



學校推動視力保健策略

教育部國民及學前教育署
委託辦理



105學年度學童視力保健計畫

計畫主持人：長庚醫療財法法人高雄長庚紀念醫院眼科系

吳佩昌主任

共同主持人：

高雄醫學大學口腔衛生學系 黃曉靈 教授

高雄醫學大學公共衛生學系 王姿乃 教授

長庚科技大學呼吸照護學系 陳敏麗 副教授

義守大學健康管理學系 廖梨伶 助理教授

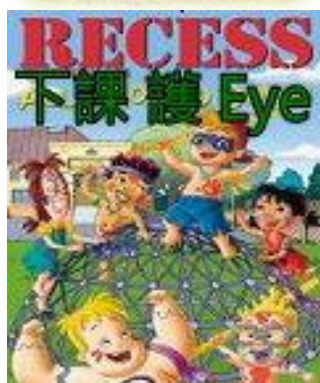
交通大學衛生保健組 牛玉珍 助理教授

中山大學通識教育中心運動健康教育組 羅凱暘 助理教授

臺南護理專科學校 張露娜 助理教授

高雄市鼓山區鼓山國小 陳慶盛 校長

高雄長庚紀念醫院眼科 陳珏曇 副研究員



2018/7/7

兒少近視病

控度來防盲

戶外防近視

3010眼安康

學童視力保健常見的視力問題



- 近視: 20~90% (黃金期: 幼稚園-20歲)
- 斜弱視: 3% (黃金期: 3-6歲)



學童近視是一個很嚴重的疾病

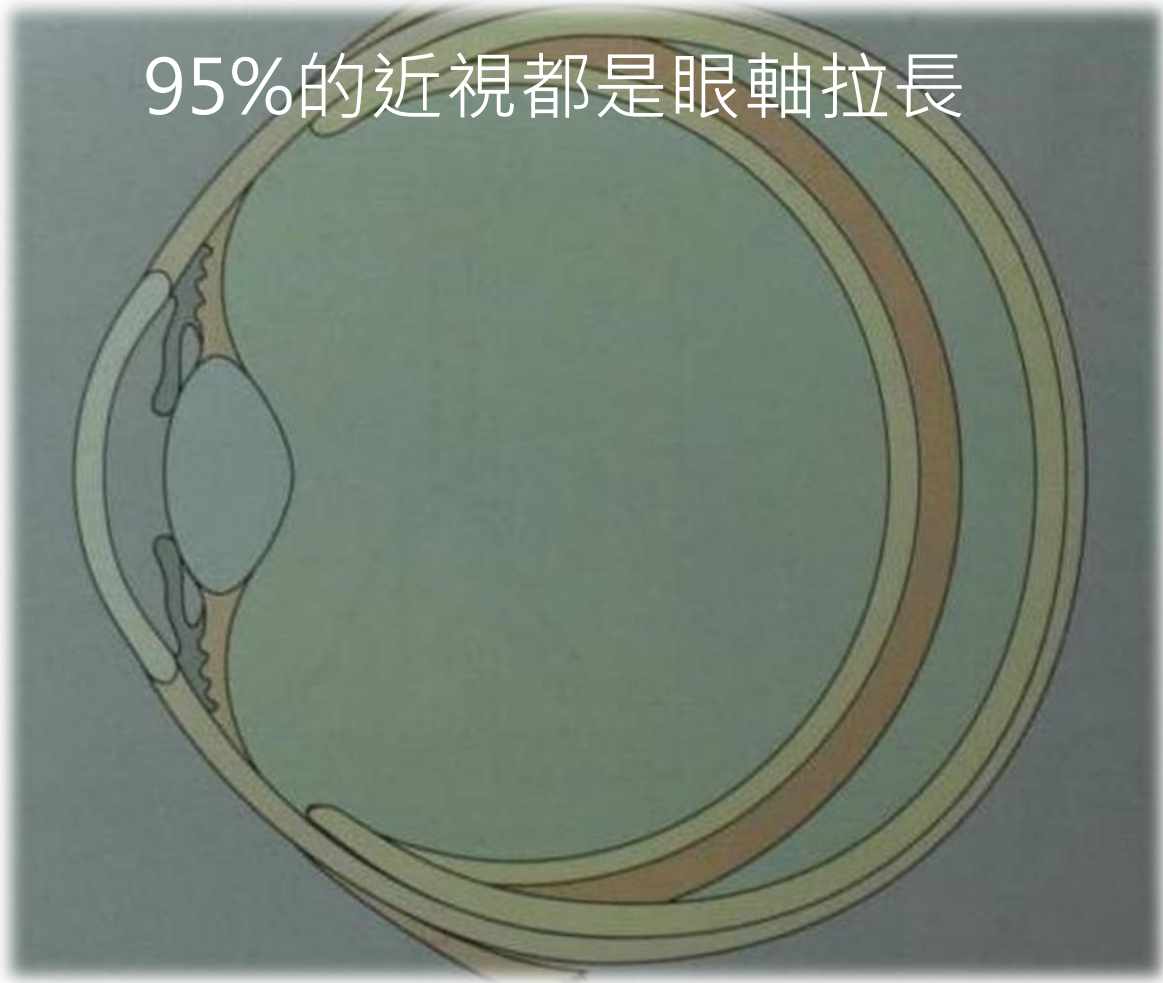
近視是疾病

一旦近視，終身近視

近視不會好

近視是眼軸拉長變形，不可逆

95%的近視都是眼軸拉長





近視 (600度以上)之眼球併發症

度數越深，眼軸越長，併發症越嚴重



所有的併發症將導致失明 (治療效果有限)

- 近視者得視網膜剝離的機率高
 - 近視300度以上是沒近視者的10倍

近視病與糖尿病

- 近視了
 - 看近還可以
 - 看遠模糊
- 眼鏡行配眼鏡
- ……多年以後
- 眼睛變形，整組壞了
- 眼睛死亡(失明)
- 運動量減少，慢性病上身…生命縮短

- 血糖高
 - 沒感覺
 - 尿桶有螞蟻
- 檢驗所驗血
 - 轉介醫師
- ……多年以後
- 全身器官都壞了
- 洗腎、失明、中風、心臟病…死亡

高度近視(六百度以上)黃斑退化-失明

- **台灣-老年不可治療的失明第一位**
- 中國-不可治療的失明第一位 *Ophthalmology. 2004;111:62-9*
 - 40-49歲失明第一位 *Ophthalmology. 2006;113:1134.e1-11*
- 日本-單眼失明的第一位
 - 不可治療的失明的第二位 *Ophthalmology. 2006;113:1354-62*
- 荷蘭、丹麥、洛杉磯拉丁裔
 - 失明的第三位 *Buch H, et al. Ophthalmol 2004, 111:53-61*
Klaver CC, et al. Arch Ophthalmol 1998, 116:653-658
Cotter SA, et al. Ophthalmol 2006,113:1574-1582
- 美國-失明的第五位 *Buch H. et al. Ophthalmol 2001,108:2347-57*

高度近視人口在一生之中，有10%會有失明的併發症發生

***已超過青光眼，糖尿病視網膜病變導致的失明

高度近視是失明的孤兒 (法國學者2005)



近視是國安問題

國防部

找不到飛行員~三總 林樂天醫師



近視是國安問題

視力即競爭力

— 全球重要的公共健康問題。

— WHO：五個刻不容緩的“視覺2020”的優先事項之一。

— 兒童近視發病年紀越小，近視度數增加越快。

— 兒童越早發生近視，日後成人發生高度近視機會越高。



兒少一旦近視，度數增加很快

如果未醫療控制或只配眼鏡(輔具)

- 國小國中每年增加100度
- 高中每年增加50度



一旦近視，終身近視

- 所有近視病矯正的方法，近視病仍存在
 - 眼鏡：僅矯正，無法控制度數惡化。
 - 軟硬式隱形眼鏡
 - 近視雷射手術：僅矯正，但近視病底還存在
- 近視（眼軸拉長）不會好

目標

1. 學童不近視，延後發生
近視的年齡
(視力不良率)
1. 近視度數要控制，加深
速度要慢下來
(就醫控度防盲)

近視的主因

1. 缺乏戶外活動
2. 過多近距離用眼

預防近視的重點方法

戶外活動

近距離中斷

Prevalence and risk indicators of myopia among schoolchildren in Chimi七美, Taiwan

Table 2. multivariate logistic regression analysis of factors associated myopia status.

