



邀請專業護理師到校，向學生宣導重要的視力保健知識。



利用課間或課後舉行不同活動，鼓勵學生走出教室、參與活動。
 (圖 1：小小說書人 圖 2：食農教育)



舉辦視力保健學藝競賽，邀請校內美術專長教師協助評分，得獎作品張貼於校園，加強宣導作用。



利用學生朝會時間宣導視力保健，說明視力不良也是疾病，要就醫診治。

(三)健康服務



每學期定期辦理全校學生視力檢查。

視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女一年1班1號王韻杰，醫師檢查結果：
目前沒有使用輔具 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：0.4 左：0.3

若有異常，請打勾 (可複選)

1、 弱視 右眼 左眼
2、 屈光不正
數值： 是 否
度數：(請務必填寫下列屈光度，若角膜型型請填寫度數)
(1) 近視：右眼 () 度 左眼 () 度
(2) 遠視：右眼 () 度 左眼 () 度
(3) 散光(負值)：右眼 () 度 左眼 () 度
3、其他異常 (請註明) _____

醫師建議處理

1、 長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)
2、 短效散瞳劑
3、 其他藥物
4、 配鏡矯治
5、 更換鏡片
6、 遮眼治療
7、 配戴隱形眼鏡 (□軟式 □硬式)
8、 角膜型型片
9、 視力保健衛教
10、 其他
11、 定期檢查 (醫師建議下次回診日期：11年 4 月 4 日)

眼科醫師與學生共同簽署事項：
醫師職稱名：張修賢 眼科醫師簽章：張修賢 檢查日期：11年 4 月 4 日
家長聯絡事項：張修賢 家長簽章：張修賢
學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項回覆 請於112/03/08前繳交回條。

視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女一年1班2號葉鈞鈞，醫師檢查結果：
目前沒有使用輔具 眼鏡 隱形眼鏡 角膜型型 → 戴鏡視力右眼 (1.0)、左眼 (1.0)
未使用上述輔具時 (角膜型型不填)：裸視視力 右： 左： 0

若有異常，請打勾 (可複選)

1、 弱視 右眼 左眼
2、 屈光不正
數值： 是 否
度數：(請務必填寫下列屈光度，若角膜型型請填寫度數)
(1) 近視：右眼 () 度 左眼 () 度
(2) 遠視：右眼 () 度 左眼 () 度
(3) 散光(負值)：右眼 () 度 左眼 () 度
3、其他異常 (請註明) _____

醫師建議處理

1、 長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)
2、 短效散瞳劑
3、 其他藥物
4、 配鏡矯治
5、 更換鏡片
6、 遮眼治療
7、 配戴隱形眼鏡 (□軟式 □硬式)
8、 角膜型型片
9、 視力保健衛教
10、 其他
11、 定期檢查 (醫師建議下次回診日期： 年 月 日)

眼科醫師與學生共同簽署事項：
醫師職稱名：張修賢 眼科醫師簽章：張修賢 檢查日期：11年 2 月 2 日
家長聯絡事項：張修賢 家長簽章：張修賢
學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項回覆 請於112/03/08前繳交回條。

視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女一年2班2號楊凱恩，醫師檢查結果：
目前沒有使用輔具 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： 左： 0

若有異常，請打勾 (可複選)

1、 弱視 右眼 左眼
2、 屈光不正
數值： 是 否
度數：(請務必填寫下列屈光度，若角膜型型請填寫度數)
(1) 近視：右眼 () 度 左眼 () 度
(2) 遠視：右眼 () 度 左眼 () 度
(3) 散光(負值)：右眼 () 度 左眼 () 度
3、其他異常 (請註明) _____

醫師建議處理

1、 長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)
2、 短效散瞳劑
3、 其他藥物
4、 配鏡矯治
5、 更換鏡片
6、 遮眼治療
7、 配戴隱形眼鏡 (□軟式 □硬式)
8、 角膜型型片
9、 視力保健衛教
10、 其他
11、 定期檢查 (醫師建議下次回診日期： 年 月 日)

眼科醫師與學生共同簽署事項：
醫師職稱名：張修賢 眼科醫師簽章：張修賢 檢查日期：11年 2 月 2 日
家長聯絡事項：張修賢 家長簽章：張修賢
學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項回覆 請於112/03/08前繳交回條。

視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女五年4班1號李冠廷，醫師檢查結果：
目前沒有使用輔具 眼鏡 隱形眼鏡 角膜型型 → 戴鏡視力右眼 (0.7)、左眼 (0.8)
未使用上述輔具時 (角膜型型不填)：裸視視力 右： 左： 0

若有異常，請打勾 (可複選)

1、 弱視 右眼 左眼
2、 屈光不正
數值： 是 否
度數：(請務必填寫下列屈光度，若角膜型型請填寫度數)
(1) 近視：右眼 () 度 左眼 () 度
(2) 遠視：右眼 () 度 左眼 () 度
(3) 散光(負值)：右眼 () 度 左眼 () 度
3、其他異常 (請註明) _____

