





桃園市 108 學年度健康促進學校視力保健校際聯盟成果表

學校名稱	桃園市立文昌國民中學					
健康評估		七年級	八年級	九年級		
	108 學年度上學期	65.8%	73.4%	85%		
	108 學年度下學期	67.6%	75.6%	65.8%		
	107 學年度下學期	70.2%	80.9%	79.2%		
	107 學年度上學期	69.4%	78.2%	78.6%		
	106 學年度上學期	68.2%	77.3%	79.6%		
	106 學年度下學期	69.1%	78.1%	79.9%		
※健康情形(視力不良率、齲齒率、體位情形等)可逕至學生健康資訊管理系統查詢						
內容 (可複選)	<input type="checkbox"/> 問題診斷/需求評估 <input checked="" type="checkbox"/> 依據問題/診斷結果擬定策略與指標，討論資料蒐集方法 <input type="checkbox"/> 發展健康教學策略 <input type="checkbox"/> 發展互動式或參與式家長活動 <input type="checkbox"/> 發展社區結盟活動 <input checked="" type="checkbox"/> 成果分析或報告撰寫諮詢 <input type="checkbox"/> 其他(請填寫):					
辦理情形	<input type="checkbox"/> 教師或家長研習 <input checked="" type="checkbox"/> 數據分析 <input checked="" type="checkbox"/> 成效評估 <input type="checkbox"/> 到校訪視 <input type="checkbox"/> 其他()					
前後測 成效評估	研究對象	人數	指標	前測	後測	介入方式，如：活動、課程...
	712 及 809	57	知識正確率 達 90%以上	75%	94%	藝文競賽宣導、融入生活課程教學、運用問卷施測
	712 及 809	54	下課走出教室	54%	69%	利用各類節慶快閃活動搭配太陽日記卡的使用鼓勵學生離開教室
	712 及 809	57	3010 達成率	62%	76%	鼓勵走路上下學，鼓勵參加週間課後運動校隊與社團
	712 及 809	57	戶外活動 120 達成率	56%	78%	鼓勵活動形式之家庭作業(家事服務與運動之統計)、戶外活動社團、周末育樂營
說明：						

	<p>1. 下課走出教室比率：計算每天每堂都走出教室達成人數除以施測總人數*100 %</p> <p>2. 說明每日課後 3010：計算每天課後達成 3010 人數除以施測總人數*100 %</p> <p>3. 知識與行為若無施測可刪除，若分析假日戶外 120，亦可填入表格分析</p> <p>前測時間：108 年 12 月 2 日</p> <p>後測時間：109 年 3 月 2 日</p>
3010	<p>對象：全校學生</p> <p>策略：1. 開辦週間課後運動社團與校隊—提供學生更多課後活動的選擇</p> <p>2. 結合防疫視訊教學課程，邀請鄭市長參與線上護眼操運動。</p> <p>3. 鼓勵走路上下學—增加學生執行 3010 的機會與時間</p> <p>成效：(如照片說明)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="272 689 847 1099">  <p>說明：週間課後社團-扯鈴隊</p> </div> <div data-bbox="874 689 1453 1099">  <p>說明：鄭市長與學生線上護眼操互動</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="272 1178 847 1559">  <p>說明：鼓勵走路上下學</p> </div> <div data-bbox="874 1178 1453 1559">  <p>說明：週間課後社團-足球隊</p> </div> </div>
下課走出 教室	<p>對象：全校學生</p> <p>策略：1. 運用太陽日記卡記錄每日下課情況，協助學生自我管理</p> <p>2. 熱舞社快閃活動，讓學生下課離開教室</p> <p>3. 配合聖誕節活動，舉行戶外找單字比賽</p> <p>4. 配合中秋節活動，舉行剝柚子大賽</p> <p>成效：(如照片說明)</p>

太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

七年十二班：座號：14 姓名：劉軒

	星期一 (12月7日)	星期二 (12月8日)	星期三 (12月9日)	星期四 (12月10日)	星期五 (12月11日)
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
中午吃飯後	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
掃地時間	☀	☀	☀	☀	☀
第七節下課	☀	☀	☀	☀	☀
今天有戶外課	有☀	有☀	有☀	有☀	有☀
◎3010：用眼30鐘就休息10分鐘。					
放學後3010	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀

親愛的家長：請您協助檢核孩子周末的戶外活動時間與3010執行情形：

星期六	戶外☀ 1小時	3010 達成☀
星期日	戶外☀ 1小時	3010 達成☀

家長簽名
劉軒



3C少於二

- ☑ 1.我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於二小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☐ 2.我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於二小時？ ①0天 ②1天 ③2天

說明：太陽日記卡的使用

THE COLLECTION#

文昌慶中秋 社團活動

here AND there

袖夠噠

Never doubt that a small group of thoughtful, committed citizens can change the world. — the great M.L.K.

