

新竹市 110 學年度健康促進學校 港南國小推動「視力保健議題」計畫

一、依據：

(一) 教育部110年7月12日台教署學字第1100083315號函「教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫」辦理。

(二) 110年09月11日府教體字第1100138567號「新竹市110學年度健康促進學校計畫」說明會會議紀錄。

(三) 110年9月28日府教體字第1100145733號新竹市110學年度學校健康促進計畫「視力保健」議題第一次共識會議。

二、背景分析：

本校位於新竹市濱海區，全校國小部僅 6 班、幼兒園 1 班，學生人數為國小部為 122 人而幼兒園為 30 人，為新竹市內迷你小學之一。本校教職員工總計為 24 人。現今科技 3C 產品大量產出且因 COVID-19 疫情造成停課不停學而開啟網路線上學習之路，故對於視力健康造成很大危害。

本學區內大多家長社經地位不高、從事勞力性工作居多，原生家庭具多樣態且對於視力保健健康知能薄弱、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。108 學年度本校為視力保健議題種子學校，為推廣並持續維護學童及家庭對於視力保健的重視，故本學年度持續推動視力保健之議題。

(一)本校家庭、學校、社區背景現況分析 (SWOTS)

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)	S (行動策略)
學校環境	1.學校健康中心設備完善，隨時提供健康資源。 2.學校老師配合度意願高，能全力支持學校政策。	1.教師人力不足，業務承辦多。故推動較為辛苦難深入。	1.教師群以年輕為主力，正好是健康議題切入的適當點。 2.校內活動課程多元。 3.導師與家長的互動良好。	1.本學區許多家庭精神生活較貧乏，缺乏健康生活概念。	1.辦理相關衛生健康教育講座。 2.辦理課間相關活動，鼓勵學生走出教室。 3.舉辦多元課間活動及推動課程戶外化。
家庭環境	1.家長會、家長志工全力支援。	1.放學後至留置課後班或安親班學生數比例	1.家長會志工團對學校極有向心力。	1.單親隔代教養家庭、原住民家庭、外籍子女比	1.結合家庭與學校建構學生衛生健康的環境。

		偏高，親子相處時間有限。 2.家長對學校宣導的工作，支持度並不高。	2.班級家長會仍有可開發空間。	例逐年提高。	
學生	1.學生活潑。 2.具多元學習意願高。	1.休閒生活習慣單調。 2.親子互動需輔導。 3.單親與隔代教養家庭多。	1.推動十二年一貫協同教學精神。 2.多元化教學。	1.學生學習需求多元。 2.單親與隔代教養家庭多，需加強輔導。	1.發展社團活動。 2.推動親職教育。 3.設計多元學習活動，如校園學習步道。
家長	1.人口持續成長。 2.家長平均學歷逐年提高。 3.家長參與度提升與學校互動增加。	1.家長社經文化地位有落差。 2.外來人口多。 3.部分家長參與意願低。	1.家長會組織健全，各項委員會功能逐漸健全。 2.推動各項保健活動。	1.親職教育可加強。 2.單親、隔代教養多。 3.家長參與方式需輔導。	1.發展志工組織。 2.參與家長會各級組織發展及運作。
社區環境	1.部分社區人士及家長會大力協助積極參與學校活動。	1.不少家長忙於工作，無法參與學校活動。	1.熱心家長參與學校活動。 2.當義工者眾，推行社區活動順利。	1.對於衛生保健新知較易存疑，不易接受新知。	1.加強社區衛教宣導。 2.辦理親子衛生講座。

(二)以 105 學年度至 109 學年度本校與新竹市視力不良及矯治率比較如下表：

學年度	新竹市國小裸視不良率	港南國小裸視不良率	新竹市國小視力不良就醫率	港南國小視力不良就醫率
109	42.82%	51.85%	96.20%	96.55%
108	42.18	44.65%	89.56	100%
107	43.30%	47%	95.52%	100%
106	44.73%	49.50%	95.29%	98.91%