	Estimate	OR (95% CI)	p value
School year	0.624	1.9 (1.4-2.5)	<0.0001
Sex	0.67	1.9 (0.8-4.5)	0.115
Myopic parent	1.46	4.3(1.6-11.3)	0.003
Reading/writing	-0.116	0.9(0.4-2.2)	0.805
Computer	-0.017	1.0(0.4-2.5)	0.970
Accomplishments	-0.351	0.7(0.2-2.6)	0.593
TV	1.088	3.0(1.0-9.2)	0.059
Outdoor activity	-1.144	0.3(0.1-0.9)	0.025

Wu et al. Ophthalmic epidemio 2010

戶外活動為顯著的保護因子



下課教室淨空戶外活動計畫

Outdoor Activity during Class Recess Reduces Myopia Onset
and Progression in School Children

- 新增之近視率(8.41% vs. 17.65%, $p < .001$) 減少一半以上
- 介入組增加25度/年，對照組增加38度/年
- 特別在尚未近視的兒童避免近視度數增加，有顯著差異

Wu et al 2013 Ophthalmology

■ 此研究成果刊登於眼科最高等級雜誌Ophthalmology 2013 五月份。

■ 美國眼科醫學會在5月份的官網(WWW.AAO.ORG)將本近視防治研究團隊成果刊載為頭條新聞版面，刊登時間為一整個月，目前已有多家美國重量級的媒體報導，甚至越洋電話訪問，包括華爾街雜誌、美國新聞世界報導、Medscape、MedlinePlus等，美國眼科醫學會為全世界最大的眼科學會，在全世界有三萬多個眼科醫師會員，影響力遍及全球。

■ 法國”科學與生活”2014、國際知名”自然”期刊2015專刊報導

- 戶外活動可以降低近視發生，但對於已經近視的度數增加沒有顯著效果

Mutti et al ARVO 2015

近視了怎麼辦？

近視的診斷

- 準確的散瞳驗光
 - 短效性散瞳劑
 - 稍有畏光及看近模糊，約3-6小時恢復
 - 兒童調節力可達一千多度
 - 每半年或一年追蹤散瞳度數

高度近視風險個案

近視度數

每年增加**100**度

每學期增加**50**度

• 國小範例分享

Table 6-2 Administration and Duration of Cycloplegics

Medication	Administration Schedule	Duration of Mydriatic Action
Tropicamide	1 drop q 5 min × 2; wait 30 min	4-8 hr
Cyclopentolate	1 drop q 5 min × 2; wait 30 min	8-24 hr
Scopolamine	1 drop q 5 min × 2; wait 1 hr	1-3 d
Homatropine	1 drop q 5 min × 2; wait 1 hr	1-3 d
Atropine*	1 drop tid × 3 days; then 1 drop morning of appointment	1-2 wk

*Some physicians think that atropine ointment is a safer vehicle for delivery of the drug, given once a day × 3 days.

