

# 新竹市頂埔小學 110 學年度 健康促進計畫指定議題: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 110 學年度健康促進學校計畫辦理。
- (三)新竹市政府 110 年 10 月 20 日府教體字第 1100157943 號函。

## 二、學校特色

- (一)本校自民國 81 年創校，校齡雖只有 28 歲，正值年輕力盛，是一個相當富有潛力、不斷「向上向善」成長的學校。學校願景為「健康、快樂、創新、卓越」，有多項的特色及多元社團活動如：打擊樂團、合唱團、羽球隊、棒球隊、桌球隊、田徑隊等，社區資源活化如：頂埔國小故事義工團體、頂埔國小探索課程(山野教育)等，希冀促進學生身心手腦的健全發展，以營造健康友善的校園環境。
- (二)本校地處城鄉交界之新舊社區混雜處，規模屬小型學校，計有普通班 31 班，幼兒園 3 班。教職員工約為 87 人，學生約 834 人。大部分家長為雙薪家庭投入職場忙於就業，難免疏忽子女下課放學後學童之生活作息，學生課後參加安親班或才藝班的比例增加，孩子的運動時間相對減少、用眼時間增加；有時為方便之故以 3C 產品照顧兒童，造成近視情況嚴重。且弱勢家庭（單親、隔代教養、原住民、低收入戶等）家長對學生健康照護不積極，不知曉眼睛健康重要性，使孩童眼睛健康有惡化趨勢，需透過多元管道建構互動機制，提升家長整體健康概念。

## 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	<ul style="list-style-type: none"><li>1. 健康中心每學期彙整視力調查統計資料。</li><li>2. 訂定視力保健計畫建立教職員生共識促進計畫工作督導</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1. 各項政策均須執行，人力不足，常有顧此失彼的問題。</li><li>2. 以往學校雖推行健康促進計畫但</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1. 以學生健康及衛生教育為第一要務，由上而下為學生健康努力。</li><li>2. 設計各項活動，讓全校教職員生</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1. 政策重點經常更換造成延續的問題。</li><li>2. 各處室行政主題工作繁雜，行政人員橫向聯繫影</li></ul>

	<p>及執行。</p> <p>3. 老師們將健康理念融入教學及整合學校各項活動中，學生對於健康的知識與認知頗為足夠。</p>	<p>未測底落實成效不彰。</p> <p>3. 計畫推行未與學校課程統整合，規劃無完整性。</p>	<p>都能在推行氣氛中。</p> <p>3. 辦理健康促進獎勵辦法，獎勵學生從事健康的行为。</p>	<p>響執行成效。</p> <p>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>
學校物質環境	<p>1. 具備體育館一座。三、四樓層有小型運動場。</p> <p>2. 中庭有水池、前亭有園圃。</p> <p>3. 洗手台設備約有102座，水龍頭約230座，供全校師生約834人使用，每個水龍頭約4人使用。</p>	<p>1. 校舍4層樓高呈口字型，視野遠眺有限。</p> <p>2. 僅1樓教室距離操場較近，下課時間10分鐘，由各樓層上下樓梯至操場活動時間不足。</p>	<p>1 交通便利。</p> <p>2 鄰近有牛埔山。</p> <p>3 辦理戶外及校外教學。</p>	<p>1. 校地小學生活動空間有限。</p> <p>2. 經費有限，無法全然達成理想中的硬體需求。</p> <p>3. 各樓層活動空間有限，活動意願低。</p> <p>4. 這學期學校有多項工程進行，學生活動空間縮減。</p> <p>5. 因為班班有冷氣，天熱時也會造成孩子不想到教室外活動。</p>
學校社會	<p>1. 鼓勵多於責罵，注重溝通協調，並注重個別差異。</p> <p>2. 教師年輕有朝氣、富有創意。</p>	<p>1. 較難要求學生家長全力配合。</p> <p>2. 家長社會文化地位有落差。</p> <p>3. 外來人口多。</p> <p>4. 部分家長參與校務意願低。</p>	<p>1. 以尊重為前提之下，教職員工多能協助相關活動宣導工作。</p>	<p>1. 某些隔代教養、單親兒童、外籍配偶之家庭教育難以落實。</p> <p>2. 部分學生家長不重視。</p> <p>3. 學生素質參差不齊。</p>
健康教學與活動	<p>1. 事先規畫之相關動與需求，教師均能配合執行。</p> <p>2. 有關健康課程教會向專業人員尋求支援與協助，或融入領域教學。</p> <p>3. 老師們能將健康理念融入教學及整合學校各項活動中。</p>	<p>1. 教師對健康促進學校概念尚不清楚。</p> <p>2. 部份教師對健康促進活動辦理配合度低。</p> <p>3. 擔任行政意願不高。</p>	<p>1. 積極參與教導處課程開發，結合教師規畫健康促進活動於各領域課程。</p> <p>2. 學生可塑性強，提供兒童多元課程，實施適性教學，以達自我實現。</p>	<p>1. 電腦化及白板教學影響學童視力健康。</p> <p>2. 教師非專業人員在落實上有困難度，故無法一貫作業達成目標。</p>
學校服務	1. 每學期每位學生均能做基本之視力保健	1. 只能做例行性檢查。	1. 盡量爭取各項經費之補助。	1. 社區優質醫療團隊缺乏。

