

104 學年新東國小暨附設幼兒園加強學童視力保健實施計畫

壹、依據：

1. 臺南市政府教育局 101 年 10 月 30 日南市教體（二）字第 1010923309 號函辦理。
2. 新東國小 104 學年度健康促進學校計畫辦理。

貳、目的：

1. 輔導學童養成正確的閱讀、寫字姿勢及遠眺休息的習慣，導正校內教學正常化，並使學童具備視力保健常識。
2. 有效減少本校視力不良學生人數，降低學生近視比率，落實轉介矯治工作，以增進學童視力健康。
3. 藉由各項視力保健防治措施，培育健康活潑的學生，降低社會醫療成本支出。

參、視力不良問題情況分析：

1. 本校是屬於鄉村型之社區，自然環境空曠，依理學童之視力不佳狀況應不至於太差，雖然校方視力保健之推行向來不遺餘力，但在家庭環境方面卻深具潛在問題。由於社區之家長社經背景大都屬於中下階層，且有許多單親和隔代教養、新住民情形，孩童教養責任大多落於祖父母輩，經濟不佳，只能照顧基本日常生活起居，無暇兼顧其它健康問題，因而任由孩童從小養成看電視或打電動、電腦習慣，造成未入學即已出現視力異常情形。
2. 視力保健的另一個關鍵因素，就是均衡的飲食。學區內家長雙薪上班族及隔代教養情形也算不少，也因家長忙於工作，少有時間準備三餐，造成學生三餐都以外食居多或以零食當做正餐情形，導致營養攝取不均，亦養成不良的飲食習慣。
3. 隨著現在的視聽媒體及網際網路發達，學生離開學校後接觸電腦、電視等科技產品時間較多，看電視或是上網找資料、與人交談，因未注意照明或姿勢不正確，不良的閱讀習慣，過度的專注書本、看螢幕太久，因此忽略視力保健。另外家裡及安親班的照明亮度、書寫及閱讀環境，生活空間狹小等因素，亦造成了很多的近視學生。
4. 有部分家長認為學生視力狀況不算差不需就診，另有家長只應付學校須交矯治回條，並未依醫師指示持續點藥並追蹤，亦造成視力不良未能改善原因。

肆、推動策略：

訂定健康促進視力保健實施計畫，將規律用眼 3010、天天戶外遠眺 120 融入教學計畫。

(1) 規律用眼 3010:

1. 將規律用眼 3010 融入教學計畫，導師日常授課與功課安排都依照 3010 原則，實施宣導正確的閱讀習慣教學正常化、學科、藝能科並重。
2. 訂定電子白版教學使用辦法規範，加強宣導老師配合，讓眼球的肌肉可以充分的舒緩並請各班級遵守。並在各班教室張貼視力保健警示貼紙，提醒師生做到「規律用眼 3010，戶外遠眺 120」。
3. 辦理宣導視力保健的重要性，每天播放「視力保健」宣導歌，提醒學生眼睛休息及視力保健的重要。
4. 學校安排各項多元活動與校際教學聯誼，減少同學近距離用眼的機會。
5. 落實課桌椅「對號入座」措施，讓學生選坐合適課桌椅，請老師提醒學童維持正確的閱讀寫字姿勢，選擇印刷清晰的課外書，看書或看電視都要保持適

當的距離（35公分）。

6. 每學期進行教室採光檢測提供充足的光線，考慮日照遮陽問題，桌面照度不低於350米燭光，黑板照度不低於500米燭光為原則，並隨時維護更新。
7. 發動班級導師指導學生以班級自治方式互相提醒護眼行動-規律用眼3010的重要性。
8. 落實午間靜息活動，增加學生眼睛休息時間。
9. 宣導眼睛不舒服或視力不良時，應該找合格眼科醫師診治。
10. 校園環境加強綠美化。

(2) 天天戶外遠眺 120:

1. 落實正常化教學、落實體育課教學，推行下課走出去-教室淨空、課程戶外化，使曝露於自然光線下放鬆眼球肌肉、舒緩緊張的時間總量達到120分鐘。並設置大樹下休息座椅，鼓勵學生下課時間前往利用。
2. 學校規劃多元接近大自然的動態活動，如籃球社、呼拉圈、扯鈴、旋風球、足球、羽球、滾鐵圈等。
3. 利用升旗晨會時間做全校【集體遠眺休息】活動。有操場與大片植栽綠地，提供良好活動空間與遠眺視野。
4. 使用融入健康促進議題的家庭聯絡簿，使視力保健與其它健康議題內容能融入日常居家生活中，隨時提醒家長及學生加強視力保健的重要性。
5. 利用聯絡簿宣導：請家長協助督導學生養成正確閱讀習慣、隨時檢查居家照明設備，實際將視力保健遠眺休息之行為落實於生活中，希望能藉此提醒孩子減少靜態行為，例如長時間坐著看電視、上網和玩電腦遊戲。
6. 鼓勵學生利用寒暑假、例假日多參與大專校院辦理之戶外活動營隊增加戶外活動時數。

