

臺南市安慶國小114學年度健康促進主推議題成果說明表

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

全校113上學年學生裸視視力不良率43.8，就醫率92.4%，下學年學生裸視視力不良率52.3，就醫率87.38%；在口腔衛生方面，一年級學生未治療齲齒率34.15%矯治率88.57%，四年級學生齲齒率31.17%、矯治率97.4%；在健康體位方面，113上學生體位過輕比率 10.58%，學生體位適中比率61.85%，學生體位過重比率11.89%，學生體位肥胖比率15.68，113下學生體位過輕比率7.96%，學生體位適中比率62.7%，學生體位過重比率12.55%，學生體位肥胖比率16.79%，健康體位方面體重適中率為增加但過胖的學生微幅增加，另就視力方面不良率在下學期有增多的趨勢得特別注意和關注，可能需要持續注意學生學校上課和學生回安親班上課課業是否增多，相對的壓縮到戶外活動的時間和無形中減少眼睛休息時間，雖然在視力保健及口腔衛生保健方面數字上學期顯示略低於市平均值，但就下學期的數字顯現的明顯增多，應就這視力和口腔兩項特別加強宣導與教育並以學生健康體位為輔來保持學生全方位的身體健康。

(一) 本校一年級學童於113下學期時視力不良比例明顯提升，顯示學前教育，學童提早學習握筆，加上家長忙於工作，孩子在家看電視時間增加和疫後上安親班及學校上課和功課，導致學童提早變成視力不良情況比上學期有增多的趨勢得更小心。

(二) 經濟環境變遷，造成雙薪家庭變多，少子化再加上家長重視孩子智育成績，紛紛將孩子送至安親班、托育班及上才藝課程，導致孩子用眼時間過長，使得孩子視力不良率高居不下。

(三) 由於社會環境及生活型態的改變，喜歡戶外活動的兒童越來越少，假日不是上網聊天就是打電動，將3C產品視為休閒與學習的新寵，拉長了在室內空間從事活動的時間，增加近距離用眼的情形，導致學童視力不良比率偏高。

(四) 本校學童近三年的近視率有逐年趨緩的趨勢，但一些外在造成視力不良的環境卻也日益增多因此推動學童視力保健工作，減緩學童視力不良率實在也刻不容緩，學校和家長應正視此一問題，擬定策略，親師合作，共同執行，希望能透過本計畫，增進親、師、生視力保健知識，建立正確保健概念與態度，並確實力行。

二 背景成因

本校位於台南市安南區。學校社區含商業區、文教區及舊住宅區，是屬於都會型學校。校園面積2.95公頃，班級數小學部50班、特教部4班、幼稚園4班，學生數1340。其中單親家庭、隔代教養、外籍配偶、中低收入戶、低收入戶等弱勢家庭有增無減，這些弱勢家庭較無法提供學生完善的照顧。

三 現況分析

現階段本校教師年齡平均約40歲，教學經驗豐富，但隨著國人對健康生活品質的提升，對於自身和學生健康等議題應多注重，除了鼓勵教師多涉略相關健康知識外日後學校或市府舉辦相關的研習進修，或是相關健康促進會隨時提供全面性的相關資料，都是提升教師教學品質和增進輔導學生健康生活的方法。另外透過學校課程規劃及整體性的活動，將健康議題融入教學中，讓學生從參與中獲得

健康的概念，養成促進健康的生活習慣，獲得健康的正確知識。

但是學區內家長的職業大多數從事勞動工作相關的職業，隔代教養、單親、新移民家庭比例偏高，因家長工作繁忙，疏於關心孩子們的視力健康情形，祖父母及外籍配偶對於視力保健知識的認知缺乏，這些家庭不甚在意學校健康檢查結果，對於及早介入矯治的時機或預防視力傷害的動作等問題不重視。再加上在職家長自身疲累、很容易讓手機、電腦、電視等 3C 科技產品來陪伴孩子代替管教，以致孩子的視力問題日益嚴重。因此學童的視力健康相關保健工作有待學校直接針對學童本身加強各項融入教學及宣導工作的介入，強化學童本身的基礎視力保健相關知識，藉以改善學童的視力保健行為，建立正確的視力保健態度。

本校視力保健工作推動行之有年，觀察各學年度國小學生裸視視力不良率之平均數據，如下表一，109學年度開始，學校強化視力保健宣導及執行工作，學生視力惡化狀況有所好轉，不良率下降且低於市平均。也許是科技產品的普遍使用或有其他家庭因素，導致本校學生視力不良率大幅提升，高於臺南市與全國平均，109~113學年度本校除了辦理增能研習外，也積極落實各項視力保健作為包括讓學生多多參加團體社團以及增加學生的戶外活動，因此裸視不良率持續下降。但疫後學生回到學校和安親班，學校功課和學習導入更多3C學習以及安親班狹窄的空間上課寫字對於學生的視力都將大為受害，

其次分析近年來視力篩檢結果，發現本校學童視力狀況在進入中、高年級時有較大幅度的惡化趨勢，。另外，一年級新生視力不良率也逐年上升，顯見幼兒階段家長用3c教養和送安親班的方式也是需著手努力的目標。

基於上述原因，本校持續進行視力保健宣導等相關作為，期望透過行動研究的方式，經由增能研習、經驗交流與分享活動，找出學校本身視力不良率偏高的原因，並擬定可行策略，提升學童視力維護知能，並改善學童的視力不良率。

表一：安慶國小 108-113 學年度國小學生裸視視力不良率統計(單位%)

學年度	108學年度第1學期	109學年度第1學期	110學年度第1學期
台南市 視力不良率	44.12%	43.96%	44.16%
安慶國小視力 不良率	50.4%	45.2%	46.4%
就醫複檢率	91.78	96.15	89.15

學年度	111學年度第1學期	112學年度第1學期	113學年度第1學期
台南市	43.75%	43.87%	43.9%
安慶國小視力 不良率	38.63%	40.08%	43.8%
就醫複檢率	90.2%	94.8%	92.2%

表二：108~113學年度本校學生視力不良率統計

項目	108學年度上 學期	109學年度上 學期	110學年度上 學期	111學年度上 學期	112學年度上 學期	113學年度上 學期
一年級	32	33.6	35.2	19.3	24.32	22.3
二年級	35.2	35.3	35	37.3	24.2	35.9
三年級	40.6	40.1	44.5	36.7	37.3	37.0
四年級	54.5	46.3	47.8	45.9	47.73	48.1
五年級	67.5	51.5	55.3	47.5	53.39	56.3
六年級	71	67.5	63.7	57.9	56.05	59.5
全校	50.4	45.2	46.4	38.6	40.8	43.8
台南市		43.96%	44.16%	43.75%	43.87%	43.93%
全國		44.58%	45.1%	45.2%	45.11%	44.82%

參 改善策略及實施過程

國小階段是視力變化的關鍵期，本校家長雖然普遍關心學生健康，但因雙薪家庭且上班時間較長，對於視力保健的基本知能可能也較顯不足或不注意，因此學校端理應扮演主動積極的角色，以實際行動守護學童視力。107學年為本校學生視力惡化加遽的關鍵期，在行政與教學團隊的討論與合作下，111-112學年度裸視不良的情形有所改善，113學年度如何繼續維持是學校應該努力的方向，延續上學年度的方式，與地方眼科醫師結盟，辦理視力保健諮詢服務，從分享中可知，如何將視力保健措施融入學校常規和課程教學是一大重點，另外，社區家長的增能，也是我們不能忽視且得持續的部分。

一 視力保健（SWOT 分析）

114 學年度學生視力保健 SWOT 分析

S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
-------	-------	--------	--------

