臺南市立大橋國中111學年度健康促進學校視力保健暨課後機構推動計畫

一、依據:

(一)臺南市111學年度辦理學校健康促進實施計畫。

二、目的：

(一)結合本市相關資源，協助推廣師生、學生家長與社區人士視力保健教育知識，落實校園師生與社區家長視力保健教育。

(二)透過健康與體育授課教師之課程，強化生活技能融入視力保健議題教學。

(三)以本計劃為主軸，「健康促進」為永續經營的目標，期能增進學校成員視力保健相關素養。

三、計畫內容與實施策略：

（一） 學校特色

本校位於台南市永康區大橋重劃區內，校園環境優美，鳥語花香，視野廣闊。全校共有46班，學生數共計1305人，教職員工計122人，週遭環境以新興重劃住宅區為主。學校在校長的帶領下，行政團隊努力推行校務，有堅強之教學團隊。

本校結合社區力量，營造健康促進環境，將健康技能融入日常生活，建立本校師生健康態度與生活。

(二) 視力保健現況分析

視力不良已是台灣地區學生一項嚴重的健康問題，本校的學生視力不良率也有逐年上升情形。

為了學生視力健康，本校除了持續推廣實施視力保健實施計畫之外，更著重於加強學童保健服務與矯治追蹤，並落實於家庭視力保健生活，以養成良好居家用眼習慣。

110學年度健康促進學校視力保健議題，學生視力不良率能低於76.00%，並持續保持追求99.00%以上的複檢率成效。

項目	110學年度第1學期	111學年度(預期成效)
學生裸視視力不良率	77.9%	76.00%
學生矯視視力不良率	100%	
學生視力複檢率	99.5%	

改善的具體實施策略如下：

1.每學期初定期排定視力篩檢。

2. 發給視力不良學生就醫矯治通知單，督促學生複查、並做統計結果(回條完成率)。(電話訪視未就醫且視力狀況不佳的學生家長)

3. 利用測量視力時宣導視力保健知識、並撥放宣導影片。(3010、使用3C<1小時、多戶外活動、充足睡眠、營養均衡)

4. 針對高度近視學生做衛教宣導。

5. 在硬體設備方面，充足教室採光。

6. 依照身高調整桌椅高度。

7. 利用電子看板宣導視力保健的重要。

8. 張貼視力保健的宣導海報。

9. 結合社區永龍建設辦理免費配鏡活動

四、實施內容:

依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、學校物質環境、學校社會環境、健康服務與 社區關係等六項（資料來源：行政院衛生署），並回歸於教育本質：學校健康教育與活動，以此六項為主軸歸納出本校推展健康促進計畫之目的，據以擬定工作要項、執行內容與預定實施時間，詳述如下：

項次	工作要項	執 行 內 容	主辦處室	預定實施時間	備註
一	擬定計畫	列入學校行事曆	學務處	111.08	
二	成立視力保健工作小組	由校長擔任召集人，各處室主任、組長、教師、護理師、家長會代表等組成。	學務處	111.09	
三	提昇學校教師保健知能	1、鼓勵教師研發並使用視力保健相關教材與教育活動。 2、發現學生有視力異常症狀，隨時通知家長帶往眼科檢查。	教務處 學務處	111.09- 112.06	
四	加強全校家長及師生視力保健宣導活動	1、利用朝會宣導視力保健之常識。 2、製作視力保健宣導標語、海報等。 3、將視力保健資料載入網站。 4、利用電子看板宣導視力保健。 5、在學校校刊上加強視力保健觀念。	學務處 健康中心	經常性辦理	

