

【附件1】

臺南市114學年度那拔國民小學健康促進主推議題成效說明

壹、主推議題：視力保健

貳、主推原因、背景成因及現況分析說明：

一、背景成因及現況分析：

(一)主推原因：

本校學生近年來視力不良率與相關指標出現波動，為建立學童良好的用眼習慣、增加戶外活動時間並降低視力惡化率，本學年度期望藉由健康促進主推議題，提升本校學童在視力保健知識、態度及行為上的表現，進而有效控制並改善學童視力不良率，達成保護學童靈魂之窗之目標。

(二)背景成因：

本校位於新化區邊陲，為一所鄉村小型學校。由於大多數家長忙於工作，多數孩子下課後需參加學校課後班或校外安親班。在課後照顧環境中，學童長時間近距離用眼（如寫功課、閱讀或數位學習）的機會大幅增加。此外，社區內缺乏眼科專科診所，學生若需進行視力複檢或矯治，必須前往新化市區或新市區，交通與時間成本常導致家長延遲就醫。近年鄉村家庭結構改變，弱勢家庭比例較高，家長對於「控屏限時」與「戶外活動2小時」的視力保健觀念較為缺乏，使學童的視力健康面臨挑戰。

(三)現況分析

學年度/年級	111學年度		112學年度		113學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
一年級(%)	38.1	38.1	20	10	35.7	28.6
二年級(%)	54.5	54.5	28.6	38.1	20	30
三年級(%)	23.1	38.5	54.5	63.6	38.1	42.9
四年級(%)	70	70	30.8	38.5	72.7	63.6
五年級(%)	55.6	55.6	70	70	46.2	38.5
六年級(%)	46.7	46.7	50	55.6	70	70
全校平均值(%)	46.6	48.9	41	45.8	45.6	44.3

惡化率(%)	8.26	3.56	-1.48	1.82	8.62	4.95
臺南市國小市平均(%)	43.75		43.88		43.85	
全國國小平均值(%)	45.20		45.11		44.69	

參、實施過程：

本校根據健康促進學校六大範疇，規劃視力保健推動面向及活動。本學年度著重於「健康教學與行為實踐」、「健康服務與矯治輔導」及「與家長社區配合」三大面向，落實防盲與護眼工作。

面向	活動內容
學校行政與環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定視力保健推動計畫並確實執行，排定健促委員會各分層負責人員。 2. 定期檢修全校教室照明設備（汰換老舊燈管、維持適當照度）。 3. 調整學生課桌椅高度，確保符合學童身高與坐姿需求。
健康教學與行為實踐	<ol style="list-style-type: none"> 1. 製作視力保健（如：護眼「3010」原則、天天戶外120）宣導海報與健康護照內容。 2. 利用班級聯絡簿及健康護照，向家長宣導控管孩童在家使用3C產品時間之重要性。 3. 推動「下課教室清空」，鼓勵學生至戶外望遠凝視，確保每日戶外活動達120分鐘。 4. 落實「用眼30分鐘、休息10分鐘」原則，下課時間強制關閉教室螢幕與投影機。 5. 實施正確坐姿與執筆姿勢教學，導師隨機進行姿勢糾正與個別輔導。 6. 每班確實記錄健康護照「使用3C時間表」，定期由健康中心回收核備。

健康服務與矯治輔導	<p>1. 每學期定期辦理全校學生視力篩檢，掌握學生視力健康動態。</p> <p>2. 篩檢結果未達合格標準者，立即發給「視力複檢與矯治轉介通知單」，督促家長帶孩子至眼科診所就醫。</p>
與家長社區配合	<p>1. 利用親職教育日、家長座談會辦理「預防近視與兒少控屏」健康講座。</p> <p>2. 配合學校運動會設置視力保健闖關活動，結合社區民眾共同關心兒童視力。</p> <p>3. 結合聯絡簿與班級 LINE 社群，推動家庭「規律用眼行為」自我檢核。</p>

肆、成效：

變項名稱	前測值	後測值	P 值
落實用眼3010原則比率	50%	100%	.000
視力不良複檢率/定期檢查率	63.64%	90.91%	.011
放學後3C 使用不超時率	36.36%	63.63%	.005
假日戶外活動達120分鐘比率	31.82%	40.91%	.576
視力保健知識答對率	81.82%	85.45%	.008
視力保健正向態度率	86.82%	90.91%	.036

藉由校內多元化的視力保健策略介入，中年級學童在護眼知識、用眼行為（3010原則）及視力定期複檢率上皆有顯著的正向提升。然而，「假日戶外活動量」因涉及家庭生活型態，雖有進步但未達統計上的顯著差異，此結果將作為後續推動的改進參考。

伍、分析改進：

1. **校內行為策略初見成效：** 學生在校的正確讀寫坐姿、落實用眼休息（3010原則）及配合定期檢查的比率皆顯著提升。這證實了校內推動「下課教室清空」、「環境採光改善」以及「結合醫療巡迴車」等策略具有實質成效。

2. **家庭面介入仍具挑戰：** 放學後與假日的3C限制、戶外活動時間

雖有改善，但進步幅度仍有空間。主因在於多數家長因工作繁忙，難以在課後及週末時間陪伴孩子進行戶外運動，或容易因方便而順從孩子觀看螢幕的要求。

3. 未來展望： 學校將持續深化相關推動策略，未來策略將更著重於「親職教育」的宣導。透過結合社區資源、設計親子共學戶外檢核表等方式，將護眼行為從學校延伸至家庭，以落實更全面的視力保健成效。