

基隆市深美國民小學 104 學年度學生視力保健實施計劃

1、背景問題：

視力保健是教育部長年推動關心學童健康重要項目，根據教育部 85 期電子報內容：

目前我國學幼童近視率，依據行政院衛生署國民健康局自民國 75 年起，每 5 年委託臺大醫院眼科部進行全國中小學生屈光狀況調查，7 歲國小學童近視罹患率 95 年為 19.6%，12 歲為 61.8%，國中三年級近視率達 77.1%，高中三年級時高達 85.1%。79 年時 12 歲學童高度近視比率為 0.5%，到了 95 年增加了 4 倍，為 2.51%，高中三年級已高達 16.85%。相較於新加坡 93 年時 12 歲學童近視率為 50%，中國上海市 94 年 10-12 歲學童近視率 39.3%，我國學幼童近視罹患情形顯得嚴重多了。從高三學生的高度近視率推估，我國人到了中壯年階段，將可能有近五分之一人口會因高度近視合併症而受到視覺缺損威脅，嚴重影響生活品質，這是國人健康的一大隱憂。

從上述的內容可知，台灣地區近視問題與鄰國相較顯得嚴重，也是未來形成在健康亮紅燈高風險的起因。尤其近年來隨著電子科技的進步，尤其現在平版電子設備的普及，以往室外應屬於活動空間，現在攜帶性電子產品讓「低頭族」的出現，使用電子產品不侷限室內場合，易於接觸電子產品，對於眼睛的負荷量可以說是日趨嚴重。「低頭族」的年齡層也愈來愈趨年輕化，甚至連現今不少國小學童也成為其中一員。然眼睛是學童探索世界的主要工具，視力不良不但造成生活不便，學習能力也會變差。因此呵護學童的靈魂之窗，推行學校的視力保健工作，可說是學校的重要任務。

綜觀過去推動視力保健工作之策略，可將近視防治策略之生活技能歸納為「防三近」策略，此三近乃指近距離用眼情形有三種狀態：第一種為讀書寫字的近距離，用眼距離約為 35-40 公分；第二種為螢幕注視的近距離，螢幕注視包含電視、電腦與電玩（含手機、觸控螢幕 ipad 或平板電腦），用眼距離約為看電視約 3 公尺內、打電腦約 80 公分內、玩電玩約 30 公分內，加上現階段又有許多學校內使用電子白板教學，其用眼距離約為 5 公尺內；第三種為長時間侷限於室內活動，用眼距離僅於數十坪空間大小的牆壁之間，而使視野受到限制，無法紓緩眼肌壓力的近距離。根據國內外文獻探討發現長時間近距離用眼會因眼球屈光度小時（diopter-hrs）的持續存在，造成無法回復的眼球傷害，進而增加近視發生與惡化機會，若不得已需處在這些近距離環境時，應有積極的保護措施。

故本校的做法如下：

1. 利用學生朝會教導讀書、寫字的坐姿，上課不能趴著，請教師平時多留意，務必使其用眼距離約為 35-40 公分。
2. 利用學生朝會宣導四電少於二，並宣導其距離，距離如下：電視約 3 公尺內、打電腦約 80 公分內、玩電玩約 30 公分內。

3. 請各班使用電子白板時能符合以下原則：學校電子白板教學時間，低年級禁止使用，中年級上午使用時數約 15-20 分鐘內完成，高年級使用時數早上及下午均不得持續超過 30 分鐘。營造電子白板教學的護眼環境，老師用白板上課時，前排光線放黯，其餘區域要維持照度均勻。
4. 鼓勵學生下課能多到戶外活動，大下課 (10：10-10：20) 進行教室清空運動，鼓勵學生走出戶外，並播放課間操音樂。
5. 安排各學年體育競賽，如一年級拍球接力賽、二年級跳繩操比賽、三年級競走接力賽、四年級健康操比賽、五年級樂樂棒球比賽、六年級大隊接力賽等，增加學生室外活動機會。
6. 廣設各項藝文及體育團隊，如：合唱團、管樂團、舞蹈團、排球隊、籃球隊、游泳隊、帶式橄欖球隊、足球隊、棒球隊、跳繩隊、扯鈴隊、陀螺隊等，鼓勵學生發展多元興趣，減少專注用眼時間。
7. 鼓勵教師搭配課程性質，可帶學生走到戶外，在戶外進行教學活動。
8. 建議各學年每學期至少舉行一次戶外教學，帶學生多接觸戶外，並進行有趣且有效的學習活動。
9. 於本校推動太陽日記卡，以培養良好的視力保健習慣。

