

# 臺南市後壁區新東國民小學 110 學年度健康促進資源結合實施計劃

## 壹、依據：

本校 110 學年度健康促進學校實施計畫。

## 貳、目的

結合社區衛生單位、社區、民間團體、大專院校辦理健康促進活動，透過專業人員之教育及資源，提升本校親師生及家長相關知識與技能。

## 參、實施對象

- 一、本校教職員工。
- 二、本校學生。
- 三、本校學生家長。

## 肆、實施方法

- 一、邀請社區巡迴醫療院所蒞校進行健康促進講座。
- 二、結合衛生局、所及醫療機構專業人員到本校辦理健康促進議題宣導。
- 三、結合警政及消防單位到本校辦理安全教育與急救等健康促進活動宣導。
- 四、邀請相關民間組織蒞校進行健康促進議題講座。

## 伍、預計效益

結合社區及專業團體資源，輔助本校人力、財力之不足，並且提供多樣化的健康促進活動，以提升本校親師生健康知能。

陸、本計劃呈校長核可後實施，修正後亦同。

承辦人

教師兼學務組長 林棋雄

主任

教師兼教導主任 黃雪芬

校長

新東國小校長 林秋美

## 臺南市後壁區新東國民小學 110 學年度視力保健實施計畫

### 壹、依據：

- 一、本校 110 學年度健康促進學校實施計畫。

### 貳、目的：

- 一、增進學童視力保健常識，輔導學童養成正確的閱讀、寫字姿勢及遠眺休息習慣。
- 二、有效減少本校視力不良學生人數，降低學生近視比率，落實轉介矯正工作，以增進學童視力健康。
- 三、培養兒童良好用眼習慣，注重視力保健，以提高學習效率。

### 參、實施原則：

- 一、經由校內視力保健工作之推展，養成學生視力保健正確觀念。
- 二、透過宣導活動，建立學生視力保健常識。
- 三、透過教學活動，培養學生做好個人視力保健的態度與能力。

### 肆、實施內容：

#### 一、訂定學校衛生政策：

1. 召開學校健康促進委員會，分析現況及需求評估。
2. 擬定視力保健計畫。
3. 訂定電子白板使用規範。
4. 規劃相關活動並納入行事曆。

#### 二、健康教學與活動：

1. 落實規律用眼3010，用眼30分鐘休息10分鐘。
2. 每日戶外2-3小時，3C小於1。
3. 推動戶外活動戴帽護眼措施。
4. 規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫。
5. 鼓勵學生均衡飲食，並加強學生生正確視力保健觀念。

#### 三、健康服務

1. 定期實施學生視力檢查，落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。
2. 規劃學童戶外教育，多接觸大自然。

#### 四、學校物質環境

1. 校園張貼視力保健議題宣導海報圖片及標語。
2. 定期教室照度檢測，確實改善教室照明設備，並加強電子白板使用規範。
3. 依學童身高調整課桌椅高度。
4. 校園美化綠化。

#### 五、學校社會環境

1. 訂定各班級健康生活守則並適時給予學童獎勵。
2. 加強師生及家長正確視力保健觀念。
3. 透過學校網站、校刊等管道宣導視力保健相關訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。

#### 六、社區關係

1. 結合衛生單位舉辦視力保健宣導或活動。
2. 與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。
3. 結合班親會、運動會等學校活動融入視力保健議題，邀請社區人士及家長共同參與。

#### 伍、預期效益：

- 一、本校平均裸視視力不良率下降2%以上。
- 二、裸視篩檢視力不良就醫複檢率達100%。
- 三、「規律用眼 3010」比率80%以上。
- 四、「天天戶外活動 120」，學生每天戶外活動時間120分鐘比率80%以上。

五、學校教師、學童及家長之視力保健專業知能提升10%以上。

陸、本計劃呈校長核可後實施，修正後亦同。

承辦人

教師兼  
學務組長 林棋雄

主任

教師兼  
教學主任 黃雪芬

校長

新東國小  
校長 林秋美

## 臺南市110學年度新東國民小學學校社區關係 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	結合衛生單位、社區、民間團體或大專院校辦理健康促進活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
110學年度	參加人數	87	0	12
簡述活動內容	結合柳營奇美醫院，到學校宣導視力保健，透過宣導活動建立學生視力保健常識和正確觀念，進而培養學生視力保健的態度與能力。			

### 佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：視力保健主題：靈魂之窗-眼睛



說明：為什麼要預防近視



說明：點藥水還是要注意視力保健習慣



說明：視力保健有獎徵答

## 臺南市後壁區新東國民小學 110 學年度健康體位實施計畫

### 壹、依據：

- 一、本校 110 學年度健康促進學校實施計畫。

### 貳、目的：

- 一、培養學生擁有規律運動習慣，增進學生身體活動質量，擬定各項體育方案，以提升學生體適能。
- 二、建立學生正確營養觀念，培養良好飲食習慣，達到控制體重的目標。
- 三、建立家長健康體位的正確觀念，親師合作，協助學生行為改變以達體重控制效果。

