

# 桃園縣中壢市華勳國民小學 102 學年度學生視力不良改善實施計畫

## 一、依據：

1. 桃園縣 102 學年度健康促進學校實施計畫
2. 本校 102 學年度健康促進學校計畫書

## 二、目的：

1. 減緩學生近視上升趨勢，一~五年級學生裸視不良率低於 50%，六年級學生裸視不良率低於 60%。
2. 提高視力不良學生複檢及矯治比例，提升至 85%以上。
3. 提升國小學童、教師及家長視力保健知能。

## 三、學生視力不良情形：

	全校 總人數	一年級		二年級		三年級		四年級		五年級		六年級	
		視力 不良 學生數	%										
101 學年度	1697	120	50.4	125	51.2	108	39.1	126	47.4	150	48.9	222	60.7
102 學年度 上學期	1552	73	31.4	84	36.5	120	48.6	145	52.9	171	64.3	202	65.4
預期目標	1552	68	29.1	80	34.7	98	39.6	137	50.0	160	60.0	195	59.3

## 四、SWOT 分析：

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
整體政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多數教師教學認真、關心學生健康。</li> <li>2. 健康中心學生資料齊全，可追蹤進步情形。</li> <li>3. 召開健康促進學校推動小組會議。</li> <li>4. 研擬討論視力保健校園計畫，將課程、活動納入行事曆。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多數學生學習才藝多元，行程忙碌，不關心自己的身體狀況。</li> <li>2. 家長對於視力保健認知不足。</li> <li>3. 部份教師視力保健執行力仍嫌不足。</li> <li>4. 校區地狹人稠活動空間受限。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生可塑性強、可教性高。</li> <li>2. 推動望遠凝視、及護眼操活動，期望改善用眼習慣。</li> <li>3. 成為全縣視力保健重點學校。</li> <li>4. 藉由參與視力保健行動研究團隊引進資源改善現況。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 低年級學生視力不良比率偏高。</li> <li>2. 家長不重視視力不良原因探討與解決之道，矯治率及控制率不盡理想。</li> <li>3. 本校推動晨間靜讀及閱讀活動，學童眼光停留在書本上的機會提高。</li> <li>4. 資訊融入教學後，學生看螢幕(電子白板)的時間增加。</li> </ol>
健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學期初即做視</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 視力檢查與複</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供附近眼科</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長未帶學生進</li> </ol>

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
康服務	力測量，視力不良學生發給矯治單。	1. 檢催覆率低 2. 學區內沒有眼科診所。	資訊。	行複檢。
健康教學	1. 將視力保健課程融入健康體育、健康教育課程當中。 2. 護眼行動－結合家長聯絡簿檢核表。	1. 部分教師對視力保健認知不足。	1. 課間活動跳瘦瘦操、健康操。	1. 教師專業知識不足。 2. 健康教師多為代課教師。
物質環境	1. 教室光線充足。	1. 地狹人稠，活動空間受限。 2. 部分課桌椅不適合學生身高。 3. 遊戲器材不足。	1. 建立視力保健專欄。	1. 學生不愛運動
社會環境	1. 結合課程營造視力保健之生活習慣：望遠凝視時間、護眼操時間	1. 學校活動眾多，教師難以確實執行。	1. 請家長配合。 2. 尋求安親班協助。	1. 回家後家長疏於提醒指導學生用眼。 2. 安親班有業績壓力，只在乎學生學業表現。
社區關係	1. 辦理視力保健親師講座宣導視力保健。 2. 請家長利用檢核表檢核學生行為並簽名。	1. 家長工作忙碌疏於關注學生。	1. 提供社區眼科資訊 2. 視力保健由校園推廣至家庭	1. 家長對視力保健認知不足，忽視學生視力的重要性。

### 五、改善策略：

項目	實施重點	實施方法	執行單位
追蹤矯治	檢查後，視力不良者，發通知單給家長，請家長帶至合格眼科處複檢，並把複檢回條交回健康中心，以便後續追蹤治療。	視力檢查與複檢催覆，針對未將矯治單繳回的學生做進一步的瞭解原因並予以協助。	健康中心 班級導師
健康教學	瞭解視力保健的知識、態度與行為，健康飲食有利視力保健。	融入桃園縣政府發行的「GO 營養 GO 健康」視力主題部分強化視力保健教育	健體老師 班級導師
環境設施	光線充足 課桌椅高度適當	定期測試教室桌面照度，燈具壞掉立即更換。	班級導師 總務處

