

美麗視界

新竹縣新社國民小學
學童視力保健活動執行情形
報告者：陳淑貞



學校簡介

- 校址：竹北市新社里5鄰40號
- 學校面積：2.03公頃
- 學校沿革：成立於民國44年，至今已有60年
- 學校概況：43班，學生數1078人、教職員工85人
- 學校榮耀：
 - (一) 竹縣南丁格爾獎護理師、健體專業科任
 - (二) 101學年健促國際認證銀質獎、102學年教育部健康促進績優、103學年國健署視力保健優等、104學年國健署視力保健特優
 - (三) 102-104學年竹縣健康促進金質獎
 - (四) 103學年教育部服務學習績優學校
 - (五) 2年竹縣友善校園整體績優特優、104年竹縣環境教育獎

覺 - 另類第一，驚愕新社

由縣到全國到世界

STEP1

100學年
全縣視力不良率
第四名
教育處正式行文
要求改善

STEP2

101學年
教育部100所
高關懷學校之一

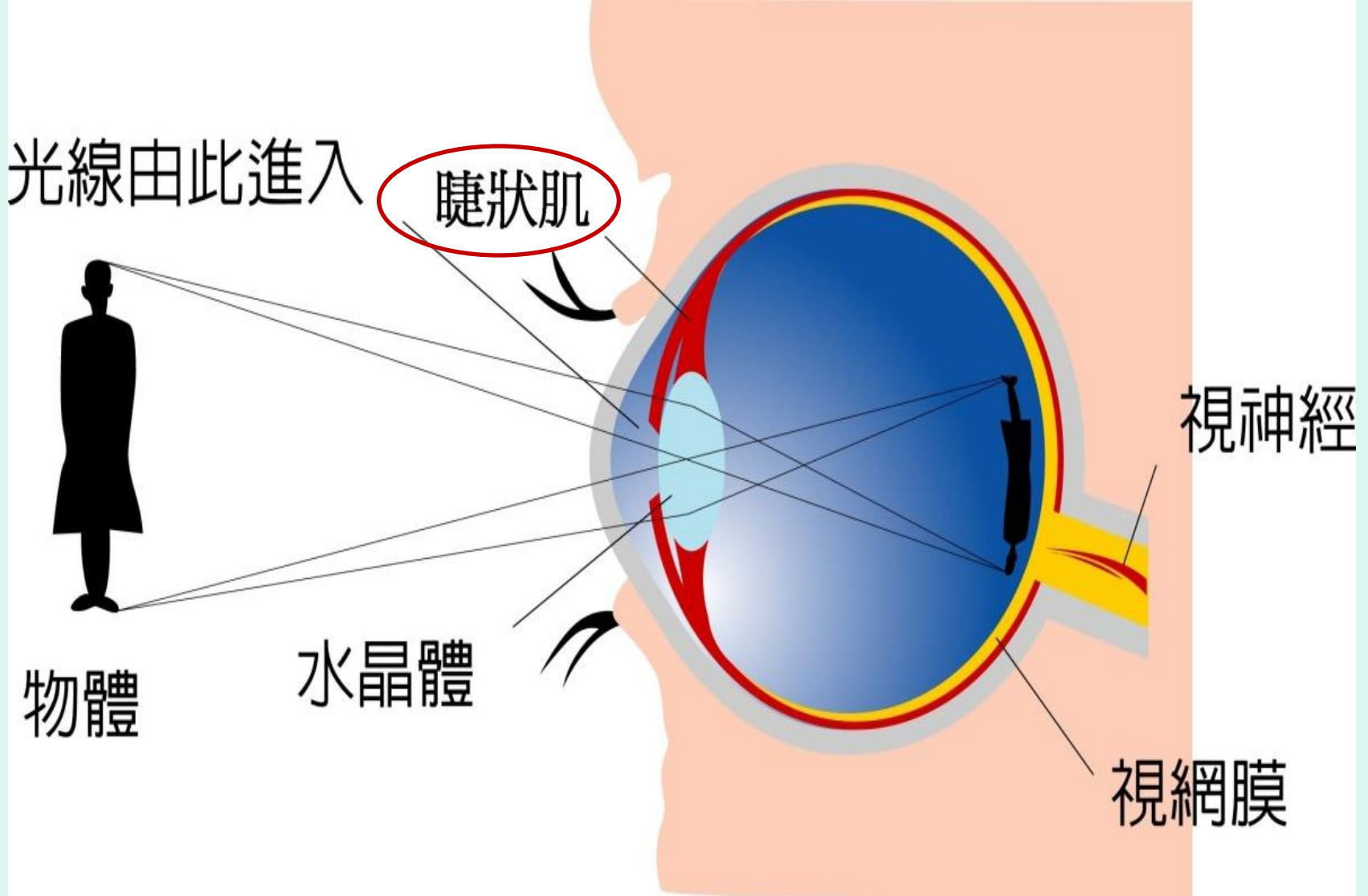
STEP3

新竹縣
視力保健
議題中心學校

另類的世界第一

不得不有作為翻轉劣勢

思-近視成因



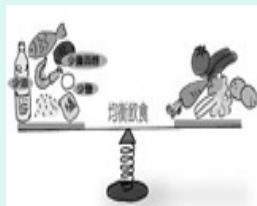
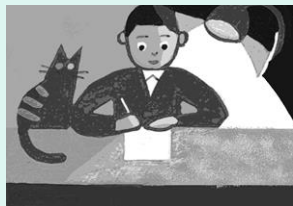
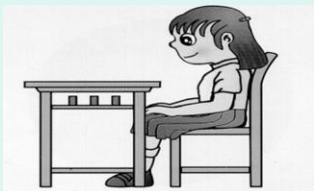
思-視力保健的錦囊妙方？

