

附件一：嘉義縣朴子市朴子國民小學 110 學年度視力保健實施計畫

110學年度第一學期期初校務會議通過（110年9月8日）

一、依據

- （一）教育部「加強學童視力保健計畫」。
- （二）嘉義縣 110 學年度國民中小學視力保健議題總體計畫。
- （三）本校 110 學年度健康促進學校實施計畫。

二、目標

- （一）發展有效的視力保健策略及計畫，期能有效防範學童近視。
- （二）增加學童「規律用眼3010」的比率。
- （三）落實下課教室淨空，增加「天天戶外活動120」的比率。
- （五）減緩學童視力不良的比率。
- （六）增加視力不良學童就醫複診率。
- （七）加強教師、學童及家長視力保健專業知能與行動。
- （八）結合家長、安親班落實學童居家視力保健。

三、SWOT 分析：

項 目	優勢（內在助力）	劣勢（內在阻力）	威脅（外在阻力）	機會（外在助力）
學校	1. 定期測量視力，監測度數變化及追蹤就醫情形。 2. 豐富體育社團及球隊角力隊。 3. 校園綠地樹木多如操場、中庭花園、生態池、近幾年更推廣實農教育，校園南北側皆可見食農園區。	1. 課程教材數位化。 2. 下課淨空率53%，有很大進步空間。	家長重視學科壓力，學校作好視力保健，下課後安親班補習班打回原形。	參與嘉義縣視力高關懷學校，借助專業團隊進駐，喚起同仁、學生及家長對視力保健的重視。

家庭	家庭教育是教育最重要一環，家長永遠是最關心自己孩子的人，若能與學校配合，視力保健成功機會大。	1. 雙薪家庭多，家長工作繁忙，學童放學後，6成置於安親班或補習班以及才藝班 2. 家長無法掌握及規範學生在家上網或看電視或使用電視遊樂器等產品時間。	孩子戶外打球作運動的休閒活動被電腦手機平板佔據。	與學校攜手合作形塑孩子護眼習慣，「一生」受益而非「醫生」受益。
社區	1. 學校與社區民眾互動良好，醫療院所密集，有助於視力醫療矯正及諮詢之可及性。 2. 戶外文化觀光資源多，外出走路運動皆樂趣。	社區位處市中心，地緣上補習班、安親班和才藝班林立，方便家長接送	1. 空汙機會增多，孩子外出運動受限 2. 新官肺炎流感化，外出機會有可能隨時限縮。	透過視力高關懷活動，三方一起合作，重新規劃社區營造，加入愛眼護眼之元素。

四、需求評估

(一) 107~109學年度學生裸視視力不良率統計表（依學生健康資訊系統資料）

學年度	本校	全縣	全國	備 註
107	45.31	41.40%	44.79%	
108	46.27	39.86%	44.35%	
109	51.44	40.32%	44.55%	

(二) 107~109學年度學生視力不良就醫率統計表（依學生健康資訊系統資料）

學年度	本校	全縣	全國	備 註
107	96.82	97.80%	91.43%	
108	99.85	97.83%	91.59%	
109	97.43	97.76%	91.03%	

(三) 107~109 學年度學生視力不良惡化率統計表 (依學生健康資訊系統資料)

學年度	本校	全縣	全國	備 註
107	11.3	7.82%	7.48%	
108	8.21	6.35%	7.43%	
109	9.77	7.53%	7.76%	

(四) 一年級新生歷年視力檢查之視力不良統計表

學年度	新生學生受檢人數	裸視視力不良人數	不良比率	備 註
107	99	11	11.11	
108	113	31	27.43	
109	119	28	23.53	

1. 從資料顯示：本校學生視力不良率逐年上升情形，107 學年度至 109 學年度，學生裸視不良率由 45.3% 上升至 51.4%，三年來視力不良比率攀升了 6.1%，且均高於全縣與全國平均，令人憂心。
2. 本校學生視力不良惡化率從 107 年高峰 11.3% 雖降到 108 年的 8.21% 以及 109 年的 9.77%，還是高於全縣以及全國平均最高達 2%。
3. 新生視力不良比率逐年增加：107 學年度一年級視力不良率 11.1% 為三年最低，108 學年度以及 109 學年度一年級視力不良率分別為 27.43% 以及 23.53%，顯示一年級新生在入學前已視力不良；研究指出發生近視年齡越小，近視惡化速度會越快，變為高度近視的比率也越高。
4. 又根據調查指出國小低年級學童的主要視力問題是遠視、斜視和弱視，在幼兒園及國小一年級為斜弱視矯治關鍵期的最後階段，若未能把握此黃金時期，將會造成終生視力障礙且無法矯治的情況。
5. 另外近年來學生視力受檢率達均與縣平均相當，高於全國平均甚多，接受就醫率也一直維持九成五以上，顯示家長重視學生視力不良之矯治，也相當重視學生視力不良之問題。

