

教育部國民及學前教育署
106學年度健康促進學校計畫師資專業成長研習

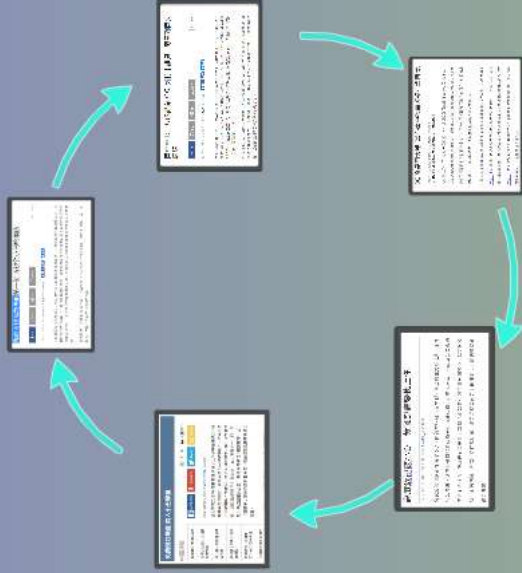
學校推動視力保健之實證
支持性環境策略與教案分享

主講人：新北市中港國小周竹一主任



- ※101~103學年度新北市健康促進學校-連續三年榮獲績優
- ※102~103學年度教育部健康促進績優學校
- ※102年6月新北市交通安全績優學校-營造優質通學環境
- ※102年9月榮獲教育部午餐及校園食品績優學校
- ※103~104年新北市學童潔牙比賽-連續二年榮獲團體組第三名
- ※103年11月榮獲103年國健署健康促進學校國際認證銀質獎。
- ※103~105學年度新北市視力保健中心學校
- ※104年1月榮獲102學年度教育部國教署口腔保健學校-特優
- ※105年5月榮獲103學年度教育部國教署視力保健學校-特優
- ※106年6月榮獲105學年度視力保健教學模組-特優
- ※106學年度新北市口腔保健中心學校

近視是疾病



Previous Next AutoFill

Q W E R T Y U I O P

A S D F G H J K L

Z X C V B N M

.123 .123

return

高度近視成為失聰第一位 近視從小開始預防

【本報記者林曉芳報導】高度近視不僅影響視力，更可能導致失明。根據最新研究顯示，高度近視患者中，有相當一部分人會伴發聽覺障礙。專家提醒，近視預防應從小開始，並定期進行聽覺檢查。

根據統計，高度近視患者中，約有10%至20%的人會伴發聽覺障礙。這意味著，高度近視不僅影響視力，更可能導致失明。專家提醒，近視預防應從小開始，並定期進行聽覺檢查。

免聽覺力檢查 納入小五學童

【本報記者林曉芳報導】為加強兒童視力保健，衛生局決定將聽覺力檢查納入小五學童的例行檢查項目。這項措施旨在及早發現聽覺障礙，並提供及時干預，以保障兒童的學習和發展。

根據統計，小五學童的聽覺力檢查率將從目前的約50%提高至80%以上。這項措施旨在及早發現聽覺障礙，並提供及時干預，以保障兒童的學習和發展。

國中生七、八成都有近視 新竹市諾貝爾：嚴重到憂安

【本報記者林曉芳報導】新竹市諾貝爾中學最近進行了一項關於學生視力的調查，結果顯示，該校國中生中有超過70%的人患有近視，其中約有八成的人近視程度嚴重，甚至影響到了學習和日常生活。校方表示，將加強對學生視力的關注，並提供必要的醫療建議。

根據統計，該校國中生中有超過70%的人患有近視，其中約有八成的人近視程度嚴重，甚至影響到了學習和日常生活。校方表示，將加強對學生視力的關注，並提供必要的醫療建議。

高度近視族小心！黃斑部病變找上你

【本報記者林曉芳報導】高度近視患者應警惕黃斑部病變的發生。黃斑部病變是一種常見的眼部疾病，主要影響視力，嚴重者可導致失明。專家建議，高度近視患者應定期進行眼部檢查，並注意保護視力。

根據統計，高度近視患者中，約有10%至20%的人會伴發黃斑部病變。這意味著，高度近視不僅影響視力，更可能導致失明。專家提醒，近視預防應從小開始，並定期進行聽覺檢查。

3C產品用太兇 當心家中孩童近視年增一度

【本報記者林曉芳報導】隨著3C產品的普及，兒童使用電子設備的時間大幅增加，導致近視發病率逐年上升。專家提醒，家長應限制兒童使用電子設備的時間，並鼓勵戶外活動，以減少近視的發生。

根據統計，兒童近視的發病率近年來呈顯著上升趨勢。這意味著，高度近視不僅影響視力，更可能導致失明。專家提醒，近視預防應從小開始，並定期進行聽覺檢查。

高度近視成為失明第一位 近視從小開始預防

f 分享

留言

列印

存新聞

A- A+

2017-11-18 15:46 聯合報 記者吳思萍／即時報導

讚 10 分享 傳送

「台灣高度近視已成為失明的第一位」台灣民眾近視盛行，中華民國眼科醫學會表示，兒童近視發病年紀越小，近視度數增加越快，日後成為高度近視機會越高；高度近視併發症治療效果有限，所有合併症都將導致失明，台灣年輕人視網膜剝離比率也遠高於其他國家。

根據統計，台灣近視盛行率，小學生從小一20%到小六為60%，國中約70%，高中約80%，大學已有高達90%的近視率。

國中生七、八成都有近視 新竹市議員：嚴重到國安層級

f 分享

留言

列印

存新聞

A- A+

2018-01-07 13:03 聯合報 記者張雅婷／即時報導

13 讚

分享

傳送

新竹市國中學生視力不良率出現近10年來檢查新高！新竹市議員林耕仁根據「民國105年新竹市統計年報」指出，106年國中學生近視比率達76.56%，國三女生近視比例甚至高達84.06%，他主張盡速制訂「新竹市立學校推行學生視力保健獎勵辦法」，鼓勵各校推廣視力保健，救救國中生視力。

根據竹市某國中學生家長陳情，指當前配戴眼鏡的國中學生比例越來越高，希望林耕仁能關注國中學生視力不良的問題，林耕仁一看年報發現，「國中學生近視比例遠遠超出想像，已經嚴重到所謂國安層級的地步」。

3C 產品用太兇 當心家中孩童近視年增百度

2018-01-08 12:28 聯合報 記者陳靖宜／即時報導

3C 的高使用率讓學童近視問題更趨嚴重。本報資料照片

北市衛生局表示，學童一旦近視，每年近視度數可能會增加 100 至 125 度，不過若有定期視力檢查做後續追蹤處理，可有效延緩增加近視度數，且近視學童用眼習慣較非近視學童差，如平均每天近距離用眼的時間長、近距離用眼超過 30 分鐘卻無休息、還有看書玩電腦姿勢較差等。

北市立聯合醫院和平院區眼科部主治醫師楊佳靜表示，年紀越小的學童罹患近視，長大後越容易成為高度近視者，高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變等，甚至會導致失明。若學童經檢查後發現已有近視，一定要遵照眼科專科醫師指示，配戴眼鏡或接受後續治療，並改善錯誤用眼習慣，才能避免視力惡化。



高度近視族小心！黃斑部病變找上你

2017-12-27 18:22 聯合報 記者王彥鈞／即時報導

高度近視的族群可得小心了，因為當眼前出現黑影，或是物體變形扭曲，很可能就是得了近視性黃斑部脈絡膜新生血管病變，如果不治療，十年後就只會剩下0.1的視力，所幸現在只要注入新型抗血管新生因子抑制劑藥物，就可治療新生血管病變，但醫生仍提醒民眾，避免長時間的近距離用眼，才能有效防止視力傷害。

免費視力檢查 納入小五學童

中國時報

擊斃竊賊 警獲判無罪

做多少給多少 加班費
核實計算

南北韓一家親 重啟軍
事熱線

談判桌上平昌水 為冬
奧鋪路

新聞透視 - 兩韓博
弈、合作 兩岸借鏡

北韓美女啦啦隊 威力

A A A 友善列印



2018年01月09日 04:09 [中國時報](#) [柯伶俐](#) / 台北報導

台北市從2013年起首創提供國小二年級學童連續3年免費專業視力檢查，並逐年將各年級學童納入，今年更將小五學童納入免費視力檢查的補助對象，第一波免費檢查，從即日起到5月31日為止，家中有國小一、四、五及六年級學童的家長，記得帶孩子持「護眼護照」或「護眼卡」至特約眼科醫療院，就能接受免費專業視力檢查。



Prezi

學校如何推動視力保健

地方指標

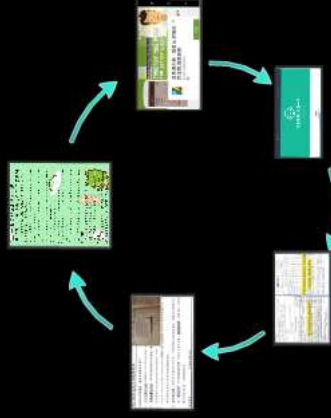
規律用眼 3010

戶外活動 120

下課淨空

3C 小於 1

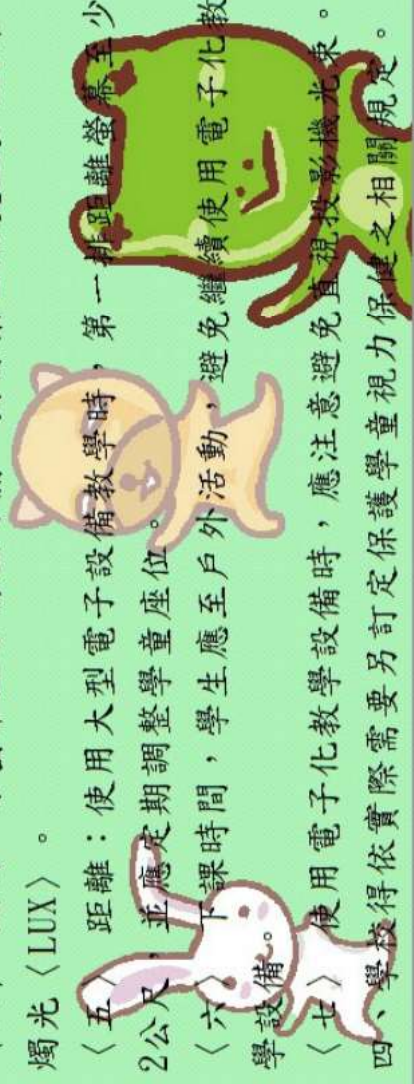
規律用眼 3010 3C小於1





教育部訂定國民小學 使用電子化設備進行教學注意事項

- 一、為維護學童視力健康，特訂定本校〈中港國民小學〉使用電子化設備進行教學注意事項。
- 二、本注意事項所指電子化教學設備包括投影機、電子白板、液晶顯示器、行動載具等。
- 三、學校使用電子化設備進行教學之年級、時間及相關建議事項如下：
 - 〈一〉低年級不建議使用電子化設備進行教學，若教學需求，每次使用以不超過15分鐘為原則。
 - 〈二〉中、高年級使用時間：
 1. 中年級：建議上、下午各最多使用30分鐘。
 2. 高年級：建議隔節使用，且需符合3010原則〈螢幕注視每30分鐘休息10分鐘〉。
 - 〈三〉字體大小：停止畫面教學時，螢幕字體大小至少5公分正方。
 - 〈四〉照明：除螢幕上方的燈可關、其餘桌面照度至少350米燭光〈LUX〉。
 - 〈五〉距離：使用大型電子設備教學時，第一排距離螢幕至少2公尺，並應定期調整學童座位。
 - 〈六〉下課時間，學生應至戶外活動，避免繼續使用電子化教學設備。
 - 〈七〉使用電子化教學設備時，應注意避免直射投影機光束。
- 四、學校得依實際需要另訂定保護學童視力保健之相關規定。