下列表件為本校 103 學年度視力統計表，可瞭解全校視力不良情形及分佈情形，進而提出合適的改善方法與策略。

表 1：深美國小 103 學年第 1 學期_視力統計表(含比率)

年級	裸視視力檢查人數														
	合計			兩眼均達0.9		裸視視力不良人數								合計	
						0.5 ~ 0.8		0.1 ~ 0.4		0.1 以下		無法取得			
	計	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	男
一	165	82	83	36	48	39	32	7	3	0	0	0	0	81	46
比率	100%	49.7%	50.3%	43.9%	57.8%	47.6%	38.6%	8.5%	3.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	49.1%	56.1%
二	134	73	61	36	28	23	25	14	7	0	0	0	1	70	37
比率	100%	54.5%	45.5%	49.3%	45.9%	31.5%	41.0%	19.2%	11.5%	0.0%	0.0%	0.0%	1.6%	52.2%	50.7%
三	131	64	67	34	31	20	23	10	13	0	0	0	0	66	30
比率	100%	48.9%	51.1%	53.1%	46.3%	31.3%	34.3%	15.6%	19.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.4%	46.9%
四	130	63	67	35	33	18	19	10	15	0	0	0	0	62	28
比率	100%	48.5%	51.5%	55.6%	49.3%	28.6%	28.4%	15.9%	22.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	47.7%	44.4%
五	115	55	60	23	21	12	22	20	17	0	0	0	0	71	32
比率	100%	47.8%	52.2%	41.8%	35.0%	21.8%	36.7%	36.4%	28.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	61.7%	58.2%
六	101	53	48	17	18	11	12	25	18	0	0	0	0	66	36
比率	100%	52.5%	47.5%	32.1%	37.5%	20.8%	25.0%	47.2%	37.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	65.3%	67.9%
合計:	776	390	386	181	179	123	133	86	73	0	0	0	1	416	209
比率	100%	50.3%	49.7%	46.4%	46.4%	31.5%	34.5%	22.1%	18.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.3%	53.6%	53.6%

貳、健康診斷與需求評估 (SWOT 分析)

以 SWOT 分析表進行視力問題背景之現況評估，針對「規律用眼 3010」、「天天戶外遠眺 120」、「視力篩檢、轉介與矯治追蹤輔導作業」、「高危險群個案管理」進行「優勢」「劣勢」「機會」「威脅」四項條件進行分析陳述。

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	威脅 (T)	機會 (O)
外在條件	<p>1、校園位在基隆市市郊，四周房子低矮，視野寬廣。</p> <p>2、學校操場沒有PU跑道，是一片綠油油草地。</p> <p>3、教學區使用大片玻璃可以直接從教室往外看，視野廣闊。</p> <p>4、課程內容豐富多元，便於搭配戶外課程。</p>	氣候不佳，下雨天數過多，影響學生出去玩之機會與意願。	<p>1.大環境視聽娛樂普遍，聲光刺激過多。</p> <p>2.智慧型手機的普及化。</p> <p>3.無線上網快速便捷。</p>	課程及活動推廣上可以充份利用學校環境位置優勢來設計，例如社區踏查、校園植物認識、校樹認養等活動。
	學區特色如文化產業、安親班、醫療資源、空地分布	<p>1.本校鄰近八斗子漁港，潮境公園可以體驗漁村文化。</p> <p>2.學校位在重劃區，尚有許多空地沒有建築。</p>	<p>1.學校地處郊區，雖有診所，但是沒有眼科診所。</p> <p>2.學區內有6來間安親班，安親班內無寬闊的空間。</p>	現多為雙薪家庭，放學後幾乎都到安親班，一直待在空間狹小的空間。
內在條件	<p>1.有校護一名。</p> <p>2.學校健康與體育課程有縱架構，且落實教學及能力指標評量。</p> <p>3.學校推動教專評，並設計協同課程與課室觀察增加老師之間學習互動。</p>	沒有健康護理專長的教師	注重課業及多元化的學習，較容易過度用眼。	為視力保健議題中心學校，辦理視力保健知識及做法研習，讓教師及家長知道保健的重點。
	學生背景特質	1.大部分學生都很喜歡到操場活動。	高年級學生入學後視力不良率已達73%。	知道視力保健的知識，但較不能抵擋4電的誘惑。

