

臺南市111學年度西港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：本校學生裸視視力不良比率48.28%、視力惡化率11.02%，臺南市視力不良率平均為52.48%、視力惡化率為7.91%。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 3C 新世代，無論老少都愛手機。
2. 家長無暇之餘皆使用手機或3C 作為保母照顧小孩。
3. 資訊融入教學，課程中也常見3C 輔助教學。

(二)現況分析

108-110學年度視力不良狀況統計

學年度	裸視視力不良率	視力不良就醫率	國小學生視力不良惡化率
108	49.61%	95.7%	12.45%
109	45.53%	97.01%	4.27%
110	48.28%	95.49%	11.02%

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、學校衛生政策：

訂立護眼政策，實施下課教室淨空，讓學生走出戶外活動。



二、學校物質環境：

- (1) 加強校園綠美化，營造視力保健環境。
- (2) 定期教室照明設備檢測。
- (3) 班級張貼班級健康公約。
- (4) 各班級黏貼與黑板兩公尺線。
- (5) 校園各運動場提供學生下課公共用球使用。



定期枝葉修剪



黑板光源照度測量



班級健康公約



課桌椅安排於兩公尺線後



操場公共用球



球場公共用球



廁所張貼宣導文宣



廁所張貼宣導文宣

三、學校社會環境：

推動多元化戶外活動。如：課間活動、田徑隊、籃球社、羽球社加強課程、舉辦運動會及班際體育競賽等。



班際體育競賽



課後體育社團



彈性體育社團



運動會舉辦

四、健康生活技能教學與行動：

- (1) 健體課程融入護眼專題教學+盲人體驗。
- (2) 指導學生上課坐姿、閱讀、書寫及握筆姿勢。
- (3) 舉辦教師健促增能研習。



健體課-護眼專題



健體課程盲人體驗



指導學生書寫及握筆姿勢



教師健促增能研習

五、社區關係：

- (1) 利用親師座談宣導視力保健新觀念。
- (2) 學校 FACEBOOK 定期宣導視力保健知識供親師生增能。
- (3) 家長接送區掛立宣導帆布。
- (4) 西港衛生所到校宣導及服務。
- (5) 社區藥師到校用藥安全宣導。
- (6) 學校附近課後安親班教室照光檢測與海報宣導。



班親會家長宣導

台南市西港區西港國小
 李少梅 啟

近年來科技發展快速，螢幕持續3C時間越來越多，也導致學童近視的比率逐年攀升，近視其實是一種疾病，「一旦近視，捨身就視。」的觀念深植心中，以圖解譬，尤其在國小階段，如果近視，將會造成最終高度近視(≥500度)，那麼未來失明的機會將會大大的提升。那為了預防近視從小做起，國衛署特別提出「護眼123」，期望家長能從孩子一出世就幫助孩子遠離近視的威脅。

- 1、每年定期檢查視力1-2次，做好視力存檔。
- 2、未滿2歲避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
- 3、晝日戶外2-3小時，用鏡30分鐘休息10分鐘。(圖解來源：台灣防盲基金會)

本校也推廣下課教室不留人計畫，至少在課間大下課時間，能讓學童到戶外活動，讓眼睛速度休息。

視力是不可逆的，希望學校與家庭能共同合作，一起守護學童的眼睛健康。

如有專業視力保健的知識，也歡迎至
 台灣防盲基金會
<https://www.tawang.org/>
 中華防盲基金會
<https://www.opgh.org.tw/>
 免費知識一下囉。

(圖片來源：中華民國眼科醫學會)



防盲基金會到校宣導



視力保健帆布掛於校門家長接送區



西港衛生所到校宣導



社區藥師到校用藥安全宣導



安親班照光檢測與海報張貼

六、健康服務：

- (1) 每學期初實施班級視力檢查。
- (2) 視力檢查結果通知家長，就醫矯治通知單在檢查後一個月內交回健康中心。
- (3) 每學期社區牙醫定期檢查牙齒。
- (4) 一、四年級健康檢查。



每學期定期視力檢測

視力健康檢查複檢與矯治回條

資子女一年忠班 [] 醫師檢查結果：
 目前有使用輔具 眼鏡 隱形眼鏡 角膜型型 → 戴鏡視力右眼 ()、左眼 ()
 未使用上述輔具時(角膜型型不填)：裸視視力 右：0.8 左：0.7

若有異常，請打勾(可複選)

1、 <input type="checkbox"/> 弱視 (<input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼)	醫師建議處理
2、 <input checked="" type="checkbox"/> 屈光不正	1、 <input type="checkbox"/> 長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)
散瞳： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	2、 <input type="checkbox"/> 短效散瞳劑
度數：(請務必填寫下列屈光值，若角膜型型請填原始度數)	3、 <input type="checkbox"/> 其他藥物
(1) <input type="checkbox"/> 近視：右眼()度 左眼()度	4、 <input type="checkbox"/> 配鏡矯治
(2) <input type="checkbox"/> 遠視：右眼()度 左眼()度	5、 <input type="checkbox"/> 更換鏡片
(3) <input checked="" type="checkbox"/> 散光(負值)：右眼(100)度 左眼(150)度	6、 <input type="checkbox"/> 遮眼治療
3、其他異常(請註明)	7、 <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡 (<input type="checkbox"/> 軟式 <input type="checkbox"/> 硬式)
	8、 <input type="checkbox"/> 角膜型型片
	9、 <input type="checkbox"/> 視力保健衛教
	10、 <input type="checkbox"/> 其他
	11、 <input type="checkbox"/> 定期檢查 (醫師建議下次回診日期：11年 11月 日)

眼科醫師與學校聯絡事項：
 醫療機構名稱：[] 眼科醫師簽章：[] 檢查日期：11年 9 月 3 日
 家長聯絡事項：[] 家長簽章：[]
 學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項回覆 請於11/10/25前繳交回條。

通知書—視力追蹤



社區牙醫師定期到校檢查牙齒



一、四年級健康檢查

肆、成效：

一、111學年度學生視力不良比率率降低為47.57%，視力不良就醫率約持平為95.42%，國小學生視力不良惡化率大幅降低為6.75%。

伍、分析改進：

一、視力不良率48.28%升至47.57%，降低約0.71%，視力不良惡化率由11.02%大幅降低至6.75%，降幅達4.27%。分析其原因可能為學校持續推展視力保健相關措施，並因疫情已過，線上教學比例降低，接觸3C時間變少。

二、改進策略：

1. 視力不良就診率還有進步空間，將持續與家長溝通，讓家長了解學生視力狀況與其重要性，並追蹤眼科醫師看診情形。
2. 學校社群平台多做相關知識宣導，讓學生與家長能透過平台吸收相關知識。