新竹市東門國小
前後測評價報告

許哲峻 吳昭儀 張雅琳

特別感謝

- 行動研究指導教授 劉秀枝老師
- 新竹市東門國小 李阿丹校長
- 衛福部國健署生活技能融入健康教學-健康體位特攻隊 教學手冊

研究背景

- 本校屬市區大型學校(72班)。
- 學區家長多數社經地位佳，學生物質生活不虞匱乏，3C產品開始深入每個家庭的活動與作息。
- 近年推動智慧教育，學生使用平板、電腦機會增加。

104-109上 裸視不良率歷年統計圖

	104	105	106	107	108	109上
一年級	25.00%	23.60%	15.90%	23.90%	10.50%	34.80%
二年級	33.60% ↑7%	34.70% ↑9.7%	27.80% ↑4.2%	38.20% ↑22.3%	28.70% ↑2.8%	36.50% ↑26.0%
三年級	43.80% ↑23.9%	47.60% ↑14%	35.10% ↑0.4%	51.10% ↑23.3%	42% ↑3.8%	48.50% ↑21.8%
四年級	43.80% ↑3.4%	59.20% ↑15.4%	36.60% ↓11%	53.80% ↑18.7%	43.80% ↓7.3%	63.10% ↑21.1%
五年級	57.80% ↑0.9%	61.20% ↑17.4%	49.30% ↓9.9%	64.20% ↑27.6%	57.70% ↑3.9%	66.30% ↑22.5%
六年級	60.30% ↑2.3%	69.10% ↑11.3%	47.10% ↓14.1%	73.10% ↑23.8%	61% ↓3.2%	73.20% ↑15.5%
東門平均	44.40% ↑0.32%	49.80% ↑5.4%	35.90% ↓13.9%	50.40% ↑14.5%	39.20% ↓11.2%	52.90% ↑13.3%
全市平均	45.99%	44.77%	44.82%	43.70%	41.83%	42.32%
全國平均	46.12%	45.86%	45.48%	44.79%	44.35%	44.60%

視力保健議題 SWOT 分析

S

- 護理師素質高，有熱誠
- 學生健康資料完整
- 志工家長支援活動

W

- 戶外活動空間有限
- 課後安親比例高
- 教室裝設冷氣

O

- 醫療社區資源充足
- 衛教宣導多元
- 校本課程納入健促議題

T

- 推動智慧教育
- 新興議題過多
- 教學正常化與進度

研究目的

一、瞭解學童視力保健知識、行為、態度的現況。

二、改善學生視力保健之知識、行為、態度改善情況。

1.提升視力保健知識達對率5%以上
2.提升規律用眼(3010)達成率10%以上
3.提升戶外活動120達成率10%以上
4.提升下課淨空率達成率10%以上
5.提升三C小於一達成率10%以上
6.提升視力保健態度達對率5%以上

三、全校裸視力不良惡化率降低1%。

四、裸視篩檢視力不良就醫複檢率達95%。

研究方法

一、研究對象

本研究對象選定以本校107學年入學，目前為三年級的學生，依照109上視力檢查視力不良率最高的前四個班級(64%、61%、59%、59%)，前二個班級(64%、61%)學生作為本次視力保健教學及活動介入實驗組，共56名學生；而另二個班級的學生(59%、59%)為對照組，共54名學生。

研究方法

二、研究工具

(一)量性工具

依據研究目的，本研究工具為「新竹市109學年度國民中小學生視力保健行為調查問卷」，作為本次研究前後測之評量工具。內含視力保健知識4題，視力保健態度3題，視力保健行為8題(包含週間3010、3C小於一、下課到戶外、戶外120、戶外帶帽子太陽眼鏡，假日3010、3C小於一、戶外120)。以量性的數據分析學童前後測問卷的結果，作為判斷策略是否有效。

(二)質性工具

1.走出戶外，太陽日記紀錄單
2.學習單-自我覺察
3.學習單-做決定
4.學習單-問題解決

推動策略

學校

- 成立健促核心小組，擬定政策
- 配合健康促進六大範疇規劃「視力保健」執行內容

一、健康政策

- 成立「學校健康促進委員會」

- 與教授、教師討論本校行動研究計畫
  - 依據前測結果討論及修正執行計畫
  - 生活技能融入視力保健教案設計討論
  - 後測完成結果分析與報告指導

- 兒童朝會宣導「視力保健」「戶外戴帽戴太陽眼鏡」

二、健康技能

- 辦理教師研習，建立教師正確視力保健觀念。

- 設計生活技能融入「視力保健」教案

(參考衛福部國健署生活技能融入健康教學-健康體位特攻隊 教學手冊，利用三節課實施，除了加強正確的視力保健知識，讓學生落實視力保健行為。

- 自我覺察：透過檢核表，讓學生覺察自己的視力狀況。
- 做決定：模擬不同的情境，讓學生練習做決定的生活技能。
- 問題解決：找出自己視力的問題，用問題解決的生活技能。

