

## 臺南市114學年度七股樹林國民小學 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	7-1-1學校實施正式或非正式課程、健康活動、研習訓練時，有邀請社區人士共同參與，發揮學校健康促進之影響力			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
	參加人數	37人	0人	11人
簡述活動內容	學校實施正式或非正式課程、健康活動、研習訓練時，有邀請社區人士共同參與，發揮學校健康促進之影響力			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：運動會邀請社區、家長一同參與。



說明：社區戶外教育，邀請耆老一同參與。



說明：邀請社區、家長一起參加扯鈴比賽。



說明：與社區、家長一同爬阿里山。

## 臺南市七股區樹林國小課後照顧推動健康促進執行計畫

一、依據:本校健康促進學校年度計畫。

二、目的:

- (一)協助課後照顧學童視力保健工作，減少近視發生。
- (二)提升課後照顧環境符合學童用眼標準，降低視力不良率。
- (三)提升課後照顧輔導教師健康促進知能，落實宣導正確健促觀念與策略。

三、實施辦法:

- (一)課後照顧班課程開設多元化，以操作性為佳，降低用眼機會。
- (二)於校內課後照顧班要求課輔教室環境照明度要夠，並要求課輔老師加強學童視力保健及戶外活動的需求。
- (三)校內自設的課輔教室環境照度要夠，黑板要500燭光以上，桌面要有350燭光以上。
- (四)增加孩子戶外運動時間每天至少2小時，建議課間活動由導師能帶孩子們到操常分組依規定項目運動，居家指導家長鼓勵學童進行戶外活動。
- (五)避免長時間近距離用眼，實行3010策略，寫功課30分鐘要休息10分鐘，減少3C產品使用
- (六)於校內進行視力保健宣導新生口及預防方法，幫助課輔學童控度及預防。
- (七)落實執行教師與家長在視力保健措施的策略。

四、預期效益:

- (一)提升課後照顧之教師對學童視力保健的重視，共同促進學童視力健康。
- (二)落實全日學習教師能指導正確用眼姿勢，落實「規律用眼3010」原則。

五、本計畫呈校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人:

主任:

校長:

教師代表  
學務主任 楊易霖

教師代表  
教導主任 方慈珮

臺南市七股區  
樹林國小校長 戴良全