

新竹市東區青草湖國民小學 108 學年度

健康促進計畫：視力保健 成果報告

一、依據

- (一)依據學校衛生法第十九條規定辦理。
- (二)教育部 108 年 7 月 2 日台教署學字第 1080071226 號函辦理。
- (三)新竹市政府 108 年 8 月 27 日府教體字第 1080133639 號函辦理。

二、學校特色

我國學生近視嚴重性不單是盛行率高，而且罹患近視度數也深。近視是全世界普遍存在的眼睛疾病，世界衛生組織把它列為失明及視力障礙的主因（施永豐，2004）。台灣在近20年來近視盛行率和近視嚴重度都進展的相當快，國內外研究指出，高度近視患者的眼球，常因眼軸變長，眼球壁變薄、組織變弱，而容易引起視網膜剝離、黃斑部出血、視神經病變、青光眼、白內障等合併症，甚至有導致失明之虞。據統計五百度以上近視發生上述併發症之機率為正常者的數十倍。因此，如果不採取有效措施，避免或延緩幼童「不要太早發生近視」，則在青少年時期高度近視之比率將繼續攀高，而國人眼睛病變之比率與嚴重度必定加劇，這不但增加醫療成本支出，更影響國民生命品質。

本校位於新竹市東區，鄰近客雅溪、學校後方的溪水注入青草湖，創校邁入第13年，全校目前共有26班，學生數共630人，教職員工65人，屬於郊區的中型學校，週遭環境以住宅區為主，因家長工作性質大多屬於科學園區上班族，工作繁重，對於小孩的視力保健等生活習慣養成較無足夠的時間培養，期待透過有效擬訂健康促進計畫，建立學童正確的視力保健觀念與能力，養成生活的好習慣，讓每個孩子都有一雙明亮且能看見美麗世界的好眼睛。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	S(解決策略)
地理環境及社區特性	1. 依山傍水，自然環境資源豐富。 2. 社區家長多數於科學園區上班族。 3. 明湖里警察局、社區巡守隊積極維護治安。	1. 位於新竹市郊區且離市區近。 2. 文化刺激普通。 3. 交通方便，有：市區公車、youbike。 4. 社區家庭經濟條件常態分佈。	1. 教育優先區（教師流動率高）。 2. 受外界物質慾望影響較小。 3. 社區居民觀念趨保守純樸，對學校支持度高。人口增加，出生率高。	1. 家長工作忙碌，親職教育須加強，校內／外安親班需求比率高。	1. 辦理親職教育活動與講座，與家長一同成長。 2. 辦理各項家長家庭教育成長營，以提昇家長教養孩子的知能。 3. 辦理適性、多元化的活動，強化學生學習層面，以提升學習成效。
學校規模	1. 學校屬特殊偏遠學校，環境優美、綠美化，規模屬於中型學校。	1. 學生人數逐年增加，已達校舍飽和度。	1. 學區內自然資源景觀特色與食農教育可作為校外教學的活動地點。	1. 增班導致校舍不足與招生壓力逐年遞增。	1. 積極擬定辦學策略，建立與地方及其他單位間之公共關係，宣傳學校辦學特色。 2. 積極與社區營造關係並協同辦理活動，行銷學校教育理念。 3. 爭取各項硬體與軟體的相關補助，妥善運用各項資源，以提升教育功能，並與社區合作，增進社區發展。

硬體設備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每班都有電腦、電子白板與一台飲水機。 2. 電腦教室 1 間。 3. 圖書室藏書量與設備充足、環境舒適。 4. 視聽教室硬體完善且空間寬敞。 5. 每班都有一組潔牙用具置物籃。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雨天體育課教學空間不足。 2. 缺少自然、藝術科獨立專科教室教學空間。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生使用機會高。 2. 實施學校本位預算管理。 3. 擴展學校資源之來源。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校無體育器材室的空間，暫以地下室空間支援。 2. 桌球硬體設備充足，但施行桌球教學的空間不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立共識，爭取各項專案補助，積極爭取經費，校舍重新規劃並進行整建，更新舊有教學設備。 2. 妥善運用校內外人、物力資源，改善各項設施，發展學校特色。 3. 積極發展學校特色，爭取各界認同，以利經費補助。
教師資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重視學生個別差異。 2. 教師年輕有活力，教學認真。 3. 教師樂於接受新刺激與進修成長，資訊素養與技能上具有相當能力。 4. 專業領域教師人數多。 5. 教師接受課程資源高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師大多來自於外地，縣市調動之流動高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師進修意願高。 2. 教師間易取得共識發揮團隊精神。 3. 建立班級經營與教學特色。 4. 組織氣氛和諧易溝通分享。 5. 教師進修資源管道充足 6. 接觸外界相關教學資訊快速。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師較為保守，創客精神有待再提升。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵教師行動研究。 2. 強化教師進修動力，提昇教師專業對話。 3. 利用週三進修時間辦理多元化教師成長進修活動。亦鼓勵參加校外進修活動。 4. 形成學習型組織，進行知識分享，並善用知識管理、擴散、儲存。
行政人員	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行政及教師互動良好運作順暢能相互支援。 2. 行政支援教學，配合度高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專任行政人員不足，影響教師教學。 2. 行政業務工作繁多，人力不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園開放民主化，有多元參與的機制。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行政業務繁多，故兼任行政組長之人員意願缺乏。 2. 職員進修機會較少。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以品質管理導向，進行妥善分工，建立績效責任。 2. 採取人性化權變領導，並鼓勵進修。 3. 辦理教職員文康休閒活動，以減輕工作壓力。

