

# 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	瑞塘國民小學																																													
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	數據統計中																																												
	111 學年度上學期	41.0%	44.2%	51.4%	58.5%	73.1%	75.0%																																							
	110 學年度下學期	41.0%	48.4%	53.6%	68.4%	73.1%	78.0%																																							
	110 年度上學期	36.3%	44.2%	50.5%	63.3%	70.6%	75.5%																																							
	109 學年度下學期	39.2%	42.7%	55.9%	65.1%	71.6%	75.1%																																							
	109 學年度上學期	33.1%	38.7%	50.7%	58.9%	67.6%	73.6%																																							
※健康情形-視力不良率可逕至學生健康資訊管理系統查詢																																														
內容 (可 複 選)	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 發展健康教學策略 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 其他（行動研究）																																													
前後 測 成效 評估	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">研究對象</th> <th style="width: 10%;">人數</th> <th style="width: 20%;">指標</th> <th style="width: 10%;">前測</th> <th style="width: 10%;">後測</th> <th style="width: 35%;">介入方式，如：活動、課程...</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>五年 7 班</td> <td style="text-align: center;">29</td> <td>下課走出教室比率</td> <td style="text-align: center;">76%</td> <td style="text-align: center;">83%</td> <td rowspan="2" style="text-align: center;">提倡教室淨空率。</td> </tr> <tr> <td>六年 1 班</td> <td style="text-align: center;">28</td> <td>下課走出教室比率</td> <td style="text-align: center;">88%</td> <td style="text-align: center;">91%</td> </tr> <tr> <td>五年 7 班</td> <td style="text-align: center;">29</td> <td>3010 達成率</td> <td style="text-align: center;">52%</td> <td style="text-align: center;">75%</td> <td rowspan="2" style="text-align: center;">小太陽日記卡-天天用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。</td> </tr> <tr> <td>六年 1 班</td> <td style="text-align: center;">28</td> <td>3010 達成率</td> <td style="text-align: center;">50%</td> <td style="text-align: center;">69%</td> </tr> <tr> <td>五年 7 班</td> <td style="text-align: center;">29</td> <td>假日戶外運動 120 分鐘</td> <td style="text-align: center;">79%</td> <td style="text-align: center;">86%</td> <td rowspan="2" style="text-align: center;">鼓勵假日進行戶外活動。</td> </tr> <tr> <td>六年 1 班</td> <td style="text-align: center;">28</td> <td>假日戶外運動 120 分鐘</td> <td style="text-align: center;">71%</td> <td style="text-align: center;">82%</td> </tr> </tbody> </table>							研究對象	人數	指標	前測	後測	介入方式，如：活動、課程...	五年 7 班	29	下課走出教室比率	76%	83%	提倡教室淨空率。	六年 1 班	28	下課走出教室比率	88%	91%	五年 7 班	29	3010 達成率	52%	75%	小太陽日記卡-天天用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。	六年 1 班	28	3010 達成率	50%	69%	五年 7 班	29	假日戶外運動 120 分鐘	79%	86%	鼓勵假日進行戶外活動。	六年 1 班	28	假日戶外運動 120 分鐘	71%	82%
研究對象	人數	指標	前測	後測	介入方式，如：活動、課程...																																									
五年 7 班	29	下課走出教室比率	76%	83%	提倡教室淨空率。																																									
六年 1 班	28	下課走出教室比率	88%	91%																																										
五年 7 班	29	3010 達成率	52%	75%	小太陽日記卡-天天用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。																																									
六年 1 班	28	3010 達成率	50%	69%																																										
五年 7 班	29	假日戶外運動 120 分鐘	79%	86%	鼓勵假日進行戶外活動。																																									
六年 1 班	28	假日戶外運動 120 分鐘	71%	82%																																										

前測時間：五年7班-前測12月6日；六年1班-前測12月9日。

後測時間：五年7班-後測3月13日；六年1班-後測3月17日。

對象：五年7班 29 位學生，六年1班 28 位學生。

策略：提倡教室淨空率。

成效：學童課間於間到護衛接收自然光線比例增高。

**太陽日記卡**

只要走出戶外動一動 你就可塗滿太陽囉!

