

臺南市114學年度公園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：

本校學生視力裸視不良率和裸視視力不良惡化率高於臺南市平均。因此選擇視力保健為本校114學年度主推議題。113學年度全校視力裸視不良率平均為51.08%，高於全國44.69%和臺南市43.85%。視力不良惡化率8.15%也高於全國6.72%和臺南市7.36%。由數據可以發現改善本校學生視力是相當急迫的任務。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 近年3C產品普及，學生習慣在家中以3C產品玩遊戲與看影片。
2. 前幾年COVID-19疫情影響，線上教學的實行與各種學習網站的成立，轉變了學生學習以紙本為主的習慣，線上學習網站成為學生習慣使用的學習工具。
3. 由2022年教育部開始推動的「生生有平板」政策，改變了校園教學生態，平板的使用進入了班級。因為本校是數位重點學校，課程中以平板為媒介的比例更高，學生以此進行資料蒐集、線上問答或遊戲。在獲得充沛的資訊刺激的同時，也增加了學生短距離的用眼時間。
4. 環境的暖化，使在北迴歸線以南的臺南溫度年年創新高，為了減少學生在校的高溫不適感，教育局推動「班班有冷氣」政策，讓學生能在較涼爽環境中學習，但也讓學生在下課時外出活動的意願降低，甚至有學生在下課仍持續在教室使用平板，學生不自覺中持續近距離用眼，累積眼球的緊繃，在戶外活動的時間又不夠讓眼睛放鬆，難以達到對視力有幫助的120分鐘，視力的惡化可以預期。

如此在教育現場，因為3C產品、平板等的使用讓近距離用眼時間高於以往，而戶外活動時間又降低的情況下，學生的視力便逐漸惡化。

(二)現況分析

表2-1 111-114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		114學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
一年級(%)	27.54	30.43	51.72	45.76	33.78	38.36	35.59	42.37
二年級(%)	35.79	38.30	43.48	34.78	45.76	47.46	27.78	43.24
三年級(%)	42.03	46.38	41.67	47.42	39.13	43.94	50.58	55.93
四年級(%)	41.05	44.21	54.41	60.87	55.67	50.20	47.69	46.15
五年級(%)	54.93	57.75	49.47	51.58	68.12	77.61	56.12	58.16
六年級(%)	61.19	73.13	64.79	64.79	59.38	59.38	75.76	70.15
全校平均值(%)	43.13	47.53	50.33	50.87	51.08	53.06	49.40	53.08
全校惡化率(%)	4.29	5.76	10.50	8.47	5.46	7.64	3.09	3.21
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			

本校在111學年度上學期全校裸視不良率是低於台南市與全國平均值，但在112學年度上學期學生視力不良率暴增，112學年度下學期後更突破50%大關。

檢視學生健康資訊系統資料，112學年度是一道分水嶺，剛入學的新生從112學年度起視力不良率均高於1/3，其中112學年度更超過五成。由此可知有半數新生在學齡前已耗盡遠視儲備量，已無餘裕來緩衝視力的惡化。

檢視114學年度上學期中高年級學生視力不良率，相較於前一年113學年度上學期，中高年級視力不良率增加高於低年級，其中三年級升四年級的視力不良率增加快達10%，由此可見推動中高年級視力保健工作刻不容緩。

故本學年規畫主推視力保健議題，希望讓全體親師生更重視視力保健，以知識影響態度，態度改變行為。

三、健康診斷與需求評估：

(一)學生層級：

分析本校學生裸視不良率與全國平均值、臺南市平均值比率，如表 2-2 和表 2-3。而本校111至114學年度學生裸視視力不良率，如表 2-1。

表 2-2 113學年度學生健康資訊系統視力保健資料

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 國中71.84	國小43.85 國中70.57	50.76	<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 國中85.55	國小96.42 國中92.19	87.98	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	裸視視力不良惡化率	國小6.72 國中3.81	國小7.36 國中4.79	8.15	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

表 2-3 110-113學年度國小學生裸視視力不良率 (單位:%)

學年度	110	111	112	113
公園國小	42.64%	43.13%	50.33%	51.08%
臺南市平均	44.2%	43.8%	43.88%	43.85%
全國平均	45.1%	45.2%	45.11%	44.69%

由表 2-3 可見，本校全校平均裸視不良比率是在112學年度上學期出現了明顯增長，使本校視力不良比例由111學年度前低於臺南市國小市平均，變成高於臺南市國小市平均。分析表 2-1 的資料，可以發現114學年度三、六年級學生的裸視不良比率均明顯高於前一年同齡學童，而114學年三年級視力不良率甚至高於四年級，檢視逐年資料可以發現三年級這屆學生在入學之初便已經有半數的視力不良情況，這些學生在入學前就已耗盡遠視儲備量，未來若仍無法改變不良的視力相關習慣，便會造成近視度數突飛猛進，成為未來高度近視的危險群體在所難免，因此114學年度三年級學生是視力保健重點關心對象。