(3) 高危險群個案管理:

1. 定期辦理視力測量及新生斜弱視檢查，依結果通知家長並進行矯治，將高危險群個案列冊管理並定期追蹤。
2. 針對視力檢測不良且未矯治之學生，實施視力不良學童訪查記錄，藉以了解家長不願配合原因及提供資源改善。
3. 視力不良學童均附上視力保健衛教單，帶回給家長落實於日常生活中【尤其在家時段】，須要父母共同參與建立視力保健的知識、態度及行為。
4. 視力不良個案複檢回條管理並註明屈光度數，追蹤依醫師指示持續點藥及回診情形。

(4) 四電少於二:

1. 落實健康體位核心概念 85210 之「四電少於二」，讓學生瞭解健康的定義，了解過度使用電器資訊產品對身體所帶來的影響，並能養成良好的健康態度和習慣進而落實於生活中。
2. 提醒家長應給予孩子適量的睡眠及休息，並多到戶外走走。養成規律運動習慣，保持良好體適能。

(5) 均衡的飲食:

1. 結合社區資源，辦理視力保健宣導，不要用手揉眼睛，保持眼睛的清潔。並張貼海報及健康資訊佈置。
2. 配合營養師，設計均衡飲食之食譜，鼓勵學童多攝取富含維生素A、B、蛋白質及鈣等有益視力保健的食物（堅果、綠色蔬菜、水果等）。

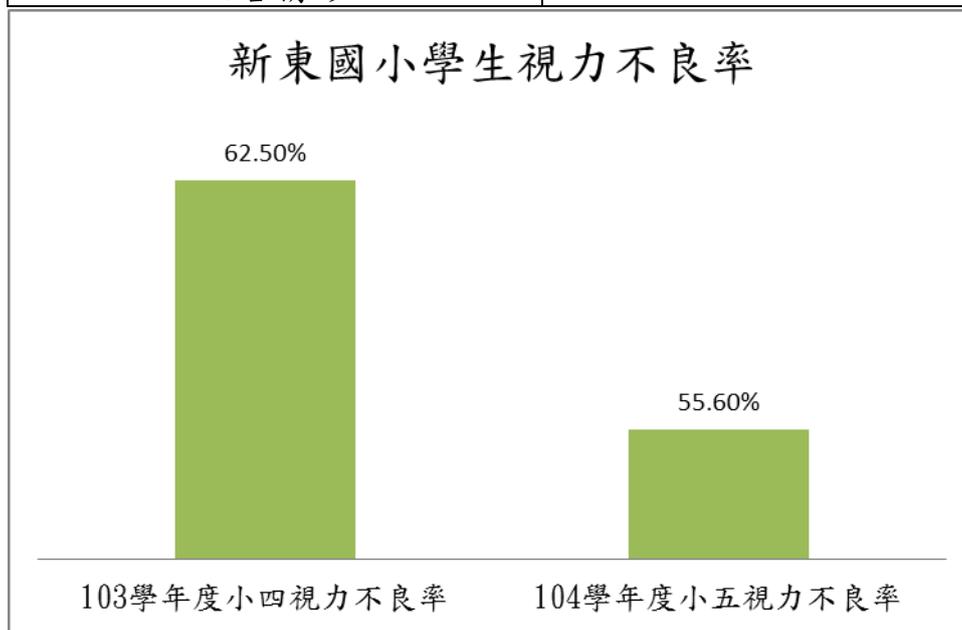
- 對於飲食習慣比較不正常的孩子，利用聯絡簿及導師隨桌共餐方式給予適時的關懷，建立學童不挑食、均衡飲食的好習慣。

