高雄市鼓山區鼓山國民小學

「延緩學童視力不良」

有效經營模式-經驗分享

報告人　陳慶盛　校長

簡　報　大　綱

一、鼓山國小近五年來視力統計表

二、推動-學童視力困難-原因分析

三、扎根-學童視力保健-有效模式

四、延緩-學童視力不良-實施績效

五、結語

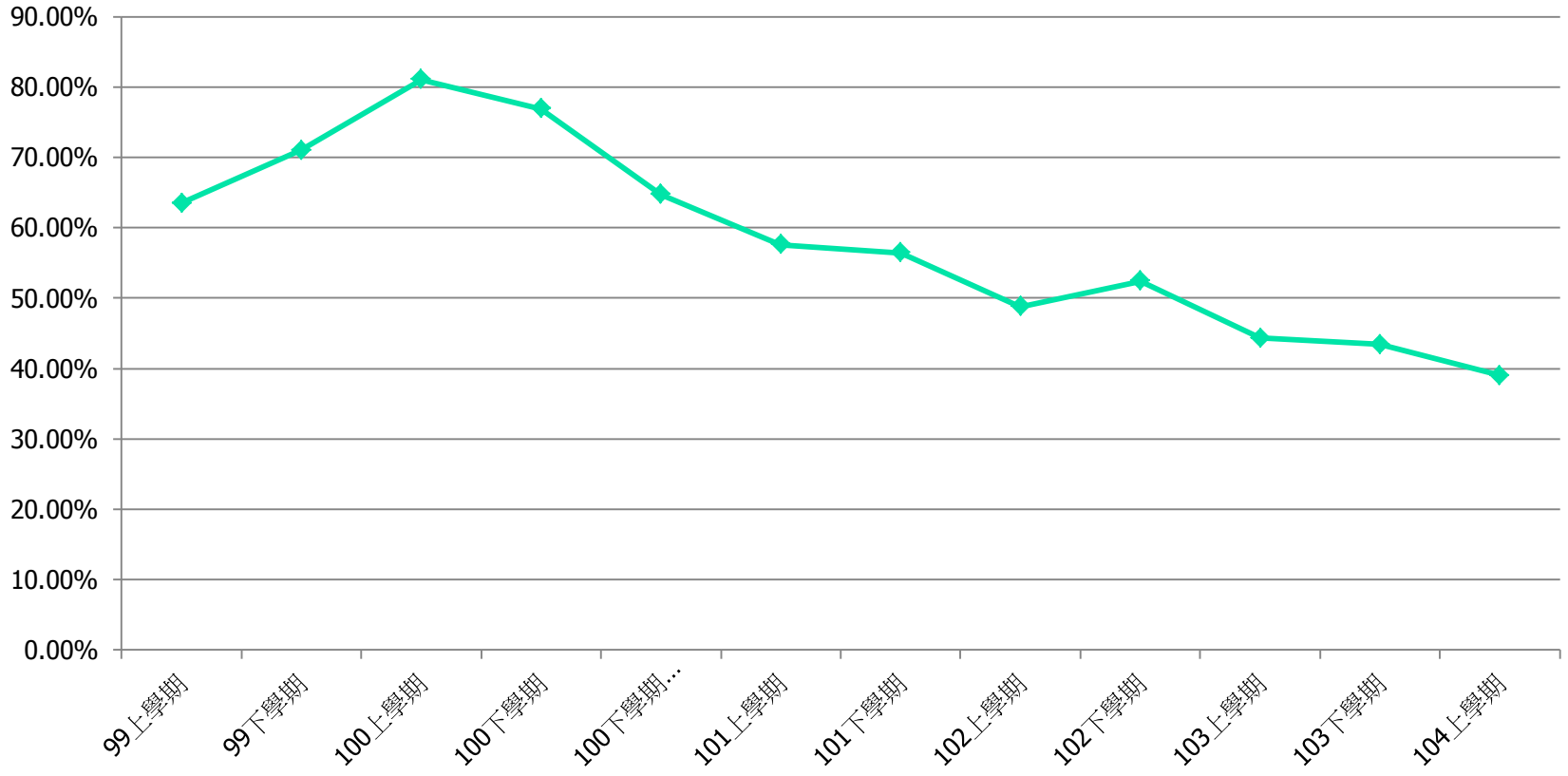
一、近五年來學童視力現況統計

高雄市鼓山區鼓山國小99~104(下)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	複檢率
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%	39.4%	97.66%
104下學期	25.60%	26.30%	49.20%	34.50%	35.30%	48%	38.50%	

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



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 (≦－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 %**	-	-

學童視力保健計畫政策指標與行動指標

一、政策指標:

兒少近視病、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。

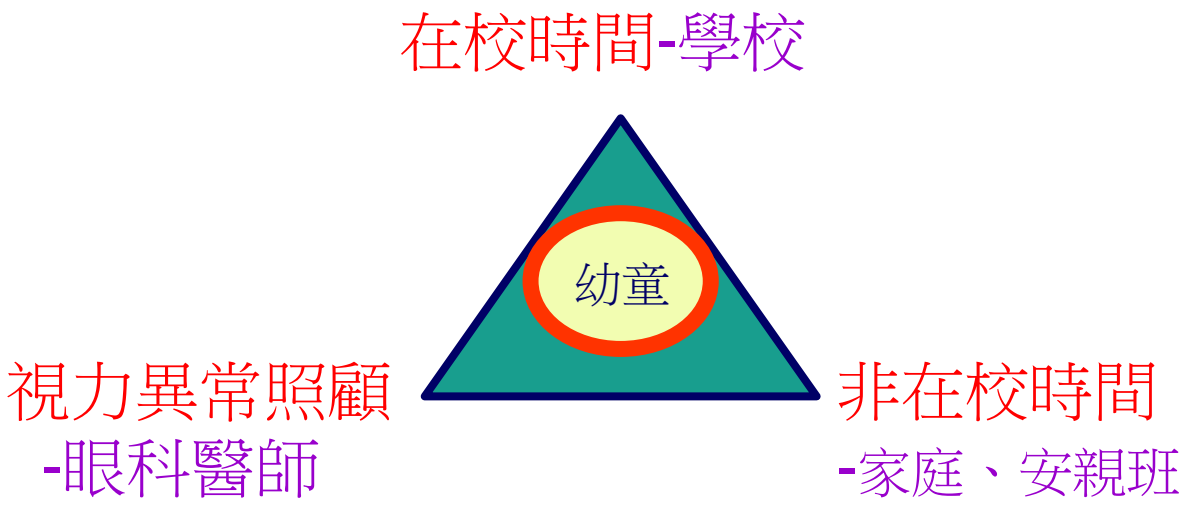
5、增加眼睛就醫複檢率。

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。

鼓山國小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。



學童視力保健內涵-預防與矯治

近距離規律
用眼3010

一

預防

二

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

三

矯治

四

高度近視
高危險群
個案管理

二、推動學童視力困難-原因分析

（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）政策－教育醫療－未配合

二、推動學童視力困難-原因分析

（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

二、推動學童視力困難-原因分析

（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.單槍流明度
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

二、推動學童視力困難-原因分析

（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

二、推動學童視力困難-原因分析

（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

二、推動學童視力困難-原因分析

（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

二、推動學童視力困難-原因分析

（六）教育與醫療單位：政策未配合

1. 教育部、衛福部、健保局：欠缺橫向聯繫機制

2. 縣市教育局處：各科室需整合視力保健資源

3. 級科任教師：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. 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。

