

# 「106 學年度視力保健績優學校遴選」實施計畫

## 一、背景

在台灣，近視的嚴重性已經等同於國安問題，近視是疾病且衍生之合併症已造成非常嚴重的經濟與社會負擔。依據教育部統計資料顯示，105 學年度剛入學的小一新生視力不良平均比率占 25.96%，相當於每 4 人當中有 1 人視力欠佳。在國小階段，平均每升高一個年級視力不良率就增加 7.5 個百分點，當中又以 2 年級升 3 年級階段，上升比率為最高。如今，實證醫學的近視保護因子與危險因子更加清楚浮現，對應校園內知識與觀念的宣導，應強化對近視病的認知，啟動教師、學童及家長之近視病防治觀念。

研究證實每天有足夠的戶外時間，多讓孩子在自然光線下做大肢體活動，減少長時間近距離用眼及電視、電腦、手機等 3C 產品使用，可以有效遏止近視病的發生與惡化。近年來教育部積極推動視力保健工作，依據 105 學年度視力保健工作推動四大主軸：「**兒少近視病**」、「**戶外活動防近視**」、「**3010 眼安康**」及「**控度來防盲**」為主要重點工作。各級學校亦應配合政策及相關法規，協力推動近視防治宣導、戶外活動 120、規律用眼 3010、下課教室淨空、3C 少於一、遵守使用電子設備教學規範、定期就醫、控度防盲及落實個案管理等，並訂定獎勵制度落實自我監測，以達健康自主管理之效。同時，結家家長與社區力量，共同創造保護學童視力保健的有利環境與氛圍。

106 學年度視力保健績優學校遴選作業，係延續教育部視力保健政策及 105 學年度學童視力保健績優學校遴選工作經驗，其目的在鼓勵推動視力保健工作不餘遺力且成效卓著之學校，使視力保健能真正落實於校園，並將成功經驗分享至全國，提供其他學校學習與觀摩，造福廣大學子。

## 二、辦理單位

- (一) 主辦單位：教育部國民及學前教育署
- (二) 承辦單位：長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院

## 三、「106 學年度視力保健績優學校遴選」標準說明

本年度視力保健績優學校遴選，結合「107 年健康促進學校國際認證」作業模式，以「學校衛生政策」、「學校物質環境」、「學校社會環境」、「健康生活技能教學與行動」、「社區關係」及「健康服務」等六大標準為評分架構，共 11 個評分子標準（評分標準如附件 1）。

- (一) 標準一「學校衛生政策」
- (二) 標準二「學校物質環境」
- (三) 標準三「學校社會環境」
- (四) 標準四「健康生活技能教學與行動」
- (五) 標準五「社區關係」
- (六) 標準六「健康服務」

#### 四、學校參加資格與報名方式

- (一) 參加資格：參加學校需推動視力保健工作迄今滿兩年以上，且在自主管理績效上有具體成效(本年度暫不受理 104 及 105 學年度視力保健特優學校報名)。
- (二) 報名方式：由各直轄市及縣市政府教育局(處)推薦績優學校參加。報名請各直轄市及縣市政府教育局(處)於 106 年 12 月 15 日前，協助彙整繳交學校自我檢核表(附件 1)、績優學校遴選推薦名單(附件 2)及學校基本資料表(附件 3)，並請參加遴選學校於 107 年 01 月 20 日前，依照評分架構下之指標順序，並以側標註記，**提交書面審查資料及光碟各 1 式 3 份**(封面格式請參照附件 4)。評選資料請寄：**高雄長庚紀念醫院眼科-近視防治中心，地址：833 高雄市鳥松區大埤路 123 號。**

#### 五、遴選方式

本年度視力保健推動工作預計遴選出特優學校 3 校、績優學校 3-4 校及優良學校 3-4 校，頒發獎狀與獎品。遴選方式及流程說明如下：

- (一) 縣市(直轄市)推薦(每縣市至少推薦 1 校，至多 3 校)。
- (二) 書面審查：由計畫小組召集教育部及視力保健相關學者專家組成審查委員會，針對報名學校進行書面資料審查。書面審查預定通過中小學至多 12 所學校。
- (三) 實地訪視：針對書面審查通過之 12 所學校，安排委員進行實地訪視。委員以 2 人一組，於 107 年 3-4 月進行到校訪視工作，並與學校師生代表及家長進行簡短晤談，以瞭解學校在視力保健工作上實際推動情況。實地訪視以半天為主，規劃時程如下：