三、物質環境

- 教室照明充足
- 均衡健康的營養午餐
- 視力保健海報宣導

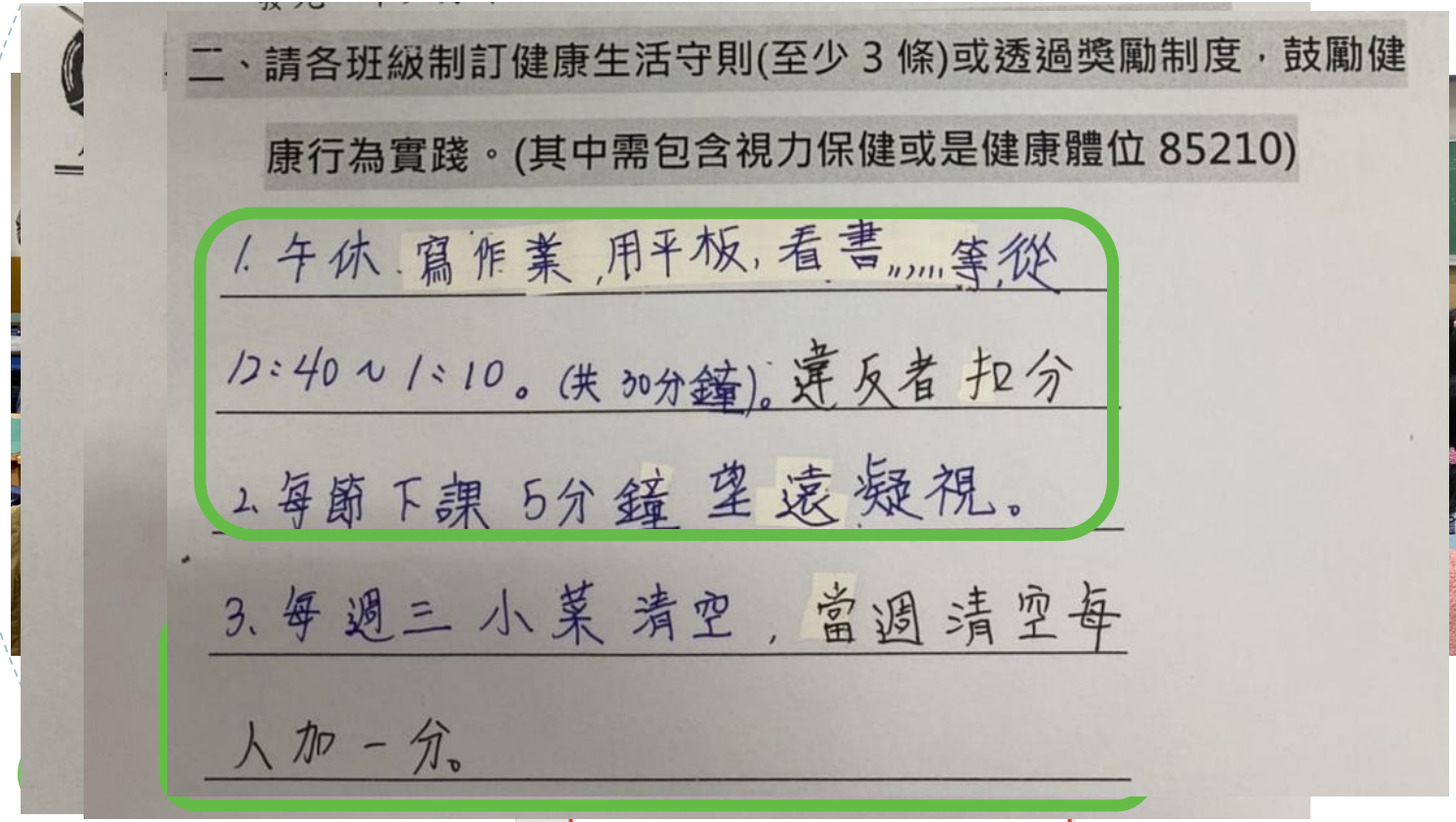
四、社會環境

- 校慶視力保健有獎徵答
- 視力保健納入班會討論議題
- 辦理健康促進藝文競賽
- 舉辦班際體育競賽
- 辦理課後運動社團
- 兒童節小藝人表演
- 課程戶外化
- 健康小天使培訓

- 校慶「視力保健」有獎徵答

低年級...請注意
一起來看圖回答就得獎
視力保健健促結合校慶
看圖有獎徵答
有投遞且正確答案就獲
得3點榮譽點數喔！
感謝各班導師指導
感謝小義工協助彙整
11/24發放至各班！
一年級
二年級
三年級
無法判讀班級單張即作廢
新竹市東門國小 健康中心 tmps yalin