說明：中秋節剝柚子快閃活動

太陽日記卡

只要走出戶外動一動，就可以在太陽上作記號！

八年九班：座號：36 姓名：馮錫輝

	星期一 (12月6日)	星期二 (12月7日)	星期三 (12月8日)	星期四 (12月9日)	星期五 (12月10日)
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
中午吃飯後	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
掃地時間	☀	☀	☀	☀	☀
第七節下課	☀	☀	☀	☀	☀
今天有戶外課	有☀	有☀	有☀	有☀	有☀
◎3010：用眼30鐘就休息10分鐘。					
放學後3010	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀

親愛的家長：請您協助檢核孩子周末的戶外活動時間與3010執行情形：

星期六	戶外☀ 2小時	3010 達成☀
星期日	戶外☀ 1小時	3010 達成☀

家長簽名
馮錫輝



3C少於二

- ☑ 1.我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於二小時？ ①0天 ②1天 ③2天 ④3天 ⑤4天 ⑥5天
- ☑ 2.我最近七天的週六、週日有幾天看電視、打電腦、玩電動或手機，加起來的時間一天少於二小時？ ①0天 ②1天 ③2天

說明：太陽日記卡的使用

文昌剝柚子快閃慶中秋

文昌市立文昌國民中學
社團活動
◎社 剝柚子大賽
打趣逗樂 40分鐘 1場活動

the editor's best yearbook
2013-2014 The most desirable yearbook
Every fashion stylist wants to have one
60pages (unway) special

OOOOK + MEITU

說明：中秋節剝柚子快閃活動



說明：聖誕節戶外找單字活動



說明：聖誕節戶外找單字活動



說明：熱舞社下課快閃活動



說明：熱舞社下課快閃活動

對象：全校師生

策略：1.藉由戶外班級競賽，提供學生戶外活動機會與時間，例如：各年級拔河比賽、七年級足壘球比賽、八年級排球比賽、八年級啦啦舞比賽、九年級籃球比賽。

2.於周末舉辦班級戶外教學活動，例如：參觀自來水博物館、拉拉山健行。

成效：(如照片說明)

