

臺南市 112 學年度深坑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：

根據研究指出，近視的嚴重性已經等同於國安問題，近視是疾病且衍生之合併症已造成國家非常嚴重的經濟與社會負擔。依據教育部統計資料顯示，109 學年度全國國民小學視力不良率為 44.60%；國民中學視力不良率為 73.63%。109 學年度剛入學的小一新生視力不良率為 26.23%，到了國小六年級視力不良率已上升至 63.32%。顯示視力不良的情況不僅發生得早，而且盛行率也相當的高。如今，實證醫學的證據讓近視保護因子與危險因子更加清楚浮現，對應校園內知識與行動的宣導，應強化對近視的認知，故啟動教師、學童及家長之近視防制觀念為當務之急。

研究證實每天有足夠的戶外時間，多讓學生在自然光線下活動，減少長時間近距離用眼，及減少電視、電腦、手機等 3C 等產品使用時間，可以有效遏止近視的發生與惡化。近年來教育部積極推動視力保健工作，持續推動「兒少近視病」、「戶外活動防近視」、「3010 眼安康」及「控度來防盲」等四大主軸。近 2 年因新冠疫情，學校實施線上教學及平板的廣泛使用於教學上，確實造成學童視力狀況很大的影響。本校 111 學年度學生裸視力不良率也上升達到 42.6%，112 學年度視力不良率亦達到 41.1%仍偏高，顯示視力保健極需加強改善，亦應積極努力推動改善策略及衛教宣導，同時結合家長與社區力量，共同創造保護學童視力保健的有利校園環境與氛圍，以達到延緩近視的發生，其重要性不容忽視！

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

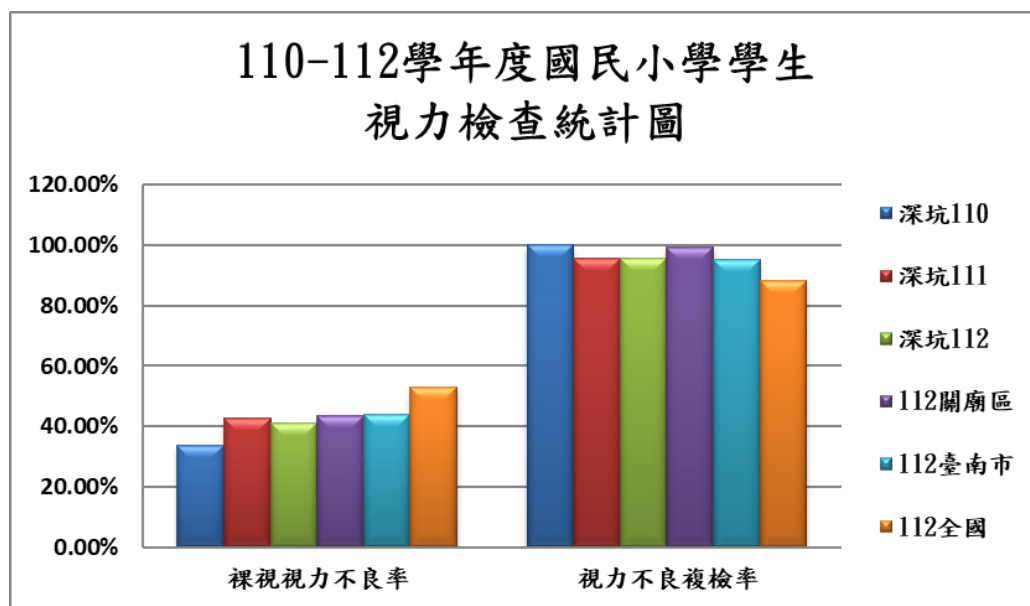
造成視力不良的主要原因為，許多因素例如先天遺傳、後天環境因素、生活習慣和因素等，都是可能原因。整體的原因如下：

1. 先天 (20%)：遺傳、種族性
2. 後天環境 (80%)：長時間近距離過度用眼
3. 家庭生活習慣影響
4. 缺乏戶外活動等不良生活習慣

(二)現況分析

依據 112 學年度第一學期視力檢查之調查，本校學生之視力不良狀況，裸視視力不良學生 23 人佔 41.1%；110-112 學年度學生視力檢查不良的統計表如下圖表，顯示整體學校學生視力不良狀況有亟需加強改善之要！

