

## 【附件1】

# 臺南市114學年度民德國民中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 113 學年學生裸視視力不良率為 71.70%，113 學年度全市國中平均為 70.57%，於健康指標略高於全市平均 1.13%，故列為校本主要推動議題，訂定計畫依健康促進六大範疇加強推動。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 配合政府推動生平板政策，學生無論在校學習或在家皆長時間使用平板或手機作為學習或娛樂必需品，從國小階段雖然一直提醒學生 3010 用眼觀念，唯部分學生仍於課後頻繁使用手機平板，容易造成近視或衍伸眼睛疾病，進而引起親子間教養衝突。
2. 本校坐落於市中心的北區大型傳統升學學校，國中階段親、師、生對於升學表現及課業壓力相對較高，班級大小考試頻繁，學生於課堂中可能近距離用眼過度，需要鼓勵學生於非學習期間走出教室，到戶外走動，放鬆眼壓。
3. 教育部為改善教室學習環境，班班配有冷氣，極端氣候日益造成氣溫日益增高，為躲避高溫學生減少戶外活動，壓縮眼球放鬆的時間。

(二)現況分析(111-114 學年度視力狀況統計)

學年度	111 學年度	112 學年度	113 學年度	114 學年度
學生裸視視力不良率	71.30%	71.80%	71.70%	70.29%
學生視力不良複檢率	90.05%	90.42%	90.29%	91.06%
視力不良惡化率	3.42%	3.93%	4.61%	4.66%
惡化率逐年增減率		+0.49%	+0.68%	+0.05%

1. 本校視力不良惡化率自110學年度因疫情到達高峰後，於111學年度開始下降，近年又逐步上升，顯示本校對於視力保健推動刻不容緩。
2. 本校114學年度視力不良率大幅降低，惡化率增幅已減少，仍需透過宣導及護眼課程推動，降低來年視力惡化率。

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

一、學校衛生政策：

- (一) 每年度皆將健康體位議題列入本校健康促進學校計畫，並檢視往年成果予以調整修正。
- (二) 編寫視力保健、高度近視保健計畫，邀請眼科診所醫生入校，辦理視力保健相關活動。
- (三) 推出健康體適能護照:針對視力不良率較高的班級學生，加以鼓勵下課時間離開教室，並每日紀錄望遠凝視策略，紀錄後與學生鼓勵多項體能活動，並登記資料監控每日活動及眼球放鬆紀錄。健康教學：
  - (一) 國一新增一節體育彈性課程，增加學生每日運動量。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教材版本	實施年級 (班級/組別)	教學節數
	七年級	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	第一冊健康 1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中潛在危機，及對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續調整與修正。 第一冊體育 1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 6. 認識籃球的運球技巧。 7. 了解排球的接球技巧。 8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 11. 學習拉鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。	
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並能獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	

- (二) 不定期針對不同年級進行視力保健講座與宣導。

## 二、 學校物質環境：

- (一) 教室提供足夠光源，改善課桌椅高度。
- (二) 建置本校健康促進網站，提供相關健康訊息。

## 三、 健康服務：

- (一) 每學期量測學生視力變化，針對裸視不良者發放複檢通知，提醒學生及家長關心自身視力，並至眼科診所進行檢查，同時列冊追蹤。
- (二) 導師協同進行衛教宣導。
- (三) 提供視力保健相關訊息，護理師入班宣導。

## 四、 學校社會環境：

- (一) 配合下課時間，實施戶外望遠放鬆眼壓、發布動眼操影片，定期提供。
- (二) 鼓勵學生建立運動習慣，推動「健康體適能護照」。體位不佳學生鼓勵體能活動：藉由多元體育課程安排，推動每日課間活動慢跑、跳繩等。