三、扎根學童視力保健-有效模式

（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－班級視力專業

（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－視力追蹤網絡

（七）融入－課程－視力保健教學

三、扎根學童視力保健-有效模式

（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

三、扎根學童視力保健-有效模式

（一）落實學校視力保健規劃

（1）教師家長視力增能

三、扎根學童視力保健-有效模式

（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

二、能根本重視力保健有效模式

（一）落實學校視力保健規劃

（2）視力課程活動規劃

靜態：視力文宣教育

三、扎根學童視力保健-有效模式

（一）落實學校視力保健規劃

（3）物質環境設施改造－燈具改善

三、扎根學童視力保健-有效模式

（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

三、扎根學童視力保健-有效模式

（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

三、扎根學童視力保健-有效模式

（二）改善學校物質環境設施

1. 改善－燈具照明

三、扎根學童視力保健-有效模式

（二）改善學校物質環境設施

2.調整學生桌椅高度

三、扎根學童視力保健-有效模式

（二）改善學校物質環境設施

3.採購－符合標準之視力檢查儀

三、扎根學童視力保健-有效模式

（二）改善學校物質環境設施

4、辦理－教室照度檢測.

三、扎根學童視力保健-有效模式

（二）改善學校物質環境設施

5. 綠化－校園景觀. 種植草木

三、扎根學童視力保健-有效模式

（二）改善學校物質環境設施

6、規劃－學童戶外跳格子空間

三、扎根學童視力保健-有效模式
（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

三、扎根學童視力保健-有效模式

（三）紮根教師班級經營專業

1. 辦理－教師視力保健增能研習

三、扎根學童視力保健-有效模式

（三）紮根教師班級經營專業

2、指導－學生正確坐姿.握筆姿勢

三、扎根學童視力保健-有效模式

（三）紮根教師班級經營專業

3、指導學生正確坐姿.握筆姿勢

三、扎根學童視力保健-有效模式

（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

三、扎根學童視力保健-有效模式

（三）紮根教師班級經營專業

5、督導—學生下課進行戶外活動

三、扎根學童視力保健-有效模式