學生狀況及需求	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校位於市郊區，學生個性普遍善良純樸，可塑性高。 2. 採合作學習分組教學，發展學生潛能。 3. 身體狀況良好且健康，天真快樂。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分學生文化刺激少、先備知識有限，學生間差異大。 2. 隔代教養、新移民子女比例偏高，父母參與率有提升空間 3. 親子溝通互動的時間差異性大。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用大專院校社團協助學習。 2. 鼓勵家長多參與學校教學，帶動親子間學習動力。 3. 學生人數較少，校內資源使用分配愈高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生人數較少，同儕間的良性競爭亦較少。 2. 家庭學習輔導仍可再加強。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發展學童多元智慧，強化社團活動。 2. 加強生活教育與親職教育。 3. 辦理家長成長班，提昇教養知能。
家長期望	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長尊重教師的專業經營，信任學校，學校措施易推展。 2. 導護志工家長人數多，支援豐富。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隔代、外配教育需妥善規劃。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生參加補救教學、課後運動社團意願高。 2. 教師、家長溝通管道暢通。 3. 鼓勵家長參與教學及相關會議。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 志工團隊的陣容可再加強。 2. 家長參與學校活動人數仍有提升空間。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立家長為教育合夥人關係。 2. 加強班親會的運作與親師溝通管道。
社區資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區與學校關係良好親切，樂於與教師溝通。 2. 農業發展與自然生態可作為戶外教學活動的參考。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 居民工作無法完全配合學校活動。 2. 各項資源尚未完全整合規畫。 3. 缺少醫療、藝文及科技等相關社會機構。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助社區發展協會，進行社區總體營造。 2. 協調各機關取得共識，以建立教學資源。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區與學校結合需妥善規劃畫。 2. 各資源管理單位需多協調。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全力建構學校社區化機制。 2. 建立地方人才庫，善用地方人士力量。 3. 結合社區資源研發學校本位課程。 3. 與鄰近學校機構建立資源，分享策略聯盟 4. 健全家長會功能，邀請代表參與課程設計

(二)『視力保健』現況分析

1. 107 學年度上學期各年級裸視不良率及就醫矯治率(%)

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全年級
裸視不良率	23.6	28.4	27.7	53.4	49.0	61.3	39.5
就醫矯治率	100	88.0	92.9	100	95.7	87.8	94.4

2. 107 學年度下學期各年級裸視不良率及就醫矯治率(%)

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	全年級
裸視不良率	21.1	30.7	31.7	55.3	57.9	66.3	42.4
就醫矯治率	100	96.3	100	98.3	96.4	88.7	96.0

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至 55%以下。 2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 95%。 3. 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)後測進步 15%。 4. 全校學生每天戶外活動時間120分鐘前比率達 70%。 5. 學生每天使用電腦、看電視及玩電動不超過 1 小時的比率後測達 65%。 6. 每節下課教室淨空率後測達 65%。 7. 定期就醫追蹤率達 75%。	1. 全市平均裸視視力不良率下降至 55%以下。 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、108 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)後測進步 15%。 5. 每校學生每天戶外活動時間 120 分鐘比率達 70%。 6. 全市學生每天使用電腦、看電視及玩電動不超過 1 小時的比率後測達 65%。 7. 每節下課教室淨空率後測達 65%。 8. 定期就醫追蹤率達 75%。	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