五	辦理學生視力保健宣導月活動	1、張貼視力保健宣導海報。 2、舉辦視力保健有獎徵答活動。 3、辦理視力保健學藝〈四格漫畫、海報等〉比賽活動。	學務處	111.09- 112.06	
六	加強學童視力保健之生活環境	1、減少學生長時間、近距離用眼。 2、輔導學生執筆正確姿勢。 3、輔導學生使用電腦正確姿勢。 4、落實體育課及課外活動教學。 5、鼓勵學生走出室外接近大自然。	學務處 教務處 健康中心	經常性辦理	
七	推動集體望眼凝視及保眼操	1. 養成學生時常望眼之習慣，推動班級下課時做集體望眼凝視。	學務處 健康中心	111.09- 112.06	
八	加強學生用眼照明環境	1、定期照度測量，改善教室及黑板照明。 2、採用省能源、高效能照明燈具。 3、指導家長有效使用居家照明設備。 4、鼓勵家長使用讀書架輔助，可減少書本反光。	總務處 學務處	經常性辦理	
九	繼續充實更新學生課桌椅	1、執行「對號入座」措施，讓學生選坐合適課桌椅。	總務處 學務處	111.09	
十	推動校園植樹綠化活動	1、植樹綠化美化校園。 2、定期性修剪校園樹木。	總務處	經常性辦理	
十一	定期舉辦視力篩檢、追蹤及統計	1、定期舉行視力檢查，落實學童定期視力篩檢。 2、發給視力不良學生就醫矯正通知單。 3、結合眼科醫師建構學童視力保健工作網，以保護學童視力。 4、加強檢查結果之處理，以摸彩方式提高就診率。	健康中心	111.09- 112.06	

		5、統計、分析視力檢查結果並製成統計圖。 6、落實一年級學生斜弱視篩檢。 7、篩檢異常學生發通知單，並統計缺點矯治率。			
十二	舉辦全校親師及社區視力保健研習	1、利用家庭訪視或班親會時，向家長宣導視力保健的重要及做法。 2、舉辦家長視力保健宣導座談會。	學務處	111.09- 112.06	
十三	設計有益視力保健之警示標語	1、學校設計有益視力保健之警示標語，張貼於明顯處，以提醒學生讓自己眼睛做適當休息。 2、學校透過電子看板以加強學生視力保健宣導活動。	學務處	111.09- 112.06	

五、人力配置：

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員。各成員之職稱及工作項目見下表:

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	王宏寶	校長	策劃督導計畫執行並主持計畫
協同主持人	王德麟	教務主任	協助策劃，督導計畫執行
協同主持人	謝正忠	學務主任	協助策劃，督導計畫執行
協同主持人	吳紹民	總務主任	協助策劃，督導計畫執行
協同主持人	何慧真	輔導主任	協助策劃，督導計畫執行
執行秘書	蕭佳怡	衛生組長	活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，協助彙整報告撰寫
研究人員	陳榮仙	健康教育教師	設計視力保健教學教案，執行課程融入並提供健康教育教學諮詢
研究人員	薛照平	健康教育教師	設計視力保健教學教案，執行課程融入並提供健康教育教學諮詢
研究人員	方英旗	教學組長	視力保健議題活動協助執行
研究人員	鄭登元	資訊組長	視力保健議題活動協助執行
研究人員	林明龍	活動組長	視力保健議題活動協助執行
研究人員	游逸民	教師會會長	協助各項計畫執行及學校教師協調聯繫
研究人員	林佳音	護理師	活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之

	邱雅紅		協調整合，協助彙整報告撰寫
顧問	梁晉維	家長會長	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務

六、本計畫經校長同意後實施，修正時亦同。

業務承辦人

敬陳
校長

單位主管

111 年度永龍建設公司捐助臺南市國中小學校弱勢學生配(換)鏡實施計畫

壹、目的：結合民間單位資源為本市小型及偏遠學校需視力矯治之弱勢學生免費配鏡，協助學童控度防盲。

貳、辦理單位： 一、主辦單位：永龍建設公司、臺南市政府教育局 二、承辦單位：文雄眼鏡、本市國中小等 280 校

參、參加對象：本市國中小學校(含本市立高中)需配(換)鏡之弱勢學生。

(領有低收入或中低收入證明、家庭突發因素及經導師家庭訪視認定)

肆、實施時間：111 學年度上學期(**111 年 10 月~112 年 1 月**)

伍、實施方式：

一、視力篩檢：

(一) 初篩轉介：

學校護理人員以視力檢查儀器進行例行性之視力檢查，測得裸視視力值任一眼低於 0.8(含 0.8)之疑似視力不良者及配鏡後視力值任一眼低於 0.7 者之配鏡視力不良者，發予健康檢查視力通知單，請家長協助進行視力複檢。

