

臺南市114學年度安平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：

本校因113學年度學生裸視視力不良率52.56%，高於全市平均值43.85%，114學年度列為健康促進視力保健校群。因此114學年度主推議題為-視力保健。

二、背景成因：

本校位處臺南市五期重劃區，鄰近市政中心，生活機能強、公園綠地多，是一所大型學校，一至六年級共有41班，另有附設幼兒園6班，學生數約1200人(另幼兒園約12人)，教職員工約110人。學區家長大部分從事工、商業，勞工階層的家長佔較多數，家庭經濟弱勢的學生約占全校10%；此外，學生家庭大部分為雙薪家庭，父母工作忙碌，較無暇關注學生視力保健的部份，因此，健康生活型態的相關知識有待加強，因為學生放學後大多被安置在才藝班、安親班，再加上近年來3C產品的普及化，忽略了正確用眼的習慣，因而導致視力不良。從表1看出隨著年齡增長，罹患近視的學童比率隨之增加，學生近視率逐年上升且近視度數日益加重。從表2可看出本校裸視視力不良率高於市平均，有許多努力空間。近視一旦發生，便無法治癒，其併發症將可能導致失明，為防治這無法挽回的傷害，期透過本次計畫的實施，落實視力保健知識、行為、態度於日常生活，養成良好用眼習慣。

三、現況分析

(一)111-114學年度視力狀況統計

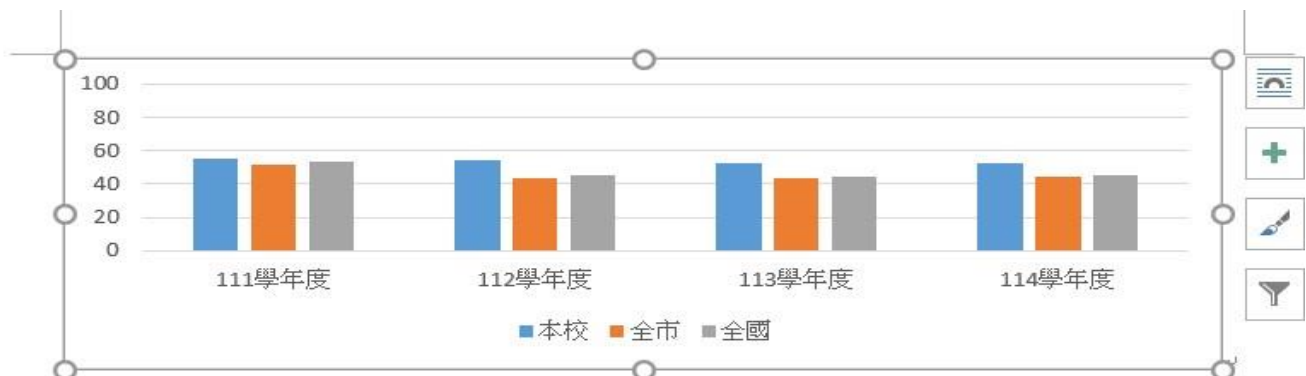
學年度/年級	111學年度		112學年度		113學年度		114學年度	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
一年級(%)	28.11	30.11	31.11	38.89	32.72	30.43	28.97	35.37
二年級(%)	32.8	36.96	36.56	38.17	36.81	42.86	38.27	42.94
三年級(%)	51.57	54.37	45.7 -	48.11	41.4	47.31	53.8	56.52
四年級(%)	59.33	58.37	59.01	62.11	56.08	60.85	53.76	59.14
五年級(%)	69.54	71.07	63.64	66.51	66.46	64.02	63.37	68.42
六年級(%)	77.6	79.69	74.11	73.6	70	72.38	70.3	70.48
全校平均值(%)	53.63	55.5	52.1	54.92	51.14	53.75	53	56.27
惡化率(%)	7.54	6.82	7.53	7.52	6.95	6.73	10.15	10.58
臺南市國小市平均(%)	43.75		43.88		43.85		50.24	
全國國小平均值(%)	45.20		45.11		44.69		53.81	

表1. 111-114學年度裸視視力不良率

表2. 依114學年度學生健康資訊系統資料

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45.03	國小44.51	53	<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92.14	國小96.78	96.97	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力

圖1 本校、本市及全國視力不良率比較圖



(二)SWOT 分析 (表-3)

S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活機能佳：位於安平區，鄰近市政中心，交通便捷，學區多為商業及住宅區。 2. 學生活動空間廣：操場、風雨球場、網球場、籃球場。 3. 物種豐富：校內有蝴蝶園、有機農園，多樣性植物。 4. 家長支持度高：樂意配合學校辦學政策，充分信任且支持校方與老師的教學。 5. 醫療資源豐富：包含眼科、牙科、小兒科、骨科、身心科等，相當方便。 6. 專業校護兩人：有利推動健康促進。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 後疫情時代：歷盡兩年疫情生活，衍生人際互動以及視力保健等問題。 2. 家長社經地位差異大：家長多為服務業，常因工作時間不穩定(夜間上班)，疏於照料學童。 3. 家庭結構轉變：單親、隔代教養、家庭關係複雜有增加趨勢，易有生活照顧、教養等問題。 4. 學區家長對課業要求較高，相對壓縮學生課餘休閒的時間。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鄰近診所醫生是家長：可協助本校推展健康促進之事務。 2. 與衛生醫療機構、學校關係良好：可互相支援、提供到校宣導。 3. 志工人數多：樂於參與推動健康促進相關活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與鄰近學校距離近：學校需發展有別於他校特色。 2. 緊臨大馬路：車流量較多，易受到干擾。 3. 家庭結構改變：單親、家庭關係複雜現象增加。