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。 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。 3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 4. 由課發會擬訂視力保健融入本位課程。 5. 召開健康教學模組融入課程計畫會議。 6. 推行電子白板及投影機使用原則。	108.09.~ 109.06. 108.09.~ 109.06. 108.08 108.09 109.02 108.09 109.02 108.09~ 109.06	組織架構 工作會議內容 行事曆 課發會 融入教學課程會議 落實遵行政策規定	健促委員會人力資源 會議記錄單、簽到單 健促活動行事曆 會議記錄單、簽到單 會議記錄單、簽到單 問卷，抽樣調查
二	物質環境	1. 每學期依據身高測量值調整課桌椅。 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。 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與資訊。	108.08~ 109.06 108.08~ 109.06. 108.08~ 109.06 108.08~ 109.06 108.08~ 109.06	90%以上課桌椅符合 100%教室燈光檢測符合標準 健促宣導活動計畫 午餐均衡飲食 80%學生能宣導建立正確觀念。	成效問卷調查表 教室燈光檢測紀錄 執行健康促進計畫 菜單、均衡飲食公告 正確知能問卷統計

三	社會環境	1. 教師午會及兒童朝會時間加強視力保健的宣導活動。	108.09.~ 109.06	宣導活動一學期至少一次	宣導活動記錄與成果照片
		2. 成立多元健康活動社團，以提升學生健康體能。	108.09.~ 109.06	社團活動包含健康活動社團	社團活動計畫與成果
		3. 確實推行下課淨空活動。	108.08- 109.06	90%學生下課出去玩	下課教室淨空表
		4. 每週二大下課推行護眼操活動。	108.08- 109.06	90%學生進行護眼操	護眼操施做表
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。	108.09.~ 109.06	80%學生能建立正確技能。	活動計畫、照片
		2. 運用本市健康種子教師設計之各健康議題教學模組，進行各學年彈性及本位課程融入教學。	108.09- 109.06	80%班級有融入教學課程。	融入教學成果
		3. 結合本校體育課及校慶推行各項體能及體育競賽。	108.09- 109.06	各年級健促結合體育活動	各級體育活動計畫、照片
		4. 結合各課程領域及資源推行『健康促進活動－視力保健』。	108.09- 109.06	70%學生參與活動	學習單、領域會議記錄、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。	108.09- 109.06	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，了解學校成員健康狀況及改善情形。	108.09- 109.06	完成學生健康資料收集分析	學生健康資料收集分析
		3. 高度近視個案管理	108.09- 109.06	高度近視個案管理達95%以上	個案管理名冊及記錄
		4. 追蹤裸視視力不良學生	108.09- 109.06	視力不良追蹤率達90%以上	視力不良追蹤名冊及記錄

六	社區關係	1. 利用班親會或校慶活動、跳蚤市場辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。	108. 09. - 109. 06.	80%家長能建立正確觀念。	隨機家長問卷
		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。	108. 09- 109. 06	80%家長、學生由宣導建立正確觀念	隨機家長問卷及隨機學生問卷、檢核表
		3. 與家長合作落實學生在家 3010	108. 09. - 109. 06	80%家長、學生能建立正確觀念。	隨機家長問卷及隨機學生問卷

六、預定進度（以甘梯圖表示）

工作項目 \ 月次	108 年					109 年					
	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

本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	許慶恭	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	蔡麗卿	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	賴香君	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	溫明白	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人	輔導主任	陳芃均	協助健康促進計劃與家長及社區聯繫工作。
研究人員	護理師	林淑慧	負責健康促進相關活動推動、策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員	衛生組長	范文祥	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	洪念慈	協助維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員	生教組長	陳珮瑄	負責社區及學校資源之協調整合。
研究人員	活動組長	黎依慧	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員	資訊組長	江至正	協助健康促進計劃相關網站資料之建置。
研究人員	輔導組長	朱涵韻	協助各項計畫活動之推展。
研究人員	會計主任	林淑雅	負責健康促進計劃經費預估、核銷相關事宜。
研究人員	學年主任	蔡麗湘	1. 協助辦理學年班級導師需求評估與活動。 2. 協助學年班級與行政單位之聯繫。
研究人員	學年主任	林佩諄	
研究人員	學年主任	吳振彰	
研究人員	學年主任	王楷棻	
研究人員	學年主任	謝婉廷	
研究人員	學年主任	林思汝	
研究人員	家長會代表	謝春棋	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
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：范文祥

