

臺南市官田區渡拔國民小學 114 學年度健康促進學校推動成果表

| | |
|-------------|---|
| <p>指標</p> | <p>7-2-1</p> |
| <p>指標敘述</p> | <p>學校召開健康促進相關會議邀請社區重要人士參加(如:里長、學校周邊商家、課後照顧機構、醫療衛生單位、幼教單位、樂齡學習中心、校外健康團體等社區代表)，共同合作推動健康促進議題。</p> |
| <p>指標內容</p> | <p>本校研擬「與課後照顧機構共推學童健康促進合作計畫」，並成功取得學區內 5 家安親及補教機構正式簽署回聯。透過提供視力保健(3010)、口腔衛生及健康體位(85110)等具體實踐策略，建立校內外無縫接軌之跨機構健康防護網。</p> |

佐證資料

台南市官田區渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構 共推學童健康促進合作計畫

壹、依據

- 一、臺南市政府教育局105年8月12日南市教安(二)字第1050759126號函辦理
- 二、台南市114學年度健康促進學校計畫
- 三、本校114學年度健康促進學校計畫

貳、目的

- 一、邀集學校課後輔導老師及轄區內補教業者，落實宣導正確的視力保健與健康體位、口腔保健、正確用藥、性教育、安全與急救教育、傳染病防疫等健康觀念、作法及策略。
- 二、協助課後照顧學童視力保健、健康體位等工作，以達成學童全日眼睛照護，減少視力及體位異常發生。
- 三、擬定學校暨課後照顧機構學童健康促進合作模式，並落實執行。

參、實施方式





- 一、舉辦「課後照顧學童視力保健、口腔保健、健康體位、傳染病防治等健康促進議題座談會」，邀集學校課後照顧老師、轄區內課後安親機構等，宣導正確的視力、口腔保健、健康體位與傳染病防疫等觀念、作法及策略。
- 二、與課輔老師、轄區安親機構簽訂學童健康促進合作計畫說明(詳如附件一)。
- 三、提供視力保健、口腔保健、健康體位等健康促進主題主要推行之策略，相關內容請詳見附件1、2、3，請轄區內課後安親機構協助落實學童健康促進工作，共同維護學童健康。
- 四、校方提供照度計外借與護理師採光測量諮詢服務，協助課後安親機構建置良好之學童學習環境。
- 五、校方開放場地，提供安親學童假日戶外活動之場所；並由課後安親機構負責管理學童之行為與安全。
- 六、建議安親機構落實規律用眼30分鐘，休息10分鐘，避免長時間用眼及靜態活動，以維護學生視力及健康體位。
- 七、建議安親機構提供健康飲食，供應餐點宜避免高油、高鹽食物、含糖飲料，以維持健康體位與減少蛀牙之機率。

肆、預期效益

- 一、提升課後安親機構對學童視力、口腔保健與健康體位等議題的重視，共同促進學童身心之健康。
- 二、協助課後安親機構培養學童正確坐姿，及落實規律用眼3010等視力保健作為。
- 三、開放校園場地，協助課後安親機構達到學童戶外活動120之目標。
- 四、學童視力不良率與視力度數維持穩定，視力不至於會快速惡化。
- 五、學童體位不良與齲齒率不增加。

伍、本辦法如有未盡事宜，得隨時修定補充。

陸、本計畫經校長核可後實施，修正後亦同。

承辦人  學務組長  教導主任  校長  校長

說明：本校訂定「與課後照顧機構共推學童健康促進合作計畫」。將跨機構結盟制度化，作為辦理推動會議與實質合作之堅實行政依據。

附件 1、渡拔國小學童視力保健主要之推行策略

附件一、渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明

渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明

敬愛的業者，您好：

鑑於社會環境改變與學習需求，學生課後安置於課後照顧中心及參與補救課程愈趨普遍，有鑑於本校學童視力日趨惡化，體位過重及肥胖、齲齒率亦是嚴重，而安親班是連結學校與家庭的重要場所，也是學童視力保健關鍵點之一，因此為了促進學童健康，須營造支持性較佳的用眼環境及更合宜健康之學習環境，以養成學童正確且良好的用眼、飲食、傳染病防疫等行為，因此本校需積極聯合轄區課後照顧及課輔機構業者建立夥伴關係，共同促進學童健康。

