

# 新竹市東區東門國民小學 110 學年度

## 健康促進計畫自選議題:視力保健

### 一、 依據

依據府教體字第1100157943號辦理。

### 二、 學校特色

本校位處於新竹市市區，是一所大型學校，一至六年級共有 72 班，學生數共一千八百人，教師 145 人，學校附近大樓林立，靠近二二八親水公園綠帶，社區資源豐富，交通便捷。學區家長多數社經地位佳，學生物質生活不虞匱乏，多媒體電腦、電玩、平板電腦、智慧型手機開始深入每個家庭的活動與作息中，導致學前及學齡學生提早淪陷其中，本校近年新生視力不良率起伏不一，二至六年級視力不良率也起持續升高，因此，推動視力保健議題，仍然需要持續努力。

### 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 | 1. 全校 72 班，學生人數 1828 人，教師共 145 人，規模屬大型學校。<br>2. 地處市區，交通便利。<br>3. 健康中心位置良好。 | 1. 地處市區，交通連接市中心要道，車流量多，危險、複雜。多空氣及噪音污染。<br>2. 學校戶外活動空間有限。 | 1. 鄰近診所、醫院，可相互配合發展特色及配合學校衛教活動。<br>2. 易辦理戶外教學及參觀活動。 | 1. 學校位於市區交通要道旁，車輛來往眾多，家長讓學生步行上學意願不高。 | 1. 志工家長協助交通導護，鼓勵學生上學小段步行，以解決校園周邊道路雍塞狀況。 |
| 家庭環  | 1. 大多為雙薪家庭，社經背景較   | 1. 經濟狀況佳，外食與吃精緻食   | 1. 結合衛生局，提供師生健全健                                   | 1. 家長易受到網路訊息影響。                      | 1. 聯絡簿加強衛教資訊宣導。                         |

| 項目    | 優勢(S)  | 劣勢(W)  | 機會(O)   | 威脅(T)  | 行動策略(S)   |
|-------|--|--|---|--|---|
| 境     | 佳，許多新觀念較易溝通。   | 物的比例高。<br>2. 父母因工作忙碌而難以照顧到孩子的生活起居。                                 | 康維護系統。<br>2. 學校校護素質高，服務有熱忱。   | 2. 部分單親家庭、隔代教養家庭學生健康照顧有缺失。   | 2. 校網公告訊息加強親師交流。                                    |
| 學校政策  | 1. 成立學校健促委員會，負責健康促進計畫的制定與推動。   | 1. 學校資源有限，教師大都可配合計畫，但甚少能提出意見。                                      | 1. 行政配合教學，擬定可行的衛生政策。<br>2. 相關健康促進活動，盡可能配合學校行事現況。                      | 1. 教師因有教學進度的壓力，對於相關活動顯得心有餘而力不足。<br>2. 新興議題過多，教師難以應付。               | 1. 在校務會議以及課程發展委員會進行說明，讓教師對此議題能有共識，進而在班級推動。          |
| 健康服務  | 1. 優秀的校護2位。<br>2. 詳實的師生健檢資料。<br>3. 特殊疾病學生資料建立詳實。<br>4. 社區醫療資源充足，附近醫療院所可提供相關支援。 | 1. 雙薪家庭有經濟壓力，較難配合學生生病時在家照顧。<br>2. 單親與隔代教養的家庭，因忙於生計，配合度較低。          | 1. 家長會持續補助健康中心耗材。<br>2. 多元活動提高師生參與的意願。<br>3. 藉學校課程及活動，強化學生健康促進的觀念及態度。 | 1. 部分家長對孩子偏食要求常加以合理化。<br>2. 家長健康促進觀念及態度難以配合，推動工作受阻或效益打折。           | 1. 健康檢查結果通知。<br>2. 健康中心提供師生照護服務。<br>3. 與鄰近醫療院所配合支援。 |
| 教學與活動 | 1. 定期召開健康與體育領域會議。<br>2. 適時辦理各項健康講座。<br>3. 教學及課程中，融入相關理念。<br>4. 事先調查            | 1. 新興議題過多，教師難以兼顧。<br>2. 教職員工對健康促進的認知尚有不足。<br>3. 班級數過多，空間不足，影響教學活動進 | 1. 透過課程發展會議，將健康促進議題融入各領域課程。<br>2. 加強各領域組織並劃分各領域分工職責。                  | 1. 活動過多易影響教學正常化。<br>2. 新興議題過多，課程發展難均衡，常造成顧此失彼。<br>3. 學生個別差異大，教師難以全 | 1. 提供課程供教師融入教學使用。<br>2. 規劃全校性活動，宣導推動主題。             |