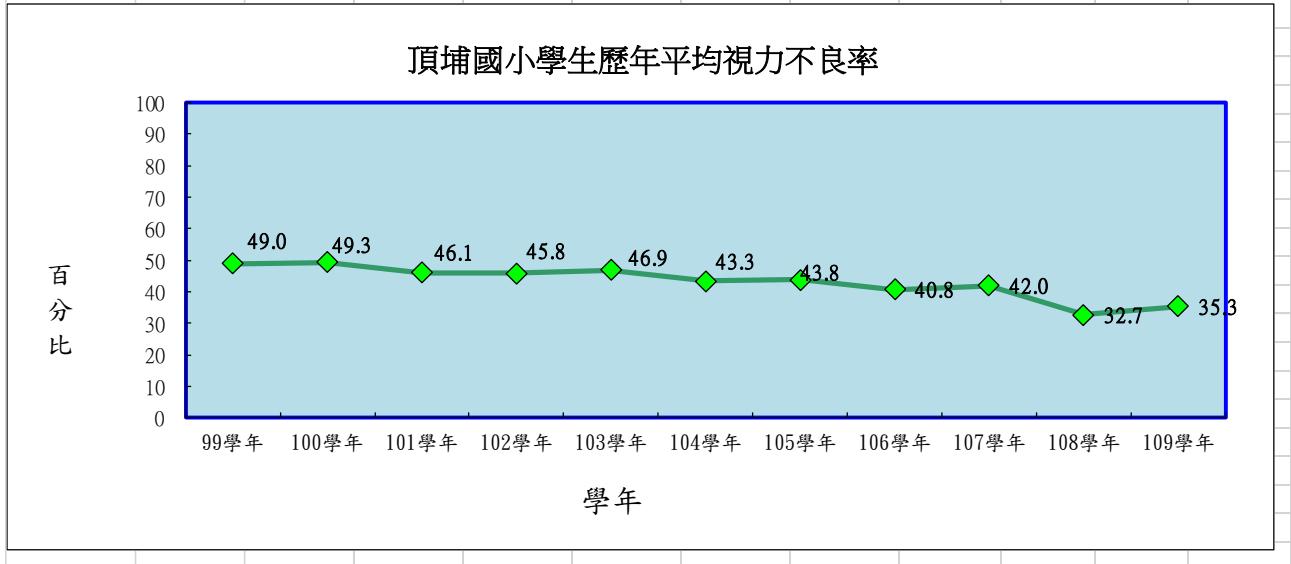
	追蹤。			
社區關係	1. 與社區關係良好，鄰近學校亦能相互協助。 2. 邀請故事媽媽團進學校為學生演出視力戲劇表演，加深學生視力保健的正確觀念。	1. 社區與其他學校社區重疊。	1. 與社區發展協會配合，共同推展活動。 2. 志工團投入。	1. 單親、外籍配偶和隔代教養家庭日漸增多。 2. 健康行為較不良兒童的家長參與學校活動也少。

## (二)『視力保健』現況分析

本校視力保健在 99 學度開始落實推行，自 99 學年度開始，平均視力不良率逐年下降，如表一，由 99 學年度的 49.0 至 108 學年度降至 32.7%。顯示健康促進視力議題在校的推展，在親師生三者努力下，小有成效。但自 109 學年度開始，平均視力不良率維持在 50% 以下，108 學年度更降至 32.7%，希望能朝學生每年不良率再下降的目標，親師生持續關注視力的健康。

