

# 新竹市東區東門國民小學 112 學年度 健康促進計畫種子學校:視力保健

預計 112 學年度第一學期期末校務會議通過 (113 年 1 月 10 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112學年度學校健康促進計畫前導會議辦理(府教體字第1120139356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 68 班，學生數共 1769 人，教職員工 168 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，教育部推動「智慧教育」以及「生生用平板」，學生資訊學習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 68 班，學生人數 1769 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)   |
|------|--|--|---|---|---|
|      | 工共 168 人，規模屬大型學校。<br>2. 地處市區，交通便利。<br>3. 健康中心位置良好。                               | 量多，危險、複雜。<br>多空氣及噪音污染。<br>2. 學校戶外活動空間有限。                     | 色及配合學校衛教活動。<br>2. 易辦理戶外教學及參觀活動。                                       | 多，家長讓學生步行上學意願不高。                                    | 行，以解決校園周邊道路雍塞狀況。                                    |
| 家庭環境 | 1. 大多為雙薪家庭，社經背景較佳，許多新觀念較易溝通。   | 1. 經濟狀況佳，使用 3C 比例高。<br>2. 父母因工作忙碌而難以照顧到孩子的生活起居。              | 1. 結合衛生局，提供師生健全健康維護系統。<br>2. 學校校護素質高，服務有熱忱。                           | 1. 家長易受到網路訊息影響。<br>2. 部分單親家庭、隔代教養家庭學生健康照顧有缺失。       | 1. 聯絡簿加強衛教資訊宣導。<br>2. 校網公告訊息加強親師交流。                 |
| 學校政策 | 1. 成立學校健促委員會，負責健康促進計畫的制定與推動。   | 1. 學校資源有限，教師大都可配合計畫，但甚少能提出意見。                                | 1. 行政配合教學，擬定可行的衛生政策。<br>2. 相關健康促進活動，盡可能配合學校行事現況。                      | 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。<br>2. 新興議題過多，教師難以應付。 | 1. 在校務會議以及健促會議進行說明，讓教師對此議題能有共識，進而在班級推動。             |
| 健康服務 | 1. 優秀的校護 2 位。<br>2. 詳實的師生健檢資料。<br>3. 特殊疾病學生資料建立詳實。<br>4. 社區醫療資源充足，附近醫療院所可提供相關支援。 | 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。<br>2. 單親與隔代教養的家庭，因忙於生計，配合度較低。 | 1. 家長會持續補助健康中心耗材。<br>2. 多元活動提高師生參與的意願。<br>3. 藉學校課程及活動，強化學生健康促進的觀念及態度。 | 1. 部分家長對孩子要求以學業為主。<br>2. 親子因為 3C 使用，容易發生衝突。         | 1. 健康檢查結果通知。<br>2. 健康中心提供師生照護服務。<br>3. 與鄰近醫療院所配合支援。 |
| 教    | 1. 定期召開  | 1. 新進與代  | 1. 透過課程   | 1. 新興議題   | 1. 提供課程供  |

| 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。<br>2. 辦理健康講座。<br>3. 教學及課程中，融入相關理念。 | 課教師新興議題難以兼顧。<br>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。<br>2. 學生個別差異大，教師難以全面顧及。 | 教師融入教學使用。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>2. 利用志工團月會活動宣導議題。     |

## (二)『視力保健』現況分析

| 新竹市東門國小裸視不良率 106 學年至 112 學年統計表(%) |        |        |        |        |        |        |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                                   | 106 學年 | 107 學年 | 108 學年 | 109 學年 | 110 學年 | 111 學年 |
| 一年級                               | 15.9   | 24.6   | 10.5   | 34.8   | 23     | 29     |
| 二年級                               | 27.8   | 36.5   | 26.7   | 36.5   | 34.6   | 42.6   |
| 三年級                               | 35.1   | 49.6   | 42     | 48.5   | 41.2   | 49.3   |
| 四年級                               | 36.6   | 53.8   | 43.8   | 63.1   | 51     | 55.6   |
| 五年級                               | 49.3   | 64.2   | 57.7   | 66.3   | 62.8   | 65.4   |
| 六年級                               | 47.1   | 73.1   | 61     | 73.2   | 67.4   | 69.8   |
| 東門平均                              | 35.9   | 49.5   | 39.2   | 52.9   | 46.5   | 53     |
| 全市平均                              | 44.73  | 43.81  | 42.18  | 42.82  | 42.2   | 43.56  |

