

新竹市 109 學年度學校衛生與健康促進計畫-- 中心學校民富國小推動視力保健議題成果報告

壹、 議題分析

一、在地化分析

本市面積約 104.15 平方公里，分為東區、北區、香山區三個行政區域，共 122 里，總人口數 450,113 人(男性 221,972 人、女性 228,141 人)。此外，本市出生率自 96 年起連續 4 年居全國各縣市第一，人口自然增加率更連續 10 年居全國之冠，出生率近兩年亦僅次於連江縣為本島之冠。

本市因科學工業園區之進駐及歷任市長的努力，108 年勞動參與率為 58.6%，108 年家戶平均所得全台第二，家庭教育支出平均為 36,084 元(新竹市主計處 107 年 6 月統計)。經濟發展與科技進步改善了個人、家庭及社會之物質生活水準，但因居民生活忙碌致缺乏健康生活型態，人們對於健康的照顧與追求，多偏重於生病後之診斷、治療與復健，忽略了未發病前的健康照顧與發展，加上本市學童家長多為雙薪，市內安親班、補習班及托育中心亦擔負部份學生的照護工作，然其大多以課業督導為主，較易忽略學生健康行為之建立，因此新竹市自實施健康促進學校計畫以來，不斷整合各級學校與社區的組織人力及資源，透過家長、老師、學生、社區之參與，以「健康促進學校」模式，打造本市成為健康優質的花園城市。

二、新竹市視力保健現況分析

本市109學年度學校現有國小校數31所，學生總數27,619人；國高中12所，學生總數12,373人；高中3所，學生總數2,860人(108學年度統計資料)。依據本市107學年度以來之學生健康檢查統計資料顯示：無異狀學生比率僅佔24%左右，學生前五大健康問題依序為齲齒、體位評值過輕或過重、視力不良等，而其中齲齒、視力不良、體位過重或過輕是目前校園三大健康問題，也是本市健康促進推動的重點項目。

其中視力保健相較於其他健康議題，更需要即早進行有效健康策略介入，且這些健康問題根本導因於生活型態與不良之行為習慣，故欲改善學生這些行為習慣，除配合健康促進活動的推廣，喚起家長的重視外，更有賴學校教育將健康行

為融入生活技能當中，使其成為生活技能的一部份。經由過去新竹市推動「視力保健」健康促進的成效可知，「視力保健」在新竹市的推動已具有相當好的基礎，如，長久推動視力保健的東門國小、建功國小、港南國小、關東國小等都是推動本市視力保健重要學校，經由學校落實辦理教室淨空、太陽日記、課程戶外化及辦理醫師、國小及幼稚園教師及家長之研習活動等措施；另則，經由歷年推動經驗及105年度成果建議：預防近視產生更應從幼兒階段施實施，才能更有效遏止學童近視發生，並減緩其惡化速度。期望經過109學年度的計劃與執行，為新竹市的學童視力健康有更佳的成效。

貳、 全市視力保健指標

109 學年度新竹市國中、小視力保健議題地方指標：

1. 全市學生裸視視力不良率國小下降至 41.68%以下；國中下降至 75%以下。
2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率國小 90.06%以上；國中 91.35%以上。
3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率 107、108、109 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 75.10%以上；國中達 45.10%以上。
5. 國小每校學生每天戶外活動時間 120 分鐘比率達 68.55%以上；國中每校學生每天戶外活動時間 120 分鐘比率達 49.12%以上。
6. 全市學生每天使用電腦、看電視及玩電動不超過 1 小時的比率後測國小 74.37%以上；國中 40.46%以上。
7. 每節下課教室淨空率，國小 73.69%以上；國中 63.45%以上。
8. 定期就醫追蹤率達 75%。

參、 計畫實施策略

一、依據三階段進行計劃

第一階段：

- (一)成立健康促進工作小組，召開會議討論、分析並確立發展 109 學年度全市健康促進視力保健議題指標。
- (二)利用全市健康促進輔導會議確立 109 學年度視力保健指標。

(三)分析瞭解 108 學年度本市實施成效：分析 108 學年本市國小 1 到 6 年級視力不良率、矯視視力不良率、複檢率及每天用眼習慣，針對目標擬訂前測問卷項目並於 109 年 10 至 109 年 11 月辦理全市視力保健知能線上前測。

(四)分析全市前測問卷結果以了解全市國民中小學視力保健問題，並針對問題發展策略。

第二階段：

(一)發揮大手拉小手功能，協同夥伴學校輔導本市視力保健議題群組學校以健康促進學校模式推動學校衛生保健工作。

(二)協助議題群組學校依據全市指標訂出符合自己學校需求的行為指標及推動策略。

(三)辦理全市國小及國中視力保健「我 EYE 視力」優良標語貼圖設計比賽：鼓勵學生多到戶外活動，維持良好的用眼習慣。

(四)定期與夥伴及群組學校召開會議研商健康促進相關策略及執行情形等事宜。

(五)結合本市健體領域輔導團或國教輔導團運作，輔導各校將重要健康議題設計融入教學單元課程內容。

(六)運用平面媒體、網路資源成立訊息交流平台「健促視力保健網」以傳播相關資訊提供各校視力保健資源或文宣交流。

第三階段：

(一)辦理視力保健知能後測（110 年 4 月中）並請各校填報各校學生視力保健檢核表，以瞭解各校實施成效。

(二)進行全市視力保健資料分析，檢討實施成果並於健康促進輔導會議提出 109 學年度成果報告。

二、成立組織運作：

成立學校健康促進工作團隊(暨衛生委員會)之成員，計 31 名，各成員之職稱及工作職掌見下表。

計畫職稱	姓名	職稱	職掌
指導教授	劉秀枝	台中科技大學 兼任教師	指導並主持計畫、檢視各單位計畫、執行及成果
計畫主持人	胡如茵	中心學校校長	研擬並主持計畫，分派各項議題負責單位