而要改變學童視力不良的生活習慣，需要學童家長的重視與配合，因此本學期學校進行健康衛教宣導時涵括幼兒園與入學前新生，希望學童正確的用眼習慣能夠從學齡前開始培養。

由本校學生視力不良增長情況來看，也可以發現由下學期到新學期的學生視力不良比率增幅明顯多於上半年，其原因可能是暑假放假時間長，學生在家使用3C時間高於上學期間，而戶外活動量反低於在校時間，使視力負荷反高於學期中。因此訂於下學期進行視力保健活動，希望培養學生良好的戶外活動習慣，讓視力保健能夠融入生活中。而學童在課餘時間、假期中對控眼行動的執行力度可能不足，此方面更需要家長的協助，因此讓家長了解控制視力行動的意義與有效方法也是目前重要的課題。

(二) 學校層級：

透過視力保健SWOT分析，找出本校在視力保健議題的優勢、劣勢、機會點及威脅點，進而規畫解決策略與實施方式。

表 2-4 公園國小視力保健SWOT 分析表

項目	S：優勢	W：劣勢	O：機會點	T：威脅點	S：行動策略
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組成學校衛生暨健康促進委員會及視力保健推行小組，制定執行計畫。 2. 結合各項議題，制定學校健康促進實施計畫及政策。 3. 施行體育SH150計畫，讓孩子運動量充足。 4. 學校規劃各項戶外教育活動與運動競賽使學生走向戶外，促進身心健康。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各項行政政策均須執行，人力不足。 2. 健康促進推動議題多，易顧此失彼。 3. 人員編制少，推廣活動眾多，教師壓力大，無法全力支持學校健康體位政策。 4. 學校政策宣導並無強制力，對於無法配合之家長難以改變其行為及認知。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 政府全力推動健康促進學校政策，協助學校推動健康議題。 2. 家長會能協助推動學校健康政策。 3. 多數家長能配合校方相關健康促進策略。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長的教育理念不一，無法在家庭中協助推動健康政策。 2. 父母有時忙於工作，親子相處時間不多，影響健康飲食推動。 3. 家長對視力保健知識了解不足，對孩童近視情況不重視。 4. 安親班多在室內寫作業，長時間近距離用眼。 5. 家庭提供電子產品為獎勵物，增加孩童3C使用時間。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生委員會定期會議並成立工作團隊有效運作。 2. 邀請專業醫師宣導視力新知。 3. 進行「前後測成效評價」分析。了解學生視力概況。
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 樹木及綠地多，視野佳。 2. 學校設有泳池、棒球場、多功能體育館等，有助提升學生運動風氣。 3. 體育器材室各項運動設 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動場館維護辛苦，維修經費不足。 2. 因學校歷史悠久，部份場館設備老舊。 3. 學生課業重，課餘戶外活動時間被壓縮。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各類機關（衛生、警察、輔導、環保等）相關業務，與學校教育作連結，有助形成支持性社會網路。 2. 學校鄰近 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各項經費之核撥，多為計畫型補助，各校爭取經費競爭激烈，取之不易。 2. 學生易受外界誘惑及電視媒體之影響，以致學生未能執行 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立樂活站，提供運動器材供學生下課運動使用。 2. 寫計畫申請經費進行場館維修改進。

