

臺南市114學年度新進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：根據本校「學生健康資訊系統」111至113學年度裸視視力檢查結果顯示，學生整體視力表現仍有待加強。113學年度全校裸視視力不良率為44.7%（上學期）及45.8%（下學期），不僅高於全國國小平均（44.69%）與臺南市平均（43.85%），亦已接近五成，反映視力保健問題具相當程度的重要性。進一步觀察，教職員與家長在視力保健相關知識、日常行為與健康意識上仍有精進空間。若僅聚焦學生個體進行介入，推動效果恐難以全面發揮，因此本校將「視力保健」列為健康促進之核心主題。

二、背景成因及現況分析：

（一）背景成因：

本校北面學區屬農業區，東面臨中正路市街，商業活動頻繁，西側為住宅區，學區型態多元。現有普通班35班、藝才班4班、特教班1班及幼兒園3班，共計43班，**學生人數1,057人，教職員工115人，為一所中大型學校。**

近年來社會結構快速變遷，學生家長年齡多介於29至50歲之間，以雙薪家庭為主，單親家庭、隔代教養及外籍配偶家庭比例亦逐年增加。多數學生放學後仍須前往補習班、安親班或參與各類才藝課程，課後學習時間長，近距離用眼情形普遍。加以資訊科技快速發展，3C產品取得容易，**學生長時間使用手機、平板及電腦進行學習與休閒，導致用眼過度問題日益明顯。**

在此生活型態影響下，學生視力不良比例逐年攀升，已成為影響學習專注力、生活品質及身心健康的重要因素之一。然而，部分家長因工作忙碌，對於孩子用眼習慣、視力保健觀念及定期視力追蹤仍有忽略情形，亟需學校系統性介入與引導。

除學生視力健康問題外，**教職員工及家長在視力保健層面亦面臨多項現況挑戰。**首先，教職員工因長時間從事教學、行政及課務處理工作，需頻繁使用電腦、平板及投影設備，加上課後批改作業、撰寫公文及線上行政系統操作，用眼時間長且休息不足，易造成視覺疲勞、乾眼症及視力退化等問題，惟多數教職員工因工作繁忙，對自身用眼健康重視不足，亦缺乏系統性的視力保健知能與自我檢視機制。

在家長層面，雙薪家庭比例偏高，生活步調緊湊，對孩子的視力照護多仰賴學校提醒與引導。部分家長對正確用眼距離、用眼時間控制、3C產品使用規範及定期視力檢查的重要性認知不足，或因工作忙碌未能確實落實於家庭生活中。此外，部分家長本身亦長時間使用3C產品，無形中成為孩子模仿的對象，影響家庭整體用眼行為。

整體而言，教職員工與家長在視力保健知能、行為落實及健康意識上仍

有提升空間。若僅著重於學生端推動，成效恐受限制，因此本校將「**視力保健**」列為**健康促進主推議題**，推動層面從學生擴及教職員工與家長，透過宣導教育、健康促進活動及家庭支持策略，建構學校、家庭與社區共同合作的視力保健網絡，以全面提升全校成員的視力健康素養。

透過 SWOT 分析表，檢視學校現況、問題，與可解決的方向：

	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
學校	<ol style="list-style-type: none"> 本校位於新營區核心生活圈，鄰近市政府民治中心，行政與公共資源取得便利，有利跨單位合作推動健康促進政策。 班級數與學生人數規模穩定，師生互動密切，利於進行全校性或年級型健康促進活動與追蹤。 設有藝才班與特教班，學校對學生個別差異與身心發展已有一定關注基礎。 教職員工人數充足，具備跨處室協作推動衛教宣導與活動執行的條件。 	<ol style="list-style-type: none"> 學生課後多數時間投入補習、安親或才藝課程，校內可運用的戶外活動時間有限。 學生日常學習高度依賴書寫與電子設備，長時間近距離用眼情形普遍。 校內課程安排緊湊，下課時間容易被壓縮，不利學生用眼休息與活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 國小階段學生可塑性高，較容易建立正確用眼與生活習慣。 可結合健康促進學校計畫、SH150 或戶外教育政策，強化活動誘因。 可跨領域結合藝才課程、生活課程與食農教育，發展多元護眼學習情境。 	<ol style="list-style-type: none"> 學生裸視視力不良率高於全市平均值，顯示問題已具結構性與長期性。 教學現場逐步數位化，電子螢幕使用頻率持續增加。

<p>家庭</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長多為青壯年世代，對子女學習與生活照顧投入度高，具備親師合作的良好基礎。 2. 多數家長重視學校通知與班級溝通管道，利於衛教資訊傳遞與政策宣導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙薪家庭比例高，家長實際陪伴與督導學生生活作息的時間有限。 2. 單親與隔代教養家庭存在一定比例，家庭支持系統落差較大。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長普遍關心孩子健康與學習表現，對具體可執行的護眼策略接受度高。 2. 親師座談、親職教育活動可作為視力保健宣導的重要平台。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭對 3C 產品的依賴性高，學生放學後與假日長時間使用電子產品。 2. 家長重視學業表現，可能無意中犧牲孩子的戶外活動與休息時間。
<p>社區</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 東側中正路市街機能成熟，醫療院所、眼鏡行與相關商家林立，學生視力檢查與後續追蹤便利。 2. 學校周邊住宅區與農業區並存，具備發展戶外活動與食農教育的潛在空間。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 市街商業機能發達，但以室內活動與消費型場域為主，學生自然接觸戶外環境的機會相對不足。 2. 校園周邊課後機構林立，學生參加比例高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新營區行政資源集中，利於引入醫療、衛教與社區專業人力入校。 2. 農業區與周邊綠地可作為戶外活動與自然體驗的延伸場域。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區中 3C 產品與網路資源取得容易，學生放學後與假日高度依賴電子設備作為主要休閒方式，增加用眼負荷與成癮風險。 2. 市街商業區車流量大，家長基於安全考量，較不鼓勵學生於社區內進行戶外活動，間接壓縮學生遠距用眼與眼睛放鬆的機會。

(二)現況分析

本校「學生健康資訊系統」(<https://hs.nhu.edu.tw/>)視力狀況之統計數據分析

表1.111-113學年度裸視視力不良率

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(%)	25.7	29.9	29.1	29.1	30.0	28.2
二年級(%)	37.5	38.1	31.2	31.0	31.0	34.2
三年級(%)	44.9	49.0	45.2	47.0	41.2	41.2
四年級(%)	48.0	50.0	51.	54.1	49.7	50.9
五年級(%)	62.2	66.1	55.1	55.1	60.5	63.1
六年級(%)	67.6	68.3	67.0	68.3	55.6	57.6
全校平均值(%)	47.9	50.4	47.7	48.6	44.7	45.8
惡化率(%)	10.51	7.54	6.23	4.46	5.28	6.11
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	

表2. 依113學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	全國平均值(%)	臺南市平均值(%)	本校(%)	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率	國小44.69	國小43.85	44.9	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	視力不良就醫率	國小92.12	國小96.42	98.72	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	裸視視力不良惡化率	國小6.72	國小7.36	5.42	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

依據本校「學生健康資訊系統」111至113學年度裸視視力檢查統計資料顯示，本校學生整體視力狀況仍有明顯改善空間。113學年度全校裸視視力不良率為44.7%（上學期）及45.8%（下學期），略高於全國國小平均值（44.69%）及臺南市國小平均值（43.85%），且接近五成，顯示視力保健問題不容忽視。

從年級別分析可見，**學生視力不良比例隨年級升高而明顯增加**。一、二年級視力不良率約介於28%–34%，三、四年級已提升至41%–54%，至五、六年級更達60%以上，顯示學生隨著學習年級提升、課業負擔加重與近距離用眼時間增加，視力惡化情形逐步加劇，尤其高年級學生為視力保健之高風險族群。

進一步比較學年度變化趨勢，111至113學年度間，各年級視力不良率雖有小幅波動，但整體仍呈現「**高年級偏高、低年級逐年上升**」之現象，**顯示視力問題具有累積性與持續性，亟需及早介入與長期追蹤**。

另就113學年度指標分析，本校學生裸視視力不良率44.9%，高於臺南市平均，視力不良就醫率達98.72%，高於市平均，顯示**本校在視力檢查與追蹤作業上執行確實**；裸視視力不良惡化率為5.42%，亦低於市平均值7.36%，顯示推動相關保健措施

