





01 學校簡介



■ 非山非市的和睦國小位處縣市交界處是嘉義縣少數都會型學校

■ 以百公尺距離緊鄰嘉義市，校地狹小學生戶外活動空間非常不足

- 和睦國小創校61年(1962~2023)
- 緊鄰嘉義市，阿里山公路起點
- 普通班：25班、資源班：1班
- 學生人數：516人、教職員工：56人
- 校地面積：1182平方公尺(校地狹小)
- 學區環境：補習班、餐飲店林立，位於往白河及阿里山樞紐，來往車輛多，位在山腳下，空污嚴重
- 嘉義縣特色認證-標竿學校



和睦國小



嘉義市空氣品質全國倒數，空污濃度層排名世界第七位



學校簡介



學校願景

同理關懷

↑

創新思考 ← **全人教育** → 健康生活

↓

國際視野

好習慣

重健康

用科技

樂教學

接國際

愛鄉土

學生圖像



• 創新科學

• 和睦行動家 H

• 實證科學

• 玩轉新科技 S

• 探索科學

• 走讀中埔情 W

• 品聞科學

• 和睦國際觀 I





背景與目的



■不利因子的隱憂

鄰近嘉義市，生活機能雖優，但學區內並無眼科診所，加上弱勢家庭的學生比例占31.8%，3C產品使用率高，皆不利於視力保健工作的推動

■號稱最瞎的學校

本校新生入學時視力不良率曾高達50%以上，多年來視力不良率皆高於全縣、全國，號稱全縣最「瞎」的學校，推動過程困難重重

■配合部訂的政策

為了扭轉劣勢，我們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」、「控度來防盲」及「遠視儲備足」等相關各項活動，來推動視力保健



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。

嘉義縣中埔鄉和睦國民小學 109 學年度健康促進學校實施計畫

109 學年度第一學期期初校務會議通過 (109 年 9 月 9 日)。

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、計畫摘要

健康是人類的基本人權，也是生存競爭的要件，健康狀態也是影響學生學習及生活品質的重要因素。而在學生及教職員工的健康促進上則扮演極重要的角色，有效的學校健康促進計畫，對增進全校教職員工生的全人健康有極大的幫助。因此本校以「健康生活、創新思考、國際視野、同理關懷」為願景，積極致力推動「健康促進學校」，改善校園健康環境，增進學校師生產生健康行為並建立健康型生活型態，進而提升健康品質；此外以全體師生自我檢測及認證為核心，藉活動的實施，讓全體師生傳遞規律運動的益處及養成良好習慣的訊息，期盼學生從小培養正確之健康衛生知識與價值觀，促進健康行為，減少日後疾病及健康問題之發生。

本校 109 學年度以健康促進

依需求制定健康促進計畫

視力保健、全民健保 (含) 為主軸繼續發展，並結合家長及校本課程安排相關學習活動，宣導健康概念、培養健康習慣與技能，並強調日常生活

長期教育才能保持良好成效。

(二) 視力保健

學年度	106 學年度			107 學年度			108 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 (%)	65.75	41.35	45.44	65.12	41.40	44.79	57.56	39.86	44.35
視力不良就醫率 (%)	100.0	98.09	90.38	100.0	97.80	91.43	100.0	97.83	91.59
視力不良惡化率 (%)	5.61	6.47	7.22	5.68	7.82	7.48	0.26	6.35	7.43
全校學生數	654 人			602 人			582 人		

本校近年來重視視力保健推動，學生裸視視力不良率三年來略有下降，仍高於全縣及全國平均值，但視力不良惡化率均低於全縣及全國。值得可喜。

分析106-108學年度學生各項健康議題數據，擬定改善策略



標準1-1-1-1

視力保健計畫包含教育部重要政策



嘉義縣中埔鄉和睦國民小學 109 學年度戶外活動 (天天 120) 防近視實施辦法

壹、前言：

國健署於 2017 年做「兒童青少年視力監測調查」發現，國小一年級近視盛行率已近二成，六年級近視盛行率為七成；國中三年級近視盛行率近九成、高度近視盛行率近三成。顯示我國學童近視問題的嚴重，且隨著年齡增加，平均每年增加 75 度到 100 度。醫學研究顯示，年紀越小就有近視，越容易高度近視，而患高度近視者有較高機會併發易造成失明的眼睛疾病，例如黃斑部病變、青光眼、白內障。每天戶外活動 2 小時，當光刺激多巴胺 (Dopamine)，這種神經傳導物質，因而避免或延緩近視的發生。

嘉義縣中埔鄉和睦國民小學 109 學年度

視力保健 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，與發生年齡層下降，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隆光表示，經由多年的調查發現，台灣學童近視有 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尖峰時段。愈早產生近視，將來變成高度近視的機會也就愈大 (陳政友，2013)。故本校教育部推動健康促進學校落實「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)的視力預防保健措施，培育具健康能力 (Competence) 的學童，學校、補習班與眼科醫療投入對於對抗視力不良的承諾 (Commitment)，落實健體課程、強化戶外活動、執行學生視力不良轉介機制，期許孩子擁有明亮的未來。二、依據：本校 109 學年度健康促進計畫。三、目的：

3010眼安康實施辦法

嘉義縣中埔鄉和睦國民小學 109 學年度定期就醫來防盲實施辦法

英

一、前言：

研究顯示，孩童愈早近視，成年後近視度數達高度近視風險愈高，並有機會患各種嚴重眼疾。近視學童年齡愈小，近視發展的時間更長，從而致成年後出現五百度以上深近視的風險愈高，如學童七歲前近視，十一歲時平均近視約五百六十度，預計廿五歲時將至少有八百至一千度近視。為免學童近視，專家建議多讓學童參加戶外活動，因戶外太陽光線比室內光線強，可促使眼睛釋放多巴胺預防近視加深，但同時要切实做好防曬工作。對於以近視的學童需定期就醫診治以避免罹患高度近視造成日後罹患各種眼疾 (例如：視網膜剝離、青光眼、白內障等...) 的風險。

二、依據：本校 109 學年度健康促進計畫。

嘉義縣中埔鄉和睦國民小學 109 學年度

兒少近視病宣導實施辦法

一、前言：

我國學童近視問題日益嚴重，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%、國三已達 89.3%；在高度近視比率方面，小六 10.3%、國三 28.0%、高三已達 35.7%，遠高於歐美國家，「高度近視」極易引發眼球病變，影響國人視力健康甚鉅。因此，不可輕忽兒少近視病，易成高度近視。近視若無及早診療控制而造成高度近視，易致生眼部病變或疾病，甚至失明。視力決定孩子一生的競爭力，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，高度近視難上身；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，維護未來視力健康；高度近視患者，應定期眼科檢查，預防失明。三、目的：

兒少近視病實施辦法



標準1-1-1-4

落實教育部視力保健政策並有具體之策略與作法



嘉義縣中埔鄉和睦國民小學

109 學年度健康促進學校課間活動實施計畫

一、目的：

(一)透過課間活動提昇學生體適能，培養學童良好的體能，養成規律的運動習慣。

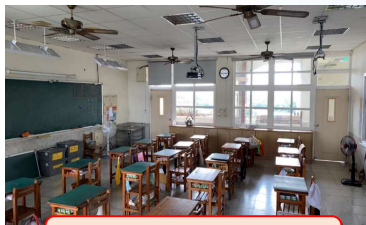
(二)落實教育部視力保健政策近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘、戶外活動 120 與下課教室淨空。

(三)推動師生積極參與運動，使學校充滿朝氣與活力，提供愉快的運動經驗。

(四)預防近視或有效控制度數。

三、實施對象：1-6 年級學生。

四、實施時間：每週一至週五 10:10-10:30。



落實下課教室淨空



戶外護眼行動

健康體位暨視力保健課間活動實施計畫

體能活動。



下課時間戶外運動



天天戶外活動120



標準1-1-1-4

落實教育部視力保健政策並有具體之策略與作法



嘉義縣中埔鄉和睦國民小學~校長給家長的一封信~

教育部視力保健重要政策通知書

親愛的家長大家好：

近視是一種疾病，但近視是可以預防的。多項遠視性研究發現，長時間戶外活動增加自然光線，增加多巴胺，有助於預防或延緩近視；下課教室淨空提高戶外活動時間，有助於延緩近視的發生與惡化；透過形體學生的知識以及整體性校園介入方案，可以在危險的關鍵年齡降低學生罹患近視。在此，提供教育部推動視力保健三項觀念給大家參考，透過這些生活技巧的落實，讓我們擁有美麗的「新世界」。

視力保健核心觀念一：戶外活動天天 120 防近視。

1. 研究指出高強度光線(15000 流明，如陽光)可以減低近視的誘發機率。
2. 戶外活動可以降低近視發生，但對於已近視的狀況則無顯著改善效果。
3. 戶外活動強調走出戶外，進行戶外生活(每天 120 分鐘)，而非單指出去玩。

視力保健核心觀念二：近視是疾病 定期就醫驗眼。

1. 近視是一種疾病，需要控制。
2. 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「黃斑部病變」在台灣已躍升成為失明的主因。
3. 超低年級的學生罹患近視，若不定期矯治，近視度數變化、控制難度增加，越可能造成高度近視。

視力保健核心觀念三：3010 眼安寧。

1. 用眼 30 分鐘(看書、寫作業、看電視、看 3C 螢幕)，休息 10 分鐘。
2. 家長須配合落實用眼 3010 原則。
3. 利用戶外活動達到中斷用眼的目的。

此外，千萬記得，每天 3C 產品使用，要小於 1 小時，讓眼睛多休息喔！

嘉義縣和睦國民小學使用電子化設備進行教學注意事項

一、依據：

- (一)中華民國 102 年 3 月 6 日 臺教國審字第 1020018346 號函辦理。
- (二)教育部 109 年 8 月 3 日修訂之「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」。

二、為維護學童視力健康，特訂定本校使用電子化設備進行教學注意事項。

三、本注意事項所指電子化教學設備包括投影機、電子白板、液晶顯示器、行動載具等。

四、學校使用電子化設備進行教學之年級、時間及相關建議事項如下：

- (一)學生每節課注視螢幕時間以不超過 30 分鐘為原則。
- (二)字體大小：停止畫面教學時，螢幕字體大小至少 5 公分正。
- (三)照明：除螢幕上方的燈可關閉，其餘桌面照度不低於 500 LUX，避免螢幕之眩光，並應同步考量照明品質及效果(例如照明演色性、書面反射率)。
- (四)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，並應定期調整坐位。
- (五)下課時間，學生應離開教室至戶外活動，避免繼續使用電子化教學設備。
- (六)使用電子化教學設備時，應注意避免直視投影機光束。
- (七)使用年級及時間：
 - ※低年級不使用電子化設備。
 - ※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。
- (八)建議導師定期調整座位。
- (九)實施下課教室淨空戶外活動。



落實護眼行動平常做起



護理師宣導近視是疾病觀念

**校長給家長的一封信
宣導落實視力保健政策**

落實教育部使用電子化設備進行教學規範

護理師宣導近視是疾病觀念



標準1-1-1-4

落實教育部視力保健政策並有具體之策略與作法



嘉義縣中埔鄉和陸國小109學年度SH150方案實施計畫

壹、前言：

運動的益處除了塑造肌肉和調節心肺機能之外，運動也能塑造和調節自己大腦的運作機制，但須持之以恆，若僅由體育課發展運動技能，提升體適能與培養運動習慣是不夠的，教育部因此修正國民體育法第六條，推動SH150方案。SH150方案，S代表Sports，H代表Health，為培育學生運動知能，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，在表定體育課外，推動「學生每週在校運動150分鐘」方案。

貳、依據：

(一)教育部102年12月11日修正之國民體育法。

(二)教育部體育署103年6月5日臺教體署學(三)字第1030017103號函頒「SH150方案」。

參、目的：

(一) **SH150方案實施計畫**

(二) 學生畢業前每人至少學會一項運動技能。

(三) 110年各級學生體適能中等比率達60%。

羽球社	1-6年級	外聘	✓
舞蹈社	1-6年級	外聘	✓
跆拳道	1-6年級	外聘	✓
陶笛社	1-6年級	外聘	✓
籃球社	1-6年級	外聘	✓
書法社	3-6年級	外聘	✓
有氧空手道	1-2年級	外聘	✓
武術	3-6年級	外聘	✓
桌球	3-6年級	外聘	✓
田徑社	4-6年級	體育組長	✓

開辦多元社團 學生達成週週150







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

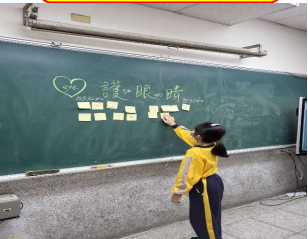


eye眼動起來

分享個人愛護眼睛的實際做法

認識眼睛結構

學生練習護眼操



你覺得愛護自己的眼睛嗎？

請想一想目前的實際情形並回家和家人一起討論下面的問題。

愛護眼睛的行為	我目前的實際情形
讀書寫字時：	
1.姿勢、姿勢都打開。	☒ 做到 ☐ 沒做到
2.姿勢正確。	☒ 做到 ☐ 沒做到
3.眼睛和書本保持約30公分的距離。	☒ 做到 ☐ 沒做到
4.每寫30分鐘就休息10分鐘。	☒ 做到 ☐ 沒做到
5.不看印刷不明或字體太小的書。	☒ 做到 ☐ 沒做到
看電視時：	
1.與電視螢幕保持3公尺以上的距離。	☒ 做到 ☐ 沒做到
2.每晚30分鐘，休息5-10分鐘。	☒ 做到 ☐ 沒做到

※眼睛保健操：每天上下午各做兩次，每次做兩次，每次做兩次，每次做兩次。

家長建議：李漢卿

現在我的護眼行動

護眼行動

1. 減少接觸3C

2. 坐姿正確

3. 用眼30分鐘休息5分鐘

視力保健學習單(一)

視力保健學習單(二)

視力保健學習單(三)

視力保健學習單(四)



標準1-2-1-2

推動並提出健康促進具體成果



和睦國小106~109學年度視力不良率與全縣、全國比較一覽表

表1：106~109學年本校/本縣/全國視力不良率統計表（單位：%）

區域	106學年度	107學年度	108學年度	109學年度
本校	65.75	65.12	57.56	53.08
本縣	41.35	41.40	39.86	40.34
全國	45.44	44.79	44.35	44.57

