

臺南市 112 學年度塭內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

據過去三年的視力檢查結果顯示，本校學生的視力不良率低於市平均及全國平均。然而，從縱向追蹤來看，111 學年度的四、五年級學生在過去六年中視力有惡化趨勢。110-111 學年度期間，學生的裸視不良率略有上升，未能達到 111 學年度健康促進主推議題預計目標「全校平均裸視視力不良率下降至 0.5% 以下」。裸視篩檢的視力不良惡化率也從 1.79% 上升至 7.78%，惡化速度亟需重視，而就醫複檢率則從 100% 略降至 97.1%。

上述數據表明，我們現有的視力保健介入策略實施力度不足，需要進一步加強和改進。因此，本校決定主推視力保健，旨在通過更加有效的措施來改善學生的視力健康，減少視力不良率和視力惡化率，確保學生擁有更好的視力發展前景。

二、背景成因及現況分析

(一) 背景成因

本校於民國 9 年創校，地處台南市七股區、佳里區和七股區三個行政區域交界，是典型的農村社區學校，現有學童 85 人。隨著人口外移與少女化影響，入學人數逐年遞減。學校社區民風純樸，隨著時代變遷，不如以往繁華。

學校在學生視力保健方面存在多種挑戰和機會，涉及學生、教職員工及家長的多方面因素。以下是詳細分析：

1 學生方面

(1) 現狀問題

A 近視問題普遍存在：

學生普遍存在視力問題，特別是本校六年級學生，近視比例為 100%。由於學業壓力，學生主要以課業課本為主要學習目標，長時間近距離閱讀和寫作業會增加視力負擔，導致視力惡化。忽略了視力保健的重要性。

B 3C 產品影響：

電腦化及白板教學，學生使用 3C 產品的時間增加，戶外活動時間相對減少，導致眼睛過度疲勞。學生因家長和照顧者忙碌而長時間使用手機、電腦和電視等電子產品，這些設備的過度使用容易導致視力下降。

C 課後活動不足：

校內戶外活動雖然盛行，但校園面積有限，無法充分提供學生所需的運動空間，且有些老師因課業重視，限制了下課時間的戶外活動。

D 視力保健知識不足：

學生對視力保健的知識和重要性了解不夠，缺乏相關的教育和培訓，無法養成良好的視力保健習慣。

(2) 改進措施

- A **定期檢查與追蹤：**
學校進行定期學生視力檢查，並對視力不良學生提供治療措施及個案管理，這有助於及早發現和處理視力問題。
- B **融合視力保健於課程：**
視力保健議題已融入教學課程，並有多元的教學方式，以引發學生學習動機，提升視力保健意識。

2 教職員工

(1) 現狀問題

- A **行政與教學壓力大：**
教師和行政人員業務繁忙，無法全面兼顧配合政策，導致健康促進計畫的執行受到影響。
- B **課堂設備使用頻繁：**
班級教室配備平板電視，老師使用電腦上課時間增加，這無形中增加了學生的近視風險。

(2) 改進措施

- A **健康促進計畫的推行：**
教師對學校政策的配合意願高，學校可利用教師晨會、升旗和校內研習機會提升教師的視力保健知識。
- B **結合學校改建工程：**
教育局推動健康促進學校活動計畫，並結合圖書館改建與光電球場增建工程，重新規劃學生活動空間，以提供更好的環境。

3 家長

(1) 現狀問題

- A **重視程度不足**
家長多從事勞動工作，工作時間長且勞累，無暇關注孩子的視力健康狀況。部分家長不重視學童視力問題，認為近視可配鏡處理，未要求學生保持正確的閱讀姿勢或限制 3C 產品的使用時間。
- B **健康素養不足**
家長、尤其是隔代教養的祖父母，對視力保健知識了解不足，不重視學校健康檢查結果，忽視視力問題的早期介入和預防。辦理親職講座時常因工作原因無法配合或者根本對這些議題毫不關心。
- C **依賴 3C 保母**
因為忙碌和疲憊，家長和祖父母傾向讓孩子使用電子產品來自我娛樂，這些產品的長時間使用會影響視力。

(2) 改進措施

- A **提供家長視力健康資訊：**
學校利用聯絡簿、校刊與家長進行視力保健宣導，並結合衛生所及鄰近醫療資源進行視力保健知識的普及。
- B **合作推動：**
學校結合安親班和民間及醫療單位推動視力保健工作，提升家長對於視力保健的重視。
- C **提供家長多樣性的親子活動：**
組織親子戶外活動，如護眼遠足、戶外運動會等，讓家長和學生一起參與，增強親子關係的同時，也讓家長認識到戶外活動對於視力