五、計畫期程：110 年 8 月 1 日至 111 年 7 月 31 日

六、執行策略

工作 範疇	實施項目	實施內容	實施期程	執行單位
----------	------	------	------	------

學校衛生政策	成立執行小組	1. 由校長擔任計畫主持人，小組成員計有各處室主任、衛生組長、導師代表、健體領域教師代表、午餐執行秘書、護理師、家長代表及學生代表等。 2. 貫徹教育部政策：「兒少近視病」、「戶外活動防近視」、「定期就醫來防盲」、「3010 眼安康」、「遠視儲備足」，強化全校教職員工生及社區家長知能。	110.08.01~ 111.07.31	校長室 學務處
	擬定計畫	1. 擬定「落實下課教室淨空 天天戶外活動120分鐘」護眼計畫行動方案 2. 擬定「戶外活動防曬(戴帽與墨鏡)」措施。 3. 擬定「3010 眼安康」實施辦法。	110.08	學務處 衛生組 健康中心
	落實使用電子化設備進行教學注意事項	訂定本校使用電子化設備規範： 1. 低年級不建議使用電子化設備進行教學。 中、高年級使用時間：(1) 中年級：建議上下、午各最多使用 30 分鐘。(2) 高年級：建議隔節使用，且需符合 3010 原則(螢幕注視每 30 分鐘休息 10 分鐘)。 2. 字體大小：停止畫面教學時，螢幕字體大小至少 5 公分正方。 3. 使用大型電子設備教學時， <u>第一排距離螢幕至少 2 公尺</u> ，並應定期調整學童座位。 4. 使用電子化設備上課之班級，下課時間，學生應離開教室至戶外活動，避免繼續使用電子化教學設備。 5. 使用電子化教學設備時，應注意避免直視投影機光束。	110.09.01~ 111.06.30	學務處 衛生組
	定期檢討改善策略	1. 成立「視力保健前後測評價研究」團隊，並依實證導向的精神推動及落實。 2. 依部頒及嘉義縣定指標，訂定視力保健管理標準及成效分析。	110.09.01~ 111.03.31	學務處 衛生組 健康中心
學校物質環境	學習環境安檢維護	1. 依據「教育部中小學校建築設計規範」，擬定本校「教室課桌椅管理辦法」。 2. 依學童身高及視力狀況輪流調整座位。 3. 持續充實更新學童課桌椅。 4. 加強校園綠美化。	110.09.01~ 111.06.30	總務處 各班導師

境		5. 班級設置視力保健專欄		
	教室照明設備檢測	1. 每學年定期檢查全校教室之照明設備，請教師隨時回報不良狀況，立即修繕。 2. 針對閃爍、昏暗的燈管，隨時維修、汰換以維持照光度(桌面照度不得低於 500 L U X、黑板照度不得低於 750 L U X) 及避免炫光(逐年更換為 T5 燈管)。 3. 每學年定期照度檢測二次。(寒暑假開學前)	110.08 111.02	總務處

學校社會環境	健康行為實踐與獎勵制度	1. 制定班級健康生活守則及獎勵制度辦法。 2. 公開表揚視力保健護眼行動績優之班級與個人。 3. 公開表揚視力不良就醫率績優之班級。	110.09.01~ 111.06.30	學務處 衛生組
	健康生活檢核	執行每日健康生活行為實踐檢核表(含寒、暑假)	111.08. 111.07	學務處
健康生活技能教學與行動	生活技能導向視力保健教學設計	1. 規劃全校視力保健課程總體計畫。 2. 擬定「以生活技能為導向的視力保健」課程教案。	110.09.01~ 111.06.30	學務處 教務組
		1. 視力保健融入跨領域教學。 2. 視力保健教學成果反應在日常生活如上課坐姿、閱讀、書寫及握筆姿勢	110.09.01~ 111.06.30	健體領域 教師
	校園多元化戶外活動課程	1. 規劃正式課程戶外化融入教學課程(分全校性與各年級)。	110.09.01~ 111.06.30	學務處
	社區多元化戶外活動課程	規劃「戶外活動 防近視」融入校外教學課程活動	110.09.01~ 111.06.30	學務處
	活動形式家庭作業	1. 規畫減少用眼，有活動形式之課業。(每天至少有一項) 2. 書包減重：教室規劃個人置物櫃放置學用品。 3. 提供社區資源，參與假日休閒活動。	110.09.01~ 111.06.30	學務處
	教學檔案專業進修	1. 建置健康教育授課教師個人教學檔案。 2. 參加「健康促進-視力保健」相關研習。	110.08.01~ 111.07.31	學務處 教務組

