



# 110學年度視力保健績優學校 視力保健工作推動策略分享

新北市三重區興穀國民小學

鄭秋嬋 校長

112.03.29

新北市三重區興發國民小學

興·康·樂·美·共·同·發·展



# 簡報大綱

## 壹、學校基本資料

## 貳、視力保健六大指標推動

- 一、學校衛生政策
- 二、學校物質環境
- 三、學校社會環境
- 四、健康教學與行動
- 五、社區關係
- 六、健康服務

## 參、興毅視力保健十大特色

## 肆、結語



# 壹、學校基本資料

## 學校概況

普通班 8班  
體育班 1班  
資源班 0.5班  
國小共 9.5班  
附設幼兒園 2.5班

學生數  
小學部 157人  
幼兒園 73人  
共 230人

校齡54年  
校地面積  
15,353M<sup>2</sup>

校長 1人  
教師 23人  
護理師 1人  
專任教練 1人  
教保員 3人  
幹事 1人  
共30人  
平均年齡 39.3歲

新住民 20.61%  
弱勢學生 11.45%  
單親家庭 8.40%  
原住民 7.63%  
隔代教養 2.29%  
親子超過45歲 1.53%



# 壹、學校基本資料-興毅的榮耀

一

110學年度全國硬式棒球聯賽獲第六名

二

連續34年 78~110學年度 教育部表揚少棒績優學校，年年晉級全國賽

三

連續3年 107-109學年 新北市健康促進學校成果績優

四

連續3年 107~109學年 新北市家庭教育活動暨檢核工作績優

五

連續3年 109~110學年 新北市書法教育特色學校

六

109學年度新北市本土語言訪視績優學校

七

106學年新北市校務評鑑優質學校獎 行政管理、學生事務金質獎



## 貳、視力保健六大指標推動



一、學校  
衛生政策



二、學校  
物質環境



三、學校  
社會環境



四、健康  
教學與行  
動



五、社區  
關係



六、健康  
服務



# 一、學校衛生政策

## 1-1-1 落實視力保健政策並有具體策略及作法

### 1. 落實下課教室淨空

**每節下課關燈、關門，師生走出教室活動**





# 一、學校衛生政策

## 1-1-1 落實視力保健政策並有具體策略及作法

### 2. 用眼3010

配合「護眼行動檢核表」，善用計時器，在校在家都能落實3010眼安康



護眼行動檢核表 (請同學每日填寫) 二年 1 班 座號: / 姓名: 紀錄日期: 9月17日至9月23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. 看書寫字時每30分鐘休息10分鐘。	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. 看電視、打電腦、電動時會每30分鐘就休息10分鐘。	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
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。	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4. 每節下課時間會到教室外面活動。	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5. 放學後會在戶外運動至少30分鐘。	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6. 加總今天戶外活動時間有2小時。	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

總計「有做到」的次數(一週達55次以上，學習視力健康小力士可請導師蓋章2點)

---

視力保健生活檢核表 (請家長每週填寫)

親愛的家長您好！

為了讓您的孩子養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的視力健康，請您與孩子一同配合。

視力保健居家生活習慣檢核項目	本週孩子行為(有做到)請打勾	是否有提醒
1. 孩子使用3C電子產品每天不超過1小時。	✓	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2. 孩子看書或做作業時，會保持35公分以上的距離。	✓	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3. 孩子每次閱讀或使用3C電子產品每30分鐘一定會讓眼睛休息10分鐘。	✓	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
4. 孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或者電視。	✓	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
5. 孩子不會在走路及坐車時，閱讀或使用3C產品。	✓	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
6. 孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時，會注意光線是否充足。	✓	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
7. 平日多輕鬆遠眺休息，假日多到戶外運動、活動。	✓	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
8. 遵從醫師指示，定期帶孩子至眼科醫院所進行追蹤及矯治。	✓	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
9. 孩子每天都會在晚上10點前睡覺。	✓	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
10. 您會注意家中均衡飲食與營養並鼓勵孩子多吃蔬菜有助視力健康。	✓	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

家長簽名: 陳春榕 導師簽名: 陳春榕

請準時在聯絡簿上並每天檢核是否做到，加油!

興毅國小 教導處關心佈

學生自主管理

老師  
• 檢核情況  
• 正向獎勵

家長督促



# 一、學校衛生政策

## 1-1-1 落實視力保健政策並有具體策略及作法

### 2. 用眼3010

與家長合作 共同約束孩子，簽署「3C使用公約」





# 一、學校衛生政策

## 1-1-1 落實視力保健政策並有具體策略及作法

### 3. 戶外活動 天天120分鐘

晨間護眼操運動時間



課間健康操





# 一、學校衛生政策

## 1-1-1 落實視力保健政策並有具體策略及作法





# 一、學校衛生政策

## 1-1-1 落實視力保健政策並有具體策略及作法

### 3. 戶外活動 天天120分鐘

鼓勵走路上下學



開設戶外性社團





# 一、學校衛生政策

1-1-1 落實視力保健政策並有具體策略及作法

3. 戶外活動 天天120分鐘

正式課程戶外化

數學 長度量一量

音樂 - 音符拚一拚





# 一、學校衛生政策

1-1-1 落實視力保健政策並有具體策略及作法

3. 戶外活動 天天120分鐘

正式課程戶外化

本土語 - 跨領域實施多語文教學

校本書藝課程-節慶環境佈置





# 一、學校衛生政策

1-1-1 落實視力保健政策並有具體策略及作法

3. 戶外活動 天天120分鐘

正式課程戶外化

自然課 - 戶外食農教育

閱讀-春光書香野餐日





# 一、學校衛生政策

## 1-1-1 落實視力保健政策並有具體策略及作法

### 3. 戶外活動 天天120分鐘

幼兒園利用上下午時段進行戶外活動，視力保健從小扎根幼小一致





# 一、學校衛生政策

1-1-1 落實視力保健政策並有具體策略及作法

3. 戶外活動 天天120分鐘

## 幼兒園課程戶外化





# 一、學校衛生政策

## 1-1-1 落實視力保健政策並有具體策略及作法

### 4. 近視是疾病 戴帽護眼宣導

#### 校長宣導

#### 主任宣導





# 一、學校衛生政策

## 1-1-1 落實視力保健政策並有具體策略及作法

### 4. 近視是疾病 就醫來防盲宣導

#### 護理師宣導



#### 興毅自治市小市長宣導





# 一、學校衛生政策

## 1-1-1 落實視力保健政策並有具體策略及作法

### 4. 近視是疾病 就醫來防盲宣導

川堂電視牆全時播放視力保健  
影片宣導

視力不良體驗活動





# 一、學校衛生政策

## 1-1-1 落實視力保健政策並有具體策略及作法

### 5. 落實教育部「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」

#### 班班均有張貼電子化設備教學注意事項

##### 國民小學使用電子化設備進行教學注意事項

- 一、為維護學童視力健康，特訂定本國民小學使用電子化設備進行教學注意事項。
- 二、本注意事項所指電子化教學設備包括投影片、電子白板、液晶顯示器、行動載具等。
- 三、學校使用電子化設備進行教學之年級、時間及相關建議事項如下：
  - (一) 低年級不建議使用電子化設備進行教學。
  - (二) 中、高年級使用時間：
    1. 中年級：建議上下、午各最多使用 30 分鐘。
    2. 高年級：建議隨節使用，且需符合 3010 原則（螢幕注視每 30 分鐘休息 10 分鐘）。
  - (三) 字體大小：停止畫面教學時，螢幕字體大小至少 5 公分正方。
  - (四) 照明：除螢幕上方之燈可關外，其餘桌面照度至少 500 米燭光 (LUX)。
  - (五) 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。
  - (六) 下課時間，學生應至戶外活動，避免繼續使用電子化教學設備。





# 一、學校衛生政策

## 1-1-1 落實視力保健政策並有具體策略及作法

### 6. 落實本校「學生校內使用行動載具管理規則」

**107學年度第二學期  
經校務會議議決  
各班施行並張貼公佈欄公告**

#### 新北市三重區興毅國民小學學生校內使用行動載具管理規則

100 學年度第 2 學期期初校務會議通過 101.2.7

107 學年度第二學期期末校務會 108.6.28 討論

##### 一、依據：

- (一) 新北市政府 100 年 10 月 26 日北教特字第 1001411793 號函，新北市所屬各級學校訂定學生校內使用行動電話管理規則參考原則。
- (二) 新北市政府民國 108 年 6 月 19 日新北教研資字第 1081117528 號函，「高級中等以下學校校園行動載具使用原則」。

##### 二、目的：為有效管理學生在校使用行動載具，維護校園安全與秩序，特訂定本規則。

本規則所稱行動載具，泛指手機、可攜式電腦、平板電腦、穿戴式裝置等無線通訊功能之終端裝置。

##### 三、申請程序：由家長於學年初簽署申請書會知導師及教導處後使用。

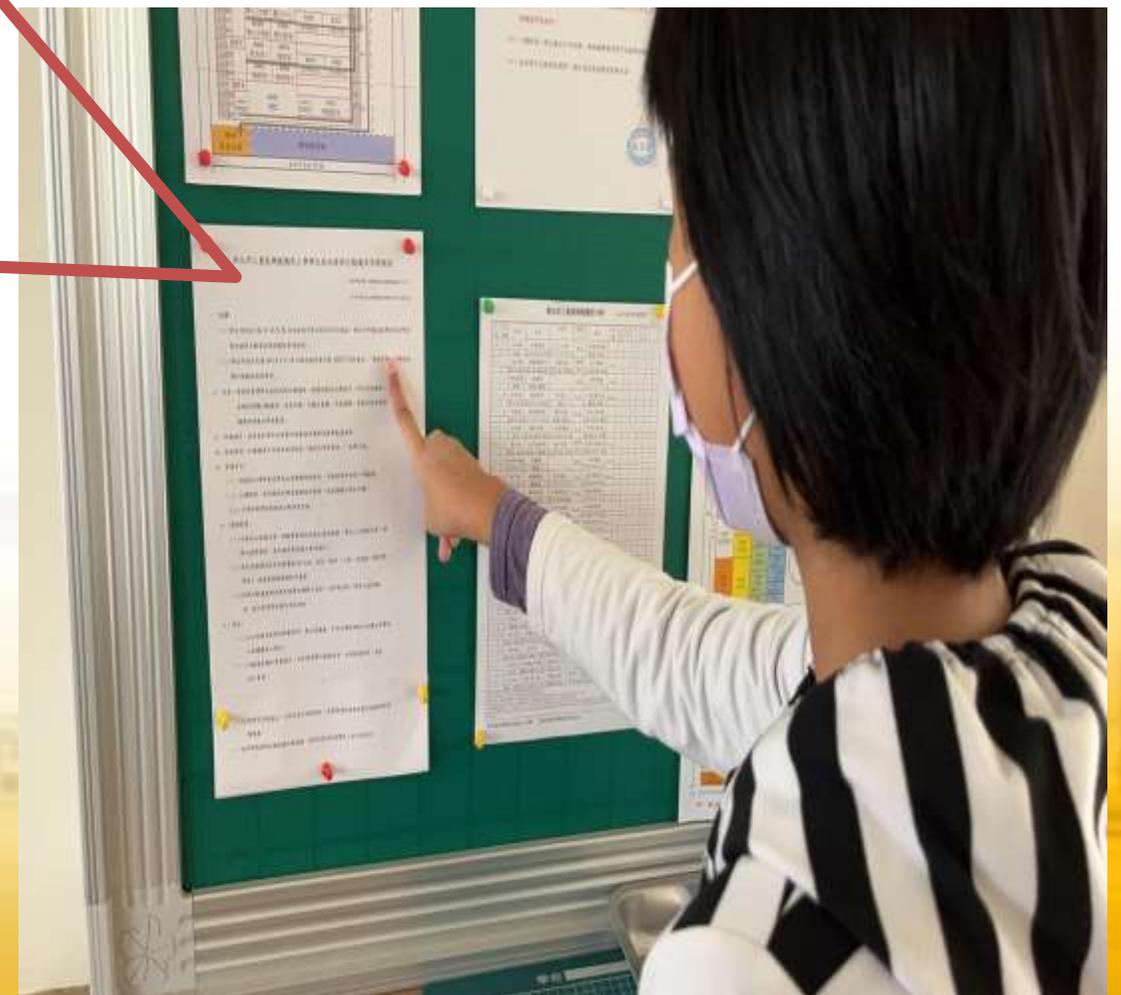
##### 四、使用時間：行動載具可以使用的時段為「教師引導學習時」、「放學以後」。

