

## 【附件1】

# 臺南市112學年度東原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：111學年度學生視力不良率維持在53%，略高於臺南市51%，但視力不良學生數未增加。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 本校位處台南市東山區的山區，是一所偏遠地區學校，112學年度本校學生班級數為6班，學生人數約為83人，教職員工約23人。學區家長大部分屬於農、工階級，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，人口嚴重老化，家庭結構改變，本校低收入戶、單親家庭、寄親及隔代教養學童比例高達46%，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

2. 根據111學年度本校視力統計報表顯示，學童裸視近視罹患率約有3成，且近視情況與深度於就讀國中後有呈現增加趨勢。近年3C產品普及且使用率增加，故學童的視力問題將持續是本校關注的重點項目。

(二)現況分析

111-112學年度視力不良統計

學年度	不良率	就診率
111	54.34%	91 %
112	52.41%	93.48%

參、實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

主題範疇	活動內容	工作團隊	活動對象	實施期程	實施成果(照片)
整體政	1. 召開	教導處	全校師	經常性	本校健康促進委員會除配合校務會議外，每月於行政導師會議上亦會討論各項策略的成效是

策	學校健康促進委員會		生		<p>否達到預期目標，透過健康中心護理師提供的學生身高體重各項數據，及時掌握學生狀況。</p> 
	2. 實施大跑步計畫並掌握學生自主管理	教導處	全校師生	逐月	<p>由校長親自召集全校師生，宣導大跑步計畫的目的及說明如何增加戶外活動時間。</p> 
	3. 執行健康體適能與飲食教育網站-餐前	教導處	全校師生	逐月	<p>利用中午午餐時間各班按月進行每個月食材主題不同的餐前五分鐘影片播放，藉此讓學生了解各種食材的營養及飲食均衡的重要性，希望透過影片的傳達能讓學生多食用深綠色蔬菜保護視力。</p>

五分鐘  
影片宣  
導



4. 校內  
社團皆  
為運動  
型社  
團，加  
上體育  
課有充  
足戶外  
活動時  
間。

教導處

全校師  
生

逐月

校內社團皆為戶外運動性社團，鼓勵學生多走出戶外，加上體育課程，每周有150分以上的戶外課程，讓眼睛能有充分休息。

臺南市立東原國民中學 112 學年度第二學期班級課程表

節次	時間	星期					
		一	二	三	四	五	六
1	8:30	數學	A 英語	國文	理化	數學	
	9:15	唐雯靜	巧芝卿玟	鄭宇晴	林佳怡	唐雯靜	
2	9:25	理化	國文	數學	家政	南閩語	
	10:10	林佳怡	鄭宇晴	唐雯靜	曾雅芬	周秀玉	
3	10:20	地理	數學	科生技活	公民	國文	
	11:05	曾雅芬	唐雯靜	陳建仁	葉靜怡	鄭宇晴	
4	11:15	國文	理化	國文	啡咖原	A 英語	
	12:00	鄭宇晴	林佳怡	鄭宇晴	顏巧芝	巧芝卿玟	
5	13:10	童軍	教育健康	對班話級	歷史	學科面	
	13:55	林佳怡	葉婷芳	顏巧芝	張藝飛	林佳怡	
6	14:05	A 英語	體育	藝視藝術覺	活輔導	社團	
	14:50	巧芝卿玟	張藝飛	張世倫	葉靜怡	李佳燕	
7	15:00	音樂	科資技訊	藝表演	體育	社團	
	15:45	陳妍均	許凱翔	張世倫	張藝飛	李佳燕	
8	15:55	自輔	國輔	英輔	數輔	團社輔	
	16:40	林佳怡	鄭宇晴	顏巧芝	唐雯靜	李佳燕	