- 視力保健納入班會討論議題



二、請各班級制訂健康生活守則(至少 3 條)或透過獎勵制度，鼓勵健康行為實踐。(其中需包含視力保健或是健康體位 85210)

1. 午休寫作業，用平板，看書，…等，從12:40～1:10。(共30分鐘)。違反者扣分

2. 每節下課5分鐘望遠凝視。

3. 每週三小菜清空，當週清空每人加一分。

- 辦理健康促進藝文競賽

適度用眼3010
定期檢測要做到
保護眼睛看遠
姿勢良好光線足

30分
10分
120min
>1 Hour
>1小時
定期檢查

- 舉辦班際體育競賽

體育競賽-班際跳繩

體育競賽-棒球九宮格

- 辦理課後運動社團

- 兒童節小藝人表演

- 課程戶外化

- 健康小天使培訓~視力保健宣導

五、健康服務

- 每學期視力檢查，並追
- 高度近視學生衛教宣導
- 隨時提供家長視力保健

新竹市東區東門國民小學
(Hsinchu City East District Tungmen Primary School)
109 學年度 高度近視衛教宣導單

親愛的家長您好：

近視之所以可怕是罹患近視的年紀越小就越容易惡化成為高度近視 500 度，進而併發青光眼、白內障、視網膜病變，甚至失明的機會都比平常人多出 60 倍以上，因此學童的視力需要加以保護。

多一份叮嚀，少一點度數。提供簡要視力保健原則給您參考。

東門國小 學務處 關心您

「護眼六招」，讓你擁有好視力

第 1 招:戶外活動要力行

- 每天和假日都要有戶外活動時間 2-3 小時以上。
- 看 3C 產品要遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘。

第 2 招：用眼習慣要養成

- 閱讀寫字每 30 分鐘休息 10 分鐘，並保持 35-40 公分距離。

第 3 招：均衡飲食要做到

- 多攝取 A、B、C 群及深色蔬菜、水果。

第 4 招：閱讀環境要注意

- 光線需充足，書桌高度要讓手肘自然垂放。
- 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字的人，檯燈放左前方，左撇子則在右前方。

第 5 招:拿筆、坐姿要正確

- 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。

第 6 招:定期檢查要知道

- 滿四歲前應進行第一次檢查，每年固定 1-2 次視力檢查。

六、社區關係

- 班親會、家長代表大會舉辦視力保健相關宣導

- 社區眼科醫師到校進行高度近視親子講座

家庭

- 寒假「健康生活習慣集點卡」鼓勵學生寒假在家裡也能做到3010，戶外120 。
- 下學期懇親會進行「視力保健宣導」，加強家長對視力保健的重視及正確的視力保健觀念的導正。
- 實驗班級實驗介入期間，配合課程請家長成為學生的協助者與支持者。

寒假「健康生活習慣集點卡」

新竹市東門國小 109 學年寒假版學生健康生活習慣集點卡

3 年 9 班 22 號 姓名 王品淇

家長認證簽章：

親愛的家長與小朋友，你好！

為了讓大家能把健康好習慣落實在生活裡，學務處特別規劃這張活動單，希望小朋友都能過個開心又健康的寒假！

◎ 活動時間：110 年 1 月 21 日（二）～109 年 2 月 17 日（三）。

◎ 活動辦法：依據不同項目，請在□內填上達成日期。

◎ 獎勵辦法：每個項目至少達成 10 個，並有家長簽章，榮譽集點冊加 10 點，以茲鼓勵。

範例：❶睡滿 8 小時	❶睡滿 8 小時	❷天天 5 蔬果	❸3C(平板、電腦、手機)，少於 1 小時	❹不喝含糖飲料，喝足白開水
1/21 2/1	1/21 1/27	1/21 1/29	1/21 1/26	1/21 1/27
1/22 2/2	1/22 1/28	1/22 1/31	1/22 1/27	1/22 1/28
1/23	1/23 2/1	1/23 2/3	1/23 1/28	1/23 1/29
1/25	1/25 2/2	1/26 2/4	1/24 1/29	1/25 1/31
1/26	1/26 2/3	1/28 2/6	1/25 2/3	1/26 2/4

❺運動 30 分鐘	❻餐後睡前含氟潔牙	❼規律用眼 3010	❽戶外活動 120 分鐘	❾拒菸拒檳，含二手菸、電子菸
1/21 1/28	1/21 1/29	1/21 1/30	1/21 1/31	1/21 2/1
1/22 1/29	1/22 1/30	1/22 1/31	1/22 2/1	1/22 2/2
1/23 1/31	1/23 1/31	1/23 2/4	1/23 2/3	1/23 2/3
1/26 2/5	1/27 2/10	1/28 2/6	1/29 2/5	1/30 2/6
1/27 2/7	1/28 2/4	1/29 2/7	1/30 2/6	1/31 2/8