- 眼科
- 散瞳驗光才能得知正確度數

兒童一旦變成近視

- 度數增加就像爬樓梯很難控制



大學每年增**25**度

高中每年增**50**度

國小/國中每年增**100**度

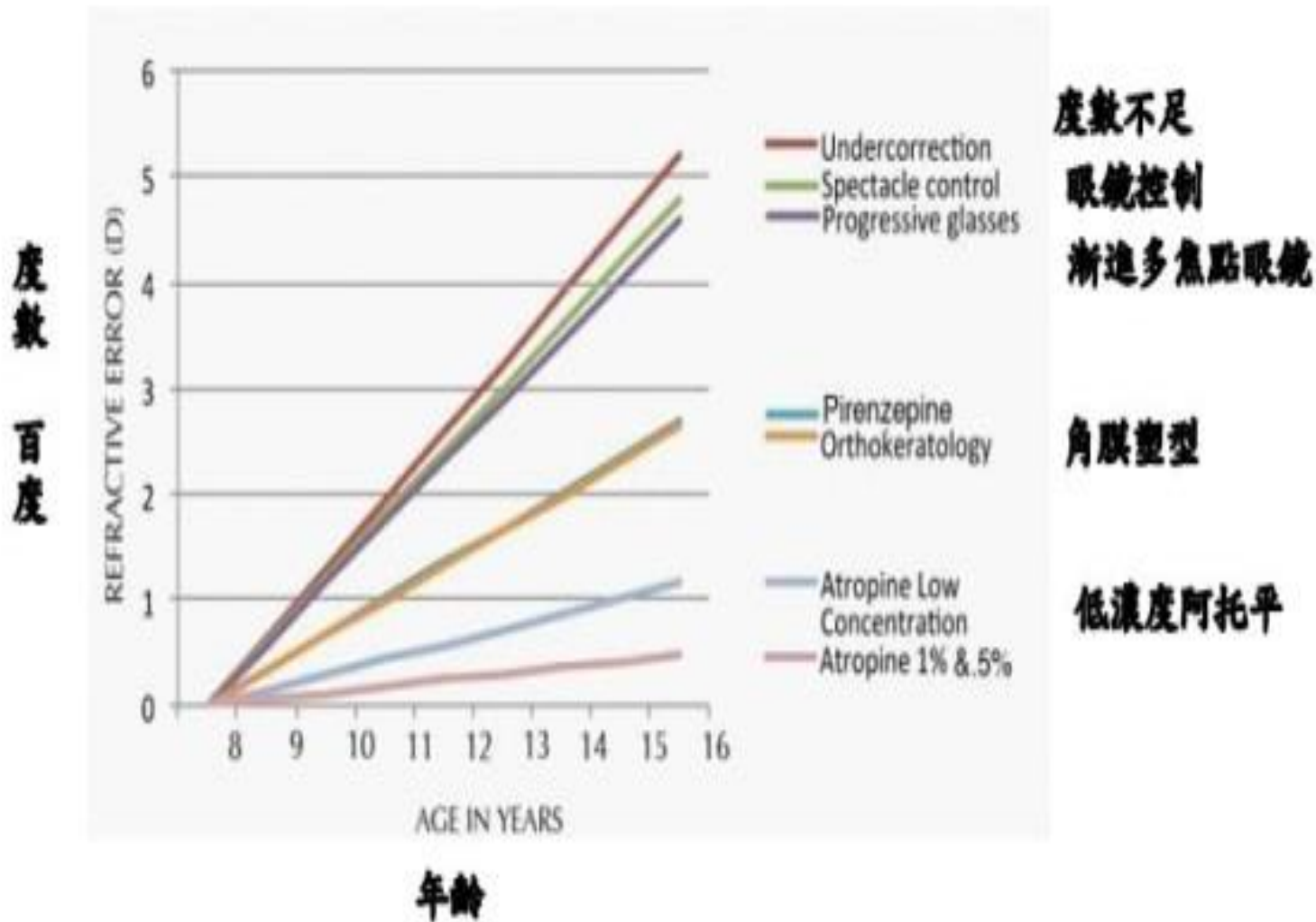


年紀越小近視
越容易高度近視

如何教導6~17歲之342萬名學子預防
形成高度近視，將是一重大任務。

-
- 國小、國中有近視，未來容易高度近視，失明風險高

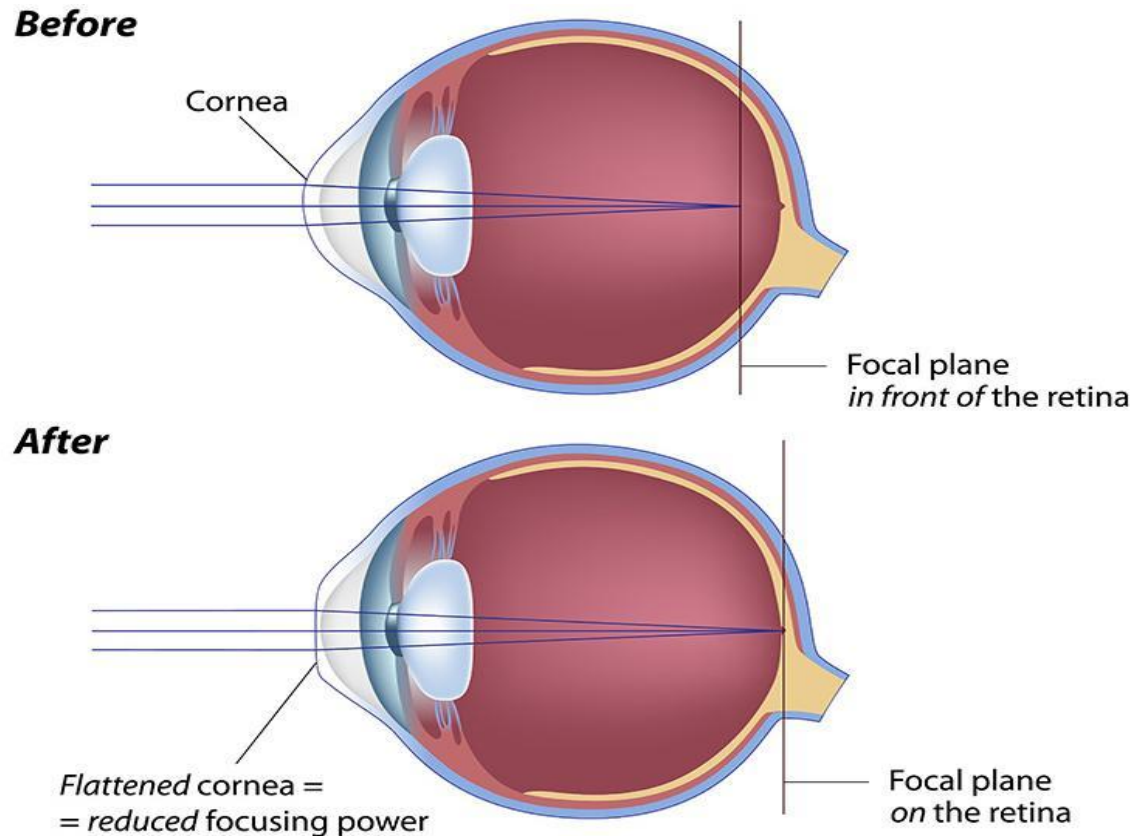
度數控制-不同治療效果比較



- 眼鏡無法控制度數加深
- 眼鏡只是輔具

雷射近視手術無法治癒近視

- 雷射近視手術的[方法1](#),[方法2](#)
- 美國FDA對於雷射近視手術的風險說明



近視的控制-實證醫學的結論

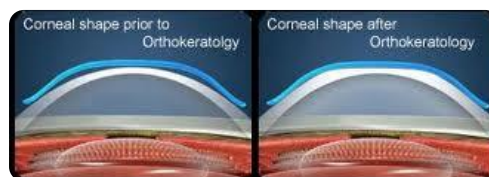
在控制近視惡化的治療方面

- 1. 低濃度阿托平(長效型散瞳劑)仍是唯一有效的藥物

- 由於阿托平眼藥水的副作用，實證醫學的推薦等級為B級
- 低濃度的阿托平的副作用和療效之間的平衡

- 2. 角膜塑形術

- 需預防感染



Walline JJ, et al. 2011 Cochrane Database Syst Rev.

近視的控制：系統回顧及統合分析

複檢單要落實 案例

裸視 0.8 以下，需轉介眼科醫師

防治策略

- 近視病的觀念-宣導近視病易失明的認知
- 近視預防發生
 - 戶外防近視-延後近視的發生(黃金十年, 高中前不近視)
 - 教室淨空戶外活動(節能減碳, 減少肥胖)
 - 安親班問題-延長課後輔導至六點
 - 體育時數不足, 落實體育課及SHE150
 - 教育政策及增加戶外教學或活動(每週14小時)
 - 近距離中斷3010
 - 家長宣導-電腦、手機、電子書時間控管
 - 校園採購增訂停歇軟體規格需求
 - 近視篩檢
 - 一旦近視, 很難控制
 - 前近視兒童-加強追蹤, 考慮治療計畫
- 已近視者控制度數預防失明
 - 就醫控度防盲-減少高度近視人口
 - 近視學童(散瞳確定診斷及度數變化)
 - 就醫率及治療比率
 - 成年前需長期控制

近視防治標語與口號

兒少近視病易盲
沒近視增競爭力

戶外活動防近視
3010眼休息

眼鏡雷射未治癒
就醫控度防失明





臺灣地區6至18歲近視盛行率（1986-2010年）

年別 年級	1986 年 (%)	1990 年 (%)	1995 年 (%)	2000 年 (%)	2006 年 (%)	2010 年 (%)
國小一年級	3	6.5	12.8	20.4	19.6	21.5
國小六年級	27.5	35.2	55.8	60.6	61.8	65.8
國中三年級	61.6	74	76.4	80.7	77.1	—
高中三年級	76.3	75.2	84.1	84.2	85.1	—

