

# 新竹市立培英國民中學 110 學年度健康促進計畫

## 自選議題：視力保健

### 一、依據

- 依據學校衛生法第十九條規定辦理。
- 依據培英國中校內學年行事曆規定辦理。
- 新竹市政府 110 年 10 月 20 日府教體字第 1100157943 號函辦理。

### 二、學校特色

本校位處於新竹市東區十八尖山山脚下，全校共有 79 班，是一所大型學校。學生數約 2370 人，教職員工約 207 人。學區包括光復、綠水、東勢、公園、東山里及部分鄰里與建華國中及建功國中為共同學區。在學校家長背景方面，因本校地處新竹市文教區，學生家長社會地位大多為小康家庭；另一部分家長屬高學歷管理階層，再加上新竹科學園區主管、工程師、學校教授…等。雖然有健康生活型態概念，但是對於學生健康體能與視力保健的重視度遠不及學業成績表現。由於家庭結構改變，雙薪家庭比率高，家長忙於就業，較易疏忽學生放學後健康生活型態，國中階段學生仍有升學壓力，放學後補習時間過長對於健康生活型態較不利，本校在學生視力不良比率逐年增加(如下表一)。因此，視力保健成為本校學童健康刻不容緩的議題，藉由視力保健議題介入讓視力保健行為轉化成一種生活習慣，讓孩子更健康。

### 三、現況分析

- 目前校學生總人數約 2370 人，屬於大型學校。學校位置在新竹市學府路人口密集的東區都會文教區，本校學童視力不良比例狀況與新竹市健康促進學校成果報告書中統計之視力不良率結果顯示，本校學生視力不良率相對偏高（見表一）。

表一新竹市立培英國中歷年視力統計表（105~109 學年度）

學 年 度	性 別	檢 查 人 數	裸眼				矯正			
			視力正常 (0.9 以 上)		視力不良 (0.9 以下)		視力正常 (0.5 以上)		視力不良 (0.5 以下)	
			人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
105	男	1203	287	23.9	20.7	916	76.1	79.2	642	92.9
	女	1087	191	17.6		896	82.4		680	93.3
106	男	1305	318	24.4	21.9	987	75.6	77.9	688	93.5
	女	1131	220	19.5		911	80.5		669	94.8
107	男	1242	316	25.4	22.2	926	74.6	77.7	663	95.4
	女	1130	212	18.8		918	81.2		692	95.4
108	男	1287	313	24.3	21.3	974	75.7	78.6	643	91.9
	女	1080	192	17.8		888	82.2		655	92
109	男	1302	314	24.1	21.1	987	75.9	78.8	652	92
	女	1090	193	17.7		899	82.3		669	92

- 為了推動學校本位的視力保健計畫，綜合學校的內外部影響因素，以 SWOT 分析法進行學校視力保健現況之學校本位發展條件，如下表：

因素類別	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
所在地地理環境	1. 本校位於新竹市東區十八尖山脚下。交通便利環境優美，很適合眼睛的放鬆。	1. 學校附近補習班林立，讓學生很方便於下課後便進補習班。	1. 綠樹及美化的校園能提供學生方便於下課活動身體放鬆眼睛。	1. 學生會因功課壓力及身體疲累而不願意到戶外放鬆眼睛。
所在地人口特徵	1. 家長學經歷高，以從事公教及在園區上班居多，關心孩子，參與校務意願高。 2. 學生平均素質高，表現力強。習慣及喜愛開放教育之教學模式，推行視力保健可行性大。	1. 小家庭雙薪家庭居多，大多忙於工作。 2. 家長對孩子升學期待高，會因課業因素減少日常進行戶外活動時間。	1. 家長資源豐富。推動親師合作，一起推動學生視力保健可行性高。 2. 學生可塑性強，容易讓學生建立良好生活習慣。	1. 家長工作忙。 2. 少數家長對學童視力保健不重視，配合度差。 3. 部分家長對孩子電腦，手機等電子產品使用時間無法掌控
所屬社區之資源運用	社區人才眾多資源豐富。家長會組織運作易上軌道。	社區資源整合不易。	社區、家長會、民意代表關心學校運作與發展。	社區資源運用制度有待建立。