社區關係	安親班 /補習班 視力保健 結盟	1. 統計學區內安親班/補習班數目。 2. 擬定安親班/補習班結盟，共同推動視力保健推動策略。	110.09.01~ 111.07.31	學務處 健康中心
	學區友善 措施	1. 擬定本校鼓勵學童走路上下學辦法。 2. 邀請導護志工協助學童上下學平安過馬路。 3. 規劃通學步道(人車分流)空間。	110.09.01~ 111.06.30	學務處 衛生組 總務處
	社區家庭視 力保健相關 活動	1. 辦理學校本位視力保健親師研習 2. 利用新生家長座談會與家長日宣導視力保健觀念。	110.11.01~ 110.03.31	學務處 衛生組
	結合 社區資源	1. 定期邀請眼科醫師蒞校視力保健宣導與服務。 2. 提供衛生單位(國健署、衛生局、衛生所)視力保健衛教資源(單張、海報宣傳品)。 3. 本校網站公告與連結視力保健新知。	110.09.01~ 111.07.31	學務處 衛生組 健康中心
健康服務	視力檢查 衛教宣導	1. 每學期初實施班級視力檢查。 2. 每學年新生健康檢查視力/辨色力/立體感等篩檢工作。 3. 利用視力檢查時間實施衛教宣導。	110.09 111.03	健康中心
	定期就醫 來防盲 矯治追蹤	1. 視力檢查結果通知家長。 2. 就醫矯治通知單在檢查後一個月內交回健康中心。(未複診者再發第二次通知單) 3. 建立未接受複檢或矯治學童關懷機制，以提升就診率。 4. 統計、分析全校視力檢查與複診結果，呈報健康促進委員會討論，以便研擬改善策略。	110.09.01~ 111.06.30	學務處 衛生組 班導師 健康中心
	高關懷個案 輔導	1. 依據本校「近視高危險群學童個案管理」模式進行關懷與輔導(高危險群體包含：一年級近視>100度、二年級近視>200度、各年級近視>300度或每學期度數增加>50度)。 2. 針對高度近視(>500度)學童收案管理並定期追蹤與輔導。 3. 分發高危險群近視視力保健衛教單給家長了解。	110.09.01~ 111.07.31	健康中心

	提供家長視力保健諮詢服務	利用全校性活動或一般時間提供視力保健相關資源或諮詢(含高度近視學童家長)。	110.09.01~ 111.06.30	學務處 班級導師 健康中心
	視力保健器材維護	1. 視力檢查用具定期造冊管理。 2. 佈置適當的視力檢查環境。	110.09 111.03	健康中心

七、執行小組組織及職掌：

計畫職稱	姓名	所屬職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	林金進	校 長	綜理視力保健推行督導事宜，整合資源，統籌調度。
協同主持人	楊人和	學務主任	研擬視力保健計畫、協調各項活動、管控進度、彙整成果。
協同主持人	吳伯祥	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助總務相關行政業務協調。
協同主持人	張鐘升	教務主任	各種聯絡教學、配合辦理各項競賽活動
委 員 兼執行秘書	林冠州	衛生組長	視力保健計畫執行，協助推展計畫內的各項活動、成效評值及撰寫成果報告。
委 員	吳美珍	一年級 導師代表	協助推動視力保健各項相關活動及教師與行政間的聯繫。
委 員	張友瓊	二年級 導師代表	協助推動視力保健各項相關活動及教師與行政間的聯繫。
委 員	蔡詠甯	三年級 導師代表	協助推動視力保健各項相關活動及教師與行政間的聯繫。
委 員	林欣欣	四年級 導師代表	協助推動視力保健各項相關活動及教師與行政間的聯繫。
委 員	林其鋒	五年級 導師代表	協助推動視力保健各項相關活動及教師與行政間的聯繫。
委 員	翁一峰	六年級 導師代表	協助推動視力保健各項相關活動及教師與行政間的聯繫。
委 員	林冠州	健體領域 教師代表	實施健康議題融入教學，配合計畫指導學童視力保健生活形態，隨時反映教學問題。
委 員	蘇瑞萍	護理師	1. 定期測量學童視力並做紀錄、分析。 2. 監控歷年學童視力健康狀況資料，提供各種衛生保健知識，。 3. 身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。

委 員	許淑娟	午餐執行 秘書	配合視力保健計畫，管控午餐營養及熱量指數，推行營養教育，增進視力良率學童人數。
委 員	涂志明	家長代表	整合家長會人力，運用家長資源，協助學校推展各項視力保健活動與健康服務至學童家庭與社區。
委 員	高揚恩	學生代表	反映學童需求意見及提供活動建議，並支援調查與宣導活動力。
委 員	黃國榮	安親班代表	配合視力保健計畫，協助推展計畫內的各項活動。
諮詢委員	黃俊豪	視力保健 中央輔導委員	提供指導、諮詢等服務。

八、經費來源及分配：

項目	數量	單位	單價(元)	總價(元)	備 註
鐘點費	2	小時	2000	4000	外聘教師
交通差旅費	1	趟	500	500	來回票
資料影印費	1	式	4500	4500	
雜支	1	式	916	916	
二代健保	1	式	84	84	
總 計	新台幣壹萬元整				以上經費必要時得予以勻支。

九、預期成效

- (一) 提升學童「規律用眼 3010」比率達 95%以上。
- (二) 提升學童「下課教室淨空 天天戶外活動 120」比率達 95%以上。
- (三) 減緩學童視力不良惡化率 0.5%。
- (四) 維持學童眼睛就醫複檢率達 100%。
- (五) 學童 3C 小於 1 比率達 80%以上。
- (六) 加強學校教師、學童及家長之視力保健專業知能。

十、本計畫經 校務會議通過後實施，修正時亦同。

衛生組長：

學務主任：

校長：

護理師：

總務主任：