

臺南市 112 學年度歸仁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：

配合健康促進教學政策推動，分析近 3 年來本校的學童視力狀況，本校學生裸視視力不良率(表一)，在視力保健推動之下，總平均值有足年下降，低於全國及臺南市國小學生裸視視力不良率平均值。

推究原因，發現近年來雙薪及弱勢家庭逐漸增多，造成大部分家長在工作繁忙之餘，無法得知學童獨自在家上網、看電視、使用手機等 3C 產品時間量。學生放學後，也幾乎都送安親班。學童常常近距離使用眼睛過久，且忽視於適當休息，對執行 3010 規律用眼策略不佳。另在學校 E 化教學普遍，單槍投影機、電腦設備，過多依賴這些設備時間，也可能是導致視力不良的原因。

表一：109-111 學年度歸仁國小學生裸視視力不良率統計表（單位：%）

項目	年度	109 年度	110 年度	111 年度
裸視視力 不良率 (%)	全國	44.58%	45.10%	45.12%
	臺南市	43.96%	44.16%	43.93%
	歸仁國小	42.5%	37.75%	36.67%
本校就醫複檢率(%)		99.26%	99.22%	99.64%

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

學生近視的原因很複雜，非單一因素。除了遺傳外，大部分都是人為導致，即由於大家對視力保健常識認知不夠所造成的。主要成因可分為三點來說明：

A. 學生視力不良率增加的原因，在幼齡時期近距離的閱讀：現在就連五六歲的幼兒，在幼稚園都必須學習英文、寫作業，進入小學後，

學校及家長也為孩子安排大量的閱讀計畫。(因未注意用眼時間，導致長時間在使用眼睛。)

- B. 遺傳的原因：根據文獻資料與臨床醫療經驗顯示，學生近視因素與遺傳有關聯。因父母罹患高度近視，則其子女患近視的可能性比較高。且學生眼球發育過早，則其眼軸會比普通人還長。
- C. 外在環境的原因：如，學生課後 3C 的產品使用過多，且因家長工作忙碌，疏於關心學童視力保健問題，除了學童視力不良率年年提升外，在近視、散光的度數也有愈來愈高的現象。

(二)現況分析

本校位處台南市歸仁區，民風純樸，是一所中型學校，共 37 班（含普通班 31 班、幼兒園 2 班、特教班 1 班、資源班 1 班，學前教育 2 班），學生人數共 810 人，教職員工 85 人，教職員工生大部分為本地人，所以流動率不高，因應南部科學園區與沙崙綠能科技示範場域的設立，外來人口急遽變動與複雜化，加上社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，單親家庭及隔代教養學童情形亦日漸嚴重。因此，學童在生活、學習及健康上都需要學校全力投入關注與照護。

本校學童的家庭結構大都為小家庭，家中孩子平均不到兩個，大部分家長忙於家計，又加上單親家庭及隔代教養學童情形，學童放學大多至安親班，加上網路世界、電視節目的良莠不齊，學童在家可能是被溺愛的，或忽視、或無法注意孩子的心理層面，造成學童思想、行為的偏差。

表二：109-111 學年度全校裸視視力不良狀況統計

學年度/ 年級	109 學年度	110 學年度	111 學年度	111 與 110 同 一母群體比較
一	20.4%	21.7%	24.5%	*
二	32.6%	22.4%	28.3%	+6.6
三	42%	30.3%	29.6%	+7.2
四	46.4%	50.4%	39.4%	+9.1
五	59.5%	54.6%	55.8%	+5.4
六	66.7%	57.5%	50.5%	-4.1

