

新竹市112學年度學校衛生與健康促進計畫

中心學校民富國小推動視力保健議題成果報告

壹、議題分析

一、在地化分析

本市面積約104平方公里，分為東區、北區、香山區三個行政區域，共122里，總人口數455,510人（男性224,758人、女性230,752人）。此外，本市出生率自96年起連續4年居全國各縣市第一，雖近年出生率略為下降，但出生率仍高居全國第五名，而人口自然增加率更穩居全國第二名。

本市因科學工業園區之進駐及歷任市長的努力，111年勞動參與率為59.00%，平均家庭年收入約為172.3萬元，家庭消費支出約為105.8萬元。隨著經濟發展與科技進步改善了個人、家庭及社會之物質生活水準，但因居民生活忙碌致缺乏健康生活型態，人們對於健康的照顧與追求，多偏重於生病後之診斷、治療與復健，忽略了未發病前的健康照顧與發展，加上本市學童家長多為雙薪，市內安親班、補習班及托育中心亦擔負部份學生的照護工作，然其大多以課業督導為主，較易忽略學生健康行為之建立，因此新竹市自實施健康促進學校計畫以來，不斷整合各級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，以「健康促進學校」模式，打造本市成為健康優質的兒童幸福城市。

二、新竹市視力保健現況分析

本市112學年度學校現有國小共31所，學生總數29,451人；國高中16所，學生總數12,252人；而齲齒、視力不良、體位過重或過輕是目前校園常見的三大健康問題，也是本市健康促進推動的重點項目。依據本市111學年度以來之學生健康檢查統計資料顯示：無異狀學生比率僅佔24%左右，學生前五大健康問題依序為齲齒、體位評值過輕或過重、視力不良等，而其中齲齒、視力不良、體位過重或過輕是目前校園三大健康問題，也是本市健康促進推動的重點項目。

其中視力保健相較於其他健康議題，更需要即早進行有效健康策略介入，且這些健康問題根本導因於生活型態與不良之行為習慣，故欲改善學生這些行為習慣，除配合健康促進活動的推廣，喚起家長的重視外，更有賴學校教

育將健康行為融入生活技能當中，使其成為生活技能的一部份。

經由過去新竹市推動「視力保健」健康促進的成效可知，「視力保健」在新竹市的推動已具有相當好的基礎，而 112 學年度視力保健種子學校：西門國小、關東國小、東園國小、東門國小、朝山國小、內湖國小、培英國中及內湖國中，更是推動本市視力保健的重要推手。

在中央輔導委員張晏蓉教授，地方輔導委員陳進豐校長、陳麗雲校長，及視力保健中心學校吳淑雯校長的陪伴下，所有參與視力保健議題的校長及業務相關負責人，均積極於校內推廣落實用眼3010、戶外活動120（教室淨空、太陽日記、課程戶外化）、3C少於1及定期就醫複檢，同時，還邀請眼科醫師及驗光師等專業人士入校，辦理教師及家長的增能研習。

同時，經由歷年的推動經驗及成果建議：我們深知遠視儲備是預防近視的保護因子，而安親班和補習班是加速視力惡化的危險因子。因此，視力保健的知能宣導應從幼兒階段開始實施，並邀請學區內的安親班和補習班共同瞭解視力保健的重要，藉此提醒若無法配合讓學童累積每日戶外活動120分鐘，至少要努力做到30分鐘休息10分鐘，只有適時中斷長時間近距離用眼，才能更有效遏止學童近視的發生，並減緩其惡化速度。期望透過112學年度的計劃與執行，確實改善新竹市學童的視力問題，並帶來更好的成效。

貳、 全市視力保健指標

112學年度新竹市國中、小視力保健議題地方指標：

- 一、 平均裸視視力不良率：國小下降至43.50%以下，國中下降至74.60%以下。
- 二、 裸視視力不良就醫率：國小達90%以上，國中達90%以上。
- 三、 國小裸視篩檢視力不良惡化率111、112學年之差異。
- 四、 規律用眼3010後測比率：國小增加1%以上；國中增加1%以上。
- 五、 戶外活動120後測比率：國小增加1%以上；國中增加1%以上。
- 六、 3C少於1後測比率：國小增加1%以上；國中增加1%以上。
- 七、 下課淨空後測比率：國小增加1%以上；國中增加1%以上。
- 八、 定期就醫追蹤率：國小達90%以上；國中達90%以上。

參、 計畫實施策略

一、 依據三階段進行計劃

第一階段：

- (一) 成立健康促進工作小組，召開會議討論、分析並確立發展112學年度全市健康促進視力保健議題指標。
- (二) 利用全市健康促進輔導會議確立112學年度視力保健指標。
- (三) 分析瞭解111學年度本市實施成效：分析111學年本市國小1到6年級視力不良率、矯視視力不良率、複檢率及每天用眼習慣，針對目標擬訂前測問卷項目並於112年11月辦理全市視力保健知能線上前測。
- (四) 分析全市前測問卷結果以了解全市國民中小學視力保健問題，並針對問題發展策略。

第二階段：

- (一) 發揮大手拉小手功能，協同夥伴學校輔導本市視力保健議題群組學校以健康促進學校模式推動學校衛生保健工作。
- (二) 協助議題群組學校依據全市指標訂出符合自己學校需求的行為指標及推動策略。
- (三) 辦理全市國小及國中視力保健「我EYE視力」優良標語貼圖設計比賽：鼓勵學生多到戶外活動，維持良好的用眼習慣。
- (四) 定期與夥伴及群組學校召開會議研商健康促進相關策略及執行情形等事宜。
- (五) 結合本市健體領域輔導團或國教輔導團運作，輔導各校將重要健康議題設計融入教學單元課程內容。
- (六) 運用平面媒體、網路資源成立訊息交流平台「健促視力保健網」以傳播相關資訊，提供各校視力保健資源或文宣交流。

第三階段：

- (一) 辦理視力保健知能後測（112年4月～5月），並請各校填報各校學生視力保健檢核表，以瞭解各校實施成效。
- (二) 進行全市視力保健資料分析，檢討實施成果並於健康促進輔導會議提出112學年度成果報告。

二、成立組織運作：

成立學校健康促進工作團隊（暨衛生委員會）之成員，計34名，各成員之職稱及工作職掌見下表。

計畫職稱	姓名	職稱	職掌
指導委員	張晏蓉	中央輔導委員 臺灣師範大學副教授	指導並主持計畫、檢視各單位計畫、執行及成果。
計畫主持人	吳淑雯	中心學校校長	研擬並主持計畫，分派各項議題負責單位（民富國小）。
協同主持人	陳進豐	地方輔導校長	研究策劃、督導計畫執行，並協助行政協調（三民國小）。
協同主持人	陳麗雲	地方輔導校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調（內湖國小）。
協同主持人	李瑞剛	種子學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調（關東國小）。
協同主持人	許慶恭	種子學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調（西門國小）。
協同主持人	曾玉蓮	種子學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調（東園國小）。
協同主持人	李阿丹	種子學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調（東門國小）。
協同主持人	陳麗雲	種子學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調（內湖國小）。
協同主持人	陳嚴坤	種子學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調（朝山國小）。
協同主持人	潘致惠	種子學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調（培英國中）。
協同主持人	劉惠芬	種子學校校長	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調（內湖國中）。
計畫執行秘書	李宛蘋	中心學校 學務主任	督導各項計畫執行集資源協調（民富國小）。
計畫執行總幹事	廖珮茹	中心學校 環境教育組長	彙整計畫、活動策略設計及報告撰寫，健康網路網頁製作及維護（民富國小）。
計畫執行副總幹事	許億如	中心學校 護理師	各項相關推廣活動、各項計畫執行（民富國小）。
計畫執行	顧兆英	中心學校	各項相關推廣活動、各項計畫執行（民富國小）。