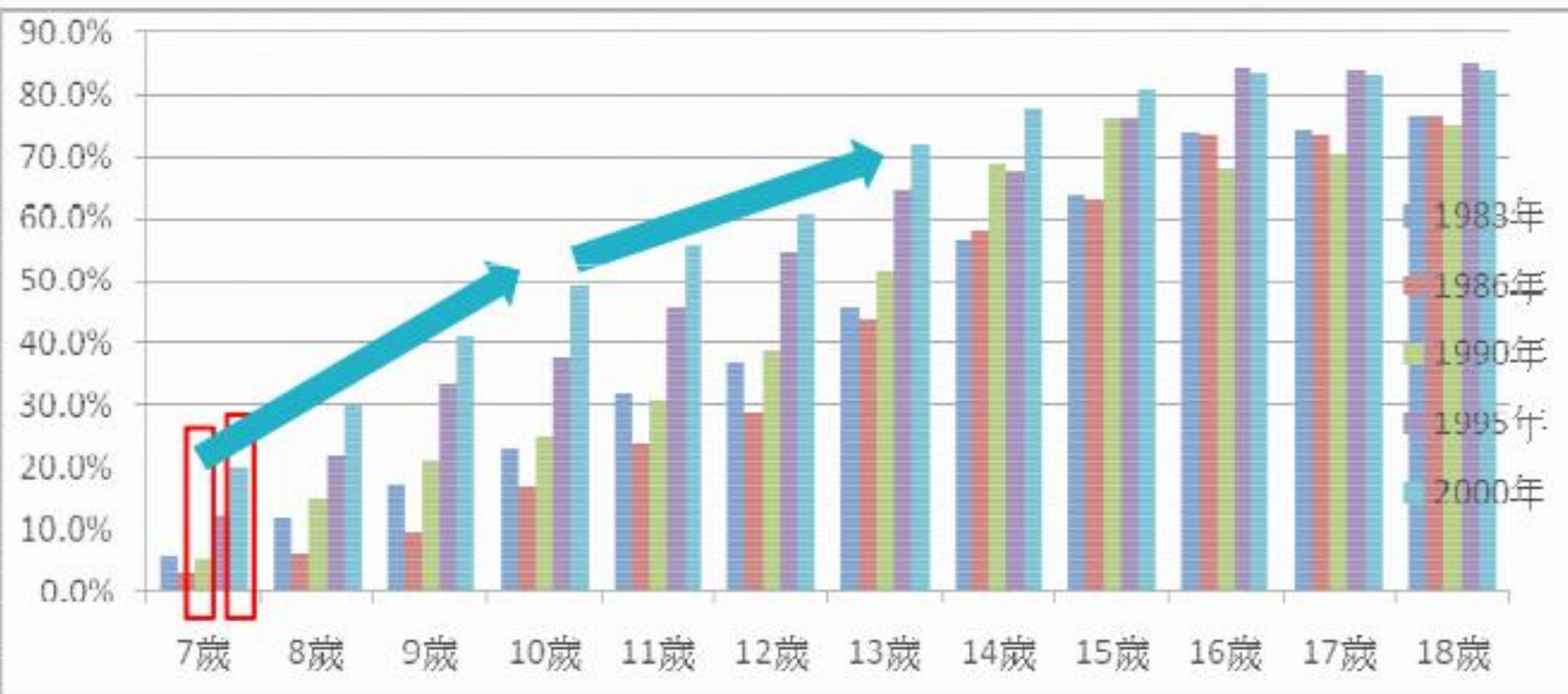
■ 資料來源 衛福部國民健康署

最新的近視盛行率資料：

- 台北市小學二年級學童近視盛行率竟高達 **36%**
- 國小2年級學童近視比率半年增加6.9%
- 台北市小2生平均每天新增4名近視學童

(台北市衛生局，2014)

台灣學童近視盛行率



- 低年級新增加的近視比率最多
- 低年級介入的好處
- 低年級主要的危險因子、保護因子

近視在台灣的特點？

1. 近視盛行率太高 → 9成大學生有近視
2. 近視的度數太深 → 2成高中生有高度近視
3. 近視發生太早 → 小學一年級就開始近視



近視的治療目標

- 在還沒產生近視的孩童
→ 預防近視的發生
- 已經有近視的孩童
→ 抑制/減緩度數的增加;預防進展成高度近視
- 高度近視的孩童
→ 需定期接受視網膜/視神經/白內障檢查，篩檢高度近視的眼睛併發症



近視的預防方法(1)



1. 增加戶外活動 (白天)

- 只要戶外，不論任何活動或運動

- 下課休息時盡量到戶外，不要都留在教室內
- 走路上下學
- 增加下課後戶外活動時間：公園，球場

- 每天2小時(120分鐘)

- 未近視或即將近視的兒童
 - 非常有效
- 已經近視的兒童
 - 戶外活動
 - 需加上眼科醫師協助的輔助治療

近視的預防方法(2)

2. 間斷近距離活動

- 避免長時間，中間沒有間斷
- Eg. 看書、畫畫、看電視、打電腦/電動
- 30分鐘近距離工作 → 休息
5-10分鐘

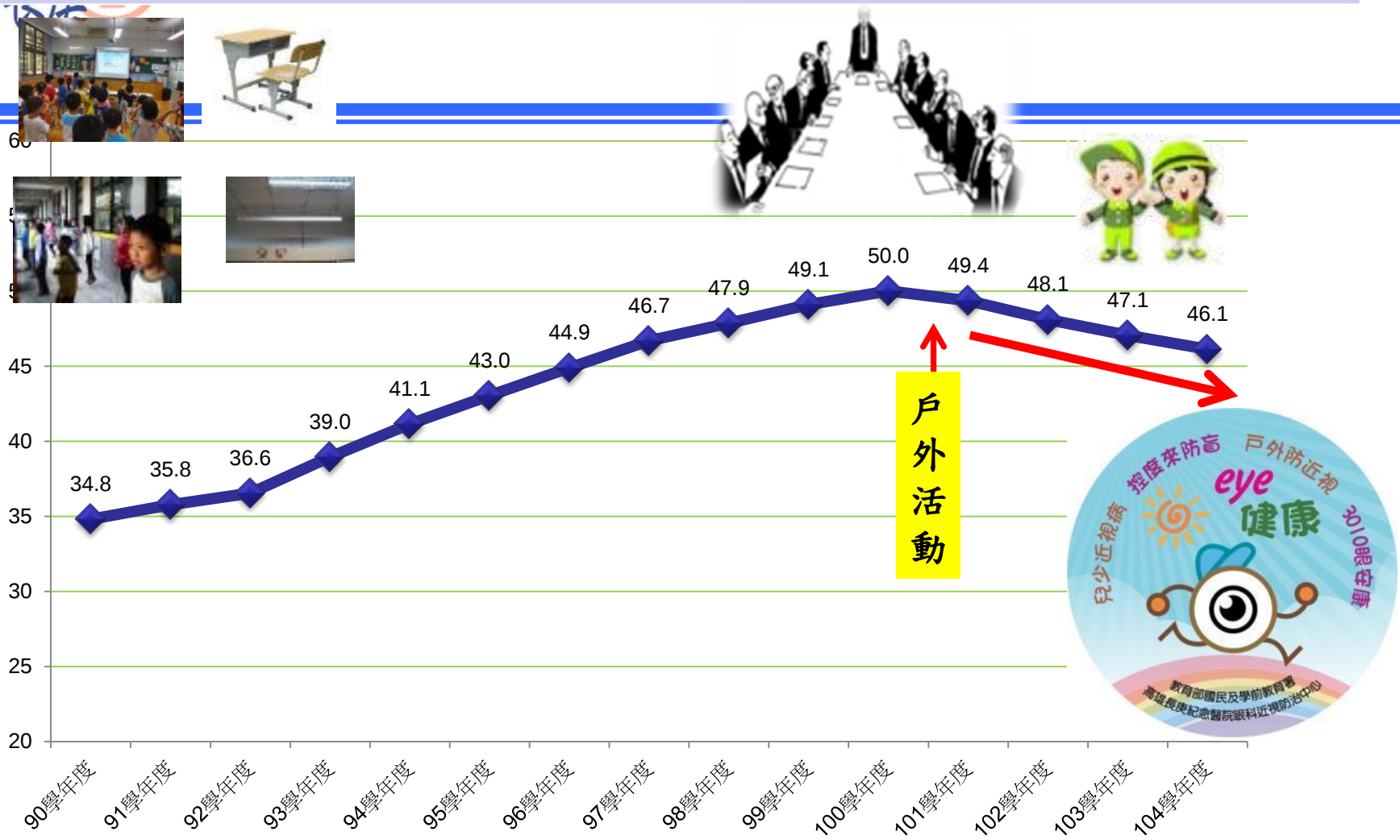


近視的預防方法(3)

