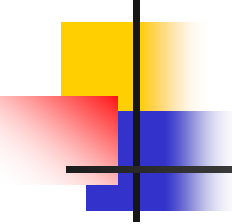


高雄市鼓山區鼓山國民小學

『有效延緩近視率』

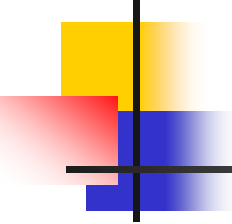
『經營模式』經驗分享

報告人 陳慶盛 校長



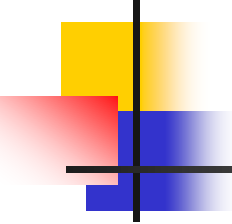
簡 報 大 綱

- 一、推動學童視力保健之迫切性
- 二、建構教師視力保健正確觀念
- 三、鼓山國小近視率下降走勢圖
- 四、學童近視率惡化原因之分析
- 五、有效延緩近視率之經營模式
- 六、學童視力保健經營績效分享
- 七、結語---建議與期盼



一、推動學童視力保健之迫切性

- (一) 6歲新生視力不良率---接近30%
- (二) 學童使用3C時間長---危險因子增加
- (三) 平均每年近視度數增加---約100度
- (四) 近視具有不可逆性---無法回復正常
- (五) 高度近視學童人數---逐年增加
- (六) 視力問題=國安問題 (健康的人才)



二、建構教師視力保健正確觀念

- (一) 近視能透過雷射近視手術治癒。X
- (二) 近視不是病，只要戴眼鏡就能解決。X
- (三) 「每日戶外活動120分鐘」是延緩近視發生有效的方法。0
- (四) 兒童及青少年近視度數若沒有就醫控制，
每年會增加一百度，未來常變成高度近視。0
- (五) 近視六百度以上是國人失明的首位。0