時間	工作內容	說明	學校人員迴避
09:00 (13:00)	委員抵達學校		
09:00-9:10 (13:00-13:10)	委員共識會議	確定訪視作業並決定晤談人員(請學校提供名單)	✓
09:10-9:30 (13:10-13:30)	學校進行簡報	訪視團隊與受訪學校相互介紹 校長依遴選標準說明視力保健推動情況	
09:30-10:00 (13:10-13:30)	參觀學校環境	參觀與視力保健相關之環境與設施(含教室照度抽檢)	
10:00-10:30 (14:00-14:30)	晤談	低年級導師及其他教師 3 名、學生 3-5 名	✓
10:30-11:30 (14:30-15:30)	委員共識會議	資料複審及討論並撰寫訪視建議	✓
11:30-12:00 (15:30-16:00)	綜合座談	針對初步結果與受訪學校交換意見	
12:00 (16:00)	委員離校		

(四) 決選會議：針對書面審查及實地訪視結果進行綜合評估，確認績優學校。若參加學校未達評選標準時，各獎項名額得從缺。獲獎學校名單預計在 107 年 6 月，於教育部「國民與學前教育署」網站公告之。

(五) 頒獎典禮：本年度獲獎學校需配合本計畫辦理之頒獎典禮，接受教育部頒獎，並參與成果觀摩會。頒獎典禮時間將於評選結果公告後，另行通知。

#### 六、視力保健績優學校遴選聯絡資訊

聯絡人：專任助理 楊惠萍 小姐

電話：(07)7317123#2803

E-mail：eyecare1040722@gmail.com

地址：833 高雄市鳥松區大埤路 123 號

高雄長庚紀念醫院復健大樓 2 樓眼科 近視防治中心

106 學年度視力保健績優學校自我檢核表

1. 佐證資料範圍為 105 學年度 ( 105 年 8 月 1 日至 106 年 7 月 31 日 )。標記「▲」之佐證資料範圍為 105 學年度至 106 學年度上學期 ( 105 年 8 月 1 日至 107 年 1 月 31 日 )
2. 灰色標記為實地訪視標準。
3. 學校自評得分部份以指標總分進行評估

**標準一、學校衛生政策 ( 38 分 )**

**子標準 1-1 學校健康促進的定位 ( 21 分 )**

評分項目	總分	得分
<p><b>1-1-1 依學校需求制定健康促進計畫。</b></p> <p>1.視力保健計畫內包含教育部重要政策 ( 2 分 )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> 戶外活動防近視</li> <li><input type="radio"/> 定期就醫來防盲</li> <li><input type="radio"/> 3010 眼安康</li> <li><input type="radio"/> 兒少近視病</li> </ul> <p>2.健康促進學校實施計畫經校務會議表決通過 ( 1 分 )</p> <p>3.健康促進學校實施計畫成員涵蓋學校不同處室成員、學生與家長代表 ( 1 分 )</p> <p>4.視力保健計畫內包含教育部重要作法 ( 15 分 )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> 落實下課教室淨空 ( 國小 3 分·國中 2 分 )</li> <li><input type="radio"/> 近距離用眼每 30 分鐘休息 10 分鐘 ( 國小 2 分·國中 3 分 )</li> <li><input type="radio"/> 戶外活動 120 ( 2 分 )</li> <li><input type="radio"/> 近視是疾病觀念宣導 ( 2 分 )</li> <li><input type="radio"/> 每天 3C 使用時間少於 1 小時 ( 2 分 )</li> <li><input type="radio"/> 落實教育部「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」 ( 國小 2 分·國中無此標準)</li> <li><input type="radio"/> 其他有利視力保健之作法 ( 國小 2 分·國中 4 分 )</li> </ul> <p style="margin-left: 20px;">例如：推廣課程戶外化、強化戶外活動時的護眼措施 ( 如戴帽、墨鏡等 ) 等。</p> <p><b>【參照資料】</b></p> <p>* 實施計畫 ( 須含經費表 )、相關會議紀錄 ( 須含簽到表 )</p>	19	
<p><b>1-1-2 學校衛生委員會 ( 或類似委員會 )，負責規劃、推動、協調及檢討學校的視力保健政策。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> 完全達到 ( 2 分 )</li> <li><input type="radio"/> 部分達到 ( 1 分 )</li> <li><input type="radio"/> 無 ( 0 分 )</li> </ul> <p><b>【參照資料】</b></p> <p>* 學校衛生委員會相關規劃、推動、協調及檢討會議紀錄 ( 含簽到表 )</p>	2	