	<p>施齊全，足以提供全校學生體育課及課間活動使用。</p> <p>4. 定期檢查學校各項體育器材與遊樂設備，並加強維護與修繕工作。</p>		<p>臺南公園，是極佳的戶外教學場所。</p> <p>4. 課後時間有開放校園，供居民運動休閒。</p>	<p>3010。</p> <p>3. 冬季空氣品質不佳，夏季蚊子多，會減少家之讓學生戶外運動意願。</p>	
學校社會環境	<p>1. 營造視力保健友善環境。</p> <p>2. 鄰近台南公園與成功大學，綠地豐富。</p> <p>3. 教師認真負責積極。</p> <p>4. 體育團隊多，學生運動風氣盛。</p> <p>5. 舉辦健康活動，透過獎勵辦法，鼓勵學生實踐健康行為。</p>	<p>1. 行政人員編制少，業務工作負擔大。</p> <p>2. 部份老師參與度得提升。</p> <p>3. 行政考評項目多，工作壓力大。</p> <p>4. 班級數少，無足夠員額設置健體專任教師。導師業務繁忙無法確實掌握每位學童狀況。</p> <p>5. 現今各種電子媒體發達，造成學生使用 3C 產品的時間過長。</p>	<p>1. 學校課後運動社團種類多元。</p> <p>2. 成功大學與臺南公園提供運動器材供市民使用。</p> <p>3. 透過班親會宣導健康體位，讓家長了解學校健康政策。</p>	<p>1. 大部份家長對學童視力狀況不夠重視。</p> <p>2. 學生雖然知道視力不良造成生活不便，但並不足以激發學生減少使用 3C 的動機。</p> <p>3. 學童多參加課後安親班，戶外活動時間不足。</p> <p>4. 家長對健康議題的行動力與實踐力較為不足。</p>	<p>1. 推動「120萬步的健康」系列活動，鼓勵學童戶外活動與充足睡眠。</p> <p>2. 利用班親會與學校團體活動，進行健康議題宣導，提供家長健康新知。</p>
健康教學與活動	<p>1. 視力保健融入各領域課程教學。</p> <p>2. 運動會結合健康議題，入場時進行口號宣導。</p> <p>3. 配合政府政策，結合資訊與雙語教</p>	<p>1. 視力保健新知日新月異，教師工作繁重，無法即時了解新知。</p> <p>2. 視力保健活動因成效緩慢，學生動力無法持</p>	<p>1. 社區醫療資源入校宣導。</p> <p>2. 與臺南護專合作，進行帶動中小活動宣導。</p> <p>3. 學習平臺的建立方</p>	<p>1. 學生多為家長接送，只有少數走路上學。</p> <p>2. 家長對近視是疾病及遠視儲備重要性不了解。</p> <p>3. 使用數位教學機會變</p>	<p>1. 搭配113課綱，校本課程融入戶外學習，增加學生戶外活動時間。</p> <p>2. 辦理校園教師視力</p>

	<p>學進行健康宣導。</p> <p>4. 於學生朝會辦理宣導，宣導視力保健重要性。</p>	<p>續，易流於形式。</p> <p>3. 健康宣導時多融入雙語與資訊，使學生無法聚焦於健康議題。</p> <p>4. 教師使用電子書教學，學生長時間處於3C環境，用眼過度。</p> <p>5. 學生需利用下課訂正或補完功課，影響學生生活動時間。</p>	<p>便學生自主學習。</p>	<p>多，增加近距離用眼時間。</p> <p>4. 學生課後傾向使用3C，進行靜態活動，3C取得方便，容易沉迷，以致視力不良率較高。</p> <p>5. 課後學童以補習為主，無法到戶外活動，活動時間不足。</p>	<p>保健增能研習。</p> <p>3. 推動下課淨空，打斷學生近距離用眼時間。</p>
<p>社區關係</p>	<p>1. 鄰近成大醫院、衛生所、健保局，宣導醫療健康資訊豐富。</p> <p>2. 志工媽媽熱心協助參與推動校務。</p> <p>3. 於校慶運動會舉辦親子及社區里民活動。</p> <p>4. 辦理家長日及親職講座融入各項健促議題，提升家長在家指導孩子知能與技巧。</p> <p>5. 鄰近成大醫院與北區衛生所，社區內醫療資源齊全。</p>	<p>1. 學區多為舊社區，家長社經地位多偏低，對健康議題較缺正確觀念。</p> <p>2. 弱勢家長無力關心學童健康。</p> <p>3. 部份學生為跨區就讀，課餘甚少使用社區健康資源。</p> <p>4. 家長間教育觀念差距大。少數家長不重視視力保健。</p> <p>5. 家長參與健康體位親職講座的意願低落。</p> <p>6. 學校宣導的健康體位活</p>	<p>1. 社區眼科診所可協助推動視力保健。</p> <p>2. 臺南護專提供資源，參與健康促進活動。</p> <p>3. 近年來政府推動各項健康政策效果漸顯，健康議題受到正視。</p> <p>4. 學校家長鼓勵孩子課後多運動，可增進孩子的體適能與運動興趣。</p> <p>5. 熱心家長志工，協</p>	<p>1. 社區資源缺乏整合，使資源無法充份利用。</p> <p>2. 家長常將使用3C作為獎勵孩子的表現。學生長期使用3C產品，活動時間減少。</p> <p>3. 有些家庭功能較低，健康行為較不佳之學童家長又不常參與相關活動，親職教育效果有限。</p>	<p>1. 舉辦各類健康議題之親職教育活動，提供家長視力保健衛教宣導。</p> <p>2. 推動親子健走與健康睡眠，養成學生戶外活動健康習慣。</p> <p>3. 鼓勵家長與學生一起走路上學，增加戶外活動與親子交流時間。</p>