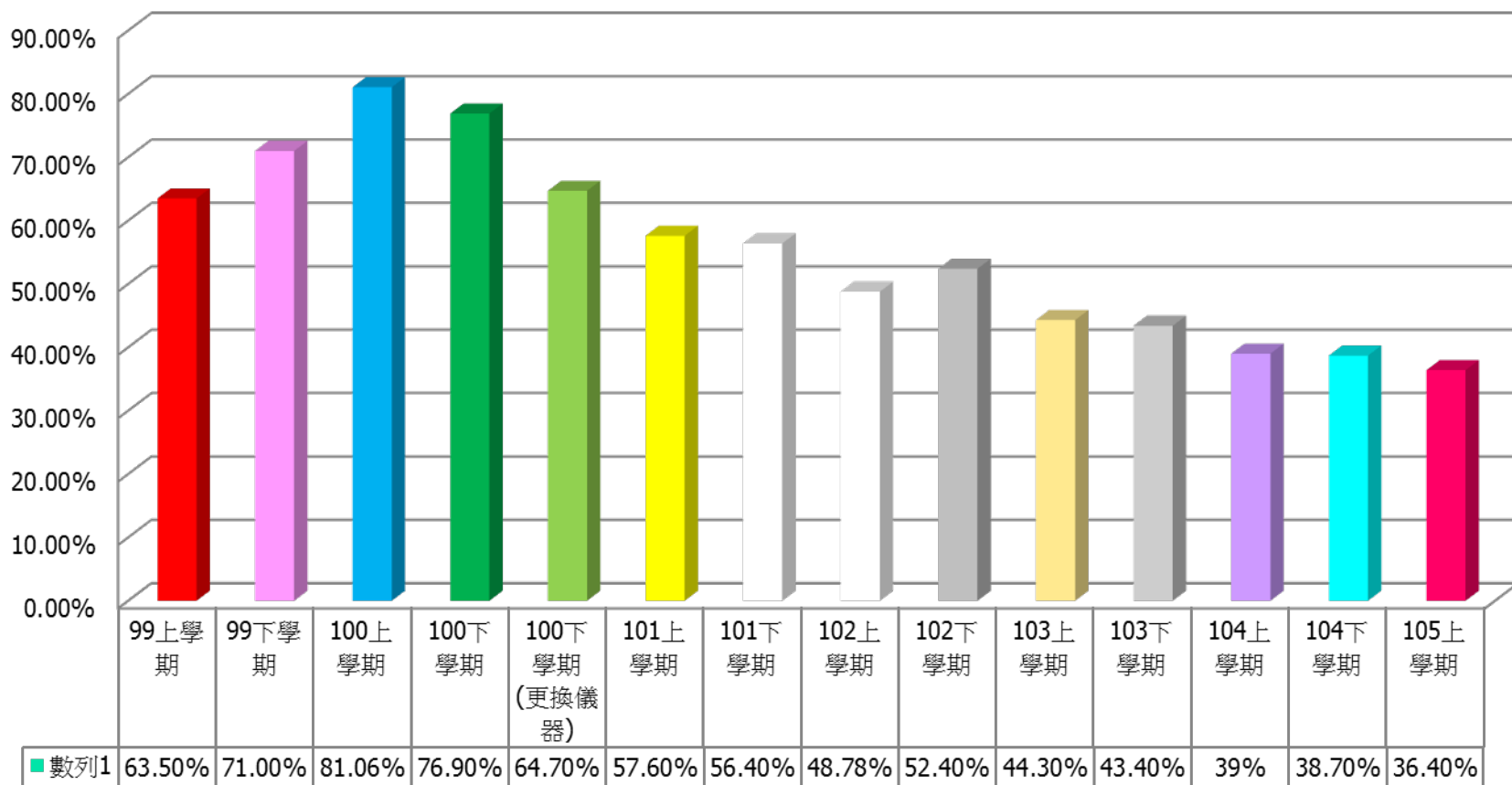
三、鼓山國小6年來近視率下降統計表

高雄市鼓山區鼓山國小99~105(上)學年度學生視力不良率暨複檢率

	1年級	2年級	3年級	4年級	5年級	6年級	不良率	就醫率
99上學期	41.00%	60.40%	73.30%	64.90%	66.30%	69.60%	63.50%	65.20%
99下學期	79.00%	54.50%	72.20%	81.80%	65.40%	71.60%	71.00%	88.20%
100上學期	87.00%	79.30%	76.40%	87.70%	82.30%	73.10%	81.06%	93.60%
100下學期	67.60%	74.60%	78.20%	84.50%	79%	78%	76.90%	90.10%
100下學期 (更換儀器)	48.60%	50.80%	61.80%	73.80%	70%	70.50%	64.70%	94.60%
101上學期	40.80%	40%	49.20%	56.40%	60.60%	71.30%	57.60%	95.80%
101下學期	40.80%	47.10%	37.10%	58.20%	68.60%	72.50%	56.40%	94.80%
102上學期	43.40%	37%	36%	38.90%	53.40%	69%	48.78%	96.47%
102下學期	43.80%	29.40%	44%	38.90%	58.60%	75%	52.40%	97.26%
103上學期	35.90%	35%	42.30%	45.70%	45.70%	44%	44.30%	97.90%
103下學期	30.80%	43.10%	40.40%	40.40%	41.30%	42.70%	43.40%	97.18%
104上學期	27.50%	25.00%	51.60%	37.50%	36.50%	44.70%	39%	97.66%
104下學期	25.60%	26.30%	49.20%	34.50%	35.30%	48%	38.70%	95.90%
105上學期	31.60%	24.30%	22.50%	52.30%	33.90%	41.80%	36.40%	

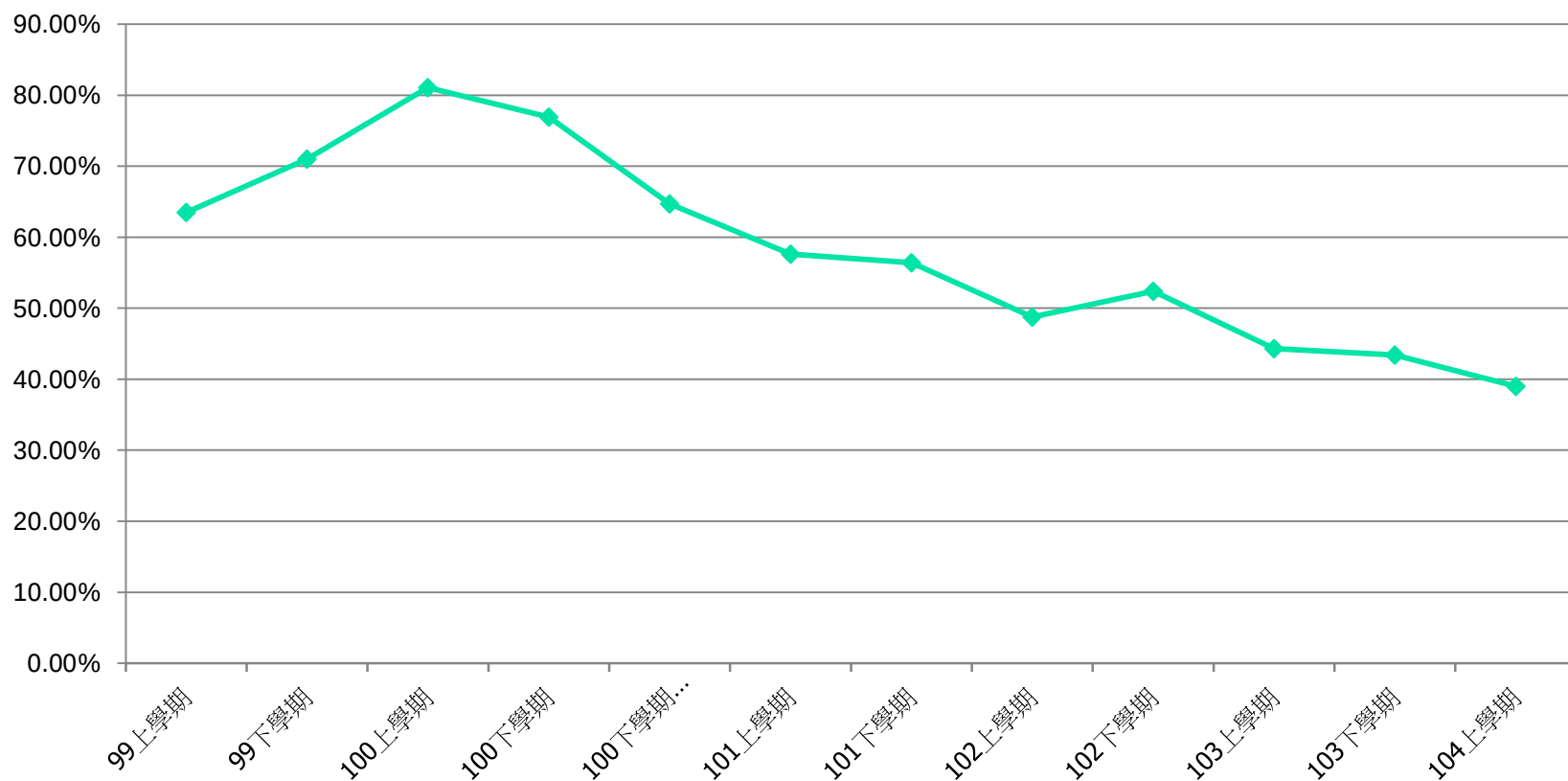
三、鼓山國小視力不良率統計圖

高雄市鼓山區鼓山國小99-105(上)學年度視力不良率



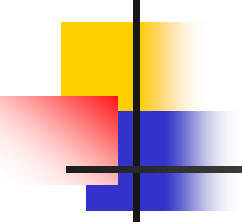
三、鼓山國小學童視力現況統計

高雄市鼓山區鼓山國小99~104(上)學年度
學生視力不良率曲線圖



第七次全國中小學生眼屈折狀況調查結果顯示 學幼童近視狀況嚴重

近視%	國小 一年級	國小 六年級	國中 三年級	高中職 三年級
72 學年度	5.8 %	36.7 %	64.2 %	76.8 %
75 學年度	3.0 %	27.5 %	61.6 %	76.3 %
79 學年度	6.5 %	35.2 %	74.0 %	75.2 %
84 學年度	12.1 %	55.4 %	75.8 %	85.0 %
89 學年度	20.4 %	60.7 %	80.7 %	84.0 %
94 學年度 高度近視比率 ($\leq -6.0D$)	19.6 % (0.22%)	61.8 % (2.44%)	77.1 % (12.43%)	85.1 % (19.75%)
99 學年度	21.5 %	65.9 %	-	-



