

台南市 112 學年度佳里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：隨著科技的數位化時代的來臨，科技產業、產品開始深入每個家庭的活動與作息中。此外，因聲光效果不斷改良，也導致學前及學齡學生提早淪陷其中，研究者觀察本校近年來學生健康的相關調查數據後，發現全校學生小一到小六裸視視力不良率逐年增加，如表一所示，視力不良的比例較台南市和全國都高，雖然從 109 學年度到 111 學年度，視力不良率逐年下降，表示這幾年來學校宣導有顯著成效，但因近視係屬不可恢復的缺陷，因此學校和家長應正視此一問題，擬定介入策略，親師合作，共同執行推動學童視力保健，以減緩學童視力不良率。

表一：109-111 學年度佳里國小學生裸視視力不良率

學年度 縣市別	109	110	111
全國	44.57%	45.1%	45.2%
台南市	43.96%	44.16%	43.75%
佳里國小	53.37%	49.11%	48.61%

二、背景成因與現況分析

(一) 背景成因：

1. 本校位於臺南市佳里區，為北門區之中心學校，佳里區亦為鄰近地區之政治、經濟、商業與文化之重鎮。目前學校共有 55 班，普通班 48 班，學生數約為 1348 人，教職員工 123 人。
2. 學區內家長職業工、商、文教、農、漁業等皆有之，然以經商及勞動者居多，社經地位落差大，家長常忙於生計，亦有約 8% 學童為單親及隔代教養家庭；約 5% 學童為新台

灣之子(外籍配偶)，對於學童健康照護知能的提升有所需求；對於學校運用校慶及家長座談會時機所舉辦之健康議題講座，在學校例年的宣導與重視下，參與的程度有所提升，但仍應為宣導與防治的重點對象。

(二)現況分析

表二：109~111 學年度佳里國小視力篩檢結果的比較

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	32.6%	22.5%	21.8%	
二	39.6%	37.8%	35.9%	+13.4
三	49.6%	46.8%	49.7%	+11.9
四	52.3%	51.7%	54%	+7.2
五	67.3%	63.8%	61.3%	+9.6
六	72.0%	71.3%	68.4%	+4.6

表三：109~111 學年度裸視篩檢視力不良就醫複檢率

學年度 縣市別	109	110	111
全國	88.2%	88.53%	86.91%
台南市	95.19%	95.33%	95.59%
佳里國小	91.69%	92.4%	98.04%

本校位居台南市佳里區中心地帶，交通便利，學區含括附近商圈，具文化刺激優勢。學校周邊環境屬文教、住宅、商業區，資源豐沛。歷史悠久，學風鼎盛，為附近區域中最大型學校，因此常吸引鄰近地區學童跨區就讀。雖然校方視力保健（3010）之推行向來不遺餘力。但在家庭環境方面家長社經背景大都屬於中上，屬於勞工階層，每日早出晚歸，孩童一般都托育於安親班或祖父母輩，只能照顧基本日常生活起居，無暇兼顧其它健康問題(如口腔衛生、視力保健等)因而任由孩童從小養成看電視或打電動、電腦習慣，且平時接觸戶外機會明顯較少，這也是導致學童視力較差之主要原因。

參、改善策略與實施過程

鑑於本校在視力不良率逐年上升，擬從家庭、學校及學生正確用眼習慣養成做為研究的主軸，期由親、師、生三方面合作，可以減緩或阻斷學生近視的可能性。

(一)在家庭部分

利用班級群組轉發健康宣導，尤其在視力體位方面，希望家長能協助控管孩子使用 3C 的時間，並鼓勵多從事戶外運動。另外，護理師也會利用運動會時辦理親子健康促進宣導活動，以加強家長對視力保健的重視及正確的視力保健觀念的導正，請家長成為學生行為的「支持者」。

(二)在教師的部分

辦理教師視力保健的研習，建立教師正確觀念，進而影響學生；在教室用眼的掌握上，確實對學生實施「3010」及「戶外 120」的方案，以放鬆眼睛，減少疲勞。

(三)在學生的部分

本次的教學活動主要由研究者根據問卷前測資料分析，了解學生知識、態度及行為層面的現況針對需加強的部分進行設計，並融入於「視力保健」教學活動中，期望經由教學及其他相關措施的配合，讓學生於後測時能在知識、態度、行為都有顯著的進步。

(四)在全校性配合部分

配合健康促進六大範疇「視力保健」學校執行內涵，其內容如下：

表四：佳里國小視力保健六大範疇執行內容

六大範疇	執行內容
一 學 校 衛 生 政 策	1.成立「學校健康促進委員會」，推動健康促進事宜。 2.充實、改善學校視力保健相關軟硬體設施。 3.研擬本校行動研究計畫書。 4.選定研究對象(三年級)。 5.施行前測問卷，並進行相關統計分析。 7.針對前測結果進行討論，並確認研究方向及發展合適策略。 8.定期召開行動研究會議，並針對執行狀況討論及修正。 9.根據現有課程進行相關策略及教學模組介入，同時安排視力保健講座。

