

# 新竹市東區關東小學 112 學年度健康促進計畫 種子學校:視力保健

## 一、依據

新竹市 112 學年度健康促進學校計畫

新竹市政府 112 年 10 月 26 日府教體字第 1120157432 號

## 二、學校特色

- (一) 地理環境：本校位於新竹市東區，鄰近光復路、新竹科學園區、新莊車站、清華大學、交通大學、關新市場與關新公園，學校周邊多為住宅區、金融業及餐飲店。
- (二) 學校規模：本校班級數共計 77 班，另有 3 班幼兒園、2 班藍星班及 2 班潛能班，全校學生數約為 1947 人，為一所大型學校。
- (三) 硬體環境：現有可用教室 88 間(含電腦教室、音樂科教室、自然科教室、視聽教室與圖書室等)，每間教室均配有電腦、投影機與 LED 燈。走廊陽光充足、均使用 LED 燈。上課時教師可能使用紙本課本或電子教科書進行授課。
- (四) 師資概況：教師共計 132 人，男 23 位、女 109 位，因增班緣故，教師人數逐年增加。
- (五) 社區資源：因鄰近科學園區，學區內的家長多為園區工作者，社經地位與雙薪家庭的比例較高。家長大多重視假日戶外活動，在教學活動上也能與教師達成良好的親生師合作。但也有少部分家長工作較為繁忙，未能參與學校相關健康促進宣導活動。
- (六) 志工資源：本校家長會志工團非常支持學校推動的各項業務，在疫苗注射、校慶運動會與活動宣導時都能適時支援，是學校推動健康促進業務的好幫手。

### 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 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全校共有 77 班，學生人數約 1947 人，教師共計 132 人，屬於大型規模之學校。</li> <li>2. 鄰近新莊車站，交通便利。</li> <li>3. 距離馬偕醫院車程約 10 分鐘。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生放學後之休閒活動多為電視、電腦。</li> <li>2. 學生放學後多到安親班，長時間用眼未休息。</li> </ol>         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校附近多為商店林立，資源豐富。</li> <li>2. 靠近大學，學術資源多。</li> <li>3. 操場整修已完工</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校位於科學園區與市場週邊，早上車輛來往眾多，上、放學時間交通易阻塞。</li> <li>2. 校地面積有限，綠地面積較少。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上、放學時間志工家長、警衛、導護老師會協助指導學生過馬路，以維護交通安全。</li> <li>2. 鼓勵學生下課時間多到操場活動。</li> </ol> |
| 家庭環境 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生家長大多為雙薪家庭，社經背景較佳，家長能接受新觀念。</li> <li>2. 假日時家長會帶孩子到戶外活動之比例高。</li> </ol>                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 因家庭經濟狀況佳，學生吃外食或精緻食物的比例高。</li> <li>2. 因家長工作關係，較難時刻照護孩子的生活起居。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過班親日及校慶向家長宣導健康飲食、戶外運動、視力保健的重要性。</li> </ol>                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長易受到網路資訊的影響。</li> </ol>                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過班親會將健康促進相關知能融入辦理相關健康促進宣導。</li> </ol>                                       |
| 學校政策 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成立學校健康促進委員會，負責健康促進計畫的制定與推動。</li> </ol>                                                                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師大多非健康教育專業背景。</li> </ol>                                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行政配合教學，提供可行的健康教學相關政策。</li> <li>2. 將健康相關計畫、活動融入學校例行行事中。</li> </ol>       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師有教學進度壓力，難以全面顧及健康促進政策。</li> </ol>                                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將潔牙、視力保健、安全急救教育相關活動融入班級日常行事中。</li> </ol>                                     |