以下提供視力、口腔保健與健康體位相關資訊供諸位參考：

- 一、戶外活動 120。
研究證實，每天讓孩子在戶外(自然光線下)活動 120 分鐘，除了能讓眼球肌肉充分舒緩，陽光本身也能增加多巴胺的分泌，抑制眼球軸長增加。
- 二、規律用眼 3010。
減少長時間近距離用眼可以有效遏止近視的發生與惡化，如閱讀、寫字、看電視及使用 3C 產品，應每 30 分鐘休息 10 分鐘。
- 三、正確的用眼姿勢。
眼睛與書本應距離 35 公分，切勿趴著或躺著寫字或看書。
- 四、充足的室內光源。
教室內光線應每半年檢測一次，維持黑板 750 燭光，及桌面 500 燭光以上。本校提供照度計外借與護理師採光測量諮詢服務。
- 五、不提供高油、高鹽、高糖之餐點，以控制體位及預防齲齒發生。
- 六、落實傳染性疾病防疫通報，防群聚事件發生。
- 七、提供學校推行學童視力保健、口腔保健與健康體位等活動之主要執行策略，相關內容請詳見附件 1、2、3。

為了學童的健康，請您與我一起來努力！

渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明回聯

● 課後輔導、安親、補救機構名稱：_____

- 已詳閱渡拔國小與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明
- 其他聯繫事項_____

業者用印或簽章：

日期： 年 月 日

說明：本校發文轄區安親機構之合作計畫說明與回聯。透過具體七大健康策略指引與業者簽署回覆，建立實質且雙向之課後健康照護共識。

說明：提供課後機構本校視力保健推行策略文宣。透過發放標準化視覺衛教素材，確保校內外護眼觀念一致，共同守護學童視力健康。

附件 2、渡拔國小學童口腔保健主要之推行策略

塗氟填溝有保障 潔牙少糖好口腔

預防蛀牙的方法

可以靠自己做到 | 需要牙醫師協助

刷牙配合含氟牙膏 | 使用牙線 | 塗氟漆 | 窩溝封填

減少甜食及含糖飲料的攝取 | 定期看牙醫

正確潔牙 定期看牙醫 牙齒塗氟

- 每天至少刷牙2次
- 使用含氟牙膏潔牙
- 睡前一定要刷牙
- 每天用1次牙線
- 每6個月定期看牙醫
- 牙齒塗氟是幫牙齒穿上防彈衣，可以減少蛀牙發生
 - ▶ 未滿6歲兒童每半年補助1次
 - ▶ 未滿12歲弱勢兒童(低收入戶、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區)

避免甜食攝取

- 減少甜食及含糖飲料攝取次數(糖漿、奶茶、汽水)

窩溝封填

- 牙齒咬合面溝隙使用窩溝封填劑，以保護第一大臼齒
- ▶ 第一大臼齒窩溝封劑全同補助(小一、二年級學童(103年)月起入學)
- ▶ 低收入戶、中低收入戶、身心障礙者、山地原住民族及離島地區國小學童(隨作年齡條件)「截至」期間

教育部國民及學前教育署補助
高雄醫學大學 口腔衛生學系製作

說明：提供課後機構本校口腔保健策略附件。藉由分享「潔牙少糖、塗氟填溝」等視覺化衛教素材，確保安親班與學校同步落實齶齒防治。

附件 3、渡拔國小學童健康體位主要之推行策略

健康體位教育之
五大核心能力

高纖 運動 睡飽 少坐 喝水

維持良好體位全目標
(保我健康有活力)

- 8** 睡滿8小時
- 5** 天天五蔬果 吃足一碗半的蔬菜
- 1** 3C小於1 戶外活動取代久坐
- 1** 天天運動1小時
- 0** 喝足白開水 拒絕含糖飲料 30c.c.×體重

說明：提供課後機構本校健康體位推行策略附件。透過分享「85110」核心目標文宣，引導安親班共同把關學童飲食與減少久坐，構築全方位健康支持網。

渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明

敬愛的業者，您好：

鑑於社會環境改變與學習需求，學生課後安置於課後照顧中心及參與補教課程愈趨普遍，有鑑於本校學童視力日趨惡化，體位過重及肥胖、齲齒率亦是嚴重，而安親班是連結學校與家庭的重要場所，也是學童視力保健關鍵點之一，因此為了促進學童健康，須營造支持性較佳的用眼環境及更合宜健康之學習環境，以養成學童正確且良好的用眼、飲食、傳染病防疫等行為，因此本校需積極聯合轄區課後照顧及課輔機構業者建立夥伴關係，共同促進學童健康。