參、改善策略及實施過程：

一、推動視力保健之策略與實施過程

本年度除了配合「健康體適能與飲食教育計畫」進行全校視力保健改善，倡導每日運動，同時規劃許多體育競賽與運動性社團，並持續推行相關的護眼飲食教育，期許學生們能養成健康飲食與規律運動的好習慣。

本校依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、

學校物質環境、學校社會環境、健康服務與社區關係等六項為主軸，據以擬定本校推動健康體位之策略、執行內容與實施時間，如下表-3。

表4: 台市安平區安平國小114學年度健康促進視力保健議題實施計畫與策略

六大範疇	計畫內容	工作團隊	預計實施期程
訂定學校衛生政策	1. 成立健康促進學校工作小組。	學務處	114/8/1~8/30
	2. 參與健康促進學校各項議題推動。	全校教師	114/8/1~115/7/31
	3. 制定視力保健實施計畫。	學務處	114/8/1~8/30
	4. 視力保健議題融入健康領域教學計畫。	健康領域教師	114/8/1~8/30
物質環境	1. 提供適度照明設備，並於每學期檢測教室內照明度。	總務處	114/8/1~8/30
	2. 設置健促專欄，提供視力保健議題相關資訊及宣導海報。	學務處	114/8/1~115/7/31
	3. 聯絡簿設置護眼專欄。	教務處	114/8/1~115/7/31
	4. 圖書館設置健康促進專區，提供相關繪本與書籍。	教務處	114/8/1~115/7/31
	5. 建置學校雲端健促專區，提供教師各項議題課程融入之教學資源。	教務處	114/8/1~115/7/31
	6. 綠美化校園環境，提供適當休憩的空間及溫馨舒適的氛圍。	總務處	114/8/1~115/7/31
	7. 健康中心備有視力保健等教學用具。	健康中心	114/8/1~115/7/31
	8. 室外設置多處的趣味遊具，提升學生走出教室意願。	總務處	114/8/1~115/7/31
健康教學活動	1. 視力保健議題融入健體領域教學，培養個人健康生活技能。	全校教師	114/8/1~115/7/31
	2. 晨光教學時間，實施「繪本閱讀」，傳遞視力保健的知識與技能。	輔導室	114/8~115/6
	3. 指導學生有關均衡飲食與視力保健的關聯。	學年教師	115/2~115/6
	4. 推動健康護照，鼓勵學生健康生活。	學務處	114/8~115/6
	5. 結合本校大型活動-跳蚤市場，推廣視力保健議題。	學務處	115/01/21
	6. 利用兒童朝會進行視力保健教育宣導。	學務處	115/2/23
	7. 推動「戶外活動120」，辦理「運動小英雄挑戰」，鼓勵學生從事戶外	學務處	114/8~115/6

	活動。		
	8. 推動「戶外活動120」，辦理各項視力保健體育競賽。	學務處	114/8/1~115/7/31
	9. 各科安排室外課程，以踏查方式學習。	教師	114/8/1~115/7/31
	10. 食農教育課程，學生多接觸綠色植物、種植護眼蔬菜。	學務處	114/8/1~115/7/31
	11. 入班實施視力保健相關課程(內聘講師)	學務處	114/9/1~115/7/31
	12. 每月實施「餐前五分鐘」課程，認識護眼食材。	學年導師	114/9/1~115/6/30
	13. 每日晨跑，增進健康。	全校師生	114/9/1~115/6/30
健康服務	1. 定期視力檢查，並落實篩檢、複檢與矯治追蹤。	健康中心	114/9、115/3
	2. 下課教室淨空、到戶外活動。	全校師生	114/8/1~115/7/31
	3. 辦理各式戶外社團，增進健康。	輔導室	114/8/1~115/7/31
	4. 辦理家長座談，提升家長對孩童健康的關心。	學務處	114/09/19
	5. 結合各項親師活動或會議，傳達視力保健的觀念。	全校教師	114/9/12
社會環境	1. 利用兒童朝會，進行視力保健宣導。	學務處	114/9/3
	2. 利用週三進修時間，辦理視力保健增能研習。	學務處	115/6
	3. 頒發健康小達人獎狀，鼓勵學生保持健康。	學務處	115/6
	4. 利用跑馬燈向民眾進行健康促進宣導。	學務處	114/8/1~115/7/31
	5. 各式樂齡課程，邀請民眾參加。	教務處	114/8/1~115/7/31
社區關係	1. 與社區眼科診所合作，進行學生視力檢查與矯治。	健康中心	114/9、115/3
	2. 家長參與親師座談會，了解學童狀況，並了解正確視力保健知識。	家長	114/9/12
	3. 家長帶子女進行視力複檢與矯治。	家長	114/9、115/3
	4. 營造增進護眼因子之家庭環境與氛圍。	家長	114/8/1~115/7/31

