

A group of children are running happily on a grassy path in a park. In the background, there are lush green trees and a bright sun creating a rainbow. Overlaid on the image is a large, semi-transparent circular graphic that resembles a camera lens or a magnifying glass, with concentric circles and a central point.

賢北新視力：看見更清晰的未來

114學年度賢北國小視力保健計畫與成效分析

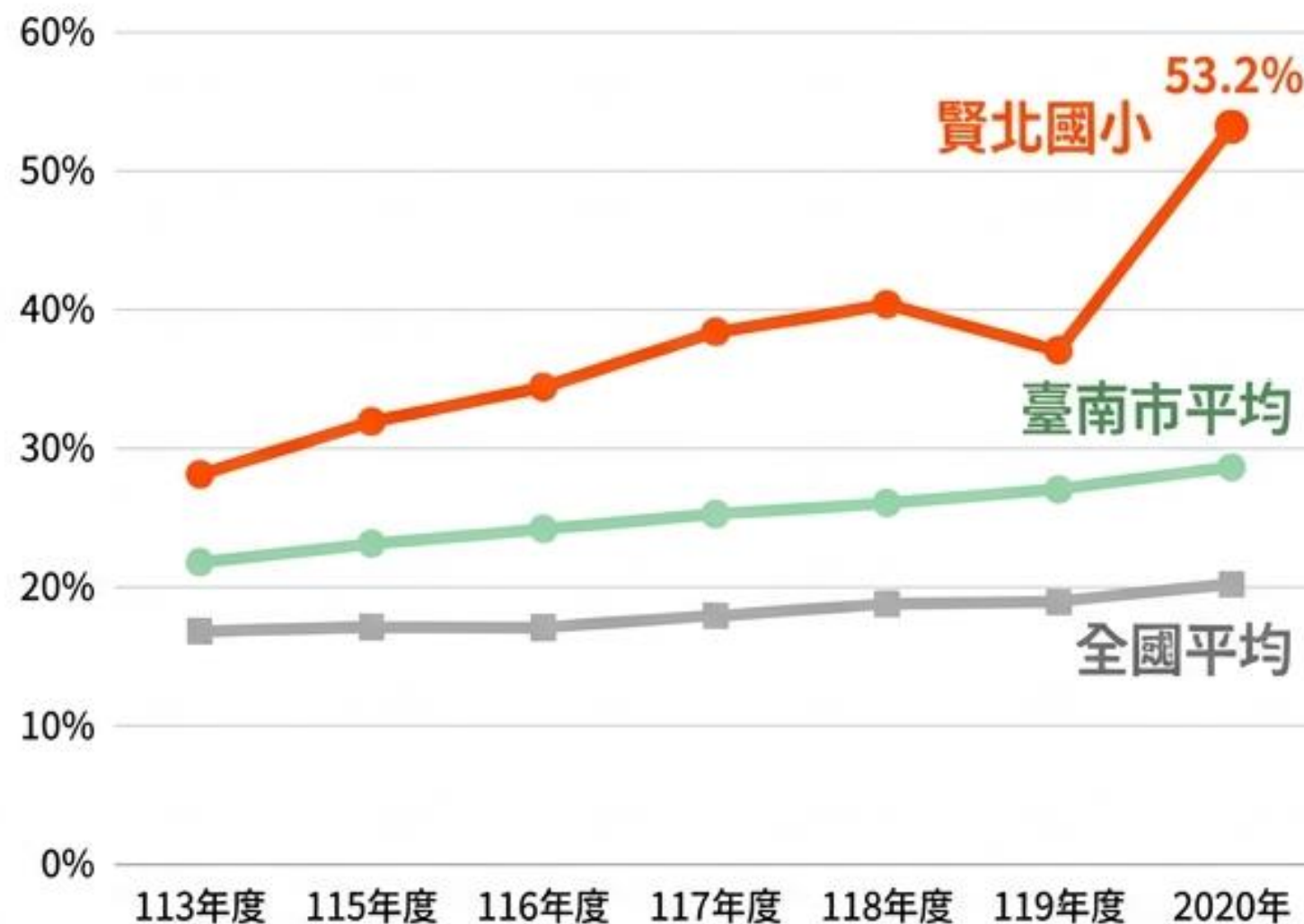
臺南市賢北國民小學健康促進主推議題計畫

53.2% 的警訊：賢北學童面臨的視力危機

53.2%

113學年度本校學童裸視視力不良率

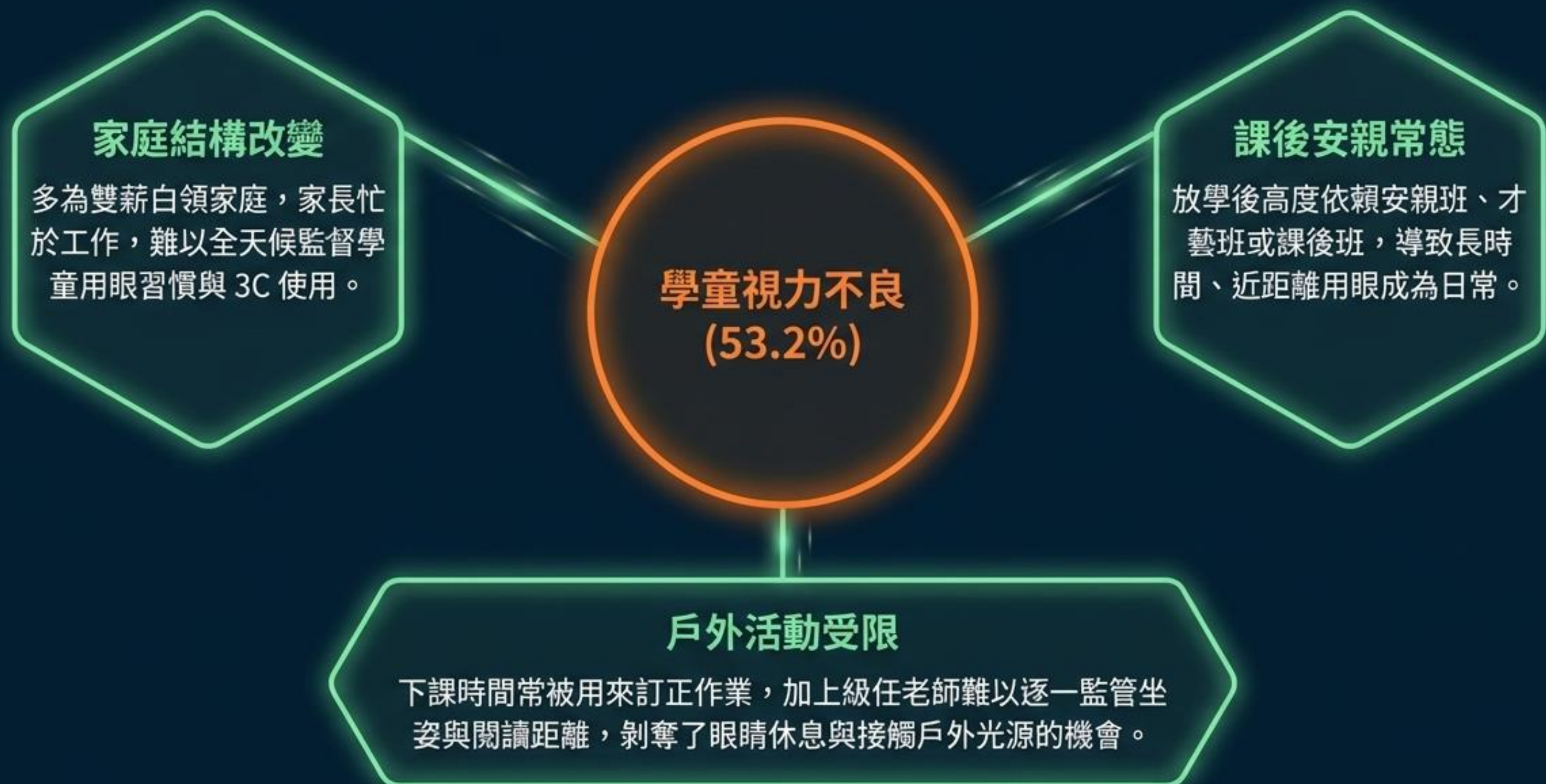
視力不良率趨勢比較圖



近視率居高不下，單靠傳統課堂上的單向健康教育宣導，已無法逆轉此趨勢。

學年度/年級	109學年度		110學年度		111學年度		112學年度		113學年度		114學年度	
	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	下學期
一年級(%)	18.47	19.11	21.79	27.4	24.81	24.81	24.81	32.08	19.8	27.4	21.67	27.73