以下提供視力、口腔保健與健康體位相關資訊供諸位參考：

- 一、戶外活動 120。
研究證實，每天讓孩子在戶外(自然光線下)活動 120 分鐘，除了能讓眼球肌肉充分舒緩，陽光本身也能增加多巴胺的分泌，抑制眼球軸長增加。
- 二、規律用眼 3010。
減少長時間近距離用眼可以有效遏止近視的發生與惡化，如閱讀、寫字、看電視及使用 3C 產品，應每 30 分鐘休息 10 分鐘。
- 三、正確的用眼姿勢。
眼睛與書本應距離 35 公分，切勿趴著或躺著寫字或看書。
- 四、充足的室內光源。
教室內光線應每半年檢測一次，維持黑板 750 燭光，及桌面 500 燭光以上。本校提供照度計外借與護理師採光測量諮詢服務。
- 五、不提供高油、高鹽、高糖之餐點，以控制體位及預防齲齒發生。
- 六、落實傳染性疾病防疫通報，防群聚事件發生。
- 七、提供學校推行學童視力保健、口腔保健與健康體位等活動之主要執行策略，相關內容請詳見附件 1、2、3。

為了學童的健康，請您與我一起來努力！

渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明回聯

● 課後輔導、安親、補教機構名稱：臺南市私立遇見文理短期補習班

- 已詳閱渡拔國小與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明
- 其他聯繫事項

業者用印或簽章：



日期：115 年 5 月 18 日

渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明

敬愛的業者，您好：

鑑於社會環境改變與學習需求，學生課後安置於課後照顧中心及參與補教課程愈趨普遍，有鑑於本校學童視力日趨惡化，體位過重及肥胖、齲齒率亦是嚴重，而安親班是連結學校與家庭的重要場所，也是學童視力保健關鍵點之一，因此為了促進學童健康，須營造支持性較佳的用眼環境及更合宜健康之學習環境，以養成學童正確且良好的用眼、飲食、傳染病防疫等行為，因此本校需積極聯合轄區課後照顧及課輔機構業者建立夥伴關係，共同促進學童健康。

以下提供視力、口腔保健與健康體位相關資訊供諸位參考：

- 一、戶外活動 120。
研究證實，每天讓孩子在戶外(自然光線下)活動 120 分鐘，除了能讓眼球肌肉充分舒緩，陽光本身也能增加多巴胺的分泌，抑制眼球軸長增加。
- 二、規律用眼 3010。
減少長時間近距離用眼可以有效遏止近視的發生與惡化，如閱讀、寫字、看電視及使用 3C 產品，應每 30 分鐘休息 10 分鐘。
- 三、正確的用眼姿勢。
眼睛與書本應距離 35 公分，切勿趴著或躺著寫字或看書。
- 四、充足的室內光源。
教室內光線應每半年檢測一次，維持黑板 750 燭光，及桌面 500 燭光以上。本校提供照度計外借與護理師採光測量諮詢服務。
- 五、不提供高油、高鹽、高糖之餐點，以控制體位及預防齲齒發生。
- 六、落實傳染性疾病防疫通報，防群聚事件發生。
- 七、提供學校推行學童視力保健、口腔保健與健康體位等活動之主要執行策略，相關內容請詳見附件 1、2、3。

為了學童的健康，請您與我一起來努力！

渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明回聯

● 課後輔導、安親、補教機構名稱：希望英文補習班

- 已詳閱渡拔國小與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明
- 其他聯繫事項

業者用印或簽章：

賴輝洋

日期： 年 月 日

說明：本校成功取得轄區內五家安親班之健促合作計畫同意回聯。具體佐證學校積極整合社區網絡，與多家課後機構達成健康促進之實質雙向合作共識。

說明：本校防護網延伸至學科類課後機構，取得轄區「希望英文補習班」之親簽同意回聯。具體佐證本校精準結合多元補教資源，共同落實學童視力保健與用眼 3010 原則。

渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明

敬愛的業者，您好：

鑑於社會環境改變與學習需求，學生課後安置於課後照顧中心及參與補教課程愈趨普遍，有鑑於本校學童視力日趨惡化，體位過重及肥胖、齲齒率亦是嚴重，而安親班是連結學校與家庭的重要場所，也是學童視力保健關鍵點之一，因此為了促進學童健康，須營造支持性較佳的用眼環境及更合宜健康之學習環境，以養成學童正確且良好的用眼、飲食、傳染病防疫等行為，因此本校需積極聯合轄區課後照顧及課輔機構業者建立夥伴關係，共同促進學童健康。

以下提供視力、口腔保健與健康體位相關資訊供諸位參考：

- 一、戶外活動 120。
研究證實，每天讓孩子在戶外(自然光線下)活動 120 分鐘，除了能讓眼肌肌肉充分舒緩，陽光本身也能增加多巴胺的分泌，抑制眼軸球長增加。
- 二、規律用眼 3010。
減少長時間近距離用眼可以有效遏止近視的發生與惡化，如閱讀、寫字、看電視及使用 3C 產品，應每 30 分鐘休息 10 分鐘。
- 三、正確的用眼姿勢。
眼睛與書本應距離 35 公分，切勿趴著或躺著寫字或看書。
- 四、充足的室內光源。
教室內光線應每半年檢測一次，維持黑板 750 燭光，及桌面 500 燭光以上。本校提供照度計外借與護理師採光測量諮詢服務。
- 五、不提供高油、高鹽、高糖之餐點，以控制體位及預防齲齒發生。
- 六、落實傳染性疾病防疫通報，防群聚事件發生。
- 七、提供學校推行學童視力保健、口腔保健與健康體位等活動之主要執行策略，相關內容請詳見附件 1、2、3。

