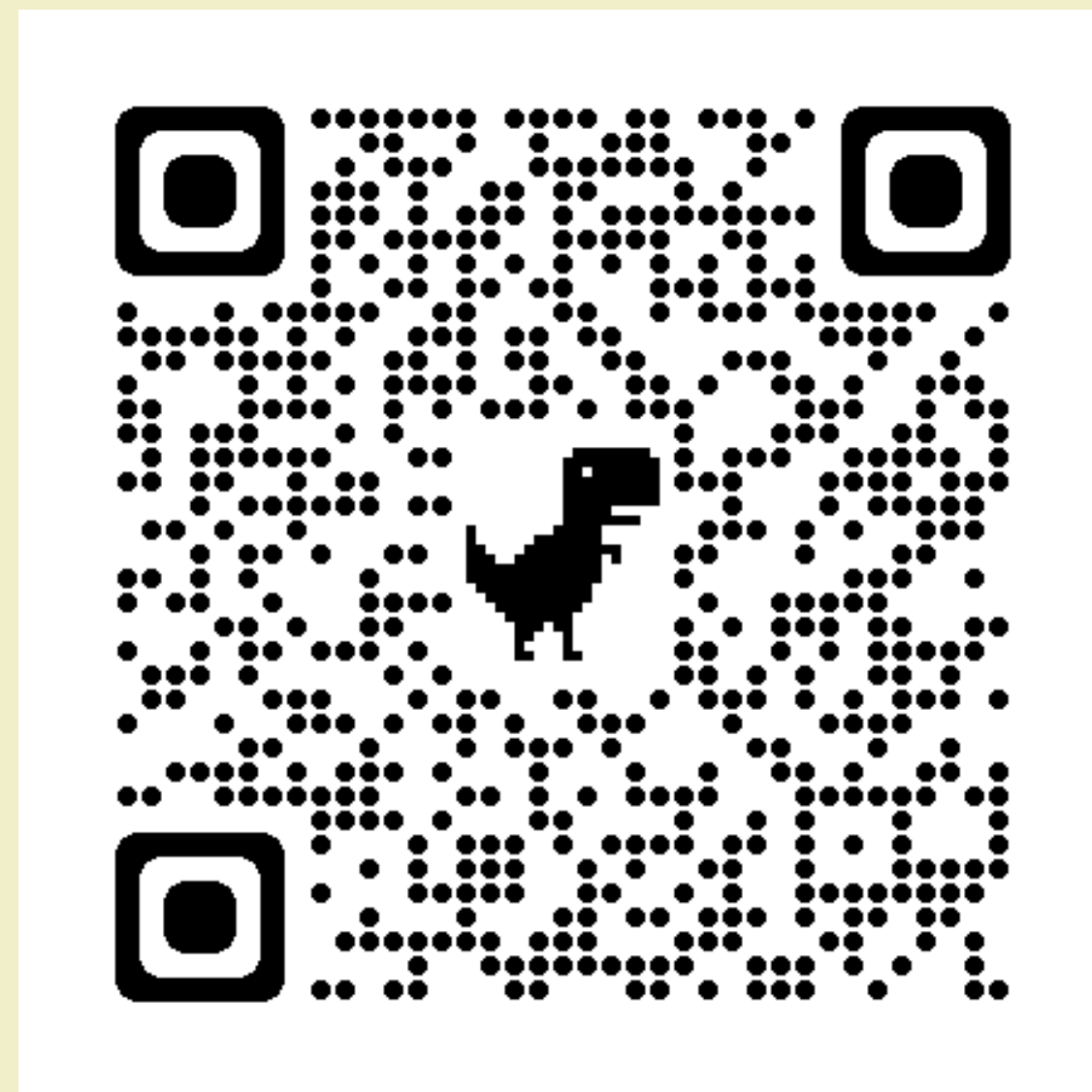


崇文國小  
Fb粉絲專頁



崇文國小  
校網



屏東縣崇文國小

崇尚品格、文武兼備

有品 好學 積極 自信



屏東縣崇文國小

114年度第二學期

親職教育講座暨班親會

時間：115年3月14日(六)

地點：3樓多功能教室

# 活動流程



時間	內容	備註
9:10	活動開始	
9:10~9:20	校長致詞\會長致詞	
9:20~11:00	校務報告 親職教育講座	校長、主任 蔡嘉芳諮商心理師
11:00~ 11:30	班級交流時間	各班教室
11:30	賦歸	

