

臺南市114學年度大文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、主推原因：

本校學童視力檢查結果，本校114學年度第一學期與第二學期比較：學生裸視視力不良率：28%上升到36%，學生視力不良複檢率：都是100%，裸視視力不良惡化率：-3%上升到1.3%，六年級的裸視視力不良率到達44.4%。有惡化趨勢(參考表一二)。

根據教育部調查113學年度全國國小學童視力不良率為44.69%，而台南市視力不良率為43.85%。本校學生裸視視力不良率36%，比起全國稍微好了一些，持續控制。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：造成此現象的原因

(1)本校屬偏遠小型學校，隔代教養及新住民子女較

多，社經地位較低，大都忙於生計，關注子女健康問題的時間相對較少。

(2)部份子女在課後送至社區安親班；其在家使用電視、電腦、手機等3C產品時間及安親班的空間照明度等相關視力問題較不受關心重視。

(3)家長對視力保健的忽視和錯誤認知，認為視力不良是必然現象，只要看得到黑板的字或配戴眼鏡即可，雖然可配合學校視力不良通知單發放時帶至醫療院所接受眼科醫師診治，但大都缺乏持續治療及定期複診追蹤重要性的認知需要師長的視力保健照護及學校的視力保健衛生政策及教育宣導，來減緩學童的視力惡化，因此將「視力保健」列為114學年度主推議題加強推動。

2. 現況分析

表一 大文國小 114 上下學期視力檢查統計表

裸視視力不良比率			
學年度	學生裸視視力不良率	學生視力不良複檢率	裸視視力不良惡化率
114 上學期	28%	100%	-3%
114 下學期	36%	100%	1.3%

表二 大文國小裸視視力不良率-分年級

學年度/ 年級	112 學 年度	113 學年度	114 學年度	114 與 113 同一母群體比較
一	0	38.5	0	
二	50	0	15.38	-23.12 減少是因為假性近視有 3 位

三	30.8	60	0	不變
四	25	46.2	60	不變
五	57.1	33.3	38.46	-7.74 減少是因為假性近視有 3 位
六	60	57.1	44.4	+11.1%(近視增加 1 位)

參、實施過程

(一) 訂定學校衛生政策：藉由校務會議達成共識，制定健康促進計畫及主推議題



臺南市七股區大文國民小學 114 學年度學校健康促進實施計畫

一、計畫依據：

(一) 學校衛生法第 19 條及其施行細則第 14 條。

(二) 臺南市 114 學年度健康促進學校實施計畫。

(三) 臺南市政府教育局 114 年 8 月 15 日南市教安(二)字第 1141157315 號函。

二、計畫摘要：

本計畫目的在透過多元整合健康促進策略，增進全校師生健康。依據學校教職員工生現行問題分析健康需求，擬定具體可行的方法，提升對健康議題的認知及生活上的實踐。本校 114 學年度健康促進除必選議題外，自選議題為「安全教育與急救」，主要目的除了加強學生：事故傷害預防、加強游泳教學增進水域安全知能及自救能力外，希望強化學生基本救命術技能及防災訓練。

本校今年選定「安全教育與急救」為推動健康促進學校自選議題，將辦理相關課程，涵蓋：游泳教學及水上安全教育、教職員工生 CPR 訓練，自身安全防护教育...等。本學年執行重點將配合政策，推動口腔衛生保健、視力保健、菸癮防制、健康體位、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、正向心理健康促進等 7 項議題。將依據各項健康議題訂定目標，發展有效的策略及計畫，並透過教師學生家長及社區人士共同對話參與模式，互相合作，提供充分的支持性環境及服務，以增進學校員工生執行健康行為，並建立健康的生活型態，營造一個健康的校園及社區。

