

耕讀景山 傳承八二



嘉義縣布袋鎮景山國小

111學年度視力保健績優學校遴選 特優 分享簡報

報告人：龍懷成校長



歡迎蒞臨景山重健康的校園！

簡報大綱

- 01 ----- ● 學校簡介
- 02 ----- ● 標準一 學校衛生政策
- 03 ----- ● 標準二 學校物質環境
- 04 ----- ● 標準三 學校社會環境
- 05 ----- ● 標準四 健康教學與行動
- 06 ----- ● 標準五 社區關係
- 07 ----- ● 標準六 健康服務
- 08 ----- ● 學校特色



110年榮獲全縣特色認證重健康學校

壹、學校簡介

景山國小創立於民國 27 年，時為布袋公學校前東港分校；民國 29 年 4 月 29 日獨立為前東港國民學校，民國 39 年更名為嘉義縣布袋鎮景山國民學校。

■ 普通班：12班（本校6班、分校6班） 幼兒園：1班

■ 學生人數：86人 教職員工：25人

■ 校地面積：32318平方公尺

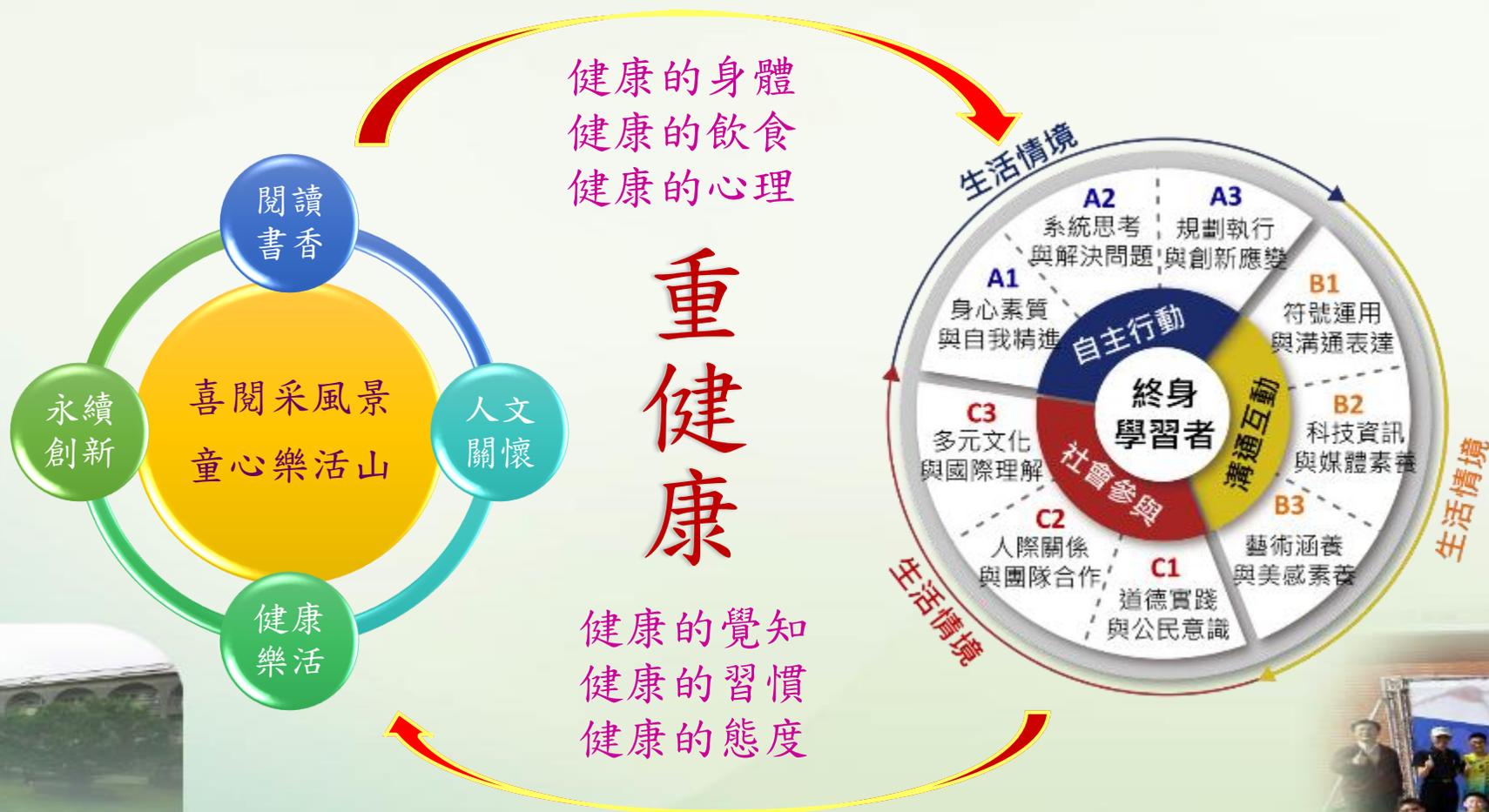
本校屬於偏遠海區學校，位處於嘉義縣布袋鎮中心位置弱勢家庭比例佔34.6%，學童之生活、學習與成長值得關切。

■ 嘉義縣110年度特色認證掛牌學校（重健康）

01



壹、學校簡介



特殊績優事項



標準一 學校衛生政策

02

- 標準1-1-1 依學校需求制定健康促進計畫
- 標準1-1-2 學校衛生委員會負責規劃、推動、協調及檢討學校的視力保健政策
- 標準1-2-1 學校依部頒或縣定的視力保健議題，並按照實證導向的精神推動及檢討



標準1-1-1 依學校需求制定健康促進計畫

1-1-1 依學校需求制定健康促進計畫

1-1-1-3 健康促進學校實施計畫成員涵蓋學校不同處室成員、學生與家長代表

嘉義縣布袋鎮景山國小110學年度健康促進學校計畫書

110學年度第一學期期初校務會議通過 110.09.08

必選議題：健康體位、口腔保健、視力保健、全民健保含正確用藥

自選議題：安全教育與急救

壹、前言

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。健康狀態是影響學習及生活品質的重要因素，而學校在學生及教職員工的健康促進上則扮演極重要的角色，因此本校積極致力「健康促進學校」之推動，改善學校健康環境，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。

本計畫旨在運用多元策略推動並結合現有體系及資源，透過親師生及社區民眾的參與，運用校本前後測成效評價研究，滾動修正解決學生健康問題之介入措施，以建構優良的健康校園生活環境，達成以「喜悅采風景、童心樂活山」為願景，將學生健康成長列為教學第一要務，因為唯有健康的身心，才能有效多元學習、增長智慧，由外塑內化到心靈，以閱讀策略為工具，培育學生關懷鄉土、熱愛家鄉的情懷，唯有健康的身心，才能有效多元學習、增長智慧，由外塑內化到心靈，期許學生在景山六年能健康成長、快樂學習、喜歡學習並養成終身學習的習慣，活出快樂的人生。

貳、依據

一、學校衛生法第19條。

二、嘉義縣110學年學校健康促進實施計畫。

依需求制定健康促進計畫

二、學生健康現況分析與需求評估

(一) 健康體位

學年度	107學年度			108學年度			109學年度		
	本校	全縣	全國	本校	全縣	全國	本校	全縣	全國
體位過輕率 (%)	0	5.81	7.87	1.22	5.63	8.01	5.00	6.86	8.86
體位適中率 (%)	63.10	61.66	64.51	65.85	62.44	64.72	58.75	62.20	65.55
體位過重率 (%)	11.90	13.24	12.95	10.98	12.75	12.86	10.00	12.84	12.36
體位肥胖率 (%)	25.00	19.29	14.68	21.95	19.17	14.41	26.25	18.10	13.23
過重肥胖率 (%)	36.90	32.53	27.63	32.93	31.92	27.27	36.25	30.94	25.59
全校學生數 (人)	84人			82人			80人		

由學生健康體位分析統計可知：本校學生「過輕率」有逐年增加的趨勢；「過重率肥胖率」108學年度的32.93%提升到36.25%，高於全縣、全國。因此加強建立學生營養健康飲食觀念與規律運動習慣，落實85110健康行為生活是需長期教育及努力，才能有更好成效。

(二) 視力保健

學年度	107學年度			108學年度			109學年度		
	本校	全縣	全國	本校	全縣	全國	本校	全縣	全國
視力保健 裸視視力不良率 (%)	47.62	41.40	44.79	51.22	39.86	44.35	43.75	40.33	44.58
視力不良就醫率 (%)	97.50	97.80	91.43	100.0	97.85	91.63	100.0	97.76	91.06
全校學生數	84人			82人			80人		

分析107-109學年度學生各項健康議題數據，擬定改善策略

二、學生健康現況分析與需求評估

(二) 視力保健

學年度	107學年度			108學年度			109學年度		
	本校	全縣	全國	本校	全縣	全國	本校	全縣	全國
視力保健 裸視視力不良率 (%)	47.62	41.40	44.79	51.22	39.86	44.35	43.75	40.33	44.58
視力不良就醫率 (%)	97.50	97.80	91.43	100.0	97.85	91.63	100.0	97.76	91.06
全校學生數	84人			82人			80人		

本校學生裸視視力不良率107學年度為47.62%、108學年度為51.22%，均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%，低於全國比率。