參、改善策略及實施過程：

(一) 健康促進學校六大面向推廣視力保健議題之實施內容

六大範疇	S 優勢	W 劣勢	O 機會	T 威脅
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校成立健康促進委員會組織。 2. 擬定學校健康計畫。 3. 制定實施計畫並納入學校行事曆。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 導師級務工作繁重，宣導議題過多無法專心單一議題實施。 2. 全校親師生含幼兒園近 856 人，業務繁瑣，無法完全配合各項健康促進活動推行。 3. 相關政策制定過程中除衛生組、護理師外，缺乏健康專業人員協助。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教育部學前署、教育局等機關積極鼓勵各校辦理健促議題宣導活動，提供教學資源。 2. 學校持續推動健康促進議題。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 弱勢家庭良好親子關係不易建立，父母忙於工作，親子溝通時間少，孩子使用 3C 產品時間長，進而影響相關視力保健政策推動。 2. 家長不重視視力不良原因探討與解決之道，矯治率及控制率不理想。
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 戶外空間遊戲設施豐富。 2. 燈光照度、顯示螢幕、桌椅高低適配。 3. 校園多處大草皮，讓學生眼睛充分享受大自然及奔跑。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分學生較晚下課，上廁所後，沒有充份時間進行戶外活動。 2. 部分學生作業未完成，被老師留在教室。 3. 導師有時課程需要長時間讓學生觀看單槍及使用平板。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校開設多元社團，提供經費做為衛生保健業務推廣之用。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭因素，學生常在家裡長時間使用 3C 產品。 2. 家長會以增加使用 3C 的時間進行獎勵。
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校參與視力保健政策推動 2. 辦理週三體育日，全校師生到戶外活動。 3. 戶外活動管理機制與獎勵措施。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學童視力保健知識不足，不覺得視力健康與將來身體健康有何相關性。 2. 家長控管 3C 產品使用的觀念待提升。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區辦理相關健康促進講座及活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長因忙碌而無法有效控管學生使用 3C 產品。 2. 健康飲食行為為指導可能會讓學生在飲食攝取上產生壓力。

<p>健康教學與活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將視力保健知識與技能融入健康領域課程，提升學生視力保健知能。 2. 視力保健專題演講。 3. 配合臺南市運動健康（SH150）計畫。 4. 開辦多元社團，讓學生多元選擇。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康飲食相關知識，未能有效結合其他領域做教學，流於形式。 2. 導師工作繁重時間有限，無法時刻留意學生的用眼行為。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教育局不定期辦理各項健康教學研習及相關活動。 2. 學生戶外活動戴帽護眼。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長大都重視孩子課業，健康問題較少重視。 2. 新住民、單親及隔代教養情形，無法確實叮嚀孩子。
<p>社區關係</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區人士、志工、家長視力保健親職活動 2. 利用聯絡簿請家長協助督促學童正確用眼良好習慣。 3. 於校網刊登視力保健相關訊息。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長健康認知不足，對於視力保健較不重視，忽略孩童正確的用眼習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 眼科診所可推動視力保健。 2. 公益團體提供資源參與視力保健。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鄰近診所商業化，對於學生視力保健，只執行確認度數、配鏡、點散瞳劑。 2. 雙薪家庭日益增多，家長忙碌，放學生前往安親班，因配合家長期望，僅要求課業而較不注意學生視力保健。
<p>健康服務</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期舉行視力檢查並記錄建檔。 2. 統計分析檢查結果，了解學生視力問題作為改進方針。 3. 定期視力保健宣導，加強學生保健知識。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長因工作忙碌而忽略視力保健的重要性，而延遲治療。 2. 學童對於視力保健認知不足，仍長時間使用 3C。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與鄰近醫療院所合作，有效建立家長、學校與社區醫療院所間的合作機制。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分家長未能重視視力保健問題、無法配合學生持續追蹤改善視力不良情形。 2. 部分家長工作忙碌、配合度低，未能定期帶學生就醫矯治。 3. 鄰近眼科診所，生意繁忙，故無法有效支援學校。

