把關。

#### 二、計畫主旨：

- (一) 邀集轄區內補教業者，落實宣導正確的視力保健觀念、作法及策略。
- (二) 協助課後照顧學童視力保健工作，以達成學童全日眼睛照護，減少近視發生。
- (三) 擬定學校暨課後補習照顧機構學童視力保健合作模式，並落實執行。

#### 三、簽署合作單位：

甲方：蔡老師文理補習班

乙方：嘉義縣布袋鎮景山國小 校長 龍懷成 嘉義縣布袋鎮景山國小 家長會長 許晉伍  
健康促進中央輔導團 輔導委員黃俊豪

#### 四、實施方式

- (一) 舉辦「學童視力保健座談會」，邀集轄區內課後補習機構宣導正確的視力保健觀念、作法及策略。
- (二) 分發視力保健宣導單張，請轄區內課後補習機構協助落實視力保健工作，共同維護學童視力健康。
- (三) 提供相關資源（護理師、照度計），協助課後補習機構建置良好之學童學習環境。

#### 五、執行面向：

- (一) 每半年定期檢查教室之照明設備  
針對閃爍、昏暗的燈管，隨時維修、汰換以維持照光度(桌面照度不得低於 500 L U X、黑板照度不得低於 750 L U X)及避免炫光(逐年更換為 T5 或 LED 燈管)。
- (二) 避免長時間近距離用眼  
建議明列上課及下課休息時間、教師定期調整座位，並監督、提醒矯正學生寫字姿勢的機制，避免繼續使用電子化教學設備。
- (三) 電子白板使用規範: 低年級不使用電子白板；中年級分上、下午，各最多使用 30 分鐘；高年級隔節使用，且需符合 3010 原則。

#### 六、預期成效

- (一) 提升課後補習機構對學童視力保健的重視，共同促進學童視力健康。
  - (二) 協助課後補習機構培養學童正確用眼姿勢及落實規律用眼 3010 等視力保健之作為。
  - (三) 降低學童近視比率，避免學童過早近視，落實轉介矯治工作，以增進學童視力健康，延緩高度近視學生惡化之趨勢。
  - (四) 開放校園場地，協助課後補習機構達到學童戶外活動 120 之目標。
- 七、本計畫經學校與周邊補習機構推動學童視力保健結盟簽署合作單位同意後實施。  
本協議書正本一式兩份，由雙方各執乙份存查。

簽署單位：

甲方：蔡老師文理補習班

代表人：\_\_\_\_\_

乙方：嘉義縣布袋鎮景山國民小學

代表人：\_\_\_\_\_

中華民國 111 年 9 月 1 日

嘉義縣景山國小健康促進學校視力保健生活檢核表(前後測)

\_\_\_\_年\_\_\_\_ 班 座號：\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

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。

孩子上學期視力篩檢，裸視右：\_\_\_\_ 裸視左：\_\_\_\_ 矯正右：\_\_\_\_ 矯正左：\_\_\_\_

孩子下學期視力篩檢，裸視右：\_\_\_\_ 裸視左：\_\_\_\_ 矯正右：\_\_\_\_ 矯正左：\_\_\_\_

下列幾點小秘訣並落實在生活中。

視力保健生活習慣檢核項目	經常做到	偶爾做到	還要加強
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過1小時。			
2. 孩子看書或做作業時，會保持35公分以上的距離。			
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。			
4. 孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。			
5. 孩子不會在走路及坐車時閱讀。			
6. 孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時： (1) 室內光線要充足，光線來自左後方 (2) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。			
7. 孩子每天會戶外運動120分鐘。			
8. 配合學校視力篩檢結果如異常，會帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。			
9. 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。			
10. 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。			
11. 孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離70-90公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。			
12. 孩子每天都會吃牛奶、魚肉蛋類、綠色蔬菜等食物			
13. 您孩子每天都會在晚上10點前睡覺？			
14. 如果室外太陽太強烈，您會給小朋友準備帽子或戴太陽眼鏡嗎？			

導師簽名：\_\_\_\_\_

景山國小 關心您!

家長簽名：\_\_\_\_\_

# 護眼行動自主檢核表

\_\_\_ 年 \_\_\_ 班 座號 \_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

親愛的小朋友：根據下表的護眼行動，以一週為單位，想一想，你做到了哪些呢？請完成以下檢核表，並請老師和家長簽名！

紀錄日期： 年 月 日 ~ 年 月 日

以下護眼行動「有做到」請打勾	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1. 每天有充足睡足 8 小時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 天天有均衡營養，健康五蔬果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 規律用眼 3010: 讀書寫字，看電視、打電腦、電動時時每 30 分鐘休息 10 分鐘。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 加總今天戶外活動時間有 2 小時。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 眼睛注視螢幕的累積總時數不超過 1 小時。含看電腦、電視、玩電動、滑手機及看電子化設備白板上課。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 每節下課時間會到教室淨空，主動到外面活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
總計「有做到」的次數							
家長簽名							
導師簽名							

\_\_\_\_年\_\_班 第\_\_週「天天戶外120」班級護眼行動週記 導師\_\_\_\_\_ 護眼健康好兒童\_\_\_\_\_

由導師協助督促班級實施護眼行動，指導護眼天使觀察記錄本班本週戶外遠眺時間量，記錄：①下課時間有走出教室的學生數量，②有課後運動學生數③有到戶外上課的課程名稱；④上課時有使用電子化設備的課程名稱。記錄完後請導師查核是否符實。校長或主任查堂巡視時隨時觀察，給予做得最好的班級獎勵！

班級學生數：

記錄期間： 年 月 日至 年 月 日

活動項目 節次 星期	下課教室淨空情形(A)						課後戶外運動(B)	戶外上課情形(C)								使用電子化設備上課情形(D)								
	第一節下課	第二節下課	第三節下課	午間休息	第五節下課	第六節下課		朝會導師時間	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節	第七節	共計節數	朝會導師時間	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節	第七節
一																								
二																								
三																								
四																								
五																								
加總	1. 下課走出教室人數： 2. 課後戶外運動人數：							戶外上課一週共節數：								使用電子化設備上課一週節數：								

嘉義縣布袋鎮景山國小視力不良個案暑假電話訪談紀錄單(一)			
訪談時間	111/8/22 暑假	個案學生	五年乙班邱O育
訪談對象	媽媽	訪問人	體衛組長曹淑蕊
訪談內容			
<p><b>老師:</b> O育媽媽好，我是景山國小體衛組長曹老師，很冒昧打擾您。</p> <p><b>媽媽:</b> 不會喔！有事嗎？</p> <p><b>老師:</b> 是這樣子的，因為這波新冠疫情，學校有時必須視訊教學，對眼睛視力的維護很是不利，O育之前視力就是我們的管理個案名單之一，平時老師在校會叮嚀視力保健，暑假期間，也是不能疏忽。因為暑假老師們都在研習或休假，因此叮嚀的部分，由我們行政體衛組來延續。因此有些部分我可能要先了解一下喔！</p> <p><b>媽媽:</b> 沒問題，非常謝謝老師的關心！</p> <p><b>老師:</b> 我手上有一份四下開學後視力健康檢查的資料，發現O育的視力一直很不好，左眼0.3；右眼0.4，成為視力不良個案的學生，因此想關心了解一下。</p> <p><b>媽媽:</b> 謝謝老師，我第一次在暑假裡接到老師的電話關心，真的很感謝，我自己也被他視力一直不好困擾著，但是就是不知道要如何改善。</p> <p><b>老師:</b> 跟媽媽偷偷問一下…。O育在家裡有自己的書桌嗎？因為我私底下有稍微問過他，放學回家或假日他都在哪裡看書，他跟我說：在廟裡。我嚇一跳問他為什麼在廟裡？他說：他在家裡沒有書桌，所以只能到廟裡神案桌上讀書寫功課。我甚為詫異，我問O育有哥哥姊姊嗎？O育說有，那我又問他：哥哥姊姊有書桌嗎？他說「有」。那我又問了：廟裡的燈光那麼幽暗，你看書會很吃力，你不想擁有自己的書桌嗎？O育：「想啊！我有跟爸爸媽媽說過了，但他們說借哥哥姐姐的桌子就好了，但因為哥哥姊姊也要用桌子，所以只好去廟裡的桌子寫功課」。</p> <p><b>媽媽:</b> 對齣！我怎麼都沒有想到，之前他有告訴我希望有一張自己的書桌可以讀書寫字，我因為工作太忙碌了，都忘記這件事了，感謝老師提醒，我這星期有空就去買書桌。</p> <p><b>老師:</b> 那實在是太棒了！不過我希望您能帶他一起去挑選喜歡的書桌，最好上面有書架，桌上有照明亮度夠的桌燈，而且是他專屬的，不因別人而受影響，相信在感受到父母親的愛心與溫馨照顧下，他讀起書來一定會特別起勁且精神。平時我們會不斷叮嚀孩子853240的用眼須知：充足的睡眠、均衡的營養，光線要充足，使用3C產品不要超過一小時，閱讀30分鐘，記得休息10分鐘，避免眼睛裡面調節的肌肉太緊繃而不能放鬆…等另外除了照明度要足夠之外，寫功課的姿勢也很重要喔！坐姿三直角，千萬別趴著或躺著看書，那會使眼軸變長，而形成近視或斜視，不可大意喔！視力惡化是不可逆的，因此要請媽媽在這漫長暑假裡，要特別注意小朋友的作息與姿勢是否正確，以確保他的視力不再惡化喔！</p> <p><b>家長:</b> 好的！因為平時工作忙碌，沒有注意到他心裡感受，感謝老師關心提醒，讓我們可以參與護眼的工作，真的十分感謝！</p> <p><b>老師:</b> 不要這麼說，這是我們應盡的責任，讓孩子最重要的關鍵期受到一個良好的環境保護，可說是一輩子受用喔！</p> <p><b>家長:</b> 是的！謝謝老師！</p> <p><b>老師:</b> 讓我們一起看顧孩子的視力喔！</p>			



嘉義縣布袋鎮景山國小視力不良個案暑假電話訪談紀錄單(二)

訪談時間	111/8/15 暑假	個案學生	五年甲班吳0杰
訪談對象	阿嬤	訪問人	體衛組長曹淑蕊

訪談內容

老師: 0杰阿嬤好, 我是景山國小體衛組長曹老師, 很不好意思可以跟您聊聊天嗎?

阿嬤: 可以喔!

老師: 是這樣子的, 0杰很乖, 在學校非常認真讀書, 對老師也很有禮貌, 但是就是功課有時不太懂, 課業無法完成。之前我有聽說0杰會在家裡會玩很久的手機, 比較無法專心在課業上, 導致有時功課遲交, 另外0杰的視力一直很不好, 左眼0.3; 右眼0.3, 加上這波新冠疫情, 我發現0杰的視力雪上加霜有退步的跡象, 所以可能要請阿嬤注意一下他在家裡上網的時間喔! 因為0杰視力是我們的管理個案名單之一, 所以如果使用電腦或是閱讀超過30分鐘, 就要休息10分鐘喔!

阿嬤: 謝謝老師的關心! 0杰一直很喜歡曹老師, 他說您一直很照顧他, 因為0杰爸媽都不在身邊, 也沒有兄弟姊妹, 我又必須要賺錢才能生活, 沒有辦法顧到他, 不過謝謝老師您跟我講, 我就會注意他玩手機的時間。

老師: 謝謝阿嬤, 另外我有問0杰他有沒有讀書的專用書桌, 他說沒有, 他只有玩象棋的桌子, 讀書時打開來用。以0杰這麼乖巧的孩子, 如果有舒適的讀書環境, 他一定很感激您, 且會很喜歡讀書, 最起碼眼睛不會因為客廳光線不足, 而造成視力不可逆的減退。

阿嬤: 謝謝老師, 0杰有可能因為沒有讀書的好環境, 變得不愛讀書, 功課漸漸有點跟不上, 我都從來沒有想過這讀書環境方面的重要性。真的很感謝老師的提醒, 我知道要如何幫助0杰, 改善他學習的態度了。

老師: 謝謝阿嬤, 阿嬤辛苦了! 相信0杰 有很舒適的書桌, 及便利的書架讀書, 將來他一定不會忘記阿嬤您如何關心他照顧他栽培他的。他將來的成就無可限量。最後也要請阿嬤在任何時刻都要特別注意小朋友的作息與姿勢是否正確, 以確保他的視力不再惡化喔!

阿嬤: 好的! 謝謝老師! 因為我平時工作忙碌, 沒有注意到他讀書的需要, 感謝老師關心提醒, 讓我可以陪孫子一起做護眼的工作, 真的十分感謝!

老師: 謝謝阿嬤! 阿嬤您真偉大!

0杰 很幸福, 他一定能夠感受到您的愛, 順帶請提醒保護好「靈魂之窗」, 就是給孩子一輩子受用不盡的財富喔!

阿嬤: 是的!

老師: 讓我們一起關心孩子的視力健康喔!

阿嬤: 好的! 謝謝老師! 再見喔!

老師: 感謝您! 再見喔!





嘉義縣布袋鎮景山國小視力不良個案 電話訪談紀錄單(三)

訪談時間	112/3月14/17/25	個案學生	三年甲班翁O暄
訪談對象	導師、學生及媽媽	訪問人	體衛組長曹O蕊

訪談內容

第二學期剛開學，護士阿姨便馬上進行各班級視力檢查，當結果呈現眼前，我翻看著驚嚇了一下，O暄的視力從右眼裸視 1.2 降到 0.4，左眼 1.0 降到 0.4，怎麼過一個寒假O暄了解  
O蕊組長：O暄媽媽好，我是景山國小體衛組長曹老師，很冒昧打擾您。我們學校視力檢查已經結束，我發現O暄的視力嚴重退步 1.2 降到 0.4；左眼 1.0 降到 0.4，

O暄媽媽：導師有跟我聯絡，因為平時工作忙，所以她常拿我的手機去看，不知道一個寒假過去，會這麼嚴重，實在是太嚇人了！

O蕊組長：謝謝媽媽的幫忙，我們現在已經知道她用眼過度，所以必須有一些防範的措施及補助防止惡化的方法，比如說手機可能暫時不要給孩子當電視機看，為螢幕太小了，而且在辦公室看沒有書桌，可能光線照度也不足，又沒有戶外活動，更容易造成眼睛的疲勞。感謝媽媽的配合，現在是黃金修護期，還是可以透過正確的醫療防止惡化的。點散瞳劑時眼睛可能比較敏感，會睜不開眼，可以帶帽子或太陽眼鏡保護，會比較舒服一些喔！

O暄媽媽：謝謝曹O老師的關心，導師有打電話給我，O暄回家也有告訴我，而我第一時間將收機收起來，也不准他們用手機當電視看了，也有準備太陽眼鏡，但她都不好意思戴，說同學都沒人戴，還說哥哥也這樣看為什麼就沒近視？

O蕊組長：這部分可能牽涉到哥哥本身的視力儲備值，哥哥也要注意，可能他的視力儲備值用完就會影響到視力了，要提早預防。另外戴太陽眼鏡的部分我會請他們導師鼓勵與叮嚀，在太陽下活動一定要戴帽子與護目太陽眼鏡，

O暄媽媽：好的！謝謝老師！

O蕊組長：謝謝媽媽，讓我們一起看顧孩子的視力喔！四年級哥哥的部分，我也會提醒他們導師注意叮嚀。

O暄媽媽：好的！感恩老師！這樣就放了！

O蕊組長：感謝您！再見喔！

O暄媽媽：再見喔！

心得：

從沒想到一些小小的疏忽，會影響小朋友那麼多，很難得看到這麼配合又貼心的家長，第一時間就將手機收好，並買了護目的太陽眼鏡，並注意閱讀的環境的燈光照明，孩子能在師長們愛的關心下成長茁壯，相信健康的身體就在您我心中滋長蔓延。

嘉義縣布袋鎮景山國小視力不良個案 電話訪談紀錄單(四)

訪談時間	2022/3月14/17/25	個案學生	一年乙班邱O錫
訪談對象	導師、學生及媽媽	訪問人	體衛組長曹O蕊
訪談內容			

第二學期剛開學沒多久，護士阿姨已經將各班級視力良好了，我也正準備來兩眼視力上下學期的比較，視力進步的會發鼓勵的獎狀及獎品喔！結果我看到 O 錫的視力竟然從右眼裸視 0.9 降到 0.5，左眼 1.2 降到 0.8，此事非同小可

**O 蕊組長:** O 錫媽媽好，我是景山國小體衛組長曹老師，很冒昧打擾您。我們學校視力檢查已經結束，我發現您的寶貝 O 錫的視力嚴重退步，從左眼 1.2 降到 0.8，右眼 0.9 降到 0.5，有先跟導師聯繫，知道小朋友在學校學習的情形，還算正常，但因為視力結果不甚理想，所以想關心一下他在家裡的情形，不知道方便否？

**O 錫媽媽:** 謝謝曹老師，O 錫的導師上星期就有跟我聯絡了，我們平時非常注意孩子的視力保健，所以常常帶他出去運動，或有時要他多休息，不要一直看書。

**O 蕊組長:** 謝謝媽媽的幫忙，但現在已經有狀況了，我想問他讀書有在明亮的地方讀書嗎？

**O 錫媽媽:** 說到這個握要謝謝曹 O 組長，因為第一時間導師就跟我聯絡通知了，孩子也回到家說曹老師有找他關心為何視力退步的情形。自從那天導師告知視力嚴重退步了以後，我才發現 O 錫常常看書，怕我要他休息，就離開書桌會跑到房間去偷看書，有時我都找不到孩子...，原來都躲在房裡，而房間都是昏暗的黃燈，光線明顯不足，因此我上星期花了一大把錢，把所有房間昏暗的黃燈光全換成足夠亮度的日光燈，現在不管他躲到哪裡去，都不用擔心照度不足的問題。

**O 蕊組長:** 看書時間也不宜過就久喔！記得 30 10 看 30 分鐘休息 10 分鐘喔！

**O 錫媽媽:** 對！這個我會注意！之前因為哥哥姊姊都上國中了，課業較重，我把心思都放在哥哥姊姊上，於是就忽略了他，導致他躲在房間看書看太久都不太清楚。要謝謝老師們的提醒，我們才知道要怎麼做。

**O 蕊組長:** 感謝媽媽的配合，現在是黃金修護期，還是可以透過正確的醫療防止惡化的。點散瞳劑時眼睛可能比較敏感，會睜不開眼，可以帶帽子或太陽眼鏡保護，會比較舒服一些喔！

**O 錫媽媽:** 好的！謝謝老師！感恩老師！再見喔！

**O 蕊組長:** 讓我們一起看顧孩子的視力喔！感謝您！再見喔！

心得：

很難得看到這麼用心認真又盡職的優質家長，第一時間就自己自覺盱衡狀況，改善閱讀的環境的燈光照明，孩子能在師長們愛的關心下成長茁壯，相信孩子們健康的身心靈就在如影隨側身旁。

## 附錄 12

# 嘉義縣布袋鎮景山國民小學 111 學年度視力保健實施計畫

111 年 8 月 31 日校務會議通過後實施

### 一、依據：

- (一) 教育部國教署「111 學年度學童視力保健計畫」。
- (二) 嘉義縣 111 學年度學校健康促進實施計畫。
- (三) 本校 111 學年度健康促進學校實施計畫。

### 二、目的：

- (一) 推行視力保健工作，落實教育部「兒少近視病、戶外活動防近視、3010 眼安康、定期就醫來防盲、遠視儲備足」等政策，充實親師生及社區視力保健知識，促進視力健康自主管理。
- (二) 改善教室照明設備，提供學生良好的學習環境。
- (三) 推動學生健康生活與獎勵制度，以鼓勵學生健康生活的實踐。輔導學生養成正確的閱讀、寫字姿勢及天天戶外活動 120 的習慣。
- (四) 提供以生活技能素養導向的視力保健教學活動，導正校內教學正常化，讓學生能運用在日常生活中。
- (五) 運用社區結盟策略（衛生單位、社區團體、家長志工、安親班/補習班等），積極辦理視力保健活動。
- (六) 提供健康服務，落實視力不良學童之轉介與個案管理，以改善視力不良情形。

三、實施對象：全校師生及家長、社區民眾。

四、實施期程：111 年 8 月 1 日~112 年 7 月 31 日

### 五、本校簡介

本校屬於偏遠海區學校，位處於嘉義縣布袋鎮中心位置，鄰近義竹鄉及東石鄉兩鄉鎮，學校位於農村社區外圍，民風純樸，校園環境相對單純。本、分校一至六年級有 12 班（本校 6 班、分校 6 班），學生 78 人，幼兒園 1 班，學生 9 人。合計共有十三班，學生數共 87 人，教職員工 25 人。

學區家長大部分都以務農及養殖為主，工商業活動相對較少。由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，學童之生活、學習與成長頗值得關切。鑒於學校維護學童健康漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

表 1 學生身份分析表(身份若有重複，擇一身分統計)

項次	單(寄親)	隔代教養	低收入戶	新住民子女	原住民子女	身心障礙特教生	合計	全校學生數	佔全校比(單一身分計算)
人數	11	1	0	8	0	2	22 人	78 人	
百分比	14.10%	1.28%	0.00%	10.26%	0%	2.56%	22 人	78 人	28.21%

## 六、SWOT 學校背景分析

分析向度	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)	S (行動策略)
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校長辦學理念清楚、學經歷豐富、領導能力佳，注重衛生保健。</li> <li>2. 教師有經驗、衝勁足、有熱忱、素質佳，願意學習；校園氣氛良好，親師互動佳，教師相處融洽</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校學區家庭有蠻多是弱勢家庭，部分學生及家長長期以來衛生習慣欠佳，普遍缺乏健康生活型態的相關認知及活動。</li> <li>2. 學校衛生保健經費仍明顯不足，推動不易。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強化行政對教育活動機制。</li> <li>2. 設計健康促進活動內容可充分配合學校課程計劃，以不影響學校正常作息為原則。</li> <li>3. 配合教務處與總務處工作，達成計畫的可行性與變通性。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區家長對學校推動健康議題活動雖有配合但積極度不足。</li> <li>2. 部分學生家長本身對健康促進不重視，不良身教及放任學生錯誤觀念，影響健康行為，對健康造成不良影響。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請學校衛生暨健康促進委員會能參與定期會議，工作團隊並能有效運作。</li> <li>2. 家長會支援經費，辦理社區健康促進成果發表會，加強社區健康促進共識。</li> <li>3. 規劃行政策略措施，請導師配合家庭聯絡簿，協助督促親子實施健康行為事項。</li> </ol>
學校物質環境	本校位處於嘉義縣布袋鎮中心位置上，鄰近義竹鄉及東石鄉兩鄉鎮，學校位於農村社區外圍，民風純樸，校園環境相對單純。	學校腹地範圍頗大，且有本、分校兩校區，管理區域頗大，對學童安全有所疑慮。	位處寬廣的藍天綠地之中，本校擁有豐富的自然資源，可以環境教育為主體意識。	需研議門禁管制，加強人員進出管控。且亟須加強學生安全教育與意識。	發展環境教育本位課程化，結合周圍生態，營造親和性生物棲地環境，讓校園成為生態探索的樂園。
健康教學與行動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 整體師資年資均達 15 年以上，且多於本校任教多年，對社區屬性及家長溝通方面，皆相當熟稔勝任。</li> <li>2. 學生乖巧有禮貌，單純、樸實。部分對學業興趣較低落，有待加強。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校長期較無穩定及專業的健體教學師資。</li> <li>2. 學校缺乏大型室內學習空間(如活動中心等)，以提供適性的活動與教學。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校教師，對於學生的學習動力、學習成果分析多具有敏銳覺知，且積極投入改善教學方案研議</li> <li>2. 爭取各項公私團體資源。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分健體專長科目師資有賴外聘方式補足，資源提供有限。</li> <li>2. 學生自主學習意願低，單親、隔代教養多，家庭功能薄弱。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 積極實施創新教學方案及重大議題融入教學，增進學生的學習廣度與熟稔度。</li> <li>2. 重新校園教學空間，並運作食農及環境生態教材園，提供學生學習。</li> </ol>
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校健康中心設備尚屬健全，每年均申請經費及縣府補助充實基本配備。</li> <li>2. 與本地衛生所配合良好，能支援學校健康服務不足之部分。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學區除了衛生所、一般內兒科及牙科診所外，無眼科診所等其他可提供醫療諮詢及服務機構。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 積極與鄰近區域如嘉義縣長庚醫療院所建立特約服務，提供較完善健康服務。</li> <li>2. 運用學校辦理社區活動時加入健促宣導議題及</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單親、隔代教養及新住民家庭等家庭功能薄弱所占比例不少，推動上需耗費較多時間，有時較難看出成效。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 除了運用本地健康資源，積極與鄰近區域如嘉義縣醫療院所建立特約服務，提供較完善健康服務。</li> <li>2. 於學校網站公布相關健康服務訊息，提供家長多元參考。</li> </ol>

			提供家長相關健康服務資訊。		
學校社會環境	學校學區為農村性質，家長多為質樸，對學校實施各項方案認同度高	家長通常忙於工作及家庭因素，無法確實於課後督導學生學習。	家長委員會關心及支持學校事務，並成立校友會爭取校友對學校的支持與協助。	家長因經濟因素及農忙，無法有效進行陪伴學習。	安排課後學習活動及學習扶助教學課程，並辦理親職教育增加家長教養子弟方法及溝通學校教育措施。
社區關係	1. 位於布袋鎮中心位置區域，除社區外還可結合利用的社會資源較多。 2. 社區家庭大部分務農及養殖維生，經濟上尚稱穩定。	1. 家長務農及養殖為主，部分家庭本身親職教養知能較弱。	1. 可運用社區資源，結合公所、村里長、社福機構、資源中心，配合學校發展課程與活動。	1. 文化刺激較少，配合家長農忙時間，部分家長較少參與，溝通效能較弱 2. 自主學習意願低，單親、隔代教養多，家庭功能薄弱。	1. 每學年皆辦理校慶運動會及教學成果展，將健促議題融入活動中。 2. 投注家長、志工人力資源支援，並結合社區資源，推展各項議題融入各領域教學活動之中。

## 七、需求評估

### (一) 108~110 學年度學生裸視視力不良率統計表 (依學生健康資訊系統資料)

學年度	本校	全縣	全國	備註
108	51.22%	39.86%	44.35%	高於全縣、全國
109	43.75%	40.33%	44.58%	高於全縣、低於全國
110	36.25%	41.40%	45.10%	低於全縣、低於全國

### (二) 108~110 學年度學生視力不良就醫率統計表 (依學生健康資訊系統資料)

學年度	本校	全縣	全國	備註
108	100.00%	97.85%	91.63%	高於全縣、全國
109	100.00%	97.76%	91.06%	高於全縣、全國
110	100.00%	98.66%	91.68%	高於全縣、全國

### (三) 108~110 學年度學生視力不良惡化率統計表 (依學生健康資訊系統資料)

學年度	本校	全縣	全國	備註
108	8.16%	6.35%	7.43%	高於全縣、全國
109	2.23%	7.55%	7.77%	低於全縣、全國
110	3.61%	7.96%	7.80%	低於全縣、全國

### (四) 一年級新生歷年視力檢查之視力不良統計表 (依學生健康資訊系統資料)

學年度	新生學生受檢人數	裸視視力不良人數	不良比率	備註
108	11	2	18.18%	
109	12	2	16.67%	
110	14	1	7.14%	

依據教育部學生健康資訊管理系統資料 (108~110 學年度) 結果：

表一顯示：本校學生裸視視力不良率 108 學年度為 51.22%，遠高於全縣與全國平均，令人憂心。109 學年度縣府列為高關懷學校，由於視力保健輔導委員的介入及學校積極推動下，109 學年度視力不良率為 43.75%，共下降了 7.47%，且低於全國比率。110 學年更降為 36.25%，遠低於縣平均 (41.40%) 達 5.15%；低於全國平均 (45.10%) 更達 8.85%，可見成效已日漸彰顯。

表二顯示：本校 108~110 學年度視力不良就醫率均高於全國平均，且 108、109、110 學年度連續三年均維持 100% 的就醫率。

表三顯示：110 學年度學生視力不良惡化率低於全縣及全國比率。

學校努力推動教育部政策「兒少近視病、戶外活動防近視、3010 眼安康、定期就醫來防盲、遠視儲備足」，並積極融入視力保健議題課程，配合學校物質環境的提升及周遭環境綠美化，期望能持續降低學生視力不良率。

表四顯示：108 學年度新生視力不良比率為 18.18%，109 學年度 16.67%，110 學年度 7.14%，可見本校近二年來至幼兒園進行衛教宣導，超前佈署，成效顯著。

## 八、執行策略

工作範疇	實施項目	實施內容	實施期程	執行單位
學校衛生政策	成立執行小組	1. 由校長擔任計畫主持人，小組成員計有處室主任、組長、導師代表、健體領域教師代表、午餐執行秘書、護理師、家長代表、學生代表等，並聘請中央輔導委員黃俊豪校長、眼科診所蔡尚甫醫師、布袋衛生所主任蘇裕涵醫師擔任諮詢委員。 2. 貫徹教育部主流政策：「兒少近視病」、「戶外活動防近視」、「3010 眼安康」、「控度來防盲」、「遠視儲備足」，強化全校教職員工生及社區家長知能。	全學年	校長室 學務處
	擬定計劃	1. 擬定「落實下課教室淨空天天戶外活動 120 分鐘」護眼計畫行動方案。 2. 擬定「兒少近視病」宣導辦法。 3. 擬定「控度來防盲」實施辦法。 4. 擬定「3010 眼安康」實施辦法。 5. 擬定「遠視儲備足」實施辦法。 6. 擬定「戶外活動防曬(戴帽與墨鏡)」措施。	111.09	學務處 訓育組 體衛組 健康中心
	落實使用電子化設備進行教學注意事項	訂定本校使用電子化設備規範： 1. 使用電子化設備上課之班級，下課時間務必至戶外活動。 2. 使用年級及時間： ※低年級不建議使用電子顯示設備。 ※中年級分上、下午，各最多使用 30 分鐘。 ※高年級隔節使用，且需符合 3010 原則。 3. 建議導師定期調整座位。	111.09.01 ~ 112.06.30	學務處 訓育組 體衛組

		4. 實施下課教室淨空戶外活動。		
	定期檢討改善策略	1. 成立「視力保健行動研究」團隊，並依實證導向的精神推動及落實。 2. 依部頒及嘉義縣定指標，訂定視力保健管理標準及成效分析。	111.09.01 ~ 112.04.10	學務處 體衛組 健康中心
學校物質環境	學習環境安檢維護	1. 依學童身高及視力狀況輪流調整座位。 2. 持續充實更新學童課桌椅。 3. 加強校園綠美化。	111.09.01 ~ 112.07.31	總務處 各班導師
	教室照明設備檢測	1. 每學年定期檢查全校教室之照明設備，請教師隨時回報不良狀況，立即修繕。 2. 針對閃爍、昏暗的燈管，隨時維修、汰換以維持照光度(桌面照度不得低於500LUX、黑板照度不得低於750LUX及避免炫光(逐年更換為LED燈管)。 3. 每學年定期照度檢測二次。(寒暑假開學前)	111.09~ 112.02	總務處
學校社會環境	健康行為實踐與獎勵制度	1. 各班設置視力保健專欄。 2. 制定班級健康生活守則及獎勵制度辦法。 3. 公開表揚視力保健護眼行動績優之班級與個人。	111.09.01 ~ 112.06.30	教務處 學務處 訓育組 體衛組
	健康生活行為檢核	執行每日健康生活行為檢核表(含寒暑假)	111.08.01 ~ 112.07.31	學務處 體衛組 健康中心
健康生活技能教學與行動	生活技能素養導向視力保健教學	1. 設計「視力保健」素養導向課程融入生活技能之教學活動。 2. 視力保健教學成果反應在日常生活，如上課坐姿、閱讀、書寫及握筆姿勢。 3. 健康教育授課教師提供「視力保健生活技能素養導向」教學過程記錄。	111.09.01 ~ 112.06.30	教務處 教學組 健體領域教師
	規劃多元教學策略之健康教育課程	1. 設計並實施與社區生活經驗相連結之「視力保健」教學課程活動與過程記錄。 2. 「視力保健」議題融入跨領域生活技能素養導向課程的學習活動。	111.09.01 ~ 112.06.30	教務處 學務處
	校園多元化戶外活動課程	1. 推動多元化戶外活動。如：課間活動、跳繩、健康操、社團足球、籃球、直排輪、走讀社區、舉辦運動會及母親節活動等。 2. 推廣正式課程戶外化。如：食農教育、社區導覽、健促活動、走讀東港山等。	111.09.01 ~ 112.07.31	教務處 學務處
	教師參加視力保健相關研習	全校教師參加視力保健相關研習至少6小時。	111.09.01 ~ 112.06.30	教務處 學務處

社區關係	社區家庭視力保健相關活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用親師座談宣導視力保健知能。</li> <li>2. 製作視力保健～校長給家長的一封信親子宣導回條，貼於聯絡簿。</li> <li>3. 辦理踩街活動，至社區宣導視力保健觀念。</li> <li>4. 結合親職教育講座，辦理視力保健相關知能研習。</li> <li>5. 與補習班、安親機構結盟合作，宣導培養學生正確用眼習慣及燈光照明需符合規定，以保健學生視力。</li> </ol>	111.09.01 ~ 112.07.31	學務處 訓育組 體衛組 總務處
	結合社區資源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於社區活動中心張貼宣導海報。</li> <li>2. 與嘉義縣布袋衛生所合作結盟，辦理學生健康檢查與視力保健諮詢服務。</li> <li>3. 定期邀請醫師、護理師蒞校進行視力保健宣導及服務。</li> <li>4. 提供衛生單位視力保健衛教資源。</li> <li>5. 聘請中央輔導委員黃俊豪校長到校輔導視力保健議題的推動。</li> </ol>	111.09.01 ~ 112.06.30	學務處 體衛組 健康中心
健康服務	視力檢查衛教宣導	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期初實施班級視力檢查。</li> <li>2. 每學年新生健康檢查視力/辨色力/立體感等篩檢工作。</li> <li>3. 利用視力檢查機會實施衛教宣導。</li> <li>4. 辦理親師生視力保健宣導講座。</li> </ol>	111.09~ 112.06	健康中心
	定期就醫來防盲矯治追蹤	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 視力檢查結果通知家長。</li> <li>2. 就醫矯治通知單在檢查後一個月內交回健康中心。</li> <li>3. 建立未接受複檢或矯治學童關懷機制，以提升就診率。</li> <li>4. 統計、分析全校視力檢查與複診結果，呈報健康促進委員會討論，以便研擬改善策略。</li> </ol>	111.09.01 ~ 112.06.30	學務處 體衛組 班級導師 健康中心
	高關懷個案	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依據本校「高度近視高危險群個案管理」模式進行關懷與輔導。(一年級近視&gt;100度、二年級近視&gt;200度、各年級近視&gt;300度或每學期度數增加&gt;50度。)</li> <li>2. 針對高度近視學童收案管理並定期追蹤與輔導。</li> <li>3. 分發高度近視視力保健衛教單給家長了解。</li> </ol>	111.09.01 ~ 112.06.30	健康中心
	提供家長視力保健諮詢服務	利用全校性活動或一般時間提供視力保健相關資源或諮詢(含高度近視學童家長)。	111.09.01 ~ 112.06.30	學務處 班級導師 健康中心
	視力保健器材維護	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 視力檢查用具定期造冊管理。</li> <li>2. 佈置適當的視力檢查環境。</li> </ol>	111.09~ 112.03	健康中心



九、執行小組組織及職掌：

計畫職稱	姓名	職稱	工作項目	備註
主任委員	龍懷成	校長	綜理視力保健推行督導事宜，整合資源，統籌調度。	
副主任委員	劉添成	學務主任	研擬視力保健計畫、協調各項活動、管控進度、彙整成果。	處室代表
副主任委員	王朝祥	教務主任	研擬視力保健計畫、協調各項活動、管控進度、彙整成果。	處室代表
副主任委員	蔡惠芬	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助總務相關行政業務協調。	處室代表
副主任委員	蔡武龍	分校主任	研擬分校視力保健計畫、協調各項活動、管控進度、彙整成果	處室代表
副主任委員	王文玉	幼兒園主任	研擬幼兒園視力保健計畫、協調各項活動、管控進度、彙整成果	處室代表
委員兼執行秘書	曹淑蕊	體衛組長	協助策劃，督導計畫執行，協調各項活動、管控進度、協助彙整成果	
委員	吳念周	教學組長	1. 辦理視力保健學藝競賽，如：作文、書法、繪畫及說故事…等。 2. 執行學童視力教學課程與教案設計。 3. 視力保健相關研習與課程推動事宜。 4. 教學相關行政業務協調。	
委員	洪士育	資訊組長	1. 相關視力保健宣導及成果，建置學校校網。 2. 疫情所需視訊平板教學設備與網路使用教學諮詢。	
委員	楊馥蓮	訓育組長	協助策劃，督導計畫執行，協調各項活動、管控進度、協助彙整成果	
委員	周秀霞	護理師	視力保健計畫執行，協助推展計畫內的各項活動、成效評值及撰寫成果報告。	
委員	陳錦昭	低年級導師代表	協助推動視力保健各項相關活動及教師與行政間的聯繫。	導師代表
委員	李和家	中年級導師代表	協助推動視力保健各項相關活動及教師與行政間的聯繫。	導師代表
委員	張珂菁	高年級導師代表	協助推動視力保健各項相關活動及教師與行政間的聯繫。	導師代表
委員	程培儀	健體領域教師代表	實施健康議題融入教學，配合計畫指導學童視力保健生活形態，隨時反映教學問題。	
委員	陳玟靜	午餐執行秘書	配合視力保健計畫，管控午餐營養及熱量指數，推行營養教育，增進視力良率學童人數。	
委員	許晉伍	家長會長	整合家長會人力，運用家長資源，協助學校推展各項視力保健活動與健康服務至	家長代表

			學童家庭與社區。	
委員	楊東學	蔡老師文理補習班	配合視力保健計畫，協助推展計畫內的各項活動。	安親班代表
委員	鄭昭輝	學生	反應學生需求與意見，提出活動建議，支援調查、宣導活動之人力。	學生代表
諮詢委員	黃俊豪	嘉義縣聘任督學	提供學校推動視力相關業務輔導與諮詢等。	中央健促輔導委員
諮詢委員	蔡尚甫	許力元眼科診所醫師	提供視力健康促進義診、宣導、諮詢等服務。	結盟醫師
諮詢委員	蘇裕涵	布袋鎮衛生所主任	提供視力健康促進義診、宣導、諮詢等服務。	結盟醫師

#### 十、經費來源及分配：

編號	項 目	補助經費	備 註
1	講師鐘點費	6000	外聘講座
2	體育衛生費(清掃用具)	20,000	辦公費
3	清洗水塔費(1學年)	10,000	午餐經費
4	飲水機定期保養、濾心更換	10,000	辦公費
5	健康中心耗材	4,000	辦公費
合 計		50,000	以上經費必要時得予以勻支。

註：由本校相關經費勻支並專款專用，不足部分由學校自籌。

#### 十一、預期成效

- (一) 提升學童「規律用眼 3010」比率達 95%以上。
- (二) 提升學童「下課教室淨空 天天戶外活動 120」比率達 100%。
- (三) 減緩學童視力不良惡化率。
- (四) 維持學童眼睛就醫複檢率達 100%。
- (五) 學童視力不良率維持低於全縣、全國比率。
- (六) 加強學校教師、學童及家長之視力保健專業知能。

十二、本計畫經校務會議通過後實施，修正時亦同。

護理師：  體衛組長：  學務主任：  校長： 

敬會 幼兒園主任：  教務主任： 

總務主任：  分校主任： 

## 附錄 13

### 嘉義縣布袋鎮景山國民小學 111 學年度學生視力不良改善計畫

#### 一、依據：

- (一)學校衛生法
- (二)嘉義縣 111 學年度學校健康促進實施計畫
- (三)本校 111 學年度學校健康促進實施計畫

#### 二、目的：

- (一)針對裸視視力不良學生擬定改善措施，降低視力不良惡化率，以及早發現、及早矯治。
- (二)落實教育部視力保健重要政策：「兒少近視病」、「戶外防近視」、「3010 眼安康」、「遠視儲備足」、「控度來防盲」
- (三)落實健康教育正常化教學，透過教學活動提升教師健康教育之教學效能與學生學習成效，達到降低視力不良的比率。
- (四)提升全校教職員工及學生家長視力保健認知。

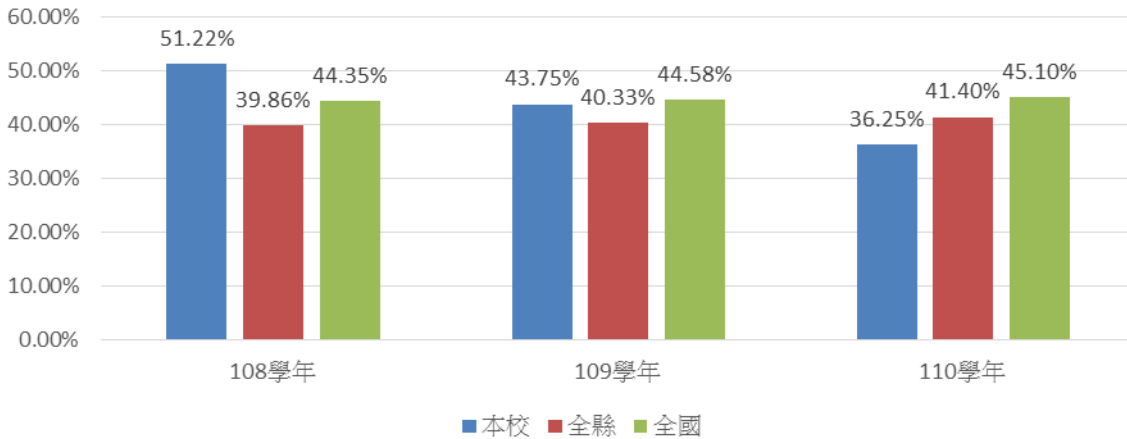
#### 三、現況分析：

本校屬於偏遠海區學校，位處於嘉義縣布袋鎮中心位置，鄰近義竹鄉及東石鄉兩鄉鎮，學校位於農村社區外圍，民風純樸，校園環境相對單純。本、分校一至六年級有12班（本校6班、分校6班），外加幼兒園一班共學生87人，教職員工25人。由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例逐漸增加。近年來3C產品日益普遍，家長為了學生學習需求而購買平板電腦或手機，但因家長工作忙碌，以至於未能控制孩童使用時間，進而造成學生視力不良；對於學童視力保健問題，家長常常無法也無力配合，所以針對學生視力保健的衛教及加強家長視力保健的觀念就顯得非常重要的。

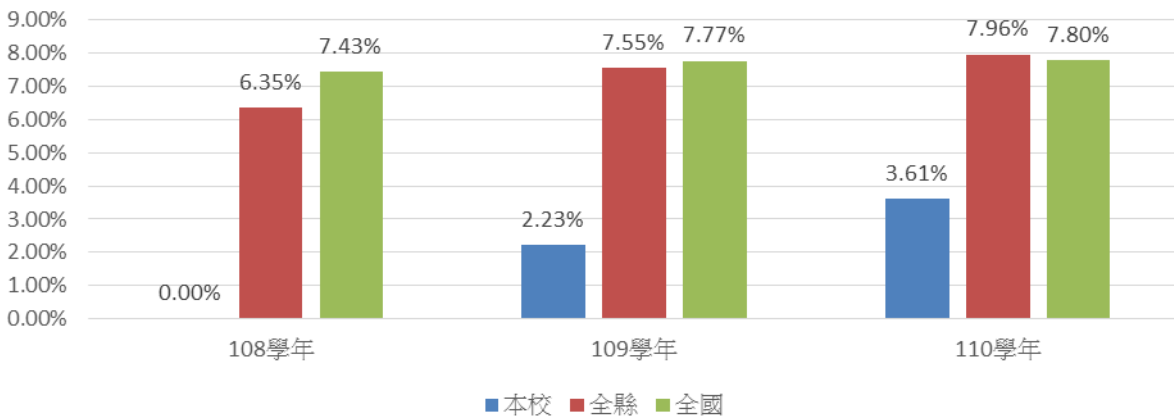
110學年度國小部視力不良為29人(36.25%)，裸視正常為51人(63.75%)；為學童視力不良防治，需加以控制近視惡化的現象，若無提早介入、把握早期治療的黃金期，則學童日後變為高度近視率也會越高，終究將會造成終也會越高，終究將會造成終生視力障礙且無法矯治的情況，有鑒於此，學校必須了解原因，尋求解決之道

學年	學生人數	視力不良人數	視力不良率	複診人數	複診率
108	82	42	51.22%	42	100%
109	80	35	43.75%	35	100%
110	80	29	36.25%	29	100%

