

## 臺南市億載國小112學年度健康促進學校視力保健議題計畫

### 一、依據：

- (一)臺南市112學年度辦理學校健康促進實施計畫。
- (二)臺南市政府教育局112年8月17日南市教安(二)字第1121063489號函。

### 二、目的：

- (一)臺灣近視盛行率高居世界第一，故增強學童「近視是疾病」的認知，落實下課淨空、增加多元戶外活動課與運動課程，以延緩學童近視的發生，是當前健康促進學校議題最重要的工作之一。
- (二)提升學童、教師、家長視力保健知能：「近視疾病易失明、戶外活動防近視、定期就醫來防盲、3010 眼安康」，以期未來減少高度近視人口。
- (三)早期發現視力不良，早期矯治，以維護學童眼睛的健康，對於已近視學童加強個案管理並鼓勵就醫控度防盲。

### 三、計畫內容與實施策略：

六大範疇	計畫內容(策略)	工作團隊	預計實施期程
學校政策	1. 組成健康促進工作推行委員會，並成立視力保健工作推動小組，規劃112學年度健康促進學校視力保健議題計畫，將視力保健議題納入課程計畫與教學活動。	學務處	112年8-9月
	2. 制訂健康促進視力保健實施計畫，並納入學校行事曆及教學計畫，並經校務會議通過後實施。	學務處	112年10月
	3. 依計畫編列相關預算，推動健康促進系列教學與活動。	學務處	112年12-1月 113年3-4月
	4. 訂定班級健康生活守則。	學務處	112年10月
物質環境	1. 每學期進行教室測光，並進行修繕教室採光，提供足夠的照明，確保光線充足。學期中隨時維修或更換燈管。	學務處 健康中心 總務處	112年9月 113年2月
	2. 落實課桌椅按身高入座，並	總務處	112年9月

	隨時調整課桌椅配置。		113年2月
	3. 營造綠色校園，校園綠美化，推動學生走出教室，預防近視。	總務處	112學年度
	4. 校園張貼視力保健相關海報與標語。	學務處	112學年度
	5. 校園網站及佈告欄中宣導各類視力保健相關訊息。	學務處	112學年度
健康教學活動	1. 舉辦視力保健相關宣導活動，例如：學生朝會宣導、視力標語創作競賽……等等。	學務處	113年3月
	2. 辦理視力保健教師和學生講座。	學務處 健康中心	113年3月
	3. 推行下課後教室淨空活動、護眼3010及戶外活動120。	學務處	112學年度
	4. 結合健康護照，鼓勵學生天天到戶外運動30分鐘。	學務處	112學年度
	5. 舉辦各學年體育活動，鼓勵學生參與戶外活動。	學務處	112學年度
	6. 結合校本課程，推動課程戶外化。	教務處	112學年度
	7. 推行「四電少於2」，鼓勵中低年級填寫太陽日記卡。	學務處	112學年度
健康服務	1. 每學期進行學生視力檢查，追蹤學生視力複診矯治情況，並給予高度近視學生個案管理與關懷追蹤。	學務處 健康中心	112年9月 113年2月
	2. 統計並分析全校學生視力檢查結果並指導近視學生正確視力保健方法。	學務處 健康中心	112年9月 113年2月
	3. 各項視力檢查器材及檢查環境設置符合教育部規定。	學務處 健康中心 總務處	112年9月 113年2月
	4. 營養午餐添加有益視力發展之食材，如枸杞、富含維生素ABC群之深綠色蔬菜及水果。	學務處 營養師	112學年度
	5. 邀請本校黃嵐楓營養師到班	學務處	113年3月

	級進行視力保健飲食講座。	營養師	
社會環境	1. 辦理視力保健宣導週。	學務處	113年3月
	2. 辦理視力保健班級輔導。	學務處 導師	112學年度
	3. 落實下課後教室淨空活動。	學務處 導師	112學年度
	4. 透過期初班親會向家長宣導「近視疾病易失明、戶外活動防近視、定期就醫來防盲、3010 眼安康」等視力保健觀念。	學務處 輔導室	113年2-3月
社區關係	1. 邀請鄰近的安親班或補習班共同參與視力保健推動策略，一同關心孩子的課後學習環境。	學務處	112學年度
	2. 邀請大學眼科林日蘋醫師蒞校演講，增進教師視力保健知能。	學務處 健康中心	112年3月
	3. 邀請大學眼科林日蘋醫師蒞校進行學生視力保健宣導。	學務處 健康中心	112年3月