| 東門國小學生視力不良平均就醫率統計表(%) |     |       |     |       |       |       |       |
|-----------------------|-----|-------|-----|-------|-------|-------|-------|
| 學年度                   | 一年級 | 二年級   | 三年級 | 四年級   | 五年級   | 六年級   | 平均    |
| 111                   | 100 | 98.13 | 100 | 98.07 | 98.74 | 94.54 | 98.01 |

| 109~111 學年度學生裸視視力不良率統計表(%) |       |       |       |     |
|----------------------------|-------|-------|-------|-----|
| 學年度                        | 本校    | 全市    | 全國    | 備 註 |
| 109                        | 53.05 | 42.82 | 44.58 |     |
| 110                        | 46.47 | 42.20 | 45.10 |     |
| 111                        | 53    | 43.56 | 45.2  |     |

| 108~110 學年度學生視力不良就醫率統計表(%) |       |       |       |     |
|----------------------------|-------|-------|-------|-----|
| 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 |     |
| 111                        | 98.01 | 94.14 | 90.08 |     |

| 108~110 學年度學生視力不良惡化率統計表(%) |       |        |      |     |
|----------------------------|-------|--------|------|-----|
| 學年度                        | 本校    | 全市     | 全國   | 備 註 |
| 109                        | 13.7  | 進 0.49 | 0.25 |     |
| 110                        | 進 6.4 | 0.44   | 0.63 |     |
| 111                        | 6.5   | 1.13   | 0    |     |

| 一年級新生歷年視力檢查之視力不良統計表 |          |          |        |    |
|---------------------|----------|----------|--------|----|
| 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 |
| 109                 | 285      | 92       | 34.8%  |    |
| 110                 | 274      | 63       | 23%    |    |
| 111                 | 189      | 39       | 20.63% |    |

| 規律用眼<br>3010 達成率 |       | 3C 小於一   |       | 戶外活動 120<br>達成率 |       | 下課淨空率     |       |
|------------------|-------|----------|-------|-----------------|-------|-----------|-------|
| 前測               | 後測    | 前測       | 後測    | 前測              | 後測    | 前測        | 後測    |
| 91.84            | 95.92 | 93.88    | 95.92 | 85.71           | 91.84 | 81.63     | 93.88 |
| 增加 4.08%         |       | 增加 2.04% |       | 增加 6.13%        |       | 增加 12.25% |       |

由 109 學年至 111 學年統計圖表得知，全校裸視視力不良比率增加頗多，小一入學不良率高達 29%，110、111 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。110 學年度近視惡化率稍微趨緩，111 學年度又大幅增加，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。

教育部近年推動智慧教育，本校為數位精進輔導團學校，生生用平板大力推動，學生近距離使用 3C 的時間大幅增加，視力狀況令人擔憂。

112 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 43.50% 以下。  | 1. 全市國小平均裸視視力不良率下降至 43.50% 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 111、112 學年之差異。 | 3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率 111、112 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測比率增加 1% 以上。        | 6. 下課淨空後測比率增加 1% 以上。            |                  |