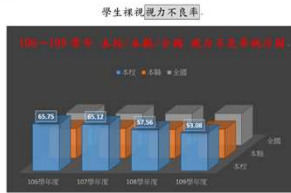


圖1：106~109學年 本校/本縣/全國視力不良率統計圖

（資料來源：學生健康資訊系統）

106~109學年度視力不良率雖連續四年高於全縣及全國，但呈現逐年下降趨勢，降低12.67%。

和睦國小106~109學年度視力不良惡化率與全縣、全國比較表

表3：106~109學年 本校/本縣/全國視力不良惡化率（單位：%）

區域	106學年度	107學年度	108學年度	109學年度
本校	5.61	5.68	0.26	6.08
本縣	6.47	7.82	6.35	7.53
全國	7.22	7.48	7.43	7.76

視力不良惡化率

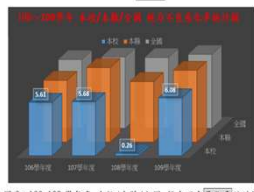


圖3：106~109學年 本校/本縣/全國視力不良惡化率統計圖

（資料來源：本校學生健康資訊系統、本縣及全國教育部統計處性別統計指標）

106~109學年度視力不良惡化率低於全國，其中108學年度低至0.26%。

和睦國小106~109學年度複檢率與全縣、全國比較一覽表

表2：106~109學年 本校/本縣/全國視力不良複檢率統計表（單位：%）

區域	106學年度	107學年度	108學年度	109學年度
本校	100.00	100.00	100.00	100.00
本縣	98.09	97.79	97.85	97.76
全國	90.38	91.43	91.64	91.06

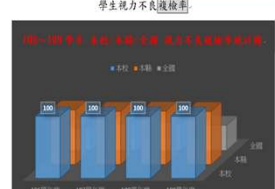


圖2：106~109學年 本校/本縣/全國視力不良複檢率統計圖

（資料來源：學生健康資訊系統）

106~109學年度視力不良複檢率皆達100%

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	平均	複檢率	全校總人數
105上	50.6	63.3	58.8	64.3	74.4	79.3	66.7	98.16	684
105下	49.4	53.2	61.9	68.3	74.6	80.7	66.9	94.14	684
106上	49.4	61.7	58.8	64.3	74.4	79.3	66.3	100	640
106下	49.4	51.9	61.9	68.3	74.6	80.7	66.7	95.3	640
107上	43.7	54.2	61.7	68	73	78	65.12	100	590
107下	42.5	5.6	59.3	64.9	77	79.7	64.4	99.48	590
108上	33.7	41.4	56.6	61.7	66	80.2	57.5	100	574
108下	33.7	46	56.6	64.2	69.1	80.2	59.3	96.48	574
109上	28	41.6	51.7	57.1	67.9	70.1	52.9	100	530
109下	28	43.6	51.7	57.1	67.9	72.2	53.6	99.3	530
110上	24.4	41.5	50	58.4	60.5	73.4	51.5	100	511
110下	29.5	37.8	52.9	62.9	64.2	69.6	53	100	511

105~110學年度執行視力不良率 成效顯著



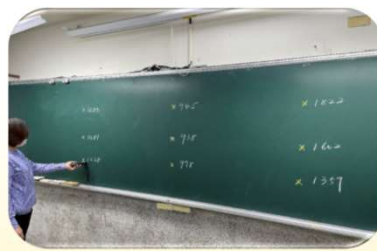
標準二 學校物質環境



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2-1-1-1 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
- 標準2-2-1-1 教室第一排課桌前沿與黑板的水平距離不少於2公尺
- 標準2-2-1-2 課桌椅搭配高度符合學生身高及閱讀距離





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2-1-1-1 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

黑板面照度檢測點

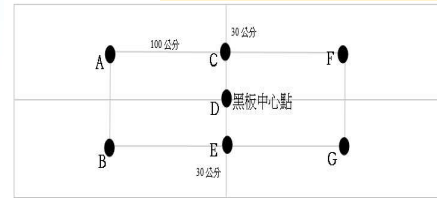


圖 28 黑板面照度檢測點



每學期開學前測量黑板照度，確認符合教室照明標準

燈具維修，改善教室照度



標準2-1-1

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



◎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

嘉義縣中埔鄉和陸國民小學檢測教室黑板照度實施辦法

- 依據：
 - 教育部 108 年 7 月 24 日臺教技師字第 1080056287B 號令修正「國民小學及國民中學設施設備標準」。
 - 教育部 101 年 7 月「學校教室照明與節能參考手冊」。
 - 本校年度視力保健實施計畫。
- 目的：
 - 了解學校照明情形，以便更新改善照明之用，並確保學童視力保健之照明環境。
 - 瞭解不同時期學校學習空間照明情形及變化。
 - 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。
- 實施時間：每學期開學前，作一次全校檢測。（陰雨天不作定期檢測）
- 實施方法：
 - 每塊黑板之照度檢測，以黑板之中心點由上往下 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，量測了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黑板，以不干擾照度之檢測為原則。量測時應注意黑板之照度檢測，由教室範圍內以 100 cm 為距離點出 A、C、G、I 並找出各點之中間點分別為 B、D、H、F 及教室之中心點 E 共九點（以九分法檢測）。
 - 檢測結果，製作黑板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。
 - 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。
 - 製作全校「教室照明建議表」，向學校提出報告，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。
 - 標準照度：黑板不低於 750 勒克斯（Lux）；一般教室桌面不低於 500

檢測教室（含黑板）照度辦法

嘉義縣和陸國民小學 109 學年度第一學期

全校教室桌面及黑板採光及照度檢核表

測量日期:109.08.28 時間:9:00~11:00 天氣:晴 測量者:王伯安、游宜鈺

- 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。
- 本校教室照度檢測結果，全校各班及專科教室均符合照明標準。
- 檢測紀錄表及佐證資料所示。

檢測紀錄表(含位置資料) * 1																																					
教室編號									教室名稱 (不低於 700 Lux)										教室編號									教室名稱 (不低於 500 Lux)									
教室編號	教室名稱	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G	
401-一年級		845	848	853	853	880	871	880	858	6	660	651	668	690	670	680	669	688	674	673.3																	
402-六年級		860	890	870	852	856	853	881	866	6	650	654	643	653	666	685	680	665	678	664.0																	
403-六年級		855	850	866	85	880	851	853	848	6	670	650	665	687	698	685	655	687	670	674.1																	
404-五年級		884	893	880	886	883	866	882	879	7	649	632	639	670	680	670	669	683	690	669.9																	
405-五年級		865	889	860	883	858	867	863	869	6	634	649	660	680	638	670	665	660	670	662.9																	
406-五年級		875	878	870	863	888	878	868	874	6	644	660	647	637	641	639	650	678	678	650.6																	
407-四年級		863	851	863	878	850	857	868	861	4	646	634	643	640	685	680	663	667	680	662.2																	
301-二年級		839	850	860	843	853	859	860	852	6	633	660	653	656	660	660	651	641	637	653.3																	
302-二年級		835	858	860	853	843	857	850	851	1	625	630	653	666	660	658	657	649	651.7																		
303-六年級		880	853	855	886	870	856	890	867	7	650	690	670	660	650	665	685	678	673	669.4																	
304-二年級		850	850	850	850	850	850	850	850	1	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650.0																	
305-二年級		850	850	850	850	850	850	850	850	1	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650.0																	
306-二年級		850	850	850	850	850	850	850	850	1	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650.0																	
307-二年級		850	850	850	850	850	850	850	850	1	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650.0																	
308-二年級		850	850	850	850	850	850	850	850	1	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650.0																	
309-二年級		850	850	850	850	850	850	850	850	1	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650.0																	
310-二年級		850	850	850	850	850	850	850	850	1	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650.0																	

109學年第1學期

檢測教室照度紀錄

109學年第1學期
檢測教室照度紀錄

全校教室（含黑板）照度檢核均符合規定標準

嘉義縣和陸國民小學 109 學年度第二學期

全校教室桌面及黑板採光及照度檢核表

測量日期:110.07.17 時間:9:00~11:00 天氣:晴 測量者:王伯安、游宜鈺

- 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。
- 本校教室照度檢測結果，全校各班及專科教室均符合照明標準。
- 檢測紀錄表及佐證資料所示。

檢測紀錄表(如無異常請打勾)																			
教室編號	教室名稱	照度 (不低于 300 Lux)								教室書桌 (不低于 500 Lux)									
		A	B	C	D	E	F	G	平均	1	2	3	4	5	6	7	8		
401	二年級 二班	999	985	997	984	979	993	983	988	7	711	688	680	707	691	678	708	691	683
402	六年級 二班	996	988	998	981	980	992	981	987	7	702	688	684	705	695	679	709	694	681
403	六年級 三班	993	980	997	988	979	995	980	987	7	708	687	683	709	693	680	719	693	687
404	五年級 二班	998	975	995	988	971	996	972	984	7	705	682	682	709	695	680	719	690	680
405	五年級 三班	997	981	996	989	983	993	983	988	7	709	691	681	705	694	682	711	692	685
406	五年級 四班	995	982	997	988	980	998	981	988	7	708	680	680	709	691	680	707	690	680
407	二年級 二班	996	984	998	988	981	991	980	988	7	710	690	683	709	692	684	709	694	681
301	二年級 二班	889	965	979	979	969	989	981	974	4	689	679	660	680	672	664	694	677	660
302	二年級 二班	888	965	985	975	963	986	967	975	4	690	673	660	681	669	661	691	674	660
303	六年級 二班	998	981	996	983	978	992	980	987	4	710	685	681	708	692	679	709	694	680
304	二年級 二班	888	965	979	979	969	989	981	974	4	689	679	660	680	672	664	694	677	660
305	二年級 二班	888	965	985	975	963	986	967	975	4	690	673	660	681	669	661	691	674	660
306	六年級 二班	998	981	996	983	978	992	980	987	4	710	685	681	708	692	679	709	694	680
307	二年級 二班	888	965	979	979	969	989	981	974	4	689	679	660	680	672	664	694	677	660
308	二年級 二班	888	965	985	975	963	986	967	975	4	690	673	660	681	669	661	691	674	660
309	二年級 二班	888	965	979	979	969	989	981	974	4	689	679	660	680	672	664	694	677	660
310	二年級 二班	888	965	985	975	963	986	967	975	4	690	673	660	681	669	661	691	674	660

109學年第2學期

檢測教室照度紀錄

109學年第2學期
檢測教室照度紀錄



標準2-2-1

學校設置合適之設備及設施



標準2-2-1-1 教室第一排課桌前沿與黑板的水平距離不少於2公尺

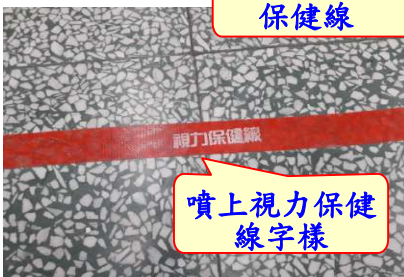
嘉義縣和陸國民小學使用電子化設備進行教學注意事項

- 一、(一)依據中華民國 102 年 3 月 6 日臺教國署學字第 1020018346 號函辦理。
- (二)依據教育部 109 年 8 月 3 日修訂之「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」。
- 二、為維護學童視力健康，特訂定本校使用電子化設備進行教學注意事項。
- 三、本注意事項所指電子化教學設備包括投影機、電子白板、液晶顯示器、行動裝置等。
- 四、學校使用電子化設備進行教學之年級、時間及相關建議事項如下：
 - (一)學生每節課注視螢幕時間以不超過 30 分鐘為原則。
 - (二)字體大小：停止畫面教學時，螢幕字體大小至少 5 公分正方。
 - (三)照明：除螢幕上方的燈可關閉外，其餘桌面照度不低於 500 LUX，避免燈具之眩光，並應同步考量照明品質及效果（例如：照明演色性、畫面反射率）。
 - (四)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。
 - (五)下課時間，學生應離開教室至戶外活動，避免繼續使用電子化教學設備。
 - (六)使用電子化教學設備時，應注意避免直視投影機光線。
 - (七)使用年級及時間：
 - ※低年級不使用電子化設備。
 - ※中年級分上、下午，各最多使用 30 分鐘。
 - ※高年級視課程需要，自當課後 3010 原則。

訂定管理辦法



貼上視力保健線



噴上視力保健線字樣



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

■標準3-1-1 學校營造友善及支持的學習氛圍

- 標準3-1-1-1 營造視力保健學習氛圍的環境佈置
- 標準3-1-1-2 營造支持性環境以推動校園內多元化戶外活動
- 標準3-1-1-3 推廣正式課程戶外化情形





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



健康促進議題宣導教學走廊



健康中心設置視力保健專區



公告欄設置視力保健專區



各班教室公告健康生活守則



教師指導健康生活守則



裝設窗簾，避免黑板反光



標準3-1-1-3

學校營造友善及支持的學習氛圍—
推廣正式課程戶外化情形



落實校訂課程



食農教育：米食文化



生活課：我的家鄉



自然課：熱與食物



社會課：故宮南院



食農教育：一日農夫



生活課：校園尋寶



標準3-1-1-3

學校營造友善及支持的學習氛圍—
推廣正式課程戶外化情形



結合延伸學習課程



社團活動：田徑



社團活動：籃球



社團活動：桌球



社團活動：舞蹈



社團活動：跆拳道



社團活動：有氧空手道



標準四 健康教學與行動



05

■標準4-1-1 視力保健教學融入素養導向之設計

- 標準4-1-1-1 生活技能融入視力保健課程教案
- 標準4-1-1-2 有「視力保健」教學過程紀錄

■標準4-2 教職員有充分準備，以擔當健康教學的工作

- 標準4-2-1 健康教育授課教師近二學年曾參與視力保健相關研習





標準4-1-1

視力保健教學融入素養導向之設計



嘉義縣和陸國小109學年度健康素養導向視力保健融入生活技能課程教案總表

年級	教學設計者	教學主題名稱/節數	單元名稱	融入生活技能部分
一	蘇玉萍、 林雅萍、 劉清芬、 林雅萍	EYE 眼動起來 3節	單元一 眼 EYE 演 單元二 視眼行動 單元三 眼 EYE 動	自我覺察、人際溝通、自我管理與監控 人際溝通、解決問題、批判性思考 人際溝通、批判性思考、做決定
二	蔡宜君、 陳麗如、 方雅慧、 鄧鈴冠、 王秀	EYE 不止息 3節	單元一 EYE 眼晴 單元二 EYE 不釋手 單元三 愛 eye 元氣護眼操	自我覺察、批判思考、做決定 自我覺察、解決問題、目標設定 自我覺察、自我監控、目標設定
三	呂名慧、 謝佩芳、 方怡璇、 林晴澄	EYE 知己出 4節	單元一 深身自 EYE 單元二 EYE 眼操 單元三 誠情視 EYE 單元四 EYE 眼晴	自我肯定、人際溝通、協議董事 解決問題、協商技能、自我覺察、自我管理與監控 自我覺察、人際溝通、解決問題、自我管理與監控 誠情視 EYE
四	顏浩妹、 廖淑芬、 王伯安	EYE 來及時 3節	單元一 認識眼 EYE 的 單元二 眼 EYE 眼	自我覺察、人際溝通、解決問題 自我覺察、人際溝通