已有初步成效。

綜合以上分析，本校學生視力不良比例仍偏高，且年級愈高問題愈為明顯，顯示視力保健工作須持續深化，並加強低年級預防介入、高年級惡化控制，透過課程教學、生活習慣培養及家庭合作等多元策略，建立學生正確用眼行為，以有效降低視力不良發生率與惡化情形。

參、實施過程：

人力配置表：

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
主持人	陳雅君	校長	1. 主持學校健康促進委員會相關事務 2. 核定學校健康促進計畫並領導實施。
副主持人	翁慈青	學務主任	1. 審核督導健康促進學校計畫與校園緊急傷病處理相關規定。 2. 督辦學校健康促進委員會相關事務 3. 督辦社區資源之合作事宜。 4. 協助行政事務協調事宜。 5. 擬辦相關健康促進知能研習。
執行秘書	黃語緬	衛生組長	1. 研擬健康促進學校計畫。 2. 擔任學校衛生督導人員，主辦學校衛生相關業務、環境衛生及有關整潔活動。 3. 協助學校健康教育教學，落實學校衛生保健與健康促進工作。 4. 處理有關傳染病防治(登革熱，愛滋病等)及宣導事宜。 5. 管理學校健康促進網站。
教學組	何翊綺	教務主任	1. 融入衛生教育課程於學科教學中。 2. 彙整相關教學資料。 3. 訂定實驗室安全衛生辦法並切實執行。
總務組	陳美燕	總務主任	1. 協助校園環境衛生與安全維護，加強校園美化綠化工作。 2. 協助學校衛生相關器材之採購。 3. 校園定期消毒防疫工作。 4. 定期檢視校園設備與設施之維修工作。
輔導組	張勝強	輔導主任	1. 推動性別平等教育，家庭教育宣導。 2. 師生心理健康狀況及需求評估(含特教生)，活動策略設計及效果評估及學校資源之協調聯繫。 3. 志工團協助學校健康促進活動之聯繫。
委員	馮憶玲	幼兒園主任	規劃及協辦幼兒園健康促進相關業務

委員	廖俊昌	體育組長	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助辦理師生體適能與健康相關活動。 2. 推動校園大跑步計畫。 3. 推動教職員工運動社團計畫。
委員	姜夙娟 陳淑音	護理師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬訂並執行健康中心工作計畫。 2. 妥善處理教職員生緊急傷病，做成記錄並統計分析與運用。 3. 協助健康檢查及缺點矯治等工作，加強對特殊疾病學生管理與照護。 4. 配合防疫單位辦理學校傳染病防治及管理事宜。 5. 定期測量學生身高、體重、視力等工作。 6. 協助學校衛生保健工作之推動。 7. 協助蒐集編製衛生教育資料，並提供諮詢。 8. 辦理學生團保之相關工作。 9. 協助辦理學校健康促進委員會有關工作。 10. 協助健康保健專欄設計與更換。
委員	吳華玲	營養師	擬定並執行學校健康飲食教育計畫。
委員	陳美燕 陳燕琳 賴洲玉 陳宥禎 洪正彥 劉怡君 顏榮德	教師會代表 學年主任	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助各項議題宣導、教學與防治。
委員	顏延安	家長代表	<ol style="list-style-type: none"> 1. 負責學校與家長間溝通與宣導。 2. 協助學校健康促進計畫之推展。
委員	賴禹帆	學生代表	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依學生觀點，表達意見。 2. 協助學校健康促進計畫的倡議與推動。
專業顧問	鄭理想	營新醫院 眼科主任	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供視力保健專業評估，協助早期發現學生視力異常，並給予矯治與追蹤建議。 2. 協助學校推動視力保健教育宣導，指導師生正確用眼習慣與護眼方法，提升整體健康意識。

(一) 訂定學校衛生政策

六大範疇	計畫內容 (策略)	主辦單位	協辦單位	預計實施期程
訂定學校衛生政策 (涵蓋全校成員投入)	1. 成立視力保健工作小組。	健康促進學校計畫推行小組成員		114年8月
	2. 擬定學童視力保健計畫。			
	3. 將視力保健宣導納入行事曆。			

佐證資料：



視力保健工作小組擬定視力保健計畫

<p>1. 學生朝會視力保健暨近視高危險群學童宣導(配合健康促進問卷)(10/20)</p> <p>2. 紙風車青少年反毒戲劇團巡演二、六年級-14:20-15:10(10/20)</p>	<p>9/12) (9/21崑山國小)</p> <p>(9/8) 委員會」(9/8) 指導)、校園環</p> <p>登革熱防疫與</p> <p>9/12) 知會相關老師</p> <p>牙開始實施</p> <p>13) 車上放學申請</p> <p>1.校園防災教育週(9/15-9/21)</p> <p>2.防災演練(9/16、9/17早上8:00)</p> <p>3.國家防災日宣導(9/15)、正式演練(9/19)、國家防災日(9/21)</p> <p>4.健康體適能(SH150)與飲食教育行動計畫、學生健康護照「我的健康行為紀錄表」(第三至十七週)開始實施</p> <p>5.四年級戶外教育(9/18-科博館)</p> <p>6.五年級戶外教育(9/19-義大遊樂世界)</p> <p>7.學生流感疫苗接種意願調查與統計</p>
<p>於行事曆排定視力保健宣導期程</p>	<p>透過健康護照推動視力保健策略</p>

臺南市新進國小 114 學年度學童視力保健計畫

壹、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、教育部學童健康檢查實施辦法及學童視力保健相關指引。
- 四、本校學生健康資訊系統視力檢查與追蹤資料。

貳、背景說明與問題分析

新進國小位處新營區市街與住宅、農業混合區，學生多來自雙薪、隔代或安親照顧家庭型態。課後長時間近距離用眼、補習與 3C 使用情形普遍，加上戶外活動時間不足，已成為影響學生視力健康的主要因素。

依據本校近三學年度學生健康資訊系統統計資料顯示，高年級裸視視力不良率明顯高於低年級，且全校平均值仍高於臺南市平均水準，顯示學生視力問題具有「隨年級上升惡化」的趨勢，需透過系統化介入、早期發現及持續照護，才能有效延緩近視加深與高度近視發生風險。

因此，本校擬以「預防為主、照護為輔、環境與行為並進」為核心，推動整合型學童視力保健計畫，並落實視力不良學生之個案管理與追蹤照護。

參、計畫目標

- 一、降低全校學生裸視視力不良率，較前一學年度下降 1%。
- 二、提升學生正確用眼行為，達成「用眼 30 分鐘休息 10 分鐘」執行率 85% 以上。
- 三、推動每日戶外活動 120 分鐘，學生達成率達 80% 以上。
- 四、視力不良及高度近視高危險群學生，個案管理追蹤率達 100%。
- 五、視力不良學生每半年定期至眼科複檢比率達 95% 以上。

肆、實施策略與具體作法

學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1.成立「視力保健工作小組」，由校長督導、學務處統籌，定期檢視推動成效。 2.將視力保健宣導、視力檢查與照護措施納入學校行事曆，形成常態制度。
物質環境改善	<ol style="list-style-type: none"> 1.每學期檢測教室照度，確保桌面照度達 500 lux、黑板照度達 750 lux 以上。 2.定期檢修照明設備，使用色溫 4000K 以下之白光光源。 3.依學生身高調整課桌椅高度，確保正確坐姿與閱讀距離。 4.持續推動校園綠化，營造舒適、利於遠眺的學習環境。
健康教學與行為	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師依規定落實電子化教學設備使用原則，避免長時間近距離螢幕教學。 2.課程中融入視力保健概念，如正確姿勢、護眼習慣與近視防治。 3.推動「3010 原則」、「下課教室淨空」與「SH150」運動習慣。 4.規劃校園運動地圖，鼓勵學生下課走出教室進行活動。
健康服務與追蹤	<ol style="list-style-type: none"> 1.每學期實施全校視力篩檢，一年級新生加強弱視與斜視初篩。 2.視力不良學生發放回診通知單，並由護理師追蹤回條繳交與就醫狀況。 3.提供學生、家長視力保健諮詢與衛教資源。
社區與家庭資源連結	<ol style="list-style-type: none"> 1.辦理親職教育講座，邀請專業人員進行護眼宣導。 2.與學區安親班、課輔機構合作，協助落實學童視力保健環境。 3.結合社區資源推動戶外學習與健康活動。