（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

三、扎根學童視力保健-有效模式

（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

三、扎根學童視力保健-有效模式

（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

三、扎根學童視力保健-有效模式

（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

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

三、扎根學童視力保健-有效模式

（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

三、扎根學童視力保健-有效模式

（四）養成學童視力健康技能

4. 避免過度使用電腦. 手機. 電視

三、扎根學童視力保健-有效模式

（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

三、扎根學童視力保健-有效模式

（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

三、扎根學童視力保健-有效模式

（五）建立家長社區正確共識

1、辦理親職教育講座

三、扎根學童視力保健-有效模式

（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

三、扎根學童視力保健-有效模式

（五）建立家長社區正確共識

4、溝通課後安親關注學童視力

三、扎根學童視力保健-有效模式
（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

三、扎根學童視力保健-有效模式

（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

三、扎根學童視力保健-有效模式

（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

三、扎根學童視力保健-有效模式

（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

三、扎根學童視力保健-有效模式

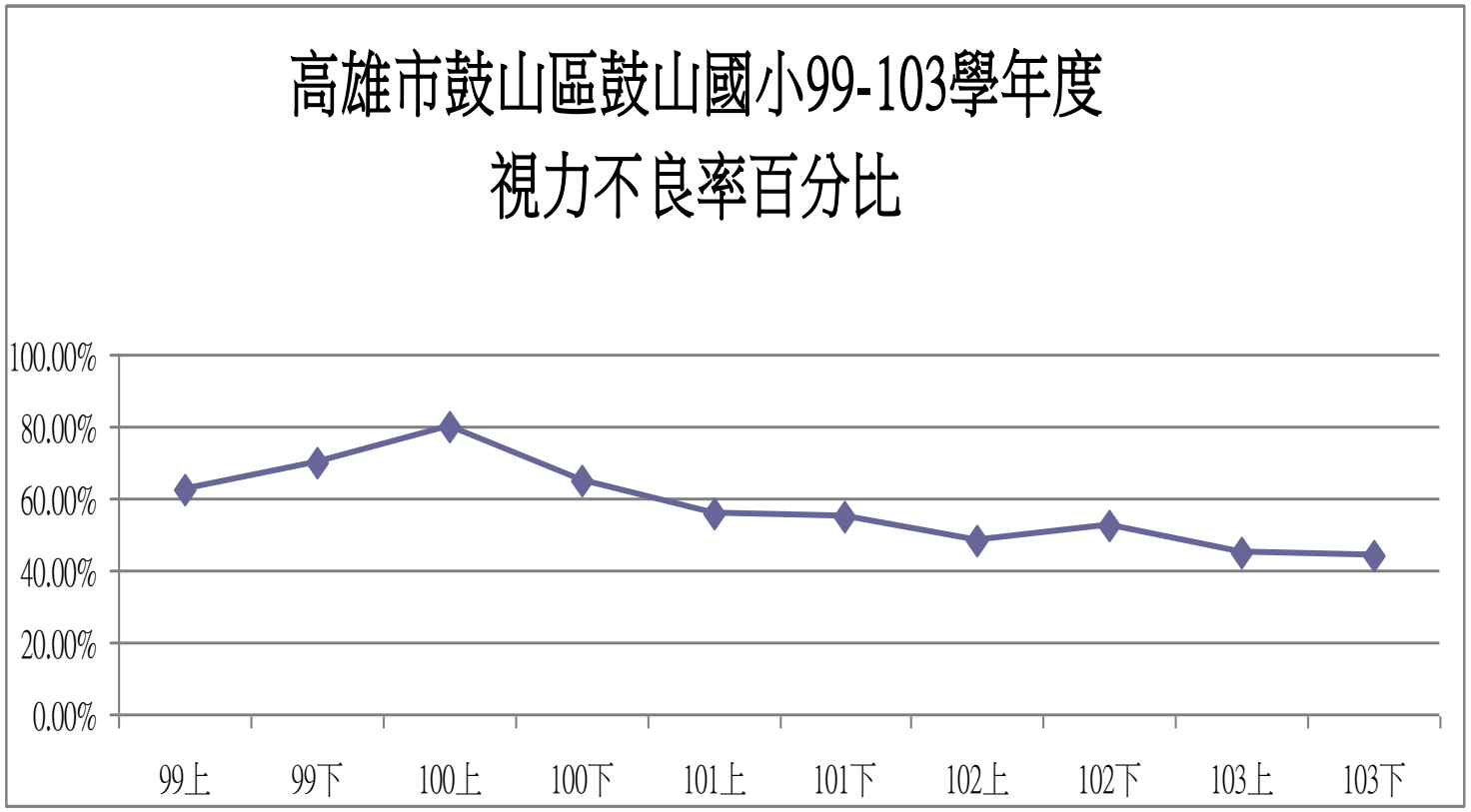
（六）建構視力追蹤服務網絡

3、轉介視力不良學生至眼科門診矯治

三、扎根學童視力保健-有效模式

（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