為了學童的健康，請您與我一起來努力！

渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明回聯

● 課後輔導、安親、補教機構名稱：徐薇英文 隆田分校

- 已詳閱渡拔國小與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明
- 其他聯繫事項

業者用印或簽章：徐薇英文隆田分校

日期：115年05月18日

說明：本校健促合作網絡成功拓展至連鎖補教體系，取得「徐薇英文隆田分校」簽署回聯。具體展現本校深耕社區關係，與多元大型課後機構共築健康防護網之卓越成效。

渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明

敬愛的業者，您好：

鑑於社會環境改變與學習需求，學生課後安置於課後照顧中心及參與補教課程愈趨普遍，有鑑於本校學童視力日趨惡化，體位過重及肥胖、齲齒率亦是嚴重，而安親班是連結學校與家庭的重要場所，也是學童視力保健關鍵點之一，因此為了促進學童健康，須營造支持性較佳的用眼環境及更合宜健康之學習環境，以養成學童正確且良好的用眼、飲食、傳染病防疫等行為，因此本校需積極聯合轄區課後照顧及課輔機構業者建立夥伴關係，共同促進學童健康。

以下提供視力、口腔保健與健康體位相關資訊供諸位參考：

- 一、戶外活動 120。
研究證實，每天讓孩子在戶外(自然光線下)活動 120 分鐘，除了能讓眼肌肌肉充分舒緩，陽光本身也能增加多巴胺的分泌，抑制眼軸球長增加。
- 二、規律用眼 3010。
減少長時間近距離用眼可以有效遏止近視的發生與惡化，如閱讀、寫字、看電視及使用 3C 產品，應每 30 分鐘休息 10 分鐘。
- 三、正確的用眼姿勢。
眼睛與書本應距離 35 公分，切勿趴著或躺著寫字或看書。
- 四、充足的室內光源。
教室內光線應每半年檢測一次，維持黑板 750 燭光，及桌面 500 燭光以上。本校提供照度計外借與護理師採光測量諮詢服務。
- 五、不提供高油、高鹽、高糖之餐點，以控制體位及預防齲齒發生。
- 六、落實傳染性疾病防疫通報，防群聚事件發生。
- 七、提供學校推行學童視力保健、口腔保健與健康體位等活動之主要執行策略，相關內容請詳見附件 1、2、3。

為了學童的健康，請您與我一起來努力！

渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明回聯

● 課後輔導、安親、補教機構名稱：臺南市私立育英文短期補習班

- 已詳閱渡拔國小與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明
- 其他聯繫事項

業者用印或簽章：



日期：115年5月0日

說明：本校取得轄區「私立育英文短期補習班」正式用印之合作回聯。具體佐證學校將健促防線深入傳統學科類補教機構，以具名簽署完備跨界防護網絡。

渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明

敬愛的業者，您好：

鑑於社會環境改變與學習需求，學生課後安置於課後照顧中心及參與補教課程愈趨普遍，有鑑於本校學童視力日趨惡化，體位過重及肥胖、齲齒率亦是嚴重，而安親班是連結學校與家庭的重要場所，也是學童視力保健關鍵點之一，因此為了促進學童健康，須營造支持性較佳的用眼環境及更合宜健康之學習環境，以養成學童正確且良好的用眼、飲食、傳染病防疫等行為，因此本校需積極聯合轄區課後照顧及課輔機構業者建立夥伴關係，共同促進學童健康。

以下提供視力、口腔保健與健康體位相關資訊供諸位參考：

- 一、戶外活動 120。
研究證實，每天讓孩子在戶外(自然光線下)活動 120 分鐘，除了能讓眼球肌肉充分舒緩，陽光本身也能增加多巴胺的分泌，抑制眼球軸長增加。
- 二、規律用眼 3010。
減少長時間近距離用眼可以有效遏止近視的發生與惡化，如閱讀、寫字、看電視及使用 3C 產品，應每 30 分鐘休息 10 分鐘。
- 三、正確的用眼姿勢。
眼睛與書本應距離 35 公分，切勿趴著或躺著寫字或看書。
- 四、充足的室內光源。
教室內光線應每半年檢測一次，維持黑板 750 燭光，及桌面 500 燭光以上。本校提供照度計外借與護理師採光測量諮詢服務。
- 五、不提供高油、高鹽、高糖之餐點，以控制體位及預防齲齒發生。
- 六、落實傳染性疾病防疫通報，防群聚事件發生。
- 七、提供學校推行學童視力保健、口腔保健與健康體位等活動之主要執行策略，相關內容請詳見附件 1、2、3。

