

低年級視力保健宣導~



週六育樂營宣導視力保健活動操~



學生視力健康檢查-辨色能力



運動會向學生及家長宣導視力保健~



視力保健議題~

第一次校際聯盟會議



第二次校際聯盟會議



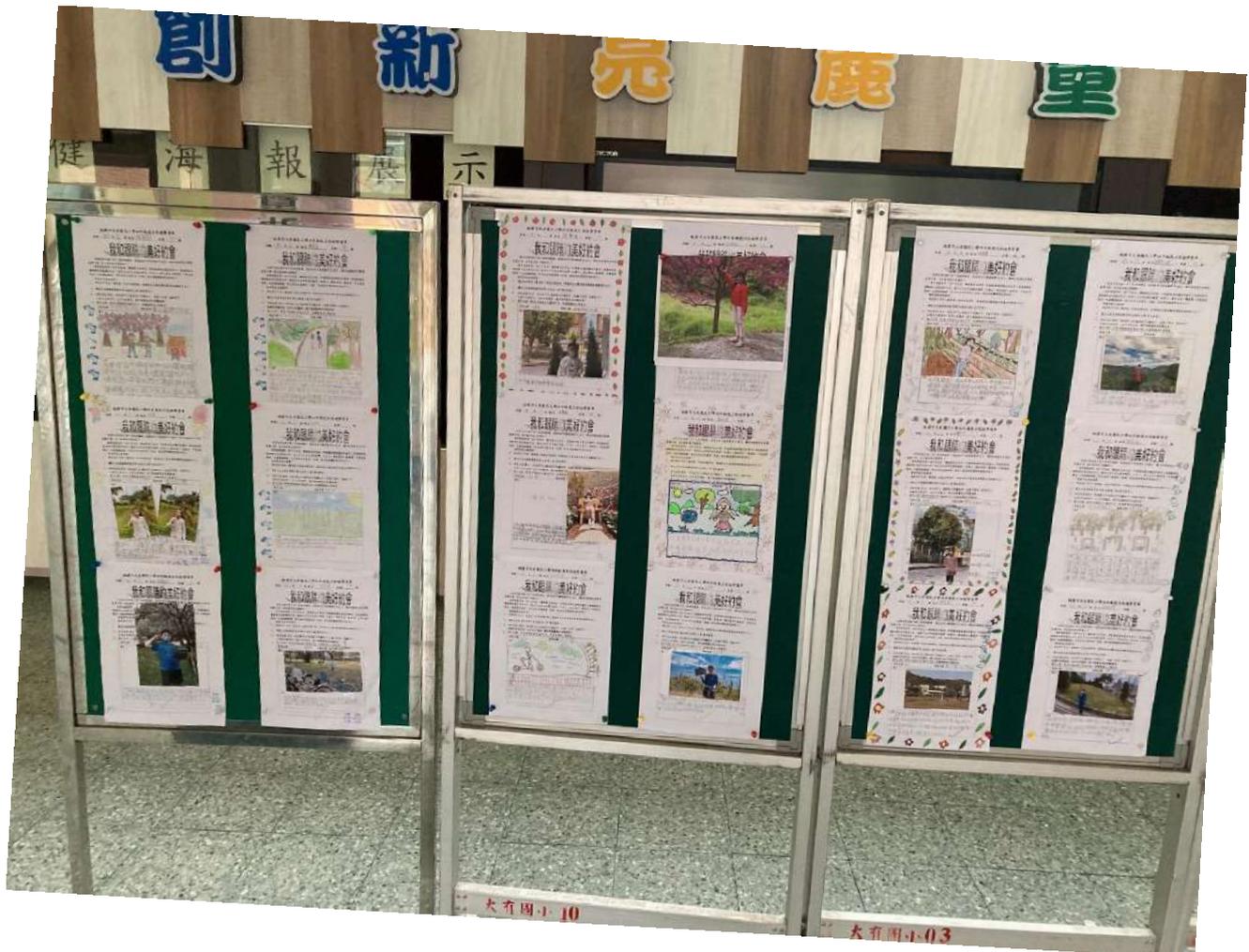
視力保健~語文競賽海報



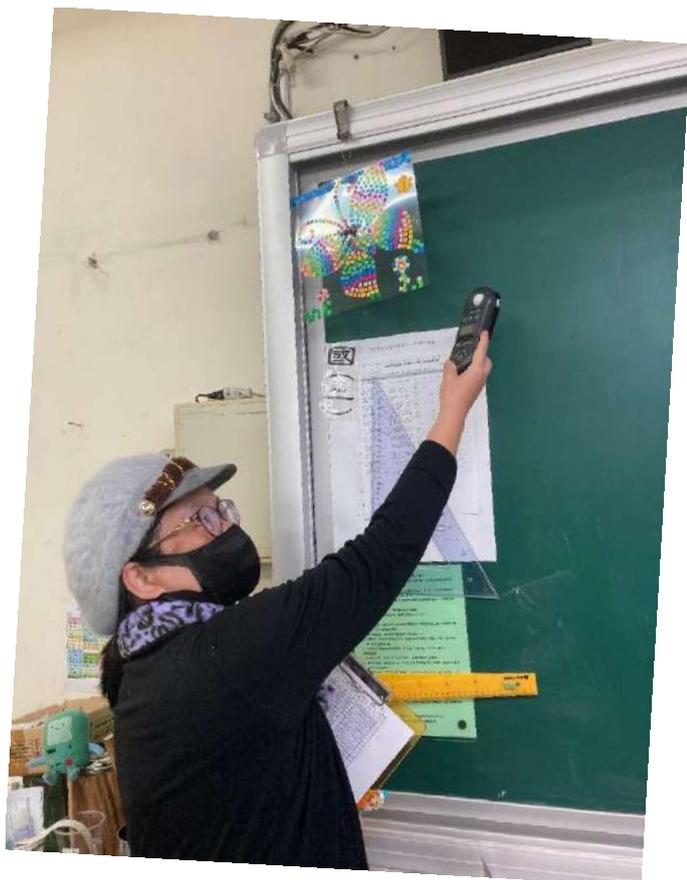
幼兒園視力保健研習



中年級視力保健學習單



視力保健~1. 教室測光

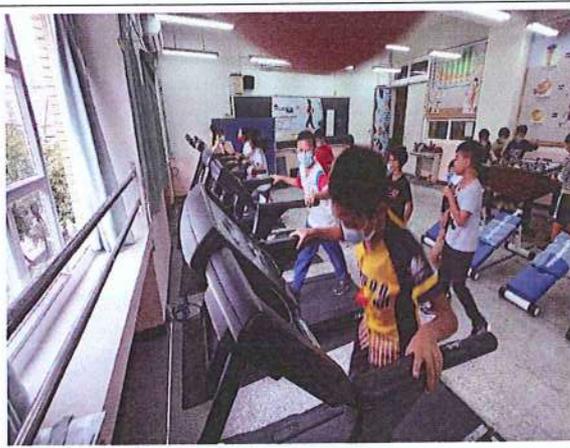


2. 視力檢查



桃園市 111 學年度健康促進學校視力保健校際聯盟成果表

學校名稱	桃園市大有國小						
健康評估		一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
	111 學年度下學期	27.41%	39.63%	40.94%	53.89%	59.88%	73.85%
	111 學年度上學期	21.5%	37.2%	40.3%	54.5%	58.3%	70.6%
	110 學年度下學期	28.6%	33.08%	51.25%	57.49%	65.35%	70.4%
	110 學年度上學期	23.1%	25.9%	39.6%	52.4%	62.2%	66.7%
	109 學年度下學期	18.5%	38%	45.1%	56.4%	63.9%	69.3%