<p>1、 配合健康促進學校，訂有健康促進計畫。</p> <p>2.本校校舍通風和採光均良好，照明設備亮度在足夠之範圍，每學期配合照明測光及改善。</p> <p>3.本校校園綠地面積充足，有利學生遠眺活動，校園種植綠色植栽加強美化。</p> <p>2、 校內戶外教育風氣盛，多元的運動團隊及戶外活動多。</p> <p>3、 定期學生視力檢查，並追蹤視力不良學童治療措施及個案管理。教師均能配合健康中心發矯治通知單給家長，請家長務必帶學生到合格院所檢查，再將矯治單交回給護理師。</p> <p>4、 家長普遍關心子女學業，對學校各項活動多能熱心參與，全力配合。</p> <p>5、 結合衛生所及鄰近醫療資源於學校進行宣導。</p> <p>6、 學校端努力推行課程戶外化等作為。</p>	<p>1.行政及老師業務近年日益繁忙，無法兼顧配合政策。</p> <p>2.雙薪家庭多，家長工作忙碌，學生放學後一大部份須上安親班課後照顧。再加上本校弱勢家庭多，許多家庭無暇照顧學童。</p> <p>3.校內雖有禮堂和操場，但離教學大樓距離遠，一些高樓層學生不喜歡下課去活動。</p> <p>4.班級教室配備平板電視，老師使用電腦上課時數增加。</p> <p>5 多數家長無法落實親子居家生活中的愛眼護眼活動，且多數家長指導學童視力保健的知能不足，學生及家長本身對於近視問題重視程度不佳，如學生在家使用網路或看電視或使用 3C 產品的時間無法掌握規範和學生閱讀及寫字容易產生不良姿勢。</p> <p>6 缺乏戶外活動戴帽護眼措施的觀念。</p> <p>7 配合正向管教，老師對於不守規矩或未寫功課學生多以禁止下課、罰寫為處罰方式，以至於下課教室淨空的措施遇到阻力。</p> <p>8 健康促進涵蓋面向太廣，有時較難以兼顧。</p> <p>9 家長保健知能較顯不足，辦理親職講座常因工作不易配合。</p>	<p>1、 教育局健康促進學校活動配合計畫推動。</p> <p>2、 結合校舍增建工程，配合計畫重新規畫教室與校園活動空間。</p> <p>3、 配合既有課程計畫，融入健康促進相關議題。</p> <p>4、 利用教師晨會、升旗、校內研習機會，提升教師與學生對於視力保健的知識提升。</p> <p>5.教師專業能力足夠，配合學童視力保健的策略，安排戶外教學活動，減少學童在狹隘、固定空間的學習時間，增加眼睛遠眺的機會。</p> <p>6.多數學童喜歡戶外的活動，請教師配合戶外遠眺 120，鼓勵學童下課走出戶外。</p> <p>7 學校自辦營養午餐，營養師設計護眼菜單及活動</p> <p>8學校聘請專家宣導視力保健活動,增進學生視力保健相關知識。</p> <p>9 利用聯絡簿、校刊、與家長宣導溝通。</p> <p>10 與衛生所、安親班合作，宣導正確的視力保健觀念。</p>	<p>1、 科技日新月異，3C 產品成為學童學習與休閒活動的新寵，專注、短距離與長時間的用眼，成為學童視力致命的吸引力。</p> <p>2、 教師為完成上層各處日益繁重交代各項重視學生課業，容易忽略視力保健的重要性。</p> <p>3、 學童放學後的安親活動，由於時間與空間的限制，學生是否可以規律用眼 3010 值得觀察與省思。。</p> <p>4、 單親及勢弱家庭有增加的趨勢，學校輔導的功能愈顯吃重</p> <p>5、 3C 產品充斥導致學生使用時間過多，戶外活動時間相對減少。</p> <p>6、 有些家長認為近視以後可配鏡處理就好，未要求學生看電視、閱讀書籍保持正確姿勢或充足休息時間,也未限制孩子不可使用手機或平板電腦上網，以致眼睛過度疲勞。</p> <p>7、 因近年疫情考量，教育遠距線上教學，與學校既有的課程戶外化策略易產生衝突與矛盾</p>
---	---	--	--

			盾，教師進行課程規劃時會陷入兩難的窘境。
--	--	--	----------------------

二、訂定目的.

本計畫旨在配合健康促進學校視力保健計畫，以六大範疇為藍圖，依本校114學年健康促進議題計畫，並實施「天天戶外活動120-課程活化、戶外化」、「規律用眼3010--下課教室淨空」、「定期就醫--監測視力變化」三大策略並結合學生健康護照內的太陽日記卡紀錄，預計達成目標如下:

1. 全體裸視視力不良率40%以下
2. 裸視篩檢視力不良者，能獲得控制或改善，惡化率低於5%
3. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率提升至95%
4. 下課時間教室淨空率達90%以上
5. 持續追蹤高度近視師生，減緩視力度數增加率。

三、改善策略

(一)對象：114學年度臺南市安慶國小一至六年級所有學生。

(二)、改善執行時間表：

項次	工作要項	工作內容	主辦處室	活動日期	備註
(一)	擬定計畫	1.列入學校行事曆	學務處	八月	
(二)	成立視力保健工作小組	1.由校長擔任召集人，各處室主任、組長、教師、護理師、家長會代表等組成。	學務處	八月	
(三)	提昇學校教師保健知能	1.鼓勵教師參加視力保健相關研習教育活動。 2.老師若發現學生上課姿勢異常或有眯眼動作，須通知家長帶往眼科診所檢查，早期發現早期治療。	學務處	十一月	
(四)	加強全校家長及師生視力保健宣導活動	1.利用朝會宣導四電少於二及視力保健之常識。 2.製作視力保健宣導標語、海報等。 3.將視力保健資料載入網站，。 4.利用學校公布欄宣導視力保健。 5.輔導學童保持正確閱讀姿勢，其閱讀寫字時眼睛和課本之距離在35公分以上。 6.輔導學童執筆依部定執筆圖姿勢，寫字時身體與頭部都能保持自然端正，不歪斜。 7.在聯絡簿設置愛眼寶寶，鼓勵在家多參加戶外活動讓眼睛充分放鬆，並	學務處 健康中心	經常性辦理	

		請家長在家督促簽名			
(五)	辦理學生視力保健宣導月活動	1.出刊視力保健宣導壁報。 2.辦理學生健促書籤比賽。 3 各廁所樓梯間張貼海報和宣導小標語	學務處	六月	
(六)	加強學童視力保健之生活環境和活動	1.減少學童長時間、近距離用眼。 2.輔導學生執筆正確姿勢。 3.輔導學生使用電腦正確姿勢。 4.落實體育課及課外活動教學。 5.嚴禁利用下課時間考試。 6.鼓勵學童走出室外接近大自然，並且請老師確實記錄每節下課在教室人數。 7.減少紙本作業。 8.鼓勵學生參與環保小尖兵，讓學校得以保持整潔，而學生除了日行一善外更應多接觸綠地讓眼睛充分放鬆，並適時獎勵並於學期結束公開表揚藉此招募更多小志工。 9.對於違反校規或班規同學以愛校服務代替處罰，一方面利用學生回收垃圾放置學務處適時給予正向教育與獎勵服務行為，讓學生得到反省期偏差行為並轉向服務的心態，學生又可以多接觸綠地或戶外讓眼睛充分放鬆 10.購置球類.跳繩等體育器材給于班級使用，讓班級學生能喜歡利用下課到球場或操場活動，藉此活動筋骨外並讓視力活動	學務處	經常性辦理	
(七)	營養教育	1.營養師編配均衡飲食之食譜，以利攝取有力視力保健食物。	營養師	常態性辦理	
(八)	加強學童用眼照明環境	1.每學期檢測教室桌面及黑板照明，桌面不低於350LUX、黑板不低於500LUX 且燈光不閃爍。 2.定期照度測量，改善教室及黑板照明。 3.採用省能源、高效能照明燈具。 4.指導家長有效使用居家照明設備。 5.鼓勵家長使用讀書架輔助，可減少書本反光。	總務處 學務處	經常性辦理	
(九)	繼續充實	1.徹底實行「對號入座」措施，讓學	總務處	九~十	

	更新學生課桌椅	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生依身高體重選坐合適課桌椅。 2. 開學時播放新型課桌椅錄影帶。 3. 每個班級訂製對號入座表。 	學務處	月 二~三月	
(十)	推動校園植樹綠化活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 植樹綠化美化校園。 2. 定期性修剪校園樹木。 	總務處	經常性 辦理	
(十一)	定期舉辦視力篩檢、追蹤及統計	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實一年級學生斜弱視、辨色力篩檢，異常學生發下矯治通知單，並追蹤、登錄矯治結果。 2. 新生入學一個月內，以亂點立體圖進行斜弱視篩檢，並將檢查結果登錄於健康檢查紀錄卡「立體圖檢查」適當欄位。 3. 視力檢查結果及亂點立體圖異常者通知家長帶往眼科醫師處複查，並提醒視力保健相關注意事項。 4. 定期舉行視力檢查，落實學生定期視力篩檢。 5. 視力初檢異常學生，發給視力不良家長通知單，並追蹤、登錄矯治結果，製成統計表。 6. 加強檢查結果之處理，以鼓勵方式提高就診率。 7. 高度危險群個案管理追蹤。 8. 關懷且輔導接受眼科藥物治療之學童。 9. 關懷且輔導配戴眼鏡矯治視力之學童。 10. 統計、分析視力檢查結果並製成統計圖。 	健康中心	九月、 二~三月 經常性 辦理	
(十二)	視力正常學童表揚活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期視力檢查完畢，對於視力正常學生，朝會時給予公開鼓勵讚許。 	學務處 護理師	十月、 三月	
(十三)	舉辦全校親師及社區視力保健研習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用班親會、新生家長座談會舉辦家長視力保健宣導座談會，辦理新生入學體驗時做視力保健闖關遊戲。 2. 舉辦家長視力保健宣導座談會暨視力不良學童親師座談會。 3. 利用家庭訪視時，向家長宣導視力保健的重要及做法。 4. 籌劃聯繫社區相關機構辦理家長視力保健系列活動，並鼓勵家長參加。 5. 結合家長組成學童視力保健義工等 	學務處	九至五 月	