子標準 1-2 學校依據實證導向進行健康政策之推動 ( 17 分 )

評分項目	總分	得分
<p><b>1-2-1 學校依教育部或縣市教育局規定的「視力保健」議題，並按照實證導向的精神推動及檢討。【同時為書面審查及實地訪視標準-訪談】</b></p> <p>1. 根據實證基礎進行需求評估研擬「視力保健」計畫 ( 2 分 )</p> <p>2. 推動並提出健康促進具體成果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 103-105 學年度視力不良率呈現穩定控制趨勢 ( 2 分 )</li> <li>○ 103-105 學年度複檢率呈現增加趨勢 ( 2 分 )</li> <li>○ 103-105 學年度國小二年級升三年級之視力不良惡化率低於縣市惡化率 ( 國中七年級升八年級增加 &lt;5% ) ( 2 分 )</li> <li>○ 全校視力不良率低於全國平均值 ( 3 分 )</li> </ul> <p>3. 依據分析結果提出改善策略 ( 2 分 )</p> <p><b>【參照資料】</b></p> <p>* 計畫成果報告 ( 需求評估、計畫目標、組織成員、實施策略、具體成果(前後測健康數據)、改善策略 )</p> <p><b>[ 補充說明 ]</b></p> <p>* 績優學校視力不良率不得落於全縣市後 10% 。</p>	13	
<p>4. 校長投入及支持 <b>【實地訪視標準-訪談】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 很好 ( 2 分 )      ○ 尚可 ( 1 分 )      ○ 無 ( 0 分 )</li> </ul> <p>5. 跨處室資源整合 <b>【實地訪視標準-訪談】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 很好 ( 2 分 )      ○ 尚可 ( 1 分 )      ○ 無 ( 0 分 )</li> </ul>	4	

## 標準二、學校物質環境 ( 10 分 )

### 子標準 2-1 學校提供安全環境 ( 8 分 )

評分項目	總分	得分
<p><b>2-1-1 學校確保設施及器材之安全，及使用人員瞭解正確的使用方法。</b></p> <p>1. 學校設施及器材進行檢查與改善</p> <p>A 教室第一排課桌前沿與黑板的水平距離不少於 2 公尺【實地訪視標準】( 2 分 )</p> <p>B 全校教室 ( 含黑板 ) 照度檢核表且符合教室照明標準原則。</p> <p>○ 上下學期皆定期檢測一次 ( 2 分 )</p> <p>○ 上下學期皆定期檢測一次且符標準 ( 4 分 )</p> <p>* 學校一般教室照明標準原則 ( 教育部民國 89 年 6 月修正公布 )</p> <p>桌面照度不得低於 350 米燭光 ( L U X ) ，建議不超過 1000 米燭光 ( L U X ) ；</p> <p>黑板照度不得低於 500 米燭光 ( L U X ) 。</p> <p>C 針對未達照明標準的場地進行改善【實地訪視標準】</p> <p>○ 照度均已達照明標準 ( 2 分 )</p> <p>【參照資料】</p> <p>* 學校設施及器材檢查與改善紀錄</p>	8	

