

臺北市立第一女子高級中學

102 學年度健康促進學校「視力保健」議題成果報告

一、本校學生視力健康狀況分析

(一) 本校學生視力健康情形

以 102 年度第一學期為例本校學生數共 3,029 人(其中高一、高二學生數為 2,009 人)，教職員工數為 239 人，共有 75 班，其中一~三年級皆設有人文資優班各 1 班與數理資優班各 2 班，為大型都會學校，特色為女生升高中第一志願著稱，本校升國立大學錄取率在 77% 以上(以 101 學年度為例)。學生家長社經地位較高，對學生課業要求或學業期待亦較高。外縣市跨區就讀學生分佈比率約 48% 左右，學生平日課業壓力大，自我要求高，社團活動多，戶外活動機會少，每日放學後常至補習班補習。根據本校自製問卷結果顯示學生每日用眼時間長達 14 小時以上，睡眠時間不足平均在 6 小時以下，且由於 E 化生活與學習數位化普及，導致本校學生長時間、近距離用眼皆較其他學校為多。目前視力不良人數約有 2,856 人，視力不良比率約占 94.29%，依據國民健康局發佈國內近視盛行率之流行病學調查，台灣地區 1986-2006 年之 6-18 歲近視盛行率在 76.3%~85.10% 之間，而另以 101 年臺北市教育局健康檢查報告高中視力不良比率為 87.48%，相較之下更可突顯本校視力不良嚴重性。

又本校學生年齡層正處於自主性決定及有責任的自我照護之社會行為發展階段，而增進青少年自我照顧行為的方式，必須著重於同儕團體成員間價值觀、生活型態、態度信念的相互影響效果最佳。所以自行研發建構一套以同年齡群的學生為主角、清新有趣且有效的護眼自我按揉操，且透過每日與同儕團體間之角色學習模仿和執行操作，將可以有效達到培養預防性及健康促進自我照顧技能的目的。

(二) 本校 98~101 學年度視力不良比率概況

學年度	98		99		100		101	
學期	上	下	上	下	上	下	上	下
一年級%	92.44	91.42	91.38	90.82	91.17	90.76	92.69	92.79
二年級%	90.83	91.77	91.02	90.51	89.34	90.62	90.68	93.42
三年級%	94.35	93.27	92.15	90.63	91.62	92.83	91.06	93.80
全校%	92.57	92.16	91.51	90.65	90.69	91.41	91.47	93.34

二、推動視力保健策略及活動內容

本校推動視力保健議題的有效實施策略及行動方案，乃依照健康促進的 SWOT 分析，完成健康診斷，制定可行的實施計畫依據本校推動健康促進學校之優勢、劣勢及機會和威脅等分析，檢討本案推動之策略並訂定推動期程，包括健康促進學校六大範疇政策、教學活動、健康服務、學校物質環境、學校精神環境、社區關係六個面向，運用的策略包含自製及制式問卷、活動介入、示教操作等方式以增進師生的知識、強化其態度、形塑成為行為技能，落實於日常生活學習中，且成為優質生活型態，以達動靜皆宜的全人健康目標。

由歷年本校視力統計資料分析結果，視力不良占缺點矯治首位，但透過各項

策略於 99 學年下學期、100 學年上學期有下降但 100 學年下學期至 101 上學期又有上升趨勢，因查證近年本校高一新生入學時裸眼視力不良率皆在 90%以上，已超過教育部 101 年公布高中視力不良比率 86.3%。故為補足目前只有國中國小的愛眼元氣操教材，缺乏高中適宜衛教教材，因此於 99 年起自行研發兼具高中同儕團體極大效益及同時達到減緩近視度數及減輕緊張性或壓力性偏頭痛，又能促進眼睛、腦部血液循環且具舒解壓力之複方效果的「護眼醒腦操」，推行至今。

