

新竹市東區關東小學 109 學年度健康促進計畫 自選議題:視力保健

一、依據

新竹市 109 學年度健康促進學校計畫

新竹市政府 109 年 10 月 13 日府教體字第 1090154630 號

二、學校特色

- (一) 地理環境：本校位於新竹市東區，鄰近光復路、新竹科學園區、新莊車站、清華大學、交通大學、關新市場與關新公園，學校周邊多為住宅區、金融業及餐飲店。
- (二) 學校規模：本校班級數共計 66 班，另有 2 班幼兒園、2 班特教班及 2 班資源班，全校學生數約為 1815 人，為一所大型學校。
- (三) 硬體環境：現有可用教室 79 間(含電腦教室、音樂科教室、自然科教室、視聽教室與圖書室等)，每間教室均配有電腦、投影機與 LED 燈。走廊陽光充足、均使用 LED 燈。上課時教師可能使用紙本課本或電子教科書進行授課。
- (四) 師資概況：教師共計 114 人，男 20 位、女 94 位，因增班緣故，教師人數逐年增加。
- (五) 社區資源：因鄰近科學園區，學區內的家長多為園區工作者，社經地位與雙薪家庭的比例較高。家長大多重視假日戶外活動，在教學活動上也能與教師達成良好的親生師合作。但也有少部分家長工作較為繁忙，未能參與學校相關健康促進宣導活動。
- (六) 志工資源：本校家長會志工團非常支持學校推動的各項業務，在疫苗注射、校慶運動會與活動宣導時都能適時支援，是學校推動健康促進業務的好幫手。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估 (背景分析) 及行動策略

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	行動策略 (S)
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校共有 66 班，學生人數約 1815 人，教師共計 114 人，屬於大型規模之學校。 2. 鄰近新莊車站，交通便利。 3. 距離馬偕醫院車程約 10 分鐘。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生放學後之休閒活動多為電視、電腦。 2. 學生放學後多到安親班，長時間用眼未休息。 3. 目前室內活動空間僅禮堂一處，體育課與戶外活動易受天氣因素影響。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校附近多為商店林立，資源豐富。 2. 靠近大學，學術資源多。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校位於市場邊，早上車輛來往眾多，上、放學時間交通易阻塞。 2. 校地面積有限，綠地面積較少。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上、放學時間志工家長、警衛、導護老師會協助指導學生過馬路，以維護交通安全。
家庭環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生家長大多為雙薪家庭，社經背景較佳，家長能接受新觀念。 2. 假日時家長會帶孩子到戶外活動之比例高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因家庭經濟狀況佳，學生吃外食或精緻食物的比例高。 2. 因家長工作關係，較難時刻照護孩子的生活起居。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康課時補充說明健康飲食、戶外運動的重要性。 2. 學校護理師入班協助教學。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長易受到網路資訊的影響。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校班親日時將健康促進相關知能融入有獎徵答，提供家長、學生正確的知識。
學校政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立學校健康促進委員會，負責健康促進計畫的制定與推動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師大多非健康教育專業背景。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行政配合教學，提供可行的健康教學相關政策。 2. 將健康相關計畫、活動融入學校力行行事中。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師有教學進度壓力，難以全面顧及健康促進政策。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將潔牙、視力保健相關活動融入班親日、日常行事中。

教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 期初召開健康促進會議。 2. 班親日時辦理相關健康促進有獎徵達。 3. 適時辦理健康教育相關講座。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 班級數過多，學生活動空間不足。 2. 中、高年級位於高樓層，因而影響戶外活動意願。 3. 夏天開放冷氣期間，學生較少到戶外活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師人數逐年增加。 2. 透過課發會、校本課程將健康促進相關概念融入各領域中。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教育政策與觀念進步迅速，教師須增進自我知能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦相關研習，增進教師健康促進相關知能。
物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操場位於校園中心，學生下課時能到戶外活動。 2. 校內無設置合作社，故無販售有害健康的食品。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園晨間、夜間為開放空間，會發生校外人士破壞或拿取公物事件。 2. 學生人數多，但校地面積不足，學生遊戲時容易發生爭執或碰撞。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總務處逐步更新老舊設施。 2. 加強校園安全之維護。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校警衛人力有限、監視器數量不足遍布全校。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 公佈欄會定期更換健康相關資訊。 2. 持續改善學生活動空間，新增遊具以鼓勵學生到戶外活動。
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與家長、社區的溝通管道暢通。 2. 家長會、志工團支援、參與協助學校活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長工作較忙，親職活動出席者多為固定人員。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多利用學校網站、校刊宣導健康促進、相關衛生政策的觀念。 2. 利用校園跑馬燈宣傳健康相關知能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校周邊多為建築物，綠地面積較少。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與里長配合，宣導相關政策。 2. 於校慶時邀請社區民眾共同參與。