## 第二部分 學校內部因素

因素類別	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校衛生政策	依教育部政策規定辦理學生視力保健相關事宜。	因學校為大型學校，各處室活動及業務繁重。	1. 參與辦理健康促進學校推行。 2. 學校有正式護理師編制。 3. 校長支持度高，並可親自參與指導	1、學生及家長沒有辦法放棄補習的觀念，導致推廣課後戶外活動參與學生數受限。
健康服務	1. 學生的健檢資料詳實。 2. 每學期皆依照排定期程進行學生健康檢查，並且清楚標出視力統計值。	1. 因學生人數眾多，視力異常學生無法個別給於指導。	1. 提供視力保健方法並於課堂與課餘時間落實實踐。 2. 提供視力保健資訊。	1、離開學校後學生無法遵守視力保健生活習慣。
健康教學與活動	1. 健康教育課程視力保健單元教學確實。 2. 每學年辦理各項視力保健講座。 3. 於校內網路提供視力保健的知識	1. 視力保健課程於健體領域課程比例有限。 2. 專業健教老師師資人力有限。	1. 護理師提供視力保健教育。 2. 健康促進學校提供專業諮詢人員。 3. 老師參與度高	1. 班級人數眾多，推動全校性活動時，耗費較多的人力與資源

學校物質環境	1. 校內優質綠化，綠地覆率佔全校面積約 45%。 2. 教室之通風和採光照明良好。	1. 雨天活動空間稍嫌不足，且因學生數眾多，密度高致活動受限。	1. 班級導師均非常關心班上學生健康，可藉此導正學生用眼習慣。	1、周邊補習班密集。
學校社會環境	1. 老師們對學生視力保健重視。	1. 少數家長對學生視力問題不關心。	1. 導師鼓勵學生建立良好用眼習慣。 2. 經學校宣導，提升學生家長對市立保健的重視	1. 家長工作繁忙，對於定期視力檢查難確實執行。
社區關係	1. 與家長、社區溝通管道暢通。 2. 視力保健相關訊息公布於學校網站供參考。 4. 家長會組織健全。	1. 社區內僅有 1 間眼科診所（真善美眼科診所）、大型醫院為新竹馬偕醫院。	1. 與社區資源結合，推廣健康飲食概念。 2. 家長參與度高。	1. 社區居民對視力保健議題不夠重視。

#### 四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	校本指標
<p>1. 全校平均裸視視力不良率下降 0.5%。</p> <p>2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 95%。</p> <p>3. 裸視篩檢視力不良惡化率下降 5%。</p> <p>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)。</p> <p>5. 全校學生每天戶外活動時間 120 分鐘前後測比率達 10%。</p> <p>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%。</p> <p>7. 每節下課教室淨空率前後測比率達 10%。</p> <p>8. 高度近視個案管理達 90%(分子人數/分母人數/%)</p> <p>9. 依據教育部電子白板使用規範班級達成率 90%。</p>	<p>1. 全市平均裸視視力不良率下降 0.5%。</p> <p>2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 95%。</p> <p>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)。 (1) 國中前後測比率達 5%。</p> <p>5. 每校學生每天戶外活動時間 120 分鐘比率。</p> <p>(1) 國中前後測比率達 5%。</p> <p>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%。</p> <p>7. 每節下課教室淨空率。 (1) 國中前後測比率達 5%。</p> <p>8. 定期就醫追蹤率。</p>	<p>1. 全校平均裸視視力不良率下降 0.5%。</p> <p>2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 95%。</p> <p>3. 裸視篩檢視力不良惡化率下降 5%。</p> <p>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)。</p> <p>5. 全校學生每天戶外活動時間 120 分鐘前後測比率達 10%。</p> <p>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%。</p> <p>7. 每節下課教室淨空率前後測比率達 10%。</p> <p>8. 高度近視個案管理達 90%(分子人數/分母人數/%)</p> <p>9. 依據教育部電子白板使用規範班級達成率 90%。</p>

## 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（資料來源：行政院衛生署），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推展健康促進計畫之目的，據以擬定推動策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