			(民富國小)
協同主持人	陳麗雲	地方輔導校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調(港南國小)
協同主持人	陳進豐	行動研究學校校長	研究策劃、督導計畫執行，並協助行政協調(西門國小)
協同主持人	李瑞剛	行動研究學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調(關東國小)
協同主持人	謝明燕	行動研究學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調(東門國小)
協同主持人	周雯娟	種子學校校長	研究策劃、督導計畫執行，並協助行政協調(竹蓮國小)
協同主持人	曹喻傑	種子學校校長	研究策劃、督導計畫執行，並協助行政協調(內湖國小)
協同主持人	潘致惠	種子學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調(培英國中)
協同主持人	彭元豐	種子學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調(竹光國中)
協同主持人	李敦仁	種子學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調(頂埔國小)
計畫執行秘書	李宛蕓	中心學校學務主任	督導各項計畫執行集資源協調(民富國小)
計畫執行總幹事	張鈺欣	中心學校環境教育組長	(1)彙整計畫、活動策略設計及報告撰寫。 (2)健康網路網頁製作及維護。(民富國小)
計畫執行副總幹事	許億如	中心學校護理師	各項相關推廣活動、計畫執行(民富國小)
計畫執行副總幹事	顧兆英	中心學校護理師	各項相關推廣活動、計畫執行(民富國小)
協同計畫執行主任	楊智蛟	行動研究學校學務主任	督導各項計畫執行及資源協調(西門國小)
協同計畫執行員	陳詩佩	行動研究學校衛生組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行(西門國小)
協同計畫執行主任	許哲峻	行動研究學校學務主任	督導各項計畫執行及資源協調(東門國小)
協同計畫執行員	吳昭儀	行動研究學校衛生組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行(東門國小)
協同計畫執行主任	許峯豪	行動研究學校學務主任	督導各項計畫執行及資源協調(關東國小)

協同計畫執行畫員	林均瑋	行動研究學校衛生組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行(關東國小)
協同計畫執行主任	黃雅彙	種子學務主任	督導各項計畫執行及資源協調(竹蓮國小)
協同計畫執行畫員	錢上云	種子學務組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行(竹蓮國小)
協同計畫執行主任	賴建翰	種子學務主任	督導各項計畫執行及資源協調(內湖國小)
協同計畫執行畫員	張育智	種子學務體育環衛組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行(內湖國小)
協同計畫執行主任	陳煒銘	種子學務主任	督導各項計畫執行及資源協調(培英國中)
協同計畫執行畫員	顏益聖	種子學務組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行(培英國中)
協同計畫執行主任	黃隆偉	種子學務主任	督導各項計畫執行及資源協調(竹光國中)
協同計畫執行畫員	陳世穎	種子學務組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行(竹光國中)
協同計畫執行主任	陳怡茹	種子學務主任	督導各項計畫執行及資源協調(頂埔國小)
協同計畫執行畫員	鄭雅文	種子學務組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行(頂埔國小)

三、實施策略：

1. 各校未來需針對低年級學生加強宣導，建立其視力保健的正確知能及正確用眼習慣。至於中、高年級及國中學生階段，應朝建立個人自主管理落實於生活中。
2. 「我 EYE 視力・定期就醫好安心」定期就醫複檢檢查回條摸彩活動。
3. 利用海報設計、徵文比賽或結合教室布置主題等方法，讓學生思考並寫下用眼 30 分鐘要休息的方法，結合家庭及安親班一起來推動。
4. 了解學校教師上課使用單槍、平板的情形，舉辦教師及學生講座，提升自主管理意識。
5. 舉辦 109 學年度全市國中小：收集「我 EYE 視力」活動標語優良貼圖設計抽獎計畫。
6. 多鼓勵學生於下課進行戶外活動，並請針對家長、安親班老師給予加強宣導，使其與老師能充分的配合，讓學生養成良好的用眼習慣。另外，各校

也可設計多元化的作業，使學生能增加戶外活動的時間，這也是未來可朝向努力的方向之一。

肆、視力保健實施成果暨分析探究

一、計畫實施成效

(一)新竹市施測狀況：

新竹市國小共 31 所，三年級，前測共 1,110 人，後測共 1,102 人；國中 共 15 所，七年級前測 512 人，後測人 504 人，施測率：前測 100%，後測 99.01%；施測率較 108 學年度高，今年在施測時，有提早與未完成學校確認，故明年將維持此做法，施測結果對於日後執行策略才更具有參考性。

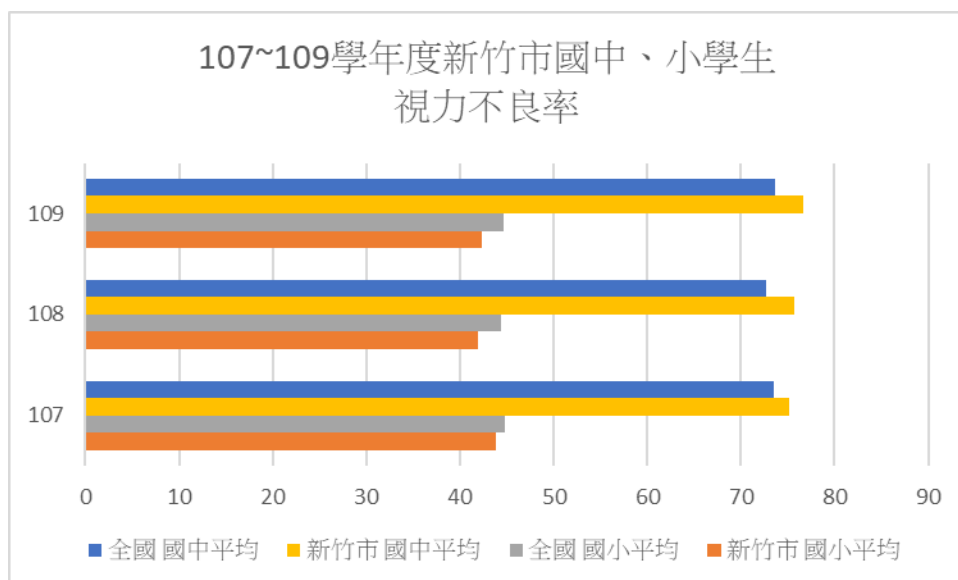
全市實施成果與施測前、後測比較結果如下：

1. 109 學年度裸視視力不良率，本市視力不良率為國小為 42.32%、國中為 76.69%。全市國小裸視不良率比 108 學年度高 0.41%，仍低於全國平均值，且連續六年低於全國平均值，但未達成本市指標：全市國小學生平均裸視視力不良率下降至 41.68% 以下。全市國中裸視不良率比 108 學年度高 0.97%，且高於全國平均值，未達成本市指標：全市國中學生平均裸視視力不良率下降至 75% 以下。此指標為今年度修訂，目標較高，雖未達成，但細究數據，仍可發現國小端須努力持續維持，而國中端仍需再加強。其相關資料，如下表一及圖一。

表一 107~109 學年度新竹市國中、小學學生視力不良率變化情況(%)

學年度	新竹市 國小平均	全國 國小平均	新竹市 國中平均	全國 國中平均
107	43.81	44.79	75.12	73.48
108	41.91	44.34	75.72	72.69
109	42.32	44.60	76.69	73.63

(資料來源：教育部統計處)