八年孝班

5. 風雨  
球場建  
置，鼓

教導處

全校師  
生

逐月

風雨球場提供下雨天或是過熱天氣也能讓學生在戶外活動，不論課程或是下課之於，都有充分的活動空間

	<p>勵學生 下課淨 空教室 到戶外 活動， 且不受 天候影 響</p>				
<p>物質環 境</p>	<p>1. 校園 公布欄 張貼關 資訊並 申請校 內籃球 場為指 定集點 場所</p>	<p>學務處</p>	<p>全校師 生</p>	<p>經常性</p>	<p>結合臺南市健康護照 APP，透過運動掃碼集點，增加學生運動興趣並養成運動習慣。</p> 

	。				
2. 健康 中心張 貼海 報。	教導處	全校師 生	經常性	健康中心張貼海報，提醒學生飲食均衡的重要性，亦需減少含糖食物的攝取，避免對身體造成傷害。	
3. 鼓 勵學生 參加健 康促進	教導處	全校師 生	經常性	結合表演藝術課程，設計健康促進標語及健康促進相關美術競賽，讓學生透過	

	<p>相關比賽</p>				<p>設計及課程，了解健康促進的重要性。</p> 
<p>健康技能</p>	<p>1. 辦理健康體位學藝競賽。</p>	<p>教導處</p>	<p>全校學生</p>	<p>經常性</p>	<p>結合視力保健及正確飲食觀念，舉辦創意海報競賽，鼓勵學生積極參加，並將得獎作品懸掛於學生每日行經的玄關處，強化學生印象。</p>  

<p>社會環境</p>	<p>1. 學校教師帶動學生一起養成運動習慣</p>	<p>教導處</p>	<p>全校師生</p>	<p>經常性</p>	<p>學校教師以身作則，積極帶動學生養成良好的運動習慣，增加學生戶外活動時間，全校師生一起動起來。</p> 
	<p>2. 學生利用戶外課時間跑步，養成良好運動習慣，並予以記錄。</p>	<p>教導處</p>	<p>健體教師</p>	<p>經常性</p>	

<p>社區關係</p>	<p>1. 利用班級聯絡簿由班級導師經常性與學生進行運動習慣的互動與分享</p>	<p>學務處</p>	<p>各班導師</p>	<p>經常性</p>	<p>透過導師的協助，於學期初向學生叮嚀養成良好運動習慣的重要性。</p> 
	<p>2. 利用班親會向家長宣導健康飲食觀念</p>	<p>教導處</p>	<p>各班導師</p>	<p>經常性</p>	<p>導師透過每學期初的班親會，藉此向家長宣導青少年階段的飲食均衡重要性，提倡減少含糖食物攝取的觀念。</p> 

	3. 透過社區活動參與，增加家長及學生戶外活動時間	教導處	校長及校內老師	經常性	<p>結合社區迎佛祖活動，與學生及家長共同參與該活動，增加戶外活動時間，減少在家使用 3C 產並。</p> 
健康服務	1. 健康中心護理師製作通知單與家長進行聯繫	學務處	護理師	經常性	<p>護理師每學期初進行班級教室測光，並且透過專業儀器進行數據分析，也定期根據測光結果進行教室燈具的維修，提供學生最佳的護眼光線。</p> 

肆、成效：

- 一、學生視力不良率大幅下降 2%，從上學年 54.34% 降至本學年 52%。
- 二、學生視力就診率大幅增加 2.5%，從上學年 91% 增至本學年 93.48%。

伍、分析改進：

- 一、就診率略升，分析原因乃因該區域交通不便，並且東原當地並無眼科及牙科診所，醫療資源嚴重不足，再加上家長若農忙就無法帶學生前往回診。

## 二、改進策略：

- (一)持續與家長溝通，透過家長日及家長入校時間，進行相關衛教宣導，提醒家長重視學生視力及健康體位議題。
- (二)提供家長正確觀念，並且提供合適親職教育，希望家長不要用 3C 產品為獎勵鼓勵學生。
- (三)多舉辦戶外活動及體育競賽，協助減少學生使用 3C 比率。
- (四)透過多元管道與家長溝通健促議題的重要性，也讓家長能重視該議題。
- (五)持續透過 LED 跑馬燈與社區資訊進行衛教宣導。