二、人力配置表：

表5:本校推動視力保健議題組織分工表

計畫職稱	所屬單位及職稱	工作項目
計畫主持人	校長	研擬並主持計畫，督導計畫執行、活動設計、統整歸納、經費籌措。
協同主持人	學務主任	政策規劃、督導計畫執行，並協助行政協調。
協同主持人	教務主任	領導視力保健措施融入領域課程與教學規劃、督導執行，並協助行政協調。
協同主持人	總務主任	規劃校園綠美化、照明設備與檢測修繕、課桌椅採購管理配置、遊戲器材設置修繕。
協同主持人	輔導主任	規劃家長、志工團、社區資源導入視力保健政策之推動，並協助行政協調。
協同主持人	會計主任	協助經費籌措與核銷。
研究人員	衛生組長	營造視力保健境教氛圍、規劃活動設計、執行計畫、行政協調，並彙整報告撰寫。
研究人員	教學組長	教學策略設計及課程融入成效評價。
研究人員	生教組長	協助推動學生學藝活動、健康獎勵措施。
研究人員	體育組長	體育活動策略設計、班際體育競賽規劃，活動之執行。
研究人員	護理師	視力篩檢、轉介、矯治追蹤與輔導。
研究人員	各班導師	建立與督導「減少害眼因子、增加護眼因子」之學習常規與氛圍營造。
研究人員	健康與體育領域教師	課程教學活動設計、執行及效果評價。
協辦人員	眼科診所醫師	提供專業諮詢，協助進行「衛教宣導」、「矯治座談」及「追蹤矯治」等活動。
協辦人員	家長會	協助各項活動之推展及整合社區人力。
協辦人員	校護	協助視力保健衛教服務之推展。
協辦人員	志工團	協助各項活動之推展及整合社區人力。

二、佐證照片

(一) 學校衛生政策

1. 成立健康促進學校工作小組。
2. 推廣課間活動，鼓勵學生多到戶外活動。
3. 落實運動習慣，推行 SH150，學生於下課時間外出活動，維持教室淨空。
4. 本校附設幼兒園-視力保健政策。

	<p>臺南市安平國小114學年度健康促進視力保健議題計畫。</p> <p>一、計畫依據： (一) 學校衛生法第19條及其施行細則第14條。 (二) 臺南市114學年度辦理健康促進學校計畫。</p> <p>二、背景說明： 本校位處臺南市五期重劃區，鄰近市政中心，生活機能強、公園綠地多，是一所大型學校，一至六年級共有41班，另有附設幼兒園6班，學生數約1200人(另幼兒園約12人)，教職員工約110人。學區家長大部分從事工、商業，勞工階層的家長佔較多數，家庭經濟弱勢的學生約占全校10%；此外，學生家庭大部分為雙薪家庭，父母工作忙碌，較無暇關注學生視力保健的部份，因此，健康生活型態的相關知識有待加強，因為學生放學後大多被安置在才藝班、安親班，再加上近年來3C 產品的普及化，忽略了正確用眼的習慣，因而導致視力不良。從表1看出隨著年齡增長，罹患近視的學童比率隨之增加，學生近視率逐年上升且近視度數日益加重。從表2可看出本校視力不良率高於市平均，有許多努力空間。近視一旦發生，便無法治癒，其併發症將可能導致失明，為防治這無法挽回的傷害，期透過本次計畫的實施，落實視力保健知識、行為、態度於日常生活，養</p>
<p>成立健康促進小組</p>	<p>擬訂視力保健方案</p>
	
<p>參與健促各項議題推動</p>	<p>教師校內研習</p>



兒童朝會視力保健宣導



下課時間教室淨空



結合 SH150-跳繩接力



結合 SH150-班際躲避球賽

學校使用電子化設備進行教學之年級、時間及相關建議事項如下：

- (一) 低年級不建議使用電子化設備進行教學。
- (二) 中、高年級使用時間：
 1. 中年級：建議上下、午各最多使用 30 分鐘。
 2. 高年級：建議隔節使用，且需符合 3010 原則（螢幕注視每 30 分鐘休息 10 分鐘）。
- (三) 字體大小：停止畫面教學時，螢幕字體大小至少 5 公分正方形。
- (四) 照明：除螢幕上方的燈可關外，其餘桌面照度至少 350 米燭光 (LUX)。
- (五) 距離：使用大型電子設備教學時，第一排距離螢幕至少 2 公尺，並應定期調整學堂座位。
- (六) 下課時間，學生應至戶外活動，避免繼續使用電子化教學設備。
- (七) 使用電子化教學設備時，應注意避免直視投影機光束。

制定大屏使用時間

我在語文區操作
注音機習人教員

教學焦點

1. 學習區活動：
 - 扮演區—「美甲區」：指甲彩繪設計創作，增加孩子美感經驗，其中包含塗指甲技巧以及幼兒間互動性(美甲師&小客人)，並讓孩子學習欣賞別人的指甲設計、色搭配和圖案變化。
2. 大肌肉運動：跳繩預備練習—雙手甩繩並跨越。
3. 衛教宣導-護眼六招：*每日戶外活動2-3小時以上 *每日睡足8-9小時
*看30分鐘需休息10分鐘 *確保充足的光線和正確的環
*均衡飲食，天天五蔬果 *每年定期檢查視力1-2次
4. 吟誦：動物手指謠
5. 繪本分享：眼鏡公主、排排隊，動物量體重、排排隊，動物量身高。