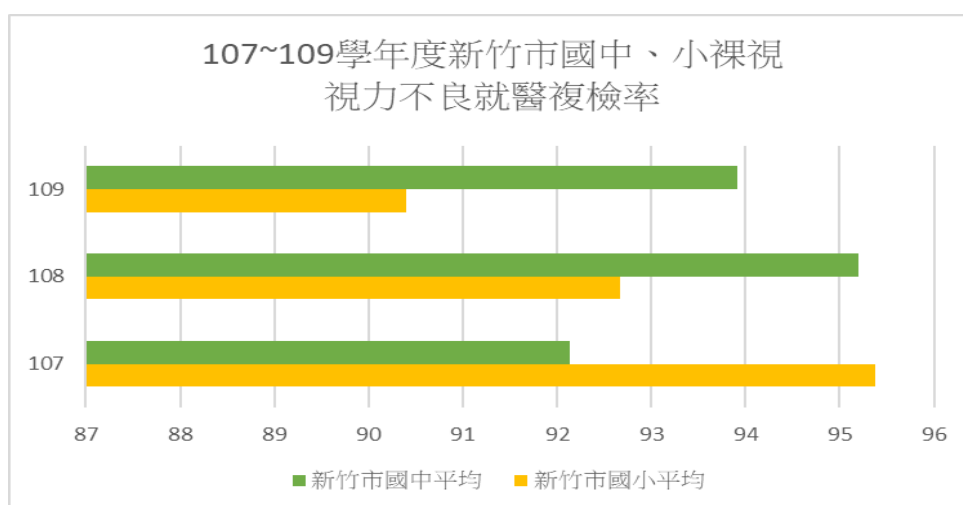
圖一 107~109 學年度新竹市國中、小學學生裸視視力不良率(%)

2. 109 學年度視力不良複檢率為國小為 90.4%；國中為 93.92%，皆達成指標。

數據發現，雖國中小皆達成指標，但複檢率卻下降，109 學年度因應防疫，自 5/19 開始實施線上教學，學生無法到校繳交表單，故多校未能在填報時間前追蹤完畢，但後續仍持續追蹤，此數據僅能表示填報截止日前追蹤數據。相關資料，如下表二及圖二。

表二 107~109 學年度，新竹市國中、小裸視視力不良就醫複檢率(%)。

學年度	新竹市國小平均	新竹市國中平均
107	95.38	92.14
108	92.67	95.2
109	90.4	93.92

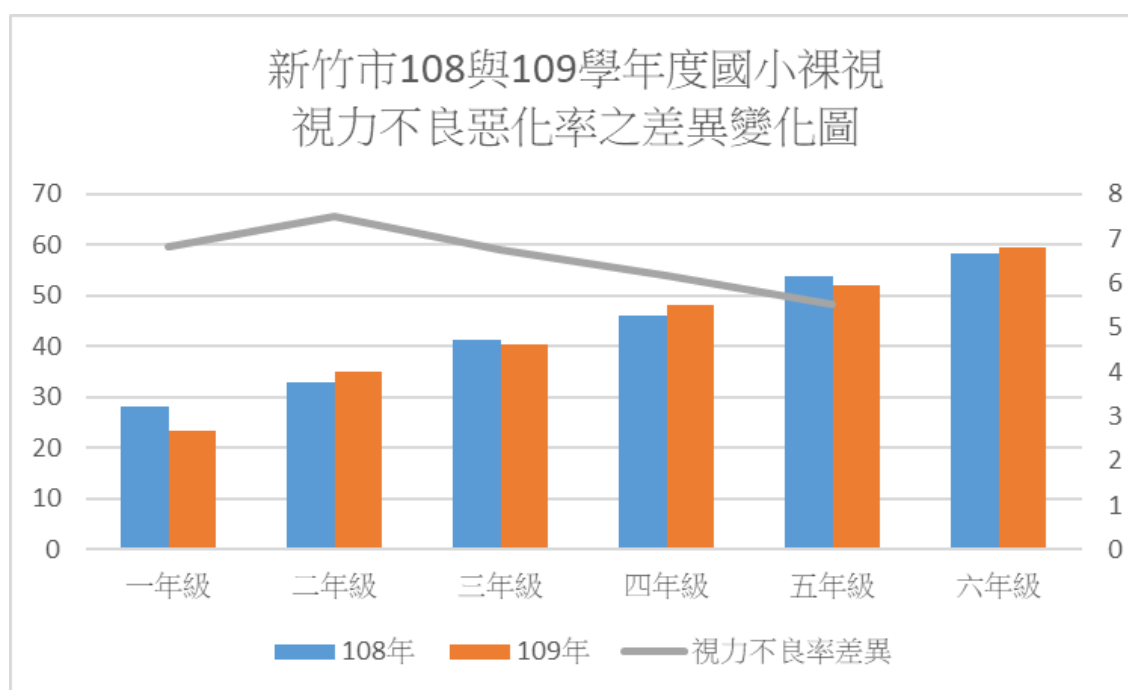


圖二 107~109 學年度新竹市國中、小裸視視力不良就醫複檢率(%)

3. 國小 108 與 109 學年度視力惡化率:以 108、109 學年度為例，國小在一升二時，視力惡化率增加 6.81%，二升三時，視力惡化率增加 7.48%，為惡化最嚴重時期，其次為三升四，視力惡化率增加 6.75%，四升五、五升六又略為趨緩，分別增加 6.18%及 5.52%。如下表三及圖三。

表三 新竹市 107 與 108 學年度國小裸視視力不良惡化率之差異(%)

學制	108 年	109 年	108、109 年視力惡化的變化	
一年級	28.08	23.38	年級變化	視力不良率差異
二年級	32.87	34.88	一升二	6.81
三年級	41.37	40.35	二升三	7.48
四年級	45.91	48.12	三升四	6.75
五年級	53.91	52.09	四升五	6.18
六年級	58.32	59.44	五升六	5.52