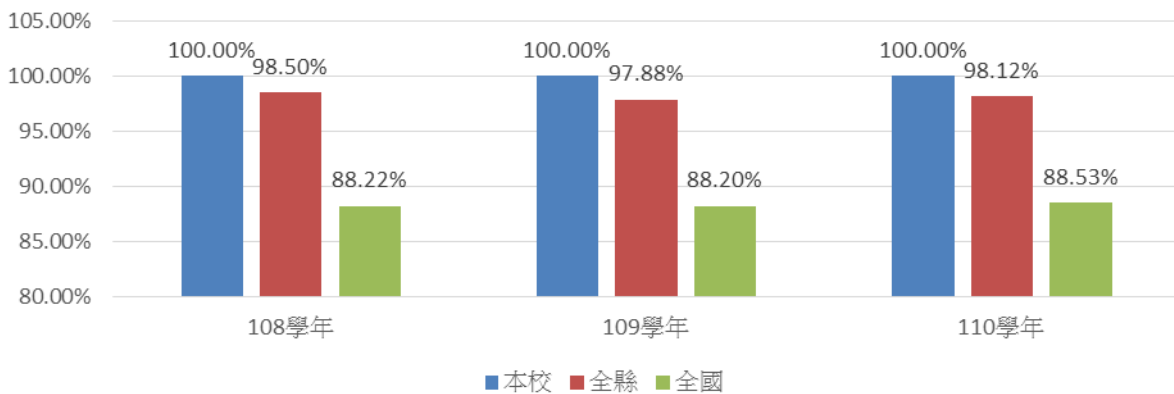
嘉義縣景山國小108-110學年度視力不良率  
與全縣、全國比較統計圖



嘉義縣景山國小108~110學年度視力惡化率  
與全縣、全國比較統計圖



嘉義縣景山國小 108~110學年度視力複檢率  
與全縣、全國比較統計圖



四、實施期程：111年11月01日至112年7月31日

五、視力不良矯治執行小組：

計畫職別	姓名	職務	職責	備註
召集人	龍懷成	校長	督導執行小組確實執行各項工作。	
執行秘書	劉添成	學務主任	擬訂健檢矯治改善執行計畫，並推動實施。	
委員	王朝祥	教務主任	視力保健及良好生活作息養成教育，透過課程教學或觀摩活動，強化學生認知實踐。	
委員	蔡惠芬	總務主任	1. 提供各班正確使用新式課桌椅。 2. 加強校園綠美化，營造適合戶外活動之環境。 3. 教室採光及環境之改善。	
委員	蔡武龍	分校主任	擬訂分校健檢矯治改善執行計畫，並推動實施。	
副主任委員	王文玉	幼兒園主任	研擬幼兒園視力保健計畫、協調各項活動、管控進度、彙整成果	處室代表
委員	曹淑蕊	體衛組長	協助視力不良矯治改善工作推動及成果呈報。	
委員	陳錦昭	低年級導師代表	1. 隨時注意學生用眼習慣、正確坐姿與輔導矯正。	
委員	李和家	中年級導師代表	2. 落實下課淨空教室，學生戶外活動。	
委員	張珂菁	高年級導師代表	3. 協助護理師追蹤視力不良學生接受矯治。 4. 養成學生良好均衡飲食習慣。	
委員	楊馥蓮	健體領域教師代表	實施視力保健融入教學，配合計畫指導學童視力保健生活形態，隨時反映教學問題。	
委員	周秀霞	護理師	1. 視力篩檢、追蹤矯治、保健指導。 2. 視力不良個案管理資料彙整統計分析 3. 提供親師生視力諮詢。	
委員	許晉伍	家長會長	整合家長會人力，運用家長資源，協助學校推展各項視力保健活動與健康服務至學童家庭與社區。	
委員	楊東學	安親班代表	配合學校推動措施，要求學童正確用眼與坐姿習慣，並注意燈光照明需符合規定。	
諮詢委員	黃俊豪	嘉義縣聘任督學	提供學校推動視力相關業務輔導與諮詢等	中央健促輔導委員
	蔡岳甫	許力元眼科診所醫師	提供學校推動視力追蹤、矯治、諮詢、特約診所等服務。	結盟醫師
	蘇裕涵	布袋衛生所主任醫師	提供視力健康促進宣導、諮詢等服務。	結盟醫師

## 六、改善策略：

### (一) 學校衛生政策：

1. 訂定符合學校特色、內容完整且具體有效、可行的視力保健政策
2. 辦理視力保健相關增能研習：結合社區醫療資源，辦理校園視力保健增能研習，提昇教職員工知能，並鼓勵教師將視力保健相關生活技能，落實於班級經營與教學中。

### (二) 學校物質環境：

1. 協助學生依身高選用合適之課桌椅，並依照視力檢測結果定時變換學生座位。
2. 每學期開學前檢查全校教室之照明設備，請教師隨時回報不良狀況，立即改善。
3. 針對閃爍、昏暗的燈管，進行全面汰換以維持照光度(桌面照度不得低於 500LUX、黑板照度不得低於 750LUX)及避免炫光。
4. 每學期開學前定期照度檢測一次。
5. 訂定本校「電子化設備進行教學」使用辦法，並符合 3010 規律用眼原則。

### (三) 學校社會環境：

1. 規劃多樣化的課間活動，增加學生從事戶外運動的時間，以達每日戶外活動 120 分鐘。
2. 正式課程戶外化，規劃多元、動態、接近大自然的教學活動
3. 落實體育課及課外活動教學。
4. 落實每節下課淨空教室，禁止利用下課時間寫作業。
5. 導師在午餐用餐時建立學生不挑食、均衡飲食的好習慣。
6. 制定班級健康生活守則及獎勵制度辦法，加強學生進行戶外活動意願。

### (四) 健康生活技能教學與行動：

1. 將視力保健議題融入各領域課程的教學活動。
2. 將「規律用眼 3010」、「天天戶外 120」、強化戶外活動護眼措施(如戴帽、墨鏡等)減少近距離用眼的時間等視力保健教育項目，融入各領域教學活動設計中。
3. 要求正確握筆及閱讀姿勢(靜心坐姿 321)，眼睛與書面距離達 35 公分以上。
4. 規範學童近距離用眼時間要符合 3010 原則。
5. 視力保健衛教宣導，落實視力保健重要政策。
6. 均衡飲食等營養教育相關宣導。

### (五) 社區關係：

1. 對於未複檢或矯治的學生，了解未就診原因並提供諮詢，並運用社區醫療資源，加強親師溝通管道，以提高視力不良學生複檢率及矯治率。
2. 持續利用班親會、新生始業式、親職座談及校慶等活動，與家長宣導視力保健正確用眼的觀念。
3. 充分利用視力保健護眼生活自我管理檢核表，讓孩子每日落實在生活中護眼

觀念，由孩子去影響家長注意與關心孩子視力保健護眼重要性。

4. 與安親班/補習班結盟，宣導培養學生正確用眼習慣，並注意燈光照明需符合規定，辦理視力保健宣導活動以加強學生視力保健觀念。
5. 定期邀請眼科醫師（許力元眼科診所蔡尚甫醫師、布袋鎮衛生所蘇裕涵醫師）蒞校進行視力保健宣導及服務。
6. 聯繫社區地方機構辦理社區視力保健系列活動。

（六）健康服務：

1. 開學後一個月內依標準化檢查方法，進行視力篩檢，並轉介視力不良學生至眼科醫師門診檢查，針對沒有繳交回條的學生，建立未接受複檢或矯治學童關懷機制，以提升就診率。
2. 隨時掌握學生視力不良狀況，依據檢測數據製作統計分析表，定期回報視力不良狀況供各班導師或家長參考，並提供相關諮詢服務。
3. 每學期建立視力不良個案管理建檔資料。
4. 依據本校「高度近視高危險群個案管理」模式進行關懷與輔導。
5. 簽立特約眼科診所，提供家長多元諮詢服務管道。

七、預期成效

- （一）提升學童「規律用眼 3010」比率達 95%以上。
- （二）提升學童「下課教室淨空天天戶外活動 120」比率達 100%。
- （三）減緩學童視力不良惡化率 0.5%。
- （四）維持學童眼睛就醫複檢率達 100%。
- （五）學童視力不良率維持低於全縣、全國比率。
- （六）加強學校教師、學童及家長之視力保健專業知能。
- （七）落實視力保健教育。

八、本計畫經學校衛生暨健康促進委員會審議通過，呈請校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：護士周秀霞 組長：體衛組長曹淑蕊 主任：學務劉添成 校長：校長龍懷成

## 附錄 14

### 嘉義縣布袋鎮景山國民小學

#### 「學校衛生暨健康促進委員會」設置要點

- 一、依據：學校衛生法第五條。
- 二、目的：為營造學校衛生及健康環境，維護師生健康生活，加強健康促進及衛生教育，執行政府衛生保健政策，並規劃學校健康促進與衛生保健工作之研發事項。
- 三、任務：
  - (一)負責學校衛生政策規劃、推動、協調及檢討工作。
  - (二)審議本校衛生工作及評鑑事項之意見。
  - (三)審議本校健康服務之規劃及研發事項之意見。
  - (四)協調相關機關、團體協助推展本校衛生保健事項。
  - (五)其他推展學校衛生及健康促進學校計畫相關之諮詢事項。
- 四、本會置主任委員一人，由校長兼任之；置副主任委員一人，由學務主任兼任之；置執行秘書一人，由體位組長兼任之，其餘因任務需要所需工作人員由學務處派兼之。
- 五、本會置委員十七人，由校長就下列人員聘任之：
  - (一)處室主任（含幼兒園主任）及相關組長。
  - (二)健康與體育領域教師代表、年段導師代表、午餐執秘及衛生保健護理人員。
  - (三)家長代表。
  - (四)學生代表。另聘健康促進中央輔導委員、衛生保健相關專家或社區診所醫師擔任諮詢委員。
- 六、本會所聘委員，任期為一年，期滿得續聘之。遇有聘兼人員於聘期內更動原任職務時，得由繼任人員遞補。
- 七、本會每學期期初、期末召開會議，必要時得召開臨時會議，均由主任委員召集之，主任委員因事未能召集時，由副主任委員召集之。
- 八、本會委員均為無給職。
- 九、本設置要點經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：護士周秀霞 組長：體衛組長曹淑蕊 主任：學務劉添成 校長：校長龍懷成



**嘉義縣布袋鎮景山國民小學 111 學年度  
學校衛生暨健康促進委員會組織一覽表**

職務	職稱	姓名	工作職責
主任委員	校長	龍懷成	綜理學校衛生與健康促進工作。
副主任委員	學務主任	劉添成	1. 策劃學校衛生委員會有關工作。 2. 執行學校衛生與健康促進工作。
委員兼執行秘書	體衛組長	曹淑蕊	1. 執行學校衛生委員會有關工作。 2. 擬定學校健康促進與衛生保健工作計畫。 3. 協助健康中心實施衛生保健工作。 4. 辦理學校環境衛生及有關整潔活動。 5. 規劃各項體能及社團活動推展。
委員	教務主任	王朝祥	推動健康教育課程教學與各項健康促進相關活動。
委員	總務主任	蔡惠芬	1. 改善環境衛生與維護校區安全。 2. 充實並維護各項衛生與體育設備。 3. 聯絡社區資源，促進學校衛生保健工作之推展。
委員	分校主任	蔡武龍	執行分校衛生與健康促進工作。
委員	幼兒園主任	王文玉	推動學前教育各項健康促進活動及衛生保健工作。
委員	教學組長	吳念周	1. 推動健康教育及跨領域素養導向課程融入生活技能教學活動。 2. 規劃教職員工健康促進增能研習。
委員	訓育組長	楊馥蓮	1. 協助健康促進及衛生工作推動。 2. 規劃各項體能及社團活動推展。
委員	健康與體育領域教師代表	程培儀	1. 健康教育課程教學活動設計（含融入生活技能）。 2. 健康教育授課教師參與專業在職進修活動。
委員	低年段導師代表	陳錦昭	1. 執行學校各項健康促進活動及衛生保健工作。 2. 負責教師與行政間的聯繫傳達。
	中年段導師代表	李和家	
	高年段導師代表	張珂菁	
委員	午餐執秘	陳玟靜	管控午餐營養及熱量指數，推行營養教育，增進視力良率學童人數

委員	護理師	周秀霞	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 推行學校健康促進及學校衛生工作。</li> <li>2. 辦理預防接種、傳染病預防、管理、通報。</li> <li>3. 辦理健康檢查及缺點矯治。</li> <li>4. 特殊疾病管理。</li> <li>5. 辦理各項衛生活動及衛教宣導。</li> <li>6. 健康資訊系統管理。</li> <li>7. 傷病處理及急救。</li> <li>8. 提供教職員工健康諮詢服務。</li> </ol>
委員	家長代表	許晉伍	協助各項活動之推展及整合社區資源，協助推展健康服務。
委員	學生代表	鄭昭輝	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
諮詢 委員	嘉義縣 聘任督學 健康促進中 央輔導委員	黃俊豪	提供學校健康促進與衛生保健工作諮詢與建議。
	布袋鎮 衛生所 主任	蘇裕涵	
	許力元 眼科診所 醫師	蔡尚甫	



## 嘉義縣布袋鎮景山國民小學附設幼兒園

### 111 學年度視力保健宣導實施計畫

一、本計畫加強幼兒視力保健概念，落實幼兒護眼愛眼行為所訂定之實施計畫。

二、活動目標：

- (一)推動視力保健知識，迎戰 3C 翻轉視力保健，3C 少於一。
- (二)與健康中心結合辦理視力保健宣導活動，落實幼兒保護視力概念。
- (三)藉由活動宣導少用手機，學齡前遠視儲備，抵抗近視力，多多接觸大自然，保護好的視力。
- (四)藉由宣導活動，落實於幼兒的生活中也能漸漸延伸到家庭。

三、參加對象：本園附幼師生

四、活動地點：幼兒園教室

五、辦理日期：111 學年度上學期 9 月份/下學期 4 月份

六、活動內容：

#### (一) 近視是疾病，打敗惡視力

1. 近視眼軸增長，視網膜會變薄。
2. 抵消近視的重點，遠視儲備=近視抵抗力。
3. 全方位視覺健康門診，幫孩童做好視覺健康管理。
4. 12 歲之前保持遠視最好 顧好「遠視儲備量」才能預防近視

#### (二) 視力保健的方法

1. 每年定期檢查視力 1 至 2 次，保護好自己的眼睛。
2. 3010 眼安康就是用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。
3. 天天戶外活動 120 分鐘以上。
4. 看書距離要注意（保持 35 公分左右）、坐姿端正很重要。
5. 看螢幕(電視、電腦、平板、手機)的時間，每天總時數不超過 1 小時。
6. 均衡飲食，天天五蔬果。
7. 睡眠要充足，每天睡滿 8 小時。
8. 喝足白開水（體重 X 30CC），不喝含糖飲料。
9. 學齡前（幼兒）遠視儲備至少應有 150 度以上。
10. 視力保健做得好，身體健康沒煩惱。

七、本計畫奉核定後實施，如有修正亦同。

承辦人：

教保員兼  
幼兒園主任 王文玉

主任：

教保員兼  
幼兒園主任 王文玉

校長：

校長 龍懷成

嘉義縣布袋鎮景山國民小學附設幼兒園  
111 學年度視力保健宣導活動成果照片



宣導~打擊惡「視」力，從小做起



校護入班衛教-我是好眼力的寶貝，遵守3010。



校護入班教導~少使用3C唱唱跳跳，消除眼睛疲勞



校護入班教導~遠視儲備=近視抵抗力



校護衛教~看書保持距離，顧好「遠視儲備量」才能預防近視。



進行護眼活動宣導

## 附錄 16

# 嘉義縣布袋鎮景山國民小學 111 學年度第一學期 學校衛生暨健康促進委員會第一次會議紀錄

開會時間：111 年 8 月 19 日（星期五）14：00

開會地點：校史室

主 席：龍懷成校長

記錄：曹淑蕊

出席人員：如簽到表

### 一、主席報告：

1. 新的學期即將開始，本次會議為第一學期第一次例行之定期會議，各處室繼續推動相關業務。不僅在武漢肺炎的防疫工作上要落實外，在健康促進及視力保健方面，也要多多鼓勵學生與家長一同維護視力，養成注重健康的好習慣。健康促進需要全校各處室總動員，本學年度各項業務請大家繼續努力，讓我們一同為學童的健康把關。
2. 感謝諮詢委員**健康促進中央輔導委員/聘任督學黃俊豪校長及本校傑出校友眼科診所蔡尚甫醫師**二位，在百忙之中蒞校指導並擔任本校學校衛生委員會諮詢委員，期盼為本校健康促進相關計畫及執行層面提供意見，以提升健康促進推動成效。
3. 本學年度健康促進計畫必選議題為健康體位、口腔衛生、視力保健、全民健保含正確用藥；另外考量到安全對於學生的重要性，因此「安全教育與急救」議題為自選議題。
4. **新冠疫情未見趨緩，需確實做好防疫工作—校園消毒，個人戴口罩、勤洗手，並為降低學校防疫風險，盡量宣導家長少進出校園。**
5. 請各處室依健康促進實施計畫，充分配合相關業務，確實執行健促六大面向的各項工作，期盼學生從小培養正確之健康衛生知識與價值觀，養成良好之健康行為，減少日後疾病及健康問題之發生。

### 二、工作報告：

#### (一)劉添成主任(學務處)：

1. 本學期健康促進必選議題：  
**必選議題:健康體位、口腔衛生、視力保健及全民健保（含正確用藥）。**  
**自選議題:安全教育與急救。**以上各議題要進行學生健康促進網路問卷，請健康教育老師及資訊組協助前後測。
2. 親職座談會中，我們會加入相關健促的文宣:如視力保健宣導、健康體位等議題宣導，希望更落實相關健康促進議題的工作。
3. 視力保健等子計畫列在本次委員會討論。學務處已擬定「**兒少近視病**」、「**戶外活動防近視**」、「**3010 眼安康**」、「**定期就醫來防盲**」、「**遠視儲備足**」等實施辦法，敬請各位委員提供寶貴意見。
4. 本學期將舉辦**82 周年校慶健康促進運動會暨運動操場整建落成啟用**，促進教職員工生健康行為。
5. 這學期將舉辦戶外教學，來增加學生戶外踏青活動的機會。

6. 本學年安排各項健康促進講座講師，含本校護理師、衛生所護理長及黃俊豪校長至校演講，屆時邀請家長共同參與。

#### (二)王朝祥主任(教務處):

1. 本學年度請大家配合健康促進的各項業務，幫忙相關作業的辦理項目。
2. 課程融入:請各領域教師能將健康促進視力保健至少 2 節課融入課程中，並以 108 新課綱指標呈現在課程計畫裡。
3. 健康教育課程設計需融入以生活技能為導向，並跨領域運用多元化和以學生為中心的健康教學策略和活動形式來推行健康教育。

#### (三)蔡惠芬主任(總務處):

1. 本學期校樹會修剪，以維持校園的美觀，校園植物比率高，有助視力保健，請導師多鼓勵學生下課到戶外活動。
2. 總務處進行教室測光，教室的照度檢核每學期實施一次，期全校能符合教育部 108 年 7 月修正公布教室照明標準原則。標準自依據之前標準施行:
  - (1)課桌部份照度不低於 500LUX；黑板部份照度不低於 750LUX。
  - (2)教室距離電視機會有 2 公尺的視力保健線，請大家注意視力保護安全距離。
  - (3)依導師學童身高調整適合課桌椅，若有不合身高尺寸，請與我們聯絡。班級若有需要修繕，請至總務處填寫維修申請，總務處會盡快處理。
3. 操場 PU 跑道尚在整修當中，期待給學生更寬廣的戶外運動空間。

#### (四)王文玉主任(幼兒園):

1. 口腔衛生:教師指導幼生正確潔牙方式，鼓勵幼生三餐飯後勤刷牙。其中配合牙醫巡迴醫療口腔檢查及治療。
2. 視力保健:(1)校護訂於 9 月 15 日入班衛教及宣導一「打擊惡視力」宣導近距離用眼 3010 減少 3C 產品使(2).每日 30 分鐘出汗性大肌肉戶外活動、上下午各 30 分鐘戶外遊戲場活動，落實天天戶外活動 120 分鐘。
3. 主題活動安排正向心理健康促進。上學期：戶外探訪一校園的樹、下學期：Eye 眼睛。以養成愛護健康的行為及好習慣，安排多元保健活動成為帶得走的能力。
4. 本學期預定 11/11 日(星期五)參與全校戶外教學活動。

#### (五)吳念周組長(教學組):

針對各位老師健康課程教案的實施過程中，若是需要協助，請各位老師提出需求，行政方面會給予協助。

#### (六)曹淑蕊組長(體衛組):

1. 本學年規畫舉辦各項健康促進議題相關競賽:如運動會，路跑、射足球門、跳繩比賽...等，以增強學生體能。
2. 辦理教職員工健康促進活動:師生大隊接力、趣味競賽等，請踴躍參加。
3. 視力保健工作：
  - (1) 落實近距用眼 3010，督促學童下課走出教室戶外活動。
  - (2) 安排多元戶外社團活動，鼓勵學童天天戶外活動 120。
  - (3) 利用學校走廊牆面及學生聯絡簿張貼視力保健衛教單增強相關知能。落實體育教學，課間活動實施健康操及跳繩，增強學童體適能。
  - (4) 親師合作，督促學生完成護眼行動每日檢核表。

4. 為健康校園永續經營，在運動方面舉辦相關活動：
  - (1) 辦理常態性運動：足球社團、籃球社團…等多項運動性社團及運動會多元展現方式實施來增強學生體能。
  - (2) 另外推廣正式課程戶外化，搭配學校近幾年獲得的推廣優質戶外教育課程，將校本課程及食農教育課程戶外化。
  - (3) 本學期請各班持續推動下課教室淨空，以達到用眼 3010，並配合課間活安排，進行跳繩、慢跑、護眼操等各項運動，以達到戶外運動 120 分鐘。
5. 常態性維護校園整潔：整潔乾淨的學習環境能使學生身心感到舒適愉快，教室環境打掃整潔之後，不易藏汙納垢、孳生蚊蟲細菌，進而維護身體的健康
6. 制定班級健康生活守則並透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。
7. 週一 8:00 升旗集會時，進行健康促進相關議題宣導活動：透過教育宣導，使師生有正確概念，促進健康技能的養成。

(七) 楊馥蓮組長(訓育組):

1. 訓導組配合家庭教育中心關懷本校弱勢家庭學生，自重學生的心理健康。並請各班導師提報需關懷的個案給輔導老師。
2. 本學期舉辦相關活動：
  - (1) 常態性方面，每星期一、三課間活動跳繩；星期二、四健康操，
  - (2) 足球社團星期二，下午第一節空白課程是中年級；星期三早上足球社團是一到三年級；星期四足球社團是四到六年級。

(八) 周秀霞護理師:

1. 本校 110 學年度健康議題數據  
視力保健：裸視視力不良率 36.25%、視力不良就醫率 100.00%  
口腔衛生：學生初檢齲齒率 27.59%、學生齲齒複檢率 100%  
健康體位：過輕比率 5.00%、適中比率 58.75%、過重比率 10.00%，超重比率 26.25%  
視力保健 110 學年度視力不良率 36.25%較 109 學年度 43.75%，下降了 7.50%。  
學生健康體位適中比率 63.29%較 109 學年 58.75 進步了 4.54%，然過重比率 11.39%、肥胖比率 21.52%，則仍有待加強。
- 2、口腔保健工作：
  - (1) 每週一實施含氟水漱口。
  - (2) 請老師檢查學童潔牙用具，督導學童午餐餐後潔牙。
  - (3) 加強口腔衛生教育，指導正確潔牙的技巧。
  - (4) 每日午餐後撥放潔牙歌曲，請各班導師督導學生利用牙刷、牙線，確實落實餐後潔牙。
- 3、傳染病防治工作
  - (1) 各班若有請病假學童，請在上午 9 點前通報護理師。
  - (2) 落實洗手五步驟，督促學童勤洗手，以防病從口入。
  - (3) 防治登革熱，加強清除校園積水容器，
  - (4) 落實節能減碳，指導學童做好垃圾分類及資源回收。
- 4、衛生教育：本學期每周排定班級消毒時間，發放消毒水，請各班配合辦理做好消毒工作，並請填寫紀錄表，以備查。。

九月份～傳染病防治教育。 十月份～視力保健。

十一月份～口腔保健、營養教育 十二月份～正確藥物菸害檳榔防制

### 三、提案討論：

案由一：本校「111 學年度健康體位改善實施計畫」乙案，提請討論。

說明：如附件 1。 決議：經討論後修正通過。

案由二：本校「111 學年度視力保健實施計畫」乙案，提請討論。

說明：如附件 2。 決議：經討論後修正通過。

案由三：本校「111 學年度兒少近視病宣導實施辦法」乙案，提請討論

說明：如附件 3。 決議：通過。

案由四：「本校「111 學年度戶外活動（天天 120）防近視實施辦法」 乙案，提請討論，說明：如附件 4。 決議：修正後通過。

案由五：本校「111 學年度視力保健 3010 眼安康實施辦法」乙案，提請討論。

說明：如附件 5。 決議：修正後通過。

案由六：本校「111 學年度定期就醫來防盲實施辦法」乙案，提請討論

說明：如附件 6。 決議：通過。

案由七：本校 111 學年度視力保健「遠視儲備足」實施辦法乙案，提請討論。

說明：如附件 7。 決議：通過。

### 四、臨時動議：無

### 五、諮詢委員指導：

#### (一)中央輔導委員/聘任督學黃俊豪校長：

1. 感謝龍校長全力推動健康促進學校計畫，績效優異：

(1) 全縣 110 學年度健康促進學校訪視評鑑榮獲優等。

(2) 參加教育部國教署 109 學年度健康促進學校輔導計畫前後測成效評價成果報告評選榮獲視力保健議題優等獎；教育部國教署 110 學年度佳作。

2. WHO 指出「健康促進學校」是促進學童與教職員健康最有效策略，實驗研究顯示：執行健康促進學校計畫可增進學生健康行為、健康與堅韌度等

3. 貴校 109 學年度列為視力保健高關懷學校，108 學年度視力不良率 51.22%，經輔導在全校親師生的努力下，109 學年度視力不良率 43.75%，下降了 7.47%。110 年學年度視力不良率 36.25%，更下降了許多，盼持續落實教育部重要政策：兒少近視病、戶外活動 120 防近視、3010 眼安康、定期就醫來防盲、遠視儲備足…等來加強學童重視健康的自覺意識。

4. 由 109 學年度學生健康體位數據來看：適中比率 58.75%、過重比率 10.00%、超重比率 26.25%。111 學年度學校已提出改善學生健康體位計畫，建議需落實 85110，養成健康自主管理好習慣。

#### (二)眼科診所蔡尚甫醫師：

1. 「近視是疾病」的觀念，每半年需定期到眼科檢查，並鼓勵學童多從事戶外活動，從小就要愛護眼睛。

2. 已經近視的學童，配合醫師的近視控制治療，包括每天晚上點散瞳劑儘量控制好近視度數的變化。

### 六、主席結論：

1. 感謝聘任督學/中央輔導委員俊豪校長、傑出校友眼科診所蔡尚甫醫師百忙中蒞臨指導，提供本校推動健康促進具體有效策略

2. 請各處室(組)依討論內容展開工作，各項活動於事前務必詳細規畫，期能養成學生的健康生活行為。

### 七、散會：下午 16：00



**嘉義縣布袋鎮景山國民小學 111 學年度  
學校衛生暨健康促進委員會第一次會議簽到表**

日期： 111 年 8 月 19 日 下午 2 時 00 分

序號	職稱	負責人	姓名	簽到	備註
1	主任委員	校長	龍懷成	龍懷成	
2	副主任委員	學務主任	劉添成	劉添成	
3	委員兼 執行秘書	體衛組長	曹淑蕊	曹淑蕊	
4	委員	教務主任	王朝祥	王朝祥	
5	委員	總務主任	蔡惠芬	蔡惠芬	
6	委員	分校主任	蔡武龍	蔡武龍	
7	委員	幼兒園主任	王文玉	王文玉	
8	委員	訓育組長	楊馥蓮	楊馥蓮	
9	委員	教學組長	吳念周	吳念周	
10	委員	低年級 導師代表	陳錦昭	陳錦昭	
11	委員	中年級 導師代表	李和家	李和家	
12	委員	高年級 導師代表	張珂菁	張珂菁	
13	委員	健康與體育 領域教師代表	程培儀	程培儀	
14	委員	護理師	周秀霞	周秀霞	
15	委員	午餐執秘	陳玟靜	陳玟靜	
16	委員	家長代表	許晉伍	許晉伍	
17	委員	學生代表	鄭昭輝	鄭昭輝	
18	諮詢委員	嘉義縣 聘任督學	黃俊豪	黃俊豪	健康促進 輔導委員
19	諮詢委員	許力元眼科診所 醫師	蔡尚甫	蔡尚甫	衛生保健 專家
20	諮詢委員	布袋鎮衛生所 主任	蘇裕涵		衛生保健 專家

## 附錄 17

### 嘉義縣布袋鎮景山國民小學 111 學年度第一學期 學校衛生暨健康促進委員會第二次會議紀錄

開會時間：112 年1 月18 日（星期三）14：00 開會地

點：校史室

主 席：龍懷成校長

記錄：曹淑蕊

出席人員：如簽到表

#### 一、主席報告：

1. 本次會議為第二次例行之定期會議，期盼大家為健康促進相關計畫及 執行層面提供意見，以提升健康促進推動成效。
2. 感謝健康促進中央輔導委員/聘任督學黃俊豪校長及布袋鎮衛生所主任蘇裕涵醫師二位，在百忙之中蒞校指導。
3. 請各承辦人員報告本學期健促計畫相關執行狀況，再請各委員針對報告內容提出意見。

#### 二、工作報告：

##### (一)王朝祥主任(教務處)：

1. 課程融入:請各領域教師能將**健康促進融入課程**中，並呈現在課程計畫裡。教學上或課程安排上若有任何困難，請不吝提出可共同討論解決。
2. 健康教育課程設計以**健康素養生活技能為導向**，並運用多元化和以學生為中心的健康教學策略和活動形式來推行健康教育。
3. 配合853240:視力保健「**3010120、3C<1**」，請各班遵守相關使用規則，一起守護學童的靈魂之窗。

##### (二)劉添成主任(學務處)：

1. 本學期結合社區舉辦的各項活動，進行健康促進「健康體位、口腔衛生、視力保健」等議題推動與宣導，將健康促進的觀念推展至社區家長，讓社區家長能關心家人、孩子及周圍親友的健康，多多從事有益身心健康的親子活動。
2. 本學期辦理以健康促進為主題的活動，由校長帶領全校教職員工生(振寮宮誕辰、東港聖誕踩街、蕭府大帝宮與布袋社區發展協會、陶笛演奏活動、東港彩頭季寫生彩繪…等，以生活技能為導向，規劃實施校內、外各項教學有關活動，將生活經驗融入教學，加強健康促進各方面的宣導作為；另利用運動會時進行宣導，提供學生及家長健康訊息，推廣健康觀念到家戶

社區。

3. 健康促進前測已完成本校必選議題及自選議題的線上填寫，感謝任課老師及電腦老師的協助及幫忙，下學期將進行後測，屆時再依前後測結果加以分析，撰寫前後測成效評價報告。

4. 視力保健宣導重點是「兒少近視病」、「戶外活動防近視」、「3010 眼安康」、「定期就醫來防盲」、「遠視儲備足」等計畫，推動策略為落實「規律用眼 3010」（近距離用眼每 30 分鐘休息 10 分鐘）、「天天戶外活動 120」（每天到戶外活動總時間超過 120 分鐘），感謝同仁們的配合，下學期仍需持續進行。

(三) 蔡惠芬主任(總務處):

1. 各班級維修申請已處理完畢，休業式前請導師再次檢視班級及負責之掃區…，若有需要維修的設備請提「報修單」，總務處將利用寒假期間進行修繕；報修單置於總務處旁的窗台，需要的老師請自行取用。

2. 全校教室照度檢核均符合照明標準原則（桌面部份照度不低於 500LUX。黑板部份照度不低於 750LUX），感謝健康中心周護士及淑蕊組長協助測量事宜。

3. 定期檢測飲水設備（每三個月一次），使師生有乾淨、衛生及安全的飲用水。

(四) 蔡武龍主任(分校主任):

1. 我們利用朝會、家長日等時間，進行健促相關議題宣導:如健康體位、視力保健、口腔衛生…等議題宣導，共築友善校園氛圍。

2. 111 學年度健康促進學校各項業務，煩請各處室依照往年團隊合作，資源共享。

(五) 王文玉主任(幼兒園主任):

1. 完成口腔衛教及以牙齒治療與塗氟，本學期幼生蛀牙情狀有改善。持續指導幼生正確潔牙方式、餐後睡前潔牙好習慣並減少甜食攝取。

2. 本學期的戶外教學活動圓滿結束，透過戶外教學活動，幼生能善用感官大自然並覺察、體驗戶外活動促進健康。(1)確實落實天天戶外活動 120 分鐘以上:本學期幼生視力全數通過。(2)教師注意近距離用眼 3010 減少並 3C 產品使用。(3)叮嚀幼生早睡早起充分休息及均衡飲食。(4)親師交流:孩童 2 歲以下避免看螢幕，2 歲以上每日不超過 1 小時。

### 3. 規劃親子「視力保健繪畫比賽」護眼活動落實於生活中。

#### (六)吳念周組長(教學組):

1. 健康教育課程融入「生活技能素養導向」設計，感謝相關授課老師的協助與幫忙。我們有新的教案與教學成果格式，請大家注意用新的版本，格式左上方有加上校徽。

#### (七)曹淑蕊組長(體衛組):

1. 課後學習社團運作十分流暢，多元的社團活動，讓學生養成良好的運動習慣；教學活動方面由教室走出戶外，從體驗、動手做中讓學生主動學習。
2. 各班的體適能檢測，除了感謝體育課老師平時上課的指導外，相關資料的建置及彙整也感謝導師與健康中心的協助與配合。另外，各班除了利用體育課、藝能課培養學生運動習慣外，導師也都能於課間活動時間，提醒、陪伴學生到各個指定地點進行活動，落實教室淨空，培養學生良好的用眼及運動習慣，下學期仍會持續進行。
3. 中央輔導委員黃俊豪校長評估、建議本校學生視力保健各項策略，提出相關改善意見，學習已稍見成果，夥伴們繼續努力。

#### (八)楊馥蓮組長(訓育組):

1. 本校弱勢學童比例高，請各班導師提報需關懷的個案給輔導老師。
2. 本學期舉辦相關活動：  
依據校本課程計畫，本校分別在上下學期進行師生「校外教育」與「戶外教學」活動，增進學生生活見聞，提升學習興趣，促進親師正向心理健康（視力）。

#### (九)周秀霞護理師:本校 110 學年度健康議題數據

1. 視力保健：  
裸視視力不良率 36.25%、視力不良就醫率 100.00%
2. 口腔衛生：  
學生初檢齲齒率 27.59%、學生齲齒複檢率 100.00%、一年級窩溝封填施作率 64.29%、四年級窩溝封填施作率 86.67%
3. 健康體位：  
過輕比率 3.80%、適中比率 60.00%、過重比率 11.39%、肥胖比率 21.52%

健康體位列為縣府重要施政計畫，本校學生健康體位過重肥胖比率 32.91%，請導師提醒學生寒假期間應多做運動，並注意仍要進行「85110」健康自主管理；視力保健部分假期間仍要注意用眼習慣 3010，天天戶外活動 120。

### 三、提案討論：

案由一：本校「111 學年度高度近視高危險群個案管理實施計畫」乙案，提請討論。

說明：如附件。 決議：修正後通過。

案由二：本校「111 學年度視力不良學生改善計畫」乙案，提請討論。

說明：如附件。 決議：修正後通過

### 四、臨時動議：無

### 五、諮詢委員指導：

#### (一)中央輔導委員/聘任督學黃俊豪校長：

1. 請護理師務必定期追蹤視力高關懷學生並定期檢查全校孩子視力。
2. 落實下課教室淨空，讓孩子戶外活動外，應多加提醒於十點到下午三點這段時間，在戶外活動時戴著帽子，保護學生的眼睛。
3. 點散瞳劑的學生健康管理方面，建議戶外時間戴帽或配戴墨鏡。

#### (二)布袋鎮衛生所主任蘇裕涵醫師：

1. 健康是人生第一財富。布袋衛生所有社區安寧照護、門診診療兒童預防保健、成人預防保健、婦女子宮頸抹片檢查、口腔黏膜檢查、定量免疫法糞便潛血檢查…等所服務項目；在兒童預防保健方面，我們呼籲家長或主要照顧者，一旦發現兒童健康狀況異常，應盡早就醫治療，以奠定良好的全人健康基礎
2. 學校若有相關醫療保健問題，需要衛生所支援，請隨時與衛生所密切聯繫，將全力給予協助。

### 六、主席結論：

1. 感謝大家對健康促進業務的支持，中央輔導委員/聘任督學俊豪校長、衛生所主任蘇裕涵醫師撥空前來參加本會議，深感榮幸。
2. 下學期的健康促進學校的初評，希望在全校師生努力下能夠有亮眼的成績，大家一起加油!在此也祝福大家事事順心如意!平安健康!

### 七、散會：下午 3：30

**嘉義縣布袋鎮景山國民小學 111 學年度  
學校衛生暨健康促進委員會第二次會議簽到表**

日期： 112 年 1 月 18 日 下午 2 時 00 分

序號	職稱	負責人	姓名	簽到	備註
1	主任委員	校長	龍懷成	龍懷成	
2	副主任委員	學務主任	劉添成	劉添成	
3	委員兼 執行秘書	體衛組長	曹淑蕊	曹淑蕊	
4	委員	教務主任	王朝祥	王朝祥	
5	委員	總務主任	蔡惠芬	蔡惠芬	
6	委員	分校主任	蔡武龍	蔡武龍	
7	委員	幼兒園主任	王文玉	王文玉	
8	委員	訓育組長	楊馥蓮	楊馥蓮	
9	委員	教學組長	吳念周	吳念周	
10	委員	低年級 導師代表	陳錦昭	陳錦昭	
11	委員	中年級 導師代表	李和家	李和家	
12	委員	高年級 導師代表	張珂菁	張珂菁	
13	委員	健康與體育 領域教師代表	程培儀	程培儀	
14	委員	護理師	周秀霞	周秀霞	
15	委員	午餐執秘	陳玟靜	陳玟靜	
16	委員	家長代表	許晉伍		
17	委員	學生代表	鄭昭輝	鄭昭輝	
18	諮詢委員	嘉義縣 聘任督學	黃俊豪	黃俊豪	健康促進 輔導委員
19	諮詢委員	許力元眼科診所 醫師	蔡尚甫		衛生保健 專家
20	諮詢委員	布袋鎮衛生所 主任	蘇裕涵	蘇裕涵	衛生保健 專家

## 附錄 18

# 嘉義縣布袋鎮景山國民小學 111 學年度 學校衛生暨健康促進委員會第三次會議紀錄

開會時間：112 年 2 月 15 日（星期三）下午 14：00～15：30

開會地點：校史室

主 席：龍懷成校長

記錄：曹淑蕊

出席人員：如簽到表

### 一、主席報告：

1. 非常感謝各處室同仁對學校各項業務的配合，使校務能順利推動！因為大家在教學這塊園地一直辛苦耕耘，各方面的成效才能顯著。健康是「1」，後面的每個「0」才有意義與價值。視力保健、健康體位…等都是我們長期努力的目標，希望全體教職員工生都能力行健康促進的行為
2. 為了維護學生健康生活，防疫工作準備：戴口罩、體溫監測、旅遊史接觸史的掌握、居家隔離(檢疫)措施政策皆要謹慎留意；若案例發生時的流程演練模組，都需特別加強，以營造學校衛生及健康環境。
3. 加強各項健康及衛生教育、執行政府衛生保健政策，並規劃學校衛生工作的相關事項；希望今天與會的各位委員，針對個人負責推動的相關內容，執行上如有任何困難，歡迎大家提出來，彙集眾人的寶貴意見，以獲得更大更廣的效益。
4. 新的學期已開始，各處室繼續推動相關業務。依據中央疫情指揮中心宣布的政策，確實配合新冠病毒肺炎(COVID-19)相關的防疫措施，期待一大家起做好防疫工作，靜待疫情過去，希望大家都能健康平安。不僅在武漢肺炎的防疫工作上要落實外，在健康促進及視力保健方面，也要多多鼓勵學生與家長一同維護視力，養成規律運動的好習慣。

### 二、工作報告：

#### (一)王朝祥主任(教務處)：

1. 寒假結束新學期開始，提醒家長和學生趕緊調整作息、三餐定時，提早半小時睡覺、起床，逐步達成配合學校的規律作息，以免產生開學症候群，才能適應新學期。
2. 疫情尚未停歇，為因應線上授課教學新模式，請同仁仍需做好線上教學萬全準備，以因應停課不停學需求。
3. 相關健康議題的教案與教導學生的生活技能與認知部分，還請老師們多多幫忙與配合，使學生能更健康茁壯。
4. 本校高關懷學童，需跨處室整合建立關懷機制，感謝大家同心協力照護學童。

5. 健康促進方面的宣導，布袋鎮衛生所有很多的衛教資源及便民服務，舉凡海報、影片或各項相關的教材，宣導品可以藉由健康中心端與衛生所接洽聯繫，供老師們使用。

(二)劉添成主任(學務處):

1. 開學後第一週訂為「友善校園週」，並利用開學日(2/13)進行相關宣導。**這學期將舉辦戶外教學，來增加學生戶外踏青的機會。**
2. 本學期加強落實各項體育、課間活動，並積極規劃親師生參與健康活動及各項運動性社團(如足球、田徑團隊)，提供學生的運動機會。
3. **本學期安排各項健康促進講座講師，含本校護理師、衛生所護理長及黃俊豪校長至校宣講**，視力保健融入生活技能素養導向課程教學增能研習--教學設計檢核與分享，相信大家對健康促進保健的方法有更深一層概念，平時還是需要老師下課淨空，讓孩子眼睛休息一下。
4. 健康促進學校必選及自選議題的後測，將於3月初進行，屆時再麻煩相關任課老師，協助指導學生確實進行填答。
5. 每年5月舉辦母親節感恩日「親子健康促進奉茶活動」。
6. 因應新冠肺炎 COVID-19 疫情，本學期繼續實施校門口導護及幼兒園旁行政組的量測體溫，導師端亦請詳細檢視學生每日的體溫、健康狀況，若異常的學生，請務必聯繫家長帶回就醫或請假在家休息。
7. 疫情期間不統一集中放學，由各班放學易達分流效果。
8. 健康中心方面，在周護理師處理及通報學生傷病情況後，請班級導師務必記得與家長聯繫，適度的關懷學生狀況。

(三)蔡惠芬主任(總務處):

1. 寒假中已檢視、修繕各班提報維修的地方(如燈管、紗窗、電扇...等)，開學後各班若有損壞的設備需要維修的，請確實填寫報修單及時告知總務處。操場跑道已經全面更新，將持續爭取排水系統改善工程經費，希望能營造更好的校園環境。
2. 各班的照度檢核感謝周護理師及岳宏哥哥的協助幫忙，**依規定每學期必須檢測照度一次，本校均符合教室照明標準原則。**  
桌面部份照度不低於 500LUX。黑板部份照度不低於 750LUX。
3. 朝會提醒老師，教室第一排課桌與黑板的距離，依視力保健線排列，基本上第一排課桌前沿以不超過視力保健線為原則(與黑板的水平距離 2 公尺以上)；課桌椅型號的使用原則檢附在本校校務領行手冊內，健康中心測量學生身高、體重、視力後，請班級導師確實執行學生課桌椅的更換工作。另外，各班視力保健線如果有脫落的，請立即跟總務處反應，總務處將立刻處理。

(四)王文玉主任(幼兒園):

1. **幼生與家長參與「視力保健繪畫比賽」作品完成，透過親子繪畫過程中，**



全家一起愛護眼睛，幼生更能遠視儲備=近視抵抗力。

2. 校護於 3 月 15 日入班宣導「健康體位 85110」及預防蛀牙護齒，並測量幼生身高體重、視力檢查及亂點立體圖，篩檢。

3. 將視力保健融入課程活動，配合主題：Eye 眼睛。並於親子學習單中與家長交流視力保健之心得：

(1) 每半年定期檢查視力。

(2) 3010 就是用眼 30 休息 10 分鐘。

(3) 看書距離要注意、坐姿端正。

(4) 天天五蔬果、四電少於一。

(5) 每天戶外活動 120 分鐘以上，養成每天累積 30 分鐘的運動習慣。

(6) 喝足白開水，不喝含糖飲料。

(7) 睡眠要充足，每天睡滿 8 小時。

#### (五) 吳念周組長(教學組):

1. 本學期之健康教育課程設計以健康素養生活技能為導向課程融入，預計在 3 月開始進行。煩請健康教育任課老師將上課教案及學習單資料備妥，以利教學。

2. 下課時間建議繼續維持教室淨空狀態，讓學生多到戶外活動、放鬆眼睛。請老師注意學生學習狀況及視力，不要用下課時間上課或考試。

#### (六) 曹淑蕊組長(體衛組):

1. 班級健康生活守則請各班老師與學生共同進行檢討並確實執行。尤其加強宣導護眼密碼 853240 (幫我刪除惡視力)、3010120 及健康體位密碼 85110 的實踐。

2. 本學期為持續推動下課教室淨空，課間活動擬訂計畫安排各班進行各類活動，如：跳繩、課間操、班級自主活動，以達到戶外運動 120。教室淨空時，也能鼓勵小朋友到操場、球場、遊樂器材區及廣場…進行活動。二甲上課前先閉目養神先讓眼睛休息值得學習。

3. 本學期施測學生體適能方面，煩請體育老師多加指導，尤其注意待加強學生的訓練，學生基本資料電子檔請老師與健康中心接洽。

4. 視力保健成果裸視不良率已有進步，每學期仍需持續填寫視力護眼記錄表作為成果。

5. 請注意學生閱讀寫字的姿勢，每學期視力有進步的會於期末表揚鼓勵。

6. 學生進入校園後，請先把書包放在桌上，然後量完體溫，酒精消毒後再填寫溫度表。

7. 課間活動時間：星期一跑步；星期二、四健康操；星期三跳繩；星期五班級自主運動（圖書借閱、資源回收）。

8. 健康促進網路填答：本學期 3~6 年級後測時間：111 年 2 月 15 日起至

3月15日。填答系統網址：<http://www.openhealth.com.tw/110cyc/>。  
 學生請點選 1.年級 2.學校 104608 3.學號 4.密碼 學生密碼統一為 dcba5678※注意:若前測號碼輸入有誤，煩請資訊老師仍舊以當時進入網路問卷號碼進入(可先查看)，才有辦法進入系統，指導學生完成後測。 Ps:麻煩導師任課老師先指導過後再填。

	111 學年度健康議題	施測對象分配	合計(人)
1	口腔衛生	五甲 7 位、五乙 6 位。	13
2	視力保健	三甲 9 位、三乙 2 位。	11
3	健康體位	五甲 7 位、五乙 6 位。	13
4	全民健保 (正確用藥)	四甲 9 位、四乙 6 位。	15
5	正向心理健康	六甲 8 位、六乙 7 位。	15
6	安全教育與急救	五甲 7 位、五乙 6 位。	13

9. 健康促進.853240 專題宣導:時間三月中旬，衛生所視力保健增能講座。
10. 視力保健：請老師繼續推動 853240（幫我刪除惡視力）請落實下課淨空，各班級有護眼行動 gogogo 行動檢核表，護眼操活動紀錄表，一星期至少二次。依視力檢查結果，酌情獎勵護眼有成的學生。
11. 請老師協助叮嚀學生不在陰暗處或躺著看書，下課到戶外活動、近距離用眼 3010，少用手機及 3C 產品，少於一小時，外出戴帽子防止光害，達到『8』睡眠 8 小時；『5』天天 5 蔬果；『3』坐姿三直角；『2』天天戶外運動 2 小時；『4』避免四光害(電視、電腦、手機、電動)；『0』近距離用眼 3010 護眼教室淨空。
14. 安全教育急救：禁止學生在走廊上奔跑追逐嬉戲，或攀爬做危險動作，運動前務必先熱身，避免運動傷害。放學後避免落單，每天勤洗手以預防疾病傳染，生病時務必帶口罩，做好個人健康管理。
15. 請老師叮嚀學生做好口腔衛生：落實餐後睡前刷牙，每星期漱口水使用按時完成並紀錄。網路連結「口腔保健幸氣秘笈」補充教材請善加教學運用。五年級健促網路題目有牙線的使用，因此請導師於午餐後協助幫忙教導使用。