### 子標準 2-2 學校提供完善的學習環境 ( 2 分 )

評分項目	總分	得分
<p><b>2-2-1 學校設置合適之設備及設施。【實地訪視標準-訪談、現場訪查】</b></p> <p>1. 學校營造適合戶外活動的環境 ( 請學校自行舉例 )</p> <p>○ 很好 ( 1 分 )    ○ 尚可 ( 0.5 分 )    ○ 無 ( 0 分 )</p> <p>2. 以視力保健為目的，學校設置特殊的設備設施 ( 請學校自行舉例 )</p> <p>○ 很好 ( 1 分 )    ○ 尚可 ( 0.5 分 )    ○ 無 ( 0 分 )</p> <p>【參照資料】</p> <p>* 學校電腦相關設備有結合 3010 定時控制程式。</p>	2	

### 標準三、學校社會環境 ( 14 分 )

#### 子標準 3-1 學校有能力符合心理健康促進及社會福祉的學習環境 ( 14 分 )

評分項目	總分	得分
<p><b>3-1-1 學校營造友善及支持之學習氛圍。</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校營造「視力保健」學習氛圍的環境佈置 ( 如:鼓勵文字、圖像或象徵 ) ( 2 分 )</li> <li>2. 學校營造支持性的環境以推動校園內之多元化戶外活動 ( 2 分 )</li> <li>3. 學校營造支持性的環境以推廣正式課程戶外化情形 ( 除體育課外 ) ( 2 分 )</li> <li>4. 活動形式之家庭作業 ( 2 分 )</li> <li>5. 學校針對視力不良之弱勢學生提供適當的關懷與協助 ( 2 分 )</li> </ol>	10	
<p><b>3-1-2 學校制訂健康生活守則或透過獎勵辦法，鼓勵健康行為實踐。</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「視力保健」健康生活守則制定 ( 1 分 )</li> <li>2. 「視力保健」獎勵辦法 ( 1 分 )</li> </ol> <p><b>【補充說明】</b></p> <p>* 健康生活守則可由學校或各班級訂定</p> <p>* 獎勵辦法需由學校訂定</p>	2	
<p>3. 透過生活守則，學生能實踐健康的行為 <b>【實地訪視標準-訪談】</b></p> <p style="padding-left: 20px;">○ 很好 ( 2 分 )      ○ 尚可 ( 1 分 )      ○ 無 ( 0 分 )</p>	2	

## 標準四、健康生活技能教學與行動 ( 13 分 )

- ◎「健康教育課程」指國中、國小階段之「健康與體育學習領域」中之健康教育部分課程，以及高中職階段之「健康與護理科目」課程。
- ◎「健康教育授課教師」指的是擔任國中、國小階段「健康與體育學習領域」之健康教育教師，以及高中職階段之「健康與護理科目」教師。
- ◎已離職之「健康教育授課教師」經人事室證明後，得免除佐證資料提供。

### 子標準 4-1 提供全面性的健康教育課程，讓學生獲得健康生活技能 ( 10 分 )

評分項目	總分	得分
<p><b>4-1-1 健康教育課程有以生活技能為導向之設計。</b></p> <p>1. 健康教育授課教師設計「視力保健」課程融入生活技能之教案  <input type="radio"/> 完全達到 ( 3 分 )    <input type="radio"/> 部分達到 ( 2 分 )    <input type="radio"/> 無 ( 0 分 )</p> <p><b>【參照資料】</b>            * 生活技能取向之教案 ( 每位健康教育授課教師至少提供一個單元 )</p> <p><b>【補充說明】</b>            * 生活技能包含：情緒篇 ( 自我覺察、情緒調適、抗壓能力、自我監控、目標設定 )；人際篇 ( 同理心、合作與團隊作業、人際溝通能力、倡導能力、協商能力、拒絕技能 )；認知篇 ( 做決定、批判思考、解決問題 )，包含其中一項以上即可；健康相關技能則不列入給分範圍。</p>	3	
<p>2. 健康教育授課教師之「視力保健」教學過程紀錄 <b>【實地訪視標準-資料檢視、訪談】</b>  <input type="radio"/> 完全達到 ( 2 分 )    <input type="radio"/> 部分達到 ( 1 分 )    <input type="radio"/> 無 ( 0 分 )</p> <p><b>【參照資料】</b>            * 整體教學檔案 ( 包含教材、學習單 )</p>	2	
<p><b>4-1-2. 健康教育課程有多元教學策略之設計。</b></p> <p>1. 「視力保健」課程設計與社區生活經驗相連結之教學活動與過程記錄  <input type="radio"/> 完全達到 ( 3 分 )    <input type="radio"/> 部分達到 ( 2 分 )    <input type="radio"/> 無 ( 0 分 )</p> <p><b>【參照資料】</b>            * 與社區生活經驗相連結之教學活動設計 ( 每位健康教育授課教師至少提供一個單元 )</p> <p>2. 「視力保健」議題有融入跨領域課程的學習活動 ( ▲ ) ( 2 分 )</p> <p><b>【參照資料】</b>            * 跨領域課程之教學活動設計。</p>	5	