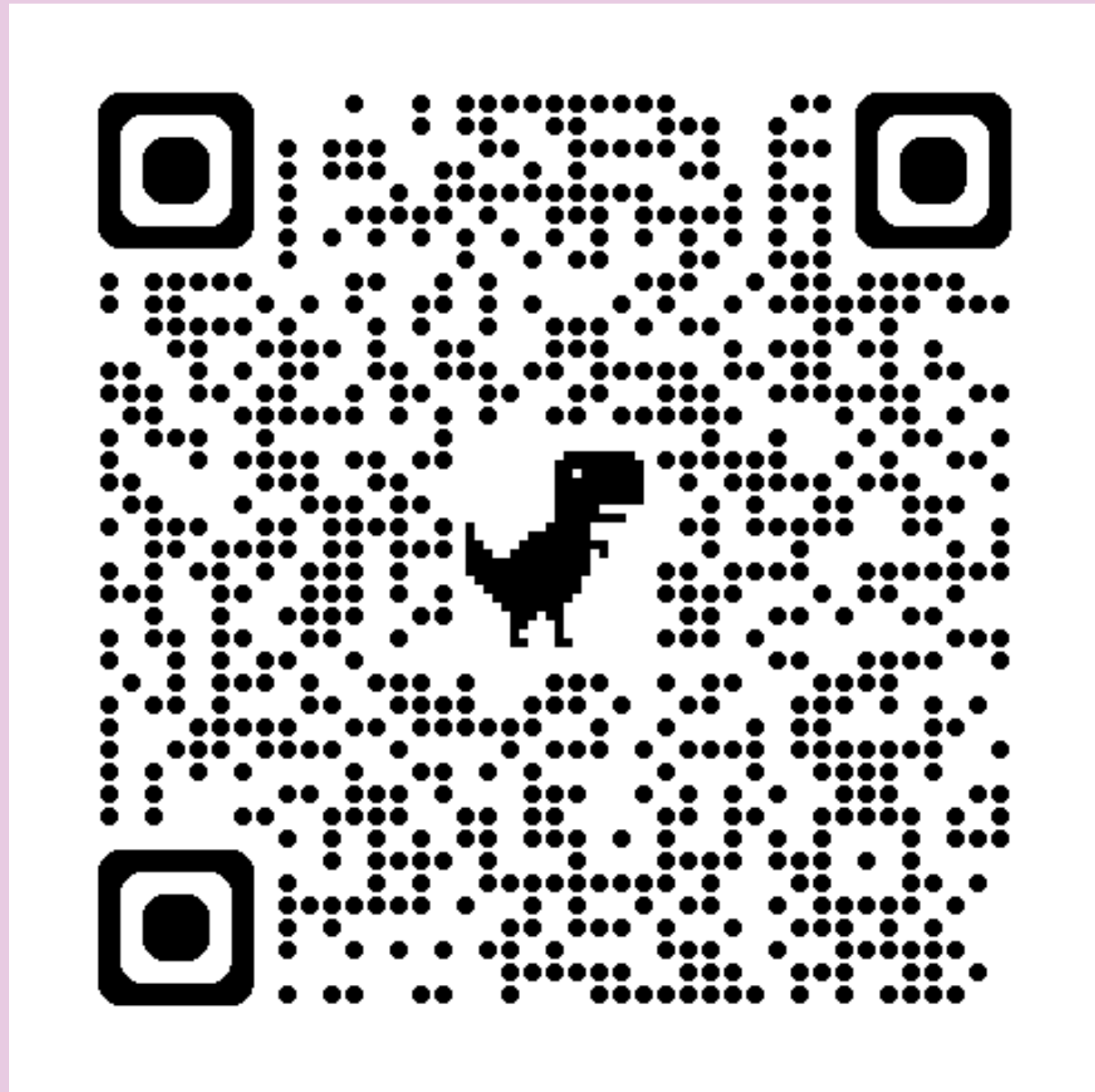
校長  
致詞

會長  
致詞

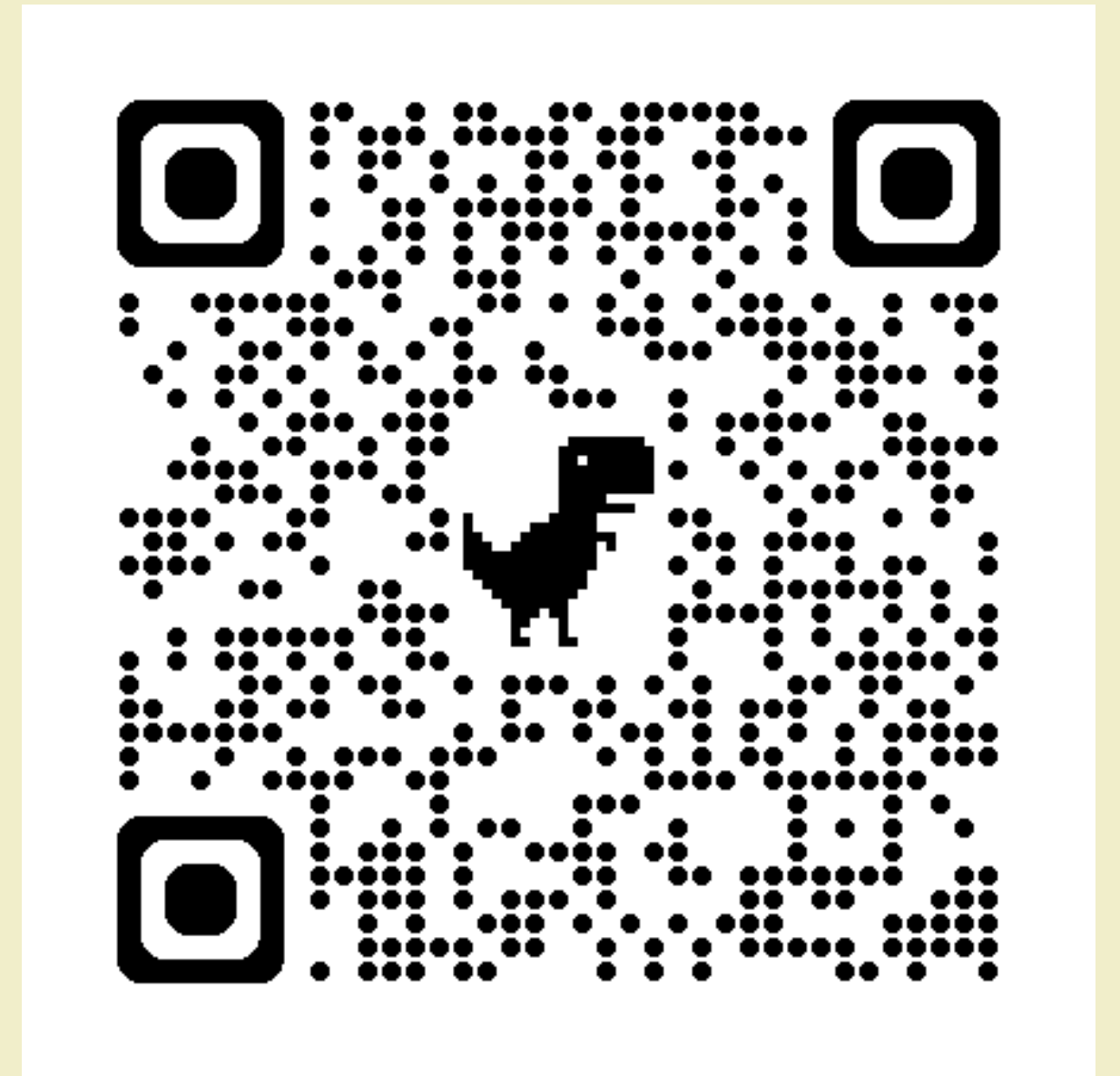
校務  
報告



# 屏東校園通



Android



Apple



# 114學年度第2學期重要行事曆



7	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
1	30	23	19	17	3	11	10	9	6	1	16	6	3	28	25	14	27	23
(三)	(二)	(二)	(五)	(三)	(三)	(一)	(日)	(六)	(三)	(五)	(四)	(一)	(五)	(六)	(三)	(六)	(五)	(一)
暑	休	~	端	畢	~	園	母	愛	~	勞	~	清	兒	新	~	班	和	正
假	業	24	午	業	4	遊	親	心	7	動	17	明	童	生	26	親	平	式
開	式	(三)	節	典	(四)	會	節	園	(四)	節	(五)	節	節	閱	(四)	會	紀	上
始		3-5	1-2	放	禮	6	補	遊	3-5	放	1-2	調	調	關	3-5	暨	念	課
		年	年	假		年	假	會	年	假		整	整	活	年	親	日	、
		級	級			級			級		6	放	放	動	級	職	調	課
		第	第			畢			第		年	假	假		第	教	整	照
		三	二			業			二		級	4/5	4/4		一	育	放	班
		次	次			評			次		第	清	兒		次	講	假	開
		評	評			量			評		一	明	童		評	座	假	始
		量	量						量		次	節	節		量			
											假	放	放					
											假	假	假					





# 新生開始報到囉！

時間：即日起～

地點：本校2樓教導處

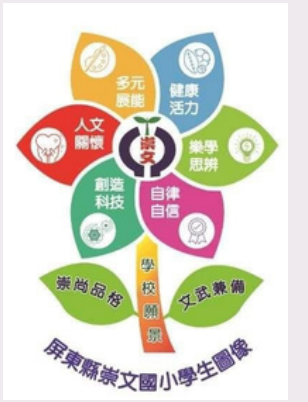