|                            |                       |  |
|----------------------------|-----------------------|--|
| 7. 本校學生 3C 小於一後測比率增加 1%以上。 | 7. 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%。       | 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。<br>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。<br>3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。<br>4. 視力保健納入三年級校本課程。<br>5. 本年度健康促進計畫送校務會議審核 | 112.08. ~ 113.07.<br>112.11 月<br>113.5 月<br>112.08<br>112.11<br>113.01 | 組織架構<br>工作會議內容<br>行事曆<br>教案<br>計畫 | 會議記錄單、簽到單<br>健促活動行事曆<br>學年會議照片<br>簽到單<br>會議記錄單、簽到單 |
| 二  | 物質環境 | 1. 學校照明設備符合規範。<br>2. 提供學生營養均衡的午餐。<br>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。<br>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                | 全年辦理<br>全年辦理<br>112.08-113.06<br>112.08-113.06                         | 照片<br>菜單<br>照片<br>網頁公告            | 照片<br>班級檢核表<br>菜單公告<br>成果照片<br>照片                  |

|   |          |  |  |   |  |
|---|----------|--|--|---|--|
|   |          | 訊。   |  |   |  |
| 三 | 社會環境     | 1. 視力保健議題納入班會作為討論事項。<br>2. 教師晨會及兒童朝會時間加強視力保健的宣導活動。<br>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。<br>4. 學生課後運動類社團，在戶外培養運動之習慣。                                  | 113.03.<br><br>112.09.<br>113.05<br><br>112.10-<br>113.06<br><br>112.09.-<br>113.05.               | 健促納入班會討論<br><br>宣導活動一學期至少一次<br>各項競賽計畫<br><br>運動類社團                | 班會記錄<br>照片<br><br>照片、活動成果<br><br>照片<br><br>社團活動表                     |
| 四 | 健康技能(教學) | 1. 辦理全校師生家長健促議題宣導活動。<br>2. 校本課程進行視力保健教學。<br>3. 結合本校體育競賽，增加學生在戶外時間。<br>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。<br>5. 全校動態閱讀時間推廣視力保健正確概念。<br>7. 辦理教師視力保健增能研習講座。 | 112.11<br><br>113.3<br><br>112.10-<br>113.06<br><br>112.09-<br>113.06<br><br>112.10-<br><br>112.12 | 宣導資料<br><br>健促後測提升。<br>競賽計畫<br><br>培訓資料<br><br>動態閱讀資料<br><br>研習計畫 | 宣導資料、照片<br><br>教學資料<br>照片<br>體育活動計畫、照片<br><br>照片<br><br>照片<br><br>照片 |

|   |      |   |               |                   |                     |
|---|------|---|---------------|-------------------|---------------------|
| 五 | 健康服務 | 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。                  | 112.09-113.06 | 100%學生完成健康檢查並建立資料 | 健康資料建立              |
|   |      | 2. 視力檢查結果通知，追蹤學生視力不良複檢情形。                             | 112.10-113.06 | 完成學生健康資料          | 學生健康資料通知單           |
|   |      | 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。                        | 112.10-113.06 | 計畫及名冊             | 個案管理名冊及追蹤紀錄         |
|   |      | 4. 辦理高度近視視力保健宣導講座。                                    | 112.03        | 宣導資料              | 照片                  |
|   |      | 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。                     | 112.03-113.06 | 作品                | 照片                  |
| 六 | 社區關係 | 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。                    | 112.11-113.02 | 宣導資料<br>照片        | 宣導資料、照片             |
|   |      | 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。。 | 112.09-113.06 | 學生及家長能經由宣導建立正確觀念。 | 學習單<br>聯絡簿照片        |
|   |      | 3. 請社區醫療單位辦理健康宣導，積極建立家長健康理念。                          | 112.12-113.03 | 宣導資料              | 參與健康講座<br>簽到表<br>照片 |



## 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 | 陳芷茵 | 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    | 羅靜容    | 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    | 張雅琳    | 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   | 郭心怡    | 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   | 施敏琪    | 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   | 陳品臻    | 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   | 蘇奕心    | 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   | 蔡美玲    | 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   | 黃韻寧    | 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、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