五	林中華、 王于倩、 謝金燕、 吳永霖	視力保健大作戰 3節	單元一 尋找真 EYE 單元二 眼前一片黑 單元三 我的眼睛 單元四 窺 EYE 一起來	人際溝通、解決問題、做決定 自我覺察、合作與團隊作業、批判思考 自我覺察、合作與團隊作業、批判思考、自我監控 合作與團隊作業、批判思考、解決問題
六	張宏名、 曾凱堂、 藍曉琴	EYE 眼行動 3節	單元一 EYE 惜眼晴 單元二 EYE 的代價 單元三 EYE 眼晴	自我覺察、批判思考 自我覺察、批判思考、做決定 解決問題、批判思考



各年級健康教育授課
教師皆設計視力保健
生活技能素養導向
教案進行課程教學



標準4-1-1-1

生活技能融入視力保健課程教案



嘉義縣中埔鄉和陸國小109學年度健康素養導向課程

視力保健融入生活技能一年級教學活動設計

教學主題	EYE 眼動起來
領域/科目	健康與體育/健康教育
教學設計者	蘇玉萍、林雅萍、 劉清芬
教學對象	一年級
教學時間	共 3 節，120 分鐘

本校 109 學年度學生視力檢查結果：新生 82 位學生中視力不良者共有 23 位，視力不良比率高達 28%，較國健署 106 年「兒童青少年視力監測調查」小一學童 19.8%高出 8.2%。據研究年紀越小近視，度數增加越快，如果未加以控制，容易惡化為超過 500 度以上的高度近視，且未來罹患青光眼、白內障及視網膜病變等導致視力減損甚至喪失的機率遠較平常人多出 60 倍以上！近年 3C 產品普及及近視年齡逐年降低的主因。

嘉義縣中埔鄉和陸國小109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 眼動起來
領域/科目	健康與體育/健康教育
教學設計者	林雅萍
教學時間	共 3 節，120 分鐘
【節數】	【節數】
教學班級	一年二班
教學日期	12/4、 12/11、12/18

一、教學心得反思：

單元一：EYE 眼晴

1. 雖然目前還沒有學到時間的幾分鐘單元，但是由於平常會看教定的時鐘知道每走一大格是五分鐘，也了解一節課是40分鐘，老師發下每人一個時鐘，讓學生向一組，當時鐘經過六大格時，也就是三十分鐘，就要停下來休息十分鐘。老師發現視眼實作體驗課程，孩子們也很喜歡學習，都很踴躍上台演出視眼小劇場。

2. 學生都感到又有新知識，在有趣又生動的課程中，應該

一年級教案與教學省思

嘉義縣中埔鄉和陸國小109學年度健康素養導向課程

視力保健融入生活技能二年級教學活動設計

教學主題	EYE 不止息
領域/科目	健康與體育/健康教育
教學設計者	蔡宜君、方雅慧、 鄧鈴冠
教學對象	二年級
教學時間	共 3 節，120 分鐘

近年來由於平板電腦以及智慧型手機的普及，許多家長將這些 3C 產品當作交換孩子的工具，造成孩子視力狀況惡化，有些學生還沒上學，就已戴近視。

進入小學後，學生開始要拿起鉛筆寫國字，然而許多學生寫字時的坐姿錯誤，進而影響視力保健。

嘉義縣中埔鄉和陸國小109學年度健康素養導向課程

視力保健融入生活技能二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 不止息
領域/科目	健康與體育/健康教育
教學設計者	鄧鈴冠
教學時間	共 3 節，120 分鐘
【節數】	【節數】
教學班級	二年四班
教學日期	10/19、10/26、11/2

一、教學心得反思：

單元一：EYE 眼晴

1. 桌遊的設計活動讓全班學生投入其中，每個人都玩得很開心，學習動機強烈，同時也意識到眼睛的重要性。

2. 以繪本進行視眼教學，能有效引起學生興趣，產生共鳴，經由等繪本進行繪本提問，讓孩子們更能了解繪本要傳達的內容。

3. 班上幾位同學因為近視戴眼鏡，透過繪本讓孩子們知道雖然近視了，還是要多加保護眼睛，避免近視度數快速增加。

單元二：EYE 不釋手

二年級教案與教學省思

嘉義縣中埔鄉和陸國小109學年度健康素養導向課程

視力保健融入生活技能三年級教學活動設計

教學主題	EYE 知己出
領域/科目	健康與體育/健康教育
教學設計者	呂名慧、謝佩芳、 方怡璇、林晴澄
教學對象	三年級
教學時間	共 4 節，160 分鐘

台灣高度近視率居全球第一，根據國民健康署 2017 年最新的結果顯示，幼兒園大班近視盛行率達 9%；若與 2000 年調查數據相比，各年級近視率均增加，僅小六暴增到 7 成，國中近視率達 8 成，遠高於世界的平均數。

調查發現不當的用眼方式與不適合的用眼環境，會使學生近視，這是需要加以保護眼睛，避免近視度數快速增加。

嘉義縣中埔鄉和陸國小109學年度健康素養導向課程

視力保健融入生活技能三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 知己出
領域/科目	健康與體育/健康教育
教學設計者	林晴澄
教學時間	共 4 節，160 分鐘
【節數】	【節數】
教學班級	三年四班
教學日期	12 月 7、14、21、28 日

一、教學心得反思：

單元一：深身自 EYE

1. 教師配合眼睛構造圖，說明眼睛的構造和功能。

2. 教師需要多一些引導，在未經介紹時進行討論與報告時，只會回答眼睛、眉毛。

3. 在操作眼睛重要性體驗活動時，地點若是比較寬闊，比較合適。

單元二：愛 EYE 操

1. 在近視體驗時，先讓他們遠望，花費較長時間進行體驗，另有學生的視力較小，須一直扶著眼鏡，比較不便。

三年級教案與教學省思

生活技能融入視力保健課程教案

六年級教案與教學省思

有「視力保健」教學過程紀錄

1~3年級教學活動過程紀錄及學習單

[illegible]

和結國小109學年度力促健康入生活技能六年級學年活動單元：認識環境中「小虎的挑戰書」，欣賞影片學習單元六年級——健康——12——環境——認識環境。

欣賞完關於「小虎的挑戰書」後，請每位同學以下列題目：
每天吃素好不好？你會如何安排健康飲食？
每天運動之重要性！
（請同學們討論，並寫出心得與問題）

2. 影片中主角長期悶悶不樂，長時間打電動，影片主角認為有什麼能放鬆他的地方？
（請同學們討論，並寫出心得與問題）

3. 影片主角為何有那些煩惱？
此煩惱是否因為吃素、喝碳酸飲料、精神不振、影響發育、物慾、睡眠不足、造成失眠。

4. 在影片中，主角長期打電動會造成哪些問題？請各位同學三項。
造成長不高、容易感到疲倦、眼睛有疾病。

【教學小叮嚀】

4~6年級教學活動過程紀錄及學習單



編號	教學 領域	提供教育機構 教師姓名	擔任健康教育 教育教學年資	參與校內保健 相關研習時數	備 註
1 ¹	一 ¹	蘇玉萍	17 ⁰	58 ⁰	研習證明
2 ¹	一 ²	林雅淳	1 ⁰	38 ⁰	研習證明
	一 ⁴				
3 ¹	一 ³	劉清芬	2 ⁰	68 ⁰	研習證明
4 ¹	二 ¹	蔡重君	25 ⁰	82 ⁰	研習證明
5 ¹	二 ²	陳鳳如	15 ⁰	77 ⁰	研習證明
6 ¹	二 ³	方雅慧	8 ⁰	50 ⁰	研習證明
7 ¹	二 ⁴	鄭錦旺	8 ⁰	73 ⁰	研習證明
8 ¹	二 ⁵	王秀中	2 ⁰	99.5 ⁰	研習證明
9 ¹	三 ¹	呂名慧	2 ⁰	91 ⁰	研習證明
10 ¹	三 ²	謝佩芳	20 ⁰	51 ⁰	研習證明
11 ¹	三 ³	方怡聰	10 ⁰	45 ⁰	研習證明
12 ¹	三 ⁴	林晴滢	15 ⁰	104 ⁰	研習證明
13 ¹	四 ¹	廖淑妹	3 ⁰	47 ⁰	研習證明
14 ¹	四 ²	廖淑芬	10 ⁰	82.5 ⁰	研習證明
15 ¹	四 ³	王伯安	1 ⁰	101 ⁰	研習證明
	四 ⁴				
16 ¹	五 ¹	林中華	3 ⁰	66.5 ⁰	研習證明

教師姓名：王秀中
性別：女
身分證統一編號：[REDACTED]

[illegible][illegible]

環境保護署 環境教育終身學習網
會員學習記錄

[illegible][illegible]

全校健康教育教師近二學年
參與視力保健相關研習達100%

環境保護署	影片觀賞	1	109-12-31	3550000001
環境保護署	影片觀賞	1	108-01-01	3550000001
環境保護署	影片觀賞	1	108-12-31	3550000001
環境保護署	影片觀賞	1	108-01-01	3550000001
環境保護署	影片觀賞	1	109-12-31	3550000001
環境保護署	影片觀賞	1	108-01-01	3550000001



06

標準五 社區關係



■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5-1-1-1 家長有參與學校辦理的「視力保健」相關活動
- 標準5-1-1-2 家長有參與學校辦理的「視力保健」相關課程或訓練

■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5-1-2-1 學校邀請社區安親班/補習班/照顧機構共同參與視力保健推動策略

■標準5-2-1

- 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
- 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



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5-1-1-1家長有參與學校辦理的「視力保健」相關課程或訓練

嘉義縣中埔鄉和睦國民小學 109 學年度
推動家長與社區人士參與視力保健課程計畫

一、依據：

- (一)本校 109 學年度健康促進計畫。
- (二)本校 109 學年度視力保健計畫。

二、目標：

- (一)落實視力保健在家行為。
- (二)提供家長正確視力保健知識與正確用眼技能。
- (三)親師共同合作，養成學童良好用眼習慣。

三、實施對象：本校學生家長及社區人士。

四、推動期程：

日期	時間	主題	主講人
109.08.31	9:00-10:00	愛護眼睛 853240 (迎新暨新生親師座談會)	曾輝銘主任
109.09.09	19:00-19:30	健康促進議題宣導 (親師座談會)	楊雅雲護理師
109.12.19	08:00-12:00	從齒開始 天天五蔬果 EYE 健康 (射校 59 週年校慶運動會)	楊雅雲護理師
110.03.03	13:30-16:30	近視是疾病！學童護眼 策略 (親師週三進修)	健康促進 中央輔導委員 黃俊豪校長
110.05.01	08:00-12:00	愛護自己的身體—從 「眼」開始	衛生所人員

五、

推動家長與社區人士
參與視力保健課程計畫



親師座談會—楊雅雲護理師
視力保健議題宣導



幼兒園參訪視力保健健康
促進宣導(向下紮根)實況



校慶運動會設攤宣導
視力保健健康促進



親師視力保健研習—中央輔導
委員黃俊豪校長有獎徵答頒獎



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5-1-2-1學校邀請社區安親班/補習班/照顧機構共同參與視力保健推動策略



嘉義縣中埔鄉和陸國民小學 109 學年度
學校與周邊安親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）人數也日益增加，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課外太久是原因，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，本校位於嘉義縣、市交界處，地處中埔鄉最繁榮之處，學校周邊安親班林立，父母或主要照顧者因工作關係無法照顧孩子時，安親班是最佳選擇，因此本校學生超過九成課後參加安親班或補習班，部分學生過久也在安親班度過，為使家庭與學校周邊安親班機構成為視力保健教育的正面監督與配合角色，本校結合家長會與學校周邊安親班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) 邀集學校周邊安親班機構，落實學童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，以達成學童全日眼護照護，減少近視發生。○
(三) 擬定學校與周邊安親班機構學童視力保健合作模式，並落實執行。○

三、簽署合作單位：○
嘉義縣中埔鄉和陸國民小學 校長 陳振興
嘉義縣中埔鄉和陸國民小學 家長會長 林義智
健康促進中央輔導團 輔導委員 黃俊豪
學校周邊安親班機構

四、實施方式：○

嘉義縣中埔鄉和陸國民小學 109 學年度
學校與周邊安親班機構推動學童視力保健座談會會議紀錄

1： 109 年 10 月 20 日 (二)○
2： 上午 10:00○
3： 校長室○
4： 陳振興校長
5： 主席致詞：○
感謝教育處聘任督學/中央輔導委員黃校長，家長代表與各安親班業者代表在百忙之中抽空參與此次會議。○
有鑑於學童的健康維護需全時守護，故本校發起透過學童生活場域之重要相關人士攜手同心，無縫推動學童視力保健等健康促進作為，讓學校、家庭、安親班機構一同協助學童養成良好視力保健生活習慣。○
感謝本校視力保健工作小組費心規劃了座談事項，煩請大家一同為學童視力健康共同努力。○
報告事項：(需務承辦人曾輝廷主任)○
本校學生參與安親班狀況：○
經查本校學童 109 學年度參加安親班的人數超過本校總人數九成，許多學生放學後直接到安親班，一天學校課程結束，在未足夠休息的情況下學生又持續近距離用眼，因此安親班業者對學童視力保健工作舉足輕重，今日請各位前來共同討論視力保健作為，期望減緩學童視力惡化的現象。○
推動學童視力保健之重要性與防治策略：○
近視是疾病！近視是眼軸拉長變形，不可逆，越小近視越容易造成高度近視，造成失明。○



與社區安親班機構推動視力保健結盟合作計畫



召開安親班機構推動學童視力保健座談會



與安親班/補習班機構簽訂視力保健結盟合作計畫書全方位關照學童視力健康



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



嘉義縣中埔鄉和陸國民小學 109 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 109 學年度學校健康促進實施計畫。○
(二) 本校 109 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：中埔鄉衛生所○
四、實施對象：本校師生及家長。○
五、日期：○