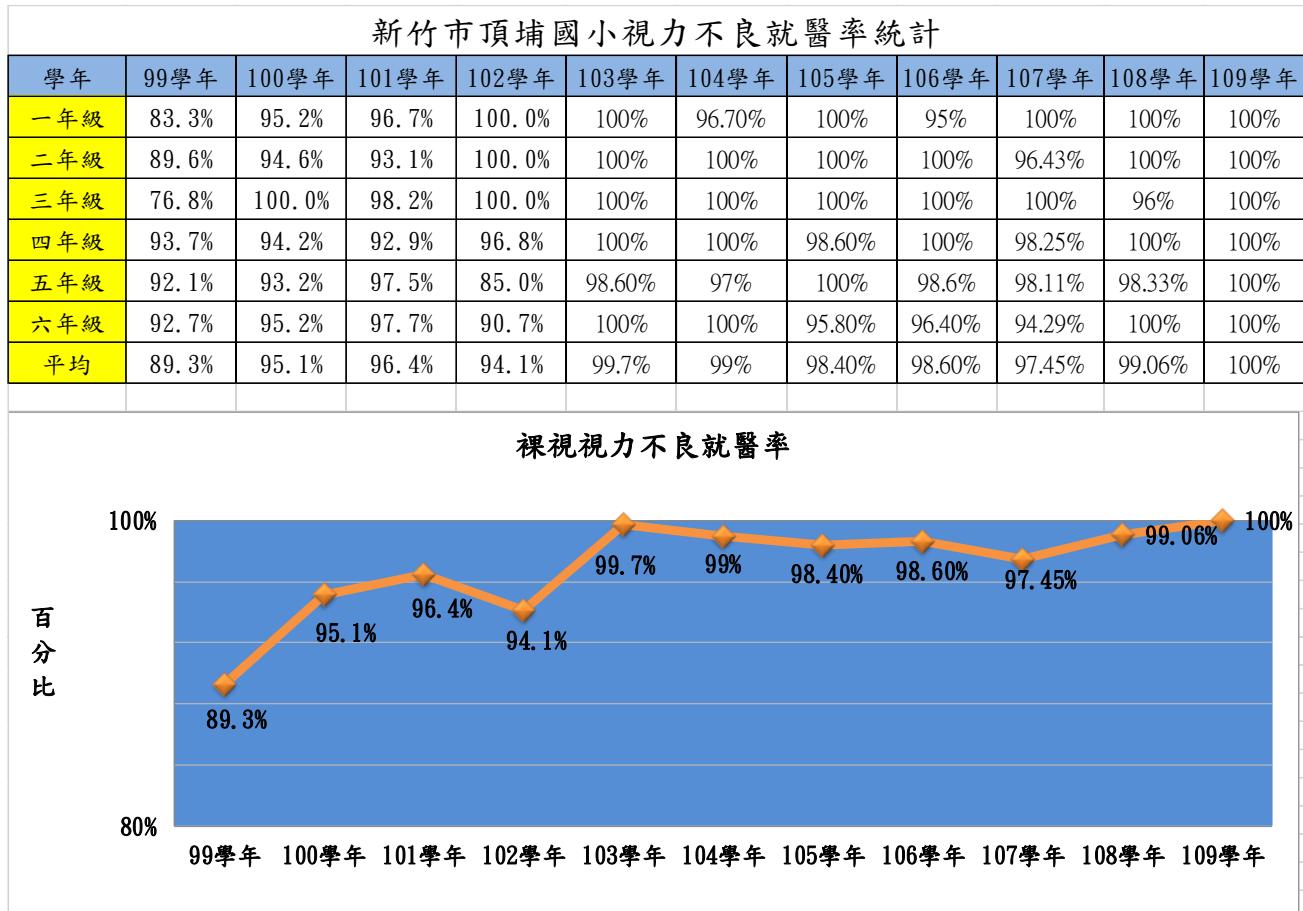
表一 歷年學年視力不良率

頂埔國小學生歷年視力不良率統計											
學年	99學年	100學年	101學年	102學年	103學年	104學年	105學年	106學年	107學年	108學年	109學年
一年級	23.8	18.9	27.8	28.2	27.2	23.8	33.0	19.2	22.3	10.0	21.4
二年級	40.7	44.4	25.9	31.5	38.3	26.0	33.9	32.8	27.5	22.6	23.2
三年級	49.1	37.8	42.5	41.1	43.4	48.4	32.2	37.1	39.5	26.3	31.3
四年級	43.4	60.5	46.7	48.8	54.5	43.3	56.0	41.5	48.8	39.0	38.3
五年級	65.9	51.0	70.2	50.0	58.7	59.5	45.2	59.8	50.0	49.6	44.2
六年級	68.1	77.8	59.3	75.4	59.3	60.8	63.4	52.4	67.2	55.9	62.2
平均	49.0	49.3	46.1	45.8	46.9	43.3	43.8	40.8	42.0	32.7	35.3