班級：601 姓名：張宇 座號：21  
日期：112年 3月13日 - 3月17日

	星期一 3月13日	星期二 3月14日	星期三 3月15日	星期四 3月16日	星期五 3月17日
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
午餐後	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天 有戶外課	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input checked="" type="checkbox"/>
☺ 3010:用眼30分鐘就休息10分鐘					
放學後 3010	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀
星期六	戶外☀ 3小時	3010 達成☀	家長簽名		
星期日	戶外☀ 3小時	3010 達成☀	家長簽名		

我確實完成了一週太陽日記卡，了解視力保健的重要性，我會好好愛護我的眼睛，使用3C產品會選從使用30分鐘會休息10分鐘，每日使用電子產品不超過2小時，我的視力會愈來愈好，我會持之以恆保持下去。

**太陽日記卡**

只要走出戶外動一動 你就可塗滿太陽囉!

班級：601 姓名：張宇 座號：19  
日期：112年 3月13日 - 3月17日

	星期一 3月13日	星期二 3月14日	星期三 3月15日	星期四 3月16日	星期五 3月17日
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
午餐後	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天 有戶外課	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input checked="" type="checkbox"/>
☺ 3010:用眼30分鐘就休息10分鐘					
放學後 3010	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀
星期六	戶外☀ 3小時	3010 達成☀	家長簽名		
星期日	戶外☀ 3小時	3010 達成☀	家長簽名		

我確實完成了一週太陽日記卡，了解視力保健的重要性，我會好好愛護我的眼睛，使用3C產品會選從使用30分鐘會休息10分鐘，每日使用電子產品不超過2小時，我的視力會愈來愈好，我會持之以恆保持下去。

下課  
走出  
教室

說明：小太陽日記卡

**【作息時間表】**

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
到校-7:55	學生到校後自主靜讀活動				
7:55-8:35	班級推銷團體及 品格勵進時間	學生餐餐日 (學生聯會)	班級推銷團體及 品格勵進時間	班級推銷團體及 品格勵進時間	班級推銷團體及 品格勵進時間
8:35-8:40	下課時間				
8:40-9:20	第1節				
9:20-9:30	下課時間				
9:30-10:10	第2節				
10:10-10:25	課間活動				
10:25-11:05	第3節				
11:05-11:20	下課時間 1-2年級整潔活動	下課時間 1-2年級整潔活動	全校整潔活動	下課時間 3-4年級整潔活動	下課時間 3-4年級整潔活動
11:20-12:00	第4節				
12:00-13:10	學生午餐指導及午間時間				
13:10-13:50	第5節				
13:50-14:00	下課時間				
14:00-14:40	第6節				
14:40-14:55	3-6年級整潔活動時間				
14:55-15:35	第7節				
15:35-15:55	課後時間				

註：7：20-7：50為本校上學有障礙的時段，學生如無障礙，則自8：00後到校者為遲到。

說明：每天安排2節15分鐘的大下課，提倡班級淨空率

說明：小太陽日記卡記錄表



說明：提倡班級淨空率



對象：五年 7 班 29 位學生，六年 1 班 28 位學生。

策略：小太陽日記卡

成效：因學生「用眼行為」不只發生在學校，亦發生在學校以外的環境，例如放學後在家書寫功課、複習課業或者使用 3C 產品等等，在行為執行上還是略差。

3010

太陽日記卡

只要走出戶外動一動 你就可塗滿太陽囉!

班級：601 姓名：張宇 座號：4

日期：112年 3月13日 - 3月17日

	星期一 3月13日	星期二 3月14日	星期三 3月15日	星期四 3月16日	星期五 3月17日
第一節下課	米	米	米	米	米
第二節下課	米	米	米	米	米
第三節下課	米	米	米	米	米
午餐後	米	米	米	米	米
第五節下課	米	米	米	米	米
第六節下課	米	米	米	米	米
放學後	米	米	米	米	米
今天	有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/>	有 <input checked="" type="checkbox"/>	有 <input checked="" type="checkbox"/>
有戶外課	沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	沒有 <input type="checkbox"/>	沒有 <input type="checkbox"/>
☺ 3010:用眼30分鐘就休息10分鐘					
放學後3010	達成 <input checked="" type="checkbox"/>	達成 <input checked="" type="checkbox"/>	達成 <input checked="" type="checkbox"/>	達成 <input checked="" type="checkbox"/>	達成 <input checked="" type="checkbox"/>
星期六	戶外 <input checked="" type="checkbox"/> 3小時	3010 達成 <input checked="" type="checkbox"/>	家長簽名		
星期日	戶外 <input checked="" type="checkbox"/> 3小時	3010 達成 <input checked="" type="checkbox"/>	家長簽名		