三、學童視力保健政策指標與行動指標

(一) 政策指標：

近視是疾病、控度來防盲、戶外防近視、3010眼安康

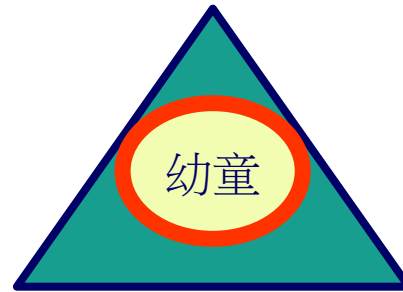
(二) 行動指標：

- 1、增加近距離規律用眼3010比率。
- 2、增加戶外遠眺天天120的比率。
- 3、訂定視力篩檢工具及篩檢作業sop標準作業流程。
- 4、減緩視力不良率。
- 5、增加眼睛就醫複檢率。
- 6、建立視力高關懷學生之管理，控度防盲。
- 7、提昇學校教師、學童及家長視力保健專業知能。

推動視力保健重點面向

欲達成預防與矯治兩端的視力保健成效指標，
須強化學校、家庭與醫療三方面的合作關係。

在校時間-學校

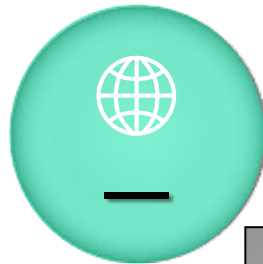


視力異常照顧
-眼科醫師

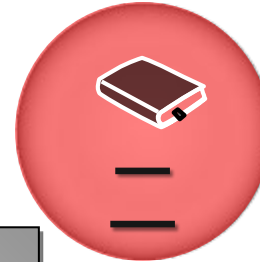
非在校時間
-家庭、安親班

學童視力保健內涵-預防與矯治

近距離規律
用眼3010



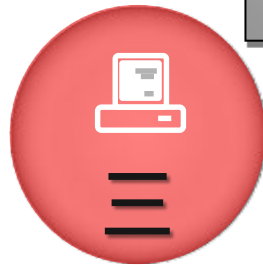
預防



戶外遠眺
天天120

四大工作內涵

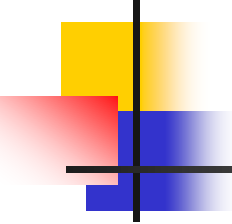
視力篩檢與
矯治追蹤輔
導作業流程



矯治

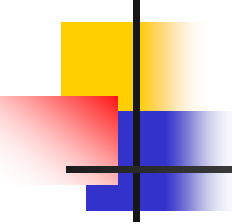


高度近視
高危險群
個案管理



四、學童近視率惡化原因之分析

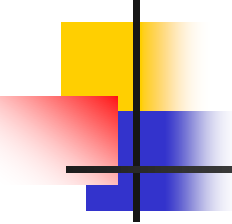
- (一) 學校—衛生政策—未落實
- (二) 學校—物理環境—未改善
- (三) 教師—班級經營—未重視
- (四) 學生—健康技能—未養成
- (五) 家長—視力認知—待提升
- (六) 中央—教育醫療—未配合



四、學童近視率惡化原因之分析

(一) 學校衛生政策未落實

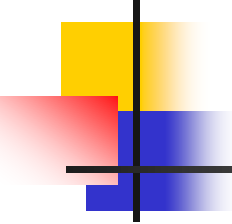
1. 學校 — 教育重點偏頗迷失 — 智育掛帥
2. 醫護 — 護理師工作負荷重 — 力不從心
3. 教師 — 視力保健知識不足 — 無從施教
4. 家長 — 誤認視力不是疾病 — 缺乏支持



四、學童近視率惡化原因之分析

(二) 學校物理環境未改善

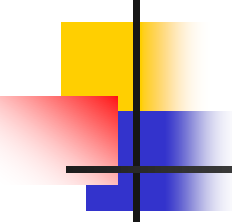
1. 桌椅—坐椅與桌面高度不適配
2. 座位—未定期左右更換座位
3. 照度—桌面350米燭光. 單檯流明度
4. E 化—使用電子白板. 電腦. 手機時間過長
5. 距離—前排座位未與電子白板保持2M以上
6. 儀器—視力檢查儀及檢測距離6M有誤差



四、學童近視率惡化原因之分析

(三) 教師班級經營—未重視

1. 姿勢—坐姿、寫字姿勢不良未糾正
2. 桌椅—未對號入座、座位未定期調動
3. 執筆—握法錯誤、握筆位置不當未指導
4. 作業—紙筆作業多、近距離用眼時間長
5. 照明—教室照度不足350米燭光未覺察
6. E 化—電子白板使用時間過長整節課皆開著
7. 窗簾—未適時把握使用時機避免陽光直射
8. 單槍—使用時不要全部關燈只關黑板燈即可



四、學童近視率惡化原因之分析

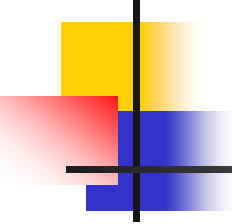
(四) 家長視力保健知識待提升

1. 放學後安置

- (1) 課後安親班—持續室內近距離活動
- (2) 獎賞以電視電腦電玩手機為替代物

2. 家長視力認知—

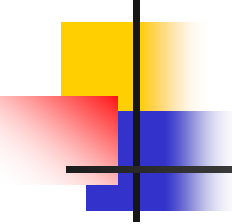
- (1) 家長視力保健知識不足—未能就醫
- (2) 特殊弱勢家庭經濟困難—缺乏關照



四、學童近視率惡化原因之分析

(五) 學生健康技能未養成

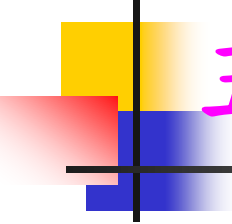
1. 坐姿不良—閱讀寫字未能坐端正
2. 執筆錯誤—幼兒園太早教握筆寫字
3. 電子產品—3C手機電腦電玩時間太長
4. 用眼習慣—未遵守3010用眼守則.
5. 戶外活動—時間不足. 未達天天120分鐘
6. 生活作息—睡眠不足. 攝食不均



