

臺南市 114 學年度信義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：本校學生裸視視力不良率比起前一學年度下降了 0.38%。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：目前 3C 科技產品(如:電腦、手機、平板等)深入學生的生活當中，加上家長大多因為工作繁忙不在家，或是在家卻因勞累而處於休息狀態，常常放任孩子平日在家使用 3C 產，由於長時間近距離用眼、3C 產品普及、戶外活動不夠，導致國小階段學童視力惡化嚴重。

2. 現況分析

年度	內容	全體裸視篩檢視力不良率	裸視篩檢視力不良就醫複檢率	裸視篩檢視力不良率與前一年度相比較
112 下學期		50.20	98.78	+1.4%
113 下學期		48.50	98.70	-1.7%
114 下學期		48.12	98.62	-0.38%

參、改善策略及實施過程：(依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

(一)學校衛生政策



臺南市佳里區信義國民小學 114 學年度第 1 學期初校務會議各處組工作報告 114.09.03

因此，本校主推議題為「視力保健」，目前積極做法之一，是配合教學單元，第二天下午課後活動時間時，所有學生先在教室外(若特殊視光科組室室)進行「護眼操」，接著再進行「課後活動」之後時間則是有關學生戶外活動。

3. 本學年度起增加每堂課後學生數學活動，公文課每學期作 2 次，或要求每學期 1 次，請各組健康教育教師協助進行教學，上課照片 6 張作教學用，本校配有 92 本圖書(15 冊，目前規劃分三篇分期高年級(自行編排管理組)、中年級(信研師保管)、低年級(適宜組管理)。(95 年暑期完成另一件事項。)