		2.同學之間相處愉快。 3.師生互動良好。			督促學生用眼習慣。
親師共識與支持度	1.行政人員(含校長)全力支持衛生保健工作。 2.衛生組長很重視並支持推行健康促進活動。	利用家長日宣導視力保健的相關知識。	校內經費逐年刪減後，校內已無多餘經費可以從事視力保健工作。		學務處設有4組，可與校護專心投入視力保健工作。

參、成立工作小組並訂定計畫目標

一、目的：

- 1.提供健康服務、健康環境與健康教學，以有效減少學校視力不良學生人數，降低學童近視人數比率。
- 2.提倡學校視力保健風氣並瞭解學生對視力保護的認知，以提高全校師生對視力保健重要性的體認。
- 3.增進學生對視力不良狀況的認識，落實轉介矯治工作。
- 4.輔導學童養成正確的使用電腦、閱讀、寫字姿勢及望遠凝視之習慣。

二、預期目標：

- 1.指導學生養成正確用眼的習慣。
- 2.導正家長正視「視力重於學力」的觀念。
- 3.降低近視學生人數。
- 4.改善教學環境與設備，以保護學生視力。
- 5.防止已患近視學生逐年加深近視度數。

三、成立視力保健推動小組及成員之分工

職稱	工作內容
校長	1.推行視力保健工作之召集人。 2.督導實施視力保健計畫。 3.督促總務人員改善照明設備。 4.考核學生視力保健工作之成效。 5.負責辦理與教育衛生機關之聯繫合作事宜。
學務主任	1.將視力保健納入學校校務計畫。 2.擬定視力保健計畫。 3.協助健康中心舉辦視力保健宣傳活動。 4.推動各項視力保健競賽。 5.舉辦戶外教學活動。
教務主任	1.配合各項視力保健相關的學藝競賽。 2.注意學童閱讀、寫字的姿勢與距離。 3.禁止下課考試。

總務主任	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依學生身高分配合適課桌椅。 2. 檢測教室桌面照度不低於 350LUX，黑板照明不低於 500LUX，且燈光不閃爍、黑板不反光。 3. 校園綠化。
輔導主任	<ol style="list-style-type: none"> 1. 輔導學童正確閱讀及握筆姿勢。 2. 結合愛心媽媽成員，組成視力保健義工，協助推展視力保健工作。
衛生組長	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生視力保健工作推動者。 2. 訂定學生視力保健執行計劃。 3. 協助校護實施視力保健工作。 4. 聯繫醫療機構為學生進行眼科檢查及宣導。 5. 協助校護管理學生視力檢查記錄。 6. 提供教師視力保健新資料。 7. 協助教師實施視力保健教學。 8. 協助校護聯繫家長。 9. 隨機實施視力保健親職教育。 10. 每週三課間操播放愛眼健康操音樂，請自治市幹部撥放音樂。
校護	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期為學生檢查視力。 2. 負責收回視力不良學童複檢回條，並做統計。 3. 負責接洽、準備及協助視力檢查及複查事宜。 4. 負責連絡衛生當局、家長視力保健工作。 5. 配合教師實施視力保健教育。 6. 負責管理健康記錄，並做報表。
各班導師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期協助校護為學生做視力檢查。 2. 協助校護視力檢查結果通知家長。 3. 協助校護追蹤視力不良學生複檢及矯治結果，並收回條。 4. 隨時注意學生用眼習慣，隨機輔導矯正。 5. 觀察學生有無視力問題，如有發現，應轉告家長及健康中 6. 鼓勵學生「望遠保健」活動。 7. 實施視力保健聯絡教學。 8. 向家長宣導視力保健工作。 9. 身體力行，做學生視力保健的榜樣。

四、訂定計畫目標，其各項目標檢核方式如下表。

1. 增加學童「規律用眼3010」比率。
2. 增加學童「天天戶外活動120」比率。
3. 減緩學童視力不良率。
4. 增加學童眼睛就醫率。
5. 視力篩檢後進行矯治追蹤輔導。
6. 加強學校教師、學童及家長之視力保健專業知能。

