

臺南市112學年度東區德高國民小學健康促進主推議題成效

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：由於本校學生視力不良率比率達 41.5%，假性近視 2.75%，弱視 0%，散光 1.28%，近視 0.9%，本議題研究目的在如何增強學童對於視力保健的自覺與照護，建立正確的視力保健觀念，才能改善學童視力保健的行為。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

德高國小位處於臺南市東區，一至六年級共有三十四班，學生數共 795 人，教職員工 79 人。另有附設幼兒園兩班，學生數共 44 人。

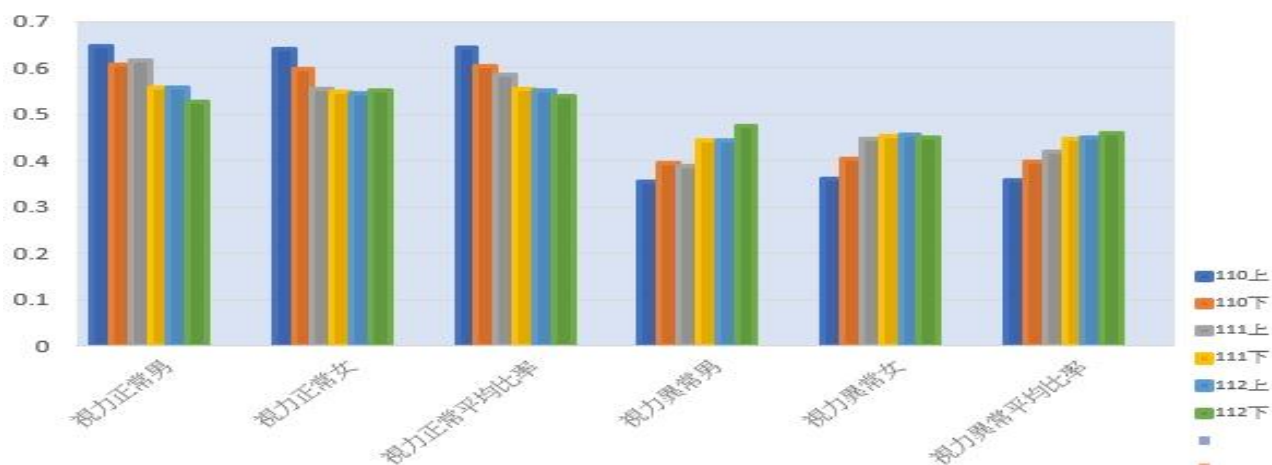
本校學童單親外配隔代教養家庭的結構比例高，佔全校比例約三成，家長對於學童視力保健相關知識相對缺乏；有些家長疏於對學童 3C 使用的管理；之前幾年疫情嚴峻，線上課程教學的近距離用眼虧損視力，學校對於視力保健的融入教學以及宣導格外重要。

(二)現況分析

109-112學年度視力保健狀況統計數據如下

學年度	假性近視	近視	弱視	散光
109	0%	12.9%	0.13%	1.95%
110	1.36%	10.23%	2.72%	1.36%
111	2.57%	0.9%	0%	1.28%
112	0.012%	11.04%	0.013%	1.39%

台南市德高國小歷年視力正常及異常比率圖



108學年度至112學年度國小學生裸視視力不良率統計(單位%)

學年度 縣市別	108 學年度	109 學年度	110 學年度	111 學年度	112 學年度
全國	44.35%	44.57%	44.98%	53.67%	45.23%
臺南市	44.12%	43.96%	43.23%	51.42%	43.98%
德高國小	34.2%	40.6%	37.4%	42.9%	44.8%

雖然本校從 107-111 年視力異常百分比皆比全國及台南市低，但比較 111~112 學年度裸視不良率 (42.9% → 44.8%)，雖然視力異常百分比低於全國，但全校裸視不良率提高 1.9%。

參、改善策略及實施過程：(依**六大範疇**條列說明並檢附佐證照片)