##### 五、管理方式：

- (一) 除教師引導學習或緊急必要聯繫時使用外，其餘非使用時間一律關機。
- (二) 上課期間，家長臨時有事需要聯絡同學時，請直接撥打教室分機。
- (三) 不得利用學校電源為行動電話充電。

##### 六、違規處置：

- (一) 凡違反上述規定者，經勸導後再犯則處以愛校服務，累犯三次者取消其一學期之使用權利，並代為保管後通知家長領回。
- (二) 其它未按規定使用行動載具者(例如：偷拍、錄音、上網、玩遊戲、聽音樂…





# 一、學校衛生政策

1-2-1 學校依教育部或縣市教育局規定「視力保健」議題，並按照實證導向的精神推動及檢討

經教師會議、行政會議、學校衛生委員會、校務會議，逐級發想 討論 共識 提案 議決 推動 施行 成果 檢核 修正





# 一、學校衛生政策

1-2-1 學校依教育部或縣市教育局規定「視力保健」議題，並按照實證導向的精神推動及檢討

## 校長致力視力保健推動

校長帶領學生深入社區進行視力保健宣導

視力、體位優良學生頒獎





## 二、學校物質環境

2-1-1 學校確保設施及器材安全，及使用人員瞭解正確使用方法





## 二、學校物質環境

### 2-1-1 學校確保設施及器材安全，及使用人員瞭解正確使用方法

每學期均定期進行教室照明檢測作業，均達標準值

#### 【分析】

1. 興毅樓教室: 自然採光良好，靠窗兩側易過亮。建議關掉教室靠窗兩側燈源，僅開中間電燈。優先採自然光。使桌面照度維持在500-1000Lux。  
興毅樓黑板燈: 602及自然教室過亮，可適度關燈調節。
2. 圓夢樓教室: 採光達標準。  
圓夢樓黑板燈: 除音樂教室外，其他皆因老舊、單燈管、燈座離黑板太遠，導致照度不足。電腦教室因未使用白板，故無黑板燈。  
建議全面更新圓夢樓黑板燈座。

製表人:

護理師林惠君

訓育組長:

代理教師兼任 藍于娟  
訓育組長

單位主管:

教師兼任 詹育嘉  
教務主任

總務主任:

教師兼任 李政潔  
總務主任

校長:

校長 鄭秋輝

1. 興毅樓教室: 自然採光良好，靠窗兩側易過亮。建議關掉教室靠窗兩側燈源，僅開中間電燈。優先採自然光。使桌面照度維持在500-1000Lux。  
興毅樓黑板燈: 602及自然教室過亮，可適度關燈調節。
2. 圓夢樓教室: 採光達標準。電腦教室因未使用白板，故無黑板燈。

製表人:

護理師林惠君

訓育組長:

代理教師兼任 藍于娟  
訓育組長

單位主管:

教師兼任 詹育嘉  
教務主任

總務主任:

教師兼任 李政潔  
總務主任

校長:

校長 鄭秋輝



## 二、學校物質環境

### 2-1-1 學校確保設施及器材安全，及使用人員瞭解正確使用方法

每學期均定期進行教室照明檢測作業，均達標準值

新北市興毅國小110學年度第二學期教室照明檢測記錄表

位置	班級	黑(粉)板(平均照度須達750Lux)								教室(平均照度須達500Lux)										檢查日期	時間	天氣
		A	B	C	D	E	F	G	平均/7	A*1	B*4	C*1	D*4	E*16	F*4	G*1	H*4	I*1	平均/36			
興毅樓	101	943	672	862	673	686	964	620	774	824	506	548	677	640	625	538	541	615	616	111.3.2	14:30	多雲
	201	972	699	873	758	651	981	756	813	965	660	648	625	642	540	1050	953	890	693	111.3.2	14:15	多雲
	301	1880	870	730	711	622	1205	660	954	600	662	661	730	860	935	840	940	945	830	111.3.8	08:30	晴
	複測301	1540	650	660	520	490	920	500	754											111.3.11	13:50	晴
	401	988	603	678	600	690	960	740	751	680	760	733	655	646	610	788	575	550	652	111.3.2	15:00	多雲
	501	1308	727	711	694	661	1357	785	892	908	973	785	850	890	760	873	959	690	880	111.3.4	09:20	晴
	複測501	1100	655	640	555	520	1300	650	774											111.3.11	14:10	晴
	502	1760	725	783	694	629	1378	762	962	660	610	575	840	740	704	820	850	725	740	111.3.4	09:10	晴
	複測502	1341	630	740	646	570	1328	727	855											111.3.11	14:30	晴
	601	1220	660	750	705	647	1264	690	848	855	745	700	540	550	515	775	649	682	600	111.3.8	10:15	晴
602	1280	610	656	527	495	1172	590	761	870	780	820	900	961	851	735	931	706	899	111.3.4	08:50	晴	
圓夢樓	音樂	973	738	810	750	770	990	956	855	944	780	1068	683	690	611	610	590	662	694	111.3.8	09:00	晴
	英語	988	806	883	901	833	941	886	891	821	560	920	632	609	595	823	605	865	632	111.3.8	08:45	晴
	美術	1315	997	864	778	877	1020	916	967	1021	1091	950	671	740	950	538	544	515	775	111.3.8	10:00	晴
	複測美術	1085	884	745	667	774	940	874	853											111.3.11	15:00	晴
	電腦	白板未使用									515	886	865	621	860	907	602	706	690	803	111.3.8	09:45

【分析】

- 一、兩棟校舍自然光源充足，晴天只開一排燈或不開燈，桌面便可達到500 LUX。教室酌減燈管數量及更換黃光燈管，調整亮度。
- 二、板燈照度過亮，予以酌減燈管數量及調整燈罩角度，使平均照度為750-1000 LUX。

製表人：

護理師林惠君

訓育組長：

代理教師兼任訓育組長 藍于娟

單位主管：

教師兼任教導主任 詹育嘉

總務主任：

教師兼任總務主任 李政潔

校長：

校長鄭秋嬋



## 二、學校物質環境

### 2-2-1 學校設置合適之設備及設施

第一排座位離黑板水平距離大於2公尺，兩側離窗1公尺  
全校班級教室 100% 地板皆有貼條標示

第一排前緣離投影布幕大於2公尺

兩側離窗大於1公尺





## 二、學校物質環境

### 2-2-1 學校設置合適之設備及設施

班班配置身高尺，老師與學生均能及時監測身高變化





## 二、學校物質環境

### 2-2-1 學校設置合適之設備及設施

每學期配合身高調整桌椅型號

生生具備新式課桌椅（型號：身高-4+8）



本校特置班級使用身高尺



## 三、學校社會環境

### 3-1-1 營造視力保健學習氛圍

#### 校園張貼海報及標語



#### 校園展示視力保健競賽作品





## 三、學校社會環境

### 3-1-1 營造視力保健學習氛圍

#### 川堂播放視力宣導影片



#### 樓梯踏階健促標語





# 三、學校社會環境

## 3-1-1 營造視力保健學習氛圍

### 班班教室佈置視力保健主題佈告欄





# 三、學校社會環境

## 3-1-2 班級健康生活守則

### 班班均制訂健康生活守則



穀 301

# 健康生活守則

1. 我會正確的洗手。
2. 我會早睡早起睡足 8 小時以增進身體健康。
3. 我會天天五 蔬果。
4. 我每天使用 3C 不超過 1 小時並遵守 3010。
5. 我每天會喝體重 <sup>每公斤</sup> 30cc 白開水。
6. 我會每天戶外運動 120 分鐘。
7. 我下課時會離開書本，到走廊眺望遠方。
8. 我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
9. 我會每半年進行視力及口腔 <sup>檢查</sup> 正確潔牙 (口腔保健 333)。



# 三、學校社會環境

## 3-1-2 班級健康生活守則





# 三、學校社會環境

## 3-1-2制定獎勵辦法

生生均有興毅榮譽兒童學習護照



具體優良事蹟		點數	核對者
運動體能	跳繩六式認證通過	3	教導處 教師
	健康體適能檢測	金質 5	
		銀質 3	
		銅質 1	
	會搖呼拉圈 30 下	2	
會跳新式健康操	2		
健康小力士	游泳晉級	1-5	導師
	視力正常〔每學期裸視 0.9(含)以上〕	2	
愛眼護眼	視力不良每 3-6 個月 有規律就診 1 次 (請附就診收據、護眼筆記 或回條給護理師)	5	護理師
美齒健牙	潔牙成效好 (牙菌斑顯示劑)	2	護理師
	每 3-6 個月規律至牙醫醫 療院所檢查或治療 1 次 (請附就診收據或回條給護理師)	5	
健美	體位正常(每學期)	2	護理師
	體重控制成效佳 (體位控制者： 期末-期初體重 < 2 公斤)	2	
配合學校安排的健康促進活動			



# 三、學校社會環境

## 3-1-2制定獎勵辦法

結合榮譽兒童學習護照，獎勵愛眼護眼 好運動 優良學生

最高榮譽獎	501 張正璿
踏實獎	501 張正璿、601 陳宣亞
熱誠獎	501 張正璿、601 陳宣亞、601 吳紹鴻 602 趙彥誠
向上獎	501 張正璿、601 陳宣亞、601 吳紹鴻 602 趙彥誠、602 張翊莖、601 高郁淳 601 彭致惟
好學獎	101 蔡嘉瑜、101 謝丹夏、301 陳柏羽 301 施兆翔、501 張正璿、501 林青珠 501 顏雨璇、502 洪偉哲、502 張宇誌 601 盧威廷、601 吳紹鴻、601 關筠晏 601 陳宣亞、601 柯雅云、601 徐若珊 601 彭致惟、601 吳紹鴻





