

桃園市 111 學年度健康促進學校視力保健校際聯盟成果表

學校 名稱	桃園市會稽國民小學						
健康 評估		一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
	111 學年度下學期	28.6%	40.5%	48.2%	55.6%	57.7%	68.1%
	111 學年度上學期	32.3%	38.5%	46.2%	55.7%	57.2%	73.1%
	110 學年度下學期	44.9%	52.2%	67.8%	65.5%	79.3%	76.6%
	110 年度上學期	46.8%	51.4%	61.7%	56.6%	69.4%	76.9%
	109 學年度下學期	36.2%	46.7%	54.8%	67.3%	65.4%	72.7%
	109 學年度上學期	35.2%	35.6%	45.5%	58.8%	67.0%	65.9%
※健康情形(視力不良率、齙齒率、體位情形等)可逕至學生健康資訊管理系統查詢							
內容 (可 複 選)	<ul style="list-style-type: none"> ■問題診斷/需求評估 ■依據問題/診斷結果擬定策略與指標，討論資料蒐集方法 ■發展健康教學策略 ■發展互動式或參與式家長活動 ■發展社區結盟活動 ■成果分析或報告撰寫諮詢 ■其他(請填寫)： 						
辦理 情形	<input type="checkbox"/> 教師或家長研習 <input checked="" type="checkbox"/> 數據分析 <input checked="" type="checkbox"/> 成效評估 <input type="checkbox"/> 到校訪視 <input checked="" type="checkbox"/> 其他(護眼宣導講座及課間律動)						
前後 測 成效 評估	研究對象	人數	指 標	前 測	後 測	介 入 方 式，如：活 動、課 程 …	
	2 年 1 班	27	下課走出教室人數 達 90% 之比率	88.65%	95.1%	太陽日記卡紀錄下課教室淨空指標、鼓勵 下課走出教室活動(打球、跳繩、跑步及課間律動等)	
	2 年 3 班	27	3010 達成率	70.03%	95.6%	鼓勵走路上下學、鼓勵參加週間課後運動校隊與社團 等	
			戶外活動 120 達成 率	33.15%	92%	鼓勵活動形式之家庭作業(家事服務、運動及政府或坊 間社團辦理之活動)	
			行為達成率達 90%以 上	73.13%	96.6%	藝文競賽及視力保健學習單宣導、融入生活課程教 學、運用居家生活檢核表施測等	
說明： 1. 下課走出教室比率：計算每天每堂都走出教室達成人數除以施測總人數*100 % 2. 說明每日課後 3010：計算每天課後達成 3010 人數除以施測總人數*100 % 3. 知識與行為若無施測可刪除，若分析假日戶外 120，亦可填入表格分析							