新竹市東門國小 109 學年寒假版學生健康生活習慣集點卡

3 年 12 班 20 號 姓名 吳品蓁

家長認證簽章：

親愛的家長與小朋友，你好！

為了讓大家能把健康好習慣落實在生活裡，學務處特別規劃這張活動單，希望小朋友都能過個開心又健康的寒假！

◎ 活動時間：110 年 1 月 21 日（二）～109 年 2 月 17 日（三）。

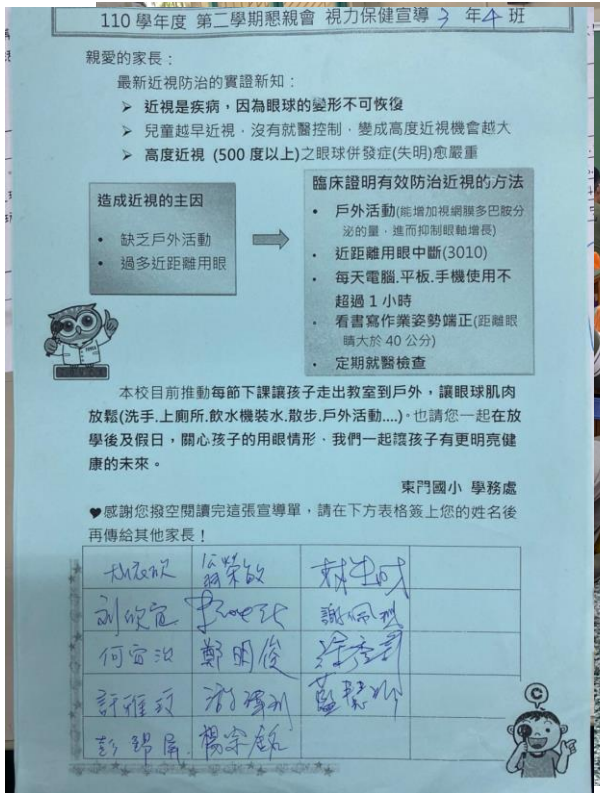
◎ 活動辦法：依據不同項目，請在□內填上達成日期。

◎ 獎勵辦法：每個項目至少達成 10 個，並有家長簽章，榮譽集點冊加 10 點，以茲鼓勵。

範例：❶睡滿 8 小時	❶睡滿 8 小時	❷天天 5 蔬果	❸3C(平板、電腦、手機)，少於 1 小時	❹不喝含糖飲料，喝足白開水
1/21 2/1	1/21 2/1	1/22 2/1	1/21 2/2	1/21 2/1
1/22 2/2	1/22 2/2	1/23 2/2	1/23 2/3	1/22 2/2
1/23	1/23 2/4	1/24 2/3	1/24 2/4	1/23 2/3
1/25	1/25 2/5	1/25 2/4	1/25 2/5	1/24 2/4
1/26	1/26 2/6	1/26 2/5	1/26 2/6	1/25 2/5

❺運動 30 分鐘	❻餐後睡前含氟潔牙	❼規律用眼 3010	❽戶外活動 120 分鐘	❾拒菸拒檳，含二手菸、電子菸
1/21 2/1	1/21 2/1	1/21 2/1	1/21 2/2	1/21 2/1
1/22 2/2	1/22 2/2	1/22 2/2	1/22 2/3	1/22 2/2
1/23 2/3	1/23 2/3	1/24 2/3	1/23 2/4	1/23 2/3
1/24 2/4	1/24 2/4	1/25 2/4	1/24 2/5	1/24 2/4
1/25 2/5	1/25 2/5	1/26 2/5	1/26 2/6	1/25 2/5