行政區	裸視視力不良率	視力不良複檢率
深坑110	33.90%	100.00%
深坑111	42.60%	95.70%
深坑112	41.10%	95.70%
112關廟區	43.58%	99.49%
112臺南市	43.93%	95.13%
112全國	53.13%	88.25%



參、改善策略及實施過程：

為改善學生視力不良之狀況，本校成立學校健康促進計畫小組，策劃視力保健改善計畫目標、方向與策略。由校長帶領各處室主任、學務組長、教務組長、健體老師、輔導老師、護理師、各班級導師及家長等共同合作，整合校內之課程、活動與資源，全力推動。

工作職責分配：

計畫職稱	本校所屬 單位及職稱	姓名	在本計畫之工作項目
計畫主持人	校長	王○宗	研擬並主持計畫
協同主持人	教導主任	張○玲	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	總務主任	洪○義	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	教務組長	邵○慧	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	學務組長	劉○菁	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。策劃視力保健相關活動與統整工作。
研究人員	健康與體育 領域教師	徐○惠	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	健康與體育 領域教師	郭○婷	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	輔導教師	鄭○玟	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	護理師	黃○薇	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合
研究人員	幼兒園主任	林○秀	協助推展幼兒視力保健工作。 提供視力保健推動建議與改善需求。
研究人員	家長代表	黃○楓	協助各項活動之推展及整合社區人力 協助推展健康服務
研究人員	學生代表	謝○晴	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
研究人員	學生代表	林○恩	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫

一、針對視力保健從以下三方面著手做起：

(一) 建立學生良好的健康習慣

- 1、培養學生視力保健的習慣
- 2、培養學生規律運動、喜好運動、持續運動的習慣

(二) 培養正確的視力保健知識與態度

- 1、增進學生視力保健的知能
- 2、促進學生對視力保健的正向認知與正向態度
- 3、強化學生視力保健之知識、認知與態度，以培養正確視力保健意識，能對視力保健進行自我監測管理

(三) 親師合作協助學生健康行為改變，建立健康的生活型態，進而提升健康品質

二、學生視力保健方案之實施策略

(一) 建立視力保健習慣

項目	實施策略與內容
培養學生養成自我視力保健的習慣	1、教導學生減少用眼時間，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，減少 3C 產品的使用時間。 2、推動校園「下課教室淨空」計畫：實行「賓果/我的護眼日誌」學習單連線活動。 3、鼓勵多吃視力保健飲食：營養午餐每週 1 天供應牛奶、晚餐有深綠色蔬菜、含鈣飲食等。
培養學生運動的習慣	1、實施晨間與課間健康運動：跑步、跳繩、打羽毛球等。 2、鼓勵教師和學生共同參與體育及休閒活動：羽球、賽跑、跳繩、樂樂棒球、大隊接力、趣味闖關等活動。

(二) 培養視力保健知識與態度

項目	實施策略與內容
增進學生視力保健的知能	1、舉辦視力保健趣味活動，加強教育宣講，並鼓勵落實日常生活中實踐與習慣。 2、辦理視力保健親子闖關活動，增進健康知能。 3、邀請臺南市驗光師公會進行視力保健教育宣講。 4、辦理校內視力保健繪畫創作比賽，增進視力保健知能。 5、導師配合指導學生建立視力健康飲食習慣：指導學生午餐用餐均衡飲食多食深綠色蔬菜、含維生素 A 食物等。
促進學生對視力保健的正向認知與態度	1、體育課融入視力保健健康知能 2、趣味化體育活動：舉辦校內班際羽球賽、大隊接力、樂樂棒球活動等。

強化學生視力保健之知識、認知與態度	1、 護理師定期測量學生視力，並讓學生瞭解個人之視力變化狀況。 2、 針對高度近視的學生個別指導視力保健並追蹤視力變化。 3、 護理師於學生集會宣導視力保健之重要性與知能。
-------------------	--

(三) 親師生合作推動

合作改善學生行為	1、 結合班親會邀請醫師進行視力保健之宣導教育。 2、 結合學校網站與聯絡簿健康小語通訊，進增家長視力保健知能，並重視孩子之視力狀況。 3、 導師與家長密切聯繫，讓家長瞭解孩子的視力狀況，並溝通討論共同合作與配合事項。
----------	---