四、學童近視率惡化原因之分析

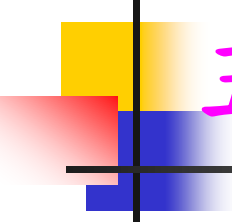
(六) 教育與醫療單位：政策未配合

1. 衛生局：未能支援學校視力保健，縣市政府未關注
2. 縣市教育局處：各科室未能整合視力保健資源與做法
3. 學校方面：未關注視力不良的議題—
未掌握視力不良發生之關鍵期（幼兒園、低中年級）
4. 中央地方醫療單位：未宣導近視是疾病的概念：
讓民眾誤認近視只要到眼鏡行配鏡的錯誤認知。



五、有效延緩近視率之經營模式

- (一) 落實—學校—視力保健計畫
- (二) 改善—學校—物質環境設施
- (三) 紮根—教師—視力保健專業
- (四) 養成—學童—視力健康技能
- (五) 建立—家長—視力保健共識
- (六) 建構—醫療—視力服務網絡
- (七) 融入—課程—視力保健教學



五、有效延緩近視率之經營模式

(一) 落實學校視力保健規劃

1. 成立視力保健推動小組

2. 擬定視力保健實施計畫

(1) 教師家長—視力專業增能

(2) 視力保健—課程活動規劃

(3) 物質環境—設施改造經營

(4) 醫療追蹤—高關懷個案

五、有效延緩近視率之經營模式

(一) 落實學校視力保健規劃

(1) 教師家長視力增能



五、有效延緩近視率之經營模式

(一) 落實學校視力保健規劃

(2) 視力課程活動規劃

動態——天天戶外活動120



五、有效延緩近視率之經營模式

(一) 落實學校視力保健規劃

(2) 視力靜態課程活動規劃：視力文宣教育



天天 120

打造金目睭第 1 步

天天到戶外活動 120 分鐘

擁有好眼力，你可以這樣做~



走路上學與放學各 10 分鐘



下課到戶外活動：籃球、足球、跳格子
望遠讓眼睛休息，不作近距離用眼活動



閱讀 30 分鐘休息 10 分鐘



放學安親返家，親子活動加把勁：
晚餐後散步 20 分鐘，提升親子關係。

金目睭專案-活力篇



五、有效延緩近視率之經營模式

(一) 落實學校視力保健規劃

(3) 物質環境設施改造—燈具改善



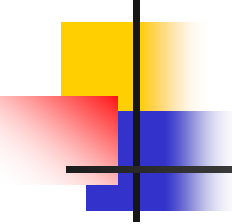
五、有效延緩近視率之經營模式

(一) 落實學校視力保健規劃

(4) 醫療追蹤—高關懷個案



督促家長攜童醫院就診



五、有效延緩近視率之經營模式

(二) 改善學校物質環境設施

1. 改善—燈具照明
2. 增購—可調適桌椅設施
3. 採購—符合標準之視力檢查儀
4. 辦理—教室照度檢測
5. 綠化—校園景觀. 種植草木
6. 規劃—學童戶外活動空間

五、有效延緩近視率之經營模式

(二) 改善學校物質環境設施

1. 改善一燈具照明



五、有效延緩近視率之經營模式

(二) 改善學校物質環境設施

2. 調整學生桌椅高度



五、有效延緩近視率之經營模式

(二) 改善學校物質環境設施

3. 採購一符合標準之視力檢查儀



五、有效延緩近視率之經營模式

(二) 改善學校物質環境設施

4、辦理一教室照度檢測。



五、有效延緩近視率之經營模式

(二) 改善學校物質環境設施

5. 綠化一校園景觀. 種植草木

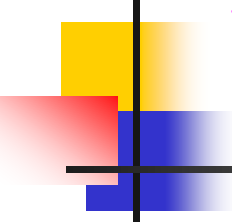


五、有效延緩近視率之經營模式

(二) 改善學校物質環境設施

6、規劃一學童戶外跳格子空間





五、有效延緩近視率之經營模式

(三) 紮根教師班級經營專業

1. 辦理—教師視力保健增能研習
2. 配合—視力檢查通知就醫矯治追蹤
3. 指導—學生正確坐姿. 握筆姿勢
4. 調整—桌椅適合高度. 定期輪調
5. 督導—學生下課進行戶外活動
6. 融入—學習領域課程與教學
7. 規範—電子白板使用時間20/20

五、有效延緩近視率之經營模式

（三）紮根教師班級經營專業

1. 辦理一教師視力保健增能研習



五、有效延緩近視率之經營模式

(三) 紮根教師班級經營專業

2、指導一學生正確坐姿. 握筆姿勢



五、有效延緩近視率之經營模式

(三) 紮根教師班級經營專業

3、指導學生正確坐姿、握筆姿勢



五、有效延緩近視率之經營模式

(三) 紮根教師班級經營專業能力

4. 調整一桌椅適合高度. 定期輪調

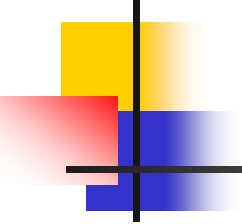


五、有效延緩近視率之經營模式

(三) 紮根教師班級經營專業

5、督導一學生下課進行戶外活動





五、有效延緩近視率之經營模式

(四) 養成學童視力健康技能

1. 戶外活動—養成天天120分鐘習慣
2. 用眼習慣—遵守用眼30/10守則
3. 生活技能—正確握筆及坐姿端正
4. 電子產品—使用4C產品時間少於1小時
5. 生活作息—均衡飲食. 充足睡眠