EyeLoveU

特色 下載 贊助 聯絡



閉上眼睛，休息一下



全世界多人推薦使用的定時提醒護眼軟體

特色



親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的視力健康請您與孩子一同配合下列幾點小秘訣並落實在生活中。

3 年 9 班 姓名：葉承作 家長簽名：葉明融

孩子最近在校於 10 月 5 日做視力簡檢，左眼視力：1.0；右眼視力：1.0

- 結果為：
- 1. ☒ 正常
 - 2. ☐ 須矯治，已於 _____ (診所或醫院)矯治
 - 3. ☐ 異常，但未矯治

視力保健居家生活習慣檢核項目		上週孩子行為	是否盈餘
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過 1 小時。		☒ 有 ☐ 無	☒ 是 ☐ 否
2. 孩子看書或做作業時，會保持 33 公分以上的距離。		☒ 有 ☐ 無	☒ 是 ☐ 否
3. 孩子每次閱讀、看電視、打電腦或電腦 30 分鐘，一定會讓眼睛望遠休息 10 分鐘。		☒ 有 ☐ 無	☒ 是 ☐ 否
4. 孩子不會臥室或臥室看書、畫圖、寫字或看電視。		☒ 有 ☐ 無	☒ 是 ☐ 否
5. 孩子不會在走路或移動時閱讀、看書、畫圖、寫字或看電視。		☒ 有 ☐ 無	☒ 是 ☐ 否
6. 孩子在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視或打電腦。		☒ 有 ☐ 無	☒ 是 ☐ 否
8. 平日多抽離遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。		☒ 有 ☐ 無	☒ 是 ☐ 否
9. 配合學校視力檢核結果，帶孩子至眼科醫院院所進行視力檢核或矯治。		☒ 有 ☐ 無	☒ 是 ☐ 否
10. 為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。		☒ 有 ☐ 無	☒ 是 ☐ 否
11. 為孩子選擇安眠藥及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。		☒ 有 ☐ 無	☒ 是 ☐ 否

12. 您是否願意留下您小孩安眠藥班的名稱讓學校一同來關心？

安眠藥班名稱：不滿意 我的小孩無參加安眠藥班

只要走出戶外活動一刻

就可以身心舒暢！

太陽日記卡

日期：2011.10.20 星期：8 姓名：鍾家輝

	星期一 (10月17日)	星期二 (10月18日)	星期三 (10月19日)	星期四 (10月20日)	星期五 (10月21日)
第一節課	學	學	學	學	學
第二節課	學	學	學	學	學
第三節課	學	學	學	學	學
中午活動	學	學	學	學	學
第四節課	學	學	學	學	學
第五節課	學	學	學	學	學

使用太陽日記卡進行前後測紀錄

市大醫院	市大醫院	市大醫院	市大醫院	市大醫院	市大醫院
Q30101	Q30102	Q30103	Q30104	Q30105	Q30106
運動時間	運動時間	運動時間	運動時間	運動時間	運動時間

一併完成行動研究專案

星期六	戶外學 4 小時	30 分鐘	30 分鐘
星期日	戶外學 1 小時	30 分鐘	30 分鐘



Prezi

設計與家長視力保健聯絡單

103 視力保健重點，請家長提醒孩子遵守：

1. 戶外活動防近視：透過每日戶外 120 分防近視，在

2. 定期就醫來防盲：及早控制學童的近視度數，預

教育署製作之近視防治影片供家長參考，網址

<https://www.youtube.com/watch?v=zxPMMvLfDMc> 透過醫師的說明和患者的經驗分享，了

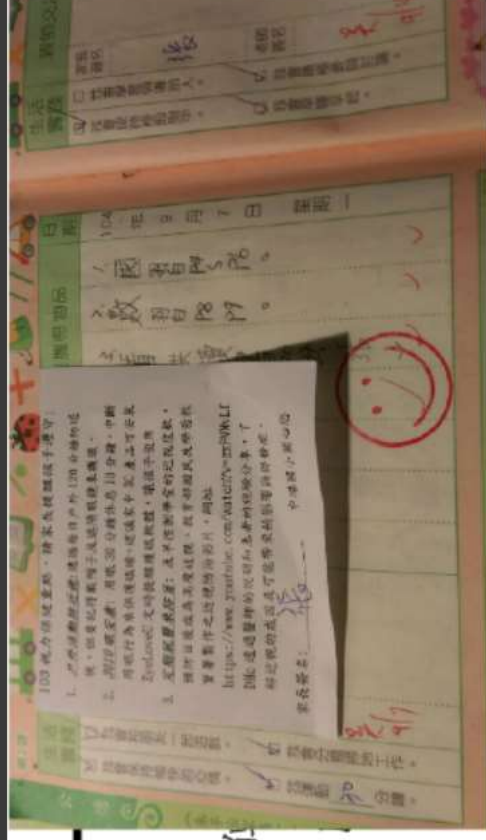
解近視的成因及可能帶來的影響與併發症。

3. 3010 眼安康：用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，中斷用眼行為來保護眼睛。建議家中電腦可安裝”EyeLoveU” 定時提醒護眼軟體，平板或手機可安裝”螢幕濾光器” 免費 APP，可讓眼