105	43.76%	47%	95.88%	98.75%
-----	--------	-----	--------	--------

分析:本校 108 學年度與 109 學年度視力不良率均仍高於新竹市比率達 2~9%，但以就醫率而言，歷年均可達 96% 以上，高於新竹市比率。

(三)以本校為例，108 學年與 109 學年度全年級視力不良均約 45% 左右，由下列統計資料顯示 105 學年度至今，校內初檢視力不良情況，呈現逐學期增加趨勢，以五、六年級視力不良率達到最高。

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	平均
110 學年度 上學期	7(28%)	14(60.9%)	12(54.5%)	12(57.1%)	6(40%)	9(60%)	60(49.6%)
109 學年度 下學期	10(41.7%)	12(54.5%)	13(61.9%)	5(35.7%)	9(60%)	9(60%)	58(52.3%)
109 學年度 上學期	12(57.1%)	11(47.8%)	11(50%)	7(43.8%)	9(60%)	8(53.3%)	57(51.4%)
108 學年度 下學期	9(42.9%)	11(50%)	5(33.3%)	7(41.2%)	8(53.3%)	10(71.4%)	50(49.1%)
108 學年度 上學期	7(33.3%)	9(45%)	5(35.7%)	5(29.4%)	6(37.5%)	10(71.4%)	42(41.2%)
107 學年度 下學期	6(30%)	6(43%)	6(35%)	7(41%)	9(64%)	15(88%)	49(49%)
107 學年度 上學期	4(20%)	6(46%)	5(31%)	7(39%)	10(63%)	13(76%)	45(45%)
106 學年度 下學期	6(46%)	5(31%)	5(28%)	9(56%)	14(82%)	7(88%)	46(52%)
106 學年度 上學期	6(46%)	3(19%)	5(28%)	7(44%)	13(76%)	7(88%)	41(47%)

105 學年度 下學期	2(13%)	4(22%)	7(44%)	13(76%)	7(88%)	15(79%)	48(51%)
105 學年度 上學期	2(13%)	2(11%)	5(33%)	13(76%)	6(75%)	12(630%)	40(43%)

(四)以本校為例，105 學年至 109 學年度，每學期之視力異常複診率均可達 97% 以上。

學 期	視力不良複診率
109 學年度 下學期	96.5%
109 學年度 上學期	98.2%
108 學年度 下學期	100%
108 學年度 上學期	100%
107 學年度 下學期	100%
107 學年度 上學期	100%
106 學年度 下學期	97.826%
106 學年度 上學期	100%
105 學年度 下學期	100%
105 學年度 上學期	97.50%

分析：學生視力不良就醫率高，對於視力就醫情況，家長為配合且可支持，但因全球疫情影響下，導致視力不良就診率下降。

(五)以學生健康系統資料統計分析，109 學年度下學期複診確認近視學生人數為 34 人：近視度數以 200~300 度占 14 人，以 100~200 度占 12 人，300~400 度占 4 人，其中度數達 400 度以上 2 名，其中度數達 500 度以上 2 名。追蹤 109 學年度上下學期近視度數分析發現：度數增加 50 以上者共計 5 名且為四年級學生。

因此，本校期望透過各項活動宣導視力保健的觀念、校內推動下課淨空各項活動，以期望能建立學生視力保健的知與能，讓視力良好者能持續保持且讓視力不良學生能有效控度、避免視力惡化，進而讓視力保健落實於每個家庭生活當中。

三、計畫目的：

- 1.健康促進-視力保健工作小組實施各項政策及策略。
- 2.加強師生、家庭及社區視力保健之健康觀念並確實融於生活中。
- 3.學校利用各種管道及學生協助視力保健之宣導。
- 4.達成新竹市 110 學年度健康促進-視力保健之計畫指標。

四、實施內容：

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	備註
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。 1-5 列入班及班會班規討論項目重點。	
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 提供符合學生體型之課桌椅並進行調整以維持視力健康。 2-4 校園環境張貼相關標語、校園網站及電子布告欄中宣導相關視力保健訊息。 2-5 營養午餐提供均衡飲食，鼓勵攝取綠色蔬菜維護視力健康。 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。 3-4 利用家長群組、校網、學校臉書官網進行各項視力保健宣導活動。	
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。 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 高度近視學童個案管理，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 以班級為單位，進行班級視力保健宣導及討論會議。 5-5 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。 5-6 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。	