懇親會進行「視力保健宣導」



110 學年度 第二學期懇親會 視力保健宣導 3 年 4 班

親愛的家長：

最新近視防治的實證新知：

- 近視是疾病，因為眼球的變形不可恢復
- 兒童越早近視，沒有就醫控制，變成高度近視機會越大
- 高度近視（500 度以上）之眼球併發症(失明)愈嚴重

造成近視的主因

- 缺乏戶外活動
- 過多近距離用眼

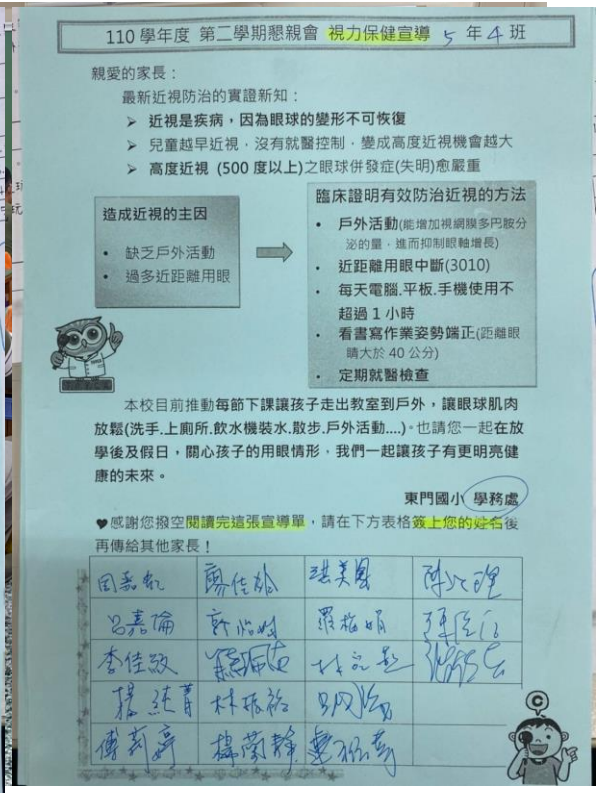
臨床證明有效防治近視的方法

- 戶外活動(能增加視網膜多巴胺分泌的量，進而抑制眼軸增長)
- 近距離用眼中斷(3010)
- 每天電腦.平板.手機使用不超過 1 小時
- 看書寫作業姿勢端正(距離眼睛大於 40 公分)
- 定期就醫檢查

本校目前推動每節下課讓孩子走出教室到戶外，讓眼球肌肉放鬆(洗手.上廁所.飲水機裝水.散步.戶外活動....)。也請您一起在放學後及假日，關心孩子的用眼情形，我們一起讓孩子有更明亮健康的未來。

東門國小 學務處

♥感謝您撥空閱讀完這張宣導單，請在下方表格簽上您的姓名後再傳給其他家長！



110 學年度 第二學期懇親會 視力保健宣導 5 年 4 班

親愛的家長：

最新近視防治的實證新知：

- 近視是疾病，因為眼球的變形不可恢復
- 兒童越早近視，沒有就醫控制，變成高度近視機會越大
- 高度近視（500 度以上）之眼球併發症(失明)愈嚴重

造成近視的主因

- 缺乏戶外活動
- 過多近距離用眼

臨床證明有效防治近視的方法

- 戶外活動(能增加視網膜多巴胺分泌的量，進而抑制眼軸增長)
- 近距離用眼中斷(3010)
- 每天電腦.平板.手機使用不超過 1 小時
- 看書寫作業姿勢端正(距離眼睛大於 40 公分)
- 定期就醫檢查

本校目前推動每節下課讓孩子走出教室到戶外，讓眼球肌肉放鬆(洗手.上廁所.飲水機裝水.散步.戶外活動....)。也請您一起在放學後及假日，關心孩子的用眼情形，我們一起讓孩子有更明亮健康的未來。

東門國小 學務處

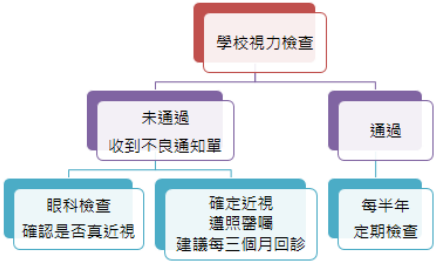
♥感謝您撥空閱讀完這張宣導單，請在下方表格簽上您的姓名後再傳給其他家長！

學生

- 將生活技能融入於「視力保健」教學活動中，期望經由教學及其他相關措施的配合，讓學生於後測時能在知識、態度、行為都有顯著的進步
- 太陽日記~下課走出教室 養成愛護眼睛的好習慣，鼓勵學生用太陽日記卡讓自己下課時間記得到戶外活動。

自我覺察：透過檢核表，讓學生覺察自己的視力狀況。

你知道你現在的視力狀況嗎？



19

- 我現在：☐視力正常　☐有近視
- 我有定期到眼科檢查：☐有　☐沒有
- 有近視請繼續回答：
- 我的近視度數：左眼____右眼____　☐不知道
- 我的近視治療方法（可以複選）：

☐配眼鏡
☐戴角膜塑型片
☐點散瞳劑
☐定期到眼科回診
☐沒有特別治療

20

想一想　檢核我的視力保健行為

經常做到☺　偶爾做到😐　很少做到☹

- 我有做到 3010(手機、電視、電腦、平版或閱讀時30-40 分鐘休息10 分鐘)。
- 每天我使用電腦、電視、手機等3C產品不超過1小時。
- 下課時間我都會走出去教室外面活動。
- 每天我有到戶外活動，至少120分鐘。
- 我到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。

21

當面對自己的健康習慣的時候自我覺察有哪些歷程…

- 我現在是怎麼想的？

天阿，原來我有好多不健康的習慣耶~，那我要怎麼辦阿?