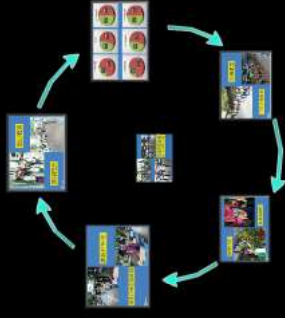
睛定時強制休息，達到護眼效果。

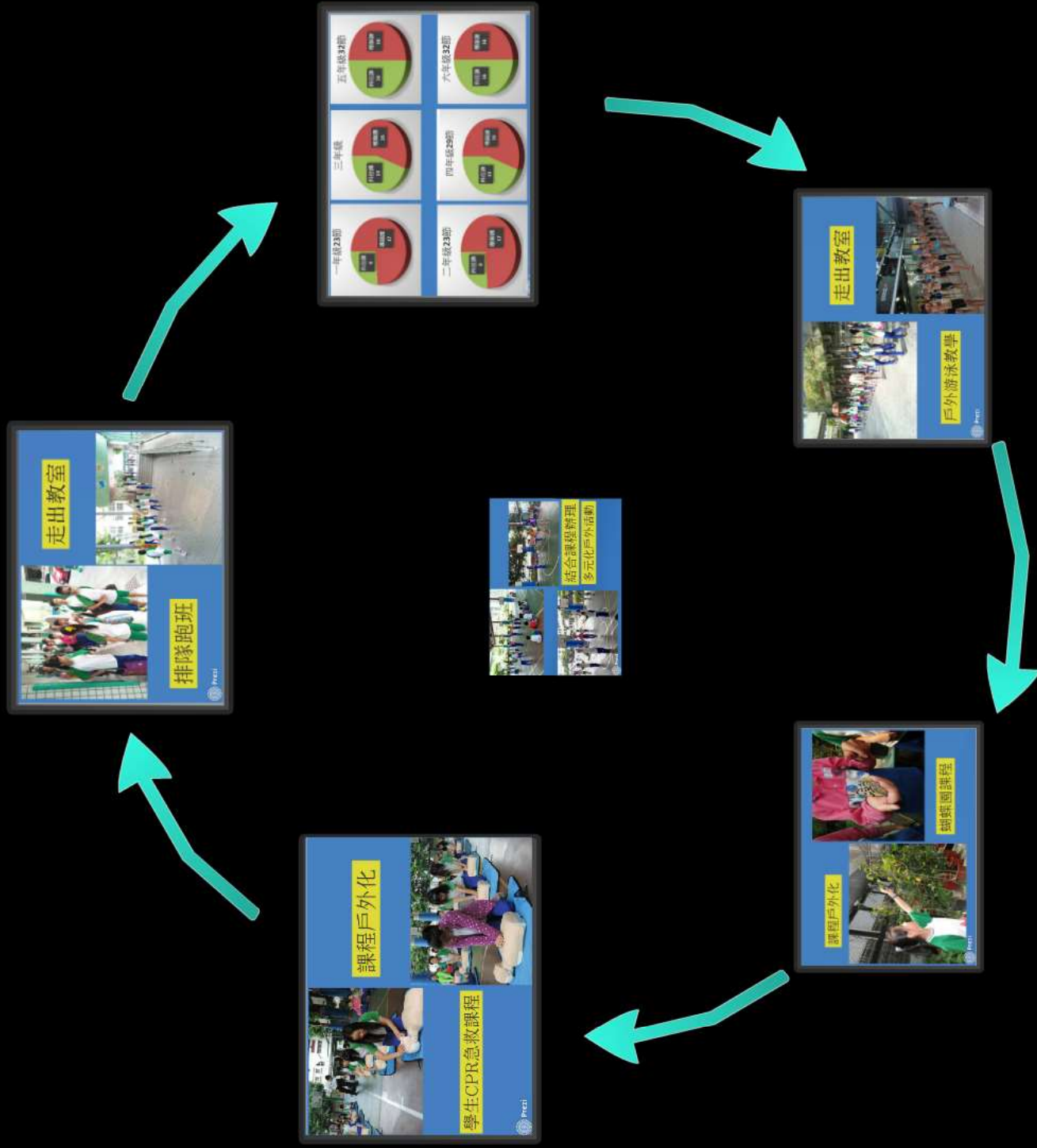
家長簽名：_____

中港國小關心您



戶外活動 120 下課淨空



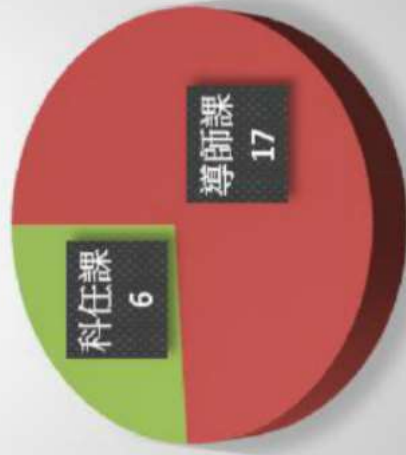


走出教室



排隊跑班

一年級23節



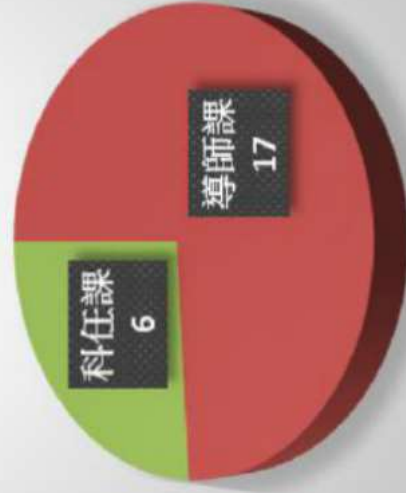
三年級



五年級32節



二年級23節



四年級29節



六年級32節





戶外游泳教學

走出教室



課程戶外化



蝴蝶園課程





課程戶外化



學生CPR急救課程



結合課程辦理

多元化戶外活動

學校如何推動視力保健

部訂指標

全體裸視視力不良率

裸視篩檢視力不良惡化率

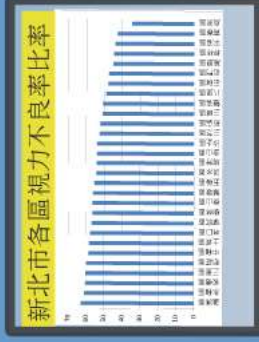
裸視篩檢視力不良就醫複檢率

定期就醫追蹤率

全體裸視視力
不良率

裸視篩檢視力
不良惡化率





中港100-105視力不良百分比

學區	105學年度	104學年度	103學年度	102學年度
第一學區	11.36%	10.52%	10.18%	10.18%
第二學區	11.36%	10.52%	10.18%	10.18%
第三學區	11.36%	10.52%	10.18%	10.18%
第四學區	11.36%	10.52%	10.18%	10.18%
第五學區	11.36%	10.52%	10.18%	10.18%
第六學區	11.36%	10.52%	10.18%	10.18%
第七學區	11.36%	10.52%	10.18%	10.18%
第八學區	11.36%	10.52%	10.18%	10.18%
第九學區	11.36%	10.52%	10.18%	10.18%
第十學區	11.36%	10.52%	10.18%	10.18%
合計	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%

中港國小近3年視力不良率

學區	103學年度	104學年度	105學年度
中港	48.48%	47.70%	47.61%
新北市	50.05%	48.79%	48.43%
全國	47.57%	46.06%	45.77%

小四小五視力不良率

學區	103學年度	104學年度	增加百分比
新北市	54.17	61.47	7.30
中港	53.40	55.91	2.51
新北市	53.42	61.31	7.89
中港	55.15	62.94	7.79



- 105學年全國中等以下學校共有257.7萬名學生(全體學生263.7萬人)接受視力檢測結果，視力正常者約占3成7，視力不良者占62.9%，其中高級中等學校學生視力不良比率達80.9%。
- 按區域別觀察，以北部區域學生視力不良比率64.1%最高，東部及離島區域51.2%最低。
- 按性別觀察，全國中等以下學校女性學生視力不良比率與男性學生，差距(女-男)在0.2~5.6個百分點。



105學年中等以下學校學生視力概況



全國兩性學生視力不良比率



全國學生視力不良比率之變化

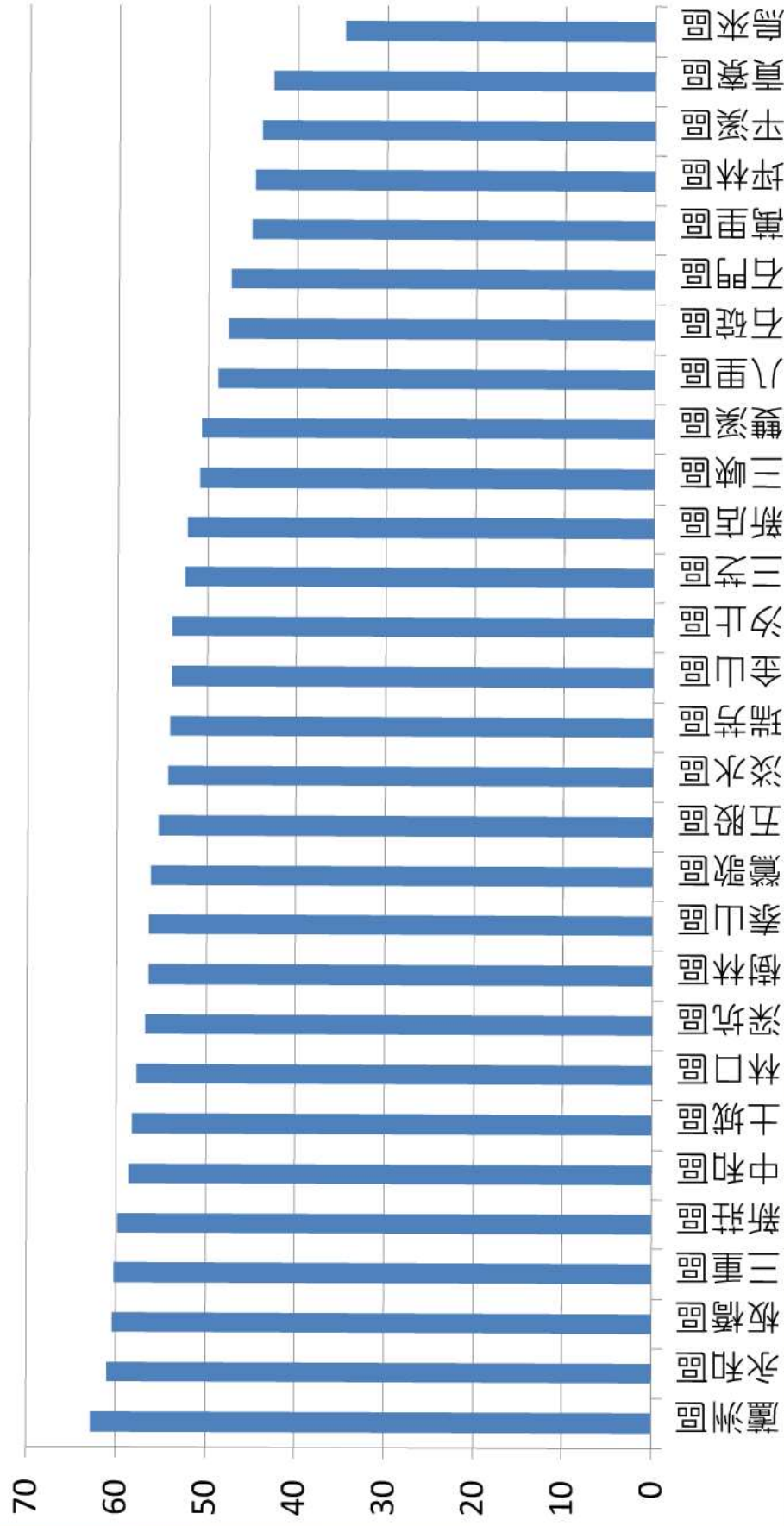


- 注：1、視力不良係指一眼裸視視力未達0.9者。
 2、高級中等學校資料包含普通科、專業群(職業)科、綜合高中及實用技能課程；3年級視測學生數包含4年級。
 3、北部區域包括：新北市、臺北市、桃園市、桃園縣、新竹縣、新竹市及花蓮市；中部區域包括：苗栗縣、臺中市、彰化縣、彰化市及南投縣；南部區域包括：嘉義市、嘉義縣、台南市、台南縣及屏東縣；東部及離島包括：花蓮縣、台東縣、澎湖縣、金門縣及連江縣。



統計處

新北市各區視力不良率比率



中港105學年度視力不良比率

		兩眼				裸視視力不良人數											
年	合計	均達0.9		0.5 ~ 0.8		0.1 ~ 0.4		0.1 以下		無法取得		合計					
級	計	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	男	女			
一	236	122	114	96	79	19	25	6	9	1	1	0	0	0			
比率	100%	51.7%	48.3%	78.7%	69.3%	15.6%	21.9%	4.9%	7.9%	0.8%	0.9%	0%	0%	25.8%			
二	274	123	151	75	93	22	36	25	21	0	1	1	0	0			
比率	100%	44.9%	55.1%	61.1%	61.6%	17.9%	23.8%	20.3%	13.9%	0%	0.7%	0.8%	0%	106			
三	302	162	140	91	83	27	29	43	25	1	2	0	1	1			
比率	100%	53.6%	46.4%	56.2%	59.3%	16.7%	20.7%	26.5%	17.9%	0.6%	1.4%	0%	0.7%	128			
四	276	143	133	63	61	28	28	45	38	5	4	2	2	2			
比率	100%	51.8%	48.2%	44.1%	45.9%	19.6%	21.1%	31.5%	28.6%	3.5%	3%	1.4%	1.5%	152			
五	287	149	138	50	56	22	28	69	46	4	5	4	3	3			
比率	100%	51.9%	48.1%	33.6%	40.6%	14.8%	20.3%	46.3%	33.3%	2.7%	3.6%	2.7%	2.2%	181			
六	279	142	137	58	49	20	14	52	64	9	6	3	4	4			
比率	100%	50.9%	49.1%	40.8%	35.8%	14.1%	10.2%	36.6%	46.7%	6.3%	4.4%	2.1%	2.9%	172			
合計:	1654	841	813	433	421	138	160	240	203	20	19	10	10	10			
比率	100%	50.8%	49.2%	51.5%	51.8%	16.4%	19.7%	28.5%	25.5%	2.4%	2.3%	1.2%	1.2%	800			
														47.61%			

中港100-105裸視視力不良百分比

年級	100學年	101學年	102學年	103學年	104學期	105學期
1年級	31.00%	30.45%	26.10%	23.30%	29.60%	25.8%
2年級	42.75%	37.50%	39.15%	34.70%	32.80%	37.7%
3年級	49.85%	51.65%	45.15%	44.10%	44.80%	42.4%
4年級	58.75%	54.12%	59.25%	53.40%	52.60%	55.1%
5年級	68.85%	64.60%	65.19%	61.51%	55.90%	62.8%
6年級	72.10%	70.85%	69.85%	70.20%	68.70%	61.6%
合計	55.85%	53.80%	51.19%	48.48%	47.70%	47.61%

中港國小近3年裸視視力不良率

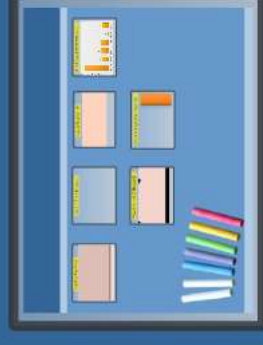
	103學年度	104學年度	105學年度
中港	48.48%	47.70%	47.61%
新北市	50.05%	48.79%	48.43%
全國	47.57%	46.06%	45.77%