什麼是保護視力的有利因子呢？

關鍵因素

「規律性用眼，
近距離用眼30-40分鐘休息10分鐘」

每天戶外活動120分鐘以上



「就醫持續點藥」

「配鏡矯正」

養成習慣

什麼是危害視力的有害因子呢？

「長時間近距離用眼」

「未就醫」

無「持續點藥」

小學階段就近視

與「眼球成長期」正好相重疊

雪上加霜

思-視力保健的四大關鍵

關鍵時期
越小開始
小三之前

關鍵行為
3010
戶外120

關鍵生活
上學-準時下課到戶外
放學-安親班書寫管控
居家-3C管控. 早睡

關鍵人物
親人師長
(他律階段)

管控到國高中大學才近視

新社學童護眼策略

累積有利因子

愛眼3月、教學模組、學習動態、下課準時、作業操作
班班有球、人人有繩、競賽下課、戶外展演、場區開放
校外服務、趣味校園、營養均衡、環境闖關、寒暑定檢
避開高潮、作息調整、校外教學、社區踏查

減少有害因子

環境標準、坐姿準確、3C規範、轉向升旗

提供保護措施

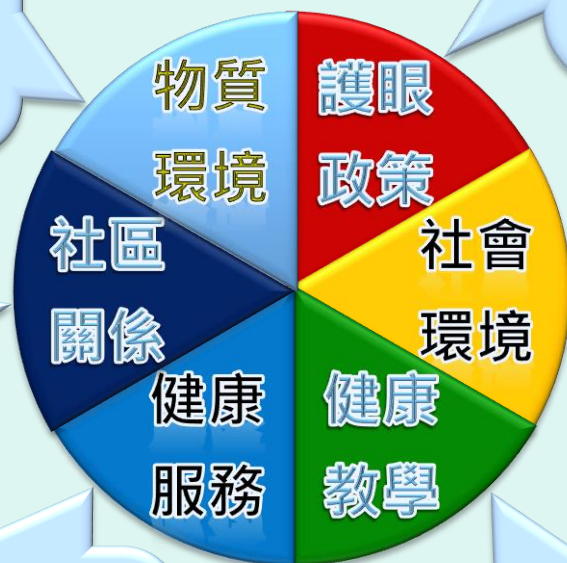
親師攜手、安親結盟、醫療串聯、教授諮詢、弱勢照護

危險群高關懷

遵醫囑團隊

美麗新視界 璀璨eye未來 健康好生活

新社學童護眼策略



照明檢測 桌椅調整
趣味校園 場區開放
坐姿準確 3C 規範

愛眼 3 月 戶外展演
戶名展演 作息調整
作息調整 家事挑戰
家事挑戰 班班有球
班班有球 環境闖關
環境闖關

學習動態 競賽下課
競賽下課 下課準時
下課準時 作業多元
作業多元 人人有繩
人人有繩 轉向升旗
轉向升旗

校外服務 社區踏查
親師攜手 安親結盟

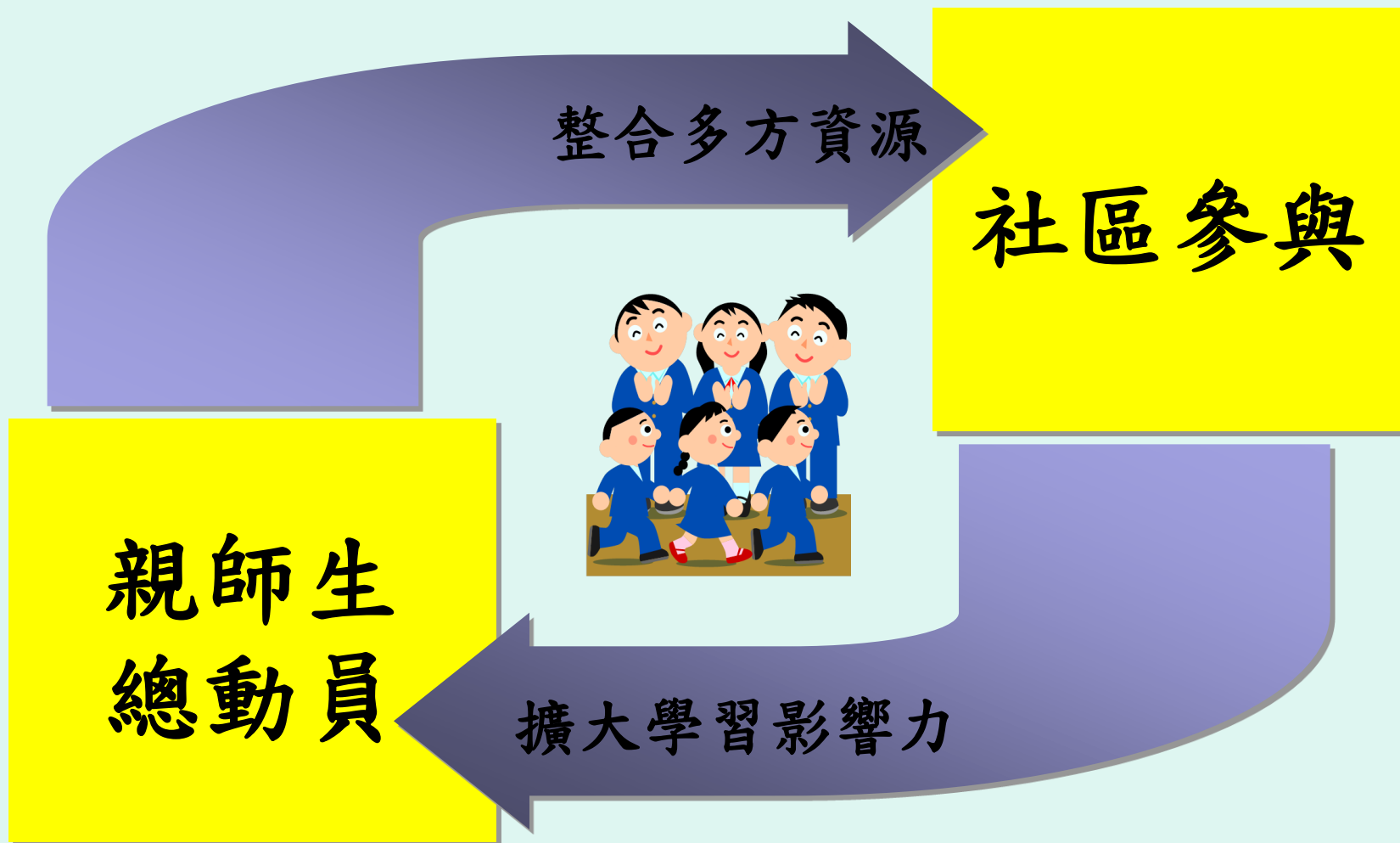
醫療串聯 弱勢照護
教授諮詢 視力聯盟

4/10 篩檢避開高潮
新生全眼檢查
寒暑定檢
遵醫囑高關懷團隊

美麗 < 視 > 界
教學模組

行動是圓夢的開始

- 全方位的視力保健



學校視力政策-3.4月愛眼主題活動

- 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



學校視力政策-學習多樣戶外動態

25個社團，多元、多彩、多姿，活化學習、放空頭腦、放鬆眼力



環境志工社



直排輪社



創意書法社



籃球社



扯鈴社



熱舞社

學校視力政策-展演戶外、競賽下課

非凡下課、熱鬧滾滾，大家一起玩樂去！