三、規劃執行視力改善策略如下：

- (一) 推動議題融入各領域教學課程，編製視力保健教案_【可愛大眼睛】。
- (二) 推動「下課教室淨空」實施「賓果/我的護眼日誌」學習單連線活動。
- (三) 成立跑步、羽球、樂樂棒等運動社團，養成學生及教師運動習慣。
- (四) 每週一~五 10:10~10:30 課間活動時間全校學生跑步 2 圈及打羽球或籃球等活動。
- (五) 成立高度近視關懷班，積極輔導高度近視學生用眼習慣。
- (六) 邀請臺南市驗光師公會辦理「視力保健之重要」宣導講座。
- (七) 結合台灣防盲基金會辦理「搶救迷糊眼鏡猴」護眼桌遊活動。
- (八) 辦理健康促進視力保健議題繪畫比賽。
- (九) 辦理健康促進議題視力保健親子趣味闖關活動。
- (十) 結合董氏基金會辦理「健康吃，快樂動」視力保健飲食活動。
- (十一) 結合關廟區眼科診所醫師推動定期回診視力保健宣導。
- (十二) 不定時辦理學生、家長及教師視力保健講座。
- (十三) 深坑報馬仔健康主播宣導視力保健之重要。
- (十四) 結合學校鄰近安親課輔補習班推動視力保健宣導。
- (十五) 每學期定期測量教室燈光照度。
- (十六) 教室全面改用 LED 日光燈照明。
- (十七) 每學期依照學生身高選用適合的課桌椅。
- (十八) 學校環境植栽綠美化。

四、六大範疇實施重點與方法：

六大範疇	實施重點	實施方法	實施時間
健康政策	擬定視力改善 實施計畫	擬定學生視力保健實施計畫並經校務會議通過。	112.09
	成立視力改善 委員會	由校長擔任召集人，各處室主任、組長、老師、護理師及家長、學生等定期開會研討。	112.09
物質環境	改善用眼環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視教室學生第一排座位間距黑板須達 2 公尺。 2. 改善教室採光，學生桌面照度至少 500 米燭光(LUX)、黑板 750 燭光(LUX)。 3. 定期檢測各教室照明設施發現損壞即刻通報總務處。 4. 檢視教室單槍螢幕之解析度。 5. 充實體育器材及空間運用，增加戶外活動機會。 6. 調整學生課桌椅的適配度。 7. 校園張貼視力保健海報宣導及植栽綠美化。 	112.09-113.01 113.01-113.06
社會環境	養成學童視力 保健習慣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動課後多元社團，減少學生長時間用眼。 3. 培訓班級視力保健小尖兵，協助推動視力保健工作，並給予獎勵。 4. 建置與家庭溝通管道，提供親師生各項視力保健宣導。 5. 聯絡簿內張貼視力保健宣導。 6. 充實視力保健教育資料庫。 	112.09-113.01 113.01-113.06
健康教學 與活動	提升親師生視力 保健教育知能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動議題融入各領域教學課程。 2. 辦理親師生視力保健暨護眼知識研習及親職講座宣導。 	112.09-113.01 113.01-113.06

		<p>3. 利用學生集會加強視力保健宣導。</p> <p>4. 視力保健教育宣導專欄佈置。</p> <p>5. 教師參加視力保健相關研習。</p>	
	<p>養成良好的視力 照護習慣</p>	<p>1. 推動「下課教室淨空」實施“賓果/我的護眼日誌”學習單連線活動。</p> <p>2. 實施下課淨空教室，鼓勵學童走出教室外，望遠凝視放鬆。</p> <p>3. 辦理運動社團，增加學生戶外活動時間，讓眼睛休息的好習慣。</p> <p>4. 減少學生長時間近距離用眼，靜態作業 30 分內完成。</p> <p>5. 學生用眼習慣宣導、正確握筆與坐姿指導。</p> <p>6. 指導學生正確閱讀寫字姿勢，與書本之距離保持在 35 公分以上。</p> <p>7. 指導學生閱讀、使用 3C 產品時，遵守 3010120 原則。</p> <p>8. 適度使用投影機教課時間。</p> <p>9. 提倡充足睡眠與休息，並保持均衡的飲食習慣。</p>	<p>112.09-113.01</p> <p>113.01-113.06</p>
	<p>家長關心子女用眼 習慣及視力變化</p>	<p>不定期用聯絡簿小單張，黏貼衛教資訊，提醒家長關心近視子女度數。加強家長照護子女視力之能力。</p>	<p>持續性辦理</p>

