

# 104學年度視力保健計劃 成果報告

新北市樹林國小  
報告人林烈群校長  
2016.03.15

# 樹林國小視力保健推動簡介(5W1H)

When

102 學年度裸視視力不良率高達 63.05%

103 學年度開始推動視力保健

Where

家庭，學校，安親班

Who

親師生

# 樹林國小視力保健推動簡介(5W1H)

Why

讓孩子不要近視、不要太早發生近視、不要讓近視惡化

What

以學校政策為介入工具，宣導正確觀念，落實生活習慣。

達成視力保健目標

How

觀察現況立即回饋，立即修正

# 視力保健SWOT分析

| 因素 | S (優勢)  | W (劣勢)   | O (機會點)   | T (威脅點)   |
|----|---|--|---|---|
| 家庭 | <p>1. 家長社經地位較佳，優於鄰近學校。</p> <p>2. 家長對孩子的健康還算重視，但對於視力不具即時威脅性的問題，家長較不在意。</p> | <p>1. 家長工作忙碌，無暇照顧孩子健康</p> <p>2. 學生課業壓力重，課後多參加安親班補習班活動，親子戶外活動時間少。</p> <p>3. 家長重視工作，參與學校活動少。</p> <p>4. 家長視力保健知識不足。</p> | <p>1. 家長健康意識逐漸抬頭，可以藉由健康自主管理卡，建立親師合作管道，培養學童良好用眼習慣。</p> <p>2. 學校在新生訓練及家長日進行視力保健宣導，引起家長對視力保健議題的重視。</p> | <p>1. 家庭的3C產品普遍率高，造成學童用眼過度。</p> <p>2. 工商業社會多為雙薪家庭，家長忙於工作，無多餘心力關心孩子視力問題。</p> |

# 視力保健SWOT分析

| 因素 | S (優勢)   | W (劣勢)  | O (機會點)   | T (威脅點)   |
|----|--|---|---|---|
| 學校 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 鄰近大同山，校園綠色植物種類多，樹木高大。</li><li>2. 學校有充足科任教室，可以提供學童走出教室的機會。</li><li>3. 教室採光良好。</li><li>4. 每學期安排視力篩檢，追蹤複檢。</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 全校62班約1600人，為中大型學校規模，政策不易推動。</li><li>2. 下課時，學童可使用校園活動空間小。</li><li>3. 教室空間規劃欠佳，黑板和座椅距離過短。</li><li>4. 學生多，護理師少，導致健康議題推動不易。</li><li>5. 窗簾調光效果差。</li><li>6. 教師對視力保健觀念不夠清楚。</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 推動課間教室淨空，鼓勵學生利用置放校園角落的運動器材。</li><li>2. 鼓勵學生參與學校多樣化社團。</li><li>3. 透過校群學校的關注，辦理研習，凝聚老師對健康議題的共識有助於政策落實推動。</li><li>4. 今年增設一位護理師。</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師利用單槍融入教學時間過長。</li><li>2. 教師課程進度壓力大，還須配合教育局各項推動政策，對於健康議題往往力不從心。</li><li>3. 學校無強制力僅能盡到宣導規勸。</li><li>4. 教科書廠商無提供課本習作掛圖。</li></ol> |

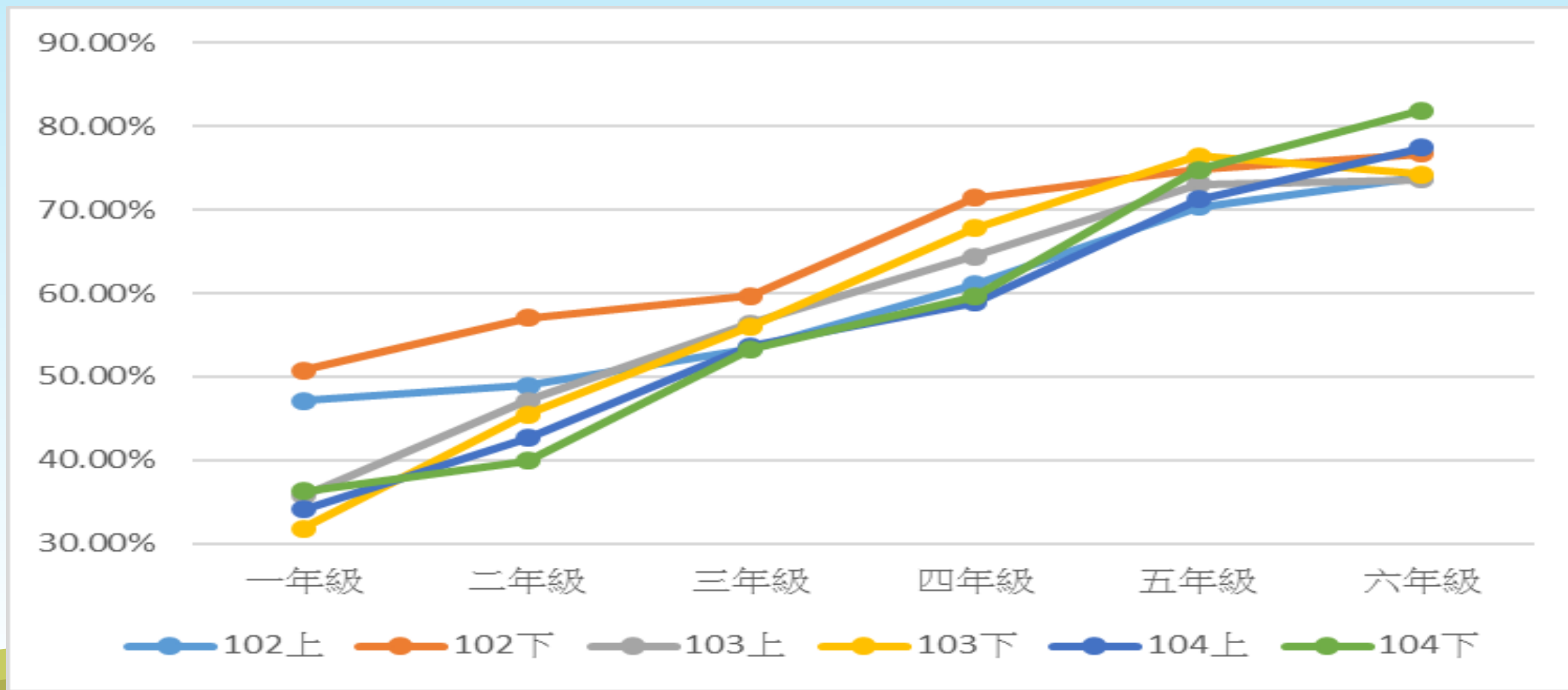
# 視力保健SWOT分析

| 因素 | S (優勢)   | W (劣勢)   | O (機會點)   | T (威脅點)  |
|----|--|--|---|--|
| 社區 | <p>1. 學區內眼科診所林立，就醫方便。</p> <p>2. 操場開放至六點半，家長及安親班可以帶學童到校進行戶外活動。</p> <p>3. 社區環境整潔，吸引居民走向戶外。</p> <p>4. 每學期學校舉行安親班座談。</p> | <p>1. 公園綠地少，運動設施少，活動空間不足。</p> <p>2. 巷弄狹窄，車輛往來頻繁，無行人行走空間。</p> <p>3. 學校週邊的安親班活動空間不足。</p> | <p>1. 充裕且穩定的交通導護志工，協助維護各路口行的安全，讓孩子安心出門。</p> <p>2. 社會資源豐富，可以結合藝文展演推動視力保健觀念。</p> <p>3. 教育局對辦理視力保健活動提供補助</p> | <p>1. 青少年活動空間不足，精力無從發洩，易生事端，造成家長不放心孩童獨自於社區活動。</p> <p>2. 安親班無法配合執行護眼相關政策。</p> |

# 各年級裸視視力不良率（近6年）單位：%

| 年級 | 99<br>學年度 | 100<br>學年度 | 101<br>學年度 | 102<br>學年度 | 103<br>學年度 | 104<br>學年度 |
|----|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 一  | 37.10     | 35.10      | 41.05      | 48.95      | 33.75      | 35.20      |
| 二  | 44.80     | 48.75      | 43.35      | 52.95      | 46.30      | 41.30      |
| 三  | 53.40     | 59.70      | 54.55      | 56.55      | 56.20      | 53.50      |
| 四  | 59.20     | 61.95      | 63.50      | 66.20      | 66.10      | 59.25      |
| 五  | 65.35     | 64.00      | 68.65      | 72.60      | 74.75      | 73.00      |
| 六  | 67.90     | 72.40      | 68.85      | 75.30      | 73.90      | 79.65      |
| 平均 | 56.20     | 58.70      | 57.70      | 63.05      | 59.15      | 57.25      |

