

# 目錄

- P.3 學校地理位置
- P.4 學校概況：本校平面圖
- P.5 學校背景資料
- P.6 學校背景分析：學生社經背景統計圖(含幼兒園)
- P.7 本校曾參加 110 學年度健康體位校群輔導
- P.8 本校 108~112 學年度學校健康促進計畫期末成果審查結果
- P.9 本校 112 學年度健康資訊系統資料
- P.10 視力保健資料
- P.11 口腔保健資料
- P.12 健康體位資料
- P.13 主議題、自選議題選擇原因
- P.14 SWOT 分析簡要報告

## P.17 學校衛生委員會運作成果

- P.18 本校 113 學年度上學期初 113/08/26 學校衛生委員會會議照片
- P.19 本校 113 學年度上學期初 113/08/26 學校衛生委員會會議簽到冊
- P.20 本校 113 學年度上學期初 113/08/26 學校衛生委員會會議提案、討論與決議記錄
- P.21 本校 113 學年度上學期末 114/01/13 學校衛生委員會會議照片
- P.22 本校 113 學年度上學期末 114/01/13 學校衛生委員會會議簽到冊
- P.23 本校 113 學年度上學期末 114/01/13 學校衛生委員會會議提案、討論與決議記錄
- P.24 本校 113 學年度下學期初 114/02/17 學校衛生委員會會議照片
- P.25 本校 113 學年度下學期初 114/02/17 學校衛生委員會會議簽到冊
- P.26 本校 113 學年度下學期初 114/02/17 學校衛生委員會會議提案、討論與決議記錄
- P.27 本校 113 學年度下學期初 114/02/17 學校衛生委員會會議照片

- P.28 113 學年度新生家長座談會、家長座談會暨班親會、健康促進增能研習健康促進宣導
- P.29 113/08/30 新生家長座談會暨健促宣導(宣講者：陳政銓教導主任)
- P.30 113/09/19 家長座談會暨班親會健促宣導(宣講者：林育毅校長)
- P.31 113/09/19 家長座談會暨班親會健促宣導(宣講者：各班導師)
- P.32 113/12/06 健康促進教師增能照片(宣講者：陳安營養師)

- P.33 113 學年度主議題：視力保健前後測成效分析
- P.34 113 學年度視力保健計畫成效執行結果
- P.38 113 學年度主議題：視力保健六大範疇成果

## P.39 113 學年度主議題：視力保健「學校衛生政策」策略及成果

- P.40 每天戶外活動 120
- P.41 宣導兒少近視病，近視是疾病觀念宣導落實。
- P.42 宣導視力遠視度數儲備，建立預防近視觀念。
- P.43 落實執行教育部「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」。
- P.44 規範手機及 3C 產品使用的管理辦法。
- P.45 戶外活動會護眼(戴帽及太陽眼鏡)。
- P.46 落實淨空教室、師生至戶外活動。