	<p>組織，推展各項視力保健工作。</p> <p>6.通知單聯繫家長規範學童在家看電視、打電玩或電腦時，每三十分鐘休息十分鐘。</p> <p>7.結合家長組成學童視力保健義工組織，推展各項視力保健工作。</p> <p>8.轉知家長發現子女有眯眼、斜視、視利異常等現象，應帶往眼科醫師檢查。</p> <p>9.與社區中眼科醫療院所合作建構視力保健服務網絡。</p> <p>10.入安親班做視力宣導並提供檢測學習環境的教室桌面及黑板照明，提供建議桌面能符合於350LUX、黑板不低於500LUX 且燈光不閃爍。</p>			
--	---	--	--	--

(三)、為利本項計劃之推動，由本校教職員組成「視力保健推動小組」工作職責分配如下

組織	職稱	工作內容
召集人	校長	1.主持工作小組會議，綜理本計劃之推動事宜。 2.督導視力保健小組，綜理計劃之推動。
總幹事 衛生政策組	學務主任	1.協助召集人籌備並督導各組工作進度協調有關事宜。 2.訂定各項保健指導實施計劃。 3.舉辦視力保健學藝競賽及資料彙整。
衛生政策組	人事主任	1.負責規劃擬訂推展視力保健熱心績優教職員、學生、家長的獎勵辦法。
物質環境組	總務主任	1.負責學童視力保健環境的項目規畫。 2.負責課桌椅、教室採光及環境等各項支援工作並推動之。 3.定期檢測教室照明度並記錄，通知改善。 4.負責視力保健各項所需之採購。 5.負責規劃擬訂校園植樹綠化活動的計畫。
生活技能組	教務主任 各班教師	1.負責「學童視力保健教育與活動」的項目規畫。 2.負責視力保健課程及策劃及督導教學正常化。 3.協助視力保健執行小組有關工作。 4.確實執行教學正常化、指導學童望遠凝視活動。 5.實施視力保健教學，並做隨機指導。 6.協助視力篩檢工作。 7.負責規劃操作電腦時能遵守視力保健3010原則，且保持眼睛與螢幕距離，眼睛與螢幕內框上緣同高。 8.負責規劃擬訂提高戶外教學活動比率的計畫。 9.負責規劃擬訂輔導學童正確握筆及閱讀寫字的正確姿勢的實施辦法。 10.負責規劃擬訂減少低年級學童使用眼之課業實施辦法。
社會環境組	衛生組長	1.負責「學童視力保健生活」的項目規畫及推動。 2.協助視力保健常識宣導、做愛眼操。 3.協助教師評量幼童在校用眼習慣。
體能加強組	體育組長	1. 推展晨間體適能活動，減少幼兒近距離用眼。 2. 舉辦各項競賽，讓學生可以多接近戶外 3. 鼓勵學生多參加學校各項體育團隊健身又護眼
保健服務組	護理師	1.«學童視力保健服務»的項目執行。 2.學童視力篩檢活動並將結果登錄。 3.填發視力異常通知單。 4.追蹤就醫情形。 5.統計全校學童視力篩檢結果。
社區關係組	家長會長	1.負責本計劃對外通知單之擬訂和家長與社區配合的輔

		導。 2.負責規劃擬訂推展視力保健熱心績優家長的獎勵辦法。
--	--	----------------------------------

(四) 實施策略及方法

A 實施策略 (學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、健康生活技能教學與行動、社區關係、健康服務)

健康政策：

1. 擬定年度計劃：於學校相關會議(如行政會議、課程發展委員會、校務會議等)擬定年度計劃，以全校視力保健之實施原則，利用教師社群或會議，集思廣益，共同討論視力保健教學方案，設計相關課程及活動，於行政或主管會議就實際行動執行情形，評估實施成效，做為日後改善之依據。在成立推動小組部份，依各行政及教學人員，依職權成立本校健康促進學校推動小組，擬定細部計畫，積極推動健康促進事宜，並針對各項指標之前測結果進行分析討論，確認日後研究改善之方向，並定期召開推動小組會議，充分掌握實施行程與狀況。
2. 落實運動習慣：學校持續推動多項的運動團隊鼓勵學生多多參與；學務處推行 SH150，規畫校園運動地圖，學生於下課時間外出活動，維持教室淨空；體育組規畫辦理各項體育競賽，如：排球及樂樂棒球及躲避球比賽、跳繩比賽、班際競賽、運動會等，以增進學生身心健康。
3. 全面積極宣導：於班親會及學校大型集會時宣導視力保健的重要性，並引進網路資源，讓全校教職員工生了解健康的重要，進一步推廣至家庭與社區民眾，除增加家長與學校之間的共識，也可強化家庭健康保健的知能。

物質環境

1. 硬體環境：加強校園綠化美化工作，營造校園綠化優美的環境，讓全校教職員工生徜徉於優美環境之中，不只可以保持愉快心情，更能增進生心理健康。也透過定期的教室測光檢查來評估校園師生生活動光源與燈具設備是否合乎標準，若有需改善，立即協請總務處進行改善，並依學生身高個別調整課桌椅，對於不適用之課桌椅，進行調整汰換；針對師生活動設備及場域(如走廊、步道、遊樂器材、運動器材及場域等)，進行定期保養與檢查，以營造優美安全的校園環境。
2. 軟體環境：運用各種公開場合(如：教師晨會、升旗朝會、班親會、新生始業式及校慶運動會等大型集會活動)辦理各種教職員工研習或學生及社區民眾、家長之宣導，以加強教職員工生與家長健康促進的素養；並於校園相關角落，佈置各種宣導空間(如：海報、布條、跑馬燈等)，強化學生健康促進之知識。營養午餐部份，結合營養師設計合適的菜單，落實均衡飲食，透過餐前五分鐘營養教育宣導，推動正確合適的飲食習慣，以維護師生健康。

學校社會環境

健康教學

1. 靜態方式：將視力議題融入健康領域或彈性課程教學課程之中，以增加學生正確健康促進的知識；課堂間，授課教師隨時叮嚀並指導學生保持正確的坐姿、閱讀觀看電視習慣(如：閱讀、寫作時，保持良好閱讀距離至少 30 公分，每觀看電視或書籍 30 分鐘後應休息 10 分鐘)。另外，針對每學期視力檢查後需矯治的學生，請老師轉知家長回診複檢，依據眼科醫師的建議，叮嚀學生確實配戴眼鏡與治療(如：點藥)，讓學生了解視力保健的重要性
2. 動態方式：每學期由各學年配合校本課程規畫安排戶外或校外教學活動(如：認識校園植物、社區古蹟踏查及台江文化生態環境探訪、搭公車遊府城、教育場館等)，讓學生更能親近大自然以

減少近距離用眼時間。辦理班際運動競賽與運動會以增加學生戶外運動次數。成立多元化運動團隊（籃球隊、排球隊、田徑隊、三太子團隊）及課後社團（如：籃球社、羽球社、中國功夫、直排輪、熱舞社），培養學生運動興趣與習慣。

社會關係

1. 個人成長：透過參加學校規劃視力保健相關教學與活動，讓學生了解健康的重要，並能省思在自己的能力範圍內，有那些方法可讓自己達到視力保健的要求，勇於面對挑戰，持續並積極的努力，維持自己的身體健康，達到護眼的目的。
2. 同儕互助：平時鼓勵學生多參加各種校內外社交活動來增進視野的深廣度，也辦理各項學藝與運動競賽（如鼓技團練習與表演、班際球類競賽、大隊接力、拔河練習或才藝競賽等），讓學生了解到在團體中分工合作的重要性，也能增進自己的身體健康。

健康服務

1. 學生部份：每學期進行視力檢查，針對裸視不良與高關懷個學生予轉介並追蹤後續矯治情形，提供紙本視力保健宣導單，增強對自身眼睛的愛護。
2. 家長部份：結合班親會向家長宣導視力保健，讓家長了解視力保健推行重點，也叮嚀家長帶學生回診複檢之重要性，提高家長對學生視力保健參與的動機。

