

吉貝要國小 105 學年度視力不良學生改善成果

一、背景成因及現況分析：

1. 背景成因：

本校位於臺南市東山區偏鄉農村，居民多以務農為主。學校周圍社區資源缺乏，大部分家長屬於勞動階層，社經地位較低落，家庭結構以單親家庭、隔代教養及弱勢家庭比例高達48%，學生缺乏家人關心照顧比率相當高。

目前3C產品日益增多，家長為了滿足學生需求而購買平板電腦或手機，但未加以限制使用時間，進而造成視力不良比率增加。

- (1)學童愛玩智慧型手機、電腦及看電視。
- (2)家長對學童玩4C產品不加控管。

2. 現況分析：

102-104學年度視力狀況統計

項 目	102學年度 第1學期	103學年度 第1學期	104學年度 第1學期
全體裸視篩檢視力不良率	34.80%	30.00%	48.65%
裸視篩檢視力不良就醫複 檢率	100.00%	100.00%	100.00%
視力不良定期就醫追蹤率		100.00%	100.00%
規律用眼3010達成率		87.50%	70.37%
戶外活動120達成率		67.10%	58.20%
未就醫追蹤關懷達成率		0%(全部就醫)	0%(全部就醫)

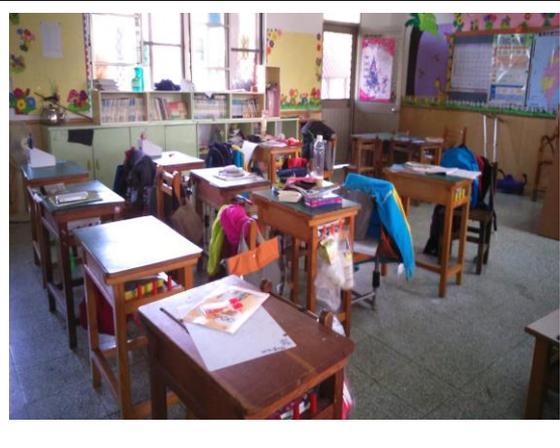
台南市吉貝要國小 105 學年度針對視力不良學童之『太陽日記卡』統計表

年級/ 項目	活動時間達到 120 分鐘(人次)	平均 (天/週)	做到 3010 (人次)	平均 (天/週)
視力不良 (13/13 人)	63	4.85	39	3.00
百分比	69.23%		42.86%	

由以上資料分析視力不良學童與全校學生比較可以發現，視力不良學童於戶外活動 120 時間比率較高，但是在規律用眼 3010 上卻偏低，而大部分時間發生在家裡，可見要改善視力不良的問題需要家長與學校通力合作，才能完成不可能的任務。

二、改善策略及實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

1. 學校政策：

	
<p>下課戶外活動</p>	<p>下課時間—教室淨空</p>

2. 教學活動：學校推行有多樣化教學活動，鼓勵戶外教學，讓學生能減少長時間近距離用眼機會，養成親近大自然。

	
<p>志工媽媽說故事</p>	<p>萬聖節英語表演</p>



聖誕節活動



採木棉



認識端午節應景植物



親子指甲彩繪

3. 健康服務：

(1) 針對視力不良學童，建立名冊並登記資料監控。

姓名	視力篩檢結果異常名冊														
	102學年度				103學年度				104學年度				105學		
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	左眼	右眼	左眼	
弘德														0.7	0.7
結果														遠視50 散光125	遠視75 散光125
容銘	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	0.8	0.9	1	1.2	1.0	1.0	
結果									散光125	散光75	正常	正常	正常	正常	
信恩	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	0.4	0.5	
結果													近視150	近視125	
翺祐	0.8	0.8	0.8	0.7	正常	正常	正常	正常	0.8	0.5	0.9	0.5	0.9	0.5	
結果	散光300	散光300	近視100 散光350	近視50 散光325	正常	正常	正常	正常	散光	散光	近視100 散光350	近視100 散光300	散光350	散光325	
橫玉	0.2	0.1	0.1/0.4	0.1/0.4	0.1/0.4	0.1/0.5	0.1/0.4	0.1/0.4	<0.1/0.4	0.1/0.6	<0.1/0.3	0.1/0.4	<0.1	<0.1	
結果	弱視	弱視	近視850 散光225	近視725 散光300	近視850 散光250	近視800 散光300	近視900 散光225	近視800 散光300	近視900 散光175	近視800 散光300	近視975 散光250	近視900 散光275	近視1000 散光200	近視1000 散光250	
喻佐	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	0.8	0.5	0.9	0.8	0.6	0.4	
結果									近視50	近視125	未處理	未處理	近視100	近視50	
喻佑	正常	正常	正常	正常	0.8	0.8	1	1	0.8	1	0.9	1.2	0.6	0.9	
結果					散光75	散光100	正常	正常	近視75	0	正常	正常	近視125	近視50	