伍、視力不良照護計畫

一、照護對象

- (一)裸視雙眼低於 0.8 之學生。
- (二)已診斷近視之學生。
- (三)高度近視或近視快速惡化之高危險群學生。

二、照護流程

(一)篩檢與通報：

每學期完成視力篩檢後，建立視力不良學生名冊。

(二)就醫追蹤：

發放視力不良複檢通知單（附件一），並於期程內完成就醫。

(三)個案管理：

由健康中心針對高度近視或未依規定回診者進行列冊管理與追蹤。

(四)衛教輔導：

辦理小團體或入班衛教，強化「控度防盲」、「戶外活動 120」及正確用眼行為。

(五)家庭合作：

透過聯絡簿、親職講座與衛教單張（附件二），協助家長落實居家護眼措施。

三、追蹤與評估

每學期彙整視力檢查與就醫追蹤結果，於視力保健工作小組會議中檢討改善策略。對於近視惡化學生，調整輔導方式並加強家庭溝通。

陸、預期效益

- 一、建立學生正確且可持續的護眼行為模式。
- 二、有效降低視力不良惡化率，減少高度近視發生風險。
- 三、強化學校、家庭與社區共同照護學童視力的支持系統。

柒、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人



單位主管



校長



本校114學年度上學期行事曆

8	9	10	11
10/20-10/24	10/27-10/31	11/03-11/07	11/10-11/14
1.10/24(五)光復節彈性放假 2.10/25(六)臺灣光復節放假		1.本市國民小學完成提報教師進修名冊	例行性敘獎案召開考績(核)委員會審議
1.國教輔導團(本土/生活)到校諮詢服務2(10/22) 2.領域暨校訂課程共備1(10/22) 3.語花一頁書、我詩故我在-校內評選(10/20.21)、網路報名(10/22-10/29)	1.數學競賽校內選拔(10/29) 2.分區工作會議1(10/30暫訂) 3.語花一頁書、我詩故我在-實體收件(10/30-11/7) 4.臺南市學生美術比賽作品收件(10/28麻豆國小) 5.月末統計學校學生總數	1.二~六年級期中評量11/5.6(三四) 2.課程評鑑與試題分析(11/5) 3.一年級多元評量(11/7) 4.2025第六屆臺灣科學節(11/8-16)	1.校內語文競賽報名(11/10) 2.期中評量成績上傳截止(11/12) 3.確認期中評量代表授獎(11/14) 4.198期新進之光第二次截稿.校稿(11/13) 5.調閱國語、自然、英語習作、作文簿、聯絡簿
1.學生視力保健暨近視高危險評學堂宣導(配合健康促進問卷)(10/20) 1.學生視力保健暨近視高危險評學堂宣導(配合健康促進問卷)(10/20) 六年級-14:20-15:10(10/20)	1.正長繩繩學堂家長通知 2.鼠檢驗蟲複檢用品分發(10/27) 3.四年級檢蟲與尿液複檢(10/29) 臺南市114年中小學田徑錦標賽(10/21至10/26暫訂) 4.2025臺南市巨人盃全國少棒錦標賽(10/22-10/26)(暫訂) 5.班級經營策略增能(10/29) 6.臺南市114學年度學生音樂比賽(器樂合奏)(10/29-10/31)	1.10月潔牙紀錄單統計與催收 2.全校視力統計報表上傳 3.上傳全校學生基本資料至教育部體適能網站(10/31) 4.掃具倉庫開放(11/3) 5.性平宣導(11/3) 6.臺南市114學年度學生音樂比賽(器樂獨奏)(11/4至11/7) 7.臺南市114學年度學生舞蹈比賽(個人組及團體乙、丙組)(11/5至11/13) 8.臺南市114學年度學生音樂比賽(行進管樂)(11/7)	1.四、五、六年級體適能測驗開始 2.視力就醫回條催收與建檔 3.校園法治教育新思維-修復式正義之校園實踐(11/12) 4.三年級戶外教育((11/13南瀛天文館) 5.臺南市114學年度學生舞蹈比賽(團體甲組)(11/14) 6.三年級健康體位之營養教育講座(11/14第一節)
1.飲水設備維修水電檢測 2.申請員工薪津 3.營養午餐招標	1.修剪整理校園花草樹木	1.設備檢查及修繕 2.電梯安檢費匯	1.校舍安檢 2.填報會計報表 3.學生代辦費、午餐費、戶外教育、課後托育費轉帳扣款(11/10)
1.美術班教學研討會一(10/22) 2.實施新生認識師長活動(10/20-24) 3.全市生命教育行政人員研習(10/21)	1.115學年度國小各類藝才班鑑定籌備會議 2.新生認識師長成果驗收(10/28 8:00) 3.家庭教育祖孫週活動(10/27-10/31)	1.三年級心理健康講座(11/7視聽教室) 2.親職講座(11/7晚上) 3.家庭教育宣導月	1.二年級人際關係小團體輔導

(二)學校物質環境

六大範疇	計畫內容 (策略)	主辦單位	協辦單位	預計實施期程
物質環境	1. 提供教職員工符合規定的燈光照度，並改善學生學習環境：教室、活動中心等各種學生上課活動場所，都要有充足光源照明。	健康中心	總務處	114年8月 115年2月
	2. 每學期校護隨時檢查維修並記錄，供總務處更換照明設備。			每學期經常性
	3. 根據學生身高調整課桌椅高度。			114年9月 115年2月
	4. 推動校園植物綠化活動。			每學期經常性

佐證資料：



學生志工於暑假期間協助全校教室測光

10/22	勤學樓	關閉燈的按鈕陷進去(廁所)	張國名
10/23	中樓	飲水機漏水	
10/23	北樓1F廁所	男女廁所風扇、抽風機故障 定時器損壞	洪偉傑
10/23	北樓4F男廁	緊急鈴險落	張語池
10/27	北樓教室	燈管閃爍 4RLED管燈	吳祥
10/29	北樓教室	校門玻璃破裂	洪偉傑
10/31	中 334	窗邊有破洞	張語池
10/31	北樓2樓男廁	坐式廁所噴水器壆片不見 噴水器滴水	洪偉傑
10/31	413	(洗手檯)水龍頭不緊會滴水	張語池
11/1	北樓	教室燈孔兩環鎖緊	吳祥
11/3	北樓	廁所排水不順	

總務處及時修繕故障燈管

課桌椅型號統計

◎ / 報表清單 / 生長發育 / 課桌椅型號統計

114學年度 第2學期 新營區-市立新

114學年 第2學期

年班\型號	0	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175
1	0	1	2	15	8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0	0	3	10	8	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0
3	0	2	2	8	10	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0
4	0	2	6	8	10	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	0	1	7	7	7	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0
1年級小計	0	6	20	48	43	13	3	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	2	7	12	4	0	1	0	0	0	0	0	0
3	0	0	1	2	7	8	6	1	0	0	0	0	0	0	0
4	0	0	1	4	8	7	5	2	0	0	0	0	0	0	0
5	0	0	0	4	4	8	9	1	0	0	0	0	0	0	0

健康中心提供課桌椅型號統計表，供班級參考，調整課桌椅高度



推動校園植物綠化



操場環境綠化



親師生在綠美化校園活動



學生下課在綠地玩耍



課間時間在綠化校園戶外活動

新進國小教室黑板照度檢測實施報告

一、依據：本校一百一十四學年度視力保健實施計畫。

二、目的：

1. 協助總務處了解學校照明情形，以便更新改善照明之用，並確保學童視力保健之照明環境。
2. 瞭解不同時節學校學習空間照明情形及變化。
3. 讓學童瞭解閱讀空間的照明，照度充足與否對視力是有影響的。

三、實施時間：每學年開學前，作一次全校檢測。

四、實施方法：

1. 由健康中心派員逐班檢測，並記錄作參考備用。
2. 每班學童桌面以九分法檢測，黑板照度分七個面向檢測（如附件一）。
3. 班級檢測結果，製作表格以書面資料，通告導師，並建議應注意之方位，提醒光線不足之座位，隨時注意是否須開燈或遮蔽。
4. 檢測時間以不影響學生上課為原則，利用暑假開學前測量。
5. 製作全校「教室照明建議表」，向學校提出報告，做為總務處改善參考。
6. 依據 108 年 5 月 13 日臺教國署學字第 1080052915 號函指示，提高照度標準為教室桌面不低於 500Lux 為原則；黑板不低於 750Lux。

