

新竹市 112 學年度民富國小健康促進學校計畫

成果報告－視力保健議題

壹、學校背景分析

一、學校特色

我國學生近視嚴重性不單是盛行率高，而且罹患近視度數也深。近視是全世界普遍存在的眼睛疾病，世界衛生組織把它列為失明及視力障礙的主因（施永豐，2004）台灣在近 20 年來近視盛行率和近視嚴重度都進展的相當快，國內外研究指出，高度近視患者的眼球，常因眼軸變長，眼球壁變薄、組織變弱，而容易引起視網膜剝離、黃斑部出血、視神經病變、青光眼、白內障等合併症，甚至有導致失明之虞。據統計五百度以上近視發生上述併發症之機率為正常者的數十倍。因此，如果不採取有效措施，避免或延緩幼童「不要太早發生近視」，則在青少年時期高度近視之比率將繼續攀高，而國人眼睛病變之比率與嚴重度必定加劇，這不但增加醫療成本支出，更影響國民生命品質。

本校位處新竹市北區，是一所大型學校，全校一到六年級共有 85 班、資源班 3 班，學生總人數共 2,298 人，教職員工 190 人。學區內的家長多屬於勞動人口，普遍缺乏健康生活型態的相關知識，再加上多數家長只偏重孩子課業，學童放學後安親人數比例非常高，本校在學童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。

二、現況分析

（一）SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

因素	S（優勢）	W（劣勢）	O（機會點）	T（威脅點）	S（行動策略）
地理環境	1. 鄰近市中心、清華大學南大校區、科學園區、工研院。 2. 交通便捷，校地完整。 3. 學校內有專用操場、籃球場、低年級安全遊戲區。	1. 學校附近住宅商店林立，學生放學後接觸綠地的時間少。 2. 學生放學後多以電視電腦為休閒。	1. 商店林立，資源豐富。 2. 文教機構多，有學術資源。 3. 學生就醫路途優於其他學校。	1. 社區文化發展中。 2. 鄰近商店誘惑多。	1. 結合社區家長、學者專家，掌握社區發展趨勢。
學校	1. 全校 85 班（含特教班、藝能	1. 員額編製受限，科任教師	1. 學生數逐年略減。	1. 校園整體規劃缺乏足夠經	1. 定時檢討校園整體規劃。

規模	才藝班人數約2298人)。 2. 大型學校。	編製受限，影響特色規劃與發展。		費。	
硬體設備	1. 落實校園綠化、美化。 2. 設學生午餐廚房（公辦民營）。 3. 具備體育館一座。 4. 全校每間教室設有飲水機一部。	1. 設備逐年老舊不足，維修更新經費不足。 2. 午餐廚房、體育館內部設備待充實。 3. 校園幅廣，安全防護設施待加強。	1. 各項場地租借逐年增加。	1. 水電費逐年增加。 2. 教室設施、設備維護及充實經費不足。	1. 加強預算規劃與執行效能。 2. 加強老舊教室維護保養。 3. 運用社會資源。 4. 改建教室增強使用效能。
師資概況	1. 逐年年輕化。 2. 平均學歷提昇。 3. 電腦能力漸增加。 4. 師資專長多元化。 5. 教師自主性高。	1. 教師自主與專業需調適。 2. 教師自主與家長參與需調適。 3. 教師自主與學校行政需調適。	1. 教師背景多元化。	1. 教改腳步迅速，教師觀念專業知能要繼續充實。 2. 行政服務效能要加強。	1. 建立雙向溝通管道。 2. 推動學校本位研習進修，提昇教師專業態度。
學生	1. 學生活潑。 2. 學生多元學習意願高。	1. 休閒生活習慣單調。 2. 親子互動需輔導。 3. 單親與隔代教養家庭多。	1. 推動108課綱協同教學精神。 2. 多元化教學。	1. 學生學習需求多元，沒有抵抗電視、電腦使用的能力。 2. 單親與隔代教養家庭多，需加強輔導。	1. 發展社團活動。 2. 推動親職教育。 3. 設計多元學習活動，如校園學習步道。
家長	1. 人口持續成長。 2. 家長平均學歷逐年提高。 3. 家長參與度提昇與學校互動增加。	1. 家長社經文化地位有落差。 2. 外來人口多。 3. 部分家長參與校務意願低。	1. 家長會組織健全，各項委員會功能逐漸健全。	1. 親職教育需加強。 2. 單親、隔代教養多。 3. 家長參與方式需輔導。	1. 發展志工組織。 2. 參與家長會各級組織發展及運作。
社區資源	1. 家長會贊助學校經費。 2. 熱心人士支援校務發展。 3. 公務及文教機關對學校支援多。	1. 人口流動頻繁。 2. 經濟不景氣，資源日益減少。 3. 社區文化發展中。	1. 積極推動家長會會務。 2. 善用社會熱心人士之資源。 3. 新興社區民眾參與意願較積極。	1. 社區環境規劃發展中。	1. 建立學校與社區的溝通機制。 2. 參與社區文化特色發展。