五、有效延緩近視率之經營模式

(四) 養成學童視力健康技能

1、養成天天120分鐘戶外活動習慣



五、有效延緩近視率之經營模式

(四) 養成學童視力健康技能

1. 養成天天戶外120分鐘活動習慣



五、有效延緩近視率之經營模式

(四) 養成學童視力健康技能

1. 養成天天120分鐘戶外活動習慣



五、有效延緩近視率之經營模式

(四) 養成學童視力健康技能

2、遵守用眼30/10守則



五、有效延緩近視率之經營模式

(四) 養成學童視力健康技能

3. 落實正確握筆方法及閱讀姿勢

1. 正確坐姿與課桌椅

2. 正確握筆姿勢

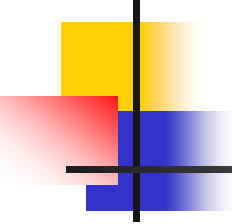
3. 正確使用電腦姿勢

五、有效延緩近視率之經營模式

(四) 養成學童視力健康技能

4. 避免過度使用電腦. 手機. 電視





五、有效延緩近視率之經營模式

(五) 建立家長社區正確共識

1. 辦理－視力保健親職教育講座
2. 發行－鼓山家書宣導視力觀念
3. 建置－學校視力保健專屬網站
4. 溝通－課後安親關注學童視力
5. 引入－社區資源關心視力保健

五、有效延緩近視率之經營模式

(五) 建立家長社區正確共識

1. 辦理新生視力保健親職教育講座

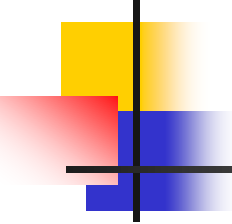


五、有效延緩近視率之經營模式

(五) 建立家長社區正確共識

1、辦理親職教育講座





五、有效延緩近視率之經營模式

(五) 建立家長社區正確共識

2、發行一鼓山家書宣導視力觀念

五、有效延緩近視率之經營模式

(五) 建立家長社區正確共識

4、溝通課後安親關注學童視力

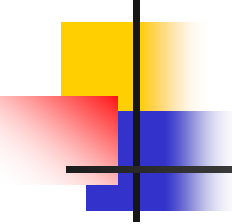


五、有效延緩近視率之經營模式

(五) 建立家長社區正確共識

5. 引入醫療機構資源關心視力保健





五、有效延緩近視率之經營模式

(六) 建構視力追蹤服務網絡

1. 進行—開學前3週完成視力篩檢
2. 完成—1個月內追繳矯治單
3. 轉介—視力不良學生至眼科門診矯治
4. 製作—視力檢測統計圖表供親師參考
5. 管理—高關懷視力不良個案避免惡化

五、有效延緩近視率之經營模式

(六) 建構視力追蹤服務網絡

1. 進行一開學前3週完成視力篩檢



五、有效延緩近視率之經營模式

(六) 建構視力追蹤服務網絡

2、開學前3週完成視力立體圖檢查篩檢



五、有效延緩近視率之經營模式

(六) 建構視力追蹤服務網絡

3、轉介視力不良學生至眼科門診矯治

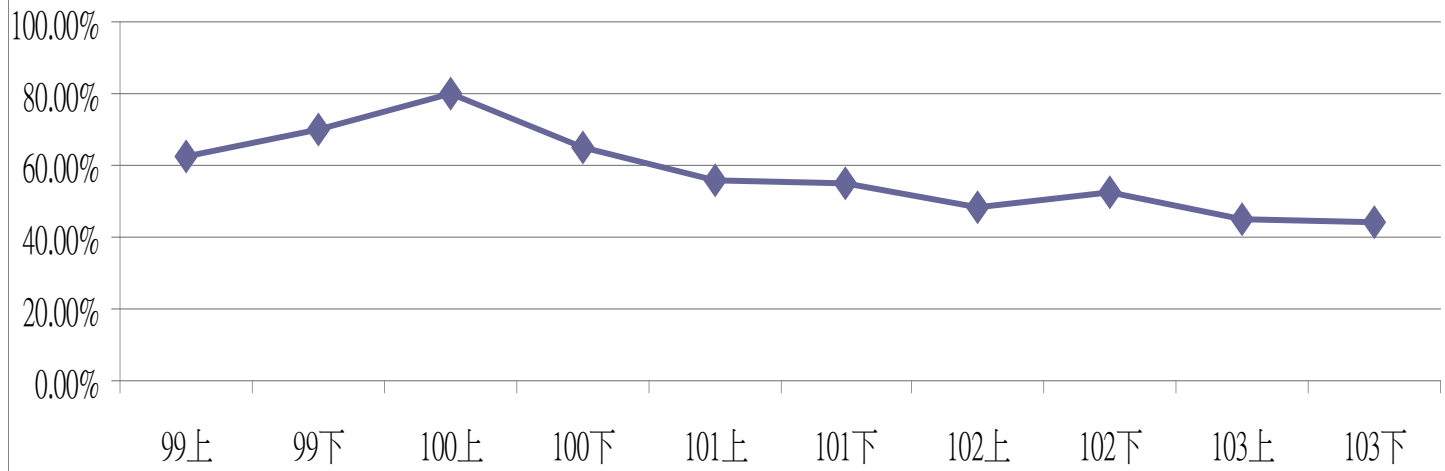


五、有效延緩近視率之經營模式

(六) 建構視力追蹤服務網絡

4、製作視力檢測統計圖表供親師參考

高雄市鼓山區鼓山國小99-103學年度
視力不良率百分比



五、有效延緩近視率之經營模式

(六) 建構視力追蹤服務網絡

5、管理高關懷視力不良個案避免惡化

■ 走出戶外天天120活動



五、有效延緩近視率之經營模式

(六) 建構視力追蹤服務網絡

6、提供高關懷視力不良個案團體衛教



高雄市鼓山區鼓山國小 二年二班 姓名: 林宇軒 散瞳劑使用回條

請勾選孩子現在使用散瞳劑或低糖水種類，如不在下列名稱內，請書寫於第3項。

1. 短效散瞳劑 ☐ Tropicamide ☐ Mydrinacyl ☐ Mydrin

2. 長效散瞳劑 ☒ Atropin 濃度: 0.01% 度

3. 其他散瞳劑名稱: _____ 家長: 林素蓮

散瞳後注意事項：

1. 下課務必走出教室戶外活動(眼睛休息至少10分鐘)。
2. 每半年定期視力檢查1次。
3. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，請至合格醫科醫師接受視檢。
4. 若視力出現問題，應即醫治並配合矯治，定期回診追蹤。
5. 高度近視存在失明風險，家長應隨時協助學童防護。