### 參、實施原則：

- 一、經由校內健康體位工作之推展，養成學生健康體位‘正確觀念。
- 二、透過宣導活動，建立學生健康體位常識。
- 三、透過教學活動，培養學生做好健康體位的態度與能力。

### 肆、實施內容：

#### 一、訂定學校衛生政策：

1. 召開學校健康促進委員會，分析現況及需求評估。
2. 擬定健康體位實施計畫，將健康體位列為健康促進主推議題。
3. 鼓勵多喝白開水政策，禁止校園含糖飲料，不以含糖飲料獎勵學生。

#### 二、健康教學與活動：

1. 持續與董氏基金會合作推動「健康吃、快樂動」飲食營養教育。
2. 推動健康體適能與飲食教育計畫，並落實SH150政策。
2. 持續推動健康體位五大核心能力培養並融入教學。
3. 針對體位不佳學生進行個案管理追蹤。
4. 舉辦議題校內藝文比賽活動。

### 三、健康服務

1. 定期測量體重，異常體位學童造冊，發放通知單並進行個案管理。
2. 提供低油、低鹽營養午餐。
3. 每週蔬食日，提供師生更健康無負擔的飲食。

### 四、學校物質環境

1. 校園張貼健康體位相關知識及宣導海報。
2. 校園裝設足夠的飲水機，提供充足的白開水。
3. 隨時補充添購體適能活動需要的器材。

### 五、學校社會環境

1. 訂定各班級健康生活守則並適時給予學童獎勵。
2. 落實健康體位，師生一起來運動。
3. 透過學校網站、校刊等管道宣導健康體位相關訊息，讓親師生及社區民眾更了解學校相關推動措施。

### 六、社區關係

1. 結合衛生單位舉辦健康體位宣導或活動。
2. 結合班親會、運動會等學校活動融入健康體位議題，邀請社區人士及家長共同參與。

### 伍、預期效益：

1. 正確引導學生健康體位生理、心理發展
2. 落實健康體位，師生一起來運動。
3. 學生各項健康指標(每天睡足八小時、天天五蔬果、每日喝水1500CC、每週運動210分鐘)改善達2%以上。
4. 學生體位適中比率提升1%以上。

陸、本計畫呈校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人

教師兼  
學務組長 林棋雄

主任

教師兼  
教導主任 黃雪芬

校長

新東國小  
校長 林秋美

## 臺南市110學年度新東國民小學學校社區關係 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	結合衛生單位、社區、民間團體或大專院校辦理健康促進活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
110學年度	參加人數	87	0	12
簡述活動內容	結合後壁衛生所，到學校宣導健康體位，透過宣導活動建立學生健康體位常識和正確觀念，進而培養學生健康體位的態度與能力。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：後壁衛生所健康體位宣導		說明：體重過重及缺乏運動是三高危險群		
				
說明：健康飲食、規律運動、理想體重，遠離高血脂風險		說明：天天五蔬果健康又快活		

中信金融管理學院攜手反毒偏鄉巡迴列車法治教育宣導簡介/流程表

活動日期：110年10月13日。

活動對象：新東國小學生。

活動地點：台南市後壁區81號。

協辦單位：中國信託反毒教育基金會。

活動時間	活動內容
9:00-9:30	場地布置
9:30-10:00	反毒小劇場/有獎徵答
10:00-10:20	下課時間
10:20-11:50	反毒桌遊及回饋
11:50-12:00	回饋、贈感謝狀及大合照

本計畫分為兩大活動進行，第一活動主要內容為與中國信託反毒教育基金會合作，配合校園教材-反毒桌遊活動，提供小學生各類毒品新知，以教育知毒出發，帶動校園攜手反毒為主要目標。



第二活動主要內容為透過小劇場表演，藉由法律議題搭配社會或生活時事，反毒議題規劃3-5分鐘生動活潑之短劇方式演出，協助小學生在有趣的氛圍下輕鬆學習法治觀念，具備法律素養。此外，在每個短劇表演結束後，由財法系學生進行講解及有獎徵答，增加活動趣味性。



## 臺南市110學年度新東國民小學學校社區關係 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	結合衛生單位、社區、民間團體或大專院校辦理健康促進活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
110學年度	參加人數	87	0	12
簡述活動內容	結合中信金融管理學院，提供學生各類毒品新知，透過反毒桌遊活動，以教育知毒出發，帶動校園攜手反毒，並達成健康無毒的校園為目標。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：中信金融管理學院到校宣導