# 三、學校社會環境

## 3-1-2制定獎勵辦法

### 假期健康生活不中斷：寒暑假自主健康管理實踐卡摸彩活動

新北市三芝區興毅國民小學 《寶貝！愛你一生 愛你一世》

寒假學生健康自主管理實踐卡

各位同學：寒假中由自己主動登記完成日期(打勾)後，請家長幫您認證，開學後任一主題達成15次以上時，老師會給予您1次認證，累積5次老師認證，可兌換摸彩單1張，參加教導處抽獎活動唷！活動自110年1月21日起，至110年2月17日止，為了自己身體的健康，趕快動起來吧！

班級：二年一班 7 號 姓名：[Redacted]

項目	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	家長認證	
1. 用膳30分鐘 輕緩健體10分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	家長認證
2. 戶外活動 120分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	家長認證
3. 刷牙5次 (早晚、睡前、三餐後)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	家長認證
4. 閱讀10分鐘	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	家長認證
5. 天天5蔬果	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	家長認證
6. 少看電視： (限電視新聞類節目 每天不超過1小時)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	家長認證
7. 充足自來水 (每天開水筆一筆 4.20ml)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	家長認證
8. 吃飽早餐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	家長認證

若在家無紙便，主動至牙科或眼科醫療院所檢查者，可持醫療院所收據為證明，直接至健康中心換取摸彩單1張。

興毅國小 教導處精心策





# 四健康教學與行動

## 4-1-1 視力保健教學融入素養導向之設計

閱讀時書本立起

距離35-40公分

徒手檢核閱讀距離

(利用前臂測量)





# 四健康教學與行動

## 4-1-1 視力保健教學融入素養導向之設計

椅背不放書包

確保坐姿端正

書寫時，抬頭挺腰，

臀、膝、足背關節維持90度





# 四健康教學與行動

## 4-2-2 教師知道視力保健主流政策及相關作法

國小教師推動議題

透過教師會議討論具體作法





# 四健康教學與行動

## 4-2-2 教師知道視力保健主流政策及相關作法

### 附幼教師推動議題

### 附幼教保會議、教學會議

**幼兒護眼123 建立視力存摺**

依衛福部國健署2018年五月最新報告，低齡幼童早發性近視比率增加，大班學童已達百分之九有近視。國健署推廣「幼兒護眼一二三」的概念，鼓勵幼兒增加戶外活動，減少過早用眼，每年定期就醫1-2次；留下紀錄建立「視力存摺」。

**護眼1 定期就醫**  
每年散瞳檢查1-2次，留下檢查紀錄，建立視力存摺。

**護眼2 增加戶外活動**  
每日2-3小時戶外活動，下課淨空教室，留意防紫外線。

**護眼3 減少過早用眼**  
未滿二歲避免看螢幕，二歲以上觀看3C每日不宜超過一小時，用眼30分休息10分。

隨著醫療的發展，現今有藥物及光學治療方式可延緩近視的加深速度，為了您家寶貝小朋友的眼睛健康著想，敬請諮詢眼科醫師有關近視控制。

衛福部 國民健康署





# 四健康教學與行動

## 4-2-2 教師知道視力保健主流政策及相關作法

**108.11.6**

**教師視力保健增能研習**

**主講人: 中央輔導委員許愛玲**

**109.11.4**

**教師健促增能研習**

**主講人: 本校護理師**





# 四健康教學與行動

## 4-2-2 教師知道視力保健主流政策及相關作法

**110.11.17**

**教師視力保健增能研習**

**主講人: 本校護理師**



**111.02.18**

**教師視力保健研習**

**主講人: 中央輔導委員許愛玲**





## 五、社區關係

### 5-1-1 學校舉辦並邀請家長及社區人士參與健康促進活動

防疫期間視力保健宣導活動以線上方式辦理

110.03.04

家長委員會議宣導

主講人: 教導主任

111.02.18

家長日視力保健宣導

主講人: 中央輔導委員許愛玲





## 五、社區關係

### 5-2-1 學校連結社區資源推行健康促進活動

結合三重區公所 前進社區

推動視力保健宣導活動 EYE眼健康操





## 五、社區關係

### 5-2-1 學校連結社區資源推行健康促進活動

結合先嗇宮社區活動  
鼓勵家長一起走出戶外

親子活動  
一起來包粽





# 五、社區關係

## 5-2-1 學校連結社區資源推行健康促進活動

結合各機構單位衛教文宣品  
置放健康中心 供親師生諮詢

結合本市衛生局合約醫療院所  
推動學童護眼方案



### 新北市學童護眼方案 家長通知及同意書

親愛的家長：

您好！臺灣學童近視的比率遠高於歐美國家，研究發現年紀愈小罹患近視，日後發生高度近視（度數大於 500 度）的機會更大。高度近視患者易有視網膜病變、早發性白內障及青光眼等問題。

就讀或設籍本市國小 1 至 6 年級之學童，可至合約眼科醫療院所索取或至本局網站(<https://www.health.ntpc.gov.tw/>首頁/主題專區/兒童保健/視力保健服務)下載填寫本單，即可接受醫師每年一次免費(含免掛號費)的「完整視力檢查」。篩檢之個案記錄表可代替學校之「視力健康檢查複檢與矯治回條」(紅單)，不需重覆篩檢。

若您同意貴子弟參加本計畫，請填寫本單內貴子弟之基本資料，以利提供時身分辨認，並授權提供貴子弟的檢查、治療、學籍(班級、姓名、生日、身分證字號)等資料及您的聯絡電話，本計畫之個人資料將採流水序號進入資料庫，以確保資料保密性。

視力檢查時使用散瞳劑後，受檢學童將會有 6 至 8 小時無法看清遠、近物及畏光現象，有少數學童可能會發生暫時性眼壓升高，此為短暫的情況，會自然恢復正常，若症狀持續或增加，應盡速就醫；此外，專業的眼科醫師也會詳細檢查眼部結構，提供貴子弟最佳的視力評估。

學校：興毅國小 班級：\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號

學生：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_年未使用「新北市學童護眼方案」是 否

※「新北市學童護眼方案」每年提供一次免費專業視力檢查。

是否同意使用「新北市學童護眼方案」同意 不同意

是否同意散瞳 同意 不同意

家長簽名：\_\_\_\_\_

檢查單位：\_\_\_\_\_ 醫師：\_\_\_\_\_



最新合約眼科醫療院所名單  
請至衛生局網站查詢



## 五、社區關係

### 5-2-1 學校連結社區資源推行健康促進活動

結合臺灣防盲基金會 供師生以VR體驗視力不良之嚴重性



tpb 臺灣防盲基金會  
Taiwan Prevent Blindness





## 五、社區關係

### 5-2-1 學校連結社區資源推行健康促進活動

#### 結合慈善團體補助弱勢學生免費配鏡





# 六、健康服務

## 6-1-1 學校學生健康檢查機制管理

### 透過視力檢查 建立視力不良缺點矯治名冊



新北市三重區興毅國民小學 110學年第2學期全校視力不良矯治清冊

年級	班級	座號	學生	散瞳治療	裸視右	裸視左	戴鏡右	戴鏡左	近視右	近視左	遠視右	遠視左	散光右	散光左	診斷
五	1	5	林O星	是	0.6	0.7			150	50					近視
五	1	11	鄭O仔	是	0.2	0.2	0.9	0.9	425	525			-50	-50	近視散光
五	1	12	許O涵	是	0.7	0.7	1.0	1.2	125	100					近視
五	1	14	張O淨	否	0.7	0.8			75				-75	-100	近視散光
五	1	16	江O萱	是	0.4	0.5	0.7	0.4							近視
五	1	17	張O恩	是	0.3	0.2	0.9	0.9	275	275			-100	-125	近視散光
五	1	18	林O涵	否	0.4	0.5			75	100			-75	-100	近視散光
五	2	4	林O恩	否	0.4	0.3	1.2	1.2	225	250					近視
五	2	5	郭O岑	否	0.3	0.3	0.7	0.7	350	325			-50	-50	近視散光
五	2	16	鍾O言	否	-7	-7	0.7	0.8	325	425			-25	-75	近視散光
六	1	1	施O翔	是	0.1	0.1	0.4	0.4	300	250			-25	-75	近視散光
六	1	2	陳O羽	否	0.4	0.5			175	125			-75	-75	近視散光
六	1	4	張O廷	否	0.2	0.3			225	225			-25	-25	近視散光
六	1	5	施O戎	否	-7		0.8	1.0							近視
六	1	6	陳O霖	是	0.8	0.6			100	150			-75	-75	近視散光
六	1	7	周O銘	是	0.4	0.4			150	100			-100	-175	近視散光
六	1	8	黃O臻	否	0.7	0.9					350	200	-200	-100	遠視散光
六	1	10	林O穎	是	0.4	0.7			75	75			-125	-100	近視散光
六	1	11	吳O云	是	0.2	0.1	0.9	0.6	250	400			-150	-175	近視散光
六	1	12	溫O萱	否	0.6	0.8					50		-250	-200	遠視散光
六	1	13	廖O齊	是	0.7	1.0			75	50			-50	-25	近視散光
六	2	1	洪O仁	否	-7	-7	1.0	1.0							近視
六	2	3	李O賢	否	0.6	0.7	0.8	0.9	200	225					近視
六	2	4	陳O弘	是	0.2	0.2	0.9	0.8							
六	2	5	王O清	否	0.3	0.2	0.9	0.9							近視
六	2	7	林O晏	是	0.4	0.3	0.6	0.4							近視
六	2	10	張O禾	是	0.7	1.2			75				-75	-100	近視散光

承辦人: 護理師林惠君  
 組長: 代理組長藍子娟  
 主任: 教務主任詹育嘉  
 校長: 校長鄭秋嬋



# 六、健康服務

## 6-1-1 學校學生健康檢查機制管理

### 高危險及高度近視列管以書面通知家長

新北市三重區興毅國民小學

高度近視、視力高危險群體個案管理方式



新北市三重區興毅國民小學110學年第一學期視力惡化通知單

班級: 二年一班 姓名:                     

根據近期繳交的眼科回條(就醫紀錄)顯示，貴子女的視力問題為：

- 每學期增加超過50度       小一>100、小二>200、小三以上>300度
- 高度近視(度數>500度)       使用角膜塑型片

請家長確認孩子視力問題，並密切注意孩子視力狀況

家長簽名:                      日期: 12/6

以下內容請家長及學生共同閱讀

學校會持續追蹤孩子用眼習慣及就醫情形。也請您與孩子共同訂定生活用眼的規範，嚴格限制3C電子產品的使用時間，多陪孩子至戶外活動，及每2-3個月定期至眼科醫療院所追蹤並遵照醫囑持續使用散瞳劑、足度配鏡，以有效控度，減緩惡化。