副總幹事		護理師	富國小)。
協同計畫 執行主任	林家岑	種子學校 學務主任	督導各項計畫執行及資源協調(關東國小)。
協同計畫 執行員	戴雅惠	種子學校 衛生組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行(關東國小)。
協同計畫 執行主任	鄭鈞隆	種子學校 學務主任	督導各項計畫執行及資源協調(西門國小)。
協同計畫 執行員	陳政宇	種子學校 衛生組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行(西門國小)。
協同計畫 執行主任	黃仲明	種子學校 學務主任	督導各項計畫執行及資源協調(東園國小)。
協同計畫 執行員	蔡孟芳	種子學校 環衛組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行(東園國小)。
協同計畫 執行主任	陳芷茵	種子學校 學務主任	督導各項計畫執行及資源協調(東門國小)。
協同計畫 執行員	吳昭儀	種子學校 衛生組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行(東門國小)。
協同計畫 執行主任	林思妤	種子學校 學務主任	督導各項計畫執行及資源協調(朝山國小)。
協同計畫 執行員	魏淑卿	種子學校 衛生組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行(朝山國小)。
協同計畫 執行主任	陳煒銘	種子學校 學務主任	督導各項計畫執行及資源協調(培英國中)。
協同計畫 執行員	陳珮英	種子學校 衛生組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行(培英國中)。
協同計畫 執行主任	林信安	種子學校 學務主任	督導各項計畫執行及資源協調(內湖國中)。
協同計畫 執行員	蔡宗諺	種子學校 體衛組長	各項相關推廣活動、各項計畫執行(內湖國中)。

三、 實施策略：

- (一) 各校未來需針對低年級學生加強宣導，建立其視力保健的正確知能及正確用眼習慣；至於中、高年級及國中學生階段，應朝建立個人自主管理，落實於生活中；若各校有附設幼兒園，應將視力保健重點確實傳達，鼓勵向下扎根。
- (二) 各校視力保健計畫應依據評鑑的六大範疇填寫，並納入校務會議討論，將決議內容公開讓校內師長週知，以利大家共同推動。

- (三) 委請各校總務處同仁確實執行學校物質環境（如照明、課桌椅、電子白板等）的檢測及更新汰換。
- (四) 執行學校社會環境的總體規劃（如校內的獎勵制度、校外資源的媒合與配合），進一步落實健康生活技能的教學與行動（親師生須共同配合）。
- (五) 利用藝文競賽、徵文比賽或結合環境布置等方法，讓學生思考並寫下用眼30分鐘要休息10分鐘、累積戶外活動120分鐘的方法，結合家庭及安親班一起來推動。
- (六) 了解學校教師上課使用單槍、平板的情形，舉辦教師及學生講座，提升自主管理意識。
- (七) 舉辦112學年度全市國中小「我EYE視力・EYE設計」優良貼圖設計抽獎活動。
- (八) 舉辦「我EYE視力・定期就醫好安心」定期就醫複檢回條摸彩活動。
- (九) 鼓勵學生於下課進行戶外活動，並針對家長及安親班老師給予加強宣導，使其與教師充分配合，讓學生養成良好的用眼習慣。
- (十) 各校可設計多元化的作業，使學生增加戶外活動時間，減少長時間近距離用眼。

肆、 視力保健實施成果暨分析探究

一、 新竹市施測狀況：

新竹市國小共31所，三年級前測共1064人，後測共1045人；國中共16所，七年級前測553人，後測546人。施測率部分明顯優於111學年度，國中小均為前測100%、後測100%，從施測率來看，除各校承辦人積極用心推行相關業務外，亦可看出各校師生較過去更加重視健康促進議題，願意配合完成測驗，有完整的施測結果，對於日後在規劃和執行策略時，將更具有參考性。

二、 新竹市實施成果與施測前、後測比較結果：

- (一) 112學年度新竹市裸視視力不良率：國小為43.58%、國中為74.51%。
1. 新竹市國小112學年裸視不良率雖未達成本市指標（國小43.50%以下），

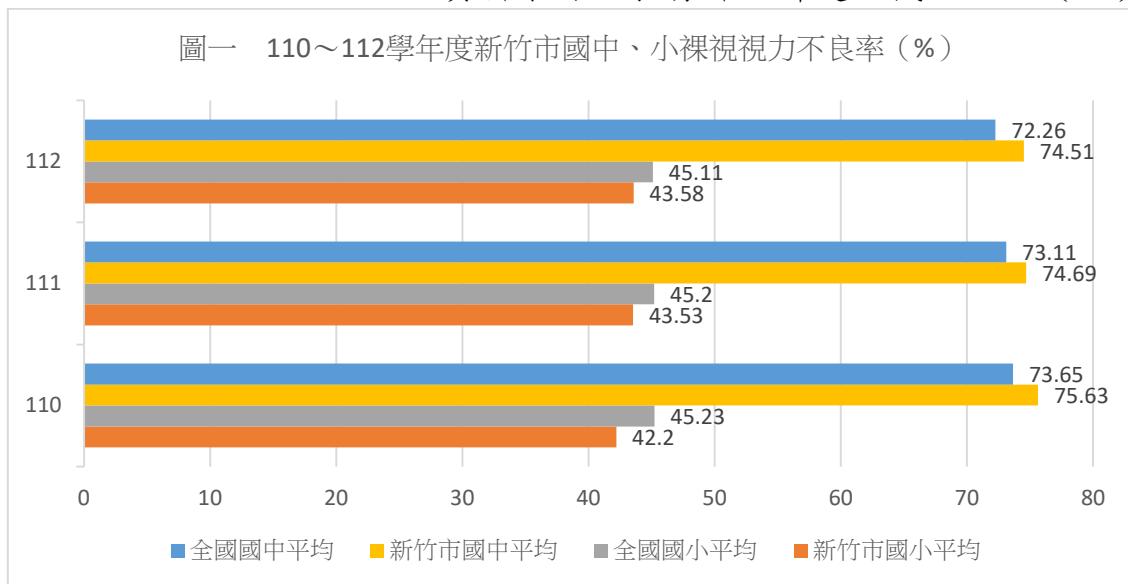
但仍低於全國平均值（截至5/27止，國小全國平均值45.11%），且連續九年低於全國平均值的成效堪稱表率，可見本市推動視力保健議題的決心。然和111學年度相比，今年度本市國小裸視視力不良率的數值仍上升了0.05%，因此不能掉以輕心。

2. 新竹市國中112學年裸視不良率比111學年度低0.18%，雖達成本市指標（國中下降至74.60%以下），但仍高於全國平均值（截至5/27止，國中全國平均值72.26%）。相關資料，請參閱表一及圖一。

表一 110~112學年度新竹市國中、小裸視視力不良率（%）

	新竹市 國小平均	全國 國小平均	新竹市 國中平均	全國 國中平均
110	42.20	45.23	75.63	73.65
111	43.53	45.20	74.69	73.11
112	43.58	45.11	74.51	72.26