接著檢視本校視力不良就醫率，從 99 學年度 89.3% 上升至 108 學年度 99.06%，到了 109 學年度甚至提升至 100%，在校護與導師端持續關心與追蹤家長帶學童就醫後，達成百分百的就醫率。

表二 歷年視力不良就醫率



再者檢視高度近視，近視度數超過 500 為高度近視，容易引發眼睛相關病變，甚至造成失明，不可不慎。

表三 109 學年度高度近視個案

編號	年級	座號	學生	右眼	左眼	處置追蹤	備註
1	一甲	1	張家恩	775	650	長效散瞳劑(阿托平 Atropine)	
2	一丁	10	林書宇	600	600	長效散瞳劑(阿托平 Atropine)	
3	五甲	11	莊天曜	500	600	長效散瞳劑(阿托平 Atropine)	
4	五丁	9	蘇泓睿	375	500	長效散瞳劑(阿托平 Atropine)	

5	六乙	24	林欣樂	500	550	長效散瞳劑(阿托平 Atropine)	
6	六戊	3	賴彥霖	425	600	長效散瞳劑(阿托平 Atropine)	

最後檢視 108-109 學年視力不良惡化率，視力惡化最快為高年級，尤其六年級，令人擔憂。

表四 108、109 學年度視力惡化率比較

108 學年度 年級	不良率%	109 學年度 升上年級	不良率%	視力惡化% 率	備註
一	10.0	二	23.2	13.2	
二	22.6	三	31.3	8.7	
三	26.3	四	38.3	12	
四	39.0	五	44.2	5.2	
五	49.6	六	62.2	12.6	
六	55.9				

綜合以上四個圖表，發現高年級的視力狀況是需要再多加著力的目標，一來高年級課業繁重，放學後在安親班時間變長，增加用眼。二來使用 3C 產品的能否節制，有些孩子有網路成癮狀況，而父母也勸不動。三者在學校的下課時間，有些孩子喜歡待在教室。這部分可在下課淨空上多加強。

## 四、計畫預期成效

一、視力保健部份：

(一)110 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 96.2%。
3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率 108、109 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 92.88%以上。
5. 每校學生每天戶外活動時間 120 分鐘比率。國小達 93.74%以上。
6. 每節下課教室淨空率。國小達 65.61%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 88.16%以上。
8. 定期就醫追蹤率。國小達 90.4%以上。

(二)本校預期達成指標：

1. 本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維持 99%以上。
3. 裸視篩檢視力不良惡化率下降 1%。
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 分鐘學生前後測比率達 10% (規律用眼 3010)。
5. 每校學生每天戶外活動時間 120 分鐘比率，國小前後測比率達 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%。
7. 每節下課教室淨空率前後測比率達 10%。
8. 高度近視個案管理達 90%(分子人數/分母人數/%)
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：

### (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	110.08	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	110.08 111.02.	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。	學務處	110.08	行事曆	健促活動行事曆
		4. 由課發會擬訂視力保健融入本位課程。	教務處	110.08 111.02	課發會	會議記錄單、簽到單
		5. 推行電子白板及投影機使用原則。	教務處	110.09- 111.06	落實遵行政策規定	問卷，抽樣調查