#### ◆ 及早發現 及早治療

學童一旦近視，每年平均增加約100度，容易幾年後便成高度近視，因為近視有許多相關的併發症，如視網膜剝離、黃斑退化等，目前高度近視已經成為國人不可逆的失明原因第一位。

目前實驗醫學的研究，持續使用低濃度長效散瞳劑：阿托平(atropine)眼藥水，能有效控制近視。若有畏光及看近模糊的症狀，在戶外要戴帽或配戴防紫外線的太陽眼鏡。另外要配戴足度眼鏡能使看遠視力清晰，度數不足容易導致用眼費力、睫狀肌疲勞，造成近視度數惡化。

#### ◆ 正確用眼 控制近視

1. 每3個月一次視力檢查或遵醫囑回診。
2. 每日戶外活動2小時以上，戶外活動眼睛會自動調節，遠近交替使用，使睫狀肌得到調節，避免產生疲勞。
3. 維持良好閱讀光線及姿勢，保持35-45公分適當閱讀距離。不要在趴著、躺著看書及用眼。車上、床上、昏暗環境也不宜。
4. 近距離用眼每30分鐘，休息10分鐘。3C使用時間每日不超過1小時。
5. 均衡飲食，天天五蔬果。
6. 充足睡眠，每日睡足8小時以上。



# 六、健康服務

## 6-1-1 學校學生健康檢查機制管理

### 高危險/高度近視列管追蹤紀錄

### 目標學生團輔衛教

新北市興毅國小校園視力不良個案管理紀錄(低年級)

日期	108年8月30日	109年11月20日	110年11月5日
紀錄項目	右 0.3 左 0.3	右 0.4 左 0.4	右 0.2 左 0.2
學校篩檢	矯正 -1.25 近視 108.7.4大學眼科	矯正 -1.25 近視 -300	矯正 0.4 近視 -500
眼科複診	散光 -1.25 弱視 -1.25	散光 -0.75 弱視 -0.50	散光 -1.25 弱視 -1.25
備註			高度近視，眼位不正
藥物	<input checked="" type="checkbox"/> 每天按時點藥 <input checked="" type="checkbox"/> 點完藥就睡 <input checked="" type="checkbox"/> 點藥不適會告訴家長 <input checked="" type="checkbox"/> 按時複診	<input checked="" type="checkbox"/> 每天按時點藥 <input checked="" type="checkbox"/> 點完藥就睡 <input checked="" type="checkbox"/> 點藥不適會告訴家長 <input checked="" type="checkbox"/> 按時複診	<input checked="" type="checkbox"/> 每天按時點藥 <input checked="" type="checkbox"/> 點完藥就睡 <input checked="" type="checkbox"/> 點藥不適會告訴家長 <input checked="" type="checkbox"/> 按時複診
飲食	<input checked="" type="checkbox"/> 攝取均衡飲食 <input checked="" type="checkbox"/> 每天五蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 食用彩虹蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 食用全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 每天喝足白開水(600)cc >1kg	<input checked="" type="checkbox"/> 攝取均衡飲食 <input checked="" type="checkbox"/> 每天五蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 食用彩虹蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 食用全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 每天喝足白開水( )cc	<input checked="" type="checkbox"/> 攝取均衡飲食 <input checked="" type="checkbox"/> 每天五蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 食用彩虹蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 食用全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 每天喝足白開水( )cc
睡眠	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足8小時(9PM前) <input checked="" type="checkbox"/> 睡眠時間充足	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足8小時(9PM前) <input checked="" type="checkbox"/> 睡眠時間充足	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足8小時(9PM前) <input checked="" type="checkbox"/> 睡眠時間充足
運動	<input checked="" type="checkbox"/> 規律運動每天30分 <input checked="" type="checkbox"/> 過重超重者每天運動1小時 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外活動會護眼 <input checked="" type="checkbox"/> 運動後不喝含糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/> 規律運動每天30分 <input checked="" type="checkbox"/> 過重超重者每天運動1小時 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外活動會護眼 <input checked="" type="checkbox"/> 運動後不喝含糖飲料	<input checked="" type="checkbox"/> 規律運動每天30分 <input checked="" type="checkbox"/> 過重超重者每天運動1小時 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外活動會護眼 <input checked="" type="checkbox"/> 運動後不喝含糖飲料
護眼生活	<input checked="" type="checkbox"/> 每天電視及電腦少於1小時 <input checked="" type="checkbox"/> 不用3C產品 <input checked="" type="checkbox"/> 用眼遵守3010原則 <input checked="" type="checkbox"/> 光線微弱時不閱讀寫字 <input checked="" type="checkbox"/> 寫字握筆正確 <input checked="" type="checkbox"/> 坐姿端正抬頭挺胸 <input checked="" type="checkbox"/> 讀書寫字離眼睛35公分 <input checked="" type="checkbox"/> 下課走出教室到戶外做運動 <input checked="" type="checkbox"/> 正確配戴與清潔眼鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 不揉眼睛，不碰眼睛	<input checked="" type="checkbox"/> 每天電視及電腦少於1小時 <input checked="" type="checkbox"/> 不用3C產品 <input checked="" type="checkbox"/> 用眼遵守3010原則 <input checked="" type="checkbox"/> 光線微弱時不閱讀寫字 <input checked="" type="checkbox"/> 寫字握筆正確 <input checked="" type="checkbox"/> 坐姿端正抬頭挺胸 <input checked="" type="checkbox"/> 讀書寫字離眼睛35公分 <input checked="" type="checkbox"/> 下課走出教室到戶外做運動 <input checked="" type="checkbox"/> 正確配戴與清潔眼鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 不揉眼睛，不碰眼睛	<input checked="" type="checkbox"/> 每天電視及電腦少於1小時 <input checked="" type="checkbox"/> 不用3C產品 <input checked="" type="checkbox"/> 用眼遵守3010原則 <input checked="" type="checkbox"/> 光線微弱時不閱讀寫字 <input checked="" type="checkbox"/> 寫字握筆正確 <input checked="" type="checkbox"/> 坐姿端正抬頭挺胸 <input checked="" type="checkbox"/> 讀書寫字離眼睛35公分 <input checked="" type="checkbox"/> 下課走出教室到戶外做運動 <input checked="" type="checkbox"/> 正確配戴與清潔眼鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 不揉眼睛，不碰眼睛
學生簽名			

新北市興毅國小校園視力不良個案管理紀錄(中、高年級)

日期	111年3月30日	111年4月26日	年月日
紀錄項目	右 0.4 左 0.3	右 0.4 左 0.6	右 0.4 左 0.5
學校篩檢	矯正 0.4 近視 -4.50	矯正 0.6 近視 -4.50	矯正 0.5 近視 -4.75
眼科複診	散光 -1.25 弱視 -1.25	散光 -1.25 弱視 -1.25	散光 -1.25 弱視 -1.25
備註	散光，主要化	散光，主要化	
藥物	<input checked="" type="checkbox"/> 每天按時點藥 <input checked="" type="checkbox"/> 點完藥就睡 <input checked="" type="checkbox"/> 散藥藥物作用、副作用及使用方法 <input checked="" type="checkbox"/> 按時複診	<input checked="" type="checkbox"/> 每天按時點藥 <input checked="" type="checkbox"/> 點完藥就睡 <input checked="" type="checkbox"/> 散藥藥物作用、副作用及使用方法 <input checked="" type="checkbox"/> 按時複診	<input checked="" type="checkbox"/> 每天按時點藥 <input checked="" type="checkbox"/> 點完藥就睡 <input checked="" type="checkbox"/> 散藥藥物作用、副作用及使用方法 <input checked="" type="checkbox"/> 按時複診
飲食	<input checked="" type="checkbox"/> 攝取均衡飲食 <input checked="" type="checkbox"/> 每天五蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 食用彩虹蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 食用全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 每天喝足白開水( )cc	<input checked="" type="checkbox"/> 攝取均衡飲食 <input checked="" type="checkbox"/> 每天五蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 食用彩虹蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 食用全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 每天喝足白開水( )cc	<input checked="" type="checkbox"/> 攝取均衡飲食 <input checked="" type="checkbox"/> 每天五蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 食用彩虹蔬果 <input checked="" type="checkbox"/> 食用全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 每天喝足白開水( )cc
睡眠	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足8小時(10PM前) <input checked="" type="checkbox"/> 睡眠時間充足	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足8小時(10PM前) <input checked="" type="checkbox"/> 睡眠時間充足	<input checked="" type="checkbox"/> 睡足8小時(10PM前) <input checked="" type="checkbox"/> 睡眠時間充足
運動	<input checked="" type="checkbox"/> 規律運動每天30分 <input checked="" type="checkbox"/> 過重超重者每天運動1小時 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外活動會護眼 <input checked="" type="checkbox"/> 運動後不喝含糖飲料 <input checked="" type="checkbox"/> 每天3C使用少於1小時 <input checked="" type="checkbox"/> 用眼遵守3010原則 <input checked="" type="checkbox"/> 光線微弱時不閱讀寫字 <input checked="" type="checkbox"/> 寫字握筆正確 <input checked="" type="checkbox"/> 坐姿端正抬頭挺胸 <input checked="" type="checkbox"/> 讀書寫字離眼睛35公分 <input checked="" type="checkbox"/> 下課走出教室到戶外做運動 <input checked="" type="checkbox"/> 眼睛離電腦螢幕至少70-90公分 <input checked="" type="checkbox"/> 正確配戴與清潔眼鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 不揉眼睛，不碰眼睛	<input checked="" type="checkbox"/> 規律運動每天30分 <input checked="" type="checkbox"/> 過重超重者每天運動1小時 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外活動會護眼 <input checked="" type="checkbox"/> 運動後不喝含糖飲料 <input checked="" type="checkbox"/> 每天3C使用少於1小時 <input checked="" type="checkbox"/> 用眼遵守3010原則 <input checked="" type="checkbox"/> 光線微弱時不閱讀寫字 <input checked="" type="checkbox"/> 寫字握筆正確 <input checked="" type="checkbox"/> 坐姿端正抬頭挺胸 <input checked="" type="checkbox"/> 讀書寫字離眼睛35公分 <input checked="" type="checkbox"/> 下課走出教室到戶外做運動 <input checked="" type="checkbox"/> 眼睛離電腦螢幕至少70-90公分 <input checked="" type="checkbox"/> 正確配戴與清潔眼鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 不揉眼睛，不碰眼睛	<input checked="" type="checkbox"/> 規律運動每天30分 <input checked="" type="checkbox"/> 過重超重者每天運動1小時 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外活動會護眼 <input checked="" type="checkbox"/> 運動後不喝含糖飲料 <input checked="" type="checkbox"/> 每天3C使用少於1小時 <input checked="" type="checkbox"/> 用眼遵守3010原則 <input checked="" type="checkbox"/> 光線微弱時不閱讀寫字 <input checked="" type="checkbox"/> 寫字握筆正確 <input checked="" type="checkbox"/> 坐姿端正抬頭挺胸 <input checked="" type="checkbox"/> 讀書寫字離眼睛35公分 <input checked="" type="checkbox"/> 下課走出教室到戶外做運動 <input checked="" type="checkbox"/> 眼睛離電腦螢幕至少70-90公分 <input checked="" type="checkbox"/> 正確配戴與清潔眼鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 不揉眼睛，不碰眼睛
學生簽名			