(二) 實施過程

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)、學校物質環境

*校園綠地維護、戶外空間



說明:校園綠地維護



說明:校園綠地維護



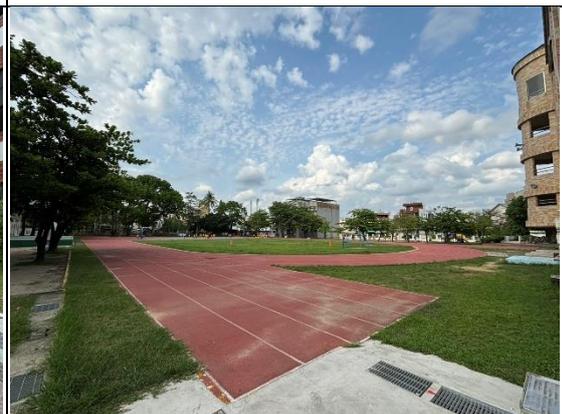
說明:遊戲區-1



說明:遊戲區-2



說明:乘涼庭



說明:廣大的超場

*環境安全修繕維護



說明:教室投影機設備更改電視銀幕



說明:教室投影機設備更改電視銀幕



說明:教室燈管全面更新



說明:教室燈管全面更新



說明:教室遮光窗簾

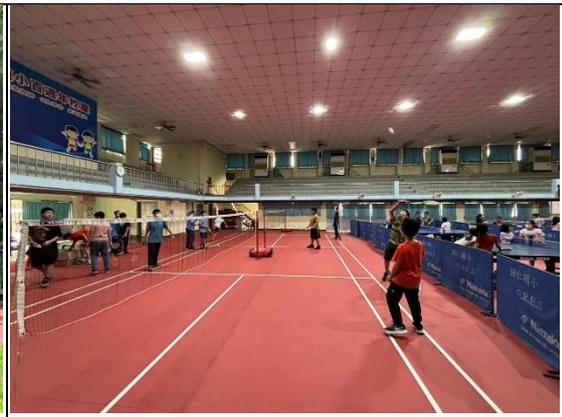


說明:教室遮光簾

*運動設施



說明：籃球場



說明：羽球場



說明：桌球



說明：躲避球



說明：跳繩



說明：飛盤

*每學期照度測驗結果

臺南市歸仁國小 112 學年(上學期)教室採光測量記錄

*教室採光測量日期：112/12/05(晴天) 時段：下午
*教室光線標準值：黑板 750LUX；課桌 500LUX
*採光測量記錄表如後(附件)

結果：1. 1-6 年級教室黑板部分未達標準值(>750LUX)。
2. 1 年級及 3 年級教室課桌部份未達標準值。
3. 因季節關係太陽照射方向，間接影響黑板照光亮度差異。
建議：1. 建議 1、3 年級教室重新評估燈具。

備註：108 年 8 月 13 日依據公文號：臺教國署學字第 1080054295 號，
將標準值修改為課桌：500LUX (原本 350LUX)，黑板 750LUX 原本(500LUX)

