

新竹市高峰小學 109 學年度

健康促進計畫自選議題:視力保健

一、依據

- (一)依據學校衛生法第十九條規定辦理。
- (二)本市 109 學年度健康促進學校計畫辦理。
- (三)新竹市政府 109 年 10 月 13 日府教體字第 1090154630 號函。

二、學校特色

本校位處於新竹市東區，比鄰科學園區、清華大學及交通大學，住宅密集的文教區，生活機能極佳之黃金地段，是一所中小型學校：一至六年級共有 18 班及 2 班資源班，學生數共約 385 人，教職員工 46 人，生源的家庭背景中有許多面向，多為園區工作的雙親，也有附近兩處安置中心的孩童，因此校方希望推動視力保健議題亦能發揮家庭之影響力與教育功能，落實全人教育。

三、現況分析

(一) SWOT 情境評估 (背景分析) 及行動策略

分析項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校於民國 93 年設校，規模屬城鄉交界之新舊社區混雜小型學校。 2. 計有普通班 18 班教職員工約為 45 人，學生約 400 人。 3. 健康與體育課程教學歷程，老師教學認真。 4. 學校運動團隊多元，各項活動中，學生對於健康的知識與認知頗為足夠。 5. 校園環境寬敞、活動空間足夠，並訂定視力保健計畫， 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人力不足，各項政策推動上難免顧此失彼。 2. 3C 產品盛行，難以落實視力保健政策。 3. 學校規模小，體育與衛生工作集於體衛組長一人，執行政策與發揮功能待加強。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校配合市府政策重視學生健康，積極努力改善視力問題。 2. 設計與辦理多項活動，讓全校師生參與，走出戶外。 3. 成立多元社團，鼓勵學生參與，走出戶外。 4. 鼓勵教師課程設計戶外化，減少電子白板使用。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長與學校配合度無法銜接。 2. 各處室行政主題工作繁雜，行政人員橫向聯繫影響執行成效。 3. 部分家長不注重學生視力保健，導致學生視力不良率高，影響學童健康。

	<p>建立教職員生共識 促進計畫工作督導 及執行。</p> <p>6. 健康中心每學期彙 整視力調查統計資 料。</p>			
學校 物質 環境	<p>1. 鄰近高峰植物 園，四周綠樹環 繞。</p> <p>2. 校舍採通透、採 光良好設計，視 野無限寬廣</p> <p>3. 具備體育館一 座。</p> <p>4. 三樓有小型運動 場。</p> <p>5. 中庭草地寬闊。</p> <p>6. 每個班級均有足 球提供學生下課 玩耍。</p>	<p>1. 校地很大，下 課時間只有 10 分鐘，由各樓 層上下樓梯至 操場活動時間 不足。</p>	<p>1. 鄰近清華大 學、交通大 學、高峰植物 園及十八尖 山。</p> <p>2. 學校社團活動 多元。</p> <p>3. 學校有籃球、 棒球、排球和 田徑隊等運動 團隊。</p>	<p>1. 學生不愛運 動，走出戶外 活動意願低。</p> <p>2. 經費有限，投 影設備無法全 面更新。</p> <p>3. 家長會讓學童 攜帶 3C 產品到 學校。</p>
學校 社會	<p>1. 小班小校，師生比 佳，老師比較有時 間照顧到每位學 童。</p> <p>2. 教師團隊年輕有朝 氣、富有教育愛與 耐心。</p>	<p>1. 忙碌或無心的 家長，較難全 力配合學校政 策。</p> <p>2. 學生易受 3C 產 品誘惑。</p>	<p>1. 全校團隊運作良 好，共同以促進 學童視力保健為 努力目標。</p>	<p>1. 弱勢家庭難以配 合學校政策。</p> <p>2. 部分學生家長不 重視學童視力保 健。</p>
健康 教學 與活 動	<p>1. 教師團隊均能努力 配合執行學校政策 規畫之相關活動。</p> <p>2. 教師認真落實健體 領域之教學。</p>	<p>1. 健康領域由短期 代課教師任 課，導致配合 過程有落差。</p>	<p>1. 學務處團隊積極 帶領，結合班級 導師規畫健康促 進活動於各領域 課程中。</p> <p>2. 學生活潑可愛可 塑性強，多元課 程 教學，能促 進視力保健。</p>	<p>1. 教師專業度稍 嫌不足，在落 實上不見得能 達成目標。</p> <p>2. 電子白板、 i-pod 教學影響 學童視力健 康。</p>
學校 服務	<p>1. 每學期每位學生均 能做基本之視力保健 追蹤。</p>	<p>1. 只能做例行性 檢查。</p>	<p>1. 積極爭取經費補 助，改善學童學 習環境。</p>	<p>1. 教室設備汰舊換 新速度緩慢。</p>
社區 關係	<p>1. 與社區關係良好， 邀請多元社團或活 動，鼓勵學童參 與。</p>	<p>1. 難以掌握社區 相關配合活動 及執行期程。</p> <p>2. 常態性、長期 性社區活動不</p>	<p>1. 積極與社區發 展協會配合， 共同推展多元 學童可參與之 活動。</p>	<p>1. 弱勢家庭的支持 系統薄弱，影響 學童參與社區活 動的意願。</p>

		多。		
--	--	----	--	--

(二)『視力保健』現況分析

依據本校 108 學年度視力保健行動研究成果分析之現況綜合分析發現如下：

表一、106~108 學年度各年級視力不良追蹤調查表

年級	107 學年度裸視視力不良率	108 學年度裸視視力不良率	兩學年度視力不良率變化
一	26.4	37.9	
二	27.1	32.4	6.0
三	25.0	36.7	9.6
四	35.3	34.4	9.4
五	54.3	42.6	7.3
六	61.4	58.6	4.3