#### (七)楊馥蓮組長:(訓育組)

1. 請假單：根據校園安全維護辦法，學生請假須完成請假手續，學生因偶發事故或在家生病不能來校，請家長或監護人於當日上午 8:30 前電話聯繫級任師請假；或電話聯繫 05-3472734 代為請假，待返校後再補行辦理請假手續（病假三日以上須附就醫證明）。

2. 本校足球社團：學校足球社團及課間活動自第二週開始上課，直笛社團因遴選比賽選手，故自第三週週三下午開始上課（發通知單）。第二週 2/15（二）中年級 13:30 至 14:10（空白課程）開始上課；星期三早上 7:40 至 8:35（一到三年級）上課；星期四早上 7:40 至 8:35（四到六年級）上課。

#### (八)洪士育組長:(資訊組)

1. 請各班導師除紙本聯絡簿之外，多使用 Classting 宣達班務或校內宣導，讓學生及家長都能習慣且熟練操作。
2. 校內資訊設備如需借用請洽資訊組。
3. 提醒學生減少使用電子產品、看電視、玩電腦遊戲的時間，睡前也要遠離 3C 產品，培養良好睡眠習慣。

#### (九)周秀霞護理師:

1. 學生二月要進行各班級健康體位檢查，測量學生身高、體重，計算其身體質量指數，篩選肥胖、體重過重、體重過輕之學童個案。
2. 預防新型冠狀病毒，本校已召開防疫會議，開學初發下防疫通知及體溫測量自主管理表，請各班落實環境清潔及消毒。請各班檢視班級或負責掃區洗手台上的肥皂使用情形，若有網袋破損不堪使用或肥皂需要補充情事，請洽健康中心。
3. 健康中心辦理傳染病、傷病防治宣導及健康檢查…等活動，共同維護親師生健康。各班在健康中心處理傷病後，回條簽收及家長通知聯的聯貼請務必落實。
4. 健康檢查後的檢查通知及複檢回條，煩請導師配合回條回收作業。視力檢查後，針對家庭弱勢的學生，如果有家長因經濟問題無力帶往就醫的學生，請將名單提出，學務處及健康中心會盡全力為學生尋求解決方式。
5. 針對視力不良及高度近視高危險群學生，健康中心仍持續進行關懷輔導紀錄。本學期視力檢查後，回條交予家長，請家長帶往就醫檢查，若導師察覺學生有所困難，請向健康中心或學務處反應，我們會評估學生狀況思考解決因應之道。
6. 因應疫情關係，請各導師應落實每日消毒及登錄，漂白水的稀釋濃度請依健康中心劃線的桶子泡製消毒液，各班漂白水若有需要補充的，請洽健康中心。
7. 傳染病防治方面：宣導「落實勤手」及「呼吸道衛生與咳嗽禮節」等個人衛生行為，如果出現呼吸道症狀應配戴外科口罩，並儘速就醫。煩請老師督促學生注意口罩是否有合格證明，也請小朋友注意不要隨處掉落，而形成環境另外一種髒亂。
8. 下學期預計執行情形：
  - (1) 推動視力保健工作：落實護眼行動及協助督導每日檢核紀錄填寫及視力不良個案管理追蹤。
  - (2) 衛生所到校進行視力衛教相關宣導。
  - (3) 學校推動視力保健議題落實護眼行動、每日檢核紀錄填寫。
  - (4) 菸檳防治宣導，傳染病防治宣導。

## (5) 全民健保與藥物濫用、正確用藥宣導

三、提案討論：無

四、臨時動議：無

### 五、諮詢委員指導：

中央輔導委員/聘任督學黃俊豪校長：

1. 感謝龍校長全力推動健康促進學校計畫，績效優異：

(1) 全縣 109 學年度健康促進學校訪視評鑑榮獲優等。

(2) 參加教育部國教署 110 學年度健康促進學校輔導計畫前後測成效評價成果報告評選榮獲健康體衛議題佳作。

2. 感謝學校親師生團隊對健康議題重視與實踐，這一年來發現除了孩子的健康相關數據有所改善，並且也看到家長對於學校在健康議題用心與感動。

3. 從視力保健方面:學校從政策端擬定後，經由校務會議決議後執行並加上導師及健康領域的老師配合教學，視力不良率直線下降，有非常好的成效，希望未來景山國小可以一直恪遵 853240 視力密碼相關活動。

(1) 護眼密碼-853240(幫我刪惡視力)

(2) 健康體位:審視今年度數據明顯可以看到體重過重肥胖率下降。學校端仍需持續推動 85110，掌控目標學生，做好個案管理，養成學生健康生活好習慣。

(3) 口腔衛生：宜加強含糖飲料管理及確實餐後睡前潔牙。

(4) 學生視力不良就醫率及齲齒複檢率均達 100%，績效良好。

(5) 因應防疫政策，停課不停學及暑假期間務必叮囑學生及家長外出需全程配戴口罩，做好防疫措施。

### 六、主席結論：

1. 健康促進包含了均衡飲食、規律運動、疾病保健等各面向，請學務處及導師協助宣導提醒孩子，在外活動時注意自身防疫，視力保健與健康體位要自我監控與覺察，使其自動內化，而成為終身受用帶得走的能力。

2. 健康促進的工作，是讓每天到學校學習的孩子們能擁有更健康、更安全的校園生活環境，希望透過積極的推動健康促進學校計畫與健康教育活動；提供更優質的衛生保健措施；以培育學生健康生活習慣，期使學生都能健康、安全、快樂成長。

3. 健康是必須透過每個人的努力，一點一滴的累積，透過每次的討論與評價，為了讓學校更瞭解過去努力了些什麼？需要微調、改進些什麼？最後在防疫工作因應方面，希望大家隨時留意中央及縣府的相關訊息，及時做因應。個人自主健康管理、勤洗手等衛生習慣的加強落實；環境消毒及清潔需大家更費心。

4. 感謝各位委員提供的寶貴意見，請大家這學期就按照規劃去實施，好好為學生健康把關。

### 六、散會：下午 15：30

**嘉義縣布袋鎮景山國民小學 111 學年度  
學校衛生暨健康促進委員會第三次會議簽到表**

日期： 112 年 2 月 15 日 下午 2 時 00 分

序號	職稱	負責人	姓名	簽到	備註
1	主任委員	校長	龍懷成		
2	副主任委員	學務主任	劉添成		
3	委員兼 執行秘書	體衛組長	曹淑蕊		
4	委員	教務主任	王朝祥		
5	委員	總務主任	蔡惠芬		
6	委員	分校主任	蔡武龍		
7	委員	幼兒園主任	王文玉		
8	委員	訓育組長	楊馥蓮		
9	委員	教學組長	吳念周		
10	委員	低年級 導師代表	陳錦昭		
11	委員	中年級 導師代表	李和家		
12	委員	高年級 導師代表	張珂菁		
13	委員	健康與體育 領域教師代表	程培儀		
14	委員	護理師	周秀霞		
15	委員	午餐執秘	陳玟靜		
16	委員	家長代表	許晉伍		
17	委員	學生代表	鄭昭輝		
18	諮詢委員	嘉義縣 聘任督學	黃俊豪		健康促進 輔導委員
19	諮詢委員	許力元眼科診所 醫師	蔡尚甫		衛生保健 專家
20	諮詢委員	布袋鎮衛生所 主任	蘇裕涵		衛生保健 專家

## 附錄 19

### 嘉義縣景山國小 111 學年度「翰墨神飛」健康促進硬筆字寫字比賽

#### 壹、依據：

一、本校整體健康教育課程品質整體推動計畫。

#### 貳、目標：

一、孩子的身心靈健康關係著國家未來的競爭力，而學校是學生學習生活知能的重要環境，因此如何從小培養正確之衛生知識與觀念。

二、養成良好之健康行為，宣導各項健康觀念，並且從事適當的活動，以減少日後疾病及健康問題之發生，是學校教育應當努力的目標，故特舉辦校際寫字比賽。

參、參賽對象：本分校一～六年級學生

肆、比賽時間：112年1月13日（五）早自修8:00-8:35分（足球社團暫停一次）

伍、比賽地點：本校（校史室）；分校（視聽教室）

陸、比賽項目如下：（比賽用紙當場提供）

一、高年級組：硬筆字（鉛筆）各班代表最多三位

二、中年級組：硬筆字（鉛筆）各班代表最多三位。

三、低年級組：硬筆字（鉛筆）各班代表最多三位。

柒、參賽同學請自行準備比賽相關文具，競賽規定，禁止使用原子筆書寫。

捌、報名請於112年1月6日星期一前提交至體衛組報名。

玖、比賽內容由主辦單位當場公佈。各年級比賽主題：

年級別	競賽主題	備註
一年級	預防腸病毒(注音)	硬筆字
二年級	家庭教育(包含性別平等)	硬筆字
三年級	視力保健	硬筆字
四年級	口腔衛生	硬筆字
五年級	健康體位	硬筆字
六年級	拒絕毒品誘惑	硬筆字

拾、各年級依參賽作品錄取全部參賽者一半（無條件進入）

拾壹、本辦法由校長核可後實施，修正時亦同。

體衛組長：

體衛組長 曹淑蕊

主任：

學務主任 劉添成

校長：

校長 龍懷成

景山國小 111 學年度「翰墨神飛」寫字比賽得獎名單

編號	班級	姓名	名次
1	一甲	許 ○ 榛	一
2	一甲	林 ○ 璇	二
3	一甲	陳 ○ 誠	三
4	一乙	邱 ○ 憲	四
5	二甲	林 ○ 萱	一
6	二甲	郭 ○ 萍	二
7	二甲	黃 ○ 婷	三
8	二甲	邱 ○ 妤	四
9	二甲	黃 ○ 鈞	五
10	三甲	鄭 ○ 璇	一
11	三甲	林 ○ 捷	二
12	三甲	邱 ○ 昕	三
13	三甲	蔡 ○ 綺	四
14	四甲	黃 ○ 禎	一
15	四甲	張 ○ 淳	二
16	四乙	邱 ○ 霖	三
17	四甲	蔡 ○ 竣	四
18	五乙	莊 ○ 螢	一
19	五乙	劉 ○ 潔	二
20	五甲	邱 ○ 婷	三
21	五甲	林 ○ 靖	四
22	六乙	陳 ○ 妤	一
23	六甲	林 ○ 瑩	二
24	六乙	邱 ○ 育	三

## 附錄 20

### 嘉義縣景山國小 111 學年度「鯉躍龍門---足球射門賽」實施辦法

#### 一、依據：

- (一)111 學年度健康促進實施計畫
- (二)111 學年度學務處年度工作計劃。

#### 二、目的：

- (一)鼓勵從事休閒活動，培育增進兒童運動體能。
- (二)鍛鍊學童強健體魄，培養運動興趣與習慣。
- (三)發掘兒童運動潛能，激發學生爭取榮譽。
- (四)提倡球類運動，促進學童身心健康健康。

#### 三、對象：景山國小 1-6 年級全體學生

#### 四、比賽日期：112 年 1 月 17 日(星期二)

#### 五、比賽時間：上午 8:40~9:20(社團活動時間)。

活動時間	活動名稱	活動地點	裁判組	攝影組
8:40~9:20	鯉躍龍門 ---足球射門賽	本校操場	學務處主任、校護 分校主任、組長 +各級任老師	資訊組長

六、報名方式：各班級導師請就班級人數先自行初選一半人數為主(四捨五入)，若學生意願高，導師可酌情增加報名員額。

七、比賽制度：採積分制，**參賽生每人五球，中高年級 6 公尺處踢球；低年級 4 公尺處踢球。分數加總後總分最高者為優勝，(若仍同分，以五顆中先進高分球者為勝出)**參加比賽隊員，得分與否以裁判判定為準。

八、比賽辦法：按年級比賽，由六年級先踢球，五年級幫忙撿球。依序至一年級。每次 1 人上場，於 6 公尺球點處射門，共五球，聽哨聲即開始踢球。足球門上下共四個呼拉圈，**進球門即一分，若位置落球門左下、右角落得 2 分，球門上的左右呼拉圈得 3 分。**以裁判長判定為準。

九、獎勵辦法：全校學生一到六年級各年級錄取參加者前半(四捨五入)，前三名頒發獎狀、獎品，其餘獎狀一張以資鼓勵。

十、嘉義縣景山國小 111 學年度「鯉躍龍門---足球射門賽」報名表：請於 0105 前交

編號	班級	座號	姓名	備註

十一、經費來源：擬由家長會相關經費項下支應。

十二、本計劃經校長核定後發布實施，修正時亦同。

體衛組長：

體衛組長 曹淑蕊

主任：

學務主任 劉添成

校長：

校長 龍懷成



嘉義縣景山國小 111 學年度「鯉躍龍門---足球射門賽」競賽頒獎  
 (前一、二、三名有獎狀、獎品；其餘獎狀一張)

班級	姓名	名次
六乙	蕭 0 諭	1
六甲	林 0 恩	2
六甲	翁 0 琳	3
六甲	林 0 靖	4
六乙	蘇 0 衫	5
六乙	邱 0 萱	5
班級	姓名	名次
五甲	黃 0 禎	1
五甲	蔡 0 竣	2
五乙	邱 0 豪	3
五乙	邱 0 霖	4
五甲	翁 0 宥	5
五乙	陳 0 嘉	6
五甲	張 0 淳	7
班級	姓名	名次
四乙	蕭 0 亮	1
四甲	張 0 森	2
四乙	蔡 0 翰	3
四甲	翁 0 偉	4
班級	姓名	名次
三甲	林 0 涵	1
三乙	陳 0 元	2
三甲	郭 0 萍	3
三甲	魏 0 丞	4
班級	姓名	名次
二乙	邱 0 慈	1
二乙	邱 0 憲	2
二甲	陳 0 誠	3
二甲	鄭 0 宸	4
班級	姓名	名次
一乙	邱 0 錫	1
一甲	陳 0 忻	2
一甲	黃 0 耘	3
一乙	陳 0 華	4
一甲	邱 0 翔	5
一甲	林 0 恩	5
一甲	顏 0 健	5

## 附錄 21

景山國小視力保健「暑假放假不放假」繪畫比賽實施辦法  
壹、依據：

本校整體健康教育課程品質整體推動計畫。

貳、目標：

- 一、孩子的身心靈健康關係著國家未來的競爭力，視力保護非常重要，而學校是學生學習生活知能的重要環境，家庭更是。因此如何從小培養正確之衛生知識與健康觀念，是親師生共同努力的方向。
- 二、養成良好之健康行為，宣導各項健康觀念，並且從事適當的活動，以減少日後疾病及健康問題之發生，是學校及家庭教育應當努力的目標，尤其漫漫長假更是不容忽視的一環，因此舉辦本次繪畫比賽。

參、徵件日期：

110年7月1日起至111年10月31日（星期五），預計111年11月14日（星期一）公布得獎名單，如有異動將另行通知。

肆、活動對象：

景山國小學童（家長可參與）、幼兒園兒童（家長可參與），可自由意願參加。

- 一、國小組：一至六年級
- 二、幼兒園組：中、大班

伍、繪畫主題及作品規格：

請以「自己」為畫作主角，發揮創意將護眼妙招呈現在畫作中

- 一、國小組：作品規格4開（52 cm × 38 cm）為主，直式橫式不拘。
- 二、幼兒園組：作品規格以8開（38 cm × 26 cm）為主，直式橫式不拘。
- 三、評分標準：(1)主題表現：40% (2)圖文表現：30% (3)創意：30%

陸、獎項：

- 一、國小組分一到六年級取參賽名額前半，前三名頒發獎狀及獎品，其餘獎狀。
- 二、幼兒園組：取參賽名額前半，頒發獎狀及獎品。

柒、本辦法經校長核可後實施，修正時亦同。

體衛組長：

體衛組長 曹淑蕊

主任：

學務主任 劉添成

校長：

校長 龍懷成

景山國小 111 學年度 視力保護  
「放假不放假」親師生繪畫比賽得獎名單

幼稚園組

	班 級	姓 名	名 次
1	大班	蔡 O 芯	第一名
2	大班	鄭 O 方	第二名
3	大班	黃 O 樂	第三名
4	大班	陳 O 庭	佳作
1	小班	黃 O 堯	第一名
2	中班	蔡 O 芯	第二名
3	中班	顏 O 倫	第三名

低年級組

	班 級	姓 名	名 次
1	一甲	蔡 O 蓁	第一名
2	一甲	陳 O 炘	第二名
3	一甲	顏 O 捷	第三名
4	一甲	黃 O 耘	佳作
5	一甲	林 O 恩	佳作
6	一乙	蕭 O 程	佳作
7	一乙	邱 O 錫	佳作
8	一乙	王 O 瑄	佳作
1	二甲	林 O 璇	第一名
2	二乙	邱 O 憲	第二名
3	二甲	張 O 均	第三名
4	二甲	陳 O 誠	佳作
5	二甲	郭 O 暘	佳作
6	二甲	許 O 榛	佳作
7	二乙	王 O 丞	佳作
8	二乙	邱 O 慈	佳作
9	二乙	洪 O 硯	佳作

景山國小 111 學年度 視力保護  
「放假不放假」親師生繪畫比賽得獎名單

中年級組

	班 級	姓 名	名 次
1	三甲	陳 O 元	第一名
2	三乙	莊 O 茵	第二名
1	四甲	鄭 O 璇	第一名
2	四乙	蕭 O 亮	第二名
3	四乙	蔡 O 翰	第三名
4	四甲	張 O 森	佳作
5	四甲	邱 O 昕	佳作
6	四甲	林 O 捷	佳作

高年級組

	班 級	姓 名	名 次
1	五乙	邱 O 霖	第一名
2	五甲	蔡 O 強	第二名
3	五甲	張 O 淳	第三名
4	五甲	蔡 O 峻	佳作
5	五乙	邱 O 豪	佳作
1	六甲	邱 O 婷	第一名
2	六甲	林 O 靖	第二名
3	六甲	林 O 恩	第三名
4	六甲	林 O 薇	佳作

## 附錄 22

### 嘉義縣景山國小健康促進學校社區路跑(孔子山)活動實施計畫

- 一、日期：112 年 1 月 13 日(五)
- 二、時間：下午 2 時 00 分起(下午 1：30 時開始集合，暖身運動後開始起跑)
- 三、對象：全校學生(身體不適及特殊體質學生建議不參加)
- 四、動線：由振寮社區三王山(孔子山)→本校(詳附件)
- 五、服裝：統一穿著運動服裝，當週週四穿著便服。
- 六、活動內容：
  1. 本校學生由遊覽車載至振寮社區三王山(孔子山)集合，結束後分校學生由遊覽車接回分校。
  2. 參賽選手於振寮社區三王山(孔子山)做熱身操(淑蕊組長)。
  3. 起點：振寮社區三王山(孔子山)
  4. 由四～六年級先跑，接著一～三年級，分 2 梯次。
  5. 路跑動線每一路口，排定交通崗哨。(由社區巡守隊協助交通安全維護)
  6. 終點：本校廚房前空地設置各年級交通錐為終點(終點裁判發放各年級男女組獲獎名次卡，並填寫成績記錄表一張)。
- 七、獎勵：
  1. 路跑活動全程全力以赴，努力完賽，完賽選手每人致贈點心及運動飲料一份。
  2. 各年級分男女生組，每組取人數 1/2 比率獲獎，另頒獎以資鼓勵。

#### 八、工作分配

組別	組長	組員	工作內容
行政活動組	添成	淑蕊、各班導師	活動規劃、路線安排、行政作業學生安全維護
裁判組	武龍	惠芬、玫靜、培儀	終點裁判、登記成績
交管組	添成	東港巡守隊(2名)、馥蓮、岳宏、朱敬	交通管制
攝影組	朝祥	士育	活動攝影、拍照
醫護組	秀霞 (騎車巡視)	淑霞(留守本校)	處理學生身體狀況、醫護工作

- 九、本計畫經核定後實施，修正時亦同。

## 嘉義縣景山國小 2023 健康促進學校社區路跑活動路線圖



體衛組長：

體衛組長 曹淑蕊

學務主任：

學務主任 劉添成

總務主任：

總務主任 蔡惠芬

校長：

校長 龍懷成

# 景山國小 111 學年度健康促進學校社區孔子山路跑活動-

## 成績紀錄表

名次	一年級男童組	一年級女童組
第一名	蕭 0 程	林 0 恩
第二名	邱 0 鋁	黃 0 耘
第三名	謝 0 威	顏 0 捷
第四名	陳 0 炘	※
名次	二年級男童組	二年級女童組
第一名	鄭 0 宸	許 0 榛
第二名	郭 0 暄	林 0 璇
第三名	張 0 鈞	李 0 榕
第四名	蔡 0 賢	※
名次	三年級男童組	三年級女童組
第一名	黃 0 鈞	林 0 萱
第二名	魏 0 丞	黃 0 婷
第三名	陳 0 祥	翁 0 暄
名次	四年級男童組	四年級女童組
第一名	蕭 0 亮	林 0 捷
第二名	張 0 森	鄭 0 璇
第三名	蔡 0 翰	蔡 0 綺

## 景山國小 111 學年度健康促進學校社區孔子山路跑活動- 成績紀錄表

名 次	五年級男童組	五年級女童組
第一名	蔡 0 騰	張 0 淳
第二名	蔡 0 峻	黃 0 禎
第三名	邱 0 睿	※
第四名	蔡 0 強	※
第五名	林 0 祐	※
第六名	邱 0 豪	※
名 次	六年級男童組	六年級女童組
第一名	吳 0 杰	邱 0 婷
第二名	翁 0 琳	蕭 0 諭
第三名	※	林 0 恩
第四名	※	蘇 0 衫
第五名	※	林 0 靖

體衛組長：

 體衛組長 曹淑蕊

學務主任：

 學務主任 劉添成

總務主任：

 總務主任 蔡惠芬

校長：

 校長 龍懷成



## 附錄 23

### 嘉義縣景山國小111學年度推動健康促進學生才藝競賽

#### 寒假「我的健康我來顧」親師生繪畫比賽

一、依據：嘉義縣 111 學年度辦理學校健康促進實施計畫辦理。

二、目的：

(一) 增進全校親師生健康促進觀念，瞭解維護與保健知能。

(二) 培養全校親師生健康素養核心能力，期使有健康生活、健康知覺和心理健  
康知識、技能及態度。

(三) 辦理各項健康促進才藝競賽觀摩，自我檢視各校辦理各項健康促進效能。

(四) 學生健康促進成果延伸至生活創意，提昇學生健康促進知能及繪本創作能  
力。

三、參加對象：全校學生(包含幼兒園)

四、比賽內容：請各班徵選優秀代表作品參加

五、作品題材：以健康促進各教育階段必選議題為主題創意發揮。必選議題有：

視力保健/口腔保健/健康體位/全民健保(含正確用藥)/菸癮防治/正向心理健  
康。

六、作品規格：

參賽組別	參賽類別	作品規格	備註
<u>幼兒園、 一到六年級</u>	創意繪畫	1、不限創作媒材；惟版畫及電腦 繪圖不列入本參賽類別內 2、 <u>幼兒園八開；國小限四開圖畫紙。</u>	<u>親師生可共同 參與創作活動</u>

七、評選時程

(一) 送件時間：112 年 1 月 19 日起至 112 年 3 月 14 日(週二)止

(二) 評選日期：112 年 3 月 30 日前完成並公布

八、評選標準

1. 需具有「健康促進學校」之正面宣導意義。作品中，國、臺語及英文發音  
或相關詞彙，應避免有不雅之諧音或雙關語。


2. 評分項目與比重如下：

(1)主題表現：40% (2)圖文表現：30% (3)創意：30%

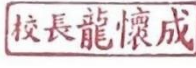
九、比賽方式：參賽者請自備紙張，於畫紙背後右下角寫上班級、座號、姓名，  
於送件截止日前送交體衛組。

十、獎勵規則：取送件數一半為主，各組取前三名及佳作若干。

十一、本計劃經呈請校長核可後實施，修正時亦同。

體衛組長：

主任：

校長：

景山國小 111 學年度「阮ㄟ健康家己顧」親師生繪畫比賽  
高年級組成績

編號	班 級	姓 名	名 次	備 註
4	六甲	邱 O 婷	1	
5	六甲	林 O 恩	2	
6	六甲	林 O 靖	3	
2	六甲	吳 O 杰	佳作	
4	五甲	張 O 淳	1	
2	五甲	蔡 O 峻	2	
3	五甲	黃 O 禎	3	
1	五甲	林 O 祐	佳作	
5	五乙	邱 O 豪	佳作	

中年級組

編號	班 級	姓 名	名 次	備 註
8	四乙	蕭 O 亮	1	
7	四乙	蔡 O 翰	2	
5	四甲	黃 O 喬	3	
4	四甲	林 O 捷	佳作	
3	三甲	邱 O 好	1	
4	三甲	邱 O 葦	2	
5	三甲	翁 O 暄	3	
9	三乙	莊 O 茵	佳作	
6	三甲	黃 O 婷	佳作	

### 低年級組及幼兒園組成績

編號	班 級	姓 名	名 次	備 註
7	二甲	林 O 璇	1	
2	二甲	陳 O 誠	2	
9	二乙	邱 O 憲	3	
8	二甲	李 O 榕	佳作	
5	二甲	蔡 O 賢	佳作	
1	二甲	鄭 O 宸	佳作	
6	一乙	蕭 O 程	1	
4	一甲	黃 O 耘	2	
3	一甲	蔡 O 蓁	3	
7	一乙	邱 O 錫	佳作	
2	一甲	林 O 恩	佳作	
幼兒園	班 級	姓 名	名 次	備 註
4	大班	黃 O 樂	1	
3	大班	陳 O 庭	2	
1	大班	蔡 O 芯	3	
2	大班	鄭 O 方	佳作	
1	中班	顏 O 倫	1	
3	小班	黃 O 堯	2	
2	中班	蔡 O 芯	3	

## 附錄 24

### 嘉義縣景山國小 111 學年度健康促進全校性跳繩比賽計畫

#### 一、依據：

- (一)111 學年度健康促進實施計畫
- (二)111 學年度學務處年度工作計劃。

#### 二、目的：

- (一)鼓勵從事休閒運動，增進兒童運動興趣。
- (二)鍛鍊強健體魄，培養運動習慣。
- (三)發掘兒童運動潛能，激發學生爭取榮譽。
- (四)提倡跳繩運動，培育健康體位生活。

#### 三、對象：全校本分校一到六年級學生。

#### 四、比賽日期：

112 年 4 月 7 日

#### 五、比賽時間：上午 08:00~08:40

活動時間	活動名稱	活動地點	裁判組	攝影組
08:00~08:40	跳繩分組競賽	本校前庭	學務處主任、校護 分校主任、組長 +各級任老師	資訊組長

#### 六、地點：本分校前庭。

#### 七、用具：自備跳繩可使用尼龍、塑膠、麻或棉繩，繩子長度不限制。

#### 八、規則：

- (一)比賽時間：每人一分鐘。
- (二)每人跳過繩索完成動作即計一次，計算其總次數。

#### 九、獎勵：

全校學生一到六年級各年級取一半名額(四捨五入)頒發獎狀乙幀，前三名頒另頒發獎品一份。

#### 十、注意事項：

各班請於比賽時間到達指定地點，由各班導師帶領學生確實做好熱身伸展運動，避免發生運動傷害。

#### 十一、經費來源：擬由家長會相關經費項下支應。

#### 十二、本計劃經校長核定後發布實施，修正時亦同。

體衛組長： 主任： 校長：

一分 鐘計 跳繩 次數	嘉義縣景山國小 111 學年度 跳繩比賽 各年級 個人競賽 得獎成績(112/04/07) 本校紅色，分校藍色								
	第一 名	第二 名	第三 名	第四 名	第五 名	第六 名	第七 名	第八 名	備註
一年級 (全 12 人 取 6 名)	陳 ○ 華 163	蕭 ○ 程 156	林 ○ 恩 151	黃 ○ 耘 135	邱 ○ 錫 132	顏 ○ 健 117			
二年級 (全 14 人 取 7 名)	郭 ○ 暘 146	邱 ○ 憲 135	洪 ○ 硯 129	林 ○ 璇 118	鄭 ○ 宸 112	李 ○ 榕 102	蔡 ○ 賢 97		
三年級 (全 12 人 取 6 名)	林 ○ 萱 172	陳 ○ 元 156	莊 ○ 茵 142	郭 ○ 萍 141	陳 ○ 祥 136	邱 ○ 妤 134			
四年級 (全 12 人 取 6 名)	蔡 ○ 綺 162	蕭 ○ 亮 156	蔡 ○ 翰 152	鄭 ○ 璇 145	黃 ○ 哲 145	翁 ○ 偉 143			
五年級 (全 15 人 取 8 名)	陳 ○ 嘉 170	邱 ○ 霖 160	邱 ○ 豪 151	林 ○ 勝 140	蔡 ○ 強 135	蔡 ○ 騰 129	邱 ○ 睿 126	林 ○ 祐 122	
六年級 (全 13 人 取 7 名)	林 ○ 辰 162	莊 ○ 螢、 劉 ○ 潔 159	第二 名 兩 位 同 分	林 ○ 恩 157	蕭 ○ 諭 135	翁 ○ 淋 133	蘇 ○ 衫 126		

## 嘉義縣布袋鎮景山國民小學 111 學年度

### 健康好兒童健康生活守則及獎勵制度實施辦法

一、依據：本校 111 學年度健康促進學校計畫。

二、實施目標：

- (一)培養學生建立健康行為與態度並確實執行。
- (二)配合健康促進活動實施與宣導，增進學生健康生活。
- (三)鼓勵健康自我管理概念，落實各項健康行為與態度。

三、實施原則：

- (一)參與性：鼓勵師生共同參與共同制定。
- (二)公平性：具體明確達到公平公正的積極鼓勵效果。
- (三)可行性：應簡易可行且須滾動修正，以適時解決問題。

四、實施方式

(一)各班應於開學後四週內討論決議班級健康生活守則並公告實施，內容應送體衛組備查(A4 大小即可)。

(二)健康生活守則內容應包括：

- 1. 健康議題：如視力保健、口腔衛生、健康體位、全民健保（含正確用藥）及安全教育與急救等。其中為符應本校學生亟待解決健康問題及自選議題，**視力保健、口腔衛生及健康體位**應列為必要。
- 2. 生活常規：如禮儀、責任、守秩序…等等。

(三)生活守則應以條列式敘述為佳，至多不超過 12 條。

(四)各班導師應製作海報張貼於教室公布欄明顯處，並由導師進行檢核學生落實情形。

五、獎勵：各班提報班級健康兒童 1 名，期末頒發「健康兒童」獎狀鼓勵。

六、經費：由健康促進相關經費支應。

七、本辦法呈校長核可後實施，修正時亦同。

護理師：

體衛組長：

學務主任：

校長：

護士周秀霞

體衛組長曹淑蕊

學務主任劉添成

校長龍懷成

# 嘉義縣布袋鎮景山國民小學

## 111 學年度上學期健康好兒童名單

嘉義縣景山國小 111 學年度上學期		
健康好兒童		
1	一甲	林 0 恩
2	二甲	張 0 均
3	三甲	陳 0 元
4	四甲	邱 0 昕
5	五甲	黃 0 禎
6	六甲	邱 0 婷
7	一乙	蔡 0 慈
8	二乙	邱 0 憲
9	三乙	莊 0 茵
10	四乙	黃 0 哲
11	五乙	邱 0 豪
12	六乙	莊 0 螢

# 嘉義縣布袋鎮景山國民小學

## 111 學年度下學期健康好兒童名單

嘉義縣景山國小 111 學年度下學期		
健康好兒童		
1	一甲	蔡 0 蓁
2	二甲	林 0 璇
3	三甲	邱 0 好
4	四甲	鄭 0 璇
5	五甲	蔡 0 騰
6	六甲	林 0 靖
7	一乙	林 0 瑩
8	二乙	邱 0 慈
9	三乙	陳 0 祥
10	四乙	蔡 0 翰
11	五乙	邱 0 霖
12	六乙	蘇 0 衫



## 「視力保健」健康生活守則制定及獎勵辦法實施成果



說明：龍校長頒獎表揚班級健康好兒童



說明：劉主任於朝會時間說明健康生活守則行為實踐。

## 「視力保健」健康生活守則制定及獎勵辦法實施成果



說明：龍校長頒獎表揚視力保健護眼活動績優學生

### 嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度兩眼視力進步成績名單

班級	110 第二 學期裸視 右眼	110 第二 學期裸視 左眼	111 第一 學期裸視 右眼	111 第一 學期裸視 左眼	110 學期 裸視右眼 進步	110 學期 裸視左眼 進步
二甲鄭 0 宸	1.2	1.0	1.2	1.2	0.0	0.2
二甲張 0 均	1.0	1.2	1.2	1.2	0.2	0.0
二甲許 0 榛	0.8	0.8	0.9	0.9	0.1	0.1
二乙邱 0 慈	0.8	0.8	0.9	0.9	0.1	0.1
三甲林 0 涵	1.0	1.2	1.2	1.2	0.2	0.0
三甲林 0 萱	1.0	0.6	1.2	1.0	0.2	0.4
四甲翁 0 偉	1.0	1.0	1.2	1.2	0.2	0.2
四乙張 0 森	1.0	1.0	1.2	1.2	0.2	0.2
六甲林 0 靖	0.4	0.4	0.5	0.5	0.1	0.1

護理師：護士周秀霞

體衛組長：體衛組長曹淑蕊

學務主任：學務主任劉添成

校長：校長龍懷成

說明：學生記熟健康生活守則，保護好視力，力求健康行為實踐。

## 「視力保健」健康生活守則制定及獎勵辦法實施成果



說明：表揚整體表現優良班級學生



說明：周護理師衛教宣導～如何成為健康好兒童。



說明：班級導師認真地解說視力保健觀念。




說明：班級導師宣導視力保健相關知識與生活技能。

## 「視力保健」健康生活守則制定及獎勵辦法實施成果

### 四甲健康生活守則

- ◎ 睡滿八小時，天天五蔬果。
- ◎ 用眼30分鐘休息10分鐘。
- ◎ 看書或做作業時，保持35公分以上的距離。
- ◎ 天天戶外活動120分鐘。
- ◎ 四電（電視、電腦、手機）每天使用不超過1小時。
- ◎ 近視是疾病，程度來防盲。
- ◎ 每天運動至少1小時。
- ◎ 均衡飲食，少吃甜食，不喝含糖飲料。
- ◎ 餐後睡前要刷牙，含氟牙膏1000ppm以上。
- ◎ 每年定期1~2次檢查視力、口腔。
- ◎ 口腔保健有妙招，牙刷牙線不能少。
- ◎ 愛健康惜資源，正確用藥看標示。
- ◎ 藥物濫用毀健康，正確用藥保安康。
- ◎ 洗手五大招，濕搓沖捧擦。
- ◎ 力行防疫新生活運動，戴口罩，勤洗手。

**健康生活GOGOGO**



說明：四年甲班健康生活守則

### 六甲健康守則

853240

- ♥ 每天睡滿8小時
- ♥ 天天5蔬果 少吃油炸食品
- ♥ 靜心坐姿3直角
- ♥ 每日戶外活動2小時
- ♥ 遠離4電(電腦 電視 手機 平板)怪獸
- ♥ 用眼30分鐘 休息10分鐘

85110

睡滿8小時	天天5蔬果
4電少於1	天天運動1小時
0含糖飲料	喝水1500CC

說明：六年甲班健康生活守則

## 嘉義縣布袋鎮景山國民小學 111 學年度推動多元化

### 戶外活動實施辦法

#### 壹、實施依據：

- 一、教育部體育署臺教體署學(三)字第 1030017103 號函之「SH150 方案」。
- 二、依據本校 111 學年度健康促進學校計畫。
- 三、依據本校 111 學年度視力保健實施計畫。

#### 貳、計畫目的：

- 一、落實下課教室淨空，提供學生戶外活動。
- 二、提供多元化戶外活動學習課程，延緩近視或近視惡化。
- 三、培養正確用眼生活技能。

#### 參、活動地點：本校校園、操場、活動中心。

#### 肆、活動時間：

- 一、每日每節下課 10 分鐘及課間活動時間 20 分鐘。
- 二、每週一升旗後 8:20~8:30。
- 三、每日課間活動 10:10~10:30。

#### 伍、活動模式：

- 一、課間活動依低、中、高年級規劃運動項目，由導護及班級老師統一集合辦理。
- 二、每週一升旗後全校性活動，由體衛組長及導護老師集合全校師生暖操及跑步。
- 三、配合戶外活動 120 政策，推行班級下課淨空，鼓勵學生離開教室到戶外運動。
- 四、教師於課程教案設計中可融入戶外活動防近視相關活動。
- 五、建議教師每天至少規劃戶外活動一節課。
- 六、週休二日每天會在戶外活動至少 2 小時。
- 七、體衛組辦理相關體育競賽(跳繩比賽、足球賽、籃球賽)，學生利用下課時間、彈性課程或兒童週會時間做戶外練習。
- 八、每學期定期辦理校外教學與運動會，以戶外活動的闖關方式檢核學生所學，展現學生健康有讚的青春活力，以陶冶出德、智、體、群、美五育均衡的好兒童。

#### 陸、課程規劃；

#### 柒、分段課程學習目標：

## 一、低年級

- (一) 跳繩：能依每人身高的不同調整適合的跳繩長度，並進行個人跳繩。
- (二) 操場跑走：跑步就是孩子的天性，透過跑步增進心肺能力，提升體適能。
- (三) 呼拉圈：增進孩子運用腹肌能力，並自行發揮創意展現不同搖晃方式。
- (四) 健康操：配合音樂寓教於樂，並能發揮團隊合作精神。
- (五) 健康操：配合音樂寓教於樂，並能發揮團隊合作精神。




## 二、中高年級

- (一) 足球：了解用腳踢球、停球的部位及在遊戲中運用的時機，培養合作的精神。
- (二) 跳繩：能依每人身高的不同調整適合的跳繩長度，並進行個人跳繩。
- (三) 操場跑走：跑步就是孩子的天性，透過跑步增進心肺能力，提升體適能。
- (四) 躲避飛盤：學習飛盤射接技巧且能運用於比賽之中，並能發揮團隊合作精神。
- (五) 健康操：配合音樂寓教於樂，並能發揮團隊合作精神。

捌、定期評鑑實施成效檢討，研訂具體改進措施。

玖、本辦法經呈校長核准後實施，修正時亦同。

星期	一	二	三	四	五
項目	跳繩	健康操	跳繩	健康操	閱讀、資源回收
備註	◎由導護老師統一集合暖身及帶領。			中年級 4 圈 高年級 5 圈	

體衛組長： 學務主任： 校長：

## 附錄27

# 義縣布袋鎮景山國小111學年度學生社團活動實施計畫

### 壹、依據：

- 一、本校111學年度校務發展計畫。
- 二、本校111年度學務處工作計畫。

### 貳、目的：

- 一、統整學生經驗從活動參與中體驗學習意義，由生活實踐中展開多元智慧。
- 二、培養學生群性、互助合作與服從負責的態度，發揮團隊及服務的精神。
- 三、增進自我認識，加強品德實踐，充實生活技能，提高自治精神，增強服務能力，培養領導才能。
- 四、培養學童正當娛樂的興趣與能力，增進休閒及欣賞的情趣，充實生活內涵。
- 五、配合各科學習獲得完整的經驗，充實教育及生活的內容，發展學校特色。
- 六、增進學生自我認識，適應個別差異發展特殊才能，成為多元智力新世代兒童。

### 參、實施原則

- 一、1-6年級師生共同參與，教師以專長及興趣負責指導，兒童則依專長及興趣擇項參與為原則。
- 二、在規畫上嚴守「活動安全第一，教育效果為先」。
- 三、結合社會人力資源以發展學生多元興趣和專長。
- 四、符合學校願景與教育目標，發展學校教學活動特色。
- 五、使用者付費為原則，學校亦積極廣納學區社會資源支援。
- 六、學生社團活動由教導處訓導組主辦，其餘處室協同辦理，行政教學密切結合。
- 七、社團活動之辦理兼顧弱勢族群之照顧，盡量提供減免費用參與之機會。

### 肆、實施方式及內容：

- 一、課外社團：包含體育類、音樂類、美勞類、語文類及科學類等。
  - (一) 時間：於週三下午或其他課餘時間實施，以外聘師資、免付費方式辦理。
  - (二) 師資：結合1-6年級、科任及外聘專長老師教練，於備課籌畫開辦各



類社團。

- (三) 準備：以外聘專長老師、教練為主，於開學前進行教師專長及授課意願調查，由訓導組統籌社團活動的時間、上課地點、人數、評量方式以及其他等事宜。
- (四) 社團分組：學期初公佈社團活動項目表，並說明各社團類型、活動內容及人數。分組時，打破原班級型態，以自由選組為原則。
- (五) 經費：學生除負擔必須之材料費用外，不需繳交任何費用，外聘之講師鐘點費由本校相關經費支應。

## 二、社團成團說明

- (一) 各社團若非特殊緣故，人數應儘量相等。
- (二) 課後社團須述明講師及助教姓名、上課次數、課程進度表、上課地點、上下課時間、攜帶物品、學生上下課由家長自行接送，學校不另行安排導護，並遵守上下課時間，如有特殊體質亦請家長提早告知。

## 三、社團活動師資要求

- (一) 社團指導老師，除應具備與該社團性質相關的專業素養外，其人格操守須端正，足堪學生表率。
- (二) 擬聘請校外人士擔任指導老師時，應檢附其學歷證件影本及相關專業素養之證明文件，由學校審核通過後，陳請校長聘任之。
- (三) 每個社團以聘請一名指導老師為原則，必要時搭配一名助教負責社團綜合事務之指導；如有特殊需要，須先專案簽請學校核聘。

**伍、招生辦法：**課後社團由本校協助宣導並鼓勵學生踴躍參加。

## 陸、活動場地及工作分配

- (一) 各團隊活動場地（操場、球場、教室、活動中心或其他專科教室）視社團性質而定，社團老師相互協調。
- (二) 為兼顧學校重點發展團隊學習的延續性及代表學校對外比賽，學年更替得以原場地或優先選擇為考量。
- (三) 工作分配如附件一。

嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度推動學生社團活動小組執掌

職 稱	姓 名	工 作 內 容
校 長	龍懷成	負責會議的召集，擬定全校社團活動學校發展方向。
教 務 主 任	王朝祥	完成全校社團活動計畫方案，協調並有效執行決議事項。
學 務 主 任	劉添成	完成全校社團活動計畫方案，協調並有效執行決議事項。
總 務 主 任	蔡惠芬	協助規劃建置相關場地及設備整合。
訓 育 組 長	楊馥蓮	執行推動與協調各組執行全校社團活動各項措施。活動紀錄及網頁建置等。
體 衛 組 長	曹淑蕊	執行推動與協調各組執行全校社團活動各項措施。活動紀錄及網頁建置等。
教 學 組 長	吳念周	辦理有關課程安排行政業務。
低 年 級 教 師 群	陳錦昭、陳淑溫 陳麗貞、葉乙臻	協助執行社團活動課程發展及教學實施。
中 年 級 教 師 群	許心瑜、蔡丁義 李明聰、黃泗妹	協助執行社團活動課程發展及教學實施。
高 年 級 教 師 群	王秀榕、張珂菁 方喬郁、黃奕昇	協助執行社團活動課程發展及教學實施。
外 聘 教 師	蔡汝旻、顏志遠 江勝國、蔡依庭 鍾靜儀、蔡宜庭	執行社團活動課程發展及教學實施。

柒、經費來源：課內社團行政支出由本校相關經費勻支。

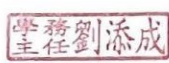
捌、備註：各社團活動項目經核定，不得擅自調整或更動。

玖、本計畫經 校長核准後施行，修正時亦同。

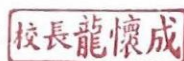
體衛組長：

 曹淑蕊

學務主任：

 劉添成

校長：

 龍懷成

## 附錄 28

# 嘉義縣布袋鎮景山國民小學體育器材室借用管理辦法

### 一、目的

- 〈一〉增進體育器材管理效率。
- 〈二〉妥善管理體育教學器材。

### 二、對象

- 〈一〉本校體育教學、社團活動、體育競賽。
- 〈二〉代表隊訓練。
- 〈三〉學校核准之申請。

### 三、開放時間

時間	作息	附註
08:30-08:40	晨光時間下課	
09:20-09:30	第一節下課	
10:10-10:30	第二節下課(課間活動時間)	
11:10-11:20	第三節下課	
12:00-12:10	第四節下課	
12:30-13:10	午休時間+午休下課	
13:50-14:00	第五節下課	
14:40-14:50	第六節下課(整潔活動時間)	
15:30-15:40	第七節下課	

### 四、借用期限

- 〈一〉為維護各班權益，所有器材應在體育課後立即歸還。
- 〈二〉若因班級個別因素未即時歸還，體育小志工將以電話聯絡提醒，若放學前仍未歸還，體育器材室將逕行記點一次。
- 〈三〉記點累積五次，則禁止該班借用器材一週。

### 五、管理人員

體衛組遴選合適學生擔任體育小志工，並根據執勤狀況給予獎勵。

六、經費概算：由學生活動費項下支付

### 七、借用程序


- 〈一〉各班選拔體育股長，持體育器材借用證至體育器材室辦理借用手續。  
體育股長須在期初接受體育股長訓練。
- 〈二〉課前詢問任課教師需求數量，至器材室借用適量器材。
- 〈三〉一律憑證辦理借用，將體育器材借用證交予管理人員，填妥體育器材借用登記簿，清點數量無誤後始可借用器材，借用證由器材室暫管。未使用借用證者一律不予受理。
- 〈四〉器材歸還時，經管理人員檢查、清點無誤後，借用者務必將所有器材放回原位，歸還體育器材借用證，並請妥善保存。


### 八、借用規定

- 〈一〉採「認證」制度，一律憑證辦理，請各班妥善保管，無證不得借用。
- 〈二〉借用證若遺失，請至體育組辦理補發手續，為期一週，補發期間不得借用任何器材。
- 〈三〉器材若有遺失或破壞情事，借用班級應負責照價賠償。
- 〈四〉未完成借用登記手續而擅自取用者，記點一次。
- 〈五〉所有器材須由授課教師指導，始可使用。
- 〈六〉除開放時間外，其餘時間不開放借用與還送，請老師提醒小朋友準時借還，逾時不候。
- 〈七〉非執行勤務及負責借用者不得擅進器材室。
- 〈八〉若有未盡事宜，得隨時補充公告之。