招收對象：108年9月2日～109年9月1日出生之幼兒

攜帶資料：

- 1、學童（設籍內埔鄉）戶口名簿或戶籍謄本
- 2、證明文件（例如：中、低收證明、身障證明...等）

# 教導處

教導主任 賈本惠 學校電話：7701004#12  
教學組長 曾有容 學校電話：7701004#21



- 一、雙語教育-本土語學習、TFETP、ETA外師入校、應英系實習
- 二、資訊教育-THSD平板教與學
- 三、閱讀教育-閱讀課、數位閱讀、MSSR (沈浸式身教式閱讀)
- 四、藝文健體教育-律動、扯鈴、田徑、繪畫、烏克蘭麗麗
- 五、多元學習-申請專案計畫、宣導活動、戶外教育、活動展演、校內外競賽、投稿、社區連結、特殊教育服務

# 114學年度計畫

- 英語學習-TFETP全時英語教學助理、ELTA部分工時英語教學助理、英語展能口說計畫、雙語生活校園
- 數位學習-THSD、THSD2.0
- 藝術教育-律動
- 閱讀教育-圖推計畫
- 許潮英藝文班-扯鈴課
- 親慈慈善會-英語班

# 114學年度計畫

- 全聯佩樺-助養-田徑隊點心、助學-繪畫班
- 教育優先區-田徑隊、烏克麗麗社團
- 戶外教育-藝起來尋美、社區踏查
- 社區連結-屏科大扎根教育課程
- 本土教育-傳統藝文團體到校
- 課後協助-學習扶助、永齡課輔、課後照顧

# 夏日樂學

項目	日期	時間	總節數	經費
文化萬花筒： 閩客排夏日樂遊	7/6~31	8:40~12:00	80	100,000
動力機械王： 創意機關大冒險	7/6~17	8:40~12:00	40	55,000
動力機械王： 創意機關我最行	7/20~31	8:40~12:00	40	55,000
綠色小小植物探險家 (Green Little Plant Explorer)	7/6~31	13:30~15:50	60	85,000
「玩出潛能」 AI 雙語夏令營	8/17~28	8:40~12:00	40	63,000
合計			260	358,000