(二) 依據本校近六年(107—112 學年)的學生視力檢查結果發現，112 學年下學期視力不良率有上升情形，且數值為近年來最高，故持續重點推動。

表一、107—112 學年裸視視力不良率統計比較表

學年度	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下
裸視視力不良率(%)	46.7	48.4	45.6	49.6	48.6	51.2	47.6	49.5	47.3	50.4	48.6	51.5
結論	112學年下學期視力不良率有上升情形，且數值為近年來最高，有很大的改善空間，需要再努力。											

表二 近六年(107~112 學年度)各年級裸視視力不良率(%)

近六年(106~111 學年度)各年級裸視視力不良率(%)												
學期 年級	107 上	107 下	108 上	108 下	109 上	109 下	110 上	110 下	111 上	111 下	112 上	112 下
一	20.1	20.5	23.1	27.2	29.2	32.5	25.1	28.1	22.2	24.7	24.8	24.6
二	34.2	35.9	27.0	34.9	33.1	38.9	36.8	42.4	35	39.3	31.9	36.6
三	43.9	47.3	45.4	47.2	42.2	47.2	41.7	43.6	43.9	46.5	45.2	48.5
四	57.6	58.6	58.7	62.6	54.7	56.6	53.3	53.8	52	54.8	53.6	57.3
五	61.3	63.2	63.6	64.6	68.4	69	62.4	63.3	60.6	66	58.9	60.8
六	71.8	74.1	66.7	70.2	71.6	68.9	72.5	71.3	69.1	69.4	68.6	72.5
合計	46.7	52.6	45.6	49.6	48.6	51.2	47.6	49.5	47.3	50.4	48.6	51.5

表三 107—112 學年統計全校學生視力不良複檢率

	107 年度視力不良複檢率(%)	108 年度視力不良複檢率(%)	109 年度視力不良複檢率(%)	110 年度視力不良複檢率(%)	111 年度視力不良複檢率(%)	112 年度視力不良複檢率(%)
上學期	96.44%	96.48%	97.30%	95.40%	95.10%	95.25
下學期	95.98%	96.66%	95.58%	95.20%	95.67%	95.60
平均	96.21%	96.57%	96.44%	95.30%	95.36%	95.25%
結論	家長帶學生去診所就醫的數值未達成校本指標 96%，應多加宣導，鼓勵家長利用寒暑假期間，完成複檢。					

貳、本市視力保健議題指標

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 0.5%。 2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 96%。 3. 裸視篩檢視力不良惡化率下降 0.5%。 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），後測比率達 90%。 5. 學生每天戶外活動時間 120 分鐘比率後測達 85%。 6. 學生每天使用電腦、看電視及玩電動不超過 1 小時的比率後測達 90%。 7. 每節下課教室淨空率，後測達 90%。 8. 定期就醫追蹤率 90%。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 平均裸視視力不良率下降至 43.50% 以下。 2. 裸視視力不良就醫率達 90% 以上。 3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率 111、112 學年之差異。 4. 規律用眼 3010 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. 下課淨空後測比率增加 1% 以上。 7. 3C 小於一後測比率增加 1% 以上。 8. 定期就醫追蹤後測比率 90% 以上。 	<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。 4. 定期就醫追蹤率。

