

新竹市 111 學年度健康促進種子學校 內湖國民中學推動「視力保健議題」計畫

一、依據

- (一) 學校衛生法第十九條及施行細則第 14 條辦理。
- (二) 新竹市 111 學年度學校健康促進計畫前導會議府教體字第 1110136881 號辦理。

二、計畫摘要

視力不良是台灣地區學生一項嚴重的健康問題，根據新竹市 110 學年度健康促進學校成果報告資料顯示，全市國中生平均裸視視力不良率為 75.63%，而本校平均裸視視力不良率為 78.23%，相較於 109 學年視力不良比率 75.93% 攀高許多。

近年本校視力不良比率逐年增加，比例亦偏高，矯治追縱時發現家長對視力保健的觀念仍嫌不足，學生對視力保健行為上較無法落實，因此如何有效降低本校視力不良問題刻不容緩，111 學年度針對本校學生視力不良問題擬訂健康促進計畫，本計畫旨在發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。本計畫依據所訂定之目標及議題，發展有效的策略及執行計畫，並提供充分的環境支持與服務，以增進學校成員產生健康行為並建立健康的生活型態，進而提升健康品質。

三、背景分析(學校軟硬體環境)

本校位處於新竹市香山區，屬於一所偏遠地區學校，比鄰竹南科學園區、中華大學及元培科技大學等，全校共有 7 班，學生數共 125 人，教職員工 29 人。學區家長大部分屬於勞工階層，終日為家庭生計忙碌，鮮少重視健康生活型態的相關知識，學生之生活、學習與成長值得關切。因此推動學校健康營造，不只是改變個人的行為及生活型態，更需包含生理、心理、社會、精神及文化等層面來培養學生健康的身心，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生。因此，推動學校健康營造必須透過組織及發展的過程，凝聚共識，整合及運用學校與社區的人力物力資源，以增進個人及組織的能力來改善健康問題，促進健康的學校政策及計畫因應而生。

推動學校健康營造需考量整體教學環境、社區特性等，以此建構學校教學特色，盼能藉由社會資源，營造出重視個人及團體良好衛生之安全環境。整合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，營造本校成為健康促進學校。

四、計畫目的

- (一) 營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。

- (二) 充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。
- (三) 強化優質的衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康。
- (四) 發展健康促進課程與教學，提升教師健康專業知能。
- (五) 結合家長及社區資源網絡，推動健康促進學校政策。

五、需求評估

(一) 108~110學年度學生裸視視力不良率統計表 (依學生健康資訊系統資料)

學年度	本校	全市	全國	備註
108	74.19%	75.50%	73.63%	
109	75.93%	74.88%	73.63%	
110	78.21%	75.63%	73.61%	

(二) 108~110學年度學生視力不良就醫率統計表 (依學生健康資訊系統資料)

學年度	本校	全市	全國	備註
108	94.93%	80.85%	84.06%	
108	88.62%	89.80%	84.63%	
109	88.70%	92.34%	84.40%	

(三) 108~110學年度學生視力不良惡化率統計表 (依學生健康資訊系統資料)

學年度	本校	全市	全國	備註
108	7.45%	5.79%		
109	5.19%	4.88%		
110	2.58%	5.84%		

1. 從資料顯示：本校學生視力不良率逐年上升情形，108學年度至110學年度，學生裸視不良率由74.19%上升至78.21%，三年來視力不良比率上升了4.02%，且比例高於全市與全國平均。
2. 本校學生視力不良惡化率逐年下降。

六、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，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：