九、本辦法奉 校長核准後實施，修正亦同。

體衛組長： 

學務主任： 

校長： 

## 嘉義縣布袋鎮景山國民小學慶祝創校 82 週年校慶實施計畫

- 一、依據：本校 111 學年度學校行事曆
  - 二、目的：慶祝本校創校 82 週年校慶，並結合校友、社區共同辦理，以凝聚對母校及家鄉的情感，進而充實學校建設所需資源。
  - 三、日期：民國 111 年 12 月 10 日(週六)
  - 四、校慶預演：第一次--12 月 6 日(週二)；第二次--12 月 8 日(週四)
  - 五、活動內容：
    - (一) 創意進場 (本校分低、中、高年段組隊；分校分一~三年級、四~六年級組隊，合計 5 支隊伍，每生補助裝扮費 50 元)
    - (二) 節目表演 (流程表 如附件一)。  
校內：1. 健康操表演 2. 舞曲表演 (幼兒園) 3. 陶笛社團 (本、分校)  
校外：1. 二胡 (布袋樂齡) 2. 土風舞 (社區) 3. 薩克斯風 (暫定)
    - (三) 趣味競賽及拔河賽  
分 一~三年級、四~六年級及社區家長 (親子組)，共三組。
    - (四) 運動競賽
      1. 30 公尺 (幼兒園)：男女不分組
      2. 60 公尺 (低年級)：分男女童組
      3. 60 公尺 (中年級)：分男女童組
      4. 100 公尺 (高年級)：分男女童組
      5. 大隊接力 (全校)：分一~三年級、四~六年級兩組
- ※社區路跑因考量校慶當天時間安排及師生體力，因此調整到期末舉行！**
- (五) 靜態展覽學校藝文教學成果 (得獎作品、藝文深耕作品..等)。
  - (六) 午餐 (總務處協助)  
師生午餐由學校廚房提供，長官、來賓、委員餐敘以外燴方式辦理，學生家長可向班級導師登記中午在班級教室用餐。
- 五、工作分配：(分工表 如附件二)
- 六、經費概算：(概算表 如附件三)
- 七、預期成效：
  - (一) 透過校慶運動會增進學校社區間彼此情誼與交流。
  - (二) 透過校慶募得學校設備款項，充實學校建設所需資源、並廣邀各民間社福、文教機構共同參與，推展學校教育及相關產業文化活動。
- 八、本計畫經核定後實施，修正時亦同。

體衛組長：

學務主任：

總務主任：

校長：



## 嘉義縣布袋鎮景山國民小學健康關懷工作計畫書

### 壹、前言：

隨著社會經濟的快速進步，飲食習慣、內容逐漸改變再加上運動量減少，使得近年來台灣地區慢性病的盛行率逐年上升。嘉義縣隔代教養、勞工人口多，阿公阿嬤疼孫子，吃零食沒節制、運動量又少，勞工外食多，對健康認知有偏差，都是造成日後慢性病的原因。因此，景山國小特舉辦『健康關懷』活動，希望透過健康關懷活動使學校師生，可以了解預防保健的重要性，在日常生活中落實自我保養的習慣。獲得促進健康的技巧，期望藉由健康關懷活動加強學校師生健康概念、以健康的生活型態達成健康管理目標，共同為自己的健康加油。

### 貳、活動方法：

- 一、以健康飲食與慢性病保健為主題，提升師生對健康的重視，以喚起師生對日常生活習慣的改變。
- 二、教育師生如何攝取均衡之健康飲食，並同時教導自我健康促進的技能。
- 三、針對個別性的疾病給予衛教單張與衛教諮詢與適當轉介。

### 參、指導單位：嘉義縣衛生局

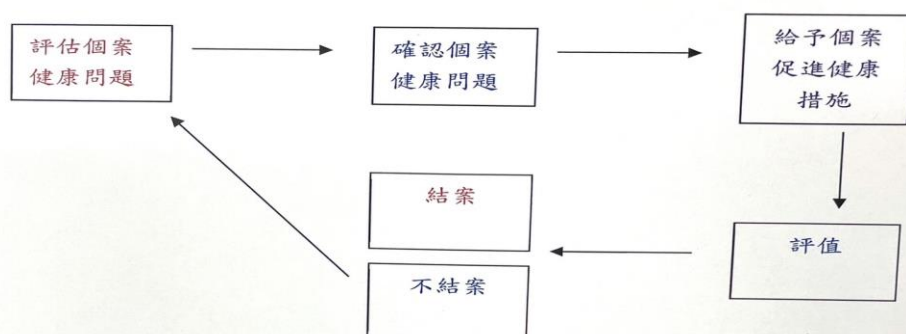
主辦單位：嘉義縣布袋鎮景山國民小學

承辦單位：嘉義縣布袋鎮景山國民小學

### 肆、活動時間：111/8—112/7

### 伍、參加對象：全校師生。

### 陸、參加模式：以會談或訪談方式，進行健康評估與記錄



體衛組長：

體衛組長 曹淑蕙

學務主任：

學務主任 劉添成

校長：

校長 龍懷成

附錄31-1

嘉義縣布袋鎮景山國民小學附設幼兒園111學年度  
視力保健教學活動設計及省思與成果照片

主題名稱	戶外探訪—校園的樹	活動名稱	眼睛的好朋友	
教學設計者	王文玉、李金敏	教學日期	111年9月15日	
教學對象	混齡(3~6y)	人數	10人	
六大領域	<input checked="" type="radio"/> 身體動作與健康 <input checked="" type="radio"/> 認知 <input checked="" type="radio"/> 語文 <input checked="" type="radio"/> 社會 <input type="radio"/> 情緒 <input type="radio"/> 美感			
課程目標	身-1-3 覺察與模仿健康行為及安全的動作 社-2-1 發展自我概念 認-2-2 整理自然現象訊息間的關係 語-2-2 以口語參與互動			
教學資源	保健室、視力檢查器、遮眼器、校園的樹、帽子、水壺樂器			
學習指標	活動內容及過程	時間分配	評量	
社-中-2-1-2 調整與建立 合宜的自我 照顧行為	一、引起動機 帶領幼兒至保健室，校護幫每位幼生做「視力檢測」「視力保健宣導」。讓幼生覺察及認識眼睛是身體重要感官。眼睛保護與視力保健的密切關係？幼兒能從生活起居做起，並重視視力如何保健？及覺察其重要性。 二、發展活動 (一)透由戶外探訪校園、觀察校園的樹的長成樣子各有不同、花的形狀、顏色?(紅、橙、棕、綠、深綠、淺綠…) 在戶外探訪校園不同的綠色的樹及植物，並感受校園空曠的視野對眼睛的助益，進而能放鬆眼睛減少近距離的學習~~綠色是眼睛的好朋友。 (二)團體討論~ 1. 觀察樹、花、葉子的顏色並說說讓你的眼睛覺得是甚麼感覺? 2. 敘說為甚麼要愛護眼睛及它在生活中扮演的角色? 3. 覺察到常到戶外活動中大自然帶給我們的~綠色	15	口頭評量 觀察評量	
認-中-2-2-3 與他人討論 動植物與生 活的關係		20	觀察評量	
語-中-2-2		15	觀察評量 口頭評量	

<p>以清晰的口語表達想法</p> <p>身-中-1-3-1 覺察與模仿 日常生活的 健康行為</p>	<p>的樹對眼睛的助益?(綠色是眼睛的好朋友) 近而你會如何保護眼睛?</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)進行護眼活動、戶外望遠。</p> <p>1. 播放「眼球運動」動畫，請幼兒跟著眼球動畫做左右，回到中間；上下，回到中間的移動。反覆練習5次。</p> <p>● 可延伸之活動</p> <p>1. 眼球動一動～愛眼健康操</p> <p>2. 發下「眼睛的好朋友」學習單~「我喜歡的樹」，請記錄在戶外活動中探訪校園中所觀察到的樹。</p> <p>●學習區活動</p> <p>1. 語文區:相關主題書籍閱讀: 眼睛眼睛看的清、眼睛的故事(漢聲)、再見了,可魯、阿吉的眼鏡、花婆婆、樹真好、小黃點…。</p> <p>2. 美勞區:護眼小書創作 準備各種鬆散素材(各種不同大小葉子、果實、樹枝)供幼兒進行小書創作-創作各種樹、花顏色對視覺感官的體驗。</p> <p>3. 益智區: 提供自製的教具:校園的樹與名稱文字的配對遊戲,讓幼兒操作(圖文配對):綠色圖片讓眼睛有放鬆有護眼功能。</p>	<p>10</p>	<p>觀察 評量</p>
<p>參考資料</p>	<p>1. Eye 元氣護眼操 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=si2yGJlgJ2M">https://www.youtube.com/watch?v=si2yGJlgJ2M</a></p> <p>2. 國民健康署 <a href="https://sixbaby.asia.edu.tw/ezfiles/101/1101/attach/92/pta_24509_6157297_44167.mp4">https://sixbaby.asia.edu.tw/ezfiles/101/1101/attach/92/pta_24509_6157297_44167.mp4</a></p>	<p><b>教學活動省思</b></p>	
<p>1. 透由校護的引導「視力檢測」「視力保健宣導」，讓幼兒了解自己的眼睛健康狀況，及覺察定期檢查才能知道視力是否正常。當全數幼兒通過檢測時。好健開心說:「眼睛健康真開心!我在家裡有讓眼睛休息,沒有一直看電視」。活動中觀察幼兒們能察覺視力保健,平常就要注意並能去落實做到。</p> <p>2. 「眼睛的好朋友」到戶外參與探訪校園的樹,幼兒們戴上帽子遮擋刺眼的陽光,也是保護眼睛的方法。過程中去幼兒盡情去接觸去體驗,在戶外中感受空曠的視野對眼睛的助益,放鬆眼睛減少近距離的學習及對身心有正向態度~~戶外望遠後大家身心舒暢,並一起喊著:「綠色是眼睛的好朋友。」</p> <p>3. 愛護眼睛、視力保健從小開始學習,幼兒養成正確的護眼好習慣並能主動分享好視力的喜悅。</p>			



嘉義縣布袋鎮景山國小附設幼兒園 111 學年度視力保健融入生活技能素養導向課程一年級教學活動實施成果照片



說明：認識眼睛的構造



說明：透過海報講解正確坐姿



幼兒專注配合校護的引導測量視力。



戶外探訪「校園的樹」並體驗自然對眼睛的助益



說明：感受電視距離 3 公尺的長度



進行護眼活動～戶外望遠



嘉義縣布袋鎮景山國民小學附設幼兒園

### 校園的樹~~~學習單

活動名稱:眼睛的好朋友-我喜歡的樹

幼兒姓名: **陳亦華**

\*請小朋友在探訪校園的樹的活動中，能觀察、覺察出樹是「眼睛的好朋友」，請你畫下「我喜歡的樹」



說明：「我喜歡的樹(榕樹)」~眼睛的好朋友學習單



嘉義縣布袋鎮景山國民小學附設幼兒園  
111 學年度視力保健教學活動實施成果照片

嘉義縣布袋鎮景山國民小學附設幼兒園

**Eye 眼睛~~~親子學習單**

活動名稱:眼鏡公主~~保護眼睛的方法  
幼兒姓名: **蔡子樂**

\*聽完繪本故事，觀察在生活中有那些「保護眼睛的方法」?請畫下或剪貼在學習單。例如:用眼30分鐘後休息10分鐘、做眼球運動、看書光線充足、多吃綠色蔬菜...(請家長協助記錄下與幼兒在家互動，共同養成良好保護眼睛的好習慣)

擁有美麗的視界  
蔬果還不夠  
拒絕3C的誘惑  
沒事戶外走走

樂也是個「愛眼小勇士」呢!  
11.4.23.

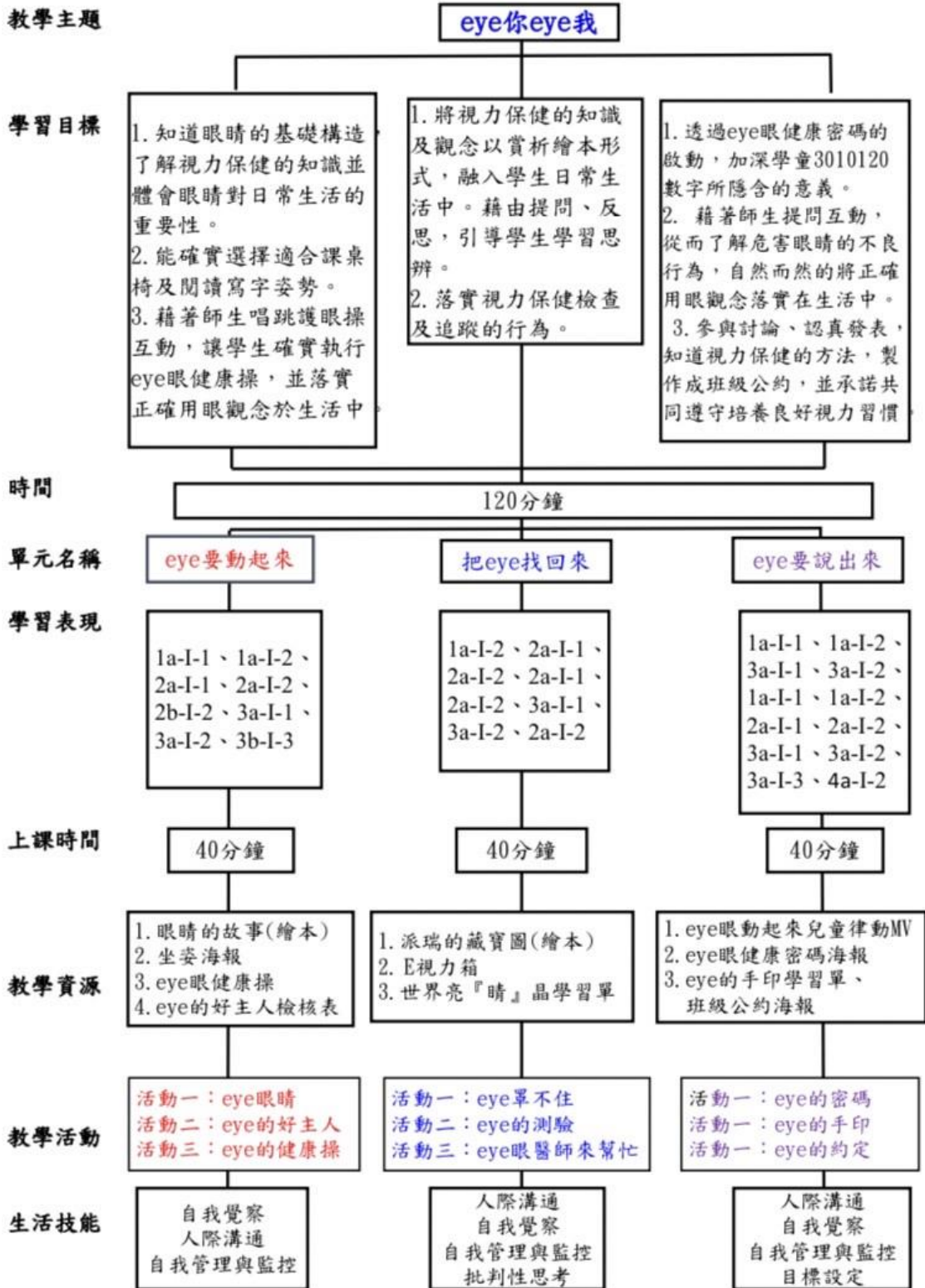
說明：「我喜歡的樹(南洋杉)」~眼睛的好朋友學習單

嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能  
素養導向課程一年級教學活動設計


教學主題		eye 你 eye 我	
領域/科目		健康與體育/健康教育	教學設計者 陳錦昭、陳麗真
教學班級		一年級	教學時間 共 3 節，120 分鐘
設計理念		<p>研究顯示：視力不良，除去先天遺傳之外，最主要是學童「長時間用眼不當」造成的。但這些人為因素是可以預防的，因此學校方面加強學童視力保健策略之推動，已是刻不容緩的，不僅僅是減少視力不良的人數，更應該內化成為學童應必備的技能，並真正實踐於生活之中。</p> <p>為了讓學童熟練重要的健康生活技能，能靈活運用於所面對的各項健康問題，並強化視力保健的學習。課程教學的設計，以生活經驗為主，具備適切性及實用性，並透過視力量測的體驗活動，讓學童自我覺察到視力不佳會發生什麼樣的狀況，並明白護眼的重要性，自我監督管理眼睛的問題，期望學童藉此養成正確的視力保健觀念與良好的用眼習慣。</p> <p>本課程教案落實教育部推動學童視力保健，融入「3010120護眼密碼」，落實視力保健技能生活化，讓學生學習保護眼睛的方法。設計「eye要動起來」、「把eye找回來」、「eye要說出來」三個單元，採用多元化的評量，透過課程活動參與、實作演練、學習單及自我省思等，掌握學童的學習成效，希望學童能理解、實踐於生活中，並將所學與家人分享。</p>	
設計依據			
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	領域核心素養  健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。

	學習內容	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。		
議題融入	實質內涵	安全及家庭教育 家 E13 良好家庭生活習慣		
	所融入之單元	單元一：eye 要動起來 單元二：把 eye 找回來 單元三：eye 要說出來		
與其他領域/科目的連結		數學、生活		
學習目標		生活技能指標		
<b>單元一：eye 要動起來</b> 1. 知道眼睛的基礎構造，了解視力保健的知識並體會眼睛對日常生活的重要性。 2. 能確實選擇適合課桌椅及閱讀寫字姿勢。 3. 藉著師生唱跳護眼操互動，讓學生確實執行 eye 眼健康操，並落實正確用眼觀念於生活中。		自我覺察、人際溝通、自我管理與監控		
<b>單元二：把 eye 找回來</b> 1. 將視力保健的知識及觀念以賞析繪本形式，融入學生日常生活中。藉由提問、反思，引導學生學習思辨。 2. 落實視力保健檢查及追蹤的行為。		人際溝通、自我覺察、 自我管理與監控、批判性思考		
<b>單元三：eye 要說出來</b> 1. 透過 eye 眼健康密碼的啟動，加深學童對 3010120 數字所隱含的意義。 2. 藉著師生提問互動，從而了解危害眼睛的不良行為，自然而然的將正確用眼觀念落實在生活中。 3. 參與討論、認真發表，知道視力保健的方法，製作成班級公約，並承諾共同遵守培養良好視力習慣。		人際溝通、自我覺察、 自我管理與監控、目標設定		

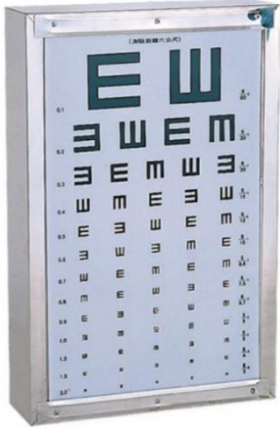
一年級教學模組設計架構




生活技能	教學活動內容及實施方式	教學資源	時間	學習表現	學習評量
<p>自我覺察</p> <p>自我管理與監控</p>	<p>-----第一節開始-----</p> <p><b>單元一：eye 要動起來</b></p> <p>一、 引起動機</p> <p><b>活動一：eye 眼睛</b></p> <p>1. 教師播放:眼睛的故事(繪本 PPT)</p> <p>2. 與學生一同賞析繪本，並討論故事內容，認識眼睛的構造，如:眼球、不同顏色的眼珠、睫毛、眉毛…等。</p> <p>二、 發展活動：</p> <p><b>活動二：eye 的好主人</b></p> <p>1. 教師請各組學生做出平常閱讀時的坐姿，請不同組別學生檢視他組每位學生的坐姿是否正確。</p> <p>2. 教師秀出正確坐姿海報</p> <div data-bbox="338 949 1086 1429"> </div> <p><b>※護眼行動第一招--讀書環境要注意</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 書桌檯燈燈光要由左前方射來，以60 燭光適宜，左撇子則相反方向。書桌高度以到腹部附近高度為原則。</li> <li>② 看電視要距離三公尺以上〈畫面對角線6 ~ 8倍〉。畫面高低比兩眼平視時略低15度。</li> <li>③ 看電視或看書時，室內燈光要打開。</li> </ol> <p><b>※護眼行動第二招----閱讀習慣要養成</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 每閱讀30 分鐘休息10 分鐘〈3010〉</li> <li>② 看書姿勢要坐正，不可彎腰駝背或趴在桌上。</li> <li>③ 寫字握筆要正確，頭不可歪一邊。</li> <li>④ 看書或寫作業，應保持35 公分以上的閱讀距離。</li> <li>⑤ 不在行進中搖晃的車上閱讀。</li> </ol>	<p>繪本</p> <p>海報</p>	<p>10</p> <p>20</p>	<p>1a-I-1</p> <p>1a-I-2 2a-I-1 2a-I-2</p>	<p>口頭評量</p> <p>操作評量</p>

	<p>⑥不要躺著（趴著）看書、畫圖  <b>※護眼行動第三招---執筆、坐姿要正確</b></p>  <p>A、姿勢：（書包放到地上）  B、執筆：（口訣）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①小臂全部平放桌面以維持穩定性。</li> <li>②以大拇指、食指、中指握在筆桿等高的同一環節上距筆尖2~3公分處筆桿後端自然於虎口處。</li> <li>③筆桿與簿面成四十五度左右斜角，眼睛需能看得到筆尖。</li> </ol> <p><b>※護眼行動第四招---眼睛休息不忘記</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①望遠休息，看6公尺以外遠方景物，要放鬆心情，輕鬆自在。</li> <li>②看電視時間不可過長，一天不超過1小時。</li> <li>③下課走出教室，不面對書本。</li> <li>④睡眠要充足，多到戶外活動。</li> <li>⑤常到青山綠水，享受大自然。</li> <li>⑥觀察野外動物或植物，尤其鳥類</li> </ol> <p><b>※護眼行動第五招---均衡飲食要做到</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①補充維他命 A、C、E</li> <li>②三高：高纖、高鈣、高鐵</li> <li>③三低：低鹽、低脂、低醣</li> </ol> <p><b>※護眼行動第六招---定期檢查要知道</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①每年定期1-2次，眼部常規檢查。</li> <li>②當接到通知，視力未達合格標準，需至合格眼科醫師處複檢。</li> <li>③正確配戴眼鏡，要讓眼科醫師檢查後再配眼鏡。</li> </ol> <p>3. 教師提醒學生平時應活用護眼六絕招，注意自己的用眼環境及護眼習慣，及定期檢查視力的重要性。</p>	影片	10	2b-I-2 3a-I-1 3a-I-2 3b-I-3 1a-I-2 2a-I-1 2a-I-2	參與歌曲唱跳律動 作業評量 專注聆聽 參
		學習單	15		



	<p>總結活動</p> <p><b>活動三： eye 的健康操</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放影片：「eye 眼健康操」 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mtzmljtbZo">https://www.youtube.com/watch?v=mtzmljtbZo</a></li> <li>2. 讓學生跟著一起動一動，利用好記好唱的旋律，讓學生能朗朗上口，把護眼操記住。</li> <li>3. 配合每周五天的第二節課間活動時間，於中廊前執行「eye 眼健康操」，動動你的大眼睛。【<b>正向心理健康指標-樂動</b>】</li> </ol> <p>附錄一、「eye 的好主人檢核表」學習單</p> <p>-----第二節開始-----</p> <p><b>單元二：把 eye 找回來</b></p> <p>一、引起動機</p> <p><b>活動一：eye 罩不住</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放：「派瑞的藏寶圖(繪本電子書)」 <a href="https://kideyecare.com/++plone++core.tpEyes/ebook/mobile/index.html">https://kideyecare.com/++plone++core.tpEyes/ebook/mobile/index.html</a></li> <li>2. 教師與學生一同賞析繪本，並討論故事內容，如：船上發生什麼怪事?派瑞怎麼了?發生什麼事讓眼睛看不清楚?想一想，阿斯巴拉到底在觀察什麼呢?阿斯巴拉給了什麼東西幫助派瑞?...等。</li> </ol>	繪本電子書	20	2a-I-1 2a-I-2  3a-I-1 3a-I-2	與討論 踴躍發表
人際溝通  自我管理與監控	<p>二、發展活動</p> <p><b>活動二： eye 的測驗</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問學生，如何知道自己已經近視了呢?近視了該怎麼辦? (讓各組學生討論並發表。)</li> <li>2. 測驗是否近視的第一個關卡是什麼呢?</li> <li>3. E 視力箱(健康中心) <ol style="list-style-type: none"> <li>① 介紹視力箱(圖)及功用。</li> <li>② 和學生一起認識視力箱 「E」的方向圖。</li> <li>③ 視力箱比一比，遮住一隻眼睛，用手比出視力箱「E」的方向。</li> </ol> </li> </ol>	E 視力箱	5	2a-I-2	實際操作  口頭評量
人際溝通 批判性思考	<p>三、總結活動</p> <p><b>活動三： eye 眼醫師來幫忙</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校每學期開學第一步就是量測視力，裸視視力任一眼 0.8 以下者，疑為視力不良，要請拿到眼科複檢單的學生到合格眼科醫療院所再複檢。</li> <li>2. 還記得上一堂講的<b>※護眼行動第六招</b>嗎?</li> </ol>				作業評量
自我覺察				1a-I-1	口

	<p>(引導學童說出-定期檢查要知道。)</p> <p>① 每年定期1-2次，眼部常規檢查。</p> <p>② 當接到通知，視力未達合格標準，需至合格眼科醫師處複檢。</p> <p>③ 正確配戴眼鏡，要讓眼科醫師檢查後再配眼鏡。</p> <p>3. 平常應減少過度使用眼睛，養成良好用眼習慣，定期到眼科診所做視力檢查，如需配戴眼鏡，也一定要讓眼科醫師檢查後才能配眼鏡喔!每個孩子天生都是遠視眼，6歲應具有100~150度左右的遠視儲備。(定期做檢查，遵照醫師指示)</p> <p>附錄二、「世界亮『睛』晶」學習單 -----第二節結束-----</p>	學習單	10	1a-I-2 3a-I-1 3a-I-2	頭評量 參與歌曲唱跳律動
自我管理與監控	<p><b>單元三：eye 要說出來</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>教師提問：請問小朋友知道 eye 眼健康密碼是多少嗎?這些數字代表什麼意思呢?對我們有什麼幫助呢? (讓各組學生討論後回答)</p> <p>播放影片：「eye 眼動起來 3010120 兒童律動 MV」 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1J6AFPFDDUI">https://www.youtube.com/watch?v=1J6AFPFDDUI</a></p> <p>活動一：eye 的密碼</p> <p>1. 教師秀出 eye 眼健康密碼海報</p>	影片			口頭評量
	 <p>2. 提醒學童，防治近視要從小做起，和學童一起</p>	海報	15	1a-I-1 1a-I-2 2a-I-1 2a-I-2	作業評量
自我覺察	<p>起在唱跳中輕鬆記得護眼小訣竅：【正向心理健康指標-樂動】</p> <p>① 3010：用眼30分鐘，休息10分鐘。</p> <p>② 120：每天戶外活動120分鐘以上。</p> <p>二、發展活動：</p>				
人際溝通	<p>活動二：eye 的手印</p> <p>教師提問：</p>			3a-I-1 3a-I-2 3a-I-3 4a-I-2	專注聆聽

<p>自我管理 與監控</p> <p>自我覺察</p> <p>目標設定</p>	<p>1. 除了近視，小朋友們還知道什麼有關眼睛的疾病嗎？</p> <p>2. 眼睛為什麼會生病呢？ (讓學生自由回答。並引導學生理解，如：髒手帕擦眼睛、髒手揉眼睛、眼睛看書或看電視太疲勞、坐姿不端正、陽光下遊玩曝曬太久...等的行為，都會傷害到眼睛。)</p> <p>3. 所以，大家都是 eye 的好主人，把你會保護眼睛的好習慣寫下來，我們一起來照顧好 eye。 (各組討論，將做得到的好習慣紀錄在「eye 的手印學習單」上。)</p> <p>三、總結活動</p> <p><b>活動三：eye 的約定</b></p> <p>1. 不只是自己要做到，也要時時刻刻提醒班上同學都要做到，所以我們要來製作屬於班上的 eye 眼公約，由全班同學共同訂定及遵守，用以提醒彼此要有更好的行為表現。</p> <p>2. 教學活動：eye 眼公約 教師引導全班進行共同討論，訂定 eye 眼公約，並將公約內容記錄下來、繪製成海報張貼於教室內。</p> <p>3. 教師請每位小朋友，使用彩色顏料，將自己的手印蓋上去，完成班級承諾。</p> <p>布置作業： 附錄三、「eye 的手印」學習單、「班級公約海報」</p> <p>-----第三節結束-----</p>	<p>學 習 單</p>	<p>15</p>		<p>實 作 評 量</p>
<p>教學 資源 與 媒材</p>	<p>1. 眼睛的故事(繪本 PPT)</p> <p>2. 台北市政府衛生局-派瑞的藏寶圖視力保健(繪本電子書) <a href="https://reurl.cc/kLbjKq">https://reurl.cc/kLbjKq</a></p> <p>3. 「eye 眼健康操」 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mtzmlIjtbZo">https://www.youtube.com/watch?v=mtzmlIjtbZo</a></p> <p>4. E 視力箱</p> <p>5. 「eye 眼動起來兒童律動 MV」 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1J6AFPFDDUI">https://www.youtube.com/watch?v=1J6AFPFDDUI</a></p> <p>6. eye 眼健康密碼海報</p>				
<p>參考 資料 (例：參考 文獻、相關 網站)</p>	<p>台灣盲人重建院 <a href="http://www.a4-fun.com/Institute/a3-5.html">http://www.a4-fun.com/Institute/a3-5.html</a></p> <p>衛生福利部國民健康署-視力健康宣導海報 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=864&amp;pid=10140&amp;sid=4782">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=864&amp;pid=10140&amp;sid=4782</a></p>				
<p>附錄 (例：學 習單)</p>	<p>單元一：「eye 的好主人檢核表」學習單</p> <p>單元二：「世界亮『睛』晶」學習單</p> <p>單元三：「eye 的手印」學習單</p>				

# 嘉義縣布袋鎮景山國小111學年度視力保健融入生活技能

## 素養導向課程一年級教學活動實施成果

### 教學心得反思、教學成效及成果照片

教學主題	eye 你 eye 我		
領域/ 科目	健康與體育/健康教育	教學者	陳錦昭
		教學時間 【節數】	共 3 節，分 120 鐘
教學班級	一年甲班	教學日期	112. 3/6，3/13，3/20
教學心得 反思及成效 (學生 反應、評 量結果)	<p><b>一、教學心得反思：</b></p> <p>單元一：eye要動起來</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過<u>眼睛的故事繪本</u>介紹之後，再加上檢核表上的眼睛圖著色，孩童對於自己的眼睛構造都有了初步的認識。課後發現如果上課時能一邊拿著鏡子觀察自己的眼睛，一邊聽老師講解，孩童對於眼睛的構造將會有更進一步的了解。</li> <li>2. 原本多數孩童的坐姿和執筆先前就有很大的缺失，但經過<b>護眼行動六大招</b>的說明與實際體驗操作和老師的指導修正之後，雖然知道正確做法，但因先前習慣養成的關係，因此每次上課仍然必須時時刻刻的加以注意並提醒指正，經過多次的提點，孩童也漸入佳境，尤其是坐姿方面也較先前有大大的改善及進步。</li> <li>3. 利用孩童愛唱唱跳跳的天性，透過多次帶動唱跳，他們對於護眼操的歌詞很快就能朗朗上口，偶爾利用課餘時間，只要音樂一播放他們便開心的唱跳起來。</li> </ol> <p>單元二：把 eye 找回來</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 這是一本非常棒的視力繪本故事，但要在短時間內詳細說明，比較不容易達成，如果可以用更長的時間來一一加以導讀並做提問，相信孩童對於正確的用眼知識及建立良好用眼習慣，會有更進一步的認識，</li> </ol>		

守護孩童的視力健康乃是一條漫漫長路，唯有親師的攜手努力及家長的配合把關，才是幫助孩童維持好視力的最大關卡。

2. 因全班孩童大都屬於視力合格的狀態，因此在進行 eye 的測驗這個活動時，發現他們對於近視及視力不良的概念比較模糊，為了讓他們有深刻的體會，因此在活動結束後，讓他們來個矇眼親身體驗，這時候他們才深深發覺到當眼睛看不到時，是一件多麼不方便及害怕的事。
3. 孩童在學期初已在校測量過視力，班上僅一名學生屬於屈光型弱視，因此在活動進行時以該孩童為例，讓他自己現身說法眼睛生病了是怎樣的一個狀態，以及帶給他哪些的不方便性。該名學生後來經過家長配合及遵照醫師指示配戴眼鏡和點散瞳劑後，最後請護士阿姨再次測量視力，發現孩子的視力不但有了明顯的改善，還達到合格的狀態呢！

### 單元三：eye 要說出來

1. 由於學校平常都有在做視力宣導，因此當這個單元開始進行提問時，多數的孩童對 eye 眼健康密碼的 3010 多數可以說出該數字代表的意思，但對 120 就比較陌生，不過經過講解說明之後，全數都已牢記在心了。
2. 透過問題的提問及澄清，孩童對於平常使用眼睛的一些錯誤的動作和姿勢，都有了進一步的了解，也願意在日常生活當中自己會去多加注意，尤其平常對不經意會用髒手去揉眼睛這部分而造成對眼睛的傷害，已引起他們的注意，更懂得如何去保護自己的眼睛。
3. eye 眼公約的訂定訴求簡單明瞭，但單靠文字書寫孩童還是容易忘記，因此老師要孩童根據文字敘述內容來畫插圖，透過圖像可以更加深他們對公約內容的理解，最後再以蓋指印取代手掌蓋印的方式，代表他們願意信守公約的承諾，也使活動的進行更加順暢有趣。

## 二、教學成效：(學生行為或健康情形改變)

### (一) 學生反應

### 單元一：eye要動起來

1. 平常上課時，孩童還是常常會忘記正確坐姿，為了讓他們可以互相提醒，就讓全班當提點小老師，發現透過同儕間的督促，和老師的坐姿口訣提點，發現他們坐在椅子上就會自然而然的調整自己的坐姿，
2. 至於握筆姿勢仍須給予較多時間來糾正練習。

### 單元二：把 eye 找回來

1. 連續兩節視力保健課程上下來，孩童現在在家使用手機的機率大幅減少，已漸漸懂得如何減少過度使用眼睛及保護眼睛。
2. 當遇到眼睛不舒服或看不清楚時會告知家長，讓家長帶到眼科做進一步的檢查。

### 單元三：eye 要說出來

1. 經過律動及提問孩童對於 eye 眼健康密碼除了勞記在心以外，也懂得善待自己的眼睛。
2. 到戶外活動時都會自動戴帽子，有的甚至還會戴墨鏡來保護自己的眼睛呢！

### (二) 評量結果

單元一：多數孩童都能確實做到保護眼睛的好行為，也都能在日常生活中來落實。

單元二：部分孩童對視力不良的數據 0.8 代表的意思比較沒有概念，以及對近視這個名詞的認知比較弱，不過經由老師的解釋說明後，多數孩童都有比較清楚的理解了。

單元三：孩童們都願意當 eye 眼的好主人，對於共同訂定的 eye 眼公約，透過手指印蓋章認證孩童相當開心，也代表他們願意遵守養成良好護眼習慣的承諾。

# 嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能 素養導向課程一年級教學活動實施成果照片



說明：認識眼睛的構造



說明：透過海報講解正確坐姿



說明：老師示範說明正確坐姿



說明：體驗檯燈正確的擺放位置



說明：感受電視距離 3 公尺的長度



說明：護眼操大家一起動起來

嘉義縣布袋鎮景山國小111學年度視力保健融入生活技能  
素養導向課程一年級教學活動實施成果照片



說明：觀看派瑞的藏寶圖繪本



說明：繪本故事內容進行討論



視力箱數字說明及代表的意義數據說明



說明：小小視力檢查師體驗趣



說明：eye眼動起來唱跳活動



說明：eye眼公約完成圖



# 景山國小「eye的好主人」檢核表



班級：一年甲班

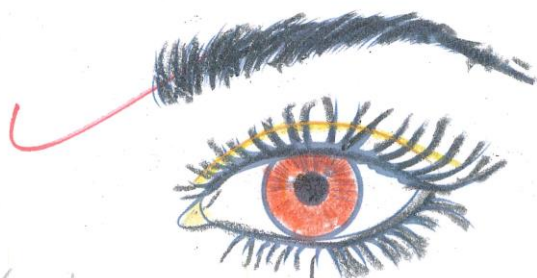
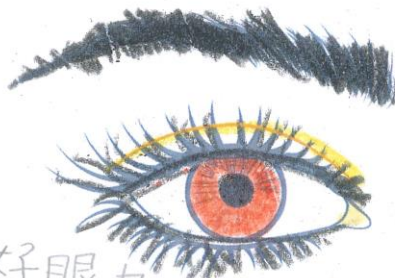
姓名：許珉榛

小朋友：你知道如何愛護你的眼睛嗎？

下列保護眼睛的好行為，你有做到的請打勾。

 <p>每天要睡滿 8小時 (✓)</p>	 <p>用眼30分鐘 休息10分鐘 (✓)</p>	<p>正確坐姿</p> <p>6個直角為： (1) 2個手肘處 (2) 2膝 (3) 2腳底 2個平面為： (4) 2肩要自然下垂 平行</p>  <p>身體的背部與臀部平靠椅背</p> <p>正確坐姿 ( )</p>
 <p>均衡飲食 (✓)</p>	 <p>天天戶外活動120 (✓)</p>	 <p>每半年定期檢查 (✓)</p>

這是一幅眼睛的圖，請你為它著上美麗的色彩！



我有好眼力，要少看電視下去。

有好眼力真丟丟，要少看電視！

家長簽名：許

90分

一年甲班4號

姓名：郭艾暄



# 景山國小視力學習單——世界亮「睛」晶

小朋友！正確的打「○」，錯誤的打「×」

- (○) 讀書寫字時，姿勢要抬頭挺胸，光線明亮。
- (○) 看電視、打電腦30分鐘，要休息10分鐘。
- (×) 點藥水，就可以把眼睛近視治好。
- (×) 近視了不應該戴眼鏡，否則會越戴越深。
- (○) E視力的箱量測0.8即為視力不良，需到合格眼科醫院所再複檢。
- (×) 近視等長久後做手術，就可以完全治好。
- (○) 不要在搖晃的車上看書。
- (○) 多吃蔬菜、水果，例如：胡蘿蔔、菠菜。
- (×) 拿尖尖的東西在別人的面前亂揮。
- (○) 下課時，常看遠方或是綠色植物，讓眼睛休息。

近視就回不去了，要學工你有好眼力吧！



## 世界亮「睛」晶



郭

附錄 31-3

嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能  
素養導向課程二年級教學活動設計

教學主題		景山「好」兒「瞳」	
領域/科目	健康與體育/健康教育	教學設計者	陳淑溫、葉乙臻
教學班級	二年級	教學時間	共 3 節，120 分鐘
設計理念	<p>近年來 3C 產品泛濫，家長生活忙碌，工作之餘自身疲累、耐心減退，常以手機、電腦、電視等 3C 科技產品來陪伴、獎勵孩子，導致孩子近距離看電視、過度使用電腦、手機，寫字姿勢不良等等問題；再加上許多父母「望子成龍，望女成鳳」，對孩子的栽培不落人後，<b>課後送到安親班加強輔導</b>；近年來政府極力推廣電子化設備之使用，造就視力問題雪上加霜，這均歸究於大環境的改變與人們普遍對眼睛保健的認知不足所致。如果學童近視難以避免，我們則必須盡力控制度數，以避免成為高度近視患者。</p> <p>藉由本教學活動的實施，希望透過<b>繪本、體驗活動、護眼操及護瞳密碼 853240</b> 的學習等，能讓孩子明白視力保健的重要性，學習到視力保健的方法，讓孩子能夠<b>養成良好的生活作息，避免視力的惡化的發生，讓景山都是「好」兒「瞳」！</b></p>		
設計依據			
學習重點	學習表現	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	領域核心素養 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	

議題 融入	實質內涵	安全及家庭教育 家 E13 良好家庭生活習慣
	所融入之單元	單元一：EYE 眼小幫手 單元二：EYE 眼好兒「瞳」 單元三：護「瞳」一生 GO! GO! GO!
與其他領域/科目的連結		語文、數學、生活
學習目標		生活技能指標
<b>單元一：EYE 眼小幫手</b> 1. 體會雙眼看不見四周帶來的恐懼與不安，感受視力受損之不便。 2. 運用上課前收心做護眼操，幫助兒童眼睛放輕鬆。		自我覺察、人際溝通、自我管理與監控
<b>單元二：EYE 眼好兒「瞳」</b> 1. 透過視力宣導影片，學會照顧眼睛的方法。 2. 藉由繪本故事「方眼男孩」，知道保護眼睛，遠離惡視力。		人際溝通、解決問題、批判性思考
<b>單元三：護「瞳」一生 GO! GO! GO!</b> 1. 認識護瞳密碼 853240 的意涵，從我做起，找回視力健康。 2. 透過 853240 「幫我刪惡視力」檢核表，幫助兒童落實愛眼好習慣。		批判性思考、人際溝通、自我管理與監控

## 二年級教學模組設計架構

教學主題:

景山「好」兒「瞳」

學習目標:

1. 體會雙眼看不見四周帶來的恐懼與不安，感受視力受損之不便。  
2. 運用上課前收心做瞳眼操，幫助兒童眼睛放鬆。

1. 透過視力宣導影片，學會照顧眼睛的方法。  
2. 藉由繪本故事「方眼男孩」，知道保護眼睛，遠離屈視力。

1. 認識瞳瞳密碼 853210 的意涵，從我做起，找回視力健康。  
2. 透過「幫我刪惡視力檢核表」，幫助兒童落實愛眼好習慣。

時間 →

120 分鐘

單元名稱:

EYE 眼小幫手

EYE 眼好兒「瞳」

護「瞳」一生 GO! GO! GO!

