

新竹市立培英國民中學

112 學年度健康促進學校實施計畫書

自選議題：視力保健

一、依據

1. 新竹市政府 112 年 10 月 26 日府教體字第 1120157432 號函。
2. 學校衛生法第十九條規定。
3. 培英國中校內 112 學年行事曆規定。

二、學校特色



本校位處於新竹市東區十八尖山山腳下，全校共有 81 班，是一所大型學校，學區包括光復、綠水、東勢、公園、東山里，以及部分鄰里與建華國中、建功國中為共同學區，全校教職員工生約 2586 人。

在學校家長背景方面，因本校地處新竹市文教區，學生家長社經地位大多為小康家庭；另一部分家長屬高學歷管理階層，再加上新竹科學園區主管、工程師、學校教授…等。雖然有健康生活型態概念，但是對於學生健康體能與視力保健的重視度遠不及學業成績表現。更由於家庭結構改變，雙薪家庭比率高，家長忙於就業，較易疏忽學生放學後的健康生活型態，而國中階段學生仍有升學壓力，放學後補習時間過長對於健康生活型態較不利，本校在學生視力不良比率年年增加(如下表一)。因此，視力保健成為本校學童健康刻不容緩的議題，藉由視力保健議題介入讓視力保健行為轉化成一種生活習慣，讓孩子更健康。

三、現況分析

(一)『視力保健』現況分析

目前校學生總人數約 2367 人，屬於大型學校。學校位置在新竹市學府路人口密集的東區都會文教區，本校學童視力不良比例狀況與新竹市健康促進學校成果報告書中統計之視力不良率結果顯示，本校學生視力不良率相對偏高（詳見表一）。

表一、新竹市立培英國中歷年視力統計表（108~112 學年度上學期）

學年度	性別	檢查人數	裸眼				矯正					
			視力正常 (0.9 以上)		視力不良 (0.9 以下)		視力正常 (0.5 以上)		視力不良 (0.5 以下)			
			人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比		
108	男	1287	313	24.3	21.3	974	75.7	78.6	643	91.9	57	8.1
	女	1080	192	17.8		888	82.2		655	92.0	57	8.0
109	男	1302	314	24.1	21.1	987	75.9	78.8	652	92.0	57	7.5
	女	1090	193	17.7		899	82.3		669	92.0	58	7.6
110	男	1226	233	19.0	16.6	993	81.0	83.4	633	92.0	55	8.0
	女	1047	145	13.8		902	86.2		665	92.9	51	7.1
111	男	1282	306	23.9	20.8	976	76.1	79.2	625	92.0	54	8.0
	女	1067	183	17.2		884	82.8		595	94.4	35	5.6
112 (上)	男	1244	278	22.3	19.8	966	77.7	80.2	610	89.1	75	10.9
	女	1121	209	18.6		912	81.4		608	92.4	50	7.6

(二) SWOTS 情境評估 (背景分析) 及行動策略

為了推動學校本位的視力保健計畫，綜合學校的內外部影響因素，以 SWOT 分析法進行學校視力保健現況之學校本位發展條件（如下表）：

第一部分 學校外部因素

因素類別	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
所在地地理環境	1. 本校位於新竹市東區十八尖山腳下，交通便利、環境優美，很適合眼睛的放鬆。	1. 學校附近補習班林立，讓學生很方便於下課後便進補習班進行課後學習。	1. 綠樹及美化的校園能提供學生於下課活動身體放鬆眼睛。	1. 學生會因功課壓力及身體疲累而不願意到戶外放鬆眼睛。
所在地人口特徵	1. 家長學經歷高，以從事公教及在園區上班居多，關心孩子，參與校務意願高。 2. 學生平均素質高，表現力強，習慣及喜愛開放教育之教學模式，推行視力保健可行性大。	1. 小家庭雙薪家庭居多，大多忙於工作。 2. 家長對孩子升學期待高，會因課業因素減少日常戶外活動進行時間。	1. 家長資源豐富。推動親師合作，一起推動學生視力保健可行性高。 2. 學生可塑性強，容易讓學生建立良好生活習慣。	1. 家長工作忙。 2. 少數家長對學童視力保健不重視，配合度差。 3. 部分家長對孩子電腦，手機等電子產品使用時間無法掌控。
所屬社區之資源運用	1. 社區人才眾多資源豐富，家長會組織運作易上軌道。	1. 社區資源整合不易。	1. 社區、家長會、民意代表關心學校運作與發展。	1. 社區資源運用制度有待建立。