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、管理高關懷視力不良個案避免惡化

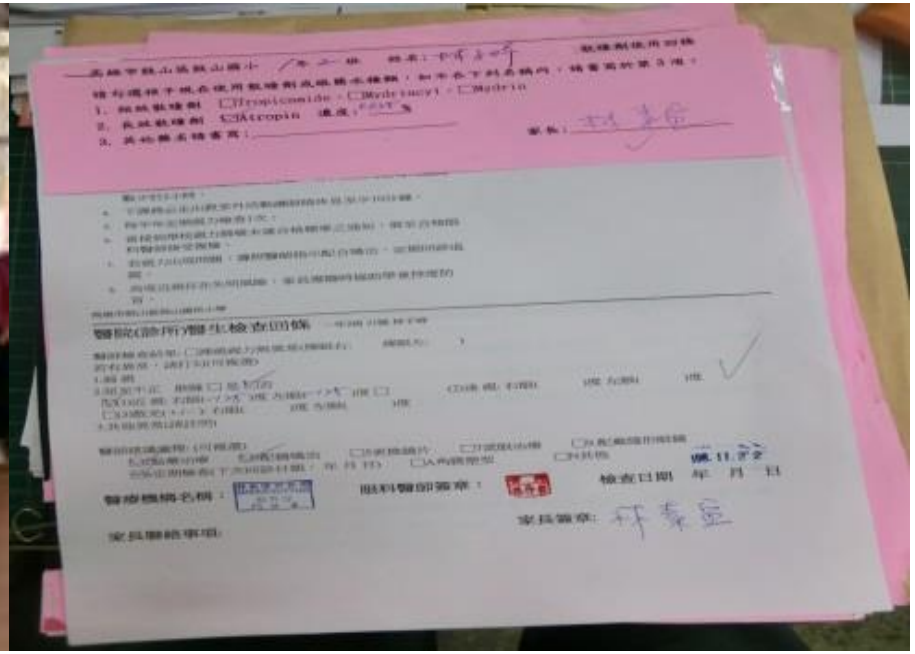
- 走出戶外天天120活動

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

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
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

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

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

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

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
2.正式課程教學—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

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

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。

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

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

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
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。

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

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

三、扎根學童視力保健-有效模式

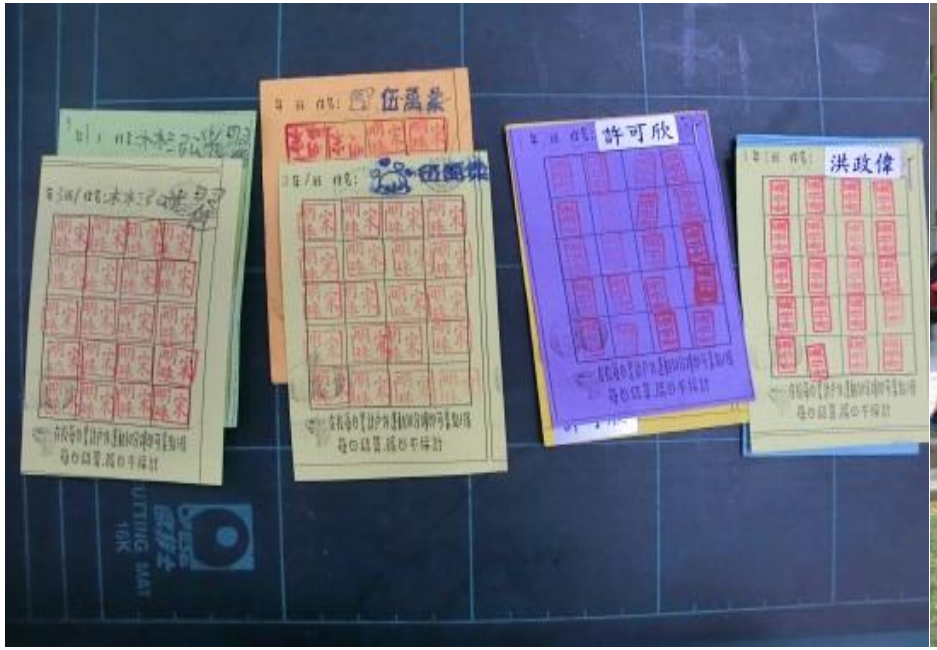
（七）落實視力健康教學與活動

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)

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
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