保健的重要性。

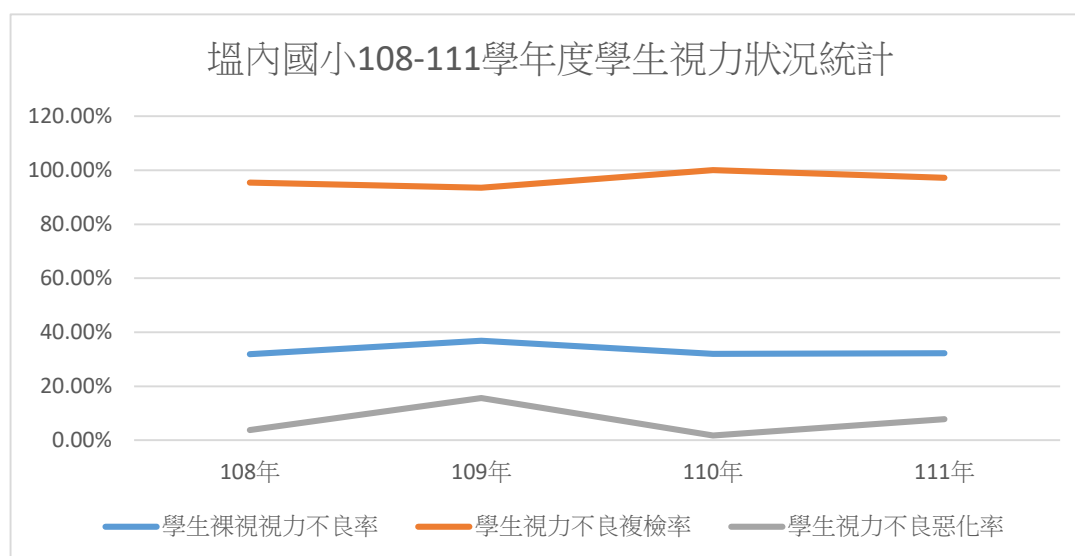
學校在推行視力保健方面已做出不少努力，包括定期視力檢查、融合視力保健於課程及加強家長教育等。然而，由於行政和教學壓力大、校園活動空間有限以及家長對視力保健重視不足等問題，仍需進一步改進。建議學校繼續加強與家長的溝通和合作，提升家長的健康素養，並在有限資源下，創新地推行更多戶外活動及視力保健教育，以全面提升學生的視力健康。

(二)現況分析

本校學生裸視視力不良率在 109 年達到高峰，雖然之後有所下降，但依然有 32% 以上的裸視視力不良率，表明學生的裸視視力問題普遍存在。高複檢率顯示學校對視力不良問題的重視和積極跟進，但複檢的質量和後續的干預措施可能需要進一步加強。視力不良惡化率在 109 年急劇上升，顯示當年可能存在特殊因素導致學生視力惡化，在 110 年顯著下降，表明 109 年的針對性措施取得了一定效果。然而，111 年卻有回升現象，這些數據表明，我們現有的視力保健介入策略實施力度不夠，需要進一步加強和改進。

表一 塽內國小 108-111 學年度學生視力狀況統計

年 度	108 年	109 年	110 年	111 年
學生裸視視力不良率	31.88%	36.90%	32.05%	32.26%
學生視力不良複檢率	95.45%	93.55%	100.00%	100%
學生視力不良惡化率	3.76%	15.66%	1.79%	7.78%



參、實施過程

一. 實施策略

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，並回歸於教育本質：學校健康教育與活動，以此六項為主軸歸納出本校視力保健健康促進學校之目的，據以擬定實施策略、執行內容，詳述如下：

