

# 新竹市東區東門國民小學 111 學年度 健康促進計畫種子學校:視力保健

111 學年度第一學期期初校務會議通過 (111 年○月○日)

## 一、依據

- (一)學校衛生法第十九條及施行細則第14條辦理。
- (二)學校衛生法暨教育部96年1月31日台體(二)字第960010999C號令修正發布之「教育部補助辦理學校衛生保健活動審查原則」辦理。
- (三)新竹市111學年度學校健康促進計畫前導會議辦理(府教體字第1110136881號)。

## 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 71 班，學生數共 1824 人，教職員工 154 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，加上這二年因疫情改為線上課程，「智慧教育」以及「生用平板」推動，學生使用電腦平板時間大幅增加，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 71 班，學生人數 1824 人，教職員	1. 地處市區，交通連接市中心要道，車流	1. 鄰近診所、醫院，可相互配合發展特	1. 學校位於市區交通要道旁，車輛來往眾	1. 志工家長協助交通導護，鼓勵學生上學小段步

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	行動策略(S)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 工共 154 人，規模屬大型學校。</li> <li>2. 地處市區，交通便利。</li> <li>3. 健康中心位置良好。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 量多，危險、複雜。多空氣及噪音污染。</li> <li>2. 學校戶外活動空間有限。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 色及配合學校衛教活動。</li> <li>2. 易辦理戶外教學及參觀活動。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 多，家長讓學生步行上學意願不高。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 行，以解決校園周邊道路雍塞狀況。</li> </ul>
家庭環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 大多為雙薪家庭，社經背景較佳，許多新觀念較易溝通。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 經濟狀況佳，使用 3C 比例高。</li> <li>2. 父母因工作忙碌而難以照顧到孩子的生活起居。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 結合衛生局，提供師生健全健康維護系統。</li> <li>2. 學校校護素質高，服務有熱忱。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 家長易受到網路訊息影響。</li> <li>2. 部分單親家庭、隔代教養家庭學生健康照顧有缺失。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 聯絡簿加強衛教資訊宣導。</li> <li>2. 校網公告訊息加強親師交流。</li> </ul>
學校政策	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 成立學校健促委員會，負責健康促進計畫的制定與推動。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 學校資源有限，教師大都可配合計畫，但甚少能提出意見。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 行政配合教學，擬定可行的衛生政策。</li> <li>2. 相關健康促進活動，盡可能配合學校行事現況。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 教師有教學進度的壓力，對於相關活動顯得心有餘而力不足。</li> <li>2. 新興議題過多，教師難以應付。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 在校務會議以及課程發展委員會議進行說明，讓教師對此議題能有共識，進而在班級推動。</li> </ul>
健康服務	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 優秀的校護 2 位。</li> <li>2. 詳實的師生健檢資料。</li> <li>3. 特殊疾病學生資料建立詳實。</li> <li>4. 社區醫療資源充足，附近醫療院所可提供相關支援。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 家長不了解定期視力檢查的重要，收到不良通知單才會複檢。</li> <li>2. 單親與隔代教養的家庭，因忙於生計，配合度較低。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 家長會持續補助健康中心耗材。</li> <li>2. 多元活動提高師生參與的意願。</li> <li>3. 藉學校課程及活動，強化學生健康促進的觀念及態度。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 部分家長對孩子要求以學業為主。</li> <li>2. 親子因為 3C 使用，容易發生衝突。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 健康檢查結果通知。</li> <li>2. 健康中心提供師生照護服務。</li> <li>3. 與鄰近醫療院所配合支援。</li> </ul>
教	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 定期召開</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 新進與代</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 透過課程</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 新興議題</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 提供課程供</li> </ul>