小四小五裸視視力不良率%

	103小四	104小五	增加百分比
新北市	54.17	61.47	7.30
中港	53.40	55.91	2.51
	104小四	105小五	增加百分比
新北市	53.42	61.31	7.89
中港	55.15	62.94	7.79

裸視篩檢視
力不良就醫
複檢率

定期就醫追
蹤率



項目	1997年	1998年	1999年	2000年	2001年	2002年	2003年	2004年	2005年	2006年	2007年	2008年	2009年	2010年	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年	2026年	2027年	2028年	2029年	2030年	2031年	2032年	2033年	2034年	2035年	2036年	2037年	2038年	2039年	2040年	2041年	2042年	2043年	2044年	2045年	2046年	2047年	2048年	2049年	2050年	2051年	2052年	2053年	2054年	2055年	2056年	2057年	2058年	2059年	2060年	2061年	2062年	2063年	2064年	2065年	2066年	2067年	2068年	2069年	2070年	2071年	2072年	2073年	2074年	2075年	2076年	2077年	2078年	2079年	2080年	2081年	2082年	2083年	2084年	2085年	2086年	2087年	2088年	2089年	2090年	2091年	2092年	2093年	2094年	2095年	2096年	2097年	2098年	2099年	2100年																																																																																
總人口	6,900,000	7,000,000	7,100,000	7,200,000	7,300,000	7,400,000	7,500,000	7,600,000	7,700,000	7,800,000	7,900,000	8,000,000	8,100,000	8,200,000	8,300,000	8,400,000	8,500,000	8,600,000	8,700,000	8,800,000	8,900,000	9,000,000	9,100,000	9,200,000	9,300,000	9,400,000	9,500,000	9,600,000	9,700,000	9,800,000	9,900,000	10,000,000	10,100,000	10,200,000	10,300,000	10,400,000	10,500,000	10,600,000	10,700,000	10,800,000	10,900,000	11,000,000	11,100,000	11,200,000	11,300,000	11,400,000	11,500,000	11,600,000	11,700,000	11,800,000	11,900,000	12,000,000	12,100,000	12,200,000	12,300,000	12,400,000	12,500,000	12,600,000	12,700,000	12,800,000	12,900,000	13,000,000	13,100,000	13,200,000	13,300,000	13,400,000	13,500,000	13,600,000	13,700,000	13,800,000	13,900,000	14,000,000	14,100,000	14,200,000	14,300,000	14,400,000	14,500,000	14,600,000	14,700,000	14,800,000	14,900,000	15,000,000	15,100,000	15,200,000	15,300,000	15,400,000	15,500,000	15,600,000	15,700,000	15,800,000	15,900,000	16,000,000	16,100,000	16,200,000	16,300,000	16,400,000	16,500,000	16,600,000	16,700,000	16,800,000	16,900,000	17,000,000	17,100,000	17,200,000	17,300,000	17,400,000	17,500,000	17,600,000	17,700,000	17,800,000	17,900,000	18,000,000	18,100,000	18,200,000	18,300,000	18,400,000	18,500,000	18,600,000	18,700,000	18,800,000	18,900,000	19,000,000	19,100,000	19,200,000	19,300,000	19,400,000	19,500,000	19,600,000	19,700,000	19,800,000	19,900,000	20,000,000	20,100,000	20,200,000	20,300,000	20,400,000	20,500,000	20,600,000	20,700,000	20,800,000	20,900,000	21,000,000	21,100,000	21,200,000	21,300,000	21,400,000	21,500,000	21,600,000	21,700,000	21,800,000	21,900,000	22,000,000	22,100,000	22,200,000	22,300,000	22,400,000	22,500,000	22,600,000	22,700,000	22,800,000	22,900,000	23,000,000	23,100,000	23,200,000	23,300,000	23,400,000	23,500,000	23,600,000	23,700,000	23,800,000	23,900,000	24,000,000	24,100,000	24,200,000	24,300,000	24,400,000	24,500,000	24,600,000	24,700,000	24,800,000	24,900,000	25,000,000	25,100,000	25,200,000

[illegible]

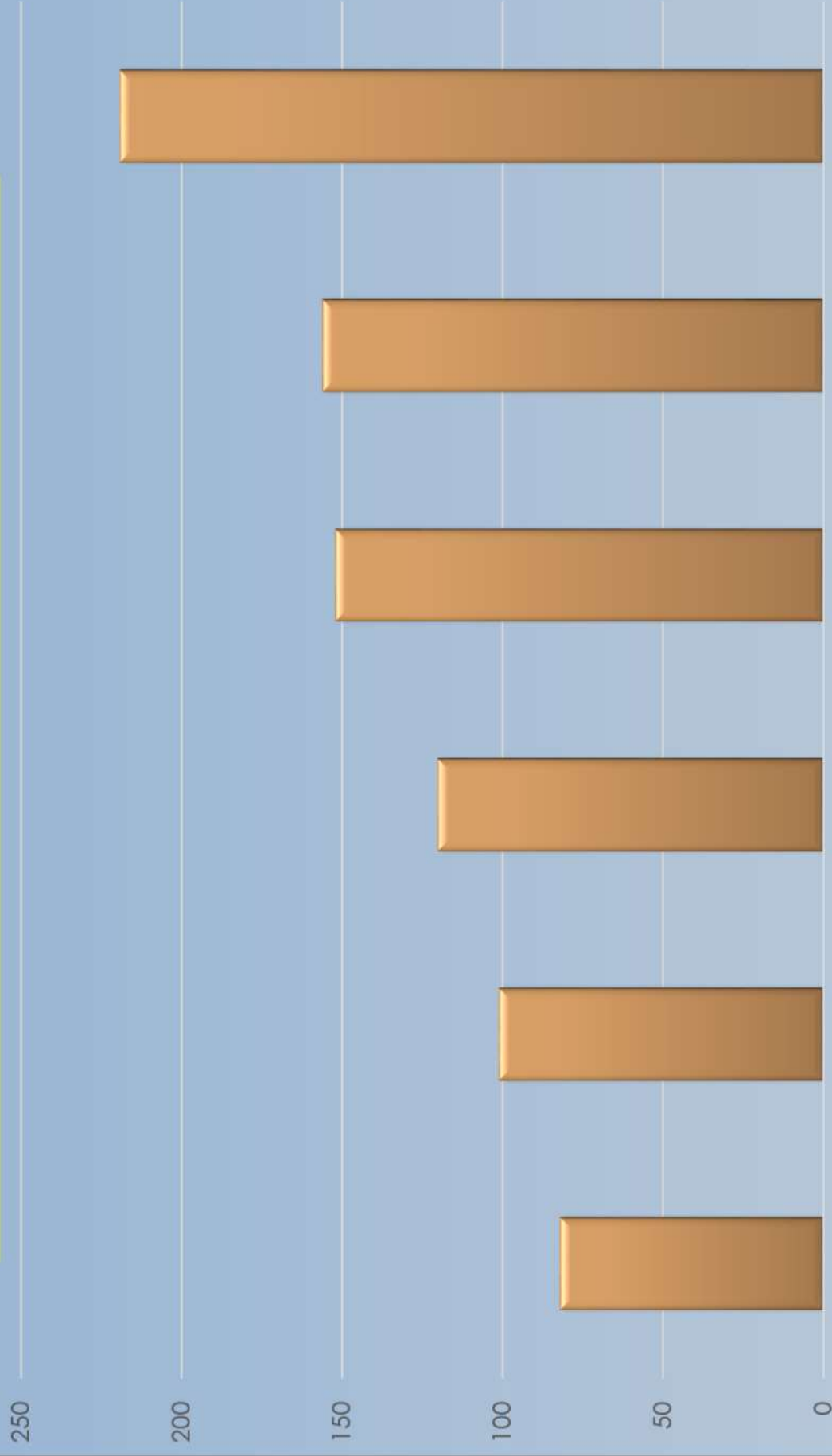
	年齡組	試驗人數	試驗人數 (%)
	B	A	
一年級	92	73	96.17%
二年級	101	97	96.03%
三年級	130	113	99.16%
四年級	152	151	99.34%
五年級	126	141	92.30%
六年級	219	208	94.97%
合計	830	797	96.25%



中港視力不良率統計

		兩眼				裸視視力不良人數									
年	級	合計		均達0.9		0.5~0.8		0.1~0.4		0.1以下		無法取得		合計	
		計	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	合計
一	比	236	122	114	96	79	19	25	6	9	1	1	0	0	35
	率	100%	51.7%	48.3%	78.7%	69.3%	15.6%	21.9%	4.9%	7.9%	0.8%	0.9%	0%	0%	25.8%
二	比	274	123	151	75	93	22	36	25	21	0	1	1	0	58
	率	100%	44.9%	55.1%	61.1%	61.6%	17.9%	23.8%	20.3%	13.9%	0%	0.7%	0.8%	0%	37.7%
三	比	302	162	140	91	83	27	29	43	25	1	2	0	1	71
	率	100%	53.6%	46.4%	56.2%	59.3%	16.7%	20.7%	26.5%	17.9%	0.6%	1.4%	0%	0.7%	42.4%
四	比	276	143	133	63	61	28	28	45	38	5	4	2	2	80
	率	100%	51.8%	48.2%	44.1%	45.9%	19.6%	21.1%	31.5%	28.6%	3.5%	3%	1.4%	1.5%	55.1%
五	比	287	149	138	50	56	22	28	69	46	4	5	4	3	99
	率	100%	51.9%	48.1%	33.6%	40.6%	14.8%	20.3%	46.3%	33.3%	2.7%	3.6%	2.7%	2.2%	62.8%
六	比	279	142	137	58	49	20	14	52	64	9	6	3	4	88
	率	100%	50.9%	49.1%	40.8%	35.8%	14.1%	10.2%	36.6%	46.7%	6.3%	4.4%	2.1%	2.9%	61.6%
合計:	比	1654	841	813	433	421	138	160	240	203	20	19	10	10	408
	率	100%	50.8%	49.2%	51.5%	51.8%	16.4%	19.7%	28.5%	25.2%	2.4%	2.3%	1.2%	1.2%	47.61%

全校視力不良人數共830人



一年級82人 二年級101人 三年級120人 四年級152人 五年級156人 六年級219人

高危險及高度近視

300度以上	300度以上，學期度數增加超過50度	600度以上	600度以上，學期度數增加超過50度	一年級100度以上	二年級200度以上	二年級200度以上，學期度數增加超過50度	角膜塑形	學期度數增加超過50度	總計
191	6	5	5	28	16	4	10	118	377