且全校獲檢就醫率年年皆達100%，可見執行教育部政策：「兒少近視病」、「戶外活動防近視」、「定期就醫來防盲」、「3010眼安康」、「遠視儲備足」五主軸達到成效。學校仍會持續加強學生視力保健工作，尤其是注意3C電子產品使用，讓學生養成良好用眼3010、天天戶外活動120習慣，讓學生視力不良率持續降低。

標準1-1-1-1 視力保健計畫包含教育部重要政策

- 1-1-1 教學計畫制定健康促進計畫
- 1-1-1-1 視力保健計畫內包含教育部重要政策
- 1-1-1-1 兒少近視病宣導實施辦法

嘉義縣布袋鎮景山國民小學 110 學年度 兒少近視病宣導實施辦法

一、前言：

依據國健署資料顯示，臺灣 8 歲及 12 歲學童的近視率分別 22% 與 66%，兒少時期近視學童年度數以每年 100 度攀升後，18 歲之高度近視率更高達 18.8%，遠高於歐美國家全人口 2%，「高度近視」極易引發眼疾，影響個人視力健康基礎。因此，不可輕忽兒少近視病，養成高度近視。近視若無及早診察控制而達成高度近視，易致生眼病變或疾病，甚至失明。

近視是疾病，需控度治療，視力也決定孩子一生的競爭力，因此建議家長定期帶近視子女至眼科醫師檢查及配合治療，以期未來不致成高度近視患者(失明高風險族群)，戶外活動預防孩子近視，每半年定期眼科檢查，高中以前不近視，高度近視就難翻身；兒少若有近視，持續眼科治療控制度數惡化；控度防盲，低度近視，以維護未來視力健康；高度近視患者定期視網膜檢查，減少近視併發症的危害。

因此，針對兒少近視病的宣導是刻不容緩的課題。

二、依據：本校 110 學年度視力保健實施計畫。

三、目的：

- (一)宣導兒少近視病的觀念，預防近視或近視惡化。
- (二)提升學生視力保健生活技能，以維護視力。
- (三)強化學生視力檢查的及定期回診的觀念。

- 1-1-1 教學計畫制定健康促進計畫
- 1-1-1-1 視力保健計畫內包含教育部重要政策
- 1-1-1-2 戶外活動防近視(天天活動 120)實施辦法

嘉義縣布袋鎮景山國民小學 110 學年度 戶外活動防近視(天天活動 120)實施辦法

一、依據：

- (一)國民體育法第六條。
- (二)教育部體育署 103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103 號函：「SH150 方案」。
- (三)本校 110 學年度視力保健實施計畫。

二、目標：

- (一)落實下課教室淨空，天天戶外活動 120 比率達 100%。
- (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。
- (四)培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。

三、實施對象：本校 1~6 年級全體學生。

四、推動期程：自 110 年 8 月 1 日至 111 年 7 月 31 日。

五、推動策略：

- (一)增加學生運動時間，使每位學生達到每週運動 100 分鐘：

策略名稱	參加對象與人數	活動時間	活動地點

- 1-1-1 教學計畫制定健康促進計畫
- 1-1-1-1 視力保健計畫內包含教育部重要政策
- 1-1-1-3 定期就醫預防眼疾實施辦法

嘉義縣布袋鎮景山國民小學 110 學年度 控度來防盲實施辦法

一、前言：

近視是疾病，需要控制。根據世界衛生組織(WHO)報告，全球有 20% 的兒童需要配戴眼鏡，東南亞地區的比例更居全球之冠，高度近視(500 度以上)造成的「黃斑病變」在台灣已躍升成為失明的第二主因。學生學惡近視，若不定期矯治、近視度數變化、控制度數增加，極可能造成高度近視。

研究顯示，孩童愈早近視，成年後近視度數達 500 度以上風險愈高，並有機會患各種嚴重眼疾。近視學生年齡愈小，近視發展的時間更長，從而致成年後出現 500 度以上深近視的風險愈高，如學生 7 歲前近視，11 歲時平均近視約 560 度，預計 25 歲時至少有 800~1000 度近視。

為避免學生近視，專家建議多讓學生參與戶外活動，因戶外太陽光線比室內光線強，可使眼晴釋放多巴胺預防近視加深，但同時要做好防曬工作。對於以近視的學生需定期就醫診治以避免學惡高度近視造成日後罹患各種眼疾(例如：視網膜剝離、飛蚊症、老年性黃斑病變、青光眼、白內障等)的風險。

二、依據：本校 110 學年度視力保健實施計畫。

三、目的：

- 1-1-1 教學計畫制定健康促進計畫
- 1-1-1-1 視力保健計畫內包含教育部重要政策
- 1-1-1-4 3010 眼安康實施辦法

嘉義縣布袋鎮景山國民小學 110 學年度 3010 眼安康實施辦法

一、前言：

近 20 年來，因為國人生活型態改變，導致學童近視率攀升，與發生年齡下降，造成國人健康隱憂。進行國內學童近視調查的臺大眼科主治醫師林光表示，藉由多年的調查發現，臺灣學童近視有 3 個特點，分別是發生得早，盛行率高，高度近視比例高。其中 7 至 8 歲及 13 至 14 歲分別是國內學童發生近視的兩個兒童階段。愈早產生近視，將來變成高度近視的機會也愈大(陳政忠，2013)。

研究顯示，越早發生近視，日後成為高度近視者的機率越高，若高度近視不好好注意控制，進而，可能引起許多眼睛的併發症，包含白內障、青光眼等，所以，強化親師生對於「近視是疾病」的觀念，建置學校、家庭與眼科醫務長庚眼科防治機制，投入對於對抗視力不良的承諾，落實健體課程，強化戶外活動，執行學生視力不良轉介標準化流程，在親師合作的前提下，齊心努力，減緩近視惡化加深的速度，以維護學童視力健康。

本校為避免學生發生近視的比率，鼓勵學生多參加戶外活動，因戶外太陽光線可使眼晴釋放多巴胺，預防近視度數加深，落實教育部推動健康促進學校「規律用眼 3011」(近視眼用時 30 分鐘休息 10 分鐘)、「天天戶外活動 120」(每天到戶外活動時間超過 120 分鐘)的視力預防保健措施，培育具備視力能力(Competence)的學童。

本校 3010 眼安康 實施辦法

嘉義縣布袋鎮景山國民小學 110 學年度。
推動視力保健「遠視儲備足」實施辦法。

一、前言：

小孩子正常來說，是應該要「遠視」的。因為小孩子眼球小、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，一直到 12 歲左右，等到眼珠發展比較成熟，才會恢復成沒有差距的「正視眼。」因此亟需強化對「遠視儲備足」的認知，啟動親師生的近視病防治觀念，落實健體課程，強化戶外活動，執行學生視力不良轉介標準化流程，減緩並控制近視加深的速度，以維護學童視力健康。

本校在遠視儲備足的執行重點為，加強宣導「近視疾病易失明、戶外活動防近視、定期就醫防盲、3010 眼安康、遠視儲備足」等觀念，持續強化校園視力保健工作，增強「遠視儲備足」的認知，落實下課淨空、多元戶外活動課與運動課程，以延緩學童近視的發生，對於已近視學童加強個案管理並鼓勵就醫控度防盲，以期幼兒園及低年級近視至少 100 度以上，中 year 級遠視儲備至少 50 度以上，較能抵抗近視發生，持續追蹤度數，以儲存視力。

二、依據：本校 109 學年度視力保健實施計畫辦理。

三、目的：

- (一)提高親師生對視力保健重要性的體認，達成學童「遠視儲備好眼力」目標，延緩近視或近視惡化。
- (二)藉由營養教育認識護眼食物，視力保健成為日常生活的一部分。
- (三)落實天天戶外活動 120、用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，養成良好健康生活行為，保護學童視力健康。
- (四)

遠視儲備足 實施辦法

兒少近視病宣導 實施辦法

戶外活動防近視 實施辦法

控度來防盲 實施辦法

標準1-2-1-2 推動並提出健康促進具體成果

表 1: 景山國小 108-110 學年度視力不良率呈現穩定控制趨勢

區域	108學年度	109學年度	110學年度
本校	51.22	43.75	36.25
本縣	39.86	40.33	41.40
全國	44.35	44.58	45.10

由 108 到 110 學年度本校與本縣、全國的數據得知：

本校視力不良率由 108 學年度 51.22% 降至 110 學年度 36.25%，共降了 14.97%，親師生經過不斷的努力，從發現問題，分析歷程原因，找出方法，終至解決問題，達到 Eye 生活、Eye 健康的目標，這樣 EYE 的迫降，令人興奮！



圖1: 108~110學年本校/本縣/全國 視力不良率統計圖

108~110學年度視力不良率逐年下降趨勢 110學年度低於全縣、全國

1-2-1-2-2 108~110 學年度複檢率維持 100%

表 2: 108~110 學年 本校/本縣/全國比較 視力不良複檢率統計表

區域	108學年度	109學年度	110學年度
本校	100.00	100.00	100.00
本縣	97.83	97.76	98.66
全國	91.59	91.06	91.68