參、具體策略

一、成立學校健康促進委員會（含組織架構及成員名單）

職 稱	姓 名	編 組 任 務
計畫主持人-校長	吳淑雯	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	李宛蓀	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	江美文	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	鄭維容	協助健康促進計畫環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	蔡宏昇	協助健康促進計畫與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-環教組長	廖珮茹	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	陳正璋	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	劉玉如	負責健康促進計畫相關網站資料之建置製作。
研究人員-活動組長	張鈺欣	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	范嘉芮	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	許億如	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	顧兆英	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	余秀梅	負責健康促進計畫經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-學年主任	黃佩伊	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	蘇雅惠	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	薛婷婷	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	陳勤惠	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	蘇珮珍	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	許嘉琪	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-家長會代表	溫庭毅	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
研究人員-學生自治市長	賴咨渝	協助辦理學生需求評估與活動及協助學生與行政單位之聯繫。
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。

二、學校衛生政策

1. 持續召開學校健康促進委員會，整併資源推動健康政策。
2. 透過融入課程教育、活動安排及各項宣導工作，指導學生對於視力保健有正確認知以達到行為改變目的。
3. 提升全校授課教師推動健康促進能力，強化生活技能融入視力保健議題教學。
4. 發展有效的策略及計畫，增進學童對視力保健的認知以增加用眼後休息十分鐘，並積極推動天天戶外活動遠眺的保健習慣。
5. 以本計劃為主軸，「健康促進」為永續經營的目標，期能促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。
6. 建立家長正確的健康概念及落實對學童的健康照護責任。

三、健康教學與活動

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. 學校健康促進推行委員會推動小組運作。 2. 定期召開工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫、實施策略。 3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 4. 由課發會擬訂視力保健融入校訂課程。 5. 召開健康教學模組融入課程計畫會議。 6. 推行電子白板、平板及投影機使用原則。	112.08 112.09 113.03 112.08 113.05 112.08~113.06 112.08~113.06	組織架構 工作會議內容 行事曆 課發會 融入教學課程會議 落實遵行政策規定	健促委員會人力資源 會議記錄單、簽到單 健促活動行事曆 會議記錄單、簽到單 會議記錄單、簽到單 問卷，抽樣調查
二	物質環境	1. 每學期依據身高測量值調整課桌椅。 2. 每學期進行教室桌面及黑板採光測量，並適時更換燈管照明及燈罩角度。 3. 校園多處綠色植物植栽。 4. 提供學生營養均衡的午餐。 5. 設置健康促進宣導專欄，張貼各項健康促進議題宣導與資訊。	全年辦理 112.08 113.02 全年辦理 全年辦理 全年辦理	90%以上課桌椅符合 100%教室燈光檢測符合標準 走出戶外即見植栽 午餐均衡飲食 80%學生能宣導建立正確觀念	線上調查表 教室燈光檢測紀錄 照片 菜單、均衡食公告 正確知能問卷統計

