

台中縣海墘國民小學 98 學年度健康促進學校實施成果

(健康促進議題：視力保健)

本校位處於大安鄉的一個農漁村，全校共 12 班，學生數共 261 人，教職員工 22 人。學區家長大多數為勞工階層，社經地位較低落，對於健康生活形態的觀念與養成健康生活形態對學童未來健康的重要性普遍缺乏；再加上近年來社會變遷快速、年輕人口外移、家庭結構改變等因素，導致本校單親家庭及隔代教養學童比例日益升高，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

對台灣地區國小中年級以上的學生而言，「近視」已相當普遍，儼然成為一項嚴重的問題，本校學童也有相同的問題。根據研究和調查指出，近視除了極少數為先天性的遺傳外，大多與環境因素有關，如視覺空間太窄、閱讀姿勢及照明不良、印刷字體不小或模糊、營養不均衡、用眼時間太久等。加上各因素間還會互相影響，十分複雜；然而，**造成學童近視首應歸因「長時間、近距離，用眼不當」所致。**

組織運作及有效達成學校共識：

本計畫旨在發展多元層面、多元策略、多元評量的整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。團隊成員有校長、教導主任、訓輔主任、健康與體育及科技與人文領域教師代表、各班導師、護理師等人，共同研擬及推動健康促進活動。

本計畫分二階段進行，第一階段成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊，先診斷學校教職員工生之健康狀況、現有與健康有關的人力、物力及資源並進行健康之需求評估，進而確立學校成員共同認定的目標及健康議題的優先順序。第二階段則依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。



針對本校學童的健康問題分析，以確定本校的健康促進議題：

一、裸視視力不良比率持續增加，國小階段高度近視學生數持續增加中：
由本校九年來視力測量結果分析，入學前視力不良人數由 90 學年的 17.46% 增加到 95 學年的 39.22%，約為五年前的 2 倍，顯示視力不良問題不僅人數「多」，而且發生年齡亦提早；研究指出發生近視年齡越小，近視惡化速度會越快，變成高度近視的比率也越高。

二、家長對學童視力問題未能重視：

(1) 接到視力不良通知單仍有少數家長未能立即帶子女就醫，甚至有家長以詢問學童能否看到黑板的字，當作要不要帶學童就醫的依據，顯示家長對視力不良的錯誤觀念，以致錯失及早矯治的良機。

(2) 學童自認具有的視力保健常識，但日常生活中卻不會落實執行。

(3) 學童閱讀及寫字坐姿不正確，影響學童視力的發育。

三、生活形態改變：

本校位居海邊，自然環境綠色稻田不少，然而學童放學後不喜歡從事戶外活動，根據 98 學年度健康生活調查中發現，有大約六成五的學童每天看電視超過一小時，另外每天沈迷電腦遊戲的學童約有一成，亦是導致視力不良的重要因素之一。

實施之合理、可行、創新性：

一、學校針對教職員工辦理急救教育研習與健康檢查服務：

◆ 急救教育：急救教育研習的目的是要減少某些緊急事件發生時傷害的程度，加上政府也大力推廣「全民 CPR」，讓大家都能在最危

急時也能臨危不亂。



- ◆ 教職員工健康檢查服務：教師的健康觀念會在潛移默化之間影響學童對健康的認知與行為，另外，教師的健康狀況也和教學品質息息相關；感謝本校同仁的熱情參與。



- 二、**提倡運動風氣**：朝會後的全校運動及每學期會舉辦的班際盃運動競賽，如跳繩、足壘、踢毽子等，除了能減少「長時間、近距離」用眼對眼睛的傷害外，也能於無形中培養學童養成規律性的運動習慣及促進身體健康。



三、定期檢查視力、教室光度，發現問題給予就診單複診：每學期健康中心固定的健康檢查是幫助發現學生問題的方法之一；一旦發現問題健康中心會發出就診通知單，請家長儘速帶學童到專科醫師處做進一步的診療，以增進學童的健康。

四、教職員工不定期參加各項增能研習：老師利用各項研習中習得的健康知能，身體力行並融入於教學活動中，讓學童的健康行為在日常生活中一點一滴慢慢養成。



五、良好的學校物質環境：本校雖然已經建校 81 年，因為校舍都是全新的

建築，加上遠近馳名的荷花池，處處充滿綠意盎然的氣息，當然也提供全校師生有個舒適、健康、安全的學習與工作環境。



六、利用辦理各項活動讓學童更能切身體會眼睛保健的重要性：現代人的生活形態被電視與電腦束縛太多，學校利用各種管道讓學童及家長體認接近大自然的好處，並實際辦理各項戶外教學活動。