學習表現:

2a-I-2  
2d-I-2  
3a-I-1

1a-I-2  
2a-I-1  
2b-I-2

1a-I-2  
2d-I-1  
4a-I-2

上課時間:

40 分鐘

40 分鐘

40 分鐘

教學資源:

蕭煌奇  
「你是我的眼」  
歌曲

1. + 視力宣導影片  
2. + 繪本 ppt  
3. + 把 EYE 找回來  
學習單

1. + 護「瞳」密碼  
遊戲影片  
2. + 幫我刪惡視力  
檢核表

教學活動:

活動一: EYE 眼小幫手  
活動二: 瞳眼體驗活動  
活動三: 瞳瞳眼睛操

活動一: EYE 眼我最棒  
活動二: 繪本: 方眼男孩  
活動三: 把 EYE 找回來

活動一: 護「瞳」密碼  
猜一猜  
活動二: 護「瞳」密碼  
遊戲  
活動三: 護「瞳」密碼

生活技能:

自我覺察  
人際溝通  
自我管理與監控

自我覺察  
解決問題  
批判性思考

批判性思考  
人際溝通  
自我管理與監控

生活技能	教學活動內容及實施方式	教學資源	時間	學習表現	學習評量
自我覺察	<p>-----第一節開始-----</p> <p><b>單元一：EYE 眼小幫手</b></p> <p>三、 引起動機</p> <p><b>活動一：你是我的眼</b></p> <p>1. 播放歌手蕭煌奇 “你是我的眼”</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XTHm55sTajg">https://www.youtube.com/watch?v=XTHm55sTajg</a></p> <p>2. 提問與發表:為什麼說歌曲叫做“你是我的眼?”他的眼睛怎麼了?</p> <p>3. 遇到盲人過馬路，我可以怎麼做?</p>	網際網路	10	2a-I-2	口頭評量
人際溝通 解決問題	<p>四、 發展活動：</p> <p><b>活動二：矇眼體驗活動</b></p> <p>1. 矇眼走路:兩人一組，一人引導，另一人矇眼拄著拐杖前進到定點，再折返到起點。</p> <p>2. 討論與發表:</p> <p>①說一說自己蒙住眼睛走路的感受?</p> <p>②說一說引導的同學怎麼幫助矇眼同學?</p>	眼罩 拐杖	20	2d-I-2	小組合作進行矇眼活動
自我管理 與監控	<p><b>活動三：護「瞳」眼睛操</b></p> <p>1. 第一招 用力閉上眼睛，再睜開眼睛。</p> <p>2. 第二招 眼球上下左右轉一轉。</p> <p>3. 第三招 眼球順時鐘轉三圈，再逆時鐘轉三圈。</p> <p>4. 第四招 眼球看近看遠操。</p> <p>5. 統整活動:</p> <p>保護眼睛很重要，眼睛放鬆要記牢，每天勤做眼睛操，眼睛健康沒煩惱。每天只要善用上課前收心時間，護眼操動一動，眼睛不疲勞。</p>		10	3a-I-1	能專心做護眼操
自我覺察	<p>-----第一節結束-----</p> <p>-----第二節開始-----</p> <p><b>單元二： EYE 眼好兒「瞳」</b></p> <p>一、 引起動機</p>	網	10	1a-I-2	口頭評量

解決問題	<p>活動一：<b>EYE</b> 眼我最棒</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學童視力宣導影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w_N_KHR4-C4">https://www.youtube.com/watch?v=w_N_KHR4-C4</a></li> <li>2. 看完視力宣導影片，你會照顧眼睛嗎？分享自己照顧眼睛的方法。</li> <li>3. 影片中提到那些照顧眼睛的方法？你做到幾種？</li> </ol>	際 網 路			
批判性思考	<p>二、發展活動</p> <p>活動二：繪本「方眼男孩」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：看書封面，小男孩眼睛怎麼了？為什麼長得方方的？醫生說他的眼睛生病了，你們知道小男孩生什麼病嗎？</li> <li>2. 繪本故事：方眼男孩</li> <li>3. 討論並發表： <ul style="list-style-type: none"> <li>①故事中的東東最愛做哪件事？</li> <li>②愛看電視的東東，為什麼眼睛看到的物品都長得方方的？他怎麼了？</li> <li>③東東很害怕眼睛壞掉，媽媽帶他去看醫生，發現他得什麼病？為什麼會得這種病？</li> <li>④東東要怎麼做才能改善電視病？說一說你的建議？</li> <li>⑤你有沒有電視病或手機病呢？你會怎麼保護眼睛呢？</li> </ul> </li> </ol>	繪 本 P P T	20	2a- I -1	專心 聆聽 故事 表達 想法
批判性思考	<p>三、總結活動</p> <p>活動三：把 <b>EYE</b> 找回來</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成「把 <b>EYE</b> 找回來」學習單。</li> <li>2. 分享「把 <b>EYE</b> 找回來」學習單。</li> <li>3. 統整活動： 確實做到愛護眼睛，照顧眼睛，多一點戶外運動（天天120），少一點三C產品，戰勝惡視力。 <p style="text-align: center;">-----第二節結束-----</p> <p style="text-align: center;">-----第三節開始-----</p> </li></ol>	學 習 單	10	2b- I -2	完成 學習 單
批判性思考	<p>單元三：護「瞳」一生 GO ! GO ! GO !</p> <p>一、引起動機</p> <p>活動一：護「瞳」密碼猜一猜</p> <p>提問與發表：</p> <p>有一組護「瞳」密碼很特別是“853240”，大家一起猜猜看“8”是什麼？“5”是什麼？“3”是什麼？“2”是什麼？“4”是什麼？“0”是什麼？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 8：睡滿「8」小時：睡眠不足，近視風險增。</li> <li>2. 5：彩虹「5」蔬果：多攝取富含護眼營養素的蔬果。</li> </ol>		10	1a- I -2	能依 提示 猜測 護眼 密碼

<p>人際溝通</p> <p>自我管理與監控</p>	<p>3. 3：靜心坐姿 3 直角。</p> <p>4. 2：每天戶外活動 2 小時</p> <p>5. 4：拒絕 4 電怪獸（電腦、電視、手機、平板電腦）</p> <p>6. 0：是 3010，用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>活動二：護「瞳」密碼遊戲</p> <p>1. 護「瞳」密碼遊戲影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JWkZY1fCMfU">https://www.youtube.com/watch?v=JWkZY1fCMfU</a></p> <p>2. 遊戲規則說明</p> <p>3. 分組玩遊戲：各組聽指令玩遊戲</p> <p>三、總結活動</p> <p>活動三：護「瞳」密碼勤紀錄</p> <p>1. 完成「幫我刪惡視力」一週檢核表。</p> <p>2. 分享「幫我刪惡視力」檢核表。</p> <p>3. 統整活動： 透過護瞳密碼 853240「幫我刪惡視力」，學生做到睡好覺、聰明吃、防近看、少久坐、坐姿挺、快樂動，鼓勵同學們落實健康原則從自己做起。</p> <p>----- 第三節結束 -----</p>	<p>網際網路</p> <p>檢核表</p>	<p>20</p> <p>10</p>	<p>2d-I-1</p> <p>4a-I-2</p>	<p>能遵守遊戲規則，完成小組競賽</p> <p>完成檢核表</p>
<p>教學資源與媒材</p>	<p>單元一：播放歌手蕭煌奇「你是我的眼」歌曲 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XTHm55sTajg">https://www.youtube.com/watch?v=XTHm55sTajg</a></p> <p>單元二：學童視力宣導影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w_N_KHR4-C4">https://www.youtube.com/watch?v=w_N_KHR4-C4</a> 繪本故事 ppt。</p> <p>單元三：護「瞳」密碼遊戲影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JWkZY1fCMfU">https://www.youtube.com/watch?v=JWkZY1fCMfU</a></p>				
<p>參考資料 (例：參考文獻、相關網站)</p>	<p>1. 十二年國民基本教育課程綱要 <a href="https://cirn.moe.edu.tw/WebNews/details.aspx?sid=11&amp;nid=1402&amp;mid=50">https://cirn.moe.edu.tw/WebNews/details.aspx?sid=11&amp;nid=1402&amp;mid=50</a></p> <p>2. 健康促進學校-素養導向健康教學指南 <a href="https://hphe.ntnu.edu.tw">https://hphe.ntnu.edu.tw</a></p> <p>3. 生活技能為基礎的健康教學 <a href="https://hphe.ntnu.edu.tw">https://hphe.ntnu.edu.tw</a></p>				
<p>附錄 (例：學習單)</p>	<p>1. 「把 eye 找回來」學習單。</p> <p>2. 853240「幫我刪惡視力」良好的生活習慣檢核表。</p>				



# 嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能 素養導向課程二年級教學活動實施成果照片



說明：盲人過馬路怎麼辦？



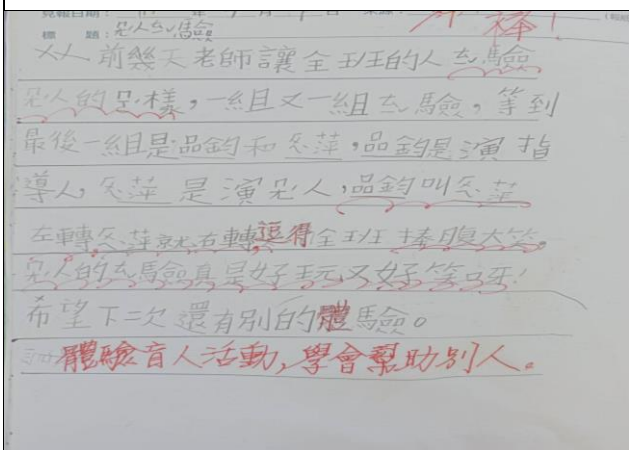
說明：矇眼遊戲示範說明



說明：盲人+引導體驗遊戲



說明：上課前的眼睛操



說明：盲人體驗小日記



說明：下課後的望遠凝視

嘉義縣布袋鎮景山國小111學年度視力保健融入生活技能  
素養導向課程二年級教學活動實施成果照片



說明：遊戲-護瞳密碼 4 電少於 1



說明：說故事「方眼男孩」故事提問與討論



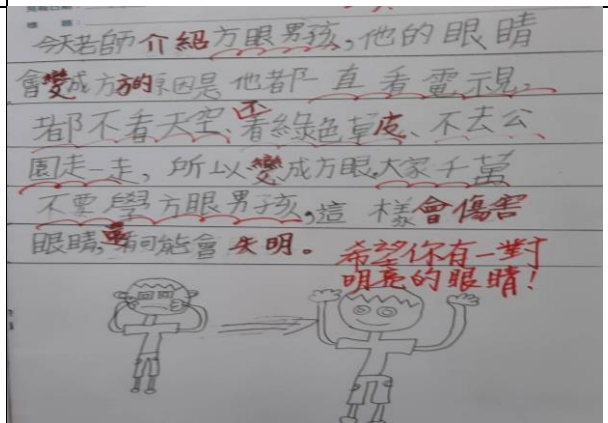
說明：遊戲-護瞳密碼大躍進



說明：分享 EYE 眼學習單



說明：測驗 3--坐姿三直角



說明：方眼男孩小日記



很棒!

# 嘉義縣景山國小 把 eye 找回來學習單

二年級 乙 班 姓名: 莊楷苗

1. 為什麼東東的眼睛變成方形的?

他一直看電視不休息

2. 東東後來做了什麼事才讓眼睛變回來?

天天五果、四電少於二小時多看綠色

3. 如果你是 東東，你會如何保護自己的 眼睛呢?

用眼三十分休息十分

4. 請畫下在「方形的男孩」中你印象最深刻的

一幕:



希望你的眼睛也要加油  
和東東的一樣有彩虹喔!

Good!  
 超厲害!!  
 保持下去囉!  
 2/28

嘉義縣景山國小 853240 「幫我刪惡視力」

良好生活學習習慣檢核表

二年乙班 座號： 姓名：陳亦祥

親愛的家長您好：

為了更落實學童視力保健的工作，請家長與您的孩子一起完成 853240

「幫我刪惡視力」的護眼表格：

項目	居家生活學習習慣	星期						
		一	二	三	四	五	六	日
1	我會每天至少會睡飽八小時。	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	我會攝取營養又均衡的食物，多吃護眼5蔬果，並少吃含糖量高的食物。	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	我在看書或寫功課時，會做到坐姿三直。	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	我每天戶外運動2小時，踢球、跳繩、跑步...等。	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	我會拒絕或少用電腦、電視、手機、平板電腦，四電怪獸。 (真的需要使用則以一天不要超過1小時)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	我看電視30分鐘，一定會讓眼睛望遠休息10分鐘。	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	我不會趴在桌上或躺在床上看書、畫圖或看電視。	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	我不會在走路或坐車時閱讀各種書籍。	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	我會隨時放鬆心情，保持身心的愉快。	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

家長簽章：陳盈志



附錄 31-4

嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能  
素養導向課程三年級教學活動設計

教學主題	我的『目周』自己顧		
領域/ 科目	健康與體育/健康教育	教學設計者	王秀榕、蔡惠芬、李明聰
教學班級	三年級	教學時間	共 3 節，120 分鐘
設計理念	<p>根據衛生福利部國民健康署 109 年國小學童視力不良率調查結果顯示，小一學童的視力不良率：男生 25.62%、女生 26.84%；到了小四就已有過半學童的視力不良：男生 49.08%、女生 50.88%；到小學畢業則有超過六成以上的學童近視：男生 60.55%、女生 66.09%。近視是不可逆的疾病，年紀是關鍵，<b>年紀愈小得到近視，度數加深的速度愈快，若沒有及時改善，逐年遞增 70~100 度，形成高度近視的機會高。</b></p> <p>近視的主要因素與<b>日常生活近距離、長時間不當的用眼習慣有關</b>，學校有教導兒童視力保健知識和培養兒童良好用眼習慣的責任，因此本課程的設計目的在於充實學生視力保健常識，並加強養成良好的用眼習慣，以維護視力健康。能學會視力保健的方法，<b>於日常生活中實行，並能對視力不佳的人顯現關懷。</b></p>		
設計依據			
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場	領域 核 心 素 養
	學習內容	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	
		健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。  健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	

議題 融入	實質內涵	
	所融入之單元	三上健康與體育領域
與其他領域/科目的連結		語文領域
學習目標		生活技能指標
<b>單元一</b> <u>眼睛要這樣顧</u> : 可以知道眼睛的構造及維護視力的方法，期許可以擁 擁有好視力。		自我察覺 自我監控 解決問題
<b>單元二</b> <u>EYE 很重要</u> : 團結孩童的創造力及向心力, 以全班活動的安排, 喚起每一個人對健康的重視。		合作與團隊作業 人際溝通能力 解決問題
<b>單元三</b> <u>你今天 853240 了嗎?</u> : 藉由學習單及作文引導, 強化孩童護眼守則, 也可 以做到呼籲大家共同保健及關心他人的動作。		目標設定 自我察覺 批判性思考

## 三年級教學模組設計架構

教學主題

我的「目周」自己顧

學習目標

可以知道眼睛的構造及維護視力的方法，期許可以擁有好視力。

團結孩童的創造力及向心力，以全班活動的安排，喚起每一個人對健康的重視。

藉由學習單及作文引導強化孩童護眼守則，也可以做到呼籲大家共同保健及關心他人的動作。

時間

120分鐘

單元名稱

眼睛要這樣顧

EYE很重要

你今天853240了嗎

學習表現

1a- II -2、4b- II -1

2a- II -1、2a- II -2

4b- II -2

上課時間

40分鐘

40分鐘

40分鐘

教學資源

1. 宣導影片  
2. 視力檢查表

「自己『目周』自己顧」  
學習單

1. 護眼操影片  
2. 作文引導單

教學活動

活動一：觀看影片  
活動二：經驗分享

活動一：視力保健853240  
宣導  
活動二：分組討論視力保健的方法

活動一：分享視力保健  
妙招  
活動二：融入語文課程，  
完成作文學習單

生活技能

自我監控  
自我察覺  
解決問題

解決問題  
合作與團隊作業  
人際溝通

自我覺察  
批判性思考  
目標設定

生活技能	教學活動內容及實施方式	教學資源	時間	學習表現	學習評量
自我監控	<p><b>單元一：眼睛要這樣顧</b></p> <p>◎準備工作： 學習單. 作文引導單製作</p> <p><b>活動一：觀看影片</b></p> <p>(一)引起動機：教育部視力保健宣導影片欣賞—教育部國教署【學童視力保健影片/衛教篇《近視來防治 世界更美好》。</p> <p>(二)請學生檢視自己本學期視力檢查結果，並請近視同學分享近視帶來的不便。</p> <p><b>活動二：經驗分享</b></p> <p>(一)認識眼睛：說明眼睛的基本構造。</p> <p>(二)視力保健 85210 的示範及宣導。</p> <p>1 教師示範學習時坐姿，並請孩子們練習。</p> <p>2. 請孩子們分組討論，並且說一說視力保健的方法。</p> <p>(第一節結束)</p> <p><b>單元二：EYE 很重要</b></p> <p><b>活動一：視力保健 853240 宣導</b></p> <p>教師提問：</p> <p>*眼睛的重要性及功用？</p> <p>*誰能說出保健視力好妙招？</p> <p>*如何關懷生活周遭視力不佳或障礙的人？</p> <p><b>活動二：分組討論視力保健的方法</b></p> <p>1. 分組想一句視力保健的口號，並且進行全班投票，選出最棒的。</p> <p>2. 進行「我的『目周』我來顧」學習單活動。</p> <p>(第二節結束)</p> <p><b>單元三：你今天 853240 了嗎？</b></p>	電腦顯示器	5'	1a-Ⅱ -1 1b-Ⅱ -1	專注觀看
自我察覺		10'	視力檢查表	1a-Ⅱ -1 1a-Ⅱ -2 1d-Ⅱ -1 1d-Ⅱ -2	經驗分享
解決問題		5'		3b-Ⅱ -2	專心聆聽
解決問題		10'		1a-Ⅱ -2	實作評量
		10'	電腦顯示器	2a-Ⅱ -1 2a-Ⅱ -2	
				2b-Ⅱ -1 2b-Ⅱ -2	
合作與團隊作業		15'		3b-Ⅱ -2	口頭發表
		10'		1d-Ⅱ -1	
人際溝通		15'	學習單	4a-Ⅱ -2 2a-Ⅱ -2 2b-Ⅱ -2 4b-Ⅱ -1	檔案評量



<p>自我察覺</p> <p>批判性思考</p> <p>目標設定</p>	<p><b>活動一：分享視力保健妙招</b></p> <p>1. 學習單作品分享</p> <p>2. 到走廊進行望遠凝視及護眼操活動。</p> <p><b>活動二：融入語文課程，完成作文學習單</b></p> <p>1. 配合國語文寫作教學，參考作文引導單完成作文(國語課時完成)</p> <p>2. 由老師評分，挑選出優秀作品，請孩子進行朗讀分享。</p> <p>(第三節結束)</p>	<p>學習單</p> <p>引導單</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>20'</p>		<p>檔案評量</p>
<p>參考資料 (例：參考文獻、相關網站)</p>	<p>1. 教育部視力保健宣導影片欣賞— 【教育部國教署】學童視力保健影片/ 衛教篇 《近視來防治 世界更美好》</p> <p>2. 健康中心視力檢查表</p> <p>3. 愛眼健康操運動： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mtzmlIjtbZo">https://www.youtube.com/watch?v=mtzmlIjtbZo</a></p>				
<p>附錄 (例：學習單)</p>	<p>單元二：「我的『目周』我來顧」學習單。</p> <p>單元三：作文引導單。</p>				

義縣布袋鎮景山國小111學年度視力保健融入生活技能  
 素養導向課程三年級教學活動實施成果照片



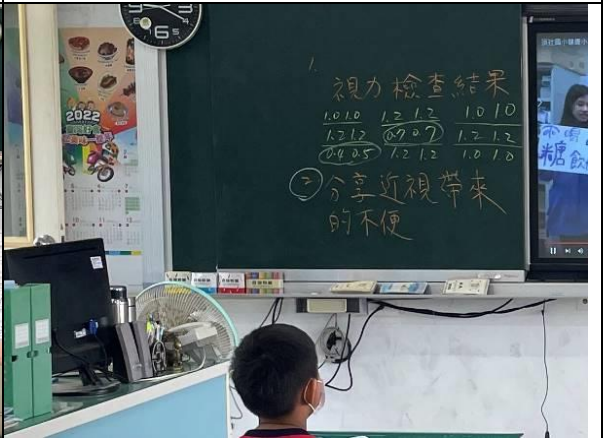
眼睛要這樣顧播放視力宣導影片



說明：老師說明 85210 實踐



說明：再次糾正學童正確坐姿



說明：學生個別視力分析



說明：視力不良學童分享



說明：護眼抒壓時間

嘉義縣布袋鎮景山國小111學年度視力保健融入生活技能  
素養導向課程三年級教學活動實施成果照片



EYE 很重要，提醒學童坐姿



說明：聰明護眼 853240



說明：你今天 853240 了嗎



說明：分組討論視力保健口號



說明：分享自己的視力保健口號



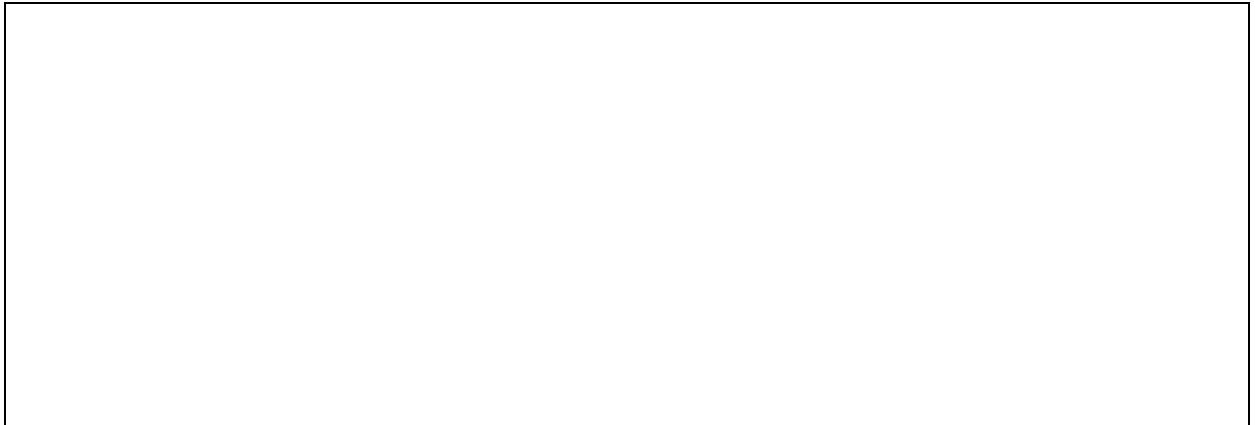
說明：元氣護眼操活動時間

## 景山國小三年級視力保健學習單

我的「目周」我來顧 呵護者：\_\_\_\_\_

小朋友, 宇宙浩瀚, 我們居住的地球何其美麗。叢山峻嶺、海洋湖泊、四季交替的美麗、多樣的生物等, 都是我們眼中美的饗宴。但缺乏了健康的視力, 我們又如何欣賞這美的一切呢? 接下來跟著我們一起完成任務, 來捍衛我們的靈魂之窗吧!

任務一: 請畫出你最美麗的雙眼



任務二: 視力不良的人會有什麼樣的情況發生呢? 請列舉三樣。

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

任務三: 如何保護我們的視力呢? 請列舉三樣, 並簡單描述。

保護方法	要如何執行

你真是一個(很棒的, 不錯的, 還要加油的)視力保健專家喔!

# 景山國小三年級視力保健學習單 作文引導單

## 視力保健我最行

小朋友，宇宙浩瀚，我們居住的地球何其美麗。叢山峻嶺、海洋湖泊、四季交替、多樣的生物等，都是我們眼中美的饗宴。但是如果缺乏了健康的視力，我們又如何欣賞這美的一切呢？接下來，請你完成作文，一起來倡導視力健康的重要性吧！

(請參考學習單資料)

### 作文題目參考：

- \* 視力保健我最行
- \* 我的「目周」我來顧
- \* 惡視力不要來
- \* 愛眼大行動
- \* 保護眼睛大妙招
- \* 自訂

1. 我的眼睛真美，可以看見美麗的事物。  
眼睛的重要性及功能介紹。
2. (可再分成 2 段) 如何做好視力保健，列舉 2~3 樣並簡單說明  
視力保健 853240      護眼 3010  
坐姿端正                      不要沉迷 3C  
多到戶外活動……等
3. 結論：  
自我鼓勵並呼籲大家做好視力保健，多多關心生活周遭視力不良者。

### 筆記塗鴉區

景山國小三年級視力保健學習單  
我的「目周」我來顧 呵護者：\_\_\_\_\_

小朋友，宇宙浩瀚，我們居住的地球何其美麗。叢山峻嶺、海洋湖泊、四季交替的美麗、多樣的生物等，都是我們眼中美的饗宴。但缺乏了健康的視力，我們又如何欣賞這美的一切呢？接下來跟著我們一起完成任務，來捍衛我們的靈魂之窗吧！

任務一：請畫出你最美最亮的雙眼。



任務二：視力不良的人會有什麼樣的情況發生呢？請列舉三樣。

1. 容易視物不明
2. 容易流淚
3. 容易紅腫

任務三：如何保護我們的視力呢？請列舉三樣，並簡單描述。

新護方法	要如何執行
8	睡前八小時，目 <sup>0</sup> ✓
5	天天五蔬果 ✓
3	坐姿三直角 ✓

你真是一個(很棒的, 不錯的, 還要加油的)視力保健專家囉!

景山國小三年級視力保健學習單  
作文引導單

視力保健我最行

小朋友，宇宙浩瀚，我們居住的地球何其美麗。叢山峻嶺、海洋湖泊、四季交替、多樣的生物等，都是我們眼中美的饗宴。但是如果缺乏了健康的視力，我們又如何欣賞這美的一切呢？接下來，請你完成作文，一起來倡導視力健康的重要性吧！

(請參考學習單資料)

作文題目參考：

- \* 視力保健我最行
- \* 我的「目周」我來顧
- \* 惡視力不要來
- \* 愛眼大行動
- \* 保護眼睛大妙招
- \* 自訂

1. 我的眼睛真美，可以看見美麗的事物。  
眼睛的重要性及功能介紹。
2. (可再分成 2 段) 如何做好視力保健，列舉 2~3 樣並簡單說明  
視力保健 853240      護眼 3010  
坐姿端正                      不要沉迷 3C  
多到戶外活動……等
3. 結論：  
自我鼓勵並呼籲大家做好視力保健，多多關心生活周遭視力不良者。

筆記塗鴉區：眼睛非常重要，因為有眼睛我們才能看到許多美麗的事物，所以眼睛是靈魂的窗戶，所以我們要常保護好我們的視力。保護視力很容易，不要沉迷 3C 要到戶外走走，好運動二小時，坐姿要端正，看書要保持一定的姿勢，寫字要光線充足的，地方書寫要緊，也要天天去游泳，和冰量，睡前八小時。我們也要常提醒他人要做好視力保健，也要多多關心生活周遭視力不良者，使用 3C 下行超過 2 小時用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。

good!

附錄 31-5

嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能  
素養導向課程四年級教學活動設計

教學主題		愛護靈魂之窗		
領域/科目	健康與體育/健康教育	教學設計者	張珂菁、陳玟靜	
教學班級	四年級	教學時間	共 3 節，120 分鐘	
設計理念	<p>依據國民健康署委託台大醫院團隊以散瞳驗光方式於 106 年執行之「兒童青少年視力監測調查」結果，與上一次 99 年調查資料比較，國小各年級近視比例均上升，尤其小二從 28.3% 上升到 38.7%、小六則從 62% 上升到 70.6%；在高度近視比率(度數&gt;500 度)方面，小六有 10.3%。此一調查結果顯示在小學階段近視比例增多，高度近視比例也逐漸提升，正提醒身為教師的我們應加強「視力的教學與保健」課程，讓學生在日常生活中落實護眼行動。</p> <p>近視的主要因素與日常生活近距離、長時間不當的用眼習慣有關，學校負有教導兒童視力保健知識和培養兒童良好用眼習慣的責任，因此本課程先讓學生認識眼睛的構造，了解眼睛的重要性，接著教導護眼的方式，再以尋寶方式增強學生護眼的知識，最後在生活中落實護眼行動以維護視力健康。</p>			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。 4a- II -2 展現促進健康的行為。	領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb- II -1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。		

議題 融入	實質內涵	生命教育、資訊教育
	所融入之單元	單元一:大開眼界 單元二:護眼有一套 單元三:東張西望,尋寶趣
與其他領域/科目的連結		語文領域、藝術與人文領域
學習目標		生活技能指標
<b>單元一:大開眼界</b> 1. 建立正確保護眼睛的觀念 2. 了解常見眼疾與眼睛結構的關係		自我覺察、人際溝通、解決問題
<b>單元二:護眼有一套</b> 1. 了解護眼的六個方式 2. 熟練護眼操		自我覺察、人際溝通
<b>單元三:東張西望,尋寶趣</b> 1. 增強眼睛構造與功能的知識 2. 從合作學習正確解決護眼相關問題		人際溝通、解決問題、做決定

## 四年級教學模組架構

教學主題

愛護靈魂之窗

學習目標

1. 建立正確保護眼睛的觀念  
2. 了解常見眼疾與眼睛結構的關係

1. 了解護眼的六個方式  
2. 熟練護眼操

1. 增強眼睛構造與功能的知識  
2. 從合作學習正確解決護眼相關問題

時間

120 分鐘

單元名稱

大開眼界

護眼有一套

東張西望，  
尋寶趣

學習表現

上課時間

教學資源

教學活動

生活技能

1a- I -1、2a- I -1  
2a- II -2、2b- I -1

40 分鐘

雲朵造型彩色紙、雲朵造型灰色色紙、晶晶亮眼我神氣書籍、健眼誓願學習單

活動一：護眼、傷眼動動腦  
活動二：導讀晶晶亮眼我神氣  
活動三：健眼誓願

自我覺察、人際溝通、解決問題

2a- II -2、  
2b- I -1、2b- II -2

40 分鐘

眼罩、三角錐、白手杖、宣導動畫影片、護眼六招式與護眼密碼 ppt、護眼操影片、學習單

活動一：黑暗 30-白手杖體驗  
活動二：護眼六招式  
活動三：護眼操練習

自我覺察、人際溝通

2b- II -2、4a- II -2

40 分鐘

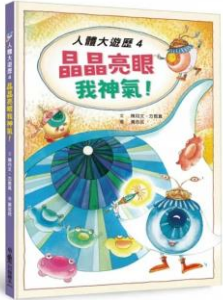
平板、校園尋寶圖、尋寶問題卡、學習單、扭蛋盒

活動一：複習護眼操  
活動二：校園尋寶  
活動三：護眼行動學習單分享

人際溝通、解決問題、做決定



## 教學活動流程

生活技能	教學活動內容及實施方式	教學資源	時間	學習表現	學習評量
自我覺察	<p><b>單元一：大開眼界</b></p> <p>一、引起動機</p> <p><b>活動一：護眼、傷眼動動腦</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師發給學生一人一張雲朵造型彩色紙與雲朵造型灰色色紙，引導學生思考自己平日使用眼睛的習慣，如果自己認為是愛護眼睛的方式，就寫在雲朵造型彩色紙上，如果自己認為是傷害眼睛的方式，就寫在雲朵造型灰色色紙上。</li> <li>教師將黑板左邊設計為「眼彩雲」停留區，右邊設計為「眼烏雲」停留區，並請學生將自己寫好的雲朵造型紙貼到黑板上。</li> </ol> <p>二、發展活動</p> <p><b>活動二：導讀「晶晶亮眼我神氣」</b></p>	雲朵造型彩色紙、雲朵造型灰色色紙	5分	1a- I -1	實作發表
自我覺察	<p>書名：晶晶亮眼我神氣</p> <p>作者：陳月文，方恩真</p> <p>出版社：小魯文化</p> <p>出版日期：2021/12/01</p>	晶晶亮眼我神氣書籍	30分	1a- I -1 2a- I -1 2a- II -2	口頭評量
人際溝通	 <p>1. 教師以繪本——<u>晶晶亮眼我神氣</u>讓學生認識眼睛明亮的祕方，以及各種傷害眼睛的情況。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師請學生上台分享自己寫好的雲朵造型紙，並確認放置的位置是否正確。</li> <li>教師引導學生說明什麼是近視、遠視和亂視。</li> <li>老師引導學生說出近視、遠視和亂視與眼睛的眼軸、眼角膜或水晶體的改變有關係。</li> <li>老師請學生說出自己聽過的其他眼睛疾病。</li> <li>老師說明其他眼睛疾病與眼睛構造的關係。</li> <li>教師總結愛護眼睛的重要。</li> </ol>				實作評量
自我覺察	<p>三、總結活動</p> <p><b>活動三：健眼誓願</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師以發下一人張我的健眼誓願學習單</li> <li>教師引導學生在健眼誓願學習單上填上姓名，並一起讀出內容。</li> <li>老師請學生回家後請家長在健眼誓願學習單上簽名，一起守護眼睛的健康。</li> </ol>	健眼誓願學習單	5分	1a- I -1 2b- I -1	
解決問題					

自我 覺察 人際 溝通	<p><b>單元二：護眼有一套</b></p> <p>一、引起動機</p> <p><b>活動一：黑暗 30-白手杖體驗</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師將學生帶至放有三角錐(障礙物)的教室外走廊上，請學生 2 人一組，一位戴上自己的眼罩，確認看不見後，另一位協助戴眼罩的同學行進。走到終點後，兩位同學的角色互換，並走回起點。</li> <li>2. 老師教學生帶回教室，請學生發表蒙眼使用白手杖與引導同學行進的心得。</li> <li>3. 教師總結白手杖的功用，並加強學生對視力保健的重視。</li> </ol> <p>二、發展活動</p> <p><b>活動二：護眼六招式</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 延伸前一個活動，老師詢問學生在日常生活中，如果眼睛看不見，可能會有那些困擾？</li> <li>2. 老師請學生討論愛護眼睛的方法。</li> <li>3. 老師說明遠視儲備概念-我與惡視力的距離</li> <li>4. 老師播放臺北市政府衛生局 108 年兒童及青少年健康宣導動畫影片 - 視力保健 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VMsaq8x8-04">https://www.youtube.com/watch?v=VMsaq8x8-04</a></li> <li>5. 老師請學生說出影片中保護視力的方法</li> <li>6. 老師詢問學生:過去七天內，你一天內看螢幕（電腦、電視、手機、電動）的累積總時間不超過 1 小時的天數有幾天？《正向心理健康指標-樂活》</li> <li>7. 教師以 ppt 讓學生了解護眼六招式: (1)每日戶外活動 2-3 小時以上。(2)未滿 2 歲兒童避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。(3)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書保持 35-45 公分距離。(4)讀書光線要充足，坐姿要正確。(5)均衡飲食，天天五蔬果。(6)每年定期 1-2 次檢查視力。</li> <li>8. 教師以 ppt 讓學生了解護眼密碼 3010120 的意思: 用眼 30 分鐘休息 10 分鐘,每天戶外活動 120 分鐘以上。</li> <li>9. 教師以影片讓學生了解護眼密碼:853240 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GFk58rIy8oQ">https://www.youtube.com/watch?v=GFk58rIy8oQ</a></li> <li>10. 教師以影片讓學生了解<b>視力存摺-護眼 123</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r_ZqdbKytOM">https://www.youtube.com/watch?v=r_ZqdbKytOM</a></li> </ol> <p>三、總結活動</p> <p><b>活動三：護眼操練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師播放護眼操影片。 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u5TgfDo31mE">https://www.youtube.com/watch?v=u5TgfDo31mE</a></li> <li>2. 學生到走廊上或戶外練習護眼操。</li> </ol>	眼罩、三角錐、白手杖、	10 分	2a- II -2	實作 評量、 口頭 評量
自我 覺察 人際 溝通	<p><b>活動二：護眼六招式</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 延伸前一個活動，老師詢問學生在日常生活中，如果眼睛看不見，可能會有那些困擾？</li> <li>2. 老師請學生討論愛護眼睛的方法。</li> <li>3. 老師說明遠視儲備概念-我與惡視力的距離</li> <li>4. 老師播放臺北市政府衛生局 108 年兒童及青少年健康宣導動畫影片 - 視力保健 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VMsaq8x8-04">https://www.youtube.com/watch?v=VMsaq8x8-04</a></li> <li>5. 老師請學生說出影片中保護視力的方法</li> <li>6. 老師詢問學生:過去七天內，你一天內看螢幕（電腦、電視、手機、電動）的累積總時間不超過 1 小時的天數有幾天？《正向心理健康指標-樂活》</li> <li>7. 教師以 ppt 讓學生了解護眼六招式: (1)每日戶外活動 2-3 小時以上。(2)未滿 2 歲兒童避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。(3)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書保持 35-45 公分距離。(4)讀書光線要充足，坐姿要正確。(5)均衡飲食，天天五蔬果。(6)每年定期 1-2 次檢查視力。</li> <li>8. 教師以 ppt 讓學生了解護眼密碼 3010120 的意思: 用眼 30 分鐘休息 10 分鐘,每天戶外活動 120 分鐘以上。</li> <li>9. 教師以影片讓學生了解護眼密碼:853240 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GFk58rIy8oQ">https://www.youtube.com/watch?v=GFk58rIy8oQ</a></li> <li>10. 教師以影片讓學生了解<b>視力存摺-護眼 123</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r_ZqdbKytOM">https://www.youtube.com/watch?v=r_ZqdbKytOM</a></li> </ol> <p>三、總結活動</p> <p><b>活動三：護眼操練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師播放護眼操影片。 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u5TgfDo31mE">https://www.youtube.com/watch?v=u5TgfDo31mE</a></li> <li>2. 學生到走廊上或戶外練習護眼操。</li> </ol>	護眼 ppt、宣導動畫影片	25 分	2b- I -1	口頭 評量
		護眼 操影 片、 學習 單 2 張	5 分	2b- I -1 2b- II -2	實作 評量  實作

<p>自我覺察</p> <p>人際溝通</p> <p>人際溝通解決問題</p> <p>做決定</p>	<p>3. 發下護眼行動學習單與護眼操實作學習單，並說明填寫方式。</p> <p><b>單元三：東張西望，尋寶趣</b></p> <p>一、引起動機</p> <p><b>活動一：複習護眼健康操</b></p> <p>1. 老師詢問回家練習護眼健康操的情形</p> <p>2. 老師邀請學生上台示範護眼健康操</p> <p>3. 老師請學生共同練習護眼健康操</p> <p>二、發展活動</p> <p><b>活動二：校園尋寶</b></p> <p>1. 老師發下各組一台已開機，並連上網路的平板</p> <p>2. 老師發下各組一張校園地圖</p> <p>3. 老師說明在 20 分鐘內，依照地圖尋找五個藏寶地點，並逐一完成扭蛋內的問題。每個問題只有一個正確答案。最後回到教室，用平板掃描 QR CODE 進入 Quizizz，找到老師指派的作業，將答案數字依照順序排列輸入，最先通關者即為勝利。</p> <p>4. 老師請學生開始尋寶，第一組找黃色扭蛋，第二組找紅色扭蛋，第三組找藍色扭蛋。</p> <p>5. 尋寶結束後，學生回到教室內，老師請學生在平板內輸入正確數字。</p> <p>6. 老師邀請獲勝組別公布正確答案。</p> <p>7. 教師請兩位學生分享解題過程心得。</p> <p>三、總結活動</p> <p><b>活動三：護眼行動學習單分享</b></p> <p>1. 老師請學生拿出上節課發下並回家完成的學習單</p> <p>2. 請學生上台發表護眼行動學習單填寫的內容</p> <p>3. 教師總結希望學生養成護眼的好習慣。</p>	<p>護眼操 ppt</p> <p>平板、尋寶圖、題目卡、扭蛋盒</p> <p>護眼行動學習單</p>	<p>5 分</p> <p>30 分</p> <p>5 分</p>	<p>2b- II -2</p> <p>2b- II -2</p> <p>4a- II -2</p>	<p>評量</p> <p>實作評量</p> <p>實作發表</p>
<p>教學資源與媒材</p>	<p>單元一：雲朵造型彩色紙、雲朵造型灰色色紙、晶晶亮眼我神氣書籍、健眼誓願學習單</p> <p>單元二：眼罩、三角錐、白手杖、宣導動畫影片、護眼六招式 ppt、護眼密碼 ppt、護眼操影片、學習單</p> <p>單元三：平板、校園尋寶圖、尋寶問題卡、扭蛋盒、學習單</p>				
<p>參考資料 (例：參考文獻、</p>	<p>1. 衛生福利部國民健康署 2018/05/04 新聞-近視是疾病！國健署推動「護眼 123」幫孩子從小存視力</p> <p>2. 臺北市政府衛生局 108 年兒童及青少年健康宣導動畫</p>				

相關網站)	影片 - 視力保健 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VMsaq8x8-04">https://www.youtube.com/watch?v=VMsaq8x8-04</a> 3. 視力保健 853240 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GFk58rIy8oQ">https://www.youtube.com/watch?v=GFk58rIy8oQ</a> 4. 愛 eye 元氣護眼操 眼球運動 楓樹國小 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u5TgfDo31mE">https://www.youtube.com/watch?v=u5TgfDo31mE</a> 5. 107 近視防治宣導影片-視力存摺-護眼 123 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r_ZqdbKytOM">https://www.youtube.com/watch?v=r_ZqdbKytOM</a> 6. 嘉義縣「EYE 眼好視力寶典」補充教材				
附錄 (例：學習單)	單元一學習單：【健眼誓願】 單元二學習單：【護眼行動】、【護眼操實作】 單元三學習單：景山國小校園尋寶地圖、校園尋寶題目				

# 嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能 素養導向課程四年級教學活動實施成果照片



說明：教師講解眼球構造



說明：教師講解體驗活動流程



說明：學生使用眼睛的習慣



說明：學生分組報告心得



說明：學生完成學習單



說明：張貼愛眼於走廊

# 嘉義縣布袋鎮景山國小111學年度視力保健融入生活技能 素養導向課程四年級教學活動實施成果照片

## 單元二：護眼有一套



說明：教師播放教學影片



說明：學生進行「眼球操」



說明：學生進行盲體驗



說明：戴眼鏡帶來的困擾很多



說明：學生閉眼休息



說明：學生分組討論

# 視力保健融入生活技能素養導向課程四年級教學活動

## 單元一學習單：健眼誓願

視力保健融入生活技能素養導向課程四年級教學活動  
單元一學習單：健眼誓願

眼精靈邀請小朋友進行健眼誓願

**我的健眼誓願**

我是 鄭詩璇，從今天起，我要保護自己的一雙晶晶  
亮眼，讓晶晶亮眼幫助我過好生活；我要讓眼睛的宮殿永遠  
美麗，眼精靈永遠快樂。所以，我會做到：

1. 定期看醫生
2. 天天戶外活動 120 分鐘
3. 用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘
4. 使用 3C 產品時間少於 1 小時
5. 多吃幫助視力健康的蔬菜與水果
6. 每天睡滿 8 小時

見證人：鄭巧玲

## 眼精靈邀請小朋友進行健眼誓願

### 我的健眼誓願

我是 \_\_\_\_\_，從今天起，我要保護自己的一雙晶晶  
亮眼，讓晶晶亮眼幫助我過好生活；我要讓眼睛的宮殿永遠  
美麗，眼精靈永遠快樂。所以，我會做到：

1. 定期看醫生
2. 天天戶外活動 120 分鐘
3. 用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘
4. 使用 3C 產品時間少於 1 小時
5. 多吃幫助視力健康的蔬菜與水果
6. 每天睡滿 8 小時

見證人： \_\_\_\_\_

**視力保健融入生活技能素養導向課程四年級教學活動**

單元二學習單：護眼操實作 班級：四甲 姓名：楊婉婷

這一週請和家人白天時一起在陽台上或戶外練習護眼健康操，如果有確實做到，請在當日「已達成」的欄位打勾，完成後記得請家長簽名，最後再邀請家長寫下回饋喔！

時間	我的護眼操已達成	家人的護眼操已達成	家長簽名
星期一 1/9	✓	✓	楊婉婷
星期二 1/10	✓	✓	楊婉婷
星期三 1/11	✓	✓	楊婉婷
星期四 1/12	✓	✓	楊婉婷
星期五 1/13	✓	✓	楊婉婷
星期六 1/14	✓	✓	楊婉婷
星期日 1/15	✓	✓	楊婉婷

家長護眼操練習後的回饋：  
 這本學期的新月份生活技能課，增加之內容，操作出新，過程使用眼操，對近視的預防，常跟小朋友到戶外走走，對視力保持很有動力。謝謝家長的分享。

家長簽名：楊婉婷

**視力保健融入生活技能素養導向課程四年級教學活動**

**視力保健融入生活技能素養導向課程四年級教學活動**

單元二學習單：護眼行動 班級：四甲 姓名：楊婉婷

以前我的傷眼行為	
編碼	傷眼行為
1	玩手機都不休息
2	看電視都太近又超時
3	不吃綠包蔬菜

現在我的護眼行動(有做到請打勾)					
行動時間	天天戶外活動120分鐘	用眼30分鐘休息10分鐘	使用3C少於1小時	吃幫助眼睛健康的食物	睡滿8小時
第一天	✓	✓	✓	✓	✓
第二天	✓	✓	✓	✓	✓
第三天	✓	✓	✓	✓	✓
第四天	✓	✓	✓	✓	✓
第五天	✓	✓	✓	✓	✓
第六天	✓	✓	✓	✓	✓
第七天	✓	✓	✓	✓	✓

家長簽名：楊婉婷

家長簽名：\_\_\_\_\_



# 視力保健融入生活技能素養導向課程四年級教學活動

## 單元三學習單：景山國小校園尋寶地圖



<p style="text-align: center;"><b>題目一</b></p> <p>請問下列哪一個選項是眼睛不健康帶來的影響？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 眼睛看清楚，走路更安全。</li> <li>2. 良好視力，讓閱讀、寫作更輕鬆。</li> <li>3. 眼睛看不清楚，常常認錯人。</li> <li>4. 可以仔細觀察小小昆蟲，</li> </ol> <p style="text-align: right;">答案:3</p>	<p style="text-align: center;"><b>題目二</b></p> <p>正常的視力，裸視是 1.0，不正常的視力分為近視、遠視與亂視，請問下列哪一種情況是屬於近視呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影像焦點落在視網膜上</li> <li>2. 影像焦點落在視網膜前面</li> <li>3. 影像焦點落在視網膜後面</li> <li>4. 影像無法聚集在視網膜上，導致模糊或變形。</li> </ol> <p style="text-align: right;">答案:2</p>
<p style="text-align: center;"><b>題目三</b></p> <p>請問下列哪一個選項不屬於護眼六招式之一呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每日戶外活動 2-3 小時以上。</li> <li>2. 未滿 2 歲兒童避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。</li> <li>3. 用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書保持 35-45 公分距離。</li> <li>4. 長時間在光線不充足的地方看書。</li> </ol> <p style="text-align: right;">答案:4</p>	<p style="text-align: center;"><b>題目四</b></p> <p>請問下列哪一項不屬於眼睛的疾病呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 青光眼</li> <li>2. 白內障</li> <li>3. 雞眼</li> <li>4. 黃斑部病變</li> <li>5. 針眼</li> </ol> <p style="text-align: right;">答案:3</p>

附錄 31-6

嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能

素養導向課程五年級教學活動設計

教學主題	救「視」這樣 eye 健康		
領域/科目	健康與體育/健康教育	教學設計者	方喬郁、楊馥蓮
教學班級	五年級	教學時間	共 3 節， 120 分鐘
設計理念	<p>近來因應 COVID-19 疫情，改變了原本的學習方式，以線上授課及在家學習等多元方式進行，學生使用 3C 電腦 (computer) 及其週邊、<u>通訊</u> (communications, 多半是<u>手機</u>) 和 <u>消費電子</u> (consumer electronics) 產品的時間較以往明顯增加，又因減少外出，學生戶外運動量亦較以往減少，導致視力嚴重惡化。</p> <p>因此希望透過實際的遊戲體驗，讓孩子了解不良的視力會讓生活變得非常不便，進而思考視力保健的重要性；接著讓學生觀看視力保健的影片，了解保護眼睛的方法，並建立學生對視力保健的概念，最後落實在生活中。</p>		
設計依據			
學習重點	學習表現	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	領域核心素養  健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。  健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
	學習內容	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	

議題 融入	實質內涵	
	所融入之單元	康軒版五下健康與體育 第四單元第二課 飲食小專家 第七單元第二課 健康檢查
與其他領域/科目的 連結		綜合
學習目標		生活技能指標
<b>單元一：Eye 的迫降</b> 1. 了解視力不佳帶來的影響。 2. 了解視力保健的重要性。		自我覺察
<b>單元二：「健」多識廣</b> 1. 了解眼睛所需的營養。 2. 了解保護眼睛的方法。		自我覺察、批判性思考
<b>單元三：眼明手捷動起來！</b> 1. 實踐愛護眼睛的好習慣。		自我覺察、自我監控、目標設定

## 五年級教學模組設計架構

教學主題

救「視」這樣 eye 健康

學習目標

1. 了解視力不佳帶來的影響。
2. 了解視力保健的重要性。

1. 了解眼睛所需的營養。
2. 了解保護眼睛的方法。

1. 實踐愛護眼睛的好習慣。

時間

120 分鐘

單元名稱

Eye 的迫降

「健」多識廣

眼明手捷動起來！

學習表現

2a-III-2、1b-III-1

1b-III-4

1b-III-1、4a-III-3

40 分鐘

40 分鐘

40 分鐘

上課時間

1. 模糊鏡片、全黑鏡片
2. 回收紙
3. 桶子
4. 膠帶
5. 影片

1. 帽子
2. 太陽眼鏡
3. 影片
4. 簡報

1. 影片
2. 學習單

教學資源

教學活動

- 活動一：我的眼前怎麼霧茫茫  
活動二：影片欣賞

- 活動一：神奇護眼裝  
活動二：好視力有妙招  
活動三：「健」多識廣快問快答

- 活動一：眼睛的構造  
活動二：護眼行動六招  
活動三：好視力大富翁

生活技能

自我覺察

自我覺察、判斷思考

自我覺察、自我監控、目標設定

## 教學活動流程

生活技能	教學活動內容及實施方式	教學資源	時間	學習表現	學習評量
自我覺察	<p><b>單元一：Eye 的迫降</b></p> <p>一、引起動機 展示鏡片模糊、全黑眼鏡及太陽眼鏡，請小朋友猜猜眼鏡的用途。</p> <p>二、發展活動 <b>活動一：我的眼前怎麼霧茫茫</b></p> <p>1. 分別戴上模糊、全黑的眼鏡，並進行投球遊戲，將紙球投入指定的桶子裡，體驗不同視力情況下的感受。</p> <p>2. 發表不同視力情況下的進行活動的感受。</p> <p>3. 分組討論並發表視力不佳對生活的影響、及可能的原因</p> <p>4. 你能想像真的看不見的生活會是如何嗎？</p> <p><b>活動二：影片欣賞</b></p> <p>1. 影片：視力保健宣導(3' 35" ) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ApVm4yBP1I0">https://www.youtube.com/watch?v=ApVm4yBP1I0</a></p> <p>2. 我的眼前怎麼霧茫茫(4' 46" ) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3hx8h4NnOEE">https://www.youtube.com/watch?v=3hx8h4NnOEE</a></p> <p>三、總結活動 教師歸納視力保健的重要性。 -----第一節結束-----</p> <p><b>單元二：「健」多識廣</b></p> <p>一、引起動機 <b>活動一：神奇護眼裝</b></p> <p>1. 教師戴上帽子、太陽眼鏡走入教室，請學生觀察老師今日有何不同？</p> <p>2. 學生舉手回答，發現老師今日戴了帽子、太陽眼鏡。</p> <p>3. 引導學生思考戴帽子、太陽眼鏡的目的。</p> <p>二、發展活動 <b>活動二：好視力有妙招</b></p> <p>(一) 觀賞影片，了解保護視力的各種方法。</p> <p>● 學童視力保健宣導影片 (5' 21" ) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w_N_KHR4-C4">https://www.youtube.com/watch?v=w_N_KHR4-C4</a></p> <p>兒童及青少年視力保健動畫宣導影片(1' 00) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Et0dBiDZ5cg">https://www.youtube.com/watch?v=Et0dBiDZ5cg</a></p> <p>1. 學生發表從影片中學到的保護眼睛的方法。 (1)853240→幫我刪惡視力。 睡滿 8 小時、天天 5 蔬果、坐姿 3 直角、戶外 2</p>	眼鏡 紙張 膠帶 桶子 8K 紙	5 15 15 5	2a-III-2   1b-III-1	口頭回答  認真參與活動及討論  認真觀看影片  認真聽講  專心
自我覺察	<p>● 學童視力保健宣導影片 (5' 21" ) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w_N_KHR4-C4">https://www.youtube.com/watch?v=w_N_KHR4-C4</a></p> <p>兒童及青少年視力保健動畫宣導影片(1' 00) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Et0dBiDZ5cg">https://www.youtube.com/watch?v=Et0dBiDZ5cg</a></p> <p>1. 學生發表從影片中學到的保護眼睛的方法。 (1)853240→幫我刪惡視力。 睡滿 8 小時、天天 5 蔬果、坐姿 3 直角、戶外 2</p>	帽子 太陽眼鏡  影片	5  10	1b-III-4	認真聽講  專心