說明：大手牽小手攜手反毒



說明：中信金融管理學院與學生互動熱烈



說明：透過反毒桌遊深植反毒觀念，建立健康無毒校園



## 臺南市後壁區新東國民小學校外教學通知單

親愛的家長您好：

為了讓孩子們能夠多元的學習，增廣見聞，學校規劃了本次校外教學活動，藉由對臺南市防災場館之實地參觀體驗，加強學生防災意識並增進災害時緊急應變及危機處理能力，達成既好玩又有內涵的學習之旅。

相關行程及費用說明如下：

◎活動日期：110年9月10日(星期五)

◎參加對象：全體小朋友

◎活動地點：臺南市防災教育館

◎活動行程：

時間	地點	備註
08:40~9:50	出發&搭車	
09:50~12:00	防災教育館	
12:00~13:30	午餐	
13:30~14:50	總爺藝文中心	
14:50~15:50	回程	
15:50~	放學&課後班	

- ◎注意事項：
1. 當天請穿著乾淨學校體育服裝。
  2. 攜帶背包、水壺、面紙(衛生紙)或手帕、健保卡、筆和筆記簿、帽子或太陽眼鏡(依個人需要)。
  3. 小朋友可自行攜帶適量的零食、飲料(禁止攜帶口香糖)。
  4. 活動當天為正式上課，不能參加的學童必須請假，感謝您的配合。

新東國小 學務組敬上

---

### 校外教學家長同意回條

同意孩子參加

孩子無法參加並請假在家，由家長安置

班級：\_\_\_\_\_座號：\_\_\_\_\_ 學生姓名：\_\_\_\_\_ 家長簽名：\_\_\_\_\_

## 臺南市110學年度新東國民小學學校社區關係 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	結合衛生單位、社區、民間團體或大專院校辦理健康促進活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
110學年度	參加人數	70	0	8
簡述活動內容	結合臺南市防災教育館，協助師生了解安全教育與急救之重要性，增進師生遇災時緊急應變及危機處理能力。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：防災安全教育介紹		說明：防災安全教育介紹		
				
說明：防災安全教育影片欣賞		說明：消防車救災體驗		

# 臺南市防災戶外教育學習單

※資料來源：臺北市府消防局防災科學教育館網站

【丙卷，適用一至三年級】

年級：三年級 班別：甲班

姓名：周奕光 成績：95 分

## 是非題：(每題5分)

- 火災難得一見，因此火災現場可以圍觀看熱鬧。
- 小朋友平常沒事可以撥 119 電話。
- 發現爸爸躺在床上抽煙時，不用管他，因為不關我的事。
- 媽媽煮菜時，鍋子起火了，不可以用水來滅火。
- 火災發生時、為了要迅速逃離火場可搭乘電梯。
- 父母親外出時，可以將你獨自留在家裡。
- 沖天炮很危險，我們不可以玩放。
- 半夜發生火災時，趕緊帶著自己心愛玩具逃跑就好，不用管別人。
- 地震發生時不須做任何措施，一下子就結束，不會那麼倒楣。
- 使用滅蚊燈、蚊香或暖爐時應遠離易燃物。

## 選擇題：(每題5分)

- 預防火災發生是 (1) 消防人員 (2) 警察 (3) 學生 (4) 大家的責任。
- 代表消防隊的吉祥動物是？ (1) 老虎 (2) 鴿子 (3) 火鳳凰 (4) 獅子。
- 當停電時，較安全的照明方法是 (1) 點蠟燭 (2) 手電筒、照明燈 (3) 點油燈 (4) 木材營火。
- 消防隊救火要不要收費？ (1) 要 (2) 不要 (3) 視火災大小而定 (4) 交給稅捐處。
- 爸爸開車時遇見消防車時應該 (1) 禮讓 (2) 超過去 (3) 和他賽車 (4) 跟隨在後。
- 發現火災、車禍、急難救助等，應打電話通知那個單位前往搶救災情與傷患？ (1) 110 (2) 112 (3) 117 (4) 119。
- 跟爸爸、媽媽觀賞電影中突然發生火災時 (1) 躲在椅子下 (2) 冷靜的由緊急出口逃生 (3) 趕緊搭電梯離開 (4) 不管它繼續看電影。
- 下列何項火災不可以用水滅火：(1) 電器火災 (2) 油類火災 (3) 金屬火災 (4) 以上皆是。
- 預防火災應注意 (1) 勿玩弄電源插頭 (2) 勿燃放鞭炮 (3) 勿玩火 (4) 以上皆是。
- 地震發生時應隨手關閉那些開關，防止火災發生 (1) 電源 (2) 火源 (3) 瓦斯開關 (4) 以上皆是。