

貳、訪視指標

項	指標	自評	複核	參考資料
一、當年度主議題 (20%)	1. 主推原因、背景成因及現況分析說明 (5%)	5		➤ 針對健康指標未達市平均之必選議題(視力、口腔、體位)，擇一項列為主推議題，報告改善策略及具體成效(含數據分析)；若無此情形，則可依學校特色自由擇定議題並推動。 ➤ <u>主推議題：視力保健</u> ➤ <u>主推議題成效說明表(附件1)</u>
	2. 改善策略及實施過程(7%)	7		
	3. 成效(5%)	5		
	4. 分析改進(3%)	3		

佐證資料：

【附件1】

臺南市105學年度民德國國民中學健康促進主推議題成效說明

壹、主推議題：視力保健

貳、主推原因、背景成因及現況分析說明：

一、 主推原因：本校學生裸視不良率74.1%，相較於臺南市平均73.3%要高出0.8%。

二、 另依年段分析，104學年度一年級裸視不良率為65.6%，至105學年度升為二年級時，裸視不良率為72.5%，增加6.9%；而104學年度二年級裸視不良率為72.7%，至105學年度升為三年級時，裸視不良率為78.4%，增加5.7%，顯見學生國中階段視力不良皆有增加趨勢。

三、 鑑於眼睛是靈魂之窗，與外界溝通的重要橋樑，更是重要的學習器官，要做好視力保健必須從小做起。根據研究，視力於嬰幼兒至國小階段便逐漸發育，至國中階段變達成熟階

段，如無其他病變應可終其一生維持正常之視力。但由於3C產品的普及，多數家長與學生沒有建立良好的使用習慣，導致用眼時數過常，且螢幕光線刺激的情況下，使學生視力更易惡化，另近視為不可逆的反應，因此若國小、國中階段未注視力保健，一旦近視，多僅能以屈光矯正，而近視度數超過600度以上時，則為高度近視，容易導致早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑出血、黃斑剝裂、後眼球後凸及黃斑退化等，甚至有 10%的高度近視人口會因為近視併發症而導致失明。因此推動視力保健，注重學生的視力變化便更為重要。

四、背景成因及現況分析：

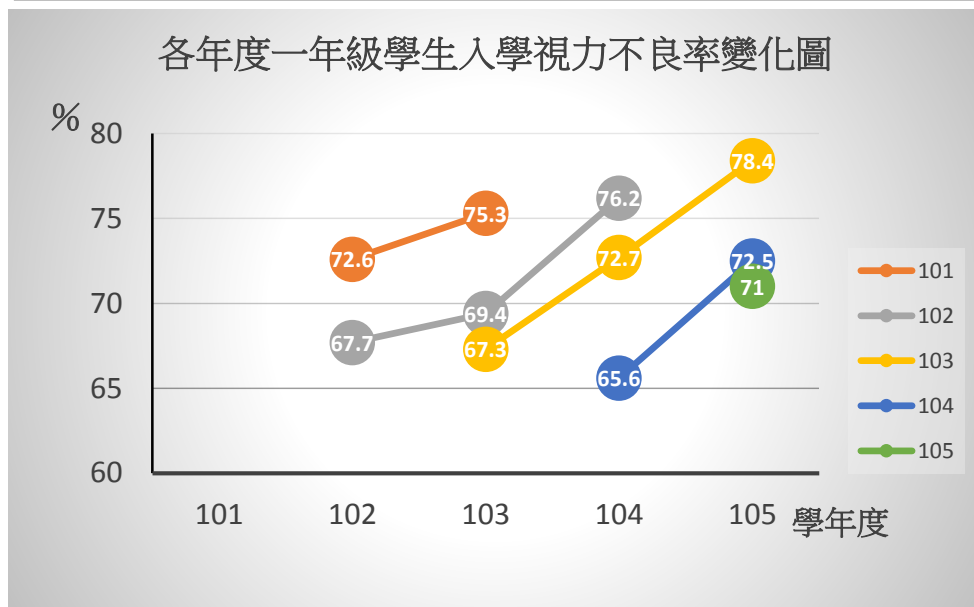
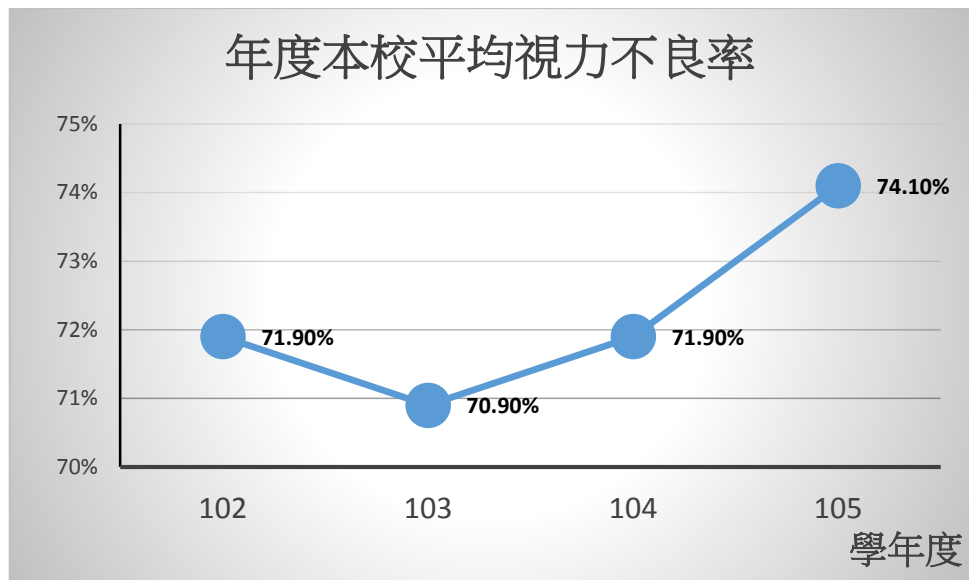
1. 背景成因：