我確實完成了一週太陽日記卡，了解視力保健的重要性，我會好好愛護我的眼睛，使用3C產品會選從使用30分鐘會休息10分鐘，每日使用電子產品不超過2小時，我的視力會愈來愈好，我會持之以恆保持下去。

太陽日記卡

只要走出戶外動一動 你就可塗滿太陽囉!

班級：6-1 姓名：張宇 座號：19

日期：112年 3月13日 - 3月17日

	星期一 3月13日	星期二 3月14日	星期三 3月15日	星期四 3月16日	星期五 3月17日
第一節下課	米	米	米	米	米
第二節下課	米	米	米	米	米
第三節下課	米	米	米	米	米
午餐後	米	米	米	米	米
第五節下課	米	米	米	米	米
第六節下課	米	米	米	米	米
放學後	米	米	米	米	米
今天	有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/>	有 <input checked="" type="checkbox"/>	有 <input checked="" type="checkbox"/>
有戶外課	沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	沒有 <input checked="" type="checkbox"/>	沒有 <input type="checkbox"/>	沒有 <input type="checkbox"/>
☺ 3010:用眼30分鐘就休息10分鐘					
放學後3010	達成 <input checked="" type="checkbox"/>	達成 <input checked="" type="checkbox"/>	達成 <input checked="" type="checkbox"/>	達成 <input checked="" type="checkbox"/>	達成 <input checked="" type="checkbox"/>
星期六	戶外 <input checked="" type="checkbox"/> 3小時	3010 達成 <input checked="" type="checkbox"/>	家長簽名		
星期日	戶外 <input checked="" type="checkbox"/> 3小時	3010 達成 <input checked="" type="checkbox"/>	家長簽名		

我確實完成了一週太陽日記卡，了解視力保健的重要性，我會好好愛護我的眼睛，使用3C產品會選從使用30分鐘會休息10分鐘，每日使用電子產品不超過2小時，我的視力會愈來愈好，我會持之以恆保持下去。

說明：小太陽日記卡-記錄天天用眼 30 分鐘休息 10 分鐘情形。

說明：小太陽日記卡-記錄天天用眼 30 分鐘休息 10 分鐘情形。

對象：五年 7 班 29 位學生，六年 1 班 28 位學生。

- 策略：
- 1.成立運動社團，鼓勵學生進行戶外活動。
  - 2.提倡班級淨空率，鼓勵學生下課走出教室。
  - 3.規劃體育季比賽，增加學童戶外活動機會。
  - 4.鼓勵學生參加校外比賽

成效：學童課間時間走出教室比率提高，但課後因複習課業，戶外活動比率較低。

戶外  
活動  
120



說明：提倡班級淨空率(大下課)



說明：運動性社團-健康活力班





說明：五年級體育季-定點投籃



說明：扯鈴活動

對象：全校

策略：透過視力保健宣導，讓學童瞭解視力保健重要性。

成效：學童瞭解視力保健重要性的知能。

其他



說明：視力保健入班宣導



說明：視力保健入班宣導



說明：視力保健宣導



說明：視力保健宣導

個人省思、學生作品或心得、親師生回饋：

- 一、 視力保健多元活動融入學生學習，加上獎勵制度，大幅度提升「班級淨空率」及戶外活動 120 的達成率。
- 二、 宣導活動的介入，提高學生對視力保健的知識。
- 三、 視力保健除了學校多元方案的介入，加上家庭努力，更能共同守護學生視力健康。

建議：

- 一、 知識容易教，行為落實難，凝聚導師、家長的共識，共同落實與執行，能讓計畫的推動更又成效。
- 二、 學校推動的「戶外活動 120」、「85110」、「3010」、「班級淨空率」等相關計畫與活動執行，除了具體且有效的實施方案，更要親師生一起動起來。

承辦人

衛生組  
魏竺華

主任

學務主任  
顏藻涓

校長

葉春櫻  
校長