日期	時間	主題	主講人
109.10.23	8:00-8:40	視力保健宣導	中埔鄉衛生所護理師
110.04.01	9:00-11:10	兒童節期間融入衛生所健促(視力保健)宣導	中埔鄉衛生所人員

六、實施方式：○
(一) 宣導品使用：○
1. 收集善用衛生單位資源：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、預防防制等)並發給學生及家長摺頁。○
3. 將宣導品發給各班導師，讓導師利用上課時間或早自修時間進行健康促進各議題宣導活動及護理師入班宣導教學。○
(二) 海報與佈條使用：○
1. 將佈條或海報張貼於公有廳或吊掛於校園醒目地方。○



兒童節活動邀請中埔衛生所設攤進行健促各議題宣導



中埔鄉衛生所護理師蒞校視力保健宣導



與衛生單位合作辦理視力保健活動及運用資源實施辦法



運用衛生所等單位提供的單張進行張貼宣導



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



嘉義縣中埔鄉和睦國民小學109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：

本校位於中埔鄉，近嘉義市，屬非山非市學校，學區交通便利，近年來發展迅速，各式商店林立，生活機能便利，但醫療機構大致以小型診所為主，並無眼科診所，學生發現視力問題就醫不便，實為視力保健相關業務執行的一大阻力。

學區家長各行各業均有，普遍忙碌，對於孩子的教養而言，實屬不利，因此學校在各項議題推動上，得更加費心。加上新住民家庭、隔代、單親、低收入、中低收入學生為數不少，又形成視力保健相關業務執行的另一阻力。

本校長期以來深為學生視力不良率偏高感到憂心，新生入學後第一次視力檢查時就發現視力不良率高於全縣及全國國小學童視力不良率，近視是不可治療的疾病，可想而知同一批學生升上中年級或高年級後，視力不良率只會上升不會下降。

本校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，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及家長們的健全健康。

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) 藉由視力篩檢，讓學生了解自己的視力狀況，培養正確用眼習慣。



牛爸爸健康促進關懷協會——學童視力篩檢實況



陳校長頒發牛爸爸健康促進關懷協會感謝狀



慈濟功德會大愛媽媽每週一晨光時間入校說故事



慈濟功德會大愛媽媽說故事活動

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6-1-1-1 學生視力檢查複檢完成率
 - 標準6-1-1-2 建立視力不良缺點矯治名冊
 - 標準6-1-1-3 持續關懷高度近視的學生，並有定期追蹤紀錄
- **標準6-1-2 學校提供教職員工健康服務**
 - 標準6-1-2-1 提供親師生「視力保健」的諮詢、關懷及宣導
- **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6-2-1-1 各項視力檢查器材、檢查環境設置及檢查方式符合教育部規定
 - 標準6-2-1-2 視力檢查方式符合標準流程







標準6-1-2

學校提供教職員工健康服務



6-1-2-1提供親師生「視力保健」的諮詢、關懷及宣導

- 嘉義縣中埔鄉和陸國民小學
110 學年度推動親師生視力諮詢關懷宣導實施計畫
- 一、依據：
(一) 嘉義縣政府 104 年 9 月 14 日府教體字第 1040170105 號函。
(二) 本校視力保健實施計畫。
- 二、目的：
(一) 透過宣導講座活動或提供相關資訊，充實親師生視力保健知識。
(二) 提供親師生視力諮詢諮詢服務，協助解決問題，減緩早發近視的可能，有效控度防盲。
- 三、服務對象：本校全體親師生。
- 四、辦理單位：學務處健康中心。
- 五、服務模式：由健康中心規劃提供服務，例如：親師生視力保健宣導講座、個別視力健康諮詢、視力檢查等。
- 六、服務內容：
(一) 宣導講座：本學年度配合行事安排六場次。

場次	日期	主題	對象	講師
第一場	109.09.11	EYE 啟動起來	教職員	楊護理師
第二場	109.10.23	幼兒視力保健	鄉內幼兒園學生	楊護理師
第三場	109.11.23	近視是疾病	全校學生	楊護理師
第四場	110.03.26	遠視儲備預防近視	鄉內幼兒園學生	楊護理師
第五場	110.04.06	經度防盲、戶外防護	全校學生	楊護理師
第六場	110.04.20	高度近視合併症	低年級學生	楊護理師

(二) 關懷諮詢：提供個別視力健康諮詢、檢查、傷病及各項視力相關資訊等關懷保健服務。(服務時間：星期一至星期五)

親師生視力諮詢關懷宣導計畫

嘉義縣中埔鄉和陸國民小學 109 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	
	左	右	左	右							左	右		年齡
陳○○	0.1	0.1	0.7	0.7	V	V	V	V	V	V	600	600	16	
陳○○	0.3	0.4	0.9	0.9	V	V	V	V	V	V	150	200	22	
曾○○	0.3	0.4	0.9	0.9	V	V	V	V	V	V	550	650	18	
王○○	0.5	0.5	1	1	V	V	V	V	V	V	200	200	18	
王○○	0.3	0.3	1	1	V	V	V	V	V	V	300	300	16	
張○○	0.8	0.7			V	V	V	V	V	V	100	150	20	
林○○	0.1	0.1	0.6	0.6	V	V	V	V	V	V	800	800	12	
蔡○○	0.1	0.1	1	1	V	V	V	V	V	V	450	450	14	
蘇○○	0.1	0.1	1	1	V	V	V	V	V	V	850	850	18	
呂○○	0.4	0.4	0.9	0.9	V	V	V	V	V	V	450	450	20	
鍾○○	0.4	0.4	0.9	1	V	V	V	V	V	V	550	650	15	
顏○○	0.2	0.2	1	1	V	V	V	V	V	V	575	375	15	
曾○○	0.1	0.1	0.9	0.9	V	V	V	V	V	V	650	650	14	
梁○○	0.2	0.8	1	1	V	V	V	V	V	V	450	150	15	
陳○○	0.1	0.1	1	1	V	V	V	V	V	V	550	750	16	
翁○○	0.2	0.2	0.8	1	V	V	V	V	V	V	350	325	16	
楊○○	8	8							V	V			14	
張○○	1	1							V	V				
郭○○	0.4	0.4	1	1	V	V	V	V	V	V	250	250	18	



教職員量測視力

嘉義縣中埔鄉和陸國民小學教職員工健康諮詢關懷紀錄

姓名：劉○○ 性別：女
職稱：老師
諮詢內容：
109.9.17 上午
1) 我晚上睡不著，頭暈不遠看物嗎？
2) 觀察到臉色蒼白，測量體重、血壓、呼吸，給予臥床休息，靜養休息，喝水休息觀察 30 分鐘，面色轉粉，症狀改善。

教職員工諮詢紀錄



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



6-2-1-1各項視力檢查器材、檢查環境設置及檢查方式符合教育部規定



健康中心視力檢查器材及環境設置



標準6-2-1-2 視力檢查方式符合標準流程



6-1-2 學校健康中心視力保健檢查工作符合教育部訂定
6-2-1-2 視力檢查方式符合標準流程

嘉義縣中埔鄉和睦國民小學學生視力檢查作業流程

一、依據：學生健康檢查工作手冊辦理。

二、檢查項目：視力。

三、檢查用具：視力檢查儀、遮眼板。

四、檢查方法：以視力表篩檢學生遠方視力

- 學生視力由護理師應用健康教育策
篩檢結果登錄於健康檢查紀錄卡中。
- 以視力表篩檢學生遠方中心視力狀
再檢查左眼（遮右眼）；先檢查裸視。
- 視力表之規格：視力檢查表史奈倫氏 E 字視力表 (Snellen's E Chart)。檢查距離為六公尺 (E 字表)。視力檢查表的照明度，為 500-700 米燭光 (Lux)。檢查室的光線不低於其十分之一，受檢者之視野內無窗戶或其他太亮的光源。
- 視力檢查表的掛置高度，以視標 1。
- 視力篩檢的步驟：

(5) 視力篩檢所使用之遮眼器以酒精清潔、消毒，以避免傳染眼疾；亦可不用透明白紙板，每人一片遮眼。若直接以受檢者之手掌遮眼，注意手部之清潔，避免壓迫眼球，並留心指縫是否閉緊。

(6) 請受檢者伸出右眼所視之視標，可從最大視標 (如 0.1) 看起，一橫行接一橫行，直到確認被檢查者所能看到的最大視標時，其同一行的視標邊緣部份所標示的視力值如 0.8，即為受檢者的視力。

(7) 請受檢者將遮眼板先遮住左眼，右眼直視 "E" 字表，受檢者依據作者指示說出 "E" 字缺口方向 (上、下、左、右)，每行視標需至少比畫出正確方向半數以上 (3/5)，其視力值才能成立。

(8) 將測得右、左眼視力值登入體檢表之視力欄位中，若有進行角膜變形或配戴隱形眼鏡者，需註明「角膜變形中」或「配戴隱形眼鏡」。

視力 > 0.9 者為正常，視力 0.8 者為異常→發給視力不良通知單，務必 1 個月內至合格醫院診所後置矯治 (眼鏡行除外)，複檢結果回報繳交健康中心並把檢查結果填寫於健康資訊表上，並將全視力視力表給導師供座位編號之參考。

製作視力統計表→上傳健康資訊管理系統

受檢者 6 公尺處，視力值 0.9 處的高度應與受檢者平視，角度呈水平。插上電源，使燈箱光源穩定。

(2) 檢查前排定各班視檢日期、時間，請導師事先教導學生，可採用口述十勢比出「上下左右」。

(3) 檢查前需觀察及詢問受檢者有無配戴眼鏡或隱形眼鏡，有無進行角膜變形，有無雷射矯正。

(4) 若受檢者為高中職以下者應同時測得裸視及配鏡視力。若裸視視力值低於 0.1 以下者，需測得配鏡視力。若有進行角膜變形視力應註明「角膜變形」者，只需測得裸視視力，登錄時應註明「配戴隱形眼鏡」。

視力量測介紹



量測結束
清消遮掩器

戴鏡先量右眼
再量左眼

間隔3人後
再戴鏡量測

對齊6公尺線
裸視、量右眼

用手指比方位
後量左眼

裸視量測結束
清消遮眼器

開始量測
拿遮眼器

量測說明
順序及有無戴鏡

施測區域
照度量測

學生視力檢查作業流程辦法





08



特色加分

- 特色1—以視力保健為目的，學校設置特殊的設備設施
- 特色2—學校如何營造適合戶外活動的環境
- 特色3—下課教室淨空或天天120有淨空率及佐證資料
- 特色4—防疫期有推動視力保健之特色作法
- 特色5—遠視儲備推動策略
- 特色6—低年級減少紙本抄寫作業
- 特色7—其他具有發展性特色之策略規劃與執行
- 特色8—亮點推廣、學校行銷及媒體報導





全校班級設置護眼專欄



獲12萬2440元補助





和陸 60
璀璨豐實

特色加分-1.以視力保健為目的，學校設置特殊的設備設施
特1-3 改建(造)工程照明設備採用色溫 $\leq 4000\text{k}$ 燈具



送審資料



圖書室採用色溫 $\leq 4000\text{k}$ 燈具，燈光柔和



廁所採用色溫 $\leq 4000\text{k}$ 燈具，燈光柔和

改建(造)工程照明設備採用色溫 $\leq 4000\text{k}$ 燈具

4000k



和陸 60
璀璨豐實

特色加分-2.學校如何營造適合戶外活動的環境
特2-1 規畫各類活動式課程及競賽，促進視力保健








提供多元體育器材供學生使用

多元班際體育競賽活動(依學生能力設計不同比賽—低年級挑球、中、高年級羽球單打)

規劃多樣化課間活動或課後社團



特色加分-2.學校如何營造適合戶外活動的環境

特2-2 申請計畫修(整)建運動場地(操場、綜合球場)



108 年度嘉義縣中和睦國民小學
修(整)建與新建運動場地及購置體育器材設備
申請計畫書

※需求補助項目：辦理本校綜合球場地面鋪設更新工程

一、計畫目標：

- 1.改善本校球場鋪面，維護校園安全，營造學生健全、自我成長的空間，建立優質學習環境。
- 2.提供體育教學更優質之場地，提升本校體育教學成效。
- 3.提供師生及社區民眾良好的休閒活動場所，促進社區與學校的交流與合作。
- 4.建構優美的和睦校園，增進環境教育功能，提升全校師生生活品質。

二、現況/問題分析：(詳述申請經費之急迫性及必要性)。

提出計畫申請運動場整建

旁，其鋪面已使用多年，原地面 PU 材質因常年日晒雨淋、熱脹冷縮



整修前



整修後



特色加分-3.下課教室淨空或天天120之淨空率及佐證資料

特3-1 下課教室淨空及佐證資料



嘉義縣中和睦國民小學
109 學年度落實下課教室淨空實施辦法

一、前言：

近視為不可逆之視覺障礙，近四十年來，學童視力保健一直是我國教育與衛生主管機關重視的健康議題。學童一旦罹患近視，其度數以每年百度遞升，年紀愈小罹患近視者易形成高度近視，臺灣視力保健問題在於高近視率及早發近視。一旦近視，眼軸增長，組織變硬無法回復，配戴眼鏡或近視雷射手術皆無法治癒。近視提早發生，近視度數增加愈快，將來變成高度近視的機會愈大。高度近視容易造成視網膜剝離、視網膜黃斑部出血或裂孔等眼疾，罹患白內障、青光眼的機率亦較一般人高出多倍！嚴重甚至導致失明，嚴重影響健康及生活品質。實證醫學顯示，長時間戶外活動增加接觸自然光線，促進視網膜多巴胺分泌有助於預防或延緩近視，是夠的戶外活動時間，為延緩近視的保護因子。