(二) 眼科複檢：

經眼科醫師複檢判定視力不良並於「學童視力健康檢查結果複檢通知單」之醫師建議處理註明配鏡矯治或更換鏡片。

二、配(換)鏡服務：

(一) 原則：

1、依學校所在行政區作區分，文雄眼鏡有設置門市之行政區以門市配鏡為原則，未設置門市之行政區，則採到校集中配鏡為原則；倘有其它狀況，如行政區幅員遼闊，另個案辦理。

2、預先規劃各行政區之配鏡作業如下：

配鏡地點	學校行政區
門市	北　　區、東　　區、南　區、中西區、仁德區、歸仁區、安平區、佳里區、麻豆區、新化區、永康區、新營區、善化區、安定區、新市區、龍崎區
中心學校	七股區、下營區、大內區、山上區、六甲區、北門區、左鎮區、玉井區、白河區、西港區、東山區、南化區、將軍區、楠西區、學甲區、關廟區、鹽水區 後壁區、柳營區、官田區、安南區 (視參加人數作調整)

(二)各校繳交「學生配(換)鏡名冊」(線上填報)期程如下：

配鏡地點	時間
集中學校	111 年 9 月 30 日 (僅一次)
門市	111 年 10 月 15 日 (第一次)
	111 年 10 月 30 日 (第二次)

(三) 配(換)鏡需攜帶：

1、 視力矯治通知單，須已有醫師需配(換)鏡的建議及該醫療診所(含醫師)核章。

2、 資格證明書，由學校提供，須蓋有學校關防以資證明。(門市配鏡需附檢)

三、本次活動不搭配文雄眼鏡公司之相關優惠活動，但有其它功能鏡片需求者，可依門市現場配鏡整付優惠活動進行選購；有關加價費用不在捐贈範圍內，請家長當場與門市結算。

陸、眼鏡規格： 一、鏡框：採用 TR90 材質鏡架，抗過敏、質地輕、堅固但可彎曲性佳。

二、鏡片：採用雙抗樹脂多層膜安全鏡片，安全耐撞、重量輕、透光率高並兼具抗紫外線、抗輻射電磁波，保護學生眼睛不受傷害。

柒、辦理期程：

項目 \ 期程	年度	111				112
	月份	9	10	11	12	1
視力初篩		○	○			
轉介複檢			○	○		
配(換)鏡作業			○	○	○	
捐助記者會			○			
眼鏡送達受贈學校				○	○	
滿意度調查及回饋						○

捌、經費來源：由永龍建設公司捐贈支應。

玖、預期效益：　一、運用民間資源，協助關懷弱勢學童視力不良問題。

二、輔導學童視力矯治，早期發現以利有效矯治。

三、鑑別視力異常種類及原因，透過專家確定度數與配鏡。

四、輔導學童學習及生活上的適應，增強其持續正確使用眼鏡的態度。拾、獎勵：活動結束後依「臺南市立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」，核予承辦學校有功人員獎勵。

拾壹、本計畫經核定後實施，修正時亦同。

身高體重視力測量結果通知單

依教育部訂健康指標：視力篩檢裸眼視力任一眼低於 0.9 者為視力不良，應通知家長帶往眼科複查

親愛的家長：貴子女 七年11班1號李[redacted]

身高體重檢查結果為：體重超重　　身高:157.9公分 體重:66.2公斤　　建議體重53.4公斤

視力檢查結果為：視力篩檢無異狀

裸視右:1.2 裸視左:1.0

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。

□必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」https://pace.cybers.tw/index2.htm

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，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

台南市立大橋國中 **健康中心敬啟** 2022年9月13日

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能以及視力狀況能夠獲得改善，越來越健康。

貴子女七年11班1號李秉祐

家長簽章：_____　　_____年_____月_____日

家長聯絡事項：

請於111/10/13前繳交回條。

附件三

臺南市國中小學校弱勢學生捐助配(換)鏡活動
家長通知書

親愛的家長，您好：

近年來學生視力問題一直是大家關注焦點，用眼過度及不良用眼習慣讓學生視力不良率不斷攀升。為有效防止視力不良情況逐漸惡化，除培養正確用眼習慣外，視力不良之矯治相對重要。