目標	檢核方式
增加學童「規律用	太陽日記卡（見附件一）、生活情形問卷（附件三），計算近距

眼3010」比率	離用眼得分之前後測比較
增加學童「天天戶外活動120」比率	太陽日記卡（見附件一）、生活情形問卷（附件三），計算天天戶外遠眺時數之前後測比較
減緩學童視力不良率	視力統計表：從健康資訊管理系統中下載，列出103學年度上學期及104學年度上學期的裸眼視力統計表各一份，兩者對照比較後，得知視力不良率消長。或從健康資訊管理系統下載比較。
增加學童眼睛就醫率	學童視力檢查追蹤記錄表（見附件四）：凡當學期之視力定期篩檢期間（開學後一個月內）至該學期結束前，能繳交眼科醫師複檢結果之就醫回條者（附件二），皆為已就醫者，據以計算就醫率。
增加學童遵醫囑矯治比率	學童視力檢查結果之就醫矯治追蹤輔導名冊（見附件四）：經學校轉介視力不良就醫之學童，確實遵照醫師矯治建議，進行藥物治療、戴鏡矯正、更換鏡片、遮掩治療等，為「有」遵醫囑。
加強學校教師、學童及家長之視力保健專業知能。	以學習評量或前後測問卷調查知能改變情形

4、**經費預算**：由教育處補助8000元，核銷項目如下：

編號	項目	金額	備註
1	印刷費	3000	印製問卷、成果照片等
2	宣導品	5000	舉辦有獎徵答相關宣導品

行政會議或成果看板製作之紙張、墨水匣、文具、光碟、洗照片、影印等費用或鼓勵學生、家長參與健康促進活動之有獎徵答及活動宣導品或其他。

5、**進行本計畫實施前後之成效比較**

在校內推動「規律用眼3010」、「天天戶外活動120」、「視力篩檢、轉介與矯治追蹤輔導作業」及「高危險群個案管理」的實際策略前蒐集學童「規律用眼3010」比率、「天天戶外活動120」比率、視力不良率、眼睛就醫率做為前測資料。105年5月前再蒐集相同對象之上述比率以為對照，成為本計畫之實施成效。

6、**選擇行動研究主題進行探討，並撰寫行動研究（實施計畫）成果報告**
本計畫過程中針對上述「規律用眼3010」、「天天戶外活動120」推動在地化「視力保健技能生活化行動」及配合視力篩檢轉介矯治作業進行「高度近視高危險群個案管理」之過程，自行選擇擬探討之主題，進行行動研究，並撰寫成果報告。

7、**本辦法經校長核准後實施，修正時亦同。**

承辦人：

學務主任：

校長：

深美國小學生視力不良通知單

親愛的家長：貴子女本學期視力篩檢結果發現

()視力不良，且未治療

()雖已矯正，但視力仍不良

請貴家長帶往眼科醫師處(眼鏡行不算哦)做更進一步的檢查與矯治，以免影響學習。醫師診斷與建議情形請記載於回診單上，交回健康中心，並請督促改善貴子女的生活習慣：

1. 保持健康的身體：注重均衡的營養、適度的運動及休息。
2. 防止眼睛疲勞：睡眠充足及避免長時間近距離使用眼睛。
3. 良好的閱讀環境及習慣：適當的照明、良好的紙質、清晰的印刷、大小適當的字體、合適的桌椅高度，用眼距離保持 35 公分左右，每閱讀 40 分鐘至 1 小時休息 5~10 分鐘。
4. 減少近視的環境：養成望遠凝視及眼球運動的習慣，以減輕眼睛疲勞。
5. 看電視講求原則：眼睛與電視機的距離為電視機畫面對角線的 5 至 7 倍；室內燈不可全關掉；每看 30 分鐘要休息 10 分鐘。
6. 正確配戴眼鏡：要讓眼科醫師檢查後再配眼鏡；鏡片的度數、散光軸的角度、瞳孔之距離都要要求正確。
7. 定期眼部檢查：每三到六個月定期檢查眼睛。 健康中心 敬啟

.....
醫生檢查回條 班別：____年____班____號 姓名：_____

診療醫院所名稱：_____ 診療日期： 年 月 日

醫師簽章：_____ 家長簽名：_____

檢查結果：裸視視力：右____左____，矯正視力：右____左____

1 右眼：正常 近視 遠視 散光 弱視 斜視 其他_____

左眼：正常 近視 遠視 散光 弱視 斜視 其他_____

2 治療：配鏡矯正 更換鏡片 點藥治療 遮眼治療

視力保健 定期追蹤 其他建議：_____

※近期內已經在眼科診所複檢過，請家長詳填勾選以上資料：診所名稱、最後一次診療日期、檢查結果、治療方法後再繳回，謝謝！

※未到眼科複檢原因：_____

基隆市信義區深美國小學童視力保健生活知能調查問卷

親愛的同學，你好！

這份問卷是想知道你對保護眼睛的知識認識多少，做了哪些保護眼睛的行為，將你填答的結果加以統計分析做為繼續推動視力保健工作的參考，你個人所填寫的結果會保密，不會公開，不會算成績，也不會對學校造成影響，所以請你安心的依實際的生活情形填寫。