五、檢測用具：檢測儀器、記錄表格。

六、實施結果：

1. 檢測後登記在教室採光測量紀錄表（如附件二）。
2. 測量日期為 114/7/1~7/2 日（晴天多雲）、7/23~7/24 日（晴）及 8/11~8/14 日（晴），測量時低於標準照度者以有色底標標示。測量過程中發現燈管有問題者通知總務處修繕後再測量。未達標準者選不同時段測 3 次，取最佳測量值記錄。
3. 依據標準，教室課桌照度平均須達 500Lux 以上，未達標準教室 1 間，為藝才科任教室（圖書館旁地下室），建議在中央橫樑上加裝電燈或將桌椅移向左右兩旁光源較佳處。
4. 依據標準，教室黑板照度平均須達 750Lux 以上，不合格者共 2 間，為編

號 415 及 514，其中 415 為資源班教室使用移動式黑板，黑板上方無燈源；514 英語科任教室黑板左右兩側下方照度較不夠，建議調整燈光角度。

七、實施建議：

1. 照度太低時，容易導致眼睛疲勞造成近視，照度太高則過分明亮刺眼，形成電力浪費。因測量時為暑假晴天，教室自然光較強導致多數教室黑板照度大於 1000Lux，提醒教師視光線開燈及適當使用窗簾遮光。
2. 請總務處參酌教室照度測量結果，列入燈具更換改善計畫。

衛生組長：
教師兼衛生組長 黃語綸

學務主任：
教師兼學務主任 翁慈青

校長：
臺南市新營區新通國民小學校長 陳雅君

護理師：
護理師 陳淑音

事務組長：
教師兼事務組長 謝文榮

總務主任：
教師兼總務主任 陳美燕

教室照明檢測登記表

教室：_____ 班級：_____ 測量日期：_____ 天氣：_____

【教室桌面：不低於 500x】



圖 8 教室課桌面照度檢測點

照明情形 / 位置	A	B	C	D	E	F	G	H	I
開燈測量(LUX)									
備註									

課桌燈之照度檢測，由教室範圍內以 100 cm 為距離點出 A、C、G、I 並找出各點之中間點分別為 B、D、H、F 及教室之中心點 共九點，其平均照度之計算方法為 $(A \times 1 + B \times 4 + C \times 1 + D \times 4 + E \times 16 + F \times 4 + G \times 1 + H \times 4 + I \times 1) / 36$ 量測時應注意量測者應盡量低於照度計，以不干擾照度之檢測為原則。

【黑板面：不低於 750Lux】



圖 7 黑板面照度檢測點

照明情形 / 位置	A	B	C	D	E	F	G
開燈測量(LUX)							
備註							

黑板之照度檢測，以黑板之中軸線由上往下 30 cm 處為 C 點，中心點 D 點，由下往上 30 cm 處為 E 點，向左右延伸 100 cm 為 A、B、F、G 四點，量測 7 點取平均值為其黑板之平均照度。量測時應注意量測者應盡量遠離照度計，以不干擾照度之檢測為原則。

資料來源：教育部 (2012a)。學校照明節能改善參考手冊第 69-70 頁。 <https://co2.ftis.org.tw>

file_download > file

健康中心 製

台南市新進國小114學年度教室採光測量紀錄表

附件二

位置	編號	班級	課桌部分標準500Lux										課桌燈 照度	黑板部分標準750Lux							黑板燈 照度	備註
			A	B	C	D	E	F	G	H	I	A		B	C	D	E	F	G			
南棟 1F	411	午餐室	631	633	611	628	574	565	690	702	535	605	1590	820	1063	752	809	1390	840	1038	白板	
	412	科任	615	820	860	810	1120	931	735	914	925	971	1590	820	1063	752	809	1390	840	1038		
	413	科任	525	764	716	689	794	814	580	755	824	762	1023	808	869	884	818	1155	802	908		
	414	科任	514	700	666	688	772	761	512	552	736	711	1504	778	962	924	780	1707	801	1065		
	415	資源班	881	709	602	880	820	790	678	624	770	780	356	410	325	360	371	307	335	352	移動式黑板無光源	
415	資源班	727	690	532	576	754	704	822	632	770	703	1048	772	965	787	762	1013	785	876			
南棟 2F	423	資源班	548	632	725	1113	1050	566	569	760	880	1122	763	1007	752	765	1317	767	928			
	424	音1	571	674	655	730	771	621	671	718	721	1039	758	841	755	755	1074	760	855			
	425	音2	620	764	808	724	791	803	503	656	641	750	800	852	765	869	779	1041	805	844		
	426	音3	502	513	505	687	840	816	783	693	712	744	815	754	1030	753	779	1404	808	906		
427	自科	642	684	758	718	852	823	601	675	729	777	944	762	995	860	760	933	755	858			
西棟 1F	513	英科	647	830	888	1412	1189	796	727	944	1064	837	769	1013	857	772	864	753	838			
	514	英科	580	680	673	765	758	662	690	799	735	752	640	784	782	761	760	680	737			
	515	特教	1032	1051	788	907	801	1029	776	664	678	853								未使用黑板		
西棟 2F	523	自科	581	601	508	761	628	610	795	669	639	783	715	948	750	760	871	705	790			
	524	自科	606	760	685	522	720	777	901	789	720	780	761	870	777	766	815	761	790			
	525	自科	646	632	722	628	750	793	654	750	658	719	882	771	953	804	762	992	753	845		

(三)健康教學活動

六大範疇	計畫內容(策略)	主辦單位	協辦單位	預計實施期程
健康教學活動	1. 教師落實「使用電子化設備進行教學注意事項」，且符合「3010」原則。	學務處	全體教職員	每學期經常性
	2. 課堂融入視力保健常識。			
	3. 辦理學童視力保健宣導活動。			
	4. 推行 SH150、太陽日記卡及下課淨空率100%。			
	5. 提供多元體育器材，鼓勵學生下課從事戶外活動。			
	6. 加強健康教育視力保健教學。			

佐證資料：



教室桌椅與電子大屏距離2公尺



教室光線充足



校慶攤位結合視力保健宣導



新生闖關活動結合視力保健宣導



晨間慢跑活動筋骨



課餘時間學生搖呼拉圈



課間時間教室淨空，鼓勵學生戶外運動



多樣的體育器材：飛盤

我的太陽日記

親愛的同學：你愛運動嗎？「30120」運動30分鐘，休息10分鐘，每天戶外活動120分鐘，是教育部頒布的新課綱。下列表格引導你戶外活動，能培養運動力，保證你的健康。請你於每天下午戶外活動的時間，把太陽畫進表格，顏色對吧！

星期	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19
最少戶外活動	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
最多戶外活動	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
課學書	3010	3010	3010	3010	3010
戶外活動	分	分	分	分	分

推動太陽日記卡

新進好視代-愛眼檢核卡

親愛的家長朋友：為了更落實學童的視力保健工作，請您與孩子一起檢查看看，是否有養成正確視力保健習慣？

給家長注意	Yes/有	No/沒有
我不會看電視、邊吃飯		
我每天使用3C產品30分鐘，一定會讓眼睛休息10分鐘		
課後，就一天使用3C產品的時間沒有超過一小時		
我不會在線上或躺在床上看書、聽音樂、使用3C產品		
我不會在走路或坐車時，看書、使用3C產品		
我每天都有充足睡眠，一天至少睡8小時		
我放假時，都會跟家人一起到戶外踏青		

以上七點您都做到了嗎？如果全部都有對，那一定要繼續保持下去(如果沒有，沒關係！讓我們繼續努力吧！)

eye眼6守則

1. 每天戶外活動120分鐘以上
2. 2歲以下避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時
3. 距離30公分，休息10分鐘
4. 距離每段至少休息
5. 均衡飲食，天天五蔬果
6. 每年定期1-2次視力檢查