視力不良新增個案數管理-167人



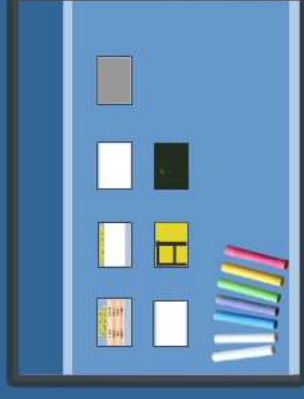
學童視力不良就醫複診率

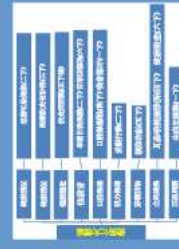
	裸眼視力不良人數 B	就診人數 A	就診率 (A/B)
一年級	82	78	95.12%
二年級	101	97	96.03%
三年級	120	119	99.16%
四年級	152	151	99.34%
五年級	156	144	92.30%
六年級	219	208	94.97%
合計	830	797	96.02%

視力不良回復成正常人數及分布

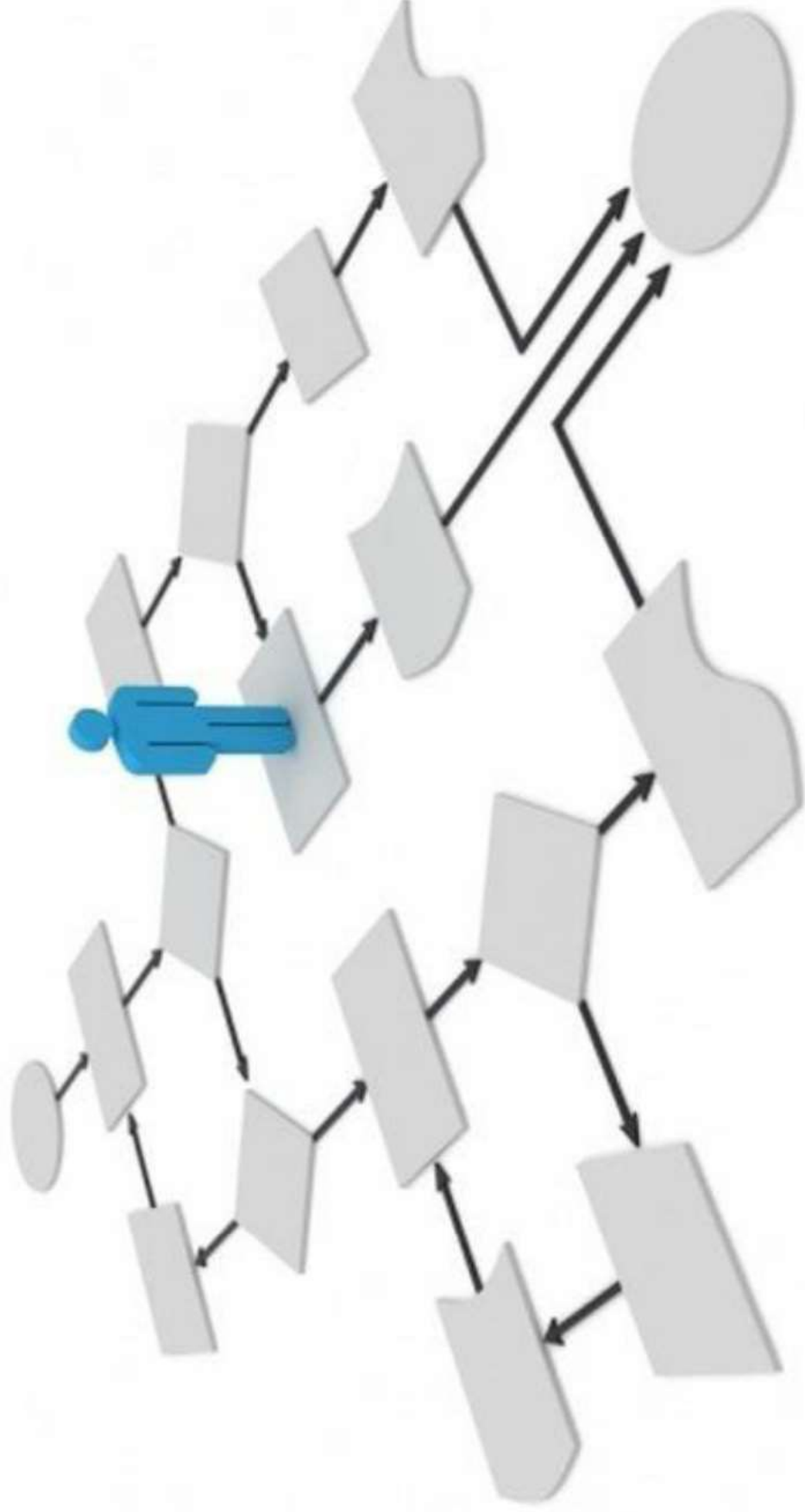


教學活動 生活技能

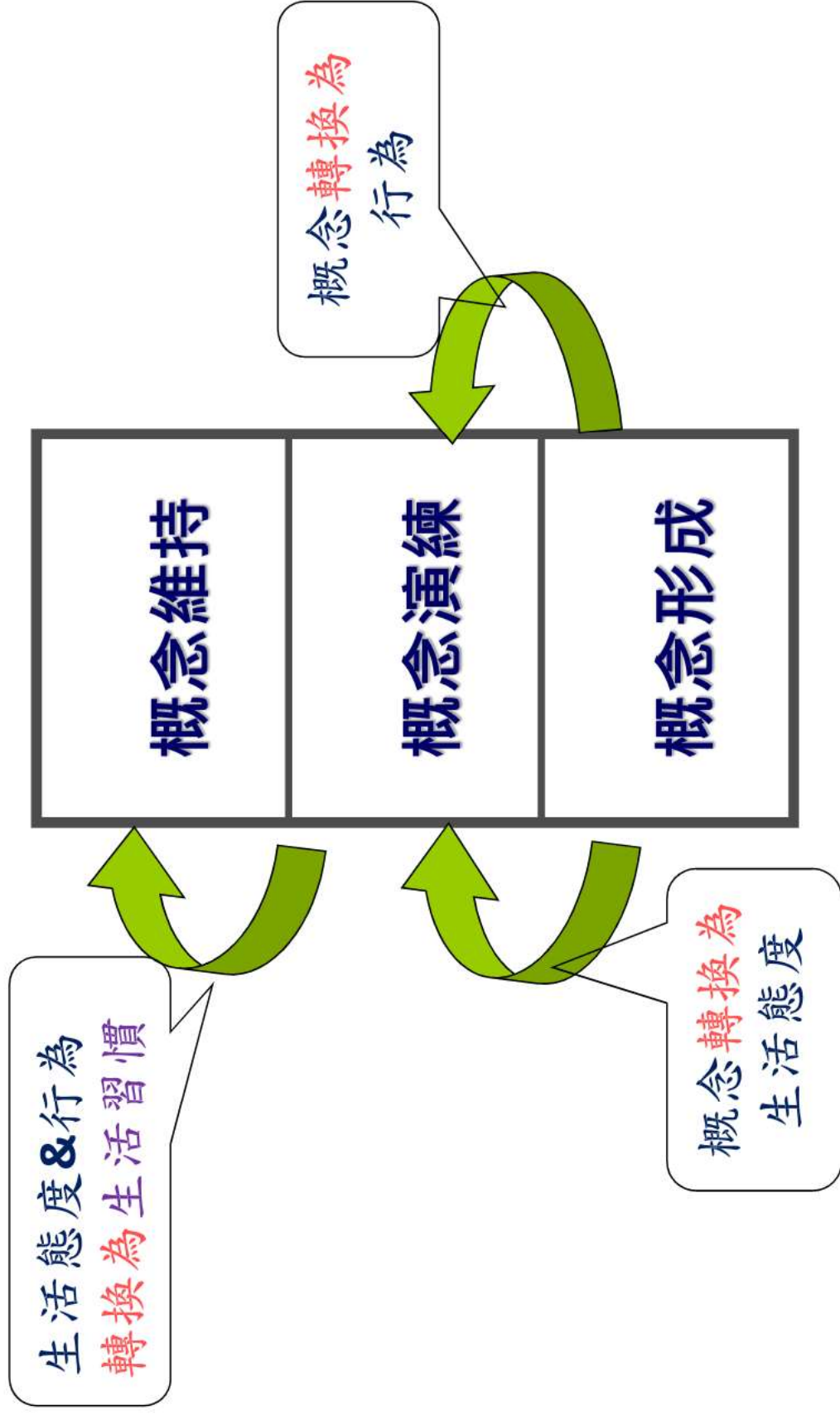




生活技能課程撰寫SOP



中港國小教務主任 周竹—



引自：生活技能與健康教育教學 台東縣國民教育輔導團健康教育種子教師整理
<http://goo.gl/NhvxOo>

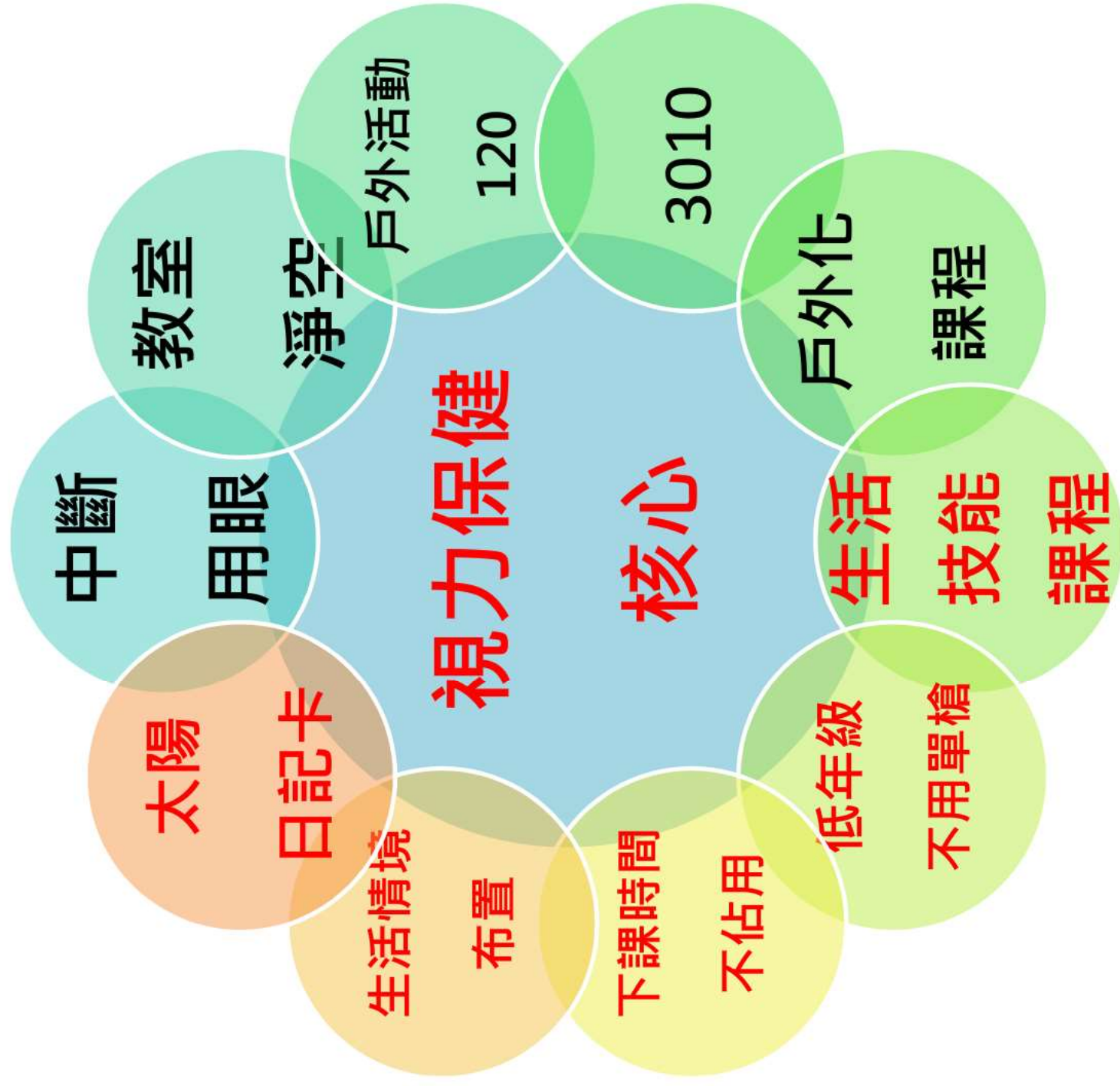


與健康相關的14項生活技能

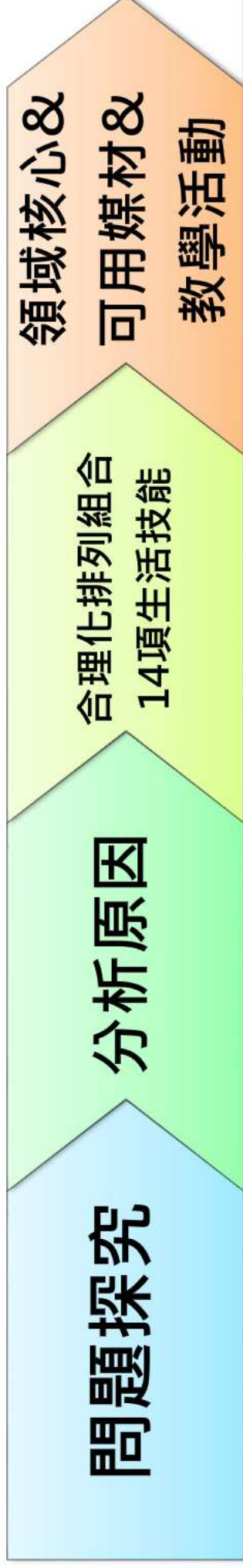
情緒篇 (人自己)	人際篇 (人與人)	認知篇 (人與環境)
自我覺察	人際溝通能力	做決定
目標設定	協商技巧	解決問題
自我監控	拒絕技能	批判思考
情緒調適	同理心	
抗壓能力	合作與團隊作業	
	倡導能力	