	<p>10.實施問卷後測，並對照前測資料進行後續統計作業。</p> <p>11.完成行動研究報告，並檢討之。</p> <p>12.於下課時間，實施鼓勵學生從事輕鬆遠眺的戶外活動。</p>
二 健 康 教 學	<p>1. 以現有課程，搭配眼鏡公主繪本故事歸納近視的原因，讓學生在視力保健上能有更多正確知識的學習，並藉由學習單加深印象。</p> <p>2. 根據學生能力研擬體育性活動如：班際樂樂足球、跳繩比賽，及躲避球比賽，讓學生走出戶外活動，落實戶外活動 120。</p> <p>3. 安排學生「視力保健」宣導，以增加其正確認知。</p> <p>4. 隨時指導學生保持正確坐姿，並時時提醒學生閱讀、寫作時，保持良好距離(至少 35 公分)。</p> <p>5. 隨時鼓勵學生用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。</p>
三 物 質 環 境	<p>1.利用朝會辦理視力保健宣導，加強學生視力保健正確認知。</p> <p>2.商請總務處協助營造充滿綠意的校園環境，讓學生下課時可以悠遊其中。</p> <p>3.提供營養而健康的營養午餐，以補充學生護眼所需的營養。</p> <p>4.於校園顯目的地方，張貼各種視力保健文宣品及海報。</p> <p>5.全校推行視力保健相關活動：</p> <p>(1) 視力保健書法比賽</p> <p>(2) 各學年走出戶外課程</p> <p>(3) 午休時間靜息活動</p> <p>(4) 醫師到校視力保健宣導講座</p> <p>(5) 給家長的一封信~寒假生活健康自主管理</p> <p>(6) 班班張貼「用眼 3010」以提醒師生</p>
四 社 會 環 境	<p>1. 利用學校運動會，辦理健康促進親子宣導，宣導護眼觀念，並支持學校相關活動。</p> <p>2. 結合學校營養午餐，增加蔬果的提供，並鼓勵孩子多攝取護眼營養素。</p> <p>3. 提醒家長應於居家給予學生足夠且正確的照明。</p> <p>4. 更新教室照明設備。</p>
五 健	<p>1. 每學期視力檢查，定期持續積極追蹤視力不良的學生，並加強其護眼認知。</p>

康 服 務	2. 隨時提供家長視力保健健康諮詢的服務。 3. 定期對教室進行測光，以確保學生在學習時，能有足夠光源。 4. 配合視力保健期程，請醫院衛教師辦理教師視力保健的研習，建立教師正確觀念，進而影響學生。
六 社 區 結 合	1. 利用班親會、運動會舉辦視力保健相關宣導，讓家長了解視力保健的重要，並加強其參與的動機。 2. 邀請家長及社區民眾參與行動研究，並予以支持。

表五：111 學年度健康促進學校必選及自選議題之學生健康成效指標

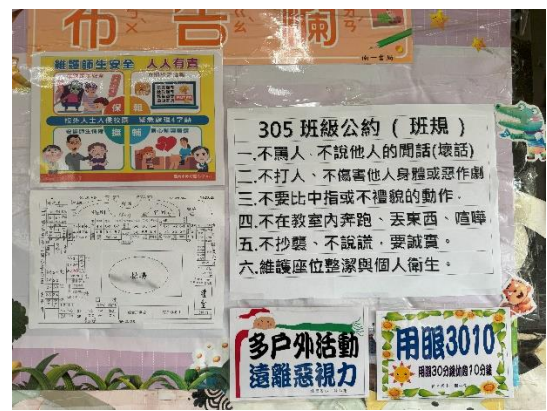
必選及自 選議題	部訂指標 (以縣市為單位提報)	地方指標 (以縣市或抽樣學校為單位提 報)
視力保健	<ul style="list-style-type: none"> ● 全體裸視篩檢視力不良率 ● 裸視篩檢視力不良惡化率 ● 裸視篩檢視力不良就醫複檢率 ● 定期就醫追蹤率 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 規律用眼 3010 達成率 ■ 戶外活動 120 達成率 ■ 下課淨空率 ■ 3C 小於 1 達成率

活動剪影(照片須說明)

	
112 建促主推議題	班親會宣導



下課淨空



班級布告欄宣導



正向心理宣導



正向心理宣導



運動會健促闖關



健康知識大挑戰訓練



健促偶戲之視力保健宣導



健促偶戲之視力保健宣導



新生始業式宣導



新生始業式宣導



長跳繩比賽



足球隊訓練



教室測光



教室測光



驗光協會之視力保健宣導



驗光協會之視力保健宣導



幼兒園視力保健宣導



幼兒園視力保健宣導



視力檢查



視力檢查



立體圖檢測



立體圖檢測



校園佈告欄宣導



校園佈告欄宣導

肆、成效

表六：112 學年度三年級視力保健前測結果

指標	112 前測市平均	本校前測平均	指標	112 前測市平均	本校前測平均
規律用眼 3010	59.89%	56.25%	3C 少於 1	57.59%	64.58%
戶外活動 120	56.08%	56.25%	下課淨空率	71.20%	72.9%
視力保健 知識	74.95%	80.79%	視力保健態 度	83.39%	84.58%
視力保健 行為	64.26%	68.4%	正向情緒、 成就感、 樂觀	54.88%	47.9%
樂動	61.44%	65.625%	樂活	51.27%	64.58%