6. 邀集全體教職員工生共同努力維護校園環境與促進全體健康。

◎決議：照案通過。

提案九(學務處)
提案：「修訂臺南市佳里區信義國民小學 114 學年度交通安全教育實施計畫」
是否需修正？否或照原內容通過，請討論。
◎決議：照案通過。

提案十(教務處)
提案：「臺南市信義國民小學學生成績評量辦法實施計畫」是否需修正？否或照原內容通過，請討論。
◎決議：照案通過。

提案十一(教務處)
提案：「臺南市佳里區信義國民小學外校人士協助教學活動實施計畫」是否需修正？否或照原內容通過，請討論。
◎決議：照案通過。

提案十二(教務處)
提案：「臺南市佳里區信義國民小學及教師公開課實施計畫」是否需修正？否或照原內容通過，請討論。
◎決議：照案通過。

提案十三(教務處)
提案：「臺南市佳里區信義國民小學年度全校一週工作時間表」是否需修正？否或照原內容通過，請討論。
◎決議：照案通過。

提案十四(總務處)
提案：「114 職業安全衛生計畫是否需修正？否或照原內容通過，請討論。
◎決議：照案通過。

提案十五(總務處)
提案：「114 臺南市信義國民小學節能減碳實施計畫是否需修正？否或照原內容通過，請討論。
◎決議：照案通過。

提案十六(學務處)
提案：「臺南市信義國民小學健康促進學校實施計畫」是否需修正？否或照原內容通過，請討論。
◎決議：照案通過。

學年度開始時於期初校務會議上提出推行活動及提案表決通過健康促進學校實施計畫

臺南市佳里區信義國民小學 114 學年度第 1 學期行事曆						臺南市佳里區信義國民小學 114 學年度第 2 學期行事曆							
週別	日期	節日	行政	教務	學務	總務	週別	日期	節日	行政	教務	學務	總務
	1.9/14	一(開學日)	1. 增訂語文競賽選手(暑假開始)	1. 擬定學務工作計畫	1. 擬定總務處工作計畫	1. 研商備		02/8	友愛	1. 更換第二學期日課表	1. 導護工作開始	1. 導護工作開始	1. 研商備
	2.9/15	二(校務會議)	2. 分發及追補教材	2. 影分環境整潔區域	2. 諮詢帶地用	2. 總務清理		02/15	友愛	1. 更換第二學期日課表	1. 更換第二學期日課表	1. 導護工作開始	1. 研商備
	3.9/16	三(勤學)	3. 分發及追補教材	3. 擬定家庭防範卡	3. 填發收發卡	3. 辦公文具、物品補充		02/21	勇	1. 更換第二學期日課表	1. 更換第二學期日課表	1. 導護工作開始	1. 研商備
	4.9/17	四(立憲紀念)	4. 立憲紀念工作推行小組	4. 擬定家庭防範卡	4. 填發收發卡	4. 辦公文具、物品補充		02/22	勇	1. 更換第二學期日課表	1. 更換第二學期日課表	1. 導護工作開始	1. 研商備
	5.9/18	五(勤學)	5. 1 年級發給課本	5. 擬定家庭防範卡	5. 填發收發卡	5. 辦公文具、物品補充							
	6.9/19	六(勤學)	6. 1 年級發給課本	6. 擬定家庭防範卡	6. 填發收發卡	6. 辦公文具、物品補充							
	7.9/20	七(勤學)	7. 學習扶助學生	7. 擬定家庭防範卡	7. 填發收發卡	7. 辦公文具、物品補充							
	8.9/21	八(勤學)	8. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽	8. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽	8. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽	8. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽							
	9.9/22	九(勤學)	9. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽	9. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽	9. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽	9. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽							
	10.9/23	十(勤學)	10. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽	10. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽	10. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽	10. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽							
	11.9/24	十一(勤學)	11. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽	11. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽	11. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽	11. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽							
	12.9/25	十二(勤學)	12. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽	12. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽	12. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽	12. 9/06(內)臺南市語文競賽文場預賽							

於行事曆上排定每學期視力檢查的期程。

114學年第1學期 視力統計表(壹)班

一、合計人數不含視力之未測量(○班)及無法測量(○班)。
 二、表內【無法取得】皆指視力輸入為-8(雷射治療)、-7(角膜屈光)、-8(戴隱形眼鏡)之代碼。
 三、以分組人數(分男女)為比率之母數。

年級	視視視力檢查人數														配戴視力檢查人數									
	合計		兩眼		0.5~0.8				0.1~0.4		0.1以下		無法取得		合計		兩眼		矯正視力不良					
	計	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	男	女	男	女	男	女	男	女		
1	66	36	30	23	22	11	4	2	4	0	0	0	21	13	8	8	5	3	4	3	1	0	0	
比率	100.0%	54.5%	45.5%	63.9%	73.3%	30.6%	13.9%	5.6%	13.3%	0.0%	0.0%	0.0%	31.8%	36.1%	25.7%	100.0%	62.5%	37.5%	80.0%	100.0%	20.0%	0.0%	0.0%	
2	69	37	32	24	21	9	7	4	4	0	0	0	24	13	11	8	4	4	3	4	1	0	0	
比率	100.0%	53.6%	46.4%	64.9%	65.6%	24.3%	21.9%	10.8%	12.5%	0.0%	0.0%	0.0%	34.8%	35.1%	34.4%	100.0%	50.0%	50.0%	75.0%	100.0%	25.0%	0.0%	0.0%	
3	72	46	30	28	19	11	9	7	8	0	0	0	38	23	39	36	10	10	10	10	12	5	0	0
比率	100.0%	60.5%	39.5%	60.9%	63.3%	23.9%	10.0%	15.2%	76.7%	0.0%	0.0%	0.0%	52.8%	39.1%	36.7%	100.0%	57.2%	42.9%	87.5%	100.0%	12.5%	33.3%	0.0%	0.0%
4	78	39	39	24	18	4	9	11	12	0	0	0	35	15	21	19	8	13	7	8	1	3	0	0
比率	100.0%	50.0%	50.0%	61.5%	46.2%	10.3%	23.1%	28.2%	30.8%	0.0%	0.0%	0.0%	45.2%	38.5%	53.8%	100.0%	42.1%	57.9%	87.5%	72.7%	12.5%	27.3%	0.0%	0.0%
5	88	48	40	22	17	6	4	20	19	0	0	0	49	26	23	29	15	14	15	9	0	5	0	0
比率	100.0%	54.5%	45.5%	45.8%	42.5%	12.5%	10.0%	41.7%	47.5%	0.0%	0.0%	0.0%	55.7%	54.2%	57.5%	100.0%	51.7%	48.3%	100.0%	64.3%	0.0%	35.7%	0.0%	0.0%
6	72	34	38	11	17	12	11	10	0	0	0	0	44	23	21	17	5	12	5	11	0	1	0	0
比率	100.0%	47.2%	52.8%	32.4%	44.7%	35.3%	28.9%	32.4%	26.3%	0.0%	0.0%	0.0%	61.1%	67.5%	55.3%	100.0%	29.4%	70.6%	100.0%	91.7%	0.0%	8.3%	0.0%	0.0%
合計	449	240	209	132	114	53	38	55	57	0	0	0	203	108	95	95	45	50	41	99	4	11	0	0
比率	100.0%	53.5%	46.5%	55.0%	54.5%	22.1%	18.2%	22.9%	27.3%	0.0%	0.0%	0.0%	45.2%	45.0%	45.5%	100.0%	47.4%	52.6%	91.1%	78.0%	8.9%	22.0%	0.0%	0.0%

