

## 臺南市中西區成功國民小學114學年度健康促進主推議題成效

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：

本校位於臺南市中西區市中心，社區因赤崁樓古蹟聞名，周邊遊客眾多、美食林立。目前學校班級數共13班，學生255人。家長學經歷及社會階層差異頗大，對學童生活習慣養成及正確健康觀念的建立影響甚深。近年因科技產品普及，加上先前COVID-19疫情期間學生居家學習時間增加，造成學生長時間使用手機、平板及電腦的情形日益普遍，導致用眼時間大幅增加，戶外活動時間相對減少，使視力保健成為本校需持續關注的重要健康議題。

此外，學生放學後多數參加校外安親班或校內課後照顧班，長時間近距離閱讀與書寫，加上休閒活動多以3C產品為主，容易造成眼睛疲勞及視力惡化。雖然學校已持續推動視力保健宣導與定期檢查，但學生視力不良情形仍需持續關注與改善。因此，114學年度本校將持續加強視力保健教育，結合正確用眼習慣、增加戶外活動時間、落實下課望遠與規律視力檢查等多項策略，以提升學生視力保健知能，降低視力不良比率，維護學生健康視力發展。

### 二、背景成因及現況分析：

#### (一)背景成因：

學校向來重視學生在校的視力保健與健康，學生的視力問題主要來自用眼習慣不佳及3C產品使用時間過長，例如長時間近距離閱讀、使用手機與平板時間過久、姿勢不正確、光線不足，以及缺乏戶外活動等問題。由於學生對正確用眼知識及視力保健觀念尚未成熟，自我管理能力的亦有待加強，容易因不當用眼而造成視力疲勞與視力惡化，進而影響學生的學習與健康發展。

#### (二)現況分析

| 學年度         | 111-1  | 112-1  | 113-1  |
|-------------|--------|--------|--------|
| 學生裸視視力不良率   | 37.37% | 45.90% | 42.56% |
| 學生視力不良就醫複檢率 | 100%   | 100%   | 100%   |
| 視力不良惡化率     | 4.29%  | 15.48% | 5.09%  |

參、改善策略及實施過程：

(一) 推動健康體適能計畫

1. 辦理常態性班級體育競賽，提升學生經常性活動

| 體育競賽活動  | 活動日期          | 參與對象  |
|---------|---------------|-------|
| 赤崁走讀    | 114/12/30     | 全校師生  |
| 運動會     | 115/4/02      | 全校師生  |
| 體適能檢測活動 | 體育課           | 四~六年級 |
| 游泳體驗教學  | 115/4/20~5/11 | 六年級   |
| 班際盃     | 115/6/15~6/17 | 六、五年級 |

2. 成立運動性團隊及課後社團，培養學生運動習慣

| 運動團隊名稱 | 練習時間                               | 活動場地   |
|--------|------------------------------------|--------|
| 足球隊    | 每週二、五 08:00~08:40                  | 操場     |
| 舞獅隊    | 每週三 12:40~14:10<br>每週五 08:00~08:40 | 學務處旁空地 |
| 直排輪社   | 每週三 16:00~17:20                    | 操場     |
| 樂樂棒球社  | 每週四 16:00~17:20                    | 操場     |
| 足球社    | 每週三 14:00~16:00<br>每週五 14:00~16:00 | 操場     |

