

視力保健績優學校推動成果

臺南市安平區億載國小

◆ 學校簡介

億載國小位於臺南市五期重劃區，學區位於住宅區內，為一都會型之大型學校，目前全校共 66 班(含漁光分校 6 班)，學生共 1711 人(含漁光分校學生 49 人)，教職員工共 156 人。

為落實照顧每一位學生，本校以多元的方式推動融入型健康促進學校計畫，以增進全校教職員工生及社區的全人健康：健康促進六大議題：視力保健、口腔衛生、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)之市本議題，以及一自選議題：學生藥物濫用防制，以全體教職員工生為對象進行校園教育推廣。

◆ 推動視力保健特色及策略

一、特色與目標：

- (一)透過議題融入課程教學及生活實踐，養成學生健康生活好習慣。
- (二)推動落實學生視力保健工作，提升學生視力保健成效。
- (三)及早發現視力不良學生，加強追蹤及矯治，緩和高度近視趨勢。
- (四)結合社區及家長資源，行動支持與參與，擴展健促推廣效益。
- (五)建立回饋機制，運用品管循環圈技術，逐年檢討並改進。

二、策略：

- (一)戶外活動防近視、定期就醫來防盲、3010 眼安康、兒少近視病
- (二)強化電子白板使用規範、加強「每天 3C 使用時間少於 1 小時」宣導
- (三)推廣課程戶外化、強化戶外活動時的護眼措施，例如：戴帽、戴墨鏡等
- (四)定期維護教室黑板避免反光、教室照明檢測及設備更換及調整學生課桌椅

◆ 推動成果



連續三年視力不良複檢率呈現穩定控制趨勢



一、把握良好視力保健習慣養成的黃金關鍵時期

在中、低年級時期持續進行視力保健宣導，並用活潑多元的方式融入於課程之中，是有其必要性；再者，現今社會多為雙薪家庭，家長較為忙碌，學生在家的用眼行為也因此較少受到關注，以致於學生在家看電視及使用電腦的時間過長。因此，如何加強對家長的視力保健宣導，也將成為未來教育單位的重要努力目標。

二、運用並整合社區資源，提升親師生三方的視力知能



溝通



宣導



合作



三、設計富趣味性的教學活動，吸引學童參與



視力保健議題融入教學活動設計



指導學童用眼30分鐘後休息10分鐘



利用課間辦理多項戶外活動競賽



設計戶外動課程讓學童多接觸大自然

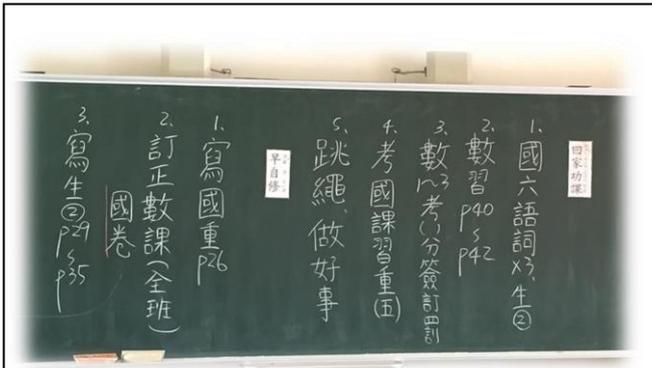


落實教室下課淨空鼓勵學生戶外活動

◆ 得獎感言

感謝各位評審的青睞，也感謝學校團隊的支持與協助，在「視力保健」的議題推廣上，我們會更加努力，期盼建構一個更為健康、有朝氣、有活力的校園。

◆ 過程花絮



活動式家庭作業



正式課程戶外化



鼓勵學生從東側門與安心走廊走路上學



班親會宣導「視力保健」的重要性



鼓勵下課教室淨空



將 T-ball 球具放置在操場，下課供學生使用