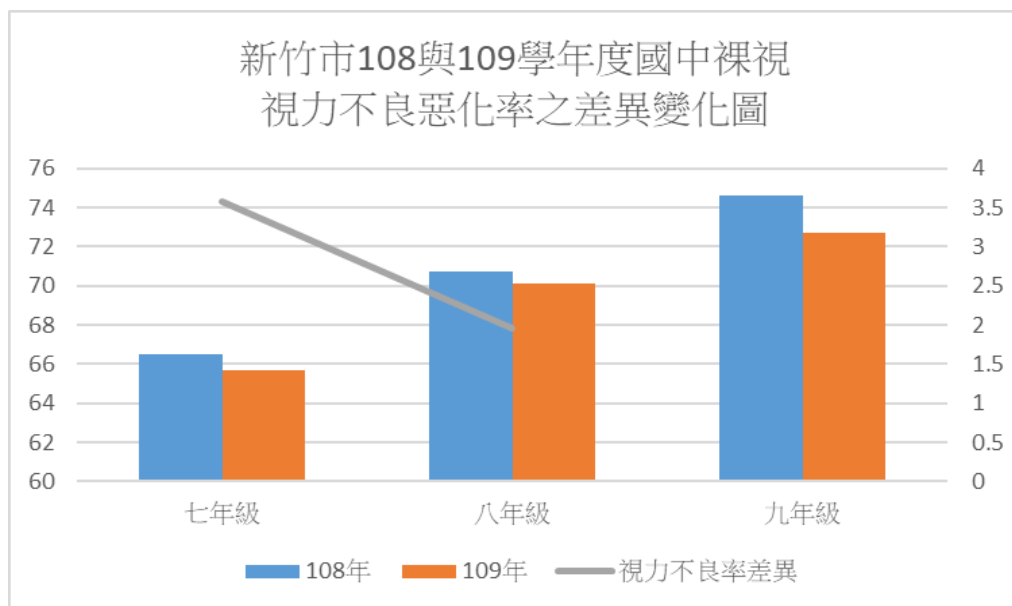


圖三 新竹市 108 與 109 學年度國小裸視視力不良惡化率之差異變化圖(%)

4. 國中 108 與 109 學年度視力惡化率：以 108、109 學年度為例，國中端七年級視力不良變化率接續小學六年級的變化，七升八年級變化幅度為 3.57，八升九年級變化幅度為 1.95，有明顯趨緩。

表四 新竹市 108 與 109 學年度國中裸視視力不良惡化率之差異(%)

學制	108 年	109 年	108、109 年視力惡化的變化	
七年級	66.51	65.68	年級變化	視力不良率差異
八年級	70.73	70.09	七升八	3.57
九年級	74.59	72.68	八升九	1.95



圖四 新竹市 108 與 109 學年度國中裸視視力不良惡化率之差異變化圖(%)

5. 全市視力保健知識國小、國中均有明顯進步，分別提高 14.14%，6.63%。
6. 全市視力保健行為國小、國中均有進步，分別提高 3.68%，2.16%，提升幅度不高，需持續改善。
7. 全市視力保健態度國小、國中均有進步，分別提高 2.17%，2.96%，顯示在知識、行為、態度中，態度最難改變，而行為態度今年度的數據又較去年數據更為提高，顯示在態度方面有持續性的改善。
8. 規律用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，國小為後測達 92.88%；國中為後測達 82.84%，

後測結果皆達成指標，即國小達 75.10%以上；國中達 45.10%以上。

9. 天天戶外活動 120：國小後測為 93.74%；國中後測為 93.06%，後測結果皆達成指標，即國小後測達 68.55%以上；國中後測達 49.12%以上。

10. 3C 少於一：國小後測為 88.16%，國中後測為 79.07%，後測結果皆達成指標，即後測國小 74.37%以上；國中 40.46%以上。

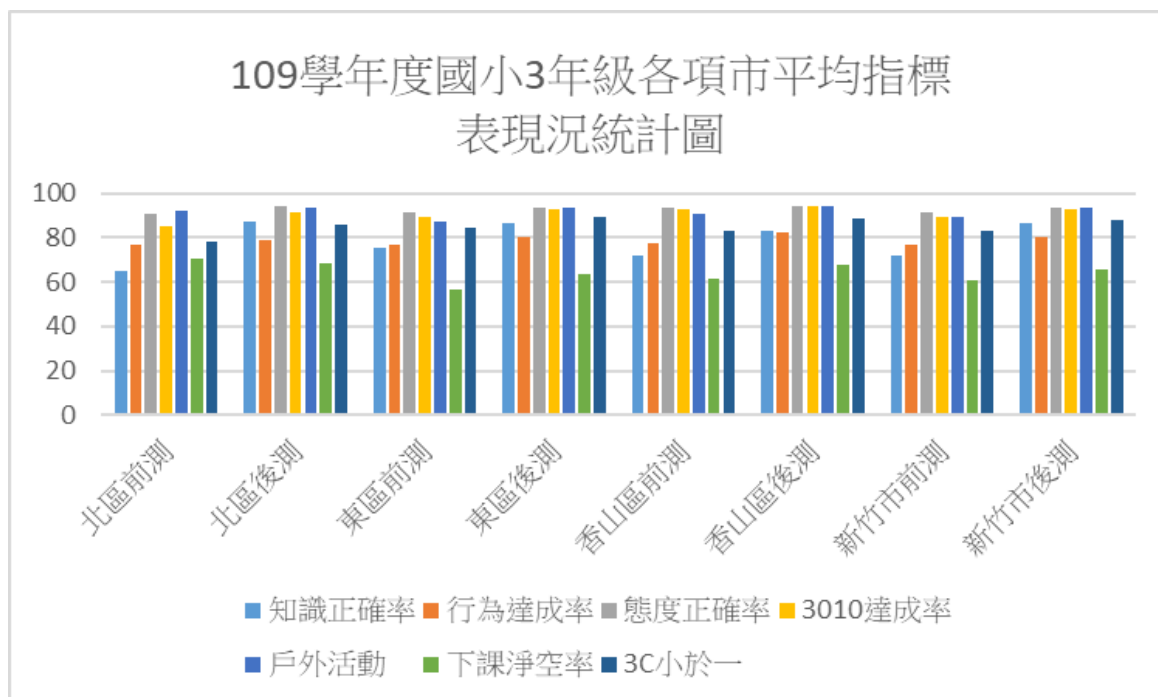
11. 每節下課淨空率：國小後測為 65.61%，國中後測為 53.17%，皆無達成指標，即後測國小 73.69%以上；國中 63.45%以上

12. 定期就醫追蹤率：國小為 90.4%，國中為 93.92%，後測結果皆達成指標達 75%。

109 學年度視力保健全市實施成果與前、後測結果資料，分別說明如下各表五~表八及圖五~圖八。

表五 109學年度國小3年級各項市平均各區及前、後測指標表現狀況一覽表(%)