二、依據：

(一)教育部視力保健計畫政策

(二)本校 109 學年度視力保健實施計畫。

三、目的：

(一)落實教育部戶外活動防近視政策，執行下課教室淨空。

(二)提高學生對視力保健重要性的體認。

四、實施方式：

(一)下課時進行教室淨空，讓學生進行多元化的戶外活動。

(二)上午十點至下午三點之間，若從太陽底下活動時，需戴帽子進行。

(三)點數體罰進行視力保健學堂，建議戴帽子外，可以加戴墨鏡，並在陰

影處進行活動。

(四)教師每日進行下課淨空記錄。

六、本辦法經學校衛生委員會會議通過實施，修正時同。



嘉義縣中和睦國民小學
109 學年度下學期教室淨空率統計表

淨空次數 與比率	二月 (5天)	三月 (22天)	四月 (20天)	五月 (12天)	六月 (12天)	下學期統計
一-1	50%	22%	20%	12%	待續	59%
淨空率(%)	100%	100%	100%	100%	待續	100%
一-2	50%	22%	20%	12%	待續	59%
淨空率(%)	100%	100%	100%	100%	待續	100%
一-3	50%	22%	20%	12%	待續	59%
淨空率(%)	100%	100%	100%	100%	待續	100%
一-4	50%	22%	20%	12%	待續	59%
淨空率(%)	100%	100%	100%	100%	待續	100%
二-1	50%	22%	20%	12%	待續	59%
淨空率(%)	100%	100%	100%	100%	待續	100%
二-2	50%	22%	20%	12%	待續	59%
淨空率(%)	100%	100%	100%	100%	待續	100%

淨空次數 與比率	二月 (5天)	三月 (22天)	四月 (20天)	五月 (12天)	六月 (12天)	下學期統計
四-1	50%	22%	20%	12%	待續	59%
淨空率(%)	100%	100%	100%	100%	待續	100%
四-2	50%	22%	20%	12%	待續	59%
淨空率(%)	100%	100%	100%	100%	待續	100%
四-3	50%	22%	20%	12%	待續	59%
淨空率(%)	100%	100%	100%	100%	待續	100%
五-1	60%	100%	100%	100%	待續	98.31%
淨空率(%)	100%	100%	100%	100%	待續	100%
五-2	50%	22%	20%	12%	待續	59%
淨空率(%)	100%	100%	100%	100%	待續	100%
五-3	50%	22%	20%	12%	待續	59%
淨空率(%)	100%	100%	100%	100%	待續	100%

擬定下課教室淨空計畫

鼓勵學生下課走出教室(兩天校內仍有可活動空間)



特色加分-3.下課教室淨空或天天120之淨空率及佐證資料



特3-2 天天120有淨空率及佐證資料

嘉義縣中埔鄉和陸國民小學 109 學年度
戶外活動(天天120)防近視實施辦法

壹、前言：

國健署於2017年做「兒童青少年視力監測調查」發現，國小一年級近視盛行率已近三成，六年級近視盛行率為七成；國中三年級近視盛行率近九成、高度近視盛行率近三成，顯示我國學童近視問題的嚴重，且隨著年齡增加，平均每年增加75度到100度。醫學研究顯示，年紀越小有近視，越容易高度近視，而高度近視者有較高機會併發造成失明之眼疾，例如黃斑部病變、視網膜剝離、開放性隅角型青光眼及白內障。每天戶外活動2小時，當光線進入眼時會促進視網膜分泌多巴胺(Dopamine)，這種神經傳物質會抑制眼球的眼軸變長機制，因而避免或降低近視產生。

貳、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(三)字第1030017103號函「SH150方案」。
- 三、嘉義縣政府103年6月11日府教體字第1030107826號函。

參、目標：

- 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。
 - 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。
- 肆、實施對象：本校國小1~6年級全體學生。
- 伍、推動期程：自109年8月30日至110年7月31日。
- 陸、推動策略：

嘉義縣中埔鄉和陸國民小學
109學年度第二學期「天天戶外活動120分鐘」統計表

(單位：人/天)	二月	三月	四月	五月	六月	下學期統計
一(21人)	147%	147%	147%	147%	停課	588%
比率(%)	100%	100%	100%	100%	停課	100%
二(20人)	140%	140%	140%	140%	停課	560%
比率(%)	100%	100%	100%	100%	停課	100%
三(23人)	161%	161%	161%	161%	停課	644%
比率(%)	100%	100%	100%	100%	停課	100%
四(19人)	133%	133%	133%	133%	停課	532%
比率(%)	100%	100%	100%	100%	停課	100%
五(19人)	133%	133%	133%	133%	停課	532%
比率(%)	100%	100%	100%	100%	停課	100%
六(21人)	147%	147%	147%	147%	停課	588%
比率(%)	100%	100%	100%	100%	停課	100%
七(21人)	147%	147%	147%	147%	停課	588%
比率(%)	100%	100%	100%	100%	停課	100%
八(21人)	147%	147%	147%	147%	停課	588%
比率(%)	100%	100%	100%	100%	停課	100%

(單位：人/天)	二月	三月	四月	五月	六月	下學期統計
四(19人)	147%	147%	147%	147%	停課	588%
比率(%)	100%	100%	100%	100%	停課	100%
四(21人)	147%	147%	147%	147%	停課	588%
比率(%)	100%	100%	100%	100%	停課	100%
四(19人)	133%	133%	133%	133%	停課	532%
比率(%)	100%	100%	100%	100%	停課	100%
五(19人)	140%	140%	140%	140%	停課	560%
比率(%)	100%	100%	100%	100%	停課	100%
五(20人)	140%	140%	140%	140%	停課	560%
比率(%)	100%	100%	100%	100%	停課	100%
五(21人)	147%	147%	147%	147%	停課	588%
比率(%)	100%	100%	100%	100%	停課	100%
五(20人)	140%	140%	140%	140%	停課	560%
比率(%)	100%	100%	100%	100%	停課	100%
六(21人)	161%	161%	161%	161%	停課	644%
比率(%)	100%	100%	100%	100%	停課	100%



擬定戶外活動防近視實施辦法

運用策略增加學生戶外活動，例如CPR、跳繩比賽及完善的導護制度鼓勵學生步行上學等。



特色加分-4.防疫期間有推動視力保健之特色作法



特4-1防疫期間線上教學之視力保健作為

嘉義縣中埔鄉和陸國民小學因應防疫期間居家線上學習補授課計畫

110.2

本校教務處編撰

一、依據：

- (一)中央流行疫情指揮中心訂定之「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應為中國大陸地區新型冠狀病毒疫情期間前後之防護建議及健康學習建議」(110.01.30)中(中)字第1103700037號函)。
- (二)嘉義縣政府「嚴重特殊傳染性肺炎」推動中小學居家線上學習計畫(嘉義縣政府110.03.24府教體字第11000660301號函)。
- (三)嘉義縣政府因應防疫期間居家線上學習「教學教師自我檢核」(嘉義縣政府110.05.31府教體字第1100127680號函)。

二、實施目的：

- (一)提升教學品質：(轉列由貴校為目前可能出現之停課狀況所採取之各項準備措施)
- (二)提升教學品質：(轉列由貴校為目前可能出現之停課狀況所採取之各項準備措施)
- (三)提升教學品質：(轉列由貴校為目前可能出現之停課狀況所採取之各項準備措施)
- (四)提升教學品質：(轉列由貴校為目前可能出現之停課狀況所採取之各項準備措施)

嘉義縣中埔鄉和陸國民小學因應防疫期間居家線上學習補授課計畫

停課不停學實施辦法

一、前言：

因應全國防疫第三級警戒之期間延長，為了降低感染風險，維護師生健康與學習權利，教育部宣布5月19日起全國各級學校及私立幼兒園停止到校上課，並請所有學生停止前往兒童課後照顧服務中心、補習班等各類教育機構，留在家中進行學習。

二、依據：

- (一)教育部臺教體部字第1100066020號函。
- (二)嘉義縣政府110年5月31日教體字第1100127034號函「有關因應疫情中小學實施線上教學考量學習成效及視力影響」。

三、目的：

新課程及疫情嚴峻，為了降低感染風險，維護學校師生健康及學習權益，依據教育部指示「停課不停學」方式，嚴防防疫及學生受教權。

四、實施方式：

- (一)教學：考量學生學習成效及視力影響，實施方式如下：
 - 1.依課表上課，學生每堂上課時至登入校園建置之教師課堂即可上課。
 - 2.因應疫情停止到校上課期間，教師視學生年齡階段，以同步、非同步預錄影片、線上學習資源、公開應用頻道、通訊軟體進行課程。
 - 3.作業指導等多元方式，均可視為教師進行課程教學之工作內容。
- (二)依據十二年國民基本教育課程綱要規定，每節上課時間國小為40分鐘。



校務會議討論通過居家線上學習補授課計畫

依據本校居家線上學習補授課計畫擬定停課不停學實施辦法

線上上課期間實施護眼操，並以活動式課程為主。



特色加分-5.遠視儲備推動策略

特5-1 視力保健「遠視儲備足」實施辦法暨成果照片



嘉義縣中埔鄉和陸國民小學109學年度
推動視力保健「遠視儲備足」實施辦法

一、前言：

正常情況下，每個人在出生時都處於遠視狀態，有相應的生理性遠視，也稱為「遠視儲備」，隨著眼睛生長發育，遠視度數逐漸降低趨於正視，當遠視儲備不足，孩子容易發生近視。新生兒的眼球較小，眼軸長度遠未達到成人水平，此時新生兒的雙眼處於遠視水平，這是生理性遠視，也稱為「遠視儲備」。

隨著現代生活方式的改變，兒童青少年近距離用眼時間長，負荷變重，孩子「遠視儲備」過早消耗，最終導致近視等問題出現，不可輕忽「兒少近視病」，易成高度近視。近視若無及早診斷控制而達成高度近視，易致眼部病變或疾病，甚至失明。那麼，作為「對抗」近視發展的緩衝區，保留合適的遠視儲備成了視力保健非常重要的一個課題。

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、定期就醫來防盲、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