愛眼檢核卡及衛教資訊



健康課程加強視力保健教學

新進國民小學使用電子化設備進行教學注意事項

- 一、為維護學童視力健康，特訂定本國民小學使用電子化設備進行教學注意事項。
- 二、本注意事項所指電子化教學設備包括投影機、電子白板、液晶顯示器、行動載具等。
- 三、學校使用電子化設備進行教學之年級、時間及相關建議事項如下：
 - (一) 低年級不建議使用電子化設備進行教學。
 - (二) 中、高年級使用時間：
 1. 中年級：建議上下、午各最多使用 30 分鐘。
 2. 高年級：建議隔節使用，且需符合 3010 原則（螢幕注視每 30 分鐘休息 10 分鐘）。
 - (三) 字體大小：停止畫面教學時，螢幕字體大小至少 5 公分正方。
 - (四) 照明：除螢幕上方的燈可關外，其餘桌面照度至少 350 米燭光(LUX)。
 - (五) 距離：使用大型電子設備教學時，第一排距離螢幕至少 2 公尺，並應定期調整學童座位。
 - (六) 下課時間，學生應至戶外活動，避免繼續使用電子化教學設備。
 - (七) 使用電子化教學設備時，應注意避免直視投影機光束。
- 四、地方政府或學校得依實際需要，另訂定保護學童視力保健之相關規定。

本校 SH150課表

新進國小SH150課表					
時間	一	二	三	四	五
08:00~ 08:30	兒童朝會 1. 全校、班級性體能運動時間 (導師可安排慢跑、跳繩、樂樂棒球、籃球等活動) 2. 運動校團隊集訓時間 (教練專業指導啦啦隊、太鼓、棒球、籃球、田徑、跳繩等運動校團隊)				
	第一節	第一節	第一節	第一節	第一節
09:20~ 09:30	課間體能活動				
	第二節	第二節	第二節	第二節	第二節
10:10~ 10:30	課間體能活動				
	第三節	第三節	第三節	第三節	第三節
11:10~ 11:20	課間體能活動				
	第四節	第四節	第四節	第四節	第四節
	午餐、午休	午餐、午休	午餐、放學 (棒球校隊 集訓)	午餐、午休	午餐、午休
	第五節	第五節		第五節	第五節
14:10~ 14:20	課間體能活動			課間體能活動	
	第六節	第六節		第六節	第六節
15:00~ 15:10	課間體能活動			課間體能活動	
	第七節	第七節		第七節	第七節
16:00	放學	放學		放學	放學

(四) 健康服務

六大範疇	計畫內容 (策略)	主辦單位	協辦單位	預計實施期程
健康服務	1. 健康中心校護入班(一年級)宣導視力保健相關知識。	健康中心	學務處 衛生組	114年9-10月
	2. 發放視力不良回診單，並安排視力不良學生(含高度近視危險群)進行團體衛教。			114年10月/ 115年3月
	3. 實施「視力不良照護計畫」。			114年10月/ 115年3月
	4. 提供諮詢服務的管道。			每學期經常性

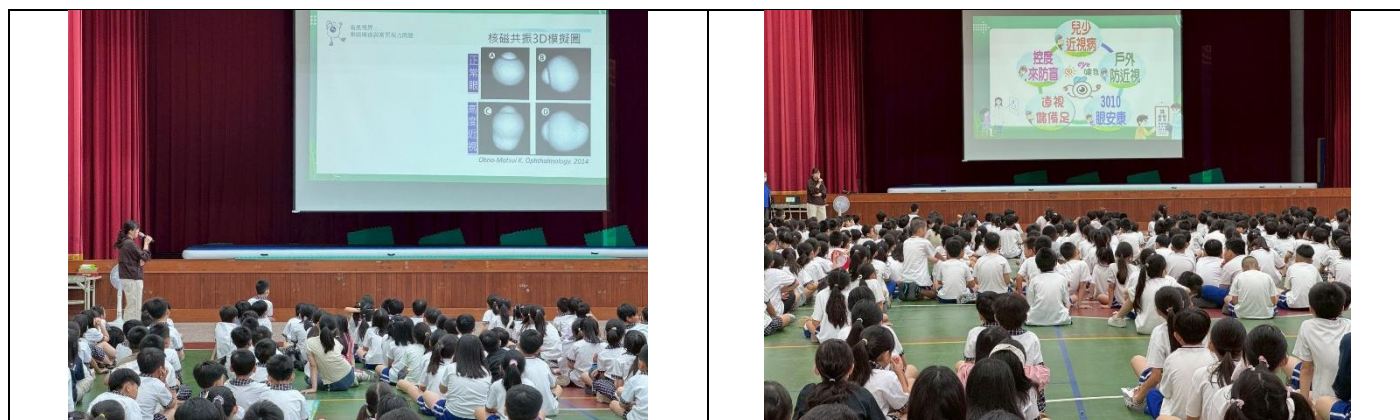
佐證資料：

	
校護入班宣導視力保健相關知識	校護入班宣導視力保健相關知識
	
校護針對視力不良學生進行團體衛教	校護宣導3010護眼法則
	
邀請長庚醫院眼科醫師入校演講，並提供教職員工眼保健諮詢服務	

(五) 社會環境

六大範疇	計畫內容 (策略)	主辦單位	協辦單位	預計實施期程
社會環境	1. 每學期於兒童朝會宣導近視疾病、戶外活動120、控度防盲、3C 少於1、遠視儲備的重要性	學務處 衛生組	學務處	每學期經常性
	2. 利用課間活動時間實執行戶外活動120，推動教室下課淨空		學務處 教務處	
	3. 張貼視力保健宣導單於公布欄		學務處	
	4. 校內競賽融入視力保健議題		學務處 教務處	
	5. 強化校園視力保健情境布置		總務處	

佐證資料：



於學生兒童朝會進行視力保健宣導



學生下課跳繩，活動筋骨

學生從事課間自主活動



布告欄張貼兒童視力保健海報



健康中心外走廊視力保健情境佈置

SPORTS DAY 五年級班級健康生活守則

- (1) 每天睡足八小時
- (2) 每天運動三十分鐘
- (3) 用眼三十分鐘，休息十分鐘
- (4) 餐後睡前要潔牙
- (5) 天天五蔬果，少油炸
- (6) 愛整潔，勤洗手
- (7) 帶水壺，多喝水
- (8) 咳嗽戴口罩，發燒不上學
- (9) 寫字讀書保持正確姿勢
- (10) 珍愛自己，尊重別人

一年級班級健康生活守則

- ☆ 發燒生病不上學
- ☆ 愛整潔，勤洗手
- ☆ 玩耍遊戲注意安全
- ☆ 用眼30分鐘，休息10分鐘
- ☆ 天天五蔬果
- ☆ 少油炸、少鹽、少零食
- ☆ 喝足白開水，含糖飲料說BYE BYE
- ☆ 每天運動30分鐘
- ☆ 餐後睡前要潔牙
- ☆ 愛惜校園，垃圾不落地

各年級教室張貼健康生活守則

附件三

◆ 限用原子筆、鋼珠筆、細字簽字筆書寫，色彩限藍、黑色。
◆ 請以正確書寫，不加標點符號。

天	遠	課	遠	晨
天	視	間	眺	起
護	儲	活	藍	伸
眼	備	動	天	展
健	守	放	心	迎
康	護	鬆	情	向
成	視	眼	飛	陽
長	力	睛	揚	光

臺南市新營區新進國民小學硬筆書法徵稿用紙

班級：507
座號：
姓名：

附件三

◆ 限用原子筆、鋼珠筆、細字簽字筆書寫，色彩限藍、黑色。
◆ 請以正確書寫，不加標點符號。

天	遠	課	遠	晨
天	視	間	眺	起
護	儲	活	藍	伸
眼	備	動	天	展
健	守	放	心	迎
康	護	鬆	情	向
成	視	眼	飛	陽
長	力	睛	揚	光

臺南市新營區新進國民小學硬筆書法徵稿用紙

班級：507
座號：
姓名：

硬筆書法比賽融入視力保健議題(五年級)

硬筆書法比賽融入視力保健議題(五年級)

