

新竹市香山區國民小學 109 學年度
健康促進計畫種子議題

視力保健成果報告

參與人員：張育智老師、吳彩鳳護理師

中華民國 110 年 7 月 2 日

新竹市 109 學年度 內湖國小健康促進學校計畫

成果報告-視力保健議題

一、 依據

1. 新竹市 109 學年度學校健康促進計畫。
2. 學校衛生法第十九條——學校應加強辦理健康促進及建立健康生活行為等活動。
3. 新竹市政府 108 年 8 月 30 日府教體字第 1080135056 號函辦理。

二、 學校特色

本校位處新竹市香山區，是一所傳統純樸學區的學校，一至六年級共有 18 班、資源班 1 班，特教班 1 班，學生總人數共 435 人，教職員工 52 人。學區內的家長多屬於勞工人口，本校單親家庭、外配及隔代教養學童比例偏高，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，再加上多數家長忙於工作，學童放學後安親人數比例非常高，大部分家長為雙薪家庭，投入職場工作忙碌，難免疏忽子女放學後生活作息行為及良好健康習慣之養成，如此情況頗值得關切。隨著科技日新月異，科技 3C 產品開始深入每個家庭的活動與作息中。觸控螢幕行動裝置如智慧型手機和平板電腦與其他可攜式裝置，帶給現代人們生活的便利性，卻也導致學前及學齡學生提早沉迷其中，長時間近距離用眼之下，傷害視力而不自知。由於本學區內大多家長社經地位不高且從事勞力性工作居多，而原生家庭對於視力保健健康知能較為薄弱、學區內並無較近之醫療機構導致就醫便利性較為不易等問題。

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 (行動策略)
學校環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校周圍有鹽水溪(西濱公路聯絡道)可進行活動。 2. 學校設置多樣遊戲器材，吸引學童戶外活動。 3. 鄰近 17 公里海岸線與南十八尖山，可 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校舍北棟與東棟材有 4 層樓高呈口字型，視野遠眺有限。 2. 下課時間 10 分鐘，由各樓層上下樓梯至操場活動的時間不足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因應健促計畫，視力保健融入課程，加強健康促進相關議題宣導。 2. 配合市府計畫及補助，積極辦理戶外教育。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校地小學生活動空間有限。 2. 各樓層可活動空間較少，學生活動意願低。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合社區家長與學者專家掌握社區發展趨勢。

	辦理步行活動。				
教學設施與辦法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每班有發放班級用運動器材，鼓勵學生下課活動。 2. 每週五舉辦鹽水溪路跑。 3. 期中考後舉辦各年級考後運動競賽。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 目前無室內大型體育空間，體育課與戶外活動的進行受天氣影響。 2. 中高年段樓層高，學生戶外活動意願受影響。 	1. 配合市府計畫及補助，積極增取學生活動空間之興建。	1. 各類經費與援有限。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行視力保健相關宣導，重點宣傳「戶外活動120」。 2. 持續推動校內「三冠王」、「運動自組管理卡」的活動，強化學生戶外活動。
學校教師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師擁有豐富的教學經驗與班級經營知能。 2. 優先安排教師專長授課。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師非專業人員課程與教學精進缺乏專家學者的長期陪伴與支援。 	1. 辦理健促相關研習，增進教師知能。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 面對新型態的學生與家長問題，亟需專業人員協助。 2. 教師擔任行政人員的意願不高。 	1. 規劃相關研習，增進教師相關知能。
行政人員	1. 行政人員積極熱誠。	1. 學校行政與教師成長之學習組織尚待建立。	1. 行政人員多年輕且工作積極。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行政人員不足，大多為教師兼任行政業務量多，支持力量不夠。 2. 行政人員擔任課程及業務過重，影響擔任之意願。 	1. 與相關年級授課老師聯繫，討論有關授課內容協助方面。
學校服務	1. 每學期每位學生均能做基本之視力保健追蹤。	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。	學校服務
社區特性	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區長輩與熱心人士主動協助導護安全、社區踏查等工作。 2. 社區校友及家長熱心贊助經費支援校務發展。 	1. 社區熱心人士多半年長，青壯年因工作忙碌，參與有限。	1. 學校藉由年度大型活動，邀請社區民眾入校參與同歡。	1. 社區校友及家長贊助經費與資源的情形容易受經濟景氣的影響。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與社區人士保持良好互動，增加各界人士加入校務運作的機會。 2. 透過校慶攤位將相關知能給予居民了解。