推動範疇	實施內容
學校衛生政策	<ul style="list-style-type: none">● 訂定學校促進計畫。● 推行規律用眼 3010 活動及戶外活動 120。● 視力篩檢、複檢及矯治因應計畫。● 定期召開保健工作小組會議，檢討得失，評估成效。
物質環境	<ul style="list-style-type: none">● 校園環境：<ul style="list-style-type: none">(1) 規畫足夠的戶外活動場，營造多元化的學習環境。(2) 增加校園植栽，以期常態性美綠化學校環境。配合課程讓學童種菜體驗，減少待在教室內環境及減少用眼。(3) 學生前排桌椅距離黑板達 2 公尺以上(4) 提供充足的戶外運動器材及設備。● 燈源照明：<ul style="list-style-type: none">(1) 檢測記錄黑板、教室照度，適時更換照明設備。(2) 掌握教室內光源穩定，燈光不閃爍。● 課桌椅：<ul style="list-style-type: none">(1) 依新型課桌椅規定配置對號入座。(2) 訂定課桌椅管理、更新及維修辦法。● 製作校園視力保健衛生海報專欄區，張貼各項健康資訊，發放宣導單張與視力保健手冊。● 提供學生均衡營養的午餐。
社會環境	<ul style="list-style-type: none">● 訂定班級視力健康生活守則及獎勵制度。● 營造師生愉悅運動氣氛，落實下課淨空率，鼓勵師生下課時間之動態活動：跳繩、跑步、呼拉圈。● 培訓視力保健小天使宣導相關事項
健康教學與活動	<ul style="list-style-type: none">● 升旗宣導視力保健議題● 健康促進融入健體、生活、藝術、英語及國語文領域教學。● 舉辦視力保健教學及護眼之營養教育宣導。● 辦理校內教職員工視力保健增能研習，教師具備規劃視力保健課程設計與教學能力。● 實施機會教育，指導正確閱讀習慣及姿勢（離課本至少三十五公分）● 加強家長視力保健知能，能配合持視力檢查通知單至醫療院所複檢，能主動與學校對學童視力關照與保持聯繫。● 從課程面與生活面結合下課戶外及戶外教學● 朝會升旗、每日慢跑、體育課、藝文課或彈性課的參訪、

視力保健小天使宣導下課教室淨空											
校慶運動會趣味競賽融入健康促進											
舉辦佳里衛生所視力保健宣導											
舉辦奇美眼科近視預防講座											
學生健康促進闖關活動											
健康促進問卷後測											

三. 人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會團隊成員及工作團隊之成員，各成員之工作項目如下表

職 稱	姓名	編 組 任 務
校長	方陽昇	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
教導主任	李廷宜	協助處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合相關活動。
教務組長	賴冠伶	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
總務主任	顏雪如	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
學務組長	周琬儒	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行、負責健康促進相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合。
護理師	李幸容	負責健康促進學校衛生保健相關活動的推動及統計、負責活動策略設計及效果評價、社區及學校資源之協調整合。
主計主任	陳惠如	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
資訊組長	黃宇男	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
導師	各班級導師	負責健康促進計劃隨機教學、執行督導。
家長會會長	黃柏棋	協調家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
龍安社區發展協會會長	陳安南	協調社區配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
課後班老師	黃柏樺	協調課後班配合學校宣導「健康促進學校」各項事

肆、實施過程：

範疇一 學校衛生政策



職別	姓名	簽名
校長	王	
教務主任	李	
總務主任	張	
學務主任	陳	
教職主任	林	
教務主任	吳	
教務主任	黃	
教務主任	楊	
教務主任	郭	
教務主任	徐	
教務主任	孫	
教務主任	許	
教務主任	林	
教務主任	陳	
教務主任	黃	
教務主任	楊	
教務主任	郭	
教務主任	徐	
教務主任	孫	
教務主任	許	
教務主任	林	
教務主任	陳	
教務主任	黃	
教務主任	楊	
教務主任	郭	
教務主任	徐	
教務主任	孫	
教務主任	許	

學校健康促進推動委員會說明鹽內國小健康促進學校計畫草案

學校健康促進推動委員會開會紀錄



職別	姓名	簽名
校長	王	
教務主任	李	
總務主任	張	
學務主任	陳	
教職主任	林	
教務主任	吳	
教務主任	黃	
教務主任	楊	
教務主任	郭	
教務主任	徐	
教務主任	孫	
教務主任	許	
教務主任	林	
教務主任	陳	
教務主任	黃	
教務主任	楊	
教務主任	郭	
教務主任	徐	
教務主任	孫	
教務主任	許	
教務主任	林	
教務主任	陳	
教務主任	黃	
教務主任	楊	
教務主任	郭	
教務主任	徐	
教務主任	孫	
教務主任	許	