本校 113 學年度與 112 學年度比較：

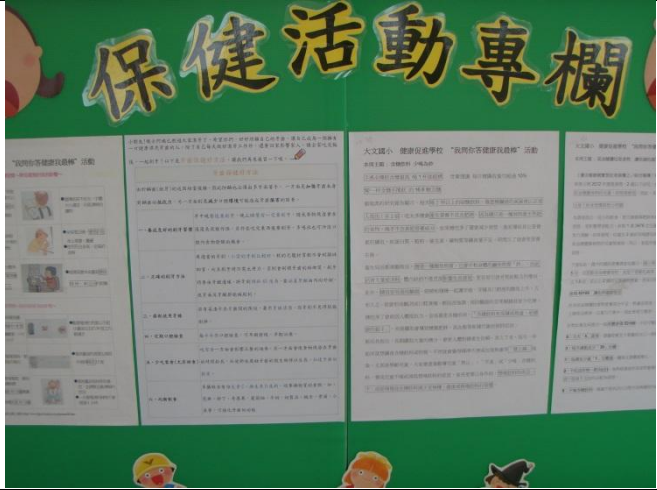
1. 健康體位：學生體位適中比率：46.8% 提升到 58.8%，學生體位過重比率：29.7% 下降到 7.8%。體位適中人數增加了，而且過重比率減少了，持續推



1. 籌組健康促進學校計畫工作推行小組。
2. 制定視力保健實施計畫。

(二) 健康服務

1. 張貼視力保健宣傳及班級宣導
2. 每學期進行視力檢查，檢查異常者並追蹤輔導管理



說明：張貼視力保健宣傳海報



說明：張貼視力保健宣傳海報



說明：主任班級宣導



說明：主任班級宣導



說明：一年級斜弱視、立體感檢查



說明：每學期視力檢查

貴子
目前有使近視眼 遠視眼 隱形眼鏡 角膜型型 → 戴鏡視力右眼 ()、左眼 ()
未使用上述輔具時(角膜型型不填): 裸視視力 右: 0.8 左: 1.2

若有異常, 請打勾(可複選)

1、弱視 (右眼 左眼)

2、屈光不正

散瞳: 是 否

度數:(請務必填寫下列屈光度,若角膜型型請填原始度數)

(1) 近視: 右眼(50)度 左眼()度

(2) 遠視: 右眼()度 左眼(5)度

(3) 散光(負值): 右眼(15)度
左眼(100)度

3、其他異常(請註明)

醫師建議處理

1、長效散瞳劑(阿托平 Atropine)

2、短效散瞳劑

3、其他藥物

4、配鏡矯治

5、更換鏡片

6、遮眼治療

7、配戴隱形眼鏡 (軟式 硬式)

8、角膜型型片

9、視力保健衛教

10、其他

11、定期檢查(醫師建議下次回診日期: 115年 5月 日)

眼科醫師與學校聯絡事項:
醫療機構名稱: 眼科醫師簽章: 檢查日期: 115年 3月 20日
家長聯絡事項: 家長簽章:
學生基本資料若有誤請於家長聯絡事項回覆 請於2026年3月31日

說明：異常者並追蹤輔導管理

親愛的老師您好：
這是視力不良學生通知單，特附上貴班之總名冊，麻煩老師轉交學生家長，回條收齊後，3月31日前，再麻煩老師給皖珍（請老師自行保存總名冊）

1. 若已就醫而無醫師簽章，請家長填寫就診醫院及診治情形

2. 預防孩子通知單未交給家長，無就醫者請家長填寫未到眼科複診或繼續矯治原因——之欄位

3. 上單 家長撕下保存，供視力保健參考 謝謝老師

6年甲班

座號	裸視右	裸視左	戴鏡右	戴鏡左	回條繳回打勾
1	0.5	0.8			<input checked="" type="checkbox"/>
3	1.0	0.2			<input checked="" type="checkbox"/>
5	0.1	0.1	1.2	0.7	<input checked="" type="checkbox"/>
7	0.1	0.1	1.0	0.5	<input checked="" type="checkbox"/>
9	0.1	0.1	0.8	0.8	<input checked="" type="checkbox"/>
11	0.2	0.3	0.8	0.8	<input checked="" type="checkbox"/>
12	0.2	1.0			<input checked="" type="checkbox"/>

說明：異常者並追蹤輔導管理

(三)健康教學與活動

1. 護士阿姨加強學生執筆姿勢及用眼習慣的指導。
2. 導師於課堂上進行瞎子走路，體驗視障活動，期望學生能好好保護眼睛
3. 參加企業贊助弱勢兒童配鏡活動
4. 定期舉辦視力保健研習活動
5. 觀看預防高度近視宣導影片，宣導護眼觀念，並支持學校相關活動。
6. 落實3010、戶外活動120
7. 辦理相關活動，走出教室，落實課間淨空教室
8. SH150學生戶外課間多元化運動，提升學生戶外活動意願與時間。
9. 推動戶外活動戴帽護眼