子標準 4-2 教職員有充分準備，以擔當健康教學的工作 ( 3 分 )

評分項目	總分	得分
<p><b>4-2-1 健康教育授課教師有參與專業在職進修，每二學年至少參加學校衛生相關研習十八小時。</b>                      健康教育授課教師研習時數中包含力保健相關研習                      (A=全校健康教育授課教師研習時數中包含力保健相關研習比率)</p> <p><input type="radio"/> A=100% ( 3 分 )    <input type="radio"/> 100% &gt; A ≥ 50% ( 2 分 )    <input type="radio"/> A &lt; 50% ( 1 分 )  <input type="radio"/> A=0% ( 0 分 )</p> <p><b>【參照資料】</b>                      * 學校需將班級數及健康教育教師數列出，再將每位健康教師(包含正式、代理及鐘點教師)擔任健康教學年資及參加衛生相關研習列出 ( 提出每位教師之個人進修證明以核實研習時數及內容 )</p>	3	

## 標準五、社區關係 ( 12 分 )

### 子標準 5-1 學校積極主動與當地社區聯繫 ( 8 分 )

評分項目	總分	得分
<p><b>5-1-1 學校舉辦並邀請家長及社區人士參與健康促進相關活動。(▲)</b>  <b>【同時為書面審查及實地訪視標準-訪談】</b></p> <p>1. 家長有參與學校辦理之「視力保健」相關活動 ( 1 分 )                      2. 社區人士有參與學校辦理之「視力保健」相關活動 ( 1 分 )                      3. 家長有參與學校辦理的「視力保健」相關課程或訓練 ( 1 分 )</p> <p><b>【參照資料】</b>                      * 活動成果紀錄 ( 含活動計畫或辦法、過程紀錄 )</p>	6	
<p><b>5-1-2 學校學區內有安全維護網絡及友善安全輔助措施。</b></p> <p>1. 學校邀請安親班 ( 課後輔導或課後安親 ) / 補習班共同參與視力保健推動策略 ( 2 分 )</p>	2	

### 子標準 5-2 連結社區資源推行學校健康促進活動 ( 4 分 )

評分項目	總分	得分
<p><b>5-2-1 學校連結社區資源推行學校健康促進活動。(▲)</b>  <b>【同時為書面審查及實地訪視標準-訪談】</b></p> <p>1. 學校辦理「視力保健」活動，運用衛生單位(衛生所、局、署)所提供的各項資源 ( 1 分 )                      2. 學校和民間非營利組織，合作辦理「視力保健」活動 ( 1 分 )                      3. 學校和政府衛生單位，合作辦理「視力保健」活動 ( 2 分 )</p> <p><b>【參照資料】</b>                      * 活動成果紀錄 ( 含相關計畫書或辦法、過程紀錄 )                      * 衛生單位所提供的資源如：宣傳品、專業人力資源</p>	4	