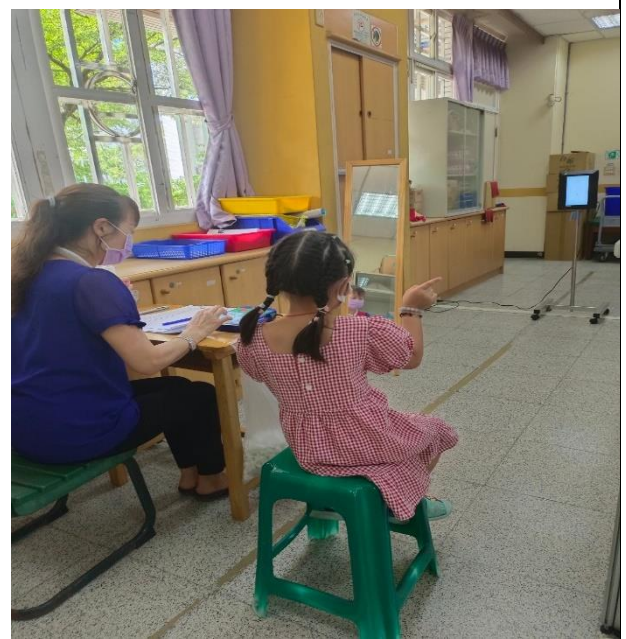
貼心小叮嚀

1. 帶回牙刷、漱口杯及拖鞋，請家長協助清洗，並於下課日再帶至學校使用。

幼兒園視力保健-
每周報報-視力保健宣導



幼兒園週報—視力保健宣導



幼兒園視力保健-定期量視力

(二) 學校物質環境

1. 提供適度照明設備，並於每學期檢測教室內照明度
2. 設置健促專欄，提供視力保健議題相關資訊及宣導海報
3. 聯絡簿設置健康護眼專欄
4. 綠美化校園環境，提供適當休憩的空間及溫馨舒適的氛圍
5. 依學生身高排定學生課桌椅，並指導學生書包不放在椅子上。



每學期檢測教室內照明度

南市安平區安平國民小學114學年第一學期教室採光測量紀錄表																
測量日期: 114年8月12日 天氣:晴 測量人: [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []																
班級	A	B	C	D	E	F	G	1	2	3	4	備註				
101	1609	807	1222	1102	806	1372	1101	1276	1095	1127	1222	975	1138	918	1084	1050
102	1680	1430	1594	1323	806	1270	845	1013	1066	1248	896	805	1305	1090	1657	1102
103	1741	1001	814	978	770	1500	783	983	883	1205	874	850	1205	1026	1346	883
104	1409	809	1863	988	841	1647	1106	990	708	1180	1222	1165	1008	1180	1056	1703
105	1510	758	1824	1370	905	1521	920	874	1067	850	1007	1087	1001	1096	922	1013
106	1345	809	1618	1345	790	1310	793	1084	1252	830	912	1024	845	888	980	1245

照度標準: 1. 課桌部份照度不低於500LUX 2. 黑板部份照度不低於750LUX

測量者: [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] 衛生組長: [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] 總務主任: [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

學務主任: [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] 校長: [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