# 樹小各學期 裸視視力不良變化

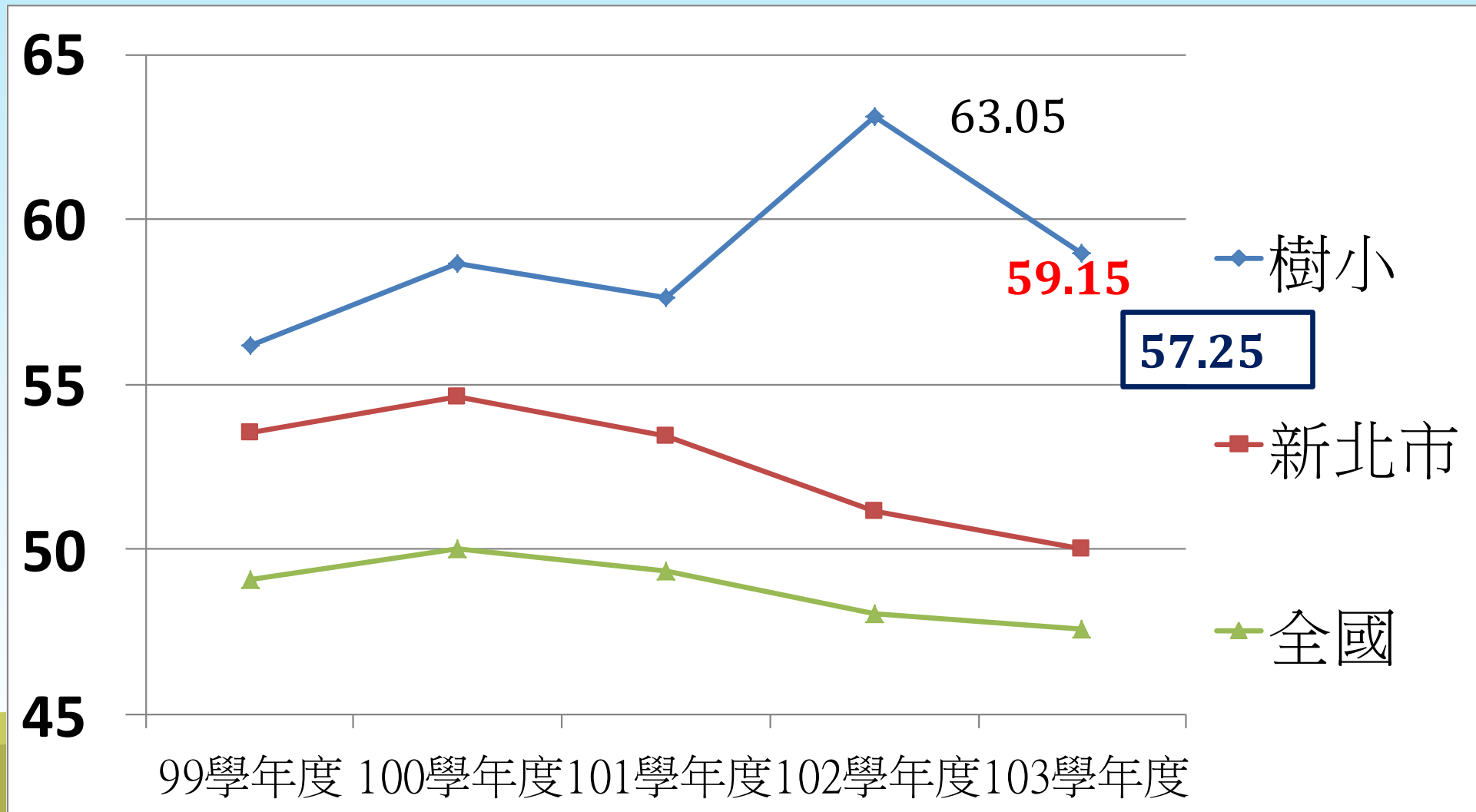




# 各年級各學期視力不良率(102~104學年度)

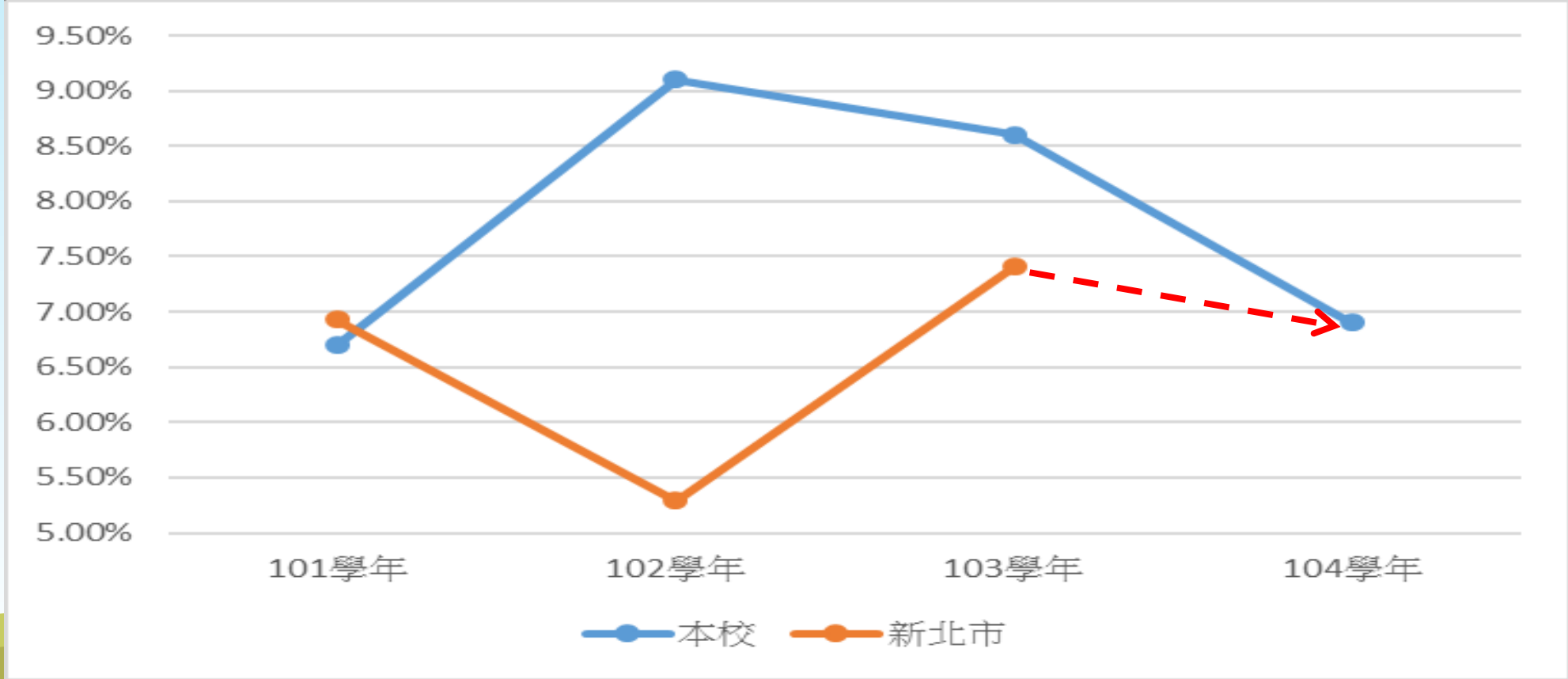
|     | 102上   | 102下   | 103上   | 103下   | 104上   | 104下   |
|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 一年級 | 47.10% | 50.80% | 35.70% | 31.80% | 34.10% | 36.30% |
| 二年級 | 48.90% | 57.00% | 47.10% | 45.50% | 42.70% | 39.90% |
| 三年級 | 53.40% | 59.70% | 56.40% | 56.00% | 53.70% | 53.30% |
| 四年級 | 61.00% | 71.40% | 64.40% | 67.80% | 58.90% | 59.60% |
| 五年級 | 70.30% | 74.90% | 73.10% | 76.40% | 71.20% | 74.80% |
| 六年級 | 73.90% | 76.70% | 73.60% | 74.20% | 77.40% | 81.90% |
| 比率  | 60.20% | 65.90% | 59.00% | 59.30% | 56.60% | 57.90% |

# 樹小近5年裸視視力不良率



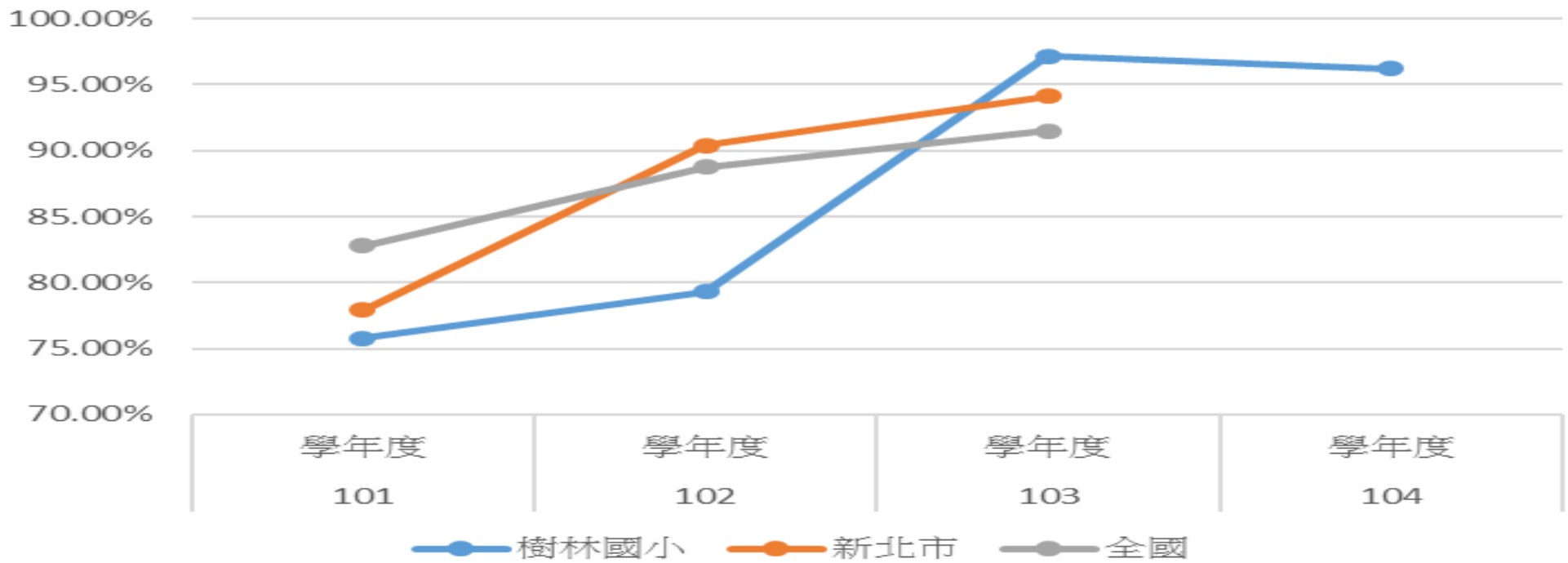
# 小四升小五視力不良增加比率與新北市之比較

|     | 101學年 | 102學年 | 103學年 | 104學年 |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| 本校  | 6.70% | 9.10% | 8.60% | 6.90% |
| 新北市 | 6.93% | 5.29% | 7.41% |       |



# 103學年起複診率達95%以上

|      | 101學年 | 102學年 | 103學年 | 104學年 |
|------|-------|-------|-------|-------|
| 樹林國小 | 75.77 | 79.31 | 97.16 | 96.19 |
| 新北市  | 77.94 | 90.39 | 94.10 |       |
| 全國   | 82.78 | 88.77 | 91.47 |       |



# 學校衛生政策1

## 訂定視力保健實施策略

每學期

• 健促會議

每兩周

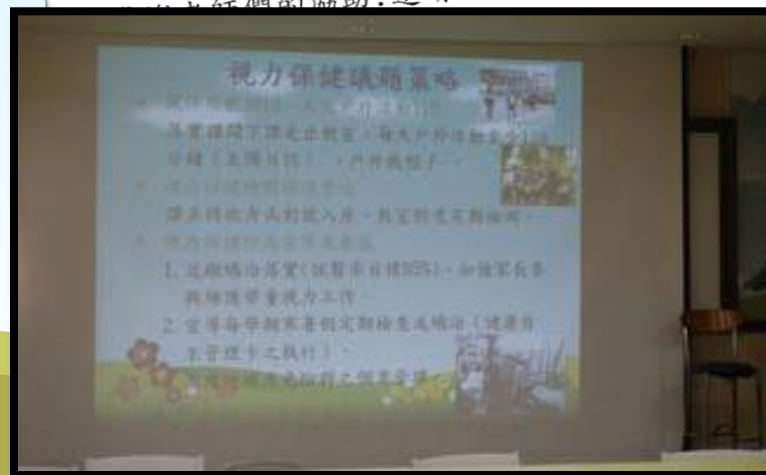
• 學年主任會議

每周

• 教師晨會

### ◀愛眼小叮嚀

- 第一排課桌椅離黑板距離至少 2.1 公尺。  
(星期四開始校長和主任會主動關懷距離不足的班級，和導師一起思考調整的方式)。
  - 書包不放在椅子上，讓背、腰、臀緊靠椅背。
  - 單槍……等電子產品使用時，請勿超過 30 分鐘。
  - 單槍……等電子產品使用時，只關閉螢幕前的燈，其他燈和窗簾則視當天狀況適時打開拉上。  
(有些班級下午因太陽照射會拉上窗簾，請導師指導孩子隔天一早拉開窗簾及開窗)。
  - 回家功課增加動態作業:做家事、運動……。
  - 下課時，教室盡量關燈淨空。
- 請老師們的協助!還請老師們多多幫忙一起照顧孩子的雙眼!



## 學校衛生政策2

落實推動計畫，跨處室合作，找出**主力關懷學年**

103學年為二年級(現在三年級)