視力不良學童名冊

(2) 集中視力不良學生做宣導。

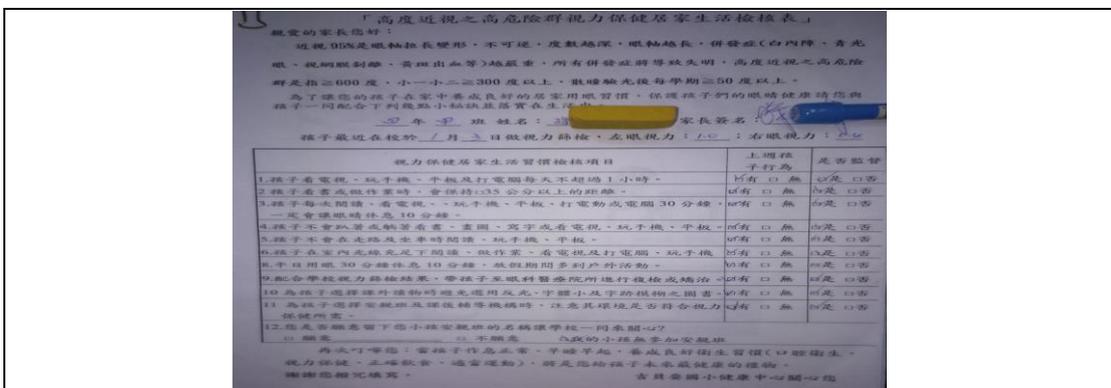


視力不良學生之視力宣導



視力不良學生之視力宣導

(3) 利用檢核表與家長互通訊息及了解學生在家狀況。



高危險群之視力保健居家檢核表

項目	孩子行為	是否監督
孩子看電視、玩手機、平板及打電腦每天不超過 1 小時。	42.86	71.43
孩子看書或做作業時，會保持 <input type="checkbox"/> 35 公分以上的距離。	85.71	85.71
孩子每次閱讀、看電視、玩手機、平板、打電動或電腦 30 分鐘，一定會讓眼睛休息 10 分鐘。	71.43	85.71
孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視、玩手機、平板。	100.00	85.71
孩子不會在走路及坐車時閱讀、玩手機、平板。	100.00	85.71
孩子在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦、玩手機	100.00	85.71
平日用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，放假期間多到戶外活動。	71.43	85.71
配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。	71.43	71.43
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。	85.71	71.43
為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。	57.14	71.43

居家檢核表分析結果

(4) 高度近視者之個案管理及加強個別宣導

臺南市東區吉貝園國小高危險個案管理紀錄表

姓名	性別	年級	家長姓名	家長電話	個案內容	日期	備註
陳子安	男	三年級	陳子安	0912-123456	1. 學生近視度數增加，應加強戶外活動。 2. 學生課餘時間應減少使用電子產品。 3. 學生應注意用眼衛生，如勤洗手、擦眼等。	106.02.02	106.02.02
張子安	男	三年級	張子安	0912-123456	1. 學生近視度數增加，應加強戶外活動。 2. 學生課餘時間應減少使用電子產品。 3. 學生應注意用眼衛生，如勤洗手、擦眼等。	106.02.02	106.02.02

近視個案管理紀錄單



給予高度近視者衛教保護眼睛方法

4. 學校物質環境: 學校另外提供照明光線給予光線不足處及各式運動場地，讓學生能有安全上課環境與喜歡戶外活動，降低用眼過度增加近視情形。



教室黑板光線照度檢測

臺南市東區吉貝園國小教室照明測量結果 (105 學年度第二學期)

班級	測光結果		損壞	備註
	黑板 > 500 LUX	教室 > 350 LUX		
一甲	653	896	0	陳子安 106.2.7
二甲	696	983	0	張子安 106.2.6
三甲	604	852	0	張子安 106.2.10
四甲	566	795	1	張子安 106.2.10
五甲	654	786	2	張子安 106.2.10
六甲	608	852	1	張子安 106.2.6
幼稚園教室	588	980	1	教師周子安 106.2.6
幼稚園教室	無黑板	863	0	教師周子安 106.2.13
圖書館	無黑板	829	0	教師周子安 106.2.13
自然教室	626	769	0	教師王俊傑 106.2.13
電腦教室	967	835	4	教師王俊傑 106.2.13

測量日期: 106 年 2 月 2 日
測量時間: 09:22~10:41
測量天氣: 陰天
※ 全校教室光線照明測量結果皆符合標準，請隨手關燈，常用則用當省則省，下課時間教室淨空，做好視力保健。

全校教室光線照度檢測結果



多樣運動設施讓學生喜歡戶外活動



高度近視者加強燈光照明

5. 社會環境:週三下午提供高爾夫球、跆拳道等動態課後活動，鼓勵走路上下學。



走路上下學



打高爾夫球

6. 社區關懷:

(1). 利用運動會邀請家長參與健促活動



家長與學生合力完成愛眼法寶



合作無間—拿出指定物品

(2) 永龍建設公司與文雄眼鏡一起幫學生配眼鏡

<p>「永龍建設公司捐助臺南市小型學校弱勢學生配鏡實施計畫」 (草案)</p> <p>壹、目的：結合民間單位資源為本市小型學校需視力矯治之弱勢學生免費配鏡，協助學童控疫防疫。</p> <p>貳、辦理單位：、</p> <p>一、主辦單位：永龍建設公司、臺南市政府教育局。</p> <p>二、承辦單位：文雄眼鏡、臺南市南區龍崗國民小學等 111 校。</p> <p>參、參加對象：本市小型學校弱勢需新配眼鏡及更換眼鏡學生。</p> <p>肆、實施方式：、</p> <p>一、視力篩檢：、</p> <p>(一)初篩轉介：學校護理人員以視力檢查儀器進行例行性之視力檢查，測得裸視視力值任一眼低於 0.8(含 0.8)之疑似視力不良者及配鏡後視力值任一眼低於 0.5 者之配鏡視力不良者，發予健康檢查視力通知單，請家長協助進行視力復檢。</p> <p>(二)眼科復檢：將健康檢查視力通知單至眼科進行復檢，經眼科醫師復檢判定視力不良建議配鏡或換鏡。</p> <p>二、配鏡服務：、</p> <p>(一)門市配鏡：提供文雄眼鏡行門市資料，由家長自行帶至門市配鏡。</p> <p>(二)中心學校配鏡：依學校區域特性規劃中心學校，擇定日期由文雄眼鏡行至中心學校配鏡。</p> <p>(三)到校配鏡：針對少數零星分布學校，擇定日期由文雄眼鏡行至校</p>	
<p>計畫內容</p>	<p>永龍建設捐贈眼鏡</p>

三、預期成效：

1. 從視力檢查報告及追蹤矯治回條中評價學生視力不良率、視力不良追蹤完成矯治率達 90%。
2. 從健康促進網路問卷結果的規律用眼 3010 及戶外活動 120 達成率可提升至 70%。

項 目	103 學年度 第 1 學期	104 學年度 第 1 學期	105 學年度 第 1 學期
全體裸視篩檢視力不良率	30%	48.6%	39.4%
裸視篩檢視力不良就醫複檢率	100%	100%	100%
視力不良定期就醫追蹤率		100%	100%
規律用眼 3010 達成率		70.37%	67.53%
戶外活動 120 達成率		58.2%	70.56%
未就醫追蹤關懷達成率		0%	0%

由以上資料可看到視力不良就醫複檢率為100%，戶外活動120達成率為70.56%是有進步，但在規律用眼3010上就還有進步空間，很多時候學生知道什麼是對的但是卻是做不到，面對愈來愈多非常吸引人的3C、4C產品，要想學生能控制每次用眼時間，是需要家長與學校配合地，這也是需要我們大家一起努力的。

四、改進策略：

1. 請家長要注意學生用眼情形，並適時提醒。
2. 利用居家檢核表讓家長及學生知道必須注意的事。
3. 養成定期視力檢查及定期回診檢查眼睛。

「高度近視之高危險群視力保健居家生活檢核表」⁴⁾

親愛的家長您好：..

近視 95%是眼軸增長變形，不可逆，度數越深，眼軸越長，併發症(白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑出血等)越嚴重，所有併發症將導致失明，高度近視之高危險群是指≥600度，小一-小二≥300度以上，散瞳驗光後每學期≥50度以上。..

為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子的眼睛健康請您與孩子一同配合下列幾點小細節並落實在生活中。..

____年 ____班 姓名：_____ 家長簽名：_____

孩子最近在校於____月____日做視力篩檢，左眼視力：____；右眼視力：____

視力保健居家生活習慣檢核項目	上週孩子行為	是否監督
1. 孩子看電視、玩手機、平板及打電腦每天不超過1小時。..	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 孩子看書或做作業時，會保持≥35公分以上的距離。..	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3. 孩子每次閱讀、看電視、玩手機、平板、打電動或電腦30分鐘一定會讓眼睛休息10分鐘。..	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4. 孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視、玩手機、平板。..	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5. 孩子不會在走路及坐車時閱讀、玩手機、平板。..	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6. 孩子在室內光線充足下閱讀、做作業、看電視及打電腦、玩手機。..	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8. 平日用眼30分鐘休息10分鐘，放假期間多到戶外活動。..	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫院所進行複檢或矯治。..	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 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。..	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
11. 為孩子選擇安眠藥及課後輔導機時，注意其環境是否符合視力保健所需。..	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
12. 您是否願意留下您小孩安眠藥的名稱讓學校一閃來關心?..	<input type="checkbox"/> 願意 <input type="checkbox"/> 不願意	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

再次叮嚀您：當孩子作息正常、早睡早起，養成良好衛生習慣(口腔衛生、

視力保健、正確飲食、適當運動)，將是您給孩子未來最健康的禮物。⁴⁾

謝謝您撥冗填寫。

意見歡迎小健康中心關心您。

小朋友：..

上個禮拜，下列的事有做的訂O，沒做的訂X：..



1. 每天戶外活動120 ()



2. 用眼-休息 ()



3. 坐姿正確 ()



4. 均衡飲食 ()



5. 燈光充足 ()



6. 定期檢查 ()