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)	行動策略(S)
學與活動	健康與體育領域會議。 2. 辦理健康講座。 3. 教學及課程中，融入相關理念。	課教師新興議題難以兼顧。 2. 學生人數過多，空間不足，影響教學活動進行。	發展會議，將健康促進議題融入各領域課程。	過多，課程發展難均衡，常造成顧此失彼。 2. 學生個別差異大，教師難以全面顧及。	教師融入教學使用。 2. 規劃全校性活動，宣導推動主題。
物質環境	1. 強化校園及個人安全宣導。 2. 逐年增購資訊設備。	1. 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。 2. 持續作境教布置、宣導。	1. 操場跑道整建工程，學生戶外活動場地有限。	1. 定期更換健康資訊公布欄。 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。 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、社群宣導健康促進、相關衛生政策的觀念。 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。 2. 利用志工團月會活動宣導議題。

## (二)『視力保健』現況分析

	108 學年	109 學年	110 學年
一年級	10.5	34.8	23
二年級	26.7	36.5	34.6
三年級	42	48.5	41.2
四年級	43.8	63.1	51
五年級	57.7	66.3	62.8
六年級	61	73.2	67.4
東門平均	39.2	52.9	46.5
全市平均	42.18	42.82	42.2

學年度	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	平均
110	90.54	92.31	93.83	89.86	94.08	87.29	91.21

學年度	本校	全市	全國	備註
108	39.21	42.18	44.36	
109	53.05	42.82	44.58	
110	46.47	42.20	45.10	

學年度	本校	全市	全國	備註
108	96.79	89.56	91.63	
108	95.92	96.20	91.06	
109	93.82	95.05	91.68	

學年度	本校	全市	全國	備註
108	0.60	6.41	7.43	
109	21.47	8.42	7.77	
110	1.75	7.19	7.80	

學年度	新生學生受檢人數	裸視視力不良人數	不良比率	備註
108	344	36	10.5%	
109	285	92	34.8%	
110	274	63	23%	

規律用眼 3010 達成率		3C 小於一		戶外活動 120 達成率		下課淨空率	
前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
41.96%	47.32%	36.61%	42.86%	41.07%	49.11%	57.14%	71.43%
增加 5.36%		增加 6.25%		增加 8.04%		增加 14.29%	

由 108 學年至 110 學年統計圖表得知，全校裸視視力不良比率雖有下降，但各學年不良率仍有增加，109、110 學年視力不良率不僅高於全市也高於全國視力不良率，和一年級入學新生視力不良比率息息相關。109 學年度近視惡化率大幅增加，110 學年度稍微趨緩，惡化率仍需持續關注。另外近年來學生視力不良就醫率達九成以上，符合本市指標，但略低於全市平均，多數家長重視學生視力不良之矯治，少部分還需要繼續宣導。

疫情以來部分暫停實體課，改為線上教學，加上學生用平板計畫推動，學生近距離使用 3C 的時間大幅增加，視力狀況令人擔憂。111 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 42.15% 以下。	1. 全市國小平均裸視視力不良率下降至 42.15% 以下。	1. 全體裸視篩檢視力不良率
2. 本校學生裸視視力不良就醫率達 90% 以上。	2. 裸視視力不良就醫率達 90% 以上。	2. 裸視篩檢視力不良惡化率
3. 本校裸視篩檢視力不良惡化率 110、111 學年之差異。	3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率 110、111 學年之差異。	3. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率
4. 本校學生規律用眼 3010 後測比率增加 1% 以上。	4. 規律用眼 3010 後測比率增加 1% 以上。	
5. 本校學生戶外活動 120 後測比率增加 1% 以上。	5. 戶外活動 120 後測比率增加 1% 以上。	
6. 本校學生下課淨空後	6. 下課淨空後測比率增加 1% 以上。	
	7. 3C 小於一後測比率增	

測比率增加 1%以上。 7. 本校學生 3C 小於一後 測比率增加 1%以上。 8. 本校學生定期就醫追 蹤率達 90%。	加 1%以上。 8. 定期就醫追蹤率達 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：