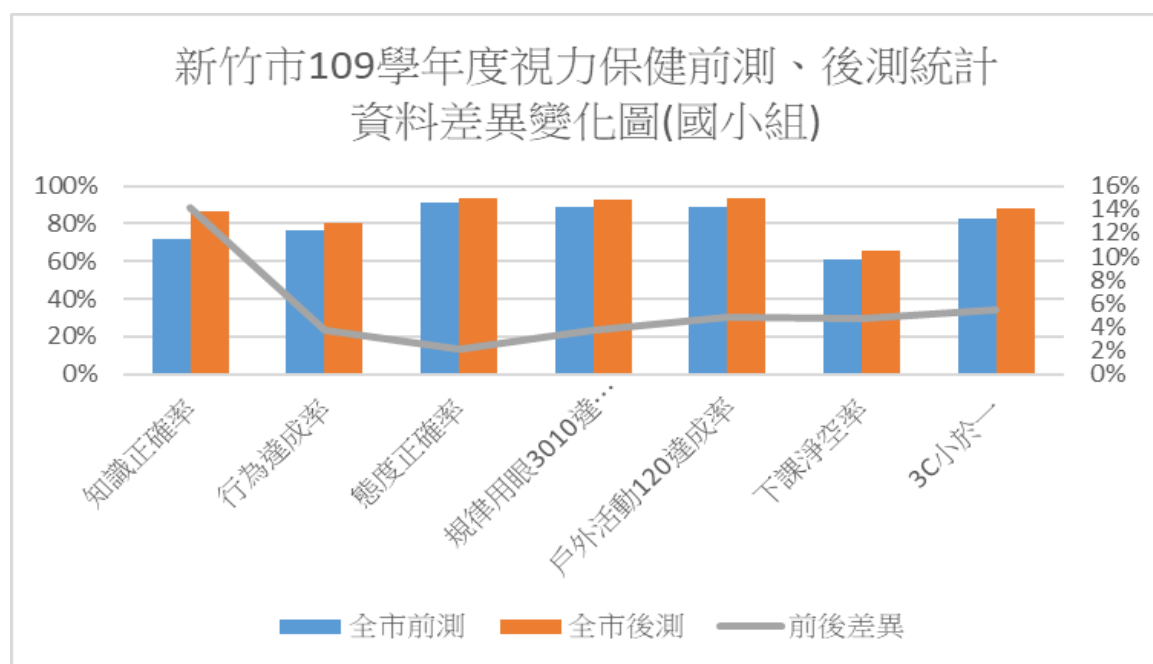
指標 區域	視力保健 知識正確率	視力保健 行為達成率	視力保健 態度正確率	規律用眼 3010 達成率	戶外活動 120 達成率	下課淨空率	3C 小於一
北區 前測	64.77	76.58	90.44	85.33	92.12	70.27	78.38
北區 後測	87.36	78.81	93.92	91.51	93.44	68.73	85.71
東區 前測	75.13	76.64	91.16	89.47	87.5	56.76	84.28
東區 後測	86.76	80.57	93.28	93	93.64	63.59	88.95
香山區 前測	71.76	77.47	93.48	92.82	90.51	61.57	83.1
香山區 後測	83.21	82.2	94.2	94.16	94.39	67.76	88.79
新竹市 前測	72.07	76.79	91.44	89.15	88.93	60.85	82.67
新竹市 後測	86.21	80.47	93.61	92.88	93.74	65.61	88.16



圖五 109 學年度國小 3 年級各項市平均指標表現況統計圖(%)

表六 新竹市 109 學年度視力保健前、後測統計資料(國小組)

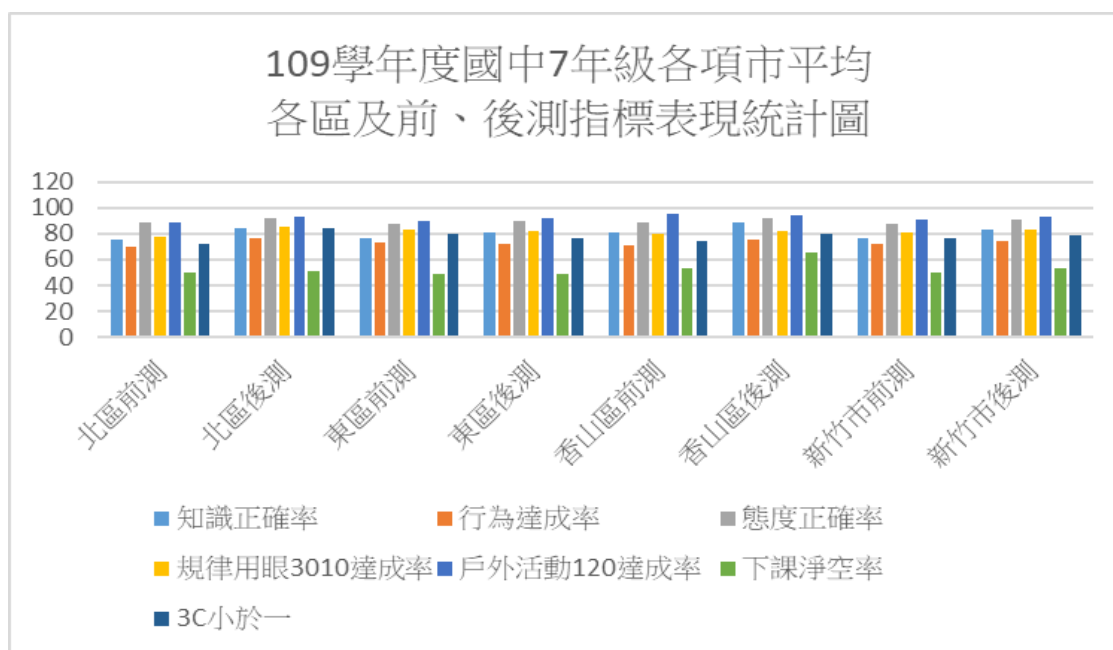
指標 區域	視力保健 知識 正確率	視力保健 行為 達成率	視力保健 態度 正確率	規律用眼 3010 達成率	戶外活動 120 達成率	下課 淨空率	3C 小於一
全市 指標				75.10%	68.55%	73.69%	74.37%
全市 前測	72.07%	76.79%	91.44%	89.15%	88.93%	60.85%	82.67%
全市 後測	86.21%	80.47%	93.61%	92.88%	93.74%	65.61%	88.16%
前後 差異	14.14%	3.68%	2.17%	3.73%	4.81%	4.76%	5.49%
是否 達標				達標	達標	未達成	達標



圖六 新竹市109學年度視力保健前測、後測統計資料差異變化圖(國小組)

表七 109學年度國中7年級各項市平均各區及前、後測指標表現狀況一覽表(%)