健康服務	加強視力保健服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期期初與期末排定視力檢查時間，各班依序檢查。 2. 視力檢查結果統計分析並將報表呈報相關單位。 3. 視力檢查後發給視力異常學童就醫矯治通知單，回條應在檢查一個月內交回健康中心。 4. 高度近視個案列冊管理追蹤。 	持續性辦理
	追蹤矯治	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整理及統計矯治回條瞭解學生複檢狀況。 2. 對未複檢或矯治的學生利用聯絡簿、電話訪談，瞭解、協助解決困難。 3. 針對視力不良學生進行輔導，視力不良高關懷學生進行個別追蹤管理。 	持續性辦理
社區關係	連結社區資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理親職講座宣導視力保健暨護眼知識。 2. 舉辦戶外教育活動及運動會增加學生戶外活動機會。 3. 結合衛生單位與社區眼科推動視力保健衛教及服務。 4. 運用社會資源協助弱勢學童進行視力檢測與眼鏡配戴。 	持續性辦理
	強化家庭參與	利用親職教育或親師聯誼時宣導視力保健教育。	持續性辦理
	安親班補習班視力保健推動結盟	不定期提供安親班及補習班文宣，邀請結盟同步照護學童視力，改善並建置視力保健環境。	持續性辦理



臺南市深坑國小執行視力保健議題改善策略及實施過程成果照片



校長報告健促年度計畫主推視力保健議題



健促行政團隊定期召開會議討論



全校晨間師生跑步運動



舉辦羽球競賽



視力保健議題融入教學課程



視力保健議題融入美術課程

臺南市深坑國小執行視力保健議題改善策略及實施過程成果照片



課間打羽球運動



全校課間跳繩運動



辦理健促議題視力保健趣味活動



辦理健促議題親子闖關活動/視在必得



邀請臺南市驗光師公會宣講視力保健



視力保健護眼六招宣導有獎徵答

臺南市深坑國小執行視力保健議題改善策略及實施過程成果照片

"實果" / 我的護眼日誌!

班級: 一甲 姓名: 張智英 日期: 3/1-3/15

下課時 望遠凝視5分鐘!	到中午 跑步3圈	當老師的 小幫手	到中午 跳繩5分鐘!	每週3次 深色護眼食物
到中午 跳繩5分鐘!	整天下課時間 未使用平板	到中午 傳接球	放學後或假日 運動30分鐘!	下課時 望遠凝視5分鐘!
到中午 跑步3圈	放學後 未使用3C產品	到中午 跳繩5分鐘!	整天下課時間 未使用平板	到中午 傳接球
整天下課時間 未使用平板	到中午 傳接球	到中午 跑步3圈	當老師的 小幫手	到中午 跳繩5分鐘!
放學後 未使用3C產品	每週3次 深色護眼食物	下課時 望遠凝視5分鐘!	到中午 傳接球	放學後或假日 運動30分鐘!

★太棒了!我已達成(17)條線!跟那些同學一起完成?
臺南市深坑國小

護眼日誌學習單



護眼日誌完成連線/護眼達人頒獎



大隊接力賽跑



班級下課時間望遠凝視



辦理健促議題視力保健繪畫比賽



辦理健促議題視力保健繪畫比賽

臺南市深坑國小執行視力保健議題改善策略及實施過程成果照片



護理師個別教導高度近視學生視力保健

學生健康資訊系統SSHIS 112學年 修改日期 2023-08-11 臺南市深坑國民小學(小學) 114018

首頁 > 視力保健 > 視力異常個案管理 > 視力異常個案管理 > 視力異常個案管理 > 視力異常個案管理

要查詢視力異常個案
查詢範圍: 300 查詢 清單列印

臺南市深坑國民小學112學年視力異常個案管理追蹤治療情況

年級	班級	姓名	性別	視力	屈光度	眼軸長	視力	屈光度	眼軸長	視力	屈光度	眼軸長	視力	屈光度	眼軸長	視力	屈光度	眼軸長	視力	屈光度	眼軸長	視力	屈光度	眼軸長	
二	甲	林柏恩	男	0.3	0.4	1.0	0.9	0.9	300	350															
六	甲	曹鈞宏	男	0.3	0.2	0.9	0.7	0.7	700	750	-175	-175													
六	甲	林雨彤	女	0.2	0.2	0.9	0.9	0.9	625	550	-50	-75													