|       |                                                                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                             |                                                                                                             |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學與活動 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 期初召開健康促進會議。</li> <li>2. 線上班親會辦理相關健康促進宣導。</li> <li>3. 適時辦理健康教育相關講座。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 班級數過多，學生活動空間不足。</li> <li>2. 中、高年級位於高樓層，因而影響戶外活動意願。</li> <li>3. 夏天開放冷氣期間，學生較少到戶外活動。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師人數多。</li> <li>2. 透過課發會、校本課程將健康促進相關概念融入各領域中。</li> </ol>            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教育政策與觀念與時俱進，教師須增進自我知能。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉辦相關研習，增進教師健康促進相關知能。</li> </ol>                                   |
| 物質環境  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操場位於校園中心，學生下課時能到戶外活動。</li> <li>2. 校內無設置合作社，故無販售有害健康的食品。</li> </ol>            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生人數多，且這學期校園工程多，導致校地面積不足，學生遊戲時容易發生爭執或碰撞。</li> </ol>                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校附近交通便利。</li> <li>2. 辦理校外教學，增進學生視力保健之能。</li> </ol>                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校警衛人力有限、監視器數量不足以遍布全校。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 公佈欄會定期更換健康相關資訊。</li> <li>2. 持續改善學生活動空間，新增遊具以鼓勵學生到戶外活動。</li> </ol> |
| 社區關係  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與家長、社區的溝通管道暢通。</li> <li>2. 家長會、志工團支援、參與協助學校活動。</li> </ol>                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區與其他學校社區重疊。</li> </ol>                                                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多利用學校網站、校刊宣導健康促進、相關衛生政策的觀念。</li> <li>2. 利用校園跑馬燈宣傳健康相關知能。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長工作較忙，親職活動出席者多為固定人員。</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於校慶邀請家長共同參與健促攤位宣導活動。</li> <li>2. 於兒童朝會邀請社區家長共同參與線上宣導。</li> </ol>  |

## (二)『視力保健』現況分析

目前全台高中、大學生的近視比例已高達 90%，台灣已不折不扣是個近視王國。許多的孩童在幼兒園即已潛藏近視的可能。早發性近視始於 7~8 歲，即代表國小入學一二年級即有近視，本校學生的視力不良率 107 年的 56.3% 至今 112 年 54.7%，雖然視力不良率有稍稍趨緩，但 112 年一年級視力不良率較往年高，我們除了要針對國小學生的視力努力外，在學校附設幼兒園的學生，希望也能深入視力保健議題的推動。因此本校將「視力保健」納為本校持續推動重點議題。

表 1：本校 107-112 歷年視力不良率（%）

|     | 107   | 108   | 109   | 110   | 111   | 112   |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 一年級 | 40.6% | 26.9% | 29.1% | 29.2% | 27.5% | 31.0% |
| 二年級 | 45.3% | 44.9% | 33.0% | 40.3% | 37.3% | 43.4% |
| 三年級 | 56.6% | 52.0% | 51.8% | 47.4% | 51.6% | 45.7% |
| 四年級 | 63.3% | 63.7% | 57.6% | 60.3% | 59.0% | 62.8% |
| 五年級 | 69.0% | 73.5% | 69.5% | 71.0% | 72.0% | 66.1% |
| 六年級 | 70.7% | 73.8% | 77.0% | 76.7% | 79.8% | 75.5% |
| 全校  | 56.3% | 53.9% | 51.8% | 53.1% | 53.7% | 54.7% |

本校鄰近科學園區，學校周邊多為住宅區，家長多為科學園區工作者，社經地位交高，家中電子設備齊全；隨著科技化的時代來臨，學生能輕易接觸的電子產品，以致學生長時間、長期使用電子產品，尤其是近幾年的疫情影響，學生參與線上課程的頻率與使用時間均大幅上升，導致三 C 產品與用眼的機會、時間都增加許多，因此視力保健是刻不容緩的。本校 112 學年度將持續推推視力保健相關工作，期許在學校行政、教師、護理師及家長們的努力之下，能降低學生的視力不良率，裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 95%，並且持續推動戶外 120，教室淨空活動、3010 以及四電少於一的護眼政策。

表 2：本校 108-112 歷年視力不良就醫矯治率（%）

| 年度 | 108   | 109   | 110   | 111   | 112    |
|----|-------|-------|-------|-------|--------|
| 平均 | 62.4% | 98.8% | 97.0% | 98.1% | 98.94% |