課間活動時間辦理社團成果發表



下課時間進行體育競賽、趣味競賽

學校視力政策-作息調整：累計、闖關

學生朝會減少太陽直射次數，靜態調整為動態
下午調整延長下課時間

關卡	基本關卡	頭銜情形	關卡	特殊挑戰關卡	通過情形
1	前揮繩低 30，中 70，高 100 下	☆☆☆☆	16	滑管繩、單車跳+交叉跳x3 循環	
2	前揮繩低 65，中 110，高 150 下	☆☆☆☆	16	前轉後+後轉前+二重跳x3 循環	
3	前揮繩低 100，中 150，高 200 下	☆☆☆☆	16	鬥牛跳+敬酒跳+跑步跳x3 循環	
4	後揮繩低 30，中 70，高 100 下	☆☆☆☆	17	跨下跳+cancan 跨+360 度x3 循環	
5	後揮繩低 65，中 110，高 150 下	☆☆☆☆	17	跨、門、敬、前、後、二x3 循環	
6	後揮繩低 100，中 150，高 200 下	☆☆☆☆	17	雙人特殊挑戰關卡	
7	踏步跳低 30，中 70，高 100 下	☆☆☆☆	17	朋友跳(前後進繩+前後跳)	
8	踏步跳低 65，中 110，高 150 下	☆☆☆☆	18	並排跳(橫排+交叉+縱排)	
9	踏步跳低 100，中 150，高 200 下	☆☆☆☆	18	雜技跳(旋轉+前搖+二重跳 4 下)	
10	交叉跳低 30，中 70，高 100 下	☆☆☆☆	19	車輪跳(旋轉+換位半圈以上)	
11	交叉跳低 65，中 110，高 150 下	☆☆☆☆	19	朋友跳+並排跳	
12	交叉跳低 100，中 150，高 200 下	☆☆☆☆	20	車輪跳+進圈跳	
13	二重跳 5 下		20	進階並排跳(初階並排+換位 2 圈)	
14	二重跳 15 下				
15	二重跳 30 下				

跳繩闖關



挑戰 1：跑操場圈數
時間：週三兒童朝會完後
說明：跑一圈得一過關章，累積 20 章可兌換小獎品，並參加抽獎。

第 1 圈	第 2 圈	第 3 圈	第 4 圈
第 5 圈	第 6 圈	第 7 圈	第 8 圈
第 9 圈	第 10 圈	第 11 圈	第 12 圈
第 13 圈	第 14 圈	第 15 圈	第 16 圈
第 17 圈	第 18 圈	第 19 圈	第 20 圈

跑步累計圈數



挑戰 2：跳繩累計次數
時間：週三兒童朝會完後
說明：每次紀錄一分鐘跳繩次數，低年級累積 200 下，中年級 300 下，高年級 400 下可兌換小獎品參加抽獎，期末各年級最多次前六名頒獎。

