

視力保健績優學校推動成果

臺北市公館國小

◆ 學校簡介

本校民國 67 年成立，現任校長許進富先生，普通班 12 班，學生 323 人，鄰近公館商圈，位居芳蘭山腳下，與蟾蜍山為鄰。有都市的便捷，也有鄉野的自然與寧靜，是大安區的綠色廊帶。校地 17,440 平方公尺，擁有多樣的動植物、廣大的綠地等豐富的自然資源，是都市中難得兼具自然與生態的天然教室；毗鄰國立臺灣大學、國立臺灣科技大學，教學資源豐富。

◆ 推動視力保健特色及策略

- 一、建構豐富的自然生態環境，有助於落實學童視力保健。
- 二、將各年級視力保健教育融入學校本位—生態森林課程。
- 三、設計深淺不同的視力保健課程，由健體老師進行教學。
- 四、設置多元豐富的課後社團，增加學童戶外活動的機會。
- 五、本校自辦營養午餐，增加蔬果量和視力保健特色餐點。
- 六、配發護眼遮陽帽，鼓勵學童進行戶外活動時戴帽護眼。
- 七、設置「護眼小天使」獎，表揚視力維持正常的畢業生。

◆ 推動成果

- 一、近五年，公館國小的小一新生視力不良率超過全國平均值，然畢業生視力不良率低於全國平均值，足見親師生攜手合作進行視力保健，減緩了學童視力惡化。
- 二、近五年，視力不良學生複檢平均矯治率為 95% 以上，並持續追蹤和輔導尚未矯治學生，以減緩視力惡化或避免發生高度近視。
- 三、各班落實下課教室淨空、3010 和 120 等護眼妙方。

◆ 得獎感言

公館國小多年擔任臺北市健康促進-視力保健總召學校，感謝評審委員們給予公館國小的肯定、鼓勵與指導，榮獲視力保健績優學校獎項，是鼓舞親師生努力護眼的強大動力。

持續不變的承諾與實踐—我們用整個村子的力量，共同守護孩子們明亮的雙眸。

◆ 過程花絮



利用學校日對家長宣導
以利親師合作守護學童視力保健



健康促進闖關活動
視力保健翻轉大考驗



宏恩醫院於學生朝會宣導~
「護眼密技」



結合健體課程進行
視力保健教育



依照學生身高調整桌椅的高度
以落實坐姿 321



專闢晨光運動日時間，鼓勵配戴公館護
眼遮陽帽，營造戶外活動友善環境。