承辦人: 協理師賴淑政 衛生組長陳煥昇 導師主任李坤霖 臺南市佳里區黃文信 佳里國民小學教務處

114學年第2學期 視力統計表(壹)班

一、合計人數不含視力之未測量(○班)及無法測量(○班)。
 二、表內【無法取得】皆指視力輸入為-8(雷射治療)、-7(角膜屈光)、-8(戴隱形眼鏡)之代碼。
 三、以分組人數(分男女)為比率之母數。

年級	視視視力檢查人數														配戴視力檢查人數								
	合計		兩眼		0.5~0.8				0.1~0.4		0.1以下		無法取得		合計		兩眼		矯正視力不良				
	計	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	男	女	男	女	男	女	男	女	
1	67	36	31	24	23	8	4	4	0	0	0	0	21	12	9	8	3	3	3	3	0	0	0
比率	100.0%	53.7%	46.3%	66.7%	71.0%	22.2%	16.1%	11.1%	12.9%	0.0%	0.0%	0.0%	31.8%	33.3%	29.0%	100.0%	50.0%	50.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2	69	37	32	26	18	7	10	4	4	0	0	0	25	11	14	6	3	3	0	3	3	0	0
比率	100.0%	53.6%	46.4%	70.3%	56.3%	18.9%	31.3%	10.8%	12.5%	0.0%	0.0%	0.0%	36.2%	23.7%	43.8%	100.0%	50.0%	50.0%	0.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%
3	72	46	30	24	18	13	4	9	8	0	0	0	34	22	12	12	7	5	7	4	0	1	0
比率	100.0%	60.5%	39.5%	52.2%	60.0%	28.8%	13.3%	19.6%	26.7%	0.0%	0.0%	0.0%	44.7%	47.8%	40.0%	100.0%	58.3%	41.7%	100.0%	80.0%	0.0%	20.0%	0.0%
4	77	39	38	21	20	4	4	14	14	0	0	0	36	18	18	22	11	11	10	11	1	0	0
比率	100.0%	50.6%	49.4%	53.8%	52.6%	10.3%	15.3%	36.8%	36.8%	0.0%	0.0%	0.0%	46.8%	47.4%	47.4%	100.0%	50.0%	50.0%	90.8%	100.0%	9.1%	0.0%	0.0%
5	80	50	40	19	14	6	8	25	18	0	0	0	57	31	26	33	17	16	17	11	0	5	0
比率	100.0%	55.0%	44.4%	38.0%	35.0%	12.0%	20.0%	50.0%	45.0%	0.0%	0.0%	0.0%	63.3%	62.0%	55.0%	100.0%	51.5%	48.5%	100.0%	68.8%	0.0%	31.3%	0.0%
6	72	34	38	12	16	11	13	11	8	0	0	0	44	22	22	19	5	8	5	8	0	0	0
比率	100.0%	47.2%	52.8%	35.3%	42.1%	32.4%	34.2%	23.7%	0.0%	0.0%	0.0%	61.1%	64.7%	57.9%	100.0%	38.5%	61.5%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
合計	451	242	209	126	108	49	44	67	57	0	0	0	217	116	101	92	46	46	42	4	6	0	0
比率	100.0%	53.7%	46.3%	52.1%	51.7%	20.2%	21.1%	27.7%	27.8%	0.0%	0.0%	0.0%	48.1%	47.9%	48.3%	100.0%	50.0%	50.0%	91.3%	87.0%	8.7%	13.0%	0.0%