()	()	()	()
下	下	下	下
()	()	()	()
下	下	下	下
()	()	()	()
下	下	下	下
()	()	()	()
下	下	下	下

跳繩累計次數



學校視力政策-服務校外、作業動態

運動、校外服務化，大家樂服務！



低年級家事作業



二年級春天公園樹下音樂會



三年級護理之家表演



四年級淨灘



五年級生態解說



六年校園自主志願服務

健康課程-美麗新<視>界

生活技能融入視力保健議題教學模組設計-美麗新<視>界



- 【教學活動一】看！那『迷人』的眼睛
- ● 『看』那迷人的眼睛（**創造性思考**）
- ● 『聽』那迷人的視力（**有效溝通、人際關係**）



- 【教學活動二】奇！那『謎樣』的眼睛
- ● 謎樣的眼睛（**自我覺察、創造性思考**）
- ● 痠麻的睫狀肌（**自我覺察、解決問題**）



- 【教學活動三】驚！度數發燒了
- ● 出奇制勝 掌控謎樣眼（**解決問題、做決定**）
- ● 驚！度數發燒了（**同理心、有效溝通**）



- 【教學活動四】恐！世界『霧煞煞』了
- ● 『哇』霧煞煞的紅綠豆（**自我覺察、做決定**）
- ● 視力『溜滑梯』了（**自我覺察、批判性思考**）

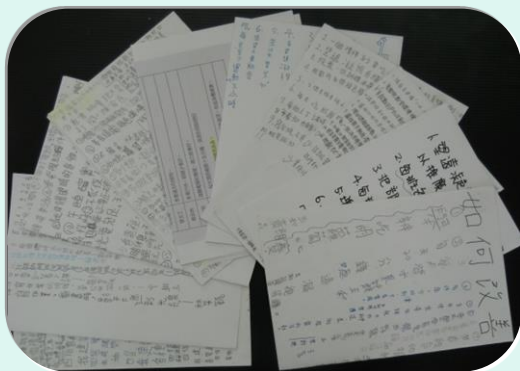


- 【教學活動五】哇！那迷人的璀璨視力
- ● 愛眼競賽—那迷人的璀璨視力（**創造性思考、自我肯定**）
- ● 直直落的視力，有效的方法怎麼失靈了？（**批判性思考**）
- ● 『愛眼挑戰』—上下課顛倒樂歡天（**目標設定、自我管理監督技巧**）