#### 四、計畫預期成效

| 校本指標                                                                                                                                                                                                                 | 全市指標                                                                                                                                                                                                                      | 部頒指標                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1. 全校平均裸視視力不良率下降 0.5%。<br>2. 本校學生裸視篩檢視力不良就醫複檢率維持 95%。<br>3. 本校裸視篩檢視力不良惡化率 111、112 學年之差異。<br>4. 本校學生規律用眼 3010 後測比率增加 1%以上。<br>5. 學生每天戶外活動時間 120 後測比率增加 1%以上。<br>6. 本校學生下課淨空後測比率增加 1%以上。<br>7. 本校學生 3C 小於一後測比率增加 1%以上。 | 1. 平均裸視視力不良率下降至 43.50%以下。<br>2. 裸視篩檢視力不良就醫複檢率達 90%以上。<br>3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率 111、112 學年之差異。<br>4. 規律用眼 3010 後測比率增加 1%以上。<br>5. 戶外活動 120 後測比率增加 1%以上。<br>6. 下課淨空後測比率增加 1%以上。<br>7. 3C 小於一後測比率加 1%以上。<br>8. 定期就醫追蹤後測比率達 90%以上。 | 1. 全體裸視篩檢視力不良率<br>2. 裸視篩檢視力惡化率<br>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<br>(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。<br>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。<br>3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。<br>4. 配合訂定下課走出去 3010、戶外運動 120、等健康活動宣導，期望達成學生健康活動行為。 | 112.11 月<br><br>112.11 月<br>113.2 月<br><br>112.08.30<br><br>112.12~<br>113.06 | 組織架構<br><br>工作會議內容<br><br>行事曆<br><br>學生能經由宣導建立正確觀念。 | 健促委員會人力資源<br><br>會議記錄單、簽到單<br><br>行事曆<br><br>照片 |
| 二  | 物質環境 | 1. 學校教師及護理師積極展現專業知能與熱誠，發揮衛生教育指導功能，提供多項                                                                                              | 全年辦理                                                                          |                                                     | 執行健康促進計畫                                        |

|   |      |                                                                                                                                                                                                                |                                                                            |                                                                                 |                                               |
|---|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|   |      | <p>健康服務並營造相關健康環境。</p> <p>2. 充實並隨時更新各項教學資源，提供視力保健、教室淨空等健康環境的營造。</p> <p>3. 校園多處綠色植物植栽。並推動食農計畫，讓孩子利用下課照顧菜園。</p> <p>4. 提供學生營養均衡的午餐。</p> <p>5. 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。</p> <p>6. 設置健康促進宣導佈告欄，張貼各項健康宣導及資訊。</p> | <p>全年辦理</p> <p>112.08~113.06</p> <p>112.08~113.06</p> <p>112.08~113.06</p> | <p>學生能透過宣導建立正確觀念。</p> <p>*午餐均衡飲食</p> <p>*學生能宣導建立正確觀念。</p> <p>學生能經由宣導建立正確觀念。</p> | <p>*菜單、均衡食公告</p> <p>*知能問卷調查</p> <p>知能問卷調查</p> |
| 三 | 社會環境 | <p>1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。</p> <p>2. 教師會議及兒童朝會時間加強</p>                                                                                                                                                            | <p>112.08~113.06</p> <p>112.11~113.04</p>                                  | <p>健促納入班會討論</p> <p>宣導活動一學期至</p>                                                 | <p>班會記錄照片</p> <p>活動成果</p>                     |

|   |                  |                                                     |                    |                  |                 |
|---|------------------|-----------------------------------------------------|--------------------|------------------|-----------------|
|   |                  | 視力保健的宣導活動。                                          |                    | 少一次              |                 |
|   |                  | 3. 成立健康活動社團，以提升學生健康體能。                              | 112.10~<br>113.06  | 社團活動             | 社團活動計畫          |
|   |                  | 4. 確實推行下課淨空活動。                                      | 112.08~<br>113.06  | 學生下課<br>出去活動     | 照片              |
| 四 | 健康<br>技能<br>(教學) | 1. 辦理全校師生家長健促議題-視力保健相關宣導活動。                         | 112.09~<br>113.02. | 學生能建立正確技能。       | 照片              |
|   |                  | 2. 任課教師善用校園植物帶領學童進行戶外觀察教學。                          | 112.09~<br>113.06. | *戶外教學課程規劃每學期一次以上 | 課程計畫、課程記錄       |
|   |                  | 3. 結合本校體育季及校慶推行各項體能及體育競賽。                           | 112.12.            | *各年級健促結合體育季活動    | 各級體育季活動計畫、照片    |
|   |                  | 4. 結合各課程領域及資源推行「視力保健的健康促進活動」---如：健康標語大尋寶、視力保健九宮格遊戲。 | 112.09~<br>113.06  | *學生參與活動          | *學習單、領域會議記錄、照片、 |