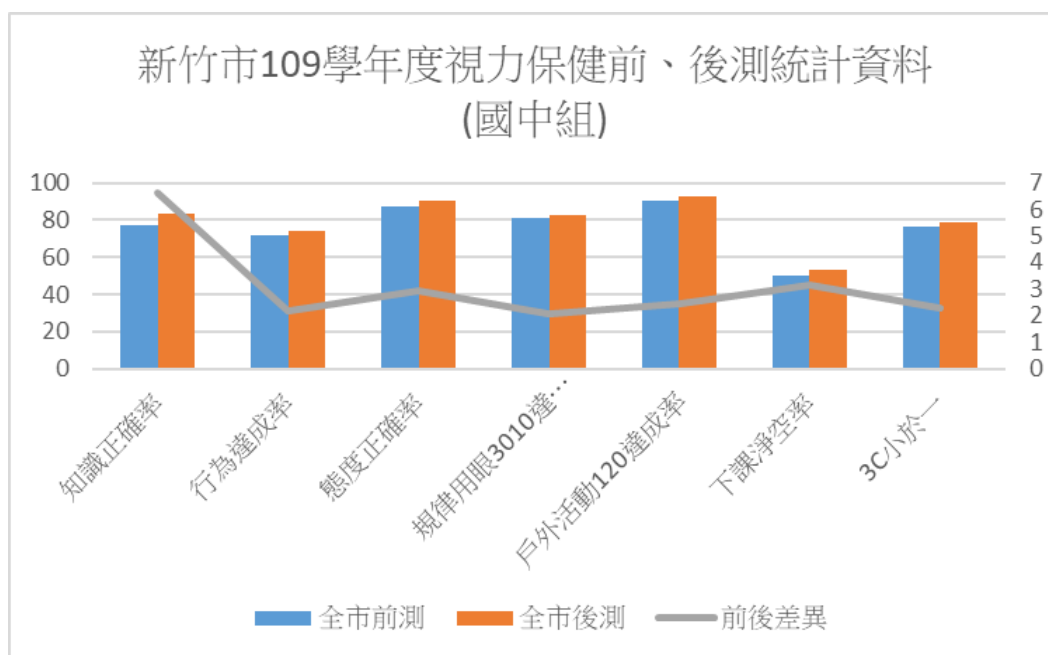
指標 區域	視力保健 知識 正確率	視力保健 行為 達成率	視力保健 態度 正確率	規律用眼 3010 達成率	戶外活動 120 達成率	下課淨空率	3C 小於一
北區 前測	75.19	70	88.21	77.31	88.08	50	72.31
北區 後測	84.42	76.6	91.92	85.77	93.08	50.77	84.62
東區 前測	76.23	72.98	86.96	82.77	89.58	48.48	80.3
東區 後測	80.93	71.9	89.3	81.71	92.41	48.64	76.07
香山區 前測	80.51	71.08	88.14	80.08	95.76	53.39	73.73
香山區 後測	88.46	75.5	91.6	82.05	94.44	65.81	79.49
新竹市 前測	76.95	71.79	87.55	80.76	90.62	50	76.76
新竹市 後測	83.58	73.95	90.51	82.84	93.06	53.17	79.07



圖七 109學年度國中7年級各項市平均各區及前、後測指標表現統計圖

表八 新竹市 109 學年度視力保健前、後測統計資料(國中組)

指標 區域	視力保健 知識 正確率	視力保健 行為 達成率	視力保健 態度 正確率	規律用眼 3010 達成率	戶外活動 120 達成率	下課 淨空率	3C 小於一
全市 指標				45.10%	49.12%	63.45%	40.46%
全市 前測	76.95	71.79	87.55	80.76	90.62	50	76.76
全市 後測	83.58	73.95	90.51	82.84	93.06	53.17	79.07
前後 差異	6.63	2.16	2.96	2.08	2.44	3.17	2.31
是否 達標				達標	達標	未達成	達標



圖八 新竹市 109 學年度視力保健前、後測統計資料(國中組)

伍、執行成效檢討與建議：

綜合以上成果分析與探究，提出以下建議，希望經過更多討論後，能為本市學童視力健康做出更有效的策略。

- (一)109 學年度的視力保健指標項目，裸視不良率、定期就醫複檢率等資料取得均有所差異。此份成果報告皆採用教育部統計處資料，填報時間並未在介入因素之後，因此數據可能未能完全解釋今年介入結果。
- (二)增強各學校承辦人對於統計資料的解釋與分析，有助於策略擬定與執行。除了量化的數據，配合最質性文字呈現成果，更能完整表達。
- (三)因活動受氣候：如下雨，空氣品質狀況影響，再加上疫情的影響，學生平日在學校下課時間較難維持到戶外活動的習慣，假日為了防疫，也沒有出門活動，成為視力保健活動一大挑戰。
- (四)109 學年度視力保健指標修訂，如教室淨空率計算，仍維持以問卷方式學生自我填答結果計算，教室淨空率輔以視力保健態度正確率佐證，但定期就醫追蹤率今年以複檢回條佐證，但因本學期疫情持續升溫，定期就醫追蹤率都有明顯下降。
- (五)109 學年度執行策略，可知各校在推動「3C 少於 1 小時」的策略，共同具有執行的困難，因此，建議透過更多校與校之間或區域與區域的對話與討論，

共同擬定出可行策略，如：善用家庭及安親班聯絡簿，天天提醒，控管孩子使用的時間，加強家庭教育與休閒教育等。

- (六)由成果可知，國小組呈現穩定實施效果，國中組今年呈現進步的狀況。若該年度幼稚園進小一新生的裸視不良率較高，則國小該年度的裸視不良率就會大幅提升，因此，未來實施應向下落實到幼托稚園預防，國中端預防學生視力惡化已有成效。
- (七)109 學年度的結果發現，視力保健指標出現區域性差異，國小組與國中組皆以香山區成效最為突出，可能與各區對於不同年齡層之要求、文化社會氛圍有關，這可最為日後推動與研究相關參考。
- (八)109 學年度受疫情之故，國小組下課淨空率未達成，在外在環境不佳(疫情發生時無法走出戶外)，學生的自我選擇就以使用三 C 產品等作為替代等等，建議教育處應充實 14 項生活技能教學的教師知能。
- (九)本市 109 學年度全市中小學共辦理 88 場視力保健宣導講座，104 場課程教學，98 場學校活動。(102 學年度國民小學共辦理 110 場；國民中學共辦理 31 場，合計 141 場；103 學年度國民小學共辦理 127 場；國民中學共辦理 48 場，合計 175 場；104 學年度國民小學共辦理 109 場，國中共辦理 19 場，共計 124 場；105 學年度 29 所國民小學共辦理 94 場；15 所國民中學共辦理 45 場，共 139 場；106 學年度 29 所國民小學共辦理 113 場；15 所國民中學共辦理 40 場，合計 153 場；107 學年度國民小學共辦理 68 場，15 所國民中學共辦理 18 場，合計 86 場；108 學年度中小學共辦理 112 場視力保健宣導講座，293 場課程教學，144 場學校活動，合計 549 場)。綜觀，109 學年度許多學校除了已經延續去年經驗，呈現整合校內資源的作法，跨領域、跨議題合作，並有具有完整延續培養學生正確用眼的生活技能課程的規劃；也融入更多促進視力保健的主題（如植栽照顧、食農教育、健康體位、…），辦理視力保健的創意宣導活動，如大地遊戲、闖關活動、體驗活動、校慶活動等，今年更加入近年來風靡的密室逃脫元素，讓下課淨空率更為提升，但今年因疫情影響，學校在辦理講座與活動上有許多人數上的限制，總辦理場次較去年低。綜合以上，109 學年度新竹市視力保健的推動在劉秀枝教授的指導