戶外活動

120



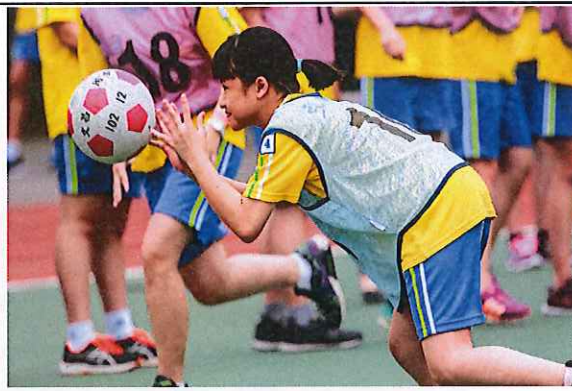
說明：全校拔河活動



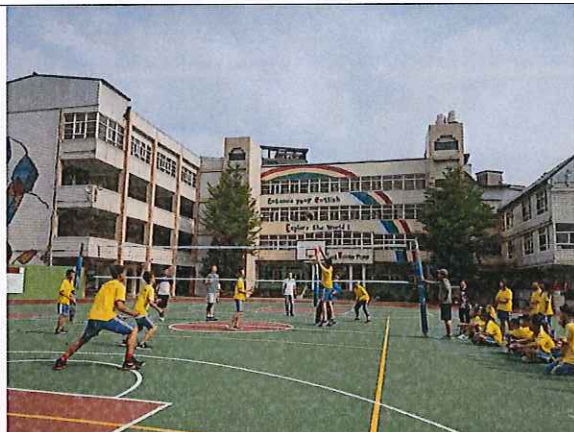
說明：全校拔河活動



說明：七年級足壘球比賽



說明：七年級足壘球比賽



說明：八年級排球比賽



說明：八年級排球比賽



說明：八年級啦啦舞競賽



說明：八年級啦啦舞競賽



說明：九年級籃球比賽



說明：九年級籃球比賽



說明：參觀自來水博物館



說明：參觀自來水博物館



說明：來去拉拉山



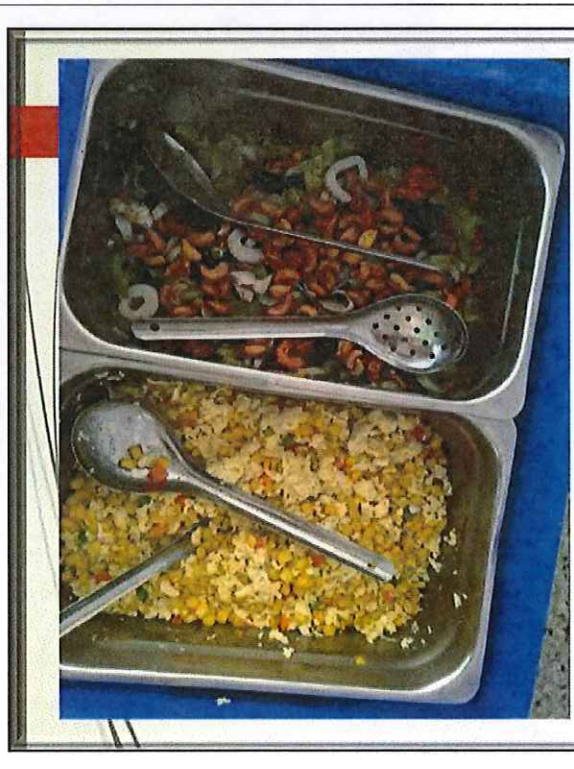
說明：來去拉拉山

對象：全校師生

- 策略：
- 1.舉辦養教育護眼講座，讓學生了解如何從日常飲食中獲取護眼營養素。
 - 2.藉由食農教育課程讓學生多加接觸綠色植物，達到護眼功效。
 - 3.舉辦食農教育小旅行，讓學生接觸大自然。

成效：(如照片說明)

其他



說明：營養教育護眼講座



說明：營養午餐均衡飲食



說明：小田園草莓日記

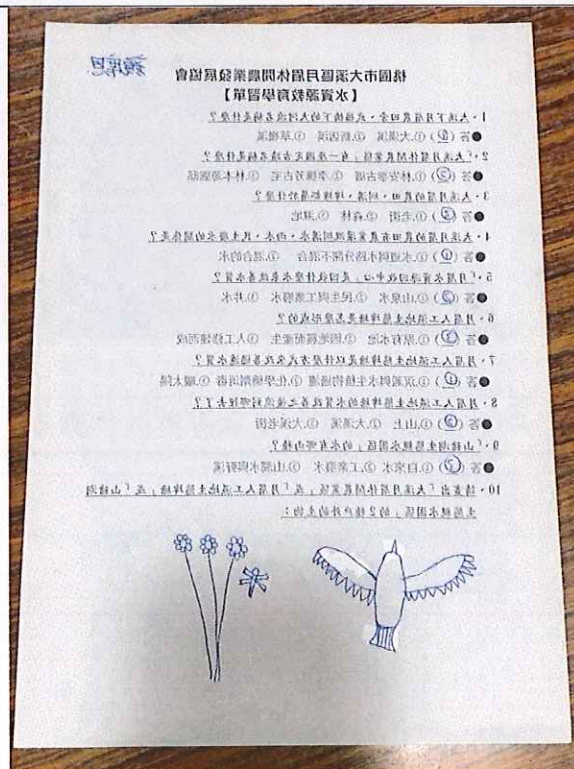


說明：小田園百香果日記



食農教育休閒園區參訪簡報導覽

食農教育休閒園區導覽參觀



食農教育休閒園區參訪學習單

食農教育休閒園區參訪心得回饋

其他

對象：全校學生

策略：製作視力保健宣導海報，海報內容包含正確用眼方式、自我視力檢測、我願意簽名

海報，並於現場提供有獎徵答學習單，凡填寫學習單就有機會獲得精美小禮物，增加學生參與意願。

成效：(如照片說明)