社區關係

1. 家長部份：藉由規律用眼護眼問卷來了解家長對於視力議題之看法，並設計健康護照，邀請家長與學生共同完成視力保健歷程記錄。每學期視力檢查後發放視力檢查結果通知單，讓家長了解學生每學期的視力狀況，提升家長對學生視力矯治的重視，另協請臺南市敏惠護校、台南市南區衛生所入校宣導，並於運動會當天辦理親子健促闖關活動。
2. 教職員工生增能：邀請專家或社區資源入校進行健促研習；另聘請安南衛生所及敏惠護理舉辦學生視力及安南醫院等健促保健宣導。
3. 校外課後輔導機構：學校人員親臨拜訪了解安親班現況，說明視力保健的重要性，提供相關海報與實地測光讓安親班了解班內教學現場學生環境光源環境，共同維護眼睛健康。

B 實施過程

伍、實施過程

健康政策

(一)、訂定學校衛生政策



1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。



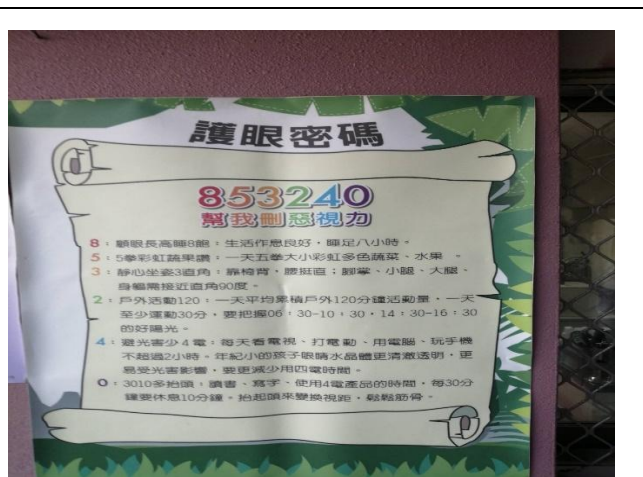
2. 制定視力保健實施計畫

(二)、健康服務

1. 張貼視力保健相關宣傳海報



說明：張貼視力保健宣傳海報



說明：張貼視力保健宣傳海報



說明：視力保健宣傳拼圖



說明：視力保健宣傳拼圖

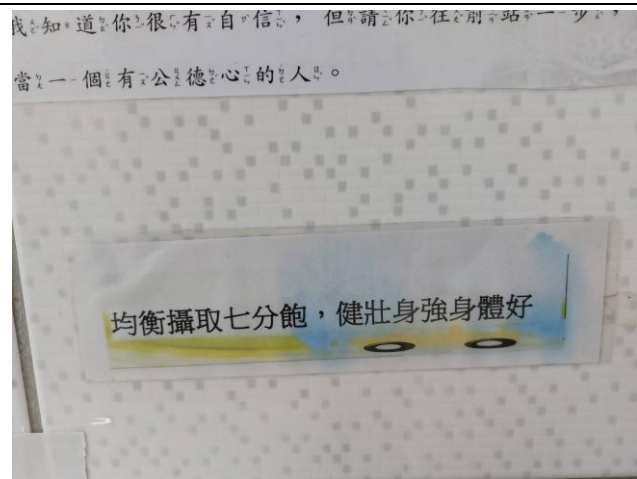
視力保



說明：視力保健宣傳拼圖



視力保健宣傳資料夾



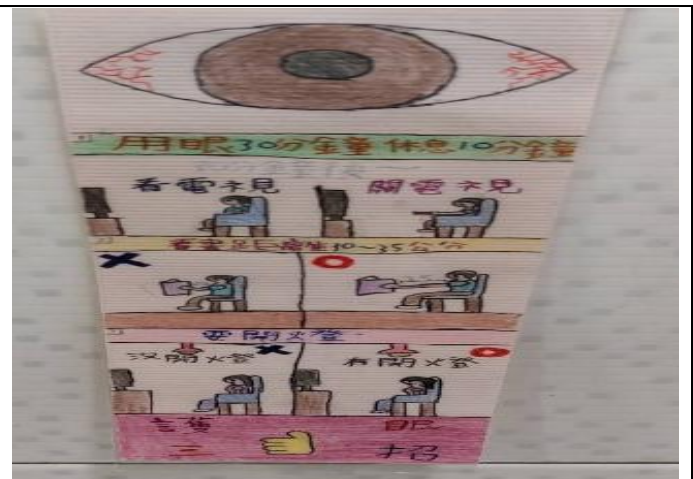
張貼視力保健標語加強學生正確觀念



張貼視力保健標語加強學生正確觀念



張貼視力保健標語加強學生正確觀念



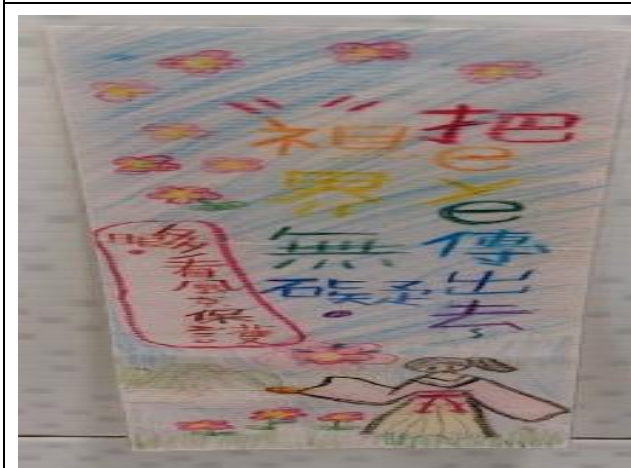
張貼視力保健標語加強學生正確觀念



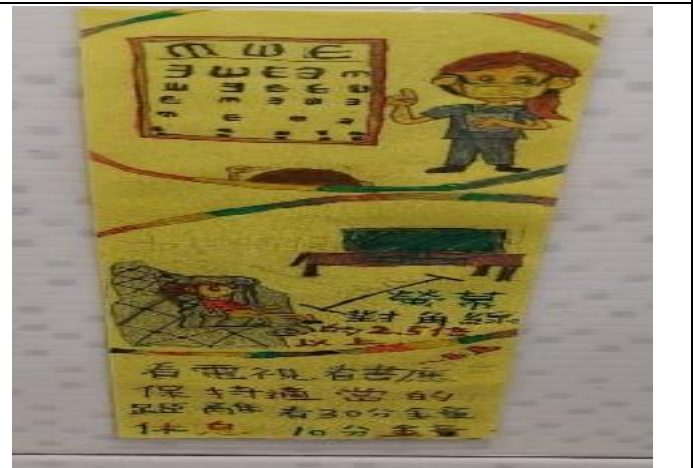
各角落張貼學生作品加強學生正確觀念



各角落張貼學生作品加強學生正確觀念



各角落張貼學生作品加強學生正確觀念



各角落張貼學生作品加強學生正確觀念

每學期進行視力檢查，檢查異常者並追蹤輔導管理。



說明：各種學期健康檢查行前的與導師會議重點說明



說明：每學期視力檢查

學童視力健康檢查結果複檢通知單

依教育部訂健康指標：視力篩檢視力任一眼低於0.9者為視力不良，應通知家長帶往眼科複查
 親愛的家長：貴子女二年1班22號林曉恩
 本學期學校健康檢查結果為：視力不良
 裸視右:0.7 裸視左:0.7
 (裸視視力為眼睛未使用任何輔助工具，包括眼鏡、隱形眼鏡、角膜型型等)
 視力保健建議及注意事項：
 一、近視是疾病，一旦近視就終生近視，若未妥善治療控制平均每年會增加75-100度。
 二、近視如未加以控制，容易高度近視(度數>500度)，而高度近視易產生早发性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。
 三、當接到本通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。
 四、戶外活動每天至少2小時可預防近視，近距離用眼時間每30分鐘休息10分鐘，3C電子產品每天使用總時數不超過1小時。
 五、依據衛福部健保署105年12月7日健保醫字第1050014351號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

年級	類別	裸視右	裸視左	戴鏡右	戴鏡左
二	1	0.5	0.9		
二	2	1.0	0.9		
二	1	0.7	0.7		
二	2	0.5	0.5		
二	1				
二	2				
二	1				
二	2				

視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女二年1班22號林曉恩，醫師檢查結果：
 目前有使用輔具眼鏡隱形眼鏡角膜型型 → 戴鏡視力右眼()、左眼()
 未使用上述輔具時(角膜型型不填)：裸視視力 右: 0.7 左: 0.7

若有異常，請打勾(可複選)
 1、弱視 (右眼 左眼)
 2、屈光不正
 數值：是否
 度數：(請務必填寫下列屈光度，若角膜型型請填原物度數)
 (1)近視：右眼(-2.0)度 左眼(-2.0)度
 (2)遠視：右眼()度 左眼()度
 (3)散光(負值)：右眼()度 左眼()度
 3、其他異常(請註明)