引自：生活技能與健康教育教學 台東縣國民教育輔導團健康教育種子教師整理
<http://goo.gl/NhvxOo>

引自：中港國小課程計畫——健康教育課程結合生活技能說明

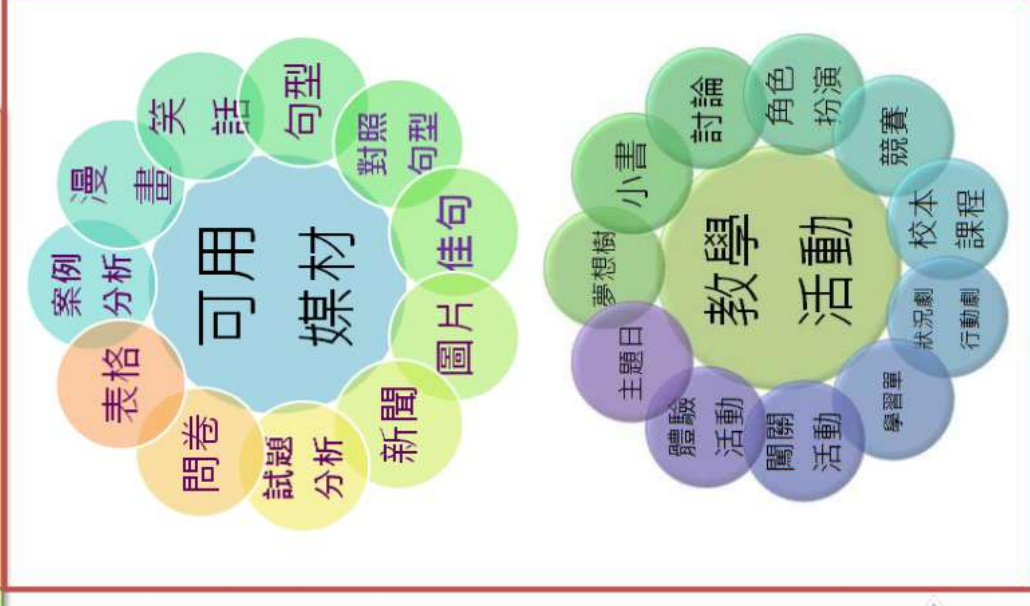


生活技能課程撰寫SOP

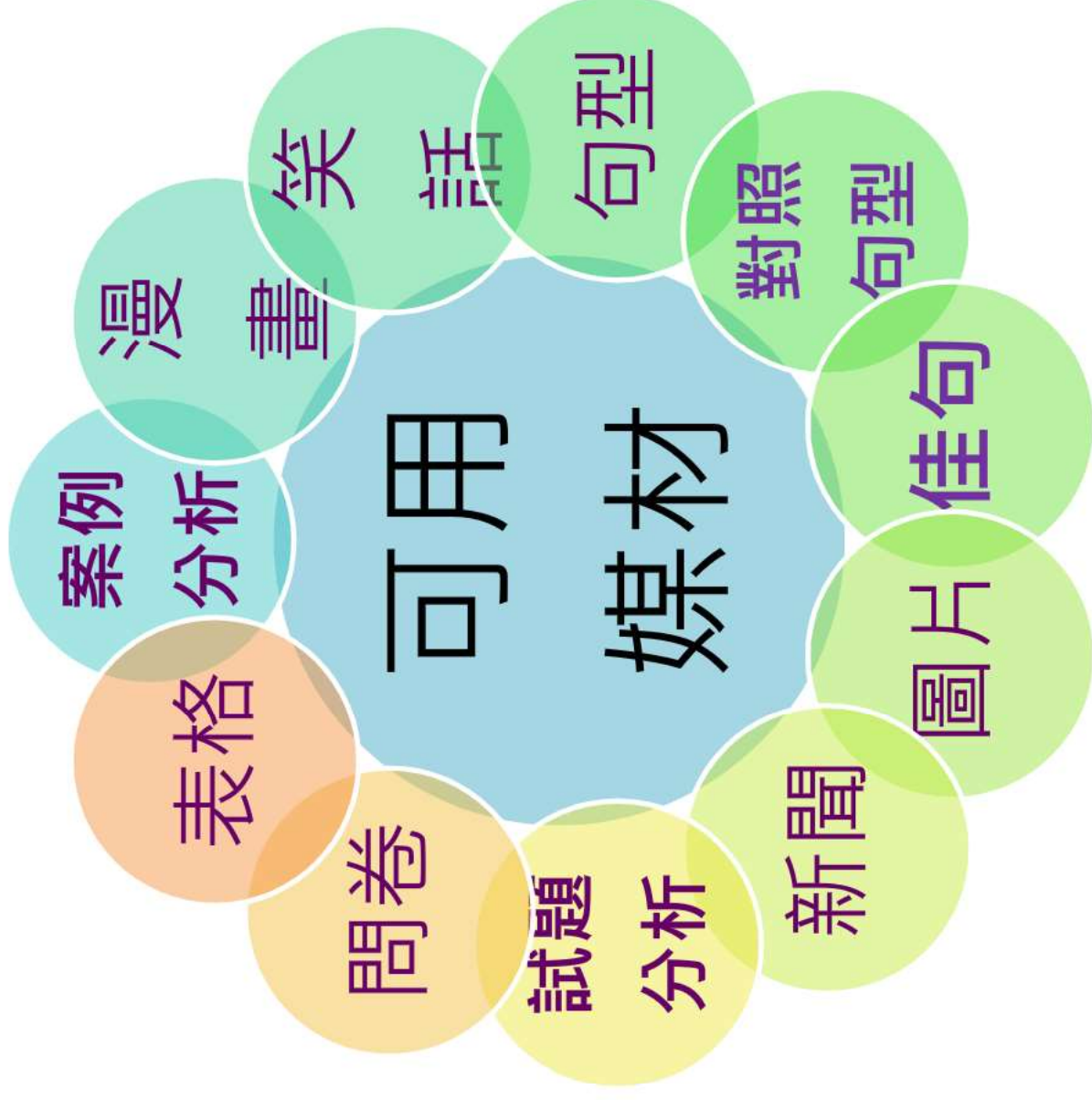


與健康相關的14項生活技能

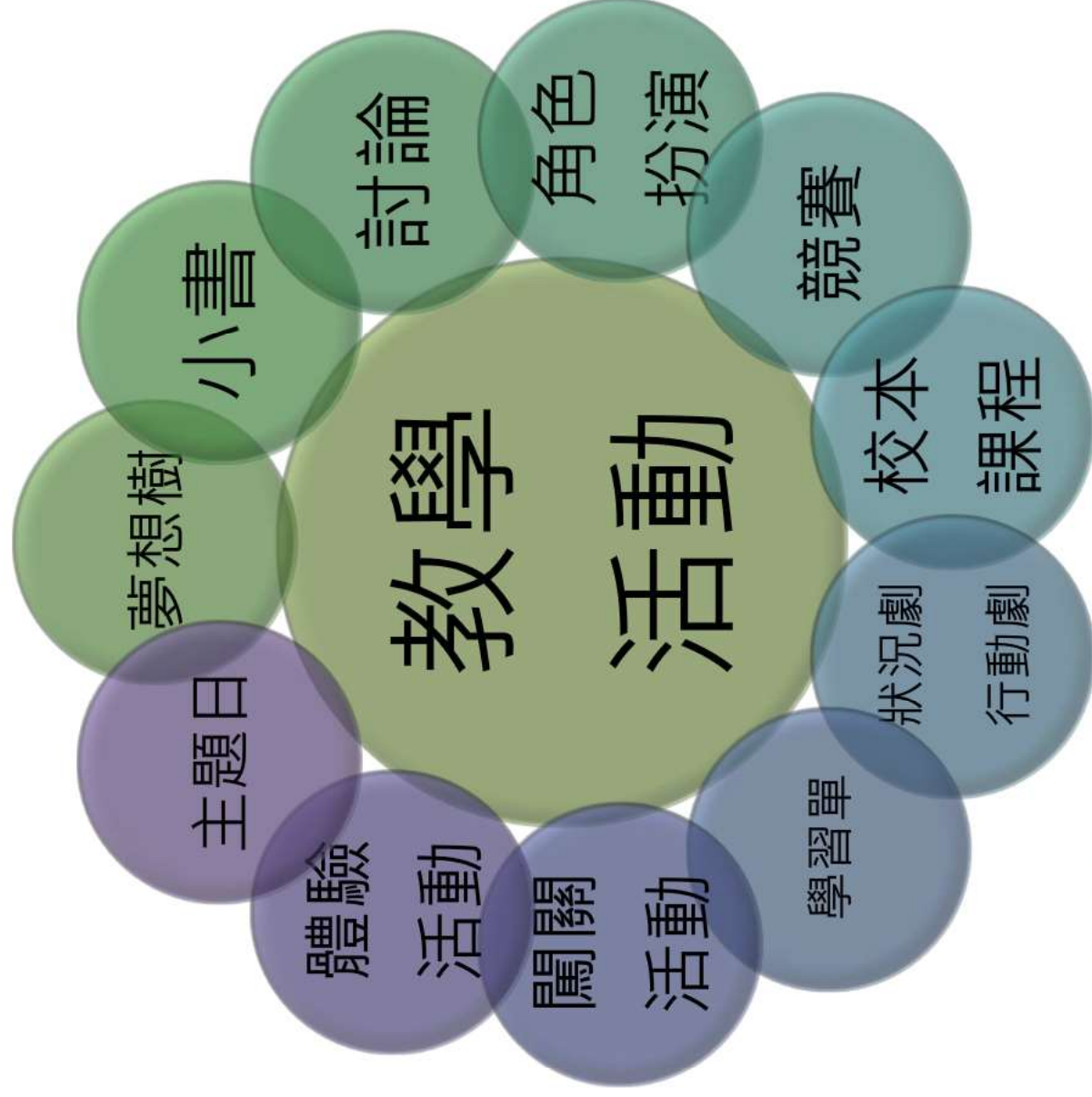
情緒篇 (人自己)	人際篇 (人與人)	認知篇 (人與環境)
自我覺察	人際溝通能力	做決定
目標設定	協商技巧	解決問題
自我監控	拒絕技能	批判思考
情緒調適	同理心	
抗壓能力	合作與團隊作業	
	倡導能力	



生活技能課程-可用媒材



生活技能課程-教學活動展現



生活技能教學重點內容說明

教學步驟	教學重點	教學內容
1. 概念與技能形成	定義內涵與強調重要性	● 指出生活技能與行為之相關 ● 指出適切與不適切的生活技能 ● 釐清生活技能的迷思 ● 將生活技能內涵概念具體化
2. 概念與技能演練	增進技能獲得與行為表現	● 提供觀察示範生活技能的機會 ● 提供情境練習生活技巧 ● 提供回饋與修正
3. 概念與技能維持	促進技能維持與類化	● 提供個人真實生活情境練習機會 ● 促進自我評價與自我增強

概念形成

概念演練

概念維持

反思

- 教學主題的內容與重點是什麼？
- 與孩子生活經驗的連結？（無法切割的健康概念）
- 能給孩子什麼樣的生活能力？-生活技能
- ...
 - 設定教學目標 → 選擇及修正教案
 - 應用現成教具或研發教具

健促七大領域

健康體位

怎麼吃最健康(二下)

健康體位

健康飲食有妙招(三下)

健康體位

飲食面面觀(五下健)

性教育

學習自我保護(二下) 青春防衛站(六下)

口腔保健

口腔保衛戰(四下) 我會潔牙(一下)

視力保健

愛眼行動(二下)

菸檳防治

檳榔物語(五下)

全民健保

耳鼻喉健康診所(四下) 健康檢查(六下)

正確用藥

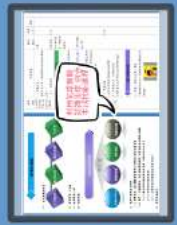
生病怎麼辦(一下)

智慧新計畫校本課程
選則能為議題融入課程計畫

視力保健	群芳吟草	用藥安全
飲食衛生	性別教育	口腔衛生
精神疾病	性別平等	全民運動

課程計畫融入14項生活技能

自我意識	人際關係	生活適應
自我意識	人際溝通能力	解決問題
自我意識	團體合作	自我肯定
自我意識	自我肯定	自我肯定
自我意識	自我肯定	自我肯定
自我意識	自我肯定	自我肯定
自我意識	自我肯定	自我肯定
自我意識	自我肯定	自我肯定
自我意識	自我肯定	自我肯定
自我意識	自我肯定	自我肯定
自我意識	自我肯定	自我肯定
自我意識	自我肯定	自我肯定



課發會-訂定校本課程

健康促進議題融入課程計畫

菸害防制

用藥安全

口腔衛生

全民健保

視力保健

健康體位

性教育

檳榔防制

課程計畫融入14項生活技能

情緒篇 (人自己)	人際篇 (人與人)	認知篇 (人與環境)
自我覺察	人際溝通能力	做決定
目標設定	協商技巧	解決問題
自我監控	拒絕技能	批判思考
情緒調適	同理心	
抗壓能力	合作與團隊作業	
	倡導能力	

教案設計者：吳瑞士、羅玉慧、李慕文

壹、教案名稱：Eye 護一生

一、生活技能教學重點

概念形成 概念演練 概念維持

二、本教案「生活技能課程」引導流程：

自我覺察 自我監控 倡議宣導 問題解決 做決定