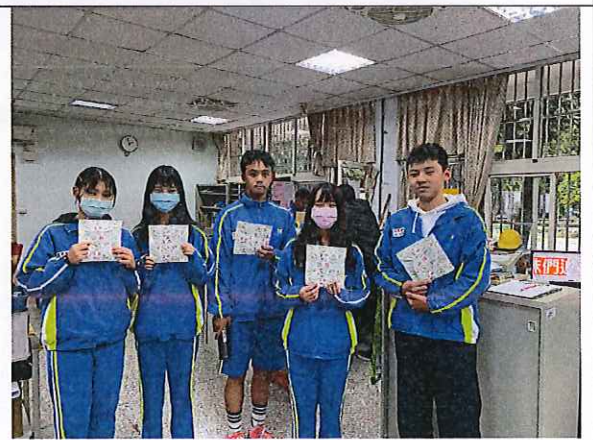
說明：學生填寫有獎徵答問卷



說明：學生閱讀視力保健宣導海報



說明：視力保健境教布置



說明：學生領取有獎徵答獎品



說明：學生在我願意海報上簽名

eye 的鼓勵一起來

- 是非題： 班級 座號 姓名
- () 1. 閱讀書本最理想的距離為「三十五公分」左右。
 - () 2. 閱讀看電視或打電腦時，每 30 分鐘要休息 10 分鐘。
 - () 3. 多吃綠色蔬菜也可以保護眼睛。
 - () 4. 高度近視容易引起「眼球病變」。
 - () 5. 太早近視「容易」引起高度近視。
 - () 6. 長時間、近距離用眼易導致眼睫狀肌痙攣和眼壓增高。
 - () 7. 搭車時可以利用時間多看一些書，對視力不會有損傷。
 - () 8. 看不清黑板的字又忘了戴近視眼鏡，可以借同學的眼鏡來配戴。
 - () 9. 課餘或假日，多到郊外遊玩，眺望遠處，多看青山綠水並接近大自然，有利眼睛健康。
 - () 10. 下課時到操場健走，也是視力保健的一種方法。
 - () 11. 要減輕眼睛的疲勞，望遠視是讓眼睛休息最好的方法，看遠方景物，睫狀肌才會放鬆達到休息狀態。



說明：有獎徵答學習單

對象：全校師生

策略：透過新生訓練視力保健宣導講座，週會年級宣導，重點班級入班宣導，讓學生對於視力保健有更深入的了解，也希望藉由宣導人員的說明，與其豐富的實務經驗，能讓學生及早改善錯誤視力保健觀念。提高保健意識。

成效：(如照片說明)

其他



說明：新生訓練視力保健講座



說明：809 班入班宣導課程



說明：八年級週會宣導

說明：712 入班宣導課程

對象：712 及 809

策略：1. 七年級同學利用寒假時間以視力保健為主題進行漫畫創作。
2. 八年級同學利用寒假時間以視力保健為主題進行新詩創作。

成效：(如照片說明)

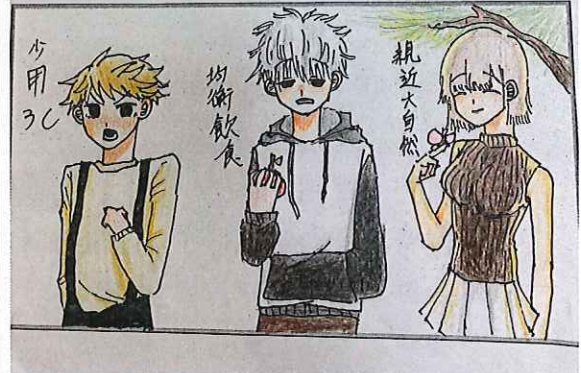


※將你的創意繪於下方，型式不拘，但需上色(可以是漫畫、電腦繪圖、拼貼)。



※將你的創意繪於下方，型式不拘，但需上色(可以是漫畫、電腦繪圖、拼貼)。

其他



說明：七年級漫畫創作

說明：七年級漫畫創作



不只是一首詩，更是生命中重要的事，請將你的創作寫在下方吧！

破壳了！
 它到戶
 打眼戶
 一點點
 而我們就像丟在路的人
 石頭子產的碎像
 眼睛是靈魂之窗
 靈魂是靈魂之窗



是一首詩，更是生命中重要的事，請將你的創作寫在下方吧！

用很薄的一層肉保護著，
 有時它也會一直動，
 很神奇的事
 他不會看到肉上的毛，
 有時他也會加一個框，
 讓中心放大縮小，
 用了十年之後，
 開始年在變老，
 不根是老了，
 他在想，其他人為何能比他健康

說明：八年級新詩創作

說明：八年級新詩創作

其他

對象：八年級學生

策略：1. 利用週會時間舉行盲人體驗活動。

2.視障輔助器具的認識與應用。

3.知識性學科課程離開教室，遠離電子白板至戶外上課，減少接觸 3C 產品。

成效：(如照片說明)