- 這個想法，讓我產生什麼情緒？

很擔心自己未來會高度近視?

- 這個想法，讓我覺得我應該做什麼？

今天終於知道自己做得不夠好的視力保健行為有哪些？為了我的視力我應該要開始改變了！

✓請你回家和家人分享上課的內容，除了你自己的視力，也要關心家人的視力狀況喔！

✓和家長討論，想一想，可以怎麼做，幫助你的眼睛更健康。

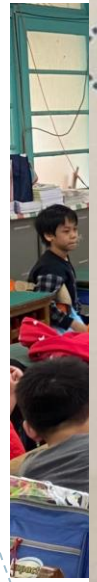
護眼健康約定

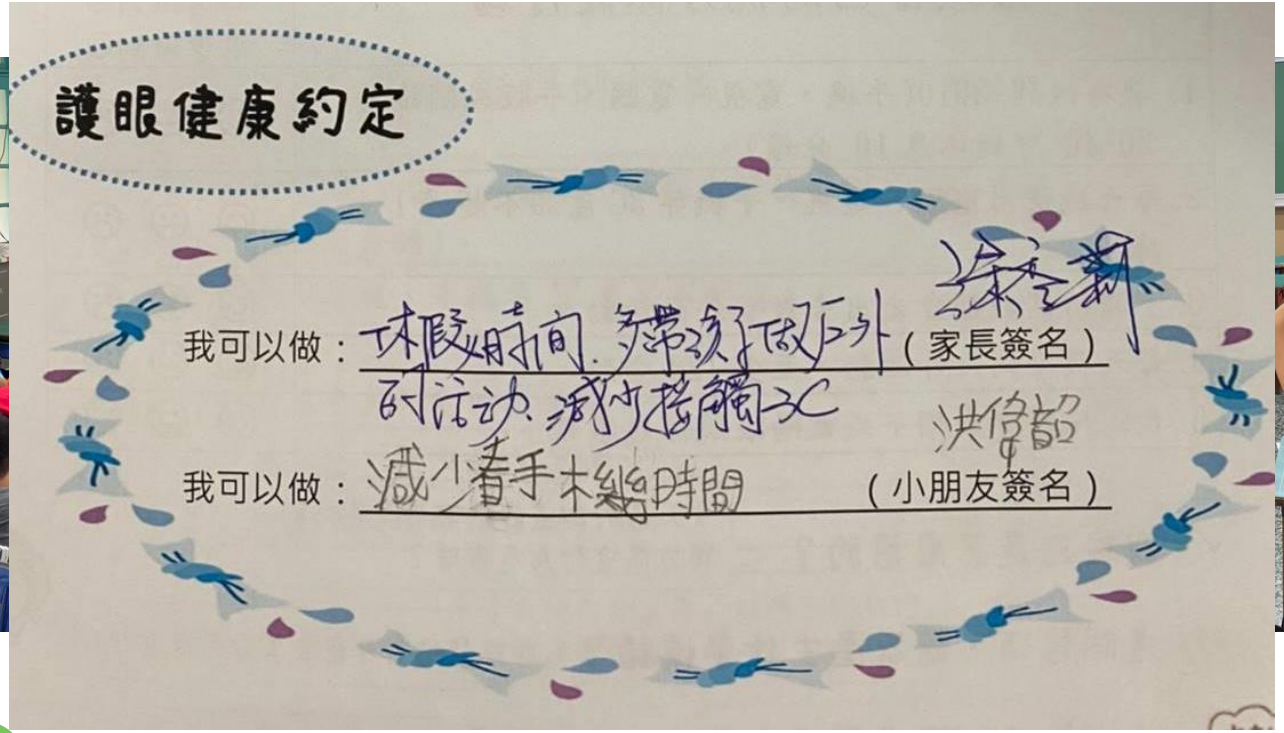
我可以做：_____（家長簽名）

我可以做：_____（小朋友簽名）

▸ 視力知識小學堂

▸ 護眼健康約定

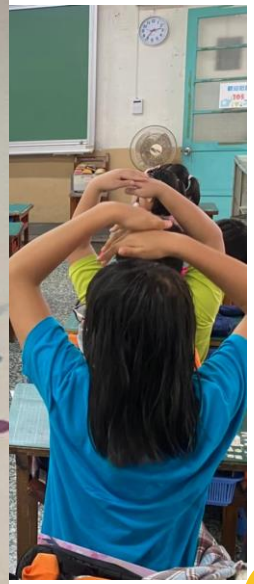




護眼健康約定

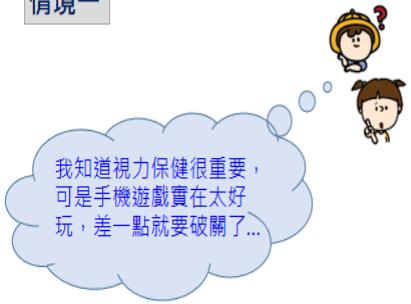
我可以做：休假時間，多帶孩子做戶外活動，減少接觸3C（家長簽名）

我可以做：減少看手機的時間（小朋友簽名）



做決定：模擬不同的情境，讓學生練習做決定的生活技能。

情境一

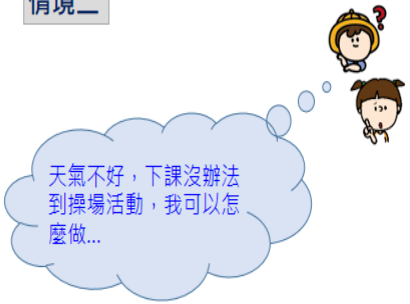


視力保健，我決定-分組討論

1. 要做的決定是什麼…			
2. 可能的決定有哪些？	● 決定(1)	● 決定(2)	● 決定(3)
3. 這個決定優點有哪些…			
4. 做出決定	● 討論之後決定的選擇是：		
5. 這是一個好的決定嗎？	● 這是一個對視力保健好選擇嗎？		

8

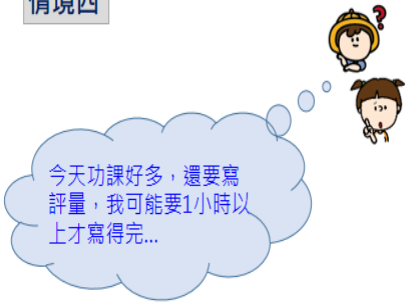
情境二



9

情境三

情境四



做決定小組討論單

情境三

下課我想留在教室看書，不想到戶外...

1.要做的決定是什麼…	要不要去戶外。		
2.可能的決定有哪些？	● 決定(1) 把書帶到戶外。	● 決定(2) 看書5分鐘，去戶外5分鐘。	● 決定(3) 下節下課在去戶外。
3.這個決定優點有哪些…	不會被老師發現	兩件事都一石二鳥。	可以看書10分鐘
4.做出決定	● 討論之後決定的選擇是：看書5分鐘，去戶外5分鐘，因為能一石二鳥。		
5.這是一個好的決定嗎？	● 這是一個對視力保健好選擇嗎？ 是的！因為有去戶外五分鐘		

情境四

今天功課很多，還要寫評量，我可能要 1 小時以上才寫得完...