1. 護士阿姨到班級指導學生執筆姿勢及用眼習慣說明。





說明：小朋友示範正確看書距離35公分

說明：小朋友示範正確看書距離35公分

2. 導師於課堂上進行瞎子走路，體驗視障活動，期望學生能好好保護眼睛



3. 參加企業贊助弱勢兒童配鏡活動



4. 定期舉辦視力保健研習活動



5. 全校視力不良學生，觀看預防高度近視宣導影片，宣導護眼觀念，並支持學校相關活動。



觀賞預防高度近視宣導影片



觀賞預防高度近視宣導影片

6. 視力保健-宣導教育



說明：護理師介紹正確的用眼習慣



說明：護理師介紹正確的用眼習慣有獎徵答

7. 落實 3010、戶外活動 120

保護眼睛一起放風箏、到戶外上美術課、走讀社區廟宇



8. SH150學生戶外課間多元化運動，提升學生戶外活動意願與時間。



說明：一年級大文魚菜共生~小小農夫

說明：一年級大文魚菜共生~小小農夫



說明：走出教室，五甲腳踏車巡營

說明：走出教室，五甲腳踏車巡營



說明：走出教室，五甲腳踏車巡營



說明：走出教室，五甲腳踏車巡營



說明：走出教室-認識水筆仔生態



說明：走出教室-認識水筆仔生態



說明：走出教室-體能活動+推動戶外活動戴帽護眼



說明：走出教室-體能活動+推動戶外活動戴帽護眼



走出教室-體能活動



走出教室-體能活動

9. 辦理相關活動，走出教室，落實課間淨空教室



下課淨空-操場跑步



下課淨空-滾鐵圈



下課淨空-戶外音樂會



下課淨空-戶外音樂會



下課玩飛盤



下課玩飛盤



主任推動戶外活動戴帽護眼

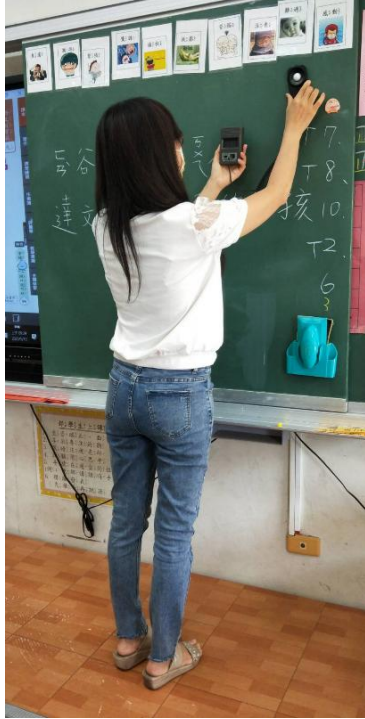


主任推動戶外活動戴帽護眼

(四)學校物質環境

1. 定期黑板測光, 確保學生上課有足夠光線
2. 加強校園植栽與綠美化
3. 張貼健康促進與視力保健的提醒海報與標語, 營造視力保健友善環境

每學期檢測教室黑板照度, 提供教室符合規定的燈光照度。



加強校園植栽與綠美化



加強校園植栽與綠美化





學生觀看視力保健宣傳海報



學生觀看視力保健宣傳海報

(五)學校社會環境：制定好兒童榮譽制度，健康行動紀錄

1. 推廣多元動態性社團。
2. 制定好兒童榮譽制度及健康行動紀錄



推廣多元動態性社團-打鼓



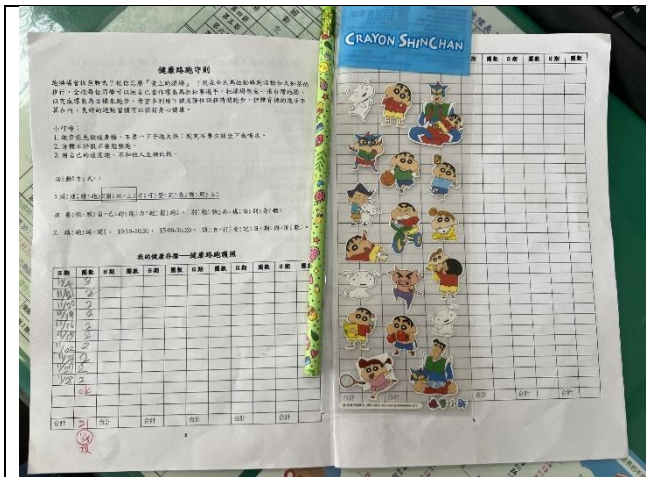
推廣多元動態性社團-乒乓球



童軍社



童軍社



書寫健康護照推動自主健康管理



教導學生書寫健康護照