下，重新檢視視力保健的六大範疇，也發現各校在物質環境上仍有加強改進的地方，惟有在環境上就達到視力保健，學生的視力才能更有保障。

(十) 108 年度因重新調整過本市指標，將難度提高，又受到疫情的衝擊，各校承辦人雖已努力，但多數都未達標，109 年度的指標，已下修，並調整問卷的題目已計算方式，故今年有許多指標皆達標，讓各校承辦人在推動上有些成就感。相信新竹市學童視力健康狀況可望逐漸改善，視力保健雖然是健康促進議題中最具挑戰的議題，但是，透過歷年的成果與經驗，均有逐年降低視力不良惡化的趨勢，期望透過家庭、學校、社區與政府相關單位共同努力，以維護新竹市的學童的視力健康，落實促進全市學童健康生活的幸福感。

陸、活動成果(一)：



說明：北門國小實行下課教室淨空。



說明：竹蓮國小營養師介紹護眼好食物。



說明：民富國小班級宣導-利用實體模型. 放大的平面圖, 正確認識靈魂之窗-眼睛的結構



說明：東門國小寒暑假健康生活集點卡。



說明：西門國小校慶園遊會健康促進闖關活動。



說明：竹蓮國小視力保健-校園視力藏寶圖-學生們下課後再校園各處尋找題目, 並在閱讀資料後填寫答案。

活動成果(二)：



說明：東園國小班級推行望遠活動。



說明：三民國小 3010 戶外活動海報張貼公告。



說明：龍山國小由健保桌遊延伸近視與健保官聯繫。



說明：關東國小透過種植活動吸引學生每節下課走出戶外活動。。



說明：載熙國小三年級校內標語競賽。



說明：南寮國小視力保健講座。

活動成果(三)



說明：水源國小二年級放風箏活動。



說明：香山國小辦理視力保健宣導。



說明：虎林國小校慶闖關--手眼協調。



說明：港南國小視力保健-社會環境。

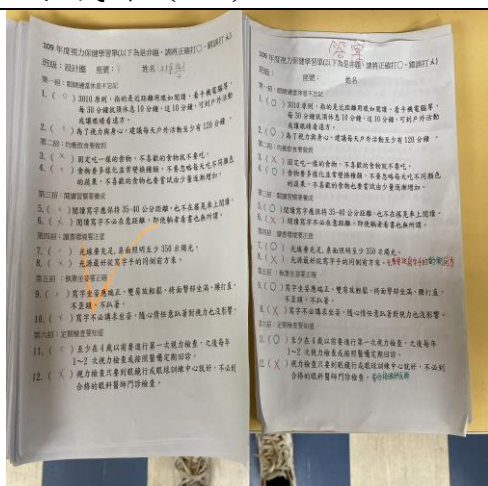


說明：大湖國小課程戶外化-校本山野課程。



說明：頂埔國小客語老師進行本土語融入健康課程。

活動成果(四)



說明：陽光國小視力保健宣導活動~觀看視力保健影片後做學習單。



說明：科園國小學務主任學生晨會視力宣導。



說明：高峰國小護理師定期辦理學童視力檢查。



說明：青草湖國小校慶運動會-學生進場高喊視力保健口號。



說明：成德高中-視力保健闖關。

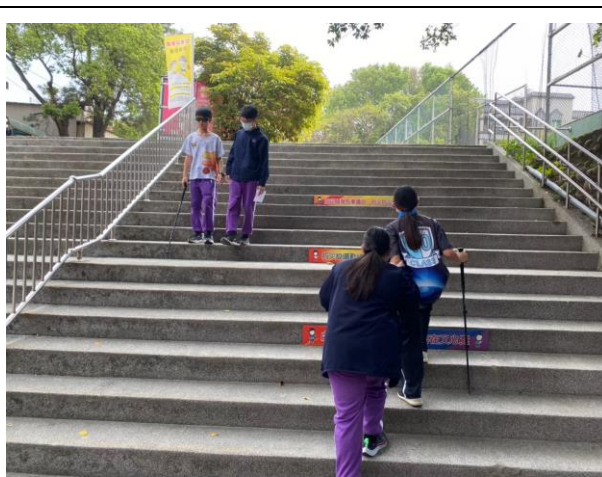


說明：香山附中校慶園遊會有獎徵答活動。

活動成果(五)



說明：建華國中視力保健問卷活動。



說明：培英國中盲人體驗。



說明：光華國中宣導 3010 規律用眼，愛護靈魂之窗。

視力健康檢查與矯治回條

患者姓名：[] 性別：[] 年齡：[] 檢查日期：[]

檢查結果：
☐ 裸眼視力 右眼 ()、左眼 ()
☐ 戴鏡視力 右眼 ()、左眼 ()
☐ 視力類型：
☐ 遠視 () 度 左眼 () 度
☐ 近視 () 度 左眼 () 度
☐ 散光 () 度 左眼 () 度
☐ 其他異常 (請註明) []

醫務建議處理：
 1. ☐ 配戴隱形眼鏡 (阿托平 Atropine)
 2. ☐ 配戴近視眼鏡
 3. ☐ 其他藥物
 4. ☐ 散瞳驗光
 5. ☐ 變換鏡片
 6. ☐ 變換鏡片
 7. ☐ 配戴隱形眼鏡 () 款式 () 硬式
 8. ☐ 角質塑形片
 9. ☐ 視力保健眼鏡
 10. ☐ 其他
 11. ☒ 定期檢查 (醫師建議下次回診日期： 年 月 日)

眼科醫師與學：[] 醫師醫師簽章：[] 檢查日期： 年 月 日
 醫務建議處理：[] 家長聯絡事項：[] 家長簽章：[]
 學生基本資料：[] 醫師醫師簽章：[] 請於1100311前繳交回條。

