

國立新竹高中 114 學年度第二學期學生體格暨視力檢查辦法

- 一、檢查目的與項目：預防重於治療透過身高、體重、視力檢查與衛教諮詢，同學瞭解自身健康數據、及早矯治缺點，展現竹中專屬活力！。
- 二、檢查時間與地點：結合體適能檢測於體育課辦理；請各班於排定之體育課時間，穿著體育服裝至「至善樓川堂」集合。
- 三、受測提醒：標準視力為 0.9，測量時請務必配戴平時使用的眼鏡。
視力不良：未達 0.9 為視力異常，請至眼科門診矯正。
檢查成果分析將於四月下旬公告於本校健康快樂中心網頁。
請點選校網-學務處-健康快樂中心-體檢資訊-體格視力檢查。



國立新竹高級中學114學年度第二學期學生體格檢查時間表

日期	3/17	3/18	3/19	3/20	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/30	3/31	4/8	4/9	4/10	4/13	4/14	4/15	4/16							
	星期 (二)	(三)	(四)	(五)	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(一)	(二)	(三)	(四)							
學生體格檢查 班級時間表	第一節					111	期中考試					114			高三模考					補檢時間					
	第二節	103	110	203	109	104						105	113	117	107	116	高二戶外教學	115	108				112		
	第三節	210	201	102	212	217								214	205		高二戶外教學	106	高二戶外教學		202	216	207		
	第四節	309	310	211	303	307						315			305	313	312	高二戶外教學	304		302	311			
	第五節																								
	第六節	213		317	316	204						215			314	206	209		高三模考			208	補檢時間		301
	第七節	308		101		218						306				318						118			

- 拒絕病毒連線：測視力前請洗手或使用自動酒精機，我們只交流感情，不交流病毒。
發動物理封印：若有咳嗽或腸胃抗議（拉肚子）等症狀，請自覺戴上口罩，保護自己也放過同學！
點滿防禦護甲：平常多吃天然原型食物，自體免疫力才是你最強的裝備。

打敗惡視力！青春期超進化！7大無敵好習慣

- 光波防禦** (Achievement Unlocked): 天天戶外120分鐘 (POWER-UP)
- 時間魔法** (Achievement Unlocked): 睡出逆天身高 (POWER-UP)
- 放下手機** (Achievement Unlocked): 3010用眼法則 (POWER-UP): 每用眼30分鐘，休息10分鐘，眺望遠方
- 天然防護罩** (Achievement Unlocked): 天天五蔬果，吃出防護罩 (POWER-UP)
- 每天跳一跳** (Achievement Unlocked): 快樂又長高 (POWER-UP)
- 隨時補水** (Achievement Unlocked): 腦力全開不宕機 (POWER-UP)
- 478呼吸法** (Achievement Unlocked): 吸4憋7吐8秒，做情緒的主人 (POWER-UP)