- 每**半年**定期檢查
- 眼科醫師**散瞳檢查**度數變化



90至104學年台灣國小百萬學童視力不良率趨勢圖



105學年度學童視力保健計畫 執行與輔導機制說明



兒少近視病

控度來防盲

戶外防近視

3010眼安康

計畫團隊後援部隊

健康促進
學校計畫
及健體輔
導團

學校護理
人員相關
團體

眼科醫學
會等相關
團體

民間慈善
公益團體

兒少
近視病

控度
來防盲



戶外
防近視

3010
眼安康

104~105

學年度學童視力保健視保口號

105學年度計畫目的

1

整合共識推動視力保健政策。

強化認知、預防與矯治之輔導機制。

2

3

教師視力保健知能之標準化訓練。

透過多元活動及績優學校遴選，
強化視力保健行為。

4

5

提供視力保健新知與資源，加強宣導。



教育部 新視力保健計畫(105)主要方針

- 縣市學校輔導訪視
- 下課戶外&SH150
- 教案課程融入及家長結盟
- 視保短片競賽
- 績優學校遴選
- 戴帽防曬措施

觀念宣導

近視會失明
兒少近視病

- 影片文宣教材
- 輔導委員共識
- 種子教師培訓
- 教室學生家長宣導
- 新聞媒體宣導

執行

戶外防近視
3010眼休息

後勤

就醫控度防失明
眼鏡雷射未治癒

- 教育醫療衛生共識
- 協助校護研習
- 高危險群追蹤輔導



105學年度學校視力保健 HPS範疇輔導策略



保健政策

- 提高衛生委員會視力保健功能運作與預算
- 制定下課教室淨空政策
- 強化學校課後輔導機制

物質環境

- 戶外活動場地及設備
- 教具製作

社會環境

- 結合衛生與醫療相關資源
- 充實輔導網路之視力保健教育資料庫
- 培訓種子教師或視力小尖兵及小天使



健康技能

- 教師研習課程
- 視力保健知識融入課程
- 親子共學講座教學並播放近視防治影片

健康服務

- 持續追蹤視力不良率狀況
- 篩檢、轉介及近視個案管理
- 健康中心定期編列視力保健經費

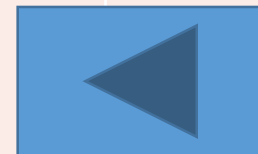
社區關係

- 強化家庭參與近視病防治之行為與活動
- 助學校與衛生單位、眼科醫學會連結



105學年度學童視力保健計畫目標期程規劃-(1)

項次	項目	說明	預計期程	備註
一、推動健康促進學校理念，結合社區資源，強化學童視力保健在地輔導機制				
1.1	中央、地方輔導委員及地方政府承辦人共識及增能會議	- 為強化輔導委員對於視力保健計畫的實證新知，並對今年度計畫輔導機制進行說明、討論與分享。 - 針對<u>近視病認知</u>、<u>戶外活動與3010指標</u>、<u>近視個案管理相關健康促進學校視力保健指標</u>以及輔導策略等進行討論與共識。 - 說明績優學校、視力保健短片徵選等競賽的辦理方式，並討論各項策略推動困難與資源再次整合，進行評價機制說明。	第1場-105/10/21 第2場-預計106/2-3月	



105學年度學童視力保健計畫目標期程規劃-(1)

項次	項目	說明	預計期程	備註
----	----	----	------	----

一、推動健康促進學校理念，結合社區資源，強化學童視力保健在地輔導機制

1.2	教育及衛生醫療共識會議	•跨部會溝通、將近視是疾病觀念導入衛教、落實戶外活動政策 •跨部會合作宣導及眼醫治療指引 •就醫健保問題	第1場- 預計 105/10/26 第2場- 預計106/3	
-----	-------------	--	--	--





105學年度學童視力保健計畫目標期程規劃-(2)

項次	項目	實施說明與協助角色	說明
----	----	-----------	----

二、加強學校師生視力保健觀念，包括下課教室淨空、戶外活動120、規律用眼3010等

2.1	105年度擇5縣市(宜蘭縣、基隆市、新竹縣、新竹市、台南市) ，辦理「高關懷縣市學校視力保健輔導訪視」 <u>每縣市輔導5校，每校至少輔導3次(含校群輔導會議)</u>	- 輔導委員 - 學校	1.委員須協助學校規畫專家進行輔導，規劃輔導時程，進行方式除校群輔導外，亦輔導學校於校內邀請各處室主任與教師組成團隊，進行校內需求評估，需求評估內容建議包含：學幼童視力保健危險因子與保護因子之知能，特別是3010行為與戶外活動時間、健康與體育課程分析等。 2.專家輔導針對需求評估結果提出校本、家庭與行為學童行為改變等策略。 3.校群定期與專家委員討論各項策略困難與解決方式。 4.協助問卷前後測之施測。	預計105/10啟程
	<u>遴選方式</u>	縣市承辦	1.協助與中央輔導委員進行輔導規劃與討論 2.提供近三年全縣(市)與各校視力不良率資料給委員，以利各校需求分析與討論 3.協助今年度計畫辦理規劃 3-1視力保健增能會議 3-2績優學校遴選	44



105學年度學童視力保健計畫目標期程規劃-(3)

項次	項目	實施說明與協助角色		預計期程
二、加強學校師生視力保健觀念，包括下課教室淨空、戶外活動120、規律用眼3010等				
2.2	<u>追蹤輔導</u> <u>104學年度</u> <u>視力保健高</u> <u>關懷縣市學</u> <u>校</u> <u>(5縣市:台</u> <u>北市、桃園</u> <u>市、嘉義市、</u> <u>嘉義縣、屏</u> <u>東縣</u> <u>) 每縣選一</u> <u>校至少輔導</u> <u>1次</u>	- 輔導委員 - 學校	1.委員須協助學校規畫專家進行輔導，規劃輔導時程，進行方式除校群輔導外，亦輔導學校於校內邀請各處室主任與教師組成團隊，進行校內需求評估，需求評估內容建議包含：學幼童視力保健危險因子與保護因子之知能，特別是3010行為與戶外活動時間、健康與體育課程分析等。 2.專家輔導針對需求評估結果提出校本、家庭與行為學童行為改變等策略。 3.校群定期與專家委員討論各項策略困難與解決方式。 4.協助問卷前後測之施測。	預計 105/10 啟程，詳 見流程圖 -p22
	<u>遴選方式</u>	縣市承辦	1.協助與中央輔導委員進行輔導規劃與討論 2.提供近三年全縣(市)與各校視力不良率資料給委員，以利各校需求分析與討論 3.協助今年度計畫辦理規劃 3-1視力保健增能會議 3-2績優學校遴選	

45

105學年度學童視力保健計畫目標期程規劃-(3)

項次	項目	說明	預計期程	備註
三、辦理國中小視力保健績優學校遴選訪視及創意短片徵選活動				
3.1	國中小視力保健績優學校遴選訪視	協同主持人：羅凱暘老師說明	協同主持人：羅凱暘老師說明	
四、提升學校教師及學生視力保健知識及資源運用能力				
4.1	辦理教師與學生（分為國小組、國中組、高中高職組）視力保健宣導創意短片徵選活動	內容包涵下課淨空、規律用眼 3010 、戶外活動 120 、定期就醫控度防盲等護眼措施	1.縣市推薦：依各縣市教育局規定時間辦理。 2.縣市推薦績優教案，資料繳交日期105年01月31日	



