

## 臺南市112學年度苓和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：

近年來3C 產品日新月異，數位化產品進入每個家庭及學童生活，數位遊戲吸引學童使用量大增，除此之外，更有少數家長以3C 替代管教，而其他重視學童閱讀及課業成績家長，在科技產品及書籍交互使用，也導致學童用眼時間長，未間斷用眼，視力不良率逐年增加。

希望能有效防止學童的視力不良率提升，同時也讓學生在視力健康之認知、態度、行為能力上有所增進，進而在生活中實踐。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

本校位於臺南市將軍區的農村，是一所全校6班的小型學校，學生數約80人，低收入戶、單親家庭、隔代教養學童及外籍配偶子女比例逐漸增加，佔了全校41%，顯示出家庭教育的功能已經式微。

近年來，學生打電玩、上網玩遊戲、看電視等近距離的使用眼睛造成兒童過度使用眼睛，加上疫情期間終日線上學習，本校學生在一年級升上二年級和三年級升上四年級的階段，近視的比例明顯升高，歸因可能是平時用眼習慣外，學習階段課業的改變也是影響的主因。

(二)現況分析

表1、110-112學年度視力狀況統計

學年度	學生裸視視力不良率	學生視力不良複檢率	學生視力不良就醫追蹤率
110	23.29%	100%	100%
111	34.67%	88.46%	88.46%
112	45.57%	66.67%	66.67%

基於上述各項原因，再由表一、110-112學年度視力狀況統計表得知，本校學童在總體的視力不良率偏高，且複檢率與追蹤率略顯不足，造成學童之視不良率改善欠佳。故本校此次以視力保健作為主推議題，期能在視力保健策略介入之下，學童之視力不良率能有所下降。

參、實施過程：

基於上述，本校學童之裸視視力不良率實屬偏高，為能改善且降低學童之裸視視力不良率，視力保護議題之六大範疇規畫具體實施策略略述如下：

#### 苓和國小健康視力保護議題之六大範疇具體實施策略

日期	課程及活動內容	六大範疇	過程評價
112.08-09	1. 成立工作團隊 2. 分析學校背景與人力、確立施行方向	健康政策	1. 會議活動照片 2. 校內提出 112 學年度健康促進學校視力保健議題計畫
112.09-10	1. 測量校內各班級教室內照度 2. 提供學生合宜課桌椅數據，以利班級調整座位及課桌椅高度	物質環境	1. 活動照片 2. 結果報告
112.09-113.05	利用班親會或網頁辦理宣導視力保健活動	社區關係	1. 家長能透過班親會獲得相關資訊 2. 活動照片
112-10	全校視力檢查、統計不良率並發送矯治單	健康服務	1. 活動照片 2. 資料輸入學生健康系統
112.10-11	校內制訂視力保健政策及推動小組	健康政策	1. 會議簽到、活動照片 2. 提出 112 學年度健康促進學校視力保健議題計畫及經費
112.09-113.05	進行學生視力保健宣導活動	健康技能 (教學)	活動照片

112-09-12	主動聯絡家長,提升家長對學生視力保健的重視。	社區關係	會談資料輸入學生健康系統內
112.09-12	高度近視的學童個案管理	健康服務 健康技能 (教學)	會談資料輸入學生健康系統內
112.12- 113-01	視力保健前測	健康技能 (教學)	三、四年級完成測驗
113.01- 113.02	視力保健前測	健康技能 (教學)	五、六年級完成測驗
113.02-03	1.測量校內各班級教室內照度 2.提供學生合宜課桌椅數據,以利班級調整座位及課桌椅高度	物質環境	1.活動照片 2.結果報告
113.02-03	全校視力檢查、統計不良率並發送矯治單	健康服務	1.活動照片 2.資料輸入學生健康系統
113.03	兒童節視力保健闖關活動	健康政策	活動照片
113.03	校內國語文競賽-視力保健	健康政策	活動照片
113.02-06	校園視力保健專欄張貼相關標語、等文	物質環境	活動照片
113.03	結合教師校內進修辦理視力保健相關研習	健康技能	研習活動照片
113.03-05	學生集會進行宣導活動	健康技能(教學)	活動照片
113.04	班級視力保健有獎答活動	健康政策	活動照片
113.04-05	視力保健之健康議題融入健體領域課程中加強學生認知	健康技能(教學)	學生能透過課程,加深學生對視力保健意識,並強化學生觀念與態度
113.04	視力保健後測	健康技能(教學)	中高年級完成測驗
113.06	整合本校視力保健期末報告	健康政策	上傳健康促進執行成效檢核平台(期末報告成果)

## 一、改善實施策略與過程

### (一)教育宣導

1. 邀請奇美醫院醫師進行全校視力保健宣導
2. 舉辦視力保健海報繪圖比賽，海報張貼在辦公室走廊
3. 視力保健融入各領域教學活動
4. 結合營養教育餐前五分鐘，入班宣導護眼觀念
5. 家庭聯絡簿、班級 line 群組提供視力保健資訊
6. 申請視力保健戲偶到校演出

### (二)多元運動競賽、團隊和社團活動

1. 成立多元運動社團
2. 舉辦多項體育活動或競賽
3. 結合健康護照和大跑步計畫，鼓勵全班一起跑步
4. 推行下課教室淨空活動，中斷近距離用眼
5. 每學年舉辦戶外教育、正式課程戶外化