為了學童的健康，請您與我一起來努力！

渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明回聯

- 課後輔導、安親、補教機構名稱：龍合文理補習班
- 已詳閱渡拔國小與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明
- 其他聯繫事項

業者用印或簽章：吳正璋

日期：115年5月18日

說明：本校持續擴張健康防護網，順利取得轄區「龍合文理補習班」親簽合作回聯。具體展現學校積極整合在地多元課後學習據點，共築學童健康防線之用心。

臺南市官田區渡拔國民小學 114 學年度健康促進學校推動成果表

| | |
|-------------|---|
| 指標 | 7-2-1 |
| 指標敘述 | 學校召開健康促進相關會議邀請社區重要人士參加(如:里長、學校周邊商家、課後照顧機構、醫療衛生單位、幼教單位、樂齡學習中心、校外健康團體等社區代表)，共同合作推動健康促進議題。 |
| 指標內容 | 本校研擬「與課後照顧機構共推學童健康促進合作計畫」，並召開會議邀請校內課後照顧班教師共同研商。透過落實視力保健(3010)、口腔衛生及健康體位(85110)等具體實踐策略，建立課前課後無縫接軌之健康防護網。 |

佐證資料

台南市官田區渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構 共推學童健康促進合作計畫

壹、依據

- 一、臺南市政府教育局105年8月12日南市教安(二)字第1050759126號函辦理
- 二、台南市114學年度健康促進學校計畫
- 三、本校114學年度健康促進學校計畫

貳、目的

- 一、邀集學校課後輔導老師及轄區內補教業者，落實宣導正確的視力保健與健康體位、口腔保健、正確用藥、性教育、安全與急救教育、傳染病防疫等健康觀念、作法及策略。
- 二、協助課後照顧學童視力保健、健康體位等工作，以達成學童全日眼睛照護，減少視力及體位異常發生。
- 三、擬定學校暨課後照顧機構學童健康促進合作模式，並落實執行。

參、實施方式

- 一、舉辦「課後照顧學童視力保健、口腔保健、健康體位、傳染病防治等健康促進議題座談會」，邀集學校課後照顧老師、轄區內課後安親機構等，宣導正確的視力、口腔保健、健康體位與傳染病防疫等觀念、作法及策略。
- 二、與課輔老師、轄區安親機構簽訂學童健康促進合作計畫說明(詳如附件一)。
- 三、提供視力保健、口腔保健、健康體位等健康促進主題主要推行之策略，相關內容請詳見附件1、2、3，請轄區內課後安親機構協助落實學童健康促進工作，共同維護學童健康。
- 四、校方提供照度計外借與護理師採光測量諮詢服務，協助課後安親機構建置良好之學童學習環境。
- 五、校方開放場地，提供安親學童假日戶外活動之場所；並由課後安親機構負責管理學童之行為與安全。
- 六、建議安親機構落實規律用眼30分鐘，休息10分鐘，避免長時間用眼及靜態活動，以維護學生視力及健康體位。
- 七、建議安親機構提供健康飲食，供應餐點宜避免高油、高鹽食物、含糖飲料，以維持健康體位與減少蛀牙之機率。

肆、預期效益

- 一、提升課後安親機構對學童視力、口腔保健與健康體位等議題的重視，共同促進學童身心之健康。
- 二、協助課後安親機構培養學童正確坐姿，及落實規律用眼3010等視力保健作為。
- 三、開放校園場地，協助課後安親機構達到學童戶外活動120之目標。
- 四、學童視力不良率與視力度數維持穩定，視力不至於會快速惡化。
- 五、學童體位不良與齲齒率不增加。

伍、本辦法如有未盡事宜，得隨時修定補充。

陸、本計畫經校長核可後實施，修正後亦同。

承辦人 護理師 陳秀治 學務組長 教師 葉楊竣茗 教導主任 協理 徐郁雁 校長 渡拔國民小學 許坤鎮

說明：本校訂定「與課後照顧機構共推學童健康促進合作計畫」。將跨機構結盟制度化，作為辦理推動會議與實質合作之堅實行政依據。

附件一、渡拔國小114學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明

渡拔國小114學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明

敬愛的業者，您好：

鑑於社會環境改變與學習需求，學生課後安置於課後照顧中心及參與補教課程愈趨普遍，有鑑於本校學童視力日趨惡化，體位過重及肥胖、齲齒率亦是嚴重，而安親班是連結學校與家庭的重要場所，也是學童視力保健關鍵點之一，因此為了促進學童健康，須營造支持性較佳的用眼環境及更合宜健康之學習環境，以養成學童正確且良好的用眼、飲食、傳染病防疫等行為，因此本校需積極聯合轄區課後照顧及課輔機構業者建立夥伴關係，共同促進學童健康。