高雄市鼓山區鼓山國民小學 醫院(診所)醫生檢查回條 一年級 2班 林宇軒

醫師檢查結果: ☐ 裸眼視力無異常(距離視) 視力左: _____ 度 右: _____ 度

若有異常，請打勾(可複選)

1. 弱視 ☐ 是 ☒ 否

2. 屈光不正 散瞳 ☒ 是 ☐ 否

(S) 遠視 右眼: >+5 度 左眼: >+5 度 (C) 遠視 右眼: _____ 度 左眼: _____ 度

(M) 近視 右眼: >-5 度 左眼: >-5 度 (A) 近視 右眼: _____ 度 左眼: _____ 度

3. 其他異常(請註明): _____

醫師建議處理(可複選): ☒ 定期回診 ☐ 更換鏡片 ☐ 配戴隱形眼鏡 ☐ 其他 _____

醫師建議檢查(下次回診日期): 年 月 日 ☐ A. 內視鏡型 ☐ 其他 _____

醫療機構名稱: 林素蓮 眼科醫師簽章: 林素蓮 檢查日期: 108.11.22 年 月 日

家長聯絡事項: _____ 家長簽章: 林素蓮

高關懷學生視力團體衛教

提醒家長使用散瞳劑學童避光

五、有效延緩近視率之經營模式

(七) 落實視力健康教學與活動

1. 學校作息時間---彈性化
2. 正式課程教學---戶外化
3. 家庭作業形式---活動化
4. 戶外活動護眼---落實化
5. 走路上學放學---生活化
6. 下課時間教室---淨空化
7. 校園戶外空間---專區化
8. 視力生活技能---課程化
9. 視力自主管理---獎勵化
10. 課後社團活動---動態化

五、有效延緩近視率之經營模式

(七) 落實視力健康教學與活動

1. 學校作息時間---彈性化



週一二五晨間操場晨跑

週一至週五延長第二節下課20分鐘

五、有效延緩近視率之經營模式

(七) 落實視力健康教學與活動

1. 學校作息時間---彈性化



佛光山雲水書車到校提供戶外閱讀教育



增加戶外防災體驗活動時間

五、有效延緩近視率之經營模式

(七) 落實視力健康教學與活動

2.正式課程教學一戶外化

- * 生活課程---校園踏查、運動、探索。
- * 校外教學---全校性每學期1日。
- * 藝文課程---校園裝置藝術展欣賞教學。
- * 水上安全---中山大學游泳課。
- * 自然領域---吹泡泡、紙風車。
- * 社會領域---校本課程哈瑪星走透透

五、有效延緩近視率之經營模式

(七) 落實視力健康教學與活動

2.正式課程---戶外化



低年級生活課程-校園踏查、運動、探索。

全校性每學期校外教學1日。

五、有效延緩近視率之經營模式

(七) 落實視力健康教學與活動

2.正式課程---戶外化



藝文領域-校園裝置藝術展欣賞



水上安全-游泳課

五、有效延緩近視率之經營模式

(七) 落實視力健康教學與活動

3. 家庭作業形式---活動化



104 年鼓山國小寒假生活 12 味・健康快樂不走味

1. 每項項目完成者在○著色，任何項目每天項目都達到者，1 個項目 1 個榮譽章 2. 全數達成超過 85% (2/5 個著色)者可以兌換下學期健康促進抽獎券 1 張，3. 親子同遊戶外紀錄完成 2 個以上給 1 個榮譽章。

	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	睡	天	4	運	白	有	三	沒	沒	沒	戶	用	親	子	家		
	滿	天	電	動	開	吃	餐	喝	吃	吃	外	眼	子	同	長		
	8	5	少	30	水	早	後	合	油	炸	話	鏡	同	遊	簽		
	小	蔬	於	60	1500	餐	潔	糖	食	物	動	從	遊	完	認		
	時	果	2	分	cc		牙	飲	料	心	120	3030	1~2	*每	次		
											分	120	分	鐘			
1/28	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
1/29	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
1/30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
1/31	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2/1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2/2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2/3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2/4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2/5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2/6	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

2 月 1 日
活動地點: 鼓山國小
累計時間: 120 分
2 月 11 日
活動地點: 鼓山國小

戶外景點參訪如科工館童趣
園遊會闖關、幼兒園運動會
、10人11腳競賽。

配合假日如寒暑假親子戶
活動累計120分鐘。

五、有效延緩近視率之經營模式

(七) 落實視力健康教學與活動

3.活動形式之家庭作業



假日參與馬拉松公益路跑加油團

假期英語營活動-參訪市立圖書館

五、有效延緩近視率之經營模式

(七) 落實視力健康教學與活動

4. 戶外活動護眼---落實化



升旗-學生戶外活動避光(戴帽)

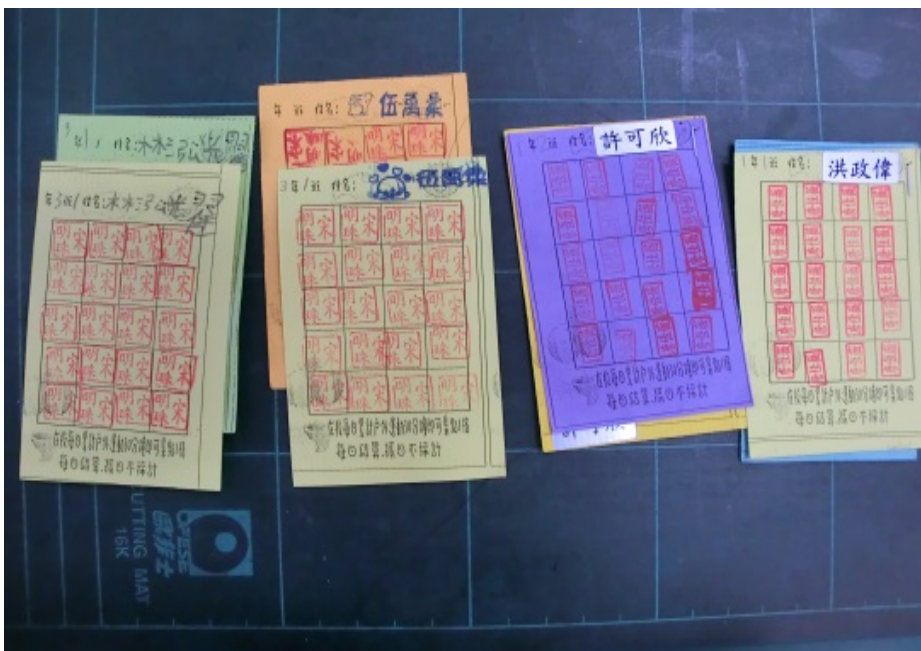


下課-學生戶外活動避光(戴帽)