執行策略	活動內容
(一)、學校健康促進政策	
1. 將健康促進計畫~視力保健，納入校務年度相關會議和行事曆中	1-1 自 99 學年度起至今於每學期期初校務會議中納入文字與說明，請全校老師們共同關心與支持。 1-2 於每學年度各年級導師會議中說明宣導，請導師一同支持與推動。 1-3 在校務擴大行政會報中舉辦視力保健研習會，請家長會長和主任、任課老師共同研習推廣。
2. 完成簽呈，訂定實施計畫與實施期程	2-1 由健康中心主導，已自行研發拍攝完成「護眼醒腦操」按摩錄影帶。
3. 依照健康促進的 SWOT 分析，完成健康診斷，制定可行的實施計畫	3-1 依據本校推動健康促進學校之優勢、劣勢及機會和威脅等分析，檢討本案推動之策略並訂定推動期程，且納入健康中心行事曆，讓全校教職員工生配合執行。 3-2 自行研發「護眼醒腦操」。
4. 能依照視力實證指標，據以追蹤實施成效	本校 102 學年度視力保健實證目標： 4-1 各班級每週至少執行長度 7 分 50 秒「護眼醒腦操」3 次（含）以上。 4-2 視力不良矯治回收率達 99%以上。
(二)、健康教學與活動	
1. 結合各相關領域老師，融入教學，並使學生學習健康生活技能與建立正確生活型態	1-1 結合健康與護理、生活科技、美術等老師宣導愛眼護眼方法與活動。 1-2 體育老師每學期舉行高一至高三 800~3000 公尺跑操場活動及課間操，以利學生放鬆雙眼及鍛鍊體能。 1-3 展示視力保健相關宣導海報，以利建立正確認知及態度。
2. 針對視力保健議題，辦理相關的教職員工學生知能研習活動	2-1 舉辦全年級體育和副體育股長視力保健研習活動。 2-2 指定副體育為各班播放「護眼醒腦操」負責人並帶領同學操作。
(三)、健康服務	
1. 學校能針對議題訂出具體改善服務項目	1-1 高一及高二各班每日中午 13:00~13:08 高一、高二各班透過電腦投影機同步播放「護眼醒腦操」DVD 錄影帶，一起執行。

	<p>1-2 由副體育股長、兩位護理師登記各班執行情形。</p> <p>1-3 各年級教室和專科教室完成更換 T5 燈管，每學期至少檢測一次且達 650Lux。</p> <p>1-4 黑板底色皆採綠色或由投影機大螢幕顯示上課教材。</p> <p>1-5 每學期推動班級與廁所美化綠化環境比賽。</p> <p>1-6 每學期進行視力檢查，並積極追蹤視力不良矯治回條情形。</p> <p>1-7 在視力不良通知單上強調正確就醫的重要性的說明視力不良的影響和視力保健方法，以利提升家長和同學的認知。</p> <p>1-8 藉由對於高度近視的個案照護，提供專業醫療諮詢或配戴角膜塑形鏡片進行矯治，另對於配戴隱形眼鏡者提供鏡片之清洗照護相關知能</p> <p>1-9 每學期依各班回條收繳情形依次排序，頒發精美禮物，以資鼓勵，或愛校服務等作為，鼓勵完成視力不良之矯治，因而每學期矯治率皆達 99% 以上。</p> <p>1-10 每學期初進行學生視力篩檢受檢率 100%。健康資訊系統已完成建檔，並完成資料輸入及報表統計。</p> <p>1-11 在檢查後一個月內發出視力不良通知單，並於期限內繳回回條和登錄。</p>
(四)、學校物質環境	
1. 建立有效管理機制，達到校園安全物質環境目標	每月定期檢查校園設施及教學設備，以維護師生安全。例：籃球架以綠色海棉包裹保護。
2. 能針對議題提供適宜的環境。	<p>2-1 每學期舉辦美化教室和綠化廁所比賽，並做好永續維護。</p> <p>2-2 美化綠化校園，增加學生觀看植物的環境。</p>
(五)、社會心理環境	
1. 學校有具體作為，能增加親師生對身心健康的關注與重視	透過學校親師日的簡報和手冊介紹，將學校推行視力保健相關措施與活動，讓家長深入了解並支持。
(六)、學校與社區家庭結合	
結合學校及社區醫療資源	結合社區眼科醫療資源，提供眼科門診一覽表，方便同學獲取醫療就醫資訊。