## 五、 學校社區關係：

- (一) 於每學期家長親職日時，辦理視力保健與高度近視相關議題宣導講座，促使家長正視本議題的重要性。
- (二) 邀請社區營養機構入校進行護眼飲食宣導。

## 肆、 成效：

- 一、參照近三年(112-114 學年)之視力不良率，本校全校學生視力不良率已逐年降低。

	111學年	112學年	113學年	114學年
國一裸視視力不良率	67.82%	68.09%	67.34%	62.20%
國二裸視視力不良率	70.60%	71.38%	73.54%	73.10%
國三裸視視力不良率	75.79%	75.30%	75.23%	77.40%
全校	71.40%	71.77%	71.67%	70.60%
國一升國二惡化率		3.55%	5.45%	5.76%
國二升國三惡化率		4.70%	3.85%	3.86%

- 二、參照跨年度之平均惡化率可看出本校視力改善成效，除了全校推動視力保健，更致力於國一升國二階段的降低惡化率任務。
- 三、透過健康中心量測後，發出視力不良通知，要求學生確實至眼科診所複診，以進行矯治，並給予正確的用眼觀念，除減緩近視度數增加的趨勢，亦檢查是否有其他病變產生，而本校每年就醫複檢率超過91%，視力不良定期就醫追蹤率與未就醫關懷達成率皆為100%，目的即是希望透過持續的追蹤，促使學生皆能定期檢查，以確保視力健康。

#### 伍、分析改進：

- 一、本114學年度裸視視力不良率70.6%，已接近於臺南市113學年度平均，雖人數已較往年下降，但仍須觀察每學期數據變化，以利調整學校實施策略。
- 二、強化健康教育課程，給予正確眼睛保養的知能與觀念，並促使學生落實於日常生活中，教導動眼操或規律用眼等方式，讓學生能自主維護視力健康。
- 三、每學期視力量測能持續進行，並逐步強化學生定期複檢的重要性，增加學生與家長複檢的意願。
- 四、與學校周邊眼科診所結合，給予相關醫療資源的資訊與支援。
- 五、透過各種場合實施衛教宣導，與家長溝通，使家長重視視力保健的重要性，提升家長配合度。

#### 六、改進策略：

- (1) 透過家長親職日，辦理視力衛教宣導，並強調視力不良複檢的用意，給予家長正確的視力保健觀念，近視是疾病，以期望達到早期愛護眼球之效。
- (2) 與學校周邊眼科診所簽署合作意願書，除減免醫療費用，以減輕家長負擔，亦邀請診所醫師蒞校宣導。
- (3) 鼓勵學生於下課或課餘時間，讓眼睛適度休息放鬆，並減輕對3C產品的使用與依賴。

- (4) 協請家長與學校配合留意學生在家對電視、電腦、手機的使用時間，適度管理休息時間。
- (5) 建議學生每日戶外活動2小時以上；用眼30分鐘，休息10分鐘；看書保持35-40公分距離；讀書光線要充足，坐姿要正確；均衡飲食，天天五蔬果；每年固定1-2次檢查視力。



#### 民德國中健康促進-視力保健講座

- 1.本校邀請京城眼科主任林柏安醫師蒞校對本校高度近視學生分享視力保健，歡迎本校學生家長報名參與。
- 2.講座時間:**11/19(三) 7:45-8:15**。  
地點:本校育誠樓地下會議室。
- 3.為鼓勵家長共同關心視力健康，家長全程參與學生可記優點**10**個，高度近視學生家長優先參加，請於11/14(五)前掃描下方 QR-code 完成報名。
- 4.會後 **8:20~9:00**，歡迎家長留下與醫師進行眼科保養及疾病相關座談。



邀請眼科醫師入校提供諮詢，鼓勵高度近視學生及家長到場參與，透過定期視力檢查及保養，減少眼部病變。



關懷弱勢學生配鏡計畫



班際排球賽 **冠軍** 三年18班

智翔

師生排球賽《頑強的抵抗》

5:27

兩分之差的遺憾，百分之百的感動！」

謝謝大家的參與，明年再戰！

下午 6:13



民德智翔



下午 6:13



辦理班際競賽及教職員，鼓勵教職員及學生下課及放學後至戶外練習，  
爭取榮譽及促進健康

EXCELLENT	均衡飲食 好習慣	喝足 白開水	不喝 含糖飲料	不吃 零食	不吃 油炸食品
1 1分	7	2	3	5	4
2 2分	7	1	2	4	5
3 3分	7	1	1	3	5
4 4分	6	2	4	3	6
5 5分	6	2	3	4	4
6 6分	7	3	1	5	3
7 7分					
8 8分					