說明：育賢國中視力不良複檢追蹤。



說明：富禮國中協助視力不良弱勢學童至眼科診所配鏡。



說明：三民國中新竹市視力保健四格漫畫獲獎同學。

柒、 附件

附件一、新竹市 109 學年度國民中、小學生視力保健行為調查前測問卷

親愛的同學，你好！

這份問卷是一項有關視力保健的研究調查，主要是想了解學校推動視力保健方面的成效狀況，你個人所填寫的結果會保密，只做整體研究分析使用，不會公開，不會算成績，也不會對學校造成影響，所以請你安心的依實際的生活情形填寫。謝謝你的協助！ 敬祝
身體健康

新竹市健康促進學校視力保健組敬上

新竹市 109 學年度國民小學學生視力保健行為調查前測問卷

一、基本資料:

1.年級：☐三年級

2.性別：☐男 ☐女

3.是否有近視：☐有近視 ☐沒近視

二、我個人對視力保健的做法

(在星期一到星期五裡)

(3 分)	(2 分)	(1 分)
總是或 常常如此 (5~4 天)	偶爾 如此 (1~3 天)	從不 如此 (0 天)

1. 我有做到 3010(手機、電視、電腦、平板或閱讀時
30-40 分鐘休息 10 分鐘)。

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

2. 我使用電腦、電視、手機等 3C 產品不超過 1 小時。

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

3. 下課時間我都會走出去教室外面活動。

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

4. 我會到戶外活動，至少 120 分鐘。

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

5. 我到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

(在假日裡)

總是 如此 (2 天)	偶爾 如此 (1 天)	從不 如此 (0 天)
-------------------	-------------------	-------------------

6. 我有做到 3010(手機、電視、電腦、平版或閱讀時
30-40 分鐘休息 10 分鐘)。

☐ ☐ ☐

7. 我使用電腦、電視、手機等 3C 產品不超過 1 小時。

☐ ☐ ☐

8. 我會到戶外活動，至少 120 分鐘。

☐ ☐ ☐

三、我對視力保健的認識：(答“對”給 1 分，答“錯”給 0 分，答“不知道”給 0 分)

對 錯 不確定

1. 近視是一種眼睛的疾病，還會改變眼球的形狀，眼球一旦
變形就不會再回復了。

☒ ☐ ☐

2. 近視最常見的原因是長時間近距離用眼所造成。

☒ ☐ ☐

3. 高度近視為 500 度以上，而且高度近視者很容易造成失明。

☒ ☐ ☐

4. 使用四電（電視、電腦、電動、智慧型手機）時，
螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。

☐ ☒ ☐

四、視力保健態度：我個人對視力保健的想法或感覺

(4 分) (3 分) (2 分) (1 分)

非常 不 非常
同意 同意 同意 不同意

1. 當我看不清楚時，我會請家人帶我去眼科
診所檢查。

☐ ☐ ☐ ☐

2. 我會努力執行 3010，學習如何保護眼睛。

☐ ☐ ☐ ☐

3. 為了讓眼睛多休息，我每節下課都要到戶外活動。

☐ ☐ ☐ ☐

親愛的同學:你好！謝謝你的協助!請你再一次檢查並確定所有題目都已經勾選完成!
感謝您的幫忙 敬祝 身體健康 平安快樂!

新竹市健促學校視力保健組敬上

新竹市 109 學年度國民中學學生視力保健行為調查前測問卷

一、基本資料:

1.年級：☐七年級

2.性別：☐男 ☐女

3.是否有近視：☐有近視 ☐沒近視

二、我個人對視力保健的做法

(在平日裡)

(3 分) 總是或 常常如此 (5~4 天)	(2 分) 偶爾 如此 (1~3 天)	(1 分) 從不 如此 (0 天)
---------------------------------	------------------------------	----------------------------

1. 我有做到 3010(手機、電視、電腦、平版或閱讀時
30-40 分鐘休息 10 分鐘)。

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

2. 我使用電腦、電視、手機等 3C 產品不超過 1 小時。

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

3. 下課時間我都會走出去教室外面活動。

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

4. 我會到戶外活動，至少 120 分鐘。

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

5. 我到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

(在假日裡)

總是 如此 (2 天)	偶爾 如此 (1 天)	從不 如此 (0 天)
-------------------	-------------------	-------------------

6. 我有做到 3010(手機、電視、電腦、平版或閱讀時
30-40 分鐘休息 10 分鐘)。

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

7. 我使用電腦、電視、手機等 3C 產品不超過 1 小時。

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

8. 我會到戶外活動，至少 120 分鐘。

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

三、我對視力保健的認識：(答“對”給 1 分，答“錯”給 0 分，答“不知道”給 0 分)

對	錯	不確定
---	---	-----

1. 近視是一種眼睛的疾病，還會改變眼球的形狀，眼球一旦
變形就不會再回復了。

☒	☐	☐
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------

2. 近視最常見的原因是長時間近距離用眼所造成。 ☒ ☐ ☐

3. 高度近視為 500 度以上，而且高度近視者很容易造成失明。 ☒ ☐ ☐

4. 使用四電（電視、電腦、電動、智慧型手機）時，
螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。 ☐ ☒ ☐

四、視力保健態度：我個人對視力保健的想法或感覺

	(4 分) 非常 同意	(3 分) 同意	(2 分) 不 同意	(1 分) 非常 不同意
1. 當我看不清楚時，我會請家人帶我去眼科 診所檢查。	☐	☐	☐	☐
2. 我會努力執行 3010，學習如何保護眼睛。	☐	☐	☐	☐
3. 為了讓眼睛多休息，我每節下課都要到戶外活動。	☐	☐	☐	☐

親愛的同學:你好！謝謝你的協助!請你再一次檢查並確定所有題目都已經勾選完成!
感謝您的幫忙 敬祝 身體健康 平安快樂!

新竹市健促學校視力保健組敬上

指標計算

指標名稱	計算方式
視力保健行為達成率	第二部分得分相加/24×100%
視力保健知識正確率	第三部分得分相加/4×100%
視力保健態度正確率	第四部份得分相加/12×100%
規律用眼 3010 達成率	第二部分第 1 題+第 6 題 【答總是或常常如此和偶爾如此的學生數】/【受測學生總人數】×100%
3C 小於一	第二部分第 2 題+第 7 題 【答總是或常常如此和偶爾如此的學生數】/【受測學生總人數】×100%
戶外活動 120 達成率	第二部分第 4 題+第 8 題【答總是或常常如此和偶爾如此的學生數】/【受測學生總人數】×100%
下課淨空率	第二部分第 3 題 【答總是如此或常常做到的學生數】/【受測學生總人數】×100%
定期就醫追蹤率	改由校護統計。