醫師建議處理
 1、長效散瞳劑(阿托平 Atropine)
 2、短效散瞳劑
 3、其他藥物
 4、配鏡矯治
 5、更換鏡片
 6、遮眼治療
 7、配戴隱形眼鏡(□軟式□硬式)
 8、角膜型型片
 9、視力保健衛教
 10、其他
 11、定期檢查(醫師建議下次回診日期：年 月 日)

眼科醫師與學校聯絡事項：
 醫療機構名稱： 眼科醫師簽章： 檢查日期：年 月 日
 家長聯絡事項： 家長簽章： 日期：年 月 日

學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項回覆
 請家長「不棄、帶齊資料」照樣行。依據驗光人員法第12條規定，規範驗光師之業務範圍，略述「非侵入性之電腦球光散光測量及相關驗光，包含為一般隱形眼鏡配鏡所為之驗光；15歲以下者屬於眼科醫師為之驗光。請您帶貴子女到合格眼科診所檢查，並將檢查結果於110.09.30前回條交回導師，謝謝。

說明：異常者並追蹤輔導管理

學童視力健康檢查結果複檢通知單

依教育部訂健康指標：視力篩檢視力任一眼低於0.9者為視力不良，應通知家長帶往眼科複查
 親愛的家長：貴子女五年3班21號吳芷璇
 本學期學校健康檢查結果為：視力不良
 裸視右:0.6 裸視左:0.6
 (裸視視力為眼睛未使用任何輔助工具，包括眼鏡、隱形眼鏡、角膜型型等)
 視力保健建議及注意事項：
 一、近視是疾病，一旦近視就終生近視，若未妥善治療控制平均每年會增加75-100度。
 二、近視如未加以控制，容易高度近視(度數>500度)，而高度近視易產生早发性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。
 三、當接到本通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。
 四、戶外活動每天至少2小時可預防近視，近距離用眼時間每30分鐘休息10分鐘，3C電子產品每天使用總時數不超過1小時。
 五、依據衛福部健保署105年12月7日健保醫字第1050014351號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

年級	類別	裸視右	裸視左	戴鏡右	戴鏡左
五	1	0.9	1.0		
五	2	0.9	0.9		
五	1	0.9	0.9		
五	2	0.9	0.9		
五	1	0.9	0.9		
五	2	0.9	0.9		
五	1	0.7	0.9		
五	2	0.6	0.6		
五	2				

視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女五年3班21號吳芷璇，醫師檢查結果：
 目前有使用輔具眼鏡隱形眼鏡角膜型型 → 戴鏡視力右眼()、左眼()
 未使用上述輔具時(角膜型型不填)：裸視視力 右: 0.6 左: 0.6

若有異常，請打勾(可複選)
 1、弱視 (右眼 左眼)
 2、屈光不正
 數值：是否
 度數：(請務必填寫下列屈光度，若角膜型型請填原物度數)
 (1)近視：右眼(-1.50)度 左眼(-1.50)度
 (2)遠視：右眼()度 左眼()度
 (3)散光(負值)：右眼(-0.75)度 左眼(-0.75)度
 3、其他異常(請註明)

醫師建議處理
 1、長效散瞳劑(阿托平 Atropine)
 2、短效散瞳劑
 3、其他藥物
 4、配鏡矯治
 5、更換鏡片
 6、遮眼治療
 7、配戴隱形眼鏡(□軟式□硬式)
 8、角膜型型片
 9、視力保健衛教
 10、其他
 11、定期檢查(醫師建議下次回診日期：年 月 日)

眼科醫師與學校聯絡事項：
 醫療機構名稱： 眼科醫師簽章： 檢查日期：年 月 日
 家長聯絡事項： 家長簽章： 日期：年 月 日

學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項回覆
 請家長「不棄、帶齊資料」照樣行。依據驗光人員法第12條規定，規範驗光師之業務範圍，略述「非侵入性之電腦球光散光測量及相關驗光，包含為一般隱形眼鏡配鏡所為之驗光；15歲以下者屬於眼科醫師為之驗光。請您帶貴子女到合格眼科診所檢查，並將檢查結果於111.09.31前回條交回導師，謝謝配合。

說明：異常者並追蹤輔導管理

(三)、健康教學與活動



說明：種子教師到各班教導視力保健指導



說明：種子教師到各班教導視力疾病預防



說明：各班導師視力保健指導



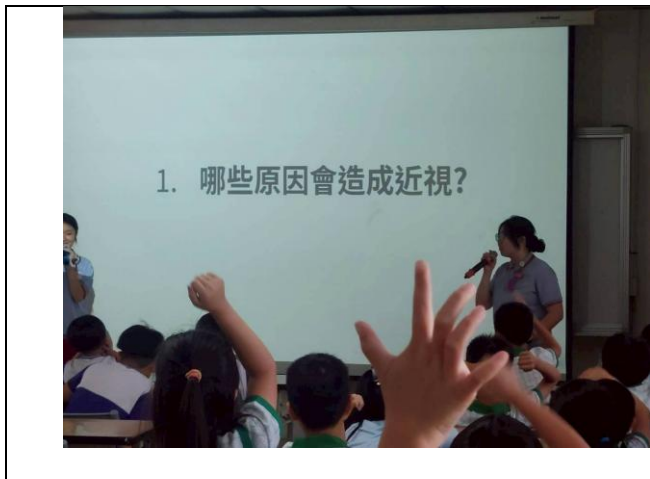
說明：各班導師視力保健指導



說明：學生蒙上眼睛時體會視障的不便



說明：學生蒙上眼睛時體會視障的不便



說明：敏惠護理到校視力宣導(下學期)



說明：敏惠護理到校視力宣導(下學期)



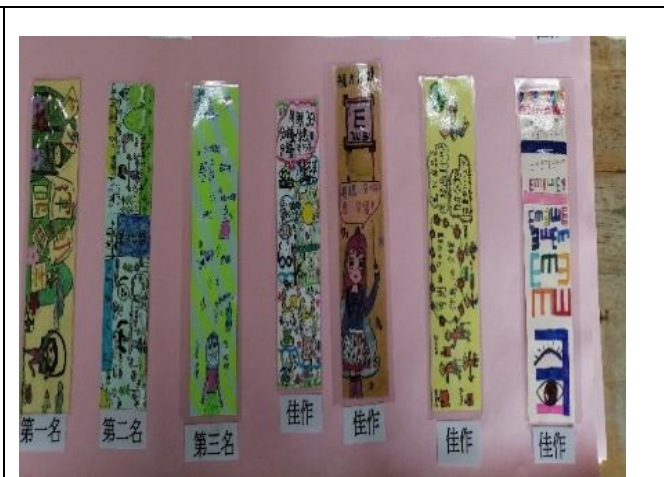
說明：敏惠護理到校視力宣導(上學期)



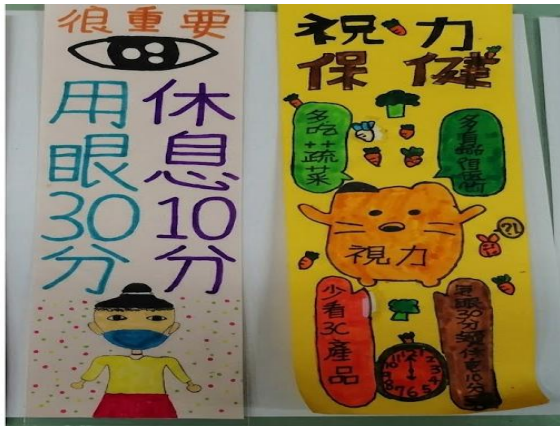
說明：敏惠護理到校視力宣導(上學期)