第二部分 學校內部因素

因素類別	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校衛生政策	1. 依教育部政策規定辦理學生視力保健相關事宜。	1. 因學校為大型學校，各處室活動及業務繁重。	1. 參與辦理健康促進學校計畫推行。 2. 學校有 2 位正式護理師編制。 3. 校長支持度高，並可親自參與指導	1. 學生及家長沒有辦法放棄補習的觀念，導致推廣課後戶外活動參與學生數易受限。
健康服務	1. 學生的健檢資料詳實。 2. 每學期皆依照排定時程進行學生視力檢查，並且清楚標出視力統計值。	1. 因學生人數眾多，視力異常學生無法個別給於指導。	1. 提供視力保健方法並於課堂與課餘時間落實。 2. 提供視力保健查詢。	1. 離開學校後學生容易忽略視力保健生活習慣。
健康教學與活動	1. 健康教育課程視力保健單元教學確實。 2. 每學年辦理各項視力保健講座。 3. 於校內網路提供視力保健的知識	1. 視力保健課程於健體領域課程比例有限。 2. 專業健教老師師資人力有限。	1. 護理師提供視力保健教育。 2. 健康促進學校提供專業諮詢人員。 3. 老師參與度高	1. 班級人數眾多，推動全校性活動時，耗費較多的人力與資源。
學校物質環境	1. 校內優質綠化，綠地覆盖率佔全校面積約 45%。 2. 教室之通風和採光照明良好。	1. 雨天活動空間稍嫌不足，且因學生數眾多，密度高致活動受限。	1. 班級導師均非常關心班上學生健康，可藉此導正學生用眼習慣。	1. 周邊補習班密集。
學校社會環境	1. 老師們對學生視力保健重視。	1. 少數家長對學生視力問題不關心。	1. 導師鼓勵學生建立良好用眼習慣。 2. 經學校宣導，提升學生家長對視力保健的重視。	1. 家長工作繁忙，對於定期視力檢查難確實執行。
社區關係	1. 與家長、社區溝通管道暢通。 2. 視力保健相關訊息公布於學校網站供參考。 3. 家長會組織健全。	1. 社區內方圓 1 公里內眼科診所較少、大型醫院為新竹馬偕醫院。	1. 與社區資源結合，推廣視力保健概念。 2. 家長參與度高。	1. 社區居民對視力保健議題不夠重視。

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
<ol style="list-style-type: none"> 1. 全校平均裸視視力不良率下降至 79.7%。 2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 95%。 3. 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增 1%以上(規律用眼 3010)。 4. 全校學生每天戶外活動時間 120 分鐘前後測比率增 1%。 5. 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 1%。 6. 每節下課教室淨空率前後測比率增 1%。 7. 統計定期就醫追蹤率。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全市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. 國小裸視篩檢視力不良惡化率 110、111 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)。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 國小後測比率增 1%。 (2) 國中後測比率增 1%。 5. 每校學生每天戶外活動時間 120 分鐘比率。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 國小後測比率增 1%。 (2) 國中後測比率增 1%。 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。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 國小後測比率增 1%。 (2) 國中後測比率增 1%。 7. 每節下課教室淨空率。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 國小後測比率增 1%。 (2) 國中後測比率增 1%。 8. 定期就醫追蹤率。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。