◆ 限用原子筆、鋼筆、鋼珠筆、細字簽字筆書寫，色彩限藍、黑色。
◆ 請以正楷書寫，不加標點符號。

臺南市新營區新進國民小學硬筆書法徵稿用紙

視	姿	每	遠	陽
界	勢	天	山	光
明	端	活	綠	微
亮	正	動	意	笑
心	書	伸	護	伴
情	寫	展	我	我
開	用	筋	眼	學
朗	心	骨	睛	習

班級：602
 座號：
 姓名：

◆ 限用原子筆、鋼筆、鋼珠筆、細字簽字筆書寫，色彩限藍、黑色。
◆ 請以正楷書寫，不加標點符號。

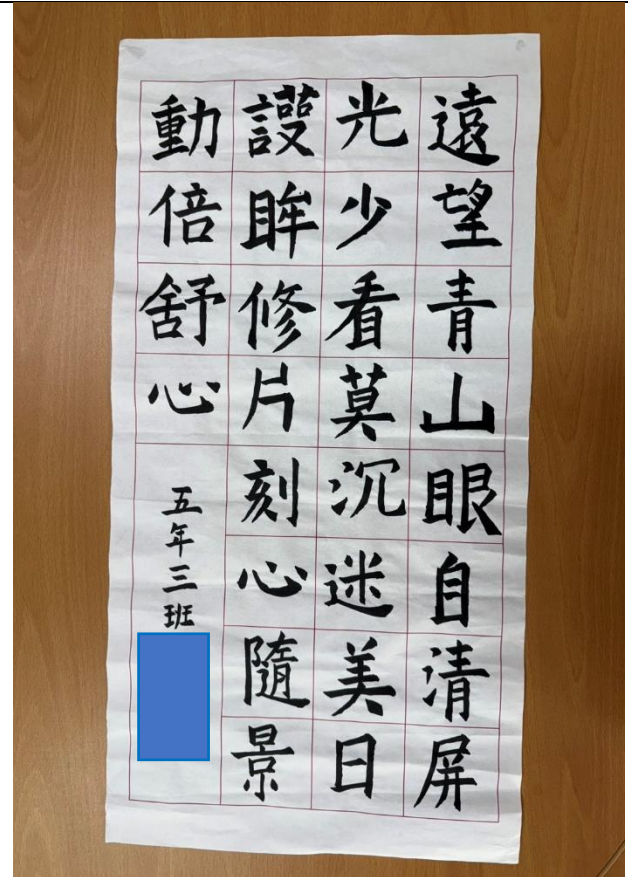
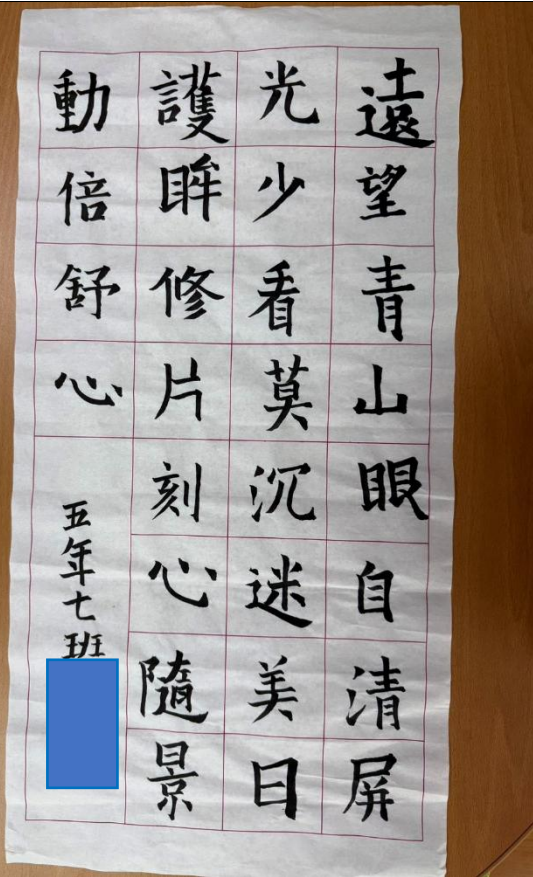
臺南市新營區新進國民小學硬筆書法徵稿用紙

視	姿	每	遠	陽
界	勢	天	山	光
明	端	活	綠	微
亮	正	動	意	笑
心	書	伸	護	伴
情	寫	展	我	我
開	用	筋	眼	學
朗	心	骨	睛	習

班級：6年2班
 座號：
 姓名：

硬筆書法比賽融入視力保健議題(六年級)

硬筆書法比賽融入視力保健議題(六年級)



校內語文競賽融入視力保健議題

校內語文競賽融入視力保健議題

(六) 社區關係

六大範疇	計畫內容 (策略)	主辦單位	協辦單位	預計實施期程
社區關係	1. 舉辦親職教育講座，並邀請學區內課輔機構推動視力保健工作	學務處 衛生組	輔導處 學務處	114年9月
	2. 與社區資源協助辦理愛眼活動		健康中心 社區資源 人士/民眾 教務處	每學期
	3. 結合社區規劃多元、彈性的教學環境，進行戶外教學			

佐證資料：



與學區內課後機構座談，共同推動學生視力保健工作



於全校親師懇談會辦理健康促進講座



辦理親職視力保健講座



前往佛光山蔬食書展，戶外踏青，學習健康飲食知識



結合臺南市政府元旦升旗典禮，辦理本校親師生健走活動



參加將軍國小食農教育活動，一起開心拔胡蘿蔔



參加健促成果觀摩會，負責場外視力保健攤位，宣導視力保健知識



擔任新泰國小健促活動視力保健關主，小朋友從遊戲中學習視力保健知識

肆、成效：

一、學生健康資訊系統

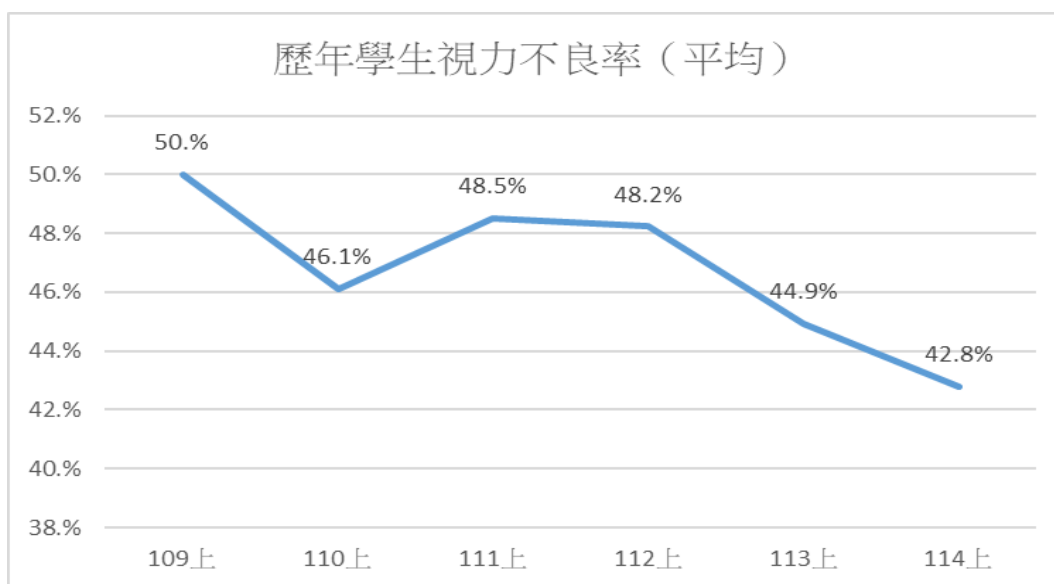
(一)比較113學年度及114學年度學生裸視不良率、裸視視力不良惡化率、視力不良就醫率：