項次	推動範疇	實施內容	預定實施時間	評價方法
一	健康政策	1. 成立學校健康促進推行委員會，並規劃學校視力保健防治相關工作推動組織	110.08	組織架構
		2. 定期召開健康促進學校工作會議，討論分析學童視力健康相關議題，及實施策略與計畫	110.08-111.06	1. 會議記錄 2. 簽到單
		3. 擬訂健康促進學校計劃推行項目，將各項活動納入行事曆	110.08-111.06	行事曆
二	健康教育與活動	1. 健康促進推動議題-視力保健納入學校健康教育課程計設計： (1)健教科老師們，針對健康教育課七年級下學期，課程編排中原本就有的視力保健課程。在了解學校學生視力現況與需求後，由健教老師群共同備課視力保健單元課程，讓視力保健的健教課程更生活化。 (2)視力保健活動，健促課程納入健康教育課程計畫中。	110.12-111.01	課程計畫表
		2. 將視力保健議題融入校內各項學生活動中（十八尖山越野賽跑、綠園遊會闖關等）。	110.08-111.06	教案、學生學習單
		3. 辦理「名偵探。裴煥」護眼活動	110.08-111.06	大字海報、活動單
三	物質環境	1. 營造綠美化學習環境，讓學生養成良好用眼習慣及隨時隨地實施望遠休息。	110.08-111.06	照片
		2. 學校利用跑馬燈、佈告欄、網路張貼視力保健文宣，營造健康環境。	110.08-111.06	照片
		3. 定期檢測紀錄黑板、教室照明度，適時更換照明設備。	110.08-111.06	紀錄、照片
		4. 依學生身高選擇課桌椅型號。	110.08-111.06	紀錄、照片
四	社會環境	1. 學校藉由教育的介入，增強學生隨時注意自己視力保健的能力。	110.08-111.06	照片
		2. 學校藉由各種活動的宣導如校慶運動會、跳蚤市場，強化學生對視力保健的重視。	110.08-111.06	活動計劃、照片
		3. 利用同儕影響營造學校環境，增強學生對望遠休息的執行力。	110.08-111.06	標語展覽照片
		4. 於家長會日辦理學童視力保健宣導講座以強化家長對視力健康的重視。	110.09-111.02	照片、宣導內容

	5. 結合校慶運動會辦理健康飲食標語展覽及相關宣導活動	110.08-111.06	宣導內容、照片
	6. 邀請社區眼科醫師到校演講。	110.10	照片
五、六 健康服務 與社區關 係	1. 每學期進行全校視力篩檢檢對於異常給於追蹤及衛教。	110.09 111.02	紀錄、照片
	2. 與社區眼科醫療單位合作對視力篩檢異常學生轉介諮詢。	110.12	紀錄
	3. 於學校網頁提供視力保健飲食相關知識。	110.08- 111.06	網頁
	4. 提供視力保健專業諮詢。	110.08- 111.06	照片
	5. 於朝會時間進行望遠休息宣導。並於升旗時間及班級十八尖山健走活動時進行望遠休息活動。	110.12 111.02	照片
	6. 藉由健康教育課程教導視力保健及正確的用眼生活型態。	110.08- 111.06	講座內容與簽到單、照片
	7. 下課十分鐘走出教室實施望遠休息活動。	110.08- 111.06	教案、學生學習單

## 六、課程與活動表

課程及活動內容	六大範疇	過程評價	附件
擬訂健康促進學校計劃推行項目，將各項活動納入行事曆	健康政策	擬定並納入行事曆	
學校利用跑馬燈.佈告欄.網路張貼視力保健文宣，營造健康環境。	物質環境	學生與家長能透過網頁、跑馬燈獲得資訊	
於學生朝會升旗辦理學童視力保健宣導講座以強化師生對視力健康的重視。	社會環境	師生能透過朝會宣導獲得相關資訊	
每學期進行全校視力篩檢檢對於異常給於追蹤及衛教。	健康服務	異常複檢率	
下課十分鐘走出教室實施望遠休息活動。	健康教育與活動	學生參與活動	
健康課程—第一單元健康青春向前行 「健康照護之視力保健」	健康教育與活動	上課學習 健康教育期中測驗	
邀請社區眼科醫師到校演講	社區關係	老師學生參與講座	
學校藉由各種活動的宣導如運動會、跳蚤市場，強化學生對視力保健的重視。	社會環境	參與活動	
回收學生85210太陽任務學習單，確認與統計學生用眼的習慣及生活型態的改變	健康教育與活動	學習單完成度	

<p>辦理「名偵探。裴煥」護眼活動 透過神秘、趣味、又帶有競爭性的遊戲式活動設計，讓孩子能願意主動走出教室，參與望遠偵察的遊戲，以達到望遠、休息讓睫狀肌放鬆等視力保健的目的。</p>	<p>健康教育與活動</p>	<p>活動參與度</p>	
---	----------------	--------------	--

## 七、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											

## 八、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 称	姓名	編 組 任 務
計畫主持人-校長	潘致惠	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	陳煒銘	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	李羿岑	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	鄭雅之	協助健康促進計劃環境建置事宜。
協同主持人-輔導主任	廖家瑩	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	顏益聖	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	林黎倩	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-生輔組長	林福龍	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-訓育組長	劉岱姈	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	黃子凌	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	王賀平	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	易喬華	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	宋玉琴	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-家長會代表	龔冠華	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

組長

主任

校長