1.要做的決定是什麼…	不想把功課評量寫完不想休息。		
2.可能的決定有哪些？	● 決定(1) 記續寫	● 決定(2) 寫30分鐘，休息10分鐘	● 決定(3) 不寫功課和評量先休息
3.這個決定優點有哪些…	可以敢快把功課評量寫完。	可以保護眼睛。	會比較有精神寫功課評量。
4.做出決定	● 討論之後決定的選擇是：寫30分鐘10分鐘		
5.這是一個好的決定嗎？	● 這是一個對視力保健好選擇嗎？ 是的！因為可以保護眼睛		

做決定個人學習單

選擇情境	我的決定（請打勾選）	為什麼？選擇的理由
戶外活動的時間不到 120 分鐘。	☑每節下課約好朋友一起到校園散步、聊天、遊戲。 ☐上學走路進校園、放學後等安親班的時間都可以增加戶外活動時間。 ☐放學後多運動 20 分鐘。 ☐其他：_____	因為跟朋友聊天很開心，還可以看綠色(景物)對眼睛很好。
我已經看電視1小時了，哥哥約我一起玩手機遊戲。	☑跟哥哥改約明天再玩。 ☐遊戲很好玩，我還是玩1場。 ☐我沒有近視，所以玩一場沒關係。 ☐其他：_____	看電視一小時已經很久了，還要玩手機，會對眼睛不好。

問題解決：找出自己視力的問題，用問題解決的生活技能。

想一想

- 自己視力保健的問題是什麼?
- 試試看用問題解決技能6步驟

我的視力保健問題是：

我視力保健問題的原因是：

我找到解決問題的方法：

2

和家人一起討論，

- 完成『視力保健我做到-問題解決』學習單

我的視力保健問題是：	我視力保健問題的原因是：	我找到解決問題的方法：

【健康親子互動區】

看了小朋友的視力保健問題，您會如何協助小朋友解決問題?
也請家長給小朋友一段鼓勵的話：

問題解決學習單

我的視力保健問題是：寫作業頭和桌子太很近。

我視力保健問題的原因是：寫太認真。

我找到解決問題的方法：提醒自己。

【健康親子互動區】

看了小朋友的視力保健問題，您會如何協助小朋友解決問題？
也請家長給小朋友一段鼓勵的話：

1. 與小朋友一起調整寫作業時眼睛與桌子的距離，並提醒他要維持此最佳的姿勢。
2. 孩子，眼睛是我們的靈魂之窗，希望你永遠保有健康又明澈的雙眸。

太陽日記 下課走出教室
養成愛護眼睛的好習慣

★活動紀錄方式：4/8(四)~4/15(四)上課期間，下課時間有離開教室(飲水機裝水、洗手、上廁所、排隊上科任課、到戶外活動…)，超過5分鐘就可以把✡塗滿。4/10(六)、4/11(日)有達成「3010」及「戶外120」可以把✡塗滿。