視力異常個案列冊管理追蹤治療情況



搶救迷糊眼鏡猴護眼桌遊活動



護理師教導視力保健課程



下課教室淨空



校園張貼視力保健海報宣導

臺南市深坑國小執行視力保健議題改善策略及實施過程成果照片



深坑報馬仔宣導視力保健之重要



連絡簿張貼視力保健知識宣導



每學期教室定期測光檢測



教室全面改用 LED 燈光照明



學生參與植栽校園綠美化

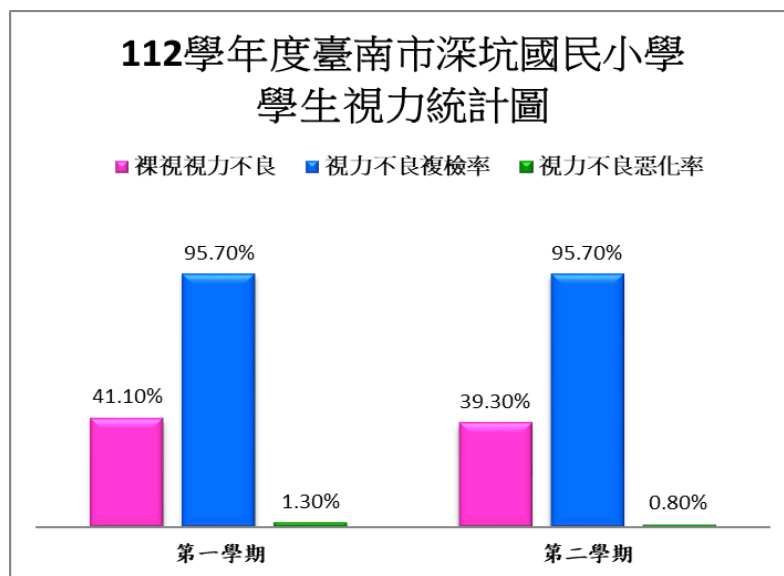


護理師到安親課輔補習班視力保健宣導

肆、實施成效：

112 學年度第一學期與第二學期極力推動改善視力相關活動，執行後由學期比較統計表可見視力不良比率由 41.1% 下降至 39.3%，下降 0.8%；視力不良惡化比率亦由 1.3% 下降至 0.8%，下降 0.5%，可見實施推動視力保健改善策略能有助於視力不良率下降！

學期	裸視視力不良	視力不良複檢率	視力不良惡化率
第一學期	41.10%	95.70%	1.30%
第二學期	39.30%	95.70%	0.80%



伍、分析改進：

1. 視力不良有相當多的變項是需要控制的，例如家庭成員作息習慣、家人用眼習慣等等，大家都知道健康不僅僅依靠保健知識，有更大的因素是要靠生活習慣的改變，因此仍需要從家庭著手原生家庭生活習慣及家長需願意配合執行來改善。
2. 學生在校的時間週一至週五每天約 8-9 小時，通常放學回家後或經過假期寒暑假後都未能確實執行用眼時間及規律作息，所以家長、學生、老師都必須正視視力保健的重要性，才能落實於日常生活中。
3. 學生參與的持續性仍需加強，需有最佳的實質誘因方可以正向強化持續參與的意願。

4. 視力不良率的計算對於小型學校學期中學生有轉出入情形，故於統計上有日期切割的困難，計算不良率及評值成效也會有差異。
5. 推廣視力保健活動不應僅在學校單方面努力，家長的密切配合與支持，其他相關單位如衛生局可提供偏鄉眼科醫師巡迴檢查診療等，並強化家長落實學生日常用眼習慣和定期就醫檢查及回診矯治，絕對是影響視力保健的重要關鍵。