項次	推動策略	實施內容	實施期程	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。 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。 3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 4. 視力保健納入三年級校本課程。	111.08. ~ 112.07. 111.11 月 112.5 月 111.08 111.11	組織架構 工作會議內容 行事曆 教案	會議記錄單、簽到單 健促活動行事曆 學年會議照片 簽到單
二	物質環境	1. 學校照明設備符合規範。 2. 提供學生營養均衡的午餐。 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。 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 全年辦理 111.08-112.06 111.08-112.06	照片 菜單 照片 網頁公告	照片 班級檢核表 菜單公告 成果照片 照片

三	社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 視力保健議題納入班會作為討論事項。</li> <li>2. 教師晨會及兒童朝會時間加強視力保健的宣導活動。</li> <li>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，走出教室到戶外活動。</li> <li>4. 學生課後運動類社團，在戶外培養運動之習慣。</li> </ol>	<p>111.03.</p> <p>111.11. 112.04</p> <p>111.10- 112.06</p> <p>111.09. - 112.05.</p>	<p>健促納入班會討論</p> <p>宣導活動一學期至少一次</p> <p>各項競賽計畫</p> <p>運動類社團</p>	<p>班會記錄 照片</p> <p>照片、活動成果</p> <p>照片</p> <p>社團活動表</p>
四	健康技能(教學)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理全校師生家長健促議題宣導活動。</li> <li>2. 校本課程進行視力保健教學。</li> <li>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。</li> <li>4. 培訓健康小天使，成為各班視力保健的小尖兵協助宣導健康促進議題觀念。</li> <li>5. 全校動態閱讀時間推廣視力保健正確概念。</li> <li>7. 辦理教師視力保健增能研習講座。</li> </ol>	<p>112.02.</p> <p>112.3</p> <p>111.10- 112.06</p> <p>111.09- 112.06</p> <p>111.10-</p> <p>111.03</p>	<p>宣導資料</p> <p>健促後測提升。</p> <p>競賽計畫</p> <p>培訓資料</p> <p>動態閱讀資料</p> <p>研習計畫</p>	<p>宣導資料、照片</p> <p>教學資料 照片 體育活動計畫、照片</p> <p>照片</p> <p>照片</p> <p>照片</p>

五	健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 視力檢查結果通知，追蹤學生視力不良複檢情形。</li> <li>3. 追蹤高度近視學生，給予個案管理，教導正確視力保健方法。</li> <li>4. 辦理高度近視視力保健宣導講座。</li> <li>5. 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。</li> </ol>	<p>111.09-112.06</p> <p>111.10-112.06</p> <p>111.10-112.06</p> <p>111.03</p> <p>111.03-112.06</p>	<p>100%學生完成健康檢查並建立資料</p> <p>完成學生健康資料</p> <p>計畫及名冊</p> <p>宣導資料</p> <p>作品</p>	<p>健康資料建立</p> <p>學生健康資料通知單</p> <p>個案管理名冊及追蹤紀錄</p> <p>照片</p> <p>照片</p>
六	社區關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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視力保健之目標。</li> <li>3. 請社區醫療單位辦理健康宣導，積極建立家長健康理念。</li> </ol>	<p>111.11-112.02</p> <p>111.09-112.06</p> <p>111.12-112.03</p>	<p>宣導資料 照片</p> <p>學生及家長能經由宣導建立正確觀念。</p> <p>宣導資料</p>	<p>宣導資料、照片</p> <p>學習單 聯絡簿照片</p> <p>參與健康講座 簽到表 照片</p>



## 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	鄭永琦	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	許哲峻	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	謝志偉	協助健康促進計畫硬體設備及總務相關行政業務協調。
協同主持人-輔導主任	林庭蔚	協助健康促進計畫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學生體能活動之規劃及執行。
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	張雅琳	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- 護理師	羅靜容	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- 會計主任	許雅穗	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	李佳裕	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	林稚芳	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	王貞云	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	陳佳秀	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	黃敏惠	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- 學年主任	張育芳	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	2	時	1000	2000	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	30	6000	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