三、推行成果及醒思

就本校依上述推動視力保健策略及活動內容，進行學校視力保健相關衛生工作，描述如下：

(一)達成視力保健年度指標值比較

臺北市府教育局之指標值	本校推動後狀況
1-1 學生裸視不良率不惡化；矯正視力不良率提升。(部定指標)	1-1 本校受限於入學時裸視不良率已高於全國比率，另又因學業繁重及升學導向，導致學生裸視不良率惡化 102 第一、二學期皆高達 94.3%。
1-2 本市國中小學校學生視力 0.6-0.8 族群比率不惡化或減少。	102 學年第一學期 0.5-0.8 族群比率為 7.4%，102 學年第二學期 0.5-0.8 族群比率提高為 8.4%。
1-3 本市國中小學校每日至少執行護眼操 1 次學校數達 90%。	因本校學生因午休時段忙於社團活動或因課業繁重睡眠時間嚴重不足，常需較多午睡時間此與護眼醒腦操執行時段午休時間 13:00~13:10 重疊，故全校執行仍有努力空間。
1-4 本市國中小學校學生高度近視學生族群比率不增加或減緩。	102 學年第二學期高二學生已知有高度近視者為 159 人，高一已知有高度近視者為 114 人，因學生並未完全知道近視度數或就醫單尚未註記近視度數，故暫時無法計算比率。
1-5 輔導及回收學生複檢矯治回條率學生數達 90%。	高一高二高三複檢矯治回條率第二學期達 100%
1-6 提高達到近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘視力保健行動目標之學生人數比率達 90%以上。	高一與高二執行 3010 的行動目標之學生人數比率分別為 10.00%與 43.18%

(二)本校學生視力保健行為前後測結果分析

本校學生視力保健行為前測，是以 102 學年度第一學期高一(見圖一及表一)，高二(見圖二及表二)各一班學生為施策對象，於視力檢查與視力健康促進活動介入前、後施予前測和後測，進行相關統計分析。