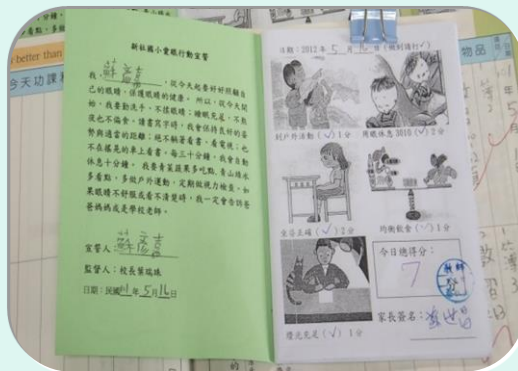
健康課程-愛眼挑戰自我監管

活動自主化-愛眼護照挑戰

學生愛眼護照記錄用眼行為，表決最想要的獎勵方式，家長護眼管理監督親師生總動員



全校發想、募集好點子



新社人獨一無二愛眼護照



校長帶領大家愛眼宣誓



全校總積分超越目標分數
達成任務



過關學生抽獎



護照認真做視力未減退
中獎學生

健康課程-愛眼挑戰自我監管

一個月的愛眼護照挑戰，全校目標得分242904分，總得分**253481分(83.5%)**，挑戰成功，上下課顛倒，全校high翻天！



難得的40分鐘下課時間，和好友聚在一起，真是超快樂！



操場上擠滿了人，每個人都可以痛快玩耍！

健康課程- 愛眼教學批判性思考

『謎樣』的眼睛

說明眼睛水晶體調整焦距的道理，體會睫狀肌做工過久、過勞對眼睛的傷害，彈性疲乏、失去彈性眼睛就近視了；了解休息的重要，使用散瞳劑的正確方式。



三年級愛眼知能融入健康課教導正確愛眼行為及習慣學習自己做決定



健康課程-愛眼體驗自我覺察

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

迷人的璀璨視力趣味競賽-誰的眼睛最厲害？看出遠方數字！



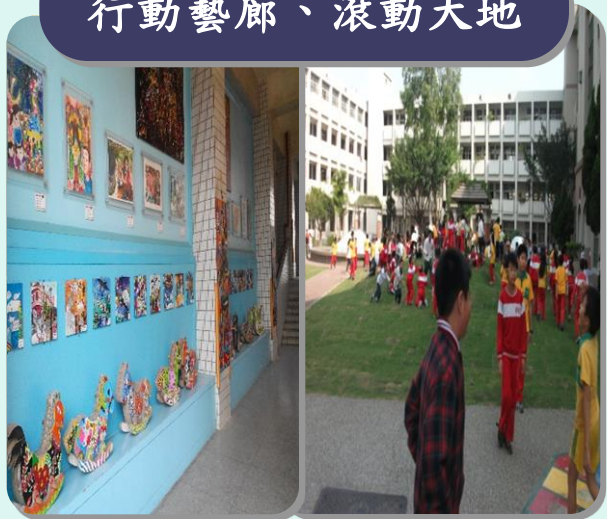
孩子們集中“眼力”，努力的看著遠方的符號牌，答對給獎鼓勵



挑戰關卡越來越難，孩子也越發感覺視力保健的重要

學校物質環境-樂活校園戶外玩樂去

行動藝廊、滾動大地



復育水生池、開闢菜園
下課尋寶鬥魚去



發電bicycle、趣味投擲區



班班有球、戶外球桌



學校物質環境-場區開放下課快活

遊戲器材攀爬懸盪樣樣來



六面籃球場盡情鬥牛



羽球館網球場自由進出



玄關處處談心好去處



健康服務-愛眼關懷

成立視力保健高關懷學生營，密切注意遵醫囑點藥情形

視力受損嚴重弱勢學生，護理師帶至合作眼鏡行免費配鏡

視力篩檢4/10避高潮



針對個別學生逐一說明視力受損情形及就醫重要性

提供就醫學生兌換小禮物，加註歷年結果激勵就醫

學校社會環境—家長、補習班結盟



5/1日園遊會家長愛眼講座

邀請安親班加入護眼行列

新竹縣 103 學年學童「明眸 護眼」活動安親班結盟約草

敬愛的 安親班主任 您好：

感謝貴校積極配合家長安親學生就學後維護眼健康，讓學童在安全守護的環境下健康成長，也讓您了解台灣有著全世界最顯著的近視現象，而近視的年齡愈趨年輕化，在國外近視發生的年齡約為 15 歲，台灣 2010 年調查是 7 歲矣，一年級學生約有 10% 近視了，令人擔憂，100 學年近視學生已不單是小兒科這一科，會令家長關心近視，醫生的眼光，在一般學校裡被視為一個眼力不負，到了六年級近視比例已高達六成五，世界第一，其中還有 30% 為高度近視。

小學生近視之所以可怕，是因為眼力一旦衰退是無法逆轉、回頭的過程，孩子國小近視，長大後容易造成高度近視，造成學業失敗、工作內障、婚姻破裂、甚至失明的機會比平常人多至 10 倍以上，近視不僅造成個人生活不便，增加配戴眼鏡、隱形眼鏡及醫療費用的支出，對個人、家庭及社會也是一項經濟負擔。加上越小時發生近視對人生的衝擊無法以金錢計算，在學期間造成的學習障礙也可以造成後續職涯的停滯，但不斷惡化的近視會使孩子短期內視力緩慢但穩步地喪失造成遺憾，而此遺憾可能從此刻起無法回頭之遺憾而影響一生幸福、快樂是、健康財產。

這是我們想給孩子過的人生嗎？

在學期間積極參與中小孩有自主學習的能力，須完全仰賴父母師長的督促和引導，因此教育者身負的年紀是應如何設計學習計劃多端性，當能照顧到學童的學習、健康等學童能大多在室內從事靜態活動，將完成品視為休閒與學習的對象，難以有效控制長時間近視眼用的情況。加上，近視發生速度和增長，五年受到嚴重威脅，初期可藉由配戴或配戴眼鏡以暫時改善視力，並透過藥物治療眼肌，不過降低近視發生率可助顯，使個人容易發生嚴重眼疾而更難行事，延誤預防與矯治的黃金時機。

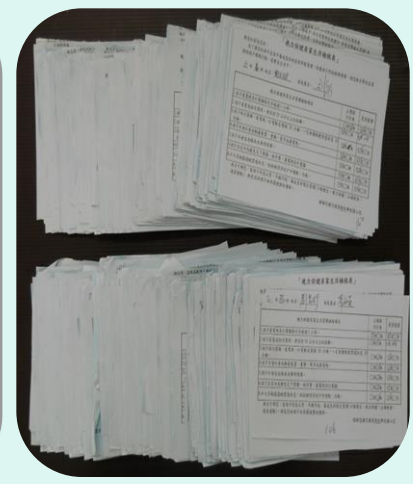
根據研究發現，少做近距離用眼活動，間歇 30 分鐘休息 10 分鐘，離開遠視，並獲得戶外活動每天 120 分鐘以上的學生可以有效預防近視；102 學年新竹實施「明眸 護眼」活動，從學生整體視力改善，由原先視力不良率 45.17% 降至 34.72%，視力一改善遠視率無異，回報的，我們卻發現，成效令人憂。這學期新竹縣將積極「明眸 護眼」活動，為先近視問題普遍化，需要家庭、學校、安親班齊心努力共同改善孩子不良生活習慣，請您一起參與結盟，共同為孩子、幫助孩子擁有一輩子健康、明亮眼睛，參加這項安親班、學校在改善學童學年活動 5 月 1 日園遊會家長講座公開表揚，邀請您的加入及誠摯的謝謝您！祝、順利、快樂！