制定遠視儲備足實施辦法



護理師於晨會宣導



護理師入班宣導



護理師赴全美幼兒園宣導

視力健康檢查與矯治四條
寶子： 二年二班 陳冠廷 (何姓) 年 齡 滿歲： 醫師檢查結果：
目前有使用輔具(眼鏡/隱形眼鏡/角膜型型一 戴鏡視力左： 右：
未使用上述輔具(角膜型型不填)：裸視視力左： 右：
若有異常，請打勾(可複選)：
1. ☐ 眼瞼 2. ☐ 淚管不通 3. ☐ 眼瞼下垂 4. ☐ 眼瞼外翻
5. ☐ 淚管不通 6. ☐ 淚管不通 7. ☐ 淚管不通 8. ☐ 淚管不通
9. ☐ 淚管不通 10. ☐ 淚管不通 11. ☐ 淚管不通 12. ☐ 淚管不通
13. ☐ 淚管不通 14. ☐ 淚管不通 15. ☐ 淚管不通 16. ☐ 淚管不通
17. ☐ 淚管不通 18. ☐ 淚管不通 19. ☐ 淚管不通 20. ☐ 淚管不通
21. ☐ 淚管不通 22. ☐ 淚管不通 23. ☐ 淚管不通 24. ☐ 淚管不通
25. ☐ 淚管不通 26. ☐ 淚管不通 27. ☐ 淚管不通 28. ☐ 淚管不通
29. ☐ 淚管不通 30. ☐ 淚管不通 31. ☐ 淚管不通 32. ☐ 淚管不通
33. ☐ 淚管不通 34. ☐ 淚管不通 35. ☐ 淚管不通 36. ☐ 淚管不通
37. ☐ 淚管不通 38. ☐ 淚管不通 39. ☐ 淚管不通 40. ☐ 淚管不通
41. ☐ 淚管不通 42. ☐ 淚管不通 43. ☐ 淚管不通 44. ☐ 淚管不通
45. ☐ 淚管不通 46. ☐ 淚管不通 47. ☐ 淚管不通 48. ☐ 淚管不通
49. ☐ 淚管不通 50. ☐ 淚管不通 51. ☐ 淚管不通 52. ☐ 淚管不通
53. ☐ 淚管不通 54. ☐ 淚管不通 55. ☐ 淚管不通 56. ☐ 淚管不通
57. ☐ 淚管不通 58. ☐ 淚管不通 59. ☐ 淚管不通 60. ☐ 淚管不通
61. ☐ 淚管不通 62. ☐ 淚管不通 63. ☐ 淚管不通 64. ☐ 淚管不通
65. ☐ 淚管不通 66. ☐ 淚管不通 67. ☐ 淚管不通 68. ☐ 淚管不通
69. ☐ 淚管不通 70. ☐ 淚管不通 71. ☐ 淚管不通 72. ☐ 淚管不通
73. ☐ 淚管不通 74. ☐ 淚管不通 75. ☐ 淚管不通 76. ☐ 淚管不通
77. ☐ 淚管不通 78. ☐ 淚管不通 79. ☐ 淚管不通 80. ☐ 淚管不通
81. ☐ 淚管不通 82. ☐ 淚管不通 83. ☐ 淚管不通 84. ☐ 淚管不通
85. ☐ 淚管不通 86. ☐ 淚管不通 87. ☐ 淚管不通 88. ☐ 淚管不通
89. ☐ 淚管不通 90. ☐ 淚管不通 91. ☐ 淚管不通 92. ☐ 淚管不通
93. ☐ 淚管不通 94. ☐ 淚管不通 95. ☐ 淚管不通 96. ☐ 淚管不通
97. ☐ 淚管不通 98. ☐ 淚管不通 99. ☐ 淚管不通 100. ☐ 淚管不通
101. ☐ 淚管不通 102. ☐ 淚管不通 103. ☐ 淚管不通 104. ☐ 淚管不通
105. ☐ 淚管不通 106. ☐ 淚管不通 107. ☐ 淚管不通 108. ☐ 淚管不通
109. ☐ 淚管不通 110. ☐ 淚管不通 111. ☐ 淚管不通 112. ☐ 淚管不通
113. ☐ 淚管不通 114. ☐ 淚管不通 115. ☐ 淚管不通 116. ☐ 淚管不通
117. ☐ 淚管不通 118. ☐ 淚管不通 119. ☐ 淚管不通 120. ☐ 淚管不通
121. ☐ 淚管不通 122. ☐ 淚管不通 123. ☐ 淚管不通 124. ☐ 淚管不通
125. ☐ 淚管不通 126. ☐ 淚管不通 127. ☐ 淚管不通 128. ☐ 淚管不通
129. ☐ 淚管不通 130. ☐ 淚管不通 131. ☐ 淚管不通 132. ☐ 淚管不通
133. ☐ 淚管不通 134. ☐ 淚管不通 135. ☐ 淚管不通 136. ☐ 淚管不通
137. ☐ 淚管不通 138. ☐ 淚管不通 139. ☐ 淚管不通 140. ☐ 淚管不通
141. ☐ 淚管不通 142. ☐ 淚管不通 143. ☐ 淚管不通 144. ☐ 淚管不通
145. ☐ 淚管不通 146. ☐ 淚管不通 147. ☐ 淚管不通 148. ☐ 淚管不通
149. ☐ 淚管不通 150. ☐ 淚管不通 151. ☐ 淚管不通 152. ☐ 淚管不通
153. ☐ 淚管不通 154. ☐ 淚管不通 155. ☐ 淚管不通 156. ☐ 淚管不通
157. ☐ 淚管不通 158. ☐ 淚管不通 159. ☐ 淚管不通 160. ☐ 淚管不通
161. ☐ 淚管不通 162. ☐ 淚管不通 163. ☐ 淚管不通 164. ☐ 淚管不通
165. ☐ 淚管不通 166. ☐ 淚管不通 167. ☐ 淚管不通 168. ☐ 淚管不通
169. ☐ 淚管不通 170. ☐ 淚管不通 171. ☐ 淚管不通 172. ☐ 淚管不通
173. ☐ 淚管不通 174. ☐ 淚管不通 175. ☐ 淚管不通 176. ☐ 淚管不通
177. ☐ 淚管不通 178. ☐ 淚管不通 179. ☐ 淚管不通 180. ☐ 淚管不通
181. ☐ 淚管不通 182. ☐ 淚管不通 183. ☐ 淚管不通 184. ☐ 淚管不通
185. ☐ 淚管不通 186. ☐ 淚管不通 187. ☐ 淚管不通 188. ☐ 淚管不通
189. ☐ 淚管不通 190. ☐ 淚管不通 191. ☐ 淚管不通 192. ☐ 淚管不通
193. ☐ 淚管不通 194. ☐ 淚管不通 195. ☐ 淚管不通 196. ☐ 淚管不通
197. ☐ 淚管不通 198. ☐ 淚管不通 199. ☐ 淚管不通 200. ☐ 淚管不通
201. ☐ 淚管不通 202. ☐ 淚管不通 203. ☐ 淚管不通 204. ☐ 淚管不通
205. ☐ 淚管不通 206. ☐ 淚管不通 207. ☐ 淚管不通 208. ☐ 淚管不通
209. ☐ 淚管不通 210. ☐ 淚管不通 211. ☐ 淚管不通 212. ☐ 淚管不通
213. ☐ 淚管不通 214. ☐ 淚管不通 215. ☐ 淚管不通 216. ☐ 淚管不通
217. ☐ 淚管不通 218. ☐ 淚管不通 219. ☐ 淚管不通 220. ☐ 淚管不通
221. ☐ 淚管不通 222. ☐ 淚管不通 223. ☐ 淚管不通 224. ☐ 淚管不通
225. ☐ 淚管不通 226. ☐ 淚管不通 227. ☐ 淚管不通 228. ☐ 淚管不通
229. ☐ 淚管不通 230. ☐ 淚管不通 231. ☐ 淚管不通 232. ☐ 淚管不通
233. ☐ 淚管不通 234. ☐ 淚管不通 235. ☐ 淚管不通 236. ☐ 淚管不通
237. ☐ 淚管不通 238. ☐ 淚管不通 239. ☐ 淚管不通 240. ☐ 淚管不通
241. ☐ 淚管不通 242. ☐ 淚管不通 243. ☐ 淚管不通 244. ☐ 淚管不通
245. ☐ 淚管不通 246. ☐ 淚管不通 247. ☐ 淚管不通 248. ☐ 淚管不通
249. ☐ 淚管不通 250. ☐ 淚管不通 251. ☐ 淚管不通 252. ☐ 淚管不通
253. ☐ 淚管不通 254. ☐ 淚管不通 255. ☐ 淚管不通 256. ☐ 淚管不通
257. ☐ 淚管不通 258. ☐ 淚管不通 259. ☐ 淚管不通 260. ☐ 淚管不通
261. ☐ 淚管不通 262. ☐ 淚管不通 263. ☐ 淚管不通 264. ☐ 淚管不通
265. ☐ 淚管不通 266. ☐ 淚管不通 267. ☐ 淚管不通 268. ☐ 淚管不通
269. ☐ 淚管不通 270. ☐ 淚管不通 271. ☐ 淚管不通 272. ☐ 淚管不通
273. ☐ 淚管不通 274. ☐ 淚管不通 275. ☐ 淚管不通 276. ☐ 淚管不通
277. ☐ 淚管不通 278. ☐ 淚管不通 279. ☐ 淚管不通 280. ☐ 淚管不通
281. ☐ 淚管不通 282. ☐ 淚管不通 283. ☐ 淚管不通 284. ☐ 淚管不通
285. ☐ 淚管不通 286. ☐ 淚管不通 287. ☐ 淚管不通 288. ☐ 淚管不通
289. ☐ 淚管不通 290. ☐ 淚管不通 291. ☐ 淚管不通 292. ☐ 淚管不通
293. ☐ 淚管不通 294. ☐ 淚管不通 295. ☐ 淚管不通 296. ☐ 淚管不通
297. ☐ 淚管不通 298. ☐ 淚管不通 299. ☐ 淚管不通 300. ☐ 淚管不通
301. ☐ 淚管不通 302. ☐ 淚管不通 303. ☐ 淚管不通 304. ☐ 淚管不通
305. ☐ 淚管不通 306. ☐ 淚管不通 307. ☐ 淚管不通 308. ☐ 淚管不通
309. ☐ 淚管不通 310. ☐ 淚管不通 311. ☐ 淚管不通 312. ☐ 淚管不通
313. ☐ 淚管不通 314. ☐ 淚管不通 315. ☐ 淚管不通 316. ☐ 淚管不通
317. ☐ 淚管不通 318. ☐ 淚管不通 319. ☐ 淚管不通 320. ☐ 淚管不通
321. ☐ 淚管不通 322. ☐ 淚管不通 323. ☐ 淚管不通 324. ☐ 淚管不通
325. ☐ 淚管不通 326. ☐ 淚管不通 327. ☐ 淚管不通 328. ☐ 淚管不通
329. ☐ 淚管不通 330. ☐ 淚管不通 331. ☐ 淚管不通 332. ☐ 淚管不通
333. ☐ 淚管不通 334. ☐ 淚管不通 335. ☐ 淚管不通 336. ☐ 淚管不通
337. ☐ 淚管不通 338. ☐ 淚管不通 339. ☐ 淚管不通 340. ☐ 淚管不通
341. ☐ 淚管不通 342. ☐ 淚管不通 343. ☐ 淚管不通 344. ☐ 淚管不通
345. ☐ 淚管不通 346. ☐ 淚管不通 347. ☐ 淚管不通 348. ☐ 淚管不通
349. ☐ 淚管不通 350. ☐ 淚管不通 351. ☐ 淚管不通 352. ☐ 淚管不通
353. ☐ 淚管不通 354. ☐ 淚管不通 355. ☐ 淚管不通 356. ☐ 淚管不通
357. ☐ 淚管不通 358. ☐ 淚管不通 359. ☐ 淚管不通 360. ☐ 淚管不通
361. ☐ 淚管不通 362. ☐ 淚管不通 363. ☐ 淚管不通 364. ☐ 淚管不通
365. ☐ 淚管不通 366. ☐ 淚管不通 367. ☐ 淚管不通 368. ☐ 淚管不通
369. ☐ 淚管不通 370. ☐ 淚管不通 371. ☐ 淚管不通 372. ☐ 淚管不通
373. ☐ 淚管不通 374. ☐ 淚管不通 375. ☐ 淚管不通 376. ☐ 淚管不通
377. ☐ 淚管不通 378. ☐ 淚管不通 379. ☐ 淚管不通 380. ☐ 淚管不通
381. ☐ 淚管不通 382. ☐ 淚管不通 383. ☐ 淚管不通 384. ☐ 淚管不通
385. ☐ 淚管不通 386. ☐ 淚管不通 387. ☐ 淚管不通 388. ☐ 淚管不通
389. ☐ 淚管不通 390. ☐ 淚管不通 391. ☐ 淚管不通 392. ☐ 淚管不通
393. ☐ 淚管不通 394. ☐ 淚管不通 395. ☐ 淚管不通 396. ☐ 淚管不通
397. ☐ 淚管不通 398. ☐ 淚管不通 399. ☐ 淚管不通 400. ☐ 淚管不通
401. ☐ 淚管不通 402. ☐ 淚管不通 403. ☐ 淚管不通 404. ☐ 淚管不通
405. ☐ 淚管不通 406. ☐ 淚管不通 407. ☐ 淚管不通 408. ☐ 淚管不通
409. ☐ 淚管不通 410. ☐ 淚管不通 411. ☐ 淚管不通 412. ☐ 淚管不通
413. ☐ 淚管不通 414. ☐ 淚管不通 415. ☐ 淚管不通 416. ☐ 淚管不通
417. ☐ 淚管不通 418. ☐ 淚管不通 419. ☐ 淚管不通 420. ☐ 淚管不通
421. ☐ 淚管不通 422. ☐ 淚管不通 423. ☐ 淚管不通 424. ☐ 淚管不通
425. ☐ 淚管不通 426. ☐ 淚管不通 427. ☐ 淚管不通 428. ☐ 淚管不通
429. ☐ 淚管不通 430. ☐ 淚管不通 431. ☐ 淚管不通 432. ☐ 淚管不通
433. ☐ 淚管不通 434. ☐ 淚管不通 435. ☐ 淚管不通 436. ☐ 淚管不通
437. ☐ 淚管不通 438. ☐ 淚管不通 439. ☐ 淚管不通 440. ☐ 淚管不通
441. ☐ 淚管不通 442. ☐ 淚管不通 443. ☐ 淚管不通 444. ☐ 淚管不通
445. ☐ 淚管不通 446. ☐ 淚管不通 447. ☐ 淚管不通 448. ☐ 淚管不通
449. ☐ 淚管不通 450. ☐ 淚管不通 451. ☐ 淚管不通 452. ☐ 淚管不通
453. ☐ 淚管不通 454. ☐ 淚管不通 455. ☐ 淚管不通 456. ☐ 淚管不通
457. ☐ 淚管不通 458. ☐ 淚管不通 459. ☐ 淚管不通 460. ☐ 淚管不通
461. ☐ 淚管不通 462. ☐ 淚管不通 463. ☐ 淚管不通 464. ☐ 淚管不通
465. ☐ 淚管不通 466. ☐ 淚管不通 467. ☐ 淚管不通 468. ☐ 淚管不通
469. ☐ 淚管不通 470. ☐ 淚管不通 471. ☐ 淚管不通 472. ☐ 淚管不通
473. ☐ 淚管不通 474. ☐ 淚管不通 475. ☐ 淚管不通 476. ☐ 淚管不通
477. ☐ 淚管不通 478. ☐ 淚管不通 479. ☐ 淚管不通 480. ☐ 淚管不通
481. ☐ 淚管不通 482. ☐ 淚管不通 483. ☐ 淚管不通 484. ☐ 淚管不通
485. ☐ 淚管不通 486. ☐ 淚管不通 487. ☐ 淚管不通 488. ☐ 淚管不通
489. ☐ 淚管不通 490. ☐ 淚管不通 491. ☐ 淚管不通 492. ☐ 淚管不通
493. ☐ 淚管不通 494. ☐ 淚管不通 495. ☐ 淚管不通 496. ☐ 淚管不通
497. ☐ 淚管不通 498. ☐ 淚管不通 499. ☐ 淚管不通 500. ☐ 淚管不通
501. ☐ 淚管不通 502. ☐ 淚管不通 503. ☐ 淚管不通 504. ☐ 淚管不通
505. ☐ 淚管不通 506. ☐ 淚管不通 507. ☐ 淚管不通 508. ☐ 淚管不通
509. ☐ 淚管不通 510. ☐ 淚管不通 511. ☐ 淚管不通 512. ☐ 淚管不通
513. ☐ 淚管不通 514. ☐ 淚管不通 515. ☐ 淚管不通 516. ☐ 淚管不通
517. ☐ 淚管不通 518. ☐ 淚管不通 519. ☐ 淚管不通 520. ☐ 淚管不通
521. ☐ 淚管不通 522. ☐ 淚管不通 523. ☐ 淚管不通 524. ☐ 淚管不通
525. ☐ 淚管不通 526. ☐ 淚管不通 527. ☐ 淚管不通 528. ☐ 淚管不通
529. ☐ 淚管不通 530. ☐ 淚管不通 531. ☐ 淚管不通 532. ☐ 淚管不通
533. ☐ 淚管不通 534. ☐ 淚管不通 535. ☐ 淚管不通 536. ☐ 淚管不通
537. ☐ 淚管不通 538. ☐ 淚管不通 539. ☐ 淚管不通 540. ☐ 淚管不通
541. ☐ 淚管不通 542. ☐ 淚管不通 543. ☐ 淚管不通 544. ☐ 淚管不通
545. ☐ 淚管不通 546. ☐ 淚管不通 547. ☐ 淚管不通 548. ☐ 淚管不通
549. ☐ 淚管不通 550. ☐ 淚管不通 551. ☐ 淚管不通 552. ☐ 淚管不通
553. ☐ 淚管不通 554. ☐ 淚管不通 555. ☐ 淚管不通 556. ☐ 淚管不通
557. ☐ 淚管不通 558. ☐ 淚管不通 559. ☐ 淚管不通 560. ☐ 淚管不通
561. ☐ 淚管不通 562. ☐ 淚管不通 563. ☐ 淚管不通 564. ☐ 淚管不通
565. ☐ 淚管不通 566. ☐ 淚管不通 567. ☐ 淚管不通 568. ☐ 淚管不通
569. ☐ 淚管不通 570. ☐ 淚管不通 571. ☐ 淚管不通 572. ☐ 淚管不通
573. ☐ 淚管不通 574. ☐ 淚管不通 575. ☐ 淚管不通 576. ☐ 淚管不通
577. ☐ 淚管不通 578. ☐ 淚管不通 579. ☐ 淚管不通 580. ☐ 淚管不通
581. ☐ 淚管不通 582. ☐ 淚管不通 583. ☐ 淚管不通 584. ☐ 淚管不通
585. ☐ 淚管不通 586. ☐ 淚管不通 587. ☐ 淚管不通 588. ☐ 淚管不通
589. ☐ 淚管不通 590. ☐ 淚管不通 591. ☐ 淚管不通 592. ☐ 淚管不通
593. ☐ 淚管不通 594. ☐ 淚管不通 595. ☐ 淚管不通 596. ☐ 淚管不通
597. ☐ 淚管不通 598. ☐ 淚管不通 599. ☐ 淚管不通 600. ☐ 淚管不通
601. ☐ 淚管不通 602. ☐ 淚管不通 603. ☐ 淚管不通 604. ☐ 淚管不通
605. ☐ 淚管不通 606. ☐ 淚管不通 607. ☐ 淚管不通 608. ☐ 淚管不通
609. ☐ 淚管不通 610. ☐ 淚管不通 611. ☐ 淚管不通 612. ☐ 淚管不通
613. ☐ 淚管不通 614. ☐ 淚管不通 615. ☐ 淚管不通 616. ☐ 淚管不通
617. ☐ 淚管不通 618. ☐ 淚管不通 619. ☐ 淚管不通 620. ☐ 淚管不通
621. ☐ 淚管不通 622. ☐ 淚管不通 623. ☐ 淚管不通 624. ☐ 淚管不通
625. ☐ 淚管不通 626. ☐ 淚管不通 627. ☐ 淚管不通 628. ☐ 淚管不通
629. ☐ 淚管不通 630. ☐ 淚管不通 631. ☐ 淚管不通 632. ☐ 淚管不通
633. ☐ 淚管不通 634. ☐ 淚管不通 635. ☐ 淚管不通 636. ☐ 淚管不通
637. ☐ 淚管不通 638. ☐ 淚管不通 639. ☐ 淚管不通 640. ☐ 淚管不通
641. ☐ 淚管不通 642. ☐ 淚管不通 643. ☐ 淚管不通 644. ☐ 淚管不通
645. ☐ 淚管不通 646. ☐ 淚管不通 647. ☐ 淚管不通 648. ☐ 淚管不通
649. ☐ 淚管不通 650. ☐ 淚管不通 651. ☐ 淚管不通 652. ☐ 淚管不通
653. ☐ 淚管不通 654. ☐ 淚管不通 655. ☐ 淚管不通 656. ☐ 淚管不通
657. ☐ 淚管不通 658. ☐ 淚管不通 659. ☐ 淚管不通 660. ☐ 淚管不通
661. ☐ 淚管不通 662. ☐ 淚管不通 663. ☐ 淚管不通 664. ☐ 淚管不通
665. ☐ 淚管不通 666. ☐ 淚管不通 667. ☐ 淚管不通 668. ☐ 淚管不通
669. ☐ 淚管不通 670. ☐ 淚管不通 671. ☐ 淚管不通 672. ☐ 淚管不通
673. ☐ 淚管不通 674. ☐ 淚管不通 675. ☐ 淚管不通 676. ☐ 淚管不通
677. ☐ 淚管不通 678. ☐ 淚管不通 679. ☐ 淚管不通 680. ☐ 淚管不通
681. ☐ 淚管不通 682. ☐ 淚管不通 683. ☐ 淚管不通 684. ☐ 淚管不通
685. ☐ 淚管不通 686. ☐ 淚管不通 687. ☐ 淚管不通 688. ☐ 淚管不通
689. ☐ 淚管不通 690. ☐ 淚管不通 691. ☐ 淚管不通 692. ☐ 淚管不通
693. ☐ 淚管不通 694. ☐ 淚管不通 695. ☐ 淚管不通 696. ☐ 淚管不通
697. ☐ 淚管不通 698. ☐ 淚管不通 699. ☐ 淚管不通 700. ☐ 淚管不通
701. ☐ 淚管不通 702. ☐ 淚管不通 703. ☐ 淚管不通 704. ☐ 淚管不通
705. ☐ 淚管不通 706. ☐ 淚管不通 707. ☐ 淚管不通 708. ☐ 淚管不通
709. ☐ 淚管不通 710. ☐ 淚管不通 711. ☐ 淚管不通 712. ☐ 淚管不通
713. ☐ 淚管不通 714. ☐ 淚管不通 715. ☐ 淚管不通 716. ☐ 淚管不通
717. ☐ 淚管不通 718. ☐ 淚管不通 719. ☐ 淚管不通 720. ☐ 淚管不通
721. ☐ 淚管不通 722. ☐ 淚管不通 723. ☐ 淚管不通 724. ☐ 淚管不通
725. ☐ 淚管不通 726. ☐ 淚管不通 727. ☐ 淚管不通 728. ☐ 淚管不通
729. ☐ 淚管不通 730. ☐ 淚管不通 731. ☐ 淚管不通 732. ☐ 淚管不通
733. ☐ 淚管不通 734. ☐ 淚管不通 735. ☐ 淚管不通 736. ☐ 淚管不通
737. ☐ 淚管不通 738. ☐ 淚管不通 739. ☐ 淚管不通