- P.47 結合 SH150，鼓勵戶外活動。
- P.48 國小及幼兒園學生電子產品使用每天不超過 1 小時。
- P.49 遵守用眼 3010 原則(中斷近距離用眼)。設計「太陽日記卡」，學生每天自行記錄用眼與戶外活動行為。
- P.50 設計「太陽日記卡」，教師和家長查核真實性並指導計分，於期末公開表揚、頒獎。
- P.51 113 學年度主議題：視力保健「學校物質環境」策略及成果
- P.52 健康中心設備更新，淘汰不適用設備。
- P.53 營造適合戶外活動的環境。修繕校園中老舊或毀壞的設施。
- P.54 每學期國小、幼兒園照度檢測一次：(1)桌面>500LUX。(2)黑板每點照度都>750LUX。
- P.63 每學期國小、幼兒園照度檢測一次：(3)桌面需檢測 9 點、黑板檢測 7 點。(包含：廚房、科任教室)
- P.55 不以白板教學代替黑板教學。
- P.56 國小、幼兒園適度使用室內燈光。
- P.57 黑板距離第一排課桌 2 公尺(貼長線)
- P.58 教室窗戶距離座位 1 公尺(貼短線)
- P.59 每學期依身高調整課桌椅。
- P.60 使用不反光桌墊。
- P.61 113 學年度主議題：視力保健「學校社會環境」策略及成果
- P.62 營造友善正向及健康的校園環境。
- P.63 提供弱勢、就醫困難、有特殊需求學生適當協助與關懷。
- P.64 結合學校獎勵制度，勉勵持續視力保持良好、視力不良未惡化、戶外活動會戴帽、配戴太陽眼鏡等良好行為。
- P.65 師生共同落實全校性視力保健健康生活守則，包括班級健康生活守則，並落實推動，鼓勵學生能實踐健康的行為。
- P.66 視力保健情境佈置：教室營造「視力保健」學習氛圍的環境佈置。
- P.67 視力保健情境佈置：走廊營造「視力保健」學習氛圍的環境佈置。
- P.68 提供學生校園內多元化戶外活動環境。
- P.69 落實學校零體罰、正向管教的班級經營與師生互動關係，鼓勵學生相互關懷、合作。
- P.70 113 學年度主議題：視力保健「健康生活技能教學及活動」策略及成果
- P.71 本校每學年辦理健康促進教師增能研習，故教師能增進健康用眼觀念，並於生活中教導學生正確用眼觀念與技巧。
- P.72 視力保健議題融入跨領域課程及學習活動：資訊課將使用 3C 產品的用法與健康課護眼觀念結合。
- P.73 視力保健議題融入跨領域課程及學習活動：幼兒園融入當週課程及學習活動，介紹「近視病」
- P.74 要培育學生健康素養，養成自主健康管理習慣：增添墨鏡、遮陽帽給學生。
- P.75 要培育學生健康素養，養成自主健康管理習慣：培養學生戴帽、戴墨鏡護眼的素養。
- P.76 鼓勵每月一節課正式課程戶外化：自然課教導校內樹木時，結合護眼運動。
- P.77 課後加入動態作業：每日跑走及跳繩運動作業。
- P.78 多媒體教學不可全面關燈、學生要坐在明亮處。
- P.79 指導學生正確坐姿、閱讀、書寫及握筆姿勢。
- P.80 教學座位方向不向陽：本校教學樓教室之黑板皆坐落於東方。

P.81 書包不要置放椅子上，藉以端正坐姿。  
P.82 眼睛離桌面要>35 公分。  
P.83 定期更換座位一次以上：換座位前。  
P.84 辦理戶外活動動態課程：走訪佳冬鄉古蹟。  
P.85 辦理戶外活動動態課程：參加國境之南~科學迎曦探索列車。  
P.86 鼓勵學生參加校內外視力保健活動。  
P.87 健康與體育授課教師指導學生記錄填寫「太陽日記卡」。

P.88 113 學年度主議題：視力保健「社區關係」策略及成果  
P.89 結合聯絡簿進行健康促進小叮嚀及學生心情札記等多元方式，維持家長與學校間之溝通管道暢通。  
P.90 國小與幼兒園結合班親會、親職教育、校慶等，辦理視力保健、正向心理健康活動，邀請家長參與。  
P.91 鼓勵家長參加視力保健及正向心理健康促進增能講座。  
P.92 國小、幼兒園鼓勵親子假日進行戶外活動。  
P.93 開放校園、鼓勵社區民眾運動。  
P.94 邀請純青學堂共同參與視力保健推動策略，教師叮囑學生。  
P.95 利用學校網頁、親師社群軟體、穿堂公佈欄、跑馬燈，宣導推動健康促進議題訊息。  
P.96 編撰校刊，推播健康促進相關訊息。