前測時間：111 年 11 月 16 日

後測時間：112 年 02 月 22 日

對象：全校學生

策略：上課日的第二大節下課，實施兒童律動，由本校 MV 熱舞社的小朋友主導，自行挑選曲目，帶領小朋友隨著旋律舞動。

成效：小朋友們由最初的被動、拘謹，變成興奮與期待，愈來愈多的學生願意走出教室參與活動。



說明：高年級的舞群，在台上帶領動作



說明：台下的小朋友，隨著台上的舞群舞動

下課
走出
教室



說明：台下的小朋友，隨著台上的舞群舞動



說明：台下的小朋友，隨著台上的舞群舞動



說明：台下的小朋友，隨著台上的舞群舞動



說明：台下的小朋友，隨著台上的舞群舞動

對象：全校學生

策略：每周升旗完或晨間導師時間，由各班導師自行策畫活動內容。

成效：學生們均樂在其中。



晨光時間，導師帶學生到操場練習跳繩。



晨光時間，導師帶學生到操場練習拍球。



朝會後，老師帶學生在操場練習跑步。



晨光時間，老師帶學生做遊戲：袋鼠跳。



晨光時間，老師帶學生練習跳繩。



導師時間，導師帶學生練習跳繩。

3010

對象：全校學生

策略：鼓勵學童於課後時間參與非靜態式的社團活動，如足球社、羽球社、桌球社、游泳社、蛇板社、直排輪社、MV 熱舞社、兒童防身術社、武術功夫社及幼兒多元體適能社。

成效：動態式的社團，小朋友們反應熱烈，每次在學期初的報名，總是報名踴躍，很快就額滿；到了上課時間，也均積極參與課堂活動課程。



說明：趣味足球社上課活動情形

說明：直排輪社上課活動情形

戶外
活動
120



說明：游泳社上課活動情形

說明：羽球社上課活動情形



說明：武術社上課活動情形

說明：幼兒多元體能遊戲社上課活動情形

對象：校內學生

策略：辦理視障宣導與體驗、營養教育宣導、視力保健標語製作，並融入課程，鼓勵學童走出教室，多讓眼睛望遠休息。

成效：學童充實護眼相關知識，更有益於日常保養。



學童做視障體驗。



眼科醫師到校宣導如何預防近視。



護眼行動融入課程，鼓勵學童走出教室。



視力保健標語製作。

其他



護眼行動融入課程，鼓勵學童走出教室。



營養教育宣導，鼓勵配合飲食保護眼睛。

個人省思：

經由前後測問卷分析比較的結果發現，透過視力保健教育宣導、多元活動、定期視力檢查與追蹤複檢矯治等措施，確實提升學生對於視力保健重要性的認知，不僅能瞭解視力是如何透過不良的習慣造成損害，還能因此造成行為上的改變，不論是在學校或是在家多能注意「不趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視」及「上學日的放學後會到戶外活動至少半小時」，整體來說，視力保健的行動策略在這部分稍見成效。

但是本校學生視力不良率依然不斷提升，進一步探究原因，大部分學生雖然具備著視力保健的相關知識，有正確的認知與觀念，但在行為執行上還是略差，尤其是「我看電視及打電腦加起來每天不超過1小時」、「我閱讀、看電視、打電動或電腦30分鐘，一定讓眼睛望遠休息10分鐘」兩題執行達成率不到5成，「我看書或寫作業時，保持35公分以上的距離」一題僅達五成，以上正好是造成視力不良的重要因素—「長時間」、「近距離」的用眼習慣，往後在視力保健行動策略上，可以針對這兩項為重點進行宣導教育，讓學生瞭解不當用眼習慣對視力之影響。

唯「正確用眼的習慣」對於現今課業壓力大的學生來說，實在是不容易恒久保持下去。從本校近年來新生的視力不良率已在五成以上的事實來看，顯示本校學區的國小學童，大多沒有正確的維護視力健康的習慣而近視，縱然是經由本行動研究的策略而改善了行為，難保不會因為日後滿滿的課業壓力而放棄。

學生「用眼行為」不只發生在學校，亦發生在家庭，例如放學後在家書寫功課、複習課業或者使用3C產品等，常是造成學生視力不良的因素，所以家長在視力保健活動裡扮演著重要的角色，因此日後推動的視力保健行動策略，還需針對「提升家長視力知能」的方向努力，例如：辦理親職健康講座或透過宣導單張以澄清家長認為近視無害的觀念，提供更多醫療相關資訊給家長增加學生就醫率等，讓家長能更積極於視力保健並守護孩子的健康，讓視力保健的觀念及習慣能從小就在家中培養並深耕。如此，才能期許未來我們國家的學生在求學的階段有更健康的視力。

建議：

- 1.現今的學童，有很多在課後還被要求去上安親班、才藝班，因為長時間的學習，進而影響到學童的近視率，因此對於學童的家長須多宣導視力保健的重要性，鼓勵多戶外活動，以達到每日戶外活動至少1小時以上，避免短距離、長時間的過度用眼，搭配均衡飲食，才能保健視力。
- 2.鼓勵建議教師於下課時，儘量不要留學童訂正作業，可以思考學童訂正作業的模式，讓學童於下課時間能達到戶外活動的效能。
- 3.本校可以強化家長參與、家庭社區結盟策略目標前進。舉辦學童視力保健宣導活動；辦理低中高年級視力保健相關的學藝活動；靜態可發給家長衛教宣導單。

※請於112年4月17日前，以電子郵件傳送已核章版的電子檔，至 c001@mail.dyes.tyc.edu.tw 大有

國小學務處蔡主任彙整

承辦人

衛生組 邱郁玲

主任

學務處主任 黃宥嘉

校長

會稽國小 鄭家興 校長