高一分析如下：

知識面：知道 6010 原則由八成提升到八成七；知道多到戶外運動有助於預防近視由八成七提高到九成七，另第二和第三題前後測答對率則皆為 100%。

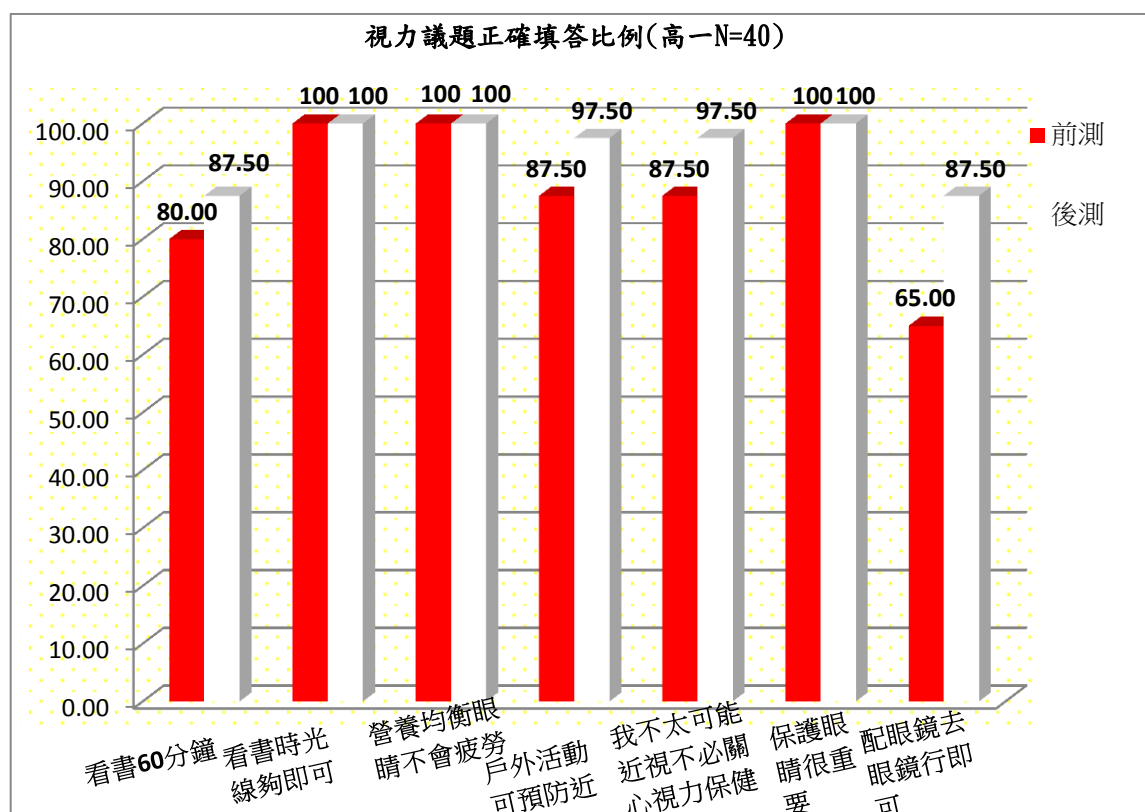
態度面：知道要關心視力保健由八成七提高到九成七；知道要先經醫師檢查眼睛再去配鏡的由六成提高到九成七；至於學習保護眼睛是很重要的事前後測同意者皆達 100%。

行為面：本校由於學生對於學習和課業的重視，打電腦每天未超過一小時在前後測皆在二成二以下；看書有保持 35 公分以上只占二成五以下；能做到 3010 者只佔一成以下；有經常遠眺望遠或做護眼操者由一成七提高到五成。

經上述分析，高一學生在視力保健的知識與態度面有顯著提升，但行為面

受限於個人與外在因素，例如：看書時會脫掉眼鏡導致看書距離無法保持 35 公分以上、若休息會中斷閱讀導致學習效率會減低等等，故幾乎無法達到視力保健行為。

圖一、高一學生視力保健議題知識與態度前後測分析



表一、高一視力保健行為分析

視力保健行為：你上週是否有完成這些視力保健有關的行為？(N=40)	前測填答人數	後測填答人數	填答%	填答%
1. 我做到看電視及打電腦加起來每天不超過1小時。答有超過1小時 人	31	35	77.50	67.81
1. 我做到看電視及打電腦加起來每天不超過1小時。答未超過1小時 人	9	5	22.50	12.50
2. 我做到看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。答有保持 35 公分以上 人	10	20	25.00	4.00
2. 我做到看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。答未保持 35 公分以上 人	30	20	75.00	50.00
3. 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。答有做到 3010 人	2	4	5.00	10.00
3. 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。答未做到 3010 人	38	36	95.00	90.00

4. 我有經常遠眺望遠或做護眼操。答 有望遠或做護眼操 人	7	20	17.50	50.00
4. 我有經常遠眺望遠或做護眼操。答 未做到望遠或做護眼操 人	33	20	82.50	50.00

