

臺南市112學年度億載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：

(一) 近年來，裸視力不良的比例顯著高於全國及臺南市的平均水平，且不良率持續攀升，學童的近視率居高不下。為改善這一趨勢，亟需加強視力保健計劃的推廣和宣導。

(二) 生生用平板，班班有冷氣，每日過長的用眼時間亦成為校內學童視力最大的殺手，另則，學生回家後觀看電視及使用電腦、手機或平板等3C產品時間過長，靜態的活動間接埋下視力不良與體位過重的問題。

二、背景成因及現況分析：

(一) 背景成因

1. 長時間近距離使用智慧型手機、平板電腦和電腦等3C產品，以及不正確的讀寫姿勢、在光線不足或過強的環境下用眼，增加眼睛負擔，促使視力受損。
2. 戶外活動時間不足，影響眼睛發育，家長對視力保健重視不足，缺乏有效的預防措施和指導。
3. 為了促進家長、教師和學生對護眼的正確認知，本校制定了全面的視力保健政策，並開展了各類活動和教育宣導，將視力保健落實到日常生活中，以期減緩不斷攀升的近視發生率。因此，本校將「視力保健」列為112學年度的主要推動議題，進行強化和推廣。

(二) 現況分析

110-112學年度視力檢查狀況統計表

學年度	視力不良率	視力不良就醫率	視力不良惡化率
110第一學期	50.9%	99%	0.9%
110第二學期	52.3%	99%	1.4%
111第一學期	48%	99%	-4.3%
111第二學期	53.2%	99%	5.2%

112第一學期	50.8%	99%	-2.4%
112第二學期	53.9%	99%	3.1%

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)

一、改善策略：

實施大綱	實施內容	主辦單位	協辦單位	實施時程
訂定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立本校健康促進委員會，成員涵蓋各處室成員、教師代表、家長代表、志工團…等。 2. 制訂實施計畫，納入學校行事曆及教學計畫，並經校務會議通過後實施。 3. 依112學年度健康促進計畫之必選及自選議題，落實推動並定期召開委員會議，檢討學校的健康政策。 	學務處	學務處和各班導師	經常性
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 打造溫馨友善校園環境，定期實施運動設備、設施之安全檢查，並定期更新體育用品，加以維護，以強化健康體位優質場域。 2. 提供充足飲水設備方便飲用且定期檢測水質及定期清洗水塔、水池。 3. 定期檢驗健康中心之設備、設施。 4. 加強午餐供應及廚房衛生監督與管理，制定班級午餐用餐規定。 5. 班級張貼健康生活公約。 	學務處	學務處 教務處	經常性
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校合作社不販賣含糖飲料及零食，無設置販賣機，鼓勵學生多飲用白開水 2. 每學期營養師及護理師實施營養教育和衛生教育宣導。 3. 健康中心尊重學生個人特質，提供協助給有特殊需求的學生健康服務，改善健康問題。 	學務處	輔導室	經常性

	<p>4. 每週午餐均提供菜色、熱量及營養分析給各班並公告於學校網站。</p> <p>5. 成立優質多元運動社團，有直排輪、蛇板、跳繩運動、多元體適能、協調體適能、街舞表演、武術、跆拳道、劍道等，促進兒童健康成長，鍛鍊健康的體魄。</p> <p>6. 成立多元運動團隊，積極參加校外體育競賽，榮獲佳績。</p>			
學校社區關係	<p>1. 每年舉辦學校暨社區運動會，鼓勵家長、校友和社區民眾一起來運動。</p> <p>2. 學校邀請鄰近的安親班或補習班共同參與視力保健推動。</p> <p>3. 與大學院校合作辦理相關議題宣導活動。</p> <p>4. 邀請社區的醫師和營養師到校辦理學生健康體位宣導講座，且邀請家長參與健康親職講座。</p>	學務處	學務處 輔導室	經常性
健康服務	<p>1. 每學期執行身高、體重測量體位並統計分析，張貼在聯絡簿上，體重不良的學生給予家長飲食上的建議。</p> <p>2. 超重體位學生，建立體重控制學生基本資料，鼓勵參與學校多元運動團隊和社團。</p> <p>3. 針對疑病理性體位異常個案輔導協助轉介至專業醫療院所。</p> <p>4. 規劃辦理健康促進相關講座以增進學生健康知能。</p>	學務處	學務處	經常性
學校健康教育與活動	<p>1. 發行健康護照，鼓勵學生利用學生朝會結束後時間、下課時間實施學生慢跑運動，由同學或導師當見證人，每週跑步的公里數登記於健康護照。</p> <p>2. 學生每週於健康護照填寫健康行動紀錄，如：均衡飲食好習慣、喝足白開水、不喝含糖飲料、不吃零食、不吃油炸食品、天天運動30分鐘和累計跑步時數等七個行動目標。</p> <p>3. 將健康促進計畫融入健康與體育課程計畫的常規教學與評量活動。</p> <p>4. 成立優質多元運動社團，有直排輪、蛇板、跳繩運動、</p>	學務處	學務處 各班導師	經常性