P.97 113 學年度主議題：視力保健「健康服務」策略及成果  
P.98 每學年學生健康檢查。  
P.99 每學期視力量測一次。  
P.100 視力異常學生落實轉診矯治，及藥品點完要回診。  
P.101 視力不良學生落實遵守醫囑矯治。  
P.102 高度近視、高關懷學生個案管理、追蹤輔導。  
P.103 高度近視、高關懷學生家長知能輔導。  
P.104 指導正確點藥：個案學生聯絡簿小叮嚀提醒，並提醒學生點藥有不適，請回診。  
P.105 初發生視力不良學生優先掌握，改變用眼習慣，期待儘早回復至正常視力。  
P.106 教職員工視力保健諮詢。  
P.107 協助友善校園工作與三級輔導制度工作，心理疾病與高關懷學生、協助訪談與輔導，適時關懷。  
P.108 視力保健衛教輔導-教導個案管理學生關於點藥及視力保護知識。

P.109 113 學年度自選議題：健康體位前後測成效分析  
P.110 113 學年度健康體位計畫成效執行結果  
P.114 113 學年度自選議題：健康體位六大範疇成果

P.115 113 學年度自選議題：健康體位「學校衛生政策」策略及成果  
P.116 每日戶外活動 120 分鐘，鼓勵學生下課出教室運動。  
P.117 落實 SH150，達成每天下課及課後身體活動 60 分鐘的目標。  
P.118 訂定跑步運動計畫，每日每次跑 800 公尺(高)/600 公尺(中)/200 公尺(低)。  
P.119 辦理全校學生跳繩活動，鼓勵學生開心運動、努力長高。  
P.120 辦理體適能檢測，各項測驗目標通過為原則。  
P.121 辦理全校性健康體位宣導活動，達成 85110 目標。  
P.122 多喝白開水。不以含糖飲料、零食為獎勵。