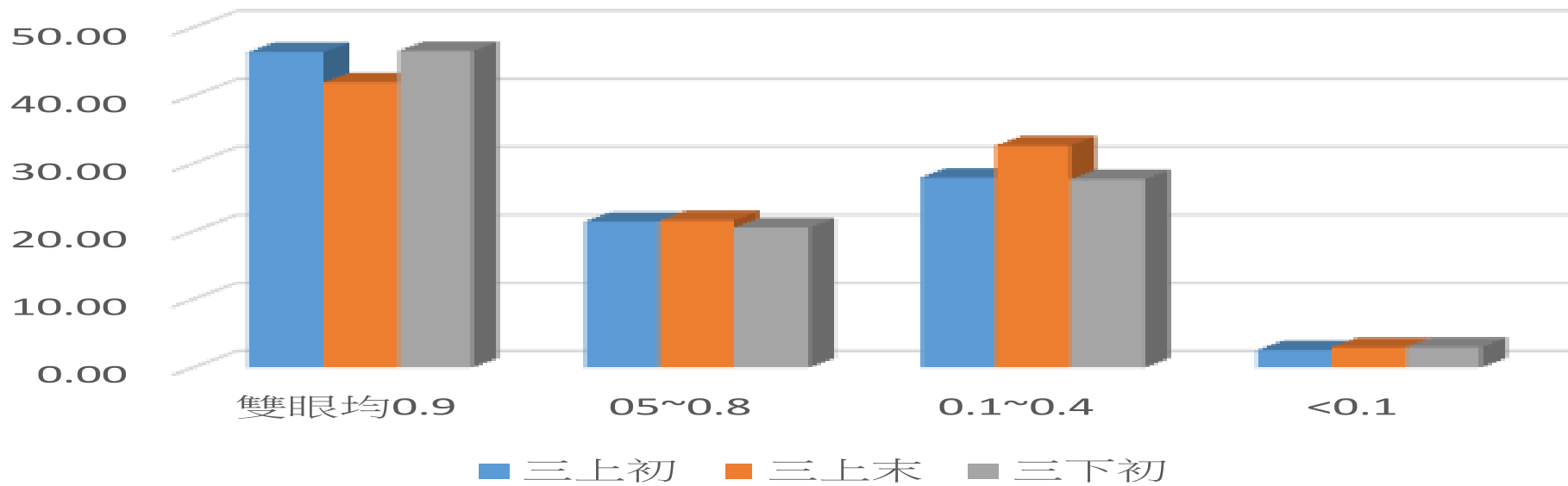
104學年為三、四年級，減緩視力不良成長率



# (104)三年級裸視視力變化(期初期末比較)

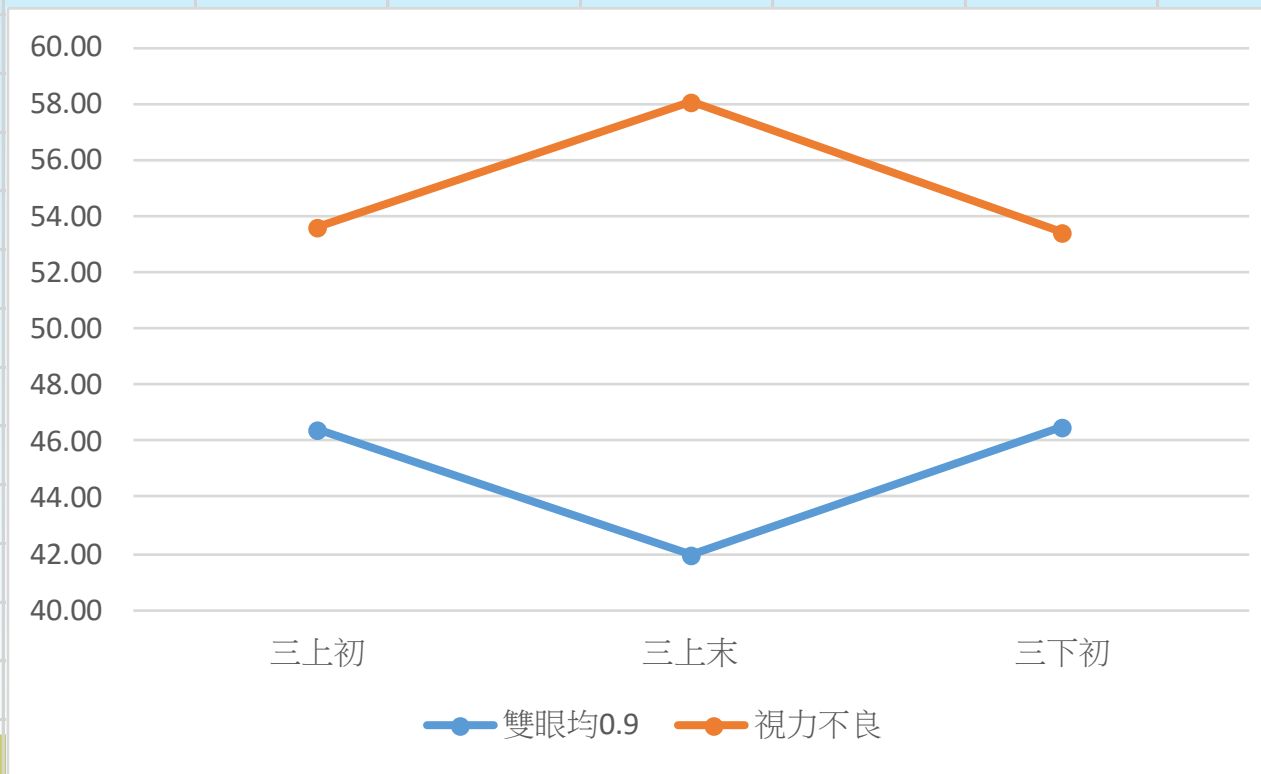
|     | 雙眼均0.9 | 0.5~0.8 | 0.1~0.4 | <0.1 | 無法取得 |
|-----|--------|---------|---------|------|------|
| 三上初 | 46.40  | 21.45   | 27.95   | 2.55 | 1.65 |
| 三上末 | 41.95  | 21.61   | 32.63   | 2.97 | 3.39 |
| 三下初 | 46.55  | 20.55   | 27.70   | 3.00 | 2.20 |
| 三下末 |        |         |         |      |      |

三年級期初末比較



# (104)三年級裸視視力變化(期初期末比較)

|     | 雙眼均0.9 | 視力不良  |
|-----|--------|-------|
| 三上初 | 46.40  | 53.60 |
| 三上末 | 41.95  | 58.05 |
| 三下初 | 46.55  | 53.45 |

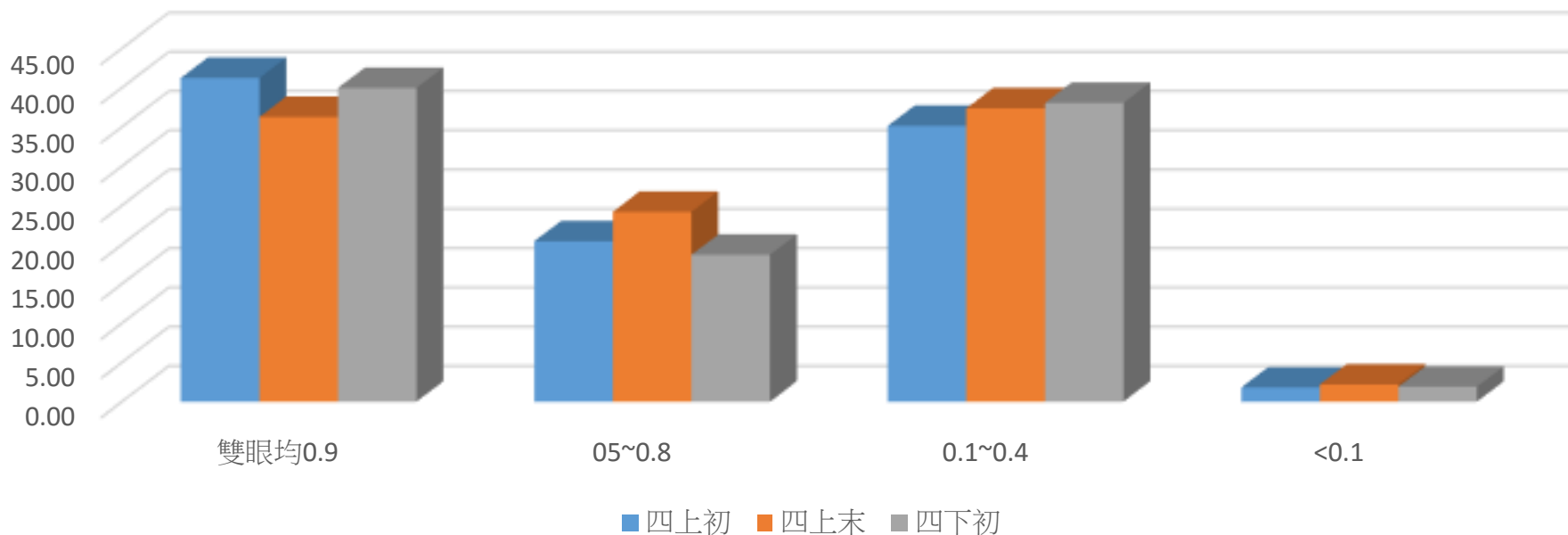




# (104)四年級裸視視力變化(期初期末比較)

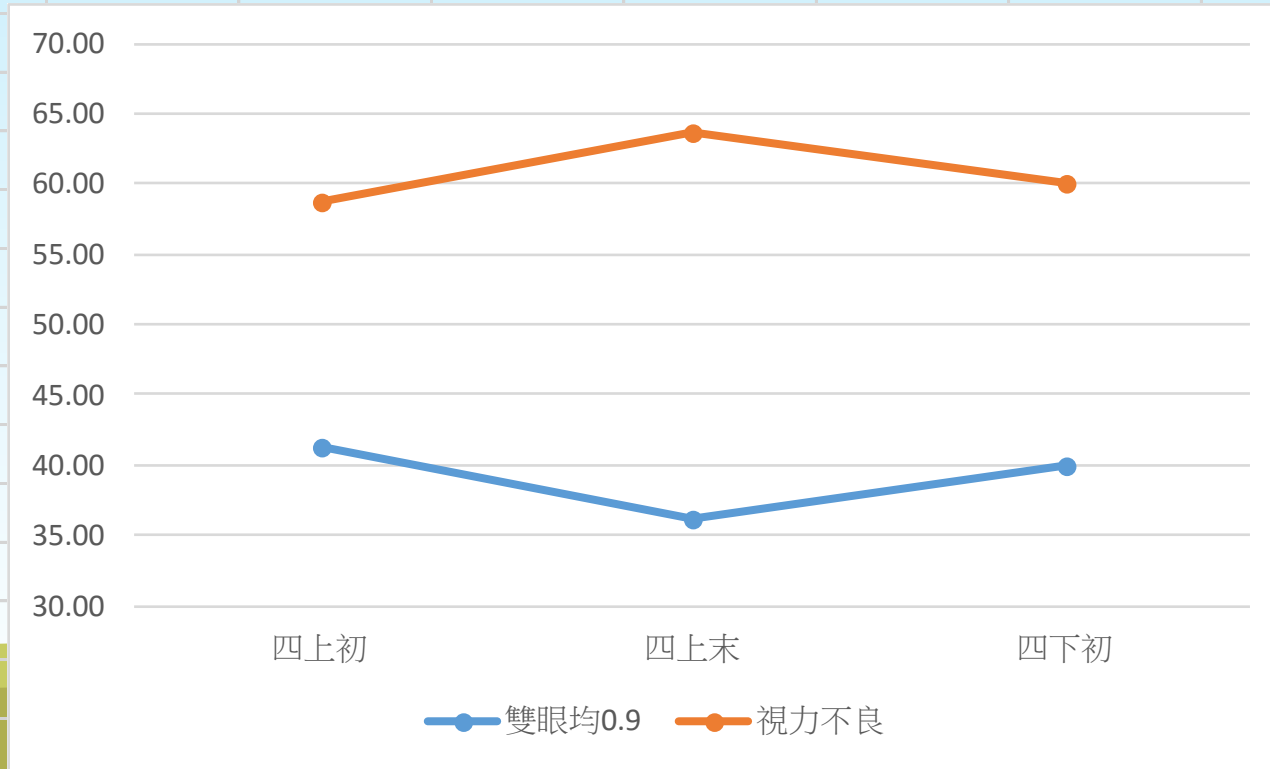
|     | 雙眼均0.9 | 0.5~0.8 | 0.1~0.4 | <0.1 | 無法取得 |
|-----|--------|---------|---------|------|------|
| 四上初 | 41.22  | 20.43   | 35.13   | 1.79 | 1.43 |
| 四上末 | 36.26  | 24.18   | 37.36   | 2.20 | 2.20 |
| 四下初 | 39.95  | 18.70   | 38.05   | 1.90 | 1.45 |
| 四下末 |        |         |         |      |      |

四年級期初末比較

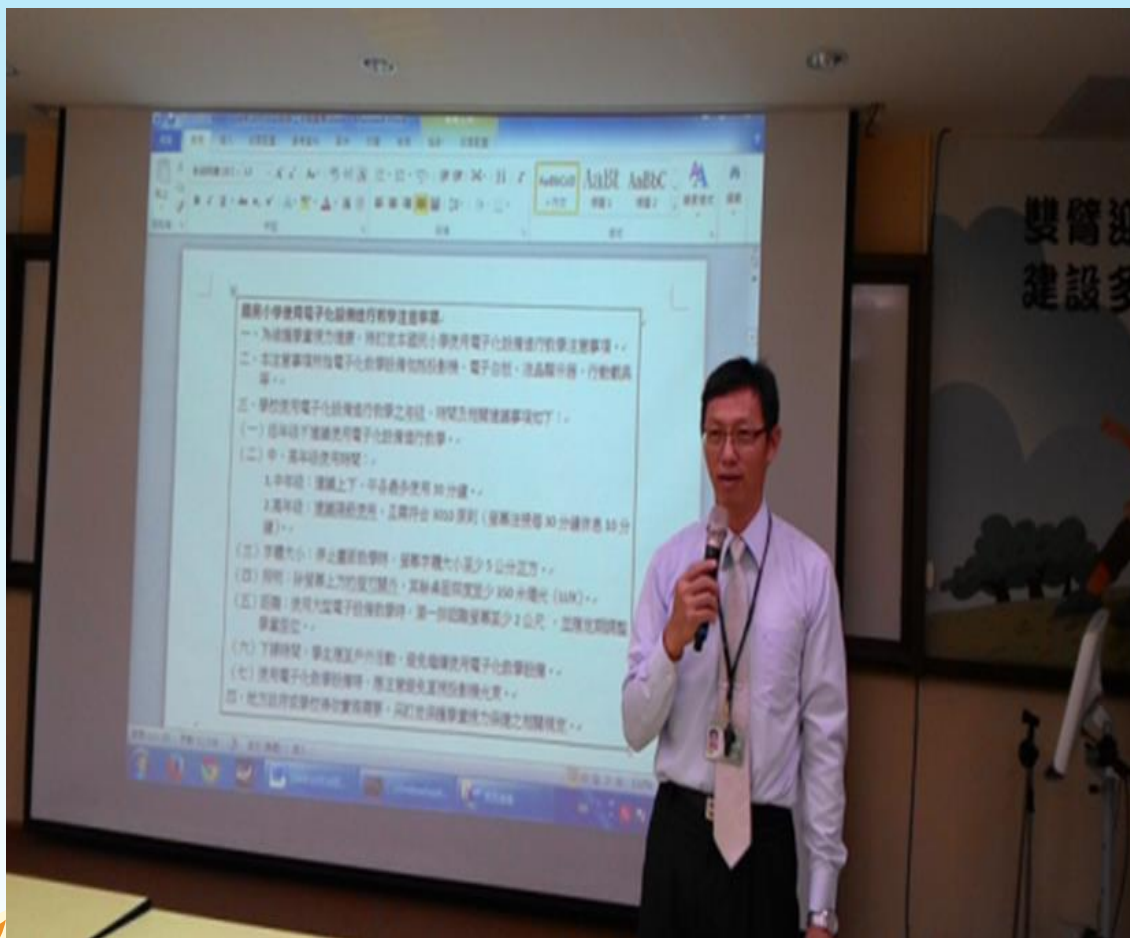


# (104) 四年級裸視視力變化(期初期末比較)

|     | 雙眼均0.9 | 視力不良  |
|-----|--------|-------|
| 四上初 | 41.22  | 58.78 |
| 四上末 | 36.26  | 63.74 |
| 四下初 | 39.95  | 60.05 |



# 學校衛生政策3 宣導電子白板使用規範



# 學校衛生政策4 強化戶外活動的護眼措施



學生朝會



學生表演

## 學校衛生政策5

# 增進走路上下學策略

( 導護志工、宣導走路上下學的優點 戶外120 )