屏東縣崇文國小感謝

財團法人



許潮英慈善基金會

贊助本校扯鈴藝文班

週五綜合課協同上扯鈴

上學期-五、六年級;下學期-三、四年級

# 屏東縣崇文國小·感謝

財團法人



財團法人

全聯佩樺圓夢社會福利基金會

全聯佩樺圓夢社會福利基金會

贊助本校愛心育苗計畫

1. 助養-田徑隊營養點心
2. 助學-繪畫班

114-2 崇文國小學生課程活動週次時間表 1150309

週次 項目	寒假	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
英語冬令營 1/26-30																						
繪畫冬令營 2/2-6																						
課後照顧				2/23																		6/30
許潮英扯鈴 3-4 年級				補 228	3/5	3/13			補父 童節				勞動 節							補端 午節	6/25	
教育優先區-田徑 118 節				2/23																		6/30
教育優先區-烏克 麗麗 40 節 增低年級					3/5									5/7								
全聯繪畫 中高年級 51 節					3/4																	6/24
全聯繪畫 低年級	冬令營 15 節				3/2		3/16	3/23		4/6	4/13		4/27		5/11		5/25					6/29
永齡					3/2				4/1 停課				5/1 停課					6/1 停課				6/24
學習扶助					3/4																6/19	
課後社團-扯鈴										3/25												6/25
課後社團-機器人							3/19									5/21					6/18	

114-2 崇文國小課後課程活動上課時間表 1150309

星期 項目		一	二	三	四	五	班別/教師/地點
1	課後照顧	低 12:40-18:00	低 15:10-18:00	低 12:40-18:00	低 12:40-18:00	低 15:10-18:00	A: 林惠珍/自造教室 B: 胡玉玲/課照教室 C: 彭順延/英語教室 D: 羅盛恩/社會教室
		中高 15:50-18:00	中高 15:50-18:00	中高 15:50-18:00	中高 15:50-18:00	中高 15:10-18:00	
2	教育優先區-體育 (2-6年級)	16:00-16:40	16:00-16:40	15:30-16:40	16:00-16:40	15:30-16:40	訓練: 駱翠環/球場、多功教室
3	教育優先區-烏克蘭麗 (1-6年級)				低 14:20-15:50		麥喬源/自然1、音樂教室
					中高 16:00-17:20		
4	永齡 (3-6年級)	16:00-17:30		12:40-16:40		15:00-17:30	崇文A班: 蔡宜修、陳育菁 音樂教室 停課日期: 4/1、5/1、6/1
5	學習扶助		2A 15:10-16:40	英2 8:00-8:40		2A 15:10-15:50	英1: 彭順延/英語教室 英2: 彭順延/英語教室 2A: 陳彥吟/二甲教室 中A: 劉怡欣/自2教室 5A: 鄭羽珊/美勞教室 5B: 陳若甄/自1教室 6A: 鄭榮貴/六乙教室
			中A 16:00-17:20		中A 16:00-17:20	英2 8:00-8:40	
			5A、5B 16:00-17:20		5A、5B 16:00-17:20		
			6A 16:00-17:20		6A 16:00-17:20		
			英1 8:00-8:40		英1 8:00-8:40		
6	全聯繪畫	低 15:10-16:40		中高 13:00-15:20			低: 王之彥/美勞教室 中高: 石秀姿/美勞教室
7	課後扯鈴			12:50-13:50			傅居幹/川堂
8	課後機器人				16:00-17:20		梁繼元/3樓積木教室

# 好學崇文獎勵

- (一) 學生投稿獲刊登於國語日報(週報)者
- (二) 參加崇文國中評量測驗獲前10名者
- (三) 本土語(閩.客.原住民語)認證通過者
- (四) 語文競賽獲區賽、縣賽、全國賽名次
- (五) 其他縣級(以上)比賽
- (六) 其他有助於學習成效之測驗或比賽，獲獎同學由學校於公開場合代為頒獎

# 學力檢測

時間：5/28

年級：3~6

科目：國、英、數

準備方式：考古題類型、閱讀訓練(策略)、熟記單字



# 教導處

學務組長 邱美雅 學校電話： 7701004#13

- 一、學生服裝穿著原則
- 二、上學時間
- 三、學生接送
- 四、學生個人物品保管
- 五、飲水方面
- 六、孩子假如因故未能到校流程
- 七、請假流程

# 教導處

學務組長 邱美雅 學校電話：7701004#13

一、學生服裝穿著原則：

星期一、四運動服

星期二、三、五便服

帽子於每星期一升旗時戴，鞋子則以運動鞋為主，要穿襪子，孩子的頭髮以健康及衛生清潔維護為重點，髮型以適合身分為原則。

# 教導處

學務組長 邱美雅 學校電話：7701004#13

## 二、上學時間：

(一)7:10-7:45 為原則，不早到也不遲到。鼓勵孩子自行走路上學，多利用通學步道。

(二)機踏車、汽車可停於原勝路上，學生再走通學步道進校園。

(三)如天候不佳遇下雨：

1.開放前庭廣場空間、規畫轉彎處、以供接送便利性。

2.若須下車接送學童者，請您將汽車確實(車頭朝廣場中間)停放兩側俾利車流順暢。

# 教導處

學務組長 邱美雅 學校電話：7701004#13

## 三、學生接送：

1.請和小朋友約好接送地點及接送人員。為了訓練小朋友獨立及不影響上課，請各位家長接送時在各門口約定之地點接與送，不要進入校園內，放學時老師會將小朋友帶到各門口，謝謝合作。