		1. 辦理全校師生家長健促議題-視力保健相關宣導活動。 2. 辦理視力保健影片欣賞，了解視力保件重要。 3. 舉辦視力保健繪畫學藝競賽。 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。 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學。 6. 結合本校體育季及校慶推行各項體能及體育競賽。	學務處  健康中心  學務處  教務處  教務處  體育組	110.09  111.03  110.09  111.03  111.01  111.06  110.09- 111.06  110.09- 111.06  110.09- 111.06	80%學生能建立正確技能。 80%班級實施 80%學生參加。 80%班級有融入教學課程。 戶外教學課程規劃 各年級健促結合體育季活動	活動計畫、照片 照片 作品展覽 融入教學成果 課程計畫、課程記錄 各級體育季活動計畫、照片
	學校物質環境	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. 設置健康促進宣導佈告欄，張貼各項健康宣導及資訊。	總務處  總務處  總務處  總務處  學務處	全 年 辦 理  111.10  全 年 辦 理  110.09- 111.06  110.09- 111.06	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 經由宣導建 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、均衡食公告  知能問卷調查
四	學校	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。	導師	110.09  111.02	80%健促納入班會討論	班會記錄照片

	社會環境	2.教師晨會及兒童朝會時間加強視力保健的宣導活動。 3.成立師生多元健康活動社團，以提升教職員工學生健康體能。 4.推行全校學童「健康存摺」。  5.落實下課淨空率  6.獎勵視力檢查無異狀同學與推動健康健康小天使。	學務處 學務處 學務處 導師 學務處 健康中心	110.09-111.06 110.09-111.06 110.09-111.06 110.09-111.06 110.09-111.06	宣導活動一學期至少一次 社團活動 90%以上的師生家長參加健康卡活動 90%學生下課出去玩活動參與學生數達80% 一學期一次	活動成果 社團活動計畫 健康存摺活動參加率及成果 照片 獎勵名單
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。  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。  3.撰寫HPS計畫及成果。  4.高度近視個案管理	健康中心 健康中心 學務處 健康中心 學務處	110.09-111.06 110.09-111.06 110.09-111.06 110.09-111.06 110.09-111.06	100%學生完成健康檢查並建立資料  完成學生健康資料收集分析  完成計畫及成果 高度近視個案管理達95%以上 70%教師參加健康促進工作坊。	健康資料建立  學生健康收集分析資料  計畫及成果 個案管理名冊及記錄 健康教育教師參加工作坊計畫、簽到表

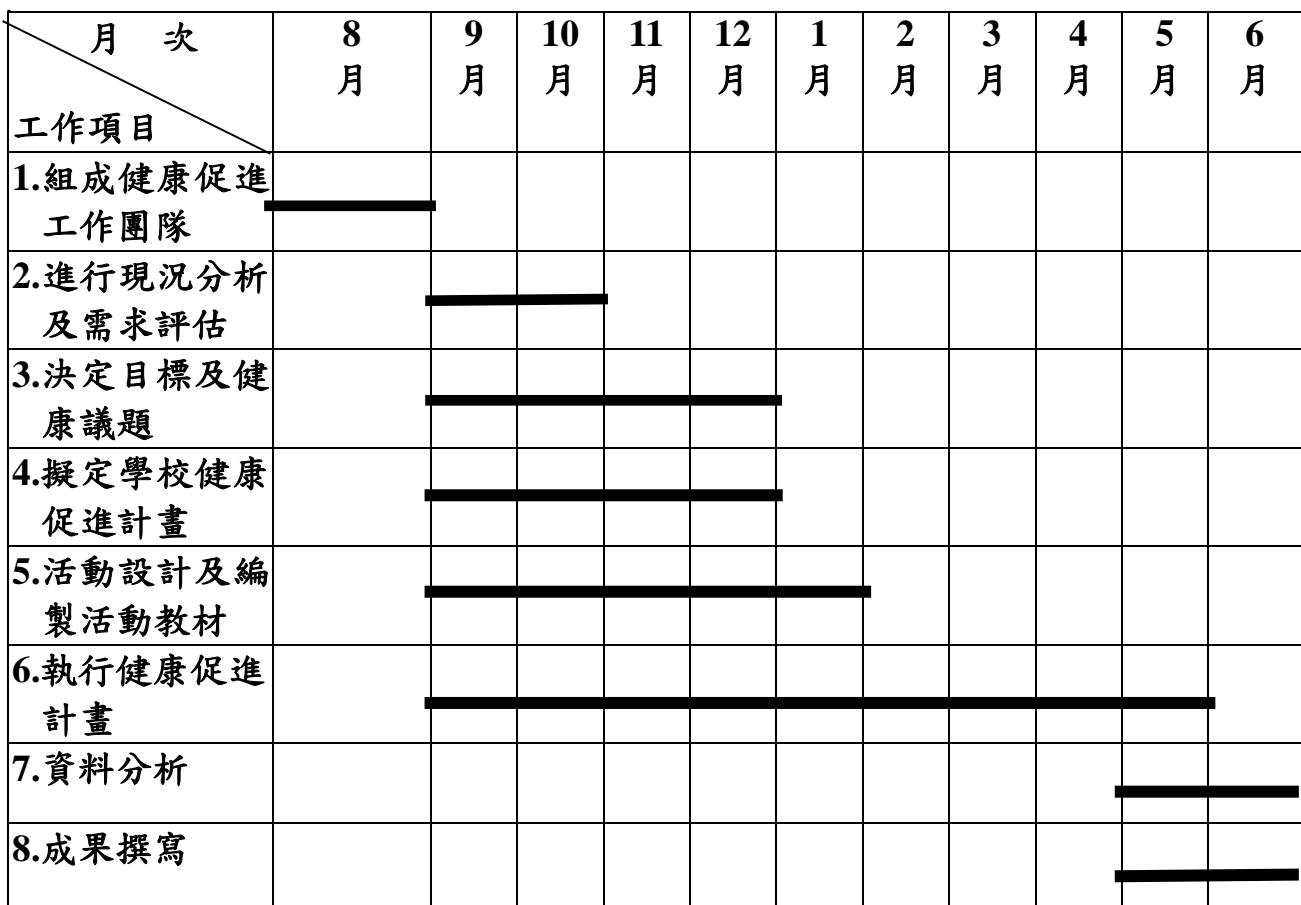
六 社區關係	1. 利用家長會日辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。	學務處	110.09 111.03	80% 家長建立正確觀念。	活動計畫 照片
	2. 邀請社區團體辦理健促活動。	學務處	110.09- 111.06	健促研習計畫 80% 家長建立正確觀念。	活動計畫 照片
	3. 加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿、宣導單張、寒暑假檢核表。	導師	110.09- 111.06	80% 家長建立正確觀念。	通知單 聯絡單、 檢核表
	4 每學期開學後，將篩檢不良者通知家長，並收回條追蹤結果。	健康中心	110.09	80% 學生能經由宣導建立正確觀念。	複檢回條
	5 與家長合作落實學生在家 3010	導師	110.09- 111.06	80% 家長學生由宣導建立正確觀念	宣導單