醫師建議處理

1、 長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)
2、 短效散瞳劑
3、 其他藥物
4、 配鏡矯治
5、 更換鏡片
6、 遮眼治療
7、 配戴隱形眼鏡 (□軟式 □硬式)
8、 角膜型型片
9、 視力保健衛教
10、 其他
11、 定期檢查 (醫師建議下次回診日期： 年 月 日)

眼科醫師與學生共同簽署事項：
醫師職稱名：張修賢 眼科醫師簽章：張修賢 檢查日期：11年 2 月 2 日
家長聯絡事項：張修賢 家長簽章：張修賢
學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項回覆 請於112/03/08前繳交回條。

視力篩檢後發給視力不良就醫矯治通知單，就醫矯治通知單應在檢查後一個月內交回健康中心。



定期進行教室測光，以確保教室光線有足夠亮度。

(四)學校物質環境

編號	日期	報修內容	報修者	處理日期	處理情形
82	10/20	402 門鎖	黃漢吉	10/20	換一個鎖
83	10/20	402 門鎖	黃漢吉	10/20	修理
84	10/20	402 門鎖	黃漢吉	10/20	完成
85	10/20	201 浴室	黃漢吉	10/20	完成
86	10/20	201 浴室	黃漢吉	10/20	換一個鎖
87	10/20	辦公室	黃漢吉	10/20	換LED燈
88	10/20	401 門鎖	黃漢吉	10/20	完成
89	10/20	402 浴室	黃漢吉	10/20	完成

教室光源會有問題隨時反應、校方亦及時處理。



座號	姓名	性別	身高	體重	測量日	BMI	判讀	桌椅型號
1	黃	男	133.7	29.7	112/02/15	16.6	體重適中	135
2	黃	男	132.8	30.1	112/02/15	17.1	體重適中	135
3	黃	男	131.5	29	112/02/15	16.8	體重適中	135
4	黃	男	140.8	45.8	112/02/15	23.1	體重超量	140
5	李	男	129.2	23.4	112/02/15	14	體重過輕	130
6	黃	男	140.8	43.5	112/02/15	21.9	體重適量	140
7	黃	男	126.1	23.1	112/02/15	14.5	體重適中	130
8	林	男	129.5	60	112/02/15	30.8	體重超量	140
9	陳	男	124.5	36.2	112/02/17	23.4	體重超量	125
10	陳	男	130.7	26.1	112/02/15	15.3	體重適中	130
11	陳	男	125.8	23.5	112/02/15	14.8	體重適中	125
12	陳	男	128.1	24.3	112/02/15	14.8	體重適中	130
13	陳	男	124	23.2	112/02/15	15.1	體重適中	125
14	陳	女	130.2	35	112/02/15	20.6	體重適量	130
15	李	女	122.6	34.3	112/02/15	22.8	體重超量	125
16	李	女	132	28.8	112/02/15	16.5	體重適中	135
17	李	女	125.6	25	112/02/15	15.8	體重適中	125
18	陳	女	127.9	34	112/02/15	20.8	體重超量	130
19	陳	女	118.1	19.6	112/02/15	14.1	體重適中	120
20	陳	女	130.2	29.3	112/02/15	17.3	體重適中	130
21	許	女	134.7	44.3	112/02/15	24.4	體重超量	135
22	林	女	125.1	22.7	112/02/15	14.5	體重適中	125
23	陳	女	122.7	20.4	112/02/15	13.6	體重過輕	125
24	林	女	134.7	28.9	112/02/15	15.9	體重適中	135

每學期進行身高檢查，進行調整各年段課桌椅。



維持校園綠覆蓋率、讓學生有機會多看到綠色植物；請校工修剪校園植物、維護校園環境綠化景觀。

(五)學校社會環境



透過班親會、張貼連絡簿的方式加強宣導，藉由親師合作、一同幫助孩子。





提供多元化的社團，鼓勵學生走出教室、培養多元興趣，讓眼球有不同的放鬆方式。圖為學校的社團：桌球、足球、羽球、劍道、扯鈴、鼓術、直排輪、獨輪車、田徑、武術。

(六)社區關係



每年與麻豆新樓醫院合作辦理視力相關講座(圖為109.110.111學年度活動剪影)

肆、成效：

一、一~六年級學生的裸視視力不良情形：(每半年觀察分析)

學年度 年級	109 學年度 第一學期	增加比率 109 一 vs 108 二	109 學年度 第二學期	增加比率 109 一 vs 109 二	110 學年度 第一學期	增加比率 109 二 vs 110 一	110 學年度 第二學期	增加比率 110 一 vs 110 二	111 學年度 第一學期	增加比率 110 二 vs 111 一	111 學年度 第二學期	增加比率 111 一 vs 111 二
	一	17.6%		32.9%	15.30%	33.0%		38.7%	5.70%	31.6%		34.2%
二	28.7%	1.80%	30.9%	2.20%	25.4%	-7.50%	31.4%	6.00%	41.3%	2.60%	51.1%	9.80%
三	47.0%	2.40%	56.0%	9.00%	40.2%	9.30%	41.2%	1.00%	38.0%	6.60%	38.0%	0.00%
四	60.0%	4.90%	60.0%	0.00%	60.2%	4.20%	58.4%	-1.80%	53.1%	11.90%	50.0%	-3.10%
五	53.2%	1.50%	59.7%	6.50%	72.5%	12.50%	61.5%	-11.00%	55.7%	-2.70%	62.5%	6.80%
六	63.2%	6.60%	65.8%	2.60%	57.1%	-2.60%	57.1%	0.00%	64.%	2.50%	66.0%	2.00%
合計	43.3%	-5.80%	49.3%	6.00%	46.2%	-3.1%	47.0%	0.8%	46.7%	-0.3%	49.8%	3.1%