(二)『視力保健』現況分析

以本校為例，103 學年至 108 學年度全年級視力不良均約 44.2% 左右，由下列統計資料顯示 103-106 學年度，校內初檢視力不良情況，呈現逐學期增加趨勢，以高年級視力不良率達到最高，106-108 有逐漸降低的趨勢，積極宣導與辦理戶外活動效益提升，本校定期視力檢查，不合格就醫檢查後發現近視者亦讓整體視力不良率有明顯減少。

表一

近六年(104~109學年)各年級視力不良率												
學期	104	104	105	105	106	106	107	107	108	108	109	109
年級	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下
一	27.3	32.5	25	30.7	27.8	34.7	24.1	20.7	37.1	35.1	27.8	30.6
二	34.1	29.7	34.6	39.7	41.8	43.6	31.9	34.7	26.7	27.9	44.9	49.4
三	33.3	35.6	31.5	34.7	46.1	50	48.2	48.2	41.4	42.9	31.8	36
四	42.9	58.3	40	40.4	48.3	56.2	54.7	54.7	50	48	44.1	47.1
五	40.7	43.5	58.3	32.6	48.4	54.9	60.2	59.1	55.8	54.5	52	51.9
六	68.6	69.8	44.4	45.3	65.1	71.1	59.3	65.9	57.3	64.4	59.7	62.8
合計	40.7	44.8	40.1	43	40.1	52.8	46.7	47.4	44.5	45.6	42.8	46.6
年均	42.7		41.5		49		46.5		45.1		44.7	

表二

103-108 學年統計全校學生視力不良複檢率

學期	104	105	106	107	108	109
上學期	99.55%	100%	100%	99.53%	100%	100%
下學期	100%	99.56%	100%	99.09%	100%	100%
平均	99.77%	99.78	100%	99.31%	100%	100%
結論	達成校本指標，可續保持					

四、 本市視力保健議題指標

新竹市視力保健 109 學年度計畫指標

議題	109 年度計畫指標
視 力 保 健	部頒指標
	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
	全市指標
	1.全市平均裸視視力不良率下降 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 107、108、109 年之差異。 4.規律用眼 3010 前、後測達成 15%。(1)國小前後測比率達 10%。 5.戶外活動時間 120 分鐘後側達 70%。 6.3C 小於一後測達成 68% 7.下課教室淨空率後測達成 68%。 8.定期就醫追蹤率達 75%以上。
	校本指標
	1.全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達 95%。 3.裸視篩檢視力不良惡化率下降 5%。 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)。 5.全校學生每天戶外活動時間 120 分鐘前後測比率達 65%。 6.每節下課教室淨空率前後測比率達 10%。 7.定期就醫追蹤率達 99% 8.依據教育部電子白板使用規範班級達成率 90%。

五、 具體策略

(一)、成立學校健康促進委員會 (含組織架構及成員名單)

職 稱	姓名	編 組 任 務
計畫主持人-校長	曹喻傑	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人-學輔主任	賴建翰	1. 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。 2. 主動推動健康促進計畫與家長及社區聯繫工作。
協同主持人-教務主任	連啟男	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	李建沛	1.協助健康促進計劃環境建置之事宜。 2.負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員- 訓育衛生組長	張育智	1.負責健康促進計畫相關網站資料之建置製作。 2.主動推動各項子計畫活動之推展。
研究人員- 教務組長	陳盈秀	1.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。 2.協助各項子計畫活動之推展。
研究人員- 護理師	吳彩鳳	1.承辦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。 2.負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 3.協助各項宣導及學生活動之推展。 4.負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員- 導師	古碧春	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員- 導師	劉曉娟	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員- 導師	張明珍	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員- 導師	鍾雪貞	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員- 導師	呂欣晏	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員- 導師	譚曳庭	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員- 幼兒園主任	葉玫華	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員- 導師	游淨雯	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員- 會計主任	陳豔珠	負責健康促進計畫經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員- 家長會代表	王勇量	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- 學生代表	蔡荏棋	協助配合學校宣導「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 消防局	協助辦理各項知能研討進修、策略與改進。
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。