壹、「85210」為健康體位教育之5大核心能力口訣，所代表意義分別為：1.『8』睡滿8小時；2.『5』天天5蔬果；3.『2』用3C產品少於二小時；4.『1』天天運動30分；5.『0』喝足白開水1500CC

貳、除了體重寫數字外，其他的有做到打V即可，沒有做到就空下來

日期	體重(公斤)	睡滿8小時	5蔬果	3C產品少於二小時	運動30分	水1500CC	備註
1	43.65	✓	✓	✓	✓	✓	
2	43.65	✓	✓	✓	✓	✓	
3	43.65	✓	✓	✓	✓	✓	
4	43.65	✓	✓	✓	✓	✓	
5	43.65	✓	✓	✓	✓	✓	
6	43	✓	✓	✓	✓	✓	
7	43	✓	✓	✓	✓	✓	
8	43	✓	✓	✓	✓	✓	
9	43	✓	✓	✓	✓	✓	
10	43	✓	✓	✓	✓	✓	
11	43	✓	✓	✓	✓	✓	
12	43	✓	✓	✓	✓	✓	
13	43	✓	✓	✓	✓	✓	
14	43	✓	✓	✓	✓	✓	
15	43	✓	✓	✓	✓	✓	
16	43	✓	✓	✓	✓	✓	
17	43	✓	✓	✓	✓	✓	
18	43	✓	✓	✓	✓	✓	
19	43	✓	✓	✓	✓	✓	
20	43	✓	✓	✓	✓	✓	
21	43	✓	✓	✓	✓	✓	

學生書寫85210健康檢核表

壹、「85210」為健康體位教育之5大核心能力口訣，所代表意義分別為：1.『8』睡滿8小時；2.『5』天天5蔬果；3.『2』用3C產品少於二小時；4.『1』天天運動30分；5.『0』喝足白開水1500CC

貳、除了體重寫數字外，其他的有做到打V即可，沒有做到就空下來

日期	體重(公斤)	睡滿8小時	5蔬果	3C產品少於二小時	運動30分	水1500CC	備註
1	43.65	✓	✓	✓	✓	✓	
2	43.65	✓	✓	✓	✓	✓	
3	43.65	✓	✓	✓	✓	✓	
4	43.65	✓	✓	✓	✓	✓	
5	43.65	✓	✓	✓	✓	✓	
6	43	✓	✓	✓	✓	✓	
7	43	✓	✓	✓	✓	✓	
8	43	✓	✓	✓	✓	✓	
9	43	✓	✓	✓	✓	✓	
10	43	✓	✓	✓	✓	✓	
11	43	✓	✓	✓	✓	✓	
12	43	✓	✓	✓	✓	✓	
13	43	✓	✓	✓	✓	✓	
14	43	✓	✓	✓	✓	✓	
15	43	✓	✓	✓	✓	✓	
16	43	✓	✓	✓	✓	✓	
17	43	✓	✓	✓	✓	✓	
18	43	✓	✓	✓	✓	✓	
19	43	✓	✓	✓	✓	✓	
20	43	✓	✓	✓	✓	✓	
21	43	✓	✓	✓	✓	✓	
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							