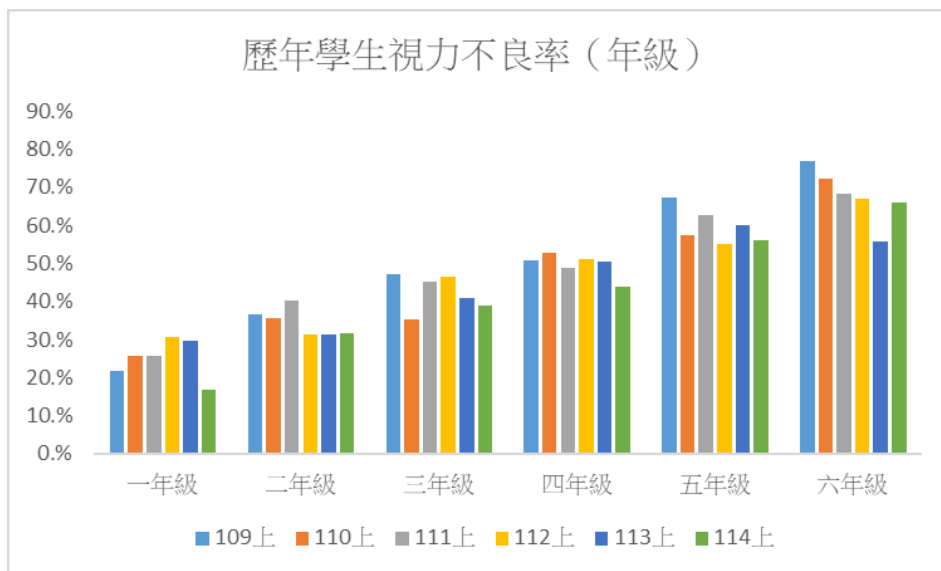
	113 學年度(%)	114 學年度(%)
學生裸視不良率	44.9	42.8
視力不良就醫率	98.72	100.0
裸視視力不良惡化率	5.42	4.88

1. 學生裸視視力不良率由44.9%下降至42.8%，下降2.1%。
2. 視力不良就醫率由98.72%提升至100.0%，提升1.28%。
3. 裸視視力不良惡化率由5.42%下降至4.88%，下降0.54%。

(二)新進國小歷年學生裸視視力不良率：

	109 上	110 上	111 上	112 上	113 上	114 上
一年級	21.7%	25.7%	25.7%	30.5%	29.7%	16.7%
二年級	36.6%	35.6%	40.2%	31.1%	31.2%	31.7%
三年級	47.1%	35.1%	45.1%	46.4%	41.0%	38.9%
四年級	50.7%	52.6%	48.7%	51.2%	50.6%	43.9%
五年級	67.3%	57.2%	62.6%	55.1%	60.0%	56.2%
六年級	76.8%	72.2%	68.3%	67.0%	55.8%	65.8%
新進國小	50.0%	46.1%	48.5%	48.2%	44.9%	42.8%





109學年度50.0%逐年下降至114學年度42.8%，下降7.2%。

整體而言，本校學生視力狀況已呈現穩定改善趨勢，裸視視力不良率由44.9%下降至42.8%，不良惡化率亦同步下降，就醫率提升至100%，顯示視力保健推動與追蹤機制已具成效。從長期趨勢觀察，全校不良率由50.0%降至42.8%，多數年級皆有明顯改善，惟高年級不良率仍偏高，顯示長期用眼負荷影響仍在，後續仍需持續強化預防與介入措施，以穩定降低整體視力不良情形。

二、學生用眼行為

推動「健康護照」及「我的亮晶晶視力守護計畫」制度，透過紀錄學生日常用眼行為，協助學生建立正確的視力保健觀念與自主管理能力。由各班級導師協助規劃與實施護眼行動，落實「下課教室淨空」措施，鼓勵學生於下課時間走出教室、從事戶外活動，增加自然光照與身體活動時間，降低長時間近距離用眼的機會。同時，結合「21天護眼小勇士挑戰」與健康行為紀錄表，引導學生在生活中實踐護眼行為。如近距離用眼30分鐘休息10分鐘、減少3C產品使用時間、維持正確坐姿與充足睡眠等。

藉由每日與每週表格勾選紀錄，將抽象的健康行動具體化、可視化，讓學生能清楚檢視自身執行情形，逐步養成良好的用眼習慣。家透過家長簽名與回饋，形成親師生共同參與的視力保健支持系統。

(一)健康護照

上學期 我的健康行為紀錄表

每週目標 每1日	目標一 每日戶外活動 達到30分鐘	目標二 每日課餘時間 中強度運動 至少30分鐘	目標三 每日 睡眠時間 至少8小時	目標四 每週 少於12次 高強度飲料	目標五 每日攝入 500cc 白開水	目標六 天天自測 視力 1.0或 1.0以上	累計 分數
第1週	1	0	1	0	1	0	3
第2週	1	0	1	0	1	0	4
第3週	1	0	1	0	1	0	4
第4週	1	0	1	0	1	0	4
第5週	1	0	1	0	1	0	4
第6週	1	0	1	0	1	0	4
第7週	1	0	1	0	1	0	4
第8週	1	0	1	0	1	0	4
第9週	1	0	1	0	1	0	4
第10週	1	0	1	0	1	0	4
第11週	1	0	1	0	1	0	4
第12週	1	0	1	0	1	0	4
第13週	1	0	1	0	1	0	4
第14週	1	0	1	0	1	0	4
第15週	1	0	1	0	1	0	4
第16週	1	0	1	0	1	0	4
第17週	1	0	1	0	1	0	4

加分題 (10分)：課餘精力正常者得5分(+5)；體位適中者得5分(+5) 總分 4

【自己的表現·大讚賞】：我發現我沒有每日課餘時間中強度運動，例如游泳、打羽毛球，我以後會運用時間做中強度運動。

【家長給寶貝的鼓勵】：運動有益身心健康，像是健康影片所述，運動身體好，身心皆不受煩惱！

家長簽名：羊勝鈞

上學期 我的健康行為紀錄表

每週目標 每1日	目標一 每日戶外活動 達到30分鐘	目標二 每日課餘時間 中強度運動 至少30分鐘	目標三 每日 睡眠時間 至少8小時	目標四 每週 少於12次 高強度飲料	目標五 每日攝入 500cc 白開水	目標六 天天自測 視力 1.0或 1.0以上	累計 分數
第1週	1	0	1	0	1	0	3
第2週	1	0	1	0	1	0	4
第3週	1	0	1	0	1	0	4
第4週	1	0	1	0	1	0	4
第5週	1	0	1	0	1	0	4
第6週	1	0	1	0	1	0	4
第7週	1	0	1	0	1	0	4
第8週	1	0	1	0	1	0	4
第9週	1	0	1	0	1	0	4
第10週	1	0	1	0	1	0	4
第11週	1	0	1	0	1	0	4
第12週	1	0	1	0	1	0	4
第13週	1	0	1	0	1	0	4
第14週	1	0	1	0	1	0	4
第15週	1	0	1	0	1	0	4
第16週	1	0	1	0	1	0	4
第17週	1	0	1	0	1	0	4

加分題 (10分)：課餘精力正常者得5分(+5)；體位適中者得5分(+5) 總分 92

【自己的表現·大讚賞】：一個學期我做的比以前少，少吃了糖果，並且多吃水果跟肉類。

【家長給寶貝的鼓勵】：常常運動，戶外運動，正常生活飲食，好的生活習慣，才能有健康的體魄，一定要加油！

家長簽名：蘇國佑

	12/01	12/02	12/03	12/04	12/05
至·少·兩·節·下·課·戶·外·活·動					
戶·外·活·動·達·到·120分·鐘					
放·學·後·3010					
星·期·六					
戶·外·活·動	120	分·鐘	3010	達·成	
星·期·日					
戶·外·活·動	120	分·鐘	3010	達·成	

我的太陽總數：96 個

家長給寶貝的鼓勵：
 學期目標應以「動心及性，增益其所不能精神，面對逆境和磨練，必培養堅毅不拔的心性。
 耐心！耐心！耐心！
 靜心！靜心！靜心！
 信心！信心！信心！

家長簽名：許亮

	12/01	12/02	12/03	12/04	12/05
至·少·兩·節·下·課·戶·外·活·動					
戶·外·活·動·達·到·120分·鐘					
放·學·後·3010					
星·期·六					
戶·外·活·動	90	分·鐘	3010	達·成	
星·期·日					
戶·外·活·動	180	分·鐘	3010	達·成	