項次	項目	說明	預計期程	備註
四、提升學校教師及學生視力保健知識及資源運用能力				
4.1	協助地方政府分區辦理教師視力保健研習 1.研習課程之教學為一結構式之課程，包括理論與實證以及教案經驗及影片分享等。 2.以簡單、有效及實用之視力保健知識為原則，讓教師更有效吸收課程內容並進而應用於實務教學。	1.至少辦理4場次，每場預計人數60人（課程應涵蓋視力保健生活技能融入課程教學並著重教師經驗分享與演練） 2.預計安排縣市： 基隆市、宜蘭縣、新竹縣、新竹市、台南市、台東縣	預計105年12月開始	



近視防治標語與口號

近視是疾病，失明風險高

眼鏡僅輔具，雷射未治癒

戶外防近視、3010眼休息

定期看醫生、控度來防盲

感謝104學年度 績優學校成果資料分享

新北市新莊區中港國民小學
高雄市鼓山區鼓山國民小學
新竹縣新社國民小學
新北市立大觀國中

陪伴



支持

兒少近視病

控度來防盲

戶外防近視

3010眼安康



新視力保健計畫團隊製作近視防治影片專區



一、104年 高度近視影片

高度近視影片

-新生家長座談篇-正常版<https://www.youtube.com/watch?v=U2az6xryib0>

高度近視影片-濃縮版

<https://www.youtube.com/watch?v=zxPMMvLfDMc>

高度近視影片-行動篇

http://youtu.be/0sPtQiGDE5w?list=UUwqRSBp5vup6qcQEd__B_DQ

高度近視影片-手術經驗篇

<http://youtu.be/D9gzcDCYy3M>

二、105年 近視防治宣導影片

完整版-<https://www.youtube.com/watch?v=ILzfFqEPQOI>

精華版-<https://www.youtube.com/watch?v=nNboqfgvxgY>



【教育部國民及學前教育署】
學童視力保健影片/衛教篇

近視來防治
視界更美好

績優學校
推動分享

教師研習
講師簡報

Home > 議題資源專區 > 視力保健 > 推動案例

推動案例

案例	發佈日期	下載
績優學校推動分享-新北市立大觀國中	2016/07/11	下載
績優學校推動分享-高雄市鼓山區鼓山國小	2016/07/11	下載
績優學校推動分享-新竹縣竹北市新社區小	2016/07/11	下載

臺灣健康促進學校
Health Promoting School

Home > 議題資源專區 > 視力保健 > 簡報

簡報

簡報名稱	發佈日期	下載
104年度種子教師研習手冊講義_「104學年度學童視力保健計畫」說明_洪佩晶副教授	2015/10/30	下載
104年度種子教師研習手冊講義_新視力保健之校園推動策略_張麗香副教授	2015/10/30	下載
104年度種子教師研習手冊講義_新視力保健之國小學年級教學分享_楊榮盛教師	2015/10/30	下載
104年度種子教師研習手冊講義_生活技能為基礎的健康教學_牛玉玲理事長	2015/10/30	下載
104年度種子教師研習手冊講義_「eye 睛」世界更美麗_創意教學模組_陳曉麗小姐(楊榮盛教師)	2015/10/30	下載
學校推動視力保健策略 (吳佩晶副教授)	2015/09/11	下載

評值工具

臺灣健康促進學校
Health Promoting School

Home > 議題資源專區 > 視力保健 > 教案

教案

教案名稱	發佈日期	下載
104學年度學童視力保健計畫_教案教學模組_eye睛世界更美麗_新北市瑞光國小楊麗	2016/01/14	下載

教案分享

臺灣健康促進學校
Health Promoting School

Home > 議題資源專區 > 視力保健 > 表單及問卷

表單及問卷

名稱	發佈日期	下載
104學年度視力保健計畫_評值工具(104年10月更新)	2015/10/16	下載
103學年度視力保健計畫(103.10月更新版)	2014/10/22	下載
103年度 視力保健議題相關指標與收集方式說明 (附件4 Excel表單)	2014/03/31	下載
103年度 視力保健議題相關指標與收集方式說明 (附件3 太陽記錄表)	2014/03/31	下載
103年度 視力保健議題相關指標與收集方式說明 (附件2 太陽日記卡)	2014/03/31	下載
103年度 視力保健議題相關指標與收集方式說明 (附件1 太陽說明)	2014/03/31	下載

104學年計畫健促網路平台建置成果



105學年度視力保健 重點輔導縣市



104學年度視力保健 重點輔導(高關懷)縣市追蹤

評價輔導後鼓勵中心學校
當未來縣市視力保健模範
校園將有效策略與校本特
色推廣至各學校

遴選縣市

- 依據101至103學年縣市視力不良變化趨勢
- 小四升小五視力不良率與增加率

全國22縣市

5縣市

台北市
桃園市
嘉義市
嘉義縣
屏東縣

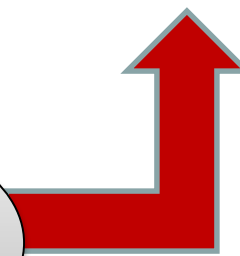
中心或
校群學校

各別縣市選定
104學年度之中心學校或擇定1校由輔導委員進行追蹤輔導

輔導委員
與團隊
給予協助



協助
資源整合



兒少近視病

控度來防盲

戶外防近視

3010眼安康

視力保健輔導流程

縣市單位、委員、學校
共同協助執行

縣市單位、委員、學校
共同協助執行

校群輔導會議

- 1.擬定介入學校視力保健方案
- 2.預計期程：105年11月-12月

問卷(前測)

- 1.對象-1：全校抽樣班導師、學校衛生組長、護理師(不納入統計)
- 2.對象-2：學童，施測方式：每年級各抽1班，人數25人
- 3.施測時間：預計105年11月-12月

期中委員到校訪視

- 1.預計期程：106年1月-3月，
(配合委員與學校時間調整)

問卷(後測)

