

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、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)	■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
說明： 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 % 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 % 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						
前測時間：111 年 11 月 21 日～11 月 25 日 後測時間：112 年 03 月 27 日～03 月 31 日						
3010	對象：一～六年級學生 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。 成效：					
						
	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：寒假作業-視力保健海報展覽。



說明：寒假作業-視力保健學習單展示。

對象：一～六年級學生

策略：1.運用「太陽日記卡」-記錄每日下課狀況，協助學生自我管理。

2.課間活動-提供每班籃球、躲避球、羽毛球等體育器材，鼓勵學生下課走出教室活動。

3.校園解謎闖關活動-配合各項議題宣導，設計闖關蓋章活動，增加學生下課走出教室誘因。

4.辦理體驗式校外教學，增加教室外的多元學習活動機會。

成效：

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一節下課	☐	☐	☐	☐	☐
第二節下課	☐	☐	☐	☐	☐
第三節下課	☐	☐	☐	☐	☐
第四節下課	☐	☐	☐	☐	☐
第五節下課	☐	☐	☐	☐	☐
第六節下課	☐	☐	☐	☐	☐
第七節下課	☐	☐	☐	☐	☐
第八節下課	☐	☐	☐	☐	☐
第九節下課	☐	☐	☐	☐	☐
第十節下課	☐	☐	☐	☐	☐
今日外出時間	0	0	0	0	0
合計	0	0	0	0	0

下課走出
教室



說明：太陽日記卡-協助自我管理

說明：下課走出教室活動-遊戲區活動



說明：投籃機設置增加讓學生下課走出教室活動的誘因，提供學生多元活動選擇。



說明：樂活運動站-購置多款休閒娛樂設備，提供學生進行多元活動。



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



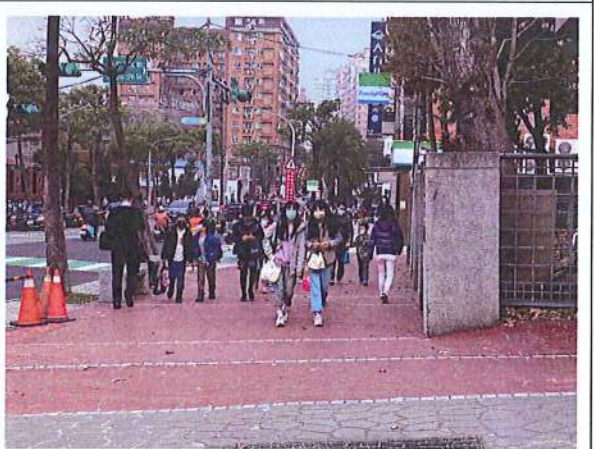
說明：戶外活動社團-週末育樂營/跆拳道



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。



第122期-109.10

第123期-109.11

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

衛教組 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