批判性 思考	<p>小時、避免4光害、3010護眼原則。 (2)近距離用眼保持35公分以上距離。 (3)坐姿三直角。</p> <p>2. 教師統整視力保健的主要方法。 (二) 觀賞影片，了解眼睛所需的營養。</p> <p>● 食物超人 eye 眼睛 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f7rXgah56vw">https://www.youtube.com/watch?v=f7rXgah56vw</a></p> <p>1. 學生發表眼睛所需的營養，及可從何種食物獲得該營養。 2. 教師統整歸納學生的答案。</p> <p><b>活動三：健多識廣快問快答。</b></p> <p>1. 老師逐題播放快問快答簡報。 2. 學生站於座位上，認為答案是對，雙手高舉過頭，比出「○」；認為答案是錯，則將雙手置於胸前比出「×」。該題答錯，就算淘汰，便可坐下。比賽直至全部題目播放結束，仍未被淘汰者獲勝。 3.</p> <p>三、總結活動 教師歸納出保護視力的方法，可從食物、作息、個人習慣……等方面多元進行。 -----第二節結束----- -----第三節開始-----</p>	影片	10		聽講及口頭回答
		簡報	10		認真觀看影片及口頭評量
	<p><b>單元三：眼明手捷動起來！</b></p> <p>一、引起動機</p> <p><b>活動一：眼睛的構造</b></p> <p>(一) 影片欣賞 台灣健康促進學校－視力保健宣導影片照相機篇 (2' 51" ) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DxipE2pEVou">https://www.youtube.com/watch?v=DxipE2pEVou</a></p> <p>(二) 透過影片認識眼睛的基本構造 發展活動</p>	影片	5	1b-III-1	認真參與活動
自我 覺察	<p><b>活動二：護眼行動六招</b></p> <p>(一) 1. 觀賞影片，了解常見的眼睛疾病。 【教育部國教署】學童視力保健影片/衛教篇 近視來防治 世界更美好(精華版) (7' 15" ) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nNboqfgvxgY">https://www.youtube.com/watch?v=nNboqfgvxgY</a></p> <p>2. 教師歸納常見的眼睛疾病，引導學生正視視力保健的重要。</p>	影片	15	4a-III-3	專心聽講
自我 監控	<p>(二) 1. 觀賞影片，了解護眼行動六招 兒童視力保健 (3' 11" ) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nogjEGjXLq0">https://www.youtube.com/watch?v=nogjEGjXLq0</a></p>	影片	15		認真觀看

<p>目標設定</p>	<p>2. 填寫護眼行動六招檢視單。  (三) 小組討論，分享如何訂定目標，以具體行動保護視力。</p> <p>◆ 護眼行動六招</p> <p>第一招：眼睛休息不忘記  每天和假日戶外活動時間 2~3 小時以上。  遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘。  下課務必要走出教室外，讓眼睛望遠 10 分鐘。</p> <p>第二招：均衡飲食要做到  ◎日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。  ◎攝取維生素 C、B 群集深色蔬菜、水果，並適量攝取維生素 A 群。</p> <p>第三招：閱讀習慣要養成  ◎每閱讀 30 分鐘應休息 10 分鐘。  ◎看書或執筆寫字，保持 35~40 公分的距離。  ◎避免在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。</p> <p>第四招：讀書環境要注意  ◎照明度：<u>500</u> 米燭光(Lux)以上。  ◎臀部坐滿椅子，雙腳踩地。</p> <p>第五招：執筆、坐姿要正確</p> <p>第六招：定期檢查要知道  ◎每年 1 到 2 次視力檢查。</p> <p>二、 總結活動</p> <p>活動三：視力大富翁</p> <p>(一) 影片欣賞</p> <p>近視防治宣導影片-好視力銀行篇(2' 39" )  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kmGH-sAJV2M&amp;t=7s">https://www.youtube.com/watch?v=kmGH-sAJV2M&amp;t=7s</a></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識視力存摺。</li> <li>2. 了解視力存摺的重要性。</li> <li>3. 學生舉手發表讓視力存摺減少的原因及增加的方法。</li> <li>4. 教師歸納並統整。</li> </ol> <p>(二) 教師總結：需下定決心、身體力行才能從小儲存視力存摺，成為視力大富翁，真正擁有好視力。</p> <p>-----第三節結束-----</p>	<p>學習單</p>	<p>5</p>	<p>影片及口頭發表</p>	<p>團隊分工合作</p> <p>認真聽講</p>
<p>自我覺察</p>	<p>影片</p>				
<p>教學資源與媒材</p>	<p>單元一：眼鏡、紙張膠帶、桶子、8K 紙、影片  單元二：帽子、太陽眼鏡、影片、簡報  單元三：影片、學習單、康軒網站</p>				
<p>附錄 (例：學習單)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 快問快答 PPT</li> <li>2. 「護眼行動 我可以」學習單</li> </ol>				

嘉義縣布袋鎮景山國小111學年度視力保健融入生活技能  
素養導向課程五年級教學活動實施成果照片



說明：學生戴上特製眼鏡投球。



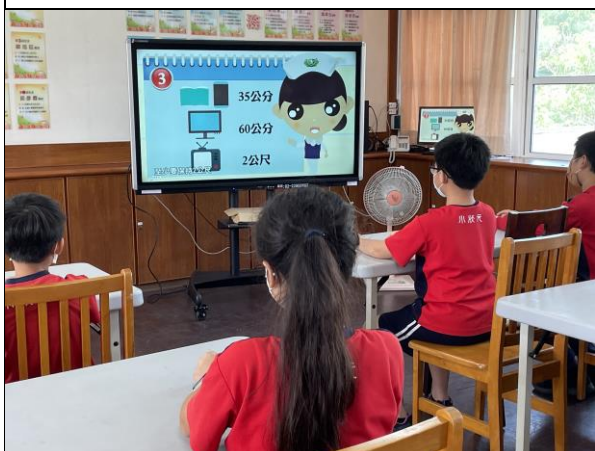
說明：發表戴上特製眼鏡後的感受。



說明：認識軸性近視



說明：認識眼睛的構造



說明：用眼時保持適當的距離。



說明：教師統整視力保健的重要



## 嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能 素養導向課程五年級教學活動實施成果照片



說明：猜猜老師為何要變裝。



說明：認識護眼妙招。



說明：護眼密碼 853240。



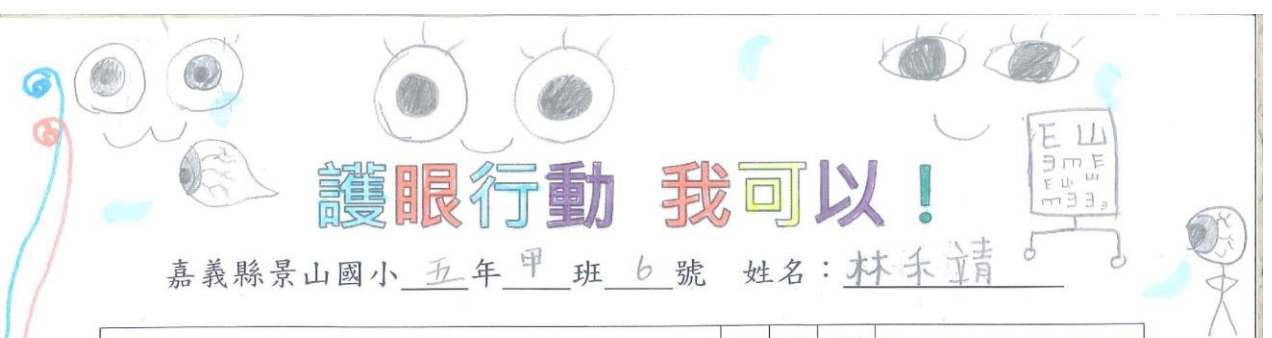
說明：對眼睛有益的食物。



說明：視力保健快問快答活動。



說明：最後三位決勝負。



# 護眼行動 我可以!

嘉義縣景山國小 五年甲班 6號 姓名：林禾靖

護眼行動六招	有做到	還可以	要改進	我的具體作法
<b>第1招：眼睛休息不忘記</b>				下課出去跑一跑
1. 每天和假日都要有戶外活動時間，每天2~3小時以上。		✓		
2. 看電視要遵守3010原則，每30分鐘休息10分鐘，每天總時數少於1小時。		✓		
3. 下課務必走出教室外活動或讓眼睛休息至少10分鐘。		✓		
4. 早睡早起，充分休息。	✓			
<b>第2招：均衡飲食要做到</b>				多提醒自己菜盤自己好再吃
1. 多攝取維生素A、B、C群及深綠色蔬菜、水果。			✓	
2. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴饮暴食。		✓		
<b>第3招：閱讀習慣要養成</b>				把椅子拉進去一點才不會馬它背
1. 每閱讀30分鐘應休息10分鐘。		✓		
2. 看書或執筆寫字，保持35~40公分的距離。		✓		
3. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。	✓			
<b>第4招：讀書環境要注意</b>				繼續堅持
1. 光線要充足，桌面照度至少500米燭光以上。	✓			
2. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。	✓			
<b>第5招：執筆、坐姿要正確</b>				提醒自己坐姿3直角
1. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。	✓			
2. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。		✓		
3. 執筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後二指要穩定。	✓			
<b>第6招：定期檢查要知道</b>				繼續保持
1. 定期至眼科進行視力檢查；每年固定一至二次視力檢查。	✓			
2. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。	✓			
3. 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。	✓			

◎家長簽章：

△ 1. 很精彩的圖示，讚！ 2. 要確實做到呢！

附錄 31-7

嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能

素養導向課程六年級教學活動設計

教學主題	eye 讓”視”界更美麗		
領域/科目	健康與體育/健康教育	教學設計者	洪士育
教學班級	六年級	教學時間	共 3 節，120 分鐘
設計理念	<p>以視力問題實際的案例為主軸，透過醫師專業的建議與患者的親身經驗分享，加上學生的盲眼模擬體驗，讓學生能對失去視力後的情境能有感同身受的體悟。</p> <p>更希望能透過此教案讓小朋友正視自己的視力問題，瞭解眼睛保健「預防重於治療」的觀念，並能養成如何愛眼、護眼的生活好習慣。</p>		
設計依據			
學習重點	學習表現	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	領域核心素養
	學習內容	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。	
			健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題

教學主題	eye 讓”視”界更美麗	
議題融入	實質內涵	人權教育 E17 表達自己對一個美好世界的想法，並能聆聽他人的想法 E18 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利 E19 覺察個人的偏見並避免歧視行為的產生
	所融入之單元	六上健康與體育領域
與其他領域/科目的連結		語文、數學、綜合領域
學習目標		生活技能指標
<b>單元一：現今小心眼，將來看更遠</b> 從學生本身遇到的視力問題為出發點的課程設計，讓學生能產生共鳴，進而重視自己的視力問題。		自我覺察、解決問題、批判思考、自我監控
<b>單元二：睛彩人生，珍 Eye 永恆</b> 從真實的案例中去了解視力問題可能產生的嚴重後果，讓學生對視力問題的處理能坐而言，也要能起而行。		同理心、解決問題、批判思考
<b>單元三：睛生睛世守護你</b> 1. 從盲眼體驗產生親歷其境、感同身受的經驗，進而產生更愛眼、護眼的實際行動，並將其落實在自己的生活中。 2. 明瞭預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。		解決問題、批判思考、自我監控

## 六年級教學模組設計架構

教學主題

eye讓”視”界更美麗

學習目標

單元一：現今小心眼，將來看更遠  
從學生本身遇到的視力問題為出發點的課程設計，讓學生能產生共鳴，進而重視自己的視力問題。

單元二：睛彩人生，珍Eye永恆  
從真實的案例中去了解視力問題可能產生的嚴重後果，讓學生對視力問題的處理能坐而言，也要能起而行。

單元三：睛生睛世守護你  
1. 從盲眼體驗產生親歷其境、感同身受的經驗，進而產生更愛眼、護眼的實際行動，並將其落實在自己的生活中。  
2. 明瞭預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。

時間

120分鐘

單元名稱

現今小心眼，將來看更遠

睛彩人生，珍Eye永恆

睛生睛世守護你

學習表現

2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  
4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。

2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。  
3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。

3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。  
4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。

上課時間

40分鐘

40分鐘

40分鐘

教學資源

影音檔、簡報檔、愛眼習慣養成檢核表

故事文本、影音檔、學習單

紙箱、果凍條、眼罩、外套、盲眼體驗心得單與愛眼宣言

教學活動

活動一、數字密碼  
活動二、愛眼秘笈

活動一、誰偷走我的光  
活動二、如果我是他  
活動三、我是歌手

活動一、恐怖箱  
活動二、盲行俠行不行  
活動三、愛眼我最行

生活技能

自我覺察  
批判思考  
自我監控  
解決問題

同理心  
解決問題  
批判思考

解決問題  
批判思考  
自我監控

生活技能	教學活動內容及實施方式	教學資源	時間	學習表現	學習評量
批判思考	<p><b>單元一：現今小心眼，將來看更遠</b></p> <p><b>【引起動機】</b> 全班小朋友一起檢視全班的視力量測記錄電子檔，瞭解全班的視力狀況，視力良好與視力不良的人數各是多少？</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p><b>【活動一】數字密碼</b> 一、算算看：全班的視力良率與不良率各是多少？運用數學所學的百分率計算出本班視力的良率與不良率。</p>	視力記錄電子檔	4'	2a-III-2	口頭發表
自我覺察	<p>二、比比看：與國民健康署國中、小學童視力不良率統計表做比較，可以得出本班的視力不良率遠遠高出全國平均值甚多，進而引導學童正視自己的視力問題。</p> <p>三、分分看：根據六年級上、下學期視力檢測記錄，統計全班學童的視力變化情形。請學生分析這些數字所代表的意義為何？</p> <p>得到的結果是：視力要退步很簡單，要進步很難。</p>	國中、小學童視力不良率統計表	3'	2a-III-2	口頭發表
自我監控	<p>【活動二】愛眼秘笈</p> <p>一、認識視力問題，以簡報介紹：</p> <p>1. 眼睛的基本結構。 2. 何謂近視。 3. 如何預防近視。</p> <p>二、愛眼操望遠實作。</p>		5'		專心聆聽
解決問題 批判思考	<p><b>【統整與總結】</b> 完成<b>愛眼習慣養成每日檢核表</b>。</p> <p>1. 教師引導學生根據愛眼習慣養成每日檢核表，檢核自己的用眼習慣，並了解自己的用眼習慣正確的程度。</p>	簡報檔	10'	4b-III-1	實作 認真作

	<p>2. 探討視力最佳的同學及視力較差的同學兩者間用眼習慣的差異之處，並由此統整視力良好與不佳的原因。</p> <p>3. 省思可以增進自己視力健康的保健行為與習慣，作為未來改善的參考。</p> <p>4. 教師提醒同學，雖然遺傳及營養也是影響視力重要的因素，但良好的用眼習慣才能讓視力永保安康。</p> <p style="text-align: center;">~第一節結束~</p> <p><b>單元二：睛彩人生，珍 Eye 永恆</b></p> <p><b>【教學準備】</b></p> <p>教師準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「誰偷走我的光」的影片。</li> <li>2. 流行歌曲你是我的眼音樂及歌詞。</li> <li>3. 誰偷走我的光影片欣賞學習單。</li> </ol> <p>學生準備：</p> <p>觀察生活周遭有哪些事情是在你沒有視力的情況下，也能順利完成的；有哪些事情是在你沒有視力的情況下，根本不可能完成的事。</p> <p><b>【引起動機】</b></p> <p>閉眼聆聽教師朗讀誰偷走我的光故事文本：</p> <p style="padding-left: 2em;">這段，從床到浴室的距離，不到三公尺的路，我卻足足走了一年半。失明後，第一次刮鬍子，弄得遍體鱗傷；被半掩的房門撞得頭破血流。從吃飯開始、刷牙、刮鬍子、剪指甲、全部都要重新學習。我不僅失去視力，還同時失業、失學、失去愛情，誰也不知道，這一切竟始於高度近視。我是甘仲維：如果可以，我想找回遺失的光明。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p><b>【活動一】誰偷走我的光</b></p> <p>一、「誰偷走我的光」影片播放</p> <p>二、主角基本資料介紹：</p> <p style="padding-left: 2em;">從小在國外長大的甘仲維，加州大學畢業後，聽聞交大有台灣 MIT 的美名，故以交換學生的身分到交大唸資管所。研究所畢業後，順利的在台積電就業，其後轉職至 Yahoo 奇摩，擔任入口網站首頁製作人。在 Yahoo 奇摩任職期間，同時也在交大進</p>	<p>愛眼習慣養成每日檢核表</p>	<p>10'</p>		<p>答口頭發表專心聆聽</p>
<p>同理心</p>					
<p>同理心</p>		<p>故事文本</p>	<p>3'</p>		<p>專心聆聽</p>
<p>解決問題 批判思考</p>				<p>3b- III -3</p>	<p>專</p>

<p>同理心 批判思考</p>	<p>修博士班，一切看起來順遂的人生，有學經歷、有事業、有伴侶，完完全全是人生勝利組的最佳寫照。然而，一切都在 29 歲時變了調。一開始他被突來的頭痛困擾著，求診睡眠科到神經外科都未發覺異常，直到眼前漆黑，求診眼科才發現眼壓早已飆高，罹患了急性青光眼。陸續地開刀只是換來一次次絕望，最終是被宣判失明。</p> <p>三、依據影片的內涵，與學生共同討論並完成學習單：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 睛眼看不見的人，在生活上可能遇到哪些困難？</li> <li>2. 除了影片中所提到的問題，還有那些生活中的不便呢？</li> <li>3. 在你的生活周遭，有類似影片中主角的遭遇嗎？</li> </ol> <p>【活動二】如果我是他</p> <p>教師請學生分享自己看完影片後的心得感想，若主角的情形發生在自己身上，你會有怎樣的心情？請學生用（如果我眼睛看不到了，我會_____，因為_____。）的句型回答。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>【活動三】我是歌手，唱出盲人的心聲</p> <p>「你是我的眼」歌曲演唱：</p> <p>如果我能看得見，就能輕易的分辨白天黑夜，就能準確的在人群中牽住你的手。</p> <p>如果我能看得見，就能駕車帶你到處遨遊，就能驚喜的從背後給你一個擁抱。</p> <p>如果我能看得見，生命也許完全不同，可能我想要的我喜歡的我愛的 都不一樣。</p> <p>眼前的黑不是黑，你說的白是什麼白，人們說的天空藍，是我記憶中那團白雲背後的藍天。</p> <p>我望向你的臉，卻只能看見一片虛無，是不是上帝在我眼前遮住了簾，忘了掀開。</p> <p>你是我的眼，帶我領略四季的變換；你是我的眼，帶我穿越擁擠的人潮；你是我的眼，帶我閱讀浩瀚的書海；</p> <p>因為你是我的眼，讓我看見這世界，就在我眼前。</p> <p>教師總結：世界沒有愛失去光彩，孩子沒有 eye 失</p>	<p>誰偷走我的光 影片</p>	<p>6' 5'</p>	<p>2b-III -3</p>	<p>心聽講</p>
<p>解決問題 同理心</p>	<p>教師請學生分享自己看完影片後的心得感想，若主角的情形發生在自己身上，你會有怎樣的心情？請學生用（如果我眼睛看不到了，我會_____，因為_____。）的句型回答。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>【活動三】我是歌手，唱出盲人的心聲</p> <p>「你是我的眼」歌曲演唱：</p> <p>如果我能看得見，就能輕易的分辨白天黑夜，就能準確的在人群中牽住你的手。</p> <p>如果我能看得見，就能駕車帶你到處遨遊，就能驚喜的從背後給你一個擁抱。</p> <p>如果我能看得見，生命也許完全不同，可能我想要的我喜歡的我愛的 都不一樣。</p> <p>眼前的黑不是黑，你說的白是什麼白，人們說的天空藍，是我記憶中那團白雲背後的藍天。</p> <p>我望向你的臉，卻只能看見一片虛無，是不是上帝在我眼前遮住了簾，忘了掀開。</p> <p>你是我的眼，帶我領略四季的變換；你是我的眼，帶我穿越擁擠的人潮；你是我的眼，帶我閱讀浩瀚的書海；</p> <p>因為你是我的眼，讓我看見這世界，就在我眼前。</p> <p>教師總結：世界沒有愛失去光彩，孩子沒有 eye 失</p>	<p>誰偷走我的光 影片欣賞學習單</p> <p>你是我的眼 歌詞</p>	<p>10' 10' 6'</p>	<p>小組討論發表 專心聆聽</p>	<p>欣賞評鑑</p>



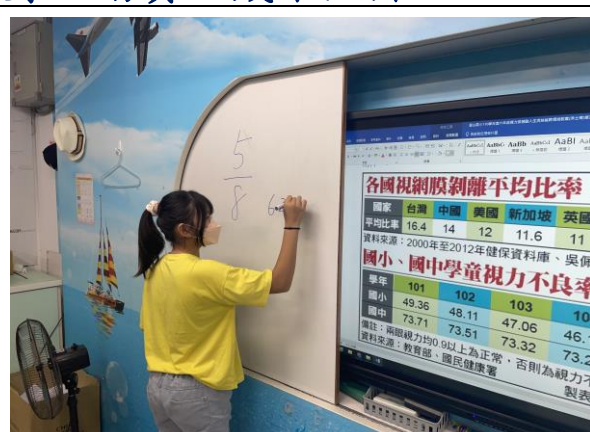
<p>批判思考 解決問題 自我監控</p>	<p>去世界。 ~第二節結束~</p> <p><b>單元三：晴生晴世守護你</b></p> <p><b>【教學準備】</b> 教師準備： 1. 場地布置(紙箱、果凍條)。 2. 盲眼體驗心得單。</p> <p>學生準備： 1. 將全班學生分成三組。 2. 每生準備眼罩一個。</p> <p><b>【引起動機】</b> <b>【活動一】恐怖箱</b> 老師故佈疑陣，將一個空箱子放置於講台上，裡面 放有冰軟的果凍條，然後隨機抽取一位學生上臺探 索箱內物。 此活動目的在導引學生瞭解：明眼探索未知物猶心 懷恐懼，更何況是盲眼探索未知物，恐懼知多少？</p> <p><b>【發展活動】</b> <b>【活動二】盲行俠 行不行</b> 一、將全班學生分成三組進行盲眼體驗，體驗的任 務難度 由淺到深。從直線三公尺；直線三公尺後拿取 椅背上的外套並穿上；最後一組為聽聲辨位，設法 撿取地上的掉落物。 二、學生依序進行體驗，體驗的學生認真完成任 務，並記取自己盲眼行動時的心情感受；尚未體驗 的學生仔細觀察體驗中學生的神情與任務是否能 順利完成？ 三、學生透過教師的提問，發表各自的觀察與體驗 的心得，並完成體驗心得單。 1. 當眼睛被眼罩遮蓋時，你的心情是什麼？(如:恐 懼) 2. 當眼睛熟悉黑暗，你會不會擔心如果永遠看不見 該怎麼辦？ 3. 你是否有類似的經驗？ 4. 黑暗中你希望看見什麼顏色？ 5. 如果真的看不見，你覺得最不方便的事情是什麼</p>	<p>恐怖箱</p> <p>眼罩 外套 文具用 品</p>	<p>3'</p> <p>20'</p> <p>10'</p>	<p>3b- III -3</p>	<p>認真歌唱</p> <p>實際操作親身體驗</p> <p>仔細觀察認真體驗</p> <p>口頭發表</p>
-------------------------------	--	---	---------------------------------	-----------------------	---

	<p>(如上廁所、吃飯…)？為什麼？</p> <p><b>【統整與總結】</b></p> <p><b>【活動三】愛眼我最行</b></p> <p>1. 學生發表自己的愛眼宣誓，並寫於盲眼體驗心得單上。</p> <p>2. 老師做重要的觀念釐清：</p> <p>★①在不舒服之前就要先關心它，否則可能在問題發生後，想要挽回視力時，就已經失去它了。</p> <p>★②錯誤的迷思：</p> <p>A：只要看得見東西，我的眼睛一定很健康。</p> <p>B：沒有感覺到不舒服，眼睛就不需要檢查。</p> <p>C：除了做視力矯正，不會沒事去看眼科。</p> <p>以上觀念都是不正確的迷思。</p> <p>~第三節結束~</p>	<p>盲眼體驗心得單</p> <p>博倫眼睛保健學堂</p>	7'	4b- III -1	<p>專心聆聽</p> <p>口頭發表</p> <p>價值澄清</p>
<p>參考資料</p> <p>(例：參考文獻、相關網站)</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=U2az6xryib0">https://www.youtube.com/watch?v=U2az6xryib0</a> 誰偷走我的光</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=U2az6xryib0">https://www.youtube.com/watch?v=U2az6xryib0</a> 長庚醫院視力宣導影片</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7AEPBecHPB8">https://www.youtube.com/watch?v=7AEPBecHPB8</a> 博倫眼睛保健學堂</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=5nMf6a92718">https://www.youtube.com/watch?v=5nMf6a92718</a> 你是我的眼</p> <p><a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=45">https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=45</a> 國民健康署國中、小學童視力不良率統計表</p>				
<p>附錄</p> <p>(例：學習單)</p>	<p>1. 附件一、視力不良率統計表</p> <p>2. 附件二、愛眼習慣養成每日檢核表</p> <p>3. 附件三、誰偷走我的光影片欣賞學習單</p> <p>4. 附件四、盲眼體驗心得單與愛眼宣言</p>				

## 嘉義縣布袋鎮景山國小111學年度視力保健融入生活技能 素養導向課程六年級教學活動實施成果照片



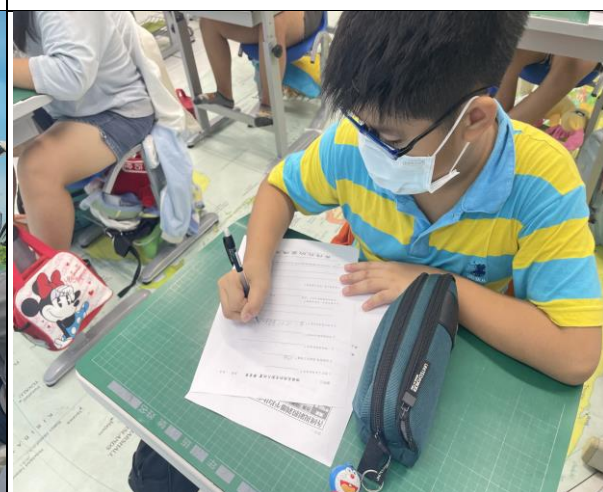
說明：課堂影片引起動機



說明：視力不良率計畫



教師講解現今學生本身遇到的視力問題



說明：分析統計視力不良比率



透過影片了解視力保健的重要性



老師講述視力不良造成的生活不便

嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能  
素養導向課程六年級教學活動實施成果照片



說明：以口罩代替眼罩，盲人體驗



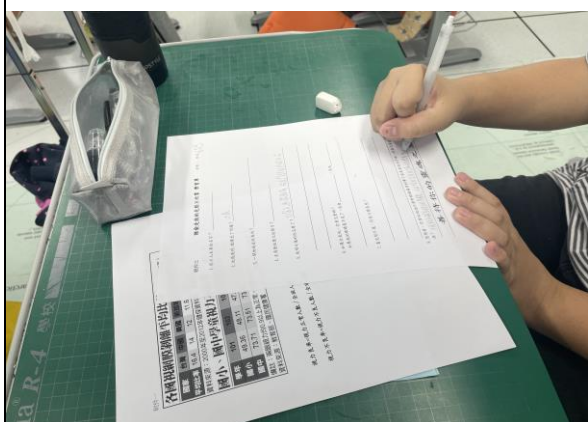
說明：聽聲辨位



說明：盲眼體驗，提升任務難度



說明：伸手不見五指



說明：學生分享自己的愛眼習慣



說明：「你是我的眼」練唱

<b>各國視網膜剝離平均比率</b> 單位：每10萬人							
國家	台灣	中國	美國	新加坡	英國	瑞典	芬蘭
平均比率	16.4	14	12	11.6	11	10.6	6.9

資料來源：2000年至2012年健保資料庫、吳佩昌整理

<b>國小、國中學童視力不良率</b> 單位：%					
學年	101	102	103	104	105
國小	49.36	48.11	47.06	46.12	45.2
國中	73.71	73.51	73.32	73.28	72.9

備註：兩眼視力均0.9以上為正常，否則為視力不良  
資料來源：教育部、國民健康署 製表：記者吳亮儀

我國兒童青少年近視盛行率

年別		99年	106年	(%)	
年級	近視≥50度	近視≥50度	各年級差異	高度近視 近視≥500度	
幼兒園	小班		6.9		0.4
	中班	4.6	7.4	+0.5	0.0
	大班	7.1	9.0	+1.6	0.5
國小	小一	17.9	19.8	+10.8	1.2
	小二	28.3	38.7	+18.9	1.4
	小三	38.5	43.3	+4.6	1.6
	小四	51.3	52.7	+9.4	4.2
	小五	56.6	62.2	+9.5	6.7
	小六	62	70.6	+8.4	10.3
國中	國一		81.8	+11.2	15.3
	國二		85.3	+3.5	19.5
	國三		89.3	+4	28.0
高中	高一		86.3	-3.0	27.1
	高二		89.1	+2.8	31.6
	高三		87.2	-1.9	35.7

資料來源：

\*99年「學齡前兒童近視及其他視力現況及其相關因素探討」，調查中班及大班學齡前幼兒，樣本數3197人。

\*99年「6至18歲學生近視及其他屈光狀況調查」，調查小一至小六學童，樣本數6857人。

\*106年「兒童青少年視力監測調查計畫」，調查3-18歲兒童青少年，樣本數7348人。

視力良率=視力正常人數 / 全班人數

視力不良率=視力不良人數 / 全班人數

<b>規律用眼 3010、戶外活動 120、3C 少於 1</b> 以下愛眼行動「有做到」請打勾	星 期 一	星 期 二	星 期 三	星 期 四	星 期 五	星 期 六	星 期 日
1.看書寫字時每 30 分鐘休息 10 分鐘。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.看電視、打電腦、電動時會每 30 分鐘就休息 10 分鐘。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.眼睛注視螢幕的累積總時數不超過 1 小時。含看電腦、電視、玩電動、滑手機及看電子化設備白板上課。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.加總今天戶外活動時間有 2 小時。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.下課時我會走出室外，讓眼睛能夠看遠並得到休息（不在室內聊天、看書）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.閱讀、寫字時，能保持與書本作業簿 35 公分以上的距離。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.陽光太強時，我會拉上窗簾避免在強烈光線下閱讀。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.光線太弱時，我會打開電燈閱讀，閱讀完畢後隨手關燈。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我會主動提醒兄弟姊妹同學不正確的姿勢。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我不會嘲笑戴眼鏡的同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.多吃含有維生素 C 的蔬菜水果可以讓鞏膜更強韌。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.運動、遊戲時我會注意自己和別人眼睛的安全。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我不會一邊看電視、一邊吃飯或寫功課。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.我不會趴在桌上或躺在床上看書、畫圖或看電視。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.我不會在走路或坐車時間閱讀各種書籍。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>總計「有做到」的次數</b>							
<b>學生簽名</b>							
<b>家長簽名</b>							
以上的愛眼行動，若是你沒有做到的，你的改善策略是什麼？_____							

## 景山國小盲眼體驗心得單與愛眼宣言

六年\_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_姓名：\_\_\_\_\_

(1) 當你的眼睛被眼罩遮蓋時，你有怎樣的心情？(如：恐懼)

\_\_\_\_\_  
(2) 當眼睛熟悉黑暗，你會不會擔心如果永遠看不見該怎麼辦？你是否有類似的經驗？

\_\_\_\_\_  
(3) 黑暗中你想看見什麼顏色？為什麼？

\_\_\_\_\_  
(4) 如果真的看不見，你覺得最不方便的事情是什麼(如上廁所、吃飯)？為什麼？

\_\_\_\_\_  
(5) 你的愛眼宣言是什麼？請逐條寫出。

## 「誰偷走我的光」影片欣賞學習單 座號： 姓名：

1. 影片人主角的名字？ \_\_\_\_\_

2. 他幾歲時，眼睛出了問題？ \_\_\_\_\_

3. 一開始的症狀為何？ \_\_\_\_\_

4. 主角歷經幾次的開刀？ \_\_\_\_\_

5. 失明之後的他怎麼了？ \_\_\_\_\_

6. 如果你是他，你會怎麼辦？如果我的眼睛看不見了，

\_\_\_\_\_  
7. 看完影片後，你有什麼感想？

\_\_\_\_\_  
8. 想想看，你曾經做過什麼對眼睛傷害的事？在未來的日子裡，你要怎麼改進？

附件

嘉義縣景山國小 年 班 號 姓名： \_\_\_\_\_

護眼行動六招	有做到	還可以	要改進	我的具體作法
<b>第1招：眼睛休息不忘記</b>				
1. 每天和假日都要有戶外活動時間，每天 2~3 小時以上。				
2. 看電視要遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數少於 1 小時。				
3. 下課務必走出教室外活動或讓眼睛休息至少 10 分鐘。				
4. 早睡早起，充分休息。				
<b>第2招：均衡飲食要做到</b>				
1. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。				
2. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。				
<b>第3招：閱讀習慣要養成</b>				
1. 每閱讀 30 分鐘應休息 10 分鐘。				
2. 看書或執筆寫字，保持 35~40 公分的距離。				
3. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。				
<b>第4招：讀書環境要注意</b>				
1. 光線要充足，桌面照度至少 500 米燭光以上。				
2. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。				
<b>第5招：執筆、坐姿要正確</b>				
1. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。				
2. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。				
3. 執筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後二指要穩定。				
<b>第6招：定期檢查要知道</b>				
1. 定期至眼科進行視力檢查；每年固定一至二次視力檢查。				
2. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。				
3. 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。				

◎家長簽章： \_\_\_\_\_



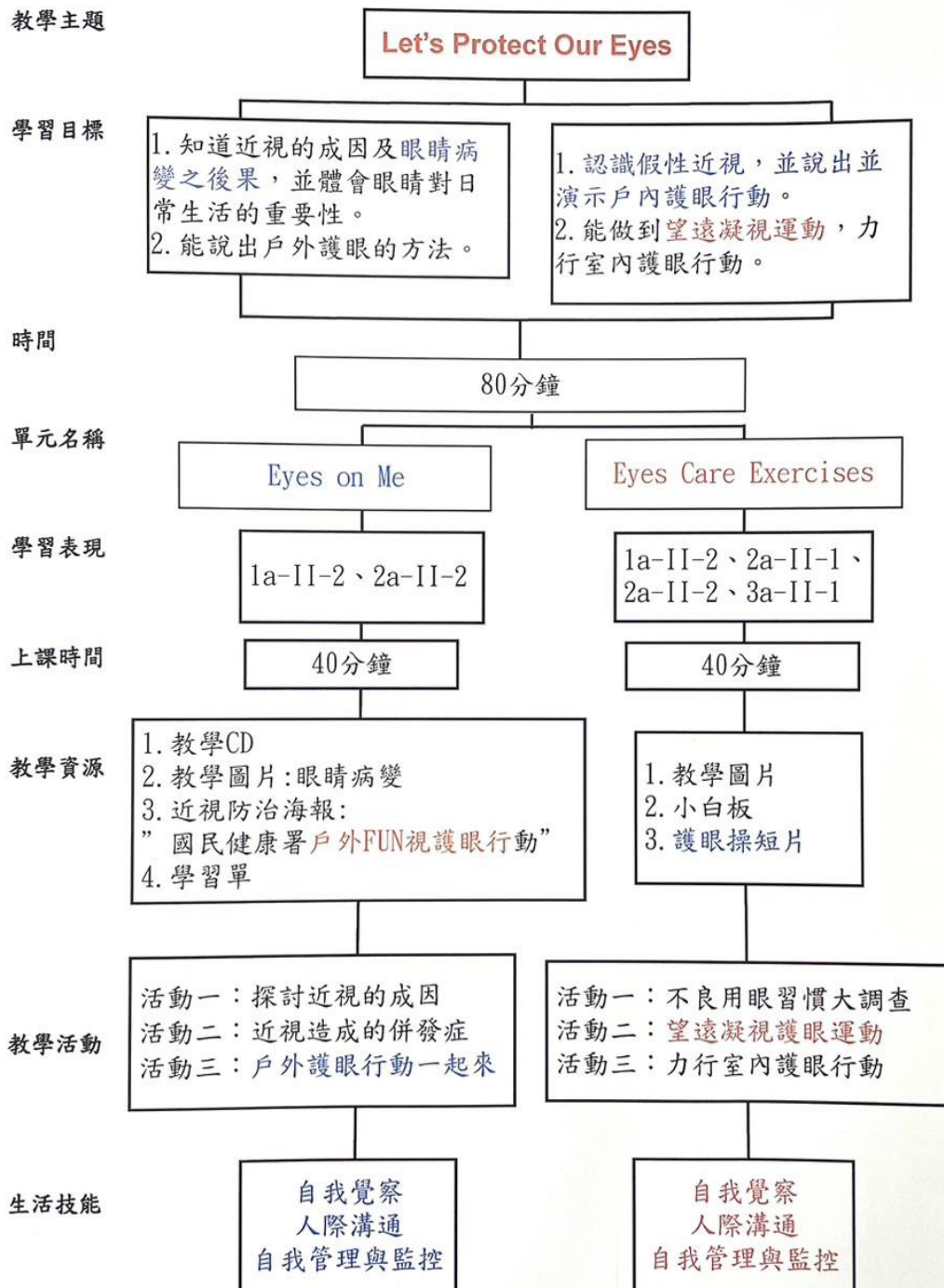
嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能  
跨領域素養導向課程—英語文領域教學活動設計

教學主題		Let's Protect Our Eyes		
領域/科目		語文/英語文	教學者	程培儀
教學班級		三年級	教學時間	共 2 節，80 分鐘
設計理念		<p>養成良好的健康行為是維持身體健康最重要的方法之一。眼睛使我們能看清楚整個世界，是人體重要的器官之一。</p> <p>本單元介紹近視的成因，近視對生活的影響，近視時的治療方式和護眼的方法。引導學生體會視力保健的重要性，進而在日常生活中養成正確的用眼習慣。</p>		
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能	領域核心素養	<b>英-E-B1</b> 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。 <b>健體-E-A1</b> 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能
	學習內容	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。		
議題融入	實質內涵		安全及家庭教育 良好家庭生活習慣	
	所融入之單元			
與其他領域/科目的連結			健康/健體/綜合	
學習目標			生活技能指標	

<p><b>單元一：Eyes on Me</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知道<b>近視的成因及併發症</b>，並體會眼睛對日常生活的重要性。</li> <li>2. 能說出戶外護眼的方法。</li> </ol>	<p>自我覺察、人際溝通、自我管理與監控</p>
<p><b>單元二：Eyes Care Exercises</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識<b>假性近視</b>，能發表室內護眼的方法。</li> <li>2. 能做到<b>望遠凝視運動</b>，力行室內護眼活動。</li> </ol>	<p>自我覺察、人際溝通、自我管理與監控</p>

# 英文教學模組設計架構

## 英文領域教學模組設計架構



## 教學活動流程

生活技能	教學活動內容及實施方式	教學資源	時間	學習表現	學習評量
	-----第一節開始-----				
自我管理與監控	<p><b>單元一：Eyes on me</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>◎T: Where are your eyes? Please point out your eyes.</p> <p>1. 教師帶領暖身活動 TPR TPR: Head, shoulders, knees and toes.</p> <p>2. sing and touch the body parts.</p>	CD	6mins	1a-I I-2	課堂參與
自我覺察	<p>二、發展活動</p> <p>◎活動一：探討近視的成因</p> <p>I can't see it clearly. 教師提問：為什麼眼睛會看不清楚呢？ 近視(nearsighted) 教師說明：什麼叫近視呢？就是眼睛看遠一點的物體看不清楚，而看近的物體清楚。 教師說明：眼睛若是視力模糊時，就必須進一步就醫檢查，探討近視的成因。</p> <p>◎活動二：近視造成的併發症。</p> <p>Are you near-sighted? Yes, I am. / No, I'm not. T: Raise your hands if you are nearsighted? (The teacher counts how many of the students are nearsighted.)</p> <p>老師請戴眼鏡的同學分享戴眼鏡對生活的影響請戴眼鏡的同學分享戴眼鏡帶來的不便感。 教師提醒學生近視了是不可回復的，所以近視後最重要的是阻止度數增加，遠離高度近視的危機。 教師利用圖片說明近視可能造成的併發症之後果。 討論出高度近視易產生青光眼、視網膜病變、視網膜剝離、黃斑部出血及黃斑部退化、提早發生白內障，嚴重時可能導致失明。</p>	圖片	18mins	2a-I I-2	
自我管理與監控	<p>三、總結活動</p> <p>◎活動三：戶外護眼行動一起來</p> <p>教師呈現近視防治海報”戶外 FUN 視 護眼行動”</p>	圖片		2a-I I-2  2a-I I-1	口說分享

<p>人際 互動</p> <p>自我 管理 與監 控</p>	<p>◎發表海報內容 請同學分組討論戶外護眼行動</p> <p>◎請同學演示戶外護眼行動</p> <p>(1)眺望遠方綠色植物。 學生演示：Look at plants in the distance .</p> <p>(2)戶外戴太陽眼鏡 學生演示：Wearing sunglasses outdoor.</p> <p>(3)戶外戴帽子 學生演示：Wearing a hat outdoors.</p> <p>◎教師發下並說明學習單內容，請同學檢核實施護眼行為。</p> <p><b>單元二：Eyes Care Exercise</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>教師詢問最近一次視力檢查結果，並請同學分享看眼科的經驗。</p> <p>Let' s share your experience of seeing the eye doctor.</p> <p>How often do you have an eye exam? I have an eye exam every year/6 months.</p> <p>教師提問：有哪些治療方式？ 教師提問：有點過散瞳劑的經驗嗎？</p> <p>T: Have you used this eye-drop before?</p> <p>※請學生分享點散瞳劑的經驗。 ※教師介紹散瞳劑之使用。</p> <p>一、 發展活動</p> <p>◎認識假性近視 教師說明：假性近視是指長時間、近距離用眼</p>	<p>海報</p> <p>學習單</p>	<p>16m ins</p> <p>6mins</p>	<p>1a-I I-2</p> <p>3a-I I-1</p> <p>2a-I I-2</p>	<p>小組 討論</p> <p>課堂 參與</p>
--	---	----------------------	---------------------------------	---	-----------------------------------

<p>自我管理與監控</p>	<p>過度，造成眼球內聚焦的肌肉暫時緊繃，而產生的近視狀態。</p> <p>◎活動一：不良用眼習慣大調查 T: What are the reasons to cause nearsighted? 請學生分組討論小白板寫下。 離電視螢幕太近。 Watch TV too close to the Television. 長時間看電腦。 Use the computer for a long time. 趴著看書，眼睛離書本的距離太近。 Put your head on the desk and read. 在光線不足的地方看書。 Read in the dark.</p> <p>教師說明：It's easy to get nearsighted if you misuse your eyes.</p>	<p>圖片</p>	<p>18mins</p>	<p>2a-I I-2  2a-I I-1</p>	<p>口說分享   小組討論</p>
<p>人際互動</p>	<p>◎請同學發表室內護眼的方法 教師總結：長時間用眼、錯誤的用眼習慣都是造成近視的成因。預防近視要注意讀書、寫字或近距離用眼時的光線、姿勢和距離，而且要定時休息，別讓眼睛過度疲勞。</p>	<p>小白板</p>	<p>16mins</p>	<p>1a-I I-2</p>	<p>口說分享</p>
<p>自我覺察</p>	<p>三、總結活動 ◎活動二：望遠凝視護眼運動 1. 教師說明望遠凝視運動 Eye exercises. 。： Let me explain what we can do: (1) 進行眼球運動及遠眺，可以放鬆眼睛周圍的肌肉。 (2) 正確的用眼行為。 (A) 每年定期檢查視力 1-2 次。 (B) 每日不超過 1 小時。 (C) 每日戶外 2-3 小時 (D) 用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。 2. 教師帶領學生眼球運動。 (口訣：上→下→左→右→1→2→3→4，每項動作均需讓眼球回到中間。) Let's do eye exercises. Tips: up→down→left→right→1→2→3→4 let our eyeballs to the center of your eyes.</p>	<p>小白板</p>	<p>16mins</p>	<p>3a-I I-1  3a-I I-1</p>	<p>口說分享   課堂參與  課堂參與</p>