主任：蔡麗卿

校長：許慶恭

八、成果報告

(一)、視力各項指標

1. 全校平均裸視視力不良率 41.4%
2. 全校裸視視力不良就醫複檢率達 90.5%
3. 全校裸視視力不良率 107、108 之差異

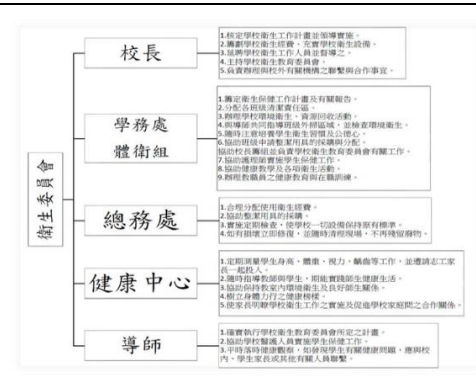
108 學年 裸視篩檢視力不良惡化率								
108 學年度				107 學年度				
年級	受檢人數	裸眼視力不良人數	裸眼視力不良率	年級	受檢人數	裸眼視力不良人數	裸眼視力不良率	裸視篩檢視力不良惡化率
二	123	33	26.83%	一	123	29	23.58%	3.25%
三	88	39	44.32%	二	88	25	28.41%	15.91%
四	101	39	38.61%	三	101	28	27.72%	10.89%
五	103	60	58.25%	四	103	55	53.40%	4.85%
六	95	58	61.05%	五	95	47	49.47%	11.58%
平均								9.30%

4. 108 學年度於校內辦理視力宣導 3 場次
5. 3010 後測達 80.0%
6. 學生每天戶外活動時間 120 分鐘比率 30.0%
7. 學生每天使用 3C 看電視玩電動不超過 1 小時比率後測達 65.0%
8. 每節下課教室淨空率後測 45.0%
9. 定期就醫追蹤率達 70.0%

(二)、各項相關活動成果照片



衛生委員會開會情形



青小衛生委員會組織架構



健康老師將健促議題融入課程討論



健康老師將健促議題融入課程討論



教室燈光足夠明亮



學生寫作業姿勢日常



安排適合學生身高的課桌椅



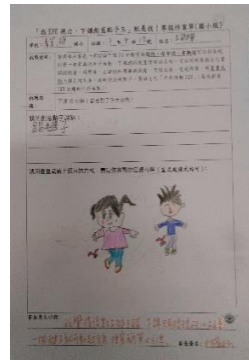
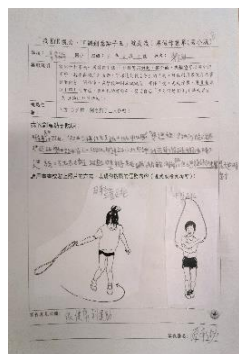
營養均衡有益健康的營養午餐



每週二大下課進行護眼操



每週二大下課進行護眼操



下課戶外遊戲點子王學習單



學生下課離開教室盡情玩樂



學生下課時在遊樂設施玩樂



學生下課時在青小希望草原快樂追逐



於戶外進行視力保健宣導



學生視力檢查



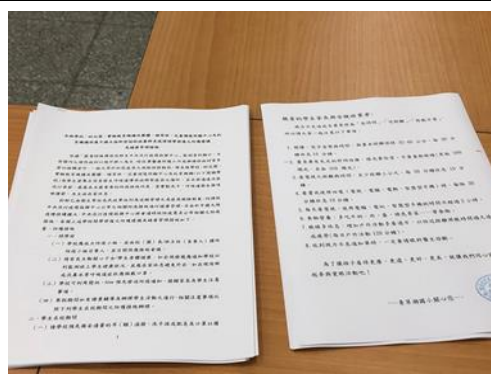
108 學年度教師視力保健增能研習



教師研習視力保健小禮物(綠色植物)



與安親班業者共同開會討論視力議題



給安親班業者視力保健文宣



校本課程青草湖自行車巡禮



校本課程青草湖自行車巡禮



校本課程客雅溪獨木舟體驗



校本課程青草湖踏查



綜合課戶外野餐課程



綜合課戶外野餐課程



自然課程校園植物觀察



走出戶外上生活課去



小一新生戶外闖關活動



全校師生戶外集會



教師節戶外賓果活動



於幸福迴廊進行愛心敬老講座



節能繪本戶外講座



於戶外進行潔牙宣導



貓頭鷹反毒列車戶外講座



於戶外進行大客車視野死角與內輪差體驗



假日樂樂棒球營



假日樂樂棒球營



假日網球育樂營



假日網球育樂營



學校舞蹈團隊戶外練習



學校舞蹈團隊戶外練習



蘆葦課程戶外體驗



蘆葦課程戶外體驗



食農教育戶外體驗課程



食農教育戶外體驗課程



放學後課後運動班



放學後課後運動班

	
<p>課間活動時間班級直笛戶外表演</p>	<p>班際樂樂足球大賽</p>
	
<p>108 學年度學生路跑活動</p>	<p>108 學年度學生路跑活動</p>
	
<p>戶外窯烤披薩體驗</p>	<p>戶外人工岩場攀爬體驗</p>
	
<p>海灘尋寶活動</p>	