資料來源：教育部統計處，截至5/27（一）止。



圖一 110~112學年度新竹市國中、小裸視視力不良率（%）

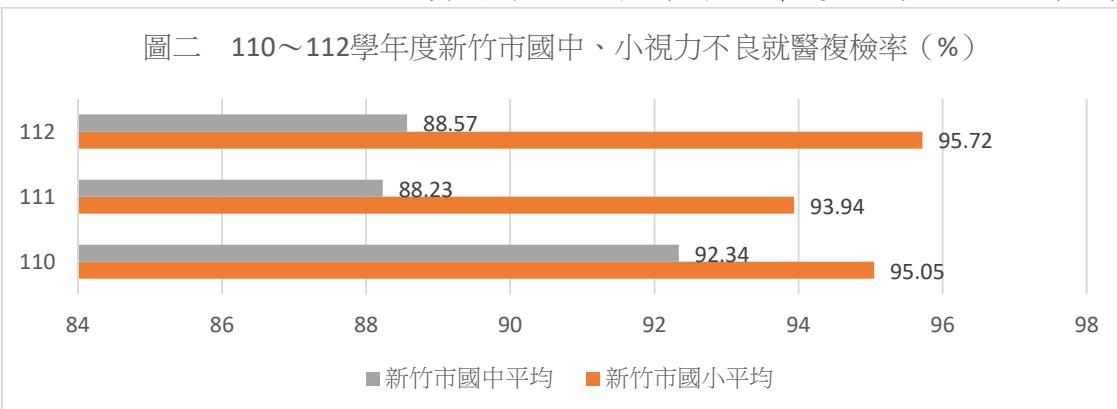
(二) 112學年度新竹市國中、小視力不良就醫複檢率：國小為95.72%，國中為88.57%。

1. 國小複檢率達成本市指標（國小達90.00%），國中複檢率未達成本市指標（國中達90.00%），但國中小複檢率均優於全國平均值（截至5/27止，國小全國平均值91.62%，國中全國平均值84.26%）。
2. 國中小的複檢率自疫情趨緩開始，有數據上升的跡象，原本擔心疫情而不願到醫療院所的家庭，開始願意配合複檢。惟國中端因為平日課業壓力大、時間安排不易，部分學校會彈性給予時間，讓學生於寒暑假期間進行複檢，因此，學生未能在填報截止日前繳交回條，以致國中端的複檢率未能達成指標，甚為可惜。然經確認，各校後續會持續追蹤，並於開學追蹤收回複檢單，屆時複檢率應會提升，有機會達成市指標。相關資料，請參閱表二及圖二。

表二 110~112學年度新竹市國中、小視力不良就醫複檢率（%）

學年度	新竹市國小平均	新竹市國中平均
110	95.05	92.34
111	93.94	88.23
112	95.72	88.57

資料來源：教育部統計處，截至 5/27 (一) 止。

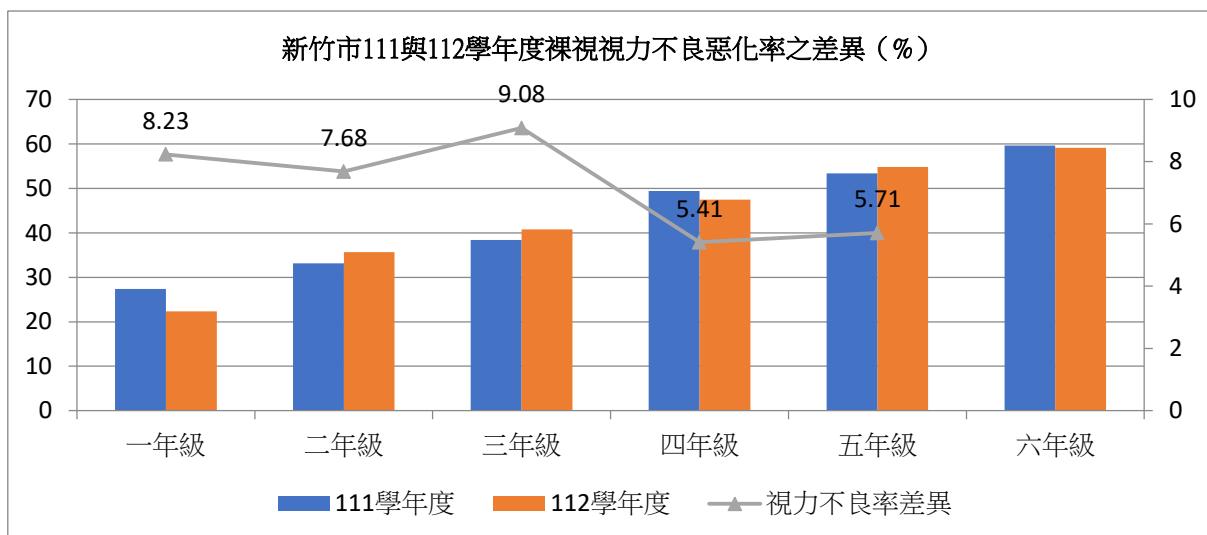


圖二 110~112學年度新竹市國中、小視力不良就醫複檢率（%）

(三) 111與112學年度新竹市國小裸視視力不良惡化率(%)：國小在三升四時，視力惡化率增加9.08%，為惡化最嚴重時期；其次為一升二，視力惡化率為8.23%，從數值看來，遠視儲備已被耗盡，值得警惕；而二升三的視力惡化率為7.68%，是各時期中的第三名，建立正確用眼習慣，並調整授課方式及作業安排是重要的課題；四升五的視力惡化率最低，僅增加5.41%，比前兩年的四升五表現更好；而五年六的視力惡化率，則是增加5.71%，比去年的五年六稍趨緩一些，但還有進一步空間。相關資料，請參閱表二及圖二。

表三 111與112學年度新竹市國小裸視視力不良惡化率(%)

學制	111 學年度	112 學年度	111、112 學年度視力惡化的變化	
一年級	27.40	22.33	年級變化	視力不良率差異
二年級	33.11	35.63	一升二	8.23
三年級	38.38	40.79	二升三	7.68
四年級	49.37	47.46	三升四	9.08
五年級	53.39	54.78	四升五	5.41
六年級	59.64	59.1	五年六	5.71

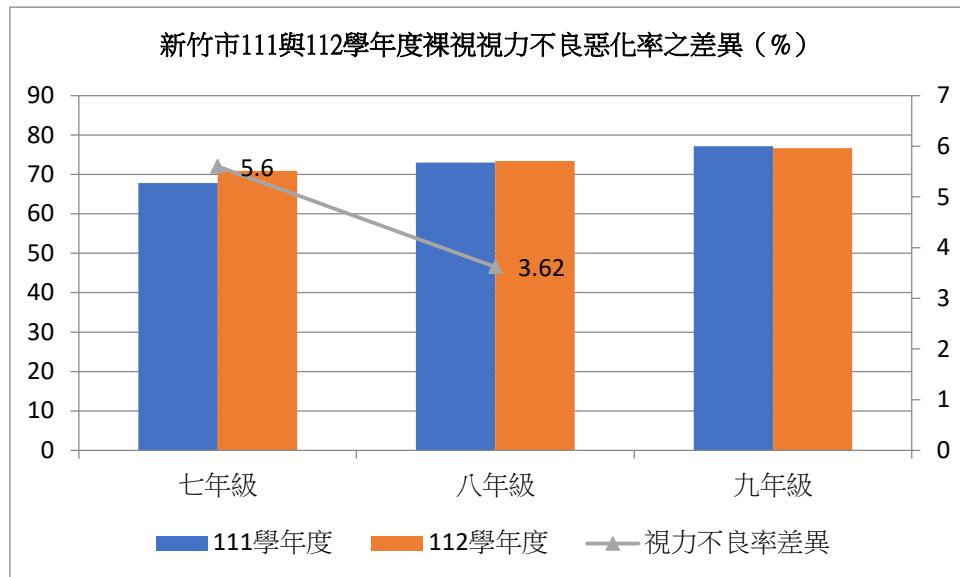


圖三 111 與 112 學年度新竹市國小裸視視力不良惡化率之差異變化圖 (%)