教育宣導	提升親師生視力保健知能	親職講座—視力保健 聯絡簿-衛教單	訓導處
其他	舉辦視力保健相關學藝活動	舉辦藝文比賽或作文比賽	訓導處 教務處

## 六、實施項目及內容

實 施 內 容	實 施 時 間	對 象
<b>一、學童視力保健行政與環境</b>		
1. 調整作息，每日規劃 15-30 分鐘，鼓勵學童離開教室到外面運動及輕鬆遠眺。	每日	學生
2. 將視力保健活動納入學校校務計畫。	每學期	衛生組長
3. 成立推動視力保健工作小組，且分工明確。	每學期	衛生組長
4. 辦理校內視力保健研習會。	每年至少辦理 1 次	教師、家長
5. 辦理學童視力保健教學觀摩會。	每年至少辦理 1 次	全校教師
6. 校內視力保健活動。	每年至少辦理 1 次	全校師生
7. 依生身高調整提供新型課桌椅，檢視新型課桌椅使用之正確性。	每學年或每學期	事務組長
8. 校園綠美化。	不定時	各班導師
9. 教室桌面照度不低於 350LUX，且燈光不閃爍；黑板照度不低於 500LUX，且黑板不反光。	每年至少 1 次	事務組長
10. 公開獎勵視力正常學生。	每年至少辦理 1 次	學生
11. 獎勵推展視力保健熱心績優教職員工及家長。	每年至少辦理 1 次	教師、家長
<b>二、學童視力保健教學與行為實踐</b>		
1. 學童閱讀、做作業姿勢端正，眼睛與書面保持 35 公分以上的距離；對於姿勢不良之學童教師須去探究原因並給予正確的指導。	不定時	各班導師
2. 教室光線充足，燈光不閃爍，黑板不反光。	不定時	各班導師
3. 依國民小學學生作業簿規格，正確使用作業簿。	每學期至少一次	各班導師
4. 鼓勵學童下課時間進行動態活動，讓眼睛休息，避免近距離的護眼活動。	不定時	學生
5. 學童操作電腦時能遵守視力保健 3010 原則，且保持眼睛與螢幕距離 70-90 公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。	不定時	學生
6. 教師多安排非近距離用眼活動。	不定時	學生
7. 教師能適時進行視力保健宣導。	不定時	學生
8. 擅用視力保健宣導資料。	每學期至少一次	
9. 開獎勵視力保健生活習慣正確之學生。	每學期至少一次	學生
<b>三、學童視力保健服務與矯治輔導</b>		

1. 每學期依標準化檢查方法，進行學童視力篩檢，並將檢查結果登錄於健康檢查紀錄卡「視力狀況」欄位。	每學期初	學生
2. 新生入學一個月內，以亂點立體圖進行斜弱視篩檢，並將檢查結果登錄於健康檢查紀錄卡「立體圖檢查」適當欄位	每學期初	學生
3. 視力檢查結果及亂點立體圖異常者通知家長帶往眼科醫師處複查，並提醒視力保健相關注意事項	每學期初	學生
4. 將視力不良學童接受複查結果登錄於其健康檢查紀錄卡「視力狀況」、健檢（一、四年級）「眼科」項目欄位	上學期初	一、四年級學生
5. 關懷且輔導接受眼科藥物治療之學童。	不定時	學生
6. 關懷且輔導配戴眼鏡矯治視力之學童。	不定時	學生
7. 統計全校學生視力篩檢與矯治結果，利用健康檢查資料系統製成報告書(表、圖)。	測量完畢後	護理人員
8. 將視力篩檢複檢及矯治結果提交校務會議中討論，並提出因應計畫。	每學期至少一次	護理人員 衛生組長
9. 辦理視力不良學童親師座談會。	每學期至少一次	訓導處 各班導師
<b>四、家長與社區之配合</b>		
1. 舉辦家長視力保健宣導座談會。	每學期至少一次	家長
2. 成立學童視力保健家長義工組織，推展各項視力保健工作。	每學期初	家長
3. 利用家庭連絡簿，聯繫學童視力保健實施情形。	不定時	各班導師
4. 利用家長日或校慶活動日，辦理學童視力保健有關之宣導活動或加強溝通視力不良學童追蹤矯治事宜。	每學期至少一次	家長 各班導師
5. 發放視力保健單張或文宣品給社區課後輔導機構。	每學期至少一次	課後輔導 機構
6. 與社區中眼科醫療院所合作建構視力保健服務網絡。	每學期至少一次	眼科醫師

七、活動經費：由 102 學年度推動健康促進學校補助經費支出，不足由學校相關項目支出。

八、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人

護理師

主任

校長