# 六、健康服務

## 6-1-1 學校學生健康檢查機制管理

### 109 學年度視力不良個案管理統計

個案管理率  
100%

班級	學生人數	視力不良人數	視力不良%	高度近視人數	高度近視%	高危險群人數	高危險群%	個案管理			
	(A)	(B)	(C=B/A)	(D)	(E=D/B)	(F)	(G=F/B)	高度近視列管人數H	高度近視列管%(I=H/D)	高危險群列管人數J	高危險群列管%(K=J/F)
一年1班	22	6	27.3%	0	0.0%	1	16.7%	0	0.0%	1	100.0%
二年1班	10	3	30.0%	0	0.0%	2	66.7%	0	0.0%	2	100.0%
三年1班	22	9	40.9%	0	0.0%	2	22.2%	0	0.0%	2	100.0%
四年1班	30	9	30.0%	1	11.1%	2	22.2%	1	100.0%	2	100.0%
五年1班	14	10	71.4%	0	0.0%	4	40.0%	0	0.0%	4	100.0%
五年2班	11	6	54.5%	0	0.0%	4	66.7%	0	0.0%	4	100.0%
六年1班	25	11	44.0%	0	0.0%	2	18.2%	0	0.0%	2	100.0%
全校	134	54	40.3%	1	1.9%	17	31.5%	1	100.0%	17	100.0%



# 六、健康服務

## 6-1-2 學校提供教職員工健康服務

### 提供教職員工視力保健諮詢 並協助追蹤紀錄



五、健康諮詢

日期	健康數據			諮詢項目	諮詢內容	紀錄者
11.03.10	身高	體重	BMI	<input type="checkbox"/> 健康體位 <input checked="" type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 健康飲食 <input type="checkbox"/> 康樂運動 <input type="checkbox"/> 疾病諮詢 <input type="checkbox"/> 其他	建議每年作眼底檢查及追蹤。	護理師林惠
11.03.10	血壓	脈搏	其他	<input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input checked="" type="checkbox"/> 健康飲食 <input checked="" type="checkbox"/> 康樂運動 <input type="checkbox"/> 疾病諮詢 <input type="checkbox"/> 其他	體脂肪測量及衛教。	護理師林惠
11.11.23	身高	體重	BMI	<input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 健康飲食 <input type="checkbox"/> 康樂運動 <input type="checkbox"/> 疾病諮詢 <input type="checkbox"/> 其他	即偏高,需追蹤,體脂率偏高。	護理師林惠
11.12.28	身高	體重	BMI	<input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 健康飲食 <input type="checkbox"/> 康樂運動 <input type="checkbox"/> 疾病諮詢 <input type="checkbox"/> 其他		護理師林惠



## 六、健康服務

### 6-2-1 健康中心視力檢查工作符合教育部規定

興穀國小學生視力檢查流程



# 六、健康服務

## 6-2-1 健康中心視力檢查工作符合教育部規定

### 視力檢查方式符合標準流程







## 六、健康服務

6-2-1 健康中心視力檢查工作符合教育部規定

連續3年！108~110學年度視力檢查複檢率百分百，  
均優於新北及全國

學 期	108學年	109學年	110學年
全校人數	128	133	136
視力不良人數	53	51	59
未複檢人數	0	0	0
全校複檢率	100% 	100% 	100% 
新北市複檢率	95.04%	95.56%	尚未公布
全國複檢率	91.59%	91.06%	尚未公布