六大範疇	工作職掌與工作內容
衛生政策	<p>教務處、學務處職掌</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 凝聚健康促進的共識，規畫護眼策略與計畫，透過環境改善、健康服務、教育活動發展出對健康促進的認知與熱忱。 2. 強化與社區家長關係，整合學校與社會的人力與資源，以增進學生全人健康。
	
開會討論-兒童節禮物-護眼遮陽帽	開會討論-視力保健議題計畫
健康服務	<p>健康中心、全校導師職掌</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 監控學生視力變化，篩檢視力表現(任一眼未達0.9)視力異常者，轉介單請導師連絡家長提醒就醫複檢，繳回就醫紀錄表。 2. 建立健康檢查檔案，個案管理高度近視者。 3. 不定期舉辦視力保健宣導與衛教講座。定期舉辦視力保健網路問卷學習單前後測，增加學童的知識與情境。 4. 運動會邀請驗光師協會提供親師生的視力檢查服務。
	

視力保健研習加強衛教講座宣導	定期檢查學童視力篩選裸視不良率
物質環境	<p>總務處、健康中心、全校導師職掌</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 標示教室護眼距離並宣導各班黑板與前排座位距離 2 公尺。 2. 學期初各教室進行測光，監控教室照度，汰換老舊燈具，改善教室光線照度。 3. 定期調整學生課桌椅，符合學生身高體重，提供舒適學習環境。 <p>情境布置宣導張貼視力保健相關海報與單張。</p>
	
教室第一排課桌前沿，與黑板的水平距離不少於2公尺	教室（含黑板）照度檢核，符合最新教室照明標準原則
課程活動	<p>全校各處室、健康中心、全校教師職掌</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學校活動:運動會、闖關、義賣、社團、晨光跑跑社等，全校實踐愛眼行動 3010，並鼓勵戶外活動 120。 2. 規畫「健康體適能」活動項目、區域與時間。增加學生從事戶外運動的時間，規劃多樣化的課間活動及設立各項活動專區，增進學童戶外活動的意願。 3. 推動「教學多元活動」鼓勵戶外進行課程，將視力保健議題融入各領域課程教學，並列入各學年課程計畫。



邀請視障協會進行視力保健宣導



視力保健闖關-盲人摸象

社會環境

教務處、學務處、健康中心、全校教師職掌

1. 宣導並鼓勵護眼策略的教學行動，落實教學正常化，規劃多元動態、接近大自然的教學活動。
2. 鼓勵護眼行動融入各學科與活動。減少紙筆作業定時進行遠眺休息，並指導學生安排放學在家及寒暑假期間的時間規劃。
3. 舉辦闖關、有獎徵答、宣導、偶戲表演等，推廣健康促進主題，並設立榮譽制度鼓勵全校投入愛眼行動。



校園情境布置-健康體適能專區





校園情境布置-教室建置健康生活專區

社區關係

教務處、學務處、健康中心、全校教師職掌

1. 活動邀請:社區參與運動會、闖關、義賣、社團等活動，鼓勵參與學校推動愛眼行動 3010，並鼓勵戶外活動 120。
2. 衛教講座:邀請社區參與視力保健宣導。
3. 課後生活:社團、安親班、補習班與才藝班等視力保健宣導。
4. 學校與鄰近社區的醫療院所、衛生所結盟，共同照護學生健康。

	<p>5. 建立健康諮詢電話，如：鄰近社區的醫療院所的健康諮詢電話、學童原看診醫師或醫療院所的健康諮詢電話，納入健康中心常用電話中。</p> <p>6. 結合社區兒童青少年相關醫療資源辦理與校園視力異常管理及評估之健康促進活動或健康講座。</p>
	
<p>結合驗光師協會資源，服務學校視力檢查</p>	<p>邀請家長支援全校視力保健闖關活動</p>

肆、成效：如【附件4】

臺南市德高國民小學視力保健執行成效表

指標內容		比率(%)	比較	得分
112學年度 與111學年 度裸視視力 不良率比較 (2%)	112學年度 全校裸視視 力不良率	44.8%	<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 五年級裸視 視力不良率 (A)	50.3%	(A)-(B)= 7.5 %	<input checked="" type="checkbox"/> 1% <input type="checkbox"/> 0%
	111學年度 四年級裸視 視力不良率 (B)	42.8%		