	109 學年度上學期	18.3%	32.5%	36.4%	46.8%	58.2%	68.4%
※健康情形(視力不良率、齙齒率、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)	■問題診斷/需求評估 ■依據問題/診斷結果擬定策略與指標，討論資料蒐集方法 ■發展健康教學策略 ■發展互動式或參與式家長活動 ■發展社區結盟活動 ■成果分析或報告撰寫諮詢 ■其他(請填寫)：行動研究(行動研究策略與成效摘要表)						
辦理情形	■教師或家長研習 ■數據分析 ■成效評估 □到校訪視 ■其他(行動研究)						
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...	
	三年一班 三年三班	26人 22人	下課走出教室人數達90%之比率	62%	91.9%	太陽日記卡紀錄下課教室淨空指標、戶外活動、鼓勵下課走出教室活動(打球、闖關活動等)...等	
	三年一班 三年三班	26人 22人	3010達成率	68%	94.2%	鼓勵走路上下學、鼓勵參加週間課後運動校隊與社團等	
	三年一班 三年三班	26人 22人	戶外活動120達成率	77%	93%	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-成立週末育樂營等	
	三年一班 三年三班	26人 22人	知識正確率達90%以上	80%	96%	藝文競賽宣導、融入生活課程教學、運用學習單施測等	