| 項目   | 優勢(S)  | 劣勢(W)   | 機會(O)  | 威脅(T)   | 行動策略(S)                                |
|------|--|---|--|---|--|
|      | 規劃相關的活動意願。   | 行。  |  | 面顧及。  |  |
| 物質環境 | 1. 加入無菸無毒的校園行列。<br>2. 校內無設置員生消費合作社，故無販賣有害學生健康的食物。<br>3. 設施完善，資訊設備齊全。 | 1. 校區較為開放，課後常有校外人士到校活動時易生破壞。<br>2. 學生人數多，但校地面積有限，容易發生碰撞或遊戲衝突，學生受傷機率高。 | 1. 總務處逐步更新老舊設施。<br>2. 持續作境教布置、宣導。<br>3. 加強校園及個人安全宣導。 | 1. 學校警衛人力有限，校園安全死角多。<br>2. 新遊戲設施，學生使用未注意安全容易受傷。 | 1. 定期更換健康資訊公布欄。<br>2. 持續改善學校學生活動空間與設施。 |
| 社區關係 | 1. 與家長、社區的溝通管道暢通。<br>2. 家長會、志工團支援、參與協助學校活動。                          | 1. 跨學區家長多，親職教育活動出席者多固定人員，宣導效果有限。                                      | 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。<br>2. 設置電子看板，以利宣導。    | 1. 學校周遭飲料店林立，學生課後常購買。                           | 1. 校慶懇親會辦理宣導。<br>2. 利用志工團月會活動宣導議題。     |

## (二)『視力保健』現況分析

| 新竹市東門國小裸視不良率 107 學年至 109 學年統計表(%) |        |        |        |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|
|                                   | 107 學年 | 108 學年 | 109 學年 |
| 一年級                               | 23.90  | 10.5   | 34.8   |
| 二年級                               | 38.20  | 26.7   | 36.5   |
| 三年級                               | 51.10  | 42     | 48.5   |
| 四年級                               | 53.80  | 43.8   | 63.1   |
| 五年級                               | 64.20  | 57.7   | 66.3   |

|      |       |      |      |
|------|-------|------|------|
| 六年級  | 73.10 | 61   | 73.2 |
| 東門平均 | 50.4  | 39.2 | 52.9 |
| 全市平均 | 43.7  | 42   | 42.8 |

| 東門國小學生視力不良平均就醫率統計表(%) |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 學年度                   | 一年級   | 二年級   | 三年級   | 四年級   | 五年級   | 六年級   | 平均    |
| 109                   | 95.92 | 93.55 | 95.38 | 95.73 | 95.58 | 93.38 | 95.00 |

| 規律用眼 3010 達成率 |        |        |        |
|---------------|--------|--------|--------|
| 東門前測          | 84.55% | 市平均(前) | 89.15% |
| 東門後測          | 95.45% | 市平均(後) | 92.88% |
| 前後測差異         | +10.9% | 前後測差異  | +3.73% |

| 天天戶外活動120達成率 |        |        |        |
|--------------|--------|--------|--------|
| 東門前測         | 84.55% | 市平均(前) | 88.93% |
| 東門後測         | 94.09% | 市平均(後) | 93.74% |
| 前後測差異        | +9.54% | 前後測差異  | +4.81% |

| 學生3C少於一達成率 |        |        |        |
|------------|--------|--------|--------|
| 東門前測       | 84.09% | 市平均(前) | 82.67% |
| 東門後測       | 90.45% | 市平均(後) | 88.16% |
| 前後測差異      | +6.36% | 前後測差異  | +5.49% |

| 每節下課淨空達成率 |         |        |        |
|-----------|---------|--------|--------|
| 東門前測      | 64.55%  | 市平均(前) | 60.85% |
| 東門後測      | 79.09%  | 市平均(後) | 65.61% |
| 前後測差異     | +14.54% | 前後測差異  | +4.76% |

由 107 學年至 109 學年統計圖表得知，全校裸視視力不良比率仍持續上升，也和一年級入學新生視力不良比率相關，109 學年度下學期防疫停課，改為線上教學，學生近距離使用 3C 的時間大幅增加，視力狀況令人擔憂。