## 2.接送區

汽車：由原勝路四巷門口進入汽車停車場接送。

機車：由龍灣巷門口進入機車停等區接送(請勿騎入校內)。

# 教導處

學務組長 邱美雅 學校電話：7701004#13

四、個人物品保管：學生個人東西請貼上姓名，若有遺失，請利用下課時間到學務組找尋。

五、飲水方面：

本校備有 RO 逆滲透水，廚房也每日皆有煮水，請孩子務必自備水壺即可裝取飲用，為顧及健康和衛生，請切勿直接就口飲用。

# 教導處

學務組長 邱美雅 學校電話：7701004#13

六、在孩子的求學過程中，孩子的健康與安全是相當重要的，而學校對於學生的安全與狀況，更是秉持著關心謹慎的態度。所以當您的孩子假如因故未能到校，敬請按以下原則處理：

1. 首先直接打電話向級任導師聯繫請假。

2. 如果未能提前和級任導師連絡上，可撥打學校電話或託人向級任導師請假。

3. 若提前請假有困難時，敬請家長務必在當天上午 7:30 至 8:10 期間、透過學校電話，進行電話請假，學校人員會為您轉告給級任老師知悉。

# 教導處

學務組長 邱美雅 學校電話： 7701004#13

## 七、請假流程：

(一) 二日以下 (含二日)：家長可電話聯繫導師或填寫於聯絡簿，說明請假事由及日期向級任教師請假→級任教師核可在聯絡簿上核可簽章並登錄假別及請假天數。

(二) 三日以上 (含三日)：家長填寫正式請假單向級任老師請假→級任教師於請假單上簽章並登錄假別及請假天數→級任將請假單送交學務組，轉呈教導主任及校長核章，請假單由學務組存檔備查。(附件二)

(三) 臨時外出：學生到校後因事故須由家長帶離學校，由導師簽發臨時外出單，於外出前將外出請假證明交由導師留存。(附件一)

# 教導處

學務組長 邱美雅 學校電話： 7701004#13

附件一

## 屏東縣內埔鄉崇文國民小學生臨時離校請假登記單

日期： 年 月 日	
班級/座號： 年 班 號	學童姓名：
臨時離校原因：	
離校時間： 時 分	返校時間(預定)： 時 分
家長(法代)簽章：	班級導師簽章：
※此登記單請導師自行留存	

附件二

## 屏東縣內埔鄉崇文國民小學生請假單

申請日期： 年 月 日				
請假學生	班級	年 班	學童家長	姓名
	座號			學生關係
	姓名			電話/手機
請假類別	<input type="checkbox"/> 公假 <input type="checkbox"/> 事假 <input type="checkbox"/> 病假 <input type="checkbox"/> 喪假 <input type="checkbox"/> 其他假別( )		證明文件	<input type="checkbox"/> 師長證明 <input type="checkbox"/> 家長證明 <input type="checkbox"/> 醫院證明 <input type="checkbox"/> 其他( )
請假方式	自 年 月 日 時起 至 年 月 日 時止		合計	日 時
請假須知	少年福利與權益保障法第51條規定： 父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人，不得使六歲以下兒童或需要特別看護之兒童及少年獨處或由不適當之人代為照顧。			
	請假流程： 一、公假：應事先由業務單位提出，經單位主管核可後，轉知級任教師假。 二、事假、病假、婚假、喪假、生理假、產前假、分娩假、陪產假、流產假及育嬰假等十一種： (一)二日以下(含二日)：家長可電話聯繫導師或填寫於聯絡簿，說明請假事由及日期向級任教師請假→級任教師核可在聯絡簿上核可簽章並登錄假別及請假天數。 (二)三日以上(含三日)：家長填寫正式請假單向級任教師請假→級任老師於請假單上簽章並登錄假別及請假天數→級任將請假單送交學務組，轉呈教導主任及校長核章，請假單由學務組存檔備查。 三、臨時外出：學生到校後因事故須由家長帶離學校，由導師簽發臨時外出單，於外出前將外出請假證明交由導師留存。			
申請人 (監護人或家長)	級任導師 (請假二日內)	學務組長 (請假三日以上)	教導主任 (請假三日以上)	校長 (請假三日以上)