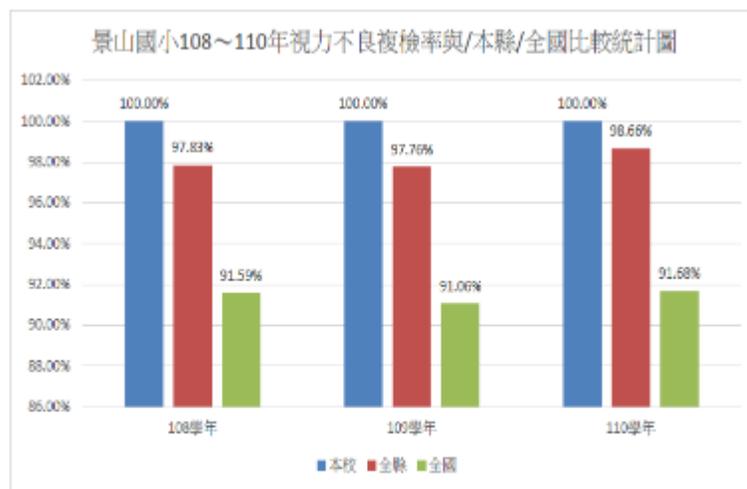


圖 2: 景山國小學生視力不良複檢率與全縣、全國比較圖

108~110學年度視力複檢率皆達100%

1-2-1-2-3 108~110 學年度國小視力不良惡化率低於縣市惡化率

表 3: 本校視力不良惡化率與本縣及全國比較統計

區域	108學年度	109學年度	110學年度
本校	8.16	2.23	3.61
本縣	6.35	7.55	7.96
全國	7.43	7.77	7.80

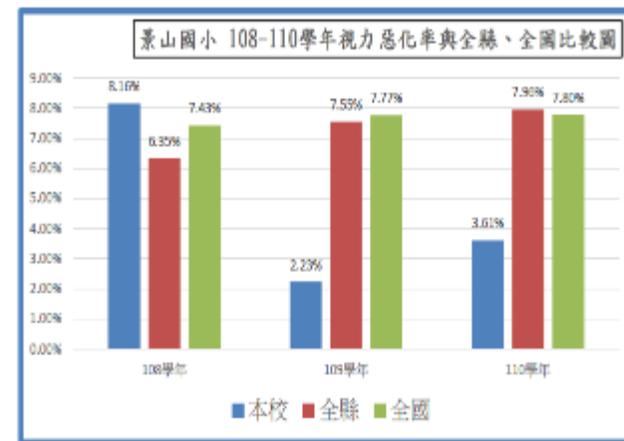


圖 3: 本校視力惡化率與全縣、全國比較圖

109-110學年度視力不良惡化率 低於全縣、全國

標準1-2-1-2 推動並提出健康促進具體成果

1-2-1-2-4 109、110學年度全校視力不良率低於全國平均值

表4：景山國小110學年度視力不良率與全縣/全國統計一覽表

區域	108學年度	109學年度	110學年度
本校	51.22%	43.75%	36.25%
本縣	39.86%	40.33%	41.40%
全國	44.35%	44.58%	45.10%

由表4 景山國小109、110學年度視力不良率與全縣/全國統計一覽表數據得知：

本校視力不良率109、110學年度分別是43.75%、36.25%，低於全國視力不良率平均值。景山國小從108學年度視力不良率51.22%高於全縣、全國平均，親師生經過不斷的努力，群策群力，從發現問題、分析問題，到解決問題，109學年度起視力不良率低於全國視力不良率；同時110學年度更低於全縣、全國視力不良率平均值。這是一份愛「Eye」的禮物，珍貴無比！



圖4：110學年本校/本縣/全國視力不良率比較圖

嘉義縣景山國小105-110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%	38.90%	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%	39.30%	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

109~110學年度視力不良率
低於全國平均

105~110學年度執行視力不良率 成效顯著

標準二 學校物質環境

03

- 標準2-1-1 學校確保設施及器材之安全，及使用人員瞭解正確的使用方法。
- 標準2-2-1 學校設置合適之設備及設施



標準2-1-1 學校確保設施及器材之安全，及使用人員瞭解正確的使用方法

2-1-1-1 學校設施及器材進行檢查與改善：全校教室（含黑板）照度檢核表且符合教室照明標準原則。

嘉義縣布袋鎮景山國民小學檢測教室黑板照度實施辦法

一、依據：

1. 教育部 108 年 7 月 24 日臺教技國部字第 1080056287B 號令修正「國民小學及國民中學設施設備基準」。
2. 教育部 101 年 7 月「學校教室照明與節能參考手冊」。
3. 本校年度視力保健實施計畫。

二、目的：

1. 了解學校照明情形，以便更新改善照明之用，並確保安全視力保健之照明環境。
2. 瞭解不同時節學校學習空間照明情形及變化。
3. 讓學童瞭解閱讀空間的照明，照度充足與否對視力是有影響的。

三、實施時間：每學期開學前，作一次全校檢測。（除雨天作不定時檢測）

四、實施方法：

1. 每班黑板之照度檢測，以黑板之中軸線由上往下 30 cm 處為 C 點，中心點 D 點，由下往上 30 cm 處為 E 點，向左右延伸 100 cm 為 A、B、F、G 四點，量測 7 點取平均值為其黑板之平均照度。量測時應注意量測者應盡量遠離照度計，以不干擾照度之檢測為原則。
 課桌椅之照度檢測，由教室範圍內以 100 cm 為距離點出 1、7、3、9 並找出各點之中間點分別為 4、2、6、8 及教室之中心點 5 共九點（以九分法檢測）。
2. 檢測結果，製作班級教室照明檢測紀錄表，以書面資料通告導師，並建議應注意之方位，提醒光線不足之座位，隨時注意是否須開燈或遮蔽。
3. 檢測時間以不影響學童上課為原則，盡量利用開學前及星期三下午。
4. 製作全校「教室照明建議表」，向學校提出報告，並建議維修改善修繕。
5. 標準照度：黑板不低於 750 勒克斯 (Lux)；一般教室桌面不低於 500 勒克斯 (Lux)。

五、檢測用具：照度計、紀錄表格。

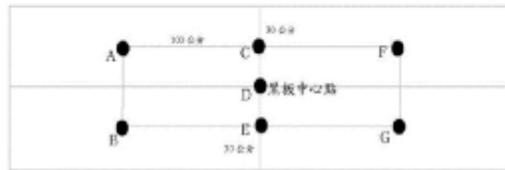
檢測教室（含黑板）照度辦法

嘉義縣布袋鎮景山國民小學教室(含黑板)照度檢測紀錄表

教室：_____ 班級：_____ 檢測者：_____

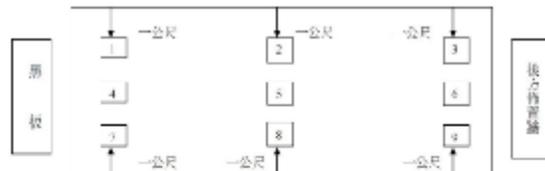
測量日期：_____ 天氣：_____ 單位：_____

【黑板面：不低於 750Lux】



照明點	A	B	C	D	E	F	G	平均	達標否
照度(Lux)									
備註									

【教室桌面 500Lux】



照明點	1	2	3	4	5	6	7	8	9
照度(Lux)									
備註									

每學期開學前測量教室照度，確認符合教室照明標準



標準2-1-1 學校確保設施及器材之安全，及使用人員瞭解正確的使用方法

2-1-1-1 學校設施及器材進行檢查與改善：全校教室（含黑板）照度檢核表且符合教室照明標準原則。

嘉義縣景山國民小學 110 學年度第一學期教室桌面及黑板採光及照度檢核表

測量日期:110.08.26 天氣:晴 測量者:蔡惠芬

1. 依據學校一般教室照明標準，桌面照度不低於 500 Lux，黑板照度不低於 750 Lux 且黑板不反光。
2. 本校教室燈光經檢測結果：本校上課班級及專科教室全部符合照明標準。
3. 教室採光測量位置圖如附件所示。

教室	黑板部分標準 750Lux								桌面部分標準 500Lux									
	右 上	右 下	中 上	中 心	中 下	左 上	左 下	平 均	右 前	右 中	右 後	中 前	中 中	中 後	左 前	左 中	左 後	平 均
一年甲班	948	788	828	814	800	895	897	887	850	668	695	625	664	635	629	672	715	664
一年乙班	823	810	796	808	780	812	850	813	625	636	648	650	682	654	615	642	675	645
二年甲班	885	810	860	910	920	895	906	885	825	674	650	685	674	628	635	668	682	650
二年乙班	865	880	881	894	887	886	847	878	565	648	662	694	680	655	681	657	674	657
三年甲班	885	842	795	906	836	795	814	839	548	652	689	645	685	658	660	621	632	652
三年乙班	825	831	832	799	834	842	829	823	669	657	697	682	651	642	632	615	647	655
四年甲班	838	852	874	985	981	854	821	875	625	632	612	627	628	650	645	662	642	636
四年乙班	817	824	834	854	815	834	819	828	669	689	645	682	650	647	632	625	618	652
五年甲班	885	842	862	925	934	920	864	887	638	645	680	674	659	652	648	640	635	650
五年乙班	845	835	814	886	864	871	887	855	656	674	689	690	685	674	690	643	635	670
六年甲班	885	842	862	925	934	920	864	887	659	665	674	647	659	688	678	649	641	660
六年乙班	825	830	846	897	881	857	846	853	667	658	685	694	791	690	674	685	641	677
自然教室	815	824	830	885	890	874	869	836	689	698	684	674	660	680	641	657	623	665
美術教室	825	846	852	886	841	825	786	836	687	684	650	688	642	657	625	610	628	651
電腦教室一	901	780	890	818	794	685	822	870	770	731	873	823	633	682	594	538	601	695
電腦教室二	784	810	810	810	810	810	810	810	810	810	810	810	810	810	810	810	810	810
健康中心	*																	
校史館	*																	