教室測光紀錄表



聯絡簿刊登護眼專欄



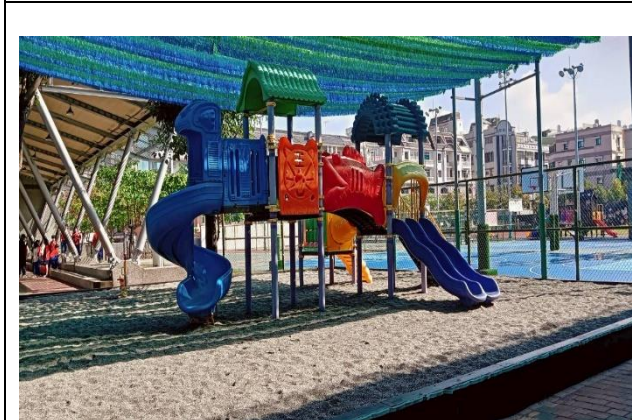
利用校園牆面傳遞健康訊息



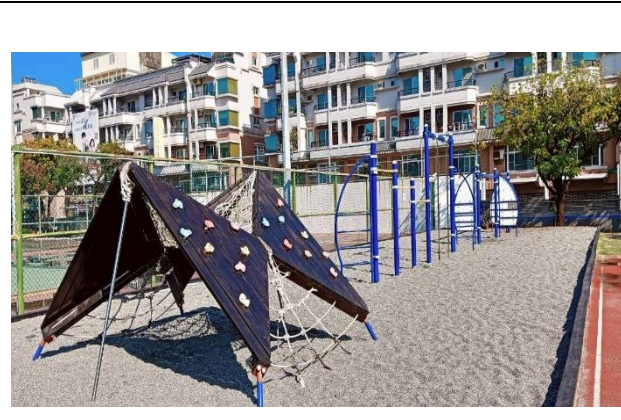
學校布告欄設置健促專欄宣導護眼新觀念



課桌椅離黑板至少2公尺



室外趣味遊具
 新生始業式展示各項健促議題海報



設計室外趣味遊具—鼓勵學生下課出來遊戲
 班親會展示各項健促議題海



進行校園美化綠化工作



圖書館設置健促專區

114學年2學期_班級體位判讀(課桌椅型號)
4年6班

座號	姓名	性別	身高	體重	測量日	BMI	判讀	桌椅型號
1	劉賢	男	145.7	35.2	2026/03/03	16.6	體重適中	145
2	李修	男	131.1	21.9	2026/03/03	12.7	體重過輕	135
3	蘇恩	男	136.8	36.1	2026/03/03	19.3	體重適中	140
4	楊正	男	139.4	36.7	2026/03/03	18.9	體重適中	140
5	林翰	男	137.5	28.4	2026/03/03	15.0	體重適中	140
6	黃衡	男	141.5	54	2026/03/03	27.0	體重超重	145
7	何榕	男	142.6	31.4	2026/03/03	15.4	體重適中	145
8	蔡航	男	141.7	30.9	2026/03/03	15.4	體重適中	145
9	黃朔	男	129.6	28.4	2026/03/03	16.9	體重適中	130
10	吳辰	男	145	52.7	2026/03/03	25.1	體重超重	145
11	陳茗	男	143.7	46.4	2026/03/03	22.5	體重超重	145
12	許哲	男	136.9	28.8	2026/03/03	15.4	體重適中	140
13	郭喬	男	129	27.3	2026/03/03	16.4	體重適中	130
14	馮安	男	140.5	43.4	2026/03/03	22.0	體重過重	140
15	殷輝	男	133.3	24.8	2026/03/03	14.0	體重過輕	135
16	翁喬	女	160.3	44	2026/03/03	17.1	體重適中	160
17	郭岳	女	149.8	57	2026/03/03	25.4	體重超重	150
18	陳婷	女	130	22.7	2026/03/03	13.4	體重過輕	130
19	楊伊	女	158.8	43	2026/03/03	17.1	體重適中	160
20	林立	女	142.2	35	2026/03/03	17.3	體重適中	145
21	蔡芸	女	160.3	47.8	2026/03/03	18.6	體重適中	160
22	霍安	女	137.2	26.9	2026/03/03	14.3	體重適中	140
23	林涵	女	147.5	34.1	2026/03/03	15.7	體重適中	150

學生依身高調整課桌椅



學生書包不置放在椅子上

(三)健康教學與活動

1. 「視力保健議題」融入健體領域教學，培養個人健康生活技能
2. 搭配晨光教學及健體領域課程，實施「繪本閱讀」
3. 辦理視力保健議題宣導講座或活動
4. 結合本校大型活動或兒童朝會推廣視力保健議題
5. 辦理「運動小英雄」，鼓勵學生下課時間多從事戶外活動
6. 規畫辦理各項體育競賽，以增進學生身心健康
7. 視力保健向下扎根，幼兒園推行護眼政策。



視力保健議題融入健體領域課程



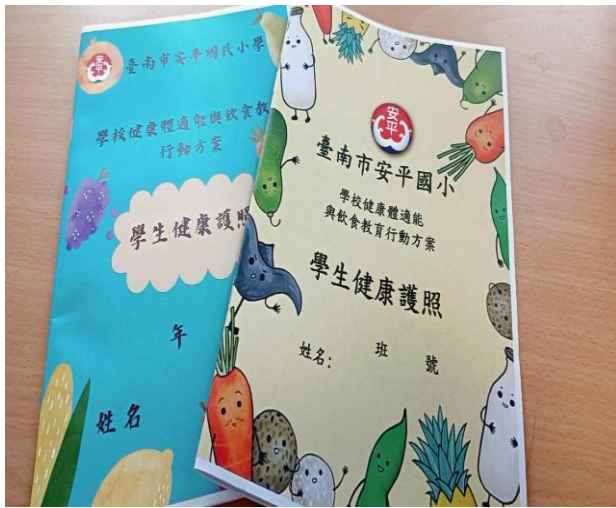
搭配晨光教學及健體領域課程，實施「繪本閱讀」



飲食教育與視力保健宣導



學生上台分享護眼食材



推廣安平國小專屬健康護照



結合跳蚤市場進行
視力保健活動推廣(視力保健問答)



跳蚤市場護眼闖關活動(視力保健拼圖)



老師結合餐前五分鐘課程—認識蔬果



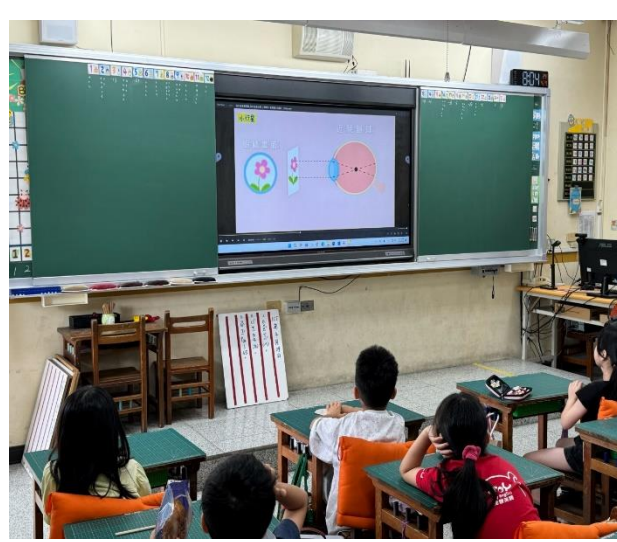
結合食農教育認識護眼食材—綠色蔬菜



每日晨跑增進健康



視力保健影片-學生跟著做護眼操



學生觀看視力保健宣導影片



老師指導正確握筆姿勢



老師指導學生正確坐姿及正確姿勢書寫



規畫辦理體育競賽-校慶運動會



規畫辦理體育競賽-班際拔河競賽



規畫辦理體育競賽-水上運動會



規畫辦理體育競賽-跳繩接力競賽



規畫辦理體育競賽-班際樂樂棒競賽



規畫辦理體育競賽-班際籃球賽



執行學校農園計畫，自己動手種菜，認識護眼食材。



執行學校農園計畫，動手烹煮健康菜餚。



幼兒園設計有趣活動，增加學生活動量。



幼兒園設計有趣活動，增加學生活動量。



雨天時幼兒園在室內進行體育活動。



幼兒園參加學校運動小英雄的活動，每天運動120分鐘。



家長入校與幼兒園學生一起帶動跳，維持健康運動習慣。



舉辦幼兒園親子活動，宣導健康促進議題。

Eye健康 戶外趣!