學生書寫85210健康檢核表

制定好兒童榮譽制度

台南市七股區大文國小好兒童榮譽制度實施計劃

壹、依據：本校校務訓育發展計劃

貳、目的：

- 一、透過計劃使全體學生參與，建立健康正確的生活觀念與態度。
- 二、培養學生良好的生活規範，促進五育與健康的均衡發展。
- 三、教學融入生活，使學習評量更加多元化與活潑化。

參、對象：本校1-6年級全體學生

肆、活動內容：

- 一、凡於學期各週內，在各方面表現良好(如生活常規、路隊、服裝儀容、整潔、助人、拾金不昧、個人優良事蹟……)，受到主任、導師、級任老師或其他同學的推薦者，皆可獲得「好兒童卡」一張。
- 二、凡於學期中連續積滿10張「好兒童卡」者，即可榮獲主任頒發「好兒童獎狀」一只，以資鼓勵。
- 三、如果獲頒「好兒童卡」獎狀累計達三次者，即可榮獲校長頒發「大文之星」獎狀與獎品一份，並與校長合影留念。
- 四、配合健康促進學校推動期末取5名潔牙及視力模範生可獲得「好兒童卡」五張。

伍、其他：

- 一、各班導師可配合「好兒童」榮譽制度的實施，作為兒童學習評量的參考與依據。
- 二、榮譽制度的實施不僅是兒童良好行為的增強，對於表現不好的同學，希望各班老師利用課堂或隨機教學，給予更多的輔導與指正。

陸、本計劃經校長核可後公佈實施之，修正亦同。

制度



頒獎

(六)社區關係

1. 於班親會時向家長做視力保健宣導。
2. 多參與社區舉辦之戶外活動，增加戶外活動時間
3. 利用聯絡簿請家長協助督促學童正確用眼良好習慣。



於班親會時向家長做視力保健宣導



於班親會時向家長做視力保健宣導



結合社區家長資源：一起來運動



結合社區家長資源：一起來運動



到大寮社區掃地



到大寮社區掃地



肆、成效分析

一、「規律用眼3010」、「天天戶外遠眺120」比率：

114學年度學童「規律用眼3010」上學期25%，下學期提升100%

「戶外活動120達成率」比率上學期50%，下學期提升至100%。由表一、顯示，經由策略施行，本校「規律用眼3010」、「天天戶外遠眺120」比率有明顯提升。

表一

114學年度健康促進問卷--視力保健前後測分析											
	視力保健知識平均答對率	視力保健態度達成率	視力保健行為	課後3C少於1達成率	規律用眼3010達成率	戶外活動120達成率	下課淨空率	正向心理健康視力保健-正向情緒、成就感、樂觀	正向心理健康視力保健-樂動	正向心理健康視力保健-樂活	遠視儲備足與近視病度數覺察比率
前測	92.86%	95.00%	62.50%	25.00%	25.00%	50.00%	75.00%	50.00%	100.00%	50.00%	100.00%
後測	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%

二、全校視力不良率

由表三得知 114 學年度上學期比較全校視力不良率上升 8%，顯示雖然有視力保健的策略介入，加上全校師長對視力保健行為的重視，推測原因可能於安親及課後回家，用眼無法控制，所以還需要再加強努力。

114 學年度視力不良率(表三)

學年度	學生裸視視力不良率	學生視力不良複檢率	裸視視力不良惡化率
114 上學期	28%	100%	-3%

114 下學期	36%	100%	1.3%
---------	-----	------	------

伍、分析改進

一、由表三顯示裸視視力不良惡化率上升，分析原因：雖實施下課淨空、3010規律用眼，讓學童眼睛獲得休息，本來是假性近視的學童視力有所改變。但學童在校及安親班大量閱讀及接受教學科技之聲光資訊刺激，再加上3C產品普及，眼睛發育受到影響，導致學童每日過度近距離用眼而不自知。

二、改進策略：

依據議題推動結果，視力不良率雖改善不明顯，但仍要持續推動視力保健工作，未來除了針對低、中年級學童落實下課時間走出教室活動，減少過度用眼之頻率，並與家長合作，結合班親會親職教育講座進行影片宣導，辦理新生親子視力保健知識有獎徵答活動，以提升家長配合及正確認知。針對已經近視的學童，須教導學生、家長要按時點散瞳劑，定時回診追蹤近視之狀況，多攝取護眼食物。