- (1) 學生在校課業繁重，且放學後多至補習班與安親班接續其他課程，用眼時間長。
- (2) 讀書坐姿不正確，未保持適度距離。
- (3) 固定的課堂時間，無法使學生用眼30分鐘，休息10分鐘。
- (4) 手機、平板等3C產品充斥，學生使用成癮，不易建立良好的使用習慣與時間，加重眼睛負擔。
- (5) 飲食不均衡，蔬果攝取量不足。

2. 現況分析

各學年度體位狀況統計

年級	裸視視力不良率			
	一年級	二年級	三年級	合計
102	67.7%	72.6%	75.5%	71.9%
103	67.3%	69.4%	75.3%	70.9%
104	65.6%	72.7%	76.2%	71.9%
105	71.0%	72.5%	78.4%	74.1%



參、改善策略及實施過程：

一、學校衛生政策：

- (1) 每年度皆將健康體位議題列入本校健康促進學校計畫，並檢視往年成果予以調整修正。
- (2) 編寫視力保健、高度近視保健計畫，辦理各類相關活動。

二、健康教學：

- (1) 健康教育課程表訂於一年級上學期實施。

(2) 不定期針對不同年級進行視力保健講座與宣導。

三、學校物質環境：

(1) 教室提供足夠光源，改善課桌椅高度。

(2) 建置本校健康促進網站，提供相關健康訊息。

四、健康服務：

(1) 每學期量測學生視力變化，針對裸視不良者發放複檢通知，要求學生至眼科診所進行檢查，同時列冊追蹤。

(2) 協助進行衛教宣導。

(3) 提供視力保健相關訊息。

五、學校社會環境：

(1) 配合下課時間，實施凝視望遠、動眼操。

六、學校社區關係：

(1) 於每學期家長親職日時，辦理視力保健與高度近視相關議題講座，使家長重視本議題的重要性。

肆、成效：

一、本年度裸視視力不良率74.1%，與近三年不良率平均71.4%高出2.7%，評估應為本年度一年級新生不良率較高，與三年級增加幅度也偏高所導致。

二、視力不良為不可逆反應，僅會逐年增加，而依102、103年度紀錄，一年級入學至三年級的視力紀錄，不良率約增加8~11%，因此減緩各年度學生裸視不良率的增加率，便成為視力保健主要指標。

三、透過健康中心量測後，由發出的視力不良通知，要求學生確實至眼科診所複診，以進行矯治，並給予正確的用眼觀念，除減緩近視度數增加的趨勢，亦檢查是否有其他病變產生，而本校每年就醫複檢率平均93%，視力不良定期就醫追蹤率與未就醫關懷達成率皆為100%，目的即是希望透過持續的追蹤，促使學生皆能定期檢查，以確保視力健康。

四、另針對高度近視學生辦理衛教宣導，教育學生正確的觀念與態度，並實施動眼操，可確實讓學生眼睛適度休息放鬆。

伍、分析改進：

一、本年度裸視視力不良率74.1%，相較於臺南市平均73.3%要高出0.8%，雖增加人數不多，但仍須觀察每學期數據變化，以利調整學校實施策略。

二、強化健康教育課程，給予正確眼睛保養的知能與觀念，並促使學生落實於日常生活中，教導動眼操或規律用眼等方式，讓學生能自主維護視力健康。

三、每學期視力量測能持續進行，並逐步強化學生定期複檢的重要性，增加學生與家長複檢的意願。

四、與學校周邊眼科診所結合，給予相關醫療資源的資訊與支援。

五、透過各種場合實施衛教宣導，與家長溝通，使家長重視視力保健的重要性，提升家長配合度。

六、改進策略：

- (1) 透過家長親職日，辦理衛教宣導，並強調視力不良複檢的用意，給予家長正確的視力保健觀念，以期達到目標。
- (2) 與眼科診所協定，在就診的醫療費用是否給予減免，以減輕家長負擔。
- (3) 鼓勵學生於下課或課餘時間，讓眼睛適度休息放鬆，並減輕對3C產品的使用與依賴。
- (4) 協請家長需與學校同步配合實施，注意學生在家對電視、電腦、手機的使用時間，適度管理休息時間。
- (5) 建議家長每日戶外活動 2-3 小時以上；用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘；看書保持 35-40 公分距離；讀書光線要充足，坐姿要正確；均衡飲食，天天五蔬果；每年固定 1-2 次檢查視力。