嘉義縣景山國民小學 110 學年度第二學期教室桌面及黑板採光及照度檢核表

測量日期:111.02.11 天氣:晴 測量者:蔡惠芬

1. 依據學校一般教室照明標準，桌面照度不低於 500 Lux，黑板照度不低於 750 Lux 且黑板不反光。
2. 本校教室燈光經檢測結果：本校上課班級及專科教室全部符合照明標準。
3. 教室採光測量位置圖如附件所示。

教室	黑板部分標準 750Lux								桌面部分標準 500Lux									
	右 上	右 下	中 上	中 心	中 下	左 上	左 下	平 均	右 前	右 中	右 後	中 前	中 中	中 後	左 前	左 中	左 後	平 均
一年甲班	925	765	802	795	785	940	873	841	635	648	674	635	647	635	620	657	687	645
一年乙班	829	808	785	798	774	809	838	806	618	628	638	647	658	647	628	636	658	640
二年甲班	871	795	732	894	901	874	888	853	607	639	641	687	650	697	615	647	675	642
二年乙班	850	879	847	874	870	882	842	804	558	640	652	674	668	648	678	645	655	646
三年甲班	759	824	771	784	815	774	790	738	628	648	652	625	669	648	647	618	624	640
三年乙班	819	825	789	785	824	836	819	814	650	647	685	677	647	638	628	629	638	649
四年甲班	819	841	865	894	967	836	802	831	618	627	608	617	632	641	627	648	657	628
四年乙班	825	817	847	844	825	847	838	835	650	674	664	672	645	652	638	620	629	630
五年甲班	879	822	847	908	894	914	884	878	617	635	647	658	638	647	634	628	618	636
五年乙班	835	841	825	874	857	889	854	851	647	685	670	685	674	671	668	652	641	666
六年甲班	888	850	835	905	894	910	854	877	647	650	661	627	649	657	659	636	628	645
六年乙班	826	835	841	877	869	825	837	844	658	674	683	689	705	698	682	682	636	690
自然教室	819	815	826	866	871	859	840	842	658	678	688	672	658	674	658	647	636	663
自然教室	830	841	850	845	889	784	835	687	675	648	658	636	647	619	608	625	645	
自然教室	86	975	786	767	968	758	847	585	587	654	584	609	597	559	605	571	689	
自然教室	84	758	782	809	928	867	815	574	588	591	635	386	571	549	538	604	691	
自然教室	*	*	*	*	*	*	*	652	635	729	705	684	674	668	650	609	667	



全校教室上下學期皆定期檢測一次且桌面照度達500米燭光、黑板照度達750米燭光標準，均符合規定。

標準2-2-1 學校設置合適之設備及設施

2-2-1-2 教室第一排課桌前沿與黑板的水平距離不少於2公尺。

嘉義縣布袋鎮景山國民小學使用電子化設備進行教學規範

一、依據：

- (一)教育部102年3月6日臺教國專學字第1020018346號函訂定「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」
- (二)教育部108年7月修正公布學校一般教室照明標準原則

二、目的：

為維護本校學童視力健康，特訂定使用電子化設備進行教學規範。

(電子化教學設備包括投影機、電子白板、液晶顯示器、行動載具等。

三、規範要點：

- (一)使用電子化設備教學設備，下課時間應至戶外活動。
- (二)使用年級及時間：
 1. 低年級不使用電子化設備進行教學。
 2. 中年級分上、下午，各最多使用30分鐘。
 3. 高年級隔節使用，且需符合3010原則(螢幕注視每30分鐘休息10分鐘)。
- (三)字體大小：字體大小：停止畫面教學時，螢幕字體大小至少5公分正上方。
- (四)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)。
- (五)建議導師定期調整學童座位。
- (六)第1排座位距離電子白板螢幕至少2公尺。
- (七)下課實施教室淨空，至戶外活動。

四、本規範經校長核可後實施，修正後亦同。



訂定管理辦法

距離黑板的水平距離2公尺處貼上視力保健線

標準三 學校社會環境

04

子標準3-1 學校有能力符合心理健康促進及社會福祉的學習環境

- 3-1-1 學校營造友善及支持之學習氛圍
- 3-1-2 學校制訂健康生活守則或透過獎勵辦法，鼓勵健康行為實踐。



標準3-1-1-1 學校營造友善及支持的學習氛圍— 營造視力保健學習氛圍的環境佈置



健促走廊張貼標語時時提醒



布告欄張貼視力保健相關訊息



樓梯轉角設置視力保健專區



班級導師指導學生生活中實踐



布告欄張貼視力保健相關訊息



教室設立視力保健專區

標準3-1-1-2 學校營造支持性的環境以推動校園內多元化戶外活動



幸福校園 景山運動地圖



課間活動 學生戶外跳繩



下課時間 學生飛盤遊戲



學生集會 護眼操活動



社團活動 學生足球練習



晨光時間 班級跑步運動

標準3-1-2 學校制訂健康生活守則或透過獎勵辦法，鼓勵健康行為實踐

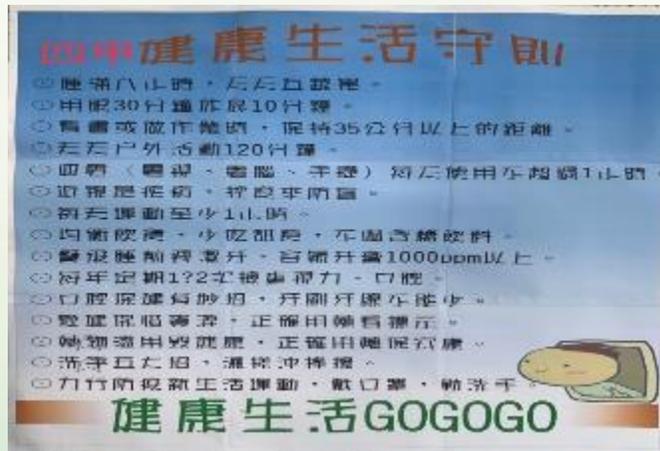
嘉義縣布袋鎮景山國民小學

110學年度健康生活守則及獎勵制度實施辦法

- 一、依據：本校110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。



校長表揚健康好兒童



班級健康生活守則



班級導師指導健康好行為實踐

嘉義縣布袋鎮景山國小 110 學年度兩眼視力進步成績名單

班級	成績	110.	110.	110.	110.	110.	110.
		第一學期視力	第一學期視力	第二學期視力	第二學期視力	第一學期視力	第二學期視力
許○榕	0.7	0.6	0.8	0.8	0.1	0.2	
陳○菁	1.0	1.0	1.2	1.2	0.2	0.2	
蕭○有	0.3	0.3	0.6	0.6	0.3	0.3	
邱○睿	0.1	0.1	0.4	0.2	0.3	0.1	
林○祥	0.9	0.8	1.0	0.9	0.1	0.1	
張○澤	0.4	0.3	0.5	0.4	0.1	0.1	
蕭○崎	0.2	0.4	0.3	0.5	0.1	0.1	
林○瑩	1.0	1.0	1.2	1.2	0.2	0.2	
黃○玉	0.4	0.6	0.7	0.7	0.3	0.1	

導師：王士河 體衛組長：王士河 導師：王士河 校長：王士河

兩眼視力進步名單

健康生活守則及獎勵制度辦法



標準四 健康教學與行動

05

子標準4-1 提供全面性的健康教育課程，讓學生獲得健康生活技能

■ 4-1-1視力保健教學融入素養導向之設計

子標準4-2 教職員有充分準備，以擔當健康教學的工作

■ 4-2-1健康教育授課教師近二學年（109-110）曾參與視力保健相關研習。

■ 4-2-2教師知道目前「視力保健」主流政策及相關作法。



標準4-1-1 視力保健教學融入素養導向之設計

嘉義縣景山國小 110 學年度視力保健融入生活技能素養導向課程教案總表

年級	教學設計者	教學主題名稱 / 節數	教學日期	單元名稱	融入生活技能部分
一	陳錦昭、陳麗真	eye 你 eye 我 /3 節	111.4.6	單元一：eye 要動起來	自我覺察、人際溝通、自我管理與監控
			111.4.13	單元二：把 eye 找回來	人際溝通、自我覺察、自我管理與監控、批判性思考
			111.4.20	單元三：eye 要說出來	人際溝通、自我覺察、自我管理與監控、目標設定
二	陳淑溫、葉乙臻	景山「好」兒「瞳」 /3 節	111.3.7	單元一：eye 眼小幫手	自我覺察、人際溝通、自我管理與監控、解決問題
			111.3.14	單元二：eye 眼好兒「瞳」	人際溝通、解決問題、批判性思考
			111.3.21	單元三：護「瞳」一生 GO! GO! GO!	批判性思考、人際溝通、自我管理與監控
三	蔡惠芬、李明聰 王秀榕	我的「目周」自己顧 /3 節	111.3.7	單元一：眼睛要這樣顧	自我覺察、自我監控、解決問題
			111.3.11	單元二：EYE 很重要	合作與團隊作業、人際溝通能力、解決問題