(四) 111與112學年度新竹市國中裸視視力不良惡化率(%)：七年級視力惡化率接續小學六年級的變化，七升八年級變化幅度為5.60%，八升九級變化幅度為3.62%，有明顯趨緩。

表四 111與112學年度新竹市國中裸視視力不良惡化率(%)

學制	111 學年度	112 學年度	111、112 學年度視力惡化的變化	
七年級	67.81	70.87	年級變化	視力不良率差異
八年級	73.03	73.41	七升八	5.60
九年級	77.16	76.65	八升九	3.62



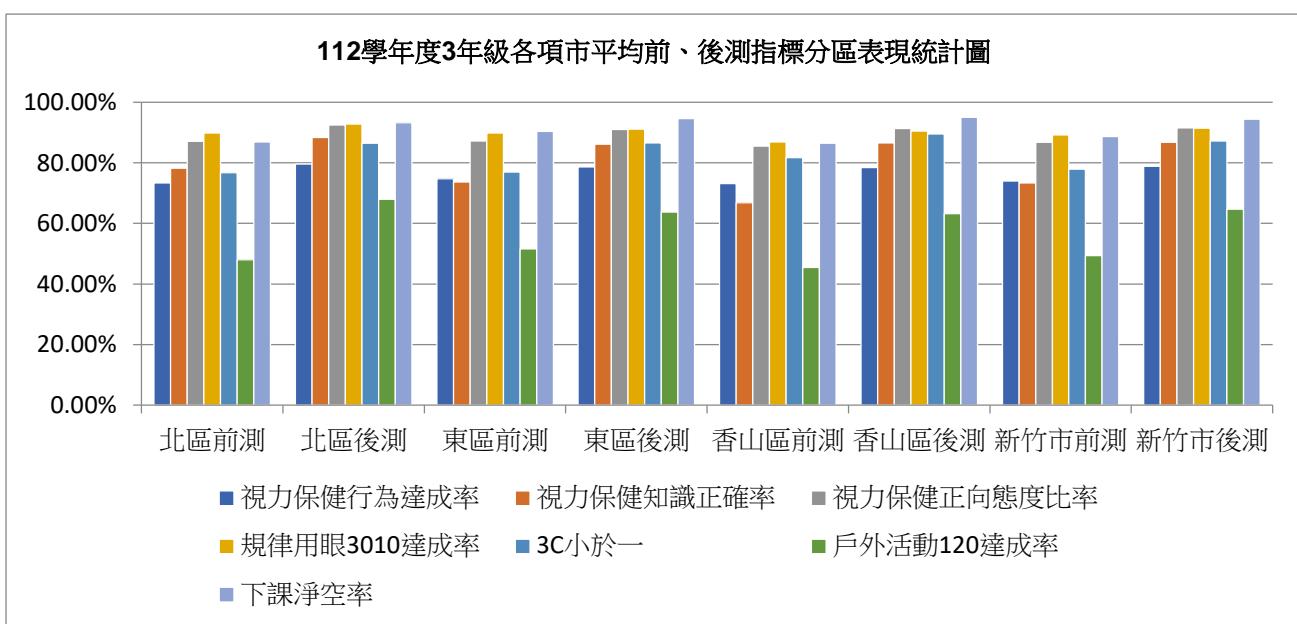
圖四 111與112學年度新竹市國中裸視視力不良惡化率之差異變化圖(%)

- (五) 全市視力保健知識國小、國中均有明顯進步，分別提高13.50%、15.17%。
- (六) 全市視力保健行為國小、國中均有進步，分別提高4.82%、2.35%，提升幅度不高，需持續改善。
- (七) 全市視力保健正向態度比率國小提高4.69%，國中提高3.42%，均優於去年。
- (八) 比較視力保健的知識正確率、行為達成率及正向態度比率，發現正向態度比率最難提升，其次是行為達成率，而知識正確率相形容易許多。
- (九) 規律用眼30分鐘休息10分鐘，國小前測達89.19%，後測達91.39%，後測比率增加2.20%；國中前測達79.02%，後測達76.30%，後測比率退步2.72%。後測結果國小達成指標，即國小後測比率增加1%以上；國中未達成指標，即國中後測比率未增加1%以上。
- (十) 天天戶外活動120：國小前測達49.34%，後測達64.69%，後測比率增加15.35%；國中前測達53.35%，後測達57.80%，後測比率增加4.45%。後測結果國小、國中均達成指標，即國小、國中後測比率均增加1%以上。
- (十一) 3C少於一：國小前測達77.91%，後測為87.18%，後測比率增加9.27%；國中前測達76.49%，後測為75.14%，比率退步1.35。後測結果國小達成指標，即國小後測比率增加1%以上；國中未達成指標，即國中後測比率未增加1%以上。
- (十二) 每節下課淨空率：國小前測達88.63%，後測為94.35%，後測比率增加5.72%；國中前測比率達87.88%，後測為89.40%，後測比率增加1.52%，後測結果國小、國中均達成指標，即國小、國中後測比率均增加1%以上。
- (十三) 定期就醫追蹤率：國小為95.72%，國中為88.57%，統計結果國小達成指標（國小90.00%以上，國中90.00%以上），國中尚未達成，但國小、國中的數值均優於全國。