二年級(%)	37.27	44.10	30.57	43.0	33.54	37.34	37.34	35.34	39.6	43.0	31.93	35.29
三年級(%)	50.89	55.62	51.55	51.9	46.20	50.31	50.31	51.90	44.4	51.9	45.37	48.15
四年級(%)	60.81	64.43	59.17	67.1	61.73	65.43	65.43	58.49	59.5	67.1	59.40	61.65
五年級(%)	67.20	67.20	67.11	64.8	70.41	70.41	70.41	69.75	62.9	64.8	71.97	73.89
六年級(%)	76.22	79.14	71.20	74.7	75.68	75.17	75.17	71.60	72.8	74.7	67.30	67.92
全校平均值(%)	51.30	54.55	49.51	54.59	52.80	54.73	54.73	55.24	52.3	54.1	51.76	54.47
惡化率(%)	8.39	8.08	8.99	11.48	11.51	8.16	6.47	6.47	11.13	10.77	10.45	6.88
臺南市國小市平均(%)	43.89		44.38		43.75		43.88		43.85			
全國國小平均值(%)	44.39		45.24		45.20		45.11		44.69			

拆解危機：視力不良背後的結構性生活型態



從學校到社區：構建六大範疇全方位防護網



基礎建設：打造友善視力的校園制度與環境