3. 推動健康小達人活動，鼓勵學生自主進行戶外活動。

(1) 時間：下課時間

(2) 場地：校園空間。

(3) 項目：由學生自主進行喜好的運動項目。

(4) 實施：學生於上述規定運動時間，自主到戶外、操場進行運動。每學年由班級推選出健康小達人，於兒童朝會時進行表揚。

4. 將體適能檢測項目(仰臥捲腹、立定跳遠、800公尺跑走、坐姿體前彎)列為體育課活動。

5. 引導學生養成規律運動習慣。

(1)每週四早上全校大跑步

(2)宣導鼓勵天天戶外活動 120 分鐘養成運動習慣

## (二) 飲食教育計畫

- 藉由營養宣導，讓學生明白健康食物的重要性。
  - (1)營養師搭配每月菜單附載營養常識。
  - (2)放置餐桶上方公佈欄進行主題式營養教育文宣。
  - (3)利用兒童朝會進行營養教育。
- 實施餐前五分鐘教育，藉由導師餐前指導，提升飲食知識及惜物習慣。餐前教育每週實施一次，主題搭配午餐食物內容包含在地食材、食物營養成分、四章一Q、食物熱量、異國食物等項目。
- 結合健康吃快樂動課程：  
我的餐盤 (1)食物的比例(2)健康食譜(3)我的營養目標(4)健康外食

## (三)視力保健管理

### I. 建立完善視力保健管理與追蹤機制

- 將視力保健工作納入學校校務計畫，定期檢討執行成效。
- 每學期做學生視力檢查並登錄結果，發放視力不良通知單，追蹤學生視力狀況。
- 一年級新生於開學後一個月內實施斜弱視及色盲篩檢，異常者通知家長儘速就醫。
- 針對視力不良學生進行個案管理，提供視力保健衛教及就醫追蹤輔導。
- 視力不良學生未依限就醫者，持續透過再次通知、電話聯繫等方式督促完成複檢與矯治。

### II. 強化親師合作與弱勢學生照護

- 透過通知單、親師溝通等方式，鼓勵家長陪同學生完成視力檢查及後續治療。
- 針對經濟弱勢學生提供相關資源協助，如教育儲蓄戶補助或結合社會資源提供免費配鏡服務，降低就醫及矯治障礙。

### III. 營造優質護眼學習環境

- 依學生身高配置符合人體工學之課桌椅，維持適當閱讀距離與坐姿。
- 定期檢測教室照明設備及黑板照度，並針對缺失進行改善，提供良好視覺環境。
- 教室加裝窗簾，避免陽光直射及眩光影響視力。
- 持續進行校園綠美化及環境營造，提供舒適健康的學習空間。
- 使用大型電子顯示設備教學時，注意學生與螢幕距離，並定期調整座位，以維護視力健康。


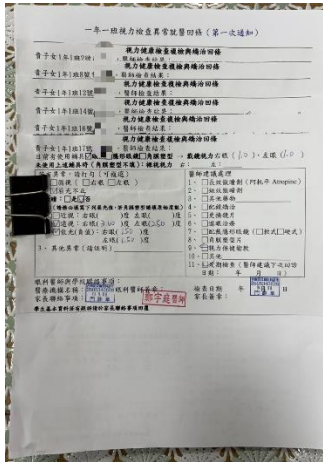
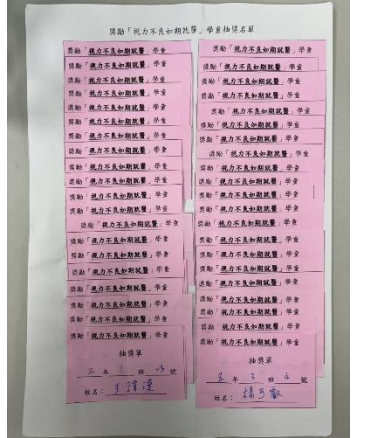
### IV. 落實視力保健教育與健康行為養成

- 教師於課堂及日常生活中持續進行視力保健機會教育，指導學生保持正確閱讀姿勢與良好用眼習慣。
- 宣導並落實「3010護眼原則」，養成近距離用眼30分鐘休息10分鐘之習慣。

3. 配合教育部電子化設備教學注意事項，適度控管學生使用電子設備時間。
4. 訂定校園手機及3C產品管理規範，減少不必要之近距離用眼。
5. 鼓勵學生下課走出教室從事戶外活動，並落實體育課及課後運動，以增加自然光照射時間，降低近視風險。