112 學年度視力保健全市實施成果與前、後測結果資料，分別說明如下各表五~表八及圖五~圖八。

表五 112學年度3年級各項市平均前、後測指標分區表現

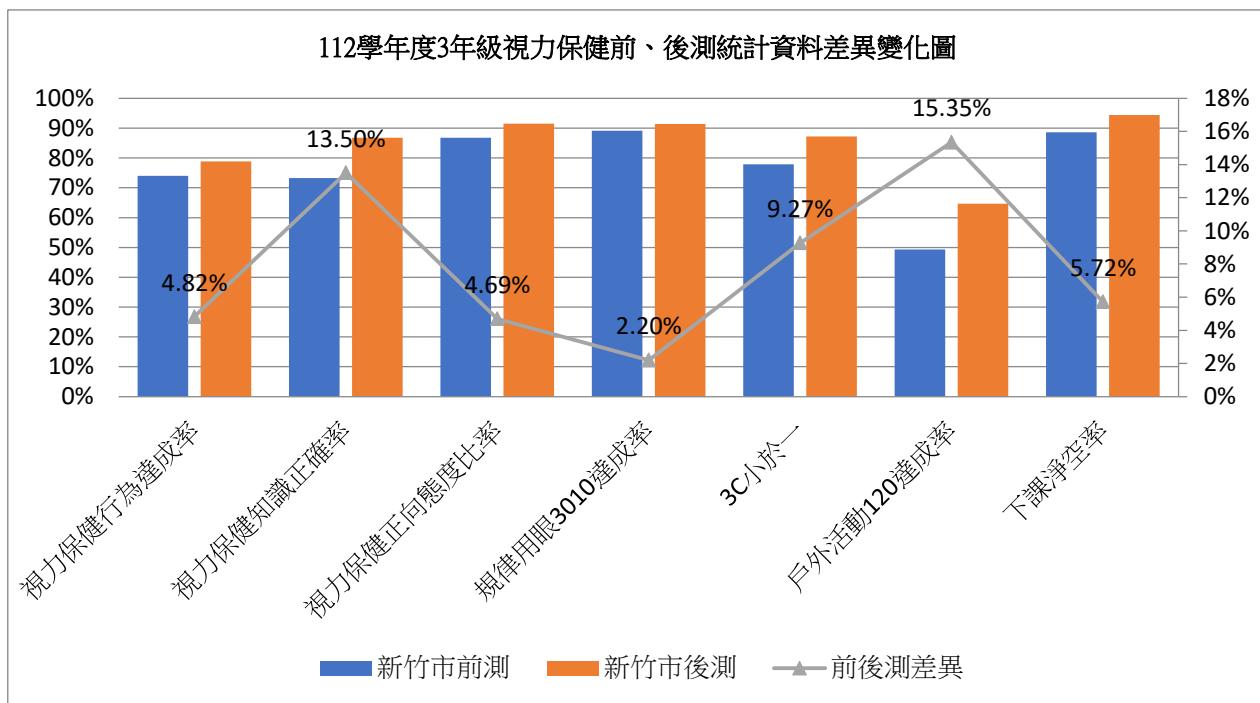
指標區域	視力保健行為達成率	視力保健知識正確率	視力保健正向態度比率	規律用眼3010達成率	3C 小於一	戶外活動120達成率	下課淨空率
北區 前測	73.36%	78.20%	87.08%	89.89%	76.78%	47.94%	86.89%
北區 後測	79.62%	88.38%	92.53%	92.83%	86.42%	67.92%	93.21%
東區 前測	74.69%	73.63%	87.18%	89.79%	76.94%	51.58%	90.32%
東區 後測	78.63%	86.18%	91.03%	91.07%	86.61%	63.75%	94.64%
香山區 前測	73.16%	66.81%	85.48%	86.90%	81.66%	45.41%	86.46%
香山區 後測	78.45%	86.55%	91.36%	90.45%	89.55%	63.18%	95.00%
新竹市 前測	74.03%	73.31%	86.79%	89.19%	77.91%	49.34%	88.63%
新竹市 後測	78.85%	86.81%	91.48%	91.39%	87.18%	64.69%	94.35%



圖五 112學年度3年級各項市平均前、後測指標分區表現統計圖

表六 112學年度3年級視力保健前、後測統計資料

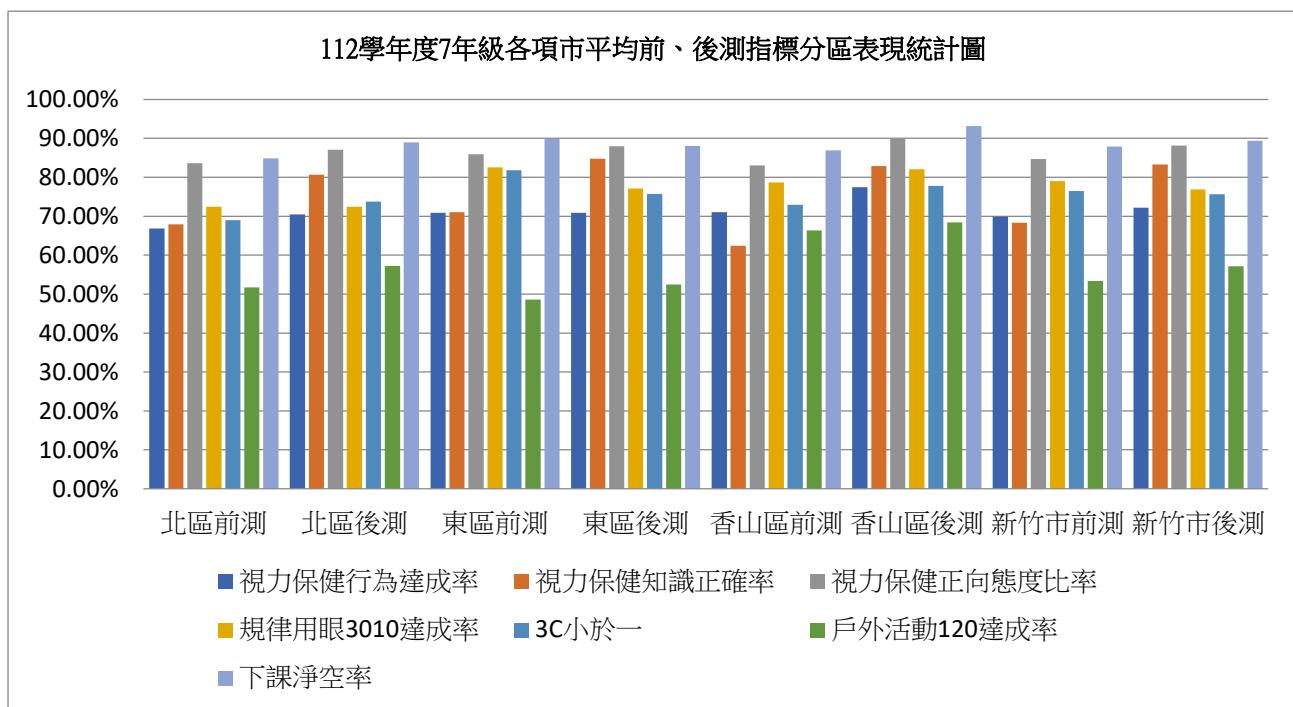
指標區域	視力保健行為達成率	視力保健知識正確率	視力保健正向態度比率	規律用眼3010達成率	3C小於一	戶外活動120達成率	下課淨空率
新竹市指標				↑ 1%	↑ 1%	↑ 1%	↑ 1%
新竹市前測	74.03%	73.31%	86.79%	89.19%	77.91%	49.34%	88.63%
新竹市後測	78.85%	86.81%	91.48%	91.39%	87.18%	64.69%	94.35%
前後測差異	4.82%	13.50%	4.69%	2.20%	9.27%	15.35%	5.72%
是否達標				達標	達標	達標	達標