從前測問卷結果分析，本校三年級學童在【規律用眼 3010】、【正向情緒、成就感、樂觀】部分較市平均差，學校可以此為參考，規劃適合校內的視力保健介入措施，提升學生相關知能與行為。

表七：佳里國小 109~112 學年度學生就醫複檢率

目前年級		一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校平均
109	上	96.83	89.25	95.69	89.01	86.03	93.41	91.44
	下	98.63	88.12	96.75	89.52	71.43	93.37	88.93
110	上	86.96	98.63	93.69	95.87	98.20	82.64	92.41
	下	100	98.9	97.54	98.54	91.6	80.13	93.37
111	上	100	100	97.94	98.44	97.92	95.8	98.03
	下	98.65	97.65	99.14	100	96.13	95.87	97.84
112	上	100	100	98.04	99.17	95.36	97.56	97.98
	下	100	99.03	100	95.42	98.72	96.59	98.01

由表七的數據看出，在 109~112 學年度，全校的複檢率大致都能在 90% 以下，尤其近兩年複檢率都能達到 97% 以上，歸功於導師與護理

師積極提醒家長，但家長對於定期追蹤這件事，似乎仍較被動，大約都要收到複檢單才會帶孩子去檢查視力，所以本校學生視力不良率居高不下。探究其原因，有些家長因工作忙碌，無暇帶孩子去定期檢查，也有些家長覺得這是件麻煩事，不願意配合，更有些家長因為孩子以配戴眼鏡，就覺得不須再去複檢，但站在學校立場，都會盡量做到要求家長、要求學生去檢查。

表八：109~112 學年度佳里國小視力篩檢結果的比較

目前年級		一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校平均
109	上	31.47	39.57	50.0	52.3	67.33	71.98	52.27
	下	37.06	42.98	52.97	60.34	69.65	78.02	56.86
110	上	21.63	37.06	46.84	52.12	63.79	71.29	48.41
	下	34.62	45.69	51.48	58.9	68.39	74.75	55.26
111	上	22.48	35.10	48.73	54.01	61.60	68.39	48.07
	下	33.94	39.9	58.38	61.18	66.24	69.54	54.68
112	上	24.87	47.71	48.56	60.91	63.71	70.04	53.40
	下	38.07	47.25	53.37	66.16	65.82	74.26	58.07

由上表可知，112 學年度，學生的裸視不良率提升，主要原因是小一新生一進來的近視比率就比 111 和 110 學年度高出不少，有鑑於此，也向幼兒園呼籲，請幼兒園老師能教育家長，從小就要減少 3C 產品的使用率，以免過小近視，未來變成高度近視的機會就會增加；另外，學校也要多向學生宣導”正確用眼”的習慣，畢竟在這 3C 充斥的世代，如何安全使用是非常重要的課題。

伍、分析改進

(一)討論

根據表八的數據得知，112 學年度上學期裸視不良率為 53.4%，下學期為 58.07%，都是這幾年的新高，代表視力保健的推動還須再加強。

另外，在就醫複檢率方面，112 學年度上下學期都有達到預期目標的 90%，雖然護理師與老師都努力聯繫，但部分家長依舊不太重視，未來在複檢率方面，健康中心也會與導師繼續合作，以期望能達到 100%的複檢率。

依據健康促進視力保健問卷後測結果顯示，發現學生在五個面向達成率比全市平均高，代表學生的基本觀念與態度仍然不錯，但為何近視不良率高於全市，極可能是因為身處市中心學校，學生放學後補習與進安親班的情形非常普遍，一整天用眼，導致視力不良的情形也頗嚴重。

未來在學校方面，會持續推動「用眼 3010」與「天天戶外活動 120」，更鼓勵學生利用下課時到戶外遠眺放鬆。

(二)建議及改善策略：

1.在家長方面：學校開設「視力保健快閃活動」反應熱烈，有許多家長表示顛覆了自己的舊有觀念，尤其是「近視是疾病」與「高度近視易失明」等觀念。宣導後，有些家長表示會更加注意孩子用眼的時間，故未來若有機會，應多開設相關研習讓家長參與，改變家長的觀念，從家裡做起，才是根本之道。

2.在學生方面，顯示多數學生都明瞭視力保健的重要性，也能有正確的知識，但在落實上依舊有段落差。現今學生很難抗拒 3C 產品的誘惑，知道使用 30 分鐘要休息 10 分鐘的觀念，但真的實施起來，往往會玩過頭而忘了時間，建議家長和學生，可以用計時器提醒自己，或培養其他興趣，不要過度沉迷於 3C 產品，避免加速視力惡化的程度。

3.在學校方面，除了持續推動視力保健的政策外，也會定期邀請眼科醫師到校跟師生分享保健方法；上課時，不管是級科任教師，都能隨時注意學生的姿勢與室內光線是否充足，提醒學生要有正確的用眼習慣，將正確的視力保健行為落實在所有的課堂中。