# 拒絕短影音風險



## 你一定要知道的短影音十大真相!

1 演算法只推你想看的。

2 有害資訊及跟風挑戰。

3 情緒被帶著走。😓

4 大腦功能發展受到影響。

5 注意力被切碎了。

6 線上越熱鬧，現實越顯得孤單。

7 短影音成為假資訊及詐騙的溫床。🤔

8 網路霸凌變得更快、更難辨識。

9 性影像外流風險升高。

10 每一次滑動，都在留下數位足跡。

# 防治校園霸凌

## 遭受霸凌求助管道

一、教育部反霸凌專線：

1953

二、教育部防治校園霸凌網路專區：

<https://csrc.edu.tw/bully/>

三、本校專線： 08-7701004轉13

# 防治校園詐騙

## 反詐騙八招

ANTI DEFRAUD



親愛的客戶，您好

網路時代，駭客與網路詐騙手法層出不窮，慎防來電顯示的詐騙電話！才高八斗科技提醒您「防詐騙八招」，如您遇到任何疑問，不要遲疑立刻撥 165 反詐騙專線查詢。

第一招：來電有顯示號碼也要小心

第二招：提防非上班時間廠商來電

第三招：注意對方聲稱是廠商員工

第四招：不要接受來電指示操作匯款

第五招：電話引導操作 ATM 是詐騙

第六招：多方驗證可撥打 165

第七招：加密你的帳號密碼

第八招：電腦安裝防毒並定期更新



防詐騙專線 165

# 防治藥物濫用

## 小心! 別人給的**零食** 可能是**毒品**

孩子自我保護  
3不3要



**不**吃來路不明  
的食品



**不**接受開封過  
的食物



天才領袖

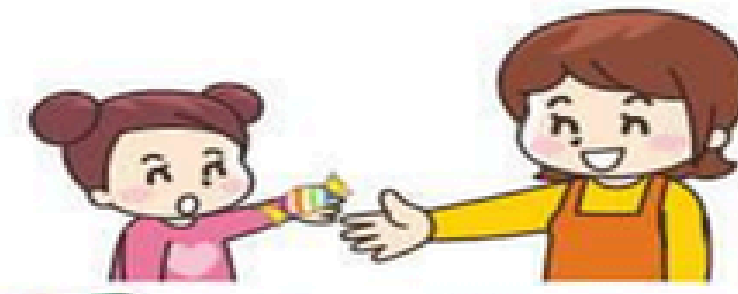
**不**隨便接受  
免費試吃的食物



**要**告知家人參與  
活動時間與地點



**要**注意包裝封回  
是否有重新黏貼



**要**將拿到的食物  
帶回給家長確認

# 教導處

輔導組長 潘季柔 學校電話：7701004#22

## 本學期辦理活動

1. 各月分慶生活動
2. 愛的便利貼比賽
3. 學扶課程03/03(二)~06/19(五)
4. 班親會03/14(六)
5. 新生闖關活動03/28(六)
6. 母親節活動05/09(六)
7. 全校篩選測驗05/06(三)~06/03(三)
8. 五年級動物生命教育宣導4/09(四)
9. 六年級多元文化美食活動06/16(二)

# 學習扶助

## 一、學習扶助上課時間：

二年級星期二、五 15:10~16:40(國/數)

中高年級星期二、四 16:00~17:20(國/數)

英I 星期二、四 08:00~08:40(英)

英II 星期三、五 08:00~08:40(英)

## 二、篩選測驗-114年5月6日至114年6月3日(六年級5/29前),

一、二年級國語、數學兩科目與三年級英語科採紙筆測驗，其餘為線上測驗。

# 性別平等教育

每個人的「**身體界線**」尺度不同

- 身體界線是指每個人能接受別人碰觸的限度，會因對象、時間、年齡、性別的不同而不一樣，但都由個體決定。

什麼是**身體自主權**？

- 身體自主權是一個人對身心管理的權利和能力。包括權利和義務，例如：保護自己身體的義務。

# 兒少性剝削防治宣導

提醒家長留意孩子使用網路和手機的安全，因為從2017年「兒童及少年性剝削防制條例」修法實施以來，網路性剝削案件通報數量攀升，被害人年齡下降；剝削手法也從陌生網友以遊戲點數或教導認識身體誘騙，轉為以偷拍、網路交友性愛視訊遭側錄居多。

特別留意孩子使用網路與手機的安全，教導兒少務必謹守「不拍攝」、「不留存」、「不分享私密照片」及「要截圖」等「三不一要」原則。

# 家庭教育中心

## 一、教育部屏東縣家庭教育中心簡介

### ★服務內容

1. 親職教育：增進父母職能之教育活動。
2. 婚姻教育：增進夫妻關係之教育活動。
3. 性別教育：增進性別知能之教育活動。
4. 倫理教育：增進家族成員相互尊重、關懷之活動。
5. 學校家庭教育：增進學校推動家庭議題之教育活動。
6. 家庭資源與管理教育：增進家庭各類資源運用、管理之活動。
7. 其他家庭教育事項。

### 聯絡資訊

- 行政專線：08-7378465
- 家庭教育諮詢專線：(02) 412-8185
- 諮詢服務時間：週一至週五 上午09：00-12：00 下午14：00-17：00
- 交通位置：屏東市華正路80號〔和平國小內〕
- 網址：<https://ptc.familyedu.moe.gov.tw/imgMagnify.aspx?id=939>

# 新家庭運動－幸福家庭123

「家庭」是每個人孕育成長的第一個學習環境，涵養人格特質的教育堡壘，更是形塑每一個生命主角的人生舞台，孩子身心發展的成敗良窳，家庭扮演著絕對關鍵的角色。為了強化家庭教育、提昇家庭互動的深度及內涵，因此，我們提倡「新家庭運動－幸福家庭123」的活動，希望用最簡單的方式邀約家長，「承諾」每一天至少陪伴孩子20分鐘，一起做3件事：共讀（讓親子攜手成長）、分享（溝通順暢，親子雙贏）、遊戲（讓孩子在快樂中長大）皆可，其架構如右圖示。



# 總務處

總務主任 劉建良 學校電話：7701004#14

- 一、遊戲器材-定期檢修
- 二、飲水設備-定期更換濾心
- 三、廁所-每日打掃、提供洗手乳
- 四、吊扇、冷氣-寒暑假清潔
- 五、午餐-公辦民營，營養豐富提供3校
- 六、教育儲蓄專戶-勸募、協助弱勢
- 七、人行專用道-保障步行通學安全
- 八、校園綠美化-提供良好境教
- 九、操場設施-目前施工修繕，請勿進入
- 十、歡迎大家一起來-家長會、志工...

