

# 臺南市月津國小 107 學年度視力保健改善計畫

## 壹、前言

由於現今資訊媒體發達(四電：電腦、電視、電動、電話-手機)，使得學生過度長時間近距離用眼，再加上學生放學後到課後安親班，持續進行室內紙筆活動，造成本市學生視力不良比率持續上升；惟偏鄉地區學校因有良好的地理環境，裸視視力不良比率不如都市學校嚴重，但是罹患近視學童的就醫問題，仍是一大隱憂。再者，近年來政府極力推廣電子白板及電子書包之使用，卻未訂定使用規範，可能也是造成學生近視遽增的原因之一。

## 貳、問題分析

(一) 本校 105-107 學年度學生裸視視力不良及就醫矯治率百分比如下：

視力保健	項目	105學年度 第1學期	106學年度 第1學期	107學年度 第1學期
	全體裸視篩檢視力不良率	32.9%	33.3%	31.5%
	裸視篩檢視力不良就醫複檢率	100%	97.62%	100%
	視力不良定期就醫追蹤率		97.62%	100%
	規律用眼3010達成率		70.59%	64.71%
	戶外活動120達成率		47.06%	58.82%
	未就醫追蹤關懷達成率		80%	100%

註：全校視力不良率 106 學年度國小市平均(44.76%)

(二) 分析本校學生視力不良原因臚列如下：

### 1. 學校衛生政策：

- 缺乏整合性視力保健政策，學童視力保健需要各個處室的配合，但目前各校推動層面僅侷限於檢查及矯治層面。
- 導師與班級學生的接觸時間最長，教師視力保健觀念與重視度，並是否能在班級經營中有效引導學生維護視力，扮演很重要的角色。

### 2. 學校物理環境：

- 學生的課桌椅未依學生身高安排，且學生座位未定期更換。
- 部分教室照度不足且燈具老舊，亟需加強汰換更新。
- 不當使用 E 化教室，級任、科任課連續使用，造成學生近距離用眼時間

過長，且缺乏電子白板使用規範。

- 視力檢查儀器有所誤差，影響篩檢結果。

### 3. 社區關係：

- 課後安親班之環境設施、管理及教學措施有待改善。
- 學前幼兒的視力保健未受重視，入學前即已呈現問題。
- 家長缺乏正確的視力保健觀念，複檢率有待加強，在照護及生活習慣養成方面狀況較多。

### 4. 個人健康技能：

- 學生未養成正確的閱讀習慣和握筆姿勢，缺乏正確用眼觀念，過度使用 3C 產品，且未遵守 3010 護眼守則，坐式時間過長。
- 學童每日睡眠不足，未攝取均衡之營養素。

### 5. 健康服務：

- 學校已訂定具體有效的視力保健計畫與行動。
- 鑑於學生家庭經濟、時間安排等因素，各校學生視力不良複檢率偏低，無法持續帶學生就醫，導致視力惡化嚴重。

### 6. 健康教學與活動：

- 課程教學未系統化並落實融入視力保健議題。
- 課間活動及戶外活動時間不足，未達每日 120 分鐘。
- 制定校本電子白板使用規範，符合使用 20 分鐘、休息 20 分鐘為原則。
- 紙筆作業過於繁重，獎勵學生的方式以打電腦居多。
- 落實規律用眼 3010 及戶外活動 120。
- 「規律用眼 3010」是指讀書、寫字、使用 4 電產品(電腦、電視、電動和手機)的時間要做到每 30 分鐘休息 10 分鐘。
- 「戶外活動 120」是指一天到戶外活動的時數累計達到 120 分鐘。
- 推動下課淨空計畫，下課學生到戶外活動讓眼睛休息。
- 推動戶外活動戴帽護眼措施。

## 參、改善策略與方法

(一) 學校衛生政策：

1. 成立跨處室視力保健防治工作小組，審查改善實施計畫，並督促執行成效。

2. 辦理視力保健相關增能研習：

(1) 針對校護：如何正確進行視力篩檢、統計分析、追蹤管理、改善策略等。

(2) 針對學校老師：校園視力保健增能研習，提昇教師健康知能，並鼓勵老師將視力保健相關技能落實於班級經營與常規，從生活落實個人技能。

(二) 學校環境：

1. 改善學校環境：辦理教室採光檢測、檢修，訂定電子白板、電子書包等使用規範。

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. 每學期進行教室照度檢測，充實教室照明以汰換老舊燈具。

4. 於每年暑假定期對視力檢查儀器進行校對。

(三) 社區關係：

1. 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。

2. 對於未複檢或矯治的學生，了解未就診原因並提供諮詢，並擬訂積極且具體策略，加強親師溝通管道，以提高近視學生複檢率及矯治率。

(四) 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；規範學童近距離用眼時間要符合 3010 原則。