臨時校務會議提案討論通過健康促進學校計畫

臨時校務會議紀錄與簽到冊

範疇二 學校物質環境



檢測教室亮度，替換教室照明

注意教室電視與課桌椅距離維持 2 公尺



午餐菜色重維生素營養均衡美味可口，配合供餐學校佳里國中午餐團隊榮獲第七屆台灣學校午餐大賽競賽組全國亞軍

視力保健環境布置，讓視力保健概念能深植學生心中。



學校設置班級小菜園進行食農教育，透過種植活動吸引學生每節下課走出戶外活動。

學生參與校園美化綠化工作

範疇三 學校社會環境



視力保健公約張貼在教室布告欄，可時時自我覺察，隨時注意護眼工作。

健康生活獎勵制度，健康好寶寶頒獎



規劃全校性游泳課程



學校營造支持性的環境以推動校園內日常之多元化戶外活動



學校營造支持性的環境以推動校園內日常之多元化戶外活動-直排輪社團



學校營造支持性的環境以推動校園內日常之多元化活動--太鼓社團



學校營造支持性的環境以推動校園內日常之多元化戶外活動--童軍



學校營造支持性的環境以推動校園內日常之多元化戶外活動-風雨球場



規劃運動性社團--舞蹈社，榮獲全市比賽特優



規劃運動性社團，舞蹈社，榮獲全國比賽特優

範疇四 社區關係。



佳里衛生所視力保健宣導



利用親職講座宣導視力保健



課後照顧班教室進行光度測量。

臺南市埤內國小與課後照顧及裝光天使協會推動視力保健計畫
 會、依據：臺南市埤內國民小學健康促進學校實施計畫；

貳、現況

現代學生的課餘時間常有過度使用眼球的情況，例如：看電視、使用電腦、
 3C 產品...等；加上學童也常有寫字及閱讀姿勢的不正確，因此以預學童視
 力會為切入点。另外，本校學童於放學後或暑假期間，約有 1/2-3 的比例
 會得去安親班及補習班，課餘的用眼限制及視力妨害是一大隱憂。

參、目的

- (一)學校與課後輔導機構合作，推動視力保健 30 日 習慣，增加課餘戶外活動
 時間 1 節，以減少眼疲過度現象。
- (二)建構學校與課後輔導合作平台，由護理師協助視力保健與服務。
- (三)加強學校與課後照顧班學生師生之視力保健知識與素問。

肆、實施點：國小課後照顧輔導機構

制定課後班視力保健合作計畫



社區四健會入校指導使用在地食材
 牛蒡製作披薩減少學生近距用眼



參與佳里區牛蒡節活動

範疇五 個人健康技能



落實 SH150 運動，每週二次晨間跑步



教師教學不限於教室，帶領學生社區踏查-西港刈香



運動會-盲障體驗趣味競賽



兒童節跳繩闖關-結合視力保健標語



兒童節闖關活動，結合視力保健常識問答





健康課：學生主動擬定在家中遠離 3C 方法，進行小組相互建議後，回家實際實施。



<p>四季高峰課程—海洋教育漁光島 立式划槳</p>	<p>四季高峰課程—嘉義農改場定向越野</p>
	
<p>四季高峰課程—山野教育雞籠山 攻頂</p>	<p>四季高峰課程—七股單車悠遊行</p>
	
<p>數學課教學融入視力保健策略： 教室內電視與課桌椅的距離應保 持 2 公尺以上。</p>	<p>自然課教學室外觀察</p>

範疇六 健康服務

	
<p>追蹤學生視力健康檢查複檢與矯治回 條</p>	<p>視力不良學生進行個案管理，護眼行 動檢核表加強生活實踐力</p>

	
一年級全面施做視力立體感檢查。	視力保健衛教宣導—護理師入班示範 35 公分閱讀距離

伍、成效

部頒指標	111 學年度	112 學年度	策略介入後成果
裸視視力不良率	32.26 %	36.73 %	+4.47%
視力不良複檢率	100 %	97.22 %	-2.78%
視力不良惡化率	7.78 %	5.09 %	-2.69%

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
108	上	37.5	36.4	15.4	22.2	42.9	42.9	31.8
	下	37.5	36.4	23.1	33.3	57.1	42.9	36.6
109	上	15.8	45.8	54.5	23.1	33.3	71.4	37.3
	下	21.1	25	72.7	23.1	44.4	71.4	36.1
110	上	13.3	21.1	45.8	63.6	15.4	33.3	29.7
	下	13.3	26.3	45.8	63.6	23.1	33.3	34.1
111	上	6.7	26.7	22.2	39.1	100	23.1	30.9
	下	13.3	40	27.8	39.1	100	30.8	37.6
112	上	21.1	13.3	46.7	27.8	43.5	88.9	36.4
	下	21.1	20	53.3	44.4	56.5	88.9	44.4

指標內容		比率(%)	比較	得分
112 學年度	111 學年度		<input type="checkbox"/> 高於 111 學年	<input type="checkbox"/> 2%

與 111 學年度裸視視力不良率比較 (2%)	全校裸視視力不良率		度國小市平均 <input type="checkbox"/> 低於 111 學年度國小市平均	<input type="checkbox"/> 0%
	112 學年度五年級裸視視力不良率 (A)		(A)-(B)= %	<input type="checkbox"/> 1% <input type="checkbox"/> 0%
	111 學年度四年級裸視視力不良率 (B)			