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	推動時間(預計)	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推動小組運作，並規劃學校視力保健相關工作推動。	112.08	組織架構	健促委員會人力資源
		2. 定期召開健康促進學校工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫及實施策略。	112.08~113.06	工作會議內容	1. 會議記錄 2. 簽到單
		3. 擬定健康促進學校計畫推行項目，將各活動納入行事曆。	112.08~113.06	行事曆	健促活動行事曆
		4. 擬訂視力保健融入教學課程。	112.08~113.06	融入教學課程會議	1. 會議記錄 2. 簽到單
二	物質環境	1. 營造綠美化學習環境，校園多處綠色植物植栽，讓學生養成良好用眼習慣及隨時隨地望遠休息。	112.08~113.06	健促宣導活動計畫	照片
		2. 利用學校跑馬燈、佈告欄、網路張貼視力保健文宣，營造健康環境。	112.08~113.06	健促宣導活動	照片
		3. 定期檢測紀錄黑板、教室照明度，適時更換照明設備。	112.08~113.06	照明度	紀錄、照片
		4. 依學生身高選擇課桌椅型號。	112.08~113.06	課桌椅高度	紀錄、照片
三	社會環境	1. 學校藉由教育的介入，增強學生隨時注意自己視力保健的能力。	112.09~113.06	課程教學	照片
		2. 學校藉由各種活動的宣導（如：校慶運動會、跳蚤市場），強化學生對視力保健的重視。	112.09~113.06	宣導活動一學期至少一次	活動成果、照片
		3. 利用同儕影響營造學校環境，增強學生對望遠休息的執行力。	112.09~113.06	標語展覽	照片
		4. 成立師生多元健康活動社團，以提升教職員工學生健康體能。	112.09~113.06	運動性社團活動	社團活動計畫、照片
		5. 於家長會日辦理學童視力保健宣導講座，以強化家長對視力健康的重視。	112.09~113.06	宣導活動	活動照片
		6. 結合校慶活動辦理視力保健海報展覽。	112.10~112.01	海報展覽	照片

四	健康技能 (教學)	1. 健康促進推動議題-視力保健納入學校健康教育課程計設計： (1)健教科老師們，針對健康教育課七年級下學期，課程編排中原本就有的視力保健課程。在了解學校學生視力現況與需求後，由健教老師群共同備課視力保健單元課程，讓視力保健的健教課程更生活化。 (2)視力保健活動，健促課程納入健康教育課程計畫中。	113.03~ 113.05	課程計畫表	課程照片
		2. 將視力保健融入校內各項學生活動中（十八尖山越野賽跑、綠園遊會闖關等）。	112.09~ 113.06	活動計畫	活動紀錄、照片
		3. 利用展覽海報辦理視力保健有獎徵答活動。	112.11~ 113.06	闖關單	活動照片
		4. 回收學生 85210 太陽任務學習單，確認與統計學生用眼的習慣及生活型態的改變。	112.08~ 112.09	活動計畫	學習單
五	健康服務	1. 每學期定期進行全校視力篩檢，針對異常給予追蹤及衛教。	112.09~ 113.06	學生完成健康檢查	視力不良追蹤名冊及記錄
		2. 於學校網頁提供視力保健飲食相關知識。	112.08~ 113.06	網頁	網頁
		3. 提供視力保健專業諮詢。	112.08~ 113.06	健康中心諮詢服務	照片
六	社區關係	1. 與社區眼科醫療單位合作對視力篩檢異常學生轉介諮詢。	112.12	諮詢紀錄	諮詢紀錄
		2. 於家長會日辦理學童視力保健宣導講座，以強化家長對視力健康的重視。	112.09~ 113.06	宣導活動	活動照片
		3. 加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿、宣導單張、寒暑假檢核表、親子檢核表。	112.09~ 113.06	家長學生由宣導建立正確觀念	宣導單張

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	潘致惠	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	陳煒銘	協助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	李羿岑	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
協同主持人-總務主任	鄭雅之	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	廖家瑩	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-衛生組長	陳珮英	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-體育組長	林黎倩	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-生輔組長	林福龍	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-訓育組長	劉岱姍	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	黃子凌	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	王賀平	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。
研究人員-護理師	易喬華	負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-會計主任	黃芳雲	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-家長會代表	朱志文	協助家長會配合學校宣導「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。

八、本計畫經校長同意後送市府後實施，修正時亦同。

承辦人

主任

校長