<p>自我 覺察</p> <p>與監 控</p>	<p>◎活動三：力行室內護眼行動</p> <p>請同學說出並演示室內護眼行動</p> <p>(1)讀書寫字要端正，光線充足不可少。 學生演示：I can read in the light. 老師說明：讀書寫字時，姿勢要抬頭挺胸，保持適當距離，光線明亮。</p> <p>(2)保持距離看電視，30 分鐘要休息。 學生演示：I can watch TV only for 30 minutes. 老師說明：看電視、打電腦時要保持適當距離，每 30 分鐘就要休息 5~10 分鐘。 We need to care and protect our eyes everyday.</p> <p>-----第二節結束-----</p>	<p>教具</p> <p>護眼 操短 片</p>		<p>3a-I I-1</p>	<p>課堂 參與</p>
<p>教學 資源 與 媒材</p>	<p>單元一： CD、圖片 近視防治海報” 國民健康署戶外 FUN 視 護眼行動” <a href="https://health99.hpa.gov.tw/material/4088">https://health99.hpa.gov.tw/material/4088</a> 圖片：眼睛病變 <a href="https://heho.com.tw/archives/66557">https://heho.com.tw/archives/66557</a> 學習單 單元二： 圖片、小白板 護眼操短片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o6u2MAX10FQ">https://www.youtube.com/watch?v=o6u2MAX10FQ</a></p>				
<p>參考資 料（例： 參考文 獻、相關 網站）</p>	<p>新北市英語教學資源中心網站 <a href="https://englishcenter.ntpc.edu.tw/nss/p/Lessonplandesign">https://englishcenter.ntpc.edu.tw/nss/p/Lessonplandesign</a> 衛生福利部國民健康署網站 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx">https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx</a> 衛生福利部國民健康署健康九九網站 <a href="https://health99.hpa.gov.tw/">https://health99.hpa.gov.tw/</a></p>				
<p>附錄 （例： 學習單）</p>	<p>學習單 Let' s protect our eyes together.</p>				

# 👁️👁️ Let's Protect Our Eyes 👁️👁️

臺北市立國光國小



Name : \_\_\_\_\_

Hi boys and girls

我們都知道要好好愛護眼睛，現在請你記得每天做到保護眼睛行動並打勾喔！

		Week						
		Sun.	Mon.	Tue.	Wed	Thur.	Fri.	Sat.
1	<b>exercise my eyeballs</b> 眼球運動							
2	<b>playing outside and get rest</b> 戶外運動							
3	<b>watching TV for 30 minutes</b> 看電視 30 分鐘要休息							
4	<b>reading in the light</b> 讀書寫字光線充足							
5	<b>looking at plants in the distance</b> 眺望遠方綠色植物							
6	<b>wearing a hat outdoors</b> 戶外戴帽子							

\*眼球運動

(口訣：上→下→左→右→1→2→3→4，每項動作均需讓眼球回到中間。)

Let's exercise our eyeballs

Tips: up→down→left→right→1→2→3→4



**嘉義縣布袋鎮景山國小國小111學年度視力保健融入生活技能  
跨領域素養導向課程三年級英語文教學活動實施成果  
教學心得反思、教學成效及成果照片**

教學主題	<b>Let's Protect Our Eyes</b>		
領域/ 科目	語文/英語文	教學者	程培儀
		教學時間 【節數】	共 <u>2</u> 節， <u>80</u> 分鐘
教學班級	三年級	教學日期	112年3月17日 3月31日
教學心得 反思及成效 (學生 反應、評 量結果)	<p><b>一、教學心得反思：</b></p> <p>單元一：Eyes on Me</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 視力保健是很重要的觀念。希望能讓學生從小建立正確用眼習慣，因此進行此視力防護課程。</li> <li>2. 許多重要概念以中文解釋再以輔以英語教學。</li> <li>3. 使用動態的影片及靜態的圖片引起學習動機，提高學生專注力，圖片中的細微部分，學生能主動觀察並提問，引起學生興趣與注意力。</li> <li>4. 經由本次授課發現，學生對近視的病變結果感到好奇與害怕，可經由引導讓學生了解視力的重要性。</li> </ol> <p>單元二：Eyes Care Exercise</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生對教師準備的方向教具有興趣，學生主動要求上台參與望遠凝視活動，在分組討論室內護眼事項時踴躍發表，促進保護眼睛的方法。</li> <li>2. 最後經由演示的活動，讓學生表達想法並與同學分享，教師適時以英語補充，增加學生英語口說練習。</li> </ol>		

## 二、教學成效：(學生行為或健康情形改變)

### (一) 學生反應

#### 單元一：Eyes on Me

1. 經由本次授課發現，學生對近視造成的併發症感到好奇，接續提問有關視網膜剝離、白內障等等後果，進而了解視力的重要性。
2. 學生能說出戶外正確的護眼行為，並主動要求在戶外演練戶外正確的護眼行為。

#### 單元二：Eyes Care Exercise

1. 學生對調查全班活動感到有趣，能說出正確的室內護眼行為
2. 進行活動時學生主動要求上台參與望遠凝視活動，都能認真參與表現，促進保護眼睛的方法。
3. 另外，在家能實施護眼行為並勾選完成護眼學習單。

### (二) 評量結果

#### 單元一：Eyes on Me

1. 百分之九十學生能說出近視的成因，
2. 能說出近視造成的併發症，
3. 能說出戶外護眼行動。

#### 單元二：Eyes Care Exercise

1. 全體學生參與不良用眼習慣大調查，共同進行望遠凝視活動。
2. 能說出室內護眼行動。

嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能  
跨領域素養導向課程三年級英語文教學活動實施成果照片

單元一：Eyes on Me



說明：說明近視的併發症



說明：近視的成因說明



說明：學生能主動觀察圖片並提問



說明：進行英語護眼行動教學



說明：護眼行動之一；戶外戴帽子  
保持適當距離，光線明亮



說明：眺望遠方綠色植物

嘉義縣布袋鎮景山國小111學年度視力保健融入生活技能  
跨領域素養導向課程三年級英語文教學活動實施成果照片

單元二：Eyes Care Exercise



說明：不良用眼習慣大調查



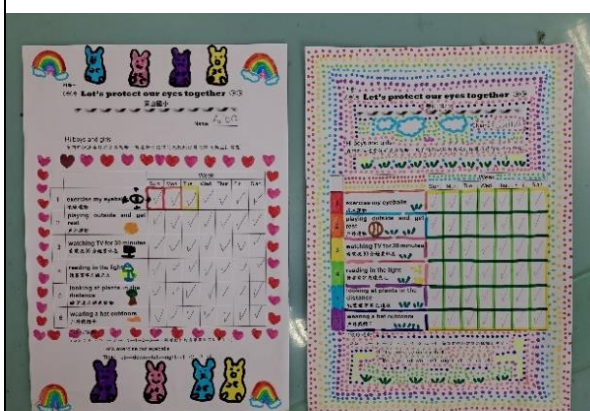
說明：在光線充足下看書



說明：同學上台示範讀書坐姿端正



說明：進行室內護眼行動



說明：實施護眼行為並完成護眼學習單  
保持適當距離，注意光線明亮



說明：學生使用道具參與望遠凝視

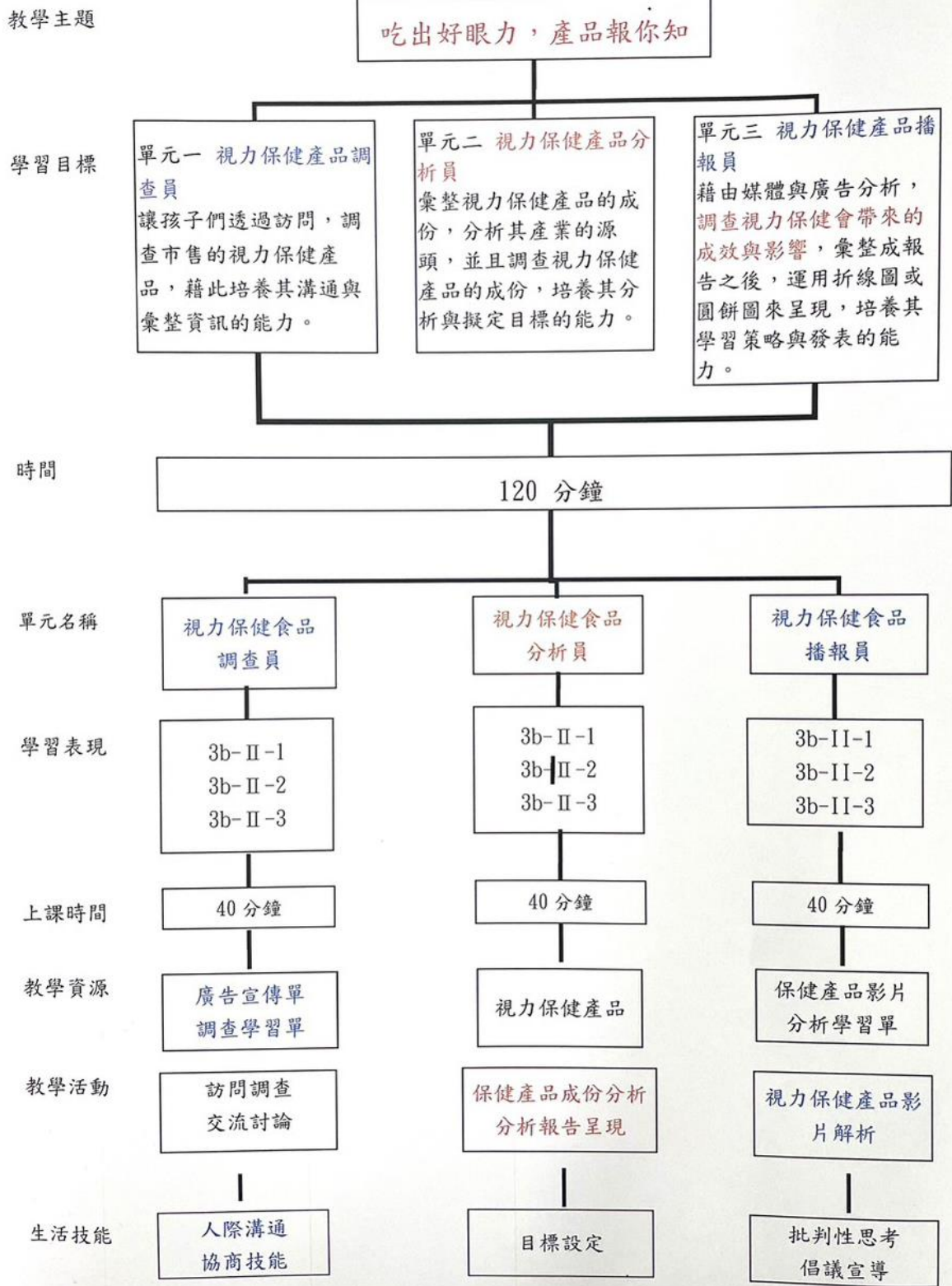
嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能

教學主題	吃出好眼力，產品報你知		
領域/科目	社會領域	教學設計者	吳念周
教學班級	四甲	教學時間	共 3 節，120 分鐘
設計理念	<p>科技的進步加速了眼睛的退化，除藉由藥物治療、改變工作環境之外，亦可適當攝取對眼睛有益的营养素，例如：葉黃素、花青素、維生素 A、胡蘿蔔素及魚油等以延緩退化。</p> <p>視力保健的產品百百種，藉由社會第四單元產業的分工與合作，讓孩子們理解各項視力保健產品的成分，分析市面上各大品牌的視力保健產品，了解視力保健產品的分工與產業。</p>		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>3b-II-1 透過適當的管道蒐集與學習主題相關的資料，並判讀其正確性。</p> <p>3b-II-2 摘取相關資料中的重點。</p> <p>3b-II-3 整理資料，製作成簡易的圖表，並加以說明。</p>	<p>社-E-A3</p> <p>探究人類生活相關議題，規劃學習計畫，並在執行過程中，因應情境變化，持續調整與創新。</p> <p>領域核心素養</p>
	學習內容	<p>Db II-1 滿足需要的資源有限，在進行各項消費時要做評估再選擇。</p>	

## 跨領域素養導向課程～社會領域教學活動設計

議題 融入	實質內涵	家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體的各種因素。
	所融入之單元	第三單元
與其他領域/科目的連結		健康領域
學習目標		生活技能指標
<p><b>單元一 視力保健產品調查員</b> 讓孩子們透過訪問，調查市售的視力保健產品，藉此培養其溝通與彙整資訊的能力。</p>		人際溝通、協商技能
<p><b>單元二 視力保健產品分析員</b> 彙整視力保健產品的成份，分析其產業的源頭，並且調查視力保健產品的成份，培養其分析與擬定目標的能力。</p>		目標設定
<p><b>單元三 視力保健產品播報員</b> 藉由媒體與廣告分析，調查視力保健會帶來的成效與影響，彙整成報告之後，運用折線圖或圓餅圖來呈現，培養其學習策略與發表的能力。</p>		批判性思考、倡議宣導

## 社會領域教學模組設計架構



## 教學活動流程

生活技能	教學活動內容及實施方式	教學資源	時間	學習表現	學習評量
人際溝通 協商技能	<p>-----第一節開始-----</p> <p><b>單元一：視力保健產品調查員</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)詢問孩子們在生活中常見的視力保健產品有哪些？</p> <p>(二)呈現常見的視力保健產品，詢問孩子們對這些產品的第一印象為何？</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)發下調查學習單，請學生先行調查學校老師、班上同學是否有看過或使用過這些視力保健產品？</p> <p>(二)詢問對方，是在什麼情況下開始服用這些視力保健產品？服用之後，有產生哪些影響嗎？</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一)小組口頭報告調查的結果。</p> <p>(二)再次發下調查學習單，請學生回家後對家人進行調查訪問。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>-----第二節開始-----</p>	調查學習單	40分鐘	3b-II-1	口頭評量 學習單檢核
目標設定	<p><b>單元二：視力保健產品分析員</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)小組整理並報告家人訪問後的結果。</p> <p>(二)各組拿出最常見的視力保健產品</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)分析視力保健產品的成份。</p> <p>(二)結合課本的產業說明，分析那些原料需要哪些產業的配合才可以完成視力保健產品。</p> <p>(三)分析產品需要哪些產業的配合才能完成。</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一)小組上台分享視力保健產品的產業鏈。</p> <p>(二)組與組之間彼此給予回饋。</p> <p>-----第二節結束-----</p> <p>-----第三節開始-----</p>	視力保健產品	40分鐘	3b-II-2	口頭評量
批判性思考	<p><b>單元三：視力保健產品播報員</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)教師播放常見的視力保健產品廣告影片。</p> <p>(二)小組討論視力保健產品廣告中會出現的元素。</p>	保健產品廣告	40分鐘	3b-	實作評量



倡議 宣導	<p>二、發展活動</p> <p>(一)將廣告中會出現的元素繪製在海報上。</p> <p>(二)分享視力保健中廣告的相關元素。</p> <p>(三)藉由媒體影片，分析視力保健產品所產生的成效與影響，並且統整專業醫生的分析，集結成小組報告。</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一)小組擔任播報員，上台播報視力保健產品的分析內容與結果。</p> <p>(二)各小組互相評論與回饋</p>			II -3	
參考 資料	<p>1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cZ2ziwpvaDs">https://www.youtube.com/watch?v=cZ2ziwpvaDs</a> 兒童視力保健-從小就吃視力保健食品真的有用嗎?</p> <p>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vXY0Yf9CPgw">https://www.youtube.com/watch?v=vXY0Yf9CPgw</a> 【Donna's 保健營養教室】眼睛疲勞，吃葉黃素竟然沒效?! 正確改善眼睛疲勞的方法&amp;護眼保健食品挑選</p>				

嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能  
跨領域素養導向課程四年級教學活動實施成果照片



說明：教師介紹視力保健產品



說明：教師分析市場常見的視力保健產品



說明：分享視力保健產品的使用成效



說明：學生專注勾選視力保健產品

跨領域素養導向課程四年級教學活動實施成果照片

單元一：視力保健產品調查員

# 視力保健產品調查員

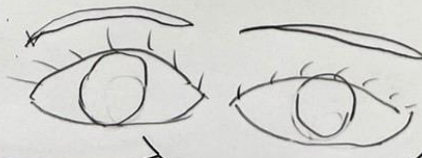
班級：五甲 姓名：張琇淳 座號：9

1. 下列是 10 大醫師推薦的視力保健產品，回家訪問家人，詢問看看他們是否有吃過或看過？

				
			✓	✓
				
		✓	✓	✓

2. 請家人勾選曾經看過或吃過的視力保健產品，並詢問其吃完或聽別人吃完後，有哪些感受或影響？

可以讓眼睛看的清楚。



嘉義縣布袋鎮景山國小111學年度視力保健融入生活技能  
跨領域素養導向課程四年級教學活動實施成果照片

單元一：視力保健產品調查員

# 視力保健產品調查員

班級：五甲 姓名：黃怡禎 座號：8

1. 下列是 10 大醫師推薦的視力保健產品，回家訪問家人，詢問看看他們是否有吃過或看過？

				
✓	✓	✓	✓	✓
				
✓	✓	✓	✓	✓

2. 請家人勾選曾經看過或吃過的視力保健產品，並詢問其吃完或聽別人吃完後，有哪些感受或影響？

讓眼睛得到營養。

嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能  
跨領域素養導向課程四年級教學活動實施成果照片

單元二：視力保健產品分析員



教師分析視力保健產品的元素



你看過的視力保健產品元素有哪些



說明：教師解析視力保健產品的產業鏈



說明：學生說明上台分享

嘉義縣布袋鎮景山國小111學年度視力保健融入生活技能  
**跨領域**素養導向課程四年級教學活動實施成果照片

單元二：視力保健產品分析員

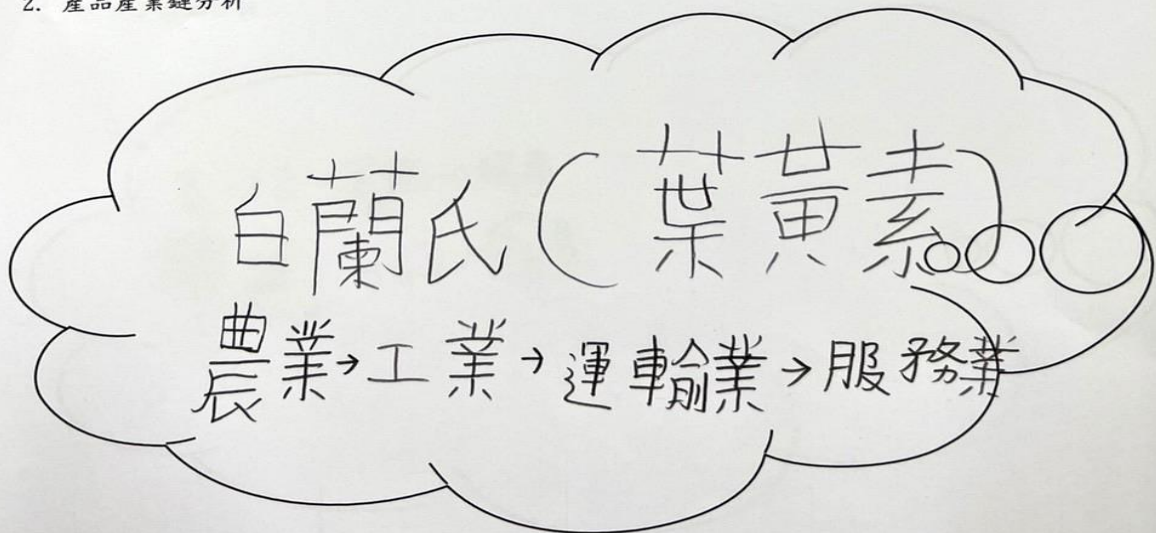
# 視力保健產品分析員

班級： 姓名： 座號：

1. 請勾選你挑選的視力保健產品：

2. 產品產業鏈分析



嘉義縣布袋鎮景山國小111學年度視力保健融入生活技能  
跨領域素養導向課程四年級教學活動實施成果照片

單元二：視力保健產品分析員

# 視力保健產品分析員

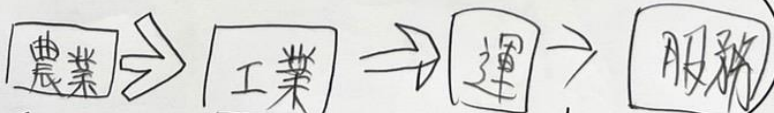
班級：五甲 姓名：張琇淳 座號：9

1. 請勾選你挑選的視力保健產品：

				
✓	✓	✓	✓	✓
				
	✓			

2. 產品產業鏈分析

這五個產品都有金盞花的成分。



嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能  
跨領域素養導向課程四年級教學活動實施成果照片

單元三：視力保健產品播報員



教師說明視力保健產品廣告元素拆解

學生認真觀看視力保健產品廣告



說明：學生專注習作

說明：學生擔任播報員試講



單元三：視力保健產品播報員

# 視力保健產品播報員

班級：五甲 姓名：張琇淳 座號：9

1. 觀看的保健產品名稱為：白蘭氏

2. 廣告裡面的元素有：

用數字「10.7小時」，晶亮，舒緩，葉黃素

3. 視力保健產品會產生的成效：

晶亮 → 葉黃素，舒緩 → 蝦紅素



4. 印象深刻的視力保健廣告畫面：



單元三：視力保健產品播報員

# 視力保健產品播報員

班級：五年 姓名：黃怡禎 座號：8

1. 觀看的保健產品名稱為：白蘭氏

2. 廣告裡面的元素有：

- 1. 數字：10.7小時
- 2. 蝦紅素
- 3. 金盞花

3. 視力保健產品會產生的成效：

- 1. 晶亮
- 2. 舒緩
- 3. 保養

4. 印象深刻的視力保健廣告畫面：

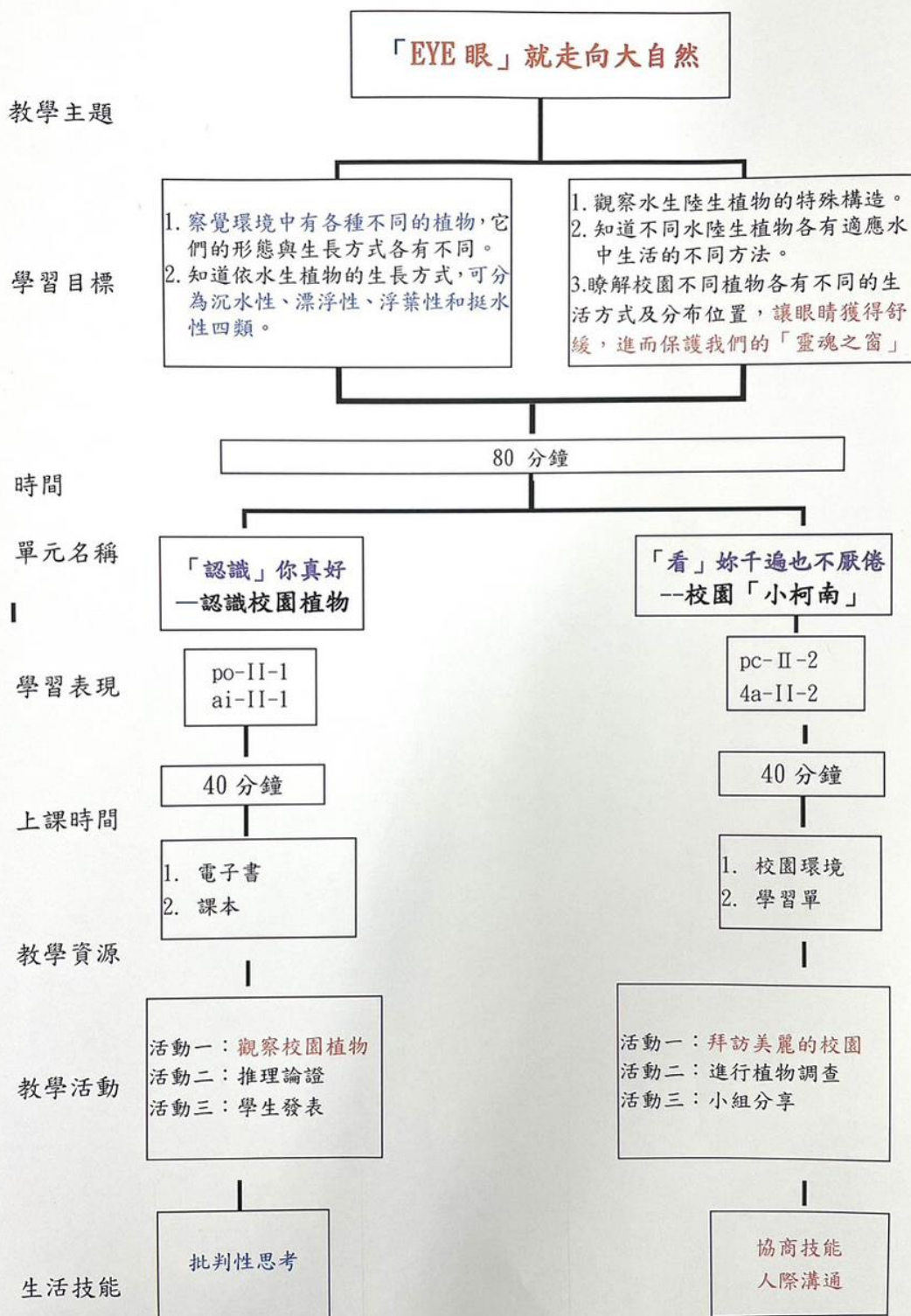


附錄 31-10

嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能 跨領域素養課程—自然科學領域教學活動設計			
教學主題	我見青山多有「EYE」，料青山就多「愛」我		
融入領域	自然科學	教學設計者	曹淑蕊
教學班級	四年級	教學時間	共 2 節， <u>80</u> 分鐘
設計理念	<p><b>「EYE 眼」就走向大自然！</b>眼睛是我們感知世界的第一扇窗戶，視力的表現會影響我們日常生活與周遭環境的連結：舉凡求學、工作與探索世界的模式。為了保護並捍衛這項複雜而脆弱的感覺器官，避免環境和疾病的傷害，全面理解與保護眼睛，是極為重要的課程。</p> <p>工商繁忙的社會，大多數的家長為了工作賺錢疲於奔命，因此常常忽略給孩子適時的戶外休閒活動，眼睛是一個人最重要的器官，<b>睫狀肌正常來說看遠是放鬆、看近才需要用力，若睫狀肌一直處在用力的狀態寫字、看書，就容易造成眼睛的傷害</b>，因此在現今學生課業壓力漸重及 3C 產品過度使用下，對正在成長的孩童，若能常在戶外活動接觸大自然，眼睛自然舒適明亮，獲得充分休息消除疲勞減緩眼睛的軸過度拉長避免近視外，更可讓人與環境產生一種良性互動，提高專注力與人際和諧的關係。</p> <p><b>我見青山多有「EYE」，料青山就多「愛」我！</b>學校課程帶學生知道教室外自然植物，進而融入自己每天打掃環境區域，了解植物的成長位置，帶著一份有「eye」的愛心，以貼近生活化接地氣的關懷模式，讓校樹在「eye」的氛圍下成長，相信在愛樹愛校更愛自己靈魂之窗學習中，眼前一片燦爛光明。</p>		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>po-II-1 能從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察，進而能察覺問題。</p> <p>ai-II-1 保持對自然現象的好奇心，透過不斷的探尋和提問，常會有新發現。</p> <p>pc-II-2 能利用簡單形式的口語、文字或圖畫等，表達探究之過程、發現。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行動。</p>	<p>領域核心素養</p> <p>自-E-A1 能運用五官，敏銳的觀察周遭環境，保持好奇心、想像力持續探索自然。</p> <p>自-E-C1 培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力。</p>

	學習內容	INb-II-6 常見植物的外部形態主要由根、莖、葉、花、果實及種子所組成。 INc-II-8 不同的環境有不同的生物生存。 INf-II-5 人類活動對環境造成影響。 Da-III-1 視力保健習慣的改進方法。	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
議題融入	實質內涵【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 環 E2 覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命。 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 所融入之單元【四年級植物】 透過體驗活動了解植物的重要性，覺察人類與植物間相互依存的關係，願意保護眼睛，走出戶外，呼吸芬多精及多看綠色植物，參與校園護樹愛花的行動。		
與其他領域/科目的連結		健康與體育/健康教育	
學習目標		生活技能指標	
<b>單元一：「認識」你真好—認識校園植物</b> 1. 察覺不同環境中有各種不同的植物，它們的形態與生長方式各有不同。 2. 依環境分為陸生及水生植物，而水生植物的生長方式，可分為沉水性、漂浮性、浮葉性和挺水性四類。		批判思考	
<b>單元二：「看」妳千遍也不厭倦--校園「小柯南」</b> 1. 觀察植物的特殊構造。 2. 知道不同水生及陸生植物各有適應生活的不同方法。 3. 共同合作完成認識校園植物與植物生長位置的課程。		協商技能 人際溝通	

## 自然科學領域教學模組設計架構



生活技能	教學活動內容及實施方式				教學資源	時間	學習表現	學習評量																																																		
批判性思考	<p><b>單元一：認識你真好-----認識校園植物</b></p> <p>一、引起動機</p> <p><b>活動一：觀察校園植物</b></p> <p>教師自製 <a href="#">景山國小 PPT 校園植物簡報</a>，先喚起小朋友之前二三年級大樹小花的基本回憶，再使用電子書，讓學生對植物的<b>根、莖、葉、花</b>有更近一層的認識，引導學生察覺校園植物的特徵，並引導學生共同討論 <b>3010 下課時淨空，接近學校的植物好讓眼睛舒緩的重要性。</b></p> <p>二、發展活動：</p> <p><b>活動二：推理論證</b></p> <p>1. 教師可藉由課本提問，引導學生了解觀察的重點，<b>搭配課本的照片及植物插畫</b>，讓學生不僅能認識植物真實的形態及生長的情形，同時也能透過影片進一步探討植物的<b>生長形態與生長方式</b>。</p> <p>2. 植物依照生長方式，大致可分為<b>水生植物</b>及<b>陸生植物</b>等類型，詢問學生：「仔細觀察陸域或水域環境中的植物，生長特徵與形態有什麼不同？」</p> <p>3. 教師可以利用課本上的圖片及的影片，舉例說明大部分植物的特徵，並且結合<b>校園的植物</b>，讓學生對自己<b>學校的植物型態樣貌</b>及<b>生長的位置</b>能有基本認知。</p> <p><b>景山校園植物有：</b></p> <table border="1" data-bbox="295 1198 1168 1792"> <tr> <td>1. 榕樹</td> <td>2. 雞蛋花</td> <td>3. 水黃皮</td> <td>4. 火焰木</td> <td>5. 白千層</td> </tr> <tr> <td>6. 木棉</td> <td>7. 桃花心木</td> <td>8. 大葉欖仁</td> <td>9. 細葉欖仁</td> <td>10. 印度紫檀</td> </tr> <tr> <td>11. 苦楝</td> <td>12. 龍血樹</td> <td>13. 肯氏南洋杉</td> <td>14. 雞冠刺桐</td> <td>15. 羅漢松</td> </tr> <tr> <td>16. 茄苳</td> <td>17. 沙漠玫瑰</td> <td>18. 紅石榴樹</td> <td>19. 大葉合歡</td> <td>20. 大王椰子</td> </tr> <tr> <td>21. 福木</td> <td>22. 龍柏</td> <td>23. 掌葉蘋婆</td> <td>24. 台灣野百合</td> <td>25. 臺灣樂樹</td> </tr> <tr> <td>26. 睡蓮</td> <td>27. 構樹</td> <td>28. 木麻黃</td> <td>29. 變葉木</td> <td>30. 黑板樹</td> </tr> <tr> <td>31. 樟樹</td> <td>32. 羊蹄甲</td> <td>33. 艷紫荊</td> <td>34. 金露花</td> <td>35. 胡椒木</td> </tr> <tr> <td>36. 月橘</td> <td>37. 梔子花</td> <td>38. 假連翹</td> <td>39. 無患子</td> <td>40. 鳳凰木</td> </tr> <tr> <td>41. 海棠</td> <td>42. 孤挺花</td> <td>43. 玫瑰花</td> <td>44. 牽牛花</td> <td>45. 蘭花草</td> </tr> <tr> <td>46. 荷花</td> <td>47. 馬櫻丹</td> <td>48. 蝴蝶蘭</td> <td>49. 九重葛</td> <td>50. 黃椰子</td> </tr> </table> <p>三、總結活動</p> <p><b>活動三：學生發表</b></p> <p>學生能依植物生長方式，可以有各式不同的發現，並口頭說明其類型，並完成<a href="#">手繪植物圖卡學習單 1</a>。</p> <p>-----第一節結束-----</p>				1. 榕樹	2. 雞蛋花	3. 水黃皮	4. 火焰木	5. 白千層	6. 木棉	7. 桃花心木	8. 大葉欖仁	9. 細葉欖仁	10. 印度紫檀	11. 苦楝	12. 龍血樹	13. 肯氏南洋杉	14. 雞冠刺桐	15. 羅漢松	16. 茄苳	17. 沙漠玫瑰	18. 紅石榴樹	19. 大葉合歡	20. 大王椰子	21. 福木	22. 龍柏	23. 掌葉蘋婆	24. 台灣野百合	25. 臺灣樂樹	26. 睡蓮	27. 構樹	28. 木麻黃	29. 變葉木	30. 黑板樹	31. 樟樹	32. 羊蹄甲	33. 艷紫荊	34. 金露花	35. 胡椒木	36. 月橘	37. 梔子花	38. 假連翹	39. 無患子	40. 鳳凰木	41. 海棠	42. 孤挺花	43. 玫瑰花	44. 牽牛花	45. 蘭花草	46. 荷花	47. 馬櫻丹	48. 蝴蝶蘭	49. 九重葛	50. 黃椰子	植物掛圖、簡報  電子書  課本  自拍植物圖片  校園地圖  學習單	10  10  10  10	po-II-1  ai-II-1  ai-II-1	口頭評量
1. 榕樹	2. 雞蛋花	3. 水黃皮	4. 火焰木	5. 白千層																																																						
6. 木棉	7. 桃花心木	8. 大葉欖仁	9. 細葉欖仁	10. 印度紫檀																																																						
11. 苦楝	12. 龍血樹	13. 肯氏南洋杉	14. 雞冠刺桐	15. 羅漢松																																																						
16. 茄苳	17. 沙漠玫瑰	18. 紅石榴樹	19. 大葉合歡	20. 大王椰子																																																						
21. 福木	22. 龍柏	23. 掌葉蘋婆	24. 台灣野百合	25. 臺灣樂樹																																																						
26. 睡蓮	27. 構樹	28. 木麻黃	29. 變葉木	30. 黑板樹																																																						
31. 樟樹	32. 羊蹄甲	33. 艷紫荊	34. 金露花	35. 胡椒木																																																						
36. 月橘	37. 梔子花	38. 假連翹	39. 無患子	40. 鳳凰木																																																						
41. 海棠	42. 孤挺花	43. 玫瑰花	44. 牽牛花	45. 蘭花草																																																						
46. 荷花	47. 馬櫻丹	48. 蝴蝶蘭	49. 九重葛	50. 黃椰子																																																						
協商技能  人際溝通	<p>三、總結活動</p> <p><b>活動三：學生發表</b></p> <p>學生能依植物生長方式，可以有各式不同的發現，並口頭說明其類型，並完成<a href="#">手繪植物圖卡學習單 1</a>。</p> <p>-----第一節結束-----</p>				學習單	10	po-II-1																																																			

<p>批判性 思考</p> <p>協商 技能</p> <p>人際溝通</p>	<p>單元二：「看」妳千遍也不厭倦——校園小柯南</p> <p>五、引起動機</p> <p>活動一：百聞不如一見的家庭訪問</p> <p>教師詢問學生想不想一探究竟植物的家？在使用電子書以後對水、陸植物已有概念，接著親自帶領小朋友做一番校園巡禮，尋找植物的芳蹤及明白所處校園位置，並帶紙筆作紀錄。準備帽子或是太陽護眼鏡，做好護眼密碼「853240」幫我刪除「惡視力」的「eye」眼準備，並提醒小朋友平時清掃時間經過學校植物要用心思考，懂得關懷與感恩，愛樹愛校更別忘了愛自己，世界的美麗正等著被您看見！</p> <p>二、發展活動：</p> <p>活動二：拜訪水、陸生植物的家</p> <p>1. <u>水生植物</u>依照生長方式，大致可分為沉水性、漂浮性、浮葉性、挺水性等類型，仔細觀察，它們有哪些不同的特徵？</p> <p>2. 教師將學生帶入校園實際走訪一遍，用五官(眼耳鼻舌身意)接觸與感受美麗植物的氛圍，可以利用自製的植物名稱圖卡，加深學生的印象，透過老師的解說，知道各種植物的用途與對生活的貢獻與作用，也讓學生懂得如何愛護植物，知道感恩與回饋！記下重點並整理筆記。</p> <p>3. 教師可藉由<u>校園植物分布地圖</u>提問，引導學生了解觀察的重點，讓學生能認識植物真實的形態及生長的位置，同時也能透過合作學習，進一步了解植物的名稱與校園分布位置。</p> <p>三、總結活動</p> <p>活動三：用阮入目周叫恁入名~小組合作與分享</p> <p>學生能分組合作:依陸地及水生植物生長方式，可以大致辨別陸上校園植物及水生植物(沉水性、挺水性、浮葉性和漂浮性)四種類型，並合作完成學習單。</p> <p><u>認識水生植物學習單 2</u></p> <p><u>認識陸上植物學習單 3</u></p> <p>-----第二節結束-----</p>	<p>校園內植物卡</p> <p>校園植物簡報</p> <p>校園地圖</p> <p>學習單</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>pc-II-2</p> <p>4a-II-2</p>	<p>學習單</p>
<p>教學 資源 與 媒材</p>	<p>單元一：南一電子書</p> <p>單元一：自製 PPT 校園植物簡報</p> <p>單元二：校園水生/陸生植物圖鑑</p> <p>單元二：校園常見植物網路影片</p>				
<p>參考 資料 (例：參 考文獻、 相關網 站)</p>	<p>3. 十二年國民基本教育課程綱要 <a href="https://cirn.moe.edu.tw/WebNews/details.aspx?sid=11&amp;nid=1402&amp;mid=50">https://cirn.moe.edu.tw/WebNews/details.aspx?sid=11&amp;nid=1402&amp;mid=50</a></p> <p>4. 健康促進學校-素養導向健康教學指南 <a href="https://hphe.ntnu.edu.tw">https://hphe.ntnu.edu.tw</a></p> <p>3. 生活技能為基礎的健康教學 <a href="https://www.mohw.gov.tw/cp-16-45299-1.html">https://www.mohw.gov.tw/cp-16-45299-1.html</a></p> <p>4. 校園樹木資訊平台 <a href="https://edutreemap.moe.edu.tw/">https://edutreemap.moe.edu.tw/</a></p>				
<p>附錄 學習單</p>	<p>1. 認識你真好「植物圖卡」認識校園植物：<u>手繪植物圖卡學習單 1</u></p> <p>2. 你可以再靠近一點：校園小柯南（<u>認識水生植物學習單 2</u>、<u>認識陸上植物學習單 3</u>）</p>				

# 景山國小 111 學年度視力保健融入自然領域—認識校園植物 學 習 單

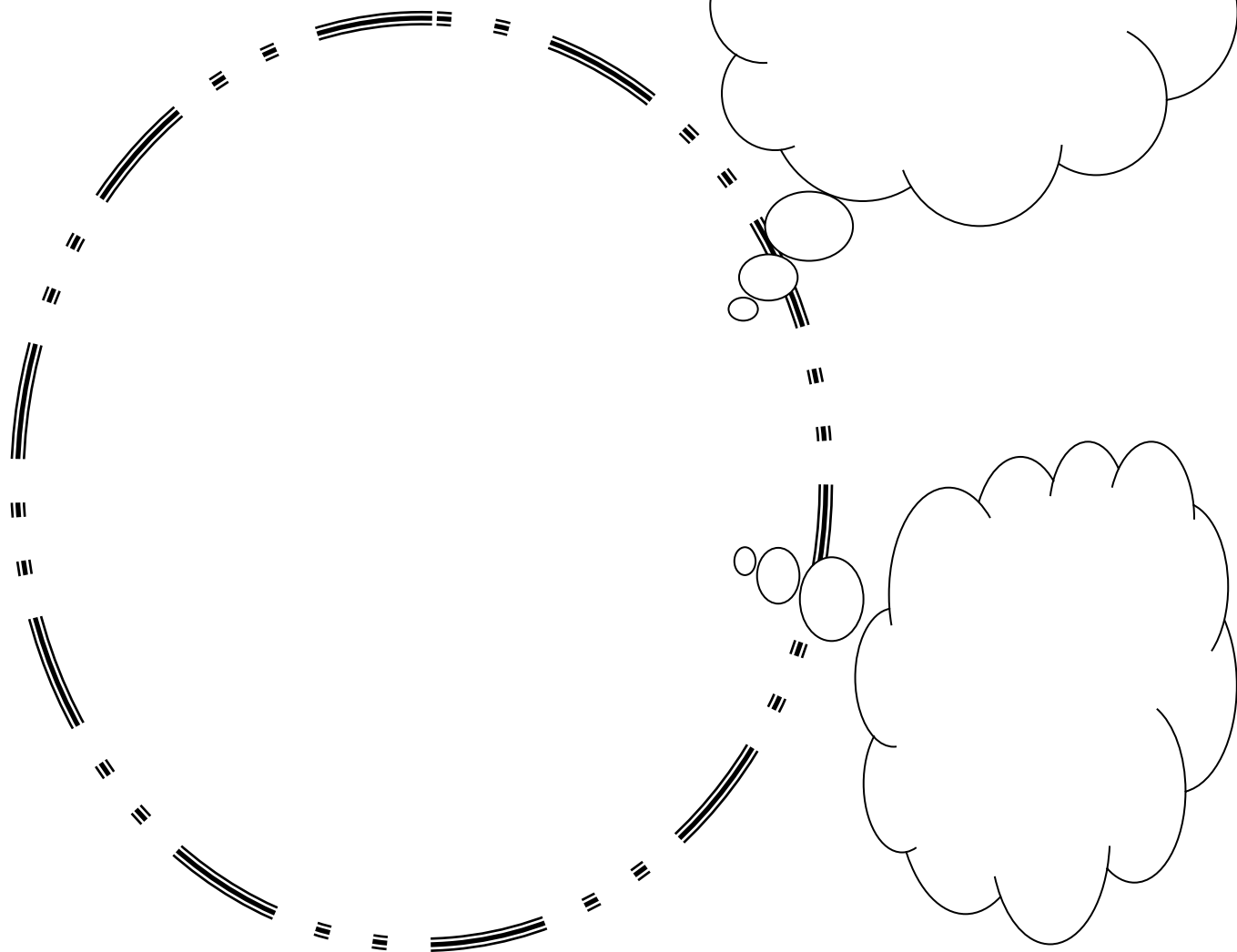
\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

## 認識你真好

發現位置：前庭花園 車棚旁邊 景采農園旁  
籃球場旁 遊戲場旁 司令台旁 辦公室前  
操場旁 其他地方--\_\_\_\_\_

我最喜歡的植物名稱：\_\_\_\_\_

因為：\_\_\_\_\_



我想對它說的話：\_\_\_\_\_





老師評閱：



景山國小 111 學年度視力保健融入自然領域四年級教學活動  
你可以再靠近一點-----校園小柯南（認識水生植物）學習單

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

小朋友現在就請你發揮「柯南」小偵探精神，觀察並且記錄一下，這些水生植物是屬於哪一類呢？他們的特點又是什麼呢？連線配對看看吧！

<p>① 布袋蓮</p> 		
<p>② 水蘊草</p> 		
<p>③ 荷花</p> 		
<p>④ 睡蓮</p> 		

★到戶外觀察水生植物真是太有趣了！但是可不能忘記戶外活動時的護眼注意事項喔！小偵探！請你想想今天你有做到哪些護眼小妙招？





















<p>戴帽遮擋紫外線 太陽眼鏡築防線</p>  <p>在猛烈陽光下活動，應撐起傘子、戴帽或防紫外線的太陽眼鏡，保護眼睛</p>	<p>睡眠充足勤洗手 凍敷毛巾護眼眸</p>  <p>每日最少要有8-10小時睡眠時間 保持雙手清潔，切勿揉擦眼睛及用公共毛巾抹眼 遇有眼部痠痛，應以清潔的凍毛巾敷眼或滴用人造淚水沖走異物</p>
<p><input type="checkbox"/> 陽光下活動，我有撐上陽傘</p> <p><input type="checkbox"/> 陽光下活動，我有戴上帽子</p> <p><input type="checkbox"/> 陽光下活動，我會戴上太陽眼鏡</p> <p><input type="checkbox"/> 陽光下活動，不直視太陽，保護眼睛</p>	<p><input type="checkbox"/> 昨天晚上有睡滿 8~10 小時</p> <p><input type="checkbox"/> 保持手部清潔，不隨便揉眼睛</p> <p><input type="checkbox"/> 如果眼睛有異物跑進去，會找老師用生理食鹽水沖出</p> <p><input type="checkbox"/> 眼睛不舒服，可以用冰毛巾冰敷一下眼睛</p>

# 景山國小 111 學年度視力保健融入自然領域四年級教學活動

## 你可以再靠近一點-----校園小柯南（認識陸上校園植物）學習單

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

小朋友現在就請你發揮「柯南」小偵探精神，觀察並且想一想這些陸上植物的名稱，請一起合作填上代號，看看你得幾分呢？

嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能  
跨領域素養導向課程～**自然科學領域**教學活動實施成果  
教學心得反思、教學成效及成果照片

教學主題	<b>我見青山多有「EYE」，料青山就多「愛」我</b>		
領域/ 科目	自然科學	教學者	曹淑蕊
		教學時間 【節數】	共 2 節，80 分鐘
教學班級	四年甲班	教學日期	112. 3. 13-112. 3. 24
教學心得 反思及成效 (學生 反應、評 量結果)	<p>一、教學心得反思：</p> <p><b>單元一：「認識」你真好—認識校園植物</b></p> <p>1. 察覺不同環境中有各種不同的植物，它們的形態與生長方式各有不同，能從日常生活中感知自然界裡植物的重要。</p> <p>2. 依環境分為陸生及水生植物，而水生植物的生長方式，可分為沉水性、漂浮性、浮葉性和挺水性四類。</p> <p>★心得：</p> <p>工商繁忙的社會，大多數的家長為了工作賺錢疲於奔命，因此常常忽略給孩子適時的戶外休閒活動，眼睛是一個人最重要的器官，<b>睫狀肌正常來說看遠是放鬆、看近才需要用力，若睫狀肌一直處在用力的狀態寫字、看書，就容易造成眼睛的傷害</b>，因此在現今新冠疫情未消，學生課業壓力漸重及 3C 產品過度使用下，對正在成長的孩童，若能常在戶外活動接觸大自然，不僅可以消除疲勞減緩眼睛的軸向過度生長，避免近視外，更可讓眼睛獲得充分休息，提高專注力與人際和諧的關係。</p> <p>小朋友常見到植物，尤其每天經過植物旁，因為不知植物名稱與用途，因此不會特別關心環境，甚至錯過借用植物來幫助自己增加健康的機會。透過課堂教學，學生清楚植物種類與名稱，會產生一種親切感與自信心，將更喜歡接近大自然。有「EYE」就走向大自然，課程先就校園看得到的植物著手，以瞭解不同植物各有生活的不同方式，由近而遠，多注意關心自己周遭的植物，進而讓眼睛能親近植物，<b>獲得舒緩，保護我們健康的「靈魂之窗」。</b></p> <p>看到小朋友在簡報中猜植物名稱專注且認真的熱絡表現:猜對時的歡喜若狂；與猜錯時揭曉答案，茅塞頓開、豁然開朗的頓悟表情，就可以看出他們內心的歡樂與喜悅。</p>		

★**反思**：「**素養**」是個體健全發展，以及因應現代生活情境要求所**不可或缺的終身學習任務**。希望小朋友能從日常自然環境中進行觀察，進而能察覺問題，保持對自然現象的好奇心，透過不斷的探尋和提問，常會有新發現，展現促進健康的行動。

### 單元二：「看」妳千遍也不厭倦——校園「小柯南」

1. 觀察植物的特殊構造，知道不同植物各有適應生活的方法。
2. 透過師生造訪校樹的過程，讓孩子培養細心關照萬事萬物的本心，由每天的清掃接觸，進而培養學生懂得珍惜萬物與感恩造福的重要性，並且知道要從健康的身體出發，而「**靈魂之窗**」更是萬事之鑰。

★**心得**：眼睛是我們的靈魂之窗，它若受傷了是不可回逆的，因此我們需要好好保護眼睛。校園美麗的植物與散發在空氣中**令人歡愉的芬多精**，能在綠意盎然的環境中學習，應該是小朋友的最愛！學生已在教室對校園植物有先前的互動理解，最後帶領學生走出教室，讓眼睛多看看遠方與綠色植物，實際進行植物觀察，並作筆記與學習單，學生能利用簡單形式的口語、文字或圖畫等，表達探究植物之特徵，進而與大自然為好朋友，能展現對植物的愛護與友好，透過**分組學習合作共同激盪**，**迅速能將植物與名稱正確連結配對**，了解生物生命的美與價值，進而促進愛眼健康的行動，是非常幸福的一件事。

在操場上小朋友**戴著帽子**，**避免陽光直射**，跟著老師，由老師帶領小朋友一路從校門到操場一步一腳印地完成校園植物探查巡禮，看到學生們認真的做筆記，認真提問，這些課程內容是他們一直想知道卻常常失之交臂的內容。上完課的當下，大家在大榕樹下休憩，並拍照留影，學生相關植物問題疑惑頓失，臉上一片豁然開朗喜樂的神情，相信日後學生將更喜愛下課時來到教室外，接近綠意盎然的環境，並主動關懷周遭的一切，與自然和諧共生。

★**反思**：小朋友能從實際植物觀察，並留下印象深刻植物的樣貌，從植物的外部形態的根、莖、葉、花、果實及種子…等，透由相互討論、合作，最後將其樣貌與特徵、用途、…畫下。透過觀察與實際體驗活動，學生了解植物的重要性，覺察人類與植物間相互依存的關係，願意保護眼睛，走出戶外，呼吸芬多精及多看綠色植物，參與校園護樹愛花的行養成**知識、技能、態度與行為兼備**的視力保健習慣。最後訴諸於行動（action）。培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力，發展運動與保健的潛能，定可促進身心健全發展。

嘉義縣布袋鎮景山國小111學年度視力保健融入生活技能  
素養導向課程四年級教學活動實施成果照片  
單元一：「認識」你真好—認識校園植物



教師講解水生植物種類



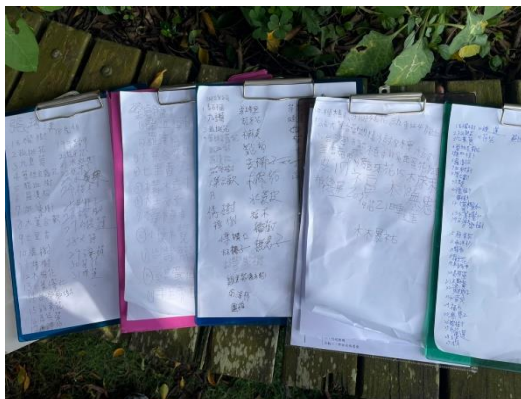
教師講解陸生植物種類



大家合作學習共同合作完成學習單



老師講解校園植物種類與生活應用



學生上完課程做完相關的筆記。



小朋友分組討論，合作完成學習單。

嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能  
 素養導向課程四年級教學活動實施成果照片  
 單元二：「看」妳千遍也不厭倦——校園「小柯南」



指導學生知道水生植物的差異。



老師指導學生認識校園植物名稱



指導學生植物不同的學名及俗名。



指導學生知道植物的名稱及用途。



指導學生知道植物的名稱及用途



指導學生知道植物的名稱及用途

# 嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度視力保健融入生活技能 素養導向課程四年級教學活動實施成果照片



上課時學生認真觀察荷花植物



上完課大家坐下欣賞美麗的植物

景山國小 110 學年度視力保健融入自然領域四年級教學活動  
你可以再靠近一點——校園小河南（認識水生植物）學習單

班級：四年 座號：25789 姓名：張哲暉

小朋友現在就請你發揮「河南」小偵探精神，觀察並且記錄一下，這些水生植物是屬於哪一類呢？他們的特點是什麼呢？連線配對看看吧！

	根浮在水裡，葉子浮在水面
	根在土裡，葉子浮在水面上
	根在土裡，花和葉挺出水面
	整株植物沉澱在水中

★到戶外觀察水生植物真是太有趣了！但是可不能忘到戶外活動時的環境注意事項呀！小偵探！請你想今天你有做到哪些護眼小妙招？

<input type="checkbox"/> 陽光下活動，我有撐太陽傘	<input type="checkbox"/> 昨天晚上有睡滿 8-10 小時
<input type="checkbox"/> 陽光下活動，我有戴太陽眼鏡	<input type="checkbox"/> 保持手部清潔，不隨便揉眼睛
<input type="checkbox"/> 陽光下活動，我會戴上太陽眼鏡	<input type="checkbox"/> 如我眼睛有異物進去，會找老師用生理食鹽水沖出
<input type="checkbox"/> 陽光下活動，不直接太陽，保護眼睛	<input type="checkbox"/> 眼睛不舒服，可以用冰毛巾敷一下眼睛

認識水生植物學習單連連看成果



學生實體觀察荷花莖上有突出的刺

景山國小 110 學年度視力保健融入自然領域——認識校園植物 學習單

班級：四年 座號：11 姓名：張瑋寧

### 植物圖卡

發現位置：前庭花園 車棚旁邊 景安農園旁

籃球場旁 遊戲場旁 司令台旁 辦公室前

操場旁 其他地方

我最喜歡的植物名稱：荷花

因為：荷花學名是蓮，很漂亮。

植物的樣子

特徵(1)：葉子形狀圓形

特徵(2)：花的顏色和樣子粉紅色

good!