二、視力不良複檢率：

學年度 年級	109 學年度 (第一學期)	109 學年度 (第二學期)	110 學年度 (第一學期)	110 學年度 (第二學期)	111 學年度 (第一學期)	111 學年度 (第二學期)
一	100%	100%	93.33%	94.44%	100%	96.3%
二	96.3%	96.67%	100%	100%	97.37%	100%
三	100%	97.87%	100%	100%	100%	100%
四	100%	100%	96.23%	98.04%	100%	100%
五	96.97%	100%	94.59%	100%	95.92%	98.18%
六	100%	100%	94.44%	100%	93.75%	93.94%
	98.95%	99.08%	96.24%	98.61%	97.76%	98.32%

三、111學年度健康促進(視力保健)線上測驗前後測結果：

指標		前測	後測	比較
		MEAN(SD)	MEAN(SD)	
1.	3C 少於 1 達成率	62.50%	64.58%	2.08%
2.	規律用眼 3010 達成率	72.92%	75.00%	2.08%
3.	天天戶外活動 120 達成率	56.25%	79.17%	22.92%
4.	下課淨空率	79.17%	91.67%	12.50%
5.	視力保健知識平均答對率	66.44%	89.35%	22.91%
6.	視力保健態度達成率	78.75%	86.67%	7.92%
7.	視力保健行為	70.83%	83.33%	12.50%
8.	正向心理健康指標-正向情緒、成就感、樂觀	43.75%	77.08%	33.33%
9.	正向心理健康指標-樂動	76.04%	86.46%	10.42%
10.	正向心理健康指標-樂活	52.08%	68.75%	16.67%

伍、分析改進：

從全校裸視視力不良率的情形來看，每學期視力不良的惡化率起伏不定，一會兒高，一會兒減緩，沒有一致性的現象。另外，愈低年級近視力不良的情形提升得愈快，反觀愈高年級學生，裸視不良的情形逐漸緩和，趨於控制與改善，雖然年級愈高、課業愈重，視力不良率也越高，但是不良率增加趨勢漸緩，表示中高年級的家長開始注重孩子的視力問題

現在的社會，學生在家近距離使用 3C 的情況越來越嚴重，而且家長多用 3C 在照顧小孩，調查中可看出，寒暑假之後，開學後視力測量時，會發現總有視力不良惡化陡升的年級，而之後老師會特別要求視力保健的常規習慣，因此半年後的視力檢查，會有緩和的情形。另外，高年級的視力不良複檢率也呈現退步的狀態，表示高年級學生對視力不良的輕忽態度，這個需要多進行視力保健方面的宣導。

從健康促進學校線上測驗前後測結果來看，「3C 少於 1 達成率」及「規律用眼 3010」這兩個項次是最有難度的：表示愛眼活動在「學校」的部分，如：天天戶外活動 120 達成率、下課淨空率、視力保健知識、視力保健態度以及視力保健行為等，在老師的督促下推行上比較可呈現出成效，是有進展的，但在「回家」後的「3C 少於 1 達成率」及「規律用眼 3010」就有困難度。

現在有一個隱憂是發現 110 年及 111 年一年級入學的新生視力就不太好，才一年級就已經是高比率的視力不良情形，有三分之一的人有視力問題，真是讓人擔憂。再者，低年級除了週二是上整天，其他天都是中午就放學，回家後接觸 3C 的時間就比中高年級的孩子長。

要注意的是，視力惡化是不可逆的，所以只會越來越不好。但是慶幸的是，小學階段近視尚有補救的機會，因此，把握小學黃金治療時期，進行近視矯正治療，延緩近視的加深是刻不容緩的事。

綜觀前項統計表的數據，本學年度針對「視力保健」的議題推動的結果，可以歸納出幾個重點及未來再繼續努力的方向：

1. 持續推廣相關護眼活動與遠眺休息，學校老師在課堂上可增加護眼行動的獎勵，提升學童參與的動機。
2. 加強家長與老師的合作，讓學生在學校的護眼行為能夠持續在日常生活中進行。
3. 把握低年級黃金時間加強宣導與要求，但也不輕忽高年級輕忽視力不良率的態度，因此要經常性的加強視力方面的衛教，提醒視力不良時要就醫的觀念，養成根深蒂固良好的護眼行為，希望本校學生的視力不良情形能逐年緩和甚至改善。