- (一) 計畫期程：111年8月至112年7月

(二) 實施策略

項次	推動範疇	實施內容	實施時間
一	健康政策	1、召開健康促進推行小組會議，規劃視力保健議題及實施方式。 2、將視力保健議題納入學校本位課程、課程計畫及教學活動。 3、擬定「落實下課教室淨空 天天戶外活動120分鐘」、「戶外活動防曬(戴帽與墨鏡)」、「規律用眼3010」實施辦法。	111.08.01~ 111.10.30
二	健康教育與活動	1、提昇教師視力保健議題教學知能。 2、調查學生視力保健生活情形與知能狀況，並分析、評估。 3、進行視力保健宣導、教學與活動。 4、提昇學生視力保健與護眼知識與技能。	111.09.01~ 112.07.31
三	物質環境	1、建立制訂並實施電子白板教學、電腦教學與使用之規範。 2、張貼視力保健議題之標語、海報。 3、健康中心提供親師生有關視力保健相關資料。 4、制訂並實施讀寫之動、靜態家庭作業型態。 5、提供充足照明設備。 6、提供符合學生體型之課桌椅以維護視力健康。 7、學生午餐提供均衡飲食，鼓勵攝取綠色蔬菜以保護眼睛。	111.08.01~ 112.07.31
四	社會環境	1、利用親師會及運動會等活動宣導視力保健議題觀念。 2、利用看板進行視力保健議題宣導及有獎徵答。 3、蒐集假日(期)課外動態活動資訊，結合休閒活動辦理單位，利用集點卡，鼓勵學生結伴參加或親子共同參加，增加戶外活動機會。	111.08.01~ 112.07.31
五	健康服務	1、實施學生健康檢查針對視力不良學生做好篩檢、轉介、追蹤、輔導、個案管理。 2、高度近視高危險群學生個案管理。 3、學生午餐提供護眼食譜。 4、設置視力保健宣導展示區。 5、班級教室視力保健專欄佈置。	111.09.01~ 112.06.30
六	社區關係	1、建立學校-家庭-社區溝通管道，鼓勵學區內學生能走路上學、增加戶外活動機會。 2、結合家長與社區資源，督導3C使用的規律用眼。 3、請社區眼科醫生協助視力保健議題宣導活動	111.09.01~ 112.07.31

	4、配合運動會、學校家長日等活動，辦理視力保健議題宣導。	
	5、與學區內安親班與補習班溝通，落實護眼原則。	

七、計畫預期成效

- (一) 學生平均裸眼視力不良率下降至 75.55%。
- (二) 學生視力不良就醫率達 90%以上。
- (三) 學生「規律用眼 3010」比率增加 1%以上。
- (四) 學生「下課教室淨空 天天戶外活動 120」比率增加 1%以上。
- (五) 學生每天使用電腦、看電視及玩電動不超過 2 小時的後側比率增加 1%以上。
- (六) 加強學校教師、學童及家長之視力保健專業知能。

八、預定進度

項目	時間												
	八月	九月	十月	十一月	十二月	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	
1、成立健康促進推行委員會組成工作團隊	■												
2、將計畫列入學校年度行事曆	■												
3、進行現況評估擬定視力保健計畫				■									
4、視力保健議題納入校本課程計畫						■							
5、成效評量前測					■								
6、執行視力保健計畫							■						
7、過程評估							■						
8、成效評價後測								■					
9、資料分析及召開成果檢討會議										■			
10、報告撰寫												■	
11、經費核結												■	

九、人力配置

健康促進委員會團隊成員共包含校長、各處室主管、護理師、家長代表…等，組織成員與任務分配表如下。

健康促進委員會組織成員與任務分配表：

計畫職稱	單位職稱	姓名	小組分工	本計畫之工作項目
主任委員	校長	劉惠芬	主任委員	綜理視力保健推行督導事宜，整合資源，統籌調度。
委員	學務主任	林信安	副主任委員	擬定視力保健計畫、協調各項活動、管控進度、彙整成果。
委員	體衛組長	徐仕緯	執行秘書	視力保健計畫執行，協助推展計畫內的各項活動、成效評值及撰寫成果報告。
委員	訓育組長	余采亭	活動宣導組	統籌活動宣導組工作。
委員	教務主任	陳孟良	健康教學組	協助推動學校健康教育與各項健康活動。
委員	護理師	張雅惠	健康服務組	1. 定期測量學童視力並做紀錄、分析。 2. 監控歷年學童視力健康狀況資料，提供各種衛生保健知識，。 3. 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。
委員	總務主任	陳鈞宏	物質環境組	研究策劃，督導計畫執行，並協助總務相關行政業務協調。
委員	輔導主任	施青秀	心理輔導組	協助對於學生心理諮商與協助。
委員	家長會長	陳乙君	社區資源組	協助促進社區各有關機構之聯繫與合作以協助學校衛生工作之推行。

十、經費來源及分配

本活動所需經費由府專款補助，相關經費概算如附件。

十一、本計劃經校長同意，陳市府核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

主任：

校長：