我想對它說的話：您出淤泥而不染的氣質真高雅，水清玉潔，我要跟你做朋友

老師時間：此圖用紙、水彩、使用假人法、非厚料。

小朋友印象最深刻的植物圖像畫

你可以再靠近一點——校園小河南（認識陸上植物）學習單

班級：四年 座號：0311 姓名：李冠廷

小朋友現在就請你發揮「河南」小偵探精神，觀察並且想一想這些陸上植物的名稱，請一起合作填上代號，看看你得分呢？


答案：1. 白千層、2. 無患子、3. 樟樹、4. 木棉花、5. 木棉花、6. 馬路松、7. 南洋杉、8. 刺楸、9. 刺楸、10. 木薑木、11. 椰子樹、12. 鐵樹、13. 刺楸、14. 木薑木、15. 金雞納、16. 海菜、17. 椰子樹、18. 木薑木、19. 木薑木、20. 刺楸

認識校園植物名稱學習單合作成果

附錄 31-11

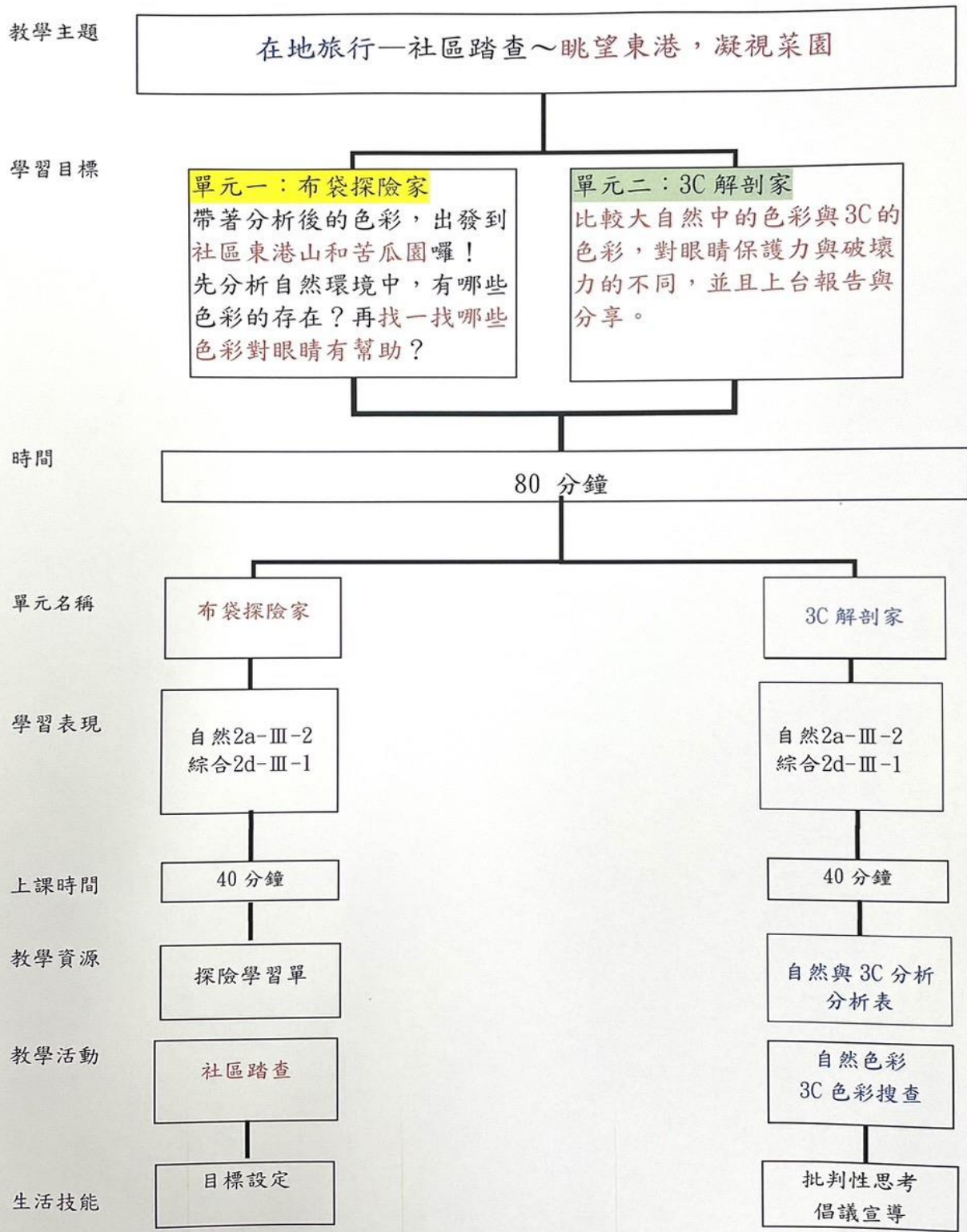
嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度 **校長公開授課**  
視力保健融入生活技能素養導向課程教學活動設計

教學主題	<b>在地旅行</b> —社區踏查～眺望東港，凝視菜園		
領域/科目	校訂課程-景采農園	教學設計者	<b>龍懷成</b> 校長
教學班級	五年甲班	教學時間	共 <u>2</u> 節， <u>80</u> 分鐘
設計理念	<p>觀察農村風貌及認識家鄉農作物及產業，培養學生<b>主動親近並關懷學校暨社區的人文及自然環境</b>，藉著觀察自然環境，讓學生有機會<b>活動雙眼，欣賞不同景觀</b>。</p> <p>在走入社區前，說明<b>不同色彩對眼睛的刺激與影響</b>，走入社區後，分析在地環境，<b>讓學生找尋對眼睛保護力高的色彩，並且將自然環境的色彩和3C螢幕色彩進行比對，讓孩子們遠離3C</b>。</p>		
設計依據			
學習重點	學習表現	自然2a-III-2 關注社會、自然、人文環境與生活方式的互動關係。表達對在地與全球議題的關懷。  綜合2d-III-1 運用美感與創意，解決生活問題，豐富生活內涵	領域核心素養  E-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。  E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。
	學習內容	Bb-III-1 自然與人文環境的交互影響，造成生活空間型態的差異與多元。	



議題 融入	實質內涵	環境教育 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。
	所融入之單元	第一單元
與其他領域/科目的連結		自然、綜合、社會領域
學習目標		生活技能指標
單元一：布袋探險家 帶孩子們到社區實際探索，先對社區環境了解後，找一找有哪些色彩對眼睛保護有所幫助？		目標設定
單元二：3C 解剖家 調查環境中的色彩與3C的色彩對眼睛所產生的不同影響，實際上台分享報告。		批判性思考、倡議宣導

## 校長公開授課視力保健融入生活教學模組設計架構



# 教學活動流程

生活技能	教學活動內容及實施方式	教學資源	時間	學習表現	學習評量
目標設定	<p>-----第一節開始-----</p> <p><b>單元一：布袋探險家</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)準備到社區東港山、苦瓜園、空心菜園進行探訪活動。</p> <p>(二)先行準備課前學習到的不同顏色。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)實際探訪東港山。</p> <p>(二)實際探訪苦瓜園、空心菜園。</p> <p>(三)小組分析在這些自然景觀中，由哪些色彩所構成？</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一)小組上台分享在這趟旅程中所看見的色彩。</p> <p>(二)組與組之間彼此給予回饋。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>-----第二節開始-----</p>	探險學習單	40分鐘	綜合 2d- III-1	口頭 評量
批判性思考 倡議 宣導	<p><b>單元二：3C 解剖家</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)觀看顏色的色彩來源。</p> <p>(二)播放 3C 中常見的色彩來源</p>  <p>二、發展活動</p> <p>分析 3C 色彩與顏色色彩的不同。</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一)小組擔任播報員，上台播報 3C 色彩與一般顏色色彩的比較。</p> <p>(二)各小組互相評論與回饋</p>	3C 常見色彩來源	40分鐘	綜合 2d- III-1	實作 評量
參考資料	<p>1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=822JZAJiZ3I">https://www.youtube.com/watch?v=822JZAJiZ3I</a> 【光】顏色</p> <p>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1ThiMWeIHR0">https://www.youtube.com/watch?v=1ThiMWeIHR0</a> 3C 產品對眼睛的危害</p> <p>3. <a href="https://www.newswan.com.tw/zh-TW/faq.htm">https://www.newswan.com.tw/zh-TW/faq.htm</a> 認識藍光與保護眼睛的補充教材</p>				

景山國小 111 學年度**校長公開授課**視力保健融入生活技能  
五年級教學活動  
布袋探險家學習單

班級：

姓名：

座號：



1. 找一找我們在社區踏查東港山、苦瓜園、空心菜園中，看到的色彩元素有哪些：

2. 寫一寫，在這趟走訪東港山和苦瓜園、空心菜園的過程中，對你的眼睛有哪些影響？

景山國小 111 學年度校長公開授課視力保健融入生活技能  
五年級教學活動  
布袋探險家學習單

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

1. 大自然色彩的成分：

---

---

---

2. 3C 的色彩成分：

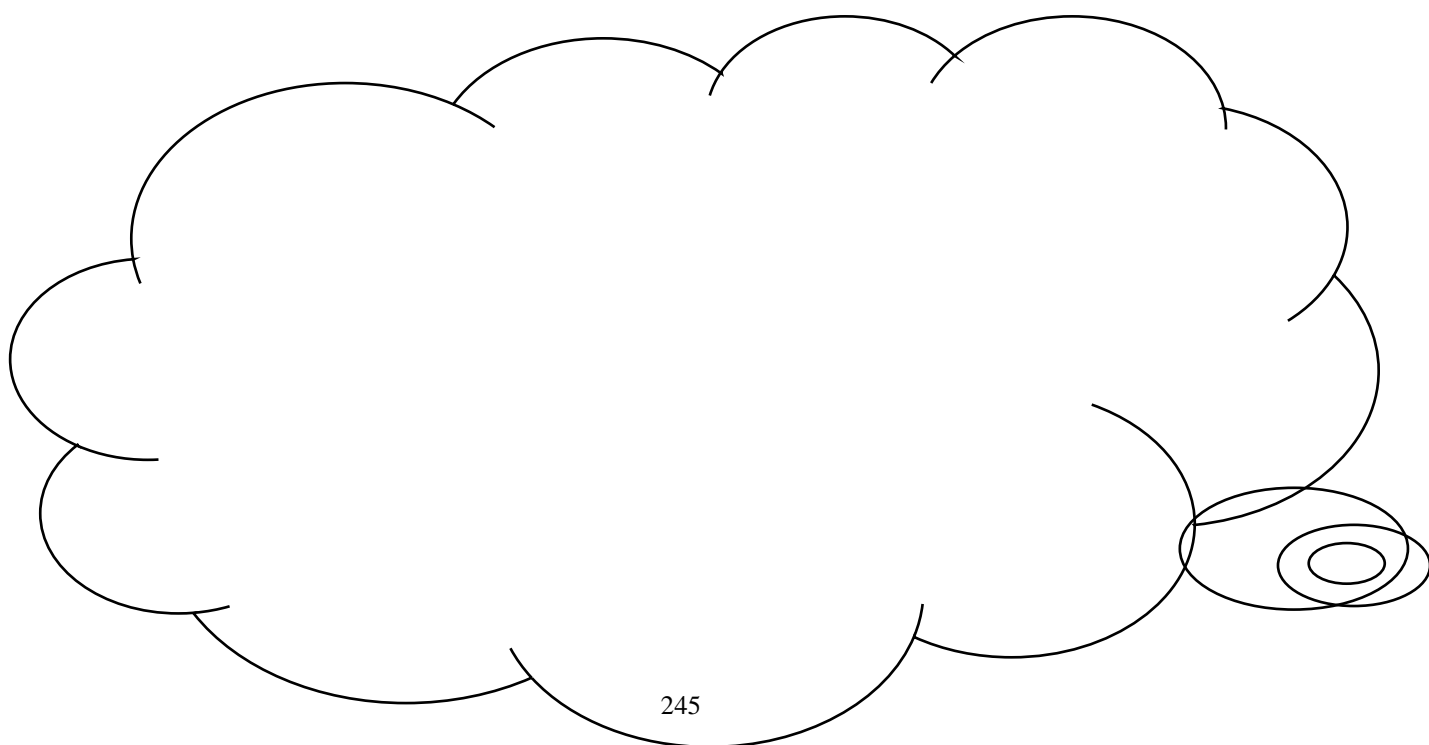
---

---

---

3. 3C 光與大自然光的比較

	3C 光	大自然光
優點		
缺點		



嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度 校長公開授課

視力保健融入生活技能

素養導向課程五年級教學活動實施成果

教學心得反思、教學成效及成果照片

教學主題	在地旅行—社區踏查～眺望東港，凝視菜園		
領域/科目	校訂課程-景采農園	教學者	龍懷成校長
		教學時間【節數】	共 2 節， 80 分鐘
教學班級	五年甲班	教學日期	111 年 10 月 21 日
教學心得反思及成效(學生反應、評量結果)	<p>一、教學心得反思：</p> <p>單元一：布袋探險家</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>戶外踏查社區東港山、苦瓜園、空心菜園，我見青山多有「EYE」，料得青山多「愛」我！</li> <li>帶領學生走出教室，走向青山和田園，讓眼睛多看看遠方與綠色作物，實際進行農園踏查。進而與自然產業成為好朋友，能展現對在地農產的愛護與友好。</li> <li>透過分組學習合作互相討論，迅速能將作物與名稱、食用部位正確連結配對，了解產業之美與地方故事，同時也促進愛眼健康的行動，是非常幸福的一件事。</li> <li>只要是大自然中看到的色彩元素，都是視覺的饗宴；社區內東港山是全國最低的一等三角點，很輕易就可以登頂，眺望遠方、視野遼闊；景山是布袋最大的農業區，廣大又翠綠的農田遍佈社區，校外擁有戶外望遠最佳的場域，隨時隨地都可以放鬆眼球、保護視力。</li> </ol> <p>單元二：3C解剖家</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>拜科技進步所賜，資訊取得及知識學習都相當迅速且方便；防疫的居家工作、學習，都仰賴手機、平板及電腦等所謂的3C科技產品。然而，過度使用3C產品，眼睛會受到藍光的危害，影響視力。</li> <li>藍光的主要來源是太陽，但近年半導體技術發展，許多3C產品，包括平板顯示器、LED霓虹燈、螢光燈、電腦顯示器、手機螢幕等，都有背景光源，通過強大的電子流激發的光源中，含有異常的高能藍光。</li> <li>對正在成長的兒童，若能控制3C的使用時間，常到戶外活動、接觸大自然光源，眼睛自然舒適明亮，獲得充分休息、消除疲勞、減緩眼睛</li> </ol>		

的軸過度拉長，除了避免近視外，更可讓人與環境產生一種良性互動，提高專注力與人際和諧的關係。

## 二、教學成效：(學生行為或健康情形改變)

### (一) 學生反應

#### 單元一：布袋探險家

1. 帶孩子們到社區實際探索，即使這是熟悉的生活場域，但孩子們還是很興奮、但充滿新鮮感且認真的參與師長所規劃的活動。
2. 師生從學校步行上東港山，學生神采奕奕的展現基本體能；登頂從高處自然的眺望遠方、辨識自己社區的方位。體認到自己居住的區域是布袋最大的農業區，廣大又翠綠的農田是望遠凝視的最佳場域，隨時隨地都可以放鬆眼球、保護視力。學生了解產業之美與地方故事，同時也促進愛眼健康的行動，是非常幸福的一件事。

#### 單元二：3C 解剖家

1. 學生從影片及老師說明、共同討論中，了解自然光和色彩的關係，原來物體因為光的反射和吸收，才會讓我們看到它的樣貌和顏色。還有不同的色光混和進入視網膜、傳到大腦，接著就被大腦解讀為各種不同的顏色，因而充分了解顏色的色彩來源。
2. 大家也知道3C產品對眼睛危害的原因，是因為藍光長時間會造成視網膜的傷害，容易造成眼睛酸、痛、乾澀等不舒服的現象。愛滑手機與需要長時間坐在電腦前的人，可以多攝取維生素來保養眼睛，並適度做眼睛操以恢復眼睛疲勞，保養眼睛以免損傷視力。
3. 此外，因為老師們經常性的宣導，學生在上課時坐姿端正，達到「坐姿3直角」的要求，建立良好的生活習慣；小組討論以及擔任播報員，上台播報3C色彩與一般顏色色彩的比較，也是態度相當認真及內容豐富精彩。

### (二) 評量結果

#### 單元一：布袋探險家

1. 察覺旅程中所看見的自然色彩：東港山公園滿是綠色的樹木、苦瓜花的黃色、苦瓜和空心菜花的白色、農作物葉子的綠色、路旁野花有紅色、橙色，這些大自然中看到的色彩元素，都是視覺的饗宴，放鬆觀賞，對眼睛有很好的保護作用。
2. 走訪東港山，很輕易就可以登頂，基本體能都很好。在全國最低的一

等三角點眺望遠方，以及徜徉在廣大又翠綠的農田，知道隨時隨地都可以望遠凝視，放鬆眼球、保護視力。

3. 認識農田各種作物之美與東港山環境變遷的故事，同時也促進愛眼健康的行動，是非常幸福的一件事。

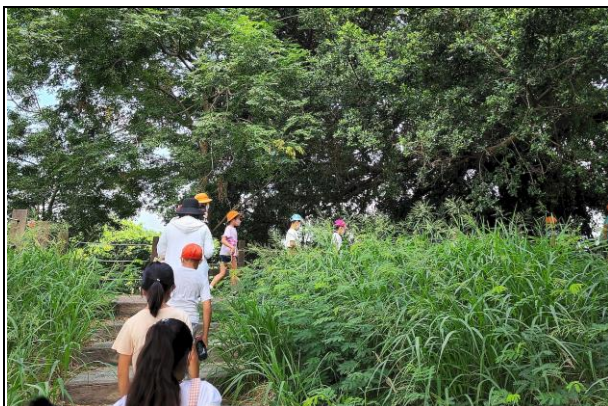
## 單元二：3C 解剖家

1. 學生了解自然光和色彩的關係：看的到物體，是因為光的反射；白光由 3 原色組成，不同的物體只能反射出其中一種色光；牛頓用三稜鏡發現光色散為「紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫」等顏色組成白光；當白光照射到蘋果時，只有紅光被反射，其它色光都被吸收，因此看到紅色的蘋果；白色物體反射所有色光，黑色物體吸收所有色光；拿藍光照射蘋果，因為蘋果吸收了藍光，所以呈現黑色。可見顏色不是絕對的，和照射到物體上的光有關；光本身沒有顏色，看到的顏色，其實是大腦主觀的感受：不同的色光混和進入視網膜、傳到大腦，接著就被大腦解讀為各種不同的顏色，這就是我們看到比 7 種色光還要多的原因；粉紅色物體用 7 種色光去照射，只有照到綠光會變成黑色，可見吸收綠光，反射其它六種色光，因此粉紅色是由綠色以外的 6 種色光混和而成的；彩虹呈現 7 種色光，是因為空氣中雨滴折射而成的。
2. 對於 3C 藍光也有更深一層的認識：眼睛能感受的光線包括我們熟知的「紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫」等顏色。對視網膜的影響較少，真正影響視網膜的是波長較短的藍光。藍光可以幫助我們提高情緒並增強意識，但是晚上長期暴露於藍光下會降低褪黑激素的產生(褪黑激素是調節睡眠的激素)，並破壞我們的晝夜節律。長時間使用 3C 產品容易增加「乾眼症」的機率，以及造成「黃斑部」病變；低頭滑手機或平板，肩頸肌肉持續緊縮用力，會造成「肌肉發炎」痠痛。
3. 改善 3C 產品對眼睛危害的方法：縮短使用 3C 產品的使用時間(遵守使用 30 分鐘、休息 10 分鐘)，讓眼睛受到好的保護；配戴或使用抗藍光的眼鏡或保護貼；保持周遭環境有適當光源。
4. 自然光也會對眼睛有些小傷害，需要注意：太陽光太強會刺眼，眼睛會不舒服；光線昏暗則會降低對周圍環境的觀察力。因此戶外活動要戴帽子、太陽眼鏡，光線昏暗時要用電燈輔助照明，這些都是保護眼睛的好方法。



嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度校長公開授課視力保健  
融入生活技能素養導向課程五年級教學活動實施成果照片

單元一：布袋探險家



師生步行上東港山是基本體能



登高處可以眺望遠方、辨識方位



黃色的苦瓜花說明黃色是自然顏色



白色的苦瓜說明白色是自然顏色



空心菜花田美景促進愛眼健康的行動



走出教室放眼望見廣大綠色田園

嘉義縣布袋鎮景山國小 111 學年度校長公開授課視力保健  
 融入生活技能素養導向課程五年級教學活動實施成果照片  
 單元二：3C 解剖家



說明顏色的色彩來源



看的到物體，是因為光的反射



探究粉紅色是由不同的色光混和而成



說明 3C 產品對眼睛的危害



小組討論 3C 光與大自然光的比較



小組播報員上台播報討論結果

# 五年級教學活動 布袋探險家學習單

班級：五甲 姓名：林晟祐 座號：6



1. 找一找我們在社區踏查東港山、苦瓜園、空心菜園中，看到的色彩元素有哪些：

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫，像是苦瓜的<sup>十</sup>白色、  
空心菜的綠色、<sup>十</sup>各邊的紅花……等。大自然有許多的  
色彩，有的甚至可以保護你的眼睛像綠色。

2. 寫一寫，在這趟走訪東港山和苦瓜園、空心菜園的過程中，對你的眼睛有哪些影響？

在東港山往下看翠綠的草地可以讓眼睛放鬆、保護眼睛。

晟祐知道大自然的顏色，尤其是綠色可以保護視力，以及在高處看遠方能讓眼球放鬆，真棒！龍億成

# 五年級教學活動 布袋探險家學習單

班級：五甲 姓名：蔡立竣 座號：7



1. 找一找我們在社區踏查東港山、苦瓜園、空心菜園中，看到的色彩元素有哪些：



2. 寫一寫，在這趟走訪東港山和苦瓜園、空心菜園的過程中，對你的眼睛有哪些影響？

我站在東港山上，看四周都是綠油油的田，感覺眼睛很  
舒服。

立竣的眼睛畫得很明亮，多看大自然的  
顏色，以及登高望遠，就會有那麼漂亮的眼睛喔！

五年級教學活動

3C 解剖家 學習單

班級：五甲 姓名：蔡世強 座號：3

1. 大自然色彩的成分：

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫等顏色組成白光，所以當白光照射到物體時會反射到我們的眼睛裡。

2. 3C 的色彩成分：

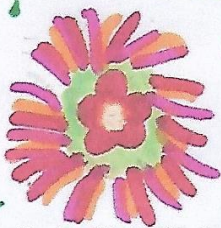
3C 的色彩為藍光，他們都有背景光源，通過強大的電子流激發的光源中含有異常的高能藍光。

3. 3C 光與大自然光的比較

	3C 光 甚至	大自然光
優點	使生活更加便利 藍光可以幫助提高情緒並增強意識	均勻度好，顏色指數高
缺點	容易近視，甚至會黃斑病變，可能失明 可能有乾眼症，造成肌肉發炎	照度不穩，對眼睛不好 陽光太強，眼睛會不舒服

世強很瞭解自然光和3C光的不同，也很清楚光線對眼睛的危害，真棒！

龍儀成 10/16



1. 大自然色彩的成分：

是由彩虹的紅色、橙色、黃色、綠色、藍色、靛色、紫色所聚集而成

2. 3C 的色彩成分

3C 的色彩成分為藍光，他們都有背景光源，通過強大的電子流激發的光源中，含有異常的藍光。

3. 3C 光與大自然光的比較

	3C 光	大自然光
優點	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 生活更加便利</li> <li>② 聯絡遠方親人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 使人更有精神</li> <li>② 空間明亮</li> </ul>
缺點	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 會眼睛疲勞</li> <li>② 會近視</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 空氣不好光線較為冰冷</li> <li>② 空間氛圍單調</li> </ul>

怕怕的學習單色彩繽紛，想必妳很喜歡大自然的顏色，也很清楚3C光的危害(黃斑部病變)，要加油喔！ 龍儀成 1/26

景山國小 111 學年健康促進學校視力保健介入策略活動照片

(一、「EYE」的家~視力政策與相關計畫篇)



利用校務會議討論及修正視力保健行動計畫



主任透過班親會對家長進行視力保健宣導



體衛組長利用兒童朝會進行視力保健宣導。



護理師利用兒童朝會進行視力保健衛教。



利用週三研習辦理親師視力保健增能研習。



社區衛生所人員至校視力保健多元宣導。

景山國小 111 學年健康促進學校視力保健介入策略活動照片  
(二、「EYE」的園地~學校安全又健康的環境篇)



注意教室電視與課桌椅距離維持 2 公尺



護士阿姨檢測教室亮度，俾符合照度標準



視力廊道，讓孩子視野遼闊，學習保護眼睛更周到。



健康中心電腦液晶視力檢查儀器、亂點立體圖、測光儀等設備不斷更新。



視力保健守則張貼在教室布告欄，可時時自我覺察，隨時注意護眼工作。



視力保健環境走道，讓視力保健概念能深植學生心中。



景山國小 111 學年健康促進學校視力保健介入策略活動照片

(三、「EYE」的健康~視力保健課程融入生活技能篇)



護士阿姨與體衛組長透過朝會進行視力保護宣導



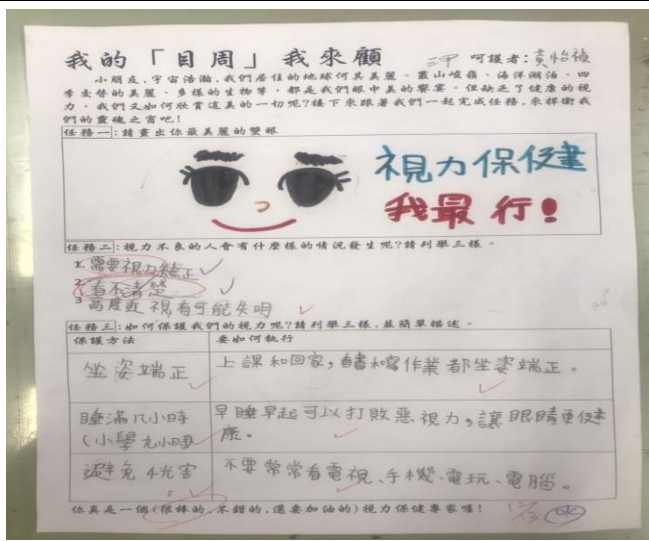
護士阿姨與體衛組長進行視力不良個案關懷與管理



導師進行視力保護「我的目啣自己顧」課程



課程融入書法教育並內化思考視力的重要



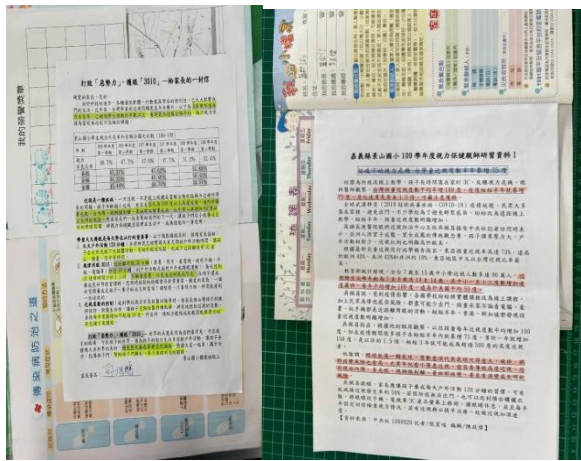
視力保健教案學生很認真的寫回饋學習單。



視力保護納入作文回饋課程, 使學生更清楚

景山國小 111 學年健康促進學校視力保健介入策略活動照片

(四、「EYE」的伙伴~護眼週記護眼操、檢核紀錄表)



四年二班 第六週「戶外遠眺天天120」班級護眼行動週記 導師：李明聰 護眼健康好兒童

由導師協助督促護眼天使學生完成護眼週記，記錄：①下課時走出教室的學生數量，②有課後運動學生數③看到戶外上課的課程名稱；④上課時有使用電子化設備的課程名稱，記錄完護眼週記後請導師查核及簽字。校長或主任在堂巡視時隨時觀察，給予做得最好的班級獎勵！

班級學生數：3 紀錄期間：11年9月20日至11年9月23日

活動項目	下課教室淨空情形(A)				課後戶外運動(B)	戶外上課情形(C)								使用電子化設備上課情形(D)							
	第一節下課	第二節下課	午間休息	第三節下課		第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節	共計數	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節	符合節數		
一	3	3	3	3	14						3										
二	3	3	2	2	11	花園	莊園				3										
三	3	3	3	3	7																
四	3	3	3	3	13						1										
五	3	3	3	3	12						1										
加	1. 下課走出教室人數：60					戶外上課一週共節數：8								使用電子化設備上課一週節數：12							
總	2. 課後戶外運動人數：87																				

給家長一封信，宣導叮嚀傳達近視病的概念，請家長關注孩子用眼習慣及保健工作

由導師協助督促護眼天使學生完成護眼週記

身量體重視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女 六年乙班3號黃啟倫，醫師檢查結果：  
 目前有使用輔具：眼鏡：隱形眼鏡：角膜型型 → 戴鏡視力 右： 左：  
 未使用上述輔具時（角膜型型不填）：裸視視力 右： 左：

若有異常，請打勾（可複選）

1. 弱視  右眼  左眼

2. 屈光不正

數瞳： 是  否

度數：  
 (請務必填寫下列屈光度，若角膜型型填原始度數)  
 (1) 近視 右：>75 度 左：>200 度  
 (2) 遠視 右： 度 左： 度  
 (3) 散光(真值) 右：-1.00 度 左：-1.00 度  
 3. 其他異常(請註明)

醫師建議處理：  
 1.  長效散瞳劑(阿托平 Atropine)  
 2.  短效散瞳劑  
 3.  其他藥物  
 4.  配鏡矯治  
 5.  更換鏡片  
 6.  遮眼治療  
 7.  配戴隱形眼鏡(軟式/硬式)  
 8.  角膜型型片  
 9.  視力保健衛教  
 10.  其他  
 11.  定期檢查(建議回診：11年10月>3日)

眼科醫師與學校聯絡事項：  
 醫師機攝名稿：李明聰 眼科醫師簽章：李明聰 檢查日期：11年9月23日  
 家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能以及視力狀況能夠獲得改善，越來越健康。  
 家長聯絡事項：李美卿

嘉義縣景山國小 111 學年度寒假學童健康生活行為實踐檢核表

【請家長督促孩子每日確實完成下列健康生活行為實踐紀錄，做到請打✓，沒做到請打✗】

項目	視力保健	口腔保健	健康生活型態
1/1	閱讀/寫字時每30分鐘休息10分鐘	每天刷牙兩次，每次2分鐘，用牙膏	每天睡眠足小時(晚上10點前就寢)
1/20	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1/21	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1/22	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1/23	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1/24	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1/25	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1/26	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1/27	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1/28	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1/29	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1/30	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1/31	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2/1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2/2	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2/3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2/4	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2/5	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2/6	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2/7	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2/8	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2/9	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2/10	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

備註：1/20 寒假開始、1/21 農曆除夕、2/22 春節、2/13 (一) 第二學期開學日  
 (提醒您！寒假期間仍要遵守防疫生活指引) 家長簽名：李美卿

家長視力健康檢查複檢與矯治回條，達成率 100%。

寒暑假期間請家長幫忙督導學童健康生活行為檢核，親子共同提升護眼檢核素養。

序號	年級	班級	座號	姓名	裸視右	裸視左	戴鏡右	戴鏡左
1.	一	甲	6.	許○○	0.7	0.6	-	-
2.	二	乙	5.	邱○○	0.5	0.4	-	-
3.	二	乙	2.	莊○○	0.8	1.0	-	-
4.	三	甲	5.	邱○○	0.9	0.6	-	-
5.	三	甲	7.	翁○○	0.4	0.4	-	-
6.	四	甲	1.	翁○○	0.4	0.4	-	-
7.	四	甲	3.	蔡○○	0.7	0.4	-	-
8.	四	甲	4.	邱○○	0.1	0.1	0.7	0.9
9.	四	甲	8.	黃○○	0.6	0.6	-	-
10.	四	甲	9.	張○○	0.4	0.3	-	-
11.	四	乙	2.	張○○	0.3	0.5	-	-
12.	四	乙	3.	林○○	0.5	0.7	0.9	0.9
13.	四	乙	5.	邱○○	0.4	0.4	-	-
14.	四	乙	6.	邱○○	0.8	0.8	-	-
15.	五	甲	2.	吳○○	0.2	0.2	0.9	0.9
16.	五	甲	4.	邱○○	1.2	0.8	-	-
17.	五	甲	5.	林○○	0.5	0.6	-	-
18.	五	甲	6.	林○○	0.8	0.6	-	-
19.	五	乙	2.	莊○○	0.4	0.2	1.0	1.0
20.	五	乙	3.	黃○○	0.2	0.4	-	-
21.	六	甲	1.	蔡○○	1.0	0.7	-	-
22.	六	甲	3.	王○○	0.4	0.3	0.9	0.9
23.	六	甲	5.	蔡○○	0.3	0.5	1.0	1.0
24.	六	甲	7.	黃○○	0.4	0.6	-	-
25.	六	甲	8.	黃○○	0.1	0.1	0.8	0.7
26.	六	乙	1.	邱○○	0.3	0.4	0.9	0.8
27.	六	乙	4.	洪○○	0.1	0.2	0.9	1.2
28.	六	乙	5.	洪○○	0.4	0.3	1.2	0.9
29.	六	乙	7.	蔡○○	0.5	0.5	0.9	0.6

景山國小視力保健介入策略—護眼操活動紀錄

班級：三乙

週次	日期/時間	日期/時間	備註
1	10/10~10/20	10/10~10/20	
2	10/10~10/20	10/10~10/20	
3	10/10~10/20	10/10~10/20	
4	10/10~10/20	10/10~10/20	
5	10/10~10/20	10/10~10/20	
6	10/10~10/20	10/10~10/20	
7	10/10~10/20	10/10~10/20	
8	10/10~10/20	10/10~10/20	
9	10/10~10/20	10/10~10/20	
10	10/10~10/20	10/10~10/20	
11	10/10~10/20	10/10~10/20	
12	10/10~10/20	10/10~10/20	
13	10/10~10/20	10/10~10/20	
14	10/10~10/20	10/10~10/20	
15	10/10~10/20	10/10~10/20	
16	10/10~10/20	10/10~10/20	
17	10/10~10/20	10/10~10/20	
18	10/10~10/20	10/10~10/20	
19	10/10~10/20	10/10~10/20	
20	10/10~10/20	10/10~10/20	

護眼天使：黃厚哲 蔡秉翰 導師簽名：李明聰

視力不良及高度近視學生進行個案管理，家長護眼行動檢核表加強生活實踐力。

定期進行護眼操活動紀錄。

景山國小 111 學年健康促進學校視力保健介入策略活動照片

(五、「EYE」的活動~社團比賽、課間活動下課淨空)



我跳！我跳！我跳跳跳！師生同樂跳格子。



下課時間，來場躲避球PK賽！



下課一起來玩飛盤！看誰擲得又高又遠！



桌球社一向老師下戰帖！



看準高分的足球門，我要踢進去了！



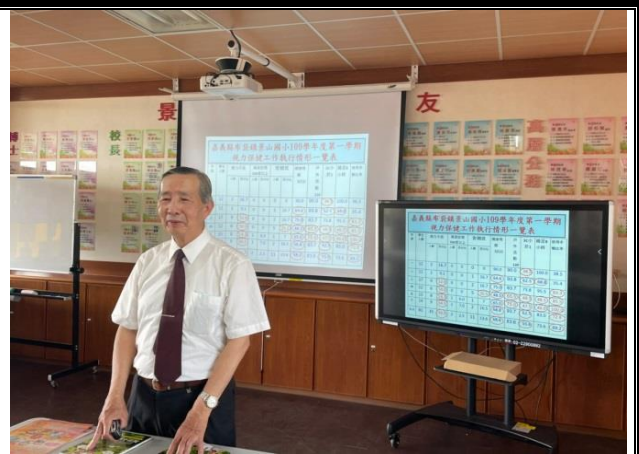
透過溜冰，感覺身體更輕盈了！

景山國小 111 學年健康促進學校視力保健介入策略活動照片

(六、「EYE」的 UP UP~知能研習、社區健康服務篇)



護士阿姨進入東港社區做視力保健衛教宣導



中央輔導委員黃校長俊豪至校，利用週三進修增加親師視力保健知能。



邀請地球村安親班視力保健合作結盟。



社區衛生所蘇醫師親自入班與學生互動。



邀請社區蔡老師補習班視力保健合作結盟。。



社區食農達人入校指導相關食濃的知識。

成果照-7

景山國小 111 學年健康促進學校視力保健介入策略活動照片

(七、「EYE」的連線~同心合作平安健康綜合篇)



利用晨會推動與宣導視力保護相關工作。



社區路跑結合警力資源，給孩子安全健康的環境



參與東港社區平安夜踩街活動，讓身體動起來！



護士阿姨關懷注重幼兒園的視力健康！



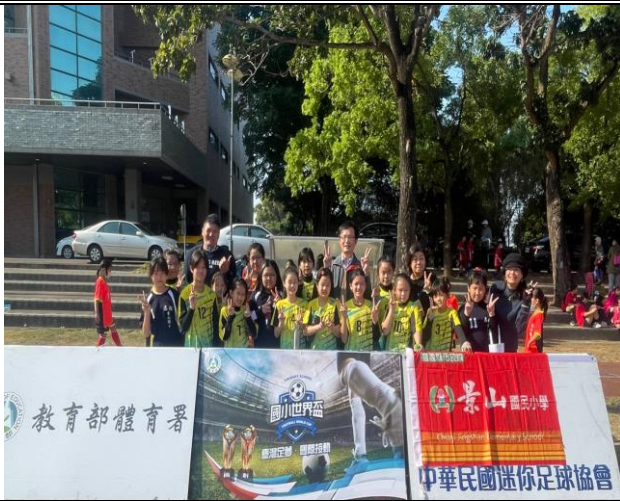
課間護眼操活動，讓眼睛休息一下！



護士阿姨定期學初視力健康檢查。

景山國小 111 學年健康促進學校視力保健介入策略活動照片

(八、「EYE」的連線~足球、跳繩、童軍、健康操比賽及社區陶笛表演綜合篇)



世界盃足球比賽進入複賽。



東港彩頭文化季~~社區陶笛表演



健康促進硬筆字寫字比賽。



至大同國小參加 110 學年度健康操比賽



嘉義縣跳繩比賽榮獲特優佳績。



快樂的童軍舍營大會活動。

成果照-9 嘉義縣布袋鎮景山國民小學 111 學年度視力保健

「放假不放假」「阮ㄟ健康家己顧」親師生繪畫比賽頒發獎狀獎品



視力保健活動向下紮根，幼兒園也納入視力保健的行列之中。



景山國小 111 學年健康促進學校視力保健介入策略活動照片

(十、「EYE」的連線~健康促進視力保健教學廊道篇)



護士阿姨的走廊:定期檢查口腔、視力文宣叮嚀。

小朋友仔細觀看教室後面布告欄的衛教宣導。



教室前的健康叮嚀廊柱，用眼3010、遠視儲備值、3C小於1小時，控度來防盲！



護眼行動6招式，保護孩子的健康。

營造健康幸福快樂學習校園，給孩子安全健康的環境。



景山國小附設幼兒園 111 學年健康促進學校視力保健介入策略活動照片  
(十一、「視力銀行儲備值」~超前部署向下紮根篇)



眼睛消除疲勞，天天戶外活動至少120分鐘



老師利用繪本帶入視力保護的觀念。



我的樹朋友—撕貼畫



幼兒體驗眼睛看不見時，腳步踩不穩，需要別人協助的不便！



愛護眼睛我最棒！



戶外活動~~與媽咪一起踢足球