### 挑戰者總結

**項目**      **目標設定**      **達成狀況**

**BMI健康體位**      16      15.9/15.5

**視力保健**      減少度數      有進展

**體適能**      多吃點      過半

“我是陳洪羽，此活動我學到...  
 如果能維持健康的好習慣，那不僅每天都能充滿活力，也不用天天就生病。我也學會了許多能讓自己變得更加健康的方法。原來要維持健康的習慣也是要付出努力的！”

**護眼6步驟**

• EYE眼·步·驟·做·得·好·看·透·看·近·沒·預·傷 •

1. 戶外FUN視      2. 距離·雙·眼      3. 光·線·充·足

4. 多·吃·蔬·果      5. 睡·好·睡·飽      6. 視·力·檢·查

### 我的視力存摺

上學期期初		下學期期初	
左眼	右眼	左眼	右眼
裸視視力(小數點)			
0.5	0.5	0.4	0.4
矯正視力(小數點)			
0.5	0.5	0.4	0.4
近視度數(須至眼科檢查)			
350	350	375	400
用眼習慣約定或改善策略(降低惡化率)			
1. 要在光線充足的地方看書、手機		我盡量降低用眼的時間	
2. 用眼30分，就休息10分			

### 運動強度

運動除了增進之外，也有強度之分類！

根據身體在運動時所耗費的能量與此時的呼吸數作為判斷。

以下為四個強度的定義及說明：

- 費力活動**：持續耗費10分鐘以上，無法說話，讓別人輕鬆說話，心跳速率增加，呼吸困難，大量出汗，呼吸困難，呼吸困難，呼吸困難。
- 中度活動**：持續耗費10分鐘以上，能與他人說話，心跳速率增加，呼吸困難，大量出汗，呼吸困難，呼吸困難。
- 輕度活動**：持續耗費10分鐘以上，能與他人說話，心跳速率增加，呼吸困難，大量出汗，呼吸困難，呼吸困難。
- 坐式生活型態**：基本上靜坐生活型態，不能與人說話，心跳速率增加，呼吸困難，大量出汗，呼吸困難，呼吸困難。

#### 中度身體活動和費力活動的換算表

如果您覺得費力活動對您來說負擔太大，又想達到有費力活動的效果，這裡提供給您中度身體活動和費力活動的換算表。

★費力的費力活動 = 6分鐘的中度身體活動

舉例來說就是每週只要累積150分鐘以上的中度身體活動，就相當等於5分鐘的費力活動，不過要注意，活動至少每次都要維持10分鐘以上，才可以累積！其實要達到一週累積150分鐘以上的中度身體活動量一點也不難，不需要特別去健身房，也不需要專用專門運動器材。這裡提供給您一個輕鬆輕鬆就可達到目標的範例：

### SH150運動周記

期別	中度以上運動項目(累計時間)	達成率(用SH150分鐘)
12/28-1/3	跑步(50分)、球類(50分)、騎車(50分)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
1/4-1/10	排球(40分)、練舞(3小時)	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
1/11-1/17	練舞2小時 發達1小時 排球45分	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
1/18-1/24	練舞1小時 排球45分 籃球45分	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
1/25-1/31	練舞3小時	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2/1-2/7	練舞2小時 排球45分	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2/8-2/14	練舞2小時 排球45分	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2/15-2/21		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2/22-2/28		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
總累計運動時數		19.25 小時

本校體適能健康護照視力存摺、運動周記及宣導資料。

## 【暑期視力保健與定期健檢通知】

暑假期間通常是青少年視力惡化的高峰期。為落實學童每半年定期眼睛健檢的習慣，並避免開學後醫院診所人潮擁擠，請家長多加利用**寒暑假期間**，**提早**帶孩子至眼科診所安排視力檢查。