				單元三你今天 853240 了嗎?:	目標設定、自我覺察、批判性思考
四	陳玟靜	愛護靈魂之窗 /3 節	111.3.7	單元一：大開眼界	自我覺察、批判性思考、人際溝通能力
			111.3.14	單元二：護眼有一套	自我覺察、批判性思考、人際溝通能力
			111.3.21	單元三：東張西望，尋寶趣	自我覺察、批判性思考、人際溝通能力
五	楊綾蓮、方喬郁	救「視」這樣 eye 健康 /3 節	111.3.7	單元一：Eye 的迫降	自我覺察、批判性思考
			111.3.14	單元二：「健」多識廣	自我覺察、批判性思考、做決定
			111.3.21	單元三：眼明手捷動起來！	解決問題、批判性思考
六	洪士育	eye 讓「視」界更美麗 /3 節	111.3.21	單元一：現今小心眼，將來看更遠	自我覺察、人際溝通、解決問題
			111.3.22	單元二：睛彩人生，珍 Eye 永恆	人際溝通、解決問題、做決定
			111.3.25	單元三：睛生睛世守護你	合作與團隊作業、批判性思考、解決問題

各年級健康教育授課教師（含幼兒園）皆設計視力保健生活技能素養導向教案進行課程教學

嘉義縣布袋鎮景山國民小學附設幼兒園 110 學年度視力保健教學活動設計課程教案總表

班級	課程領域	教學設計者	教學主題名稱	教學日期	活動名稱	備註
未奇班	身體動作與健康 社會 認知 語文	王文玉 李金敏	戶外探訪-校園的樹	110.9.15	眼睛的好朋友	
	語文			110.11.15	眼睛 眼睛 看得清	
	身體動作與健康 社會 情緒	王文玉 李君怡	Eye 眼睛	111.4.06	眼鏡公主	
	身體動作與健康 社會 語文 社會 語文 美感			111.4.26	吃出好眼力	

標準五 社區關係

06

- 標準5-1-1 學校舉辦並邀請家長及社區人士參與健康促進相關活動
- 標準5-1-2 學校學區內有安全維護網絡及友善安全輔助措施
- 標準5-2-1 學校連結社區資源推行學校健康促進活動



標準5-1-1 學校舉辦並邀請家長及社區人士參與健康促進相關活動

嘉義縣布袋鎮景山國民小學 110 學年度 家長視力保健增能研習實施計畫

一、依據：

- (一)本校 110 學年度健康促進計畫。
- (二)本校 110 學年度視力保健計畫。

二、目的：

- (一)結合社區資源及外界學者專家共同推廣視力保健教育，以發揮家庭教育的功能。
- (二)提供家長正確視力保健知識與正確用眼技能，教導孩子養成良好用眼習慣。

三、研習時間：

111 年 3 月 16 日 (三) 下午 1:30~4:30

四、參加對象：

本校學生家長。

五、研習地點：

本校二樓校史室。

六、研習講師：聘請健康促進中央輔導委員黃俊豪校長擔任。

七、研習主題：近視是疾病！學童護眼策略。

八、預期成效：

1. 強化家長的認知，提高學生視力保健的配合度，進而避免學童視力惡化的問題。
2. 導正家長對視力保健的偏差觀念，以避免忽略對孩子視力健康的維護。

九、本計畫經 校長核可後實施，修正時亦同。



聘請中央輔導委員黃俊豪校長
擔任家長視力保健增能研習講師



家長視力保健增能研習合影



校慶親子視力保健活動



校慶親子視力保健活動優勝

家長視力保健增能研習計畫

標準5-1-2 學校學區內有安全維護網絡及友善安全輔導措施

嘉義縣布袋鎮景山國民小學 110學年度學校與社區安親班與補習班機構 推動學童視力保健結盟合作計畫

一、計畫緣起：

根據近年來專家學者研究發現指出：我國近視發生有年輕化趨勢，高度近視（500度以上）人數也相對日益劇增，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，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。

參加學校辦理的攜手課後照顧班 26 人佔 21.85%；15 人參加學校開辦的多元課後社團佔 12.61%；學習扶助佔 5.88%；摒除學校開設的活動外，學生放學後主要前往安親班與補習班。前往安親班 9 人佔 7.56%；至蔡老師文理補習班為 28 位，所佔比率為 23.53%；直接返家佔 34 人 28.57%，因此學生在外的活動主要還是以補習班及安親班所佔的比率最重；補習班與安親班是學生下課後最常報到的一個地方。視力保護的工作也由學校延伸至社區補習班與安親班。

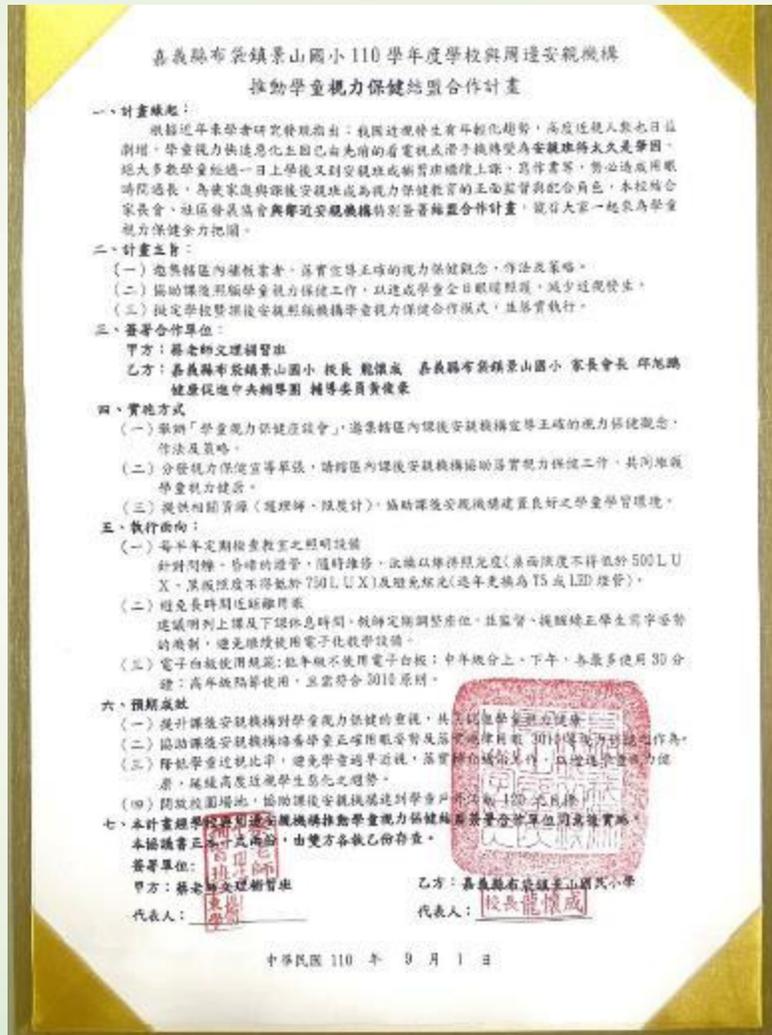
為使學校、家庭與補習班、安親班成為視力保健教育的正面連線，能扮演好監督與配合角色，因此本校結合家長會與補習班、安親班特別簽署結盟合作計畫，號召大家一起來為學童視力保健全力把關。

二、計畫主旨：

- (一) 邀集轄區內補教業者及安親班業者，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) 擬定學校與蔡老師文理補習班及快樂地球村安親班保健合作模式，並落實執行視力保護的工作。

三、簽署合作單位：

- 蔡老師文理補習班
- 快樂地球村安親班
- 健康促進中央輔導團 輔導委員



與安親機構簽訂合作計畫



中央輔導委員黃俊豪校長 見證安親機構簽訂結盟合作



與社區安親機構簽訂結盟合作

與社區安親機構推動結盟合作計畫

標準5-2-1-1 學校和政府衛生單位合作辦理視力保健活動，並運用衛生單位所提供的各項資源

嘉義縣布袋鎮景山國民小學110學年度
與衛生單位合作辦理視力保健活動及運用資源實施辦法

一、依據：

- (一) 嘉義縣110學年度學校健康促進實施計畫。
- (二) 本校110學年度健康促進實施計畫。

二、目的：

- (一) 落實學校健康促進計畫。
- (二) 建構校園健康促進資源網路，發展具體合作關係。
- (三) 推廣衛生單位健康促進議題各項資源，達到宣導效果，增進健康生活知能。

三、合作單位：嘉義縣生局、布袋鎮衛生所

四、實施對象：本校親師生及家長。

五、日期：

日期	時間	主題	主講人
111.01.19	14:30~15:00	健康促進議題與結盟合作資源	布袋鎮衛生所主任蘇裕涵醫師
111.03.25	08:00~09:00	視力保健宣導	布袋鎮衛生所護理師

六、實施方式：

(一) 宣導品使用：

1. 收集善用衛生單位資源及網路資源：單張、摺頁、電子海報。
2. 利用宣導時間進行宣導健康促進議題（菸害防制、視力保健、口腔衛生、健康體位、全民健保、正確用藥、檳榔防制等）並