七、依規定對號配置入座：學童按照身高選擇適合自己的課桌椅，可減少坐姿不良對眼睛造成的傷害。



我身高138公分 我選擇型號135



我身高127公分 我選擇型號125

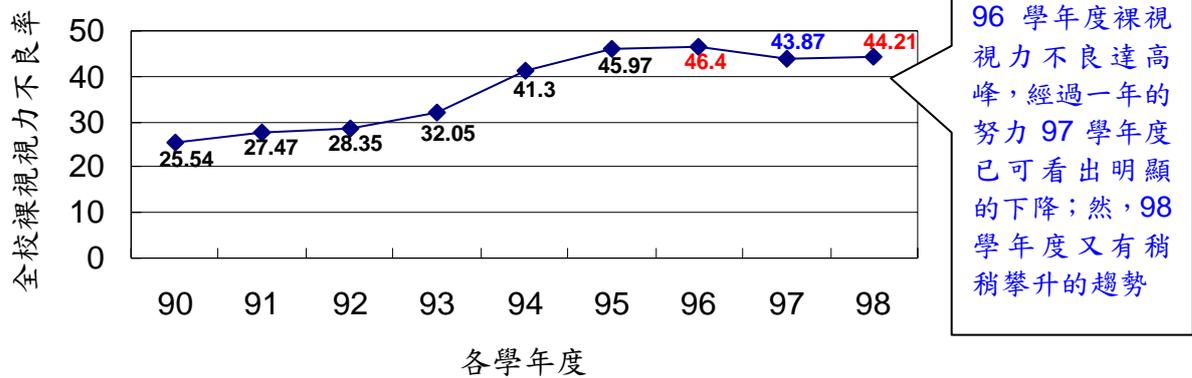
八、依照不同年級給予視力保健學習單：視力保健需要全面性與持續性的落實在學童的日常生活中，隨時隨地都要注意眼睛的保護，除了在學校老師的叮囑外，當然家長的共同參與可讓視力保健的成效更有延續性，因此，依照不同年級設計不同程度的視力保健學習單，讓學童與家長都能一起重視視力保健的重要性。



成效指標評價：

一、由下圖中可看到學童視力不良率隨著生活的便利與型態的改變，學童也不斷地對電視、電腦等產品產生依賴性，導致，學童每天看電視與使用電腦的時間超過一小時以上，另外，學童也常因閱讀或寫字姿勢不良，導致視力不良的情形增加，有鑑於此，藉由各種管道與家長溝通，讓學童在家時家長也能持續性的注意視力的保健。

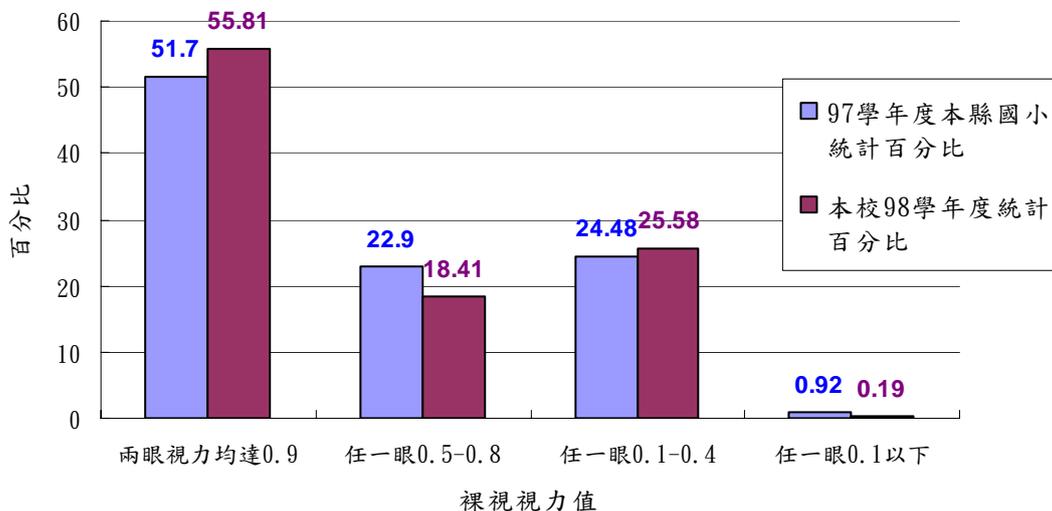
海墘國小90-98學年度裸視視力不良率



原本已趨減緩的視力不良率，因過年期間天候不佳加上寒假時間長達 32 天，因此，第二學期檢查時裸視視力不良率有稍稍增加趨勢；視力保健宣導除了將持續在校園中進行外，也持續推展到家庭中也能落實視力保健工作，以緩和視力不良學生視力逐年惡化的程度，及降低視力不良學生人數比例。

二、與全縣 97 學年度國民小學的裸視視力結果相比較，如下圖，本校學童兩眼視力均達 0.9 者為 55.84%較全縣 51.7%為佳，而本校裸視視力不良較多者落於任一視力 0.1-0.4 之間與全縣較多任一視力不良落於 0.5-0.8 之間稍顯不同，在整體視力問題而言本校對於視力保健的推行仍有其必要性。

本校與全縣國小學童裸視視力檢查值比較



三、學校教職員工同樣有著健康行為並注意自己的健康管理，無形中會影響學童對自身健康的重視，並養成健康的行為模式。

最後，營造學校健康環境，須透過組織運作與需求評估的過程，凝聚共識，並整合運用學校、家長及社區的人力、物力資源，同時著重認知與行為習慣的培養，來改善健康問題及達到促進健康的人生。

承辦人：

訓輔主任：

校長：