### -- [ 檢查與回繳流程 ] --

#### 1 領取表單

鼓勵以班級為單位，至學校健康中心領取「視力檢查空白單」。

#### 2 診所就診

至眼科診所完成檢查後，請診所於表單上蓋章。

#### 3 開學回繳

開學後學校健康中心進行視力量測時，同學可憑**寒暑期**的就診紀錄單直接回繳，即可免除開學後的重複複檢，**提高本校視力不良就醫率!**

★繳回回條可獲優點獎勵★

#### ≡ 提早檢查，保護靈魂之窗! ≡

感謝您的配合與支持! ♥♥

明德國中學務處及健康中心 關心您 ♥

鼓勵家長學生利用寒暑期進行視力檢查，並張貼於聯絡簿



配合節慶辦理課間才藝活動，下課放鬆眼壓、走出教室走向戶外

拒絕「惡」視力暑假任務單

學校：民德國中	L10 班 9 號	姓名：郭淑婕
任務說明	從報章雜誌或健康網站蒐集視力保健的相關新聞，剪報、影印報紙、列印網路新聞、抄錄新聞內容(四擇一)，呈現於A4 任務單(請自行列印或設計)，並請畫重點閱讀(可添加繪圖、美編)後，寫下至少 150 字閱讀心得並請上傳護眼活動照片。	
新聞張貼欄	資料出處：國民健康署/焦點新聞	

根據國民健康署106年「兒童青少年視力監測調查」結果顯示，幼兒園小班近視盛行率為6.9%、大班為9.0%、到小一達19.8%，到小二更達38.7%，依據醫學研究顯示，近視年紀越小，度數增加越快，越容易成為高度近視，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，國民健康署提醒近視防治要從幼兒教育開始建立兒童正確用眼行為，以免除惡視力的威脅。

近視不可逆 落實eye眼6原則

近視是疾病，由於學齡前期孩童的用眼習慣來自家長或照顧者(含保姆)，為孩子建立近視防治的生活型態，從小即養成正確用眼的好習慣，國民健康署呼籲家長謹守eye眼6原則：

Eye!!!

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. 用眼30分鐘 休息10分鐘
4. 早睡早起充分休息
5. 均衡飲食，天天五蔬果
6. 每年定期1-2次檢查視力

建構日期：109-08-26 更新時間：113-04-17 資料來源：國民健康署

拒絕「惡」視力暑假任務單

學校：民德國中	L10 班 9 號	姓名：郭淑婕
任務說明	從報章雜誌或健康網站蒐集視力保健的相關新聞，剪報、影印報紙、列印網路新聞、抄錄新聞內容(四擇一)，呈現於A4 任務單(請自行列印或設計)，並請畫重點閱讀(可添加繪圖、美編)後，寫下至少 150 字閱讀心得並請上傳護眼活動照片。	
新聞張貼欄	資料出處：國民健康署/焦點新聞	

根據國民健康署106年「兒童青少年視力監測調查」結果顯示，幼兒園小班近視盛行率為6.9%、大班為9.0%、到小一達19.8%，到小二更達38.7%，依據醫學研究

讀後心得至少 150 字，並請簡述暑期個人護眼行動(可美編)

我看完上面文章統整和補充一些重點和自己的想法。有時後可能會不小心用錯誤姿勢寫字，影響到了很多小朋友可能長時間在家看手機，缺乏戶外活動，都有可能導致近視。

1. 需要定期檢查1-2次視力。  
 2. 常常去戶外活動  
 3. 看書寫字要有燈光照明  
 4. 均衡飲食 天天五蔬果  
 5. 只要每閱讀30分鐘 就要休息10分鐘