陸、分析與改進

一 分析

1. 視力不良率分析

由表(二)得知:塭內國小 112 學年為 36.73 %。依臺南市教育局統計資料顯示, 111 學年度全市國小學生裸視視力不良率值 44.16%。本校之視力不良率低於統計平均值。但從各年級層面來看, 塭內國小學生裸視視力不良率還在增加當中。

2. 視力惡化率分析

全校視力不良惡化率下降從 111 學年度的 7.78% 下降至 112 學年度的 5.09 % , 下降了 2.69% , 這是一個積極的趨勢, 表明在某些方面的干預措施是有效的。應繼續採取有效的干預策略, 並進一步優化以降低視力惡化率。然而 111 學年五年級學童裸視視力不良率為 43.5% , 相較於上一學年 (四年級時) 不良率 39.1% , 視力不良率增加 4.4%。經訪談發現該班學生放學後使用手機與平板時間長, 每日課後使用時間約 2-3 小時。期間也請導師於聯絡簿與親師溝通時多加宣導對於手機使用時間應加以限制與管理, 然因家長工作繁忙, 無法有效監管和管理孩子使用電子設備的時間和方式, 導致孩子過度使用電子設備。學校應加強針對高年級視力惡化快的個案進行個別教育輔導、增加課間活動及請導師與家長溝通手機管理原則, 期望下學期視力不良率能進步。

4. 視力不良就醫率分析

表(三)視力不良就醫率分析：111學年視力不良就醫率100%。然而112學年度視力不良就醫率下滑97.22%。有一學生因為遲遲未將複檢單交給家長，經學校持續以電話追蹤聯繫，家長配合帶學生回診，然學生已將複檢單丟失，造成未能及時登錄複診結果。整體來說雖然複檢率略有下降，但仍保持在高水平。應繼續保持複檢工作，確保所有學生得到及時檢查和矯正。

二 學校端改進策略

(1)加強視力保健教育：

- 定期舉辦視力保健講座，由專業眼科醫生或健康教育專家講解視力保健知識，向學生和家長普及正確的用眼習慣。
- 宣導近視矯治重要性：宣導近視定期矯治的重要性，提醒學童配合眼科治療，如藥物（長效散瞳劑阿托品）使用或眼鏡配戴等，減緩近視之惡化。

(2)設立視力保健課程

- 將視力保健納入健康教育課程，定期進行視力保健知識的教學，強調正確的讀書姿勢、用眼距離和用眼時間等。
- 增進學童對正確用眼方式（3010方式，即看書30分鐘後休息10分鐘）和均衡飲食對視力保健的重要性之認知。

(3)減少電子設備使用時間

- 制定電子設備使用規範，制定學生在校和在家的電子設備使用時間限制，建議每日使用時間不超過1小時，並要求家長配合監管。
- 增加替代性活動：在學校和家庭中增加其他有益的活動，如體育運動、手工藝製作、閱讀紙質書籍等，減少學生對電子設備的依賴。
- 下課時間淨空教室：鼓勵學童下課時間離開教室，每日戶外活動至少120分鐘，減少近距離用眼。

(4)增加戶外活動時間

- 組織戶外活動：每天安排學生進行至少1小時的戶外活動，如跑步、踢球、遊戲等，鼓勵學生多接觸自然光，減少近視的風險。
- 課間活動安排：在課間設置適當的眼保健操和戶外活動時間，讓學生的眼睛得到充分休息。

(5)強化家校合作

- 建立家校聯絡機制：通過家長會、班級群組、電子郵件等方式加強與家長的溝通，定期通報學生的視力狀況和健康建議。
- 為家長提供視力保健培訓，讓家長了解正確的視力保護方法，並在家庭中實施和監管。

(6)完善視力檢查和就醫追蹤

- 定期視力檢查：每學期至少安排一次全校性的視力檢查，及時發現視力問題，並記錄每位學生的視力變化情況。
- 視力問題追蹤系統：建立視力問題追蹤系統，對視力不良的學生進行個案管理，定期跟進複診情況，確保視力問題得到及時處理。
- 電子檢查單：除了紙質檢查單外，請導師以班級群組轉知相關訊息，確保家長能及時收到並了解孩子的視力情況，避免學生因丟失檢查單而影響複診。

(7)教室環境

- 充足光源：維持教室光源及照明設備的充足，定期進行光源檢測，確保學生在良好的光線下學習。
- 平板使用規則：遵守每日平板融入教學時間，

通過這些具體措施，學校可以有效降低學生的視力不良率，提升視力保健效果。這需要學校、家長和學生三方的共同努力，通過系統化的管理和持續的教育，來保護學生的視力健康。