與布袋鎮衛生所簽訂合作計畫



衛生所護理師蒞校視力保健宣導



運用衛生所提供的單張進行張貼宣導



衛生所護理師宣導實況

與衛生單位合作辦理視力保健活動及運用資源實施辦法

標準5-2-1-2 學校和民間非營利組織，合作辦理「視力保健」活動

嘉義縣布袋鎮景山國民小學 110 學年度

學校與民間非營利組織合作辦理視力保健活動計畫

一、計畫緣起：

學校以培養德、智、體、群、美兼備及具國際觀的全人教育，不單純只是教授知識而已，健康促進的推動也不是只注重學童的身高體重，更不只是學校的任務，家庭更有責無旁貸的使命。

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81人，幼兒園1班，學生10人。合計共有十三班，學生數共91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。在健康促進各項議題方面，運用多元策略推動並結合現有體系及資源，透過親師生及社區民眾的參與，滾動修正解決學生健康問題之介入措施，以建構優良的健康校園生活環境，達成以「喜悅采風景、童心樂活山」為願景，將學生健康成長列為教學第一要務。

二、計畫主旨：

- (一) 透過各項活動的舉辦，進行視力保健及相關健康促進議題的宣導。
- (二) 藉由學生的參與活動，將學生拉到戶外解放雙眼，並宣達相關護眼常識，守護眼睛不分你我，大家一起來。

三、合作單位：布袋鎮東港社區發展協會



與東港社區發展協會合作辦理
視力保健講座



學生至東港社區視力保健表演



參加社區聖誕踩街活動



師生參加社區聖誕踩街活動實況

學校與民間非營利組織合作
辦理視力保健實施計畫

標準六 健康服務

07

- 標準6-1-1 學校學生健康檢查機制之管理
- 標準6-1-2 學校提供教職員工健康服務
- 標準6-2-1 學校健康中心視力保健檢查工作符合教育部訂定



標準6-1-1 學校學生健康檢查機制之管理

6-1-1-1 學生視力檢查複檢完成率

嘉義縣布袋鎮景山國小 110 學年第 1 學期裸視視力不良
就醫複檢率統計表

B: 裸視視力不良人數(含戴鏡視力正常) A: 分母中有診斷的人數

年級	班級	裸眼視力受檢人數	裸眼視力不良人數B	就診人數/A	就診率 (A/B)
一	甲	8	1	1	100.00%
一	乙	6	0	0	0.00%
一年級小計		14	1	1	100.00%
二	甲	10	1	1	100.00%
二	乙	2	1	1	100.00%
二年級小計		12	2	2	100.00%
三	甲	9	2	2	100.00%
三	乙	2	0	0	100.00%
三年級小計		11	2	2	100.00%
四	甲	10	5	5	100.00%
四	乙	6	4	4	100.00%
四年級小計		16	9	9	100.00%
五	甲	7	4	4	100.00%
五	乙	4	2	2	100.00%
五年級小計		11	6	6	100.00%
六	甲	8	5	5	100.00%
六	乙	7	4	4	100.00%
六年級小計		15	9	9	100.00%
全校合計		81	29	29	100.00%

◎學生視力檢查裸視視力不良就醫複檢完成率達100%

嘉義縣布袋鎮景山國小 110 學年第 2 學期裸視視力不良
就醫複檢率統計表

B: 裸視視力不良人數(含戴鏡視力正常) A: 分母中有診斷的人數

年級	班級	裸眼視力受檢人數	裸眼視力不良人數B	就診人數/A	就診率 (A/B)
一	甲	8	1	1	100.00%
一	乙	6	0	0	0.00%
一年級小計		14	1	1	100.00%
二	甲	10	2	2	100.00%
二	乙	2	1	1	100.00%
二年級小計		12	3	3	100.00%
三	甲	9	2	2	100.00%
三	乙	2	1	1	100.00%
三年級小計		11	3	3	100.00%
四	甲	9	5	5	100.00%
四	乙	6	4	4	100.00%
四年級小計		15	9	9	100.00%
五	甲	7	4	4	100.00%
五	乙	6	2	2	100.00%
五年級小計		13	6	6	100.00%
六	甲	8	5	5	100.00%
六	乙	7	5	5	100.00%
六年級小計		15	10	10	100.00%
全校合計		80	32	32	100.00%

◎學生視力檢查裸視視力不良就醫複檢完成率達100%

學生視力檢查完成率達100%

視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女一年甲班6號許 榛，醫師檢查結果：
目前有使用輔具眼鏡隱形眼鏡角膜型型 → 戴鏡視力右眼()、左眼()
未使用上述輔具時(角膜型型不填)：裸視視力 右: 0.5 左: 0.2

若有異常，請打勾(可複選)
1、弱視(右眼 左眼)
2、屈光不正
散瞳：是否
度數：(請務必填寫下列屈光值，若角膜型型請填原始度數)
(1)近視：右眼()度 左眼()度
(2)遠視：右眼()度 左眼()度
(3)散光(負值)：右眼(300)度
左眼(250)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(醫師建議下次回診日期：110年 9月 22日)

眼科醫師與學校聯絡事項：
醫療機構名稱：眼科醫師簽章： 檢查日期：110年 9月 22日
家長聯絡事項：家長簽章：陳政蓉

學生基本資料若有疑誤請於家長聯絡事項回覆 請於110/10/15前繳交回條。

視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女二年乙班2號莊 茵，醫師檢查結果：
目前有使用輔具眼鏡隱形眼鏡角膜型型 → 戴鏡視力右眼()、左眼()
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
散瞳：是否
度數：(請務必填寫下列屈光值，若角膜型型請填原始度數)
(1)近視：右眼(-0.50)度 左眼()度
(2)遠視：右眼()度 左眼()度
(3)散光(負值)：右眼(-1.25)度
左眼()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(醫師建議下次回診日期：年 月 日)

眼科醫師與學校聯絡事項：
醫療機構名稱：眼科醫師簽章：醫師羅祖祥 檢查日期：年 月 日
家長聯絡事項：家長簽章：莊茵茵

學生基本資料若有疑誤請於家長聯絡事項回覆 請於110/10/15前繳交回條。

學生視力就醫率達100%

標準6-1-2 學校提供教職員工健康服務

提供親師生「視力保健」的諮詢、關懷及宣導

嘉義縣布袋鎮景山國民小學 110 學年度教職員工。

視力檢查名冊

姓名	裸視		矯正		近視	遠視	散光	老花	隱形眼鏡	雷射	度數		配鏡年齡
	左	右	左	右							左	右	
龍○成	1.0	1.2					V						
王○祥	0.1	0.1	1.0	1.0	V						1200	1100	8
劉○成	0.1	0.1	1.0	1.0	V			V			425	450	12
蔡○芬	0.1	0.1	1.0	1.0	V			V			475	450	18
蔡○龍	0.1	0.1	0.9	1.0	V			V			225	275	17
吳○周	1.2	1.2											
盧○維	1.2	1.2											
楊○蓮	0.1	0.1	1.2	1.0	V						375	425	14
曹○蕊	0.1	0.1	1.0	0.9	V			V			300	325	14
陳○靜	0.1	0.1	1.2	1.2	V			V			350	325	20
陳○昭	1.0	1.2								V	750	725	9
陳○溫	0.1	0.1	0.9	0.8	V			V			600	600	14
蔡○義	0.1	0.1	1.0	1.0	V			V			425	450	13
張○菁	0.8	0.6	1.0	1.0	V			V			100	125	14
洪○育	1.5	0.3			V						100		18
陳○真	0.1	0.1	0.6	0.6	V			V			350	350	17

教職員工視力檢查名冊



護理師為教職員視力檢查服務



教職員諮詢服務

嘉義縣布袋鎮景山國民小學教職員工視力保健關懷諮詢紀錄表

姓名：李○○ 性別：男
職稱：教師
諮詢內容：

日期	問題	處理記錄	記錄者
110.10.21	詢問有老花眼鏡不適 合雷射。	老花眼是眼睛自然老化的現象。40 歲左右由於控制水晶體的調節帶水化失去伸縮力及水晶體逐漸地失去彈性，導致看近物的能力降低，無法讓影像清楚地呈現在視網膜上。	蘇主務室
1110428	年紀大都會有老花眼嗎？	告知年紀大都會有老花眼，因為眼球看近的調節能力減退，導致看近物不清楚，老花鏡正的手術方式。	蘇主務室

教職員工視力保健諮詢紀錄表



衛生所蘇主任蒞校為教職員諮詢服務

特色加分

08

1. 以視力保健為目的，學校設置特殊的設備設施。
2. 學校如何營造適合戶外活動的環境。
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。
4. 防疫期間有推動視力保健之特色作法。
5. 遠視儲備推動策略。
6. 低年級減少紙本抄寫作業。
7. 其他具有發展性特色之策略與規劃與執行。
8. 附設幼兒園同步進行視力保健工作。
9. 針對生生用平板有因應措施。