最後，我會利用暑假跟朋友一起出去打球。

拒絕「惡」視力暑假任務單

學校：民德國中	L8 班 18 號	姓名：林望辰
任務說明	從報章雜誌或健康網站蒐集視力保健的相關新聞，剪報、影印報紙、列印網路新聞、抄錄新聞內容(四擇一)，呈現於A4 任務單(請自行列印或設計)，並請畫重點閱讀(可添加繪圖、美編)後，寫下至少 150 字閱讀心得並請上傳護眼活動照片。	
新聞張貼欄	資料出處：衛生福利部	

(超出畫面請剪貼)

嬰幼兒眼睛天生即具備生理性遠視，可抵抗近視的發生，因而被視為眼睛的健康存款，若用眼過度，則會快速的消耗遠視儲備量，一旦遠視儲備量不足，就有可能罹患近視，並發展為高度近視。近視為不可逆的疾病，為抵抗近視的發生，提早預防才能守護孩子的遠宇宙，趁著暑假期間，家長可以提醒孩子用眼後，需讓眼睛放鬆休息，一起做「30/10/20護眼操」，用眼每30分鐘休息10分鐘，再加上每天戶外活動120分鐘，達成護眼及運動加成效果。國民健康署吳昭軍署長呼籲，暑假期間除帶孩子多親近戶外，也別忘了每年至少1-2次定期帶孩子去檢查視力，共同保護孩子的眼睛。



上傳護眼活動照片

讀後心得至少 150 字，並請簡述暑期個人護眼行動(可美編)

我看這篇報導後，知道原來我們的眼睛一開始是有「遠視儲備」的，這就是眼睛的健康存款。可是如果我們長時間看書、滑手機或看電視，就會讓這些健康存款變少，最後可能會變成近視。近視是無法恢復的，所以要好好保護眼睛。我覺得「30/10/20護眼操」很實用，用眼30分鐘就休息10分鐘，再加上每天在戶外活動120分鐘，這樣不只眼睛會變健康，身體也會更強壯。以後我會更注意自己的用眼習慣，也希望爸媽能帶我定期檢查視力，保護我的眼睛。

我的暑期護眼行動：

暑假到了，我會好好保護眼睛。每天用眼30分鐘就休息10分鐘，做「30/10/20護眼操」。我也會多到戶外走走、運動，讓眼睛看到遠的地方，減少近視的機會。另外，我會少看手機和電視，睡前也不玩平板。保護眼睛很重要，還要記得定期去檢查視力，讓我們的眼睛更健康！



拒絕「惡」視力暑假任務單

學校：民德國中	208 班 9 號	姓名：陳芳詠
任務說明	從報章雜誌或健康網站蒐集視力保健的相關新聞，剪報、影印報紙、列印網路新聞、抄錄新聞內容(四擇一)，呈現於A4 任務單(請自行列印或設計)，並請畫重點閱讀(可添加繪圖、美編)後，寫下至少 150 字閱讀心得並請上傳護眼活動照片。	
新聞張貼欄	資料出處：新聞網站	

(超出畫面請剪貼)

2018年10月8日 星期六 自由時報 健康醫療 116

### 高度近視黏3C 女大生竟視網膜分裂

【本報記者 吳曉敏 台北報導】高度近視、長時間使用3C產品，導致視網膜分裂，一名女大生因高度近視，加上長時間使用3C產品，導致視網膜分裂，目前正接受治療。

一名20歲女大生，因高度近視，加上長時間使用3C產品，導致視網膜分裂，目前正接受治療。醫師提醒，高度近視患者應定期檢查視力，並減少使用3C產品的時間。

讀後心得至少 150 字，並請簡述暑期個人護眼行動(可美編)

看到這一篇新聞後，我立刻就去查眼科醫生，果然發現，我的右眼視力280度，左眼150度，因為長時間看手機影片，和遠視，所以眼開始減少黃斑的厚度。希望自己的視力能有所好轉。最近，我不想看新聞中那位19歲女孩一樣，視網膜深層分裂。這1個暑假，我每星期只睡三十分鐘，休息1分鐘，而休息時，我看到我眼單面的隱形圈小走，這的確令我非常開心。



暑假惡視力剪報心得學習單