三、教學對象：國小二年級。

四、教學節數：5 節課。

五、本教案教學引導流程與教學目標：

- 自我覺察
 - 1. 覺察自我目前視力的狀況，發現視力不良對生活的影響。
- 自我監控
 - 2. 習得正確的視力保健方式，於課堂討論如何在生活實踐的方法。
- 倡議宣導
 - 3. 透過「視障體驗」活動，了解視力不良對於日常生活的不便，增加對眼睛防護的認知。
- 問題解決
 - 4. 瞭解「重度近視會導致全盲」的事實，並提出平時保護視力的行動與策略（問題解決）。
- 做決定
 - 5. 習得正確的視力保健觀念，並於生活中實踐。

教案設計者：吳瑞士、羅玉慧、李慕文



做決定
(討論如何預防近視，分析各種選擇的優劣是?)

主動做到
3010、戶外活動120

和同學在一起才做3010、戶外活動120

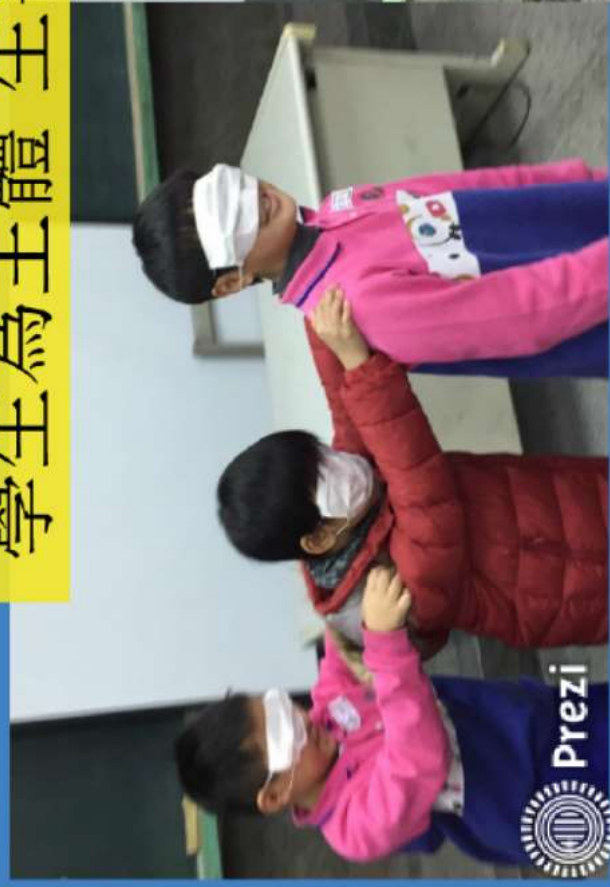
不用每次都做到
3010、戶外活動120

視力保健教學模組-做決定的生活技能

一比」的實作活動，覺察自
各組去實際訪問學生對問題
如何在生活實踐的方法，透
過「你是我的眼」體驗視力不
，瞭解「重度近視會導致全盲」
的行動與策略，最後選擇促進視
「各種選擇的結果為何，完成「做決定」。



視障體驗融入生活技能課程 學生為主體 生活經驗為重心



Prezi



Prezi



- 二、教學對象:三年級
三、教學節數:2節
四、課程架構

EYE的密碼3010



- 五、教學目標與能力指標
- (一) 教學目標:經由體驗活動讓學生了解視力保健的重要性
- (二) 國中、小健康領域(高中健康與護理)或其他領域分段能力指標
- 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣,並能表現於生活中
- 2-1-3 培養良好的飲食習慣
- 5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。

六、教學活動設計

教學目標	教學活動	教材教具	時間(分)	備註
1. 經由體驗活動讓學生了解視力保健的重要性。	一、準備活動 老師拿出口罩,準備讓學生進行眼盲體驗活動。	口罩		
	二、教學活動	投影設備、YouTube影片「誰偷走我的光」	15分	
	偷走我的光 https://www.youtube.com/watch?v=z6Vlc	「EYE的密碼」PPT	10分	
	位置上走到這段短短的光。			
	.) 問題討論 1. 甘仲維有哪些不對的生活習慣? 2. 「偷走我的光」是甚麼意思? 3. 誰偷走了影片中的主角甘仲維的光?			
	「實行」			
	活動二:眼睛的故事			
	(一)繪本「眼睛的故事」帶讀 1. 藉由繪本內容,認識眼睛基本構造及成因原因。			



PBL專題導向學習法 問題導向學習活動-批辨思考 解決問題 做決定 EYE的密碼課程-用氣球仿眼球實驗



課程章：訂定校本課程
進階促進聽覺融入課程計畫

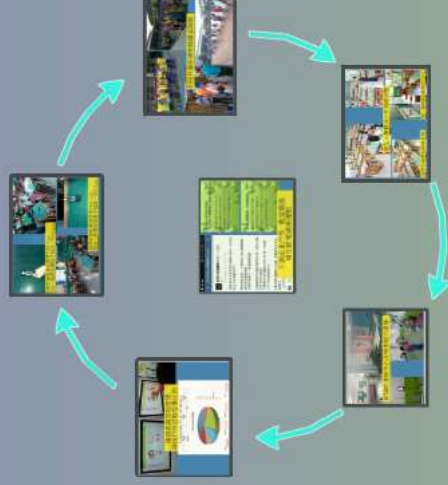
視力辨識	聽覺辨識
微細動作	閱讀安全
性別教育	自我衛生
情緒管理	生活課程

課程計畫融入：11項生活技能

生活技能	融入課程	融入策略
自我意識	自我意識能力	解決問題
自我表達	情緒管理	解決問題
自我保護	自我保護	解決問題
自我學習	自我學習	解決問題
自我尊重	自我尊重	解決問題
自我責任	自我責任	解決問題
自我合作	自我合作	解決問題
自我溝通	自我溝通	解決問題
自我管理	自我管理	解決問題
自我控制	自我控制	解決問題