## 標準六、健康服務 ( 15 分 )

### 子標準 6-1 教職員工生基本的健康服務 ( 13 分 )

評分項目	總分	得分
<p><b>6-1-1 學校學生健康檢查機制之管理。</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生接受視力檢查的完成率 ( 2 分 )</li> <li>2. 有提供複診單及家長通知書 ( 2 分 )</li> <li>3. 建立視力不良缺點矯治名冊 ( 2 分 )</li> <li>4. 針對視力檢查結果有缺點的學生，研擬策略並進行改善 ( 2 分 )</li> <li>5. 持續關懷高度近視的學生，並定期追蹤 ( 2 分 )</li> </ol> <p><b>【參照資料】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 完成率 = 實際受檢人數 / 應檢人數。完成率應達 100%，應檢人數可扣除家長不同意者，但需檢付相關證明文件。</li> <li>* 視力不良缺點矯治名冊、追蹤矯治紀錄、相關改善計畫及改善結果。</li> <li>* 根據世界衛生組織定義，近視達 500 度即為高度近視。</li> </ul>	10	
<p><b>6-1-2 學校提供教職員工健康服務。( ▲ )</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供促進教職員工「視力保健」的活動 ( 2 分 )</li> <li>2. 提供教職員工「視力保健」的諮詢 ( 1 分 )</li> </ol> <p><b>【參照資料】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 教職員工視力保健活動成果</li> <li>* 課程或社團、相關活動與諮詢之過程紀錄</li> </ul>	3	

### 子標準 6-2 提升健康中心功能 ( 2 分 )

評分項目	總分	得分
<p><b>6-2-1 學校健康中心設施基準符合教育部訂定。</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各項視力檢查器材及檢查環境設置符合教育部規定 ( 2 分 )</li> </ol> <p>* 視力檢查工作依據教育部「學生健康檢查工作手冊」辦理</p>	2	

106 學年度縣/市視力保健績優學校遴選— \_\_\_\_\_縣(市)推薦名單

學校名稱(全銜) 如有區/市/鄉/鎮請註明	地址 請詳填郵遞區號共 5 碼	學校聯絡人	聯絡人職稱	聯絡電話 請註明區碼與分機號碼

備註：

1. 各縣市推薦學校校數：每縣市至少推薦**1**校，至多**3**校。
2. 本表填妥後，請務必核章，並於**106年12月15**日前，以紙本傳真至**FAX:(07)7352775**，並註明「高雄長庚紀念醫院眼科近視防治中心」收。

縣/市教育局（處）承辦人聯絡電話：( ) \_\_\_\_\_

承辦人簽章：

單位主管簽章：

首長簽章：

附件 3 學校基本資料表

參賽學校：縣/市鄉/鎮/市/區學校

1. 學校聯絡資料

聯絡人姓名		地址		校地面積	
連絡電話		Email :			

2. 學校基本資料(請以 105 學年上學期為主)

全校學生總人數		班級總數			
一年級(七年級)		校護人數			
二年級(八年級)		教職員人數			
三年級(九年級)		視力不良率	上學期	下學期	
四年級		103 學年			
五年級		104 學年			
六年級		105 學年			

3. 特殊績優事項(列出特殊健康促進或辦學績優事項)

--

## 教育部國民及學前教育署

### 「106 學年度視力保健績優學校遴選」

\_\_\_\_\_縣市 \_\_\_\_\_區\市\鄉\鎮 \_\_\_\_\_國小\國中 送審資料

## 教育部訂定「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」

- 一、為維護學童視力健康，特訂定本國民小學使用電子化設備進行教學注意事項。
- 二、本注意事項所指電子化教學設備包括投影機、電子白板、液晶顯示器、行動載具等。
- 三、學校使用電子化設備進行教學之年級、時間及相關建議事項如下：
  - (一) 低年級不建議使用電子化設備進行教學。
  - (二) 中、高年級使用時間：
    1. 中年級：建議上下、午各最多使用 30 分鐘。
    2. 高年級：建議隔節使用，且需符合 3010 原則（螢幕注視每 30 分鐘休息 10 分鐘）。
  - (三) 字體大小：停止畫面教學時，螢幕字體大小至少 5 公分正方。
  - (四) 照明：除螢幕上方的燈可關外，其餘桌面照度至少 350 米燭光 (LUX)。
  - (五) 距離：使用大型電子設備教學時，第一排距離螢幕至少 2 公尺，並應定期調整學童座位。
  - (六) 下課時間，學生應至戶外活動，避免繼續使用電子化教學設備。
  - (七) 使用電子化教學設備時，應注意避免直視投影機光束。