P.123 自 110 學年度開始，持續宣導及執行零含糖飲料、零甜食計畫。

P.124 課程及活動中融入正向心理學：師生共同討論四樂：樂動、樂活、樂食、樂眠。

P.125 課程及活動中融入正向心理學：師生共製營養的薑餅人。

P.126 朝會辦理健康體位衛教宣導活動。

P.127 幼兒園提高戶外活動時間比例，從半小時提高到 50 分鐘。

P.128 設計「健康體位檢核表」，學生每天自行記錄生活及飲食控制狀況。

P.129 設計「健康體位檢核表」，教師和家長查核真實性並指導計分，並於期末公開表揚、頒獎。

P.130 113 學年度自選議題：健康體位「學校物質環境」策略及成果

P.131 購買體脂機，藉以量測及監控體重適中班高年級學生的體脂肪。

P.132 提供充足水龍頭、洗手台配置。

P.133 飲水機定期濾心更換與水質檢測，並定期清洗水塔。

P.135 營養午餐供餐制定少油、少糖、少鹽飲食，並記錄用量。

P.136 使用有洞菜勺盛取食物，避免食用過多湯汁增加熱量。

P.137 設計健康飲食，避免油炸、過油、勾芡、甜飲餐食。

P.138 張貼健康體位相關海報，增進健康知識。

P.139 定期維護體育器材。

P.140 提供安全場地並標示校園危險區域。

P.141 幼兒園使用戶外遊戲區，設置安全地墊，確保遊戲安全。

P.142 國小及幼兒園供應足夠白開水。

P.143 學校提供國小及幼兒園多樣性運動器材使學生於每節下課均至室外動態活動。

P.144 113 學年度自選議題：健康體位「學校社會環境」策略及成果

P.145 落實三級輔導工作，營造友善校園環境。

P.146 設立學生申訴評議委員會，保障學生申訴的權利。

P.147 落實教師零體罰，正向管教的班級經營與師生互動關係。

P.148 辦理全校體育競賽活動，營造運動風氣。

P.149 辦理多元文化、節慶活動了解不同族群的特色：幼兒園師生與社區長者共製特色薑餅屋與聖誕樹(老幼共學)。

P.150 關懷弱勢、就醫困難、未吃早餐學生，提供適當協助。

P.151 關懷有特殊需求學生，提供適當協助。

P.152 教導班級健康生活守則，建立學生生活技能自主管理與獎勵制度。

P.153 教導班級健康生活守則，建立學生生活技能自主管理與獎勵制度：摸彩頒獎。

P.154 公布每月菜單，標示熱量及營養分析。

P.155 成立體位適中班，每週定期記錄體重與飲食內容，並於每日課間活動進行有氧運動。

P.156 健康體位、健康飲食情境佈置：搭配午餐鮮奶機會教育營養價值及存骨本的重要性。

P.157 健康體位、健康飲食情境佈置：體位適中班學生使用餐盤，依序盛裝菜、飯、肉，並固定蔬菜、水果量。

P.159 113 學年闖關活動「飲食紅綠燈」：加入健康飲食學習關卡。

P.160 112 學年闖關活動「我的腹爸爸、腹媽媽」：加入健康體位學習關卡。

P.162 113 學年度自選議題：健康體位「健康生活技能教學及活動」策略及成果

P.163 辦理教師健康體位增能研習。(和簡報 P.71 皆為健康促進增能研習)

P.164 各領域融入健康促進議題，增強學生正向健康心理知能。

P.165 健康體位議題融入跨領域課程及學習活動。

P.166 培育學生健康生活技能，養成自主健康管理能力：學生學習後可以辨認六大類飲食。

P.167 藉由體位適中班，讓學生進行不同的體能活動，學會不同的運動技能。

P.168 調整體位異常學生午餐飯菜盛裝與用餐順序。

P.169 教師心理健康促進增能：涵養正向心理之教師專業知能，提升教師教學的幸福。

P.170 健康教育課教導健康體位相關的健康知能活動。

P.171 輔導老師宣導人際相處與情緒處理技巧，推動心理健康促進。

P.172 幼兒園主題教學活動融入健康議題。

P.173 健康體位教學教案

P.176 健康體位教學過程

P.177 健康與體育授課教師指導學生記錄填寫「健康體位檢核表」。

P.178 健康體位學後省思：教師幫學生盛飯時，會檢視學生蔬菜份量有一拳半。

P.179 學生健康體位素養學習成果

P.180 113 學年度自選議題：健康體位「社區關係」策略及成果

P.181 結合聯絡簿貼健康小叮嚀。

P.182 班級成立 LINE 親師班級群組，維持親師關係與有效聯繫。

P.183 招募活力志工，結合學校與社區的力量一同推展健康體位。

P.184 家長座談會、班親會、迎新活動時辦理健康促進議題衛教宣導，促進家長正向健康心理。

P.185 配合校刊宣導健康促進相關議題，增強社區正向健康心理。

P.186 利用學校活動結合社區衛生所，向家長辦理健康促進相關活動。

P.187 開放校園，鼓勵社區民眾運動。

P.188 與愛心商店結盟，張貼健康文宣，並提醒學生飲食選擇。

P.189 與純青課後照顧班合作，調整飲食內容，並隨時保持聯繫。

P.190 請幼兒園家長了解幼兒飲食情況與習慣，給予家長飲食健康親職教育。

P.191 113 學年度自選議題：健康體位「健康服務」策略及成果

P.192 每學年健康檢查一次。

P.193 每學期進行身高體重測量與統計分析。

P.194 體位異常學生列冊管理，提供相關衛教措施，並辦理個案管理、追蹤輔導。

P.195 提供體位異常學生的家長相關衛教輔導。

P.196 體位適中班學生名冊暨管理總表

P.197 健康體位矯治追蹤成果

P.198 健康體位個案管理成果：導師開學前至健康體位目標個案學生家中，進行家庭訪問與衛教宣導。

P.199 健康體位個案管理成果

P.200 通知及提供體位異常學生的家長相關衛教輔導。

P.201 提供親師生心理健康促進諮詢與服務。

P.202 提供家長體位異常幼兒的體位記錄。

P.203 113 學年度主議題及自選議題執行省思與困難敘述