無形制度 (Policy)

定期視力篩檢與登記，落實及早發現與早期療效。

成立跨處室健康促進推動小組，定期會議評估成效。



有形環境 (Environment)

總務處定期檢測教室照明設備，把關流明標準。

增設自給農園與樂活教室，創造校園綠色角落。



核心行動：將「3010」與「120」無縫融入日常作息

3010

晨會跑馬燈定期宣導。

結合「餐前五分鐘」營養教育，推廣均衡飲食護眼。

課堂教師隨機指導正確坐姿與 30 公分閱讀距離。



120

推動班際體育競賽（二年級跳繩比賽、三年級扯鈴比賽、足壘球）。

結合戶外校本課程（鹽水溪水質檢測、環境教育場域參訪）。



延伸防護網：串聯醫療、家庭與課後安親系統

第一層 (健康服務)

落實每學期視力檢查，針對高度近視及不良學童給予 100% 個案管理與就醫複診追蹤。

第二層 (社會環境)

強制推動「下課教室淨空」，運用同儕力量增加戶外休息時間；
辦理校內外健康知識闖關活動。

第三層 (社區關係)

推行「健康護照」，由家長與學童共同記錄視力歷程。
破框行動：主動拜訪校外安親班，提供實地測光與海報，建立課後護眼共識。



檢視成效：從「知道」到「做到」的 KAB 轉化模型

介入是否有效？我們透過三年級學童的前後測數據，檢視三個維度的實質改變。



Knowledge (知識)

建立正確視力保健認知（前測至後測的知識成長）。

Attitude (態度)

內化對眼睛保護的認同感。

Behavior (行為)

最難跨越的門檻：改變日常用眼習慣。

知識與態度的鞏固：高標表現下的隱形盲點



亮點 (Highlights)