### (三)定期視力檢查

1. 每學期校內視力檢查，並進行衛教宣導
2. 裸視視力未達標準，要求至眼科進行複檢並繳交回條
3. 每學期進行教室照明測光檢查，若未達標準請務處協助更換燈具

### (四)實施視力保健生活技能融入教學

1. 戶外活動多，遠離惡視力：經由簡報教學，與學童共童討論如何生活上  
面要自己要如何做，才能保護視力，並完成學習單。
2. 天天戶外活動 120：簡報教學後，學生共同討論分享「護眼活動」的作  
法，完成學習單與「護眼行動六招」檢視單。
3. 播放「視力保健」影片後，引導學生共同討論，什麼樣的改變可以搶救  
視力，並完成學習單與「護眼行動六招」檢視單。

## 二、需求評估

1. 課間活動項目設計應再多元化：目前推動每日課間活動多屬慢跑、跳繩  
等活動，應再設置多樣活動，如羽球、籃球、躲避球等。
2. 學生朝會後推動晨跑活動，讓學生機會多接觸室外空間，減少室內短距  
離用眼的時間。
3. 室內燈光照明檢測，若有不足時通報總務處，以利檢修或更換或更請加  
裝燈座，以補足照明度。
4. 學生課桌更換，以利配合學生之身高。
5. 加強校園綠化、美化，提升讓人想要親近之校園環境。

肆、成效：

執行成果：

一、全體裸視視力不良率 35%以下

二、裸視篩檢視力不良惡化率低於 5%

三、裸視篩檢視力不良就醫複檢率提升至 98%

四、定期就醫追蹤率 90%

五、下課時間教室淨空率增加 70%

六、學生戶外時間天天達到 120 分鐘的比率增加 70%

七、3C 少於 1 達成率 60%

八、規律用眼 3010 達成率 60%

伍、分析改進：

一. 問題分析：

表2 本校視力保健議題現況分析 (SWOT) 如下：

項目	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)
學校環境	全校 6 班小校, 學生 79 人, 教師 12 人、屬於偏鄉小學。校園舉目所見多有綠色環境, 適宜眼睛調節。	1. 地處偏遠, 離市中心較遠。 2. 學校目前幼兒園增設中, 許多環境及遊戲器材建設中。	1. 推動下課淨空及多元戶外活動, 期望改善用眼習慣。 2. 學校常辦戶外教育及參訪。 3. 學生少, 能分配到活動空間大。	1. 醫療機構較遠, 無專業醫師可供配合。 2. 社區無相關藥局可以提供醫藥諮詢。
家庭環境	家庭環境純樸, 家長對於學校的活動配合度高	1. 地處偏鄉, 隔代教養、單親、外籍配偶比例較高, 衛教觀念傳達難, 家長對於視力保健認知較不清楚且部分觀念謬誤。	學生的娛樂活動少, 喜歡平時在社區內遊戲	1. 近年 3C 產品的流行, 學童開始傾向不到戶外活動。 2. 父母離異、隔代教養、外籍配偶家庭等因素有增加的趨勢。

學校政策	成立學校衛生委員會，負責健康促進業務的推行。	小校正式編制人員少，常一人身兼數職，無法專職於相關行政推行。	結合教學農場，鼓勵下課除草澆灌，參與戶外活動及課程調節視力。	學校資源有限，無法充足配合學校各項衛生政策執行。
健康服務	健康中心學生資料齊全，可追蹤進步情形。	家長社經地位低，因營生不易無法經常性注意到到學生狀況。	1. 多元活動提高師生參與的意願。 2. 藉校本課程及活動，強化學生健康促進的觀念及態度。	學校資源有限，無法充足配合學校各項衛生政策執行。
教學活動	學校重視戶外教育及體育活動，讓學生習慣在戶外進行教學。	由於課業上成效低落，部分老師易因進行補救教學而無法配合教室淨空。	1. 學校活動多元化，學生不會只偏重在智育的發展。 2. 學童人數少，每個學生都有參與活動的機會與表現的舞臺。	1. 大部分家長較注重智育，對健康促進的相關活動較不重視。 2. 家長及安親班健康促進觀念未能深入落實，推動工作效益打折。

## 二、改進策略：

1. 與家長合作，協助在飲食方面讓學生天天五蔬果，尤其是食用深色蔬果。
2. 利用家庭聯絡簿、班群將護眼愛眼相關宣導訊息通知家長，讓家長知道在家如何教導學生保護眼睛。
3. 教學方面，請教務處多蒐集或設計護眼教案，並配合健康課程隨時教導學生，自平時保護視力。
4. 學務處利用學生朝會時間，宣導護眼愛眼知識，讓學生從耳熟能詳逐漸進步到身體力行，確實做到護眼愛眼之行為。

5. 開設多元化運動社團、競賽讓學童參與，學童因運動引發走出室外，減少短距離用眼之機會，增加中斷近距離用眼之時間。
6. 進行校園環境綠美化，讓學生更想走出室外親近自然。
7. 每學期至少規畫一次戶外教育，提供學童多走出室外親近大自然的機會。
8. 善用走廊、川堂佈置或班級佈告欄張貼護眼海報標語，讓學生沉浸在境教中，無形中逐漸養成護眼愛眼的習慣。
9. 與社區課後照顧機構結盟合作，配合學校宣導張貼護眼愛眼海報，並監控機構內之燈光照明度。
10. 建置視力保健專屬網頁，隨時提供親師生最新之護眼資訊。
11. 與附設幼兒園合作，提供護眼海報訊息，請幼兒園教師協助多宣導有關護眼知識，讓視力保健自幼紮根以提升護眼成效。