1. 學童的視力狀況，隨著年級升高，逐年轉差。
2. 學童視力受長假影響，家庭對視力保健無法著力，可能是造成的主因。
3. 108 學年度一年級學生，視力不良率明顯高於前兩個學年度一年級新生，顯示小一新生剛入學的視力狀況有顯著的逐年不良趨勢。

四、計畫預期成效

一、視力保健部份：

(一)109 學年預期全市指標：

1. 全市平均裸視視力不良率下降至 42%以下。
2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率國小達 90.06%。
3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率 107、108 學年之差異。
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)。國小達 75.10%以上。
5. 每校學生每天戶外活動時間 120 分鐘比率。國小達 68.55%以上。
6. 每節下課教室淨空率。國小達 73.69%以上。
7. 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。國小達 74.37%以上。
8. 定期就醫追蹤率。國小達 76%以上。

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：

(一)、健促六大範疇

項次	策略	實施內容	執行單位	推動時間	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。	學務處	109.08	組織架構	組織架構表
		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。	學務處	109.08 110.02.	工作會議內容	會議記錄單、簽到單
		3. 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。	學務處	109.08 109.08 109.02	80%學生能經由宣導建立正確觀念。 落實遵行政策規定	照片
		4. 推行電子白板及投影機使用原則。	教務處	109.09- 110.06		
二	視力保健健康教育與活動	1. 辦理全校師生家長健促議題-視力保健相關宣導活動。	學務處	109.09 110.03	80%學生能建立正確技能。	活動計畫、照片
		2. 辦理視力保健影片欣賞，了解視力保健重要性。	健康中心	109.09 110.03	80%班級實施	照片
		3. 舉辦視力保健繪畫學藝競賽。	學務處	110.01 110.06	80%學生參加。	作品展覽
		4. 結合健康議題繪本與各課程領域及資源，將健促議題融入課程教學。	教務處	109.09- 110.06	80%班級有融入教學課程。	融入教學成果
		5. 結合植物校本課程，善用校園植物帶領學童進行戶外進行觀察	教務處	109.09- 110.06	戶外教學課程規劃	課程計畫、課程記錄

		教學。 6. 結合本校體育季及校慶推行各項體能及體育競賽。	體育組	109.09-110.06	各年級健促結合體育季活動	各級體育季活動計畫、照片
三	學校物質環境	1. 每學期依據身高測量值調整課桌椅。	總務處	全年辦理	90%以上課桌椅符合100%	成效問卷調查表
		2. 每學年進行教室桌面及黑板採光測量，並適時更換燈管照明及燈罩角度。	總務處	110.10	教室燈光檢測符合標準	教室燈光檢測紀錄
		3. 校園多處綠色植物植栽。	總務處	全年辦理	健促宣導活動計畫	執行健康促進計畫
		4. 提供學生營養均衡的午餐。	總務處	109.09-110.06	午餐均衡飲食	菜單、均衡食公告
		5. 設置健康促進宣導佈告欄，張貼各項健康宣導及資訊。	學務處	109.09-110.06	80%學生能經由宣導建立正確觀念。	知能問卷調查
四	學校社會環境	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。	導師	109.09-110.02	80%健促納入班會討論	班會記錄照片
		2. 教師晨會及兒童朝會時間加強視力保健的宣導活動。	學務處	109.09-110.06	宣導活動一學期至少一次	活動成果社團活動計畫
		3. 成立師生多元健康活動社團，以提升教職員工學生健康體能。	學務處	109.09-110.06	社團活動	照片
		5. 落實下課淨空率	學務處	109.09-110.06	90%學生下課出去玩活動參與學生數達80%	照片

五	健康服務	1. 定期實施視力檢查工作，並建立全校師生視力資料檔案。	健康中心	109.09-110.06	100%學生完成健康檢查並建立資料	健康資料建立
		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。	健康中心	109.09-110.06	完成學生健康資料收集分析	學生健康收集分析資料
		3. 追蹤裸視視力不良學生	健康中心	109.10~110.06	視力不良追蹤率達90%以上	視力不良追蹤名冊
六	社區關係	1. 利用家長會日辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。	學務處	109.09-110.03	80%家長建立正確觀念。	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。	學務處	109.09-110.06	80%家長建立正確觀念。	宣導資料
		4 每學期開學後，將篩檢不良者通知家長，並收回條追蹤結果。	導師	109.09-110.06-109.09	80%學生能經由宣導建立正確觀念。	複檢回條
		5 與家長合作落實學生在家3010	健康中心	109.09-110.06	80%家長學生由宣導建立正確觀念	宣導資料

六、預定進度（以甘梯圖表示）

月次	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	劉向欣	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	胡齊隆	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	李文虎	協助健康促進計畫課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	蕭輝勳	協助健康促進計畫環境建置之事宜。
研究人員-體衛組長	陳禹廷	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	溫至帆	負責健康促進計畫相關網站資料之建置製作。
研究人員-生教組長	林育成	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-生輔組長	吳琬儀	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	鄭儀華	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	薛慧美	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-六年級學年主任	蕭育琳	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-五年級學年主任	林昱德	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-四年級學年主任	陳建文	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-三年級學年主任	林郁庭	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-二年級學年主任	沈怡如	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-一年級學年主任	詹雅如	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	王進忠	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	黃聖雅	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。

承辦人：

學務主任：

校長：