# 叁、興毅視力保健特色

特色一、健康友善心樂園 興毅翻轉大改造

特色二、多元合宜好環境 戶外活動健康保

特色三、下課班班都淨空 天天戶外一二0

特色四、防疫視力不可廢 公約簽訂執行確

特色五、幼小紮根齊推動 遠視儲備視存飽

特色六、紙本抄寫要減少 動靜交插習慣早

特色七、安親結盟全壘打 擴增效益互利多

特色八、八字座位無偏光 直視黑板好視角

特色九、教師專業百分百 數據達標冠北台

特色十、棒運深耕勤推動 體位視力健康好





# 特色一、興穀翻轉大改造 健康友善新樂園

校園周邊視野遼闊  
神農101 望見台北101

棟距大 走廊寬  
自然通風採光佳





# 特色一、興毅翻轉大改造 健康友善新樂園

向陽廣場

中央川堂造景





# 特色一、興毅翻轉大改造 健康友善新樂園

藝文書法牆

彩虹廊道





# 特色一、興毅翻轉大改造 健康友善新樂園

遊戲區1

遊戲區2





# 特色一、興毅翻轉大改造 健康友善新樂園

## 寬敞走廊休憩區



## 露天座位區





# 特色一、興毅翻轉大改造 健康友善新樂園

植物栽種區



室內棒球打擊場





# 特色一、興毅翻轉大改造 健康友善新樂園

## 籃球場



## 室內多功能運動場



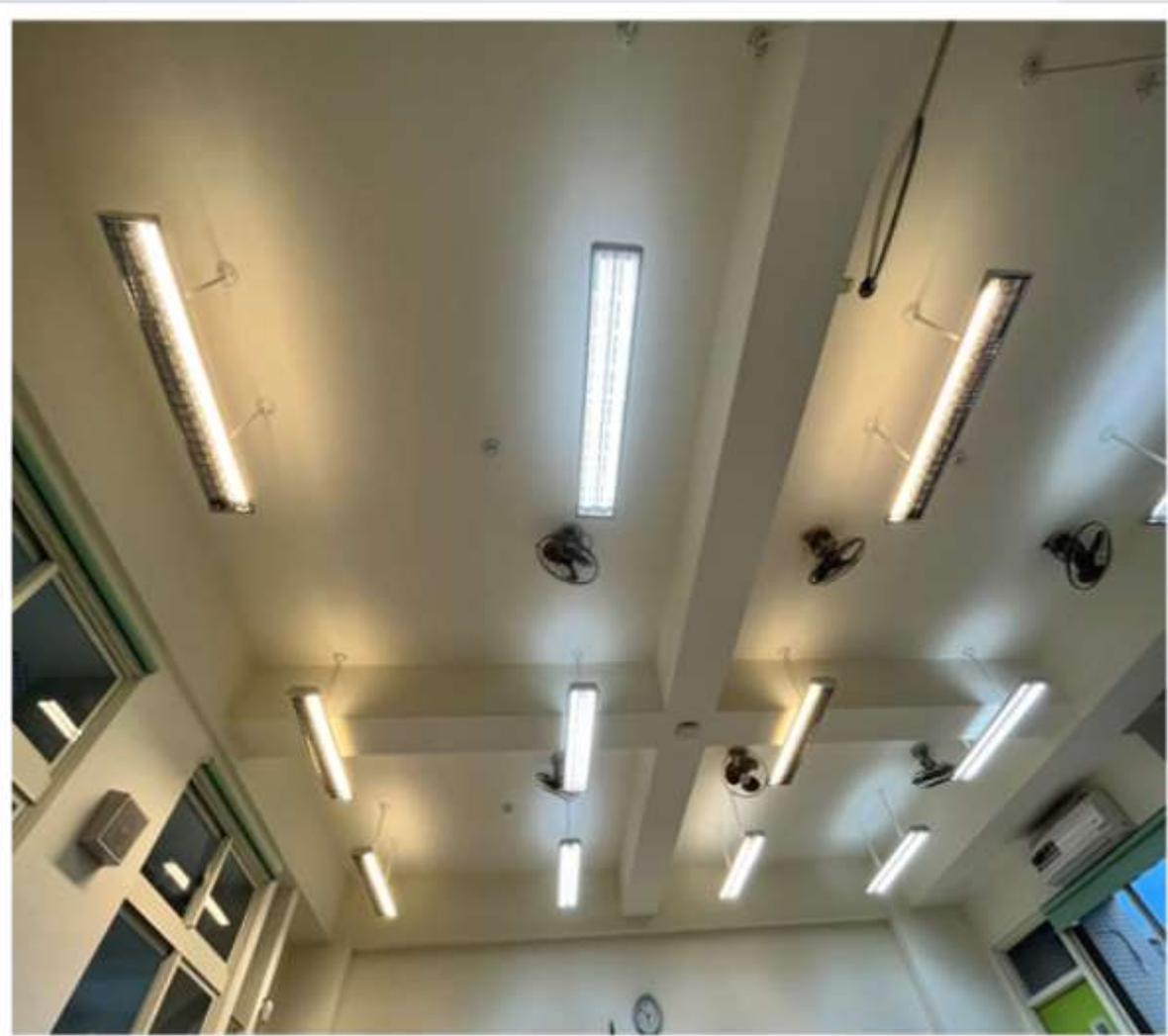
## 空中花園





## 特色一、興毅翻轉大改造 健康友善新樂園

黃白燈管相間  
調節燈光色溫



全校採羅馬簾，裝置率 100%  
適時調節光線





## 特色一、興毅翻轉大改造 健康友善新樂園

健促標語時提醒  
健康步步跟隨您

班班設置身高尺  
生生自主素養好  
隨時更換課桌椅





# 特色一、興毅翻轉大改造 健康友善新樂園

校門 窄仄 V.S 煥新

昔



今





# 特色一、興毅翻轉大改造 健康友善新樂園

川堂 昏暗狹窄 v.s 明亮寬敞

昔



今





# 特色一、興毅翻轉大改造 健康友善新樂園

教室外走廊 西曬酷熱 V.S 清爽明亮

昔



今





# 特色一、興毅翻轉大改造 健康友善新樂園

教室外廊道 淤塞積水 V.S 潔淨舒適

昔



今





# 特色一、興毅翻轉大改造 健康友善新樂園

教室內 老舊設備 V.S 全面更新

昔



今





## 特色二、多元合宜好環境 戶外活動保健康





## 特色二、多元合宜好環境 戶外活動保健康

『春』光書香野餐日

『夏』日西瓜盃籃球賽





## 特色二、多元合宜好環境 戶外活動保健康

『秋』詩翩翩 傳聲情

『冬』之聖誕才藝活動





## 特色二、多元合宜好環境 戶外活動保健康

### 香藥草教學活動





## 特色二、多元合宜好環境 戶外活動保健康

### 食農教育





## 特色三、下課班班都淨空 天天戶外一二〇

下課教室淨空 關燈、關門 師生走出教室活動





## 特色三、下課班班都淨空 天天戶外一二〇

兒童朝會護眼操

全校大健走





## 特色三、下課班班都淨空 天天戶外一二0

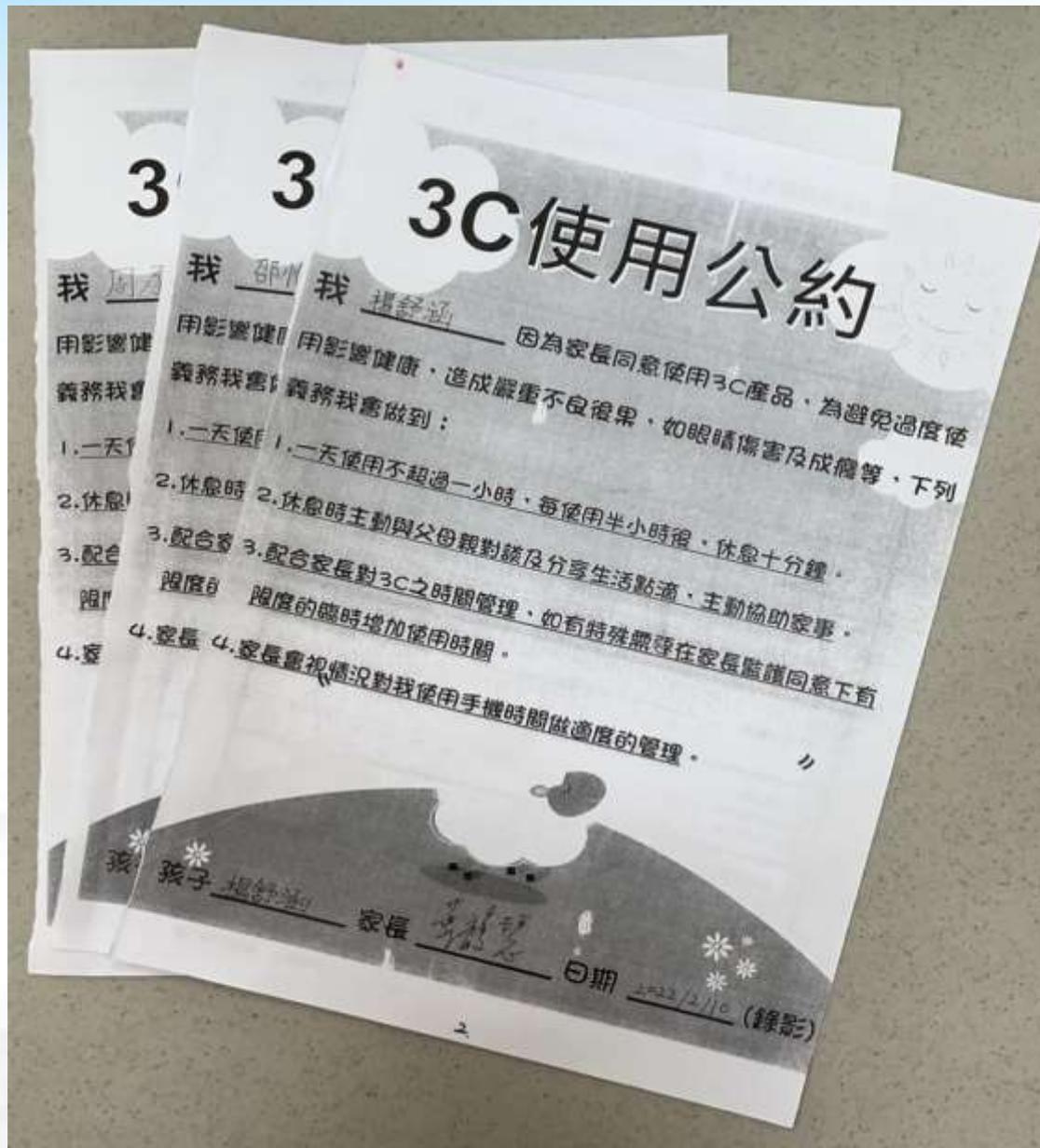
### 晨光間運動

### 課間健康操





## 特色四、防疫視力不可廢 公約簽訂確執行





## 特色四、防疫視力不可廢 公約簽訂確執行

### 新北市政府教育局 函

地址：22001新北市板橋區中山路1段161號  
21樓  
承辦人：涂志賢  
電話：(02)29603456 分機2784  
傳真：(02)29690187  
電子信箱：ac4062@ntpc.gov.tw

受文者：新北市三重區興教國民小學

發文日期：中華民國110年5月31日  
發文字號：新北教體衛字第1101017348號  
類別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：

主旨：因應疫情學生停課期間，請學校關心學生身心健康，協助配合相關事宜，請查照。

說明：

- 一、依據教育部國民及學前教育署110年5月26日臺教國署學字第1100064712號函辦理。
- 二、因應國內嚴重特殊傳染性肺炎之疫情警戒升級，為降低群聚感染之風險，自110年5月19日(三)起(本市自5月18日起)至6月14日(一)止，全國各級學校及公私立幼兒園停止到校上課，且兒童課後照顧服務中心、補習班等各類教育機構亦同時配合停課，請所有學生改採線上教學，學生居家遠端學習不到校。
- 三、另依該署110年5月19日公告，針對高級中等以下學校線上教學，採多元彈性方式辦理，並建議於疫情期間，教師教學與作業可適度減量，以供學生彈性調整學習狀況。
- 四、該署視力保健執行計畫重點之一包括「規律用眼3010」(近距離用眼30分鐘休息10分鐘)，並須減少電視、電

腦、行動電話等3C產品等近距離用眼。教師使用線上教學仍請注意學童視力之保健，落實「規律用眼3010」，適度休息並建立正向氛圍，適時提醒學生中斷近距離用眼、勿在光線不足之空間內使用資訊設備、於課程前後加註警語等。

- 五、為協助家長及老師為孩童打造良好上網環境，教育部與趨勢科技(PC-cillin)於108年共同合作推出「網路守護天使2.0」，可逕至教育部網路守護天使網站下載使用(網址：<https://nga.moe.edu.tw/>)。

正本：新北市各公私立高中職暨國中小(除新北市淡水區淡海國民小學、新北市林口區東湖國民小學、新北市立南勢國民中學外)

副本：新北市政府教育局幼兒教育科、新北市政府教育局國小教育科、新北市政府教育局中等教育科、新北市政府教育局技職教育科、新北市政府教育局社會教育科、新北市政府教育局教育研究及資訊發展科

2021.06.18  
文  
章

本案依分層負責規定授權業務主管決行

## 疫情停課，居家線上學習因應：

### 1.教學與作業減量

### 2.規律用眼3010

### 3.勿在光線不足空間使用資訊設備

### 4.運用網路守護天使2.04



# 特色四、防疫視力不可廢 公約簽訂確執行

新北市高級中等以下學校

因應「嚴重特殊傳染性肺炎」教學授課參考指引

110年8月19日新北教中字第1101558984號函  
110年11月8日新北教中字第1102082423號函修訂

## 壹、辦理原則：

- 一、新北市各級學校包括都市、非山非市及偏鄉等多元型態，基於「防疫需求」及「教學專業」雙重考量下，以「人口集中」、「交通熱點」及「疫情發展」等因素綜合分析，提出「實體授課」、「線上授課」、「分流授課」等多元授課模式。
- 二、開學時，於疫情警戒為1、2級，學校教職員皆已施打疫苗，在嚴格落實防疫措施前提下，採「實體授課」為原則，惟相關事宜仍須視疫情變化滾動修正，以落實防疫規範、保障全體師生健康及維護學生受教權益。
- 三、倘校內發生確診個案，請依「新北市各級學校因應嚴重特殊傳染性肺炎停課、補課及定期評量應變計畫」辦理，並得視疫情狀況及師生互動情形滾動式調整。
- 四、學校因確診停課後復課，經學校防疫小組討論後，由學校自主規劃分流授課。或家長基於防疫需求，為其子女申請防疫假，在家上課。

## 貳、開學前教學準備工作：

- 一、開通親師生平台帳號：
  - (一) 由學校網頁建立連結至「親師生平台」(<https://pts.ntpc.edu.tw>)及【停課不停學】教學資源專區(<https://mis.ntpc.edu.tw>)。
  - (二) 親師生平台師生帳號綁定校務行政系統帳號，請導師確認學生帳號已開通。
  - (三) 自訂帳號及密碼設置應符合資訊安全規範，避免以規律性邏輯訂定，以防止帳號遭不當使用。
  - (四) 如遇學生忘記帳號密碼問題，請導師在校務行政系統「學生帳號管理」模

## 線上上課每節調整為 20-25分鐘

分流授課	
分流授課	<p>1. 須顧及學生線上學習狀況，不宜整堂皆採講述式授課，應設計部分時間分組討論或作業習寫，並考量學生注視電腦螢幕時間，<u>以20-25分鐘為原則</u>。</p> <p>2. 課程中如需播放補充教材影片，建議以班級電腦、教師帳號登入會議室，分享畫面，以利教材清晰呈現。</p> <p>3. 到校學生亦可同步運用載具，教師在學校以線上教學模式進行授課，兼顧實體與遠距學生能共同學習。</p> <p>4. 教師可錄製上課影片，提供遠距在家學生能非同步的事後觀看。</p>
	<p>依照課程架構適度調整教學進度、學習重點與內容、評量方式等，於課堂講授較需由教師說明之學習內容，確保學生知識學習之序階性。</p> <p>2. 利用與到校學生實體互動的機會，觀察學生身心狀態，掌握其學習成效。</p> <p>3. 學校須針對參與同步線上學習之學生規劃簽到及點名方式；參與非同步線上學習之學生，則須確認上課狀況（如以classroom紀錄簽到情形），以確保學生學習參與狀況。</p> <p>4. 教師可適時藉由線上教學過程融入資訊素養觀念，引導學生正確使用網路功能。</p>



# 特色四、防疫視力不可廢 公約簽訂確執行

線上課程，遵守 3010



一、針對高級中等以下學校線上教學，採多元彈性方式辦理，並建議於疫情期間，教師教學與作業可適度減量，以供學生彈性調整學習狀況。

二、視力保健執行計畫重點之一包括「規律用眼3010」（近距離用眼30分鐘休息10分鐘），並須減少電視、電腦、行動電話等3C產品等近距離用眼。教師使用線上教學仍請注意學童視力之保健，落實「規律用眼3010」，適度休息並建立正向氛圍，適時提醒學生中斷近距離用眼、勿在光線不足之空間內使用資訊設備、於課程前後加註警語等。