說明：健康促進視力宣導標語書籤比賽



說明：健康促進視力宣導標語書籤比賽



說明：健康促進視力宣導標語書籤比賽



說明：健康促進視力宣導標語書籤比賽



說明：下課執行戶外運動遠眺休息活動



說明：下課教室淨空

落實 3010、戶外活動 120



說明：健康促進視力宣導班級籃球競賽



說明：健康促進視力宣導班級樂樂棒競賽



說明：健康促進視力宣導班級足球競賽



說明：健康促進視力宣導三太子團隊



說明：健康促進視力宣導班級跳繩接力競賽



說明：健康促進視力宣導班級躲避球競賽



說明：健康促進視力宣導親師生籃球對抗賽



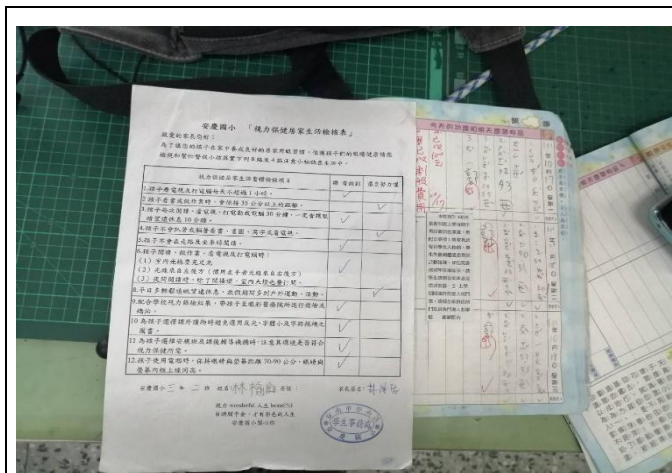
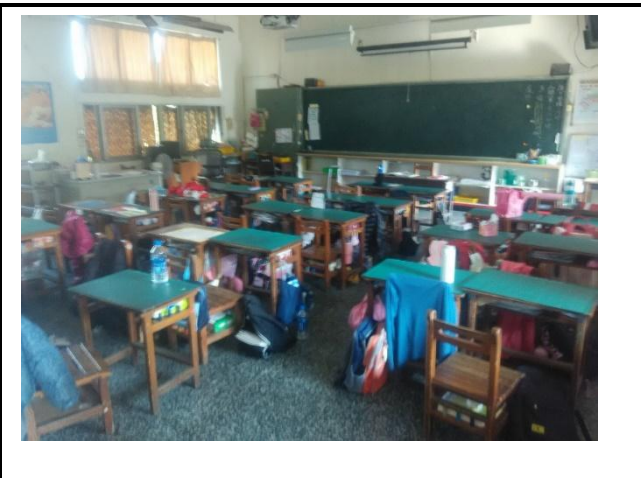
說明：健康促進視力宣導校園路跑



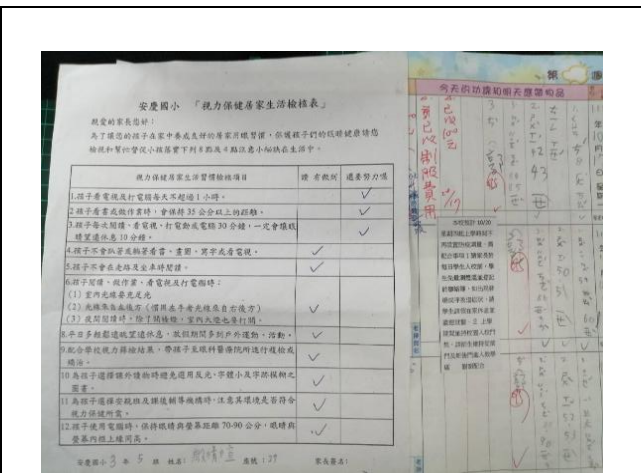
學生下課草地活動



學生下課扯鈴學習



說明：聯絡簿請家長督促學童落實 3010、戶外活動 120



說明：聯絡簿請家長督促學童落實 3010、戶外活動 120



說明：聯絡簿學童落實 3010戶外活動 120宣導



說明：聯絡簿學童落實 3010戶外活動120宣導

SH150 學生體適能戶外課間多元化運動，提升學生戶外活動意願與時間



SH150運動從全校老師做起



食農教育接觸戶外



大跑步自主活動



課間大跑步活動自主活動



課間躲避球活動



課間棒球活動

(四)、學校物質環境



燈罩更換



光度檢測



師生共同綠化環境



師生共同綠化環境



師生共同綠化環境



師生共同綠化環境

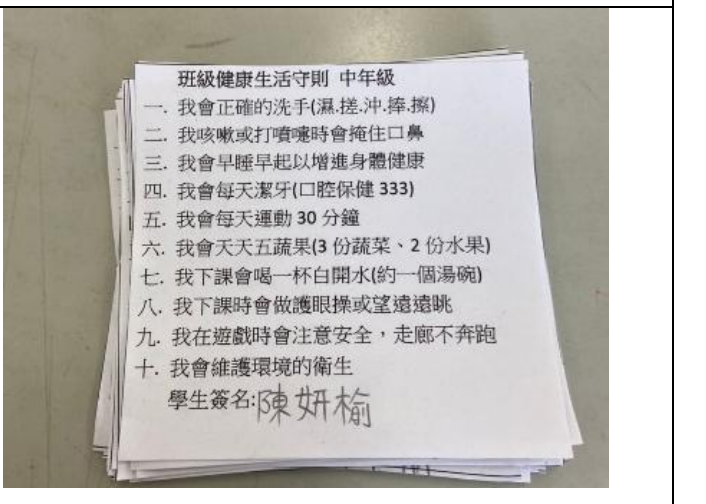
(五)、學校社會環境

每學期視力保持上學期視力測量值水準之學生，給予獎勵積點 5 點獎勵措施

班級制定健康生活守則。



班級健康守則宣導及公佈欄'張貼和學生聯絡簿
簽名認證



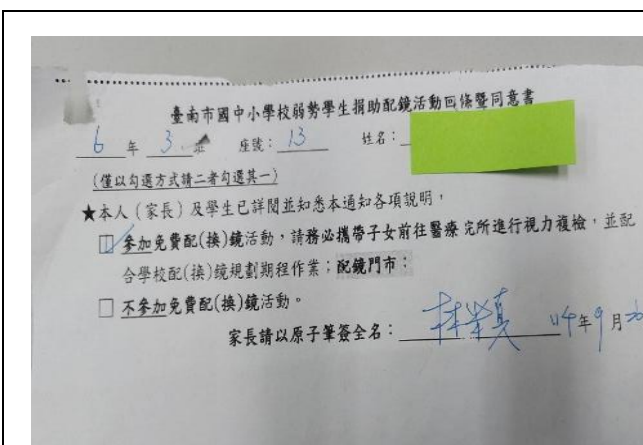
班級健康守則宣導及公佈欄'張貼和學生聯絡簿
簽名認證



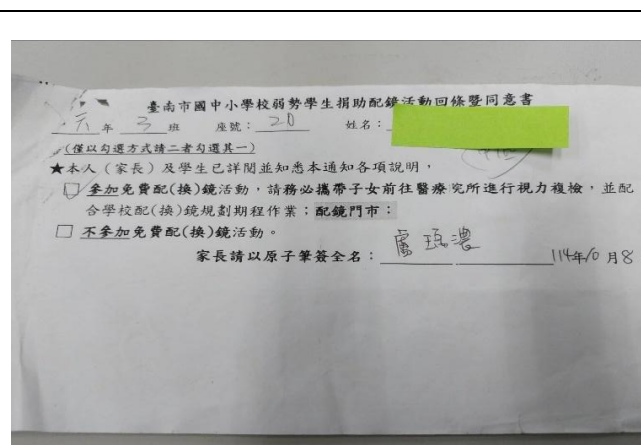
年級班級健康守則宣導及公佈欄'張貼和學生聯絡簿簽名認證



年級班級健康守則宣導及公佈欄'張貼和學生聯絡簿簽名認證



媒合企業幫助弱勢學生配鏡服務



媒合企業幫助弱勢學生配鏡服務

走讀教育 MAPS
 安慶國小 Ancing Elementary School
 → 台江圖書館 Taikang Library

TAIKANG CULTURAL CENTER 台江文化中心
 飛虎將軍鎮安堂
 新·同·安·夜·市
 安慶國小 Ancing Elementary School
 安慶區國民小學

安慶 LET'S GO
 走讀教育

1. 你是如何到達台江圖書館的？在地圖上畫出你的路線。

• 《交通安全》看到哪個號誌，行人可以通行？答：()

學校：安慶國小
 班級： 年 班
 號碼：
 姓名：



安慶走讀教育走路到台江文化園區戶外活動及學習兼具放鬆視力

安慶走讀教育走路到台江文化園區戶外活動及學習兼具放鬆視力



走出戶外放鬆視力-善化胡厝寮百香果農田參訪

走出戶外放鬆視力-善化胡厝寮百香果農田參訪



說明：布偶傳達健促的觀念



說明：布偶傳達健促的觀念

安慶國小 「視力保健居家生活檢核表」

親愛的家長您好：
為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的視力健康請您檢視和幫忙督促小孩落實下列 8 點及 4 點注意小秘訣在生活中。