特 1 以視力保健為目的，學校設置特殊的設備設施



教室燈光照明符合色溫 $\leq 4000\text{k}$ 燈管



改善戶外遊戲器材



設置視力保健教學廊道



改善操場 PU 跑道



設置視力保健教學區



佈置浸潤式學習教學環境

特 2 學校如何營造適合戶外活動的環境



設置景山國小運動地圖



落實天天戶外活動120



結合校本課程-走讀社區



規劃適合學生運動區域



申請縣府游泳體驗課程



結合校慶健康促進運動會

特 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



校長贈送每位新生一顆足球



每班教室擺放體育設備



落實下課教室淨空達100%



迎新活動致贈新生足球開心合影



班級擺放各式體育設備



落實天天戶外活動120 達100%

特 4 防疫期間有推動視力保健之特色作法

嘉義縣景山國小因應防疫停課期間實施居家線上學習。

補授課計畫

- 110.05.14 經課程發展委員會通過
- 110.06.05 經課程發展委員會修訂
- 110.09.15 經課程發展委員會修訂

一、依據

- (一)中央流行疫情指揮中心修訂之「各級學校、幼兒園、實驗教育機構及團體、補習班、兒童課後照顧中心及托育機構因應中國大陸新型冠狀病毒肺炎疫情開學前後之防護建議及健康管理措施」(109.01.30 肺中指字第1093700037 號函)。
- (二)教育部因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情國民中小學及教保服務機構停課與課業學習及成績評量實施原則(109.02.15 臺教授國字第 1090013527 號函)及因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情國民中小學補課原則之補充說明(109.02.27 臺教授國部字第 1090021072 號函)。
- (三)嘉義縣因應「嚴重特殊傳染性肺炎」推動國民中小學居家線上學習計畫(嘉義縣政府 109.03.24 府教發字第 1090065051 號函)。
- (四)嘉義縣有關因應疫情國民中小學實施線上教學應考量學生學習效果及視力影響辦理(嘉義縣政府110年5月31日府教發字第1100127060號)。

二、背景分析

- (一)校內資訊設備現況：
 - 1.目前電腦教室一間：包含電腦教室桌上型電腦 21 部，平板 7 台，筆電 4 部。
 - 2.各班班級教室皆可上網，具電腦配備，科任教室含音樂、美勞、自然教室 2 間，英語教室、安全教室、舞蹈教室、特教班等皆有電腦。
 - 3.各班教室皆有網路連線，有 65 吋大型液晶顯示器，共 13 部。
- (二)實施條件：目前一至六年級學生家戶環境超過九成有網路設施及相關配備，學生平時有相關融入資訊課程。
- (三)教師具備相關資訊能力，校內精進計畫週三進修時間定期進行資訊研

嘉義縣景山國民小學 110 學年度第一學期「課程發展委員會」

會議記錄

- 一、時間：民國 110 年 9 月 15 日下午 1 時 30 分
- 二、地點：景山國小會議室
- 三、主席：龍懷成 記錄：吳念周
- 四、出席：如簽到名冊
- 五、列席：如簽到名冊
- 六、主席報告：

因應新冠肺炎疫情升溫影響，若提高警戒層級，學生停課不到校時，校內必須要有線上學習補授課及居家視力保健因應機制，特地召開課發會討論實施課程安排及作法。
- 七、工作報告：
 - (一)因應新冠肺炎疫情到來，若改為在家學習，必須做到停課不停學，全體教師必須共商可行教學及學生學習作法。
 - (二)親師生共體非常時期，需讓教師、家長及學生清楚整體配套措施。
 - (三)導師、科任、外聘等相關上課方式及課表需先擬定清楚。
 - (四)硬體設備及相關上網及資訊器材需作盤點，班級平板或網卡不足者，需彙整作通知，行政端需協助解決學生上課問題，務必讓每位學生能順利繼續學習。
 - (五)學童居家視力保健，需落實 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。
- 八、討論提案：

【案由一】：為線上學習需求，校內必須清點相關資訊連線配備及數量，教



討論疫情停課不停學機制



討論疫情停課不停學機制

防疫停課居家線上學習補授課計畫

防疫期間召開課發會研議線上授課紀錄

特 5 遠視儲備推動策略



護理師視力遠視儲備宣導



戶外活動戴帽 養成好習慣

嘉義縣中區城東國小國小午餐營養配對

日期	星期	週次	週別	週日	週節	營養師	營養師
102208	星期一	1	第一週	102208	102208	林淑芬	林淑芬
102209	星期二	2	第二週	102209	102209	林淑芬	林淑芬
102210	星期三	3	第三週	102210	102210	林淑芬	林淑芬
102211	星期四	4	第四週	102211	102211	林淑芬	林淑芬
102212	星期五	5	第五週	102212	102212	林淑芬	林淑芬
102213	星期六	6	第六週	102213	102213	林淑芬	林淑芬
102214	星期日	7	第七週	102214	102214	林淑芬	林淑芬
102215	星期一	8	第八週	102215	102215	林淑芬	林淑芬
102216	星期二	9	第九週	102216	102216	林淑芬	林淑芬
102217	星期三	10	第十週	102217	102217	林淑芬	林淑芬
102218	星期四	11	第十一週	102218	102218	林淑芬	林淑芬
102219	星期五	12	第十二週	102219	102219	林淑芬	林淑芬
102220	星期六	13	第十三週	102220	102220	林淑芬	林淑芬
102221	星期日	14	第十四週	102221	102221	林淑芬	林淑芬
102222	星期一	15	第十五週	102222	102222	林淑芬	林淑芬
102223	星期二	16	第十六週	102223	102223	林淑芬	林淑芬
102224	星期三	17	第十七週	102224	102224	林淑芬	林淑芬
102225	星期四	18	第十八週	102225	102225	林淑芬	林淑芬
102226	星期五	19	第十九週	102226	102226	林淑芬	林淑芬
102227	星期六	20	第二十週	102227	102227	林淑芬	林淑芬
102228	星期日	21	第二十一週	102228	102228	林淑芬	林淑芬
102229	星期一	22	第二十二週	102229	102229	林淑芬	林淑芬
102230	星期二	23	第二十三週	102230	102230	林淑芬	林淑芬
102231	星期三	24	第二十四週	102231	102231	林淑芬	林淑芬
102232	星期四	25	第二十五週	102232	102232	林淑芬	林淑芬
102233	星期五	26	第二十六週	102233	102233	林淑芬	林淑芬
102234	星期六	27	第二十七週	102234	102234	林淑芬	林淑芬
102235	星期日	28	第二十八週	102235	102235	林淑芬	林淑芬
102236	星期一	29	第二十九週	102236	102236	林淑芬	林淑芬
102237	星期二	30	第三十週	102237	102237	林淑芬	林淑芬
102238	星期三	31	第三十一週	102238	102238	林淑芬	林淑芬
102239	星期四	32	第三十二週	102239	102239	林淑芬	林淑芬
102240	星期五	33	第三十三週	102240	102240	林淑芬	林淑芬
102241	星期六	34	第三十四週	102241	102241	林淑芬	林淑芬
102242	星期日	35	第三十五週	102242	102242	林淑芬	林淑芬
102243	星期一	36	第三十六週	102243	102243	林淑芬	林淑芬
102244	星期二	37	第三十七週	102244	102244	林淑芬	林淑芬
102245	星期三	38	第三十八週	102245	102245	林淑芬	林淑芬
102246	星期四	39	第三十九週	102246	102246	林淑芬	林淑芬
102247	星期五	40	第四十週	102247	102247	林淑芬	林淑芬
102248	星期六	41	第四十一週	102248	102248	林淑芬	林淑芬
102249	星期日	42	第四十二週	102249	102249	林淑芬	林淑芬
102250	星期一	43	第四十三週	102250	102250	林淑芬	林淑芬
102251	星期二	44	第四十四週	102251	102251	林淑芬	林淑芬
102252	星期三	45	第四十五週	102252	102252	林淑芬	林淑芬
102253	星期四	46	第四十六週	102253	102253	林淑芬	林淑芬
102254	星期五	47	第四十七週	102254	102254	林淑芬	林淑芬
102255	星期六	48	第四十八週	102255	102255	林淑芬	林淑芬
102256	星期日	49	第四十九週	102256	102256	林淑芬	林淑芬
102257	星期一	50	第五十週	102257	102257	林淑芬	林淑芬
102258	星期二	51	第五十一週	102258	102258	林淑芬	林淑芬
102259	星期三	52	第五十二週	102259	102259	林淑芬	林淑芬
102260	星期四	53	第五十三週	102260	102260	林淑芬	林淑芬
102261	星期五	54	第五十四週	102261	102261	林淑芬	林淑芬
102262	星期六	55	第五十五週	102262	102262	林淑芬	林淑芬
102263	星期日	56	第五十六週	102263	102263	林淑芬	林淑芬
102264	星期一	57	第五十七週	102264	102264	林淑芬	林淑芬
102265	星期二	58	第五十八週	102265	102265	林淑芬	林淑芬
102266	星期三	59	第五十九週	102266	102266	林淑芬	林淑芬
102267	星期四	60	第六十週	102267	102267	林淑芬	林淑芬
102268	星期五	61	第六十一週	102268	102268	林淑芬	林淑芬
102269	星期六	62	第六十二週	102269	102269	林淑芬	林淑芬
102270	星期日	63	第六十三週	102270	102270	林淑芬	林淑芬
102271	星期一	64	第六十四週	102271	102271	林淑芬	林淑芬
102272	星期二	65	第六十五週	102272	102272	林淑芬	林淑芬
102273	星期三	66	第六十六週	102273	102273	林淑芬	林淑芬
102274	星期四	67	第六十七週	102274	102274	林淑芬	林淑芬
102275	星期五	68	第六十八週	102275	102275	林淑芬	林淑芬
102276	星期六	69	第六十九週	102276	102276	林淑芬	林淑芬
102277	星期日	70	第七十週	102277	102277	林淑芬	林淑芬
102278	星期一	71	第七十一週	102278	102278	林淑芬	林淑芬
102279	星期二	72	第七十二週	102279	102279	林淑芬	林淑芬
102280	星期三	73	第七十三週	102280	102280	林淑芬	林淑芬
102281	星期四	74	第七十四週	102281	102281	林淑芬	林淑芬
102282	星期五	75	第七十五週	102282	102282	林淑芬	林淑芬
102283	星期六	76	第七十六週	102283	102283	林淑芬	林淑芬
102284	星期日	77	第七十七週	102284	102284	林淑芬	林淑芬
102285	星期一	78	第七十八週	102285	102285	林淑芬	林淑芬
102286	星期二	79	第七十九週	102286	102286	林淑芬	林淑芬
102287	星期三	80	第八十週	102287	102287	林淑芬	林淑芬
102288	星期四	81	第八十一週	102288	102288	林淑芬	林淑芬
102289	星期五	82	第八十二週	102289	102289	林淑芬	林淑芬
102290	星期六	83	第八十三週	102290	102290	林淑芬	林淑芬
102291	星期日	84	第八十四週	102291	102291	林淑芬	林淑芬
102292	星期一	85	第八十五週	102292	102292	林淑芬	林淑芬
102293	星期二	86	第八十六週	102293	102293	林淑芬	林淑芬
102294	星期三	87	第八十七週	102294	102294	林淑芬	林淑芬
102295	星期四	88	第八十八週	102295	102295	林淑芬	林淑芬
102296	星期五	89	第八十九週	102296	102296	林淑芬	林淑芬
102297	星期六	90	第九十週	102297	102297	林淑芬	林淑芬
102298	星期日	91	第九十一週	102298	102298	林淑芬	林淑芬
102299	星期一	92	第九十二週	102299	102299	林淑芬	林淑芬
102300	星期二	93	第九十三週	102300	102300	林淑芬	林淑芬
102301	星期三	94	第九十四週	102301	102301	林淑芬	林淑芬
102302	星期四	95	第九十五週	102302	102302	林淑芬	林淑芬
102303	星期五	96	第九十六週	102303	102303	林淑芬	林淑芬
102304	星期六	97	第九十七週	102304	102304	林淑芬	林淑芬
102305	星期日	98	第九十八週	102305	102305	林淑芬	林淑芬
102306	星期一	99	第九十九週	102306	102306	林淑芬	林淑芬
102307	星期二	100	第一百週	102307	102307	林淑芬	林淑芬