(二)、學校衛生政策

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指標並回歸於教育本質：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
一	健康政策	1-1 組成健康促進工作推行委員會，組成工作推動小組，規劃議題及施行方式。 1-2 將視力保健議題納入課程計畫、課程計畫與教學活動。 1-3 依學生視力檢查結果視力不良率及視力保健觀念現況提出需求評估，擬定符合需求之健康促進實施計畫，並列為學校行事，據以推展學生視力保健計畫。 1-4 評估全校教職員工及家長需求，結合教師晨會宣導視力保健衛生教育，辦理相關親職教育活動。
二	物質環境	2-1 建立並施行電子白板教學、電腦教學使用規範。 2-2 提供充足照明設備，每學期檢測教室內照度。 2-3 校園張貼相關標語、校園網站及電子布告欄中宣導相關視力保健訊息。 2-4 提供符合學生體型之課桌椅以維持視力健康。 2-5 營養午餐提供均衡飲食，鼓勵攝取綠色蔬菜保護眼睛。 2-6 每學期由健康中心辦理學生視力檢查並協助完成複檢追蹤矯治工作。 2-7 每學期進行護眼能源天使培訓活動。
三	社會環境	3-1 凝聚學校健康促進共識，在有形、無形教育環境中形成健康概念、產生健康行為、建立健康生活形態，全面提升健康品質。 3-2 結合社區健康有關單位包括：家長會、醫療院所，提供衛生教育宣導或運用新生家長日及運動會協助視力保健宣導。 3-3 辦理各項宣導活動強化學生視力保健知能，進而轉化為行動能

		力。
四	健康技能 (教學)	4-1 舉辦視力保健教育宣導專題演講。 4-2 運用多元化的健康教學策略和活動推行視力保健教育。 4-3 配合市府計畫，收集並分析視力保健觀念前後測問卷，瞭解學生視力保健觀念是否正確。 4-4 推行下課後教室淨空活動、護眼 3010、戶外活動 120。
五	健康服務	5-1 每學期進行一次學生視力檢查，了解學生視力健康情況，並將檢查結果通知家長。 5-2 高度近視的學童給予個案管理，安排視力保健觀念輔導，教導其正確視力保健方法及追蹤其複檢矯治情形。 5-3 不定期訪談視力不良學生之生活中使用電腦或電視的時間控管情形，觀察其習慣是否正確。 5-4 制定學期獎勵制度:視力健康學童並頒發獎狀及獎品。視力不良就診學生就醫者，以隨機抽樣頒發獎勵。 5-5 結合學生學藝活動，公布優秀作品及競賽結果，吸引師生閱覽。
六	社區關係	6-1 結合校內外及社區人員，協助推動學校衛生工作。 6-2 利用班親會或宣導活動辦理視力保健宣導活動。 6-3 利用校慶或特殊節日（如母親節、父親節、925 全國正確用藥宣導日）辦理視力保健宣導活動。 6-4 協同市府活動進行宣導，將文宣品發放給親師生。 6-5 主動聯絡家長，提升家長對學生視力保健的重視。 6-6 藉由校刊宣導健康促進，增進家長對於健康促進活動的認識。

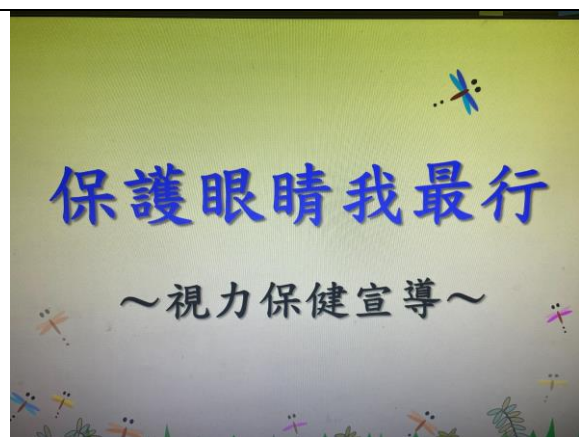
(三)、課程教學與活動計畫進度表：

日期	課程及活動內容	六大範疇	評價項目
108.08	1.學校健康促進推行委員會小組運作。 2.分析學校背景與人力、確立施行方向 3.健康促進學校計畫活動納入行事曆。	健康政策(1)	1.會議活動照片 2.校內提出 108 學年度健康促進學校視力保健議題計畫 3.行事曆
108.08-09	1.測量校內各班級教室內照度 2.依身高體重班級調整座位及課桌椅高度	物質環境(2)	1. 100%教室燈光檢測符合標準 2. 90%以上課桌椅符合