伍、推動成果簡述及預期目標：

- 在持續推動相關之視力保健措施後，104 學年度小五與 103 學年度小四學生視力不良比率差異為下降 6.9%(如表一)，而在全校性的視力不良率亦由 102 學年的 43.8%下降至 104 學年的 34.5%(如表二)，顯現本校所推動之具體改善措施確有其成效。
- 而在本校複檢矯治率看來，在藉由聯絡簿的提醒追蹤，每學期學生視力複檢矯治率均在 100%，且學生再次回診率亦達 95%，顯見具體改善策略對家長關注學童矯治視力不良的連續性頗具成效。
- 本校並配合獅子會偏鄉視力檢查矯治活動，早期發現學生視力不良及潛在疾病。並對弱勢家庭提供免費視力矯治配鏡，以改善學生視力不良之嚴重性(如表三)。

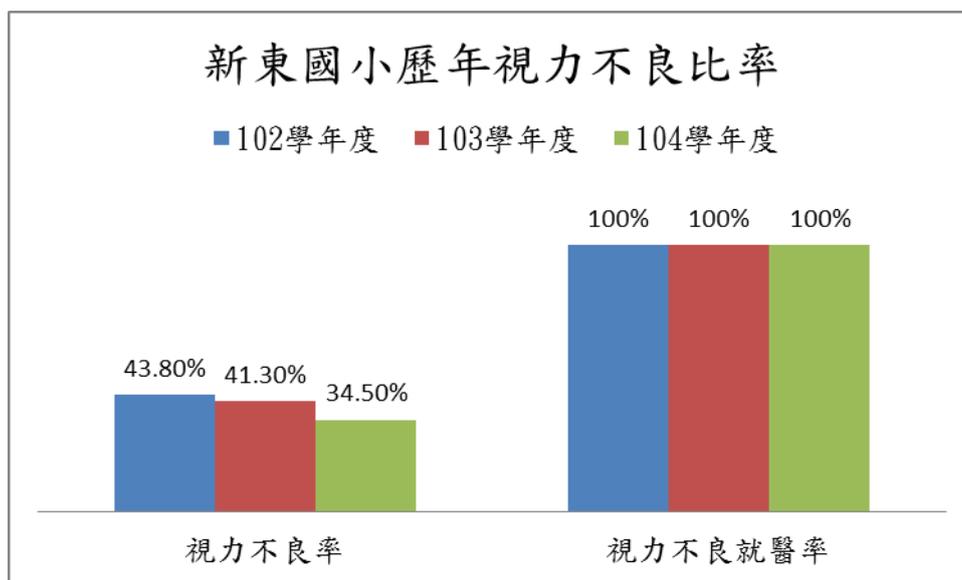
103 學年度小四與 104 學年度小五學生視力不良比率(表一)

學期 \ 項目	視力不良率百分比
103 學年度小四視力不良率	62.5%
104 學年度小五視力不良率	55.6%
改善情形	-6.9%



新東國小歷年學生視力不良比率(表二)

學年度	視力不良率	視力不良就醫率
102	43.80%	100%
103	41.30%	100%
104	34.50%	100%



104 學年第 1 學期學生參與聯合免費視力篩檢及矯正捐贈活動清冊(表三)

編號	班級	姓名	免費視力篩檢	需配鏡	點藥治療	備註
1	二甲	江 00	✓ 同意參加	✓		近視/OD0.6/OS0.8 散光
2		王 00	✓ 同意參加		✓	假性近視/低收/ OD0.8/OS 1.0
3	三甲	李 00	✓ 同意參加	✓		近視/OD0.6/OS0.6
4		王 00	✓ 同意參加	✓		近視/低收 OD1.0/OS0.6
5		陳 00	✓ 同意參加		正常	OD0.8/OS 1.0
6		陳 00	✓ 同意參加	✓		近視/OD0.3/OS0.2
7	四甲	葉 00	✓ 同意參加		正常	OD0.8/OS1.0
8		周 00	✓ 同意參加	✓		低收/近視 OD0.4/OS0.5
9		徐 00	✓ 同意參加	✓		近視/OD0.2/OS0.2
10		黃 00	✓ 同意參加	✓ 更換 鏡片		近視散光 OD0.2/OS0.2 矯正 OD0.5/OS0.5
11		周 00	✓ 同意參加	✓		近視/OD0.5/OS0.4
12		洪 00	✓ 同意參加	✓		近視/OD0.4/OS0.4 散光
13	五甲	周 00	✓ 同意參加	✓		近視 OD0.6/OS 1.0
14		周 00	✓ 同意參加	✓		近視 OD0.3/OS 0.3
15	六甲	梁 00	✓ 同意參加	✓ 更換 鏡片		近視 OD0.3/OS 0.2 矯正 OD0.8/OS0.5