我的太陽總數：72 個

家長給寶貝的鼓勵：
 每天都會提醒自己要曬太陽，並保持記錄的好習慣，
 下學期也會繼續維持戶外活動呢！超棒的~

家長簽名：蘇國佑

(二)我的亮晶晶視力守護計畫

我的亮晶晶視力守護計畫

班級：301 座號：26 姓名：詹瑩

左眼視力：0.8/2 右眼視力：0.8/2

視力：正常 近視 遠視 弱視 散光

是否配戴眼鏡：是 否

新進好視代——愛眼檢核卡

居家生活習慣	是	否
下課時，我會去教室以外的地方活動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我每次近距離用眼30分鐘，一定會讓眼睛休息10分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
放學後，我一天使用3C產品的時間沒有超過一小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我不會邊看電視邊吃飯	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我會注意用眼距離，不會趴在桌上或躺在床上看書、畫圖、使用3C產品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我放假時，都會和家人一起到戶外活動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我會關心自己的視力狀況，並定期檢查	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我每天都有充足睡眠，一天至少8小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21天護眼小勇士挑戰

眼睛是我們學習和看世界最重要的工具，透過規律休息，增加戶外活動與充足睡眠，可以降低視力惡化的風險。

下面是你的護眼任務表！每天檢查自己的行為，將有做到的打✓，看看自己能完成幾天，挑戰成為護眼小勇士！讓我們一起用21天養成好習慣，保護自己的眼睛，讓她一直亮晶晶！

	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	3/01
近距離用眼30分鐘，眼睛休息10分鐘							
我今天有到戶外曬太陽、活動2小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
下課時我有離開座位，走出教室活動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
陽光刺眼時，我會保護眼睛戴上帽子或墨鏡	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
放學後，我使用3C產品不超過1小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
我有充足的睡眠，睡滿8小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
上課或寫功課時，我有坐好三直角（背打直、腳踩地）	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

這一週，我做得最好的是：戶外曬太陽2小時

在執行的時候我遇到比較困難的地方是：使用3C產品1小時

我的亮晶晶視力守護計畫

班級：301 座號：11 姓名：戴羽玲

視力：0.5 右眼視力：0.9

視力：正常 近視 遠視 弱視 散光

配戴眼鏡：是 否

新進好視代——愛眼檢核卡

居家生活習慣	是	否
下課時，我會去教室以外的地方活動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我每次近距離用眼30分鐘，一定會讓眼睛休息10分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
放學後，我一天使用3C產品的時間沒有超過一小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我不會邊看電視邊吃飯	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我會注意用眼距離，不會趴在桌上或躺在床上看書、畫圖、使用3C產品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我放假時，都會和家人一起到戶外活動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我會關心自己的視力狀況，並定期檢查	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我每天都有充足睡眠，一天至少8小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21天護眼小勇士挑戰

眼睛是我們學習和看世界最重要的工具，透過規律休息，增加戶外活動與充足睡眠，可以降低視力惡化的風險。

下面是你的護眼任務表！每天檢查自己的行為，將有做到的打✓，看看自己能完成幾天，挑戰成為護眼小勇士！讓我們一起用21天養成好習慣，保護自己的眼睛，讓她一直亮晶晶！

	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	3/01
近距離用眼30分鐘，眼睛休息10分鐘							
我今天有到戶外曬太陽、活動2小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
下課時我有離開座位，走出教室活動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
陽光刺眼時，我會保護眼睛戴上帽子或墨鏡	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
放學後，我使用3C產品不超過1小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
我有充足的睡眠，睡滿8小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
上課或寫功課時，我有坐好三直角（背打直、腳踩地）	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

這一週，我做得最好的是：到戶外曬太陽、活動2小時

在執行的時候我遇到比較困難的地方是：我沒有到戶外曬太陽活動2小時

我的亮晶晶視力守護計畫

班級：301 座號：11 姓名：戴羽玲

視力：0.5 右眼視力：0.9

視力：正常 近視 遠視 弱視 散光

配戴眼鏡：是 否

新進好視代——愛眼檢核卡

居家生活習慣	是	否
下課時，我會去教室以外的地方活動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我每次近距離用眼30分鐘，一定會讓眼睛休息10分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
放學後，我一天使用3C產品的時間沒有超過一小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我不會邊看電視邊吃飯	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我會注意用眼距離，不會趴在桌上或躺在床上看書、畫圖、使用3C產品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我放假時，都會和家人一起到戶外活動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我會關心自己的視力狀況，並定期檢查	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我每天都有充足睡眠，一天至少8小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21天護眼小勇士挑戰

眼睛是我們學習和看世界最重要的工具，透過規律休息，增加戶外活動與充足睡眠，可以降低視力惡化的風險。

下面是你的護眼任務表！每天檢查自己的行為，將有做到的打✓，看看自己能完成幾天，挑戰成為護眼小勇士！讓我們一起用21天養成好習慣，保護自己的眼睛，讓她一直亮晶晶！

	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	3/01
近距離用眼30分鐘，眼睛休息10分鐘							
我今天有到戶外曬太陽、活動2小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
下課時我有離開座位，走出教室活動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
陽光刺眼時，我會保護眼睛戴上帽子或墨鏡	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
放學後，我使用3C產品不超過1小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
我有充足的睡眠，睡滿8小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
上課或寫功課時，我有坐好三直角（背打直、腳踩地）	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

這一週，我做得最好的是：到戶外曬太陽、活動2小時

在執行的時候我遇到比較困難的地方是：我沒有到戶外曬太陽活動2小時

我的亮晶晶視力守護計畫

班級：301 座號：11 姓名：戴羽玲

視力：0.5 右眼視力：0.9

視力：正常 近視 遠視 弱視 散光

配戴眼鏡：是 否

新進好視代——愛眼檢核卡

居家生活習慣	是	否
下課時，我會去教室以外的地方活動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我每次近距離用眼30分鐘，一定會讓眼睛休息10分鐘	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
放學後，我一天使用3C產品的時間沒有超過一小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我不會邊看電視邊吃飯	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我會注意用眼距離，不會趴在桌上或躺在床上看書、畫圖、使用3C產品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我放假時，都會和家人一起到戶外活動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我會關心自己的視力狀況，並定期檢查	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我每天都有充足睡眠，一天至少8小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21天護眼小勇士挑戰

眼睛是我們學習和看世界最重要的工具，透過規律休息，增加戶外活動與充足睡眠，可以降低視力惡化的風險。

下面是你的護眼任務表！每天檢查自己的行為，將有做到的打✓，看看自己能完成幾天，挑戰成為護眼小勇士！讓我們一起用21天養成好習慣，保護自己的眼睛，讓她一直亮晶晶！

	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	3/01
近距離用眼30分鐘，眼睛休息10分鐘							
我今天有到戶外曬太陽、活動2小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
下課時我有離開座位，走出教室活動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
陽光刺眼時，我會保護眼睛戴上帽子或墨鏡	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
放學後，我使用3C產品不超過1小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
我有充足的睡眠，睡滿8小時	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
上課或寫功課時，我有坐好三直角（背打直、腳踩地）	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

這一週，我做得最好的是：充足睡眠睡滿8小時

在執行的時候我遇到比較困難的地方是：我沒有到戶外曬太陽活動2小時

實施「亮晶晶視力守護計畫」與「21天護眼小勇士挑戰」，學生能持續檢視並調整自身用眼習慣。從紀錄內容可見，學生由一開始需要提醒，逐步養成規律休息、增加戶外活動、控制3C使用時間及維持正確用眼姿勢等護眼行為。並能主動反思自己尚需加強之處。隨著每日持續勾選與自我檢核，學生的執行情形逐漸穩定，顯示其已慢慢建立自主管理能力，將愛眼行為融入日常生活，形成良好的健康習慣。

伍、分析改進：

一、學生裸視視力不良率由113學年度44.9%下降至114學年度42.8%，下降2.1%；裸視視力不良惡化率由5.42%下降至4.88%，下降0.54%，顯示本校推動視力保健措施已有初步成效。另視力不良就醫率由98.72%提升至100%，顯示視力追蹤與複檢機制落實良好。惟高年級學生裸視視力不良率仍偏高，六年級達65.8%，顯示長時間近距離用眼、課業壓力及3C使用習慣仍為主要影響因素。

二、改進策略：

- (一)持續推動健康護照、亮晶晶視力守護計畫及21天護眼小勇士挑戰，強化學生自主管理能力與良好用眼習慣。
- (二)落實「3010」護眼原則及下課教室淨空措施，增加學生戶外活動時間，降低近距離用眼負荷。
- (三)加強高年級學生視力保健介入與追蹤輔導，降低視力持續惡化情形。
- (四)強化親師合作與親職教育宣導，提升家長對3C使用管理、用眼習慣及定期就醫追蹤之重視。