		動，無法確實掌握社區是否有配合。	助各項健促活動推行。		
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學期初定期視力檢查。 2. 追蹤矯治回覆單。 3. 建立高關懷名單，進行管理追蹤治療。 4. 結合社區優良診療單位，提供師生免費諮詢服務。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生就醫複檢率不高。 2. 對弱勢學童視力關照度不足。 3. 護理師需處理學生受傷事件，且近年傳染病疫情層出不窮，業務十分繁忙，較難全面掌握視力不良學生的後續追蹤與改善。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區眼鏡行提供清寒配鏡協助。 2. 引進社區醫療資源進行健促教育。 3. 學校寒暑假作業健康自主管理，家長簽名確認子女執行狀況。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長對視力保健關注度不高。 2. 學童視力保健狀態的惡化多數緩慢，易被家長忽略。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請專業醫師宣導視力新知。 2. 以衛教宣導單對家長進行視力衛教，建立家長對視力保健的重視。

檢討本校推動視力保健的現況，除了視力保健知識的加強，讓親師生了解更多視力保健新知與愛護眼睛的有效方法外，在學校內打造對視力更友善的學習環境，另外要鼓勵學生在學習之餘增加戶外活動的時間，並培養與執行正確用眼習慣，增加眼睛休息的時間；更重要的是提升家長對孩子視力保健的重視。

視力的惡化是緩慢進行的，因此家長與學生對視力狀況容易忽視。雖然推動下課淨空已行之有年，但有部份學生利用下課進行訂正或使用平板學習，並未做到3010的眼睛休息時間比例與戶外活動120。因此希望透過本次推動視力保健議題，讓親師生在視力保健知識、態度及行為三方面皆有所了解與提升，逐年降低視力不良率，創造師生雙贏局面，打造健康愛眼生活。

綜合學校背景與學生、教師和家長的現況分析，本學年除了常態性的推動「120萬的健康」、「自行走路上學」外，於下學期舉辦「太陽日記」和「視力保健親師組有獎徵答」活動，希望讓學生養成每天戶外多活動的習慣，並邀集家長與教師對視力保健知識有更多的了解，能更用心協助學童日常的護眼行動。

參、實施過程：

一、學校衛生政策：

1. 健康促進計畫：組成健康體位工作團隊運作，制定健康促進計畫，於校務會議通過實行。
2. 下課教室淨空：宣導學生下課離開教室活動，減少學生靜態停留室內時間。
3. 數位學習規章：訂定數位學習設備使用原則，避免長時間近距離用眼。
4. 加強運動風氣：成立假日運動社團，讓參加的學生固定進行戶外活動。
5. 樂活運動站：配合 SH150 方案，在校園中提供以跳繩、飛盤、籃球和足球，讓學生更願意在下課到校園內活動。
6. 推動健康存摺：鼓勵學生記錄健康飲食情況與運動時間和運動成果。
7. 日行萬步：推動暑假「60萬步的夏天」和上下學期「120萬步的健康」，鼓勵家長與學生日行萬步，保證每日活動量。



於校務會議通過健康促進計畫。

報告視力保健宣導議題計畫

臺南市北區公園國小 114 學年視力保健宣導暨有獎徵答活動計劃

一、依據：#

(一)本校 114 學年度健康促進計畫。#

(二)健康促進推動續編與健康生活守則。#

二、目的：#

(一)宣導教師生健康促進的重要及觀念。#

(二)鼓勵學生成為健康促進種子學生，一起宣導視力保健的重要。#

三、參加對象：全校師生與家長。#

四、實施時間：115 年 3 月 23 日至 115 年 4 月 12 日#

五、實施辦法：#

(一)【太陽日記】#

1. 對象為本校學生。#
2. [跟太陽公公 Say Hello] 進行三週太陽日記記錄，培養學生戶外活動習慣。#
3. [公園圓仔公園] 搭配北區特色公園地圖，鼓勵師生研餘戶外活動。#

(二)【教師視力有獎徵答】#

1. 對象為本校教師。#
2. 對獲取視力保健影片內容進行有獎徵答活動，以 Google 表單回答問題。#

六、獎勵方式：#

(一)【太陽日記】#

達成每週目標的學生可得三好兒童 1 點（三週共得 3 點），三週總數達 120 的學生可參加抽獎，抽取 1/3 名額（至多 100 名），獲得 30 元禮券。#

(二)【教師視力有獎徵答】#

由回答正確的教師中抽取 1/3 名額（至多 100 名），獲得 50 元禮券。#

七、本計劃相關經費由健康促進學校計畫經費支應。#

八、本計劃經校長同意後實施，修正時亦同。#

臺南市公園國小 114 學年度推動 SH150 方案「公園樂活運動·活力健康」實施計劃

一、依據：#

(一)103.6.6 教育部體育署 SH150 方案。(Sport & Health 150 方案)