三	社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。 2. 教師午會及兒童朝會時間加強視力保健的宣導活動。 3. 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。 4. 推行全校學童「健康集點卡活動」。 5. 推行下課淨空活動。 5-1.下課闖關活動。 5-2.班級陽光天使。 5-3.結合 SH150（例：跳繩、晨跑）。 6. 強化戶外活動時的護眼措施（如戴帽、墨鏡）。 	<p>112.09 113.03 112.08~113.06 112.08~113.06 112.03~113.05 全年辦理 112.09~113.06</p>	<p>80%健促納入班會討論 宣導活動一學期至少一次 社團活動 包含健康、活動社團 90%以上的親師生參加健康卡活動 90%學生下課離開教室活動，參與學生達 80% 90%的學生於校內朝會時會戴帽子</p>	<p>班會記錄 照片 活動成果 社團活動計畫 健康集點卡活動參加率及成果 活動計畫、調查表 照片</p>
四	健康技能（教學）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理全校師生家長健促議題-視力保健相關宣導活動。 2. 運用本市健康種子教師設計之各健康議題教學模組，進行各學年彈性及校訂課程融入教學。 3. 科任教師或導師善用校園植物帶領學童到戶外進行觀察教學。 4. 結合本校體育季及校慶推行各項體能及體育競賽。 5. 結合各課程領域及資源推行『健康促進活動-視力保健』。 6. 實施各項健康保健生活檢核表，以落實健康生活習慣。 	<p>112.09 112.09~113.06 112.09~113.06 112.08~113.06 112.08~113.06 112.08~113.06</p>	<p>80%家長建立正確技能 80%班級融入教學課程 課程規劃至少每週一次 各年級健促結合體育季活動 70%學生參與活動 90%學生完成檢核表</p>	<p>活動計畫、照片 融入教學成果 課程計畫、課程記錄 各級體育季活動計畫、照片 學習單、領域會議記錄、照片 檢核表</p>

五	健康服務	1. 定期實施視力檢查工作，並建立全校師生視力資料檔案。	112.08~113.06	100% 學生完成健康檢查並建立資料	健康資料建立
		2. 本校健體輔導團種子教師辦理校內健康授課教師教學精進工作坊及教學諮詢服務。	112.08~113.06	70%健康教育教師參加工作坊	健康教育教師參加工作坊計畫、簽到表
		3. 收集並分析健康檢查資料、相關的調查統計，以了解學校成員之健康狀況及改善情形。	112.08~113.06	完成學生健康資料收集分析	學生健康收集分析資料
		4. 撰寫 HPS 計畫及成果。	112.10~113.06	完成計畫及成果	計畫及成果
		5. 高度近視個案管理。	112.08~113.06	個案管理達95%以上	個案管理名冊及記錄
		6. 追蹤裸視視力不良學生。	112.08~113.06	視力不良追蹤率達90%以上	視力不良追蹤名冊及記錄
		7. 結合社團法人資源，辦理弱勢學童免費提供眼鏡專案。	112.09~112.10	100%參與率	活動成果
		8. 辦理弱勢學童健康促進課程。	113.03~113.05	100%參與率	活動計畫、學習單
六	社區關係	1. 利用家長會或校慶辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。	112.09 112.11 113.03	80%家長能建立正確觀念	活動計畫、照片
		2. 加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿、宣導單張、寒暑假檢核表、親子檢核表及校園刊物。	112.08~113.06	80%家長學生由宣導建立正確觀念	隨機家長問卷及隨機學生問卷、檢核表
		3. 暑假前發放宣導單。	113.06	95%回條交回	回條
		4. 結合醫療機構或社區團體辦理各項健康篩檢及促進活動。	112.09	參與活動人數50人以上	參與篩檢活動簽到表
		5. 與家長合作落實學生在家3010。	112.08~113.06	90%以上的家長參加健康集點卡活動	健康集點卡活動參加率及成果
		6. 針對安親班發放護眼宣導單，並與校內安親班簽訂護眼契約。	112.10~113.06	90%以上的安親班交回宣導單	護眼契約

肆、實施成果暨分析探究

一、高度近視百分比及個案管理百分比。

本校近視不良管理，近視的標準為超過 300 度。每學年度健康中心將學生列冊管理，除對於學生做視力保健宣導，更加強該班導師視力管理觀念。個案管理統計表如表四。

表四 300 度個案管理統計表

300 度個案管理統計表									
年度/年級	一	二	三	四	五	六	總計	高度近視 百分比	個案管理 百分比
108 年	11	7	25	32	68	69	212	9.44% (212/2245)	100% (212/212)
109 年	6	11	12	13	37	63	162	7.31% (162/2214)	100% (162/162)
110 年	6	9	28	31	53	56	183	8.5% (183/2274)	100% (183/183)
111 年	8	8	20	36	44	59	175	7.65% (175/2287)	100% (175/175)
112 年	8	13	23	27	58	81	210	9.14% (210/2296)	100% (210/210)