高二分析如下：

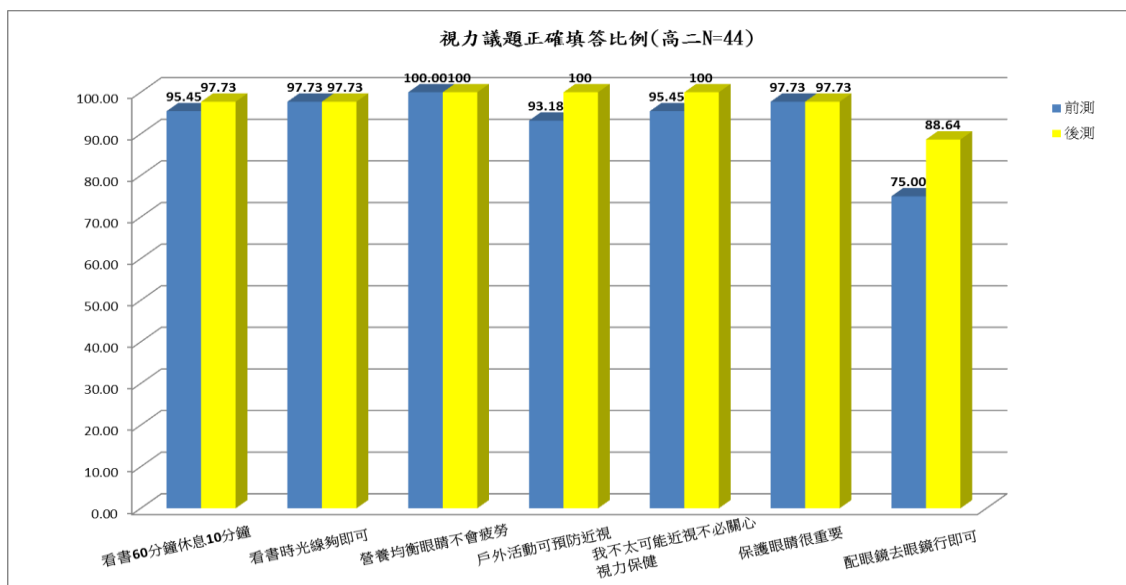
知識面：在第一~四題前後測答對率則皆在九成以上。

態度面：知道要關心視力保健和學習保護眼睛是很重要的事前後測同意者皆達九成五以上;知道要先經醫師檢查眼睛再去配鏡的則由七成五提高到八成八。

行為面：本校由於學生對於學習和課業的重視，打電腦每天未超過一小時由前測二成九下降到後測的一成三;看書有保持 35 公分以上由前測三成四提升至後測的四成七;能做到 3010 者由前測二成二提升至後測的五成六;有經常遠眺望遠或做護眼操者由三成六提高到八成。

經上述分析，高二學生除了在視力保健態度面的要先經醫師檢查眼睛再去配鏡的由七成五提高到八成八有顯著差異外，其餘在視力保健的知識與態度面正確填答率在前後測皆在九成以上，而行為面雖受限於個人與外在因素執行效果欠佳，但因經由高一至高二每學期的視力衛教宣導與執行護眼醒腦等措施，且已有同學高度近視達 1300 度以上或高三學姊已有視網膜剝離接受雷射治療等實際案例，相較於高一同學行為面有較高的執行率。

圖二、高二學生視力保健議題知識與態度前後測分析



表二、高二視力保健行為分析

視力保健行為：你上週是否有完成這些視力保健有關的行為？(N=44)	前測填答人數	後測填答人數	填答%	填答%
1. 我做到看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。答有超過 1 小時 人	31	38	70.45	86.36
1. 我做到看電視及打電腦加起來每天不超過 1 小時。答未超過 1 小時 人	13	6	29.55	13.64
2. 我做到看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。答有保持 35 公分以上 人	15	21	34.09	47.73
2. 我做到看書或做作業時，保持 35 公分以上的距離。答未保持 35 公分以上 人	29	23	65.91	52.27
3. 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。答有做到 3010 人	10	25	22.73	56.82
3. 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。答未做到 3010 人	34	19	77.27	43.18
4. 我有經常遠眺望遠或做護眼操。答有望遠或做護眼操 人	16	36	36.36	81.82
4. 我有經常遠眺望遠或做護眼操。答未做到望遠或做護眼操 人	28	8	63.64	18.18

四、活動照片

照片剪影	
	
定期視力檢查	視力衛教宣導
	
戶外課間操活動	執行成果優良贈送神秘小禮物

照片剪影



教職員工研習

教職員工研習



5月1、2日學生研習

5月1、2日學生研習



班級執行護眼醒腦操

班級執行護眼醒腦操