- ✓ 就醫意識極高：98% 學生深知「配眼鏡需經過眼科醫師診斷」及「看不清應就醫」。
- ✓ 下課意願提升：100% (+2%) 願意利用下課到教室外活動。

盲點 (Blindspots)

- ⚠ 失明風險認知低落：僅 23% (不增反減 -2%) 知道國小近視未來容易導致失明。
- ⚠ 遠視儲備觀念匱乏：僅 38% 了解「12歲前需保持一定程度的遠視」以避免度數狂飆。

行為的翻轉：自主管理的卓越進步 (3C 與 3010)

整體視力保健行為達成率由 64% 躍升至 76% (+12%)



1. 遠離螢幕的自律：一整天注視螢幕 (電腦/電視/手機)
總時數不超過 1 小時

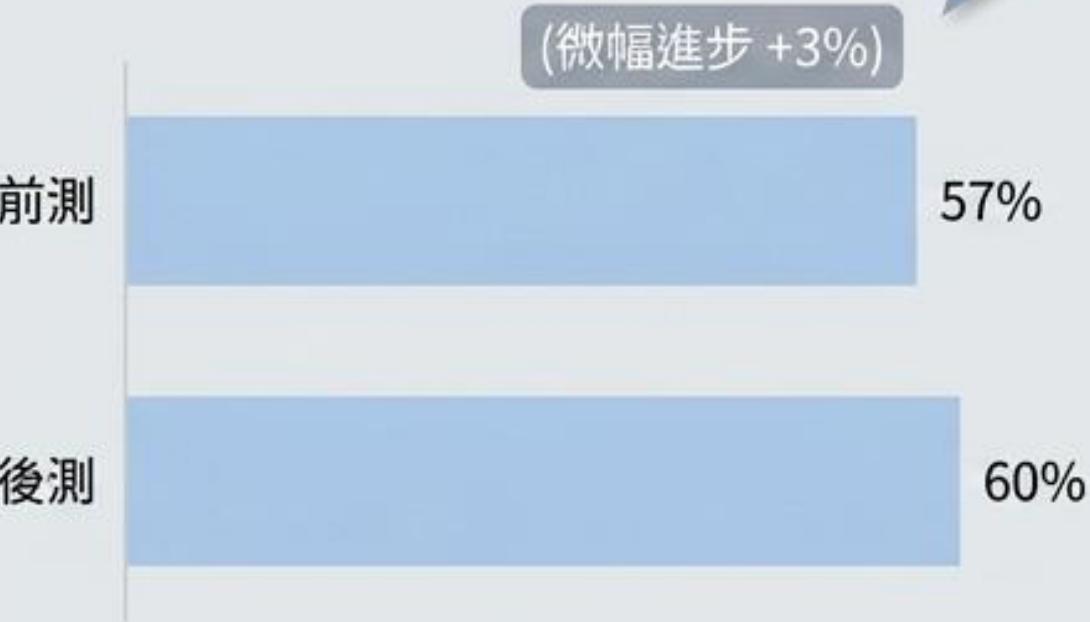


2. 規律用眼的落實：看書、看電視或使用3C時，
每 30 分鐘休息 10 分鐘(3010)