二、問卷成效指標統計分析

112 學年問卷所得數據成果如表五，規律用眼 3010、3C 小於 1、戶外活動 120 和下課淨空率等向度均呈現後測較前測進步的趨勢，另，各向度的施測結果，除戶外活動 120 低於市平均值外，其餘均高出市平均。下學年推動的目標仍以下課淨空，鼓勵學生離開教室，增加戶外活動為主，且持續跟師長們宣導，配合規律用眼 3010，讓學生中斷長時間近距離用眼，同時降低載具使用的時間，以落實 3C 小於 1。

表五 視力保健問卷民富國小及新竹市對照前後測數據

	視力健保行為		視力保健知識		視力保健正向態度比率	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
新竹市 112 學年度平均	74.03%	78.85%	73.31%	86.81%	86.79%	91.48%
民富國小 112 學年度平均	77.11%	77.48%	79.25%	86.32%	92.92%	94.58%
民富國小 111 學年度平均	79.25%	86.32%	77.11%	77.48%	92.92%	94.58%

	規律用眼 3010 達成率		3C 小於 1		戶外活動 120 達成率		下課淨空率		就醫 矯治率
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	
新竹市 112 學年度 平均	77.91%	87.18%	49.34%	64.69%	88.63%	94.35%	77.91%	87.18%	90.04%
民富國小 112 學年度 平均	89.09%	94.44%	74.55%	96.30%	63.64%	87.04%	90.91%	96.30%	95.25%
民富國小 111 學年度 平均	81.13%	83.02%	79.25%	77.36%	90.57%	92.45%	94.34%	94.34%	95.6%

伍、檢討與建議

「視力保健議題」一直是學校重視的議題之一，據調查，多數假性近視個案因及時就醫控制，得以恢復正常視力；另外，校園落實下課走出教室及戶外活動 120 的策略，不僅教師端積極鼓勵並把關，各處室或教學團隊也常規劃課間闖關遊戲，讓課程活化且變得更多元。希望透過我們的努力，學生能養成良好規律用眼 3010 及天天戶外活動 120 的好習慣，更期待孩子能時時督促自己，維持正確用眼的好習慣，讓自己更健康。

個案管理學生在寒暑假前，會由健康中心集合重新測量視力，以裸視測量的方式，讓學生對自己近視一事更有感，畢竟角膜塑型片的使用及佩戴眼鏡只能讓學生看得見，並無法治癒近視，若讓個案管理學生覺得只要使用塑型片和眼鏡，便可以看清楚，那他們對於近視便沒有足夠的危機感，這並不利於視力保健。然部分學生因為擔心自己的視力問題，對自己產生不確定感，經過健康中心護理師的宣導與說明，並持續與家長進行互動溝通，讓這些有在控制視力的家庭，得以了解視力保健新知，並獲得相關支援與鼓勵。

當年度的視力不良率與一年級新生入學的視力狀況有密切關係，因此，未來會針對本校附屬幼兒園的親師生，規畫相關的視力保健宣導，讓視力保健的知能提早深耕，為學生良好視力做足準備。

表六 健康促進問卷成果與全市目標達成表

項目	前測	現況 後測	全市指標	達成與否
平均裸視視力不良率		48.60%	43.50% 以下	未達成
裸視篩檢視力不良就醫 複檢率		95.25%	90% 以上	達成
視力不良惡化率 (111.112 差異)		8.81%		
「規律用眼 3010」比率	89.09%	94.44%	後測增加 1% 以上	達成
「3C 小於 1」比率	74.55%	96.30%	後測增加 1% 以上	達成
「戶外活動 120」比率	63.64%	87.04%	後測增加 1% 以上	達成
下課淨空率	90.91%	96.30%	後測增加 1% 以上	達成