★獎勵方式：

1. 本張太陽日記「✡」全部都塗滿，由健康小天使確認後發給榮譽點數5點貼條作為獎勵。
2. 「✡」全部都塗滿，健康小天使協助投入摸彩箱，公開抽獎。

太陽日記

太陽日記 下課走出教室 養成愛護眼睛的好習慣
3 年 8 班 27 號 姓名：陳
★活動紀錄方式：4/8(四)~4/15(四)上課期間，下課時間有離開教室(飲水機裝水、洗手、上廁所、排除上科任課、到戶外活動…)，超過5分鐘就可以把○塗滿，4/10(六)、4/11(日)有達成「3010」及「戶外120」可以把○塗滿。
★獎勵方式：1.本張太陽日記「○」全部都塗滿，由健康小天使確認後發給榮譽點數5點點條作為獎勵。
2.「○」全部都塗滿，健康小天使協助投入獎彩箱，公開抽獎。
4月8日 星期四
4月9日 星期五
4月10日 星期六
4月11日 星期日
4月12日 星期一
4月13日 星期二
4月14日 星期三
4月15日 星期四
早修下課
第一節下課
第二節下課
達成戶外活動一百二十分鐘
近距離用眼三十分鐘休息十分鐘
太陽日記 下課走出教室 養成愛護眼睛的好習慣
6 年 2 班 12 號 姓名：徐
★活動紀錄方式：4/8(四)~4/15(四)上課期間，下課時間有離開教室(飲水機裝水、洗手、上廁所、排除上科任課、到戶外活動…)，超過5分鐘就可以把○塗滿，4/10(六)、4/11(日)有達成「3010」及「戶外120」可以把○塗滿。
★獎勵方式：1.本張太陽日記「○」全部都塗滿，由健康小天使確認後發給榮譽點數5點點條作為獎勵。
2.「○」全部都塗滿，健康小天使協助投入獎彩箱，公開抽獎。
4月8日 星期四
4月9日 星期五
4月10日 星期六
4月11日 星期日
4月12日 星期一
4月13日 星期二
4月14日 星期三
4月15日 星期四
早修下課
第一節下課
第二節下課
第三節下課
中午吃飯飯
午休下課
第五節下課
第六節下課
達成戶外活動一百二十分鐘
近距離用眼三十分鐘休息十分鐘
高年級版

109 健康促進學校
視力保健 太陽日記
攝影

研究結果

目 標	前測	後測	前後測比較	t值	P值
提升**視力保健知識答對率5%**以上	%[illegible]	93.8%	+7.2%	-2.53	.014
提升**規律用眼3010達成率10%**以上	%[illegible]	56.3%	+17.9%	-2.84	.006
提升**戶外活動120達成率10%**以上	%[illegible]	58.0%	+20.5%	-3.45	.001
提升**下課淨空達成率10%**以上	%[illegible]	73.2%	+19.6%	-2.19	.033
提升**3C小於1達成率10%**以上	%[illegible]	60.7%	+19.6%	-3.10	.003
提升**視力保健態度答對率5%**以上	92%	95.6%	+3.6%	-2.67	.010

達成

▲未達成

- **全校裸視力不良率降低1%**

	上學期	下學期	上下學期比較
全校 裸視視力不良率 未達成	52.9%	54.8%	+1.9%
實驗組班級 裸視視力不良率	62.5%	62.5%	+ 0%
對照組班級 裸視視力不良率	59%	60.7%	+1.7%

實驗組裸視視力不良率雖未降低，但是相對於全校以及對照組來說，視力不良的狀況未再惡化。

- 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達95%

裸視篩檢視力不良就醫複檢率						
一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全校
95.92%	93.55%	95.38%	95.73%	95.58%	93.98%	95.0%

▲達成

心得分享

- ✓ 當老師跟家長關心自己的視力保健，才會影響到學生對視力保健的行為重視。
- ✓ 學校推動的議題眾多，提供完整的教學/宣導教材包，方便老師使用， 學生也能受惠。
- ✓ 將視力保健生活技能教學融入教學，納入三年級的校定課程之一，才能有充分的時間進行完整的課程。

謝謝聆聽