|   |      |                                                                                                                                  |                                                                                                         |                                                                              |                                                                         |
|---|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|   |      | 5. 實施各項健康保健生活檢核表，以落實健康生活習慣。                                                                                                      | 112.09~<br>113.06                                                                                       | 學生完成檢核表                                                                      | 檢核表完成率                                                                  |
| 五 | 健康服務 | <p>1. 定期實施視力檢查工作，並建立全校師生視力資料檔案。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 追蹤裸視視力不良學生。</p> <p>4. 健康管理高度近視學生。</p> | <p>112.09~<br/>113.05</p> <p>112.10~<br/>113.05</p> <p>112.10~<br/>113.06</p> <p>112.10~<br/>113.06</p> | <p>學生完成健康檢查並建立資料</p> <p>完成學生健康資料收集分析</p> <p>定期追蹤視力不良學生</p> <p>定期追蹤高度近視學生</p> | <p>健康資料建立</p> <p>學生健康收集分析資料</p> <p>視力不良追蹤名冊及記錄</p> <p>高度近視學生追蹤名冊及記錄</p> |
| 六 | 社區關係 | <p>1. 利用班親會辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。</p> <p>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、</p>                                                       | <p>112.09~<br/>113.06.</p> <p>112.11~<br/>113.06</p>                                                    | <p>宣導資料<br/>照片</p> <p>宣導資料</p>                                               | <p>宣導資料、照片</p> <p>宣導資料</p>                                              |

|  |  |                      |        |      |      |
|--|--|----------------------|--------|------|------|
|  |  | 親子檢核表及校園刊物。          |        |      |      |
|  |  | 3. 與馬偕醫院合作，辦理健康促進攤位。 | 112.12 | 宣導資料 | 宣導資料 |

## 六、預定進度（以甘梯圖表示）

| 月次<br>工作項目     | 8<br>月 | 9<br>月 | 10<br>月 | 11<br>月 | 12<br>月 | 1<br>月 | 2<br>月 | 3<br>月 | 4<br>月 | 5<br>月 | 6<br>月 |
|----------------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 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   | 李瑞剛 | 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 | 林家岑 | 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 | 林彩鳳 | 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 | 邵若涵 | 協助健康促進計劃環境建置之事宜。               |
| 協同主持人-輔導主任 | 蔡品蓉 | 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  | 戴雅惠 | 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  | 張永昇 | 負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。          |
| 研究人員-資訊組長  | 王俊富 | 負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。           |
| 研究人員-活動組長  | 馮煊誼 | 協助各項宣導及學生活動之推展。                |
| 研究人員-輔導組長  | 林玟秀 | 協助各項計畫活動之推展。                   |
| 研究人員-護理師   | 謝佳玟 | 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   | 游千瑤 | 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  | 劉亦真 | 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  | 劉思芬 | 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  | 張 涵    | 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  | 劉秋燕    | 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  | 黃素慧    | 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  | 許峯豪    | 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  | 王奕中    | 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 | 彭維敏    | 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、校內成果照片(及輔佐說明)

|                                                                                     |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| 召開學校衛生委員會                                                                           | 落實下課淨空                                                                               |



根據身高調整桌椅，使用不反光桌墊  
第一排桌椅與黑板距離 2 公尺



黑板照度測量



測距離(投影布幕到第一排座位)



照片說明：教職員 CPR 課程



改建後陽光燈光充足的圖書館閱讀環境



教室投影布幕逐步汰換成大屏電視