承辦人: 協理師賴淑政 衛生組長陳煥昇 導師主任李坤霖 臺南市佳里區黃文信 佳里國民小學教務處

每學期初進行身高視力檢查，進行統計、分析各班及全校視力檢查的結果，並將結果呈報校長及相關人員。

(二)健康與教學活動



下課教室淨空，每日課間活動時間，在室外活動，進行全校護眼望遠休息、跳繩、打桌球、進行健康操



上課教育護眼觀念



集會宣導，說明視力不良也是疾病，要就醫診治

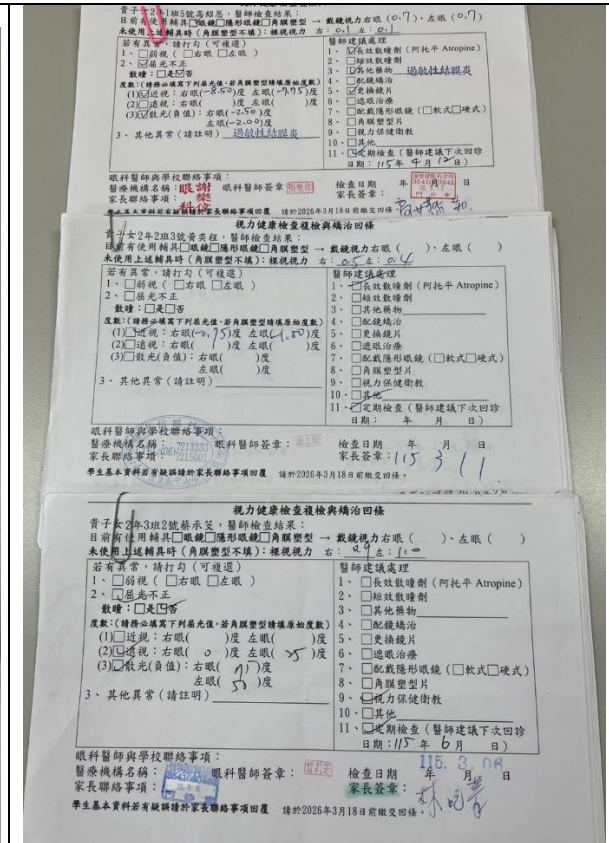
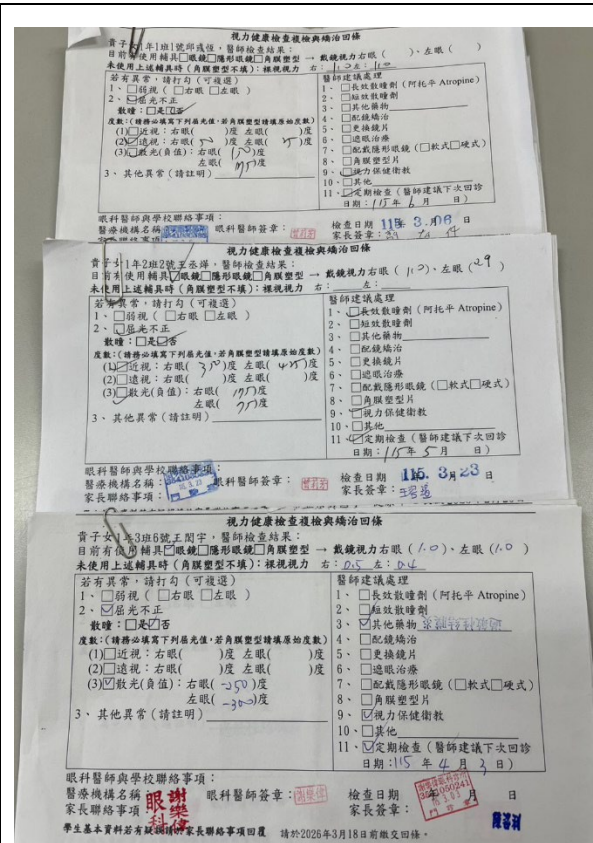