以下提供視力、口腔保健與健康體位相關資訊供諸位參考：

- 一、戶外活動120。
研究證實，每天讓孩子在戶外(自然光線下)活動120分鐘，除了能讓眼球肌肉充分舒緩，陽光本身也能增加多巴胺的分泌，抑制眼球軸長增加。
- 二、規律用眼3010。
減少長時間近距離用眼可以有效遏止近視的發生與惡化，如閱讀、寫字、看電視及使用3C產品，應每30分鐘休息10分鐘。
- 三、正確的用眼姿勢。
眼睛與書本應距離35公分，切勿趴著或躺著寫字或看書。
- 四、充足的室內光源。
教室內光線應每半年檢測一次，維持黑板750燭光，及桌面500燭光以上。本校提供照度計外借與護理師採光測量諮詢服務。
- 五、不提供高油、高鹽、高糖之餐點，以控制體位及預防齲齒發生。
- 六、落實傳染性疾病防疫通報，防群聚事件發生。
- 七、提供學校推行學童視力保健、口腔保健與健康體位等活動之主要執行策略，相關內容請詳見附件1、2、3。

為了學童的健康，請您與我一起來努力！

渡拔國小114學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明回聯

● 課後輔導、安親、補教機構名稱：_____

- 已詳閱渡拔國小與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明
 其他聯繫事項

業者用印或簽章：

日期： 年 月 日

附件1、渡拔國小學童視力保健主要之推行策略

多戶外活動 遠離惡視力

打敗惡視力 護眼 6 招！

- 每日戶外活動2-3小時以上。
- 未滿2歲避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
- 用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-40公分距離。
- 讀書光線要充足，坐姿要正確。
- 均衡飲食，天天五蔬果。
- 每年固定1-2次檢查視力。

3010

避免長時間近距離用眼
30分鐘須休息10分鐘

孩童近視若無適當控管度數，容易變成高度近視(>500度)，可能引發：白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化等併發症，進而導致失明。

衛生福利部 國民健康署 謹啟
本報曾由菸品健康福利發展處

說明：本校給校內課照班教師之合作計畫說明與回聯。透過七大健康策略指引與教師簽署回覆，建立實質且雙向之課後健康照護共識。

說明：提供校內課照班教師視力保健推行策略文宣。透過發放標準化視覺衛教素材，共同守護學童視力健康。

塗氟填溝有保障 潔牙少糖好口腔

預防蛀牙的方法

可以自己做到

- 刷牙配合含氟牙膏
- 使用牙線
- 減少甜食及含糖飲料的攝取

需要牙醫師協助

- 塗氟漆
- 窩溝封填

定期看牙醫

正確潔牙 定期看牙醫 牙齒塗氟

- 每天至少刷牙2次
- 使用含氟牙膏潔牙
- 睡前一定要刷牙
- 每天用1次牙線
- 每6個月定期看牙醫
- 牙齒塗氟是幫牙齒穿上防護衣，可以減少蛀牙發生
 - ▶ 未滿6歲兒童每半年補助1次
 - ▶ 未滿12歲弱勢兒童（含低收入戶、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區）

避免甜食攝取

- 減少甜食及含糖飲料攝取次數（饅頭、奶茶、汽水）

窩溝太深
刷不到細菌

窩溝太深
窩溝封起來了

窩溝封填

- 牙齒咬合面溝隙使用窩溝封填劑，以保護第一大臼齒
- ▶ 第一大臼齒窩溝封劑全面補助（國小一、二年級學童（105年9月起入學））
- ▶ 低收入戶、中低收入戶、身心障礙者、山地原住民族及離島地區國小學童（依作年齡條件）（截至106年）

教育部國民及學前教育署補助
高雄醫學大學 口腔衛生學系製作

健康體位教育之 五大核心能力

高纖

運動

少坐

睡飽

喝水

維持良好體位全目標 (保我健康有活力)

| | | |
|---|---------|---|
| 8 | 睡滿8小時 | |
| 5 | 天天五蔬果 | <p style="font-size: 0.8em;">吃足一碗半的蔬菜</p> |
| 1 | 3C小於1 | <p style="font-size: 0.8em;">戶外活動取代久坐</p> |
| 1 | 天天運動1小時 | |
| 0 | 喝足白開水 | <p style="font-size: 0.8em;">拒絕含糖飲料 30c.c.×體重</p> |