五、有效延緩近視率之經營模式

(七) 落實視力健康教學與活動

5. 走路上學放學---生活化



搭配天天120戶外活動紀錄、SH150累計戶外活動時間，完成者或較前測進步者給予期末抽獎獎勵，參加學生共303人（繳回紀錄單者）。

鼓勵學生走路上下學

五、有效延緩近視率之經營模式

(七) 落實視力健康教學與活動

5. 走路上學放學---生活化

The image shows two identical 'Sun Diary Cards' (太陽日記卡) used for tracking outdoor activities. Each card has a header with the title and a section for recording the date and time. Below this is a grid with five columns labeled '第一節' through '第五節' and five rows labeled '第一節' through '第五節'. Each cell in the grid contains a small circle with a green dot, indicating a completed activity. At the bottom of each card, there is a section for recording the total time spent outdoors, with a box for '戶外活動時間' and a box for '戶外活動次數'.

太陽日記卡集點

The image shows two identical 'Magic Point Cards' (魔法集點卡) used for tracking outdoor activities. Each card has a header with the title and a section for recording the date and time. Below this is a large grid with many small circles, each containing a number. The grid is divided into sections for different activities, with some sections having a larger number of circles than others. At the bottom of each card, there is a section for recording the total points earned, with a box for '魔法集點卡' and a box for '魔法集點卡'.

搭配魔法集點卡集點-戶外活動

[illegible]

下課教室淨空1

學生天天戶外活動120 達成紀錄

五、有效延緩近視率之經營模式

(七) 落實視力健康教學與活動

7.校園戶外空間---專區化



規劃空間-操場/足壘球



學生天天戶外活動120 達成紀錄

五、有效延緩近視率之經營模式

(七) 落實視力健康教學與活動

7. 校園戶外空間---專區化



規劃空間-紅磚道/呼拉圈



規劃空間-小花園/跳格子

五、有效延緩近視率之經營模式

(七) 落實視力健康教學與活動

8. 視力生活技能---課程化



班級衛教-運用護眼生活墊板
指導學生護眼行動策略



生活課程-指導4電少2教學

五、有效延緩近視率之經營模式

(七) 落實視力健康教學與活動

8. 視力生活技能---課程化



團體衛教-校長親自指導
握筆與坐姿



教室佈置與課程教學-
導師指導與檢核學生握筆

五、有效延緩近視率之經營模式

(七) 落實視力健康教學與活動

9. 視力自主管理---獎勵化



期末天天120
班級參與抽獎



晨間戶外活動集點

五、有效延緩近視率之經營模式

(七) 落實視力健康教學與活動

9. 視力自主管理---獎勵化



期末天天120大獎-腳踏車

天天120戶外活動進步抽獎得獎

五、有效延緩近視率之經營模式

(七) 落實視力健康教學與活動

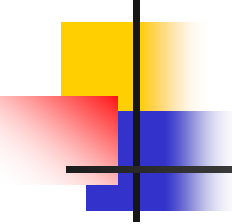
10. 課後社團活動---動態化



跆拳道

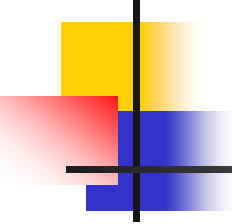


直排輪



六、學童視力保健經營績效分享

- (一) 改善—視力不良物質環境設施
- (二) 規劃—視力保健多元化活動專區
- (三) 落實—學生天天戶外120分鐘
- (四) 運用—獎勵制度鼓勵走出戶外
- (五) 引入—社會資源改進視力不良
- (六) 分享—視力保健有效策略經驗



六、學童視力保健經營績效分享

(一) 改善視力不良物質環境設施

1. 投入60萬元添購375組一可調式課桌椅
2. 運用41萬元改善教室燈光—照明設施
3. 結合3萬元購置一視力檢查儀器
4. 運用10萬元購置2臺一投籃機
5. 配合款1.2萬元購置一運動器材

六、學童視力保健經營績效分享

(二) 規劃視力保健多元化活動專區

1. 中庭花園 — 跳格子、平衡木、
2. 操場 — 足球、飛盤、躲避球、風箏、棒球
3. 籃球場 — 籃球
4. 前玄關 — 跳繩、呼拉圈
5. 羽球館 — 羽球
6. 走廊 — 投籃機
7. 桌球室 — 桌球

六、學童視力保健經營績效分享

(二) 規劃視力保健多元化活動專區

中庭花園 一跳格子、平衡木



六、學童視力保健經營績效分享

(二) 規劃視力保健多元化活動專區

操場 — 足球、飛盤、躲避球、樂樂棒球



六、學童視力保健經營績效分享

(二) 規劃視力保健多元化活動專區

籃球場 — 籃球



六、學童視力保健經營績效分享

(三) 落實學生天天戶外120分鐘

1. 每週一二五：全校健康體位晨跑活動
2. 週三：進行戶外有氧律動
3. 週四：升旗跳健康操
4. 課後班：安排中斷近距離用眼戶外活動
5. 課間：各年級依活動項目到戶外運動