圖六 112學年度3年級視力保健前、後測統計資料差異變化圖

表七 112學年度7年級各項市平均前、後測指標分區表現

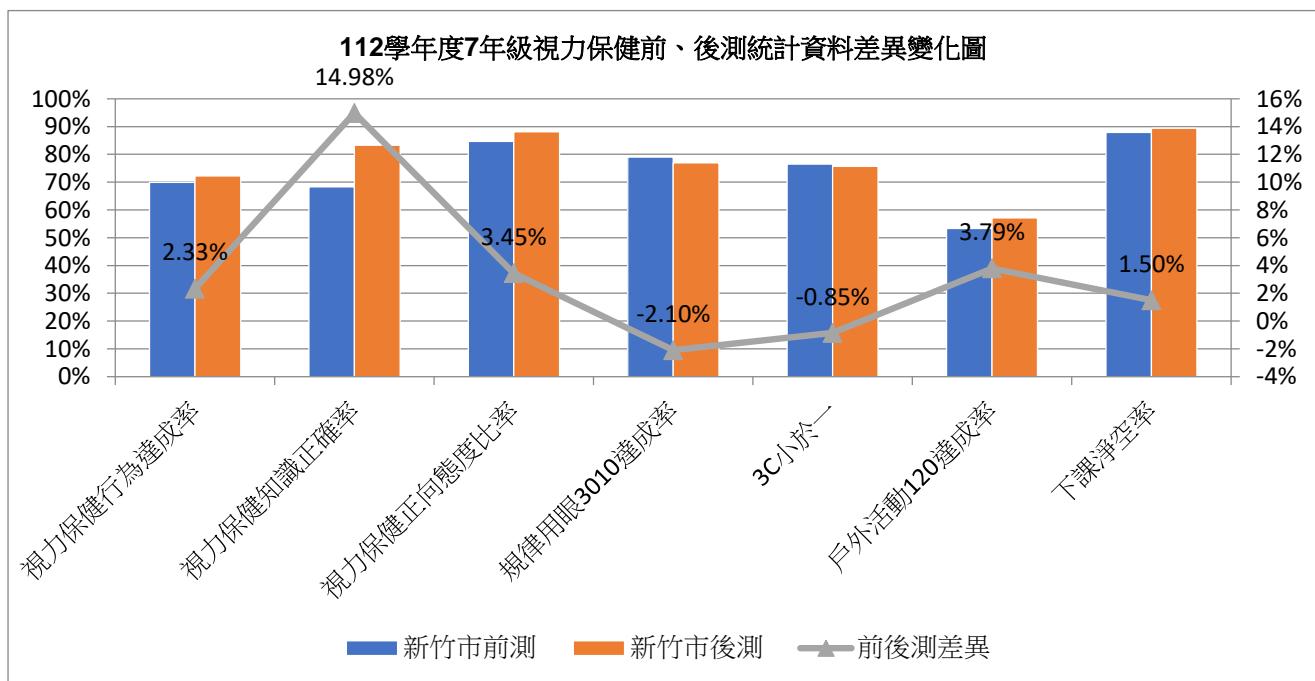
指標 區域	視力保健 行為達成率	視力保健 知識正確率	視力保健正 向態度比率	規律用眼 3010 達成率	3C 小於一	戶外活動 120 達成率	下課淨空率
北區 前測	66.85%	67.93%	83.66%	72.41%	68.97%	51.72%	84.83%
北區 後測	70.48%	80.69%	87.07%	72.41%	73.79%	57.24%	88.97%
東區 前測	70.91%	71.04%	85.93%	82.52%	81.82%	48.60%	89.86%
東區 後測	70.89%	84.80%	87.98%	77.11%	75.70%	52.46%	88.03%
香山區 前測	71.04%	62.43%	83.03%	78.69%	72.95%	66.39%	86.89%
香山區 後測	77.49%	82.91%	89.87%	82.05%	77.78%	68.38%	93.16%
新竹市 前測	69.87%	68.32%	84.69%	79.02%	76.49%	53.35%	87.88%
新竹市 後測	72.20%	83.30%	88.14%	76.92%	75.64%	57.14%	89.38%



圖七 112學年度7年級各項市平均前、後測指標分區表現統計圖

表八 112學年度7年級視力保健前、後測統計資料

指標 區域	視力保健 行為達成率	視力保健 知識正確率	視力保健正 向態度比率	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
新竹市 指標				↑ 1%	↑ 1%	↑ 1%	↑ 1%
新竹市 前測	69.87%	68.32%	84.69%	79.02%	76.49%	53.35%	87.88%
新竹市 後測	72.20%	83.30%	88.14%	76.92%	75.64%	57.14%	89.38%
前後測 差異	2.33%	14.98%	3.45%	-2.10%	-0.85%	3.79%	1.50%
是否 達標				未達標	未達標	達標	達標



圖八 112學年度7年級視力保健前、後測統計資料差異變化圖

伍、 執行成效檢討與建議：

綜合以上成果分析與探究，提出以下建議，希望經過更多討論後，能為本市學童視力健康做出更有效的策略。

- 一、 112學年度的視力保健指標項目，裸視不良率、定期就醫複檢率等資料取得均有所差異。此份成果報告皆採用教育部統計處資料，填報時間並未在介入因素之後，因此數據可能未能完全解釋今年介入結果。
- 二、 增強各學校承辦人對於統計資料的解釋與分析，有助於策略擬定與執行。除了量化的數據，配合質性文字呈現成果，更能完整表達。
- 三、 因戶外活動受氣候（ex. 烈日、下雨、空氣品質等）限制，部分學生平日在校的下課時間，無法維持到戶外活動的習慣；而假日，或因父母工作性質，又或為了上才藝課，部分家庭也鮮少有出門活動的習慣，此乃推行視力保健的一大挑戰。
- 四、 112學年度定期就醫追蹤率採以複檢回條佐證，複檢率於疫情趨緩後開始上升，然國中端因課業繁重，部分學校只能彈性作業，讓未能如期交回條的學生，利用寒暑假期間進行複檢，因此複檢率未能在填報日前達成指標，然各校後續會持續追蹤，並於開學後催回複檢單，屆時複檢率應會提升，有機會達成市指標。
- 五、 由成果可知，今年國小組各項指標均達標，呈現穩定效果；然國中組未全數達標，還需要再努力。國中小各指標中，以下課淨空率表現最好。由此可見，鼓勵學生走出教室已有顯著成效，因此，養成戶外護眼行為（戴帽子或戴太陽眼鏡）絕對刻不容緩。
- 六、 112學年度，國小3C小於一達成指標，但國中端未達成指標，且後測成績較前測退步。從數據來看，國中端有近三成的學生無法妥善分配3C產品的使用時間，可見各校在推動「3C少於1小時」的策略，普遍仍具有執行的困難。因此，建議透過更多校與校之間或區域與區域的對話、討論，共同擬定出可行的策略，如：善用聯絡簿、跑馬燈或其他管道，善盡提醒責任，邀請補習班和家庭共同控管孩子使用3C的時間。
- 七、 本年度國中端的裸視視力不良率下降，顯示預防學生視力惡化已有成效；然國小裸視視力不良率未達成市訂指標，且數值較去年上升了0.05%，值得警惕。若幼稚園進小一的新生裸視不良率較高，則該年度國小的裸視

不良率就會大幅提升，因此，未來視力保健的相關教育應向幼兒園扎根，只有做好遠視儲備，才能延緩提早近視的可能。

- 八、112學年度的結果發現，視力保健各項指標不論國中小組，均以香山區成效最為突出，探究原因，除了該區有較多中小型學校，更易深耕推廣外，或許與文化社會氛圍亦有相關，這可作為日後推動與研究的參考。
- 九、本市112學年度全市中小學共辦理67場視力保健宣導講座，182場課程教學，85場學校活動，共計334場。

（107學年度國民小學共辦理68場，15所國民中學共辦理18場，合計86場；108學年度中小學共辦理112場視力保健宣導講座，293場課程教學，144場學校活動，合計549場；109學年度中小學共辦理88場視力保健宣導講座，104場課程教學，98場學校活動，合計290場；110學年度中小學共辦理47場視力保健宣導講座，98場課程教學，41場學校活動，合計186場；111學年度全市中小學共辦理67場視力保健宣導講座，137場課程教學，67場學校活動，共計271場。）