# 口腔保健

健康中心 倪羽彤 學校電話：7701004#16

1. 請家長們協助盡量在家吃完早餐並刷完牙再到校上課。
2. 刷牙時間至少要3分鐘，可利用計時器計時，效果加倍。
3. 政府補助6-12歲可免費窩溝封填，請家長們多加利用，減少齲齒機會。
4. 每半年定期回診檢查牙齒，如有齲齒應盡速處理，勿拖延。

# 學保

1. 同一次之疾病(住院)或意外(門診或住院)事件,可收集全部收據(影本請醫療院所加蓋院方關防)+診斷書+戶口名簿影本(詳細記事)+匯款帳號影本+學生團體保險申請書(請向健康中心拿取)後統一申請。在家或寒暑假期間生病住院或意外亦可申請理賠。
2. 住院之病房費,每日以 1000 元為上限(但領有重大傷病卡者不受此限)。
3. 就醫必須至具健保之合法開業之醫療院所並經合格醫師診治。
4. 扣掉診斷書和掛號費金額要超過500方可申請。
5. 詳閱學生團體保險家長通知書。

# 特殊疾病照護

1. 請家長詳填健康狀況調查暨緊急事件聯絡卡，以利照護，若目前病況不穩定者請提供就醫之醫療院所診斷書及照護方式簡易紀錄表。

# 視力保健宣導

1. 本校 113 學年度全校視力不良率平均約 32.40 %。
2. 我國學童近視問題日益嚴重，高度近視容易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10 % 會導致失明。
3. 近視防治行動需提早到幼兒階段，因一旦近視，就終生近視，平均每年會增加 75-100 度，所以延緩低齡早發性近視，父母需幫孩子建立良好的生活型態，包括減少近距離用眼、莫以 3C 產品作為安撫。

# 視力保健宣導

- 為了讓防治近視從小做起，國健署特別提出「護眼 123」，期望家長能從孩子一出生就幫助孩子遠離惡視力的威脅：
  1. 半年定期回診
  2. 未滿 2 歲避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。
  3. 每日戶外 2-3 小時，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。
  4. 如有點散瞳劑的學童，請配合醫師指示回診，切勿自行停藥，並請定時回診，視力只有一次，且近視無法恢復，請家長們一起守護孩童健康。
- 讓我們與政府一起從小守護孩子的視力，讓國家未來的主人翁能免除高度近視的威脅。

# 健康體位宣導

重檢查結果為：體重超重

身高:154.7公分 體重:73.8公斤

建議體重51.2公斤

查結果為：視力不良

## 超重22.6公斤

據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了易懂易記，以 85210，請您一同協助孩子檢視、做到下列事項：

每天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

每天睡足 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。

每天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。  避免吃零食宵夜。

水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。  定時吃多樣、天然無加工食品，八分飽就好。

每天電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。  在餐桌前專心用餐。  細嚼慢嚥。

每天累積 60 分鐘以上的運動。  下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。  飯後散步。

每天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。  不喝含糖飲料。

### 建議及注意事項：

近視是疾病，一旦近視就終生近視，若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。

近視如未加以控制，容易高度近視 (度數>500 度)，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。

接到本通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。

# 健康體位宣導

身高體重檢查結果為：體重超重 身高:167.4公分 體重:86.3公斤 建議體重59.4公斤  
視力檢查結果為：視力篩檢無異狀

**超重26.9公斤**

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了易懂易記，以 85210 做宣導，請您一同協助孩子檢視、做到下列事項：

- 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
- 8:  天天睡足 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。
- 5:  天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。  避免吃零食宵夜。  
 用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。  定時吃多樣、天然無加工食品，八分飽就好。
- 2:  四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。  在餐桌前專心用餐。  細嚼慢嚥。
- 1:  一天累積 60 分鐘以上的運動。  下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。  飯後散步。
- 0:  天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。  不喝含糖飲料。

## 視力保健建議及注意事項：

- 一、近視是疾病，一旦近視就終生近視，若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。
- 二、近視如未加以控制，容易高度近視 (度數>500 度)，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。
- 三、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視，**近距離**用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘，3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。
- 四、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函，學童因視力疾病就醫，健保特

# 健康體位宣導

崇文國小 113學年度體重超重占 17.37% ，體重過重占 9.39% ，  
體重過輕占 4.69% 。

## 一、健康飲食

1. 自備水壺，以「白開水」或「無糖」飲料取代含糖飲料。
2. 每次進食前可以先喝300cc的水，進食順序湯菜肉飯。
3. 新鮮蔬果多樣性；多攝取原態食物；以全穀類取代精製穀類食物。
4. 每天吃早餐；鼓勵家長與小孩在家中一同吃健康晚餐；不要邊看電視邊吃飯。導師陪同學生用營養午餐，教導健康飲食的重要。
5. 吃飯時間細嚼慢嚥，每口至少咬20下，以利消化及減少進食。