三年一班 三年三班	26人 22人	活動出席/ 參與率	100%	100%	辦理視力保健宣導 協助定期視力檢查活動
<p>說明：</p> <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：111 年 11 月 21 日～11 月 25 日</p> <p>後測時間：112 年 03 月 27 日～03 月 31 日</p>					
<p>對象：一～六年級學生</p> <p>策略：1. 辦理視力保健宣導及教學活動，增進學生的相關知能。 2. 辦理多元社團-增加學生執行 3010 的機會與動機。 3. 樂活運動站-課堂活動結合樂活運動站，提供師生多元學習空間。 4. 活動式家庭作業-結合學生日常生活，落實推動 3010 策略。</p> <p>成效：</p>					
3010					
	說明：視力保健始業式宣導		說明：視力保健行動研究教學活動		
					
說明：樂活動運動站-多元活動空間鼓勵學生中斷用眼。		說明：多元社團學習，激發學生運動興趣，提昇學生下課活動動機。			



說明：配合自然課程的食農種菜體驗增加學生走出教室的機會。



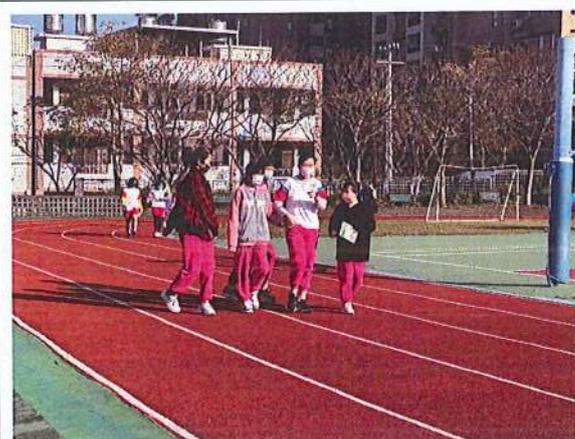
說明：走出教室-配合營養教育規劃大賣場採買體驗活動。



說明：校園解謎闖關關卡設置



說明：校園解謎闖關活動-增加學生下課走出教室的動機



說明：下課走出教室活動(打球、跑步...等多元活動)



說明：校園解謎闖關活動抽獎，獎勵參與學生

戶外活動
120

對象：一~六年級學生

策略：1. 成立週末育樂營-提供多元戶外活動社團，鼓勵學生增加戶外活動時間。
2. 活動形式之家庭作業-結合課程利用活動式學習單、家事服務與運動之統計等。
3. 鼓勵走路上放學，增加戶外活動時間。

成效：



說明：戶外活動社團-週末育樂營/蛇板



說明：戶外活動社團-週末育樂營/舞蹈營



說明：戶外活動社團-週末育樂營/跆拳道

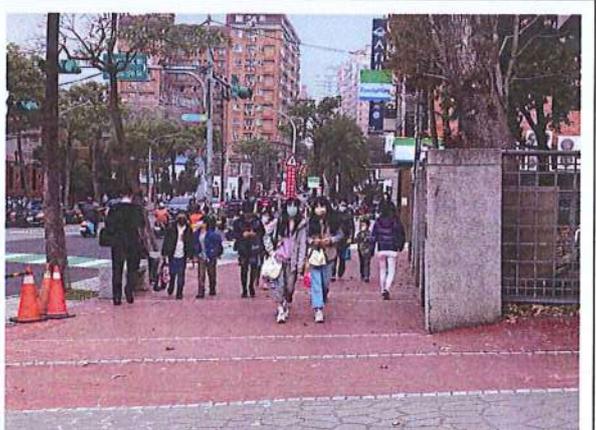


說明：視力保健學習單

學生每週從事運動及家事服務時數統計表

第13週	星期六	做()	運動()分鐘	做()	家事()分鐘
	星期日	做()	運動()分鐘	做()	家事()分鐘
	本週合計：共從事運動()小時；共從事家事服務()小時				
第14週	星期六	做()	運動()分鐘	做()	家事()分鐘
	星期日	做()	運動()分鐘	做()	家事()分鐘
	本週合計：共從事運動()小時；共從事家事服務()小時				
第15週	星期六	做()	運動()分鐘	做()	家事()分鐘
	星期日	做()	運動()分鐘	做()	家事()分鐘
	本週合計：共從事運動()小時；共從事家事服務()小時				