(二)臺南市 103 學年度所屬各級學校推動 SH150 方案實施計畫。#

二、目的：#

(一)培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。#

(二)增加學生身體活動時間，強化學生身心活力、健康與智慧之能力。#

(三)提供師生更充足之運動設施，提升學童運動之意願及樂趣，吸引身體活動能力較弱勢學童加入運動行列並進而養成其規律運動習慣。#

三、實施對象：全校師生

四、實施時間：114.08.30—115.06.30

五、實施辦法

(一)時間：

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
導師時間	導師	教師	導師	教師	學生
8:00-8:40	時間	晨會	時間	晨會	週會
課間活動	樂活運動	樂活運動	樂活運動	樂活運動	樂活運動
9:20-9:30	10分鐘	10分鐘	10分鐘	10分鐘	10分鐘
課間活動	樂活運動	樂活運動	樂活運動	樂活運動	樂活運動
10:10-10:30	20分鐘	20分鐘	20分鐘	20分鐘	20分鐘

六、注意事項：#

(一)運動器材請愛護使用，借用後請務必歸還原處。#

(二)使用器材前應先說明安全事項並暖身，以防止運動傷害發生。#

七、本辦法經校長核可後公佈實施，修正時亦同。#

視力保健宣導系列計畫

SH150 方案實施計畫



在教師晨會進行視力保健宣導



各班班親會中，導師說明量測視力、更換課桌椅等預定行事曆。



推動下課淨空，鼓勵學生戶外活動。



新生始業式上校長說明「120萬步的健康」計畫。



設置樂活運動站，提供學生下課活動的運動器材。



學生在穿堂使用樂活運動站的飛盤。



成立社區棒球營，提供學生運動的指導。



舉辦親子棒球賽，讓社區棒球的家長與孩子一起同場競技。



在新生始業式報告學校通學步道的改善與對行走學童的安全把關。



鼓勵學生走路上放學，接受清晨黃昏的陽光。



制訂計畫鼓勵學生上放學走一段路再上車，既減少校門口的壅塞危險，也增加活動量，減少碳排放。



學生記錄上下學情況，達成分數標準，給予小禮物，增強學生實行意願。



以健康護照培養學生健康習慣。



期末學生將健康護照各項表現換算成積分，表現優秀學生獲得獎品獎勵。

**臺南市北區公園國小 114 學年第一學期健康促進
【120 萬步的健康】活動實施計畫**

- 一、依據：
 - (一) 103.6.6 教育部體育署 SH150 方案。
 - (二) 臺南市 114 學年度所屬各級學校推動 SH150 方案實施計畫。
- 二、目的：
 - (一) 培育學生運動知能，激發學生運動興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。
 - (二) 增加學生身體活動時間，強化學生身心健康。
- 三、實施對象：全校師生
- 四、實施時間：114.08.31(日)~115.01.03(六)，計 126 天
- 五、實施方式：
 - (一) 全校親師生配戴計步手環，每天掌握運動步數與睡眠時間。
 - (二) 家長與孩子兩人一組成為健康夥伴，利用手機 APP，與孩子每天運動 30 分鐘以上，養成運動好習慣。
 - (三) 家長利用手機 APP，紀錄自己與孩子每天睡眠時間，完成每天



「120萬步的健康」系列計畫

校務會議提案通過「120萬步的健康」計畫。



在新生始業式介紹120萬步的健康活動，邀請家長與孩子一起為健康而走。



於學校臉書分享「120萬步的健康」系列活動，希望家人一起共襄盛舉。



歷年健康存摺精選成果



完成挑戰的學生在兒童朝會授獎。

二、健康教學活動：

1. 融入課程：將視力保健議題融入健康與體育、生活和綜合課程，也利用適宜的課程到戶外上課。
2. 正確用眼姿勢：指導學生正確用眼知識與正確坐姿、閱讀距離…。
3. 學校宣導：於兒童朝會、運動會進行視力保健與健康宣導。
4. 校本課程：舉辦校本課程活動，到戶外進行社區踏查、春遊打狗去，增加學生戶外活動時間。
5. 體育競賽：配合體育課程與游泳課，辦理班際體育競賽—樂樂棒球、飛盤賽、水上運動會，學生為爭取榮譽，會利用課餘時間練習，不但增加運動量也增加戶外活動的時間。
6. 推動太陽日記：進行三週的太陽日記記錄，鼓勵學生下課和課後到戶外活動。