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

5.走路上學放學---生活化

太陽日記卡集點

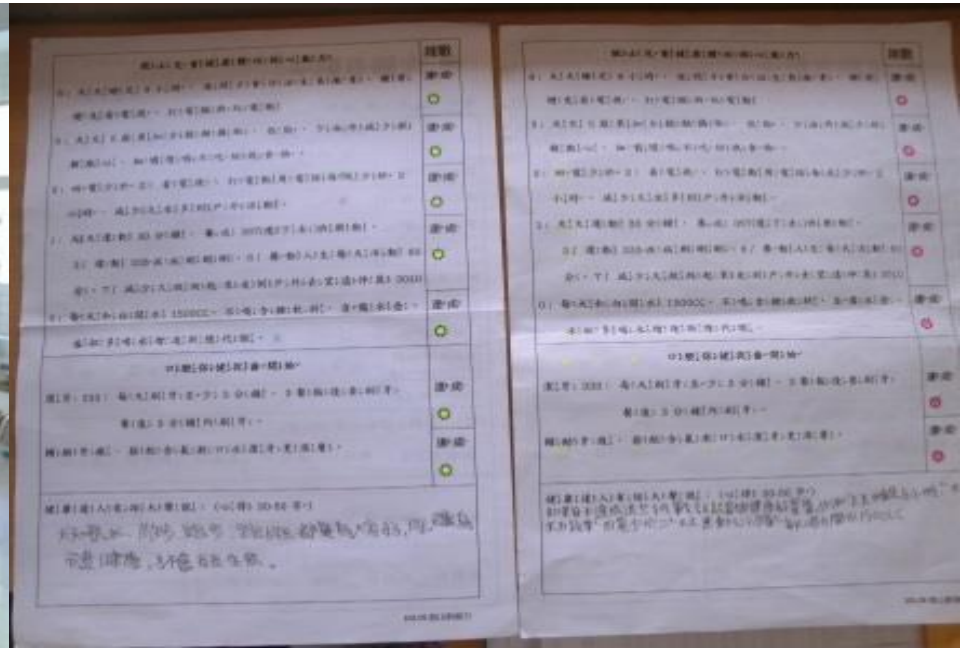
搭配魔法集點卡集點-戶外活動

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

6.下課時間教室---淨空化

下課教室淨空1



學生天天戶外活動120 達成紀錄

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10.課後社團活動---動態化

跆拳道

直排輪

四、延緩學童視力不良-實施績效

（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

四、延緩學童視力不良-實施績效

（一）改善視力不良物質環境設施

1. 投入60萬元－添購375組可調式課桌椅
2. 運用41萬元－ 改善教室燈光照明設施
3. 結合3萬元－購置視力檢查儀器
4. 運用10萬元－購置2臺投籃機
5. 配合款1.2萬元－購置運動器材

