



新北市
三芝區

橫山

Hengshan Elementary School

國民小學

以支持性環境 (Supportive Environment) 與 實證策略 (Evidence-based Strategies) 的健 康促進學校計畫推動—以視力保健為例

主講人：陳志哲 校長



橫山綠嶺 心中傳奇





壹、前言

貳、落實全面且具體可行實證策略

參、營造自發探索的支持性環境

肆、評價省思

貳、落實全面且具體可行實證策略



一. 建立共識



二. 數據分析



三. 擬定策略



四. 專業增能



五. 生活技能



召開健康促進委員會，擬定視力改善政策。

貳、落實全面且具體可行實證策略

HSES

新北市橫山國小102-105學年度學生

視力不良百分比統計表



一. 建立共識



二. 數據分析



三. 擬定策略



四. 專業增能



五. 生活技能

102學年	103學年	104學年	105學年
35.7	45.5	25	21.4
38.5	28.6	50	6.7
46.2	28.6	26.7	46.2
38.5	60	25	23.1
21.4	50	60	42.9
57.8	33.3	50	66.7
39.7	41.0	39.5	34.5

貳、落實全面且具體可行實證策略

HSES



健康做伙來 活力百分百

一. 建立共識

二. 數據分析

三. 擬定策略

四. 專業增能

五. 生活技能

流程方向

1. 背景分析

2. 組織架構

3. 凝聚共識

4. 策略方法

5. 預期成效

1. 學校基本資料與條件。
2. 以SWOTA分析學校條件。

1. 整合學校、社區、社會資源。
2. 簡化組織，提升行政效率。

1. 確立目標。
2. 共塑願景。
3. 實施方法與原則探討。

1. 用眼3010
2. 戶外活動120
3. 四電少於1
4. 下課淨空

1. 再造衛教組織，建立健康新觀念。
2. 營造健康環境，促進身心健康。
3. 落實學生參與，擴大影響層面。
4. 結合社會資源，發揮學校社教功能。

回饋修正

健康促進學校實證策略改善步驟

貳、落實全面且具體可行實證策略

教師素養—專題研究



一. 建立共識



二. 數據分析



三. 擬定策略



四. 專業增能



五. 生活技能



辦理教師與家長視力保健研習—師大陳政友教授

貳、落實全面且定具體可行實證策略

生活技能—做決定



一. 建立共識



二. 數據分析



三. 擬定策略



四. 專業增能



五. 生活技能



規劃班級視力保健生活技能融入宣導

社會環境—打造支持的環境

新北市橫山國民小學105學年度『視力保健3010』實施計畫

一、目的：

培養「規律用眼3010」推動學童遠眺休息的習慣,預防近視的發生,進而降低學童近視比例。輔導學童養成正確的閱讀、寫字姿勢及輕鬆遠眺的習慣，導正校內教學正常化，並使學童具備視力保健常識。

二、實施原則：

- 1、經由校內視力保健工作之推展，養成學生視力保健正確觀念。
- 2、透過教學宣導活動，授予學生視力保健常識。
- 3、加強教育效果，培養學生做好個人視力保健的意願與能力。

三、實施辦法：

- 1.對孩子建立適當期望水準，不給過重的課業壓力。
- 2.注意子女閱讀、寫字、姿勢，睛與書面保持距離35公分，每40-50分鐘休息10分鐘，看電視距離至少2公尺，每30分鐘休息10分鐘。
- 3.學童操作電腦時能遵守視力保健3010原則，且保持眼睛與螢幕距離70-90公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。
- 4.書桌照明：60 米燭光之電燈泡從左後方與眼睛平行處照射。



一. 規律3010



二. 戶外210



三. 環境支持



四. 下課淨空

社會環境—打造支持的环境



一. 規律3010

行動電話管理規則：

1.有攜帶行動電話到校需求的學生，**需先填妥家長同意書**（如附件），並送學校核備後，方可攜帶行動電話到校。學生到校後**行動電話應以關機為原則**，但若因重要事情須與（1）家長（2）監護人（3）與學生安全有關之人員 聯絡時，得以開機通話。但在**通話完畢後應請立刻關機**，違反規定者以違規1次記。



二. 戶外210

2.在校期間不得接聽外界來電，若有重要事情需聯繫學生，請家長利用學校電話聯絡。若學生在校有接聽外界來電之情形，以違規1次記。



三. 環境支持

3.在校期上課間，學生禁止以行動電話從事下列活動：**傳送及接送簡訊（2）上網（3）拍照、攝影（4）玩遊戲（5）聽音樂。**



四. 下課淨空

4.為維護學生上下學時的安全，禁止邊走邊使用手機、聽音樂、玩遊戲或戴耳機等行為，以避免發生危險。

參、營造自發探索的支持性環境



一. 規律3010



二. 戶外210



三. 環境支持



四. 下課淨空



推動多元社團活動—二鐵社。

一. 規律3010

二. 戶外210

三. 環境支持

四. 下課淨空



物質環境—器材改善



一. 規律3010



二. 戶外210



三. 環境支持



四. 下課淨空



沙雕城堡遊戲組—施工前

物質環境—器材改善

沙雕城堡遊戲組—施工後



一. 規律3010

二. 戶外210

三. 環境支持

四. 下課淨空



一. 規律3010



二. 戶外210



三. 環境支持



四. 下課淨空



極限攀爬牆—施工前



一. 規律3010



二. 戶外210



三. 環境支持



四. 下課淨空



極限攀爬牆—施工後

新北市三芝區橫山國民小學103學年度
(教育部民國89年6月)

照度100%符合標準

班級	第一學期		是否符合規定	第二學期		是否符合規定
	桌面照度	黑板照度		桌面照度	黑板照度	
一年一班	484	713	符合	470	576	符合
二年一班	461	632	符合	477	523	符合
三年一班	500	592	符合	486	543	符合
四年一班	484	650	符合	516	571	符合
五年一班	503	629	符合	510	589	符合
六年一班	502	599	符合	456	580	符合
電腦教室	461	587	符合	483	601	符合
自然教室	458	588	符合	479	561	符合
圖書館	495	652	符合	473	542	符合

一. 規律3010

二. 戶外210

三. 環境支持

四. 下課淨空

提供標準的教室內照明設備，落實視力保護政策。

參、營造自發探索的支持性環境

HSES 標竿綠嶺 山中傳奇



一. 規律3010



二. 戶外210



三. 環境支持



四. 下課淨空



實施下課淨空，戶外活動戴帽政策

102學年	103學年	104學年	105學年	106學年
35.7	45.5	25	21.4	16.7
38.5	28.6	50	6.7	14.3
46.2	28.6	26.7	46.2	6.3
38.5	60	25	23.1	46.7
21.4	50	60	42.9	15.4
57.8	33.3	50	66.7	35.7
39.7	41.0	39.5	34.5	22.2