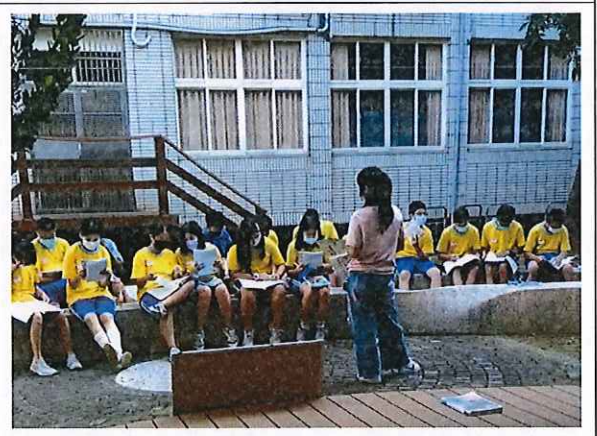
說明：有獎徵答時間



說明：與導盲犬互動



說明：認識並體驗視障輔助器具



說明：歷史課至戶外上課

個人省思、學生作品或心得、親師生回饋：

712 導師陳怡靜老師：

近來發現孩子們力不良的情況日益嚴重，每次要安排學生座位時，總是傷透腦筋，經觀察後發現孩子的視力不佳都是因為平時用眼習慣不好，加上保護視力的觀念仍未建立。因此決定結合課程內容加強對孩子們的護眼宣導，經學校行政支援和學生及家長的大力配合下持續進行活動，雖短時間之內無法看到顯著的成效。但在此活動推行過程中，也深深體會到成效顯著的關鍵是家長的支持配合，大部分的學生家長都能認同視力對孩子的重要性，能實際執行的確實度臻的有賴家長長時間的督促。

809 學生黃漢陞同學：

學校請了晏詳老師來我們班宣導視力保健，因為我們老師發現班上近視的人很多，但還好我的眼

睛沒有近視，我的視力還不錯。我在猜想我的眼睛怎麼那麼好，可能是我們家沒有電腦可以玩遊戲的關係，還有我喜歡出去打球、騎腳踏車、跑步、遛狗……等，很多種戶外的活動。另外我要感謝我的父母給我一雙健康的眼睛，我要好好利用、保護我的這一對眼睛。

712 家長黃欣霓小姐：

現今社會我們已經習慣生活周遭一定要有 3C 產品，也因為使用太過頻繁導致大人小孩都沉迷其中，而使得戶外活動的時間越來越少，更導致現在的孩子近視率越來越高，這次學校利用太陽日記卡的計畫，讓我可以明確地提醒孩子的用眼習慣，其實在督促孩子確實做到各項指標的同時，也是在警惕我自己的用眼習慣，因此希望大家能遠離 3C 產品，走向戶外，遠離近視。

建議：

一、研究發現：

健康促進學校計畫中視力保健的推展與落實，是越早預防及治療越好，藉由教育宣導課程不僅能有效提升學童健康保健知識，更期許能進一步培養學生追求身心理健康的態度與價值觀，進而影響學童家人，而將健康促進學校的效益及至學童家庭與社區人士。

二、未來期許及建議：

建議在實務推動方面有以下建議：

1、在教育政策大力推動線上學習及資訊教育之下，雖能提升學生的資訊能力，但若忽略視力保健中「用眼 3010 原則」，則會造成用眼過度的現象，此「用眼 3010 原則」成年人都未必能做到，更何況是自制力較薄弱的學生，因此學校在推動各類資訊教育的原則下，如何與健康促進之視力保健政策取得平衡，實在是有待商榷。

2、在每周「戶外運動 120 分鐘」項目推動上，以現行國中小學生在校上課時間來看，國中學生絕大部分都有上第八節課後輔導，也有極高比例的學生，在結束第八節課程後，尚需至坊間補習班繼續上課，這要達到每天「戶外運動 120 分鐘」，在基礎時間上已明顯不足，因此仍需仰賴學生在假日時間做戶外運動方能達成。

3、提昇家長對視力保健的重視，對於延緩學生視力不良是具有正面功效，也才能讓教師在課程規畫、班級經營、教室桌椅配置上，能順利進行視力保健。

4、可以透過班親會宣導、親職教育講座、文昌動起來轉達視力保健、親職教育日活動融入視力保健概念讓家長了解，只要有積極性的作為，便能產生預防性的效果。

5、視力保健活動的推行，除了仰賴學校單位的推動，若衛生福利部國民健康署能編列預算提供弱勢學童就醫補助，更能強化家長正確視力保健觀念以及要求家長要落實學生就醫回診矯治。在視力篩檢與矯治之追蹤輔導作業部分，除了學校單方面的努力之外，家長的配合與支持，更是成功與否的重要關鍵，

※請於 109 年 4 月 23 日前以電子郵件傳送至 c001@mail.dyes.tyc.edu.tw 大有國小學務處吳主任彙整

承辦人

衛 龔 林 建 璋

主任

學務處主任 許文隆

校長

文昌國民中學 校長 田應薇