舉辦視力保健等學藝競賽，得獎作品張貼於校園，加強宣導作用。

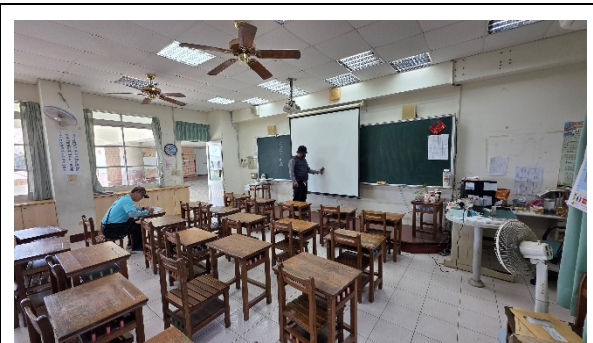
(三)健康服務



每學期定期辦理全校學生視力檢查。



視力篩檢後發給視力不良就醫矯治通知單，就醫矯治通知單應在檢查後一個月內交回健康中心。



定期進行教室測光，以確保教室光線有足夠亮度。

(四)學校物質環境

臺南市佳里區信義國民小學各項設施報修登記表

臺南市佳里區信義國民小學各項設施報修登記表

日期	報修內容	處理日期	處理情形	處理者	處理日期	處理情形
9/9	2樓音響室音響設備維修	9/9	更換音響設備	黃漢忠	9/9	完成
9/10	1樓音響室音響設備維修	9/10	更換音響設備	黃漢忠	9/10	完成
9/11	1樓音響室音響設備維修	9/11	更換音響設備	黃漢忠	9/11	完成
9/12	1樓音響室音響設備維修	9/12	更換音響設備	黃漢忠	9/12	完成

教室光源會有問題隨時反應、校方亦及時處理



信義國小114學年第1學期 班級體位判讀(課桌椅型號)

座號	姓名	性別	身高	體重	測量日	BMI	判讀	桌椅型號
1	林	男	141.8	65.9	2025/09/1	32.8	體重超重	145
2	王	男	144.3	37.4	2025/09/1	18.0	體重適中	145
3	蘇	男	136.5	52.6	2025/09/1	28.2	體重超重	140
4	蔡	男	138.2	41.8	2025/09/1	21.9	體重適中	140
5	王	男	133.1	30.6	2025/09/1	17.3	體重適中	135
6	黃	男	135.4	48	2025/09/1	26.2	體重超重	135
7	黃	男	143.9	43.2	2025/09/1	20.9	體重適中	145
8	吳	男	130.4	29.4	2025/09/1	17.3	體重適中	130
9	黃	男	131	29.8	2025/09/1	17.4	體重適中	135
10	黃	男	120.1	23.4	2025/09/1	16.2	體重適中	120
11	楊	男	134.1	37.3	2025/09/1	20.7	體重適中	135
12	李	男	123	24.3	2025/09/1	16.1	體重適中	125
13	王	男	132.1	25.7	2025/09/1	14.7	體重適中	135
14	陳	男	122.9	20.7	2025/09/1	13.7	體重過輕	125
15	張	女	132.4	36.6	2025/09/1	20.9	體重適中	135
16	吳	女	137.8	28.3	2025/09/1	14.9	體重適中	140
17	周	女	136.4	37	2025/09/1	19.9	體重適中	140
18	陳	女	122.4	20.8	2025/09/1	13.9	體重適中	125
19	高	女	124.5	22.5	2025/09/1	14.5	體重適中	125
20	陳	女	135.8	32.9	2025/09/1	17.8	體重適中	135
21	陳	女	128.7	24.5	2025/09/1	14.8	體重適中	130
22	陳	女	127.1	24.2	2025/09/1	15.0	體重適中	130
23	余	女	118.8	18.5	2025/09/1	13.1	體重過輕	120
24	黃	女	121.4	22.4	2025/09/1	15.2	體重適中	125

每學期進行身高檢查，進行調整各年段課桌椅



維持校園綠覆蓋率、讓學生有機會多看到綠色植物；請校工修剪校園植物、維護校園環境綠化景觀

(五)學校社會環境

提供多元化的社團，鼓勵學生走出教室、培養多元興趣，讓眼球有不同的放鬆方式：



學校的社團：桌球



學校的社團：劍道



學校的社團：羽球



學校的社團：足球



學校的社團：鼓術



學校的社團：直排輪



學校的社團：獨輪車



學校的社團：武術



召開親師座談、張貼連絡簿的方式加強宣導，藉由親師合作、一同幫助孩子

(六)社區關係



延請醫院到校進行健康促進資訊講座



辦理健康講座進行視力保健研習



台南市驗光協會到校進行視力宣導



府城木偶戲團到校表演進行視力宣導



衛生所到校進行健康促進視力等相關宣導

肆、成效：

一、一~六年級學生的裸視視力不良情形：(每半年觀察分析)