新竹縣 103 學年學童「明眸 護眼」活動安親班結盟約草

安親班，願意加入學童護眼行列，共同推動學童用眼 3010，每天戶外活動 120，從課業的照明，4 電少於 2 晝夜，一起保護、捍衛學童視力健康！

簽約機構：(請蓋章) 負責人

蓋力配合 加強宣導



安親班結盟單、家長護眼檢核

社區關係—整合資源雙贏互惠

眼科醫師
醫療串聯



中央委員
專家指導



眼鏡協會
驗光配鏡諮詢



九亮眼鏡
免費弱勢生配鏡



引入社區資源

有夢最美 圓夢更美

新社國小
視力保健實施成效

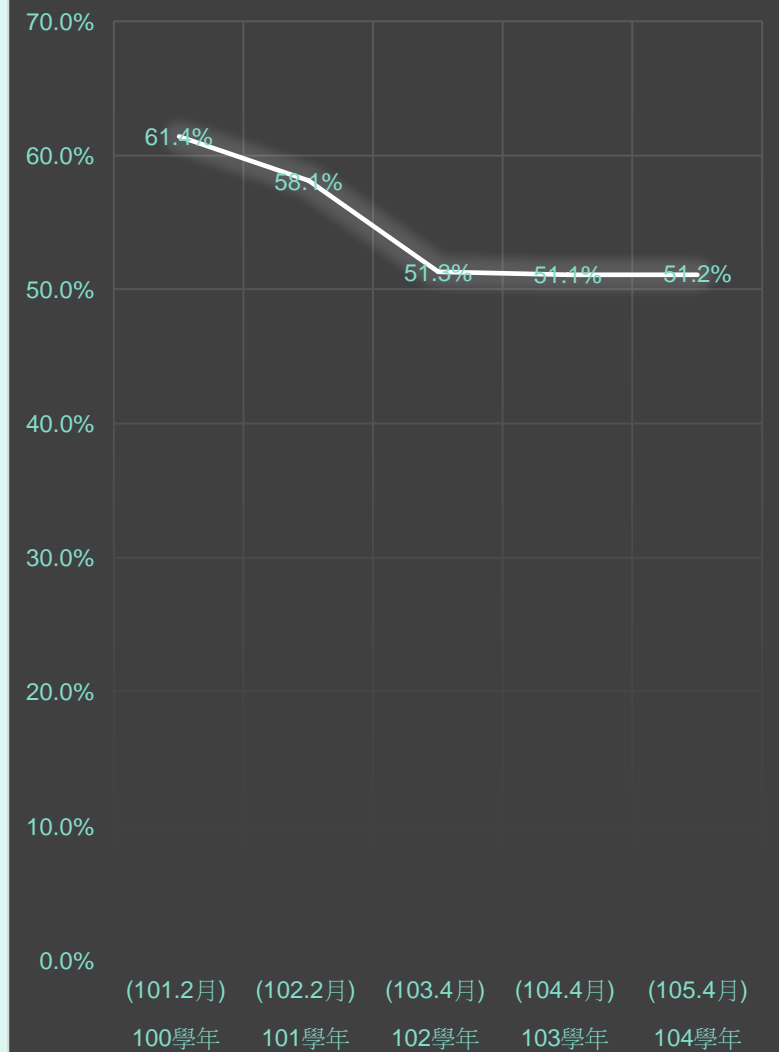
實施成效

視力不良率

新社國小學童100學年度至104學年度
視力檢查不良情形統計表

日期	100 學年	101 學年	102 學年	103 學年	104 學年
	101年 2月	102年 2月	103年 4月	104年 4月	105年 4月
全校 視力 不良 比率	61.4%	58.1%	51.3%	51.1%	51.2%

全校視力不良比率變化情形



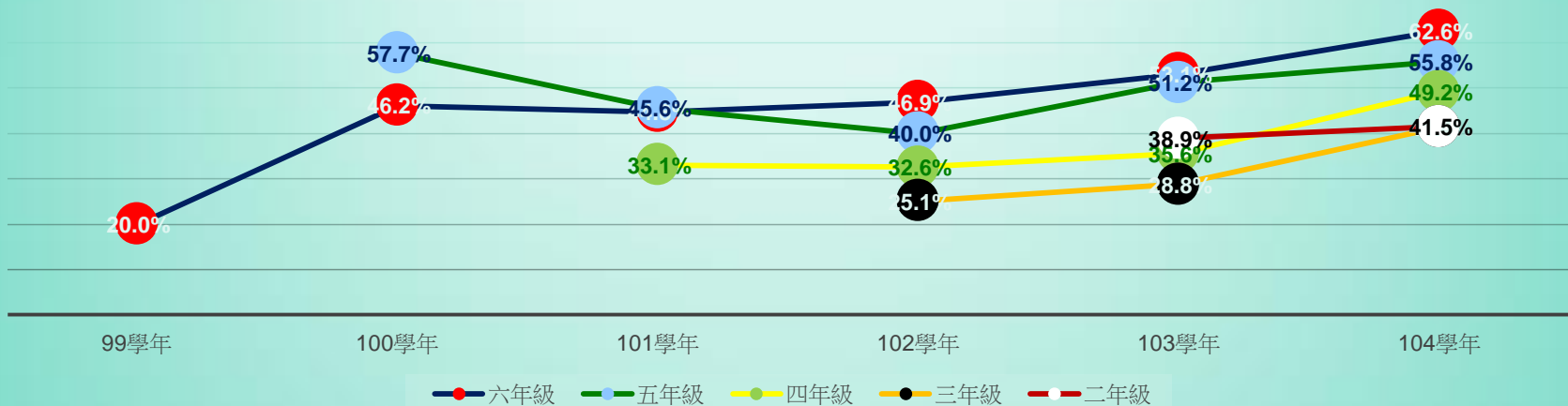
實施成效

新社國小學童99學年度至104學年度 各年級視力不良率變化情形

新社國小學童99學年度至104學年度視力檢查不良情形統計表

年級	99學年	100學年	101學年	102學年	103學年	104學年
六年級	20.0%	46.2%	44.8%	46.9%	53.1%	62.6%
五年級		57.7%	45.6%	40.0%	51.2%	55.8%
四年級			33.1%	32.6%	35.6%	49.2%
三年級				25.1%	28.8%	41.4%
二年級					38.9%	41.5%