老師在健康課介紹眼睛的構造



說明：介紹高度近視併發症類型



晨光時間，老師帶學生進行戶外活動。



老師帶學生於自然課到校園觀察植物。



兒童朝會進行85110宣導



兒童朝會進行視力保健3010120宣導。



在兒童朝會說明視力保健的重要，與保健的方法。



在兒童朝會進行太陽日記的紀錄說明。



學期末水上運動會是本校一大盛



學生進行接力練習。

事。



運動會以視力保健做為學生繞場主題。



上學期末進行樂樂棒球比賽



老師帶低年級學生到臺南公園進行校本課程的學習。



高年級學生探索市區，完成挑戰任務。



中年級學生探索社區廟宇，到戶外活動，同時認識生活圈。



二年級走出教室，到附近店家進行社區學習。



全校一起搭大眾運輸工具到高雄進行活動。



實地探訪高雄港，搭船聽船長介紹高雄港，了解台灣過去先民胼手胝足的辛苦，與如今美好社會的可貴，更應愛護台灣，保護台灣之美。

三、健康服務：

1. 健康檢查：於學期初實施全校學生視力檢查並統計分析追蹤。
2. 運動用品：提供各班體育器材，讓學生能利用課餘時間進行活動。
3. 資訊宣導：運用多元管道，倡議健康促進與視力保健的重要。
4. 衛生宣導：張貼一系列視力保健知識衛教海報於公布欄。
5. 健促網路問卷：進行健康促進網路問卷，檢視學生健康知識態度與行動。
6. 視力研習：聘請眼科醫師到校進行護眼增能研習，並解答老師疑問。



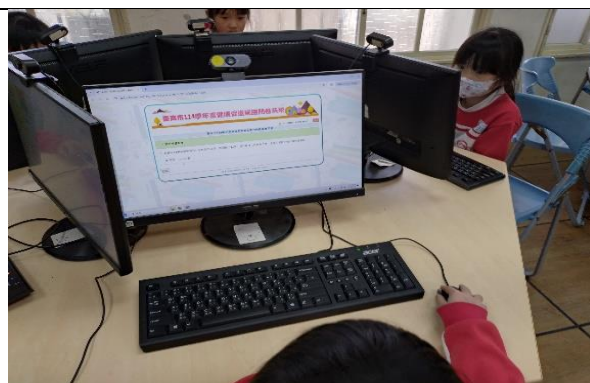
期初進行各班視力檢查

114學年4年級身體診察結果暨矯治追蹤統計表																	
類別		男				女				合計							
受檢學生總數		34				31				65							
健檢異常學生數		21				16				37							
科別	檢查名稱統計	未實施人數		檢查項目結果發現異常								矯治情形					
		男	女	男		女		合計*		矯治正常		矯治異常△		未就醫×		就醫非	
		人數	人數	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%
眼科	視力	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
	其他	0	0	0	0.00%	2	6.45%	2	3.88%	0	0.00%	2	100.00%	0	0.00%	0	0.00%
	斜視	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
耳鼻喉科	耳鳴	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
	耳聾	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
	打噴嚏	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
	鼻塞	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
	其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
頸項	斜視	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
	其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
	心脾疾	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
腹部	腹部異常	0	0	1	2.94%	0	0.00%	1	1.54%	1	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%

將健康檢查結果造冊，並進行後續複檢結果追蹤。



康寧醫院在教師晨會進行健康促進成人保健宣導，包含視力、心血管…等知識。



進行健康促進網路問卷，檢視三年級學生對視力保健知識態度與行動。



川堂播放各種健康知識短片宣導。



健康檢查說明會說明學生健檢需要注意的事項



聘請專業眼科醫師進行護眼增能研習。



說明每年視力檢查的重要性

四、物質環境：

1. 均衡營養：學校提供健康營養午餐，由營養師設計菜單，提供學生活動所需營養。
2. 調整課桌椅：每學期依學生身高調整課桌椅高度，讓學生保持正確的閱讀

姿勢。

3. 校園綠化：校園美化綠化，以提供學生放鬆眼睛的綠意友善環境。
4. 改善活動中心、游泳池設備，打造安全校園環境與設施，提供學生安全的運動空間。
5. 開放學校場地，供社區及親師生假日與課後運動。
6. 定期檢測教室照明設備與照度，維持教室良好的採光與通風。



樂活運動站中有充足運動器材，學生下課可以自由取用歸還。

提供遊戲器材供學生下課活動



校園綠化，提供學生放鬆眼睛的綠意友善環境。

改善活動中心、游泳池設備，提供學生更優良的活動場所。



教室內公佈欄有視力知識海報

每學期依學生身高調整課桌椅高度，讓學生保持正確的閱讀姿勢。



護理師每學期進行黑板與座位的照度測量。



廠商進行教室內自然光照度測量。

五、社會環境：

1. 規畫教師進修，請眼科醫師分享視力保健新知。
2. 開辦多元課後社團及學校團隊，提供課後學生運動的指導。
3. 在學校周圍，志工媽媽進行導護工作，鼓勵家長陪孩子走一段路。
4. 教師晨會進行視力保健資訊分享。
5. 在班親會宣導「視力保健3010120」的重要性。
6. 提供家長視力保健資訊，強化親師合作，鼓勵家長共同管理學生居家用眼時間。
7. 推動親師組視力保健有獎徵答，提供家長視力保健知能資訊。
8. 與南護社團合作，進行帶動中小課程-視力保健宣導。



