

一、當年度主推議題

視力保健

1-1-1

- 針對健康指標未達市平均之必選議題(視力保健、口腔保健、健康體位)，擇一項列為主推議題，報告改善策略及具體成效(含數據分析)；若無此情形，則可依學校特色自由擇定議題並推動。



臺南市 112 學年度永信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：

112 學年度全校視力不良率 50.6%高於 111 學年度國小市平均(43.75%)，112 學年度小五與 111 學年度小四視力不良率 2.3%比較，增加 8%(含)以下。視力就是國力，降低視力不良率是目前視力保健推動的目標。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

- (1)學童喜愛玩 3C 產品，忽略要讓眼睛休息、光線是否充足、是否有戶外運動…等問題。
- (2)學校上課使用投影機教學，下課時間學童沒到戶外運動。
- (3)學生下課到安親班寫功課，安親班環境的明亮度和近距離用眼時間過長。

2. 現況分析

111-112 學年度視力保健狀況統計

指標內容		比率(%)	比較	得分
112 學年度 與 111 學年 度視力不良 率比較 (2%)	112 學年度 全校視力不 良率	50.6	<input checked="" type="checkbox"/> 高於 111 學年 度國小市平均 <input type="checkbox"/> 低於 111 學年 度國小市平均	<input type="checkbox"/> 2% <input checked="" type="checkbox"/> 0%
	112 學年度 五年級視力 不良率(A)	62.7	(A)-(B)=2.3 %	<input checked="" type="checkbox"/> 1% <input type="checkbox"/> 0%
	111 學年度 四年級視力 不良率(B)	60.4		

參、改善策略及實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

六大範疇	執行內容
一	<p>學校政策</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 下課時間，實施鼓勵學生望遠並從事戶外活動。
二	<p>社會環境</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據學生能力研擬體育性活動及闖關活動，讓學生走出戶外活動。 2. 配合行動研究，設計「太陽日記卡」記錄單，鼓勵學生在家自我檢核，並請家長予以認證。 3. 導師每週定期檢閱學生「太陽日記卡」，達到標準給予獎勵與適當鼓勵。 4. 各年段舉辦體育競賽及護眼闖關活動，增加學生戶外活動的時間。於研究期程中，安排學生「視力保健」宣導，以增加其正確認知。 5. 隨時鼓勵能藉由自我考核用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘的學生。 6. 體適能活動時間規劃，結合 SH150，提升學生在校運動時間，導師鼓勵學生下課時間能走出教室，從事慢跑、跳繩或班級體適能活動，並放鬆遠眺讓眼睛放鬆。 7. 辦理視障體驗活動及知識性闖關活動。 8. 宣導升旗或戶外活動要戴帽或太陽眼鏡護眼。 9. 結合學校藝文活動，於全校推行視力保健相關活動。 10. 於校園顯目的地方，張貼各種視力保健文宣品及海報。 11. 將視力保健融入各科教學及各項活動，並利用學校刊物或文宣品廣為宣導視力保健資訊。
三	<p>健康技能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以現有課程，搭配「視力保健」教學模組(利用健康課實施)，讓學生在視力保健上能有更多正確知識的學習。 2. 均衡飲食宣導，並結合學校營養午餐，增加蔬果的提供，並鼓勵孩子多攝取護眼營養素。 3. 配合視力保健教學模組及利用晨會辦理視力保健宣導，加強學生視力保健正確認知。 4. 全校推行視力保健相關活動。
四	<p>健康服務</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行視力檢測值資料之收集，請學校務必落實視力檢查，並上傳檢查後資料，以了解學生視力現況定期持續積極追蹤視

		<p>力不良的學生，並加強其護眼認知。</p> <p>2. 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>3. 提醒學生操作電腦時能遵守視力保健原則。</p> <p>4. 利用學校班親會及家長代表大會時間，辦理視力保健家長座，宣導護眼觀念，並支持學校相關活動。</p>
五	物質環境	<p>1. 商請總務處協助營造充滿綠意的校園環境，讓學生下課時可悠遊其中。</p> <p>2. 依據學生身高調整課桌椅。</p> <p>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。</p>
六	社區關係	<p>1. 利用班親會、家長代表大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。</p> <p>2. 與衛生所合作，提供社區民眾健康資訊，以增進其正確認知。</p>

臺南市永康區永信國小辦理視力保健成果照片



視力保健計畫工作會議



健康促進學校行政會議



配合SH150 鼓勵學生下課多到戶外運動



配合SH150—下課體適能運動



多元戶外活動



多元戶外活動—山野訓練



班際體育競賽—鼓勵學生多從事戶外運動



班際體育競賽—鼓勵學生多從事戶外運動



班際體育競賽—鼓勵學生多從事戶外運動



班際體育競賽—鼓勵學生多從事戶外運動



視力保健－視障體驗闖關活動



視力保健－健康知識闖關活動



推動戶外活動要戴帽及太陽眼鏡



多元戶外社團活動與校隊



多元戶外社團活動與校隊



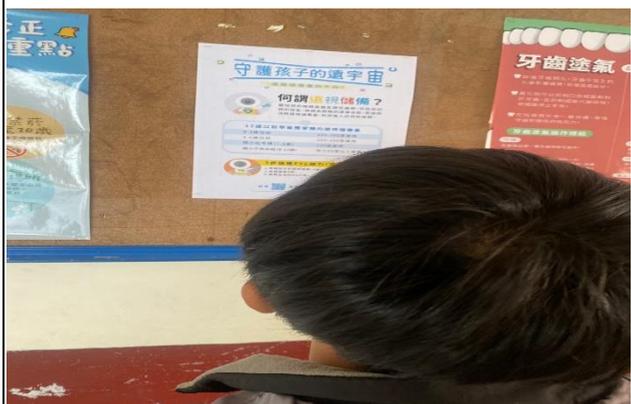
多元戶外社團活動與校隊



校慶視力保健主題進場



教室測光



班級公佈欄視力保健宣導



校園穿堂公佈欄視力保健宣導



辦理視力保健學藝競賽



辦理視力保健學藝競賽



辦理視力保健學藝競賽



按學生身高配置正確型號之課桌椅



視力保健融入教學課程



視力保健融入教學課程



“健康吃，快樂動”——均衡飲食宣導



“健康吃，快樂動”——均衡飲食宣導



護理師進行視力保健宣導講座



護理師進行視力保健宣導講座



正確操作電腦時能遵守視力保健原則



校園綠美化



安親班/補習班宣導視力保健結盟



安親班/補習班宣導視力保健結盟

肆、成效：

視力不良率 50.6%，四升五年級視力不良率上升 2.3%。

伍、分析改進：

一、視力不良率分析原因如下：

1. 家長沒時間帶小孩戶外運動，放學後到安親班寫功課、寫考卷和複習功課，長時間近距離用眼，未注意 3010 的用眼原則。
2. 上課時投影機教學要拉窗簾，建議教師要控制看投影片時間不可過長，並注意教室內隨時光線充足。
3. 請班級老師下課時間教室淨空，請學生到戶外走走或運動。

二、改進策略：

1. 提醒家長定期帶學童到診所檢查視力，適時做好視力保健。
2. 每學期教室日光燈測光，改善教室光源。
3. 在集會時間實施視力保健宣導。
4. 將視力保健議題融入課程教學。
5. 設計太陽日記卡於寒暑假紀錄，培養戶外活動的習慣。
6. 鼓勵每日到戶外活動 2 小時。