# 學校衛生政策6

## 落實健康自主管理卡，親師生共同關心推動

**< 視力保健問與答 >**

Q: 看電視或打電腦時螢幕都會發光，不必另外照明沒關係嗎?  
A: 不可以在暗室使用 3C，要充足照明，減少對眼睛的傷害。

Q: 最有效的近視預防方法?  
A: ①戶外活動 120 分鐘 ②減少近距離用眼 ③用眼 30 分鐘休息 10 分鐘

Q: 戶外活動的注意事項有哪些?  
A: 避免太陽光直射傷害眼睛，可戴帽子或太陽眼鏡。

Q: 均衡的飲食及充足的睡眠可以減緩眼軸增長，比較不會近視嗎?  
A: 是的。

Q: 看電視容易近視，看書比較不容易近視嗎?  
A: 一個孩子的白天活動可以分成三部分，看書（近距離用眼）、戶外活動以及看電視。其中戶外活動最不容易近視，看書最容易近視。如果孩子不看電視，把多出來的時間拿來戶外活動，那不大可能會近視，如果孩子少看電視，多出來的時間都拿來書，那當然容易近視。

Q: 一旦近視了儘量不要戴眼鏡，否則容易增加近視惡化?  
A: 錯！近視到了一定的度數，就要積極配鏡矯正治療，否則刻意延誤配鏡時機，讓小朋友整天處於看遠模糊看近清楚的状态下，造成用眼距離愈來愈近，反而惡化近視。

Q: 近視配眼鏡就好了，可以不用再管它嗎?  
A: 國小學童一旦近視，不加以控制，每年約會增加 100 度；即小一近視時，到了小六就會高度近視（度數 > 600 度）！而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化，甚至可能導致失明。

**< 視力保健知多少？ > (答錯就沒辦法參加抽獎囉！)**

1. 減緩近視度數的方法有：  
①在桌上使用 3C 產品 ②配鏡配足近視度數 ③在大太陽下看書 ④天天吃三種顏色的水果

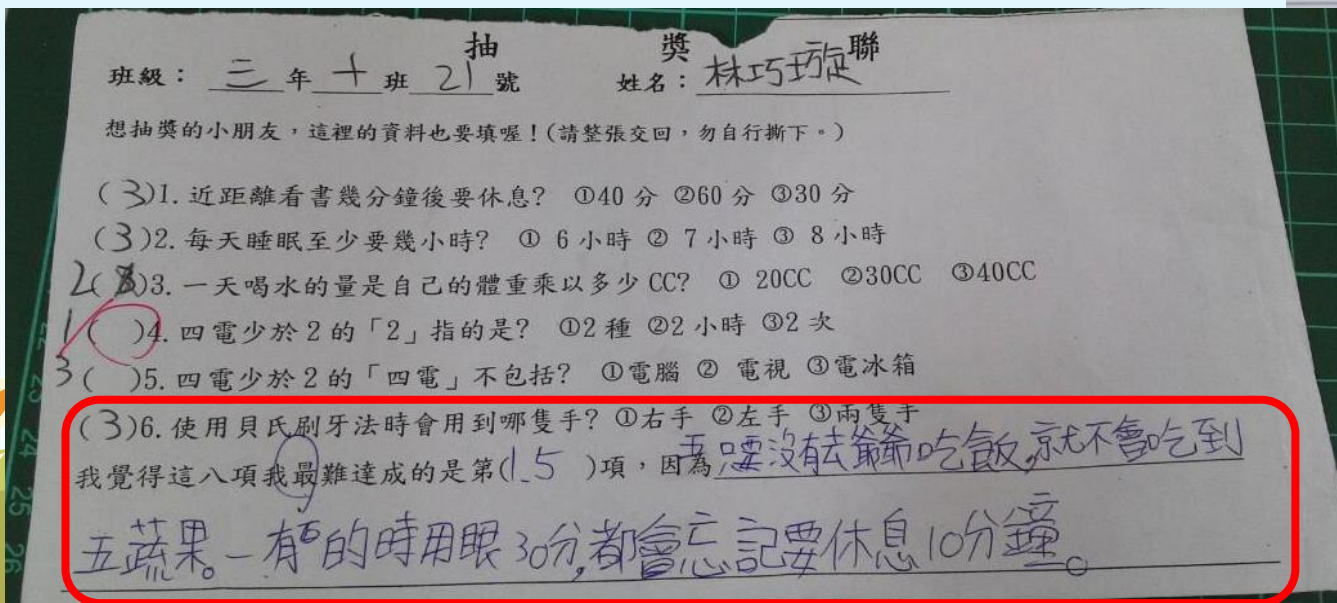
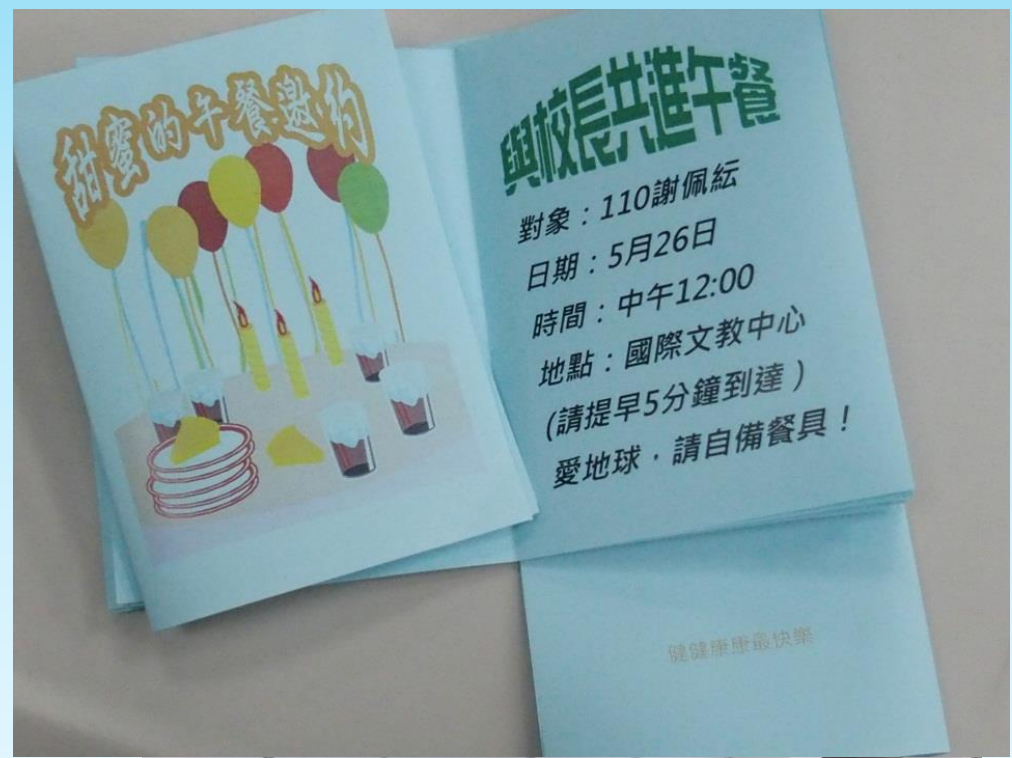
2. 「用眼 3010」是希望大家能做到 ①每天用眼 3010 分鐘 ②從 10 歲用眼到 30 歲。  
③近距離用眼 10 分鐘，休息 30 分鐘 ④近距離用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。

3. 寒假中，使用 3C 產品要注意四電少於 2 的原則，「四電少於二」是指每天使用電視、電腦、電話、電動的時間，總計少於 ①2 分鐘 ② 2 小時 ③ 2 天 ④ 2 周。

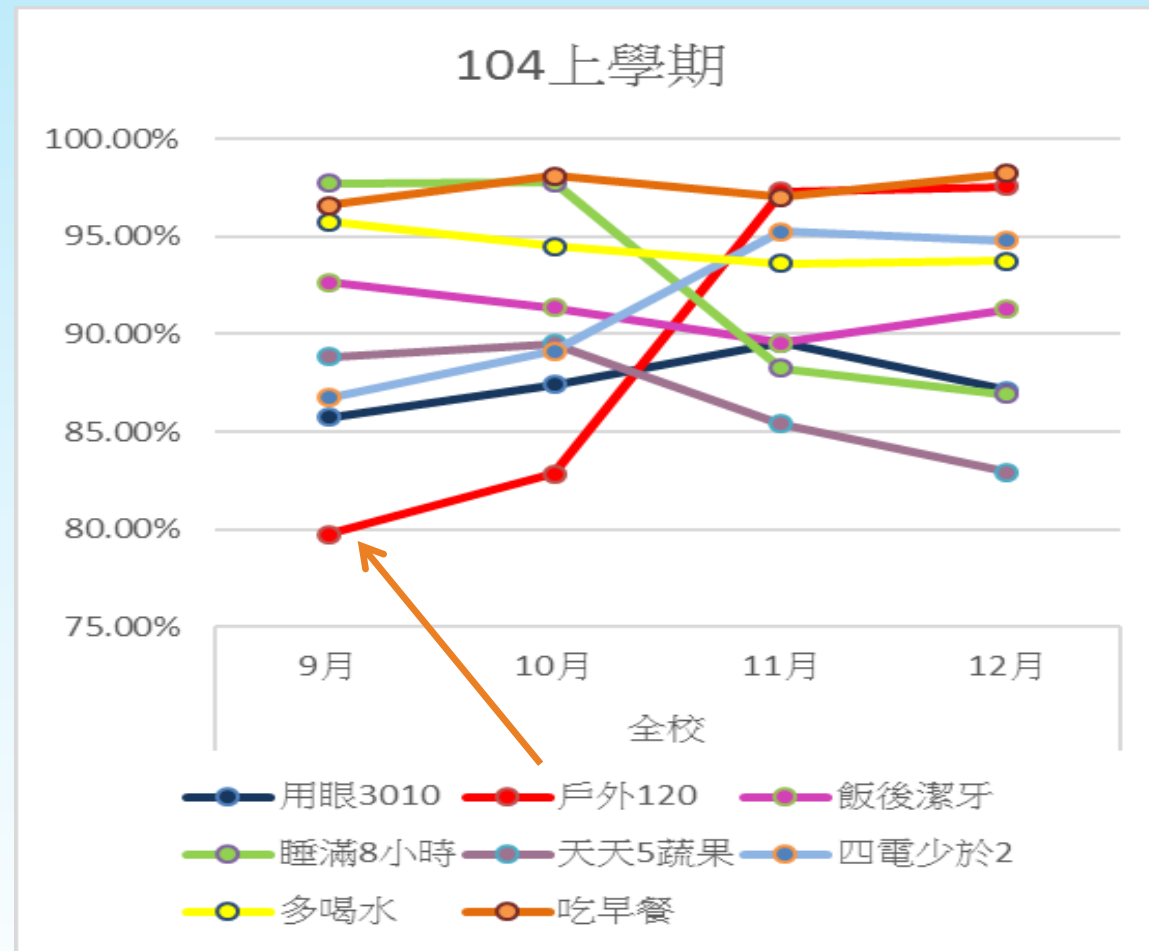
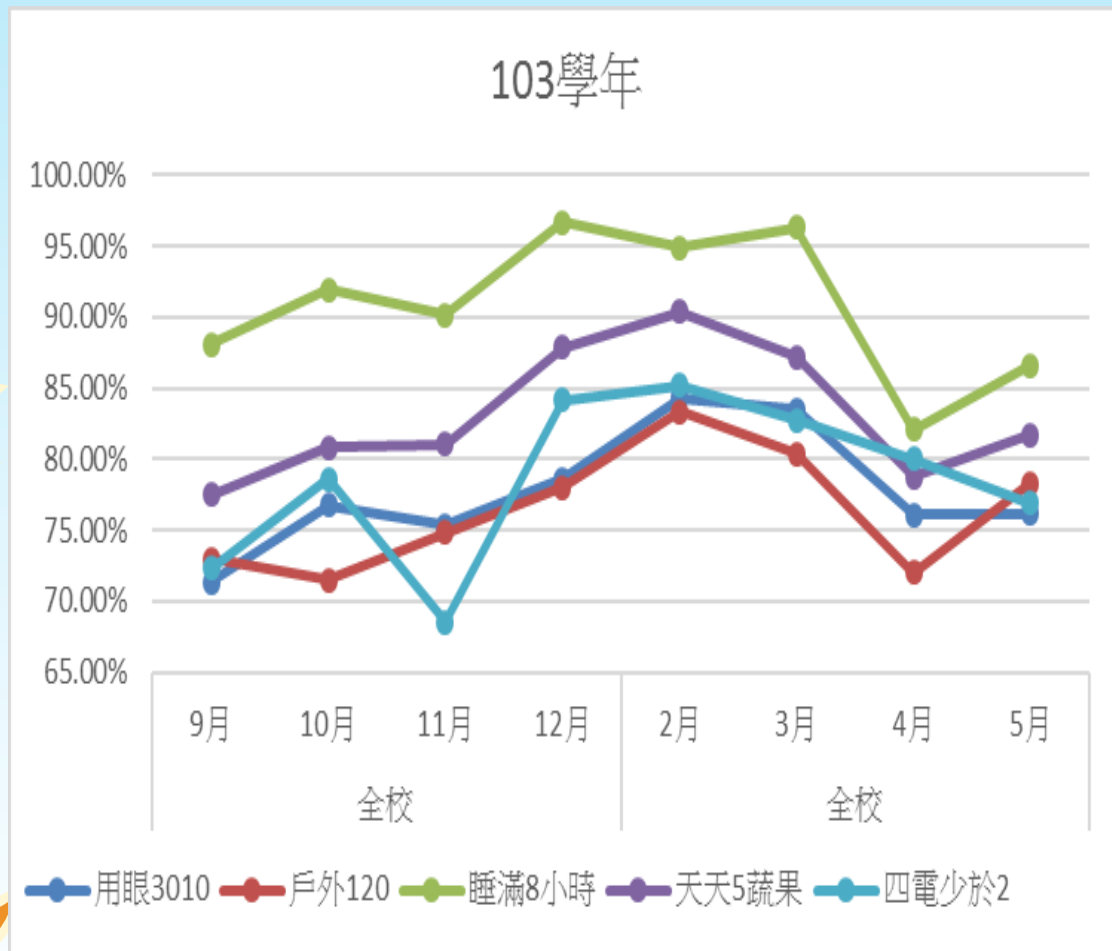
4. 預防近視最有效的方法，就是「戶外活動 120」，意思是要做到戶外活動的時間 ①每周 120 小時 ②每周 120 分鐘 ③每天 120 秒 ④每天 120 分鐘。