文子



品賢



鈺翔



宏明



振旻



旭堯



# 特色五、幼小紮根齊推動 遠視儲備視存飽

## 鼓勵所有學生於寒暑假，利用「新北市學童免費護眼方案」，每年至少1次視力檢查追蹤。儲備視力存款。

### 新北市學童護眼方案 家長通知及同意書

親愛的家長：

您好!臺灣學童近視的比率遠高於歐美國家，研究發現，日後發生高度近視(度數大於500度)的機會更大，網膜病變、早發性白內障及青光眼等問題。

就讀或設籍本市國小1至6年級之學童，可至合約眼科醫療院所索取或至本局網站(<https://www.health.ntpc.gov.tw/>首頁/主題專區/兒童保健/視力保健服務)下載填寫本單，即可接受醫師每年一次免費(含免掛號費)的「完整視力檢查」。篩檢之個案記錄表可代替學校之「視力健康檢查複檢與矯治回條」(紅單)，不需重覆篩檢。

若您同意貴子弟參加本計畫，請填寫本單內貴子弟之基本資料，以利提供時身分辨認，並授權提供貴子弟的檢查、治療、學籍(班級、姓名、生日、身分證字號)等資料及您的聯絡電話，本計畫之個人資料將採流水序號進入資料庫，以確保資料保密性。

視力檢查時使用散瞳劑後，受檢學童將會有6至8小時無法看清遠、近物及畏光現象，有少數學童可能會發生暫時性眼壓升高，此為短暫的情況，會自然恢復正常，若症狀持續或增加，應儘速就醫；此外，專業的眼科醫師也會詳細檢查眼部結構，提供貴子弟最佳的視力評估。

學校：興毅國小 班級：\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號

學生：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_年未使用「新北市學童護眼方案」是 否

※「新北市學童護眼方案」每年提供一次免費專業視力檢查。

是否同意使用「新北市學童護眼方案」同意 不同意

是否同意散瞳 同意 不同意

家長簽名：\_\_\_\_\_

檢查單位：\_\_\_\_\_ 醫師：\_\_\_\_\_



### 興毅國小學童護眼方案免費視力檢查通知單

10年新北市學童護眼方案已開始囉! 每一位就讀新北市國  
無論視力正常或異常，可攜帶健保卡至衛生局合約的眼科醫  
療院所，接受每年一次免掛號費「完整的視力檢查」。

檢查項目包含右、左眼散瞳前驗光、裸視視力、最佳矯正視力、裂隙燈檢查及散瞳後驗光，如經檢查後發現學童有非前述項目之視力治療(如：散瞳劑等)需求，請家長另擇期持健保卡就醫，並負擔相關健保醫療費用。

請善用這次檢查的機會接受完整詳盡的視力評估及專業衛教，預防近視發生或再惡化。

開學後 請將醫師開立的「視力檢查個案紀錄表」交給導師。  
寒假有就診，開學視力檢查異常，就不會再發就醫轉介單囉!

興毅國小健康中心 敬啟  
TEL 2989-0725分機113

本單請洽的醫療院所併病歷資料存查  
最新合約眼科醫療院所名單  
請至衛生局網站查詢

新北市學童護眼方案  
視力檢查個案紀錄表

檢查日期：110.2.19 日

是否已填妥「新北市學童護眼方案同意書」? 是 否

姓名：_____	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生日期：____年____月____日
(日) _____	身份證字號/居留證：_____	就讀學校：新北市_____國小
電話：(夜) _____	(手機) _____	就讀年級：____年____班____號
戶籍地址：_____市_____區_____路_____段_____巷_____弄_____號_____樓之_____		
通訊地址：_____市_____區_____路_____段_____巷_____弄_____號_____樓之_____		

Mydrin-P!

檢查項目	右眼	左眼
1. 散瞳前驗光		
2. 視力		
3. 最佳矯正視力		
4. 裂隙燈檢查	<input type="checkbox"/> 無明顯異常 <input type="checkbox"/> 有明顯異常 異常原因：_____	<input type="checkbox"/> 無明顯異常 <input type="checkbox"/> 有明顯異常 異常原因：_____
5. 散瞳後驗光值	+0.75 X	+0.75 X
6. 診斷	<input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 近視 <input checked="" type="checkbox"/> 遠視 <input type="checkbox"/> 散光 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 近視 <input checked="" type="checkbox"/> 遠視 <input type="checkbox"/> 散光 <input type="checkbox"/> 其他
檢查結果建議：	<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 定期檢查 <input type="checkbox"/> 藥物治療 <input type="checkbox"/> 配鏡矯治 <input type="checkbox"/> 更換鏡片 <input type="checkbox"/> 遮眼治療 <input type="checkbox"/> 其他(請註明)	
檢查院所名稱：信林大學眼科診所	檢查醫師：張嘉林 醫師	

所有欄位請務必填寫，以免無法提供免費檢查。  
未填同意書本局會寄送空白同意書至各醫療院所，請家長於現場補填後，請醫療院所協助送回本局。

# 遠視儲備 +75度



# 特色五、幼小紮根齊推動 遠視儲備視存飽

## 幼兒園「新北市學童免費護眼方案」及視力異常轉介

新北市學童護眼方案(學齡前兒童)  
疑似視力異常轉介單暨家長通知及同意書

親愛的家長：

**近視是疾病!**臺灣學童近視的比率遠高於歐美國家，研究發現年紀愈小罹患近視，日後發生高度近視(度數大於500度)的機會更大。高度近視患者易有視網膜病變、早發性白內障、青光眼等問題，失明風險高。

本轉介單係貴子弟接受學齡前兒童健康檢查，因視力檢查結果疑似異常而開立，請與衛生所/幼兒園提供之複檢單一併攜帶至合約眼科醫療院所進行檢查。新北市政府啟動「新北市學童護眼方案」，提供就讀本市幼兒園中、大班篩檢視力異常學童可持**本轉介單及複檢單**至合約眼科醫療院所，接受醫師**每年1次免費(含免掛號費)的完整視力檢查**若您同意貴子弟參加本方案，請填寫下列同意書並授權提供貴子弟的檢查治療、學籍(班級、姓名、生日、身分證字號)等資料及您的聯絡電話，作為後續協助貴子弟醫療介入與健康追蹤之用，本方案之個人資料將採流水序號進入資料庫，以確保資料保密性。

視力檢查時使用散瞳劑後，受檢學童將會有6至8小時無法看清遠、近物及畏光現象，極少數(2萬分之一)學童可能會發生暫時性眼壓升高，此為短暫的情況會自然恢復正常，若症狀持續或增加，應儘速就醫；此外，專業的眼科醫師也會詳細檢查眼部結構，提供貴子弟最佳的視力評估，**請遵照醫師指示配合矯治並定期追蹤治療。戶外活動每天至少2小時可預防近視；請家長注意學童平日上安親班時，近距離用眼時間每30分鐘需休息10分鐘未滿2歲避免看螢幕，且2歲以上3C電子產品每日使用不要超過1小時。**

參加「新北市學童護眼方案」同意書

學校：興發附設幼兒園 幼兒園  中班  大班

班級：天鵬 班 學生：麥翔

同意參加「新北市學童護眼方案」

不同意參加「新北市學童護眼方案」

家長簽名：李

轉介單位戳章：衛生所



110年度 新北市 三重區  
學齡前兒童 未通過 視力及立體感篩檢個案

一、個案基本資料：請老師填寫

姓名： <u>麥翔</u>	出生日期： <u>105</u> 年 <u>月</u> <u>3</u> 日	篩檢日期：
身份證字號： <u>F 233312****</u>	性別： <input type="checkbox"/>	家長聯絡：
<input checked="" type="checkbox"/> (1) 園所名稱： <u>興發國小附幼</u> 班別： <u>天鵬</u> 班		
<input type="checkbox"/> (2) 未就學		

二、視力檢查表：經反覆檢測後任一眼，視力仍不到0.8(六歲)，0.7(五歲)，0.6(四歲)，表  
眼視力檢測在視力表相差兩行以上(如右眼0.9，左眼0.7)，表

項目	裸眼視力		戴鏡視力		附記
	右眼	左眼	右眼	左眼	
第一次檢測	0.8	1.0			<input type="checkbox"/> 孩童不會看 <input type="checkbox"/> 其他問題
第二次檢測	0.8	1.0			
複測(衛生所)					

三、NTU立體圖

第一次： <u>100000</u>	<input type="checkbox"/> (1) 通過	<input type="checkbox"/> (2) 弱視矯治中
第二次： <u>00000</u>	<input type="checkbox"/> (3) 未通過	

四、就醫矯治情形：

- 1、診療院所名稱：黃星榕 醫師診所
- 2、醫師檢查結果： 正常  異常(較嚴重者請於兒童健康手冊預防接種記錄表上註明)
- 3、視力異常情形：(可複選)

(指矯正視力：六歲未達0.8，五歲未達0.7，四歲未達0.6)

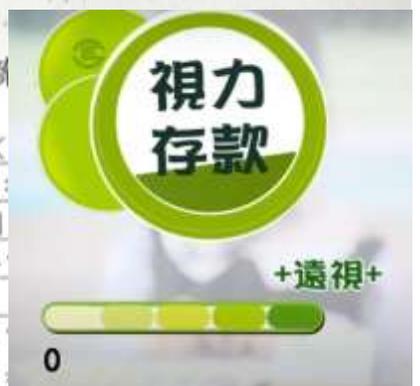
(2)  斜視： 內斜  外斜  上下斜  其他斜視.....  單眼斜視

(3)  屈光不正(需散瞳)

<input type="checkbox"/> 近視： <input type="checkbox"/> 雙眼 <input type="checkbox"/> 右眼 <u>  </u> 度 <input type="checkbox"/> 左眼 <u>  </u> 度	<input type="checkbox"/> 二百度以上
<input checked="" type="checkbox"/> 遠視： <input type="checkbox"/> 雙眼 <input type="checkbox"/> 右眼 <u>+150</u> 度 <input type="checkbox"/> 左眼 <u>+100</u> 度	<input type="checkbox"/> 二百度以上
<input type="checkbox"/> 散光： <input type="checkbox"/> 雙眼 <input type="checkbox"/> 右眼 <u>  </u> 度 <input type="checkbox"/> 左眼 <u>  </u> 度	<input type="checkbox"/> 二百度以上
<input type="checkbox"/> 雙眼不等視(指球面度數或散光度數兩眼相差 $\geq 100$ 度)	<input type="checkbox"/> 二百度以上
<input type="checkbox"/> 其他異常：(請註明)	

4 醫師建議(可複選)： 配鏡治療、 遮眼治療、 藥物治療、 手術治療  定期追蹤  
 其他(請註明)

幼生遠視儲備 +150度





# 特色六、紙本抄寫要減少 動靜交插習慣早

## 聯絡簿編派回家作業 動-靜態交錯

責任  
responsibility

30 星期二

今天功課·明天攜帶物品

交	背	做	數	做	甲
山	唸	家	習	運	41
解	100	事	80	動	
本	·	~	5	~	42
。	101		82		頁
✓	頁		頁		。
(					
分					
。					

