

## 7-2-1 與中華醫事大學合作辦理健康體位宣導活動



中華醫事大學師生入班倡導健康體位議題



進行前測、了解學生對於健康體位的認知

## 7-2-1 與課輔機構合作推動視力保健計畫

## 臺南市 113 學年度大新國小與課輔機構合作推動視力保健計畫

壹、依據：本校 113 學年度健康促進學校計畫。

貳、實施目標：

- 一、喚起社區課輔機構重視學生視力保健的意識，共同輔導學生採取正確之視力保健行為。
- 二、校園與社區全面推動視力保健工作，降低學生近視比率，並減緩近視度數增加的速度。

參、辦理時間：113 學年度第二學期。

肆、辦理方式：

- 一、擬定視力保健衛教單，發送至社區內課輔機構，共同推動視力保健工作。
- 二、本校辦理視力保健相關研習時，邀請社區課輔機構共同參與，增進視力保健相關知能。
- 三、鼓勵課輔機構採用視力保健相關教材。
- 四、輔導課輔機構隨時維修並更換燈管，維持教室與黑板和宜的照明亮度。
- 五、輔導課輔機構讓學生選坐合適的課桌椅。
- 六、指導學生每四十分鐘進行一次望遠凝視，讓眼睛適時休息。

伍、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

## 實施計畫

親愛的課輔機構老師您好！

新的學期開始了，學生正式回歸校園學習，相信各位老師們也開始為了課後安親班的孩子們而努力與忙碌吧！

因應社會經濟與環境的變遷，有許多家長會將放學後的孩童送往課輔機構繼續安親及學習，營造一個安全且令人放心的學習環境，相信一直是您們共同努力的目標。根據國健署調查，近年來國小學童近視罹患率逐年攀升，以本校 113 學年度為例，學生課後檢視視力不良率已上升至 47.29%，且近視深度也呈增加趨勢，可見近視已成為校園主要的健康問題，因此加強視力保健之推廣是刻不容緩的工作。

在此提供老師們「護眼行動六招式」，期盼您我共同努力，讓視力保健行為真正落實於孩子們的生活裡。

## 【護眼行動第一招-讀書環境要注意】

- ◎選擇字體清晰且印刷品質良好的課程教材。
- ◎光線要充足，維持教室與黑板和宜的照明亮度。
- ◎書桌高度以到腿部附近高度為原則，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。