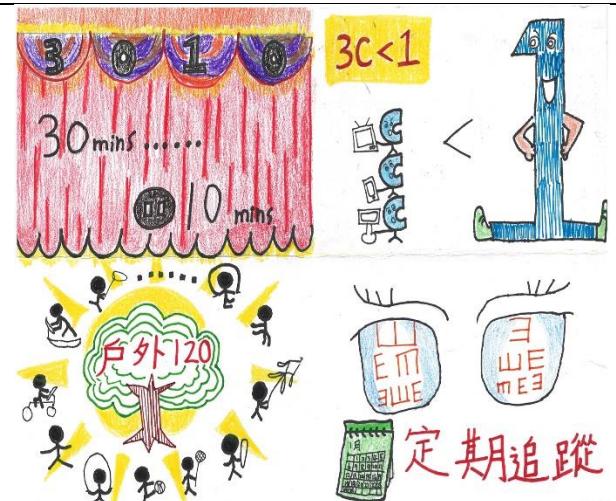
綜觀，112學年度許多學校除了延續過去經驗外，更整合校內資源，進行跨領域、跨議題合作，規劃能完整延續，並培養學生正確用眼的生活技能課程。各校透過視力保健的創意宣導活動（如闖關活動、體驗活動、校慶活動等），讓下課淨空率更為提升；而食農教育、走讀教育等活化課程，更直接增加戶外活動的機會，不僅有益視力保健，同時也為促進健康體位盡了一份心力。

- 十、112學年新竹市有五所學校被邀請參加高關懷輔導，期間發現學校在物質環境上（ex. 教室燈光流明度、健康中心空間配置等）或因老舊、或因空間不足，而備受限制。若各校有需求，應善用資源，向輔導委員們請益，並請市府於新年度的經費給予各校更多的支持和協助，若能有效改善環境，對學生的視力保健才更有保障。
- 十一、高度近視個案要請各校護理師立案定期追蹤（一年級近視>100度、二年級近視>200度、各年級近視>300度或每學期度數增加>50度），唯有確實掌握近視個案的視力變化，輔以視力保健的衛教支持，才有機會減少學生未來提早眼睛病變的可能。
- 十二、視力保健一直都是健康促進議題中最具挑戰的議題之一，各校歷年的成

果與經驗，都值得肯定與鼓勵，未來仍期望透過家庭、學校、社區與政府相關單位的持續努力，共同維護新竹市學童的視力健康，落實促進全市學童健康生活的幸福感。

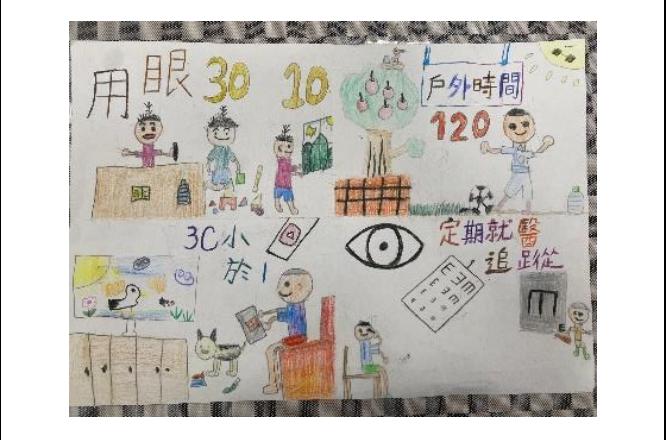
陸、活動成果

	
<p>新竹國小一學校健康政策_配合學校校慶，用拼圖方式宣導【護眼行動 6招】。</p>	<p>新竹國小一學校健康政策_配合學生朝會宣導【如何保護眼睛】。</p>
	
<p>民富國小一『護眼行動派~打敗惡視力講座』吳國治眼科李秉勳醫師。</p>	<p>民富國小一高度近視個案護眼衛教活動。</p>
	
<p>北門國小一健康技能與教學_學童視力保健宣導丟飛盤。</p>	<p>北門國小一健康技能與教學_視力保健宣導正確坐姿。</p>

	
<p>東門國小一健康技能與教學_視力保健宣導-健康小天使培訓。</p>	<p>東門國小一社區關係_視力保健宣導-學生講座。</p>
	
<p>西門國小一在學校公共空間展示學生視力保健作品。</p>	<p>西門國小一舉辦全校性活動鼓勵學生走出教室。</p>
	
<p>竹蓮國小一學校社會環境_竹蓮國小-視力保健-學生藝文作品視力貼圖設計2。</p>	<p>竹蓮國小一校本特色_竹蓮國小-視力保健-轉角遇到美。</p>

	
<p>竹蓮國小—校本特色_竹蓮國小-視力保健-五月健康促進活動暨下課淨空活動-「轉角遇到美」(進階篇)-頒獎。</p>	<p>竹蓮國小—校本特色_竹蓮國小-視力保健-四月「視力藏寶圖」活動。</p>
	
<p>東園國小—學校健康政策_視力保健宣導。</p>	<p>龍山國小—健康技能與教學_跨領域教學-透過闖關遊戲讓學生用觸感感覺物體並學習視力保健行為及認知。</p>
	
<p>龍山國小—健康技能與教學_跨領域自然科學實驗方舟。</p>	<p>龍山國小—健康技能與教學_四年級定向闖關讓學生走出教室外學習知能。</p>

	 <p>護理師視力保健宣導</p> <p>2023/11/8、9、13、16、17安排一年級新生視力宣導</p>
<p>關東國小一學校物質環境_教室照度測量與計算。</p>	<p>關東國小一健康技能與教學_小一新生護理師視力宣導講座。</p>
 <p>外聘講師至學校視力宣導</p> <p>2024/02/22</p>	
<p>關東國小一健康技能與教學_外聘講師宣導活動-學生場。</p>	<p>關東國小一學校健康服務_高度近視個館福宣導講座。</p>
	 <p>視力保健 傷口照護</p> <p>eye找回來</p> <p>傷口處理步驟</p> <p>傷口沖洗原則</p> <p>書包減壓</p> <p>視力保健</p> <ul style="list-style-type: none"> 用眼距離別太近，要有時間多休息。 請書寫字姿勢對，光線適當不吃力。 飲食均衡聽明吃，睡眠充足戶眼睛，預防近視我最強。
<p>載熙國小一學校健康政策_園遊會宣導。</p>	<p>載熙國小一健康技能與教學_視力保健方式課程。</p>

	
<p>南察國小一學校社會環境_南察國小 健康上網說故事視力保健宣導活動。</p>	<p>南察國小一健康技能與教學_南察國小 低年級視力保健健康課程。</p>
	
<p>水源國小一社區關係_與 BenQ 光學實驗室合作進行宣講活動二年級。</p>	<p>水源國小一社區關係_水源國小_112 學.新生家長視力保健宣導。</p>
	
