

臺南市新嘉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：

1. 協助課後照顧學童視力保健工作，減少近視發生。
2. 提升課後照顧環境符合學童用眼標準，降低視力不良率。
3. 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：

- 1、課後照顧班課程開設多元化，以操作性為佳，降低用眼機會。
- 2、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。
- 3、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。
- 4、增加孩子戶外運動時間每天至少 2 小時，建議課間活動由導老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。
- 5、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
- 6、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。
- 7、落實執行教師與家長在視力保健措施的策略。

四、預期效益：

- 1、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。
- 2、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： 

主任： 

校長： 

臺南市新嘉國民小學 112 學年度課後照顧課程及注意事項

		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
午餐	12:00	用餐時間 (食育宣導及用餐禮儀教育)				
	12:45					
午休	12:45	午休時間				
	13:15					
第5節	13:20 ~ 14:00	一二年級創意美勞- (珠雯)		1. 扯鈴社團- (尤鈴榛) 2. 陶笛社團- (廣薇華)		低年級快樂美語- (蕙馨)
第6節	14:10 ~ 14:50	一二年級創意美勞- (珠雯)		1. 扯鈴社團- (尤鈴榛) 2. 陶笛社團- (廣薇華)	低年級舞蹈課 (陳美如)	低年級作文班- (謝玲玉)
第7節	15:00 ~ 15:40	低年級繪本創作 (陳汝櫻)			1. 低年級快樂美語- (蕙馨) 2. 中年級舞蹈課 (陳美如)	低年級作文班- (謝玲玉)
第8節	16:00	1. 一二年級武術 (唐鴻志) 2. 國語學習扶助 (佳芳) 3. 英語拔尖班 (蕙馨) 4. 課後照顧- (陳汝櫻)	1. 五六年級數學學 習扶助(佳芳) 2. 低年級繪本創作 (陳汝櫻) 3. 烏克蘭麗社團- (陳彥賓)		1. 二三級數學學習扶 助(筑予) 2. 英語會話- (蕙馨) 3. 高年級舞蹈課 (陳美如)	1. 低年級作文班- (謝玲玉) 2. 三~六課後照顧- (筑予) 3. 國語學習扶助 (佳芳)
	16:40					
		16:40放學	16:40放學	15:00放學	16:40放學	16:40放學
行政放學輪值		淑霞	重衛	社團結束	朝杰	建憲
授課老師輪值		蕙馨	佳芳	導護放學	筑予	筑予

二、注意事項

- 1、上課時請授課教師確實依點名表點名，確實掌握學生出席人數。
- 2、離開教室時需確實關電燈電源及門窗。
- 3、放學後請學生到三甲教室前排隊統一放學。
- 4、行政輪值人員於辦公室執勤，並於課程期間機動巡視校園，以維校園安全。
- 5、授課教師每日輪值需協助放學事務工作。
- 6、課程教學時，需注意教室環境照明度要夠，並依實際需要開燈具。
- 7、課程期間需指導正確用眼姿勢，並落實「規律用眼 3010」原則。
- 8、課程設計以戶外及操作性為佳，避免過度用眼。

【附件2】

臺南市112學年度新嘉國民小學辦理課後照顧推動

健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	課後照顧推動健康促進			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
109年9月~110年6月	參加人數	26	0	15
簡述活動內容	於學期初召開課後照顧教師工作會議，說明應注意事項，並開設操作性少用眼課程。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：行政會議討論課後照顧執勤重點



說明：期初與課後照顧老師說明注意事項



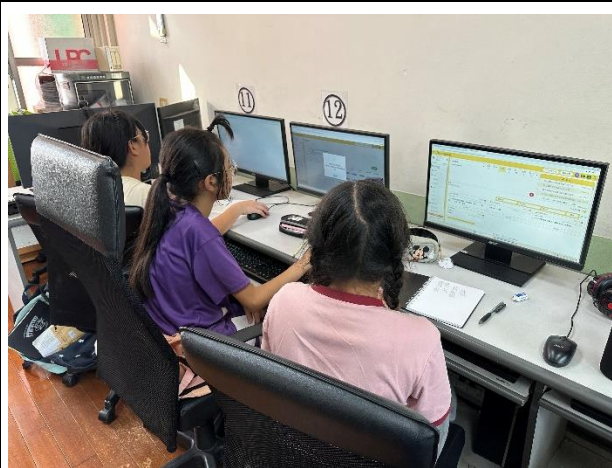
說明：利用電腦進行課輔注意用眼距離



說明：低年級課輔少用3C，注意用眼距離



說明：中年級課業輔導注意用眼距離



說明：高年級課業輔導注意坐姿



說明：操作性課程-扯鈴



說明：操作性課程-陶笛



說明：操作性課程-創意木雕



說明：操作性課程-直笛

與社區結合召開親職健康講座



與社區結合召開親職健康講座



結合社區辦理校慶運動會



結合社區辦理清淨家園活動