# 健康體位宣導

## 二、身體活動

1. 世界衛生組織建議兒童及青少年每天都應至少達到60分鐘以上中度身體活動，即每週累積420分鐘以上。
2. 配合兒童發展階段，搭配多樣化的基本動作型式：如走、跑、跳、攀爬等移動性技能，鼓勵下課時，學生至戶外運動。
3. 在適宜溫濕度多運動，運動前補充水分、運動中定時喝水(每20分鐘補充水分)。
4. 降低每日(含假日)觀看螢幕時間，每日少於2小時，避免靜態久坐生活。

# 健康體位宣導

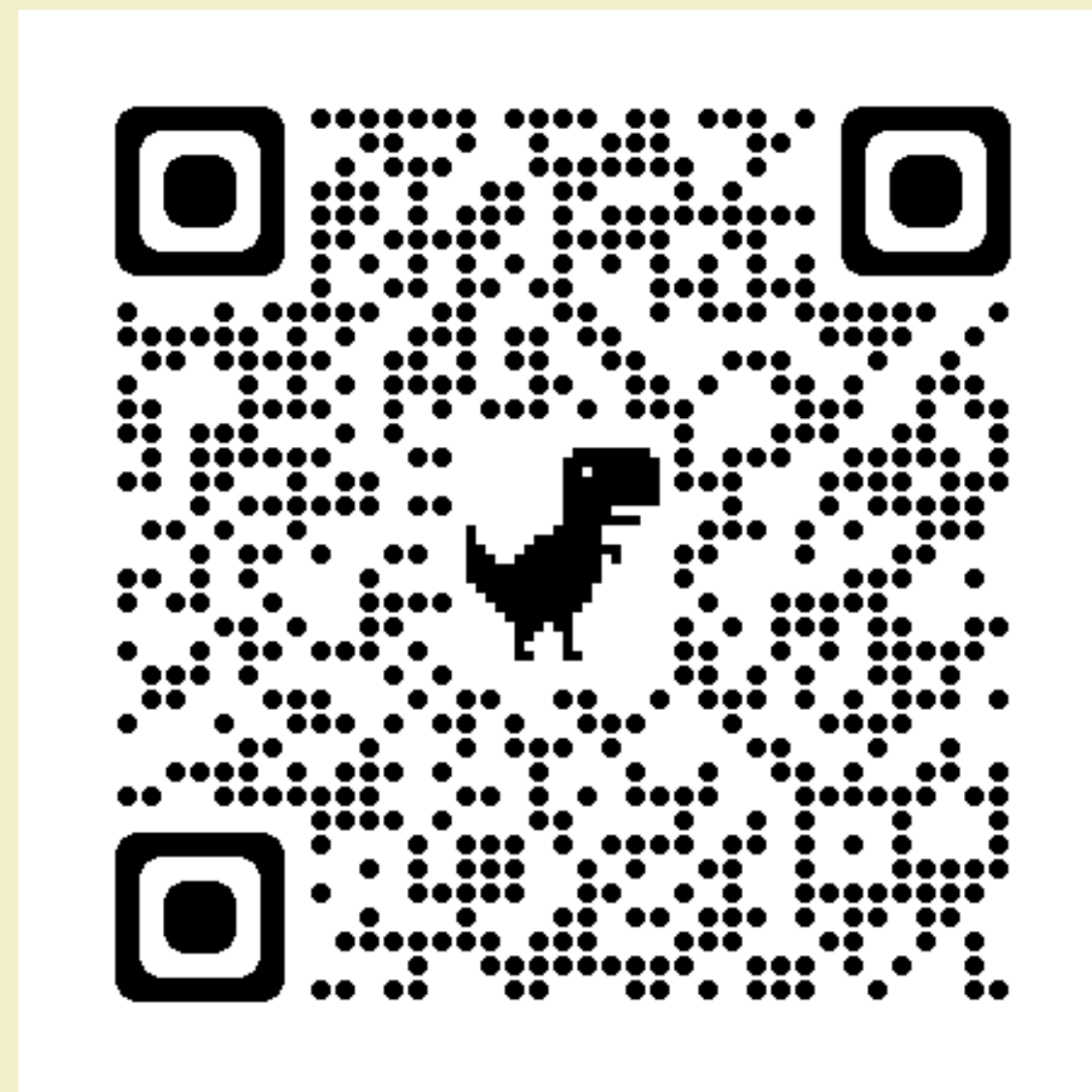
## 三、充足睡眠

1. 鼓勵養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，每天至少睡眠8小時。
2. 兒童肥胖防治，需要家長、校長、學校老師、護理師、營養師一起提供孩子健康的成長環境，培養孩子健康飲食、身體活動和充足睡眠習慣。

崇文國小  
Fb粉絲專頁



崇文國小  
校網



屏東縣崇文國小

114年度第二學期親職教育講座

網路「❤️」連結  
陪孩子上網不迷惘

講師：蔡嘉芳諮商心理師

時間：115年3月14日(六)

地點：3樓多功能教室



感謝您的參與

接下來請到班級教室

進行親師座談