新社國小學童99學年度至104學年度視力檢查不良情形統計表



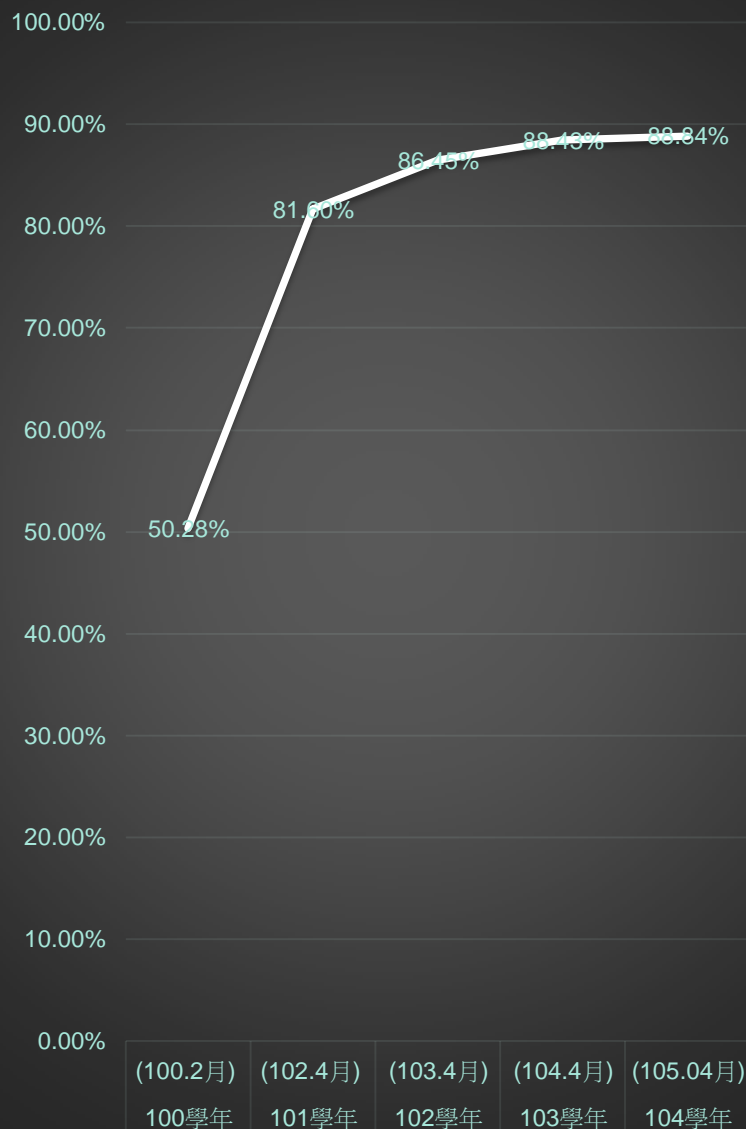
實施成效

100學年~104學年就醫率

新社國小學童100-102學年度 視力不良就醫比率改變情形

日期	100 學年	101 學年	102 學年	103 學年	104 學年
	100年 2月	102年 4月	103年 4月	104年 4月	104年 5月
視力 不良 學生 就醫 比率	50.28 %	81.6 %	86.45 %	88.43 %	88.83 %