說明：聯絡簿-家事服務與運動之統計。



說明：鼓勵學生走路上放學，增加戶外活動時間。

其他

對象：大有國小親師生

- 策略：
- 1.推動正式課程戶外化-自然課程結合校園食農教育，讓孩子透過下課照顧菜園增強學習興趣。
 - 2.視力保健議題融入國語文競賽活動。
 - 3.辦理幼兒園視力保健宣導講座，增進幼兒園教師知能，讓學生從小紮根視力保健知識。
 - 4.多元活動-會長盃籃球賽、各學年體育競賽、期末才藝發表會、大有之星等。
 - 5.大有梯田活動趣。
 - 6.大有通訊、活動化的課後作業-結合寒假作業(如學習單、家事服務認證)。

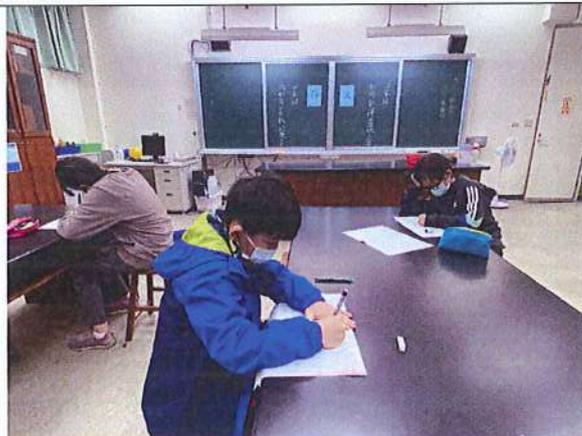
成效：



說明：自然課程結合校園食農教育。



說明：食農教育-種菜、除草體驗。



說明：視力保健議題融入語文競賽中。



說明：視力保健標語競賽。



說明：幼兒園視力保健師資增能研習-視力保健從小做起。



說明：視力保健向下紮根-幼兒園教師視力保健增能研習。



說明：學年體育競賽-會長盃籃球賽。



說明：學年體育競賽-躲避球賽。



說明：大有之星才藝發表會。



說明：大有機關王-一起來動腦。



說明：走出戶外-大有梯田公園體能趣。



說明：走出戶外-桃園孔廟參訪。



說明：大有通訊-健促宣導定期更新

說明：家事服務、假日運動紀錄

個人省思、學生作品或心得、親師生回饋：

- 一、辦理活動式的介入策略，優點在於能提供了不錯的下課誘因、大大的提升了「下課教室淨空」的達成率，且活動設計更結合不同議題來進行宣導（如：視力保健、性平教育、營養教育……等），讓活動內容更加多元、豐富，且參與活動之學生能參加抽獎獲得小獎品，也增加活動的趣味性及提高參與度，有效達到 3010、戶外活動 120 的目的。
- 二、希望能藉由一系列視力保健活動的宣導(如：增能研習及活動辦理等)，讓老師能更加落實於將健促相關議題融入日常的生活教學中。
- 三、視力保健除了從學校做起外，更須家庭的配合，愛眼運動是 24 小時的，必須要培養正確用眼行為，讓眼睛適時休息，避免超時用眼，亟需家長的支持與配合，理解孩子的視力健康實屬珍貴。

建議：

推動視力保健活動的過程中，在教育現場第一線的老師(班級導師)是否支持協助、學生回歸家庭時家長是否配合學校推動的策略等，是活動推行成效好壞與否很重要的二個關鍵！所以提出以下幾點建議作為參考，希望對於相關活動的推展能達到事半功倍的效果：

- 一、凝聚共識：透過親師座談、教師增能等衛教宣導方式，傳達視力保健衛教知識與其重要性，進而獲得親師認同計畫的推動。
- 二、成立推行小組：校內成立推動小組共同討論、規劃並擬定相關的實施策略與活動內容以作為執行方向。
- 三、執行具體計畫：落實下課教室淨空、用眼 3010 及戶外活動 120 等相關活動的執行。
- 四、支持教學系統：透過網路平台健康促進專區的設置提供教師相關教學資源與資訊。
- 五、國小學生視力保健知能從幼兒園開始向下紮根，積極辦理幼兒園教師視力保健研習，以達到視力保健從幼兒做起的目標。

※請於 112 年 4 月 17 日前，以電子郵件傳送已核章版的電子檔，至 c001@mail.dyes.tyc.edu.tw 大有國小學務處蔡主任彙整

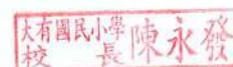
承辦人


 衛組 黃官惠萍

主任


 學務處 主任 蔡佩宜

校長


 大有國民小學 校長 陳永發