測光人員：護理師蘇艾嘉

承辦人 

敬會

衛生組長  事務組長  校長 

學務主任  總務主任 

說明:112 年度-教室測光紀錄

(三)、學校社會環境

1. 獎勵制度成果
2. 督促下課教室淨空
3. 週三體育日-全校師生一起來



說明：生活公約



說明：生活公約



說明：調整桌椅合適高度



說明：督促下課教室淨空



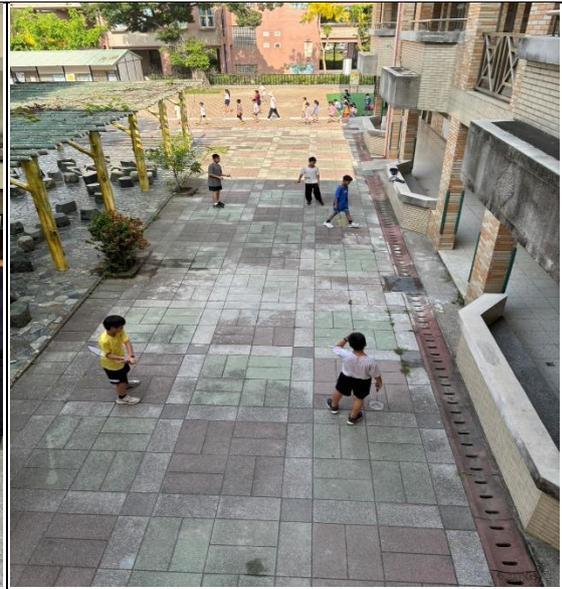
說明：遵守健康生活守則-頒獎



說明：遵守健康生活守則-頒獎



說明:每週三-戶外活動一起來



說明:每週三-戶外活動一起來



說明:每週三-戶外活動一起來



說明:每週三-戶外活動一起來



說明:每週三-戶外活動一起來



說明:每週三-戶外活動一起來

(四)、健康教學與活動

1. 健康教育課程融入議題：生活技能教學
2. 視力保健講座活動（包含教師週三進修、學生視力宣導）
3. 辦理動態課後社團：增加學生戶外活動時間



說明：眼窩壓一壓



說明：肩頸放輕鬆



說明：眼睛生病了



說明：題目作答



說明：3C 產品藍光導致黃斑部病變



說明：視網膜剝落險失明



說明:保健眼睛亮晶晶



說明:年輕活力 e 世代



說明:視力保健宣導



說明:用眼 3010



說明:天天戶外活動 120 分鐘



說明:生活中的 NG 行為



說明:眼睛需要的營養素



說明:有獎問答



說明:教師週三研習-視力保健



說明:護眼飲食



說明:乾眼症自我檢查



說明:眼睛自我檢查



說明:青光眼自我檢查



說明:飛蚊症自我檢查



說明：SH150-籃球



說明：SH150-體操



說明：SH150-創意遊戲



說明：SH150-飛盤



說明：SH150-創意遊戲



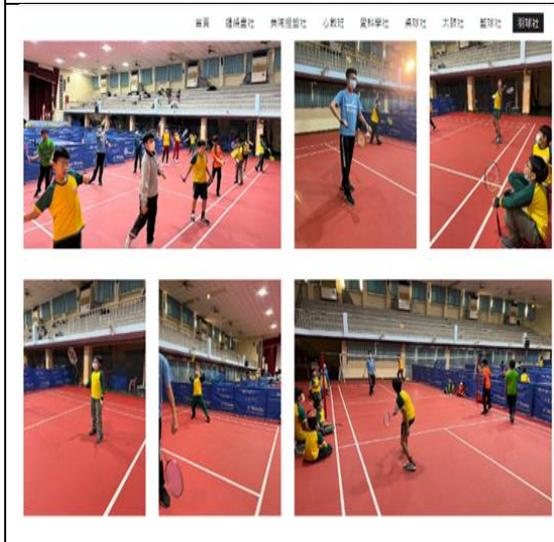
說明：SH150羽球



說明：籃球社-高年級



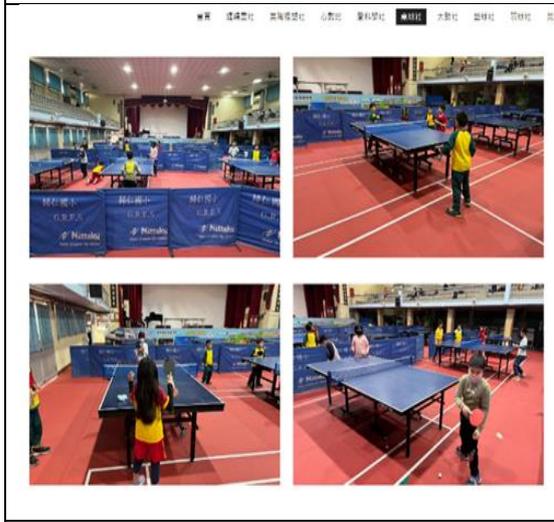
說明：籃球社-低年級



說明：羽球社



說明：直排輪社團



說明：桌球社



說明：太鼓社

(五)、社區關係

1. 社區人士、志工、家長視力保健親職活動
2. 利用聯絡簿請家長協助督促學童正確用眼良好習慣。
3. 於校網刊登視力保健相關訊息。
4. 舉辦戶外教育活動:增加學生戶外活動機會