學年度 年級	112	112	惡化率	113	惡化率	113	惡化率	114	惡化率	114	惡化率
	學年度 第1學期	學年度 第2學期	112-1 vs 112-2	學年度 第1學期	112-2 vs 113-1	學年度 第2學期	113-1 vs 113-2	學年度 第1學期	113-2 vs 114-1	學年度 第2學期	114-1 vs 114-2
一	20.3	27.1	6.8	20.0		26.1	6.1	31.34		31.34	0
二	40.3	42.1	1.8	30.0	-12.1	34.3	4.3	34.78	0.48	36.23	1.45
三	48.4	51.1	2.7	37.7	-13.4	39.0	1.3	38.16	-0.84	44.74	6.58
四	42.6	53.6	11	54.4	0.8	59.6	5.2	45.45	-14.15	46.75	1.3
五	56.3	57.3	1	54.9	-2.4	55.6	0.7	56.18	0.58	63.33	7.15
六	60.9	64.4	3.5	64.9	0.5	67.0	2.1	61.64	-5.36	61.11	-0.53
合計	46.10	50.20		45.30		48.50		45.23		48.12	

二、視力不良複檢率：

學年度 年級	112 學年度 (第1學期)	112 學年度 (第2學期)	113 學年度 (第1學期)	113 學年度 (第2學期)	114 學年度 (第1學期)	114 學年度 (第2學期)
一	100%	94.74%	100%	100%	100%	100%
二	100%	100%	95.24%	95.83%	100%	100%
三	100%	100%	100%	93.33%	96.55%	100%
四	100%	97.30%	95.92%	100%	94.29%	97.22%
五	100%	100%	94.87%	100%	100%	96.49%
六	100%	98.21%	96.83%	100%	95.56%	100%
	100%	98.78%	96.74%	98.70%	97.55%	98.62%

三、114學年度健康促進(視力保健)線上測驗前後測結果:

指標		前測	後測	比較
		MEAN(SD)	MEAN(SD)	
1.	課後 3C 少於 1 達成率	66.67%	80.00%	13.33%
2.	規律用眼 3010 達成率	66.67%	75.56%	8.89%
3.	戶外活動 120 達成率	66.67%	75.56%	8.89%
4.	下課淨空率	86.67%	84.44%	-2.23%
5.	視力保健知識平均答對率	86.66%	91.43%	4.77%
6.	視力保健態度達成率	86.22%	88.00%	1.78%
7.	視力保健行為	75.19%	82.96%	7.77%
8.	正向心理健康指標-正向情緒、成就感、樂觀	62.22%	82.22%	20.00%
9.	正向心理健康指標-樂動	77.78%	82.22%	4.44%
10.	正向心理健康指標-樂活	51.11%	73.33%	22.22%

伍、分析改進：

- 一、把握一二年級視力的黃金時間強化宣導，但也不忽略高年級視力不良率的狀況，時時提醒視力不良時就要就醫的觀念，養成健康的護眼態度，希望本校學生的視力不良情形能逐年緩和甚至改善。從 112、113、114 每學年第二學期的視力檢查結果來看，雖然還是高，但有逐年緩和。
- 二、對於電子數位產品，鼓勵學童適當使用不要過度使用，下課推動教室淨空，多做戶外運動，多讓眼睛望遠休息。從健康促進學校線上測驗前後測結果來看，下學期的教室淨空反而比上學期退步，這是學校要改進努力的項目。雖然有些孩子就是想要留在教室裡從事靜態的休閒活動，可能要設計一些誘因才能讓這些孩子們願意主動到戶外走走。
- 三、學童待在學校的時間用眼情形可以由學校盡力安排並督促確實執行，但是孩子一回到家又會回到原來的生活模式，最常見的就是打電腦、看電視過久，有些孩子還有平板電腦、智慧型手機，一有空就盯著玩、忙著滑。所以也需要加強家長與老師的合作，讓學生在學校的護眼行為能夠持續在日常生活中進行，真正要徹底實施相關保健行為，家庭教育更是重要的一環，先透過各種管道教育家長，不要讓孩子太常接觸 3C 產品，接觸時間勿過久，像是診所或衛生所的手冊製發宣導、文宣發放。家長的觀念也要改變，就能更直接的影響孩子的想法與行為。
- 四、建構全方位的視力保健概念的學校環境，加強與社區等社會單位進行各種形式的講座與表演宣導，以促進學生的視力健康，題型學生注意自己的眼睛，降低學童近視比率，避免學童過早近視。