六、學童視力保健經營績效分享

(三) 落實學生天天戶外120分鐘

1. 每週一二五：全校健康體位晨跑活動



六、學童視力保健經營績效分享

(三) 落實學生天天戶外120分鐘

2、週三：進行有氧律動



六、學童視力保健經營績效分享

(三) 落實學生天天戶外120分鐘

3、幼兒園晨間時光跳健康操律動舞



六、學童視力保健經營績效分享

(三) 落實學生天天戶外120分鐘

4、安親班中斷近距離用眼到戶外活動



六、學童視力保健經營績效分享

(三) 落實學生天天戶外120分鐘

5、課間：學生到戶外運動—玩竹蜻蜓



六、學童視力保健經營績效分享

(三) 落實學生天天戶外120分鐘

5、課間：學生到戶外運動—放風箏

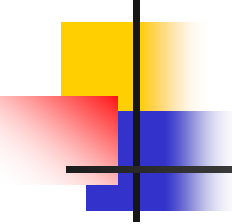


六、學童視力保健經營績效分享

(三) 落實學生天天戶外120分鐘

6、升旗下課：戴帽護眼





六、學童視力保健經營績效分享

(四) 運用獎勵制度鼓勵走出戶外

1. 運用：天天120健康檢核表—ABC三等級
2. 研發：視海遊龍通關秘笈—檢核機制
3. 善用：投籃機及摸彩—獎勵戶外運動

六、學童視力保健經營績效分享

(四) 運用獎勵制度鼓勵走出戶外

1. 研發視海遊龍通關秘笈的檢核機制

高雄視海遊龍通關秘笈

1. 通關密語：**眼睛休息3010與忘記**
闖關日期：101. 10. 1~11. 30

遊龍標章	核章區	金鑰累計區
	   	
	   	
	   	
	①  ② 	

第1關通關金鑰累計3把即過關，並獲頒代幣2枚。

高雄市鼓山區鼓山國小
天天 120
健康檢核表

◎ 基本資料 ◎

班級：四年二班
姓名：洪靖雅 座號：22
視力：左1.0 右0.9
身高：141.8公分
體重：46.7公斤

☆BMI(身體質量指數)：
體重(公斤)÷身高²(米)
=29.23

◎ 如何填寫 ◎

1. 依照流汗或劇烈程度分成 A、B、C 三個等級：
☆A 級(揮汗如雨)：
游泳、跳繩、跳舞、呼拉圈、羽球、籃球、風箏...等。
☆B 級(輕微流汗)：
散步、快走...等。
☆C 級(靜態休息)：
校園觀察、遠眺休息...等。

2. 依照上列分級，每日確實將每節下課活動分級以 A、B、C 填入檢核表格中。

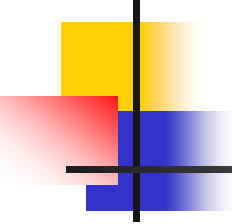
鼓山區 young 健康好樂

六、學童視力保健經營績效分享

(四) 運用獎勵制度鼓勵走出戶外

2. 善用投籃機代幣獎勵學生





六、學童視力保健經營績效分享

(五) 引入社會資源改進視力不良

1. 結合輔英科技大學實習生—

(1) 進行全校視力保健話劇宣導

(2) 落實高關懷學生視力保健教育

(3) 製作視力保健宣導海報文宣

2. 引入高雄長庚醫院眼科團隊

(1) 進行親師生視力保健演講與諮詢

(2) 進行學童眼睛散瞳檢查

六、學童視力保健經營績效分享

(五) 引入社會資源改進視力不良

1. 輔英科技大學進行視力保健話劇宣導



六、學童視力保健經營績效分享

(五) 引入社會資源改進視力不良

2. 結合高雄長庚醫院眼科團隊散瞳檢查

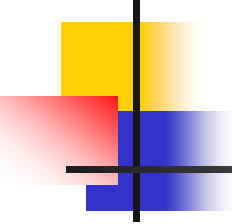


六、學童視力保健經營績效分享

(六) 分享－視力保健有效策略經驗

甲：學校面推動績效

1. 學生-喜愛戶外運動人數增加－有獎勵
2. 教師-視力保健知識提昇精進－有概念
3. 班級-教室物質環境獲得改善－有質感
4. 親師生-能正向看待視力保健－有願力
5. 學生-視力不良率已逐漸控制－有成效

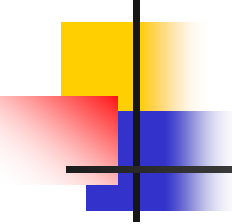


六、學童視力保健經營績效分享

(六) 推廣－視力保健有效策略經驗

乙：協助教育局推動績效

1. 培訓－全市視力種子學校及老師 35所
2. 辦理－全市幼兒園教師視力研習 16場
3. 辦理－全市低年級教師視力研習 12場
4. 降低－全市學童視力不良率已逐年4%

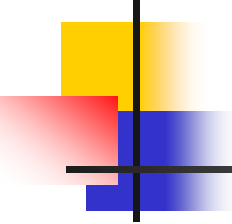


六、學童視力保健經營績效分享

(六) 推廣－視力保健有效策略經驗

丙：協助各縣市推動績效

1. 嘉義市-視力種子學校及人員辦理講習
2. 台南市-視力種子學校及人員
3. 台師大-21縣市健康促進人員
4. 長庚醫院-各部會視力聯合會議
5. 金門縣-視力種子學校及人員辦理講習
6. 行銷-國際近視防治專家Morgan4次到校觀摩拍攝
7. 江綺雯監委-兒童醫療品質政策到校諮詢



七、結語1---建議

*視力健康議題需要整合的-構面

1. 中央政策面—教育醫療政策-整合

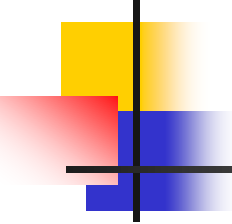
2. 地方政府面—提供視力保健-資源

3. 社會環境面—宣導視力健康-議題

4. 學校教育面—把握有效策略-作法

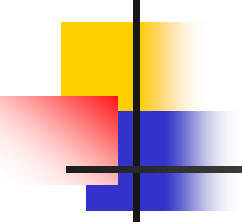
5. 社區家庭面—關注視力不良-預防

※預防視力不良把握有效關鍵期-幼兒園



七、結語2---期盼

- 一、看重-自我角色的-重要性
- 二、掌握-有效策略的-關鍵性
- 三、發揮-滴水穿石的-永續性
- 四、展現-視力保健的-有效性



簡報完畢

■ 感謝大家的聆聽！

■ 敬請指教