說明:親職活動-視力保健宣導



說明:親職活動-視力保健宣導



說明:校慶活動-讓家長體驗



說明:歸仁衛生所入校宣導



說明:校慶活動-視力保健宣導



說明:校網刊登視力保健相關訊息



說明：認識大自然寫生畫畫



說明：爆米花的製作



說明：後甲國中餐飲體驗課程



說明：舞蹈欣賞

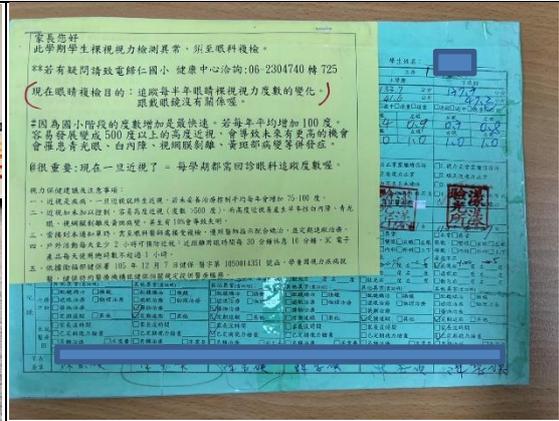


說明：日間音樂沙龍



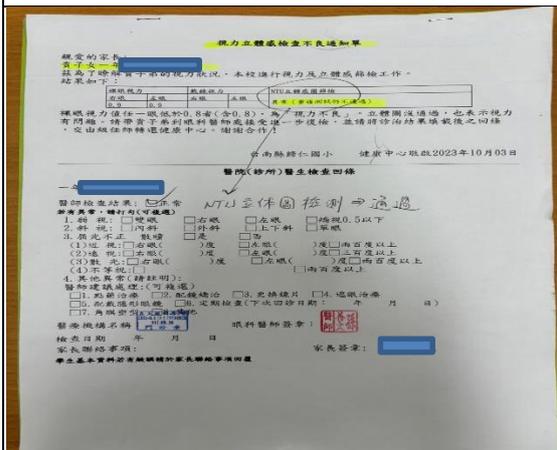
說明：台中科博館

(六)健康服務:透過視力檢查，建立學童個人健康檔案與各項追蹤管理，並改善健康中心檢查環境及更換新的視力儀，亦請護理師進行全校師生視力保健宣導



說明:視力檢查

說明:視力異常衛教單及視力複檢單



說明:立體感檢常不良轉介單

說明:視力異常衛教單及視力複檢單



說明:視力保健-高危險個案宣導-1

說明:視力保健宣導-2



說明:視力保健宣導-3



說明:視力保健宣導-3



說明:111 年度臺南市政府教育局補助-視力檢查儀



說明:111 年度臺南市政府教育局補助-視力檢查儀財產登入

肆、成效：

議題名稱	112 學年度計畫指標	本校 112 學年度 預期效益	本校 112 學年度 效益
視力保健	裸視視力不良率	降低 0.2%	39.7%
	裸視篩檢視力不良惡化率	維持 8%以下	8.28%
	裸視篩檢視力不良就醫複檢率	維持 99%	100%
	戶外活動 120 達成率	提升至 80%	58.7%
	下課淨空率	提升至 90%	69.57%

伍、分析改進：

1. 裸視視力不良率

由表三得知雖 112 學年度全校視力不良率 39.7%，雖然比臺南市平均值 43.93%低，但是高於本校 112 學年度裸視視力不良率預期效益，增加 3.03%未達視力保健議題指標，仍需持續加情推動視力保健，持續推動加強全校師長及家長保健行為的重視，養成良好視力保健習慣，仍須努力。