110 學年度除各學年外，將針對中年級學生以及裸視視力不良率較高的班級加強宣導，同時持續對家長及老師強調視力保健的重要性，多鼓勵下課到戶外放鬆眼部肌肉，期許能改善現況。

#### 四、計畫預期成效

| 校本指標   | 全市指標  | 部頒指標   |
|--|---|--|
| 1. 本校國小平均裸視視力不良率下降至 42.72% 以下。<br>2. 本校學生裸視視力不良就醫率達 91% 以上。<br>3. 本校裸視篩檢視力不良惡化率 109、110 學年之差異。<br>4. 本校學生規律用眼 3010 後測比率增加 1% 以上。<br>5. 本校學生戶外活動 120 後測比率增加 1% 以上。<br>6. 本校學生下課淨空後測比率增加 1% 以上。<br>7. 本校學生 3C 小於一後測比率增加 1% 以上。<br>8. 本校學生定期就醫追蹤率達 90%。 | 1. 全市國小平均裸視視力不良率下降至 42.72% 以下。<br>2. 裸視視力不良就醫率達 91% 以上。<br>3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率 109、110 學年之差異。<br>4. 規律用眼 3010 後測比率增加 1% 以上。<br>5. 戶外活動 120 後測比率增加 1% 以上。<br>6. 下課淨空後測比率增加 1% 以上。<br>7. 3C 小於一後測比率增加 1% 以上。<br>8. 定期就醫追蹤率達 90%。 | 1. 全體裸視篩檢視力不良率<br>2. 裸視篩檢視力不良惡化率<br>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. 成立學校健康促進推行委員會。<br>2. 召開會議，討論並分析學生視力保健相關議題、實施策略與計畫。<br>3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。<br>4. 視力保健納入三年級校本課程。           | 110.08.~111.07.<br>110.11月<br>111.5月<br>110.08<br>110.11 | 組織架構<br>工作會議內容<br>行事曆<br>教案       | 會議記錄單、簽到單<br>健促活動行事曆<br>學年會議照片<br>簽到單 |
| 二  | 物質環境 | 1. 學校照明設備符合規範。<br>2. 提供學生營養均衡的午餐。<br>3. 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。<br>4. 健康中心網頁設置健康促進宣導專欄，張貼視力保健相關宣導與資訊。 | 全年辦理<br>全年辦理<br>110.08-111.06<br>110.08-111.06           | 照片<br>菜單<br>照片<br>網頁公告            | 照片<br>菜單公告<br>成果照片<br>照片              |
| 三  | 社會環境 | 1. 視力保健議題納入班會作為討論事項。<br>2. 教師晨會及兒童朝會時間加強視力保健的宣導活動。<br>3. 辦理各學年的班際體育競賽，鼓勵師生由練習與比賽當中，增進保健知能                   | 110.03.<br>110.11.111.04<br>110.10-111.06                | 健促納入班會討論<br>宣導活動一學期至少一次<br>各項競賽計畫 | 班會記錄照片<br>照片、活動成果<br>照片               |

|   |              |   |  |   |   |
|---|--------------|---|--|---|---|
|   |              | 與健康管理能力，走出教室到戶外活動。<br>4. 學生課後運動類社團，在戶外培養運動之習慣。  | 110.09.-<br>111.05.  | 運動類社團   | 社團活動表   |
| 四 | 健康技能<br>(教學) | 1. 辦理全校師生家長健促議題宣導活動。<br>2. 校本課程進行視力保健教學。<br>3. 結合本校校慶推行各項體能及體育競賽，增加學生在戶外時間。<br>4. 培訓健康小天使，成為各班健康體位的小尖兵協助宣導健康促進議題觀念。<br>5. 全校動態閱讀時間推廣視力保健正確概念。<br>7. 辦理教師視力保健增能研習講座。 | 111.02.<br><br>111.1-<br>111.04<br>110.10-<br>111.06<br><br>110.09-<br>111.06<br><br>110.10-<br><br>110.03 | 宣導資料<br><br>健促後測提升。<br>競賽計畫<br><br>培訓資料<br><br>動態閱讀資料<br><br>研習計畫 | 宣導資料、照片<br><br>教學資料<br>照片<br>體育活動計畫、照片<br><br>照片<br><br>照片<br><br>照片<br>教師意見回饋單 |
| 五 | 健康服務         | 1. 每學期進行一次學生視力檢查，了解學生視力現況，將檢查結果通知家長。<br>2. 本校健康授課教師參加新竹市健促各中心學校辦理健康促進增能研習。  | 110.09-<br>111.05<br><br>110.10-<br>111.05   | 100%學生完成健康檢查並建立資料<br><br>80%健康教育教師參加校內外增能研習。                      | 健康資料建立<br><br>研習資料  |