- 1.預計施測時間：106年4月-5月

成效評價

- 1.完成問卷前後測資料建檔統計
- 2.委員至校園訪視與成果回饋座談，
檢核計畫執行情況
- 3.預計時間：106年4月-6月 54

前後測問卷實施方式

施測時間、方式將預計發文說明並執行，
問卷紙本資料將由團隊準備並統一寄至學校單位，
測驗結束後由學校單位或各縣市承辦協助回收寄回本團隊，以利資料建檔

兒少
近視病

戶外
防近視

控度
來防盲

3010
眼安康

105學年度視力保健 12縣市常規輔導

各縣市學校
排定

中心或
校群學校

- 104年視力不良率排名
前50%
- 103至104年視力惡化
率排名前5

輔導委員
與團隊
給予協助



協助
資源整合



104學年度視力保健績優學校-新北市中港國小



戶外活動防近視—彈性調整作息時間

- 七年級朝會時間
慢跑大觀遊臺灣



戶外活動防近視—落實下課教室淨空

- 全校朝會時宣導
下課不定時廣播
提醒學生走出教室
- 辦理體育競賽(跳繩比賽)：
讓學生下課走出教室練習



戶外活動防近視—多元化戶外活動

- 安排段考下午課程
辦理『活力大觀園』多元學習課程
上課場地均在戶外活動



戶外活動防近視—強化護眼措施

- 於健體領域中宣導，
並將護眼觀念融入課程中
- 鼓勵學生上戶外課期間
戴墨鏡、帽子

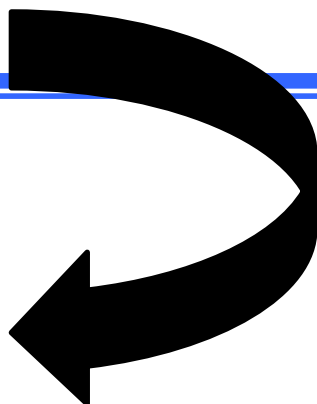


戶外活動防近視—戶外活動之社團

- 開設籃球社、羽球社、體能精進社、舞蹈社、
觀心服務社、排球社、獨輪社、街舞社、童軍團



104學年度績優保健學校
新竹市大觀國中



三、扎根學童視力保健-有效模式 (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

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

104學年度績優保健學校
高雄市鼓山區鼓山國小

2. 正式課程---戶外化



生活課程-校園踏查、探索。

全校性每學期校外教學1日。

3. 家庭作業形式---活動化



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。

健康課程-愛眼體驗自我覺察

新竹縣新社國民小學

視力『溜滑梯』了-眼濛濛體驗

體會視障人士生活，感受視力減退生活的不便



怎麼都看不見，感覺紅豆好少又好小，戴眼鏡真麻煩！

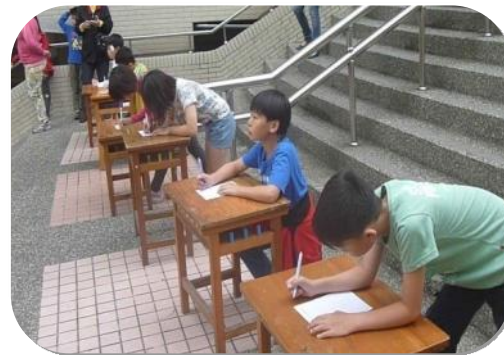


體驗高度近視、視力模糊、失明時的感受

健康課程-愛眼競賽目標設定

新竹縣新社國民小學

迷人的璀璨視力趣味競賽-誰的眼睛最厲害？看出遠方數字！



孩子們集中“眼力”，努力的看著遠方的符號牌，答對給獎鼓勵



挑戰關卡越來越難，孩子也越發感覺視力保健的重要

戶外活動防近視—活動形式家庭作業

●SH150里程記錄卡

各班利用下課時間
每人跑一圈計800M
以班級為單位統計

SH150 Mileage Record Card and Class Results Table showing student participation and class totals for the SH150 program.

戶外活動防近視—正式課程戶外化

●自然與生活科技領域 ——生活科技校本課程

●上學期課程主題： 紙飛機、降落傘

●下學期 發射器



戶外活動防近視—融入課程

- 健康教育課程——
視力保健心智圖，
讓學生思考「為什麼會
看不見？」
進而探討如何保護眼睛



戶外活動防近視—多元化戶外活動

- 安排段考下午課程
辦理「活力大觀園」多元學習課程
上課場地均在戶外活動



104學年度績優保健學校
新竹市大觀國中

四、延緩學童視力不良-實施績效

(二) 規劃視力保健多元化活動專區

操場 一足球、飛盤、躲避球、樂樂棒球



(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



4、安親班中斷近距離用眼到戶外活動



(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



6、升旗下課：戴帽護眼



104學年度績優保健學校
高雄市鼓山區鼓山國小



高度近視學生列管輔導

邀請校眼醫到校服務

高度近視及高危險群學生個案管理共374人

每年視力不良複診之檢討與改善分析

年級	99學年	100學年	101學年	102學年	103學期	104學期
1年級	34.70%	31.00%	30.45%	26.10%	23.30%	29.60%
2年級	40.50%	42.75%	37.50%	39.15%	34.70%	32.80%
3年級	50.75%	49.85%	51.65%	45.15%	44.10%	44.80%
4年級	64.75%	58.75%	54.12%	59.25%	53.40%	52.60%
5年級	65.60%	68.85%	64.60%	65.19%	61.51%	55.90%
6年級	71.05%	72.10%	70.85%	69.85%	70.20%	68.70%
合計	56.00%	55.85%	53.80%	51.19%	48.48%	47.70%

Prezi

視力保健相關社區眼科資源結盟

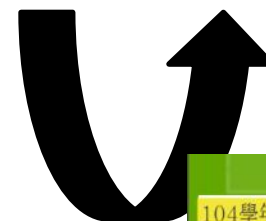
清寒家庭學生配鏡活動

1. 請學校開立證明
2. 至本公司配鏡並享受(指定鏡架)多功能安全多層膜鏡片贈付\$300元
3. 本活動僅限於中和聯新莊店使用

提供清寒學生配鏡

衛生局護眼筆記

Prezi



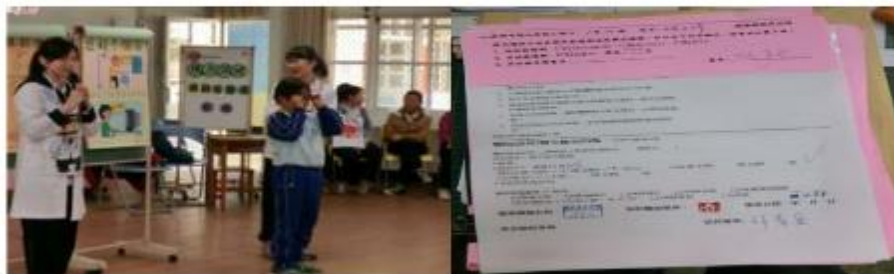
104學年度視力保健績優學校-新北市中港國小

64

三、扎根學童視力保健-有效模式

(六) 建構視力追蹤服務網絡

5、提供高關懷視力不良個案團體衛教



高關懷學生視力團體衛教 提醒家長使用散瞳劑學童避光

四、延緩學童視力不良-實施績效

(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

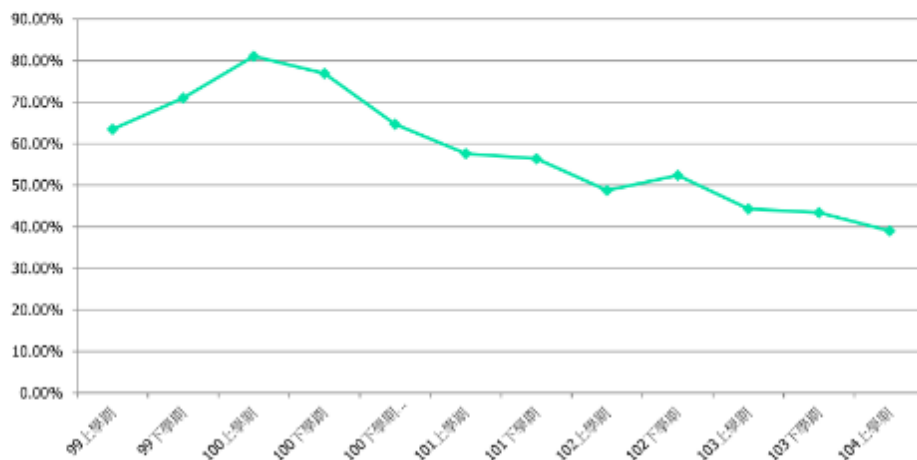


2. 結合高雄長庚醫院眼科團隊散瞳檢查



一、近5年來學童視力現況統計

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



104學年度績優保健學校
高雄市鼓山區鼓山國小 65

定期就醫來防盲—高度近視學生衛教

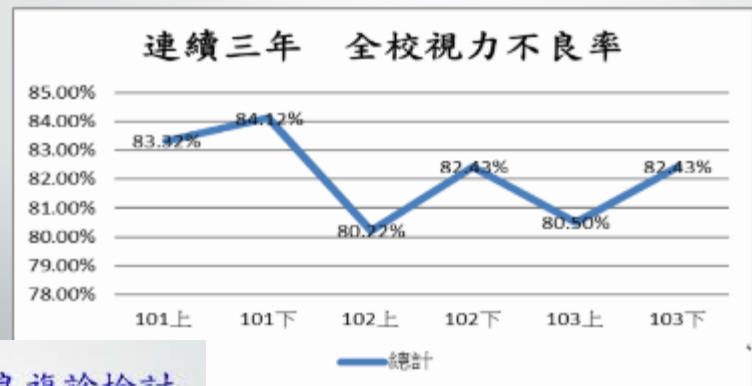
- 召集七年級**高度近視學生**加強教育，並配戴**模擬視網膜剝離**之鏡片，體驗失明的危機