看書不容易近視。  
怕併發青光眼、視網膜剝離.....  
，成為高度近視的機率越大。  
後，去看書休息一下。  
抽獎券  
姓名： 年 班 號



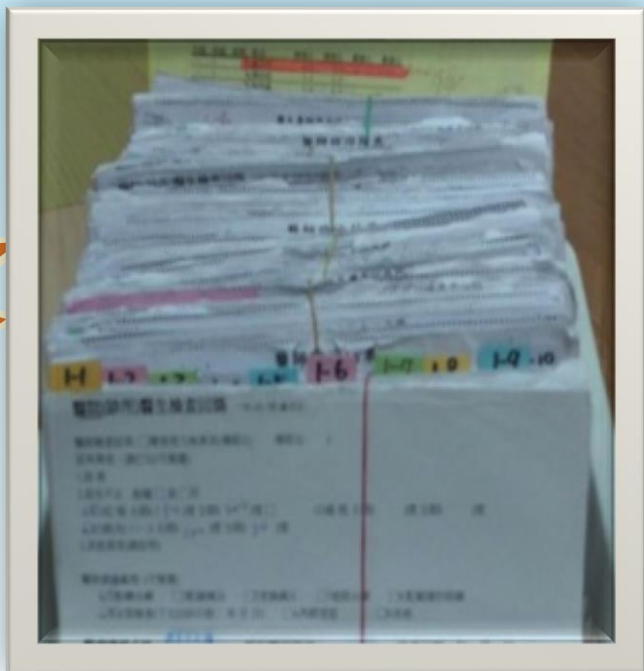


# 學校衛生政策7 健康自主管理卡分析回饋





# 學校物質環境1 健康中心改造 每學期視力檢查與複檢通知



# 學校物質環境2 提供各班測光器了解教室照度



# 學校物質環境3

## 配合學童身高，進行課桌椅調整



處室合作-  
總務處換發桌椅說明會

## 學校物質環境4

# 教室調節光線設備(窗簾設計)



# 學校社會環境5 落實下課教室淨空



## 學校社會環境6

# 利用學生朝會、講座，進行視力保健宣導



處室合作-輔導室視障宣導

## 學校社會環境7

# 辦理教師研習，增加教師視力保健知能

1. 關於視力保健計畫，建議辦理家長研習，從家庭教育做起，推薦許愛玲護理師擔任主講人

2. 寒假育樂營的上課時間延長  
暑假 "



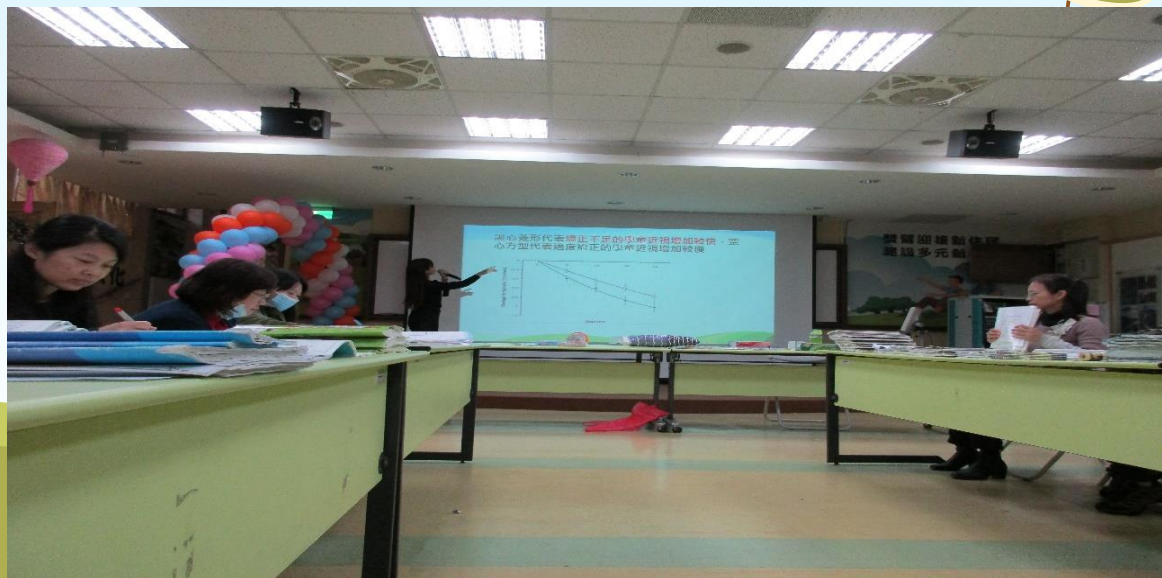
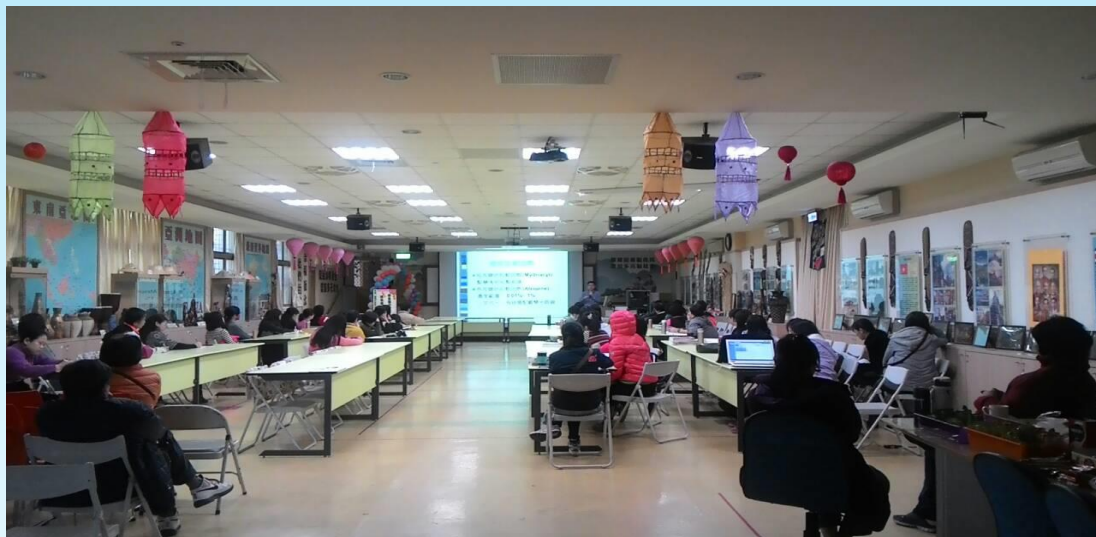
# 學校社會環境8 教師視力保健增能





# 學校社會環境9

## 每周教師晨會，定期聯繫反饋



# 報告班級和學年視力現況.給老師回饋

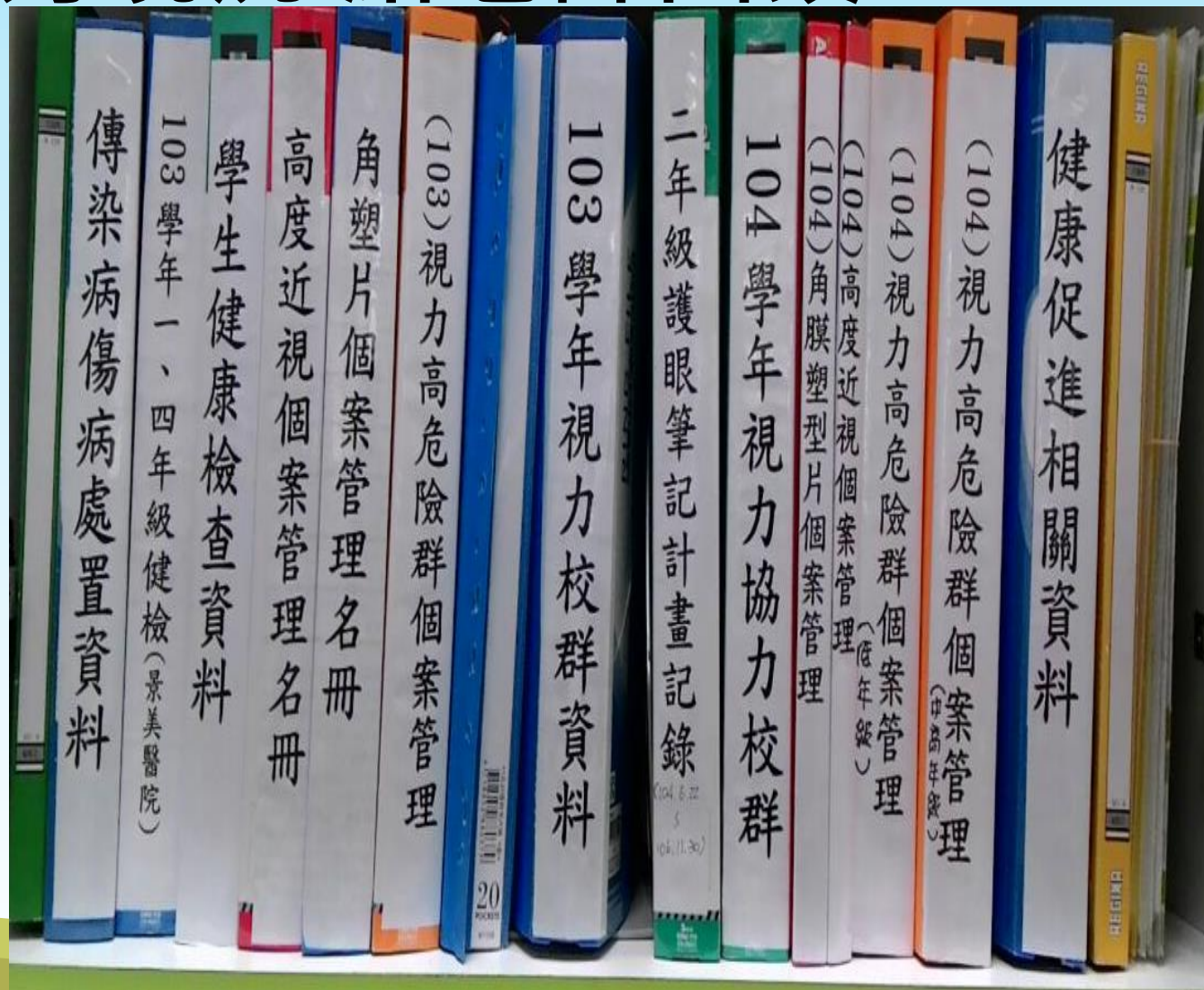
|      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 班級   | 401 | 402 | 403 | 404 | 405 | 406 | 407 | 408 | 409 | 410 | 411 | 總數  |
| 增加人數 | +1  | +1  | +1  | +1  | +4  | +2  | +4  | +1  | +2  | +3  | +2  | +22 |
| 減少人數 |     | -2  |     |     | -2  | -1  | -1  |     | -3  |     |     | -9  |

|      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 班級   | 601 | 602 | 603 | 604 | 605 | 606 | 607 | 608 | 609 | 610 | 611 | 612 |
| 增加人數 |     |     |     |     |     | +2  | +1  |     | +2  | +2  |     |     |
| 減少人數 | -1  |     |     | -3  | -1  |     |     |     | -1  | -2  | -2  | -3  |

增加 7 人 減少 13 人

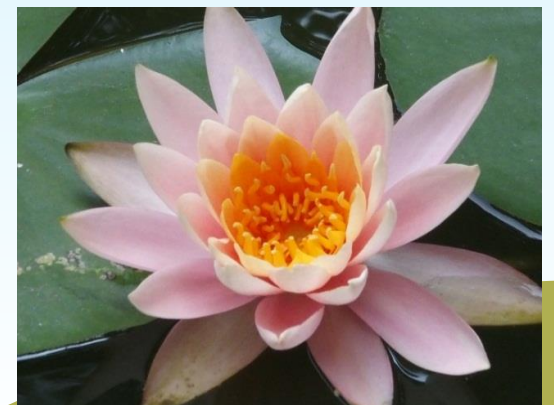
## ★愛眼小叮嚀

- 第一排課桌椅離黑板距離至少 2.1 公尺。  
(星期四開始校長和主任會主動關懷距離不足的班級,和導師一起思考調整的方式)
- 書包不放在椅子上,讓背、腰、臀緊靠椅背。
- 單槍……等電子產品使用時,請勿超過 30 分鐘。
- 單槍……等電子產品使用時,只關閉螢幕前的燈,其他燈和窗簾則視當天狀況適時打開拉上。  
(有些班級下午因太陽照射會拉上窗簾,請導師指導孩子隔天一早拉開窗簾及開窗)