(二)『視力保健』現況分析

目前全台高中、大學生的近視比例已高達 90%，台灣已不折不扣是個近視王國。許多的孩童在幼兒園即已潛藏近視的可能。早發性近視始於 7~8 歲，即代表國小入學一二年級即有近視，本校學生的視力不良率從 95 年的 37.5% 攀升至 105 年的至高 60.8% 到如今 107 年 57.3%，我們一直在視力保健上努力中，因此本校仍將「視力保健」納為本校持續推動重點議題。

表 1：本校 103-109 歷年視力不良率（%）

	103	104	105	106	107	108	109
一年級	37.9	43.2	40.5	40.3	41.4	28.0	29.1
二年級	43.1	50.2	54.2	49.5	46.2	44.5	32.9
三年級	53.9	51.9	60.5	64.2	57.4	53.2	51.5
四年級	67.4	70.3	62.6	68.1	66.7	64.5	57.4
五年級	74.3	66.8	74.0	68.0	69.7	74.4	69.5
六年級	72.0	75.8	73.6	75.9	70.7	73.3	77
總計	58.1	59.7	60.9	60.1	57.3	54.5	51.7

本校鄰近科學園區，學校周邊多為住宅區，家長多為科學園區工作者，社經地位交高，家中電子設備齊全；隨著科技化的時代來臨，學生能輕易接觸的電子產品，以致學生長時間、長期使用電子產品，用眼的機會與時間都日益增加，因此視力保健是刻不容緩的。本校 109 學年度將持續推推動視力保健相關工作，期許在學校行政、教師、護理師及家長們的努力之下，能降低學生的視力不良率，裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 95%，並且持續推動戶外 120、3010 以及四電少於一的護眼政策。

表 2：本校 103-108 歷年視力不良就醫矯治率（%）

	103	104	105	106	107	108
總計	95.5	98.6	95.2	96.8	94.5	82.6

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 全校平均裸視視力不良率下降 0.5%。 2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 95%。 3. 裸視篩檢視力不良惡化率下降 5%。 4. 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 分鐘學生人數前後測比率達 10% 以上(規律用眼 3010)。 5. 全校學生每天戶外活動時間 120 分鐘前後測比率達 10%。 6. 學生每天使用電腦、看電視及玩電動不超過 1 小時的比率前後測增加 5%。	1. 全市平均裸視視力不良率下降 0.5%。 2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 95%。 3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率 106、107 年之差異。 4. 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 分鐘學生人數(規律用眼 3010)。 (1) 國小前後測比率達 10%。 (2) 國中前後測比率達 5%。 5. 每校學生每天戶外活動時間 120 分鐘比率。 (1) 國小前後測比率達 10%。 (2) 國中前後測比率達 5%。 6. 全市學生每天使用電腦、看電視及玩電動不超過 1 小時的比率前後測增加 5%。	1. 全體裸視篩檢視力不良率 2. 裸視篩檢視力不良惡化率 3. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率

7. 每節下課教室淨空率前後測比率達 10%。	7. 每節下課教室淨空率。 (1)國小前後測比率達 10%。 。 (2)國中前後測比率達 5%。 。	
8. 高度近視個案管理達 90%(分子人數/分母人數/%)	8. 定期就醫追蹤率。	
9. 依據教育部電子白板使用規範班級達成率 90%。		

五、計畫內容

依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、學校物質環境、學校社會環境、健康服務與社區關係等六項，並回歸於教育本質：學校健康教育與活動，以此六項為主軸歸納出本校視力保健健康促進學校之目的，據以擬定實施策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

項次	推動策略	實施內容	推動時間 (預計)	評價項目	佐證方式
一	健康政策	1. 學校健康促進推行委員會推動小組運作。	109.08	組織架構	健促委員會人力資源
		2. 定期召開工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫、實施策略。	109.10 月 110.2 月	工作會議內容	會議記錄單、簽到單
		3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。	109.08.30	行事曆	行事曆









		4. 配合訂定下課走出去 3010、戶外運動 120、等健康活動宣導，期望達成學生健康活動行為。	109.12~ 110.06	80% 學生能經由宣導建立正確觀念。	照片
二	物質環境	1. 學校教師及護理師積極展現專業知能與熱誠，發揮衛生教育指導功能，提供多項健康服務並營造相關健康環境。 2. 充實並隨時更新各項教學資源，提供視力保健、教室淨空等健康環境的營造。 3. 校園多處綠色植物植栽。 4. 提供學生營養均衡的午餐。 5. 設置健康促進宣導專欄，張貼各項相關健康促進議題宣導	全年辦理 全年辦理 109.08~ 110.06 109.08~ 110.06 109.08~ 110.06	 80% 學生能宣導建立正確觀念。 午餐均衡飲食 80% 學生能宣導建立正確觀念。	執行健康促進計畫 菜單、均衡食公告 知能問卷調查