<p>多元體適能、協調體適能、街舞表演、武術、跆拳道、劍道等，促進兒童健康成長，鍛鍊健康的體魄。</p> <p>5. 成立多元運動團隊，積極參加校外體育競賽且榮獲佳績。</p> <p>6. 配合健康體適能與飲食計畫，確實執行餐前五分鐘營養教育指導，加強均衡飲食、飯前洗手、細嚼慢嚥、進餐禮儀等概念，並鼓勵生活實踐。</p> <p>7. 每年舉辦校內班際體育競賽： 一年級：健康操、二年級：跳繩比賽、三年級：打擊比賽、四年級：樂樂足球賽、五年級：樂樂棒球、六年級：籃球比賽</p>				
--	--	--	--	--

二、實施過程：

(一) 訂定學校衛生政策



臺南市公立安平區德載國民小學112學年度上學期各處室行事曆

序	日期	節次	時間	地點	活動名稱	承辦處	備註	備註	備註	備註
1	8/28	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
2	8/29	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
3	8/30	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
4	8/31	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
5	9/1	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
6	9/2	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
7	9/3	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
8	9/4	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
9	9/5	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
10	9/6	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
11	9/7	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
12	9/8	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
13	9/9	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
14	9/10	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
15	9/11	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
16	9/12	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
17	9/13	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
18	9/14	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
19	9/15	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
20	9/16	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
21	9/17	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
22	9/18	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
23	9/19	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
24	9/20	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
25	9/21	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
26	9/22	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
27	9/23	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
28	9/24	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
29	9/25	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
30	9/26	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
31	9/27	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
32	9/28	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
33	9/29	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				
34	9/30	1	8:00	1F	1. 112學年度開學典禮 2. 112學年度校務會議	校長室				

說明：健康促進計畫經校務會議通過後實施

說明：計畫內容納入學校行事曆實施

(二) 學校物質環境



說明：提供充足飲水設備方便飲用且定期檢測水質

說明：定期更新體育用品，並實施安全檢查

(三)學校社會環境



說明：營養師實施營養教育宣導。

說明：成立優質多元運動社團

(四)學校社區關係



說明：邀請衛生局所專業講師共同參與視力保健推動。

說明：每年舉辦學校暨社區運動會，鼓勵家長、校友和社區民眾一起來運動。



說明：與大學院校合作，辦理相關議

說明：辦理健促研習，至漁光里進行教職

題宣導	員健康踏查活動。
(五) 健康服務	
	
說明：每學期執行身高、體重測量體位並統計分析，張貼在聯絡簿上	說明：規劃辦理健康促進相關講座以增進學生健康知能
(六) 健康教育與活動	
	
說明：每年舉辦校內班際體育競賽	說明：健康促進計畫融入健康與體育課程計畫的常規教學與評量活動

肆、成效：

鑒於學生過度使用3C產品，近視比率逐年攀升，本校積極推行視力保健政策。通過學校的視力保健政策推動以及相關宣導和教育活動的實施，學生、家長和教師對視力保健的重視程度顯著提高。就醫率達到99%，表明家長和學生積極參與視力保健行動。目前，經過多方努力，本校學生的視力不良率維持在52%至53%的區間。

此成效顯示出，透過全面的視力保健政策和有效的教育宣導，能夠有

效減緩近視率的上升趨勢，並促進學生養成良好的用眼習慣。我們將繼續努力，加強視力保健的推廣，以進一步降低學童的視力不良率，保障學生的眼健康。

伍、分析改進：

億載國小與教職員工積極努力，營造健康校園。感謝社區家長的用心協助和共同投入，以及地方衛生單位和醫療單位的通力合作，在各界的鼎力支持下，視力不良率維持於穩定區間，在都會區大型學校實屬難得，希冀於下學年能持續向下紮根，使視力不良率下降。此外，其他健康議題也受到了廣泛關注，透過整體社區的努力，提升親師生自主健康管理是我們持續推動健康促進的最終目標。

策略：

- (一) 下學年召開班親會時，由行政端向家長宣導視力保健之重要性，持續推展規律用眼3010120。
- (二) 與幼兒園及低年級教師共同規劃視力保健宣導，並將宣導內容納入班級活動中，向下紮根。
- (三) 繼續落實下課教室淨空，增加學生戶外活動時間。
- (四) 下學年邀集健體領域教師向學生宣導戶外戴帽遮光，共同守護學童視力。
- (五) 持續辦理學年的班際體育競賽，增加學生戶外活動的機會。
- (六) 請導師配合於公布欄張貼視力保健等健促資訊，並於聯絡簿中加入健促網站 QRcode，鼓勵家長注重視力保健及培養孩子喜愛運動的習慣。
- (七) 於億載國小首頁和健康促進網站持續發布健康教育資訊。
- (八) 與營養師合作，開立營養午餐食譜時，新增維生素 A、C 及 B 群，深綠色蔬果。
- (九) 鼓勵安親班於每週課程中安排到億載國小進行戶外活動，減緩學生用眼過度的可能性。