# 學校社會環境10

## 下課時間，學生走出教室，讓眼睛休息 10分鐘，落實3010及每天戶外120分鐘



### 鴉角鴉在哪裡?





## 日蝕活動

# 學校社會環境11

## 獎勵視力回條繳交良好班級(達成率至97%)



# 健康生活技能教學及活動1

## 規劃體育競賽，鼓勵孩子晨間及課間走出教室



完成環島競跑一週—播歌單

當你們合作完成環島競跑一週，除了獎狀一張，還可在擇地時間撥放你愛的歌曲。請將歌曲(十首歌)放在這裡，並將MP3送至學務處，謝謝。  
名稱(違背善良風俗的歌需刪除)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班



## 健康生活技能教學及活動2

# 適時提醒並調整學生閱讀及寫字的姿勢





# 健康生活技能教學及活動3

## 增加動態作業

### 書寫作業時間盡量以一小時為限

| 今天功課和明天應攜帶物品 |   |   |    |     | 日期                                       |
|--------------|---|---|----|-----|--|
| 念            | 做 | 數 | 數  | 國   | 105<br>年<br>3<br>月<br>10<br>日<br>星期<br>四 |
| 簽            | 家 | 8 | 簿  | 習   |  |
| 本            | 事 | 題 | P5 | L4  |  |
| 土            | 摺 |   |    | P29 |  |
| 話            | 衣 |   |    |     |  |
| 服            |   |   |    |     |  |

| 親師留言板                    |     | 今天功課和明天應攜帶物品 |    | 日期                                       |
|--------------------------|-----|--------------|----|--|
| <input type="checkbox"/> | 做家事 | 運動           | 家長 | 105<br>年<br>3<br>月<br>10<br>日<br>星期<br>四 |
| <input type="checkbox"/> | 刷牙  | 跳            | 日  |  |
| <input type="checkbox"/> | 交表  | 繩            | 資  |  |
| <input type="checkbox"/> | 現   | 料            | 小  |  |
| <input type="checkbox"/> | 良好  |              | 記  |  |
| <input type="checkbox"/> | 好   |              |    |  |
| <input type="checkbox"/> | 家長  |              |    |  |
| <input type="checkbox"/> | 簽名  |              |    |  |
| <input type="checkbox"/> | 子   |              |    |  |
| <input type="checkbox"/> | 簽名  |              |    |  |
| <input type="checkbox"/> | 心   |              |    |  |

| 今天功課和明天應攜帶物品 |   |   |    |     | 日期                                       |
|--------------|---|---|----|-----|--|
| 念            | 做 | 數 | 數  | 國   | 105<br>年<br>3<br>月<br>10<br>日<br>星期<br>四 |
| 簽            | 家 | 8 | 簿  | 習   |  |
| 本            | 事 | 題 | P5 | L4  |  |
| 土            | 摺 |   |    | P29 |  |
| 話            | 衣 |   |    |     |  |
| 服            |   |   |    |     |  |

| 親師留言板                    |     | 今天功課和明天應攜帶物品 |    | 日期                                       |
|--------------------------|-----|--------------|----|--|
| <input type="checkbox"/> | 做家事 | 運動           | 家長 | 105<br>年<br>3<br>月<br>10<br>日<br>星期<br>四 |
| <input type="checkbox"/> | 刷牙  | 跳            | 日  |  |
| <input type="checkbox"/> | 交表  | 繩            | 資  |  |
| <input type="checkbox"/> | 現   | 料            | 小  |  |
| <input type="checkbox"/> | 良好  |              | 記  |  |
| <input type="checkbox"/> | 好   |              |    |  |
| <input type="checkbox"/> | 家長  |              |    |  |
| <input type="checkbox"/> | 簽名  |              |    |  |
| <input type="checkbox"/> | 子   |              |    |  |
| <input type="checkbox"/> | 簽名  |              |    |  |
| <input type="checkbox"/> | 心   |              |    |  |

# 健康生活技能教學及活動4

## 活動形式之家庭作業

好健康 (完成的項目, ☺得1分, ☹得0分) 本周總計: 26 分

| 項目           | 星期一  | 星期二  | 星期三  | 星期四  | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|--------------|------|------|------|------|-----|-----|-----|
| 每天吃優質早餐      | ☺☹   | ☺☹   | ☺☹   | ☺☹   | ☺☹  | ☺☹  | ☺☹  |
| 使用四電一天不超過2小時 | ☺☹   | ☺☹   | ☺☹   | ☺☹   | ☺☹  | ☺☹  | ☺☹  |
| 隨身帶手帕、帽子     | ☺☹   | ☺☹   | ☺☹   | ☺☹   | ☺☹  | ☺☹  | ☺☹  |
| 自己整理書包       | ☺☹   | ☺☹   | ☺☹   | ☺☹   | ☺☹  | ☺☹  | ☺☹  |
| 在家跳繩 _____ 下 | 100下 | 106下 | 200下 | 100下 | 50下 | 0下  | 0下  |

家長檢核簽名: \_\_\_\_\_



# 健康生活技能教學及活動5 正式課程戶外化





# 健康生活技能教學及活動6

## 每學期不定期舉辦戶外教學課程

校外教學

全學年-7次

班群或個別-32次



# 健康生活技能教學及活動7 舉辦視力保健標語畫畫比賽



# 健康生活技能教學及活動8

## 發展多元化社團，增加動態活動



# 健康生活技能教學及活動9

## 高度近視學生衛生教育活動





# 健康生活技能教學及活動10

## 高度近視學生衛教活動(學生及家長回饋)

樹林國小視力保健學習單---高度近視體驗

六年一班 22號 姓名: 王國誠

★我們應該怎樣保護我們的眼睛?(請完成下面的句子)

- (1)讀書寫字要保持35公分以上的距離,不能斜視。
- (2)看電視時要保持在240公分左右,書面的上端應略低於眼睛水平面以下約10~15公分。
- (3)走路或遊戲時要戴帽子及墨鏡,絕對不要直視太陽,否則眼睛會受傷。
- (4)平常飲食要多吃一些對眼睛有幫助的食物,讓度數不要再增加。
- (5)下課時間可以多遠望綠色植物,對眼睛有幫助。

★寫出參加體驗活動的感想或收穫(至少5句話) ☺

★心情插圖小站



★家長心得分享與建議:

以上的方法,好好做,視力會慢慢好起來,那麽,就讓自己的眼睛不再增加度數,那件功課就真不錯!

樹林國小視力保健學習單---高度近視體驗


六年一班 24號 姓名: 陳藝琳

★我們應該怎樣保護我們的眼睛?(請完成下面的句子)

- (1)讀書寫字要保持35公分以上的距離,不能斜視。
- (2)看電視時要保持在240公分左右,書面的上端應略低於眼睛水平面以下約10~15公分。
- (3)走路或遊戲時要戴帽子及墨鏡,絕對不要直視太陽,否則眼睛會受傷。
- (4)平常飲食要注意營養均衡。
- (5)下課時間可以多遠望綠色植物,做眼保健操。

★寫出參加體驗活動的感想或收穫(至少5句話) ☺

★心情插圖小站



★家長心得分享與建議:

感謝樹小一直對學生的視力非常注重,除了每學期的檢查外,還有每週的視力健康卡,還舉辦很多活動,讓學生了解保護眼睛時的重要性,並鼓勵學生儘可能遵守注意事項,希望視力能一直保持下去!

樹林國小視力保健學習單---高度近視體驗

五年四班 14號 姓名: 呂涵群

★我們應該怎樣保護我們的眼睛?(請完成下面的句子)

- (1)讀書寫字要坐姿端正,和書本距離35公分以上,才不會近視加深。
- (2)看電視時要用眼三十分鐘,休息十分鐘,養成3010的良好習慣。
- (3)走路或遊戲時要戴帽子及墨鏡,絕對不要直視太陽,否則眼睛會受傷。
- (4)平常飲食要多吃一些對眼睛有幫助的食物,讓度數不要再增加。
- (5)下課時間可以多遠望綠色植物,對眼睛有幫助。

★寫出參加體驗活動的感想或收穫(至少5句話) ☺

★心情插圖小站



★家長心得分享與建議:

現代3C產品流行導致兒童視力不良人數有增無減,所以家長更應該以身作則儘量減少使用3C產品。

# 健康生活技能教學及活動11

## 視力保健活動與教案設計（優等）



# 健康生活技能教學及活動12

## 故事媽媽說故事~眼睛,眼睛,看得清(討論會)



# 健康生活技能教學及活動13

## 故事媽媽說故事~眼睛,眼睛,看得清



學務處歡迎您

搜尋所有協

樹林國小學務處 歡迎您

新北市樹林國小

- 樹林國小學務處 歡迎您
- 組織規章實施計畫
- 網路資源
- 健康中心
  - 狂犬病專區
- 健康促進專區
  - 代謝症候群
  - 口腔衛生
  - 視力保健
- 友善校園專區
  - 學務主任
  - 生教組
- 衛生組
  - 午餐專區
  - 資源回收
- 訓育組
- 體育組
- 協作平台地圖

健康促進專區 > 視力保健

高度近視影片-行動篇

高度近視影片-行動篇

帶著水壺，帶小孩子出去踏青，

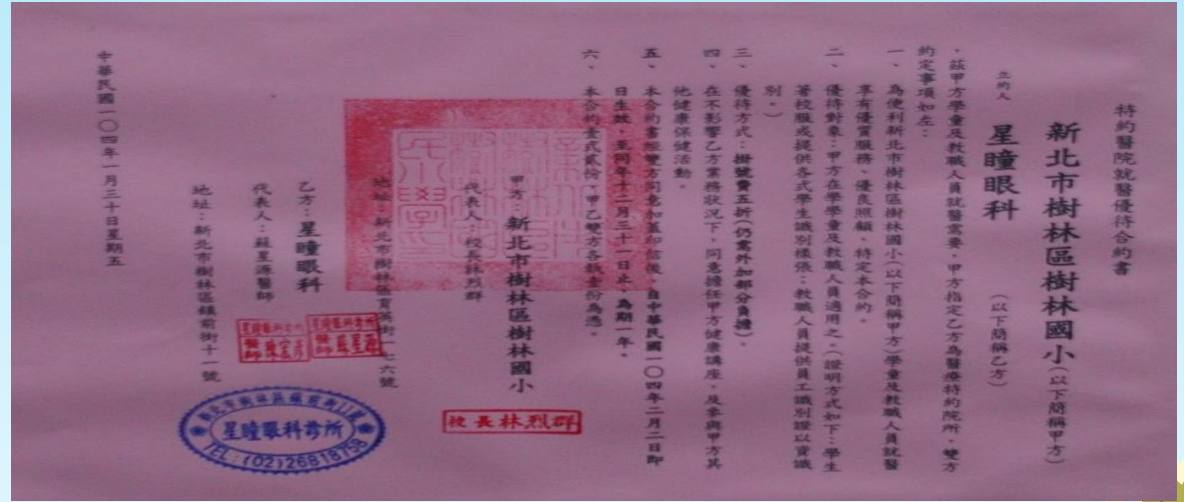
高度近視宣導影片

## 家長能幫忙做什麼？

### 家長參與維護學童視力工作

1. 追蹤矯治落實  
(按時複診、學習正確點藥方式。)
2. 每學期寒暑假定期檢查或矯治  
(落實健康自主管理卡。)
3. 睡足8小時。
4. 正確坐姿與執筆。
5. 正確使用電子產品。
6. 增加親子戶外活動。

# 社區關係2 特約診所合作



### 社區關係3

# 與眼醫合作主動關懷校內高度近視老師就診



## 社區關係4

# 發送視力保健宣導單，落實家庭教育功能

**健康密碼85210**

- 8 睡滿八小時
- 5 每天五蔬果
- 2 四電少於二
- 1 一天運動了10分鐘
- 0 喝足0熱量白開水

**SH150**  
每周在校運動 (不含體育課) 共150分鐘

**視力保健**

1. 規律用眼3010  
近距離用眼30分鐘，要休息10分鐘
2. 戶外活動120
3. 走路上學戴帽子

**口腔保健**

1. 餐後睡前潔牙 (貝氏刷牙法)
2. 每周使用含氟漱口水

**書包輕一點 健康多一些**

1. 雙肩背 不要用揸式書包
2. 量輕、材質佳
3. 書包(含手提物)不超過體重的 $\frac{1}{8}$





# 與社區安親班定期座談，凝聚視力保健共識



# 社區關係6

## 視力保健家長及志工座談會



# 社區關係7 下學期講座宣導及文宣



## 2012年澳洲的研究~冬天的近視惡化速度比夏天還快

寒假將至，小心孩子減少戶外運動宅在家，可能會出現假期近視度數爆增的惡果！

104年12月24日，衛福部新聞~戶外活動 打敗惡視力

(<http://www.mohw.gov.tw/news/531953276>)

國健署102年至103年進行介入研究，針對全台共計1千多名國小低年級7至8歲學童追蹤1年，進行「下課教室淨空戶外活動」計畫。結果發現，戶外活動確實可減少近視發生及降低近視度數增加。學童多到戶外活動可減少近距離用眼，接觸陽光時，視網膜會分泌避免眼軸增長的多巴胺，有助預防及延緩近視。高雄長庚醫院吳佩昌醫師所做的調查發現，每天到戶外活動達80分鐘的學童，一年後新增近視比率將會減少一倍以上，度數惡化也顯著減少。

國健署提出護眼六招：

1. 每日戶外活動2-3小時以上。
2. 未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
3. 用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-40公分距離。
4. 讀書光線要充足，坐姿要正確。
5. 均衡飲食，天天五蔬果。
6. 每年定期1-2次檢查視力。