陸、活動成果：成果照片，A4 大小六張照片（附說明）



校慶宣導活動~校友來推動健康促進活動。



校慶宣導活動~家長支持健康促進活動。



台灣愛盲基金會運用儀器讓學生體驗青光眼白內障視網膜剝離的視野樣貌。



台灣愛盲基金講師教導學生運用雙手簡易測量正確用眼距離。



台灣愛盲基金到校公益宣導視力保健的重要，淺顯有趣的內容吸引學生們專注凝聽。



台灣愛盲基金到校公益宣導視力保健的重要，精彩的內容吸引學生們踴躍的回應。



護理師針對視力不良率高的班級進行加強宣導。



護理師針對視力不良率高的班級進行加強宣導，同學踴躍回應。



寒假健康檢核表現優良得獎頒獎。



寒假健康檢核表現優良得獎頒獎。



班親會辦理答題拿好禮健康促進活動。



班親會辦理答題拿好禮健康促進活動，家長學生踴躍參加盛況。



護理師針對視力不良率高的班級進行加強宣導。



護理師針對視力不良率高的班級進行加強宣導，同學踴躍回應。



寒假健康檢核表現優良得獎頒獎。



寒假健康檢核表現優良得獎頒獎。



班親會辦理答題拿好禮健康促進活動。



班親會辦理答題拿好禮健康促進活動，家長學生踴躍參加盛況。



班親會辦理答題拿好禮健康促進活動。



班親會辦理答題拿好禮健康促進活動。



針對課後安親班親辦理『視力保健』健康促進活動。



針對課後安親班親辦理『視力保健』健康促進活動。



運用健康檢查時的空檔時間，進行『視力保健答題拿好禮』健康促進活動。



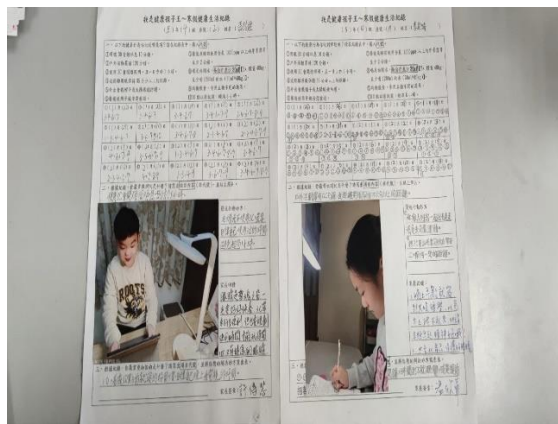
針對課後安親班親辦理『視力保健』健康促進活動，學生反應踴躍。



灣愛盲基金會運用儀器讓學生體驗青光眼白內障視網膜剝離的視野，學生驚訝的說：怎麼窗戶變形了。



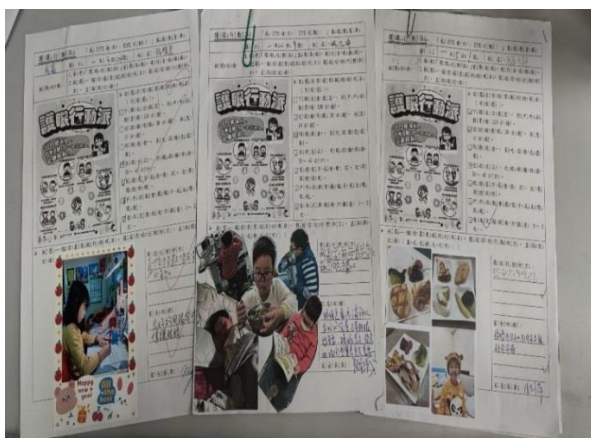
寒假健康孩子王學習單表現優良得獎頒獎。



我是健康孩子王學習單-正確用眼姿勢。



我是健康孩子王學習單-帶帽帶鏡護眼。



護眼行動派學習單-豐富的假期生活。



班級健康檢查宣導視力保健妙招。