視力保健居家生活習慣檢核項目	遵 有做到	還需努力處
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。		✓
2. 孩子看書或做作業時，會保持 35 公分以上的距離。	✓	
3. 孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘，一定會讓眼睛休息 10 分鐘。		✓
4. 孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。		✓
5. 孩子不會在走路及坐車時閱讀。		✓
6. 孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時： (1) 室內光線要充足。 (2) 光線來自左邊方 (慣用左手者光線來自右邊方) (3) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。		✓
8. 平日多輕鬆眺望遠處休息，放假期間多到戶外運動、活動。		✓
9. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	✓	
10. 為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。		✓
11. 為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	✓	
12. 孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離 70-90 公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。		✓

安慶國小 四年 4 班 姓名: _____ 戶號: 16 家長簽名: 陳明銳

視力 wonderful 人生 beautiful
目明顯子金，才有彩色的人生
安慶國小關心您

說明：提供家庭視力保健居家生活檢核表檢視家庭環境

安慶國小 「視力保健居家生活檢核表」

親愛的家長您好：
為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的視力健康請您檢視和幫忙督促小孩落實下列 8 點及 4 點注意小秘訣在生活中。

視力保健居家生活習慣檢核項目	遵 有做到	還需努力處
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。		✓
2. 孩子看書或做作業時，會保持 35 公分以上的距離。		✓
3. 孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘，一定會讓眼睛休息 10 分鐘。	✓	
4. 孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。		✓
5. 孩子不會在走路及坐車時閱讀。	✓	
6. 孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時： (1) 室內光線要充足。 (2) 光線來自左邊方 (慣用左手者光線來自右邊方) (3) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。		✓
8. 平日多輕鬆眺望遠處休息，放假期間多到戶外運動、活動。		✓
9. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	✓	
10. 為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。		✓
11. 為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	✓	
12. 孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離 70-90 公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。		✓

安慶國小 5 年 6 班 姓名: _____ 戶號: 115 家長簽名: 董

視力 wonderful 人生 beautiful
目明顯子金，才有彩色的人生
安慶國小關心您

說明：提供家庭視力保健居家生活檢核表檢視家庭環境

安慶國小 「視力保健居家生活檢核表」

親愛的家長您好：
為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的視力健康請您檢視和幫忙督促小孩落實下列 8 點及 4 點注意小秘訣在生活中。

視力保健居家生活習慣檢核項目	讚 有做到	還要努力囉
1.孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。	✓	
2.孩子看書或做作業時，會保持 35 公分以上的距離。	✓	
3.孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘，一定會讓眼睛望遠休息 10 分鐘。		✓
4.孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。		✓
5.孩子不會在走路及坐車時閱讀。	✓	
6.孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時： (1) 室內光線要充足光 (2) 光線來自左後方 (慣用左手者光線來自右後方) (3) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。	✓	
8.平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。	✓	
9.配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	✓	
10.為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。	✓	
11.為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	✓	
12.孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離 70-90 公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。		✓

安慶國小 3 年 4 班 姓名： 座號：18 家長簽名：李宇崧

視力 wonderful 人生 beautiful
目明顯子金，才有彩色的人生
安慶國小關心你

說明：提供家庭視力保健居家生活檢核表檢視家庭環境

安慶國小 「視力保健居家生活檢核表」

親愛的家長您好：
為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的視力健康請您檢視和幫忙督促小孩落實下列 8 點及 4 點注意小秘訣在生活中。

視力保健居家生活習慣檢核項目	讚 有做到	還要努力囉
1.孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。		✓
2.孩子看書或做作業時，會保持 35 公分以上的距離。		✓
3.孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘，一定會讓眼睛望遠休息 10 分鐘。	✓	
4.孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。		✓
5.孩子不會在走路及坐車時閱讀。	✓	
6.孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時： (1) 室內光線要充足光 (2) 光線來自左後方 (慣用左手者光線來自右後方) (3) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。	✓	
8.平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。		✓
9.配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。		✓
10.為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。		✓
11.為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。		✓
12.孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離 70-90 公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。		✓

安慶國小 2 年 5 班 姓名： 座號：28 家長簽名：李宇崧

視力 wonderful 人生 beautiful
目明顯子金，才有彩色的人生
安慶國小關心你

說明：提供家庭視力保健居家生活檢核表檢視家庭環境

(六)、社區關係



親師共同舉辦 EYE 我的眼關關遊戲



健促保健宣導活動-



邀請眼科診所舉辦親師視力保健講座



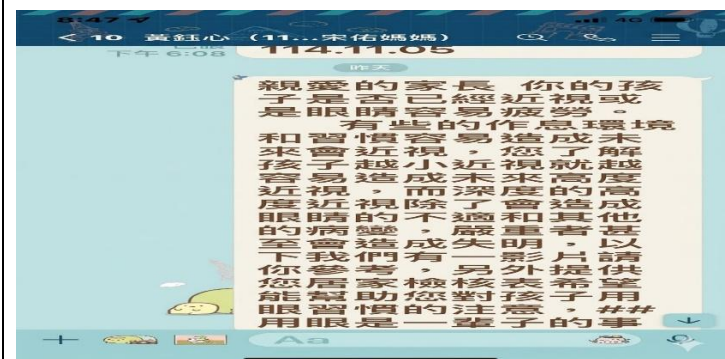
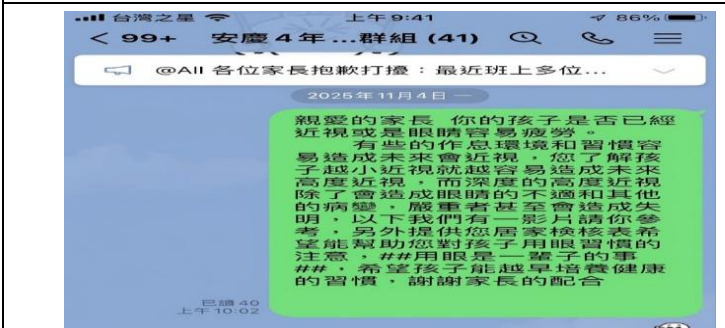
邀請眼科診所舉辦親師視力保健講座



邀請家長會及校友會視力保健宣導



邀請家長會及校友會視力保健宣導



說明：利用班級 LINE 請家長協助督促學童正確用眼良好習慣。



說明：學校臉書粉絲頁刊登視力保健相關訊息



說明：提供安親課輔機構視力保健相關資料，
協助學童落實 3010、戶外活動 120。

「安親班學童教學環境視力保健檢核表」

親愛的老師您好：
為養成學童正確的視力保健行為，請您根據本表檢視學童在校護眼行為，並能適時的給予提醒及指導(此檢核表係供讓貴安親班做一檢核參考。

檢核內容	請勾選	
	有做到	部分做到
1.學童閱讀、做作業姿勢端正，眼睛與書面保持35公分以上的距離；對於姿勢不良之學童教師須去探究原因並給予正確的指導。	✓	
2.教室光線充足，燈光不閃爍，黑板不反光。	✓	
3.學童正確使用作業簿(根據國民小學學生作業簿規格)。		✓
4.學童使用符合身高之新型課桌椅。	✓	
5.鼓勵學童下課時間進行動態活動，讓學生眼睛休息，避免近距離的用眼活動。	✓	
6.學童操作電腦時能遵守視力保健3010原則，且保持眼睛與螢幕距離70-90公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	✓	
8.教師多安排非近距離用眼活動。	✓	
9.教師能適時進行視力保健宣導。		✓

安親班名稱：iHope 臺南市安希望全人關懷協會

導師簽名：黃馨儀
視力 wonderful 人生 beautiful
目矚顯千金，才有彩色的人生
安慶國小關心你

說明：提供安親課輔機構視力保健相關資料，
協助學童落實 3010、戶外活動 120。

「安親班學童教學環境視力保健檢核表」

親愛的老師您好：
為養成學童正確的視力保健行為，請您根據本表檢視學童在校護眼行為，並能適時的給予提醒及指導(此檢核表係供讓貴安親班做一檢核參考。

檢核內容	請勾選	
	有做到	部分做到
1.學童閱讀、做作業姿勢端正，眼睛與書面保持35公分以上的距離；對於姿勢不良之學童教師須去探究原因並給予正確的指導。	✓	
2.教室光線充足，燈光不閃爍，黑板不反光。	✓	
3.學童正確使用作業簿(根據國民小學學生作業簿規格)。	✓	
4.學童使用符合身高之新型課桌椅。	✓	
5.鼓勵學童下課時間進行動態活動，讓學生眼睛休息，避免近距離的用眼活動。	✓	
6.學童操作電腦時能遵守視力保健3010原則，且保持眼睛與螢幕距離70-90公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	✓	
8.教師多安排非近距離用眼活動。	✓	
9.教師能適時進行視力保健宣導。		✓