108.09.21	利用班親會或網頁辦理宣導視力保健活動	社區關係(6)	1.家長能透過班親會獲得相關資訊 2.活動照片
108.08-09	全校視力檢查、統計不良率並發送矯治單	健康服務(5)	1.活動照片 2.資料輸入學生健康系統內
108.08-10	校內制訂視力保健政策及推動小組	健康政策(2)	1.提出 108 學年度健康促進學校視力保健議題計畫及經費申請暨結報表
108.09-109.06	進行學生視力保健宣導活動	健康技能(教學)(4)	活動照片
108.09-109.06	主動聯絡家長，提升家長對學生視力保健的重視。	社區關係(6)	會談資料輸入學生健康系統內
108.09-12 109.03-04	高度近視的學童個案管理	健康服務(5) 健康技能(教學)(4)	會談資料輸入學生健康系統內
108.10.07- 108.11.08	視力保健前測	健康技能(教學)(1)	該年級完成測驗
109.01.07	學期末視力保健獎勵制度	健康政策(2)	1.活動照片
109.02-03	1.測量校內各班級教室內照度 2.提供學生合宜課桌椅數據，以利班級調整座位及課桌椅高度	物質環境(2)	1.活動照片 2.結果報告
109.02-03	全校視力檢查、統計不良率並發送矯治單	健康服務(5)	1.活動照片 2.資料輸入學生健康系統內
109.02	利用班親會或網頁辦理宣導視力保健活動	社區關係(6)	1.家長能透過班親會獲得相關資訊 2.活動照片
109.03	學期視力保健獎勵制度	健康政策(2)	1.活動照片
109.02-06	校園視力保健專欄張貼相關標語...等文宣	物質環境(2)	活動照片
109.5	校慶進行視力保健闖關活動	社區關係(6)	1.環境布置 2.活動照片
109.03.29- 109.05.01	視力保健後測	健康技能(教學)(8)	該年級完成測驗
108.09-109.06	視力保健之健康議題融入健體領域課程中加強學生認知觀念	健康技能(教學)(5)	學生能透過課程，加深學生對視力保健意識，並強化學生觀念與態度
109.06	整合本校視力保健期末報告	健康政策(1)	1.上傳健康促進網站(期末報告) 2.期末校務會議成果照片

109.06.10	健康促進全市發表	健康政策(1)	活動照片
109.07.01	視力保健宣導	健康技能(教學)(4)	活動照片

(四)、活動成果：成果照片，A4 大小六張照片（附說明）



照片說明: 5 月視力保健宣導活動



照片說明: 5 月視力保健宣導-眼睛構造



照片說明: 鹽水溪路跑



照片說明: 鹽水溪路跑-師長陪伴



照片說明: 課後運動班-排球



照片說明: 課後運動班-籃球



照片說明：考後運動- 一、二年級



照片說明：考後運動-三年級



照片說明：考後運動-四年級



照片說明：考後運動-五年級



照片說明：考後運動-六年級



照片說明：全市健康操-四年級



照片說明：校內大隊接力競賽



照片說明：參加全市大隊接力



照片說明：參加全市運動會



照片說明：參加全市排球比賽-五年級



照片說明：參加全市排球比賽-六年級



照片說明：103週年校慶大運動會



照片說明：校慶大運動會-一、二年級趣味競賽



照片說明：校慶大運動會-三、四年級趣味競賽



照片說明：校慶大運動會-五年級趣味競賽



照片說明：校慶大運動會-六年級趣味競賽



照片說明: 109 學年度三冠王(視力、口腔、體位)



照片說明:
109 學年度才藝 PK



照片說明: 109 學年度才藝 PK



照片說明: 109 學年度才藝 PK



照片說明: 班級器材發放-下課 10 分鐘



照片說明: 寒假育樂營



照片說明: 寒假育樂營



照片說明: 寒假育樂營



照片說明：參加全市籃球賽



照片說明：參加全市中小學籃球錦標賽