小朋友，放假期間除了安排各種學習活動之外，也別忘了自己的身體健康囉！適時走出戶外，接近大自然，讓身體與心靈都能獲得充分的放鬆，學習才能更出色囉！
請將這次暑假出外遊玩的過程中，印象最深刻的事件記錄下來囉！
PS：做到的請打「✓」，沒做到的請打「✗」。

4年5班 王

項目	日期	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3
用眼30分鐘		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
休息10分鐘		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
戶外活動120分鐘		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
少喝含糖飲料		✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
少吃油炸食物		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
刷牙至少3次		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

項目	日期	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13
用眼30分鐘		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
休息10分鐘		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
戶外活動120分鐘		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
少喝含糖飲料		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
少吃油炸食物		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
刷牙至少3次		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Eye健康 戶外趣!(畫出戶外活動運動地)

Eye 健康戶外趣學習單

EYE健康 戶外趣 健康好生活

小朋友，放假期間除了安排各種學習活動之外，也別忘了自己的身體健康囉！適時走出戶外，接近大自然，讓身體與心靈都能獲得充分的放鬆，學習才能更出色囉！
請將這次暑假出外遊玩的過程中印象最深刻的事件記錄下來囉！
PS：做到的請打「✓」，沒做到的請打「✗」。

5年1班 號

項目	日期	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15
用眼30分鐘		✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
休息10分鐘		✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
戶外活動120分鐘		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓
少喝含糖飲料		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓
少吃油炸食物		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
刷牙至少3次		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

項目	日期	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26
用眼30分鐘		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
休息10分鐘		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
戶外活動120分鐘		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
少喝含糖飲料		✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
少吃油炸食物		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
刷牙至少3次		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

運動? 日。記。表? 區。

Eye 健康戶外趣學習單

視力保健-護眼六招 (幼兒園版)

親愛的家長您好：

近視主要是由於長時間、近距離用眼所造成。目前學生有近視問題占相當高的比率！為了讓孩子養成良好的用眼習慣，保護孩子們的視力健康，請您與孩子一同將下列小秘訣落實生活中。

第1招：戶外活動要力行。 1. 每天日間戶外活動 2-3 小時以上。 2. 下課時間務必走出教室外活動，或讓眼睛休息至少 10 分鐘。 3. 在強烈陽光下，需戴帽或太陽眼鏡保護。 4. 看電視或螢幕要遵守 30/10 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數少於 1 小時。
第2招：用眼習慣要養成。 1. 閱讀、寫字或其他近距離用眼 30 分鐘應休息 10 分鐘。 2. 未滿 2 歲幼兒不看电视。 3. 2 歲以上每日看螢幕不要超過 1 小時。 4. 看書或拿筆寫字，保持 35-40 公分的距離。 5. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看。
第3招：均衡飲食要做到。 1. 多攝取維生素 A、B 群、C 豐富的食物及深色蔬果。 2. 日常飲食種類多樣化、不偏食。
第4招：閱讀環境要注意。 1. 光線要充足，桌面及環境照度至少 350 米燭光以上。 2. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。 3. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字的人，檯燈放在左前方，左撇子則在右前方。
第5招：拿筆、坐姿要正確。 1. 姿勢端正，兩肩放鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。 2. 握筆由前三指來握筆並帶筆運行，後二指要穩定。
第6招：定期檢查要知道。 1. 滿四歲前應進行一次視力檢查，每年固定 1-2 次視力檢查。 2. 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。

安平國小學務處 關心您

護眼6招15式提供護眼新觀念(幼兒園)

視力保健-護眼六招 15 式 (三年級版本)

親愛的家長您好：

近視主要是由於長時間、近距離用眼所造成。目前學生有近視問題占相當高的比率！為了讓孩子養成良好的用眼習慣，保護孩子們的視力健康，請您與孩子一同將下列小秘訣落實生活中。

招 式	有做到	還可以	要改進
第1招：戶外活動要力行。 1. 每天日間戶外活動 2-3 小時以上。 2. 下課時間務必走出教室外活動，或讓眼睛休息至少 10 分鐘。 3. 在強烈陽光下，需戴帽或太陽眼鏡保護。			
第2招：用眼習慣要養成。 4. 閱讀、寫字或其他近距離用眼 30 分鐘應休息 10 分鐘。 5. 看書或拿筆寫字，保持 35-40 公分的距離。 6. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看。			
第3招：均衡飲食要做到。 7. 多攝取維生素 A、B 群、C 豐富的食物及深色蔬果。 8. 日常飲食種類多樣化、不偏食。			
第4招：閱讀環境要注意。 9. 光線要充足，桌面及環境照度至少 350 米燭光以上。 10. 桌高要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。 11. 燈光不直接照射眼睛，慣用右手握筆放左前，左撇子則在右前方。			
第5招：拿筆、坐姿要正確。 12. 姿勢端正，兩肩放鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。 13. 握筆由前三指來握筆並帶筆運行，後二指要穩定。			
第6招：定期檢查要知道。 14. 每年固定 1-2 次視力檢查。 15. 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。			

安平國小學務處 關心您

護眼6招15式提供護眼新觀念(國小部)