敬祝

學業進步，身體健康！

學生姓名_____班級_____年_____班 座號_____性別_____

2. 視力保健知識（是非題）

- () 1. 視力不好沒關係，戴眼鏡就可以了。
- () 2. 家庭作業若半小時內寫不完，中途不可以休息，要寫完才能休息。
- () 3. 視力模糊、看不清楚時，我只要去眼鏡行配眼鏡戴起來就好。
- () 4. 多到戶外活動，讓眼睛在寬廣的視野下得到放鬆休息，就可以預防近視發生。
- () 5. 若能堅持做到規律用眼 3010，可以減緩近視度數加深。
- () 6. 看電視或打電腦時螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。
- () 7. 充足的睡眠可以減緩眼軸增長，比較不會近視。
- () 8. 近距離用眼時間 30 分鐘，眼睛的屈光力就像用一隻手提著 3 公斤的水桶被罰站半小時一樣痠麻僵硬。
- () 9. 睡前點阿托平眼肌麻痺劑可以鬆弛眼睫狀肌，減緩近視度數增加。
- () 10. 使用電腦和智慧型手機，一定要遵守規律用眼，否則很傷眼睛。

二.校外生活用眼情形 (選擇題)

() 1.每週有幾天要去安親班或補習班? 每天去 6天 5天 4天 3天 2天 1天 都沒去

() 2.每週放學後有幾天去參加課後動態活動? 每天去 6天 5天 4天 3天 2天 1天 都沒去

三、視力保健行為

這週之間下列用眼情境是否有做到護眼行為呢? 請勾選出你有做到的程度。

日常生活的用眼情境	每次做到 4	經常做到 3	有時做到 2	很少做到 1	從未做到 0
1、看書或寫作業時會每30分鐘就休息10分鐘。	<input type="checkbox"/>				
2、看電視時每30分鐘就休息10分鐘。	<input type="checkbox"/>				
3、使用電腦時，會每30分鐘就休息10分鐘。	<input type="checkbox"/>				
4、讓眼睛休息時，我會離開座位，看看遠方景物。	<input type="checkbox"/>				
5、每天晚上九點前上床睡覺。	<input type="checkbox"/>				
6、一天當中讓眼睛注視螢幕(電腦、電視、手機)的累積總時數不超過1小時以上。	<input type="checkbox"/>				
7、上學日的每節下課時間會到教室外面活動。	<input type="checkbox"/>				
8、上學日的放學後會到戶外活動至少半小時。	<input type="checkbox"/>				
9、放假時會到戶外活動至少2小時以上。	<input type="checkbox"/>				
10、這週每天到戶外活動加總時數有達到120分鐘。	<input type="checkbox"/>				

附件四

學童視力檢查結果之就醫矯治追蹤輔導名冊(遵醫囑行為調查用)

基隆市信義區深美國小104學年度第1學期 篩檢日期：____年____月____日

三年____班 學生數：_____人

座號	姓名	裸視 右	裸視 左	戴鏡 右	戴鏡 左	診斷	處置	已遵醫囑 矯治	未就醫複 檢
2	○○○	0.8	0.8			近視散 光	點藥治療		
3	○○○	0.2	0.2	0.8	0.8	近視	配鏡矯治		
4	○○○	1.2	1.2						
5	○○○	0.5	0.6	1.2	1.2	近視	配鏡矯治		
6	○○○	1.2	1.2						
7	○○○	1.0	1.2						
8	○○○	0.5	0.7			近視	點藥治療		
9	○○○	1.2	1.2						
10	○○○	0.1	0.2	1.2	1.2	近視	配鏡矯治		
12	○○○	1.0	1.0						
13	○○○	0.4	0.4			近視	點藥治療		
14	○○○	0.9	1.2						
15	○○○	1.0	1.0						
16	○○○	0.7	0.7			遠視	定期檢查		
17	○○○	1.2	1.2						
19	○○○	0.9	0.9						
20	○○○	1.2	1.2						
21	○○○	1.0	1.2						
22	○○○	1.2	1.2						
24	○○○	0.7	0.7			近視散 光	點藥治療		
25	○○○	1.2	1.2						
26	○○○	1.2	1.2						
27	○○○	1.2	1.0						