|   |      |   |               |                   |                     |
|---|------|---|---------------|-------------------|---------------------|
|   |      | 3. 視力檢查結果通知，追蹤學生視力不良複檢情形。                               | 110.10-111.06 | 完成學生健康資料          | 學生健康資料通知單           |
|   |      | 4. 追蹤高度近視學生，給予個案管理，教導正確視力保健方法。                          | 110.10-111.06 | 計畫及名冊             | 個案管理名冊及追蹤紀錄         |
|   |      | 5. 辦理高度近視視力保健宣導講座。                                      | 110.03        | 宣導資料              | 照片                  |
|   |      | 6. 結合學生健促藝文活動，公布優秀作品及競賽結果，吸引學生閱覽。                       | 110.03-111.06 | 作品                | 照片                  |
| 六 | 社區關係 | 1. 利用懇親會日或校慶活動辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。                      | 110.11-111.02 | 宣導資料<br>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、「寒假健康生活」學習單，與家長共同督促孩子達成擁有健康體位之目標。。 | 110.09-111.06 | 學生及家長能經由宣導建立正確觀念。 | 學習單<br>聯絡簿照片        |
|   |      | 3. 請社區醫療單位辦理健康宣導，積極建立家長健康理念。                            | 110.12-111.03 | 宣導資料              | 參與健康講座<br>簽到表<br>照片 |

#### 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 |
|--------------|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 工作項目         |    |    |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 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   | 李阿丹 | 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 | 許哲峻 | 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 | 李昭勳 | 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 | 謝志偉 | 協助健康促進計劃硬體設備及經費管控等相關工作。              |
| 協同主持人-輔導主任 | 施敏琪 | 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  | 吳昭儀 | 健康促進學校健康促進議題執行計畫撰寫並推動實施活動宣傳。         |
| 研究人員-體育組長  | 李婷婷 | 負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。                |
| 研究人員-午餐秘書  | 陳美滿 | 負責午餐營養衛生督導及健康飲食研究策略之實施。              |
| 研究人員-護理師   | 羅靜容 | 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、建置各項議題 |

|                 |        |  |
|-----------------|--------|--|
|                 |        | 宣導網站。                                      |
| 研究人員-<br>護理師    | 張雅琳    | 負責學生身體健康狀況及需求評估,活動策略設計及效果評價,社區及學校資源之協調整合。  |
| 研究人員-<br>會計主任   | 陳麗喬    | 負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。                      |
| 研究人員-<br>學年主任   | 高佩詩    | 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-<br>學年主任   | 林靖芬    | 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-<br>學年主任   | 張涓僑    | 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-<br>學年主任   | 陳幼珊    | 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-<br>學年主任   | 蔡美玲    | 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-<br>學年主任   | 秦心     | 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-<br>家長志工代表 | 鄧惠蓮    | 負責健康促進學校健康促進議題家長方面之宣導及溝通,協助各項活動之推展及整合社區人力。 |
| 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、經費來源:本活動所需經費由市府專款補助，相關經費概算如附件一。

| 編號 | 項 目       | 數量  | 單位 | 單價   | 總 價  | 備註           |
|----|-----------|-----|----|------|------|--------------|
| 1  | 講師鐘點費(外聘) | 1   | 時  | 2000 | 2000 | 辦理個案管理學生家長研習 |
| 2  | 內聘講師鐘點費   | 4   | 時  | 1000 | 4000 | 辦理教師研習       |
| 3  | 宣導獎品      | 100 | 份  | 50   | 5000 | 健促活動宣導獎勵品    |
| 4  | 材料費       | 200 | 份  | 20   | 4000 | 視力保健上課教材材料   |

|   |      |   |   |      |       |                   |
|---|------|---|---|------|-------|-------------------|
| 5 | 宣導場佈 | 1 | 式 | 2000 | 2000  | 辦理宣導活動用           |
| 6 | 文具用品 | 1 | 式 | 2000 | 2000  | 辦理活動所需紙張文具        |
|   | 雜支   | 1 | 式 | 1000 | 1000  | 以上經費依實際需要予以<br>勻支 |
|   | 合 計  |   |   |      | 20000 |                   |

九、本計劃經校長同意後送市府核准後實施，修正亦同。

承辦人

主任

校長