特色加分-6.低年級減少紙本抄寫作業

特6-1 低年級減少紙本抄寫作業實施辦法暨成果照片



嘉義縣中埔鄉和睦國民小學。

推動視力保健—低年級減少紙本抄寫作業實施辦法。

一、前言：

研究發現：國內學童各年級學童視力不良率有增加趨勢，國小低年級均增加了7~8%，中年級均增加 6%，高年級均增加 5~6%。可見低年級每年視力不良率增加最高，且年紀越小近視，度數增加越快。而紙本作業為學生學習過程中不可避免的一環，因此遏止低年級學童近視，應視為當前校園內重要課題，亦是刻不容緩之事。

二、依據：

(一) 教育部學童視力保健計畫。

(二) 本校 109 學年度視力保健實施計畫。

三、目的：

(一) 強化視力保健各項活動，建立孩子健康用眼的友善支持性環境，以延緩學童近視發生的年齡。

(二) 減少紙本抄寫作業，增加戶外學習作業，降低學童近視不良率，避免學童過早近視。

(三) 透過活動式作業，增加多元、探索、體驗作業，增進家庭相處的互動與情感關係。

(四) 提升學童、教師、家長視力保健知能。

四、實施

(一) 依

制定低年級減少紙本抄寫作業實施辦法



為低年級學生舉辦課後社團，充實課後活動

※已報名參加各項營隊者：1/25(一)-1/29(五) 2/18(四)-開學(正式上課)止。如未參加者，請於1/25(一)前向各組負責人報名。
三、圖書室家長開放借閱時間為1/21、1/25、1/28、2/1、2/4 上午9:00-11:00。
四、寒暑假行事曆同步公告於學校網站，重要行事如有異動，另行通知。
五、寒(假)作(業)：除敬請家長協助孩子完成檢核並簽名外，

班級/姓/名	一年級	二年級	三年級	姓/名	家長簽名
1、每天戶外活動至少120分鐘					
2、幫爸爸/媽媽做家事					
3、閱讀繪本/故事書					
4、夢想(汽車/車/兒/童/畫)					
5、繪(力/繪/畫/畫/畫)					

寒暑假作業增加活動式作業



學生課後親子時間



特色加分-7.其他具有發展性特色之策略規劃與執行

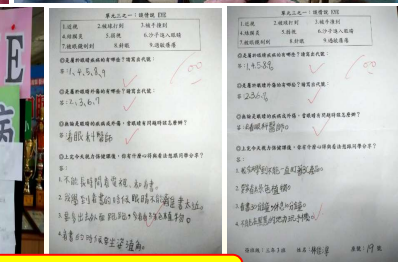
特7-1 校長公開授課-視力保健融入生活技能教學活動



嘉義縣中埔鄉和睦國小 109 學年度校長公開授課健康素養導向課程視力保健融入生活技能三年級教學活動設計。

教學主題	EYE 如己出。		
領域/科目	健康與體育/健康教育	教學者	陳振興 校長
教學對象	三年級	教學時間	共 4 節，160 分鐘 教學演示第三節。
設計理念	台灣高度近視率居全球第一，根據國民健康署 2017 年最新的結果顯示，幼兒園大班近視盛行率達 9%；若與 2000 年調查數據相比，各年級近視率均增加，像小六暴增到了 7 成，國中近視突破 8 成，遠高於世界的平均數。 調查發現不當的用眼方式與不適合的用眼環境，會使學童近視的比例增加、近視度數增高，因此本課程針對國小三年級學童設計，引導其認識眼睛構造，再透過活動體驗眼睛的重要及近視帶來的不便，也了解眾人普遍近視的成因。 課程後半部，希望學生能由自己的生活經驗出發，回顧過往的眼睛疾病傷害，透過 DFC 挑戰，把焦點放在愛護眼睛上，由學生自己藉由筆電操作搜尋、發想解決方法，並實踐在生活中。		
設計依據			
教學目標	1. 了解眼睛的構造與功能。 2. 認識近視的成因與危害。 3. 學習保護視力的方法。 4. 能運用生活技能解決近視問題。		
教學資源	1. 教學簡報 2. 教學影片 3. 教學活動單 4. 教學評量單		
教學過程	1. 情境導入：播放近視兒童的影片，引發學生對近視的興趣。 2. 新知學習：介紹眼睛的構造與功能，並播放近視的成因影片。 3. 活動體驗：透過 DFC 挑戰，讓學生了解近視的危害。 4. 生活實踐：讓學生分享自己保護視力的方法，並實踐在生活中。		
教學評量	1. 教學簡報 2. 教學影片 3. 教學活動單 4. 教學評量單		

校長撰寫公開授課教案



校長親自授課及批閱學習單



特色加分-7.其他具有發展性特色之策略規劃與執行

特7-2 推動運動社團，培養運動好習慣



嘉義縣中埔鄉和睦國民小學 109學年學生社團活動實施計畫

壹、依據：本校109學年度校務工作計畫。

貳、實施目標：

- 一、倡導正當休閒活動，提升生活內涵，健全學生人格發展。
- 二、豐富學生人文素養，對群己能尊重、關懷、忠愛、包容的修養。
- 三、發展學生特殊才能，培養一人一技，一人一藝。
- 四、增進學生之自我認識，加強品德實踐，充實生活知能，提高自治精神。

參、實施原則：

- 一、社團種類多元化：學校社團多元化，滿足學生興趣和需要。
- 二、教師指導專業化：校內教師學有專長者，優先擔任；師資不足之社團由體育組外聘社團指導老師。
- 三、學生才藝多樣化：多元學習活動，培養學生多元智能，呈現活躍特色，引領學生進入不同的才藝世界。
- 四、社團經營精緻化：豐富教學活動內涵，提升學生興趣和能力。

肆、實施對象：本校一～六年級學生。

伍、實施時間：

- 一、課間：每週一、三、五 8:00-8:35。
- 二、課後：每週一、三、四、五 13:30-15:50。

陸、社團

社團活動實施計畫

陸、社團：1-6年級，外聘。



嘉義縣中埔鄉和睦國民小學榮譽榜(羽球社團)

(109.8.01-110.07.31)

羽球社團

日期	參賽項目	名次	參賽學生	指導老師
109.08.02	109年高縣市「區組」全國羽球錦標賽 雙打國小六年級女單	第五名	黃意欣、洪清志	洪清志
109.08.30	2020年第十六屆全國區組羽球錦標賽國小六年級女單	第二名	黃意欣、洪清志	洪清志
109.08.30	2020年第十六屆全國區組羽球錦標賽國小五年級男雙	第三名	黃意欣、洪清志	洪清志
109.08.30	2020年第十六屆全國區組羽球錦標賽國小六年級女單	第三名	黃意欣、洪清志	洪清志
109.09.26	嘉義縣109年基層運動選手訓練地區區域對抗賽羽球錦標賽國小六年級女單	第一名	黃意欣、洪清志	洪清志
109.09.26	嘉義縣109年基層運動選手訓練地區區域對抗賽羽球錦標賽國小五年級男雙	第三名	黃意欣、洪清志	洪清志
109.09.26	嘉義縣109年基層運動選手訓練地區區域對抗賽羽球錦標賽國小六年級女單	第三名	黃意欣、洪清志	洪清志

嘉義縣中埔鄉和睦國民小學榮譽榜(田徑社團)

(109.8.01-110.07.31)

田徑社團

日期	評選項目	成績	承辦單位	備註
110.03.18	嘉義縣110年中小學師生田徑錦標賽國小男組 50公尺	第四名	學務處	✓
110.03.18	嘉義縣110年中小學師生田徑錦標賽國小女組 50公尺	第七名	學務處	✓

田徑社團

日期	競賽名稱	成績	參賽教師	備註
110.03.18	嘉義縣110年中小學師生田徑錦標賽青年男組 50公尺	第六名	陳維春老師	✓
110.03.18	嘉義縣110年中小學師生田徑錦標賽青年女組 50公尺	第二名	陳維春老師	✓
110.03.18	嘉義縣110年中小學師生田徑錦標賽中年女組 50公尺	第二名	陳維春老師	✓
110.03.18	嘉義縣110年中小學師生田徑錦標賽中年男組 50公尺	第三名	陳維春老師	✓

社團實施情況及榮譽榜



特色加分-7.其他具有發展性特色之策略規劃與執行

特7-3 跨單位合作，培養好習慣和好品格



嘉義縣中埔鄉和睦國民小學109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：

本校位於中埔鄉，近嘉義市，屬非山非市學校，學區交通便利，近年來發展迅速，各式商店林立，生活機能便利，但醫療機構大致以小型診所為主，並無眼科診所，學生發現視力問題就醫不便，實為視力保健相關業務執行的一大阻力。

學區家長各行各業均有，普遍忙碌，對於孩子的教養而言，實屬不利，因此學校在各項議題推動上，得更加費心。加上新住民家庭、隔代、單親、低收入、中低收入學生為數不少，又形成視力保健相關業務執行的一大阻力。

本校長期以來深為學生視力不良率偏高感到憂心，新生入學後第一次視力檢查時發現視力不良率高於全縣及全國小學學童視力不良率，近視是不可治療的疾病，可想而知一批學生升上中、高年級後，視力不良率只會上升不會下降。

本校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面，鑒於視力保健與視力保健之重要性，特與民間非營利組織合作辦理視力保健活動計畫。

擬定學校與非營利組織合作辦理視力保健合作計畫



牛爸爸健康促進關懷協會搭配大學眼科入校視力篩檢



慈濟功德會大愛媽媽說故事(內容包含視力保健議題)