視力不良學生就醫比率



實施成效

三年級學生規律用眼3010比率. 戶外120達成比率

規律用眼3010比率

日期	101學年	102學年	103學年前測	103學年後測
對象	二年級	三年級	三年級	三年級
規律用眼3010比率%	68	64.9	74.42	79.1

規律用眼3010
比率%



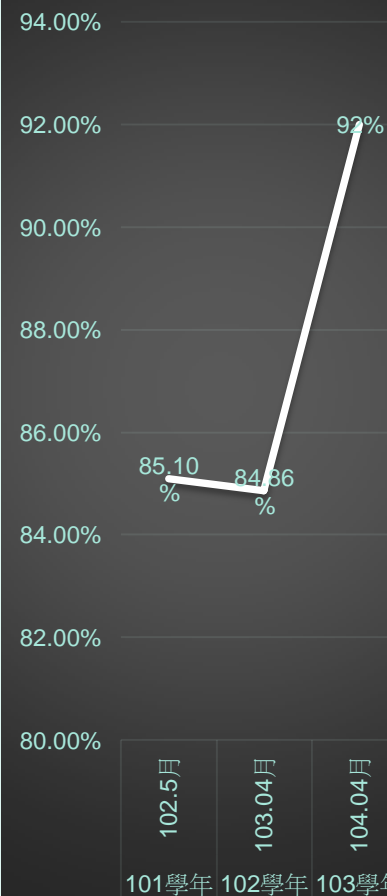
三年級學生
天天戶外120達成率

日期	101學年	102學年	103學年
	102.5月	103.04月	104.04月

天天戶外遠眺120達成率%

85.1 84.8 92.0

天天戶外遠眺
120達成率

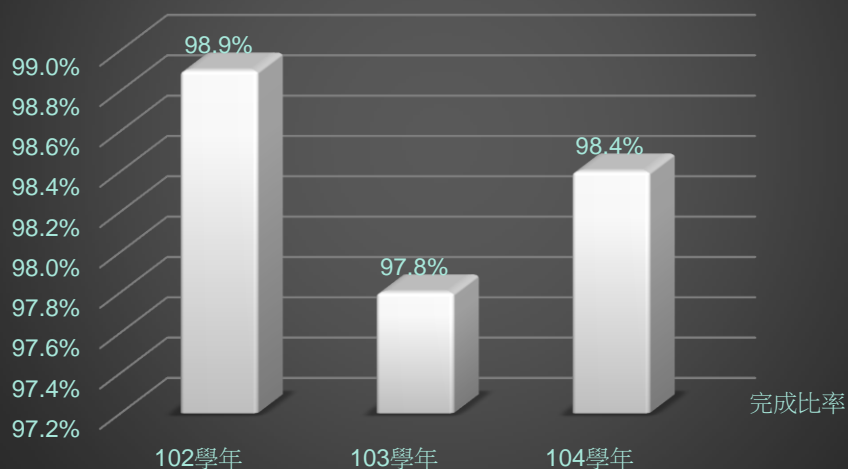


實施成效

新社國小學童102學年度至104學年度
新生視力及屈光異常檢查

學生人數	102學年	103學年	104學年
總人數	190	181	184
完成人數	188	177	181
完成比率	98.9%	97.8%	98.4%

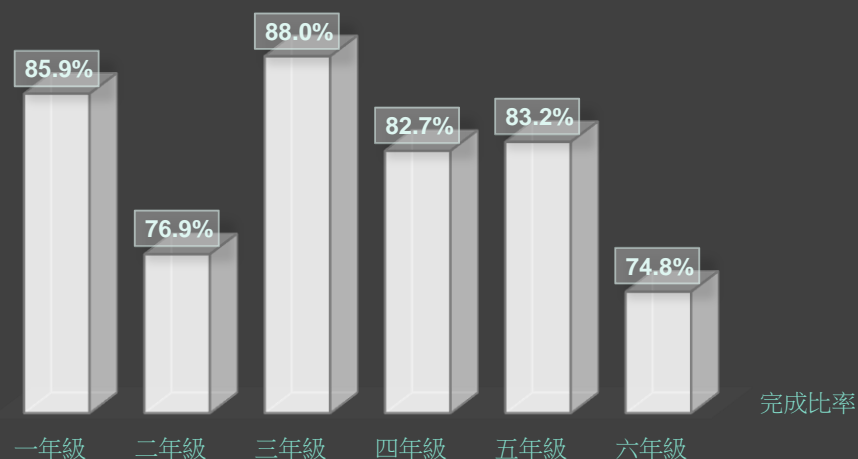
新社國小學童102學年度至104學年
度新生視力及屈光異常檢查 完成比率



新社國小學童104學年度
寒假視力健檢完成比率

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
總人數	184	182	191	179	173	163
完成人數	158	140	168	148	144	122
完成比率	85.9%	76.9%	88.0%	82.7%	83.2%	74.8%

新社國小學童104學年度寒假視力
健檢各年級完成比率



實施成效

安親補習班結盟數

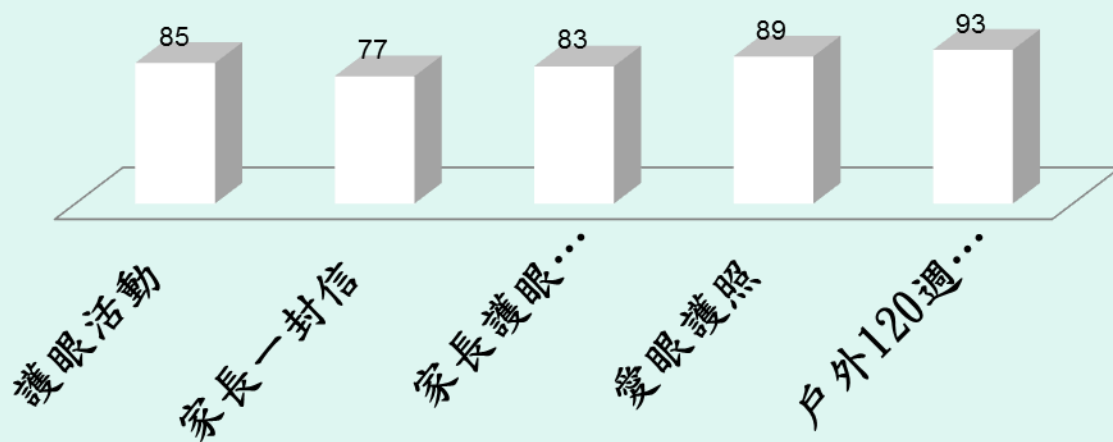
課後補習班護眼結盟數

數量	補習班名稱
1	維吉尼亞安親班
2	長頸鹿美語竹北分校
3	范老師(華興安親才藝)
4	e巨人短期補習班
5	宏儒文理補習班
6	精實輔導教室
7	麻吉小學堂
8	文臺安親班
9	高階美語短期補習班
10	私立牛津國際語文短期補習班
11	百奕文理短期補習班
12	欣和文理補習班
13	金名文理補習班
14	安馨補習班
15	私立藝果美語短期補習班
16	資優補習班

實施成效

家長回饋

各種策略對學生視力保健的幫助成效



爸媽的想法與建議

希望有益視力健康的活動永久維持。

非常感謝您們的用心，特別是與安親班結盟，非常謝謝您！
孩子就是要不斷耳提面命才能慢慢養成習慣，經由這次一系列的護眼活動，孩子更能學會如何愛護眼睛，保持良好閱讀習慣了。

實施成效

學童視力保健態度

	非常同意	同意	沒意見	不同意
1. 我認為每天到戶外活動至少120分鐘以上是重要的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我認為每天到戶外活動至少120分鐘以上是容易做到的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我認為近距離用眼每30分鐘休息10分鐘(用眼3010原則)是重要的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我認為近距離用眼每30分鐘休息10分鐘(用眼3010原則)是容易做到的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我認為每半年到合格眼科醫師做視力檢查是重要的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我認為每半年到合格眼科醫師做視力檢查是容易做到的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

研究變項	前測值M(SD)	後測值M(SD)	T值	P值	結果闡述	備註
態度題_f	20.12791(3.105201)	20.88372(3.575796)	-2.0602	p-value = 0.04244		配對樣本T檢定(雙尾)

P值 < 0.05 達到顯著水準

結語-凡走過的必留下痕跡

61.4%到51.1%的量變、質變與喜悅

校園生活改觀、健康概念改變、教室內外活化

家長加入、親師聯盟、課後結盟、全方位守護

金安獎、國際認證銀質、國健署視力保健優等、
服務學習績優、友善校園績優
新北市、新竹市、高雄市、桃園市、台中市、花蓮取經

新 社 翻 轉

感恩、感謝、感激.....

付出不會白費 但須再努力！再加
油！



感謝聆聽，敬請不吝指教！