實證指標 — 視力不良增加率 國中七升八增加 < 5%

視力保健成果	年級	101 學年度			102 學年度			103 學年度		
		總人數	視力不良人數	視力不良率	總人數	視力不良人數	視力不良率	總人數	視力不良人數	視力不良率
上學期	七	378	294	77.78%	348	273	78.45%	359	278	77.44%
	八	347	294	84.73%	380	297	78.16%	348	286	82.18%
	九	384	336	87.50%	349	294	84.24%	380	311	81.84%
	總計	1109	924	83.32%	1077	864	80.22%	1087	875	80.50%
下學期	七	378	299	79.10%	347	285	82.13%	359	283	78.83%
	八	347	295	85.01%	380	306	80.53%	348	290	83.33%
	九	383	338	88.25%	349	296	84.81%	380	323	85.00%
	總計	1108	932	84.12%	1076	887	82.43%	1087	896	82.43%
增減幅度		0.80%			2.21%			1.93%		

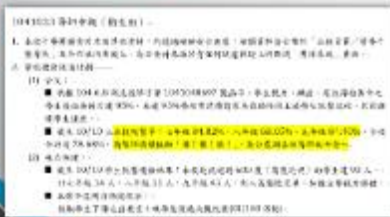
實證指標 — 連續3年視力不良率 呈現穩定趨勢



104學年度績優保健學校
新竹市大觀國中

定期就醫來防盲—視力不良複診檢討

- 於**健康促進委員會**分析，並提出改善方案
- 於**導師會報**提出，請導師協助與家長溝通



學校3010相關策略與方案

【此為學校或家長填寫表】

本表為學校或家長填寫之3010相關策略與方案，請於每學年開始前填寫，並由學校或家長簽章後，送交教育局備查。

學校名稱：____ 校長：____ 填寫日期：____

學生姓名：____ 年級：____ 性別：____ 學號：____

家長姓名：____ 職業：____ 電話：____

【一】視力保健重點：請家長提醒孩子遵守：

1. 戶外活動時間：每週每日戶外120分鐘防近視。

2. 定期驗眼：及早期控制學童的近視度數。預防近視之發生。

3. 3010護眼：用眼30分鐘休息10分鐘，中斷用眼行為來保護眼睛。建議家中電腦可安裝「EyeLoveU」定時提醒護眼軟體，平板或手機可安裝「護眼APP」免費APP，可提醒定時強制休息，達到護眼效果。

家長簽署：____ 中港國小關心您

新北市中港國小

3-4學童3C產品使用之自主管理機制

設計與家長視力保健聯單

103視力保健重點，請家長提醒孩子遵守：

1. 戶外活動時間：每週每日戶外120分鐘防近視。
2. 定期驗眼：及早期控制學童的近視度數。預防近視之發生。

教育署附件之近視防治影片供家長參考，網址：
<https://www.youtube.com/watch?v=xzPM0vLTD0c> 透過醫師的說明和患者的經驗分享，了解近視的成因及可能帶來的影響與併發症。

3. 3010護眼：用眼30分鐘休息10分鐘，中斷用眼行為來保護眼睛。建議家中電腦可安裝「EyeLoveU」定時提醒護眼軟體，平板或手機可安裝「護眼APP」免費APP，可提醒定時強制休息，達到護眼效果。

家長簽署：____ 中港國小關心您



教育部訂定國民小學使用電子化設備進行教學注意事項

一、為維護學童視力健康，特訂定本校（中港國小）使用電子化設備進行教學注意事項。

二、本注意事項所稱電子化教學設備包括數位投影、電子白板、液晶顯示器、互動式電子白板等。

三、學校使用電子化設備進行教學之平板、時限及距離建議事項如下：

（一）教學時不建議使用電子化設備進行教學，若教學需要，每次使用以不超過15分鐘為限。

（二）中、高年級：1. 教學時，建議使用電子化設備進行教學，其設備與學生之距離應維持在1.5米以上。2. 教學時，建議使用電子化設備進行教學，其設備與學生之距離應維持在1.5米以上。3. 教學時，建議使用電子化設備進行教學，其設備與學生之距離應維持在1.5米以上。

（三）平板護眼APP：指導學生安裝電腦護眼軟體

建立學童3010自主管理與獎勵機制

新北中小學3010自主管理與獎勵機制

本表為學校或家長填寫之3010自主管理與獎勵機制，請於每學年開始前填寫，並由學校或家長簽章後，送交教育局備查。

學校名稱：____ 校長：____ 填寫日期：____

學生姓名：____ 年級：____ 性別：____ 學號：____

家長姓名：____ 職業：____ 電話：____

【一】視力保健重點：請家長提醒孩子遵守：

1. 戶外活動時間：每週每日戶外120分鐘防近視。

2. 定期驗眼：及早期控制學童的近視度數。預防近視之發生。

3. 3010護眼：用眼30分鐘休息10分鐘，中斷用眼行為來保護眼睛。建議家中電腦可安裝「EyeLoveU」定時提醒護眼軟體，平板或手機可安裝「護眼APP」免費APP，可提醒定時強制休息，達到護眼效果。

家長簽署：____ 中港國小關心您

3-4學童3C產品使用之自主管理機制

104學年度視力保健績優學校-新北市中港國小



PC版-EyeLoveU護眼軟體

Android版-平板 手機護眼APP

指導學生安裝電腦護眼軟體

67

三、扎根學童視力保健-有效模式

(四) 養成學童視力健康技能

2、遵守用眼30/10守則



四、延緩學童視力不良-實施績效

(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



2. 善用投籃機代幣獎勵學生



104學年度績優保健學校
高雄市鼓山區鼓山國小

3010相關策略—自主管理vs獎勵機制

暑期體育活動記錄表

學生暑假期間記錄
每天戶外運動時間
開學後擇優獎勵
頒予獎狀及嘉獎乙支



The image shows a certificate of appreciation (嘉獎) and a detailed table of sports activities. The table has columns for dates, activities, and durations, with handwritten entries for various sports like basketball, badminton, and table tennis.



3010相關策略—自主管理vs獎勵機制

寒(暑)假健康自主管理實踐卡

完成家長認證及導師認證，可參加健康寶寶抽獎活動



The image shows a 'Health Self-Management Practice Card' (健康自主管理實踐卡) for the 2014 summer vacation. It includes a header with the school name (新北市大觀國中) and a table for tracking daily activities and health metrics. The card is signed by a student and a teacher.



104學年度績優保健學校
新竹市大觀國中

3010相關策略 — 家長座談活動成果

104 學校健康促進 家長回饋結果



學校視力政策-3.4月愛眼主題活動

新竹縣新社國民小學

- 每年三四月辦理視力保健-愛眼主題活動



愛眼
護照



愛眼
教學



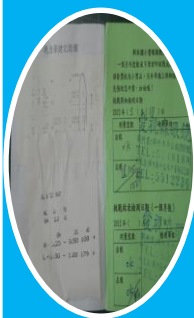
愛眼
講座



愛眼
體驗



愛眼
競賽



愛眼
挑戰



愛眼
關懷



愛眼
餐



為了孩子的視力及國家未來，一起努力！

THANK YOU FOR YOUR ATTENTION