衛生單位入校，提供健康諮詢服務



衛生單位入校，提供健康諮詢服務

<p>視力保健衛教通知單</p> <p>親愛的 302 林 0 偉同學您好： 衛生所將入校進行高度近視學生輔導追蹤關懷課程，請同學準時與會。 ★時間：5/18(一)12:40-13:20 ★地點：五樓會議室。 衛生組關心您★</p>	<p>視力保健衛教通知單</p> <p>親愛的 306 許 0 瑜同學您好： 衛生所將入校進行高度近視學生輔導追蹤關懷課程，請同學準時與會。 ★時間：5/18(一)12:40-13:20 ★地點：會議室。 衛生組關心您★</p>
<p>視力保健衛教通知單</p> <p>親愛的 401 邱 0 軒同學您好： 衛生所將入校進行高度近視學生輔導追蹤關懷課程，請同學準時與會。 ★時間：5/18(一)12:40-13:20 ★地點：會議室。 衛生組關心您★</p>	<p>視力保健衛教通知單</p> <p>親愛的 403 吳 0 恩同學您好： 衛生所將入校進行高度近視學生輔導追蹤關懷課程，請同學準時與會。 ★時間：5/18(一)12:40-13:20 ★地點：會議室。 衛生組關心您★</p>
<p>視力保健衛教通知單</p> <p>親愛的 403 莊 0 睿同學您好： 衛生所將入校進行高度近視學生輔導追蹤關懷課程，請同學準時與會。 ★時間：5/18(一)12:40-13:20</p>	<p>視力保健衛教通知單</p> <p>親愛的 405 蘇 0 綦同學您好： 衛生所將入校進行高度近視學生輔導追蹤關懷課程，請同學準時與會。 ★時間：5/18(一)12:40-13:20</p>

高度近視學生個案管理並造冊



高度近視學生請衛生所護理師入校進行衛教



高度近視學生由健康中心護理師進行衛教宣導



高度近視學生家長知能講座

視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女：_____ 醫師檢查結果：_____

目前尚使用輔具 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：_____ 左：_____

若有異常，請打勾 (可複選)

1. 弱視 右眼 左眼

2. 屈光不正

散瞳： 是 否

度數：(請務必填寫下列屈光度，若角膜型型請填寫軸度數)

(1) 近視：右眼 () 度 左眼 () 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. 散光散瞳劑 (阿托平 Atropine)

2. 縮效散瞳劑

3. 其他藥物

4. 配鏡矯治

5. 更換鏡片

6. 配戴治療

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：
醫務機構名稱：_____ 眼科醫師簽章：_____ 檢查日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

家長聯絡事項：
學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項項回覆 請於2026年4月17日前繳交回條。
家長簽章：_____

五、依據術後追蹤保養 105 年 12 月 7 日衛署醫字第 1050014351 號函，學童因視力疾病就醫，健保卡的醫務機構依健保相關規定提供醫療服務

臺中區-市立臺中區小 健康中心職數 2026年3月16日

114學年上學期視力保健輔導紀錄 407

項別	姓名	一、執筆法及寫字姿勢		二、操作電腦及閱讀姿		三、下課後習慣		四、其他	
		2025/4/1	2025/4/15	2025/4/1	2025/4/15	2025/4/1	2025/4/15	2025/4/1	2025/4/15
1		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
23		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
24		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
26		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
27		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

學生健康檢查結果通知

班級視力保健輔導紀錄

(五)學校社會環境

1. 於校園跑馬燈、學生朝會進行視力保健宣導。
2. 積極參加臺南市各式健康促進競賽
3. 公開頒發運動小英雄獎牌、表揚健康促進表現優秀學生，鼓勵學生保持健康
4. 結合學校獎勵制度—榮譽卡，鼓勵學生進行戶外運動。
5. 向學區內安親班進行視力保健議題宣導，共同守護學生視力健康。
- 6.



學校跑馬燈進行健康促進議題宣導



學生朝會舉辦視力保健講座宣導



參加臺南市114學年度「健康促進逗陣行」答喙鼓比賽。



樂齡課程—瑜珈課程宣導健康議題。



參加臺南市114學年度健康促進學校校園健康主播評選，榮獲第二名。



運動小英雄頒獎典禮



參加台南市第五屆馬拉松接力對抗賽—開跑前先暖身一下



參加臺南市第五屆馬拉松接力班際對抗賽—準備出發囉!我們是最棒的



參加臺南市「115年度健康小學堂—健康知識大挑戰」，在校內舉行初賽選出選手，並在兒童朝會公開表揚初賽獲得好成績的學生



參加115年度健康小學堂—健康知識大挑戰



結合學校獎勵制度—榮譽卡
鼓勵學生進行戶外運動



結合學校獎勵制度—
期末進行榮譽卡抽獎



就附近安親班進行視力保健相關議題的宣導

(六)社區關係

1. 利用各種場合舉辦視力保健講座宣導。
2. 透過學校網站與社群網站及親職講座進行健康議題的宣導。
3. 透過食農遊學地圖活動一進行親子假日活動推廣健康議題活動。



志工團到校進行戲劇演出—健康小主人



透過班親會進行宣導

親子4. 視力健康檢查檢核與矯治回報

醫師姓名: 醫師姓名
 目前使用輔具: 眼鏡 隱形眼鏡 角膜塑形 一 戴鏡視力右眼() 左眼()
 未使用上述輔具時(角型型平視) 裸眼視力 右() 左()

若有異常,請打勾(可複選)

1. 弱視 右眼 左眼

2. 屈光不正

3. 其他異常 (請註明)

醫師建議處理

1. 配戴散光鏡 (阿托平 Atropine)

2. 配戴散光鏡

3. 其他藥物

4. 配鏡矯治

5. 配鏡矯治

6. 配鏡矯治

7. 配戴隱形眼鏡 (軟式硬式)