## 【護眼行動第二招-閱讀習慣要養成】

- ◎每閱讀 40 分鐘，應休息 10 分鐘。
- ◎看書或執筆寫字，應保持 35 公分以上的閱讀距離。

## 【護眼行動第三招-執筆、坐姿要正確】

- ◎姿勢要端正，兩肩放鬆，腰挺直，不歪頭、不趴著。



## 【護眼行動第四招-眼睛休息不忘記】

- ◎每四十分鐘進行一次遠眺放鬆，讓眼睛適時休息。
- ◎進行電視或電腦教學，每天不超過 1 小時。

## 【護眼行動第五招-均衡飲食要做到】

- ◎日常飲食種類多樣化，不偏食，不暴飲暴食。
- ◎多攝取維生素 A、C、B 群及深綠色蔬菜、水果。

## 【護眼行動第六招-定期檢查要知道】

- ◎每年定期一至二次視力檢查。

健康之路，有您同行，孩子們將更茁壯、更健康！



大新國小健康中心

## 視力保健衛教說明單

7-2-1 與課輔機構合作推動視力保健計畫



向課輔機構老師說明健康體位衛教單內容



向課輔機構老師說明健康體位衛教單內容

7-2-1 與課輔機構合作推動視力保健計畫



向課輔機構老師說明健康體位衛教單內容



向課輔機構老師說明健康體位衛教單內容

7-2-1 與課輔機構合作推動視力保健計畫



社區安親班學童進行團體擲飛盤運動



社區安親班學童一起跳繩運動

7-2-1 與課輔機構合作推動視力保健計畫



社區課後班學生在教室後方空地跳繩運動



社區課後班學生在教室後方空地跳繩運動

7-2-1 與課輔機構合作推動視力保健計畫



社區課後班學生在教室後方空地跳繩運動



社區課後班學生在教室後方空地跳繩運動

7-2-1 與課輔機構合作推動視力保健計畫



社區安親班辦理學童虎頭埤健行活動



社區安親班辦理學童虎頭埤健行活動

## 7-2-1 與華歌爾蓓蕾小學堂合作辦理兩性教育與愛滋病防治宣導活動



講師倡導身體自主權的正確觀念



師生認真且專心地聽講

## 7-2-1 與華歌爾蓓蕾小學堂合作辦理兩性教育與愛滋病防治宣導活動



說明性騷擾的定義與認知



對於性騷擾應有的認知

## 7-2-1 與華歌爾蓓蕾小學堂合作辦理兩性教育與愛滋病防治宣導活動



性騷擾的範圍



性騷擾的法律責任

## 7-2-1 與華歌爾蓓蕾小學堂合作辦理兩性教育與愛滋病防治宣導活動



愛滋病防治的重要觀念



愛滋病的傳染途徑

## 7-2-1 與華歌爾蓓蕾小學堂合作辦理兩性教育與愛滋病防治宣導活動



打擊愛滋三部曲-1



打擊愛滋三部曲-2

## 7-2-1 與華歌爾蓓蕾小學堂合作辦理兩性教育與愛滋病防治宣導活動



打擊愛滋三部曲-3



磨拳擦掌中~準備要進行有獎徵答

7-2-1 與華歌爾蓓蕾小學堂合作辦理兩性教育與愛滋病防治宣導活動



有獎徵答-兩性相處應有的禮儀



有獎徵答-學生踴躍且熱烈地參與

## 7-2-1 與華歌爾蓓蕾小學堂合作辦理兩性教育與愛滋病防治宣導活動



有獎徵答-性騷擾的定義



有獎徵答-獲獎的學生領取小獎品

## 7-2-1 與高雄醫學大學合作辦理教師口腔保健研習活動



邀請高雄醫學大學口衛所講師



認識牙齒與口腔周圍結構

7-2-1 與高雄醫學大學合作辦理教師口腔保健研習活動



口腔衛生與全身健康的關係



兒童口腔健康目標

7-2-1 與高雄醫學大學合作辦理教師口腔保健研習活動



早發性齲齒的危機



蛀牙的四個組成因素

## 7-2-1 與高雄醫學大學合作辦理教師口腔保健研習活動



施作窩溝封填的重要性



口腔保健用品的含氟量

## 7-2-1 與高雄醫學大學合作辦理教師口腔保健研習活動



如何選擇適宜的含氟牙膏



牙線的選擇與比較

7-2-1 與高雄醫學大學合作辦理教師口腔保健研習活動



牙線的使用方式



講師示範正確牙線使用方式，老師們認真學習中

7-2-1 與高雄醫學大學合作辦理教師口腔保健研習活動



貝式刷牙法示範



電動牙刷與手動牙刷的比較

## 7-2-1 與高雄醫學大學合作辦理教師口腔保健研習活動



7-12 歲兒童口腔保健的要點



督導式潔牙介紹

## 7-2-1 與高雄醫學大學合作辦理教師口腔保健研習活動



五種超優養牙食物



網站資源介紹-台灣健康促進學校口腔保健

7-2-1 與中華醫事大學合作辦理健康體位宣導活動



全穀雜糧類食物介紹



補充乳製品對身體的重要性

7-2-1 與中華醫事大學合作辦理健康體位宣導活動



我的健康餐盤六口訣



我的餐盤 均衡飲食的重要性

7-2-1 與中華醫事大學合作辦理健康體位宣導活動



低碳行動 愛地球



健康體能的概念說明

## 7-2-1 與中華醫事大學合作辦理健康體位宣導活動



運動強度的差異性



運動類型介紹

7-2-1 與中華醫事大學合作辦理健康體位宣導活動



每日運動量的說明



聽完課，該起身運動囉!

7-2-1 與中華醫事大學合作辦理健康體位宣導活動



跟著影片活動筋骨動一動!



運動護健康!