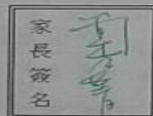


陳祐瑋醫師在去年9月13日「視力保健新觀念」的臉書社群中提到~使用電腦、上網學習是一種趨勢，我們的孩子在近視最容易飆升的幼童期已經大量近距離閱讀，該如何「節省」近距離用眼?請爸爸媽媽、阿公阿媽把客廳的電視讓出來，與您的寶貝約定好使用時間，3C商品螢幕轉輸到電視上。(如上圖所示)

下學期3月9日周三下午教師進修，將邀請陳祐瑋醫師蒞校演講，也歡迎家長參與。

## [下學期3月4日家長日講師—甘仲維博士簡介]

甘博士在美國加州大學畢業後返國服務，並至交大念傳播所碩士。攻讀交大資管博士時，同時在雅虎當網頁設計工程師。因他本身是高度近視患者加上工作壓力，併發急性青光眼歷經11次手術後失明。失明、失業、失去交往10多年女友，從人生勝利組變成每天醒來都活在黑暗的恐懼裡……。已經失明7年的他，經歷過這一切究竟有什麼要分享的?樹林國小特別邀請甘博士在3月4日晚上7點到8點到校演講，這樣難得的機會，誠摯邀請所有愛孩子的您一起來聆聽。

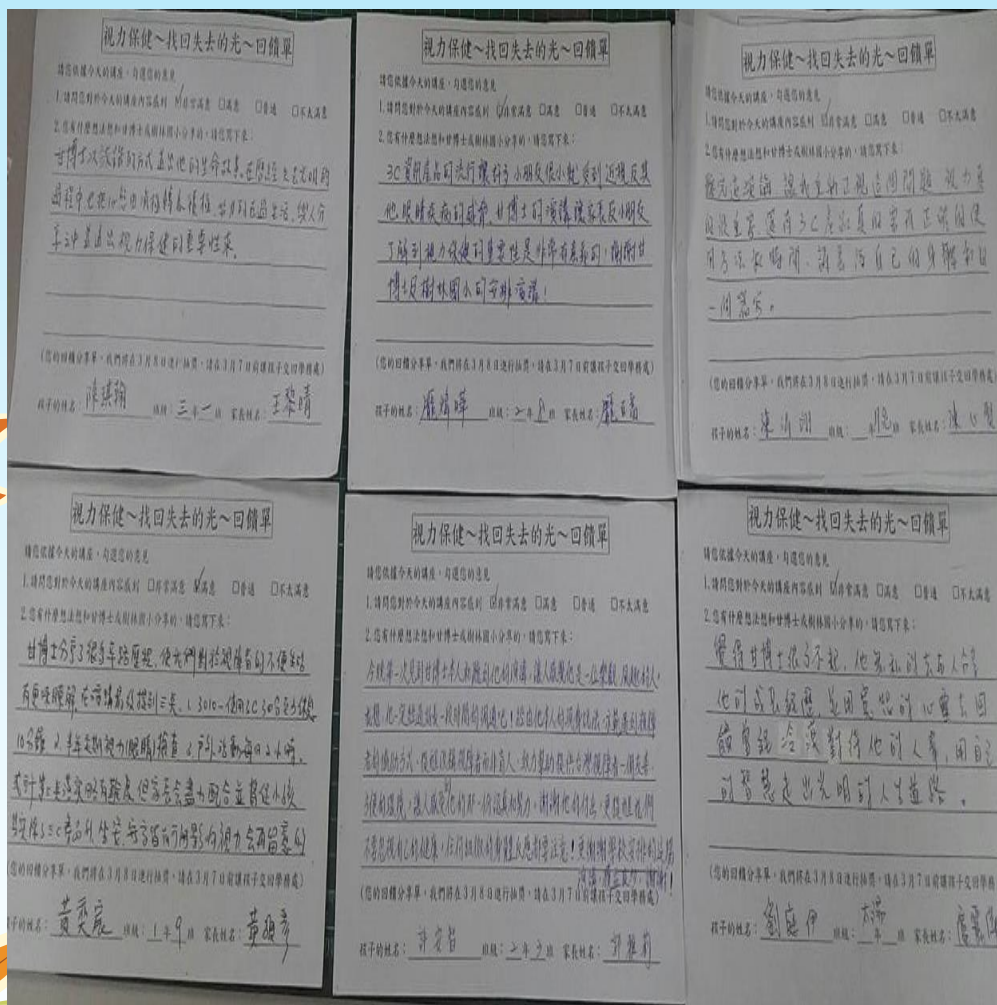


# 視障博士甘博士於家長日親職講座分享(教師.家長)



# 社區關係9

## 講座的迴響(家長回饋單)及抽獎



## 社區關係10

# 家長會決議兒童節禮物為護目桌墊



健康服務11

# 新北市教育局針對二年級全面發放護眼筆記 免費散瞳驗光及醫師蒞校演講



# 健康服務12

## 每學期視力不良復診檢討與改善分析

2年級視力回條截至12/2繳回狀況

|        |  |
|--------|--|
| 2年1班   |  |
| 欠1位    |  |
| (重轉) 2 |  |

二年級完全收單計：二年二班 二年三班 二年四班 二年六班  
二年八班 二年九班 二年七班 二年五班

3年級視力回條截至12/2繳回狀況

|      |       |       |
|------|-------|-------|
| 3年3班 | 3年10班 | 3年11班 |
| 欠3位  | 欠1位   | 欠3位   |
| 5    | 6     | 4     |
| 14   |       |       |
| 25   |       |       |

三年級完全收單計：三年三班 三年四班 三年六班 三年九班  
三年五班 三年七班 三年一班 三年二班

四年級視力回條截至12/2繳回狀況

|      |       |
|------|-------|
| 4年1班 | 4年11班 |
| 欠1位  | 欠1位   |
| 14   | 5     |

四年級完全收單計：四年二班 四年三班 四年五班 四年八班 四年十班  
四年四班 四年九班 四年六班 四年七班

五年級視力回條截至12/2繳回狀況

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 5年1班 | 5年2班 | 5年3班 | 5年7班 |
| 欠1位  | 欠1位  | 欠2位  | 欠1位  |
| 2    | 25   | 9    | 3    |
|      |      | 79   |      |

五年級完全收單計：五年四班 五年三班 五年六班 五年八班 五年九班

六年級視力回條截至12/2繳回狀況

|      |      |      |
|------|------|------|
| 6年2班 | 6年5班 | 6年9班 |
| 欠1位  | 欠1位  | 欠1位  |
| 18   | 20   | 3    |

六年級完全收單計：六年三班 六年八班 六年12班 六年1班 六年六班  
六年七班 六年十班 六年11班 六年4班

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 欠1位 | 欠1位 | 欠1位 |
| 18  | 20  | 3   |

六年級完全收單計：六年三班 六年八班 六年12班 六年1班 六年六班  
六年七班 六年十班 六年11班 六年4班





# 健康服務13

## 視力不良複診追蹤及繳交狀況回饋

新北市樹林國小 103 學年第一學期 視力檢查未就醫個案追蹤聯絡表

| 班級  | 座號 | 姓名  | 視力                 | 電話                             | 追蹤 1    | 追蹤 2 | 追蹤 3 | 追蹤 4 | 追蹤 5 | 已結案 |
|-----|----|-----|--------------------|--------------------------------|---------|------|------|------|------|-----|
| 506 | 13 | 吳學奇 | 0.1/0.1<br>0.5/0.6 | 86861009<br>0918102330 Ma      | 1/1 未就醫 |      |      |      |      | ✓   |
| 507 | 5  | 趙建勳 | 0.4/0.2            | 0931619660<br>268915630        | 1/1 未就醫 |      |      |      |      | ✓   |
| 507 | 26 | 鍾佩珊 | 0.4/0.2<br>0.7/0.7 | 0953893587 Ma<br>26809783 home | 1/1 未就醫 |      |      |      |      | ✓   |
| 509 | 6  | 陳哲豪 | 0.1/0.2<br>0.5/0.6 | 86871030 home<br>0916122103 Ma | 1/1 未就醫 |      |      |      |      | ✓   |
| 509 | 9  | 李維錡 | 0.2/0.2<br>0.6/0.8 | 26875103 home<br>098986307 Ma  | 1/1 未就醫 |      |      |      |      | ✓   |
| 606 | 3  | 朱伯丞 | 0.1/0.1<br>0.7/0.8 | 手肘痲痺(先天脊椎裂)                    | 1/1 未就醫 |      |      |      |      | ✓   |
| 308 | 18 | 盧敏達 | 0.4/0.5            | 261615112<br>0981341601        | 1/1 未就醫 |      |      |      |      | ✓   |
| 311 | 4  | 陳國瑞 | 0.8/0.9            | 26812531 home<br>0912457538    | 1/1 未就醫 |      |      |      |      | ✓   |
| 201 | 22 | 許芷恬 | 0.1/0.2<br>0.5/0.8 | 26877755 home<br>0987651004    | 1/1 未就醫 |      |      |      |      | ✓   |

全校 103 上學期到 103 下學期裸視視力不良增減人數

|    | 一年級 | 二年級 | 三年級 | 四年級 | 五年級 | 六年級 | 全校 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 回復 | 17  | 14  | 7   | 7   | 14  | 5   | 64 |
| 新增 | 26  | 11  | 13  | 18  | 12  | 10  | 90 |
| 增減 | 9   | -3  | 6   | 11  | -2  | 5   | 26 |

103 上學期~103 下學期各班裸視視力不良增減人數

|    | 501 | 502 | 503 | 504 | 505 | 506 | 507 | 508 | 509 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 回復 | 1   | 0   | 2   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 2   |
| 新增 | 2   | 1   | 1   | 1   | 3   | 0   | 2   | 2   | 0   |
| 增減 | 1   | 1   | -1  | 1   | 3   | 0   | 2   | 2   | -2  |

親愛的老師，看完請圈起來，再跟這些剛近視的小孩(搞不好是假性近視，可能還有救!)好好教育一下，感恩啊!背面有全校總人數。

傳完請送回健康中心內  
有問題請電 822-166

新北市103年度寶島眼鏡公司「寶島有eye、免費配鏡」公益計畫受贈簽收單

| 縣市  | 鄉鎮市區 | 學校名稱 | 姓名  | 出生年/月/日    | 身分證字號      | 性別 | 簽收 |
|-----|------|------|-----|------------|------------|----|----|
| 新北市 | 樹林區  | 樹林國小 | 王宸暉 | 2006/2/3   | F131733012 | 男  |    |
| 新北市 | 樹林區  | 樹林國小 | 方于萍 | 2003/11/15 | F231169210 | 女  |    |
| 新北市 |      |      |     |            |            |    |    |
| 新北市 |      |      |     |            |            |    |    |
| 新北市 |      |      |     |            |            |    |    |

- 電話：
- 「序號」欄請填「公告受贈者名冊」上之序號。
  - 每一欄位請務必詳填。(出生年請填西元)
  - 請受贈學生以原子筆簽名。
  - 請告知學生配鏡券使用期限至103年12月31日止(逾期使用需自行負擔鏡片費用)，並請妥善保管，遺失不補發。此配鏡券限本人使用並以1次為限。

# 健康服務14

## 期末針對三四年級視力再次測量

| 姓名  | 開學視力 |      |      |      | 期末視力 |      |      |      |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|
|     | 右眼裸視 | 左眼裸視 | 右眼矯正 | 左眼矯正 | 右眼裸視 | 左眼裸視 | 右眼矯正 | 左眼矯正 |
| 蔡昀甫 | 1.0  | 1.2  |      |      | 1.0  | 1.2  |      |      |
| 李宗軒 | 1.0  | 1.0  |      |      | 1.0  | 0.9  |      |      |
| 詹秉翰 | 1.2  | 1.2  |      |      | 1.2  | 1.2  |      |      |
| 木亞哲 | 0.7  | 0.9  |      |      | 0.3  | 0.3  | 1.0  | 1.0  |
| 長宇綸 | 1.2  | 1.2  |      |      | 1.2  | 1.2  |      |      |
| 李宸熙 | 1.0  | 1.2  |      |      | 1.0  | 0.9  |      |      |
| 呂祐旭 | 0.1  | 0.2  | 0.5  | 0.4  | 0.1  | 0.1  | 1.0  | 0.8  |
| 龐郁學 | -0.7 |      | 0.9  | 1.0  |      |      | 1.0  | 0.9  |
| 東均堯 | 0.2  | 0.2  | 0.8  | 0.7  | 0.1  | 0.1  | 0.5  | 0.6  |
| 沐子桓 | 1.0  | 1.0  |      |      | 1.0  | 1.0  |      |      |
| 張家愷 | 1.0  | 1.0  |      |      | 1.0  | 1.0  |      |      |
| 邱鼎華 | 1.2  | 1.2  |      |      | 1.2  | 1.2  |      |      |
| 沐昀翰 | 0.2  | 0.3  | 0.6  | 0.5  | 0.2  | 0.1  | 0.7  | 0.5  |
| 佟維鑫 | 0.1  | 0.1  | 0.6  | 0.7  | 0.1  | 0.2  | 0.6  | 0.8  |
| 宋朋澤 | -0.1 | -0.1 | 0.8  | 0.6  | <0.1 | 0.1  | 0.7  | 0.6  |
| 鍾佳恩 | 1.2  | 1.2  |      |      | 1.0  | 1.2  |      |      |
| 陳以樂 | 1.0  | 1.2  |      |      | 1.0  | 1.2  |      |      |
| 劉宥好 | 0.8  | 0.5  |      |      | 0.9  | 0.4  |      |      |
| 余淨畦 | 0.2  | 0.5  |      | 高智   |      |      | 1.0  | 1.2  |
| 劉子寧 | 1.0  | 1.0  |      |      | 1.0  | 0.9  |      |      |
| 張文馨 | 1.2  | 1.2  |      |      | 0.6  | 0.8  |      |      |
| 郭怡汶 | 0.2  | 0.5  |      |      | 0.2  | <0.1 |      |      |
| 廖又萱 | 0.4  | 0.3  | 0.4  | 0.3  | 0.2  | 0.2  |      |      |
| 簡祐琳 | 1.2  | 1.2  |      |      | 1.2  | 1.0  |      |      |
| 鍾宜妍 | 1.0  | 1.2  |      |      | 1.2  | 1.2  |      |      |
| 周新婷 | 1.2  | 1.2  |      |      | 1.2  | 1.2  |      |      |
| 簡立忻 | 1.0  | 0.7  |      |      | 1.2  | 1.0  |      |      |