規畫教師進修，請眼科醫師分享視力保健新知。



在班親會說明學生要活動的重要性。

3. 整合資源，與南護、衛生所…合作進行健康宣導活動，也與不同機構一起舉辦活動，增加學生「走出去」的意願與時間。

4. 新生體驗營中以健康大富翁地圖讓小朋友和家長一起闖關，關卡中設計視力保健知識，並藉此宣導視力保健的重要。



學務主任介紹學務處負責的相關業務與即將辦理的相關活動，如健康促進、環境保護…等議題。



運動會以視力保健做為學生繞場主題，向與會的家長來賓宣導視力保健的重要性。



在兒童朝會說明視力保健有獎徵答活動辦法。



以 QR code 邀請家長參加視力保健有獎徵答活動。



新生體驗營活動以大富翁地圖讓小朋友與家長一同闖關。



設計與視力保健相關題目，讓親子在闖關的過程中了解視力保健知識。



與南護妝科會合作帶動中小課程，除了教導視力保健與3C使用的知識，也指導學生到戶外活動對視力的重要。



與南護妝科會合作帶動中小課程，除了教導視力保健與3C使用的知識，也指導學生到戶外活動對視力的重要。



與臺南護專一起舉辦寒令營，學生在戶外進行體驗課程，增加接受太陽光的時間。



學生參加教育局舉辦的健康知識大挑戰活動。

肆、成效

一、健康促進視力保健網路問卷前後測結果

臺南市114學年度健康促進學校視力保健議題問卷分為「視力保健知識」、「視力保健態度」、「視力保健行為」、「正向心理健康視力保健」與「遠視儲備與近視病度數覺察」五大題。

統計指標則包含「3C少於1達成率」、「規律用眼3010達成率」、「天天戶外活動120達成率」、「下課淨空率」、「正向心理健康—正向情緒」、「正向心理健康—樂動」與「正向心理健康—樂活」。