說明：提供校內課照班教師口腔保健策略附件。藉由分享「潔牙少糖、塗氟填溝」等視覺化衛教素材，確保課照班與學校同步落實齶齒防治。

說明：提供校內課照班教師健康體位推行策略附件。透過分享「85110」核心目標文宣，引導課照班共同把關學童飲食與減少久坐，構築全方位健康支持網。

台南市官田區渡拔國小114學年度

「課後照顧學童健康促進合作計畫座談會」會議記錄

- 一、日期：114年10月22日 時間：07點40分~08點10分
- 二、地點：教師辦公室
- 三、主席：許坤鎮校長
- 四、出席：(詳如簽到簿)
- 五、記錄：陳秀治護理師
- 六、會議內容：

(一) 主席報告：

請大家配合推動健康促進學校活動策略，為學生健康努力。

(二) 學務組長：

- 1. 請老師參閱渡拔國小114學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明(附件1)，共同配合推展健促活動。
- 2. 課後班亦須請老師注意上、下課時間，提醒學生上課鐘響需馬上回教室，勿在校園遊玩，並注意活動安全。

(三) 護理師：

- 1. 請老師協助配合學校健康促進計畫活動，推動落實下課教室淨空活動，以利健康體位及視力保健。
- 2. 請老師多留意課後班學生寫字姿勢，坐姿要正確，頭不要歪一邊。
- 3. 請勿以糖果、餅乾、飲料等食物當作獎勵品。
- 4. 請老師提醒學生感冒呼吸道症狀者，在教室內要戴好口罩，勤用肥皂洗手。
- 5. 視力不良學生會利用課後班寫完功課時間，進行「渡拔國小視力不良學生關懷檢核表」填寫，及學生個人視力保健知識及生活習慣衛教。

七、討論：
無。

八、臨時動議：
無。

九、散會

護理師 陳秀治

課後班 謝淑雯

渡拔國小 徐郁雁

渡拔國小 許坤鎮

台南市官田區渡拔國小114學年度

「課後照顧學童健康促進合作計畫座談會」會議簽到

- 一、日期：114年10月22日 時間：07點40分~8點10分
- 二、地點：教師辦公室
- 三、主席：許坤鎮校長
- 四、記錄：陳秀治護理師
- 五、與會人員簽到：

| | |
|-------|-------|
| 陳 麗 | 許 坤 鎮 |
| 謝 淑 雯 | 陳 妃 |
| 楊 嘉 | |
| 陳 治 | |
| | |
| | |

說明：召開校內「課後照顧學童健康促進座談會」之會議紀錄與簽到表。透過正式會議研商，凝聚課照班教師對學童健康管理之推動共識。

附件一、渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明

渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明

敬愛的業者，您好：

鑑於社會環境改變與學習需求，學生課後安置於課後照顧中心及參與補救課程愈趨普遍，有鑑於本校學童視力日趨惡化，體位過重及肥胖、齲齒率亦是嚴重，而安親班是連結學校與家庭的重要場所，也是學童視力保健關鍵點之一，因此為了促進學童健康，須營造支持性較佳的眼環境及更合宜健康之學習環境，以養成學童正確且良好的用眼、飲食、傳染病防疫等行為，因此本校需積極聯合轄區課後照顧及課輔機構業者建立夥伴關係，共同促進學童健康。

以下提供視力、口腔保健與健康體位相關資訊供諸位參考：

- 一、戶外活動 120。
研究證實，每天讓孩子在戶外(自然光線下)活動 120 分鐘，除了能讓眼肌肉充分舒緩，陽光本身也能增加多巴胺的分泌，抑制眼球軸長增加。
- 二、規律用眼 3010。
減少長時間近距離用眼可以有效遏止近視的發生與惡化，如閱讀、寫字、看電視及使用 3C 產品，應每 30 分鐘休息 10 分鐘。
- 三、正確的用眼姿勢。
眼睛與書本應距離 35 公分，切勿趴著或躺著寫字或看書。
- 四、充足的室內光源。
教室內光線應每半年檢測一次，維持黑板 750 燭光，及桌面 500 燭光以上。本校提供照度計外借與護理師採光測量諮詢服務。
- 五、不提供高油、高鹽、高糖之餐點，以控制體位及預防齲齒發生。
- 六、落實傳染性疾病防疫通報，防群聚事件發生。
- 七、提供學校推行學童視力保健、口腔保健與健康體位等活動之主要執行策略，相關內容請詳見附件 1、2、3。