學校整體性策略

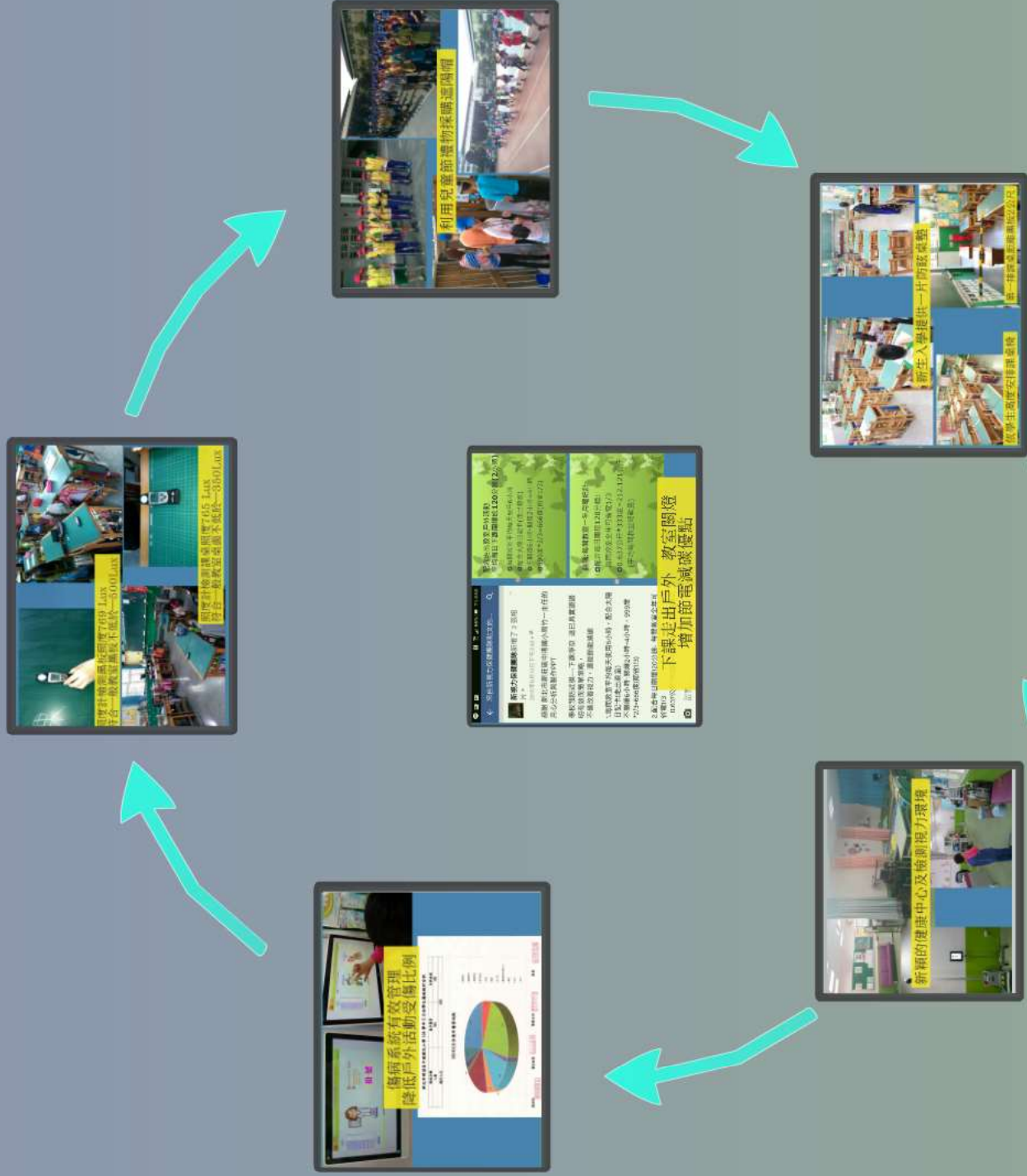


Navigation controls and a virtual keyboard interface.

Navigation buttons: Previous, Next, AutoFill.

Virtual keyboard layout:

- Row 1: Q, W, E, R, T, Y, U, I, O, P, [X], return
- Row 2: A, S, D, F, G, H, J, K, L, [?], [?]
- Row 3: Z, X, C, V, B, N, M, [?], [?]
- Row 4: [?], [?], [?], [?], [?], [?], [?], [?]





照度計檢測黑板照度769 Lux
符合一般教室黑板不低於—500Lux



照度計檢測課桌照度765 Lux
符合一般教室桌面不低於—350Lux



Prezi



利用兒童節禮物採購遮陽帽





新生入學提供一片防眩桌墊



依學生高度安排課桌椅



第一排課桌距離黑板2公尺

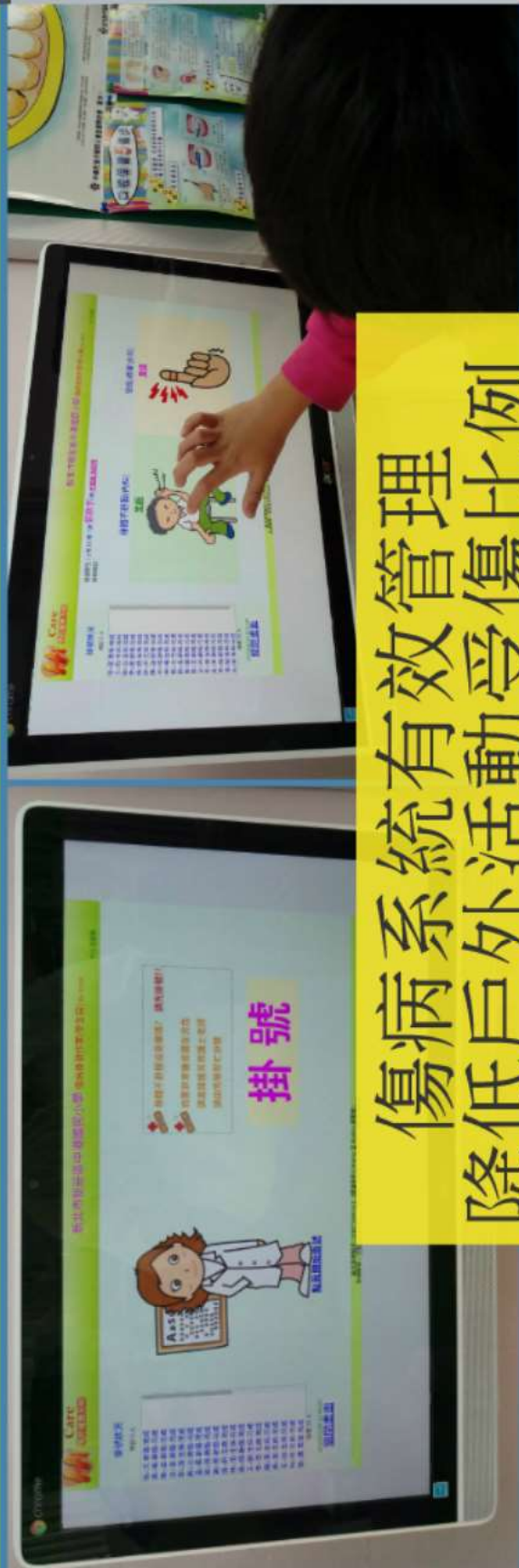


新穎的健康中心及檢測視力環境

23/04/2015



Prezi

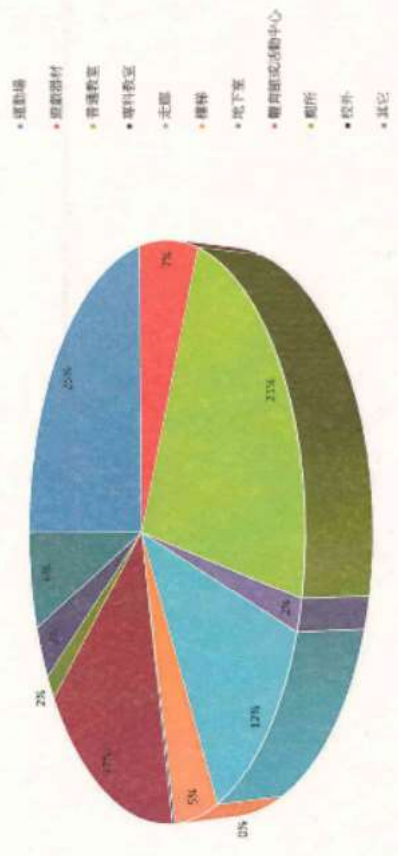


傷病系統有效管理 降低戶外活動受傷比例

新北市新莊區中港國民小學 104 學年 2 月份學生傷病統計分析

傷病分類	意外傷害	內科疾病
人數	395	198
總計人次	593	

105 年 2 月份意外傷害地點



護理師 劉素玉
衛生組長 張嘉洋
學務主任 周竹一
校長 張文斌





新視力保健團隊新增了 2 張相片。

2015年6月13日下午2:42

感謝 新北市新莊區中港國小周竹一主任的
用心分析與製作PPT

學校預防近視---下課淨空 這已具實證證明有效而簡單策略，
不僅改善視力，還能節能減碳

1.每間教室平均每天使用6小時，配合太陽
日記卡(走出教室)
不關燈6小時-關燈2小時=4小時，999度
*2/3=666度(節省1/3)

2.配合每日關燈120分鐘：每間教室全年可
省電1/3

0.637公



留言...

Prezi

配合走出教室戶外活動
平均每日下課關燈約**120分鐘(2小時)**

- 每間教室平均每天使用6小時
- 配合太陽日記卡(走出教室)
- 不關燈6小時-關燈2小時=4小時
- 999度*2/3=666度(節省1/3)

結論：每間教室一年用電統計

- 配合每日關燈120分鐘：
每間教室全年可省電1/3
- 0.637公斤*333度=212.121公斤
(平均每間教室減碳量)

下課走出戶外 教室關燈
增加節電減碳優點





健康促進師資成長研習問卷-視力保健

請回答下列五題

1.近視能透過雷射近視手術治癒。

☐ 正確

☐ 不正確

2.近視不是病，只要戴眼鏡就能解決。^{*}





健康促進師資成長研習視力保健問卷結果



教育部國民及學前教育署 106學年度健康促進學校計畫師資專業成長研習

學校推動視力保健之實證
支持性環境策略與教案分享

主講人：新北市中港國小周竹一主任