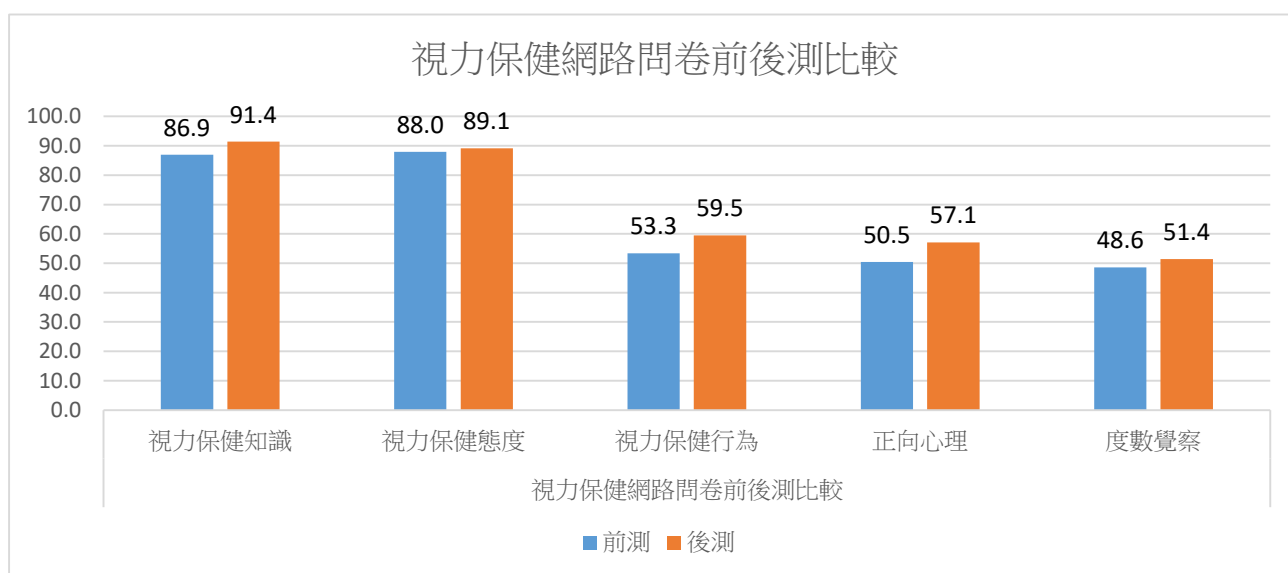


圖 4-1 視力保健知識、態度、行為、正向心理健康與度數覺察前後測比較圖

由圖 4-1 顯示本校三年級在視力保健知識、態度、行為與正向心理健康視力保健和度數覺察分數，後測成績皆有提升。

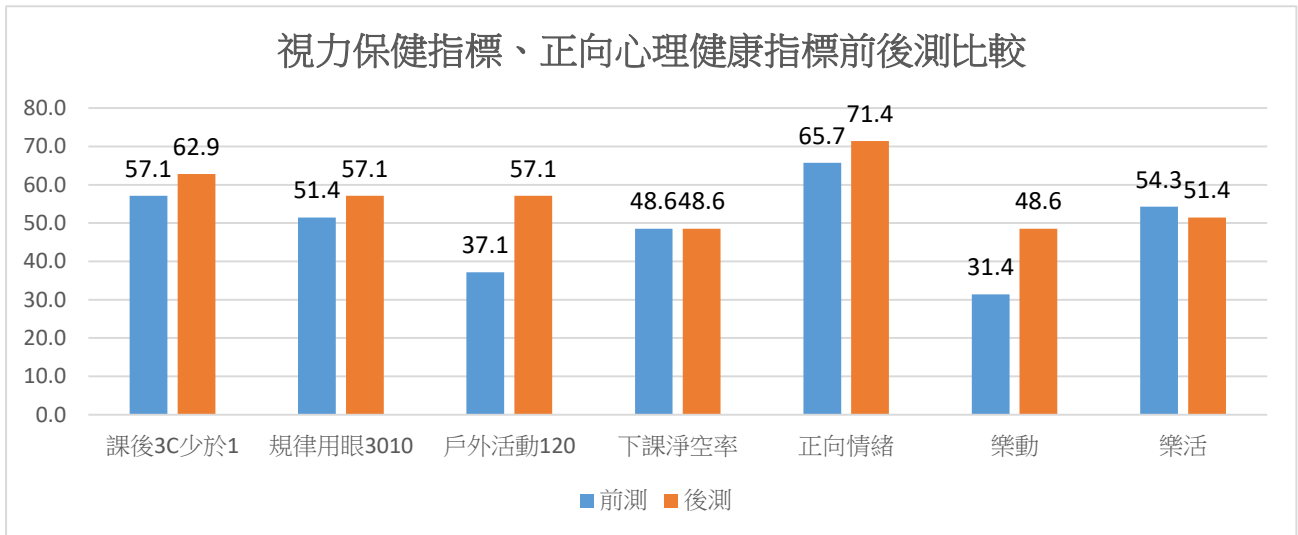


圖 4-2 視力保健指標、正向心理健康指標前後測比較圖

由圖 4-2 所示，視力保健指標—3C 少於1達成率、規律用眼3010達成率及戶外120達成率與正向心理健康指標-正向情緒、樂動五項指標，後測成績比也均高於前測。下課淨空率後測成績與前測持平，唯有樂活指標分數低於前測。顯示經由學校視力保健策略推動後，學生對視力保健行為有正向的改善，唯有〔四-3 過去七天內，我一天內非上課時間看螢幕（電腦、電視、手機、平板）所累積的總時間不超過1小時的天數有幾天？〕屬於學生在家使用3C的行為，需加強向家長宣導。

二、全校視力不良率

表 4-1 112-114 學年度視力不良率與惡化率

學年度	學生裸視視力不良率	裸視視力不良惡化率
112 上	50.33	10.50
112 下	50.87	8.47
113 上	51.08	5.46
113 下	53.06	7.64
114 上	50.00	3.09
114 下	53.08	3.21

由表 4-1 得知，114 學年度全校裸視視力不良惡化率比 112、113 學年度明顯降低，可見學校推動視力保健策略有所成效。但視力保健需要學校與家長長期重視與合作，還需要再持續加強。

伍、分析改進：

根據本學年推動情形進行分析，以供來年後續推動參考。

1. 學校舉辦視力相關的宣導與活動，對學生視力保健知識、態度與行動均有正向的影響，太陽日記的推動有效增加學生戶外活動的行為，但對3C 產品的使用並無正向的影響。
2. 視力保健行動除了在校時間外，課餘時間愛眼行為能持續才會更有成效，特別是3C 產品的使用，因此家長的重視與配合非常重要。新學期應持續在社群平臺與學校網站多做相關新知分享與知識宣導，讓家長了解學校對學生視力的重視並將正確觀念潛移默化家長及學生心中。
3. 另外班級使用3C 的狀態仍要請老師協助關注，持續推動下課時間走出教室進行活動，增加學生戶外活動時間；另外對已經視力不良的學生加強追蹤並對家長宣導定時回診追蹤、使用散瞳劑或角膜塑型片、充足睡眠、攝取營養食物，以減緩學生視力惡化的情況。