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

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

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

中庭花園 －跳格子、平衡木

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 －足球、飛盤、躲避球、樂樂棒球

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

籃球場 －籃球

四、延緩學童視力不良-實施績效

（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

四、延緩學童視力不良-實施績效

（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

四、延緩學童視力不良-實施績效

（三）落實學生天天戶外120分鐘

2、週三：進行有氧律動

四、延緩學童視力不良-實施績效

（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

四、延緩學童視力不良-實施績效

（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

四、延緩學童視力不良-實施績效

（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

四、延緩學童視力不良-實施績效

（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

四、延緩學童視力不良-實施績效

（三）落實學生天天戶外120分鐘

6、升旗下課：戴帽護眼

四、延緩學童視力不良-實施績效

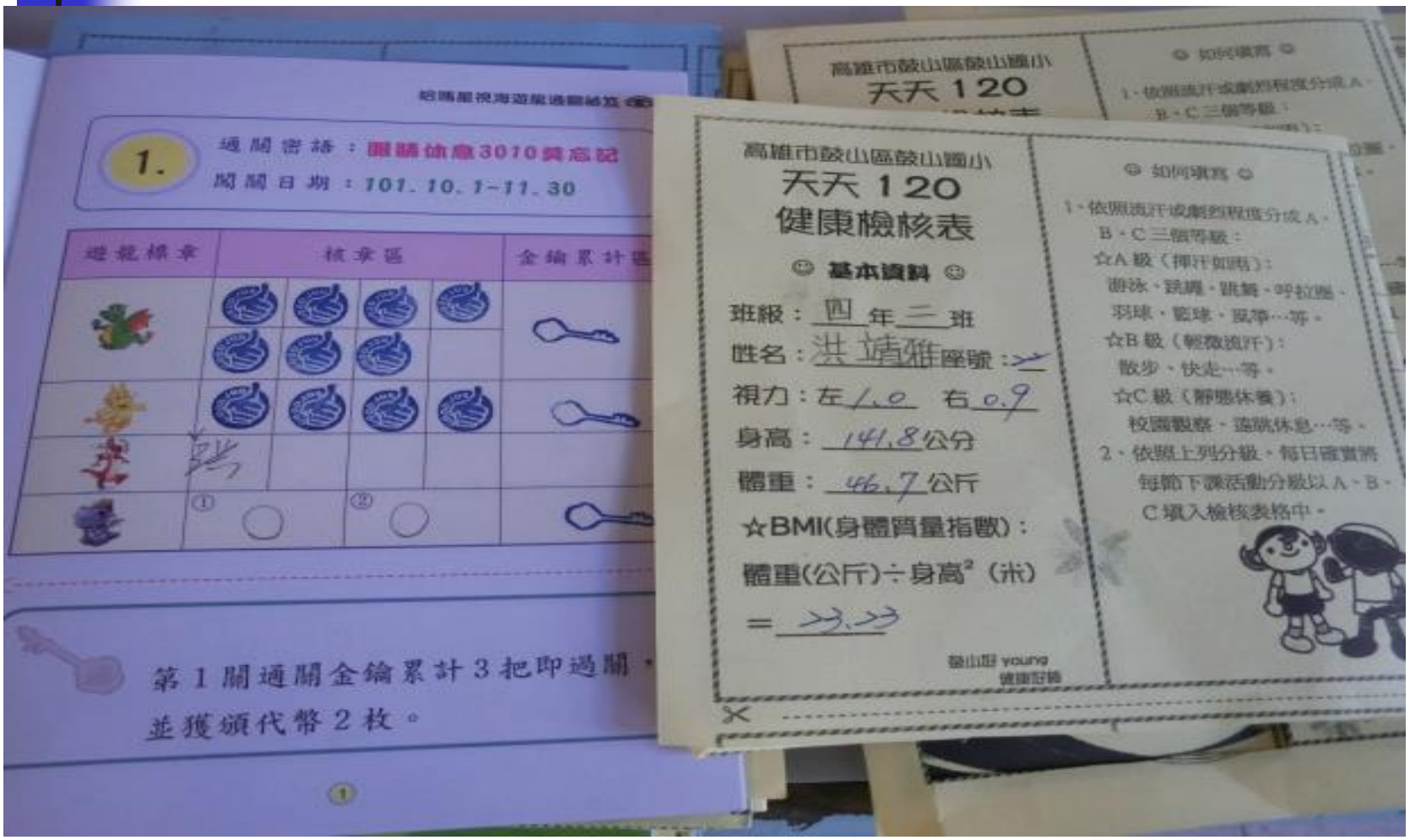
（四）運用獎勵制度鼓勵走出戶外

1. 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

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



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

2.善用投籃機代幣獎勵學生

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. 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

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

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

2. 結合高雄長庚醫院眼科團隊散瞳檢查

四、延緩學童視力不良-實施績效

（六）分享－視力保健有效策略經驗

甲：學校面：

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

四、延緩學童視力不良-實施績效
（六）推廣－視力保健有效策略經驗

乙：教育局面

1. 培訓全市視力種子學校及老師 21所
2. 辦理全市幼兒園教師視力研習 14場
3. 辦理全市低年級教師視力研習 12場
4. 全市學童視力不良率已逐年降低4%

五、結語1

＊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—關注視力健康-議題
4. 學校教育面—把握有效策略-作法
5. 社區家庭面—攜手對抗視力-傷害

※預防視力不良把握有效關鍵期-幼兒園

五、結語2

※掌握學童在校8小時的關鍵時間點
深化視力保健在認知面.情意面.技能面的能力

- 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.課後社團方式—動態化

簡報完畢

- 感謝大家的聆聽！

- 敬請指教