

110學年下學期健康小天使培訓

1110408第九週

護理師 羅靜容

1110408第九週交回：

1. 第九週傳染病週報
2. 第八週宣導單
3. 三至六年級健康一級棒學習單
(統計後投入摸彩箱)

請老師不定時指導學生，發燒、生病不上學，身體不適務必就醫，香皂勤洗手（落實正確洗手步驟），手不觸碰眼、口、鼻，醫師診斷為通報傳染病，請導師與健康中心聯繫，週五傳染病週報登記通報，謝謝您。

健康一級棒!



完成學習單請家長簽名，都有做到的，準時交給班級健康小天使，可參加摸彩

____年 ____班 ____號 姓名：_____

家長簽章：_____

項目 日期	睡滿 8 小時	午餐蔬菜 吃光光	每節下課 離開教室	運動至少 30 分鐘	喝足白開水 【 】 CC
3 月 28 日 星期一	☐ 有做到 睡眠時間：____ ~ ____	☐ 有吃一拳半 午餐的蔬菜是：____	☐ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☐ 達成 運動項目：____	今天大約喝 了____CC 的水
3 月 29 日 星期二	☐ 有做到 睡眠時間：____ ~ ____	☐ 有吃一拳半 午餐的蔬菜是：____	☐ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☐ 達成 運動項目：____	今天大約喝 了____CC 的水
3 月 30 日 星期三	☐ 有做到 睡眠時間：____ ~ ____	☐ 有吃一拳半 午餐的蔬菜是：____	☐ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☐ 達成 運動項目：____	今天大約喝 了____CC 的水
3 月 31 日 星期四	☐ 有做到 睡眠時間：____ ~ ____	☐ 有吃一拳半 午餐的蔬菜是：____	☐ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☐ 達成 運動項目：____	今天大約喝 了____CC 的水

★紀錄方式說明：

	睡滿 8 小時	午餐蔬菜 吃光光	每節下課 離開教室	運動至少 30 分鐘	喝足白開水 【 1350 】CC 體重：45 公斤
範例	☒ 有做到 睡眠時間： 9:30~6:30	☒ 有吃一拳半 午餐的蔬菜是： 菠菜	☒ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☒ 達成 運動項目： 跑步	今天大約喝 了 1500 CC 的水

- ◆在學校時間每節下課至少離開教室5分鐘，讓眼球肌肉放鬆
- ◆假日時，每天有達到戶外時間120分鐘

若是下雨天，天候不佳，只要離開室內空間(例如:在陽台或社區中庭...，讓眼睛有機會看遠方)即可算是在戶外。

1. 學習單依照座號排列。
2. 分成二疊(完成與未完成)。
3. 完成者的座號請填入統計表中(圈起)，學習單投入摸彩箱。
4. 未完成的學習單回收健康中心。
5. 完成者人數統計發出榮譽點數5點貼條(請寫上座號)，請健康小天使帶回交給導師。

健康一級棒活動統計:

班級: _____

座號:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

合計:達成共 **8** 人

4/8因培訓時統計未完成，健康中心收回學習單，核對完成後點數再發給各班。

健康促進議題後測實施
時間4/7(四)-4/13(三)
各項議題解答公布於健康
中心公佈欄，請同學自行
參閱。

新竹市110學年度國民小學學生視力保健行為調查前測問卷

二、我個人對視力保健的做法

(在星期一到星期五裡)

(3分) 總是或
常常如此
(5~4 天)

(2分) 偶爾
如此
(1~3 天)

(1分) 從不
如此
(0 天)

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我有做到 3010(手機、電視、電腦、平版或閱讀時
30-40 分鐘休息 10 分鐘)。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. 我使用電腦、電視、手機等 3C 產品不超過 1 小時。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. 下課時間我會走離開教室，包含裝水和上廁所。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. 我會到戶外活動，至少 120 分鐘。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. 我到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。 | ☐ | ☐ | ☐ |

三、我對視力保健的認識：(答「對」給1分，答「錯」給0分，答「不知道」給0分)

對 錯 不確定

- | | | | |
|--|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 近視是一種眼睛的疾病，還會改變眼球的形狀，眼球一旦
變形就不會再回復了。 | ☒ | ☐ | ☐ |
| 2. 近視最常見的原因是長時間近距離用眼所造成。 | ☒ | ☐ | ☐ |
| 3. 高度近視為 500 度以上，而且高度近視者很容易造成失明。 | ☒ | ☐ | ☐ |