五、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	過程評價	備註
110.08-09	1.成立工作團隊 2.分析學校背景與人力、確立施行方向	健康政策(1)	1.會議活動照片 2.校內提出 110 學年度健康促進學校視力保健議題推動要點	
110.08-09	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	
110.08.28 110.09.10	利用班親會、新生家長座談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	
110.08-09	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	
110.08-10	校內制訂視力保健政策及推動小組	健康政策(2)	1.會議簽到、活動照片 2.向市府提出 110 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	110.10.20 前完成申請
110.09.01 ~ 110.10.23	學期視力保健獎勵制度	健康政策(2)	1.活動照片	
110.09.17	學期護眼天使培訓班	健康技能(教學)(4)	活動照片	
110.09 ~ 111.06	進行學生視力保健宣導活動	健康技能(教學)(4)	活動照片	
110.09 ~ 111.06	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	
110.09-12 110.03-04	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	
110.11.08 ~ 110.12.10	視力保健前測	健康技能(教學)(1)	該年級完成測驗	配合市府、中心學校辦理活動
110.12.11	56 周年港南校慶 進行視力保健宣導活動	社區關係(6)	1.環境布置 2.活動照片	配合學校辦理活動
111.02-03	1.測量校內各班級教室內照	物質環境(2)	1.活動照片	

	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		2.結果報告	
111.02-03	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	
111.02	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	
111.03	學期視力保健獎勵制度	健康政策(2)	1.活動照片	配合學校 辦理活動
111.02-06	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	
111.03-04	結合教師校內進修辦理視力 保健相關研習	健康技能(3)	研習活動照片	
111.03. ~ 111.04.	新竹市健康促進藝文活動	健康技能(教學)(4)	活動照片	配合市府 辦理活動
111.03.29 ~ 111.05.01	視力保健後測	健康技能(教學)(8)	該年級完成測驗	配合市府 辦理活動
111.03-04	學生晨會進行宣導活動	健康技能(教學)(4)	活動照片	
111.09 ~ 111.06	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	
111.06	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	配合市府 辦理活動
111.06.10	健康促進全市發表	健康政策(1)	活動照片	配合市府 辦理活動

六、計畫預期成效：

校本指標	全市指標	部頒指標
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 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/%)	1.平均裸視不良率： (1)國小下降至 42.72%以下。 (2)國中下降至 74.80%以下。 2.裸視視力不良就醫率： (1)國小 91%。 (2)國中 90%。 3.國小裸視篩檢視力不良惡化率 109、110 年之差異。平均為 6.55%，小二升小三為 6.81% 最高。 4.規律用眼 3010 後測比率增加： (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 5.戶外活動 120 後測比率增加： 戶外活動可增進心理健康 (1) 國小 1%以上。 (2) 國中 1%以上。 5 下課教室淨空率後測比率： 戶外活動可增進心理健康 (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 6.3C 小於一後測比率增加： (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 7.定期就醫追蹤率後測比率增加： (1)國小 5%以上。 (2)國中 5%以上。	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

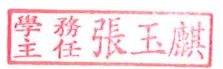
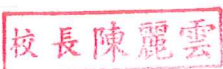
七、預定進度：

執行時間 工作項目	110 年 8 月	110 年 9 月	110 年 10 月	110 年 11 月	110 年 12 月	111 年 1 月	111 年 2 月	111 年 3 月	111 年 4 月	111 年 5 月	111 年 6 月
1.擬定學校健康促進計畫與組成健康促進工作團隊											
2.研議教學融入活動											
3.校內視力篩檢活動											
4.全市健促前後測期程											
5.全市藝文活動											

研究人員-幼兒園主任	蔡妮蓓	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-科任老師	張美玲 張惠婷	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	陳淑貞	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	呂孟光 鍾時福	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	陳好喬 陳芯寧	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 衛生局	協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。

九、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。

十、本計畫經校長同意後送市府核准後實施，修正亦同。

承辦人：  110/10/20 主任：  校長： 

1941年