<p>香山國小一健康技能與教學_香山國 小視力保健全校線上宣導1。</p>	<p>香山國小一健康技能與教學_香山國小 視力保健作品1。</p>

	
<p>虎林國小－健康技能與教學_貧困生視力保健衛教。</p>	<p>虎林國小－學校健康服務_學童辨色力檢查及立體圖複檢。</p>
	
<p>虎林國小－健康技能與教學_寒假作業視力保健優良作品。</p>	<p>港南國小－學校物質環境_港南國小－視力保健_護眼保健行為。</p>
	
<p>港南國小－社區關係_港南國小學期初班親會宣導。</p>	<p>茄苳國小－校本特色_結合日本學校環境教育與視力活動。</p>

	
<p>茄苳國小—學校物質環境_攀樹體驗結合視力保健活動。</p>	<p>朝山國小—健康技能與教學_朝山國小視力八班宣導活動。</p>
	
<p>朝山國小—健康技能與教學_朝山國小視力保健教師增能研習。</p>	<p>朝山國小—社區關係_朝山國小校慶健促活動。</p>
	
<p>大湖國小—健康技能與教學_視力保健融入健康課。</p>	<p>大湖國小—學校物質環境_體驗盲人的不便。</p>

	
<p>舊社國小－健康技能與教學_辦理三年級視力宣導講座。</p>	<p>陽光國小－邀請醫師到校講解視力保健重要性。</p>
	
<p>陽光國小－學生視力保健相關作品展出。</p>	<p>科園國小－學校物質環境_結業式宣導。</p>
	
<p>高峰國小－健康技能與教學_六年級明眸獎。</p>	<p>高峰國小－健康技能與教學_視力保健宣導。</p>

	
<p>青草湖國小－健康技能與教學_青草湖國小低年級視力保健宣導。</p>	<p>華德福實小－健康技能與教學_教室淨空戶外運動。</p>
	
<p>成德附中－健康技能與教學_成德高中-視力保健。</p>	<p>建功附中－學校健康服務_園遊會健促議題闖關活動。</p>
	
<p>育賢國中－學校健康政策_視力保健宣導。</p>	<p>內湖國中－健康技能與教學_內湖國中視力保健八年級視力老化體驗。</p>

柒、附件

新竹市 112 學年度國民小學學生視力保健行為調查前測問卷

親愛的同學，你好！

這份問卷是一項有關視力保健的研究調查，主要是想了解學校推動視力保健方面的成效狀況，你個人所填寫的結果會保密，只做整體研究分析使用，不會公開，不會算成績，也不會對學校造成影響，所以請你安心的依實際的生活情形填寫。謝謝你的協助！ 敬祝

身體健康

新竹市健康促進學校視力保健組敬上

一、基本資料：

1. 年級：三年級

2. 性別：男 女

(3 分) (2 分) (1 分)

總是或 偶爾 從不

常常如此 如此 如此

(5~4 天) (1~3 天) (0 天)

二、我個人對視力保健的做法：

(在星期一到星期五裡)

1. 我每天有做到 3010 (手機、電視、電腦、平板或
閱讀時，30 分鐘休息 10 分鐘)。

2. 我每天放學後，使用電腦、電視、手機等 3C 產品
不超過 1 小時。

3. 我每天下課時間會走離開教室(包含到教室外裝
水和上廁所，雨天走廊眺望……等)。

4. 我每天會到戶外活動累計至少 120 分鐘。

5. 我每天到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。

三、我對視力保健的認識：(答“對”給1分，答“錯”給0分，答“不確定”給0分)

對錯不確定

- | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. 近視是一種眼睛的疾病。 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 近視最常見的原因是長時間近距離用眼所造成。 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 高度近視為 500 度以上。 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 高度近視者很容易造成失明。 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 使用 3C 產品時，螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

四、視力保健態度：我個人對視力保健的想法或感覺

非常同意 同意 不同意 非常不同意

1. 我應該要請家人每半年帶我去眼科診所檢查眼睛。

2. 我認為執行 3010 可以保護眼睛。

3. 我知道下課離開教室，可以讓眼睛獲得更多休息。

4. 我認為戶外活動時，應該要戴帽子或太陽眼鏡，以保護眼睛。

5. 我認為每天戶外活動 120 分鐘可以預防近視。

親愛的同學：你好！謝謝你的協助！請你再一次檢查並確定所有題目都已經勾選完成！感謝您的幫忙，敬祝 身體健康 平安快樂！

新竹市健促學校視力保健組敬上

指標名稱	計算方式
視力保健行為達成率	第二部分得分相加/ $15 \times 100\%$
視力保健知識正確率	第三部分得分相加/ $5 \times 100\%$
視力保健正向態度比率	$【第四部份選擇 3 和 4 的學生數】 / 【總填答學生數】 \times 100\%$
規律用眼 3010 達成率	第二部分第 1 題 $【答總是或常常如此和偶爾如此的學生數】 / 【受測學生總人數】 \times 100\%$
3C 小於一	第二部分第 2 題 $【答總是或常常如此和偶爾如此的學生數】 / 【受測學生總人數】 \times 100\%$
下課淨空率	第二部分第 3 題 $【答總是如此或常常做到的學生數】 / 【受測學生總人數】 \times 100\%$
戶外活動 120 達成率	第二部分第 4 題 $【答總是或常常如此和偶爾如此的學生數】 / 【受測學生總人數】 \times 100\%$
定期就醫追蹤率	改由校護統計。

新竹市 112 學年度國民中學學生視力保健行為調查前測問卷

親愛的同學，你好！

這份問卷是一項有關視力保健的研究調查，主要是想了解學校推動視力保健方面的成效狀況，你個人所填寫的結果會保密，只做整體研究分析使用，不會公開，不會算成績，也不會對學校造成影響，所以請你安心的依實際的生活情形填寫。謝謝你的協助！ 敬祝

身體健康

新竹市健康促進學校視力保健組敬上

一、基本資料：

1. 年級：七年級

2. 性別：男 女

二、我個人對視力保健的做法：

(在星期一到星期五裡)

	(3 分) 總是或 常常如此 (5~4 天)	(2 分) 偶爾 如此 (1~3 天)	(1 分) 從不 如此 (0 天)
--	---------------------------------	------------------------------	----------------------------

1. 我每天有做到 3010 (手機、電視、電腦、平板或
閱讀時，30 分鐘休息 10 分鐘)。

2. 我每天放學後，使用電腦、電視、手機等 3C 產品
不超過 1 小時。

3. 我每天下課時間會走離開教室(包含到教室外裝
水和上廁所，雨天走廊眺望……等)。

4. 我每天會到戶外活動累計至少 120 分鐘。

5. 我每天到戶外會戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。

三、我對視力保健的認識：(答“對”給1分，答“錯”給0分，答“不確定”給0分)

	對	錯	不確定
1. 近視是一種不可逆的眼睛疾病。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 近視會改變眼球的形狀。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 近視最常見的原因是長時間近距離用眼所造成。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 高度近視為 500 度以上。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 高度近視者很容易造成失明。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 使用 3C 產品時，螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

四、視力保健態度：我個人對視力保健的想法或感覺

四、視力保健態度：我個人對視力保健的想法或感覺	非常 同意	同意	不同意	非常 不同意
1. 我應該要請家人每半年帶我去眼科診所檢查眼睛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我認為執行 3010 可以保護眼睛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我知道下課離開教室，可以讓眼睛獲得更多休息。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我認為戶外活動時，應該要戴帽子或太陽眼鏡，以保護眼睛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我認為每天戶外活動 120 分鐘可以預防近視。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

親愛的同學：你好！謝謝你的協助！請你再一次檢查並確定所有題目都已經勾選完成！感謝您的幫忙，敬祝 身體健康 平安快樂！

新竹市健促學校視力保健組敬上

指標名稱	計算方式
視力保健行為達成率	第二部分得分相加/ $15 \times 100\%$
視力保健知識正確率	第三部分得分相加/ $6 \times 100\%$
視力保健正向態度比率	$【\text{第四部份選擇 3 和 4 的學生數}】 / 【\text{總填答學生數}】 \times 100\%$
規律用眼 3010 達成率	第二部分第 1 題 $【\text{答總是或常常如此和偶爾如此的學生數}】 / 【\text{受測學生總人數}】 \times 100\%$
3C 小於一	第二部分第 2 題 $【\text{答總是或常常如此和偶爾如此的學生數}】 / 【\text{受測學生總人數}】 \times 100\%$
下課淨空率	第二部分第 3 題 $【\text{答總是如此或常常做到的學生數}】 / 【\text{受測學生總人數}】 \times 100\%$
戶外活動 120 達成率	第二部分第 4 題 $【\text{答總是或常常如此和偶爾如此的學生數}】 / 【\text{受測學生總人數}】 \times 100\%$
定期就醫追蹤率	改由校護統計。