特色加分-7.其他具有發展性特色之策略規劃與執行

特7-5 成立護眼診所-關懷高度近視學童視力保健



嘉義縣中埔鄉和睦國小。

109 學年度高關懷近視學童護眼診所實施辦法。

一、前言：

「近視」沒有生命危險，也不會馬上失明，但對於眼睛的傷害非常大的，尤其是高度近視（超過 500 度以上）的人，即使做了任何處理近視的手段，都沒辦法改變近視帶來的眼睛傷害，只能「控制」眼睛症狀不要再惡化。近年來電子產品盛行，學童視力不良逐年升高，台灣近視視王國，超過 500 度以上「高度近視」超尋常，高度近視會引發多種併發症！眼科醫師王孟祺指出，高度近視有 4 大併發症：早發性白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑部病變，除了鼓勵高度近視患者每年要定期檢查眼睛，透過教育讓學童了解視力不良（高度近視）造成的健康危害，進而學習視力保健的方法，於日常生活中實踐健康行為，方能解決學童的視力問題。」

二、依據：

(一)教育部視力保健計畫政策。

(二)本校 109 學年度視力保健實施計畫。

三、目的：

(一)提高學童對視力保健重要性的體認。

(二)協助高關懷近視學童學習視力保健技能，並於日常生活中實踐。

四、實施方式：

(一)成立護眼診所。

1. 實施對象：高關懷近視學童—低年級 300 度以上，中、高年級 500 度以上。

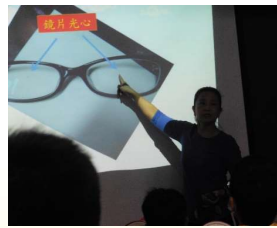
2. 實施時間：分週二、週五班，上午 8:00~8:40。

3. 實施內容：

a. 認識自己為什麼會成為視力高關懷的學童。

b. 透過影片「誰偷走我的光」、「我的 3/4 黑暗人生」觀照自己。

c. 透過眼肌肌肉運動來增加眼肌肌肉的柔軟度，達到放鬆。



高關懷近視學童護眼診所
實施辦法

成立護眼診所，關懷高度近視學童視力保健。



特色加分-7.其他具有發展性特色之策略規劃與執行

特7-6 設置視力保健宣導專欄



嘉義縣中埔鄉和睦國小 109 學年度第一學期
視力保健宣導專欄 (10 月份)。

【護眼密碼-853240 幫我明眼力】守則

視力不良造成的原因有「長時間」、「近距離」、「不當的用眼」。

★近視是會導致失明的疾病，絕不只是生活上不方便，一旦變成高度近視（500 度以上）會導致視網膜剝離、玻璃體液化而發生機性脫離，更嚴重的則會發生視網膜剝離、黃斑部病變、青光眼等併發症導致失明的機會大增。

★守則【護眼密碼-853240 幫我明眼力】守則做好視力保健：

◎【8】每天 8 小時：養成規律作息。

◎【5】每天 5 分鐘：均衡飲食，每天攝

取 5 份蔬果。

◎【3】每天 3 分鐘：(如圖示)靜心坐墊

321。

◎【2】每天 2 分鐘：陽光會增加視網膜多

巴胺分泌量，抑制視網膜伸長，可減緩近視的發生及度數惡化；建議即使是暑

假期，家長仍應多帶孩子進行戶外活動，活動時間每日至少 2 小時以上；

若室外陽光強烈時，建議戴遮陽帽或太陽眼鏡，並補充適量水分。

◎【4】每天 4 分鐘：少碰電腦、電視、電視及手機。

◎【10】3010：用眼時間：無論是否 3C 產品，適量休息，除了周圍環境

燈光要充足外，每用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，以利眼睛健康。

★有近視的學童，請依照眼科醫師給治療(每年定期 1-2 次檢查視

力)面對學童視力問題，最重要的還是在孩童發育過程中，盡量減少

近距離用眼的時間，多參與戶外的活動，這才是最基本的一個控制近

視的方法。

和睦國小

設置視力保健宣導專欄

嘉義縣中埔鄉和睦國小 109 學年度第二學期
視力保健宣導專欄 (4 月份)。

防疫下的視力危機 台灣學童近視度數半年暴增 75 度

校園防疫政策上教學，孩子長時間窩在家訂 3C，反讓視力危機，眼科醫師觀察，台灣孩童近視度數平均半年增 100 度，疫情期間半年就暴增 75 度，惡化速度是原本 1.5 倍，呼籲注意視力。

全球武漢肺炎 (2019 冠狀病毒肺炎，COVID-19) 疫情延燒，民眾大多居家隔離，避免出門，不少學童為了避免感染病毒，紛紛改為遠距離上教學，縮短半年，孩童近視度數明顯增加。

高雄長庚醫院眼科近視防治中心主任吳國昌接受中央社記者訪問時表示，亞洲人因基因、飲食習慣、生活型態的傳統觀念，孩子課業壓力大，戶外活動時間少，近視比例也明顯高於歐美。

根據最新兒童近視流行病學報告指出，東亞孩童近視率高達 73%，遠高於歐洲 40%、美洲 42%和非洲的 10%，東亞地區又以台灣近視比率最高。

教育部統計發現，全台 7 歲至 15 歲中小學近視人數達 96 萬人，近視發生率達 50% 以上，且呈逐年上升趨勢，近視小一至小三度數增加速度最快，每年平均增加 100 度，遠高於美國平均 55 度。

吳國昌說，受到疫情影響，各國學校紛紛將實體課程改為線上課程，加上民眾不為降低感染風險，都盡量不出門，孩童在家不論看電腦、看書、玩手机都是近距離用眼的活動，縮短半年，香港、新加坡等近視孩童近視度數明顯增加。

吳國昌指出，根據他的臨床觀察，以往孩童每年近視度數平均增加 100 度，但在疫情期間很多孩子在短半年內就暴增 75 度，等於一年就增加 150 度，是以往的 1.5 倍，縮短 3 年就可能成為超過 300 度的高度近視者。

他強調，眼睛就像一顆晶球，度數會代代累積次得愈大，晶球、視網膜或黃斑部也會高，尤其年紀愈小晶球愈大，愈容易導致高度近視，視力出現內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑部病變，甚至有演變成失明的風險。

吳國昌提醒，家長應讓孩子養成每天戶外活動 80 分鐘的習慣，可有效減緩近視發生率約 50%，若因防疫無法出門，也可以改到陽光曬曬衣服、將電視從手機、電視等 3C 產品螢幕上移開，讓眼睛休息，並且每半年定期回診檢查視力情況，若有近視務必提早治療，減緩近視加深速度。

【資料來源：中央社 1090926 記者/張名雄 編輯/陳俊傑】

和睦國小健康中心關心您！



護士阿姨為小朋友宣導視力保健的重要



特色加分-7.其他具有發展性特色之策略規劃與執行



特7-7 超前佈署-向下紮根幼兒園近視防治

嘉義縣中埔鄉和睦國民小學 109 學年度
視力保健超前佈署-向下紮根幼兒園近視防治實施辦法。

一、前言：

現代的眼科醫學認為近視是一種疾病，主要是因為近視一旦在小朋友的階段發生，度數就會快速增加，經研究罹患近視的學童一至國三，平均一年可以增加一百度，同時近視的度數是不斷累積的，也就是說，若小一開始發生近視，按照自然增加的速率，國中三年級就會過進或超過九百度，成年後超過一千度並不是罕見的事。

本校小一新生入學時裸視不良率居高不下，最高曾達 50%(106 學年度)

**視力保健超前佈署-向下紮根
幼兒園近視防治實施辦法**



**舉辦幼兒園親師
視力保健研習**

	一年級	二年級
105上	50.6	63.3
105下	49.4	53.2
106上	49.4	61.7
106下	49.4	51.9
107上	43.7	54.2
107下	42.5	5.6
108上	33.7	41.4
108下	33.7	46
109上	28	41.6
109下	28	43.6
110上	24.4	41.5
110下	29.5	37.8

**成效-新生視力不良
率50.6%降至24.4%**



超前佈署-校長及護理師至幼兒園視力保健宣導



特色加分-8.教育亮點推廣及學校行銷



特8-1 亮點推廣1



以小組進行家鄉知名景點解說，呈現家鄉的自然與人文特色



辦理兒童節闖關活動，讓整個校園都是學習活動空間



**廣植綠色植栽，營造綠色校園，提供調節視力
望遠望近更舒適**



從在地為出發，認識中埔文化與產業，豐富戶外教學內涵





特色加分-8.教育亮點推廣及學校行銷

特8-1 亮點推廣2



零廚餘-學校安裝設施及飼養黑水虻情形

擔任嘉義縣109年資訊成果展設攤學校之一



擔任研揚文教基金會「探索科技新樂園」開幕解說

擔任109年遊山玩水趣開幕演出



特色加分-8.教育亮點推廣及學校行銷

特8-2 學校行銷1



推動環境教育績效卓越，獲頒環保署國家環境教育 優等獎



嘉義縣能源教育中心，雲嘉嘉南策略聯盟盟主
獲頒經濟部能源教育標竿學校 銀獎 及 優選獎



發展食農教育課程深獲肯定，獲頒農糧署
食米學園 教學潛力獎及嘉義縣食農績優學校



羽球教學績優，歷年榮獲冠軍全國賽37次，
縣級超過200次



學府名稱	獎項
臺北市立士林區國華中學	特優獎
臺南市安南區泰安國小小學	特優獎
嘉義縣中港鄉新輪國小小學	特優獎
嘉義市小港區光復國小小學	特優獎
新北市立中和國民中學	特優獎
新北市板橋區巨港國小小學	特優獎
基隆市信義區南榮國小小學	特優獎

圖為第60屆國民中小學科學展覽會團體組和特優組章獎。



嘉和陸鄉族日 烤竹筒飯搗麻糬

Three people (two men and one woman) are standing on a stage in front of a large screen. The screen displays the school's name in Chinese and English, along with a logo. The man on the left is wearing a blue shirt and dark pants, the woman in the middle is wearing a white shirt and light-colored pants, and the man on the right is wearing a blue shirt and jeans. The screen behind them shows the school's name in Chinese: 標準學校 (Biao Zhun Xue Xiao) and in English: BIAO ZHUN SCHOOL. Below the name, it says 和陸國小 (He Lu Guo Xiao) and 溪口國中 (Xi Kou Zhong Guo). The screen also features a logo with the letters 'BZ' and a graduation cap.



慶祝第110年度
 學校特色認證
特色學校
 和睦國小 陳卓珍
 嘉應縣縣長 翁幸澤



學校社區化，友善社區高齡者與社區共榮發展



特色及策略

■改善與提升教學環境照度，增加活動場域

1. 申請「縣市共推住商節電行動計畫」，獲40餘萬元補助，全面更新教室燈具，讓教室照度達到標準。
2. 設置多項活動設施，例如樂活桌球室、攀岩場、多功能運動場等，提供學生更多活動空間。

■向下紮根與多管齊下，協助幼兒園近視防治

1. 校長與護理師除至鄰近幼兒園入園宣導外
2. 辦理幼兒園親師視力保健研習，多管齊下

■成立和睦護眼診所，關懷高度近視學童

1. 針對高度近視（超過500度以上）的學生進行衛教指導
2. 協助高度近視學童學習並具備視力保健技能

■以科技創新關懷視力，研發節能護眼教室

1. 鼓勵師生研發創意發明作品，歷年作品逾120件
2. 關懷學童視力，特別研發節能護眼教室創作，並獲得2022IEYI世界青少年創客發明展全國賽銅牌獎



推動成果

■四年有成：106學年度～109學年度視力不良率雖連續四年高於全縣及全國，但呈現逐年下降趨勢，106學年度65.75%，至109學年度降為53.08%，**四年來共下降了12.67%**

■止住惡化：106學年度～109學年度視力不良惡化率均低於全縣、全國平均。尤其是**108年視力不良惡化率僅0.26%**，遠低於全縣的6.35%及全國的7.43%，實為全體師生共同努力之結果，為歷年來最佳

■複檢百分百：106學年度～109學年度連續四年視力不良複檢率皆達**100%**，高於全縣及全國平均

■初始改變：新生視力不良率從106學年度**50.6%**，降至109學年度**24.4%**，顯示向下紮根策略奏效



	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	平均	複檢率	全校總人數
105上	50.6	63.3	58.8	64.3	74.4	79.3	66.7	98.16	684
105下	49.4	53.2	61.9	68.3	74.6	80.7	66.9	94.14	684
106上	49.4	61.7	58.8	64.3	74.4	79.3	66.3	100	640
106下	49.4	51.9	61.9	68.3	74.6	80.7	66.7	95.3	640
107上	43.7	54.2	61.7	68	73	78	65.12	100	590
107下	42.5	5.6	59.3	64.9	77	79.7	64.4	99.48	590
108上	33.7	41.4	56.6	61.7	66	80.2	57.5	100	574
108下	33.7	46	56.6	64.2	69.1	80.2	59.3	96.48	574
109上	28	41.6	51.7	57.1	67.9	70.1	52.9	100	530
109下	28	43.6	51.7	57.1	67.9	72.2	53.6	99.3	530
110上	24.4	41.5	50	58.4	60.5	73.4	51.5	100	511
110下	29.5	37.8	52.9	62.9	64.2	69.6	53	100	511

和睦國小106~109學年度視力不良率與全縣、全國比較一覽表^①

表1：106~109學年本校/本縣/全國視力不良率統計表（單位：%）^②

區域 ^③	106學年度 ^④	107學年度 ^⑤	108學年度 ^⑥	109學年度 ^⑦
本校 ^⑧	65.75 ^⑨	65.12 ^⑩	57.56 ^⑪	53.08 ^⑫
本縣 ^⑬	41.35 ^⑭	41.40 ^⑮	39.86 ^⑯	40.34 ^⑰
全國 ^⑱	45.44 ^⑲	44.79 ^⑳	44.35 ^㉑	44.57 ^㉒



得獎感言

- 感謝教育部、經濟部及縣府長官的肯定、鼓勵與經費協助，徹底改善教室照度及優質化教學環境
- 感謝教育部及中央輔導委員/聘任督學黃俊豪校長的陪伴與輔導，大幅提升本校教師視力保健專業知能
- 感謝嘉義大學眼科診所院長賴麗如、中埔鄉衛生所主任郭欽雄醫師長年來的專業指導，讓學生視力受到更專業的照顧
- 感謝全校親師生的努力，讓本校視力不良率連續四年持續下降，終於擺脫全縣最「瞎」學校的稱號
- 得獎不是結束，而是另一個階段挑戰的開始。獲獎，讓我們培養學生「好習慣、重健康」的行動目標更加堅定，期盼能「讓憂視變優視」的願望能早日實現



人生好視力,未來更美麗!



簡報完畢
感謝聆聽

教育是互助成事、共學成長的歷程

Thank YOU FOR LISTENING