#### 四、講座課程：

課程名稱	內外聘講師	授課對象	授課時間
1. 救救孩子的惡視力	外聘講師 大學眼科 林日蘋醫師	社區家長	113年3月
2. 近視是疾病，打敗惡視力	外聘講師 大學眼科 林日蘋醫師	三年級學生	113年3月
3. 健康體位和吃出好視力	內聘講師 黃嵐楓營養師	二年級學生	113年3月
4. 每天兩杯奶，吃出好視力	內聘講師 黃嵐楓營養師	四年級學生	113年4月
5. 飲食紅綠燈，吃出好視力	內聘講師 黃嵐楓營養師	五、六年級學生	113年4月

五、人力配置：

計畫職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
召集人	林志政	校長	綜理健康促進學校視力保健議題推行督導事宜。
副召集人	吳博仁	教務主任	督導健康與體育視力保健議題課程之推行。
副召集人	李耿志	學務主任	籌畫健康促進學校視力保健議題工作之推行。
副召集人	黃鈺婷	總務主任	規劃健康促進學校視力保健議題之校園環境與硬體設備相關工作。
副召集人	蔡惠娟	輔導主任	協助辦理健康促進學校視力保健議題多元運動社團之推行。
副召集人	李文珊	會計主任	負責健康促進學校經費之核銷。
副召集人	陳成家	家長會代表	負責健康促進學校家長方面之宣導及溝通，協助各項活動之推展及整合社區人力。
執行人員	張云馨	衛生組長	策定健康促進學校視力保健議題執行計畫並推動實施。
執行人員	林虹秀	生活教育組長	負責健康促進學校視力保健議題活動之宣導與推行。
執行人員	莊雅如	體育組長	負責健康促進學校視力保健議題多元班際運動競賽及戶外運動課程之推行。
執行人員	李奕臻	學生活動組長	負責健康促進學校視力保健議題學生朝會宣導活動之設計與推行。
執行人員	葉貞君 呂碧芬	護理師	負責學生視力檢查，追蹤學生視力複診矯治情況、個案管理與關懷追蹤及師生視力保健講座之推動。
執行人員	楊佳霖	午餐執行秘書	督導學校午餐供應及視力保健健康飲食觀念之推動。
執行人員	黃嵐楓	營養師	督導學校午餐供應及視力保健健康飲食觀念之推動。
執行人員	吳佳蘭	幼兒園主任	負責幼兒園健康促進學校視力保健議題活動之宣導與推行。
執行人員		健康與體育 領域教師	負責健康與體育領域視力保健議題課程之執行與活動推展。

計畫職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
執行人員		各班導師	負責健康促進學校視力保健議題活動之協助推展。
執行人員		學生自治幹部	協助健康促進學校視力保健議題活動之推行。

六、經費來源：112學年度健康促進學校計畫相關經費項下支應。

七、預期效益：

- (一) 增加學童「規律用眼 3010」比率達80%。
- (二) 增加學童「戶外活動 120」比率達80%。
- (三) 減緩學童視力不良惡化率 5%以下。
- (四) 學童眼睛就醫率達 95%以上。
- (五) 加強學校教師、學童及家長之視力保健專業知能。

承辦人：

教師兼  
衛生組長 張云馨

教務主任：

教師兼  
教務主任 吳博仁

校長：

學務主任：

教師兼  
學務主任 李耿志

億載國小  
校長 林志政

總務主任：

教師兼  
總務主任 黃鈺婷

輔導主任：

教師兼  
輔導主任 蔡惠娟

會計主任：

會計室  
主任 李文珊

幼兒園主任：

教師兼附設  
幼兒園主任 吳佳蘭

漁光分校主任：

教師兼  
分校主任 丁碧華