		與資訊。 6. 設置健康促進宣導佈告欄，張貼各項健康宣導及資訊。		80% 學生能經由宣導建立正確觀念。	知能問卷調查
三	社會環境	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。 2. 教師晨會及兒童朝會時間加強視力保健的宣導活動。 3. 成立健康活動社團，以提升學生健康體能。 4. 確實推行下課淨空活動	109.08~110.06 109.11~110.04 109.10~110.06 109.08~110.06	80%健促納入班會討論 宣導活動一學期至少一次 社團活動 90%學生下課出去玩活動	班會記錄 照片 活動成果 社團活動計畫 照片
四	健康技能(教學)	1. 辦理全校師生家長健促議題-視力保健相關宣導活動。 2. 自然課教師或導師常善用校園植物帶領學童進行戶外進行觀察教學。 3. 結合本校體育	109.09~110.02. 109.09~110.06 109.12.12	80%學生能建立正確技能。 戶外教學課程規劃每學期一次以上 各年級健	照片 課程計畫、課程記錄 各級體育季活

		<p>季及校慶推行各項體能及體育競賽。</p> <p>4. 結合各課程領域及資源推行『健康促進活動-視力保健』。</p> <p>5. 實施各項健康保健生活檢核表，以落實健康生活習慣。</p>		<p>促結合體育季活動</p> <p>70%學生參與活動</p> <p>90%學生完成檢核表。</p>	<p>動計畫、照片</p> <p>學習單、領域會議記錄、照片、</p> <p>檢核表完成率</p>
五	健康服務	<p>1. 定期實施視力檢查工作，並建立全校師生視力資料檔案。</p> <p>2. 收集並分析健康檢查資料、相關的調查統計，以了解學校成員之健康狀況及改善情形。</p> <p>3. 高度近視個案管理</p> <p>4. 追蹤裸視視力不</p>	<p>109.09~110.05</p> <p>109.10~110.05</p> <p>109.10~110.06</p> <p>109.10~</p>	<p>100%學生完成健康檢查並建立資料</p> <p>完成學生健康資料收集分析</p> <p>高度近視個案管理達 95%以上</p> <p>視力不良</p>	<p>健康資料建立</p> <p>學生健康收集分析資料</p> <p>個案管理名冊及記錄</p> <p>視力不良追蹤</p>

		良學生	110.06	追蹤率達 90%以上	名冊及記錄
六	社區 關係	1. 利用班親日辦理 健康促進議題宣 導，建立家長正 確觀念。	110.2	宣導資料 照片	宣導資料、照片
		2. 加強親師聯絡活 動，如家庭聯絡 簿、宣導單張、 寒暑假檢核表、 親子檢核表及校 園刊物。	109.11	宣導資料	宣導資料
		3. 與家長合作落 實學生在家 3010	109.10~ 110.06	宣導資料	宣導資料

六、預定進度（以甘梯圖表示）

月次 工作項目	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
1. 組成健康促進工作團隊											
2. 進行現況分析及需求評估											
3. 決定目標及健康議題											
4. 擬定學校健康促進計畫											
5. 活動設計及編製活動教材											
6. 執行健康促進計畫											
7. 資料分析											
8. 成果撰寫											

七、人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會團隊成員及工作團隊之成員，各成員之工作項目如下表。

職 稱	姓 名	編 組 任 務
計畫主持人-校長	李瑞剛	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人-學務主任	許峯豪	協助處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合相關活動。
協同主持人-教務主任	林彩鳳	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	邵若涵	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	陳月嫦	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-衛生組長	林均璋	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-體育組長	張永昇	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-資訊組長	王俊富	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-活動組長	李美美	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	王雅慧	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	謝佳玟	負責健康促進相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合。
研究人員-護理師	游千瑤	負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-會計主任	劉亦真	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-學年主任	溫思涵	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。

研究人員-學年主任	簡育慧	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	任韋誠	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	陳慧玲	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	楊秀瑩	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-學年主任	楊和淦	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
研究人員-家長會代表	彭維敏	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
研究人員-學生自治市長	六年級學生	協助辦理學生需求評估與活動及協助學生與行政單位之聯繫。
諮詢單位	新竹市教育處	協助辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請。
諮詢單位	新竹市衛生局	協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。

八、本計劃經校長同意後送市府核准後實施，修正亦同。

承辦人

組長

主任

校長