2. 聘請營養師進入校園進行均衡飲食等營養教育相關宣導。

(五) 健康服務：

1. 開學後 3 週進行視力篩檢，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. 隨時掌握學生視力狀況，依據檢測數據製作統計分析表，定期回報視力狀況

供各班導師或家長參考。

(六) 健康教學與活動：

1. 將視力保健活動納入校務計畫，並列入年度行事曆確實執行。
2. 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，以達每日戶外活動 120 分鐘。
3. 將視力保健議題融入各領域課程的教學活動，並列入各學年課程計畫。
4. 落實教學正常化，規劃多元動態、接近大自然的教學活動。
5. 減少紙筆作業，獎勵方式改以戶外活動替代，每天定時進行遠眺休息，並指導學生安排放學在家及寒暑假期間的時間規劃。
6. 鼓勵規劃戶外活動或體育競賽活動，以增進學生身心健康。

肆、 成果評價

(一) 改善計畫執行前進行議題相關之前測分析(含認知層面及檢查數據等)，並於計畫執行完成後進行後測分析(含認知層面及檢查數據等)，進行成果評價。

(二) 視力不良改善預期成效：

- 107 學年度視力不良複檢率提升 2%，並追蹤其視力不良下降比率。
- 全面檢測教室照度，以達桌面照度不低於 350Lux、黑板照度 500Lux。
- 視經費許可，讓學生課桌椅型號盡量符合學生身高達 100%。
- 電子白板使用時間 20 分鐘、休息 20 分鐘。
- 課間活動及戶外活動時間達每日 120 分鐘。

伍、本計畫經校長核可後實施，修正後亦同。

學務組長：

教師兼  
學務組長 翁宏霖

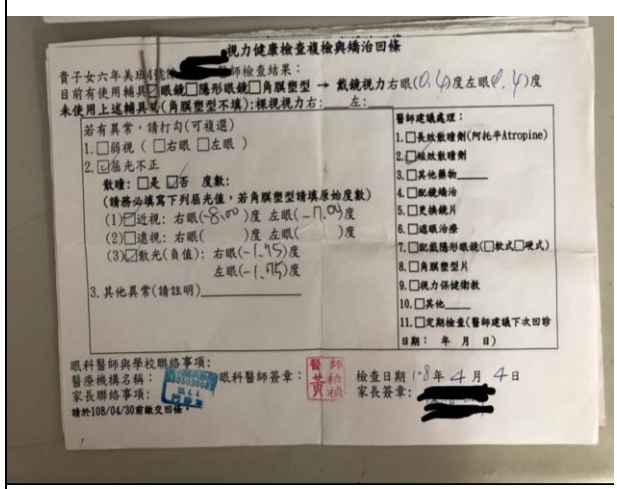
教導主任：

教師兼  
教導主任 吳永清

校長：

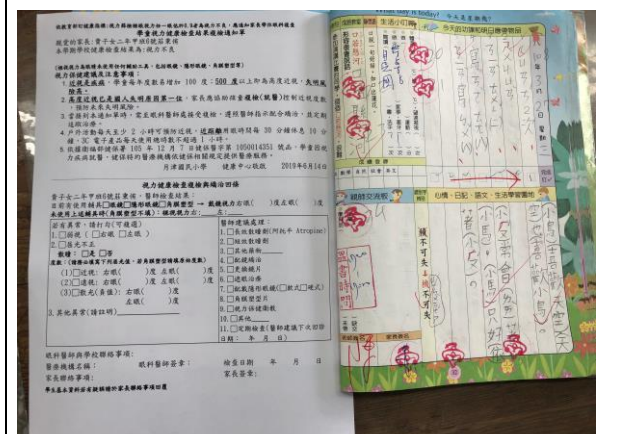
月津國小  
校長 楊淑敏

## 實施過程紀錄



說明：視力檢查

說明：檢查異常就醫矯治



說明：斜弱視篩檢

說明：視力不良衛教單張貼聯絡本宣導



說明：家長班親會視力保健宣導

說明：校門口跑馬燈宣導



說明：運動會向社區民眾與家長進行視力保健  
宣導



說明：運動會向社區民眾與家長進行視力保  
健宣導



說明：學生朝會視力保健宣導



說明：學生朝會視力保健宣導



說明：佈告欄視力保健海報宣導



說明：班級視力保健教學-導讀繪本「眼鏡公  
主」



說明：班級視力保健教學問題討論



說明：指導正確寫字看書姿勢



說明：看書時，眼睛與書本的適當距離示範



說明：下課時鼓勵學生到戶外活動，減輕眼球肌肉疲勞。