永康區永龍建設公司熱心致力於社會公益，每年捐助獎助學金或學校教育儲蓄戶回饋社會，本(111)學年度與**文雄眼鏡行**合作有意**捐助弱勢學生免費配(換)鏡**，期望早期發現視力不良，透過儘早矯治以遏止視力惡化，改善視力不良情形。

有關永龍建設公司捐助國中小學校弱勢學生配鏡活動，請貴家長詳閱以下辦理內容及相關注意事項：

一、經學校護理人員進行例行性視力檢查，測得新增裸視視力不良及配鏡後仍視力不良者，學校發予「學童視力健康檢查結果複檢通知單」，請您持該通知單陪同子女前往醫療院所進行複檢。

二、依驗光人員法第12條規定，坊間眼鏡行需依據**眼科醫師開立之配鏡建議**，驗光師始得以執行非侵入性之驗光行為，確認度數後以進行後續配鏡服務。

三、貴子女經眼科醫師進行視力複檢，確診視力不良需配鏡矯治者，請於　月　日前務必繳回本同意書及「視力健康檢查複檢與矯治回條」，由學校彙整資料以安排後續活動。

四、本次免費配(換)鏡活動依據各校參與活動人數及地點，請文雄眼鏡依排定時間至指定學校進行配鏡服務，僅少數個別學校需請家長陪同貴子女並攜帶「視力健康檢查複檢與矯治回條」至臺南區文雄眼鏡指定門市辦理配鏡事宜。

五、**本次活動不搭配文雄眼鏡公司之相關優惠活動，但有其它功能鏡片需求者，可依門市現場配鏡整付優惠活動進行選購；有關加價費用不在捐贈範圍內，請家長當場與門市結算。**

六、感謝您對本次活動的支持，敬請您持續與我們共同關心貴子女的健康，如有任何疑問，歡迎您逕洽學校衛生組或健康中心詢問，電話：　　轉　　。

臺南市國中小學校弱勢學生捐助配鏡活動回條暨同意書

_____年 _____班　座號：_____　姓名：

(僅以勾選方式請二者勾選其一)

★本人（家長）及學生已詳閱並知悉本通知各項說明，

□ **參加免費配(換)鏡**活動，請**務必攜帶子女前往醫療院所進行視力複檢**，並配合學校配(換)鏡規劃期程作業；**配鏡門市：**

□ **不參加免費配(換)鏡**活動。

家長請以原子筆簽全名：_____　年　月　日

臺南市政府111年度校園登月計畫

一、依據：臺南市111年校園登月計畫。

二、目標：

(一)為落實CEDAW（消除對婦女一切形式歧視公約）及響應聯合國永續發展目標，本局致力於推動校園性別平等教育及關懷弱勢學子政策，本年度推動校園登月計畫對象至本市各級所屬學校低(中低)收入戶女性學生。

(二)期藉由學校主動提供生理用品予弱勢女性學生，喚醒社會大眾對性平議題的關注，以提升學生性別平權意識，消弭對於女性生理期的刻板印象，讓經期管理走向正向及創新的解決之道，以營造友善校園。

三、主辦單位：臺南市政府教育局。

四、承辦單位：本市所屬各級學校。

五、計畫期間：自111年1月1日至111年12月31日。

六、計畫內容：

(一)辦理方式：由各校每月主動提供免費生理用品(日用及夜用各1包)予學校弱勢女性學生，並由本局酌予補助各校購置生理用品費用每人每月100元。

(二)補助對象：本市持有低(中低)收入戶證明之市立高中、國中及國小(4至6年級)女性學生。

(三)補助項目：每月主動提供弱勢女性學生衛生棉或其他生理用品(如棉條、月亮杯或月亮褲)，得視學生實際需求酌增減提供之數量。

七、預估效益：

校園主動發給生理用品予低(中低)收入戶女性學生，期能藉由教育喚起大眾關注性別平權及關懷弱勢的議題，並透過公開教學的場合，幫助學生體認到月經不再是避而不談、隱晦且禁忌，而是一種極為正常之生理現象，進一步營造性別友善的宜居城市。

八、獎勵：依臺南市立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定辦理。

九、經費來源：本市教育局相關經費支應。

十、本計畫經核定後實施，修正時亦同。

本校辦理登月計畫