表三：110-112 學年度全校裸視視力不良狀況統計

年度	110 年度	111 年度	112 年度
臺南市	44.16%	43.93%	43.93%
歸仁國小	37.75%	36.67%	39.7%

2. 裸視篩檢視力不良惡化率

由表四得知 112 學年本校學生裸視篩檢視力不良惡化率未達視力保健議題指標。

表四：110-112 學年度全校裸視視力不良狀況統計

年度	110 年度	111 年度	112 年度
上學期	3.13%	3.96%	8.28%
下學期	6.86%	-1.89%	13.34%

由表五得知二升三、三升四學生的視力惡化變化最大，均落在中、高年級課業增加及平常 3C 電子產品使用率增加。

表五：112 學年第 1 學期_裸視篩檢視力不良惡化率(依年級比較)

本學年度				上學年度				裸視篩檢視力不良惡化率 D
年級	視力受檢人數 A	裸眼視力不良人數 B	裸眼視力不良率 C	年級	視力受檢人數 A	裸眼視力不良人數 B	裸眼視力不良率 C	
二	159	46	28.93%	一	159	39	24.53%	4.40%
三	146	56	38.36%	二	146	39	26.71%	11.64%
四	115	41	35.65%	三	115	34	29.57%	6.09%
五	138	69	50.00%	四	138	53	38.41%	11.59%
六	117	75	64.10%	五	117	66	56.41%	7.69%
平均								8.28%

3. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率

由表六得知 112 學年本校學生裸視篩檢視力不良就醫複檢率達視力保健議題指標。

表六：110-112 學年度全校裸視不良複檢率

年度	110	111	112
複檢率	99.22%	99.64%	100%

4. 「規律用眼 3010」、「天天戶外活動 120」、「下課淨空率」比率

由表七得知 112 學年度，「規律用眼 3010」及「天天戶外活動 120」及「下課淨空率」比率，均未達視力保健議題指標，分析在校內及校外學生執行率都不佳，因本校為自由學區，來至非本學區學生占多數，社區文化、家庭結構、學生本質都構成學生及家長對於「視力保健」認知不同，產生學生在校執行各方面的規範，遵從性不佳。

表七：111-112 年度健康促進網路問卷系統統計

視力保健							
	視力保健知識平均答對率	視力保健態度達成率	視力保健行為	3C 少於 1 達成率	規律用眼 3010 達成率	戶外活動 120 達成率	下課淨空率
110 學年度	70.54%	84.19%	75.19%	65.12%	62.79%	76.74%	90.70%
111 學年度	84.97%	92.16%	77.12%	72.55%	72.55%	70.59%	88.24%
112 學年度	81.16%	84.78%	71.38%	60.87%	60.87%	58.7%	69.57%

陸、改進策略：

- 1、在視力保健的議題上，我們建議學童用電子相關產品後，多做戶外運動，多讓眼睛望遠休息。
- 2、學童待在學校的時間用眼情形可以由學校盡力安排並督促確實執行，但是孩子一回到家又會回到原來的生活模式，最常見的就是打電腦、看電視過久，有些孩子還有平板電腦、智慧型手機，一有空就盯著玩、忙著滑，所以真正要徹底實施相關保健行為，應該要從家庭教育做起，先透過各種管道教育家長，不要讓孩子太常接觸 3C 產品，接觸時間勿過久，像是診所或衛生所的手冊製發宣導、電視的影片宣導、廣播的宣傳、假日相關活動舉辦、文宣發放……等等。家長的觀念必須先改變，就能更直接的影響孩子的想法與行為。
- 3、視力保健相關活動鼓勵學童要多到戶外運動，但是有些孩子就是想要留在教室裡從事靜態的休閒活動，因而設計一些誘因讓這些學生們願意主動到戶外走走。
- 4、視力保健的課程教學與有效的評量相結合：過去教師在進行視力保健的教學時，大多是利用彈性課、綜合課來進行教學，建議可以融入各科目教學，每學期在設計課程時，在各科目當中融入視力保健議題，並檢視課程目標、課程設計與課程評量的適切性。另一方面，教師們也可以透過教師專業社群的運作，精進教學方法，互相交流教學過程中所遇到的困難。