安親班名稱：臺南市私立法王三課後照顧中心

導師簽名：林瓊月
視力 wonderful 人生 beautiful
目矚顯千金，才有彩色的人生
安慶國小關心你

說明：提供安親課輔機構視力保健相關資料，
協助學童落實 3010、戶外活動 120。

「安親班學童教學環境視力保健檢核表」

親愛的老師您好：
為養成學童正確的視力保健行為，請您根據本表檢視學童在校護眼行為，並能適時的給予提醒及指導(此檢核表係供讓貴安親班做一檢核參考。

檢核內容	請勾選	
	有做到	部分做到
1.學童閱讀、做作業姿勢端正，眼睛與書面保持35公分以上的距離；對於姿勢不良之學童教師須去探究原因並給予正確的指導。	✓	
2.教室光線充足，燈光不閃爍，黑板不反光。	✓	
3.學童正確使用作業簿(根據國民小學學生作業簿規格)。	✓	
4.學童使用符合身高之新型課桌椅。	✓	
5.鼓勵學童下課時間進行動態活動，讓學生眼睛休息，避免近距離的用眼活動。	✓	
6.學童操作電腦時能遵守視力保健3010原則，且保持眼睛與螢幕距離70-90公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	✓	
8.教師多安排非近距離用眼活動。	✓	
9.教師能適時進行視力保健宣導。	✓	

安親班名稱：高傑文理

導師簽名：周必純
視力 wonderful 人生 beautiful
目矚顯千金，才有彩色的人生
安慶國小關心你

說明：提供安親課輔機構視力保健相關資料，
協助學童落實 3010、戶外活動 120。

- (一) 定期視力檢測，並統計比較，隨時掌握學童視力狀況。
- (二) 利用課間活動時間實施集體望遠凝視及動眼操活動。
- (三) 鼓勵戶外課程活動，授課不佔用下課時間，讓學生眼睛得到適時的舒緩。
- (四) 減少用眼之課業，看書或寫作業時，我每30分鐘就休息10分鐘增加用耳學

習的教材或教學活動的比率。

- (五) 鼓勵學生下課走出教室外活動，以達到每天到戶外活動的總時數達到120分鐘（2小時）。
- (六) 結合學校環境整潔，招募愛校服務含幻境和環境小天使讓學生從撿拾垃圾增加戶外走動並接觸綠色植物
- (七) 輔導學生正確寫字姿勢與保持閱讀距離。
- (八) 擴大校園植樹綠化面積，增加眼睛休息範圍。
- (九) 每學期檢測教室桌面及黑板照明度，並維護燈管清潔。
- (十) 與安親班業者協調，定期檢測室內空間之照明度。
- (十一) 與安親班業者保持聯繫，關心學童規律用眼實施情形。
- (十二) 請老師輔導學生配合身高選用適合的型號課桌椅。
- (十三) 電腦教室佈置操作電腦終端機視力保健須知等。
- (十四) 舉辦視力保健宣導學藝活動與競賽（有獎徵答、書籤比賽等）。
- (十五) 獎勵視力正常學生和視力保健生活習慣正確學生以及推展視力保健熱心的教職員工與家長。
- (十七) 舉辦招募學生參與環保小尖兵活動，讓學校得以保持整潔，而學生除了日行一善外更能多接觸綠地讓眼睛充分放鬆，並適時獎勵並於學期結束公開表揚藉此招募更多小志工。
- (十八) 愛校服務；違反校規或班規同學以愛校服務代替處罰，一方面利用學生回收垃圾放置學務處適時給予正向教育與獎勵服務行為，讓學生得到反省期偏差行為並轉向服務的心態，學生又可以多接觸綠地或戶外讓眼睛充分放鬆。
- (十九) 購置球類、跳繩等體育器材給予班級使用，讓班級學生能喜歡利用下課時間到球場或操場活動，藉此活動筋骨外並讓視力充分活動
- (二十) 利用親師生大型活動如運動會，班親會、母親節等活辦理家長視力保健講座或宣導，加強家長視力保健正確觀念。
- (二十一) 利用教師週三進修安排視力保健研習課程，提昇教師專業知能。

表一：安慶國小 108-114 學年度國小學生裸視視力不良率統計(單位%)

學年度	109學年度第1學期	110學年度第1學期	111學年度第1學期
安慶國小視力不良率	45.2%	46.4%	38.6%
就醫複檢率	96.15	89.15	90.2

學年度	112學年度第1學期	113學年度第1學期	114學年度第1學期
安慶國小視力不良率	40.8%	43.8%	43.54%
就醫複檢率	94.8%	92.2%	96.62%

表二：108~114學年度本校學生視力不良率統計

項目	108學年度 上學期	109學年度 上學期	110學年度 上學期	111學年度 上學期	112學年度 上學期	113學年度 上學期	114學年度上 學期
一年級	32	33.6	35.2	19.3	24.32	22.3	26.42
二年級	35.2	35.3	35	37.3	24.2	35.9	29.76
三年級	40.6	40.1	44.5	36.7	37.3	37.0	37.5
四年級	54.5	46.3	47.8	45.9	47.73	48.1	44.81
五年級	67.5	51.5	55.3	47.5	53.39	56.3	56.85
六年級	71	67.5	63.7	57.9	56.05	59.5	54.98
全校	50.4	45.2	46.4	38.6	40.8	43.8	43.54
台 南 市		43.96%	44.16%	43.75%	43.87%	43.93%	44.38%
全國		44.58%	45.1%	45.2%	45.11%	44.82%	45.13%

肆、成效：

一、 全校視力不良率長期呈現下降趨勢：

- 本校全校視力不良率由 109 學年度之 45.2%，歷經波動後，至 114 學年度上學期已穩定降至 43.54%。
- 與五年前相比，整體不良率改善了 1.66%。

二、 成效成功優於臺南市與全國平均水平：

- 114 學年度上學期本校全校不良率（43.54%），已低於臺南市平均值（44.38%）及全國平均值（45.13%），顯示本校之防治推動優於整體社會趨勢。

三、高年級惡化狀況獲得具體控制：

- 六年級學童之視力不良率，由 109 學年度之 67.5% 逐年穩定下降至 114 學年度上學期之 54.98%，大幅改善達 12.52%。
- 五年級學童不良率亦由 110 學年度高點的 55.3%，於 114 學年度控制在 56.85% 的平穩狀態，未再持續惡化。

四、就醫複檢追蹤機制創近年新高：

- 本校就醫複檢率長期維持在高水準，114 學年度上學期更創下近年新高，達到 96.62%，顯示家長對於學校篩檢之追蹤具有極高配合度，讓不良學童皆能進入醫療體系診治。

伍、分析改進：

一、分析：

- **階段性波動與近距離用眼時數之關聯：**全校不良率在 111 學年度曾達到低點（38.6%），隨後於 112、113 學年度略微回升。乃因課後安親班學業負荷較重，且生活中數位產品及 3C 載具使用普及，導致學生近距離用眼時數過長、眼睛調節疲勞所致。
- **低年級視力惡化有向下扎根之隱憂：**一年級不良率由 111 學年度之 19.3% 持續上升至 114 學年度之 26.42%；二年級亦由 112 學年度之 24.2% 上升至 113 學年度之 35.9%。顯示低年級學童近視問題有提早發生的趨勢。
- **檢測環境精準度變數：**健康中心搬遷後，篩檢環境的光線照度與空間距離變動，其測量精準度與年度數據之穩定性，仍需透過後續多個學期持續監測與比對校正。

二、改進策略：

- **（一）與家長合作，協助控管生活型態：**強化親師溝通窗口，結合家庭教育宣導居家 3C 產品的使用時間管理，鼓勵家長利用假日落實戶外活動，以實體活動取代靜態數位用眼。
- **（二）落實「3010」原則與下課教室淨空：**加強督導各班導師落實下課時間教室淨空，引導學生至戶外活動、遠眺，確保每用眼 30 分鐘即休息 10 分鐘，有效減緩眼球調節肌肉之壓力。
- **（三）深化課後安親體系之健康促進宣導：**針對學校周邊安親班與補習班加強衛教宣導，建議安親班配合改善教室照明環境，並給予學童充足的望遠休息時間。
- **（四）推動分齡視力保健與早期介入教學：**針對低年級（一、二年級）學童及家長及早實施預防高度近視之宣導；並持续提升中高年級學生對近視控制與配鏡自我管理之健康意識。
- **（五）落實中高年級分齡自主健康管理：**
 1. 針對中高年級（四、五、六年級）推行「視力自主管理檢核表」，引導學童自我記錄每日 3C 使用時間與戶外活動時數，培養自主護眼習慣。

2. 結合健康促進學校計畫，舉辦針對高年級的近視微電影創作、或設計專屬的數位用眼防護衛教講座，建立「高度近視危害」的警覺心，並指導正確的配鏡與控制觀念。