## (二)、健康教學與活動(期程約整學年)

月次	課程及活動內容	六大範疇	過程評價	附件
9-6	運用頂埔專業社群設計之各教學課程，進行各學年課程融入教學。	健康服務	90%教師參加專業社群。	活動計畫、 照片
9	推行「用眼 30 分鐘，休息 10 分」。	衛生政策	幼稚園低年級 70%以上的學童參加	照片
9-6	環境生態小旅行	健康技能	同意參加者 80%以上完成全程	照片
10	結合醫療機構或社區團體辦理各項健康篩檢及促進活動。	社區關係	100%學生參加。	活動計畫、 照片
11	注音符號闡關:視力保健與健康體位	健康技能	一年級 100%學生參加	闡關卡、照片
11	護眼須知「EYE 的叮嚀」	健康服務	95%以上的學童參加	通知單
11	均衡飲食、天天五蔬果	健康技能	三、四年級學童參加	照片 + 學習單
12	「看書好視力」圖書館-看書好視力-亞瑟小子/正確坐姿	健康技能	一年級學童參加	照片 +集點卡 +學習單

2	視力保健繪畫比賽	健康服務	70%以上的學童參加	照片
4	校園農耕體驗	健康技能	五年級學童參加	照片
3	視力保健講座	健康服務	三年級學童參加	照片+ 有獎徵答
4	復活節--校園尋寶遊戲(彩蛋)	健康技能	90%以上的學童參加	照片
5	體育嘉年華	健康技能	90%以上的學童參加	照片

## 六、預定進度（以甘梯圖表示）



## 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	李敦仁	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	吳建發	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	陳怡茹	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	邱顯明	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	黃玉娟	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	郭書帆	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 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-體育組長	楊雅麟	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	吳政憲	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	彭宇慕	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	蔡致湘	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	邱艷鳳	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	陳淑卿	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	陳姿靜	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	林淑婷	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	楊瑛瑛	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	何新進	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	蔡淑薇	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	陳玉惠	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	吳妮霖	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。

## 八、經費概算

詳如附件一：計畫經費明細暨結報表

承辦人：

學務主任：

校長：