核心洞察：學童在「自我時間管理」與「規律用眼」上展現出顯著的行為翻轉。

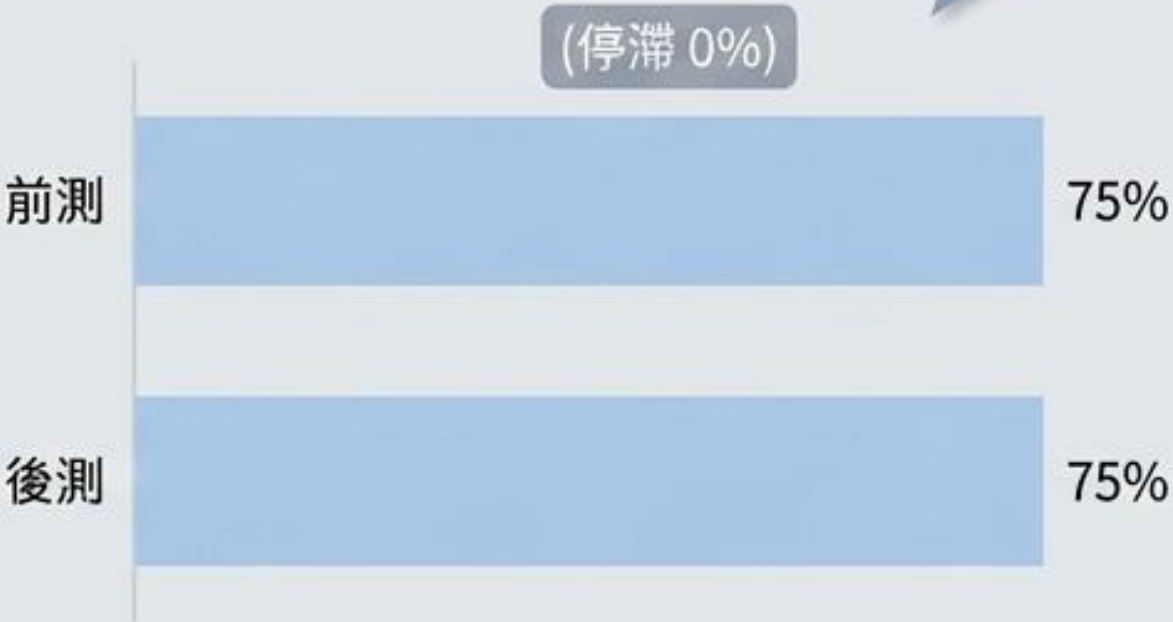
行為的挑戰：難以突破的戶外活動瓶頸

下課教室淨空率



現場阻力解析：
受限於「走廊禁止奔跑」安全規範，且移動至操場耗費時間，降低學童短時間離開教室的誘因。

天天戶外 120 分鐘達成率



現場阻力解析：
在校時間固定，放學後多數前往課後機構或才藝班，難以在家庭/安親班時段補足戶外活動時數。

意外的收穫：視力控制帶動正向心理健康

問卷數據顯示：
「當度數得到控制
時，我會感到開
心」。

視力保健不再只是
「被限制的規定（
不能看電視、不能
玩手機）」，當學童
看見自身的度數穩
定，會轉化為強烈的
「成就感」與「正
向情緒」。

正向情緒與
成就感指標躍升
14%
(55% → 69%)

結合環境教育
(如樂動、樂活)
走出戶外，實
質提升了學童的
心理韌性。

第一線的真實洞察：學校推力與現實阻力的拉扯

學校的推力 - 積極介入

- 校內嚴格落實教室淨空與 3010 宣導。
- 提供多元體育社團與戶外競賽機會。
- 定期篩檢與高度近視個案追蹤。

現實的阻力 - 結構限制

- 安親班課業壓力：課後輔導需完成學校作業及額外評量，難以落實 3010。
- 3C 為主要休閒：放學後在家缺乏戶外陪伴，3C 產品成為最具吸引力的娛樂，自覺障礙性高。

未來優化策略：突破瓶頸的三大行動方針



方針 1：設施升級誘因 (補足 120 分鐘缺口)

持續爭取操場與樂活教室整修，增加運動性社團選擇，吸引學童課後留校參與體育活動，取代靜態安親。



方針 2：光環境再研究 (反思高流明政策)

針對「越來越高的規定流明度」提出反思。探討符合標準的高亮度在長達 30 分鐘以上的注視下，是否反而增加眼睛受光負擔，建議未來進行最佳承受亮度之實務觀察。



方針 3：延伸防護網 (深化社區與社會關係)

釐清「社會環境」與「社區關係」的重疊，集中資源重點突破「安親班連線」。持續推動家庭與安親班的實地宣導與測光協助。



守護賢北新視力，
從看見彼此的努力開始。

視力保健是一場需要全校、家庭
與社區共同參與的長期馬拉松。

賢北國民小學 / 感謝您的聆聽與支持