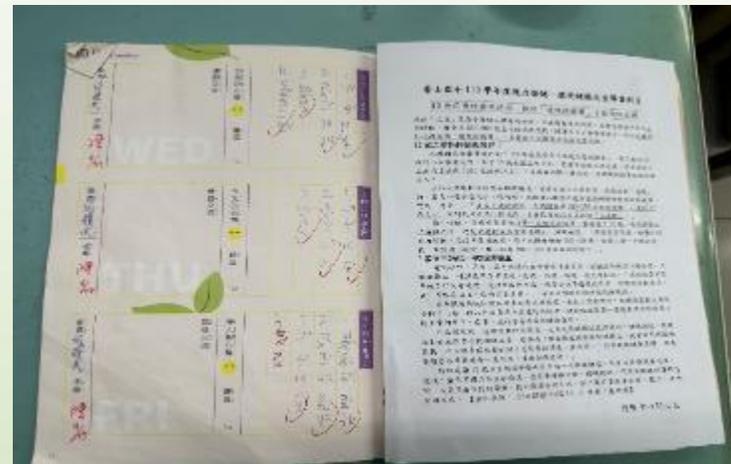
營養午餐菜單設計提供護眼食材



學童遠視儲備宣導 專注聆聽



教師課程安排戶外化



聯絡簿張貼遠視儲備足宣傳資料

特 6 低年級減少紙本抄寫作業



假日全家參加路跑活動



假日家中學習種植植物



低年級課後學習多元展能



減少抄寫作業從事家事體驗



減少抄寫作業從事美術創作



低年級課後學習 從事多元活動

特 7 其他具有發展性特色之策略與規劃與執行



黃俊豪校長指導教師視力保健教學策略



與布袋國中健康促進策略聯盟



榮獲全縣特色認證~重健康學校



親師視力保健增能研習合影



與嘉義女中健康促進策略聯盟



教育處李美華處長頒發特色認證學校

特 8 附設幼兒園同步進行視力保健工作



幼兒園視力保健教學活動



護理師幼兒園護眼行動宣導



幼兒園視力保健繪畫比賽頒獎



幼兒體驗視力不良需旁人攙扶



幼兒每日戶外大肌肉活動



幼兒園戶外教學走向大自然

特 9 針對生生用平板有因應措施

嘉義縣景山國民小學校園學習載具使用借用管理辦法。

111年11月14日行政會議修正通過。

- 一、依據嘉義縣中小學校園學習載具使用借用管理注意事項辦理。
- 二、導引學生、教職員工及進入校園之專業授課師資於校園內適切使用校園用學習載具（以下簡稱學習載具），維持學校秩序及安全、教導學習載具使用禮儀並促進學生學習成效，特訂定本校校園學習載具使用借用管理辦法（以下簡稱本辦法）。
- 三、本辦法所稱學習載具係指用於教師教學及學生學習，具有資料運算存取、文件編輯、連結網路並裝有學校指定載具管理系統之可攜式行動載具。
- 四、班級使用、輪用與保管。
 - (一)學校每學期將行動充電車及學習載具統一分配至各學年(班級)，以發揮善用學習載具，提高載具使用率為原則，由學年主任(或學年指定專人、班級導師)填寫使用領用表(附件一)，清點設備及相關配件內容；學期末交由資訊組(或其他專人)收回進行維護。
 - (二)若屬非偏學校設備須採輪借模式，其班級使用學習載具方式得由學校規劃或由各學年協調，輪借方式得由領域教學研討會、校務行政會議或學年會議等自訂，使用前後得與學年主任、班級導師進行點收及確認登記，建議儘量滿足每學年得有一套學習載具設備供輪用。
 - (三)學習載具為教師、學生進行教學使用，以校內使用為主，如遇特殊狀況(居家學習所需或另有申請THSD方案…)得由教務處另行規劃外借管理辦法。
 - (四)為維護設備正常運作，不得自行拆解學習載具或刪除相關應用軟體。
 - (五)倘學習載具發生故障或其他不明狀況致無法正常使用，應通知資訊組，由學校指定載具保固業者協助處理，勿自行交由第三方進行修復。

校園學習載具使用管理辦法

嘉義縣景山國小載具使用學習 遵守視力保健守則。

一、載具使用學習～遵守視力保健守則—用眼習慣3010。

建議項目	建議可行方式
1. 學生於行動學習課程時每使用智慧手機/平板電腦30分鐘，需休息10分鐘。	1. 下課時間鼓勵學生外出教室休息/不准使用智慧手機/平板電腦。 2. 每堂課最多30分中使用智慧手機/平板電腦。
2. 學生於下課休息與放學回家時，宜遠望景物累積多於30分鐘。	3. 可於下課或空檔時段由老師帶領學生一起做愛眼操(愛eye元氣護眼操)，注意不要壓到眼球。
3. 學生坐姿端正、正確，不趴在桌上或床上看智慧手機或平板電腦。	1. 因學童8歲以後視力發育較為穩定，開始學電腦較為適當。故建議行動學習於國小三年級以上實施。 2. 學童在15歲以後視力度數才較不受影響，故建議國中九年級前需完善執行保健措施。
4. 提醒學生不要在走路時、汽車上或太陽底下使用智慧手機/平板電腦。	3. 建議學校每天最多3節課(2小時)執行行動學習課程。 4. 請學生每學期至少一次找眼科醫師接受視力檢查，需矯正或配戴眼鏡時，應找眼科醫師作矯正、配戴眼鏡，以確保

載具使用學習遵守視力保健守則



使用平板注意姿勢不躺在床上使用



使用智慧手機/平板電腦時，距離至少在35-40公分

促進正向心理健康的
九大元素

5正 4樂 **幸福校園 ♥ 快樂共學**

打出你的正向好樂牌

景山健康幸福校園 · 快樂共學五正四樂

正向卡

P

正向情緒
Positive emotion

- 自我察覺
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

E

正向參與
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

R

正向關係
Relationship

- 尊重同理
- 關心互助
- 溝通協商
- 良好關係

M

正向意義
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

A

正向成就
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

快樂牌

景山有愛 幸福校園 · 樂動 樂活 樂食 樂眠

P

樂動
Physical Activity



規律運動

L

樂活
Leisure Activities



休閒活動

U

樂食
Nutrition



均衡飲食

S

樂眠
Sleep



優質睡眠

每一天都與健康有約 · 創造幸福感

嘉義縣景山國小 關心您

簡報完畢 敬請指導