# 健康服務15

## 對於視力有機會回復者，電訪家長進行衛教

| 405 |     | 開學視力 |      |      |      | 期末視力 |      |      |      |
|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 座號  | 姓名  | 右眼裸視 | 左眼裸視 | 右眼矯正 | 左眼矯正 | 右眼裸視 | 左眼裸視 | 右眼矯正 | 左眼矯正 |
| 1   | 彭沛然 | 0.2  | 0.2  |      |      | 0.2  | 0.2  | 0.9  | 0.9  |
| 2   | 張智斌 | 0.3  | 0.5  | 1.2  | 1.0  | 0.4  | 0.5  | 1.2  | 1.0  |
| 3   | 吳建庭 | 1.2  | 1.0  |      |      | 0.7  | 0.5  |      |      |
| 4   | 紀志雲 | 1.0  | 1.2  |      |      | 1.0  | 1.2  |      |      |
| 5   | 鄭一鋒 | 0.2  | 0.2  |      |      | 0.2  | 0.2  | 0.8  | 0.8  |
| 6   | 周星熾 | -0.7 |      | 0.5  | 0.4  | 0.7  |      | 0.9  | 0.9  |
| 7   | 石喬宇 | 1.2  | 1.2  |      |      | 1.2  | 1.2  |      |      |
| 8   | 劉祐源 | 1.2  | 1.2  |      |      | 1.0  | 1.2  |      |      |
| 9   | 廖勵維 | 0.3  | 0.3  |      |      | 1.0  | 1.2  |      |      |
| 10  | 彭靖恩 | 0.7  | 0.6  | 0.7  | 1.0  | 0.8  | 0.7  | 1.0  | 1.0  |
| 11  | 徐嘉怡 | 1.2  | 1.0  |      |      | 1.0  | 1.0  |      |      |
| 12  | 曹熾權 | 0.5  | 0.4  |      |      | 0.4  | 0.4  |      |      |

| 405 |     | 身高    | 體重   | 右眼裸視 | 左眼裸視 | 右眼矯正 | 左眼矯正 |
|-----|-----|-------|------|------|------|------|------|
| 1   | 彭沛然 | 136.9 | 26.7 | 0.2  | 0.2  | 0.9  | 1.0  |
| 2   | 張智斌 | 137   | 24.4 | 0.3  | 0.2  | 1.0  | 1.0  |
| 3   | 吳建庭 | 137.7 | 27.7 | 0.4  | 0.4  |      |      |
| 4   | 紀志雲 | 137.6 | 40.3 | 1.2  | 1.2  |      |      |
| 5   | 鄭一鋒 | 148.9 | 55.5 | 0.3  | 0.3  | 0.9  | 1.0  |
| 6   | 周星熾 | 145.9 | 49.4 | 0.2  | 0.2  | 0.7  | 0.7  |
| 7   | 石喬宇 | 145.1 | 51.2 | 1.0  | 1.2  |      |      |
| 8   | 劉祐源 | 144.9 | 15.2 | 1.2  | 1.2  |      |      |
| 9   | 廖勵維 | 134.2 | 59.5 | 1.2  | 1.2  |      |      |
| 10  | 彭靖恩 | 135.6 | 30.5 | 0.9  | 0.7  | 1.0  | 1.0  |

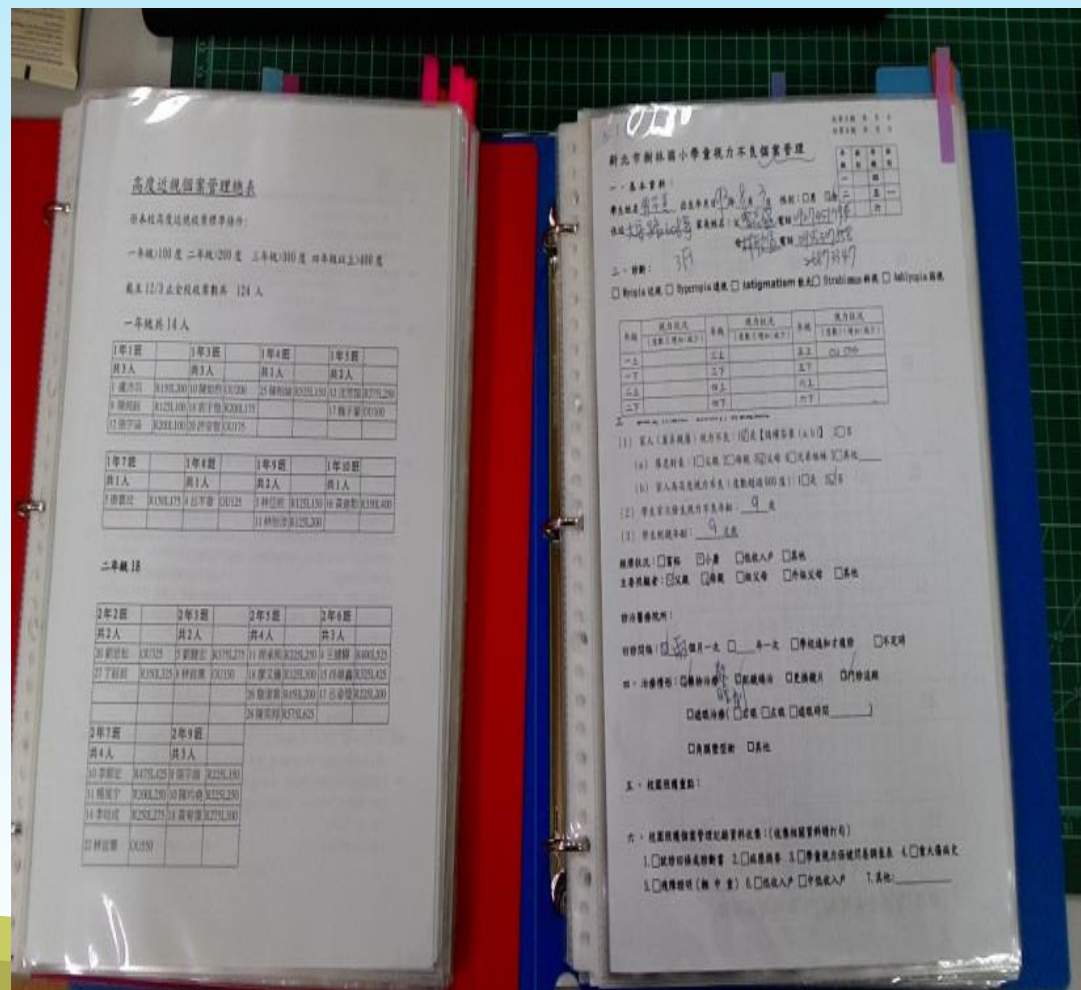
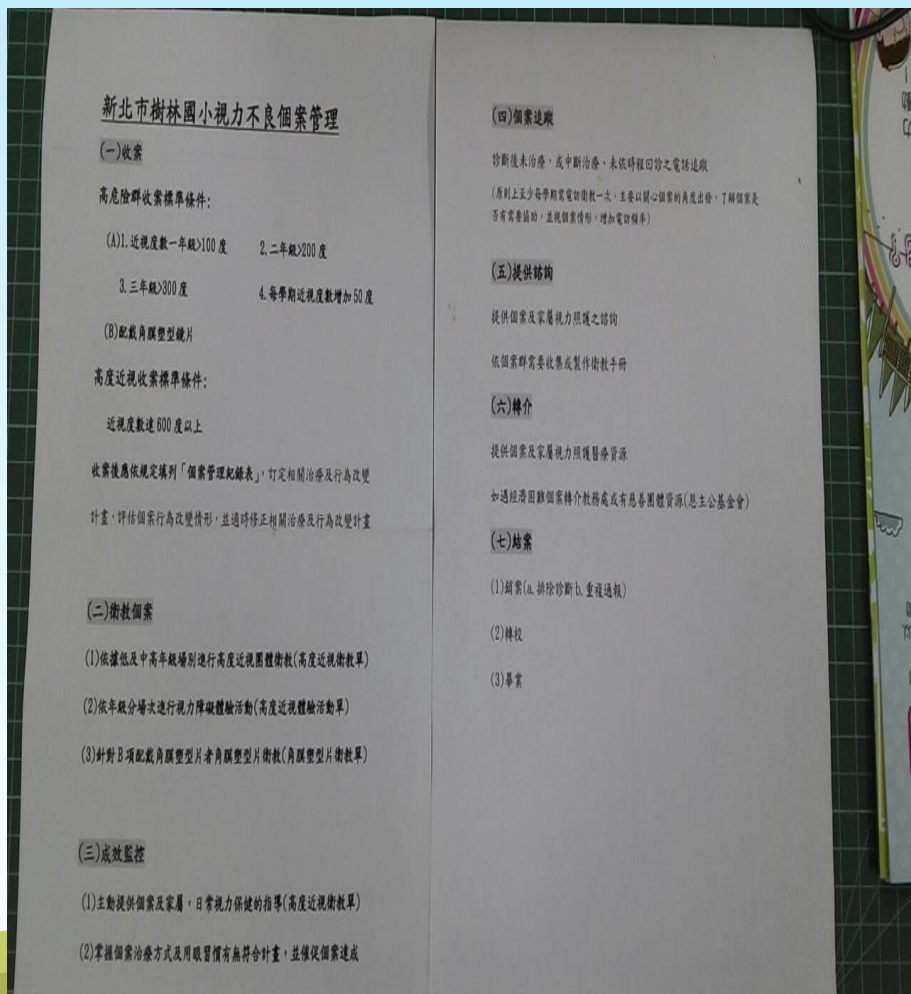
|    |     |     |     |  |  |     |     |
|----|-----|-----|-----|--|--|-----|-----|
| 18 | 陳靜姪 | 1.2 | 1.2 |  |  | 1.2 | 1.2 |
| 19 | 許佩琦 | 0.8 | 0.8 |  |  |     |     |
| 20 | 林平好 | 0.6 | 0.5 |  |  |     |     |
| 21 | 張瑞芯 | 0.7 | 0.6 |  |  |     |     |
| 22 | 劉靖好 | 1.0 | 1.2 |  |  |     |     |
| 23 | 林昱瑩 | 0.7 | 0.7 |  |  |     |     |
| 24 | 程慧瑤 | 1.2 | 1.0 |  |  |     |     |
| 25 | 詹立倫 | 0.3 | 0.4 |  |  |     |     |
| 26 | 詹洪羽 | 1.2 | 1.2 |  |  |     |     |

視力不良者予電聯追蹤



# 健康服務16

## 主動發現高度近視暨高危險群並列冊追蹤



# 主動發現高危險群並列冊追蹤

- 高危險群標準：

一年級>100度    二年級>200度    三年級以上>300度

- 103學年

截至104/05/25止 共 **224** 人個管已達100%

- 104上學期

截至104/12/31止 共 **189** 人個管已達100%



## 健康服務18

# 主動發現高度近視並列冊追蹤



- 高度近視 收案標準條件:

近視度數>600度 (任一眼)截至104.5.25止

- 103學年

截至104年5月25日止 全校收案共16人個案管理已達**100%**



- 104上學期

截至104年12月31日止 全校收案共18人 個案管理已達**100%**



## 健康服務19

# 列冊追蹤配戴角膜塑型並予衛教

- 103學年截至104/05/25 全校收案數共19人衛教已達100%(部定目標85%)
- 104上學期截至104/12/31 全校收案數共22人衛教已達100%(部定目標85%)



# 高危險群衛生教育宣導

- 每學期針對長效散瞳劑與角膜塑型片使用學童或家長，進行一次以上衛生教育宣導已達100%





家長  
學生

教師

學校

- 落實健康自主管理卡
- 定期就醫追蹤
- 家長日導師宣導

- 研習改變觀念
- 配合行政政策SH150
- 找出合作夥伴，增加戶外課程設計

- 辦理各項活動、體育競賽
- 班級數多，成立視力班群
- 努力推動，對家長、學生、安親班行政合作

# 家長

督促學生在家執行護眼行動並塑造有利環境

# 學校

教育家長及學生建立護眼習慣及護眼環境

# 學生

養成護眼習慣  
成為一生的禮物

# 我們還可以給孩子什麼？