學生假性近視比率下降2.55%，近視比率上升10.14%弱視比率上升0.013%，散光比率上升0.11%

針對本校學童視力惡化問題，本校除了持續國小視力保健的宣導，也扎根本校幼兒園和低年級的視力保健宣導遠視儲備的觀念，國小部戶外活動也邀請幼兒園學童參與。

伍、分析改進：

一、與去年度比較，視力不良比率略升，正常視力比率由58.5%降至55.2%，分析原因：

1. 上安親班學生越來越多，甚至每天都是7、8點才回家，減少戶外活動時間，可能長時間近距離用眼。
2. 教室沒安裝窗簾，太陽光大時黑板受陽光直射而產生反光。
3. 使用電子白板時間過長，一節課超過20分鐘。
4. 學童家中使用3C產品，無法確實執行3010

二、改進策略：

(一)學校物質環境：

1. 辦理教室採光檢測、檢修，充實教室照明設備，汰換老舊燈具。
2. 定期調整學生課桌椅以符合學生身高，及定時變換學生座位。
3. 訂定電子白板等使用規範，符合使用20分鐘、休息20分鐘原則。
4. 按學生身高選用適合之課桌椅。
5. 教室裝設足夠且護眼的照明設備，桌面亮度不低於500LUX，黑板照度不低於750 LUX。
6. 教室裝設窗簾，避免黑板受陽光直射而產生反光。
7. 栽種充足的綠色植栽、花木，做好校園環境美化綠化。

(二)社區環境：

1. 親職座談進行視力宣導、視力宣導單貼聯絡簿，與家長共同協助孩子維持視力健康。

2. 協助社區鄰近公園環境整潔維持，提供適合學生進行護眼休閒活動之場所。

3. 與學區內安親班建立良好的關係，共同維護學童視力健康並結合社區資源，以合作建構完善的視力保健服務網絡。

(三)培養個人健康技能：

1. 保持正確閱讀姿勢，眼睛與書面距離達35公分以上。

2. 規範學童近距離用眼時間要符合3010原則。

3. 進行均衡飲食等營養教育相關宣導。

(四)健康服務：

1. 開學三週內進行視力篩檢，一個月內追繳矯治追蹤單轉介視力不良學生至眼科專科醫師門診檢查，並持續追蹤視力不良學生之矯治情形。

2. 掌握學生視力狀況，回報視力狀況供各班導師或家長參考。

3. 定期辦理視力檢查，視力檢查異常的學生以書面通知家長。

4. 統計分析全校視力檢查結果，落實追蹤視力異常學生的複查及矯治，以防成為高度近視。

5. 設置健康櫥窗提供視力保健相關資訊。

(五)健康教學與活動：

1. 增加學生從事戶外運動的時間，規劃多樣化的課間活動及設立各項活動專區，增進學童戶外活動的意願。

2. 將視力保健議題融入各領域課程教學，並列入各學年課程計畫。

3. 落實教學正常化，規劃多元動態、接近大自然的教學活動。

4. 減少紙筆作業定時進行遠眺休息，並指導學生安排放學在家及寒暑假期間的時間規劃。

5. 規劃戶外班際或校際體育競賽活動，以增進學生身心健康。

6. 提供視力保健網路問卷學習單前後測，增加學童的知識與情境。
7. 辦理視力異常學生宣導講座。
8. 議題融入教學，利用相關課程進行視力保健教學及宣導「3010原則」。
9. 鼓勵教師參與視力保健研習，並將相關技能落實於教學。
10. 利用集會時間進行相關宣導。
11. 規劃多樣化社團，增加學生從事戶外活動的時間，維護視力健康。
12. 定期辦理戶外教學活動，增加學生接觸大自然的機會。
13. 推動「每週運動 150，健身護眼我最行」活動，結合健康體位，鼓勵學生在健走的同時多眺望遠，讓眼睛獲得適當休息。