8. 角膜塑形鏡

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:
 醫師姓名: 醫師姓名 眼科醫師簽名: 醫師姓名 檢查日期: 10 年 02 月 日
 家長聯絡事項:
 家長姓名: 家長姓名 家長聯絡事項: 家長姓名 請於2026年4月17日前繳交回報。

家長帶子女到診所進行複診



學校網站進行健康議題宣導



安平國小社群進行健康議題活動宣導



透過舉辦親職講座, 講師與家長及學生進行對話。



假日親子戶外活動推廣---透過參與食農遊學地圖，與在地安平蚵仔--進行健康與文化的交流活動

肆、成效：

一、預期成效

- (一)學生裸視視力不良率下降1%。
- (二)學生近距離用眼30分鐘休息10分鐘達成率達85%以上。
- (三)學生戶外活動120分鐘達成率達80%以上。
- (四)健康中心健康服務進行個案管理，針對高度近視或高危險對象定期追蹤輔導比率達100%。
- (五)學生每半年到眼科定期就醫複檢比率達95%以上。

二、實際成效

- (一)由114學年度五年級裸視視力不良率(A)及113學年度四年級裸視視力不良率(B)狀況統計可知(表-6)，本年度在推動視力保健相關課程與活動後，在視力保健不良率仍高達10.26%，114學年度全校裸視視力不良率亦高於113學年度是平均值，未達預期成效。

表-6視力保健執行成效表

指標內容		比率(%)	比較	得分
114學年度 與113學年 度裸視視力 不良率比較 (2%)	114學年度 全校裸視視 力不良率	54.59%	<input checked="" type="checkbox"/> 高於113學年 度國小市平均 <input type="checkbox"/> 低於113學年 度國小市平均	<input type="checkbox"/> 2% <input checked="" type="checkbox"/> 0%
	114學年度 五年級裸視 視力不良率 (A)	67.89%	(A)-(B)= 10.26 %	<input type="checkbox"/> 1% <input checked="" type="checkbox"/> 0%
	113學年度 四年級裸視 視力不良率 (B)	57.63%		

表-7全校視力不良率與就醫率全市全國平均值比較

項目 學年度	裸視視力不良率			視力不良就醫率	
	本校	全市	全國	本校	全國
111學年度	55.43%	51.42%	53.67%	96.93%	86.91%
112學年度	53.94%	43.87%	45.11%	96.93%	91.55%
113學年度	52.56%	43.85%	44.69%	98.23%	92.12%
114學年度	53%	44.51%	45.03%	96.97%	92.14%

(二)依據表-7學生就醫複診比率達95%以上。每個學期由護理師進行學生的視力量測，針對近視的學生發予通知單由家長帶至診所複診，本校的複診率達96.97%，並高於全國平均值達4.83%。

伍、分析改進：

一、成效分析

雖然學校已積極推動視力保健教育、戶外活動、用眼宣導及定期檢查等措施，但學生視力問題仍受整體社會環境與家庭生活型態影響，分析可能原因如下：

- 1. 3C 產品普及，學生近距離用眼時間過長：**現今學生從小接觸手機、平板、電視與電腦，課後長時間使用電子產品已成常態。部分學生除了學習需求外，也大量進行影音觀看、遊戲娛樂及社群使用，導致眼睛長時間近距離聚焦，增加視力惡化風險。此外，夜間使用 3C、光線不足或長時間未休息等情形，也容易造成眼睛疲勞與近視加深。
- 2. 家庭生活型態影響，家長陪伴與管理不易落實：**部分家庭因工作忙碌，較難長時間陪伴與督促孩子建立正確用眼習慣，例如控制 3C 時間、維持閱讀距離、規律休息及充足睡眠等。部分家長對視力保健觀念不足，或因孩子課業、才藝安排密集，使學生放學後仍長時間近距離閱讀與學習，戶外活動時間相對不足，進而影響視力健康。
- 3. 整體社會環境與升學壓力造成用眼負擔增加：**現代社會重視學業與多元學習，學生除學校課程外，常需補習、完成作業及參與各類才藝課程，長時間閱讀與書寫已成普遍現象。同時，都市化生活使學生戶外活動空間與時間減少，缺乏足夠日照與遠距離視覺刺激。再加上疫情後數位學習模式增加，也使學生整體用眼時間明顯提升，影響視力保健推動成效。

二、改進策略：

1. 持續推動視力保健相關活動課程並結合食農教育與農園課程，並持續推動高度近視學生的關懷與輔導。
2. 為補足許多學生放學後運動量不足的原因，學校持續辦理課後的運動性社團、校內的體育競賽，提高學生參加的意願，增加學生運動的機會，並鼓勵班級自發性運動，並透過獎勵制度進行運動小英雄計畫等，都是十分有效的改進策略。
3. 利用每次家長到校的機會，例如班親會、運動會等，加強宣導視力保健，以海報、簡報等方式執行，或搭配學務處或輔導室辦理的各項親職講座，融入其中，更針對高度近視學生進行後續的追蹤與輔導，讓家長了解視力控制的重要性。
4. 針對高度近視學生進行個案管理與持續性的追蹤，定期由學校護理師進行個案管理並請衛生所護理師入校進行後的輔導課程，期使學生能了解高度近視的嚴重性。同步邀請家長入校進行衛教課程，希望能從家庭教育方面著手，期與在家庭及學校教育的攜手合作下，共同守護的學生的靈魂之窗。