#### V. 辦理多元活動與獎勵措施

1. 辦理視力保健相關藝文及宣導活動，提升學生護眼知能與參與度。
2. 舉辦「千里眼寶寶」、「健康小達人」等表揚活動，鼓勵學生維持良好視力與健康行為。
3. 透過摸彩或獎勵制度，鼓勵視力不良學生按時完成就醫複檢及回報，提升就醫率。

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
| <p>每學期初幫全校學生測量身高、體重、視力</p>   | <p>視力檢查異常就醫回條</p>  | <p>獎勵「視力不良如其就醫」學童抽獎名單</p>  |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| <p>視力保健偶劇團</p>  | <p>千里眼寶寶頒獎</p>  | <p>健康小達人頒獎</p>   | <p>下課教室淨空</p>   |
|  |  |  |  |
| <p>每班裝設大電視</p>  | <p>書法比賽</p>   | <p>個案管理追蹤</p>  | <p>體適能施測</p>  |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| 參加第十七屆三商盃Teeball<br>全國樂樂棒球錦標賽   | 足球隊練習   | 足球隊榮獲臺南市五人制足球<br>球高年級組亞軍   | 舞獅隊榮獲114年度傳統<br>藝術競賽廣東獅甲等   |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|    |    |    |    |
| 將飲食均衡及健康攝取<br>在學習單上展現   | 閱讀餐前 5 分鐘專書，了解<br>何種食物富含葉黃素，對眼<br>睛健康有益。  | 落實餐前 5 分鐘營養教育宣<br>導  | 運動護照  |
|  |  |  |  |
| 運動護照頒獎  | 直排輪社  | 樂樂棒球社  | 游泳教學  |

#### 肆、成效：

##### 114 學年度視力保健成效比較表

| 學年度   | 學生裸視視力不良率 | 學生視力不良就醫<br>複檢率 | 視力不良惡化率 |
|-------|-----------|-----------------|---------|
| 114-1 | 48.24%    | 100%            | 9.94%   |
| 114-2 | 49.60%    | 98.4%           | 5.15%   |
| 成效    | 增加1.36%   | 減少1.6%          | 減少4.79% |

經過將近 9 個月的時間，學生裸視視力不良率增加 1.36%，學生視力不良就醫複檢率減少 1.6%，視力不良惡化率則減少 4.79%。

#### 伍、分析改進：

一、本學年度持續推動視力保健相關措施，包括視力保健教學、規律戶外活動、用眼習慣宣導及視力不良學生追蹤輔導等工作。從執行成效來看，學生視力不良就醫複檢率皆維持在98%以上，顯示學校與家長能密切配合，共同落實視力健康管理。此外，學生視力不良惡化率減少4.79%，顯示各項視力保健措施已發揮成效，有效減緩學生視力惡化情形。

然而，學生裸視視力不良率增加1.36%，顯示學生視力問題仍有持續增加的趨勢。受到3C產品使用普及、近距離用眼時間增加及戶外活動時間不足等因素影響，學生視力保健工作仍有持續精進與加強之空間。

## 二、改進策略：

### 1. 加強親師合作，共同培養良好用眼習慣。

透過親職教育、宣導單張及班級聯絡管道，鼓勵家長協助學生落實「3010用眼原則」，減少長時間近距離用眼及3C產品使用時間。

### 2. 持續推動視力保健相關課程與活動。

結合健康教育、生活課程及校園健康促進活動，加強學生護眼知能，並持續推廣「天天戶外120」活動，增加學生戶外活動時間。

### 3. 落實視力不良學生追蹤輔導機制。

持續辦理定期視力檢查，針對視力異常學生進行追蹤管理，並提醒家長依規定完成就醫複檢及後續矯治，以降低視力持續惡化風險。

### 4. 營造有利視力健康的學習環境。

持續檢視教室照明設備、課桌椅配置及閱讀環境，並鼓勵教師於課堂中適時安排眼睛休息活動，以維護學生視力健康。

### 5. 強化學生自主健康管理能力。

透過護眼學習單、視力保健闖關活動及班級宣導等方式，提升學生對視力保健的重視，養成正確用眼及定期檢查視力的習慣。