29 星期一

今天功課·明天攜帶物品

背	做	數	做	國
唸	家	100	運	習
98	事	5	動	十
·	~	102	~	✓
99	洗	頁	跳	
頁	碗		跳	
80			擊	
分				
。				

26 星期五

今天功課·明天攜帶物品

6.	5.	4.	3.	2.	1.
カ、	3/5	ア、	ア	ア	ア
カ、	L2	4/5	ア	冬	ア
カ、	P.30	ア	P.62	~	P.20
	P.31	~	P.63	冬	P.21
		ア、		~	P.22
		ア、			
		ア、			
		ア、			

25 星期四

今天功課·明天攜帶物品

5.	4.	3.	2.	1.
3/5	ア、	ア	ア	乙
L2	4/5	ア	冬	本
P.28	ア	P.32	~	P.15
P.29	~	P.33	ア	P.16
	ア		ア	P.17
	ア		ア	
	ア		ア	
	ア		ア	





## 特色六、紙本抄寫要減少 動靜交插習慣早

回家作業：做家事 自主運動

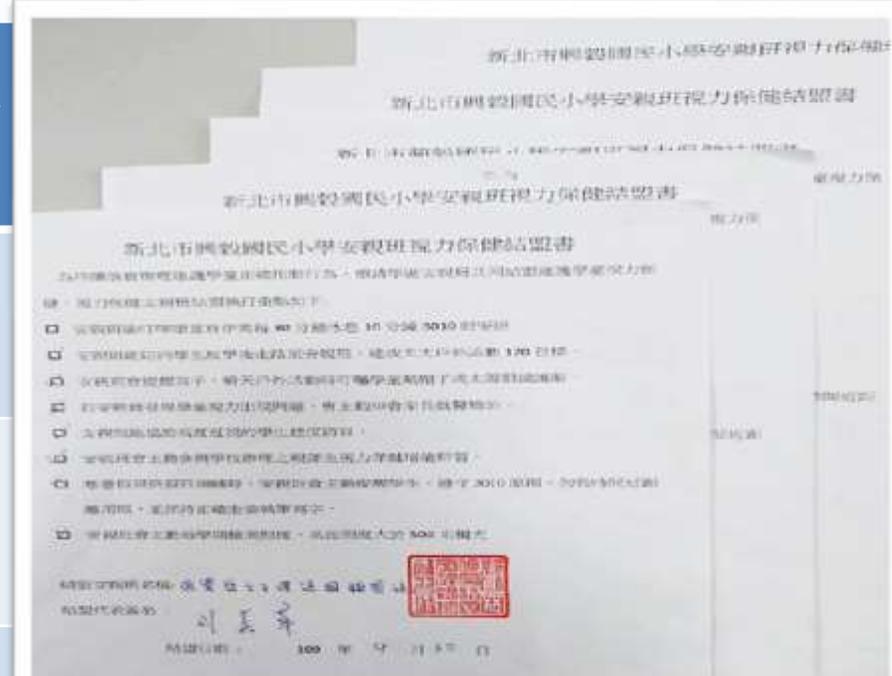




# 特色七、安親結盟全壘打 擴增效益互利多

編號	安親班(中心)名稱	學生數	與學校結盟
1	超群文理補習班	15	✓
2	長頸鹿兒童美語-三陽分校	7	✓
3	長頸鹿兒童美語-集美分校	1	✓
4	何嘉仁菁英美語-朝陽分校	1	✓
5	吉的堡-英群分校	1	✓

結盟率 達100%





# 特色八、 八字座位好視角 直視黑板無偏光

因應陽光 採用八字型座位

可避免陽光直射眼睛，維護眼睛健康





## 特色九、教師專業百分百 數據達標冠北台

108.11.6

教師視力保健增能研習

主講人: 中央輔導委員許愛玲



109.11.4

教師健促增能研習

主講人: 本校護理師





# 特色九、教師專業百分百 數據達標冠北台

**110.11.17**

**教師視力保健增能研習**

**主講人: 本校護理師**



**111.02.18**

**教師視力保健研習**

**主講人: 中央輔導委員許愛玲**





## 特色九、教師專業百分百 數據達標冠北台

幼兒園教學活動: 眼鏡公主



一年級教學活動: 一起來EYE眼





# 特色九、教師專業百分百 數據達標冠北台

## 二年級教學活動:眼明心亮



## 三年級教學活動: EYE眼動滋動滋





## 特色九、教師專業百分百 數據達標冠北台

### 四年級教學活動: EYE眼健康操



### 五年級教學活動: 我要進士, 不要近視





## 特色九、教師專業百分百 數據達標冠北台

### 六年級教學活動: EYE眼跟我這樣做





# 特色九、教師專業百分百 數據達標冠北台

本校健康教育授課教師皆有參與視力保健相關研習達 100%

本校健康教育授課教師皆有撰寫視力保健教案達 100%

興教國小 108學年度-110學年度  
教師曾參與視力保健研習統計

編號	授課教 育教師	擔任健康 教學年資	服務期間	近二學年度 保健研習日期	教師身 分別	在職情形	是否撰 寫健康 視力保 健教案
01	曹麗麗	15年	108學年度 -110學年度	108.11.08 109.11.04 110.11.17	正式 教師	仍在本校 服務	是
02	張惠蓉	8年	108學年度 -110學年度	108.11.08 109.11.04 110.11.17	正式 教師	仍在本校 服務	是
03	楊水曼	3年	108學年度 -110學年度	108.11.08 109.11.04 110.11.17	代理 教師	仍在本校 服務	是
04	曹淑玲	1年	108學年度	108.11.08 110.11.17	代理 教師	仍在本校 服務	是
05	陳玟真	1.5年	108學年度 -110學年度	109.11.04 110.11.17	代理 教師	仍在本校 服務	是
06	廖宇暉	1.5年	108學年度	109.11.04 110.11.17	代理 教師	仍在本校 服務	是

**教師視力保健研習100%**  
**教師視力保健教案編撰100%**  
**教師視力保健教學100%**

07	許惠卿	0.5年	110學年度	108.11.08 110.11.17	正式 教師	仍在本校 服務	是
08	廖宇暉	0.5年	110學年度	110.11.17	代理 教師	仍在本校 服務	是
09	阮婉瑜	0.5年	110學年度	110.11.17	正式 教師	仍在本校 服務	是
10	廖學甫	0.5年	110學年度	110.11.17	代理 教師	仍在本校 服務	是



# 特色十、棒運深耕勤推動 體位視力健康好





# 特色十、棒運深耕勤推動 體位視力健康好





# 興毅國小107-109學年全校視力不良率

興毅視力不良逐年下降，明顯改善

108-109學年 均優於新北及全國

年級 \ 學年	107	108	109
一年級	50.0%	9.1%	26.1%
二年級	50.0%	28.6%	27.3%
三年級	46.7%	22.7%	33.3%
四年級	44.0%	56.3%	26.7%
五年級	59.4%	46.2%	66.7%
六年級	60.0%	62.5%	45.8%
全校平均	52.0%	41.4%	38.3%
惡化率	14.1%	-6.76%	7.38%
全市	47.34%	46.56%	46.53%
全國	44.79%	44.35%	44.57%



# 興穀國小各項視力指標

複檢率

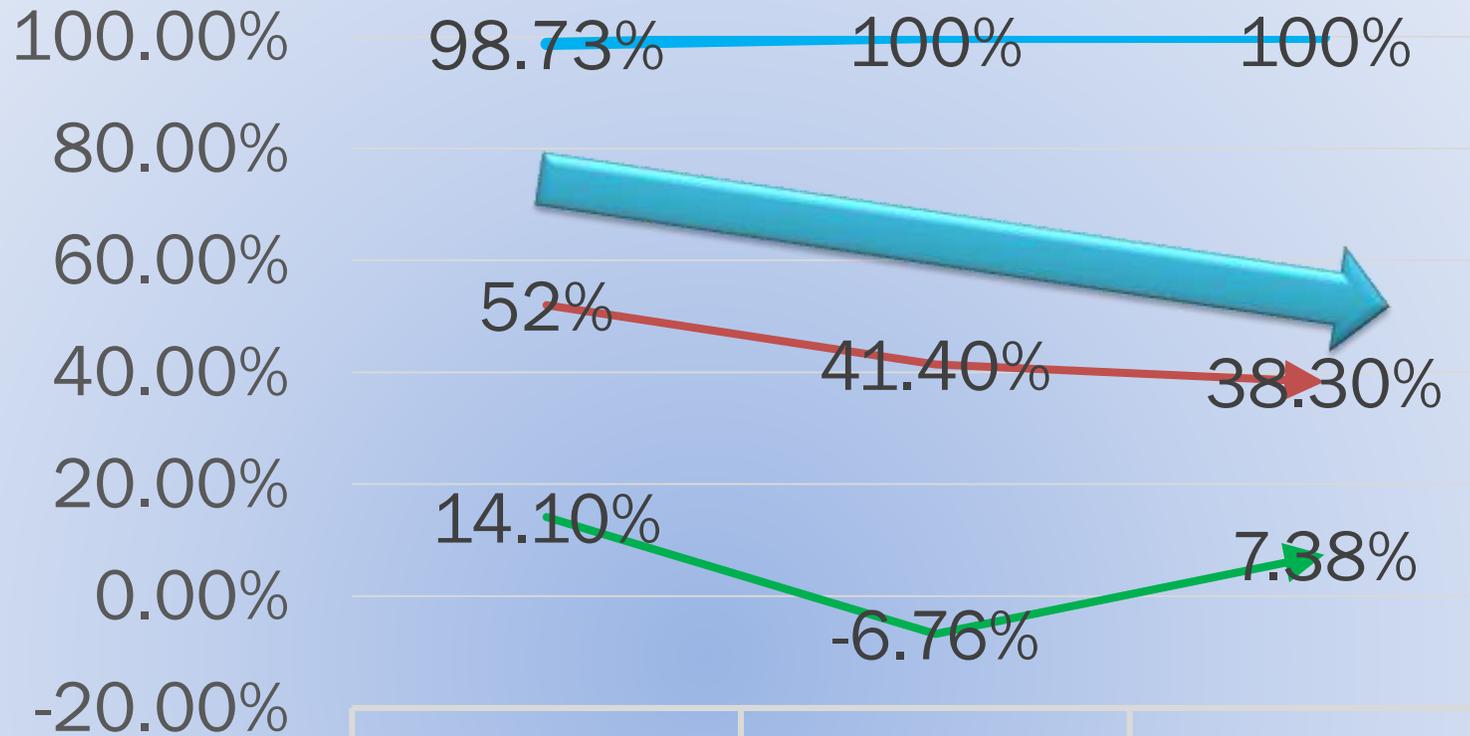
• 連續3年  
幾達100%

視力不良率

• 逐年下降

惡化率

• 維持改善



	107學年	108學年	109學年
— 複檢率	98.73%	100%	100%
➡ 視力不良率	52%	41.40%	38.30%
➡ 惡化率	14.10%	-6.76%	7.38%



## 肆、結語

草在結它的種子，  
風在搖它的葉子。  
我們站著，不說話，  
就十分美好。

——顧城 《門前》



感謝聆聽

敬請指教

Q&A時間