為了學童的健康，請您與我一起來努力！

渡拔國小 114 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明回聯

● 課後輔導、安親、補救機構名稱：渡拔國小課後班

已詳閱渡拔國小與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明

其他聯繫事項

業者用印或簽章：

陳 妃

日期：114 年 10 月 22 日

說明：成功取得校內課照班教師之健康促進合作計畫簽署回聯。具體佐證雙方已達成實質共識，承諾共同落實學童課後健康防護策略。

臺南市官田區渡拔國民小學 114 學年度健康促進學校推動成果表

| | |
|------|--|
| 指標 | 7-2-1 |
| 指標敘述 | 學校召開健康促進相關會議邀請社區重要人士參加(如:里長、學校周邊商家、課後照顧機構、醫療衛生單位、幼教單位、樂齡學習中心、校外健康團體等社區代表)，共同合作推動健康促進議題。 |
| 指標內容 | 本校召開健促會議，邀請消防局第二大隊與麻豆新樓醫院代表共商策略。雙方合作推動「正確用藥宣導」與「CPR+AED 急救演練」，藉由社區資源鏈結，有效提升師生自救技能，構築校園安全防护網。 |

佐證資料

臺南市官田區渡拔國民小學 114 學年度正確用藥與急救教育宣導計畫

壹、依據：

- 一、 依據【教育部主管各級學校緊急傷病處理準則】第五條：學校教職員工定期接受至少 4 小時的基本救命術訓練。
- 二、 本校 114 學年度健康促進學校計畫。

貳、目的：

- 一、 提升正確用藥教學知能，及落實學校藥物濫用防制教育宣導。
- 二、 加強師生事故傷害防制教育宣導工作，增進學校教職員工之緊急救護能力，提升正確應變處理方式，落實校園急救教育，建構安全防护網絡。
- 三、 藉由心肺復甦術(CPR)課程、訓練及實務教學，增進教職員工危機處理之專業知能，落實學生健康身心之照護。
- 四、 強化校園急救教育活動，全校教職員工及學生均應接受急救教育訓練，增進急救技能。

參、主辦單位：臺南市官田區渡拔國民小學

肆、承辦單位：本校教務處與健康中心

伍、協辦單位：本校總務處、麻豆新樓醫院教研團隊、臺南市政府消防局

陸、實施對象：全校教職員工及學生

柒、實施日期與時間：115 年 4 月 23 日上午 8 點 10 分至 09 點 10 分

捌、實施地點：活動中心

玖、活動方式：





- 一、 正確用藥與藥物濫用主題宣導：麻豆新樓醫院康建文藥師。
- 二、 急救教育宣導：臺南市政府消防局第二救災救護大隊趙建穎教官(講師)及麻豆新樓醫院教研團隊(助教)。
 - 1、 緊急事故處理原則說明。
 - 2、 心肺復甦術及自動體外電擊去顫器 (AED) 之使用說明、示範教學。
 - 3、 分組實地操作演練。

拾、活動經費：由本校相關經費勻支。

拾壹、預期效益：

- 一、 落實學校藥物濫用防制教育宣導，有效防制學生藥物濫用。
- 二、 師生能增加對意外事件緊急處理方式的知能。
- 三、 師生能學會救命技巧，助人利己。
- 四、 增加學校面對緊急救護應變的處置能力與團隊默契。

拾貳、辦法經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦  組長  主任  校長 

說明：檢附經校長核定之 114 學年度正確用藥與急救教育宣導計畫。本校跨界鏈結消防局第二大隊與麻豆新樓醫院資源，落實深化校園安全防护網絡。



說明：結合麻豆新樓醫院專業藥師進行正確用藥與校園反毒宣導實況。引入在地醫療網絡資源，扎實培植學童用藥知能與防制藥物濫用素養。



說明：結合麻豆新樓醫院資源進行反毒與用藥進階宣導實況。藉由成癮防範專題講授，深化學童校園反毒知能，扎實提升自我防護力。



說明：結合消防局第二大隊與新樓醫院團隊進行急救教育宣導實況。透過教官實機示範 AED 操作，扎實建立師生自救救人知能與校園緊急應變技能。



說明：消防局教官與新樓醫院團隊近距離示範 CPR 按壓與 AED 操作細節。透過按壓實務拆解，扎實深化師生緊急應變與自救救人知能。



說明：學童於急救活動中跟隨指令，進行 CPR 手部按壓姿勢與重心模擬演練。透過親身實作內化緊急應變知能，扎實深耕校園自救救人技能。



說明：校長親自引領師生進行急救教育 CPR+AED 分組操作，六年級學生實務練習實況。透過首長帶領與扎實施作，全面深化校園安全應變與學童健康自救賦能。



說明：校長率先垂範，親身參與 CPR+AED 急救增能分組演練透過學校領導者實務操作，樹立安全防护身教典範，深耕校園健康自主賦能。



說明：校長帶領師生參與急救教育分組練習，五年級學生雙手實作 CPR 操作實況。透過分組扎實按壓與互動演練，實質內化核心自救救人技能。