4. 使用四電（電視、電腦、電動、智慧型手機）時，↓
螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。

☐ ☒ ☐

四、視力保健態度：我個人對視力保健的想法或感覺

(4 分) (3 分) (2 分) (1 分)
非常 不 非常
同意 同意 同意 不同意

1. 當我看不清楚時，我會請家人帶我去眼科
診所檢查。

☐ ☐ ☐ ☐

2. 我會努力執行 3010，學習如何保護眼睛。

☐ ☐ ☐ ☐

3. 為了讓眼睛多休息，我每節下課都要到戶外活動。

☐ ☐ ☐ ☐

4. 我知道戴帽子或太陽眼鏡可以保護眼睛。

☐ ☐ ☐ ☐

親愛的同學:你好！謝謝你的協助!請你再一次檢查並確定所有題目都已經勾選完成!
感謝您的幫忙 敬祝 身體健康 平安快樂!

新竹市健促學校視力保健組敬上

110學年度健康促進學校健康體位議題地方指標評量工具

親愛的同學，請依你最近這一週的作息時間，回答下列問題：

一、學生睡足八小時比率

(填答時使用下拉式選單，睡覺：20-03 點，起床：05-14 點。之後用統計跑學生睡覺時數，有達到 8 小時的比率)

- ☐ 1. 要上學的日子，通常前天晚上 _____ 點睡覺，隔天 _____ 點起床
- ☐ 2. 不用上學的日子，通常前天晚上 _____ 點睡覺，隔天 _____ 點起床

二、學生午餐理想蔬菜量達成率

- ☐ 3. 在學校的時間，有幾天午餐把碗盤裡的蔬菜吃完？(國小版)

① 5 天 ② 4~3 天 ③ 2~1 天 ④ 0 天

- ☐ 3. 在學校的時間，你有幾天有吃到一個半拳頭的蔬菜？(國中版)

① 7 天 ② 6~4 天 ③ 3~1 天 ④ 0 天

- ☐ 4. 假日的時間，有幾天午餐把碗盤裡的蔬菜吃完？

① 2 天 ② 1 天 ③ 0 天

- ☐ 4. 假日的時間，你有幾天有吃到一個半拳頭的蔬菜？(國中版)

① 2 天 ② 1 天 ③ 0 天

三、學生目標運動量平均達成率

☐ 5. 想想看過去七天中，你有幾天使用 3C 產品(看電視、玩電動、打電腦、用手機)少於 1 小時 ①7 天 ②6~4 天 ③3~1 天 ④0 天

☐ 6. 過去七天中，你從事的運動(包含快走慢跑、體育課游泳、騎車打球、體育性社團、課後運動班等)累計有幾天達到 30 分鐘？(每日 30 分鐘 以上，或不分天算總共累積七日 210 分鐘)

①7 天 ②6~4 天 ③3~1 天 ④0 天

☐ 7. 過去七天中，你從事活動(包含下課離開教室的戶外活動、打掃、搬桌椅、家事等)累計有多久？(每日 30 分鐘 以上，或不分天算總共累積七日 210 分鐘)

①7 天 ②6~4 天 ③3~1 天 ④0 天

四、學生每日喝水量

☐ 8. 請從以下四種喝水容器勾選你最較常使用的一種。

↙
↙
↙



①250 c.c.馬克杯



② 500 c.c.水杯



③ 600 c.c.瓶裝礦泉水



④700c.c 以上 水壺

↙

↙

☐ 9. 過去一週，以常使用的喝水容器計算，每天平均喝了幾杯（奶、飲料、湯都不算）？

①6杯 ②5杯 ③4杯 ④3杯 ⑤ 2杯 ⑥ 1杯 ⑦ 0杯

↙

☐ 10. 過去一週，除了早餐外你有多少天有喝含糖飲料？

①0天 ②1-3天 ③4-6天 ④7天

健康中心衛教櫥窗

健促議題後測題目



性教育及愛滋病防治宣導

1110408第九週培訓照片-1



1110408第九週培訓照片-2

